



พระบรมราโชวาท ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“สิ่งใดที่เห็นว่าถูกต้องแล้ว ท่านจะต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำ ก็จะทำให้เกิดความท้อถอย ทำให้มีคนที่ทำงานจริงน้อยลง งานทุกอย่าง คุณธรรมทุกอย่าง จะเสื่อมทรามลงจนหมดสิ้น เมื่อท่านกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ก็จะเป็นตัวอย่าง ชักนำผู้มีความรู้สติปัญญาทั้งหลาย ให้มีกำลังใจและความเข้มแข็งที่จะปฏิบัติเช่นเดียวกัน”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : 15 กรกฎาคม 2514



และแล้ว พวกเราชาวพระนังเกล้าก็สามารถร่วมมือร่วมใจกันพัฒนา ระบบการดูแลรักษาผู้ป่วยจนผ่านมาตรฐานคุณภาพ HA เป็นผลสำเร็จ บรรลุวิสัยทัศน์เป็นโรงพยาบาลคุณภาพระดับตติยภูมิ ส่วนจะเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและเป็นองค์กรที่ผู้ป่วยไว้วางใจหรือไม่ เป็นความท้าทายของพวกเราทุกคน

นโยบาย Service Plan ของกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้แต่ละเขตบริการ (โรงพยาบาลพระนังเกล้าอยู่เขต 4 มี 8 จังหวัด) สามารถจัดบริการสุขภาพได้อย่างเบ็ดเสร็จภายในเขต โดยไม่ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปรับการรักษาโรครายๆ ที่ส่วนกลาง จึงจำเป็นต้องกำหนดและพัฒนาศักยภาพของโรงพยาบาลต่างๆ ให้เป็นไปตามที่กำหนดในเขต 4 ของเรานี้ โรงพยาบาลศูนย์สระบุรีถูกกำหนดให้เป็นแม่ข่ายใหญ่ในการรักษาโรครายๆ ในเขต ต้องสามารถรับ Refer ผู้ป่วยโรครายๆ จากทุกจังหวัดในเขต รวมทั้งนันทบุรีด้วย ซึ่งจะผิดธรรมชาติของผู้ป่วยที่ไม่ควรต้องถูกส่งไปรักษาในโรงพยาบาลที่ห่างไกลออกไปจากส่วนกลาง

โรงพยาบาลพระนังเกล้า ตั้งอยู่ในเขตปริมณฑลเป็นแหล่งความเจริญ มีอัตราเพิ่มประชากรสูงมากทุกปี อีกทั้งนันทบุรีก็เป็นที่ตั้งของกระทรวงสาธารณสุข และส่วนราชการอีกมากมาย ควรเป็นโรงพยาบาลหลักของกระทรวงฯ สามารถให้บริการได้อย่างเบ็ดเสร็จ ไม่ต้องส่งต่อผู้ป่วยไปส่วนกลางหรือสระบุรีตาม Service Plan ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของโรงพยาบาลพระนังเกล้าจะต้องพัฒนาให้มากกว่า Service Plan ในอนาคตนอกจากจะสามารถรับการส่งต่อผู้ป่วยจากจังหวัดต่างๆ แล้ว อาจต้องรับการส่งต่อโรครายๆ จากโรงพยาบาลในส่วนกลางด้วยก็ได้ หากมีปัญหาเรื่องเตียง การพัฒนาศักยภาพดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และถึงเวลาต้องเปลี่ยนวิสัยทัศน์ของโรงพยาบาลใหม่ ขอเชิญชวนพวกเรามาร่วมกันวางวิสัยทัศน์และวางแผนยุทธศาสตร์ของโรงพยาบาลร่วมกัน ซึ่งจะมีการระดมความเห็นจากพวกเราเร็วๆ นี้

สารจากผู้อำนวยการ

ข้อคิดในการทำงาน

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าผ่านการรับรองคุณภาพจาก สรพ.แล้ว ตั้งแต่ 25 ก.พ. 2556 นั้นหมายความว่าสิ่งที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลรุ่นแล้วรุ่นเล่าได้ปลูกปั้นสรรค์สร้างผลงานคุณภาพตั้งแต่ 10 กว่าปีที่แล้ว เริ่มต้น เติบโต ผลิดอกออกผล การบริหารงานคุณภาพจำเป็นต้องเข้าใจ กระบวนการ ขั้นตอน ปรับทุกแนวคิดวิชาการ ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนได้ตาม บริบทของพื้นที่ อย่างไรก็ตาม การให้บริการของโรงพยาบาลเป็นบริการที่ต้องอาศัยวิชาการ และเน้นบริการที่ต้องมีคุณภาพและมาตรฐาน จึงต้องมีการทำคุณภาพอยู่ตลอดเวลาในงานประจำวัน

ข้อคิดในการทำงานให้มีคุณภาพและมีความสุขก็คือ การทำงาน โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนร่วมกัน ทำงานร่วมกันเป็นทีม มีสุขร่วมเสพมีทุกข์ร่วมต้าน สร้างเสริมพลังกาย พลังใจ พลังความคิด กับทุกคนในทีม และจัดการเรื่องต่างๆด้วยข้อมูล ข้อเท็จจริง ไม่ใช่ความรู้สึก อย่างไรก็ตามต้องใส่ใจในการทำงาน ผลงานถึงออกมาดี

เป้าหมายในการทำงานด้วยสุขภาพก็คือ ทำอย่างไรผู้รับบริการ จะได้รับการบริการที่ดีที่สุด ฟังพอใจมากขึ้น สังคมและประชาชนมองเราเป็นที่พึ่ง รู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งตัวผู้ให้บริการก็ต้องมีความสุขด้วย จึงจะนำไปสู่การเป็นองค์กรที่น่าไว้วางใจ

นายแพทย์วิรุฬห์ พรพัฒน์กุล



บทบรรณาธิการ

หลายคนยังไม่ทราบว่า **คุณพิชัย วาสนาส่ง** ผู้มีชื่อเสียงอุโฆษด้านการจัดรายการโทรทัศน์ เคยเป็นสถาปนิก และยังเป็นสถาปนิกที่เกือบเรียนไม่จบ เนื่องจากเดินทางไปญี่ปุ่น แล้วกลับมาเรียนซ้ำไปหนึ่งเดือน ที่ยังได้เรียนต่อเพราะได้เขียนเรียงความส่งอาจารย์ เรื่อง **วัดในญี่ปุ่นซึ่งทำด้วยไม้ทำไมจึงยังคงทนเป็นเวลานานนับพันปี** คำตอบ คือ คน วัสดุ และวิสัยทัศน์ เมื่อเริ่มสร้าง ผู้สร้างมีได้มองอาคารเพียงแค่ห้าปีสิบปี แต่มองไปถึงหนึ่งร้อยสองร้อยปี ถ้ามีฟ้าผ่า ไฟไหม้ จะซ่อมแซมอย่างไร คนที่ซ่อมแซมจะเป็นผู้ได้รับการสืบทอดจากช่างรุ่นก่อนไม่ขาดตอน ตระกูลที่เคยซ่อมจะสอนลูกหลานที่เติบโตขึ้นมา และกำหนดตัวว่าใครจะเป็นผู้รับช่วงซ่อมแซมในวันข้างหน้า พร้อมทั้งบันทึกแบบแปลนการเข้าไม้โดยละเอียด ไม้ที่จะนำมาใช้ต้องเป็นไม้ชนิดเดียวกันและอายุไม้ใกล้เคียงกัน จึงมีการกำหนดเขตสงวนปลูกไม้

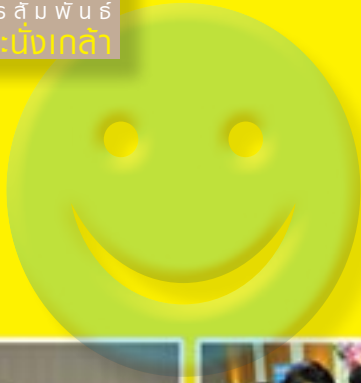
เพื่อซ่อมวัดโดยเฉพาะ ไม่ตรงต้องดูแลโดยการลิดกิ่งให้สูงชะลูด ตาไม้ไม่น้อย ไม้โค้งจะไปปลูกใกล้หน้าผาให้ไม้โน้มยอดไปรับแสงอาทิตย์โค้งสวยตามธรรมชาติ

ปราสาทหินที่เหลือให้เห็น คนสร้างได้มลายแล้ว แต่ ไม้ที่คงอยู่ คนทะนุบำรุงต้องคงอยู่ด้วย

บรรพบุรุษไทยก็เช่นกัน ได้ดูแลและส่งต่อแผ่นดินอันอุดมมาถึงอนุชนคนรุ่นหลัง ผมได้แต่ตั้งคำถามว่า ตัวเองจะส่งต่อประเทศไทยแบบใดให้ลูกหลานเราต่อไปในอีกสี่สิบห้าสิบปีข้างหน้า

สวัสดีปีใหม่ไทยครับ

นายแพทย์พงษ์สรร สุวรรณ



😊 สวัสดิ์ ปิยะโรง เอง ๆ รวย ๆ กันถ้วนหน้า กับ
สิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านพระนิงเกล้าของเรามากมาย ตั้งแต่
ประตูเข้า โรงพยาบาล หรือพุตง่ายๆ ก็คือ หน้าบ้านสวยงามตาม
หลักฮวงจุ้ย ก็เพราะมีผู้บริหารมืออาชีพ อย่าง **นพ.วิรุฬห์
พรพัฒน์กุล** ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ช่วยแต่งเติมจนทำให้ โรงแ
พยาบาลพระนิงเกล้า ได้ผ่านการรับรองโรงพยาบาลคุณภาพ ต้อง
ขอปรบมือให้กับท่านและพวกเราทุกคนที่ร่วมแรงกันมาจนได้
รางวัลทรงเกียรติหลังจากเหน็ดเหนื่อยมานานมาก....😊 ก็ต้อง
ยกนิ้วให้ **นพ.ศุภวิทย์ ตปนิยากร** รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์
และ **นพ.วัชรินทร์ จันทรเสม** มุ่งมั่นตั้งใจเต็มร้อย....😊 ระบบ
คอมพิวเตอร์ เริ่มเป็นรูปธรรมมากขึ้น **นพ.ประพันธ์ ปลื้มภานุภัทร**
บอกรับรองว่าเน็ตเร็วและแรงเหมือนหมอบ เพราะไฟแรงนะ
ครับ...😊 แต่ห้องจ่ายยาตึกเวชภูบาลินทร์ ไม่รู้ว่าไฟแรงหรือ
หมดไฟ เหตุไฉนคนรอคิวยาล้นหลาม ยิ่งกับมีงานวัด ต้องถาม
คุณประทีน อึ้งวัฒนากุล หรือ**คุณสิทธิชัย จันทรวงศ์ไพศาล**
เภสัชกรผู้ควบคุมคอมพิวเตอร์ ครับ.....😊 หมอบนุ้มนุ้มรูปหล่อ สาน
ต่องานด้านหน้า **นพ.วชิร รุจิโมระ** ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านหน้า
ให้บุคลากรทุกคนยึดหลัก 4 S. เติมเต็มด้วย The Best เพียงเท่า
นี้ งานบริการก็สำเร็จลงด้วยดี....😊 งานกีฬาสาธารณสุขครั้งที่
34 ผ่านไปแล้ว เหลือเพียงความทรงจำกับความรักสามัคคีของ
ทีมงาน **นพ.พงศกร สุขเกษม** ประธานชมรมกีฬา ฝ่ายขอบคุณ
ทีมงานที่ร่วมแรงจูงงานสำเร็จลุล่วงด้วยดี.... 😊 เห็น คุณ

อภิญญา ลิ่งคงสิน อยู่ที่ศูนย์ประกันสุขภาพ ไม่ต้องสงสัยน้อง
หมวยปฏิบัติงานได้ทุกหน่วยงานค่ะ.....😊 งานหลงไม่ขาด งาน
ราษฎร์ไม่ว่างเว้น ถึงเจ็บป่วยก็มาทำงาน ขอยกนิ้วโป้งให้ **คุณ
จิราพร นรารัตน์** สู้ ๆ ค่ะ....😊 เสียงเจ็ยแจ้วแจ้วประชาศสัมพันธ์
เป็นเสียงของ **คุณดวงแก้ว ชันธไพศรี** ร้องเพลงนับถอย
หลัง นำอิจฉาจังอู้....😊 งานยุ่งมากเดินทั้งวัน **คุณชูศรี ชันธศรี**
หัวหน้าพัสดุ ระหว่างตึกหลังมาตึกหน้า จนอ้วนแล้วเจ้าค่ะ.....😊
กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ **คุณมณฑกาญจน์ แสนคำวงศ์** เล่นกีฬา
ทุกประเภทถึงสายตลอดกาล....😊 เปลี่ยนลูกใหม่ **คุณราตรี การภักดี**
เปลี่ยนสไตล์การแต่งตัว งานนี้ **คุณสุรัสวดี จุฬา** ดีใจสุด ๆ😊
งานสังคมสงเคราะห์ **คุณสมปอง มลิทรานนท์** ปฏิบัติงานคน
เดียว คนใช้นั่งรอขอความอนุเคราะห์ อย่างมีแต่สงเคราะห์คนใช้จน
ลืมตัวเองนะจ๊ะ...😊 แจ้งข่าวให้ทราบโดยทั่วกัน **คุณลือชัย พูลกลิ่น**
เป็นหัวหน้ายานพาหนะ ยินดีรับใช้ขอรับ....😊 ชาวล่ามาเร็วโรง
พยาบาลจะจัดอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากร ในเดือนพฤษภาคม-
มิถุนายน 2556 ขอให้ทุกท่านเตรียมตัวและใจให้พร้อม รับรอง
สนุกแน่ ๆ.....😊 ฉบับนี้มีเรื่องราวดี ๆ ให้ท่านอยู่มากมาย ทุกเรื่อง
ราวเรียงร้อย ทั้งให้ความรู้กับทุกท่านที่ติดตาม แต่คอลัมน์นี้เพียง
น้อยนิด จะสะกิดนิดหน่อยคงไม่ต่างกัน ดังคำสัจธรรมที่ว่า “การให้
อภัยเป็นทาน เป็นธรรมที่ประเสริฐที่สุด” และสุดท้ายขอกล่าวคำ
ว่า สวัสดิ์ค่ะ พบกันใหม่ในฉบับหน้า.....



มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เซลล์เจริญ (แบ่งตัว) อย่างผิดปกติ การที่เซลล์เปลี่ยนสภาพไปจากปกติจะไม่อยู่ใน การควบคุมวัฏจักรการแบ่งตัว รุกรานเนื้อเยื่อข้างเคียง หรืออาจแพร่กระจายไปยังที่อื่นๆ (การแพร่กระจาย ของเนื้อร้าย) ลักษณะทั้งสามประการที่กล่าวมานี้เป็น คุณสมบัติของเนื้อร้ายต่างจากเนื้องอกซึ่งไม่ร้ายแรง เพราะไม่รุกรานหรือแพร่กระจาย และขนาดจะไม่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ มะเร็งทั้งหมดยกเว้นมะเร็งเม็ดเลือดขาว จะมีลักษณะเป็นก้อนเนื้อ

มะเร็งเกิดขึ้นได้โดยสารพันธุกรรมหรือยีน ซึ่งควบคุม การทำงานของเซลล์ผิดปกติไป โดยที่ความผิดปกติของ สารพันธุกรรมนั้นเป็นผลมาจากสารก่อมะเร็ง อาทิ ยาสูบ ควัน รังสี สารเคมีอย่างอื่น หรือเชื้อโรค ยีนที่มีส่วน เกี่ยวข้องกับมะเร็งอาจเกิดขึ้นได้อย่างไม่จำเพาะเจาะจง ระหว่างการทำสำเนาของดีเอ็นเอ หรืออาจถ่ายทอดทาง กรรมพันธุ์ ซึ่งสามารถตรวจพบได้ในทุกเซลล์หลังจาก คลอด การถ่ายทอดทางพันธุกรรมของมะเร็งนั้นได้รับ อิทธิพลจากปัจจัยอื่นๆ ด้วย

มะเร็งในประเทศไทย ปี พ.ศ.2549 มีผู้เสียชีวิต จำนวน 66,000 ราย โดยในผู้ชายพบมะเร็งปอดมากที่สุด 5,535 ราย รองลงมาคือ โรคมะเร็งตับ ส่วนผู้หญิงพบ มะเร็งปากมดลูกมากที่สุด 1,484 ราย รองลงมาคือ มะเร็ง เต้านม มะเร็งปอด

โภชนาการกับโรคมะเร็ง

การกินและพฤติกรรม เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญ ที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้เป็นอย่างดี มาก อาหารบางประเภทมีสารที่ต้านอนุมูลอิสระสูงและ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ดี เราเรียกอาหารประเภทนี้ว่า อาหารต้านมะเร็ง เช่น บรอกโคลี อโวคาโด แครอท ฯลฯ เป็นหนึ่งในอาหารต้านมะเร็งที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป จากการศึกษาค้นพบว่า อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรค มะเร็งได้ประมาณ 30-50% แต่ในขณะเดียวกันอาหาร ประเภทพืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และเครื่องดื่มต่างๆ ก็มี คุณสมบัติในการป้องกันมะเร็งได้ ดังนั้นการรับประทาน อาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงเป็นหนทาง หนึ่งซึ่งสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้

การปฏิบัติ	ป้องกันโรค
รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี	เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ	เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ สูง เช่น ผัก ผลไม้สีเขียวย-เหลือง	เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล้องเสียง และปอด
รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ ต่างๆ	เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร
ควบคุมน้ำหนักตัว	โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกาย และการงดรับประทาน อาหารที่ให้พลังงานสูงจะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้

อาหารที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็ง

- อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะราสเบอร์รี่-สีเหลือง
- อาหารไขมันสูง
- อาหารเค็มจัด ส่วนไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิว

เรื่อง แม่ๆ

เรื่องนี้ดูยังเป็นที่น่าสนใจมากๆ ของบรรดาแม่ๆ ทั้งหลายตั้งแต่ฉบับที่แล้ว ที่หมอเล่าถึงว่าในช่วงอายุต่างๆ ของลูกนั้น แม่มีความห่วงในด้านใดบ้าง แต่รู้ไหมคะ เล่าอย่างไรก็ไม่หมดเนื่องจากแม่ (อีกนั่นแหละคะ) ก็ยังมีเรื่องเล่าได้อีก

ฉบับก่อนๆ อาจดูเป็นเรื่องดี ที่น่ารักที่เกิดกับลูกครั้งนี้เป็น เรื่องที่แม่อาจกังวลและหมอมว่าทุกคนเคยผ่านประสบการณ์นี้มาแล้ว เช่น ตอนลูกเล็กถ้าเวลาเด็กป่วยทุกคนมักบอกเป็นเสียงเดียวกันค่ะว่า **ไม่ได้นอน** เพราะห่วง คอยจับหรือแตะตัวลูกตลอดเวลา เช็ดตัวด้วยตลอดจนแม่ไม่ได้นอน และแม่ก็ป่วยต่ออีกรอบ หมอเชื่อว่าช่วงแบบนี้ทุกแม่ๆ เคยรับรู้กันมาหมดแล้ว พอลูกเริ่มโต มีแผลหรือบาดเจ็บ คุณแม่ทั้งหลายมักแปลงตัวเป็นหมอหรือพยาบาลที่คอยล้าง ทำแผลเช็ดความสะอาด (ตลอดเวลา) เพื่อไม่ให้แผลติดเชื้อ ถ้าลูกใครน้ำหนักน้อยหรือกินน้อย อมข้าวก็จะเป็นอีกประเด็นที่น่าปวดหัวที่ต้องคอยเช็ดน้ำหนักลูกเป็นระยะ หรือกระตุ้นลูกเรื่องการเคี้ยวเหมือนเป็นนักโภชนาการก็ว่าได้

เรื่องเหล่านี้ดูจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ยังมีอีกบางส่วนที่หมออยากฝากคือ ควรมีทั้งการเลี้ยงดู สั่งสอนร่วมด้วย การที่เราดูแล ทำให้ลูกค่อนข้างมาก จงอย่าลืมอย่ามองเพียงด้านเดียวหรือมองในแง่ที่ว่าลูกเรายังเล็กยังเด็ก ยังทำไม่ได้ เราจึงทำให้ก่อน ถ้าคุณแม่คิดเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็เกิดปัญหาที่ตามมา คือ ลูกมีโอกาสไม่โตและไม่รู้วิธีการเอาตัวรอดในชีวิต วุฒิภาวะต่ำกว่าวัย ที่หมอเชื่อว่ามีโอกาส แปลว่ามีบางส่วนอาจเก่งได้เอง แต่เราไม่รู้ว่าเป็นลูกเราหรือไม่ ดังนั้นสอนลูกเถอะคะ และให้โอกาส



ลูกในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตามวัย

การที่หมออยากให้แม่ฝึกให้ลูกทำเอง เนื่องจาก การที่ลูกทำเองย่อมเกิดการฝึกพัฒนาการตามวัย ด้านกล้ามเนื้อ ด้านภาษาที่รู้เรื่อง เข้าใจคำสั่ง มีการโต้ตอบสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างฉลาด มีทักษะทางสังคมดี เพื่อนมาก มีทักษะในการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะปัญหา จะมารูปแบบไหนก็ตาม ทุกท่านลองนึกดูสิคะว่า เมื่อเราทำให้ลูกหมด ดูแลจัดการแก้ปัญหาเบ็ดเสร็จ ลูกทำตาม แต่ถ้าเราไม่อยู่หรือไม่สามารถช่วยลูกได้ ลูกเราจะทำได้อย่างไร แต่ขอแอบเฝ้าที่นิตนิงนะคะ ประเด็นนี้หลายท่านได้กับหมอค่ะว่าถึงเวลาที่ทำได้เอง ตอนเล็กๆ ก็แบบนี้แหละคะ.....ประเด็นนี้พูดยาก เพราะว่าไม่มีใครรู้ ไม่สามารถทำนายอนาคตเด็กได้ ว่าภายภาคหน้าลูกจะทำได้เอง ใช้ชีวิตเองได้หรือไม่ แต่หมอยังมีความคิดและความเชื่ออยู่นะคะว่า ถ้าคุณพ่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกได้ทำอะไรๆ เอง.....ลูกจะเกิดการพัฒนาดังที่เล่ามาและเชื่อแน่ค่ะว่า.....พวกคุณ.....เขาจะเก่งกว่ารุ่นพวกเราแน่ค่ะ.....

ถ้าท่านใดมีคำถามหมอเปลี่ยนเมลล์แล้วนะคะ เป็น wituravanit@gmail.com มีอะไรเขียนมาคุยได้เสมอค่ะ ยินดีค่ะ





Hot... นโยบายผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนิงเกล้า เรื่อง PCU และ รพ.สต.เครือข่าย

งานชุมชนยินดีต้อนรับผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนิงเกล้าคนใหม่ ท่านให้ความสำคัญกับงานด้านชุมชนมาก จะเห็นได้จากการที่ท่านให้แนวนโยบายการทำงานเรื่องศูนย์สุขภาพชุมชน (PCU) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) เครือข่าย และการสร้างสัมพันธ์กับชุมชน การดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนใกล้เคียง รวมถึงพระในวัดต่างๆ และมีสยิดใกล้เคียงกับโรงพยาบาล โดยเน้นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในเรื่องวัดส่งเสริมสุขภาพ เรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อม อาหารสะอาด ปลอดภัย โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่หน้าโรงพยาบาล แม้ว่าพื้นที่จะอยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาล แต่ในฐานะที่เราเป็นโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลจังหวัดจึงดูแลได้ครอบคลุมทั้งจังหวัด

มุมมองของผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนิงเกล้า ท่านมองกว้าง มองไกล มองอนาคตและการพัฒนา ให้ความสำคัญในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ท่านสอนและชี้แนะงานรักษาพยาบาลชุมชนในเรื่องการคิด การทำงานต้องมองใหม่ คิดใหม่ และมอบนโยบาย เรื่อง PCU และ รพ.สต. เครือข่าย จำนวน 6 ข้อ ให้ไว้ ณ วันที่ 12 ธันวาคม 2555 ดังนี้

- มีแพทย์ให้บริการประจำ หมายถึง การปฏิบัติงานไม่จำเป็นต้องไปทุกวัน แต่มีเบอร์โทรของแพทย์ประจำ PCU/รพ.สต. สำหรับ Consult ได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นแพทย์สำหรับทุกคนครอบครัว อสม. แกนนำมีเบอร์โทรหรือ SMS ติดต่อได้กรณีมีปัญหา
- มีพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน (NP) ให้บริการประจำ ปฏิบัติงานทุกวัน ตรวจรักษาเบื้องต้นมีเบอร์ติดต่อแพทย์ประจำ PCU/รพ.สต. เพื่อ Consult เมื่อมีปัญหาการรักษาหรือดูแล เป็นพยาบาลสำหรับทุกคนครอบครัว อสม. แกนนำมีเบอร์โทรหรือ SMS ติดต่อได้กรณีมีปัญหา
- มีระบบ Online ข้อมูล จากแม่ข่ายไปลูกข่ายได้ เพื่อการส่งต่อผู้ป่วยทั้งไป-กลับ
- มีผู้ป่วยจำนวนพอสมควรมาใช้บริการ มีแผนที่เดิน พร้อมทั้งระบุบ้านผู้ป่วยโรคเรื้อรังและอื่นๆ

- มีคลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีการใช้ยาชนิดเดียวกันกับที่เคยได้จากแม่ข่าย
- มีการเยี่ยมบ้านในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส รวมทั้งมี Home Ward นอกจากนี้ท่านยังให้นโยบายเรื่องของวัดส่งเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพของพระ ผู้นำศาสนา การจัดการสิ่งแวดล้อม อาหารสะอาด ปลอดภัย บริเวรรอบๆ วัด และมีสยิดงานนโยบายอีกอย่างของผู้ผู้อำนวยการ คือ ลดความแออัดที่ตึกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลพระนิงเกล้า นับว่าเป็นงานที่ทำหายมากพอสมควรเพราะเป็นปัญหาที่หลายฝ่ายกำลังดำเนินการแก้ไข ท่านได้ชี้แนะงานรักษาพยาบาลชุมชนให้จัดทำแผนปฏิบัติการ โดยเริ่มต้นปฏิบัติที่ PCU วัดแคนอก ดังนี้
 - ตรวจสอบข้อมูลผู้ใช้บริการ (UC) ของประชากรหมู่ 1-5 ตำบล บางกระสอบ ที่มาใช้บริการที่ OPD รพ.พระนิงเกล้า
 - จัดทำทะเบียนแยกประเภทผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โรคทั่วไป โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง กินยาอะไรบ้าง
 - จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เส้นทางเดินของผู้ป่วย การใช้บริการของผู้ป่วย แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ วางแผนการดำเนินงาน
 - โรคเรื้อรังเป็กยาที่เหมือนกันไว้ที่ PCU
 - ติดตามเยี่ยมถึงบ้านในผู้ป่วยโรคเรื้อรังดังกล่าว ให้คำแนะนำสุขภาพ โดยทีมสุขภาพและ สหสาขาวิชาชีพตามความเหมาะสม
 - ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์กรณีไม่มาตามนัด

การประเมินผล

- จากจำนวนผู้ป่วย UC ใช้บริการที่ PCU เพิ่มขึ้น ใช้บริการที่ OPD โรงพยาบาลลดลง
- ประชาชนมีความพึงพอใจ

เพื่อสุขภาพของคนเมืองนนท์ และของประเทศไทย เราคงต้องช่วยกัน ร่วมมือกันทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำಯที่สุดอย่าลืมนัดตัวเองและครอบครัว นะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ สวัสดิ์ดี

ของดีที่มีอยู่

นนทบุรี	ศรีเมือง	รุ่งเรืองชาติ
ดารดาษ	วัดวา	กิ่นอาศัย
กั้งเรือสวน	โสน	ว่าวิไล
เจ้าพระยา	ริโหล	ให้ร่มเย็น

จังหวัดนนทบุรีเป็นความภาคภูมิใจของผู้อยู่อาศัยและถิ่นเกิด ได้รับการสถาปนาครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีกว่า 464 ปี นับเป็นเมืองหน้าด่านทางทะเลที่สำคัญ มีประวัติความรุ่งเรืองมาโดยตลอด ปัจจุบันเป็นปริมณฑลของกรุงเทพมหานคร ทำให้นนทบุรีเป็นเมืองลูกผสม 2 แบบ คือ กึ่งเมืองกึ่งชนบท ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุสิ่งก่อสร้างได้รุดล้ำเข้ามาอย่างรวดเร็ว เช่น มีการสร้างถนนหนทางกว้างใหญ่ ทางต่างระดับ รถไฟฟ้า สะพานข้ามแม่น้ำ ดิถุสง และหมู่บ้านจัดสรร เป็นต้น แต่พื้นที่ส่วนหนึ่งยังคงสภาพเป็นเรือสวนไร่เนา ชาวบ้านดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ปฏิบัติตามแบบธรรมเนียมประเพณีตามเทศกาลสืบทอดกันมา นนทบุรีเป็นสถานที่ประสูติและเกิดของบุคคลสำคัญระดับชาติ เช่น สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พระราชมารดาในล้นเกล้าฯ

รัชกาลที่ 8 และรัชกาลปัจจุบัน สมเด็จพระศรีสุลาลัย พระราชมารดาล้นเกล้าฯ รัชกาลที่ 3 จอมพล ป. พิบูลสงคราม บุคคลสำคัญในคณะราษฎรที่ทำการเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบประชาธิปไตย และนายกรัฐมนตรีสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 และอีกหลายสมัย ๆ วน ๆ ตนกู อับดุล เราะห์มาน อดีตนายกรัฐมนตรีคนแรกของมาเลเซียผู้มีมารดาเป็นบุตรสาวเจ้าเมืองนนทบุรี นายนรินทร์ กลิ่ง หรือนายนรินทร์ ภาชิต ข้าราชการระดับเจ้าเมืองนครนายก ผู้มีความคิดก้าวหน้า ล้ายคล้ำสมัย ผู้กล้าคิดกล้าทำ เช่น ต่อต้านการคอร์รัปชั่น ฟันฟูการอุปสมบทภิกษุณี ทำให้ถูกกล่าวหาว่าเป็นบ้า ถูกจำคุกและจองจำหลายครั้ง ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้สมควรได้มีการสืบค้นหาหลักฐานข้อเท็จจริง เพื่อประโยชน์ในการศึกษาทางประวัติศาสตร์ชาติต่อไป

พลูคาว



ไม่กลิ่นคาวปลา...มะเร็งเจอยังกลัว?

เมื่อเร็วๆ นี้ได้มีโอกาสไปต่างจังหวัดแถบอีสาน ระหว่างเดินทางเห็นมีพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งขาย บวกๆ กับเพื่อนฝูงถามกันไปกันมาว่าคืออะไร เลยเป็นที่มาของคอลัมน์ครั้งนี้ มันคือ “ต้นพลูคาว” โดยส่วนตัวรู้จักพืชนี้เมื่อราว 10 กว่าปีที่แล้วสมัยยังเป็นนักศึกษา ด้วยความไม่รู้ ได้อาใจมาขยี้ดม ทำให้ต้องจำคาเร็คเตอร์เฉพาะของพืชนี้ไปนานเลยคือเหม็นคาวปลามากๆ สมชื่อ “พลูคาว” เลยครับ ก่อนหน้านั้นราว 4-5 ปีที่แล้วเป็นที่กล่าวขวัญกันอย่างมาก ถึงคุณประโยชน์ของมัน เช่นเป็นสมุนไพรต้านมะเร็ง เสริมภูมิคุ้มกัน รักษาโรคทางผิวหนัง และอีกมากมาย ต้นพลูคาวจัดเป็นไม้ที่กระจาย ขึ้นได้ทั่วไปในทวีปเอเชีย แต่ที่พบมากจะเป็นแถบไทยอินโดจีน ญี่ปุ่น เกาหลี นำมาเป็นผักพื้นเมืองรับประทานกัน และใช้เป็นยารักษาโรคกันมาอย่างยาวนานแล้ว ปัจจุบันมีการจดลิขสิทธิ์หลายอย่างในสรรพคุณต่างๆ ของพลูคาวแล้วครับไม่ว่าจะเป็นด้านรักษาภาวะภูมิแพ้ ภูมิไวเกิน รักษาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เสริมภูมิคุ้มกัน รักษาโรคผิวหนัง และรักษาโรคติดเชื้อในช่องปาก ทั้งนี้มีรูปแบบที่ใช้กันทั้งเป็นต้นสดต้มกิน เป็นตำรับยาแผนโบราณสูตรเดี่ยวและสูตรผสม อาหารเสริม เครื่องดื่ม (น้ำพลูคาวหมักชีวภาพ, ไวน์สมุนไพร) เครื่องสำอางค์ครีมและสบู่ โดยอาศัยข้อมูลการวิจัยชั้นนำทั้งจากในและต่างประเทศ พบว่ามีองค์ประกอบทางเคมีในพืชชนิดนี้ที่สำคัญอยู่ 6 กลุ่ม คือ (1) น้ำมันระเหย มีหลายตัวครับ แต่ตัวที่เป็นพระเอกต้นต่อของกลิ่นคาวปลา คือ อนุพันธ์แอลดีไฮด์ที่ชื่อ “ดิคาโนลิวอะเซตทาดีไฮด์” พบว่ามันให้ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลินทรีย์ มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (H. influenza) นอกจากนั้นประเทศจีนได้มีการต่อยอดสังเคราะห์อนุพันธ์ไกลิโคไซด์ของสารนี้ ซึ่งใช้เป็นยาแผนปัจจุบันเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียสำหรับการติดเชื้อวัณโรคที่ปอด ส่วนน้ำมันหอมระเหยอื่นๆ ยังมีรายงานว่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อเฮอริสปีซีซึมเพลกซ์ ต้านเชื้อ HIV อีกด้วยในระดับหลอดทดลอง และมีรายงานถึงการทำให้โพลีเมอร์ของน้ำมันหอมระเหยกลุ่มนี้เพื่อช่วยเพิ่มการสร้างแอนติบอดี และช่วยเสริมสร้างการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดเม็ดโครมาจด้วย (2) กลุ่มฟลาโวนอยด์ พบหลายตัว จากรายงานพบสารชื่อ “เควซิดิน” มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดและปัสสาวะเพิ่มขึ้น มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตและฆ่าเซลล์มะเร็งชนิดลิวคีเมียในระดับหลอดทดลอง (K562) จากสาร “รูติน” และ ”ไอโซเควซิดิน” (3) อัลคาลอยด์ มีสารหลายตัวให้ฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็งด้านการอักเสบ โดยไปยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase ในระดับหลอดทดลอง สำหรับที่เหลืออีก 3 กลุ่ม ได้แก่ (4) กลุ่มกรดไขมัน (5) สเตอรอล และ (6) แร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟลูออไรด์ โบแตสเซียมคลอไรด์ โบแตสเซียมซัลเฟต เป็นต้น พบว่าไม่ค่อยมีความสำคัญมากนักในแง่เภสัชวิทยาครับ



ภาพ: (ซ้าย) แสดงดอก และใบพลูคาว (ขวา) พลูคาวในธรรมชาติ

พลูคาว รู้จักกันดีในภาคเหนือและภาคอีสาน ภาคอื่นๆ ไม่เป็นที่รู้จักนัก มีชื่ออื่นๆ หลายชื่อไม่ว่าจะเป็นผักก้านตอง ผักเข้าตอง ผักคาวปลา ผักคาวตอง ผักคาวทอง มีชื่อพฤกษศาสตร์คือ *Houttuynia cordata* Thunb. ถูกตั้งชื่อโดยนักพฤกษศาสตร์ Carl Peter Thunberg (ชื่อต้น “Houttuynia” มาจากการตั้งเพื่อเป็นเกียรติแก่นักธรรมชาติวิทยาชาวดัตช์ Maarten Houttuyn ส่วนชื่อท้าย “cordata” หมายถึงใบรูปหัวใจ) เป็นพืชอายุหลายปี ต้นเล็ก สูง 20-30 ซม. ลำต้นมักมีสีแดง ใบหนารูปรูปร่างออกเป็นทรงหัวใจ ปลายแหลมใบเรียงสลับ ส่วนใหญ่ใบเขียวหรืออาจมีลายด่างในบางพันธุ์ จนทำให้ได้ฉายาชื่อเล่นเป็น “คาร์เมเลียน” ที่แปลว่ากิ่งก่า ใบขี้หรือเคี้ยวจะรู้สึกเหม็นเหมือนกลิ่นคาวปลาชอนที่แรงมาก ดอกมีกลีบสีขาว 4 กลีบ ช่อดอกสีเหลือง มีดอกเล็กๆ อัดกันแน่นยื่นออกเป็นทรงพู่ยาวกลางดอก

สรรพคุณตามแพทย์แผนโบราณ ทั้งต้นแห้ง 15-30 กรัม (สด 30-60 กรัม) ต้มน้ำดื่ม ก่อนดื่มให้แช่น้ำไว้สัก 1-3 นาที ต้มให้เดือดประมาณ 5 นาที นอกจากนั้นอาจใช้สด โดยการตำคั้นเอาน้ำมาดื่ม รสเผ็ดคาว ใช้ฆ่าเชื้อโรคทางเดินปัสสาวะ ขับปัสสาวะ แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้งแผลแห้ง บรรเทาอาการโรคติดเชื้อต่างๆ แก้กิด แก้วใช้ หรือนำมาทาภายนอก ชะล้าง ตำพอกแก้โรคผิวหนัง แก้พิษฝี

การพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วย แผลเบาหวานที่เท้า (Diabetic Foot Ulcer)

โดย คุณชลิตา อนุกุล



รางวัลชนะเลิศประกวดโปสเตอร์ wound care 2013
จากชมรมสมาคมแผลแห่งประเทศไทย
Thai Society of Wound Healing (TSWH)

หลักการและเหตุผล

แผลที่เท้าเป็นสาเหตุสำคัญที่นำผู้ป่วยเบาหวานเข้ารับบริการรักษาในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ แผลจึงติดเชื้อลุกลามอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องมีโอกาสถูกตัดขาสูง แผลกลับเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลนาน เข้าออกโรงพยาบาลบ่อยมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคม ตลอดจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการบริการของโรงพยาบาลในภาพรวมด้วย

วัตถุประสงค์

1. ↓ ภาระงานการหายของแผลก้ำวหน้า
2. ↓ LOS
3. ↓ COST
4. ↓ Re-Admit
5. ↓ Amputation



กระบวนการพัฒนา

- จัดทำ clinical pathway
- พัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยแบบสหวิชาชีพ
- พัฒนาระบบการดูแลแผลแบบ AWC
- พัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยแบบพยาบาลเจ้าของไข้
- พัฒนาระบบการให้ความรู้เน้นการ OFF LOAD และการดูแลสุขภาพเท้า
- ตรวจ HbA_{1c} เป็น standing order
- ตรวจ ABI และ Monofilament ทุก case
- จัดทำคู่มือการประเมินแผล และดูแลแผลเบาหวานสำหรับพยาบาล
- จัดทำคู่มือดูแลสุขภาพเท้าสำหรับผู้ป่วย

แผนการพัฒนาคืบเนื่อง

- ตั้ง wound clinic
- พัฒนาเครือข่ายตามหอผู้ป่วย
- พัฒนาเครือข่าย สู่ชุมชน



ผลการพัฒนา

ตารางเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการพัฒนา

การพัฒนา	ก่อน	หลัง	ผลลัพธ์
LOS	48 วัน	19 วัน	↓ 60%
unit cost	82,190 บาท	37,759 บาท	↓ 40%
Re-admit	22%	0	↓ 22%
อัตราการตาย	9%	4%	↓ 5%
อัตรา Amputation	45%	28%	↓ 17%
Re-Amputation	0	0	0



ครึ่ง ลังกาวิ หาดใหญ่

ทริปนี้บางโปรแกรมก็เคยไปแล้วแถบทะเลตรัง สวยมากยังประทับใจอยู่ แต่มีบางโปรแกรมที่อยากไป เกาะลังกาวิตอนเหนือของประเศมาเลเซีย ซึ่งตำนานของพระนางมีสซุหรี “พระนางเลือดขาว” ทริปนี้ใช้เวลา 3 วัน 4 คืน โรงพยาบาลจัดกันไปหลายคณะ แล้วไปปะกันที่ตรังนะครั้บ

เราเดินทางไปเป็นคณะเล็กๆ โดยสารรถตู้สองคัน(ผ่านบริษัททัวร์) ล้อหมุน 6 โมงเย็นวันศุกร์ที่ 22 ก.พ. 2556 แวะกินข้าวเย็นที่สมุทรสาคร มาถึงตรัง(วันเสาร์ที่ 23 ก.พ. 2556) ก็สว่างพอดี กินอาหารเช้าและแวะเอาของมาเก็บที่โรงแรม เดินทางต่อไปท่าเรือปากเมง ลงเรือพร้อมเดินทางไปถ้ำมรกต ใช้เวลาสักชั่วโมงกว่าก็มาถึงปากทางเข้าถ้ำ ซึ่งต้องใช้วิธีลอยคอเกาะกันเป็นแถว ว่ายเข้าไปในถ้ำ ภายในถ้ำเป็นหาดทรายขาว ด้านบนเหมือนปากปล่องภูเขาไฟ คณะเราเล่นน้ำถ้ำอยู่รูปกันพักหนึ่ง ผู้คนเริ่มแน่นเต็มหาด ลอยคอออกจากถ้ำสวนกับคณะอื่นๆ ที่ทยอยกันว่ายเข้าไปในถ้ำ เดินทางต่อไปเกาะกระดาน หาดทรายขาวละเอียด น้ำทะเลเขียวใสสวยสมราคาจริงๆ และแวะดำน้าข้างเกาะไห ชมปะการังสีส้มสวยงาม กินอาหารกลางวันบนเกาะ พักผ่อนกันตามอัยาศัยสักพัก คนเรือแนะนำให้กลับเข้าฝั่งท้องฟ้าทำท่าจะมีพายุ เรือขับตะบึงฝ่าคลื่นและสายฝนพาเราตื่นเต็นกันไปตามๆ กัน เข้าพักที่โรงแรม...ฝนยังตกปรอยๆ เป็นระยะ

วันนี้(อาทิตย์ที่ 23 ก.พ. 2556)เราออกเดินทางกันแต่เข้าไปจังหวัดสตูล ที่ท่าเทียบเรือตำมะลัง มีไกด์สตูลทัวร์มารับช่วงพาคณะผ่านด่านรอบ 10 โมงเช้านั่งเรือเฟอร์รี่ข้ามไปเกาะลังกาวิ ใช้เวลาชั่งโมงกว่าๆ นั่งรถบัสชมเมืองแล้วไปกินอาหารกลาง

วันที่ร้าน WAN THAI รสชาติเป็นอาหารไทยได้ อร่อยดีครั้บ เดินทางไปชมพิพิธภัณฑ์ของอดีตนายกรัฐมนตรีมาเลเซีย ดร.มหาธีร์ โมฮัมหมัด ชมของที่ระลึกที่ท่านได้รับจากนานาประเทศ เป็นของล้ำค่าหายาก ในประเทศมาเลเซียมีพิพิธภัณฑ์ของท่านถึง 3 แห่งเดินทางต่อไปเคเบิ้ลคร้งลังกาวิ อันนี้เป็นจุดไฮไลท์เลยนะครั้บ ขึ้นกระเช้าลอยฟ้าชมทัศนียภาพรอบเกาะลังกาวิ เห็นเกาะตะรุเตาของไทย ด้านบนอากาศเย็นสบาย สายหมอกขาวลอยเคลื่อนมาอย่างช้าๆ วิวสวยมากๆ ครั้บ ลงมาด้านล่างเป็นร้านขายของแบบปารีไอ้บ้านเรา จากนั้นไปชมสุสานพระนางมีสซุหรี หรือพระนางเลือดขาว มีฉายาวิดิทัศน์บรรยายเป็นภาษาไทยเล่าตำนานของพระนางมีสซุหรี “พระนางเลือดขาว” ที่หายาทระกูลรุ่นที่ 7 อพยพมาอยู่ที่เกาะภูเก็ต ประเทศไทย ต้องนำเลือดไปทำพิธีล้างคำสาป พร้อมขมปอน้ำโบราณ และบ้านของพระนางมีสซุหรี ตบท้ายไปซื้อของฝากจากตลาดกั้วร์ เป็นร้านที่คนไทยนิยม ดูจากคนขายก็พูดไทยได้ จ่ายเงินไทยก็ได้ ซื้อของฝากกันเต็มไม้เต็มมือตามไกด์แนะนำจะมี สบุนนมแพะ ครีมอาบหน้านมแพะ รังนกโสม ยานวดซื้อสะกิดรูตุตทาแก้ปวดเมื่อย ก่อนกลับโรงแรมมาแวะกินข้าว วันนี้เราค้างกันที่เกาะลังกาวิหนึ่งคืน

วันจันทร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2556 ออกเดินทางมาท่าเรือถ้ำมรกตกับบนกอินทรียัยักษ์ สัญลักษณ์ของเกาะลังกาวิ ก่อนข้ามมาประเทศไทย แวะซื้อของฝากที่ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่ ได้ถั่วแมคคาเดเนีย ขนมต่างๆ เป็นของฝากเพิ่มก่อนเดินทางกลับด้วยความสวัสดิภาพ

ธรรมอวาทหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



ถ้ากล่าวถึงศีล ท่านจะกล่าวย้าลงไปที่กาย คือ ขาสอง แขนสอง ศีระหนึ่ง นี่แหละคือศีลห้า ถ้าจะรักษา ศีลก็ให้รักษาที่นี้ คือสิ่งทั้ง 5 ที่เราสมมุติเรียกกันตาม ภาษาโลกว่า ตัวเรานี้ถ้าเรารักษาตัวเราให้อยู่เป็นปกติ ไม่ไปละเมิดสิทธิในชีวิตของผู้อื่น สัตว์อื่น ไม่ไปละเมิดใน ทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดสิทธิในภรรยา สามี และ หญิงชายที่ต้องห้าม ไม่กล่าววาจาทำให้ผู้อื่นเสียหายโดย เจตนาอันเป็นคำเท็จ ไม่ดื่มน้ำเมา อันเป็นมูลเหตุแห่ง ความประมาท ถ้ารักษาตัวเราให้อยู่ในขอบเขตอย่างนี้ หลวงปู่ท่านเรียกว่า รักษาศีล ศีลในทัศนะของหลวงปู่ไม่ จำเป็นต้องไปขอจากใคร ต้องทำ ต้องดเว้น ให้เกิดให้มี ขึ้นในตนของตนเอง จึงจะเป็นศีลที่สมบูรณ์

ศีลก็คือ การนำความชั่วออกจากกายจากใจของ ตน ศีลนำความผิดออกจาก กาย วาจา ใจ ของตน เป็นที่ ตั้งของมรรค เป็นหนทางที่จะทำให้ความทุกข์ทั้งหลายสิ้น สุดลงไป กล่าวได้ว่า ท่านสอนให้รู้เหตุของทุกข์ และทาง ดับทุกข์ทั้งหลาย ทั้งปวง

คาร์โบไฮเดรต

ดูแลสุขภาพภาพ

โดย : สุริยะ ปิยะผดุงกิจ

การจะมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี ต้องดูแลทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ นอกจากการกำหนดปริมาณ อาหารที่เหมาะสมในแต่ละวันแล้ว การเลือกชนิดของอาหารเพื่อ มาบริโภคก็มีความสำคัญไม่น้อย คือ ต้องดูแลทั้งปริมาณและ คุณภาพของอาหาร ในครั้งนี้ ลองมาดูเรื่องคาร์โบไฮเดรต ซึ่งใน ชีวิตประจำวันเรานิยมรับประทานข้าวขาว และขนมปัง ตลอดจน เบเกอรี่ ซึ่งทำจากแป้งที่ขัดสีแล้ว

คาร์โบไฮเดรต แบ่งเป็น 2 ชนิด

1. Starch carbohydrate ซึ่งก็คือ กลุ่มที่เป็นแป้งทั้งหลาย ได้แก่ ข้าว ขนมปัง เบเกอรี่ และขนมต่างๆ
2. Fiber carbohydrate คือ กลุ่มที่มีเส้นใยอาหาร (Fiber) เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผลไม้

ปกติร่างกายควรจะได้เส้นใยอาหาร ประมาณวันละ 20-30 กรัม เพื่อให้ลำไส้ทำงานได้ดี ขับถ่ายปกติ และลดการ

ดูดซึมไขมันจากอาหารที่รับประทาน

ข้าว ขนมปัง เบเกอรี่ต่างๆ ควรลดปริมาณลง หรือลอง เปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เบเกอรี่ที่เป็นโฮลวีท หรือ ธัญพืช ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการขัดสีน้อย อันจะทำให้มีวิตามินและ เส้นใยอาหารครบถ้วนกว่า

ผัก ผลไม้ ก็เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มีวิตามิน และ เส้นใยอาหารสูงกว่า โดยเฉพาะผัก เป็น Fiber carbohydrate ที่ ให้พลังงานต่ำมาก

ลองเปลี่ยนมื้ออาหารของเราเป็น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ ขนมปังโฮลวีท แทนข้าวขาว ขนมปังหรือเบเกอรี่ทั่วไป โดยเฉพาะ ผู้ป่วยเบาหวานจะทำให้คุ้มนระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น จนอาจ ลดหรือหยุดยาเบาหวานได้ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเหล่านี้มีค่า ดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำกว่า ลดหรืองดขนมหวานหรืออาหารที่ใส่น้ำ ตาลมากๆ ก็จะมีดีขึ้นไปอีก





โรงพยาบาลพระนังเกล้า
206 ถนนนนทบุรี 1 ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ที่ นบ 0027.202/พิเศษ

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 27/2535
ปทจ.นนทบุรี

คณะทำงาน



- | | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|---------------|
| 1. นายพิทยา | ว่าพัฒนางศ์ | 10.นางยุพา | สุทธิมนัส |
| 2. นายวัชรินทร์ | จันทร์เสมอ | 11.นางสุนดี | บัญญัติเทวกุล |
| 3. นายพงษ์สรร | สุวรรณ | 12.นางยินดี | โพธิวร |
| 4. นายสินชัย | แว่นไวยาศาสตร์ | 13.นางวรัญญา | ชาวเหลือง |
| 5. นางสาวอภิญญา | กุลชลลักษ์มี | 14.นายเทศสยาม | บุญยมลิก |
| 6. นายสมพงษ์ | ชัยโอภาณนท์ | 15.นางสาวสมพร | เหว่าไว |
| 7. นางสาวสุพจมาลย์ | กิจฉวี | 16.นายทิวพล | วงษ์แป้น |
| 8. นางประดับ | ทองใส | 17.นางอรพรรณ | เกื้อสุวรรณ |
| 9. นางอรทัย | ปึงวงศานุรักษ์ | 18.นางสาวกาญจนา | มีลาภา |
| | | 19.นางเบญจมาศ | ลงวุฒิ |

สำนักงาน

ห้องสมุดโรงพยาบาลพระนังเกล้า
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร 02-527-8047

พิมพ์ที่

สวัสดีการพิมพ์ โทร 02-525-2155