



สารสัมพันธ์

PRANANGKLAO HOSPITAL

www.pranangklao.go.th

ISSN 1513-8083

พระนั่งเกล้า

สาระ ข่าวสาร ความเคลื่อนไหว กิจกรรมโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โทร. 02-528-4567 ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม 2556

พระบรมราโชวาท ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มซะด้วยซ้ำไป”

(พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากวารสารชัยพัฒนา ประจำเดือนสิงหาคม 2542)



หลังจากผ่านการรับรองคุณภาพมาแล้วถึงเวลาที่เรากำลังจะไปถึงวิสัยทัศน์ที่ทำมายิ่งขึ้น และจากการรวบรวมความเห็นของชาวพระนั่งเกล้า โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการบริหารฯ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าของเราได้เปลี่ยนวิสัยทัศน์ใหม่ เป็นศูนย์บริการแพทย์ชั้นนำของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งพวกเราจะทำให้ได้ภายใน 10 ปี เราจะเป็นศูนย์เชี่ยวชาญในทุกๆ ด้าน คล้ายๆ กับโรงพยาบาลรามาธิบดี สามารถรับ Refer จากโรงพยาบาลใกล้เคียงหรือโรงพยาบาลในภูมิภาคด้านเหนือของกรุงเทพฯ ได้ในทุกโรคทุกระบบ ในระยะแรก 3-5 ปีนี้ เราจะเน้นการพัฒนาด้านโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคทางเดินอาหาร โรคลีด พัฒนาเป็นศูนย์ทารกแรกเกิด ศูนย์อุบัติเหตุ ศูนย์ผ่าตัดทางกล้อง และจุลศัลยกรรม พัฒนาการรักษาโรคจอประสาทตา โรคกระจกตา เป็นศูนย์ทันตกรรมรากเทียม ทันตกรรมจัดฟัน แม้กระทั่งเป็นศูนย์แพทย์แผนจีน เป็นต้น

ในการนั้นนอกจากต้องอาศัยพลังกาย พลังสมองของพวกเราทุกคนแล้ว ยังต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคีเครือข่าย ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในการจัดหาเงินทุนซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และผู้มีจิตศรัทธาจากทุกภาคส่วน หลังจากอาคารศูนย์การแพทย์ 18 ชั้น ของเราเสร็จ ซึ่งใช้เวลาก่อสร้างประมาณ 3 ปี เราจะเห็นโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าในรูปแบบใหม่ ที่จะพัฒนาเป็นศูนย์การแพทย์ชั้นนำของกระทรวงสาธารณสุขต่อไป



สารจากผู้อำนวยการ

โรงพยาบาลพระนังเกล้า

จากนโยบายไปสู่การปฏิบัติ

ตามที่ผู้อำนวยการ และคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลได้ประกาศนโยบายการนำโรงพยาบาลไปสู่การเป็นโรงพยาบาลชั้นนำที่มีศักยภาพและคุณภาพ เพื่อให้พวกเราเดินทางไปบรรลุเป้าหมายร่วมของทุกคนจึงจำเป็นต้องมีหลักยึดในการทำงานร่วมกัน กล่าวคือ ผู้บริหารไม่ว่าจะเป็นหัวหน้าทีม หัวหน้าหน่วยงานย่อย หัวหน้างาน หัวหน้าตึก หัวหน้าฝ่าย หรือกลุ่มงาน หัวหน้ากลุ่มภารกิจ ผู้ช่วย และรองผอ. รวมทั้ง ผอ. จำเป็นต้องยึดหลักธรรมาภิบาล ได้แก่ การทำตามกฎระเบียบ (หลักนิติธรรม) การมีความโปร่งใส การสร้างให้เกิดความมีส่วนร่วม และการมีความรับผิดชอบตรวจสอบได้ การคำนึงถึงความคุ้มค่า และการยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม ซื่อสัตย์สุจริต จริใจ ชยัน ประหยัด อดทน ทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบและมีวินัยต่อตนเอง (หลักคุณธรรม) และทำตัวให้เป็นทั้งหัวคือคิด วางแผน หาแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ และหน้า คือ ทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นคนสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับโรงพยาบาล จึงจะบรรลุเป้าหมายของนโยบายทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านบริการ (คุณภาพ) ด้านบริหาร (คุณธรรม) ด้านบุคลากร ส่งเสริมให้มีความรู้ เกิดความก้าวหน้าและมีความสุขในการทำงาน ด้านภาคีเครือข่ายสุขภาพ เน้นความร่วมมือร่วมใจของทุกส่วน ด้านการเงินการคลัง มุ่งให้เกิดความมั่นคง ด้านสิ่งแวดล้อม (สะอาด สวยงาม เป็นระเบียบ) รวมทั้งมีความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ ดังนั้น จึงขอให้ทุกคนร่วมกันคิดร่วมกันทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความก้าวหน้าตามที่ทุกคนหวังไว้

นายแพทย์วิรุฬห์ พรพัฒน์กุล

ความดี

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สุภาษิตเก่าในอดีตยังใช้ได้ไหม หรือที่พระอาจารย์ดุษฎี เมธังกรุ ว่าไว้ก็เข้าที่ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำอย่างไร เป็นอย่างนั้น ประโยคนี้สั้น เหมือนเข้าใจง่าย แต่แค่คำว่า ดี ก็นิยามยากกว่า ดี คืออะไร ชั่ว คืออะไร

- ทางพระ อาจว่า ดี คือ การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม โดยที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นหรือส่วนรวมให้เดือดร้อน
- ความดีเป็นการลงทุนอย่างเดียวที่ไม่เคยขาดทุน Henry David Thoreau
- ปัญญาองกวมจากความดี ไม่ใช่ความดีออกจากปัญญา Ralph Waldo Emerson
- ความดีเป็นเรื่องที่แต่ละคนมองไม่เหมือนกัน คน

รุ่นก่อนอาจมองว่าความดีต้องเป็นตามศาสนา ตามจารีต มีกรอบดีชั่วตามที่เรียนกันมา แต่ปัจจุบันลดมาตรฐานไปตามสังคมที่เปลี่ยนแปลงและซับซ้อน (ไบตองแห่ง ไทยโพสต์)

ไม่ว่าจะนิยามอย่างไร ทำดีได้ (ผลตอบแทน) ดีหรือไม่ หลายปีที่ผมได้เห็นในโรงพยาบาลพระนังเกล้า มีคนจำนวนมากทำความดีเพื่อความดี ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ และพระนังเกล้าเจริญรุ่งเรืองโดยลำดับด้วยท่านเหล่านี้ เมื่อเดือนตุลาคมมาถึง ก็จะมีคนดีจำนวนหนึ่งต้องจากพวกเราด้วยได้เวลาพักผ่อนวันเกษียณอายุราชการ ที่ผมเขียนถึงเรื่องความดีในฉบับนี้ เพราะผมคิดถึงท่านจริงๆ

นายแพทย์พงษ์สรร สุวรรณ



unussrnkikar



ทพญ.รสรินทร์

พญ.ศรีตุลย์

พญ.เพ็ญแข

☺ สวัสดิ์คะ พบกันเช่นเคยกับคอลัมน์ที่ทุกท่านสนใจ ก่อนอื่นขอน้อมนำพระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า ตอนหนึ่งว่า “คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ ประการแรกคือ การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม” เป็นเรื่องจริงที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและความดีจะอยู่คู่กับเราตลอดไป.....☺ ตัวอย่างความดีของ นพ.พงศกร สุขเกษม ที่ดูแลผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดี มีเมตตา ขอบุญกุศลแห่งความดีให้คุณหมอหายป่วยโดยเร็ว และเป็นกำลังใจตลอดไป.....☺ ยินดีต้อนรับกลุ่มงานทันตกรรม ทพญ.เจน สุริยจักรยุทธนา และ ทพญ.รสรินทร์ รัตนาศิราสุทธิ์ กลุ่มงานจักษุวิทยา พญ.ศรีตุลย์ บัณฑิตอาภรณ์ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู พญ.เพ็ญแข โกไสยสุวรรณ กลุ่มงานศัลยกรรม พญ.รัชณี ยิ่งไพโรจน์ กลุ่มงานเวชศาสตร์ฉุกเฉินและนิติเวช พญ.เกศินี แซ่เฮ็ง กลุ่มงานเภสัชกรรม ภญ.ฐานวีร์ ศุภนิมิตวงศ์ ขอต้อนรับสู่วัฒนพระบิณฑบาตคะ.....☺ ความเปลี่ยนแปลงแห่งยุคเกิดขึ้นตลอดเวลา เพื่อศักยภาพของบุคลากร กลุ่มการพยาบาลได้คัดสรรคนดี ทั้งกายใจ คุณดวงใจ พงษ์จันทร์ ไปปฏิบัติงานในตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ 3-4 ขอแสดงความยินดีเป็นพิเศษ..... ☺ งานประชุมวิชาการในปี PCT สุติฯ โดย นพ.อนุราช กุลวานิชไชยนันท์ ประธานจัดประชุมระหว่างวันที่ 20-22 พฤศจิกายน 2556 จะแปลกแตกต่าง มีไฮไลท์เด็ด ๆ อย่างไร ติดตามดูกันต่อไป..... ☺ แต่ที่ไม่พลาดและฮิตในวงการเห็นจะเป็น P4P คำยอดฮิตติดอันดับ 1 ในขณะนี้ คิดอะไรไม่ออกบอก นพ.วัชรินทร์ จันท์เสมอ..... ☺ และสิ่งที่ขาดไม่ได้คงจะเป็นบรรณารักษ์คนเก่ง คุณอรพรรณ เกื้อสุวรรณที่กำลังจะเกษียณอายุราชการ แล้วใครสานงานต่อเจ้าคะ..... ☺ ระบบคอมพิวเตอร์กำลังปรับปรุงเสียง เจ็อยแจ้วของประชาสัมพันธ์

ประกาศอยู่ตลอด นพ.ประพันธ์ ปลื้มภานุภัทร บอกว่า อีกไม่ช้าเราจะไวเหมือนสายฟ้า หลังจากเดือนสิงหาคม Ha..Ha..... ☺ น้องสาวคนเก่ง คุณจิราพร นรรัตน์ เลขาฯ ดูแลประสานได้ทุกอย่าง อยากรู้ก็ดูแลสุขภาพตัวเองด้วยนะจ๊ะ..... ☺ ประกาศ นพ.ฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ จะตั้งชมรมคนรักพระนั่งเกล้า ผู้ใดสนใจติดต่อเข้าร่วมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย..... ☺ พอถึงเทศกาลงานเกษียณก็มีคนผู้สอบถามว่าปีนี้ โรงพยาบาลจัดเลี้ยงผู้เกษียณ อายุวันที่เท่าไร ต้องให้ นพ.คุณวิทย์ ตปนียากร ผู้มีไอเดียบรรเจิด ช่วยแจ้งข่าวด้วยจ้ะ..... ☺ ช่วงนี้โรงพยาบาลกำลังก่อสร้างตึก ทำให้การจราจรติดขัด คุณธนัญชัย คล้ายบวร ช่วยลงกำกับดูแลเป็นพิเศษ มีเสียงเรียกร้องมากๆ..... ☺ ในอนาคตโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจะเป็นศูนย์การแพทย์พระนั่งเกล้า และเป็นโรงพยาบาลของประชาชนชาวจังหวัดนนทบุรี ก็ด้วยกำลังใจของบุคลากรที่ร่วมแรง ร่วมใจกัน สานต่อปณิธานของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงดำรัสเตือนชาวสยามว่า “การศึกสงครามข้างญวน ข้างพม่า ก็เห็นจะไม่มีแล้ว จะมีอยู่แต่ข้างพวกฝรั่ง ให้ระวังให้ดี อย่าให้เสียทีแก่เขาได้ การงานสิ่งใดของเขาที่คิดไว้ดี ควรจะเรียนรู้อาไว้ ก็เอาอย่างเขา แต่อย่าให้เลื่อมใสไปทีเดียว” ข้อความดังกล่าวนี้ จะปรากฏในพันธบัตรฉบับละ 500 บาท อยากรู้ให้ทุกท่านได้สังเกตดู และหากเก็บไว้เป็นที่ระลึกสักฉบับก็จะเป็นการดี ท้ายสุดขอเชิญบุคลากรทุกท่าน และผู้ที่มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ สำหรับตึก 18 ชั้น และตึก 6 ชั้น รายละเอียดโปรดติดต่อที่งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 อาคารเกษียณดินทร์ โทร 02-528-4567 ต่อ 1148-9 ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป สำหรับฉบับนี้ขอจากลาด้วยคำว่า “สวัสดิ์คะ” พบกันฉบับหน้าจะคะ

ไข้เลือดออก



ไข้เลือดออก เป็นโรคที่เกิดจากยุงซึ่งเป็นพาหะของโรค ไข้เลือดออกนอกจากจะเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยแล้ว ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศในเขตร้อนชื้น มักพบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยเฉพาะช่วงอายุ 2-8 ปี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ใหญ่จะไม่มีโอกาสเป็นโรคไข้เลือดออกได้ โดยเฉพาะต้องอาศัยอยู่ในแหล่งที่ชุกชุมไปด้วยยุงตัวร้าย อากาศของไข้เลือดออก ที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. ไข้สูงลอย : ไข้ 39-40 องศา มักมีหน้าแดง โดยมากไม่ค่อยมีอาการน้ำมูกไหลหรือไอ เด็กโตอาจมีอาการปวดเมื่อยตามตัว และปวดศีรษะ อาการไข้สูงมักมีระยะ 4-5 วัน
2. อาการเลือดออก : เลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน เลือดออกในกระเพาะ โดยจะมีอาการอาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายดำ มีจุดเลือดออกตามตัว
3. ตับโต
4. ความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือด หรือช็อก : มักจะเกิดช่วงไข้ลด โดยผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น รอบปากเขียว อาจมีอาการปวดท้องมาก ก่อนจะมีอาการช็อก ซิพจรเบาเร็ว ความดันต่ำ

แนวทางการรักษาโรคไข้เลือดออก

1. ให้อาหารดื่มน้ำ เช็ดตัวลดไข้ ยาลดไข้ที่ควรใช้คือพาราเซตามอล ไม่ควรใช้ยาจำพวกแอสไพริน เนื่องจากจะทำให้เกล็ดเลือดผิดปกติ และระคายเคืองกระเพาะอาหาร
2. ให้อาหารดื่มน้ำ เนื่องจากผู้ป่วยไข้เลือดออก มักมีภาวะขาดน้ำ เนื่องจากไข้สูง เบื่ออาหาร และอาเจียน ในรายที่พอกทานได้ให้ดื่มน้ำเกลือแร่บ่อยๆ ในรายที่ขาดน้ำมากหรือมีภาวะเลือดออกเช่น อาเจียน หรือถ่ายเป็นเลือดต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล เพื่อให้สารน้ำทางเส้นเลือด
3. ติดตามดูอาการใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยไข้เลือดออกมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย

มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงไข้ลดต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

การปฏิบัติเมื่อมีคนในบ้าน/ข้างบ้านเป็นไข้เลือดออก

เนื่องจากโรคไข้เลือดออกกระบาดโดยมียุงเป็นตัวแพร่พันธุ์ ดังนั้นเมื่อมีคนในบ้านหรือข้างบ้านเป็นไข้เลือดออก ควรจะบอกคนในบ้านหรือข้างบ้านว่ามีคนเป็นไข้เลือดออกด้วย และแจ้งสาธารณสุขให้มาพ่นหมอกควันเพื่อฆ่ายุง รวมถึงดูแลให้สมาชิกในครอบครัวป้องกันการถูกยุงกัด สักร่างกายในบ้าน รอบบ้าน รวมทั้งเพื่อนบ้านว่ามีแหล่งแพร่พันธุ์ยุงหรือไม่ หากมีให้รีบจัดการและทำลายแหล่งแพร่พันธุ์นั้น เพื่อป้องกันการเป็นไข้เลือดออก

การป้องกันโรคไข้เลือดออก ทุกวันนี้ยังไม่มียาที่ใช้รักษา ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดโดยป้องกันการแพร่พันธุ์ของยุงลาย พาหะนำโรคไข้เลือดออก

การควบคุมสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อไม่ให้ยุงมีการขยายพันธุ์ แหล่ง กะละมัง ที่เก็บกักน้ำจะเป็นแหล่งที่ยุงออกไข่และกลายเป็นยุง ต้องมีฝาปิดและหมั่นตรวจสอบว่ามีลูกน้ำหรือไม่ ให้ตรวจรอยรั่วของท่อน้ำ แทงค์น้ำ หรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับน้ำว่ารั่วหรือไม่ โดยเฉพาะฤดูฝน ตรวจสอบแจกัน ถ้วยรองขาโต๊ะ ต้องเปลี่ยนน้ำทุกสัปดาห์ สำหรับแจกันอาจจะใส่ทรายอบเบทผสมลงไป ส่วนถ้วยรองขาโต๊ะให้ใส่เกลือเพื่อป้องกันลูกน้ำ หมั่นตรวจสอบภาชนะรองน้ำที่ตู้เย็นหรือเครื่องปรับอากาศ เพราะเป็นที่แพร่พันธุ์ของยุง โดยเฉพาะภาชนะรองน้ำของเครื่องปรับอากาศซึ่งออกแบบไม่ดี โดยรูระบายน้ำอยู่เหนือกันน้ำหลายเซนติเมตร ทำให้มีน้ำขังซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ตรวจสอบรอบๆ บ้านว่ามีแหล่งน้ำขังหรือไม่ ท่อระบายน้ำบนหลังคามีแอ่งน้ำหรือไม่ ขวดน้ำ กระป๋อง หรือภาชนะอื่นที่อาจจะเก็บขังน้ำ หากไม่ใช่ให้ใส่ถุงหรือฝังดินเพื่อไม่ให้มีน้ำขัง ยางเก่าที่ไม่ใช่เป็นแหล่งขังน้ำได้เช่นกัน หากใครมีรั้วไม้ หรือต้นไม้ที่มีรูกลวงให้ทากอนกรีตเทใส่ปิดรู ต้นไม้ต้องตัดตรงข้อและให้เทคอนกรีตปิดแอ่งน้ำ

เรื่อง ลูกๆ



สวัสดีอีกครั้กคะ ฉบับนี้เป็นเรื่องที่ร้อนมากๆ อาจจะเรียกว่าร้อนทุกยุคทุกสมัยก็ได้ เป็นเรื่องที่ทุกท่านน่าจะคิดออก ใช่ค่ะ..... เรื่องวัยรุ่น คิดได้ก็เริ่มร้อนเลยใช่ไหมคะ

โดยเริ่มตั้งแต่ยุคสมัยคุณแม่ยังเป็นเด็ก จนเป็นวัยรุ่น และเป็นผู้ใหญ่ล่วงเลยมาจนถึงตอนนี้ ปัญหานี้ก็ยังอยู่ บางท่านอาจแอบเถียงคุณหมอในใจว่า ไม่จริงค่ะคุณหมอ สมัยก่อนยังไม่มีเด็กแว้น สมัยก่อนยังไม่มีเด็กท้อง ในวัยเรียน สมัยก่อนยังไม่มีเด็กติดยา ต่อสู้ตามที่ต่างๆ ที่ดูรุนแรงมากเหมือนตอนนี้ ใช่ค่ะรูปแบบปัญหาสมัยนี้แตกต่างจากสมัยก่อน แต่...อ่านดีๆ นะคะ หัวใจหลักของวัยรุ่นยังเหมือนเดิมค่ะ

หัวใจหลักวัยรุ่น คือ

...อยากอิสระ

...อยากมีกลุ่ม รักเพื่อน

...อยากมีตัวตน มีคุณค่า มีคนรัก

...อยากมีคนฟัง ไม่บ่น

...และ อยากสบาย...จบค่ะ

คุณแล้วอยากไหมคะ จากที่ถูกดูเป็นเด็กน่ารัก รับผิดชอบบ้าง ติดพ่อแม่ ก็กลายเป็นแบบนี้ เราจะต้องกันปัญหาได้อย่างไรถ้าเราทุกคนไม่ได้ฝึกลูกของเราในด้าน

.....วินัย ความอดทน การควบคุมอารมณ์

.....ความรับผิดชอบ การรู้หน้าที่ ทำหน้าที่แม่

ไม่ยอมทำ

.....การรู้จักว่าอะไรดีหรือไม่ดี

เหล่านี้ควรสอนตั้งแต่เด็กๆค่ะ การที่ครอบครัว

เลี้ยงลูกแบบอิสระ(นิกแบบเต็มทีนะคะ) อยากทำอะไรก็ได้ โดยให้เหตุผลอย่างเด็ก การตามใจหรือการเลี้ยงแบบปล่อยๆ การลืมนสอนสิ่งที่ถูกที่ควร การไม่ได้ฝึกความลำบากหรือความรับผิดชอบตั้งแต่เล็ก (ที่ไม่ใช่โรงเรียน) จะทำให้เด็กมีความเป็นอิสระ มองมุมตัวเองเป็นหลัก อยากทำอะไรก็ได้ โตขึ้นมาจะไม่เกิดปัญหาได้อย่างไรคะ หมอสมมุติแบบเต็มทีนะคะ ดังนั้นถ้าการเลี้ยงดูของครอบครัวไหนขาดหรือเกินในส่วนไหนก็บกร่องในด้านนั้นๆค่ะ

ที่หมอเล่ามาเป็น สิ่งที่คุณควรทำ แต่บางท่านอาจตั้งข้อสงสัยต่อว่าแล้วทำอย่างไรดีคะ คำตอบคือ สิ่งที่แตกต่างกัน คือ วิธีการที่ต่างกันในแต่ละครอบครัวคะ หมอไม่ได้เน้นว่าทุกครอบครัวควรดู บังคับ หรือตี หรือพูดหวานๆ (จนรับไม่ได้) เอาวิธีการที่ครอบครัวใช้อยู่เดิม เช่น หวานบ้าง ดุบ้าง อยู่ในทางสายกลาง เช่น ไม่ใช่ดุตีเด็กจนไม้หัก จับขังห้องน้ำเพื่อลงโทษเด็กเนื่องจากเด็กทำผิด ตบตีเด็กเพื่อสอนให้จำ หรือพูดจาอ่อนหวานจนดูไม่หนักแน่นและเอาจริง

กล่าวโดยสรุปค่ะ ไม่มีหลักสูตรตายตัวในการป้องกันปัญหาวัยรุ่น มีแต่การปรับในแต่ละวัน แต่เวลาแต่ที่สำคัญ ควรฝึกและเริ่มปรับที่ตัวท่านเองก่อนว่าท่านพร้อมหรือยังที่จะเป็นพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

ถ้าท่านใดมีคำถามส่งมาได้ค่ะที่ wituravanit@gmail.com มีอะไรเขียนมาคุยได้เสมอ ยินดีค่ะ

ไม่รู้ไม่ทำได้แล้ว

ปีนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ต้องการให้ทุกโรงพยาบาลและ รพ.สต. เครือข่าย ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่ง 2 โรคนี้เป็นโรคที่เป็นปัญหาระดับชาติ ประชาชนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็น 2 โรคนี้ เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีแต่แป้งและน้ำตาล มุ่งทำแต่งาน เพื่อหารายได้เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเครียด อารมณ์ไม่ดี รับประทานอาหารมากขึ้น เกิดภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเรื้อรัง

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงสาธารณสุข ได้ออกแบบการบันทึกและแนวทางการคัดกรองประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป เพื่อค้นหาประชาชนกลุ่มเสี่ยงในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลังจากคัดกรองแล้วให้แยกประเภทของผู้ป่วยเป็น 7 สี หรือเรียกว่าป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี ดังนี้



ปกติ	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มนิรภัย ระดับ			โรคแทรกซ้อน
ปกติ	↑	0	1	2	3
≤ 120 mmHg 80	120-139 mmHg 80 89	< 139 mmHg 89	140-159 mmHg 90 99	160-179 mmHg 100 109	≥ 180 mmHg 100
≤ 100 mg/dl	100-129 mg/dl	< 129 mg/dl	FBS 125-184 mg/dl	FBS 185-192 mg/dl	FBS ≥ 183 mg/dl
น้ำตาล ไร้อินซูลิน			HbA1C < 7	HbA1C 7.7-9	HbA1C > 9
					<ul style="list-style-type: none"> • หัวใจ • หลอดเลือด • ตับ • ไต • เท้า

สีเขียวอ่อนหรือสีขาวในที่สุด

ผู้เขียนในฐานะพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ขอเชิญชวนทุกท่านไปรับการตรวจคัดกรองได้ที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน หรือศูนย์สุขภาพชุมชนทุกแห่ง เพื่อป้องกันโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น ท่านใดได้รับบัตรสีขาวหรือเขียวอ่อน ก็ขอให้รักษาระดับไว้ให้ดี และควรตรวจทุกปีค่ะ ก่อนจะจบตรงนี้ ขอฝากอีกนิดค่ะ หลักการป้องกันโรคที่ดีที่สุดตามนโยบายของผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงสาธารณสุขคือ หลัก 3

อ. 2 ส. ดังนี้ อ.ที่1 คือการดูแลตนเองในเรื่องอาหาร ต้องไม่เค็ม ไม่มัน ไม่หวาน อ.ที่ 2 คือ ต้องออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จำนวนอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ อ.ที่ 3 คืออารมณ์ ต้องมีอารมณ์ดี ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด สามารถจัดการความเครียดได้ โดยการนั่งสมาธิ หรือไปเที่ยวปล่อยนก ปล่อยปลา สำหรับ 2 ส. ส.ที่ 1 คือไม่ดื่มสุรา ส.ที่ 2 คือไม่สูบบุหรี่ค่ะ ผู้เขียนขอแถมให้อีก 3 น. นะคะ

น.ที่ 1 คือ ต้องควบคุมน้ำหนักอย่าให้อ้วน ถึงอ้วนลงพุง

น.ที่ 2 คือ คนที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงอยู่แล้วต้องกินยาต่อเนื่อง อย่าลดยาเอง และ

น.ที่ 3 คือ ต้องพบแพทย์ตามนัด เพื่อการรักษาที่ต่อเนื่องค่ะ ผู้เขียนขอให้ทุกคนมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า ดังพุทธสุภาษิตว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

ประชาชนทุกคนรวมทั้งท่านผู้อ่าน ได้รับการคัดกรองโรคกันแล้วหรือยัง? ถ้ายังต้องรีบไปรับการคัดกรองโรค นำผลที่ได้ไปเทียบสีท่านอยู่ในกลุ่มสีแดง จะได้ปฏิบัติตัวให้ถูกต้องและเฝ้าระวังตัวเองไว้ให้ห่างไกลโรคดังกล่าว ท่านสามารถไปคัดกรองได้ที่โรงพยาบาล ใกล้บ้าน และ รพ.สต. ทุกแห่ง

กลุ่มสีดำ เป็นสีที่รุนแรงและร้ายแรงที่สุด เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง แล้วควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตไม่ได้ มีภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนทางตา ตามัว มองไม่เห็น ทางไตเกิดไตวาย ทางหัวใจเกิดหัวใจโต เส้นเลือดหัวใจตีบ หรือหัวใจวาย ทางเท้าเกิดเท้าชา ไม่มีความรู้สึก เส้นเลือดตีบไม่ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลาย ทางสมองเกิดหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เป็นภาวะมีดมน(ผู้เขียนตั้งให้เอง) ต้องเร่งแก้ไขด่วนค่ะ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปรับวิถีชีวิตใหม่ **ผู้ที่อยู่ในกลุ่มสีแดง** ต้องปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดให้เลื่อนระดับไปอยู่ในกลุ่มสีส้ม จากส้มไปเหลือง จากเหลืองไปเป็นสีเขียวแก่ และ

“บวชเณรช่วย หลวงพ่อกองคำ”

ของดีเมืองนนท์

โดย : สำนอง



วัดวาอารามที่เก่าแก่

สวยงาม และเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ที่ประชาชนนับถือ และไปทำบุญสักการะมีอยู่มากมายหลายวัด ที่แนะนำไปส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง และอำเภอใกล้เคียง เช่น บางใหญ่ และบางบัวทอง แต่ครั้งนี้จะนำท่านไปทำบุญไหว้พระและสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่วัดแห่งหนึ่งในอำเภอไทรน้อย 1 ใน 2 อำเภอของจังหวัดนนทบุรี ซึ่งแต่ก่อนถือว่าเป็นอำเภอห่างไกลและกันดารของจังหวัด แต่ปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าอย่างผิดหูผิดตา ไม่ว่าจะเป็นถนนหนทางที่กว้างขวาง บ้านจัดสรรที่ผุดเป็นดอกเห็ด และสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่ง

วัดไทรใหญ่

เป็นวัดโบราณ มีอายุเกือบ 150 ปี สร้างโดยชาวบ้านเศรษฐีหนึ่งท่านหนึ่ง ชื่อสายจิ้น ชื่อนางเง็ก แสงประภา เป็นผู้ถวายที่ดินและอุทิศเงินก่อสร้างวัดขึ้น เดิมชื่อวัด “มหานิกะธาราม” ซึ่งมีความหมายว่า “ต้นไทรใหญ่” ต่อมาจึงได้เปลี่ยนชื่อวัดเป็น

“วัดไทรใหญ่” ตามความนิยมที่ชาวบ้านเรียกขานกัน วัดไทรใหญ่ ตั้งอยู่เลขที่ 65 บ้านไทรใหญ่ ถนนไทรน้อย-ตันเชือก หมู่ 5 ตำบลไทรน้อย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11150 สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย วัดตั้งอยู่บนเนื้อที่ 20 ไร่ และมีที่ธรณีสงฆ์ซึ่งชาวบ้านถวายไว้ จำนวน 2 แปลง เนื้อที่รวม 92 ไร่เศษ ภายในวัดมีอาคารเสนาสนะต่างๆ เช่น อุโบสถ กุฏิสงฆ์ หอสวดมนต์ ศาลาการเปรียญ หอระฆัง ฌาปนสถาน ศาลาท่าน้ำ ฯลฯ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญ

คือ พระประธานในอุโบสถ หน้าตักกว้าง 1.69 เมตร ปางมารวิชัย หล่อด้วยโลหะสมัยอยุธยา ฝีมือช่างหลวง เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือมาก เจริญจำลองของท่านมีชื่อเสียงมากด้านแคล้วคลาด และโชคลาภ ท่านที่อ่านเรื่องนี้เชิญไปทำบุญไหว้พระที่วัดไทรใหญ่ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองสิริสวัสดิ์พิพัฒน์มงคลในชีวิต

พฤกษศาสตร์สมุนไพรมหากิงคุ์

ประโยชน์ทางยาที่มาพร้อมกับกลิ่นแรงเฉพาะตัว

สวัสดีผู้อ่านกลางฤดูสายฝนครับ วันนี้สำหรับผมที่บ้านมีสมาชิกใหม่เกิดขึ้นครับ เลยต้องถือโอกาสพักสมุนไพรต่างๆ ไปมาเป็นสมุนไพรจำเป็นของเด็กกันครับ ทุกท่านคงเคยมีคำถามในใจกันว่าจะมียาอะไรติดบ้านอยู่บ้าง ที่เด็กเล็กใช้ได้อย่างปลอดภัย โดยส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นรายการยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับ ๗ พ.ศ.๒๕๕๐) มีถึง ๕๒ รายการ ให้เลือกใช้กันทั้งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นยาลดไข้ได้เด็ก ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ยาขับลม ยาแก้แพ้ลดน้ำมูก เป็นต้น



รูปซ้าย: พืชสกุล Ferula ที่ขึ้นในธรรมชาติ รูปขวาบน-ล่าง: ช่อดอกและรากพืชสกุล Ferula

อะไรเสียหายครับสำหรับสารสกัดจากพืชสมุนไพรตัวนี้

มหากิงคุ์ เป็นชันน้ำมันหอม หรือที่เรียกกันทับศัพท์ว่า Oleo-gum-resin หรือหากเรียกง่าย ๆ ก็ยางไม้เหนียวๆ จะมีสีขาวเมื่อถูกสับแรกๆ เป็นพืชสกุลเฟอร์รูลา (Ferula) ถ้าถูกอากาศนานๆ จะแห้งแข็งเป็นก้อนสีเหลืองแดง อาจมียางสีขาวฝังตัวอยู่ด้วยเป็นแห่งๆ มีกลิ่นเหม็น รสเผ็ดร้อน พืชสกุลนี้เป็นต้นไม้ขนาดเล็กสูงได้ ๕-๑๐ ฟุต ขึ้นในที่แล้ง มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จีนภาคตะวันตก สำหรับประเทศไทยไม่มีพืชชนิด



รูป: ชันน้ำมันหอมแห้งจากรากพืชสกุล ferula ที่เรียกว่าเครื่องยามมหากิงคุ์ มีลักษณะเป็นก้อน (ซ้าย), บีบอัดเป็นแผ่น (กลาง) และบดเป็นผง(ขวา)

นี้ขึ้นเองได้ในธรรมชาติ ลักษณะต้นจะมีใบน้อย มีดอกเล็กสีเหลือง ออกเป็นกระจุกคล้ายช่อดอกผักชี ยางไม้ที่ได้จะมีกลิ่นเฉพาะตัวรุนแรงจนได้ชื่อเรียกที่หมายถึงกลิ่นของเน่าเสีย เช่น Devil's dung, Stinking gum เป็นต้น ทางเคมีมหากิงคุ์ประกอบด้วยชัน (resin) กาว (gum) และน้ำมันระเหยง่ายที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบหลัก มหากิงคุ์ที่ใช้ประโยชน์ทางยานั้นมีหลายชนิด แต่ที่นิยมนำมาใช้ส่วนใหญ่เป็น Ferula asafoetida โดยประโยชน์ทางยาแผนโบราณใช้เป็นยาแก้ปวดท้องไล่ลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวด และชักกระตุก รับประทานเล็กน้อยเป็นยาบำรุงธาตุ และให้ผายลม ใช้เป็นยาทาท้องเด็กแก้ปวดท้อง

สำหรับนาที่นี้ขอหยิบยกมาเขียนเรื่องราวของ “มหากิงคุ์” ครับ หนึ่งในยาสามัญประจำบ้านที่ใกล้ตัวเราสำหรับเด็กเล็กต้องยอมรับว่าการสื่อสารเป็นแบบทางเดียวทั้งนั้น มีแต่เรื่องแปลความยากๆ ที่ผู้ใหญ่เราต้องเจอ “เด็กร้องเป็นอะไรได้บ้าง” ตีความได้ร้อยแปดครับไม่ว่าจะเป็นหิวนม ปวดแน่นท้อง ปวดถ่าย มดกัด ผ่าอ้อมเปียก ฯลฯ จากก่อนนี้ที่ตนเองไม่เคยลองใช้ ไม่เชื่อในสรรพคุณ อีกทั้งไม่ชอบกลิ่นยาที่เหม็น แต่ด้วยสบโอกาสได้ทดลองใช้จริงกรณีพิจารณาแล้วว่าเด็กน่าจะปวดแน่นท้องแน่ๆ ต้องยอมรับจริงๆ ครับ มันเป็นยาที่มีหัตถศรัยสำหรับผมในครั้งแรกที่ใช้ “ทิงเจอร์มหากิงคุ์” ทาบางๆ ที่หน้าท้องเด็กไม่ถึง ๕ นาทีเด็กหยุดร้องโดยอัตโนมัติเลยครับ

มหากิงคุ์ที่เราใช้กันในปัจจุบันสามารถหาซื้อได้ง่ายๆ ตามร้านขายยามีขายกันในรูปแบบยาใช้ภายนอก “ทิงเจอร์มหากิงคุ์” ใช้ทาท้อง ตำรับนี้ประกอบด้วยผงยามมหากิงคุ์เป็นตัวยาสำคัญ โดยทุกวันนี้จัดเป็นสินค้านำเข้าจากประเทศตะวันออกกลาง (อิหร่าน อัฟกานิสถาน ปากีสถาน) หรืออินเดีย โดยความเข้มข้นในตำรับจะใช้ผงยา ๒๐ กรัม ในตัวทำละลายอัลกอฮอล์ ๑๐๐ มิลลิลิตร ซึ่งจัดเป็นตัวทำละลายหรือสารสกัดที่สามารถละลายตัวยาสำคัญในกลุ่มน้ำมันหอมระเหยจากผงยามมหากิงคุ์ได้ดี เวลาทายาที่ผิวหนึ่งแห่งเร็ว ทำให้ยาสามารถออกฤทธิ์เฉพาะที่ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดอาการแน่นท้องได้อย่างรวดเร็วจากการซึมผ่านผิวหนังหน้าท้องครับ บ้านที่มีเด็กเล็กจึงควรมีติดบ้านไว้ ไม่มี

คำว่า กิงคุ์ เป็นภาษาสันสกฤต โบราณเต็มคำว่า “มหา” เข้าไปเป็น “มหากิงคุ์” พบว่ามีใช้กันมานาน จากหลักฐานตำราพระโอสถพระนารายณ์ มีระบุถึงคุณประโยชน์ทางยาโดยใช้เป็นส่วนประกอบตำรับขนานยาที่ ๔๔ (ยาอินทวะมัสสัง) ใช้न्छ์ดฤ์แก้ใช้ตรีโทษ ที่ทำให้เกิดโทษ ได้แก่ ลมตี ลมเสมหะ, ขนานยาที่ ๔๗ (ยาแก้วหาคามีได้) ใช้แก้พยาธิในลำไส้ แก้ลมจุกเสียด ทวารเรอ และลมทันท้อง, ขนานยาที่ ๕๐ (ยาจิตตราภิยจรูญ) ใช้แก้ริดสีดวง ผอมเหลือง ทืด ไอ ลมอัมพาต, ขนานยาที่ ๕๖ (ยามหามาตลงเกษ) แก้ลม แก้เสมหะ, ขนานยาที่ ๕๘ (ยาทาพระเส่น) แก้เส้นที่ผิดปรกติ แก้ลมอัมพาต แก้ตะคริว, ขนานยาที่ ๖๒ และ ๖๓ (ยาทรงทาเมื่อทรงเซี่ย) แก้ฝีฟกทุม

ปัจจุบันมีการศึกษาพืชในสกุลเฟอร์รูลาอย่างต่อเนื่อง พบรายงานว่ามีชันน้ำมันมหากิงคุ์นี้แสดงถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายอย่าง โดยส่วนหนึ่งของชันน้ำมันหอมระเหย (กลุ่มเทอร์ปีนอยด์) แสดงถึงฤทธิ์ยับยั้งเชื้อราและแบคทีเรียหลายชนิด รวมถึงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในการทดลองระดับเซลล์ฤทธิ์ระงับอาการชัก ลดน้ำตาลและความดันโลหิตสูงอีกด้วยครับ



โครงการเฝ้าระวังโรคแทรกซ้อนทางตาในผู้ป่วยเบาหวาน (DME)

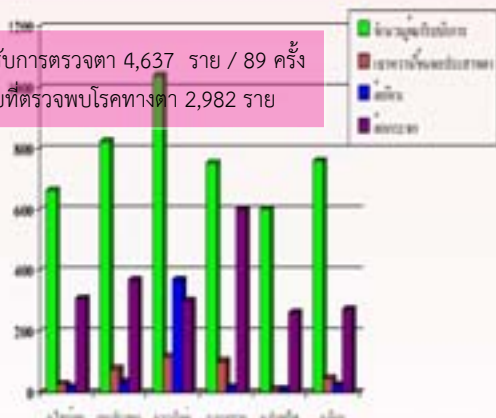
ปัจจุบันโรคเบาหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดตาบอดได้มากที่สุดกว่า 20 เท่าของคนปกติ และจากปัญหาที่พบใน รพ.พระนังเกล้า ในช่วง 10 ปีย้อนหลัง (2534-2544) ผู้ป่วยเบาหวานที่มาใช้บริการตรวจตา ณ ห้องตรวจตา ประมาณร้อยละ 50 ไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคทางตา ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานนาน 15 ปี มีร้อยละ 2 ที่เกิดตาบอดและร้อยละ 10 ที่มีสายตาสั้น การที่ประชากรอายุยืนยาวขึ้นทำให้มีโอกาสพบผู้ป่วยที่มีสายตาสั้นและตาบอดจากโรคเบาหวานมากขึ้น ได้แก่ ตามัว ขณะที่ม่านตาในเลือดสูง, ตามัวจากการเกิดต่อกระจก, ตามัวเนื่องจากมีจอประสาทตาผิดปกติ และตาบอดจากต้อหิน อันมีผลกระทบระยะยาวต่อองค์กรในเรื่องค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาด้วย อีกทั้งเพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อนทางตา ซึ่งจะนำมาซึ่งความพิการทางตาหรือตาบอด และนำมาจัดวางแผนกิจกรรมต่าง ๆ ในการรักษา ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพทางตา ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน จึงได้มีการประชุมทีม และจัดตั้งโครงการภายใต้ชื่อโครงการเฝ้าระวังโรคแทรกซ้อนทางตาในผู้ป่วยเบาหวานในเขตจังหวัดนนทบุรี (DME) สามารถติดต่อคนไข้ที่ห่อผู้ป่วย ตา หู คอ จมูก โรงพยาบาลพระนังเกล้า

การตรวจ Full eye exam



ผลลัพธ์

จำนวนผู้มารับการตรวจตา 4,637 ราย / 89 ครั้ง
จำนวนผู้ป่วยที่ตรวจพบโรคทางตา 2,982 ราย



บทเรียนเพื่อการแก้ปัญหา

- ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ในจังหวัดนนทบุรี ในสถานบริการของกระทรวงสาธารณสุข ได้รับการตรวจตาประจำปี ตามมาตรฐานการรักษา ได้รับความรู้เรื่องโรคทางตา และมีความพึงพอใจ > 80 %
- ทีมงานได้พัฒนาศักยภาพในการทำงานเชิงรุก และเกิดระบบเครือข่ายสุขภาพในจังหวัดนนทบุรี
- ลดค่าใช้จ่ายของประชาชน และองค์กรในระยะยาว



กิวแม่ปาน

เส้นทางศึกษาธรรมชาติ สุภโรแมนติก



หนาวมากๆ ได้เห็นแม่คะนึ่งเกาะบนใบไม้ ขาลงแวะกราบพระมหาธาตุ นภเมทนีดล และพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริ แล้วแวะกินข้าวเที่ยงที่จุดชมวิว กิวแม่ปาน ติดต่อกับน้องๆ มัคคุเทศก์ที่เป็นชาวม้งนำทางเส้นทางศึกษาธรรมชาติ กิวแม่ปาน ออกเดินประมาณบ่ายโมง เลาะขึ้นเขา พบน้ำตกผาเสด็จ ผ่านป่าเมฆพื้นที่ที่มีอากาศชื้นตลอดทั้งปี เห็นจากเฟิร์น มอส เขียวเต็มไปหมด เดินลัดตัดเข้าป่าทุ่งหญ้าสีทอง หมอกลอยเคลือออกมาแต่ไกล มาอีกไม่ไกลนักเป็นลานชมวิวบริเวณหน้าผา สายหมอกปกคลุมหุบเขาจนขาวโพลนไปหมด สวยมากๆ อากาศหนาวเย็นแม้เวลาจะบ่ายสองก็ตาม เรานั่งพักกันตรงนี้นานหน่อย เดินต่อไปเส้นทางสั้นเขาแคบๆ ด้านหนึ่งเป็นป่าทึบ อีกด้านเป็นหุบเหวลึก เดินไปก็เสียไปเป็นที่มาของชื่อ กิวแม่ปาน เดินไปสุดสั้นเขาจะเห็นพระมหาธาตุทั้ง 2 ตั้งเด่นสง่าอยู่บนหุบเขาอีกลูกหนึ่ง จากเส้นทางนี้จะเดินตัดลงเข้าหุบเขาด้านป่าทึบ อากาศชื้นขึ้นมาทันทีเหมือนมีละอองน้ำอยู่รอบตัว แถวนี่พอจะเห็นกล้วยไม้ป่าออกดอกสีขาว และเจ้าตัวด้วงอินทนนท์ ตัวสีน้ำเงินเข้ม ร้องเสียงดังเหมือนจ๊กจั่น น้องมัคคุเทศก์จับมาให้ดู ระยะทางราว 3 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินไปพักไปสัก 3 ชั่วโมง ตบท้ายด้วยคำพูดกินใจในการอยู่ร่วมกันระหว่างคนและป่าของน้องมัคคุเทศก์

ทริปนี้เป็นส่วนหนึ่งโดยบังเอิญ ที่ไปเที่ยวทะเลบนทางภาคเหนือจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดเชียงราย ดอยอินทนนท์ถึงแม่สาย จุดหมายแรกที่พักบ้านกาหลวงซึ่งเป็นหมู่บ้านชาวม้ง ทางขึ้นดอยอินทนนท์ เดินเล่นเลาะทุ่งข้าวเจ้าในหมู่บ้านเจอฟอเลี้ยงดอกเป็นชาวม้งวัยกลางคน ขวนพุดคุยและให้ลองชิมกาแฟสด ซึ่งเขาปลูกเองแล้วขายส่งเข้าโครงการหลวง คั่วใหม่ๆ บดกันสดๆ ต้มน้ำร้อนบนเตาพื้นคว้นไชเมง ชิมไปคุยไปกิจกรรมการอนุรักษ์ป่าจนไปถึงฟอหลวง รู้สึกได้ถึงความรักและเทิดทูนที่ชาวม้งมีต่อฟอหลวงมากจริงๆ

เช้ามีควันรุ่งขึ้นออกจากที่พักขึ้นดอยอินทนนท์ อากาศ

กิวแม่ปาน เป็นจุดเล็กๆ จุดหนึ่งของผืนป่าดอยอินทนนท์ที่น่าประทับใจมาก ถ้ามีโอกาสไปดอยอินทนนท์อย่าลืมแวะให้น้องๆ ชาวม้งพาเดินเส้นทางศึกษาธรรมชาติสายโรแมนติกนี้นะครับ

พุทธโอวาทก่อนปรีณิพพาน

พรหมจรรย์นี้ เรา (พระพุทธเจ้า) ประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อให้คนทั้งหลายมานับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ ลาภ สักการะ และความสรรเสริญ

ที่แท้ พรหมจรรย์นี้ เรา (พระพุทธเจ้า) ประพฤติเพื่อสังกระ คือ ความสำรวม เพื่อปหานะ คือ ความละ เพื่อวิราคะ คือ คลายความกำหนัดยินดี และเพื่อ นิโรธะ คือ ความดับทุกข์

ธรรมและทรรศนะชีวิตของท่านอาจารย์วชิร อินทสระ

คนไทยส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนาก็จริง แต่ส่วนมากของผู้นับถือพระพุทธศาสนาเหล่านั้น ยังมิได้รู้จักพระพุทธศาสนา ยังมิได้มองเห็นความสำคัญแห่งพระธรรม ซึ่งเป็นตัวแทนแห่งพระศาสนา เขาเอาชีวิตไปแขวนไว้กับพระสงฆ์ที่เขานิยม เลื่อมใส เมื่อเห็นพระสงฆ์รูปนั้น พรวนแปรไปจากที่เขาานิยมนับถือ หรือมิได้เป็นอย่างที่เขาหวังไว้ ก็เสื่อมศรัทธา หรือถอยห่างจากพระพุทธศาสนา เขายังมิได้รู้ย่อย่างถ่องแท้ว่า พระพุทธศาสนาคือคำสอนอันบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ส่วนพระสงฆ์นั้นเป็นปัจเจกชน ที่เข้ามาบวชในพุทธศาสนา ซึ่งมีดีบ้างเลวบ้าง ถ้าเห็นพระสงฆ์ประพฤติมิชอบแล้ว ถอยศรัทธาจากพุทธศาสนา ก็เป็นการเสียประโยชน์ของตนเอง คือ เลื่อมจากประโยชน์ที่ตนถึงได้จากพระธรรมอันบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม ถ้าเขานำพระธรรมของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติตาม เขาย่อมได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่การปฏิบัติอย่างแน่นอน



โปรตีน

ดูแลสุขภาพ

โดย : สุริยะ ปิยผดุงกิจ

ประมาณ 2 สัปดาห์ก่อน มีเหตุการณ์ใหญ่เกิดขึ้นในโรงพยาบาล คือมีแพทย์ท่านหนึ่งโรคหัวใจกำเริบ อาการเกือบแย พวกเราก็ต้องส่งกำลังใจไปช่วยให้ท่านหายเร็วๆ กลับมาทำงานได้ตามปกติโดยเร็ววัน

เรื่องของอาหารมีส่วนช่วยอย่างมาก เป็นปัจจัยหลักหนึ่งในสามของการควบคุมโรค อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคหัวใจ พวกเราจึงน่าจะมาเริ่มเข้มงวดกับการกินอาหารให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ทั้งรูปร่างและสุขภาพของร่างกาย

ฉบับนี้เรารวบรวมด้วยเรื่องโปรตีน ร่างกายควรได้รับโปรตีน วันละ 0.8-1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และเลือกโปรตีนที่ดีหรือโปรตีนคุณภาพ (quality protein) หมายความว่า

ควรบริโภคโปรตีน วันละ 40-50 กรัม หรือกินเนื้อสัตว์ วันละ 2-3 ชีด คราวนี้มาดูแหล่งโปรตีนที่ดีว่ามีคุณภาพ ได้แก่

1. ไข่ขาว
2. นมถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
3. ออกไก่ลอกหนัง
4. ปลา โดยเฉพาะปลาทะเล ปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน ก็เป็นปลาที่มีโอเมก้า-3 สูง
5. อาหารทะเล ยกเว้นหอยนางรม แต่ควรเลือกส่วนบริโภค กุ้ง (งดกินหัว เพราะมีไขมันสูง) ปู (งดกินไข่) ปลาหมึก (งดกินหนวด)
6. เนื้อวัว เนื้อหมู เลือกส่วนที่ไขมันน้อย ได้แก่ ส่วนสันใน





โรงพยาบาลพระนั้งเกล้า
206 ถนนนนทบุรี 1 ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ที่ นบ 0032.202/พิเศษ

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 27/2535
ปทจ.นนทบุรี

คณะทำงาน



- | | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|-------------|
| 1. นายพิทยา | ว่าพัฒนางศ์ | 10.นางยุพา | สุทธิมนัส |
| 2. นายวัชรินทร์ | จันทรเสม | 11.นางสุวันดี | บัญชาเทวกุล |
| 3. นายพงษ์สรร | สุวรรณ | 12.นางยินดี | โพธิวร |
| 4. นายสินชัย | แว่นไศศาสตร์ | 13.นางวรัญญา | ชาวเหลือง |
| 5. นางสาวอภิญา | กุลชลลักษ์มี | 14.นายเทศสยาม | บุญยมลิก |
| 6. นายสมพงษ์ | ชัยโอภาณนท | 15.นางสาวสมพร | เหว่าไว |
| 7. นางสาวสุพจมาลย์ | กิจฉวี | 16.นายทิวพล | วงษ์แป้น |
| 8. นางประดับ | ทองใส | 17.นางอรพรรณ | เกื้อสุวรรณ |
| 9. นางอรทัย | ปึงวงศานุรักษ์ | 18.นางสาวกาญจนา | มีลาภา |
| | | 19.นางเบญจมาศ | ลจวุฒิ |

สำนักงาน

ห้องสมุดโรงพยาบาลพระนั้งเกล้า
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร 02-527-8047

พิมพ์ที่

สวัสด์การพิมพ์ โทร 02-525-2155