สารสัมพันธ์ **พระนั่งเกล้า**

PRANANGKLAO HOSPITAL
www.pranangklao.go.th
ISSN 1513-8083

สาระ ข่าวสาร ความเคลื่อนไหว กิจกรรมโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โทร. 02-528-4567 ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม 2559

“คนเราเมื่อมีความสามารถที่ดีเป็นทุนรอนอยู่ ก็จะไม่มีวันอับจน ย่อมหาทางสร้างตัวสร้างฐานะให้ก้าวหน้าได้เสมอ ข้อสำคัญในการสร้างตัวฐานะนั้น จะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไปด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง และความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยขอนแก่น 18 ธันวาคม 2540

ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้ามีกิจกรรมดีๆ มากมาย มีการจัดสัปดาห์เนื่องในวันคล้ายวันก่อตั้งโรงพยาบาล ในวันที่ 24 มิถุนายน 2559 ตลอดสัปดาห์มีกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นโรงพยาบาลที่มีทั้งคุณภาพและคุณธรรม มีการบรรยายเรื่อง โรงพยาบาลคุณธรรม โดยคณะจากโรงพยาบาลนครพนม ซึ่งมีผลงานชนะเลิศในการประกวดโรงพยาบาลคุณธรรมของกระทรวงสาธารณสุข ได้เล่าถึงพัฒนาการและกิจกรรมต่างๆ ให้พวกเราได้ฟังเป็นตัวอย่าง

นอกจากนี้ ยังมีการนำเสนอและประกวดผลการดำเนินงานตามอัตลักษณ์ของโรงพยาบาล ได้แก่ ซื่อสัตย์ เสียสละ สามัคคี ซึ่งพวกเราทุกคนต่างร่วมมือร่วมแรงใจกันเป็นอย่างดียิ่ง มีการจัดกิจกรรม 5ส และนิมนต์ท่านอาจารย์พระพยอม กัลยาโณ จากวัดสวนแก้ว มาบรรยายธรรม ซึ่งท่านได้สอนว่า คุณธรรมจะนำพาโรงพยาบาลไปสู่คุณภาพ ซึ่งก็คือ อินทรีย์ 5 ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และฝากให้พวกเราใคร่ครวญ และนำไปปฏิบัติ จะเกิดผลดีแก่ตนเองและส่วนรวม

และล่าสุด 21 กรกฎาคม 2559 มีพิธีเปิดอาคารเจ้าสัว มีพิธีสงฆ์และพราหมณ์ เป็นการสร้างสิริมงคลก่อนเปิดใช้อาคารหอผู้ป่วยพิเศษ 60 ห้อง เพื่อบริการประชาชนให้ได้รับความสะดวกสบายมากขึ้น

กิจกรรมมากมายเหล่านี้ สำเร็จลงได้ด้วยความสามัคคี เสียสละ ของพวกเราทุกคน ซึ่งมุ่งมั่นที่จะให้โรงพยาบาลของเราก้าวเดินไปอย่างมั่นคง ยั่งยืน เป็นที่ยอมรับของประชาชน

ข่าวบริการ

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าขอเชิญร่วมบริจาค เพื่อสนับสนุนการจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์และสมทบทุนสร้างอาคารศูนย์การแพทย์ 18 ชั้น ติดต่อขอบริจาคได้ที่ คุณวรัญญา ขาวเหลือง งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 อาคารเจษฎาบดินทร์ โทร. 02-528-4567 ต่อ 1147-9

สารจากผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ครึ่งปีหลังของการทำงานในปี 59 นี้ จะเห็นได้ว่ามีการเร่งรัดจากภาครัฐและกระทรวงสาธารณสุข ให้นำนโยบายประเทศไทย 4.0 มาเป็นแนวทางการพัฒนาประเทศไทยใน 20 ปี ข้างหน้า มีการวางแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2559-2579) กระทรวงสาธารณสุขมีวิสัยทัศน์ในการเป็นองค์กรหลักด้านสุขภาพที่รวมพลังทางสังคมเพื่อประชาชนสุขภาพดี และเป้าหมายในการทำงานเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพที่ยั่งยืน

ในระยะเริ่มต้น 1 ปีครึ่ง ข้างหน้า จะเน้นการพัฒนาระบบปฐมภูมิ PCC (Primary Care Cluster) การดูแลระยะยาว LTC (Long Term Care) ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ ลดการบาดเจ็บทางจราจร ลดโรคเรื้อรัง เช่น NCD มะเร็ง และยังมีโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ เช่น โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย โครงการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา 84,000 ดวง เทิดพระเกียรติเทิดไท้องค์ราชัน

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าของเราต้องร่วมแรงร่วมใจกัน เราจะมีอาคารใหม่ คือ อาคารศูนย์การแพทย์ 18 ชั้น พื้นที่กว่า 35,000 ตารางเมตร พื้นที่ให้บริการผู้ป่วยในเพิ่มขึ้น 35,000 ตารางเมตร ที่จะเปิดให้บริการเพื่อเพิ่มจำนวนเตียงผู้ป่วย ลดความแออัดที่ ER เราจะเปิดบริการปฐมภูมิที่วัดลานนาบุญอีกแห่ง เพื่อลดความแออัดของโรงพยาบาล

พวกเราจะต้องเตรียมความพร้อม เตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมทรัพยากร คน เงิน ของ เพื่อสร้างความเจริญรุ่งเรืองของโรงพยาบาลสืบต่อไป และหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากชาวโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าทุกคน

ด้วยความปรารถนาดี
นพ.วิรุฬห์ พรพัฒน์กุล
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

บทบรรณาธิการ (รับเชิญ)

To err is human, to forgive divine, ...to apologize DOCTOR!

สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีปัญหาการฟ้องร้องแพทย์มากที่สุดในโลก แพทย์ถึงกว่าร้อยละ 20 ในสหรัฐอเมริกาเคยถูกฟ้องคดีอย่างน้อย 1 ครั้งหรือมากกว่า Hickson และคณะ ได้ทำการสัมภาษณ์ครอบครัวที่มีการฟ้องคดีต่อแพทย์ในรัฐ Florida จำนวน 127 ครอบครัว พบว่ามากกว่า 3 ใน 4 ฟ้องคดีต่อแพทย์ด้วยเหตุผลอื่นที่ไม่ใช่เพราะต้องการเงินเยียวยา และ 1 ใน 5 จำเป็นต้องฟ้องคดีต่อแพทย์เนื่องจากต้องการบังคับให้แพทย์มาศาล เนื่องจากเป็นวิธีการเดียวที่จะค้นหาความจริงว่าได้เกิดอะไรขึ้นระหว่างการรักษา นอกจากนี้ยังมีความสงสัยว่าแพทย์จะร่วมมือกันปกปิดความจริงในการรักษา ด้วยเหตุที่ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ฝ่ายผู้ป่วยไม่ได้รับการเปิดเผยข้อมูลการรักษานี้เอง สหรัฐอเมริกาจึงได้สร้างกฎหมายที่สนับสนุนให้แพทย์เปิดเผยข้อมูลการรักษา โดยไม่อนุญาตให้ฝ่ายผู้ป่วยนำข้อมูลจากการเปิดเผยของแพทย์ไปใช้เป็นพยานหลักฐานในชั้นศาล เพื่อที่ฝ่ายแพทย์จะได้ไม่ต้องกังวลว่าหากเปิดเผยข้อมูลการรักษาที่ผิดพลาดไปแล้วผู้ป่วยจะนำไปใช้ฟ้องคดีต่อ นอกจากนี้ยังให้ความคุ้มครองถึงการแสดงความเสียใจของแพทย์ โดยไม่ถือว่าเป็นการยอมรับว่าเกิดจากความผิดพลาดหรือความประมาทของตน กฎหมายนี้จึงรู้จักกันในชื่อ กฎหมายแสดงความเสียใจ หรือ I am Sorry Law ซึ่งจากการศึกษาพบว่าการสนับสนุนให้เปิดเผยความผิดพลาดและการแสดงความเสียใจจากฝ่ายแพทย์ ช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการฟ้องคดีในช่วงปี พ.ศ. 2544 ถึง พ.ศ.2549 จากเดิม 3 ล้านเหรียญสหรัฐ เหลือเพียง 1 ล้านเหรียญสหรัฐ และลดการฟ้องร้องจาก 261 ราย เหลือเพียง 114 ราย

อย่างไรก็ดี Michael Wood ได้กล่าวในหนังสือ Healing Words, The Power of Apology in Medicine ว่าการแสดงความเสียใจที่มีประสิทธิภาพจะต้องประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการคือ 1) มีความรู้สำนึกว่าควรจะขอโทษ 2) มีความเสียใจอย่างแท้จริงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น 3) มีการแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองมีส่วนในการทำให้เกิดความผิดพลาด 4) เสนอการเยียวยาแก้ไขต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

> "Never ruin an apology with an excuse."
> " อย่าทำลายคำขอโทษด้วยคำแก้ตัว" - Benjamin Franklin

นพ.สรวุฒิ เกษมสุข

☺ สวัสดีค่ะ เราชาวพระนั่งเกล้าทุกท่าน......... ☺ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เหมือนกับรถไฟฟ้ามหานครที่กำลังจะเปิดให้บริการในเดือนสิงหาคม ๕๙ ..... ☺ แต่อาคารเจ้าสัว (ตึกพิเศษ ๖๐ ห้อง) ได้เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการแล้ว เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ โดย **พลเอกจรัล กุลละวณิชย์** ประธานมูลนิธิเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และขอขอบคุณผู้ใจบุญทุกท่านที่ร่วมกันบริจาคเงินสร้างอาคารและปรับปรุงห้องพิเศษ ขอให้กุศลผลบุญส่งให้ผู้บริจาคทุกท่านเป็นเจ้าสัว กันทุกๆ ท่านค่ะ.....☺ และห้องตรวจอายุรกรรมได้ปรับเปลี่ยนกระบวนการและวิธีการทำงาน ทำให้ดูสวยงามฮวงจุ้ยดี เรียกง่ายๆ ว่าไม่แออัด ต้องยกนิ้วให้ผู้บริหารโรงพยาบาล **นพ.วิรุฬห์ พรพัฒน์กุล** ที่ทำงานโดยไม่มีวันหยุดเลยจร้า.....☺ ขอแสดงความยินดีกับ **คุณลินดา สันตวาจา** รองผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล ที่ได้รับรางวัลคนดีศรีสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี ขอปรบมือดังๆ รัวๆ ให้พี่คนดีของพวกเรา.......☺ และช่วงนี้จะเห็นทีมคณะกรรมการจัดการจราจร ปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็ง นำทีมโดย **นพ.ดิเรก ดีศิริ** และ **นพ.กัลย์ ลิมกุล** สอดส่องดูแล โดยเฉพาะ **คุณวิสวัสกิจ ทรงพร** ขอถามกลับบ้านบ้างหรือเปล่าจ๊ะ....☺ และทีมงานที่ช่วงนี้มีงานตลอด คงเป็นคณะกรรมการสุขศึกษาประชาสัมพันธ์ โดย **ทพ.สมชัย ผลอำไพสถิตย์** ถึงแม้ภารกิจจะยุ่งแต่ก็ร่วมทำงานอย่างมีความสุข ทั้งดูแลทีมงานทุกคนอย่างทั่วถึง.....

☺ ถ้าไม่กล่าวถึง คงไม่ได้ ประธานชมรมจริยธรรมคนใหม่ **ทพญ.สุพจมาลย์ กิจฉวี** หญิงเหล็ก รับตำแหน่งปุ๊บ งานใหญ่เข้ามาทันที ขอชมจากใจ เยี่ยมมากๆ ค่ะ.....☺ ส่งท้ายด้วยการเก็บตกงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการของโรงพยาบาล ปีนี้ขอชื่นชม **นพ.วัชรินทร์ จันทร์เสม** รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ และ **นพ.วชิร รุจิโมระ** ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ อยู่เคียงข้างทีมงานจนปิดงาน เรียกว่าสนุกจริงๆ ......☺ ทีมปฏิคม **คุณดวงใจ พงษ์จันทร์** ไม่เคยแพ้ความสวย ธีมงานสีม่วง เราต้องสร้างเอกลักษณ์สีเหลือง เพื่อความสะดุดตาของผู้เข้างาน จัดไปขอให้บอกเถอะค่ะ.......☺ ขอประชาสัมพันธ์ผู้ใจบุญทุกท่าน เชิญชมรายการพิเศษเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า พระบิดาแห่งการค้าไทย และพระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย เพื่อสนับสนุนการจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ สมทบทุนสร้างอาคารศูนย์การแพทย์ ๑๘ ชั้น โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง ๕ วันอังคารที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๙ เวลา ๒๒.๓๐-๐๐.๓๐ น. ....☺ ก่อนจากกันขอน้อมนำพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ความว่า “ **การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น และถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระ พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้**”......☺ ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการทำงานนะคะ...พบกันใหม่ฉบับหน้าสวัสดีค่ะ

โดย : ยินดี โพธิรง

ฝึกร่างกาย สั่งอวัยวะให้หัวเราะ

หัวเราะบำบัดฝึกร่างกาย สั่งอวัยวะให้หัวเราะ การหัวเราะแบ่งได้ 2 ประเภท คือ หัวเราะธรรมชาติเกิดจากถูกกระตุ้นให้มีอารมณ์ขัน ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และหัวเราะบำบัดเป็นการหัวเราะแบบรู้ตัว เพื่อใช้ประโยชน์จากการหัวเราะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข จนมีนักวิชาการบางท่านนิยามสารชีวเคมีนี้ว่าเป็น "สารสุข"

ข้อดีของการหัวเราะ การหัวเราะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน 7 ระบบได้แก่

- ระบบทำงานของสมอง การหัวเราะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทสมองส่วนพรีฟรอนทอล คอร์เทกซ์ (pre-frontal cortex) บริเวณสมองส่วนหน้า (ซึ่งสมองบริเวณนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของอารมณ์เชิงบวกและลบ) ที่ทำให้เกิดการหลั่งของสารชีวเคมีตัวหนึ่งที่ชื่อว่า endorphin ซึ่งเป็นสารชีวเคมีของสมองที่มีฤทธิ์ "เพชฌฆาตความเจ็บปวด" หรือสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความสุข นั่นก็คือในด้านที่ส่งผลทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน สมองก็จะมีการถูกกระตุ้นให้เพิ่มพื้นที่การประมวลผลความคิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการบำบัดและฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว
- ระบบหายใจ (Breathing) ในระหว่างที่หัวเราะร่างกายมีการหายใจเข้า กลั้นหายใจ และหัวเราะ (หายใจออกยาวๆ) ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง จึงทำให้เซลล์ประสาทหัวใจ ปอด คอ แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การหัวเราะยังช่วยบริหารร่างกายให้เกิดความร้อนและการเผาผลาญพลังงานสูง ช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทั้งไข้หวัด ภูมิแพ้ หอบหืด ไซนัส กรน ความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคปอด
- ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย (Digestion and Gastro-intestinal) การหัวเราะบำบัดช่วยให้อวัยวะส่วนท้อง อาทิ ลำไส้ใหญ่ เล็ก ตับ ไต ไส้ กระเพาะ มีการเคลื่อนไหว เกิดการบริหารกระเพาะและลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคอ้วน โรคบูลิเมีย (Bu-limia : โรคที่กินอาหารเข้าไปแล้วรู้สึกผิด จนบางครั้งต้องกินยาถ่าย หรืออาเจียนออก) หน้าท้องหย่อน ท้องป่อง โรคเบื่ออาหาร กินไม่ลง ท้องผูก ท้องเสีย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ เป็นต้น
- ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulation and Cardio-vascular system) การหัวเราะบำบัดเป็นการออกกำลังทุกส่วนของร่างกายทำให้อวัยวะต่างๆ ได้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะเร็วบ้างช้าบ้าง หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หัวใจทำงานเป็นระบบขึ้น ป้องกันอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เหนื่อยง่าย เหนื่อยเร็ว เจ็บแน่นหน้าอก โรคขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการใจสั่น เสียงสั่น ตัวสั่น ตื่นตระหนกและประหม่าง่าย
- ระบบพักผ่อนและผิวพรรณ (Rest and Skin system) การหัวเราะบำบัดช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้เส้นประสาทกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ายืดหยุ่น ไม่ตึงหรือเกร็ง ทำให้ร่างกายเกิดการพักผ่อน นอนหลับสนิท ผิวพรรณดี ไม่เหี่ยวย่น และไม่เป็นโรคทางผิวหนัง ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสงบ มีสมาธิมากขึ้น
- ระบบเจริญพันธุ์ (Reproduction) การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายทุกส่วนขยับขับเคลื่อน ส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนนอก ส่วนกลาง และส่วนใน ให้ทำงานดีขึ้น เป็นระบบขึ้น ทำให้สมองคิดแง่ดี มองโลกแง่บวก อารมณ์ดี พัฒนาอารมณ์รัก และการมีเพศสัมพันธ์ และช่วยป้องกันอาการไร้อารมณ์ หงอยเหงา โดดเดี่ยว ไม่อยากเข้าสังคม การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และการเข้าสังคม
- สัญชาติญาณการอยู่รอด (Survival instinct) การหัวเราะบำบัดทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว แข็งแรง ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท กระดูกกล้ามเนื้อ ร่างกายทำงานเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ ป้องกันโรคไขข้อ โรคกระดูกต่างๆ ทั้งกระดูกพรุน ปวดหลัง ปวดเอว อ่อนเปลี้ยเพลียแรง โรคซึมเศร้า นอกจากนี้ยังช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

ฝึกหัวเราะบำบัดด้วยตนเอง การฝึกหัวเราะบำบัดด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องยาก ขั้นแรก ฝึกหัวเราะโดยมีสิ่งกระตุ้น เช่น ดูภาพยนตร์ตลก และหัวเราะเสียงดัง จากนั้นฝึกหัวเราะโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น โดยแยกอารมณ์ขันออกจากการหัวเราะ หรือเข้าใจว่าการหัวเราะไม่จำเป็นต้องมาจาก "ความรู้สึกตลก" เสมอไป การหัวเราะโดยไม่มีเหตุผลนี้ให้เริ่มจากหัวเราะคิกคักและหัวเราะเสียงดังด้วยการเปล่งเสียงออกมาจากท้องผ่านลำคอและริมฝีปาก หากต้องการให้การหัวเราะได้ผลดียิ่งขึ้น ควรเปล่งเสียงหัวเราะ เพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วนด้วยการเปล่งเสียงต่างๆ กัน คือ เสียง "โอ" ทำให้ภายในท้องขยับ เสียง "อา" ทำให้อกขยับ ขยายเสียง "อู" เสียง "เอ" ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และช่วยบริหารใบหน้า

เรื่อง ลูกของแม่เป็นอะไร

สวัสดีค่ะ ฉบับนี้หมอจะเล่าให้ฟังเกี่ยวกับเด็กหญิงคนหนึ่งที่ได้มารับการรักษา โดยคุณแม่สงสัยมากเลยว่า... **ลูกหนูจะเป็นโรคจิตไหมคะคุณหมอ...**

แต่ก่อนมารับการรักษาคุณแม่ลังเลใจอยู่นาน โดยคิดว่าลูกเรายังเด็กไม่เป็นโรคจิตแน่ แต่อาการและปัญหาต่างๆ เริ่มมากขึ้น จนคุณแม่และญาติทนไม่ไหวจึงพามาปรึกษา ซึ่งหมอได้บอกกับคุณแม่และญาตินะคะว่า การที่พามาปรึกษาเป็นเรื่องดี จะได้หาทางร่วมกันในการดูแลตั้งแต่แรก จะทำให้มีโอกาสหาแนวทางในการดูแลลูกได้อย่างถูกต้อง

เริ่มเรื่องเลยนะคะว่า เด็กมีปัญหาหลายอย่าง ข้อมูลในช่วงแรกนี้ได้จากคุณแม่ เรื่องแรก คือ พูดคนเดียวเป็นระยะๆ มักพูดเรื่องราวต่างๆ ไม่แน่นอน บางครั้งมีหัวเราะออกมาด้วย ซึ่งส่วนมากจะดูแล้วสนุกสนานในการพูดคนเดียว เด็กมีอาการนี้ที่บ้าน ปัญหาต่อมา คือ เด็กมีอารมณ์ร้าย หงุดหงิดง่าย เล่นกับใครได้ไม่นาน และโดยส่วนมากเล่นคนเดียว ปัญหานี้เป็นทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน พอเล่าถึงตรงนี้คุณแม่ได้ถามหมออีกว่า ถ้าไม่ใช่โรคจิตนั้นเป็นไบโพลาไหมคะ ดูคุณแม่ท่านนี้เป็นห่วงและกังวลกับอาการของลูกซึ่งเป็นปรกติของแม่ทุกท่าน แต่จากข้อมูลเพียงเท่านี้เรายังบอกไม่ได้ว่าเด็กเป็นอะไร ทุกท่านที่อ่านมาถึงตรงนี้ทราบไหมคะว่าหมอทำอะไรต่อ มาอ่านตามกันต่อไปค่ะ

สิ่งที่หมอถามทุกครั้งและยังเชื่อว่าสิ่งนี้สำคัญเสมอ คือ การเลี้ยงดูค่ะ มาถึงจุดนี้เรื่องการเลี้ยงดูจึงได้ข้อมูลอีกมากมาย คือ ครอบครัวหย่าร้าง คุณแม่อาศัยอยู่กับลูกและกับคุณป้าที่ทะเลาะกันกับคุณแม่ทุกวัน คุณตาซึ่งไม่ค่อยคุยกับใคร เดิมเคยมีคุณยายที่ช่างคุยกับเด็กแต่ก็เสียชีวิตไปแล้ว ชีวิตแต่ละวันคุณแม่ทำงานเลิกดึก เด็กเลิกเรียนจึงกลับมาอยู่บ้าน คุณป้าดูแลบ้าง คุณตาดูแลบ้าง แล้วเด็กอยู่กับใครคะ นั่นคือสิ่งที่หมอสงสัย ลองทายดูไหมคะ สมัยนี้ทายไม่ยากค่ะ คือ โทรศัพท์และอุปกรณ์ในการสื่อสาร เด็กเล่นคนเดียว (แม้จะมีผู้ใหญ่ในบ้าน) อยู่คนเดียว ไม่ได้ออกไปเล่นกับใครแถวบ้าน ซึ่งเด็กเป็นแบบนี้มาเป็นหลายปี ขอสรุปย่อๆ นะคะ หลังจากนั้นหมอได้ไปคุยและประเมินเด็กซึ่งก็ตรงกับสิ่งที่หมอตั้งสมมติฐานไว้ จึงได้ให้การบ้านคุณแม่ท่านนี้เลยค่ะว่า “เชื่อหมอนะคะ... มาเลี้ยงลูกกันเถอะค่ะ...อย่าปล่อยให้โทรศัพท์เลี้ยงลูก”

ถ้าใครมีคำถามสงสัยสอบถามเพิ่มเติมมาได้นะคะที่
wituravanit@gmail.com

ชุมชนนนท์

โดย : ยุพา (คนชุมชน)

ผู้เกษียณกับสุขภาพที่ไม่เกษียณ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก ฉบับส่งท้ายปีงบประมาณ 2559 อดที่จะกล่าวถึงผู้เกษียณอายุราชการไม่ได้ โดยเฉพาะในปีนี้โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจะมีผู้เกษียณอายุราชการ 25 คน นั่นแสดงว่าจะมีผู้สูงอายุวัยต้นเพิ่มขึ้นถึง 25 คน ปัจจุบันกรมอนามัยได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 ช่วงอายุคือ ผู้สูงอายุวัยต้นอายุระหว่าง 60-69 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุระหว่าง 70-79 ปี ผู้สูงอายุวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุวัยต้นเป็นช่วงอายุหัวเลี้ยวหัวต่อของภาวะสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต กรณีของสุขภาพกายถ้าเรามีต้นทุนดี ความเสื่อมก็จะช้า แต่ถ้าต้นทุนไม่ดีความเสื่อมก็จะเร็ว แต่ถึงอย่างไรก็ตามการเริ่มต้นดูแลสุขภาพในวันนี้ก็ยังไม่สายเกินไป จากการสืบค้นข้อมูลพบว่า อายุที่มากขึ้นย่อมตามมาด้วยความเสื่อมถอยของร่างกาย แต่การดูแลตัวเองอย่างดีจะช่วยชะลอความเสื่อมนั้นได้ ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังย่างเข้าสู่วัยสูงอายุควรทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง และเรียนรู้เรื่องโรคต่างๆ เพื่อให้เตรียมพร้อมรับมือและเริ่มต้นดูแลตัวเองให้ใช้ชีวิตในช่วงปลายได้อย่างปราศจากโรคและมีความสุข ท่านผู้อ่านรู้มั้ยว่าแม้เราจะเป็นบุคลากรสาธารณสุขการดูแลสุขภาพของเรายังรู้สึกเลยว่าดูแลสุขภาพตนเองไม่ดีเท่าที่ควร

ปัญหาสุขภาพกายที่พบบ่อยๆ จนเป็นปัญหาสุขภาพระดับจังหวัดและประเทศ คือ กลุ่มโรคที่พบได้ตั้งแต่ยังไม่ถึงวัยสูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โดยโรคเหล่านี้ไม่ได้มีสาเหตุมาจากอายุโดยตรง แต่เกิดจากการละเลยการดูแลสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ความอ้วน และความเครียด เมื่ออายุมากขึ้นก็จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเพิ่มขึ้น อีกกลุ่มคือ กลุ่มโรคของผู้สูงอายุ เช่น สมองเสื่อม อัลไซเมอร์ กระดูกพรุน ข้อเสื่อม โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ (ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย และปัสสาวะเล็ดในผู้หญิง) ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่สำคัญและนำไปสู่การเจ็บป่วยต่างๆ และการฆ่าตัวตายคือ ภาวะซึมเศร้า

ดังนั้น เราควรเริ่มต้นการดูแลสุขภาพตัวเองตั้งแต่วันนี้ การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดีก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

เคล็ดลับเพื่อการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

- รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป
- รับประทานโปรตีนให้เพียงพอในแต่ละมื้อ หากไม่อยากรับประทานเนื้อสัตว์เพราะเคี้ยวยาก ย่อยยาก ให้รับประทานโปรตีนจากถั่ว เต้าหู้ หรือปลา
- รับประทานแคลเซียมให้ครบ 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ทั้งจากอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง
- เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนนิ่งๆ
- ดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใส ด้วยการทำงานอดิเรก พูดคุยกับเพื่อนฝูง
- ตรวจสุขภาพอย่างน้อยทุกครึ่งปีถึงหนึ่งปี
- มีแพทย์ประจำตัว และไม่รับประทานยาเอง แจ้งชื่อยาที่รับประทานอยู่ทุกชนิดให้แพทย์ทราบทุกครั้งก่อนรับยาใหม่
- รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ฝึกสมองด้วยการเล่นเกม
- ปรึกษาแพทย์หากมีอาการเบื่ออาหาร เพราะอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ผลข้างเคียงจากยาที่รับประทานอยู่ ปัญหาการย่อยอาหาร ปัญหาเรื่องฟัน

เอกสารอ้างอิง: https://www.bumrungrad.com/healthspot/july-2012/to-be-a-healthy-elderly
สืบค้นวันที่ 12 กรกฎาคม 2559

พระนางเรือล่ม

เมื่อผู้เขียนยังเป็นเด็กอายุ 10 ขวบ ต้นๆ ได้รับการบอกเล่าเรื่องจากคุณย่าอายุประมาณ 80 ปี เล่าถึงเหตุการณ์อุบัติภัยครั้งร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์กรุงรัตนโกสินทร์ เหตุเกิดที่จังหวัดนนทบุรี เมื่อ 136 ปี มาแล้ว (พ.ศ.2423) ได้มีผู้เล่ากล่าวขานสืบต่อกันมา และมีประจักษ์หลักฐานมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งชาวบ้านทั่วไปเรียกเหตุการณ์สำคัญครั้งกระนั้นว่า “พระนางเรือล่ม”

“พระนางเรือล่ม” เป็นเหตุการณ์ที่ประชาชนทั่วไปกล่าวขาน ถึงสมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวีในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสิ้นพระชนจากอุบัติเหตุเรือพระที่นั่งล่มที่หน้าวัดเกาะพญาเจ่ง บ้านบางพูด อำเภอปากเกร็ด ยังความโศกเศร้าแก่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และปวงพสกนิกรชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง

จดหมายเหตุพระราชกิจรายวันของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าจ้าอยู่หัว บันทึกว่า “...พระยาประภากรวงศ์กัปตัน ออกเรือเวลา 3 โมงครึ่งเช้า ขึ้นไปบางตลาดจวนจะเข้าปากเกร็ด พบเรือราชสีห์ จมื่นทิพเสนา ปลัดวังซ้าย ได้กลับมาทูลว่า เรือพระที่นั่งพระองค์เจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ ซึ่งเรือปานมารุตจูงไปนั้นล่มที่บางพูด ปากเกร็ด เมื่อได้ความดังนี้แล้วจึงทราบใต้ฝ่าละอองว่า พระองค์เจ้าสุนันทากุมารีรัตน์สิ้นพระชนม์ด้วย...”

หลังจากงานพระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลพระศพแล้ว พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้ตั้งคณะกรรมการสอบสวนถึงอุบัติเหตุเรือพระประเทียบล่ม จนทำให้สมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวีสิ้นพระชนม์ ผลการสอบสวนตอนหนึ่งกล่าวว่า “...เมื่อเรือคว่ำนั้นพระองค์เจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ประทับอยู่ในเก๋งยังเสด็จออกมาไม่ได้ และพระยามหามนตรี สมุหราชองครักษ์ได้ออกคำสั่งฉับพลันห้ามมิให้ใครเข้าไปช่วยพระองค์ ด้วยเป็นการขัดต่อกฎมณเฑียรบาล และห้ามมิให้ผู้ใดเข้าใกล้เรือพระที่นั่งอย่างเด็ดขาด และกว่าจะออกคำสั่งให้คนพลิกเรือพระที่นั่งขึ้นมา ก็ช้ากว่าครึ่งชั่วโมง จึงปรากฏว่าพระองค์เจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ สิ้นพระชนม์เสียแล้ว...”

ส่วนสถานที่เกิดเหตุ คือ บริเวณหน้าวัดเกาะพญาเจ่ง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระอนุสรณ์สถานเป็นพระเจดีย์องค์ใหญ่ทรงกลม ยอดแบบมอญ องค์เจดีย์เป็นซุ้มโปร่งทั้งสี่ทิศ แต่ละซุ้มประดิษฐานพระพุทธรูปซุ้มละ 1 องค์ รวม 4 องค์

จากจดหมายเหตุพระราชกิจรายวัน และผลการสอบสวนเหตุการณ์วิปโยคครั้งนี้ที่บางพูด จะเห็นความเป็นจริงที่เกี่ยวกับบ้านบางพูด คือ

1. สถานที่เกิดอุบัติเหตุหรือเรือพระประเทียบล่ม คือบริเวณหน้าวัดเกาะพญาเจ่ง ซึ่งโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระอนุสรณ์สถานเป็นพระเจดีย์ไว้
2. เรือพระประเทียบไปเกยเนินทรายที่อยู่ในแม่น้ำ ทำให้เรือพระประเทียบล่ม คนมอญสูงอายุเล่าว่า มีคนมอญงมทรายอยู่มากขณะเกิดเหตุและจะเข้าไปช่วยพลิกเรือ พระยามนตรีถือดาบสั่งห้ามมิให้ผู้ใดเข้าใกล้เรือพระประเทียบเป็นอันขาด เพราะผิดกฎมณเฑียรบาล เนื่องจากเป็นเรือพระประเทียบของเจ้านายฝ่ายใน ห้ามผู้ใดเข้าใกล้โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ชาย
3. เรือพระประเทียบไม่ได้จม เพียงไปเกยทรายแล้วล่มลง และอยู่ในลักษณะนี้นานกว่าครึ่งชั่วโมง จึงได้พลิกเรือพระประเทียบ เมื่อพลิกเรือพระประเทียบแล้ว คงไม่ต้องไปกู้เรือไกลถึงวัดกู้ ซึ่งอยู่ไกลจากจุดเกิดเหตุมาก อีกทั้งคงไม่มีใครปล่อยให้เรือพระประเทียบลอยไปถึงหน้าวัดกู้ แล้วจึงไปทำการกู้เรือ
4. เรือพระประเทียบไม่ได้ชำรุดเสียหายแต่อย่างใด เพียงไปเกยเนินทรายแล้วล่ม เรือพระประเทียบลำนี้จึงได้นำกลับไปพร้อมการอัญเชิญพระศพกลับกรุงเทพมหานคร ไม่ได้ปล่อยเรือทิ้งไว้

เหตุการณ์ครั้งนี้มีผู้พยายามให้คนเข้าใจว่าเป็นที่มาของชื่อวัดกู้ และมีเรือเก่าเป็นหลักฐานนั้น คงไม่ตรงกับความเป็นจริง และขัดแย้งกับความจริงที่ปรากฏอยู่ในจดหมายเหตุพระราชกิจรายวันดังกล่าวข้างต้น

ข้อมูล : พิศาล บุญผูก, ท้องถิ่นปากเกร็ด (อมรินทร์พริ้นติ้งฯ, 2551)

ท่องโลกกว้างสมุนไพร

โดย : ภ.ก. เรวัต เตียสกุล

“ดอกมะลิ” อีกหนึ่งไม้หอมไม้ดอกประจำชาติอาเซียนฟิลิปปินส์

1.เครื่องยาดอกมะลิตากแห้ง
(อ้างอิงภาพจาก: ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี)

2.ดอกมะลิที่มีกลีบดอกชั้นเดียวเรียกว่า มะลิลา

3.ดอกมะลิที่มีกลีบดอกหลายชั้นเรียกว่า มะลิซ้อน

4.ลักษณะต้นและดอกพุดแก้ว

สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่าน กว่าจะถึงฉบับนี้เราก็ผ่านพ้นเทศกาลสำคัญของประเทศไทย ในเดือนสิงหาคม “เทศกาลวันแม่แห่งชาติ” กันมานะครับ ฉบับนี้ผู้เขียนจึงขอหยิบยกดอกไม้สัญลักษณ์วันแม่ แถมดอกไม้ชนิดนี้ยังเป็นทั้งไม้หอมไม้บูชาพระ ไม้ประดับ ที่จัดเป็นดอกไม้ประจำชาติประเทศเพื่อนบ้านอาเซียนเราฟิลิปปินส์ครับ นั่นคือ”**ดอกมะลิ**”

อย่างที่ทราบกัน **“ดอกมะลิ”** เป็นดอกไม้สัญลักษณ์วันแม่ครับ ด้วยตัวดอกที่มีสีขาวบริสุทธิ์ เรียบง่าย ดูสง่างาม มีกลิ่นหอมนาน มีดอกที่ออกชุกตลอดทั้งปี สิ่งเหล่านี้จึงเปรียบเสมือนความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกไม่มีเสื่อมคลายตลอดไปครับ ดอกมะลินอกจากมีความสวยงามและความหอมแล้วยังเป็นไม้ที่ให้ประโยชน์ทางยาด้วยครับ โดยดอกมะลิเป็นยารสหอมเย็น มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นจิตชื่นใจ แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง แก้ร้อนใน กระหายน้ำครับ เราพบว่าดอกมะลิถูกนำมาปรุงแต่งเป็นผลิตภัณฑ์หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นยาชงหรืออบน้ำให้หอมทำเป็นน้ำดอกไม้ไทย หรือทำเครื่องยาปรุงเป็นยาหอม (รูปที่ 1) ซึ่งมีทำกันทั้งสูตรเดี่ยวและสูตรผสมกับเครื่องยาชนิดอื่นๆ เช่น ตำรับยาพิกัดเกสรทั้ง 5 เกสรทั้ง 7 เกสรทั้ง 9 นอกจากนั้นยังเป็นส่วนประกอบในตำรับยาแผนไทยยาผงหรือยาเม็ด กลุ่มรักษาอาการทางระบบไหลเวียนโลหิตตามประกาศบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ 2554 ได้แก่ ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตรยาหอมนวโกฐ และยาหอมอินทจักร์ มีข้อบ่งใช้หลักในการแก้ลมวิงเวียนอีกด้วยครับ ข้อควรระวังกันเล็กน้อยครับเนื่องจากเครื่องยาเป็นดอกไม้แห้งซึ่งมีเกสรดอกไม้ด้วยเพราะฉะนั้นต้องระวังกันในคนที่มีประวัติแพ้ละอองเกสรดอกไม้กันด้วยนะครับ ส่วนประโยชน์ทางยาของต้นมะลินอกเหนือจากดอกเรายังพบว่าในตำราสรรพคุณยาโบราณยังระบุถึงใบมะลิสดมีรสเย็นฝาด โดยใช้ใบสดตำกับกากมะพร้าวก้นกะลาพอกหรือทาแก้แผลพุพอง ส่วนรากมะลิที่มีรสเย็นเมาสามารถใช้ฝนหรือต้มน้ำดื่มแก้ปวด ปวดหัว แก้เลือดออกตามไรฟัน ได้ครับ

“ดอกมะลิ” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Jasminum sambac เป็นไม้พุ่มรอเลื้อยครับ สูงได้ 1 ถึง 2 เมตร ใบเรียงตรงกันข้าม ใบสีเขียวแก่เป็นมัน มีใบรูปไข่ปลายใบแหลม ดอกมีสีขาวขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว ดอกกลิ่นหอมแรง โดยสามารถออกเป็นดอกเดี่ยวหรือออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งได้ ดอกมะลินั้นถ้ามีกลีบดอกชั้นเดียวเราจะเรียกว่า “มะลิลา” (รูปที่ 2) แต่หากมีกลีบดอกซ้อนกันหลายชั้นเราเรียก “มะลิซ้อน” (รูปที่ 3) กันครับ ในปัจจุบันมีรายงานองค์ประกอบทางเคมีในดอกมะลิสดพบว่าจะมีน้ำมันหอมระเหยมากกว่า 40 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.2 ถึง 0.3 โดยสารหอมระเหยหลักและเป็นตัวที่ทำให้ดอกมะลิมีกลิ่นเฉพาะตัวคือ ลินาโลออล และ เมทิลแอนทรานิเลท ครับ นอกจากสารหอมระเหยแล้วยังมีรายงานถึงสารกลุ่มอื่นๆ อีก เช่น ออริดอยด์ไกลโคไซด์ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์และสารกลุ่มอินโดลครับ ในเรื่องฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สำคัญมีการตรวจพบว่าสารสกัดจากดอกมะลิมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดโคโรนารี ฤทธิ์กระตุ้นหัวใจ ฤทธิ์กระตุ้นประสาท และฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียบางชนิดได้ ส่วนเรื่องพิษวิทยาพบรายงานว่าไม่เป็นพิษต่อในระดับสัตว์ทดลองหนูถีบจักรครับ

ดอกไม้ประจำชาติฟิลิปปินส์ Jasminum sambac หรือ Arabian jasmine ยังมีชื่อท้องถิ่นว่า Sampaquita jasmine หรือเรียกสั้นๆ ว่า Sampagugita (ซัมปาตากีตา) มีรากศัพท์มาจากภาษาเดิมของฟิลิปปินส์ว่า Sumpa kita ซึ่งแปลว่า “ฉันสัญญาเธอ” โดยมีเรื่องเล่าขานมาจากความรักของหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่ต้องพลัดพรากกันและสัญญากันว่าจะกลับมาพบกัน แต่ท้ายสุดชายอันเป็นที่รักได้เสียชีวิตในสนามรบ ส่วนฝ่ายหญิงเฝ้ารอคอยการกลับมาและต้องตรอมใจตายในที่สุด ต่อมาหลังจากที่พวกเขาเสียชีวิตลงที่หลุมฝังศพของพวกเขาได้มีเถาดอกไม้ซัมปาตากีตางอกขึ้นมา เรื่องที่เกิดขึ้นจึงมีความเชื่อถึงความรักอมตะและความภักดีในความรักต่อกันครับ ดอกไม้ประจำชาติฟิลิปปินส์นั้นมีหลายอ้างอิงในปัจจุบันเชื่อว่าคือ เป็นต้นดอกมะลิ Jasminum sambac ครับ แต่อีกบางแหล่งข้อมูลเชื่อว่าอาจไม่ใช่ดอกมะลิ แต่อาจเป็นต้นดอกพุดแก้ว Tabernaemontana divaricata (รูปที่ 4) ทั้ง 2 ต้น มีความคล้ายกันครับ เป็นไม้ดอกสีขาว เราคงต้องติดตามข้อเท็จจริงในส่วนนี้ต่อไปกันน่ะครับ

อาคารเจ้าสัว อาคารพิเศษผู้ป่วยใน 6 ชั้น

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เริ่มเปิดให้บริการในปี พ.ศ. 2500 และมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2532 เป็นต้นมา ประกอบกับจังหวัดนนทบุรี มีประชากรเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด จึงส่งผลต่อโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โดยมีผู้มารับบริการจำนวนมาก และมีความคาดหวังต่อคุณภาพการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจึงมีนโยบายขยายบริการ เพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง เช่น มีโครงการอาคารศูนย์การแพทย์ 18 ชั้น และอาคารหอผู้ป่วยพิเศษ 60 ห้อง เป็นต้น

โดยอาคารหอผู้ป่วยพิเศษ 60 ห้อง ได้รับการจัดสรรเงินงบประมาณและการสนับสนุนเงินบริจาคจากมูลนิธิเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อแล้วเสร็จได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการ เพื่อดำเนินการประกวดตั้งชื่ออาคาร ซึ่งคณะกรรมการได้คัดเลือกชื่อ “เจ้าสัว” เพื่อเฉลิมพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว

อาคารเจ้าสัว เปิดให้บริการ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2559 โดยห้องพิเศษที่จัดให้บริการเป็นห้องพิเศษเดี่ยว และให้บริการแก่ผู้ป่วยทุกแผนก

สนใจติดต่อสอบถาม หมายเลขโทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 6531, 6541, 6551 และ 6561

โดย : เทศสยาม บุญยมาลิก

เกาะพิทักษ์ จ.ชุมพร

เจอกันอีกแล้วนะครับ คราวนี้ยังพาไปเที่ยวทะเลอีกเป็นจังหวัดทางใต้ของประเทศ แปลนช่วงวันหยุดวันเข้าพรรษาวันอาสาฬหบูชา 16-20 กรกฎาคม 2559 เพื่อนจัดโปรแกรมให้ไปโฮมสเตย์ เกาะพิทักษ์ จังหวัดชุมพร ขับรถไปกันเองแบบชิวๆ ออก 6 โมงเย็นวันศุกร์ที่ 15 กรกฎาคม รถติดบนทางด่วนเป็นชั่วโมงถึงหัวหิน 4 ทุ่มครึ่ง พักค้างคืนระหว่างทางที่นี่กะจะเดินเที่ยวตลาดหัวหินด้วยคืนนี้

เช้าวันเสาร์ที่ 16 กรกฎาคม รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมพร้อมเช็คเอ้าท์ออกสัก 8 โมงเช้า เดินทางต่อจุดหมายปลายทางจังหวัดชุมพร เส้นทางช่วงนี้ซ่อมถนนเป็นช่วงๆ ตั้งแต่ทับสะแกไปเลยครับ รถที่ขับลงใต้ก็เยอะมาก ทำให้เวลากำหนดถึงเกาะพิทักษ์บ่ายโมงล่าช้าไปถึง 4 โมงเย็น ข้าวเที่ยงเลยแวะกินที่ครัวพัทลุงหร่อยจังฮู้ ถึงท่าเรือมองเห็นเกาะพิทักษ์อยู่ไม่ไกล มีแนวเสาไฟฟ้าจากฝั่งไปถึงเกาะเป็นแนวทะเลแหวกตอนน้ำลง ลงเรือคุณลุงตาหวานร่มแดง นั่งได้สัก 7-8 คน อึดใจหนึ่งก็ถึงแล้ว เรามาพักป้าศรีโฮมสเตย์ ทักทายสวัสดีกับป้าศรีเจ้าของบ้าน ป้าศรีบอกพวกเราว่าเตรียมอาหารกลางวันไว้ให้ แต่ดูท่าคงไม่ไหวต้องขออนุญาตไปรวมกับมื้อเย็นเลย บรรยากาศยังร้อนอบอ้าวเหมือนจะมีฝนตก สภาพบ้านปลูกเป็นแนวยาวลงทะเล ขนานกันกับบ้านข้างๆ เราพักผ่อนตามอัธยาศัย บางคนก็ไปเดินเลาะชมหมู่บ้านบนเกาะ บ้างก็ตามหมอนวดมาจับเส้นคลายเมื่อยกันหลังจากนั่งรถกันมาหลายชั่วโมง อาหารเย็นเริ่มสักทุ่มหนึ่ง อากาศเป็นใจฟ้าฝนไม่ตก ป้าศรีจัดโต๊ะบริเวณระเบียงกลางแจ้งด้านติดทะเล นอกจากอาหารที่เหมาะเป็นหัวเราแล้ว ยังขอสั่งเพิ่มปูม้านึ่งกับกุ้งเผามาอย่างละ 5 โล เรียกว่ามื้อนี้เต็มคราบ กินไปคุยไปเกือบ 4 ทุ่ม สมควรแก่เวลาเตรียมแยกย้ายไปพักผ่อน ที่หลับที่นอนเป็นแบบง่ายๆ ปูเรียงกันมีหมอนมีผ้าห่มให้แต่ละคนพร้อมมุ้งครอบเฉพาะคน กินอิ่มและนอนหลับฝันดีกันทุกคนครับ

เช้าอาทิตย์ที่ 17 กรกฎาคม ตื่นมาพร้อมอากาศดี๊ดี มานั่งจิบกาแฟริมระเบียงท้ายบ้าน น้ำทะเลลดเป็นหาดทรายไปไกลสามารถไปเดินเล่นกันได้เลยครับ อ้อเห็นทะเลแหวกเป็นสันทรายจากเกาะไปฝั่งอยู่ทางใต้ของเกาะ อาหารเช้าวันนี้เป็นข้าวต้มปลากระพงสูตรโบราณที่น้ำจิ้มเต้าเจี้ยวอร่อยมากครับ โปรแกรมวันนี้เราจะไปดำน้ำชมปะการังรอบเกาะ ออกเรือ 9 โมงกว่า ใครใคร่ไปไป ใครใคร่อยู่อยู่ ส่วนผมขอไปแน่นอน พร้อมใส่เสื้อชูชีพเรียบร้อยแล้วครับ เรือวิ่งไปด้านหน้าเกาะ ห่างไปไม่ไกลนัก พี่คนขับเรือก็แนะนำการใช้หน้ากาก Snorkel พร้อมทั้งพาพวกเราดำชมปะการัง หอยมือเสือตัวใหญ่มาก ทากแพนด้าหน้าตาแปลก ปลาต่างๆ สีสันสวยงาม พาไปดำอยู่ 2 ที่เที่ยงพอดี ได้เวลากลับไปทานอาหารกลางวันที่พักฝีมือป้าศรี ตอนบ่ายๆ ยังมีแรงเลยนัดกันไปเดินเล่นรอบเกาะ เป็นทางเดินอิฐตัวหนอนเดินแบบสบายๆ มีจุดชมวิวด้านบนเกาะ วกเดินไปชายหาดหน้าเกาะมีพระพุทธรูปสีขาวองค์ใหญ่พร้อมพญานาคด้านซ้ายและขวา หน้าหาดน้ำทะเลใสเล่นน้ำได้ครับ บางคนก็มาตกปลา เดินอ้อมมาหลังเกาะที่พักหมู่บ้าน ตามบ้านจะมีสินค้ามาขาย เป็นสินค้าพื้นบ้านของชาวเกาะ ส่วนใหญ่เป็นอาหารทะเลแห้ง เสื้อผ้าของที่ระลึก ของกินของใช้ตามอัตภาพ เราไปออร์เดออาหารแห้งกลับไปฝากให้เขาแพ็คดีหน่อยกันกลิ่น กลับมาที่พักเตรียมท้องไว้มื้อเย็นแบบจัดหนักอีกสักมื้อ ตบท้ายเล่นไพ่อูโนแบบขำขำ ก่อนแยกย้ายไปเข้านอน

เช้าจันทร์ที่ 18 กรกฎาคม รับอาหารเช้าเรียบร้อยเดินทางออกจากเกาะ 10 โมงเช้า ถึงกรุงเทพฯ คาดว่าราวสัก 5 ทุ่ม ทริปนี้ขอขอบคุณพี่ปุ-ธนะสิทธิ์ที่ช่วยจัดให้ วันหน้าฟ้าใหม่คงได้ร่วมทริปกันอีกนะครับ

โดย : ลอยชาย บุญปลื้ม

อานุภาพพระกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน กล่าวโดยทั่วไป
วิปัสสนาฯ

- เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์นานาประการ ออกเสียจากชีวิต
- เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน ปีแล้วปีเล่า มันมีแต่ความมืดบอด
- เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต
- เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา
- เป็นการเริ่มต้นในเรื่องการปลดเปลื้องตัวเราให้พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชิน ในตัวเรานั้น เรามีของดีที่มีคุณค่าอยู่แล้ว คือสติ สัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมีคุณค่าแก่ชีวิตหาประมาณมิได้
- เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรา เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์
- คือการอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมานั่งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติมานั่งบัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้แส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลติดตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหลผลงานของสติละ ภายหลังได้ทุ่มเทสติสัมปชัญญะลงไปอย่างเต็มที่แล้วจิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวธรรมต่าง ๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ้งใจมาก่อน

ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐานทำการสำรวม สติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้วเราจึงจะรู้เห็นการเกิดดับของจิต รวมทั้งสภาวธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

....

ที่มา: อานุภาพพระกรรมฐาน
(พระธรรมสิงหบุราจารย์ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

นาฬิกาชีวิต
`การจัดตารางทานอาหาร´

ดูแลสุขภาพ
โดย : บุญช่วย คล้ายเมือง

- 05.00 – 07.00 น. ช่วงเช้าๆ แบบนี้ควรดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว เพื่อช่วยในการขับถ่าย
- 07.00 – 09.00 น. เป็นเวลาเหมาะที่จะทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะอาหารจะทำงานในเวลานี้
- 09.00 – 11.00 น. ช่วงนี้ถ้าไม่ทานอาหารหรือขนมจะดีมาก เพราะอาหารและน้ำจะแปรสภาพเป็นไขมัน
- 13.00 – 15.00 น. ควรงดอาหารทุกชนิด เพราะลำไส้เล็กจะทำงานหนัก
- 23.00 – 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี ควรงดอาหารทุกชนิดและให้ดื่มน้ำก่อนเข้านอน
- 05.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง

ที่มา : Woman's Story

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
91 ถนนนนทบุรี ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ที่ นบ 0032.202/พิเศษ

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 27/2535
ปทจ.นนทบุรี

คณะทำงาน

1. นายพิทยา	ว่าพัฒนวงศ์	9. นางยุพา	สุทธิมนัส
2. นายวชิร	รุจิโมระ	10.นางสุวันดี	บัญชรเทวกุล
3. นายพงษ์สรร	สุวรรณ	11.นางยินดี	โพธิ์วร
4. นายสินชัย	แว่นไวศาสตร์	12.นางวรัญญา	ขาวเหลือง
5. นางสาวอภิญญา	กุลฑลลักษมี	13.นายเทศสยาม	บุญยมาลิก
6. นางสาวสุพจมาลย์	กิจฉวี	14.นางสาวสมพร	เหว่าไว
7. นางประดับ	ทองใส	15.นางสาวกาญจนา	มีลาภา
8. นางอรทัย	ปิ่งวงศานุรักษ์	16.นางเบญจมาศ	ลงวุฒิ

ห้องสมุดโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร 02-527-8047

พิมพ์ที่
สวัสดีการพิมพ์ โทร 02-525-2155