



ที่มายูกา โฮตุ มหาราชินี



ข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๘๓ กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๕๘

HAPPY MOTHER'S DAY

Hi-Light

1. การใช้บริการตู้กดน้ำภายนอกและอุบัตินาทีใหม่ : หน้า 3
2. จากลูกถึงแม่...จากแม่ถึงลูก : หน้า 22-23
3. วันของแม่ : หน้า 28-29



www.thasalahos.org



ภญ.นุชนาฏ ตัสโต



วันที่ 24 กันยายน 2558 ที่จะมีมาถึงในอีกไม่กี่วันข้างหน้า โรงพยาบาลท่าศาลาก็จะมีอายุครบ 34 ปีบริบูรณ์ เรียกว่าเป็นหนุ่มใหญ่วัยฉกรรจ์พร้อมที่จะมีครอบครัวที่สมบูรณ์มีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมืองแล้วเราจะทำให้ทุกคนในครอบครัวนี้มีความรัก มีความผูกพัน มีความรู้สึกเป็นเจ้าของได้อย่างไร

สำหรับตัวผู้เขียนเองแล้ว ความผูกพัน ความเป็นเจ้าของเกิดขึ้นจากโรงพยาบาลแห่งนี้ได้ให้เงินเดือนสวัสดิการที่นำไปสู่ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต ทำให้มีความมั่นคงในการทำงาน เป็นที่รวมของเพื่อนร่วมงานที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด ได้รับความนับถือ ยกย่อง ได้ใช้ความสามารถในงานอย่างเต็มที่ จึงไม่อยากจะเห็นใครกล่าวถึงโรงพยาบาลในด้านลบ อยากเห็นทุกคนในโรงพยาบาล

เต็มใจที่จะทุ่มเท ความพยายามในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์ของโรงพยาบาลตลอดเวลา อยากเห็นบรรยากาศที่พูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง ให้ความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แล้วสร้างสรรค์ผลงานที่ดีมีประโยชน์ต่อประชาชนและองค์กร

แม้ว่าความผูกพันต่อองค์กรจะไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ต้องอาศัยการบริหารจัดการที่ดี เพื่อให้บุคลากรทุกคนรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร แต่ความผูกพันสร้างได้ เพียงแต่เราให้ความสำคัญกับทุกๆ คน ก้าวไปด้วยกันนะคะ ภาพฝันที่อยากเห็น ให้เป็นจริงให้ได้

รักเธอนะ...โรงพยาบาลท่าศาลา
บรรณาธิการ

สารบัญ

Content

ศาลารับแขก / ความผูกพัน	2
ศาลานัดพบผู้อำนวยกา / การใช้บริการตึกผู้ป่วยนอก และอุบัติเหตุใหม่	3
ศาลาสายสัมพันธ์ / บ้านนี้มีรัก	4-5
ศาลาสร้างสุข / เรียนรู้...ป้องกัน...ข้อเข่าเสื่อม	6-7
ศาลาวรรณกรรม / สดุดีพระรณนา	8
ศาลารักษ์ / เด็กอ้วนน่ารักจริงหรือ?	9
ศาลาร่วมสมัย...In trend / บริจาคเลือดอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่ใช้บาป	10
ศาลาฟัน...Fun / การดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต	11
ศาลาไอที / ภัยสมอขณะหลับจากสัญญาณ Wi-Fi และโทรศัพท์มือถือที่คุณคาดไม่ถึง	12
ศาลาตกปีบ / เมื่อลูกฉัน...Preterm	13

ศาลาคนใต้ / แด่สองหน	14
ศาลาร้อยปี / อ้วนหรือผอม จากพันธุกรรมหรือพฤติกรรม	15
ชุมท่าศาลา	16-17
ศาลายา / วิตามินและอาหารเสริมสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์	18-19
ศาลา ญ.หญิง / เมื่อฉันเป็นแม่	20
ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / กฎหมายลดหย่อนภาษีพ่อแม่	21
ศาลาเด็ก...เด็ก / จากลูกถึงแม่ จากแม่ถึงลูก	22-23
ศาลาคุณภาพ / ลด ATB ลดค่าใช้จ่าย	24-25
ศาลาพันตา / ประเพณีแห่เทียนพรรษา	26
ศาลาสุภาพจิต / แบบทดสอบภาวะหมดไฟด้วยตนเอง	27
ศาลาดอกกล้วย / ผื่น...ของแม่	28-29
ศาลาคนเดินทาง / เทียวอัมพวา อยู่ธยา หัวหิน	30-31
สายธารแห่งศรัทธา	32

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์

การใช้บริการตึกผู้ป่วยนอก และอุบัติเหตุใหม่



“ฮาย หลงแล้ว” “มีะซี้ซลาดลิฟต์ลูกหมอเหื้อ”
“ทำปรี๊อที่ขึ้นบันไดไม่รอด” “ถอนพันไปทางไหนนิ”
“ขาดบายจังหูละ” “มาตถานจังโรงบาลท่าหลาเรา”
“ลงรถตรงไหนนิ” เหล่านี้คือเสียงบ่นและเสียงชมของ
เหล่าผู้มารับบริการ ที่ตึกผู้ป่วยนอกและอุบัติเหตุหลังใหม่
ซึ่งเปิดทำการตั้งแต่ 10 สิงหาคม 2558 เป็นต้นมา
ท่านอาจจะยังไม่คุ้นเคย ไม่เคยเห็น ไม่เคยพบ แต่ผมเชื่อว่า
อีกสักกระยะหนึ่ง คงจะเข้าที่เข้าทาง ช่วงนี้ถ้าไม่สะดวก
ตรงไหนก็ขอให้สอบถาม ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีเจ้าหน้าที่

คอยให้คำแนะนำ ชี้แจง และบอกทาง เพื่อให้ผู้รับบริการ
ทุกท่านได้รับความสะดวก สบาย แม้ว่าบนอาคารจะใช้ได้
เรียบร้อยแล้ว แต่บริเวณรอบๆ โรงพยาบาล จะมีการปรับ
ภูมิทัศน์ใหม่ รื้อระบบประปาไปอยู่ข้างหลัง รื้ออาคาร
สหกรณ์ ปรับปรุงอาคารผู้ป่วยนอกเดิมเป็นโรงอาหาร
ที่ได้มาตรฐาน รวมทั้งปรับปรุงตึกสูตินรีเวชกรรม และ
ห้องผ่าตัดเดิม เป็นงานให้บริการทันตกรรมอีกส่วนหนึ่ง
รวมทั้งปรับปรุงลานจอดรถ ซึ่งคาดว่าจะใช้เวลาทั้งหมด
ประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี ครับ

ด้วยรักและปรารถนาดี

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





อุมารินทร์ นวลนิรันดร์

บ้านน้รัก

สวัสดีค่ะแฟนๆ ทำศาลาสาร ศาลาสายสัมพันธ์ ฉบับนี้ขอเปิดตัวนักเขียนมือใหม่ค่ะ สำหรับเดือนนี้เป็นเดือนของแม่ ขอโอกาสนี้แลกเปลี่ยนเรื่องราวจากชีวิตจริงของความเป็นแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน กับเรื่องวุ่นๆ แต่แฝงด้วยความสุขของแม่คนหนึ่ง และลูกๆ ทั้ง 4 คน

ในความเป็นแม่ แม่ทุกคนล้วนอยากให้ครอบครัวสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสบาย ลูกๆ เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน มีสามีมี่รัก เข้าใจ ห่วงใย และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน หากเป็นเช่นนี้คิดว่าครอบครัวก็อบอุ่นแล้วละค่ะ สำหรับตัวเองคิดว่าเป็นผู้หญิงที่โชคดีค่ะที่มีสามีที่คอยช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างให้ลงตัว โดยเราเองก็มีความสุข ไม่พะวงหน้าพะวงหลังว่าลูกจะกินจะอยู่อย่างไร วางใจฝีมือพ่อเขาค่ะ.....การันตีจากรางวัล “ครอบครัวอบอุ่น ประจำปี 2553” ที่คุณพ่อได้รับค่ะ



ถึงพ่อของลูก : ตัวเองต้องทำงานนอกบ้านทุกวัน ต้องอยู่เวร ซึ่งเวลาเข้า-ออกบ้านจะไม่แน่นอนกับสามีเราจะตกลงกันว่า ถ้าช่วงเวลาไหนที่แม่ต้องอยู่เวรพ่อจะต้องทำหน้าที่แทน เช่น หุงหาข้าวให้ลูกกิน รับ-ส่งลูกเรียนพิเศษ สอนลูกทำการบ้าน ดูแลความสะอาดบ้าน ฯลฯ จนกระทั่งลูกเข้านอน สามีก็โอเคไม่มีปัญหา เพราะเขาเป็นคนใจเย็น รักเด็ก รู้ใจลูก



บัณฑิตน้อย...น้องเก็จ

ตอนเช้าถ้าแม่อยู่เวรดิทักคุณพ่อจะต้องเตรียมอาหารเช้าปลุกลูกให้ตื่น อาบน้ำ แต่งตัว แบบว่าต้องวิ่ง 100 เมตรเลยทีเดียว เพราะแต่ละคนถึงเรียกพี่ค่ะ....เสร็จก็ส่งขึ้นรถหน้าบ้านเป็นอันเสร็จภารกิจช่วงเช้า ส่วนแม่นั้นหากไม่อยู่เวรดิทักก็จะผูกผม ถักเปีย ตรวจสอบความเรียบร้อยของลูกๆ ก่อนขึ้นรถไปโรงเรียน ทุกคนจะหอมแก้ม สวัสดีพ่อแม่ มันเป็นช่วงเวลาที่ยืนใจจริงๆ ค่ะ....เสร็จเรื่องลูกทั้งพ่อและแม่ก็ทำภารกิจของตัวเองเพื่อไปทำงานตามปกติ....ตอนเย็นหลังเลิกเรียนลูกๆ จะเรียนพิเศษ ก็จะทำให้ลูกทานข้าวเสียก่อน ตัวเราเองก็จะทานพร้อมๆ กับลูก กินกันนอกบ้านค่ะ ช่วงเวลาที่เหลือจะได้จัดการงานบ้าน

แก้ม ก่อ เก็จ ไท้ม



ถึงลูก : ลูกๆ จะรู้และเข้าใจดีว่าพ่อและแม่จะต้องทำงานหาเงินมาเลี้ยงลูก แม่ต้องอดหลับอดนอน ลูกเองมีหน้าที่เรียนหนังสือก็ต้องขยัน ตัวเองจะสอนลูกให้รู้จักช่วยเหลือตัวเอง เวลานั่งรถไปไหนมาไหนด้วยกันก็จะสอนป้ายนั่นคืออะไร สัญลักษณ์นี้คืออะไร หมายเลขโทรศัพท์ของพ่อแม่ลูกจะต้องจำได้ทุกคน หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญๆ เวลาเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดสิ่งที่ลูกต้องทำเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งนี้คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก เด็กๆ จะเรียนรู้ไปพร้อมกับเรา สิ่งที่ดีก็จะพยายาม



ราตรี ฤทธิรัตน์

เรียนรู้...ป้องกัน...ข้อเข่าเสื่อม



เข่าเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งในร่างกาย เนื่องจากเป็นอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวและรองรับน้ำหนักตัวเกือบทั้งหมดของร่างกายเรา...เข่าจึงเป็นข้อต่อที่ถูกใช้งานอย่างหนัก ดังนั้น หากเรามีอาการปวดเข่า หรือเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม ก็จะส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน และกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของคนเรามากมาย

ในอดีตเมื่อพูดถึงอาการปวดเข่าหรือข้อเข่าเสื่อม หลายคนอาจจะมองว่าเป็นสิ่งไกลตัว เนื่องจากเป็นภาวะที่มักจะพบในผู้สูงอายุ หรือวัยกลางคนขึ้นไป แต่ปัจจุบันพบว่าอาการปวดเข่าหรือข้อเข่าเสื่อมก็พบได้มากขึ้น ในคนอายุน้อยๆ หรือวัยก่อนถึงวัยสูงอายุ เนื่องจากมีพฤติกรรมในการทำสายข้อเข่าเพิ่มขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม

- **อายุ** อายุมากมีโอกาสเป็นมากเนื่องจากอายุการใช้งานมาก
- **เพศหญิง** จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทอง เชื่อว่าอิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่ลดลง นอกจากนี้ พบว่าผู้หญิงที่เล่นกีฬาที่มีโอกาสที่จะมีการฉีกขาดของเอ็นเข่าได้มากกว่า 2 เท่าของผู้ชาย การขาดของเอ็นจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายในอนาคต
- **น้ำหนัก** ยิ่งน้ำหนักตัวมากข้อเข่าจะเสื่อมเร็ว โดยทุกๆ ครั้งกิโลกรัมที่เพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว จะทำให้น้ำหนักลงไปที่เข่าเพิ่มขึ้น ๑-๑.๕ กิโลกรัม เพราะขณะที่เดินน้ำหนักจะลงที่ขาข้างที่เหยียบอยู่ รวมทั้งมีแรงของกล้ามเนื้อช่วยเสริมให้มีความแข็งแรงที่เข่ามากขึ้น การศึกษาในผู้มีอาการปวดเข่า พบว่าอาการปวดจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญถ้าน้ำหนักตัวลดลง
- **การใช้ข้อเข่า** ผู้ที่นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนานๆ จะพบข้อเข่าเสื่อมเร็ว นอกจากนี้ การบิดหมุนของเข่าขณะทำงาน เช่น การหมุนตัวขณะยกของหนักจะทำให้เข่าเสื่อมง่ายขึ้น
- **การได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า** ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่าไม่ว่าจะกระดูกข้อเข่าแตกหรือเอ็นฉีก จะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้

• **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก** ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้รับแคลเซียมในปริมาณที่พอเพียงจะชะลอการเสื่อมของเข่า

จากปัจจัยเสี่ยงข้างต้นจะเห็นว่าปัจจัยหลักที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมคืออายุ เมื่ออายุมากขึ้นย่อมมีอาการเสื่อมเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นปัจจัยที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่ปัจจัยอื่นๆ เป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ และสามารถป้องกันอาการข้อเข่าเสื่อมได้ในอนาคต

วิธีดูแลด้วยตัวเองเพื่อป้องกันข้อเข่าเสื่อม

1. **อย่าปล่อยให้ น้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน** ในคนที่อ้วน ควรลดน้ำหนัก เพราะยิ่งน้ำหนักมาก แรงกดทับที่ข้อเข่าก็จะยิ่งมากเช่นกัน จึงควรรับประทานอาหารที่มีกากใย ลดอาหารที่มีไขมันสูง และออกกำลังกายที่ไม่มีการกระแทกต่อเข่า
2. **ควรนั่งบนเก้าอี้สูงระดับเข่า** เมื่อนั่งห้อยขาแล้ว ฝ่าเท้าจะวางราบพื้นพอดี
3. **ไม่ควรอยู่ในท่าคุกเข่า นั่งยอง ยืน เป็นเวลานาน** ผู้ที่ต้องคุกเข่าทำงานอาจต้องหาวัสดุที่นุ่มมารองบริเวณเข่าเพื่อกระจายแรงกด ถ้าจำเป็นอยู่ในท่าเหล่านี้นานๆ ให้พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อให้แรงกดที่ข้อสลับเปลี่ยนที่ไปเรื่อยๆ
3. **เวลาเข้าห้องน้ำ** ควรนั่งถ่ายบนโถส้วมแบบนั่งราบ และมีที่จับเพื่อใช้พยุงตัว
4. **ควรนอนบนเตียง** ที่มีความสูงระดับเข่า เมื่อนั่งห้อยขาที่ขอบเตียงแล้ว ฝ่าเท้าจะแตะพื้นพอดี
5. **การเดิน** ควรเดินบนพื้นราบ หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันได เพราะจะยิ่งเพิ่มแรงกดที่เข่า ประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักตัว
6. **เลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกระแทกหรือแรงบิดต่อข้อเข่า** สูง เช่น การกระโดดข้ามๆ การยกของหนักเกินกำลัง การหมุนตัวด้วยการใช้หัวเข่า
7. **ไม่ควรใส่ส้นสูง** จะทำให้เข่าแอ่น มีโอกาสที่เข่าจะเสื่อมได้ง่าย ควรใส่รองเท้าแบบไม่มีส้นรองเท้า ให้เลือกรองเท้าที่มีพื้นนุ่มพอสมควร และมีขนาดกระชับพอดี และควรสวมใส่

รองเท้าที่เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท เช่น รองเท้าวิ่งก็ควรมีสัน รองเท้าที่นิ่มรับแรงกระแทกได้ดี รองเท้าสำหรับใส่เล่น แบดมินตันหรือเทนนิสควรมีพื้นบางเพื่อไม่ให้พลิกได้ง่าย เป็นต้น

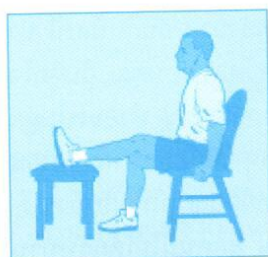
8. หากมีอาการเจ็บข้อเข่ามากอย่างเฉียบพลัน อาจ ถูร้อนหรือไม่เท่าในด้านตรงข้ามกับขาที่เจ็บ จะช่วยลดแรง กระทำต่อข้อ และลดอาการปวดได้

9. หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาปะทะที่จะนำมาซึ่งอาการ บาดเจ็บของเข่า

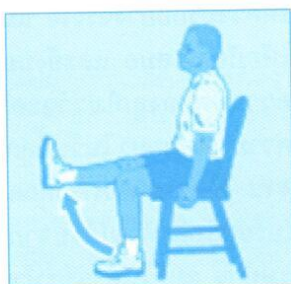
10. เลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่มีผล ร้ายต่อข้อเข่า เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำหรือการ ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ที่ ต้องมีการลงน้ำหนักที่เข่าเพิ่มขึ้น เช่น วิ่งเร็วๆ เต้นแอโรบิก แบดมินตัน บาสเกตบอล เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น รอบข้อเข่าเกิดการฉีกขาดได้

11. บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าให้แข็งแรง การออก กกำลังกายหรือกายบริหารนั้น ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อหน้าขาหรือกล้ามเนื้อเหยียดเข่าเป็น หลัก การบริหารมีให้เลือกหลายท่าดังนี้

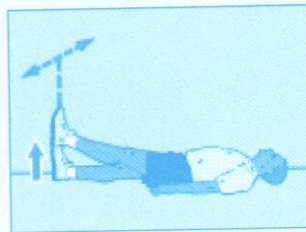
1. นั่งบนเก้าอี้ให้นั่งห้อยเท้า ไว้ ผูกน้ำหนักที่ข้อเท้าประมาณ 2-5 กิโลกรัมไว้ที่ขาทั้งสองข้าง ให้ทำ วันละ 1-3 ครั้งๆ ละ 5-15 นาที



2. นั่งบนเก้าอี้ พักเท้า ข้างหนึ่งไว้บนพื้น เท้าอีกข้างหนึ่ง วางบนเก้าอี้ ให้กอดเท้าที่วางอยู่บน เก้าอี้ลงหาพื้นนาน 5-10 วินาที แล้วพัก 1 นาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ให้ทำวันละ 3 เวลา

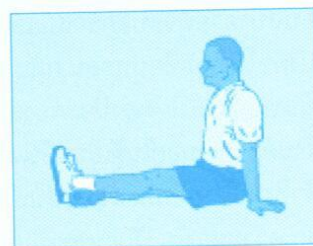


3. ให้นั่งบนเก้าอี้ หลังพิง พนัก ยกเท้าขึ้นมาและเกร็ง กล้ามเนื้อต้นขาโดยการกระดกข้อ เท้าให้ขึ้นถึง 5- 10 วินาที ทำ ข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 เวลา ถ้าหากแข็งแรงขึ้นอาจจะถ่วง น้ำหนักที่ปลายเท้า

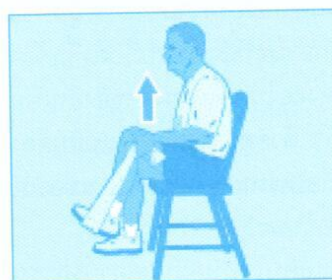


เท้าเป็นรูปตัวที ให้ทำวันละ 3 เวลา

5. นอนหงาย หรือนั่ง หาหมอนรองบริเวณข้อเท้าข้าง หนึ่ง กดเข่าของเท้าที่มีหมอนหนุนให้ติดพื้นให้นับ นาน 5-10 วินาที พัก 1 นาที ทำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา ทำสลับข้าง ทำบ่อยๆ



6. นั่งบนเก้าอี้ นำผ้า วางไว้ใต้เท้าข้างหนึ่ง แล้วดึง ขึ้นมาให้สูงจากพื้น 4-5 นิ้ว ดึงไว้ 5-10 วินาที พัก 1 นาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 ครั้ง



7. ให้ยืนหลังพิงกำแพง ให้เคลื่อนตัวลงจนเข่างอ 30 องศา แล้วให้ยืนขึ้นทำ 5-10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



เอกสารอ้างอิง

- <http://womenshealththailand.com/ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม/1036.html>
- <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article-detail.asp?id=783>
- <http://www.doctor.or.th/article/detail/14212>
- <http://info.muslimthai.com/main/index.php?page=sub&category=25&id=17925>



บุหลัน

สุดพรรณนา



การเขียนเรียงความวันแม่ถือเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวกลางระหว่างแม่และลูกที่จะเล่าเรื่องราวความรัก และผูกพันของแม่กับลูก บางคนไม่กล้าบอกรัก การเขียนโน้ตสั้นๆ ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีนะค่ะ จำได้ว่า

ตอนฉันเรียนชั้น ป.6 คุณครูให้เขียนเรียงความถึงแม่ ฉันเป็นคนหนึ่งอายุที่จะบอกรักแม่และเขียนเรียงความไม่เป็น แต่คุณครูบังคับให้ต้องเขียนทุกคน กลับมาบ้านก็เขียนไม่ได้เครียดมากทำใจดี แทบจะร้องไห้พรุ่งนี้จะต้องส่ง แม่เดินเข้ามาบอกฉันว่า แม่จะไปร้านค้า มีขนมอยู่ในตู้เย็นแล้วแม่ก็ออกไป ฉันคิดว่าไม่ต้องสรรหาคำไหนที่สวยงามมาเขียน ในเมื่อสิ่งที่แม่ทำให้ทุกวันนี้นั้นมันคือความรัก ความห่วงใย นั่นแหละเป็นสิ่งที่ฉันต้องเขียนลงไป ในที่สุดเรียงความของฉันก็ได้รับรางวัลที่ 1 เมื่อโรงเรียนจัดกิจกรรมวันแม่ และเชิญแม่มาร่วมงานด้วย คุณครูให้ฉันอ่านเรียงความบนเวที ฉันอ่านไปสปรดแม่ แม่ยิ้มตลอด หลังจากอ่านจบเสียงปรบมือดังกึกก้อง แม่เดินมาจับมือฉัน ภาพวันนั้นยังคงอยู่ในความทรงจำของฉันเป็นอย่างดี วันนี้ฉันโตและแต่งงานแล้ว ด้วยความสนิทกับแม่ฉันต้องโทรหาท่านทุกวัน ตอนนี้นัฉันรู้ว่าเมื่อไหร่หนอเราจะได้เป็นแม่อย่างคนอื่นเขาบ้าง เมื่อไหร่เราจะได้เจอกันนะลูก

ทุกวันนี้ฉันต้องทำงานดูแลคนไข้ที่หอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง สังเกตเห็นได้อย่างหนึ่งว่าผู้ที่มาไข้ไขสูงส่วนใหญ่จะเป็นแม่เรื่องราวที่จะเล่าเกิดขึ้นในหอผู้ป่วย ซึ่งมีคนไข้คนหนึ่งมานอนโรงพยาบาลด้วยโรคเกี่ยวกับระบบเลือด เธอตัวเล็กและพิการ แม่เฝ้าไข้ซึ่งก็อายุมากแล้ว พวกเราเรียกกันว่า “เมาะ” แกเป็นเมาะแก่ๆ เดินไม่ค่อยไหว ตาก็พร่ามัว พูดเสียงสั้นๆ คล้ายกับคนเป็นโรคพาร์กินสัน เธอมาเฝ้าไข้ลูกอยู่หลายวัน ไม่มีใครมาผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าและผ้าคลุมที่เธอใส่ก็ยังเป็นชุดเดิม ขณะที่ฉันเดินไปให้ยาหลังอาหารคนไข้ที่ห้องแยก 7 “จรรยา” คือชื่อของเธอ “ทำไมต้องดักข้าวครึ่งนึงใส่ถุง ทำไมไม่กินให้หมด” เธอบอกว่า “เธอจะแบ่งข้าวไว้ให้เมาะ” “แล้วกินคนละนิดจะเอม (อิม) หรือ” “เอม” ลักพักเมาะก็เดินเข้ามาพร้อมกับน้ำเพื่อให้จรรยา ฉันนั่งคุยกับเมาะและจรรยาที่มานั่ง เมาะเล่าให้ฟังว่า “เมาะมีลูกทั้งหมด 4 คนทุกคนมีครอบครัวหมดแล้ว ตอนนีที่บ้านอาศัยอยู่ด้วยกัน 4 คนคือ เมาะ จรรยา สามี และหลานอีกหนึ่งคนที่ลูกชายได้ทิ้งไว้ให้ดูแลและไม่มีครอบครัวใหม่ รายได้มาจาก เงินผู้พิการและเงินผู้สูงอายุของสามีเมาะ” เมาะเล่าด้วยเสียงสั้นๆ ฉันนั่งคุยกับจรรยาและเมาะครู่หนึ่งก็ขอตัวไปทำงานต่อ 20.00 น. ถึงเวลาให้ยาก่อนนอน ฉันเคาะประตูห้องแยก 7 เข้าไปเจอจรรยาอนบนเตียงมีเมาะนอนข้างๆ เมาะไม่ใส่เสื้อ นุ่งผ้าถุงกระโจมอก ปูผ้าถุงอีกผืน ไม่ห่มผ้า ฉันถามว่า “ไม่ร้อนหรือ ทำไมไม่เปิด พัดลม” เมาะบอกว่า “ร้อน...

แต่จรรยาเขาเย็นก็เลยไม่เปิด สงสารเขาเมาะไม่พริ้อ (ไม่เป็นไร)” เมาะลุกขึ้นมาอย่างช้าๆ ปลุกจรรยาเสียงสั้นๆ ให้ทานยา ประคองให้นั่งป้อนน้ำป้อนยาให้อย่างอ่อนโยน แล้วให้นอนพร้อมห่มผ้าให้ จรรยา

สะบัดผ้าห่มออก เมาะก็พูดพิมพ์อะไรก็ไม่รู้ ฉันปิดไฟ เมาะก็ล้มตัวลงนอนที่เดิม ตอนเช้าฉันมาอยู่เวรอีก ตอนให้ยาก่อนอาหารเย็น ฉันถามเมาะว่า “กินข้าวแล้วหรือยัง” เมาะตอบว่า “ยัง ยังไม่กินให้จรรยากินคนเดียว” “ไม่หิวหรือ” “ไม่หิว” เมาะตอบ ฉันถามเมาะว่า “อยากกินไข่ไหม” “อยากกิน แต่มีเงินอยู่แค่ 200 บาท เมื่อวานคนแถวบ้านมาตรวจเบาหวานยืมตังค์เขา 300 บาท เหลือ 200 บาท เก็บไว้ให้จรรยากินขนม ไม่รู้ว่าหมอจะให้กลับบ้านเมื่อไหร่”

นี่แหละมนุษย์ที่เรียกว่า “แม่” ผู้เสียสละจริงๆ ต้องอดทนตั้งแต่ตั้งครรภ์ เฝ้าดูแลทะนุถนอมตั้งแต่วินาทีเจ้าตัวเล็กร่วมอยู่ในท้อง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบก็ตาม อดใส่ชุดสวยๆ ใส่รองเท้าส้นสูง ปวดหลัง ปวดเข่าและอื่นๆ อีกมากมาย จนกระทั่งคลอดก็ยังเลี้ยงดูจนเติบโต ลูกเจ็บไข้ไม่สบาย แม่อดตาหลับขับตานอน แทบจะขอความทุกข์ความเจ็บป่วยนั้นมาเป็นทีแม่แทน นี่เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของความรักที่แม่มีต่อลูกยากนักที่จะหาสิ่งใดมาเปรียบ ฉันกลับมานั่งที่เคาน์เตอร์เล่าให้ทุกคนที่มวันนั้นฟัง น้องนิ น้องนา พี่นั และตัวฉัน เรารวบรวมเงินได้ 450 บาท ไปซื้อขนมส่วนหนึ่งอีกส่วน 350 บาท ให้เมาะเก็บไว้ เผื่อว่าจะใช้จ่ายอะไรตอนเฝ้าไข้ลูกอยู่ที่โรงพยาบาล ฉันกับน้องนิ นำเงินพร้อมขนมไปให้เมาะ เมาะยกมือไหว้ตอบขอบคุณ ฉันตกใจเพราะเมาะเป็นอิสลาม เขาบอกว่าดีใจ ขอคุณ ทำอะไรไม่ถูกขอบคุณทุกคนมาก พร้อมกับหยดน้ำใสๆ ไหลออกมาด้วยความปลื้มในน้ำใจของทุกคน 2 วันต่อมา แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้

เดือนสิงหาคมเป็นเดือนวันแม่ ลูกคนนี้ไม่ได้กลับบ้าน เพราะต้องทำงานอยากจะทำกบตความนี้ไปถึงเมาะว่า ตั้งแต่เด็กจนโตเป็นวัยรุ่น แม่เฝ้าสั่งสอนให้เป็นคนดี ตั้งใจเรียนและแม่ก็ให้ความรักอย่างจริงใจ แม้ว่าลูกจะทำผิดสักกี่ครั้งก็ทนแม่ก็ยังให้อภัยลูกเสมอ และยังมีบอรรอยยิ้ม ทั้งๆ ที่แม่ต้องเสียน้ำตาความผิดของลูกไม่ว่าจะครั้งไหน แม่ก็ยังอ้าแขนกอดลูกด้วยความรักเสมอมา ในวันนี้ลูกประสบความสำเร็จทั้งการเรียน การงาน ได้ตอบแทนพระคุณแม่ แม้ว่าจะเป็นเพียงเล็กน้อย ถ้าเปรียบกับสิ่งที่ฉันได้รับจากแม่ ขอขอบคุณที่วันนี้เมื่อฉันอยากเป็นแม่บ้าง แม่ก็ให้คำแนะนำและให้กำลังใจขอพรพระเจ้าให้ฉันตลอด ให้ฉันได้เป็นแม่อย่างที่คุณหวัง ฉันสัญญาว่าฉันจะไม่ทำให้แม่เหนื่อยทั้งกายใจ...รักแม่ค่ะ



บุหลัน

สุดพรรณนา



การเขียนเรียงความวันแม่ถือเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวกลางระหว่างแม่และลูกที่จะเล่าเรื่องราวความรัก และผูกพันของแม่กับลูก บางคนไม่กล้าบอกรัก การเขียนโน้ตสั้นๆ ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีนะค่ะ จำได้ว่า

ตอนฉันเรียนชั้น ป.6 คุณครูให้เขียนเรียงความถึงแม่ ฉันเป็นคนหนึ่งอายุที่จะบอกรักแม่และเขียนเรียงความไม่เป็น แต่คุณครูบังคับให้ต้องเขียนทุกคน กลับมาบ้านก็เขียนไม่ได้เครียดมากทำใจดี แทบจะร้องไห้พรุ่งนี้จะต้องส่ง แม่เดินเข้ามาบอกฉันว่า แม่จะไปร้านค้า มีขนมอยู่ในตู้เย็นแล้วแม่ก็ออกไป ฉันคิดว่าไม่ต้องสรรหาคำไหนที่สวยงามมาเขียน ในเมื่อสิ่งที่แม่ทำให้ทุกวันนี้มันคือความรัก ความห่วงใย นั่นแหละเป็นสิ่งที่ฉันต้องเขียนลงไป ในที่สุดเรียงความของฉันก็ได้รับรางวัลที่ 1 เมื่อโรงเรียนจัดกิจกรรมวันแม่ และเชิญแม่มาร่วมงานด้วย คุณครูให้ฉันอ่านเรียงความบนเวที ฉันอ่านไปสปรดแม่ แม่ยิ้มตลอด หลังจากอ่านจบเสียงปรบมือดังกึกก้อง แม่เดินมาจับมือฉัน ภาพวันนั้นยังคงอยู่ในความทรงจำของฉันเป็นอย่างดี วันนั้นฉันได้และแต่งงานแล้ว ด้วยความสนิทกับแม่ฉันต้องโทรหาท่านทุกวัน ตอนนี้ฉันรอว่าเมื่อไหร่หนอรเราจะได้เป็นแม่อย่างคนอื่นเขาบ้าง เมื่อไหร่เราจะได้เจอกันนะลูก

ทุกวันนี้ฉันต้องทำงานดูแลคนไข้ที่หอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง สังเกตเห็นได้อย่างหนึ่งว่าผู้ที่มาเฝ้าไข้ลูกส่วนใหญ่จะเป็นแม่ เรื่องราวที่จะเล่าเกิดขึ้นในหอผู้ป่วย ซึ่งมีคนไข้คนหนึ่งมานอนโรงพยาบาลด้วยโรคเกี่ยวกับระบบเลือด เธอตัวเล็กและพิการ แม่เฝ้าไข้ซึ่งก็อายุมากแล้ว พวกเราเรียกกันว่า “เมาะ” แกเป็นเมาะแก่ๆ เดินไม่ค่อยไหว ตาก็พร่ามัว พูดเสียงสั้นๆ คล้ายกับคนเป็นโรคพาร์กินสัน เธอมาเฝ้าไข้ลูกอยู่หลายวัน ไม่มีใครมาลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าและผ้าคลุมที่เธอใส่ก็ยังคงเป็นชุดเดิม ขณะที่ฉันเดินไปให้ยาหลังอาหารคนไข้ที่ห้องแยก 7 “จรรยา” คือชื่อของเธอ “ทำไมต้องดักข้าวครึ่งนึงใส่ถุง ทำไมไม่กินให้หมด” เธอบอกว่า “เธอจะแบ่งข้าวไว้ให้เมาะ” “แล้วกินคนละนิดจะเฒ (อิม) หรือ” “เฒ” ลึกพักเมาะก็เดินเข้ามาพร้อมกับน้ำเพื่อให้จรรยา ฉันนั่งคุยกับเมาะและจรรยาที่มานั่ง เมาะเล่าให้ฟังว่า “เมาะมีลูกทั้งหมด 4 คนทุกคนมีครอบครัวหมดแล้ว ตอนนี้ที่บ้านอาศัยอยู่ด้วยกัน 4 คนคือ เมาะ จรรยา สามี และหลานอีกหนึ่งคนที่ลูกชายได้ทิ้งไว้ให้ดูแลและไปมีครอบครัวใหม่ รายได้มาจาก เงินผู้พิการและเงินผู้สูงอายุของสามีมะ” เมาะเล่าด้วยเสียงสั้นๆ ฉันนั่งคุยกับจรรยาและเมาะครู่หนึ่งก็ขอตัวไปทำงานต่อ 20.00 น. ถึงเวลาให้ยาก่อนนอน ฉันเคาะประตูห้องแยก 7 เข้าไปเจอจรรยาอนอนบนเตียงมีเมาะนอนข้างๆ เพียงไม่ใส่เสื้อ นุ่งผ้าถุงกระโจมอก ปูผ้าถุงอีกผืน ไม่ห่มผ้า ฉันถามว่า “ไม่ร้อนหรือ ทำไมไม่เปิด พัดลม” เมาะบอกว่า “ร้อน...

แต่จรรยาเขาเย็นก็เลยไม่เปิด สงสารเขาเมาะไม่พริ้อ (ไม่เป็นไร)” เมาะลุกขึ้นมาอย่างช้าๆ ปลุกจรรยาเสียงสั้นๆ ให้ทานยา ประคองให้นั่งป้อนน้ำป้อนยาให้อย่างอ่อนโยน แล้วให้นอนพร้อมห่มผ้าให้ จรรยาสะบัดผ้าห่มออก เมาะก็พูดเพิ่มพ้ออะไรก็ไม่รู้ ฉันปิดไฟ เมาะก็ล้มตัวลงนอนที่เดิม ตอนเช้าฉันมาอยู่เวรอีก ตอนให้ยาก่อนอาหารเย็น ฉันถามเมาะว่า “กินข้าวแล้วหรือยัง” เมาะตอบว่า “ยัง ยังไม่กินให้จรรยากินคนเดียว” “ไม่หิวหรือ” “ไม่หิว” เมาะตอบ ฉันถามเมาะว่า “อยากกินไข่ไหม” “อยากกิน แต่มีเงินอยู่แค่ 200 บาท เมื่อวานคนแถวบ้านมาตรวจเบาหวานยืมตั้งค์เขา 300 บาท เหลือ 200 บาท เก็บไว้ให้จรรยากินขนม ไม่รู้ว่าหมอจะให้กลับบ้านเมื่อไหร่”

นี่แหละมนุษย์ที่เรียกว่า “แม่” ผู้เสียสละจริงๆ ต้องอดทนตั้งแต่ตั้งครรภ์ เฝ้าดูแลทะนุถนอมตั้งแต่รู้ว่ามีเจ้าตัวเล็กร่วมอยู่ในท้อง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบก็ตาม อดใส่ชุดสวยๆ ใส่รองเท้าส้นสูง ปวดหลัง ปวดเข่าและอื่นๆ อีกมากมาย จนกระทั่งคลอดก็ยังเลี้ยงดูจนเติบโต ลูกเจ็บไข้ไม่สบาย แม่อดตาหลับขับตานอน แทบจะขอความทุกข์ความเจ็บป่วยนั้นมาเป็นที่แม่แทน นี่เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของความรักที่แม่มีต่อลูกยากนักที่จะหาสิ่งใดมาเปรียบ ฉันกลับมาวันที่เคาน์เตอร์เล่าให้ทุกคนที่วันนั้นฟัง น้องนิ น้องหนา พี่นั และตัวฉันเรารวบรวมเงินได้ 450 บาท ไปซื้อขนมส่วนหนึ่งอีกส่วน 350 บาท ให้เมาะเก็บไว้ เพื่อว่าจะใช้จ่ายอะไรตอนเฝ้าไข้ลูกอยู่ที่โรงพยาบาล ฉันกับน้องนิ นำเงินพร้อมขนมไปให้เมาะ เมาะยกมือไหว้ตอบขอบคุณ ฉันตกใจเพราะเมาะเป็นอิสลาม เขาบอกว่าดีใจ ขอบคุณ ทำอะไรไม่ถูกขอบคุณทุกคนมาก พร้อมกับหยดน้ำใสๆ ไหลออกมาด้วยความปลื้มในน้ำใจของทุกคน 2 วันต่อมา แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้

เดือนสิงหาคมเป็นเดือนวันแม่ ลูกคนนี้ได้กลับบ้าน เพราะต้องทำงานอยากจะทำกบตความนี้ไปถึงแม่ว่า ตั้งแต่เด็กจนโตเป็นวัยรุ่น แม่เฝ้าสั่งสอนให้เป็นคนดี ตั้งใจเรียนและแม่ก็ให้ความรักอย่างจริงใจ แม้ว่าลูกจะทำผิดสักกี่ครั้งก็ทนแม่ก็ยังให้อภัยลูกเสมอ และยังมีบอกรอภัย ทั้งๆ ที่แม่ต้องเสียน้ำตาความผิดของลูกไม่ว่าจะครั้งไหน แม่ก็ยังอ้าแขนกอดลูกด้วยความรักเสมอมา ในวันนี้ลูกประสบความสำเร็จทั้งการเรียน การงาน ได้ตอบแทนพระคุณแม่ แม้ว่าจะเป็นเพียงเล็กน้อย ถ้าเปรียบกับสิ่งที่ฉันได้รับจากแม่ ขอขอบคุณที่วันนี้เมื่อฉันอยากเป็นแม่บ้าง แม่ก็ให้คำแนะนำและให้กำลังใจขอพรพระเจ้าให้ฉันตลอด ให้ฉันได้เป็นแม่อย่างที่ฉันหวัง ฉันสัญญาว่าฉันจะไม่ทำให้แม่เหนื่อยทั้งกายใจ...รักแม่ค่ะ



เด็กอ้วนน่ารักจริงหรือ?



พญ.วงศักรช จุติยนต์

เมื่อไรเรียกว่าเด็กน้ำหนักเกิน และเมื่อไรเรียกว่าโรคอ้วน?

เด็กน้ำหนักตัวเกิน (Overweight) หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับอายุหรือส่วนสูงเกินค่ามาตรฐานปกติ แต่ยังไม่มีความผิดปกติของการสะสมไขมันในร่างกาย

เด็กโรคอ้วน หรือ เด็กอ้วน (Obesity) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายเด็กมีไขมันสะสมเกินปกติ ซึ่งอาจเกิดขึ้นทั่วร่างกาย ทำให้อ้วนทั้งตัวหรืออ้วนเฉพาะส่วนกลางของลำตัวที่เรียกว่า Central obesity จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว

แพทย์วินิจฉัยภาวะเด็กน้ำหนักเกินและเด็กโรคอ้วนได้อย่างไร?

วินิจฉัยภาวะเด็กน้ำหนักตัวเกิน ใช้ค่า/เกณฑ์ดังนี้

- ดัชนีมวลกาย(BMI) เทียบอายุแยกตามเพศอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ที่ 85 ถึง 95 หรือ

- เปอร์เซ็นต์น้ำหนักตัวเทียบความสูง อยู่ระหว่าง 120 ถึง 140

วินิจฉัยเด็กเป็นโรคอ้วน ใช้ค่า/เกณฑ์ดังนี้

- BMI เทียบกับอายุแยกตามเพศ มากกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 95 หรือ

- เปอร์เซ็นต์น้ำหนักตัวเทียบความสูงมากกว่า 140

ความรุนแรงของโรคอ้วนในเด็กอย่างไร?

แบ่งระดับ

เด็กโรคอ้วนเล็กน้อย หมายถึง เปอร์เซ็นต์น้ำหนักเทียบอายุมีค่า 120-140%

- เด็กโรคอ้วนปานกลาง มีค่าเปอร์เซ็นต์น้ำหนักเทียบอายุ 140-160%

- เด็กโรคอ้วนมาก มีค่าเปอร์เซ็นต์น้ำหนักเทียบอายุ 160-200%

- เด็กโรคอ้วนมากถึงขั้นที่มีปัญหา (Morbid obesity) มีค่าเปอร์เซ็นต์น้ำหนักเทียบอายุมากกว่า 200%

เด็กมีน้ำหนักตัวเกินและเด็กโรคอ้วนมีสาเหตุจากอะไร?

1. บิดาหรือมารดาอ้วน

- เด็กที่บิดามารดาไม่อ้วน มีโรคอ้วนเพียง 8%

- เด็กที่บิดาหรือมารดาอ้วน เป็นผู้ใหญ่อ้วน 79%

2. โรคของต่อมไร้ท่อ

โรคของอวัยวะในระบบต่อมไร้ท่อทำให้เด็กอ้วนได้ แต่พบได้น้อยกว่าปัจจัยอื่น (ประมาณไม่ถึง 10% ของเด็กอ้วน) ในเด็กที่อ้วนและเตี้ย ต้องนึกถึงโรคของต่อมไร้ท่อและโรคทางพันธุกรรมด้วยเสมอ

3. นิสัยการบริโภคไม่ถูกต้อง

การสะสมของไขมันในร่างกายและการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานของสารอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอาหารคาร์โบไฮเดรต (อาหารพวกแป้งและน้ำตาล) อาหารรสหวาน และอาหารไขมันสูง ซึ่งมักพบในครอบครัวที่มีลักษณะดังนี้

- พบในครอบครัวที่จัดอาหารเกินความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

- ชอบรับประทานอาหารสะดวกซื้อและเข้าถึงได้ง่ายเป็นประจำ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารนอกบ้านที่ถูกปรุงด้วย น้ำมัน ไขมัน และน้ำตาลเพิ่มมากขึ้น

4. การออกกำลังกายไม่เพียงพอและไม่สม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดการสะสมของไขมันในร่างกายได้ สภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายในการใช้ชีวิตประจำวันทำให้มีการใช้กำลังงานน้อย มีผลต่อการสะสมไขมันในร่างกาย และเด็กที่ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ และ/หรือ เล่นเกมมากเกินไปวันละ 2-3 ชั่วโมง มีผลทำให้อ้วน

เด็กโรคอ้วนมีภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง?

1. มีความผิดปกติของการหายใจและการนอนหลับ เด็กโรคอ้วนจะมีปัญหาจากทางเดินหายใจอุดกั้นในขณะนอนหลับซึ่งเรียกว่า Obstructive sleep apnea หรือเรียกย่อว่า โรคโอเอสเอ (OSA) ได้บ่อย โดยเด็กที่เป็น OSA มักจะนอนกรน หรือหยุดหายใจขณะหลับ (โรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ) ปัสสาวะรดที่นอน และชอบนั่งหลับในเวลากลางวัน บางรายเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง หรืออาจมีภาวะพร่องสติปัญญา ในรายที่มี OSA รุนแรงอาจมีอาการโรคหัวใจ และหัวใจล้มเหลวร่วมด้วย

2. เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากมีไขมันในเลือดสูงเกินปกติ เด็กจึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเช่นเดียวกับในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน

3. เสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 Diabetes Mellitus)

4. ความผิดปกติของระบบประสาท อาจพบมีความผิดปกติของระบบประสาทที่เรียกว่า Pseudotumor cerebri (มีความดันในสมองเพิ่มขึ้นโดยหาสาเหตุไม่ได้ชัดเจน) พบ 30 -80% มีอาการสำคัญ ได้แก่ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนมองเห็นภาพซ้อน

5. มีความผิดปกติของกระดูกและข้อ ทำให้กระดูกขาโค้ง หรือพบหัวกระดูกต้นขาหลุดทั้งสองข้าง

6. ความผิดปกติของตับและท่อน้ำดี โรคอ้วนในเด็ก เป็นปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ร่วมกับภาวะเม็ดเลือดแดงแตกเรื้อรัง และมีไขมันสะสมในตับมากขึ้น

7. มีความผิดปกติด้านจิตใจและสังคมมาก ความผิดปกติที่พบในเด็กโรคอ้วนได้แก่ การติดบุหรี่ยาเสพติด ผลการเรียนเลวลง แยกตัวจากเพื่อน ขัดแย้งกับครอบครัว เป็นโรคซึมเศร้าที่ปฏิเสธการรักษา เด็กอ้วนบ่นว่าอ้วน มักอ่านหนังสือไม่เก่ง ครอบครัวมีความเครียด เด็กขาดความมั่นใจ

รักษาเด็กโรคอ้วนและน้ำหนักเกินอย่างไร?

- รักษาและแก้ไขภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะผิดปกติที่เกิดร่วมกับน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ร่วมกับการรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว

- ลดน้ำหนักตัวเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนในเด็กที่อายุมากกว่า 7 ปี ทั้งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (แพทย์ไม่แนะนำให้ลดน้ำหนักในเด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี เพราะจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของเด็กได้)

แนวปฏิบัติในการดูแลควบคุมน้ำหนักทำอย่างไร?

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเป็นการรักษาที่ได้ผลดี การรักษาเน้นทั้งตัวเด็กและครอบครัวร่วมกันในการจัดการดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการสนับสนุนดูแลทางด้านจิตใจ ทั้งนี้เด็กควรได้รับการดูแลและติดตามจากแพทย์ทางด้านโภชนาการตามกำหนดที่แพทย์นัดเสมอ

เมื่อไรควรพาเด็กพบแพทย์?

1. เด็กมีน้ำหนักตัวเบี่ยงเบนออกไปจากค่ามาตรฐานจากกราฟการเจริญเติบโต ตามเพศและอายุ (ดูได้จากสมุดประจำตัวเด็ก)

2. เด็กอ้วนกว่าเด็กอายุเดียวกัน

3. เด็กตัวเตี้ยกว่าเด็กอายุเดียวกัน

4. เด็กมีอาการนอนกรน หรือมีปัญหาหลับกลางวันมากกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นอาการบ่งบอกว่ามีการอุดกั้นทางเดินหายใจ

สามารถปรึกษาเรื่องโรคอ้วนในเด็กได้ที่คลินิกโภชนาการเด็ก โรงพยาบาลท่าศาลา ทุกวันพุธที่ 2 และ 4 ของเดือน



ทนาย.จิราภรณ์ เจริญอภิบาล

บริจาคเลือดอย่างไรให้ได้บุญ ไม่ใช่บาป



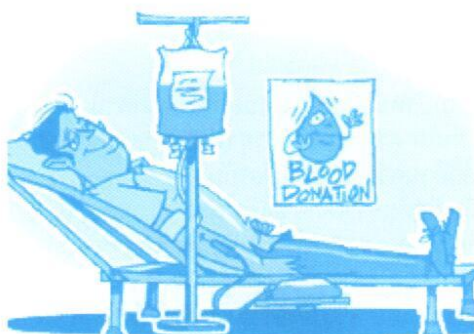
สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับที่แล้วท่านผู้อ่านได้รู้จักและเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของเทคนิคการแพทย์แล้ว ฉบับนี้ขอนำทุกท่านมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริจาคเลือดอย่างไร ให้ได้บุญ ไม่ใช่การสร้างบาปกันค่ะ

จากกรณีเด็กหญิงวัย 5 ขวบ ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีที่เป็นสาเหตุของโรคเอดส์จากเลือดปนเปื้อนระหว่างรับการผ่าตัดหัวใจเมื่อปี 2553 โดยการรายงานจากสำนักข่าวซินหัวของทางการจีนทุกท่านคงมีข้อสงสัยว่าเลือดที่นำไปให้ผู้ป่วยไม่มีการตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อนหรือ? ทำไมผู้ป่วยที่รับเลือดจึงติดเอดส์ได้

ถึงตรงนี้ เรามาคลายข้อสงสัยกันเลยคะ...ก่อนจะให้เลือดแก่ผู้ป่วย เราจะมีการตรวจหาเชื้อเอดส์ทุกถุง ด้วยหลักการ 2 หลักการ คือ

1. ตรวจหาเชื้อเอดส์โดยการตรวจหาโปรตีนของตัวเชื้อและตรวจหาภูมิคุ้มกันที่ร่างกายคนสร้างขึ้น
2. วิธีที่ดีที่สุดในโลก คือการตรวจหา RNA ของเชื้อเอดส์ ซึ่งในประเทศไทยก็มีการตรวจวิธีนี้ด้วย

แล้วทำไมผู้ป่วยถึงติดเอดส์ล่ะ?...เพราะแม้ว่าเราจะมีเครื่องที่ดีที่สุดในโลก แต่ก็มีข้อจำกัดว่าสามารถตรวจได้เร็วที่สุด



ไขข้อข้องใจ ทำไมจึงไม่ควรบริจาคเลือด ถ้ารู้ตัวว่าเสี่ยง

นี่คือวันแรกที่ผมรับเชื้อเอชไอวี

ผ่านไป 11 วัน

จึงตรวจเจอเชื้อเอชไอวี



ช่วงนี้ไวรัสจะค่อยๆเพิ่มจำนวนในร่างกายผม

วันที่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

ถ้าจะเลือกตอนไหนมาตรวจทุกวัน



วันที่ 1 - วันที่ 10 จะตรวจไม่เจอเชื้อ

(เพราะยังเพิ่มจำนวนไม่มากพอ ภายหลังจะพบช่วง window period)

มีคนสงสัยว่า

ทำไมจึงไม่เก็บเลือดไว้ 11 วัน ก่อนที่จะนำมาตรวจเชื้อเอชไอวี มันจะได้เพิ่มจำนวนจนเราสามารถตรวจได้

ตอบ

เลือดที่เจาะออกมาจากร่างกาย ยิ่งเก็บไว้นาน เชื้อจะตายไปเรื่อยๆ เพราะมันเจริญเติบโตจนร่างกายไม่ได้ทำให้ตรวจไม่เจอเชื้อเข้าไปใหญ่ รู้ยัง

สรุป! ถ้าสงสัยเอดส์อย่ามาบริจาคโลหิต ถ้ายกย่อนะ 11 วัน จะตรวจไม่เจอเชื้อ และผู้ป่วยจะได้ไม่ติดเอดส์ที่รับมาบริจาค เพียงเพราะอยากดูเอดส์

ไม่ดราม่าเพื่ออะไรนะ โยนน้ำแกก่อนมนุษย์

ทนาย.ภาคภูมิ เดชหัสดิน

ประมาณ 11 วัน หลังจากที่ได้รับเชื้อ นั้นหมายความว่า หากคุณมีความเสี่ยง เช่น ไปเที่ยวหญิงบริการ ไม่ใส่ถุงยาง แล้วเกิดได้รับเชื้อเอดส์มาหมาดๆ เครื่องตรวจวิเคราะห์ที่ดีที่สุดในโลกก็ไม่สามารถตรวจพบเชื้อ ต้องรอให้เชื้อขยายพันธุ์เพิ่มจำนวนในร่างกายก่อนประมาณวันที่ 11 หลังจากรับเชื้อจึงจะตรวจพบ คงพอจะเข้าใจแล้วใช่ไหมคะ ว่าหากคุณไปบริจาคโลหิตช่วงก่อน 11 วัน จะตรวจหาเชื้อเอดส์ไม่เจอ แล้วเลือดคุณก็จะถูกนำไปให้ผู้ป่วย สุดท้ายพวกเขาก็กลายเป็นเอดส์....นั่นถือว่า เป็นการทำบาป ไม่ใช่การทำบุญ.....ขุนพระ !!!

ท่านผู้อ่านทุกท่านคงเข้าใจแล้วว่า จะทำอย่างไรให้การบริจาคเลือดในแต่ละครั้ง เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งผู้ให้และผู้รับเลือด และหวังว่าทุกท่านคงจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริจาคเลือดจากฉบับนี้ไม่มากก็น้อยนะคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก :

<http://news.sanook.com/1729721/>

<https://www.facebook.com/MTlikesara/photos/>

ทนาย.ภาคภูมิ เดชหัสดิน



ทพญ.อรอุมา ลีลาสุวรรณศิริ

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วย อัมพฤกษ์ อัมพาต

การดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสมในผู้ป่วยอัมพาต จำแนกผู้ป่วยตามระดับความสามารถในการดูแลตนเองเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ผู้ป่วยที่ไม่มีความพิการทางร่างกาย สื่อสารได้ ดังนั้นผู้ป่วยสามารถแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เหมือนคนปกติทั่วไป ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันแปรงซอกฟันหรือแปรงกระจุกเดียว

กลุ่มที่ ๒ ผู้ป่วยที่มีความพิการทางร่างกายบางส่วน ยังพอช่วยเหลือตนเองได้ สื่อสารได้ แต่มีความลำบากในการใช้มือ ดังนั้นควรเลือกแปรงสีฟันที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถแปรงฟันด้วยตนเอง ได้สะดวก หรือช่วยให้ผู้ดูแลช่วยแปรงฟันให้ผู้พิการได้ง่ายขึ้น ลักษณะของแปรงสีฟันจึงต้องมีการดัดแปลงหรือใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าซึ่งปกติจะมีด้ามใหญ่พอเหมาะ

การดัดแปลงแปรงสีฟัน ทำดังนี้

- เพิ่มขนาดด้ามแปรงให้ใหญ่ขึ้น โดยวิธีหุ้มด้ามแปรงด้วยวัสดุต่างๆ อาทิเช่น ฟองน้ำ ลูกบอลพลาสติก หลอดด้าย ด้ามมีรถจักรยานยนต์ เป็นต้น เพื่อคนพิการที่มีมือแข็งแรง สามารถจับยึดด้ามแปรงได้ถนัดขึ้น
- ดัดด้ามแปรงให้โค้งงอ เพื่อยึดจับให้ถนัดมือ
- ใช้แผ่นยางขนาดใหญ่ ช่วยรัดยึดด้ามแปรงให้ติดแน่นกับมือ
- เพิ่มความยาวของด้ามแปรงด้วยไม้ หรือไม้ตะเกียบ หรือด้ามพลาสติกเพื่อคนพิการที่ข้อศอกงอพับไม่ปกติ สามารถนำแปรงเข้าปาก และแปรงฟันให้ตัวเองได้

กลุ่มที่ ๓ ผู้ป่วยที่มีความพิการ มีปัญหาการกลืน มีปัญหาการสื่อสาร ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

- ในผู้ป่วยบางคนที่ไม่สามารถแปรงฟันด้วยตัวเองได้ จำเป็นต้องมีผู้ช่วยแปรงให้อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น ถ้าจะให้ดี คือ ทุกครั้งหลังมื้ออาหารหลักเช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป การแปรงฟันให้สะอาด ช่วยขจัดกลิ่นปาก โรคฟันผุ โรคปริทันต์ และยังช่วยให้เจริญอาหารด้วย
- วิธีช่วยผู้ป่วยแปรงฟันนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะของความพิการ หนาตารูปร่าง อารมณ์ ความยินยอม และสถานที่แปรงฟัน เช่น
 - ในคนที่ศีรษะไม่ยอมหยุดนิ่ง ควรให้ผู้ป่วยนั่งเก้าอี้ และผู้ดูแลอยู่ด้านหลัง ใช้แขนข้างหนึ่งหนีบศีรษะไว้ และอีกข้างหนึ่งถือแปรงเข้าปาก จะสามารถแปรงได้ทั่วทุกซี่
 - กรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาการกลืน การบ้วนน้ำ ผู้ดูแลจะต้องใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำสะอาด กวาดในช่องปากบริเวณช่องข้างกระพุ้งแก้มใต้ลิ้น และเพดานปาก

การทำความสะอาดช่องปากผู้ป่วยอัมพาตทุก ๔-๖ ชั่วโมง ช่วยลดการเกิดปอดอักเสบได้

การแปรงฟันบนเตียง

วิธีการแปรงฟันให้ผู้ป่วยอัมพาต

ให้เตรียมอุปกรณ์ของใช้ดังนี้ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ไม้พันสาลี น้ำสะอาด แก้วน้ำ ผ้าขนหนูผืนเล็ก ขามรูปไตหรือกระโถนสำหรับให้บ้วนปาก ลูกยาง น้ำยาบ้วนปาก

๑. แจ้งให้ผู้ป่วยทราบ นำของใช้ไปไว้ใกล้เตียงผู้ป่วย
๒. ถ้าผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุรู้สึกตัวดี ให้ผู้ป่วยลุกนั่ง หากนั่งไม่ได้ใช้เขียงเตียงด้านหัวนอนให้สูงขึ้น
๓. เลื่อนผู้ป่วยริมเตียง แล้ววางผ้ากันเปื้อนที่หน้าอก ป้องกันไม่ให้น้ำหกเปื้อนที่นอนหรือเสื้อผ้า ด้วยการวางขามรูปไตเอาด้านที่เว้าเข้าแนบกับแก้มผู้ป่วยให้สนิท (ถ้าไม่มีก็ใช้กระโถนธรรมดา แต่ต้องรองผ้ากันเปื้อนหน้าๆบริเวณใต้คอ) บีบยาสีฟันเล็กน้อยลงบนแปรงสีฟัน

๔. ให้ผู้ป่วยบ้วนน้ำหากแปรงฟันได้ให้แปรงเอง หากทำไม่ได้ ผู้ดูแลต้องแปรงฟันให้ด้วย ใช้วิธีแปรงบิดสำหรับผู้ใหญ่ และใช้วิธีแปรงถูไปมาสำหรับเด็กเล็ก ภูให้หัวทุกซี่ทุกด้านจนสะอาด แล้วแปรงทั่วทั้งกระพุ้งแก้มและเพดานปากด้วย

๕. หากผู้ป่วยกลืนลำบาก อ้าปากลำบาก จัดทำให้ผู้ป่วยตะแคง หันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งเพื่อป้องกันการสำลัก ใช้แปรงสีฟันแตะบริเวณ ริมฝีปากเล็กน้อยเพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว เมื่อผู้ป่วยอ้าปากให้ใช้ไม้กดลิ้นช่วยทำให้ผู้ป่วยอ้าปาก ใช้ไม้คืบสาลีหรือไม้พันสาลีชุบน้ำยาบ้วนปากเช็ดทำความสะอาดฟันให้ทั่วทั้งกระพุ้งแก้มและเพดานปากด้วย

๖. จากนั้นใช้ลูกยางดูดน้ำในช่องปากออก ใส่ในกระโถนหรือขามรูปไตระวังอย่าให้ผู้ป่วยสำลัก เพราะอาจเข้าปอดจนเกิดปัญหาในปอดได้หรือให้ผู้ช่วยเหลือใช้เครื่องดูดเสมหะ ต่อกับสายดูดเสมหะ ดูดน้ำและคราบยาสีฟันออกจากปากผู้ป่วย โดยใส่สายดูดเสมหะข้างๆ กระพุ้งแก้ม ใช้ดูดแทนลูกยาง

๗. กรณีที่มีฟันปลอมชนิดถอดได้ ต้องถอดทำความสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอนควรถอดฟันปลอมแช่น้ำไว้ เพื่อป้องกันให้ส่วนเพดานของฟันปลอมแห้งและแตก นอกจากนี้ ยังช่วยให้เนื้อเยื่อในปากและเหงือกได้พักด้วย ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ห้ามใส่ฟันปลอมชนิดถอดได้โดยเด็ดขาด เพราะอาจหลุดลงคอไปได้

๘. แปรงฟันเสร็จแล้วเช็ดปากให้แห้ง หากผู้ป่วยปากแห้งแตก ให้ใช้ยาสีฟันปลายไม้ซุบกลีเซอรีนโบแรกซ์ขององค์การเภสัชกรรม หรือใช้ขี้ผึ้งทาปาก หรือลิปมันบำรุงปากทาให้ด้วย



ที่มา : <http://www.thecybermechanic.com>



สุวณี ชูละเอียด

ภัยล่องหนจากสัญญาณ Wi-Fi และโทรศัพท์มือถือที่คุณคาดไม่ถึง



ศาลาไอทีฉบับนี้ผู้เขียนมีสาระดีๆ มาฝาก เกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือซึ่งเป็นของใช้ที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันของเรา แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะนำความสะดวกสบายมาให้เรา แต่ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราเช่นกัน รวมถึงสัญญาณ Wi-Fi ที่ติดตั้งภายในบ้านและอาคารด้วย ผู้เขียนเป็นคนหนึ่งที่นำโทรศัพท์ไปใช้ในห้องนอน และเปิดวางไว้หัวเตียงอยู่เป็นประจำ ทำให้อยากรู้ว่าพฤติกรรมแบบนี้ส่งผลอะไรต่อสุขภาพบ้างโดยเฉพาะสมอง จึงได้หาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ทำให้รู้ว่าในต่างประเทศมีการค้นคว้าและวิจัยกันมานานแล้วว่าสัญญาณเหล่านี้มีรังสีและคลื่นความถี่ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราในขณะที่เรานอนหลับ คือเวลานอนหลับเราวางโทรศัพท์มือถือในขณะที่เปิดอยู่ไว้ใกล้ตัว ทำให้ประสิทธิภาพในการนอนลดลงส่งผลให้นอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับเรื้อรังได้ สร้างความเสียหายต่อพัฒนาการในเด็ก โดยเฉพาะการพัฒนาเซลล์ของทารกในครรภ์และต่อพัฒนาการเรียนรู้ในเด็กเล็ก ตอนนี้โรงเรียนอนุบาลบางแห่งในต่างประเทศได้มีการห้ามใช้ Wi-Fi หรือติดตั้ง Wi-Fi Routers ไว้ใกล้ห้องหรือชั้นเรียนแล้ว และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ในร่างกายและการทำงานของเซลล์สมองของทุกกลุ่มวัยก็ลดลงด้วย



วิธีป้องกันตัวเองและหลีกเลี่ยงจากคลื่นความถี่เหล่านี้

1. จำกัดการใช้งาน ไม่ควรคุยโทรศัพท์นานเกินไป โดยเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือประมาณ 15 นาที โดยเฉพาะเด็กให้ใช้นาน้อยที่สุด เนื่องจากกะโหลกสมองได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ (ที่คนเฒ่าคนแก่ เรียกว่า กระหม่อมบางนั่นเอง)
2. วางโทรศัพท์มือถือ ไอแพด และแท็บเล็ต ให้ไกลจากร่างกายของเรา หลังจากที่ไม่ใช้มันแล้วก็ปิดการใช้งาน รวมทั้ง Wireless Router ด้วย โดยเฉพาะตอนเข้านอน ไม่ควรวางมือถือไว้ใกล้ตัว ใกล้ศีรษะ หรือวางใต้หมอน
3. ไม่ควรนำโทรศัพท์มือถือไว้ที่บริเวณเอว เพราะมีอวัยวะสำคัญๆ ที่ผลิตเม็ดเลือดแดงมากกว่า 80% ของทั้งร่างกาย



4. อย่าฟังโทรศัพท์ด้วยหูข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ควรเปลี่ยนหูฟัง และพยายามใช้สมอลล์ทอล์ค หรือ บลูทูธ เพื่อหลีกเลี่ยงการถือโทรศัพท์แนบกับศีรษะ และข้างแก้มเพราะเนื้อเยื่อตรงนั้นอ่อน โดนความร้อนนานๆ อาจไม่ปลอดภัย
5. เวลาชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์ไม่ควรรับสายอาจเป็นอันตราย และการชาร์จแบตเตอรี่ในห้องนอนเสี่ยงเกิดการระเบิดได้ ซึ่งเราได้ยินข่าวกันบ่อยครั้ง

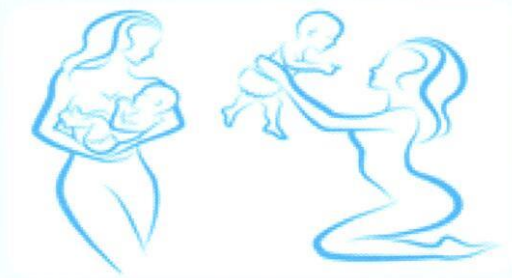
อย่างที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นการวิจัยค้นคว้า เป็นเพียงคำเตือน ซึ่งเรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่าว่าจะเป็นจริงตามนี้ทั้งหมดหรือไม่ แต่ระวังไว้ก่อนก็ถือว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวคุณและคนที่คุณรัก มันค่อนข้างยากนิดหนึ่ง ที่จะหลีกเลี่ยงได้ทั้งหมด แต่เราต้องอยู่อย่างมีความสุขที่ตื่นละคะ

ที่มา : นสพ.กรุงเทพธุรกิจ เซกชั่นกรุงเทพธุรกิจกายใจ ชื่อคอลัมน์ ฉลาดสุขกับหนูดี ฉบับวันอาทิตย์ที่ 16 มีนาคม 2557
news@mtai.com http://health.kapook.com/view21090.html
www.radiation-robs-your-life.com/cell-phones-for-kids.html

เมื่อลูกฉัน...Preterm



ญานิธร สังข์แก้ว



สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน ศาลาดอกปีบเดือนนี้และเดือนต่อไป พบกับอีก Version ซึ่งจะขอนำผู้อ่านทุกท่านพบกับประสบการณ์ในวิชาชีพพยาบาลที่หลากหลาย ผ่านเรื่องเล่าจากหลายมุมมองของวิชาชีพพยาบาล

“ธรรมดาของคนทำงานย่อมมีประสบการณ์จากงานที่ทำและชีวิตที่ผ่านมาเสมอ

ประสบการณ์เป็นดังครู หากได้ถ่ายทอดออกไปเปรียบเสมือนได้ลูกศิษย์อีกมากมาย”

เริ่มเรื่องเล่า เรื่องแรกกันเลยนะคะ ดิฉันเป็นพยาบาลวิชาชีพ ขอเล่าประสบการณ์ และความรู้สึกเมื่อดิฉันได้เป็นแม่ผู้ซึ่งต้องดูแลลูกที่คลอดก่อนกำหนด เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อ 23 ปีก่อน ดิฉันตั้งครรภ์เป็นครั้งที่สองและการตั้งครรภ์ครั้งนี้ของดิฉัน จำเป็นต้องผ่าตัดคลอดเนื่องจากมีประวัติเคยผ่าตัดคลอดมาแล้ว ซึ่งเรื่องราวที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อสมัยนั้นเครื่องอัลตราซาวด์ยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก จะมีก็เฉพาะในโรงพยาบาลใหญ่เท่านั้น แม้แต่โรงพยาบาลประจำจังหวัดของดิฉันก็ยังไม่มียุทธศาสตร์นี้ หมอประจำตัวดิฉันได้นัดผ่าตัดคลอดเมื่อดิฉันมีอายุครรภ์ได้ 38 สัปดาห์ กับอีก 5 วันตามประจำเดือนครั้งสุดท้ายที่ดิฉันเองก็ไม่มั่นใจว่าจำได้แน่นอนหรือไม่ และแล้วเมื่อวันผ่าตัดมาถึง ความเศร้าหตุของดิฉันและครอบครัวก็บังเกิดขึ้น ตั้งแต่วันแรกที่รับรู้คือลูกไม่หายใจ ต้องช่วยชีวิต อย่างเร่งด่วน “ลูกฉันคลอดก่อนกำหนดหรือนี่” สงสารลูกเป็นที่สุด ดิฉันตั้งคำถามกับตนเองมากมาย ทำไม่ถึงเป็นเช่นนี้ ฉันต้องทำอะไร ลูกจะดีขึ้นหรือไม่

อยู่โรงพยาบาลไหน อย่างไร นานเท่าไร เกิดความท้อแท้เป็นที่สุด แต่ด้วยคำว่าแม่ ดิฉันตั้งสติและดูแลลูกตามที่หมอแนะนำทุกอย่าง ซึ่งยุคนั้นสมัยนั้นดิฉันต้องนำลูกไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลศูนย์ของอีกจังหวัดหนึ่งตั้งแต่ลูกอายุ 20 วัน ต้องเดินทางบ่อยมาก ด้วยรถโดยสารประจำทาง “ชีวิตหนอ..ไม่มีอะไรง่ายเลยจริงๆ” รักษาไประยะหนึ่งปรากฏว่าลูกดิฉันมีปัญหาเรื่องดวงตา “ROP grad III” อ่านหนังสือไม่เห็น ต้องสวมแว่นตาตั้งแต่อายุ 2 ขวบ และรักษาต่อเนื่องจนอายุ 20 ปี ปัจจุบันลูกเรียนมหาวิทยาลัยและยังมีปัญหาเรื่องของดวงตาซึ่งเป็นผลพวงของการคลอดก่อนกำหนด ทุกคนในครอบครัวล้วนแล้วแต่มีผลกระทบทั้งสิ้น ดิฉันภาวนาเป็นที่สุด ไม่อยากให้เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นกับคุณแม่คุณลูกท่านใดเลยจริงๆ...เนื่องจากสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดส่วนหนึ่งสามารถป้องกันได้หากคุณแม่ที่ตั้งครรภ์มาฝากครรภ์โดยเร็ว ก่อน 12 สัปดาห์ เพราะคุณแม่จะได้รับการคัดกรองความเสี่ยง ตรวจอัลตราซาวด์เพื่อดูอายุครรภ์และวันกำหนดคลอดโดยสูติแพทย์ นอกจากนี้คุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการเจ็บท้อง ท้องแข็งโดยที่อายุครรภ์ไม่ถึง 37 สัปดาห์ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที

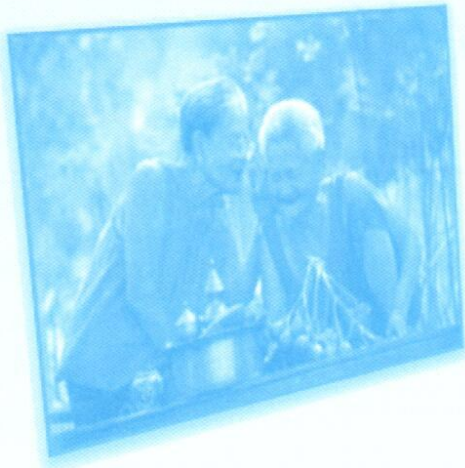
ท้ายสุดขอให้คุณแม่ทุกท่านที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกันนี้จงฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปให้ได้ ...

“ เมื่อมีกลางคืน ก็ยอมมีกลางวัน เมื่อมีทุกข์ จึงได้รู้จักความสุข.....ชีวิต....”



ต๋อยน้อย

แปดสองหน



แต่ว่า (เมื่อวาน) อากาศร้อนอบอ้าวจ้าน (มาก, เยอะ) ฝนก็ไม่ตกเนตร (เลย) คนเฒ่าคนแก่ที่บ้านแหลง (พูด) กัน ปีนี่แปดสองหนแล้วหล่าว (อีกแล้ว) สาวว่า (น่าจะ, อาจจะ) ฝนจะแล้ง ก็คงจะจริง....

สวัสดีค่ะแฟนๆ ทำศาลาสารทุกท่าน ศาลาคนใต้ขอหยิบยกคำว่า “แปดสองหน” มาเล่าสู่กันค่ะ แปดสองหน คำคำนี้ได้ยินจนชินหู แต่หาว่าไม่ว่ามันคืออะไร ที่ไปที่มาจากไหน บางครั้งถึงเวลาผู้เฒ่าผู้แก่พูดกัน ว่าแล้วเข้าเรื่องกันดีกว่าค่ะ

เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว พุทธองค์ได้ค้นพบสังขธรรมแห่งชีวิตด้วยการตรัสรู้ และก่อตั้งศาสนาใหม่ที่เน้นคำสอนและการปฏิบัติตนในแนวทางที่เห็นจริงอย่างมีสาระ โดยไม่ต้องลุ่มหลงมกมายอยู่กับโชคลาภและดวงชะตาราศี ในครั้งนั้น พุทธบัญญัติข้อหนึ่งที่มอบให้กับเหล่าพระสงฆ์ก็คือ “การเข้าพรรษา” โดยเริ่มต้นในวันถัดจาก ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ หรือ แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับต้นฤดูฝน เพื่อให้บรรดาสงฆ์ได้อยู่ประจำสถานที่เป็นเวลา ๓ เดือนของปฏิทินจันทรคติ เพื่อใช้เวลาช่วงนี้ศึกษาทบทวนเนื้อหาของธรรมะ และไม่ไปรบกวนชาวบ้านที่กำลังเริ่มต้นทำการเพาะปลูก อีกทั้งหลีกเลี่ยงการเหยียบย่ำพืชพรรณและสัตว์เล็กๆ ที่อยู่ตามพื้นดิน

จะเห็นได้ว่าพุทธบัญญัตินี้ ผูกมัดเงื่อนไขไว้ ๒ ข้อ คือ แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ และต้นฤดูฝน ตอนเริ่มต้นใหม่ๆ ในปีแรกๆ ก็ดำเนินไปได้ด้วยดี ครั้นย่างเข้าปีที่สี่ วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ร่น

เข้าไปอยู่ในฤดูแล้ง (ราวๆ เดือนเมษายน) แทนที่จะเป็นฤดูฝน เป็นเหตุให้วันออกพรรษาร่นเข้ามาเป็นต้นฤดูฝน ผิดวัตถุประสงค์ของพุทธบัญญัติ จึงต้องมีการปรับ

ชุดเขยระหว่าง ปฏิทิน “จันทรคติ” กับ ปฏิทิน “สุริยคติ” เนื่องจากรอบปีของดวงจันทร์ (Lunar month) เร็วกว่ารอบปีของดวงอาทิตย์ (Solar month) ประมาณปีละ ๑๑ วัน ประกอบกับฤดูกาลต่างๆ ที่เกิดบนโลกมีต้นเหตุมาจากอิทธิพลของดวงอาทิตย์ที่ทำมุมตกกระทบกับพื้นผิวโลกในองศาที่แตกต่างกัน ดังนั้นทุกๆ ๒-๓ ปี จึงต้องเพิ่มเดือนจันทรคติเข้าไปอีก ๑ เดือน โดยให้เพิ่มที่เดือน ๘ มีสองครั้ง เรียกว่าเดือน “แปดหน้าและแปดหลัง” หรือ “แปดสองหน” และให้ไปเริ่มเข้าพรรษาในวันแรม ๑ ค่ำของเดือนแปดหลัง

การชดเชยเช่นนี้ช่วยให้การเข้าพรรษายู่ในช่วงเวลาของต้นฤดูฝนตรงตามพุทธบัญญัติ สูตรการปรับระหว่างปฏิทินสองอย่างนี้ถูกคิดค้นโดยนักดาราศาสตร์ชาวกรีก ชื่อ เมตัน แห่งกรุงเอเธนส์ (Meton of Athens) เมื่อ ๔๔๐ ปี ก่อนคริสตกาล ภาษาวิชาการทางดาราศาสตร์เรียกว่า Intercalation หรือ Metonic Cycle กำหนดให้เพิ่มเดือนจันทรคติ ๗ ครั้ง ในรอบ ๑๙ ปี โดยปฏิทินพุทธของไทยใช้วิธีพิจารณาที่วันออกพรรษาคำว่าวันดังกล่าวร่นขึ้นมาอยู่ที่ต้นเดือนตุลาคมและทำท่าจะร่นเข้าไปในเดือนกันยายนของปีต่อไป ก็กำหนดให้ปีที่จะถึงมีแปดสองหน เรียกว่า “อธิกมาส”

นี่คือที่มาที่ไปของคำว่า “แปดสองหน” トラบอย่างนี้แล้วอย่าลืมหักบอกต่อณะคะ เพื่อจะได้เข้าใจตรงกัน ฉบับหน้าศาลาคนใต้จะหยิบยกพจนานุกรมและสรรหาเรื่องอันใดมาเล่าสู่กันฟังอย่าลืมติดตามนะคะ...





อ้วนหรือฟอม

จากพันธุกรรมหรือพฤติกรรม.....



ภาวิดา วัชรภาพ

หลายคนคิดว่าสาเหตุของความอ้วนส่วนหนึ่งน่าจะมาจากพันธุกรรม หรือกรรมพันธุ์ ดังจะเห็นได้ว่าถ้าครอบครัวไหน พ่อหรือแม่อ้วนนั้น ลูกก็มักจะอ้วนตามไปด้วย จากการสำรวจพบว่า ครอบครัวที่พ่อและแม่อ้วน ลูกมีโอกาสถึง 80% ที่จะอ้วน ในทางวิทยาศาสตร์มีการวิจัยค้นพบยีนที่มีผลต่อความอ้วนจริง ซึ่งสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่ยีนที่ส่งต่อกันนั้นไม่สามารถหาคำตอบได้ว่าส่งผลต่อโอกาสที่จะเกิดโรคอ้วนที่เปอร์เซ็นต์ แต่หลายครอบครัวก็พบว่าลูกหลานของคนอ้วนก็ไม่ได้มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนตามพ่อแม่แต่อย่างใด



สาเหตุที่พบว่าเด็กมีโอกาสอ้วนเหมือนพ่อแม่ นั้นน่าจะเกิดจากพฤติกรรมดำรงชีวิตของครอบครัวนั้นๆ มากกว่า ดังจะเห็นได้ว่าพ่อหรือ/และแม่ที่อ้วนนั้น ย่อมต้องมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ค่อนข้างเสี่ยงต่อภาวะอ้วน เช่น นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด, อาหารมัน, อาหารทอด, ของหวาน หรืออาหารคาร์โบไฮเดรต/น้ำตาลสูง ไม่นิยมออกกำลังกาย พฤติกรรมเหล่านี้มักจะส่งต่อและซึมซับไปยังลูก กล่าวคือ พ่อแม่ทานอะไร ลูกก็ทานอย่างนั้นๆ ด้วย พ่อแม่นั่งดูทีวีทานมันฝรั่งทอด ลูกก็ทานด้วย พ่อแม่ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้ลูกก็ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ตามไปด้วย พฤติกรรมดำรงชีวิตอย่างนี้ส่งผลให้เด็กได้ซึมซับ จึงเสี่ยงมากที่จะเกิดภาวะอ้วนได้ง่ายกว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่มีพฤติกรรมบริโภคและออกกำลังกายที่เหมาะสม



ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยีนที่ทำให้อ้วน

ไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบยีนที่เกี่ยวข้องกับมวลไขมันในร่างกายและตั้งชื่อว่า FTO Gene ซึ่งใครก็ตามที่มียีนชนิดนี้จะมีโอกาสที่จะอ้วนเพิ่มขึ้นมาอีก 23% เลยทีเดียว จากการค้นพบนี้ ยิ่งทำให้คนจำนวนมากที่กำลังพยายามลดน้ำหนัก ถึงกับท้อแท้และยอมรับใน “ชะตากรรม” ของตัวเองเลิกลดน้ำหนักทันที ทั้งๆ ที่ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนเองมียีนนี้อยู่หรือเปล่ากันแน่ และสมมุติว่าเราเป็นคนที่มียีนชนิดนี้จริงๆ เรามีโอกาสที่จะอ้วนเพิ่มขึ้นอีกยี่สิบกว่าเปอร์เซ็นต์ (ซึ่งมองในทางกลับกัน ต่อให้มียีนชนิดนี้ เราก็ยังมีโอกาสที่จะไม่อ้วนอีกตั้งเกือบเจ็ดสิบเปอร์เซ็นต์นะ) ต่อให้เราบังเอิญแจ๊คพ็อต อ้วนเพราะยีนนี้จริงๆ ก็ยังมีอีกคำถามคือ ยีนนี้มันทำให้อ้วนเพิ่มขึ้นอีกแค่ไหน? คำตอบคือประมาณหนึ่งกิโลเท่านั้น พูดให้ครบถ้วนก็คือ ใครก็ตามที่มียีนชนิดนี้จะมีโอกาส 23% ที่จะอ้วนขึ้นมากอีกหนึ่งกิโล... เท่านั้นเอง ส่วนที่เหลือนั้นเป็นเพราะพฤติกรรมของเราเองทั้งนั้นแหละค่ะ ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่ก็จะอยู่ที่การกินนี่แหละค่ะ และผู้อ่านบางคนอาจจะเห็นบางครอบครัวที่อ้วนทั้งพ่อแม่และลูกจนดูเหมือนมันเป็นพันธุกรรมอ้วนจริงๆ แต่สาเหตุที่พ่อแม่อ้วนแล้วลูกจะอ้วนตาม ก็เกิดจากพฤติกรรมของลูกก็มักจะประพฤติตามพ่อแม่ของตน... ที่อ้วน หรือสรุปแล้วก็ไม่พ้นเรื่องของพฤติกรรมนั่นเอง ไม่ได้อยู่ที่พันธุกรรมที่ไม่มีทางหลีกเลี่ยงแต่อย่างใดเลยละค่ะ แล้วยังมีค่านิยมของผู้ปกครองส่วนใหญ่ที่มองว่าเด็กอ้วนคือเด็กน่ารัก แล้วก็หัดให้เด็กมีนิสัยเฝือกความอ้วนจนลวงเลยเข้าถึงวัยรุ่นก็ยังสนับสนุนให้อ้วนไม่เลิก (ซึ่งพ่อแม่ที่ทำแบบนั้นก็ได้ประสงคร้ายอะไรเลยด้วย แต่ทำไปเพราะรู้สึกดีที่เห็นลูกตัวเองน่ารักน่าเอ็นดูเท่านั้น)

สรุป : ยีนที่ทำให้อ้วนมีผลต่อร่างกายเราน้อยมากจนเอาชนะได้ง่ายๆ ประเด็นสำคัญกว่าคือพฤติกรรมการใช้ชีวิตและค่านิยมของเรา ต่างหากที่เป็นปัจจัยหลัก



วันที่ ๙ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

รพ.ท่าศาลา ร่วมกับสสอ.ท่าศาลา จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) หลักสูตร ๗๐ ชั่วโมง จำนวน ๖๐ คน ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๖) โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ ต.ท่าศาลา และ ต.ท่าช้าง โครงการจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๙ - ๒๙ ก.ค. ๒๕๕๘ โดยนายรังสรรค์ รัตนสิงห์ นายอำเภอท่าศาลา เป็นประธานมอบเกียรติบัตรแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา ร่วมต้อนรับในวันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๕๘



วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘

จนท.รพ.ท่าศาลาและจนท.เครือข่ายบริการสุขภาพ นำโดยผอ.นุชนาฏ ตัสโต จัดกิจกรรมส่งท้ายปิดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเครือข่ายสุขภาพ อ.ท่าศาลา ซึ่งดำเนินโครงการมาเป็นเวลา ๒๔ เดือน โดยมี ผศ.ดร.วัลลา ตันตโยทัย เป็นประธานปิดโครงการ ร่วมด้วย อ.นพ.อภิชัย วรรณะพิศิษฐ์ ในการมอบเกียรติบัตรและคู่มือปริญญาดูแลสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ เมื่อวันที่ ๒๕ ก.ค. ๒๕๕๘ ณ อาคารอเนกประสงค์ รพ.ท่าศาลา



วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

งานสุขภาพจิต รพ.ท่าศาลา ผ่านการประเมินการพัฒนาคุณภาพระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวช เขตบริการสุขภาพที่ ๑๑ โดยมี นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา และผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต และยาเสพติด รับเกียรติบัตรจาก รพ.สวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต เมื่อวันที่ ๗ ส.ค. ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมโรงแรม เดอะ บริชา บีช รีสอร์ท เขาหลัก จ.พังงา





วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา พร้อมคณะจนท. รพ.ท่าศาลา ร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล ถวายพระพร และร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะ จตุเทียนชัยถวายพระพรสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมายุ ๘๓ พรรษา เมื่อวันที่ ๑๒ ส.ค. ๒๕๕๘ ณ หอประชุม อ.ท่าศาลา



วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

คณะจนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมรำลึกพระคุณแม่ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ โดยการมอบดอกมะลิแก่คุณแม่ที่มาใช้บริการในแผนกผู้ป่วยนอก และนอนพักรักษาในโรงพยาบาลท่าศาลา ทั้งยังมีคำกล่าวแสดงความรู้สึกซึ่งๆ ระหว่างแม่กับลูกด้วย



วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

นพ.พฤทธิ์ ทองเพ็ญจันทร์ จิตแพทย์รพ.ท่าศาลา และคณะจนท. รพ.ท่าศาลา ร่วมต้อนรับ คณะ จนท. จากเขตบริการสุขภาพที่ ๑๑ ในการศึกษาดูงานการบูรณาการจิตเวช จากโรงพยาบาลสุ่มชน แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ และเยี่ยมชมการบริการทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เมื่อวันที่ ๑๓ ส.ค. ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมมูลนิธิยกตั้งอุทิศ รพ.ท่าศาลา





ภญ.พรพิมล พิมเสน

วิตามินและอาหารเสริมสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์

ได้รับมากไป/น้อยเกินไป
อันตรายมั๊ย ?



มาช่วยป้องกันความพิการให้ลูก
ด้วย "โฟลิก" กันเถอะ

การรับประทานยาบำรุงครรภ์ที่แพทย์สั่ง รวมไปถึงผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่คุณแม่ก็จะสรรหาเพื่อลูกน้อยมารับประทานเองนั้น ทราบหรือไม่ว่าถ้าได้รับยาซ้ำซ้อนจะเกิดอะไรขึ้น?

ตัวอย่างคำถามที่พบบ่อยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานอาหารเสริม

คำถาม ภรรยาฝากครรภ์ที่อนามัย ได้รับยามา 3 ตัว คือ กรดโฟลิก, ยาบำรุงโลหิต FBC และ ยา Obimin-AZ ทานยาดังกล่าวมาตลอดจนตอนนี้อายุครรภ์ 23 สัปดาห์ ไปตรวจที่โรงพยาบาล ทางโรงพยาบาลได้ให้ยามาอีก 3 ตัว คือ Triferdine 150 mcg, Ferrous Fumarate 200 mg, และ calcium carbonate 625 mg อยากทราบว่าสามารถทานยาของโรงพยาบาลควบคู่กับยาของอนามัยได้มั๊ย?

■ FBC มีส่วนประกอบได้แก่ Ferrous fumarate 200 mg (เทียบเท่า Iron element 66 mg) , Vitamin B1 2 mg , Vitamin B2 2 mg , Vitamin B12 5 mcg , Vitamin C 20 mg , Niacin 10 mg , Folic acid 100 mg และ phosphate tribasic 100 mg (มีข้อบ่งใช้สำหรับป้องกันและรักษาผู้ป่วยโลหิตจาง และเป็นธาตุเหล็กเสริมในหญิงตั้งครรภ์ปริมาณเหล็ก (iron element) ที่ต้องการต่อวันในหญิงตั้งครรภ์เท่ากับ 27 มิลลิกรัม/วัน เพราะในช่วงตั้งครรภ์มารดามีความต้องการเหล็กเพิ่มขึ้นมากเพื่อให้เพียงพอกับความ ต้องการของมารดาและทารกและเป็นการป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งอาจส่งผลต่อทารก ซึ่งจะทำให้ทารกตัวเหลืองตัวดำ หรือ ภูมิคุ้มกันต่ำโรคต่ำ

■ Folic acid ประกอบด้วย folic acid 5 mg (มีข้อบ่งใช้สำหรับผู้ที่มีภาวะขาด Folic acid และป้องกันภาวะ Neural Tube Defect (NTD) ในหญิงตั้งครรภ์)

การใช้ acid Folic ในหญิงตั้งครรภ์ นั้นสามารถใช้ได้ตลอดระยะการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างสมองและไขสันหลังของเด็ก โดยควรเริ่มทานติดต่อกันเป็นเวลา 2 เดือนก่อนเริ่มตั้งครรภ์ และสามารถทานต่อเนื่องได้ตลอดการตั้งครรภ์

■ Obimin-AZ 1 เม็ด จะประกอบด้วย: vit.A 5000 iu, vit.D 400 iu, vit.E 10 iu, vit.C 75 mg, vit. B1 2 mg, vit.B2 3 mg, vit.B6 2.5 mg, vit.B12 3 mcg, nicotinamide 20 mg, folic acid 1 mg, Fe fumarate 200 mg, Ca lactate 250 mg, iodine(K iodate) 0.2 mg, Zn (Zn sulfate) 20 mg

■ Triferdine 1 เม็ด ประกอบด้วย iodine 0.15 mg, iron 60.81 mg และ folic acid 0.4 mg ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับเพื่อเพิ่มไอโอดีนการขาดสารไอโอดีนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อระดับการพัฒนาสติปัญญา (IQ)

(ซึ่งการให้ยา Triferdine 1 เม็ดต่อวันกับหญิงตั้งครรภ์ถือว่าเพียงพอ) ถ้าให้มากกว่า 1 เม็ด อาจทำให้ได้รับปริมาณ iodine มากเกินความจำเป็น เกิดภาวะ hyperthyroidism ได้

เฉลยคำตอบจากเภสัชกร

ในความเห็นคณะกรรมการให้ปริมาณ Ferrous Fumarate ค่อนข้างจะมากเกินไปจนจำเป็น “The recommended daily allowance (RDA) of elemental iron is 30 mg orally during pregnancy and 15 mg orally during lactation” ขนาดที่เขาแนะนำให้ทานในคนท้องก็ประมาณ 30 mg ซึ่งในตัว FBC ก็มีตัว Ferrous Fumarate ซึ่งเทียบเท่ากับ elemental iron 66 mg ซึ่งเพียงพอแล้ว ส่วน Calcium ในตัว Obimin-AZ ก็มีอยู่แล้วแต่สามารถทานเสริมได้ และ Triferdine ในตัว Obimin-AZ ก็มี Iodine เสริม ซึ่งถ้ามีตัว Obimin-AZ อยู่แล้ว Triferdine ก็ไม่จำเป็น

ตั้งครรภ์ทานวิตามิน C ได้หรือไม่ ?

ขนาดวิตามิน C ที่แนะนำเพื่อป้องกันภาวะขาด vitamin C ในหญิงมีครรภ์ คือ 70 mg ต่อวัน (สหรัฐอเมริกา) หรือ 30-40 mg ต่อวัน (แคนาดา) และองค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดผลของ vitamin C ต่อหญิงมีครรภ์ ในกลุ่ม Category C (ไม่มีผลการศึกษายืนยันว่ามีหรือไม่มีพิษต่อทารกในครรภ์การใช้ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง)



การรับประทานขนาดสูง เป็นเวลานานตลอดช่วงที่ตั้งครรภ์ ก็อาจส่งผลเสียได้ เช่น อาจเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วที่ไต หรืออุ้งน้ำได้ด้วย

Tip...

สัญลักษณ์บนขวดนมที่คุณแม่ควรรู้



มิเดีย



1. การสังเกต ขวดนมที่ได้มาตรฐานผลิตจากโพลีพรอพพิลีน หรือ PP กันขวดนมจะมีสัญลักษณ์ มีเลข 5 ตรงกลาง และมีรูปลูกศรล้อมรอบ = ควรซื้อ ปลอดภัย

2. แต่ถ้าแต่หากเป็นขวดนมที่ผลิตจากพลาสติกโพลีคาร์บอนเนต บริเวณก้นขวดจะมีสัญลักษณ์เลข 7 อยู่ตรงกลางและมีลูกศรล้อมรอบ = ไม่ควรซื้อเนื่องจากปนเปื้อนสาร BPA

อันตรายของสาร BPA ต่อทารก

BPA สารอันตราย มีผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท ความทรงจำ การเรียนรู้มีผลต่อฮอร์โมนการเจริญเติบโต และการสืบพันธุ์ ทำให้เด็กเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วเกินไปเด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคอ้วน และไฮเปอร์แอคทีฟก่อให้เกิดความเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ยิ่งสะสมในร่างกายมากเท่าใด ก็ยิ่งไปลดศักยภาพการทำงานของร่างกายมากขึ้น ที่สำคัญคือ เด็กทารก เมื่อได้รับสาร BPA ก็ส่งผลกระทบที่รุนแรงมากกว่าในเด็กโต หรือผู้ใหญ่





จีจ๋า

เมื่อฉันเป็นแม่

สวัสดีค่ะ ชาวทำศาลาสารทุกท่าน พบกันเช่นเคยกับศาลา ญ.หญิง ฉบับนี้ขอถือโอกาสรวบรวมเรื่องราวดีๆ ที่เชื่อว่าอ่านแล้ว จะมีแต่รอยยิ้มและความชุ่มชื่นในหัวใจมาฝากกันค่ะ

เมื่อก่อนไม่เข้าใจนะ...ว่าทำไมแม่ชอบบ่น...เวลาเราไม่กินข้าว
ทำไมแม่ชอบโทรตาม...เวลาเรากลับบ้านดึก (ถึงขนาดเก็บเอาไปคิดเลยว่า
ถ้าเรามีลูก...เราจะไม่บ่น...เราจะไม่ห่วงขนาดแม่) แต่วันนี้...มีลูกแล้ว
และเราเป็น...ในสิ่งที่เราเคยคิดว่าเราจะไม่เป็นอย่างแม่ เราห่วงลูก...
อย่างที่ไม่ห่วงเรา เราเคยเชิญให้ลูกกินข้าว เหมือนที่แม่ไม่ยอมให้เราผอมเกินไป
เราเริ่มเข้าใจ...ในสิ่งที่แม่คิด เริ่มรู้สึก...ในความรักของคนเป็นแม่
ยิ่งเรารักลูกของเรามากเท่าไร แม่ก็รักเราไม่ต่างกัน ความรักของแม่...
จึงไม่เคยเปลี่ยน มีแต่จะเพิ่มขึ้นให้ทั้งคนที่เป็ลูก และคนที่เป็หลาน...อีกด้วย

“วันนี้...เข้าใจแล้ว”



ความกลัว...ของแม่

แม่...ไม่กลัวสูญเสียรูปร่างตัวเองหรือถ้านั่นคือการแลกมาด้วยลูกที่เกิดมาสมบูรณ์
แม่...ไม่กลัวเหนื่อยหรือหอก แม่กังวลว่าจะเป็นแม่ที่ไม่ได้เรื่องมากกว่า
แม่...ไม่กลัวไม่ได้เที่ยว เพราะที่ไหนเราไปด้วยกัน...ที่นั่นคือโอเค
แต่สิ่งที่แม่กลัวมากที่สุดเลยคือ...แม่กลัวจะไม่ได้อยู่กับลูก
แม่จึงอยากดูแลและสอนหนูจนตัวแม่เองแน่ใจแล้วว่า ในวันที่แม่ไม่อยู่
ความรัก...ความเข้มแข็ง...ที่แม่มีให้จะสามารถส่งต่อไปยังลูกให้ลูกอยู่เองได้ด้วยดี
แม้ในวันที่แม่ไม่สามารถอยู่ดูแลลูก...ได้อีกต่อไป



ถึงจะเหนื่อยสักหน่อย...แต่แม่ก็รู้ว่า
ช่วงเวลาแบบนี้...แม่คงเหลือไม่มากนัก

ตั้งแต่เกิดมา...
ไม่ได้เป็นคนเรียนเก่งมาก
ไม่ได้มีหน้าที่การงานโดดเด่นอะไร
ฐานะทางบ้านก็ปกติธรรมดา
นิสัยเสียก็ไม่หายก็ยังมีอยู่เยอะ
แต่สิ่งที่ภูมิใจมากที่สุดในชีวิตก็คือ
การได้เป็นแม่ของมนุษย์ตัวจิ๋ว
ที่มองเราตาแป๋วๆ คนนี้ไง



เมื่อเรากลายเป็น “แม่”

ตั้งแต่ลูกเกิดจนถึงวันนี้ ไม่มีวันไหนเลยที่เหนื่อยน้อยลง เพราะการมีลูกต้องใช้ทั้งเงิน
ใช้ทั้งเวลา และใช้ทั้งใจในการเลี้ยงเขา แต่ถ้าให้ย้อนกลับไปตอนยังไม่มีลูก
และใช้ชีวิตสบายๆ เหมือนก่อน ก็คงไม่เอา เพราะลองได้เป็นแม่แล้ว
ให้กลับไปเป็นผู้หญิงธรรมดาคนเดิม มันทำไม่ได้จริงๆ

ข้อความที่ทุกท่านได้อ่านทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากความรู้สึกของผู้ที่เรียกตัวเองว่า “แม่” ผู้ที่มีทั้งความรัก ความ
ปรารถนาดีและตั้งใจที่จะดูแลลูกของตนให้ดีที่สุด ไม่ว่าจะต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือความเหน็ดเหนื่อยสักเท่าไร เพราะความสุขของ
แม่ คือการได้เห็น ลูก มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เติบโตตามวัยและเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

แล้ว...วันนี้ เวลานี้ คุณได้ทำอะไรเพื่อผู้หญิงที่รักคุณมากที่สุดแล้วหรือยัง ?

ขอขอบคุณภาพน่ารักๆ และข้อความดีๆ จาก : facebook.com/littlemonsterrocknroll

กฎหมายลดหย่อนภาษีพ่อแม่



นิติกรณ ทองฤทธิ์

สวัสดิ์ แฟนคลับท่าศาลาสารค์ 12 สิงหาคมของทุกปีเป็น “วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ” หรือ “วันแม่” ของชาวไทยเรานั้นเอง ทุกๆ ปีก็จะเขียนกฎหมายที่เกี่ยวกับ แม่-ลูก ปีนี้ถ้าเขียนอีกก็คงซ้ำก็ขอเล่าสู่กันฟังในเรื่องที่หลายๆ คนที่เลี้ยงดู พ่อ-แม่ อยู่ทำกันทุกๆ ปี นั่นคือกฎหมายเกี่ยวกับการหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูพ่อ-แม่

ประกาศอธิบดีกรมสรรพากร เกี่ยวกับภาษีเงินได้ (ฉบับที่ ๑๓๖) เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข การหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดา มารดาของสามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ การหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดา มารดาของสามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้ ตามมาตรา ๔๗ (๑) (ญ) แห่งประมวลรัษฎากร ให้หักลดหย่อนได้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข ดังนี้

(๑) ให้หักลดหย่อนได้คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท สำหรับบิดา มารดาที่มีอายุหกสิบปีขึ้นไป และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้ แต่มิให้หักลดหย่อนสำหรับบิดา มารดาดังกล่าวที่มีเงินได้พึงประเมินในปีภาษีที่ขอหักลดหย่อนเกิน ๓๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป

(๒) ผู้มีเงินได้หรือสามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้จะต้องเป็นบุตรชอบด้วยกฎหมายของบิดา มารดาที่ผู้มีเงินได้ใช้สิทธิหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดู

(๓) กรณีผู้มีเงินได้หลายคนอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาคนเดียวกัน ให้ผู้มีเงินได้คนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียวที่มีหลักฐานรับรองการอุปการะเลี้ยงดูจากบิดา มารดาดังกล่าวเป็นผู้มีสิทธิหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาดังกล่าวได้ในแต่ละปีภาษี

(๔) การหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาดังกล่าวให้หักได้ตลอดปีภาษี ไม่ว่ากรณีที่จะหักลดหย่อนได้นั้นจะมีอยู่ตลอดปีภาษีหรือไม่

(๕) กรณีสามีหรือภริยาเป็นผู้มีเงินได้ฝ่ายเดียว ให้ผู้มีเงินได้หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของสามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

(๖) กรณีผู้มีเงินได้ซึ่งมีสิทธิหักลดหย่อนอยู่แล้ว ต่อมาได้สมรสกันให้ยังคงหักลดหย่อนได้ดังนี้

(ก) ถ้าความเป็นสามี ภริยาได้มีอยู่ตลอดปีภาษีที่ขอหักลดหย่อน ให้ต่างฝ่ายต่างหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของตน คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

(ข) ถ้าความเป็นสามี ภริยาได้มีอยู่ตลอดปีภาษีที่ขอหักลดหย่อน และภริยาไม่ใช้สิทธิแยกยื่นรายการและเสียภาษีต่างหากจากสามี ตามมาตรา ๕๗ เบญจ แห่งประมวลรัษฎากร ให้หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดา มารดาของภริยาของผู้มีเงินได้คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

(ค) ถ้าความเป็นสามี ภริยาได้มีอยู่ตลอดปีภาษีที่ขอหักลดหย่อน และภริยาใช้สิทธิแยกยื่นรายการและเสียภาษีต่างหากจากสามี ตามมาตรา ๕๗ เบญจ แห่งประมวลรัษฎากร ให้สามีและภริยาต่างฝ่ายต่างหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาของตน คนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

(๗) กรณีผู้มีเงินได้มิได้เป็นผู้อยู่ในประเทศไทย ให้หักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดาได้เฉพาะบิดา มารดาที่อยู่ในประเทศไทย

ข้อ ๒ การหักลดหย่อนตามประกาศนี้ ผู้มีเงินได้ต้องระบุเลขประจำตัวประชาชนตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎรของบิดา มารดาที่ผู้มีเงินได้ใช้สิทธิหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูในแบบแสดงรายการภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาด้วย

ข้อ ๓ การหักลดหย่อนตามประกาศนี้ ผู้มีเงินได้ต้องมีหลักฐานรับรองการอุปการะเลี้ยงดูจากบิดา มารดาที่ผู้มีเงินได้ใช้สิทธิหักลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดู



แต่...แม่ทุกคนในโลกค่ะ



แม่เจ๊ียบ

จากลูกถึงแม่ จากแม่ถึงลูก

อุ่นไฉ่เล่า จะอุ่นเท่า กับอกแม่
อุ่นความรัก อุ่นสายใย ความผูกพัน
จากวันนั้น ถึงวันนี้ ลูกมีแม่
แม่ที่คอย มอบความรัก ความห่วงใย

อุ่นรักแท้ แม่ให้ลูก ไม่แปรผัน
อุ่นความฝัน อุ่นพลัง สร้างกำลังใจ
แม่ที่คอย ดูแล ไม่ไปไหน
รำลึกไว้ ในหัวใจ นานเท่านาน

บทกลอนนี้เป็นบทกลอนที่ดิฉันยังคงจำได้ขึ้นใจ เนื่องจากเป็นบทกลอนที่แต่งขึ้นเพื่อใช้เป็นคำนำในการเขียนเรียงความ และส่งเข้าประกวด เนื่องในโอกาสวันแม่ และได้รับรางวัลชนะเลิศ ซึ่งก็ผ่านมาตั้ง ๑๒ ปีแล้ว แต่กลิ่นอายของความรัก ที่แม่มีให้ตั้งแต่วัยเยาว์ยังคงอบอวล และสัมผัสได้ แม้วันนี้ดิฉันจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีหน้าที่ใหม่ที่ต้องรับผิดชอบ และไม่สามารถลาออกได้ตลอดชีวิต คือหน้าที่ของความเป็นแม่ แต่ดิฉันก็ยังคงได้รับความรัก ความปรารถนาดี จากแม่ของดิฉัน คงจะจริงที่มีคำกล่าวไว้ว่าไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ในสายตาของแม่แล้วลูกก็ยังคงเป็นเด็กเล็กๆ ที่แม่ต้องคอยดูแล มอบความรัก ความปรารถนาดีให้เสมอ



จากลูกถึงแม่

ในฐานะคนเป็นลูก ดิฉันเชื่อว่าลูกๆ แทบทุกคนล้วนมีความทรงจำดีๆ ร่วมกันกับแม่ เพราะตั้งแต่เล็กจนโตก็จะเห็น

ผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกเรียกว่า “แม่” คอยอยู่เคียงข้างลูกเสมอ ทั้งยามทุกข์ ยามสุข ยามเจ็บไข้ไม่สบาย เมื่อไหร่ที่ลูกทุกข์ แม่จะทุกข์ยิ่งกว่า เมื่อไหร่ที่ลูกสุข แม่จะสุขยิ่งกว่า และเมื่อไหร่ที่ลูกเจ็บไข้ไม่สบาย แม่ก็จะคอยดูแลอยู่ไม่ห่าง และพร้อมจะเป็นทุกอย่างให้กับลูก สำหรับดิฉันแล้ว แม่เป็นทุกอย่าง อย่างที่หลอมรวมเป็นดิฉันในวันนี้ แม่เป็นผู้ให้ชีวิต ให้ความรู้ ให้ประสบการณ์ คอยอบรมสั่งสอน ให้ลูกเป็นคนดี แม้ว่าแม่จะเป็นเพียงแค่ผู้หญิงตัวเล็กๆ แต่แม่มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งมาก สามารถพาลูกๆ ได้คลื่อนแห่งมรสุมในชีวิตผ่านไปได้ ระลอกแล้วระลอกเล่า ด้วยความไม่ยอมแพ้ อดทน และเข้มแข็ง เพียงหวังส่งลูกๆ ทุกคนให้ถึงฝั่งอย่างตั้งใจ

แม่คนเดียวทำอะไรได้สารพัน แม่เป็นแม่ครัวใหญ่ของบ้าน ที่คอยดูแลเรื่องอาหารการกิน และมักทำของอร่อยๆ ให้กับสมาชิกในครอบครัว ใครชอบไม่ชอบอะไรแม่รู้หมด แม่เป็นช่างเย็บผ้าประจำบ้าน ไม่ว่าจะเย็บ ปัก ปะ ชุน แม่ก็ทำได้หมด แม่เป็นนายธนาคารใหญ่ของบ้าน คอยอนุมัติเงินให้แก่สมาชิกในครอบครัว แม่เป็นตุลาการภายในบ้าน เมื่อพี่น้องตัวแสบทะเลาะกัน หรือแม่แต่พ่อก็ยังต้องฟังนะกับตุลาการคนเนี้ยะ แม่เป็นพยาบาลประจำบ้าน แม่เป็นศิราณีให้แก่ลูกๆ ได้ โอ๊ะ!! ก็ข้อแล้วเนี่ยที่แม่เป็น ดิฉันเชื่อว่ายังไม่หมดนะ แม่ยังเป็นอะไรได้อีกเยอะ ดิฉันได้มีโอกาสอ่านบทความ ธรรมะอินเทรนด์ ซึ่งมีเนื้อหา กล่าวถึงแนวทางในการทำหน้าที่ทั้งของแม่ และของลูกอย่างเหมาะสม โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงหน้าที่ของแม่ รวมทั้งหน้าที่ของลูกไว้ในสังคาสกสูตร เรื่อง ทิศ ๖ ซึ่งหลักการนี้สามารถนำไปใช้ได้กับคนในทุกสังคม พระองค์ตรัสไว้ว่า

แม่มีหน้าที่อนุเคราะห์ลูก ๕ ประการ คือ

๑. ห้ามลูกไม่ให้ทำชั่ว
๒. ให้ทำความดี
๓. ให้การศึกษาแก่ลูก
๔. หาสามี ภรรยาที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์สินให้ลูกในเวลาอันควร

ส่วนลูกก็มีหน้าที่ ๕ ประการเช่นกัน คือ

๑. เลี้ยงดูแม่เป็นการตอบแทน
๒. ช่วยทำการงานของท่าน
๓. ดำรงวงศ์ตระกูล
๔. ประพฤติตนให้สมควรที่จะได้รับมรดก
๕. ทำบุญอุทิศให้ท่านเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

สำหรับลูกแล้ว แม่คือผู้มีพระคุณสูงสุด เป็นหน้าที่ของลูกๆ เมื่อเติบโตใหญ่ก็ต้องดูแลบุพการีให้อยู่ดี มีสุข ถึงแม้ว่าแม่จะพร่ำพูดอยู่เสมอว่าไม่ได้ต้องการอะไรตอบแทน แต่ทุกครั้งที่ลูกๆ ทำอะไรให้ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน แม่ก็จะยิ้มมีความสุข พร้อมให้คำอวยพรมาอีกเป็นกระบวน เพราะฉะนั้นขออย่าให้ลูกๆ เงินอายุที่จะแสดงความรักต่อแม่ เพราะแม่รอเงินลูกๆ อยู่ แล้วลูกๆ จะรู้ว่าเวลาแม่เงินนะ แม่น่ารักมาก



จากแม่ถึงลูก

ในฐานะคนเป็นแม่ สำหรับดิฉันนั้นเพิ่งเข้ารับตำแหน่งหน้าที่แม่ ถึงตอนนี้ก็เพิ่งจะ ๒ ปี กับ ๓ เดือน เชื่อหรือไม่ว่า

เป็น ๒ ปีกับ ๓ เดือน ที่มีความสุขมาก และทำให้เข้าใจความหมายของคำว่าแม่ได้อย่างถ่องแท้เชียวค่ะ เข้าใจแล้วว่าบรรดาคุณแม่ทั้งหลายชอบพูดกันว่า “เหนื่อยแต่มีความสุข” นั้นมันเป็นอย่างไร เมื่อมองย้อนกลับไปทำให้ดิฉันเข้าใจถึงความรัก ความห่วงใย ทุกคำสอน คำดู คำพร่ำบ่นต่างๆ ที่ดิฉันเคยได้รับจากแม่ เข้าใจแล้วว่าที่แม่ทำไปทั้งหมดนั้นก็เพียงเพราะคำว่า “รัก” เพียงคำเดียว ถึงวันนี้ ดิฉันก็คงจะปฏิบัติต่อลูกดิฉันไม่ต่างไปจากแม่ ซึ่งมีเหตุผลเดียวกัน นั่นคือ “รัก”

ลูกไม่ได้เข้ามาแค่เติมเต็มคำว่าครอบครัวให้สมบูรณ์ แต่ลูกเป็นดั่งบททดสอบ ที่สอนให้แม่อย่างดิฉันรู้จักคำว่าอดทน เสียสละ และอภัย แม่ทุกคนคงไม่ต้องให้คำมั่นสัญญาใดๆ แก่ลูกว่าจะเลี้ยงดูลูกให้ดีอย่างไร เพราะสำหรับแม่แล้ว การอบรมเลี้ยงดู สั่งสอนลูก ถือเป็นสิ่งที่แม่ทุกคนเต็มใจทำให้ออกด้วยความรักอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง ถ้าจะถามว่ารักของแม่ยิ่งใหญ่แค่ไหน มีหลายคนเคยให้ความหมายไว้ต่างกัน แต่สำหรับดิฉันแล้ว รักที่มีให้ลูกนั้นเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีข้อแม้

ถึงแม้วันนี้ดิฉันเพิ่งเริ่มบทบาทหน้าที่ของความเป็นแม่ได้ไม่นานนัก แต่ก็มองการณ์ไกลไปถึงอนาคต ในวันที่แม่อย่างดิฉันแก่ตัวลงไป (ซึ่งคาดว่าจะอีกหลายปี ^_^) ก็แค่หวังจะเห็นลูกเป็นคนดี ช่วยเหลือตัวเอง และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข อย่างไม่รู้ตัวตามขอให้ลูกๆ พึงระลึกไว้เสมอว่าวันเวลาแห่งความสุขมักจะผ่านไปอย่างรวดเร็วเสมอ เช่นเดียวกับวันเวลาที่ได้มาเป็นแม่ลูกกัน ก็อาจผ่านไปอย่างรวดเร็ว ตั้งเช่นดวงตะวันที่สดใสแสงสาดไสได้ไม่นานก็ต้องลับขอบฟ้า เปรียบเสมือนชีวิตของคนเป็นแม่ที่กำลังนับถอยหลังลงทุกวัน ขอให้ลูกๆ ใช้เวลาที่มีอยู่กับแม่ให้คุ้มค่า ให้หลายๆ วันเป็นวันของแม่ และลูก เพราะวันแม่ครั้งต่อไป มาลัยดอกมะลิพวงงามของลูกอาจไปไม่ถึงมือแม่ก็เป็นได้...

ร้อยพันความดีงาม ความกตัญญูมาเป็นอันดับหนึ่ง ความรักของแม่คือสัจธรรมอันแท้จริง ความกตัญญูของบุตรธิดาก็ควรเป็น สัจธรรมอันแท้จริงเช่นกัน

ได้มาแค่ครั้งเดียว

ขณะที่หนุ่มใหญ่กำลังเข็นรถนอนส่งผู้ป่วยเสียงวิทยุสื่อสารดังขึ้นจากหนุ่มใหญ่ว่า ชายหนุ่มใหญ่หยุดรถรับผู้ป่วย “จากตึกไหนไปตึกไหนรถนอนหรือรถนั่ง” อีกฝ่ายพูดกลับมา “ขอเสาน้ำเกลือ”...ชายหนุ่มทวนคำถามอีก 3-4 ครั้ง... “รถนอนหรือรถนั่ง...” คำตอบที่ได้มาคือ... “ขอเสาน้ำเกลือ”...อู๊ยะ...แล้วเราจะเข้าใจมัยเนี่ยะ.....ส่งผู้ป่วยเสร็จ ชายหนุ่มก็เดินกลับไปบอกชายหนุ่มใหญ่ว่าว่าวิทยุไม่เข้าใจถามอย่างนี้ตอบอย่างโน้น...ตอบมาแค่ครั้งเดียว...เสาน้ำเกลือ...ถามไปถามมาได้ความว่า...แบตเตอรี่อ่อน เสียงเลยขาดๆ หายๆ...ถึงบางอ้อแล้วจ้า..Ok หยวนๆ นะเฮีย...

เรื่องสั้น นึกคิด





ดร.สมพร รัตนพันธ์

ลด ATB ลดค่าใช้จ่าย

สวัสดีครับผู้ติดตาม SPEAEK ภาษาอังกฤษแบบง่ายๆ ที่ผมได้รวบรวมและค้นหาคำสนทนาที่ใช้กันบ่อยๆ ในแต่ละตึก ฉบับนี้ขออนุญาตปรับเปลี่ยนแนวทางการนำเสนอเป็นผลการพัฒนาคุณภาพของแต่ละหน่วยงานมาเล่าสู่กันฟังเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศในการตรวจประเมินระบบคุณภาพของโรงพยาบาลท่าศาลา เพื่อการรับรองซ้ำ ในฉบับนี้จะเริ่มจากผลงานของห้องพยาบาลจากงานการพยาบาลผู้คลอดในการลดการให้ยาปฏิชีวนะ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการดูแลหญิงหลังคลอดปกติที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ ซึ่งทีมงานการพยาบาลผู้คลอดเริ่มมีการพัฒนามาตั้งแต่ปี 2556 และเกิดผลลัพธ์ที่ดีที่จะเป็นแบบอย่างในการพัฒนาคุณภาพงานประจำให้มีคุณค่าและมีประโยชน์และสิ่งที่ต้องเน้นย้ำเสมอคือ ความปลอดภัยต้องมาก่อน

ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา : ลด ATB (Antibiotic) ลดค่าใช้จ่าย

คำสำคัญ : Antibiotic prophylaxis คือ การใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

สมาชิกทีม : นางสาวกาญจณีย์ รัตนถาวร พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ งานการพยาบาลผู้คลอด

เป้าหมาย : เพื่อลดการให้ยาปฏิชีวนะในผู้คลอดกรณีคลอดปกติที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ และลดค่าใช้จ่าย

ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ : ปีพ.ศ. 2554-2556 ผู้คลอดเฉลี่ยร้อยละ 60-70 คลอดปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ และไม่มีภาวะติดเชื้อแผลฝีเย็บเนื่องจากงานการพยาบาลผู้คลอดกำหนดแนวทางการใช้ antibiotic prophylaxis ในผู้คลอดปกติทุกราย ในปี 2556 ทบทวนตัวชี้วัดพบว่าอัตราการติดเชื้อแผลฝีเย็บเท่ากับ 0 ร้อยละของการใช้ยาปฏิชีวนะในมารดาคลอดปกติเท่ากับ 83.14 และมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 49,450 บาทต่อปี ฉะนั้นจำเป็นต้องพัฒนาแนวทางป้องกันการติดเชื้อแผลฝีเย็บโดยเน้นการลดค่าใช้จ่ายจากการลดการให้ยาปฏิชีวนะ และยังคงความสามารถในการป้องกันการติดเชื้อ

เชื้อแผลฝีเย็บได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับนโยบาย ASU (Antibiotic Smart Use) ของโรงพยาบาลท่าศาลา

กิจกรรมการพัฒนา : ในปีงบประมาณ 2557 งานการพยาบาลผู้คลอด กำหนดแนวทางปฏิบัติดังนี้

- 1) กำหนดกลุ่มผู้คลอดที่ไม่ต้องใช้ ATB ดังนี้
 - คลอดปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ
 - แผล perineum ดีกขาดระดับ 1-2
 - เย็บแผลทันที หลังทำคลอด โดยไม่ต้องรอนาน

(ภายใน 30 นาที)

- แผล perineum ไม่ปนเปื้อน feces
- แผล perineum ที่ไม่ฉีกขาดเพิ่มและไม่มีการฉีก

ขาดของช่องทางคลอดเพิ่ม

- 2) กำหนดให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามหลัก Aseptic technique ทุกขั้นตอน

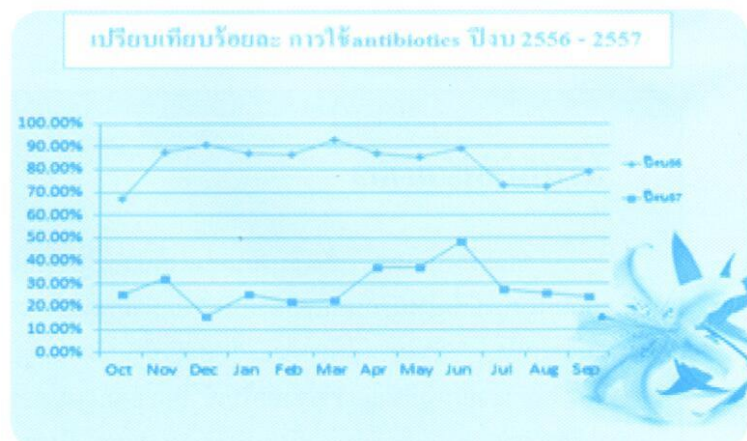
- 3) กำหนดแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่ในการให้ข้อมูลผู้คลอดเกี่ยวกับการดูแลแผลฝีเย็บที่ถูกต้อง

- 4) พัฒนา competency พยาบาลวิชาชีพเกี่ยวกับการประเมินแผลฝีเย็บ การตัดและการเย็บแผลฝีเย็บ

การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง : ผลการพัฒนาปี 2557 พบว่า

- 1) อัตราการติดเชื้อของแผลฝีเย็บเท่ากับ 0
- 2) ร้อยละของการใช้ยาปฏิชีวนะเท่ากับ 28.69

(ลดลง)



3) สามารถลดค่าใช้จ่ายจาก 49,450 บาท เหลือเพียง 15,700 บาทต่อปี

เปรียบเทียบค่าใช้จ่ายจากการใช้ATB ปีงบประมาณ 2556 - 2557



บทเรียนที่ได้รับ :

- 1) การให้ข้อมูลผู้คลอดเกี่ยวกับการป้องกันดูแลแผลฝีเย็บที่ถูกต้องชัดเจนสามารถป้องกันการติดเชื้อได้
- 2) การทบทวนตัวชี้วัดช่วยให้เกิดโอกาสพัฒนา
- 3) การปฏิบัติตามแนวทางและนโยบายที่ชัดเจนการทำงานเป็นทีม และการมุ่งเน้นการพัฒนา สามารถพัฒนาคนและพัฒนางานได้เป็นอย่างดี

คำคม

รำลึกพระคุณแม่

สองมือแม่โอบอุ้มคุ้มครองลูก จิตพันผูกรักมั่นมิหวั่นไหว
ตาคอยดูหูคอยฟังระวังภัย ปากกล่อมใจเกลาคิดให้คิดงาม

สอง ตานี้สอดส่องมองหาเจ้า
แม่ ประคองลูกแอบแนบอุรา
อุ้ม ท้องมาแต่เดิมเริ่มชีวิต
ครอง ด้วยยามตั้งครรภ์อย่างมั่นใจ

จิต แม่แสนสุขสันต์ในวันคลอด
ผูก ผ้าย้อมค้อมกายให้ดูนมน
มั่น หมายลูกคนดีมีแต่สุข
หวั่น เจ้ามีคนชั่วมาพัวพัน

ตา คอยมองรอบไปในทุกทิศ
ดู อะไรให้หวั่นใจไปนานา
คอย ดูแลแต่แรกชนจนเติบโตใหญ่
ระวัง ตัวตั้งแม่สอนสอนทุกวัน

ปาก แม่เอ๋ยสอนใจในวันนี้
ใจ โอบเอื้อโหลหลังตั้งสายธาร
จิต ตั้งมั่นกราบเทวาในหล้าโลก
คิด สิ่งใดขอลูกได้ตั้งใจปอง

มือ นี่เล่าปกป้องคอยรักษา
โอบ กายาแนบทรงด้วยห่วงใย
คุ้ม ครองจิตใจกายให้ผ่องใส
ลูก เติบโตใหญ่ทุกวันผืนผ้าขมิ้น

พัน เกี่ยวกอดลูกน้อยลูปบปอยผม
รัก ภิรมย์ชมชื่นทุกคืนวัน
มิ มีทุกข์คิดสิ่งใดได้ตั้งผืน
ไหว หวาดหวั่นสิ่งร้ายจะกรายมา

คอย ด้วยจิตไหวหลาดหวาดผวา
หู ก็พาพันพัวกลัวด้วยกัน
ฟัง คำไว้ที่แม่กล่อมเจ้าจอมขวัญ
ภัย พาลพลันคลาดแคล้วมิแผ้วพาน

กล่อม ให้มีคุณธรรมนำกล้าหาญ
เกลาค ดวงมาลัยสิ่งชั่วช้าอย่าให้ครอง
ให้ พันศอกโรคร้ายภัยทั้งผอง
งาม ครรลองชีวาตลอดกาล

‘วิลยา’



จิราพร ชูรัตน์

ประเพณีแห่เทียนพรรษา

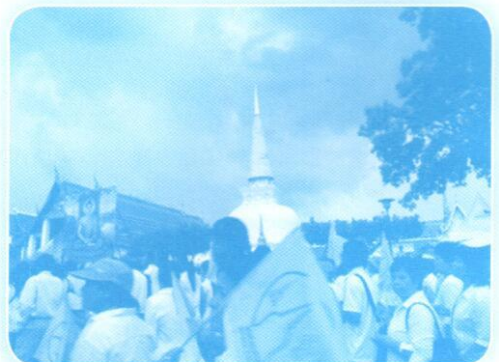


สวัสดีค่ะ ฉบับนี้ขอเขียนถึงเทศกาลสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ การแห่เทียนพรรษา วันเข้าพรรษา พระภิกษุสงฆ์จะจำพรรษา ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 นี้ตรงกับวันที่ 31 กรกฎาคม 58 เป็นเวลา 3 เดือน เกิดประเพณีมากมายที่เกี่ยวข้องกับการเข้าจำพรรษาของพระสงฆ์ไทย เช่น ประเพณีถวายเทียนพรรษา ประเพณีการถวายผ้าอาบน้ำฝน ประเพณีถวายผ้ากฐิน เป็นต้น ชาวพุทธถือโอกาสช่วงเทศกาลเข้าพรรษานี้ ถือศีลปฏิบัติธรรมกันจริงจังอย่างน้อยก็ 3 เดือน แค่นี้จิตใจก็ผ่องใสเบิกบานนะ

ช่วงเทศกาลเข้าพรรษามีประเพณีที่ยิ่งใหญ่ หลายๆ คนเคยได้ร่วมทำกัน คือ ประเพณีแห่เทียนพรรษา เป็นประเพณีที่เริ่มขึ้นตั้งแต่สมัยที่พระภิกษุสงฆ์ไม่มีไฟฟ้าใช้ชาวบ้านช่วยกันหล่อเทียนต้นใหญ่ขึ้น เพื่อถวายพระภิกษุสงฆ์จุดให้แสงสว่างในการปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ เป็นพุทธบูชา ชาวพุทธยึดถือเป็นประเพณีนำเทียนไปถวายพระภิกษุสงฆ์ในเทศกาลเข้าพรรษา เพื่อปรารถนาให้ตนเองเป็นผู้เฉลียวฉลาด มีไหวพริบ ประดุจแสงสว่างของเทียน มีความรุ่งเรืองด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ ปัญหาที่คลี่คลายร้ายกลายเป็นดี

ประเพณีแห่เทียนพรรษাজัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ในหลายจังหวัด ในภาคอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี ถือเป็นงานชมขบวนแห่เทียนที่ ทั่วทุกประเทศรอชม เพราะฝีมือการแกะสลักและติดพิมพ์เทียนพรรษาของจังหวัดอุบลราชธานีนั้นโด่งดังมากๆ ไม่เพียงแต่ขบวนเทียนพรรษา ศิลปะอันวิจิตรงดงามที่ได้รับความความสนใจเท่านั้น ยังมีกิจกรรมเยือนชุมชนคนทำเทียน, ถนนสายธรรม, ถนนสายเทียน,

พิธีรับเทียนหลวงและผ้าอาบน้ำฝนพระราชทาน อันยิ่งใหญ่ภาคใต้ พุทธศาสนิกชนคนไทยใน จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการตักบาตรรูปเทียนวันเข้าพรรษา ณ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร นครศรีธรรมราช ทุกปีจะจัดงานเที่ยวเมืองคอนตามรอยธรรม ตักบาตรรูปเทียน ทำบุญเสริมสิริมงคลสักการะพระบรมธาตุ พระพุทธสิหิงค์ พ่อท่านคล้าย วาจาสิทธิ์ และเกจิอาจารย์ต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต



ภาพจาก : travel.mthai.com

แบบทดสอบภาวะหมดไฟด้วยตนเอง



นางจุฑา รัตนสมบัติ

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ ทำศาลาสาร ฉบับที่แล้วเราได้นำเสนอ “ภาวะหมดไฟทำอะไรดี” ไปแล้ว ฉบับนี้เรามาทำแบบทดสอบภาวะ หมดไฟด้วยตนเองกันดีกว่าค่ะ

คำถาม	ไม่เลย	นานๆ ครั้ง	บางเวลา	บ่อย	บ่อยมาก
1. ฉันรู้สึกเหนื่อยและหมดแรงกายแรงใจ					
2. ฉันมีความคิดแง่ลบเกี่ยวกับอาชีพของฉัน					
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าหรือน้อยกว่าที่พวกเขาควรได้รับ					
4. ฉันรู้สึกรำคาญใจโดยปัญหาเล็กน้อยหรือเพื่อนร่วมงานอย่างง่ายดาย					
5. ฉันรู้สึกถูกเข้าใจผิดหรือไม่ได้รับการยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน					
6. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีใครที่สามารถพูดคุยได้					
7. ฉันรู้สึกว่าฉันประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่ควร					
8. ฉันรู้สึกว่าอยู่ภายใต้แรงกดดันที่จะประสบความสำเร็จในระดับไม่น่าพอใจ					
9. ฉันรู้สึกว่าไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการจากงานของฉัน					
10. ฉันรู้สึกว่าฉันอยู่ในองค์กรหรืองานที่ผิด					
11. ฉันรู้สึกฉุนเฉียวกับหลายๆ อย่างในงานของฉัน					
12. ฉันรู้สึกว่าการทำงานในองค์กรหรือระบบงานทำให้ความสามารถในการทำงานของฉันแย่งลง					
13. ฉันรู้สึกว่ามึนงงมากกว่าความสามารถที่จะทำได้ของฉัน					
14. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีเวลาที่จะทำหลายสิ่งที่สำคัญในการทำงานอย่างมีคุณภาพ					
15. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีเวลาวางแผนมากพอเท่าที่ฉันต้องการ					

ไม่เลย = 1, นานๆ ครั้ง = 2, บางเวลา = 3, บ่อย = 4, บ่อยมาก = 5

คะแนนรวม	15-18	ไม่มีสัญญาณบ่งชี้
	19-32	มีสัญญาณบ่งชี้เล็กน้อย หากปัจจัยอย่างไม่ร้ายแรงเป็นพิเศษ
	33-49	ระวัง คุณอาจมีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคะแนนหลายประเภทสูง
	50-59	มีความเสี่ยงร้ายแรง ควรหาทางแก้ไขด่วน
	60-75	มีความเสี่ยงร้ายแรงมาก ควรหาทางแก้ไขด่วน

ใครอยากทดสอบตนเองว่ายังมีไฟอยู่หรือไม่กับแบบทดสอบง่ายๆ นี้ หรือเข้าไปทำแบบทดสอบใน Link ด้านล่าง จะได้คำตอบพร้อมแนวทางการปฏิบัติและการแก้ไขภาวะหมดไฟของคุณเองเชิญค่ะ

ที่มา : http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm



อนงค์ มีพวงมาก

ฝัน...ขอบแม่



แม่เฝ้าฝัน...ฝัน...ทุกวี่ทุกวัน...สองมือสองเท้าตื่นปั่น
ถีบจักรเย็บผ้าเข้ายันค่ำ....เพื่อดวงใจสี่ดวงของแม่...แม่นั้น
วาดฝันลูกแม่ ทุกคนได้พากเพียรเรียนรู้วิชาเหนือกว่าพ่อ
แม่..... ขอพุ่มพุกลูกรักให้ประสบความสำเร็จในชีวิต.....ตั้ง
ฝัน....ขอให้ลูกของแม่ทุกคนเป็นคนดีของสังคม เป็นพลัง
สำคัญของแผ่นดิน...แม่ยอมอดทนเหนื่อย.....เมื่อ...ไม่ท้อ...ไม่
ล่าเพื่อลูก....ของแม่.....

“แม่ประทีป ตันติภูมิรัตน์” (สกุลเดิม ศรีวิชัย) อายุ
73 ปี บ้านอยู่ซอยทางไปตลาดอาทิตย์ เกือบ30ปีก่อนที่ผู้เขียน
เคยไปเยี่ยมเยียน เป็นบ้านไม้กึ่งปูนชั้นเดียวหลังเล็กๆ ผู้หญิงวัย
กลางคนนั่งถีบจักรเย็บผ้าตลอดเวลา ปากพูดมือจับตีนถีบ
ผ้าวางกองพะเนินอยู่ใกล้ๆ มาวันนี้ไปเยี่ยมอีกครั้งเกือบจำทาง
เข้าบ้านไม่ได้ สภาพเปลี่ยนไปเยอะบ้านหลังใหม่คฤหาสน์สี่ฟา
สามชั้นผู้หญิงสูงวัยยังคงสุขภาพแข็งแรงเดินชมพืชพันธุ์ไม้นานา
ชนิดรอบๆ บ้าน บนบ้านยังคงอนุรักษ์จักรเย็บผ้ามีชิ้นงานผ้าวาง
รายเรียงน้อยชิ้น ยามว่างๆ หมั่นคอยถีบจักรเย็บผ้าเพียงเพื่อย้อน
รำลึกอดีต...แม่ประทีปเล่าว่าพ่อจากพวกเราไปตั้งแต่เรียนชั้น ป.
2 มีพี่น้อง 4 คน แม่เป็นลูกคนโตต้องช่วยดูแลน้องๆ ได้เรียน
หนังสือเพียงชั้น ม.3 ต้องช่วยแม่ทำงาน หาเลี้ยงครอบครัวจน
น้องๆ เติบโต ชีวิตสมรสช่วงแรกช่วยกันทำงานพอมีพอกิน
ตั้งเป้าหมายให้ลูกได้รำเรียนหนังสือทั้งสามคนฝันสลาย เมื่อคู่
ชีวิตได้จากไป...จำต้องรับผิดชอบรอบด้าน จำทนตรากตรำทำ
ทุกอย่างที่ก่อเกิดรายได้เพื่อเลี้ยงดูลูก กลางวันทำขนมจีนน้ำยา
ขาย กลางคืนรับจ้างเย็บผ้าโหลไม่เสร็จไม่หลับ....ช่วงมีนช่วง
เมื่อยจากงานเย็บผ้า งานขายขนม...ไม่ปล่อยให้เวลาว่าง...
ไม่ปล่อยให้ผืนดินที่มีอยู่ว่างเปล่า....ปลูกทุกอย่างที่กินได้
กินทุกอย่างที่ปลูกไว้ ดำรงชีวิตแบบพึ่งตัวเอง “ประหยัดเก็บ
ออม กินอยู่...ใช้เป็น กินเป็น อยู่เป็น เลี้ยงลูกให้เป็น”

ประเด็นน่าสนใจ เลี้ยงลูกให้เป็นเลี้ยงอย่างไร ขอบอกค่ะ
ท่านผู้อ่านที่รัก...ว่าเหตุผลอันใดผู้เขียนถึงต้องตามไปสัมภาษณ์
คุณแม่ประทีป เป็นแม่แบบธรรมดาสามัญไม่เด่นไม่ดังในวงการ
สังคมบ้านเรา มานำเสนอไม่น่าจะผิดหวังนะค่ะ มีแง่คิดดีๆ เชียว
แหละ!!!!... แม่ประทีปเล่าต่อว่าเลี้ยงลูกสามคนแสนหนักหนา

สาหัส อดมือกินมือเพื่อลูกได้อิ่มท้อง ลูกได้ไปโรงเรียนได้เรียน
หนังสือ มือจับ...ตีนถีบ...หลังขดหลังแข็งรายได้เดือนละหนึ่งพัน
ห้าร้อยบาท ตั้งเป้าหมายให้ลูกทุกคนมีโอกาสได้เรียนหนังสือมี
งานการทำที่ดี...เป็นแม่หม้ายนับสิบปีด้วยโชคชะตาหนุนนำ อายุ
36 ปี ได้พบชายโสด ผู้ใจดี สุขุม จึงตัดสินใจ แต่งงานอีกครั้งเพื่อ
หวังว่าจะมีคนใจดีช่วยเหลือในการดูแลลูก “คุณครูทัศนะ ตันติ
ภูมิรัตน์” ครูชั้นอนุบาลโรงเรียนบ้านสะพานหันมองเห็นคุณค่า
เห็นความอดความทน ความดีของสีกาเจ้า ตกหลุมรักแม่หม้าย
ลูกติดสามคน...เนื้อคู่กันแล้วก็ยังไม่แคล้วต้องมาพบกัน ยากรัก
แม่หม้าย อยากปลอบใจคนที่ก่อเกิดพยานรักลูกสาวอีกคน รวม
สี่คน ยังไม่จบ...

แม้มีกำลังหนุนอีกแรงแต่ไม่ได้ทำให้แม่ประทีปปลดละ
งานที่ทำอยู่กลับยิ่งพยายามหารายได้ทุกช่องทางและเพิ่มการ
บริหารจัดการในการวางแผนชีวิตครอบครัวอย่างรัดกุมรอบคอบ
จัดแบ่งรายได้จากการทำงานส่วนตัวทั้งหมดเป็นทุนส่งให้ลูกเรียน
รายได้จากเงินเดือนสามเป็นค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพสร้างเสริม
ฐานะครอบครัว ส่วนที่สามเป็นเงินออมไว้ตอนปลายชีวิต ส่วน
ที่สี่จะจัดสรรไว้ในการช่วยเหลือสังคมทำบุญ การส่งเสริม
สนับสนุนลูกเป็นหัวใจสำคัญ ความรู้ของแม่ที่ปมิใช่อุปสรรค
พยายามแสวงหาแหล่งเรียนรู้ให้กับลูก เป็นทั้งครูแนะแนว แนะนำ
ทำให้ลูกเห็นซึ่งความพยายาม วางกฎกติกา ติดตามผลลูก เป็น
แสงสว่างนำทางลูกทุกคน ลูกคนโตมีแววคือมีความสามารถด้าน
ใดแม่จะส่งเสริมสนับสนุนลูกทันที ผลลัพธ์ลูกแม่ประทีปทุกคน
ประสบผลสำเร็จได้รับปริญญา มีงานการทำมั่นคง...ตั้งใจฝัน...ค่ะ



บุตรคนที่ 1 คุณอรุณ บุญยวรรณ รับราชการครู ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน ที่อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี คู่สมรสรับราชการครู มีบุตร ๒ คน

บุตรคนที่ 2 คุณประภัสสร มณีธนาวรรณ อาชีพผู้พิพากษาสำนักงานคดีศาลแขวงรัชดา คู่สมรสหัวหน้าศาลสำนักงานคดีศาลแขวงรัชดา

บุตรคนที่ 3 คุณพรประภา เชื้อชายพล รับราชการครู โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย คู่สมรส กับตันเครื่องบิน

บุตรคนที่ 4 คุณชริกา สรภักดีเจริญ อาชีพพยาบาล โรงพยาบาลเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช คู่สมรสประกอบธุรกิจส่วนตัว

เห็นด้วยกับผู้เขียนไหม ที่นำเล่าเรื่องในโอกาสวันแม่ แม่แบบฉบับธรรมดาคนหนึ่งที่น่าทึ่งร่างกาย แรงใจ จากวันนั้นถึงวันนี้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน แม่ประทีปปลูกทุเรียนสีตันจากพันธุ์พื้นเมืองท่าศาลาเสียบยอดตอกิ่งพันธุ์สาลิกา พันธุ์ก้านยาว พันธุ์เมืองนนท์ รดน้ำพรุนดินถอนหญ้า ใส่ปุ๋ยชีวภาพ จนต้นทุเรียนสีตันเจริญเติบโตออกดอกผลให้เพื่อนมนุษย์ทุกคนได้กินได้พึงพิง ก่อเกิดพลังสำคัญต่อแผ่นดิน.....เป็นคนดี มีคุณภาพของสังคมด้วยสองมือแม่.....ภาระการจัดการลูกทั้งสี่คนส่งถึงเป้าหมาย ประสบผลสำเร็จแม่เพียงเฝ้ามองอยู่ห่างๆ อย่างห่วงๆ นานๆ ครั้งจะแวะเวียนเยี่ยมเยียน ชื่นชม ไม่มุ่งหวังเก็บเกี่ยวผลนะ! ไม่เคยไปรบกวนลูก ไปก้าวก่ายเรื่องครอบครัวของเขา ปลอ่ยชีวิตลูกให้เป็นอิสระ... มีแต่ความภาคภูมิใจ “ ลูกจบหนึ่งคนมีงานทำเหมือนถูกรางวัลที่ 1 เป็นคำเปรียบที่เห็นภาพ.... ชีวิต ณ ปัจจุบันแม่ประทีปใช้ชีวิตอย่างไรคะ! ใช้ให้คุ้มค่าในเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ วันตายไม่แน่นอน มองที่ตัวเอง ทำเพื่อตัวเอง ไม่หวังพึ่งพิงเป็นการกับลูกหลาน “ จะทำกิน ทำอยู่ ทำตาย ” เป็นความสุขในปลายทางชีวิต.....

จากแผนการใช้ชีวิตที่ผู้เขียนสัมผัสได้เพียงเสี้ยวหนึ่ง จะทำกิน ขณะเดินพุดคุยในสวนผักข้างบ้าน มีพืชพันธุ์ผักนานาชนิด ทุกตารางผืนดินได้รับการจัดสรรแบ่งอย่างลงตัว ที่ชอบมากแนวคิดใช้ต้นไม้สามหลังปลูกเป็นไม้ค้ำก่อนปลูกผักแพงแดง ถั่ว เทคนิคหลังจากพืชเถาวัลตายมันสามหลังพร้อมลงหัวเก็บเกี่ยวถัดไป ย่านเถาวัลลูกเสาวรสออกลูกอวบเขียวยัวยวนให้ติดตามชม ลูกบวบ พักเขียว ต่างผลัดกันหมุนเวียนให้ผลแก่เลี้ยงฝักรวมนำกินกับน้ำพริกผักลวก แซมด้วยกล้วยไข่กล้วยหอมกล้วยน้ำว้ากล้วยเล็บมือนางอย่างละกอสองกอ อ้อยตาลปล้องยาวขาวอวบลำอ้อมร้องใหญ่ต้องแบ่งขาย ใบมะกรูด ใบส้ม มะนาวให้ขมิ้น พริก ตะไคร้ครบครันฯ ตลาดเกษตรครบวงจร พออยู่กินพอ....เป็นงานอดิเรกที่มีความสุข เป็นที่มาของการทำอยู่และอยู่ธรรม....

ทุกวันพระวันสารทวันสำคัญทางศาสนา จะไปทำบุญปฏิบัติกิจทางศาสนาที่วัดท่าสูง หลังจากลูกเรียนจบมีงานทำหลายปีได้ตั้งใจว่า...จะใช้ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ให้คุ้มค่าตลอดชีวิตตั้งแต่เก็บออมเงินส่วนหนึ่งเพื่อเกษียณตัวเองในบั้นปลายเพื่อชีวิตที่มีความสุข ไม่รู้สึกว่าตัวเองพร่อง ไม่เป็นหนี้ มีน้อยใช้น้อยเก็บออมน้อยตามกำลัง ลูกให้ก็เก็บเข้าส่วนกองทุนชีวิต

เกินจากเป้าหมายส่วนกองทุนเกษียณ เข้ากองทุนคดห่อบุญทำบุญรายย่อยกฐินผ้าป่า งานศุภยากไร้ ตั้งเป้าปีละ 5,000 บาท บริจาคสร้างพระพุทธรูปถวายวัด สร้างศาลาทุกปี ปีละสามถึงห้าวัด บริจาคเงินให้โรงพยาบาลท่าศาลา หนึ่งแสนบาท โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ สองหมื่นบาท ซึ่งมีแนวความคิดว่า คนเราการทำบุญควรทำตอนเป็นๆ เวลาตายไม่รู้ใครทำให้บ้าง...คนเป็นให้มิใช่คนตายให้....ควรบริจาคทานเป็นการคดห่อบุญ.....คำจูนชีวิตให้มีความสุข...ใจสงบ นิพพานตอนเป็น คือให้มองที่ตัวเอง ไม่มีความทุกข์อันใด ใจเป็นสุข ปลดทุกข์ ปลดบ่วง ปลดกิเลส ชีวิตท้ายสุดคือความตาย แม้ตายได้มอบร่างกายให้กับโรงพยาบาลมอ.แล้ว นิพพานตอนตายไม่รู้ไปไหน ทำตอนเป็นๆ แหละดี การใช้ชีวิตนอกจากทำบุญ อีกอย่างคือการใช้ชีวิตให้คุ้มค่าอย่ารอวันว่าง หากรอไม่ได้ไป ไม่ได้ทำอะไร....ในการท่องเที่ยวไปทั่วทุกภาค ไปทั่วต่างประเทศ อินโดนีเซีย สิงคโปร์ ฝรั่งเศส อังกฤษ มาเลเซียฯ ไปกับเพื่อนสนิทรู้ใจ ประมาณสิบคน ไปกับลูกๆ ครอบครัว ตั้งเป้าไปทุกปีจนกว่าไปไม่ไหว เป็นการเปิดโลก เปิดใจ สร้างกัลยาณมิตรที่ดี คู่กับกับชีวิตที่เกิดมา



แม่ประทีปเรียนในมหาวิทยาลัยชีวิต สาขาการบริหารจัดการชีวิต จนสามารถต่อยอดวิชาให้ลูกทุกคนจบปริญญา มีงานการทํานั่นคง มีเกียรติในสังคม นับว่าเป็นแม่ตัวอย่างในการเลี้ยงดูบุตรธิดาให้เป็นคนเก่งคนดี ประสบความสำเร็จ แม้ไม่ร่ำรวยเงินทองยศถาบรรดาศักดิ์ เป็นผู้หญิงเป็นแม่บ้านธรรมดาสามัญที่ไม่ธรรมดาในการบริหารชีวิต....ด้วยพลังแห่งฝัน...พลังแห่งแรงบันดาลใจ....เป้าหมายชัด แผนการบริหารจัดการชีวิตชัด จึงได้รับผลลัพธ์ชัด เป็นแม่ตัวอย่างในการเสริมพลังให้กับแม่ส่วนใหญ่ ให้ข้อคิดหลายแง่มุม ให้บทเรียนชีวิตให้สติ ให้วิธีการบริหารชีวิต ผู้เขียนเพียงนำบางประเด็นคำที่จับใจความได้ขณะสนทนาพุดคุยของช่วงบ่ายวันหนึ่ง รู้สึกทั้งมากในความคิดของแม่ที่ดูเจียมๆ แต่เฉียบแหลมคมยิ่งในวิชาชีวิต การบริหารจัดการ การวางแผนชีวิตแม้จะพบเจอปัญหาอุปสรรคตลอดเส้นทาง แม่ประทีปไม่เคยท้อ ไม่เคยอ่อนล้า สู้ทุกอย่างก้าวนาทีชีวิต สุดยอดแม่นักบริหารจัดการเวลา บริหารจัดการเงิน บริหารจัดการครอบครัวบุตรธิดา บริหารจัดการชีวิตตนเอง ด้วยคุณความดีดังกล่าพอสังเขป ท่าศาลาสารใคร่ขอยกย่องเชิดชูชื่นชม เป็นแม่ดีเด่นแห่งเมืองท่าศาลา ณ 12 สิงหาคม 2558 นับว่าโอกาสต่อไปแม่ประทีป ต้นตอภูมิรัตน สมควรได้รับการยกย่องเป็นแม่ดีเด่นแห่งชาติสืบต่อไป....ศาลาดอกเล่าชวนขอเป็นแม่มองเห็นการค้นหาคะ...



โดย คำดีดูติ.คอม

เที่ยวอัมพวา อยุธยา หัวหิน

สวัสดีค่ะ ศาลาคนเดินทางฉบับนี้จะพาไปเที่ยวที่ไหนกันต๊ะ...พักร้อนครานี้ถ้าได้ไปไกลๆ คงจะดี เป้าหมายหลักคือจะพาเด็กไปอยุธยา ไปดูเมืองเก่า เพราะเด็กแดงโมอยู่ในช่วงคลังประวัติศาสตร์ สำหรับน้องคำดีดูตินั้นคิดถึงหัวหิน ก่อนเดินทางไม่มีโปรแกรมที่แน่นอนรู้แต่ว่าจะขึ้นไปแถวๆ นั้น ถามผู้นำก็ไม่ได้มีคำตอบที่แน่ชัด แต่ช่างเถอะ ไปก็ไป ดึกว่าอยู่บ้านเฉยๆ

ออกเดินทางเช้าวันพฤหัสบดี ไม่รีบร้อน กะว่าค่าไหนนอนนั่น แต่พอออกเดินทางไปได้สักพัก เริ่มคิดว่าถ้าได้นอนอัมพวาก็น่าจะ ใครๆ ก็ไปอัมพวา เราเคยไปมาแล้วแต่ไม่ได้นอนค้าง คราวนี้ขอลองดูบ้าง คิดได้ออย่างนั้นก็เสิร์ชหาที่พักทันที โจทย์คือต้องเป็นที่พักริมคลอง แนวบ้านๆ ชิวๆ เข้าไปหาใน Agoda มันมีเยอะแยะต้องดูอีกทีว่าไกลจากตลาดน้ำริปล่าว บางทีก็ไกลเกินไป แล้วก็มาสะดุดที่ แอท คาซ่า เป็นเกสต์เฮาส์ ริมคลองอย่างที่ยอยากได้ ห้องดูสะอาดน่านอน ถ้ามสมาชิทั้งสองท่านแล้ว ทั้งสองท่านอนุมัติ โอเคเลยละ ลองโทรไปเองก่อนปรากฏว่าจองเองถูกกว่าจองกับ Agoda จะล้งเลทำไมจองไปเลยจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องที่หลับที่นอนกันอีก ระหว่างทางผ่านปราณบุรีจะพลาดตั้มยาปลาทุไปได้อย่างไร งานนี้อุดมโภชนาจัดให้ไม่ทำให้ใครผิดหวัง แถมอาหารให้ฟรีอีกหนึ่งอย่าง ประทับใจทุกทีที่มาต้องอุดมโภชนา ปราณบุรีเท่านั้นจ้า พอผ่านหัวหินก็ทำเป็นไม่สนใจไปก่อน จำเป็นต้องไม่สนใจคณะนายหัวไม่จอด ตรงมุ่งไปจอดที่อัมพวากันเลย ประมาณห้าโมงเย็นเราถึงที่หมาย มีพนักงานเกสต์เฮาส์มารับที่โรงเจ จอดรถไว้ตรงนั้นแล้วพาเข้าที่พักเลยไม่ต้องข้ามสะพาน พนักงานคนนี้ดูแลทุกอย่างตั้งแต่ต้อนรับ Check in ทำอาหารให้กิน สรุพบว่าเธออยู่คนเดียว แต่เธอน่ารักมาก รู้สึกประทับใจ คือตั้มยาปลาทุก็อร่อยจนต้องสั่งเพิ่มอีกสาม ทัวระอะไรเนี่ยกินแต่ตั้มยาปลาทุ แต่อร่อยจริงๆ นะ กลับมาบ้านต้องมาทำกินเองเลยละ ยามเย็นเรามานั่งทอดอารมณ์กันที่ท่าน้ำ บรรยากาศดีสุดๆ อยู่ที่นี่เหมือนอยู่ที่บ้านจะกินอะไรก็ไปหากินเอาเอง กินได้ทุกอย่างที่วางไว้ให้ วันนี้ไม่ใช่เสาร์อาทิตย์ตลาดน้ำจึงปิดเร็ว อดเดินเที่ยว หัวคามีเรือวิ่งผ่านหน้าเกสต์เฮาส์ไม่ขาดสายเรือต่างๆ มุ่งสู่ต่งหึ่งห้อย สมาชิกบ้านนี้ไม่มีใครอยากไป แต่งโมบอกว่ายายสั่งมาว่าไม่ให้นั่งเรือเราอยากไป แต่ต้องอดใจไว้ก่อนวันหน้าวันหลังมาใหม่ค่อยไปก็ได้ กินข้าวเย็นเสร็จ เรานั่งเล่นส่วนคุณพ่อดูสเปาจนตึกจึงเข้าห้อง อยากเก็บความทรงจำนี้ไว้นานๆ ทั้งห้องพักและอาหารราคาถูกมาก ใครสนใจหลังไมค์กันได้นะตรงนี้ไม่มากไม่ได้เพราะหน้ากระดาศไม่พอจ้า

เช้าวันถัดมา ตั้งใจว่าจะเที่ยวตลาดน้ำกันก่อน แต่ตลาดน้ำอัมพวาเป็นตลาดน้ำตอนบ่ายเราคงรอไม่ไหวเพราะมีโปรแกรมต้องไปต่อ หลังอาหารเช้าจึงบอกลา แอท คาซ่า แล้วออกเดินทางไปอยุธยา ที่อยุธยานั้นมีสถานที่ให้เราชมและเรียนรู้ประวัติศาสตร์มากมาย ซึ่งคงจะไปทุกที่ได้ไม่หมด เราเลือกวัดมหาธาตุเพื่อให้ลูกได้ศึกษาในส่วนของโบราณสถานและประวัติศาสตร์ความเป็นมา วัดมหาธาตุเป็นวัดที่สำคัญที่สุดวัดหนึ่งของอาณาจักร ในฐานะที่เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า อีกทั้งหากจะพิจารณาอุทยานที่ตั้งก็จะเห็นว่าอยู่ใกล้ชิดกับพระบรมมหาราชวังเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นวัดนี้จึงเป็นที่ประทับของสมเด็จพระสังฆราช (ฝ่ายคามวาสี) มาตลอดจนสิ้นกรุงศรีอยุธยา กรมศิลปากรได้ทำการขุดแต่งบูรณะวัดมหาธาตุขึ้น เมื่อ พ.ศ. 2499 โดยให้ความสำคัญที่ตรงกลางพื้นที่ห้องคูหาเรือนธาตุของปรางค์ประธาน ตามรอยที่คนร้ายได้ลักลอบขุดไปก่อนหน้านี้แล้ว ทำให้ได้พบปล่องภายใน มีสถูปบรรจุพระบรมสารีริกธาตุอยู่ด้วย การค้นพบนี้ทำให้เรามีความรู้เกี่ยวกับการบูชาพระบรมสารีริกธาตุในสมัยอยุธยาเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ พระบรมสารีริกธาตุนั้นบรรจุอยู่ในผอบ 7 ชั้น จากชั้นในสุดออกมาชั้นนอก ซึ่งเดี่ยวจะพาไปตามรอยกันต่อที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา เราอยู่ที่วัดมหาธาตุกันนานพอสมควรเพราะที่นี่สวยงามและกว้างขวางเมื่อเก็บภาพจนพอใจแล้วจึงเดินทางไปพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยาติดต่อ ถือว่าเป็นการตามรอยพระบรมสารีริกธาตุไปด้วย ชมในส่วนต่างๆ ของพิพิธภัณฑฯ แล้ว ที่ขาดเสียมิได้คือการเข้าชมห้องมหาธาตุ ห้องนี้จัดแสดงพระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งเป็นผลึกขนาดประมาณ 1 ใน 3 ของเมล็ดข้าวสาร บรรจุในตลับทองชั้นที่ 2 คือ สถูปแก้วผลึก ซึ่งประดับด้วยทองอัญมณี ได้แก่ โกเมน มรกต และทับทิม ชั้นที่ 3 เป็นสถูปไม้แดง ชั้นที่ 4 เป็นสถูปไม้ดำ ชั้นที่ 5 สถูปนาค ชั้นที่ 6 สถูปเงิน ชั้นที่ 7 สถูปชิน สถูปทั้ง 7 ชั้นบรรจุในเสาหิน สูง 3.20 เมตร ภายในกลวงมีฝาปิด เสาหินนี้อยู่ภายในช่องเป็นปล่องยาวจากตรงกลางห้องคูหาเรือนธาตุจนจรดระดับพื้นดิน ห้องจัดแสดงติดแอร์บุพรมแดงบรรยากาศสงบจัดแสดงสิ่งต่างๆ ไว้อย่างงดงาม ใครที่สนใจสามารถเข้าชมได้ตั้งแต่เวลา 9:00-16:30 น.ทุกวันไม่เว้นวันหยุด น่าเสียดายที่โบราณวัตถุต่างๆ ของชาติเราถูกขโมยไปเสียเกินครึ่ง แต่ที่เหลือเพียงส่วนน้อยก็สุดแสนอลังการเหลือจะกล่าว จงภูมิใจเจดีย์ที่เกิดขึ้นไทย รู้สึกเช่นนั้นจริงๆ ค่ะ พิพิธภัณฑฯมีสามอาคารแต่ละอาคารห่างกันพอสมควรแต่ร้อนอากาศก็อบอ้าวเหงื่อแตกไหลย่อยเป็นทาง เมื่อศึกษาเรื่องราวกันเรียบร้อยแล้วจึงพาเด็กไปชม

ช่างที่ปางช้างอยุธยา ชมช้างให้อาหารช้างพอเป็นพิธี แล้วรีบเข้าที่พัก เพราะไม่ไหวละจ้า ร้อนเหลือเกิน ที่พักนี้นี่ราคาไม่แพง แถมยังมีสระว่ายน้ำให้เด็กเล่นด้วย ไฮไลท์บายนี่จึงอยู่ที่สระน้ำแต่งโมเล่นน้ำจนเต็มอิม ดินเนอร์คืนนี้น้องดำตูดูดีขอร้องเลยว่าต้องได้กินกุ้งแม่น้ำตัวใหญ่ๆ ราคาเท่าไรไม่เกี่ยง มาอยุธยาทั้งทีต้องได้กินของดังเมืองเก่า เปิดดูเก็ลหาร้านกันหน่อย เราเลือกร้านริมแม่น้ำเจ้าพระยาชื่อ “ร้านอาหารบ้านคุณพระ” บรรยากาศยามเย็นเห็นเรือวิ่งไปมา อืม...ก็ไม่เลว อาหารอย่างอื่นอร่อยดีแต่กุ้งอะไรไม่รู้ตัวนิดเดียวอร่อยก็ไม่อร่อยเจ็บใจจริงๆ ผากไว้ก่อนเถอะ สักวันขึ้นต้องได้กินกุ้งตัวใหญ่ๆ ให้ได้

วันเสาร์มาถึงแล้ว รีบๆ เลาค่าวันนี้เราต้องขับรถกลับลงมานอนหัวหิน อือ...เข้าทางอย่างแรง รักหัวหินที่ซู้ดดด สามีนัดเพื่อนรักอีกสองครอบครัวเอาไว้ กะว่าจะลงมาเจอกันที่หัวหิน แต่พอขับรถมาถึงกรุงเทพฯ คุณพี่เลี้ยวรถผิวยังไงไม่รู้ ก็เลยต้องเลยตามเลย แวะเข้าไปบ้านเพื่อน ทั้งแวะไปนั่งเล่นบ้านเพื่อน (รอเพื่อนจัดกระเป๋า) ...ทั้งรถติด...ทั้งหยุดกินข้าวที่ตอนหอยหลอดและไปไหว้เสด็จในกรม กรมหลวงชุมพร..ทั้งหยุดซื้อชุดว่ายน้ำที่ FN Factory Outlet และเข้าชมพิพิธภัณฑ์ The Space (พิพิธภัณฑ์ขนาดย่อมที่รวบรวมของเก่าและงานศิลปะมาให้ได้ชมกันฟรี) คำพูดที่เคยจะคุ้น แต่ไม่เป็นไรไม่ต้องห่วง เพราะสวนน้ำที่เราจะไปเล่นนั้นเปิดถึงสามทุ่มแน่ะ ที่เดิมเคยกะ Black mountain water park เป็นสวนน้ำที่ราคาไม่แพงหน้าแข้งไม่ไกลเหมือนสวนน้ำอื่นๆ มาคราวก่อนก็มาเล่นที่นี่ แลวันเสาร์มีรอบค่าอีก

ต่างหาก ไม่ร้อนไม่ดำแต่เสียได้เหมือนตอนกลางวันทุกเครื่องเล่น จะไม่ให้ติดใจได้อย่างไรกันคะ ถูกใจทุกคนในครอบครัวคะ รอบค่าผู้ใหญ่ 300 บาท เด็ก 150 บาทเท่านั้น ดำตูดูดีรับประกันความสนุกและความปลอดภัยไม่ไปแล้วจะเสียตายนะ เอาจริงๆ อื่นๆ ใหม่ๆ มาแลกก็ไมยอมจ้า เราเล่นกันจนสวนน้ำปิด ขับรถเข้าที่พักเอาของไปเก็บแล้วจึงเดินออกมาหาข้าวกินกัน อาหารสุดอิตยำนี่หนีไม่พ้นข้าวต้ม ร้านแรกที่เราเจอคงเป็นร้านดังของหัวหินลูกค้าเยอะมาก คณะของเราตรงดูแล้วไม่จอดดีกว่า เลยเดินต่อไปป้ายหน้าไม้ใกล้กันมากแค่ข้ามถนนก็ถึง ร้านนี้ชื่อร้านเหม่งจ๋าย อาหารรสชาติดีและบริการก็ดี จึงขอบอกต่อเพื่อนๆ ผ่านไปทางนั้นแล้วหิวข้าวก็เชิญร้านนี้ได้ นะคะ คืนนี้ไปต่อไม่ไหวแล้วละขอเข้านอนก่อน (เป็นคืนที่หาที่พักยาก เพราะเป็นวันหยุดยาวที่แขกจองล่วงหน้าเอาไว้แล้ว พวกเราไม่ได้วางแผนอะไรคิดจะมาก็มา ที่พักดี ๆ จึงหมดไปเรียบร้อยแล้ว)

เช้าวันอาทิตย์หลังอาหารเช้า เด็กขอลเล่นน้ำที่สระก่อนกลับ แม้ไม่อยากกลับแต่ด้วยความเป็นห่วงหามาบังคับ เราจึงต้องตัดใจ ออกจากหัวหินเป็นเวลาเที่ยง กว่าที่จะถึงบ้านมีดคำ วันจันทร์คุณพี่ลางานต่ออีกหนึ่งวันเพื่อเอาใจหามาบังคับ พาหามาว่ายน้ำที่น้ำตกกันเช่นเคย เราชักลูกเท่ากันจริงๆ นะ เชื่อเถอะฉบับต่อไปจะพาไปเที่ยวเกาะเล็กๆ เกาะนี้ ไม่ขอบอกว่าเกาะอะไร รอติดตามอ่านกันนะค่ะ อย่าเพิ่งเบื่อ สัญญาว่าจะทำหน้าที่เที่ยวให้ดีที่สุดคะ555



at casa อัมพวา



ต้มยำปลา@อูตมโกชน



ชมพิพิธภัณฑ์เจ้าสามพระยา



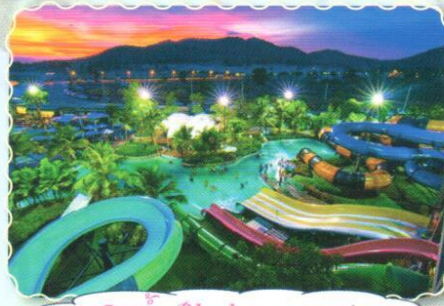
กลัใหม่...ลตไปเลย



วัดมทรศุ



ศาลเจ้าแม่เตี้ย@ตอนทอยหลอด



สวนน้ำ Black mountain



สวนน้ำเวลากลางวัน

ลายธารแห่งศรัทธา

ชื่อผู้บริจาค คุณมยุรี ตรีภักตรอง
ที่อยู่ 135 ม.11 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณแม่เตือนใจ ศรศักดิ์

ชื่อผู้บริจาค คุณอรุณ ร่วมพลภักษ์
ที่อยู่ 73 ม.1 ต.กลาย อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เตี้ยผู้ป่วย 1 เตี้ย
อุทิศให้ คุณชุตินา ร่มพริก

ชื่อผู้บริจาค คุณบุญล้อม สุทธิเดช
ที่อยู่ 125 ม. 6 ต.กะหรอ อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณแนน สุทธิเดช

ชื่อผู้บริจาค คุณจรรยา - คุณฉวี อินทสา
ที่อยู่ ร้านศรีสยาม ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้อเตียงผู้ป่วย
อุทิศให้ คุณพ่อฉัย - คุณแม่เจียร แซ่ตัน,
คุณพ่ोजิน - คุณแม่เรียง อินทสา

ชื่อผู้บริจาค คุณประสิทธิ์ จันทวงศ์
ที่อยู่ 226/1 ม.5 ต.สระแก้ว อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณโชค จันทวงศ์

ชื่อผู้บริจาค คุณณรงค์ - คุณชฎาภรณ์ ทองรักจันทร์
ที่อยู่ 200/21 ม.3 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณจื่อ ชัยกิจ
ที่อยู่ 43/3 ม.11 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณพ่อกิ่ง ชัยกิจ, คุณครูอรทัย ชัยกิจ

ชื่อผู้บริจาค คุณละออง นวลนุช
ที่อยู่ 62 ม.6 ต.กรงชิง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค ที่นอนลม 1 ชุด
อุทิศให้ คุณสมโภช นวลนุช

ชื่อผู้บริจาค คุณวิชาญ-คุณสุสิพร ศศิธร
ที่อยู่ 141 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค เงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณสุนทร ศศิธร

ชื่อผู้บริจาค คุณวรรณนา นพรัตน์
ที่อยู่ 61/2 ม.1 ต.บ้านเกาะ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค ที่นอนลม 1 ชุด
อุทิศให้ คุณเนือง นพรัตน์

โรงพยาบาลท่าศาลา

๑๕๕ หมู่ ๓ ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๖๐

โทร. ๐-๗๕๕๒-๑๓๓๓ Fax. ๐-๗๕๓๓-๐๗๔๖

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ ๒๙/๔๓
ปณ. ท่าศาลา ๘๐๑๖๐

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธ์ภาพและความสามัคคีกับทุกหน่วยงาน
๒. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมและบทบาทของโรงพยาบาล
๓. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็น
๔. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เจ้าของ โรงพยาบาลท่าศาลา

บรรณาธิการอำนวยการ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ

บรรณาธิการบริหาร ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

กองบรรณาธิการ

พญ.วิไลลักษณ์ ศรีวัด

ทพญ.อรอุมา ลีลาสุวรรณศิริ

ดร.สมพร รัตนพันธ์

คุณลัดดาวัลย์ ดวงมุสิก

คุณสารภี ยงอิน ศรีสุวรรณ

คุณนาฏจุฑา รัตนสมบัติ

คุณนิติภรณ์ ทองฤทธิ์

คุณราตรี ฤทธิรัตน์

คุณสายเขียว ชังเรือง

คุณจิราพร ชาญณรงค์

คุณนิชดา คงสงค์

คุณนันทิดา

คุณสุนทรี

คุณอนงค์

คุณศิรินทรา

คุณทวีพล

คุณสุวณี

คุณสุจิตรา

คุณเกสร

คุณสุภาวดี

คุณศิริพร

กุนทอง

สุดชะอัน

มีพวกมาก

นิลสอาด

แสนกักดี

ชุลละเอียด

เส่งส่ง

บุญเกิด

หยุดทองคำ

รับโทรทอง

ขอขอบคุณ

พญ.วงศ์วรรษ จุติยนต์

ทพญ.จิราภรณ์ เจริญอภิบาล

ภญ.พรพิมล พิมพ์เสน

คุณภาวิดา วัชรภาพ

คุณญาณินทร สังข์แก้ว

คุณจาร์วรรณ สุวรรณรัตน์

คุณจิราพร ชูรัตน์

คุณวัลยา ฐิตินันทพันธ์

คุณอุมารินทร์ นวลนรินทร์