

ท่าศาลาสาร

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๗๕ มีนาคม - เมษายน ๒๕๕๗

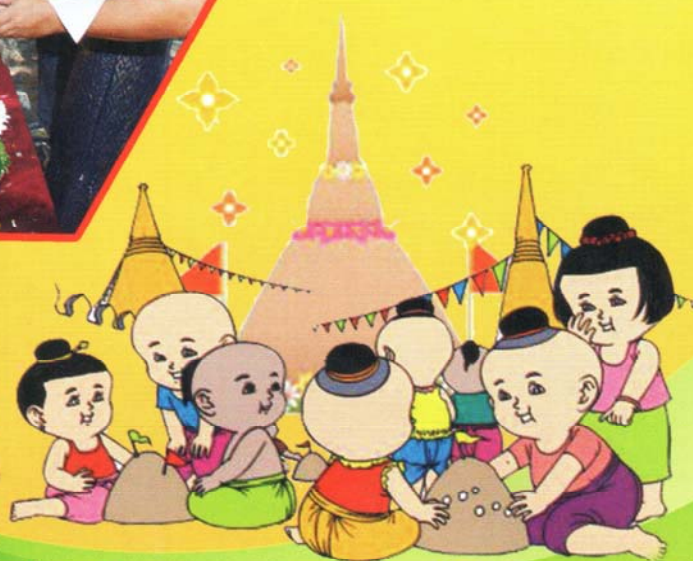


ย้อนยุค...วันวาน
เล่นสงกรานต์ที่ รพ.ท่าศาลา



ไฮไลต์

- ♥ ร้อนฉับแตก...ร้อร่วมแดด (Heat stroke) : หน้า 3
- ♥ สกร่างด้วยความคิด : หน้า 8
- ♥ โรซาบูชา : โฉมพระพุทธรูป : หน้า 26



ร่วมสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรม
และประเพณีที่ดีของไทย



กญ.นุชนาฏ ตสโต

“ร้อน-ร้อน-ร้อน”

อากาศร้อน อารมณ์ก็อาจจะเสียได้ บวกกับการอดตาหลับ ขับตานอนจากการทำงานแบบเป็นกะ เข้า-ป่วย-ดึก ซึ่งไม่เหมือนกับงานอื่นๆ วิชาชีพสาธารณสุขเราไม่มีวันหยุด ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน เทศกาลสงกรานต์สำหรับคนอื่นๆ ก็มักจะมีคำถามว่า “สงกรานต์ไปเที่ยวไหน” แต่สำหรับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคำถามที่มักจะได้ยินก็คือ “สงกรานต์อยู่เเวร์ไร อยู่เเวร์กี่วัน” ยิ่งวันหยุดมากเเวร์ก็จะยิ่งมากขึ้น อย่างปีนี้เทศกาลสงกรานต์หยุด 5 วัน หลายคนก็คงเเวร์กันสนุกสนาน...เปลี่ยจริง

เทศกาลสงกรานต์ปีนี้ โรงพยาบาลท่าศาลาก็จัดกิจกรรมรดน้ำดำหัว ขอพรจากผู้ใหญ่เหมือนเคย กินไอติม ฉีดน้ำประแบ่งกันพอสดชื่นสนุกสนาน ให้มีกำลังใจในการทำงานช่วงวันหยุดกัน

ปีนี้อากาศร้อนคงจะยาวกว่าทุกๆ ปี ผู้เขียนก็รู้สึกว่าจะตัวเองจะต้องควบคุมอารมณ์พอสมควร มิฉะนั้นอาจจะมีปัญหากับคนรอบข้างได้ ก็ขอฝากผู้อ่านทุกท่านไว้ด้วยละกัน นะคะ แม้อากาศจะร้อนเพียงไร แต่เราก็ต้องใจเย็นกันเข้าไว้

สุขสันต์ในวันอากาศร้อนค่ะ
บรรณาธิการ

สารบัญ Content

ศาลารับแขก / “ร้อน-ร้อน-ร้อน”	2	ชุมท่าศาลา	16-17
ศาลานัดพบผู้อำนวยกา / ร้อนดับแดก ระวังลมแดด (Heat Stroke)	3	ศาลายา / ยา...หมดอายุ?	18-19
ศาลาสายสัมพันธ์ / ครอบครัวพอเพียง	4-5	ศาลาญ.หญิง / 12 ราศี : สาวในฝัน	20
ศาลาสร้างสุข / ภาวะบรรจอาหาร ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย ตอนที่ 2	6-7	ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / สิทธิประโยชน์ผู้ใช้แรงงาน	21
ศาลาวรรณกรรม / สงกรานต์ ส่งความดี	8	ศาลาเด็ก-เด็ก / เสริมความสุข...พัฒนาคณิตศาสตร์	22-23
ศาลารักษ์ / มารูจัก “โรคแพนิก” กันเถอะ	9	ศาลาคุณภาพ / กิจกรรมทบทวนคุณภาพเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ	24-25
ศาลาร่วมสมัย / สงกรานต์อาเชียน...เรียนรู้จักประเทศเพื่อนบ้าน	10	ศาลาพันดา / วิสาขบูชา : วันพระพุทธเจ้า	26
ศาลาฟัน-Fun / ฟันเกิน...ควรจัดการอย่างไร	11	ศาลาสุภาพจิต / เมฆาหน้าร้อน อารมณ์แรง	27
ศาลาไอที / แอปพลิเคชันสุขภาพ สร้างสุขภาพที่ดีแค่ปลายนิ้ว	12	ศาลาดอกเล่าตวัน / หนึ่ง....ร้อยแก้ว	28-29
ศาลาดอกปีบ / คณะกรรมการสภาการพยาบาล 2557-2561	13	ศาลาคนเดินทาง / ถ้าแม่ละนา ปาย ห้วยน้ำดัง	30-31
ศาลาคนใต้ / ระวัง!!! อาหารหน้าร้อน	14	สายธารแห่งศรัทธา	32
ศาลาร้อยปี / กิจกรรมเสริมสร้าง...ในยามว่าง	15		

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์

ร้อนตับแตก ระวังลมแดด (Heat Stroke)

ช่วงนี้บ้านเราอากาศร้อนมาก บรรยากาศแห้งแล้ง ฝนไม่ตก ต้นไม้ใบหญ้าเหี่ยวเฉาตายไปทั่ว โดยเฉพาะกลางวันร้อนมากที่สุด คนทำงานทั่วไปก็รู้สึกไม่สบายกาย รู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจด้วย สิ่งที่ต้องระวังก็คือ สมัยก่อนที่คนโบราณพูดกันว่า ร้อนตับแตก ซึ่งก็หมายถึงโรคลมแดด ผมจึงอยากให้ทุกคน ได้รู้จักโรคนี้นี้ไว้ เพื่อจะได้ป้องกันและปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้

โรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิดกกังวล สับสน ปวดศีรษะ ความดันเลือดต่ำ หน้ามืด ใจเต้นเร็ว ภาวะขาดเหงื่อ เพ้อ ซัก ไม่รู้สึกตัว ไตล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับ หายใจเร็ว มีของเหลวข้างในปอด หัวใจเต้นผิดจังหวะ การสลายกล้ามเนื้อลาย ช็อค และเกิดการสะสมของ fibrin จนไปอุดตันหลอดเลือดขนาดเล็กทำให้อวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคลมแดด ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม ในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่นและผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย

สัญญาณสำคัญของโรคลมแดด

คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ กระหายน้ำ วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วๆ ไป ที่จะพบว่ามีเหงื่อออกด้วย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- นำผู้มีอาการเข้าที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน และเทน้ำเย็นราดลงบนตัว แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

วิธีการป้องกันโรคลมแดด คือ

หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อนและปฏิบัติ ดังนี้

- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน บาง และทาครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป
- ดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร ถ้าอยู่กลางแจ้งหรืออยู่ในที่ร้อน
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก โดยเฉพาะก่อนออกกำลังกายหรืออยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

ครับก็ฝากไว้แก่ผู้อ่านและเพื่อนร่วมงานทุกคนเพื่อสุขภาพของเราเองครับ



ด้วยรักและปรารถนาดี

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





สายเขียว ชังเรือง

ครอบครัวพอเพียง



ชีวิตพอเพียงของครอบครัวฉัน

สวัสดีค่ะ ดิฉันนางจิราภรณ์ ณ ปานแก้ว สมรสแล้ว กับนายประสิทธิ์ ณ ปานแก้ว มีบุตรด้วยกัน 3 คน ได้แก่ นางสาวศิริวรรณ อายุ 20 ปี กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช บุตรคนที่สอง ดญ.ณัฐวดี อายุ 14 ปี กำลังศึกษาชั้น ม.3 รร.เมืองนครศรีธรรมราช บุตรคนสุดท้อง ดช.กานูวัฒน์ อายุ 12 ปี กำลังศึกษาชั้น ป.6 รร.วัดจันทพอ ปัจจุบันครอบครัวของดิฉันอาศัยอยู่บ้านเลขที่ 36/5 ม.2 ต.ดอนตะโก อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช ดิฉันและสามีทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลท่าศาลา ดิฉันทำงานในตำแหน่ง ผู้ช่วยเหลือคนไข้ หอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม ส่วนสามีทำงานในตำแหน่งคนงาน ดิฉันทำงานที่นี้มาเป็นเวลา 7 ปี ดิฉันรักที่นี่และมีความสุขกับงานที่ทำมาก

ครอบครัวของดิฉันมีฐานะค่อนข้างลำบาก เนื่องจากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย จึงคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ดิฉันสังเกตเห็นอะไรบางอย่างในครอบครัว นั่นก็คือ ทุกคนในครอบครัวชอบกินผักมาก ลูกๆ ชอบทำหมูกระทะกินกันที่บ้านเป็นประจำ ช่วงปิดเทอมพวกเขา 3 คน ชวนกันปลูกผักเพื่อทำหมูกระทะกินกันเอง พวกเขาบอกว่าจะได้ประหยัดค่าใช้จ่ายและได้กินผักปลอดสารพิษด้วย ซึ่งดึงดูดความสนใจของดิฉันมาก จึงได้ช่วยกันทดลองปลูกผักบุงจิ้น ผักกาด คะน้า กวางตุ้ง อ้อยเต้ ผักขม โดยไม่ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลง แต่จะใช้ประเภทชีวภาพ เช่น ยาฆ่าแมลงที่มีส่วนผสมของสะเดา ใบขี้เหล็ก ยาสูบ ใบเตย หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วจึงนำมาห่อผ้าบางๆ จากนั้นแขวนในที่เตรียมไว้ โดยหมักทิ้งไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ แล้วนำมาผสมกับน้ำใช้รดเพื่อไล่แมลง ส่วนปุ๋ยที่ใช้เป็นปุ๋ยคอก โดยลูกๆ นำมา

จากบ้านคุณย่าช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์หรือช่วงปิดเทอม บางครั้งก็หาซื้อจากบ้านใกล้เรือนเคียง แรกๆ ปลูกผักไว้ประกอบอาหารในครัวเรือนประมาณ 2-3 แปลง ผักที่เหลือจากการกินแล้วแบ่งปันเพื่อนบ้าน เหลือจากนั้นอีกดิฉันก็นำมาจำหน่ายที่โรงพยาบาลท่าศาลาซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีมาก จากนั้นจึงได้ขยายกิจการจาก 2-3 แปลง เป็น 20 แปลง



แรกเริ่มที่ดิฉันนำมาจำหน่ายที่โรงพยาบาลท่าศาลา เพื่อนเจ้าหน้าที่มักจะถามว่าเอาเวลาไหนไปปลูกผักเพราะต้องอยู่เวร ดิฉันตอบไปว่าช่วงเวลาวางหลังจากลงเวรตึกตอน 5 โมงถึง 6 โมงเย็น หรือก่อนขึ้นเวรบ่าย ช่วงเช้าดิฉันจะไปอยู่ในสวนผัก 1-2 ชั่วโมง หรือวันหยุด การที่เราปลูกผักไว้กินเองจึงคำนึงถึงความปลอดภัยและไม่ต้องกลัวเรื่องสารพิษรวมถึงสารตกค้างในผัก ดิฉันจึงอยากให้ลูกค้าทุกคนที่อุดหนุนผักของดิฉันปลอดภัยเหมือนอย่างครอบครัว



ของดิฉันด้วยเช่นกัน และเมื่อเราได้ทำสิ่งที่รักและชอบ ก็จะทำให้เรามีความสุขกับมันโดยเฉพาะเวลาที่สามีและลูกๆ ทุกคนช่วยกันรดน้ำ ถอนหญ้า หาดิน ใส่ปุ๋ย หรือ เก็บผัก ล้างผัก จัดผักใส่ถุงพลาสติก พร้อมทั้งจะนำไปจำหน่าย ส่วนช่วงที่ดิฉันขึ้นเวรบำสามีและลูกๆ จะไปช่วยกันรดน้ำให้เป็นประจำทุกวัน

ดิฉันจะเก็บผักมาช่วงเวรดึก โดยจะจำหน่ายในตอนเช้า หลังลงเวรดึกแล้ว หรือจำหน่ายที่ตลาดนัดเพื่อสุขภาพ ของโรงพยาบาลท่าศาลาในวันจันทร์ การจำหน่ายแต่ละครั้ง ได้เงินประมาณ 200 - 400 บาท/ครั้ง สัปดาห์ละประมาณ 1-2 ครั้ง ช่วงระยะเวลาเก็บเกี่ยวของผักแต่ละชนิดประมาณ 20-45 วัน เฉลี่ยรายได้ประมาณ 1000 - 1500 บาท/เดือน ลูกค้าบอกว่าผักของดิฉันกินอร่อย กรอบและสด ดิฉัน มีความภาคภูมิใจมากที่เจ้าหน้าที่ทุกคนช่วยกันอุดหนุน ขอขอบพระคุณมากค่ะ นอกจากนี้ดิฉันก็ยังทำนาปลูกข้าว หอมมะลิ เนื้อที่ประมาณ 3 ไร่ โดยจะทำนาหว่าน ปีละ 1-2 ครั้ง บางปีได้ผลผลิตน้อยบางปีก็ได้มาก เก็บไว้ทานเอง ทำให้ลดค่าใช้จ่ายไม่ต้องซื้อข้าวสาร ที่สำคัญปลอดสารพิษ อีกด้วย



ส่วนสามีดิฉันชอบตกปลา ทั้งปลาน้ำจืดและปลา ทะเล โดยไปตกปลาตอนเย็นหลังเลิกงานทุกวันหรือในวันหยุด เพื่อมาเลี้ยงครอบครัว ช่วยประหยัดค่าอาหาร จำพวก กุ้ง หอย ปู ปลา ไปเยอะมาก จะซื้อบ้างก็ประเภทเนื้อ หมู เครื่องปรุง และของใช้ในครัว ปลาที่ได้มาแต่ละครั้งจะ เก็บไว้ทานเอง หรือถ้าได้มาจำนวนมากๆ ก็แบ่งปันให้ญาติ ช่างบ้านบ้าง เมื่อไปทำงานดิฉันกับสามีจะทำกับข้าวใส่ห่อ ไปทานที่โรงพยาบาลเกือบทุกวันเพื่อประหยัด อดออมเงิน ไว้เป็นทุนการศึกษาของลูกทั้ง 3 คนที่กำลังศึกษาอยู่

ดิฉันสอนลูกๆ ทุกคนว่าให้ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย รู้จักประหยัด อดออม เพราะพ่อแม่เคยลำบากมาก่อนจึงเข้าใจดี พยายามสั่งสอนลูกทุกคนให้เป็นเด็กดีและขยันไม่ว่าจะเป็นการเรียน หรือการทำงานต่างๆ รวมถึงการมีความรับผิดชอบ ในตนเอง เพื่อที่จะให้ลูกทุกคนมีชีวิตที่ดีในอนาคตและ ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง

นี่คือหนึ่งในเรื่องเล่า “ครอบครัวพอเพียง” ของชาว โรงพยาบาลท่าศาลาและเมื่ออ่านมาถึงบรรทัดนี้ ผู้เขียน มีความภาคภูมิใจในบุคลากรของโรงพยาบาลท่าศาลา แทนท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลจริงๆ ที่มีผู้ได้บังคับบัญชาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่มีพื้นฐาน ครอบครัวที่ดี “ดี” ที่ไม่ได้หมายถึง ร่ำรวยเงินทอง ยศถาตำแหน่ง แต่งกายภูมิฐานเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงครอบครัวที่มีพ่อแม่ลูก เมื่อมองหาก็จะมองเห็น ความสุขที่สัมผัสได้อยู่ทั่วไปในครัวเรือน เห็นความรัก สามัคคีที่ช่วยกันทำงานเห็นความสุขที่เกิดกับสิ่งที่ ได้ทำไม่ว่างานที่บ้านหรือที่โรงพยาบาล เห็นหัวใจของ ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง ที่มีทักษะในการสอนลูกให้เป็น เด็กดี เชื่อฟังพ่อแม่ และเชื่อมั่นว่าเด็กจะดีได้เป็นเพราะ เห็นต้นแบบตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่อย่างแน่นอน มีคำกล่าว ว่า การทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ดีกว่าการพร่ำสอน ขอชื่นชมสุดๆ กับครอบครัว ณ ปานแก้ว กับการเล่าเรื่อง ที่มองเห็นภาพได้คมชัดลึกจริงๆ ถึงความเป็น “ครอบครัว พอเพียง” ซึ่งเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสแก่ประชาชนชาวไทย ซึ่งเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้ครอบคลุมเฉพาะแต่การใช้จ่าย อย่างประหยัดเท่านั้น หากแต่ยังรวมถึงการมีชีวิตที่สงบสุข และยั่งยืนสืบไป



ราตรี ฤทธิรัตน์

ภาชนะบรรจุอาหาร ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย ตอนที่ 2

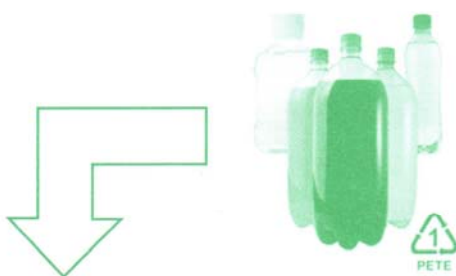
ฉบับที่แล้ว ได้พูดถึงการเลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารชนิดต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้เลือกใช้ให้เหมาะสมและปลอดภัย แต่ยังมีภาชนะบรรจุอาหารอีกประเภทหนึ่งที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน นั่นคือ **บรรจุภัณฑ์ที่ทำจากพลาสติก** เพราะพลาสติกเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง และมีรูปแบบหลากหลายให้เลือกใช้ ซึ่งเราสามารถแบ่งพลาสติกตามคุณสมบัติเมื่อโดนความร้อนออกเป็น 2 ชนิด คือ

1 เทอร์โมเซตติง (Thermosetting) คือพลาสติกที่คงรูปแข็งมาก มีความทนทานสูง ให้ความร้อนแล้วจะไม่หลอมเหลว แต่จะไหม้หรือติดไฟไปเลย พลาสติกชนิดนี้นำมาใช้เป็นภาชนะบรรจุอาหารอยู่ประเภทหนึ่งที่เรียกกันว่า เมลามีน (Melamine Formaldehyde) (รายละเอียดในฉบับที่แล้ว)

2 เทอร์โมพลาสติก (Thermoplastic) คือพลาสติกที่ให้ความร้อนแล้วหลอมเหลว สามารถนำมาขึ้นรูปใหม่ได้ (รีไซเคิลได้) เป็นพลาสติกที่ใช้เป็นภาชนะบรรจุอาหารกันโดยทั่วไปในปัจจุบัน เช่น ขวดน้ำ ถังบรรจุอาหาร จานชาม ฯลฯ

สำหรับภาชนะเทอร์โมพลาสติก เรามีวิธีตรวจสอบว่าภาชนะนี้ปลอดภัยหรือไม่ได้โดยพลิกกันภาชนะขึ้นมาดู เราจะเห็นสัญลักษณ์ลูกศรวิ่งวนเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า ตรงกลางมีตัวเลข และมีตัวอักษรภาษาอังกฤษที่ฐานของสามเหลี่ยม ซึ่งตัวเลขที่อยู่ในสัญลักษณ์ เป็นรหัสที่ช่วยให้สะดวกในการแยกพลาสติกแต่ละชนิดออกจากกัน สมาคมอุตสาหกรรมพลาสติกแห่งอเมริกา (The Society of the Plastics Industry, Inc.) ได้กำหนดสัญลักษณ์ของพลาสติกกลุ่มต่างๆ ที่สามารถนำกลับมาหมุนเวียนหรือการรีไซเคิล (Recycle) ไว้ 7 ประเภทหลักๆ ดังนี้

PLASTIC RESIN CODES



หมายเลข 1 โพลีเอทิลีนเทเรฟทาเลต (Polyethylene Terephthalate) เรียกย่อว่า เพ็ต (PET หรือ PETE) เป็นพลาสติกใส น้ำหนักเบา เหนียว ไม่เปราะแตกง่าย กันแก๊สซึมผ่าน

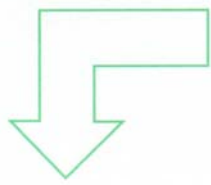
ได้ดี นิยมนำมาทำขวดน้ำดื่ม น้ำอัดลม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำสลัด ขวดโหลใส่นม ปลอดภัยจากสารเคมี แต่ควรใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ควรนำกลับมาใช้ใหม่



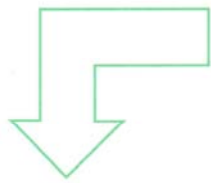
หมายเลข 2 โพลีเอทิลีนความหนาแน่นสูง (High Density Polyethylene) เรียกย่อว่า เอชดีพีอี (HDPE) เป็นพลาสติกขุ่น มีความหนาแน่นสูง แข็งเหนียว แตกยาก ทนการกัดกร่อนของสารเคมีได้ดี กันน้ำและความชื้นได้ดี ทนอุณหภูมิได้ถึง 105 องศาเซลเซียส ใช้ในภาชนะบรรจุอาหารประเภทขวดนม ขวดน้ำผลไม้ ภาชนะใส่เนย โยเกิร์ต ซีเรียล ถังร้อนสีขาวขุ่น ปลอดภัยจากสารเคมีอันตราย



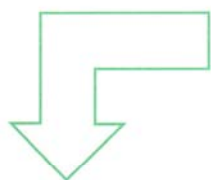
หมายเลข 3 โพลีไวนิลคลอไรด์ (Polyvinyl Chloride) เรียกโดยย่อว่า พีวีซี (PVC) หรือ วี (V) มีความแข็งแรงทนต่อสารเคมีและการขีดข่วนได้ดี กันน้ำและอากาศได้ดี ทนอุณหภูมิสูงได้ นิยมทำท่อประปา ท่อสายไฟ สายยาง ฉนวนหุ้มสายไฟฟ้า ที่นำมาใช้บรรจุอาหารเช่น แผ่นฟิล์มห่ออาหาร ขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำมันพืช ถาดหรือกล่องบรรจุอาหารซึ่ง พีวีซี มีสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย เนื่องจากประกอบด้วยสาร vinyl Chloride ซึ่งจัดเป็นสารก่อมะเร็งในหลายระบบของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของตับ จึงมีคำแนะนำไม่ให้นำมารับประทานอาหารที่ใช้บรรจุภัณฑ์จากพลาสติกประเภทนี้ หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารหรือน้ำมันสัมผัสกับภาชนะประเภทนี้



หมายเลข 4 โพลีเอทิลีนความหนาแน่นต่ำ (Low Density Polyethylene) หรือ แอลดีพีอี (LDPE) เป็นพลาสติกมีความหนาแน่นต่ำ นิ่ม เหนียว ยืดหยุ่นสูง ทนความเย็นได้ดี แต่ไม่ค่อยทนต่อความร้อน กันความชื้นได้ดี นิยมใช้ทำถุงเย็น ถุงใส่อาหารแช่แข็ง ถุงใส่ขนมปังหรือถุงทั่วไป ขวดชนิดบีบ พลาสติกชนิดนี้ปลอดภัย ไม่มีสารเคมีอันตราย สามารถใช้ซ้ำได้

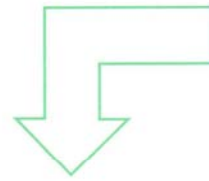


หมายเลข 5 โพลีโพรพิลีน (Polypropylene) หรือเรียกโดยย่อ คือ พีพี (PP) เป็นพลาสติกความหนาแน่นค่อนข้างต่ำ ทนความร้อนได้ถึง 130 องศาเซลเซียส คงรูปดี เหนียว ทนแรงกระแทก สารเคมีและน้ำมันได้ดี จึงนิยมใช้ทำถุงร้อน ขวดน้ำ ถ้วยบะหมี่หรือโจ๊ก จาน ชาม กล่องบรรจุอาหาร หลอดดูด ขวดชนิดบีบได้ และกระบอกสำหรับใส่น้ำแช่เย็น เป็นต้น ภาชนะพีพีเป็นพลาสติกที่ปลอดภัยจากสารเคมี และส่วนใหญ่สามารถใช้กับเตาไมโครเวฟได้



หมายเลข 6 โพลีสไตรีน (Polystyrene) หรือ พีเอส (PS) มีหลายลักษณะ หากเป็นพลาสติกใส จะเปราะและแตกง่าย แต่ราคาถูก จึงมักใช้ทำช้อน ถ้วยโอดิม และกล่องซีดี ตลับเทป แต่หากเป็นโฟม มักจะเป็นกล่องใส่อาหาร หรือตัวกันกระแทก ป้องกันสิ่งของมีค่าไม่ให้แตกหักเสียหาย ทนต่ออุณหภูมิได้ไม่เกิน 70 องศาเซลเซียส พลาสติกชนิดพีเอส จะปล่อยสารสไตรีนปนเปื้อนกับอาหารได้เมื่อได้รับความร้อน ซึ่งสารพิษนี้ส่งผลต่อการ

ทำงานของต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนต่างๆ และยังเป็นสารก่อมะเร็งอีกด้วย โดยปริมาณสารสไตรีน (Styrene) ที่ออกมาปนเปื้อนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ไขมันในอาหาร ระยะเวลา และอุณหภูมิของอาหารที่สัมผัสกับโฟม



หมายเลข 7 เป็นพลาสติกที่มีได้ระบุชื่อเฉพาะ แต่ไม่อยู่ใน 6 ประเภทที่กล่าวมาแล้ว

โดยสรุป ภาชนะจากพลาสติกทุกประเภทหากใช้บรรจุอาหารผิดประเภท อุณหภูมิไม่เหมาะสมก็สามารถเกิดพิษสะสมก่อให้เกิดอันตรายได้ทั้งนั้น ผู้บริโภคจึงต้องตระหนักและเพิ่มความระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและกล่องโฟมบรรจุอาหาร หากเป็นไปได้แนะนำให้พกพาภาชนะส่วนตัวเมื่อไปซื้ออาหารตามร้านอาหารทั่วไป เพื่อป้องกันอันตรายจากสารเคมีสะสมในร่างกายในระยะยาวจนก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

ปลอดภัย			
✓ Safe	2 HDPE	4 LDPE	5 PP
ปลอดภัย ห้ามใช้ซ้ำ			
✓ No reuse	1 PETE		
อันตราย			
✗ Danger	3 V	6 PS	7 Other
ระบุไม่ได้			
Unknown	ไม่มีเบอร์		

แหล่งข้อมูล

- ภูมิรัตน์ รัตนดริยเจริญ. พลาสติก 7 ประเภท จาก [http://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-56\(500\)/page4-1-56\(500\).html](http://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-56(500)/page4-1-56(500).html)
- ทำความรู้จักพลาสติกทั้ง 7 ประเภท เพื่อการใช้งานที่ถูกต้องและปลอดภัยจาก <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=free4u&month=11-2010&date=29&group=80&blog=201>
- ภัยเงียบจากกล่องโฟม..กินสบายแต่ตายเร็ว จาก <http://health.kapook.com/view55910.html>



บุหลัน

สัปดาห์ สัปดาห์

ร้อน ร้อน ร้อน หน้าร้อนมาเยือนอีกแล้ว โชคดีที่ประเทศไทยที่รักของเรามีประเพณีสงกรานต์สาดน้ำกันให้ชุ่มฉ่ำทั้งร่างกาย และหัวใจ ได้ทำบุญและอยู่ร่วมกันกับครอบครัวในวันขึ้นปีใหม่ไทย มีการรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ยกปีนโตไปทำบุญที่วัด แต่ก็มีหลายคนที่ต้องทำงานอย่างน้อยใจไปค่ะ ก็ถือว่าได้ทำบุญแล้วเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกคนที่อยู่ระยะ

พูดถึงเรื่องการทำบุญ การทำความดี การช่วยเหลือใครไม่เลือกเวลาสถานที่ มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งมาฝากจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงทำให้รู้ว่าเวลาทุกนาทีมีค่าต่อชีวิตมนุษย์

วันนั้นเป็นวันหยุด ผู้คนมากมายไปร่วมทำบุญกันที่วัด แต่ละคน แต่งตัวสวยงาม ใส่เสื้อผ้าชุดใหม่กลิ่นน้ำหอมฟุ้ง มีทั้งคนที่รู้จักและไม่รู้จักกัน หลังฟังพระเทศน์และพระฉันเสร็จแล้วญาติโยมก็รับประทานอาหารร่วมกัน แบ่งปันกันอย่างมีความสุข ขณะกำลังรับประทานอาหารได้ยินเสียงตะโกนดังว่า “ช่วยที ช่วยที คนเป็นลม” ด้วยสัญชาตญาณความเป็นพยาบาล ฉันวางจานอาหารทันทีไปถึงจุดเกิดเหตุขอทางผู้คนที่ห้อมล้อม โดยก็ลืมบอกไปว่าตัวเองเป็นพยาบาล พบผู้หญิงคนหนึ่งนอนหมดสติ ฉันเขย่าตัวคุณป้า เรียกให้ตื่น สังเกตปลายนิ้ว ใบหน้าและริมฝีปากเริ่มเขียวม่วง บ่งบอกถึงระบบไหลเวียนเลือดที่ติดขัด ฉันจับชีพจรคุณป้าบริเวณลำคอซึ่งจับไม่ได้ ฉันเริ่มนวดหัวใจทันทีมือก็นวดหัวใจไป ปากก็ตะโกน “ช่วยโทร 1669 ให้หน่อยค่ะ” “กดโทรศัพท์เรียก 1669 ให้หน่อยค่ะ” ขณะกำลังนวดหัวใจคุณป้า หัวใจของฉันก็เต้นระรัวเหมือนกัน หากฉันทำได้ก็เท่ากับช่วยชีวิตคนๆ หนึ่งและมีคนในครอบครัวหลายคนที่กำลังรอคุณป้าอยู่ ถึงแม้ฉันจะไม่รู้จักเขาเลย หน้าตาของฉันตอนนั้นคือช่วยชีวิตและภาวนาให้ทีมกู้ชีพมาเร็วๆ เกือบตอนที่ฉันจะหมดแรง กดหน้าอกได้ประมาณ 15 นาที ใบหน้าคุณป้าเริ่มแดง แต่ยังซีมีๆ เพลียๆ อยู่ ฉันยิ้มได้ “ฟื้นแล้วค่ะอย่ามุนะคะ ขออากาศให้ป้าหน่อย” อีก 5 นาทีต่อมา รกกู้ชีพมาถึงเคลื่อนย้ายคุณป้าส่งต่อโรงพยาบาลพรหมคีรีทันทีหลังจากส่งคุณป้าขึ้นรถ ฉันก็นั่งกระตือรือร้นรออยู่ น้ำตาลคลอเบ้า “ต้องลุ้นค่ะ คุณป้ามีใครรอคุณป้าอยู่อีกหลายคนนะค่ะ”

หลังจากทำบุญเสร็จกลับบ้านวันนั้นฉันโทรไปถามอาการคุณป้ากับน้องวี ซึ่งเป็นพยาบาลที่ย้ายจากโรงพยาบาลท่าศาลาไปประจำที่ห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลพรหมคีรี น้องวีลงเวรดึกแต่ก็ยังใจดีตามเรื่องให้ ปรากฏว่าถึงโรงพยาบาลคุณป้ารู้สึกตัวดี หมอตรวจอาการให้ยากลับบ้านได้ อีกวันต่อมาน้องวีเล่าให้ฉันฟังต่อว่าไปถึงบ้านคุณป้าหมอสติอีกสามี่นำส่งโรงพยาบาลพรหมคีรีอีกรอบ แพทย์พิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลมหาราช สรุปว่าคุณป้าเป็นโรคหัวใจและรักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลมหาราช หลังจากเหตุการณ์วันนั้นก็มีผู้คนแวะมาที่คลินิกที่ฉันทำงานอยู่ต่างก็พูดเรื่องนี้และชื่นชมในสิ่งที่ฉันได้ทำไป เป็นความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยชีวิตคนๆ หนึ่งให้กลับมาอยู่กับคนที่รักได้ต่อ ฉันทราบทีหลังว่าคุณป้าคนนั้นเป็นครูและสามี่ก็เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเหมือนกัน

นี่แหละค่ะที่ฉันบอกว่าเวลาทุกนาทีมีค่า การช่วยชีวิตคนโดยไม่เลือกเวลาสถานที่ เราต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาใช้ความรู้ความสามารถของเราให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์สูงสุด การทำบุญ การให้ ไม่ใช่แค่ในเทศกาลเท่านั้น หากแต่ทำได้ทุกที่ ใครได้ทำจะรู้ว่าความสุขจากการให้เป็นแบบไหน เป็นกำลังใจให้กับคนทำงานในวันสงกรานต์ทุกคนนะค่ะ และเรื่องที่ฉันเล่าให้ฟังนี้ วีรสตรีที่ช่วยเหลือชีวิตคุณป้าคนนั้นคือ คุณอริญญา รอดตัว หรือพี่ตา หัวหน้าที่หอผู้ป่วยอายุรกรรมค่ะ

คนทำไม่ดีตำหนิตักเตือนกันได้ คนทำดีเราก็ควรจะชื่นชมกันนะค่ะ ความสุขจากการให้อธิบายไม่ถูกแต่สัมผัสได้ ร่วมกันเป็นผู้ให้จะได้รู้ว่าความสุขจากการให้เป็นเช่นไรนะค่ะ.....





พญ.สุกฤตน์ โอมาก



มารู้จัก “โรคแพนิค” กันเถอะ

โรคนี้จัดอยู่ในกลุ่มโรควิตกกังวล พบได้ในประชากรทั่วไป ประมาณเกือบร้อยละ 4 พบในเพศหญิงมากกว่าชาย 2 เท่า มักพบในช่วงอายุ 25 ปี โรคที่พบร่วมได้บ่อยในโรคแพนิคคือ โรคซึมเศร้า บางรายมีโอกาสเสี่ยงในการพยายามฆ่าตัวตายด้วย นอกจากนี้โรคที่อาจพบร่วมได้อีกคือ โรคกลัว (phobia) โรคย้ำคิดย้ำทำ รวมถึงการใช้สารเสพติดต่างๆ เช่น สุรา เป็นต้น

โรคแพนิค (panic disorder) หรือ โรคตื่นตระหนก เป็นโรคชนิดหนึ่งที่มีคนเป็นกันมากและเป็นกันมานานแล้ว แต่คนทั่วไปมักไม่ค่อยรู้จักและยังไม่มีชื่อโรคอย่างเป็นทางการในภาษาไทย บางคนอาจเรียกโรคนี้ว่า “หัวใจอ่อน” หรือ “ประสาทหัวใจ” แต่จริงๆ แล้วโรคนี้ไม่มีปัญหาอะไรที่หัวใจ และไม่อันตราย เวลามีอาการผู้ป่วย จะรู้สึกใจสั่น หัวใจเต้นแรงหรือ หัวใจเต้นเร็วมาก อึดอัดหรือแน่นอยู่ข้างใน แขนงหน้าอกหรือเจ็บหน้าอก หายใจขัดหรือหายใจไม่เต็มอิ่ม ตัวสั่น ขาสั่น มือสั่น มือเย็น เหงื่อแตก บางคนจะมีอาการวิงเวียนศีรษะหรือเป็นลม ต้องไล่จับบันได คีบลิ้นใต้ ขณะมีอาการผู้ป่วยมักจะรู้สึกกลัวด้วย กลุ่มอาการดังกล่าวจะเรียกว่า “panic attack” โดยอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ และเกิดเองโดยที่ไม่มีสิ่งใดมากระตุ้น ผู้ป่วยจะรู้สึกกังวลว่าอาการเหล่านั้นจะเป็นขึ้นมาอีกหรืออาจกลัวผลซึ่งเกิดตามมาจากการมีอาการ เช่น กลัวว่าตัวเองกำลังจะตาย กลัวเป็นโรคหัวใจ บางคนกลัวว่าตนกำลังจะเสียสติหรือเป็นบ้า กลัวว่าจะคุมตัวเองไม่ได้ อาการต่างๆ มักเกิดขึ้นทันทีและค่อยๆ รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนเต็มที่ในเวลาประมาณ 10 นาที คงอยู่สักระยะหนึ่ง แล้วค่อยๆ ทุเลาลง อาการมักจะหายหรือเกือบหายในเวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หลังจากอาการแพนิคหายผู้ป่วยมักจะเพลีย ในบางคนอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปซึ่งเกิดจากอาการดังกล่าว จนมีผลกระทบต่องานประจำวันของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก และในช่วงที่ไม่มีอาการผู้ป่วยมักจะกังวลกลัวว่าจะเป็นอีก

ในผู้ป่วยบางคนจะพยายามเชื่อมโยงสถานการณ์หรือสถานที่เกิดเหตุการณกับอาการ panic attack และพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์หรือสถานที่ดังกล่าว นั่นคือมี agoraphobia ร่วมด้วย คือ กลัวการอยู่ในสถานการณ์ซึ่งตนเองอาจเกิดอาการ panic attack ขึ้นมาแล้วจะไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือจะหนีไปไหนไม่ได้

ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้มักจะกลัวและรีบมาพบแพทย์ โดยเฉพาะที่ห้องฉุกเฉิน แพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ ทั้งการตรวจร่างกายและการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ เช่น การตรวจการทำงานของไต เป็นต้น

ดังนั้นสิ่งที่ผู้ป่วยโรคแพนิคต้องรับรู้ในเบื้องต้นคือ อาการแพนิค ไม่มีอันตรายที่จะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต ในปัจจุบันเราพอจะทราบว่าผู้ป่วย โรคแพนิค มีปัญหาในการทำงานของสมองส่วนที่ทำให้เกิดอาการ “ตื่นตระหนก” โดยเป็น ความผิดปกติของสารสื่อประสาทบางอย่าง เราจึงสามารถรักษาโรคนี้ได้ด้วยยาที่ใช้รักษาโรคแพนิค จะมี 2 กลุ่ม คือ

1. ยาป้องกัน เป็นยาที่ออกฤทธิ์ช้า รับประทานหนึ่งครั้งต่อวัน 2-3 สัปดาห์ จึงจะเริ่มเห็นผลคืออาการแพนิคจะห่างลง และเมื่อเป็นขึ้นมาอาการก็จะเบาลงด้วย เมื่อยาออกฤทธิ์เต็มที่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการแพนิคเกิดขึ้นเลย ยากลุ่มนี้จะเป็นยาที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้าบางตัว เช่น fluoxetine sertraline ยากลุ่มนี้ไม่ทำให้เกิดการติดยาและสามารถหยุดยาได้เมื่อโรคหาย ในการรักษาด้วยยาเราจะจ่ายทั้งยาป้องกันและยาแก้ เพราะในช่วงแรกๆ ยาป้องกันยังออกฤทธิ์ไม่เต็มที่ ผู้ป่วยจะยังมีความกังวลอยู่ ต้องใช้ยาแก้ด้วย เมื่อยาป้องกันเริ่มออกฤทธิ์ผู้ป่วยจะกินยาแก้บ่อยลงเอง แพทย์จะค่อยๆ เพิ่มยาป้องกันจนผู้ป่วย “หายสนิท” คือไม่มีอาการเลย แล้วให้ผู้ป่วยรับประทานยาต่อไปเป็นเวลา 8-12 เดือน หลังจากนั้นจะให้ผู้ป่วยค่อยๆ หยุดยา ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะสามารถหยุดยาได้โดยไม่มีอาการกลับมาอีก แต่ก็มีความเสี่ยงที่อาการอาจกลับมาอีกเมื่อลดยาลง ในกรณีแบบนี้เราจะเพิ่มยา กลับขึ้นไปใหม่แล้วค่อยๆ ลดยาลงซ้ำๆ

2. ยาแก้ เป็นยาที่ออกฤทธิ์เร็ว ใช้เฉพาะเมื่อเกิดอาการขึ้นมา เป็นที่กินที กินแล้วหายเร็ว ได้แก่ยาที่คนทั่วไปรู้จักกันในนามของยา “กล่อมประสาท” หรือยา “คลายกังวล” เช่น diazepam, alprazolam, lorazepam ยาประเภทนี้มีความปลอดภัยสูง แต่ถ้ารับประทาน ติดต่อกันนานๆ (2-3 สัปดาห์ขึ้นไป) จะเกิดการติดยาและเลิกยากและเมื่อหยุดยากระทันหันจะเกิดอาการขาดยา ซึ่งจะมีอาการเหมือนอาการแพนิค ทำให้แยกแยะไม่ได้ว่าหายหรือยัง ดังนั้นแพทย์จะเน้นกับผู้ป่วยว่าให้กินเฉพาะเมื่อมีอาการเท่านั้น ยังไม่เป็นห้ามกิน รอให้เริ่มมีอาการแล้วค่อยกินก็ทันเพราะมันออกฤทธิ์เร็ว





จิราพร ชาญมรงค์

สงกรานต์อ่าเซียน...เรียนรู้จักประเทศเพื่อนบ้าน



สวัสดีค่ะ ผู้อ่านท่าศาลาสารทุกท่าน ฉบับนี้เราก็กังคงมีเรื่องราวสาระดีดีเกี่ยวกับอาเซียนมาฝากคุณผู้อ่านกันเช่นเคย ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน ถ้าพูดถึงเทศกาลหนึ่งที่สำคัญของคนไทยเรา หลายๆ คนก็คงจะนึกถึงเทศกาลวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ของไทยนั่นเอง เพราะนอกจากเป็นวันสำคัญแล้วยังเป็นเทศกาลที่เป็นศูนย์รวมของเครือญาติเลยทีเดียวได้ นอกจากนี้ยังเป็นวันสำคัญที่ใครหลายๆ ท่านจะเลือกเป็นวันพักผ่อนแล้ว สำหรับเทศกาลวันสงกรานต์ยังมีแบบแผนขนบธรรมเนียมไทยที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านาน ไม่ว่าจะเป็น การรดน้ำดำหัวขอพรผู้ใหญ่ การสงฆ์น้ำพระ การก่อเจดีย์ทราย การสาดน้ำประแป้ง ที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาแล้ว คุณผู้อ่านทราบหรือไม่ว่านอกจากเทศกาลวันสงกรานต์จะเป็นประเพณีของไทยแล้ว หลายๆ ประเทศเพื่อนบ้านในกลุ่มอาเซียนก็ให้ความสำคัญกับเทศกาลสงกรานต์อีกด้วย ลองมาดูว่าเทศกาลสงกรานต์ในแบบฉบับประเทศเพื่อนบ้านจะเหมือนหรือแตกต่างกับบ้านเราอย่างไร

ราชอาณาจักรกัมพูชา เทศกาลสงกรานต์ของกัมพูชาถือได้ว่าชาวกัมพูชายังรักษาประเพณีดั้งเดิมได้เป็นอย่างดี มีการทำบุญในช่วงเช้าและช่วงบ่ายออกมาเล่นสาดน้ำกัน ในวันที่สองของเทศกาล ลูกหลานที่แยกตัวออกไปทำงานหรือมีครอบครัวข้างนอกก็กลับมารวมตัวกันที่บ้านเพื่อทำบุญไหว้บรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ขาดไม่ได้ในเทศกาลนี้ นอกจากนั้นตามจังหวัดติดชายแดนอย่างจังหวัดตราด ก็มีชาวกัมพูชาข้ามมาร่วมเล่นสาดน้ำกับคนไทยอย่างสนุกสนานทุกๆ ปีอีกด้วย

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ประเทศบ้านพี่เมืองน้องอย่างประเทศลาวมีรูปแบบเทศกาลสงกรานต์ไม่ต่างจากบ้านเราเท่าไร มีการทำบุญ สงฆ์น้ำพระพุทธรูป และเล่นน้ำเหมือนกัน สร้างบรรยากาศการเล่นสงกรานต์แบบย้อนยุค ในหลายจังหวัดที่มีชายแดนติดกับลาวก็มีการจัดเทศกาลสงกรานต์ร่วมกันอีกด้วย อย่างสงกรานต์ผูกสายสิญจน์เชื่อมโยงพระธาตุสองแผ่นดินที่จังหวัดนครพนม ถือเป็นการสานสัมพันธ์อันดีระหว่างสองประเทศที่น่าชื่นใจ

สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า บรรยากาศเทศกาลสงกรานต์ในประเทศพม่ามีความคล้ายคลึงกับบ้านเรา ทั้งประเพณีทางศาสนาที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา รวมไปถึงการเล่นน้ำที่สนุกสนาน แต่ก็ยังอยู่ในขอบเขตที่ทางรัฐบาลได้กำหนดไว้ โดยเฉพาะในเมืองย่างกุ้ง มัณฑะเลย์ และเนปีดอ ในภาษาพม่าไม่ได้เรียกว่าสงกรานต์ แต่มีชื่อเรียกได้หลายคำอย่าง “ตะจิงเห่ตะเบงบะแหวดอ” หรือ “เห่บะแหวดอ” คำว่า เห่ แปลว่า พิธีน้ำ ส่วน บะแหวดอ แปลว่า เทศกาล

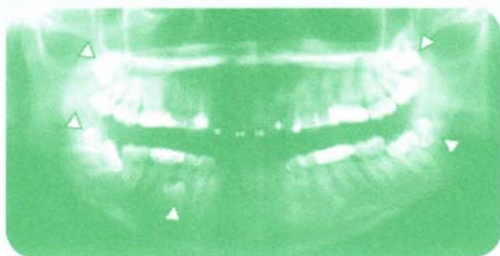
ประเทศสิงคโปร์ มีความโด่งดังในการจัดเทศกาลสงกรานต์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกตั้งแต่วันที่ ๑๒ - ๑๓ เมษายน เรียกว่า “สงกรานต์แห่ง” เป็นสงกรานต์มิติใหม่ ทางผู้จัดงานแถลงว่าอยากให้จัดเทศกาลสงกรานต์สอดคล้องกับแคมเปญประหยัสน้ำของรัฐบาลสิงคโปร์ เนื่องจากขณะนี้สิงคโปร์กำลังเผชิญภาวะภัยแล้งร้ายแรงที่สุดในรอบหลายปี และต้องซื้อน้ำจากประเทศเพื่อนบ้านมาใช้ แม้ว่าสงกรานต์แห่ง ไม่มีการสาดน้ำ เล่นปืนฉีดน้ำ แต่จะมีนิทรรศการเกี่ยวกับการอนุรักษ์น้ำและรณรงค์ให้คนประหยัสน้ำแทน มีกิจกรรมบันเทิงอย่างการแข่งขันมวยไทย ขบวนพาเหรด ตลาดนัดคนเดิน และนี่คงเป็นจุดขายใหม่ของสงกรานต์สิงคโปร์ที่ไม่เหมือนที่ไหนๆ ในโลก ที่มีชื่อเรียกว่า “สงกรานต์แห่ง”

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ? ประเพณีการจัดเทศกาลสงกรานต์ทั้งของไทยและกลุ่มเพื่อนบ้านในอาเซียนในรูปแบบของแต่ละประเทศ สำหรับฉบับหน้าศาลาร่วมสมัยจะมีเรื่องราวอะไรดีดีใหม่ๆ เกี่ยวกับอาเซียนมาฝากคุณผู้อ่านกันนั้น อย่าลืมติดตามกันนะค่ะ !!!



ทพญ.อรอุมา สีสกุลวรรณศิริ

ฟันเกิน...ควรจัดการอย่างไร



โดยปกติแล้วในช่องปากคนเราจะมีฟันแท้ 32 ซี่ ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่ามีฟันเกิน โดยขากรรไกรบนจะมี 16 ซี่ และ ขากรรไกรล่าง 16 ซี่ แต่ฟันเกินมักเกิดมาจากการบวนการสร้างฟันที่ผิดปกติ มีหน่วยของฟันเกิน ซึ่งบางครั้งก็ขึ้นมาได้ในช่องปาก แต่บางครั้งก็ขึ้นไม่ได้โดยจะฝังอยู่ในขากรรไกร เราจะพบได้ด้วยการถ่ายภาพรังสี และบางครั้งฟันขึ้นนี้จะทำให้ฟันบนแยกห่างกันได้ จากการสำรวจผู้ที่ฟันเกินมีจำนวนน้อยคนและไม่ก่อให้เกิดปัญหา แต่ฟันเกินส่วนใหญ่มักก่อให้เกิดปัญหา เช่น ฟันแท้ที่ไม่สามารถขึ้นในช่องปากหรือทำให้ฟันแท้ขึ้นผิดที่ หรือเกิดฟันซ้อนเก ฟันห่าง หรือเกิดการสบฟันที่ผิดปกติ รวมถึงอาจก่อให้เกิดพยาธิสภาพถุงน้ำหนอง ฟันเกินส่วนใหญ่มักจะก่อให้เกิดปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขถึงร้อยละ 80 หากเป็นฟันที่ยังไม่งอกขึ้นมาในช่องปากมักจะทำให้เกิดถุงน้ำหนองอักเสบด้วย ฟันเกินที่เจริญอยู่ใกล้รากฟันแท้ ทำให้รากฟันแท้ละลายตัว และในที่สุดจะทำให้ฟันนั้นตายได้ หากเป็นฟันที่งอกขึ้นมาในช่องปากมักจะมีปัญหาแทรกซ้อน โดยธรรมชาติที่ฟันเกินมักเกิดจากการที่กระดูกขากรรไกรล่างมีพื้นที่ไม่เพียงพอที่ฟันจะขึ้นได้ ในรายที่ฟันงอกขึ้นมาบางส่วนมีการซ้อนเกอาจทำให้มีการกักเก็บคราบฟันและมีการกัดสบเหงือกที่คลุมโดยฟันบน เป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบรุนแรงรอบตัวฟัน (Pericoronitis)

ดังนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องถอนออก แต่การจะพิจารณาให้ถอนทันทีหรือ ค่อยรอลงก่อนนั้น ให้พิจารณาจากผู้รักษาของแต่ละราย ว่ามีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใด แล้วจะคำนึงถึงหลักความปลอดภัยของผู้รักษาด้วยเช่นกัน แต่ทางที่ดีจะมีการ X-ray หรือถ่ายภาพรังสีเพื่อตรวจสอบโครงสร้างของฟันอย่างชัดเจน

การรักษา

การรักษาฟันเกินที่ทำให้เกิดปัญหาข้างต้นจะพิจารณาให้ถอนออกโดยวิธีปกติ หรือถอนโดยการทำศัลยกรรมในกรณีที่ฟันฝังอยู่ในกระดูกหรือเป็น ฟันคุดที่ล้มเอียงมาก สำหรับฟันกรามใหญ่ซี่ที่ 4 ยังไม่พบรายงานที่น่าฟันให้

งอกขึ้นมาในช่องปากเพื่อใช้ประโยชน์ในทางทันตกรรมจัดฟัน แต่ฟันเกินอาจมีลักษณะที่ถอนยากและอาจเป็นอันตรายกับอวัยวะอื่นเช่น เส้นประสาทที่มาเลี้ยงกระดูกขากรรไกร หรือฟันนั้นอยู่ใกล้กระดูกขากรรไกร จึงเลือกถอนฟันกรามซี่ที่ 3 แทนเพื่อคอยให้ฟันกรามซี่ที่ 4 เคลื่อนเข้ามาอยู่ในตำแหน่งที่ปลอดภัยจึงถอนออก

ขั้นตอนการถอน/ผ่าฟัน

ขั้นตอนแรก ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะทำการตรวจสุขภาพช่องปาก ด้วยการ X-ray ถ่ายภาพรังสี เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาวินิจฉัยก่อนทำการรักษา

ขั้นตอนที่สอง ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะวางแผนการรักษา

ขั้นตอนที่สาม เตรียมทำการผ่าตัด

ขั้นตอนที่สี่ เมื่อผ่าตัดเสร็จ ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะให้คำแนะนำหลังการผ่าตัด

คำแนะนำหลังถอนฟันเกิน

1. หลังจากการถอนฟันหรือผ่าตัด ควรกัดผ้าให้แน่นพอสมควรประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วค่อยผ้าทิ้ง
2. หากมีเลือดไหลออกมาอีก ให้กัดผ้าที่สะอาดใหม่อีก 1 ชั่วโมง
3. ถ้าหากเลือดไหลไม่หยุดภายหลังการถอนฟัน หรือผ่าฟัน ไม่ควรอมน้ำแข็ง ควรใช้น้ำแข็งห่อประคบนอกปากบริเวณที่ถอนฟัน หรือบริเวณแผลผ่าตัด
4. ไม่ควรบ้วนน้ำหรือน้ำยาใดๆ ในวันแรก ถ้าจำเป็นให้บ้วนเบาๆ มิฉะนั้นเลือดที่กำลังจะแข็งตัวอาจหลุดไป และทำให้ปวดได้
5. ควรแปรงฟันทำความสะอาดฟันตามปกติ แต่ควรระวังแผลที่ถอนฟันหรือผ่าตัด
6. ถ้าหากมีอาการปวดให้รับประทานยาแก้ปวด 1-2 เม็ด ถ้าไม่หายให้รับประทานใหม่ในเวลาห่างกัน 4 ชั่วโมง
7. ไม่ควรเอานิ้วมือ ไม่จิ้มฟัน แคะ เชื้อบริเวณแผล
8. สามารถทำงานประจำวันได้
9. ไม่ควรออกกำลังกายเกินควร
10. ไม่ควรดื่มสุรา ของที่มีแอลกอฮอล์เป็นเวลา 3 วันหลังการถอนฟันหรือผ่าฟัน
11. ถ้าหากมีอาการผิดปกติ ควรพบทันตแพทย์
12. ประมาณ 5 - 7 วัน ควรมาตัดไหม



จารวรรณ บุญชูศรี

แอปพลิเคชันสุขภาพ สร้างสุขภาพที่ดีแค่ปลายนิ้ว

ปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าโทรศัพท์มือถือเข้ามามีบทบาทสำคัญมากในชีวิตประจำวันของคนเรา และเมื่อเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง กิจกรรมต่างๆ ที่ทำผ่านโทรศัพท์มือถือจึงมีการพัฒนาเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการติดต่อสื่อสาร การพัฒนาสังคม การทำให้เกิดประโยชน์ต่อการยกระดับคุณภาพชีวิต และสิ่งสำคัญที่ผู้เขียนจะนำเสนอในฉบับนี้ ก็คือ การนำเทคโนโลยีรวมเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่กำลังได้รับความนิยมนอกจากคนในยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเป็นความร่วมมือกันของหน่วยงานยักษ์ใหญ่อย่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์ที่จะดำเนินงานส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาและถ่ายทอด เทคโนโลยีเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชากร เพื่อหวังยกระดับคุณภาพชีวิต เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ โดยที่ผ่านมาได้มีการลงนามความร่วมมือทางวิชาการ กันไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

โดย สวทช. กับ สสส. จะร่วมพัฒนางานใน 3 ด้าน คือ

1. การพัฒนาเยาวชนและบุคลากรด้านเทคโนโลยีในการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น โครงการประกวดการพัฒนาโปรแกรมและเทคโนโลยีสารสนเทศของเยาวชน

2. การพัฒนาเทคโนโลยีและระบบฐานข้อมูลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การพัฒนาโปรแกรมบนมือถือให้บริการข้อมูลโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้ยาที่ถูกต้อง

3. การถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน เช่น ระบบแจ้งเหตุฉุกเฉินสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาชุดอุปกรณ์ควบคุมการเปิดปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ใช้งานได้จากสวิตช์ปกติ และควบคุมผ่านรีโมตคอนโทรล ในรัศมี 20-30 เมตร จากเครื่องติดตั้ง และพัฒนาระบบแจ้งเหตุฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการ โดยติดตั้งอุปกรณ์เพื่อส่งสัญญาณเตือนภัยในรูปแบบไซเรน กรณีขอความช่วยเหลือ เพื่อแจ้งให้คนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านใกล้เคียงรับทราบ

ซึ่งวันนี้ผู้เขียนขอแนะนำ 2 แอปพลิเคชันที่ได้นำร่องไปแล้วเรียบร้อยแล้วบน สมาร์ทโฟน ที่มีทั้งระบบแอนดรอยด์ และไอโอเอส คือ

1. Ya & You สำหรับค้นหาข้อมูลความรู้ด้านยา และสุขภาพเพื่อส่งเสริมการใช้ยา และการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ใช้งานก็ไม่ยาก ผลการค้นหาเป็นภาษาไทย



2. FoodiEat แอปพลิเคชันที่จะช่วยควบคุมเรื่องโภชนาการ ซึ่งก็เป็นอีกเรื่องที่ใกล้ตัวมากๆ อีกทั้งยังช่วยในการบันทึกพฤติกรรมการกินอาหาร ใช้เก็บประวัติการกินอาหารในแต่ละมื้อ สามารถรอกปริมาณแคลอรีของอาหาร หรือเลือกค่าประมาณแคลอรีอาหารยอดนิยม และเครื่องดื่มกว่า 200 รายการ โดรนฐานข้อมูลได้รับการสนับสนุนจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล คุณผู้อ่านท่านใดที่ชอบการควบคุมอาหารแบบแคลอรีก็น่าจะโดนใจ

เห็นมั้ยล่ะคะว่าเทคโนโลยีส่งเสริมสุขภาพมีดีกว่าที่คิด เนื่องจากเข้าถึงผู้ใช้ได้ง่าย และสะดวกยิ่งขึ้น ยิ่งถ้านำเอาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทั้งในเรื่องของการป้องกันไปจนถึงการแก้ไข ก็จะสามารถนำไปช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีได้ จึงเชื่อว่าจะสามารถบรรเทาปัญหาทางสุขภาพ ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรให้ดีขึ้น และลดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้จำนวนมาก



> ยิ้มหวาน <

คณะกรรมการสภาการพยาบาล 2557-2561

สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่านศาลาดอกปีบฉบับนี้ > ยิ้มหวาน < ขออนุญาตนำเสนอสิ่งที่เกี่ยวข้องกับพยาบาลโดยตรง นั่นคือ ผลการเลือกตั้งกรรมการสภาการพยาบาล และได้มีการประกาศเมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงคณะกรรมการผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ตามวาระ พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๖๑ เพื่อให้พยาบาลได้ทราบว่าบุคคลที่เราได้เลือกไปนั้นมีใครที่ตรงใจของเราบ้าง ในกรณีนี้จะขอลำถึงคณะกรรมการที่มาจากการเลือกตั้งเท่านั้น ดังนี้



รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ



รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ บุญทอง
นายกสภาการพยาบาล



ดร.กฤษดา แสงวงศ์



ดร.ธีรพร สติธองกุล
รองเลขาธิการ



นางนวลชนิษฐ์ ลิขิตลือชา
คณะกรรมการ



รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริอร สิ้นธุ
คณะกรรมการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรณู พุกบุญมี
คณะกรรมการ



รองศาสตราจารย์ พรจันทร์ สุวรรณชาติ
คณะกรรมการ



ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธ์
คณะกรรมการ



ศาสตราจารย์ ดร.วิณา จีระแพทย์
คณะกรรมการ



ดร.ปิ่นนเรศ กาศอุดม
คณะกรรมการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวมาศ เกื่อนนาดี
คณะกรรมการ



นายบัญชา พระพล
คณะกรรมการ



นายเอกชัย ฝาใต้
คณะกรรมการ



ดร.ยุวดี เกตสัมพันธ์
เหรียญก



รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุช บุญยัง
คณะกรรมการ

สำหรับผู้อ่านท่านใดที่ต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ ผลการเลือกตั้งกรรมการสภาการพยาบาล และกรรมการผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ วาระ พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๖๑ เพิ่มเติม สามารถหาอ่านรายละเอียดและติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการพยาบาลต่างๆ ได้ที่ www.tnc.or.th



ดัญญัย

ระวัง!!! อาหารหน้าร้อน

ทราบหรือเปล่าคะว่าในช่วงหน้าร้อนแบบนี้ สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังและไม่ควรมองข้ามเป็นอันดับหนึ่งก็คือเรื่องของ “อาหาร” นะคะ ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว หวาน หรือเครื่องดื่ม เพราะว่าในหน้าร้อนเป็นช่วงที่พบว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารกันเป็นจำนวนมาก เช่น โรคท้องร่วง ท้องเดิน อหิวาตกโรค โรคบิด อาหารเป็นพิษ เป็นต้น ศาลาคนใต้จึงขอหยิบยกวิธีการเลือกรับประทานอาหารให้ปลอดภัยในหน้าร้อนนี้มาฝากกันค่ะ

มีอาหาร 4-5 อย่างที่หลายๆ ต้องระวัง เพราะเสี่ยงต่อท้องเดินหรือโรคติดเชื้อทางเดินอาหารมากที่สุดนั่นก็คือ



1. ส้มตำ เป็นอาหารรสแซบสุดฮอตที่ต้องระวังมากที่สุด สาเหตุเพราะว่าเชื้อโรคสามารถปนเปื้อนได้หลายทาง เช่น จากอาหารที่นำมาปรุง “ปูดองกับปลาร้า” เพราะในตัวของมันเองมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่มาก พอเรากินส้มตำก็ทำให้

ท้องเสียได้ ดังนั้น ผู้ขายเองก็ต้องใส่ใจ ต้องต้มน้ำปลาร้าให้เดือด ต้มปูให้สุกกั้บรรเทาได้ และภาชนะต่างๆ ในการปรุง ไม่ว่าจะเป็นจาน ช้อน ครก หรือไม้ตีพริก ถ้าคนขายใช้ตำเสร็จแล้วไม่นำอะไรมาปกปิด มีแมลงวันไต่ตอมก็ติดเชื้อได้

2. ขนมหินแป้งหมัก (อร่อยสุดๆ เลยใช้ไหมคะ) เพราะแป้งที่หมักไว้นานจะเสียเร็ว เชื้อจุลินทรีย์จะเกิดขึ้นได้เร็วมากเลยคะ ดังนั้นขอแนะนำให้นำเส้นขนมหินไปอุ่น ด้วยการนึ่ง รวมทั้งผักต้องล้างให้สะอาดด้วยนะคะ

3. แกงใส่กะทิ มักบูดได้ง่าย ควรอุ่นบ่อยๆ เมื่อมีพองก็ควรทิ้ง ไม่ต้องไปเสียดาย เพราะจะเป็นอันตรายต่อตัวคุณเอง และผู้ที่กินแกงนั้นได้คะ

4. อาหารทะเล ต้องระวังเช่นเดียวกันนะคะ เพราะจะเสี้ง่ายมาก เวลาเลือกซื้อต้องดูให้สด ตาใส เหงือกแดงสดคะ

5. น้ำแข็ง (ไม่ว่าจะเป็นน้ำแข็งใส หรือขนมหวานที่ใส่น้ำแข็ง) ในหน้าร้อนมีเชื้อโรคปนเปื้อนค่อนข้างมาก เพราะผู้ประกอบการบางรายมักเอาขวดเปียร์ น้ำอัดลม ผักหรือเนื้อไปแช่ในถังน้ำแข็งที่จะนำมาให้เราดื่ม นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีเชื้อโรคปนเปื้อน

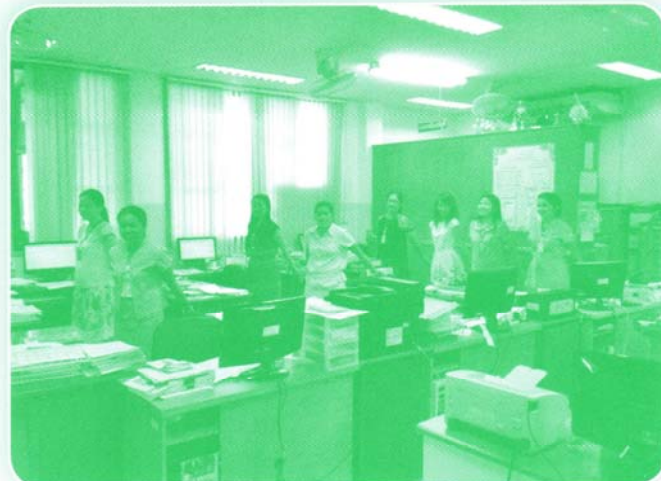
และอีกอย่างหนึ่งที่หลายๆ ควรจำไว้เนะคะ การกินอาหาร หน้าร้อน ต้องกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และอาหารที่ดองไว้ในอุณหภูมิห้อง 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่น และปิดให้มิดชิด ส่วนน้ำดื่มก็ต้องเลือกดื่มที่สะอาด ถ้าจะให้ปลอดภัยจริงๆ ก็ควรดื่มน้ำดื่มสุกนั้นล่ะคะปลอดภัยแน่นอน....หน้าร้อนนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการรับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรคกันทุกคนนะคะ



ญาณิศา เหมะหมั่น

กิจกรรมเสริมสร้าง...ในยามว่าง

ในช่วงหน้าร้อนนี้ก็มีกิจกรรมเสริมสร้างร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีมาฝากผู้อ่านท่าศาลาสารทุกคนนะค่ะ ใครใคร่ก็ว่ากันว่า หน้าร้อนสำหรับการออกกำลังกายมันช่างยิ่งทำให้ร้อนเข้าไปอีก ไม่ว่าจะเป็นอากาศ อารมณ์ ทำให้เกิดอาการเซ็ง เบื่อหน่าย ซี้เกียจออกกำลังกาย แต่ในกิจกรรมที่ผู้เขียนนำมาฝากในวันนี้จะทำให้เรา หายเซ็ง คลายร้อน คลายเครียด และคลายกล้ามเนื้อกันค่ะ เพราะนอกจากเรา จะไม่ต้องออกไปนอกออฟฟิศ หรือนอกสถานที่ทำงานแล้วยังไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าอีกด้วย สามารถทำได้ในยามว่างจากงาน พักเบรก พักแอร์ โดยที่เราไม่ต้องคำนึงถึงว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะ หรืออยู่เเว่ร กิจกรรมที่นำมาฝาก



คือ การแกว่งแขนนั่นเอง วิธีง่ายๆ ยืนตรงๆ แกว่งแขนให้สุดพร้อมกัน หน้า หลัง ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า และส้นเท้า ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเร็วหรือช้าเกินไป แค่นี้ก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้แล้ว นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันโรค (office syndrome) เป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบกระดูกกล้ามเนื้อ การแกว่งแขนช่วยทำให้ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อในการอยู่ท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ยืดคลายตัว



ขอให้มีความสุขที่ดีถือว่าเป็นคำอวยพรที่นิยมใช้กันมาก เพราะมีความหมายทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมกัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นเป็นของขวัญอันล้ำค่าสำหรับตัวเอง ทุกคนก็อยากจะได้ของขวัญชิ้นนี้ ฉะนั้นหน้าร้อนนี้เรามามอบของขวัญอันล้ำค่าให้กับตัวเองกันเถอะค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก
(มหาวิทยาลัยมหิดล)



๕ มีนาคม ๒๕๕๗

กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรบุคคล จัดประชุม เรียนรู้ การสนทนาภาษาอาเซียน “English สามัญประจำบ้าน” วิทยากร โดย ดร.วรรัตน์ หวานจิตต์ อ. ประจำสำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ณ ห้องนางตรา รพ.ท่าศาลา

โครงการลดอุบัติเหตุจราจร



๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

ว่าที่ ร.ต. วิฑูรย์พัฒนา เชาวลิตร รองผู้ว่าราชการจังหวัด นครศรีธรรมราช เป็นประธานประชุมโครงการลดอุบัติเหตุ การจราจรใน อ.ท่าศาลา มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาดูแลความปลอดภัยการจราจรใน อ.ท่าศาลา เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ณ ห้องนางตรา รพ.ท่าศาลา

สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็มและวันไตโลก



๑๑ มีนาคม ๒๕๕๗

คณะกรรมการงานสุขภาพศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จัดกิจกรรมรณรงค์สัปดาห์ลดการกินเค็มและวันไตโลก โดยเดินรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่มี โซเดียม ในปริมาณที่เหมาะสมแก่ผู้รับบริการตามหน่วยงาน ของ รพ.ท่าศาลา

มหกรรมคัดกรองโรคทางตา และผ่าตัดโรคต้อกระจก



๒๑-๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗

รพ.ท่าศาลาร่วมกับ รพ.บ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) และ สโมสรไลออนส์บัวหลวง กรุงเทพฯ จัดมหกรรมคัดกรองผู้มี ปัญหาโรคทางตาและผ่าตัดโรคต้อกระจกใน จ.นครศรีธรรมราช ประสานงานโดย ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ ณ อาคารอเนกประสงค์ รพ.ท่าศาลา



๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗

นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลาและคณะจนท.รพ.ท่าศาลา ร่วมต้อนรับ นพ.ลือชา เพ็ชรรัตน์ ผอ.รพ.ชะอวดและคณะ เยี่ยมชมหน่วยงานของ รพ. ท่าศาลา และยินดีต้อนรับ ทพญ.ปัทมา หิรัญกาญจน์ ซึ่งย้ายมาปฏิบัติงานที่ รพ.ท่าศาลา ในวันนี้ด้วย



ย้อนยุค...วันวาน

เล่นสงกรานต์ที่ รพ.ท่าศาลา



๓ เมษายน ๒๕๕๗

กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “การดูแลผู้ป่วยและเตรียมแผนรับ 7 วันอันตรายในช่วงเทศกาลสงกรานต์” แก่ เจ้าหน้าที่ FR เครือข่ายท่าศาลา-นบพิตำ ณ ห้องประชุมฤดี รพ. ท่าศาลา

๑๑ เมษายน ๒๕๕๗

รพ.ท่าศาลาจัดกิจกรรม “ย้อนยุควันวาน เล่นสงกรานต์ ที่รพ.ท่าศาลา” เนื่องในเทศกาลวันสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๕๗ โดย จนท.ร่วมรดน้ำขอพรต่อ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ. และ ผู้อาวุโสของรพ.ท่าศาลา ณ บริเวณ ลานเพลิน รพ.ท่าศาลา



ภญ.นงลักษณ์ จูฑิน

ยา...หมดอายุ?



ถึงแม้ยา ที่ผลิตมานั้นจะผ่านกระบวนการผลิตตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตยา และผ่านการตรวจสอบคุณภาพอย่างเข้มงวดแล้ว แต่ไม่อาจคงคุณภาพนั้นไว้ได้ตลอดกาล เนื่องจากยาแต่ละชนิดมีความคงตัวแตกต่างกัน เมื่อเวลาผ่านไป ยานั้นๆ จะมีคุณภาพเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีการกำหนดอายุการใช้ยา เพื่อไม่ให้มีการจัดเก็บยาไว้นานจนเกินไปจนยาหมดอายุและเสื่อมสภาพลงจนมีผลให้คุณภาพลดน้อยลงไปจากเดิม หรือมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอต่อการรักษา หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าการกำหนดวันหมดอายุเป็นการรับรองคุณภาพและความปลอดภัยของยานั่นเอง และด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ยาแผนปัจจุบันทุกชนิดเป็นยาที่ต้องแจ้งกำหนดวันอายุไว้ในฉลากด้วย

ความหมาย ของวันหมดอายุ หรือวันสิ้นอายุของยา คือวันที่กำหนดอายุการใช้ยาสำหรับยาที่ผลิตในแต่ละครั้ง เพื่อแสดงว่ายาดังกล่าวมีคุณภาพมาตรฐานตามข้อกำหนดตลอดช่วงระยะเวลาจนถึงวันสิ้นอายุของยา หากยาเหล่านั้นอยู่ภายใต้สภาวะการจัดเก็บที่ถูกต้องตามคำแนะนำของ บริษัทผู้ผลิตตั้งแต่วันที่ผลิตจนถึงวันสิ้นอายุของยา ซึ่งการกำหนดวันหมดอายุและสภาวะการจัดเก็บยาเป็นข้อมูลซึ่งได้จากการศึกษาความคงตัวของตัวยานั่นเอง

ยาถูกเก็บไว้นาน เกินกว่าวันหมดอายุ ผู้บริโภคจึงไม่อาจทราบถึงคุณภาพของยานั้นได้ นอกจากนี้ หากการจัดเก็บยาไม่เป็นไปตามสภาวะการจัดเก็บที่แนะนำ

หรือยาถูกเปิดใช้ หรือเปลี่ยนบรรจุภัณฑ์ก็อาจส่งผลให้ยาเสื่อมสลายได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาที่มีความคงตัวต่ำ อายุยาย่อมสั้นลง ประชาชนในฐานะผู้บริโภคจึงควรทราบวิธีการสังเกตยาหมดอายุ ซึ่งจะเป็นวิธีการตรวจสอบคุณภาพยาอย่างง่ายที่ผู้ใช้ยาสามารถทำได้เอง ขอควรรู้พื้นฐานในการพิจารณาวันหมดอายุของยา มีดังนี้

➡ **ยาที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิต** สามารถสังเกตได้จากวันหมดอายุที่ระบุไว้บนฉลากหรือบรรจุภัณฑ์ เช่น ที่แผงยา ขงยา เป็นต้น กรณีที่ระบุเฉพาะเดือนและปีที่หมดอายุ วันหมดอายุจะเป็นวันสุดท้ายของเดือน

➡ **ยาที่มีการแบ่งบรรจุออกจากบรรจุภัณฑ์เดิมของบริษัทผู้ผลิต** ทั้งในรูปแบบของแข็งและของเหลว เช่น ยาน้ำเม็ดหรือยาน้ำแบ่งบรรจุ ให้มีอายุไม่เกิน 1 ปีหลังจากวันที่แบ่งบรรจุ แต่หากวันหมดอายุที่กำหนดโดยบริษัทผู้ผลิตสั้นกว่า ให้กำหนดอายุตามช่วงที่สั้นกว่า

➡ **ยาน้ำที่มีสารกันเสียทั้งชนิดรับประทานและใช้ภายนอก** หลังจากเปิดใช้ควรเก็บไว้ไม่เกิน 6 เดือน

➡ **ยาผงแห้งผสมน้ำ** หลังจากผสมน้ำแล้ว อายุยาให้ยึดตามข้อมูลที่บริษัทระบุไว้บนฉลาก บางชนิดสามารถเก็บไว้ได้หลังจากที่ผสมน้ำแล้ว บางชนิดผสมน้ำแล้วต้องแช่เย็น เช่น ยาปฏิชีวนะชนิดผงแห้ง บางชนิดต้องใช้ทันทีที่ไม่สามารถเก็บไว้ได้ เนื่องจากไม่มีสารกันเสีย

➡ **ยาหยอดตา ยาป้ายตา** หากเป็นชนิดที่ใส่สารต้านเชื้อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค (Preservative) โดยทั่วไปจะมีอายุไม่เกิน 1 เดือนหลังการเปิดใช้ เนื่องจากสารต้านเชื้อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่ใส่ไปมีประสิทธิภาพดีในช่วง 1 เดือน หากเป็นชนิดไม่เติมสารต้านเชื้อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคควรใช้ให้หมดภายใน 1 วัน





➡ ยาที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของบริษัทผู้ผลิตที่มีการเปิดใช้แล้ว ควรสังเกตลักษณะของยาควบคู่ไปด้วย หากลักษณะทางกายภาพของยา(สี กลิ่น รส)เปลี่ยนแปลงไป เป็นการบ่งบอกถึงความไม่คงตัวของยา ก็ไม่ควรใช้ยานั้นต่อไป

สุดท้าย ยาที่จะมีคุณภาพที่ดีอยู่ในช่วงที่กำหนดจนถึงอายุยาที่กล่าวข้างต้น ยาเหล่านั้นจะต้องอยู่ภายใต้การจัดเก็บที่เหมาะสมตามที่แนะนำโดยบริษัทผู้ผลิตด้วย เพราะหากมีการจัดเก็บที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาที่ไวต่อสภาวะแวดล้อม เช่น แสง อุณหภูมิ ความชื้น ยาจะเสื่อมสภาพ หรือมีคุณภาพลดลงต่ำกว่ามาตรฐานกำหนดก่อนวันหมดอายุที่ระบุได้ นอกจากนี้การสังเกตลักษณะทางกายภาพของยาร่วมด้วยจัดเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน เพราะหากยามีลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิมแล้ว ก็อาจอนุมานได้ว่าคุณภาพของยาน่าจะเปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. (2543). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาที่ต้องแจ้งกำหนดสิ้นอายุไว้ในฉลาก พ.ศ. 2543 วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
2. นัยนา สันติยานนท์. ความคงตัวของเภสัชภัณฑ์และการเก็บรักษา. Thai Pharm Health Sci J., 2008;3(1):180-7.
3. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. หลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการจัดเก็บยา (Guide to Good Storage Practice - GSP). ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง การจัดจำหน่ายและการจัดเก็บวัคซีน 2555.



Tip...

4 เช็คลิสต์ ดูแลรถยนต์หน้าร้อน



มีเดีย

ช่วงนี้อากาศร้อนขึ้นเรื่อย ๆ เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า ย่างเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ซึ่งเป็นฤดูแห่งการท่องเที่ยว คลายร้อน Tip มีวิธีดูแลสภาพรถให้พร้อมใช้งานมาฝากกันค่ะ

1. ฟิล์มกรองแสง

ควรเลือกติดฟิล์มมาตรฐาน ไม่มีสีเข้มหรือทึบแสงมากเกินไป และมีคุณสมบัติลดความร้อนและสะท้อนแสงได้ในระดับเหมาะสม เพราะจะช่วยลดความจ้าและกรองความสว่างของแสงแดด ไม่ใช้ฟิล์มที่สะท้อนแสงมากเกินไป เพราะแสงแดดจะทำให้มุมกระจกกระจัดและสะท้อนแสงเข้าตาคนขับรถคันอื่น ทำให้สายตาพร่ามัวจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

2. กระจกรถ

หมั่นเช็ดทำความสะอาดไม่ให้มีฝุ่นละอองเกาะ ช่วยเพิ่มทัศนวิสัยในการมองเห็นทางได้ชัดเจนมากขึ้น

3. ยางรถยนต์

ตรวจสอบสภาพยางอยู่เสมอ โดยเฉพาะลมยางและสภาพยาง เนื่องจากการขับรถช่วงฤดูร้อน ผิวถนนจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ ทำให้อากาศภายในยางขยายตัวมากขึ้น ส่งผลให้ยางบวม หมดสภาพเร็วกว่าปกติและระเบิดได้ เต็มแรงดันลมยางให้มากกว่าปกติ 2-3 ปอนด์ เมื่อขับระยะทางไกลจะช่วยป้องกันการเปิดตัวของแก้มยาง ทำใหยางร้อนกว่าปกติจนระเบิดได้ ไม่ควรลดแรงดันลมยาง เพราะจะทำให้ยางอ่อน แก้มยางเกิดการบิดตัวได้มากและร้อนง่ายกว่าปกติ ส่งผลให้แรงดันภายในของยางรถสูงขึ้นจนระเบิดได้

4. หม้อน้ำรถยนต์

ตรวจสอบน้ำในหม้อน้ำ ไม่ให้พร่องหรือต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมเติมน้ำสะอาดในหม้อน้ำในระดับที่เหมาะสมอยู่เสมอ โดยเฉพาะรถที่อายุใช้งานเกิน 5 ปี ควรตรวจสอบทุกสัปดาห์ หมั่นสังเกตเข็มวัดระดับความร้อนบนหน้าปัดรถในขณะขับ ต้องมีค่าระหว่าง C กับ H หากน้ำในหม้อน้ำพร่องค่าความร้อนจะสูงขึ้นถึงตัว H หรือมากกว่า ทำให้เครื่องร้อนจัดและเสียหายได้



จ๊ะจ๋า

12 ราศี : สาวในฝัน



สวัสดีค่ะ.....แฟนฯ ทำศาลาสารทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับศาลา ญ.หญิง ฉบับนี้ขอเอาใจสาว ๆ กันด้วยบทความสั้นๆ ถึงเรื่องของสาวในฝันของผู้ชายทั้ง 12 ราศี อยากรู้แล้วใช่ไหมล่ะคะว่าสาว ๆ อย่างเรา จะได้เป็นสาวในฝันของหนุ่มราศีไหนรีบอ่าน.....นะ

หนุ่มราศีมังกร

เจ้าสาวของเขาจะต้องเป็นผู้หญิงที่รูปร่างหน้าตาดี เป็นคนเอาจริงเอาจังกับงาน มีความซื่อสัตย์ต่อเขา รูปร่างจะต้องไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป นอกจากนี้เขายังต้องเป็นคนเข้มแข็ง เป็นหลักในบ้านได้

หนุ่มราศีกุมภ์

ผู้หญิงที่จะร่วมเดินทางไปกับเขาด้วยนั้น ต้องเป็นคนที่น่าสนใจและไม่มีวันที่จะทำให้ตัวน่าเบื่อหน่ายเด็ดขาด ส่วนเรื่องรูปร่างหน้าตา หนุ่มราศีกุมภ์ไม่ได้เจาะจงเอาไว้นะคะ ซึ่งก็คงไม่ใส่ใจเท่าไรนักหรอกสำหรับชีวิตแต่งงานของหนุ่มราศีนี้ เขาถือว่าสามีจะต้องเป็นช้างเท้าหน้า และเป็นผู้นำเสมอ

หนุ่มราศีมีน

เจ้าสาวของเขาต้องเป็นผู้หญิงที่เป็นตัวของตัวเอง ชอบเอาชนะนิดๆ และเข้มแข็งฉลาดพอสมควรที่จะดูแลบริหารครอบครัวได้โดยที่เขาไม่ต้องคอยกังวล นอกจากนี้หนุ่มราศีมีนยังชอบผู้หญิงที่คอยดุคอยว่า และยอมให้เขาประจบเอาใจเสียด้วยนะ

หนุ่มราศีเมษ

เขาจะเลือกชอบเจ้าสาวที่ดูสวยเด่น หรือไม่ก็ช่างเอาอกเอาใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาต้องการเจ้าสาวที่แสนเพอร์เฟกต์ แถมเอาใจเก่ง และเผ่าปรนนิบัติเขา

หนุ่มราศีพฤษภ

เขาอยากได้เจ้าสาวที่ทำตัวน่ารักไร้เดียงสา ว่านอนสอนง่ายและเป็นแม่ศรีเรือน คอยทำกับข้าวกับปลาที่เขาชอบ เอาไว้อร่อยจากที่ทำงาน

หนุ่มราศีเมถุน

เจ้าสาวของเขาจะต้องมีคุณสมบัติที่เด่นชัดที่สุด คือเวลาคุยด้วยแล้วไม่มีวันเบื่อและต้องทำให้เขากระชุ่มกระชวย ส่วนเรื่องรูปร่างหน้าตาก็ต้องพอไปวัดไปวาได้ เขาไม่ขออะไรมากหรอก

หนุ่มราศีกรกฎ

เธอจะต้องอ่อนหวาน และเป็นแม่ศรีเรือน ยิ้มเก่ง เอาใจพ่อแม่สามีเป็นเลิศ แถมยังมีความไร้เดียงสา หัวอ่อนปนอยู่นิดๆ ไม่ต้องหุ่นนางแบบก็ได้ไม่ว่า จะต้องเก็บเงินเก่ง สามารถบริหารเงินที่สามีหามาได้

หนุ่มราศีสิงห์

เขาต้องการเจ้าสาวที่สมบูรณ์แบบ ต้องสวย ฉลาด น่ารัก เลิศ เด่น และเป็นผู้ดีเข้าสังคมเก่ง เจนจัดเรื่องมารยาทต่างๆ ในสังคมชนิดที่คงไปงานใหญ่ระดับไหนก็ไม่อายใคร

หนุ่มราศีกันย์

รูปร่างหน้าตาของเธอก็ต้องไม่เป็นรองใคร เขาชอบผู้หญิงตัวเล็กๆ หน้าตาจิ้มลิ้ม ขี้เล่นและอารมณ์ดี

หนุ่มราศีตุลย์

ชอบสาวสวย ผู้หญิงที่เขาจะเลือกมาเป็นเจ้าสาวจึงต้องเป็นสาวสวยน่ารักที่มีเข้าสังคมเก่ง และกว้างขวาง มีเพื่อนมากมาย

หนุ่มราศีพิจิก

มีทัศนคติที่ดี ว่าการมีความรักและแต่งงานนั้นแตกต่างกัน การแต่งงานจะมีเรื่องการใช้ชีวิตมาเกี่ยวข้องด้วย เขาจึงต้องเลือกภรรยาที่มีร่างกายแข็งแรงและสามารถดูแลครอบครัวได้ดีในทุกๆ ด้าน แล้วรูปร่างหน้าตาของเธอก็ต้องเซ็กซี่มีเสน่ห์ด้วย

หนุ่มราศีธนู

จะแหวกแนวออกไป ค่อนข้างเป็นหนุ่มหัวสมัยใหม่ที่เห็นเรื่องการทำงานเป็นเรื่องโบราณล้าสมัย ไม่มีสาว ๆ ในฝัน ในแบบที่ตายตัว เป็นสาวแบบใดก็ได้ที่ถูกต้อง

เป็นยังงั้นบ้างคะ คุณสาว ๆทั้งหลาย คราวนี้รู้แล้วใช่ไหมล่ะคะว่า หนุ่ม ๆ ที่อยู่ข้างๆ เราเนี่ย เค้าชอบสาวแบบไหนกัน





นิติรณ ทองฤทธิ์

สิทธิประโยชน์ผู้ใช้แรงงาน

LABOR DAY



สวัสดิภาพผู้อ่านทำศาลาสาร เดือนเมษายน และพฤษภาคม ของทุกปีมีวันหยุดมากมาย ทั้งหยุดยาวและหยุดเดี่ยว หนึ่งในวันหยุดที่ผู้ใช้แรงงานมีโอกาสได้หยุดแต่ระบบราชการ ไม่ได้หยุดคือ “วันแรงงานแห่งชาติ” ซึ่งตรงกับวันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปี ทั้งนี้เพื่อเป็นการยกย่องและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงงานเพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในคุณภาพความเป็นอยู่ตลอดจนสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงานสมควร จะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง รัฐบาลจึงได้กำหนดให้ วันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น “วันแรงงานแห่งชาติ” ประจำปีประเทศไทยและได้กำหนดให้เป็นวันหยุดสำหรับผู้ใช้แรงงาน ทั้งได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน ขึ้นเพื่อเป็นการกำหนดสิทธิและหน้าที่ระหว่างนายจ้าง และลูกจ้างโดยกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำในการจ้าง การใช้แรงงานและการจัดสถานที่และอุปกรณ์ในการทำงาน เพื่อให้ผู้ทำงานมีสุขภาพอนามัยดี มีความปลอดภัยในชีวิตและร่างกาย และได้รับค่าตอบแทนตามสมควร นายจ้างมีแรงงาน ในการผลิตหรือบริการที่คงสภาพในระยะยาว ประเทศ มีความเจริญทางเศรษฐกิจ และมีความสงบมั่นคงทางสังคม

ฉบับนี้ขอเล่าสิทธิประโยชน์คร่าวๆ ที่ผู้ใช้แรงงาน พึงได้รับ โดยเน้นเกี่ยวกับการทำงานและค่าตอบแทน

1. วันเวลาทำงาน

1.1 กำหนดเวลาทำงานปกติในทุกประเภท ไม่เกิน 8 ชั่วโมง ต่อวันและไม่เกิน 48 ชั่วโมง / สัปดาห์ ถ้าเป็นการ ทำงานอันตรายต่อสุขภาพ ตามกฎกระทรวงกำหนดให้ ทำงานไม่เกิน 7 ชั่วโมง/วัน และไม่เกิน 42 ชั่วโมง/สัปดาห์

1.2 กำหนดเวลาพักระหว่างวันทำงาน ติดต่อกัน ไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง อาจตกลงพักน้อยกว่าครั้งละ 1 ชั่วโมง/วัน

1.3 กำหนดให้มีวันหยุดประจำปีสัปดาห์ ไม่น้อยกว่า สัปดาห์ละ 1 วัน ห่างกันไม่เกิน 6 วันและวันหยุดตาม ประเพณีไม่น้อยกว่าปีละ 13 วัน รวมวันแรงงานแห่งชาติ ด้วย สำหรับวันหยุดพักผ่อนประจำปี ไม่น้อยกว่าปีละ 6 วัน ทำการ เมื่อลูกจ้างทำงานครบ 1 ปี

2. ค่าจ้าง ค่าล่วงเวลา ค่าทำงานในวันหยุด

2.1 (1) ค่าจ้างได้รับไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ
(2) ลาป่วยได้เท่าที่ป่วยจริง แต่ได้รับค่าจ้างไม่ เกิน 30 วันทำงาน

(3) ลาคลอดได้ไม่เกิน 90 วัน โดยได้รับค่าจ้าง 45 วัน

(4) ลาเพื่อรับราชการทหาร ได้ไม่เกิน 60 วัน โดยได้รับค่าจ้าง

2.2 ค่าล่วงเวลาและค่าทำงานในวันหยุด

(1) ทำเกินเวลาทำงานปกติของวันทำงาน ได้รับค่าล่วงเวลา 1.5 เท่า ของอัตราค่าจ้างต่อชั่วโมง

(2) ทำงานในวันหยุดในเวลาปกติ ได้รับ 2 เท่า ของค่าจ้างในวันทำงาน

(3) ทำงานล่วงเวลาในวันหยุด ได้รับค่า ล่วงเวลาในวันหยุดไม่น้อยกว่า 3 เท่า ของอัตราค่าจ้าง ต่อชั่วโมง ในวันทำงานตามชั่วโมงที่ทำ

2.3 ลูกจ้างทั้งชายและหญิงมีสิทธิได้รับค่าจ้าง ค่าล่วงเวลาค่าทำงานในวันหยุดเท่าเทียมกัน ในงาน มีลักษณะและคุณภาพอย่างเดียวกันและปริมาณเท่ากัน

ขอบคุณทุกท่านที่อ่าน ฉบับนี้ก็ขอจบเรื่องเล่า เท่านี้ค่ะ





แม่แสน

เสริมความสุข...พัฒนาคณิตศาสตร์



มีคำกล่าวว่า วิทยาศาสตร์ คือ พระราชา ส่วนคณิตศาสตร์ คือ พระราชินี ทั้งสองศาสตร์นี้มีอยู่ในชีวิตประจำวันของเราอย่างไม่รู้ตัว และพ่อ แม่ คือ ส่วนสำคัญต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ของลูกน้อย ตั้งแต่วัยเตาะแตะจนถึง 5 ขวบ เด็กๆ จะได้ใช้ทักษะนี้ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่างๆ ที่พ่อ แม่ทำร่วมกับเขา เช่น การนับชิ้นบันไดที่เด็กขึ้นลง การแบ่งของเล่นหรือขนมให้พี่น้อง หรือเพื่อน และพบว่าทักษะด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวข้องกับการทำนายความสามารถในอนาคตได้มากที่สุด ตามด้วยทักษะด้านการอ่านและสมาธิ รู้อย่างนี้แล้วมาฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์ช่วงปิดเทอมกันให้สนุกดีกว่าค่ะ

เทคนิคดีๆ แนะนำพ่อ แม่ พาทำกิจกรรมพัฒนาคณิตศาสตร์

- **สร้างรูปทรง :** เล่นเกมคัดแยกรูปทรง พูดยุ่ยเรื่องรูปทรงแต่ละชนิดกับลูก นับด้าน บอกสี
- **นับและคัดแยก :** รวบรวมของชิ้นเล็กๆ ที่หาได้ในบ้าน เช่น เปลือกหอย ก้อนกรวด กระดุม นับจำนวนพร้อมกับลูก คัดแยก ตามขนาด สี หรือคัดแยกของเล่นแล้วนับจำนวน แยกถว้กองหนึ่ง สัตว์ไว้อีกกองหนึ่ง
- **โทรศัพท์ :** เมื่อลูกอายุ 3 ขวบ เริ่มสอนที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์
- **ขนาดสิ่งของ :** ให้ลูกสังเกตขนาดของวัตถุรอบตัว ว่ามีขนาดใหญ่หรือใหญ่ที่สุด ขนาดเล็กหรือเล็กที่สุด
- **ทำอาหาร :** ให้ลูกช่วยเติม คนและเทส่วนผสมของอาหาร กิจกรรมนี้จะช่วยให้ลูกเรียนรู้การนับ ชั่ง ตวง วัด เพิ่มและกะจำนวน
- **เดินเล่น :** ให้ลูกเปรียบเทียบ เช่น หินก้อนไหนใหญ่กว่า ให้หัดประเมิน เช่น เราพบก้อนหินกี่ก้อน ฝึกสังเกตจดจำความเหมือนและความต่าง เช่น เปิดมีชนเหมือนกระต่าย

หรือไม่ และฝึกการจำแนก เช่น ลองหาใบไม้สีแดงให้เจอ เรียนรู้เรื่องขนาด เช่น เดินก้าวสั้นและก้าวยาว ฝึกคะแนนระยะทาง เช่น สวนสาธารณะอยู่ใกล้หรือไกลบ้าน และฝึกการนับ เช่น นับจำนวนก้าวในการเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง

- **ภาพบอกเวลา :** ใช้นาฬิกาทราย นาฬิกาจับเวลา ลองจับเวลากิจกรรมที่ใช้เวลาสั้นๆ จะช่วยให้ลูกพัฒนาการรับรู้เรื่องเวลาและเข้าใจว่ากิจกรรมบางอย่างใช้เวลามากกว่ากิจกรรมอื่นๆ
- **แยกรูปทรง :** ชี้ไปยังรูปทรงสีต่างๆ ที่พบระหว่างวัน เช่น ป้ายรูปสามเหลี่ยมสีเหลืองหรือรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าสีแดงในร้านค้า

• **ร้องเพลงเกี่ยวกับจำนวน :** เลือกเพลงเกี่ยวกับจำนวน ที่มีจังหวะและทำนองในการร้องซ้ำๆ เพลงเหล่านี้จะเสริมรูปแบบ ซึ่งเป็นทักษะด้านคณิตศาสตร์ ฝึกภาษาได้สนุกและสนับสนุนทักษะทางสังคมในด้านความร่วมมือให้กับลูกได้อีกด้วย

• **ใช้ปฏิทิน :** พูดยุ่ยถึงเรื่องวันที่ วันในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งจะเสริมการนับ ลำดับ และรูปแบบ สร้างทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยการพูดถึงอากาศร้อนแล้วถามลูกว่าควรสวมใส่ชุดแบบไหน เมื่ออากาศร้อน จะทำให้ลูกน้อยเกิดการเชื่อมโยงระหว่างอากาศร้อนกับเสื้อผ้าที่ใส่แล้วไม่ร้อน

• **การแจกสิ่งของ :** ให้ลูกช่วยแจกจ่ายสิ่งของ เช่น ขนมว่าง หรือวางกระดาษเช็ดปากบนโต๊ะอาหาร ซึ่งจะช่วยให้ลูกเข้าใจการจับคู่วัตถุกับวัตถุ หรือจำนวนที่สอดคล้องกัน ขณะแจกของเน้นแนวคิดเรื่องจำนวน ขึ้นหนึ่งให้คุณแม่ ขึ้นหนึ่งให้ฉัน ขึ้นหนึ่งให้คุณพ่อ หรือ เราใส่รองเท้า หนึ่งข้าง สองข้าง

• **ต่อก้อนไม้ :** การเล่นต่อก้อนไม้ ชุดตัวต่อพลาสติก กล่องเปล่า กล่องนม เป็นต้น จะช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้รูปทรงและความสัมพันธ์ระหว่างรูปทรงต่างๆ เช่น รูปสามเหลี่ยมสองอันต่อกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม กล่องขนาดต่างๆ ทำให้ลูกน้อยเข้าใจความสัมพันธ์ของวัตถุขนาดต่างกัน

• **เล่นลอดอุโมงค์ :** เปิดกล่องกระดาษขนาดใหญ่แต่ละด้านออกเพื่อทำเป็นอุโมงค์ ทำให้ลูกน้อยเข้าใจว่าร่างกายอยู่ไที่ว่างและสัมพันธ์กับวัตถุอื่นๆ

• **ความยาวของวัตถุ :** ตัดริบบิ้น 3-5 ชิ้น ด้ายหรือกระดาษที่มีความยาวต่างกัน ถามลูกว่าชิ้นไหนสั้น ชิ้นไหนยาว แล้วให้เด็กเรียงตามลำดับจากชิ้นที่ยาวที่สุดไปหาชิ้นที่สั้นที่สุด

• **เรียนรู้จากการสัมผัส :** ตัดกระดาษแข็งเป็นรูปทรงต่างๆ เช่น ทรงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ให้ลูกสัมผัสขณะลืมตจากนั้นค่อยปิดตา

• **เล่นเกมรูปแบบ** : สนุกกับรูปแบบโดยให้ลูกเรียงมะกะโรนีแห้ง ลูกปัดคละขนาด ซีเรียลชนิดต่างๆ หรือกระดาษชิ้นเล็กๆ เป็นรูปแบบหรือลวดลายต่างๆ กิจกรรมนี้ต้องดูแลลูกอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันการสำลัก และเก็บของเมื่อเลิกเล่น

• **เรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน** : เช่น ซักผ้าให้สนุก โดยเมื่อแยกเสื้อผ้าเตรียมซัก ขอให้ลูกแยกเสื้อกับถุงเท้าคนละกอง ถ้ามลูกน้อยว่ากองไหนใหญ่กว่าเป็นการฝึกการคาดคะเน แล้วให้เขานับจำนวนเสื้อ เล่นจับคู่ถุงเท้ากัน

• **สนามเด็กเล่น** : ขณะที่ลูกเล่นให้บอกการเปรียบเทียบโดยใช้ความสูง (สูง - ต่ำ) ตำแหน่ง (บน- ล่าง) หรือขนาด (ใหญ่- เล็ก)

• **การแต่งกาย** : ให้ลูกเลือกเสื้อผ้าที่จะใส่ในวันนี้ ถ้ามลูกว่า ใส่เสื้อสีอะไร เช่น สีเหลือง จากนั้นให้ลูกหาของบางอย่างที่มีสีเหลืองในห้อง เมื่อลูกอายุใกล้สามขวบหรือมากกว่า สังเกตรูปแบบบนเสื้อของลูก เช่น แถบ สี หรือภาพ แล้วบอกลูกว่าบนเสื้อของเขามีแถบสีแดงน้ำเงิน หรือว่าเสื้อหนูมีรูปม้าหลายตัว ม้าตัวใหญ่อยู่ถัดจากม้าตัวเล็ก

• **เกมสร้างกราฟ** : เมื่อลูกอายุใกล้สามขวบหรือมากกว่า ทำแผ่นภาพให้ลูกสามารถติดสติ๊กเกอร์ไว้แต่ละครั้งที่มีการฝนตกหรือแดดออก เมื่อถึงสุดสัปดาห์ คาดคะเนด้วยกันว่า แถวไหนมีสติ๊กเกอร์มากกว่า และตามด้วยการนับเพื่อให้มั่นใจ

ทักษะด้านคณิตศาสตร์ จึงเป็นทักษะที่สำคัญอันหนึ่ง นอกจากทักษะด้านภาษา ร่างกาย และทักษะทางสังคม ทักษะต่างๆ เหล่านี้จะมีการพัฒนาาร่วมกันและมีอิทธิพลต่อกันและกัน เราสามารถเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ให้ลูกน้อยได้ตั้งแต่เขาอยู่ในช่วงปฐมวัย เพราะวัยแรกเกิดถึงห้าขวบนั้นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม จะพัฒนาสูงสุดในทุกๆ ด้าน หากได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : ข่าวสารกรมสุขภาพจิต ปีที่ 21 ฉบับที่ 241 เดือนมกราคม 2557



เรื่องทันใจทำ

คาถาเรียนเก่ง เฮฮา ไม่ไร้สาระ

ปาเจรา วิดีโอโฮตุ

โทรทัศน์สรา ตำราบสน

ข้าฯ ขอเคารพน้อมสักการ

แต่โทรทัศน์อาจารย์ และวิดีโอเอ็กซ์ ศึกษา

ทั้งวิทยุผู้ประกาศวิชา

อบรมจริยา แก่ข้าในกาลปัจจุบัน

ข้าฯ ขอเคารพเทป ทุกๆ อัน

สามม้วน 1 วัน 1 วันเรียน 3 วิชา

ขอเดช เครื่องถ่ายเอกสารมา

ปัญญาให้เกิดแตกฉาน



อุตสาหmannั่งเรียน ทุกๆ วัน
เรียนไปก็ ปวดกบาล

ฉะนั้นอย่าได้เรียนมันเลย (กราบ)

ปัญญาตอกแตก

อิโหล โตเต้

สอบไม่ O.K.

เลยเรียน 8 ปี (กราบ)



ดร.สมพร รัตนพันธ์

กิจกรรมทบทวนคุณภาพเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ

การทำกิจกรรมทบทวนคุณภาพ สำหรับชาวคุณภาพ แล้วจะเป็นที่รู้จักกันดี ซึ่งโรงพยาบาลต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับการพัฒนาในขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 บางโรงได้รับการรับรอง accreditation หรือบางโรงกำลังรอ Reaccreditation แต่พื้นฐานในการพัฒนาที่สำคัญ คือ การทำ “กิจกรรมทบทวนคุณภาพ” หรือที่พวกเราชอบเรียกว่า “ทบทวน 12 กิจกรรม” นั่นเอง ซึ่งที่ผ่านมาเราจะทราบกันแล้วว่า กิจกรรมทบทวนคุณภาพเป็นการ check ในกระบวนการของ PDCA โดย หัวใจที่สำคัญที่สุด คือ ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือ จะต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และกระตุ้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม และในขณะเดียวกันต้องป้องกันการกล่าวหา หรือการกล่าวโทษสมาชิกด้วยกัน อย่างไรก็ตามจากประสบการณ์ในการทำงานคุณภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทบทวนเรามักจะพบว่าเกือบทั้งหมดในกิจกรรมทบทวนเป็นการค้นหาปัญหาของวิธีการทำงาน และส่วนใหญ่เช่นกันจะเป็นการค้นหาผู้ที่กระทำความผิด หรืองานบริการที่บกพร่อง มีการกล่าวโทษ ทำให้บรรยากาศในการทำงานคุณภาพ หรือ กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพต้องชะงักลงไป ขาดความร่วมมือในการทบทวน การรายงานอุบัติการณ์ บรรยากาศองค์กรจะเสียไป ทำงานคุณภาพด้วยความทุกข์ ดังนั้นทีมคุณภาพโรงพยาบาลท่าศาลาพยายามจะคิดค้นหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพอย่างมีความสุข โดยการเสริมพลังจิตใจของบุคลากรที่ต้องทำงานอย่างหนักในการดูแลผู้ป่วย แล้วบางครั้งยังถูกตำหนิ ผมได้เสนอแนวคิดในการประชุมหลายครั้ง ให้หัวหน้าพาทำคุณภาพด้วยความสุข แต่ก็ยังเป็นแค่คำพูดที่เสนอ ยังไม่เห็นกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพที่มีความสุขอย่างชัดเจน

เมื่อวันที่ผมเข้าร่วมประชุม HA FORUM ครั้งที่ 15 ในห้องคุณภาพ มีอาจารย์หลายคนโดยเฉพาะ **อ.ประมินทร์ ได้ให้แนวคิดว่าการทบทวนเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพทุกระดับ และการทบทวนที่ดีคือการทบทวนในทางบวก** ดังนั้น ผมได้แนวคิดอาจารย์มาพัฒนางานกิจกรรมทบทวนและการเรียนรู้ทั้งโรงพยาบาล “กิจกรรมทบทวนคุณภาพ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ “โดยนำ 12 กิจกรรมมาทบทวนในสิ่งที่เราปฏิบัติดี ปฏิบัติแล้ว

มีความสุข มีกำลังใจในการทำงานประจำสู่งานคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย 12 กิจกรรมทบทวน เพื่อเสริมพลัง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การทบทวนการดูแลผู้ป่วยที่ประทับใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อการเล่าสู่การฟังในการดูแลผู้ป่วยที่เราประทับใจ และทำได้ดี ตอบสนองปัญหาของผู้ป่วยโดยทีมสหวิชาชีพ แบบองค์รวมอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านการดูแลตามมาตรฐานวิชาชีพ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างทีมและญาติ การเตรียมตัวผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น ทำให้ผู้ป่วยมีความพร้อม รวมทั้งสมรรถนะของตนเองที่มีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วย เครื่องมือที่ตนเองมีการเตรียมพร้อมใช้และพอเพียง มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยและญาติมีความพึงพอใจ

กิจกรรมที่ 2 การทบทวนการทำความดี เป็นการทบทวนเพื่อการเรียนรู้ในการบริการของผู้ป่วยในแง่ต่างๆ ทั้งด้านพฤติกรรมบริการ การแต่งกาย ท่าทางการบริการที่เป็นแบบอย่างที่ดี

กิจกรรมที่ 3 การทบทวนการบริการที่ผู้ป่วยขอย้ายกลับมารักษา อยากกลับมาใช้บริการอีก เป็นการมองหาสิ่งดีๆ ที่เราปฏิบัติแล้วผู้ป่วยมีความประทับใจ ทบทวนโดยเร็วเพื่อให้ได้ประสบการณ์จริงที่ผู้ป่วยและญาติประทับใจของผู้ดูแลของโรงพยาบาลท่าศาลา

กิจกรรมที่ 4 ทบทวนการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ เป็นการทบทวน กรณีทีมแพทย์มีการส่งต่อ ทีมจะต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านผู้ป่วย ด้านการประสานงาน ด้านอุปกรณ์เครื่องมือ ทำให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยในระหว่างการส่งต่อ เพื่อรับบริการที่โรงพยาบาลมีศักยภาพที่ดีกว่า

กิจกรรมที่ 5 ทบทวนด้านการค้นหาความเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพของหน่วยงาน เป็นการทบทวนเกี่ยวกับช่องทางและแนวทางที่หน่วยงานมีการใช้แล้วมีประสิทธิภาพ ทบทวนแนวทางในการค้นหาความเสี่ยงเชิงรุก เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติการณ์ต่างๆ รวมทั้งแนวทางในการจัดการปัญหาความเสี่ยงให้เป็นบัญชีที่มีชีวิตอยู่ตลอดเวลาที่ 3 บัญชี และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำโร

ที่พบบ่อย หรือโอกาสเกิดปัญหามาพบพบ เพื่อหาแนวทางในการป้องกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำเลือก Trigger มาทำ Concurrent trigger tool เพื่อป้องกันการเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 6 ทบทวนการปฏิบัติในหน่วยงาน ทำอย่างไรถึงไม่มีการติดเชื้อในหน่วยงานตนเอง โดยควรจะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับหน่วยงานอื่น ในการวางระบบการป้องกันการติดเชื้อและการดำเนินมาตรการในการป้องกันการติดเชื้อ เช่น ทำอย่างไรเจ้าหน้าที่ล้างมือถูกวิธี 100%

กิจกรรมที่ 7 ทบทวนให้เห็นว่าผู้ป่วยได้ยาถูกต้อง ปลอดภัย เป็นการพูดคุย นำประเด็นหรือแนวทาง/นวัตกรรมที่ทีมงานได้มีการนำมาใช้เพื่อหาโอกาสพัฒนาและกำหนดมาตรการป้องกันที่รัดกุมในการให้ยากับผู้ป่วย รวมทั้งแนวทางในการนำปัญหาความคลาดเคลื่อนทางยาในอดีตหรือที่เคยเกิดขึ้นที่โรงพยาบาลอื่นๆ มาวิเคราะห์ระบบหรือแนวทางในการป้องกัน

กิจกรรมที่ 8 การทบทวนการดูแลผู้ป่วยจากเหตุการณ์ที่ผู้ดูแลมีความประทับใจ เพื่อการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นโอกาส โดยการทบทวนผู้ป่วยที่เสียชีวิต ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน แต่ผู้ดูแลสามารถใช้ความรู้และสมรรถนะที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มความสามารถ มีการทบทวนเหตุการณ์ที่เกือบพลาดในการทำงาน และนำมาเรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมที่ 9 การทบทวนวิธีการทำอย่างไรให้เวชระเบียนมีความสมบูรณ์ เป็นการพูดคุยกันในทีมเกี่ยวกับแนวทางบันทึก เพื่อความสมบูรณ์ของเวชระเบียน เป็นแนวทางในการบันทึกระบบการทบทวนเวชระเบียน การกำหนดเป้าหมาย และแนวทางในการปรับปรุงที่ชัดเจน พร้อมทั้งสื่อสารให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เพื่อให้ทราบถึงจุดอ่อนจุดแข็งของงานเวชระเบียนโรงพยาบาล

กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมทบทวนความรู้ทางวิชาการ เป็นการทบทวนสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน โดยการนำความรู้มาปรับปรุงการดูแลผู้ป่วยในโรคนั้นๆ สิ่งที่เราทำได้ดีในการนำความรู้มาใช้ และคิดว่าสิ่งที่เป็นโอกาสพัฒนาในการนำความรู้มาใช้ มีอะไรอีกบ้าง

กิจกรรมที่ 11 ทบทวนการใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่าในการดูแลผู้ป่วย ลดการใช้ทรัพยากรที่ไม่จำเป็นทั้งในด้านการ investigate , การเข้ายาหรือการทำหัตถการ

กิจกรรมที่ 12 การทบทวนตัวชี้วัดที่หน่วยงานทำได้ดี บรรลุเป้าหมายทั้งของหน่วยงานของโรงพยาบาล และกลุ่มผู้รับบริการสำคัญ เพื่อจะตามรอยไปดูกระบวนการปฏิบัติว่าจะต้องมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพ

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ผมเสนอแนะให้หน่วยงานทบทวน จะเป็นการทบทวนในเชิงบวก ซึ่งเราต้องทำควบคู่ไปกับการทบทวนเชิงลบ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้คนทำงานในโรงพยาบาล และทำให้สามารถพัฒนางานคุณภาพของหน่วยงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

คำคม...

คนดีที่ซื่อสัตย์ทั้งหลายก็ควรจะเชื่อมั่นว่า ความดีที่ตนทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริตที่แม้จะถูกมองว่าเชย ไม่ฉลาดในสายตาของคนโน้น ย่อมเป็นเหมือนรอยจารึกบนศิลาที่จะไม่มีวันลบหายไปด้วยแรงลม น้ำเซาะหรือเพราะถูกแดดเผา ฝนสาด ความดีที่สุจริตโปร่งใสนี้แหละจะเป็นเงาตามตัวของเรตาลอดไป เราอยากให้เงาของตัวเองดีงาม หรืออุปนิสัยก็ควรจะเลือกถามใจตัวเองดู

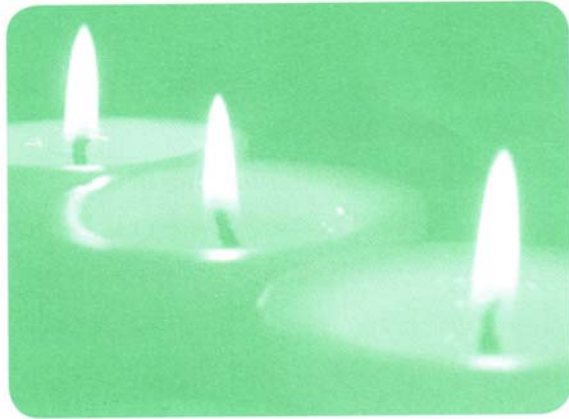
(ที่มา..หนังสือ กำลังใจแด่ชีวิต โดย ว.วชิรมณี)

ที่มา...www.kapook.com



จิราพร ชุรินทร์

วิสาขบูชา : วันพระพุทธเจ้า



หลังเสร็จสิ้นเทศกาลสงกรานต์ที่หลาย ๆ คนตั้งตารอคอยเพื่อจะได้พบปะสังสรรค์กับญาติสนิทมิตรสหายที่มีภาระหน้าที่ ทำงานคนละทิศคนละทางได้มีโอกาสเจอเจอกัน ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน รอยยิ้มแห่งความสุขสามารถกลบเกลื่อนความร้อนของอากาศได้เป็นอย่างดี ศาลาพันตาฉบับนี้ขอเชิญชวนเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายไปทำบุญวันวิสาขบูชา (บาลี: วิสาขบูชา; อังกฤษ: Vesak) ตรงกับ วันเพ็ญเดือน 6 นับเป็นวันที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวันคล้ายวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญมากของพระพุทธศาสนาถึง 3 เหตุการณ์ คือ เป็นวันคล้ายวันประสูติ, ตรัสรู้ และปรินิพพาน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นจึงมีคำเรียกวันนี้ อีกอย่างหนึ่งว่า “วันพระพุทธเจ้า”

วิสาขบูชา มีการนับถือปฏิบัติกันในหลายประเทศที่นับถือศาสนาพุทธทั้งมหายานและเถรวาททุกนิกายมาช้านานแล้ว ในบางประเทศเรียกพิธีนี้ว่า “พุทธชยันตี” (Buddha Jayanti) เช่นใน อินเดีย และศรีลังกา

วันวิสาขบูชา พุทธศาสนิกชนชาวไทยนิยมทำบุญตักบาตรในตอนเช้า และตลอดวันจะมีการบำเพ็ญบุญกุศลความดีอื่น ๆ เช่น ตั้งใจรักษาศีล 5 ศีล 8 งดเว้นการทำบาปทั้งปวง ทำบุญถวายสังฆทาน ให้อิสระทาน (ปล่อยนกปล่อยปลา) ฟังพระธรรมเทศนา และไปเวียนเทียนรอบโบสถ์ในเวลาเย็น โดยก่อนทำการเวียนเทียนพุทธศาสนิกชนควรร่วมกันกล่าวคำสวดมนต์และคำบูชาในวันวิสาขบูชา

โดยปกติตามวัดต่าง ๆ จะจัดให้มีการทำวัตรสวดมนต์ก่อนทำการเวียนเทียน ซึ่งส่วนใหญ่นิยมทำการเวียนเทียนอย่างเป็นทางการ (โดยมีพระภิกษุสงฆ์นำเวียนเทียน) ในเวลาประมาณ 20 นาฬิกา โดยบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์นิยมสวดในวันวิสาขบูชาก่อนทำการเวียนเทียน ตามลำดับดังนี้

1. บทบูชาพระรัตนตรัย (บทสวดบาลีที่ขึ้นต้นด้วย: อรหัง สัมมา ฯลฯ)
2. บทนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า (นะโม ฯลฯ 3 จบ)
3. บทสรรเสริญพระพุทธคุณ (บทสวดบาลีที่ขึ้นต้นด้วย: อิติปิโส ฯลฯ)
4. บทสรรเสริญพระพุทธคุณ สวดทำนองสรภัญญะ (บทสวดสรภัญญะที่ขึ้นต้นด้วย: องค์โคตมพระสัมพุทธ ฯลฯ)
5. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ (บทสวดบาลีที่ขึ้นต้นด้วย: สวากขาโต ฯลฯ)
6. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ สวดทำนองสรภัญญะ (บทสวดสรภัญญะที่ขึ้นต้นด้วย: ธรรมะคือ คุณาการ ฯลฯ)
7. บทสรรเสริญพระสังฆคุณ (บทสวดบาลีที่ขึ้นต้นด้วย: สุปฏิปันโน ฯลฯ)
8. บทสรรเสริญพระสังฆคุณ สวดทำนองสรภัญญะ (บทสวดสรภัญญะที่ขึ้นต้นด้วย: สงฆโศสวากคาสตา ฯลฯ)
9. บทสวดบูชาเนื่องในวันวิสาขบูชา (บทสวดบาลีที่ขึ้นต้นด้วย: ยะมัมหะ โข ฯลฯ)

จากนั้นจุดธูปเทียนและถือดอกไม้เป็นเครื่องสักการบูชาในมือ แล้วเดินเวียนรอบปูชนียสถาน 3 รอบ โดยขณะที่เดินนั้นพึงตั้งจิตให้สงบ พร้อมสวดระลึกถึงพระพุทธคุณ ด้วยการสวดบทอิติปิโส (รอบที่หนึ่ง) ระลึกถึงพระธรรมคุณ ด้วยการสวดสวากขาโต (รอบที่สอง) และระลึกถึงพระสังฆคุณ ด้วยการสวดสุปฏิปันโน (รอบที่สาม) จนกระทั่งเวียนจบ 3 รอบ จากนั้นนำธูปเทียนดอกไม้ไปบูชาตักปูชนียสถานจึงเป็นอันเสร็จพิธี

วันวิสาขบูชานี้อ่าลัสมิ์จุลจุลหลานไปทำบุญที่วัดใกล้บ้านนะคะ นอกจากจะได้อัมบุญแล้วยังเป็นการส่งเสริมพุทธศาสนาและอนุรักษ์ประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป



วรารัตน์ ชาวลิต

เมฆาหน้าร้อน อารมณ์แรง

ช่วงนี้เจอหน้าใครๆ ต้องได้ยินบ่นเป็นเสียงเดียวกันว่า “อากาศร้อน ร้อนเอามากๆ” จากการพยากรณ์อากาศพบว่าขณะนี้ทั่วประเทศมีสภาพอากาศร้อน ยิ่งเดือนเมษายนเป็นช่วงฤดูร้อน เราจึงควรหันมาดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่าให้เจ็บป่วย เมื่ออากาศร้อนนอกจากร่างกายจะทนไม่ไหวแล้ว ความทนทานต่อความเครียดก็น้อยลง และส่งผลไปถึงสุขภาพจิต หากมีอะไรมากระตุ้นจิตใจก็จะทำให้คนเราเครียดง่ายกว่าปกติ อารมณ์ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่ายขึ้น คนใจเย็นก็อาจจะใจร้อนขึ้นมาได้ง่ายๆ

ช่วงหน้าร้อนสุขภาพจิตของคนเป็นอย่างไร

“มนุษย์เราเป็นสัตว์เลือดอุ่น” คือ มีอุณหภูมิของร่างกายเฉลี่ยอยู่ที่ 36-37 องศาเซลเซียส เมื่ออากาศภายนอก ร้อนกว่าร่างกายของเรา ก็จะเกิดปฏิกิริยา เพื่อทำให้ร่างกายเย็น เมื่อร่างกายไม่ปกติก็จะส่งผลไปสู่สภาพจิตใจ ที่เห็นได้ชัดคือความเครียด และอารมณ์หงุดหงิด เมื่อหงุดหงิดง่าย ก็เกิดการตัดสินใจที่ไม่ได้ยังคิดต่างๆ ตามมา ทั้งเรื่องการทำงานและเรื่องการแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งความรุนแรง หงุดหงิดมากอารมณ์รุนแรงก็ยิ่งมากขึ้นตามไปด้วย

อย่างที่เรทราบกัน ปัจจุบันความเครียดในสังคมเรามีเยอะอยู่แล้ว ยิ่งช่วงอากาศร้อน ก็ยิ่งจะทำให้คนเรามีความอดทนต่ำ ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย โอกาสที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาต่างๆ จะสูงขึ้น ไม่ว่าความรุนแรงทั้งกับตนเอง และกับคนอื่น ดังนั้น ถ้าทุกคนตระหนักถึงข้อนี้ เราจะได้ไม่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง คือ “รู้เขา รู้เรา” รู้ว่าโอกาสที่เราจะหงุดหงิด โมโห มีสูงขึ้นในช่วงหน้าร้อนนี้ ถ้าเราเข้าใจ จะทำให้เราควบคุมตัวเองได้ ไปเจอกับคนอื่นที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ เราก็จะให้อภัย ไม่ถือ ไม่โกรธได้ง่ายขึ้น เพราะรู้อยู่แล้วว่าความร้อนหรืออากาศร้อนทำให้คนหงุดหงิด ความอดทนต่ำกันทุกคน ถือเป็นการช่วยลดอุณหภูมิทางอารมณ์นั่นเอง

สำหรับวิธีการหลีกเลี่ยงจากความเครียด โดยเฉพาะความเครียดจากอากาศร้อนนั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น หลีกเลี่ยงการตากแดดและสถานที่ที่ร้อน ดื่มน้ำให้มากๆ

และหากิจกรรมที่ทำแล้วผ่อนคลาย แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราควรมีวิธีเตรียมการ ดังนี้ **ประการแรก** คงจะไม่พ้นเรื่องความต้องการพื้นฐานของคน คือเรื่องกินอิ่ม กินอาหารที่มีประโยชน์ กินเป็นเวลา หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ **ประการที่สอง** เรื่องการนอนหลับ คนเราถ้าร้อนด้วย หิวด้วย นอนน้อยด้วย ก็เครียด หงุดหงิด โมโหง่าย เพราะฉะนั้นจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอ อะไรทำให้นอนดีก หรืออดตาหลับขับตานอนก็ให้หลีกเลี่ยง อีกเรื่องคือการหย่อนใจ งานอดิเรก อะไรก็ได้แต่ที่ทำให้เพลิดเพลินใจ ช่วยพักสมองจากความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมที่แต่ละคนชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และที่สำคัญลองหาเวลาจัดการกับความเครียดและผ่อนคลาย เช่น การทำโยคะ ไทเก๊ก ก็ช่วยได้ เพราะทำให้เราได้ผ่อนคลาย มีสมาธิ หรือจะตั้งสติ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกช้าๆ ช่วยลดอุณหภูมิในตัวของเราได้เช่นกัน หรือจะหยุดคิดหมกมุ่นเรื่องที่ทำให้เครียดก็ได้

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง เมื่อเรารู้ว่ากำลังเครียดหรือโกรธแล้ว เราต้องหาวิธีชะลออารมณ์ของตัวเอง หรือเอาตัวเองให้ออกห่างจากเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ร้อนนั้น ถ้าเราถอยออกมาได้ เราก็จะไม่เป็นตัวกระตุ้นให้คนอื่นร้อนขึ้นเช่นกัน แต่ละคนเป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกัน ถ้าเราเย็น เราก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่เย็นให้กับคนอื่น โอกาสที่คนอื่นจะร้อนก็ลดน้อยลง แนะนำและเผยแพร่ความคิดนี้ไปสู่คนรอบๆ ข้าง เพื่อจะทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิ ในช่วงที่อากาศร้อนๆ นะคะ.....

หากท่านไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยตัวเองได้ ท่านสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่งานสุขภาพจิต และยาเสพติด โรงพยาบาลท่าศาลา (075-522157) หรือ สายด่วนสุขภาพจิต โรงพยาบาลท่าศาลา 082-8163163.. ยินดีบริการค่ะ....



อนงค์ มีพวกมาก

หนึ่ง...ร้อยเก้า



ทำศาลาสารณับเดือนกันยายน- ตุลาคม ๒๕๕๒ ได้นำเสนอ “นักวิ่งเกินร้อย” ผ่านมาเกือบห้าปี ผู้เขียนขับรถผ่านไปเรื่อยๆ โรงเรียนวัดยางงาม ก่อนถึงทางเลี้ยว มองเห็นป้ายสะดุดตา “ขอเชิญพี่น้องลูกหลานและญาติมิตรรดน้ำขอพรและจำเริญอายุ คุณพ่อเริ่ม ขุสุวรรณ อายุ ๑๐๙ ปี ในวันเสาร์ที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๗ ณ บ้านลุงชวน ขุสุวรรณ ๕๕ หมู่ ๑๕ บ้านยางงาม...” ต้องแวะพักทักทาย...จากวันนั้นถึงวันนี้ไม่น่าเชื่อคุณปู่ยังลุกนั่งเดินเหินได้อยู่ กินข้าวด้วยมือตัวเอง ขับถ่ายเอง ไม่นอนติดเตียงตามสมควรแก่วัยชรา...สามารถเขียนข้อความดวงกลมบอกวันเดือนปีเวลาได้ จำลูกหลานได้ ใครติดเงินไม่ลืม... หุค่อนข้างตึงตังสื่อสารด้วยการกระซิบข้างหูหรือเขียน ปู่เริ่ม...ปู่แน่นมาก...อยู่ยืนยงไม่หลงลืมเพื่อนเลอะเลือนเหมือนคนปัจจุบัน ที่รู้สึกจะแสดงอาการขึ้นวิกฤตเลยทีเดียวนะ ยังไม่ก้าว...ย่ำอยู่กับที่..น่าห่วงยิ่งนักปู่เอย..ในสถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบันที่เราร้อน..รู้มรชาข้าหัวใจอยู่นานวัน...ยิ่งเมษายน อากาศก็ร้อนอบอ้าว...อุณหภูมิโลกยิ่งสูงขึ้น..อีกไม่นานเกิน ๓๐-๔๐ ปีกรุงเทพมหานครและรอบๆ จมอยู่ใต้ท้องทะเล

ดังคำกล่าวของ ดร.อาจอง หากชาวโลกยังไม่ช่วยกันลด....หยุดทำลายกันเสียที.....ในปีนี้จากประกาศวันสงกรานต์นางสงกรานต์ชื่อ “โคราคะเทวี” ถือมัตยีนมาบนหลังเสือกินน้ำมันเป็นอาหาร วันมหาสงกรานต์ จันทรที่ ๑๔ เมษายน ทำนายว่า.....ข้าวกล้าในไร่นาจะได้ ๑ ส่วน เสีย ๑๐ ส่วน คนทั้งหลายจะตกทุกข์ได้ยากข้าวปลาจะแพงเกิดความเดือดร้อนเจ็บไข้

สรุปความตามทำนายได้ว่า วันจันทร เป็นวันมหาสงกรานต์ : ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่จะแพ้เสนาบดี ท้าวพระยาและนางพระยาทั้งหลาย, วันอังคาร เป็นวันเนา: หมดพล ข้าวปลาจะแพง จะแพ้อำมาตย์มนตรีทั้งปวง, วันพุธ เป็นวันเถลิงศก: ราชบัณฑิต บุโรหิตโหราจารย์จะมีสุขสำราญ เป็นอันมากแลฯ, นางสงกรานต์ ยืน : จะเกิดความเดือดร้อนเจ็บไข้...หากเป็นไปตามคำทำนายชาวสาธารณสุขเราคงต้องเตรียมแผนรับมือ...

กระจกข้าวศาลาดอกคำดวนคิดว่าปีนี้พวกเราคงต้องเตรียม....ความพร้อมหลายด้าน..เพื่อป้องกันความเสี่ยงรับภัยแล้งอย่างหนัก....ปัญหาเจ็บป่วยของพี่น้องประชาชน...

เตรียมอะไรบ้างคะ..หัวใจสำคัญต้องช่วยกันประหยัดนำเสนอแนวคิดพอประมาณ...กล่าวคือ

* ในองค์กรควรประกาศนโยบายประหยัดไฟประหยัดน้ำ...ประชุมร่วมร่างมาตรการฉบับพิเศษ..กฎเหล็กประมาณนั้น..

* ในชุมชนผู้นำชุมชนต้องเปิดเวทีประชาคมด่วนเพื่อขอความร่วมมือ..เช่น ปิดเปิดน้ำประปาเป็นเวลา...ลดใช้เพลิงพร้อมใช้...ศูนย์รับแจ้งเข้าเวรรอ...จัดชุดลาดตระเวนเป็นต้น

* ในครัวเรือนเตรียมน้ำสำรองอย่างน้อยบริโภคในครอบครัว..โอ่งมังกรที่วางโซ่ร่นาล้างใส่น้ำปิดฝาให้มิดชิดอีกครั้ง...น้ำหลังชื้อย่ำทิ้งขว้างรองรับไว้รดต้นไม้เพื่ออาศัยร่มเงาอย่าใจดำ...

* ส่วนข้าวปลาอาหารเงินทองคงต้องประหยัด...ตามสภาพเศรษฐกิจที่แพงทั้งแผ่นดิน..ข้าวขายไม่ออก..ชวานาจนยาก...หมากแห้งก็เริ่มแพง...ยางพาราปาล์มพืชเศรษฐกิจหลักของชาวใต้คงต้องรอวัน..รอปีหน้าหลังการปฏิรูปประเทศมีโอกาสนั้น..คืน..แต่ก็ไม่แน่นอนค่ะ..เป็นเรื่องอนาคตผลกระทบทั่วชาวประชา...พาให้ทุกข์ระทมหากินยากยิ่ง...อย่าคิดพึ่งพิงรัฐ...จงเป็นที่พึ่งแห่งตน..สามารถรักษาชีวิตรอดพ้นภัยพี่น้องเอ๋ย บ่นไปตามสถานการณ์บ้านเมืองเพื่อจารึกไว้เป็นประวัติศาสตร์ ณ ช่วงเวลาเขียนต้นฉบับ...



ลูกแข่ง...ผู้ดูแลพ่อ

มาเล่าต่อเรื่องปู่เริ่ม ชีวิตที่มีกำไรไม่เจ็บ ไม่จน ไม่ป่วย จะหาอะไรเทียมเท่าละเจ้าคะ..อยู่จนมีลูกหลานเหลนเหล่อประมาณ ๑๐๐ ชีวิต สงกรานต์ปีนี้ยังมีชีวิตนั่งให้ลูกหลานรดน้ำ ขอพรต่ออายุไปอีกปี..*ท่านมีเคล็ดลับกินอยู่อย่างไร ท่านบอกอยู่กับความดี อยู่กับบุญ ไม่โกงกิน ตรงไปตรงมา ไม่เอาเปรียบเพื่อน ทำงานสุจริต มีน้อยใช้น้อย ทำรังแต่พอดั้ว กินอยู่พอดี กินแบบธรรมชาติ อยู่กับธรรมชาติ* ตอนนี่แก่แล้วอย่าเครียดแล้วแต่ลูกเอามาให้กินอย่าบ่น ลูกชายเสริม พ่อไม่บ่นไม่เรื่องมากชอบให้ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน..ใครไม่มามากถามถึง...ไม่ลืม..จำได้หมดไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยวชอบนั่งนอนบนเตียงส่วนหน้าของบ้านมองเห็นคนเดิน รดวิ่งผ่านไปมา กินข้าวตรงเวลาสามมื้อ ผู้เขียนสังเกตชอบเตียงมีการทำแกนไม้ยึดเกาะขณะลุกจากเตียง เปิดวิทยุฟังเสียง จัดเตียงชิดหน้าต่างใกล้ประตูแสดงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นวิชาชีวิตที่ปรับตามสภาพ...ไม่แน่จริงปู่เริ่มไม่อยู่จนอายุปาเข้าไป หนึ่ง....ร้อยเก้าปี...โดยไม่มีโรค..สุขภาพดีตามวัย..สมรรถภาพร่างกายอ่อนโยนหย่อนยานไปตามกาลเวลาแห่งตะเกียงชีวิตที่น้ำมันเชื้อเพลิงย่อมระเหยเหือดแห้งลงเรื่อยๆ แต่พลังชีวิตแห่งรัก...สายใยอบอุ่นพันผูกภูมิใจในเมล็ดพันธุ์ความดีที่สร้างสมตลอดชั่วชีวิต หนุนนำส่งให้ชีวิตชายชราอบอุ่นด้วยลูกหลานแวดล้อมตลอดอายุขัย....มีผู้สว่ຍอีกมากมายที่อ้างอ้างว่าแห่ว..โรคคอยวันแล้ววันเล่า... วันสงกรานต์สานสายใย..สานสายใจ...เชิญเถิดพี่น้องไทยช่วยกันรดน้ำ...ใจให้แก่พระในบ้านของเรา...เพื่อพรศิริมงคล



ลูกชายของปู่เริ่ม



โดย คำตู่ดี.คอม

ถ้าแม่ละนา >> พ่อ >> ห้วยน้ำดัง

สวัสดีค่ะแฟนๆ ทำศาลาสารทุกท่าน เข้าหน้าร้อนกันแล้ว ร้อนจังเลยคะ ดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ ถ้าร้อนก็หาอะไรเย็นๆ ดื่มหรือไปอาบน้ำชะก็จะรู้สึกดีขึ้นบ้างคะ มีอยู่วันนึงน้องคำตู่ดูต้อบน้ำดังสั้ครั้ง ก็มันร้อนนี่คะ ศาลาคนเดินทางฉบับนี้จะยังคงเล่าเรื่องเย็นๆ ให้ท่านกันเพื่อคลายร้อน ติดตามกันเลยคะ

จากฉบับก่อนเราเดินทางมาถึงแม่ฮ่องสอน เทียวกับเที่ยวเก็บตกกันไปเรื่อย ๆ วันนี้เราจะออกจากเมืองแม่ฮ่องสอนเพื่อไปนอนเมืองปายกันคะ เข้านี้เราไปกินจิ๊กฮ่องกงกัน หม่ำเสร็จมุ่งหน้าไปถ้ำปลากันเลย เป็นโปรแกรมที่เด็กต้องการจึงพลาดไม่ได้ จากถ้ำปลาขับรถออกจากแม่ฮ่องสอนไปทางปางมะผ้าเจอป้ายถ้ำแม่ละนา คุณผู้ชายสนใจจึงเลี้ยวเข้าไปเพราะคิดว่าใกล้ พอขับไปสักพักก็รู้สึกได้ว่ามันไม่ธรรมดาถนนเป็นลูกรังเปลี่ยวไม่เบาจึงทำท่าจะถอยกลับออกมา เรามันพวกไม่ถอย จึงยุให้ไปต่อทั้งๆ ที่ไม่ได้อยากจะเที่ยวถ้ำเลย ขับรถไปอีกไกลมากถนนแคบลงเรื่อยๆ ขึ้นมาขึ้นเรื่อยๆ ขับจนมาเจอจุดบริการนักท่องเที่ยวซึ่งตั้งอยู่ในป่าจริงๆ ไม่น่าจะมีใครมาอยู่กันแถวนี้ได้ ตอนที่เรามาถึงมีฝรั่งกะภรรยาคนไทยกำลังตัดสินใจว่าจะไปดีหรือไม่ เรามาที่หลังไม่ลังเลใจไปๆ คนนำทางถามภรรยาฝรั่ง พวกเขายังไม่แน่ใจ สุดท้ายพวกเขาก็ไม่ไป พอถึงจุดที่เราจะไปก็เจอคนโดยมีคนนำทางขับมอเตอร์ไซด์นำไปในเส้นทางชันๆ แคบๆ เมื่อมาถึงปากถ้ำเค้าบอกว่าถ้ำนี้ชื่อถ้ำปะการังมีความยาวประมาณ 800 ม. ภายในถ้ำมีหินงอกหินย้อยที่มีเกล็ดลึกลับระเร่ยิบ สะท้อนแสงไฟเป็นสีเงินสีทอง บางส่วนก่อตัวคล้ายปะการังในท้องทะเล ไม่นานนักเด็กเข้าได้ก็หลงเชื่อเขาละ ฮ่าๆ เมื่อเข้าไปจริงๆ มันก็เหมือนถ้ำทุกถ้ำแหละที่มีมืด ลื่น ต้องปีนขึ้นๆ ลงๆ ก้มๆ เงยๆ และไม่สนุกสำหรับเรา แต่เมื่อมาแล้วจ่ายเงินแล้วมันก็ต้องไปต่อ บอกกับตัวเองมาตลอดว่าไม่ชอบเข้าถ้ำ จะไม่เข้าถ้ำอีกแต่ขณะนี้ขึ้น

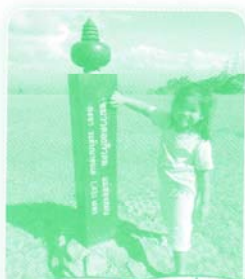
อยู่ในถ้ำ...อีกแล้ว จันทันรับๆ เดินรับๆ ออกมาได้ละ เดินทางกันต่อเราถึงจุดชมวิวดอยแก้วลมประมาณเที่ยงเศษ หยุดถ่ายรูปกันเล็กน้อยแล้วไปต่อ เป้าหมายคือชาหม่มนั้นโถงที่ป่าเรากินข้าวเที่ยงกันในเวลาบ่ายแก่ๆ เหมวันนั้นแน่นอนว่าต้องชาหม่ม มีหม่มโถง ไก่ดำทอด ผัดยอดผักแม้ว อีกอย่างเป็นตัวแต่จำไม่ได้ว่าต้มอะไร ดูในรูปแล้วยังดูไม่ออก อิ่มแล้วจึงไปที่พักกัน ปีนี้พักที่เดิมคือปายริเวอร์ วิลล่า เพราะช้เกียจหาละเหมื่อย ตกค่ำจึงออกไปย่ำราตรีกันเช่นเคย ปีนี้ยังไม่หนาวมากนักท่องเที่ยวก็เยอะใช้ได้ เช่นเคยมาปายที่ไรเจอหมาน่ารักเพียบ มีความสุขก็ตรงเนี่ยะ ที่ลืมไม่ได้คือต้องเอาของฝากไปให้พี่เบิ้ม นักร้องเสียงอบอุ่น ขวัญใจคุณผู้ชาย ที่เคยเล่าให้พี่เมื่อมาคราวก่อนโงะคะ พี่เบิ้มเป็นบุรุษพยาบาล ร้องเพลงเกี่ยวกับเมืองปาย อุดสาห์ดีใจได้เอาของฝาก (หนักๆ) ออกจากมาให้พี่เบิ้มแต่ที่ไหนได้พี่เบิ้มให้กลับมาเยอะมาก

4 ธันวาคม 2556 ช่วงเช้าของวันนี้ตะลอนไปเรื่อยตั้งแต่ Coffee in love , Love strawberry @ Pai , สะพานประวัติศาสตร์ แล้วก็ออกจากปายเดินทางไปยังที่พักแสนท้าทายของเราในคืนนี้นั่นคือ ... ห้วยน้ำดัง เรามารู้จักห้วยน้ำดังกันสักเล็กน้อย อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง ตั้งอยู่บริเวณเทือกเขาถนนธงชัย มีพื้นที่ครอบคลุมอยู่ในท้องที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน รวมเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 179.5 ตารางกิโลเมตร หรือ 112,187.5 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศเป็นเทือกเขาและภูเขาสูงสลับซับซ้อน ภูเขาที่สูงที่สุด คือ ดอยช้าง เป็นป่าต้นน้ำลำธาร มีลำห้วยน้อยใหญ่มากมาย ฤดูหนาวอากาศเย็น ลมแรง มีฝนตกชุกในเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ฤดูร้อนอากาศเย็นสบายอุณหภูมิสูงสุดประมาณ 34 องศาเซลเซียส สถานที่ที่มีผู้นิยมมาท่องเที่ยว ได้แก่ จุดชมวิบริเวณห้วยน้ำดัง (ดอยแก้วลม) ตำบลก๊ิดช้าง อำเภอแม่แตง อยู่บริเวณที่ทำกาอุทยาน เป็นจุดชมวิวที่สวยงามและมีชื่อเสียงมาก มองเห็น

ดอยเชียงดาว คอยชมพระอาทิตย์ขึ้นและชมทะเลหมอกในช่วงเช้าตรู่ได้ และในช่วงปลายฤดูหนาวดอกไม้กำลังบานสวยงามมาก หมอกที่เกิดขึ้นคือ หมอกที่เกิดขึ้นในหุบเขา (Radiation Fog) เนื่องจาก เวลากลางคืนในหุบเขาอุณหภูมิจะลดต่ำลง ทำให้เกิดการกลั่นตัวเป็นละอองน้ำ และปรากฏเป็นทะเลหมอกในเวลาเช้าหรือหลังฝนตกใกล้ ๆ กับที่ทำการ จะมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติเอื้องเงิน มีระยะทาง 1,470 เมตร ความลาดชันปานกลางใช้เวลาในการเดินประมาณ 1 ชั่วโมง (ขอบคุณ www.paiduaykan.com) ห้วยน้ำดัง เป็นอีกที่ที่เราได้ฝันว่าอยากมาพักผ่อนสักครั้งแม้จะรู้ว่ามันแสนหนาวแค่ไหนแต่ชีวิตนี้เราคงต้องเก็บเป้าหมายนี้ให้สำเร็จ ไม่งั้นคงนอนไม่หลับ ประมาณบ่ายสามถึงห้วยน้ำดัง จั๊บบองที่กางเต็นท์ ช่วยกันกางเต็นท์ แล้วก็พักผ่อนกันตามสบาย บรรยากาศดีมาก ที่นี่มีเต็นท์ ผ่านนมที่นอนให้เช่า ใครที่ไม่อยากขนไปจากบ้านสามารถไปเช่าได้ เราเองที่เช่าเตรียมพร้อมไปแล้วสุดท้ายก็ยังต้องย่องไปเช่าผ่านนม

มาเพิ่มอีกผืนกันไว้ก่อนเพราะดูท่าจะโหด หัวค่ำเดินไปเข้าห้องน้ำมีปรอทบอกอุณหภูมิ บอกไว้ที่ 9 องศาเซลเซียส นี่แค่หัวค่ำ กิจกรรมในยามนี้ก็คือการดื่มชาอุ่นๆ ดับความเยือก ความหนาวเหน็บมันทรมานเหลือเกิน ปีก่อนไปนอน ปางอุ๋งแต่งไม่บอกว่าร้อนๆ ถอดเสื้อหนาวออกหมด ปีนี้อันนี้ไม่แน่จริงซะแล้ว มันบอกว่าเย็นฮ่าๆ ดีหน่อยที่ห้องน้ำสะอาด มีไฟฟ้าตลอด 24 ชั่วโมง อันนี้ละสำคัญ ถ้าห้องน้ำสะอาดก็ถือว่าผ่านละ ปีก่อนที่ปางอุ๋งมันมืดเพราะเค้าตัดไฟเวลากลางคืนมันเลยไม่ค่อยสะดวก กว่าที่จะเข้าก็เล่นซะเกือบแข็งตาย อันนี้ก็ทลาละจะฮ่าๆ ก็บรรลุเป้าหมายไปเรียบร้อยแล้วสำหรับห้วยน้ำดัง ดีใจที่ผ่านมาได้ จะเก็บทุกอย่างไว้ในความทรงจำดีๆ (ยิ้ม)

5 ธันวาคม 2556 วันนี้เป้าหมายของเราสำคัญมากๆ จะเป็นอะไรนั้นขอให้ติดตามกันในฉบับหน้าขอบอกว่า... ฟินสุดๆ แล้วเจอกันในฉบับต่อไปนะคะ บ้ายบาย จ๊ับ



ชมวิวดอยกิ่วลม แม่ฮ่องสอน
สูงจากระดับน้ำทะเล 1,431 เมตร



ร้านอาหารภูมูนาน @ปาง



จัดไปเบาๆ @ปาง



มรดกเพลงเมืองปางกับที่เบิ้ม



แวน!! @สะพานประวัติศาสตร์



สะพานประวัติศาสตร์...ปาง



แต่งไม้กับดอกไม้



LOVE STRAWBERRY @PAI



จุดกางเต็นท์ที่วังน้ำดัง



ดอกไม้...พร้อมมัย @วังน้ำดัง



แสงสุดท้ายที่วังน้ำดัง



ลายธารแห่งศรัทธา

ชื่อผู้บริจาค คุณสุชีพ เกตุแก้ว
ที่อยู่ 53/7 ม.3 ต.นาโพธิ์ อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณแม่มาลี ชูสุวรรณ
ที่อยู่ 68 ม.3 ต.ท่าช้าง อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเตียงผู้ป่วย 1 เตียง

ชื่อผู้บริจาค คุณทวี-คุณมนัส ช่วยชัย
ที่อยู่ 132 ม.8 ต.ไทยบุรี อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเตียงผู้ป่วย 1 เตียง

ชื่อผู้บริจาค คุณบริรักษ์ ชูสิทธิ์
ที่อยู่ 43 ม.1 ต.ท่าช้าง อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเตียงผู้ป่วย 1 เตียง

ชื่อผู้บริจาค คุณวันวิสาข์ อิงคเวชชากุล
ที่อยู่ 228 ม.6 ต.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเตียงผู้ป่วย 1 เตียงและรถเข็นนั่ง 1 คัน

ชื่อผู้บริจาค คุณสุลักษณ์ นงนวล
ที่อยู่ 257/1 ม.1 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณสุรียา ชาญชัยเชาว์วิวัฒน์
ที่อยู่ 387/628 แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
บริจาค บริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณแม่เอียน ชาวลิตและลูกๆ
ที่อยู่ 134 ม.2 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
อุทิศให้ คุณพ่อจำเนียร ชาวลิต

ชื่อผู้บริจาค คุณคานิ่ง-คุณเพ็ญศรี บุญญวงศ์
ที่อยู่ 40/3 ม.11 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช
บริจาค บริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์

โรงพยาบาลท่าศาลา
๑๕๘ 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 ดวงมุลิก
คุณสารภี ยงยืน ศรีสุวรรณ
คุณนาฏจุฑา รัตนสมบัติ
คุณนิติภรณ์ ทองฤทธิ์
คุณราตรี ฤทธิ์รัตน์
คุณสายเขียว ชังเรือง
คุณจิราพร ชาญณรงค์

คุณนันทิดา
คุณสุนทร
คุณอนงค์
คุณศิรินทรา
คุณทวีพล
คุณสุวณี
คุณสุจิตรา
คุณเกสร
คุณนราธิป
คุณสุภาวดี
คุณศิริพร

กุนทอง
สุดชะอ่อน
มีพวงมาก
นิลสอาด
แสนภักดี
ชุลละเอียด
เส่งส่ง
บุญเกิด
หมาดสตูล
หุยทองคำ
รับโทรทอง

ขอขอบคุณ

พญ.สกุลรัตน์ โอมาก
ภญ.นงลักษณ์ จูทัน
คุณจรรวรณ์ บุญชูศรี
คุณญานิศา เหมาะหมั่น
คุณวรารัตน์ ชาวลิต
คุณจิราพร ชูรัตน์