



ทำตาสาสาร

ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑๑๔ พฤษภาคม- ธันวาคม ๒๕๖๓
www.Thasalahos.org

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔



🎁 สวัสดีปีใหม่ 2564 ปีฉลู [หน้า 3]

🎁 “ลูกที่มีความกตัญญูเกิดอย่างสูงต่อแม่” ในโอกาสวันแม่แห่งชาติ 2563 [หน้า 18-19]

🎁 ทำไมเราจึงควรฝึกสมาธิ [หน้า 20]





ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

สวัสดิ์ปีใหม่ ปลอดภัยจากโควิด-19 ด้วย D-M-H-T-T

"อยู่ห่างไว้ ใส่แมสก์กัน หมั่นล้างมือ ถือหลักสะอาด ปราศจากแออัด เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย
รู้สึกไม่สบายให้พบหมอ ขอตรวจโควิดตามสิทธิกลุ่มเสี่ยง พร้อมเพรียงกันสแกนไทยชนะ"

D-M-H-T-T

เป็นวัคซีนประจำวัน ป้องกันโควิด-19 ที่กระทรวงสาธารณสุขย้ำให้ประชาชนถือปฏิบัติ
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโควิด-19 ให้กับตนเองและคนรอบข้าง ในขณะที่ยังไม่มีวัคซีน

- D: Distancing เว้นระยะห่างระหว่างกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
M: Mask wearing สวมหน้ากากผ้า หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
H: Hand washing ล้างมือบ่อยๆ จัดให้มีจุดบริการเจลล้างมืออย่างทั่วถึง เพียงพอ
T: Testing ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ตรวจหาเชื้อโควิด-19 (เฉพาะกรณี)
T: Thaichana ติดตั้งและใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ



#ปฏิบัติให้ต่อเนื่องจะช่วยป้องกันโรคโควิด-19 ได้

นอกจากถามตัวเองว่า "เราติดแล้วหรือยัง" อย่าลืมถามตัวเองด้วยว่า "เราแพร่เชื้อให้ใครแล้วหรือยัง"
เพราะส่วนใหญ่เราจะกลัวคนอื่น แต่ไม่ได้คิดว่าตัวเองเราก็น่ากลัว เพราะเราก็ไม่รู้ว่าเราไปสัมผัสใกล้ชิดใครที่มาจากพื้นที่เสี่ยง
หรือคนที่ติดเชื้อโควิด-19 แต่ไม่แสดงอาการมาบ้างหรือเปล่า ซึ่งถ้าเราไม่ D-M-H-T-T ก็มีโอกาสรับเชื้อและแพร่เชื้อ

#ดูแลสุขภาพตัวเอง ด้วยวัคซีน D-M-H-T-T ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอกันนะคะ สู้ๆกันต่อไปค่ะ

บรรณาธิการ



สารบัญ

Content

ศาลารับแขก / สวัสดิ์ปีใหม่ ปลอดภัยจากโควิด-19 ด้วย D-M-H-T-T	2	ศาลาสายสัมพันธ์ / “ลูกที่มีความกตัญญูเกิดแต่อย่างสูงต่อแม่”	18-19
ศาลานัดพบผู้อำนวยการ / สวัสดิ์ปีใหม่ 2564 ปีฉลู	3	ในโอกาสวันแม่แห่งชาติ 2563	
ศาลาเด็กเด็ก / เลี้ยงลูกอย่างไรให้โต	4-5	ศาลาสุขภาพจิต / ทำไมเราจึงควรฝึกสมาธิ	20
ศาลาสร้างสุข / “ทำอย่างไรให้สุขใจวัยเกษียณ”	6-7	ศาลาพันตา / ปีใหม่ อะไร อะไรก็ดี	21
ศาลาวรรณกรรม / ผันร้าย	8	ศาลาคุณภาพ / Near Miss	22-23
ศาลารักษ์ / โรคเบาหวาน...ภัยใกล้ตัว	9	ศาลาไอที / ไม่อยากโดนหลอก อย่ารีบกรอกข้อมูล	24
ศาลาร่วมสมัย / กอดจุดบำรุงสุขภาพง่ายๆ ด้วยตัวเอง	10	ศาลาตอกปีบ / โรคจิตสติวทวารกับโทรศัพท์มือถือ.....!!	25
ศาลาพัน...Fun / จริงหรือไม่คนท้องพันๆ เพราะลูกดิ้นเคลเซียม !?	11	ศาลาหมอบครอบครัว / ปีใหม่ ตั้งเป้าหมายใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดี	26
ศาลาษา / เสริม “แคลเซียม” อย่างไรให้ปลอดภัยและได้ผล	12-13	ศาลาเล่าเรื่องกฎหมาย / ภาษีที่ดิน	27
ศาลาคนได้ / 7 ข้อคิดปีใหม่ : เปลี่ยนวิธีคิด ต้อนรับชีวิตที่ดีกว่า	14	ศาลาตอกกล้าดวง / บทเรียนน้ำท่วม '63	28-29
ศาลาร้อยปี / อาหาร Low FODMAPs กับโรคลำไส้แปรปรวน	15	ศาลาคนเดินทาง / ปิดเทอมเล็ก พาเด็กเที่ยว	30-31
ชุมท่าศาลา	16-17	สายธารแห่งศรัทธา	

บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้เป็นลิขสิทธิ์ของผู้เขียนแต่ละท่าน
และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์



HAPPY
2021
NEW YEAR

 **สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔ ปีฉลู**
Happy New Year & New Normal 2021
สวมแมสก์ อยู่ห่าง ล้างมือ
เที่ยวปีใหม่ ปลอดภัย ห่างไกลโควิด-19


นพ.กิตติ รัตนสมบัติ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา
กพ.บพข. รพช.กชข.

ขออวยพร ให้อดเชย ปลอดภัย งด-19
ขออวยพร ให้อดเชย ปลอดภัย

ด้วยรักและปรารถนาดี

(นายกิตติ รัตนสมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา





แม่สุ



“เลี้ยงลูกอย่างไรหน้”

"จะเลี้ยงลูกให้โตไปดูแลตัวเองได้ หรือ จะเลี้ยงลูกให้เป็นภาระของคุณ คุณเลือกได้ ตั้งแต่ตอนนี้"

คำถามประมาณนี้ หลายๆ คนคงเคยตั้งคำถามกันมาแล้ว

- ทำไมลูกซี้เกียจ การบ้านไม่ยอมทำ ต้องให้ดู ต้องทะเลาะกันตลอด?
- ทำไมลูกไม่ยอมทำอะไรเองเลย?
- ทำไมลูกไม่อดทน เจอปัญหานิดหน่อยก็ท้อแท้ ร้องไห้?
- ทำไมเด็กสมัยนี้ไม่อดทนเลย ทำงานแป๊บเดียวก็ลาออก?
- ทำไมลูกไม่รู้ว่าจะตัวเองชอบอะไร อยากทำอะไร?

คำถามเหล่านี้ มันเริ่มต้นจากการย้อนกลับไปมองที่ตัวคุณพ่อคุณแม่ และการเลี้ยงดูตั้งแต่ยังเล็ก ว่า...

- คุณฝึกให้เด็กน้อยรู้จักการช่วยเหลือตัวเอง และดูแลตัวเองแค่ไหน???
- การฝึกวินัยและวุฒิภาวะให้เด็กน้อยตั้งแต่เด็กสำคัญอย่างไร??

1. การที่ฝึกให้เด็กน้อยแก้ปัญหาเอง ตามความเหมาะสมของวัย จะช่วยให้เด็กน้อยมีความอดทน มีความพยายาม รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตัวเองเวลาเจอกับปัญหาต่างๆ

เมื่อเด็กน้อยรู้จักการพึ่งพาตัวเอง เวลาเจอกับปัญหาต่างๆ เขาก็จะสามารถรับมือได้ เช่น เด็กน้อยวัย 5 ขวบ โดนเพื่อนที่โรงเรียนแกล้ง เมื่อเด็กน้อยไม่ชอบให้เพื่อนมาแกล้ง เขาก็สามารถจัดการได้โดยการบอกเพื่อนไปดีๆว่าไม่ชอบ หรือไปบอกคุณครูว่าโดนเพื่อนแกล้ง

2. การฝึกให้เด็กน้อยช่วยเหลือตัวเอง จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ความภูมิใจในตัวเอง มีวุฒิภาวะ และความเป็นผู้ใหญ่ หากเราช่วยเหลือ ทำแทนเด็กน้อยไปหมดทุกอย่าง เด็กน้อยจะเคยชินกับการรอให้คนอื่นมาช่วยตลอด ไม่ยอมแก้ปัญหาเอง พอถึงเวลาที่เจอกับปัญหา จึงกลัว หนีปัญหา ซี้เกียจ

3. การฝึกวินัยให้เด็กน้อยตั้งแต่ยังเด็ก (เริ่มฝึกได้ตั้งแต่ 1 ขวบ) เด็กน้อยจะรู้หน้าที่ของตัวเอง รู้จักการรอ รู้จักฟังและเข้าใจผู้อื่น ไม่ใช่โลกหมุนรอบตัวเองเพียงอย่างเดียว

- เริ่มตั้งแต่ตอนนี้อ่านรอให้โตก่อนแล้วค่อยมาสอน
มาแก้

- การปลูกฝังเรื่องวินัยและวุฒิภาวะต้องเริ่มตั้งแต่
ยังเด็ก (เริ่มฝึกได้ตั้งแต่ 1 ขวบขึ้นไป)

เป็นปกติที่เด็กวัยนี้จะซน เพราะเป็นช่วงที่เป็น
ตัวของตัวเอง แต่เขาต้องคุ้ยรู้เรื่อง นิ่งได้ มีสมาธิได้
มีความอดทน รู้เรื่องของวินัย มีเหตุและผล รู้หน้าที่
มีความพยายามที่จะมุ่งมั่นทำอะไร ไม่ใช่ทำอะไรไม่ได้กึ่งอแง
หรือเจอะอะไรยาก ก็วีนหนี ถ้าไม่เป็นตามข้อด้านบน
แสดงว่า...

1. คุณเลี้ยงเขามาแบบตามใจ และให้อิสระมาก
เกินไป เราพบว่าหากช่วงอายุ 1-2 ปี ถูกตามใจ และไม่สร้าง
เรื่องวินัยกับลูก จะส่งผลให้ลูกควบคุมคุณได้ และเอาแต่ใจ

2. คุณลงโทษ ดุ หรือทำการกดดัน จนลูกต่อต้าน แทนจะให้การพูดคุยให้ลูกเข้าใจด้วยเหตุผล

3. คุณชอบไปเบี่ยงเบนลูกตอนเด็กๆ พอโตมาลูกก็จะรู้สึกอยากเบี่ยงเบนเรากลับ พอเราไม่ยอม อยากจะมาใช้
เรื่องเหตุและผลตอนโต มันจะสายไป เพราะเด็กเคยชินกับการถูกเบี่ยงเบนไปแล้วเลยเกิดภาวะต่อต้านกลับมา

4. คุณละเลยการพัฒนาการให้สมวัย หลายคนให้ลูกเล่นอะไรที่ไม่เกิดประโยชน์ ปลอมลูกเล่นเองเยอะ
ขาดการเล่นที่ใช้ปฏิสัมพันธ์ ขาดการเล่นที่เสริมพัฒนาการตามวัย ทำให้ลูกซี้เกียจจะทำอะไรที่ยาก พอโตมา
มีความรับผิดชอบ มีการบ้านที่ยากขึ้น เลยอแง

5. TV, Tablet, เพลง, สื่อภาพ หรือ เสียง ที่กระตุ้นแต่สมองส่วนขวาหากกระตุ้นมากไป จะส่งผลเด็กซี้เกียจคิด
เพราะว่า สมองส่วนซ้ายพัฒนาการไม่สมวัย เด็กกลุ่มนี้จะมีความเพ้อฝันสูง จินตนาการสูงจะส่งผลให้ซี้เกียจคิด
อะไรยาก ๆ เน้นใช้ความจำแทน ทำให้พอไปโรงเรียน ต้องนั่งสนใจ ใช้สมาธิ จึงคุมตัวเองไม่ได้ เลยซน วีน อยู่นิ่ง

นี่คือเหตุผลหลักๆที่ทำให้เด็กน้อยในช่วงนี้แสดงพฤติกรรมที่กล่าวมา อาการอาจคล้ายเด็กสมาธิสั้น ซึ่งจริง ๆ
เกิดจากเลี้ยงดูไม่ใช่เกิดจากเด็กผิดปกติ



ทำไมเด็กอายุ 2-3 ขวบ
ถึงซน อยู่นิ่ง ใจร้อน เอาแต่ใจ

ที่มา** #basicskillth

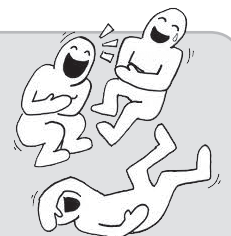


เรื่องทัน ในทัน



“ต๊ายนุ้ย”

เอาที่มันไ่บ่ร่ทๆ



ยายคนหนึ่งเดินเข้าร้านค้าอย่างรีบเร่ง สายตาก็สอดส่องหาอะไรสักอย่างแล้วเอ่ยถามพนักงานว่า “ไอ้ที่ไ่บ่ร่ทๆ น่ะอยู่ไหน”
พนักงานสาวก็ชี้ไปยังลิ้นชักสุดท้าย ซึ่งเป็นชั้นวางที่ขายเครื่องครัวและอุปกรณ์ต่างๆ “ด้านโน้นเลยยาย” ยายก็เดินไปหาแล้วก็
กลับมาด้วยสีหน้าผิดหวัง.. “หาไม่เจอ” เราเดินผ่านมาพอดี เลยถามไปว่า “มาซื้ออะไรคะยาย” ยายก็บอกเหมือนเดิมว่า
ไอ้ที่ไ่บ่ร่ทๆ น่ะ พอดีหลานไม่สบายไม่มีแรง จะซื้ออะไรที่มันไ่บ่ร่ทๆ” ด้วยประสบการณ์ตรงจากการพูดคุยกับแม่ของตัวเองพอ
จะเดาถูกว่า ไอ้ที่ไ่บ่ร่ทๆ ที่ยายว่ามันคือ “สไปรท์” เลยถามกลับไปว่า “ใช่ไหมยาย หลานยายไม่ค่อยมีแรง เพลียใช่ไหมคะ”
...เท่านั้นแหละคะ สายตาแห่งความดีใจก็ส่งกลับมา พร้อมกับเสียงหัวเราะแบบเขินๆ ยายบอกว่า “คนแก่กะพั่นนี้แหละนุ้ยเฮื้อ
ได้มาก่อนๆ ดีใจที่นุ้ยแปลให้ ไม่นั่นคงได้สก็อตไ่บ่ร่ทไปฝากหลานแน่เลย ๕๕”

‘เรียวไ่’



ปิติมา แก้วถาวร

“ทำอย่างไรให้สุขใจวัยเกษียณ”

วัยเกษียณจะใกล้เข้ามาทุกทีๆ ปี พ.ศ. 2564 นี้ โรงพยาบาลท่าศาลาทราบข่าวว่ามี 7 คน หวังว่าทุกคนคงได้พบกับชีวิตเกษียณเกษมสันต์กันนะคะ

เรามารู้จักคำศัพท์เกี่ยวกับการเกษียณ บางคำพอสังเขป

วัยเกษียณ = Retirement age

ผู้ที่เกษียณแล้ว = Retire

เกษียณแล้วแต่ยังตำแหน่งเกียรติยศอยู่ = Emeritus

ยุคทองยุคเฟื่องฟู ช่วงชีวิตวัยกลางคน ช่วงอายุปลดเกษียณ = Golden age

ลาออก ถอนตัวออก = Retired

การปลดเกษียณ การลาออก = Retirement

หากจะแบ่งช่วงชีวิตของเรา กำหนดได้คร่าวๆ เป็น 4 ช่วง คือ

1. ช่วงวัยเด็กอายุ 0-25 ปี ศึกษาหาความรู้
2. ช่วงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี เป็นช่วงนำความรู้มาเลี้ยงชีพ สร้างครอบครัว ฐานะเพื่อความมั่นคงในบั้นปลาย
3. ช่วงอายุ 60 ปี มักถือว่าเป็นช่วงของการพักผ่อน ปลดตัวเองจากภาระการงานต่างๆ เพื่อแสวงหาความสุขสงบ ในช่วงเวลาที่เหลืออยู่
4. ช่วงหลังอายุ 60 ปี เน้นวัยนี้มีความสุขที่สุด เพราะเน้นการปลดปล่อยภารกิจ ความรับผิดชอบอันหนักอึ้ง ออกจากบ่า ออกจากหัว

แต่โดยแท้จริงแล้วผู้เกษียณจำนวนไม่น้อยที่ต้องออกจากสังคม ออกจากสิ่งแวดล้อมที่คุ้นชินมาหลายสิบปี ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำงาน เพื่อนฝูง ฯลฯ อาจเกิดความเหงา เศร้าซึม รู้สึกตัวเองไร้ค่า หรือไม่ได้รับการยอมรับเหมือนอย่างเคย หรือบางคนเกิดเสียดายอำนาจ ความสะดวกสบายที่เคยได้รับ จนเกิดปัญหาทางสุขภาพทั้งกายและใจ และกลายเป็นคนขาดความสุขหรืออายุสั้นในที่สุด

ดังนั้นผู้สูงวัยที่เกษียณอายุราชการ ควรมีแนวคิดปฏิบัติที่เหมาะสม

1. ด้านสุขภาพอนามัย

หลายคนเมื่อเกษียณช่วงต้นๆ อาจจะรู้สึกดี เพราะไม่ต้องตื่นตอนเช้า แต่พอนานๆ ไป กลับเกิดความรู้สึกตื่นแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ที่ไหนดี เกิดความเซ็ง เบื่อและไม่สบายใจ จนมีผลต่อสุขภาพจิตแล้วก็เลยเกิดโรคภัยไข้เจ็บ หรือบางคนรู้สึกว่าตนยังทำงานได้ แต่ไม่ได้ทำงานแล้วเกิดความคับข้องใจ หลายคนก็การงานทำให้ได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับผู้คน ครั้นเกษียณต้องอยู่บ้านคนเดียวหรือแม้จะอยู่กับครอบครัวแต่สภาพการเปลี่ยนไป ก็อาจเกิดภาวะเฉาที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่นกัน

2. ด้านเศรษฐกิจ

เมื่อเกษียณแล้วรายได้มีน้อยลง หากผู้เกษียณไม่กำหนดแผนการใช้จ่ายให้ดี ก็อาจพบกับความไม่สมดุลได้

3. ด้านสังคมและจิตวิทยา

เมื่อเกษียณอายุราชการภาพลักษณ์ย่อมเปลี่ยนไป ผู้คนที่เคยห้อมล้อมหายไป คนที่มาประจบก็เลิกประจบ ไม่เกรงอกเกรงใจเราอีกต่อไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่เขาได้แล้ว เช่นนี้ หากเราไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม ปัญหาช่วงนี้ก็จะทำร้ายจิตใจเราได้ทันทีที่เกษียณ



ดังนั้นจึงควรตระหนักให้ดีกว่า ตำแหน่งเหล่านี้เป็นดัง “หัวโขน” ที่ถอดออกเมื่อไร เราก็เป็นเช่นคนอื่น ๆ หากเราปฏิบัติตนดีมาตลอด คนก็ย่อมเคารพนับถือไม่เสื่อมคลาย แม้เราจะเกษียณไปแล้ว เขาก็ยังศรัทธาในคุณงามความดีของเราอยู่ถึงไม่มีตำแหน่ง เขาก็ยังดีและเคารพรักเราเช่นเดิม ดังนั้นอย่ายึดติดกับหัวโขน แต่จงทำดีกับผู้อื่นโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ตำแหน่งใดก็ตาม

สุดท้ายขอมอบกลอนบทนี้ไว้สำหรับวัยเกษียณทุกๆ ท่าน

“เกษียณ คือ สิ้นสุด คือวันหยุดอันยืดยาว พักผ่อนและพักผ่อน ได้พักใจ ได้พักกาย
เกษียณ คือ เสรี ต่อแต่นี้ไม่มีนาย ไม่ขาดและไม่สาย ไม่ต้องใช้ทุกใบลา
เกษียณ คือ บำเหน็จ ความสำเร็จแห่งชีวา บำเหน็จแทนเงินตรา และบำเหน็จแห่งความดี
เกษียณ คือ บำนาญ ข้าราชการหลวงเลี้ยงตลอดปี และตามเลี้ยงตลอดไป
เกษียณ คือ ความเศร้า คนขี้เหงา ก็หวนไหว อยู่บ้านรำคาญใจ นั่งกินข้าวอยู่คนเดียว
เกษียณ คือ ความสุข ไม่มีทุกข์ได้ท่องเที่ยว พสกย์พุ่มซุ่มเขียว ได้ชื่นชม ภิรมย์พลาง
เกษียณ คือ แก้วใส เมื่อน้อยใจ ได้ปล่อยวาง พระธรรมจะนำทาง ให้เห็นค่าความเป็นคน
ลาภยศและสรรเสริญ คือ ส่วนเกินให้หลงกล ยึดติดว่าตัวตน จึงผูกมัดในอดีต
หกลีบปีผ่านไป จึ่งเข้าใจ ในมายา ชั่วดีในชีวา ล้วนผ่านมา และผ่านไป
เกษียณ คือ เกษม จึ่งอัมเอม ในหัวใจ บริสุทธิ์ ดุจเยาว์วัย เหมือนเกิดใหม่ วันนี้เอย”

๑๐๘ พระบรมราโชวาท

มีความรู้ ความสามารถ หากไม่ลงมือทำ ก็ไร้ประโยชน์



“...ประโยชน์หรือการสร้างสรรค์ในทางที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการลงมือทำ เมื่อยังไม่ลงมือทำ ประโยชน์ก็ยังไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นถึงหากจะมีความรู้ความสามารถมากมายเพียงใด ถ้าไม่นำมาลงมือทำก็ปราศจากประโยชน์...”



ศรินตรา หัตถประสิทธิ์



ชีวิตเราอาจจะเจอเหตุการณ์อะไรก็ได้ โดยเราไม่ทันตั้งตัว ไม่ทันเตรียมใจ แต่ในเมื่อมันมาประสบกับเราแล้วอยู่ที่เราจะเผชิญกับมันอย่างไร จะยอมแพ้หรือจะฮึดสู้และผ่านมันไปได้ มันก็อยู่ที่ตัวเราบอกคนอื่นให้รู้ เราก็ต้องสู้เหมือนกัน ตลอดระยะเวลาของการทำงานอย่างปีที่ 13 จำได้ว่าเต็มทีมากในการทำหน้าที่ดูแลคนไข้ของตัวเอง ทำให้ดีที่สุด นึกถึงพ่อแม่ถึงแม่ หากท่านเป็นแบบนี้เราจะดูแลท่านยังไง และเสียใจทุกครั้งที่มีเวลาดูแลทุกคน ยกเว้นพ่อแม่ที่ได้กลับบ้านเดือนละครั้ง แต่ก็โทรหาทุกวัน พ่อกับแม่ก็ได้แต่บอกว่า “หน้าที่เรานะดีกว่าคนอื่นรู้ไหมได้ทำบุญทุกวัน หากเราทำดีที่สุดท้ายความดีจะตอบแทนเราเอง” พ่อแม่ไม่เคยน้อยใจที่เราไม่ค่อยมีเวลา กลับเป็นห่วงมากกว่าว่าเราได้นอนรึยัง กินข้าวรึยัง จะโทรมาก็เกรงว่าจะนอนอยู่ไม่ยกรับกรวน แม่เป็นคนน่ารัก จี๋เกร็งใจ ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยได้ยินแม่พูดเสียงดัง หรือคำใคร มีแต่ใจเย็นและให้อภัย ไม่เคยไปนั่งจิกกลุ่มพูดคุย เพราะนั่นคือ สิ่งที่ไม่ชอบ แม่เลยไม่ทำ แม่ไม่ได้สอนอะไรมาก แต่แม่เป็นแบบอย่างให้เราดู จำได้ว่าตั้งแต่ฉันยังเล็กจนกระทั่งทำงานหาเงินให้พ่อได้แล้ว แต่พ่อก็ไม่เคยหยุดทำงาน พ่อบอกว่าพ่อยังแข็งแรงจะให้นั่งๆ นอนๆ พ่อทำไม่ได้ พ่ออดทนมาก ไม่สบายก็ไม่ค่อยบอกให้ลูกๆ รู้กลัวลูกเป็นห่วง ประมาณเดือนมิถุนายน 2563 พ่อผมลงมาก แม่โทรมาบอกว่าพ่อผมลงมาก แต่ก็ไม่ได้ยอมหยุดทำงาน แม่เริ่มกังวลแต่พอโทรถามพ่อ พ่อบอกว่าทำงานหนักน้ำหนักจึงลด ตัวผมแต่ยังทำงานแสดงว่าพ่อยังแข็งแรงได้ฟังแบบนี้ก็เชื่อพ่อ เวลาพ่อไม่สบายก็ไม่ไปโรงพยาบาลแต่จะซื้อยาร้านเภสัชประจำ เพราะไม่เสียเวลา ยอมเสียเงินนิดหน่อย แต่ฉันก็อยากให้พ่อกินยาหาหมอมาตรวจที่โรงพยาบาล ประมาณต้นเดือนพฤศจิกายน 2563 แม่โทรมาบอกขึ้นเรื่องพ่อไม่สบาย แม่ต้องลุกเช็ดตัวกลางดึกเกือบทุกคืน พ่อโทรหาพ่อก็เหมือนเดิมพ่อสบายดี สุดท้ายต้องขอร้องพ่อว่าพ่อต้องไปโรงพยาบาลกับแม่นะ สุดท้ายพ่อก็ยอม ก็กินยาค่ะและที่ขับรถพาแม่ไปเพื่อจะพาตัวเองไปหาหมอ ได้ยามาทาน อีก 3 วัน หมอนัดเจาะเลือด ผลเลือดปกติ แต่พ่อยังมีไข้ เหนื่อย หอบเหนื่อยเร่ร่อนว่ามีไข้หรือก่อนหมอไม่แน่ใจ ขอส่งเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย ตอนนั้นฉันเตรียมตัวนอนเพื่อจะขึ้นเวรดึก เมื่อแม่โทรมาบอกว่าหากไปโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่คงไม่สามารถพาพ่อกับมาได้ ฉันอ่านหนังสือส่งตัวแล้วน้ำตาเต็มลูกตา...สิ่งที่ผมสงสัยคืออะไร ฉันโทรปรึกษาน้องอชิซึ่งมีเพื่อนอยู่ที่โรงพยาบาลหัวไทรบกรวนส่งฟิล์มให้ดูหน่อย หลังได้ฟิล์มฉันจึงนำมาปรึกษาหมอเจน และส่งทำเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ฉันลงเวรดึกได้ไปรับพ่อกลับมาที่บ้านที่หัวไทร เพื่อมานอนรักษาที่โรงพยาบาลท่าศาลา หลังจากหมอเจนอ่านผลเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ เช้าวันนั้นก็ส่งต่อไปโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ทันที ถึงที่นั่นประมาณบ่าย 2 พนักงานบอกว่าวันนี้ไม่มีคลินิก ต้องมาใหม่วันจันทร์ โชคดีที่ช่วงนั้นได้สลับเวรไว้ก็เลยพาพ่อไปโรงพยาบาลสะดวก 16/11/63 พบหมอ รุ่งขึ้นหมอนัดส่งกล้อง หมอนัดอีกครั้ง 30/11/63 ถึงคิวพ่อเข้าไปพบหมอ หมอก็บอกตรงๆ “เป็นมะเร็งปอดนะ” ฉันหันไปมองพ่อ พ่อก็พยักหน้ากลับถึงบ้านฉันถามพ่อว่า “ไหวหรือเปล่า” พ่อตอบว่า “ไหว...เป็นอะไรเราก็แค่รักษา” พ่อเรียกฉันไปและบอกว่า “ถ้าแม่ถามให้บอกแม่ดีๆ นะว่าพ่อเป็นอะไร” ฉันจับมือ แล้วบอกพ่อว่า “ได้ ฉันบอกให้แม่รู้เอง” ตอนนั้นบอกทุกคนไปหมดแล้ว ตั้งแต่หมอสงสัยจากโรงพยาบาล

ท่าศาลา แต่คนที่ไม่รู้คือพ่อ ฉันแอบร้องไห้ เป็นขนาดนี้ พ่อยังเป็นห่วงความรู้สึกคนอื่น ตลอดเดือนนี้ทั้งเดือนรอยยิ้มฉันเริ่มหายไป ร้องไห้ทุกวัน ฉันวางแผนการดูแลพ่อ เตรียมครอบครัวด้วย พ่อจากคนที่เคยแข็งแรง เริ่มเหนื่อยง่าย เดินไม่ไหว เหนื่อยมาก ไปโรงพยาบาลต้องเป็นคนใช้ที่เข็นรถ ฉันต้องระวังเรื่องการพูดคุย ทำความเข้าใจกับพ่อเพื่อเตรียมตัววางแผนการรักษา ต่อให้คุยกับคนไข้นานับพันคนก็ไม่สามารถพูดออกได้หมด เวลาพูดกับพ่อฉันกลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่ ฉันจึงต้องเข้มแข็งมาก ต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง ต้องเอาใจจบบอกแล้วร้องไห้ให้พ่อ แล้วจึงพูดกับพ่อได้ ตอนคุยกับหมอพอจะมีความหวังทุกคนในบ้านก็มีความหวัง คนที่เข้มแข็งที่สุดคือแม่จริงๆ แม่อ่อนแอกว่าพ่อและพ่อก็มีความหวังจะดูแลแม่มากกว่าแม่ต้องดูแลพ่อ แม่จะเขียนสือระ กลัวโรงพยาบาลไม่ชอบคนเยอะๆ แต่ตอนนี้แม่ทำใจได้หมดนอนไม่ค่อยพอต้องตื่นมากลางดึก เมื่อพ่อไอมีไข้หรือหิว แม่เข้มแข็งและอดทนที่สุด ไม่เคยห่างพ่อไปไหนเลย แม่แต่น้อย วันที่ 3/12/63 ส่งเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง 17/12/63 สแกนกระดูกเพื่อหาระยะโรค 21/12/63 พบหมอเพื่อทราบผลว่ามะเร็งไม่ได้ลุกลามไปสมองและกระดูก แต่อยู่ในระยะที่ 4 ลูกถามไปต่อหมอมวกไต ฉันมองพ่อพ่อก็มีสีหน้าว่างเฉย จากนั้นพบหมออีซี่ หมอน่ารัก คุยอธิบายถึงแผนการรักษา ทราบว่าฉันเป็นพยาบาลก็เลยคุยเยอะขึ้น นอกจากแผนการรักษา ฉายแสงแล้วหมอยังคุยเรื่องการดูแลแบบประคับประคอง ฉันนั่งฟัง หมอพูดดีมาก พูดจาไพเราะสัมผัสใจกำลังใจพ่อแต่ในใจฉันกลับห่อเหี่ยว ฉันเป็นพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยประคับประคองเคยพูดคุยกับคนไข้เรื่องการดูแลคนไข้ระยะประคับประคอง ตอนนี้ฉันไม่สามารถพูดให้พ่อฟังได้ ทุกคนต่างมีความหวังว่าฉันมีประสบการณ์เรื่องนี้ โชคดีมากที่ฉันจะได้คุยกับครอบครัว แต่ทุกคนรู้หรือไม่ ฉันไม่มีพลัง ฉันต้องกอดตัวเอง ฉันอยากอยู่กับพ่อทุกวันนี้อยากดูแลไม่ห่าง แต่หน้าที่ของฉันคือต้องดูแลคนอื่นด้วย พ่อฉายแสงได้วันที่ 5 แล้ว หลังจากฉายแสงเสร็จก็พบหมอ หมอตรวจดูอาการน้ำหนักลดไป 3 กิโลกรัม หมอบอกว่า “มาถูกทางแล้วนะครับ” แต่คำนี้คำเดียวทำให้พ่อกำลังใจ กลับมาบ้านนั้นอึมครึม หัวเราะและเล่าให้แม่ฟัง ไม่ว่าน้องคนไหนโทรมาก็จะเล่าอย่างภาคภูมิใจ แต่อาการที่ฉันเห็นคือพ่อยังเหนื่อย คุยนานไม่ไหว เดินไกลไม่ได้ แต่ขอแค่พ่อยิ้มได้ฉันก็มีความสุขแล้ว วันเสาร์-อาทิตย์หมอมองฉายแสง ฉันเปลี่ยนบรรยากาศพาพ่อนั่งรถ 3 ล้อพ่วง ปูเสื่อให้พ่อนั่งกลางรถ ขับผ่านสถานที่ออกกำลังกายติดกับคลองชลประทานในหมู่บ้าน พ่อมีความสุขมากและบอกว่าสบายใจออกมาข้างนอกบ้าง อยู่ในบ้านมา 10 กว่าวันแล้วฉันเล่าให้น้องๆ ฟังทุกคนต่างมีความสุข

ฉันคิดว่าตลอดระยะเวลาการทำงานมา ความดีที่ฉันได้ดูแลคนไข้มันส่งผลให้ฉันไม่สิ้นหวัง ฉันมีเพื่อนร่วมงานที่ดี น้องๆ ที่ติดคอยถามข่าวพ่อและช่วยอยู่เวรให้ โชคดีที่ทำงานโรงพยาบาลท่าศาลาที่มีเครื่องมือทันสมัย มีหมอที่เก่งและพร้อมจะช่วยเหลือเรา ครอบครัวพี่ชายและน้องๆ ทุกคน ที่สลับกันมาดูแลพ่อ พ่อสบายใจขึ้นลูกๆ สลับกันมาดูแลทุกวัน มีหลานให้ได้หยอกเล่น ได้มีเสียงหัวเราะ ขอขอบคุณสามีที่ช่วยขับรถรับส่งตลอดโดยไม่บ่นและรักพ่อแม่ฉันเหมือนพ่อแม่ตัวเองเหลือฉายแสงอีก 5 ครั้ง และรอแผนการรักษาต่อ ผ่าทุกคนขอพรให้พ่ออาการดีขึ้น ไม่เจ็บไม่ทรมาน ให้พ่อมีรอยยิ้มได้ในทุกๆ วันนะคะ



พญ.อรรธยาภรณ์ ชูใหม่

โรคเบาหวาน ...ภัยใกล้ตัว

ถ้าพูดถึงเรื่อง..เบาหวาน คงปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นโรคที่ใกล้ตัวพวกเราทุกคน เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทั้งในเรื่องการกินที่กินแล้วต้องกินหวาน เครื่องดื่ม น้ำหวานหลากหลายที่โฆษณาให้ผู้บริโภคตื่นตาตื่นใจ การทำงานที่เน้นออนไลน์หรือ work from home การมีแอปพลิเคชันสั่งอาหารจากที่บ้าน ทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยให้เกิดโรคเบาหวานได้ทั้งสิ้น

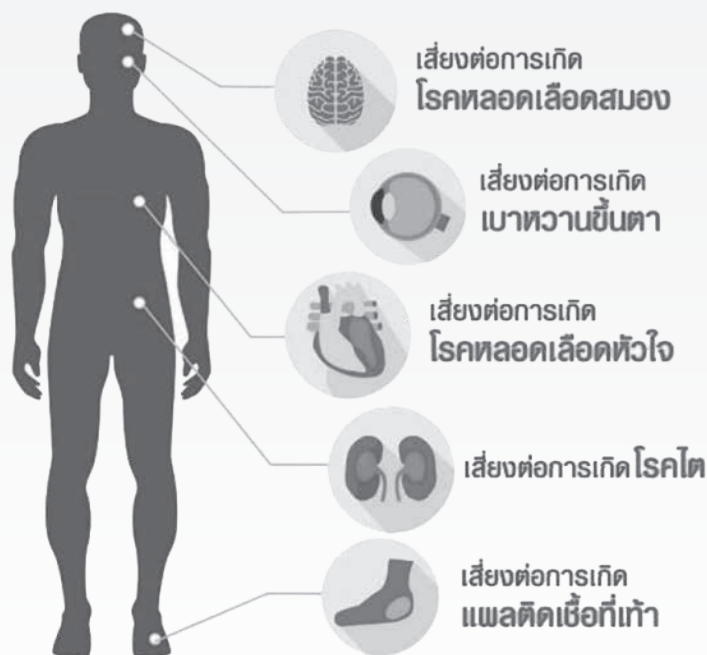
กลไกการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากร่างกายพร่องอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยในการนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์เพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงมากเกินไปในระยะยาวมีผลทำลายหลอดเลือดและหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา

อาการที่บ่งชี้โรคเบาหวาน

1. หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย
2. น้ำหนักลด โดยไม่ได้ควบคุมอาหาร
3. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

อันตรายจากโรคเบาหวาน

ภาวะแทรกซ้อน “โรคเบาหวาน”



เมื่อไหร่ ควรจะมาพบแพทย์

1. เมื่อมีอาการสงสัยว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นต้น
2. ควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อมีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน

1. การควบคุมอาหารโดยลดแป้ง น้ำตาล
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์
3. กินยาเบาหวานตามแพทย์สั่ง

ความรู้ที่คลาดเคลื่อนของผู้ป่วยเบาหวาน

จากการทำงานในคลินิกเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีความเข้าใจผิดว่า การรับประทานยาแผนปัจจุบันนานๆ ก่อให้เกิดโรคไตวาย ทำให้หยุดกินยาหรือกินยาแบบไม่สม่ำเสมอ ซึ่งการทำแบบนี้จะส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลไม่คงที่ ในระยะยาวจะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานได้



พจ.ชนิษฐา ชำนาญเวชกิจ

กดจุดบำรุงสุขภาพง่ายๆ ด้วยตัวเอง



1. จุดไป๋หุย 百会穴

สรรพคุณ : บำรุงพลังหยางทั้งร่างกาย ลดปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร อาการท้องปบิเกร็ง
ตำแหน่ง : รอยบุมบริเวณยอดศีรษะ
วิธีการกด : ใช้นิ้วชี้ กลาง นางข้างที่ถนัด กดคลึงนวดวนเป็นก้นหอย 2-3 นาที



2. จุดเหอคุ๋ 合谷穴

สรรพคุณ : ช่วยบรรเทาอาการของโรคไข้หวัด เพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย
และช่วยให้สมองปลอดโปร่ง
ตำแหน่ง : จุดนี้อยู่บริเวณด้านหลังฝ่ามือทั้งสองข้าง ตำแหน่งระหว่างนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ
เมื่อกางนิ้วทั้งสองออก จะอยู่ลึกเข้าไปจากประมาณ 1 ข้อนิ้วหัวแม่มือ
วิธีการกด : ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงลงไปบนจุด หมุนเป็นวงกลมประมาณ 3 - 5 นาที



3. จุดเสินเหมิน 神门穴

สรรพคุณ : ช่วยดูแลการทำงานของจิตใจและอารมณ์ให้เป็นไปอย่างปกติ จุดนี้ช่วยลดอาการใจสั่น
หัวใจเต้นผิดจังหวะ อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ วิดกกังวล
ตำแหน่ง : อยู่บริเวณข้อมือ ด้านฝ่ามือ ฝั่งนิ้วก้อย
วิธีการกด : กดด้วยหัวแม่มือครั้งละ 20 วินาที ทำต่อเนื่อง 10-15 นาทีก่อนนอน



4. จุดจู่ซานหลี่ 足三里穴

สรรพคุณ : บำรุงเลือด บำรุงซี่ เพิ่มภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย ลดไขมันในเลือด
ตำแหน่ง : ใต้กระดูกสะบ้าลงมา 1 ฝ่ามือ และห่างจากขอบกระดูก tibia มา 1 นิ้ว
วิธีการกด : ใช้นิ้วมือกดคลึงที่จุดจู่ซานหลี่จนรู้สึกปวดตึงลงหน้าแข้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง
ข้อห้ามข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



5. จุดไท่ชง 太冲穴

สรรพคุณ : ปรับสมดุลซี่ ปรับประจำเดือน รักษาประจำเดือนผิดปกติ ปวดประจำเดือน
ไอ แน่นหน้าอกเจ็บชายโครง หงุดหงิดง่าย ปวดหัว ความดันโลหิตสูง โรคซึมเศร้า
ท้องเสีย ท้องผูก
ตำแหน่ง : อยู่หลังเท้าตรงรอยบุมด้านในสุดระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้
วิธีการกด : ใช้นิ้วมือกดลงที่จุดไท่ชงให้ลึกจนรู้สึกปวดหน่วง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง
ข้อห้ามข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



ทพ.ณัฐพล ผ่องแผ้ว

จริงหรือไม่คนท้องฟันผุ เพราะลูกดึงแคลเซียม !?

สวัสดีกันอีกครั้งครับสำหรับฉบับตกทนายปีใหม่ 2564 อยากจะขอพักเรื่องโควิดไว้ก่อนมาดูเรื่องใกล้ตัวที่ยังสร้างความสงสัยให้กับหลายๆ ท่าน นั่นก็คือหญิงตั้งครรภ์ฟันผุได้ง่ายและพบบ่อยสาเหตุจากลูกน้อยดึงแคลเซียมจากฟันไปใช้ในการเจริญเติบโตนั้นจริงหรือเปล่า

เรื่องนี้ดูน่าจะเกี่ยวกัน แต่ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่า ที่คุณแม่ท้องจะฟันผุง่ายกว่าปกติ นั้น สาเหตุมักมาจากตัวคุณแม่เอง เพราะในช่วงนี้ คุณแม่ท้องมักกินอาหารบ่อยกว่าปกติ บางคนกินได้ทุกอย่างทั้งอาหารคาว ขนมและของหวาน ของว่าง จุกจิก ยังไม่นับผลไม้และเครื่องดื่มนานาชนิด ถ้ากินแล้วดูแลรักษาความสะอาดไม่ดี ก็จะถูกทั้งน้ำย่อยและกรดออกมาโจมตีทำให้แม่ท้องฟันผุ ฟันกร่อนได้ง่ายขึ้น

ส่วนลูกน้อยในครรภ์คุณแม่ต้องการแคลเซียม เพื่อไปสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อ ฟัน ฯลฯ และลูกน้อยก็ดึงแคลเซียมมาร่างกายของคุณแม่นั้นเป็นเรื่องจริง โดยทารกในครรภ์จะได้รับแคลเซียมจากอาหารที่คุณแม่ทานก่อน หากไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตก็จะดึงจากกระดูกของคุณแม่เท่านั้น จึงทำให้ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่จำเป็นต้องได้แคลเซียมมากกว่าปกติราว 50 เปอร์เซ็นต์ (จาก 800 มิลลิกรัม เป็น 1,200 มิลลิกรัม ต่อวัน) เพื่อให้คุณแม่มีแคลเซียมเพียงพอสำหรับตัวเองและลูกน้อย

ซึ่งหากคุณแม่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจะทำให้โครงสร้างกระดูกทั้งร่างกายของคุณแม่ผุกร่อน มิใช่ฟันผุอย่างที่เชื่อกัน



เพราะเมื่อฟันเจริญเติบโตเต็มที่จนงอกขึ้นมา แล้วนั้นก็ไม่ต้องการแร่ธาตุแคลเซียมมาเสริมสร้างตัวฟันอีก และในทางกลับกันร่างกายของเราไม่มีขบวนการที่จะมาละลายเอาแคลเซียมของฟันออกไปใช้ได้ เป็นที่เข้าใจกันแล้วนะครับสำหรับตอนนี้ในตอนถัด ๆ ไปผมจะนำเอาเรื่องใกล้ตัวที่เป็นข้อสงสัยมาชี้แจงกันอีก โปรดติดตามด้วยนะครับ

ที่มา : รายการฟันสวยฟ้าผ่า | ตอน จริงหรือไม่คนท้องฟันผุ เพราะ ลูกดึงแคลเซียม

<https://www.youtube.com/watch?v=W3EMmDfyH9w>

บทความวิทยุ เรื่องฟันเรื่องใหญ่ ไม่ดูแลไม่ได้สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ภญ.สุวรรณ ทองเพ็ญจันทร์

เสริม “แคลเซียม” อย่างไรให้ปลอดภัยและได้ผล

“คุณเคยวัดมวลกระดูกมั๊ย” รู้หรือไม่ ถ้าคุณพบว่า กระดูกบางแล้วจะไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยแค่การรับประทานแคลเซียมเสริม แล้วถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรที่จะทำให้การเสริมแคลเซียมของคุณนั้นไม่สูญเปล่าและมีความปลอดภัย

“แคลเซียม” เป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์หลักๆ ในการช่วยทำให้กระดูกและฟันของเรานั้นแข็งแรง และยังมีส่วนอื่นๆ อีกมากมาย เช่น เป็นตัวช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การเต้นของหัวใจและการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น แต่สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้คนเราหันมารับประทานแคลเซียมเสริมกันมากขึ้นคือ ความต้องการกระดูกและฟันที่แข็งแรง ทั้งนี้ไม่ใช่ทุกคนที่จะต้องมีการเสริมแคลเซียม การเสริมนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมีความต้องการปริมาณแคลเซียมเท่าไร แล้วเปรียบเทียบกับปริมาณที่ได้จากอาหารว่าเพียงพอหรือไม่ หากปริมาณที่ได้รับนั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการก็อาจเสริมแคลเซียมในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้

แคลเซียมที่อยู่ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้กันทั่วไปนั้นมีหลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปที่เกลือของแคลเซียม เช่น แคลเซียมคาร์บอเนต แคลเซียมอะซิเตต แคลเซียมซิเตรต แคลเซียมแลคเตต เป็นต้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แพทย์มักจะสั่งจ่ายในรูปแบบแคลเซียมคาร์บอเนตเสริม เพราะมีแคลเซียมผสมอยู่ร้อยละ 40 ซึ่งเป็นเกลือที่ให้ปริมาณแคลเซียมสูงที่สุด แต่ในกรณีที่มีผู้สูงอายุมีการ ดูดซึมของลำไส้ไม่ดีหรือมีอาการท้องผูกง่าย ควรหลีกเลี่ยงการใช้แคลเซียมในรูปแบบของคาร์บอเนต ควรใช้ในรูปแบบของแคลเซียมซิเตรต เพราะลำไส้ดูดซึมได้ดีและอาการท้องผูกเกิดขึ้นน้อยกว่า อย่างไรก็ตามแคลเซียมซิเตรตมีแคลเซียมผสมอยู่เพียงร้อยละ 24 เท่านั้น จึงต้องรับประทานในปริมาณมาก จะเห็นได้ว่าแคลเซียมแต่ละรูปแบบนั้นมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นการจะเลือกรับประทานแคลเซียมรูปแบบใด ควรพิจารณาเพื่อความสะดวกเหมาะสมของผู้รับประทานแต่ละคน โดยแนะนำให้รับประทานพร้อมอาหาร เนื่องจากเมื่อถูกกระตุ้นโดยอาหารสภาวะความเป็นกรดในกระเพาะจะสูงขึ้น จะช่วยให้มีสภาวะที่เหมาะสมแก่การดูดซึมแคลเซียมได้ดี

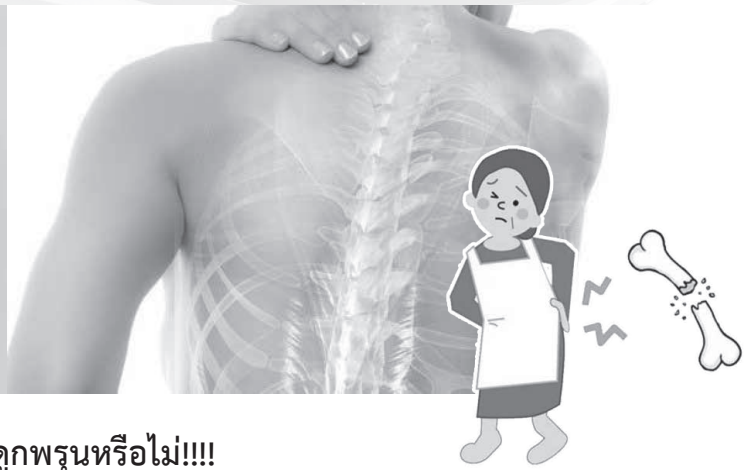
เร็วๆ นี้มีเกลือของแคลเซียมตัวใหม่ให้เลือกใช้ชื่อว่า Calcium L-Threonate ที่ดูดซึมได้เกือบ 100% ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้โดยไม่ต้องใช้วิตามินดีช่วยในการดูดซึมและเชื่อว่า L-Threonate ทำหน้าที่ของวิตามินซีที่ช่วยในการสร้าง collagen ที่เป็นส่วนประกอบของกระดูก เกลื่อนี้ยังมีราคาสูงมากเมื่อเทียบกับเกลือของแคลเซียมตัวอื่น

สำหรับอาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้บ่อยจากการรับประทานแคลเซียมเสริมนั้นคือ ท้องผูก ซึ่งเราสามารถแก้ไขอาการนี้ได้โดยการดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานอาหารที่มีกากใย (โดยให้รับประทานห่างจากการรับประทานแคลเซียม) และการออกกำลังกาย นอกจากเรื่องอาการไม่พึงประสงค์นี้ยังมีผลเสียสำคัญที่ต้องระวังไม่ให้เกิดขึ้น ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาการศึกษาที่พบว่า การรับประทานยาเม็ดแคลเซียมในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองด้วย แต่การเกิดโรคหลอดเลือดสมองมีอัตราต่ำกว่าและไม่เป็นนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเกิดโอกาสเสี่ยงได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว การเสริมแคลเซียมมากก็จะยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้แก่ผู้สูงอายุ

ล่าสุดมีการรวบรวมรายงานการวิจัยทั้งหมด 31 งานวิจัย แล้วทำการสรุปผลโดยการวิเคราะห์อภิมาน (meta-analysis) โดยเภสัชกร Tanzi MG ในเว็บไซต์ออนไลน์ Pharmacy today ซึ่งเป็น Official publication ของสมาคมเภสัชกรรมในประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้ได้คำแนะนำว่ารับประทานแคลเซียมอย่าง



ปลอดภัยจากความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้น คือ ไม่ควรรับประทานแคลเซียม (ทั้งจากอาหารและอาหารเสริม) มากกว่า 2,000 – 2,500 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ในขนาดของแคลเซียมดังกล่าวนี้ไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงจึงมีความปลอดภัย และมีคำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งของแคลเซียมที่ควรรับประทานว่าจะมาจากอาหาร เช่น ผักใบเขียวเข้ม โยเกิร์ต มากกว่าการรับประทานแคลเซียมในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วย



แค่เสริมแคลเซียมจะเพียงพอต่อการป้องกันโรคกระดูกพรุนหรือไม่!!!!

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ดังนั้น การป้องกันโรคนี้จึงต้องจัดการปัจจัยต่างๆ นอกเหนือจากการรับประทานแคลเซียมอย่างเพียงพอ ปัจจัยอื่นๆ มีดังนี้

1. การออกกำลังกาย ในลักษณะที่ต้านแรงดึงดูดของโลกและมีการลงน้ำหนักที่กระดูก เช่น ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ โยคะ เป็นต้น เพราะการออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนักที่กระดูกจะทำให้มีแคลเซียมเพิ่มการเกาะในกระดูกมากขึ้น ลดการสูญเสียมวลเนื้อกระดูก ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างกระดูกใหม่ ระดับความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอและป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

2. ภาวะโภชนาการ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะโภชนาการที่มีส่วนสำคัญต่อความแข็งแรงของกระดูก นอกเหนือจากแคลเซียม ได้แก่

- 2.1 โปรตีน : จะช่วยเสริมสร้างส่วนของเนื้อเยื่อพื้นฐาน (collagen) ของกระดูกให้แข็งแรง
- 2.2 วิตามินซี : ช่วยในการสร้าง collagen
- 2.3 วิตามินดี : เป็นตัวสำคัญที่ช่วยทำให้การดูดซึมของแคลเซียมเป็นไปโดยปกติและช่วยในการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้น
- 2.4 แมกนีเซียม : เป็นตัวสำคัญในการสร้างวิตามินดีและเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟันที่แข็งแรง
- 2.5 วิตามินเค : กระตุ้นการสร้างกระดูก รวมถึงลดการทำงานของตัวทำลายได้ด้วย

3. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมประเภทโคล่า เพราะมีคาเฟอีนซึ่งทำให้ผู้ดื่มขับปัสสาวะออกมากขึ้น ทำให้มีการสูญเสียแคลเซียมไปกับปัสสาวะ ดังนั้นควรที่จะงดดื่ม หรือดื่มให้น้อยลง

4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากผู้ดื่มจะรับประทานอาหารได้น้อยลง ทำให้ร่างกายขาดอาหารที่มีคุณภาพและจำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี และดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง ทำให้การสร้างมวลกระดูกลดลง

5. ให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน โดยแสงแดดจะช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์และรักษาระดับวิตามินดี ในร่างกาย

6. นอนหลับอย่างมีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอ มีงานวิจัยที่แสดงว่าความหนาแน่นของมวลกระดูกมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอน

จะเห็นได้ว่าการที่เราจะรับประทานแคลเซียมให้ได้ผลและมีความปลอดภัยนั้นทำได้ไม่ยาก โดยการรับประทานแคลเซียมก็ขึ้นกับความต้องการของแต่ละบุคคล (ปริมาณแคลเซียมรวมทั้งอาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ควรเกินขนาด 2,000 – 2,500 มิลลิกรัมต่อวัน) โดยแนะนำให้รับประทานจากแหล่งอาหารมากกว่าจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทั้งนี้ไม่ใช่เพียงแค่การรับประทานแคลเซียมเพียงอย่างเดียวที่จะสามารถทำให้กระดูกของเรานั้นแข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ ยังต้องประกอบไปด้วยหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นในด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างๆ รวมถึงทางด้านโภชนาการทั้งแมกนีเซียม วิตามินดี วิตามินซี วิตามินเค และโปรตีน ซึ่งการรับประทานอาหารที่ทำให้ได้สารอาหารเหล่านี้ในคราวเดียวได้แก่ การรับประทานอาหารโยเกิร์ตจัดพร้อมผลไม้สด





7 ข้อคิดปีใหม่ เปลี่ยนวิถีคิด ต้อนรับชีวิตที่ดีกว่า



ปีเก่ากำลังจะผ่านไป ปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง หลายคนก็คงจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ปีๆ หนึ่งมันผ่านไปไว” แน่แน่นอนว่าปีที่ผ่านมา มันอาจจะปีที่ดีของใครหลายๆ คน และคุณก็คงจะขอให้มันแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในปีต่อไป ในขณะที่เดียวกันก็อาจจะปีร้ายๆ ที่หลายๆ คนต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ให้อยู่ตามแก้อย่างน่าปวดหัว และนี่คือ ข้อคิดปีใหม่ที่คุณควรรู้...

1. ลงมือทำในสิ่งที่อยากทำ

หลายคนก็เห็นแล้วใช่ไหมว่า เวลาปีๆ หนึ่งมันผ่านไปเร็วมาก อะไรที่เราลิสต์ไว้ว่าอยากจะทำ ให้ลงมือทำอย่างจริงจังได้แล้ว อย่าเอาแต่พูด หรือผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่อย่างนั้น มันก็จะมีอะไรเป็นรูปเป็นร่างสักที สุดท้ายก็จบแบบเดิมๆ ตรงที่สิ้นปีแล้ว ก็ยังไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน หรือทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง

2. ลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง

ข้อนี้สำคัญมาก! คุณควรที่จะลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพของตัวเองได้แล้ว ยิ่งอายุเยอะยิ่งต้องระวัง ส่วนสาวๆ ที่อายุน้อยก็อย่าเพิ่งชะล่าใจ เพราะปัญหาสุขภาพมันเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยที่ไม่สนว่าคุณจะอายุเท่าไร ดังนั้นคงถึงเวลาแล้วละ ที่จะลุกขึ้นมาดูแลเรื่องอาหาร พยายามทานแต่สิ่งที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน รวมถึงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสักที

3. เก็บเงินให้เป็น อย่าฟุ่มเฟือย

ต้องยอมรับเลยว่า เงินเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก หากคุณได้เงินมา ก็อย่าเพิ่งหลงระเริง หรือใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย คุณควรรู้จักแบ่งเงินออกเป็นสัดส่วน และเริ่มเก็บเงิน เพื่อเป็นค่าสำรองจ่ายในยามฉุกเฉิน เช่นเวลาป่วย จะได้ไม่ต้องมานั่งปวดหัวว่าจะหาเงินจากไหนมารักษาตัวเอง หรือถ้าอยากเอาเงินไปลงทุน เพื่อให้ได้กำไร ก็ควรศึกษาข้อมูลให้ดีๆ เสียก่อน

4. แบ่งเวลาให้เป็น

โตแล้ว คุณควรที่จะแบ่งเวลาให้เป็นว่าช่วงไหนคือเวลาทำงาน หรือช่วงไหนคือเวลาพักผ่อน อย่าพยายามให้งานหรือกิจกรรมส่วนตัวบางอย่างมาเบียดเบียนเวลาพักผ่อน ทั้งนี้ก็เพื่อสุขภาพของตัวเองคุณเองทั้งนั้น

5. ไม่ต้องเก็บทุกอย่างมาคิด

นี่มันจะเข้าปีใหม่แล้วนะ คุณไม่จำเป็นต้องเก็บทุกอย่างมาคิดให้รกสมอง บางอย่างหากมันเป็นปัญหา แต่ยังหาทางแก้มันได้ ให้ปล่อยไปก่อน แล้วเดี๋ยวเวลามันจะพาทางออกมาให้เอง ส่วนเรื่องคำติชมโน่นนี่ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ คุณแค่รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร และคนใกล้ชิดคุณคิดกับคุณอย่างไร แค่นั้นก็พอ ตราบใดที่คุณไม่ได้ไปสร้างความเดือนร้อนให้ใคร ก็ไม่ต้องไปแคร์คำพูดคนอื่นมากนักหรอก!

6. พาตัวเองออกจากกรอบเดิมๆ

เซฟโซน ทุกคนรู้จักกับคำนี้ดี แน่แน่นอนว่ามันทำให้คุณปลอดภัย แต่มันน่าเสียดายนะ ที่คุณจะได้ไม่มีโอกาสเห็นโลกภายนอกบ้างเลย เพราะฉะนั้นพยายามหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง จะได้รู้ว่าแท้จริงเราก็สามารถทำอะไรได้มากกว่าที่คิด อีกอย่างหนึ่งลองลาพักร้อน แล้วพาตัวเองไปเที่ยว ไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากโลกภายนอกบ้าง รับรองเลยว่า คุณจะได้อะไรมากกว่าที่คิด แถมยังเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตไปในตัวอีกด้วยนะ

7. รักษาความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว

เคยได้ยินประโยคที่ว่า “ยิ่งโตแล้วยิ่งน้อยลง” ไหม? มันจริงเสียยิ่งกว่าจริงเสียอีก คุณลองนึกย้อนกลับไปดูสิว่าตอนนั้นคุณมีเพื่อนเท่าไร แล้วตอนนี้เหลืออยู่เท่าไร แน่แน่นอนว่ากาลเวลาจะช่วยคัดกรองความสัมพันธ์ของคนใกล้ตัวให้คุณเอง ดังนั้นหน้าที่ของคุณคือ การรักษาความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวเอาไว้ให้ดีที่สุด อย่าลืมนะว่าบางทีเราก็ไม่สามารถใช้ชีวิตด้วยตัวคนเดียวได้นะคะ



กราวดี เทียมแก้ว

อาหาร Low FODMAPs

กับโรคลำไส้แปรปรวน



“You are what you eat” กินอะไรก็ได้อย่างนั้น เป็นคำกล่าวที่ไม่เกินความจริงเลย หลายครั้งที่ปัญหาสุขภาพนั้นมีที่มาจากอาหารที่รับประทาน อาหารบางชนิดก็เช่นกัน แม้จะยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าเกิดจากอะไร แต่งานวิจัยสมัยใหม่ต่างชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่าประเภทอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้น มีผลทำให้เกิดลำไส้แปรปรวนได้ โดยเฉพาะอาหารประเภท High FODMAPs

โรคลำไส้แปรปรวน (Irritable bowel syndrome) เป็นโรคที่ลำไส้ใหญ่มีการทำงานแปรปรวนโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน มักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือมีอาการปวดท้องร่วมกับอาการถ่ายเหลวกะปริดกะปรอย เมื่อถ่ายแล้วอาการปวดดีขึ้น สักพักก็ปวดใหม่ บางคนเกิดอาการปวดท้องที่สัมพันธ์กับท้องผูก กลไกทางพยาธิวิทยาของโรคนี้ยังไม่เป็นที่แน่ชัด ปัจจุบันมีแนวคิดที่เชื่อว่าโรคนี้มีความสัมพันธ์กับอาหารที่บริโภค กล่าวคือ มีกลุ่มอาหารที่มีองค์ประกอบของคาร์โบไฮเดรตบางชนิดที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ จึงเกิดการหมักในลำไส้ใหญ่ ส่งผลให้เกิดอาการลำไส้ใหญ่แปรปรวนได้ กลุ่มอาหารดังกล่าวมักจะเรียกสั้นๆว่า **อาหาร FODMAPs**

FODMAPs เป็นคำย่อ Fermentable Oligo-, Di- and. Monosaccharides and Polyols คือกลุ่มอาหารที่มีองค์ประกอบประเภทคาร์โบไฮเดรตสายสั้น น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว และโมเลกุลคู่หลากหลายชนิดที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ จึงเกิดการหมัก (Fermentable) กลายเป็นกรดไขมันสายสั้น และแก๊สต่างๆ เช่น ไฮโดรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ บีเทน รวมทั้งมีการดึงน้ำบริเวณนอกเซลล์ลำไส้เล็กเข้ามาสู่ภายในทางเดินอาหารทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ คนที่มีลำไส้แปรปรวนจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มนี้ซึ่งประกอบด้วย

- Oligosaccharide : คาร์โบไฮเดรตสายสั้น ประเภท Galactans พบมากในอาหารจำพวกถั่วชนิดต่างๆและ/หรือ Fructans หรือ Inulin พบมากใน ข้าวสาลี หัวหอม กระเทียม
- Disaccharide น้ำตาลโมเลกุลคู่ ในที่นี้คือน้ำตาลแลคโตส ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ซึ่งมีน้ำตาลแลคโตสตามธรรมชาติ
- Monosaccharide น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวในที่นี้คือน้ำตาลฟรุกโตส ซึ่งพบมากในน้ำผึ้ง ไชร์ปจากข้าวโพด การได้รับในปริมาณมากอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้
- Polyols คือน้ำตาลแอลกอฮอล์ เช่น Sorbitol, Xylitol, และยังพบมากในผลไม้ที่มีเมล็ดแข็งตรงกลาง เช่น พีช,พลัม,เนคทารีน, อะโวคาโด,เชอร์รี่

การกำหนดอาหาร Low FODMAPs

การจัดอาหาร Low FODMAPs ควรทราบข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่ต้องระมัดระวังดังกล่าวข้างต้นในอาหารแต่ละกลุ่มเพื่อที่จะนำมาจัดทำเป็นเมนูอาหารให้เหมาะสม และใช้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำต่อไป

การจัดอาหาร Low FODMAPs ถ้า ควรให้ผู้ที่มีลำไส้แปรปรวนรับประทาน 6 – 8 สัปดาห์ ต้องสังเกตอาการทางระบบทางเดินอาหารร่วมด้วยเสมอ

ตัวอย่างชนิดอาหารที่จัดเป็น Low or high FODMAPs

หมวดอาหาร	High FODMAPs	Low FODMAPs
ธัญพืชและผลิตภัณฑ์	อาหารที่ทำจากแป้งสาลี ธัญพืชที่มีกลูเตน (ขนมปัง พาสต้า แครกเกอร์ บิสกิต) ข้าวบาร์เลย์ ข้าว	ข้าว ถั่วเขียว ข้าวโอ๊ต อาหารที่ทำจากแป้งที่ปราศจากกลูเตน Quinoa Buckwheat
ผัก	หน่อไม้ฝรั่ง กระหล่ำดอก เห็ด ต้นหอม หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม บัทรูด กระเจี๊ยบเขียว พืชตระกูลถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเลนทิล ถั่วแดง ถั่วลูกไก่	คะน้า กระหล่ำปลี แครอท แตงกวา มะเขือ ฟักทอง มันฝรั่ง มะเขือเทศ ถั่วถั่วฝักยาว พริกหวาน กวางตุ้ง ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว กุยช่าย
ผลไม้	แอปเปิล มะม่วง แดงโม ลูกแพร์ ลูกพีช น้อยหน่า เงาะ ลูกพลับ ลูกเกด แอปริคอต อะโวคาโด ลิ้นจี่ ลองกอง ถั่วลิสง ผลไม้กระป๋อง ผลไม้แห้ง	ส้ม มะละกอ สับปะรด แคนตาลูป องุ่น มะเฟือง กีวี มะนาว เลมอน เสาวรส
นม	นมวัว (มีแลคโตส) นมแพะ นมแกะ	นมวัว(ไม่มีแลคโตส) นมอัลมอนต์ นมข้าว
ถั่วและเมล็ดพืช	มะม่วงหิมพานต์ พิสตาชิโอ	งา เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์ วอลนัท ถั่วลิสง แมคคาเดเมีย
ผลิตภัณฑ์จากนม ชีส และไข่	ครีม คัสตาร์ด ไอศกรีม โยเกิร์ต Sour cream Buttermilk Cream cheese Ricotta cheese	ไข่ โยเกิร์ตปราศจากแลคโตส เจลาติน ชอร์เบ็ต Butter Dark chocolate
น้ำตาล/สารให้ความหวาน	น้ำตาลฟรุกโตส น้ำผึ้ง น้ำตาลแอลกอฮอล์ (Sorbitol, Xylitol, Mannitol) High fructose corn syrup Isomalt	น้ำตาลทราย น้ำตาลกลูโคส แอสปาเทม แซคคาริน ซูคราโลส
เครื่องดื่ม	น้ำผลไม้เข้มข้น น้ำแอปเปิล น้ำมะม่วง เครื่องดื่ม/น้ำอัดลมที่มีส่วนผสมของ High fructose corn syrup น้ำมะพร้าว	น้ำเปล่า น้ำส้ม (ไม่เกิน 125 มล.)

รู้อย่างนี้แล้วเมื่อมีลำไส้แปรปรวน ก็ควรเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกันด้วยนะคะ

โดย รศ.ดร.วันทนี เกียรติยศ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่มา : วารสารสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

ZOOM THASALA



กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด รพ.ท่าศาลา จัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2563 “Working Together สุขภาพจิตไทย ก้าวไปพร้อมกัน” โดยนพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานเปิดงาน และมอบเกียรติบัตรบุคคลตัวอย่างในการให้บริการด้วยใจ, การบรรยาย การดำเนินงานสุขภาพจิตในปีงบประมาณ 2564 เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องมูลนิธิกตัญญู อัคราพระนางตรา รพ.ท่าศาลา



กลุ่มงานเภสัชกรรม รพ.ท่าศาลา จัดกิจกรรม“สัปดาห์รู้รักษ์ ตระหนักใช้ยาต้านแบคทีเรีย ประจำปี 2563” โดยนพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานเปิดงาน และมีกิจกรรม on stage การรณรงค์ความตระหนักรู้ การใช้ยาต้านแบคทีเรีย Health Zone นิทรรศการ ให้ความรู้เรื่องการใช้อย่างถูกต้อง และการเดินรณรงค์บริเวณผู้ป่วยนอกและหอผู้ป่วยใน เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2563 ณ รพ.ท่าศาลา



นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลาและเจ้าหน้าที่ ร่วมกิจกรรม Big Cleaning day บริเวณพื้นที่โดยรอบของรพ. หลังสถานการณ์น้ำท่วม รพ.ท่าศาลา ปี 2563 โดยได้รับการสนับสนุนรถฉีดน้ำทำความสะอาดจาก อบต.ท่าศาลา และเทศบาล ต.ท่าศาลา เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2563 ณ รพ.ท่าศาลา

ZOOM THASALA



นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา เป็นประธานกล่าวต้อนรับและเปิดประชุม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความก้าวหน้าการดำเนินงาน BPSC” วิทยาการโดย นพ.นิพัทธ์ กิตติมานนท์ อดีตผอ.รพ.พระนารายณ์มหาราช และ ดร.โสฬสวรรณ อินทสิทธิ์ นวก.สาธารณสุขชำนาญการ พร้อมทั้งมีการนำเสนอการประเมินตนเองตามกรอบการประเมินและวางแผนปรับปรุงการดำเนินงาน 5 โรงพยาบาล เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2563 ณ ห้องมูลนิธิยกเตียงอุทิศ อาคารพระนางตรา รพ.ท่าศาลา



กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรร่วม ร่วมกับทีมแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ทีมสหวิชาชีพและอสม.ต.ท่าศาลา ลงพื้นที่เยี่ยม ให้กำลังใจผู้ป่วยติดเตียงในโครงการ “คนท่าศาลาทุกครอบครัวมีหมอประจำตัว 3 คน” โดยนพ.ไพศิษฐ์ เพชรมะลิ รองผอ.รพ.ท่าศาลา นำทีมมอบของขวัญปีใหม่ เป็นโปสการ์ดน่ารักนโยบาย คนไทยทุกครอบครัวมีหมอประจำตัว 3 คน เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2563 ณ พื้นที่ ต.ท่าศาลา



นพ.กิตติ รัตนสมบัติ ผอ.รพ.ท่าศาลา พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 9 รูป เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2564 เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2563 ณ ลานน้ำพุ หน้าอาคารสำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล รพ.ท่าศาลา



สายเขียว ชังเรือง

“ลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีย่างสูงต่อแม่” ในโอกาสวันแม่แห่งชาติ 2563

ด้วยสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้พิจารณาคัดเลือกบุคคลที่มีคุณสมบัติเป็นลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีย่างสูงต่อแม่เพื่อรับโล่เกียรตินิยม ในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งโอกาสอันดีนี้ ชาวโรงพยาบาลท่าศาลาร่วมแสดงความยินดียิ่งต่อ “ทพญ.วรุณี วงศ์นาถ ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ” ผู้เป็นแบบอย่างลูกที่ดีของครอบครัว บุคลากรที่ดีของชาวสาธารณสุข และข้าราชการที่ดีของแผ่นดิน นับเป็นคุณค่าที่คู่ควรยิ่งนัก



“ทพญ.วรุณี วงศ์นาถ ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ”

ด้านการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับปริญญาตรี

ระดับปริญญาโท

ร.ร.เบญจมาชราช นครศรีธรรมราช ปี ๒๕๒๘-๒๕๓๑

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปี ๒๕๓๒-๒๕๓๗

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปี ๒๕๔๕-๒๕๔๗

ด้านประสบการณ์การทำงาน

ปี ๒๕๓๗-๒๕๔๐

ปี ๒๕๔๐-๒๕๔๘

ปี ๒๕๔๘-๒๕๕๙

ปฏิบัติงานครั้งแรกที่ โรงพยาบาลพิปูน จ.นครศรีธรรมราช

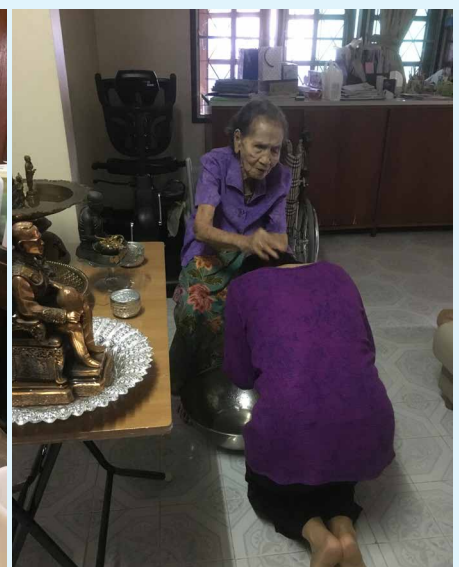
ปฏิบัติงานโรงพยาบาลพรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช

(หลังสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท)

ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลท่าศาลา ตำแหน่งหัวหน้ากลุ่มงานทันตกรรม

(ตั้งแต่ ปี ๒๕๕๐) และรองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลท่าศาลา (ตั้งแต่ ปี ๒๕๕๖)



ทญ.วรุณี วงศ์นาถ เป็นบุตรคนที่แปดของครอบครัว ในจำนวนพี่น้องทั้งหมดเก้าคน พ่อมีอาชีพรับราชการครู แม่มีอาชีพค้าขาย พ่อและแม่สอนลูกๆให้เป็นคนดี มีระเบียบวินัย ขยัน ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีเมตตาโอ้อ้อมอารี ช่วยเหลือ แบ่งปันผู้อื่น รู้จักกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายและผู้มีอุปการคุณอื่นๆ ปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหน้าที่พลเมืองที่ดีและมีศีลธรรม จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ เมื่อมีโอกาสควรสร้างความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน

ดังนั้นเมื่อทญ.วรุณี วงศ์นาถ จบการศึกษาทันตแพทยศาสตรบัณฑิต เมื่อปี ๒๕๓๗ จึงมุ่งมั่นที่จะเลือกทำงานในโรงพยาบาลจังหวัดบ้านเกิด เพื่อจะได้ใช้ความรู้มาดูแลรักษาปัญหาสุขภาพในช่องปากของประชาชน ซึ่งพบว่ามีปัญหาโรคในช่องปากค่อนข้างสูงในทุกกลุ่มอายุ และเมื่อได้ศึกษาต่อระดับปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพช่องปาก ได้นำความรู้มาร่วมพัฒนางานด้านทันตสาธารณสุขให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการส่งเสริมป้องกันและรักษาโรคในช่องปากได้มากขึ้น

นอกเหนือจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีต่อประเทศชาติ สังคมแล้ว ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว และความกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่ผู้มีพระคุณเป็นอีกประการที่สำคัญที่สุด ซึ่งเธอตั้งใจปฏิบัติอย่างทุ่มเททั้งชีวิต เห็นได้จากการเลือกทำงานในโรงพยาบาลที่จังหวัดบ้านเกิด ซึ่งสามารถเดินทางไปทำงานและกลับบ้านเพื่อดูแลช่วยเหลือพ่อแม่ได้ทุกวัน แม้งานที่ช่วยเหลือนั้นเป็นงานบ้าน งานทำขนมที่แม่ทำมาตลอด เพียงได้ช่วยแบ่งเบาภาระ ซึ่งในการเดินทางระหว่างบ้านกับที่ทำงานต้องใช้เวลามากสุดถึง ๓ ชั่วโมงก็ตาม นับเวลาชีวิตราชการจนถึงปัจจุบันนี้ ๒๖ ปีแล้ว ที่เธอยังคงปฏิบัติเช่นนั้น เธอเป็นทั้งทันตแพทย์ ที่ต้องปฏิบัติการ เป็นหัวหน้ากลุ่มงานทันตกรรมที่ต้องบริหารงานให้สำเร็จลุล่วง รวมถึงงานที่ได้รับมอบหมายและได้รับความไว้วางใจให้ปฏิบัติงานตำแหน่งรองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลท่าศาลา และด้วยสำนึกว่าทุกหน้าที่ที่รับผิดชอบสำคัญยิ่ง ซึ่งเธอไม่เคยนำภาระงานมาอ้างอิงที่จะไม่กลับไปดูแลพ่อแม่ ดังนั้นคืนหนึ่ง เธอจึงขับรถกลับในโชคที่บุญรักษาเทวดาคุ้มครอง เธอจึงปลอดภัย

ทญ.วรุณี วงศ์นาถ ปฏิบัติตนตามคำสอนของพ่อแม่มาโดยตลอด เธอได้แบ่งเบาภาระของครอบครัว โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายภายในบ้านทั้งหมด ได้ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเพื่อให้พ่อแม่ได้อยู่อย่างสุขสบาย กระทั่งในปี ๒๕๕๗ เมื่อพ่อเสียชีวิตและพบว่าแม่เป็นโรคเส้นหัวใจรั่ว แม่ซึ่งมีทัศนคติที่ไม่ดีนักต่อโรงพยาบาล จึงขอรับการรักษาแบบประคับประคองที่บ้าน โดยเธอได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ เครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่แม่ ทำให้แม่เป็นผู้สูงอายุที่ป่วยติดบ้านอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เธอได้นอนร่วมห้องดูแลแม่ใกล้ชิดและดูแลกิจวัตรประจำวันของแม่ให้เรียบร้อยก่อนไปทำงาน เช่น ทำความสะอาดร่างกาย การขับถ่ายและทำแผลกดทับ นอกจากดูแลความสะดวกสบายทางกายแล้ว เธอยังเป็นเสมือนลูกคนเล็กของแม่ที่คอยบำรุงจิตใจให้แม่มีความสุขอยู่เสมอโดยชวนพูดคุย หาเรื่องราวสนุกสนานมาเล่าให้แม่ฟัง และรับฟังเรื่องที่แม่เล่า ทำให้ท่านอารมณ์ดีอยู่เสมอ

ทญ.วรุณี วงศ์นาถ ใช้ชีวิตโดยยึดถือความสุขสบายของพ่อแม่เป็นหลักสำคัญอย่างสูงสุด โดยไม่เห็นประโยชน์ส่วนตนสำคัญยิ่งกว่า เช่นการปฏิเสธที่จะทำเอกสารเพื่อความก้าวหน้าในตำแหน่งทันตแพทย์เชี่ยวชาญ และไม่คิดสร้างครอบครัวเฉพาะตน เพียงเพื่อใช้เวลาที่มีได้ดูแลแม่อย่างเต็มที่ที่สุด นับเป็นลูกที่มีความกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่ และได้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี เป็นที่รักของครอบครัว คนใกล้ชิดและรู้จักเสมอมา



วันวิสาข์ มีสวัสดิ์



ทำไมเราจึงควร ฝึกสมาธิ



ความคิดคนเรามีมากมายซึ่งผลิตมาจากสมองของเราตลอดเวลา หากเราลองสังเกตดูจะเห็นว่าความคิดลบ มักเกิดขึ้นง่ายกว่า เพราะคนเราเกิดมาพร้อมสัญชาตญาณของการเอาตัวรอดเพื่อให้ชีวิตของเราปลอดภัย แต่ถ้าเราคิดลบมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดความว้าวุ่นใจ เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และก่อตัวเป็นความเครียดที่สูงเกินไป จนอาจแสดงออกมาเป็นอาการทางกายและใจ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ว้าวุ่นใจ ไม่มีสมาธิ และพฤติกรรมก้าวร้าวที่กระทบกระทั่งกันและกัน ที่เป็นข่าวกันบ่อยๆ เพราะอารมณ์และความเครียดเหล่านี้ จะบดบังสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ เช่น ความรัก เมตตา เสียสละ อดทน ให้อภัย

เราจึงควรหาวิธีการดูแลสมองของเราเพื่อที่จะช่วยฝึกให้สมองของเราพักจากความคิดลบบ้าง โดยการฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธิ มีประโยชน์กับเราดังต่อไปนี้

1. ช่วยลดความว้าวุ่นและความเครียดที่สะสมในจิตใจได้สำนึก ขณะที่เริ่มต้นรับรู้ลมหายใจ ความคิดจากจิตใต้สำนึกที่สะสมไว้จะเกิดขึ้น โดยเราควบคุมและห้ามไม่ได้ แต่เมื่อรู้ตัว ไม่คิดตามและกลับมาอยู่กับลมหายใจ ก็จะทำให้ความคิดนั้นค่อยๆ เบาบางและนำไปสู่ความสงบ และยังช่วยดูแลคลื่นสมองของเราให้สวยงามขึ้นด้วย ส่งผลให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย
2. ช่วยเพิ่มคุณภาพของงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ จิตที่ออกจากความสงบจะทำงานได้ดีขึ้น ลองสังเกตดูคนที่ตัดสินใจอะไรในตอนที่โมโห หรือว้าวุ่นมากๆ การตัดสินใจตอนนั้นจะผิดพลาดได้ง่าย และหากเราตัดสินใจขณะที่จิตสงบ เราย่อมคิดหาทางออกที่ดีและตัดสินใจได้ดี ช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น
3. ช่วยฝึกสติได้ง่ายขึ้น เพราะมีจิตที่สงบจะสามารถฝึกสติได้ง่ายกว่า ซึ่งสติจะเป็นตัวช่วยให้จิตของเรามีคุณภาพมากขึ้นในขณะที่ทำงาน อยู่กับปัจจุบัน รู้ในกิจที่ทำ ไม่สอพลออารมณ์ ทำให้สมองของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น

สุดท้ายอยากเน้นย้ำว่า การฝึกสมาธิเป็นเรื่องสากล ไม่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ฝึกสมาธิ ในศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ ก็สอนให้ฝึกสมาธิด้วยเช่นกัน ก็เหมือนกับทุกศาสนาที่สอนให้เป็นคนดีนั่นเอง คนเราทุกคนควรทำสมาธิ เพราะทำให้จิตสงบ เปรียบเสมือนการมองด้วยตาที่ใสสะอาด จะช่วยให้เราสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งนำไปสู่สติปัญญาต่อไปได้ หากท่านสนใจเรียนรู้ในการฝึกสมาธิเพื่อลดความว้าวุ่นใจและเพื่อสุขภาพที่ดีของสมองของเรา สามารถมาปรึกษาได้ที่ ห้องให้คำปรึกษา โรงพยาบาลท่าศาลา หรือโรงพยาบาลอื่นๆ ใกล้บ้านท่านค่ะ



2021

HAPPY NEW YEAR

คำลาพันตา



วิภารัตน์ คงแก้ว

ปีใหม่ อะไร อะไรก็ดี

ปีใหม่ใกล้เข้ามา ขอนำคำอวยพรปีใหม่ 2564 ซึ่งมีประโยคดีๆ ของ ส.ค.ส. ในยุคแรกของไทยมาฝากกันค่ะ ขอบคุณภาพจาก www.silpa-mag.com

ก่อนที่จะไปหาคำอวยพรปีใหม่ 2564 รู้ไหมว่า ส.ค.ส. สำคัญอย่างไร...

เชื่อว่าเด็กรุ่นใหม่อย่างผู้เขียน และผู้อ่านหลายคนๆ คงไม่รู้แน่นอนว่า “ส.ค.ส.” ย่อมาจาก “ส่งความสุข” ซึ่งเป็นบัตรอวยพรที่ส่งให้กันเนื่องในวันขึ้นปีใหม่! สมัยก่อนชาวไทยนิยมส่ง ส.ค.ส. ทางไปรษณีย์เป็นจำนวนมาก! แต่ปัจจุบันนี้หันมาส่ง ส.ค.ส. อิเล็กทรอนิกส์ทางอีเมล หรือไลน์กันแทน

ทราบไหมว่า ส.ค.ส. เวอร์ชันแรก เริ่มต้นขึ้นในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 15 โดยชาวเยอรมัน! พวกเขาทำเป็นภาพรูปบ้านรูปพระเยซูในวัยเยาว์ พร้อมคำอวยพรว่า “Ein gut selig jar” อันหมายถึง “ปีที่ดีและมีสุข” และต่อมาชาวอังกฤษ จึงพัฒนารูปแบบบัตรอวยพรให้สวยงาม จนกลายเป็นการ์ดอย่างที่เรเห็นกันทุกวันนี้!

ส่วนในไทย ส.ค.ส. แผ่นแรกของไทยเริ่มใน พ.ศ. 2409 (หรือ ค.ศ. 1866) โดยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้ทำขึ้นเพื่อพระราชทานคณะทูตานุทูต ข้าราชการบริพาร และมิตรสหายชาวต่างประเทศ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่สากล (เมื่อวันจันทร์ที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2409) หลังจากนั้นจึงมีมาเรื่อยๆ ทุกปี จนปัจจุบันไม่ได้รับความนิยมแล้ว... แต่ถึงอย่างไร เราก็ควรส่งข้อความอวยพร ให้พ่อแม่พี่น้องด้วยนะ เพื่อเป็นการเริ่มปีที่ดี!



วิธีหาคำอวยพรปีใหม่ ความหมายดีๆ เก๋ๆ สำหรับคนที่คิดไม่ออก!

😊 **หาคำอวยพรจากเพลง** – สำหรับวิธีแรกนี้ เป็นวิธีที่ง่าย และได้ผลดีมาก นั่นก็คือการเอาเนื้อเพลง มาตัดเป็นคำพูดดีๆ วิธีนี้ข้อดีคือ เหมาะส่งให้กับเพื่อน คนรัก หรือครอบครัว เช่น “สวัสดี (สวัสดี) สวัสดีปีใหม่ ใครรักใครให้ได้แต่งงานกัน! สวัสดี (สวัสดี) สวัสดีขึ้นบาน รักกันไปนานนานไม่มีเบื่อ!”

😊 **หาคำอวยพรจากบทกลอน** – วิธีนี้เอง ก็เป็นวิธีที่ช่วยให้เราหาคำอวยพรเพราะๆ และมีความหมายดีๆ แฝงอยู่ในบทกลอนได้ด้วย! โดยสามารถหาได้จาก google ง่ายๆ มากๆ ข้อดีคือ เหมาะสำหรับส่งให้ผู้ใหญ่ หัวหน้างาน ครูอาจารย์ ฯลฯ เช่น “ส.ค.ส.ปีห้าหนึ่งถึงน้องพี่ กุหลาบขาวร้อยกวีมีความหมาย ส่งตรงถึงสมาชิกทั้งหญิงชาย ทั้งไกลใกล้หรือต่างแคว้น สุดแดนดิน...”

😊 **หาคำอวยพรจากมุกเสี่ยว** – ถ้าอยากให้คำอวยพรของเรา โดดเด่น และเป็นทีสร้างหัวเราะให้เพื่อนๆ ก็หามุกเสี่ยวมาส่งความสุขกันได้ โดยหาได้ง่ายๆ ทาง Google เช่นกัน ข้อดีคือ ใช้สำหรับส่งให้เพื่อน หรือคนที่สนิทเท่านั้น ตัวอย่างเช่น “ปีใหม่นี้มีเพื่อนเที่ยวปาว... ถ้ามีแล้ว เดี่ยวเราเป็นแฟนให้ก็ได้นะ ตังโปะ!”

เป็นยังไงบ้างสำหรับ 3 วิธีข้างต้น ที่เอามาฝากในวันนี้! สวัสดีปีใหม่ค่ะ



ดร.สมพร รัตนพันธ์

Near Miss



สำหรับวารสารฉบับต้อนรับน้ำท่วมโรงพยาบาลท่าศาลา ตามมาด้วยการระบอบใหม่ของโควิด 19 พวกเราชาวสาธารณสุข ทุกระดับคงจะต้องเหนื่อยกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามงานคุณภาพพวกเราก็ต้องทำกันอย่างสม่ำเสมอและมีความต่อเนื่อง สำหรับฉบับนี้ผู้เขียนมีคำถามเกิดขึ้นจากผู้รู้ในงานคุณภาพเกี่ยวกับความหมายของ near miss หรือที่พวกเราคุ้นเคยกับคำว่าเกือบพลาดและบางโรงพยาบาลรวมทั้งท่าศาลาได้กำหนด near miss ในวงแคบคือคิดเฉพาะความเสี่ยงระดับ A B เท่านั้น ซึ่งยังไม่ถูกต้องเพราะความหมายจริงๆ นั้นกว้างกว่า และในปัจจุบันมีคำอธิบายที่ต่างกันไปแล้วทำให้เกิดข้อถกเถียงกันภายในโรงพยาบาล

แต่ก่อนที่เราจะไปดูความหมายของคำๆ นี้เรามาทบทวนคำบางคำที่มีความเกี่ยวข้องและความเข้าใจกับระดับความรุนแรงกันก่อนครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเสี่ยงทางคลินิก นั่นคือ

A : ยังไม่เกิดเหตุการณ์แต่มีความเสี่ยง/ มีโอกาสเกิดความผิดพลาด : (มีโอกาสเกิดแต่ยังไม่เกิด)

B : เกิดเหตุการณ์/ ความผิดพลาดขึ้นแล้ว แต่ยังไม่มีความเสียหายใดๆ ถึงผู้ป่วย : (เกิดแล้วแต่ไม่ถึงตัว เช่นผู้ป่วย บุคลากร)

C : เกิดเหตุการณ์/ ความผิดพลาดขึ้นและมีผลกระทบบถึงผู้ป่วยแต่ไม่เกิดอันตราย (เกิดแล้วไม่เป็นอันตราย)

D : เกิดความผิดพลาดขึ้น มีผลกระทบถึงผู้ป่วยต้องให้การดูแลเฝ้าระวังเป็นพิเศษว่าจะไม่เป็นอันตราย : (เกิดแล้วต้องเฝ้าระวัง)

E : เกิดความผิดพลาดขึ้น มีผลกระทบถึงผู้ป่วยเกิดอันตรายชั่วคราวที่ต้องแก้ไข/ รักษาเพิ่มมากขึ้น (เกิดแล้วต้องรักษาเพิ่ม)

F : เกิดความผิดพลาดขึ้น มีผลกระทบที่ต้องใช้เวลาแกไขนานกว่าปกติหรือเกินกำหนด ผู้ป่วยต้องรักษา/ นอนโรงพยาบาลนานขึ้น : (เกิดแล้วต้องนอนนาน)

G : เกิดความผิดพลาด มีผลกระทบทำให้ผู้ป่วยเกิดความพิการถาวร : (เกิดแล้วพิการ)

H : เกิดความผิดพลาด ถึงผู้ป่วยมีผลทำให้ต้องทำการช่วยชีวิต : (เกิดแล้วต้องช่วยชีวิต)

I : เกิดความผิดพลาด ถึงผู้ป่วยเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิต : (เกิดแล้วทำให้เสียชีวิต)

Adverse Event : หมายถึงการบาดเจ็บ อันตรายหรือภาวะแทรกซ้อน ที่เป็นผลจากการดูแลรักษา มีใช้กระบวนการตามธรรมชาติของโรค ส่งผลให้ผู้ป่วยเสียชีวิต นอนโรงพยาบาลนานขึ้น หรืออวัยวะสูญเสียการทำงานที่ หรือได้รับการรักษาเพิ่มเติม นั่นคือมีความรุนแรงตั้งแต่ระดับ E-I

Sentinel Event : เหตุการณ์สำคัญ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดที่นำไปสู่เหตุการณ์ที่เราไม่ต้องการ ไม่พึงประสงค์ให้เกิดหรือนำไปสู่การเสียชีวิต และเป็นความเสี่ยงที่สำคัญขององค์กร " นั่นคือสรุปง่ายๆ ก็คือ มีความรุนแรงมาก และเป็นความเสี่ยงที่องค์กรต้องนำไปสื่อสาร ร่วมกับกำหนดมาตรการในการป้องกันและถ่ายทอดสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้นำสู่การปฏิบัติ และการเฝ้าระวังอย่างสูงสุด เพื่อมิให้เหตุการณ์ที่กำหนดไว้เกิดขึ้น เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะสร้างความเสียหาย เสียชื่อเสียง และภาพลักษณ์ขององค์กรได้ นี่อาจเป็นนิยามหรือความหมายที่ใกล้เคียงที่สุดที่เราใช้กันอยู่ของ Sentinel Event แล้วท่านลองคิดดูครับว่าอะไรคือ Sentinel Event ขององค์กรของท่าน ตัวอย่างได้แก่

- ทางกายภาพหรือความเสี่ยงทั่วไปได้แก่ การเกิดอัคคีภัยในโรงพยาบาล, รถฉุกเฉินประสบอุบัติเหตุ, เกิดแก๊สระเบิด, หม้อน้ำเกิดระเบิด, เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงกับเจ้าหน้าที่/ผู้ป่วย/ญาติ จนเสียชีวิต, เกิดน้ำท่วมโรงพยาบาล, เกิดการฟ้องร้องจนต้องใช้ ม.41 เป็นต้น

- ทางคลินิก เช่น เกิดการลักพาตัวทารก, เกิดการส่งมอบเด็กผิดคน, เกิดโรคติดต่อร้ายแรงเช่น SAR, H1N1, MERS เป็นต้น, ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย, ผู้ป่วยถูกทำร้ายร่างกายจนเสียชีวิต ขณะดูแล, เกิดจากกระบวนการการดูแลแล้วทำให้เกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ เช่นเกิดการพลัดตกหกล้มจนเสียชีวิต, ล้มอุปกรณ์การผ่าตัดไว้ในร่างกาย, การผ่าตัดผิดคน ผิดข้าง, มารดาเสียชีวิตในขณะคลอด เป็นต้น

Near miss, Close call, Potential adverse event (ใกล้เกิดแล้วนะสำหรับอันตราย) คือ ใกล้เกือบเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ คนทำงาน จะร้องโอ๊ะ เอ้อ เกือบไปเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เรามาควรกำหนดให้ชัดเจนในองค์กรของเรานั้นคือความหมาย หรือนิยามของคำต่างๆ ที่เราได้นำมาใช้ในการบริหารจัดการความเสี่ยง เพื่อให้มีความสอดคล้อง และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ดังนั้นจึงสามารถจำแนกความหมายได้ 4 ประการ



1. เป็นเหตุการณ์ที่เป็นข้อผิดพลาดทางการแพทย์ที่สามารถนำไปสู่การบาดเจ็บหรือความเจ็บป่วย แต่ไม่เกิดขึ้นเพราะได้รับการป้องกันก่อน

2. เป็นเหตุการณ์ที่สามารถทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ต้องการหรือไม่พึงประสงค์ แต่ไม่เกิดขึ้นเพราะมีการตัดโอกาสหรือมีการป้องกันทำให้ไม่ถึงตัวผู้ป่วย

3. เป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่สามารถสร้างการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย แต่ไม่เกิดขึ้นเพราะได้มีการตัดโอกาสการเกิดลงหรือได้รับการป้องกัน

4. เป็นเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่ได้อำนาจแผนที่เกิดในกระบวนการการดูแล แต่ทว่าไม่เกิดขึ้น ทำให้ไม่เกิดอันตราย การสูญเสีย หรือการบาดเจ็บ

เหล่านี้คือตัวอย่างความหมายของคำว่า Near miss, Close call, Potential adverse event ซึ่ง ISMP (Institute of Safe Medication Practices) ได้สำรวจความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่ปี 2009 ซึ่งมีผู้อ่านได้ตอบเข้ามามากกว่า 3,800 ราย ISMP เห็นด้วยกับความเห็นส่วนใหญ่ของผู้ตอบ คือ 88% ให้นิยามว่า near miss คือ error ซึ่งเกิดขึ้นแต่ไม่ถึงตัวผู้ป่วย Error ถูกตรวจพบและแก้ไขก่อนที่จะถึงตัวผู้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นด้วยความบังเอิญหรือด้วยระบบควบคุมที่ออกแบบไว้ ดังนั้นการรายงาน near miss จะช่วยให้เราประเมินได้ว่าโอกาสตรวจจับความผิดพลาดของเรานั้นทำหน้าที่แย่หรือดีคือไม่ถึงตัวผู้ป่วยด้วยความบังเอิญก็แสดงว่าระบบแย่ แต่ถ้าเป็นเพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบระบบที่ได้รับการปฏิบัติอย่างคงเส้นคงวาก็แสดงว่าระบบดี

มีเพียง 3% ของผู้ตอบที่ให้นิยามของ near miss ว่าเป็น error ที่ถึงตัวผู้ป่วยแต่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย ซึ่งนิยามนี้มีการใช้กันในบางรัฐของอเมริกาและโดย AHRQ ตามคำจำกัดความของ AHRQ ให้นิยามของ near miss ว่าเป็น “เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ป่วย เนื่องจากความบังเอิญ” นิยามนี้มีปัญหาสองประการคือ (1) ไม่มีความชัดเจนว่า error ที่ก่อให้เกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นถึงตัวผู้ป่วยหรือไม่ (2) มิได้ให้ความสำคัญต่อการประเมินระบบควบคุมที่สามารถช่วยดักจับความผิดพลาดหรือป้องกันอันตรายต่อผู้ป่วย

ตัวอย่างเรื่องนี้เห็นได้ชัดว่าสององค์กรใหญ่ก็ยังเห็นไม่ตรงกัน ผู้ตอบหลายท่านเสนอว่า คำว่า near miss เป็นการใช้คำที่ไม่ถูกต้องและทำให้สับสน ซึ่งที่จริงควรจะเป็น near hit หรือ near error พร้อมทั้งระบุว่า “close call” เป็นคำที่ดีกว่า (close call แปลว่ารอดมาอย่างเฉียดฉิว) ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าเสียเวลาถกเถียงในเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ และอย่ายึดติดว่าต้องมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

ดังนั้น near miss จัดเป็น sentinel events near miss มีทั้งที่ถึงและยังไม่ถึงผู้ป่วย กล่าวคือในความหมายแรกเป็นความคลาดเคลื่อนที่ส่งผลต่อผู้มารับบริการแล้ว แต่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงหรือความพิการถาวร แต่ หากเกิดขึ้น ซ้ำในสถานการณ์ที่ต่างออกไปอาจเป็นอันตรายรุนแรงได้ ปัจจัยนี้อาจเนื่องจากโชคช่วย เช่น สรีระวิทยา ผู้ป่วยรับไว้ได้ หรือสามารถ

บรรเทาได้ ทันทีที่ ความหมายสอง เป็นความคลาดเคลื่อนที่เกิดขึ้นแล้วแต่สามารถตรวจพบได้ ก่อนที่จะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย เป็นอุบัติการณ์ที่มีความสำคัญเพราะอาจส่งผลให้เกิดอันตรายรุนแรง เช่น เป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับยาที่ต้องระมัดระวังสูง หรือหัตถการที่สำคัญ ดังนั้นเราต้องพิจารณาว่า error นั้นมี potential ที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ป่วย จึงนับเป็น near miss หรือ potential adverse event ต้อง RCA ไม่ใช่ error ทุกอย่างที่ไม่ถึงผู้ป่วย (level A B) คือ near miss มาดูตัวอย่างกันครับ

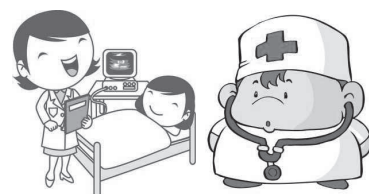
1. ห้อง Lab จ่ายเลือดให้กับผู้ป่วยที่มีหมู่เลือด group O แต่ทว่าจ่ายเลือด group A ไปให้ แต่พยาบาลดักจับได้ก่อน : ความเสี่ยงนี้เป็นความเสี่ยงที่มีความรุนแรงเท่ากับ B แต่ทว่าเป็น Near miss เพราะถ้าดักจับไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดเลือดผิดหมู่ ซึ่งเป็นอันตรายกับผู้ป่วย

2. ผู้ป่วยให้ประวัติการแพ้ยา Penicillin แต่ได้มีการสั่งและจ่ายออกมา พยาบาลดักจับได้ก่อน : ความเสี่ยงนี้มีความรุนแรงระดับ B แต่ทว่าเป็น Near miss เพราะถ้าพยาบาลดักจับไม่ได้ อาจมีการให้ผู้ป่วย และเกิดอันตรายได้

3. การตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่าผู้ป่วยมีค่า K เท่ากับ 6.5 แต่ห้อง Lab ไม่ได้รายงาน 1 ชั่วโมงผ่านไป พยาบาลเปิดดูผลของผู้ป่วยพบว่าค่า K เท่ากับ 6.0 จึงรีบรายงานแพทย์ และทำการรักษา : ความเสี่ยงนี้ให้ความรุนแรงเท่ากับ D เพราะผู้ป่วยมีอาการไม่เปลี่ยนแปลงแต่ต้องเฝ้าระวัง และเป็น Near miss เพราะห้อง Lab ไม่ได้รายงานค่าวิกฤติเพื่อการรักษาอย่างทันเวลาที่ และถ้าพยาบาลไม่เปิดดูผล Lab ก็จะทำให้ผู้ป่วยไม่ได้รับการดูแลรักษาจากค่า K ที่สูงขึ้น และถ้าปล่อยเวลานานไปก็สามารถเกิดอันตรายกับผู้ป่วยได้

4. ที่ห้องผู้ป่วยพบว่า มีการฉีด insulin แก่คนไข้ผิดคน เมื่อ 10 นาที ที่แล้วจึงแจ้งแพทย์ทราบ แพทย์สั่งให้ฉีด 50% glucose 50 cc แก่ผู้ป่วย พบว่าไม่มีอาการผิดปกติตั้งแต่แรกและในภายหลัง เจาะ DTX ครั้งแรกได้ 92 mg% และ 155 mg% ในอีกหนึ่งชั่วโมงภายหลัง : ความเสี่ยงนี้ให้ความรุนแรงเท่ากับ D และเป็น Near miss เพราะการฉีด Insulin ให้ผิดคนอาจทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ (Hypoglycemia) ได้ แต่ผู้ป่วยรายนี้ไม่เกิดอันตรายใดๆ จึงเป็น Near miss ครับ

จากนิยาม และตัวอย่างที่นำเสนอข้างต้นจะพบว่า "Near miss" เป็นเหตุการณ์ที่เกือบหรือใกล้ หรือสาเหตุที่จะเกิดอันตราย การบาดเจ็บ การสูญเสีย การเจ็บป่วย แต่ไม่เกิดขึ้น เพราะสามารถดักจับได้ก่อน ป้องกันได้ก่อนหรือรู้ก่อนทำให้ไม่เกิดอันตรายขึ้นผู้เขียนขออย่าว่า เราต้องพิจารณาว่า error นั้นมี potential ที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ป่วย จึงนับเป็น near miss หรือ potential adverse event ต้องRCA ไม่ใช่ error ทุกอย่างที่ไม่ถึงผู้ป่วย(level A B) คือ near miss ไม่ต้อง RCA





จารุวรรณ สุวรรณรัตน์

ไม่อยากโดนหลอก อย่ารับกรอกข้อมูล



สิ่งที่เราคุ้นเคยกันดีในชีวิตประจำวันอย่างอีเมล หรือ SMS รู้หรือไม่ว่าถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมืออันดับต้นๆ ของมิจฉาชีพออนไลน์เลยทีเดียว และจากสถิติการสูญเสียทรัพย์สินนั้น หลายครั้งก็เป็นคนที่มีความรู้ การศึกษาที่ดีตกเป็นเหยื่อของการถูกขโมยข้อมูลออนไลน์แบบไม่รู้ตัว

วิธีการที่บรรดาแก๊งมิจฉาชีพนิยมใช้ก็คือ การหลอกขอล็อกอิน และรหัสผ่านของเราแบบเนียนๆ โดยจะส่งลิงก์แบบมา กับข้อความในอีเมล หรือ SMS แอบอ้างว่าเป็นธนาคารบ้าง สถาบันทางการเงินบ้าง หรือผู้ให้บริการออนไลน์ต่างๆ บ้าง ด้วยเหตุที่ชื่ออีเมล หรือเบอร์โทรศัพท์ที่ใช้ส่ง SMS สามารถตั้งชื่อแอบอ้างกันได้ไม่ยาก จึงทำให้มีคนหลงเชื่อและปล่อยให้ข้อมูลผ่านการกดลิงก์ที่แฝงอยู่ในอีเมล หรือ SMS ปลอม เป็นจำนวนมาก ซึ่งเจ้าลิงก์ที่ว่าก็คือเครื่องมือในการพาเหยื่อเข้าไปที่เว็บไซต์ปลอมนั่นเอง

เมื่อเราหลงเข้าสู่เว็บไซต์ปลอม ลองนึกภาพตาม เราก็ต้องพิมพ์ล็อกอิน หรือกรอกข้อมูลเพื่อเข้าสู่ระบบ ตอนนั้นละ เจ้าลิงก์ที่เราพิมพ์เสร็จ แล้วกดส่งไป ก็จะถูกส่งตรงไปถึงมิจฉาชีพ ได้ข้อมูลเราไปล็อกอิน และทำธุรกรรมต่างๆ แทนเราได้สบายๆ

แต่ไม่ต้องตกใจ เพราะหากเราตั้งสติสักนิดจะเห็นว่าข้อความพวกนี้มีจุดให้สังเกตได้ไม่ยาก โดยหากเราได้รับอีเมล หรือ SMS จากผู้ส่งที่เหมือนจะคุ้นเคยกันดี ส่งมาแจ้งข่าวสาร หรือข้อมูลอะไรบางอย่าง เพื่อให้เราอ่านแล้วคลิกไปกรอกข้อมูลที่ต้องใส่รหัสผ่าน หรือ PIN ที่เป็นข้อมูลส่วนตัว ให้สงสัยไว้ก่อนเลยว่า อาจเป็นกลลวงของมิจฉาชีพ โดยมุกยอดฮิตที่เหล่ามิจฉาชีพมักใช้กันมีอะไรบ้าง บทความนี้ได้รวบรวมข้อสังเกตไว้ให้แล้ว ดังนี้

1. ข้อความนั้นมักจะไม่น่าเชื่อถือ ผู้รับว่าส่งถึงใคร แต่จะระบุกลางๆ เช่น เรียนคุณลูกค้าที่เคารพ เรียนลูกค้าบัตรเครดิต เรียนเจ้าของอีเมล
2. ส่งข้อความมาเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด แทนที่จะส่งมาเป็นภาษาไทยด้วย (เฉพาะกรณีเป็นบริษัทของไทย ติดต่อกับลูกค้าที่เป็นคนไทยด้วยกัน)
3. ส่งข้อความมาเป็นภาษาไทยที่อ่านแล้วมีการใช้ภาษาแปลกๆ
4. อ้างว่าติดต่อทางโทรศัพท์ไม่ได้ เลยต้องส่งอีเมลมาให้คลิกยืนยันตัวตน
5. ข้อความที่ส่งมามีเนื้อหาทำให้เกิดความวิตกกังวล

อยากรู้ เห็น ทำให้ดีใจว่าได้รับรางวัล หรือบอกว่ามี ความจำเป็นบางอย่างที่ต้องให้เรายืนยันตัวตนกลับมา ไม่เช่นนั้น จะไม่สามารถใช้งานระบบได้ เป็นต้น

6. มีปุ่ม ข้อความ หรือชื่อเว็บไซต์แนบมาในข้อความ เพื่อให้คลิก ซึ่งหากใครเจออีเมล หรือ SMS ที่มาพร้อมกับลิงก์ รูปแบบต่างๆ ขอให้สงสัยไว้ก่อน อย่าเพิ่งใจร้อนคลิกลิงก์ตามเข้าไป หรือหากใครเผลอกดลิงก์เข้าไปก็อย่าให้ข้อมูลส่วนตัวใดๆ เช่น เลขบัตรเครดิต, รหัส ATM หรือ Password

กรณีที่เราได้อีเมลแอบอ้างว่าเป็นธนาคาร หรือสถาบันทางการเงิน และไม่แน่ใจว่าอีเมล หรือ SMS ที่ได้รับนั้นเป็นของจริงหรือไม่ แนะนำให้ทำดังนี้

1. อย่าให้ข้อมูลใดๆ หรือหากมีไฟล์แนบมาด้วยก็อย่าคลิกเปิดไฟล์ที่แนบมาเพราะอาจมีไวรัส หรือมัลแวร์แอบแฝงอยู่
2. เก็บอีเมลนั้นไว้เพื่อเป็นข้อมูลให้ธนาคาร หรือสถาบันทางการเงินที่ถูกแอบอ้างชื่อใช้เป็นหลักฐานในการตรวจสอบและรายงานข้อสงสัย
3. โทรสอบถาม Call Center ของธนาคาร หรือสถาบันทางการเงินนั้นๆ ว่ามีการส่งข้อความดังกล่าวมาจริงหรือไม่
4. ลบอีเมล หรือข้อความที่เราสงสัยทิ้ง หากทราบแน่ชัดแล้วว่าเป็นของปลอม
5. หากเผลอให้ข้อมูลกับเว็บไซต์ปลอมไป หรือไม่แน่ใจว่า ได้มีการให้ข้อมูลไปแล้วหรือไม่ ให้รีบติดต่อธนาคารทันที

เพื่อความปลอดภัยในการทำธุรกรรมออนไลน์ต่างๆ อย่าลืมขั้นตอนต่อไปนี้

1. อย่าคลิกเปิดไฟล์ หรือดาวน์โหลดไฟล์จากแหล่งที่มาที่ไม่น่าเชื่อถือ
 2. ควรมีการเปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำ เช่นทุก 6 เดือน หรือหนึ่งปี หรือเมื่อไม่แน่ใจว่าเราเผลอไปให้ข้อมูลกับใครหรือเว็บไซต์ที่ไม่น่าเชื่อถือหรือไม่
 3. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตสาธารณะในการล็อกอินเข้าทำธุรกรรมออนไลน์
 4. จำกัดวงเงินเบิก - ถอน ในการทำธุรกรรมออนไลน์ต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงในการสูญเสียเงินจำนวนมากจากภัยออนไลน์ที่อาจคาดไม่ถึง
- ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างของภัยออนไลน์ที่พบเห็นได้บ่อย ยิ่งในยุคที่ข้อมูลต่างๆ เข้าถึงได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว จึงต้องมีความละเอียดรอบคอบ มีสติจะไม่เสียสตังค์ค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก www.scb.co.th

โรคริดสีดวงทวาร กับโทรศัพท์มือถือ...!!!



นราธิป หมดสกุล



คุณเป็นคนที่ชอบนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือในห้องน้ำ
เป็นเวลานานๆ ใช่หรือไม่ ?

สวัสดีครับผู้อ่านทำศาสตราจารย์ท่านสำหรับศาลาดอกปีบ ฉบับนี้ ผมจะพูดถึงสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรามากๆ และเราใช้อยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นตอนทำงาน รับประทานอาหาร เดินเล่น ออกกำลังกาย หรือแม้แต่เข้าห้องน้ำ นั่นก็คือ โทรศัพท์มือถือ จริงๆ แล้ว โทรศัพท์มือถือมีประโยชน์มากมายในการใช้งาน แต่ในขณะเดียวกันก็มีโทษและส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น ปวดตา ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยคอ และริดสีดวงทวาร เป็นต้น ลองตรวจสอบตัวเองกันครับ

โรคริดสีดวงทวาร เป็นโรคที่ยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุใด แต่มีความสัมพันธ์กับการเกิดแรงดันที่เพิ่มขึ้นของหลอดเลือดดำบริเวณทวารหนัก ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

» **การเบ่งอุจจาระอย่างรุนแรง** รวมถึงการนั่งถ่ายอุจจาระเป็นเวลานาน มักจะสัมพันธ์กับอาการท้องผูก จึงต้องนั่งถ่ายอุจจาระเป็นเวลานานและต้องออกแรงเบ่งอุจจาระแรงขึ้น

» **โรคอุจจาระร่วงเรื้อรัง** ผู้ที่มีปัญหาอุจจาระร่วงเรื้อรังก็มีโอกาสเป็นโรคริดสีดวงทวารได้เช่นกัน เพราะการขับถ่ายบ่อยก็มีโอกาสทำให้เกิดแรงดันในหลอดเลือดดำเพิ่มสูงขึ้นได้

» **การตั้งครรภ์** ทำให้ต้องนั่งถ่ายอุจจาระนานขึ้น ก็มีโอกาสเกิดโรคริดสีดวงทวารได้เช่นกัน

» **พฤติกรรมการนั่งขับถ่ายนาน** โดยไม่ได้มีปัญหาท้องผูก เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์ไปพร้อมๆ กับการขับถ่าย ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดแรงดันในหลอดเลือดดำ และกลายเป็นริดสีดวงทวารได้



ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือในห้องน้ำเป็นเวลานานๆ แน่แน่นอนว่าคุณหนีไม่พ้นโรคริดสีดวงทวาร ดังนั้นให้ระวังผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองในระยะยาวจากการนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือในห้องน้ำเป็นเวลานาน เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้ว ผมอยากให้ทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณเองครับ

ที่มา : <https://h.healthykare.com/โรคริดสีดวงทวารเกิดจากอะไร> สืบค้น วันที่ 1 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563



พญ.สันพรพรรณ วรธนะศิษฐ์

ปีใหม่ ตั้งเป้าหมายใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดี



เนื่องในโอกาสที่จะก้าวเข้าสู่ปีใหม่ พ.ศ. 2564 หลายท่านคงอยากตั้งเป้าหมายชีวิตในปีใหม่ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นเช่น การออมเงินและใช้จ่ายให้น้อยลง การลาออกจากงานประจำเดิม การจัดสรรเวลาให้ได้ออกไปท่องเที่ยวพักผ่อนมากขึ้น เป็นต้น คอลัมน์ศาลาหมอครอบครัวฉบับนี้ขอเชิญชวนให้ทุกท่านมาตั้งเป้าหมายในด้านสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดทั้งปีค่ะ

อยากมีสุขภาพดี ตั้งเป้าหมายเรื่องใดบ้าง

ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ท่านใดที่มีน้ำหนักเกิน หรือมีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย อยากให้ลองตั้งใจปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกกิจกรรมที่ชอบ ออกนาน อย่างน้อยสามสิบนาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

ดูแลอารมณ์ให้แจ่มใส การมีสุขภาพจิตที่ดีมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ชีวิตในปีใหม่นี้มีความสุขมากขึ้น การทำอารมณ์ให้แจ่มใสอาจทำได้หลายวิธี เช่น ปรับสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้มีความสุข การออกไปเที่ยวพักผ่อน การรับประทานอาหาร หรือใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว

ตั้งเป้าหมายอย่างไรจึงจะสำเร็จ

หากท่านตั้งใจที่จะควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและดูแลอารมณ์ให้แจ่มใสน้อยๆ การบอกกับตัวเองว่าจะลงมือทำ คงไม่เพียงพอ สิ่งที่สำคัญคือต้องตั้งเป้าหมายที่เอื้อให้ทำได้สำเร็จ

การตั้งเป้าหมายโดยใช้เทคนิค S.M.A.R.T Goal สามารถช่วยให้ทำได้สำเร็จมากขึ้น โดย S.M.A.R.T ย่อมาจาก

S-Specific	หมายถึง	เป้าหมายต้องมีความเฉพาะเจาะจง
M-Measurable	หมายถึง	เป้าหมายสามารถวัดผลได้
A-Attainable	หมายถึง	เป้าหมายนั้นอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง
R-Relevant	หมายถึง	เป้าหมายต้องมีความเกี่ยวข้องกับตัวเรา
T-Time bound	หมายถึง	เป้าหมายต้องมีระยะเวลาชัดเจน

ตัวอย่างเป้าหมายที่ตั้งขึ้นตามหลัก S.M.A.R.T เช่น ต้องการลดการรับประทานอาหารหวาน โดยลดการดื่มชาเย็น จากดื่มทุกวันเป็นสัปดาห์ละ 2 วัน ในช่วงเดือนมกราคม หรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยออกกำลังกายโดยการเดินเร็วทุกวัน ตอนเช้า เป็นเวลา 30 นาที หรือตั้งเป้าที่จะเดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว โดยใช้นาฬิกาข้อมือจับก้าวเดิน เป็นระยะเวลา 1 เดือน เป็นต้น โดยส่วนตัวแนะนำว่าหากทำตามเป้าหมายแรกได้แล้วให้เพิ่มเป้าหมายเล็กๆ ไปเรื่อยๆ พอครบ 1 ปี เราจะได้สุขภาพที่ดี เป็นของขวัญให้กับชีวิตในปีถัดไป

ตั้งเป้าหมายเพื่อให้มีสุขภาพดีไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงตลอดปีใหม่ที่กำลังมาถึงนี้ค่ะ

ที่มาภาพ: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>

อ้างอิง

- 1) 5 New Year's Resolutions ที่มีโอกาสทำสำเร็จได้มากกว่า ด้วยหลักการ S.M.A.R.T Goal. [cited 17 December 2020]. Available from <http://library.md.chula.ac.th/guide/vancouver2011.pdf>.
- 2) วิเลิศ ภูริวัชร. 10 คำปณิธาน ที่คนอยากเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ปี 63. 2019.[cited 17 December 2020]. Available from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/859098>.



นิติกรณ ทองฤทธิ์

ภาษีที่ดิน

ในปี 2563 หลายท่านคงไปเสียภาษีที่ดินกันแล้ว และคงรู้กันแล้วนะคะว่าปัจจุบันนี้เราต้องเสียภาษีที่ดินตามกฎหมายใหม่ ขอนำรายละเอียดคร่าวๆ มาเล่าสู่กันฟังพอเข้าใจแบบง่ายๆ นะคะ

ภาษีที่ดิน หรือ พระราชบัญญัติภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ปี 2562 (พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง) ได้มาแทนที่ภาษีบำรุงท้องที่และภาษีโรงเรือนและที่ดิน ซึ่งภาษีที่ดินใหม่นี้จะจัดเก็บภาษีตามมูลค่าของที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่มีอยู่ในครอบครอง โดยจะทำการจัดเก็บเป็นรายปี โดยแบ่งทรัพย์สินที่ต้องเสียภาษีที่ดินออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ที่อยู่อาศัย

1.1 ที่อยู่อาศัยหลังแรก (ต้องมีชื่อในทะเบียนบ้าน)

มีหลักเกณฑ์เข้าใจง่ายๆ คือ

- มีบ้าน 1 หลัง พร้อมที่ดิน โดยบ้านและที่ดินมีมูลค่ารวมกันไม่เกิน 50 ล้านบาท ไม่ต้องเสียภาษี
- มีบ้านพร้อมที่ดิน มูลค่าเกิน 50 ล้านบาทขึ้นไป ในช่วง 2 ปีแรก คือ 2563 - 2564 จะเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของบ้านและที่ดิน ตั้งแต่ 0.03 - 0.10% และหลังจากปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีที่ดินในอัตราไม่เกิน 0.3%

1.2 ที่อยู่อาศัยที่เราเป็นเจ้าของบ้าน แต่ไม่ใช่เจ้าของที่ดิน

- กฎหมายยกเว้นภาษีที่ดินให้เช่นกัน โดยคนที่เป็นเจ้าของบ้านมูลค่าไม่เกิน 10 ล้านบาท ไม่ต้องเสียภาษี
- ส่วนคนที่เป็นเจ้าของบ้าน มูลค่าเกิน 10 ล้านบาท ขึ้นไป ในช่วง 2 ปีแรก คือ 2563 - 2564 ต้องเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของสิ่งปลูกสร้าง ตั้งแต่ 0.02 - 0.10% แล้วหลังจากนั้น คือปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีที่ดินในอัตราไม่เกิน 0.3%

1.3 ที่อยู่อาศัยหลังที่ 2 เป็นต้นไป

- กรณีที่อยู่อาศัยหลังที่ 2 จะไม่ได้รับการยกเว้นใด ๆ โดยช่วง 2 ปีแรก คือ 2563 - 2564 ต้องเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ตั้งแต่ 0.02 - 0.10% และหลังจากปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีที่ดินในอัตราไม่เกิน 0.3%

2. เกษตรกรรม

2.1 ที่ดินทำการเกษตร กรณี “บุคคลธรรมดา” (ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว)

- สำหรับเกษตรกรทั่วไป ที่มีที่ดินมูลค่าไม่เกิน 50 ล้านบาท ไม่ต้องเสียภาษี ส่วนเกษตรกร ที่มีที่ดินมูลค่าเกิน 50 ล้านบาท ช่วง 3 ปีแรก คือ 2563 - 2565 กฎหมายยกเว้นให้

ยังไม่ต้องเสียภาษี และจากนั้นปี 2566 เป็นต้นไป เกษตรกรที่มีที่ดิน มูลค่าเกิน 50 ล้านบาท ต้องเสียภาษี

2.2 ที่ดินทำการเกษตร กรณี “นิติบุคคล” (ขึ้นทะเบียนเป็นบริษัททำเกษตรกรรมแล้ว)

- กรณีบริษัทที่ทำการเกษตร ไม่ได้รับการยกเว้นเหมือนบุคคลธรรมดา โดยช่วง 2 ปีแรก คือ 2563 - 2564 จะต้องเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ตั้งแต่ 0.01 - 0.10%

- หลังจากปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีในอัตราไม่เกิน 0.15%

3. อื่นๆ ที่ไม่ใช่เกษตรกรรมและอยู่อาศัย เช่น ใช้เชิงพาณิชย์ ฯลฯ

- หากเรามีที่ดินเปล่า และไม่ได้ใช้ปลูกบ้านหรือทำเกษตรกรรม โดยช่วง 2 ปีแรก คือ 2563 - 2564 จะต้องเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ตั้งแต่ 0.3 - 0.7% และหลังจากปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีที่ดินในอัตราไม่เกิน 1.2%

- กรณีที่เรามีที่อยู่อาศัยหลายแห่ง แต่ไม่ได้อาศัยอยู่ทุกแห่ง จะเข้าข่ายเป็นบ้านหลังที่ 2 หรืออื่น ๆ นั้น เราสามารถหักทำการเรียกเก็บภาษีจากหน่วยงานของรัฐ หลังจากได้รับเอกสาร “แบบประเมินภาษี”

4. ที่ดินว่างเปล่า

- สำหรับที่ดินว่างเปล่า และไม่ได้ใช้ประโยชน์ใด ๆ ช่วง 2 ปีแรก ตั้งแต่ปี 2563 - 2564 จะต้องเสียภาษีที่ดินแบบขั้นบันได ตามราคาของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ตั้งแต่ 0.3% และหลังจากปี 2565 เป็นต้นไป จะเสียภาษีที่ดินในอัตราไม่เกิน 1.2%

- หากเป็นที่ดินทิ้งร้างติดต่อกัน 3 ปี อัตราภาษีจะเพิ่มขึ้นอีก 0.3% และจะเพิ่มขึ้นทุกๆ 3 ปี แต่สูงสุดไม่เกิน 3%

ดังนั้นไม่แปลกเลยที่เราจะเห็นมีต้นกล้วย ต้นมะพร้าว ปลูกกันที่ดินแปลงใหญ่ในเมืองที่ไม่เคยปลูกอะไรมาก่อนเลย เพราะหากเป็นที่ดินเกษตรกรรมมูลค่าไม่เกิน 50 ล้านบาทไม่ต้องจ่ายภาษี แต่หากปล่อยให้ว่างเปล่าจะต้องจ่ายภาษี ในปี 2563 จากประสบการณ์ตัวเองเจ้าหน้าที่ยังไม่ออกประเมิน วันเราไปจ่ายภาษีเจ้าหน้าที่ถามว่าที่ใช้ทำอะไรอยู่ก่อน พอแจ้งว่าไม่ทำอะไรก็ต้องจ่ายภาษี

ปกติผู้เสียภาษีจะต้องเสียภาษีที่ดินทุกปี และต้องชำระภายในเดือน เม.ย. ของปีนั้นๆ ยกเว้นปี 2563 สามารถชำระภาษีได้ถึงเดือนสิงหาคม 2563



อนงค์ มีพวงมาก

บทเรียนน้ำท่วม '63

เพลง : น้ำท่วม ของ (ศิริ ศรีประจวบ) เข้าบรรยากาศเพลงนี้
ลองร้องพร้อมกันนะคะ คลายใจ...

น้ำท่วม นื่องว่าดีกว่าฝนแล้ง ที่ว่าน้ำแห้ง ให้ฝนแล้ง
เสียยิ่งดีกว่า น้ำท่วมปีนี้ ทุกบ้านล้วนมี แต่คราบน้ำตา พี่นีน้า
ขึ้นบนหลังคา น้ำตาไหลคลอ สายชล น้ำท่วม ใต้ฝุ่นกระหน่ำ
ข้าสอง เสียงพายุก็อง เหมือนเสียงของ มัจจุราชบน น้ำท่วม
ที่ไหน ก็ต้องเสียใจด้วยกันทุกคน เพราะต้องพบ กับความยากจน
เหมือนคน หมดเนื้อสิ้นตัว...



น้ำท่วมดีกว่าฝนแล้ง
บทเรียนที่ได้รับทุกครั้งนี้น้ำท่วม
แก้ไขปรับปรุงมาตลอด กลับมองว่า
เป็นเรื่องเดิมๆที่เราต้องเผชิญตั้งแต่
รุ่นปู่ย่าตายาย ท่านสั่งสอนลูก
หลานหากคิดจะสร้างบ้านเรือน
“อย่าสร้างขวางทางน้ำ มันไม่ดีนะ
ทำกินไม่บังเกิด น้ำเนะมันต้องมี
ทางเดินของน้ำ พลังมันมาก
เราอยู่กับน้ำมาแต่ไหนแต่ไร

“ ย้อนคิดจำได้ว่าบ้านพักโรงพยาบาลเดิมเสาสูง มีได้ถุน น้ำมามาก
ถึงบันไดเหลือสี่ชั้น ไม่เคียด มีแกสทุงต้ม เติรมเสปียงพร้อม
ส่วนชาวบ้านปากหนัง หัวไทร เขียวใหญ่ หรือที่ลุ่มราบพื้นที่เสี่ยง
น้ำท่วม มักสร้างบ้านเรือนมีได้ถุนสูง สร้างเรือนแพรมน้ำ วิถีชีวิต
คนสมัยก่อนเขาอยู่กันได้ไม่เดือดร้อน น้ำท่วมวางยอยกปลา
วางอวน ได้ถุนบ้านมีเรือผูกไว้เกือบทุกบ้าน ถึงเวลาน้ำมาช่วยเหลือ
ตัวเองได้อย่างไม่ยากเย็น....

น้ำท่วมมุมมองเชิงบวกคิดว่าเป็นธรรมชาติในการสร้างสมดุล
ช่วยทำความสะอาดบ้านเมือง ช่วยชะล้างสารพิษสารเคมี
เพิ่มปุ๋ยในดิน เปลี่ยนพื้นที่ให้มีความอุดมสมบูรณ์ เติมระบบน้ำ
ในดินได้ดิน ขยายพันธุ์พืช สัตว์ น้ำท่วมยังดีกว่าฝนแล้งเพราะ
น้ำท่วมสองสามวันก็มีวันลดแต่หากจิตใจคนคิดไม่ลดละกิเลส
แห่งเดียว.....คิดเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตนประเทศต้องพบกับ
ความสูญเสียครั้งใหญ่ เยี่ยงนี้...

เสมือนฝนแล้งช่วงยาวนาน พิษผลการเกษตรแห้งตาย....
เปรียบดั่งว่า...ฝนแล้ง..หน้าแล้ง..ใจแล้ง??ร้ายกว่าน้ำท่วมว่า
ไหม???... แต่ที่น่ากลัวกว่าคือสงครามโรคโควิด 2019 มันมา
ข้าสองดูท่าว่ารอบนี้โงมตีหนักหน่วงมาก....ศึกบางระจัน
จำให้มันพี่น้องชาติไทย...ข้าศึกในข้าศึกนอกข้าศึกที่มองไม่เห็น
ตัว...ช่างน่ากลัว...จะสู้รบอย่างไรดีคะ!! มันเลือกโงมตีเมือง
ศูนย์กลางค้าส่งอาหารทะเลตลาดกลางกุ้งสมุทรสาคร ต.มหาชัย
อ.เมือง จ.สมุทรสาคร เพียงสามวันหลังจากมีการพบผู้ติดเชื้อไวรัส

โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ใน จ.สมุทรสาคร จำนวนผู้ป่วยโควิด-19
ในจังหวัดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเกือบ 1,063 ราย ข้อมูล ณ วันที่ 22
ธันวาคม 2563 ส่วนมากเป็นแรงงานชาวเมียนมาที่มาทำงานใน
อุตสาหกรรมประมง... นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าพบผู้ติดเชื้อจาก
สมุทรสาครกระจายอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 5 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ
สมุทรปราการ ราชบุรี สุพรรณบุรี และ นครปฐม การแก้ปัญหา
ต้องเร็ว แนวโน้มปิดประเทศแน่นอน!!!!...ปลัดสาธารณสุขกล่าวว่า
ขณะนี้ถือว่า "มีการระบาดเป็นวงกว้างเกิดขึ้นในประเทศไทย
อีกระลอกหนึ่งแล้ว" "หลังจากนี้คงจะพบผู้ติดเชื้ออีกจำนวนมาก"
"รายงานจำนวนผู้ติดเชื้อวันนี้เป็นเพียงการตรวจพบระยะแรก
เท่านั้น หลังจากนั้นจะมีรายงานผลการตรวจในระยะต่อไป
ซึ่งคงจะพบผู้ติดเชื้ออีกจำนวนมาก"

พี่น้องเอ๊ย!! ตื่นๆๆการก่ไม่ตก..ไม่ต้องตระหนกนะคะ
แต่ตระหนัก....ต้องให้กำลังใจ...ต้องชื่นชมบุคคลที่รับผิดชอบ
ต่อสังคมเมื่อกลับจากพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาดของโรค สัมผัส
ผู้เสี่ยง กักกันตัวเอง มาขอตรวจคัดกรองโรคกับโรงพยาบาล..
ขอเชิดชูยกย่องประชาชนแนวหน้า....ขอekl้านไลน์ คุณคือ
สุภาพบุรุษ สุภาพสตรีแห่งชาติ..ไม่ควรถูกทัวร์ลง ควรให้
กำลังใจเขาซิเนะ!!! ครานี้จะรอดไหมเนี่ยะ! รับรองคนไทย
เราป้องกันเต็มร้อย...มาป้องกันตนเองเพิ่มขึ้น...เมื่อทุกคน
ในชาติร่วมมือร่วมใจกันเราจะชนะข้าศึกแน่นอน!!!!..นักรบสีขาว
สู้รบกันต่อ...ครั้งแรกหลอกครั้งนี้เฝ้าจริง...ทำท่ายิงนัก...
ความไม่ประมาท..มีสติ..มีปัญญา..มีอาวุธ....เสปียงพร้อม..
สามารถรบชนะข้าศึกได้แม้ต้องใช้เวลา...ความจริงสังคม
ประเทศเรา..น้ำมากเสมอ...น้ำใจท่วมท้น...โควิดมาน้ำไป...
ไทยคงอยู่..เราต้องรักสามัคคี...ทุกคนทำหน้าที่..เต็มที่...เต็มใจ..
เต็มกำลัง...

น้ำท่วมปี '63 นี้ ธารน้ำใจหลังไหลช่วยผู้ประสบภัย
ชาวนครศรีธรรมราชล้นหลาม พระเจ้าอยู่หัวทรงไม่ทอดทิ้ง
ประชาชนของพระองค์ ทรงพระกรุณามอบถุงยังชีพช่วยเหลือ
ต่อเนื่องเสมอ...องค์กรทั้งภาครัฐเอกชน องค์กรในท้องถิ่น
ช่วยกันพายช่วยกันแจวช่วยกันเยียวยา ผู้เขียนโชคดีที่มีเครือข่าย
คนหัวใจเดียวกัน ยามประสบภัยต้องพึ่งพิง...ร่วมกัน...ช่วยเหลือกัน
เสมอมา มูลนิธิโรตารีประเทศไทย, สโมสรโรตารีท่าศาลา-นครศรี,
มูลนิธิยักเต่งอุทิศ, โรงเรียนวิทยุการบินแห่งประเทศไทย,
โรงพยาบาลศุภมิตรสุพรรณบุรี, เพื่อนมหาชัย 12 ฯ ร่วมด้วย
ช่วยกันช่วยเหลือ ผู้ป่วยผู้ยากไร้ผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อนใน
พื้นที่ ตำบลดอนตะโก, ตำบลโมคลาน, ตำบลหัวตะพาน, ค้นหา
สำรวจโดย พี่น้องอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ พร้อมเสียสละ
เวลาน้ำที่มลงพื้นที่ทุกหลังคาเรือน...มอบถุงยังชีพถึงมือผู้ประสบภัย
ได้รับพรเต็มอ้อม!!



คนทำดีเราต้องให้กำลังใจ.....แก่พี่น้อง อสม.ทั้ง 3 ตำบล... จากการปฏิบัติงานคำพูด“ไม่เป็นโรคะพี่น้องช่วยเหลือนคนเดือดร้อนก่อน...” ผู้ใหญ่ใจดีหรือจะฟังผ่านไป.....มอบชื่ 361 คน ทั้งนี้เพื่อเสริมพลังสร้างขวัญและกำลังใจแก่คนทำงานบริการเหนือตนเอง...คิดดีทำดีแม้บ้านเรือนตัวเองล้วนได้รับภัยน้ำท่วมเช่นกัน...

จากการลงพื้นที่พบประสบเห็นสภาพบ้านเรือนทรัพย์สินเสียหายมากมาย หลายบ้านน้ำท่วมถึงหลังคาบ้าน...เขาพยายามยกสิ่งของรองแล้วรองอีก...ผูกไว้กับไม้ตงหลังคาบ้านจนหมดหนทางยกหนี...รักษาชีวิตก่อนลาจากไปศูนย์อพยพ...ไปบ้านหลังหนึ่งที่ตำบลดอนตะโก....บ้านยกพื้นสูงกว่าใกล้ๆกับบ้านที่น้ำท่วมมิดหลังคา..ทีมเยี่ยมญาติมาเยี่ยมเมื่อสวาน้อยร่างเล็กผิวสีแทนหน้าตาเศร้าสร้อยแววดาหม่นหมองบอกเล่าเหตุการณ์.. “ นุ้ยพยายามใช้อิฐหนุนเตียงพ่อทั้งสี่ขาทีละแผ่น...ทีละแผ่น..ตามระดับน้ำที่สาตเทเข้ามาในบ้าน...พี่สาวต้องไปทำงาน...ยังกลับเข้าบ้านไม่ได้..นุ้ยดูแลพ่อคนเดียวมาสามสปีแล้ว ...นุ้ยบอกพ่อทั้งๆที่พ่อคงไม่รู้..... นุ้ยพยายามใช้ทุกอย่างหนุนเตียงนอนพ่อ...ท้ายสุดสูงสุดจนหมดแรง...นุ้ยเตรียมเรือเพื่อลากพ่อลงเรือหนีน้ำ...โซคตินาคงที่เตียงพ่อปริ๊มน้ำ....จะโทรหาใครในยามนี้ก็ได้ทุกคนต้องช่วยตัวเอง... ..อาจารย์ถามแม่อยู่ไหนคะ....แม่นุ้ยก็พิการอยู่ที่ศูนย์สระแก้วคะ.....อาจารย์น้ำผึ้งอุทาน..อนิจจาลูกเก่งจังเลย ... น่าเอ็นดู...เหนื่อยไหมลูก...ลูกกตัญญู...ขอพบเจอแต่สิ่งดีๆนะลูก...ขอเป็นกำลังใจนะคะ...นี่สภาพความเป็นจริงในชุมชน...น้องผู้หญิงตัวน้อยๆ พยายามช่วยพ่อที่เสมือนเจ้าชายนิทรา มีเพียงดวงตากลอกไปมาอย่างเลื่อนลอย...ลูกสาวน้อยทั้งสองไม่ทอดทิ้งพ่อ...

น้ำท่วมปีนี้หนัก!!! บริเวณพื้นที่รับน้ำท่วมถึงโพรงหลังคาบ้านทรัพย์สินเสียหายหมด....โดยเฉพาะบ้านชั้นเดียวเอาเพียงชีวิตรอด...โรงพยาบาลท่าศาลาหน่วยงานที่อยู่ชั้นล่างๆ ได้แก่ กลุ่มงานปฐมภูมิและองค์กรรวม ชมรมผู้สูงอายุ บุคลากรในฝ่ายพร้อมใจกันยกทรัพย์สินทางราชการไว้สูงกว่าระดับที่เคยมีมาก่อนแต่ไม่รอดคะ..เสียหายเพียบ!!! สำคัญการแก้วิกฤตให้เป็นโอกาส..ให้เป็นบทเรียน.....ในการป้องกันความสูญเสียความเสียหาย...ปีนี้น้องบ้านเราป้องกันยกของหนีน้ำตามสถิติเดิม ระดับเอว...ท่วมระดับคอ..ท่วมมิดหัว...มิดหลังคา..สาหัส!!!



การป้องกันภัยจากน้ำท่วมเกินกำลังระดับประชาชนคงต้องพึ่งรัฐในการแก้ฝั่งเมือง จะมีการเลือกตั้งนายก อบจ. ในวันที่ 20 ธันวาคม 2563 แม้ใครได้รับความไว้วางใจก็ตาม

ฝากความหวังในการแก้ไขปัญหา น้ำท่วมซ้ำซาก ปัญหาขาดน้ำในฤดูร้อน วันนี้พ่อไม่อยู่แล้วพ่อก็เพียงบทเรียนสอน....ทฤษฎีการแก้ไขปัญหา น้ำท่วมอันเนื่องมาจากพระราชดำริตามแนวทางการบริหารจัดการด้านน้ำท่วมล้น....น้อมนำมาขยับต่อเนื่อเพื่อเมืองนครศรีธรรมราช ปลอดภัยภัยน้ำท่วมซ้ำซากหรือแม้ท่วมสามารถลดทอนความเสียหายลงได้

วิธีการต่างๆที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 พระราชทานพระราชดำริในการแก้ไขปัญหาน้ำท่วม กล่าวคือ

1. การก่อสร้างคันกันน้ำ เพื่อป้องกันน้ำท่วมซึ่งเป็นวิธีการดั้งเดิมแต่ครั้งโบราณโดยการก่อสร้างคัน ดินกันน้ำขนาดที่เหมาะสมขนานไปตามลำน้ำห่างจากขอบตลิ่งพอสมควรเพื่อป้องกันมิให้น้ำล้นตลิ่งไปท่วมในพื้นที่ต่างๆ ด้านใน

2. การก่อสร้างทางผันน้ำ เพื่อผันน้ำทั้งหมดหรือบางส่วนที่ล้นตลิ่งท่วมพื้นที่ออกไป โดยการก่อสร้างทางผันน้ำหรือชุดคลองสายใหม่เชื่อมต่อกับลำน้ำที่มีปัญหาน้ำท่วมโดยให้น้ำไหลไปตามทางผันน้ำที่ขุดขึ้นใหม่ไปลงลำน้ำสายอื่นหรือระบายออกสู่ทะเลตามความเหมาะสม

3. การปรับปรุงและตกแต่งสภาพลำน้ำ เพื่อให้ลำน้ำท่วมทะเลสามารถไหลไปตามลำน้ำได้สะดวกหรือช่วยให้กระแสน้ำไหล เร็วยิ่งขึ้น อันเป็นการบรรเทาความเสียหายจากน้ำท่วมซึ่งได้ขุดลอกลำน้ำตื้นเขินให้น้ำไหลสะดวกขึ้น ตกแต่งดินตามลาดตลิ่งให้เรียบมิให้เป็นอุปสรรคต่อทางเดินของน้ำกำจัดวัชพืช ผักตบชวาและรื้อทำลายสิ่งกีดขวางทางน้ำไหลให้ออกไปจนหมดสิ้นหากลำน้ำคดโค้งมากให้หาแนวทางขุดคลองใหม่เป็นลำน้ำสายตรงให้น้ำไหลสะดวก

4. การก่อสร้างเขื่อนเก็บกักน้ำ โครงการแก้มลิงเป็นมาตรการป้องกันน้ำท่วม ตามแนวพระราชดำริ อันเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านน้ำ ขอให้รับแรงท้าววิธีปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพต่อไปเพราะโครงการแก้มลิงในอนาคตจะสามารถช่วยแก้ปัญหาน้ำท่วมได้หลายพื้นที่..ได้โปรดเกิด!!! ท่านผู้บริหารเมืองนครศรีธรรมราช





คำติตุติ.คอม

ปิดทอมเล็ก พาเด็กเที่ยว

สวัสดีปีใหม่ค่ะทุกๆ ท่าน ขอให้มีความสุขอย่างล้นหลามกับปีนี้ ขอให้มันแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตนะคะ ปีใหม่มาแล้วอย่างรวดเร็ว คนแก่ก็คงจะไม่ยินดีกับกาลที่ผ่านเร็ว แต่ผ่านไปได้ดีก็เหมือนกันนะ เพราะปีที่ผ่านมาเจออะไรมาเยอะ สิ่งดีๆ ก็มีสิ่งไม่ดีก็มาก เอาเป็นว่าเรามาเริ่มชีวิตใหม่กับปีใหม่นะ ของเรากันดีกว่าค่ะ

ปี 2563 เป็นปีที่ระบบต่างๆ ภายในประเทศของเราต้องปรับเปลี่ยนใหม่กันแทบทุกภาคส่วนเนื่องจากเกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ในโลก ด้านการเรียนการศึกษาก็เช่นกัน ปีนี้เลื่อนการปิดเทอมเล็กไปเป็นช่วงกลางของเดือนพฤศจิกายน ลูกสาวรบเร้าที่จะขอให้พาไปปรับอากาศหนาวที่ภาคเหนือ โดยให้เหตุผลว่าโรงเรียนไม่เคยปิดเทอมหน้าหนาวเลยนะแม่ นี่มันหนาวแล้วเป็นโอกาสดีแล้วนะ นางจะไปถึงแม่ฮ่องสอนนูน ลูกขาเบาได้เบาค่ะลูก ด้วยสองมือสองตีนของแม่นี้ไม่น่าจะพาลูกไปได้ไกลขนาดนั้น เนื่องจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ลูกสนใจจะไปดำน้ำแถบอันดามันใหม่คะลูก ลูกวัยรุ่นสวนกลับมาทันควันว่า “ไม่อะ” เครียดเลยเรา ใจแม่อยากไปทะเลแถบภาคใต้ ในใจคิดว่าน่าจะขับรถไปเรื่อยๆ ถึงที่ไหนก็แวะเที่ยวที่นั่น มันน่าจะดีเพราะเรามีความคุ้นชินกับเส้นทางและภูมิศาสตร์แถวนี้อยู่บ้างแล้ว และในสถานการณ์โควิดนี้ปลอดภัยท่องเที่ยวต่างชาติ ธรรมชาติได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ ทะเลกลับมามีความสวยงามอย่างกับสาวแรกรุ่ง ไม่ต้องไปแย่งเที่ยวกับทัวร์จีน ทัวร์เกาหลี ทัวร์รัสเซียให้เสียอารมณ์ เราควรรีบไปตากดวงเก็บเกี่ยวความสุขนี้เสียให้ทันก่อนที่พวกนั้นจะกลับมา อธิบายลูกไปแล้ว...ดูเริ่มลังเลแต่ก็ยังยืนยันคำเดิมคือไปเหนือ ฮาย...แม่คร้านทำการบ้านนิ พอก่ตัวเข้าก็ไม่อยากจะมานั่งดูตารางบิน มันตาลาย ต้องมาเปรียบเทียบเวลา ราคา หุย คนมันแก่แล้วไหนจะต้องวางแผนเรื่องที่พักอีก ที่แต่ละที่ๆ นางอยากไปก็ไปไม่สบายสักที คงจะเคยชินกับการเดินทางโดยมีพ่อเขาขับรถพาเขาไปอย่างเมื่อก่อน ยิ่งพอเพื่อนสาวของน้องคำติตุติลงจากบ้านที่เชียงใหม่มาเที่ยวนครศรีธรรมราชและมาพักที่บ้านของเรา เพื่อนสาวก็บิลท์ (Built) ใหญ่บอกว่าไปเชียงใหม่สิเดี๋ยวน่าจะพาเที่ยวเองจ้ะนี่ แม่มันแอบลุ้นอยู่ในใจ จนวันหนึ่งเมื่อเพื่อนสาวจากเชียงใหม่กลับมาได้สักวันสองวันลูกก็มาบอกว่า แม่หนูอยากไปดำน้ำพอส่องรูปที่พ่อไปดำน้ำลึกมาให้ดู (Scuba) มันสวยมาก

โห...ยิ่งกว่าถูกหวยค่ะ ดีใจสิ แม่อยากพาลูกไปเกาะพีพีนี่คือเป้าหมายที่วางไว้ เกาะพีพีคือเกาะที่แม่มีความรู้สึกว่าจะสวยงามที่สุดที่แม่เคยไปมา อันนี้ความรู้สึกส่วนตัวนะคะ แม่หลงใหลในมนต์เสน่ห์ของอ่าวมาหยาไม่ว่าจะไปกี่ครั้งก็ไม่เคยเบื่อ อยากให้ลูกอันเป็นที่รักของแม่ได้ไปเห็นความงามนี้ด้วยกัน

ก็อย่างที่บอกว่าเที่ยวแถวนี้ไม่ต้องทำการบ้านอะไรเลย โปรแกรมก็วางแผนกันแบบวันต่อวันกันไป ไม่ต้องซีเรียสเลยคะ แต่ที่ต้องดูให้ดีคือสภาพดินฟ้าอากาศเนื่องจากเรามีทริปลงทะเบียน เพราะฉะนั้น เรื่องดินฟ้าอากาศจึงสำคัญที่สุด เดี่ยวนี้ไม่อยากแค่อุ้มมือถือก็รู้ล่วงหน้าไปเป็นเดือนๆ มันจะยากอาร้าย ช่วงที่เราจะไปมีฝนตกเป็นบางวัน ก็หลีกเลี่ยงให้ดีละกัน

15 พฤศจิกายน การเดินทางของเราเริ่มต้นขึ้นแล้วเคลียร์กระต่ายให้เรียบร้อยแล้วออกจากบ้าน ไม่ได้รีบร้อนเพราะทัวร์ที่เราซื้อไว้ให้เช็คอินเข้าพักได้ตอนบ่ายสาม กระยะเวลาการเดินทางไปกระบี่ราว 3 ชั่วโมง ขับแบบแม่บ้านขับอ่ะนะ แวะร้านน้ำชาที่ทุ่งที่แวะปั๊มน้ำมันที่ข้างกลางที่ แล้วชดยาวๆ กันไปจนถึงอ่าวนางเลย จีบๆ ค่ะ ไปถึงก่อนเวลาเช็คอินเป็นชั่วโมงเลยออกจากราชภัฏนครศรีธรรมราชตอนประมาณ 11 นาฬิกาถึงโรงแรมเซนทารา ภูพาน อ่าวนางกระบี่ เวลา 13:40 น. พนักงานใจดีให้เข้าพักก่อนเวลาได้นัดหนึ่ง เมื่อเอาสัมภาระไปเก็บที่ห้องแล้วเราสองคนก็ออกไปหาร้านที่หมายตาเอาไว้ตอนก่อนจะเข้ามาอ่าวนาง มีร้านน่านั่งอยู่ร้านหนึ่งอยู่ทางขวามือ มันติดตาต้องกลับไปเก็บ 15:25 น. เราพาตัวเองมานั่งอยู่ที่ร้าน C'MORE Mount Bar สั่งอาหารเย็นมากินกันเสียหน่อย โม่บอกว่าอยากกินกุ้ง แต่ไม่ต้องตัวโตนะแม่เพราะมันแพงเอากุ้งตัวเล็กๆ ก็พอ โม่จะเก็บเงินไปเที่ยวเกาหลี แล้วหว่าลูกดูฮายเพิ่งไปวันนั้นนิ พอก่อนตะลุมแม่ผลิตเงินไม่ทัน





นั่งรอพลางก็รูดมือถือไปตากก็ไปเจอเข้ากับฟาร์มกุ้งมังกร
ดูๆ ไปเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจอยู่นะ เป็นการนั่งเรือไปชม
ฟาร์มกุ้งมังกรในทะเล ไหนลองโทรไปซิ ทางฟาร์มบอกว่า
ให้มาถึงท่าเรือเวลาห้าโมงเย็น และขอบอกอีกอย่างว่าวันนี้
น้ำลงต้องออกแรงเดินนิดหน่อยเพื่อไปขึ้นเรือ เราไม่มี
ปัญหาอยู่แล้ว เพราะไม่รู้ว่าค่านิดหน่อยของมันเป็น
มันเท่าไร เมื่อได้อาหารที่ส่งก็รีบกินเพื่อจะได้ไปทันเวลา
แต่ด้วยความแก่หรือปล่าวก็ไม่แน่ใจ น่าจะเป็นความ
หลาวๆ มากกว่าดันดูเวลาผิดอีก คิดว่ายังมีเวลาเหลือเยอะ
ที่ไหนได้พอออกรถจะเดินทาง กลับเหลือเวลาเดินทางแค่
ไม่ถึงครึ่งชั่วโมงในระยะทางประมาณ 30 กิโลเมตร ซึ่งสักระ
รออะไร ได้ยินเสียงคนนั่งข้างหลังร้องว่า “แม่จะขับรถ
แบบนี้ไม่ได้นี่” แม่ก็ตอบกลับไปว่า “แต่เรานัดเขาไว้
ห้าโมงเย็น” คนข้างหลังร้องกลับมาอีกว่า “ใช่แม่
โดยมารยาทเราต้องไปให้ถึงก่อนแม่เคยสอนไว้” โอเค
จ้ะนี่ต่อ หลุมอยู่ตรงไหนเราจะไปตรงนั้น ถึงท่าเรือ
ตรงเวลาเป๊ะ ใจละ ผีมือแม่นี่พอจะไปแรลลี่ปารีส-ดาการ์
ได้ไหม นี่ขนาดมาแบบมั่วๆ นะจ๊ะ แล้วใจละที่นี้
ท่าเรือหรือ ร้างนี่นา งงค่ะ ท่าเรือแต่ไม่มีเรือไม่มีน้ำจึง
โทรกลับไปถามฟาร์มกุ้ง ปลายสายตอบกลับมามีว่า ถูกต้อง
แล้วครับนี่คือท่าเรือ พี่เห็นเรือจอดอยู่ไกลๆ ไหมครับ
นั่นล่ะครับเดินมาเลย! อ้าว ขอเอี้ยเซี้ย เซี้ยเอ๊ก ...แล้ว
ไกลมาก สองแม่ลูกมาแล้วไม่กลับหลังค่ะ ลงเดินไปตาม
โคลนเลนเหล่านั้นกันเลยละ ไส้รองเท้าเดินก็ลื่น พอถอด
รองเท้าก็โดนอะไรบางอย่างบาดเท้าอีก คือมันมีแทบ
ทุกอย่างเลยค่ะทั้งปลาตัว ปลาตีน เปลือกหอย
และเศษแก้วที่พร้อมจะบาดเท้า นับว่าเป็นกิจกรรมยาม
เย็นที่ได้รับความตื่นเต้นและสนุกสนานไปอีกแบบ
เดินจนเกือบมืดก็ถึงเรือ คนขับบอกว่าจะไม่เก็บค่าเรือเรา
เพราะสงสารที่เดินไกล อืม...ขอบใจ เดินกันครึ่งชั่วโมง
เรือหางยาวพาเรามาถึงฟาร์มกุ้งมังกรเจ็ดสี ทางฟาร์ม
ต้อนรับอย่างดี พาไปชมสัตว์น้ำที่เลี้ยงไว้มีปลาหลายชนิด
เช่นปลาช่อนทะเล ปลากะพงทอง ปลาปักเป้า ปลาเก๋า
ปลาหมึก และพระเอกคือกุ้งมังกร มีสองชนิดคือ

กุ้งมังกรเลนและกุ้งมังกรเจ็ดสี ดูกันพอเป็นพิธีที่นี่ก็ต้อง
กินค่ะ เราเลือกกุ้งมังกร 1 ตัวและปลาหมึก 1 ตัว กุ้งปรุง
มาแบบสุกและดิบให้ลองชิมเช่นเดียวกันกับปลาหมึกที่ทำ
มาทั้งสองแบบ สรุปเลยว่าอร่อยมาก ติดใจจนถึงทุกวันนี้
กว่าจะออกจากฟาร์มก็ค่ำมืด ขากลับลงเรือใกล้กว่าเดิม
นิดนึงคนขับเรือเดินมาส่งจนถึงฝั่ง ทิปไป 100 บาท ตกลง
ว่าที่ไม่เก็บค่าเรือก็เชื่อว่าไม่ต้องจ่ายนะ 555 ผ่านไปแล้ว
1 วัน เป็นวันที่ใช้เวลาได้คุ้มค่าวันนึง ที่ลูกบอกว่าอยาก
กินกุ้งตัวเล็กๆ แม่จัดให้ค่ะเล็กน้อย



16 พฤศจิกายน วันนี้มีนัดกับทัวร์ตั้งแต่เช้า
หลังจากอาหารเช้าก็มารับไปขึ้นเรือโปรแกรมทัวร์มี
หลายแบบให้เลือกแต่ก็ต้องเลือกตั้งแต่ตอนจอง
ใจเราแน่วแน่ที่จะไปพีพี ไม่โลเลไปอื่น เรือสปีดโบ๊ท
ขนาดใหญ่พาเราออกจากอ่าวนางไปรับลูกทัวร์ที่ไร้เลย์
สองสามคน บนเรือมีแต่คนไทยไม่ค่อยตื่นตาเท่าไร
แค่ชั่วโมงเดียวก็ถึงเกาะไผ่ คิดถึงจังเลย หาดทรายขาว
ละเอียด สายลมที่ชุ่มปอด แสงแดดที่สดใส มีความสุขจัง
ลูกก็มีความสุขเช่นกัน เรือจอดเป็นระยะๆ เพื่อให้เล่น
น้ำและถ่ายรูป ลูกลงน้ำทุกจุด แม่ไม่ลงสักจุด อันนี้เป็น
ปกติของแม่คือไม่เล่นน้ำ แม่ติใจที่ลูกสนุกกับมัน ตอนนี
มาหาปิด แต่ก็ไม่ได้รู้สึกเสียใจเลย เพราะปีละลาภูนั่น
ก็งามไม่แพ้มาหาค่ะ จุดสุดท้ายของวันนี้คือพีพีตอนที่เร
าค้นเคย แวะกินข้าวกันที่นั่นและจากมา พีพีในความทรงจำ
ช่างงดงามเสมอ ภารกิจสำเร็จแล้วสินะ เพื่อให้มีพื้นที่
สำหรับรูปสวยๆ ขอดอภาค 2 ในฉบับหน้า ต้องขอบอก
ว่ายังมีเรื่องราวของพวกเราสองคนแม่ลูกอีกมากมายค่ะ
เจอกันนะค่ะ สวัสดีค่ะ





สารนิเทศและข่าวประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าศาลา

ทำไม..ต้องใส่หน้ากาก

เสี่ยงต่อการ
แพร่/รับเชื้อ

90%

เมื่อไม่ใส่หน้ากาก

เสี่ยงต่อการ
แพร่/รับเชื้อ

30%

เมื่อใส่หน้ากากฝ่ายเดียว

เสี่ยงต่อการ
แพร่/รับเชื้อ

1.5%

เมื่อใส่หน้ากากสองฝ่าย

เสี่ยงต่อการ
แพร่/รับเชื้อ

0%

เมื่อใส่หน้ากากสองฝ่าย+เว้นระยะห่าง
1-2 เมตร

จัดทำ ๐๘/๑๒/๖๓

สนับสนุนโดย..กลุ่มงานสูงศึกษาประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80160

ชื่อผู้บริจาค คุณศักดิ์ชัย เอี่ยมฐานนท์-
คุณเสาวลักษณ์ จุลโพธิ์

ที่อยู่ 17/59 ถ.ราชดำเนิน อ.เมือง
จ.นครศรีธรรมราช

บริจาค เงิน เพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือ
ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณสกลรัตน์ ศรีสว

ที่อยู่ 33/1 ม.1 ต.โพธิ์ทอง
อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช

บริจาค เงิน เพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือ
ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณจรัส-คุณจินดา ยีโกบ

ที่อยู่ 132 ม.7 ต.ท่าศาลา อ.ท่าศาลา
จ.นครศรีธรรมราช

บริจาค เงิน เพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือ
ทางการแพทย์

ชื่อผู้บริจาค คุณเจริญ-คุณอ่อง ดวงมุลิก

ที่อยู่ 129/3 ต.กลาย อ.ท่าศาลา
จ.นครศรีธรรมราช

บริจาค เงิน เพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือ
ทางการแพทย์

วัตถุประสงค์

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

เจ้าของ โรงพยาบาลท่าศาลา

บรรณาธิการอำนวยการ นพ.กิตติ รัตนสมบัติ
บรรณาธิการบริหาร ภญ.นุชนาฏ ตัสโต

กองบรรณาธิการ

พญ.วงศ์วรร จุติยนต์
ทพญ.หนึ่งฤทัย ยอดทอง
ดร.สมพร รัตนพันธ์
คุณลัดดาวัลย์ ดวงมุลิก
คุณนาฏจุฬา รัตนสมบัติ
คุณนิติกรณ์ ทองฤทธิ์
คุณราตรี ฤทธิ์รัตน์
คุณสายเขียว ชังเรือง
คุณจิราพร ชาญณรงค์
คุณนิชดา คงสงค์
คุณนันทิดา กุนทอง

พญ.สันพรพรรณ วรรณะพิศิษฐ์
คุณสุนทรี สุดชะอ้อน
คุณอนงค์ มีพวกมาก
คุณศิรินทรา หัตถประดิษฐ์
คุณทวีพล แสนภักดี
คุณสุวณิ ชูละเอียด
คุณสุจิตรา เสี่ยงส่ง
คุณเกสร บุญเกิด
คุณสุชาดา โชติศักดิ์
คุณนราธิป หมาดสตูล
คุณจารุวรรณ สุวรรณรัตน์

ขอขอบคุณ

พญ.อรรถยาภรณ์ ชูใหม่
พจ.ชนิษฐา ชำนาญเวชกิจ
ภญ.สุภาวรรณ ทองเพ็งจันทร์
คุณกราวดี เทียมแก้ว
ทพ.ณัฐพล ผ่องแผ้ว
วันวิสาข์ มีสวัสดิ์
คุณปิติมา แก้วถาวร
คุณวิภารัตน์ คงแก้ว