



จุฬาสาร

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2551

ISSN 1906-1309

สาบใจ

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ



: สามารถอ่านจุฬาสารฉบับย้อนหลังได้ที่ WWW.banphaeo-hospital.or.th :



บก.ขอบคุณ...

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่รักการอ่านทุกท่าน สำนึกในฉบับนี้เป็นฉบับก่อนสิ้นปีแล้วนะครับ ซึ่งเราก็คงรักษาคุณภาพ เนื้อหาสาระ เพื่อผู้อ่านเช่นเดิมนะครับ ไม่ว่าจะเป็น Pharmacy Room เคล็ดลับเกี่ยวกับสุขภาพ ฟ.ฟันสะอาดจิ้งจู้ทันโรค และอีกหลาย ๆ คอลัมน์ของเรา

สำหรับฉบับนี้ ขอทักทายกันเท่านี้ก่อน เพราะต้องรีบไปลอยกระทง ก็ขอให้มีความสุขมาก ๆ นะครับ จาก บก.



คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วราวุฒิ บุญเพ็ญ

คุณชูติมา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิภา ชนพันธ์คง

คุณเรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

คุณศุภวดี ชื่นชูวงศ์ (ออกแบบปก)

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

198 ม.1 ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120

โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ 1027

โทรสาร 034-482832

E-mail : banphaeo@yahoo.com

Website : www.banphaeo-hospital.or.th



ประเพณีลอยกระทง (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12)

วันลอยกระทง ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ประเพณีลอยกระทงมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยประมาณ 700 ปีมาแล้ว

ประเพณีลอยกระทง ได้เข้าสู่ประเทศไทยในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ประมาณ พ.ศ. 1800 ดังปรากฏในหนังสือนางนพมาศ ผู้เป็นพระสนมเอกของพระร่วงเจ้าว่า "ครั้นวันเพ็ญเดือน 12 ช้าน้อยได้กระทำโคมลอย คิดตกแต่งให้งามประหลาดกว่าโคมสมณก้านัลทั้งปวงจึงเลือกผกาเกสรสีต่าง ๆ มาประดับเป็นรูปกระมุทกลีบบานรับแสงจันทร์ใหญ่ประมาณเท่ากงระตะ ล้วนแต่พรรณดอกไม้ ชื่อนิสลัลป์ให้เป็นลวดลาย..." เมื่อสมเด็จพระร่วงเจ้าได้เสด็จทางชลมารคทอดพระเนตรกระทงของนางนพมาศก็ทรงพอพระราชหฤทัย จึงมีพระราชโองการฯ ให้จัดพิธีลอยกระทงเป็นประจำทุกปี ในคืนวันเพ็ญเดือนสิบสองพระราชพิธีนี้จึงได้ถือปฏิบัติเป็นประจำจนกระทั่งบัดนี้



สรุปเหตุผลของการลอยกระทงในประเทศไทย ดังนี้

- เพื่อขอขมาแม่คงคา เพราะได้อาศัยน้ำท่านกินและใช้
- เพื่อสักการะรอยพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าซึ่งทรงประทับรอยพระบาทประดิษฐานไว้ในประเทศอินเดีย
- เพื่อลอยทุกข์โศกโรคภัย และสิ่งไม่ดี คล้ายกับพิธีลอยบาปของพราหมณ์
- เพื่อบูชาพระอุปคุต ชาวไทยภาคเหนือให้ความเคารพแก่พระอุปคุตอย่างสูง ซึ่งตามตำนานเล่าว่าเป็นพระมหาเถระรูปหนึ่งที่มีอิทธิฤทธิ์มากสามารถปราบพญามารได้

การลอยกระทงไม่มีพิธีรีตอง เพียงแต่ขอให้มีการจะทำด้วยอะไรก็ได้ เช่น ใบตอง การกล้วย กาบกล้วย ปลีกล้วย มะพร้าว กระทง จดรูปเทียนปักที่กระทงแล้วอธิษฐานตามที่ตนปรารถนา เสร็จแล้วจึงลอยไปที่แม่น้ำลำคลอง

“ วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้าองเตมตลิ่ง เราทั้งหลาย
ชายหญิง สนุกกันจริง วันลอยกระทง ลอย ลอยกระทง
ลอย ลอยกระทง ... ”



ที่มา : http://campus.sanook.com/u_life/knowledge_01358.php

การใช้ยาลดความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ...

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่กว่าร้อยละ 90 ไม่สามารถระบุได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด การรักษาจึงมุ่งที่การปรับลดความดันโลหิตให้ใกล้เคียงภาวะปกติของร่างกาย หรือไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอทในผู้สูงอายุ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าคนที่โรคนี้ส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรคนี้ จะรู้ก็ต่อเมื่อไปรักษาที่โรงพยาบาลด้วยสาเหตุอื่น

ยาลดความดันโลหิตสูง เป็นยาที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้สูงเกินไป เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนของโรคนี้ที่อาจเกิดขึ้น เช่น เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย หัวใจโต เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการควบคุมภาวะความดันโลหิตให้ใกล้เคียงภาวะปกติ ผู้ป่วยจึงห้ามหยุดยา หรือปรับขนาดยาด้วยตนเอง

การรับประทานยาควรรับประทานให้ต่อเนื่องกันทุกวันและในเวลาเดียวกันจึงจะได้ผลดี ถ้ากลัวลืมควรรับประทานในเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังแปรงฟันตอนเช้าหรือก่อนเข้านอนของทุกๆ วัน ถ้าลืมให้รับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลาของมื้อต่อไปแล้วก็ให้งดมื้อที่ลืมแล้วรับประทานมื้อปกติในขนาดปกติ ห้ามรับประทานเพิ่มเป็น

2 เท่า อย่างเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายได้

ยาลดความดันโลหิตบางชนิด เป็นยาออกฤทธิ์เนิ่น ควรกลืนยาทั้งเม็ดพร้อมน้ำ 1 แก้ว ไม่ควรบดหรือแบ่งหรือเคี้ยวยาเม็ดนั้น เพราะจะทำให้โครงสร้างของยาเสียไป ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ยาลดความดันบางชนิด อาจทำให้มีน้ำขุ่นงว่งซึมได้จึงไม่ควรขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร จนกว่าท่านจะแน่ใจว่าท่านสามารถควบคุมตัวเองได้ดีแล้วหลังใช้ยาไปสักระยะหนึ่ง

ยาสมุนไพรที่มีการวัดอ้างอิงสรรพคุณ ว่าสามารถรักษาโรคความดันโลหิตสูงให้หายขาดได้เป็นเรื่องที่ต้องระวังให้มากด้วย ข้อมูลทางวิชาการในปัจจุบันพบว่า สมุนไพรบางชนิดแม้มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้จริง แต่ไม่สามารถทำให้หายขาดจากโรคความดันโลหิตได้

กล่าวโดยสรุป ผู้ป่วยควรให้ความสำคัญต่อการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับใกล้เคียงปกติด้วยการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน ปรับพฤติกรรมและการบริโภคให้มีปริมาณพอเหมาะ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับปกติ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม หลีกเลี่ยงการดื่มช็อคโกแลตหรือน้ำปลาปรุงรสและหมั่นออกกำลังกายทำจิตใจให้สดชื่นอยู่เสมอ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต หากแต่เพียงเราต้องรู้จักปรับพฤติกรรม การบริโภค รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สดชื่นเบิกบานและพบแพทย์เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน



เคล็ดลับสุขภาพ

สุกียากี้ ... ประโยชน์คับหม้อ

ใครที่ชอบกินสุกียากี้ มีประโยชน์จากการกินสุกียากี้มาบอก...

สุกียากี้ นอกจากจะมีประโยชน์ ทั้งผักและเนื้อสัตว์แต่ละชนิดแล้ว อาหารอย่างอื่นที่อยู่ในสุกียากี้ 4 อย่าง ก็คือ เต้าหู้, กระเทียม, ข้าวโพดอ่อน และขึ้นฉ่าย ก็มีประโยชน์เหมือนกัน

- **เต้าหู้** เต้าหู้ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด รักษาอาการท้องร่วงเรื้อรัง เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ลดอาการผื่นแดงตามตัวเนื่องจากพิษแอลกอฮอล์ รักษาแผลโรคมะเร็ง ไอมีเลือด รักษาโรคกระเพาะ ลำไส้เป็นแผลมีเลือดออกเล็กน้อย ไม่มีกำลังอ่อนเพลีย และสำหรับสาว ๆ ยังช่วยรักษาอาการ ประจำเดือนไม่ปกติอีกด้วย

- **กระเทียม** ประโยชน์ของกระเทียม คือ ใช้ในการฆ่าพยาธิ ลดอาการอักเสบบวมแดง บำรุงกระเพาะอาหาร และขับลม นอกจากนี้ ยังแก้อาการท้องร่วง รักษาอาการไอกรนในเด็ก รักษาแผลเป็นหนอง กระเทียม ยังช่วยแก้อาการปวดฟัน ชักกลางคืนที่หัว หรือ อาการติดเชื้อ ไตรโคโมเนสที่ช่องคลอด (อาการติดเชื้อในลำไส้ และในช่องคลอด)

- **ข้าวโพดอ่อน** ถ้ารับประทานเป็นประจำ จะสามารถลดคลอเรสเตอรอลในเลือด ป้องกันเส้นเลือดแข็งตัว ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการบวม น้ำ รักษาโรคไตอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง และจมูกอักเสบเรื้อรัง

- **ขึ้นฉ่าย** มีสรรพคุณในการปรับประจำเดือนให้เป็นปกติ แก้อักเสบ ลดความดันเลือด ทำให้สงบ ดับร้อน แก้อาการ บำรุงกระเพาะ และขับปัสสาวะ เพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและฟันของเด็ก นอกจากนี้ท่านเป็นประจำ ยังช่วยบำรุงสมองอีกด้วย



kids' health



สวัสดิศะท่านผู้อ่านจุลสาร “सानใจ” ประจำเดือน พฤศจิกายนทุกท่านคะ กลับมาเจอกันอีกแล้วนะคะหลังจากที่ห่างหายไปนาน แนนอนคะว่าเดือนนี้ มีสาระน่ารู้ ประจำเดือนนี้มาฝาก

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2551 ที่ผ่านมานี้เป็นวันที่สำคัญของโลกเลยทีเดียว บอกอย่างนี้แล้วคงจะสงสัยกันใช่ไหมคะว่าคือวันอะไร คำตอบก็คือ วันเบาหวานโลก ซึ่งสมาคมเบาหวานนานาชาติได้กำหนดประเด็นสำคัญคือ Diabetes in Children and Adolescent (เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น) สำหรับในประเทศไทยของเราจะรณรงค์ในประเด็น “พิชิตอ้วน พิชิตเบาหวาน” ซึ่งกลุ่มเป้าหมายหลักจะมุ่งเน้นที่เด็กและวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ปกครอง ผู้ดูแล ครู บุคลากรสาธารณสุข นักการเมืองและชุมชน ให้มีความตระหนักในเรื่องของเบาหวาน อาการเตือน และผลกระทบของโรคเบาหวานในเด็ก และพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดคือ ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และออกกำลังกาย เพียงเท่านี้เราก็สามารถห่างไกลจากโรคเบาหวานได้คะ

นอกจากนี้ ข้อมูลจาก : เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ บอกว่าเด็กทั่วโลกที่เป็นเบาหวานแบบ 2 ซึ่งแต่เดิมเบาหวานแบบนี้ส่วนมากพบแต่ในผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่นที่เป็นมีเพียง 1-2% แต่ปัจจุบันเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเป็นเบาหวานแบบนี้ คือการกินอาหารหวานและภาวะอ้วนมากขึ้น ล่าสุดพบผู้ป่วยเบาหวานอายุ 8 ปี มีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม มีน้ำหนักเกินมาตรฐานถึง 162% และสถิติเด็กที่เป็นเบาหวานเพิ่มทุกปีและอายุน้อยลงเรื่อย ๆ

การช่วยเหลือเด็กที่เป็นเบาหวาน เริ่มต้นตั้งแต่การสังเกตอาการ เพื่อนำไปสู่การตรวจวินิจฉัยและรักษาได้แต่เนิ่นๆ รวมทั้งการดูแลในกระบวนการรักษา

- สังเกตอาการ ที่ควรพาลูกไปพบหมอ เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย และดื่มน้ำมาก เหนื่อยง่ายและอย่างปุปบับ
- การใส่ใจกับการรักษา ทั้งให้ยา (อินซูลิน) คู่กับการคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- สำหรับเด็กที่เป็นเบาหวานแบบขาดอินซูลิน รักษาโดยการให้อินซูลินควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมประจำวันเพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย
- สำหรับเด็กที่เป็นเบาหวานแบบต่อต้านอินซูลิน การให้ความสำคัญกับการควบคุมอาหารและให้ได้ออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก มีส่วนช่วยรักษาอาการเบาหวานนี้ได้โดยไม่ต้องใช้ยา



ทราบอย่างนี้กันแล้วเราคงต้องหันกลับมาดูแลสุขภาพของเราและคนรอบกันแล้วนะคะโดยเฉพาะเด็กๆ ซึ่งเป็นอนาคตของชาติหากเรารู้ถึงปัญหาแล้วเราจะได้อะไรทางแก้ไขได้ทันที่นะคะ...

โครงการจากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วัน สร้างความสามัคคี

ตามที่รัฐบาลได้จัดทำ “โครงการจากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วัน สร้างสามัคคี” เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ “ 12 สิงหาคม 2551” และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสวันพ่อแห่งชาติ “ 5 ธันวาคม 2551” ระหว่างวันที่ 12 สิงหาคม 2551 ถึง วันที่ 5 ธันวาคม 2551 รวม 116 วัน และเพื่อสร้างความสมัครสมานสามัคคีของประชาชนของไทยทั้งชาติ โดยกำหนดจัดกิจกรรม – วังธงสัญลักษณ์เฉลิมพระเกียรติฯ และกิจกรรมต่าง ๆ ถวายเป็นพระราชกุศล ทั้งในส่วนกลาง กรุงเทพมหานคร และ 75 จังหวัด



ในส่วนของอำเภอบ้านแพ้ว เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2551 ที่ผ่านมา องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านแพ้ว ได้จัดกิจกรรมเดิน – วังธงสัญลักษณ์เฉลิมพระเกียรติโครงการจากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วัน สร้างสามัคคี ต่อจากเทศบาลตำบลหลักห้า

ในการนี้โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้ร่วมทำความดีถวายในหลวงโดยการตรวจสุขภาพคัดกรองเจาะเลือด ตรวจเบาหวาน ตรวจหาไขมันในเส้นเลือด บริการวัดความดันโลหิต บริการตรวจคัดกรองตาต่อกระจก ให้ประชาชนที่มาร่วมงานและร่วมกิจกรรมเดิน – วังธงสัญลักษณ์เฉลิมพระเกียรติ ในครั้งนี้ยังมีเด็กนักเรียนจากโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 9 มาร่วมขบวนเดิน - วังธงสัญลักษณ์ เฉลิมพระเกียรติโครงการจากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วัน สร้างสามัคคี อีกด้วย สองข้างทางเต็มไปด้วยเด็กนักเรียนและคุณครูที่มายืนรอรับธงสัญลักษณ์เฉลิมพระเกียรติ ยืนโบกธงชาติกันพร้อมหน้าพร้อมตา ภาพที่ออกมาดูสวยงามมากทีเดียว งานนี้บอกได้คำเดียวค่ะว่าความสามัคคีของคนไทยเรายังมีอยู่มากมายไปจากใจของพวกเราเลยละ



วิธีรับมืออาการปวดที่มากับประจำเดือน

เราคงไม่ปฏิเสธว่าการมีรอบเดือนของสุภาพสตรีเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะนอกจากความไม่คล่องตัวในระหว่างการมีรอบเดือนแล้ว ยังมีอาการปวดหรืออาการอื่นๆที่เกิดขึ้นก่อนมีรอบเดือนและระหว่างมีรอบเดือนอีกด้วย



หมอจะพูดถึงเกี่ยวกับภาวะการเปลี่ยนแปลงก่อนมีประจำเดือน ในสุภาพสตรีที่มีภาวะอาการนี้เรียกว่า PMS นั้น อาการมักจะเกิดขึ้นประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนที่ประจำเดือนจะมา ภาวะนี้เกิดจากการที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีปริมาณที่สูงเกินสมดุลเมื่อเทียบกับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ภาวะที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงเด่นนี้จะทำให้เกิดอาการต่างๆดังนี้ได้ เช่น อาการคั่งน้ำ ตัวบวม น้ำอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ รวมถึงสมาธิแย่งลง ที่สำคัญยังทำให้รู้สึกอ่อนเพลียอีกด้วย มีความรู้สึกรับประทานของหวานหรืออาหารประเภทแป้งมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย เช่น น้ำหนักตัวขึ้น ท้องอืด คัดหน้าอก ปวดหน้าช่วงเชิงกราน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง มีนคริษะ ท้องผูก และอาจจะเกิดสิวขึ้นบริเวณใบหน้าได้อีกด้วย

สำหรับวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการเปลี่ยนแปลงนี้ให้ทุเลาลงได้ คือ เมื่อทราบแล้วว่าประจำเดือนใกล้จะมาควรลดหรือหลีกเลี่ยงการทานอาหารเค็ม ซึ่งจะช่วยให้ช่วยลดอาการคั่งของน้ำได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการท้องอืด ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ทานอาหารในปริมาณที่น้อยแต่บ่อยขึ้น โดยเน้นอาหารว่างที่มีโปรตีนเพียงพอ ลดอาหารว่างที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาล งดหรือลดเครื่องดื่มประเภทที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคล่า รวมถึงให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย ประการสำคัญ คือ ควรออกกำลังกายเป็นประจำตามความเหมาะสมในแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มการหมุนเวียนของโลหิต นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) และ เซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้น ในบุคคลที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อนั้นก็สามารถทำให้การปวดเมื่อยนั้นดีขึ้นได้ด้วยการนวดประคบร้อน

ถ้าทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วยังพบว่ามีอาการต่างๆเหล่านี้ก็ควรพิจารณาทานกลุ่มยาแก้ปวดอาจช่วยให้ผู้ที่มีอาการภาวะการเปลี่ยนแปลงก่อนมีประจำเดือนมาทุเลาลงได้ หรือ การทานอาหารเสริมก็เป็นประโยชน์มากในการลดอาการภาวะการเปลี่ยนแปลงก่อนการมีประจำเดือนด้วยเช่นกัน การรับประทานวิตามินบี6 นั้นจะช่วยลดอาการบวม น้ำ อาการอยากทานของหวาน แคลเซียม และแมกนีเซียม จะช่วยลดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด Vitamin E และกรดไขมันที่จำเป็นจะช่วยให้ฮอร์โมนทำงานได้สมดุลมากขึ้น



ฟ.ฟันสะอาดจัง....

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืออร่าม



จำนวนฟันน้ำนมมีเท่าฟันแท้ไหม ?

จำนวนซี่ฟันน้ำนมมีน้อยกว่าฟันแท้มาก ฟันน้ำนมเมื่อขึ้นครบจะมีจำนวน 20 ซี่ ฟันบน 10 ซี่และฟันล่าง 10 ซี่ ส่วนฟันแท้หากขึ้นครบมีถึง 32 ซี่ เป็นฟันบน 16 ซี่ ฟันล่าง 16 ซี่ บางคนอาจมีน้อยกว่า 32 ซี่ แต่โดยทั่วไปจะไม่น้อยกว่า 28 ซี่ จำนวนฟันแท้ที่มากกว่าฟันน้ำนม โดยฟันกรามแท้ซึ่งแรกจะขึ้นต่อจากฟันกรามน้ำนมซี่สุดท้ายเข้าไปด้านในของขากรรไกรด้านละ 2-3 ซี่ ทั้ง 4 ด้าน

ลักษณะฟันน้ำนมแตกต่างจากฟันแท้อย่างไร ?

ลักษณะของฟันน้ำนมที่แตกต่างจากฟันแท้ โดยสามารถมองเห็นได้ชัดเจนด้วยตาเปล่า คือ ขนาดที่เล็กกว่าฟันแท้ในทุกๆด้าน และมีสีขาวเหมือนสีน้ำนมจึงขาวมากกว่าฟันแท้ ส่วนฟันแท้จะมีสีขาวออกเหลืองเล็กน้อย เพราะฟันน้ำนมมีส่วนประกอบที่เป็นน้ำมากกว่าฟันแท้ หากผ่าฟันน้ำนมและฟันแท้ในประเภทเดียวกันเป็น 2 ซีกเท่าๆกัน จะพบว่าชั้นเคลือบของฟันน้ำนมหนาประมาณ 1/2 ของฟันแท้ และบางส่วนของโพรงประสาทฟันมีชั้นของเคลือบฟันและเนื้อฟันปกคลุมอยู่บ้างดังนั้น ฟันน้ำนมที่ผุจึงมีโอกาสทะลุโพรงประสาทฟันได้ง่าย

ทำไมฟันน้ำนมห่างออกจากกัน ทั้ง ๆ ที่ตอนขึ้นมาใหม่ ๆ ชิดกัน ?

เมื่อเด็กโตขึ้นฟันน้ำนมซี่หน้าที่เคยชิดก็ห่างออกจากกัน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างฟันซี่หน้าแต่ละซี่ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เพราะขากรรไกรมีการเจริญเติบโตขยายขนาดความกว้าง ในช่วงส่วนโค้งระหว่างฟันเขี้ยวด้านซ้ายและด้านขวาเพื่อให้มีเนื้อที่พอเพียงพอต่อการขึ้นของฟันแท้ เนื่องจากฟันแท้มีขนาดใหญ่กว่าฟันน้ำนมมาก หากการเจริญเติบโตของขากรรไกรเป็นไปได้ด้วยดี ฟันแท้ซี่หน้าของเด็กก็ขึ้นได้เป็นระเบียบไม่ซ้อนเก

ถามมา เราตอบ

ทีมพิทักษ์สิทธิ

ตอบคำถามบัตรทอง

คำถาม : เป็นครูของโรงเรียนสอนขับรถยนต์ ใช้สิทธิบัตรทองได้หรือไม่ ?

ตอบ : ได้ เนื่องจากครูสอนขับรถยนต์เป็นครูโรงเรียนเอกชนนอก ระบบ ไม่ได้รับสิทธิสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลจากกองทุนสงเคราะห์ครูใหญ่และครูโรงเรียนเอกชน

คำถาม : เป็นข้าราชการและรับบุตรบุญธรรมไว้ 1 คน จะขอทำบัตรทองให้แก่บุตรบุญธรรมได้หรือไม่ ?

ตอบ : ทำได้ เนื่องจากข้าราชการไม่มีสิทธิเบิกสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลให้แก่บุตรบุญธรรม

คำถาม : ผู้ต้องขัง สามารถทำบัตรทองได้หรือไม่ ?

ตอบ : สามารถทำได้ โดยให้เจ้าหน้าที่ทัณฑสถานสำรวจข้อมูลรายการบุคคลที่ต้องตามหลักทะเบียนราษฎร โดยเฉพาะเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก แล้วรวบรวมส่งให้หน่วยรับลงทะเบียนในพื้นที่ทัณฑสถานนั้นตั้งอยู่เพื่อลงทะเบียนทำบัตรทองให้

แหล่งข้อมูล :

http://www.prakansurin.com/joomla2/index.php?option=com_content&task=view&id=22

คำถาม : แต่งอ่อนมีบุตรเป็นลูกจ้างประจำของหน่วยงานราชการ แต่ไม่ได้จดทะเบียนกับสามี แต่งอ่อนจะใช้สิทธิบัตรทองได้หรือไม่ ?

ตอบ : ไม่ได้ เพราะแต่งอ่อนเป็นผู้มีสิทธิสวัสดิการจากราชการซึ่งได้รับจากบุตร

คำถาม : ดช.ศักดิ์ อายุ 12 ปี เป็นบุตรลำดับที่ 4 ของนายสุวิทย์ซึ่งรับราชการ แต่พี่ชายของศักดิ์เสียชีวิตตั้งแต่อายุ 5 ขวบ ศักดิ์จะต้องใช้สิทธิใดในการรักษาพยาบาล

ตอบ : ใช้สิทธิสวัสดิการข้าราชการจากบิดา เนื่องจากข้าราชการเบิกให้บุตรได้ 3 คน

คำถาม : ผู้ป่วยนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลโดยใช้สิทธิข้าราชการ ต่อมาวันที่ 2 มีนาคม 2549 อายุครบ 20 ปี และต้องทำการรักษาต่อเนื่อง จึงต้องการทราบว่าจะใช้สิทธิอะไรในการรักษาต่อเนื่อง

ตอบ : สามารถใช้สิทธิบัตรทองต่อได้ เพราะสิทธิข้าราชการจะสิ้นสุดเมื่อบรรลุนิติภาวะ 20 ปีบริบูรณ์ ให้ส่งเอกสารสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือสำเนาทะเบียนบ้าน ให้แก่หน่วยบริการเพื่อดำเนินการปลดสิทธิข้าราชการก่อน (อาจมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลนี้ เนื่องจากอยู่ระหว่างการพิจารณาแก้ไขของกรมบัญชีกลาง)



เพื่อน ๆ รู้สึกแย่มาก ๆ เลยที่อยู่ๆ ฮาร์ดดิสก์สุดท้ายที่รักก็จากไปอย่างไม่หวนคืน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้มันมีสัญญาณเตือนให้ทราบอยู่ตลอดเวลา แต่ก็หาได้สังเกตไม่ ในขณะเดียวกัน ผู้ใช้ส่วนใหญ่ก็จะมีนิสัยรักการแบ็คอัพ ประเด็นที่อยากจะเตือนผู้ใช้ก็คือ อย่ามั่นใจเทคโนโลยีมากเกินไป ควรสังเกตสัญญาณบ้าง ต่อไปนี้คือ ลางบอกเหตุสำหรับฮาร์ดดิสก์ที่ใกล้ตาย ซึ่งมีอยู่ 4 ข้อด้วยกัน อ่านทีนี้จบแล้วลองพิจารณาด้วยนะคร้าว่า ฮาร์ดดิสก์ที่ใช้อยู่มีอาการตามนี้บ้าง หรือไม่

1. LED แสดงสถานะการทำงานของฮาร์ดดิสก์ไม่ยอมดับ ส่วนใหญ่แล้ว การที่ LED แสดงสถานะการทำงานของฮาร์ดดิสก์สว่างอยู่ตลอดเวลา แสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างผิดปกติ โดยเฉพาะการทำงานของฮาร์ดดิสก์ และยังปล่อยเนิ่นนานไป ปัญหาจะลุกลามไปจนแก้ไขไม่ได้ในที่สุด
2. ฮาร์ดดิสก์ใช้เวลานานกว่าจะพร้อมทำงาน ฮาร์ดดิสก์ของคุณใช้เวลาในการบูตนานเกินไป หรือเปล่า? จริงอยู่ที่มันอาจเกิดจากการที่ต้องโหลดโปรแกรมเริ่มต้นการทำงานหลายตัว แต่ถึงนั้นก็เถอะ ถ้ามันใช้เวลาเกินกว่าสองนาทีก็ถือว่า มีพริ้วแล้ว เพราะนั่นอาจเกิดจากการอ่าน หรือเขียนข้อความที่ผิดพลาดบนฮาร์ดดิสก์อยู่ก็ได้
3. CHKDSK แสดงเซกเตอร์เสีย (bad sector) การที่ยูทิลิตี้แสดงว่า ฮาร์ดดิสก์ของคุณมี bad sector นั้นหมายความว่า ความเสื่อมสภาพกำลังคืบคลานเข้ามาสู่ฮาร์ดดิสก์ของคุณและเป็นสัญญาณเตือนที่คอยบอกคุณว่า ความหายหน้ากำลังใกล้เข้ามาเยือนฮาร์ดดิสก์ของคุณแล้ว
4. ฮาร์ดดิสก์ร้อนขึ้นเรื่อยๆ ปกติฮาร์ดดิสก์เวลาทำงานจะอุ่นๆ อยู่แล้ว แต่ถ้ามันร้อนมากจนรู้สึกได้ บางครั้งก็กลิ้งออกมาเลย ถ้ามีอาการเช่นนี้ก็เตรียมทำพิธีได้เลย และเมื่อฮาร์ดดิสก์ได้รับการติดตั้งไว้ใกล้กับพัดลมระบายความร้อนซีพียู หรือพัดลมเสียบ ซึ่งทั้งสองกรณีนี้ให้ความร้อนภายในสูงขึ้น ความร้อนนี้จะส่งผลให้ฮาร์ดดิสก์เริ่มมีอาการเอ่อ อย่างเช่น มีปัญหาในการอ่าน หรือเขียนไฟล์ ปล่อยให้เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ อายุของฮาร์ดดิสก์จะสั้นลงอย่างไม่ต้องสงสัย ฮาร์ดดิสก์ของคุณใกล้ครวหมดยุติแล้ว

ข้อมูลจาก : arip (<http://www.vajira.ac.th/>)

เที่ยวเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ชมทุ่งดอกทานตะวัน จ.ลพบุรี

สวัสดีครับ...นายตะลอนจะพาไปชมทุ่งดอกทานตะวันกันครับ
แต่จะพาไปทางรถไฟกัน ซึ่งได้บรรยากาศไปอีกแบบหนึ่ง



เที่ยวอย่างเดียว กับ นายตะลอน...

เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ตั้งอยู่ที่บ้านแก่งเสือเต้น ตำบลหนองบัว เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์เป็นชื่อที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้กับเขื่อนแห่งนี้ สร้างภายใต้โครงการพัฒนาลุ่มแม่น้ำป่าสัก อันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นเขื่อนแกนดินเหนียวที่ยาวที่สุดในประเทศไทย มีความยาว 4,860 เมตร ความสูงที่จุดสูงสุด 36.50 เมตร จุดเด่นที่น่าสนใจภายในเขื่อนได้แก่ จุดชมวิวน้ำเขื่อน พิพิธภัณฑ์ลุ่มน้ำป่าสัก ซึ่งแสดงความรู้ด้านธรรมชาติและวัฒนธรรม ได้ทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2542



นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสกับทุ่งดอกทานตะวันที่กำลังเบ่งบานเหลืองอร่ามสะพรั่งไปทั้งหุบเขาสองข้างทางรถไฟ และสัมผัสกับธรรมชาติเหนือเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ที่คดเคี้ยวเลี้ยวลดเลี้ยวไปตามขอบอ่างเก็บน้ำ 2 ข้างสะพานเป็นท่อน้ำเว้งว้าง สร้างความรู้สึกที่คล้ายกับขบวนรถกำลังแล่นล่องลอยไปในท้องทะเล เสมือนหนึ่งว่า “รถไฟกำลังลอยน้ำ”

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ : สายด่วนการรถไฟฯ 1690 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ โทร. 0-2225-6964 , 0-2621-8701 ต่อ 5217 (08.30-16.00 น.)

ผู้ใหญ่ที่ผมรู้จักท่านหนึ่งกินอาหารเป็นพิษ ท้องเสียอย่างหนักจนต้องผ่านสองราตรีที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง หลังจากอาการท้องเสียหายดีแล้ว อาการหัวใจวายก็กำเริบ เนื่องจากใบเสร็จค่ารักษาเป็นเงินสี่หมื่นกว่าบาท ไม่น่าเชื่อว่าค่ารักษาอาการท้องเสียใน พ.ศ. นี้จะสูงได้สาหัสสาครรจ์เช่นนี้! ประหลาดใจหรือ? ไม่เชิง! ผมเคยเป็นไข้หวัดธรรมดา แวะโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งนานครึ่งชั่วโมง เสียค่ารักษาหวัดห้าพันกว่าบาท หมอบอกว่าร่างกายปฏิกิริยาหลายพันบาทเพราะเป็นของนอก มีเชื้อ

อิม! แม้แต่เชื้อโรคก็นิยมตายด้วยสินค้าแบรนด์เนม!

นโยบายการทำให้เมืองไทยเป็นศูนย์กลางการแพทย์ในโลก ที่เรียกโก้ๆ ว่า เมดิคัล ฮับ (Medical Hub) กำลังทับกินชาวบ้านทั้งเป็น ทำให้หลายคนไม่กล้าหาหมอทั้งที่หายใจพะงาบ ๆ จวนตาย เพราะไม่มีปัญญาจ่ายค่ารักษาแพง ๆ ซึ่งเป็นราคาสำหรับชาวต่างชาติ นี่ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า 30 บาทรักษาทุกโรค เป็นนโยบายที่มหัศจรรย์ที่สุดของโลก

ทุก ๆ วัน โรงพยาบาลรัฐจึงคลาคล่ำไปด้วยคนไข้ แน่นขนัดราวมิงงานวัดหรือห้างสรรพสินค้าที่จัดรายการเซลส์ลดกระหน่ำ 80% ผู้ที่ถือปรัชญา ‘เสียเงินดีกว่าเสียเวลา’ จึงต้องกัดฟันจ่ายค่ารักษาสูงๆ ที่โรงพยาบาลเอกชน แล้วรีบกลับไปทำงานหาเงินมาจ่ายค่ารักษา และภาวนาว่าจะไม่ป่วยอีก สรุปลั่น ๆ คือ ห้ามท้องเสียโดยไม่ได้รับอนุญาต

ความฝันสูงสุดของหลายคนคืออยากให้โรงพยาบาลทุกแห่งติดป้ายราคาค่ารักษาเหมือนร้านอาหารที่ปากซอย เช่น

เป็นหวัด 650 บาท

ไอ 270 บาท

เจ็บคอ 150 บาท

เจ็บหัวแม่ตีน 220 บาท

เมื่อรู้รัฐบาล 10,000 บาท

แพทย์หน้าயกฯ 20,000 บาท

ฯลฯ

ไม่เฉพาะแต่วงการแพทย์ที่ตกอยู่ในวงโคจรของ “กำไรสูงสุด” วงการอื่นๆ ก็เป็นเช่นนี้

สมัยผมยังเป็นเด็ก หาดใหญ่บ้านเกิดของผมเริ่มกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวจากมาเลเซียขึ้นรถบัสคันใหญ่มาเที่ยวราตรีที่หาดใหญ่ทุกวัน ค่าอาหารการกินในเมืองสูงพรวดขึ้นตามกลไกอุปสงค์อุปทานธรรมดาจะโทษพ่อค้าแม่ค้าก็ได้ เพราะใครๆ ก็อยากขายสินค้าได้กำไรมากๆ ในเมื่อขายสินค้าให้นักท่องเที่ยวได้เงินมากกว่า ทำไมจะโง่ไม่ทำเมืองสวยงามหลายแห่งกลายเป็นสวรรค์ของนักท่องเที่ยว แต่อาจไม่ใช่สวรรค์ของคนพื้นเมือง

นโยบายเปิดประเทศเพื่อการท่องเที่ยวเป็นดาบสองคม มันนำเงินตราเข้าประเทศปีละมาก ๆ ก็จริง แต่ก็ทำให้ค่าครองชีพสูงขึ้นเร็วกว่าเดิม นอกเหนือไปจากผลกระทบต่อวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น คนขับแท็กซี่แถวบ้านผมไม่ยอมรับผู้โดยสารคนไทย แต่จับฝรั่งแทน ชาวประมงจำนวนมากเลิกจับปลาหันไปรับนักท่องเที่ยวไปเที่ยวชมเกาะแก่ง งานง่าย เงินดี นานวันระบบเศรษฐกิจที่ตั้งบนฐานของหลากหลายอาชีพก็รวน เช่นเดียวกับผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพคน ยกตัวอย่างเช่น เช็กส์ทัวร์ทำเงินเข้าประเทศมากก็จริง แต่ก่อการใช้คนอย่างเต็มศักยภาพ นั่นคือแทนที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพและทักษะในการผลิตสินค้า ก็กลับต้องมาฝึกฝนการให้บริการทางเพศ เมื่อสรีระเสื่อมลง ก็ทำอย่างอื่นไม่เป็น กลายเป็นภาระของสังคมอีก บวกลบคูณหารแล้ว ก็อาจเข้าข่าย “ได้ระยะสั้น เสียระยะยาว”

บางครั้งเราก็ลืมไปว่า รากฐานของสังคมไทยคือเกษตรกรรม และเป็นจุดเด่นของเราที่อีกหลายๆ ชาติไม่มี

หว่ามมอมองของผู้กำหนดทิศทางของประเทศมักจำกัดอยู่ที่วงแคบ ๆ ของตัวเลขและเม็ดเงินมากกว่าคุณภาพชีวิตของประชาชนเจ้าของประเทศ

ก็ปี ๆ นโยบายแทบทั้งหมดของเราตั้งบนคำว่า ‘เม็ดเงิน’ เศรษฐกิจของเราปีนี้ได้ x เปอร์เซนต์ สูงกว่าปีก่อน xx เปอร์เซนต์ เงินเข้าประเทศปีนี้ xxx หมื่นล้าน ฯลฯ ฟังดูดี และแสดงว่ารัฐบาลทำงานสำเร็จบรรลุเป้าหมายสวยงาม

สื่อลงข่าวราคาหุ้นทุกวัน แต่ไม่เสนออีกด้านหนึ่งของสังคมเงินตรา ไม่มีสื่อใดที่ลงข่าวว่าปีนี้คนไทยมีความสุขที่เปอร์เซนต์ ไม่มีนโยบายรัฐบาลใดที่ตั้งเป้าว่าประชาชนจะมีความสุขเพิ่มขึ้นที่เปอร์เซนต์

นักการเมืองชอบสัญญาชาวบ้านว่า “เลือกข้าพเจ้าแล้ว ท่านจะอยู่ดีกินดี” ไม่เคยมีใครสัญญาว่า “เลือกข้าพเจ้าแล้ว ท่านจะมีความสุขกว่าเดิม” เพราะสังคมถูกครอบงำด้วยความคิดที่ว่า “มีเงินก็คือมีความสุข”

นี่อาจเป็นการมองด้านเดียว เพราะ ‘รายได้สูง’ ไม่ได้แปลว่า ‘คุณภาพชีวิตสูง’ เสมอไป

หน่วยย่อยของสังคมแต่ละหน่วยเกี่ยวพันกันหมด ทั้งชีวิตต่อชีวิต และชีวิตต่อสังคม ถ้าเกี่ยวพันอย่างเหมาะสม ประโยชน์สุขก็ตกอยู่กับคนทั้งประเทศ

ชีวิตต่อชีวิตคือความอาทรต่อกัน ไม่เอาเปรียบกัน ไม่เอาแต่ได้ ไม่ทำไรเกินควร

ชีวิตต่อสังคมคือการใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม นี่ก็คือคุณภาพชีวิตที่ดี

การวิ่งตามหลังเงินตราอย่างเดียวจนลืมทุกอย่างมีแต่เหนื่อยกับเหนื่อย เพราะเมื่อใช้เงินตราเป็นโจทย์ หาเท่าไรก็ไม่พอ

เราอยู่บนแผ่นดินทองที่อุดมสมบูรณ์อย่างแท้จริง หากเราไม่โลภ ไม่เกลียดกัน เราจะเป็นประเทศที่ผู้คนมีความสุขที่สุดในโลกได้ไม่ยาก

อาจเป็นโลกที่ไม่รวยแบบ “โคตรโคตร” แต่อย่างน้อยที่สุดก็ต้องจ่ายค่ารักษาท้องเสียครั้งละสี่หมื่นบาทแน่ ๆ

บทความจาก : วินทร์ เลียววาริณ
14 มีนาคม 2551

รื้อโรงพยาบาล...

งานมหกรรมคุณภาพ HA

เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2551 ทางโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดกิจกรรมงานมหกรรมคุณภาพ HA ขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นว่าหน่วยงานต่างๆ ในโรงพยาบาลมีนวัตกรรมใหม่ ๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง โดยให้แต่ละหน่วยงานส่งผลงานเข้าประกวด เพื่อให้มีการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาใช้ในโรงพยาบาลของเราต่อไป



โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพการทำงานเป็นทีม รุ่นที่ 1

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการอบรมการพัฒนาศักยภาพการทำงานเป็นทีมขึ้น เพื่อสร้างงานบริการที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศในโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 22-23 ตุลาคม 2551 ที่จังหวัดกาญจนบุรี โดยได้จัดให้หัวหน้างานแต่ละหน่วยงานได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นรุ่นแรกก่อนที่จะมีรุ่นหลัง ๆ ตามมาอีกทำนอง



บริจาคเพื่อสมทบทุนสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ระยะที่ 2 และเครื่องมือทางการแพทย์



พระครูสาครธรรมสุนทร และคณะกรรมกร

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ระยะที่ 2
จำนวน 250,000 บาท เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2551



เรือตรีชัชวาล อุตตะเดช

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ระยะที่ 2
จำนวน 50,000 บาท เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2551



นางเวก ผลจันทร์

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ ระยะที่ 2
จำนวน 30,000 บาท เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2551

ลำดับ	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	พระครูสาครธรรมสุนทร และคณะกรรมกร	250,000.00
2	เรือตรีชัชวาล อุตตะเดช	50,000.00
3	นางเวก ผลจันทร์	30,000.00
4	คุณนันทิยา เวชชาภินันท์	20,000.00
5	คุณชาย วชิราภรณ์	20,000.00
6	คุณรณ บุตรเพชร	12,000.00
7	คุณเมตตา - คุณนิยม วงษ์สุนทร	12,000.00
8	คุณปรารถนา - คุณสุนทร - คุณปริยาภรณ์ อยู่พิทักษ์	12,000.00
9	คุณประสา - คุณปกรณ์ วงษ์สุนทร	12,000.00
10	คุณประสม - คุณเอกชัย วงษ์สุนทร	12,000.00
11	คุณยีนดี - คุณมะที - คุณสายชล พานทอง	12,000.00
12	คุณประไพ สุนทร และครอบครัว	12,000.00
13	คุณโลเคิม แซ่ลิม	12,000.00
14	นายมนัส - นางจำรัส ปานสาคร	12,000.00
15	คุณชาติชาย พัดเย็น และครอบครัว	10,000.00
16	นางชุตินา เนินหาด	10,000.00
17	คุณสอาด มากกลิ่น	10,000.00
18	คุณทวีศักดิ์ - คุณอารีย์ สหพรอุดมการ	10,000.00
19	นางวาทินาชัย ทัดมาลี	10,000.00
20	แมชีทองใบ อิมจิตร	10,000.00
21	คุณถาวร รามัญ	9,556.00
22	นางมานพ พรหมสว่างศิลป์	5,000.00
23	จส.ต.น. - นางสาวราย ท่องวัฒน์	5,000.00
24	นายพิชิตย แดงเล็ก (ร้านหนังสือดอกหญ้า)	5,000.00
25	คุณทวี พุดน้อย และบุตรหลาน	5,000.00
26	นส.วรรณวิภา อึ้งเจริญ	5,000.00
27	นางวิไล พรหมสว่างศิลป์	4,000.00
28	นางพิน สิมเพ็ชร	2,000.00
29	คุณพัชร์ ศรีหงษ์	2,000.00
30	คุณศุภพร เณรสาครเกียรติ และครอบครัว	2,000.00
31	คุณไพบาร - คุณลลิกา เหล่ารุ่งเรือง และครอบครัว	2,000.00
32	ครอบครัวคุณสุนันทา บุญมีรอด	2,000.00
33	คุณสรวิตศรี สระทองเย็น	2,000.00
34	นางหนู - นายวิรัช นุชชาติ	1,199.00
35	คุณกัน เป็นสมุทร และครอบครัว	1,000.00
36	คุณนภาพ เนียมมะณี	1,000.00
37	คุณไพโรจน์ ล้วนประเสริฐ	1,000.00
38	นายนิติพล เฟื่องทรัพย์	1,000.00
39	คุณสุรศักดิ์ อยู่สุข	1,000.00
40	นางเต็ม บุตรเพชร	1,000.00
41	นางเพ็ญศรี แซ่ตั้ง	1,000.00
42	นายอิว แซ่จั่ว	1,000.00
43	ตญ.กัญญาวิริ์ ชวลิต	1,000.00
44	คุณป้าลำอาก์ คุณมาร	1,000.00
45	นางประสิทธิ์ ทัดทอง	500.00
46	ดช.นพพล - คุณบุญธรรม	500.00
47	คุณเลียว เทียวสวัสดิ์	500.00
48	คุณพิศสมัย - คุณพรหม เดชเพียร	200.00
49	คุณทิพย์วรรณ สุดปฐม	200.00

ทายนิสัยจากกาแฟถ้วยโปรด

~ **ชอบกาแฟขม ๆ** ~ มักจะเป็นคนเอาการเอางาน ช่างคิด ช่างวางแผน มีหัวทางธุรกิจ และชอบการทำงานที่ท้าทาย แต่ก็มักเป็นคนที่มีความเครียดเสมอๆ เพราะเฝ้าครุ่นคิดแต่หนทางที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตัวเองหวัง

~ **ชอบกาแฟรสชาติหวานมัน** ~ แสดงว่าเป็นคนที่เปิดเผย ใจกว้าง ชอบความสนุกสนานในชีวิต เป็นคนร่าเริง ช่างกระเซ้าเย้าแหย่ นอกจากนั้นยังเป็นคนรักความยุติธรรม ไม่ชอบการเอาัดเอาเปรียบ และจะรักษาสีหน้าของตัวเองเสมอ

~ **ชอบกาแฟที่กลิ่นหอมแรงๆ** ~ แสดงว่าเป็นคนที่ช่างเลือก ชอบแต่สิ่งที่ดีที่สุด มักพิถีพิถันต่อข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว เป็นคนรักเพื่อน มีทัศนคติที่ชัดเจนต่อสิ่งต่างๆ และชอบการอยู่ในสังคมที่มีแต่คนทัศนคติตรงกัน

~ **ชอบกาแฟรสอ่อนๆ** ~ แสดงว่าเป็นคนที่ชอบความสงบ สุภาพ ชอบความสะอาด และความปลอดโปร่ง สบายกาย สบายใจ นอกจากนั้นยังเป็นคนเคารพความเห็นของผู้อื่น ไม่ชอบโต้แย้งกับใครโดยไม่จำเป็น

~ **ชอบกาแฟหวานจัด** ~ แสดงว่าเป็นคนที่มีอารมณ์แปรปรวน ปรวนแปรง่าย เป็นคนที่มีมักจะมีความไฝฝั่นเกี่ยวกับชีวิตตัวเองที่เป็นอยู่ อยากมีชีวิตที่ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก อยากเป็นคนพิเศษของใครซักคน

~ **ชอบกาแฟรสกลมกล่อม** ~ แสดงว่าเป็นคนที่ชอบชีวิตที่ลงตัว มีความพอดีในจิตใจ ไม่ชอบการแก่งแย่งแข่งขัน ไม่ชอบการต่อสู้เพื่อให้รู้ผลแพ้ชนะ มักเป็นคนดูแลสุขภาพ ให้ความสนใจเรื่องการเรียน การศึกษา ชอบการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม

~ **ชอบกาแฟร้อนๆ** ~ มักเป็นคนที่ทำความสุขได้อย่างง่ายๆ ชอบความมีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง เป็นคนตื่นตัวเร็วและปรับตัวเก่ง สามารถนำเอาประสบการณ์ต่างๆ ของตัวเองมาปรับใช้และให้ข้อคิดที่ดีกับคนอื่น

~ **ชอบดื่มกาแฟเย็น** ~ แสดงว่าเป็นคนชอบการมีเพื่อนเยอะๆ ชอบการได้พักผ่อน ผ่อนคลาย เมื่อเวลาทำงานก็ทำงานก็ตั้งใจทุ่มเท แต่พอเวลาพักก็หาความสุขให้กับตัวเองอย่างเต็มที่ เป็นคนร่าเริงเซ่นกัน ใครอยู่ใกล้ก็มักเบิกบานไปด้วย



รู้อย่างนี้แล้ว ก็ลองเอาไปทายนิสัยของคนที่คุณอยากรู้จักกันได้...



ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...

ความพยายามของบักหม่อง

หลังจาก...ที่ใช้ความพยายาม.....ต่อจิ๊กซออยู่นาน
ในที่สุด...บักหม่องก็ต่อเสร็จ
เขาเอาไปอวดเพื่อน...ด้วยความภาคภูมิใจ
เป็นไงเนี่ยฉันใช้เวลาต่อ...แค่ 5 เดือนเองนะโว้ย
เพื่อนบักหม่องง...ที่เขากล่าว
5 เดือน เทอ ! แถวบ้านฉันเรียกว่า...! โคตรนานเลยนะนั่น
แกนี่ไม่รู้ อะไรเลย...บักหม่อง...ไม่ยอมลดละ
ดูที่กล่อง นี่เห็นมั๊ยมันบอก ว่า...
สำหรับ 4-7 ปี
แต่..ฉันใช้เวลาแค่ 5 เดือนเองนะเนี่ย...เก่งใช่มั๊ย (!!)



สารคดี บทความ บทวิจารณ์ ความคิดเห็น และข้อเขียนต่าง ๆ ที่ปรากฏใน “จุลสารสานใจ” ฉบับนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย หรือร่วมรับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด

ผู้จัดทำ - ฝ่ายแผนงานและเทคโนโลยีสารสนเทศ อนุเคราะห์ข้อมูล - ทุกหน่วยงานใน รพ.บ้านแพ้ว บรรณาธิการ/พิมพ์ - ฝ่ายแผนงานและเทคโนโลยีสารสนเทศ