



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

จุลสาร

सानใจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 15 เดือนมีนาคม 2552

ISSN 1906-1309

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเมื่อมวลชน สักวัดรักษาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ

8 มีนาคม

วันสตรีสากล



สามารถอ่านจุลสารฉบับย้อนหลังได้ที่

www.banphaeo-hospital.or.th

บก.ขอบคุณ...

สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่านฉบับนี้ก็เป็นฉบับที่ 3 ของปี 2552 ช่วงนี้อะไร ๆ ก็ดูร้อนแรงไปซะหมด ไม่ว่าจะเป็นอากาศที่ร้อนจัด ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ก็ขอให้ผู้อ่านทุกท่านดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดำเนินชีวิตด้วยการมีสติ สำหรับฉบับนี้ก็ยังคงมีสาระความรู้ให้ท่านผู้อ่านเสมอ สุดท้ายนี้ก็ขอให้ผู้อ่านทุกท่านผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ไปได้ด้วยดีนะครับ สวัสดีครับ



คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรุฒม์ บุญเพ็ญ

คุณชุติมา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิธนา ธนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

คุณศุภวลิ ชื่นชูวงศ์

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

ท่านสามารถติดตามข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ ของโรงพยาบาล

ได้ที่ สถานีเพื่อพัฒนาสังคมและสุขภาพ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ที่ 100.25 MHz

วันสตรีสากล

(International Women Day: IWD)

(วันที่ 8 มีนาคม ของทุกปี)

ประวัติความเป็นมา

วันสตรีสากล มีต้นกำเนิดมาจากการต่อสู้ของสตรีในเมืองชิคาโก สหรัฐอเมริกาที่กรรมกรหญิงโรงงานทอผ้าถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้างที่เห็นผลผลิตที่สำคัญกว่าชีวิตคน ภายใต้การนำของ **คลาร่า เซทกิน** สตรีชาวเยอรมันและเหล่ากรรมกรหญิงโรงงานทอผ้า เพื่อเรียกร้องสิทธิการออกเสียงเลือกตั้งของสตรีและสิทธิในการทำงาน ต่อมาในวันที่ 8 มีนาคม ค.ศ.1910 ได้กำหนดให้เป็นวันสตรีสากลประจำปี โดยมีการทำงานในระบบ สามแปด คือ ทำงาน 8 ชั่วโมง ศึกษา 8 ชั่วโมง และพักผ่อน 8 ชั่วโมง กำหนดค่าจ้าง และสิทธิ สวัสดิการที่เท่าเทียมกับชายในงานที่ทำเหมือนกัน

ผลจากการตัดสินใจของที่ประชุม ณ กรุงโคเปนเฮเกน ทำให้มีการจัดกิจกรรมวันสตรีสากลขึ้นเป็นครั้งแรกในเดือนมีนาคม ค.ศ. 1911 ในประเทศออสเตรีย เดนมาร์ก เยอรมนี และสวีเดนและแลนด์ จัดขึ้นโดยเชิดชูคำขวัญของขบวนการสันติภาพ ทั้งนี้เพื่อต่อต้านสงครามที่กำลังคุกรุ่นอยู่ในยุโรปนับตั้งแต่ปีแรก ๆ เป็นต้นมา ความสำคัญของการฉลองวันสตรีสากลได้ทวีมากขึ้น โดยมีสตรีในทวีปแอฟริกา เอเชียและละตินอเมริกา เริ่มร่วมมือกันเพื่อทบทวนความก้าวหน้าของการต่อสู้เพื่อสิทธิที่เท่าเทียมกัน และเพื่อความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งพยายามผลักดันให้มีการตระหนักในเรื่องสิทธิมนุษยชนของสตรีอย่างสมบูรณ์

ประเทศไทยในฐานะประเทศสมาชิกองค์การสหประชาชาติได้แสดงเจตนารมณ์ที่จะปฏิบัติตามพันธสัญญาต่อเวทีโลกที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับบทบาทและสถานภาพสตรีโดยได้มีการดำเนินการทั้งในแง่กฎหมาย นโยบาย มาตรการและกิจกรรมต่างๆ ในการส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย คือ เจตนารมณ์ให้มีความเป็นธรรมเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายในทุกรูปแบบ เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมในการใช้ การควบคุมทรัพยากร เพื่อให้หลุดจากการกีดกันต่าง ๆ ให้สตรีได้มีโอกาสรับประโยชน์จากการพัฒนาอย่างเท่าเทียม

ที่มา : <http://www.lib.ru.ac.th/journal/mar/mar08-WomanDay.html>

บท “ยา” รับประทาน อาจเสี่ยงถึงชีวิต

การบดยาเม็ดเคลือบเพื่อให้ผู้ป่วยกลืนยาได้ง่ายนั้นเป็นเหตุให้เกิดผลข้างเคียงร้ายแรง บางครั้งถึงกับชีวิตได้ ซึ่งปกติ “ยา” มักจะมีการเคลือบด้วยสารชนิดพิเศษ มีผลทำให้ยาที่บดนั้นอยู่ในร่างกายนานขึ้น ขับออกจากร่างกายช้าลง ส่งผลทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้

ยกตัวอย่างยาที่ไม่ควรบดนั้น ได้แก่ ยารักษาโรคมะเร็งเต้านม ทาม็อกซิเฟน (tamoxifen) และยาแก้ปวด มอร์ฟีน (morphine) การบดยา ทาม็อกซิเฟน จะมีผลต่อคนที่กำลังบดยา ซึ่งเมื่อหายใจเอายาเข้าไปก็จะเป็นอันตรายโดยเฉพาะกับหญิงที่ตั้งครรภ์ ส่วนการบดยา มอร์ฟีน จะมีผลให้ยากต่อการหายใจถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ขอยกตัวอย่างแค่ 2 ตัวนะคะ จริง ๆ แล้วยังมียาอีกหลายตัวที่ไม่ควรบด

ทั้งนี้ยังมียาอีกมากมายที่สามารถใช้แทนยาเม็ด ได้แก่ ยาน้ำ ยาฉีด แผ่นปิด หรือการใช้ยาตาม “ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพควรพิจารณาทุกครั้งว่ายาเม็ดที่มีกำหนดเวลาการออกฤทธิ์ไว้จะต้องใช้ตามเอกสารกำกับที่ให้มี มิฉะนั้นอาจเกิดการออกฤทธิ์ที่ควบคุมไม่ได้ และเกิดผลเสียอย่างร้ายแรงต่อผู้ป่วยได้”

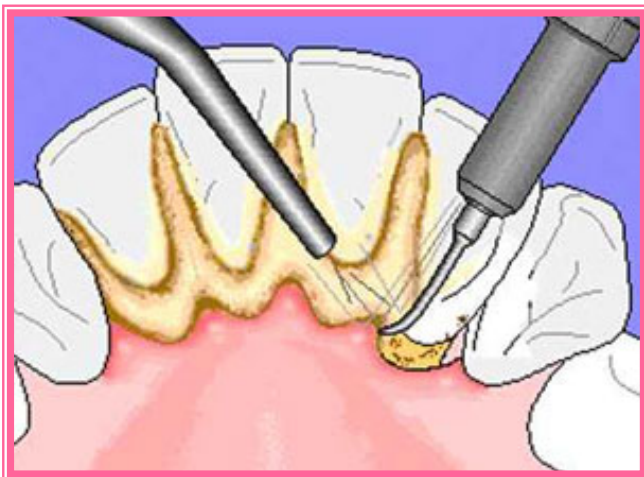


พ.ฟันสะอาดจัง...

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืองอร่าม

คราบจุลินทรีย์คืออะไร ?

คราบจุลินทรีย์เกิดจากการรวมตัวของเชื้อ “มีวแทนส์ สเตรปโตคอคโคไค” กับโปรตีนในน้ำลาย เกาะแน่นตามผิวเรียบของฟัน จึงไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยการบ้วนปาก ในระยะแรกๆจะเป็นแผ่นฟิล์มบางใสๆ สังเกตได้ยาก เมื่อรวมตัวกันมากๆจะกลายเป็นคราบสีเหลืองมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ชัดเจน บริเวณที่พบได้มากคือ ตามบริเวณคอฟัน ซอกฟัน หลุมร่องฟัน ชาวบ้านทั่วไปมักเรียกคราบจุลินทรีย์ว่า “ซีฟัน”



คราบจุลินทรีย์ทำให้ฟันผุได้อย่างไร ?

เชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์คือ ต้นเหตุของฟันผุ เพราะขณะที่เชื้อจุลินทรีย์เปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงาน จะปล่อยกรดออกมา ทำให้ค่าความเป็นกรดต่างของสภาพแวดล้อมของฟัน เปลี่ยนภาวะความเป็นกลาง (ค่า pH = 7) กลายเป็นกรด (ค่า pH = 5.5 – 4.5) ทำให้ผลึกของแคลเซียมฟอสเฟตในผิวเคลือบฟันแตกตัวออกและละลายออกจากฟันได้ เกิดภาวะการสูญเสียแร่ธาตุออกจากผิวเคลือบฟันอย่างช้า ๆ ภาวะเช่นนี้จะเกิดราว 20 – 30 นาที สภาพแวดล้อมของฟันจะกลับสู่ภาวะปกติ และเกิดการคืนกลับของแร่ธาตุจากน้ำลายสู่ตัวฟันเพื่อซ่อมแซมผิวฟันให้คืนสู่สภาพปกติได้ตามธรรมชาติ แต่หากกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อย ๆ จุลินทรีย์จะสร้างกรดได้บ่อย ทำให้การสูญเสียแร่ธาตุออกจากตัวฟันเกิดได้มากกว่า กระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุ ฟันจึงผุเป็นรู

อาการปวดท้อง นั้นมีหลายสาเหตุด้วยกัน ซึ่งพอจะแบ่งสาเหตุใหญ่ๆ คือ อาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากอวัยวะภายในช่องท้อง และสาเหตุจากอวัยวะนอกช่องท้อง

สำหรับอาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากอวัยวะภายในช่องท้อง ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร, โรคในระบบทางเดินน้ำดี โรคเกี่ยวกับตับ โรคเกี่ยวกับตับอ่อน โรคเกี่ยวกับลำไส้ โรคไส้ติ่งอักเสบ, โรคเนื้องอกในลำไส้ใหญ่ โรคต่างๆ ในช่องท้องนี้ยังมีอีกมากมายซึ่งทำให้เกิดอาการปวดท้องขึ้นได้ นอกจากนี้โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ และโรคเฉพาะสตรี ก็อาจทำให้ปวดท้องได้

ส่วนอาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากอวัยวะนอกช่องท้อง สาเหตุจากอวัยวะนอกช่องท้องสามารถทำให้เกิดอาการปวดท้องได้ โดยที่อาจทำให้เข้าใจผิดว่ามาจากโรคภายในช่องท้อง ที่สำคัญได้แก่ โรคปอดบวมแล้วมีเยื่อหุ้มปอดอักเสบ, โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหลอดเลือดส่วนปลายอักเสบ แม้กระทั่งโรคที่ผิวหนังที่บริเวณหน้าท้องก็อาจจะทำให้มีอาการปวดท้องรุนแรงได้ เช่น โรคงูสวัด จะมีอาการปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าท้องก่อนจะมีตุ่มใสๆ เกิดขึ้นที่บริเวณหน้าท้อง



เราสามารถแบ่งบริเวณที่ปวดท้องได้เป็น 9 ส่วน คือ

1. ชายโครงขวา คือ ตับและถุงน้ำดี อาการที่พบมักจะกดแล้วเจ็บก่อนแข็งร่วมกับอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งสันนิษฐานเบื้องต้นได้ว่า อาจเป็นโรคเกี่ยวกับตับหรือถุงน้ำดี เช่น ตับอักเสบ ฝีในตับ ถุงน้ำดีอักเสบ
2. ใต้ลิ้นปี่ คือ กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ตับ และกระดุกลิ้นปี่ ถ้าปวดเป็นประจำเวลาหัวหรืออ้อม อาจเป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะ ถ้าปวดรุนแรงร่วมกับคลื่นไส้อาเจียน อาจเป็นโรคตับอ่อนอักเสบ หากคลำเจอก่อนเนื้อค่อนข้างแข็งและมีขนาดใหญ่ อาจหมายถึงตับโต แต่หากคลำได้ก้อนสามเหลี่ยมแบนเล็กๆ มักเป็นกระดุกลิ้นปี่
3. ชายโครงขวา คือ ม้าม ซึ่งมักจะคลำเจอก่อนเนื้อบริเวณนี้
4. บั้นเอวขวา คือ ท่อไต ไต ลำไส้ใหญ่ ถ้าปวดร่วมกับถ่ายอุจจาระผิดปกติหรือถ่ายเป็นเลือด อาจเป็นเพราะลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ้าปวดร้าวถึงต้นขา อาจเป็นนิ่วในท่อไต หากปวดร่วมกับปวดหลัง มีไข้ หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น อาจเป็นกรวยไตอักเสบ และถ้าคลำเจอก่อนเนื้อ อาจเป็นไตโตผิดปกติหรือเนื้องอกในลำไส้ใหญ่
5. รอบสะดือ คือ ลำไส้เล็ก มักพบในโรคท้องเดินหรือไส้ติ่งอักเสบ (ก่อนจะย้ายมาปวดท้องน้อยขวา) แต่ถ้าปวดแบบมีลมในท้อง ก็อาจเป็นเพราะกระเพาะลำไส้ทำงานผิดปกติ
6. บั้นเอวซ้าย คือ ท่อไต ไต ลำไส้ใหญ่ (เหมือนข้อ 4)
7. ท้องน้อยขวา คือ ไส้ติ่ง ท่อไต และปีกมดลูก ปวดเกร็งเป็นระยะ ร้าวมาที่ต้นขา อาจเป็นเพราะมีก้อนนิ่วในกรวยไต ถ้าปวดเสียดตลอดเวลา กดแล้วเจ็บมาก มักเป็นไส้ติ่งอักเสบ หรือถ้าปวดร่วมกับมีไข้สูง หนาวสั่น มีตกขาว มักเป็นเพราะปีกมดลูกอักเสบ และหากคลำแล้วเจอก่อนเนื้อ อาจเป็นก้อนไส้ติ่งหรือรังไข่ผิดปกติ
8. ท้องน้อย คือ กระเพาะปัสสาวะและมดลูก ถ้าปวดเวลาถ่ายปัสสาวะหรือถ่ายกระบะปัสสาวะ มักเป็นเพราะกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ถ้าปวดเกร็งเวลามีประจำเดือน เป็นอาการปวดประจำเดือน แต่ในรายที่ปวดเรื้อรังในหญิงแต่งงานแล้วไม่มีบุตร อาจเป็นเนื้องอกในมดลูก
9. ท้องน้อยซ้าย คือ ปีกมดลูกและท่อไต ถ้าปวดเกร็งเป็นระยะและร้าวมาที่ต้นขา มักเป็นนิ่วในท่อไต หากปวดร่วมกับมีไข้ หนาวสั่น ตกขาว เป็นเพราะมดลูกอักเสบ หรือถ้าปวดร่วมกับถ่ายอุจจาระผิดปกติ อาจเป็นเพราะลำไส้ใหญ่อักเสบ แต่ถ้าคลำพบก้อนร่วมกับอาการท้องผูกเป็นประจำ อาจเป็นเนื้องอกในลำไส้



เคล็ดลับน่ารู้

จัดอันดับผลไม้สุดเจ็ด สำหรับคนรักสุขภาพ

ผลจากการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า “เบต้าแคโรทีน” จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการกลายพันธุ์ในเซลล์ “วิตามินอี” ช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระได้ และ “วิตามินซี” จะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระใน เซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ทั้งสามนี้มีฤทธิ์พิเศษที่สามารถทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบได้

ใครอยากรู้บ้างว่า... ผลไม้อะไรที่มีฤทธิ์แรงสามารถต่อต้านตัวการร้ายนี้ได้มากที่สุด ?

10 อันดับของผลไม้ที่อุดมไปด้วย “เบต้าแคโรทีน” ได้แก่

มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก ถั่วลิสง มะม่วงยายกล่ำ มะปรางหวาน แคนตาลูปเนื้อเหลือง มะยงชิด มะม่วงเขียวเสวยสุก และสับปะรดภูเก็ต และยังพบอีกด้วยว่า ถั่วลิสงในสายพันธุ์ต่างๆ ก็อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนเช่นกัน เช่น ถั่วลิสงไพฑูริย์ ถั่วลิสงขาว ถั่วลิสงดำ ถั่วลิสงงาช้าง ถั่วลิสงโนนสูง ถั่วลิสงนาพญา ถั่วลิสง และถั่วลิสงทุกพันธุ์

10 อันดับผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูง คือ

ฝรั่งกลมสาลี่ ฝรั่งไร้เมล็ด มะขามป้อม มะขามเทศ เงาะโรงเรียน ลูกพลับ สตอเบอร์รี่ มะละกอแขกดำสุก ส้มโอขาวแตงกวา และพุทราแอปเปิ้ล

ส่วน 10 อันดับของผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่

ขนุนแห้ง มะขามเทศ มะม่วงเขียวเสวยดิบ มะเขือเทศราชินี มะม่วงเขียวเสวยสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะม่วงยายกล่ำสุก แก้วมังกรเนื้อสีชมพู สตอเบอร์รี่ และถั่วลิสง

...ส่วนผลไม้ได้ชื่อว่ามีสารทั้งสามมากที่สุดนั้นต้องยกให้มะเขือเทศราชินี...



เสียเงิน...เป็นหนูลองยา “เตือนภัยทำขาว”

โดย...องค์การพยาบาล โรงพยาบาลบ้านแพ้ว



กระแส “เพื่อทำขาว” ทั้งในกลุ่มสาวน้อย-สาวใหญ่ กลุ่มเพศที่สาม หรือแม้แต่ผู้ชายแท้ ๆ กำลังมาแรงในเมืองไทย มีธุรกิจ “รับทำขาว” เกิดขึ้นมากมาย มีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณกันเต็มที เช่น... เพื่อความขาวเนียนของผิวพรรณ, เพื่อให้ผิวขาวสวยทั่วเรือนร่าง, เพื่อให้ผิวขาวผ่องเป็นยองใย, เพื่อให้ผิวขาวเหมือนดาราดารา, เพื่อให้ผิวขาวผ่องเป็นชมพูเหมือนพรินซ์ ฯลฯ

ทั้งนี้ เจ้า “สารขาว” ที่ว่านี้คือ “กลูตาไธโอน (Glutathione)” ซึ่งสารนี้ถูกคิดขึ้นเพื่อใช้รักษาเมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือใช้ในรูปแบบการดองมิโนที่ใช้เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่กลับมีการแอบอ้างนำมาใช้-นำมาแอบอ้างว่าทำให้ผิวขาว แล้วในเมืองไทยตอนนี้ก็ฮิตกันมากทีเดียว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง โรงพยาบาลพญาไท 3 พญ.พรพูนศักดิ์ เล่าเกริกเกียรติ ระบุว่า “สารกลูตาไธโอนนี้เพิ่งจะบูมและกล่าวถึงกันมากจากแรงโฆษณาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เพราะคนผิวคล้ำจัดแล้วผิวขาวขึ้น แต่ต้องระวังเรื่องเม็ดสีที่ทำให้เปลี่ยน โดยเฉพาะกับลูกตา ซึ่งถ้าใช้ไปนาน ๆ อาจมีผลต่อประสาทตา อาจทำให้ตามองไม่เห็นหรือเปล่า ตรงนี้ยังไม่ผลยืนยันที่แน่ชัด” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังบอกอีกว่า การใช้สารกลูตาไธโอนในลักษณะที่ว่านี้ ในประเทศไทย “ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียนกับ ออย.” หรือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หากนำมาใช้ก็ถือว่า “ผิดกฎหมาย”

ดังนั้นจึงขอเตือนประชาชนว่าอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาใด ๆ ที่แอบอ้างว่าช่วยให้ผิวขาวขึ้น เพราะจริง ๆ แล้ว ไม่มีผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ผิวขาวได้ถาวร สารกลูตาไธโอนอาจจะช่วยให้ได้ก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหมดฤทธิ์ร่างกายก็จะผลิตเม็ดสีตามปกติ และการฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือเส้นเลือดในปริมาณมากเกินไปจนอาจไม่เกิดประโยชน์แล้วยังจะทำให้โทษอีก

7 สารสังเคราะห์ อันตราย... ในไอศกรีม!!

ไอศกรีม อาหารว่างเย็น ๆ ที่เป็นของโปรดของเด็ก ๆ หรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่หลายคน ต่างชื่นชอบในรสชาติของไอศกรีมกันทั้งนั้น แต่หารู้ไม่ว่า สารสังเคราะห์จากสารเคมีบางอย่าง ที่ใช้เป็นสารเติมแต่งรสชาติและแต่งแต้มสีสันในไอศกรีมบางยี่ห้อนั้น ได้นำพาส่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของผู้บริโภคเสียแล้ว ที่เลวร้ายกว่านั้น ผู้ผลิตไอศกรีมหัวโสบางราย ยังได้นำไขมันที่เหลือจากโรงงานสัตว์มาใช้เป็นส่วนผสมในไอศกรีม ซึ่งไขมันจากสัตว์นั้นมีจำนวนของไขมันอิ่มตัวที่สูง เป็นไขมันชั้นเลวที่หากบริโภคไปมากๆ จะก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ สำหรับสารสังเคราะห์จากสารเคมีที่เป็นอันตราย และได้มีการนำมาผสมในไอศกรีมนั้น มีดังต่อไปนี้

1. ไดเอทิลกลูคอล (Diethyl Glucol)

สารเคมีราคาถูกที่ใช้ในการตีไขมันให้กระจายแทนการใช้ไขมันธรรมชาติเป็นสารกันเยือกแข็งที่ใช้กันน้ำแข็งไม่ให้ละลายเร็ว และใช้น้ำยากัดสีด้วย

3. ไพเพอร์โอรัล (Piperoral)

ใช้แทนกลิ่นวานิลลา เป็นสารเคมีเดียวกับที่ใช้ผสมในยาฆ่าเหาและหมัด

5. บิวทิลดีไฮด์ (Butyraldehyde)

ใช้สร้างกลิ่นรสเมล็ดในผลไม้เปลือกแข็งเช่น ถั่วต่าง ๆ สารนี้เป็นสารที่ใช้เป็นสารประกอบสำคัญในการยาลาย

7. เบนซิล อะซิเตท (Benzyle acetate)

เป็นสารที่ใช้สร้างกลิ่นและรสตรอบเบอร์รี่เป็นสารละลายในไตรท ทำให้เกิดความอยากอาหาร

สารเคมีที่กล่าวมาทั้งหมด เช่น สารกันเยือกแข็ง ตัวทำละลาย น้ำมัน น้ำยาลอกสี ยาฆ่าเหาและหมัด นั้น ไม่ใช่ไว้ในไอศกรีมทุกยี่ห้อจะมีสารเหล่านี้ทั้งหมด บางยี่ห้ออาจจะผสมสารตัวนี้หรือตัวอื่น นอกจากสารที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีการใช้สารให้ความหวาน คือ แซคคารินหรือน้ำตาลเทียม เติมเพื่อให้มีสีและกลิ่นที่หอมหวาน ซึ่งสารแซคคารินนั้นได้มีการพิสูจน์แล้วว่า มีส่วนสนับสนุนทำให้เกิดมะเร็งได้เช่นกัน ไอศกรีมนั้นเป็นอาหารขยะชนิดหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายพอสมควร ทั้งนี้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับจิตสำนึกของผู้ผลิตบางราย และความพอดีในการบริโภคของตัวผู้บริโภคเอง ที่ต้องดูแลเรื่องการบริโภค ให้ได้สัดส่วนที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย อาหารขยะ!! ก็คือขยะที่ร่างกายเราไม่จำเป็นต้องกิน ก็สามารถอยู่ได้ไม่ใช่หรือ??



2. อัลดีไฮด์ - ซี71 (Aldehyde-C71)

เป็นสารที่ใช้ในการสร้างกลิ่นที่ไม่ค่อยมีในประเทศไทย เช่น เซอร์รี่ และเพื่อให้ไอศกรีมเป็นของเหลวติดไฟง่าย และยังไม่ใช้ทำสีอะนิลีน จำพวกพลาสติกและยาง

4. อีทิลอะซิเตท (Ethyl acetate)

ใช้สร้างกลิ่นรสสับปะรด อีกทั้งยังใช้เป็นตัวทำความสะอาดหนังและผ้าทอ กลิ่นของสารเคมีตัวนี้ก่อให้เกิดโรคปอดเรื้อรัง ตับ และหัวใจที่ผิดปกติ

6. แอนนิล อะซิเตท (Anyle acetate)

สารนี้จะให้กลิ่นกล้วยหอม และเป็นสารที่ใช้ทำลายล้างไขมัน



แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสตรี้-สตรี้-สตรี้ (มสส.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดการประชุม Knowledge Management (KM) ในกลุ่มโรงพยาบาลที่ทำเรื่อง Humanized Health Care มาแล้วระยะหนึ่ง เพื่อค้นหาว่าบุคลากรในระบบสุขภาพมีการพัฒนาจิตอย่างไรจากการทำงานลักษณะนี้ รวมทั้งพยายามขับเคลื่อนงานวิชาการของ Humanized Health Care ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น และเชื่อมโยงไปถึงสิ่งที่ระบบสุขภาพเรียกว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

ในปี 1990 นักจิตวิทยา David Elkins ได้เสนอกรอบแนวคิดเรื่อง Spirituality ว่าหมายถึงความเชื่อในพระเจ้า (greater self) หยั่งรู้จุดหมายของชีวิต (purpose) หยั่งรู้ความหมายของชีวิต (meaning) เคารพธรรมชาติและไม่ลุ่มหลงในวัตถุ (sacred of nature) มีอุดมการณ์ (idealism) มีจิตสาธารณะ (altruism) และมีความตระหนักในเรื่องความทุกข์และความตาย (awareness of suffering and death)

นอกจากคนเราจำเป็นต้องมี ที่ยึดเหนี่ยวแล้ว ยังควรรู้ว่าจุดหมายของชีวิตคืออะไรหมายความว่า รู้ว่าตนเอง ชอบอะไร จะทำอะไร และจะไปทางไหน

ด้วยกรอบแนวคิดทางจิตวิทยา ร่วมกับหลักฐานที่ได้จากบุคลากรระบบสุขภาพที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวง KM ทำให้ได้ข้อสรุปว่าการพัฒนาจิตสามารถเกิดขึ้นได้หากมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อในพระเจ้า (greater self)
2. หยั่งรู้จุดหมายของชีวิต (purpose)
3. หยั่งรู้ความหมายของชีวิต (meaning)
4. เคารพธรรมชาติและไม่ลุ่มหลงในวัตถุ (sacred of nature)
5. มีอุดมการณ์ (idealism)
6. มีจิตสาธารณะ (altruism)
7. มีความตระหนักในเรื่องความทุกข์และความตาย (awareness of suffering and death)

โครงการพัฒนาศักยภาพของอสม.เผื่อระวังไข้หวัดใหญ่และวัณโรค

โดย...คุณสุวิธนา ชนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา

เมื่อวันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2552 ที่ผ่านมานี้ อสม. มีความยินดีอย่างยิ่งที่ได้ต้อนรับนายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์ ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดงานโครงการพัฒนาศักยภาพของ อสม. เชี่ยวชาญในการเผื่อระวังไข้หวัดใหญ่และวัณโรค ถึงแม้วันนั้นอากาศจะร้อนเพียงใด แต่ด้วยความร่วมมือของพี่น้องชาว อสม.จำนวน 2,100 คน ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี



ในการนี้นายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์ ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้เยี่ยมชมนิทรรศการ ของ อสม. ทั้ง 3 อำเภอ คือ อำเภอบ้านแพ้ว อำเภอสุมทราคร อำเภอกะทู้มแบน นอกจากนี้แล้วยังได้พูดคุยและร่วมถ่ายภาพกับพี่น้องชาว อสม.อย่างเป็นกันเอง แถมท้ายด้วยการแจกนโยบายคำตอบแทนของ อสม. เดือนละ 600 บาท ซึ่งเป็นที่พอใจของพี่น้องชาว อสม. จังหวัดสมุทรสาครเป็นอย่างยิ่ง

“อารมณ์ขัน ไขแคลิสนชีวิต”

หัวเราะ บริหารร่างกาย

นอกจากนี้ ถ้าได้หัวเราะบ่อยๆ ในแต่ละวัน จะมีค่าเท่ากับเดินแอโรบิคได้ถึง 10 นาที หรือ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ 15 นาที เพราะขณะหัวเราะหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตและอุณหภูมิก็เพิ่มขึ้น การได้หัวเราะแบบสุดๆ จะช่วยให้ปล่อยลมหายใจได้เต็มที่ คุณรู้สึกสบายเช่นเดียวกับออกกำลังกาย และยังเป็นการเพิ่มออกซิเจนในเลือด สูดซับไปยังผิวหนัง ช่วยเร่งการผลัดผิวให้สดใสยิ่งขึ้น



มาเพิ่มอารมณ์ขันกันดีกว่า

ด้วยเทคนิคการเพิ่มอารมณ์ขัน ที่โครงการความสุขของสถาบันออกซ์ฟอร์ดจัดทำขึ้น ดังนี้

เริ่มต้นที่ตัวคุณแสวงหาสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกขบขัน หรือลองเปลี่ยนมุมมองโลกในด้านดี ที่อาจทำให้คุณเห็นมุมใหม่ๆ ที่คนอื่นคิดไม่ถึง หาเรื่องสนุกให้ตัวเอง เช่น พบปะพูดคุยกับเพื่อนที่เต็มไปด้วยมุขตลก หรือดูหนังตลก อย่างมอมอยู่กับความโศกเศร้า โดดเดี่ยวหรือความเครียด รู้ตัวเมื่อไหร่รีบพาตัวเองออกมาทำสิ่งสนุกๆ โดยด่วน สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือการมองโลกในแง่ดี คิดในทางที่ดีเข้าไว้ ทุกปัญหาหมิ่นทางออกเสมอ



ถึงคราวหัวเราะครั้งต่อไป... ฮ่า ฮ่า ฮ่า ให้เต็มที่ เพื่อรับประโยชน์ที่ดีกับสุขภาพของคุณเอง แล้วคุณจะรู้สึกว่าโลกใบนี้ยังมีมุขดี ๆ ที่น่าอยู่ขึ้นอีกเยอะ



ฮ่า ฮ่า ฮ่า...หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใส ไม่ใช่คำไม้ หรือโอ้อวดเกินจริงแต่อย่างใด เสียงหัวเราะยังมีประโยชน์สารพัด ที่คุณจะต้องทึ่งใจ

หัวเราะเป็นยาวิเศษ

การได้หัวเราะแต่ละครั้ง นอกจากสร้างสีสันให้บุคลิก และสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้แล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อจิตใจ และร่างกายควบคู่กันด้วย เพราะในขณะที่หัวเราะ กล้ามเนื้อบนใบหน้าและตามร่างกาย จะหดยึดและคลายตัว ส่งผลช่วยคลายความตึงเครียดได้อย่างดี

ยิ่งกว่านั้น จากการค้นคว้าของ ARISE (Associates for Research Into the Science of Enjoyment) หรือองค์การวิจัยเพื่อศาสตร์แห่งความสุข ซึ่งเป็นสถาบันกลาง ที่รวมผลงาน การค้นคว้าโดยผู้เชี่ยวชาญ ทั่วโลก ยังได้พบคุณค่าของการหัวเราะ ที่มีผลต่อสุขภาพของคนเราอย่างมากมาย นั่นคือ

การหัวเราะ จะช่วยลดระดับฮอร์โมน ที่ก่อให้เกิดความเครียดลง และยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารสำคัญ ที่จะช่วยลดความเจ็บปวด และทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เมื่อใดที่หัวเราะร่างกายยัง จะผลิตเซลล์ ที่ทำหน้าที่ต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง และเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสได้มากขึ้นด้วย ซึ่งเซลล์ที่ว่ำนั้น จะคงอยู่นานถึงอีกวันรุ่งขึ้นเลยทีเดียว

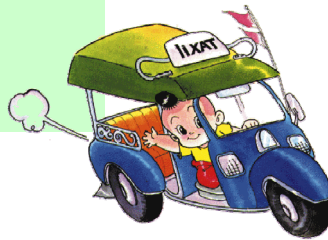


ที่มา : <http://www.yourhealthyguide.com/article/am-laugh.html>

1. ตรวจสอบแบตเตอรี่ที่ใช้อย่างยังสามารถชาร์จพลังงานได้เต็ม หรือไม่?
2. ถ้าไม่จำเป็นต้องออนไลน์กับเครือข่ายใดๆ แนะนำให้ออฟไลน์จะดีกว่า เพราะ การเชื่อมต่อเครือข่ายตลอดเวลาจะทำให้โน้ตบุ๊กต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติ
3. ถอดอุปกรณ์ USB ออกจากพอร์ต เมื่อไม่ได้ใช้งาน
4. ยกเลิกโปรแกรมแบคกราวด์ที่ไม่จำเป็นต้องออกให้หมด แต่ห้ามยกเลิกโปรแกรมของซอฟต์แวร์ไฟร์วอลล์ หรือแอนตี้ไวรัส เพราะมันจะทำให้ระบบของคุณตกอยู่ในความเสี่ยง นอกจากนี้ยังห้ามลบโปรแกรมที่สำคัญของ Windows XP ซึ่งได้แก่ Explorer.exe, LSASS.EXE, services.exe, System และ WINLOGON.EXE
5. เปลี่ยน Screensaver เป็น "Blank Screen" เพราะมันไม่จำเป็นเลยที่คุณต้องเสียพลังงานเพื่อแสดงภาพดอกไม้ไฟ, ตูปลา หรือข้อความเคลื่อนไหว
6. ถึงแม้คุณจะไม่สามารถยกเลิกโปรแกรมการทำงานของซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส แต่ก็ไม่ควรกำหนดให้ซอฟต์แวร์สแกนระบบโดยสมบูรณ์ขณะที่ไม่ได้สลับปลั๊ก เพราะมันจะทำให้พลังงานของแบตเตอรี่หมดเร็วจนน่าใจหายเลยล่ะ
7. สำคัญที่สุดคือ เมื่อเวลาที่โน้ตบุ๊กไม่อยู่ในระหว่างการใช้งาน แนะนำให้ซัดดาวนระบบ หรืออาจจะเข้าโหมดสแตนด์บาย (standby) หรือไฮเบอร์เนต (hibernate) จะดีกว่าการเปิดเครื่องทิ้งไว้เฉย ๆ



เที่ยวอย่างเดียวกับ นายตะลอน . . .



ทะเลใน หมู่เกาะอ่างทอง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ความมหัศจรรย์ของทะเลในหมู่เกาะ

อุทยานแห่งชาติทางทะเลหมู่เกาะอ่างทอง ประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ถึง 42 เกาะ เป็นหมู่เกาะซึ่งใหญ่ที่สุดแห่งท้องทะเลอ่าวไทย จุดเด่นคือ "ทะเลใน" มองดูคล้ายสระมรกต มีความยาว 250 เมตร กว้าง 200 เมตร และอุโมงค์ใต้น้ำที่เชื่อมกับทะเลเปิด ทำให้มีน้ำขึ้นน้ำลงเช่นทะเลทั่วไป

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมืองร้อยเกาะแห่งชายฝั่งทะเลตะวันออกของภาคใต้ มีแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลสวยงามและมีชื่อเสียงหลายแห่ง เช่นเกาะสมุย เกาะที่ใหญ่เป็นอันดับสามของประเทศ โดยมีถนนรอบเกาะยาว 50 กิโลเมตร หาดทรายที่สวยงาม คือ หาดเฉวงและหาดละไม เกาะนางยวน เกาะเล็กๆ ทางทิศเหนือของเกาะเต่า ประกอบด้วยเกาะ 3 เกาะ เชื่อมต่อกันด้วยสันทรายสีขาวเนียน ยามน้ำลงสามารถเดินถึงกันได้ นับเป็นจุดดำน้ำที่ดีที่อยู่อีกแห่งในเมืองไทย



ร่วโรงพยาบาล...

เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2552 เวลา 09:30-16:30 น. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) และที่ปรึกษาจากบริษัท ไทยเรตติ้ง แอนด์ อินฟอร์เมชั่น เซอร์วิส จำกัด (ทริส) ได้ติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานเพื่อรับทราบผลการปฏิบัติงาน และร่วมตรวจสอบเอกสารหลักฐานอ้างอิงที่ใช้ประกอบการประเมินผลการปฏิบัติงานตามคำรับรองการ ปฏิบัติงานรวมทั้งรับทราบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



โครงการพัฒนาศักยภาพหัวหน้างานทางด้านวิชาชีพ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพหัวหน้างานทางด้านวิชาชีพ ในหัวข้อ “การประเมินสมรรถนะเชิงวิชาชีพ” ขึ้นเมื่อวันที่ 19-20 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ภูผาผึ้งรีสอร์ท อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี โดยได้จัดให้หัวหน้างานพยาบาลแต่ละหน่วยงานเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้เป็นรุ่นแรกก่อนที่จะมีรุ่นหลัง ๆ ตามมาอีก



ที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	คุณบัณฑิต มณีฉาย	600,000.00
2	คุณเสนาะ - คุณสุรัตน์ ทับไกร	110,000.00
3	คุณบรรเทิม - คุณศรีนวล พุกโฉมงาม	101,000.00
4	นายภู - นางหิมา มรรคเจริญ	40,000.00
5	คุณสอาด-คุณพวงพาน-คุณเดือนเพ็ญ-คุณมณฑล มณีฉาย	30,000.00
6	นายธีรศักดิ์ หนูแก้ว	30,000.00
7	คุณเอกชัย ปุทธิกุล (ครอบครัวหิรัญนิติเวชกุล)	24,000.00
8	นส.อาภรณ์ ชัยเศรษฐพงศ์	22,999.00
9	ครอบครัวชัยเศรษฐพงศ์	20,000.00
10	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลไพศาล จนครสวรรค์	17,000.00
11	นส.แต็ก ชาวบ้านเกาะ	12,000.00
12	คุณร่ม - คุณน้ำปรุง ทองทิ	12,000.00
13	นายจุย - นางแพ - นายเชว ยินดี	12,000.00
14	นางพวง การเวก	12,000.00
15	ครอบครัวเตี้ยลิ้มเซ็ง แซ่ตั้ง	10,000.00
16	คุณสมศักดิ์ อ่วมสน และครอบครัว	10,000.00
17	นางจำรูญ ชาวบ้านเกาะ	10,000.00
18	คุณมังกร ดอนจินดา	10,000.00
19	นส.ณัฐพร เกตสงเคราะห์	8,000.00
20	คุณวิไล ลีรักพานิช	8,000.00
21	คุณทองย้อย ทองแดง	6,000.00
22	นางอุไร ทรงวัฒนา	5,000.00
23	นางเพ็ญศรี โตอนันต์	5,000.00
24	คุณไช้ แซ่ลิ้ม	5,000.00
25	งานเพลิงศพพระครูปลัดสุวัฒนารคุณ	5,000.00
26	อบต.หนองบัว จ.นครสวรรค์	5,000.00
27	คุณพิสิษฐ์ สุวีโร และพี่น้อง	4,000.00
28	นายสุรชัย แซ่เอ็ง และครอบครัว	3,000.00
29	นายจิรภัทร แซ่เอ็ง	2,000.00
30	Mr.RALPH TAVOR	2,000.00
31	นายประดิษฐ์ ศรีประเสริฐ	2,000.00
32	คุณวิโรจน์ นุตพรรณ	2,000.00
33	นายประพาส คุ่มถนอม	1,000.00
34	บริษัท ยูนิชาร์ม (ประเทศไทย) จำกัด	1,000.00
35	นางสุพร แซ่คู	1,000.00
36	นส.สมบุรณ์ โฉมมณี	1,000.00



คุณบัณฑิต มณีฉาย

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 600,000 บาท เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2552



คุณเสนาะ คุณสุรัตน์ ทับไกร

บริจาคเงินสด เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 110,000 บาท เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2552



คุณบรรเทิม คุณศรีนวล พุกโฉมงาม

บริจาคเงินสด เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 101,000 บาท เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2552

ขอเชิญร่วมบริจาคเงินสมทบทุน เพื่อซื้อเครื่องฟอกไต จำนวน 6 เครื่อง
ได้ที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) โทร. 034-419555



1. **เอามือจับที่คาง** : เป็นคนที่มีอารมณ์ศิลปิน อ่อนไหว เมื่อรักใคร่รักสุดชีวิต และเมื่อเกลียดจะเกลียดแทบขาดใจ
2. **เอามือกอดอก** : เป็นคนชอบความท้าทาย แต่ถ้ามีความรักจะทะนุถนอมความรักที่มี เป็นอย่างดี จึงทำให้ความรักมั่นคง



3. **ทำหน้าทะเล้น** : เป็นคนที่ค่อนข้างอ่อนไหว ซ้ำร้าย แต่ขณะเดียวกันก็มีอารมณ์ขัน ชอบทำให้ผู้อื่นหัวเราะอยู่เสมอ
4. **นั่งไขว่ห้าง** : เป็นคนที่รักศักดิ์ศรีมากทีเดียว มีความซื่อสัตย์ และเป็นคนที่ค่อนข้างลึกลับ เอาใจใส่ และชอบช่วยเหลือผู้อื่น
5. **วางมือไว้ที่หลังศีรษะ** : เป็นคนที่ชอบสนุกสนาน ใช้ชีวิตเรียบง่าย ชอบทำอะไรประหลาด ๆ ให้คนอื่นแปลกใจอยู่เสมอ
6. **ชอบหันใบหน้าด้านข้าง เข้าหากล้อง** : เป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว จะแก้ปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้น
7. **ยิ้มเห็นฟันนิดหน่อย** : เป็นคนชอบเข้าสมาคม สัมผัสกับผู้อื่น เข้ากับคนได้ง่าย เฉลียงฉลาดเฉียบแหลม
8. **ยิ้มกว้าง** : เป็นคนที่ชอบเก็บความรู้สึก เมื่อมีปัญหาอะไร ก็ไม่ยอมให้ใครมารู้ ช่วยแก้ปัญหาด้วย เรียกได้ว่าไม่ยอมให้ผู้อื่นไม่สบายใจ ในเรื่องของตนเอง แต่ในทางกลับกัน ถ้าเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ก็จะรีบเข้าไปช่วยทันที

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...



ประสบการณ์เจ็บตาย!!

หญิงวัยกลางคนเกิดอาการหัวใจวายและถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ระหว่างที่อยู่บนเตียงผ่าตัด เธอพบกับประสบการณ์เจ็บตาย ซึ่งในระหว่างนี้เธอเห็นพระเจ้าและถามพระองค์ว่าวาระสุดท้ายของเธามาถึงแล้วใช่ไหม

พระเจ้าตอบว่ายัง เธอต้องอยู่ต่อไปอีกสามสิบปี

หลังจากฟื้นคืนสติ เธอตัดสินใจอยู่ที่โรงพยาบาลต่อเพื่อผ่าตัด ding หน้า ทำปากให้อัมเอิบ

เสริมหน้าอกและอื่น ๆ อีกสารพัด เธอยังให้ช่างเข้ามาเปลี่ยนสีผมให้อีกด้วย

เธอทำเช่นนี้เพราะเห็นว่าในเมื่อจะต้องมีชีวิตอยู่อีก 30 ปี ต้องใช้เวลาทั้งหมดนี้อย่างมีความสุขที่สุด

หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเสริมสวย เธอเดินออกจากโรงพยาบาล แต่โชคร้ายกลับถูกรถพยาบาลชนตาย เมื่อมาพบหน้าพระเจ้าอีกครั้ง เธอพบว่า

“ฉันได้ยินว่าพระองค์บอกเองว่าฉันต้องมีชีวิตอยู่อีก 30 ปี”
พระเจ้าตอบว่า “โหะที เราจำเจ้าไม่ได้!”

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