



จุลสาร

สาบใจ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ



ทิมายุกา ไหล่ มหาราชินี

เกษมอันต์ทรงมีสุข

นฤทุกข์ตามอัภสร

ความเศร้าโศกต่างพาจร

ถวายพระพรทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้าโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

สามารถอ่านจุลสารฉบับย้อนหลังได้ที่ WWW.banphaeo-hospital.or.th

सानใจมาพร้อมกับเรื่องราวดี ๆ กันแล้วครับ เริ่มกันที่คอลัมน์เกี่ยวกับการดูแลฟัน ที่เป็นปัญหาของเด็กทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องฟันผุที่เด็กส่วนใหญ่ที่ยังดูนมจากขวด และโรคภูมิแพ้ ที่ต่อจากฉบับที่แล้วมารู้จักถึงวิธีการรักษา และเอาใจกับผู้หญิงในเรื่องของการดูแลผิวพรรณ กับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิว หลายคนอาจจะยังไม่ทราบ ฉบับนี้เรามาแนะนำ และขอแนะนำแผนกจักษุ พร้อมทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่เปิดให้บริการรักษาโรคทางตา call center 1330 คงจะเป็นที่รู้จักกันและคุ้นหูกันมาบ้างแล้ว แต่หลายท่านคงจะยังไม่เคยใช้บริการ เกี่ยวกับการสอบถามปัญหา ร้องทุกข์ ร้องเรียน และข้อมูลต่าง ๆ เลยนามาให้ทุกท่านได้ทราบถึงขั้นตอนการให้บริการ แล้วรู้หรือไม่ว่าคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ที่เราใช้งานกันอยู่ มีเชื้อโรคและสิ่งสกปรกเพียงไหน สิงหาคมเป็นเดือนแห่งวันแม่ ขอให้รักแม่กันมาก ๆ และที่สำคัญเป็นคนดีของแม่แล้ว อย่าลืมเป็นคนดีของสังคมด้วยนะครับ...

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ
อาจารย์วรุณี บุญเพ็ญ
แพทย์หญิงวชิราภรณ์ พรหมจิตติพงศ์
คุณนุชนารถ กลับบ้านเกาะ
คุณสุติมา เนินหาด
คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ
คุณสุวิธนา ธนพันธ์คง
คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณเปิยะนุช ชูช่วย
คุณศุภาวดี 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



วันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ

12 สิงหาคมของทุกปี

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ทรงเป็นพระธิดาองค์ใหญ่ใน พระวรวงศ์เธอกรมหมื่นจันทบุรีสุรนาถ และหม่อมหลวงบัว กิติยากร ทรงพระราชสมภพ ณ บ้านพักของท่านพระยาวงษาอนุประพันธ์ ถนนพระราม 4 กรุงเทพมหานคร ในวันศุกร์ที่ 12 สิงหาคม พ.ศ.2475 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานนามว่า "สิริกิติ์"

วันที่ 28 เมษายน พ.ศ.2493 ได้จัดพระราชพิธีราชาภิเษกสมรสขึ้นในวังสระปทุม พร้อมทั้งได้มีพระราชโองการดำรัสให้สถาปนาหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ เป็นสมเด็จพระราชินีสิริกิติ์ ครั้นถึงวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2493 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาสมเด็จพระราชินีให้ทรงฐานันดรเพิ่มขึ้นเป็น สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ทรงประกอบพระราชกรณียกิจ ด้วยการตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปทุกหนทุกแห่ง ทรงรับทราบทุกข์สุขของราษฎร ได้ทรงหาทางแก้ไข เพื่อให้ราษฎรได้กินดีอยู่ดี ด้วยการพระราชทานพระราชดำริเป็นโครงการอาชีพเสริม โดยต้นเป็นครั้งแรกที่กลุ่มแม่บ้านหุบกะพง อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

โครงการอาชีพเสริมได้แพร่หลายไปในภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศจึงเป็นที่รับทราบกันอย่างกว้างขวาง จึงได้มีผู้มีจิตศรัทธาทูลเกล้าฯ ถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศล เพื่อใช้จ่ายในกิจการเหล่านี้ และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้งมูลนิธิขึ้นใน พ.ศ. 2519 พระราชทานชื่อว่า "มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษในพระบรมราชินูปถัมภ์" เพื่อสนับสนุนการประดิษฐ์ศิลปะพื้นบ้านให้เป็นอาชีพเสริมแก่ชาวไร่ชาวนาในยามว่างจากฤดูทำไร่ทำนา

ได้ทรงริเริ่มโครงการตามพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอีกด้วย เช่น โครงการปลูกน้ำ ณ ตำบลสองดาว อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร โครงการอนุรักษ์เตาทะเล ที่เกาะมัน อำเภอกงหรา จังหวัดระยอง โครงการสวนสัตว์ธรรมชาติภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โครงการศูนย์เพาะเลี้ยงและขยายพันธุ์สัตว์ป่าที่ช่องกล่ำบน จังหวัดสระแก้ว และที่โคกไม้เรือ จังหวัดนครราชสีมา และโครงการสวนสัตว์เปิด ศูนย์ป่าตอง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

นอกจากนี้ยังทรงปฏิบัติพระราชกิจเกี่ยวข้องกับต่างประเทศ อาทิ การต้อนรับประมุขของนานาประเทศที่มาเยือนประเทศไทย และเสด็จไปเยี่ยมเยียนประเทศต่าง ๆ อันเป็นการผูกสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศ อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศไทยในอนาคต

เมื่อทรงว่างเว้นจากพระกรณียกิจดังกล่าว จึงจะมีเวลาว่างสำหรับถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และทูลกระหม่อมทุกพระองค์ ทรงเป็นพระมารดาที่นำเศียรของทูลกระหม่อม พระองค์ทรงอบรมทูลกระหม่อมด้วยพระองค์เองตามแบบไทย ให้รู้จักเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ และหัดทรงงานด้วยพระองค์เอง ด้วยพระกรณียกิจของพระองค์ท่านได้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่พสกนิกรชาวไทย และประเทศชาติอย่างใหญ่หลวง จึงถือเอาวันที่ 12 สิงหาคม อันเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระบรมราชินีนาถเป็นวันสำคัญของไทย

ยาตีกันไม่ใช่เรื่องลึกลับมืดมน



Pharmacy Room

โดย...เภสัชกรหญิงลีนี่ อุ่นเมือง



คำว่า “ยาตีกัน” เป็นภาษาชาวบ้านซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า drug interaction มีการแปลเป็นภาษาไทยว่า “อันตรกิริยาของยา” (จากศัพท์เภสัชศาสตร์ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2549) “อันตร” แปลว่า ระหว่าง “กิริยา” แปลว่า การกระทำ ดังนั้นรวม ๆ แล้ว จึงแปลว่าการกระทำระหว่างกันของยา ถ้าจะเอาคำศัพท์แปลทางการมาใช้ อาจจะทำได้ทั้งนี้ จึงขออนุญาตใช้คำว่า “ยาตีกัน” แบบชาวบ้าน ๆ ดีกว่า

การกินยาที่มองดูเหมือนง่าย ๆ แค่เอาเข้าปากแล้วกรอกน้ำตาม อาจจะนำมาซึ่งอันตรายได้ถ้าเกิดกินยามากกว่า 1 ชนิด แล้วผลของยาทั้ง 2 ตัว เกิดมีปฏิกิริยาระหว่างกัน หรือกินยาบางชนิดกับเครื่องดื่มหรืออาหารบางประเภทที่มีผลต่อการออกฤทธิ์ หรือมีผลต่อผลข้างเคียงของยา ก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาซึ่งอาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้

“ยาตีกัน” จึงไม่ใช่เฉพาะปฏิกิริยาระหว่างกันของยา 2 ชนิด เท่านั้น แต่ยังเป็นปฏิกิริยาระหว่างยากับอย่างอื่นด้วย ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ ยากับอาหารและเครื่องดื่ม ยากับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยากับยาอื่น ๆ

ปฏิกิริยาระหว่างยากับอาหารและเครื่องดื่ม อาจเป็นไปได้ทั้งการทำให้ยาออกฤทธิ์ช้าลง ลดฤทธิ์ยาหรือทำให้การดูดซึมตัวยารวดขึ้น อาหารที่เรากินอาจส่งผลต่อขนาดและอัตราการดูดซึมยาเข้าสู่ระบบการเปลี่ยนแปลงของตัวยาร่างกาย และการขับถ่ายตัวยาร่างกายออกจากร่างกาย มาดูตัวอย่างชัด ๆ ลัก 3-4 ตัวอย่าง

“ฉบับนี้ขอพวก่อนนะค่ะ ไว้ฉบับหน้ามาติดตามตอนที่ 2 ดูปฏิกิริยาระหว่างยากับยาอื่น และแนวทางหลีกเลี่ยงยาตีกันต่อไปนะคะ...”

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ไวน์ กระแช่ ห้ามเด็ดขาด เพราะสามารถทำให้ผลของยาเพิ่มขึ้นหรือลดลงจนเป็นอันตรายได้

ชะเอม ที่จริงเป็นอาหารที่ดูไม่เห็นจะมีอันตรายตรงไหน แต่ถ้าเรากินยาสำหรับโรคหัวใจเต้นผิดปกติและโรคหัวใจล้มเหลวพวกดิจ็อกซิน (Digoxin) แล้วกินพวกชะเอมที่อยู่ในบางรูป อาจไปเพิ่มความเป็นพิษของยาดิจ็อกซินได้ นอกจากนี้ชะเอมอาจไปลดผลของยาลดความดันหรือยาขับปัสสาวะ กลุ่มไฮโดรคลอไรด์ไฮโดรไซด์ (Hydrochlorothiazide) และ สไปโรโนแลคโตน (Spironolactone)

ซ็อกโกแลต แม้จะรสชาติอร่อยเพียงใด ก็ไม่ควรกินมากขณะที่กินยาที่ยับยั้งการสร้างเอนไซม์โมโนเอมีนออกซิเดส (monoamine oxidase inhibitors) เรียกย่อ ๆ ว่า MAO สารกาเฟอีนในซ็อกโกแลตสามารถเพิ่มฤทธิ์ยากระตุ้นประสาทพวกเมธิลเฟนิเดท (Methylphenidate) หรือไปลดฤทธิ์ยานอนหลับพวกโซลปิเดม

อาหารที่มีวิตามินเคสูง หากกินยาป้องกันการเกิดลิ่มเลือด (Warfarin) ร่วมกับอาหารที่มีวิตามินเคสูง เช่น ผักใบเขียว ตัวอย่างเช่น ผักขม บร็อกโคลี่ ชาเขียว กะหล่ำปลี ตับหมู และตับวัว เป็นต้น วิตามินเคจะไปเพิ่มการแข็งตัวของเลือด กลับเป็นการไปต้านฤทธิ์ของยา ทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง

ฟ.ฟันสะอาดจัง

ทำไมเด็กบางคนดูนมแล้วฟันผุ ?



โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืออร่าม

เด็กฟันผุจากการดูนมมักมีสาเหตุมาจากวิธีการบริโภคที่ทำให้นมแช่อยู่ในปากเด็กเป็นเวลานาน เช่น ให้เด็กดูนมบ่อย ๆ ดูนมเป็นเวลานาน ๆ หรือให้เด็กดูนมมื่อดึกหรือหลับคาขวดนม ทำให้เชื้อจุลินทรีย์มีโอกาสร่อยสลาย น้ำนมที่เอ่อล้นในปากทำให้เกิดกรด และเกิดการสูญเสียแร่ธาตุมากกว่าการคืนกลับของแร่ธาตุ จึงทำให้เกิดฟันผุได้ อีกทั้งพ่อแม่บางคนเลือกนมรสหวานหรือเติมน้ำตาลในนม ทำให้ฟันผุมากขึ้น

นมมื่อดึกมีผลเสียต่อฟันเด็กไหม ?

นมมื่อดึกมีผลทำให้เด็กฟันผุได้ง่าย เพราะเด็กมักจะหลับไปขณะที่ดูนม การที่เด็กหลับจะไม่มีการกลืน น้ำนมจะเอ่ออยู่ในปากเป็นเวลานาน ฟันของเด็กก็จะแช่อยู่ในน้ำนมตลอดเวลา และเกิดการย่อยสลาย นมทำให้เกิดกรดได้ประกอบกับขณะหลับมีน้ำลายหลั่งออกมาน้อยอยู่แล้ว กระบวนการชะล้างช่องปากตามธรรมชาติจึงลดลง ฟันจึงสูญเสียแร่ธาตุอย่างต่อเนื่อง และเกิดฟันผุในที่สุด





รู้ทันโรค...

โดย...พญ.เสาวนีย์ เกิดดอนแฝก



ฉบับนี้ เรามารู้จัก โรคแพ้อากาศ กันต่อ

โรคแพ้อากาศเป็นปัญหาของเด็กวัยเรียน เกิดจากการตอบสนองที่ไวเกินไปของเยื่อภายในโพรงจมูก ต่อสารก่อภูมิแพ้ เชื่อว่ามีความเกี่ยวข้องกับมลภาวะที่เพิ่มขึ้น สารที่ก่อภูมิแพ้ และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คน



สารก่อภูมิแพ้สำคัญของโรคแพ้อากาศคือ ไรฝุ่น ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่พบบ่อยในที่นอน หมอน และผ้าห่ม ไรฝุ่นนี้กินรังแคของคนเป็นอาหาร ส่วนสารก่อภูมิแพ้อื่นๆที่พบได้อีก เช่น แมลงสาบ ขนและรังแคของสัตว์ เช่น ขนแมว ขนสุนัข และเกสรดอกไม้ และหญ้า

เด็กที่แพ้อากาศจะมีอาการคัดแน่น หรือคันจมูก จาม น้ำมูกไหล และคันตา นอกจากนั้นอาจมีอาการหุ้หือ อ้าปากหายใจ นอนกรน และมีเลือดกำเดาออก อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหูชั้นกลางอักเสบ และโรคไซนัสอักเสบ

เด็กที่มีอาการแพ้อากาศอย่างรุนแรงจะมีอาการมาก ในเวลากลางคืน ซึ่งรบกวนการนอนหลับ ทำให้เกิดอาการง่วงนอนในเวลากลางวัน และอาจส่งผลให้มีอาการหุดหืด และสมาธิสั้น

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคแพ้อากาศ

เด็กซึ่งมีอาการคัดจมูก จาม มีน้ำมูกใส ๆ แบบเป็น ๆ หาย ๆ ชอบใช้มือถูจมูกเนื่องจากอาการคัน อาจสันนิษฐานว่าเป็นโรคแพ้อากาศ บางครั้งโรคแพ้อากาศอาจแยกจากโรคหวัดที่เป็นแล้วเป็นอีก ซึ่งพบในเด็กที่เข้าสถานรับเลี้ยงเด็กหรือเข้าโรงเรียนในช่วง 2-3 ปีแรก เด็กที่เป็นโรคแพ้อากาศจะตรวจพบ อาการชอบตาคล้ำ เยื่อโพรงจมูกบวม มีสีซีด น้ำมูกใส เสียงขึ้นจมูก หายใจมีเสียงดัง และถ้าเป็นมาก ๆ จะมีอาการนอนกรนและอ้าปากหายใจ เพราะหายใจทางจมูกไม่สะดวก

การตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ โดยการทดสอบทางผิวหนังและการตรวจเลือด จะทำให้ทราบว่าเด็กเป็นโรคแพ้อากาศหรือไม่และแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด

โรคแพ้อากาศ รักษาอย่างไร

หัวใจสำคัญในการรักษาโรคแพ้อากาศคือ หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ควรใช้ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนชนิดกันไรฝุ่น ไม่นำหมอนมาตีเล่น ไม่เล่นตุ๊กตามีขน เก็บเสื้อผ้าและหนังสือในที่มืดชื้น การทำความสะอาดบ้านควรเริ่มจากการถูพื้นก่อนทำการกวาด และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดแทนการปัดด้วยไม้กวาด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นมีการฟุ้งกระจาย

ยาแก้แพ้ชนิดรับประทาน จะช่วยควบคุมอาการคันจมูก จามและน้ำมูกไหล แต่ยาบางชนิดอาจเกิดอาการง่วงซึมได้ จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้รบกวนการเรียนรู้ของเด็ก

ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการและควรใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์

การฉีดยาเพื่อรักษาภูมิแพ้ ใช้ในเด็กที่มีอาการแพ้อากาศอย่างมาก โดยทำการฉีดสารที่แพ้ปริมาณต่ำๆ เข้าได้ผิวหนังและเพิ่มปริมาณทีละน้อยเพื่อให้ร่างกายค่อยๆสร้างภูมิคุ้มกันต่อสารที่แพ้เหล่านั้น

โรคแพ้อากาศ หายได้หรือไม่

เมื่อเด็กโตขึ้น โรคแพ้อากาศอาจมีอาการดีขึ้น หรืออาจเป็นมากขึ้นก็ได้ การหมั่นออกกำลังกายและรักษาสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง จัดการสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ปกติทั่วไป



เคล็ดลับน่ารู้

วิธีการเลือกใช้ไนท์ครีม

เรื่องของการทาครีมก็เป็นสิ่งสำคัญนะค่ะ เพราะครีมบำรุงผิวนั้น จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวของเรา แต่ในปัจจุบัน ก็เริ่มที่จะมีการแบ่งเป็น เดย์ครีม (ครีมทากลางวัน) และไนท์ครีม (ครีมทากลางคืน) ในเรื่องของเดย์ครีมนั้น สาว ๆ ก็คงจะเลือกใช้ครีมที่เหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละคนอยู่แล้ว แต่ไนท์ครีมนี้ หลายคนยังสงสัยว่า เลือกอย่างไร และช่วยในเรื่องใดได้บ้าง ซึ่งวันนี้เราก็จะมาบอกถึงวิธีการเลือกใช้ "ไนท์ครีม" กันค่ะ



1. ควรเลือกไนท์ครีมที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี วิตามินซี เพราะตลอดทั้งวันผิวหน้าของเรา ต้องเผชิญกับมลภาวะมากมาย ซึ่งก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ ตัวการสำคัญในการทำลายเซลล์ผิวหน้า
2. ผู้ที่มีปัญหาผิวแห้งหรือผิวแพ้ง่าย ควรเลือกไนท์ครีมที่มีส่วนผสมของ Q10 ซึ่งยับยั้งการสร้างเอนไซม์ทำลายคอลลาเจน ขณะเดียวกันก็ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว
3. ผู้ที่มีปัญหาผิวร่อนยุ่ยมาก ๆ ควรเลือกไนท์ครีมที่มีส่วนผสมของเรตินอล ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการหลุดลอกของเซลล์ผิวแห้งที่เสื่อมสภาพ และกระตุ้นให้ผิวสร้างคอลลาเจน จะช่วยลดริ้วรอยต่าง ๆ บนใบหน้าลงได้
4. เมื่อเลือกใช้ไนท์ครีมที่เหมาะสมกับตัวเองได้แล้ว อย่าลืมบำรุงผิวรอบดวงตาด้วยอายครีม เพราะคงไม่มีใครอยากตื่นมาตาตาเป็นหมี่แพนด้าแน่ ๆ

เป็นไงบ้างคะ ไนท์ครีมก็มีประโยชน์เหมือน ๆ กับเดย์ครีม สาว ๆ น่าจะลองมาให้ความสำคัญกับไนท์ครีมบ้างนะค่ะ...

ขอขอบคุณข้อมูลจาก เติลินวิธ

สารกันบูดในก๋วยเตี๋ยว



โดย...คุณกัญญา คำคลองตัน

ก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีลักษณะทำจากแป้งข้าวเจ้าที่ผ่านการล้างน้ำ นึ่งด้วยไอน้ำ อบให้หมดแล้วนำไปตัดเป็นเส้นตามขนาดที่ต้องการ

โดยทั่วไปเห็นขายตามท้องตลาดมีทั้งเส้นหมี เส้นเล็ก เส้นใหญ่ บะหมี่ ก๋วยจั๊บ และเซี่ยงไฮ้ หากทำเสร็จแล้วขายเลยเรียกว่า เส้นสด ซึ่งเก็บไว้ได้ไม่นานเพราะมีความชื้นสูง ทำให้อายุการเก็บรักษาสั้นประมาณ 4-5 วัน

เมื่อเก็บได้ไม่นาน การกระจายสินค้าก็ไปได้ไม่ไกล ผลกำไรที่ได้ก็ไม่มาก สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ประกอบการหันมาพึ่งสารเคมีเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา หากรับประทานเส้นก๋วยเตี๋ยวเหล่านี้เข้าไป ผู้บริโภคอย่างเราอาจกลายเป็นถุงใส่สารเคมีเคลื่อนที่ได้

สารกันบูด หากใส่เกินมาตรฐานอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ เช่น สารกันบูดชื่อ กรดเบนโซอิก หากใน 1 วัน เรารับประทานอาหารอะไรที่มีสารชนิดนี้อยู่ไม่เกิน 500 มิลลิกรัม ตับ และไตสามารถกำจัดออกได้ทางปัสสาวะ

แต่ถ้าเกิน 500 มิลลิกรัม ทุกวัน ตับและไตจะทำงานหนัก และถ้ากำจัดออกไม่หมดก็จะสะสมในร่างกาย เสี่ยงต่อไตพิการได้

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้ใช้สารกันบูดทุกชนิดรวมกันได้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างเส้นก๋วยเตี๋ยวแต่ละชนิดเพื่อตรวจสอบหาสารกันบูดตกค้าง 2 ชนิด ผลวิเคราะห์เป็นอย่างไร พิจารณากันเองดังในตาราง

ผลการวิเคราะห์กรดเบนโซอิกและซอร์บิก ในอาหารเส้น			
ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	กรดเบนโซอิก (มิลลิกรัม / กิโลกรัม)	กรดซอร์บิก (มิลลิกรัม / กิโลกรัม)	
เส้นก๋วยจั๊บ ตัวอย่างที่ 1	699.47	ไม่พบ	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก ตัวอย่างที่ 2	1,124.96	ไม่พบ	
เส้นบะหมี่ ตัวอย่างที่ 3	1,279.84	ไม่พบ	
เส้นเซี่ยงไฮ้ ตัวอย่างที่ 4	334.70	ไม่พบ	

วันที่วิเคราะห์ 4-7 มี.ค. 52 วิเคราะห์ house method by HPLC based on IFU (1995), No. 63 (NFI 19124)
 ฝ่ายบริการข้อมูล / ฝ่ายบริการห้องปฏิบัติการ สถาบันอาหาร องค์การเศรษฐกิจกระทรวงอุตสาหกรรม
 เผยแพร่โดย แผนกประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2886-8088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

ทางที่ดีอย่ารับประทานบ่อยนัก และหลีกเลี่ยงการซื้อก๋วยเตี๋ยวเส้นสดที่ขายไม่หมดในวันต่อวัน เพื่อความปลอดภัย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



แผนกจักษุ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เปิดให้บริการรักษาโรคทางตา ด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเปิด ตั้งแต่วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 8.30 น. – 12.00 น. ให้บริการผ่าตัดและรักษาเกี่ยวกับ โรคตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก ต้อเนื้อ ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย พร้อมให้คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา อาทิ ตรวจวัดสายตา ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่มีความเที่ยงตรง วัดความสามารถของการมองเห็น วัดสายตาเพื่อประกอบแว่น ตรวจวัดความดันลูกตา ตรวจลานสายตาจอประสาทตา โดยมีจักษุแพทย์พร้อมทีมงานที่มีความชำนาญ เฉพาะด้าน

จักษุแพทย์ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์กรมหาชน)



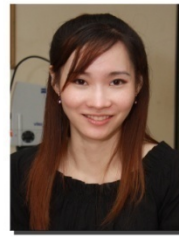
นายแพทย์พรเทพ พงศ์ทวีกร

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา



แพทย์หญิงพัชรีศรีธณี ธนะสุพรรณ

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน



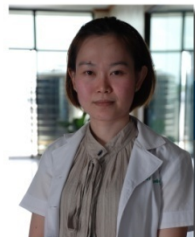
แพทย์หญิงปิยะธิดา ปุรานี

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน



แพทย์หญิงมัลลิกา สุวรรณนิพนธ์

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านกระจกตา



แพทย์หญิงสุชีรา ตติเวชกุล

จักษุแพทย์



นายแพทย์ชินวิธ ธนสกุลวัฒนา

จักษุแพทย์



แพทย์หญิงสุภัทรา ศุภศิลป์กนก

จักษุแพทย์

การบริการตรวจรักษา

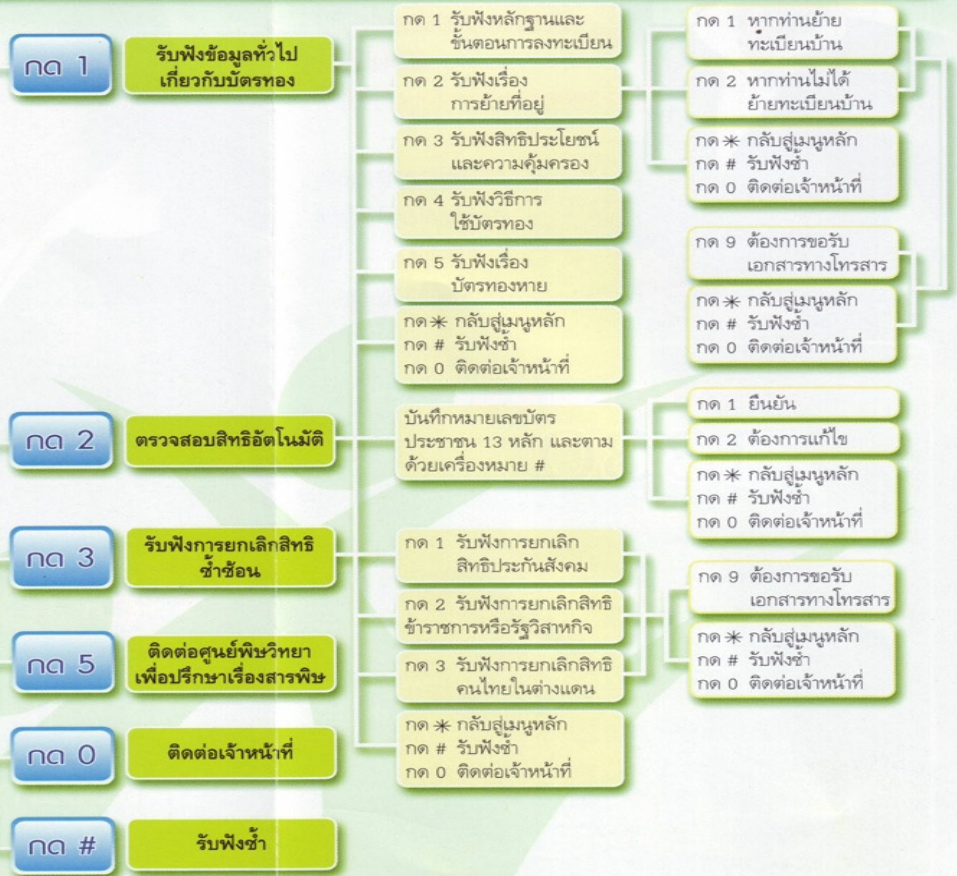
1. ตรวจจอทั่วไปโดยเครื่อง Slitlamp Biomicroscope ที่ทันสมัย
2. ตรวจวัดสายตา และความโค้งของกระจกตาด้วยเครื่อง
Auto-Refractokeratometer Unicos URK - 700
3. ตรวจจอประสาทตา (Retina) ด้วยเครื่อง Indirect Ophthalmoscope
4. ตรวจลานสายตาด้วยเครื่อง Automated Perimetry ZEISS 750 i
5. ตรวจจอประสาทตา ZEISS 4000
6. ตรวจ Axial Length ของตาโดยใช้ A-Scan Ultrasound
7. ตรวจตาบอดสีด้วย Ishihara's Test
8. ตรวจวัดขนาดของแว่นโดยเครื่อง Computerized Lensmeter TOPCON CL-2500
9. การยิง Laser โดยเครื่อง Argon Laser เพื่อใช้ในการรักษา โรคต่าง ๆ ของจอประสาทตา เช่น เบาหวานขึ้นจอตา จอประสาทตาขาด ฯลฯ
10. การยิง Laser โดยเครื่อง YAG Laser เพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคต้อหินมุมปิด โรคเยื่อพังผืดในตาหลังการผ่าตัดต้อกระจก
11. การตรวจและล้างต้อน้ำตา

สอบถามปัญหา ร้องทุกข์ ร้องเรียน ขอความช่วยเหลือ แสดงความคิดเห็น โทร 1330 ทุกที่ทั่วไทย ตลอด 24 ชั่วโมง

วิธีการใช้บริการ
สายด่วน
1330

สำนักงานหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ

วิธีการ
ใช้บริการระบบอัตโนมัติ



ไขหวัต 2009 กับคนท้อง

โดย...คุณสุวิมา ชนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา

คนท้องที่ติดเชื้อไวรัส H1N1 มักมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก และมีไข้ อาการอื่น ๆ เช่นปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาเจียน ท้องเสีย คนท้องจำนวนมากมักมีอาการไข้หวัดใหญ่ที่ไม่มียาเฉพาะที่ แต่ในคนท้องบางรายอาจมีอาการที่ดำเนินไปเร็ว และอาจมีอาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น ปอดอักเสบ ทารกในครรภ์เกิดภาวะเครียด (fetal distress) อาจเกิดเมื่อแม่มีอาการป่วยหนัก มีรายงานผลการตั้งครรภ์ที่ไม่ดีและเสียชีวิตเมื่อมีอาการป่วยที่รุนแรง ในทางอุดมคติแล้วคนท้องซึ่งสงสัยว่าติดเชื้อไข้หวัด 2009 ควรได้รับการตรวจว่ามีเชื้อหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตาม การรักษาไม่ควรชักช้าเพื่อรอผลการตรวจ และการรักษาไม่ควรที่จะรอผลการตรวจ เพราะการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะได้ผลดีเมื่อเริ่มให้เร็วที่สุดหลังจากเริ่มมีอาการ (คือภายใน 2 วันแรก) ผลการตรวจไวรัสสักไม่ได้ผลเลยต้องใช้เวลหลายวัน แพทย์ควรที่จะตระหนักถึงการระบาดในท้องที่และไม่รอผลการตรวจเพื่อเริ่มให้การรักษาในผู้หญิงที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่

แนวทางการรักษา

คนท้องที่มีอาการไข้หวัดใหญ่ควรได้รับยาต้านไวรัส เพราะว่ายามีฤทธิ์ไปทั่วร่างกาย ยาที่เลือกตัวแรกในคนท้องควรเป็น ทามิฟลู รับประทานเป็นเวลา 5 วัน การรักษาไม่ควรชักช้าเพื่อรอผลการตรวจไวรัส ควรเริ่มให้เร็วที่สุดเมื่อมีอาการไข้หวัดใหญ่ ซึ่งประโยชน์จะมากที่สุดเมื่อให้ภายใน 48 ชั่วโมงหลังเริ่มมีอาการ จากข้อมูลของการศึกษาในไข้หวัดตามฤดูกาล แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาในไข้หวัดตามฤดูกาลบ่งชี้ว่ายังมีประโยชน์ในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลถึงแม้จะได้รับยาหลัง 48 ชั่วโมงหลังมีอาการ ดังนั้น จึงควรให้ยาต้านไวรัสในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง รวมถึงคนท้องที่มาโรงพยาบาลมากกว่า 48 ชั่วโมงหลังมีอาการ โดยเฉพาะในคนที่ต้องนอนโรงพยาบาล



ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว สาขาพร้อมมิตร

จากที่เราได้รู้จักศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว สาขาพร้อมมิตร หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า CAPD service and training center มานานแล้ว สำหรับจุลสารฉบับเดือนสิงหาคมนี้เรามาถามความรู้สึกของคนทำงานและความรู้สึกของผู้ป่วยกันดีกว่านะคะว่ามีความคิดเห็นอย่างบ้างเกี่ยวกับการบำบัดทดแทนไตด้วยการล้างไตทางช่องท้อง



สวัสดีค่ะ แนะนำตัวเองหน่อยนะคะ

“ค่ะดิฉันนางสาวกาญญา ศรีอุดม เป็นหัวหน้างานพยาบาลศูนย์ล้างไตทางช่องท้องโรงพยาบาลบ้านแพ้ว สาขาพร้อมมิตร หรือ CAPD service and training center ค่ะ”

อยากให้คุณกาญญาเล่าถึงการทำงานในศูนย์ล้างไตทางช่องท้องด้วยค่ะ

“ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง ของเราเปิดมาแล้วเมื่อต้นปี 2551 ปัจจุบันเรามีผู้ป่วย สองร้อยกว่าราย มีเจ้าหน้าที่ทำงานในศูนย์ฯ 13 ท่าน โดยมีแพทย์ 2 ท่าน พยาบาล 4 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุข 2 ท่าน และเจ้าหน้าที่อื่นอีก 5 ท่าน”

เห็นคนไข้เยอะอย่างนี้ไม่ทราบว่ามีแนวทางการทำงานอย่างไรบ้างคะ

“ศูนย์ฯของเราจะมีการจัดแบ่งบทบาทหน้าที่การทำงานของเจ้าหน้าที่อย่างชัดเจน อีกทั้งเรายังทำงานกันอย่างเต็มที่ เรามีทีมงาน พยาบาลที่ให้การดูแลและฝึกสอนผู้ป่วย ให้คำปรึกษา มีจิตแพทย์ มีนักกำหนดอาหาร มีทีมเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ทำให้เราสามารถดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม มีอาสาสมัครผู้ป่วยที่มาช่วยงาน และทุกคนก็สนุกกับงานในมากค่ะ”

คุณกาญญามีวิธีการอย่างไรบ้างเกี่ยวกับการให้การดูแลผู้ป่วย

“ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีความกลัวที่จะทำการล้างไตทางช่องท้องด้วยตัวเอง เราจึงพยายามที่จะปลูกฝังความคิดและชี้ให้เห็นว่าเค้าสามารถที่จะดูแลตนเองได้รวมถึงญาติได้มีส่วนร่วมในการดูแล และผู้ป่วยยังสามารถที่กลับไปมีบทบาทในสังคมได้ตามปกติ”

สุดท้ายอยากให้คุณกาญญาฝากอะไรถึงผู้ป่วยได้ว้ายบ้างนะคะ

“อยากให้ผู้ป่วยทุกคนดูแลตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์พยาบาล และมีกำลังใจที่ดี ให้ทุกคนเชื่อว่าตนเองจะมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ เพียงแค่เราตระหนักในวิธีการที่ได้รับการสอนมาให้มาก ทางศูนย์ของเราพร้อมที่จะให้คำปรึกษาและหาแนวทางที่ดีที่สุดเพื่อให้ผู้ป่วยทุกคนมีชีวิตที่ดีและยืนยาว”



คุณพรศิลป์ แสนรัตน์
อายุ 51 ปี

จากที่เราได้สัมภาษณ์พยาบาลศูนย์ล้างไตทางช่องท้องแล้วเรามาสัมภาษณ์ผู้ป่วยหรือผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดทดแทนไตด้วยการฟอกเลือดจะดูอ่อนเพลียและมีผิวพรรณที่ดูหมองคล้ำ แต่เอ๊ะ!มีคนไข้โรคไตกลุ่มหนึ่งที่ได้รับการฟอกเลือดมาแต่มองดูไม่เหมือนคนไข้ที่ได้รับการฟอกเลือดมาก่อนแล้วยังทำงานได้เหมือน คนปกติดี เรามาถามเค้ากันดีกว่านะคะว่าไปทำอะไรมา

คุณป้าคะคุณป้าเป็นไตวายมานานเท่าไรคะ

ป้าเป็นไตวายมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 แล้วค่ะ เริ่มฟอกด้วยเครื่องไตเทียม และเริ่มล้างไตทางช่องท้องเมื่อต้นปี พ.ศ. 2551 จนถึงปัจจุบันค่ะ

คุณป้าลองบอกความแตกต่างให้หน่อยได้ไหมคะ

ค่ะ ช่วงที่ป้าฟอกด้วยเครื่องไตเทียมก็ดีค่ะ แต่ก็เหนื่อยบ่อย ฟอกเสร็จก็ต้องพัก ควบคุมเรื่องอาหารมาก ทานได้น้อย พอฟอกได้สองวันก็เริ่มแน่นหน้าอกมากขึ้น น้ำหนักลดมาก และก็เสียค่าใช้จ่ายมากด้วยค่ะ ทั้งเรื่องของค่าเดินทาง

แล้วการล้างไตทางช่องท้องแตกต่างจากยังงัยคะ

ดีมากค่ะ คือ ป้าทานอาหารได้มากขึ้น เพราะฟอกตลอดวันละ 4 ครั้ง ไม่ค่อยเพลีย ทำงานได้ เดินได้นาน เดินทางไปต่างจังหวัดได้ จนใคร ๆ ก็ทักว่าป้าปกติดีแล้ว เสียค่าใช้จ่ายน้อยลงมาก เพราะไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อย ๆ

คุณป้าคะแล้วผิวพรรณที่ดูไม่เหมือนคนเป็นโรคไตล่ะคะ

ใช่ค่ะ มีคนทักป้าบ่อยกว่าป้าผิวพรรณไม่เหมือนคนเป็นโรคไตที่ได้ รับการฟอกเลือดเลย ผิวพรรณก็เปล่งปลั่งขึ้นเยอะ คงเพราะได้รับการฟอกทุกวันของเสียสะสมในร่างกายน้อยลงค่ะ

สวัสดีค่ะคุณลุงลองแนะนำตัวเองหน่อยนะคะ

ผม นายจิระเดช โสภาคศิลป์ อายุ 40 ปี ผมเป็น โรคไตวายเรื้อรัง มาตั้งแต่ปี 2549 ฟอกไตทางเส้นเลือดมาเป็นเวลา 2 ปีครับ

แล้วคุณลุงฟอกเลือดมานานหรือยังคะ

รักษาครั้งแรกที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ สาขาประชาชื่น ตั้งแต่กุมภาพันธ์ 2549 รักษาโดยการฟอกไตทางเส้นเลือดใหญ่ (เจาะคอ) เดือนมีนาคมได้ทำการผ่าตัดเส้นเลือดที่แขนข้างขวา 2 เดือน จึงจะใช้ฟอกไตที่แขนได้ ผมฟอกไตทางเส้นเลือดมาเป็นเวลา 2 ปี



คุณจิระเดช โสภาคศิลป์
อายุ 40 ปี

คุณลุงลองบอกถึงการฟอกเลือดที่เส้นเลือดที่คุณลุงเคยทำมาให้หน่อยนะคะ

การที่ผมฟอกไตทางเส้นเลือดมาเป็นเวลา 2 ปี หมดค่าใช้จ่ายจำนวนมากเพราะต้องมาโรงพยาบาลสัปดาห์ละ สองวันวันละ 4-5 ชั่วโมง เสียเวลาในการทำงานด้วยทั้งยังเหนื่อยง่าย และต้องคอยควบคุมอาหารและน้ำอย่างมากครับ

แล้วคุณลุงเริ่มล้างไตทางช่องท้องเมื่อไหร่คะ แล้วแตกต่างยังง

ผมได้ข่าวว่าโรงพยาบาลบ้านแพ้ว สาขาพร้อมมิตร เปิดโครงการล้างไตทางช่องท้องผมเริ่มสมัครตั้งแต่เดือน มีนาคม 2551 ได้รักษากับคุณหมอ ปิยะธิดา มาตลอด 1 ปี ผมเป็นโรคไตวายเรื้อรัง มาตั้งแต่ปี 2549 มีโครงการล้างไตทางช่องท้องจึงได้มาสมัครเข้าร่วมโครงการกับคุณหมอ ปิยะธิดา หลังจากทำการผ่าตัดทางช่องท้องจึงได้เริ่มใช้น้ำล้างไตทางช่องท้องรู้สึกได้เลยว่าสุขภาพดีขึ้น ไม่เพลีย ไม่เหนื่อยง่าย ตอนนั้นผมทำอาชีพขับรถแท็กซี่ พอมีรายได้เลี้ยงครอบครัวได้ดีขึ้น จึงอยากขอบคุณ คุณหมอ ปิยะธิดาที่ได้ให้โอกาสข้าพเจ้าผมโครงการล้างไตทางช่องท้อง ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขในชีวิตที่ดี และครอบครัวมีความสุขและขอเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ ชาวโรคไตสู้ต่อไปเช่นกันครับ

ค่ะเราก็คงขอบคุณ คุณกาญญา คุณป้าพรศิลป์ และคุณลุงจิระเดชนะคะที่ได้ให้คำตอบและยังให้กำลังใจกับเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ที่เป็นโรคไตด้วยค่ะ

มาทำความสะอาดคีย์บอร์ดกันเถอะ

IT Corner By...นาย Hub



คิดว่าหลาย ๆ คนน่าจะพอรู้กันแล้วว่าเจ้าคีย์บอร์ดแสนรักที่เราสัมผัสอยู่ทุกวันนั้น หากไม่ได้รับการทำความสะอาดเลยจะสะสมเชื้อโรคไว้ถึง 40 เท่าของฟาจิกโครในห้องน้ำเสียอีกนะครับ ดังนั้นมาทำความสะอาตกันเถอะครับ บางคนอาจจะใช้วิธีการเป่าฝุ่น ไล่ฝุ่นออก ด้วย compressed air can (กระป๋องอัดลม) ก็ถือเป็นวิธีที่ดี แต่อาจจะไม่ทั่วถึง นาย Hub เลยขอแนะนำวิธีการทำความสะอาดแบบลงลึก เริ่มจาก

- ปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน แล้วทำการถอดปลั๊กคีย์บอร์ดออก หากกระดาษหนังสือพิมพ์มาลอง
- ถ่ายรูปคีย์บอร์ดของท่านไว้ (เชื่อเถอะว่าท่านจำไม่ได้ว่าทุกปุ่มอยู่ที่ไหนบ้าง)
- ทำการแกะปุ่มออกมา ของนาย Hub ใช้ไม้บรรทัดดันปุ่มออกมา ไม่พัง ไม่หัก ใช้ดีครับ จะใช้ไขควงหัวแบนก็ได้ หรือว่ากุญแจก็ได้นะ ลองดูจากปุ่มที่ไม่ค่อยสำคัญก่อนก็ได้ ลักปุ่ม (แะไปเรื่อย ๆ สุนัขนะ ฮา..)
- เมื่อแกะหมดแล้ว ท่านจะได้พบกับภาพที่ต้องร้องว่าอี.....และนั่นคือเหตุผลที่เราควรทำความสะอาดอย่างจริงจัง ใช่มั้ย อุปกรณ์ของเราก็มี ทัชชู่ คอตตอลบัท น้ำยาสำหรับทำความสะอาดสำหรับคีย์บอร์ดหรืออุปกรณ์คอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ (ซึ่งถ้าไม่มีก็ขอใช้แอลกอฮอล์แทน อย่างอ่อนนะครับ กลัว คีย์บอร์ดพัง พวกที่ใช้ทำความสะอาดร่างกายก็ได้ครับ)
- จัดการคว่ำและเขย่าให้เศษผงออกมาจนหมดลงบนกระดาษหนังสือพิมพ์ และเริ่มปฏิบัติการใช้ทัชชู่ หรือคอตตอลบัทเช็ดทำความสะอาดโดยรอบ (เป็นงานที่ใช้เวลาหากท่านไม่ได้แต่ต้องทำความสะอาดเลยมาตลอดหลายปี) ใช้คอตตอลบัทชุบน้ำแอลกอฮอล์เช็ดอีกที ทำความสะอาดให้เกลี้ยงเกล่า
- พอทำความสะอาดจนเป็นที่พอใจแล้วก็จัดการติดแป้นต่างๆ ลงไปที่ตำแหน่งเดิม ลองเคาะๆ ว่าใช้การได้ตามปกติ รอสักพักให้แอลกอฮอล์ระเหยไปจนหมด (ไม่นานมาก จริง ๆ ติดแป้นเสร็จก็ได้ที่แล้ว) เสียบสาย USB แล้วก็เปิดเครื่องเล่นได้ตามปกติเลยครับ

ข้อมูลจาก : <http://www.tplusonecafe.com/archives/252>

บุญชารอยพระพุทธรูปทองคำ พลังแห่งศรัทธาบนเทือกเขาสวรรคต จ.สระบุรี

เที่ยวอย่างเดียว กับ
นายตะลอน ...

สวัสดีครับ ทริปนี้ผมจะพาเพื่อนๆ มาบุญชารอยพระพุทธรูปทองคำซึ่งมีคุณลักษณะครบ 108 ประการที่วัดพระพุทธรูปทรงธรรมวิหาร จังหวัดสระบุรี ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่อีกแห่งหนึ่ง เป็นพระอารามหลวงชั้นเอกพิเศษ ชนิดวรวิหาร สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าทรงธรรม มีรอยปูนปั้นสถานที่สำคัญ คือ รอยพระพุทธรูป ที่ประทับไว้บนแผ่นหิน เนื้อโลหะเขาสวรรคต หรือเขาสัจจพันธคีรี ลักษณะของรอยพระพุทธรูปคล้ายเท้าคน ถือเป็นพลังแห่งศรัทธาของประชาชนทั่วทุกภูมิภาคความเชื่อและวิถีการบูชา ตามคติของคนโบราณกล่าวไว้ว่าหากได้มานมัสการรอยพระพุทธรูปนี้ครบถึง 7 ครั้ง จะได้ไปจุติในสรวงสวรรค์ แม้แต่ในชาติภพนี้ อาณิสสผลบุญจะส่งผลให้ชีวิตมีความสำเร็จสมหวังในทุกประการ เราเข้าไปบูชากันเลยครับ



ภายในวัดพระพุทธรูปทรงธรรมด้วยศิลปกรรมประดับชั้นเยี่ยมที่น่าหลงใหล และมีประวัติศาสตร์ที่น่าศึกษาหาความรู้เป็นอย่างมาก ตรงประตูทางเข้ามียักษ์เฝ้าประตู สวยงามน่าดูชม บริเวณด้านหน้าวัดจัดเป็นอาคารเปิดบริการอาหารเครื่องดื่มมากมายหลายเมนู โดยเฉพาะของดีเมืองสระบุรี คือขนมกะหรี่ปั๊บ มีอยู่หลายร้าน และกลุ่มของฝากอีกหลายชนิด ก่อนกลับเราสามารถแวะซื้อหาเอาไปฝากทางบ้านกันได้สบายครับ

รอยพระพุทธรูปตั้งอยู่ในบริเวณวัดพระพุทธรูปคันพบโดยพราหมณ์ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าทรงธรรมพระมหากษัตริย์ผู้ปกครองกรุงศรีอยุธยาระหว่างปี พ.ศ. 2153 -2167 กว้าง 21 นิ้ว ยาว 60 ลีกรวม 11 นิ้ว มีหลักฐานในพงศาวดารของไทยว่า พระเถระจากอยุธยาไปนมัสการพระพุทธรูปทบ নয়อดเขาสุมนภู และได้รับคำแนะนำจากพระเถระในลังกาวาในไทยเองก็มีรอยพระพุทธรูปอันแท้จริงซึ่งพระพุทธรูปได้ประทับประทานไว้เช่นกัน สมเด็จพระเจ้าทรงธรรมจึงมีพระดำรัสให้ทำการค้นหา จนพบในที่นี้

นอกจากนี้ยังใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย เช่น เสาร่องให้วัดสูง น้ำตกเจ็ดสาวน้อย อุโมงค์ต้นไม้, โรงอุณต่าง ๆ, น้ำตกมวกเหล็ก เขียวแฉะเที่ยวกันต่อให้สนุกได้เลยครับ

ข้อมูลการเดินทาง

การเดินทางนั้นไม่ยากเลยครับ เดินทางจากตัวเมืองสระบุรี โดยใช้เส้นทาง สระบุรี-ลพบุรี ประมาณ 20 กิโลเมตร ตรงไปยัง อ.พระพุทธรูป วัดตั้งอยู่ทางซ้ายมือเข้า ไปอีกประมาณ 500 เมตร ทางเข้าสะดวกสบาย ครับ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 0-3642-2768-9 โทรสาร 0-3642-4089

ร่วรโรงพยาบาล

พิธีบวงสรวง สร้างฐานพระราชนุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2552 เวลา 8.09 นาฬิกา โดยได้รับเกียรติจาก คุณกรรณิการ์ บุญญวนิช นายแพทย์วิฑิต อรรถเวชกุล ผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม สโมสรโรตารีบ้านแพ้ว และคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล ตลอดจนแขกผู้มีเกียรติและคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เข้าร่วมพิธีกันอย่างพร้อมเพรียง



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการเตรียมความพร้อมสู่การบริการที่เป็นเลิศขึ้น เมื่อวันที่ 14-15 สิงหาคม 2552 ณ โรงแรม Springfield Beach Resort จ.ประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งในครั้งนี้หน่วยงานสุขภาพดีและหน่วยงานทันตกรรมเป็นชุดแรกที่เข้าร่วม กิจกรรม และหน่วยงานอื่น ๆ ได้เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง



ที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	สโม่สรโรตารี กรุงเทพมหานคร	1,300,000.00
2	คุณนรินทร์ - คุณนิภาพรรณ อิมประเสริฐ และครอบครัว	100,000.00
3	คุณสุมิน คุณลอนดอน พานรุ่งค์ และครอบครัว	100,000.00
4	สโม่สรโรตารี แหลมฉะ	30,000.00
5	คุณสมพงษ์ กิจประชา	20,000.00
6	นส.สร้อยฟ้า ชาวบ้านเกาะ	12,000.00
7	นส.สุภาวดี เหลืองขมิ้น	12,000.00
8	นางวิลาสินี สังข์ทอง	10,000.00
9	นางเชียม แซ่เอ็ง	10,000.00
10	นายอุดม ครรชิตาวารกุล	10,000.00
11	ร้านทะเลพาณิช	10,000.00
12	คุณวินัย - คุณประสิทธิ์ - คุณบำรุง	10,000.00
13	คุณกิมลี ทองวิไล	10,000.00
14	พญ.เสาวนีย์ เกิดดอนแฝก	7,500.00
15	ครอบครัวคุณสังวาลย์ เทศทองดี	6,000.00
16	คุณแม่สังัด มังกรทอง และบุตร	5,000.00
17	ครอบครัวคุณสมจิต ศรีวิชัย	5,000.00
18	คุณประนอม ใจมั่น	5,000.00
19	ครอบครัวคุณพ่อสวัสดิ์ ทรงทองคำ	5,000.00
20	คุณนิพนธ์ ลิ้มปณชัยพรกุล	4,000.00
21	นางสมศรี เกตุแก้ว	3,900.00
22	นายชาญชัย รัตนพงษ์โสภิต	3,000.00
23	นางยุพิน สุขสาคร	2,000.00
24	คุณอรทัย พินิจพัฒนานนท์	2,000.00
25	นายสังวาลย์ สายศิริ	2,000.00
26	คุณสมจิต ศรีวิชัย	2,000.00
27	นายประดิษฐ์ ศรีประเสริฐ	2,000.00
28	นายทัศนัย ใจมั่น	2,000.00
29	นางกัญญากัด รัตมี	1,000.00
30	คุณจำรัส กำนันจ้อย	1,000.00
31	นายสังวาลย์ สายศิริ	1,000.00
32	นายกัน เป็นสมุทร	1,000.00
33	นางสุนีย์ วิไลเลิศ	1,000.00
34	คุณทะ เพชรค่อง	500.00
35	นส.พยอม วงศ์สวรรค์	500.00
36	ชมรมผู้สูงอายุ	300.00

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



สโม่สรโรตารี กรุงเทพมหานคร

บริจาคเงินสด เพื่อโครงการผ่าตัดข้อเข่า
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 1,300,000 บาท เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2552



คุณนรินทร์ คุณนิภาพรรณ อิมประเสริฐ และครอบครัว

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 100,000 บาท เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2552



คุณสุมิน คุณลอนดอน พานรุ่งค์ และครอบครัว

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนจัดซื้อเตียง ICU และ เครื่องมือทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 100,000 บาท เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2552

ทำนายทายทัก : คลายเครียดตามราศีเกิด

มกราคม เป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจัง ทำให้ความเครียดสะสมมากไปหน่อย ควรหาเวลาไปรีแลกซ์ด้วยการเล่นกีฬาโปรดดูบ้าง หรือถ้าไม่ว่างจริง ๆ การอาบน้ำด้วยครีมสมุนไพรก็พอจะช่วยให้เธอผ่อนคลายได้เหมือนกัน

กุมภาพันธ์ เป็นคนที่เครียดได้ง่ายมาก ๆ ถึงจะไม่ไวยวาย แต่ก็เก็บความโกรธไว้ การผ่อนคลายที่เหมาะสมคือ การได้อยู่คนเดียวเงียบ ๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัว หรือไม่ก็เล่น อินเทอร์เน็ต ท่องโลกกว้าง

มีนาคม เป็นคนที่อ่อนไหว และชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือของคนอื่น การคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิต คิดแล้วก็เครียด การผ่อนคลาย ควรเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่ก็วาดภาพ แต่ถ้ามีเวลาสั้น ๆ ก็แค่เอาตัวลงไปจุ่มในน้ำเย็น ๆ เท่านั้นก็ชื่นใจแล้ว

เมษายน เป็นคนที่มีสมาธิในการทำงานมาก จนบางครั้งลืมหืมขยับเขยื้อนร่างกาย ทำให้อาการเมื่อยเข้าครอบงำ วิธีผ่อนคลายคือ การได้ออกแรงมาก ๆ กับกีฬา ผาดโผน หรือไปเล่นเครื่องเล่นเสียงตายเป็นสวนสนุก จะทำให้สมองโล่งขึ้น

พฤษภาคม เป็นคนที่มีสารเครียดอยู่ในร่างกายพอสมควรรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง วิธีผ่อนคลายคือการได้เดินดูของสวย ๆ งาม ๆ ก็ทำให้ผ่อนคลายแล้ว

มิถุนายน เป็นคนชอบพบปะผู้คน ดังนั้นถ้ารู้สึกเครียด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร สังสรรค์ กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่ดีที่สุด หรือไม่ก็เดินช้อปปิ้งเดินดูของสวย ๆ งาม ๆ

กรกฎาคม สิ่งที่ทำให้เครียดที่สุดก็คือ เรื่องการเดินทาง หรือต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เพราะเป็นคนเหนื่อยง่าย แถมถ้าเหนื่อยใจยิ่งแย่มาก การผ่อนคลายน่าจะเป็นการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปลุกต้นไม้ หรือไม่ก็หลับยาว

สิงหาคม เรื่องที่ทำให้เครียดมากที่สุดก็คือ ความพ่ายแพ้หรือล้มเหลว เพราะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ไม่ชอบแพ้ใครแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิธีผ่อนคลาย คือการได้ดูหนัง ฟังเพลง ช้อปบ้าง ของใช้ทุกอย่างต้องดูดีมีระดับ แค่นั้นก็ทำให้หายเครียดไปเยอะแล้ว

กันยายน การได้นอนเกลือกกลิ้งอยู่กับคนรัก เป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขแล้ว

ตุลาคม สิ่งที่ทำให้เครียดได้ ก็คือความเหงา อ้างว้างเดียวดาย แต่ได้วุ่นวายกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม แบบไหนแบบนั้น ก็เป็นการผ่อนคลายแล้ว

พฤศจิกายน เป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องความรักจะหนักที่สุด การผ่อนคลาย น่าจะเป็นการอ่านหนังสือ นิยายรัก กู๊กิก ก็ช่วยได้เหมือนกัน

ธันวาคม สิ่งที่ทำให้เครียดก็คือ การที่ต้องทนอยู่กันอะไรรานาน ๆ เพราะเป็นคนไม่ชอบอยู่หนึ่ง ออกแนวไฮเปอร์หน่อย ๆ การผ่อนคลาย คือการได้ไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่ก็อ่านหนังสือแบบไม่จำกัดแนว ก็ช่วยให้สมองปลอดโปร่งได้

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...

“ชาวไทยผู้เสียสละ”

เครื่องบินลำหนึ่ง แล่นบนอากาศอยู่ดี ก็มีเสียงประกาศว่า.. “ท่านผู้โดยสารทุกท่าน...ขณะนี้เครื่องบินของเราน้ำหนักเกิน...ซึ่งจำเป็นต้องมีคน 3 คน กระโดดลงไปคะ” ในเครื่องบินสำรวจดูแล้วว่า มีแต่ผู้หญิงท้องและเด็กทั้งนั้น มีผู้ชายเพียงแค่ 4 คนเท่านั้น เป็นคน อเมริกา, ญี่ปุ่น, พม่า, และ ไทย



ชายอเมริกาตะโกนว่า
"เพื่อคนอเมริกาในเครื่องบินนี้"
แล้วก็กระโดดลงไป

ชายญี่ปุ่นเห็นดังนั้นจึงตะโกนขึ้นว่า
"เพื่อชื่อเสียงของประเทศชาติ"
แล้วก็กระโดดลงไป

ทีนี้ชายไทยกับพม่า ยืนที่หน้าประตูเครื่องบิน..ตัดสินใจว่าใครจะกระโดดลงไป

ชายไทยจึงตะโกนว่า
"เพื่อพระนเรศวร...และแก้แค้นให้ชาวบ้าน บางระจัน"
จากนั้นชายไทยจึงถีบชายพม่าตกเครื่องบินไป 555



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

ผู้จัดทำ -งานข้อมูลข่าวสาร, ศูนย์คอมพิวเตอร์ อนุเคราะห์ข้อมูล-ทุกหน่วยงานใน รพ.บ้านแพ้ว บรรณาธิการ/พิมพ์-งานข้อมูลข่าวสาร, ศูนย์คอมพิวเตอร์