



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2551

ISSN 1906-1390

จุลสาร

# สาขาใจ

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ



## เรื่องเด่นในเล่ม...

รู้ทันโรค : โรคพิษสุนัขบ้า

งานพัฒนาคุณภาพ : ภัยจากถ้วยเตียนน้ำตก

IT Corner : เขียนซีดีอย่างไรให้ได้ Over ถึง 850 MB

Pharmacy Room : ผลกระทบที่มีต่อร่างกายในการกินยาลดความอ้วน

## บก.ชอคุย

เดือนเมษายนนับเป็นเดือนที่มีวันหยุดเยอะที่สุดเดือนหนึ่ง แต่ก็เป็นเดือนที่อากาศร้อนที่สุดแห่งปีเช่นกัน หลายคนก็พยายามหาวิธีดับร้อนกันไปต่าง ๆ นานา เช่น ไปทะเล ไปว่ายน้ำ เดินห้างฯ หรือเปิดแอร์นอนอยู่บ้าน หรือไปดับร้อนกับเทศกาลสงกรานต์ที่มีวันหยุดต่อกันหลายวัน ก็คงช่วยให้ท่านคลายร้อนไปได้บ้าง แต่อย่าหยุดเที่ยวจนเพลินจนลืมระมัดระวังตัว และที่สำคัญอย่าลืมว่า เมาไม่ขับ ต้มไม่จับพวงมาลัย ด้วยความปลอดภัยและจริงใจ ของ บก.เลขนะเนีย...

### คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์รุฬห์ บุญเพ็ญ

คุณสุติมา เนินหาด

### บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

### กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิภา ชนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

### ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

### ออกแบบปก...

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



## ประเพณีวันสงกรานต์



### ประวัติวันสงกรานต์...

ในสมัยโบราณได้ถือวันสงกรานต์เป็นวันปีใหม่นั้น เนื่องจากประเทศที่อยู่ในแถบร้อนถือว่าช่วงเวลาเริ่มต้นฤดูร้อนนั้นเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ด้วยว่างเว้นจากการทำการเกษตร อีกทั้งอากาศที่หนาวเย็นก็ผ่านพ้นไปแล้ว ด้วยในช่วงฤดูหนาวนั้นเป็นช่วงที่ทุก ๆ อย่างนั้นหยุดนิ่ง ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ก็หยุดผลิดอกออกผล สัตว์ทั้งหลายก็หยุดนิ่งนอนจำศีล ด้วยอากาศที่หนาวเย็นนั้นไม่สะดวกในการใช้ชีวิต หรือการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายนั่นเอง

วันสงกรานต์จึงเป็นประเพณีการขึ้นปีใหม่ในประเทศแถบร้อน ซึ่งแตกต่างจากประเทศแถบหนาวดังที่กล่าวไว้ในเรื่องของวันปีใหม่ วันสงกรานต์มีทั้งหมด 3 วันด้วยกัน ได้แก่

วันที่ 13 เมษายน วันมหาสงกรานต์ หรือวันสงท่ายปีเก่า หมายถึง ก้าวหรือย่างขึ้นครั้งใหญ่ คือ สงกรานต์ปี การที่พระอาทิตย์โคจรเข้าสู่ราศีเมษ เป็นวันทำความสะอาดใหญ่ ชำระล้างร่างกาย และจิตใจให้ใสสะอาด เริ่มมีการเล่นสาดน้ำเป็นวันแรก

วันที่ 14 วันกลาง หรือวันเนา หมายถึง วันที่ถัดมาจากวันมหาสงกรานต์ 1 วัน การที่พระอาทิตย์เข้ามาอยู่ในราศีเมษเรียบร้อยแล้ว เป็นวันที่มักมีการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมากมายเช่น ขนทรายเข้าวัด ก่อพระเจดีย์ทราย ขบวนแห่ประเพณีสงกรานต์ การแสดงทางวัฒนธรรมและมหรสพอื่น ๆ การเล่นสาดน้ำตามประเพณีไทยมักเล่นกันวันนั้นมากเป็นพิเศษ

และวันที่ 15 เมษายน เป็นวันเถลิงศก หมายถึง วันขึ้นศกใหม่ เป็นวันทำบุญตักบาตรต้อนรับปีใหม่ ปลอยนกปล่อยปลา อุทิศส่วนกุศลแก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว มีการรดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้ที่เคารพนับถือ เพื่อเป็นการขอขมาลาโทษและขอพรปีใหม่เพื่อเป็นสิริมงคลต่อชีวิต ตลอดจนจัดให้มีการสงฆ์พระสงฆ์พระพุทธรูป สิ่งศักดิ์สิทธิ์สำคัญคู่บ้านคู่เมืองอีกด้วย วันนี้ยังมีการเล่นสาดน้ำอยู่เช่นกัน แต่ในส่วนของท่านานวันสงกรานต์รวมถึงประเพณีที่เกี่ยวข้องกับนางสงกรานต์นั้นก็มีหลักฐานปรากฏในหลักศิลาจารึกของวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม





..ดอกล่ำดวน..

## วันผู้สูงอายุสากล

วันผู้สูงอายุเริ่มได้รับความสำคัญตั้งแต่สมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มีการกำหนดนโยบายที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยได้มอบให้กรมประชาสงเคราะห์จัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราขึ้นในปี 2496 เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ที่เดือดร้อนมีความทุกข์ยาก ประสบปัญหาและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง

เมื่อมาถึงสมัยรัฐบาล พล.อ.เปรม ติณสูลานนท์ ก็มีการสานต่อความสำคัญ โดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อ วันที่ 14 ธันวาคม 2525 อนุมัติให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุ และได้เลือก **"ดอกล่ำดวน"** เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่เลือกดอกล่ำดวน ก็เพราะเป็นพืชยืนต้นที่มีอยู่มากในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบวรราชชนนี เป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาและดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งไม่ร่วงง่าย เหมือนกับผู้ทรงวัยวุฒิที่คงคุณธรรมความดีงามไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานตลอดไป นอกจากนั้นทางด้านพฤกษศาสตร์ ต้นไม้นี้ยังใช้เป็นยาบำรุงหัวใจได้อีกด้วย



ในส่วนของระดับนานาชาติก็ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุมีใช้น้อย องค์การสหประชาชาติกำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี เป็น **"วันผู้สูงอายุสากล"** เริ่มมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999 หรือ พ.ศ. 2542



ขณะที่ปี พ.ศ. 2525 องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย และได้ให้ความหมายของคำว่า **"ผู้สูงอายุ"** หมายถึงบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไว้ 3 ประการ คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา และด้านการศึกษา

นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลกยังได้กำหนดให้ปี พ.ศ. 2525 เป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยกำหนดคำขวัญว่า **Add life to years** เพื่อให้ประเทศต่าง ๆ ร่วมกันส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ซึ่งคณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก ของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติให้ใช้คำขวัญเป็นภาษาไทยว่า **"ให้ความรัก พักผ่อนน่าย ผู้สูงวัยอายุยืน"**

ทั้งหมดนี้ก็คือลำดับความสำคัญของวันผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นมาในแต่ละช่วง ซึ่งมองดูก็เหมือนจะสับสน แต่เมื่อเทียบจากวันที่ถูกกำหนดขึ้นมา กับการเห็นความสำคัญอย่างแท้จริงที่ลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่หรือผู้สูงอายุในบ้านเรายังให้ความสำคัญกับเรื่องนี้น้อยมาก

ที่มา [www.kanzuksa.com](http://www.kanzuksa.com)

### ฟันลูกจะดีต้องเริ่มเมื่อตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1)

ต่อจากฉบับที่แล้ว...

#### ขาดสารอาหารช่วงตั้งครรภ์มีผลต่อฟันลูกอย่างไร ?

การขาดสารอาหาร มีผลให้โครงสร้างฟันผิดปกติ เช่น การขาดแร่ธาตุแคลเซียม และวิตามินดี ในช่วงตั้งครรภ์ มีผลให้การสร้างเคลือบฟันไม่สมบูรณ์ เคลือบฟันขรุขระ หรือเป็นจุด ๆ ซึ่งเรียกว่า “อีนามัลไฮโปเพลเซีย” (Enamel Hypoplasia) บางครั้งมีผลให้ชั้นเคลือบฟันและชั้นเนื้อฟันมีการสะสมแร่ธาตุได้น้อย เรียกว่า “ไฮโปแคลซิฟิเคชัน” (Hypocalcification) การสะสมแร่ธาตุได้ไม่สมบูรณ์เป็นสาเหตุให้ฟันไม่แข็งแรงเท่าที่ควรและดูแลได้ง่าย

#### แคลเซียมจากฟันแม่จะถูกนำไปสร้างกระดูกและฟันของลูกไหม ?

การได้รับแร่ธาตุ แคลเซียมไม่พอเพียงในขณะตั้งครรภ์จะมีผลให้ระดับแคลเซียมในเลือดลดลง ซึ่งจะเกิดกลไกกระตุ้นให้ร่างกายนำแร่ธาตุแคลเซียมสำรองจากโครงสร้างของกระดูกออกมา เพื่อใช้ในการพัฒนาโครงสร้างกระดูกและฟันของทารก ไม่ใช่ นำมาจากฟันเพราะแคลเซียมจากฟันไม่สามารถซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อให้ทารกในครรภ์นำไปใช้ได้



ที่มา : 102 คำตอบ แม่ลูกพันธุ์-102 ปี สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



### คนดีขององค์กร

ประจำเดือนมีนาคม 2551



นางรัชฎากร สุมณรัตน์  
เจ้าหน้าที่ พ.ร.บ.

ได้รับเลือกให้เป็นคนดีขององค์กรในด้าน  
“การติดต่อประสานงานดี และอัธยาศัยดี”



นางสาวพรสุมล สิริวงศ์วรรณ  
เจ้าหน้าที่บัญชี

ได้รับเลือกให้เป็นคนดีขององค์กรในด้าน  
“การติดต่อประสานงานดี และอัธยาศัยดี”



# โรคพิษสุนัขบ้า

สุวิธนา ธนพันธ์วงค์

เจ้าหน้าที่สุขศึกษา ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

## พบกับกับจุลสาร สานใจ กับ summer ฉบับรับหน้าร้อน

นึกถึงเรื่องร้อน ๆ ก็รู้สึกลุ่มใจ เหงื่อตกขึ้นมาทันทีเลยใช่ไหมคะ จุลสารสานใจ ฉบับนี้ มีเรื่องร้อน ๆ มาให้ระวังกันค่ะ คงสงสัยกันแล้วใช่ไหมคะว่า เรื่องระวังร้อน ๆ นี้คืออะไร **โรคพิษสุนัขบ้า**ค่ะ ถึงแม้ว่าช่วงนี้อากาศเมืองไทยยังร้อน ๆ หนาว ๆ ฝนตกบ้าง ไม่ตกบ้าง แต่ก็ต้องระมัดระวังดูแลสุขภาพกันให้ดี ๆ นะคะ

**โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)** หรือ โรคกลัวน้ำ หรือในภาษาอีสานเรียกว่า โรคหมาว้อ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่ง ที่มนุษย์รู้จักมากกว่า 500 ปีแล้ว ซึ่งอาจเกิดจากการกัด หรือ ข่วน จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว หนู เป็นต้น เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส ไวรัส (Rabies Virus) ปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาหาย แต่สามารถป้องกันได้ ผู้ป่วยมักคงสภาพอยู่ได้นานไม่เกิน 1 สัปดาห์ และการเสียชีวิต เนื่องจากอัมพาตของกล้ามเนื้อ และระบบทางเดินหายใจ ในประเทศไทย ยังมีรายงานการเกิดโรคพิษสุนัขบ้า โดยสาเหตุหลักเกิดขึ้นจากสุนัข

## อาการของโรค

ผู้ติดเชื้อ โรคพิษสุนัขบ้า อาการแสดงของโรคมักเป็นการอักเสบสมองและเยื่อสมอง ในระยะ 2-3 วันแรก ผู้ป่วยจะปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มีไข้ คัน หรือปวดบริเวณรอยที่ถูกกัด ทั้ง ๆ ที่แผลอาจหายเป็นปกติแล้ว ต่อมาจะหงุดหงิด กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ไวต่อสิ่งเร้ารอบกาย ไม่ชอบแสง ลม มีน้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอกระตุก เกร็งขณะพยายามกลืนอาหาร หรือน้ำ ทำให้เกิดอาการ **“กลัวน้ำ”** ต่อมาจะเริ่มเพ้อคลั่ง สลับ

## รู้ทันโรค

กับอาการสงบ ซัก ผู้ป่วยบางรายอาจเป็นอัมพาต โดยมีอาการแขนขาอ่อนแรง หมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด เนื่องจากส่วนที่สำคัญของสมองถูกทำลายไปหมด

อาการของโรคพิษสุนัขบ้า ยังจำแนก ได้ออกเป็นอีก 2 ประเภท ดังนี้

### อาการแบบคลุ้มคลั่ง

โดยเฉลี่ยเสียชีวิตใน 5 วัน เพราะโรคลุกลามอย่างรวดเร็ว โดยอาจแสดงอาการต่าง ๆ ได้แก่ อาละวาด กลั้วน้ำ กลั้วลม คันเฉพาะที่ตรงถูกสัตว์กัดในรูปของคัน ปวดแสบปวดร้อน ปวดลึก ๆ ซึ่งแพร่กระจายไปทั่วแขน ขา หรือ หน้าซีกที่ถูกกัด ผู้ป่วยอาจขมลูก รุม่านตาไม่สนองต่อแสง และ น้ำลายไหลมากผิดปกติ จะต้องบ้วน หรือถ่มเป็นระยะ

### อาการอัมพาต

อาการอัมพาต เกิดจากการที่ไวรัสลุกลามเข้าไปในส่วนต่าง ๆ โดยเฉลี่ยเสียชีวิตใน 13 วัน โดยจะมีอาการอ่อนแรงของแขนขา

## ทำอะไร ? เมื่อถูกสัตว์กัด

1. ล้างแผล ด้วยสบู่กับน้ำหลาย ๆ ครั้ง
2. ใส่ยาใส่แผล เช่น เบตาดีน ทิงเจอร์ไอโอดีน แอลกอฮอล์ 70%
3. กักสัตว์ที่กัดไว้ดูอาการอย่างน้อย 15 วัน โดยให้น้ำและอาหารตามปกติ
4. รีบไปพบแพทย์หรือสัตวแพทย์ทันทีที่ถูกกัด เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนและซีรัม อย่ารอจนสัตว์ที่กัดตาย เมื่อสัตว์ตายรีบตัดหัวส่งตรวจโรคพิษสุนัขบ้า

## จะป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าได้อย่างไร ?

1. ไม่ปล่อยสุนัขพเนจร
2. ฉีดวัคซีนป้องกันทุกปี
3. อย่าให้สุนัขมีลูกมาก

**แจ้งสัตวแพทย์กรมปศุสัตว์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที**

**ที่พบเห็นสุนัขหรือสัตว์ที่สงสัยว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้า**

“ยังงัยก็อย่าลืมหาหมอหรือสัตว์เลี้ยงกันนะค่ะ ฉบับหน้าพบกันใหม่ค่ะ”

# ภัยจากก๋วยเตี๋ยวน้ำตก

สร. เดือน “ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก” ใส่เลือดสด ๆ เสี่ยงติดเชื้อแบคทีเรีย “สเติร์ฟโตค็อกคัส ซูอิส”

ในขณะนี้ เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายโรค ทั้งโรคระบบทางเดินอาหาร ที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือน้ำดื่มที่ไม่สะอาด โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น เนื่องจากในหน้าร้อน เชื้อแบคทีเรียก่อโรคจะเจริญเติบโตได้ดีกว่าฤดูอื่น ๆ ซึ่งโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุก ที่น่าเป็นห่วงโรคหนึ่งคือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อสเติร์ฟโตค็อกคัส ซูอิส เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อหมูที่ไม่สุก และราดด้วยเลือดดิบ ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก เป็นอาหารที่เข้าข่ายความเสี่ยงมาก หากน้ำก๋วยเตี๋ยวไม่ร้อนจัดก็ไม่สามารถฆ่าเชื้อได้



ซึ่งน้ำซุปร้อนไม่ได้พอ ทำให้เชื้อไม่ตาย กินเข้าไปเกิดอาการหูหนวกเฉียบพลัน ทำลายเยื่อหุ้มสมอง ถ้าเข้ากระแสเลือด ทำให้ช็อก ไตวาย ถึงตายได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาภายใน 14 วัน ระบุเชื้อโรคนี้เติบโตได้ดีในหน้าร้อน เคยพบเมื่อปี 2542 ที่ลำพูน คนติดเชื้อเสียชีวิตหมด 10 ราย ปี 2544 เสียชีวิต 7 ราย ปี 2549 เสียชีวิต 2 ราย กรมควบคุมโรคแนะวิธีกินอาหารอย่างปลอดภัย ควรกินตอนร้อน ๆ และปรุงให้สุกทุกครั้ง



เมื่อร่างกายคนมีแผลไปจับต้องเนื้อหมู และกินเนื้อหมูหรือเลือดสด ความน่ากลัวของเชื้อแบคทีเรีย สเติร์ฟโตค็อกคัส ซูอิส ไม่เพียงแต่ทำให้หูหนวกและสูญเสียการทรงตัว แต่หากผู้ป่วยได้รับการรักษาช้า อาจทำให้เชื้อแบคทีเรียทำลายเยื่อหุ้มสมองจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยหากไม่ได้รับการรักษาผู้ป่วยจะเสียชีวิตภายใน 14 วัน หลังจากรับเชื้อ ประชาชนจึงควรรับประทานอาหารแต่อาหารที่ปรุงสุกก่อนเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายงานการติดต่อเชื้อนี้จากคนสู่คน ส่วนสาเหตุที่ต้องออกมาเตือนเรื่องนี้ เพราะต้องการให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของการบริโภคเนื้อหมูดิบ เลือดดิบ เพราะปัจจุบันยังมีประชาชนอีกเป็นจำนวนมาก นิยมบริโภคของดิบ เลือดดิบ จึงจำเป็นต้องเตือนก่อนที่จะมีคนป่วยหรือเสียชีวิต

อาการของผู้ที่ได้รับเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้ถือว่ามีความรุนแรงและน่ากลัว โดยเมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าสู่กระแสเลือด และเข้าไปสู่เยื่อหุ้มสมอง จนเกิดอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบอย่างรวดเร็วภายใน 3 วัน หลังจากจากผู้ป่วยได้รับเชื้อ จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอยู่ใกล้กับปลายประสาทหูชั้นในทั้งสองข้าง เชื้อจึงลุกลามและทำให้เกิดหนองที่ปลายประสาทรับเสียง และประสาททรงตัว ทำให้หูตึงและหูหนวกร่วมกับอาการเวียนศีรษะและเดินเซ อาการทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นภายใน 14 วัน หลังจากเริ่มอาการไข้

จะพบอยู่ที่บริเวณคอต่อมทอนซิล และเยื่อโพรงจมูกของหมู และพบประปรายในวัว แกะและแพะ เมื่อคนได้รับเชื้อนี้เข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน หากเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรุนแรงทำให้มีไข้ เวียนหัว ช็อกและไตวายเฉียบพลันถึงขั้นเสียชีวิต โดยเชื้อชนิดนี้จะเข้าสู่ร่างกายคนหากนำหมูหรือเลือดหมูที่มีเชื้อมารับประทานโดยวิธีการปรุงไม่สุก และเมื่อเชื้อชนิดนี้เข้าสู่ร่างกายจะเข้าทำลายระบบหูเป็นอันดับแรก หากเกิดภาวะแทรกซ้อนอาจทำให้ตาบอด โดยพบส่วนใหญ่คนที่ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายมีโอกาสที่จะเกิดหูหนวกหรือหูดับ ถึงประมาณ 70-80%

บทความบางส่วนจาก : หนังสือพิมพ์ข่าวสด

คุณอรษา วัฒนศิลป์ : พยาบาลวิชาชีพ งาน IC



## หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

### สิทธิประโยชน์ของผู้ถือบัตรทอง

- การส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ทั้งก่อนและหลังคลอด การคลอดบุตรรวมกันไม่เกิน 2 ครั้ง
- การดูแลสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก รวมทั้ง วัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- บริการวางแผนครอบครัว ได้แก่ การให้คำแนะนำปรึกษา แก่ คู่สมรส การคุมกำเนิด
- การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์
- ค่ายาและเวชภัณฑ์ตามกรอบบัญชียาหลักแห่งชาติ
- ค่าอาหารและค่าห้องสามัญ ระหว่างพักรักษาตัว ณ หน่วยบริการ

### คุ้มครองโรคค่าใช้จ่ายสูง

- ผ่าตัดตาต้อกระจก
- ผ่าตัดหัวใจ
- บำบัดรักษามะเร็ง
- การใส่เต้านเทียมในเด็กปากแหว่งเพดานโหว่
- ยาต้านไวรัสเอดส์
- ล้างไตทางช่องท้อง สำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ [www.nhso.go.th](http://www.nhso.go.th)

## ประกันสังคม

### กรณีการบำบัดทดแทนไต (ตอนที่ 1)

#### ค่าบริการทางการแพทย์กรณีบำบัดทดแทนไต

ผู้ประกันตนที่เจ็บป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย และได้รับอนุมัติให้เป็นผู้มีสิทธิ ได้รับค่าบริการทางการแพทย์ บำบัดทดแทนไต ตามหลักเกณฑ์เงื่อนไข และอัตราค่าบริการทางการแพทย์ที่สำนักงานประกันสังคมกำหนด ดังนี้

1. วิธีฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมจ่ายให้แก่สถานพยาบาลในความตกลง และให้บริการผู้ประกันตนในอัตราไม่เกิน 1,500 บาท ต่อครั้ง และไม่เกิน 3,000 บาทต่อสัปดาห์

2. วิธีล้างช่องท้องด้วยน้ำยาแบบถาวรจ่ายให้แก่สถานพยาบาลในความตกลง และให้บริการผู้ประกันตนในอัตราเท่าที่จ่ายจริงไม่เกินเดือนละ 15,000 บาท กรณีในช่วงเดือนแรกที่ได้รับอนุมัติจะได้รับไม่เกินวันละ 500 บาท ตั้งแต่วันที่มิสิทธิจนถึงวันสิ้นเดือน

3. วิธีปลูกถ่ายไต จ่ายให้แก่สถานพยาบาลในความตกลง และให้บริการผู้ประกันตน ดังนี้

- ค่าใช้จ่ายก่อนการปลูกถ่ายไตเท่าที่จ่ายจริงในอัตราไม่เกิน 30,000 บาทต่อราย

- ค่าใช้จ่ายระหว่างการปลูกถ่ายไตเท่าที่จ่ายจริงในอัตราไม่เกิน 230,000 บาท โดยครอบคลุมผู้ประกันตนและผู้บริจาคไต เป็นเวลา 60 วัน นับแต่วันที่ทำการผ่าตัดปลูกถ่ายไต รวมทั้งรักษาภาวะการสลายไต อย่างเฉียบพลันของผู้ประกันตนเป็นเวลา 2 ปี นับแต่วันที่ทำการผ่าตัดปลูกถ่ายไต

- ค่าใช้จ่ายหลังการปลูกถ่ายไตสำหรับสถานพยาบาลที่ปลูกถ่ายไตให้แก่ผู้ประกันตนที่มีสิทธิโดยครอบคลุมการตรวจรักษา ยา ภูมิคุ้มกัน ตรวจทางห้องปฏิบัติการ ตรวจปัสสาวะ ตรวจระดับยา ภูมิคุ้มกันเหมาะสมในอัตรา ดังนี้

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ปีที่ 1 เดือนที่ 1-6 | เดือนละ 30,000 บาท |
| เดือนที่ 7-12        | เดือนละ 20,000 บาท |
| ปีที่ 2 เดือนที่ 1-6 | เดือนละ 15,000 บาท |
| ปีที่ 3 เป็นต้นไป    | เดือนละ 10,000 บาท |

สำนักงานประกันสังคม [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)



# ระวีโรงพยาบาล



เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2551 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้รับความร่วมมือจากสำนักงานเทศบาลตำบลบ้านแพ้ว มาเป็นวิทยากรพิเศษในการจัดโครงการซ้อมแผนอัคคีภัยในโรงพยาบาล และการใช้ถังดับเพลิงเบื้องต้น ให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



# ผลกระทบที่มีต่อร่างกาย ในการกินยาลดความอ้วน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ที่มา : ศ.ดร.ภักดี โพธิศิริ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา



## อาจเกิดภาวะพึ่งยา

ภาวะพึ่งยาทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นได้จากการใช้ยาที่ไม่ควรใช้ยานี้ในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ามาก่อน

## อาจเกิดภาวะถอนยา

แม้ใช้ยาในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีทันใดก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้ อาการดังกล่าวได้แก่ อาการสับสน หวาดระแวง และประสาทหลอน

## อันตรายต่อสุขภาพ แยกประเภทต่าง ๆ

ยากลุ่มนี้การใช้ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ เนื่องจากเป็นยาที่มีข้อควรระวังและข้อห้ามใช้มากมาย

### ข้อควรระวัง

1. ยานี้อาจก่อให้เกิดอาการมึนงง จึงควรระมัดระวังขณะขับชี่ ยานพาหนะ ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล
2. ควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยดังต่อไปนี้
  - ผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูง
  - ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจเต้นผิดปกติ
  - ผู้ป่วยที่เป็นโรคลมชัก

3. หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดการติดยาได้ และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานี้ในผู้ป่วยที่มีประวัติเคยใช้ยาในทางที่ผิด ติดเหล้า หรือ เคยเป็นโรคซึมเศร้า

4. ยานี้อาจก่อให้เกิดภาวะดื้อยาได้ จึงไม่ควรเพิ่มขนาดยาให้สูงจนเกินไป ยาในขนาดสูงจะก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อระบบประสาทส่วนกลางได้มาก รวมถึงภาวะพึ่งยา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากยาถูกขับออกทางน้ำนมได้ จึงควรงดให้นมบุตร

## อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

### ผลของยาลดความอ้วนที่จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2

ยาลดความอ้วนที่จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 ที่มีจำหน่ายโดย ออย. ยากลุ่มนี้จะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง โดยออกฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทที่ลดความอยากอาหาร โดยลดความถี่ของความรู้สึกหิว และลดปริมาณของมื้ออาหาร

ด้วยความห่วงใย ขอแนะนำให้ใช้วิธีอื่นในการลดน้ำหนัก เพราะการเข้ายาแม้ว่าจะเห็นผลในระยะสั้น แต่ถ้าหยุดใช้ยาเมื่อใด ก็จะทำให้น้ำหนักกลับคืนมาดังเดิมหรืออาจมากกว่าเดิม



## เคล็ดลับน่ารู้-กินเพื่อสุขภาพ

### เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่งจริงหรือ ?

**เฉลย จริง** เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง จะส่งผลให้เกิดอาการชักได้



# IT Corner

เขียนซีดีให้ได้ Over ถึง 850 MB

By .. นาย Hub



ปกติแล้วแผ่นซีดี 1 แผ่นจะเก็บข้อมูลได้สูงสุดไม่เกิน 700MB แต่วันนี้ นาย Hub จะขอสร้างปาฏิหาริย์ ด้วยการเขียนข้อมูลให้ได้ความจุถึง 850 MB บอกก่อนนะครับว่าไม่ได้โม้ แต่ทำได้จริง ก่อนอื่น CD – Writer ของคุณจะต้องรองรับเขียนแผ่นแบบ Overburn หรือเขียนแบบ Oversize ได้ ซึ่งโดยส่วนมากแล้ว CD- Writer ในปัจจุบันก็สามารถใช้งานแบบนี้ได้อยู่แล้ว (นอกเสียจากว่า CD-Writer จะเป็นรุ่นเจ้าคุณทวด อันนั้นก็คงต้องบายทีป็นไป) คราวนี้ให้เปิดโปรแกรม Nero Express ไปเมนู Configure แล้วไปที่ TAP General จากนั้นมาที่รายการ Status bar ในหัวข้อ Yellow marker ใส่ตัวเลข 80 ส่วนช่อง Red marker ใส่ตัวเลข 99 จากนั้นมาที่ TAP Expert Features ใส่เครื่องหมายถูกหน้าข้อความ Enable Overburn Disk –at –once และในช่อง Maximum CD size ใส่เลข 99 ลงไปครับ ทีนี้เรามาลองเขียนแผ่นซีดีดู โดยตัวอย่างที่ผมจะเลือกไฟล์ขนาด 850 MB มาลองเขียนลงไปบนแผ่นซีดีขนาด 700 MB อย่าลืมเลือกการเขียนแผ่นแบบ Disk –at – once จากนั้นก็ Burn แผ่นได้เลย

ระบบจะแจ้งว่า Over Burn Writing ซึ่งก็ไม่ต้องตกใจอะไรเพราะนี่คือการเขียนเกินขอบเขตของระบบทำให้คอมพิวเตอร์มันยืนยันว่าจะเขียนแน่หรือ เราก็ตอบไปว่าแน่นอน โดยกดที่ปุ่ม Write Overburn Disc แค่นี้ก็เสร็จแล้วครับท่าน

แน่นอนว่าเมื่อมีดีมันก็มีข้อเสีย โดยข้อเสียของการทำ Overburn คือ มันอาจจะทำให้มีการกระตุกหากมีการใช้งานกับไดรฟ์ CD-Rom บางรุ่น (ที่อาจจะไม่รองรับการเขียน –อ่าน Overburn) หรือบางทีอาจจะอ่านไม่ได้เลยก็มีเพราะมันไม่สามารถเคลื่อนหัวอ่านไปถึงพื้นที่บางจุดบางแผ่น เช่น ขอบด้านนอกของแผ่น เป็นต้น



ข้อมูลจาก : หนังสือ COMPUTER.TODAY

## เกาะเสม็ด จังหวัดระยอง

เที่ยวอย่างเดียว กับ นายตะลอน...



สวัสดีครับ ผมนายตะลอนเองจะขอพาเพื่อนๆ ไปเที่ยวดับร้อน พักผ่อนสบายๆ กันที่เกาะเสม็ด ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักเกาะเสม็ดกันก่อนดีกว่านะครับ

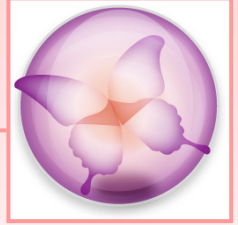
เกาะเสม็ด หรือเกาะแก้วพิสดาร ตั้งอยู่ในเขต ต.เพ อ.เมือง จ.ระยอง อยู่ห่างจากฝั่งบ้านเพประมาณ 6.5 กิโลเมตร สภาพของเกาะเสม็ด มีสันเขา เป็นแนวยาว จากตัวเกาะด้านเหนือมาทางใต้ ส่วนฝั่งตะวันตก ของเกาะ เป็นหน้าผาสูง และลาดชันลงสู่ฝั่งตะวันออก ที่มีชายหาดยาว ทำให้เกิดชายหาดและอ่าวต่าง ๆ ที่สวยงามหลายแห่ง เช่น หาดทรายแก้ว หาดดวงเดือน อ่าวทับทิม อ่าวช่อ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ จะอยู่ทางด้านเหนือ และตะวันออกของเกาะเสม็ด

เกาะเสม็ด เป็นเกาะที่มีความสำคัญ ในประวัติศาสตร์ของวรรณกรรมไทย ในยุคต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ ดังปรากฏในวรรณคดีไทย เรื่อง พระอภัยมณี ซึ่งเป็นกวีนิพนธ์ ของกวีเอกของไทย นามสุนทรภู่ โดยเกาะเสม็ด ได้รับการขนานนามในกวีนิพนธ์ ว่า "เกาะแก้วพิสดาร" ซึ่งอาจจะมาจากการที่ชายหาดทรายบนเกาะเสม็ด ที่ชาวบ้านแก้ว อยู่ทั่วไปก็ได้

ส่วนสาเหตุที่เกาะแห่งนี้ ได้ชื่อว่า เกาะเสม็ด ก็เพราะว่า เกาะแห่งนี้ มีต้นเสม็ดขาว และเสม็ดแดง ขึ้นอยู่มาก ชาวบ้าน นำมาใช้เป็นได้จุดไฟ ทำให้เกาะแห่งนี้ ได้ชื่อว่า เกาะเสม็ด จากสาเหตุนี้เอง

| ที่ | นามผู้บริจาค                                     | จำนวนเงิน |
|-----|--------------------------------------------------|-----------|
| 1   | คุณกิมเลียง คุณโสภณ คุณพูลสุข คุณอุรุพงษ์ เพชรดี | 24,000.00 |
| 2   | คุณมนัสชัย ยววรรณศิริ                            | 18,300.00 |
| 3   | คุณนุชจรี วิวัฒน์นำชัย                           | 15,000.00 |
| 4   | คุณสุนีย์ จิตประสงค์                             | 12,000.00 |
| 5   | คุณจิรายุ - คุณธันยพร ลิตพิณรังษิต               | 12,000.00 |
| 6   | คุณมณี พึ่งสุใจ - คุณนิล - คุณลำตวน              | 12,000.00 |
| 7   | คุณกนกวรรณ ชัยเศรษฐพงศ์                          | 12,000.00 |
| 8   | คุณสมัคร - คุณฉิม ลิ้มไพบูลย์                    | 10,000.00 |
| 9   | คุณจ๋านงค์ แซ่มสาคร                              | 10,000.00 |
| 10  | คุณนิภา แซ่เฮ้ง                                  | 10,000.00 |
| 11  | คุณวิริยะ ไตรพิทยาดิษฐ์                          | 6,000.00  |
| 12  | คุณเจนจิรา หลินสุวรรณนท์                         | 6,000.00  |
| 13  | คุณเกี้ยว แซ่ลี                                  | 5,000.00  |
| 14  | คุณพิมพ์ เกตุแก้ว                                | 5,000.00  |
| 15  | ครอบครัวคุณเชื้อ เหลืองทอง                       | 4,000.00  |
| 16  | คุณสว่าง วารุณีหลินสุวรรณนท์                     | 4,000.00  |
| 17  | คุณกานต์ชนก - คุณนิพันธ์พงศ์ พานิช               | 4,000.00  |
| 18  | คุณทวีพงษ์ - ดช.นพพล ทองประดิษฐ์                 | 4,000.00  |
| 19  | คุณสกล - คุณรุ่งนภา - คุณปณตพร - ดช.จิรพันธ์     | 4,000.00  |
| 20  | คุณสมจิตร ถมยาแก้ว                               | 3,000.00  |
| 21  | คุณนัฐพงษ์ ศรีพูน                                | 2,000.00  |
| 22  | คุณณิชชาภัทร เคหะวัน                             | 2,000.00  |
| 23  | คุณระเบียบ เคหะวัน                               | 2,000.00  |
| 24  | คุณคมปิยะ กนกพัชรกุล                             | 1,500.00  |
| 25  | คุณสมใจ แซ่ลิว                                   | 1,200.00  |
| 26  | คุณนาอึ้ง ชูชาติ                                 | 1,000.00  |
| 27  | คุณเที่ยง สกลเต็ม                                | 1,000.00  |
| 28  | คุณบัณฑิต บัวแก้ว                                | 1,000.00  |
| 29  | คุณเกรียงศักดิ์ ยววรรณศิริ                       | 1,000.00  |
| 30  | คุณเฉลิมพล - คุณทิพย์งค์ เกาเต้น                 | 1,000.00  |
| 31  | คุณกนกวรรณ ชัยเศรษฐพงศ์                          | 1,000.00  |
| 32  | คุณลอน ชาวบ้านแหลม                               | 800.00    |
| 33  | พนักงานโรงงานหมอกานต์ชนก                         | 540.00    |
| 34  | คุณณรงค์ วรรณพูน                                 | 500.00    |
| 35  | คุณสุภาภรณ์ มีลาภ                                | 500.00    |
| 36  | คุณจุฑามาศ ทองใบอ่อน                             | 200.00    |

## ผู้บริจาค



### บริจาคเพื่อสมทบทุนสร้างตึกสมเด็จย่า ระยะที่ 2 และ เครื่องมือทางการแพทย์



คุณกิมเลียง คุณโสภณ คุณพูลสุข คุณอุรุพงษ์ เพชรดี

บริจาคเงินสด จำนวน 24,000 บาท

วันที่ 27 มีนาคม 2551



### ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุนสร้างตึกสมเด็จย่า ระยะที่ 2 และซื้อเครื่องมือทางการแพทย์

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

โทร. 034 - 419555

## ...ยั้ววันละนิด ชีวิตสดใส

"วิธีประหยัด"

เรื่องของคุณลุงคนหนึ่ง แกทำงานอยู่ กทม. ใกล้จะเกษียณแล้วละ

วันหนึ่งก็มารอรถเมล์จะกลับบ้าน รออยู่คันแล้วคันเล่ารถก็ดูเต็มทุกคัน

แกรออยู่ตั้งนาน เวลาที่ค่าลงๆ ก็มีอยู่คันหนึ่ง ทำท่าว่าจะจอดรับ แต่ก็ไม่จอด

แต่ลุงแกนึกว่าจะจอดก็ค่อยๆ วิ่งไล่ตามแกวิ่งไล่ตามไปเรื่อยๆ

ผลไปสักพักใหญ่

....เฮ้ย .....ถึงบ้านแล้วนี่หว่า แกดีใจ

เออดี .....ไม่ต้องเสียค่ารถเมล์สามบาท แกดีใจ ใหญ่เลย กลับไปเล่าให้เมียฟัง

ลุง : นี่เธอจำ .. วันนี่พี่วิ่งไล่ตามรถเมล์มานะ ถึงบ้านพอดี ดังกี้ก็ไม่ต้องเสียค่ารถเมล์สามบาทละ

เมีย : (พอได้ยินแทนที่จะดีใจไปด้วยกลับต๋อง)...ไอ้แกจะตายแล้วยังจะโอ้อีก

ลุง : อ้าวมาด่าฉันทำไมละ

เมีย : นี่ถ้าแกวิ่งตามแท็กซี่ แกรู้มั๊ย ประหยัดได้อีกตั้งเท่าไร

## เลขวันเกิด ถูกควบคุมโดยเทพองค์ใด

**บุคคลหมายเลข 1 : หรือ ผู้ที่เกิดวันที่ 1, 10, 19 และ 28**

ถูกควบคุมโดยพลังแห่งดวงอาทิตย์ ซึ่งถือเป็นเทพเจ้าแห่งความสดใสเป็นความรัก ที่ถูกกระตุ้นให้เรารุ่งเรืองอยู่เสมอ กระทั่งหรือวันที่จะรักชอบแสดงออก เมื่อรักแล้วจะเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์

เปี่ยมไปด้วยชีวิตชีวา เป็นรักที่เปิดเผย มักจะบอกกล่าว ให้คนรอบข้างและสาธารณชนได้รับรู้ ในมุมนักลับกันถ้ารักเป็นพิษหรือไม่สมหวัง

ก็พร้อมที่จะแผดเผาด้วยอารมณ์ที่รุนแรงได้เช่นกัน มุมมองด้านความรักคือ ทะเยอทะยาน เราใจเหมือนรถแข่งที่พร้อมจะทะยานเข้าสู่เส้นชัย

**บุคคลหมายเลข 2 : หรือ ผู้ที่เกิดวันที่ 2, 11, 20 หรือ 29**

ถูกควบคุมโดยพลังแห่งดวงจันทร์ หรือเทพแห่งยามค่ำคืน เป็นความรักที่อ่อนโยน อ่อนนุ โรแมนติก ครุ่นคิด ไตร่ตรอง ทบทวน

แผ่วเบา ดำเนินไปอย่างช้า ๆ แต่ต่อเนื่องยาวนาน

ในมุมนักลับกันมักจะครุ่นคิด จนวิตกกังวล หึงหวงเกินขอบเขต

มุมมองด้านความรัก คือ ลึกซึ้ง อ่อนโยน

เหมือนเรือที่วิ่งเข้าสู่ท่าเทียบเรืออย่างสงบ



**คำถาม ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2551**

**การใช้ยาลดความอ้วนควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยประเภทใด ?**

ตอบ.....

.....

.....

ผู้ตอบ.....

(เฉพาะ 20 ท่านแรกเท่านั้น หมดเขตรับขึ้นส่วนวันที่ 30 เมษายน 2551)

**เฉลยเกมส์จับผิดภาพ จากฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2551**



**รายชื่อผู้โชคดีจากการตอบคำถามฉบับที่แล้ว ติดต่อบรรยากาศรางวัลได้ที่ ฝ่ายแผนงานและเทคโนโลยีสารสนเทศ รพ.บ้านแพ้ว ตึกคลังเวชภัณฑ์**

- |                |              |                |            |                 |                 |                   |             |
|----------------|--------------|----------------|------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------|
| 1. ด.ช.กันตภณ  | วิริยะอมรกิจ | 6. คุณสุมาลี   | บุญสมพงษ์  | 11. คุณราไฟ     | ภูสิทธิ์        | 16. คุณทูลชัย     | สุขแก้ว     |
| 2. คุณกิมเนย์  | สุชลบาย      | 7. คุณบรรจง    | พิมพ์ดี    | 12. คุณไกรสร    | ไพโรจน์พันธ์    | 17. คุณสิริลักษณ์ | แต่มลาราม   |
| 3. คุณปิยะนัทร | ทวดสันติยะ   | 8. คุณศศิพิมพ์ | มงคลศิริ   | 13. คุณสงกรานต์ | ศิรินทร์        | 18. คุณกนกวรรณ    | โดนดทอง     |
| 4. คุณแก้วตา   | เจียวเจริญ   | 9. คุณอรอุมา   | วันนาหม่อง | 14. คุณศรินทร์  | เปาทุย          | 19. คุณพรทิพา     | แสงเรืองรอง |
| 5. คุณณิชาภัทร | ปิ่นวิสัย    | 10. คุณวรารณ   | สูงท้าว    | 15. คุณอาทิตย์  | จิตรศิลป์ฉายกุล | 20. คุณพูนทรัพย์  | ทิพย์ทวีชัย |