

Chulalongkorn Memorial Day



ดูตสาร

Hospital

www.banphaeo-hospital.or.th
E-mail : banphaeo@yahoo.com

ISSN 1906 - 1309

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ

ปีที่ 5 ฉบับที่ 56 เดือนตุลาคม 2555



บก.แฉลง

วันที่ 23 ตุลาคม วันปิยมหาราช ถือเป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่งของปวงชนชาวไทย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นกษัตริย์ที่มีพระมหากรุณาธิคุณแก่ประเทศไทยอย่างใหญ่หลวง ในวันนี้เราทุกคนน้อมใจถวายพวงมาลา ณ ลานพระบรมรูปทรงม้าโดยพร้อมเพรียงกัน

ส่วนใจฉบับนี้มีเรื่องราวมาเอาใจคุณผู้หญิงกันค่ะ (หรือคุณผู้ชายด้วยก็ได้เนอะ ไม่ว่ากัน) จะเป็นเรื่องอะไรไปไม่ได้ นอกจากเรื่องความสวย ความงาม ศูนย์ความงามของเราเนี่ยมีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เลยค่ะ สอบถามจากผู้ให้บริการพบว่าบริการประทับใจ มีผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงให้เลือกหลากหลายในราคาสมเหตุสมผล ทำให้ต้องมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง ฉบับนี้คุณวิไลลักษณ์ หัวหน้าศูนย์ความงามโรงพยาบาลบ้านแพ้วจะมาแนะนำการบริการอีกครั้ง ใครสนใจขอเชิญได้ที่ชั้น 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ และอีกหนึ่งความภาคภูมิใจ แผนกอายุรกรรมของเราได้เปิดคลินิกโรคผิวหนังอย่างเป็นทางการแล้วค่ะ โดยได้รับความช่วยเหลือ

จากคุณหมอแฉลงสวยฝีมือดีสองท่าน คือคุณหมอนภาพุณ และคุณหมอมาริน คราวนี้ท่านที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังก็ไม่ต้องเดินทางไปรักษาต่อที่อื่นให้เสียเวลาแล้วนะคะ แฉ้งก่อนจะหน้าสวยอย่างเดียวไม่พอเนอะ เบื้องหลังต้องงามด้วย ฟ้าดูแล “เท้า” กันค่ะ เนื่องจากช่วงนี้ฝนตกบ่อย คุณหมอมาริน ซึ่งเป็นนางสาวภาพุณของชาวบ้านแพ้วเลยจะมาแนะนำการดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรคเท้ากักตักกัน

อดใจไม่ไหวแล้วใช้ฝึยคะ เชิญพลิกไปอ่านได้เลยคะ ถ้าเจอก.ที่ศูนย์ความงามก็อย่าลืมทักทายกันน้าเนอะ

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

CONTENTS

- 3 23 ตุลาคม ของทุกปี
- 4 คลินิกโรคผิวหนัง
- 5 นวัตกรรมในการดูแลผิวพรรณ
- 6 คลินิกความงาม
- 8 โรคเท้ากักตัก
- 9 สมุนไพรกับการดูแลความงาม
- 10 รอบรู้โรงพยาบาล
- 11 ผู้บริจาคเดือนก.ย.55
- 12 ธรรมะ/เกร็ดความรู้

ท่านสามารถติดตาม

ข่าวสารและความรู้ต่างๆ ของโรงพยาบาล
ได้ที่สถานีเพื่อพัฒนาสังคมและสุขภาพ:
โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
ที่ 100.25 MHz.

Advisory Group

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ
อาจารย์วรุณี บุญเพ็ญ
คุณนุชนารถ กลับบ้านเกาะ
คุณปิยนุช เหมือนแห

Art Director

คุณศุภาลี ชื่นชูวงศ์

Editor

แพทย์หญิงวชิราภรณ์ พรหมจิตติพงศ์

Editorial Department

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง
คุณศุภาลี ชื่นชูวงศ์
คุณพรวิไล รัตนรังสรรค์

Photographer

คุณธง เจริญทอง
คุณสมบัติ ครุสสังข์

Contact

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
198 ม.1 ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว
จ.สมุทรสาคร 74120
โทรศัพท์ : 0 - 3441 - 9555 ต่อ 1027
โทรสาร : 0 - 3441 - 9567
E-mail : banphaeo@yahoo.com
Website : www.banphaeo-hospital.or.th





23 ตุลาคม ของทุกปี

วันปิยมหาราช ตรงกับวันที่ 23 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) พระองค์ทรงเป็นที่รักใคร่อย่างล้นเหลือของพสกนิกรทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ พระองค์จึงได้รับการถวายพระราชสมัญญานามว่า “สมเด็จพระปิยมหาราช” ซึ่งมีความหมายว่า “พระมหากษัตริย์ที่ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน” ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม เป็น “วันปิยมหาราช” ทุกปีจะมีการวางพวงมาลาดอกไม้ที่พระบรมรูปทรงม้า เพื่อเป็นการรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์

ความเป็นมา

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระนามเดิมว่า สมเด็จเจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์ ทรงพระราชสมภพเมื่อวันที่ 20 กันยายน พ.ศ.2396 เป็นโอรสองค์ที่ 4 ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระนางเจ้าฟ้ารำเพยภมราภิรมย์ (สมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี) เมื่อพระชนมายุได้ 9 พรรษา ทรงได้รับสถาปนาขึ้นเป็น กรมหมื่นพินิตประชานาถ ต่อมาเมื่อพระชนมายุได้ 13 พรรษา ทรงได้รับสถาปนาขึ้นเป็น กรมขุนพินิตประชานาถ พระองค์ได้เสด็จสู่สวรรคตในคืนวันที่ 22 พ.ศ.2453 รวมพระชนมายุ 57 พรรษา ทรงเสวยราชย์รวม 42 ปี

พระราชกรณียกิจ

- เลิกทาส
- ด้านการปกครอง
- การสาธารณสุข
- การศึกษา
- การปกป้องประเทศ
- การเสด็จประพาสต่างประเทศ

กิจกรรมในวันปิยมหาราช

- วางพวงมาลา หรือพุ่มดอกไม้ถวายสักการะพระบรมราชานุสรณ์ หรือจัดโต๊ะหมู่บูชา ประดับจุดพระบรมรูปหล่อหรือพระบรมฉายาลักษณ์ ในห้องประชุมหรือสถานที่เหมาะสม ทำพิธีถวายราชสักการะ
- จัดนิทรรศการพระราชประวัติ และพระราชกรณียกิจ
- จัดสัมมนาทางวิชาการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพระราชกรณียกิจและความสำคัญของวันปิยมหาราช
- ทำบุญตักบาตรเพื่ออุทิศเป็นพระราชกุศล

ฯลฯ

คลินิกโรคผิวหนัง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว



โดย... พญ. วาริน ชรรินชัย

คลินิกผิวหนัง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เริ่มเปิดให้บริการตั้งแต่เดือนกันยายน 2555 เพื่อรองรับผู้ป่วยที่มีอาการป่วยทางด้านโรคผิวหนัง เช่น โรคผิวหนังที่เกิดจากการติดเชื้อรา, แบคทีเรีย หรือ ปรสิต, โรคภูมิแพ้ผิวหนัง (atopic dermatitis), โรคสะเก็ดเงิน (psoriasis), ผื่นแพ้สัมผัส (contact dermatitis), ผมร่วง (hair loss), รังแค (dandruff) หรือโรคเล็บที่เกิดจากเชื้อรา (onychomycosis) ตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง

การบริการของเรา

การบริการของคลินิกผิวหนัง โรงพยาบาลบ้านแพ้วประกอบด้วย

- การตรวจเชื้อรา โดยวิธี KOH preparation และ Fungal Culture
- การตรวจหาเชื้อแบคทีเรีย โดยวิธี Gram stain และ bacterial culture
- การตรวจทางเซลล์วิทยา (Cytology)
- การตัดชิ้นเนื้อของผิวหนังที่มี ปัญหา เพื่อการตรวจทางพยาธิวิทยา (Skin Biopsy for Dermatohistopathology)



...ตารางออกตรวจแพทย์...

พญ. ฌภากุล โรจนสุภัก

วันอังคาร เวลาตรวจ 09:00 – 12:00 น.



พญ. วาริน ชรรินชัย

วันพฤหัสบดี เวลาตรวจ 09:00 – 12:00 น.



นวัตกรรมใน การดูแลผิวพรรณ



ปัจจุบันปัญหาผิวพรรณที่พบบ่อย ได้แก่ ฝ้า กระ แผลเป็น หลุมสิว ใบหน้าหย่อนคล้อย ริ้วรอยเหี่ยวย่น จึงเกิดนวัตกรรมหลากหลายในการดูแลผิวพรรณ และแก้ไข้ปัญหาเหล่านี้



โดย... พญ.ณภาพุฒ โรจนสุภักดิ์

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เปิดให้บริการในการดูแลผิวพรรณและแก้ไข้ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่

1. **การฉีดโบทอกซ์ (Botulinum Toxin Injection)** เพื่อแก้ไข้ปัญหาใบหน้าที่หย่อนคล้อย ริ้วรอยเหี่ยวย่น ปรับรูปหน้าให้เรียว แก้ปัญหาน่องโต
2. **การฉีดสารเติมเต็ม (Filler Injection)** แก้ไขจุดบกพร่องบนใบหน้า เช่น ร่องแก้ม ร่องน้ำตา เสริมจมูก เสริมคาง โดยไม่ต้องพักฟื้น
3. **Intense Pulse Light (IPL)** เป็นเครื่องมือที่ใช้เทคโนโลยีพลังงานแสงความเข้มสูง ในการกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินในผิวหนัง และรักษารอยที่เกิดจากแสงแดด ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวทำให้ผิวอ่อนเยาว์กระจ่างใส ลบเลือนริ้วรอย แก้ไขปัญหาจุดด่างดำบนใบหน้า ใช้รักษาสิวและรอยแดง รวมถึงกำจัดขนที่ไม่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผิวหนังบาดเจ็บและไม่ต้องพักฟื้น
4. **คิวสวิตช์เอ็นดีแยกเลเซอร์ (Q-Switched ND:YAG Laser)** เป็นเลเซอร์ที่ใช้แก้ไข้ปัญหา สิวผดผื่น ฝ้า กระ ปานดำ รอยดำ และรอยสัก โดยไม่ทำให้เกิดแผล
5. **Radiofrequency Technique** เป็นคลื่นกระแสไฟฟ้าความถี่เดียวกับคลื่นวิทยุ เข้าไป กระตุ้นเซลล์ที่อยู่ในชั้นหนังแท้ให้สร้างคอลลาเจนและอีลาสตินมากขึ้น ส่งผลให้ผิวหนัง มีความแข็งแรงและยืดหยุ่น ช่วยให้ผิวหน้าหย่อนคล้อย และ ริ้วรอยลดลง นอกจากนี้ช่วย ปรับโครงสร้างหน้าให้อ่อนเยาว์แบบไม่ทำให้เกิดแผลด้วย
6. **คาร์บอนไดออกไซด์เลเซอร์ (Carbon Dioxide Laser)** ใช้กำจัด ฝ้า กระ และตึงเนื้อ
7. **Electroporation** เป็นเครื่องมือผลึกตัวยาละลายใต้ผิวหนังโดยไม่ต้องใช้เข็ม แต่มี ประสิทธิภาพเทียบเท่า ทำงานโดยใช้กระแสไฟฟ้าในระดับคลื่นที่ปลอดภัย ไปทำให้ เยื่อหุ้มเซลล์เปิดออกให้ตัวยาลงไปสู่ใต้ผิว ทำให้ผิวพรรณดูสดใสกระจ่าง ริ้วรอยลดลง และ ใช้รักษาฝ้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
8. **การรักษาเส้นเลือดอุดตัน** โดยไม่ต้องผ่าตัด



ศูนย์ความงามด้านผิวพรรณบ้านแพ้ว

โดย... คุณวิไลลักษณ์ ตีเจริญ



ศูนย์ความงามด้านผิวพรรณ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) เน้นให้บริการเพื่อดูแลความสวยงามของผิวพรรณ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านผิวหนัง และทีมเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ด้านการดูแลความงามโดยตรง จึงมั่นใจได้ว่าท่านจะได้รับการดูแลผิวพรรณเป็นอย่างดี

เรามีความภาคภูมิใจในการดูแลสุขภาพผิวของท่านทุกขั้นตอนด้วยวิธีมาตรฐาน ให้บริการรักษาปัญหาทางผิวพรรณ เช่น

- การกำจัดรอยคล้ำจากแสงแดดหรือสิ่วไม่สม่ำเสมอ
- แผลเป็น
- กำจัดขนส่วนเกิน
- รักษาสิว รอย ร่องลึก
- ดูแลผิวขาวใสและอ่อนกว่าวัย
- ความผิดปกติของเส้นเลือด เช่น เส้นเลือดคอด เส้นเลือดฝอยที่ผิวหนัง
- การกำจัดไฝ กระ และหูด
- การลบรอยสัก
- การลดริ้วรอยและแผลเป็นจากสิว

การป้องกันและการฟื้นฟูผิวพรรณ

เน้นให้บริการทั้งการป้องกันและเทคนิคการฟื้นฟูผิวพรรณ เพื่อให้มั่นใจว่าผิวของท่านมีสุขภาพดีและมีความสมดุล

การป้องกันริ้วรอย : ใช้เภสัชภัณฑ์ที่ได้รับอนุมัติให้ใช้ในโรงพยาบาลเท่านั้น เช่น ผลัดกันแดด และเวชสำอางเพื่อปกป้องผิวของท่านไม่ให้ถูกทำลายจากสิ่งแวดล้อมและกาลเวลาสำหรับการปรับแก้รูปร่างหน้า การโบท็อกซ์ (botulinum toxin) และการใช้สารเติมเต็ม (filler) ที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วเท่านั้น

การฟื้นฟูผิวพรรณ

ริ้วรอย : ฟื้นฟูผิวให้เรียบเนียนและชะลอริ้วรอยก่อนวัยโดยใช้เลเซอร์ โบท็อกซ์ สารเติมเต็ม และเภสัชภัณฑ์ที่ใช้ในการผลัดเซลล์ผิวที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วเท่านั้นซึ่งการใช้เทคโนโลยีของเลเซอร์ร่วมกับวิธีอื่นๆในการฟื้นฟูผิวจะช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัยได้

สิ่วไม่สม่ำเสมอ : นำเทคโนโลยีเลเซอร์ล่าสุดมาช่วยในการการรักษาปานแดง ปานดำหรือปัญหาสิ่วไม่สม่ำเสมออื่นๆ เพื่อให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

การกำจัดขน : การใช้เลเซอร์ ได้แก่ Nd:YAG ความยาวคลื่น 1064 นาโนเมตร (GentleYAG) และ Diode ความยาวคลื่น 810 นาโนเมตร (Soprano) ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้เจ็บน้อยกว่าและได้ผลดีกว่าการกำจัดขนด้วยวิธีอื่น



นวัตกรรมของการรักษาผิว

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการแพทย์ในปัจจุบัน ช่วยให้การดูแลรักษาผิวที่ร่วงโรยทำได้ง่ายและสะดวกขึ้นประหยัดเวลาโดยรวมทั้งเจ็บน้อยกว่าเดิมโดยไม่ต้องพึ่งพาการทำศัลยกรรมอีกต่อไป แต่เมื่อมีการนำเลเซอร์ที่มีลำแสงเฉพาะเจาะจง (YAG Laser) มาใช้เวลาในการทรีตเมนต์ผิวก็เหลือเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้นเทคโนโลยี Q-switched Nd : YAG Laser การรักษารอยดำ ผิวคล้ำเสียจากแสงแดดและลบรอยสัก

ศูนย์ความงามด้านผิวพรรณบ้านแพ้ว



นอกจากการใช้เลเซอร์แล้ว การใช้แสงบำบัด (Light Therapy) สำหรับรักษาผิวที่คล้ำเสียจากแสงแดดปัญหา ริ้วรอยแห่งวัย และผิวหยาบคล้ำ ซึ่งเป็นนวัตกรรมล่าสุดโดยใช้ความถี่ของคลื่นวิทยุในการยกกระชับผิวที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มคนที่มียายุต่ำกว่า 60 ปี ยังมีนวัตกรรมความงามอีกหลากหลายที่ได้ผลในการฟื้นฟู สภาพผิว อาทิ

โบท็อกซ์ (Botox) การฉีดโบท็อกซ์ช่วยลบเลือนริ้วรอยที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของใบหน้าซึ่งผลจะคงอยู่ราว 3 - 6 เดือน

การผลัดเซลล์ผิว (Chemical Peel) ช่วยกำจัดริ้วรอยบาง ๆ และทำให้ผิวเรียบเนียนโดยเฉพาะบริเวณดวงตาและริมฝีปาก

การฉีดเพื่อเติมร่องรอยลึกให้ดูอัมเิบขึ้น รวมถึงลดริ้วรอยแห่งวัยและความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังสามารถอยู่ได้ถึง 1 ปี

การกรอผิวด้วยเกร็ดอัมเิบ (Microder-mabrasion) ใช้ในการลดร่องรอยในชั้นผิวที่ตื้นมากและฟื้นฟูสภาพผิวให้กลับมาดูสุขภาพดีอีกครั้ง

การปรับผิวด้วยเลเซอร์ ใช้ในการรักษาผิวที่หมองคล้ำจากแสงแดด แผลเป็น และปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง ทั้งยังได้ผลดีกับผิวแตกลายที่เริ่มรักษาแต่เนิ่น ๆ



โปรแกรมทรีทเมนต์ Facial Program (ดูแลผิวหนัง ขาวใส ลดริ้วรอย)

Golden Deep white (ซ่อนทอง) บำรุงผิวชั้นลึก	450.-
RF Lifting (ยกกระชับ ปรับรูปหน้าเรียว)	500.-
BHA (ปรับผิวขาวใส ลดความมัน ผลัดเซลล์ผิวใหม่)	150.-
LED Mask เจล (บำบัดผิวขาวใส ลดอักเสบ)	250.-
Iontophoresis (5 ตัวยา)	200.-
Phonophoresis (5 ตัวยา)	200.-
ลดรอยคล้ำ ริ้วรอยรอบดวงตา (เครื่อง Phono)	150.-
กระตุ้นคอลลาเจน, ลดหมองคล้ำรอบดวงตา (เครื่อง RF)	200.-
ฟื้นฟูผิวแห้งกร้าน เพิ่มความชุ่มชื้น (เครื่อง Cyro)	200.-
ลดอักเสบผิว ด้วยมาร์ค Acnc Mask	150 -
ผิวขาวใส เปล่งปลั่ง เรียบเนียน ด้วย Vit C Mask	150.-
เผยผิวสดใส เปล่งปลั่งด้วยทองคำ (Gold Mask)	180.-
Cystal Peeling (กรอหน้า) ลดรอยหลุม สิวตื้น รอยด้า รอยแผลเป็น	350.-

โปรแกรมรักษา ริ้วรอย เปลี่ยนแปลงรูปหน้า (ฉีดสารเติมเต็มผิว) โดยทีมแพทย์ผู้ชำนาญ

Botox อเมริกา (เกรต A) ลดริ้วรอย, ลดกราม ปรับรูปหน้าเรียว	200.-/Unit
Filler ฉีดเติมเต็มผิว ร่องแก้ม (ยา EXTHEIS)	ราคาเริ่มต้น 12,000.-
Filler ฉีดเสริมจมูก (โด่งสวยโดยไม่มีแผล)	ราคาเริ่มต้น 5,000.-
Filler ฉีดเติมคาง	ราคาเริ่มต้น 5,000.-

โปรแกรมรักษา ผ่า กระ รอยด้า ผิวขาวใส (เลเซอร์) โดยทีมแพทย์ผู้ชำนาญ

เลเซอร์ IPL รักษากระ ผ่า หน้าใส รอยด้า ลดมัน	700.-/ครั้ง
เลเซอร์กำจัดขน (ใบหน้าทั้งหมด)	ราคาเริ่มต้น 600.-
เลเซอร์ กำจัดขน (ขา 2 ข้าง)	ราคาเริ่มต้น 1,000.-
เลเซอร์ กำจัดขน (รักแร้ 2 ข้าง)	ราคาเริ่มต้น 600.-
เลเซอร์ CO2 (ไฟ ชี้แมลงวัน กระตื้น)	ราคาเริ่มต้น 500.-
เลเซอร์ Q-swit ND Yag รักษากระตื้น กระแดด (ทั่วใบหน้า)	2,000.-/ครั้ง
เลเซอร์ Q-swit ND Yag หน้าใส ปรับผิวให้ขาวขึ้น	700.-/ครั้ง
เลเซอร์ Q-swit ND Yag ริมฝีปาก เปลี่ยนเป็นสีชมพู	700.-/ครั้ง
Meso Transmine (หน้าใส ลดฝ้า และรอยด้า)	1,000.-/ครั้ง
รักษาหลุมสิวลึก (เครื่อง Demapoint) ฉีดสลายไขมัน	2,000.-/ครั้ง ราคาเริ่มต้น 1,500.-

เปิดให้บริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-20.00 น.

(แพทย์ลงตรวจ เวลา 16.00-20.00 น.)

วันเสาร์ เวลา 09.00-15.00 น.

198 หมู่ 1 ถ.บ้านแพ้ว-พระประโทน ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว

จ.สมุทรสาคร 74120

โทร. 034-419555 ต่อ 1161, 089-8911048

www.banphaeo-hospital.or.th





โดย... นพ.วรพจน์ ยิ่งยงรัชช์
แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป
แผนกอายุรกรรม

โรคน้ำกัดเท้า

(Athlete's foot หรือ Hong Kong foot)

ช่วงหน้าฝนก็เข้ามาเต็มที่แล้ว ร่วมกับมีพายุเข้าเป็นบางช่วง ทำให้ฝนตกหนักปริมาณมาก บางพื้นที่ก็มีภาวะน้ำท่วมเกิดขึ้น ส่งผลให้มีโรคต่างๆที่มากพร้อมกับหน้าฝน วันนี้ ผมจะแนะนำให้ทุกท่านได้รู้จักกับ โรคน้ำกัดเท้า ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาสำคัญในช่วงหน้าฝนอย่างนี้ พบได้ในคนทั่วไปที่ต้องเดินย่ำน้ำ

โรคน้ำกัดเท้าเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง มักพบในคนที่ต้องลุยน้ำและแช่น้ำเป็นเวลานาน บริเวณเท้าจึงมีความชื้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการเท้าเปื่อย ลอก คัน และแสบ และอาจมีโอกาสดูดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราตามมาได้

อาการของโรคน้ำกัดเท้า แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

- ระยะแรก พบว่า ผิวหนังบริเวณเท้า จะมีลักษณะเปื่อย แดง และลอก ซึ่งเกิดจากการระคายเคือง แต่ไม่มีการติดเชื้อ โดยทั่วไปแล้ว มักจะเกาจนเกิดแผลลอก ทำให้เกิดการติดเชื้อได้
- ระยะที่สอง จะเป็นระยะที่ผิวหนังเริ่มเปื่อยและลอกเป็นแผล มีการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรา ซึ่งอาการของการติดเชื้อแบคทีเรีย จะมีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน เป็นหนองและปวดมาก ส่วนการติดเชื้อรา จะทำให้มีอาการคัน เป็นผื่นขุยและลอกเป็นแผ่นๆ สีขาว จะพบได้มากบริเวณซอกเท้า

การป้องกันโรคน้ำกัดเท้า

- เริ่มได้โดยการรักษาความสะอาดของเท้า และทำให้เท้ามีความชื้นน้อยที่สุด เช่น ไม่ใส่รองเท้าและถุงเท้าที่เปียกชื้นเป็นเวลานาน
- เมื่อต้องลุยน้ำ ให้สวมรองเท้าบูททุกครั้งทีลุยน้ำ ถ้าระดับน้ำสูงเกินกว่าข้อรองเท้าให้ใช้ถุงดำครอบแล้วใช้หนังยางรัดไว้ หากน้ำเข้ารองเท้าให้หมั่นเทน้ำออกเป็นระยะๆ
- รักษาความสะอาดหลังจากลุยน้ำ ให้รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ จากนั้นเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณซอกเท้า
- หากมีบาดแผลบริเวณเท้า ให้เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อ
- หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลที่เท้าสัมผัสกับน้ำสกปรกที่ท่วมขัง

การรักษาโรคน้ำกัดเท้า

- ในระยะแรก ที่ยังไม่มีลักษณะของการติดเชื้อร่วมด้วย ให้ใช้ยาทาในกลุ่มสเตียรอยด์อ่อน ๆ หรือยาซีฟิงวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) ทาบริเวณที่เป็น วันละ 3 ครั้ง
- ระยะที่สอง ที่มีลักษณะของการติดเชื้อ ถ้าเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียที่ไม่รุนแรง จะให้ทำความสะอาดบริเวณแผลด้วยน้ำเกลือ, แอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น โกวโดโนไอโอดีน แต่ถ้าหากลักษณะการติดเชื้อรุนแรง ควรมาพบแพทย์ เพื่อรับประทานยาฆ่าเชื้อ สำหรับการติดเชื้อรา ให้ใช้ยาทารักษาเชื้อรา ซึ่งควรใช้การรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยปกติแล้ว จะใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ ถ้าหยุดการใช้ยาเร็วเกินไปขณะที่เชื้อยังไม่หมด จะมีโอกาสกลับเป็นซ้ำอีกได้ง่าย หากลักษณะแผลรุนแรง ควรมาพบแพทย์





โดย...เภสัชกรหญิงลีนจี อุ่นเมือง

สมุนไพรไทย

กับการดูแลความงาม

ปัจจุบันเรานิยมให้เครื่องสำอางที่วางขายกันอยู่ทั่วไป ตามห้างหรือตามท้องตลาด บางยี่ห้อถูกกับใบหน้าบ้าง หรือบ้างยี่ห้อไม่ถูกกับใบหน้าเราบ้าง ซึ่งเครื่องสำอางเหล่านี้มีสารเคมีที่ช่วยเร่งให้ใบหน้าของคุณสาว ๆ ดูขาวขึ้น หรือมีผลข้างเคียงอย่างตามมา

ในการเลือกซื้อเครื่องสำอางที่มีอยู่ในปัจจุบัน คงเป็นเรื่องยากถ้าจะรู้ได้ว่ายี่ห้อไหนที่เหมาะกับเรามากที่สุด บางทีอาจจะต้องเสียเงินเสียทองในการซื้อเครื่องสำอางแพงๆ มาใช้ แต่ใครจะรู้ถึงสรรพคุณของสมุนไพรไทยของบ้านเราบ้าง ว่านอกจากจะราคาประหยัดแล้ว ยังทำให้คุณสาว ๆ สวยได้โดยไม่มีสารเคมีเจือปน ด้วยละคะ

วันนี้เราขอแนะนำตัวอย่างวิธีการรักษาความงามแบบประหยัด ซึ่งสามารถปรุงใช้เองได้โดยไม่ต้องผ่านขบวนการยุ่งยาก และถ้าสามารถทำได้เพียงอาทิตย์ละครั้ง ความงามก็จะอยู่คงคู่กับตัวเราตลอดไป

1 ครีมมะเขือเทศ

สรรพคุณ ใช้ทำความสะอาดผิวหน้า และช่วยป้องกันริ้วรอยขุ่นนวล รักษาสิว
ส่วนผสม มะเขือเทศสด 4 ผล (ผลเล็ก)
น้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา
ข้าวโอ๊ตบดละเอียด ขนาดพอให้ครีมข้นพอกหน้าได้
วิธีทำ นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน ทุบเบาๆ บริเวณผิวที่มีปัญหา แล้วพอกทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำอุ่นให้สะอาด



2 ครีมล้างหน้า ขมิ้น ขัน-มะขาม

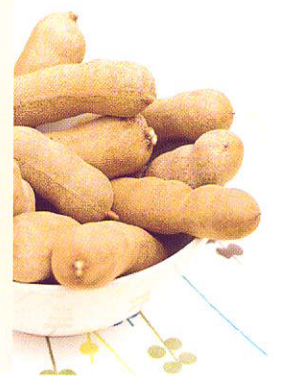
สรรพคุณ ใช้ทำความสะอาดผิวหน้า และช่วยรักษาสิวที่เกิดจากการติดเชื้อ
ส่วนผสม ขมิ้นชัน บดละเอียด 1/2 ช้อนชา น้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา
น้ำอุ่น 2 ช้อนโต๊ะ นมสด 6 ช้อนโต๊ะ
มะขามเปียก ที่เอาใยและเมล็ดออกหมดแล้ว 2-3 ฝัก
วิธีทำ นำมะขามเปียกมาคั้น กับน้ำอุ่นและนมสด กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำผึ้งและขมิ้นชัน คนให้เข้ากัน นำไปบดให้ละเอียดแล้วทาบางๆ ให้ทั่วหน้า รอให้แห้ง ล้างออกให้สะอาด

2

3 ครีมล้างหน้ามะขาม สำหรับผิวมัน

สรรพคุณ ใช้ล้างหน้าแทนสบู่ เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกแก่ผิว ทำให้ใบหน้าขาวนวล
ส่วนผสม มะขามเปียก ที่เอาใยและเมล็ดออกหมดแล้ว 2-3 ฝัก
น้ำอุ่น 2 ช้อนโต๊ะ นมสด 6 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา
วิธีทำ วิธีการเดียวกับการทำครีมล้างหน้าขมิ้นชัน-มะขาม โดยนำมะขามเปียกมาคั้น กับน้ำอุ่นและนมสด กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำผึ้งคนให้เข้ากัน นำไปบดให้ละเอียดแล้วทาบางๆ ให้ทั่วหน้า รอให้แห้ง ล้างออกให้สะอาด

หมายเหตุ ควรเก็บครีมล้างหน้ามะขามไว้ในตู้เย็น



4 ครีมกล้วยหอม สำหรับผิวแห้ง

สรรพคุณ ใช้บำรุงผิวให้ความชุ่มชื้น และลดรอยเหี่ยวย่นของผิว
ส่วนผสม กล้วยหอมสุกบด 1 ผล (ประมาณ 250 กรัม)
น้ำผึ้งบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา
วิธีทำ นำส่วนผสมดังกล่าวมาผสมเข้าด้วยกัน นำไปบดให้ละเอียด ใช้พอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วจึงล้างออกให้สะอาด

4



เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2555 นายสุรวิทย์ คนสมบูรณ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และคณะ ได้เดินทางมาตรวจเยี่ยม การดำเนินงานโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัดต่อกระดูกในประเทศและต่างประเทศของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) โดยมีนายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านแพ้ว คณะกรรมการที่ปรึกษา ประธาน และกรรมการมูลนิธิ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ให้การต้อนรับนำเสนอผลงานการบริหารจัดการงานของ โรงพยาบาล และตรวจเยี่ยมศูนย์จักษุและต่อกระดูกพร้อมทั้งเยี่ยมชมรถออกหน่วยผ่าตัดต่อกระดูกเคลื่อนที่



วันที่ 7 ก.ย.55 จิตอาสาสร้างสุข และวันที่ 23 ก.ย.55 มูลนิธิพุทธฉือจี้ได้หวั่นในประเทศไทย ร่วมกับศูนย์สุขภาพดีเริ่มที่บ้าน โรงพยาบาลบ้านแพ้ว(องค์การมหาชน) ออกเยี่ยมผู้ป่วยที่ยากไร้ในเขตอำเภอบ้านแพ้ว มอบสิ่งของและพูดคุยเป็นเพื่อนให้กำลังใจ รวมทั้งร่วมกันช่วยดัดเลน เพื่อใช้ในการถนอมพื้นที่บริเวณหน้าบ้านของผู้ป่วย

รายนามผู้บริจาคเดือนกันยายน 2555

ลำดับที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	คุณลือศักดิ์ ลือสุขประเสริฐ (บริษัท มารีนโกลด์โปรดักส์ จำกัด)	2,500,000.00
2	คุณวันดี - คุณเนาวดาว บุญอยู่	1,000,000.00
3	บริษัท ซี รอยล อาหารทะเล จำกัด	1,000,000.00
4	บริษัท บิ๊ก คิทเช่น จำกัด	1,000,000.00
5	สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์	750,000.00
6	คุณม่วย แซ่ตั้ง	500,000.00
7	บริษัท พีซีแอล โฮลดิ้ง จำกัด	438,000.00
8	พระครูสมุทรพินิจคุณ (เจ้าอาวาสวัดป้อมแก้ว)	100,000.00
9	มูลนิธิกาสังใจ	34,900.00
10	สโมสรโรตารีพระสมุทรเจดีย์	32,500.00
11	คุณภู ขาวบ้านเกาะ	20,000.00
12	คุณดวงสมร เจริญวิจิตร	20,000.00
13	คุณสำราญ - คุณอ้วน งามกาละ	20,000.00
14	คุณเชียว จอดเกาะ	15,500.00
15	คุณปรีชา กาฬเพชร และครอบครัวแป้นน้อย	12,500.00
16	ผู้บริจาค รพ.บ้านแพ้ว สาขาสถิตพัฒนา	11,049.25
17	คุณระเบียบ วัฒนศิริชัย	11,000.00
18	คุณศิริรัฐ ศุภวิชัยบัญชา	11,000.00
19	คุณไสว มณีดอนไผ่	10,700.00
20	MR.WERNER BALZ MULLER และคุณณัฐสรวง ชันจันจงค์, MULLER	10,000.00
21	NIPA-MANFRED SCHUBERT	10,000.00
22	ครอบครัวคุณแหวน หลงเปลี่ยว	10,000.00
23	คุณกิม เฉลิมพรวิจิตร	10,000.00
24	คุณกิมลี เจริญยงค์ และครอบครัว	10,000.00
25	คุณกิมหงษ์ เข้มเจริญสุข และ คุณพญาดา ประพงค์เสนา	10,000.00
26	คุณเกียวย แซ่เจ็ง และครอบครัว	10,000.00
27	คุณคำนวณ ตรยานนท์	10,000.00
28	คุณปราณี ปัญจะมาลา	10,000.00
29	คุณละมัย คงถนอม	10,000.00
30	คุณสมทรง เพื่องขจร และครอบครัว	10,000.00
31	คุณอารีย์ วรรณสาสน์	10,000.00
32	คุณแจ็กอิม คักคิศิลป์อุดม	10,000.00
33	คุณน้อย เขียวใจธรรม และครอบครัว	10,000.00
34	คุณพวงนก มณีฉาย	10,000.00
35	คุณณัฏฐิณี ตั้งจิตะรักษ์	10,000.00
36	คุณสุขสันต์ ศรีดอนไผ่	10,000.00
37	บริษัท ท่อปูนบางปลากด จำกัด โดย อน.จิตติ พงศ์กุลจิตต์	10,000.00
38	รพ.มอญศรี จันทน์แก้วมณี	10,000.00
39	รพ.พัชร โพธิ์นคร	10,000.00
40	รพ.อุบล สีเมฆ	10,000.00
41	ห้างหุ้นส่วนจำกัด เกษมสินค้าวิเศษภัณฑ์ โดย นาย.สิทธิพร สกลสิทธิ์	10,000.00
42	ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญริชเวร์ โดย นาย.เจริญ สมุทรวาริกุล	10,000.00
43	อน.สมชาย วรรณฤดี	10,000.00
44	อภ.อรชร สายสีทอง	10,000.00
45	คุณติเรก โชคชัยณรงค์	7,000.00
46	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	7,000.00
47	ภรรยา บุตร-ธิดา ญาติ โยม ถวายเงินกัณฑ์เทศน์ กับพระครูสาครธรรมสุนทร ในงานฌาปนกิจศพคุณประทีป อำแพงใต้	6,550.00
48	คุณกิมเนย วรรณฤดี	5,000.00
49	คุณประยูร สุขสาคร อุทิศให้ คุณถาวร สุขสาคร	5,000.00
50	คุณวิเชียร เดชปารมย์	5,000.00
51	คุณสำเนียง อูยยะสีตัง	5,000.00
52	คุณธนันท์ ปามะวร อุทิศให้ คุณปราณี รอดเชื้อ	5,000.00
53	บริษัท นามันดีไทย จำกัด โดย อน.สมดุ่ย ออมสิริพงศ์	5,000.00
54	รพ.ธนภัทร เทพทอง	5,000.00
55	รพ.สุวิทย์ แซ่เชื้อ	5,000.00
56	รพ.เสรี อารยะปราการ	5,000.00
57	อน.จันทร์ วัฒนพร	5,000.00
58	อน.ใจภิรมย์ วชิรโกคา	5,000.00

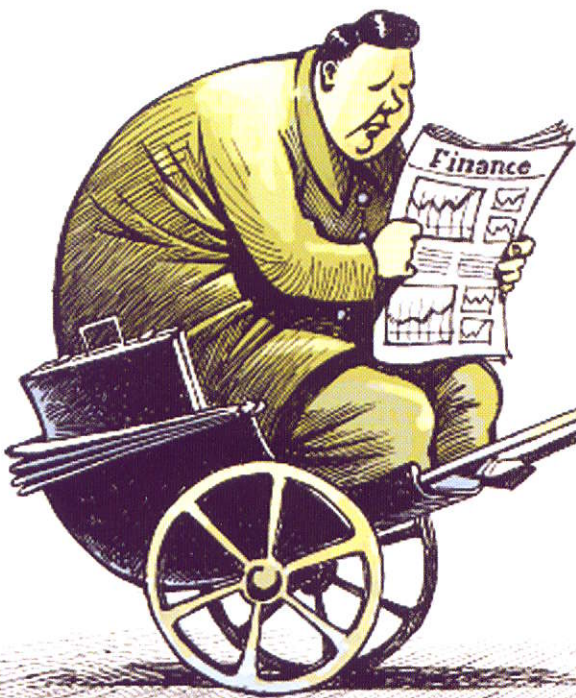
ลำดับที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
59	อน.สุนทร ออมโพธิ์	5,000.00
60	ภรรยา และลูกๆ ถวายเงินกัณฑ์เทศน์ กับพระครูสาครธรรมสุนทร ในงานฌาปนกิจศพคุณโรย เป็นสมุท	4,500.00
61	คุณพัชรีย์ เข้มสุวรรณถาวร	4,000.00
62	นายก.อาทิตย์ กุศลสวัสดิ์	4,000.00
63	คุณเชียม แซ่เอ็ง	4,000.00
64	คุณวิเชียร ศิริคุณ	4,000.00
65	คุณกิตติพงษ์ - คุณชูศรี พัฒนภานุวิทยา และครอบครัว	3,000.00
66	คุณต๋อย วงศ์ไตรโพธิ์	3,000.00
67	คุณวิทย์ สังข์คอน	3,000.00
68	คุณสุภาพ พิลาจิตต์	3,000.00
69	คุณสุสันต์ ศรีดอนไผ่	2,500.00
70	ครอบครัวคุณทองคำ กันยา	2,000.00
71	คุณประวิทย์ ใจเชื้อสมบุรณ์ และครอบครัว อุทิศให้คุณกิม ใจเชื้อสมบุรณ์	2,000.00
72	คุณวิชัย อุ่นเรืองชัยวัฒนา	2,000.00
73	คุณชลธิชา ศานติคุณวงศ์	2,000.00
74	คุณโชคชัย เกษตรกรียงไกร	2,000.00
75	คุณวิรัช - คุณกาญจนา วงษ์สมุท	2,000.00
76	คุณวิโรจน์ กล้าสีทอง	2,000.00
77	รพ.พชรศักดิ์ ศิลานุกิจ	2,000.00
78	รพ.อุทัย คำดวง	2,000.00
79	อน.สิทธิ สิทธิโชคนันต์	2,000.00
80	คุณม่วย อุดมโภชน	1,100.00
81	คุณนภาพร พาทีไพเราะ	1,000.00
82	คุณเชียมโน้ สิมกอลาก (แซ่ตั้ง)	1,000.00
83	คุณสมฤดี พาทีไพเราะ	1,000.00
84	คุณอาม่วย พาทีไพเราะ (ร้านลิ้นเยง)	1,000.00
85	ด.ด.เจริญ วงศ์สุวรรณ	1,000.00
86	เด็กชายสิริวุฒิ จุฑะสิงห์	1,000.00
87	คุณกุน เงินซัง	1,000.00
88	คุณสมพงษ์ เหล่าสาครชัย	1,000.00
89	คุณธนภุต คอวนิช	1,000.00
90	คุณมนตรี พาทีไพเราะ	1,000.00
91	คุณสมโภชน์ หงษา	1,000.00
92	รพ.ปราณี กนกาลัยวรรณ	1,000.00
93	อน.สุจิตร์ มูลประทีป	1,000.00
94	รวมญาติผู้ให้บริการ	953.00
95	คุณภา ใช้อย่าง	800.00
96	คุณแจ่ม ทองกลั่น	500.00
97	คุณอ้อ (พนักงาน บริษัท เกษมสิน จำกัด)	500.00
98	คุณกมลพรรณ สนประเสริฐ	500.00
99	คุณกิ่งแก้ว ไทยธรรม	500.00
100	คุณสวดี มณีกล้า	500.00
101	คุณผู้ โกสมุท	500.00
102	บุตร-ธิดา อุทิศให้ คุณจันทวน แจ่มดี	400.00
103	คุณกาญจนา ควรชัยตระกูล	200.00
104	มูลนิธิแพร่ศิลปกรรมการกุศลสงเคราะห์ (เม่งซวงเซียงตั่ว)	บริจาคข้าวสาร จำนวน 100 ถัง ถูกละ 5 กิโลกรัม เพื่อนำมาเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยยากไร้
105	คุณศุภโชค สายกายสิทธิ์	บริจาคอุปกรณ์พยุงเข่ามีแกนข้างพร้อมไม้ค้ำยัน จำนวน 1 คู่
106	คุณคำณณ หล้าเจริญสุข และครอบครัว	บริจาคหนังสือความรู้ทั่วไป
107	ครอบครัวคุณวันชัย พุดห้อย	บริจาคเตียงออกกำลังกาย จำนวน 1 เครื่อง

เพราะสังคม..ประเมินค่า..ที่จนวนรย

คนจึงสร้าง..เปลือกสวย..ไว้สวมใส่

หากสังคม..วัดค่า..ที่ภายใน

คนจะสร้าง..แต่จิตใจ..ที่ไผ่ดี



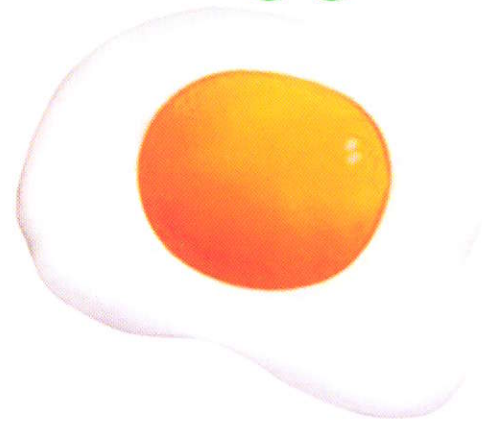
กินไข่

ทำให้อ้วนมือเขามากขึ้น

ผลการวิจัยจากศูนย์วิจัยเพนนิ่งตัน ไบโอเมดิคอล สหรัฐอเมริกา พบว่า การเริ่มต้นมือเช้าของคุณด้วยไข่ จะช่วยลดความอยากอาหาร และทำให้รู้สึกอิ่มนานมากกว่า จึงทำให้คุณเว้นจากการกินจุบจิบในช่วงเวลาครึ่งเช้าของวันได้เป็นอย่างดี เมื่อเปรียบเทียบกับ การรับประทานซีเรียสสำเร็จรูป โดยการทดลองครั้งนี้ได้ทำกับกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งรับประทานไข่ อีกกลุ่มรับประทานซีเรียสเป็นอาหารเช้าเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วเว้นไป 2 สัปดาห์ ก่อนที่จะให้ทั้งสองกลุ่มสลับอาหารเข้ากัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานไข่รู้สึกอิ่มและกินอาหารบุฟเฟต์ตอนกลางวันให้น้อยกว่าคนที่กินซีเรียสสำเร็จรูปเป็นอาหารเช้า

เหตุผลเบื้องหลังความหิวหรืออิ่มที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มนี้ ก็คือชนิดโปรตีนที่แตกต่างกัน โดยโปรตีนจากไข่ช่วยทำให้อิ่มได้ดีกว่าโปรตีนจากข้าวสาลีที่มีอยู่ในซีเรียสนั่นเอง

This is...
"Egg"



ขอบคุณข้อมูล

จาก: www.healthtodaythailand.com