



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2551

ISSN 1906-1390

จุลสาร

สาบใจ

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ



สามารถอ่านจุลสารฉบับย้อนหลังได้ที่ WWW.banphaeo-hospital.or.th

บก.ขอบคุณ...

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่รักการอ่านทุกท่าน สำนึกใจฉบับนี้อีกตามเคย พบกับเรื่องราวที่น่าสนใจกับหลากหลายคอลัมน์ในจุลสาร ฉบับนี้ขอเปิดตัวกับสาระความรู้จากทีมองค์กรแพทย์ที่นำความรู้ด้านโรคภัยไข้เจ็บ มาให้รับทราบถึงอันตรายของโรคต่าง ๆ และตามมาก็จากทีมองค์กรพยาบาล ซึ่งแนะนำคณะกรรมการชุดใหม่มาให้ได้ทราบกัน และถือเป็นมิตรที่ดีอีกครั้ง กับการเปิดแผนกไตเทียม อยากทราบเรื่องราวก็ต้องเข้าไปอ่านกันนะครับ เหนื่อย...เกือบลืมนกับการเตรียมต้อนรับปีใหม่อันใกล้นี้ อะไรที่มันแย่ ๆ ก็ขอให้ผ่านไปด้วยดีหมดทุกสิ่งหมดทุกอย่างก็ป็นที่น่ายินดีครับ

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรวิทย์ บุญเพ็ญ

คุณชุติมา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พานิชย์พงษ์พัฒน

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิภา ธนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

คุณศุภวดี ชื่นชูวงศ์ (ออกแบบปก)

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

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

โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ 1027

โทรสาร 034-482832

E-mail : banphaeo@yahoo.com

Website : www.banphaeo-hospital.or.th

ท่านสามารถติดตามข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ ของโรงพยาบาล

ได้ที่ สถานีเพื่อพัฒนาสังคมและสุขภาพ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ที่ 100.25 Mhz

วันพ่อแห่งชาติ

(5 ธันวาคม ของทุกปี)



ความเป็นมา

วันพ่อแห่งชาติ ได้จัดให้มีขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2523 โดยคุณหญิงเหนือทิพย์ เสมรสต์ นายกสมาคมผู้อาสาสมัครและช่วยการศึกษาเป็นผู้ริเริ่มหลักการและเหตุผลในการจัดตั้งวันพ่อ โดยที่พ่อเป็นผู้มีพระคุณที่มีบทบาทสำคัญต่อครอบครัวและสังคม สมควรที่ผู้เป็นลูกจะเคารพเทิดทูนตอบแทนพระคุณด้วยความกตัญญู และสมควรที่สังคมจะยกย่องให้เกียรติรำลึกถึงผู้เป็นพ่อ จึงถือเอาวันที่ 5 ธันวาคม ของทุกปีซึ่งเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาเป็น "วันพ่อแห่งชาติ" ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยอย่างนานัปการ ทรงเป็นพระราชบิดาของพระราชโอรสและพระราชธิดา ทรงรักใคร่และห่วงใยตั้งแต่พระเยาว์จนถึงปัจจุบัน รวมทั้งพระเจ้าหลานเธอทุกพระองค์ต่างซาบซึ้งและปลาบปลื้มในพระมหากรุณาธิคุณอย่างมิรู้ลืม พระองค์ทรงเป็น "พ่อ" ตัวอย่างของปวงชนชาวไทยที่เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาคุณ ทรงห่วงใยอย่างหาที่เปรียบมิได้

กิจวัตรประสงค์ของการจัดงานวันพ่อแห่งชาติ มีดังนี้

1. เพื่อเทิดทูนพระเกียรติคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
2. เพื่อเทิดทูนพระคุณของพ่อ และยกย่องบทบาทของพ่อที่มีต่อครอบครัวและสังคม
3. เพื่อให้ลูกได้แสดงความกตัญญูต่อพ่อ
4. เพื่อให้ผู้เป็นพ่อได้สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบของตน

กิจกรรมที่ควรปฏิบัติในวันพ่อแห่งชาติ มีดังนี้

1. ประดับธงชาติที่อาคารบ้านเรือน
2. จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบำเพ็ญประโยชน์หรือทำบุญใส่บาตร เพื่ออุทิศส่วนกุศลและระลึกถึงพระคุณพ่อ
3. จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมยกย่องผู้ที่สมควรได้รับการยกย่องว่าเป็นพ่อตัวอย่าง

“พ่อคนนี่คนดีเป็นที่หนึ่ง
จะทำดีโดยไม่ต้องร้อ



คิดคำนึงถึงพ่อคนนี่หนอ
ลูกจะขอให้พ่อมีสุขเอย ”

ที่มา : [http://www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?](http://www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table_id=1&cate_id=109&post_id=37652)

table_id=1&cate_id=109&post_id=37652

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือเรียกกันติดปากว่า “อาหารเสริม” เป็นผลิตภัณฑ์ที่รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็น องค์ประกอบได้แก่ วิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน แร่ธาตุ ผลิตภัณฑ์จากพืชหรือสัตว์ รวมทั้ง สารสกัด สารเข้มข้น สารเมตาโบไลต์ ฯลฯ มักอยู่ในรูปแบบเม็ดแคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีรูปแบบอาหารตามปกติ สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ



เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหาร ดังนั้นการโฆษณาคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์จึงอนุญาตให้มีการกล่าวอ้างเกี่ยวกับสารอาหารได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เช่น “**ใยอาหารเพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย**” “**เหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง**” แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้มีการโฆษณาอ้างเกินจริงมากมายในสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่อาจเป็นเท็จ เพื่อหวังผลประโยชน์ทางการค้า เช่น ลดความอ้วน เสริมสร้างความจำ เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค หรือป้องกันการเกิดมะเร็ง ดังนั้นผู้บริโภคต้องเข้าใจก่อนว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหารไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถบรรเทา บำบัด หรือรักษาโรคใด ๆ ตามที่โฆษณาได้ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่แม้จะได้จากธรรมชาติ แต่มีได้b หมายความว่าผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจะปลอดภัย เช่น ผลิตภัณฑ์สาหร่ายเซลล์เดียว จะมีกรดนิวคลีอิกสูง ผู้ที่เป็นโรคเก๊าท์อยู่จะยิ่งทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น เป็นต้น

ดังนั้น ถ้ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายในทุกมื้อการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารถือว่าไม่จำเป็น แต่ถ้ากำลังตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ขอให้สังเกตบนฉลากต้องมีเลขสารบบอาหาร (เลขที่อยู่ใน อย.) รวมทั้งอย่าซื้อเฉพาะเชื่อคำโฆษณาและก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดควรอ่านฉลากให้ครบถ้วน รวมทั้งทำความเข้าใจในคำแนะนำที่ระบุไว้บนฉลากทุกครั้ง หากมีข้อสงสัยหรือปัญหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถติดต่อสอบถามรวมถึงการร้องเรียนได้ที่ผ่านเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

ฟ.ฟันสะอาดจัง...

ทำไมฟันน้ำนมโยกหลุดได้เอง ?

ฟันน้ำนมโดยทั่วไป เมื่อขึ้นมาในช่องปากได้ประมาณ 1 ปี ส่วนที่เป็นรากฟันจะเริ่มมีการละลายตัวที่ละน้อย จนกระทั่งไม่มีรากฟันเหลืออยู่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อย่างเช่น ฟันหน้าล่างซี่กลางของเด็กหลายคนจะเริ่มโยกในช่วงที่เด็กอายุราว 5-7 ปี และส่วนใหญ่จะหลุดไปได้เอง เมื่อเด็กอายุได้ 6 ปี เพื่อให้ฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ได้

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืองอร่าม



ฟันน้ำนมทุกซี่ทำหน้าที่เหมือนกันไหม ?

ฟันน้ำนมเด็กจะหลุดออก เมื่อใดบ้าง?

ฟันน้ำนมซี่ที่ขึ้นก่อนก็จะหลุดก่อน หากฟันน้ำนมโยกหลุดไปตามธรรมชาติ ก็จะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ ภายในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกับการหลุดของฟันน้ำนม

ฟันน้ำนมทุกซี่ในปากทำหน้าที่ไม่เหมือนกัน ธรรมชาติสร้างให้ฟันแต่ละซี่มีรูปร่างอย่างเหมาะสม เพื่อทำหน้าที่แตกต่างกัน โดยฟันหน้ามีลักษณะแบน และบางเหมือนมีด จึงเหมาะใช้ตัดและกัดอาหาร เช่น กัดขนม กัดผลไม้ให้ขาดออกเป็นชิ้นเล็กๆ ฟันเขี้ยวมีลักษณะปลายฟันคล้ายสามเหลี่ยมและมีขนาดใหญ่กว่าฟันหน้า จึงเหมาะแก่การฉีกอาหารแข็งหรือเหนียวให้มีขนาดเล็กลง เมื่ออาหารถูกกัดหรือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ฟันกรามซึ่งมีฟันที่หน้าตัดกว้างจะทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารได้สะดวก

โรคหัดเป็นโรคไข่ออกผื่น (Exanthematous fever) ที่พบบ่อยในเด็กเล็ก นับว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญมากโรคหนึ่ง เพราะอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส Measles ซึ่งอยู่ในตระกูล Paramyxovirus ซึ่งเป็น RNA ไวรัส ที่จะพบได้ในจมูกและลำคอของผู้ป่วย

ระบาดวิทยา

โรคหัดติดต่อกันได้ง่ายมาก โดยการไอ จาม หรือพูดกันในระยะใกล้ชิด เชื้อไวรัสจะกระจายอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และเข้าสู่ ร่างกาย โดยทางการหายใจ บางครั้งเชื้ออยู่ในอากาศ เมื่อหายใจเอาละอองที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส (air borne) เข้าไปก็ทำให้เป็นโรคได้

ผู้ป่วยหัดจะมีเชื้อไวรัสในลำคอและแพร่เชื้อได้ในระยะจาก 1-2 วัน ก่อนที่จะเริ่มมีอาการ (3 ถึง 5 วัน ก่อนผื่นขึ้น) ไปถึงระยะหลังผื่นขึ้นแล้ว 4 วัน ระยะพักตัวของโรค เหลือจากวันที่สัมผัสจนถึงมีผื่นเกิดขึ้นประมาณ 14 วัน

อาการ



อาการเริ่มด้วยมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ตาแฉะ และกลั้วแสง อาการต่างๆ จะมากขึ้นพร้อมกับไข้สูงขึ้น และจะสูงเต็มที่ เมื่อมีผื่นขึ้นในวันที่ 4 ของไข้ ลักษณะผื่นนูนแดง (maculo-papular) ติดกันเป็นปื้นๆ โดยจะขึ้นที่หน้า บริเวณชิดขอบผม แล้วแพร่กระจายไปตามลำตัว แขน ขา เมื่อผื่นแพร่กระจายไปทั่วตัว ซึ่งกินเวลาประมาณ 2-3 วัน ไข้ก็จะเริ่มลดลง ผื่นที่ระยะแรกมีสีแดงจะมีสีเข้มขึ้น เป็นสีแดงคล้ำ หรือน้ำตาลแดง ซึ่งคงอยู่นาน 5-6 วัน กว่าจางหายไปหมด กินเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ บางครั้งจะพบผิวหนังลอกเป็นขุย

การตรวจในระยะ 1-2 วัน ก่อนผื่นขึ้นจะพบจุดขาว ๆ เล็ก ๆ มีขอบสีแดง ๆ อยู่ในกระพุ้งแก้ม เรียกว่า Koplik's spots ซึ่งจะช่วยให้วินิจฉัยโรคหัดได้ก่อนที่จะมีผื่นขึ้น

โรคแทรกซ้อน

พบได้บ่อยมาก โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสภาพยากจน อยู่ในชุมชนแออัด มีภาวะทุพโภชนาการ และในเด็กเล็กโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยได้แก่

1. ทางระบบทางเดินหายใจ
 - หูส่วนกลางอักเสบ (Otitis media)
 - หลอดลมอักเสบ Croup
 - ปอดอักเสบ
2. ทางระบบทางเดินอาหาร พบอุจจาระร่วง ซึ่งจะไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ
3. สมออักเสบพบได้ประมาณ 1 ใน 1000 ราย ซึ่งจะทำให้มีความพิการเหลืออยู่ ถ้าไม่เสียชีวิต
4. ในเด็กที่มีภาวะขาดวิตามินเอ อาการจะรุนแรงและอาจทำให้มีตาบอด

การวินิจฉัยโรค

จากอาการทางคลินิก ลักษณะการเกิดผื่นในวันที่ 4 และการแพร่กระจายของผื่นจากหน้าไปยังแขนขา การมี Koplik's spots แต่การวินิจฉัยที่แน่นอน คือ การตรวจหา antibody ต่อ measles โดยการเจาะเลือดตรวจในระยะที่มีผื่น และครั้งที่สองห่างกันไป 2-4 สัปดาห์ ด้วยวิธี Hemagglutination inhibition test หรืออาจตรวจด้วยวิธี ELISA ตรวจหา specific IgM การแยกเชื้อไวรัสจาก nasopharyngeal secretion จากตา หรือจากปัสสาวะ ในระยะที่มีไข้จะสามารถยืนยันได้ว่าเป็นโรคหัด แต่การแยกเชื้อทำได้ยาก จึงไม่ได้ทำกัน นอกจากเป็นการวิจัย

การรักษา

- 1) ให้การรักษาตามอาการ ถ้าไข้สูงมากให้ยาลดไข้เป็นครั้งคราว ร่วมกับการเช็ดตัว ให้ยาแก้ไอที่เป็นยาขับเสมหะได้เป็นครั้งคราว
- 2) ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ นอกจากกรายที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบหูอักเสบ

การแยกผู้ป่วย

แยกผู้ป่วยที่สงสัยเป็นหัดจนถึง 4 วัน หลังผื่นขึ้น

การป้องกัน

หลักการของการสัมผัสกับผู้ป่วย วิธีที่ดีที่สุดคือให้วัคซีนป้องกัน ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขให้วัคซีนป้องกันโรคหัด 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อเด็กอายุ 9-12 เดือน โดยให้ในรูปของวัคซีนหัดชนิดเดี่ยว (M) ครั้งที่ 2 เมื่อเด็กเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยให้ในรูปของวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)

สำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรคในระยะ 72 ชั่วโมง อาจพิจารณาให้วัคซีนหัดทันที ซึ่งจะป้องกันการเกิดโรคได้ ถ้าสัมผัสโรคเกิน 72 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 6 วัน ให้ Immune globulin (IG) เพื่อป้องกันหรือทำให้ความรุนแรงของโรคลดลง โดยให้ IG ฉีดเข้ากล้ามเนื้อต้นแขน 0.25 มล./กก. ผู้ที่ควรพิจารณาให้ IG ได้แก่เด็กเล็กอายุน้อยกว่า 1 ปี ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หญิงมีครรภ์ และเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งคนเหล่านี้ถ้าเป็นหัดแล้วจะมีภาวะแทรกซ้อนสูง



ข่าวสารจาก...องค์กรพยาบาล

ตามวาระของการดำเนินการประธานองค์กรพยาบาลและคณะกรรมการ มีอายุ ครบ 2 ปี และได้สิ้นสุดลงเมื่อเดือนตุลาคม ที่ผ่านมาทั้งนี้ คณะกรรมการเลือกตั้งได้ทำการประกาศรับสมัครเพื่อเข้ารับการเลือกตั้งเป็นประธานองค์กรพยาบาล บัดนี้ทาง คณะกรรมการการเลือกตั้งได้ทำการดำเนินการเสร็จสิ้นลงแล้ว จึงขอแจ้งคณะกรรมการชุดใหม่ ดังนี้



คุณสุรีพร ทองชั้น
ประธานองค์กรพยาบาล



คุณอรสา วัฒนศิลป์
รองประธานองค์กรพยาบาล



คุณนรวรัตน์ พุกพล
เลขาธิการ



คุณกมลวรรณ คุณบุตร
ผู้ช่วยเลขาธิการ



คุณกัญญา ดำคลองตัน
ประธานคณะกรรมการวิชาการ



คุณวรรณภา พงษ์ธีระ
ประธานคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพ



คุณศิรินันท์ เปาทุย
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม

คุณสมบัติของประธานองค์กรพยาบาลและคณะกรรมการ มีดังนี้

1. มีภาวะผู้นำ
2. ได้รับปริญญาพยาบาลศาสตร์ และได้รับใบอนุญาตประกอบโรคศิลป์สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูง หรือระดับปริญญาโท
3. มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานไม่น้อยกว่า 5 ปี
4. มีความอดทน เสียสละ มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความสามารถในการสื่อสาร
5. มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาคุณภาพ

Expo สมุทรสาคร 2008

โดย...คุณสุวิภา ชนพันธ์ธง เจ้าหน้าที่สุศึกษา

เมื่อวันที่ 9-14 ธันวาคม พ.ศ. 2551 ที่ผ่านมา งานยิ่งใหญ่แห่งจังหวัดสมุทรสาคร ได้รวบรวมของดีของจังหวัดสมุทรสาครมาไว้ที่นี้อีกเช่น ของทะเลสดๆ การเพาะพันธุ์ปลาโนโม (ขอบอกนะค่ะว่าปลาตัวจริงน่ารักมาก) สวนกล้วยไม้อันสวยงาม อดไม่ได้ที่เข้าไปถ่ายรูปด้วย และนอกจากนี้ยังบริษัทอื่นอีกมากมายที่เข้าร่วมงานมหกรรม Expo สมุทรสาคร รวมถึงโรงพยาบาล บ้านแพ้วของเราก็ยังเข้าร่วมงานนี้ด้วย โดยให้บริการตรวจวัดความดันโลหิต บริการตรวจตาโรค ต้อกระจกในโครงการ ผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งครั้งนี้มีผู้สนใจเข้าตรวจสายตามากถึง 647 คนเลยนะค่ะ ซึ่งเราแบ่งผลการคัดกรองตาต้อดังนี้ค่ะ

วัน/เดือน/ปี	จำนวน (คน)	ผลคัดกรอง		
		ปกติ	ต้อกระจกเล็กน้อย	ต้อกระจกหนา พบจักษุแพทย์
9/12/2551	57	49	7	1
10/12/2551	161	135	24	2
11/12/2551	69	63	5	1
12/12/2551	73	73	0	0
13/12/2551	116	107	9	0
14/12/2551	171	163	7	1
รวม	647	590	52	5



โครงการชาวสมุทรสาครร่วมใจไถชีวิตโค-กระบือ



เมื่อวันจันทร์ที่ 1 ธันวาคม 2551 ชาวจังหวัดสมุทรสาคร ได้ร่วมกันจัด “โครงการชาวสมุทรสาครร่วมใจไถชีวิตโค-กระบือ จากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วันสร้างสามัคคี” ณ ตลาดกลาง จ.สมุทรสาคร



กินวิตามิน เกลือแร่ แก้อาการ

เคล็ดลับน่ารู้...

คนไหนที่รู้ตัวว่ากำลังเป็นโรคแพ้อากาศ วันนี้เรามีทางออกที่ช่วยลดการแพ้ากาศมาบอก...

การลดอาการแพ้ากาศทำได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำเปล่ามากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญควรกินผักผลไม้สด เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยลดการแพ้ากาศ

วิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยลดการแพ้ากาศ ได้แก่

วิตามินซี ช่วยป้องกันและเสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือด ป้องกันหวัดและการแพ้ากาศ แหล่งที่พบมาก ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม และสับปะรด

วิตามินอี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างเซลล์ผิวให้แข็งแรง แหล่งที่พบมาก ได้แก่ ธัญพืช ข้าวกล้อง และรำข้าว

วิตามินเอ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างการทำงานของเซลล์เม็ดเลือด แหล่งที่พบมาก ได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง มะละกอ และน้ำมันตับปลา

สังกะสี (Zinc) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และป้องกันอนุมูลอิสระ แหล่งที่พบมากได้แก่ อาหารทะเล ธัญพืช และผลิตภัณฑ์นม

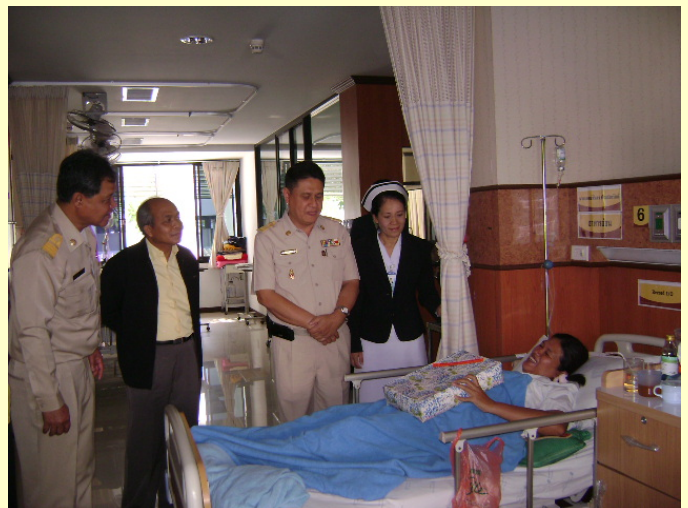
ซีลีเนียม (Selenium) เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน แหล่งที่พบมากได้แก่ เนื้อสัตว์ ธัญพืช จมูกข้าว รำข้าว เห็ด และกะหล่ำปลี

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากลดอาการแพ้ากาศ ลองหาวิตามินและเกลือแร่ที่แนะนำมาทานกันดีกว่า...



ข่าวสารงานประกันสังคม

ด้วยสำนักงานประกันสังคมจังหวัดสมุทรสาคร ได้จัดดำเนินการเยี่ยมผู้ประกันตน ณ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2551 เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (วันพ่อแห่งชาติ) เพื่อให้ผู้ประกันตนและผู้ทุพพลภาพมีความรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกที่ดีต่อระบบประกันสังคม อีกทั้งเพื่อรับทราบปัญหาต่าง ๆ ของผู้ประกันตน โดยมีหัวหน้าประกันสังคมจังหวัดสมุทรสาคร หัวหน้าหน่วยงานในกระทรวงแรงงาน มอบสิ่งของเพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยประกันสังคมโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



ถึงฉลากจะบอกว่าดีสำหรับคุณ แต่ข้อความที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์ก็ไม่จำเป็นต้องหมายความว่าดีเสมอไป อย่าลืมว่าแผนการตลาด ไขมันต่ำ และ คุณค่าทางอาหารสูง อาจจะทำให้คุณเขวเหมือนกับหลายคนที่หลงกลกับเรื่องง่าย ๆ

เพราะฉะนั้น สิ่งที่คุณควรทำทุกครั้งก่อนเลือกซื้ออาหารสุขภาพคือ คำนวณคุณประโยชน์จริงๆ มากกว่าเชื่อในหน้าตาอาหารที่เห็นหรือเฉพาะข้อความโฆษณา และต่อไปนี้เป็น 5 รายการอาหาร สุขภาพที่คุณควรระวังมาพิจารณา ทุกครั้งก่อนที่จะเลือกซื้อหรือรับประทาน



โยเกิร์ตผสมเนื้อผลไม้

ในด้านหนึ่ง ดูยังโยเกิร์ตและผลไม้ก็เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ในมุมมองของคนรักสุขภาพร่างกาย แต่ในอีกด้านหนึ่ง น้ำเชื่อมที่อยู่ในโยเกิร์ต ผสมเนื้อผลไม้ที่มีความหวานเกินพอดี คุณจึงควรเลือกที่จะหลีกเลี่ยงความหวานเกินจำเป็นที่ว่า ด้วยการกินโยเกิร์ตควบคุมน้ำตาล หรือน้ำตาลต่ำกว่าโยเกิร์ตที่กินเป็นประจำ



แคลิฟอร์เนีย โรล

ภายใต้ชั้นสาหร่ายนั้นล่ะ ลองมาดูกันหน่อยว่าสิ่งที่ซ่อนอยู่ในนั้นประกอบด้วยอะไร ถ้าไม่ใช้น้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการหุงข้าวญี่ปุ่น และเนื้อปูอัดอีกนิดหน่อย รวมๆ แล้วแคลิฟอร์เนีย โรลคำใหญ่จึงมีแต่แป้ง น้ำตาล และเกือบจะไม่มีโปรตีนเลย



ธัญพืชชนิดแห้ง

ทุกคนรู้ว่ามันทำมาจาก โฮลวีต ข้าวโอ๊ต และธัญพืชอื่นๆ ที่ให้ไฟเบอร์หรือเส้นใยสูง แต่สิ่งที่คุณลืมคือ เมล็ดพืชและธัญพืชเหล่านี้ถูกทำให้มีความเหนียวติดกันด้วยส่วนผสมอย่างน้ำเชื่อม ข้าวโพดที่มีฟรักโทสสูงและน้ำผึ้ง สิ่งที่ถูกทำให้เหนียวทำให้มันตาลในเลือดของคุณค่อย ๆ สูงขึ้น



น้ำสลัดไขมันต่ำ

ดูเหมือนว่าน้ำสลัดไขมันต่ำจะช่วยลดไขมันและลดแคลอรี แต่ที่จริงแล้ว คุณรู้ไหมว่าน้ำตาลถูกเพิ่มเข้าไปแทนที่เพื่อให้ได้รสชาติที่ดี และที่แย่กว่านั้นก็คือความจริงที่ว่าไขมันที่ซึมซับวิตามินได้ถูกแยกออกไป น้ำสลัดไขมันต่ำจึงอาจไม่ใช่ทางเลือกของอาหารสุขภาพที่คุณกำลังมองหา ในเวลาเดียวกันคุณสามารถกินน้ำสลัดทั่วไปได้ในปริมาณน้อยหรือเลือกกินน้ำสลัดที่ทำจากน้ำมันมะกอกและน้ำมันดอกคาโนลา (Canola Oil) ร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ได้



น้ำมันข้าวโพด

คุณรู้แต่เพียงว่า น้ำมันข้าวโพดมีกรดโอเมก้า 6 และไขมันไม่อิ่มตัว จึงไม่เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย แต่คุณอาจยังไม่รู้ว่า ความเป็นจริงแล้ว น้ำมันข้าวโพดมีโอเมก้า 6 มากกว่าโอเมก้า 3 ที่พบในปลาและวอลนัทถึง 60 เท่า ซึ่งผลการศึกษาพบว่าการกินโอเมก้า 6 มากเกินไปมีเหตุเกี้ยวโยงที่ทำให้เพิ่มการติดเชื้อซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง รวมทั้งโรคข้ออักเสบ ข้อเสื่อม รวมทั้งโรคอ้วน ได้เช่นเดียวกัน



เว็บยอดฮิตที่วัยรุ่น click เข้าไปบ่อยที่สุด

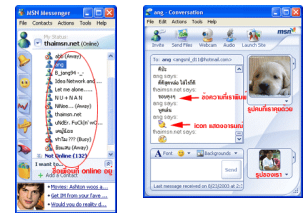
Google.co.th 30.8% , Sanook.com 11.3%, Hotmail.com 9.9%, Kapook.com 5.9% และ Hi5.com 3.9%

Google เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการในการค้นหาข้อมูลในโลกของอินเทอร์เน็ต โดยค้นหาข้อมูลจากข้อความหรือตัวอักษรที่พิมพ์เข้าไป แล้วทำการค้นหาข้อมูล รูปภาพ หรือเว็บเพจที่เกี่ยวข้องนำมาแสดงผล



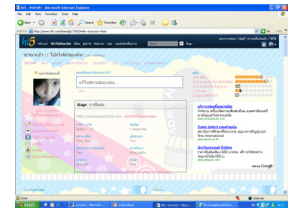
Sanook เป็นเว็บไซต์อันดับ 1 ของเมืองไทยที่รวม เกมส์ ดูดวง ฟังเพลง หางาน สารบัญเว็บไทย หาเพื่อน ดูดวง ฟุตบอล รถยนต์ ดารา เซ็กซี่ ผู้หญิง มือถือ ท่องเที่ยว ฟรี อีเมล และอื่นๆอีกมากมาย

Hotmail เป็นเว็บให้บริการฟรีอีเมลและได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากสามารถใช้อีเมลนี้เล่น MSN ได้ MSN เป็นโปรแกรมส่งข้อความข้ามระบบ Network แบบทันทีทันใด แถมยังผนวกกับ e-mail ของเรา เมื่อใดก็ตามที่มีเมล เข้ามาถึงเรา เจ้า MSN มันก็จะแจ้ง ให้คุณทราบทันที



Kapook เว็บแรกที่คุณเลือก เกมส์ ดูดวง ฟังเพลง เนื้อเพลง แชท หาเพื่อน กลอน เกมส์ ทำอาหาร เกมส์แต่งตัว เกมส์ออนไลน์ เกมส์ปลูกผัก ทำนายฝัน ดารา ฟุตบอล และอื่นๆอีกมากมาย

Hi5 เป็นระบบอินเทอร์เน็ตออนไลน์ที่มีการเชิญเพื่อนจากรายชื่อเพื่อนในอีเมลต่างๆสมัครเข้ามาเป็นเพื่อนของเรา รูปแบบทั่วไปภายใน Hi5 จะมีทั้งการโชว์รูปภาพ ของแต่ง Hi5 ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพ , Skin , Wallpaper , ภาพเคลื่อนไหว และของแต่ง Hi5 อื่นๆ อีกมากมาย



ข้อมูลจาก : <http://www.thannews.th.com/>

อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท

เที่ยวอย่างเดียว กับ นายตะลอน . . .

อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท ตั้งอยู่ในจังหวัดลำปาง มีเนื้อที่ทั้งหมด โดยประมาณ 758,750 ไร่ หรือ 1,214 ตารางกิโลเมตร จัดตั้งขึ้นเนื่องจากถ้ำผาไท เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดลำปาง มีสภาพป่าที่สมบูรณ์ เป็นแหล่งต้นน้ำแม่เงา และแม่น้ำงาว เดิมเป็นป่าสงวนแห่งชาติ ป่าแม่เงาฝั่งขวา , ป่าแม่เงา , ป่าขุนวัง , แปลงที่หนึ่ง , ป่าแม่แจ้ฟ้า ป่าแม่เกาะ , ป่าแม่ตา และป่าแม่มาย ป่าแม่ยาง และป่าแม่อาจ

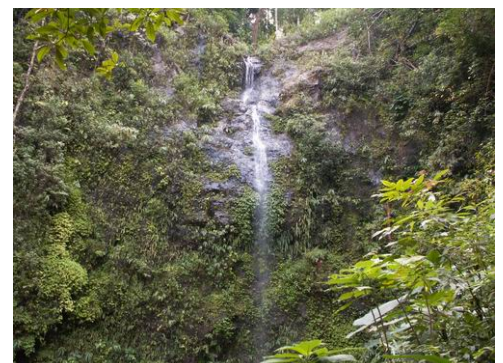
เป็นเทือกเขาสลับซับซ้อน มีเทือกเขาสูงชัน สูงจากระดับน้ำทะเลต่ำสุด 330 เมตร และสูงสุด 1,202 เมตร โดยแหล่งน้ำที่ใช้อุปโภคและบริโภค ได้จาก แม่น้ำงาว ห้วยแม่พลึง น้ำแม่ห้าง ลุ่มน้ำแม่แจ้ฟ้า น้ำแม่เกาะ และห้วยแม่หยวก



นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางมาพักผ่อน เที่ยวชมธรรมชาติที่อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไทได้ตลอดทั้งปี โดยที่นักท่องเที่ยวสามารถเลือกสัมผัสธรรมชาติได้หลายแบบ ไม่ว่าจะเป็น ปิกนิก เล่นน้ำตก เดินป่า ส่องสัตว์ เที่ยวถ้ำ เป็นต้น

อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท

มีเทือกเขาที่สลับซับซ้อน และมีเทือกเขาสูงชัน เนื่องจากสภาพภูเขาที่เป็น หินปูน ทำให้ถ้ำมีขนาดใหญ่เป็นจำนวนมาก และมีสภาพป่าที่สมบูรณ์เป็นต้นกำเนิดของน้ำตกหลายแห่ง สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจได้แก่ น้ำตกตาดเหมย น้ำตกห้วยตาดน้อย น้ำตกแม่ส้าน น้ำตกแม่แก้ว ถ้ำผาไท ถ้ำโจร ถ้ำราชคฤห์ หล่มภูเขียว



ร่วโรงพยาบาล...

ภาพพระราชพิธีพระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ในวันเสาร์ ที่ 15 พฤศจิกายน 2551 โดยมีเหล่าสภานิกายไทย ข้าราชการ พนักงาน สมาคม มูลนิธิ ครู นักเรียน นักศึกษา และประชาชน ฯลฯ ตลอดจนคณะเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) เข้าร่วมพระราชพิธีกันอย่างพร้อมเพรียง ณ วัดหลักสี่ราษฎร์สโมสร



เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2551 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้ทำการเปิดแผนกไตเทียม (สถานที่ใหม่) โดยมีพิธีทำบุญเลี้ยงพระสงฆ์จำนวน 5 รูป ซึ่งการเปลี่ยนสถานที่ใหม่ในครั้งนี้ สามารถรองรับกับจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น โดยแผนกไตเทียม(เดิม) มีเครื่องฟอกเลือด จำนวน 8 เครื่อง และจัดซื้อเครื่องเพิ่มอีก 2 เครื่อง และเปิดคลินิกโรคไตวายเรื้อรังที่แผนกไตเทียม ทุกวันอังคาร - พุธ เวลา 10.00 น.-12.00 น. และเปิดให้บริการฟอกเลือด เวลา 06.00 น.-22.00 น. ทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ ศุกร์ และ เวลา 06.00 น.-17.00 น. ทุกวัน พุธ และ วันเสาร์ หยุดให้บริการ วันอาทิตย์



บริจาคเพื่อสมทบทุนสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าฯ ระยะที่ 2 และเครื่องมือทางการแพทย์



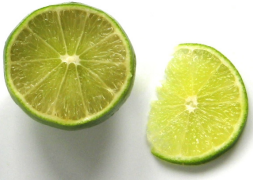
คุณจ้อ แซ่ลิ้ม และคุณดวงแก้ว คุณธีรพงษ์ ลิ้มประภา
บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้าฯ ระยะที่ 2
จำนวน 100,000 บาท เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2551



ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว
มอบเก้าอี้จำนวน 100 ตัว มูลค่า 52,700 บาท
เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2551

ลำดับ	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	คุณจ้อ แซ่ลิ้ม และ คุณดวงแก้ว - คุณธีรพงษ์ ลิ้มประภา	100,000.00
2	ชมรมผู้สูงอายุ รพ.บ้านแพ้ว (มอบเก้าอี้ 100 ตัว)	52,700.00
3	คณะกรรมการก่อสร้างทางเข้าหมู่บ้านมิตรภาพ	45,000.00
4	คุณสงัด มั่งคอง	36,000.00
5	ทพ.พิชัยสิทธิ์ ชัยจิรพันธ์	35,000.00
6	คุณเจีย - คุณอรรณพ กักพล	24,000.00
7	คุณจำเริญ เพ็ชรเที่ยง	20,000.00
8	คุณบุญเลิศ - คุณประนอม นพคุณ	12,000.00
9	คุณปรานีดี สุขสมศักดิ์	12,000.00
10	คุณปริศนา - คุณกณิกา ลิขณะจุล	12,000.00
11	คุณสมจิตร หลวงสมบูรณ์	12,000.00
12	ผู้ใหญ่สมหวัง - คุณสุณี ไทยวัฒนธรรม และครอบครัว	12,000.00
13	คุณเจื้อย แซ่กอ	12,000.00
14	คุณสงกรานต์ ร้อยอำแพง	12,000.00
15	คุณมณฑา จิตต์ประสงค์	12,000.00
16	คุณจุไร รามัญ	12,000.00
17	คุณสำรวย จรดล	12,000.00
18	คุณละออง นาคพุก	10,000.00
19	คุณพรทิพย์ สุนทรไตรทิพย์	10,000.00
20	จสต.ประชุม เจริญธรรม	10,000.00
21	คุณบุญเชิด - คุณแม่เข็ม การเกิด	10,000.00
22	คุณชัย - คุณอบ ใจดี	3,000.00
23	คุณสุรัตน์ ศรีวิภาสถิตย์	2,000.00
24	คุณเชียมพงษ์ พงษ์ประติยานนท์	1,200.00
25	คุณศรีไพร ทรายจา	1,000.00
26	คุณอุบลรัตน์ เหล่านิพนธ์	1,000.00
27	คุณวิสูตร เสพสมุทร	1,000.00
28	คุณปิยะพร ชันชะชนะ	1,000.00
29	บริษัท นิว แอควอร์ไทซิง จำกัด	1,000.00
30	คุณหยกานต์ จันทร์กานนท์	1,000.00
31	ชมรมกีฬามวยไทยบ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร	1,000.00
32	คุณแอนก วัฒนธรรม	500.00
33	คุณองอาจ กุศลสุคนธ์	500.00
34	ศษ.สุพงษ์ - ดญ.พิมลวรรณ อิมแก้ว	500.00
35	พระภิกษุณรงค์ธรรม ดังคล้ายพงษ์	200.00

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



รสเปรี้ยว

ทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกมา มักไม่ค่อยตรงกับตัวตนจริง ๆ ของตัวเองสักเท่าไรนัก คุณจะซื้อหาอะไร ก่อนข้างคิดแล้วคิดอีก แต่ถ้าคุณชอบของแพงที่ทุกคนปฏิเสธ คุณก็กลับควักเงินจ่าย



รสหวาน

คนที่ชอบรสหวาน คุณจะเป็นคนช่างฝัน เป็นคนอ่อนโยน คุณชอบช่วยเหลือคนอื่น เป็นคนซื่อสัตย์คนอื่น ถ้าใครมีเรื่องมีปัญหาเข้ามาขอความช่วยเหลือจากคุณ รับรองคุณช่วยแน่นอน



รสเค็ม

คุณเป็นคนเอาจริงเอาจังกับชีวิต เด็ดเดี่ยวและชอบท้าทาย คุณเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว แต่ลึก ๆ แล้วคุณเป็นคนโรแมนติก



รสจืด

คุณค่อนข้างเป็นคนสบายๆ ออกจะเป็นคนเฉื่อยๆ ในบางครั้ง เป็นคนมองโลกในแง่ดี คุณเป็นคนไม่ค่อยพิถีพิถันกับอะไรมากมาย แต่ถ้าคุณลงมือทำงานคุณจะมีพลังมากมายเชียวเพื่อให้สำเร็จ

รสเผ็ด

คุณเป็นคนปากกับใจตรงกัน อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย คุณเป็นคนมั่นใจในตัวเองมากเกินไป คุณชอบอิสระ ถ้าใครคบคุณเป็นแฟนรับรองรักจริงไม่ทิ้งหรอก

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...

นักธุรกิจเดินทางไปทำกิจธุระต่างจังหวัด เมื่อเข้าที่พักเรียบร้อยแล้ว เกิดอาการคิดถึงภรรยาสุดที่รักขึ้นมาทันที รีบต่อโทรศัพท์ทางไกล กลับไปบ้านเพื่อจะบอกภรรยา ถึงความรัก ที่มีต่อเธอ

"ขอสายคุณผู้หญิงหน่อย" นักธุรกิจบอกกับสาวใช้ที่มารับสาย "ไม่ได้หรอกค่ะ พุดกับคุณผู้หญิงตอนนี้ไม่ได้หรอกค่ะ" สาวใช้ตอบกลับมา

"ทำไมพุดไม่ได้ คุณผู้หญิงกำลังทำอะไรอยู่" นักธุรกิจซักจนสาวใช้ขำขึ้นมา

"ตอนนี้คุณผู้หญิงกำลังนอนอยู่กับคุณผู้ชายค่ะ" ได้ฟังสาวใช้ตอบกลับมาอย่างนั้น นักธุรกิจโกรธขึ้นมาทันที อารมณ์บูบวบ เลือดเดือดขึ้นหน้า มือที่ถือโทรศัพท์อยู่ สั่นระริก ตะคอกเสียงสั่งสาวใช้

"แกขึ้นไปในห้องทำงานของฉันเดี๋ยวนี้นะ หยิบปืนพกในลิ้นชักโต๊ะทำงาน แล้วเข้าไปยิงทั้ง ๒ คนให้ตายทั้งคู่" นักธุรกิจสั่ง

"ค่ะ ค่ะ ค่ะ" สาวใช้รับคำสั่งรับคำ นักธุรกิจถือโทรศัพท์คอยอยู่ ครู่ใหญ่ได้ยินเสียงปืนดังขึ้นสองนัดซ้อน "โป้ง โป้ง ..." อึกอักครุ่ สาวใช้กลับมารายงานด้วยเสียงสั่น แสดงความตื่นเต้น "ยิงแล้วค่ะ ตายทั้งคู่เลย แล้วปืน ปืน ล่ะคะ จะทำอะไรดีคะ"

นักธุรกิจสั่งด้วยเสียงเฉียบขาดซ้ำ ๆ ชัดถ้อยชัดคำ "ฟังนะ แกเอาผ้าเช็ดตัวมาป้อนให้สะอาด ลบลายมือของแกเสียให้หมด แล้วเอาไปโยนทิ้ง ในบ่อหลังบ้าน"

"แต่.. แต่ที่บ้าน ไม่มีบ่ออะไรเลยที่คะ" "เป็นไปได้ยังไง ไม่มีบ่อ... ก็บ่อน้ำหลังครัวยังงั้นละ แต่เอ๊ะ! ที่นั่น โทรศัพท์เบอร์โทรอะไรนะ"

เสียงคนใช้ตอบมาตามสาย " 919-123 ค่ะ"

"อ๊วย ขอโทษครับ ต่อผิด" เสียงวางหูโทรศัพท์ดังกริ๊ก

โทษที่ ต่อผิด...

(ฮาเหอะๆ)



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