



จุฬาร

สาขาใจ

ISSN 1906-1390

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)





บท.ขอบคุณ...

สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่าน ก่อนอื่นขอให้มีความสุขในเดือนแห่งความรัก ในฉบับนี้มีเรื่องของมะเร็งกระดูก และเคล็ดลับทำอย่างไรหากเป็นตะคริว ตามมาด้วยภาพการต้อนรับการตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ของ ฯพณฯ รัฐมนตรีช่วยกระทรวงสาธารณสุขและคณะ แถมด้วยใกล้หน้าร้อนแล้วจะพาไปเที่ยวเกาะมุก ถ้ำมรกต จ.ตรัง เอาละถ้าจะเล่าต่อคงไม่จบแน่ ๆ บท. จึงอยากให้ผู้อ่านเข้าไปติดตามกันในเล่มดีกว่า บท.ต้องขอไปก่อน สุขสันต์วันวาเลนไทน์นะครับ...



คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรุฒม์ บุญเพ็ญ

คุณชุติมา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิธนา ธนพันธ์คง

คุณเรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูชัย

คุณศุภาวดี 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



วันวาเลนไทน์

ความรักผูกพันทุกสิ่งไว้ให้ถึงซึ่งความสมบูรณ์...

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ ของทุกปี

ประวัติความเป็นมา

วันวาเลนไทน์ มาจากชื่อของนักบุญวาเลนไทน์ (St.Valentine) ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่ในสมัยกษัตริย์ Claudius ที่ 2 แห่งกรุงโรม ในสมัยนั้นกษัตริย์ Claudius ออกกฎหมายห้ามมิให้มีการแต่งงานในเมืองของพระองค์ เพราะกษัตริย์ทรงต้องการทำศึกสงคราม ทรงต้องการให้ผู้ชายทุกคนไปเป็นทหาร พระองค์เชื่อว่าถ้าไม่มีการแต่งงานผู้ชายจะสนใจกับการรบมากขึ้น

นักบุญวาเลนไทน์ขัดบัพญญัติแห่งกฎหมายของกษัตริย์ ด้วยการเป็นบาทหลวง ในพิธีแต่งงานให้หนุ่มสาวที่ต้องการแต่งงานอย่างลับ ๆ และแล้ววันหนึ่งข่าวการทำพิธีสมรสของนักบุญวาเลนไทน์ก็รู้ถึงหูของพระเจ้า Claudius พระองค์จึงทรงสั่งทหาร ไปจับเขาไปประหารชีวิต

ระหว่างอยู่ในคุกมีคู่แต่งงานที่ท่านเคยทำพิธีให้หลายคู่ลอบไปเยี่ยมเยียนท่าน อย่างสม่ำเสมอ และที่นั่นท่านยังได้รู้จักกับหญิงสาวคนหนึ่ง ซึ่งเป็นลูกสาวของผู้คุม เธอมีกามพุดคุยกับท่าน และบอกท่านเสมอ ๆ ว่า การกระทำของท่านถูกต้องแล้ว นักบุญวาเลนไทน์เสียชีวิตเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ในปี 296 A.D. ในคุกแห่งนั้นเอง ก่อนตายท่านได้ฝากโน้ตสั้น ๆ ถึงเพื่อนของท่าน และลงท้ายว่า "Love from your Valentine"

ในปี 496 A.D. โป๊ป Gelasius ได้ยกย่องให้วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันวาเลนไทน์ เพื่อเป็นอนุสรณ์ให้รำลึกถึงคุณความดี ความกล้าหาญ และความเสียสละของนักบุญ วาเลนไทน์ เราจึงมักถือเอาวันนี้เป็นวันแห่งความรัก ในระยะต่อมาวันวาเลนไทน์ ใช้แทนความรักของหนุ่มสาวเป็นส่วนใหญ่ โดยในวันนี้จะมีการส่งขนม (โดยเฉพาะ ช็อคโกแลต) ดอกไม้ (ส่วนใหญ่จะดอกกุหลาบ) ให้กับคนที่รัก



จากตอนเดิมที่เราได้ทราบถึงส่วนประกอบของฉลากยาแล้ว ซึ่งเป็นส่วนที่มีข้อมูลสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อความปลอดภัยจากการใช้ยาที่เป็น “ยาขาย” ได้ ทีนี้เราก็มารู้จักกับรายละเอียดของส่วนประกอบต่างๆของฉลากยา ดังต่อไปนี้

1. ชื่อยาและส่วนประกอบ

ชื่อยา ที่บ่งบอกบนฉลากเป็นทั้งชื่อทางการค้า และชื่อสามัญทางยาโดยที่ยาชนิดเดียวกันอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อ หรือหลายยี่ห้อ จึงควรอ่านทั้งสูตรส่วนประกอบ หรือชื่อสามัญทางยา เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีตัวยาที่เราแพ้อยู่ด้วย และ เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อนเกินความจำเป็น

2. สรรพคุณหรือข้อบ่งใช้

สรรพคุณหรือข้อบ่งใช้ บ่งบอกให้ทราบว่ายานี้รักษาอาการใด หรือโรคอะไร เช่น ยารักษาโรคหัวใจ ยาแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือยารักษาอาการท้องเสีย เป็นต้น

3. ขนาดและวิธีใช้

ขนาดและวิธีใช้ บ่งบอกถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและปริมาณที่ใช้ใช้ อย่างไร เช่น กิน ทา หรือฉีด ใช้ขนาดเท่าไร เช่น กินครั้งละ 2 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารหรือเวลามีอาการ

4. วันผลิตและวันหมดอายุ

วันผลิตและวันหมดอายุ มีประโยชน์ต่อการหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากการใช้ยาที่เสื่อมสภาพ หรือหมดอายุแล้ว ซึ่งนอกจากจะทำให้สูญเสียเงินทอง/งบประมาณโดยใช่เหตุ และไม่เกิดผลการรักษาแล้ว ยังจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายด้วย

5. คำเตือน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และอาการข้างเคียง

คำเตือน ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง และอาการข้างเคียงบ่งบอกว่ายานั้น ไม่ควรใช้กับใคร เช่น ผู้ป่วยโรคไต โรคตับ เด็ก หรือสตรีมีครรภ์

6. เลขทะเบียนตำรายา

เลขทะเบียนตำรายา จะมีอักษร Reg. No.ตามด้วย เลขที่ใบอนุญาตให้ผลิตยา เช่น Reg. No. 1A 361/38 และ Reg. No. 1C 43/47(N) ซึ่ง บ่งบอกให้ทราบว่ายานั้นได้ผ่านการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กับทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว และสามารถตรวจสอบได้ที่ อย. โทร 1556 หรือ www.fda.moph.go.th

7. ประเภทของยา

ประเภทของยา บ่งบอกให้ทราบว่ายานั้น เป็นยาสามัญประจำบ้าน ยาใช้ภายนอก ยาใช้เฉพาะที่ ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาเสพติด หรือวัตถุออกฤทธิ์ทางจิตและประสาท เป็นต้น ซึ่งจะช่วยบอกระดับอันตรายของยาที่ต้องระมัดระวังในการใช้ หากเป็นยาอันตราย ควรปรึกษาแพทย์ และ/หรือเภสัชกรก่อนใช้

ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคทุกท่านควรอ่านฉลากยาก่อนทุกครั้ง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและความปลอดภัยของท่านเองนะคะ...

ฟ.ฟันสะอาดจัง...

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืองอร่าม

เด็กเล็กเป็นโรคฟันผุมากไหม ?

เด็กเล็กเป็นโรคฟันผุสูงมาก กล่าวคือ เด็กอายุ 3 ปีมีฟันผุเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ภายในระยะเวลา 8 ปี จากปี พ.ศ.2537 เด็กฟันผุร้อยละ 71.9 ในปี พ.ศ. 2545 ในกลุ่มเด็กฟันผุจะมีฟันผุนหลายซี่ แต่มีเด็กจำนวนน้อยมากที่ได้รับการรักษา ฟันผุเกือบทั้งหมดจึงถูกปล่อยให้ลุกลามจนเหลือแต่ตอของรากฟันดำ ๆ เน่าเปื่อย ตกค้างอยู่ในปาก เราจึงพบว่าเด็กในช่วงอายุ 3-5 ปีจำนวนมาก เมื่อยิ้มหรือหัวเราะ แทนที่จะได้เห็นฟันสีขาว ๆ กลับเห็นแต่ตอฟันดำๆเกือบทั้งปากของเด็ก

ฟันผุของเด็กเกิดจากเชื้อโรคหรือเปล่า ?

ฟันผุจัดเป็นโรคติดเชื้อชนิดหนึ่ง มีสาเหตุมาจากเชื้อโรคประเภทแบคทีเรีย ชื่อ “ไมโครแบคทีเรีย สเตรปโตคอคคัส”ซึ่งมีความสามารถในการยึดติดกับผิวเคลือบฟันได้ดี เชื้อชนิดนี้ทำให้เกิดฟันผุในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อฟันผุเป็นรูลึกถึงชั้นของเนื้อฟันแล้ว ในรูฟันจะพบเชื้อแบคทีเรียชนิด “แลคโตแบซิล”ซึ่งเชื่อว่าเชื้อชนิดนี้ทำให้การลุกลามมากขึ้น

ฟันผุมีผลเสียต่อเด็กอย่างไร ?

ฟันผุเป็นรูลึกจะทำให้เด็กปวดฟัน ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ เด็กจึงไม่ยอมกินอาหารมื้อหลัก รูฟันจะมีเศษอาหารตกค้างสะสมอยู่ เป็นแหล่งอาหารที่ดีของเชื้อโรค เชื้อโรคในรูฟันจึงเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ รูฟันผุจึงเปรียบเสมือน หลุมระเบิดของเชื้อโรค เชื้อโรคจำนวนมากสามารถแพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆของร่างกายเด็กได้ ทำให้เกิดการอักเสบตามอวัยวะต่าง ๆ ที่พบได้บ่อย คือ การบวมตามบริเวณใบหน้า และใต้คาง เด็กบางคนอาจมีอาการคออักเสบ ไช้น้ำ อักเสบ หรือบางครั้งเชื้อผ่านไปทางกระแสเลือดทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เช่น การติดเชื้อที่หัวใจ การที่เด็กไม่สามารถกินอาหารได้ตามปกติ อาจทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

มะเร็งกระดูก...

"มะเร็ง" โรคร้ายที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในปัจจุบัน มะเร็งส่วนใหญ่สามารถบำบัดได้ และหลายชนิดที่สามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยเฉพาะถ้าได้รับการบำบัดตั้งแต่เริ่มแรก... วันนี้เราจะพาเพื่อนๆ ไปทำความรู้จักกับ **"มะเร็งกระดูก"** มะเร็งที่พบได้น้อยมาก แต่ถ้าหากเป็นแล้ว อาการมักจะรุนแรงและกระจายไปสู่อวัยวะอื่นได้รวดเร็วมาก ส่วนใหญ่จะพบในคนอายุต่ำกว่า 35 ปี โดยเฉพาะในช่วงอายุ 10 - 20 ปี

ทั้งนี้ มะเร็งกระดูกถูกแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ... **"มะเร็งที่แพร่กระจายมาจากมะเร็งของอวัยวะอื่น"** เช่น จากต่อมลูกหมาก เต้านม ไทรอยด์ ฯลฯ โดยมักเกิดที่กระดูกแบนๆ เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกซี่โครง กระดูกกะโหลกศีรษะ เป็นต้น และ **"มะเร็งที่เกิดกับกระดูกโดยตรง"** คือ มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ของกระดูก ซึ่งพบได้น้อยกว่าชนิดแรก มักจะเป็นที่กระดูกของแขน ขา เป็นส่วนใหญ่ ส่วนน้อยเกิดบริเวณกระดูกขากรรไกร

สำหรับสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งกระดูกนั้น เช่นเดียวกับมะเร็งชนิดอื่น ๆ คือยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่มีสาเหตุบางประการซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดมะเร็งของกระดูกได้ เช่น กระดูกได้รับอันตรายจากการหักล้ม และผู้ที่ได้รับสารกัมมันตรังสีบางอย่าง เช่น เรเดียม สตรอนเชียม ก็จะมีโอกาสเป็นมะเร็งของกระดูกได้มากกว่าคนธรรมดา



อาการ

จะพบว่ามีก้อนแข็งหรือบวมยื่นออกมาจากกระดูก ก้อนจะโตเร็ว ต่อมาจะมีอาการปวดร่วมด้วย บางรายมาด้วยอาการกระดูกหักแตกได้ง่ายจากการกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย

การวินิจฉัย

แพทย์จะตรวจร่างกายอย่างละเอียด มักต้องอาศัยการเอ็กซเรย์ร่วมด้วย บางรายแพทย์อาจตัดชิ้นเนื้อไปตรวจดูทางพยาธิวิทยา เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องแม่นยำ และวางแผนการรักษาต่อไป

การรักษา

โดยทั่วไปอาศัยการผ่าตัดเป็นหลัก และอาจใช้การฉายแสงหรือยาเคมีบำบัดร่วมด้วยในบางกรณี

ข้อพึงปฏิบัติ

มะเร็งกระดูก แม้พบได้น้อย แต่เมื่อเป็นแล้วจะมีความรุนแรงมาก ผู้ป่วยจะมีอาการทรุดอย่างรวดเร็ว การวินิจฉัยโรคเร็วและให้การรักษาโดยฉับพลัน จึงเป็นหัวใจของความอยู่รอด ดังนั้น เมื่อความผิดปกติเกิดขึ้นแก่กระดูก เช่น มีก้อนเกิดขึ้นบริเวณแขน ขา กระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยรุ่น ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว อย่าลังเลใจ เพื่อแพทย์จะได้แนะนำและให้การรักษาต่อไป



อาการเกิดตะคริวที่เท้า นั้น ใคร ๆ ก็เป็นกันได้ ซึ่งเราเองก็เชื่อว่าเพื่อน ๆ ที่นั่นก็จะเคยเป็นกันมาบ้าง หลายคนก็มีวิธีแก้ไขในแบบของตัวเอง บ้างก็ขยิบขยับขาเพื่อลดอาการ แต่ก็ใช่ว่าอาการจะลดลงโดยทันที แถมยังปวดมากขึ้นด้วยซ้ำ บางคนก็เลือกที่จะอยู่เฉย ๆ รอให้มันหายไปเองดีกว่า ตะคริวนั้น เกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อแบบเฉียบพลัน ซึ่งอาจจะมาจากการนั่งไม่ถูกต้อง หรือการใช้กล้ามเนื้อบางกลุ่มมากเกินไป ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างหนักในที่ที่มีอากาศร้อน ความชื้นจากเหงื่อของเราที่ออกมาจากนั้นก็จะทำให้เกิดตะคริวได้เช่นกัน



ถ้าเพื่อน ๆ คนไหนเกิดอาการตะคริวขึ้นฉับพลันก็ ขอแนะนำให้นั่งลงกับพื้นเหยียดเท้าให้ตรงให้เท้าตั้งฉากกับพื้น จากนั้นค่อย ๆ ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัว หากทำเองไม่ได้ควรให้เพื่อนหรือคนใกล้ ๆ ตัวช่วยทำให้แทน แต่ถ้าไม่สะดวกนั่งกับพื้นก็สามารถยกขาขึ้นเหยียดขาออกไปขนานกับพื้นเป็นมุมฉาก แล้วให้เพื่อนใช้มือข้างหนึ่งข้อนใต้ข้อเท้า อีกมือดันปลายเท้าเข้าหาตัวเราแล้วอาการจะทุเลาลงอย่าลืมนะคะ ถ้าคราวหน้าเกิดตะคริวขึ้นอีกลองนำวิธีนี้แนะนำให้เพื่อน ๆ ใช้ดู

นอกจากนี้การรักษาตัวเองให้สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่พอดีก็จะช่วยได้ค่ะ...

เมื่อนอนไม่หลับอย่างไรดี ?



วิธีแก้ไขง่าย ๆ มีดังนี้

ในเวลากลางวันควรทำกิจกรรมที่เป็นการเรียกเหงื่อเช่น ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน ออกกำลังกาย ดูแลเรื่องห้องนอนเตียงนอน ให้มีอากาศถ่ายเท อากาศเย็น หรือมีกลิ่นหอม ก่อนนอนควรอาบน้ำ ชำระล้างร่างกายให้สะอาด พรมน้ำเย็น หรือโคโลญจน์หอม ๆ ที่ผ้าปูที่นอน สวดมนต์ไหว้พระ ทำจิตใจให้สงบและปลอดโปร่ง ไม่ควรเก็บเรื่องที่ไม่สบายใจมาคิดอีก ปล่อยให้มันเป็นเรื่องของพรุ่งนี้ วันนี้กำลังจะสิ้นสุดลง เก็บแรงไว้ต่อสู้กันใหม่ในวันพรุ่งนี้ ดีกว่า ก่อนนอนไม่ควรดูหนังสยองขวัญ หรือวิพากษ์วิจารณ์สิ่งใดมาก ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือบนที่นอน เพราะจะทำให้เราชินว่าที่นอนเป็นที่อ่านหนังสือ ดังนั้นก็จะไม่สงบ ไม่ยอมหลับ หลงดีมนมร้อน ๆ ก่อนนอนสัก 1 แก้ว จะช่วยให้นอนหลับดีขึ้นในกรณีที่ยังคงนอนไม่หลับเป็นเวลาติดต่อกันหลายวัน ควรปรึกษาแพทย์นะคะ อย่าปล่อยไว้เด็ดขาดอย่าลืมนะว่าการนอนหลับที่ดี มีคุณภาพ ไม่ได้อยู่ที่การนอนได้หลายชั่วโมง แต่อยู่ที่การนอนหลับได้เต็มที่และเมื่อตื่นมารู้สึกสดชื่นต่างหาก แม้ว่าอากาศช่วงนี้จะร้อนมากแต่ถ้าเราทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่ขุ่นเคืองง่าย ไม่โมโหง่าย รักษาความมั่นคงทางอารมณ์ไว้ได้แล้วละก็ ต่อให้อากาศร้อนแค่ไหน เรายังรับมือไหวใช้ไหมคะ



การนอนไม่หลับเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกันคือ

1. การนอนกลางวันมากเกินไป
2. ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน น้อยทำให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือ่วง
3. เกิดจากมีความกังวลบางอย่างรบกวนจิตใจอยู่
4. ที่นอนอาจจะนุ่มหรือแข็งเกินไปทำให้นอนไม่สบายและปวดหลัง
5. ปัญหาทางร่างกายที่รบกวนการนอน เช่น ปวดข้อ ,ปวดกระดูก , คันตามเนื้อตามตัว

ส่วนผู้ที่ชอบตื่นขึ้นมากกลางดึก อาจเกิดจากการนอนแต่หัวค่ำเกินไป หรือนั่ง ๆ นอน ๆ ในตอนกลางวันมากเกินไป หรือการนอนในที่ที่ไม่สบาย เช่น นอนตัวอ้วน หนุนหมอนที่สูงจนเกินไป การดื่มน้ำมากเกินไปก็มีส่วน เพราะต้องตื่นขึ้นมากกลางดึกเพื่อเข้าห้องน้ำ

ในตอนเช้า ๆ หลาย ๆ คนคงต้องการที่จะหาอะไรดื่มก่อนไปเรียนหรือไปทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เราเลยหาเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเช้าวันใหม่มาแนะนำกันค่ะ..



น้ำมะนาว

ลองหาน้ำมะนาวมาดื่มตอนเช้า เพราะในน้ำมะนาวจะมีกรดซิตริก มีวิตามินซีที่นอกจากจะช่วยขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอแล้วยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น



น้ำขิง

สำหรับคนที่มีอาการเมารถ คลื่นไส้ อากาศเย็น ก็ขอแนะนำน้ำขิงร้อน ๆ สักแก้ว เพราะน้ำขิงแก้อาการเมาได้ดี การทำน้ำขิงให้อร่อยนั้น ควรบุบหัวขิงที่ไม่แก่จัดจนเกินไป ต้มด้วยน้ำร้อนพอเดือด อย่ายัดนานเกินไป เพราะขิงจะเสียรสและกลิ่นไปได้



น้ำผักหรือน้ำผลไม้

เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี วิตามินเอ และแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนั้นในน้ำผักและน้ำผลไม้ยังมีส่วนผสมของน้ำตาลโดยธรรมชาติ ซึ่งสามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น



น้ำหวาน

คนที่นอนดึกส่วนใหญ่ยามเช้าของคุณจะมีการปวดหัว ซึ่งอาจเป็นเพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีแป้งและน้ำตาลซึ่งจะสามารถช่วยได้ ดังนั้นน้ำหวานจะทำให้คลายอาการเครียดและเมื่อยได้เป็นอย่างดี



นมถั่วเหลือง

ปัจจุบันนมถั่วเหลืองหาซื้อได้ง่าย และเหมาะสำหรับคนที่รักสุขภาพ เพราะนมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มที่ให้โปรตีนที่มีคุณสมบัติเหมือนโปรตีนจากเนื้อสัตว์



กาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มยามเช้าของคนทำงาน เพราะกาแฟช่วยกระตุ้นความสดชื่นและความกระปรี้กระเปร่า ก่อนลงมือทำงาน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่



คลอดบุตรส่วนเกินสิทธิประกันสังคม

ผู้มีสิทธิหรือบุคคลในครอบครัวที่มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนกรณี “คลอดบุตร” จากสำนักงานประกันสังคม (สิทธิข้าราชการ) สามารถเบิกจ่ายส่วนเกินสิทธิประกันสังคมได้ทั้งนี้ เนื่องจากสำนักงานประกันสังคมให้สิทธิผู้ประกันตนบุตร 1 คน และเบิกได้ 2 คน เท่านั้น

ผู้ประกันตนที่มีสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการจึงสามารถนำส่วนเกินสิทธิคลอดบุตรมาเบิกกับกับกรมบัญชีกลางได้ (หนังสือกรมบัญชีกลาง ด่วนที่สุด ที่ กค 0417/ว402 ลงวันที่ 19 พฤศจิกายน 2550 เรื่องการเบิกจ่ายเงินค่ารักษายาบาลประเภทผู้ป่วยใน)

เงื่อนไขการใช้สิทธิคลอดบุตรส่วนเกินสิทธิประกันสังคม

1. ต้องเป็นการคลอดบุตร ณ โรงพยาบาลของรัฐ
2. การเบิกส่วนเกินสิทธิประกันสังคม (12,000 บาท) จะต้องเบิกผ่านระบบเบิกจ่ายตรงสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการเท่านั้น ไม่สามารถใช้หนังสือรับรองการมีสิทธิ (หนังสือส่งตัว) จากส่วนราชการต้นสังกัดได้

สิทธิข้าราชการ

สิทธิข้าราชการ คือ การที่บุคคลหนึ่งคนมีสิทธิเบิกค่ารักษายาบาลมากกว่า 1 สิทธิ ซึ่งตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษายาบาล พ.ศ. 2523 มาตรา 9 กำหนดว่าจะต้องใช้สิทธิจากหน่วยงานอื่นก่อน หากสิทธิที่ได้รับนั้นต่ำกว่าสิทธิตามพระราชกฤษฎีกาก็นำส่วนที่ขาดอยู่มาเบิกได้



รักนี้คุ้มได้...ห่างไกลการตั้งครภ์ไม่พึงประสงค์

โดย...คุณสุวิภา ธนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา

เนื่องจากเดือนนี้เป็นเดือนแห่งความรัก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) จึงจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์ในวันแห่งความรักขึ้น วันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 ที่ผ่านมา โรงพยาบาลได้จัดทำโครงการรักนี้คุ้มได้ ห่างไกลการตั้งครภ์ไม่พึงประสงค์ ได้ร่วมมือกับโรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ ในการจัดเตรียมสถานที่และให้ความร่วมมือในการรณรงค์และเข้ารับฟังบรรยาย ซึ่งในการบรรยายครั้งนี้โรงพยาบาลของเราได้เรียนเชิญ พันเอก นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ ตั้งคณา มาบรรยาย ให้นักเรียนโรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ โรงเรียนหลักสองส่งเสริมวิทยา และโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ ฟัง โดยได้รับเกียรติจากท่านนายอำเภอบ้านแพ้ว นายนิวัฒน์ รุ่งสาคร เป็นประธานในพิธี มีผู้เข้าร่วมรับฟังการบรรยายทั้งหมดจำนวน 335 คน



“อยู่อย่างผู้สูงอายุ ที่มีความสุข”

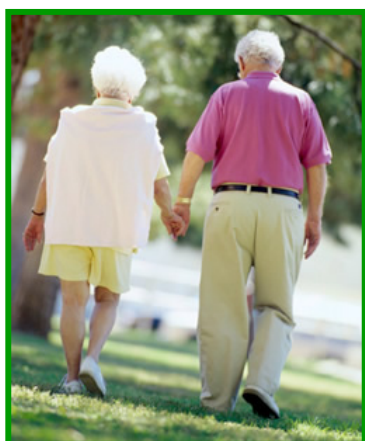
ชีวิตทุกคนผ่านวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และก็ถึงวัยสูงอายุ หลายคนได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุขความอบอุ่นร่วมกับพี่น้อง เจริญเติบโต ศึกษาเล่าเรียน มีอาชีพการงาน และหลักฐานมั่นคง มีครอบครัว มีลูกมีหลาน แล้วก็ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ชีวิตที่ผ่านมาทั้งสุขทั้งทุกข์ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาของทุกคน และเมื่อเป็นผู้สูงอายุประเด็นสำคัญอยู่ตรงที่ว่า จะปฏิบัติตัวอย่างไรให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี มีคุณค่า มีความสุขในบั้นปลายชีวิต และเพื่อความสุขของชีวิต เมื่อเป็นผู้สูงอายุมีหลักที่ควรประพฤติและปฏิบัติตัวดังนี้

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อายุ 60-70 ปี ขึ้นไปตามที่เรียกกันว่าผู้สูงอายุ หรือ คนแก่ อย่าไปมัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไปด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่จะคิดว่าเราจะเป็นคนหนึ่งผ่านโลกผ่านชีวิตมามากพอ เฉลียวฉลาดจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ มามากแล้ว พอที่จะอำนวยความสะดวกประโยชน์ให้พวกเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาวได้ ในการให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิดจากความรู้ในชีวิตรวม และภาคภูมิใจในตัวเองว่ายังคงเป็นคนที่มีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกายอาจเป็นไปไม่ได้ที่ไม่สามารถจะกระทำการใดๆ ได้ เหมือนกับครั้งยังหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่านสติปัญญา ความรอบรู้จะยังคงมีให้ใคร ๆ ได้เสมอ

ยังคงปรารถนาที่ให้ทุกคนเห็นว่าเราก็คือคนที่เหมือนคนอื่นทั้งหลาย ซึ่งมีความต้องการและไม่ต้องการ มีความพึงใจและไม่พึงใจ มีความรู้สึกนึกคิดเยี่ยงปวงชนทั้งหลาย และจะทำตัวเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคมเรื่อยไปเท่าที่จะสามารถทำได้

ไม่ค่อยแตรบกว่นใคร ๆ เขาจนเกินไป ไม่ต้องมาคอยให้ใครเป็นห่วง คอยกังวล สงสารเวทนา จนเขาไม่เป็นอันทำงาน ประกอบอาชีพ หรือศึกษาเล่าเรียน ไม่ต้องการบกว่นเวลาหรือขัดขวางความสุขของใครอื่น แต่ต้องคอยระวังดูแลตัวเอง ใช้สมอง และความคิดตัดสินใจหาต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

ควรที่จะมีผู้ให้คำแนะนำปรึกษาหารือบ้างเมื่อมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นกับตัว อย่าอวดดีถือดีว่าตัวเองรู้อะไรดีไปหมดเสียทุกอย่าง และไม่ต้องการพึ่งใคร



สำนึกอยู่เสมอว่าชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน งานจะช่วยให้มีความสุขได้ อย่างนี้ ๆ นอน ๆ หรือนิ่งเฉย ควรหางานทำเพื่อช่วยคลายเหงา และช่วยให้เกิดความสุขทางใจ และควรเป็นงานที่สามารถทำได้ และเป็นงานที่เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อที่จะได้ภูมิใจว่าตัวเองยังมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม

ควรคิดเสมอว่า "อายุ" ไม่ใช่อุปสรรค ที่จะทำให้เลิกเคารพนับถือตนเองและผู้อื่น รู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น และคิดหาทางช่วยผู้อื่นเสมอเมื่อเขาต้องการ อายุเป็นเพียงตัวเลข ที่บอกถึงเวลาที่ชีวิตล่วงเลยมาตามกาลเวลาเท่านั้น

ยึดมั่นต่อคำกล่าวที่ว่า "คนเราไม่แก่เกินเรียน" สิ่งที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่องก็คือ การศึกษาหาความรู้ อ่านเขียน และเรียนให้รู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้ความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ เสมอ แล้วจะหาทางเผยแพร่ให้ผู้อื่นรู้ด้วยต่อไป

หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง สร้างความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตัวเอง มีงานอดิเรกทำพอที่จะให้เพลิดเพลินใจ หาเวลาเดินทางท่องเที่ยวไปงานเลี้ยงของญาติและเพื่อน ๆ ไปมหาสนุกอื่น ๆ จะได้พูดคุยสนทนากันวิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องของโลก ได้คุยบทพวนถึงชีวิตแต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา และไม่ควรพูดคุยกับเด็กอยู่ตลอดเวลา ถึงความแตกต่างของสมัยนี้กับสมัยก่อน อย่าพยายามเปรียบเทียบอดีตกับปัจจุบัน เพราะการพูดเปรียบเทียบอยู่ซ้ำ ๆ ซาก ๆ พวกเด็ก ๆ จะรำคาญ ไม่อยากฟัง

หากพูดผิด ๆ หรือทำสิ่งใดผิดพลาดไปบ้าง ก็อย่าคิดว่าตัวเองอายุมากผ่านชีวิตรวมมา เมื่อพูดหรือทำอะไรแล้วต้องถูกเสมอ พูดผิดทำผิดจะต้องได้คิดแก้ไข เด็กรุ่นใหม่อาจมีความรู้ ความฉลาดในเรื่องบางอย่างยิ่งกว่าเราก็ได้

หากแสดงอารมณ์หงุดหงิดเกรี้ยวกราดออกมา ควรใช้สติพิจารณาด้วยเหตุผลถึงการกระทำที่ผ่านมา เมื่ออารมณ์เหล่านั้นสิ้นไป และเตือนตัวเองเสมอว่าไม่บังคับใจเอาแต่อารมณ์ตัวเองอีกต่อไป

ที่มา : <http://www.yourhealthyguide.com/article/am-happy-life-old.html>

Wi Fi คืออะไร ???

วิถีชีวิตยุคใหม่ของคนเมือง ที่ไม่ต้องการทำงานที่ไม่ยืดติดกับที่ อินเทอร์เน็ตไร้สายจะเหมาะกับคุณมากที่สุด เพราะสามารถใช้งานได้ทุกอย่างไม่่ว่าจะดาวน์โหลดไฟล์ หรือค้นหาข้อมูล ก็เพียงแค่มองหาสัญลักษณ์ Wi-Fi บนอุปกรณ์ ไม่ว่าจะเป็น โน้ตบุ๊ก หรือ โทรศัพท์มือถือ หากมีสัญลักษณ์ Wi-Fi ก็สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตไร้สายได้แล้ว แต่คุณก็อาจจะยังสงสัยว่า จริง ๆ แล้ว Wi-Fi มันคืออะไรกันแน่?

Wi-Fi หรือในชื่อเต็มๆว่า Wireless-Fidelity เป็นเทคโนโลยีสื่อสารแบบไร้สายที่ตอนนี้ได้รับความนิยมอย่างสูง เพราะไม่ต้องกังวลเรื่องการเดินสายเหมือนกับเครือข่ายแบบเดิม ๆ



เทคโนโลยีหรือมาตรฐานของ Wi-Fi ในปัจจุบันที่ใช้กันอยู่คือ 802.11 ซึ่งมีอายุมากกว่า 7 ปีแล้ว โดยเป็นมาตรฐานที่ถูกอนุมัติให้ใช้จาก IEEE (the Institute of Electrical and Electronics Engineers) เพื่อให้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์สามารถสื่อสารกันได้บนมาตรฐานการทำงานแบบเดียวกันนั่นเอง

ในปัจจุบัน ทั่วกรุงเทพฯ ตามสถานที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นร้านกาแฟ ร้านหนังสือ ห้างสรรพสินค้า หรือแม้แต่โรงพยาบาล ฯลฯ ได้เริ่มมีบริการ Access Point สำหรับใช้งาน Wi-Fi ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ทันใจ จนแทบจะพูดได้ว่า คุณสามารถมีชีวิตแบบไร้สายได้ทุกที่ทุกเวลาแทนเลยทีเดียว

เที่ยวอย่างเดียว กับ นายตะลอน . . .

เกาะมุก ถ้ำมรกต

ชื่อของเกาะมุกอาจไม่เป็นที่รู้จักกันมากนัก แต่ถ้าเอ่ยถึงถ้ำมรกต ทุกคนจะรู้จักกันเป็นอย่างดี ถ้ำมรกตเป็นเป้าหมายของนักเดินทางที่มายังท้องทะเลตรัง เป็นถ้ำทะเลที่มีความงดงามตระการตาอย่างมาก จากปากทางเข้าถ้ำซึ่งเป็นโพรงเล็กๆ ช่วงเวลาน้ำลดโพรงนี้จะสูงพ้นระดับน้ำพอเรือลอดได้ แต่หากช่วงน้ำมากอาจจะต้องว่ายน้ำเข้าไป บริเวณปากทางเข้าถ้ำแสงจากภายนอกจะสะท้อนกับน้ำทะเลในถ้ำ ทำให้เห็นเป็นสีเขียวมรกต สวยงามแปลกตา ประหนึ่งจิตรกรรมแห่งธรรมชาติที่ได้บรรจงสร้างให้มวลมนุษย์ได้ชื่นชม เมื่อถึงอีกด้านหนึ่งของถ้ำเป็นหาดทรายขาวสะอาดน้ำใสน่าเล่น ล้อมรอบด้วยหน้าผาสูงชัน เกาะมุกมีใช้มีเพียงถ้ำมรกตเท่านั้น แต่ทางด้านฝั่งตะวันออกยังมีชายหาดที่สวยงาม บริเวณแหลมๆ ทางด้านทิศตะวันออกเป็นที่อยู่อาศัยของชุมชนบ้านเกาะมุก ซึ่งเป็นหมู่บ้านชาวประมง ด้านซ้ายและขวาของหัวแหลมคือหาดหัวแหลม และ อ่าวพังงา มีหาดทรายขาวละเอียดสวยงาม



เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 เวลา 10.00 น. นายมานิต นพอมรบดี ๒๗๗๙ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขและคณะ ได้เดินทางมาตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) โดยมี คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลและ นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านแพ้ว พร้อมเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ให้การต้อนรับ เข้าสู่ห้องประชุมเทพาญจนชั้น 5 ตึกสมเด็จย่า 90 พระรา เพื่อเรียนนำเสนอข้อมูลการบริหารงานของโรงพยาบาล



ต่อมาเวลาประมาณ 12.00 น. นายมานิต นพอมรบดี ๒๗๗๙ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขและคณะ ได้ไปตรวจเยี่ยมผู้ป่วยที่หน่วยไตเทียม หอผู้ป่วยในศัลยกรรมกระดูกและข้อ หอผู้ป่วยพิเศษ 4 ได้ทักทายผู้ป่วยและญาติ สอบถามถึงอาการ ด้วยความห่วงใย



ที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	ห้างหุ้นส่วนจำกัด สมศักดิ์รุ่งโรจน์การช่าง	600,000.00
2	นางประทีน แสงสว่าง	100,000.00
3	คุณทองอินทร์ เกตุแก้ว	50,000.00
4	คุณกัมปนาท ตั้งกอบกลาง	38,900.00
5	คุณกิมเล้ง - คุณละออง ลัจจนดำรงค์	24,000.00
6	คุณสุภาวดี อนุศาสนนันท์	20,000.00
7	คุณสุตา ศศิบุตร	20,000.00
8	หอการค้าจังหวัดสมุทรสาคร	20,000.00
9	คุณอำพล มังกรศักดิ์สิทธิ์	20,000.00
10	นางณัฏฐา เดชภูวณิ	20,000.00
11	นางกิมกี แซ่เล่า	16,000.00
12	ครอบครัวลิมปณชัยพรกุล	16,000.00
13	ทจก.มอโร	14,400.00
14	นายอภิสิทธิ์ วุฒิกัดสิทธิ์	12,000.00
15	คุณธรรมลา - คุณทวน มาลัยรัตน์	12,000.00
16	บุตรธิดาอุทิศให้นางเจ ฉายะยันต์	10,000.00
17	คุณบุญช่วย แป้นทอง	10,000.00
18	นส.รำพึง แสงจันทร์	10,000.00
19	คุณทวีศักดิ์ - คุณนงลักษณ์ ปิตินันท์	10,000.00
20	นายทองใบ - นางเสาร์ อรุณศิริวัฒน์	10,000.00
21	คุณแม่บุญเรือง จันทพันธ์	10,000.00
22	คุณลำไย แซ่โค้ว	10,000.00
23	พระมงคลพิพัฒน์สาครธรรม	10,000.00
24	พระราชมงคลสุธี (วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร)	10,000.00
25	คุณสายหยุด สุดใจ	10,000.00
26	นางต่อม สยามมิตร	10,000.00
27	นายจุยเซ็ง แซ่ตั้ง (ตั้งกอบกลาง)	6,000.00
28	คุณวิชัย - คุณนงลักษณ์ อุมรชาติ	6,000.00
29	คุณแม่สาคร ฉิมมณี	5,000.00
30	คุณสำราญ เขียวเชื้อ	5,000.00
31	คุณยุพิน สุขสาคร	4,080.00
32	คุณชำนาญ คู่มงคลชัย	4,000.00
33	คุณนัฐสุลี อุดมชนาภรณ์	3,500.00
34	คุณสาวรีย์ สิงห์จันทร์	3,000.00
35	นายสมอาจ แสงจันทร์	2,000.00
36	งานฉกปนกิจศพคุณยายพงษ์ ศรีอ่อน	1,500.00
37	คุณมาลี วัฒนนระเศรษฐ์	1,000.00
38	คุณวิลาวัลย์ อัครนันทดา	1,000.00
39	คุณศิริชัย ทิพาทกุล (ร้านศิริมาลี)	1,000.00
40	นางประไพ นาคูย์ พร้อมบุตรสะใ้ อุทิศให้นายทุเรียน นาคูย์)	1,000.00
41	คุณประเทือง เพชรตระหง่าน	1,000.00
42	คุณเทิดภูมิ - คุณอุษา ระหงษ์	500.00

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



ห้างหุ้นส่วนจำกัด สมศักดิ์รุ่งโรจน์การช่าง

บริจาคเครื่องฟอกไตเทียม
ให้แก่ หน่วยไตเทียม โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
มูลค่า 600,000 บาท เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2552



คุณประทีน แสงสว่าง

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 100,000 บาท เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2552



คุณทองอินทร์ เกตุแก้ว

บริจาคเงินสด เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาท เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2552

ทายนิสัยจากโต๊ะทำงาน



โต๊ะทำงานของคุณเป็นอย่างไร เนียบเรียบร้อยหรือรกรุงรัง สั่งเกตดูสิ หรือแอบทายนิสัยผู้ร่วมงานก็ได้นะ อออิ!!

โต๊ะเนียบเรียบร้อย ข้าวของเครื่องใช้ก็เป็นของที่คัดสรรมาแล้วอย่างดี แสดงว่าเจ้าของโต๊ะเป็นคนมีระเบียบมาก ชอบความสะอาดสบาย ไม่ชอบให้ใครมาบงการ แล้วก็ชอบทำตามใคร

โต๊ะรก บนโต๊ะเต็มไปด้วยกองเอกสาร อุปกรณ์สำนักงาน และข้าวของอื่นๆ กระจุกกระจายเกลื่อนโต๊ะ แสดงว่าเจ้าของโต๊ะเป็นคนคิดเร็ว ทำเร็ว ตัดสินใจเร็ว แต่ก็ไตร่ตรองแล้วจึงทำนะ และชอบความสนุกสนานด้วยละ

โต๊ะอาร์ทิสต์ มักมีของตกแต่งที่ดูเก๋ มีศิลปะ ดูดีมีสไตล์ที่ไม่เหมือนใคร นั่นก็แสดงว่าเจ้าของโต๊ะเป็นคนช่างคิดช่างฝัน จินตนาการบรรเจิด อารมณ์ดี-ดีอยู่เสมอ ดูเหมือนจะเข้ากับคนง่าย แต่หาว่าเขารู้ไม่ว่าเขาหรือเธอคนนี้จะเลือกคบคนที่เหมือนๆ ตัวเองนะจ๊ะ

โต๊ะเรียบๆ หากบนโต๊ะมีแต่ข้าวของเครื่องใช้สำนักงานที่จำเป็น และจัดวางอย่างเป็นระเบียบแสดงว่าเจ้าของโต๊ะเป็นคนเอาจริง เอาจัง มีแบบแผนในการดำเนินชีวิต ชอบมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ชอบโต้แย้งกับใคร ไม่พอใจอะไรก็เก็บไว้ในใจ

โต๊ะน่ารัก บนโต๊ะมีอุปกรณ์สำนักงานที่มีสีสันสดใส และมีข้าวของจุ๊กจิกที่ดูน่ารักประดับโต๊ะ แสดงว่าคุณเป็นคนร่าเริงแจ่มใส แต่ยังมีนิสัยแบบเด็กๆ ซึ่งอ่อน ดื้อ และชอบให้คนเอาใจ รักแรงเกลียดแรง

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...



ข้อความฮา ๆ ตัดท้ายรถ

"ลิปเปิ้ลล้นลอมตัวมา" ข้อความบนท้ายรถมีราคันจิ๋ว
"บินได้...กูบินไปแล้ว" บนท้ายรถที่ติดหนึบอยู่สีลม
เคยเจอท้าย Mira "โตขึ้นหนูจะเป็น Benz"
"ถ้าคุณสามารถอ่านข้อความนี้ได้ด้วยตาเปล่า แสดงว่าคุณอยู่ใกล้เกินไปแล้ว"
"ถ้าใช้จักรยาน บ้านนี้ถึงบ้านไปแล้ว"
"ดีใจจัง คันหลังก็ลาว"
"เมาไม่ขับ แล้วกูจะกลับยังง"
"ใช้หนี้ราชการเท่านั้น"
"มีผู้ค้าขายอยู่ในรถ" เห็นมาจากรถตู้ขนส่งยาทางการแพทย์
"ไม่จำเป่งจิง ๆ จะไม่ขับ เพราะขับรถไม่เป่ง"
"ขอโทษที่ รถไฟไม่มีเบรก!!!"
"รถท่านเปา....จันเจาขับ"



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

ผู้จัดทำ - ฝ่ายแผนงานและเทคโนโลยีสารสนเทศ อนุเคราะห์ข้อมูล - ทุกหน่วยงานใน รพ.บ้านแพ้ว บรรณาธิการ/พิมพ์ - ฝ่ายแผนงานและเทคโนโลยีสารสนเทศ