



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

ปีที่ 2 ฉบับที่ 16 เดือนเมษายน 2552

ISSN 1906-1390

จุลสาร

सानใจ

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สักว่อดำทงาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ

The Family Day

14 April



สามารถอ่านจุลสารฉบับย้อนหลังได้ที่

[WWW.banphaeo - hospital.or.th](http://WWW.banphaeo-hospital.or.th)

บก.ขอคุย...

สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่าน สงกรานต์ที่ผ่านมาไปเที่ยวพักผ่อนที่ไหนกันมาบ้างเอ่ย ได้หยุดหลาย ๆ วันติดต่อกัน คงจะเที่ยวกันเต็มที่ ก็หวังว่าจะคลายร้อนกันได้บ้างล่ะครับ

सानใจฉบับนี้ มีเรื่องราวดี ๆ มาให้ได้อ่านกันตามเคยหลายคนคงเคยได้ยินโรคลมแดด แต่เคยได้ยินไหมครับว่าโรคนี้ อาจทำให้ถึงชีวิตได้ และการที่เราดื่มน้ำเย็นเป็นอันตรายจริงหรือ สำหรับผู้ประกันตนที่ว่างงานต้องรีบเข้ามาอ่านกันเลย และขอต้อนรับคอลัมน์น้องใหม่ของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาพร้อมมิตร) ที่ส่งสาระที่เป็นประโยชน์มาให้ได้อ่านกันเอาล่ะครับ ปีนี้อากาศก็ร้อนขึ้น โลกก็ร้อนขึ้น บก.ก็ขอให้ใจเย็น ๆ อย่าย้อนไปกับอากาศนะครับ...

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรวุฒิ บุญเพ็ญ

คุณชุตินา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิธนา ธนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

คุณศุภวาลี ชื่นชวงค์

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

วันครอบครัว

(International Family Day)

(วันที่ 14 เมษายน ของทุกปี)



ความสำคัญของวันครอบครัว

ครอบครัว คือ สถาบันมูลฐานของมนุษยชาติ เป็นหน่วยขนาดเล็กที่สุดของสังคม เป็นผู้สร้างและกำหนดสถานภาพ สิทธิ หน้าที่ของบุคคลอันพึงปฏิบัติต่อกันในสังคม เป็น สถาบันแห่งแรกในการถ่ายทอดวัฒนธรรมและพัฒนา ผู้ร่วมครัวเรือน คือ สามี ภรรยา และบุตร

ประวัติวันครอบครัว

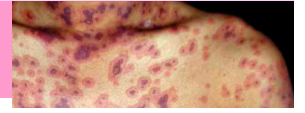
เมื่อ วันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2532 คณะรัฐมนตรี ซึ่งมีพลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้เสนอมติโดยคุณหญิงสุพัตรา มาศดิตถ์ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีในขณะนั้น เป็นผู้เสนอ คณะรัฐมนตรีเห็นชอบด้วยและอนุมัติ ให้ วันที่ 14 เมษายน ของทุกปี เป็นวันแห่งครอบครัว ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ของไทย เพราะโดยส่วนใหญ่ในวันนี้เป็นวันที่สมาชิกในครอบครัว มีโอกาสพบปะกันได้โดยสะดวก

การที่ทางราชการกำหนดวันครอบครัวขึ้นมา นั้น เนื่องจากต้องการให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวให้มากขึ้น เพราะการที่วิถีชีวิตของคนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ย่อมทำให้ครอบครัวมีความขัดแย้งและห่างเหินกันมากขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาทีหลังได้

กิจกรรมในวันครอบครัว

1. จัดนิทรรศการเพื่อให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ ของสมาชิกในครอบครัว
2. จัดมอบรางวัลให้สำหรับครอบครัวดีเด่น เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติครอบครัวที่ทำคุณประโยชน์แก่สังคม และประเทศชาติ

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการ “แพ้ยา” ที่ควรทราบมีดังนี้



การแพ้ยา หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อต้านยาที่ได้รับเข้าไป ทำให้เกิดอาการแพ้แบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ หรือเภสัชกรก็ไม่สามารถทราบและทำนายล่วงหน้าได้ว่าใครจะแพ้ยาชนิดใด ทั้งนี้เนื่องจากการแพ้ยาเป็นเรื่องเฉพาะตัว และเมื่อแพ้ยาชนิดใดแล้วการใช้ยานั้นๆ ในครั้งต่อไปก็จะเกิดอาการแพ้ขึ้นได้อีก โดยที่อาการแพ้ในครั้งหลัง ๆ จะมีความรุนแรงมากกว่าอาการแพ้ในครั้งแรก ๆ จนไม่สามารถใช้ยานั้นในครั้งต่อไป

อาการแสดงที่พบบ่อย คือ ผื่นคัน ลมพิษ แผลคล้ายไฟไหม้ตามเยื่ออ่อนของร่างกาย หายใจขัด หายใจลำบาก เป็นต้น อาการเหล่านี้มีระดับความรุนแรงตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงเสียชีวิตได้ เมื่อพบผู้ที่มีอาการผิดปกติสงสัยว่าจะแพ้ยา ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร โดยนำยาที่ใช้ทั้งหมดติดตัวไปด้วย เพื่อการประเมินความน่าจะเป็นว่าจะแพ้ยานั้น ๆ หรือไม่และเพื่อรับการรักษอย่างทันทั่วถึง เพราะการรักษาแต่เนิ่น ๆ จะได้ผลดีกว่า และเกิดโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผลข้างเคียง ที่ควรทราบมีดังนี้ :

ผลข้างเคียง หมายถึง ผลที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นจากการใช้ยาตามขนาดปกติ และมีความสัมพันธ์กับการออกฤทธิ์ของยา เช่น ง่วงนอน จากการใช้ยาแก้แพ้อากาศ คลื่นไส้ อาเจียน จากการใช้ยาแก้ข้ออักเสบและกล้ามเนื้ออักเสบที่มีผลระคายเคืองทางเดินอาหาร ท้องอืด จากการใช้ยาระบายที่เป็นพวกเส้นใยถ่ายดำ จากการกินยาที่มีเหล็กเป็นส่วนประกอบ

การใช้ยาอย่างถูกวิธีตามคำแนะนำของเภสัชกร สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงได้

ผลข้างเคียงมักจะหายไป เมื่อลดขนาดยาลง และยังสามารถใช้ยานั้น ๆ ต่อไปได้อีกโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนยา เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากผลการรักษาของยานั้น ๆ หากสรุปผลข้างเคียงเป็นอาการแพ้ยาและเปลี่ยนยา ผู้ป่วยจะสูญเสียโอกาสในการใช้ยานั้น ๆ รักษาโรคที่จำเป็นอย่างไรก็ตาม หากเกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงจนทนไม่ได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรในทันที

ดั่งนั้นยาที่ปลอดภัย คือ ยาที่ให้ผลการรักษาสูงสุด และเกิดอาการไม่พึงประสงค์น้อยที่สุด

W/พื่น สะอาดจัง...

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รงค์เหลืองอร่าม

สาเหตุพื่นมุขของเด็กเกิดจากเชื้อโรคเพียงอย่างเดียวหรือ ?

โรคพื่นมุขในเด็กเล็กเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างร่วมกัน สาเหตุหลักคือ เชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์ การมีคราบจุลินทรีย์สะสมบนตัวพื่นมากหรือน้อยขึ้นกับพฤติกรรมการกินอาหาร และการทำความสะอาดพื่นของเด็ก หากกินขนมที่มีน้ำตาลมากและมีลักษณะที่ตกค้างในปากได้นาน กินบ่อย ๆ วันละหลายครั้ง และแปรงพื่นไม่สะอาด เด็กจะมีคราบจุลินทรีย์สะสมบนตัวพื่นมาก โอกาสที่จะเกิดพื่นมุขก็จะเป็นไปได้มาก

เชื้อโรคที่ทำให้เด็กพื่นมุขมาจากไหน ?

เด็กได้รับการถ่ายทอดเชื้อโรคที่ทำให้พื่นมุขจากช่องปากของแม่หรือผู้เลี้ยงดูคนแรก เพราะในเด็กแรกเกิดจะตรวจไม่พบเชื้อโรคที่ทำให้พื่นมุข การถ่ายทอดเชื้อโรคที่ทำให้พื่นมุขพบในระยะเวลาที่เด็กมีพื่นขึ้นแล้ว เพราะเชื้อต้องการพื่นที่ผิวเรียบของผิวเคลือบพื่น เป็นที่ยึดเกาะเพราะไม่หลุดลอกออกง่ายเหมือนเยื่อเมือกในช่องปาก

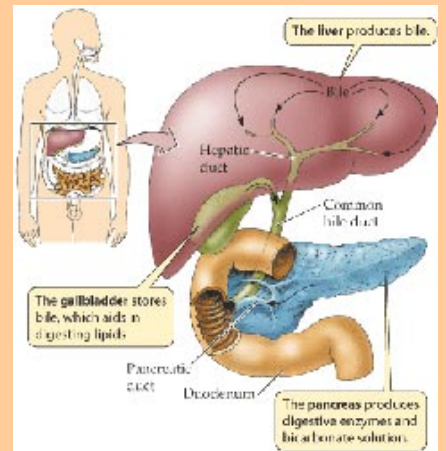


"ตับ" เป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีน้ำหนักประมาณ 2% ของร่างกาย ตับมีหน้าที่...

- 1) สร้างความร้อนให้ร่างกาย
- 2) สร้างน้ำดี
- 3) เก็บสำรองอาหาร
- 4) ป้องกันและทำลายเชื้อโรค
- 5) สร้างสารช่วยในการแข็งตัวของเลือด
- 6) สะสมวิตามิน
- 7) สร้างเม็ดเลือดแดงขณะที่ทารกยังอยู่ในครรภ์

โรคของตับ

- 1) **ตับแข็ง (Cirrhosis)** เกิดจากการดื่มสุราในปริมาณมากหรือเกิดการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ
- 2) **โรคตับอักเสบ (Hepatitis)** ซึ่งมีทั้งอักเสบเฉียบพลันและอักเสบเรื้อรัง
- 3) **โรคมะเร็งตับ (Liver cancer)** พบมากเป็นอันดับ 1 ในชาย และอันดับ 2 ในหญิง
- 4) **โรคตับอักเสบ (Hepatic Abscess)** แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ไขมันสะสมในตับ (Alcoholic fatty liver) ตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ (Alcoholic Hepatitis) และ ตับแข็งจากแอลกอฮอล์ (Alcoholic Cirrhosis)

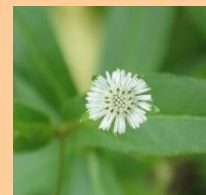


ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อตับ

องค์การอนามัยโลกได้จัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดประเภทหนึ่งที่มีฤทธิ์ทำลายจิตประสาทและการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง มะเร็งที่ตับ กระเพาะ หลอดอาหาร และโรคระบบประสาท

การตรวจเลือดดูหน้าที่ของตับ (Liver function test)

1. ตรวจความผิดปกติของตับหรือทางเดินน้ำดีโดยวัดเอนไซม์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม
 - 1.1 ALT(Alanine aminotransferase), AST(Aspartate aminotransferase)
 - 1.2 Alkaline Phosphatase และ GGT(Gamma Glutamyl Transpeptidase)
2. ตรวจวัดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่จริงของตับ
 - 2.1 วัดระดับโปรตีนอัลบูมิน
 - 2.2 การวัดเวลาการแข็งตัวของเลือด (Prothrombin Time: PT)



ในปัจจุบันการรักษาโรคตับมีหลายวิธี เช่น การรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ การผ่าตัด การปลูกถ่ายอวัยวะและสมุนไพร ซึ่งสมุนไพรที่ได้ทำการวิจัยไปแล้วนั้น ได้แก่ มะขามป้อม รวงจืด กะเม็ง ลูกใต้ใบ และฟ้าทะลายโจร ซึ่งการนำเอาสมุนไพรเหล่านี้มาใช้ในการรักษาและปกป้องตับจากเอทานอล นับเป็นหนทางเลือกอีกทางหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มคุณภาพของชีวิตของคนไทยให้ดียิ่งขึ้น



เคล็ดลับน่ารู้

รู้คุณค่า...สารอาหารในน้ำพริก

.....ใครชอบทานน้ำพริกบ้าง อาหารซึ่งอยู่คู่บ้านคนไทยมานานแสนนานรู้ใหม่ว่าส่วนประกอบในการทำน้ำพริกแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร มีความรู้เรื่องนี้มาบอกกัน

พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา และยังมีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง ต้านอนุมูลอิสระ

หอมแดง กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยาะทางการแพทย์ระบุว่ามีความสมบัตินำให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้ไขมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตีเซปติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดไขมันในเส้นเลือด

กุ้งแห้ง จะมีแคลเซียมสูง ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

มะเขือพวง จะมีเส้นใยสูง ป้องกันท้องผูก และยังมี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ส่วนประกอบของพริกแกงมีสารต้านมะเร็ง

และที่ขาดไม่ได้ คือ **กะปิ** มีวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด และแคลเซียมสูงกว่านมวัว 15 เท่า (น้ำพริก 1 ถ้วย ใช้กะปิ 20-30 กรัม ให้แคลเซียม 500 ม.ก.) นอกจากนี้ กะปียังให้โซเดียม โปรแตสเซียม และไอโอดีน



นอกเหนือจากคุณค่าทางอาหาร

ที่ได้รับจากส่วนประกอบของน้ำพริกแล้ว ยังจะได้วิตามินและเกลือแร่จากผักต่าง ๆ ที่นำมาต้มทานแกงส้มน้ำพริกอีกด้วย อย่าลืมหันมาทานน้ำพริกกัน แล้วจะได้สารอาหารมากกว่าที่คิด.

ฮีทสโตรก...โรคลมแดด “ร้อนตาย”

โดย...องค์การพยาบาล โรงพยาบาลบ้านแพ้ว

ฉบับหน้า 1

ฮีทสโตรก..โรคลมแดด

‘ร้อนตาย!!’

คนไทยเราก็กี่ ‘เสี่ยง?’

“ ร้อนตาย ” กับคนไทย-คนเมืองร้อน...ก็สามารถเกิดขึ้นได้
ฤดูร้อนปี 2552 นี้...ก็หวังว่าจะไม่มีคนไทยเป็นเหยื่อ !!

กระทรวงสาธารณสุข โดย นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา โฆษกกระทรวงสาธารณสุข ได้แถลงเตือน “ภัยในช่วงฤดูร้อน” เป็นการเตือน “ภัยจากอากาศร้อน” ที่อาจทำให้ “ถึงตาย”ได้ ภัยร้อนที่มีชื่อเรียกเป็นไทยว่า “โรคลมแดด” ซึ่งเกิดในช่วงที่สภาพอากาศร้อนจัด ทางกรมแพทย์เรียกว่า “ฮีทสโตรก” ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากการได้รับความร้อนเป็นเวลานาน อาการสำคัญที่เด่นชัดก็คือ ตัวร้อนจัดเพื่อ หรือหมดสติ ชีพจรเต้นเร็ว ความดันเลือดลดลง ซ็อก โดยผิวหนังจะแห้งและร้อน ไม่มีเหงื่อออก ระดับความรู้สึกตัวลดลง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว กระสับกระส่าย เอะอะ ก้าวร้าว เกร็ง ชัก หมดสติหากตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ เกิน 40 องศาเซลเซียส ถือเป็นภาวะฉุกเฉิน มีโอกาสเสียชีวิต

ผู้ที่ต้องระวังเป็นพิเศษคือ คนแก่ เด็ก รวมถึง คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คนอดนอน คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ เพราะบุคคลกลุ่มนี้ ร่างกายจะปรับตัวยาก หากต้องโดนแดดแรง อย่างไรก็ตาม ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว-สร้างภูมิคุ้มกันในจุดนี้ขึ้นมา และในช่วงฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด หากต้องออกไปทำอะไรในแหล่งที่มีแดดแรงจัด การดื่มน้ำมาก ๆ แม้จะยังไม่รู้สึกหิวน้ำ ก็จะเป็นการ “ป้องกันไว้ก่อน”



มีคนกล่าวกันมากกว่าดื่มน้ำเย็นจัดหลังรับประทานอาหารไม่ดี อาจทำให้ไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปจับเป็นก้อนและก่อให้เกิดมะเร็ง ก็เลยไปหาข้อมูลมาให้เพื่อนๆ ได้ทราบกันคะ

ความจริงการดื่มน้ำเย็นหลังอาหาร คงไม่เป็นอันตราย ถึงขั้นทำให้ไขมันจับตัวเป็นไข เป็นก้อนขนาดนั้น เพราะปกติอุณหภูมิร่างกายคนเราอยู่ที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียส น้ำที่เราดื่มเข้าไปถึงจะเย็น แต่ร่างกายเราร้อนอยู่แล้ว ก็จะเปลี่ยนให้เป็นน้ำอุ่น ๆ อยู่ดี ไขมันกว่าจะจับกันเป็นก้อนแข็ง ต้องอาศัยอุณหภูมิเหมือนอยู่ในตู้เย็น 3-4 องศาเซลเซียส กรณีนี้จึงเป็นข้อความหลอก

ถ้าถามว่า เราควรดื่มน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นดี ก็ต้องขอเรียนว่า น้ำเย็นจะช่วยเติมน้ำให้ร่างกายได้ดีกว่าน้ำอุ่น เพราะน้ำเย็นดูดซึมได้เร็วกว่า ไม่มีงานวิจัยฉบับไหนเลย ที่บอกว่าดื่มน้ำเย็นแล้วจะเป็นมะเร็ง

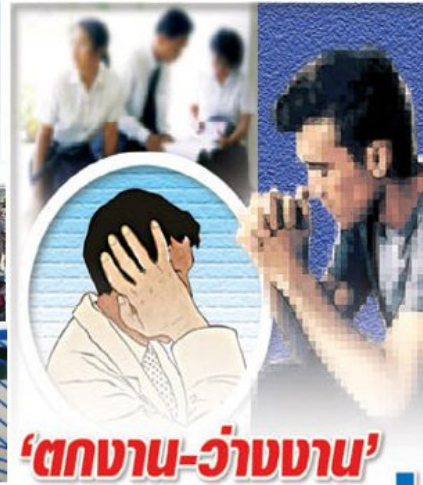
การดื่มน้ำเย็นเป็นผลดีด้วยซ้ำ เพราะจะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำให้ร่างกายอุ่นขึ้น โดยน้ำ 1 แก้ว จะช่วยเผาผลาญไขมันประมาณ 9 กิโลแคลอรี ถ้าเราดื่มน้ำ 8 แก้วก็จะเผาผลาญไขมันได้ถึง 70 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว นั่นก็หมายความว่า ยิ่งดื่มน้ำมาก ก็ยิ่งช่วยลดความอ้วน แต่ในคนที่กำลังลดความอ้วน ลดปริมาณอาหารแต่ลืมหดน้ำ ต้องระวังเพราะน้ำหนักจะไม่ลง เพราะน้ำคือตัวช่วยทำให้ไขมันสลายเร็วขึ้นนั่นเอง

หลักการง่าย ๆ คือ น้ำเย็น ควรดื่มเวลาออกกำลังกาย จะดูดซึมเร็ว แต่มีข้อห้ามในผู้หญิงที่มีประจำเดือน ไม่ควรดื่มน้ำเย็น เพราะจะยิ่งทำให้ปวดท้องมากขึ้น ส่วนน้ำอุ่น ควรดื่มเพื่อกระตุ้นลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบตัวดี เช่น เวลาท้องเสีย เจ็บคอ เป็นหวัด

ใครที่ไม่อยากแก่ ต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น เนื่องจากผิวที่เกิดจากการขาดน้ำ การดื่มน้ำมาก ๆ ยังช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง แต่ถ้าดื่มน้ำน้อย โดยเฉพาะในผู้ชายอาจทำให้หัวใจไปเลี้ยงอวัยวะไม่พอ ทำให้อายุสั้นลง และเช็ชส์เสื่อมได้

ในคนที่มีอาการคล้ายจะเป็นหวัด เช่น ปากแห้ง ตาแห้ง อย่าเพิ่งกินยา ให้ดื่มน้ำมาก ๆ ลึกๆ พักจะหายได้ โดยไม่ต้องพึ่งยา ที่เป็นเคล็ดสำหรับคนดื่มเหล้า คือ ถ้ากลัวว่าจะแยงก็ควรดื่มน้ำตามเข้าไปประมาณ 4 เท่าของเหล้าที่ดื่มก็จะช่วยได้





สำนักงานประกันสังคมแจ้งผู้ประกันตนที่ว่างงาน หากถูกเลิกจ้างจะได้รับประโยชน์ทดแทนในระหว่างว่างงานอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้างที่นำส่งเงินสมทบ ระยะเวลาไม่เกิน 180 วันต่อปี หรือหากผู้ประกันตนลาออกจากงานหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างจะได้รับประโยชน์ทดแทนในระหว่างการว่างงานอัตราร้อยละ 30 ของค่าจ้าง ที่นำส่งเงินสมทบระยะเวลาไม่เกิน 90 วันต่อปี โดยการรับประโยชน์ทดแทนจะต้องเป็นไปตามเงื่อนไข

การเกิดสิทธิ คือ ผู้ประกันตนจะต้องส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ภายใน 15 เดือน ก่อนการว่างงานซึ่งผู้ประกันตนจะต้องขึ้นทะเบียนหางานที่สำนักงานจัดหางานของรัฐทั่วประเทศภายใน 30 วัน หลังถูกเลิกจ้างหรือลาออกจากงานเพื่อรับสิทธิดังกล่าว นอกเหนือจากนั้นแล้วยังมีบริการจากหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานได้แก่กรมการจัดหางาน ให้บริการจัดหางาน และกรมพัฒนาฝีมือแรงงานให้บริการการฝึกอบรมและพัฒนาฝีมือแรงงานอีกด้วย

โครงการค่ายเยาวชนคนปลอดภัย (เสฟติด) แบบมีศิลปะ ครั้งที่ 2

ต้อนรับหน้าร้อนด้วยค่ายดี ๆ จากโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

โดย...คุณสุวิภา ธนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา

ปิดเทอมนี้โรงพยาบาลบ้านแพ้วของเราชวนน้องๆตั้งแต่อายุ 6-13 ปี เข้าค่ายเยาวชนคนปลอดภัย (เสฟติด) แบบมีศิลปะ ครั้งที่ 2 โดยรุ่นแรกจัดขึ้นเมื่อวันที่ 8-10 เมษายน 2552 ที่ผ่านมา โดยได้รับเกียรติจากท่านนายอำเภอบ้านแพ้วของเรา กล่าวเปิดงาน โดยวัตถุประสงค์ของโครงการนี้เพื่อให้เยาวชนไทยของเราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และที่สำคัญได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยใช้ศิลปะเป็นสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน ให้เยาวชนฝึกใช้สมาธิในการวาดรูปอีกทั้งยังเป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการสร้างรายได้ให้ครอบครัวอีกด้วย โดยเราได้เชิญวิทยากรจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อาจารย์มนตรา ตีชื่น และอาจารย์เก่งกาจ ต้นทองคำ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชา ศิลปกรรม เป็นวิทยากรในการเข้าค่ายครั้งนี้



โครงการค่ายเยาวชนคนปลอดภัย (เสฟติด) แบบมีศิลปะ ครั้งที่ 2 นี้ จะจัดขึ้นอีกครั้งในวันที่ 28-30 เมษายน 2552 นี้ ณ วัดธรรมเจดีย์ ศรีพิพัฒน์ น้อง ๆ คนไหนสนใจเข้าร่วมโครงการสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 034-419542

10 เคล็ดลับบริหารเวลา ลดความเครียด

บางทีการที่คุณรู้สึกยุ่งและเครียดอยู่ตลอดเวลา อาจจะไม่ได้อามาจากการที่คุณมีงานมากเกินไป หรือมีเวลาไม่มากพอ แต่เพราะคุณไม่รู้จักรู้จักใช้เวลาของตัวเองมากกว่า

หนึ่งในปัญหาหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน ก็คืองานที่มากเกินไป และไม่มีเวลาพอจะทำให้เสร็จ วิธีง่าย ๆ ในการออกจากปัญหานี้ก็คือ การจัดระเบียบ และบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายของการบริหารเวลา ไม่ใช่เป็นการหาเวลามากขึ้น แต่คือการจัดลำดับความสำคัญ และใช้เวลาที่มีอยู่อย่างชาญฉลาด เราได้รวบรวมเคล็ดลับ 10 อย่าง เพื่อให้คุณควบคุมชีวิตตัวเองได้ และสนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ



1. ทำรายการสิ่งที่ต้องทำและจัดลำดับความสำคัญ นี่คือการเริ่มต้นของการบริหารเวลา เขียนรายการของภารกิจที่ต้องทำ จัดลำดับมันตามความสำคัญ และวางแผนว่าคุณจะทำมันเสร็จเมื่อไร เขียนหน้าที่และกิจกรรมที่จะช่วยทำมันได้เร็วที่สุด การจัดความสำคัญของภารกิจจะช่วยลดความตึงเครียดลงได้

2. สร้างกิจวัตร เลือกเวลาใดก็ได้ในแต่ละวันหรือสัปดาห์ เพื่อจัดการกับภารกิจบางอย่าง เช่น ตอบอีเมล โทรศัพท์ ทำงานเอกสาร และทำตามนั้นให้เป็นกิจวัตร

3. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ มันมีบางเวลาที่คุณต้องเรียนรู้ที่จะสร้างขอบเขต การใช้เวลาที่ไม่ดีบ่อยครั้งเป็นผลมาจากตัวเราเอง ที่ชอบตอบตกลงกับหลายสิ่งหลายอย่างเกินไป ทุกครั้งที่เราตกลงจะทำบางอย่างที่นอกเหนือตารางของเรา ภารกิจอื่นที่จัดเวลาเอาไว้ก็ไม่ได้ทำ เพราะฉะนั้นเรียนรู้ที่จะปฏิเสธบ้าง บางครั้งคำว่า "ไม่" ก็ต้องพูดกับตัวเองด้วย อย่างได้รับอะไรก็ตามที่มากเกินไปจนขอบเขตความสามารถของคุณ

4. เรียนรู้ว่าคุณทำงานตอนไหนดีที่สุด คุณสามารถค้นพบตัวเองได้ด้วยการดูผลงานของตัวเองสักช่วงหนึ่ง จากนั้น ก็ให้เวลาที่ตัวเองทำงานได้ดีที่สุดสำหรับการทำางานสำคัญที่สุด

5. แบ่งภารกิจใหญ่ๆ ให้ย่อยลง ถ้าเป็นไปได้ ภารกิจใหญ่ๆ ควรถูกแบ่งเป็นภารกิจเล็ก ๆ หลาย ๆ เรื่อง มันจะทำให้ง่ายขึ้นที่จะรับมือกับมัน นอกจากนี้ การใช้วิธีการแบ่งเป็นส่วนย่อย ๆ คุณจะสามารถจัดมันให้เข้ากับตารางเวลาอันแสนยุ่งของคุณได้ง่ายขึ้น

6. ประหยัดความพยายามเอาไว้บ้าง ตัดสินใจว่าภารกิจไหนที่ต้องการความใส่ใจอย่างละเอียดลออ และอะไรที่สามารถทำได้แบบสบาย ๆ การพยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ นอกจากจะเป็นได้ยากแล้ว มันยังยิ่งทำให้คุณเครียดหนักขึ้นไปอีก

7. เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็น แยกแยะงานที่ต้องทำให้เสร็จ กับงานที่สามารถแบ่งไปให้คนอื่นได้ มองหาวิธีที่จะพัฒนาวิธีทำงานให้เสร็จเร็วขึ้น และพยายามทำงานที่ต้องทำเป็นประจำให้เป็นไปอย่างอัตโนมัติ หรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพขึ้น

8. จำกัดเวลา เรากำลังพูดถึงการบริหารเวลา ฉะนั้น โดยธรรมชาติพร้อมกับการตั้งเวลาเริ่มต้นสำหรับกิจกรรม เราจำเป็นต้องตั้งเวลาที่หยุดเอาไว้ด้วย นี่จะต้องการการประมาณการ แต่การเดาของคุณจะพัฒนาขึ้นเมื่อได้ฝึกฝน นี่จะปล่อยให้คุณและคนอื่นสามารถจัดเวลาของกิจกรรมได้ดีกว่า

9. อย่าโหดร้ายกับตัวเอง ให้เวลาตัวเองมากพอที่จะทำงานให้เสร็จ และลดความวิตกกังวล ถ้าคุณมีปัญหาในการทำงานให้ทันเดดไลน์ ให้เวลาตัวเองมากกว่าที่คุณคิดว่าต้องการ เพื่อทำงานให้เสร็จอีก 20 เปอร์เซ็นต์

10. วางแผนเพื่อให้ทุกอย่างเสร็จ คุณต้องหาเวลาเอาไว้เพื่อวางแผน และจัดตารางเวลาของคุณด้วย



ที่มา : <http://www.yourhealthyguide.com/article/am-10-time-manage.html>



ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่าน ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง เป็นคอลัมน์ใหม่ที่จะนำข่าวสาร ความรู้มาฝากท่านผู้อ่าน ยิ่งไงก็ขอฝากด้วยแล้วกันนะคะ

โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายเป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยและทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้เนื่องจากผู้ป่วยเหล่านี้ เป็นอาการของไต ที่ไม่สามารถทำการกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้เพียงพอ ผู้ป่วยไม่อาจจะมีชีวิตรอดต่อไปได้ นอกจากจะมีการช่วยจัดของเสียออกจากร่างกายแทนไตที่เสื่อมสภาพ โดยการล้างไตทางช่องท้อง (Peritoneal Dialysis) และการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (Hemodialysis) ซึ่งการกระทำทั้ง 2 วิธีต้องทำเป็นประจำไม่มีโอกาสหยุดทำได้ ทำให้ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมาน อยู่กับการล้างไต ฟอกเลือดเป็นระยะ ๆ ยิ่งไปกว่านั้นผู้ป่วยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโดยวิธีการเหล่านี้อย่างมหาศาล

ศูนย์ล้างไตทางช่องท้องโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาร่วมมิตร) เป็นหนึ่งในโครงการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่รับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ที่มีสิทธิบัตรทองในเขตกรุงเทพฯ ปัจจุบันมีผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการร้อยละ ๖๐

ปรัชญาในการทำงานของศูนย์ คือ ผู้ป่วยล้างไตทางช่องท้อง สามารถกลับคืนสู่สังคมได้ตามปกติ ตามศักยภาพสูงสุดของผู้ป่วยแต่ละคน โดยแพทย์ พยาบาล พยาบาลปลูกฝังความคิดว่าผู้ป่วยและญาติควรเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลรักษาโรคเรื้อรังผู้ป่วยต้องมีบทบาทร่วมในการรักษาไม่ใช่โรคไตวายเรื้อรังเท่านั้น แต่ยังหมายถึงโรคอื่นด้วย โดยผู้ป่วยต้องมีเป้าหมายเดียวกัน กับแพทย์และรู้เป้าหมายของการรักษา ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมน้ำ การทานอาหารโปรตีน และสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อให้ผู้ป่วยไม่เพียงมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไปเท่านั้น แต่รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยและญาติ ที่ระหว่างการรักษาด้วยการทำการล้างไตทางช่องท้องอีกด้วย



นอกจากนี้ทางศูนย์ ฯ ยังได้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าสู่สังคมโดยการ จัดตั้งชมรม “รวมใจพร้อมมิตร ร่วมคิดร่วมทำ” และมีรายได้เพิ่มเติมจากการจัดทำผลิตภัณฑ์ เช่น ตุ๊กตาการบูร ชะลอมควั่นแม่ การบูรหอม และอุปกรณ์ทางการล้างไตทางช่องท้อง ที่สมาชิกของชมรมฯ ได้จัดทำขึ้น โดยจัดทำจำหน่ายที่ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาร่วมมิตร) และตามกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมฯ หรือสามารถโทรสั่งซื้อได้ที่ชมรมโดยตรง นอกจากส่งเสริมการหารายได้ ทางชมรมฯ ร่วมกับศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง ยังมีการจัดทัศนศึกษาพาสมาชิกในชมรมฯ ไปไหว้พระเพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอีกด้วย



สถานที่ติดต่อ ศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาร่วมมิตร) และชมรมรวมใจพร้อมมิตร ร่วมคิดร่วมทำ
เลขที่ 12 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว สาขาร่วมมิตร ถนนสุขุมวิท 39 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร.02-259-0333 ต่อ 183 แฟกซ์ 02-258-4751

พวกเราศูนย์ล้างไตทางช่องท้อง จะกลับมาพบกับท่านอีกครั้งใน สานใจ ฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2552 โปรดติดตามด้วยนะคะ...

ร้วโรงพยาบาล...

เมื่อวันที่ 8 – 10 เมษายน 2552 สำนักงานศูนย์เวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มีความประสงค์ส่งนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 21 คน มาศึกษาและดูงาน ณ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ซึ่งทางโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ก็หวังว่านักศึกษาแพทย์ทุกคนคงจะได้รับความรู้และประโยชน์ต่าง ๆ กันไปมากทีเดียว



โครงการพัฒนาศักยภาพหัวหน้างานทางด้านวิชาชีพ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพทางด้านวิชาชีพ รุ่น 1 ขึ้นเมื่อวันที่ 19-20 มีนาคม 2552 และรุ่น 2 เมื่อวันที่ 26-27 มีนาคม 2552 ในหัวข้อ **“พัฒนาศักยภาพพยาบาล”** ส่วนรุ่น 3 เป็นรุ่นเจ้าหน้าที่ใหม่ เมื่อวันที่ 9-10 เมษายน 2552 ในหัวข้อ **“ปรับทางเสื่อสร้างทีมงานและการบริการที่เป็นเลิศ”** โดยได้จัดให้พยาบาลและเจ้าหน้าที่ใหม่แต่ละหน่วยงานเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้



ที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	คุณสุรียรัตน์ สามเพชรเจริญ	50,500.00
2	คุณกาญจนา เกลิมรัตนพร	50,000.00
3	พระครูรัตนธรรมสาคร (ชัว ธมมปาโล) อดีตเจ้าอาวาสวัดคลองตันราษฎร์บำรุง	50,000.00
4	คุณจำนงค์ศักดิ์ สุนทรภักดี และครอบครัว	16,000.00
5	นายอุดม - นางอุบล วัฒนศิริชัย และครอบครัว	15,000.00
6	นส.แจ่ม ชื่นนัลดา	12,000.00
7	นางสมปอง อ่ำไพศรี	12,000.00
8	นส.เชียมพงษ์ พงษ์ประดิยานนท์	12,000.00
9	คุณยุพิน แหยมโต อุทิศให้นางกิมหงษ์ แหยมโต	12,000.00
10	คุณตั้งกาย แหยมโต อุทิศให้นางกิมหงษ์ แหยมโต	12,000.00
11	คุณภรุตมา กิจานุกูล	10,000.00
12	นางระเบียบ วัฒนศิริชัย	10,000.00
13	คุณสมศักดิ์ อ่วมสน	10,000.00
14	นส.มงคล อันประเสริฐ	10,000.00
15	คุณอรุณ พวงแสง , คุณมารภัทร พรหมเงิน และครอบครัว	10,000.00
16	นส.จิราวัลย์ เกลิมไพโรจน์	10,000.00
17	คุณแข็งเหลียง จิระสมหวัง และครอบครัว	10,000.00
18	นางศิริวรรณ กงม่า	5,000.00
19	คุณสุพจน์ พุ่มแดงอ่อน	5,000.00
20	นางเสน่ห์ เชื่อมสุข	5,000.00
21	ครอบครัวคุณพ่อเพชร เพชรจอม	4,000.00
22	คุณวิจิต - คุณสรัญญา ถิ่นบุญชู	4,000.00
23	คุณสุภาพรพรรณ ชาตีกิตติสาร	2,000.00
24	คุณม่วยเหลียง กิติพันธ์ยาพร	2,000.00
25	นางละอ อเลียงรักษา	1,000.00
26	นางมณี วิวัฒน์น่าย	1,000.00
27	นายอุลัย ปรีจรัส	1,000.00
28	คุณฟ้า เย็นใจดี	1,000.00
29	นางทองพูน โชติช่วง	1,000.00
30	นส.รพีพร ธีรภูรักษ์	1,000.00
31	นายวิเชียร เปี้ยะเยี้ย	1,000.00
32	นางละม่อม ดวงจินดา	1,000.00
33	บุตร-ธิดา อุทิศให้นางเชียมไน้ แซ่ลิ้ม	1,000.00
34	นส.สุดใจ เพชรจิตร	1,000.00
35	คุณสุพิศ ไตรพิพัฒน์กิจ	1,000.00

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



คุณสุรียรัตน์ สามเพชรเจริญ

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 50,500 บาท เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2552



คุณกาญจนา เกลิมรัตนพร

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาท เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2552



**พระครูรัตนธรรมสาคร (ชัว ธมมปาโล)
อดีตเจ้าอาวาสวัดคลองตันราษฎร์บำรุง**

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาท เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2552

ทนายนิสัยจากฤดูกาลท่องเที่ยว

ถ้าคุณจะต้องเดินทางไปเที่ยวที่ไหนซักแห่งเป็นระยะเวลา 1 ฤดูกาล พอดิบพอดี คุณจะเลือกไปในช่วงฤดูอะไร

ฤดูหนาว คุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองไม่น้อย แม้ว่าบุคลิกของคุณอาจจะดูไม่ห้าวหาญนักก็ตาม จิตใจของคุณมีพลังเข้มแข็ง กล้าสู้ปัญหา กล้าเผชิญความเปลี่ยนแปลง แต่ก็กลับมีความอ่อนไหวสูงในทางอารมณ์และความรู้สึก

ฤดูใบไม้ร่วง แสดงว่าคุณเป็นคนที่ชอบความเป็นระเบียบประเบียบพอสมควร จิตใจของคุณแสวงหาความมั่นคงปลอดภัยให้กับชีวิต คุณเป็นคนช่างคิด ช่างวางแผน รอบคอบ ไม่ชอบความโลดโผนตื่นเต้นมากนักและรักความเป็นส่วนตัวสูง

ฤดูร้อน คุณเป็นคนที่รักอิสระ นิสัยใจคอเบิกบาน เรืองราเหมือนเด็ก ๆ แต่ก็แฝงไว้ด้วยความเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ฟังใครเลยในบางครั้ง ชอบแสวงหาความสุข และความรื่นรมย์ให้กับชีวิต มากกว่าจะชอบคิดมาก

ฤดูฝน คุณเป็นคนช่างฝันช่างเพ้อ คุณมักคิดถึงความรู้สึกของตัวเองมากเกินไปในบางครั้ง คุณจึงเป็นคนหาง่าย เศร้าง่ายและก็มีอารมณ์สูง คุณไม่ใช่คนที่มีความกระตือรือร้นสูงนัก แต่ก็มีอารมณ์ละเอียดอ่อนและเข้าใจผู้อื่นได้ดี

ปลายฝนต้นหนาว แสดงว่าคุณเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนไม่น้อย แต่ในด้านความคิดอ่านของคุณนั้นกลับค่อนข้างรุนแรง และชัดเจน คุณเป็นคนรักความก้าวหน้า ไม่ชอบความเยียบเหงา เบื่อง่าย และรักเพื่อนฝูง ยกหนักที่จะมีใครได้เห็นคุณทำอะไรง่าย ๆ

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...

ห้องน้ำ !!



วันหยุดสุดสัปดาห์ ป่าป่าพาครอบครัว ขับรถเที่ยวพักผ่อนแถบ ๆ ชานเมือง บังเอิญลูกสาว ปวดท้องสุขาอย่างปัจจุบันทันด่วน ป่าป่า รีบหักพวงมาลัยรถยนต์เข้าปั้มน้ำมันข้างหน้า



ลูกรีบจูงแม่กึ่งเดินกึ่งวิ่งไปห้องสุขาของปั้มน้ำมันที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยดี เสร็จธุระเปิดประตูห้องสุขาออกมา เจอกับผู้ชายคนหนึ่งหน้าประตู ซึ่งเขากำลังจะเข้าไปทำธุระเหมือนกัน แม่อายมาก หน้าชา แล้วต่อว่าลูกสาว

แม่ : ลูก ! ทำไมหนูไม่ดูให้ดีเสียก่อนว่า ห้องสุขาที่เราเข้าไปนั้น เป็นห้องสุขาชาย !!

ลูกสาว: หนูดูแล้วค่ะ ! ม่าม๊า !!

แม่ : ดูแล้วทำไมยังเข้าห้องผิดล่ะ !!

ลูกสาว : ก็หนูดูที่หน้าห้องแล้ว ห้องหนึ่งมีรูปคนนุ่งกางเกง อีกห้องมีรูปคนนุ่งกระโปรง..... แต่วันนี้ หนูนุ่งกางเกงมานะ..ม่าม๊า

แม่ : ?!?!



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