



จุฬสาร

สามใจ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

คุณภาพเป็นรากฐาน บริการเพื่อมวลชน สร้างศรัทธาสู่ชุมชน เอื้อทุกคนด้วยน้ำใจ



สามารถอ่านจุฬสารฉบับย้อนหลังได้ที่ www.banphaeo-hospital.or.th

สวัสดีครับ สานใจมาแล้ว จุลสารดี ๆ มารับใช้ทุกท่านแล้วครับ อย่างเข้าสู่หน้าฝนกันแล้วรักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ เป็นห่วงจากใจ สานใจเล่มนี้ไม่มีเรื่องราวดี ๆ มานำเสนอ เริ่มด้วยการรณรงค์รักษาสีโลก กับ วันสิ่งแวดล้อมโลก บก.จึงขอเชิญทุกท่านมาร่วมกันรักษาสีสิ่งแวดล้อม เพื่อให้โลกอยู่กับเราไปนาน ๆ อากาศจะสดใสยิ่งขึ้น แหมแล้วตอนนี้ โรคภัยไข้เจ็บมากันเรื่อย ๆ เลยครับ โรคชิคุนกุญา คงจะได้ยินจาก สื่อต่าง ๆ มาบ้างแล้ว ฉบับนี้ขอเสนอถึงความแตกต่างกันระหว่าง โรคไข้เลือดออกกับโรคชิคุนกุญาไว้เพื่อเป็นความรู้ครับ การทานอาหารก็เป็นเรื่องสำคัญกับสุขภาพและชีวิตประจำวัน คอลัมน์โรคกับอาหาร นำเสนอถึงอาหารที่ต้องห้าม ลองอ่านกันดูครับโรคอะไรบางที่ควรหลีกเลี่ยง ทักทายกันพอสมควร เอาเป็นว่าขอเชิญทุกท่านเข้าสู่เรื่องราวดี ๆ กันเลยครับ

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ

อาจารย์วรุณี บุญเพ็ญ

คุณนุชนารถ กลับบ้านเกาะ

คุณชุติมา เนินหาด

คุณพรทิพา แสงเรืองรอง

บรรณาธิการ...

นายแพทย์ศักดิ์นันท์ พาณิชย์พงศ์พัฒน์

กองบรรณาธิการ...

คุณกมลชนก ปานเจริญ

คุณสุวิภา ธนพันธ์คง

คุณรวีวรรณ โพธิ์ทอง

ออกแบบศิลป์...

คุณปิยะนุช ชูช่วย

คุณศุภวดี ชื่นชูวงศ์

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

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

โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ 1027

โทรสาร 034-482832

E-mail : banphaeo@yahoo.com

Website : www.banphaeo-hospital.or.th

ท่านสามารถติดตามข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ ของโรงพยาบาล

ได้ที่ สถานีเพื่อพัฒนาสังคมและสภาวะ

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ที่ 100.25 MHz



วันสิ่งแวดล้อมโลก

5 มิถุนายน ของทุกปี

Your Planet Needs you! Unite to Combat Climate Change

คุณคือพลังช่วยหยุดยั้งภาวะโลกร้อน

ประวัติความเป็นมา

5 มิถุนายน ของทุกปี ถือเป็น วันสิ่งแวดล้อมโลก “World Environment Day” และได้มีการสถาปนาวันสิ่งแวดล้อมขึ้นครั้งแรก เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2515 หรือเมื่อราว 37 ปีที่ผ่านมา โดยได้ทำการจัดการประชุมที่เรียกว่า “การประชุมสหประชาชาติเรื่องสิ่งแวดล้อม” (UN Conference on the Human Environment) ณ กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมพิจารณาหามาตรการในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่แต่ละประเทศสมาชิกกำลังประสบอยู่อย่างเร่งด่วน ซึ่งประเด็นสำคัญในการหารือก็คือ ทุกๆ ประเทศสมาชิกต่างต้องสรรหาวิธีการดูแลแก้ไขปัญหา และให้ความตื่นตัวเกี่ยวกับวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมของทุกภูมิภาคทั่วโลกอย่างจริงจัง ภายใต้การกำกับดูแลของ องค์การสหประชาชาติ (United Nations)

สำหรับในประเทศไทย มีการตรากฎหมายเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมขึ้นในปี 2518 เป็นฉบับแรก เรียกว่า พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พุทธศักราช 2518 ต่อมาได้มีการแก้ไขเพิ่มเติม พระราชบัญญัติ ฯ ฉบับที่ 2 ปี พ.ศ.2521 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 3 พ.ศ.2522 ต่อมาในสมัยรัฐบาลของนายอานันท์ ปันยารชุน ได้มีร่างพระราชบัญญัติ ฯ ขึ้นใหม่โดยให้ผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน 2535 เรียกว่า **พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ** กรมควบคุมมลพิษ และกรมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม

พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พุทธศักราช 2535 เป็นพระราชบัญญัติที่มุ่งกระจายอำนาจของการวางแผนและปฏิบัติการด้านสิ่งแวดล้อมสู่ท้องถิ่นและให้ความสำคัญในเรื่องของเรื่องของการติดตาม ตรวจสอบ ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการควบคุมมลพิษ



ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนควรจะมาร่วมรณรงค์และ ประหยัดทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ร่วมมือร่วมใจกันรักษาสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้นไปในอนาคต เพื่อลูกหลานของเรา โดยที่เรามาช่วยกันเสริมสร้างปลูกจิตสำนึก ทักตนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรนำกลับมาใช้อย่างรู้คุณค่า เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและรักษาทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้สดใสสมบูรณ์สำหรับทุกคนในอนาคตต่อไป



Pharmacy Room

ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

กระทรวงสาธารณสุขได้เรียกชื่อไขหวัดใหญ่ชนิดนี้ว่า “ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอช1เอ็น1” และใช้ชื่อย่อว่า “ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” ซึ่งแพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คนและไม่พบว่ามี การติดต่อมาจากสุกร ไม่เคยพบเชื้อสายพันธุ์ใหม่นี้ดังกล่าวนี้นในประเทศไทย

การแพร่เชื้อเกิดจากการถูกละอองฝอยไอจาม น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยโดยตรง บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ลูกบิด ประตู โทรศัพท์ แก้วน้ำ เป็นต้น ไม่มีรายงานการติดต่อจากการรับประทานเนื้อสุกร การบริโภคเนื้อหมูหรือผลิตภัณฑ์จากหมูที่ปรุงสุกนั้นปลอดภัย เนื่องจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ก็จะถูกทำลายได้ด้วยความร้อนจากการปรุงอาหารที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสขึ้นไปด้วย

อาการของโรคใกล้เคียงกับโรคไขหวัดใหญ่ที่พบตามปกติ เช่น ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง สามารถหายป่วยโดยไม่ต้องนอนโรงพยาบาล ยกเว้นมีอาการปอดอักเสบรุนแรง (หอบ หายใจลำบาก) อาจทำให้เสียชีวิตได้ ยาต้านไวรัสซึ่งใช้รักษาโรคไขหวัดใหญ่นี้ได้ผล คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน (ให้ผลรักษาโรคได้ดีที่สุด ถ้าผู้ป่วยได้รับยาเร็วภายใน 2 วันนับตั้งแต่เริ่มมีไข้) และยา zanamivir เป็นยาชนิดพ่น กระทรวงสาธารณสุขไม่แนะนำให้รับประทานยาเพื่อป้องกัน เนื่องจากยามีผลข้างเคียงมาก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นต้น และอาจเป็นสาเหตุเชื้อดื้อยาได้ โดยขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ได้ รวมทั้งวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลก็ไม่สามารถป้องกันโรคนี้ได้

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคนี้นั้น ควรใช้หน้ากากอนามัยชนิดพิเศษ ซึ่งจะช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อจากผู้ป่วยขณะไอจามได้ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม หากพบว่าผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคไขหวัดใหญ่ภายในบ้าน หรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องรีบแจ้งสำนักงานสาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อป้องกันการระบาด

แหล่งที่มา : คำถาม-คำตอบ เรื่อง “ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1” “Influenza A (H1N1)” โดย สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ข้อมูล ณ วันที่ 5 พฤษภาคม 2552 เวลา 8.00 น. สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ฟ.ฟันสะอาดจัง

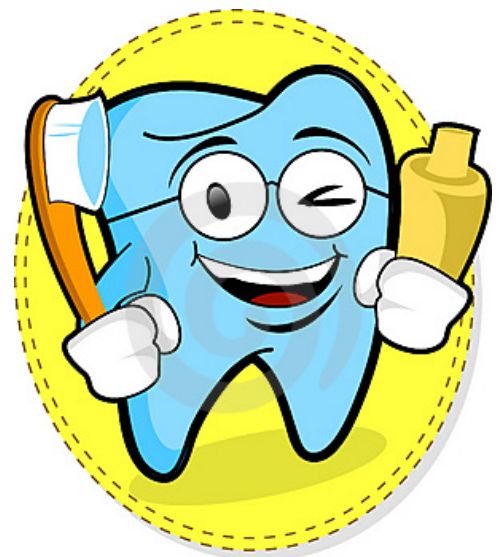
ฟันน้ำนมซี่ใดบ้างที่ผุง่าย ?

ฟันน้ำนมซี่หน้าบนจะผุได้ง่ายกว่าฟันซี่หน้าล่าง บริเวณส่วนใหญ่ที่ผุ คือ บริเวณคอฟันที่อยู่ติดกับเหงือก สาเหตุหลักมักมาจากการดูดนม และเป็นบริเวณที่มีน้ำลายไหลผ่านน้อย การชะล้างตามธรรมชาติจากน้ำลายจึงทำได้ไม่ดีนัก ซึ่งต่างจากฟันหน้าล่างที่มีรูเปิดของน้ำลายอยู่ที่ใต้ลิ้น น้ำลายหลั่งออกมาชะล้างฟันได้มาก ฟันจึงผุได้ยากกว่าฟันหน้าบน ฟันกรามด้านบนดเคี้ยว และด้านซอกฟันระหว่างฟัน 2 ซี่ เป็นอีกบริเวณที่ผุได้ง่าย เพราะปลายขนแปรงสีฟันเข้าไปทำความสะอาดได้ยาก

น้ำลายเด็กช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างไร ?

น้ำลายมีบทบาทสำคัญช่วยป้องกันฟันผุได้ เพราะน้ำลายที่หลั่งออกมาจากพอลจะช่วยการชะล้างเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก โดยนำเอาเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในช่องปากลงสู่กระเพาะ น้ำลายช่วยให้ภาวะการเป็นกรดที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคฟันผุกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ นอกจากนี้ในน้ำลายยังมีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และฟลูออไรด์ ช่วยซ่อมแซมผลึกของฟันที่สูญเสียแร่ธาตุให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ดังนั้น ฟันที่อยู่ใกล้กับบริเวณของท่อน้ำลายจึงผุได้ยาก

โดย...ทันตแพทย์หญิงศรินยา รังค์เหลื่องอ่วม





รู้ทันโรค...

โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya)



เป็นโรคติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่มีลักษณะการติดต่อ และสายพันธุ์คล้ายไข้เลือดออก เดงกี (dengue hemorrhagic fever) หรือที่เรารู้จักกันดีคือไข้เลือดออก ที่ต่างออกไปคือ ไม่มีการรั่วไหลของสารเหลวออกนอกเส้นเลือดหรือทำให้เกิดอาการช็อกเหมือนไข้เลือดออกเท่านั้น เกิดจากเชื้อไวรัสชิคุนกุนยา (Chikungunya virus) ซึ่งเป็นไวรัสอาร์เอ็นเอ (RNA Virus) จัดอยู่ใน genus alphavirus และ family Togaviridae มียุงลาย Aedes aegypti, Ae. albopictus เป็นพาหะนำโรคเหมือนไข้เลือดออก

วิธีการติดต่อ ติดต่อกันได้โดยมียุงลาย Aedes aegypti เป็นพาหะนำโรคที่สำคัญ เมื่อยุงลายตัวเมียกัดและดูดเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในระยะไข้สูง ซึ่งเป็นระยะที่มีไวรัสอยู่ในกระแสเลือด เชื้อไวรัสจะเข้าสู่กระเพาะยุง และเพิ่มจำนวนมากขึ้น แล้วเดินทางเข้าสู่ต่อมน้ำลาย เมื่อยุงที่มีเชื้อไวรัสชิคุนกุนยาไปกัดคนอื่นก็จะปล่อยเชื้อไปยังคนที่ถูกกัด ทำให้คนนั้นเกิดอาการของโรคได้

ระยะฟักตัว โดยทั่วไปประมาณ 1-12 วัน แต่ที่พบบ่อยประมาณ 2-3 วัน

ระยะติดต่อ ระยะไข้สูงประมาณวันที่ 2-4 เป็นระยะที่มีไวรัสอยู่ในกระแสเลือดมาก อาการและอาการแสดง ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกายและอาจมีอาการคันร่วมด้วย พบตาแดง (conjunctival injection) แต่ไม่ค่อยพบจุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่ ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นที่ข้อเล็ก ๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลาย ๆ ข้อเปลี่ยนแปลงตำแหน่งไปเรื่อย ๆ (migratory polyarthritits) อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ อาการจะหายภายใน 1-12 สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน 2-3 สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงช็อก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบการตรวจวัดแขนเกิดจ้ำเลือดได้ (tourniquet test) ให้ผลบวก และจุดเลือดออก (petechiae) บริเวณผิวหนังได้

ความแตกต่างระหว่างไข้เลือดออก กับการติดเชื้อชิคุนกุนยา

1. ใน chikungunya มีไข้สูงเกิดขึ้นอย่างฉับพลันกว่าในไข้เลือดออกเดงกี DF/DHF คนไข้จึงมาโรงพยาบาลเร็วกว่า
2. ระยะของไข้สั้นกว่าในไข้เลือดออกเดงกี ผู้ป่วยที่มีระยะไข้สั้นเพียง 2 วัน พบใน chikungunya ได้บ่อยกว่าใน ไข้เลือดออกเดงกี DF/DHF โดยส่วนใหญ่ไข้ลงใน 4 วัน
3. ถึงแม้จะพบจุดเลือดได้ที่ผิวหนัง และการทดสอบทูนิเกตให้ผลบวกได้ แต่ส่วนใหญ่จะพบจำนวนทั้งที่เกิดขึ้นเองและจากทดสอบน้อยกว่าในไข้เลือดออกเดงกี DF/DHF
4. ไม่พบผื่นหาย (convalescent petechial rash) ในชิคุนกุนยาเหมือนในไข้เลือดออกเดงกี DF/DHF ที่มีลักษณะวงขาว ๆ
5. พบผื่นได้แบบปื้นแดง ๆ (maculopapular rash) และตาแดง(conjunctival infection) ในชิคุนกุนยาได้บ่อยกว่าในเดงกี
6. พบอาการปวดตามเนื้อตัว ปวดตามข้อ (myalgia / arthralgia) ในชิคุนกุนยา ได้บ่อยกว่าในเดงกี
7. ในชิคุนกุนยา chikungunya เนื่องจากไข้สูงฉับพลัน พบการชักร่วมกับไข้สูงได้ถึง 15% ซึ่งสูงกว่าในไข้เลือดออกเดงกีถึง 3 เท่า

การรักษา ไม่มีการรักษาที่จำเพาะเจาะจง (specific treatment) การรักษาเป็นการรักษาแบบประคับประคอง (supportive treatment) เช่น ให้ยาลดอาการไข้ ปวดข้อ และการพักผ่อน



เคล็ดลับน่ารู้

น้ำส้มสายชู

คราบสกปรกเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่พึงประสงค์ เรารับมือกับคราบเปื้อนต่าง ๆ ด้วยตัวช่วยคู่ครัวอย่างน้ำส้มสายชูกันเถอะ...

เชียง

เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้อย่างดี ไม่ควรใช้เชียงอันเดียวกันหั่นเนื้อสัตว์ร่วมกับผลไม้ ทำความสะอาดได้ง่าย ๆ โดยใช้เกลือและน้ำส้มสายชู เริ่มต้นให้โรยเกลือทั่วเชียง ราดน้ำส้มสายชูตามลงไป ใช้แปรงขัดให้ทั่วราว 5 นาที จากนั้นล้างผ่านน้ำให้สะอาด ก่อนนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท แล้วจึงเก็บเข้าชั้น อาจใช้มะนาวสดผ่าซีกแทนน้ำส้มสายชูได้ แล้วยังให้กลิ่นหอมสะอาดน่าใช้อีกด้วย ปัจจุบันมีเชียงพลาสติกหลากหลาย ที่นอกจากสวยงามแล้ว ยังใช้เป็นกุญแจสำหรับแยกประเภทของที่ให้นำมาหั่น หั่น ไม่ให้ปะปนกัน เพื่อสุขอนามัยที่ดีด้วย

เตารีดไอน้ำ

เตารีดไอน้ำเป็นที่นิยมเพราะรีดผ้าได้เรียบง่าย ๆ ด้วยไอร้อน แลมนประหยัดน้ำยารีดผ้า แต่เมื่อใช้นานไปมักเกิดปัญหาคราบตะกอนติดอยู่ในช่องผ่านของไอน้ำ ทำให้ประสิทธิภาพการรีดลดลง ลองใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำเทลงไปในช่องดังกล่าวพอท่วม ทั้งไว้สักพักให้คราบตะกอนหลุดลอก แล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง หรืออีกวิธี คือ ให้น้ำทำความสะอาดตัวเตารีดเอง โดยวางเตารีดไว้บนตะแกรงโปร่ง หรือวางตั้งขึ้นบนโต๊ะ เปิดเตารีดให้น้ำพุ่งออกมาพร้อมคราบสกปรก เสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง หลังใช้งานทุกครั้ง ควรเทน้ำออกจากช่องไอน้ำให้หมด เพื่อป้องกันการเกิดคราบสกปรกติดเสื้อผ้าขณะรีด

เครื่องแก้วคริสตัล

เครื่องแก้วมีราคา ใช้งานไปนาน ๆ คราบหมองเงาจะปรากฏ มีวิธีง่ายๆ ๆ โดย แช่ในกะละมังที่ผสมน้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยกับน้ำเปล่า 1 ลิตร ทิ้งไว้สัก 2-3 ชั่วโมง ก่อนใช้แปรงขนนุ่มขัดเบา ๆ ตามซอกแก้ว จากนั้นนำมาล้างด้วยน้ำยาล้างจานอีกครั้ง เช็ดด้วยผ้าสะอาดก่อนเก็บ แค่นี้เครื่องแก้วแสนรักก็กลับมาใสเหมือนใหม่

รำข้าวป้องกันนิ่วในไต

โดย... องค์การพยาบาล โรงพยาบาลบ้านแพ้ว

เชื่อหรือไม่ว่า การกินรำสามารถป้องกันนิ่วในไตได้

การเกิดนิ่วจะเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม การดื่มน้ำไม่เพียงพอ และอาหารบางประเภท ตลอดจนพฤติกรรมการกิน ก็ยังมีส่วนสำคัญ ก่อนหน้านี้มีการแนะนำให้คนที่เสี่ยงต่อการเป็นนิ่วกินอาหารที่เป็นของเหลว โปรตีนต่ำ และมีใยอาหารสูง เพื่อช่วยลดการก่อตัวของแคลเซียมและออกซาเลตในระบบปัสสาวะ ทำให้คิดไปถึงอาหารที่มีไฟเบอร์สูงนานาชนิด ทางเลือกใหม่ของอาหารไฟเบอร์ ซึ่งรู้จักกันดี นั่นคือรำข้าว นอกจากรำข้าวแล้ว หากบ้านใครที่อยู่ใกล้ลานข้าวโพด รำข้าวโพดหรือที่เรียกกันว่าจมูกข้าวโพดซึ่งได้จากการสีข้าวโพดแก่ออกจากฝักก็เป็นอาหารอีกอย่างที่น่าสนใจ



สำหรับผู้ที่มีเสี่ยงต่อการเป็นนิ่ว ควรนำรำข้าวหรือรำข้าวโพดมาปรุงอาหาร อาจจะทำโรยในน้ำอาร์.ซี. หรือน้ำนมถั่วเหลืองในตอนเช้า โดยปริมาณไฟเบอร์ซึ่งอาจรวมไฟเบอร์จากแหล่งอาหารอื่น ๆ ที่ แนะนำต่อวัน คือ 18 กรัม

บางคนที่มีการก่อตัวของก้อนนิ่ว เมื่อรับประทานรำข้าวหรือรำข้าวโพดในปริมาณ ครั้งช้อนโต๊ะ วันละสองครั้งเป็นประจำทุกวัน พบว่าปริมาณแคลเซียมในปัสสาวะจะลดลงอย่างรวดเร็ว และถ้าทำได้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในระยะยาวจะไม่มีมีการก่อตัวของนิ่วก้อนใหม่ในช่วงเวลานั้น

“มีประโยชน์ขนาดนี้ ลองหารำมากินกันดีกว่า”

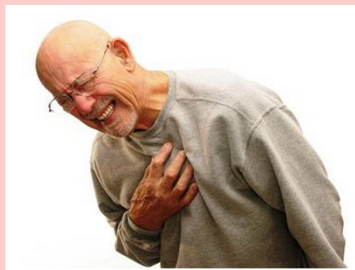
ที่มา : www.siamdara.com

อาหารต้องห้ามกับ 4 อาการป่วย

คุณเคยสังเกตไหมว่า เวลาที่ไม่สบายเรามากๆ ได้อินฟลูเอนซ่าบอกห้ามทานโน้นทานนี้ เพราะว่าเป็นของแสลง แล้วคุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมถึงห้ามกินของเหล่านี้ เรามาค้นหาคำตอบคลายความสงสัยกัน ดังนี้



ไข้หวัดหรือมีไข้สูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เย็นมาก ๆ อาหารทอดและอาหารมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยาก และทำให้เกิดความร้อนสะสม ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ ทำให้เรามีไข้สูงและตัวร้อนยิ่งขึ้น



โรคหัวใจและโรคไต ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้า ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และไตต้องทำงานขับเกลือแร่มากขึ้น ส่วนอาหารรสเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นเดียวกัน



โรคตับและถุงน้ำดี หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัดเพราะตับและถุงน้ำดี มีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร การรับประทานอาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไป จะทำให้ประสิทธิภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลงและเกิดโทษต่อตับ และถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่งได้



โรคริดสีดวงทวารหนักหรือท้องผูก หลีกเลี่ยงอาหารประเภท หอม กระเทียม ขิงสด พริกไทยและพริก เพราะอาหารเหล่านี้ อาจทำให้ท้องผูก หลอดเลือดแตก และอาการริดสีดวงทวารกำเริบได้

รู้อย่างนี้แล้ว คราวหน้าจะเลือกทานอะไรก็อย่าลืมนึกถึงคำสั่งสอน
ของผู้ใหญ่ไว้บ้าง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

ความจำเป็นของการทำประกันชีวิต หากเมื่อพิจารณาถึงความจำเป็นพื้นฐานในการทำประกันชีวิต สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. ความคุ้มครองสำหรับการดำรงชีวิตของครอบครัวในกรณีที่เกิดเรื่องไม่คาดฝัน
2. การเตรียมพร้อมสำหรับเงินทุนในการดำรงชีพในวัยชรา

ในความจำเป็นต่าง ๆ เหล่านี้ ยังมีเงินทุนที่จำเป็นอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละคน ในที่นี้จะหยิบยกเงินทุนที่จำเป็นของคนส่วนใหญ่ จะสามารถจำแนกได้เป็นความจำเป็นพื้นฐาน 8 ประการ ได้แก่

1. เงินทุนเพื่อจัดการหลังเสียชีวิต
2. เงินทุนสำหรับที่อยู่อาศัย
3. เงินทุนในการดำรงชีวิตครอบครัว
4. เงินทุนสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน
5. เงินทุนการศึกษา
6. เงินทุนเพื่อการแต่งงาน
7. เงินทุนสำหรับการรักษาพยาบาลระยะยาว
8. เงินทุนเพื่อการดำรงชีพเมื่อเกษียณ

สังคมเปลี่ยนแปลงไป จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น คนทุกคนล้วนแต่ต้องการความมั่งคั่งสมบูรณ์ในวัยเกษียณ การเตรียมการที่เป็นรูปธรรมสำหรับการใช้ชีวิตเมื่อวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อความการดำรงชีพอย่างพรั่งพร้อมในช่วงบั้นปลายชีวิต จากความจำเป็นทั้ง 8 ประการ ประกันชีวิตเข้าไปแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ทั้งหมด การทำประกันชีวิตจะช่วยให้มนุษย์ดำรงชีพได้อย่างมั่นคงและอุ่นใจ ถึงแม้คนคนนั้นจะจากครอบครัวไปแบบพลอดตกาล ก็ยังสามารถส่งมอบความรักของเขาสู่คนที่เขารักได้ตลอดไป



สัปดาห์รณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออก

โดย...คุณสุวิณา ธนพันธ์คง เจ้าหน้าที่สุขศึกษา



ในช่วงวันที่ 18 -22 พฤษภาคม 2552 ที่ผ่านมา ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โรงพยาบาลบ้านแพ้ว ได้ทำการรณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยแบ่งออกเป็นเขตพื้นที่ที่เป็นพื้นที่เสี่ยง ดังนี้ เขตพื้นที่กลางน้ำ เขตพื้นที่หลักสาม เขตพื้นที่หลักสอง เขตพื้นที่หลักห้า โดยการรณรงค์ในช่วงนี้ได้รับความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจากหมู่บ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เลือดออกจำนวน 20 หมู่บ้านและนักวิชาการสาธารณสุขแต่ละสถานเือนามัย จำนวน 20 คน ในการนี้เราได้รับความร่วมมือจากพี่น้องชาวบ้านแพ้ว ในการสำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย หยอดทรายอะเบท และกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้เลือดออก

การสำรวจลูกน้ำในพื้นที่อำเภอบ้านแพ้วจากจำนวนทั้งหมด 4,910 หลังคาเรือน ได้ทำการสำรวจจำนวน 2,603 หลังคาเรือน มีความครอบคลุมในการสำรวจร้อยละ 53.01 พบว่ามีลูกน้ำ 879 หลังคาเรือน มีค่า HI = 33.76% ซึ่งสูงกว่าค่าเกณฑ์ปกติคือต้องมีค่า HI น้อยกว่าร้อยละ 10 (ค่า HI คือจำนวนร้อยละของบ้านที่พบลูกน้ำยุงลาย) จึงสรุปได้ว่าอำเภอบ้านแพ้วของเราเสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เลือดออกมากขึ้น

การรณรงค์ครั้งนี้ต้องขอขอบคุณพี่น้องชาวบ้านแพ้วที่ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ของเราในการเปิดประตูต้อนรับให้เข้าสำรวจลูกน้ำยุงลาย น้ำดื่มเย็น ๆ ที่มอบเป็นน้ำใจในครั้งนี้ และหวังว่าทุกคนจะหมั่นสำรวจลูกน้ำยุงลายตามแหล่งเพาะพันธุ์และขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการรณรงค์ครั้งนี้ด้วยค่ะ

ศูนย์ล้งไถทางช่องท้อง

โดยโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาพร้อมมิตร)

จากที่ติดตามจุลสารคอลัมน์ของศูนย์ล้งไถทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว(สาขาพร้อมมิตร) นั้นคงได้เห็น กิจกรรมมากมายของศูนย์นะคะ และสำหรับประจำเดือนมิถุนายนนี้ ขอเสนอ “โครงการส่งเสริมสุขภาพใจ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง” ที่จัดกิจกรรมมากมาย นี่เองค่ะ



ตามปกติแล้วทางศูนย์ล้งไถทางช่องท้องโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ของเราจะจัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ทุก ๆ ปี เราจัด มาแล้ว 4 รุ่นค่ะ โดยมีชื่อโครงการว่า “โครงการส่งเสริมสุขภาพใจ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง” โดยมุ่งเน้น การฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ป่วยแต่ละคนดูแล ให้เกิดผ่อนคลายจากความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วย ความตึงเครียด กังวลใจ ให้รู้สึกผ่อนคลายรวมทั้งการได้มีโอกาสพบปะกับกลุ่มผู้ป่วยเองด้วย

สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้เราพากลุ่มผู้ป่วยและคนดูแลไปไหว้พระหลวงพ่อโสธร ตลาดร้อยปี จังหวัดฉะเชิงเทรา หาดบางแสน และ สักการะศาลเจ้านาจา และแวะช้อปปิ้งของฝากที่ตลาดหนองมน จังหวัดชลบุรี โดยจัดแบบ One day trip เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2552 และ 27 พฤษภาคม 2552

โครงการส่งเสริมสุขภาพใจ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง
รุ่นที่ 3 - 4

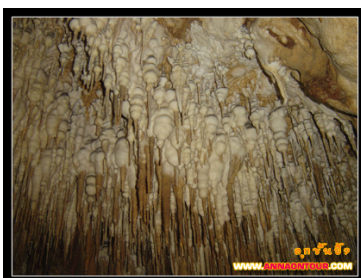


ในการนี้ทางศูนย์ล้งไถทางช่องท้อง โรงพยาบาลบ้านแพ้ว(สาขาพร้อมมิตร) ก็ขอขอบคุณ คุณราตรี ขอโสติกุลและครอบครัว ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงินบริจาคสนับสนุนกิจกรรม การให้กำลังใจคำสอนและคติการดำเนินชีวิตต่างๆ เป็นประจำค่ะ

ผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตามบ้านส่วนใหญ่มองเรื่องลิขสิทธิ์ (Copyright) เป็นเรื่องไกลตัว เพราะซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ราคาประมาณ 15,000 บาท จะได้โปรแกรมมากมายที่ร้านจำหน่ายเครื่องคอมพิวเตอร์ติดตั้งเป็นของแถมให้แล้ว ถ้าหากันตามกฎหมายร้านจำหน่ายคอมพิวเตอร์ และผู้ใช้ต่างทำผิดกฎหมายในฐานะที่ติดตั้งและใช้งานโปรแกรมโดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ เป็นการจงใจแคร็ก (Crack) โปรแกรมลิขสิทธิ์เหล่านั้น หรือทำผิดเงื่อนไขของโปรแกรมอย่างตั้งใจ ถ้าร้านจำหน่ายเครื่องคอมพิวเตอร์พยายามอธิบายเรื่องของลิขสิทธิ์ซอฟต์แวร์ให้ลูกค้าได้ทราบก่อนจำหน่ายก็จะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อผู้ใช้มากขึ้น และเลือกที่จะซื้อซอฟต์แวร์ที่ถูกต้องตามกฎหมายเพิ่มขึ้น สำหรับประชากรในบางประเทศที่มีวินัยจะเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายลิขสิทธิ์ พวกเขายินดีเสียค่าใช้จ่ายส่วนนี้ หรือเลือกใช้เฉพาะซอฟต์แวร์ที่จำเป็นเท่านั้น

กฎหมายลิขสิทธิ์ซอฟต์แวร์เกี่ยวข้องกับผู้คนหลายฝ่าย ทั้งผู้ดูแลกฎหมายลิขสิทธิ์ ผู้พัฒนาโปรแกรม ตัวแทนจำหน่ายซอฟต์แวร์ ตำรวจ ร้านจำหน่ายเครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้ใช้ตามบ้าน ส่วนราชการ สถานศึกษา และผู้ใช้ในภาคธุรกิจ ทุกคนมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกซื้อซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์ที่แตกต่างกัน ทุกคนมีเหตุผลให้กับคำว่าควรหรือควรกว่า ไม่ตรงกันนัก แต่ปัจจุบันทุกฝ่ายอยู่ร่วมกันอย่างประนีประนอม การแก้ปัญหาที่ผู้ใช้ละเมิดลิขสิทธิ์ซอฟต์แวร์จะเริ่มจากการให้ข้อมูลในทุกระดับ มีทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน คำนึงถึงความพอประมาณ และสมเหตุสมผล ดังคำโบราณที่ว่า น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า อาจใช้อธิบายเหตุการณ์นี้ได้

เที่ยวอย่างเดียว กับ นายตะลอน ...



ถ้ำเลเขากอบ

เป็นหนึ่งในความหลากหลายอันงดงามอัศจรรย์ของธรณีสัณฐานบนผืนดินไทย ตั้งอยู่ ต.เขากอบ อ.ห้วยยอด จ.ตรัง เป็นถ้ำขนาดใหญ่ภายใต้ภูเขาหินปูน ภายในมีถ้ำแบ่งเป็นห้อง ๆ จำนวนมาก เช่น ถ้ำรากไทร, ถ้ำคนธรรพ์, ถ้ำเจ้าสาว เป็นต้น เส้นทางคดเคี้ยว วกวนระยะทางรวมประมาณ 4 กิโลเมตร พื้นที่ของถ้ำทั้งหมดประมาณ 200 ไร่ ซึ่งพื้นที่กว่าครึ่ง จะมีน้ำขังเกือบตลอดปี มีธารน้ำไหลผ่านและล้อมรอบ แต่เดิมมีโคลนตมจำนวนมากทำให้น้ำตื้นเขิน ต่อมาได้รับการปรับปรุงจากทางราชการทำการขุดลอกสายน้ำ และติดตั้งระบบไฟฟ้าภายในถ้ำ ทำให้สามารถล่องเรือไปตามสายน้ำ ชื่นชมหินงอกหินย้อยรูปร่างต่าง ๆ บนเพดานและพื้นถ้ำ ซึ่งเป็นความมหัศจรรย์ตามธรรมชาติมีถ้ำลอดที่จะต้องนอนราบไปกับเรือเพื่อลอดถ้ำ เปรียบเสมือนได้ลอดท้องมังกร หินงอกหินย้อยเหล่านี้ยังคงมีการเติบโตไปเรื่อย ๆ ส่งผลให้อุณหภูมิภายในถ้ำค่อนข้างสูง ปัจจุบันถ้ำเลเขากอบอยู่ในความดูแลของ อบต.เขากอบ การเที่ยวถ้ำแห่งนี้ต้องลงเรือไป ค่าเรือคนละ 30 บาท หรือเหมาลำละ 200 บาท นั่งได้ 7 คน สามารถถ่ายภาพภายในถ้ำได้ตามอัธยาศัย

การเดินทาง

โดยใช้เส้นทางสายตรัง-ห้วยยอด ทางหลวงหมายเลข 4 ตามถนนเพชรเกษม ผ่านตัวอำเภอห้วยยอด ประมาณ 5 ก.ม. แยกซ้ายเข้าบ้านเขากอบ ประมาณ 700 เมตร

รื้อโรงพยาบาล

เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2552 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้ทำบุญเพื่อเป็นสิริมงคลในการเปิดให้บริการหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรมชั้น 3 (ตึกเฉลิมพระเกียรติ) ซึ่งหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรมแห่งนี้จะสามารถรองรับกับจำนวนผู้ป่วยได้เพิ่มมากขึ้น



เมื่อวันที่ 2-3 มิถุนายน 2552 โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการรณรงค์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ป้องกันเจ้าหน้าที่ไทย ปี 2552 ขึ้น ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ให้ความสนใจ ในการมาฟังบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่และรับวัคซีนเป็นจำนวนมาก



เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2552 ทางโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้จัดโครงการเวทีแลกเปลี่ยน เรียนรู้ งานคุณภาพ และนวัตกรรม ขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้มีการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งการจัดโครงการในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากเจ้าหน้าที่ เป็นจำนวนมาก



ที่	นามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1	บริษัท ตั้งไถ่เฮง จำกัด	200,000.00
2	นายสมัคร ลิ่มไพบูลย์ (ในนามศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสมุทรสาคร)	50,000.00
3	นายสุรัช วงศ์อนวัช และครอบครัว	16,000.00
4	คุณประพันธ์ โลหวิบูลย์กิจ	15,000.00
5	คุณขวัญพร ไทยภักดี และครอบครัว	10,000.00
6	นายบุญยงค์ ศาลิคุปต์	5,000.00
7	นส.เดือน สมไพบูลย์	5,000.00
8	คุณสันติ - คุณสุทิน สันทอง	5,000.00
9	คุณสมพงษ์ ฉายะยันต์	5,000.00
10	นายเรือง ปุจฉาการ	5,000.00
11	MR.Robert E Morris	2,500.00
12	นางอุบล จิโรประการ	2,000.00
13	แม่ชีสำเนียง สะค่อม	2,000.00
14	คุณอุทัยวรรณ นิยมกชกร	2,000.00
15	นส.พุ่ม เนินสมุทร	1,800.00
16	คุณปราโมทย์ คุกล่อง	1,500.00
17	คุณพุ่ม เนินสมุทร	1,500.00
18	นางนารี บุรณะพรสถิตย์	1,000.00
19	นายเชย เป้นทอง	1,000.00
20	คุณฮาย เนินทราวุธ	500.00
21	นางพนม ทองสวัสดิ์	500.00
22	พระภิกษุณรังค์ธรรม ตั้งคล้ายพงษ์	200.00



กองทุนธารน้ำใจสตรี (บ้านแพ้ว) และ คุณวันดี มทาวีโร

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 500,000 บาท เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2552



นายสมัคร ลิ่มไพบูลย์ (ในนามศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสมุทรสาคร)

บริจาคเงินสด เพื่อสมทบทุนก่อสร้างตึกสมเด็จพระเจ้า 90 พรรษา หลังที่ 2
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาท เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2552



คุณสุรัช วงศ์อนวัช และครอบครัว

บริจาคเงินสด เพื่อซื้อรถเข็นนอน จำนวน 1 เตียง
ให้แก่ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
เป็นจำนวนเงิน 16,000 บาท เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2552



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

ทำบุญสะเดาะเคราะห์ตามราศีเกิด

ราศีมังกร

- * นุ่งสมาธิ สวดคาถาชินบัญชร
- * ทำบุญไหว้พระ ปลอ่ยปลาไหล ปลอ่ยหอยขม
- * บริจาคเสื้อผ้า หนังสือ

ราศีกุมภ์

- * ทำบุญไหว้พระ เติมน้ำมันตะเกียง
- * ทำบุญซื้อโลงศพ
- * นุ่งสมาธิ

ราศีมีน

- * ทำบุญถวายสังฆทาน
- * ไหว้ศาลหลักเมือง
- * ร่วมบริจาคเงินแก่มูลนิธิคนชราหรือคนพิการ

ราศีเมษ

- * ตักบาตรตอนเช้า
- * นุ่งสมาธิ
- * ตั้งจิตอธิษฐานถือศีล 5 เป็นเวลา 7 วัน

ราศีพฤษภ

- * บริจาคเสื้อผ้า หนังสือ ที่สถานสงเคราะห์
- * ปิดทองพระประธาน ซื้อรูป เทียน วางไว้บนโต๊ะหน้าองค์พระ เพื่อให้ผู้อื่นได้ใช้
- * ถวายตะเกียง โคมไฟ และแจกันคู่

ราศีเมถุน

- * ทำบุญซื้อโลงศพ
- * ถวายพระไตรจีวรแก่พระสงฆ์
- * บริจาคทรัพย์เพื่อทำบุญในวาระต่าง ๆ

ราศีกรกฎ

- * ทำบุญซื้อชีวิตสัตว์ใหญ่
- * ถวายยารักษาโรคและหนังสือแก่พระภิกษุสงฆ์
- * นุ่งสมาธิ

ราศีสิงห์

- * ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ตอนเช้า
- * ถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระสงฆ์
- * ทำบุญปล่อยเต่า ปลอ่ยปลา

ราศีกันย์

- * ไหว้เจ้าแม่กวนอิม ไหว้พระแก้วมรกต
- * ทำบุญที่โรงพยาบาลสงฆ์
- * ถวายพัดลมแก่วัด

ราศีตุล

- * ตั้งจิตอธิษฐานถือศีล 5
- * นุ่งสมาธิ
- * บริจาคเสื้อผ้า หนังสือ ให้แก่สถานสงเคราะห์ผู้ยากไร้

ราศีพิจิก

- * ทำบุญถวายสังฆทานแก่พระสงฆ์
- * ไหว้พระลิลี ไหว้พระสังกัจจายน์

ราศีธนู

ถือเอาไปทำตามได้ค่ะเพื่อจะช่วยให้เกิดความสบายใจได้บ้าง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.tlcthai.com>

ยิ้มวันละนิด ชีวิตสดใส...

"จม.ถึงฝ่ายบุคคล"



ถึง : ผู้จัดการฝ่ายบุคคล

เรื่อง : รายงานการประเมินผลงาน นาย ก.ไก่

ในช่วงระหว่างทดลองงาน นาย ก.ไก่ เป็นพนักงานที่เอาแต่ทำงาน เขาสามารถทำงานอย่างมีความรับผิดชอบ ไม่เคยใช้เวลาว่างไปทำเรื่องส่วนตัวและพูดคุยโทรศัพท์ เขาไม่เคยลั้งเลที่จะช่วยเหลืองานเพื่อนร่วมงาน ในขณะที่ยังสามารถทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายได้ทันเวลา เขาจะใช้เวลาเกินเวลาทำงานเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสิ้น โดยถึงกับจะไม่ไปพักผ่อนช่วงกลางวันอยู่บ่อยครั้ง นาย ก.ไก่ เป็นพนักงานที่ไม่มีความเย่อหยิ่งถือตัว ถึงแม้ว่าเขาจะมีมาตรฐานที่สูงมากในความรู้ในสาขาที่เขาได้ร่ำเรียนมา ผมเชื่อว่านาย ก.ไก่ไม่มีจุดด้อยใด ๆ บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนเช่นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบริษัทของเรา ผมขอแนะนำว่าเราควรจะเลื่อนขั้นให้เขาเป็นผู้บริหาร ทั้งนี้การดำเนินการนั้น ควรจัดการให้เร็วที่สุดครับ



ถึง : ผู้จัดการฝ่ายบุคคล

เรื่อง : รายงานการประเมินผลงานนาย ก.ไก่ (เพิ่มเติม)

**** ตอนผมเขียนรายงานการประเมิน นาย ก.ไก่ มาอยู่นอยู่หลังผม ไส่ยังไ้ใจไ้ไป รายงานการประเมินขอให้อ่านเฉพาะบรรทัดเว้นบรรทัดนะครับ ****

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

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