



สารสำนักการแพทย์

สารสำนักการแพทย์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 ประจำเดือนมกราคม 2550

ส.ภ.ส. ขงเขม่อ



Bangkok

กรุงเทพ... ชีวิตดีๆ ที่ลงตัว



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๐

บรรณธิการ

พบกันเช่นเคยกับสาระดีดีที่น่าเสนอผู้อ่านมาโดยตลอด หลังเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ที่ผ่านมาผ่านไปไม่นาน หลายท่านอาจจะได้พักผ่อนกันเต็มที่ กับช่วงวันหยุดติดต่อกันหลายวัน แต่หลายท่านอาจต้องประหวั่นพรั่นพรึงกับสถานการณ์ที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้น ชาวไทยทุกคนต้องช่วยกันประณามการกระทำที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรม สร้างความทุกข์ให้เกิดกับผู้บริสุทธิ์ สำหรับผู้ที่กระทำอาจได้รับความรู้สึกสะใจ สุขใจ สมใจ หรือได้รับรางวัลสินจ้างหรือไม่อย่างไร แต่สิ่งเหล่านั้นต่างเป็นเรื่องที่ไร้สาระสำหรับความเป็น“คน”สารสำนักการแพทย์ขอร่วมต่อต้านการกระทำรุนแรงของผู้ไม่ประสงค์ดีที่ผ่านมาอย่างไรก็ตามโลกยังต้องหมุนต่อไปขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ขอเพียงตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาทก็เพียงพอแล้วค่ะ

สารสำนักการแพทย์ฉบับนี้ ยังนำเสนอเหตุการณ์ที่หลายท่านต้องสนใจและเป็นประโยชน์แน่นอน กับเทคนิคการรักษาความผิดปกติทางสายตา ไม่ว่าจะเป็นสายตาสั้นยาว เอียง เคียวนี้เราซ่อมได้ (ไม่ต้องรวยก็สวยได้) และเรื่องดีๆกับการนำพลังแสงอาทิตย์ที่บ้านเรามีเหลือเฟือมาใช้ประโยชน์ รถมอเตอร์ต่อไปคงจะได้ใช้รถที่มีราคาต้นทุนต่ำ ราคาต่ำโดยสารก็จะต่ำกว่าที่เป็นอยู่ ท่านทั้งหลายก็จะได้รับอันสรวงกันถ้วนหน้า นับเป็นความหวังที่ใกล้ความจริงมากแล้วค่ะ เรื่องนำมาเล่าสู่กันฟังวันนี้กับเรื่องราวแทรกซ้อนของมารดาและทารกแรกเกิดที่ก่อนมาถึงโรงพยาบาลจะมีอะไรและควรจะได้ใส่ใจใคร่ครวญกับสตรีที่ตั้งครรภ์แก่แค่ไหน (ไม่ใช่มารดาแก่แน่แต่เป็นอายุครรภ์) จะได้ช่วยกันระมัดระวังให้มากขึ้น ที่สุดท้ายก็ต้องแถมด้วยเทคนิคการสอนภาษาอังกฤษลูกให้สนุก ลูกๆ ชื่นชอบด้วยคอลัมน์ English Clinic ของครูเคทที่แสนจะน่ารัก และเมนูอร่อยในเสือน้อยพาชิม เป็นอย่างไรต้องติดตามในเล่มนะคะ

และอย่าลืมคนสำคัญตัวน้อยในเดือนของวันเด็ก ได้โปรดให้ความรักและเวลากับเขา ให้เต็มที่นะคะแล้วตัวน้อยจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีเป็นกำลังของครอบครัว และประเทศชาติในอนาคตค่ะ พบกันอีกครั้งวันวาเลนไทน์ *สวัสดิ์ค่ะ*

บรรณาธิการ...



ส.ค.ส. ขอเสนอ

ส.ค.ส.พระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ใน พ.ศ.2550 นี้ เป็นพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฉลองพระองค์พระกรยาว สีเหลือง ปักตราสัญลักษณ์งานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ประทับบนพระเก้าอี้ ทรงฉายกับคุณทองแดง สุนัขทรงเลี้ยง และลูกสุนัขที่เป็นหลานของคุณทองแดงอีก 9 สุนัข พระกรหนึ่งทรงอุ้มลูกสุนัข 1 สุนัข อีกพระกรหนึ่งทรงถือกล้องถ่ายภาพ ที่พื้นแทบพระบาท มีลูกสุนัขอีก 8 สุนัข พร้อมด้วยคุณทองแดงหมอบเฝ้าอยู่มุมบนด้านซ้าย มีตราสัญลักษณ์และตัวหนังสือสีเหลืองทอง ข้อความว่า ส.ค.ส. พ.ศ.2550 สวัสดิ์ปีใหม่ มุมบนด้านขวา มีตราสัญลักษณ์พร้อมข้อความภาษาอังกฤษว่า **HAPPY NEW YEAR 2007** ด้านล่างมีข้อความว่า ของมีความสุขความเจริญ และมีตัวเลขสีแดงระบุวัน เดือน ปี ที่ทรงฉายพระบรมฉายาลักษณ์ ว่า 2006 12 28 1800 ด้านล่างสุดมีข้อความ กส.9 ปรุ้ง 29 23 05 พ.ศ. 49 พิมพ์ที่โรงพิมพ์สุวรรณชาติ ช.พรหมบุตร ผู้พิมพ์โฆษณา Printed at The Suwannachaad Publishing C.Publisher

กรอบของ ส.ค.ส.พระราชทานแผ่นนี้ เป็นภาพใบหน้าคนเล็กๆ ทุกใบหน้ามีแต่รอยยิ้ม



การแก้ไขสายตา ด้วยแสงเลเซอร์

การแก้ไขสายตาด้วยแสงเลเซอร์

มี 2 วิธีที่เป็นที่นิยมและได้ผลดี คือ

PRK (Photorefractive Keratectomy)

เริ่มจากการขูดผิวกระจกตาชั้นนอกสุด แล้วใช้เลเซอร์ปรับเปลี่ยนความโค้งของผิวกระจกตา จากนั้นใส่คอนแทคเลนส์ช่วยสมานแผล วิธีนี้ไม่ต้องมีการแยกชั้นกระจกตา เหมาะสำหรับผู้ที่สายตาสั้น หรือยาวไม่มาก ผู้ที่มีกระจกตาบาง หรือบุคคลบางอาชีพ

LASIK (Laser In Situ Keratomileusis)

เป็นการแยกชั้นกระจกตาด้วยเครื่องมือเรียกว่าไมโครเคอราโตม (Microkeratome) แล้วใช้เลเซอร์ขูดผิวกระจกตา ด้านล่าง จากนั้นปิดชั้นกระจกตาชั้นบนกลับที่เดิมโดยไม่ต้องเย็บ

ทั้งสองวิธี ทำได้โดยการหยอดยาชา ไม่มีความเจ็บปวด ใช้เวลายิงเลเซอร์เพียงไม่กี่นาที และสามารถมองเห็นชัดในเวลาอันรวดเร็ว

เครื่องเลเซอร์ ALLERGRETTO

โรงพยาบาลกลาง สังกัดสำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร เปิดให้บริการรักษาภาวะสายตาผิดปกติด้วยแสงเลเซอร์ โดยทีมจักษุแพทย์ และเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมให้คำแนะนำทุกขั้นตอน ตั้งแต่ก่อนรักษา ขณะรักษา หลังการรักษาและรับปรึกษาดูแลตาของท่านทุกระยะเวลาเป็นเอกิไซเมอร์เลเซอร์ (Excimer Laser) รุ่นที่ใช้ในโรงพยาบาลกลาง เป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดในปัจจุบัน มีประสิทธิภาพสูง และมีผลข้างเคียงน้อย

จุดเด่นของเครื่องเลเซอร์รุ่น ALLERGRETTO

- * เลเซอร์รุ่นนี้มีลำแสงขนาดเล็กเพียง 0.95 มิลลิเมตร (GAUSSIAN BEAM) ยิ่งด้วยความเร็วสูง 200 เฮิร์ซ ทำให้ได้พื้นผิวที่เนียน สามารถรักษาสายตาสั้น หรือ สายตายาว พร้อมกับสายตาเอียงในเวลาเดียวกันและใช้เวลาสั้น
- * มีแสงอินฟราเรดจาก 3 แห่ง เป็นกลองจับความเคลื่อนไหว ของลูกตา เพื่อปรับลำแสงเลเซอร์ตาม การเคลื่อนไหวของตาผู้เข้ารับการรักษา จึงมั่นใจได้ว่าแสงเลเซอร์จะตกตามตำแหน่งที่ต้องการ
- * มี Wave Analyzer เพื่อตรวจสอบภาพสายตา และการรับภาพอย่างละเอียด จึงเป็นวิทยาการที่ล้ำสมัย

ขอเชิญรับคำปรึกษาเบื้องต้นฟรีจากจักษุแพทย์ เพื่อให้แน่ใจว่าการรักษาด้วยแสงเลเซอร์ เหมาะกับท่านอย่างแท้จริง

อัตราค่าบริการข้างละ 15,000 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) ค่าตรวจ 800 บาท โดยไม่รวมค่ายา ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม หรือนัดพบแพทย์ได้ที่ศูนย์ตรวจและรักษาสายตา (LASIK CENTER) ตึกอนุสรณ์ 100 ปี ชั้น 16 รพ.กลาง โทร. 0-2221-6141, 0-2222-2424 ต่อ 11604 - 6 ในเวลาราชการ



ก้าวทันโรค

ทำไมต้องเปลี่ยนกระจกตา

การผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา (Corneal Transplantation) เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่ได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง เนื่องจากในปัจจุบันมีความก้าวหน้าในการผ่าตัด Microsurgery วัสดุที่ใช้เย็บแผล น้ำยาที่ใช้แช่กระจกตา (Storage media) ที่สามารถเก็บรักษาคุณภาพเซลล์กระจกได้นานถึง 2 สัปดาห์และยาที่ใช้หลังการผ่าตัด โดยสามารถผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาจากคนเดียวกัน (Auto graft) หรือจากบุคคลอื่น (Allograft)

โดยชนิดของการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาแบ่งเป็น

1) **Penetrating Keratoplasty** เป็นการเปลี่ยนกระจกตา โดยใช้ทุกชั้นของกระจกตา ซึ่งเป็นการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาที่ทำเป็นส่วนใหญ่

2) **Lamellar Keratoplasty** เป็นการเปลี่ยนกระจกตา โดยใช้ความหนาของกระจกตาไม่ทั้งหมดขนาดกระจกตาที่ใช้ขึ้นกับพยาธิสภาพที่เป็น ข้อบ่งชี้สำหรับการทำการผ่าตัด Penetrating Keratoplasty ที่พบมากที่สุดได้แก่ กระจกตาบวม (Corneal edema) จากสาเหตุต่างๆ รองลงมา ได้แก่ แผลเป็นที่กระจกตา (Corneal scar) โรคกระจกตาดัดรูป เช่น โรค Keratoconus กระจกตาทะลุจากแผลกระจกตาดัดเชื้อ กระจกตาเป็นฝ้า

จากกรรมพันธุ์ (Corneal dystrophy) เป็นต้น

ปัจจุบันการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาสามารถทำได้ในวงกว้างขึ้น เนื่องจากมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสามารถผ่าตัดได้เพิ่มขึ้นและมีจำนวนตาที่บริจาคเพิ่มขึ้นจากเดิม แต่ถึงอย่างไรจำนวนผู้รอรับการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาก็ยังคงมีจำนวนสูง จนกระจกตาที่ได้รับบริจาคจากผู้แจ้งความประสงค์ไว้ล่วงหน้าก่อนเสียชีวิตนั้นไม่เพียงพอจัดสรรให้แก่ผู้รอรับบริการ ทั้งนี้จากข้อมูลของศูนย์ดวงตา สภาากาชาดไทยระบุว่าจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ปีพ.ศ.2549 มีผู้รอรับการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาจำนวน 4510 ราย และได้ผ่าตัดไปในปีงบประมาณ 2548 จำนวนทั้งสิ้น 357 ราย จะเห็นว่ายังคงมีความต้องการการบริจาคดวงตาเพิ่มอีกมาก



พญ.จิวรีดิ ทุนกัมริศ

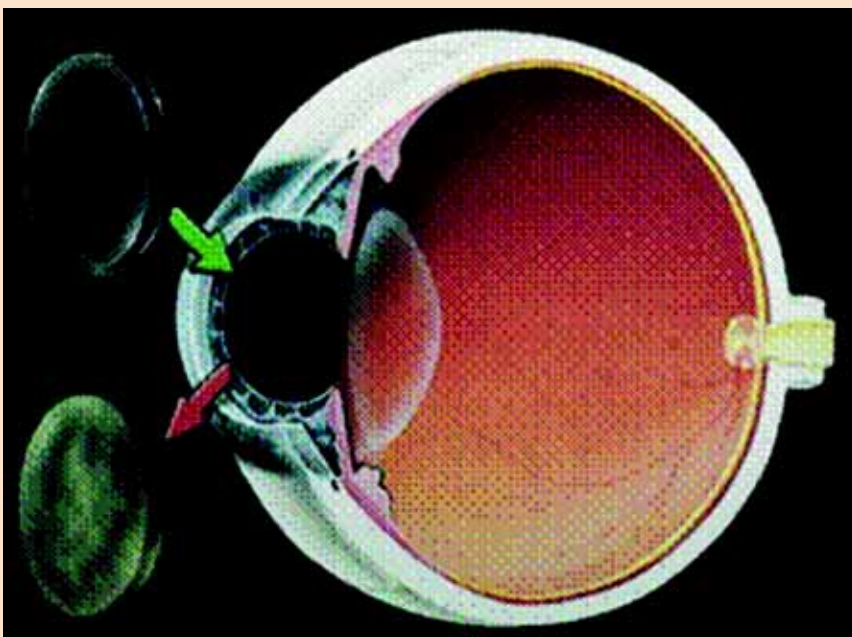
นพ. 6ว กลุ่มงานจักษุวิทยา โรงพยาบาลกลาง



ภาพก่อนการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา



ภาพแผลเป็นกระจกตา (Corneal scar)



ภาพแสดงการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา

ด้วยการเล็งเห็นความสำคัญของปัญหา การขาดแคลนดวงตาบริจาคดังกล่าว ประกอบกับกลุ่มงานจักษุ โรงพยาบาลกลางมีความพร้อมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ และเครื่องมือทำการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา โรงพยาบาลกลางจึงได้เข้าร่วมโครงการขอบริจาคดวงตาจากญาติผู้เสียชีวิตในโรงพยาบาล (โครงการเชิงรุก) โดยทั้งนี้ถ้ามีญาติผู้เสียชีวิตมีจิตศรัทธาขอร่วมบริจาคดวงตา ทางโรงพยาบาลกลางจะได้ทำการประสานงานให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ดวงตา สภาากาชาดไทยทำการจัดเก็บดวงตา และโรงพยาบาลกลางจะได้รับการจัดสรรดวงตาหนึ่งข้าง เพื่อช่วยผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตาให้กับผู้ป่วยด้วย เป็นการช่วยลดระยะเวลารอคอยการผ่าตัดของผู้ป่วย



หมอในบ้าน

“ ไอคิว คู่ อีคิว ”

เดือนมกราคมเป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นของปี นอกจากวันที่ 1 มกราคม จะเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้วยังเป็นวันประสูติของสมเด็จพระมหิตราชธิเบศร-อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก (1 มกราคม พ.ศ. 2434) อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีวันสำคัญอื่นๆ อีก ได้แก่ วันเด็ก และวันครู คอลัมน์หมอในบ้านฉบับนี้เราจะขอเอาใจท่านที่มีบุตร - หลานวัยเด็ก ซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติรุ่นต่อไป

เราจะมีวิธีการอย่างไรที่จะส่งเสริมและพัฒนาบุตร - หลานของเราให้เป็นเด็กฉลาดทั้งไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ) เพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

จากคู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิด-5 ปี ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ไอคิว (IQ) เป็นผลลัพธ์จากการประเมินความสามารถทางเชาว์ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ การจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ ความสามารถทางการสื่อสาร ไอคิวเป็นตัวทำนายความสามารถในการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สามารถถูกพัฒนาให้ดีขึ้นตามศักยภาพของเด็กซึ่งหากได้รับการกระตุ้นและพัฒนาอย่างเหมาะสมตาม วัยโดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรกอย่างถูกต้องก็จะทำให้สติปัญญาพัฒนาขึ้นได้อย่างเต็มศักยภาพ ดังนั้นสิ่งที่ พ่อ-แม่ ควรเสริมสร้างให้กับลูกในช่วงวัยแรกเกิด - 5 ปี ได้แก่

1. ความช่างสังเกต เป็นความสามารถในการรับรู้คุณลักษณะของสิ่งของ การเทียบเคียงความเหมือน ความแตกต่าง การจำแนกสิ่งต่างๆ รวมทั้งการเชื่อมโยงแยกแยะ การค้นหาคำบางส่วนที่ไม่เป็นไปตามประสบการณ์การหาส่วนที่ผิดส่วนที่หายไป การเปรียบเทียบขนาดปริมาตร ปริมาณ และความยาว เป็นต้น การสังเกตช่วยดึงดูดศักยภาพที่มีอยู่โดยธรรมชาติในตัวเด็กออกมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจสามารถอธิบายเรื่องนั้นๆ ได้อย่างชัดเจนและยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการแก้ปัญหาหรือการหาทางเลือกที่เหมาะสม

2. การถ่ายทอดจินตนาการ เป็นการนำสิ่งที่คิดเชื่อมโยงจากประสบการณ์ออกมานำเสนอโดยต้องอาศัยทักษะทางด้านภาษาในการสื่อสารที่ถูกต้อง การเรียนรู้ทักษะทางสังคม การควบคุมอารมณ์ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3. การคิดเชื่อมโยงเหตุผล เป็นความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ความสามารถในการทำนายความสัมพันธ์เหล่านั้น โดย

ได้จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นำมาเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผล

4. การทำงานประสานระหว่างมือและตา เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญทางการแสดง ความสามารถทางสติปัญญาด้านการกระทำที่ต้องอาศัยการทำงานประสานกันของประสาทสัมผัสในการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกด้านการเรียนรู้ การคิด และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

อีคิว (EQ) เป็นผลลัพธ์จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักควบคุมและแสดงออกอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้จากการเลี้ยงดู กระตุ้นพัฒนาเด็กอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กเล็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและสามารถใช้ความสามารถสติปัญญาของตนเองได้เต็มที่ สิ่งที่พ่อ-แม่ ควรเสริม สร้างให้กับลูกในวัยแรกเกิด-5 ปี ได้แก่

1. การรู้จักและการควบคุมอารมณ์ การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้อารมณ์ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดเพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อโตขึ้นการควบคุมตนเองมี 2 ประการ

- การควบคุมความอยากเอาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตัวเองอย่างไร้สติ เช่น อดใจไม่รับประทานอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ

- การควบคุมอารมณ์ เด็กควรรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้

โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

2. การเรียนรู้ระเบียบวินัย การเรียนรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับผิด การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร พ่อ แม่ควรกำหนดขอบเขตเบื้องต้นให้เด็กรู้ว่าอะไรที่ทำได้ ทำไม่ได้ในเรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่ พ่อ-แม่ เป็นคนคอยควบคุมเด็กให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เพราะเด็กยังควบคุมตนเองไม่ได้ และที่สำคัญต้องทำเป็นตัวอย่างให้กับเด็กด้วย ควรสอนเด็กเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน พ่อ แม่ควรให้เวลาพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ เช่น การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุขภาพ การเล่านิทาน การพูดคุยกับเด็กทุกวันเด็กจะค่อยๆ ซึมซับคำสอนเหล่านั้น การฝึกวินัย ควรฝึกให้เด็กควบคุม

ความประพฤติตนเองด้วยการที่พ่อแม่เป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเด็กโตขึ้นจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองได้ในที่สุด วินัยที่เด็กควรมี ได้แก่ วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บสิ่งของเข้าที่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ทำกิจวัตรตามเวลาช่วยเหลือตนเองตามวัย วินัยในการเรียนเช่น รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีและอดทนต่อความลำบากตามวัย

3. ความสนุกสนานร่าเริง ความสุขของเด็กเป็นความสุขแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน คือ สุขสนุกจากการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อนเด็ก ที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี ดังนั้นหากเด็กได้รับการกระตุ้นพัฒนาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ย่อมทำให้การพัฒนาของไอคิว และอีคิวที่ดีไปด้วย

นโยบายด้านการแพทย์และสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร

แผนเตรียมความพร้อมด้านการควบคุม การระบาดฉุกเฉิน(ด้านการแพทย์)

ตอนที่ 5

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน พบว่าโรคไข้หวัดนกได้กลับมาแพร่ระบาดอีกครั้งในประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งสถานการณ์ระบาดได้ส่งผลกระทบต่อทั้งในสัตว์ปีกและคน ดังที่เราเคยได้รับทราบข่าวจากทางสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งก่อให้เกิดความกังวลใจต่อวงการแพทย์อย่างยิ่งว่าอาจแปรเปลี่ยนไปเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอาจมีการระบาดใหญ่ในอนาคตอันใกล้นี้ โดยใช้หวัดใหญ่นั้นเป็นโรคติดต่อไวรัสที่เกิดขึ้นเป็นประจำในประเทศทั่วโลก โดยจะเกิดการระบาดใหญ่ทั่วโลกเป็นระยะ ๆ ทุก 10 - 30 ปี ซึ่งหากเกิดการระบาดใหญ่ จะมีโอกาสแพร่กระจายไปทั่วโลกได้ในเวลาอันรวดเร็ว ส่วนการระบาดของโรคไข้หวัดนกในประเทศไทยสายพันธุ์ H5N1 ในสัตว์ปีกสามารถติดต่อมาสู่คน และมีสภาวะเสี่ยงต่อการพัฒนาไปสู่ระยะการระบาดใหญ่ได้

กรุงเทพมหานครเห็นความสำคัญในการควบคุมการระบาดดังกล่าว จึงได้จัดทำ **“แผนเตรียมความพร้อมด้านการควบคุมการระบาดฉุกเฉิน (ด้านการแพทย์)”** ขึ้น สอดคล้องกับแผนเตรียมความพร้อมป้องกัน และแก้ไขปัญหาการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ พ.ศ.2549 ของกระทรวงสาธารณสุข ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ แก้ไขปัญหาโรคไข้หวัดนกและการเตรียมความพร้อมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ (พ.ศ.2548 - 2550) โดยผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครได้ลงนามคำสั่งกรุงเทพมหานครแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานการควบคุม



และป้องกันโรคไข้หวัดนกด้านการเตรียมความพร้อมควบคุมการระบาดฉุกเฉิน(ด้านการแพทย์) ขึ้นเพื่อกำหนดแนวทางวางแผน ประสานงาน กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเตรียมความพร้อมควบคุมการระบาดฉุกเฉิน

และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมควบคุมการระบาดฯ สำนักการแพทย์จึงได้กำหนดให้มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ การซ้อมแผนบนโต๊ะ เพื่อเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์การระบาดใหญ่ของโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคไข้หวัดนกในเขตกรุงเทพมหานครขึ้น ประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2550 ซึ่งการประชุมดังกล่าวจะเป็นการบูรณาการแผนระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันโรคในเขตกรุงเทพมหานครช่วยให้บุคลากร

ของสถานพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร เข้าใจความเสี่ยงต่อการระบาดใหญ่ของโรคไข้หวัดใหญ่ / ไข้หวัดนก และบทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องในการป้องกันและแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ยังเป็นการประเมินความพร้อมของสถานพยาบาลทุกภาคส่วนในเขตกรุงเทพมหานคร จากการฝึกซ้อมในสถานการณ์สมมติที่มีความรุนแรงในระดับต่างๆ ปรับปรุงกลไกการประสานงานระหว่างสถานพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถปรับปรุงแก้ไขแผนรับมือการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ / ไข้หวัดนกในเขตกรุงเทพมหานครให้มีความครบถ้วน และสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



รถเมล์พลังงานแสงอาทิตย์

ขณะนี้มีความดีสำหรับชาวเมืองกรุงเทพมหานคร เนื่องจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ได้ให้การสนับสนุนการสร้างต้นแบบยานยนต์สาธารณะพลังงานแสงอาทิตย์ซึ่งไม่ต้องอาศัยน้ำมันเป็นเชื้อเพลิงหลักในการขับเคลื่อนและมีความเหมาะสมต่อการนำมาวิ่งในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างดี โดย พล.อ.ท. มรกด ชาญ-สำรวจ ประธานบริษัท คลีนฟูเอล เอ็นเนอจี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัยและคณะได้เปิดตัวรถต้นแบบ “รถเมล์พลังงานแสงอาทิตย์” เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2549 ณ อาคารสำนักงานสภาวิจัยแห่งชาติ บางเขน กรุงเทพฯ

รถยนต์พลังงานแสงอาทิตย์ หรือ **มินิ บัสไฮบริดไฟฟ้า - แสงอาทิตย์** มีต้นทุนการผลิตเพียงประมาณ 3 ล้านบาทต่อคัน โดยรถต้นแบบดังกล่าวเป็นรถมินิบัสขนาด 20 ที่นั่ง กว้าง 2 ม. ยาว 7 ม. และสูง 2.7 ม. ติดตั้งเครื่องปรับอากาศขนาด 18,000 บีทียู หรือเครื่องปรับอากาศขนาดที่ใช้กันอยู่ตามบ้าน พร้อมจอโทรทัศน์ขนาด 42 นิ้ว เพื่อให้ผู้โดยสารได้รับข่าวสาร และความบันเทิงไปพร้อมๆ กัน รถยนต์จะทำงานด้วยระบบจ่ายพลังงานแบบลูกผสมหรือ “ไฮบริด” คือ พลังงานไฟฟ้าที่ต้องชาร์จไฟทุกวันๆ ละ 8 ชั่วโมงภายหลัง

จากการเล่นให้บริการมาตลอดวันแล้ว หรือคิดเป็นค่าไฟฟ้าต่อการชาร์จประมาณ 50 บาท/ครั้งขณะที่แหล่งจ่ายพลังงานอีกระบบหนึ่งคือพลังงานแสงอาทิตย์ที่ได้จากโซลาร์เซลล์บนหลังคารถจำนวน 10 แผงซึ่งมีขนาดกว้าง 0.66 ม. ยาว 1.5 ม. โดยเป็นเซลล์แสงอาทิตย์แบบมัลติคริสตัลไลน์ (Multi crystalline) ที่มีประสิทธิภาพการแปลงแสงแดดเป็นพลังงานได้สูงสุด 18% รถดังกล่าวแล่นได้ด้วยความเร็วสูงสุด 50-60 กม./ชม. และเพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้โดยสาร ทางทีมวิจัยยังได้ติดตั้งระบบขับเคลื่อน ระบบเบรก ระบบบังคับเลี้ยว และระบบกันสะเทือนไว้อย่างรัดกุมและผ่านการทดสอบแล้วในทุกะบบ

ข้อดีของรถดังกล่าว คือการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้ดี เนื่องจากรถมินิบัสพลังงานแสงอาทิตย์จะไม่ทำให้เกิดก๊าซพิษ ฝุ่นควัน แกมเครื่องยนต์ยังทำงานได้เงียบ จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศและทางเสียง โดยจากการคำนวณเบื้องต้นแล้ว การลงทุนในรถยนต์พลังงานแสงอาทิตย์นี้จะสามารถคืนทุนได้ภายใน 1 ปี หลังจากนั้นในปีที่ 2 และปีที่ 3 ของการใช้งานก็จะเป็นผลกำไรที่ผู้ประกอบการจะได้รับทั้งหมด รถยนต์ต้นแบบนี้เหมาะสมกับการเล่นในตัวเมืองที่มีการจราจรคับคั่งอย่างในกรุงเทพฯ อาทิ ถนนในย่านสุขุมวิท

เยาวราช สาทร พระราม 9 ฯลฯ เนื่องจากกระหว่างที่รถแล่นไปด้วยความเร็วไม่สูงนักก็จะทำให้แผงโซลาร์เซลล์ดูดซับพลังงานแสงอาทิตย์ได้มากเพียงพอกับการใช้งานตลอดทั้งวัน ส่วนจุดอ่อนของรถยนต์นี้คือระบบพลังงานแสงอาทิตย์อาจจ่ายไฟได้ไม่ทุกวัน โดยเฉพาะในบางวันที่ไม่มีแสงแดดหรือมีฝนตก ซึ่งต้องหันไปพึ่งพลังงานไฟฟ้าแทน อย่างไรก็ตาม การวิจัยพัฒนารถมินิบัสต้นแบบพลังงานทางเลือกดังกล่าวก็ยังไม่หยุดเพียงเท่านั้น หัวหน้าทีมวิจัยยังได้บอกเพิ่มเติมว่า ทางทีมวิจัยยังได้ศึกษาไปถึงการนำเซลล์เชื้อเพลิง (fuel cell) แบบที่ใช้พลังงานไฮโดรเจนมาปรับใช้เป็นแหล่งพลังงานทางเลือกให้กับรถเมล์แสงอาทิตย์ขนาดเล็กนี้ด้วยโดยเฉพาะเทคโนโลยีของถังที่ต้องสามารถกักเก็บก๊าซไฮโดรเจนได้โดยมีความปลอดภัยสูง

รถมินิบัสต้นแบบไฮบริดที่ได้นำมาทดลองข่าวในครั้งนี้ ทางสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และทีมวิจัย จะได้งบประมาณเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย เพื่อนำมาทดลองถวาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวต่อไปเนื่องในวโรกาสมหามงคลที่ทรงครองราชย์ครบ 60 ปี ในปี 2549 และเพื่อเฉลิมฉลองพระชนมายุครบ 80 พรรษาในปี 50 ที่จะถึงนี้

แหล่งข้อมูล : <http://www.manager.co.th>



Hello Research

“ภาวะแทรกซ้อนของมารดาและการรกแรกเกิดที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสิน”

สวัสดีค่ะพบกับ Hello Research อีกเช่นเคยนะคะ ฉบับนี้ Hello Research จะพาทุกท่านไปพบกับผลงานการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่คุณแม่และเจ้าตัวน้อยและฉบับนี้ได้รับเกียรติจากนายแพทย์ สุชาติ สิบุญเรือง กลุ่มงานสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลตากสิน ที่ท่านได้กรุณาฝากผลงานวิจัยเกี่ยวกับ “ภาวะแทรกซ้อนของมารดาและการรกแรกเกิดที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสิน กรุงเทพมหานคร” มาให้เราได้อ่านกันในฉบับนี้ ทุกท่านคงจะทราบกันดีอยู่แล้วว่า การคลอดบุตรก่อนมาโรงพยาบาล ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อมารดาและการรกแรกเกิดหลายอย่าง เช่น มารดาอาจเกิดภาวะตกเลือด ภาวะการติดเชื้อ ภาวะแผลฝีเย็บและช่องทางการคลอดฉีกขาดซ่อมแซมยาก ทั้งนี้เพราะไม่ได้เกิดจากการตัดฝีเย็บ เป็นต้น ส่วนในการรกแรกเกิด พบภาวะอุณหภูมิกายต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะการติดเชื้อ ภาวะขาดหรือพร่องออกซิเจน เป็นต้น สำหรับวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาภาวะแทรกซ้อนของมารดาและการรกแรกเกิดที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสินกรุงเทพมหานคร

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาและการรกที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสิน ตั้งแต่ มกราคม 2546 ถึงธันวาคม 2547 วิธีการดำเนินการวิจัยรวบรวมข้อมูลทั่วไป และภาวะแทรกซ้อนของมารดา และการรกที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสินจากเวชระเบียนซึ่งตัวชี้วัดที่สำคัญคือจำนวนมารดา และการรกที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสินภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญของมารดาและการรก

ผลการวิจัยพบว่ามารดา และการรกที่คลอดก่อนมาโรงพยาบาลตากสินตั้งแต่ มกราคม 2546 -ธันวาคม 2547 มีจำนวน 100 ราย ส่วนใหญ่มารดามีเศรษฐกิจฐานะ และการศึกษาต่ำ ไม่ได้ฝากครรภ์ หรือฝากครรภ์น้อยกว่า 4 ครั้ง ครรภ์หลังระยะเวลาการเจ็บครรภ์ถึงคลอดน้อยกว่า 3 ชั่วโมง ระยะทางจากบ้านพักอาศัยอยู่ไกลจากโรงพยาบาลมากกว่า 5 กิโลเมตร ภาวะแทรกซ้อนของมารดาที่พบมากที่สุด คือ การฉีกขาดของฝีเย็บ และช่องคลอด พบร้อยละ 78 ภาวะแทรกซ้อนของการรกที่พบบ่อย คือ ภาวะอุณหภูมิกายต่ำ การรกคลอดก่อนกำหนด ภาวะสะดืออักเสบ และการรกติดเชื้อ พบร้อยละ 75, 17, 15 และ 9 ตามลำดับ สำหรับ



ภาวะสะดืออักเสบพบว่าทารกได้รับการตัดสายสะดือด้วยมีดหรือกรรไกรที่ไม่สะอาดมาจากบ้าน เห็นไหมค่ะว่าการคลอดก่อนมาถึงโรงพยาบาลมีอันตรายมากน้อยแค่ไหน เพราะฉะนั้นทั้งคุณพ่อคุณแม่มือเก่า และมือใหม่ควรให้ความสำคัญในการมาฝากครรภ์ และมาตรวจตามนัดด้วยนะคะ เพื่อเราจะได้เตรียมพร้อมสำหรับการเตรียมตัวมาคลอดที่โรงพยาบาลและเตรียมพร้อมสำหรับการต้อนรับเจ้าตัวน้อยด้วยนะคะ...

....ท่านสามารถอ่านผลงานวิจัย ฉบับ full paper ได้จาก Vajira Medical Journal Vol. 49 No.3 September December 2005 แล้วพบกับผลงานวิจัยชิ้นใหม่ๆ ได้ในฉบับต่อไปนะคะ...



ประวัติความเป็นมา ของวันเด็ก

นายวิเอ็มกุลกานีผู้แทนองค์การสหพันธ์เพื่อสวัสดิการเด็กระหว่างประเทศ เป็นผู้เสนอต่อกรมประชาสงเคราะห์ให้มีการจัดงานวันเด็กแห่งชาติขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของเด็ก และเพื่อกระตุ้นเตือนให้เด็กได้ตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง

งานวันเด็กแห่งชาติในเมืองไทยครั้งแรกจัดขึ้นในวันจันทร์แรกของเดือนตุลาคม พ.ศ. 2498 และได้จัดต่อกันมาเป็นประจำทุกปี จนถึง พ.ศ. 2506 จึงมีความคิดว่าจะควรเปลี่ยนไปจัดงานวันเด็กในวันเสาร์ที่สองของเดือนมกราคม เนื่องจากเห็นว่าเป็นช่วงที่พ้นจากฤดูฝนมาแล้ว และเป็นวันหยุดราชการทำให้เกิดความสะดวกด้วยประการทั้งปวง

ในปีพ.ศ. 2507 ไม่สามารถจัดงานวันเด็กได้ทัน จึงได้เริ่มจัดในปี พ.ศ. 2508 ซึ่งถือเอาวันเสาร์ที่สองของเดือนมกราคมเป็นวันเด็กแห่งชาติมาจนบัดนี้

รัฐบาลได้จัดให้มีคณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติขึ้นมาคณะหนึ่ง ทำหน้าที่ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และเอกชน กำหนดให้มีการฉลองวันเด็กแห่งชาติทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค จุดประสงค์เพื่อให้เด็กทั่วประเทศทั้งในระบบโรงเรียน และนอกระบบโรงเรียน ได้รู้ถึงความสำคัญของตน เกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยที่มีต่อตนเองและสังคม มีความยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

คำขวัญวันเด็ก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๐

“มีคุณธรรมนำชีวิต

ใช้ชีวิตพอเพียง

หลักเลี้ยงอบายมุข”

คำขวัญวันเด็กแห่งชาติ

ในปี พ.ศ. 2502 จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นนายกรัฐมนตรีได้เห็นคุณค่าความสำคัญของเด็ก จึงมอบคำขวัญให้เป็นข้อคิดเตือนใจสำหรับเด็ก ปีละ 1 คำขวัญ นายกรัฐมนตรีในสมัยต่อๆ มาได้ถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมสืบเนื่องมา

คำขวัญวันเด็ก ประจำปี พ.ศ. 2550 คือ
**มีคุณธรรมนำชีวิต ใช้ชีวิตพอเพียง หลักเลี้ยง
อบายมุข**

สำหรับคำขวัญวันเด็ก ปี พ.ศ. 2550 โดย นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร คือ **มีคุณธรรมนำชีวิต ใช้ชีวิตพอเพียง หลักเลี้ยง อบายมุข** เด็ก กทม.ทุกคนควรปฏิบัติตามคำขวัญวันเด็ก



English Clinic

Website : www.krukate.com
Email.com : krukate@krukate.com



บทที่ 4

เด็กเก่งและดีอยู่ที่พ่อแม่อบรม

สวัสดิ์ค่ะคุณผู้อ่าน เดือนมกราคมนี้ นอกจากเป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นปีใหม่อีก ยังถือเป็นเดือนของเด็กๆ และการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วย เพราะเดือนนี้มีทั้งวันเด็กและวันครู

ครูเคยรู้สึกว่าเด็กๆ สมัยนี้ไม่ค่อยมีความสุขเหมือนเด็กสมัยก่อน สมัยครูเคยเป็นเด็ก มีเวลาเล่นของเล่น เล่นเกมส หรือสำรวจสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวได้ทั้งวัน แม้ครูเคยไม่ใช่เด็กชน แต่ก็มีโอกาสเล่น และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในธรรมชาติมากมาย แต่เด็กสมัยนี้ ส่วนใหญ่มักจะใช้ชีวิตอยู่หน้าจอ ไม่จอก็ทีวี ก็จอคอมพิวเตอร์ จะออกไปเล่นนอกบ้านก็ไม่มีที่จะให้เล่น หรือไม่กี่ไม่ปลอดภัยที่จะออกไปเล่น

เด็กสมัยก่อนเวลาเรียนก็เรียน เวลาเล่นก็เล่น แต่เด็กสมัยนี้ เวลาเรียนก็เรียน เวลาไม่ต้องเรียนที่โรงเรียนก็ต้องไปเรียนกวดวิชาที่อื่นอีก พ่อแม่สมัยก่อนมีเวลาคุยกับลูกเล่นกับลูกที่บ้าน แต่พ่อแม่สมัยนี้เวลาที่จจะคุยเล่นและสอนลูกคือเวลาที่อยู่ในรถ รถบางคันเห็นแล้วถึง เพราะภายในตกแต่งไว้เป็นเหมือนสำนักงาน ย่อมมีโต๊ะทำงาน เอาไว้ในลูกๆ นั่งทำการบ้านและกินข้าว แกมมีทีวีให้ดูด้วย แม้บางครั้งอาจจะดูว่าชีวิตเด็กสมัยนี้น่าสงสารที่ต้องใช้ชีวิตในรถต่อม่ออกม่อื่นหนึ่งก็เป็นชีวิตที่สะดวกสบายดี พ่อแม่ยุคใหม่ควรใช้เวลาว่างที่รถติดอยู่บนท้องถนนให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวและพัฒนาการเรียนรู้อย่าง

“เด็กเก่งและดีอยู่ที่พ่อแม่อบรม”

ของลูกไปพร้อมๆ กัน ซึ่งฝรั่งเขาเรียกวิธีการนี้ว่า car-schooling

ฉบับนี้ครูเคยขอแนะนำวิธีการสอนลูกให้เก่งภาษาอังกฤษขณะอยู่ในรถ คุณพ่อคุณแม่จะได้ลองนำไปใช้ทำให้บรรยากาศในรถเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ (ไม่ใช่ทะเลาะ)

ก่อนอื่นต้องบอกหลักการสอนลูกเสียก่อน เราจะพบว่าพ่อแม่ทุกบ้านเมื่อลงมือสอนลูกในตอนต้นมักจะดูดี แต่พอผ่านไปสักพักก็เริ่มตึงกันแทน และลูกๆ ตัวแสบทั้งหลายก็ดันรู้ว่าพ่อแม่กำลังจะสอนตนและมักจะดักคอพ่อแม่เสียก่อน ดังนั้นการจะสอนลูกต้องมีเทคนิคสอนแบบไม่ให้ลูกรู้ตัวค่ะ

เราก็อาจแข่งกันพูดคำศัพท์ภาษาอังกฤษสิ่งที่พบเห็นในท้องถนน ก็เป็นการเพิ่มพูนคำศัพท์ให้กับลูกได้อีกมากมาย และคุณพ่อคุณแม่จะพบว่าเมื่อมีคำศัพท์อีกมากมายที่พ่อแม่เองก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น พ่อแม่ก็ไม่จำเป็นต้องเกร็งหน้าว่าฉลาดตลอดเวลาจะนะ เมื่อไม่รู้ก็ยอมรับว่าไม่รู้ และทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการค้นคว้าหาความรู้ มาเฉลยหรือพูดคุยกับลูกในวันหลัง หรือ อาจแข่งกันค้นหาคำตอบกับลูกก็ได้ เป็นการสอนให้ลูกรู้จักการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองไม่ม่อมือเท้า รอให้พ่อแม่ช่วยในเรื่องการเรียน ครูเคยเห็นพ่อแม่หลายบ้านช่วยลูกทำการบ้าน หรือ บางคนไปจ้างให้คนอื่นๆ ทำให้เลยก็มี แม่ของเพื่อนลูกคน



กิจกรรมที่ครูเคยมักจะนำมาใช้กับลูกขณะอยู่ในรถ คือการแข่งขันอ่านป้ายทะเบียนรถ เป็นภาษาอังกฤษตอนแรกก็แข่งแบบธรรมดาๆ ว่าใครจะอ่านได้เร็วกว่ากัน (อ่านเรียงทีละตัวและต้องอ่านให้ถูกต้องด้วย จึงจะนับคะแนน) พอลูกเริ่มเบื่อเราก็ต้องเปลี่ยนกฎกติกาใหม่ เช่น หมายเลข 1234 อ่านเป็นหลักพัน เช่น One thousand two hundred and thirty four หรืออ่านเป็นคู่แบบที่ฝรั่งนิยมอ่านปีค.ศ. เช่น twelve thirty four หรือ อาจมีการเปลี่ยนกฎเพื่อบูรณาการวิชาเลขเข้าไปด้วยก็ได้ เช่น แข่งกันหาทะเบียนรถที่บวกกันเป็นเลข คู่ เลขคู่ เป็นต้น

พอลูกเอียนได้ที่ เราก็เปลี่ยนการเล่นเป็นแข่งกันอ่านป้ายทะเบียนรถ หรือ ไม่ก็อ่านป้ายต่างๆ ที่เป็นภาษาอังกฤษก็ได้ค่ะถ้าลูกโตหน่อย

หนึ่งลงทุนไปจ้างคนวาดภาพให้ลูกเอาไปส่งอาจารย์วิชาศิลปะ ไม่รู้คิดได้ไง แม่แบบนี้กำลังสอนให้ลูกโกงด้วยมือแม่เอง

พ่อแม่ไทยส่วนใหญ่มีความคาดหวังให้ลูกตัวเองเป็น trophy child หรือ ลูกที่มีไว้เชิดหน้าชูตาพ่อแม่ โดยไม่คิดว่าลูกอยากจะเป็นอย่างนั้นหรือไม่ ดังนั้น ปัญหาเด็กเครียดที่เพิ่มมากขึ้นในสมัยนี้ ก็มาจากพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่ค่ะ ดังนั้น ปีใหม่นี้ เรามาทำให้เด็กๆ ของเรามีวัยเด็กที่มีความสุข และมีชีวิตที่มีคุณภาพกันดีกว่าค่ะ ฉบับหน้าครูเคยจะให้สำรวจตัวเองกันดีกว่าว่าเราเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองประเภทไหน อย่าลืมติดตามอ่านนะค่ะ ///



เลือน้อยพาชิม

สวัสดีปีใหม่ครับผม ช่วงปีใหม่ที่ผ่านมาไปเที่ยวที่ไหนกันมาบ้างครับ แวะไปหม่ำอาหารที่เลือน้อยแนะนำกันบ้างหรือเปล่าเขียนมาเล่าให้เลือน้อยฟังบ้างนะครับ แหมช่วงนี้บ้านเราอากาศแปรปรวน ก่อนหน้านี้หนาวจัดอยู่หลายวัน ต่อมาก็ร้อนจัด บางแห่งเกิดครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน อากาศร้อนๆ หนาวๆ อย่างนี้ ถ้าไม่ระวังรักษาสุขภาพให้แข็งแรงไว้ก่อน มีโอกาสจะป่วยไข้ได้ง่าย สักว่านี่จึงมีของอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

วันนี้เลือน้อยเลยอยากชวนไปซื้ออาหารเพื่อสุขภาพชื่อร้าน **"ทองแท้"** อยู่ในซอยวัดด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ เจ้าของร้านชื่อ คุณจันทร์เพ็ญ (ทองแท้) ไม่ตรีจิตต์ เป็นคนรุ่นใหม่ที่ชอบเรื่องสมุนไพรจีนนำสูตรกระเพาะปลาตุ๋นยาจีนสูตรดั้งเดิมของมารดา ซึ่งเคยทำขายอยู่ที่เยาวราช มาประยุกต์ใส่ยอดมะพร้าวแทนหน่อไม้ใช้กระเพาะปลาแท้ และเห็ดหอมจากเมืองจีน เพราะที่ร้านขายของแห้ง และเครื่องยาจีนซึ่งเป็นวัตถุดิบในการทำอยู่แล้ว จึงไม่ต้องห่วงเรื่องการค้าสัตว์วัตถุที่ห้ามมาตุ๋นกระเพาะปลาขายพวกเครื่องยาจีนที่นำมาตุ๋น ใส่ช่วยขับ และ แก่ก็ ให้ทั้งรสชาติอร่อย และมีสรรพคุณทางยาตามตำรายาจีนบอกว่าช่วยขับ ช่วยเรื่องการย่อย ช่วยให้ลำไส้ทำงานดีขึ้น บำรุงไต บำรุงปอด และบำรุงช่วยเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคหวัด แก่ก็ มีสรรพคุณบำรุงสายตา บำรุงปอด และบรรเทาอาการหอบ นอกจากนั้น ยังใส่เห็ดหอมซึ่งช่วยเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารป้องกัน

กระเพาะปลาตุ๋นยาจีน น้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วยร้าน "ทองแท้" อร่อยเพื่อสุขภาพ



โรคกระดูกผุ และบำบัดโรคโลหิตจางจากกระเพาะปลาตุ๋นยาจีน สนทน ราคาชามละ 25 บาท ที่ร้านมีโต๊ะเก้าอี้ให้นั่งไม่มากนัก ลูกค้าประจำส่วนใหญ่ มักซื้อใส่ถุงกลับไปมากกว่า ถ้าไปชิมแล้วติดใจอยากจะทำเป็นหม้อใหญ่สำหรับงานเลี้ยงต่างๆ ก็ติดต่อได้ คุณทองแท้ยินดีบริการ

นอกจากกระเพาะปลาตุ๋นยาจีนที่เหมาะสมสำหรับรับประทานร้อน ๆ แล้วที่ร้านนี้ยังมีเครื่องดื่มที่เลือกดื่มได้ทั้งแบบร้อน และแบบเย็น เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรจีนเพื่อสุขภาพอีกเช่นกันเรียกว่า

"น้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วย" ซึ่งคุณทองแท้ตั้งคำขวัญไว้ว่า **"คลายร้อนอ่อนโยนเพื่อสุขภาพ"** น้ำจืดเลี้ยงโดยทั่วไป ต้องประกอบด้วย สมุนไพร 10 ชนิด ซึ่งแต่ละสูตรอาจใช้สมุนไพรต่างชนิดกันและปริมาณ สัดส่วนต่างกันสรรพคุณโดยรวมของน้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วยคือ แก้อ่อนใน แก้อ่อนคอตและช่วย บำรุงร่างกาย น้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วยสูตรนี้เน้นว่า ใส่หล่อฮังก้วย เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่นำมาต้ม รวมกัน ถ้าอยากทราบว่าคืออะไรได้ไปดูที่ร้าน เขาจัดสมุนไพรใส่ตุ๋นจากตั้งโชว์ไว้ข้างหม้อน้ำจืดเลี้ยงเลย น้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วย ต้มไว้โดยยังไม่ใส่น้ำตาล ชอบหวานมากหวานน้อย หรือไม่ใส่น้ำตาลเลยก็บอกได้

ร้าน **"ทองแท้"** อยู่ในหมู่บ้านกัญญาเฮาส์ 3 ซอยซอยวัดด่านสำโรงไปจะมีสามแยกขวามือเป็นร้านวัดโอเลี้ยวซ้ายเข้าหมู่บ้านกัญญาเฮาส์ 3 (เป็นซอยที่สามารถทะลุไปซอยเบิ่ง และซอยลาซาลได้) ร้านอยู่ทางฝั่งซ้ายร้านเปิดวันจันทร์ ถึงวันเสาร์ กระเพาะปลาตุ๋นยาจีน ขายตั้งแต่ 7 โมงเช้าถึงประมาณ 4 โมงเย็น ส่วนน้ำจืดเลี้ยงหล่อฮังก้วย ขายตั้งแต่ 7 โมงเช้า ไปจนถึงสองทุ่ม

-แหล่งข้อมูล www.matichon.co.th



รื้อสำนักการแพทย์

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์แจ้งข่าว

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์จัดการอบรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คณะกรรมการโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้น โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์จัดการอบรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติ โดยเฉพาะโรคมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้นตามโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้นของโรงพยาบาลให้แก่เจ้าหน้าที่สตรีในโรงพยาบาลเพื่อสามารถตรวจเต้านมตนเองได้อย่างถูกต้อง และต่อเนื่องจำนวน 50 คน ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 10 อาคาร 72 พรรษา มหาราชินี เวลา 13.30-15.30 น.

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ เปิดบริการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและห้อง สันทนาการ

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์เปิดศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและห้องสันทนาการให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ตั้งอยู่บริเวณชั้น 5 อาคารอนุสรณ์ 20 ปี ประกอบด้วย ลู่วิ่งไฟฟ้า เครื่องเดิน กังวาล เครื่องเดินกลางอากาศ จักรยานออกกำลังกาย เครื่องเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ฯลฯ เปิดบริการทุกวันราชการ เวลา 16.00-20.00 น.



ห้องสันทนาการ ตั้งอยู่บริเวณชั้น 5 อาคารอนุสรณ์ 20 ปี ประกอบด้วย ห้องคาราโอเกะ ห้องอ่านหนังสือห้องเล่นเกม (หมากรุกกระดาน โต๊ะปิงปอง ฯลฯ) เปิดบริการทุกวันราชการเวลา 16.00-20.00 น. เปิดบริการให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ให้บริการหลังเลิกงานเพื่อเป็นสวัสดิการให้แก่เจ้าหน้าที่ภายใน

โรงพยาบาลสิรินธรจัดแข่งกีฬาเชื่อมความสามัคคี และฉลองต้อนรับ

ปีใหม่ 2550 นายพิชญา นาควัชร ผู้ำนวยการโรงพยาบาลสิรินธร เป็นประธานเปิดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสามัคคีประจำปีของโรงพยาบาลสิรินธร ณ สนามกีฬาโรงพยาบาลสิรินธร โดยเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ และลูกจ้างของโรงพยาบาลสิรินธรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีความสามัคคีในหมู่คณะ และหลังจากนั้นได้จัดงานฉลองต้อนรับปีใหม่ 2550 เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2550 ที่ผ่านมา

ที่ปรึกษา

นายมาโนชญ์ สโรชสิทธิ์
รองปลัดกรุงเทพมหานคร
นางสาวศิริวัฒน์ มโนธรรม
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

นายไกรจักร แก้วนิล
นายพีรพงษ์ สายเชื้อ
นายสุรัช ตรีชัยโมกข์
รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

คณะผู้จัดทำ :

บรรณาธิการอำนวยการ

นายสุขสันต์ กิตติศุภกร
ผู้อำนวยการกองวิชาการ

บรรณาธิการบริหาร

นางสาวนันทนา เมฆประสา

กองบรรณาธิการ

นางปาริชาติ กัลยาณมิตร
นางสมพร คุ้มแก้ว
นางกัทกณีนัน ขวัญอยู่
นางสุภาภรณ์ วงศ์วรชาติกาล
นางสาวพรเพ็ญ จำรูญรัตน์

นางสันทัก เสรีประยูร

นางสาวปิยรัตน์ พรรณรังษี
นางสาวพรพิไล กันตีสัก
นางฉวีวรรณ สรรพมงคล
นางสาวบุษยา หิรัญพัฒน์กุล
นางสาวแพรสิดา เจริญยิ่ง

สำนักการแพทย์

กรุงเทพมหานคร 514 ถนนหลวง เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร 10100 โทร. 0 2622 5047 E-mail : bma_dms@yahoo.com