



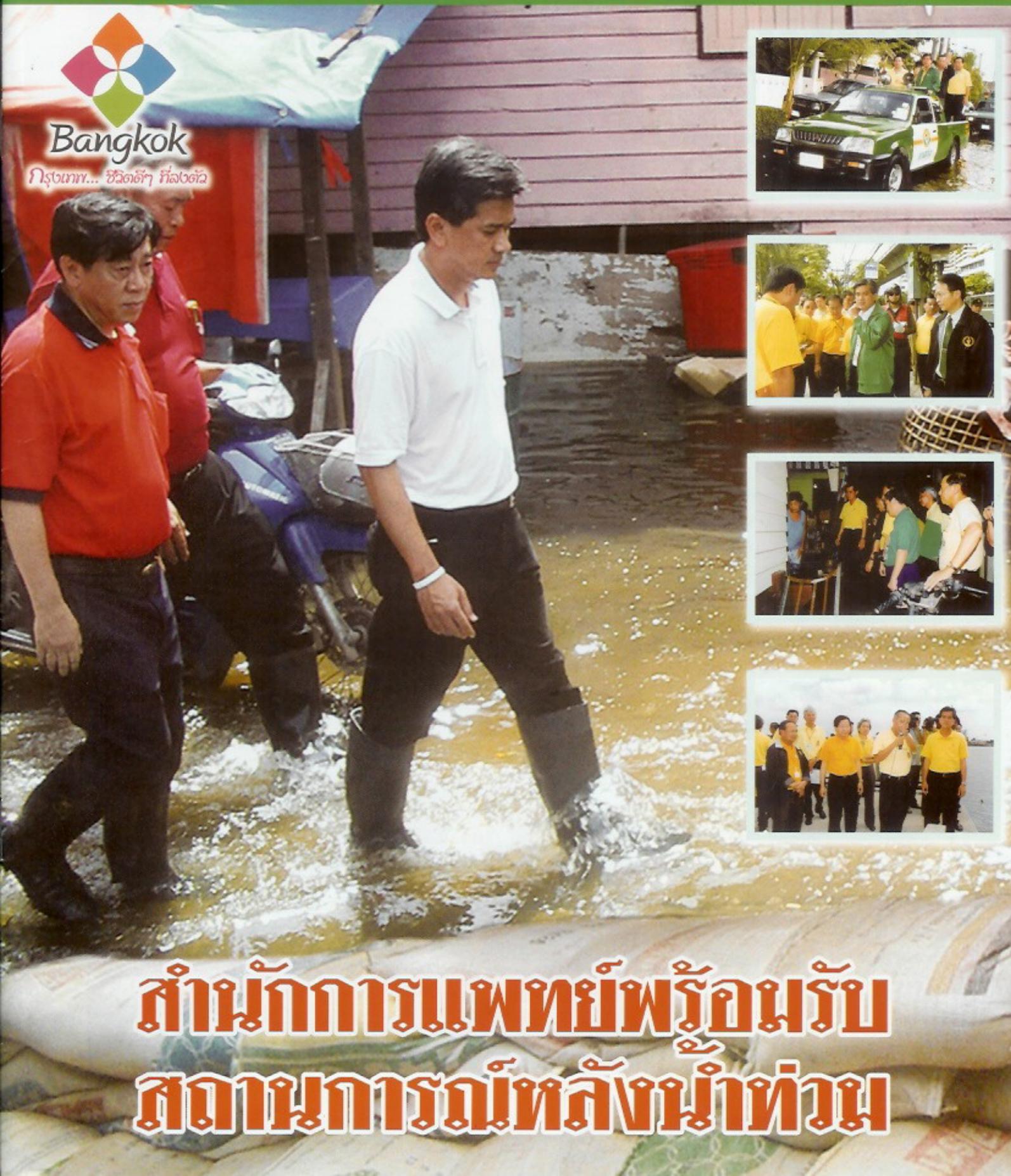
สารสำนักการแพทย์

สารสำนักการแพทย์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนตุลาคม พ.ศ. 2549



Bangkok

กรุงเทพฯ... ชีวิตดีๆ ที่ลงตัว



สำนักการแพทย์พร้อมรับ สถานการณ์น้ำท่วม

บรรณธิการ

พบกับเป็นประจำทุกเดือนอย่างนี้ขอขอบคุณสำหรับคำติชมที่มีต่อ“**สารสำนักการแพทย์**” ฉบับปฐมฤกษ์ที่ผ่านมาโดยเฉพาะคอลัมน์ **English Clinic** มีท่านผู้อ่านให้ความสนใจกันค่อนข้างมาก ทำให้กองบรรณาธิการหลายท่านรู้สึกหายใจเหนื่อย มีพลังที่จะสร้างงานออกสู่สายตาผู้สนใจต่อไป และต้องขออภัยอย่างยิ่งในข้อผิดพลาด E-mail address ของกองบรรณาธิการท้ายเล่มที่ถูกต้องก็คือ **bma_dms@yahoo.com**

ประเด็นร้อนฉบับนี้ที่ต้องแนะนำ “**สนามบิณสูรรมณูมิ**” ความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของคนไทยถึงประเทศ ก็มีกรี๊ดเล็กกรี๊ดน้อยมาฝาก เช่นเคย แลก็มาดูเรื่องของโรคที่มักขึ้นในคอสิบลัม “**หมอนในบ้าน**” และสำหรับคนรักลูกต้องอ่านคะ **โรคมือ เท้า ปาก** จะได้หากทางป้องกันไว้ดีกว่า ต้องรักษาหรือมาบ่งเสียใจ ก็ไม่ได้นึกถึงมาก่อน พบกับเนื้อหางานวิจัยใน “**Hello Research**” สำหรับผู้ที่ชอบรับประทาน “**กร-ท๊อ**” โดยเฉพาะ ต้องอ่าน และเช่นเคยก็มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษกับศฤกษ ในคอลัมน์ **English Clinic** อย่าง สัมผัสตามนกะ:

แนะนำเปิดตัวล่าสุด “**HEALTHY ON TOUR**” รายการสุขภาพ สไลด์สบายๆ สำหรับคนรักสุขภาพเช่นคุณ วันอังคาร ทางช่อง 5 เวลาดี 10.30 น. อย่าพลาด

ขอแสดงความห่วงใยพี่น้องประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์น้ำท่วม อดทน อีกนิดน๊ะ: กรุงเทพมหานครกำลังทุ่มกำลังกายใจช่วยเหลือ เพราะการทำให้คนกรุงเทพฯ มีสุขภาพดี มีความสุข คืองานของเราข้าราชการลูกจ้าง กทม.ทุกคนอยู่แล้ว

หน้าฝนกำลังจะต้นหนาว ดูแลสุขภาพ รับประทานให้ถูกหลัก พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดและหาเวลาออกกำลังกายบ้างก็ดี เท่านั้นคุณก็เป็นผู้ที่มีความสุขทั้งกาย และใจเลยก็เดี๋ยวนคนสำนักการแพทย์เป็นห่วงพี่น้องประชาชนโดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ ทุกคน และสำหรับเพื่อนข้าราชการก็ขอให้มีความสุขกับการทำงานในช่วงประมาณใหม่ 2550 นี้ น๊ะ: พบกันฉบับเดือนพฤศจิกายน พุดคุยกันได้ทางโทรศัพท์ได้ที่ 0 2622 5047 bma_dms@yahoo.com

บรรณาธิการ...

"ดูแล ใส่ใจ ปัญหาน้ำท่วม"





"สำนักการแพทย์ เตรียมพร้อมรับสถานการณ์ น้ำท่วมกรุงเทพมหานคร"

ด้านระบบปฏิบัติการ

- เตรียมความพร้อมระบบปฏิบัติการของโรงพยาบาลในสังกัดทั้ง 9 แห่ง เพื่อรองรับผู้ป่วย ผู้บาดเจ็บ อันเกิดจากสถานการณ์น้ำท่วมซึ่งทั้งด้านการรักษาและการส่งต่อ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่รวดเร็วและปลอดภัย

- จัดหน่วยปฏิบัติการแพทย์และอนามัยเคลื่อนที่กู้ภัยน้ำท่วม โดยมีแผนป้ายประชาสัมพันธ์ชัดเจนและออกให้บริการทุกครั้งที่มีการร้องขอจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือจากผู้บริหารกรุงเทพมหานคร โดยจัดบริการเวชภัณฑ์ยาบำบัดโรค ชุดยาสามัญประจำบ้าน พร้อมออกปฏิบัติการตลอดเวลา

- จัดระบบการติดตามและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคที่เกิดในฤดูฝนและน้ำท่วมขัง อาทิ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคอุจจาระร่วง โรคไทฟอยด์ โรคตาแดง โรคฉี่หนู เป็นต้น พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์เพื่อแจ้งข้อมูลให้ประชาชนรับทราบถึงการดูแลรักษาตนเองจากโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝนและภาวะน้ำท่วม ตลอดจนการมารับบริการที่โรงพยาบาล

ด้านเวชภัณฑ์และยารักษาโรค

การจัดเตรียมยารักษาโรค น้ำกัดเท้า ยาแก้ท้องเสีย เซลล์ภูมิคุ้มกัน ขลุ่ย ทั้งนี้รวมไปถึงวัสดุอุปกรณ์

ต่างๆที่จะใช้รักษาโรคร้ายที่เกิดจากภาวะน้ำท่วมอย่างเพียงพอ เพื่อแจกจ่ายและให้การรักษาแก่ประชาชนในพื้นที่ที่มีปัญหา

ด้านบุคลากร

การเตรียมความพร้อมของทีมปฏิบัติการแพทย์และอนามัยเคลื่อนที่กู้ภัยน้ำท่วม เพื่อออกให้บริการแก่ประชาชนเมื่อได้รับการร้องขอจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทีมดังกล่าวประกอบด้วย แพทย์หรือจิตแพทย์ พยาบาล เภสัชกร ผู้ช่วยพยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่เวรเปล และคนขับรถ ทั้งนี้ให้มีการจัดเวรปฏิบัติหน้าที่โดยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดระยะเวลาที่มีการออกหน่วยปฏิบัติการแพทย์ และอนามัยเคลื่อนที่ โดยบุคลากรเหล่านี้จะทำหน้าที่ในการให้การรักษาให้คำปรึกษาให้สุขศึกษา และการแจกจ่ายเวชภัณฑ์ยา ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพจิตใจของประชาชนที่ได้รับผลกระทบ จากภาวะน้ำท่วมที่ยาวนาน

ทั้งนี้ สำนักการแพทย์มีความมุ่งมั่นที่จะให้บริการด้านสุขภาพและให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนที่ประสบปัญหาน้ำท่วมขังอย่างรวดเร็วปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สุขภาวะของชาวกรุงเทพฯฟื้นคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็วที่สุด

จากสถานการณ์ที่กรุงเทพมหานครกำลังประสบปัญหาฝนตกชุกเป็นประจำทุกวันขณะนี้ และมีทีท่าว่าจะยืดเยื้อไปจนถึงต้นเดือนพฤศจิกายน ประกอบกับในบางพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มน้ำท่วมได้ง่าย โดยเฉพาะในช่วงเวลาน้ำหลากจากภาคเหนือและภาคกลางตอนบน ก็จะมีส่งผลกระทบต่อกรุงเทพมหานครประสบปัญหาน้ำท่วมได้ง่าย ระบายน้ำไม่ทัน ทำให้เกิดน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่ด้วยกัน ดังนั้นในปี ผู้บริหารกรุงเทพมหานครจะมอบนโยบายให้ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องมีการเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์น้ำท่วม

สำนักการแพทย์ในฐานะที่เป็นส่วนราชการที่มีภารกิจในการดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับประชาชนจึงได้เตรียมพร้อมรับสถานการณ์น้ำท่วมและวางแผนจัดบริการสุขภาพ เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาน้ำท่วมทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการรักษาโรค และการฟื้นฟูภาวะสุขภาพวางมาตรการในการดูแล ทั้งก่อนน้ำท่วมขณะน้ำท่วมและภายหลังน้ำลด ตลอดจนได้จัดบริการหน่วยแพทย์และอนามัยเคลื่อนที่กู้ภัยน้ำท่วมกรุงเทพมหานครขึ้น เพื่อให้บริการอย่างทั่วถึงทุกพื้นที่เขต



เสาชิงช้า หนึ่งในสัญลักษณ์ของกทม.

เมื่อพูดถึงจินตนาการของคนเกี่ยวกับกรุงเทพมหานคร ก็จะมีภาพที่แตกต่างกันออกไป แต่ที่แน่ๆ ต้องมีคนจำนวนไม่น้อยที่มี **เสาชิงช้า** เป็นจินตนาภาพของกรุงเทพมหานครที่ไม่เพียงชาวทมิฬเท่านั้น แม้แต่ชาวต่างชาติจำนวนไม่น้อยก็รู้จัก เสาชิงช้านี้ในฐานะ **Giant Swing** ท่านทราบหรือไม่ว่า เสาชิงช้าตั้งอยู่บนบริเวณลานเอนกประสงค์กรุงเทพมหานคร หรือจะเรียกว่าหน้าวัดสุทัศน์ก็ไม่ผิด มีความสูงถึง 21.15 เมตร ซึ่งดูสง่างามมาโดยตลอดระยะเวลากว่า 2 ศตวรรษ คือ เริ่มสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2327 ครั้งสมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 1 ประวัติศาสตร์ไม่บอกกล่าวมากนัก สันนิษฐานว่าน่าจะมาจากความเชื่อในศาสนาฮินดู หรือที่เรียกว่าศาสนาพราหมณ์ เพื่อใช้ในพิธีโล้ชิงช้า ซึ่งกระทำต่อพระพักตร์พระมหากษัตริย์เท่านั้น เพราะมีความเชื่อว่าพระมหากษัตริย์ทรงเป็นสมมติเทพ

ที่มาของความเชื่อและพิธีการโล้ชิงช้า เชื่อว่าพระนางอุมาเทวี พระมเหสีในพระอิศวรเจ้า บังเกิดความสลดพระทัย ด้วยเกรงว่า แผ่นดินซึ่งพระอิศวรทรงสร้างขึ้นจะไม่มั่นคงแข็งแรง สรรพสัตว์และมนุษย์ทั้งหลายก็จะพลอยได้รับภัยพิบัติไปด้วย ด้วยมีขนาดที่น้อยกว่าแผ่นน้ำ พระอิศวรจึงทรงพนันกับพระนางอุมาเทวีหากทรงประทับยืนไขว่ห้างขาเดียวบนลำตัวของพญานาค ซึ่งเอาส่วนหัวเกี่ยวกับต้นพุทราริมฝั่งน้ำด้านหนึ่ง และใช้หางเกี่ยวกับต้นพุทราอีกฝั่งหนึ่งของฝั่งน้ำ หากพญานาคแกว่งตัวแล้วขาที่ไขว่ไว้ตกลงพื้นพระองค์จะแพ้พนัน ก็จะปรับปรุงแก้ไขโลกใหม่ ในที่สุดพระอิศวรก็ทรงชนะการพนันครั้งนั้น ด้วยขาที่ไขว่ไม่ตกลงพื้นและโลกก็ไม่สะเทือน ทำให้พระนางอุมาเทวีทรงคลายพระกังวลลง ทำให้เกิดความเชื่อในโล้ชิงช้าทดแทนการแกว่งตัวของพญานาคตามความเชื่อเดิม

ต่อมา พิธีโล้ชิงช้าหรือที่เรียกกันว่า **พิธีตรียัมปวาย** ซึ่งถือเป็นพิธีต้อนรับพระอิศวร หนึ่งในเทพทั้งสามในศาสนาพราหมณ์ เมื่อเสด็จลงสู่โลกในวันขึ้นเจ็ดค่ำเดือนยี่ โดยพิธีจะจัดทั้งสิ้น 10 วัน ตั้งแต่วันขึ้น 7 ค่ำเดือนยี่ จนถึง วันแรม 1 ค่ำซึ่งถือเป็นวันที่เสด็จกลับสวรรค์ พิธีนี้ต่อมาได้ยกเลิกไปในปี พ.ศ. 2478 เนื่องจากกาลสมัยเปลี่ยนไป ประกอบกับเป็นพิธีที่อันตรายสำหรับผู้ที่ทำหน้าที่ในการโล้ชิงช้า (นั่งชิงช้า) ที่เรียกว่า พวกนาลิวัน ซึ่งมีจำนวน 4 คนนั่งบนกระดาน จะทำการโล้ชิงช้าซึ่งแขวนอยู่กับเสาแรงขึ้นแรงขึ้น เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งด้านหน้ากระดานสามารถใช้ปากคาบดุนเงินซึ่งผูกไว้กับปลายไม้ไผ่ ซึ่งปักไว้ระหว่างเสาชิงช้ากับวัดสุทัศน์ จนเป็นเหตุให้พลัดตกลงจากชิงช้าเป็นอันตรายได้



ดังนั้น ล่าสุดกรุงเทพมหานคร ได้รื้อฟื้นพิธีโล้ชิงช้า เพื่อร่วมฉลองในโอกาสกรุงรัตนโกสินทร์อายุครบ 222 ปี แต่ก็ไม่ได้มีการยอมรับว่าเป็นพิธีที่ถูกต้องตามพระราชพิธีโบราณ เป็นเพียงการสาธิตให้ชนรุ่นหลังได้ชม เนื่องจากเสาชิงช้ามีอายุที่ยาวนานดังที่กล่าวย่อมน่ามีความชำรุดทรุดโทรม ถึงแม้ในอดีตจะมีการซ่อมแซมไปแล้ว 2 ครั้ง ในวโรกาสเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติ 60 ปี กรุงเทพมหานคร โดย นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน ได้ถือเป็นวาระอันเป็นมงคลที่จะทำการเปลี่ยนเสาชิงช้าคู่เดิมซึ่งชำรุดมากแล้ว และสรรหาต้นไม้ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมมาจัดทำเสาคู่ใหม่ ซึ่งต้องใช้เวลาในการค้นหาอยู่นานในที่สุดพบว่าไม้ต้นสักทอง ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมได้ที่อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่จำนวน 6 ต้น และจะทำการชักลากไปทำการอบ แคะกระຈัง และยึดด้านบนให้เหมือนกับเสาเดิมที่มีอยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจะทำพิธีบวงสรวงต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ถูกต้องตามประเพณีโบราณ คาดว่าจะใช้เวลาในขั้นตอนต่างๆ รวม 7 เดือน นอกจากนี้ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครยังเห็นสมควรที่กทม.บันทึกการเปลี่ยนแปลงเสาชิงช้าครั้งนี้ ซึ่งถือเป็นประวัติศาสตร์ที่สำคัญของชาติ เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้ชื่นชมสืบไป



หมอในบ้าน

โรคภัยที่มากับน้ำท่วม



เมื่อถึงฤดูฝนสิ่งที่ตามมาหลังจากฝนตกอย่างหนัก คือ การเกิดน้ำท่วมขัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของประชาชน อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อต่าง ๆ อีกทั้งการมีน้ำท่วมขังในพื้นที่อาจกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย อันเป็นต้นเหตุนำโรคไข้เลือดออกมาสู่คน ดังนั้นการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการหลีกเลี่ยงจากโรคภัยซึ่งมากับน้ำท่วม

โรคภัยที่มากับน้ำท่วมมีหลายโรคทั้งที่เป็นอันตรายรุนแรงอาจถึงขั้นชีวิตและโรคที่สร้างความรำคาญใจ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู โรคไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่ น้ำกัดเท้า ฯลฯ ในที่นี้เราจะกล่าวถึงโรคที่ควรระมัดระวัง ได้แก่

1. โรคไข้เลือดออก (Dengue Hemorrhagic Fever) ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสโดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค อาการจะเริ่มด้วยมีไข้สูงติดต่อกันประมาณ 2 - 7 วัน ปวดศีรษะมาก ปวดกล้ามเนื้อตามตัว ปวดข้อ ปวดในเบ้าตา ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร บางรายอาจมีเลือดกำเดาออกหรือมีจุดแดงเล็ก ๆ ตามตัว แขน ขา เมื่อสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องกรณีมีไข้สูงมาก ควรใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดตัว ไม่ควรซื้อยาลดไข้กินเอง เพราะยาบางประเภทอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น

การป้องกันไข้เลือดออกที่ดีที่สุด คือ ระวังไม่ให้ยุงลายกัด โดยการอยู่ในพื้นที่ที่มีลมพัดผ่านได้ดี หรือนอนในมุ้งและควรกำจัดลูกน้ำยุงลายในแหล่งน้ำขัง เช่น ภาชนะเก็บน้ำที่ไม่มีฝาปิด ขยายรถยนต์ที่ไม่ใช้อย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์

2. โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis) หรือที่รู้จักกันในชื่อ โรคฉี่หนู เป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน โดยโรคนี้อาจเกิดกับผู้สัมผัสกับน้ำสกปรก พื้นที่ชื้นแฉะ หรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนสิ่งขับถ่ายของสัตว์ ซึ่งเชื้อจะปนเปื้อนมากับปัสสาวะของหนู สุนัข สุกร วัว ควาย และเข้าสู่ร่างกายคนตามรอยถลอกหรือบาดแผล เยื่อจมูกและตา ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการเดินแช่น้ำ ลุยน้ำ หรือเล่นน้ำที่สกปรก หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ หลังจากการเล่นน้ำควรทำความสะอาดร่างกายโดยเฉพาะการล้างมือและเท้าให้สะอาดอย่างถูกต้อง ผู้ที่เป็นโรคฉี่หนูส่วนใหญ่จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ตาแดง และปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงโดยเฉพาะบริเวณขาและน่อง ดังนั้น หากท่านหรือบุคคลใกล้ชิดมีอาการน่าสงสัยว่าเป็นโรคฉี่หนู ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

อย่างถูกต้อง เพราะหากละเลยอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

3. โรคตาแดง (Conjunctivitis) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ติดต่อกันได้ง่ายโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน เชื้อจะปนเปื้อนอยู่ในน้ำจึงไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นน้ำเพราะอาจทำให้น้ำสกปรกเข้าตาและเกิดการติดเชื้อได้ ผู้ที่เป็นโรคตาแดงจะมีอาการเยื่อตาอักเสบ ปวดตา มีขี้ตามาก อาจมีจุดเลือดออกใต้เยื่อตาขาว ซึ่งมักเป็นกับตาทั้งสองข้าง ดังนั้น หากมีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์

เนื่องจากโรคตาแดงเป็นโรคติดต่อทางการสัมผัส ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อติดต่อกันไปสู่ผู้อื่นจึงควรแยกของใช้ของผู้ป่วย ในกรณีของเด็กควรให้หยุดอยู่กับบ้านประมาณ 1-2 สัปดาห์ จนกว่าจะหายเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด

4. โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) เมื่อฝนตกมักจะมีแหล่งน้ำขังและน้ำท่วมที่ชะล้างสิ่งสกปรกมาจากที่ต่างๆ ซึ่งมักจะมีเชื้อโรคปะปนมาด้วย จึงควรระมัดระวังไม่ให้หน้าเข้าปากและไม่ควรนำน้ำที่ไม่สะอาดมาใช้ล้างภาชนะถ้วยชาม ล้างผักผลไม้ หรือมือ รวมถึงระมัดระวังการบริโภคอาหารจากร้านค้าข้างถนนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เพราะอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินอาหาร

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง จะมีอาการถ่ายเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชั่วโมง อาจมีอาการเวียนหรือมีอาการขาดน้ำร่วมด้วย ดังนั้น หากมีอาการดังกล่าวควรรับประทานสารละลายหรือน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ดื่มน้ำ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพราะหากผู้ป่วย เสียน้ำจากการถ่ายเหลวหรืออาเจียนมาก โดยไม่ได้รับสารน้ำทดแทน อาจเกิดอาการช็อกได้ ข้อควรระวัง อีกประการหนึ่ง คือ ไม่ควรซื้อยาหยุดถ่ายมารับประทานเอง เพราะอาจทำให้อาการแย่ลงได้

5. โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากเชื้อราสาเหตุมาจากการแช่เท้าในน้ำสกปรกนาน ๆ ทำให้ผิวหนังรอบ ๆ เป็นขุยบวมวงกลมและมีอาการคัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำหนองเยิ้ม ดังนั้น เมื่อเราจำเป็นต้องเดินลุยน้ำหรือสัมผัสกับน้ำสกปรก ควรล้างมือและเท้าให้สะอาดแล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้งอย่าปล่อยให้แฉับชื้นเป็นเวลานาน

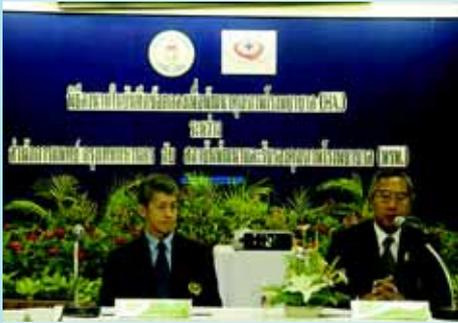
6. ภัยจากงูและสัตว์มีพิษ และสัตว์มีพิษต่าง ๆ เช่น งูเห่า ตะขาบ แมลงป่อง อาจหนีน้ำขึ้นมาอาศัยอยู่บนบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่มีตุง เมื่อยัยสิ่งของหรือเดินลุยน้ำในเวลากลางคืนต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ หากถูกงูพิษกัดควรใช้สายยางเชือก หรือผ้ารัดเหนือแผลให้แน่น แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดเซรุ่มแก้พิษงูโดยเร็วที่สุด ระหว่างเดินทางควรคลายสิ่งรัดออกสักครู่ แล้วรัดใหม่ทุก ๆ 10 นาที ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะได้ฉีดเซรุ่ม

เหล่านี้ คือ โรคภัยบางส่วนที่มากับน้ำท่วม ยังมีโรคภัยอีกหลายชนิดซึ่งเราสามารถป้องกันได้ด้วยตัวของเราเอง โดยการรักษาสุขภาพอนามัย การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง การดูแลสุขภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัยให้สะอาด ไม่กรุงรัง หากทุกท่านปฏิบัติจนเป็นนิสัย โรคภัยที่สามารถป้องกันได้เหล่านี้จะไม่เกิดแก่ท่าน และคนใกล้ชิด ด้วยความปรารถนาจาก สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

อ้างอิงจาก : โรคตามฤดูกาลที่สำคัญของควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร : *สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข*

นโยบายด้านการแพทย์และสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร

การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (Hospital Accreditation)



ตอนที่ 2

ฉบับที่แล้วเราได้ทำความรู้จักกับนโยบายด้านการแพทย์และสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร ที่เน้นความครอบคลุมบริการทางการแพทย์ 4 มิติประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพในภาพรวมไปแล้ว ฉบับนี้เราจะมาเจาะลึกถึงภารกิจในแต่ละด้านกันบ้าง เริ่มกันที่ด้านการรักษาพยาบาลซึ่งเป็นการกิจหลักของสำนักการแพทย์ โดยเราจะมาดูเรื่อง **“การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล”** หรือ ที่เรามักเรียกกันย่อๆว่า **HA (Hospital Accreditation)**

นโยบายที่สำคัญประการหนึ่งของผู้บริหารกรุงเทพมหานคร คือการเพิ่มประสิทธิภาพการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ด้วยการปรับปรุงคุณภาพการบริการของโรงพยาบาลในสังกัดให้ได้มาตรฐานโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน ได้รับบริการที่มีคุณภาพ **“การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล”** นับเป็นเครื่องมือที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว สำหรับเป้าหมายในการผ่านการรับรองคุณภาพนั้น สำนักการแพทย์ได้กำหนดเป้าหมายให้โรงพยาบาลในสังกัดทั้ง 9 แห่ง ผ่านการรับรองคุณภาพภายในปี 2551 โดยในปี 2549 ได้กำหนดให้โรงพยาบาลขนาดใหญ่ 4 แห่ง ประกอบด้วย วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลตากสินและโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

ผ่านการรับรองคุณภาพโดยวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาลเป็นโรงพยาบาลแห่งแรกของกรุงเทพมหานครที่ผ่านการรับรองกระบวนการคุณภาพ ตามมาตรฐาน เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2546 และได้รับการเยี่ยมสำรวจ เพื่อการรับรองซ้ำ(Re-Accreditation)ตามมาตรฐานฉบับปี 2006 ไปแล้วเมื่อวันที่ 21 - 23 มิถุนายน 2549 ส่วนโรงพยาบาลขนาดใหญ่อีก 3 แห่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการเตรียมรับ Accreditation Survey

การแพทย์และสถาบันพัฒนา และรับรองคุณภาพโรงพยาบาลจะต้องให้การสนับสนุนกิจกรรมการพัฒนา คุณภาพของโรงพยาบาลในสังกัดทั้ง 9 แห่ง นับเป็นอีกขั้นหนึ่งของการพัฒนาที่จะช่วยให้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนา และรับรองคุณภาพโรงพยาบาลจะตกแก่ผู้ป่วยที่มาใช้บริการโดยตรง ผู้ป่วยและญาติมีโอกาสได้รับข้อมูล การเลือกใช้บริการจากโรงพยาบาลที่มีการ



อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการสนับสนุนให้การพัฒนาและรับรองคุณภาพของโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ก่อประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน และผู้รับบริการ ตลอดจนสามารถดำเนินการได้ตามเป้าหมาย ได้มีการจัดทำบันทึกข้อตกลง เพื่อการส่งเสริมการพัฒนาโรงพยาบาล ระหว่างสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล โดยนายแพทย์อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล ตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล และสำนักการแพทย์ โดย ดร.วัลลภ สุวรรณดี ตำแหน่งรองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ลงนามในบันทึกข้อตกลงดังกล่าว โดยสำนัก

ตรวจสอบกำกับรักษาคุณภาพที่ดี สามารถเชื่อถือและไว้วางใจได้ รวมทั้งบุคลากรซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการร่วมกันผลักดันให้เกิดบริการที่ดีเป็นโรงพยาบาลที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน จะมีความภาคภูมิใจในการให้บริการ และเป็นທີ່พึ่งสำหรับประชาชนต่อไป

ฉบับหน้า เราจะมาพูดคุยเรื่องแผนการพัฒนาทรัพยากรบุคคล จะมีแนวโน้มอย่างไร โปรดติดตาม

Hello Research

“โรคแทรกซ้อน ต่อระบบทางเดินอาหาร ที่เกิดจากการกลืน เมล็ดกระท้อน”

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านทุกท่าน ช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้ ระวังรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ พบกับคอลัมน์ Hello Research ซึ่งเกี่ยวข้องกับงานวิจัยของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งฉบับนี้เป็นฉบับแรกที่ได้รับเกียรติจากหัวหน้าศูนย์ส่งเสริมการวิจัย วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล นพ.อนันต์ มโนมัยพิบูลย์ และคณะ ที่กรุณานำผลงานวิจัยที่ทุกท่านอ่านแล้ว ต้องตะลึงเกี่ยวกับ **“โรคแทรกซ้อนต่อระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากการกลืนเมล็ดกระท้อน”** และได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง จากการประกวดผลงานวิชาการในการประชุมวิชาการประจำปี ราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 วันที่ 30 กรกฎาคม ถึง 2 สิงหาคม 2547 เมื่อกล่าวถึงกระท้อนทุกท่าน คงรู้จักกันดี กระท้อนเป็นไม้ผลเมืองร้อนอีกชนิดหนึ่งที่มีปลูกกัน ในประเทศไทยมาเป็นเวลาช้านาน ส่วนมากจะปลูกกันตามสวน หลังบ้านและมักจะเป็นพันธุ์พื้นเมือง รสเปรี้ยว ต่อมาระยะหลังนี้ผู้นิยมปลูกกระท้อนพันธุ์ดีกันมากขึ้น ความต้องการของตลาดก็มี มากทำให้การบริโภคกระท้อนมีมากขึ้นด้วย

สำหรับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เพื่อรวบรวมจำนวน ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลอันเนื่องมาจากโรค แทรกซ้อนต่อระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากการกลืนเมล็ด กระท้อนในประเทศไทย และศึกษาความรู้ พฤติกรรมการบริโภค กระท้อนในคนไทย การวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบการวิจัยเชิงพรรณนา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นศัลยแพทย์ทั่วไปที่ได้รับการรับรองคุณวุฒิ จากแพทยสภาจำนวนทั้งสิ้น 1,601 คน และประชากรที่มีอายุ มากกว่า 15 ปี ที่ได้รับการสุ่มคัดเลือกจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย จำนวนทั้งสิ้น 2,880 คน วิธีดำเนินการวิจัย โดยการศึกษารวบรวมจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาตัวในโรง- พยาบาล อันเนื่องมาจากโรคแทรกซ้อนต่อระบบทางเดินอาหาร ที่เกิดจากการกลืนเมล็ดกระท้อนในประเทศไทยได้ทำการส่ง แบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังศัลยแพทย์ทั่วไปที่ปฏิบัติงานอยู่ ในทุกภูมิภาคของประเทศร่วมกับการสัมภาษณ์เพิ่มเติมทางโทรศัพท์



สำหรับการศึกษาความรู้ พฤติกรรมการบริโภคกระท้อน ได้ ทำการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังประชากรที่ได้รับการ สุ่มคัดเลือก

ผลการวิจัยพบว่าศัลยแพทย์ทั่วไป ร้อยละ 29.9 เคย ให้การรักษาผู้ป่วยที่เกิดโรคแทรกซ้อนต่อระบบทางเดินอาหารที่ เกิดจากเมล็ดกระท้อนด้วยตนเอง ในระหว่างปี พ.ศ. 2543- 2545 มีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาเนื่องจากโรคแทรกซ้อนต่อระบบทาง เดินอาหารชนิดต่าง ๆ ที่เกิดจากเมล็ดกระท้อนทั้งสิ้น 123 ราย มีอายุระหว่าง 20 - 84 ปี โดยลำไส้ใหญ่ส่วนปลายแตกทะลุเป็น โรคแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยที่สุด

เห็นไหมคะว่าเมล็ดกระท้อนที่ถูกกลืนลงสู่ทางเดินอาหาร สามารถทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อทางเดินอาหารได้หลายชนิด มากกว่าสิ่งแปลกปลอมในทางเดินอาหารชนิดอื่น ๆ โดยชนิดที่ พบได้บ่อย และจัดว่ามีอันตรายมากที่สุด ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ส่วน ปลายแตกทะลุเนื่องจากความแหลมคมบริเวณส่วนปลายทั้งสอง ด้านของเมล็ดจะปรากฏออกมาโดยชัดเจนภายหลังจากปุ๋ยที่หุ้ม อยู่ถูกย่อยและดูดซึมจนหมดไปในลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย กระท้อน จัดเป็นผลไม้ที่มีผู้นิยมบริโภคมากชนิดหนึ่งในประเทศไทย จาก การศึกษานี้พบว่า มีประชากรจำนวนมากที่ไม่ทราบถึงอันตราย ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นได้จากเมล็ดกระท้อนที่กลืนเข้าไปทั้งที่ตั้งใจ และไม่ตั้งใจ

.....ท่านสามารถอ่านผลงานวิจัยฉบับ full paper ได้ จาก *Vajira Medical Journal* Vol.48 No.1 January-April 2004 แล้วพบกับผลงานวิจัยชิ้นใหม่ๆได้ในฉบับต่อไปนะคะ.....



ก้าวทันโลก

โรค มือ เท้า ปาก (Hand Foot Mouth Disease)



พญ. ธนินาก ตรีรัตนวีรพงษ์
หัวหน้างานอนามัยชุมชนกุมารแพทย์ โรงพยาบาลตากสิน

ขณะนี้ มีข่าวชวนให้พ่อแม่ผู้ปกครองตื่นตระหนก เรื่องเด็กนักเรียนตายจากโรค มือ เท้า ปาก โรงเรียนต้องปิดชั่วคราวเพื่อควบคุมการระบาด เช่นเดียวกับในประเทศเพื่อนบ้านเราอย่างมาเลเซีย สิงคโปร์ เคยมีระบาดมาเมื่อไม่กี่ปีมานี้ มีเด็กเสียชีวิตจำนวนหนึ่ง

โรค มือ เท้า ปากเป็นอย่างไร ?

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่ม Enterovirus ซึ่งมีหลายชนิด ที่พบบ่อย คือเชื้อ coxsackie A ที่มีอาการไม่รุนแรง ส่วนเชื้อที่ก่ออาการรุนแรง เกิดจาก Enterovirus 71 ซึ่งพบได้น้อย

อายุ : โดยมากมักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เด็กโตอาจพบได้แต่ไม่ค่อยมีอาการ

การแพร่ระบาด : เชื้อตรวจพบได้ในน้ำลาย น้ำเมือก อุจจาระ หรือ น้ำจากแผลและตุ่มพอง ติดต่อดังกล่าว ดังนั้นมักพบการแพร่ระบาดจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่ง จากการไม่ล้างมือ มือจับต้องสิ่งปนเปื้อน เชื้ออาศัยอยู่ในอุจจาระได้หลายวัน หรือติดต่อกันโดยการไอจามรดกัน

ในเขตร้อนพบประปรายได้ตลอดปี ระบาดในโรงเรียน สถานเลี้ยงเด็ก (แต่ในเมืองหนาวอาจพบระบาดในฤดูร้อน และฤดูใบไม้ร่วง)

ระยะฟักตัว : 2-10 วัน

ระยะติดต่อ : ในสัปดาห์แรกของโรค

อาการ : ไข้เฉียบพลัน ประมาณ 38.3-40°C ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ พบตุ่มเล็กๆ หรือ แผลในปาก ลิ้น คอ เหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก มีผื่นแดงเล็กๆ หรือตุ่มใสขึ้นที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า กัน

อาการที่อาจพบร่วมด้วย เช่น ตาแดง น้ำตาไหล คลื่นไส้ เจ็บแน่นหน้าอก ปวดท้อง อาการใช้ส่วนใหญ่ เป็นอยู่ 3-4 วัน ตุ่มและผื่น จะค่อยๆ ยุบหายไปเองในวันต่อๆ มา การดำเนินโรคไม่เกิน 7 วัน ไม่ต้องการการรักษาพิเศษใดๆ

อาการรุนแรงที่อาจพบได้ : เยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบ อัมพาตแขนขา กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ปอดอักเสบ ซึ่งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ แต่พบได้ไม่บ่อยนัก

การวินิจฉัย : โดยทั่วไป วินิจฉัยจากอาการของโรค ไม่จำเป็นต้องตรวจเพิ่ม การตรวจพิเศษ อาจใช้ในการควบคุมโรคกรณีโรคมีความรุนแรง การตรวจพิเศษ ได้แก่การเพาะเชื้อจากลำคอ จมูก อุจจาระ น้ำไขสันหลังจากเลือด หรือการวินิจฉัยทางน้ำเหลือง (serology) จากเลือด

การรักษา : ไม่มีการรักษาจำเพาะ เป็นการรักษาตามอาการ เช่น ไข้ให้ยาลดไข้รับประทาน อาการเจ็บคอ แผลในปาก อาจใช้ยาเฉพาะที่ทาบรรเทาอาการเจ็บ ให้ผู้ป่วยพักผ่อนดื่มน้ำมากๆ นม หรือน้ำหวานเย็นๆ เพื่อลดอาการเจ็บคอ และให้ร่างกายได้รับสารอาหาร กรณีที่รับประทานไม่ได้ อาจให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด ช่วยรักษาอาการขาดสารน้ำ ฝ้าระวังอาการรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น

การป้องกัน : การล้างมือสำคัญที่สุด หมั่นล้างมือให้เป็นกิจวัตร เป็นต้นว่า ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ หลังเข้าห้องน้ำ หลังเปลี่ยนผ้าอ้อม หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว

ไม่มีวัคซีนป้องกันโรค

การควบคุมโรค : สุขอนามัยที่ไม่ถูกต้องและการอยู่ร่วมกันด้วยความแออัดทำให้โรคนี้อาจแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ความสะอาดในการกินอยู่ จัดเป็นสิ่งที่สำคัญและป้องกันโรคได้ดีที่สุด ถ้าโรงเรียนมีการระบาด จำเป็นต้องปิดโรงเรียนทำความสะอาด ป้องกันการแพร่เชื้อในกลุ่มนักเรียน



รู้จัก...

นวัตกรรมกับโลก

สนามบินสุวรรณภูมิ

สุวรรณภูมิ... ท่าอากาศยานแห่งความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งชาติ เริ่มต้นในปี พ.ศ.2503 โดยรัฐบาลสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้ว่าจ้างบริษัท Litchfield Whiting Bowne and Associates ศึกษาและวางแผนผังเมืองกรุงเทพฯ ผลการศึกษาในครั้งนั้นได้ระบุว่า ประเทศไทยจำเป็นต้องสร้างสนามบินใหม่ เพื่อรองรับการขยายตัวของท่าอากาศยานดอนเมือง ซึ่งใกล้ถึงจุดอิ่มตัว จึงได้มีการวางแผน และดำเนินการตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนาม **“ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ”** เมื่อวันที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2543 และในที่สุดได้เปิดให้บริการเชิงพาณิชย์อย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน พ.ศ. 2549



มีอะไรบ้าง...ในสุวรรณภูมิ

✈️ อาคารผู้โดยสาร

เป็นอาคารเดี่ยวขนาดใหญ่ มีพื้นที่ใช้สอยกว่า 563,000 ตารางเมตร ซึ่งถือได้ว่าเป็นใหญ่ที่สุดในโลกปัจจุบัน สามารถรองรับผู้โดยสารได้ถึง 45 ล้านคนต่อปี

✈️ ระบบทางวิ่ง ทางขับ และหลุมจอดอากาศยาน

มีทางวิ่ง 2 เส้น กว้างเส้นละ 60 เมตร ยาว 3,700 เมตร และ 4,000 เมตร ห่างกัน 2,200 เมตร มีทางขับขนานกับทางวิ่งทั้ง 2 เส้น สามารถรองรับเที่ยวบินได้ถึง 76 เที่ยวบินต่อชั่วโมง มีหลุมจอดอากาศยานทั้งสิ้น 120 หลุมจอด

✈️ ศูนย์ควบคุมการจราจรทางอากาศ

เป็นอาคารสูง 132.2 เมตร ซึ่งเป็นห้องบังคับการบินที่สูงที่สุดในโลก และมีระบบนำร่องอากาศยานทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

✈️ ระบบบริการคลังสินค้า

มีพื้นที่ให้บริการ 568,000 ตารางเมตร ซึ่งสามารถรองรับสินค้าได้ถึง 3 ล้านตันต่อปี

✈️ ระบบสาธารณูปโภค

ระบบป้องกันน้ำท่วม มีการสร้างเขื่อนดินสูง 3.5 เมตร กว้าง 70 เมตร โดยรอบพื้นที่อากาศยาน ระบบน้ำประปา สามารถสำรองน้ำประปาไว้ใช้งานได้ถึง 2 วัน

ระบบบำบัดน้ำเสีย สามารถบำบัดน้ำเสียได้ 18,000 ลูกบาศก์เมตรต่อวัน และกำจัดกากของเสียได้ 100 ตันต่อวัน

✈️ สถานีดับเพลิงและกู้ภัย

ได้มาตรฐานในระดับชั้นสูงสุด (Category 10) ของมาตรฐาน ICAO พร้อมด้วยอุปกรณ์อันทันสมัย และบุคลากรผู้ชำนาญการ

✈️ อาคารจอดรถ

เป็นอาคารสูง 5 ชั้น จำนวน 2 อาคาร เชื่อมต่อกับอาคารผู้โดยสาร สามารถรองรับรถยนต์ได้ถึง 5,000 คัน นอกจากนี้ยังมีที่จอดรถบริเวณอื่น ๆ รวมทั้งหมดกว่า 15,600 คัน

✈️ ระบบการคมนาคม

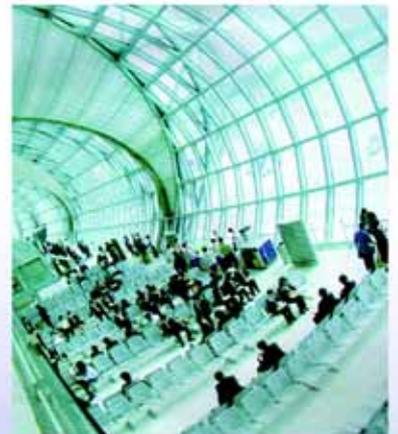
มีระบบการคมนาคมที่เชื่อมเส้นทางเข้าสู่ท่าอากาศยานได้ 5 เส้นทาง ดังนี้
ทิศเหนือ: ถนนยกระดับขนาด 8 ช่องจราจร จากถนนกรุงเทพฯ-ชลบุรี (สายใหม่) เข้าสู่อาคารผู้โดยสาร
ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ: ถนนขนาด 6 ช่องจราจร เชื่อมกับทางยกระดับ จากถนนร่มเกล้าและถนนกิ่งแก้ว

ทิศใต้: ถนนขนาด 4 ช่องจราจร เชื่อมกับถนนบางนา-ตราด และทางด่วนบูรพาวิถี

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ: ถนนขนาด 4 ช่องจราจร เชื่อมกับถนนอ่อนนุช

ทิศตะวันตก: ถนนขนาด 4 ช่องจราจร เชื่อมกับถนนกิ่งแก้ว นอกจากนี้ยังมีรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน สายพญาไท-มักกะสัน-สุวรรณภูมิ วิ่งเข้าสู่อาคารผู้โดยสารโดยตรง โดยคาดว่าจะดำเนินการแล้วเสร็จภายในปี พ.ศ.2551

แหล่งข้อมูล : A special publication of the Bangkok Post



English Clinic

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



สวัสดิ์ค่ะ

คุณผู้อ่านทุกท่าน ครูเคท จะโผล่หน้ามาพบคุณผู้อ่านเป็นประจำในคอลัมน์นี้นะคะ ครูเคทจะพยายามหาเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย เกี่ยวกับภาษาอังกฤษมาฝากคุณผู้อ่าน หรือหากคุณผู้อ่านสนใจเรื่องราวของภาษาอังกฤษ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเทคนิคการเรียนภาษาอังกฤษ หรือเรื่องของคำศัพท์ และประโยคต่างๆ ก็สามารถถามกันเข้ามาได้นะคะ โดยส่งคำถามเข้ามาที่กองบรรณาธิการของเราหรือจะส่งมาที่ **email : krukate@krukate.com** ก็ได้ค่ะ ครูเคทจะนำมาตอบในคอลัมน์นี้ค่ะ

ฉบับแรกนี้ขอประเดิมด้วยคำศัพท์ที่น่าจะเป็นประโยชน์ทั้งคุณหมอและคนไข้ เพราะมีคนเคยถามครูเคทว่าคำว่า **pain, ache และ hurt** มีความหมายแตกต่างกันอย่างไรทั้งสามคำนี้ถ้าเราลองเปิดพจนานุกรมดูก็จะพบว่าทั้งสามคำ ล้วนแปลว่าเจ็บปวด เหมือนกันค่ะ แต่จริงๆ แล้ว

“คุณหมอขา... มันเจ็บ เจ็บเจ็บค่ะ...”

ไอ้เจ้าความเจ็บปวดของคนเรานี้มันเจ็บหรือปวดต่างกันนะคะ คุณหมอเองก็คงเคยปวดหัวกันมาแล้วเวลาคนไข้ อธิบายอาการเจ็บปวดของตน ซึ่งแต่ละคนจะมีความคิดที่เชื่อมกับภาษาที่แตกต่างกัน เช่น คนไข้ที่มาด้วยอาการปวดท้อง บางคนอาจจะปวดจี๊ดๆ ปวดตื้อๆ ปวดถ่วงๆ ปวดมวนท้อง ปวดปวด ปวดจะตายอยู่แล้ว... อะไรทำนองนี้ หรือคนไข้ได้รับบาดเจ็บ บางคนเจ็บปวด รวดเร็วไปหมด บางคนเจ็บๆ หายๆ บางคนเจ็บๆ แสบๆ หรือเจ็บๆ คันๆ บางคนก็เจ็บจะตายซัก...

จะว่าไปเรื่องอธิบายอาการของคนไทยนี้ อธิบายให้เห็นภาพดี (แต่อาจเข้าใจคนละเรื่องเดียวกันก็ไม่ต่างกัน) แต่อาการเจ็บของฝรั่งมีคำศัพท์ให้ใช้ไม่มาก แต่เป็นเรื่องที่เรา ๆ ควรจะศึกษาเอาไว้เผื่อว่าคุณหมอคุณพยาบาลเจอคนไข้ต่างชาติ หรือคุณผู้อ่านที่เกิดไปเจ็บไข้ได้ป่วยที่ต่างประเทศ จะได้พอเอาชีวิตรอดกลับมาบ้านได้

คำว่า **pain** หมายถึง ความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หรืออาจเป็นความเจ็บปวดที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ เช่น **I have a pain in my stomach.** แปลว่าฉันรู้สึกเจ็บในท้อง นอกจากนี้ **pain** ยังอาจหมายถึงความเจ็บปวดทางใจที่ต้องทนทุกข์ทรมานก็ได้ เช่น

She is in pain ถ้าเธอได้รับบาดเจ็บก็แปลตรง ๆ ว่าเธอรู้สึกเจ็บแผล แต่ถ้าเธอเพิ่งถูกแฟนทิ้ง ก็ต้องแปลว่าเธอกำลังซึ้งรัก หรือ ระทมทุกข์ กัดอกกลุ้มใจอะไรทำนองนี้คะ แต่เจ้าความเจ็บปวดแบบนี้ ใคร ๆ ก็ไม่ชอบคำว่า **pain** จึงมีความหมายถึงคนหรือเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้คนรู้สึกหงุดหงิดก็ได้คะ ฝรั่งเขามีสำนวนว่า **pain in the neck** แปลว่า น่ารำคาญน่าเบื่อน่ายาย ดังนั้น คนที่ชอบจู้จี้ชอบตื้อคนอื่น อาจถูกนิทานว่า **She's a pain in the neck** ก็ได้ นะคะ

คำว่า **pain** ถ้าจะอธิบายอาการกันให้เข้าใจมากกว่านี้ คงต้องอาศัยคำขยายอื่นๆ มาช่วย เช่น หากรู้สึกเจ็บหรือปวดอย่างรุนแรง อาจใช้คำว่า **sharp pain** ก็ได้ หากปวดมาก ๆ เช่น ปวดหัว ไมเกรนหรือปวดท้องประจำเดือน อาจใช้คำว่า **dull pain** ก็ได้ค่ะ ส่วนปวดแปล็บ น่าจะใช้คำว่า **a stab of pain** ค่ะ

คุยกันเรื่องเจ็บๆ ปวด ๆ ยังไม่ทันสะใจ ก็ให้เจ็บใจเสียแล้ว เพราะหมดหน้ากระดาษเสียก่อน เอาไว้มาฆ่ากันต่อในฉบับหน้านะคะ

หากคุณผู้อ่านมีคำถามหรือมีปัญหาในการใช้ภาษาอังกฤษ ใดๆ ก็เขียนจดหมายไฟฟ้ามาหาครูเคทได้ค่ะ //



เลือน้อยพาทิม

“ก๋วยเตี๋ยวปลา เชลล์ชวนชิมยุคแรก มันเชื่อมแสนอร่อย ที่บางลำพู”

สวัสดีครับ เมื่อวานผมแวะไปทำธุระที่บางลำพู วันนี้เลยถือโอกาสแนะนำร้านก๋วยเตี๋ยวปลาเก่าแก่ และขึ้นชื่อในความอร่อยถึงกับเคยส่งก๋วยเตี๋ยวเจ้านี้เข้าไปยังห้องเครื่องในวังและขึ้นโต๊ะเสวยมาแล้ว ร้านนี้มีชื่อว่า กิมเซี้ย ตั้งอยู่ในซอยระหว่างตึกแถวบนถนนตะนาว ถ้ามาจากสี่แยกตะนาวตรงถนนราชดำเนินกลางจะผ่านสามแยกถนนข้าวสารก่อนร้านนี้อยู่เลยปากถนนข้าวสารมาไม่ไกลนัก ถ้าเดินต่อไปอีกนิด ก็จะถึงกำแพงวัดบวรฯที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเยื้องๆกัน คงหาไม่ยากเพราะที่ตู้โชว์หน้าร้านมีป้ายเชลล์ชวนชิมรุ่นเก่าที่ร้านทำขึ้นเองบอก ชื่อร้านไว้เป็นที่เรียบร้อย **“หัวหน้าใหญ่ในร้านเป็นสาวร่างท้วมส่งเสียงแจ๊วๆ ประเภทเตอริโอ 8 หลอด อยู่ตลอดเวลาไม่มีหยุดหย่อน เหมือนกับตัวเองเป็นเครื่องอัดเทปเสียงร้องสั่งผู้ปรุงอย่างชัดเจนชัดคำ”** มาบัดนี้เจ้าของเสียงดังผู้มีนามว่าคุณเพียงศิริ ซึ่งเป็นอาของคุณอัญญา นุช เจ้าของร้านในปัจจุบัน ไม่ได้ส่งเสียงร้องดังอยู่อีกแล้ว เนื่องจากเวลาผ่านไป 40 ปี กำลังวังชาก็ต้องลดลงเป็นธรรมดา คงทำได้เพียงแต่นั่งดูแลความเป็นไปในร้านให้เป็นที่เรียบร้อยเท่านั้น

ก๋วยเตี๋ยวเจ้านี้เดิมมีถึง 4 คูหา แต่เนื่องจากที่จอดรถในปัจจุบันหายาก คนมาลำบาก จึงหดตัวเหลือเพียงซอกเดียว เตี่ยวนี้ต้องไปจอดรถบนตึกที่จอดของกทม. หรือไม้ก่ที่ติดจอดของโรงแรมเวียงใต้ มิฉะนั้นก็ต้องไปจอดไกลหน่อยในวัดชนะสงครามที่อยู่ตรงข้ามปากถนนข้าวสารที่ปลายถนนอีกด้านหนึ่ง ส่วนคุณภาพและความอร่อยนั้นไม่ได้ลดลงไปด้วย ก๋วยเตี๋ยวเจ้านี้มีดีที่ลูกชิ้นปลาสารพัดชนิด ที่อร่อยและแปลกกว่าเจ้าอื่น คือชื่อก๋วย ซึ่งที่นี่เรียกชื่อก๋วยทอดว่า ปลาแผ่นทอด ถ้าเป็นชนิดนี้จะเรียกปลาแผ่นขาว ความอร่อยอยู่ที่ว่าเขาใส่พริกลงไปด้วย แต่ไม่ใช่พริกขี้หนูจึงไม่เผ็ดมากแต่ได้ความหอมเวลากินเครื่องอย่างอื่นยังมีอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นลูกชิ้นกุ้งทอด ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นหมู ที่ผสมกุ้งแห้งเข้าไป เกี้ยวกรอบ ตลอดจนเต้าหู้ยัดไส้ที่มีทั้งเต้าหู้ขาวและเต้าหู้ฝ่อ นอกจากนี้ถ้าสั่งก๋วยเตี่ยวนี้ เขาจะใส่หมูสับลงไปด้วย ของพิเศษเป็นหมี่ปลากับเกี้ยวปลา เข้าใจว่าทั้ง



สองอย่างนี้ จะผสมแป้งชนิดเดียวกันเวลากินจะลื่นๆคอ โดยส่วนตัวผมชอบกินเกี้ยวปลามากกว่าเพราะถ้ากินหมี่ปลาจะทำให้อึดเกินไปไม่ได้กินหลาย ๆ ชาม ถ้าท่านสั่งก๋วยเตี่ยวแห้ง เขาจะใส่มะนาวมาให้ซีกหนึ่งด้วย นอกจากนี้ใครอยากกินเย็นตาโฟ เขาก็มีเช่นกันเวลากินอย่างลิมแกล้มด้วย หนึ่งปลาเชลมอนทอดกรอบที่วางอยู่ตามโต๊ะสนน ราคาถุงละ 15 บาท ไม่ควาเลยอร่อยมันๆ ไปอีกแบบ สนนราคา ก๋วยเตี่ยวอย่างธรรมดา 20 บาท พิเศษ 30 บาท รวมทั้งเกาเหลา เกี้ยวปลา หมี่ปลา 30 บาท หรือใครจะสั่งลูกชิ้นลวกมาต่างหากอีกชามก็ได้ สั่งเขาเอาเองต้องการมากน้อยแค่ไหน ร้านนี้เปิดบริการทุกวัน ยกเว้นวันไหนที่จะหยุดจะปิดประกาศแจ้งล่วงหน้าไว้

ข้ากอน! อย่าเพิ่งอึ้งนะครับ เพราะผมจะพาท่านเดินย่อยอาหารผ่านถนนตานีเพื่อไปที่หน้าสหกรณ์บางลำพูตรงถนนจักรพงษ์ ที่ห้ามมถนหน้าสหกรณ์นี้มีหาบขนมประเภทมันเชื่อม ก๋วยเชื่อม พุทราเชื่อม สากเชื่อม จาวตาลเชื่อม ตั้งอยู่ ของเชื่อม



ของคุณหมายถึงได้ว่าสุดยอดในยุทธจักรขนาดผมไม่ค่อยชอบกินของเชื่อมยังเปลี่ยนใจเลย มันเชื่อมราดน้ำกะทิหอมมันอร่อย จนต้องบอกต่อถ้าหาบนี้ของ หมดหรือไม่มาขายให้เดินข้ามถนนไปที่หน้าร้านน้ำพริกนิตยา สาขาถนนจักรพงษ์จะมีอีกหาบ ชื่อได้เช่นกันเพราะเจ้านี้เป็นของเจ้หน้อยพี่สาว มาจากบ้านเดียวกัน แต่นี้ก็อร่อยหอมปากหอมคอ มีทั้งของหวานของ คาวครบถ้วน เอาไว้วันหน้าผมจะพาท่าน ตะลุยบางลำพูอีกสักยกหนึ่งสำหรับวันนี้ขอลา ไปกินมันเชื่อมก่อนนะครับ สวัสดีครับ



สำนักการแพทย์เปิดตัวรายการ “HEALTHY ON TOUR” (การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ)

สำนักการแพทย์เปิดตัวรายการ “HEALTHY ON TOUR” (การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ) ซึ่งเป็นรายการที่จะให้สาระความบันเทิงแบบหลากหลาย โดยการนำการท่องเที่ยวมาเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้มีสุขภาพดี พร้อมกับทำให้ความรู้ทางด้านทางการแพทย์ การรักษา การป้องกันโรค การดูแลตนเอง การดูแลคนใกล้ชิด พร้อมสอดแทรกสาระความรู้ที่น่าสนใจ โดยจะเสนอทางสถานีโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5 ทุกวันอังคาร เวลา 10.30-11.00 น. จะเริ่มออกอากาศครั้งแรก ตั้งแต่วันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2549 เป็นต้นไป



กองวิชาการจัด

■ “การสัมมนาเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน”

กองวิชาการได้จัด “การสัมมนาเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน” เพื่อเสริมสร้างความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพและความสามารถในการทำงานของข้าราชการ และลูกจ้างในสังกัด ณ โรงแรมสวนบวกดหาด จังหวัดเพชรบุรี โดยบรรยากาศเต็มไปด้วยความประทับใจ



■ “โครงการจากความรู้จากสำหรับอาหารของโรงพยาบาลตากสิน”

นายแพทย์สมพงษ์ วงศ์ปัญญาถาวร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสินเปิดเผยว่า ได้จัดทำ “โครงการความรู้จากสำหรับอาหาร” เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับริโภคอาหารของผู้ป่วย โดยการนำความรู้ทางโภชนาการพิมพ์ลงบนแผ่นรองถาดอาหาร ซึ่งนอกจากจะสร้างความสวยงามแล้วยังมีคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในเรื่องของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยในการรักษาและป้องกันสุขภาพตนเองมากขึ้น โดยได้รับความสนใจจากผู้ป่วยที่รับประทานอาหารพิเศษที่โรงพยาบาลจัดให้เป็นอย่างมาก

■ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์เปิดบริการโรคกระดูกพรุน

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์สนองนโยบายตามแผนปฏิบัติการกรุงเทพมหานครและแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานคร ปี 2549 ด้านคุณภาพชีวิตกลยุทธ์ ตามยุทธศาสตร์ที่ 6.14 โรงพยาบาลมีพันธกิจที่จะต้องขยายบริการเดิมที่เป็นจุดเด่นของโรงพยาบาล และเพิ่มคลินิกใหม่ที่ตรงกับความต้องการของประชาชนโครงการที่ 3 โดยทางโรงพยาบาลได้ทำการเปิดบริการโรคกระดูกพรุน ทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน เวลา 13.00 น. ณ ห้องตรวจคัดกรองกระดูก ชั้น 1 อาคาร 72 พรรษา มหาราชินี เริ่มเปิดบริการตั้งแต่วันที่ 4 ตุลาคม 2549 เป็นต้นไป

ที่ปรึกษา	นายพีระพงษ์ สายเชื้อ	นางสาวนันทนา เมฆประสา	นางसानันท์ เสรีประยูร
นายมาโนชญ์ สีทองลิก	รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์	กองบรรณาธิการ	นางสาวปริญญ์ พรรณรังษี
รองปลัดกรุงเทพมหานคร	คณะผู้จัดทำ :	นางปาริชาติ กัลยาณมิตร	นางสาวพนพิไล ต้นกสิสิปกร
นางสาวศิริวัฒน์ มโนธรรม	บรรณาธิการอำนวยการ	นางสมพร คุ่มแก้ว	นางฉวีวรรณ สรรพมงคล
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์	นายสุขสันต์ กิตติศุภกร	นางกัททณีย์ ชวัญอยู่	นางสาวบุษยา ศิริยุพินกุล
นายไกรจักร แก้วนิลา	ผู้อำนวยการกองวิชาการ	นางสุภาภรณ์ วงศ์วรชาติกาล	นางสาวแพรวสีกา เจริญยิ่ง
รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์	บรรณาธิการบริหาร	นางสาวพรเพ็ญ จำรูญรัตน์	

สำนักการแพทย์

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