



สารสำนักการแพทย์

สารสำนักการแพทย์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549



Bangkok

กรุงเทพฯ... ชีวิตดีๆ ที่ลงตัว

รณรงค์ยุติความรุนแรง

ต่อเด็กและสตรี



บรรณาธิการ

พบกับสาระร้อนที่เป็นประโยชน์กับทุกท่านเช่นเคยนะคะ สำหรับเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเป็นเดือนที่มีวันสำคัญหลายโอกาส ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลลอยกระทงที่หลายท่านคงได้มีโอกาสไปร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามมาแล้วถึงแม้ว่าจะประสบกับปัญหาน้ำท่วมมาหมาดๆและที่ลืมไม่ได้ก็คงเป็นวันที่ 25 พฤศจิกายน วันสำคัญอีกวันหนึ่งที่หลายๆท่านอาจไม่ทราบว่าเป็นวันที่ทั่วโลกกำหนดให้เป็นวันรณรงค์ต่อต้านการกระทำรุนแรงต่อสตรีและเด็ก ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นเมืองพุทธ ชาวคราวความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับสตรีและเด็กในสังคมได้กลายเป็นเรื่องที่อยู่ไม่ไกลตัวอีกแล้วและเมื่ออย่างต่อเนื่องเราทุกคนควรจะช่วยกันต่อต้าน และเป็นหูเป็นตาเพื่อบรรเทาและลดจำนวนให้ได้มากที่สุด ดังนั้นฉบับนี้จึงขอเสนอ บริการของหน่วยบริการ OSCC ของโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะให้ความช่วยเหลือและร่วมประสานงานกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือต่างๆ รายละเอียดก็พบได้ที่เปิดบ้านนะคะ และมาล้าหน้าล้ำยุคกับ ซีบีล Sybyl อะไรคือ ซีบีลจะดีอย่างไรค้นหาคำตอบได้ที่นวัตกรรมทันโลก

อากาศที่เริ่มหนาวและเย็นขึ้นอาจมีผลต่อสุขภาพ อย่าลืมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลให้ร่างกายอบอุ่น ออกกำลังกายบ้างตามสมควร และอย่าลืมให้ความรักกับคนรอบข้างนะคะ แล้วชีวิตของคุณ จะมีความสุขกายสบายใจแน่นอนนะคะ มีอะไรต้องการเป็นพิเศษก็ติชมกันเข้ามาได้นะคะ ทุกๆเสียงมีความหมายยิ่งก็บอกเล่ากันเข้ามาได้ตามที่อยู่ท้ายเล่มพบกันใหม่ เดือนธันวาคมนะคะ

บรรณาธิการ...



ความรุนแรงต่อเด็กและสตรี

เปิดบ้านสำนักการแพทย์ฉบับเดือนพฤศจิกายนนี้ ตรงกับเดือนรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อสตรีและเด็กสากล สารสำนักการแพทย์จึงขอมีส่วนร่วมในบทบาทของการรณรงค์เพื่อยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก ซึ่งทั่วโลกได้กำหนดให้วันที่ 25 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กในประเทศ

ไทยคณะรัฐมนตรี ได้มีมติให้เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนแห่งการรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อสตรีและเด็ก ตั้งแต่ปี 2542 และมีองค์กรที่ทำงานเพื่อผู้หญิงและเด็กหลายทั้งภาครัฐและเอกชนได้ มีการรณรงค์ร่วมกันให้ ความช่วยเหลือแก่ผู้หญิงและเด็กที่ถูกกระทำ ความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง

อ่านต่อหน้า 3



รายละเอียดโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ ที่ให้บริการของศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี OSCC

โรงพยาบาล	เบอร์โทรศัพท์
วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล	0 2244 3277
โรงพยาบาลกลาง	0 2222 2424
โรงพยาบาลตากสิน	0 2437 0123 ต่อ 1127
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	0 2289 1153 - 5
โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินธโร อุทิศ	0 2429 3575
โรงพยาบาลหนองจอก	0 2988 4100 ต่อ 248
โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร	0 2326 7711
โรงพยาบาลราชพิพัฒน์	0 2421 2222 ต่อ 1105
โรงพยาบาลสิรินธร	0 2328 6901 ต่อ 6905 หรือ 10444

ความรุนแรงต่อเด็กและสตรี (ต่อ)

ผู้บริหารกรุงเทพมหานครเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กและสตรี ในสังคมไทยในหลายรูปแบบทั้งที่เกิดจากการกระทำของบุคคลในครอบครัว บุคคล แวดล้อม ฯลฯ จึงมอบนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดกรุงเทพมหานครมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมทุกรูปแบบ ตามภารกิจที่หน่วยงานนั้น ๆ มีส่วนเกี่ยวข้องและมีการบูรณาการร่วมกันทั้งสำนักงานการแพทย์ สำนักงานวัย สำนักงานพัฒนาสังคม สำนักงานการศึกษา และสำนักงานเขต 50 เขต

สำหรับโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ทั้ง 9 แห่ง ได้จัดตั้งศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี OSCC ขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เด็กและสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในทุกรูปแบบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยตั้งขึ้นแห่งแรกที่โรงพยาบาลกลาง เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2541 และในปี พ.ศ. 2542 ได้เปิดดำเนินการเพิ่มขึ้น 6 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล โรงพยาบาลตากสิน โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินิโร อุทิศ โรงพยาบาลหนองจอก และโรงพยาบาลลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2544 เปิดดำเนินการเพิ่มอีก 1 แห่ง คือโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ และในปี พ.ศ. 2546 เปิดดำเนินการในโรงพยาบาลสิรินธร โดยศูนย์ พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรีของโรงพยาบาลทั้ง 9 แห่งให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง บริเวณห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล

การบริการแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการป้องกัน

1.1 การให้ความรู้ด้านการวางแผนครอบครัว เสริมสร้างความรักและสายสัมพันธ์ในครอบครัว

1.2 จัดบริการให้ข้อมูลความรู้ ให้คำแนะนำและแก้ไขปัญหาแก่เด็กและสตรีที่อาจถูกกระทำทารุณ

1.3 สนับสนุนให้ทุกหน่วยงานมีความพร้อมด้านการรักษาพยาบาลเด็กและสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็ก และสตรี

1.4 ให้ความรู้แก่บุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนให้มีการเฝ้าระวังและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา

2. ด้านบริการรักษา

2.1 ผู้ถูกกระทำความรุนแรงที่มีอาการหนักสามารถแจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉินของโรงพยาบาลให้ ให้ความช่วยเหลืออย่างทันที่

2.2 ผู้ถูกกระทำความรุนแรงสามารถมายังแผนกอุบัติเหตุของโรงพยาบาลได้ตลอด 24 ชั่วโมง

2.3 กรณีมาตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอก เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้วจะถูกส่งตัวไปเพื่อรับการรักษาแพทย์เฉพาะทางต่อไป

โดยทั้ง 3 กรณี จะมีระบบช่องทางด่วน (Green Channel) ให้บริการโดยเฉพาะ

3. ด้านการฟื้นฟู

3.1 ฟื้นฟูสภาพร่างกาย ในกรณีเกิดความพิการทางด้านร่างกาย

3.2 การฟื้นฟูทางด้านจิตใจ โดยจิตแพทย์พยาบาล นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์

3.3 ในกรณีมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม นักสังคมสงเคราะห์จะเข้ามาให้การดูแลช่วยเหลือ และการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. ด้านการติดตามประเมินผล

4.1 เมื่อผู้ถูกกระทำได้รับการดูแลรักษาทางด้านร่างกายจิตใจ และแพทย์ลงความเห็นให้กลับบ้านนักสังคมสงเคราะห์จะติดตาม ดูแลและประสานงานหน่วยงาน เครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การดูแลต่อไป

อีกทั้งในเดือนพฤศจิกายนของทุกปี โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ยังจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์อื่นๆ เช่น การจัดนิทรรศการให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่องเกี่ยวกับความรุนแรง การจัดการให้คำปรึกษาแก่ประชาชน รณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ตติบริบับินสีขาว เพื่อเป็นสัญลักษณ์หมายถึง การยอมรับว่าจะไม่ทำร้ายหรือหนึ่งเฉยต่อการใช้ความรุนแรงต่อเด็กและสตรีในทุกรูปแบบและในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2549 โรงพยาบาลในสังกัด สำนักงานการแพทย์ทุกแห่ง ได้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรม **“พลังชุมชนกับการยุติปัญหาความรุนแรง”** ในส่วนของการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การให้ความช่วยเหลือของศูนย์ OSCC สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดโดยกรุงเทพมหานคร ร่วมกับโรงพยาบาลรามาธิบดี

สถิติผู้มารับบริการที่ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรีในโรงพยาบาล สังกัดสำนักงานการแพทย์ทั้ง 9 แห่งตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547-2549 เป็นจำนวน 2,144 ราย 2,919 ราย และ 3,166 ราย ตามลำดับ จากสถิติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเด็กและสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี เหล่านี้เป็นเพียงส่วนที่หนึ่งรวบรวมเฉพาะในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์เท่านั้น ยังมีอีกหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ได้ดำเนินการให้ความช่วยเหลือบุคคลกลุ่มดังกล่าว รวมถึงผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ ทั่วประเทศอีกเป็นจำนวนมาก

ดังนั้นการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้กลายเป็นปัญหาในภาพรวมของสากล จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนร่วมกันป้องกันแก้ไข และเฝ้าระวัง เพราะความรุนแรงที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นปัญหาเฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสภาพโดยรวม ท่านเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือบุคคล ที่ถูกกระทำความรุนแรงได้ โดยไม่นิ่งเฉยเมื่อพบเหตุการณ์ที่ผู้หญิงหรือเด็กถูกกระทำความรุนแรง หรือพบผู้ที่เสี่ยงต่อการถูกกระทำความรุนแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือที่หมายเลขโทรด่วน 191, 1646 เพื่อให้การช่วยเหลือในเบื้องต้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาสังคมในปัจจุบัน





ผลกระทบ...

จากปัญหาความรุนแรง

ความรุนแรง เป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ในคนทุกอายุ ทุกเชื้อชาติ และทุกระดับชนชั้นของสังคม ซึ่งมีสาเหตุซับซ้อนโยงใยถึงความสัมพันธ์และปัจจัยหลายอย่างทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ปัญหาความรุนแรงไม่เพียงแต่จะสร้างความทุกข์ทรมาน เกิดผลกระทบด้านต่างๆ และความสูญเสียแก่ผู้ถูกกระทำเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อส่วนรวมกลายเป็นปัญหาสังคมที่ยากต่อการแก้ไข ทั้งยังก่อให้เกิดวัฏจักรแห่งความรุนแรงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ความรุนแรง ส่งผลกระทบในหลายๆด้าน มากมายต่อผู้ถูกกระทำทั้งระยะสั้น และระยะยาว ผู้ถูกกระทำที่ประสบความรุนแรงหลายครั้ง จะมีผลกระทบที่รุนแรงมากกว่าผู้ถูกกระทำครั้งเดียว

1. ผลกระทบด้านร่างกาย มีตั้งแต่แผลบาดเจ็บจากการถูกทำร้าย เช่น แผลฟกช้ำ แผลฉีกขาด แผลน้ำร้อนลวก กระดูกหัก ฟันหัก บาดเจ็บที่ตาที่ศีรษะ จนถึงพิการและเสียชีวิต

2. ผลกระทบด้านจิตใจ ส่งผลทางลบยิ่งกว่าบาดแผลทางกาย ผู้ถูกกระทำจะมีอาการและโรคทางจิตเวชจำนวนมากที่สัมพันธ์กับการถูกกระทำรุนแรงดังนี้คือ โรคซึมเศร้า, โรควิตกกังวล, ปัญหาการใช้สารเสพติด

มีทั้งการใช้สารเสพติดในทางที่ผิด และการติดสารเสพติด, อาการทางกาย ที่เป็นผลมาจากภาวะทางจิตใจ และโรคจิต

3. ผลกระทบด้านพฤติกรรม ผู้ถูกกระทำมักมีปัญหาพฤติกรรมต่อสุขภาพในด้านลบ (negative health behaviors) ยิ่งความรุนแรงมาก ยิ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมต่อสุขภาพในด้านลบมากขึ้น ได้แก่ มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง เช่น ทำร้ายตัวเอง พยายามฆ่าตัวตาย, ใช้สารเสพติด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินยา, มีพฤติกรรมกามกามที่ไม่เหมาะสม เช่น อดอาหาร อาเจียน ใช้ยาลดความอ้วน กินมาก และใช้บริการทางสุขภาพมากเกินไป

4. ผลกระทบด้านสังคม ผู้ถูกกระทำจะถูกจำกัดในการเข้าถึงบริการ, มีความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดกับผู้ที่ให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพกับนายจ้างและแยกตัวจากเครือข่ายทางสังคม

5. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ มีค่ามหาศาลหากคิดออกมาเป็นรูปตัวเงิน จากการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าค่าใช้จ่ายสำหรับความรุนแรงระหว่างคู่สมรสที่กระทำต่อผู้หญิง ในปีค.ศ. 1995 เกิน 5.8 พันล้านเหรียญ แบ่งเป็นค่าใช้จ่ายทางตรงสำหรับการรักษาดูแลสุขภาพกายและจิตเกือบ 4.1 พันล้านเหรียญ และค่าใช้จ่ายทางอ้อมจากการสูญเสียผลประโยชน์ เช่น สูญเสียรายได้จากการหยุดงาน, ประสิทธิภาพการทำงานถดถอยลง อีกเกือบ 1.8 พันล้านเหรียญ

ปัญหาความรุนแรงจึงเป็นปัญหาที่ทุกคนในสังคมมีส่วนเกี่ยวข้อง และต้องร่วมมือป้องกันและแก้ไข เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ส่งผลให้เกิดสถาบันครอบครัวที่เข้มแข็ง ชุมชนที่สงบและมั่นคงต่อไป



พญ. รุณมา กลกิจโกวินท์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
วิทยาลัยแพทยศาสตร์
กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล





หมอในบ้าน

โรคที่มากับหน้าหนาว



ในขณะที่ลมหนาวเริ่มพัดโชยมาอีกรอบขอแนะนำว่า ช่วงนี้อากาศเริ่มเย็นลงควรต้องดูแลสุขภาพมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกลุ่มเด็ก และผู้สูงอายุ และวัยทำงาน ต้องดูแลตัวเองให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอไม่อย่างนั้นอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสได้ง่าย โรคที่มากับหน้าหนาวคือโรคทางเดินหายใจ จะมีอาการคough เสมหะ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ปอดบวม เพราะเชื้อไวรัสที่ชอบอากาศเย็นและแพร่ระบาด

เป็นอย่างอื่นไปเสียก่อน เช่น ลุกลามเป็นปอดบวม ป้องกันง่ายๆ เหมือนกัน คือ รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ (1. เนื้อนมไข่ ให้โปรตีน 2. ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน 3. ผักผลไม้ 4. เกลือแร่วิตามิน 5. ไขมัน)

ได้ง่ายในหน้าหนาว การดูแลร่างกายให้แข็งแรง ทำร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ หากพบผู้ใกล้ชิดเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจควรระวังไม่



ไอจามใส่กัน เพราะอาจจะรับเชื้อได้ง่าย เรื่องอาหารก็ต้องระวังเรื่องการดื่มน้ำสะอาดหรือดื่มน้ำอุ่นก่อนเพราะอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย สำหรับในชนบทที่มีน้ำน้อยประชาชนควรเก็บกักน้ำส่วนหนึ่งไว้เพื่อใช้ดื่มโดยเฉพาะและควรต้มให้สุกก่อนดื่ม เพราะเชื้อไวรัสจะตายในความร้อนที่ระดับ ๖๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป การดื่มน้ำให้เดือดจึงทำให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคได้

โรคที่มากับหน้าหนาว

• **โรคหัดหรือโรคอุจจาระร่วง** นั่นเอง โรคนี้มีหลายประเภท ตั้งแต่ท้องเสียธรรมดาๆ ไปจนถึงอหิวาตกโรค แต่สาเหตุก็เหมือนกันคือ การกินอาหารที่ไม่สะอาด หน้าหนาวนี้เริ่มน้อย การทำความสะอาดอาหารตลอดจนภาชนะก็ไม่ค่อยดีพอ มือไม้ไม่สะอาด ระวังนะครึบอาจเกิดอาการถ่ายอุจจาระบ่อย โปรตีนระวังเป็นพิเศษในเด็กทารกและผู้สูงอายุ

• **โรคไขหวัด** โรคนี้เป็นโรคยอดนิยมอันดับ 2 รองจากท้องร่วง มักเป็นมากในช่วงหน้าหนาว เพราะอากาศแห้ง ใอน้ำในบรรยากาศน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสเป็นเองหายเองได้ถ้าไม่เป็นมากขึ้นแล้วลุกลาม

• **โรคตาแดง** โรคนี้ก็มักพบบ่อยในหน้าหนาวนี้เหมือนกัน ส่วนใหญ่เป็นเชื้อไวรัส เกิดจากมือไม่สะอาด จับไปทั่ว แล้วมาป้ายตาตัวเอง ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ป้องกันก็ไม่ยาก หมั่นล้างมือให้สะอาด ไม่เอามือขยี้ตา ไม่คลุกคลีกับคนเป็นโรค เมื่อเป็นโรคควรหยุดงานหรือหยุดเรียน จะได้ไม่ไปติดต่อผู้อื่น

สภาพอากาศที่หนาวเย็นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากร่างกายปรับสภาพไม่ทันและสภาพอากาศแห้งทำให้ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศน้อย ผิวพรรณจึงแห้ง แตกออกเป็นขุย และคัน เมื่อเกาหรือฟอกสบู่แรง ๆ จะทำให้เป็นแผลอักเสบ สกปรก ติดเชื้อได้ง่าย

ในผู้สูงอายุและคนเฒ่าอาจจะเสียชีวิตจากโรคหนาวตาย โดยเฉพาะคนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปหรือคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคตับแข็ง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหอบหืด โรคอัมพาตมักจะมีอาการผิวหนังเย็น ร่างกายซีดอยู่แล้ว ถ้าอุณหภูมิในร่างกายลดลงอีก อาจจะมีอันตรายถึงชีวิตได้ จึงต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ส่วนหญิงตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป ควรไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ และปอดอักเสบไว้ก่อน เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน ในช่วงฤดูหนาวที่อาจจะ เป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ได้



นโยบายด้านการแพทย์และสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร

ศูนย์การแพทย์เฉพาะทาง (Excellence Center)

ตอนที่ 3

วันนี้ เราจะมาทำความรู้จักกับนโยบายด้านการแพทย์ และสาธารณสุขของกรุงเทพมหานครที่สำคัญอีกประการหนึ่ง นั่นคือ “การพัฒนากรุงเทพมหานครสู่เมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน” ซึ่งเน้นให้ประชาชนเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพ ด้วยการปรับปรุง การบริการและการจัดระบบบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข ที่มีประสิทธิภาพ สู่ความเป็น Specialties และ Excellence Center ปัจจุบันโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ ได้มีการ พัฒนาและปรับปรุงการบริการเป็นอย่างมาก มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญใน สาขาต่าง ๆ และมีความชำนาญเฉพาะทางในการให้บริการที่จำเป็น มีเป้าหมายในการพัฒนาการบริการให้มีประสิทธิภาพ ยิ่งขึ้น โดยการพัฒนาการให้บริการในโรงพยาบาลที่มี ผู้เชี่ยวชาญหรือมีความชำนาญเป็นพิเศษให้เป็นศูนย์ การแพทย์เฉพาะทาง (Excellence Center) ที่สามารถ ให้บริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำระบบ ส่งต่อมาใช้ในการส่งต่อผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาลใน

โรงพยาบาลตากสิน

- ด้านแม่และเด็ก

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

- ศูนย์ผ่าตัดโดยใช้กล้อง
- ศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา
- ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินธโรอุทิศ

- ศูนย์อำนวยการเวชศาสตร์



สังกัด เพื่อเข้ารับการตรวจรักษาในกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรคหรือการตรวจที่ต่ออาศัยความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษ โดยศูนย์การแพทย์เฉพาะทาง (Excellence Center) ดังกล่าว จะมี สถานที่ตั้งในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร เป็นการ ใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างคุ้มค่า โดยในปี 2550 ได้กำหนดเป้าหมายให้โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์มีการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ดังนี้

วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

- ศูนย์โรคหัวใจ
- ศูนย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน
- ศูนย์โรคมะเร็ง

โรงพยาบาลกลาง

- ศูนย์โรคตา
- โรคทางด้านกระดูกและข้อ
- BMA Medical Lab

โรงพยาบาลสิรินธร

- ศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
- ศูนย์อุบัติเหตุฉุกเฉิน (รองรับสนามบินสุวรรณภูมิ)

ทั้งนี้ ในการพัฒนาการให้บริการเพื่อเป็นศูนย์การแพทย์เฉพาะทาง (Excellence Center) สำนักงานการแพทย์จำเป็นต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านบุคลากร และเครื่องมือในการให้บริการที่มีประสิทธิภาพซึ่งคาดว่าจะสามารถให้บริการได้อย่างเต็มรูปแบบภายในปี 2551

นวัตกรรมทั่วโลก



“วิจัยไร้ห้องแล็บ”

ปัจจุบันมีงานทางด้านวิทยาศาสตร์ บางอย่างที่ไม่สามารถทดลองในห้องปฏิบัติการได้ เนื่องจากถูกจำกัดด้วยปัจจัยเวลา ทรัพยากรและเครื่องมือต่างๆ ด้วยเหตุนี้ฝ่ายวิจัยและพัฒนาคอมพิวเตอร์สมรรถนะสูง ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) จึงได้แก้ปัญหาดังกล่าว โดยนำคอมพิวเตอร์สมรรถนะสูงในรูปแบบ “คลัสเตอร์” (ที่ใช้ฮาร์ดแวร์ของคอมพิวเตอร์หลายๆ เครื่องเสมือนเป็นเครื่องเดียว) และรูปแบบกริด (คือใช้ฮาร์ดแวร์ โดยที่คอมพิวเตอร์ แต่ละเครื่องอาจอยู่ไกล



ตัวอย่างการใช้โปรแกรมซิมิลจำลองการทำปฏิกิริยาระหว่างยาและเชื้อโรค

กันคนละประเทศหรือทวีป) มาพัฒนาคุณภาพฮาร์ดแวร์และได้นำคอมพิวเตอร์สมรรถนะสูงดังกล่าวมาเปิดให้บริการสำหรับผู้ทำงานวิจัย 2 เครื่องคือ 1. เครื่องไอเทเนียมคลัสเตอร์ เป็นระบบคลัสเตอร์คอมพิวเตอร์ 32 โหนด ซึ่งเปิดให้ใช้บริการ 20 โหนด โดยแต่ละโหนดประกอบด้วยหน่วยความจำ 4 GB และหน่วยประมวลผล “อินเทลไอเทเนียม2” อยู่ 2 หน่วย ซึ่งสามารถรองรับการทำงานของโปรแกรมได้หลายภาษา 2. เครื่องเอสจีโอ ออริจิน 2000 (SGI Origin 2000) ซึ่งให้บริการโปรแกรม “ซิมิล” (Sybyl) ซึ่งใช้ในการออกแบบยาได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันมีนักวิจัยหลายท่านได้ใช้บริการคอมพิวเตอร์

สมรรถนะสูงของเนคเทค อาทิ เช่น ผศ. ดร.สุภา หารหนองบัว จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งทำงานทางด้านการออกแบบยา ได้ใช้โปรแกรมซิมิลจำลองเชิงโมเลกุลของตัวยา โดยจำลองลักษณะการจับของตัวยากับเชื้อโรคหรือเอนไซม์

ของเชื้อโรค เมื่อได้ตัวยาที่เหมาะสมก็หาทางออกแบบยา ซึ่งโดยปกติจะต้องทดลองกับเชื้อโรคจริงๆ ด้วยตัวยาหลายพันหลายหมื่นตัว ก่อนจะได้ตัวยาที่มีแนวโน้มในการพัฒนายาต่อไป แต่วิธีดังกล่าวต้องใช้เวลานานนับปีและเปลืองค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ดังนั้นการใช้วิธีจำลองทางคอมพิวเตอร์จะช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างมาก นอกจากนั้น ดร.จักษ์ อิศวนันท์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก็เป็นอีกคนที่ใช้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์สมรรถนะสูงของเนคเทค โดยใช้ในการสร้างแบบจำลอง การเกิดสึนามิ ซึ่งมีโปรแกรมและการจำลองเชิงตัวเลขครอบคลุมอินเดีย

ดูว่าผลกระทบตามชายฝั่ง โดยหากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ควรต้องระมัดระวังในจุดใดบ้าง โดยอาศัยข้อมูลขณะที่เกิดสึนามิ เมื่อวันที่ 26 ธ.ค.2547 ข้อมูลทางด้านธรณีวิทยา ข้อมูลระดับความลึกของมหาสมุทรและข้อมูลระดับน้ำ จากสถานีวัดน้ำที่มีผลจากการจำลองเหตุการณ์ 1 ชั่วโมง หลังจากเกิดสึนามิ โดยใช้เวลารันข้อมูลเป็นเวลา 5 วัน ปรากฏว่าระดับน้ำที่เข้าท่วมชายฝั่งต่างๆ ตามแบบจำลองใกล้เคียงกับข้อมูลจริงที่มีการบันทึกไว้ โดยมีความผิดพลาดไม่เกิน 1 เมตร ทั้งนี้ต้องใช้ขั้นตอนการรันโปรแกรมกว่า 3 หมื่นขั้นตอน และใช้หน่วยความจำถึง 2 GB

ทั้งนี้หากผู้ทำงานวิจัยท่านใดสนใจทางเนคเทคเปิดให้บริการ โดยเข้าไปสมัครได้ทาง เว็บไซต์ http://www.hpcc.nectec.or.th/wiki/index.php/How_to_become_a_HPC_User ซึ่งหลังจากได้รับสิทธิในการใช้งานแล้วก็สามารถเข้าใช้ระบบผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อติดตั้งใช้งานและใช้งานโปรแกรมที่ต้องการได้

แหล่งข้อมูล : ผู้จัดการออนไลน์

Hello Research

ผลการส่องกล้อง

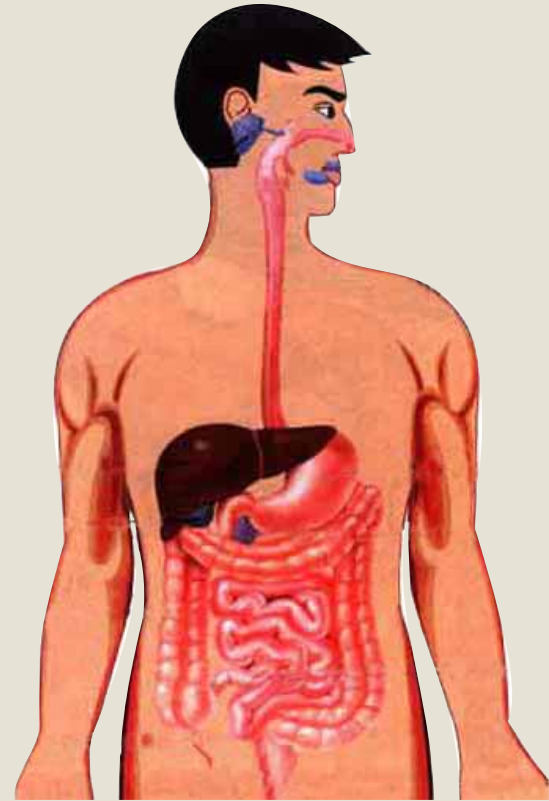
ตรวจทางเดินอาหารในผู้ป่วยที่กินสารกัดกร่อน

สวัสดิ์คะ พบกับคอลัมน์ **Hello Research** อีกเช่นเคยนะคะ

สำหรับฉบับนี้เราจะพาทุกท่านไปพบกับสิ่งใหม่ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเราซึ่งคุณพ่อคุณแม่บ้านต้องฟังระวังไว้ และฉบับนี้เราได้รับเกียรติจาก **นายแพทย์ศุภกานต์ เตชะพงศธร** และคณะภาควิชาศัลยศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล ที่กรุณานำผลงานวิจัยที่ทุกท่านอ่านแล้ว ต้องคาดไม่ถึงเกี่ยวกับ **“ผลการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารในผู้ป่วยที่กินสารกัดกร่อน”** บางท่านอาจจะสงสัยว่าสารกัดกร่อนหน้าตาเป็นอย่างไร มีฤทธิ์เดชอย่างไรนั้น ก่อนอื่นเราทำความรู้จักกับคำว่า **“สารกัดกร่อน”** กันดีกว่า ชนิดสารกัดกร่อน ได้แก่ กรดไฮโดรคลอริก หรือที่เรารู้จักกันในส่วนผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ เครื่องสุขภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือน สารฟอกขาว สารซักฟอก กรดซัลฟิวริก และโซเดียมไฮดรอกไซด์

สำหรับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารภายใน 48 ชั่วโมง ของผู้ป่วยที่กินสารกัดกร่อน ในรูปแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบการวิจัยเชิงพรรณนาโดยกลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้ป่วยที่กินสารกัดกร่อน จำนวน 171 ราย ที่เข้ารับการรักษา ในภาควิชาศัลยศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล ในระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ.2544 ถึงเดือน มิถุนายน 2547 วิธีดำเนินการวิจัยโดยการรวบรวมประวัติผลการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารจากเวชระเบียนผู้ป่วยและวิเคราะห์ข้อมูล การวัดที่สำคัญต่อผลการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหาร ซึ่งแบ่งระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บจากสารกัดกร่อนออกเป็น 4 ระดับ และตำแหน่งของการบาดเจ็บที่แบ่งออกเป็น 5 ตำแหน่ง ได้แก่ หลอดอาหารส่วนต้น หลอดอาหารส่วนปลาย กระเพาะอาหาร ส่วนต้นกระเพาะอาหารส่วนปลาย และลำไส้เล็ก ดูโอดินัมส่วนต้น ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 72.5 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ยเท่ากับ 26.3 ปี สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการตั้งใจในการกินสารกัดกร่อน ร้อยละ 97.1 ชนิดของสารกัดกร่อนที่เป็นสาเหตุมากที่สุด ได้แก่ กรดไฮโดรคลอริก ที่เป็นส่วนผสมหลัก ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ เครื่องสุขภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือนเท่ากับร้อยละ 73.7 ผลของการส่องกล้องตรวจทางเดินอาหารพบว่า หลอดอาหารส่วนต้น หลอดอาหารส่วนปลาย กระเพาะ



อาหารส่วนต้น กระเพาะอาหารส่วนปลาย และลำไส้เล็กดูโอดินัมส่วนต้น ได้รับบาดเจ็บเท่ากับร้อยละ 35.0,69.4,64.9,33.1 และ 17.2 ตามลำดับ เห็นไหมคะว่ากรดไฮโดรคลอริกที่เป็นส่วนผสมหลัก ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำเครื่องสุขภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือนเป็นสารกัดกร่อนที่เป็นสาเหตุมากที่สุดส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ที่ตั้งใจกินเพื่อทำร้ายตัวเอง ผลการส่องกล้องตรวจระบบทางเดินอาหารภายในระยะเวลา 48 ชั่วโมงหลังจากที่กินสารกัดกร่อน พบว่าหลอดอาหารส่วนปลาย โดยเฉพาะตำแหน่ง รอยต่อระหว่างหลอดอาหาร กับกระเพาะอาหาร และกระเพาะอาหารส่วนต้น เป็นบริเวณที่พบอาการบาดเจ็บได้มากที่สุด

.....ท่านสามารถอ่านผลงานวิจัยฉบับ full paper ได้จาก *Vajira Medical Journal Vol.48 No.1 January-April 2004* แล้วพบกับผลงานวิจัยชิ้นใหม่ๆ ได้ในฉบับต่อไปนะคะ.....



ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ สารฟอกขาว สารซักฟอก

เก็บเฮามาเล่า...
 ท้ายเฮามาฝาก...



ยอดอาหารสุขภาพ



ของทารกในครรภ์ ถั่วแดงนอกจากจะอร่อยแล้วยังประกอบด้วยสารแอนตี้ออกซิเดนต์ (polyphenolics) ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีอีกด้วยควรรับประทานให้ได้วันละ 1 ถ้วย

นมพร่องมันเนย เป็นแหล่งของแคลเซียมสูงปลอดไขมันที่จำเป็นแก่คนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในหญิงชรายุ้ยกลางคนที่มีความเสี่ยง ต่อภาวะกระดูกพรุน ในนมพร่องมันเนย นอกจากจะมีแคลเซียมสูงแล้ว ยังประกอบด้วยสารโพแทสเซียมและแมกนีเซียมที่มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ด้วย ขนาดรับประทานนั้นสำหรับคนวัยหนุ่มสาวต้องการแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม ส่วนวัยสูงอายุต้องการเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน

สำหรับ **ส้ม** ผลไม้ยอดนิยมที่มีปริมาณวิตามินและเส้นใยอาหารสูงรวมทั้งสารอาหารชนิดอื่นๆ ซึ่งช่วยป้องกันหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างกระดูก ป้องกันการเกิดนิ่วในไต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และต่อต้านมะเร็งเต้านมด้วยควรรับประทานส้มวันละ 1-2 ผล เป็นประจำ และสำหรับใครที่ชอบรับประทานปลา ขอแนะนำ

ปลาแซลมอน ซึ่งมีปริมาณน้ำมันปลา Omega-3s ค่อนข้างสูง สรรพคุณของโอเมก้า-ทรี เป็นที่รู้จักทั่วไปว่าช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยควบคุมอาการไขข้ออักเสบ ลดอาการปวดรอบเดือน รวมทั้งช่วยระงับอาการซึมเศร้าได้ด้วย รับประทานให้ได้สัปดาห์ละครั้งก็จะดีมาก ขึ้นขนาดเท่าฝ่ามือก็มักจะเพียงพอ หนึ่งในแก้อาหารชั้นเลิศอีกอย่างที่ควรเลือกรับประทานหนึ่งไม่พ้น

เต้าหู้ ค่ะ สรรพคุณเต้าหู้ โดยละเอียดเป็นอย่างไรมันนั้น ได้กล่าวมามากแล้ว ถ้าหากรับประทานได้วันละครั้งถ้วย หรือตีผสมนมถั่วเหลืองวันละ 1 แก้วได้ก็จะแจ่มไปเลย

ขอสมะเขือเทศ นอกจากจะสุตอร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์มากมาย เช่น ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมากในคุณผู้ชาย มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร ในมะเขือเทศมีสารแอนตี้ออกซิเดนต์บางชนิดสูงมาก สารดังกล่าวมีคุณสมบัติในการกำจัดสารอนุมูลอิสระตัวอันตราย ให้ออกไปจากร่างกาย ดังนั้นหากรับประทานมะเขือเทศบ่อยๆ ผิวพรรณจะแจ่มใสไม่ร่วงโรยง่าย แดงป้องกันมะเร็งได้อีกต่างหาก สำหรับท่านที่ไม่ชอบรับประทานขอสมะเขือเทศสามารถบริโภคมะเขือเทศสดได้ในปริมาณมากทุกวันตามชอบ และสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ก็คือ

น้ำ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญถึง 80 % ของปริมาณของเหลวในร่างกายคนเรา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่ น้ำ จึงเป็นยามหัศจรรย์อย่างแท้จริงสำหรับมนุษย์ การดื่มน้ำให้เพียงพอจะช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลีย ตะคริว ป้องกันการเกิดนิ่ว รักษาระดับอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ และยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวลตลอดเวลา

อย่าลืมนะคะถ้าท่านโดยอยากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสดใสก็ลองรับประทานตามที่บอกแล้วออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยรับรองได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์



๖ นี้จะขอแนะนำ 9 ยอดอาหารสุขภาพ 9 ยอดอาหารที่ว่านี้ประกอบด้วย บร็อกโคลี่ กระเทียม ถั่วแดง นมพร่องมันเนย ส้ม ปลาแซลมอน เต้าหู้ ขอสมะเขือเทศ และน้ำ

บร็อกโคลี่ คือซูเปอร์ผักในตระกูลกะหล่ำยอดนิยมของนักบริโภคทั่วโลก มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง ป้องกันการเกิดต่อกระจาก อุดมด้วยวิตามินซี สารแอนตี้ออกซิเดนต์ ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย และยังช่วยให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรงอีกด้วยสารบางชนิดในบร็อกโคลี่ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดไขข้ออักเสบโรคเบาหวานและโรคหัวใจ และนอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วย ลดความดันโลหิตสูงหากสามารถรับประทานได้เป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ถ้วยตวง ก็จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

สำหรับ**กระเทียม** ศัตรูตัวฉกาจของเหล่าผีดิบนั้น มีสรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอล และมีฤทธิ์คล้ายกับยาแอสไพรินในการช่วยป้องกันการแข็งตัวและการอุดตันของหลอดเลือด แดงกระเทียมยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้คล้ายกับยาเพนิซิลลิน โดยเฉพาะเวลาเจ็บคอ สามารถใช้กระเทียมรักษาได้ดี และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมได้ดี มีข้อแนะนำให้รับประทานกระเทียมอย่างน้อยวันละ 1 กลีบ สำหรับท่านที่ต้องการป้องกันโรคหัวใจ ส่วนการรับประทานโดยทั่วไปไม่มีข้อจำกัดอะไร ยิ่งรับประทานได้มากยิ่งเป็นประโยชน์ แต่ส่วนใหญ่แล้วคนเรามักรับประทานกระเทียมได้ไม่มากนัก เนื่องจากมีรสเผ็ดร้อนรุนแรงส่วนใหญ่ถ้าหากไม่ตั้งใจจะรับประทานกระเทียมจริงจังก็กมักจะบริโภคกระเทียมปริมาณเพียงเล็กน้อยในฐานะเครื่องเทศปรุงแต่งกลิ่นรสอาหารจานหลักเท่านั้น

ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารสูงมาก ดังนั้นจึงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองปริแตก ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังอุดมด้วยกรดโฟลิกที่ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกันความผิดปกติ

English Clinic

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

“คุณหมอฯ มันเจ็บ เจ็บเจ็บค่ะ” (ตอนจบ)

โดยเนตรปรีชา มุสิกไชย ชุมไชโย



สวัสดิ์ค่ะ

คุณผู้อ่าน ฉบับที่แล้วคุยกันเรื่องเจ็บๆปวดๆ ยังไม่ทันจบเพราะหมดหน้ากระดาษเสียก่อน ฉบับนี้ขอคุยกันต่อเลยนะค่ะ

คำว่า **ache** นั้นก็แปลว่าเจ็บปวดเหมือนกัน แต่ต่างจาก pain ตรงที่ ache นั้นมันเจ็บนี่อีกนาน เจ็บนี้ไม่ลืม...คืออาการเจ็บแบบเจ็บต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น ถ้าใครถูกข้อมมาจนนิ้วก็ไม่เรียก pain แล้วค่ะ แต่เขาคงจะครวญครางว่า Help me.doc. I'm aching all over.คือมันปวดไปหมดคุณหมออาการแล้วไม่ต้องไปถามเขาหรอกนะค่ะว่า Whereabouts does your leg or arm ache? เพราะเขาเจ็บนิ้วไปหมดแล้วค่ะ อาการเจ็บแบบนี้ก็ใช้คำว่า ache ได้ค่ะคำว่า ache นี้คนไทยอ่านออกเสียงผิดกันบ่อยคือจะออกเสียงว่า “เอช” แต่ที่ถูกต้องต้องอ่านว่า “เอค” นะค่ะคำว่า ache ยังใช้กับการเจ็บปวดทางใจได้อีกด้วย เช่น Her heart aches with love. เธอต้องปวดรตรัวใจด้วยความรัก...อาการเจ็บปวดทางกายที่นิยมใช้ ache ได้แก่ stomachache อ่านว่า สตอมหมักเอก ปวดท้อง headache เอ็ดเอก ปวดหัว toothache ทุ๊ธเอก ปวดฟัน heartache ฮาร์ทเอก ปวดใจ เป็นต้น

คำว่า **hurt** นั้นก็แปลว่าเจ็บปวดทั่วไป และยังหมายถึง การทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเจ็บปวดหรือได้รับบาดเจ็บด้วย เช่น คุณหมอกถามคนไข้ว่า Where does it hurt? เจ็บตรงไหนหรือครับคนไข้ตอบว่า My right arm is hurting. ผมเจ็บแขนขวาครับ หรือคุณพยาบาลอาจรายงานการเจ็บแทนคนไข้ว่า He has hurt his right arm. คนไข้เจ็บแขนขวาค่ะ พอคุณหมอได้ยินดังนั้น ก็รีบคว้าแขนคนไข้ขึ้นมาดูจนคนไข้ร้อง You are hurting me. โอ๊ย..เจ็บนะหมอ My arm is hurting me. แขนผมเจ็บอยู่นะหมอ It hurts me to move my arm.

เวลาผมยกแขนแล้วมันเจ็บครับ เป็นต้น นอกจากนี้อาจใช้ในการเปรียบเทียบได้ เช่น It hurt me ears to listen to her noise. เสียงเจ้าหล่อนทำให้ผมปวดแก้วหูจะตายอยู่แล้ว ความเจ็บปวดในอารมณ์ก็ใช้ได้ค่ะ เช่น You hurt my feeling คุณทำให้ฉันโกรธ/ไม่พอใจ/เสียใจนะ หรือ หนูๆที่ถูกสาวปฏิเสธรักอาจต้องครวญครางกับตัวเองหรือพูดดังๆให้สาวได้ยินว่า That's hurt. หมายถึง คำพูดของสาวทำให้เสียใจค่ะ

แถมท้ายฝากคุณหมอนิดนึงค่ะ เวลาคนไข้ฝรั่งเขาบอกว่า I have butterflies in my stomach. อย่าไปหลงคิดว่าพ่อฝรั่งเล่นเป็บพิสดารล่องผีเสื้อลงไปหลายตัวนะค่ะ แทนที่จะจัดยาแก้ปวดท้องเดี่ยวคุณหมอเล่นจัดยาฆ่าแมลงแทนจะสนุกใหญ่ (แหวเล่นนะค่ะ) ส่วนวันนี้หมายความว่า เขากำลังปวดท้องอยู่คงจะ ส่วนใหญ่เป็นอาการปวดมวนท้อง ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ เป็นต้น บางครั้งก็ใช้ในอาการปวดที่มีความเครียดเข้ามาเกี่ยวข้องค่ะ เช่น อาการปวดของโรคกระเพาะค่ะยังมีอีกคำหนึ่งทีกลัวคุณหมอฟังคนไข้ฝรั่งแล้วรักษาผิด นั่นก็คืออาการ heartburn คือ อาการปวดท้องอันเกิดจากอาหารไม่ย่อยนั่นเองค่ะ คนที่ทานอาหารเข้าไปมากๆ จนกระเพาะประทังไม่ย่อยย่อย ก็จะมีอาการอืดอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ มันครรอนวาวไปทั้งหน้าอกและท้อง ทำให้ฝรั่งเค้าเรียกอาการนี้ว่าอาการรอนไหม้ในช่องอกอะไรทำนองนั้นค่ะ

ส่วนคนไข้เวลาจะบอกหมอว่าปวดท้องประเภทใด ต้องจำประโยคช่วยชีวิตที่ครูเคทแนะนำข้างต้นเอาไว้บ้างนะค่ะ ส่วนปวดท้องจะเข้าห้องน้ำ ไม่ต้องดัดจริตไปบอกหมอว่า I have a stomachache. นะค่ะ เดี่ยวคุณหมอเลยตรวจหาสาเหตุกันใหญ่ให้บอกกว่า I need to go to the toilet. ก็เป็นอันเข้าใจกันแล้วค่ะ ฉบับหน้าพบกับ ไหม้ นะค่ะ





เสื่อน้อยพาทิม

เย็นตาโฟหนังปลากรอบ



รับประทาน ไม่เป็นรองใครเลยทีเดียว เส้นก๋วยเตี๋ยว นอกจากจะนุ่มเหมาะ กับลิ้นอันทรงคุณค่าอย่าง เราเราแล้ว ยังอุดมไปด้วยเครื่องเครา ไม่ว่าจะเป็นปลาหมึกกรอบที่แหวกว่ายจนล้นชาม ลูกชิ้นก็จะจุกจุกและยังหนังปลากรอบซึ่ง เมื่อใช้ฟันขบไปสัมผัสแล้วจะรู้สึกถึงความกรอบ ใหม่และรสชาติที่ช่วยให้ลิ้มความรู้สึกร้อนอบอ้าวของ อากาศไปได้ชั่วขณะที่เดียว หากท่านยังไม่แน่ใจก็อาจจะสั่ง หนังปลากรอบมาเพิ่มความกรุบกรอบได้ในสนนราคาที่ไม่แพง เพลิดเพลินกันไปอีกแบบ เขาว่าเป็นหนังปลาแซลมอนทีเดียว เขียวนะครีบ จะว่าไปก็มีคุณค่าของปลาทะเลน้ำลึกอยู่พอควร แต่แน่นอนผลอผลิบเดียวก็อ้อมรอยกันไปซะจนพุงกาง เมื่ออ้อมหน้าสำราญแล้วบริเวณตลาดและร้านค้าแถบ นั้นจะแน่นขนัดไปด้วยประเภทของกินจริง กินเล่นมากมาย ถ้า ยังพอมีพื้นที่ที่จะบรรจุเธอเข้าไปได้ จะเลือกซื้อไปก้านั้นผู้ใหญ่ ก็ไม่น่าเกลียดอะไร วันนั้นนับว่ายิ่งป็นเที่ยวเดียวได้ร้อยหลาย เตื่อ ท่านที่ไปทดลองชิมแล้ว มีความเห็นจะแลกเปลี่ยนหรือ แนะนำเพิ่มเติมอีก เสื่อน้อยก็ยินดีนะคร๊าบ...

วันนี้มีราชการแถวๆแยกซังฮี กว่าจะเรียบร้อย ก็ได้เวลาเที่ยงวันพอดีพอดี อากาศที่แสนจะร้อนอบอ้าว สายแดดมาแรงจริง ๆ เล่นเอาผิวบางเฉียบอย่างเสื่อน้อยแทบ จะละลายกลายเป็นไอ (นี่ถ้าจะกลายเป็นไอเลิฟยู ก็คงจะดี) แต่เมื่อเสียงน้ำย่อยมันเรียกร้องก็จะต้องตัดสินใจอะไรสัก อย่างแล้ว เพื่อจะหาอะไรมาบรรเทาเสียงเรียกร้องให้เบาบาง ลงสักหน่อย ทันใดก็เกิดแรงบรรดาลใจว่าน่าจะเหมาะถ้าจะ ไปตามข่าวที่เล่าลือมาว่าน่าจะแวะเวียนไปลองชิมแต่ยังหา โอกาสไม่ได้สักทีวันนี้แหละเหมาะว่าแล้วอย่าช้าตามเสื่อน้อย มาเลย

เส้นทางการเดินทาง เริ่มต้นจากถนนสายหลัก สามเสนเลี้ยวเข้าถนนร่วมจิต หรือถนนที่ผ่านตลาดศรียาน มุ่งตรงสู่ตลาดราชวัดถร วังตรงผ่านตลาดราชวัดถรไปนิดเดียว หาที่จอดรถได้เลย ร้านอยู่ฝั่งตรงกันข้ามเยื้องกับกรมสรรพ สามิต เจอแล้วตึกแถวห้องเดียวมีลูกค้าย่านข้างหน้าตาล้นออก มาหน้าร้าน ร้านที่ยินดีนำเสนอในวันนี้ชื่อว่า **“ร้านเย็นตาโฟ วิโรจน์”** เหมาะมากสำหรับท่านที่นิยมชมชอบรับประทาน ก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารประเภทเส้น ควรจะได้มีโอกาสไปลอง ลิ้มชิมรสสักครั้ง ถึงแม้เซลล์ยังไม่มาลองชิม แม่ช้อยยังไม่มา ลองชมแต่ก็รับประกันได้ในระดับหนึ่งว่ารสชาติและความน่า



รื้อสำนักการแพทย์

สำนักการแพทย์ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อปรับแผนปฏิบัติราชการสำนักการแพทย์

สำนักการแพทย์ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อปรับแผนปฏิบัติราชการสำนักการแพทย์ระหว่างวันที่ 14-15 พ.ย. 2549 ณ โรงแรมสีดา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก โดยการประชุมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อปรับแผนปฏิบัติราชการสำนักการแพทย์ และจัดทำแผนปฏิบัติราชการของโรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ ประจำปี พ.ศ. 2550 เพื่อให้สามารถติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติราชการของส่วนราชการในสังกัดสำนักการแพทย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสอดคล้องกับแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2548-2551 ต่อไป

โรงพยาบาลตากสินจัดสัมนาเพื่อสร้างความพร้อมในการปฏิบัติงาน

นายแพทย์สมพงษ์ วงศ์ปัญญา-ถาวร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน เปิดเผยว่าโรงพยาบาลตากสินโดยฝ่ายวิชาการได้จัดสัมมนาเพื่อสร้างความพร้อมในการปฏิบัติงาน ณ โรงแรมสวนบวหาด จังหวัดเพชรบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมสัมมนา เป็นข้าราชการในระดับ 1-7 และลูกจ้างในสังกัดโรงพยาบาลตากสิน โดยการจัดสัมมนาดังกล่าวจัดเพื่อให้บุคลากรใหม่มีความพร้อมในการปฏิบัติงานและเสริมสร้างให้บุคลากรของโรงพยาบาลมีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น มีจิตสำนึกและเต็มใจให้บริการกับผู้ป่วยและผู้มาติดต่อโรงพยาบาลตากสิน รวมทั้งเกิดความสัมพันธ์ในหมู่คณะ



และปฏิบัติงานในมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดการประสานงานในการปฏิบัติงานที่ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้ร่วมทีมทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจในการทำงานเป็นทีม ระดมสมองในการสร้างผลงานด้วยความคิดที่สร้างสรรค์ของ สมาชิกภายในกลุ่มเป็นการสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพเพื่อร่วมกันพัฒนาโรงพยาบาลตากสินไปสู่โรงพยาบาลคุณภาพต่อไป

โรงพยาบาลสิรินธรแจ้งข่าว

นายแพทย์พิชญา นาควัชระ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิรินธร เปิดเผยว่าโรงพยาบาลสิรินธรได้เอื้อเฟื้อสนามฟุตบอลของโรงพยาบาล ในการแข่งขันฟุตบอลกระชับมิตรของนักกีฬาจากกรุงโซล (SEOUL METROPOLITAN) กับนักกีฬาของไทย ประเภทอายุ 11-12 ปี เมื่อวันที่ 3 และ 4 พฤศจิกายน 2549 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนมาเล่นกีฬา และสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับต่างประเทศ

สำนักการแพทย์เร่งดำเนินการพัฒนาระบบการแพทย์ฉุกเฉิน

เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2549 ณ ห้องประชุมผู้บริหาร ชั้น 19 โรงพยาบาลกลาง นายพีระพงษ์ สายเชื้อ รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ ประธานคณะกรรมการจัดการบริการรองรับระบบการแพทย์ฉุกเฉินใน

เขตกรุงเทพมหานคร ได้จัดประชุมคณะกรรมการฯ ซึ่งประกอบด้วย ศาสตราจารย์ นายแพทย์สันต์ หัตถิรัตน์ นายกสมาคม เวชศาสตร์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย รองศาสตราจารย์ปรีชา ศิริทองถาวร จากโรงพยาบาลศิริราช พ.ต.อ.เจลิยว หอมวิเศษ จากโรงพยาบาลตำรวจ นายแพทย์ชัยวัน เจริญโชคทวี จากวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล พันเอกธวัชชัย กาญจนรินทร์ จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า นายแพทย์สมชาย กาญจนสุด จากโรงพยาบาลราชวิถี แพทย์หญิงมะลิ วิโรจน์สกุลชัย ในนามโรงพยาบาลเอกชน และนายรัฐพล เตரியมวิธานนท์ ผู้แทนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และกรรมการท่านอื่นๆในนามกรุงเทพมหานคร ร่วมกันพิจารณากระบวนการการแพทย์ฉุกเฉินในพื้นที่กรุงเทพมหานคร พัฒนาร่วมมือกันจากทุกส่วนที่เกี่ยวข้องจัดบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐานและร่วมมือในการพัฒนาควบคุม ดูแลคุณภาพการบริการอย่างเป็นระบบ โดยนายกสมาคม เวชศาสตร์ฉุกเฉินฯ เร่งจัดทีมรับผิดชอบหลักในการกำกับ ดูแลด้านคุณภาพและวิชาการ สำนักการแพทย์รับผิดชอบหลักวางระบบการขึ้นทะเบียนหน่วยบริการและการตรวจสอบคุณภาพ กรุงเทพมหานคร รับผิดชอบเป็นเจ้าภาพหลักมุ่งเน้นความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนกรุงเทพฯ

ที่ปรึกษา	คณะผู้จัดทำ :	กองบรรณาธิการ	นางसानันท์ เสรีประยูร
นายมาโนชญ์ สโทชวลิต	บรรณาธิการอำนวยการ	นางปาริชาติ กัลยาณมิตร	นางสาวปิยรัตน์ พรรณรังษี
รองปลัดกรุงเทพมหานคร	นายสุสันต์ กิตติศุภกร	นางสมพร คุ้มแคว้น	นางสาวพรเพ็ญ ต้นตัสสิกร
นางสาวศิริวัฒน์ มโนธรรม	ผู้อำนวยการกองวิชาการ	นางกัททนีชัย ชวัญอยู่	นางฉวีวรรณ สรรพมงคล
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์	บรรณาธิการบริหาร	นางสุภาภรณ์ วงศ์วราทิภา	นางสาวบุษยา ศิริยุพินนกุล
รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์	นางสาวนันทนา เมฆประสาท	นางสาวพรเพ็ญ จำรูญรัตน์	นางสาวแพรสิดา เจริญยิ่ง

สำนักการแพทย์

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