



วารสาร รักชีวิต *By บ้านแพ้ว*

จัดทำโดย ศูนย์จักษุและต้อกระจก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

รู้ไว้...ห่างไกลโรคตาแดง

หมั่นตากะตุก...ไขลานบอกเหตุหรือไม่ ?

มาตรฐานการป้องกันการติดเชื้อ

Trip...การออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจก



Season's Greetings

Our Best Wishes for a Wonderful Holiday and a New Year 2011 of Happiness and Prosperity!

สวัสดีปีใหม่นะคะ...ท่านผู้อ่านผู้รักดวงตาทุก ๆ ท่าน

ปีใหม่นี้ขอให้ทุกท่านมีความสุข สมปรารถนาในทุกสิ่งหวัง สุขภาพ พลานามัยแข็งแรงกันถ้วน ๆ ทั่วหน้าค่ะ

“รักษ์ตา” ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 4 แล้วนะคะ เวลาช่วงผ่านไปรวดเร็ว ซะเหลือเกินค่ะ *วารสารรักษ์ตา by บ้านแพ้ว มีอายุครบ 1 ขวบพอดีค่ะ...* ก่อนอื่นต้องกราบขอภัยในความล่าช้าของฉบับนี้นะคะ (ถ้าอย่างไร ดิฉันขอน้อมรับความล่าช้าแต่เพียงผู้เดียวค่ะ)

ฉบับนี้มีถึงกะพ่ายอีก 2 ท่าน มาร่วมกันนำเนื้อหาสาระดี ๆ ของโรคตาแดงและหนังตากระตุก รวมถึงมาตรฐานการป้องกันการติดเชื้อมาฝากค่ะ จากนั้นพบกับประสบการณ์การเดินทางออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่ ทั้งเหตุการณ์นำลุ้นระทึกและที่แสนพิเศษ มาเล่าสู่กันฟังค่ะ..

พญ.สุภัทรา ศุกคิลป์กนก
บรรณาธิการ



สารบัญ

โรคตาแดง3
มาตรฐานในการป้องกันการติดเชื้อในการผ่าตัด.....	4-5
หนังตากระตุก 6
ป่าหม้อจ้ำ 7
การเดินทางที่แสนพิเศษ 8
กว่าจะถึง پای เกือบตายที่กลางดอย 9
ตารางการออกหน่วยเคลื่อนที่ 10
คุยสบายๆ ง่าย 11

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ
นายแพทย์พรเทพ พงศ์ทวีกร
แพทย์หญิงพัทธ์ศรัณย์ ธนะสุพรรณ
แพทย์หญิงปิยะธิดา ปุราณี
แพทย์หญิงสิริทิกา โคกขุนทด
แพทย์หญิงวรรณันท์ สุวรรณนิพนธ์
นายแพทย์เตชะวิษณุ ลิขิตกรณ์
แพทย์หญิงชุตีวรรณ อมรรัตนพันธ์

บรรณาธิการ...

แพทย์หญิงสุภัทรา ศุกคิลป์กนก

กองบรรณาธิการ...

นางพีระพรรณ มหทานานุสรณ์
นางสาวสุรางค์ รัตนชูวงศ์

ออกแบบศิลป์...

นางสาวปิยะนุช ชูช่วย

ช่างภาพ...

นายสมบัติ ครุฑสิงห์

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

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

โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ แผนกจักษุ

www.banphaeoeyecenter.com Email : banphaeo-eye@hotmail.com

ถามตอบปัญหาสิทธิผู้ป่วยผ่าตัดต้อกระจก

โดย...คุณสุรางค์ รัตนชูวงศ์
ผู้ประสานงานศูนย์จักษุและต้อกระจก



คำถาม แนวทางการเข้ารับการผ่าตัดต้อกระจก ปีงบประมาณ 2554 ของผู้ป่วยบัตรทอง

ตอบ ในปีงบประมาณ 2554 มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขในการเข้าร่วมโครงการดังนี้

1. ผู้ป่วยสิทธิบัตรทองของ รพ.บ้านแพ้ว สามารถมาตรวจคัดกรองและใช้สิทธิในการผ่าตัดได้ฟรี
2. ผู้ป่วยมีบัตรทองของโรงพยาบาลในเขตกรุงเทพฯ หรือ รพ.อื่น แต่มีบุตรหรืออาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ (โดยตรงมีผู้ค้ำประกันว่าอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ จริง) สามารถมาตรวจคัดกรองและใช้สิทธิในการผ่าตัดได้ฟรีตลอดการรักษาเช่นกัน
3. ผู้ป่วยที่มีบัตรทองของโรงพยาบาลอื่นที่ไม่ใช่ รพ.บ้านแพ้ว ไม่ใช้บัตรทองในเขตกรุงเทพฯ และไม่มียุติบัตรอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ มาป่วยต้องมีใบส่งตัวจากโรงพยาบาลที่ตนใช้สิทธิอยู่ก็จะสามารถผ่าตัดได้ฟรีเช่นกัน

สำหรับท่านผู้อ่านที่มีความสนใจเข้าร่วมสนับสนุน
โครงการผ่าตัดต้อกระจก หรือเครื่องมือแพทย์
กรุณาติดต่อ คุณสุรางค์ รัตนชูวงศ์ โทรศัพท์ 084-4374505

โรคตาแดง

โดย...พญ.ชุตีวรรณ อมรัตน์พันธ์
จักษุแพทย์ทั่วไป โรงพยาบาลบ้านแพ้ว



เมื่อพูดถึงโรคตาแดง ก็จะมีคำถามมากมายเกี่ยวกับโรคนี้ โดยที่หลาย ๆ คนอาจจะยังไม่รู้จักโรคนี้ดีพอ วันนี้เรามารู้จักโรคนี้ให้มากขึ้นกันค่ะ

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโรคตาแดง

โรคตาแดง เกิดจากอะไร ?

โรคตาแดงคือการที่เยื่อตาขาวเป็นสีแดงที่เกิดจากการติดเชื้อ จริงๆ แล้วสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุแต่ในความหมายของคนส่วนใหญ่เมื่อเราพูดถึงโรคตาแดงมักหมายถึงโรคตาแดงอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในกลุ่มอะดีโนไวรัส (adenovirus)



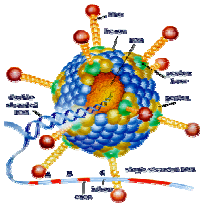
รูปนี้แสดงตาปกติ



ภาพแสดงโรคตาแดง

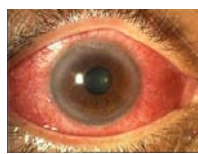
เชื้อไวรัสคืออะไร? แล้วอะดีโนไวรัสเป็นอีกชื่อหนึ่งของโรคตาแดงหรือไม่?

เชื้อไวรัสเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าหรือกล้องจุลทรรศน์ แต่สามารถเห็นด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน เชื้อไวรัสมีหลากหลายสายพันธุ์ อะดีโนไวรัสเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ของไวรัสที่ทำให้เกิดอาการของโรคตาแดงเมื่อมีการติดเชื้อ



รูปนี้เป็นรูปจำลองของเชื้ออะดีโนไวรัส

แล้วเราจะสงสัยได้เมื่อไหร่ว่าจะเป็นโรคนี้ และโรคนี้มีอาการอย่างไร?



ทั้งสองรูปนี้ เป็นตัวอย่างหนึ่งของอาการแสดงของโรคตาแดงค่ะ จะเห็นว่าทั้งสองรูปข้างต้น เยื่อตาขาวเป็นสีแดง

เราสามารถรู้ได้อย่างไรว่าโรคนี้จะมีอาการและอาการแสดงอะไรบ้าง

- อาการตาแดงที่เป็นนั้นอาจเป็นข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ โดยอาจจะเริ่มเป็นที่ตาข้างเดียวก่อนแล้วค่อยมาเป็น 2 ข้าง หรืออาจจะเป็นทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน
- อาจมีพบว่ามีอาการเป็นหวัดหรือเจ็บคอมาก่อน
- บางครั้งก็พบมีต่อมน้ำเหลืองที่หน้าหูโตได้ด้วยทำให้คลำได้ก้อนที่ด้านหน้าใบหู

อาการแสดงทางตา ประกอบด้วย

- ตาแดงเห็นเยื่อตาขาวแดงๆ (Follicular conjunctivitis)
- เยื่อตาขาวบวมน้ำ (Chemosis)
- เปลือกตาบวม (Lid swelling)
- มีขี้ตา

ทำไมบางครั้งคนที่เบียดตาแดงถึงทำให้มีอาการตามัวได้ล่ะคะ ?

จริง ๆ แล้วอาการตามัวนั้นอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของอาการตามัวที่พบร่วมกับโรคตาแดง คือ อาจพบมีภาวะแทรกซ้อน ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรมาพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมค่ะ โดยหลังจากมีอาการตาแดงและมีขี้ตา 2 สัปดาห์บางคนอาจเริ่มมีอาการปวดตา ตามัวลง เคืองตามาก มีน้ำตาไหลมากได้นั้นเป็นเพราะเกิดจากกระจกตาอักเสบด้วย



รูปนี้แสดงให้เห็นว่ามีแผลเล็ก ๆ สีขาวที่กระจกตาเป็นลักษณะหนึ่งของโรคตาแดงที่มีภาวะกระจกตาอักเสบร่วมด้วย

ซึ่งภาวะกระจกตาอักเสบนี้เป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นได้ ถ้าพบกระจกตาอักเสบร่วมด้วย มักเกิดจากการติดเชื้ออะดีโนไวรัส (adenovirus) serotype 8, 19 or 37 และบ่อยครั้งที่ผู้ป่วยจะรู้สึกมีอาการเคืองตาทำให้คิดว่ามีเศษอะไรเข้าตา แต่จริง ๆ แล้วนั้นเกิดจากการที่มีกระจกตาอักเสบเป็นแผลนั่นเอง

ขอบคุนคะ ได้ยินมาว่าโรคนี้สามารถติดต่อกันง่ายมาก บางคนบอกว่าแค่มองตากันก็ติดแล้วใช่มั๊ยคะ?

ใช่คะ โรคนี้ติดต่อกันง่ายมากแต่ไม่ถึงขนาดที่มองตากันแล้วติดแน่นอนค่ะ การติดต่อกันนี้ติดต่อการสัมผัสกับขี้ตา หรือน้ำตาของผู้ป่วย หรือติดต่อทางลมหายใจได้ พุดง่าย ๆ ก็คือ ควรหลีกเลี่ยง

- การคลุกคลีกับผู้ป่วย หรือใช้สิ่งของร่วมกันแต่สามารถรับประทานอาหารร่วมกันได้
- ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการขยี้ตา และระวังไม่ให้แมลงมาตอมที่ตา เนื่องจากเป็นพาหะในการก่อโรคได้
- ผู้ป่วยห้ามว่ายน้ำเพราะอาจจะแพร่เชื้อได้
- ผู้ป่วยควรล้างมือบ่อยๆ เนื่องจากจะได้ลดการกระจายของเชื้อ

ถ้าอย่างนั้นเราต้องระวังการติดต่อในช่วงไหนบ้างคะ หรือเราควรหยุดงานหรือไม่?

ระยะเวลาในการติดต่อ คือ ช่วงเวลา 7 วันหลังจากเริ่มมีอาการแต่ส่วนใหญ่ควรจะหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้เป็นโรคตาแดง 10-14 วัน หลังจากเริ่มมีอาการ ดังนั้น ควรจะหยุดทำงานเนื่องจากอาจมีการแพร่เชื้อได้ โดยเฉพาะในเด็กก็ควรหยุดเรียนสักประมาณ 1 สัปดาห์หรือมากกว่าหลังจากมีอาการ

ช่วงไหนที่เราควรระวังการระบาดมากที่สุดคะ ได้ยินมาว่ามีระบาดในหน้าฝนจริงหรือเปล่านั้น?

ถูกต้องคะ โรคนี้มีระบาดในหน้าฝน ดังนั้นควรระวังให้มาก ถ้ามีอาการผิดปกติก็สามารถมาพบแพทย์ได้

ถ้าอย่างนั้นเมื่อเบียดตาแดง โรคนี้สามารถรักษาได้หรือเปล่านั้น?

- ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการค่ะ เนื่องจากการติดเชื้อไวรัส
- อย่างไรก็ตามคนที่มีอาการตาแดง เปลือกตาบวม มีขี้ตาทำให้สงสัยจะเป็นโรคตาแดงก็ควรจะมาพบจักษุแพทย์เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำและรักษาเบื้องต้น พร้อมทั้งเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ค่ะ

“สุดท้ายนี้ถ้ามีข้อสงสัยอื่นใดสามารถมาตรวจและรับคำแนะนำได้ที่รพ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาครนะคะ”

มาตรฐานในการป้องกันการติดเชื้อในการผ่าตัดต่อกระจก

โดย...นพ.พรเทพ พงศ์ทวีกร
จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา



หลายคนเข้าใจว่าการมีห้องผ่าตัดที่ใหญ่และสะอาด ดูทันสมัยสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อในการผ่าตัดได้ ความคิดดังกล่าวเป็นแค่เพียงส่วนหนึ่งในมาตรการป้องกันการติดเชื้อเท่านั้น การป้องกันการติดเชื้อที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย สถานที่สะอาด บุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจ และมาตรการที่เคร่งครัด

มาตรฐานต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่บุคลากรในทีมจักษุได้ดำเนินการไว้ จึงขออนุญาตมาคุยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันครับ

1. การเตรียมผู้ป่วยก่อนผ่าตัด

เป็นขั้นตอนสำคัญเพื่อคัดผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อบริเวณใบหน้า หรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อออกไป เช่น

- การตรวจหาน้ำตาลในเลือด ถ้า FBS มากกว่า 180 mg% จะให้งด ผ่าตัดไปก่อน
- การที่มีการติดเชื้อบริเวณตา เช่น ท่อน้ำตาอักเสบ มีแผลติดเชื้อบริเวณใบหน้า เยื่อตาอักเสบ มีขี้ตามากผิดปกติ นอกจากนี้ยังมีมาตรการเตรียมผู้ป่วย เช่น การฟอกหน้าด้วย Hibiscrub ก่อนเข้าห้องผ่าตัด

2. ขณะผ่าตัด

เป็นมาตรการสำคัญยิ่ง เพราะขณะผ่าตัดจำเป็นต้องมีมาตรการที่ช่วยป้องกันการปราศจากเชื้อ โดยแยกดังต่อไปนี้

2.1 ห้องผ่าตัด

- ควรมีการล้างแอร์อย่างน้อยเดือนละครั้ง
- ควรมีการทำความสะอาดห้องทุกวันก่อนและหลังผ่าตัด
- ควรระมัดระวังไม่ให้ลมแอร์เป่าตรงมายังเขตผ่าตัด



2.2 อุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ

- ยาที่ใช้หยอดในห้องผ่าตัดจะใช้ไม่เกิน 7 วัน
- Providine จะใช้ไม่เกิน 3 วัน
- มีดผ่าตัด , Slit knife , และเข็มต่าง ๆ ใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- อุปกรณ์ทุกชิ้นต้องผ่านการฆ่าเชื้อด้วยไอน้ำ หรืออบแก๊สเท่านั้น (ไม่มีการใช้ระบบแช่เครื่องมือ)
- ไม่มีการใช้ Transfer Forceps (คีมคีบของ Sterile)
- มีการทวนวันหมดอายุและซีดแถบวัด Sterile ก่อนเปิดเครื่องมือ
- เปลี่ยนชุดและถุงมือใหม่ทุกราย



3. การดูแลหลังการผ่าตัด

การผ่าตัดตาจำเป็นต้องเคร่งครัดในการดูแลหลังผ่าตัดอย่างมาก คือ มีการจัดอบรมและสอบถามผู้ป่วยหลังผ่าตัดเพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

- ต้องไม่ให้น้ำเข้าตา 1 เดือน ดังนั้น จึงไม่สามารถล้างหน้าได้ ส่วนการสระผมต้องนอนสระตามร้านจนกว่าจะครบเดือน
- หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าที่ไม่สะอาดมาเช็ดบริเวณตาข้างที่ผ่าตัด
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำงานหนัก เช่น การฆ่าฟัน ปีนต้นไม้ เป็นเวลา 1 เดือน
- หลีกเลี่ยงการโดนฝุ่นควันเป็นเวลา 1 เดือน



นอกจากมาตรการเหล่านี้แล้วยังมีการอบรมบุคลากร เพื่อให้เข้าใจเรื่องการติดเชื้อ รวมถึงวิธีการล้างเครื่องมือให้ถูกต้อง ตลอดจนการดูแลเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ปราศจากเชื้อให้ถูกวิธี นอกจากนี้ยังมีการติดตามผลการเข้ายา หรือเทคนิคใหม่ ๆ การเฝ้าระวังการติดเชื้อ เพื่อหามาตรการใหม่ ๆ ช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในผู้ป่วย

ไม่ว่าจะมีห้องสะอาดเพียงใด มีบุคลากรที่มีความรู้ขนาดไหน และมีมาตรการรื้อแปดพันอย่าง แต่ถ้าไม่มีความเคร่งครัดในการดำเนินมาตรการเหล่านี้แล้ว การผ่าตัดเพื่อให้ดวงตามองเห็น อาจกลายเป็นตาบอดจากการติดเชื้อได้





โดย...นพ.เตชะวิษณุ ลิขิตกรณ์
จักษุแพทย์



หนังตากระตุก

ขวร้าย...ช้ายดี ?

หลายท่านคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า ขวร้าย ช้ายดี เป็นความเชื่อที่เกิดขึ้นหลังจากมีอาการหนังตากระตุก ตาข้างขวากระตุกจะโชคร้าย ส่วนตาข้างซ้ายกระตุกจะโชคดี

มีการทำนายเรื่องหนังตากระตุกไว้จำนวนมาก แบ่งเป็นตาขวา ตาซ้าย ซึ่งผลการทำนายจะแตกต่างกันไปตามเวลาที่มีอาการกระตุกเวลาเช้า แปลได้อย่างหนึ่ง ขณะที่เวลาสาย บ่าย เย็น ก็ จะแปลผลการทำนายได้อีกหลายอย่างก็เป็นความเชื่อที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์



ภาวะหนังตากระตุก (Blepharospasm) เป็นภาวะที่พบได้บ่อย พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย พบบ่อยในช่วงอายุประมาณ 40-50 ปีขึ้นไป ขณะเวลาหลับมักจะไม่มีอาการมักเป็นบริเวณทางตาข้างในข้างหนึ่ง มักทำให้เกิดการรำคาญในช่วงแรกในผู้ที่มีอาการรุนแรงมาก อาจเกิดการกระตุกต่อเนื่องจนไม่สามารถลืมตาข้างนั้น ๆ ได้

หนังตากระตุกนั้นอาจเป็นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- ภาวะโรคทางตา จำพวกตาแห้ง
- เป็นผลข้างเคียงจากยา เช่น ยาในกลุ่มรักษาโรคพาร์กินสัน (Parkinson's diseases)

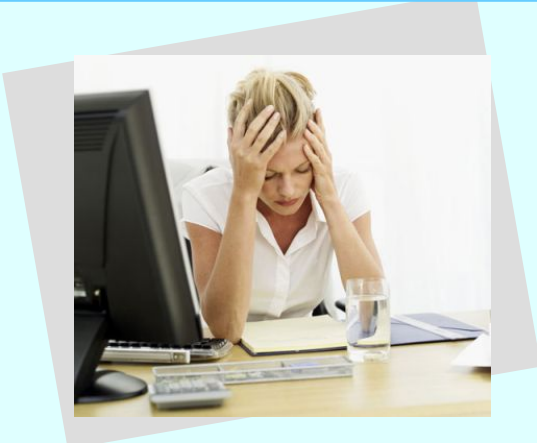
- เป็นจากภาวะเส้นเลือดบริเวณใบหน้ากดทับเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 ซึ่งภาวะนี้ นอกจากตากระตุกแล้ว จะทำให้กระตุกบริเวณครึ่งซีกของใบหน้าด้วย

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ส่วนใหญ่ของหนังตากระตุก มักจะไม่ทราบสาเหตุ แต่เชื่อว่าภาวะบางประการ จะกระตุ้นให้เกิดอาการหนังตากระตุก เช่น มีความเครียด การมองดูแสงสว่างจ้า ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน

ส่วนใหญ่ของหนังตากระตุกนั้น อาการมักไม่รุนแรงมาก มักจะเริ่มการรักษาที่สาเหตุ หากมีอาการตาแห้ง ก็รักษาตาแห้ง หรือเป็นจากผลข้างเคียงของยาก็คควรหยุดยาหรือเปลี่ยนยานั้น ยาที่ใช้บรรเทาอาการมีหลายประเภท เช่น ยากลุ่มคลายกล้ามเนื้อ ยากลุ่มคลายเครียด ยาแก้ปวด ยาแก้อาการคลื่นไส้ หรือยารักษาโรคทางจิตเวช ยาเหล่านี้มักมีผลข้างเคียงทำให้ง่วง จึงมักจะให้รับประทานก่อนนอน



แพทย์มักแนะนำให้ใช้ยาร่วมกับการลดสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดหนังตากระตุก โดยลดความเครียด ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หากรับประทานยาแล้วยังมีอาการรุนแรง หรือยังเป็นบ่อยอยู่ อาจจะจำเป็นต้องใช้ยาฉีดเข้าบริเวณหนังตาที่มีอาการกระตุก คือยา Botulinum toxin หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อ Botox ยา Botox เป็นยาที่ผลการรักษาค่อนข้างดี แต่ราคาสูง และมีฤทธิ์อยู่เพียงประมาณ 3 เดือนเท่านั้น มีผลข้างเคียงที่พบได้คือ ลืมตาไม่ถนัดขึ้น และไม่มียาผลข้างเคียงร้ายแรง



ขอบคุณ ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต



โดย...พญ.พัทธ์ศรัณย์ ณะสุพรรณ
 จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน

ป่าหมอลำ...



สวัสดีปีใหม่ค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน คงไม่ช้าเกินไปนะคะ เพราะยังมีกลิ่นไอของช่วงวันปีใหม่มอยุ่ เป็นอย่างไรบ้างคะ ช่วงปีใหม่ได้ไปเจริญสติ หรือไปทำบุญที่ไหนกันบ้าง ป่าหมอลำออนุโมทนาบุญด้วยนะคะ ส่วนป่าหมอลำได้มีโอกาสไปรักษาстил ปฏิบัติธรรม และสวดมนต์ข้ามปีที่ จังหวัดกาญจนบุรีค่ะ อากาศบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติ ดีต่อสุขภาพ และยังได้ทั้งทำทาน รักษาстил ภาวนา มีความสุขมากๆ ค่ะ ขอแบ่งบุญกุศลที่ได้ทำมาให้กับท่านผู้อ่านทุกท่านนะคะ หวังว่าท่านผู้อ่านจะออนุโมทนาบุญกับป่าหมอลำด้วย มาถึงตอนนี้ ฉบับนี้ป่าหมอลำว่าเรามาทำความรู้จักกับวิธีการทำบุญในแบบต่าง ๆ ดีไหมคะ จะได้รู้รู้ทางในการเก็บคะแนนบุญให้กับตัวเองค่ะ

ตามหลักพุทธศาสนา มีการทำบุญด้วยกัน ๑๐ วิธี เรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** (สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ๑๐ ประการ) คือ

๑. ให้ทาน แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะให้ใครก็เป็นบุญ (**ทานมัย**) การให้ทานเป็นการช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ความคับแค้น ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เรแบ่งปันออกไปก็จะ เป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยส่วนรวม

๒. รักษาстил ก็เป็นบุญ (**ศีลมัย**) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิกความชั่ว ไม่ไปเบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เพื่อเพื่อผู้อื่นเป็นการหล่อเลี้ยง บ่มเพาะให้เกิดความดีงามและพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้ตกต่ำ

๓. เจริญภาวนา ก็เป็นบุญ (**ภาวนามัย**) การภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง เห็นคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ผู้ที่ภาวนาย่อมเยอเยอเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น สูงขึ้น

๔. อ่อนน้อมถ่อมตน ผู้น้อยอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความเมตตาต่อผู้น้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรมรวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพในความแตกต่างซึ่งกันและกันทั้งในความคิด ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน ก็เป็นบุญ (**อปจายนมัย**)

๕. ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ช่วยเหลือสละแรงกาย เพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็เป็นบุญ (**ไวยวัจจมัย**)

๖. เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา หรือในการทำงานก็เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วมทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ก็เป็นบุญ (**ปัตติทานมัย**)

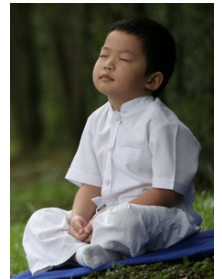
๗. ยอมรับและยินดีในการทำความดี หรือทำบุญของผู้อื่น การชื่นชมยินดีหรืออนุโมทนาไม่อิจฉาหรือระแวงสงสัยในการกระทำความดีของผู้อื่น ก็เป็นบุญ (**ปัตตานุโมทนามัย**)

๘. ฟังธรรม บ่มเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังธรรมะ ฟังเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (**ธรรมสวนมัย**)

๙. แสดงธรรม ให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีกับผู้อื่น แสดงธรรมนำธรรมะไปบอกกล่าว เพื่อแผ่ให้คนอื่นได้รับฟัง ให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นเรื่องของความจริง ความดี ความงามก็เป็นบุญ (**ธรรมเทศนามัย**)

๑๐. ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม มีการปรับปฏิฐิติ แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาปัญญาอย่างสำคัญ ถือเป็นบุญด้วยเช่นกัน (**ทิฏฐุกรรม**)

ทิฏฐุกรรมหรือสัมมาทัศนะ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการทำบุญทุกชนิดและทุกโอกาส จะต้องประกอบและประกอบเข้ากับบุญกิริยาวัตถุข้ออื่นทุกข้อ เพื่อให้ งานบุญข้อนั้น ๆ เป็นไปอย่างถูกต้องตามความหมายและความมุ่งหมาย พร้อมทั้งได้ผลถูกต้องทาง



การทำบุญ ๑๐ ประการนี้ สามารถสรุปเป็นข้อความคล้องจองกันว่า

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ๑. แบ่งปันกันกิน | ๒. รักษาстил คือ กาย วาจา |
| ๓. เจริญสมาธิภาวนา | ๔. กาย- วาจา-ใจอ่อนน้อม |
| ๕. ยอมตนรับใช้ | ๖. แบ่งให้ความดี |
| ๗. มีใจอนุโมทนา | ๘. ฟังหาฟังธรรม |
| ๙. นำแสดงออกไม่ได้เว้น | ๑๐. ทำความเห็นให้ถูกต้อง |



เห็นไหมคะว่า เราสามารถเก็บคะแนนบุญได้หลายทาง เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว มาเริ่มเก็บคะแนนบุญกันดีกว่าค่ะ จะได้ไม่เสียโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งที ซึ่งพระพุทธเจ้าได้กล่าวว่าการที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นสุดแสนยาก ฉะนั้นอย่าปล่อยให้โอกาสดี ๆ แบบนี้หลุดลอยไปนะคะ **เริ่มทำบุญตั้งแต่วันนี้ สุขขิตลอดไปค่ะ** แล้วพบใหม่กันฉบับหน้าค่ะ บ้าย บาย...

ข้อมูลจาก [oliver2you.spaces.live.com]

การเดินทางที่แสนพิเศษ

โดย.. พี่ระพรรณ มหารานานุสรณ์ พยาบาลเวชปฏิบัติทางตา



ผู้เขียนได้รับมอบหมายให้เล่าเรื่องราว ความเป็นมาของการออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่เพื่อปฏิบัติงานช่วยแพทย์ผ่าตัดผู้ป่วยที่ด้อยโอกาสตามถิ่นทุรกันดารทั่วประเทศ ซึ่งเป็นงานที่ผู้เขียนภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตการเป็นพยาบาลวิชาชีพ แม้บางครั้งต้องพบกับอุปสรรคมากมาย แต่ท้ายสุดความอดทน ความรักและมิตรภาพของทีมงาน ก็เป็นแรงผลักดันให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

เรื่องราวของการออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่ ได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อปี พ.ศ 2542 ผู้บริหารของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ได้มีแนวคิดเปิดบริการคลินิกพิเศษด้านจักษุแก่ผู้ป่วยของอำเภอบ้านแพ้วทุกฝ่ายของวันจันทร์ถึงศุกร์ โดยได้เชิญแพทย์ Part time จากโรงพยาบาลอื่นสลับกันมาตรวจ จนกระทั่งมีผู้ป่วยมารับบริการเพิ่มมากขึ้น จึงได้พัฒนาให้เปิดเป็นแผนกผู้ป่วยนอกจักษุ ซึ่งตอนนั้นได้รับจักษุแพทย์เพียงคนเดียว ส่วนเครื่องมือก็มีแค่ Slit lamp และเครื่องวัดความดันตา (Schioze) อย่างละตัวเท่านั้น

ราวหกเดือนต่อมา ทั้งแผนกจักษุก็ตื่นตัวเป็นอย่างมาก เมื่อได้ทราบข่าวจากผู้บริหารว่าจะมีหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่จากต่างประเทศ มาผ่าตัดต้อกระจกให้แก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ความรู้สึกของผู้เขียนมันทั้งตื่นเต้นและกังวลใจ เพราะมันเป็นครั้งแรกของผู้เขียนและน้องๆ ในแผนกจักษุที่ต้องทำงานร่วมกับทีมระดับมืออาชีพ เทคนิคการผ่าตัดก็ไม่คุ้นเคย เป็นเทคนิคแบบใหม่ “ผ่าตัดแบบสลายต้อกระจกด้วยคลื่นความถี่สูง (Phacoemulsification)” หมอบอกว่าเป็นการผ่าตัดที่ไวและแผลผ่าตัดเล็กมาก แล้วมันเป็นอย่างไรหนอ ... การผ่าตัดแบบใหม่..... ผู้เขียนได้แต่ตั้งคำถามอยู่ในใจ

แล้ววันผ่าตัดก็มาถึง ... ผู้เขียนยังจำบรรยากาศนั้นได้เป็นอย่างดี มีผู้ป่วยที่ได้รับการคัดกรองไว้แล้ว 30 คน จักษุแพทย์ชาวต่างชาติเริ่มผ่าตัดผู้ป่วยรายแรกตอนประมาณแปดโมง รายที่หนึ่ง... รายที่สอง... รายที่สาม... ตัวผู้เขียนหรืออาจจะคนทั้งโรงพยาบาลก็ลุ้นกันตัวโก่ง ราวสามทุ่มเศษการผ่าตัดผู้ป่วยรายสุดท้ายก็สิ้นสุดลง ผลการผ่าตัดสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีทุกราย

จากการผ่าตัดครั้งนั้น โรงพยาบาลก็ได้รับบริจาคเครื่องสลายต้อกระจกและเครื่องวัดเลนส์อย่างละเอียดจากทีมงาน และจากครั้งนั้นก็เสมือนเป็นการจุดประกายความคิดให้แก่ผู้บริหาร โรงพยาบาลบ้านแพ้ว การออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่จึงได้เริ่มต้นขึ้น ในเดือนกรกฎาคม 2542 ณ โรงพยาบาลอุ้มถอง จังหวัดสุพรรณบุรี หน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่ที่มเล็ก ๆ ของแผนกจักษุ มีเพียงแพทย์ 1 คน เจ้าหน้าที่ 4 คน และคนขับรถ 1 คน พร้อมเครื่อง Slit lamp , เครื่องหนึ่ง Autocave (ซึ่งยืมมาจากแผนกทันตกรรม), เวชภัณฑ์ผ่าตัด และที่สาหัสมาก คือ กล้องผ่าตัด (รุ่นเก่าที่หนักมาก ๆ) ที่ต้องอู้มวางไว้บนตักตลอดการเดินทางเกือบ 2 ชั่วโมงกว่าจะถึงจุดหมาย ส่วนการทำงานของทีมนักต้องทำถึงสองรอบกว่าจะได้ผ่าตัด คือ วันอังคารบ่ายคัดกรองผู้ป่วยล่วงหน้า วันศุกร์เย็นเตรียมจัดของออกหน่วยผ่าตัด และวันเสาร์-อาทิตย์ เข้ามีต้อออกเดินทางไปผ่าตัด ชีวิตของผู้เขียนและทีมงานเป็นอย่างนี้สองปีเต็ม

ในปี 2546 แผนกก็ได้ตื่นเต้นอีกครั้ง เมื่อผู้บริหารแจ้งว่าแผนกเราต้องไปออกหน่วยด้านภัยหนาวร่วมกับสถานีโทรทัศน์ ITV ครั้งนี้ไปถึงจังหวัดน่าน “โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว” สำหรับตัวผู้เขียนก็เหมือนเช่นเคย...ตื่นเต้นและสารพัดจะกังวลใจ



ระยะทางมันช่างไกลเหลือเกิน คนภาคเหนือจะเป็นอย่างไรบ้างนะจะเมตตาหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่เล็ก ๆ อย่างโรงพยาบาลบ้านแพ้วหรือเปล่า แต่สุดท้ายก็ต้องสลัดทุกความคิดออกไป เพราะนั่นมันคือหน้าที่ของเรา

เช่นเคยผู้เขียนและทีมงานพร้อมเครื่องมือต่าง ๆ ก็เดินทางโดยรถทัวร์นอนบนรถไปตื่นที่ท่ารถอำเภอบัว จังหวัดน่าน ทีมงานจากโรงพยาบาลปัวน่ารักมาก ๆ มาต้อนรับและมารับเราถึงท่ารถ

หลังจากคัดกรองผู้ป่วยต้อกระจกเสร็จ เย็นวันนั้นก็รีบเดินทางกลับโรงพยาบาลบ้านแพ้วเพื่อเตรียมจัดของออกหน่วยต่อ จากนั้นอีกสองสัปดาห์ ทีมงานเราก็เดินทางกลับไปโรงพยาบาลปัวเพื่อผ่าตัดผู้ป่วย กว่าที่จะจัดห้องผ่าตัดเสร็จก็ดึกตื่น พอรุ่งเช้าผู้เขียนก็ต้องเข้าผ่าตัดกับแพทย์ 2 วันติดกัน ผู้เขียนรู้สึกเหนื่อยแทบขาดใจ แต่พอได้เห็นรอยยิ้มและคำขอบคุณของพ่อผู้เฒ่าผู้แก่ที่กลับมามองเห็นแสงสว่างอีกครั้ง ในวันที่คุณหมอเปิดตา ความเหนื่อยล้านั้นก็ไม่หลงเหลืออยู่เลย

การออกหน่วยกับ ITV ในครั้งนั้น ส่งผลให้หน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่ของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว เป็นสนใจจากหลายหน่วยงานมากขึ้น จนในปี 2548 ทางผู้บริหารของโรงพยาบาล จึงได้เข้าร่วมโครงการออกหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่ กับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ได้เดินทางออกหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่ไปตามโรงพยาบาลพื้นที่ทั่วประเทศ เพื่อผ่าตัดต้อกระจกให้แก่ผู้ด้อยโอกาสโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ จากออกหน่วยทุกเดือนเป็นทุกสัปดาห์ มีจักษุแพทย์เพิ่มมากขึ้น เครื่องมือผ่าตัดที่ทันสมัยเพิ่มขึ้น มีรถผ่าตัดเคลื่อนที่และพัฒนาเป็นหน่วยผ่าตัดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย สามารถช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสจากโลกมืดมากกว่า 50,000 ดวงตา

การออกหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่ สำหรับผู้เขียน ไม่ใช่เป็นเพียงงานที่ต้องทนทำไปวันๆ เพื่อให้ได้เงินเดือนหรือค่าตอบแทนที่มากขึ้นเท่านั้น แต่มันเป็นการเดินทางที่แสนพิเศษ เดินทางเพื่อทำกุศลอันยิ่งใหญ่ ได้เรียนรู้และมองเห็นทุกข์ของผู้อื่น.... ได้ช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ แม้เหนื่อยก็ไม่เป็นไร... ถือว่าโชคดีที่เราได้ทำเพื่อผู้อื่นบ้าง.... มันคงเป็นความสุขที่ผู้เขียนไม่อาจหาซื้อได้ด้วยเงิน...



โดย...นพ.พรเทพ พงศ์ทวีกร
 จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านจักษุประสาทตา

“กว่าจะถึง پای เกือบตายที่กลางดอย”



“หมอค่ะ..รถผ่าตัดกำลังจะไหลตกเขา” เสียงพยาบาลรายงานมาทางสาย อาหารมือเย็น..แถมเนืองเสียงซิ่งของจังหวัดหนองคายที่อยู่ตรงหน้า เห็นแล้วไม่ชวนทิวเหมือนเคยแล้ว วันนี้เป็นวันที่ทีมผ่าตัดต่อกระดูกเคลื่อนที่ของโรงพยาบาลบ้านแพ้วบางส่วนต้องออกเดินทางทางรถยนต์เพื่อร่วมโครงการต้านภัยหนาวกับสถานีโทรทัศน์เอ็นบีทีที่ดงเซินที่เคยปฏิบัติกันเป็นประจำทุกปี การออกหน่วยผ่าตัดต่อกระดูกเคลื่อนที่ในพื้นที่ที่ห่างไกลต้องมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ที่ทันสมัย บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง รวมถึงสถานที่ปฏิบัติงานที่สะอาดและปลอดภัย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้ป่วยและรองรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้แบบทันท่วงที รถผ่าตัดจึงเป็นเสมือนห้องผ่าตัดเคลื่อนที่ที่จะทำให้สามารถปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลได้โดยไม่ต้องเดินทางไปใช้ห้องผ่าตัดในโรงพยาบาล แต่...ตอนนี้รถผ่าตัดกำลังจะไหลตกเขา คำถามแรกที่ผมถามกลับไปที่คือ **“มีใครเป็นอะไรหรือเปล่า ตอนนี้คนขับอยู่ที่ไหน”** เสียงตอบกลับว่า **“คนขับอยู่บนรถ”** วินาทีนั้น...รถผ่าตัดพร้อมอุปกรณ์ เครื่องมือทันสมัยมูลค่านับสิบล้าน ไม่มีอะไรสำคัญกว่าชีวิตของพนักงานขับรถ ผมบอกให้พยาบาลแจ้งพนักงานขับรถว่า หากเหตุการณ์ไม่ดีให้ทิ้งรถพร้อมทั้งประสานทีมของสถานีโทรทัศน์เอ็นบีทีเพื่อให้เร่งไปยังจุดเกิดเหตุเพื่อช่วยเหลือ สัญญาณโทรศัพท์ก็ไม่ค่อยเป็นใจเท่าไรนัก เนื่องจากจุดเกิดเหตุอยู่ในที่อับสัญญาณ **“คนขับไม่ยอมลงจากรถ”** เสียงสุดท้ายที่ประสานมา ลิ่งเดียวที่ผมทำได้ในขณะนั้นก็คือการสวดมนต์เพื่อขอให้คุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองพวกเขาทุกคนให้ปลอดภัย ปกป้องรักษาพวกเขา.. **คนที่กำลังจะไปทำความดี** แล้วพระก็คุ้มครองพวกเขาจริง ๆ... รถปลอดภัย ทุกคนปลอดภัย

เช้าวันรุ่งขึ้น ผมเดินทางไปอำเภอปาย เพื่อพบกับทีมงาน คนแรกที่ผมคิดถึงตั้งแต่เมื่อคืนคงไม่พ้น **“สมนึก”** พนักงานขับรถผ่าตัดเคลื่อนที่ ผมซักถามเขาอย่างละเอียดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สุดท้ายด้วยคำถามว่า **“ทำไมไม่ทิ้งรถ”** คำตอบที่ได้และผมยังจำไม่ลืมก็คือ **“ผมเป็นคนที่ได้ดูแลรถคันนี้ตั้งแต่ผู้บริจาคให้มา ผมรู้สึกรักและผูกพันกับรถคันนี้มาก ผมไม่อยากทิ้งรถ ผมเชื่อมั่นในรถคันนี้”** ที่ผ่านมามีเคยบอกว่าคุณโชคดีที่ได้เป็นหมอตาช่วยเหลือผู้ป่วยให้มองเห็น, มีโอกาสเดินทางออกหน่วยไปช่วยผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกล, ได้พบผู้บริจาคที่มีจิตใจเมตตากรุณาให้การสนับสนุนการทำงานของผมมาโดยตลอด แต่ตอนนี้ผมพบว่าผมโชคดีกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเพราะ **“ผมมีทีมงานที่ดี”** ความรักความผูกพันที่มีต่อรถผ่าตัดของสมนึกจนลืมกลัวความตาย ไม่ใช่เป็นเรื่องความรู้สึกส่วนตัวของเขาเท่านั้น แต่มันแสดงออกถึงการดูแลและความรับผิดชอบที่มีต่อสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ที่จะนำไปทำคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น หากคิดย้อนกลับไป เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้เราสูญเสียรถไปจริง นอกจากการสูญเสียทางทรัพย์สินแล้ว สิ่งที่มีค่าไม่ได้ก็คือการสูญเสียโอกาสและสูญเสียด้านจิตใจของผู้ป่วยที่คอยเราอยู่ที่อำเภอปาย เราคงไม่มีโอกาสได้ทำการผ่าตัดต่อกระดูกให้กับพวกเขา เราคงไม่เห็นรอยยิ้มทั้งหน้าตาของพวกเขาตอนเปิดตาแล้วมองเห็น

ผมในฐานะหัวหน้าทีมผ่าตัดต่อกระดูกเคลื่อนที่ โรงพยาบาลบ้านแพ้วขอขอบคุณในความเสียสละ ความมีน้ำใจและความมุ่งมั่นในการทำงานกับผู้ป่วยโรคตาของสมนึกและทีมงานทุกคน แม้ว่าพวกเขาจะอุปสรรคมากมาย ผมเชื่อว่าหัวใจที่รักและศรัทธาต่องาน จะทำให้เราทุกคนผ่านทุกอย่างไปได้ เช่นที่สมนึก ได้ผ่านมาแล้ว



ตารางการออกหน่วยเคลื่อนที่

ปฏิทินงานออกหน่วยผ่าตัดต่อกระดูกเคลื่อนที่ ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2554			
วัน เดือน ปี	สถานที่ออกหน่วย	วัน เดือน ปี	สถานที่ออกหน่วย
6-9 ม.ค. 54	โรงพยาบาลศรีเทพ จ.เพชรบูรณ์	4-5 มี.ค. 54	โรงพยาบาลชุมพวง จ.นครราชสีมา
20-23 ม.ค. 54	โรงพยาบาลสวรรค์โลก จ.สุโขทัย		โรงพยาบาลไพศาลี จ.นครสวรรค์
27-30 ม.ค. 54	โรงพยาบาลลาดยาว จ.นครสวรรค์	11-12 มี.ค. 54	โรงพยาบาลระโนด จ.พัทลุง
4-5 ก.พ. 54	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนาทวี จังหวัดสงขลา	18-19 มี.ค. 54	โรงพยาบาลแก่ง จ.ระยอง
11-12 ก.พ. 54	โรงพยาบาลเทพ จังหวัดสงขลา		โรงพยาบาลป่าดงเป็ล จ.พัทลุง
		โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน จ.พิจิตร	25-26 มี.ค. 54
18-19 ก.พ. 54	โรงพยาบาลจะนะ จังหวัดสงขลา		โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จ.หนองบัวลำภู
25-26 ก.พ. 54	โรงพยาบาลสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา		
	โรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา		

ปฏิทินงานออกหน่วยถ่ายภาพจอประสาทตาเคลื่อนที่ ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2554	
วัน เดือน ปี	สถานที่ออกหน่วย
10-11 ม.ค. 54	สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน
19 ม.ค. 54	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงเทพ
8 ก.พ. 54	โรงพยาบาลมะขาม จ.จันทบุรี
11 ก.พ. 54	โรงแรมโนโวเทล สุวรรณภูมิ
21-25 ก.พ. 54	โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา
7 มี.ค. 54	โรงพยาบาลทับสะแก จ.ประจวบคีรีขันธ์
14-15 มี.ค. 54	โรงพยาบาลแก่นทางแมว จ.จันทบุรี
21-25 มี.ค. 54	สสอ.ชลบุรี จ.จันทบุรี



คุยสบายๆ ง่าย...

โดย...พญ.สุภัทรา ศุกศิลป์ภนภ
จักษุแพทย์



ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมาท่านผู้อ่านคงได้ยินข่าวเกี่ยวกับเทคโนโลยีโทรศัพท์ 3G มีความต้องการที่จะให้ประเทศไทยเข้าสู่ยุค 3G เทคโนโลยี 3G คืออะไร และประเทศไทยได้ประโยชน์อะไรจากเทคโนโลยี 3G เรามาทำความเข้าใจกันดีกว่า ๆ ดังนี้



เทคโนโลยี 3G คืออะไร

ในสมัยก่อนโทรศัพท์ที่ใช้ในการสื่อสารด้วยเสียง โดยการโทรออกรับสาย และการส่งข้อความ ปัจจุบันได้เริ่มมีการพัฒนาระบบเครือข่ายโทรศัพท์ 3G ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่ถูกพัฒนาขึ้น เพื่อรองรับความต้องการด้าน “ข้อมูล” และ “เนื้อหา” ที่มีสูงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น รูปภาพ, เพลง หรือวิดีโอ และเพื่อให้ตอบโจทย์ ตรงกับความต้องการดังกล่าว ความเร็วในการเคลื่อนย้ายถ่ายเทข้อมูลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ของ “3G” เปรียบเทียบได้กับอินเตอร์เน็ตความเร็วสูงที่ใช้ตามบ้าน โดยเทคโนโลยี 3G ก็คือ อินเตอร์เน็ตความเร็วสูงบนโทรศัพท์



ประเทศไทยได้ประโยชน์อะไรจากเทคโนโลยี 3G

เนื่องจากการใช้งานอินเตอร์เน็ตความเร็วสูงในปัจจุบันต้องอาศัยสายสัญญาณโทรศัพท์บ้านในการรับส่งข้อมูล ดังนั้นถ้ามีการใช้งานเทคโนโลยี 3G ทำให้พื้นที่ที่ห่างไกลที่ไม่มีโทรศัพท์บ้านแต่มีสัญญาณโทรศัพท์มือถือก็สามารถใช้งานอินเตอร์เน็ตได้ ทำให้การเข้าสู่ข้อมูลข่าวสารของประชาชนเปิดกว้างไม่กระจุกอยู่ในเฉพาะเขตตัวเมือง

ไม่แนในอนาคตก้อนใกล้เทคโนโลยี 3G อาจช่วยในรักษาอาการเจ็บป่วยของคนไข้โดยใช้การส่งข้อมูลวิดีโอของโทรศัพท์ในการวินิจฉัยโรคได้กรณีที่คนไข้ไม่สามารถพบแพทย์ได้

(ข้อมูลอ้างอิง หนังสือพิมพ์ “สยามธุรกิจ” ฉบับวันที่ 6-8 มกราคม 2553)

B-OPTIC

“คุณภาพมาตรฐานโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสายตา”



ร้านแว่นตา B-OPTIC อยู่บริเวณชั้น G ภายในศูนย์จักษุและต้อกระจก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว เปิดให้บริการตรวจวัดสายตาประกอบแว่น ในเวลาราชการ



เพื่อสุขภาพที่ดี ของคนไทย

เพราะคุณภาพยา ที่ได้มาตรฐานสากล เป็นความมุ่งมั่นอันยิ่งใหญ่
เพื่อดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย ให้ทัดเทียมสากล
ด้วยความรับผิดชอบที่มีมากกว่าผู้ผลิตยา
เราจึงไม่หยุดนิ่ง ที่จะคิดค้น วิจัย สร้างสรรค์นวัตกรรมและคุณภาพยา
ให้ทันทุกสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงของโลก



องค์การเภสัชกรรม
รับผิดชอบต่อชีวิต..ผลิตยาคุณภาพ



www.gpo.or.th

องค์การเภสัชกรรม 75/1 ถนนพระรามที่ 6 ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0 2203 8000