



จดหมายข่าว งานสุขภาพ

ความร่วมมือไทย - ลาว ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ISSN 1685-6643

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม 2004

เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุขในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการพัฒนา คุณภาพชีวิต สำหรับเจ้าแขวง



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สำนักพระราชวังร่วมกับกรมวิเทศสหการจัดโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับเจ้าแขวงจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ขึ้นเป็นครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 16 ถึง 22 พฤษภาคม 2004 โดยในครั้งนี้มี Mr. Sileua Bounkham เจ้าแขวงสะหวันนะเขต พร้อมด้วย Mr. Khamboune Douangpanya เจ้าแขวงสาละวัน และ Mr. Kambay Damlath เจ้าแขวงคำม่วน พร้อมด้วยคณะทั้งหมด 19 คน ได้เดินทางมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้บริหารของประเทศไทย ทั้งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงมหาดไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายกและหัวหน้าส่วนราชการ และรองผู้ว่าการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งเยี่ยมชมการบริหารงานราชการ การศึกษา การพัฒนาเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ประชาชน การแพทย์และสาธารณสุข การส่งเสริมการท่องเที่ยว และการส่งเสริมการอุตสาหกรรมด้วย และเมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2004 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานพระราชวโรกาสให้คณะเจ้าแขวง พร้อมด้วยเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ณ กรุงเทพมหานคร เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท และมีพระราชปฏิสันถารกับคณะเจ้าแขวง ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา

การฝึกอบรมเทคโนโลยี ทางการแพทย์และสาธารณสุข



สำหรับบุคลากรทางการแพทย์จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว รุ่นที่ 6 ได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 19 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 17 มีนาคม 2004 ที่กรุงเทพมหานคร เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในงานทันตกรรม งานเภสัชกรรม งานการตรวจวิเคราะห์ และงานพยาบาล และที่พิเศษสำหรับการฝึกอบรมในครั้งนี้ คือ การฝึกปฏิบัติการทำงานเป็นทีมเพื่อพัฒนางานของโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยผู้เข้าฝึกอบรมในครั้งนี้ประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ และเจ้าหน้าที่วิเคราะห์จากโรงพยาบาลแขวง 6 แขวงคือ แขวงหลวงพระบาง แขวงบอลิคำไซ แขวงสาละวัน แขวงเซกอง แขวงจำปาสัก และแขวงอัตตะปือ รวมทั้งสิ้น 24 คน

ผลจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ทำให้โรงพยาบาลได้แผนพัฒนาหน่วยงานของตนทั้งหมด 13 แผน ซึ่งทางคณะกรรมการจะได้ไปติดตามผลงานต่อไป

และในโอกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานพระราชวโรกาสให้คณะผู้เข้าฝึกอบรมเข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท และเข้ารับพระราชทานตำราทางการแพทย์ สำหรับศึกษาค้นคว้าต่อที่โรงพยาบาลแขวง เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2004 ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา

บรรยากาศการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับเจ้าแขวง



บรรณาธิการ

♥ พบกันอีกครั้ง สานสุขภาพตอนนี้อายุเกือบครบ 2 ปีแล้ว มีพัฒนาการตามวัย ฉบับนี้เพิ่มเนื้อที่ขึ้น และได้รับความร่วมมือจากผู้อ่านชาวลาว ส่งบทความมาลงให้อ่านกันด้วย สานสุขภาพเติบโตขึ้นเหมือนมิตรภาพอันดีระหว่างไทยและลาวที่ก้าวหน้าไป มีโครงการตามพระราชดำริ ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาในด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้น สานสุขภาพยินดีเป็นสื่อกลางระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการตามพระราชดำริ ทั้งชาวไทยและลาว และปลาบปลื้มกับเสียงตอบรับจากผู้อ่านของเราเสมอ แล้วพบกันใหม่ ♥

๒
๓
๔
๕
๖

เรื่องหน้าปก

1

บทความพิเศษ มาตรฐานของแผนการพยาบาล

3-4

การประพินในเด็กน้อย

5

การส่งผ่าตัดแบบไม่สัมผัส

5

การตรวจหาเคปซูลของเชื้อในน้ำไขสันหลัง

6

ตอบ-ถามข้ามพรมแดน

7

กระดานข่าว

8



ບ ທ ຕ ວ າ ມ ຟິ ເ ສ ະ

ມາດຖານຂອງແບບການພະຍາບານ

Mrs. Khammay Xayabanha ແຂນງການພະຍາບານແຂວງສາລະວັນ

Mrs. Phengsavanh Nokeo ແຂນງການພະຍາບານແຂວງອັດຕະປື



ມາດຕະຖານຂອງຂະແໜງພະຍາບານ

1. ເປົ້າໝາຍຂອງງານ

ຜູ້ຮັບບໍລິການຄື: ຄົນໄຂ້ເປັນເປົ້າຫວານ ຈະໄດ້ຮັບບໍລິການ ທີ່ມີປະສິດທິຜົນວ່ອງໄວ.

2. ລະບົບການໄຫລວຽນຂອງງານ

- ຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງການບໍລິການຂອງການພະຍາບານຄື ຮັບຕ້ອນຄົນເຈັບທີ່ເປັນເປົ້າຫວານ ແລະ ໃຫ້ການບໍລິການຕາມຫຼັກການຂອງພະຍາບານ ຈົນກວ່າຄົນເຈັບອອກຈາກຫ້ອງສຸກເສີນ.

3. ວິທີປະຕິບັດແຕ່ລະຂັ້ນຕອນ

- ການກຽມຄວາມພ້ອມກ່ອນເລີ່ມງານປະຈຳວັນ
- ກວດກາຄວາມພ້ອມຂອງການພະຍາບານໃນການຮັບຕ້ອນ, ຮັບຄົນໄຂ້ວ່ອງໄວ ຍື່ມແຍ້ມແຈ້ມໃສ.
- ກວດກາເບິ່ງເຄື່ອງທີ່ຈະບໍລິການໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍໃນວັນບໍລິການ.
- ສອບຖາມຜູ້ປ່ວຍວ່າມີຄວາມພ້ອມ, ຍິນດີທີ່ຈະຮັບການບໍລິການ ແລະ ການປິ່ນປົນ(ຮັກສາ)ຂອງພະຍາບານ.
- ສຶກສາຂໍ້ມູນຂອງຜູ້ປ່ວຍ ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວ(ຮັກສາ)

1. ເປົ້າໝາຍຂອງງານ

ຜູ້ຮັບບໍລິການ ຄື ຜູ້ປ່ວຍເປັນເບົາຫວານຈະໄດ້ຮັບການບໍລິການທີ່ມີປະສິດທິຜົນລວມທັງວຽດໄວ

2. ຮະບົບການດຳເນີນງານ

- ຈຸດເລີ່ມຕົ້ນການບໍລິການຂອງພະຍາບານ ຄື ຕ້ອນຮັບຜູ້ປ່ວຍທີ່ເປັນເບົາຫວານ
- ແລະໃຫ້ການບໍລິການຕາມຫຼັກການຂອງພະຍາບານຈົນກວ່າຜູ້ປ່ວຍຈະອອກຈາກຫ້ອງສຸກເສີນ

3. ວິທີປະຕິບັດແຕ່ລະຂັ້ນຕອນ

- ເຕຣຍັມຄວາມພ້ອມກ່ອນເລີ່ມງານປະຈຳວັນ
- ຕຽກສອບຄວາມພ້ອມຂອງພະຍາບານໃນການຕ້ອນຮັບ ຮັບຜູ້ປ່ວຍວ່ອງໄວ ແລະຍື່ມແຍ້ມແຈ້ມໃສ
- ຕຽກສອບເຄື່ອງມືໃຫ້ເຮັດຮຽບຮ້ອຍໃນວັນທີ່ຈະບໍລິການ
- ສອບຖາມຄົນເຈັບວ່າມີຄວາມພ້ອມ ຍິນດີທີ່ຈະຮັບການບໍລິການ ແລະການຮັກສາຂອງພະຍາບານ
- ສຶກສາຂໍ້ມູນຂອງຜູ້ປ່ວຍທີ່ກຳລັງຮັກສາ

- การรับตัวผู้ป่วย.
- ทักทายด้วยຄວາມຍິ່ມແຍ້ມແຈ້ມໃສ ນີ້ມນວນ ແລະໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ.
- ໃຫ້ການບໍລິການວ່ອງໄວທັນໃຈ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການແຕ່ລະຄົນ
- ຜູ້ຮັບບໍລິການຕາມປົກກະຕິໃຫ້ບໍລິການຕາມຂັ້ນຕອນ, ໃຫ້ບໍລິການເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກວິຊາການ ແລະໂຮງພະຍາບານໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ປ່ວຍ.
- ຜູ້ຮັບບໍລິການພິເສດ ຕ້ອງຮັບບໍລິການດ້ວຍຄວາມເຕັມໃຈ ແລະອົບອຸ່ນ ໃຫ້ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ທີ່ມາໃຊ້ບໍລິການໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.

4. ຂັ້ນຕອນໃນການໃຫ້ບໍລິການຂອງພະຍາບານ.

- ບໍລິການຈົດປະຫວັດກ່ຽວກັບໂລກຂອງຜູ້ປ່ວຍ ແລະບັນທຶກເອກະສານໃຫ້ຄົບຖ້ວນ ແລະຊັດເຈນ.
- ການກວດສັງເກດ ຕ້ອງສອບຖາມເຖິງສຸກຂະພາບຂອງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະສຸກຂະພາບຂອງຜູ້ປ່ວຍ ເຊັ່ນ ກຳມະພັນ ຫລື ພະຍາດທີ່ເຄີຍເປັນ.
- ໃຫ້ວິໄຈໂລກຖືກຕ້ອງຕາມວິຊາການ ໂດຍອີງໃສ່ຂໍ້ມູນຈາກການຈົດປະຫວັດ ແລະກວດກາເປັນລິ້ງຍັງຢືນ.
- ໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ປ່ວຍໃນການຮັກສາ ອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍກ່ອນການປິ່ນປົວ(ຮັກສາ).
- ອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເຂົ້າໃຈຊັດເຈນວ່າ ຕົນເປັນໂລກເປົ້າໝາຍ.
- ບອກວິທີກິນຢາ ຫລືສັກຢາ.
- ບອກວິທີອອກກຳລັງກາຍ.
- ບອກວິທີກິນອາຫານແຕ່ລະປະເພດ .ແລ້ວກວດຄືນເບິ່ງວ່າ ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈທຸກຂັ້ນຕອນຕາມທີ່ພະຍາບານອະທິບາຍແລ້ວບໍ່
- ຕິດຕາມການບໍລິການຖືກເປົ້າໝາຍແລ້ວບໍ່ .
- ຕິດຕາມການຜິດພາດຂອງການພະຍາບານ ກ່ອນກັບມາຕ້ອງທົບທວນຄືນຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ປ່ວຍ ເພື່ອໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການຮັກສາເປົ້າໝາຍ.

- ດ້ອນຮັບຜູ້ປ່ວຍ
- ທັກທາຍ ຍິ່ມແຍ້ມແຈ້ມໃສ ນີ້ມນວນ ແລະໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ
- ໃຫ້ການບໍລິການໄວ ແລະຮວດເລີຍທັນໃຈຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການ
- ຜູ້ຮັບບໍລິການຕາມປົກກະຕິໃຫ້ບໍລິການຕາມຂັ້ນຕອນໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການວິຊາການ ແລະໂຮງພະຍາບານຈະໃຫ້ການດູແລຜູ້ປ່ວຍ
- ຜູ້ຮັບການບໍລິການພິເສດຕ້ອງຮັບບໍລິການດ້ວຍຄວາມພໍໃຈ ແລະອົບອຸ່ນ ໃຫ້ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການໃຫ້ຖືກຕ້ອງ

4. ຂັ້ນຕອນການໃຫ້ບໍລິການຂອງພະຍາບານ

- ບໍລິການຈົດປະຫວັດເຖິງກ່ຽວກັບໂລກຂອງຜູ້ປ່ວຍ ແລະບັນທຶກເອກະສານໃຫ້ຄົບຖ້ວນ ແລະຊັດເຈນ
- ການຕາມສຸກ ຕ້ອງສອບຖາມເຖິງສຸກຂະພາບຂອງສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະສຸກຂະພາບຂອງຜູ້ປ່ວຍ ເຊັ່ນ ພັນທຸກຮຸກ ຫລື ໂລກທີ່ເຄີຍເປັນ
- ວິນິດໄສໂລກໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກວິຊາການ ໂດຍອີງໃສ່ຂໍ້ມູນຈາກການຈົດປະຫວັດ ແລະການຕາມສຸກເປັນລິ້ງຍັງຢືນ
- ໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ປ່ວຍໃນການຮັກສາ ອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍຟັງກ່ອນການຮັກສາ
- ອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເຂົ້າໃຈຊັດເຈນວ່າຕົນເປັນໂລກເປົ້າໝາຍ
- ບອກວິທີກິນຢາ ຫລືສັກຢາ
- ບອກວິທີອອກກຳລັງກາຍ
- ບອກວິທີກິນອາຫານແຕ່ລະປະເພດ ແລະຕາມສຸກສອບຖາມວ່າຜູ້ປ່ວຍເຂົ້າໃຈທຸກຂັ້ນຕອນຕາມທີ່ພະຍາບານອະທິບາຍແລ້ວຫລືຍັງ
- ຕິດຕາມການບໍລິການຖືກຕ້ອງຕາມປົກກະຕິແລ້ວຫລືຍັງ
- ຕິດຕາມຄວາມຜິດພາດຂອງການພະຍາບານ ກ່ອນກັບມາຕ້ອງທົບທວນຄືນຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ປ່ວຍໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການຮັກສາໂລກເປົ້າໝາຍ

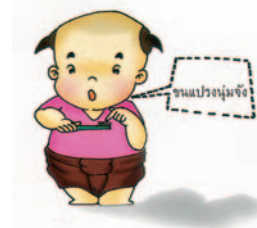


Dental Clinic

การแปรงฟันในเด็กน้อย

เด็กจนซี่งแรง ถ้าสุขภาพในช่องปากดี จึงควรให้เด็กทุกคนแปรงฟันให้สะอาด

ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี พ่อแม่ยังจำเป็นต้องแปรงฟันให้อยู่



การแปรงฟันในเด็ก ควรใช้วิธียัดไปมาสั้นๆ ในแนวนอน ขนแปรงควรคลุมฟันประมาณ 2 - 3 ซี่ แปรงฟันให้ครบทุกซี่ทุกด้านของฟัน ทำที่เหมาะสมสำหรับการแปรงฟันในเด็กเล็ก คือ พ่อหรือแม่นั่งอยู่ด้านหลังของเด็ก ให้เด็ก เอาศีรษะหนุนตัก โดยหันหน้าไปทางเดียวกับ พ่อหรือแม่ จะทำให้เด็กเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย ควรใช้นิ้วมือด้านที่ไม่ได้จับ แปรง ช่วยแหวกกระพุ้งแก้มเบาๆ จะทำให้เห็นฟันบริเวณข้างแก้มได้ อาจนอนแปรงฟันบนพื้นเตียงก็ได้ และควรใช้ไหมขัดฟัน ทำความสะอาด บริเวณซอกฟันด้วย



ความพร้อมของเด็ก อาจดูได้จากเด็กสามารถผูก เชือกรองเท้าเป็นโบว์เองได้ แสดงว่าเด็กสามารถใช้มือ แปรงฟันได้ดี แม้ว่าจะแปรงฟันเองได้แล้ว แต่พ่อแม่ก็ ควรตรวจดูความสะอาดในการแปรงฟันของลูกด้วย ถ้า พบว่าเด็กแปรงฟันไม่สะอาด ควรแปรงซ้ำให้ทุกครั้ง และ

ควรหมั่นตรวจสอบช่องปากของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพราะในช่วงวัยนี้ จะเริ่มมีฟันแท้ขึ้น บางครั้งพ่อแม่อาจยังไม่เห็น เพราะฟันแท้ขึ้นครั้งแรกที่ขึ้น คือ ฟันกรามแท้ซี่ที่ 1 ซึ่งจะขึ้นอยู่ด้านในสุดของช่องปาก ทำให้คิด ไปได้ว่า ยังเป็นฟันน้ำนมอยู่ เพราะฉะนั้น จึง ควรตรวจดูความสะอาดของฟันที่อยู่ท้ายสุด ในช่องปากด้วย ประการสำคัญคือ ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ เพื่อ ทำการตรวจสุขภาพช่องปาก เพราะถ้าตรวจพบหลุมร่อง ฟันที่ลึก มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ ทันตแพทย์ จะพิจารณาให้การรักษาด้วยการเคลือบหลุม ร่องฟัน ซึ่งเป็นการป้องกันฟันผุอีกวิธีหนึ่งเช่นกัน



ศาสตราจารย์สุทัศน์ รักประสิทธิ์กุล
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



Doctor's Office

การส่งผ่าตัด

แบบไม่สัมผัส



1



2



3



4

การป้องกันอุบัติเหตุจากของมีคมคม

เช่น เข็มฉีดยา มีดบาด

ด้วยการใช้เทคนิคแบบไม่สัมผัส

(Non-Touch) ในการส่งเครื่องมือผ่าตัด

การเตรียมเครื่องมือแหลมคมโดยใช้เครื่องมือที่เหมาะสม เช่น คีม จับชิ้นเนื้อชนิดไม่มีเขี้ยว (non tooth forceps) หรือคีมจับเข็ม (needle holder) ช่วยจับแทนการใช้มือเปล่า และส่งเครื่องมือแหลมคมลงบน ถาดที่ได้เตรียมไว้ที่ละชนิด เช่น มีด กรรไกร หรือเข็มเย็บ เมื่อ แพทย์หยิบไปใช้แล้วจะวางคืนไว้ที่เดิม เพื่อพยาบาลจะได้นำมาจัด เตรียมต่อไป

จากการวิจัยในปี ค.ศ. 1994 เรื่องประสิทธิภาพของการใช้เทคนิค Non-Touch สำหรับพยาบาลในการส่งเครื่องมือผ่าตัดในหน่วยห้อง ผ่าตัดสูติ-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลรามาริบัติพบว่า การส่งผ่าตัด แบบนี้เป็นวิธีการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการถูกของแหลมคมได้ ร้อยละ 100

รองศาสตราจารย์วิณา บัลลังก์โพธิ์

หัวหน้างานการพยาบาลผ่าตัด โรงพยาบาลรามาริบัติ



Laboratory การตรวจหาแคปซูล (Capsule) ของเชื้อในน้ำยาสั้นหลัง

การตรวจน้ำไขสันหลังเพื่อหาคapsuleของเชื้อใช้วิธีตรวจดูสดด้วยหมึกอินเดีย (india ink) โดยหยดหมึกอินเดีย 1 หยดลงบนแผ่นแก้ว (slide) ที่สะอาด ตามด้วยการหยดน้ำไขสันหลัง 1 หยดไว้ใกล้กับหยดหมึก แล้วนำ cover slip ปิดทับบนแผ่นแก้ว ซึ่งจะให้น้ำไขสันหลังและหยดหมึกไหลมาผสมกัน นำ slide ไปตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ใช้กำลังขยาย 100 เท่า (10x) เลือกดูบริเวณที่มีสีน้ำตาลเข้มซึ่งเป็นสีของหมึกที่อยู่บนพื้น (background) แผ่นแก้ว จากนั้นตรวจหาวงกลมสีขาวบนพื้นสีน้ำตาลเข้ม ถ้าพบให้หมุนหัวเลนส์ไปที่กำลังขยาย 400 เท่า (40x) ปรับกล้องให้เห็นเซลล์เชื้อโดยต้องปรับจนเห็นผนังเซลล์ (cell wall) ของเชื้อชัดเจน และถ้ายังคงเห็นวงกลมขาวรอบเซลล์แบคทีเรียหรือเซลล์ยีสต์จึงจะบอกได้ว่าเห็นแคปซูล เชื้อยีสต์จะเห็นชัดเจนกว่าเชื้อแบคทีเรียเพราะเซลล์ยีสต์มีขนาดใหญ่กว่า

ข้อควรระวัง

1. ถ้าเป็นวงขาวโดยที่ตรงกลางไม่มีอะไรเลย แสดงว่าไม่ใช่แคปซูลของเชื้อ แต่อาจเป็นฟองอากาศ
2. ถ้าน้ำไขสันหลังมีเม็ดเลือดขาวปน ต้องดูแยกเซลล์ยีสต์และเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ออกเพราะบางครั้งอาจเห็นคล้ายมีแคปซูลรอบเซลล์เม็ดเลือดขาว



การสายนว

- ถ้าพบยีสต์ที่มีแคปซูลให้รายงานผลการพบว่า positive for encapsulated yeast หรือ budding yeast
- ถ้าพบยีสต์ที่ไม่มีแคปซูลให้รายงานผลว่า positive for yeast without capsule
- ถ้าไม่พบยีสต์ให้รายงานผลว่า negative for yeast

Positive for encapsulated budding yeast

รองศาสตราจารย์จุไรรัตน์ นิลกุล
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรยากาศการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข รุ่นที่ 6

(ต่อจากหน้า 1)



ตอบ - ถาม ข้ามฝั่งโขง



คำถามประจำฉบับ

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดประเด็น
การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ประจำปี 2004
โดยเน้นถึงภัยความสูญเสียจากการสูบบุหรี่
ตามข้อใดต่อไปนี้

- A. Tobacco and Poverty
- B. Tobacco and Family
- C. Tobacco and Health

โปรดส่งคำถามและคำตอบมาที่



สำนักสุขภาพ

Office of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn's Projects
Chitralada Villa, Dusit Palace, Bangkok 10303, Thailand



ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2004

เฉลยคำถามฉบับที่แล้ว

การบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
(cardiovascular diseases) โรคเบาหวาน (diabetes) โรคอ้วน
(obesity) และมะเร็ง (cancer)

การบริโภคผักและผลไม้อย่างต่ำวันละ 400 กรัม จะช่วยป้องกันโรค
ดังกล่าวได้ และการบริโภคผักและผลไม้หลากหลายชนิดนอกจากจะ
ได้สารอาหารที่จำเป็นแล้ว ยังได้รับกากอาหาร และช่วยลดการ
บริโภคอาหารที่มีไขมัน เกลือ หรือน้ำตาลสูง ซึ่งคนส่วนใหญ่มัก
บริโภคมากเกินไปอีกด้วย

www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr84.html

ผู้ที่ได้รับของที่ระลึก คือ
Miss Monpheng Doungpanya
โรงพยาบาลแขวงหัวพัน



คำถามจากผู้อ่าน

โรคเครียดเกิดจากสาเหตุอะไร จะป้องกันและรักษาอย่างไร

Mr. Phanthamith Piyadeth โรงพยาบาลแขวงอุดมไซ

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียม
รับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจหรือเกินความ
สามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และทำให้เกิด
ความผิดปกติของร่างกายและพฤติกรรม ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มี
กันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด การประเมิน
สถานการณ์ของแต่ละคน

ความเครียดเกิดจาก

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน
ครอบครัว การเรียน
2. การศึกษาและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกต
ได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็นและมีคนคอย
ให้การช่วยเหลือจะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย
เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะ
เกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและ
มีความคิด การประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมาก
น้อยแค่ไหน

การจัดการกับความเครียด

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น
ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร เหงื่อออก ใจสั่นหรือไม่มีสมาธิ
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้
โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จัก
คิดให้เป็นก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก วิธีคิดที่เหมาะสมได้แก่

1. คิดโน้มน้าวยืดหยุ่นให้มากขึ้น
2. คิดอย่างมีเหตุผล
3. คิดหลายแง่มุม
4. คิดแต่เรื่องดีๆ
5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

แพทย์หญิงสุธิรา รุ่งเหลือ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



กระดานข่าว ๖

- เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2004 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้คณะจากประเทศไทยนำโดย ว่าที่ร้อยตรีกิตติ ชันฉิมมิตร ไปร่วมประชุมกับเจ้าแขวงบ่อแก้วและคณะ เพื่อหารือแนวทางในการพัฒนาโรงเรียนชนเผ่าและเด็กกำพร้า



แขวงบ่อแก้ว และระหว่างวันที่ 7 ถึง 9 เมษายน 2004 คณะได้เดินทางไปยังแขวงไชยะบูลีในการวางแผนโครงการจัดทำสวนสมุนไพร แขวงไชยะบูลี เพื่อพระราชทานโครงการความร่วมมือระหว่างประเทศต่อไป



- หลังจากวันที่ 6 จบการฝึกอบรมแล้ว ได้ขยายผลต่อโดยการจัดทำแผนพัฒนางานของโรงพยาบาลของตน อาทิ เช่น * โรงพยาบาลแขวงเซกอง จะจัด “การอบรมหลักสูตรการบริหารงานอย่างต่อเนื่องและหลักสูตรเฉพาะทางด้านเทคนิคการแพทย์ให้แก่โรงพยาบาล” โดยอบรมให้

ความรู้ และเสริมสร้างศักยภาพพนักงานแพทย์ขึ้นเมืองเกี่ยวกับเทคนิคงานการตรวจวิเคราะห์ที่ทันสมัย เพื่อวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้น มีการบรรยายและฝึกปฏิบัติจริง เช่น เรื่องการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง ระบบการปฏิบัติงานในห้องตรวจวิเคราะห์ การตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ การตรวจโดยใช้แผ่นฟิล์มบางและแผ่นฟิล์มหนาที่ถูกต้อง การแก้ไขในกรณีเกิดผิดพลาด การสรุปบทเรียน และการประเมินผล ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ พนักงานห้องตรวจวิเคราะห์สามารถวินิจฉัยโรคได้แม่นยำ รวดเร็ว ซึ่งจะทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้นด้วย * โรงพยาบาลหลวงพระบาง จะจัด “โครงการทันตชุมชนส่งเสริมสุขภาพปากและฟัน” ซึ่งมุ่งให้ความรู้ด้านการรักษาสุขภาพอนามัยปากและฟัน แก่พนักงานสาธารณสุขเมืองและครู ซึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้ชุมชนและนักเรียนต่อไป มีการอบรมพนักงานสาธารณสุขเมืองและครู 1 วัน และหลังจากนั้น จึงแยกไปตามโรงเรียนต่างๆ และชุมชน เพื่อสอนนักเรียนและชาวบ้าน แนะนำวิธีแปรงฟันและรักษาฟันที่ถูกต้อง รวมถึงให้บริการรักษาและถอนฟันด้วย * “แผนพัฒนาระยะ 1 ปี แขนงการยา” โรงพยาบาลแขวงบอลิคำไซ เป็นการเก็บข้อมูลในแขนง เพื่อนำมาปรับปรุง และจัดทำระบบงานมาตรฐานแขนงการยา อบรมเจ้าหน้าที่ ติดตาม สรุปผล และเผยแพร่เพื่อเป็นตัวอย่างแก่แขนงอื่นๆ ในโรงพยาบาล * ผลการพัฒนาเป็นอย่างไรบ้าง ส่งข่าวให้ทราบด้วย

- นอกจากตั้งใจเรียนแล้ว “หมอลาว” รุ่นนี้ ยังร้องเพลง “มวน” กันหลายคน ทั้ง Mrs. Veomany Sihalth Mr. Houmphanh Sengprachanh และ Mrs. Manola Souththickack แด่ขึ้นต้นเพลง ทั้งคณะก็ร้องรับช่วยกันขับไปจนจบเพลง และยังมีใจ คอยจัดคิวเพลงให้อย่าง Mr. Singkham Phoumiphol คณะดูงานเลยเดินทางอย่างสนุกสนาน ตลอดเส้นทางอย่างที่เห็น



- การอบรมบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุขลาว รุ่นที่ผ่านมา เสร็จสิ้นลงเมื่อเดือนมีนาคม แต่ผู้เข้าอบรมก็ยังโทรศัพท์ส่งข่าวคราว เขียนจดหมาย รวมทั้งส่งการบ้าน มายังผู้จัดและคณะอาจารย์ ส่งความคิดถึง และขอบคุณอาจารย์อีกครั้งที่ทุ่มเทให้ความรู้ อย่างเต็มที่ และจะนำความรู้ไปปรับใช้กับงานให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น บอกว่าไม่มีสิ่งใดจะตอบแทนอาจารย์ แต่แผนพัฒนางานในโรงพยาบาล ที่ตั้งใจร่วมกันเขียนขึ้น และส่งเข้ามา ก็แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจมุ่งมั่นมาก ซึ่งก็เพียงพอให้อาจารย์ดีใจแล้ว ขอขอบคุณสำหรับ



จดหมายทุกฉบับ โทรศัพท์ทุกสาย คณะผู้จัดยินดีต้อนรับเสียงจากผู้อ่านเสมอ หากสะดวกส่งอีเมลล์ ส่งมาได้ thankyou01@hotmail.com แจ้งข่าวคราวกันบ้างหากท่านใดโยกย้าย จดหมายข่าวจะได้ตามไปหาได้ถูกที่