อัก สุขภาพ เมืองเลย ราม

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 เดือน มิถุนายน - ธันวาคม 2559

ไข้หวัดใหญ่
อาการใกล้ตัวที่ต้องระวัง

ทอนซิลอักเสบ
เป็นมากกว่า *เจ็บคอ*

ทำไมลูกน้อย ต้องฉีดวัคซีน

รับมืออย่างไร หลังเบบี๋ฉีดวัคซีน

ขอบคุณนายแบบตัวน้อย
น้อง เยซอง (Park Ye-Sung)
น่ารัก สดใส ตามสไตล์ลูกครึ่ง ไทย-เกาหลี

ฮัก สุขภาพ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน

ขณะนี้ก็เป็นช่วงปลายของฤดูฝน จะย่างเข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว
เราก็มักจะได้ยินคำว่า "ปลายฝนต้นหนาว"
ซึ่งอากาศก็จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากร้อนไปสู่ความหนาว เย็น
ทำให้บางท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับสภาพของร่างกาย
และโรคภัยที่มักเกิดขึ้นในฤดูหนาวก็จะมาเยือนทั้งเด็กเล็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

คณะแพทย์และพยาบาล จากโรงพยาบาลเมืองเลย ราม ทุกคนต่างมีความห่วงใย
ในสุขภาพของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ในวารสารฉบับนี้จึงได้รวบรวมเรื่องราว
ข้อควรปฏิบัติ ข้อควรระวัง เกี่ยวกับโรคภัยต่างๆ มาฝากท่านผู้อ่าน เพื่อเป็นแนวความรู้เพิ่มเติม

การป้องกัน และการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกท่าน

บรรณาธิการ

สะบายดิถิบอ่าบทัๆหมิด

ตอบบี้เป็บตอบท้ายฉอๆละดูฝับ จะเฉิ้าละดูหนาวแล้ว ขวกเริ่ามักจะได้ยิบถำว่า "ท้ายละดูฝับ ติ้บละดูหนาว"
อากาดจะเลิ่มมิภาบป่ฐบแปๆ จากร้อบจะหนาว เย็บ เร็ดให้ท่าบมิบับหากับภาบปับสะพาบฉอๆร่าๆภายได้
และพะยาดที่มักจะเกิดฉึ้บใบละดูหนาวมับมักจะมายามทัๆ เด็กข้อย ผู้ใหย่และผู้อาวุโส

ท่าบหมํและบาๆพะยาบาบ โรๆพะยาบาบเมือๆเลิย ราม เป็บห่วๆสุฉะพาบฉอๆ ปะฉุาฉุ๊บที่สุด
ใบหบัๆสิวาละสาบบี้ ได้มิภาบลวบลวมฉิ้มูบ ฉิ้ปะติบัด ฉิ้ถวบรู้ ก่ฐวกับพะยาดต่าๆๆ
มาฝากถิบอ่าบ สำลับเป็บแบวถวามถิดเพิ่มเติม

ภาบปิภป้อๆธัภสาและภาบดูแลสุฉะพาบ แม่บสิ่ๆที่จำเป็บสำลับทุภถิบ

บับบาทิภาบ

สารบัญ

ฮักสุขภาพ.....1
จ.เลย เมืองต้องห้ามพลาด.....2
ทอนซิลอักเสบ เป็นมากกว่าเจ็บคอ.....3
ทำไม ลูกน้อยจึงต้องฉีดวัคซีน.....5
รับมืออย่างไรหลัง เบบี๋ ฉีดวัคซีน.....7
AEC.....9
ไข้หวัดใหญ่.....11
อุบัติเหตุเกิดได้ไม่เลือกเวลา เลือกใช้สิทธิ พรบ.กับเรา.....13
ข่าวเมืองเลย ราม.....15
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราม.....17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย ราม.....18

ฮักสุขภาพ เมืองเลย ราม

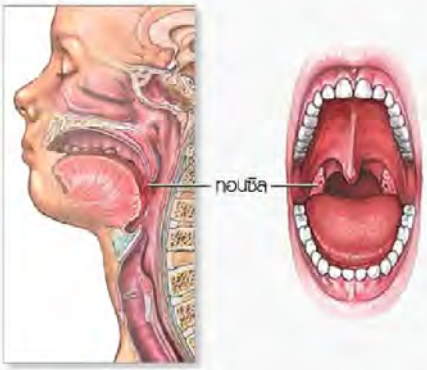
โรงพยาบาลเมืองเลย ราม
E-mail loeiram@yahoo.com
546 หมู่ 1 ถนนมลิวรรณ ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัด เลย
โทรศัพท์ 0-4283-3400 โทรสาร 0-4283-2522

MuangLoei Ram Club
หน้า
MuangLoei Ram Club
เทศบาลเมืองเลย - Health/Medical/Pharmaceuti...

ทอนซิลอักเสบ
...เป็นมากกว่าเจ็บคอ

ต่อมทอนซิล

เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในลำคอ เป็นต่อมน้ำเหลือง ที่ทำหน้าที่จับสิ่งแปลกปลอม เช่น แบคทีเรียที่เข้าสู่ร่างกาย คล้ายกองทหารด่านหน้า บ่อยครั้งที่เราสังเกตว่าอาการเจ็บคอ มีสาเหตุเพราะการอักเสบภายในลำคอและต่อมทอนซิลอักเสบนั่นเอง



สาเหตุเกิดจากอะไร?

1. เชื้อไวรัสเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่การรักษาทำได้ไม่ยาก เพียงรับประทานยา รักษาตามอาการ

2. เชื้อแบคทีเรียโดยเฉพาะที่เกิดจากเชื้อเบต้าสเตรปโต-ค็อกคัส กลุ่มเอ ผู้ป่วยจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลรักษาของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะหากได้รับการรักษาไม่ถูกวิธี รับประทานยาไม่ครบขนาด หรือใช้ยาปฏิชีวนะที่มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอที่จะกำจัดเชื้อชนิดนี้ได้ แม้อาการจะทุเลาลง แต่ก็มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงได้

อาการทอนซิลอักเสบ มีดังนี้

1. ไข้สูง ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดศีรษะ บางรายในเด็กอาจมีไข้สูงจนชักได้
2. อ่อนเพลียหรือในเด็กเล็กอาจงอแงร้องกวน ไม่ยอมนอน
3. เบื่ออาหาร
4. คอหรือต่อมทอลซิลแดง บางรายอาจมีหนองร่วมด้วย
5. อาจกลืนอาหารและน้ำลำบาก โดยเฉพาะในเด็กเล็ก
6. อาจอาเจียน ปวดท้อง หรือมีอาการท้องเดินร่วมด้วย

โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ

เชื้อเบต้าสเตรปโตค็อกคัส กลุ่มเอ อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่รุนแรงต่อหัวใจของเด็ก โดยที่เชื้อนี้จะทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่างๆ และมักมีอาการอักเสบของหัวใจร่วมด้วย เราเรียกว่า **ไข้รูมาติก** โดยทั่วไปจะพบภายหลังคออักเสบหรือต่อมทอนซิลอักเสบแล้วไม่ได้รับการรักษาภายใน 1-4 สัปดาห์ หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง หรือปล่อยให้อาการกำเริบซ้ำๆ จะทำให้หัวใจอักเสบเรื้อรัง และในที่สุดหัวใจก็จะตีบและรั่ว หรือที่เรียกว่า **โรคหัวใจรูมาติก** บางรายอาจต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ ทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง และเวลาเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เชื้อกลุ่มนี้ยังทำให้เกิดอาการไตอักเสบได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

ข้อแนะนำในการรักษา
(คออักเสบ หรือต่อมทอนซิลอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย)

1. หลังจากแพทย์วินิจฉัยอาการ และสั่งยาปฏิชีวนะที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อเบต้า สเตรปโตค็อกคัส กลุ่มเอ เช่น เพนิซิลิน อีรีโทรมัยซิน คลาริโทรไมซิน แล้ว **ข้อสำคัญ** คือ ผู้ป่วยจะต้องรับประทานยาต่อเนื่อง 7-10 วัน จนครบ แม้อาการจะทุเลาแล้วก็ตาม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดไข้รูมาติก หรือไตอักเสบแทรกซ้อน
2. เช็ดตัว ร่วมกับการให้ยาลดไข้เมื่อมีไข้สูง
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
4. รับประทานอาหารรสอ่อนๆ อุ่นๆ และย่อยง่าย งดรับประทานของทอด
5. รับประทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
6. กลั้วคอทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือ วันละ 2-3 ครั้ง

ข้อระวัง

หากท่านหรือบุตรหลานมีไข้ เจ็บคอมาก ควรนึกถึงโรคคออักเสบหรือต่อมทอนซิลอักเสบไว้ด้วยเสมอ และควรรีบมาพบแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ และปฏิบัติตนตามคำแนะนำในการใช้ยาอย่างเคร่งครัด

คุณพ่อคุณแม่ เคยสงสัยไหมว่า... ทำไม? ลูกน้อย จึงต้องฉีดวัคซีน

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมเจ้าตัวน้อยของเราถึงต้องรับวัคซีนบ่อยเหลือเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 1 ขวบปีแรก และวัคซีนมีผลป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างไร

การฉีดวัคซีนเป็นวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันโรคต่างๆ ที่มักจะเกิดในเด็ก เนื่องจากเด็กใน 1 ขวบปีแรกนั้นมีความบอบบาง การติดเชื้อต่างๆ จะเกิดได้ง่าย หากร่างกายติดเชื้อเหล่านั้นแล้ว อาจจะเป็นอันตรายจนถึงชีวิตก็เป็นได้ ดังนั้น ควรพาลูกน้อยไปพบหมอตามนัด โดยเฉพาะเมื่อเป็นนัดฉีดวัคซีน

วัคซีนมีกลไกในการป้องกันโรคได้อย่างไร

วัคซีน คือการนำเอาแบคทีเรียหรือไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคนั้นๆ มาทำให้ตายหรืออ่อนกำลังลง เมื่อร่างกายได้รับการฉีดวัคซีนเข้าไป วัคซีนจะไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคนั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับเชื้อโรคที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ร่างกายก็จะสามารถกำจัดเชื้อโรคเหล่านั้นได้ ทำให้ไม่ติดเชื้อ

แบคทีเรียหรือไวรัสที่ฉีดเข้าไปนั้นจะผ่านการตรวจสอบอย่างดี ไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้ ยอมให้ลูกเจ็บตัวเล็กน้อยตอนฉีดยาดีกว่าต้องนอนโรงพยาบาล

ต้องฉีดวัคซีนอะไรบ้าง

ตามมาตราฐานการฉีดวัคซีนโดยทั่วไป เด็กจะได้รับวัคซีนประมาณ 15 ครั้ง ใน 1 ขวบปีแรก วัคซีนที่จะต้องฉีดมีดังต่อไปนี้

1. วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบชนิดบี (Hepatitis B Vaccine, HBV) ฉีดเมื่อแรกเกิด อายุ 1 เดือน, 2 เดือน และกระตุ้นอีกครั้งระหว่างอายุ 6-18 เดือน
2. วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (Diphtheria, Tetanus and Pertussis, DTaP) ฉีดเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน กระตุ้นอีกครั้งระหว่างอายุ 15-18 เดือน
3. วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Hib vaccine) ป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อ Haemophilus Influenza type B ซึ่งอาจจะทำให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ปอดบวมหรือหลอดลมอักเสบ ฉีดเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน กระตุ้นอีกครั้งระหว่างอายุ 12-15 เดือน
4. วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (Polio Vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 2 และ 4 เดือน เข็มที่ 3 กระตุ้นระหว่างอายุ 6-18 เดือน และเข็มที่ 4 เมื่ออายุ 4-6 ปี
5. วัคซีนป้องกันโรคหัดและคางทูม (Mumps, Measles, Rubella Vaccine, MMR) ฉีดระหว่างอายุ 12-15 เดือนและกระตุ้นอีกครั้งเมื่ออายุระหว่าง 4-6 ปี
6. วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส (Varicella Vaccine) ฉีดเมื่ออายุระหว่าง 12-18 เดือน
7. วัคซีนป้องกันโรคอุจาระร่วงโรต้า (Rota Vaccine) หยอดทางปากเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน
8. วัคซีนป้องกันโรคปอดบวม (IPD Vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 2, 4, 6 และ 8 เดือน - 1 ปี
9. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (Influenza vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 7 เดือนขึ้นไป ครั้งแรกฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน อายุน้อยกว่า 9 ปี ปีถัดไปฉีดปีละ 1 ครั้ง

"หวังว่าบทความสั้นๆนี้ จะให้คุณพ่อคุณแม่ เห็นภาพรวมของการฉีดวัคซีน ให้แก่ลูกน้อยนะคะ"

ด้วยความปรารถนาดีจากโรงพยาบาลเมืองเลย ราม

ปรึกษาหรือสอบถามข้อมูลเรื่องวัคซีนได้ที่เภสัชกร โทร. 042-833400 ต่อ 1201, 1202

รับมืออย่างไร....
หลังเบบี๋ฉีดวัคซีน

ช่วงขวบปีแรก ลูกน้อยต้องได้รับวัคซีนที่ครบถ้วน ตามตารางที่กำหนดไว้ ก็เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกาย สิ่งที่คุณแม่ต้องเข้าใจลำดับต่อมา คือ อาการข้างเคียงหลังรับวัคซีนนั้นเกิดขึ้นได้กับเด็กทุกคน แต่อาการอาจแตกต่างกันไป และคุณก็ตั้งรับ ดูแลอย่างเหมาะสมได้เช่นกัน

การร้องโยเย พบเจอมากสุด คุณแม่อาจสร้างความอบอุ่นสบายใจด้วยการโอบอุ้มลูกหรือเบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการพาไปเดินเล่น ร้องเพลงหรือเปิดเพลงให้ลูกฟัง สร้างบรรยากาศที่ดี การโอบกอดอุ้มลูกโยกตัวไปมาเบาๆ เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่น สบายใจ ให้ลูกน้อยหายจากอาการร้องโยเย

ผื่นขึ้น หลังจากฉีดวัคซีนผื่นจะค่อยๆ ขึ้นและหายไปเองภายใน 2-3 วัน จึงไม่จำเป็นต้องใช้ยาทา เพราะการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโรคบางชนิด อาจทำให้เกิดอาการแพ้
ข้อแนะนำคือ ให้ลูกสวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี จะทำให้สบายตัวขึ้น แต่หากไม่หายอย่านิ่งนอนใจ ควรพาลูกไปพบแพทย์

ไข้หลังฉีดวัคซีน ก็พบได้ทั่วไป วิธีดูแลคือเช็ดตัวลดไข้ตามบริเวณซอกคอ ข้อพับต่างๆ เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย หรืออาจให้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์

อาการบวม อาการปวด หากลูกมีอาการบวมหรือแสดงอาการปวด (ลูกร้องไห้โยเยบอกอาการ) ให้คุณแม่ประคบด้วยน้ำแข็ง เพื่อบรรเทาอาการปวด อาการบวม

เป็นไตแข็ง อาจพบได้เป็นปกติ แต่คุณแม่ต้องสังเกตให้ดีๆ จากแขนข้างที่ฉีดวัคซีน ให้ขยับแขนตามปกติ ถ้าเกิดตุ่มหนองอาจเกิดจากการติดเชื้อ ควรพาลูกไปพบแพทย์

ฝีในเด็กจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค เกิดจากกลไกลการต้านเชื้อโรคของร่างกายใต้ชั้นผิวหนัง มีลักษณะเป็นตุ่ม เป็นก้อนจะหายไปเอง ไม่จำเป็นต้องใส่ยา ให้ดูแลเรื่องความสะอาดเป็นสำคัญ ไม่ควรบีบ กด หรือทำอะไร เพราะอาจเกิดการติดเชื้อและอักเสบได้

แพ้วัคซีนแบบรุนแรง

ถึงพบได้น้อย แต่อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ จึงควรตั้งข้อสังเกตกับอาการเหล่านี้ไว้บ้าง เพื่อจะได้พาลูกน้อยไปพบแพทย์ได้ทันท่วงที เช่น เกิดอาการเร็วมาก หลังรับวัคซีนภายในไม่กี่นาทีหรือเป็นชั่วโมงก็ได้ มีผื่นลมพิษขึ้น มีอาการบวมรอบตา หน้า ปาก หรือเท้า มีอาการเหมือนหายใจไม่ออก หายใจลำบาก หายใจมีเสียงวี้ด อาจรุนแรงถึงขั้นความดันโลหิตต่ำและช็อคไปเลยได้

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายแพทย์บุญชัย จิตตนาสวัสดิ์
นายแพทย์อนุพงษ์ จงเจริญยานนท์
กุมารแพทย์ประจำ โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

ปรึกษาข้อมูลเรื่องวัคซีนได้ที่เภสัชกร
โทร.042-833400 ต่อ 1201,1202

AEC คือ อะไร?

AEC (เอ อี ซี) ย่อมาจาก Asean EconomicsCommunnity หมายถึง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เป็นการรวมตัวของชาติในกลุ่มอาเซียน 10 ประเทศ โดยมีไทย พม่า ลาว เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชาและบรูไน เพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจร่วมกัน ซึ่งทำให้มีอำนาจต่อรองต่างๆ กับคู่ค้าได้มากมาย และการนำเข้า ส่งออกของชาติในอาเซียนก็เสรีมากยิ่งขึ้น ยกเว้นสินค้าบางชนิดที่แต่ละประเทศอาจจะขอไว้ไม่ลดภาษีนำเข้าหรือเรียกว่าสินค้าอ่อนไหว

กลุ่มอาเซียนมารวมตัวเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และมีผลจริงจัง เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2558 มาถึงวันนี้ ทำให้ภูมิภาคนี้เปลี่ยนไปอย่างมากมาย

AEC Blueprint (แบบพิมพ์เขียว) หรือแนวทางที่จะให้ AEC เป็นไป คือ อย่างไร?

1. การเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียวกัน
2. การเป็นภูมิภาคที่มีขีดความสามารถในการแข่งขันสูง
3. การเป็นภูมิภาคที่เป็นการพัฒนาเศรษฐกิจที่เท่าเทียมกัน
4. การเป็นภูมิภาคที่มีการบูรณาการเข้ากับเศรษฐกิจโลก

ตัวอย่างประเทศในกลุ่ม AEC

ที่มีจุดเด่นแตกต่างกันดังนี้

พม่า : ด้านการเกษตรและประมง
มาเลเซีย : ด้านผลิตภัณฑ์ยางและสิ่งทอ
อินโดนีเซีย : ด้านภาพยนตร์และงานผลิตภัณฑ์ไม้
ฟิลิปปินส์ : สาขาอิเล็กทรอนิกส์
สิงคโปร์ : เทคโนโลยีสารสนเทศ และสุขภาพ
ไทย : ด้านการท่องเที่ยว การบิน

ไทยจะได้อะไรจากการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

1. ประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศจะรวมตัวกันเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียว ซึ่งมีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุนและแรงงานฝีมืออย่างเสรี และจะให้ความสำคัญต่อประเด็นด้านนโยบาย ที่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของอาเซียน โดยการพัฒนาการดำเนินการด้านต่างๆ เช่น การปรับ ประสานนโยบายการแข่งขันให้โปร่งใส สอดคล้องกัน เพื่อส่งเสริมให้มีการแข่งขันทางการค้าที่เป็นธรรม มีการส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมและคุ้มครองทรัพสินทางปัญญา โดยเฉพาะภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าและบริการ การพัฒนาและเชื่อมโยงโครงสร้างพื้นฐาน เพื่ออำนวยความสะดวกด้านการค้า การลงทุนและลดต้นทุน ในการทำธุรกรรมทางการค้าในอาเซียนด้วย

2. บรรยากาศการค้าและการลงทุนเสรีมากขึ้น จากการลด/เลิกข้อจำกัด กฎระเบียบที่เป็นอุปสรรคทางการค้า นักลงทุนหรือบุคลากรวิชาชีพ สามารถเข้าไปจัดตั้งธุรกิจหรือไปให้บริการในประเทศอาเซียนอื่นง่ายขึ้น

3. มีการเชื่อมโยงเส้นทางการขนส่งทั้งทางบก ทางน้ำและทางอากาศ ผู้ประกอบการสามารถใช้ประโยชน์จากระบบขนส่งที่สะดวกและถูกลง มีโอกาสสร้างพันธมิตรกับผู้ประกอบการในประเทศอาเซียนอื่น ทำให้เกิดการเชื่อมโยงอุตสาหกรรมต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำในภูมิภาค และเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขัน รวมถึงเพิ่มอำนาจการต่อรองในตลาดระหว่างประเทศ

4. ผู้บริโภคได้รับความสำคัญมากขึ้น จากความร่วมมือด้านการคุ้มครองผู้บริโภคในอาเซียน มีโอกาสเลือกซื้อสินค้า/บริการที่มีคุณภาพและความหลากหลายมากขึ้นในราคาที่เป็นธรรม

5. ธุรกิจขนาดกลางและเล็ก (SME) ได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้น จากการริเริ่มแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาธุรกิจ SME ของอาเซียน โดยเน้นเรื่องการเข้าถึงแหล่งเงินทุนการพัฒนาบุคลากรและอำนวยความสะดวก การเข้าถึงแหล่งข้อมูลและเทคโนโลยีที่ทันสมัย

6. มีการพัฒนาเศรษฐกิจระหว่างประเทศสมาชิกที่เสมอภาคยิ่งขึ้น โดยจะช่วยยกระดับการพัฒนาเศรษฐกิจรวมทั้งชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับไทยในระยะยาว

7. มีการขยายการรวมกลุ่มเศรษฐกิจโดยจัดทำ FTA (Free Trade Area หมายถึง การค้าเสรีที่ประเทศ 2 ประเทศหรือหลายประเทศรวมกลุ่มกัน เพื่อทำการลดภาษีศุลกากรระหว่างกันให้เหลือน้อยที่สุด หรือเป็น 0 และใช้อัตราภาษีที่สูงกับประเทศนอกกลุ่ม) กับประเทศนอกภูมิภาคอาเซียน เป็นการเพิ่มโอกาสการค้าและการลงทุน

ไทยเราต้องเตรียมพร้อมอย่างไร?

กฎบัตรอาเซียนมาตราที่ 34 ระบุให้ใช้ภาษาทำงานของอาเซียนคือ ภาษาอังกฤษ (The working language of ASEAN shall be English) ซึ่งหมายความว่า ประชาชนใน 10 ประเทศอาเซียนจะต้องใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้น นอกเหนือจากการใช้ภาษาประจำชาติหรือภาษาท้องถิ่นของตนเอง

การก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน หลายคนเข้าใจว่าเจ้าหน้าที่ของรัฐแต่ละประเทศเท่านั้น ที่จะต้องสื่อสารกันหรือเฉพาะนักธุรกิจหรือผู้ค้าขายระหว่างประเทศเท่านั้น ที่จะต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารและการติดต่อธุรกิจ แต่ความจริงแล้วเมื่อถึงเวลานั้นทุกคนที่อยู่ในอาเซียน จะเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อความรู้จักคุ้นเคยกันเรียนรู้ซึ่งกันและกัน หรือบางคนอาจจะต้องเดินทางข้ามพรมแดน เพื่อออกไปหางานทำหรือแสวงหาโอกาสที่ดีกว่าให้กับชีวิต

ณ วันนี้หากเราจะเริ่มต้นพัฒนาทักษะหรือฝึกฝนภาษาอังกฤษ เพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับตนเองในการแสวงหาโอกาสที่ดี **ภาษาอังกฤษ** จึงนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสื่อสารในโลกแห่งการแข่งขันแบบไร้ขอบเขต ทั้งด้านภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม

ไข้หวัดใหญ่

INFLUENZA

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ เช่น เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (Influenza A) และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์บี (Influenza B) ส่วนไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ซี (Influenza C) มีความรุนแรงน้อยและเกิดการระบาดเฉพาะในวงจำกัด

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ สามารถแพร่ระบาดได้ทั่วโลกโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาวและฤดูฝน กลุ่มอายุที่พบการติดเชื้อมากที่สุด คือ กลุ่มเด็กเล็กที่อายุน้อยกว่า 4 ปี และกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตหลังจากติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ติดต่อทางลมหายใจ ไอ จาม หรือหายใจรดกันในที่ที่มีคนอยู่กันอย่างแออัด เช่น โรงเรียน โรงงาน นอกจากนี้เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อทางละอองฝอยของน้ำมูกและน้ำลาย หรือติดต่อจากมือที่มีเชื้อไวรัสอยู่แล้วนำไปสัมผัสที่จมูกหรือปาก ทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้

ผู้ใหญ่ที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่อยู่ในร่างกาย สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนที่จะมีอาการ และสามารถแพร่เชื้อต่อไปได้อีก 3-5 วันหลังจากที่มีอาการแล้ว ในขณะที่เด็กที่มีเชื้อไข้หวัดใหญ่อยู่ในร่างกายสามารถแพร่เชื้อได้นานกว่า 7 วัน สำหรับผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ แต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อในช่วงเวลานั้นได้

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงและป่วยนานกว่าโรคไข้หวัดทั่วไป หลังจากเชื้อเข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-4 วัน ก็จะเริ่มแสดงอาการที่พบบ่อย คือ ไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมากและอาจมีอาการคัดจมูก เจ็บคอ ถ้าป่วยอยู่นาน อาจมีอาการไอ เนื่องจากหลอดลมอักเสบ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติได้ภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่รายที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดอักเสบ ก็อาจมีอาการรุนแรงจนทำให้เสียชีวิตได้

กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไตเบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี เด็กที่ทานยาแอสไพรินเป็นเวลานาน หญิงที่ตั้งครรภ์ในฤดูกาลที่มีไข้หวัดใหญ่ระบาดและมีอายุครรภ์ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน ปัจจุบัน แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ตั้งแต่อายุ 7 เดือนขึ้นไป โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ ตลอดจนกลุ่มเสี่ยงที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น โดยแนะนำให้ฉีดวัคซีนเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง ในช่วงก่อนการระบาดประมาณ 2-4 สัปดาห์ หากเด็กอายุน้อยกว่า 9 ปี ในปีแรกควรได้รับ 2 โด๊ส ห่างกัน 1 เดือน จึงจะกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้เพียงพอ

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนที่ป่วยเป็นไข้หวัด ล้างมือด้วยน้ำสบู่ให้สะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้าของตนเองโดยไม่จำเป็น ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักอนามัย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลร่างกายให้อบอุ่นเสมอด้วยการสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกฝนหรืออยู่ในที่อากาศเย็น และไม่ควรอาบน้ำเย็น หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น ควรดื่มน้ำอุ่น เพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายและช่วยลดไข้ รวมถึงช่วยทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากไข้สูง เช็ดตัวลดไข้บ่อยๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพราะไข้อาจกระตุ้นให้ชักได้ สวมผ้าปิดปากและจมูกเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และหมั่นล้างมือให้สะอาด

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม
สามารถตรวจคัดกรองไข้หวัดใหญ่
สายพันธ์เอ และ บี ได้
ด้วยชุดตรวจอินฟลูเอนซ่าเอและบี
ทราบผลภายใน 40 นาที

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายแพทย์รัชต์พงษ์ จรสัมฤทธิ์
อายุรแพทย์ประจำ โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

อุบัติเหตุ...
เกิดได้ไม่เลือกเวลา
ใช้สิทธิ พ.ร.บ.เบื้องต้นกับเรา

พ.ร.บ.

คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ

พ.ร.บ.เบื้องต้น อุบัติเหตุไม่ต้องสำรองจ่าย ใช้สิทธิ์ที่ โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้...

ให้ความคุ้มครองแก่ผู้ประสบภัยจากรถที่ประสบภัยจากรถคันที่ขับขี่หรือนั่งซ้อนท้ายมาในกรณีรถจักรยานยนต์หรือนั่งโดยสารมาในรถกรณีรถยนต์ รวมถึงคนเดินถนนที่ไม่ได้ขับขี่หรือซ้อนท้ายหรือโดยสารในรถคันอื่นๆ โดยไม่ต้องรอสรุปผลทางคดี (หมายความว่าถ้าเกิดอุบัติเหตุทำให้มีผู้บาดเจ็บเสียชีวิต หรือสูญเสียอวัยวะ พ.ร.บ. จะคุ้มครองผู้ประสบภัยทันที)

เอกสารที่ต้องเตรียม สำหรับใช้สิทธิ์ พ.ร.บ. ที่โรงพยาบาล

- สำเนาใบแจ้งความ (ต้องมีชื่อผู้บาดเจ็บและระบุว่าเป็นคนขับหรือผู้โดยสาร / เจ้าหน้าที่ตำรวจเซ็นต์ชื่อรับรองสำเนาถูกต้อง
- สำเนาบัตรประชาชนผู้ขับขี่
- สำเนาทะเบียนบ้านผู้ขับขี่
- สำเนาบัตรประชาชนผู้บาดเจ็บ
- สำเนาทะเบียนบ้านผู้บาดเจ็บ
- สำเนาบัตรประชาชนเจ้าของรถ
- สำเนาทะเบียนบ้านเจ้าของรถ
- สำเนากรมธรรม์ (ถ้าไม่มีใช้ใบเสร็จรับเงิน พ.ร.บ.)
- สำเนาทะเบียนรถ (คู่มือหรือใบส่งงวดรถ)

ถ้าเป็น พ.ร.บ. บริษัทวิริยะ ให้ไปติดต่อเอาใบเคลม (อบ 5.) ที่บริษัทวิริยะด้วย

(เอกสารอย่างละ 2 แผ่นพร้อมเซ็นต์สำเนาถูกต้อง)

วงเงินความคุ้มครองตาม พ.ร.บ.

ค่าเสียหายเบื้องต้นสำหรับผู้ขับขี่

หมายถึง ค่าเสียหายต่อชีวิต - ร่างกายของผู้ประสบภัยอันเนื่องจากการใช้รถที่บริษัทประกันภัยต้องจ่ายโดยไม่ต้องรอพิสูจน์ความรับผิดชอบ และให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของสินไหมทดแทน

1. ค่ารักษาพยาบาลไม่เกิน 30,000 บาท
2. ค่าทุพพลภาพ/สูญเสียอวัยวะหรือค่าปลงศพ 35,000 บาท

ค่าเสียหายเบื้องต้นสำหรับผู้โดยสาร

หมายถึง ค่าเสียหายต่อชีวิต - ร่างกายของผู้ประสบภัยที่เป็นผู้โดยสาร ที่บริษัทประกันภัยต้องจ่ายโดยไม่ต้องรอพิสูจน์ความรับผิดชอบ และให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของสินไหมทดแทน

1. กรณีบาดเจ็บไม่เกิน 50,000 บาท
2. กรณีเสียชีวิต หรือทุพพลภาพถาวร 200,000 บาท
3. ค่าชดเชยการรักษาตัว (ผู้ป่วยใน) 200 บาท/วัน ไม่เกิน 20 วัน 4,000 บาท

กรณีทำประกันภัยรถยนต์ ประกันภัยชั้น 1 หรือประกันภัยชั้น 2 สามารถใช้วงเงินตามกรมธรรม์ ร่วมกับพ.ร.บ. เบื้องต้นได้

สอบถามข้อมูลการใช้สิทธิ พ.ร.บ. ได้ที่
แผนกตรวจสอบสิทธิ์ โรงพยาบาลเมืองเลย ราม
โทร. 042-833400 ต่อ 1002

News ข่าวเมืองเลย ราม

muangloei ram club

รับบริจาคโลหิต

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ร่วมกับ สมาคมตัวแทนประกันชีวิตและที่ปรึกษาการเงินส่วนภูมิภาคจังหวัดเลย, สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) จังหวัดเลย และสภากาชาดไทย จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต ที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลเมืองเลย ราม

ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ร่วมกับ มูลนิธิตับ จัดกิจกรรม "เรารักตับ" เนื่องในวันตับอักเสบโลก โดยให้บริการตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบีแก่ประชาชนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย จำนวน 100 คน เมื่อวันที่ 27-29 กรกฎาคม 59 เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตื่นตัวดูแลสุขภาพตับมากขึ้น

ซ้อมแผนอัคคีภัย

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม จัดซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัยประจำปี 59 เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับพนักงานและฝึกการขนย้ายผู้ป่วยออกจากตัวอาคารได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัยที่สุด เมื่อเกิดเหตุอัคคีภัย โดยจำลองเหตุเพลิงไหม้เสมือนจริงในโรงพยาบาล

แพทย์ประจำ
โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

สอบถามและนัดพบแพทย์
ได้ที่ โทร. 042-833400 ต่อ 1300, 1301
หรือ 081-9643308

นพ.รัชต์พงษ์ จรสัมฤทธิ์

อายุรแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-เสาร์ 08.00-17.00 น.
วันอาทิตย์ (กรุณาโทรนัดหมาย)

นพ.อนุพงษ์ จงเจริญยานนท์

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.
(หลังเวลา 17.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์ กรุณาโทรนัดหมาย)

นพ.บุญชัย จิตตนาสวัสดิ์

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.

นพ.มานะ ธรรมเป็นจิตต์

วิสัญญีแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.
วันเสาร์ 12.00-17.00 น.

นพ.อุทิตย์ พิทักษ์ทอง

รังสีแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันอังคาร-ศุกร์ 08.00-17.00 น.
วันเสาร์-อาทิตย์ 08.00-17.00 น.
(กรุณาโทรนัดหมาย)

นพ.ทรงพล วงศ์สุวรรณ

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว
วันเวลาออกตรวจ
ทุกวัน (ยกเว้นวันศุกร์) 08.00-17.00 น.

พญ.กันต์กนิษฐ ชวเลิศเป็นสุข

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว
วันเวลาออกตรวจ
ทุกวัน (ยกเว้นวันพฤหัสบดี) 08.00-17.00 น.
(กรุณาโทรนัดหมาย)

แพทย์นอกเวลา
โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

สอบถามและนัดพบแพทย์
ได้ที่ โทร. 042-833400 ต่อ 1300, 1301
หรือ 081-9643308

>> อายุรแพทย์

>> ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

>> ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ

>> รังสีแพทย์

>> แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป

>> จักษุแพทย์

>> สูติ-นรีแพทย์

>> กุมารแพทย์

>> ศัลยแพทย์ทั่วไป

บัตรสมาชิก
PRIVILEGED MEMBER
Muang Loei Ram Hospital

รับส่วนลดค่าห้องและค่ายา
(ยกเว้นยาบางรายการ)

ส่วนลด 10% เมื่อชำระด้วยเงินสด

ส่วนลด 7.5% เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต

อายุบัตรสมาชิก 2 ปี

ค่าธรรมเนียมบัตร	200	บาท
ค่าต่ออายุบัตร	200	บาท
กรณีบัตรสูญหาย	50	บาท

สมัครบัตรสมาชิก PRIVILEGED MEMBER ได้ที่ แผนกการเงินผู้ป่วยนอก
เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-20.00 น.
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโทร. 042-833400 ต่อ 1101, 1102

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม
E-mail : loeiram@yahoo.com
546 หมู่ 1 ถนนลิวรรณ ต.นาอาน อ.เมืองเลย จ.เลย 42000
โทรศัพท์ 042-833 400 โทรสาร 042-832 522
Facebook : MuangLoei Ram Club

ฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล
042-832 520 24 ชั่วโมง