



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ธ เสด็จสู่สรวงสวรรค์ สถิตยในดวงใจ ตราบนิรันดร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้า พูนธีรา แพทย์และพนักงาน



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

อีก **สุขภาพ**
เมืองเลย งาม

ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม 2560



สวัสดิ์ท่านผู้อ่านทุกท่าน

วันที่ 26 ตุลาคม 2560 ที่ผ่านมานับว่าเป็นวันประวัติศาสตร์ของชาติไทยวันหนึ่ง เพราะเป็นวันถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ ในหลวงรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี วันนั้นมีพลชนิกรทุกหมู่เหล่าจากทั่วสารทิศในประเทศไทย รวมทั้งพระมหากษัตริย์ ผู้แทนพระองค์ ทูตานุทูตจากต่างประเทศหลายประเทศ เข้าร่วมในพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ซึ่งทางรัฐบาลไทยได้จัดพระราชพิธีถวายอย่างสมพระเกียรติสูงสุด

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่มีพระอัจฉริยภาพในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านวิทยาศาสตร์ ด้านการปกครอง ด้านการชลประทาน ด้านการคมนาคม ด้านการศึกษา ด้านการช่างฝีมือ และด้านการดนตรี

เพื่อเป็นการน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ต่อปวงชนชาวไทย วารสารอักษุสภาพอีกเมืองเลย ราม จึงขออัญเชิญบทเพลงพระราชนิพนธ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 มาเผยแพร่ให้ทุกท่านได้ชื่นชมพระอัจฉริยภาพด้านการดนตรี

ขอพวกเราาร่วมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

บรรณาธิการ

สารบัญ

	หน้า
บรรณาธิการ/สารบัญ	1
จ.เลย เมืองต้องห้ามพลาด	2
ไขหัวดีใหญ่	3
โรคเบาหวาน	5
อาหารเบาหวาน	7
บทเพลงพระราชนิพนธ์ รัชกาลที่ 9	9
แพทย์หนักปั้น	11
หอบหืด	13
ดอกดาวเรือง	15
กิจกรรม รพ.เมืองเลย ราม	16
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราม	17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย ราม	18





ภูบ่อบิด

PHU BOA BID

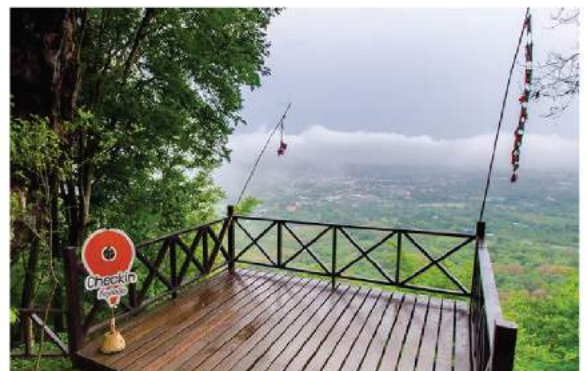
ภูบ่อบิด เป็นภูเขาสูงชัน โดดเด่น ตั้งอยู่อำเภอเมือง จังหวัดเลย ห่างจากตัวเมืองเลยเพียง 3 กิโลเมตร ซึ่งบนยอดภูบ่อบิดนั้นจะสามารถมองเห็นทัศนียภาพทุกทิศทางของเมืองเลยได้อย่างชัดเจน ความพิเศษของภูบ่อบิดนั้น เป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวสามารถชมพระอาทิตย์ขึ้นและชมพระอาทิตย์ตกดินได้ที่นี้ทีเดียว และเมื่อถึงตอนกลางคืน จะสามารถเห็นประกายแสงไฟจากบ้านเรือนของชาวเมืองเลยปรากฏเด่นชัดขึ้นเป็นภาพที่สวยงาม การเดินทางขึ้นยอดภูบ่อบิด เป็นเส้นทางบันไดที่สามารถเดินทางด้วยเท้าขึ้นไปจนถึงยอด ทั้งสองข้างทางระหว่างเดินขึ้นภูบ่อบิด ยังคงมีสภาพป่าที่อุดมสมบูรณ์สวยงาม ร่มรื่น เป็นธรรมชาติ ป่าไม้ พืชพันธุ์นานาชนิดให้ได้เห็นกันตลอดเส้นทาง และมีจุดพักบริเวณถ้าพระมีพระพุทธรูปให้สักการะ มีน้ำดื่มให้บริการ และมีขานยี่นออกไปเพื่อชมทิวทัศน์เมืองเลย ให้นักท่องเที่ยวสามารถพักเหนื่อย ก่อนขึ้นสู่ยอดภูอีก 180 เมตร



การขึ้นภูบ่อบิดสามารถเลือกการเดินทางขึ้นได้ 2 ทาง คือ

1. เดินขึ้นตั้งแต่ตีนภู เป็นการเดินทางตามขั้นบันไดปูนและบันไดดิน ระยะทางก็ประมาณ 650 เมตร ถึงยอดภูบ่อบิด
2. ส่วนทางที่ 2 จะมีรถอีแต๊กให้บริการ แต่ทางเข้าจะไปคนละเส้นทางกับทางเดินขึ้น ระหว่างทางที่ไปภูบ่อบิดจะมีป้ายบอกทางให้เลี้ยวซ้ายไปที่บริเวณที่จอดบริการรถอีแต๊ก รถอีแต๊กจะไปจอดที่จุดที่เดินไปถ้ำพระ และเดินขึ้นบันไดต่อไปอีก 180 เมตร ก็จะถึงยอดภูบ่อบิด

เริ่มเดินขึ้นได้ตั้งแต่เข้ามืดถึงเวลา 19.30 น. เนื่องจากไฟจะปิดอัตโนมัติในเวลา 20.00 น.



...หนาวนี้มาที่จวที่ภูบ่อบิดกันเถอะจ้ะ...
...หนาวนี้มาที่จวที่ภูบ่อบิดกันเถอะจ้ะ...
...หนาวนี้มาที่จวที่ภูบ่อบิดกันเถอะจ้ะ...

ไข้หวัดใหญ่

INFLUENZA

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นทุกปี หากติดเชื้อแล้วก็ทำให้เกิดการเจ็บป่วย หยุดงาน หรือหยุดเรียนตามมา หากเป็นไข้หวัดธรรมดา ก็หายได้เองในเวลาไม่กี่วัน หากเป็นไข้หวัดใหญ่ก็จะเกิดอาการมากกว่าไข้หวัดธรรมดา และใช้เวลานานกว่าจะหาย และหากไข้หวัดใหญ่เกิดในผู้ที่ไม่แข็งแรงก็จะเพิ่มอัตราการเสียชีวิตสูง

สถานการณ์ข้อมูลพาร์วาร์โรคไขหวัดใหญ่ของประเทศไทย ตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง 18 กันยายน 2560 พบผู้ป่วยจำนวน 116,298 ราย จาก 77 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 177.75 ต่อแสนประชากร เสียชีวิต 25 ราย คิดเป็นอัตราตาย 0.04 ต่อแสนประชากร ในส่วนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบมากในกลุ่มอายุ 15-24 ปี (4,784 ราย), 10-14 ปี (3,204 ราย), 45-54 ปี (2,486 ราย) คิดเป็นอัตราป่วย 131.78 ต่อแสนประชากร และสภาพอากาศในระยะนี้ค่อนข้างเปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน และทำให้ประชาชนเจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่ายจึงมีข้อปฏิบัติแนะนำประชาชน เพื่อป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ดังนี้



ใช้หน้ากากอนามัย

การใช้หน้ากากอนามัยจะเป็นการป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัส การใช้หน้ากากอนามัยควรจะทำให้ผู้ป่วยสวมหากมีอาการไข้หวัด หน้ากากอนามัยจะช่วยกรองเชื้อจากน้ำลายและเสมหะ สำหรับผู้ที่ดูแลควรสวมใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถกันเชื้อที่ออกมาทางเสมหะได้

หยุดพัก หยุดเรียน

หากป่วยก็ให้หยุดพัก หากป่วยไม่หยุดก็จะทำให้หายจากโรคช้าลง และยังเป็นการแพร่เชื้อสู่เพื่อนร่วมงานอีกด้วย

รักษาความสะอาด

ทำความสะอาดพื้นผิวที่มี การสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

การฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่

วัคซีนที่ไขจะประกอบด้วยไวรัสไขหวัดใหญ่ชนิดเชื้อตายที่คาดว่าจะระบาดในปีนั้นๆ ซึ่งวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่สามารถใช้ในผู้ที่อายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป บุคคลที่สมควรฉีดได้แก่ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องทั้งจากยาหรือจากโรค ผู้ป่วยมะเร็ง เบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคเลือด โรคหัวใจ



การล้างมือ

การล้างมือเป็นวิธีที่ง่ายที่จะกำจัดเชื้อที่อยู่บนมือ เนื่องจากเชื้อที่เปื้อนมือ เมื่อใช้มือหยิบของขึ้นรับประทาน ก็จะได้รับเชื้อนั้นเข้าไป ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เพียงใช้สบู่ธรรมดาที่เพียงพอ และล้างมือให้ถูกวิธี

ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย

หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย และไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย

หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด

หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด ซึ่งเพิ่มโอกาสการติดเชื้อ

โรคเบาหวาน

DIABETES MELLITUS



โรคนี้สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่บุตรหลานได้

สาเหตุ : เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งฮอร์โมนอินซูลินนี้เป็นฮอร์โมนที่ช่วยพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อเพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ในกรณีที่ร่างกายขาดอินซูลิน จะเกิดภาวะน้ำตาลคั่งในเลือดแล้วถูกขับออกมากับปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการเบาหวาน



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน ?



ผู้คนส่วนใหญ่รู้ว่าเป็นเบาหวานเมื่อมีอาการจากการที่มีน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง ได้แก่ อาการคอแห้ง หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อยและปัสสาวะเป็นจำนวนมาก หิวบ่อย ทานจุ แต่น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง เป็นต้น บางคนอาจไม่มีอาการดังกล่าว หรือมีอาการไม่มาก ไม่ชัดเจน แต่จะมาพบแพทย์ด้วยอาการของภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน เช่น ตาเริ่มมองเห็นไม่ชัด เนื่องจากมีต่อกระจกหรือจอประสาทตาเสื่อม เท้าชา ไม่รู้สึก หรือมีอาการปวดแสบร้อนที่เท้า เป็นแผลที่เท้าเรื้อรังไม่หาย หรือนิ้วเท้าดำ เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีอาการของโรคไตวาย เช่น บวม ชัด ปัสสาวะเป็นฟอง เป็นต้น

อาการของโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จะปรากฏเมื่อเป็นโรคเบาหวานมานาน หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงมาก คนที่เริ่มเป็นเบาหวานใหม่ๆ มักจะไม่มีอาการ แต่ไม่ควรรอจนเป็นมากแล้วค่อยมาตรวจและเริ่มการรักษา เพราะภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน ส่วนใหญ่ถ้าเป็นมากแล้วจะรักษาไม่หาย ดังนั้นคนที่สงสัยว่าจะเป็นเบาหวาน หรือมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานควรได้รับการตรวจสุขภาพว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่เสียแต่เนิ่นๆ อย่างต่อเนื่อง



จะควบคุมเบาหวานได้อย่างไร รักษาหายได้ไหม?

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่รักษาไม่หายขาด แต่ควบคุมได้โดยการดูแลรักษาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ตลอดชีวิต จุดประสงค์ของการรักษาเพื่อ

- 1 ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันหรือชะลอ การเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ
- 2 让ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่อย่างปกติ หรือใกล้เคียงปกติ สามารถประกอบภาระกิจต่างๆ ได้เหมือนคนทั่วไป

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

- ☑ มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
- ☑ เป็นโรคอ้วน (ดัชนีมวลกายมีค่าตั้งแต่ 27 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป)
- ☑ ไม่ออกกำลังกาย
- ☑ เชื้อชาติบางเชื้อชาติ เช่น แอฟริกัน-อเมริกัน
- ☑ เคยตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
- ☑ เป็นโรคความดันโลหิตสูง (ความดันโลหิตมีค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
- ☑ ระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ เอช ดี แอล โคเลสเตอรอล มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือ ไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ☑ เคยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม



อาหาร เบาหวาน

คนเป็นเบาหวานโดยทั่วไป มักจะเลียดเรื่องของการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย โดยคิดว่าเมื่อรับประทานแล้วก็จะหายจากโรคเหมือนโรคทั่วไป ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด แท้จริงแล้วโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่หายขาด การใช้ยาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้ จะต้องรู้จักรับประทานอาหารให้ถูกต้องส่วนกับความต้องการของร่างกายด้วย

อาหาร

ที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง

- **น้ำตาลทุกชนิด** รวมทั้งน้ำผึ้งและน้ำตาลจากผลไม้
- **ขนมหวานและขนมเชื่อมต่างๆ** เช่น ลิงยา ทองหยิบ ฟอยทอง ขนมชั้น ลอดช่อง ฯลฯ
- **ผลไม้กวน** เช่น มะม่วงกวน ทูเรียนกวน สับปะรดกวน
- **น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้** ยกเว้นน้ำมะเขือเทศ
- **นมข้นหวาน** ไม่ควรใช้นมชนิดนี้
- **เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล** เช่น ชา กาแฟ (ถ้าดื่มกาแฟ ควรดื่มกาแฟดำไม่ควรใส่น้ำตาล นมข้นหวาน หรือครีมเทียมแต่สามารถใช้น้ำตาลเทียมได้บ้าง)
- **ผลไม้ที่มีรสหวานจัด** เช่น ทูเรียน องุ่น ลำไย ขนุน มะม่วงสุก ละมุด หน้อยหน้า ลิ้นจี่ อ้อย สับปะรด ผลไม้แช่แข็งหรือเชื่อมน้ำตาล
- **ของขบเคี้ยวทอดกรอบ** และอาหารขบแปงทอดต่างๆ เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยแขก ข้าวเฝ้าทอด

อาหาร

ที่ผู้เป็นเบาหวานควรรับประทาน มีดังนี้

- **ข้าวกล้อง** มีเส้นใยอาหารมากช่วยทำให้การดูดซึมน้ำตาลและไขมันช้าลง รวมถึง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตา ถั่วแดง ถั่วดำ ใบบิ่เหล็ก ยอดมะกอก ใบแค เม็ดแมงลัก และ ผักสดใบเขียว
- **วุ้นเส้น** ทำจากถั่ว สามารถบริโภคได้ประจำตามปริมาณที่กำหนดในรูปแบบต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยววุ้นเส้น แกงจืด-วุ้นเส้น ยาวุ้นเส้น เป็นต้น
- **ไขมันไม่อิ่มตัว** เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก เป็นต้น
- **พื้ก ผลไม้** การรับประทานผักให้หลากหลายทุกวัน อย่างน้อย 2 ส้อมต่อวัน จะช่วยให้อุณหภูมิขึ้นแน่นอน การผัดผักให้ร่อยแต่ใช้น้ำมันน้อยๆ ทำได้โดยใช้น้ำต้มกระดูกแทนปริมาณน้ำมันที่ต้องใช้บางส่วน เคล็ดลับของการเตรียมน้ำต้มกระดูกอยู่ที่ซีโครงไก่ ที่ตัดมันและใส่อกล้างให้สะอาด ต้มในน้ำเปล่า ใช้ซีโครงไก่ 8 ขีด ต่อหน้า 3 ลิตร ใช้ไฟอ่อน เคี่ยวนาน 1-1.5 ชั่วโมง เพื่อให้ได้น้ำที่ใสมีรสหวาน
- **มะระขี้นก** หั่นชิ้นเล็กแล้วตากแดดให้แห้ง นำมาชงกับน้ำเหมือนชงชา หรือคั้นน้ำคั้นจากมะระขี้นกช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- **พื้กทอง เปลือกพื้กทอง** มีฤทธิ์ทางยามากมาย หากทานพื้กทองทั้งเปลือก จะสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินในร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไปให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **แตงกวา** การคั้นน้ำแตงกวาร่วมเมล็ดจะดีต่อสุขภาพเมื่อดื่มขณะท้องว่าง
- **นมจืดพร่องไขมัน** มีไขมันประมาณ 1.9% และต้องไม่ปรุงแต่งรส
- **นมเปรี้ยว** ชนิดไม่ปรุงแต่งรส
- **นมถั่วเหลือง** ชนิดจืด
- **น้ำเต้าหู้** ควรทำเอง โดยใช้ถั่วเหลืองแช่น้ำให้พองและนำมาปั่นกับน้ำ ในอัตราส่วน ถั่วเหลืองดิบ 1 ส่วน ต่อหน้า 10 ส่วน แล้วคั้นเอาแต่น้ำไปต้มให้เดือด



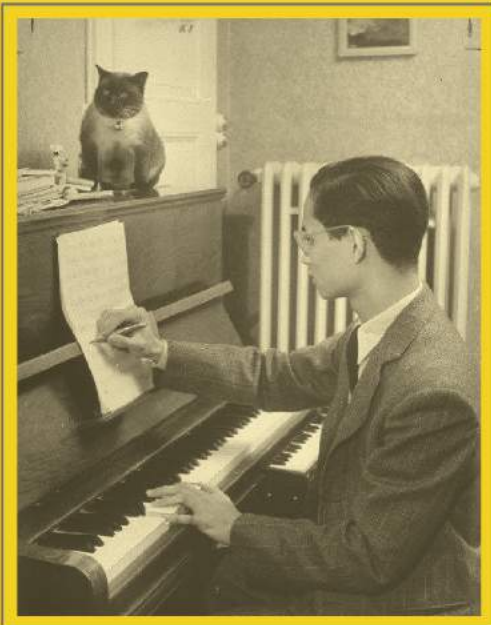
อาหาร

ที่รับประทานได้..แต่ต้องจำกัดจำนวน

- **อาหารพวกแป้ง** ข้าว เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง มักกะโรหี
- **ลดอาหารไขมัน** เช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอดมันมากๆ ไขมันมากๆ
- **ไขมันจากพืชบางชนิด** เช่น กะทิ น้ำมันปาล์ม ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอกแทน
- **อาหารสำเร็จรูป** หรืออาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น น้ำตาลเทียม
- **พื้กประเภทที่มีแป้งมาก** เช่น ถั่วลันเตา กระเจี๊ยบ หัวปลี แครอท สะเดา พื้กทอง หอมหัวใหญ่
- **ผลไม้** ต้องเลือกทานในปริมาณที่จำกัด
ผลไม้ขนาดเล็ก 5-8 ผล เช่น ลองกอง และ องุ่น
ผลไม้ขนาดกลาง 1-2 ผล เช่น ลิ้ม ชมพู และ กัลยง
ผลไม้ขนาดใหญ่ ครึ่งผล เช่น มะม่วง และ ฝรั่ง
- **อาหารโปรตีน** ประเภทเนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อติดมัน หนัง
- **นมจืดพร่องไขมัน**



บทเพลงพระราชนิพนธ์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9



อาทิตยอัปแสง BLUE DAY

ทำนอง: พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช
คำร้อง: พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจักรพันธ์เพ็ญศิริ

เพลงพระราชนิพนธ์ อาทิตยอัปแสง : Blue Day เป็นเพลงพระราชนิพนธ์ลำดับที่ 8 ทรงพระราชนิพนธ์เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2493 ขณะประทับแรมบนภูเขาในเมืองดาโอส ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ต่อมาได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจักรพันธ์เพ็ญศิริ นิพนธ์คำร้องทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทย

IWLAD อาทิตย์อัสดง

BLUE DAY

เคยชม ร่วมภิรมย์ใจ
ด้วยความรักจริง ยิ่งใหญ่
ผูกพันหัวใจ เรามั่น
รักเอย เคยอยู่เคียงกัน
ร่มเย็นมีวัน วายวัน
ด้วยความสัมพันธ์ ยินยง
ทิวงาม ยามอยู่เคียงคง
สุรียาแสงส่อง
ปาง ชีวิตในโลก ดำรงเร่ใจ
ร่างกัน วันห่างไปไกล
มีดมนหอมงมัว ปานใด
เยือกเย็นเช่ใจ รัญจวน

ไกลกัน พาพรันใจครวญ
ร่างกายทรุดโทรม ทุกส่วน
จิตใจร้อนรวน แร่งอ่อน
รักเอย เลยกลับอวารถ
คำคืนฝืนใจ ไปนอน
ยิ่งดูเหมือนฟอน ไฟลน
ทิวาทราม ยามห่างดวงกลม
สุรียาหอมงม
ปาง ชีวิตในโลก อับจนเลื่อมทราม
หวังคอย คอยเฝ้าเฝ้ามอง
จวบจนทิวา เรื่องงาม
สบความรักยาม คินคง
จวบจนทิวา เรื่องงาม
สบความรักยาม คินคง

Blue day There's no sunshine.
Why must you go away,
Leaving me here alone?
My own. How I miss you
With loving heart so true!
That's why I feel so blue.
Dear one, What's the good of
Days without the sun,
Or peaceful nights
Without the moon?
But soon No more blue day.
Whenever I meet you
Then all my dreams come true.
Blue day Gloomy blue day,
When you are far away,
Why must we be apart?
Sweetheart, Dear, I love you
With all my heart, I do
That's why I feel so blue.
My love, Skies are so grey,
Cloudy up above,
Dear won't you please
Come back to me?
There'll be
No more blue day.
Again the sun will shine.
That day I'll make you mine.

น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณและร่วมถวายความอาลัย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร แพทย์และพนักงาน โรงพยาบาลเมืองเลย ราม



แพทย์นักปั่น

นายแพทย์บุญชัย จิตตนาสวัสดิ์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/กุมารแพทย์
ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม

“

ผมเริ่มปั่นจักรยานตั้งแต่ พ.ศ. 2559
 ช่วงนั้นเป็นช่วงที่นิยมปั่นจักรยานกันมาก
 ตอนแรกที่เริ่มปั่นก็มีกลุ่มเพื่อน
 มาชักชวนให้ปั่น ก็เลยได้ปั่นมาเรื่อยๆ
 จนถึงปัจจุบันนี้ และตอนนี้รู้สึกว่าเป็น
 ตัวเองหลงใหลและรักการปั่นจักรยาน
 เป็นชีวิตจิตใจไปซะแล้ว...

”



การปั่นจักรยานถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้ดี
 อีกอย่างหนึ่ง ทำให้สุขภาพดีแล้ว ผมยังได้รู้จักกับมิตรภาพ
 จากเพื่อนร่วมทางในการปั่นจักรยานด้วย รู้จักกับเพื่อน
 มากมายที่มีใจรักในการปั่นจักรยานเหมือนกับผม นอกจากนี้
 ได้สุขภาพที่ดี และได้รู้จักเพื่อนร่วมทางแล้ว ผมยังได้สัมผัส
 กับธรรมชาติข้างทาง อากาศที่สดชื่น แลผมยังได้ท่องเที่ยว
 ชมทัศนียภาพรอบข้างระหว่างเส้นทางที่ผมปั่นไปด้วย
 ส่วนมากผมจะปั่นช่วงเช้าตรู่ ก่อนออกไปทำงาน หากผม
 มีเวลาว่างจากการทำงานหรือมีโอกาสมผมจะไม่พลาดในการ
 เข้าร่วมปั่นจักรยานในกิจกรรมต่างๆ ที่ทางจังหวัดหรือ
 ชมรมต่างๆ จัดขึ้น



ในนามแพทย์...ผมขอเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์
 ด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
 ขอเชิญชวนทุกคนใช้เวลาว่างหันมาออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพที่แข็งแรง อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2-3 วันครับ

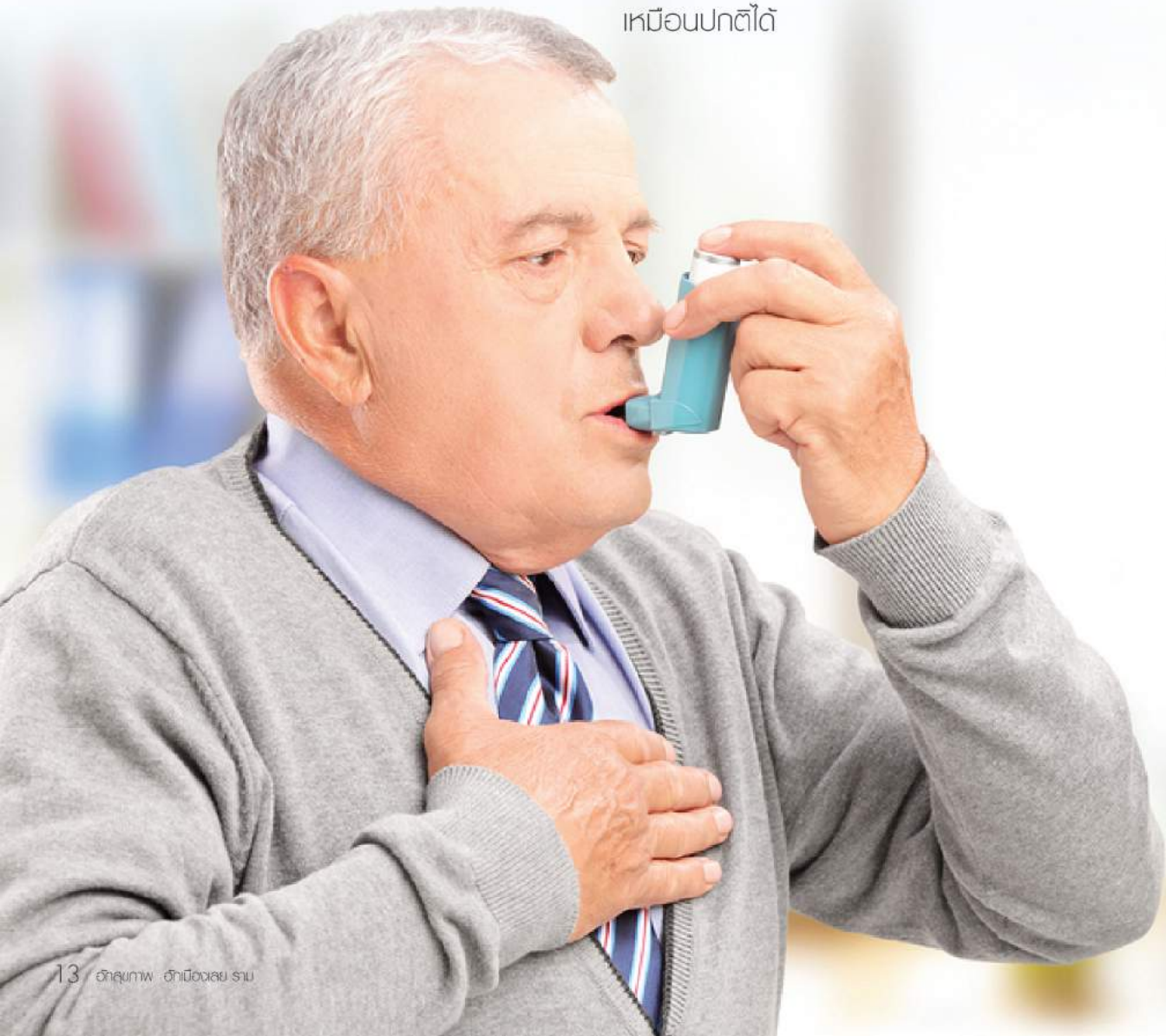
นายแพทย์บุญชัย จิตตนาสวัสดิ์



โรคหืด

(ASTHMA)

เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของผนังทางเดินหายใจ พลาจากการที่มีการอักเสบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดลม ทางเดินหายใจจะมีความไวสูงขึ้นต่อสิ่งกระตุ้น อาทิ ละอองเกสรดอกไม้ ฝุ่นควันพิษ อากาศเย็น ความเครียด การติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย เป็นต้น ทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบ ส่งผลให้เกิดการหายใจลำบาก ทางเดินหายใจที่ตีบแคบลงนี้ บางส่วนจะไม่สามารถกลับมาเหมือนปกติได้



อาการของโรคหืด

ผู้ป่วยมักมีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงหวีด หอบเหนื่อย เกิดขึ้นเมื่อได้รับสารก่อโรคหรือสิ่งกระตุ้น และอาการเหล่านี้อาจหายไปเอง หรือหายไปเมื่อได้รับยาขยายหลอดลม

การวินิจฉัยโรคหืด

อาศัยทั้งประวัติ อาการ ประวัติสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคหืด หรืออาจพบร่วมกับอาการภูมิแพ้อื่นๆ เช่น ภูมิแพ้ จมูก ตา ผื่นหนัง จากการตรวจร่างกาย รวมถึงการตรวจสมรรถภาพการทำงานของปอด

การรักษาโรคหืด

เนื่องจากโรคหืดเป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลมที่เกิดจากปฏิกิริยาทางภูมิแพ้ของร่างกายต่อสารก่อโรค ดังนั้น ผู้ป่วยโรคหืดเรื้อรังทุกราย ควรได้รับการรักษาด้วยยาสเตียรอยด์ชนิดสูด ร่วมกับยาขยายหลอดลม โดยการให้ยาแพทย์จะปรับตามความรุนแรงของอาการ



นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงสิ่งที้อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ หรือกระตุ้นอาการหอบหืด ได้แก่

- สารก่อภูมิแพ้** เช่น ไรฝุ่น เชื้อรา เกสรหญ้า เป็นต้น
- สารระคายเคือง** เช่น น้ำหอม กลิ่น สี ฝุ่น ครีมน เป็นต้น
- สภาวะทางอากาศ** เช่น ลมพิษ อากาศร้อนหรือเย็นจัด ฝนตก ชื้น เป็นต้น
- ยา** โดยเฉพาะในกลุ่ม NSAIDS (ยาลดปวดและการอักเสบ) แอสไพริน ยาในกลุ่ม β -blocker (ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจและลดความดันโลหิต) เป็นต้น



การติดเชื้อไวรัสของทางเดินหายใจ อารมณ์เครียด การเกิดโรคอื่นร่วม ได้แก่ โรคภูมิแพ้ของโพรงจมูก โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น ทำให้การควบคุมโรคหืดได้ไม่ดี หรืออาจมีอาการกำเริบบ่อยๆ

ดอกดาวเรือง

ดอกไม้มงคล จากดวงสวรรค์

ดอกดาวเรือง ดอกไม้ประจำพระองค์ในรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร มีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกา มีเมล็ดพันธุ์ขนาดใหญ่ปลูกง่าย งอกเร็ว ต้นโตเร็ว แข็งแรงให้ดอกเร็ว ดอกดก รูปทรงของดอกสวยงาม สีสันสดใส บานทนนานหลายวัน ด้วยสีส้มของกลีบดอกที่เหลืองอร่าม เลยทำให้ดอกดาวเรือง กลายเป็นตัวแทนที่สื่อถึงความเจริญรุ่งเรือง ความก้าวหน้า ความสว่างไสว และดาวเรืองยังใช้บูชาทางศาสนาพุทธและพิธีมงคลต่างๆ ด้วย



จิตอาสาเฉพาะกิจ งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2560 ทีมพยาบาลและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเมืองเลย งาม ร่วมเป็นหน่วยจิตอาสาเฉพาะกิจ งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ณ อำเภอเมืองเลย



ซ้อมแผนอัคคีภัย โรงพยาบาลเมืองเลย งาม จัดซ้อมแผนป้องกันและระงับอัคคีภัยประจำปี '60 เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2560 เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับพนักงานและฝึกการขนย้ายผู้ป่วยออกจากตัวอาคารได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัยที่สุด เมื่อเกิดเหตุอัคคีภัย โดยจำลองเหตุเพลิงไหม้เสมือนจริงในโรงพยาบาล

แพทย์โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

สอบถามรายละเอียดและนัดพบแพทย์ได้ที่ โทร. 042-870000 ต่อ 1300,1301



แพทย์ประจำ



นพ.อนุพงษ์ จงเจริญยานนท์

กุมารแพทย์

วันเวลาออกตรวจ

วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.
(หลังเวลา 17.00 น. เส-วันเสาร์-อาทิตย์
กรุณาโทรนัดหมาย)

นพ.บุญชัย จิตกนาสวัสกี

กุมารแพทย์

วันเวลาออกตรวจ

วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.



นพ.รัชต์พงษ์ จรสัมฤทธิ์

อายุรแพทย์

วันเวลาออกตรวจ

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

พญ.กนกสิทกษณ์ มหายศนันท์

อายุรแพทย์

วันเวลาออกตรวจ

กรุณาโทรนัดหมาย



นพ.มานะ ธรรมเป็นจิกต์

วิสัญญีแพทย์

วันเวลาออกตรวจ

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



นพ.ทรงพล วงศ์สุวรรณ

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว

วันเวลาออกตรวจ

ทุกวัน 08.00-17.00 น.
(ยกเว้นวันอาทิตย์)

พญ.กัณท์นิษฐ ชวลิตเป็นสุข

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/
เวชศาสตร์ครอบครัว

วันเวลาออกตรวจ

ทุกวัน 08.00-17.00 น.
(ยกเว้นวันเสาร์)



นพ.วิศวะ ปานศรีพงษ์

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน

วันเวลาออกตรวจ

กรุณาโทรนัดหมาย



แพทย์นอกเวลา

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน



นาย เอกวิวัฒน์ ศรีภูมิสวัสดิ์

คลินิกแพทย์ทั่วไป



นาย ชัชวาล หมั่นพลศรี

พญ.อุษณี เอมอ่อนนินต์

นาย นครินทร์ ฤทธิสิงห์

นาย เทอดไทย ทองอุ่น

นาย อภิชาติ วิจิตรงามานนท์

คลินิกแพทย์กระดูกและข้อ



พล.ต. นพ. สุภชัย อินทรปรีชา

นาย สาธิต คุณสมบัติกุล

นาย เกียรติศักดิ์ ปาลี

คลินิกแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ



นาย กฤษณ์ สิ้นอรนิจิตกุล

รังสีแพทย์



พญ. จันทน์ ศรีสวัสดิ์

พญ. นันทิพย์ หมั่นพลศรี

กุมารแพทย์



นาย ตบพล น่วมรัก

นาย สมศักดิ์ ภัทรกุลธนะชัย

จักษุแพทย์



พญ. ศศิธร ทวางษ์กลาง

พญ. กนกพรพรรณ น่ำสูงราชพิทักษ์

อายุรแพทย์



พญ. นาดยา ศรีรุ่งนทร์

พญ. รศ. มิ่งมิ่ง งามจรรยา

นาย ภัคชนพงษ์ สິงษ์ฉวีมาศิริ

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



นาย เสรรสเพชร ทอนสมบัติ

นาย รุ่งวัฒน์ สัจจจาภาณินชัย

พญ. ศศิวิมล ตรงต่อศักดิ์

สูติ-นรีแพทย์



พญ. ปุภาดา วาณิชสมบัติ

นาย จุฑเสียง บุญเตง

คลินิกแพทย์ตาแดง



นาย นิติ ศรีสุญชัย





ป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรัก
จาก **ไข้หวัดใหญ่**



ด้วยวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ชนิด **4 สายพันธุ์**
ราคาพิเศษเข็มละ: 650.- บาท

(ราคาไม่รวมค่าแพทย์)



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-4287-0000

ฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล
042-832 520 **24** ชั่วโมง



โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

E-mail : loeiram@yahoo.com
546 หมู่ 1 ถนนมสิวธรน ต.นาอาน อ.เมืองเลย จ.เลย 42000
โทรศัพท์ 042-870000 โทรสาร 042-812400
Facebook : MuangLoei Ram Club