

# อัศจรรย์สุขภาพ

เมืองเลย งาม  
ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 เดือน มกราคม - มีนาคม 2560



โรคพิษสุนัขบ้า

เมื่อเจ้าตัวเล็ก  
เกิดอุจจาระร่วง

เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ  
ควรปฏิบัติตัวอย่างไร?

ขอบคุณนางแบบ

- ชีต้อาหยาด อาดำ
  - พชร พิวดอาด
- พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

## สวัสดิ์ผู้อ่านที่รักทุกท่าน...

อากาศที่ร้อนจัดกำลังจะหมดไป ก็ย่างเข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูกาลที่ชาวไร่ชาวนาทำการเกษตร ทุกท่านควรระมัดระวังหาที่หลบฝนให้ถูกต้อง ไม่ควรหลบฝนใต้ต้นไม้ใหญ่ ในช่วงนี้อากาศจะเปลี่ยนแปลง ทั้งร้อน พายุลมแรง ฝนตก หากร่างกายปรับสมดุลไม่ทันกับสภาพอากาศที่แปรปรวน ก็อาจทำให้ไม่สบายได้ง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ควรหมั่นดูแลสุขภาพอยู่เสมอ

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาโรงพยาบาลเมืองเลย งาม ได้ปรับปรุงและพัฒนาศักยภาพด้านบุคลากรทางการแพทย์และเครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัยได้ผลตรวจที่แม่นยำ รวดเร็วทันต่อสถานการณ์เพื่อรองรับผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการ และให้บริการดูแลผู้ป่วยได้อย่างทั่วถึง เพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ จึงขอให้ท่านได้หมั่นตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ด้วยความปรารถนาดี  
บรรณาธิการ

## สารบัญ



	หน้า
บรรณาธิการ/สารบัญ	1
จ.เลย เมืองต้องห้ามพลาต	2
แนะนำแพทย์ใหม่	3
โปรแกรมตรวจสุขภาพ ประจำปี '61	4
เปิดทาง..เปิดโอกาสชีวิตรอด	5
โรคพิษสุนัขบ้า	7
คุณอาหมอมีคำตอบ	9
เมื่อเจ้าตัวเล็ก เกิดอุจจาระร่วง	11
การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว	13
อาหารเข้าใครว่าไม่สำคัญ	15
ข่าว เมืองเลย งาม	16
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	18





เที่ยวไหน?  
เที่ยวเลย

## งานประเพณีบุญหลวง และการละเล่นพิตักโยน

งานบุญใหญ่ ก่อตั้งอำเภอด่านซ้าย



งานประเพณีบุญหลวงและการละเล่นพิตักโยน เป็นส่วนหนึ่งของ **งานบุญหลวง** หรือ **บุญพะเทวด** ซึ่งถือว่าเป็นงานบุญใหญ่ประจำปีของท้องถิ่น อ.ด่านซ้าย จ.เลย การแห่พิตักโยนถือเป็นประเพณีอันเก่าแก่ที่ชาวด่านซ้ายจัดขึ้นเพื่อเป็นการบวงสรวงดวงวิญญาณบรรพชนให้หมู่บ้านพบแต่ความอุดมสมบูรณ์พูนสุข เมื่อถึงงานบุญประเพณีสำคัญๆ ตามฮีตประเพณีจึงจะต้องทำการละเล่นเต้นฟ้อนพิตักโยนอย่างสนุกสนาน เพื่อเช่นสรวงบูชาให้เป็นที่ถูกอกถูกใจแก่ผีบรรพชน การละเล่นพิตักโยนจึงเป็นการละเล่นที่มีมาแต่โบราณ และผ่านการสืบทอดทางพิธีกรรมเป็นสายยาวจากรุ่นต่อรุ่นมาจนถึงปัจจุบัน

งานบุญหลวงจัดขึ้นในช่วงเดือนเจ็ดของทุกปี โดยได้รวมเอางานบุญฮิตเดือนสี่(บุญพะเทวด) ฮิตเดือนห้า(บุญสงกรานต์) ฮิตเดือนหก(บุญบั้งไฟ) และฮิตเดือนเจ็ด(บุญข้าอะ) มาจัดขึ้นพร้อมกัน ในช่วงรอยต่อของเดือนมีถุหายนจนถึงช่วงต้นเดือนกรกฎาคมของทุกปี ทั้งนี้เจ้าพ่อกวน (ผู้นำทางจิตวิญญาณของท้องถิ่น) จะเป็นผู้กำหนดวันโดยผ่านพิธีการเข้าทรงล่วงหน้า

งานจัดขึ้นที่วัดโพนชัย อ.ด่านซ้าย โดยมีการละเล่นพิตักโยน มีการเทศน์มหาชาติมีการทำบุญพระธาตุศรีสองรัก และงานบุญต่างๆ เข้ามาผสมอยู่รวมๆ กัน จึงมีการจัดงานกัน 3 วัน โดยแต่ละวันจะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป หากอยากรู้ว่ากิจกรรมอะไรนั้นต้องลองสัมผัสสัมผัสลงด้วยตัวเองนะคะ

“ ไกลจ้งงานประเพณีบุญหลวง  
และการละเล่นพิตักโยนแล้ว  
...อย่าลืมมาเที่ยว...กับเยอะๆนะคะ ”





# แนะนำแพทย์ใหม่

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

## แพทย์หญิงกนกลักษณ์ มหายศนันท์

แพทย์ประจำสาขาอายุรกรรม

แพทย์หญิงกนกลักษณ์ มหายศนันท์ อายุรแพทย์ ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราม จบการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยรังสิต โดยได้ผ่านการสอบเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความสามารถในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาอายุรกรรม จากโรงพยาบาลราชวิถี และอาชีพเวชศาสตร์หลักสูตร 2 เดือน จากโรงพยาบาลนพรัตน์

ให้บริการตรวจวินิจฉัยและรักษา โรคทางอายุรกรรม เช่น โรคภูมิแพ้ โรคติดเชื้อต่างๆ โรคปอด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง ฯลฯ รวมถึงการให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป และการตรวจสุขภาพประจำปี



วันและเวลาออกตรวจ

วันพุธ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00-17.00 น.

## นายแพทย์วิศวะ ปานศรีพงษ์

แพทย์ประจำสาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

นายแพทย์วิศวะ ปานศรีพงษ์ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราม จบการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยได้ผ่านการสอบเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความสามารถในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน จากโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น

ให้บริการดูแลผู้ป่วยฉุกเฉินทั้งหมด ทั้งในกรณีเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการเกิดภาวะฉุกเฉิน ทั้งทางศัลยกรรม อายุรกรรม รวมถึงการให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป

วันและเวลาออกตรวจ

วันพุธ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00-17.00 น.

# โปรแกรมตรวจสุขภาพ ประจำปี '61 โรงพยาบาลเมืองเลย งาม

HEALTH  
CHECK UP  
PROGRAM

รายการตรวจ	โอสริสม 1 <30 ปี	โอสริสม 2 30-45 ปี	โอสริสม 3 >45 ปี(ชาย)	โอสริสม 4 >45 ปี(หญิง)
ตรวจร่างกายโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (Physical Exam)	●	●	●	●
ตรวจดูความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	●	●	●	●
ตรวจโรคเบาหวาน (FBS)	●	●	●	●
ตรวจการทำงานของไต (BUN)	●	●	●	●
ตรวจการทำงานของไต (Creatinine)	●	●	●	●
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (Cholesterol)	●	●	●	●
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (Triglyceride)	●	●	●	●
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (HDL)	●	●	●	●
ตรวจระดับไขมันในหลอดเลือด (LDL)	●	●	●	●
ตรวจการทำงานของตับ (SGOT)	●	●	●	●
ตรวจการทำงานของตับ (SGPT)	●	●	●	●
ตรวจการทำงานของตับ (ALK)	●	●	●	●
ตรวจปัสสาวะ (UA)	●	●	●	●
เอกซเรย์ดูสภาพปอดและหัวใจ (Chest X-Ray)	●	●	●	●
ตรวจหาโรคเก๊าท์ (Uric Acid)	●	●	●	●
ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)	●	●	●	●
ตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)	●	●	●	●
ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (Anti-HBs)	●	●	●	●
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)	●	●	●	●
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งตับ (AFP)	●	●	●	●
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งลำไส้ (CEA)	●	●	●	●
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งรังไข่ (CA125)	●	●	●	●
<b>ราคาแพคเกจ</b>	<b>1,700.-</b>	<b>2,800.-</b>	<b>4,400.-</b>	<b>4,100.-</b>
จากปกติ	2,220.-	3,590.-	5,290.-	4,940.-



## คำแนะนำ ในการ ตรวจสุขภาพ

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ งดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
2. งดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำดื่ม ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย 12 ชั่วโมง
3. สตรีที่มีประจำเดือนควรให้ประจำเดือนหมดแล้วอย่างน้อย 3 วัน จึงตรวจปัสสาวะ
4. หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนเข้ารับการตรวจ
5. ผู้ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจะได้รับคู่มืออาหารว่างของโรงพยาบาลหลังเข้ารับการตรวจสุขภาพ

\*\*ตั้งแต่วันที่ ถึง 31 ธันวาคม 2561



# เปิดทาง

เปิดโอกาส **ชีวิตรอด**



เสียงไซเรน แสงไฟสัญญาณวับวาบ

ที่ผู้ขับขี่รถยนต์ได้ยินหรือมองเห็นผ่านกระจกมองหลัง

มักมาพร้อมคำถามในใจว่า **เกิดอุบัติเหตุที่ไหน**

รถพยาบาลจะรีบไปรับคนเจ็บหรือส่งคนป่วยไปโรงพยาบาลใด

...แต่ไม่ว่าสาเหตุใด **โอกาสรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย**

**ขึ้นกับเวลาทุกวินาทีของทีมผู้ช่วยเหลือและรถพยาบาล คับนั้น...**

หลายท่านคงเคยมีประสบการณ์เห็นรถพยาบาลตามไล่หลังมาแล้วตกใจ...ไม่แน่ใจควรจะทำอย่างไรหรือหลบซ้ายหลบขวาหรือเบี่ยงซ้ายเบี่ยงขวา อย่างไรดี...หรือเร่งความเร็วหน้าหน้ารถพยาบาลเพราะจะได้ไม่ขวางทางกัน??

ตามมาตรา 76 ...กำหนดให้ประชาชนทั่วไปปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงไซเรน หรือสัญญาณไฟวับวาบจากรถพยาบาลดังนี้



### มาตรา 76

- คนเดินเท้าต้องหยุดและหลบให้ชิดขอบทาง หรือขึ้นไปบนขอบทางที่ปลอดภัย
- ผู้ขับขี่รถต้องหยุดรถหรือจอดรถให้ชิดขอบทางด้านซ้าย หรือให้อยู่ชิดช่องเดินรถประจำทาง และห้ามหยุดหรือจอดรถในทางร่วมทางแยก
- ต้องกระทำโดยเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ และต้องใช้ความระมัดระวังตามแต่กรณี

โดยสรุปแล้ว...เมื่อท่านได้ยินเสียงไซเรนหรือเห็นสัญญาณไฟวับวาบอย่าตกใจ ให้มองกระจกหลังเพื่อกะระยะของรถพยาบาล ดูรถทั้งซ้ายและขวาก่อนลดความเร็วและเบี่ยงซ้าย หากสถานการณ์จรรยาหนาแน่นและมีอันตรายให้ค่อยๆ ชะลอรถ และพิจารณาว่าควรชิดซ้ายหรือขวาเปิดไฟเลี้ยวให้สัญญาณให้รถพยาบาลแซงผ่านไปได้สะดวก ห้ามเร่งความเร็วหน้าหน้ารถพยาบาลหรือขับตามรถพยาบาลโดยเด็ดขาด



**ฉุกเฉิน เรียกรถพยาบาล**  
**042-832520** **24** ชั่วโมง  
ด้วยความปรารถนาดีจาก โรงพยาบาลเมืองเสย ราม



# โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่ง เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส ไวรัส (Rabies) ทำให้เกิดโรคได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด เช่น คน สุนัข แมว ลิง หนู กระจง ค้างคาว ฯลฯ โรคนี้เมื่อเป็นแล้วจะทำให้มีอาการทางประสาท โดยเฉพาะระบบประสาทส่วนกลาง และ**ถ้าเป็นแล้วเสียชีวิตทุกราย** ในปัจจุบันยังไม่มียาอะไรที่จะรักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้





## คนติดโรคพิษสุนัขบ้า

เนื่องจากได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าจากสัตว์ที่เป็นโรค คนสามารถติดโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้ 2 ทางคือ

1. ถูกสัตว์ที่เป็นโรคกัด เชื้อไวรัสจากน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่ถูกกัด

2. ถูกสัตว์ที่เป็นโรกลีย ปกติจะไม่ติดเชื้อ นอกจากนี้ บริเวณที่ถูกเลียจะมีบาดแผลหรือรอยถลอกหรือรอยขีดข่วน รวมทั้งถูกเลียที่ริมฝีปากหรือหย่านมตา

## อาการคนที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้า

ในระยะ 2-3 วันแรก อาจมีไข้ต่ำๆ ต่อไปจะมีอาการเจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คื่นหรือปวดแสบปวดร้อนตรงบริเวณแผลที่ถูกกัด ทั้งๆ ที่แผลอาจหายเป็นปกติแล้ว ต่อไปจะมีอาการตื่นเต้นง่าย กระสับกระส่าย ไม่ชอบแสงสว่าง ไม่ชอบลม และไม่ชอบเสียงดัง กลืนลำบาก แม้จะเป็นของเหลวหรือน้ำ เจ็บมากเวลากลืน เพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืน แต่ยังมีสติพูดจากรู้อเรื่อง ต่อไปจะอะละอะมากขึ้น และสุดท้ายอาจมีอาการชัก เป็นอัมพาต หมดสติและเสียชีวิต เนื่องจากส่วนที่สำคัญของสมองถูกทำลายไปหมด

## ข้อควรปฏิบัติภายหลังจากถูกสุนัขบ้าหรือสัตว์ที่สงสัยว่าบ้ากัด

1. ล้างแผลทันที ด้วยน้ำสะอาด ฟอกด้วยสบู่ 2-3 ครั้ง
2. ทาแผล ด้วยเบตาดีน หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือทิงเจอร์ ไอโอดีน
3. รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที ไม่ควรรอดูอาการสุนัข เพราะอาจสายเกินไป
4. หากสุนัขตายให้นำซากมาตรวจหาเชื้อ หากสุนัขไม่ตายให้ขังไว้ดูอาการ ประมาณ 15 วัน โดยให้กินและอาหารตามปกติ แต่หากติดตามสัตว์ที่กัดไม่ได้ ต้องรีบมารับการฉีดวัคซีนโดยทันที

## วัคซีนที่ใช้ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

ในปัจจุบันเราใช้วัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าชนิดที่ทำจากเซลล์เพาะเลี้ยง (ฉีด 5 ครั้งเท่านั้น) เพราะมีประสิทธิภาพสูง ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ต่อระบบประสาท และควรฉีดเซรุ่มร่วมด้วย ถ้าบาดแผลมีเลือดออก ถูกเลียที่ริมฝีปาก น้ำลายกระเด็นเข้าตา โปรแกรมการฉีดวัคซีนมี 2 แบบคือ

- แบบฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
- แบบฉีดเข้าชั้นผิวหนัง

ซึ่งวัคซีนนี้จะไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ต่อระบบประสาท และสามารถฉีดได้ทั้งในเด็กและสตรีมีครรภ์

หากจะป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าให้ได้ผลดีที่สุด ควรฉีดเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าควบคู่กับวัคซีนด้วย โดยเฉพาะหากบาดแผลมีเลือดออก แผลลึก ถูกสุนัขเลียที่ตา ริมฝีปาก น้ำลายกระเด็นเข้าตา โดยเซรุ่มจะเข้าไปทำลายเชื้อไวรัสในร่างกายของผู้ที่ถูกสุนัขบ้ากัด โดยการฉีดรอบๆ แผลก่อนที่จะก่อโรค และก่อนที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะสร้างขึ้น



โรงพยาบาลเมืองเลย ราม  
มีวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าล่วงหน้า  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากเภสัชกร  
โทร. 042-870000 ต่อ 1201, 1202

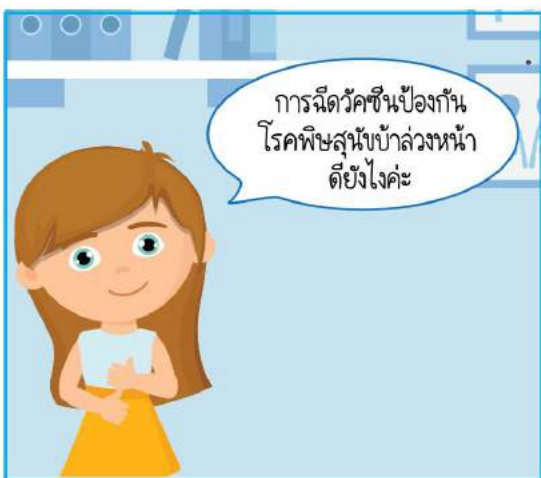


# คุณอาหมอมีคำตอบ...

เรื่อง...ฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าล่วงหน้า



โดย..นายแพทย์วิศวะ ปานศรีพงษ์



วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า แบบป้องกันล่วงหน้า กรณียังไม่โดนกัด โดยฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือฉีดเข้าผิวหนัง บริเวณต้นแขน 3 เข็ม มีรายละเอียดดังนี้ครับ

วันที่ 0 <small>*วันที่เริ่มฉีดวัคซีนเข็มแรก</small>	เข็มที่ 1		
วันที่ 7		เข็มที่ 2	
วันที่ 21 หรือ 28			เข็มที่ 3







# เมื่อเจ้าตัวเล็ก ..เกิดอุจจาระร่วง

พักร้อนนี้ พาลูกๆ ไปเที่ยวกันเถอะ...แต่ทุกคนอาจหมดสนุก และวิตกกังวล หากขณะท่องเที่ยว เจ้าตัวน้อยเกิดอาการอุจจาระร่วง คุณแม่คุณพ่อจะรับมือกับอาการอุจจาระร่วงนี้ได้อย่างไร?

**อุจจาระร่วง** หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่าสามครั้ง หรือถ่ายมีมูกปนเลือดหนึ่งครั้ง ในเวลา 24 ชั่วโมง อาการอุจจาระร่วงมักพบว่ามีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หากไม่ได้รับการรักษาหรือดูแลที่ถูกต้อง ร่างกายอาจสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากขึ้น ลูกน้อยอาจเกิดภาวะช็อค หมดสติ **หากรุนแรงมากอาจเสียชีวิตได้...**



## ควรทำอย่างไร?? เมื่อลูกเกิดอาการอุจจาระร่วง

หัวใจสำคัญในการดูแลเจ้าตัวน้อย คือ การทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว และทันทีในปริมาณที่เหมาะสม

**อันดับแรก** ต้องให้ลูกกินหรือดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือ ORS โดยผสม 1 ช้อนต่อน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้วน้ำ หรือ 1 ขวดนมขนาด 8 ออนซ์/240 ซีซี ถ้าไม่มี ORS ให้ใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะและเกลือแกง ครึ่งช้อนชาละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวดน้ำเปล่าหรือ 3 แก้ว/750 ซีซี

ควรรีให้ลูกกินจนกว่าจะหยุดถ่าย และให้กินทุกครั้งที่มีการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ และให้เท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาแต่ละครั้ง

- **อายุน้อยกว่าสองปี** ให้ครั้งละ 2-3 ออนซ์ หรือ 1/4-1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนตักป้อนลูกทีละน้อย ไม่ควรรีให้ดูดจากขวดนม

- **อายุสองถึงสี่ปี** ให้ครั้งละ 3-6 ออนซ์ หรือ 1/2 - 1 แก้ว ให้ลูกจิบบ่อยๆ

- **อายุมากกว่าสี่ปี** ให้ดื่มมากเท่าที่ดื่มได้

## จะทานอะไรได้บ้าง?? เมื่อลูกเกิดอุจจาระร่วง

หากคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็ให้ลูกดูดนมแม่บ่อยขึ้นกว่าปกติ หากเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ให้ผสมนมตามปกติ แต่ลดปริมาณลงครึ่งหนึ่งและป้อนลูกสลับด้วยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่อีกครั้งหนึ่ง รวมปริมาณเท่ากับนมที่เคยกินตามปกติ

สำหรับเด็กโต ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก โดยเพิ่มมากกว่าปกติหนึ่งมื้อ และทานแบบนี้อีกสองสัปดาห์ หลังจากหายอุจจาระร่วง

กรณีลูกยังมีอาการอุจจาระร่วง แต่กินนมกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่และอาหารได้ดี ไม่อ่อนเพลีย สดใส ร่าเริง แสดงว่าทำการทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้เพียงพอ และควรรีให้ลูกทานสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ต่อจนกว่าจะหยุดถ่าย

หากลูกถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือมูกเลือด  
หายใจหอบลึก ไข้สูง เพลีย ซึม  
ไม่ยอมกินนม อาหารหรือ ORS  
อาเจียน งอแง กระสับกระส่าย กระหม่อมบวม  
ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ริมฝีปากและลิ้นแห้ง  
ปัสสาวะน้อย ต้องรีบพาลูกไปหาหมอ  
ที่โรงพยาบาลทันที  
**เพราะลูกอาจช็อกและเสียชีวิตได้**



## จะป้องกันไม่ให้เกิดอุจจาระร่วง กับเจ้าตัวเล็กได้อย่างไร??

เบื้องต้นคือ การสอนลูกให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ก่อนทานอาหารและหลังถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะทุกครั้ง และในฤดูร้อนนี้ ให้เลือกทานอาหารที่ปรุงเองสุกใหม่ๆ หากเหลือทานมื่อใดมื่อหนึ่ง ให้เก็บในตู้เย็นและอุ่นให้ร้อนก่อน ส่วนผัก ผลไม้ ต้องล้างน้ำให้สะอาดหลายๆ ครั้ง



สอบถามเรื่องการดูแลลูกป่วย  
และนัดพบกุมารแพทย์  
โทร. 042-870000

# เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ ควรปฏิบัติตัวอย่างไร ?



**ผู้สูงอายุ** คือ คนทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ การสูญเสียฟัน ฟันหักเหี่ยวย่น สิวผมเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือขาว การมองเห็นลดลง การรับรู้เสียงลดลง ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลง ความจำน้อยลง ความต้องการทางเพศลดน้อยลงหรือหมดไป และเสื่อมสภาพทางร่างกายและอวัยวะภายในเป็นเหตุทำให้เสียชีวิตในที่สุด



ความรุนแรงของความเสื่อมของร่างกาย  
ยังขึ้นอยู่กับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ  
แต่ละคนด้วย ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ที่ทำให้การช่วยเหลือตัวเองลดลง รวมถึง  
โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคหัวใจ โรคอ้วน  
โรคทางตาและประสาทหูเสื่อม ความจำเสื่อม  
กระดูกพรุนและหักง่าย เส้นเลือดในสมอง  
เข้าเสื่อม การดูแลสุขภาพของผู้เข้าสู่วัย  
สูงอายุควรเริ่มตั้งแต่การป้องกัน การตรวจ  
สุขภาพ และการดูแลสุขภาพหลังตรวจสุขภาพ



การตรวจสุขภาพเน้นตรวจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่  
ภาวะโลหิตจาง เบาหวาน ความดันโลหิต ภาวะการทำงาน  
ของไต ไบโม่ในเลือด มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับ มะเร็ง  
เต้านม มะเร็งลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก และตรวจ  
พิเศษตามความเสี่ยงด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น  
เอกซเรย์ปอดในผู้มีประวัติสูบบุหรี่จัด การตรวจวัดสายตา  
และการได้ยินเมื่อมีอาการผิดปกติ ผู้สูงอายุควรได้รับวัคซีน  
เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม วัคซีนคอตีบและบาดทะยัก  
ซึ่งจะช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยและนอนโรงพยาบาลได้

การดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรรับประทานอาหาร-  
อาหารจำพวกผักและเส้นใยมากขึ้น ดื่มนมไขมันต่ำ  
แคลเซียมสูง ลดเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารหวาน เหล้า บุหรี่  
หลีกเลี่ยงอาหารเสริมหรือสมุนไพร หรือปรึกษาแพทย์  
ก่อนรับประทาน การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย  
ให้เริ่มออกแรงตามขีดความสามารถแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น  
จนถึงออกกำลังกายที่ได้กำลังระดับปานกลางที่ทำให้หายใจ  
แรงขึ้น แต่ยังสามารถพูดได้จบประโยค (ไม่เหนื่อยหอบ)  
แล้วค่อยๆ เพิ่มวันเป็นระยะเวลา 30 นาที ประมาณ  
3-5 วัน ต่อสัปดาห์

หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากขึ้น  
เช่น ทำงานบ้าน เดินไปทำธุระ ทำสวนอย่างน้อยวันละ  
30 นาที และการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การ  
เดินวันละครึ่งชั่วโมง การรำไทเก๊ก เต้นรำ วាយหน้า  
ป็นจักรยานอยู่กับที่



เหนือสิ่งอื่นใด คือ คนในครอบครัวเข้าใจภาวะ  
การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย และจิตใจ  
รวมถึงการมีลูกหลานคอยพูดคุย ดูแล ห่วงใย ส่งผลต่อ  
ภาวะสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และส่งผลต่อการเพิ่มให้  
คุณภาพชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น



**พญ.ก้นตักนิษฐา เศวติกาเป็นสุข**

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/เวชศาสตร์ครอบครัว  
ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราช



# อาหารเช้า

## ใครว่าไม่สำคัญ



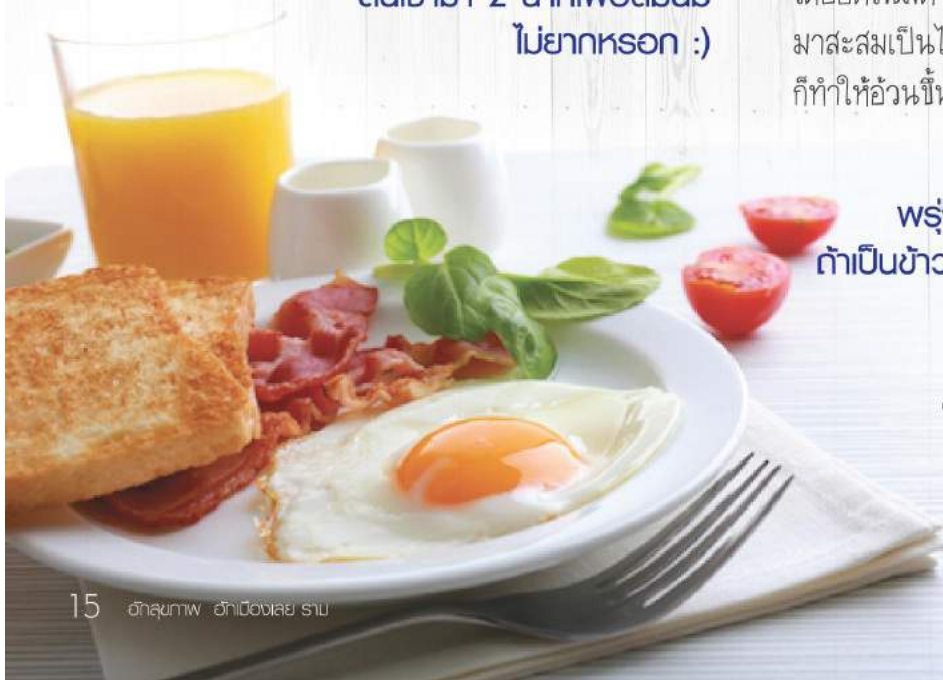
ช่วงเวลาเช้า เป็นช่วงเวลาแห่งความวุ่นวายของใครหลายคน คน รีบเร่งที่จะต้องออกไปต่อสู้กับการจราจรติดขัด ทำให้หลายคนหลงลืมที่จะทานอาหารเช้า ไปด้วยความตั้งใจ ด้วยข้ออ้างว่าไม่มีเวลาบ้างละ ตื่นสายบ้างละ และชอบคิดเสมอว่าอีกสักพักก็จะทานอาหารกลางวันแล้ว



แต่คุณรู้หรือไม่? **อาหารมื้อเช้า** เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะไม่เพียงเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวันแล้ว การกินอาหารเช้าช่วยป้องกันโรคหัวใจ และน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นอาการเตือนของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย

**อาหารเช้าช่วยลดน้ำหนัก** ใครที่คิดว่าการงดอาหารเช้าจะช่วยให้ผอมได้ คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้าม การงดอาหารเช้า ทำให้ร่างกายลดระบบเผาผลาญลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิวโรเปปไทด์ วาย (Neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้คุณกินโดยไม่รู้ตัว คืออดข้าวเช้าแล้วก็จะหิว พอหิวแล้ว ร่างกายก็จะสั่งให้กินมื้อต่อไปเยอะขึ้นโดยอัตโนมัติ และเมื่อกินมื้อถัดไป ร่างกายก็จะเอาที่กินไปมาสะสมเป็นไขมันเพิ่มขึ้น กลไกง่ายๆ แบบอัตโนมัติแค่นี้ก็ทำให้อ้วนขึ้นอย่างไม่รู้ตัว

**ตื่นเข้ามา 2 นาทีเพื่อดื่มม  
โยเกิร์ต :)**



**เพราะอย่างนั้น**  
พรุ่งนี้...อย่าลืมทานอาหารมื้อเช้ากันนะค่ะ  
ถ้าเป็นข้าวเช้าอย่าง โจ๊กใส่ไข่ ข้าวต้ม แซนวิช  
เพิ่มผักด้วยจะดีมาก  
แต่ถ้าชีวิตเร่งรีบจริงๆ  
อย่างน้อย ผลไม้อย่างฝรั่ง แอปเปิ้ล  
หรือนมวัว นมถั่วเหลือง ...ก็ยังมี



**“รดน้ำดำหัว” ผู้บริหารและทีมแพทย์**

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม จัดกิจกรรม “รดน้ำดำหัว” ขอพร จากผู้บริหารและทีมแพทย์ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่พนักงาน เนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2561 ซึ่งถือเป็นการสืบสาน ประเพณีอันดีงามขององค์กรและเชื่อมความสัมพันธ์อันดีต่อกัน



**ฝึกอบรมเสริมทักษะการยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากการเกิดอุบัติเหตุ**  
เมื่อวันที่ 14-15 พฤษภาคม 2561 โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้จัดฝึกอบรมเสริมทักษะสำหรับบุคลากรโรงพยาบาล ในหัวข้อเรื่อง การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากการเกิดอุบัติเหตุ ควบคุมการฝึกอบรมโดย นายแพทย์วิศวะ ปานศรีพงษ์ แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉินประจำโรงพยาบาลเมืองเลย ราม เพื่อเพิ่มความรู้และความเข้าใจทักษะในการยกเคลื่อนย้าย การตาม และการใช้วิทยุสื่อสารได้อย่างถูกต้อง พร้อมยึดหลักสำคัญ **‘เราต้องปลอดภัย ผู้ป่วยต้องปลอดภัย’** โดยจำลองการเกิดอุบัติเหตุเสมือนจริง







# แพทย์

## โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

สอบถามรายละเอียดและนัดพบแพทย์ได้ที่  
โทร. 042-870000



[www.loeiram.co.th](http://www.loeiram.co.th)

### แพทย์ประจำ



**นพ.อานูพงษ์ จงเจริญยานนท์**

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



**นพ.บุญชัย จิตนาสวัตต์**

กุมารแพทย์  
วันเวลาออกตรวจ  
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.



**นพ.รัชต์พงษ์ จรสัมพันธ์**

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



**พญ.กนกลักษณ์ มหายศนินท์**

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.  
(ยกเว้นวันศุกร์)



**พญ.กัณฑ์นิษฐ ชวลิศเป็นสุข**

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



**นพ.วิศวะ ปานศรีพงษ์**

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน  
วันเวลาออกตรวจ  
กรุณาโทรนัดหมาย



# แพทย์นอกเวลา

## แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน



นาย เอกวัฒน์ ศรีสุขสวัสดิ์

## ศิษย์แพทย์ทั่วไป



พญ.อุศณี เอมอินอนันต์

นาย ชัชวาล หมั่นพลศรี

นาย เทอดไทย ทองอุ่น

นาย นนทรินทร์ ฤทธิสิงห์

นาย อภิชาติ วีระขางสานนท์

## ศิษย์แพทย์กระดูกและข้อ



พล.ต.นพ. ศุภชัย อันทพรปรีชา

นาย สาธิต คุณสมบัติกุล

นาย เกียรติศักดิ์ ปาลี

## ศิษย์แพทย์ระบบทางเดินหายใจ



นาย กฤษณ์ สิ้นสนมวัฒนะกุล

## รังสีแพทย์



พญ.จันทน์ ศรีสวัสดิ์

พญ.น้ำทิพย์ หมั่นพลศรี

## กุมารแพทย์



นายคนุศล บ่วงรัก

นาย ธนศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

## จักษุแพทย์



พญ.ศศิธร ดาวงษ์กลาง

พญ.กนกพรรณ ป่ารุงราชหิรัณย์

## อายุรแพทย์



พญ.นาคยา ศรีบุญรินทร์

พญ.ศรีสมิธ จงธรรม

นาย ศิวรัตน์ ธิกหา

## แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



นาย สรรคเพชร ทอนสมบัติ

นาย ฐิติศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

## สูติ-นรีแพทย์



พญ.เปภาดา วานิชสมบัติ

นาย อรุณเรือง บุญผูก

## ศิษย์แพทย์ตาเถา



นาย นีชี ศรีสุวานิชย์

# WWW.LOEIRAM.CO.TH

## เว็บไซต์ของโรงพยาบาลเมืองเลย ราม

ติดตามข้อมูลต่างๆ ของโรงพยาบาลเมืองเลย รามได้ง่ายๆ  
รองรับการทำงานบนหน้าจอทุกอุปกรณ์ เพียงเข้าเว็บไซต์ได้แล้ววันนี้

- ✿ สอบถามข้อมูลด้านต่างๆ ของโรงพยาบาล
- ✿ บริการทางการแพทย์
- ✿ แพ้กึ่งโปรโมชันต่างๆ
- ✿ โปรแกรมตรวจสุขภาพประจำปี
- ✿ สาธารณรัฐเรื่องสุขภาพ
- ✿ รับสมัครงาน



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

 **โรงพยาบาลเมืองเลย ราม**

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