

อากาสุภาพ

เมืองเลย งาม
ปีที่ 3 ฉบับที่ 6 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม 2561



ไวรัส RSV
ล้างจมูกดีนะ...รู้ยัง?
กรดไหลย้อน
ไขมันทรานส์

เพื่อคุณนางแบบตัวน้อย
ต.น. ชรินทร์ อ้นโง้ว (เมืองพระปรางค์)

สวัสดิ์ผู้อ่านที่รักทุกท่าน...

พบกับวารสารสุขภาพอีกเมืองเลย งาม จากโรงพยาบาลเมืองเลย งาม เช่นเคย ในฉบับนี้ท่านจะได้รับความรู้เรื่องไวรัส RSV กรดไหลย้อน และไขมันทรานส์ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านควรจะได้รับทราบ เพื่อหาทางป้องกัน หรือแก้ไขหากเกิดขึ้นกับตัวท่าน หรือบุคคลผู้เป็นที่รักในครอบครัว

นอกจากนั้นท่านยังจะได้พบกับสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งถือว่าเป็นที่นิยมสำหรับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวเมืองรอง อย่างจังหวัดเลย

ในสภาวะที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ ในแต่ละวันนี้ขอให้ทุกท่านได้ดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ด้วยความปรารถนาดี
บรรณาธิการ

สารบัญ

	หน้า
บรรณาธิการ/สารบัญ	1
จ.เลย เมืองต้องห้ามพลาด	2
ไวรัส RSV	3
ล้างจมูกดีนะ...รู้ยัง?	5
คำถามที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์	7
กรดไหลย้อน	9
โครงการอบรม พรม.ผู้ประสบภัยจากรถ และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	11
ไขมันทรานส์	13
วัคซีนที่ลูกน้อยควรได้รับในช่วงขวบปีแรก	15
ครบรอบ 22 ปี โรงพยาบาลเมืองเลย งาม	16
แพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	17
แพทย์นอกเวลาโรงพยาบาลเมืองเลย งาม	18

ขึ้นภูป่าเปะ

ชมฟูจิเมืองเลย

ภูป่าเปะ เป็นภูเขาที่มีป่าไผ่เปาะ ไผ่เปาะเป็นไผ่ชนิดหนึ่งที่สูงได้ทั่วไปตามภูเขา สามารถพบได้ทุกๆ อำเภอของจังหวัดเลย มีลักษณะเป็นไผ่ที่เปาะแตกหักง่าย จึงเป็นที่มาของชื่อภูป่าเปาะ นักท่องเที่ยวส่วนมากนิยมขึ้นไปชมบรรยากาศบนภูป่าเปะ และมองเห็นยอดของภูหอ ซึ่งมีลักษณะเป็นภูเขาสูงปลายยอดตัดราบบนภู ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายกับภูเขาไฟฟูจิยามา ที่ประเทศญี่ปุ่น จึงเรียกกันว่า **ฟูจิเมืองเลย**

ภูป่าเปะ ตั้งอยู่ที่บ้านผาหายวายน ตำบลปวนพูน อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 900 เมตร จุดชมวิวของภูป่าเปะ มีทั้งหมด 4 จุด ซึ่งแต่ละจุดจะห่างกันประมาณ 200 เมตร ส่วนจุดยอดบนสุดสามารถมองเห็นวิวได้ 360 องศา คือสามารถมองภูเขาได้รอบทิศทาง ซึ่งเป็นความน่าตื่นตาตื่นใจเป็นอย่างมาก จุดบนสุดนี้ สามารถชมพระอาทิตย์ได้ทั้งขึ้นและตกในจุดๆ เดียว จะไปช่วงเช้าหรือเย็นก็สามารถชมบรรยากาศที่น่าประทับใจได้เช่นกัน



บรรยากาศเที่ยวชมภูป่าเปะ จะงดงามแตกต่างกันในแต่ละฤดูกาลคือ

ช่วงหน้าร้อน มองเห็นทุ่งหญ้าและขุนเขาเป็นสีเหลืองทอง
ช่วงหน้าฝน จะเห็นภูเขาสีเขียวชุ่มฉ่ำและท้องทุ่งนาของชาวบ้าน พร้อมกับดอกบัวตองเหลืองทั่วทั้งภู

ช่วงหน้าหนาว ช่วงปลายฝนต้นหนาว จะได้ชมทุ่งข้าวสีทองกลางหุบเขา และช่วงฤดูหนาวจะได้พบกับหมอกสีขาวล้อมรอบภูหอ ดูแล้วได้บรรยากาศฟูจิเมืองเลยแบบสวยที่สุด

การเดินทางขึ้นสู่ภูป่าเปะ ต้องโดยสาร **รถอีแต๋น** เวลาวิ่งเราจะได้ยินเสียงต๊อกๆ แต่กๆ ดังอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นที่มาของชื่อยานพาหนะชนิดนี้ คันหนึ่งสามารถบรรจุคนได้ประมาณ 5-7 คน ขึ้นชมวิวดอกบัวตองสีเหลืองทุ่งนาข้าว และเส้นทางรถเกะตรตลอดสองข้างทางที่ขึ้นมีบริการอยู่บริเวณศูนย์บริการนักท่องเที่ยวภูป่าเปะ

ใครอยากรู้ว่า ฟูจิเมืองเลย จะสวยอลังการขนาดไหน ก็ต้องขึ้นมาเที่ยว ภูป่าเปะ นะคะ

ไวรัส RSV

RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS

ช่วงนี้อากาศบ้านเราแปรปรวนเหลือเกิน
ทั้งร้อน ทั้งหนาว ทั้งฝน สลับกันจนสับสน
ส่งผลให้เด็กๆ หลายคนไม่สบาย
จอแจจนพ่อแม่เหนื่อยไปตามๆ กัน

RSV (อาร์เอสวี) เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจโดยเฉพาะ ส่วนมากจะไม่ค่อยแสดงอาการกับผู้ใหญ่ แต่จะแสดงอาการรุนแรงในทารกหรือเด็กเล็ก อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง และเป็นไวรัสที่สามารถทำให้เกิดอาการปอดอักเสบได้

RSV มีลักษณะการติดต่อคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยสามารถติดต่อได้จากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ติดเชื้อ นอกจากนี้เชื้อยังสามารถติดจากสิ่งของที่ผู้มีเชื้อไวรัสไปสัมผัสได้อีกด้วย

การรักษา ในปัจจุบันโรคไวรัสนี้ ไม่มีวัคซีนป้องกันหรือรักษาโดยเฉพาะ จึงต้องรักษาแบบประคับประคองตามอาการที่ป่วย เช่น การให้ยาแก้ไอละลายเสมหะ ยาขยายหลอดลม ยาลดไข้ เป็นต้น สำหรับเด็กที่มีอาการรุนแรง หอบเหนื่อย อาจจะต้องมีการพ่นยาขยายหลอดลมร่วมกับการให้ออกซิเจน หรือถึงขั้นต้องใส่ท่อช่วยหายใจหรือเครื่องช่วยหายใจด้วย



RSV ป้องกันง่ายกว่ารักษา

อย่างที่ทราบแล้วว่าโรคไวรัสชนิดนี้ไม่มีวัคซีนป้องกันหรือยารักษาโดยตรง และถือเป็นโรคที่ติดต่อกันทางเดินหายใจ ดังนั้น ควรปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะที่ดี ดังนี้

- 1 ล้างมือบ่อยๆ หรือล้างมือก่อนที่จะสัมผัสเด็ก ๆ
- 2 หากมีการติดเชื้อหรือมีอาการ ควรสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- 3 ถ้าเด็กมีอาการป่วย ควรแยกออกจากเด็กปกติ และควรหยุดเรียนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์
- 4 ทำความสะอาดของเล่น (ที่ใช้ร่วมกัน)
- 5 ปรึกษาโรงพยาบาล พบแพทย์เพื่อรักษาอาการป่วย

โรคติดต่อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส RSV ก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่พ่อแม่ ครูหรือผู้ดูแลเด็กไม่ควรมองข้ามโดยเด็ดขาด



ล้างจมูก

ดีนะ...รู้ยัง?



ขอขอบคุณนายแบบตัวน้อย

เป็ชวอธก้า

ด.ช.ณัฐนันท์ กิติรัตน์วัฒนกุล

อายุ 5 ขวบ

ทำไมต้องล้างจมูก ? ล้างเพื่ออะไร ? แล้วมีอันตรายไหม ?

การล้างจมูกไม่เป็นอันตรายเลย
ทำได้ทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่
เพราะเป็นการทำความสะอาดโพรงจมูก
เป็นการล้างเอาน้ำมูก หนองในโพรงไซนัส
และสิ่งสกปรกในโพรงจมูกออกไป
ทำให้โพรงจมูกของเราโล่งสะอาด
หายใจโล่ง เด็กและผู้ใหญ่สบายตัว

การล้างจมูกไม่ยากเลย ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

- 1** ใช้น้ำเกลือปราศจากเชื้อ ซึ่งมีความเข้มข้นใกล้เคียงกับน้ำในเซลล์ของร่างกายเรา ในการล้างจมูก เพื่อความสะอาด ไม่ระคายเคืองโพรงจมูก ปลอดภัย
- 2** เตรียมกระบอกฉีดยาสะอาด ที่มีจุกล้างจมูกหรือภาชนะบรรจุน้ำเกลือสำหรับล้างจมูก ปัจจุบันมีการผลิตภาชนะนี้ ในรูปร่างที่น่ารักและมีสีสัน ทำให้เด็กๆ ไม่รู้สึกหวาดกลัว เช่น รูปช้าง รูปหมี เป็นต้น
- 3** ภาชนะรองน้ำเกลือ น้ำมูกที่ไหลออกมาจากโพรงจมูกขณะล้างหรือเอี่ยมพลาสติกน่ารักๆ แบบผ้ากันเปื้อน



**เมื่อเตรียมอุปกรณ์พร้อม
เราก็มาเริ่มล้างจมูกกันเลย**

ขั้นแรก ล้างมือให้สะอาด

ขั้นที่สอง ใช้กระบอกฉีดหรือภาชนะที่เตรียมใส่หน้าเกลือที่ปราศจากเชื้อ

ขั้นที่สาม สวมจุกล้างจมูก เพื่อให้ล้างจมูกสะดวกขึ้น

ขั้นที่สี่ สอดจุกล้างจมูกในรูจมูกข้างที่โล่งกว่าหรือคัดจมูกน้อยกว่าก่อน โนมตัวไปด้านหลังหน้า กลั้นหายใจหรืออ้าปากค้างไว้ ดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูก

สังเกตน้ำเกลือที่ไหลออกมาทางรูจมูกอีกข้าง จะมีน้ำมูกปนออกมา ช่วยให้อาการดีขึ้น

ขั้นที่ห้า สลับทำอีกข้างตามขั้นตอนที่สี่

“เห็นมั๊ยครับ
การล้างจมูกไม่น่ากลัวเลย
พวกเราก็ทำได้ครับ”



คำถามที่พบบ่อย ในหญิงตั้งครรภ์

เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นกับตัวเรา

คุณแม่่มือใหม่มักจะมีคำถามกังวลใจหลายๆ เรื่องอยู่ในหัว
ดังนั้น...เพื่อความสบายใจของคุณแม่เอง

การฝากครรภ์จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างแรก

เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ และคุณแม่ตั้งครรภ์ก็ควรมีคำถามต่าง ๆ
ที่ต้องการถามคุณหมอ ตลอดช่วงเวลาในการฝากครรภ์

การดื่มนม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์สำคัญหรือไม่ ?

นมเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์มาก ยิ่งเป็นคุณแม่ตั้งครรภ์
แล้ว การดื่มนมยิ่งเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากติดต่อ
คุณแม่แล้วยังดีต่อลูกน้อยในครรภ์ด้วย แต่การดื่มนมวัว
ในปริมาณมากเกินไป หรือการดื่มนมวัวแทนน้ำขณะที่
ตั้งครรภ์ ลูกน้อยของคุณแม่มีความเสี่ยงที่จะแพ้นมวัว
ทั้งยังมีสิทธิ์เป็นผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป
คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดื่มนมวัวในปริมาณที่เหมาะสม
โดยเฉลี่ยประมาณ 1 ลิตรต่อวันหรือดื่มนมในช่วงเช้า
กลางวัน เย็น ก่อนนอน ครั้งละ 1 แก้ว แค่นี้ก็เพียงพอ
สำหรับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์



คุณแม่ตั้งครรภ์ขึ้นเครื่องบินได้หรือไม่?

หากความเข้าใจก่อนว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ใช่คนป่วยสามารถเดินทางไปไหนมาไหนก็ได้ รวมถึงการขึ้นเครื่องบิน แต่จำเป็นต้องอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ คุณแม่ที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ และมีอายุครรภ์ตั้งแต่ 34 สัปดาห์ขึ้นไปนั้นคุณหมอมองไม่เห็นหน้าให้ขึ้นเครื่องบินเนื่องจากอายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ เป็นช่วงเริ่มตั้งครรภ์ หากได้รับการกระทบกระเทือนอาจเสี่ยงต่อการแท้งได้ และอายุครรภ์ที่มากกว่า 34 สัปดาห์ เป็นช่วงใกล้คลอด อาจเสี่ยงต่อการคลอดขณะเดินทางได้

ป่วยแล้วกินยาอะไรได้บ้าง? ขณะตั้งครรภ์

หากมีอาการไม่สบาย คุณแม่ตั้งครรภ์จะเริ่มมีความกังวลในการใช้ยา ว่ายาที่ทานเข้าไปจะมีผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ เพื่อความสบายใจ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย แนะนำให้ไปพบคุณหมอ เพื่อวินิจฉัย แนะนำการรักษาที่ถูกต้องรวมถึงการใช้ยาล้ำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เหมาะสม แต่หากคุณแม่ที่ตั้งครรภ์มีความจำเป็นจะต้องซื้อยารับประทานเอง ควรหารายละเอียดก่อนใช้ยาให้ถูกต้อง เลือกใช้กลุ่มยาที่ปลอดภัย เพราะยาบางชนิดส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์

ข้อสังสัยการมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์?

มีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ไม่ใช่ข้อห้าม ยกเว้นแต่ถ้าในกรณีที่คุณหมอสั่งห้ามด้วยเหตุผลของทางการแพทย์ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามต้องการ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงใกล้คลอด แต่ควรเป็นท่าธรรมชาติที่ไม่รุนแรงหรือโอดโพน มีเพศสัมพันธ์แบบนุ่มนวล เพราะอาจทำให้กระทบกระเทือนจนทำให้มดลูกหดตัวบ่อยและอาจเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้



โครงการคลอดคุณภาพ โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

โดยทีมแพทย์และพยาบาลที่มากด้วยประสบการณ์
คอยดูแลคุณแม่และลูกน้อยตลอดระยะเวลาการพักฟื้นที่โรงพยาบาล
คุณแม่ตั้งครรภ์ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
คลอดคุณภาพกับทางโรงพยาบาลเมืองเลย ราม
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 042-870000



ออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์อย่างไร?

การออกกำลังกายของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ควรทำในคุณแม่ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปกติไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ การออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายที่ดี น้ำหนักเพิ่มไม่มาก หลังคลอดบุตรน้ำหนักจะลดเร็ว อารมณ์จะดีและหลับง่าย ลดอาการท้องผูกปวดหลัง เลื่อนเลือดออก และที่สำคัญส่งผลดีต่อพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยอีกด้วย แต่การออกกำลังกายจะต้องเพิ่มความระมัดระวัง ใช้เวลาออกกำลังกายโดยประมาณไม่หักโหมจนเกินไป กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์ เช่น การเดิน ว่ายน้ำ โยคะ ฯลฯ

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับวัคซีนอะไรบ้าง?

การฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์ มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้คุณแม่แข็งแรงและทำให้ลูกที่อยู่ในครรภ์ปลอดภัยจากความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นหลายอย่าง วัคซีนที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ คือ วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก และวัคซีนไข้หวัดใหญ่



กรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารมาหลอดอาหาร

คือภาวะที่มีกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร

ไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหาร

ซึ่งหลอดอาหารเป็นอวัยวะที่ไม่ทนต่อกรด

จึงทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร

ซึ่งโดยปกติหลอดอาหารจะมีการมีตัวไล่อาหารลงด้านล่างและหูรูด

ทำหน้าที่ป้องกันการไหลย้อนของน้ำย่อย กรด หรืออาหาร

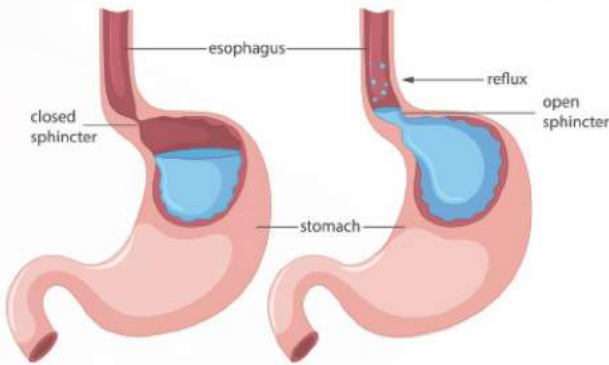
ไม่ให้ไหลย้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหาร

สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน นอกจากจะเกิดจากความผิดปกติของ ทูรุดหลอดอาหารแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นเสริม เช่น

- กินอาหารเสร็จยังไม่ถึง 4 ชั่วโมงแล้วนอน
- โรคที่เกิดจากกระเพาะอาหารส่วนต้นยื่นเข้าไปกระบังลม
- สูบบุหรี่
- ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม
- รับประทานอาหารประเภท ของทอด ของมัน หรือ อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด

Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD)



อาการของโรคกรดไหลย้อน แบ่งเป็น

อาการในหลอดอาหาร ผู้ป่วยจะมีอาการเสียงแหบกว่าปกติโดยไม่ได้เป็นโรคอื่นใดที่เกี่ยวกับกล่องเสียง ปวดแสบปวดร้อนในหน้าอก เนื่องจากกรดไปทำให้หลอดอาหารอักเสบ มีอาการจุกแน่นบริเวณหน้าอก เหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ หายใจไม่ออกเวลานอน กลืนอาหารลำบาก หากเป็นมากจะเจ็บคอมาก จนอาจจะกลืนอาหารแทบจะไม่ได้ อาการคลื่นไส้ มีอาการเรอเปรี้ยว หรือรู้สึกถึงรสขมของน้ำดี รสเปรี้ยวของกรดในปากหรือลำคอ

อาการนอกหลอดอาหาร บริเวณกล่องเสียงและหลอดลม ผู้ป่วยจะมีอาการไอเรื้อรัง เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบ โดยเฉพาะในตอนเช้า เนื่องจากเวลานอน กรดจะไหลย้อนขึ้นมาได้มาก เป็นโรคปอดอักเสบ เจ็บหน้าอก

การรักษาโรคกรดไหลย้อน

รักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ควร เลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ชา กาแฟ รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงอาหาร ที่ปรุงด้วยการทอดของหวาน ลดอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด รับประทานอาหารให้เป็นเวลา หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึก และ ไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนนอน ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอดี ถ้าน้ำหนักเกิน จะทำให้ ความดันในช่องท้องมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนได้มากขึ้น

การรักษาโรคกรดไหลย้อนโดยใช้ยา จะได้ผลดีที่สุด เมื่อมีการอักเสบของหลอดอาหาร ด้วยกรดที่ใช้สำหรับ ผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง โดยการให้ยาจะต้องอยู่ภายใต้ การดูแลของแพทย์ หากอาการไม่ดีขึ้น แพทย์อาจพิจารณา ให้มีการตรวจเพิ่มเติม เช่น การกลืนแป้งตรวจกระเพาะ การส่องกล้องตรวจกระเพาะ หรือ ผ่าตัด



การผ่าตัดรักษาโรคกรดไหลย้อน

จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง ทำการรักษาด้วยยาแล้ว อาการไม่ดีขึ้น จึงจะทำการรักษาด้วยการผ่าตัด ผูกทูรุดกระเพาะอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนขึ้นมาอีก



ปรึกษาเรื่องกรดไหลย้อนได้ที่
โรงพยาบาลเมืองเลย ราชม
โทร. 042 870000



โครงการอบรมเรื่อง
พ.ร.บ. ผู้ประสบภัยจากรถ
และการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
ขั้นพื้นฐาน **ให้กับสถานศึกษา**



โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้จัดทำโครงการออกให้ความรู้เรื่อง พ.ร.บ.ผู้ประสพภัยจากรถและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic CPR) ให้กับสถานศึกษาในเขตอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ห้องๆ ที่เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง สามารถช่วยเหลือบุคคลใกล้เคียงตัวได้อย่างปลอดภัยก่อนถึงโรงพยาบาล และเพื่อให้เข้าใจในการใช้สิทธิ์ พ.ร.บ.ผู้ประสพภัยจากรถ ในส่วนของความคุ้มครองที่ควรจะได้รับ และเอกสารที่จะต้องเตรียมติดรถไว้เพื่อใช้สิทธิ์ พ.ร.บ. พร้อมมอบเกียรติบัตรให้กับห้องๆ ที่ผ่านการฝึกอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



สถานศึกษาในเขตอำเภอเมืองเลย ต้องการเข้าร่วมโครงการอบรมกับโรงพยาบาลเมืองเลย ราม สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ แผนกลูกค้าสัมพันธ์และการตลาด โทร. 042-870000 ต่อ 3302

ไขมันทรานส์

Trans Fat

ไขมันทรานส์ คือ ไขมันที่เกิดจากการนำไขมันจากพืชหรือไขมันไม่อิ่มตัว ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงไปบางส่วน เพื่อแปลงสภาพให้กลายเป็นของแข็งหรือกึ่งเหลว กลายเป็นไขมันอิ่มตัว เช่น เนยเทียม เนยขาว มาร์การีน ครีมเทียม นอกจากนี้เรายังพบไขมันทรานส์ได้ในธรรมชาติประเภทเนื้อสัตว์และนม เช่น เนื้อวัว เนื้อควายนม เนย ชีส แต่พบได้ในปริมาณน้อย

ไขมันทรานส์ ที่เกิดจากการแปรรูปสามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น ไม่ต้องกลัวว่าจะเหม็นหืนหรือเป็นไข ช่วยยืดอายุอาหาร อีกทั้งยังสามารถทนความร้อนได้สูง เนื้อสัมผัสของอาหารไม่แห้ง มีรสชาติใกล้เคียงกับไขมันที่มาจากสัตว์และราคาถูกกว่าไขมันประเภทอื่นๆ ก็จะช่วยลดต้นทุนการผลิตให้ผู้ประกอบการได้ด้วย



ไขมันทรานส์ ส่วนใหญ่ที่มีปริมาณสูงพบได้ในอาหารที่มีส่วนผสมของเนยเทียม (Margarine) เช่น ขนมปังปิ้งทาเนย (มาการีน) โรตีสีแพนเค้ก แผ่นแป้งครีมขนมทรงกลมมีรูตรงกลางหรือโดนัทที่ใครๆ ต่างก็ชอบทาน ซึ่งผ่านการทอดด้วยเนยขาว (Shortening) ทำให้อุดมไปด้วยไขมันทรานส์ในทุกคำที่กัดกิน ขนมเบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ เค้ก พาย คุกกี้ อาหารที่มีส่วนผสมของครีมเทียม หรือครีมเทียมในกาแฟ ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด เบอเกอร์ และอาหารประเภททอด

ไขมันทรานส์ อันตรายอย่างไร

ลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) และทำให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) เพิ่มสูงขึ้น อาจมีส่วนเพิ่มระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์และไลโปโปรตีน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ปริมาณไขมันทรานส์ที่สามารถบริโภคได้ต่อวัน

องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO) แนะนำปริมาณสูงสุดในการบริโภคไขมันทรานส์ต้องไม่เกิน 1% ของค่าพลังงานต่อวัน (หรือประมาณ 2 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 0.5 กรัมต่อหน่วยบริโภค) อย่างไรก็ตาม FAO ยังแนะนำปริมาณสูงสุดในการบริโภคไขมันอิ่มตัวที่ไม่เกิน 10% ของค่าพลังงาน (หรือประมาณ 20 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 5 กรัมต่อมื้อ) ไปด้วย เนื่องจากตระหนักว่าไขมันทั้งสองประเภทยังเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน



วัคซีนที่ลูกน้อยควรได้รับ ในช่วงขวบปีแรก



การฉีดวัคซีนเป็นวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันโรคต่างๆที่มักจะเกิดในเด็ก เนื่องจากเด็กใน 1 ขวบปีแรกนั้นมีความบอบบาง การติดเชื้อต่างๆจะเกิดได้ง่าย หากร่างกายติดเชื้อเหล่านั้นแล้ว อาจจะเป็นอันตรายจนถึงชีวิตก็เป็นได้ ดังนั้นการฉีดวัคซีนจึงเป็นวิธีป้องกันโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ มีผลข้างเคียงต่ำและไม่รุนแรง คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบคุณหมอตตามนัด โดยเฉพาะเมื่อเป็นนัดฉีดวัคซีน

ต้องฉีดวัคซีนอะไรบ้าง?

ตามมาตรฐานการฉีดวัคซีนโดยทั่วไป เด็กจะได้รับวัคซีนประมาณ 15 ครั้งใน 1 ขวบปีแรก วัคซีนที่จะต้องฉีดมีดังต่อไปนี้

1. วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B vaccine, HBV) ฉีดเมื่อแรกเกิด, อายุ 1 เดือน (กรณีมารดาเป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี), 2 เดือน และกระตุ้นอีกครั้งระหว่างอายุ 6-18 เดือน
2. วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (Diphtheria, tetanus and pertussis, DTaP) ฉีดเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน กระตุ้นอีกครั้งอายุ 18 เดือน
3. วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Hib vaccine) ป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อ Haemophilus influenzae type B ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ปอดบวมหรือหลอดลมอักเสบ ฉีดเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน กระตุ้นอีกครั้งระหว่างอายุ 12-15 เดือน

4. วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (polio vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 2 และ 4 เดือน เข็มที่ 3 กระตุ้นอายุ 6 เดือน เข็มที่ 4 เมื่ออายุ 18 เดือนและเข็มที่ 5 เมื่ออายุ 4 ปี
5. วัคซีนป้องกันโรคหัดและคางทูม (mumps, measles, rubella vaccine, MMR) ฉีดระหว่างอายุ 9-12 เดือน และกระตุ้นอีกครั้งเมื่ออายุ 2 ปีครึ่ง
6. วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส (varicella vaccine) ฉีดเมื่ออายุระหว่าง 12-18 เดือน และกระตุ้นเมื่ออายุ 4 ปี
7. วัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงโรตา (Rota Vaccine) หยอดทางปากเมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน
8. วัคซีนป้องกันโรคปอดบวม (IPD Vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 2, 4, 6 เดือน และกระตุ้นอีกครั้งอายุ 12-15 เดือน
9. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (Influenza vaccine) ฉีดเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป ครั้งแรก ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน ในอายุน้อยกว่า 9 ปี อายุมากกว่า 9 ปี ฉีดครั้งแรก 1 เข็ม ปีถัดไปฉีดปีละ 1 ครั้ง

**ปรึกษาหรือสอบถามเรื่องวัคซีนได้ที่เภสัชกร
โทร. 042-870000 ต่อ 1201, 1202**



ครบรอบ

22 ปี

โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2561 โรงพยาบาลเมืองเลย ราม ได้มีการจัดงานทำบุญตักบาตรและเลี้ยงอาหารพระ 9 รูป เนื่องในวันครบรอบการก่อตั้งโรงพยาบาลเมืองเลย ราม และย้ายศูนย์ไตเทียมใหม่ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับพนักงาน ก่อเกิดความรักความสามัคคีในการทำงาน เป็นสิริมงคลแก่โรงพยาบาล ผู้บริหาร ทีมแพทย์ ทีมเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและญาติ ของโรงพยาบาลเมืองเลย ราม ทุกคน



แพทย์

โรงพยาบาลเมืองเลย 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. และวันเสาร์-อาทิตย์
กรุณาโทรนัดหมาย)



นพ.บุณชัย จิตกานาสวัสดิ์

กุมารแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
วันจันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.



นพ.ริตต์พงษ์ จรสัมพันธ์

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



พญ.กนกลักษณ์ มหายศนันท์

อายุรแพทย์
วันเวลาออกตรวจ
กรุณาโทรนัดหมาย



นพ.มานะ ธรรมเป็นจิดต์

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



นพ.ทองพล วงศ์สุวรรณ

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



พญ.กิ้นตักนิษฐ ชวาลิศเป็นสุข

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



นพ.วิศวะ ปานศรีพงษ์

แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน
วันเวลาออกตรวจ
กรุณาโทรนัดหมาย

แพทย์นอกเวลา

จักษุแพทย์



นพ.กนกพรชน บำรุงราษฎร์วิวัฒน์

ศัลยแพทย์ทั่วไป



นพ. ชีวาล วัฒนพลศรี พญ.อุศน์ดี เหมธัมมธอนันต์ นพ.เทอดไทย ทองฮุ้น นพ. นครินทร์ ฤทธิสิงห์ นพ.อภิชาติ วิรัชพงสานนท์

ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ



พล.ต.นพ. สุภชัย อินทรปรีชา นพ.สาธิต คุณสมบัติกุล นพ. เกษียงศักดิ์ ปาลี

ศัลยแพทย์ตกแต่ง



นพ. นิธิ ศรีสุภมัย

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป



นพ.สรรคณพชร หอนสมบัติ นพ. จุติศักดิ์ ภักธกุลธณมัย

กุมารแพทย์



นพ.ศุภพล ม่วงจักษ์ นพ.เด่นศักดิ์ ภักธกุลธณมัย

สูติ-นรีแพทย์



นพ.รุ่งเรือง บุญผูก พญ.ปภาดา วาณิชสมบัติ

รังสีแพทย์



พญ.จันทน์ ศรีสวัสดิ์ พญ.นันทิพย์ วัฒนพลศรี

แพทย์หู คอ จมูก



พญ.ฉันทนา ห่วงประโคน

อายุรแพทย์



นพ.บุรฉัตรปณ ธีงบรรณวัฒน์ พญ.รัศมีแม่ จงอรธรณ์ นพ.ยศวิวัฒน์ ฝึกท่า

อายุรแพทย์ระบบประสาทและสมอง



นพ.กิตติ เทียนขาว

ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ



นพ.เกตุชนัน สันธนิพัฒน์ภัก

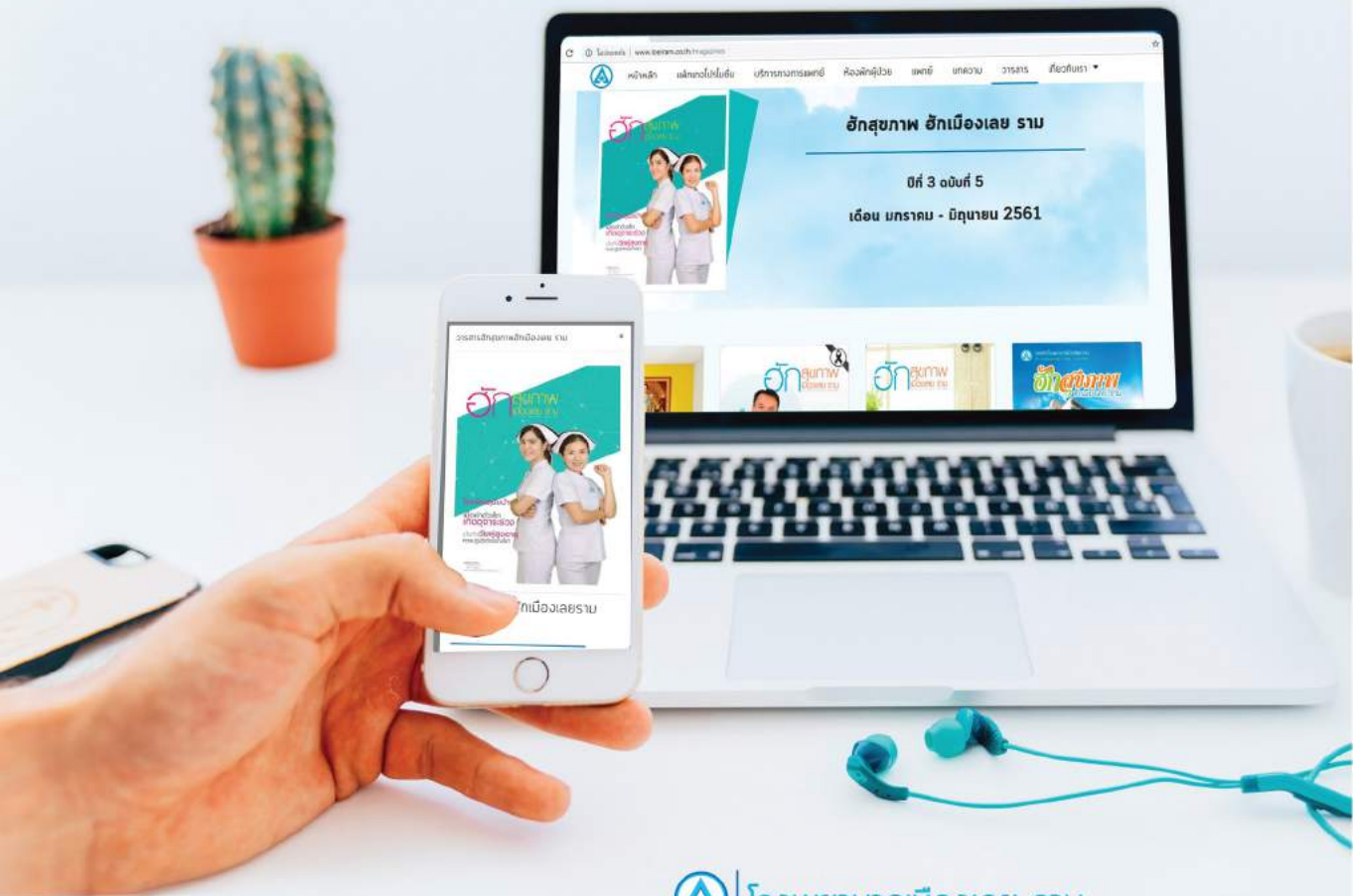
มีให้ครบทุกหน้า ทุกฉบับ

อัปเดตทั้งฉบับใหม่และย้อนหลัง

อ่าน **วารสารอักษุภาพ อักเมืองเลย ราม**

แบบออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลเมืองเลย ราม

 www.loeiram.co.th



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



โรงพยาบาลเมืองเลย ราม

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