



จดหมายข่าว

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครพนม จังหวัดพิษณุโลก

โทรศัพท์ 0 5538 9060 -1 โทรสาร 0 5538 9015

เดือน กรกฎาคม 2556



ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

วันคล้ายวันประสูติ เสด็จพระชนม์มาอยู่ ๖๑ พรรษา

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ์

สยามมกุฎราชกุมาร



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้าง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครพนม

พระราชประวัติ

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมารพระราชสมภพ

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระราชสมภพ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน ในพระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับพระราชทานพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ ทรงเป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทยตลอดมา นับตั้งแต่พระราชสมภพตราบจนปัจจุบัน

ขณะเมื่อทรงพระราชสมภพนั้น ประชาชนชาวไทยทั้งประเทศที่เฝ้ารอคอยพระประสูติกาลต่างปลาบปลื้มปีติ ชื่นชมโสมนัส แซ่ซ้องในพระบุญญาธิการ ดังที่ศาสตราจารย์ หม่อมราชวงศ์สมนชาติสวัสดิกุล ได้บรรยายถึงบรรยากาศก่อนเวลาพระราชสมภพ ตราบจนถึงนาทีอันเป็นมงคลฤกษ์เสด็จพระราชสมภพว่า



“...วันนี้ ครั้นฟ้าครึ้มฝนตั้งแต่เช้า ฝนไม่ได้ตกมานาน นายแพทย์ผู้ถวายการประสูติเข้าประจำที่สักครู่ก็ประสูติพระราชกุมาร เวลา ๑๓ นาฬิกา กับ ๕๕ นาที ในนาทีเดียวกันนั่นเอง ฝนที่แล้งมาตลอดฤดูก็เริ่มโปรยปรายละอองลงมา ดูคล้ายๆ ฟ้าก็รู้เห็นเป็นใจกับการประสูติครั้งนี้ อารามดีใจสมประสงค์ของดวงใจทุกดวง นายแพทย์ ที่ถวายการประสูติ ซึ่งพร้อมที่จะบอกแก่ที่ประชุม ณ พระที่นั่งอัมพรสถานว่า พระราชโอรส หรือ พระราชธิดา กล่าวออกมาด้วยเสียงอันดีนึ่งกังวานว่า ผู้ชาย แทนที่จะว่า พระราชโอรส ฝนโปรยอยู่ตลอดเวลา แตรสังข์ดุริยางค์เริ่มประโคม ทหารบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมีปืนใหญ่ทั้งบกและเรือยิงสะเทือนเลื่อนลั่น เสียงไซโยโฮร้องก็ดังอยู่สนั่นหวั่นไหว สมใจประชาชนแล้ว...ดวงใจทุกดวงมีความสุข...”

นับแต่นั้นมา ประชาชนชาวไทยต่างเฝ้าติดตามข่าวเกี่ยวกับสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ ด้วยความจงรักภักดี และต่างปลาบปลื้มปีติ ชื่นชมโสมนัสยิ่งขึ้นเมื่อพระองค์ทรงเจริญวัย มีพระสุขภาพพลานามัยแข็งแรง เพียงพร้อมด้วยพระราชจริยวัตรและพระปรีชาสามารถเป็นที่ประจักษ์ตลอดมา

การศึกษา สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ

สยามมกุฎราชกุมาร ทรงได้รับการศึกษาระดับอนุบาลศึกษาที่พระที่นั่งอุดรพระราชวังดุสิต และทรงเข้ารับการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนจิตรลดา ระหว่างพุทธศักราช ๒๕๓๙ - ๒๕๐๕ ที่ประเทศอังกฤษระหว่างพุทธศักราช ๒๕๐๙ - ๒๕๑๓ หลังจากนั้นได้ทรงศึกษาระดับเตรียมทหารที่โรงเรียนคิงส์ นครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย แล้วเข้ารับการศึกษาระดับอุดมศึกษา ทรงได้รับปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต (การศึกษาด้านทหาร) คณะการศึกษาด้านทหาร จากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ นอกจากนี้ ยังทรงศึกษาที่โรงเรียนเสนาธิการทหารบกหลักสูตรประจำชุดที่ ๕-๖ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๒๑ และทรงได้รับปริญญานิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ ครั้นถึง พ.ศ. ๒๕๓๓ ทรงได้รับการศึกษา ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักรแห่งสหราชอาณาจักรด้วย



เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ปวงชนชาวไทยต่างมีความปลาบปลื้มปีติยินดีเป็นอย่างยิ่งอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้มีพระบรมราชโองการประกาศสถาปนา สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ ขึ้นดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร มีพระนามาภิไธย ตามจารึกพระสุพรรณบัฏว่า

“สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร สิริกิตยสมบุรณสว่างค์วฒฯ วรชัตติยราชสันตติวงศ์ มหิตลพงศอดุลยเดช จักรีนเรศยุพราชวิสุทธิ สยามมกุฎราชกุมาร”

ในมงคลวาระนั้น สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ถวายสัตย์ปฏิญาณในการพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งแสดงถึงน้ำพระราชหฤทัยที่ทรงมุ่งมั่นจะบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ เพื่อชาติบ้านเมือง และประชาชนชาวไทย เป็นที่ซาบซึ้งประทับใจพสกนิกรอย่างยิ่ง ดังความว่า

ในด้านการเกษตรกรรม สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจเพื่อส่งเสริมด้านการเกษตรกรรมอันเป็นอาชีพหลักของปวงชนชาวไทยตลอดมา เช่น เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในการพระราชพิธีพืชมงคล ณ วัดพระศรีรัตนศาสดารามเป็นประจำ และ เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๒๙ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงทำปุ๋ยหมักเป็นปฐมฤกษ์จากผักตบชวาและพืชอื่น ๆ ณ บ้านแหลมสะแก ตำบลเดิมบาง อำเภอบางบัวทอง และได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นประธานในการทำนาสาธิตการทำนาสาธิตโดยใช้ปุ๋ยหมัก ณ ตำบลดอนโพธิ์ทอง อำเภอมือง จังหวัด สุพรรณบุรี เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙ ในการนี้ ได้ทรงปฏิบัติภารกิจสาธิตการทำนาด้วยพระองค์เอง เมื่อพระราชทานอุปการะ การทำนา พันธุ์ข้าวปลูก และปุ๋ยหมักให้ข้าราชการ ผู้ใหญ่ไปดำเนินการสาธิตแล้ว ได้ทรงทอดฉลองพระบาท ถลกพระสนับเพลา ทรงพระดำเนินลุยโคลน หว่านพันธุ์ข้าวปลูกและปุ๋ยหมักในแปลงนาสาธิต โดยมีได้มีกำหนดการไว้ก่อน ยิ่งความชื่นชมโสมนัสปลาบปลื้มปิติและซาบซึ้งในพระราชจริยวัตรแก่บรรดาข้าราชการและประชาชนที่มาเฝ้าทูลละอองพระบาทในพิธีการวันนั้นเป็นอย่างยิ่ง



ในด้านการพระศาสนา สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ทรงแสดงพระองค์เป็นพุทธมามกะที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อวันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๙ ก่อนเสด็จพระราชดำเนินไปศึกษาที่ประเทศอังกฤษ และมีพระราชศรัทธาทรงออกผนวชในพระบวรพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑ ระหว่างทรงผนวช ทรงศึกษา และปฏิบัติพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ได้เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ ไปปฏิบัติพระราชกิจทางศาสนาเป็นประจำเสมอ เช่น ทรงเปลี่ยนเครื่องทรงพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ตามฤดูกาล เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ไปทรงบำเพ็ญพระราชกุศลในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และการถวายกลิ่นหลวงตามวัดต่างๆ เป็นต้น

ในทางการศึกษา ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ทั้งในฐานะผู้แทนพระองค์และในส่วนของพระองค์เองนานับประการ เช่น การพระราชทานไฟพระฤกษ์ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ พระราชทานพระราชวโรกาสให้นักกีฬาไทยผู้ประสบความสำเร็จในกีฬาระดับนานาชาติ เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทรับพระราชทานรางวัลนักกีฬายอดเยี่ยม รับพระราชทานพร และทรงแสดงความชื่นชมยินดี ซึ่งนักกีฬาของไทยต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ มีความปลาบปลื้มในสิริมงคลและมีขวัญกำลังใจที่จะนำความสำเร็จและนำเกียรติยศมาสู่ตนเอง สู้วงศ์ตระกูล และประเทศชาติต่อไป และเมื่อเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ไปทรงประกอบพิธีเปิดกีฬาเอเชียนเกมส์ ทำให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการแข่งขัน ประสบชัยชนะนำเหรียญรางวัลมาสู่ประเทศไทยเป็นจำนวนมาก

พระราชกรณียกิจทางการทหาร สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงสนพระราชหฤทัยในวิทยาการด้านการทหาร



มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ นอกจากทรงรับการศึกษาทางการทหารจากประเทศออสเตรเลียแล้ว ยังทรงพระวิริยะอุตสาหะในการเพิ่มพูนความรู้และพระประสบการณ์อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในด้านวิทยาการการบิน กล่าวคือ ระหว่างเดือนมกราคม ถึง ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ ทรงเข้ารับการฝึกเพิ่มเติม และทรงศึกษางานทางการทหารในประเทศออสเตรเลีย โดยทุนกระทรวงกลาโหม ทรงประจำการ ณ กองปฏิบัติการทางอากาศพิเศษ การทำลายและยุทธวิธีรบนอกแบบ หลักสูตรต้นหนชั้นสูง หลักสูตรการลาดตระเวนและต้นหนชั้นสูง หลักสูตรส่งทางอากาศ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ - มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓ ทรงเข้ารับการศึกษหลักสูตรการบินเฮลิคอปเตอร์ใช้งานทั่วไป แบบ ยู เอช - ๑ เอช และหลักสูตรการฝึกบิน เฮลิคอปเตอร์โจมตี แบบ เอ เอช - ๑ เอส คอบราของบริษัทเบมบล์ นอกจากนี้ยังทรงเข้าการศึกษาหลักสูตรต่างๆ ทางด้านการบินอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งจะทรงเห็นได้ว่า พระองค์ท่านมีพระประสบการณ์และทรงเชี่ยวชาญการบินในระดับสูงมาก

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงรับราชการทหารมาโดยตลอด นับแต่เมื่อวันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ทรงเข้าเป็นนายทหารประจำกรมข่าว ทหารบก กระทรวงกลาโหม วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ ทรงดำรงตำแหน่ง รองผู้บังคับกองพันทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ กรมทหารราบที่ ๑ มหาดเล็กรักษาพระองค์ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ทรงดำรงตำแหน่งผู้บังคับกองพันทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๗ ทรงดำรงตำแหน่ง ผู้บังคับการ กรมทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ ทรงดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการหน่วยบัญชาการทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ วันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ทรงดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการหน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ สำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด และเนื่องด้วยพระองค์ทรงพระปรีชาชาญในวิทยาการด้านการบิน ทรงรอบรู้เทคนิคสมัยใหม่ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เคยทรงเข้าร่วมการแข่งขันการใช้อาวุธทางอากาศ ณ สนามฝึกใช้อาวุธทางอากาศชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี และทรงชนะเลิศการแข่งขัน เมื่อวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๐ พระองค์ทรงมีชั่วโมงบินอย่างต่อเนื่องสูงมาก และถือว่าเป็นสิ่งที่ยากสำหรับนักบินทั่วโลกจะทำได้ พระองค์ทรงพระกรุณาปฏิบัติหน้าที่ครูการบินเครื่องบินขับไล่ แบบ เอฟ - ๕ อี/เอฟ ตั้งแต่ วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นต้นมา นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของกองทัพไทย และปวงชนชาวไทย

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงดำรงพระยศทางทหารของ ๓ เหล่าทัพ คือ พลเอก พลเรือเอก และพลอากาศเอก และได้ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจด้านการทหาร โดยทรงเข้าร่วมปฏิบัติการรบในการต่อต้านการก่อการร้ายในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย รวมทั้งการคุ้มกันพื้นที่ในบริเวณรอบค่ายผู้พลพหาวกัมพูชา ที่เขาล้าน จังหวัดตราด ด้วย ซึ่งแม้เป็นพระราชภารกิจที่ต้องทรงเสี่ยงภัยอันตราย แต่ด้วยความที่ทรงเป็นชาติชายทหาร และเป็นพระราชภารกิจเพื่อความผาสุกของพสกนิกร และเพื่อนมนุษย์ธรรมต่อผู้ประสบทุกข์ยาก จึงทรงปฏิบัติพระราชภารกิจดังกล่าวโดยเต็มพระราชกำลัง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ทำไมต้อง "งดเหล้า"เข้าพรรษา

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยจำนวนกว่า 16 ล้านคนที่ดื่มสุรา โดยปริมาณเฉลี่ยสูงถึง 58 ลิตร/คน/ปี สูญเสียรายได้ต่อปีสูงถึง 187,000 ล้านบาท และสูญเสียต่อความมั่นคงทางสังคมและเศรษฐกิจปีละ 5 แสนล้านบาท ถึง 1 ล้านล้านบาท ซึ่งเมื่อเทียบกับประเทศทั่วโลกประเทศไทยเป็นนักดื่ม

อันดับต้นๆ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อปัญหาสังคมต่างๆ ที่ตามมาอย่างมากมาย

ชีวิตคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่มักใช้วันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาเป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ หรือลด ละ เลิก ไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียของชีวิต อย่างเช่นวันเข้าพรรษา



ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะให้ลูกหลานที่อายุครบตามเกณฑ์บวชตามประเพณีในช่วงนี้ เพราะเชื่อว่าจะได้บุญมาก แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมหรือยังไม่มีโอกาสบวชกาย ก็สามารถบวชใจได้ โดยการตั้งใจอธิษฐานตั้งใจละเว้นไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งปวง

การงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือนนี้ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติ

บูชาต่อศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นโอกาสที่ดีที่จะใช้เป็นข้ออ้างทางสังคม เพื่องดดื่มในงานสังสรรค์ต่างๆ ที่มีเหล้าเป็นตัวชูโรงและเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ในชีวิต มอบแต่คนในครอบครัว

การติดเหล้ามี 3 ระดับ

ระดับ 1 ดื่มเป็นนิสัย ดื่มเพียง 30-60 ซีซี แต่ไม่ดื่มไม่ได้ เหมือนขาดอะไรไป

ระดับ 2 ต้องพึ่งพาแอลกอฮอล์ ถ้าไม่ดื่มจะหงุดหงิด

ระดับ 3 การติดแอลกอฮอล์ มีความต้องการรุนแรงขาดไม่ได้

เหล้าเป็นสิ่งเสพติด

- เมื่อดื่มจนติดแล้ว จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ
- ดื่มแล้วสุขภาพทรุดโทรม
- มีอาการข้างเคียงเมื่อหยุดดื่ม หรือลดปริมาณลงอย่างมากและรวดเร็ว ร่างกายและจิตใจ มีความต้องการดื่มเหล้าตลอดเวลา



เหตุผลใน การงดเหล้า เข้าพรรษา

เมื่อคิดจะเลิกดื่ม...

โทษของแอลกอฮอล์มีมากกว่าเพียงแค่รู้สึก
สนุกสนานหรือหน้าตาในสังคม ท่านเลิกดื่มได้ทันทีที่
ใจคิด จะเลิก คนที่ดื่มจนเป็นนิสัยหรือถ้าไม่ดื่มจะมี
อาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือค่อยๆ ลดการ
ดื่มให้น้อยลง โดย...

- ดื่มพร้อมอาหารเท่านั้น
- ดื่มน้ำเปล่าดับกระหายและดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างใน
ระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
- เปลี่ยนไปดื่มเบียร์ชนิดที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ
- หลีกเลี้ยงไม่ไปผับหลังเลิกงาน
- หลีกเลี้ยงหรือจำกัดเวลาที่จะพบปะกับเพื่อนที่ดื่ม
จัด
- ถ้าถูกกดดันให้ดื่ม ให้ปฏิเสธว่า "หมอสั่งให้ดื่ม
น้อยลง"

- 1) เพื่อเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี สืบสาน
ประเพณีที่ดีงาม
- 2) เพื่อสุขภาพของตนเอง
- 3) เพื่อความรู้สึกของคนที่คุณรัก
- 4) เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น
- 5) เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิด
อุบัติเหตุ และไม่สร้างปัญหาให้สังคม



เข้าพรรษานี้ " ดื่มไม่ขับ กลับบ้าน ปลอดภัย "

สถาบันยูนิเซฟประเทศไทย

ปลอดภัยไว้ก่อน



ป้องกันโรคในวัยเด็ก ด้วยสุขบัญญัติ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง และไม่อับชื้น



- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ สะอาด สะดวก ปลอดภัย โดยเฉพาะภาชนะที่ใช้ในการกินอาหาร

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย



- ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ อย่างถูกต้อง

- ก่อนกินอาหาร
- หลังการขับถ่าย
- ก่อน-หลัง การเตรียมและปรุงอาหาร
- หลังหยิบจับ สิ่งสกปรก หรือสัมผัสสัตว์เลี้ยงทุกชนิด



- ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ และสอนลูกหลานให้ปฏิบัติเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อในวัยเด็ก และป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ สุนัข นก หนู แมลงสาบ มด และสัตว์ปีก โดยเฉพาะสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
- เด็ก ๆ ห้ามเล่นคลุกคลีบริเวณที่เลี้ยงสัตว์ปีก หรือบริเวณที่มีมูลไก่ มูลเป็ด มูลนกออยู่โดยเด็ดขาด
- ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้าง จับต้องใบหน้า ตา จมูก ปาก

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สุกสุกหมด

- กินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด โดยเฉพาะไก่ เป็ด และไข่ ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 100 °C
- ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เลือกซื้อไก่ เป็ด ไข่ และเนื้อสัตว์ จากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ เช่น มีป้ายสัญลักษณ์อาหารปลอดภัย ตลาดสดน่าซื้อ หรือมีใบรับรองจากกรมปศุสัตว์
- เลือกซื้อไข่ฟองที่สดใหม่และไม่มีมูลไก่ เป็ดปนที่เปลือกไข่



- ห้ามนำสัตว์ปีกที่ป่วยตาย หรือตายผิดปกติมาชำแหละและกินโดยเด็ดขาด
- แยกภาชนะสำหรับใช้กับอาหารดิบ และอาหารสุก หรือ ผัก ผลไม้ ออกจากกัน ป้องกันการปนเปื้อนข้ามจากอาหารดิบไปอาหารสุก

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7. ป้องกันอุบัติเหตุภัยด้วยเกราะไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ

ตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ



10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- รักษาความสะอาดในบ้าน และบริเวณรอบ ๆ บ้าน ให้สะอาดอยู่เสมอ
- หากพบไก่ เป็ด หรือสัตว์ปีกในบ้านหรือในชุมชนตายผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่หรือผู้นำชุมชน
- ไม่เก็บสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายผิดปกติไว้ในบ้าน ให้กำจัดด้วยการเผาหรือฝังอย่างถูกวิธี และไม่นำไปโยนทิ้งตามแม่น้ำลำคลอง หรือนำไปให้สัตว์อื่นกินโดยเด็ดขาด



บัญญัติสุขบัญญัติให้เป็นนิสัย คนไทยแข็งแรง



โรคไข้ฉี่หนู

leptospirosis

โรคไข้ฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส เป็นโรคติดต่อที่ระบาดจากโรคของสัตว์มาสู่มนุษย์ โดยเฉพาะหนู ติดต่อมาทั้งคนได้โดยเชื้อจะออกมาพร้อมกับปัสสาวะของหนู แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ

การติดต่อ

ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไข้ฉี่หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนาน ๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม คนงานบ่อปลา ชาวสวน ชาวนา คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ เชื้อไข้ฉี่หนูสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ โดยการไชเข้าบาดแผลหรือเข้าทางเยื่ออ่อน เช่น ข่ามมือ ข่ามเท้า ตา ขณะที่แช่น้ำ หรือการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด มีฉี่หนูปนเปื้อนในอาหารนั้น ๆ



อาการ

หลังจากได้รับเชื้อโรคไข้ฉี่หนูประมาณ 3-10 วัน

- จะเริ่มมีอาการไข้เฉียบพลัน เมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา หรือปวดหลัง บางคนอาจมีตาแดง
- ถ้ามีอาการที่กล่าวมาหลังจากไปแช่น้ำ ย่ำโคลนมา 2-26 วัน (เฉลี่ย 10 วัน) ควรนึกถึงโรคนี้ ไม่ควรหายามาทันที ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการย่ำ หรือแช่น้ำ หรือโคลนนาน ๆ โดยเฉพาะเมื่อมีบาดแผลตามแขน ขา มือ เท้า
- ถ้ามีความจำเป็นต้องย่ำหรือแช่น้ำ ควรสวมรองเท้าน้ำบูต สวมถุงมือยาง
- ซ้ำระล้างร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณบาดแผลให้สะอาด หลังจากลุยน้ำ / ขึ้นจากน้ำทันที
- ดูแลเท้าให้สะอาด ปราศจากสัตว์กัดแทะโดยเฉพาะหนู
- เก็บกวาด กิ่งขยะให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วทันที หรือเก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด



โรคมือเท้าปาก



Hand Foot and Mouth Disease เรียกติดปากกันว่า โรคมือ เท้า ปาก เปื่อย

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสลำไส้ หรือ เอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) ผู้ป่วยจะมีไข้ และมีตุ่มน้ำใส ในช่องปาก มือ และเท้า

ทั้งนี้ โรคมือเท้าปาก ประเทศเขตร้อนชื้นจะพบได้ตลอดทั้งปี ระบาดมากในช่วงฤดูฝนที่มีอากาศร้อนชื้น และมีกลุ่มทารก เด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี



การติดต่อ

ติดต่อกันได้ง่ายในช่วง สัปดาห์แรกของการป่วย โดยการสัมผัสโดยตรงกับ สารคัดหลั่ง ชากจมูก, น้ำคอก และน้ำจากในลำคอ (Respiratory route) โดยเชื้อโรคอาจติดมากับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การไอจามรดกัน และทางอุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสอยู่ ทั้งนี้ เชื้อเอนเทอโรไวรัส ทนสภาวะกรดในทางเดินอาหารมนุษย์ได้ และมีชีวิตอยู่ในจุดหมักมีท้องได้ 2-3 วัน โรคนี้ไม่ติดต่อกับคนสุสุสัตว์ หรือจากสัตว์สู่คนได้



อาการของโรค

อาการไม่รุนแรง จะมีระยะพักตัวประมาณ 3-6 วัน และอาการเริ่มต้นคือ เป็นไข้ต่ำ ๆ มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ประมาณ 1-2 วัน จากนั้นจะเริ่มเจ็บปาก ไม่ยอมทานอาหาร เพราะมีตุ่มแดงที่เหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม โดยตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส รอบแผลจะอักเสบแดงที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า อาจพบที่ก้น แขน ขา และอวัยวะสืบพันธุ์ด้วย ในเด็กทารกอาจพบกระจายทั่วตัวได้ ทั้งนี้อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ใน 7-10 วัน

โรคมือเท้าปาก อาจมีอาการเหมือนไข้หวัด ไซ้ มีน้ำมูกใส เจ็บคอ ท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำเล็กน้อย ปวดหัว อาเจียน

การรักษา

โรคมือเท้าปาก หายได้เอง ภายใน 7-10 วัน หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน

โรคนี้ไม่มียารักษา โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นการรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำใช้ ยาแก้ปวด ทั้งนี้ ควรเช็ดตัวผู้ป่วยเป็นระยะ ๆ ให้อาหารอ่อน ๆ ดื่มน้ำและผลไม้ และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ เด็กเล็กอาจต้องป้อนนมแทนการให้อุดจากขวดนม

หลังจากการติดเชื้อ ผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อโรค แต่อาจเกิด โรคมือเท้าปาก ซ้ำได้ จากเอนเทอโรไวรัส ตัวอื่น ๆ

ดังนั้น หากผู้ปกครองสังเกตเห็นลูกมีอาการที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ไข้สูง ซึม อาเจียนบ่อย ๆ ทอบ แขนขาอ่อนแรง ไม่ยอมกินอาหาร และดื่ม น้ำ ควรไปพบแพทย์



การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน โรคมือเท้าปาก แต่โดยปกติป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัยที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการรักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังการขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหารให้ช้อนกลาง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน

ที่สำคัญคือ ต้องแยกผู้ป่วย ออกจากกลุ่มเพื่อน ในโรงเรียน สถานเลี้ยงเด็ก โดยไม่ให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ๆ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และต้องทำความสะอาดพื้น ท่อน้ำ สุขา เครื่องใช้ ของเล่น สนามเด็กเล่น ตลอดจนเสื้อผ้าที่อาจปนเปื้อน ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทั่วไปภายในบ้าน

หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก อาจจำเป็นต้องปิดสถานที่ชั่วคราว (1-2 สัปดาห์) และทำความสะอาด ฆ่าเชื้อโรค



รอปรับ...โรงพยาบาล

"เครือข่ายนครไทยร่วมใจ ดูแลสุขภาพจิต จังหวัดพิษณุโลก ปีงบประมาณ 2556
...โครงการอบรมพัฒนาทักษะภาพเจ้าหน้าที่ด้านจิตตปัญญาศึกษา เรื่องงาน
พลังกลุ่มและความสุข..."

วันที่ 5-7 มิถุนายน 2556 ณ ภูตารารีสอร์ท อ.ภูเรือ จ.เลย



โครงการฝึกอบรม
ขั้นสูงเพื่อช่วยชีวิต
ผู้บาดเจ็บจาก
อุบัติเหตุ
>>Advanced
Trauma Life
Support (ATLS)<<



“โครงการ อบรมการใช้ยา สมุนไพรใน บัญชียาหลัก แห่งชาติ”

19 มิถุนายน 2556

ณ ห้องประชุมราชาวดี

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย



อบรมการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ และฝึกทักษะ การช่วยคลอด

28 มิถุนายน 2556

ณ ห้องประชุมราชพฤกษ์
รพ.นครไทย



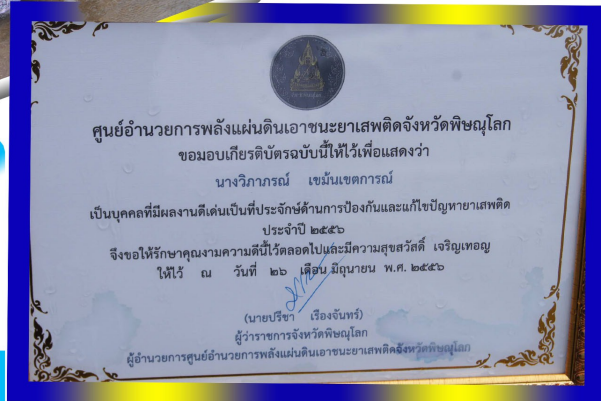
อบรมการ
ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
สุขภาพ
เจ้าหน้าที่

ออกหน่วยรบบริจาคโลหิต
14 มิถุนายน 2556
ตำบลบ้านแยง

“ขอขอบคุณเทศบาลบ้านแยง
และทีมอาจารย์น้องๆรร.นครบางยางที่
ร่วมบริจาคเลือดกับโรงพยาบาล
สมเด็จพระยุพราชนครไทย
รวม 65 unit.”



ขอแสดงความยินดีกับ “คุณวิภาภรณ์ เข้มแข็งการณ” ได้เข้ารับ
เกียรติบัตรบุคคลที่มีผลงานดีเด่นเป็นที่ประจักษ์ด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหา
ยาเสพติด ประจำปี 2556 วันที่ 26 มิ.ย. 2556 ณ ศาลากลางจังหวัด
พิษณุโลก



อาสาฬหบูชา ทำบุญอย่างไร ให้ได้บุญ



อาสาฬหบูชา นี้ ชาวพุทธคงเตรียมตัวไปทำบุญกัน ซึ่งโดยปกติแล้วสิ่งที่สรรหาไปถวายพระส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เราชอบกิน อาหารที่มีชื่อเป็นสิริมงคล หรือเป็นอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อง่ายสะดวก

มีการสำรวจพบว่าอาหารที่พระสงฆ์ได้รับบิณฑบาตมา มักเป็นอาหารจำพวกแกงกะทิ ผัดผัก ของทอด ในส่วนของหวานก็เป็นขนมไทย เช่น ครอบแครงกะทิ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ซึ่งอาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับสุขภาพของพระสงฆ์ เพราะท่านไม่สามารถเลือกฉันได้ การฉันอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มจัดเป็นประจำ จึงทำให้เกิดโรคตามมา

จากผลงานวิจัยโครงการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระภิกษุสงฆ์เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยการสนับสนุนของ สสส. พบว่า พระสงฆ์ไทยมีเส้นรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ถึง 43 % ขณะที่ 40 % มีโรคประจำตัว โดยโรคที่พบว่าเป็นกันมากและมีภาวะเสี่ยง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และมะเร็ง !



โรคที่พระสงฆ์ อาหารมากที่สุด

10 อันดับ



ดังนั้นจะถวายอาหารแก่พระสงฆ์ ควรใส่ใจสักนิด
มาตักันดีกว่าว่าจะทำบุญใส่บาตรถวายอาหารให้พระสงฆ์
อย่างไรให้ได้บุญ

- 1.โรคความดันโลหิตสูง
- 2.เบาหวาน
- 3.ถุงลมโป่งพอง
- 4.โรคกระดูกเสื่อม
- 5.ข้อเข่าเสื่อม
- 6.โรคหัวใจและหลอดเลือด
- 7.โรคไขมันหลอดเลือดสูง
- 8.โรคฟันผุ,เหงือกอักเสบ
- 9.ต่อกระจาก
- 10.โรคท้องเสีย

- ♦ อาหารที่ถวายพระต้องเป็นอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีรสชาติพอดี ไม่เค็มจัด หวานจัด มันจัด เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด น้ำพริกผักต้ม ผักสด และอาหารจำพวกปลา
- ♦ ควรตักบาตรข้าวกล้องแทนข้าวขาว และเพิ่มผัก ปลา อาหารโปรตีน ให้มากขึ้นด้วย
- ♦ เครื่องดื่ม ของหวานนั้น จะต้องถวายความรู้ให้พระสงฆ์บริโภคแต่น้อย โดยสามารถดูฉลากข้างกล่องเครื่องดื่มและบริโภคไม่เกิน 300 แคลอรีต่อวัน
- ♦ สิ่งที่ไม่ควรถวายให้พระสงฆ์ คือ บุหรี่ ซึ่งในอดีต ญาติโยมนิยมถวายบุหรี่ให้พระสงฆ์ถึง 75% แม้ปัจจุบันจะลดน้อยลงแต่ยังส่งผลให้เกิดอาการอาหารของพระสงฆ์ที่มาจาก การสูบบุหรี่อย่างไร้ประโยชน์ อด ถูกลมโป่งพอง และการติดเชื้อในปอด
- ♦ การตักบาตรทำบุญที่จะได้อานิสงส์สูงสุด ไม่ได้อยู่ที่ชื่อหรือประเภทอาหาร สิ่งสำคัญคือต้องทำด้วยเจตนาองค์ 3 ได้แก่ บุญเจตนา หรือเจตนาเบื้องต้น คือมีเจตนาบริสุทธิ์ที่จะถวายภัตตาหารที่หามาโดยสุจริต มุญจเจตนา คือ เจตนาขณะกระทำ ถวายเพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมะบูชา สังฆบูชา และนึกถึงผู้มีพระคุณ และอปรเจตนา คือ เจตนาหลังกระทำ ด้วยการอนุโมทนาบุญแก่ผู้ที่ล่วงลับ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไพบูลย์



รวมมือ **“5ป.+1ข.ปราบยุงลาย”** รวมใจ

ปิด

ปิดฝาภาชนะให้สนิท

ปล่อย

ปล่อยปลา
กินลูกน้ำ

ปรับ

ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม
ไม่ให้เป็นที่
เพาะพันธุ์ยุง

เปลี่ยน

เปลี่ยนน้ำ
ในภาชนะที่
ปิดไม่ได้

ปฏิบัติ

ปฏิบัติเป็น
ประจำอย่าง
ต่อเนื่อง
ทุกๆ 7 วัน

ขัดล้าง

ยุงลาย
ภาชนะขัดล้างไข่

ยับยั้งภัยร้าย

รวมมือกันปฏิบัติเป็นประจำ
ทั้งที่โรงพยาบาลและบ้านเรือน
ทุกวันศุกร์

“ใช้เสียดสสส”