



นิตยสาร

สร:บุรี

ปีที่ 2-3 ฉบับที่ 13 -14 ตุลาคม 2545 - มีนาคม 2546 www.srbr.in.th



ตามรอยเสด็จทูลกระหม่อมหญิง

โล่ทิศจากพระราชธาตุนคร

เลือกออกกำลังกายในแบบของคุณ

ชมทรัพย์แห่งปัญญาที่ห้องสมุดทัพบกพุทธพาณิชย์

ความรัก...รางวัลของความเป็นคน

ไอชรู วาริรักษ์

*ขอเพียงแต่โลกนี้มีความรัก
ก็ทุกข์โศกเหน้อยหนักก็เหือดหาย
จสรโลงโลกประโลมใจเทกภัยคลาย
วาเลนไทน์สุขสันต์ทั่วกันเอย*

ตามประเพณีของชาวโรมัน วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันบูชาเทพีจูโน เมหีสีของเทพซีอุส เทพเจ้าสูงสุดซึ่งถือเป็นเทพีแห่งความรักและการวิวาห์ และวันที่ 15 กุมภาพันธ์ เป็นวันลูเปอร์คาเลียที่ชายหนุ่มจะเลือกหญิงสาวมาเป็นคู่วิวาห์โดยวิธีจับสลาก

ล่วงมาถึงสมัยจักรพรรดิเคลาดิอุสที่ 2 แห่งอาณาจักรโรมัน มีพระราชประสงค์ที่จะให้ชายหนุ่มมาสมัครเป็นทหารเพื่อทำสงคราม แต่ไม่มีใครมาสมัครเพราะเป็นห่วงครอบครัว บุตรภรรยา จักรพรรดิเคลาดิอุสที่ 2 จึงมีพระบรมราชโองการห้ามชายหนุ่มแต่งงาน และห้ามพระทำพิธีแต่งงานให้แก่หนุ่มสาว

เซนต์ เปาโล แห่งวาเลนไทน์ ซึ่งเป็นพระบาทหลวงที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมองเห็นคุณค่าของความรัก ที่จะนำประโยชน์สุขมาสู่มวลมนุษย์มากกว่าการทำสงคราม จึงแอบสั่งสอนเรื่องความรัก และแอบทำพิธีแต่งงานให้กับหนุ่ม - สาวในที่ลับ โดยจุดเทียนเพียงเล่มเดียวและพูดกระซิบกันเบาๆ แต่พลาดพลั้งถูกทหารโรมันจับได้ แล้วนำไปจองจำไว้เพื่อการประหารชีวิต ระหว่างถูกจองจำมีบุตรสาวของผู้คุมคนเดียวเท่านั้นที่สามารถเข้าพบได้ ทุกครั้งที่บุตรสาวผู้คุมเข้าพบ เซนต์ เปาโล ท่านจะเทศน์เรื่องความรักให้ฟัง ที่ยึดถือกันเป็นหัวใจของคำสั่งสอนก็คือ

“มีของอยู่สิ่งหนึ่ง เมื่อมนุษย์เราหยิบยื่นให้กับคนอื่นแล้ว

ย่อมได้รับการตอบแทนมากกว่า สิ่งนั้นคือ ความรัก”

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 269 เซนต์ เปาโล แห่งวาเลนไทน์ ถูกนำตัวแห่ประจานรอบเมือง และประหารชีวิตโดยการตีจนตายแล้วทิ้งศพไว้ หนุ่มสาวทั้งหลายจึงหลังไหลกันนำดอกกุหลาบสีแดงมาโยนลงไปบูชาศพ

อีก 227 ปีต่อมา คือ ค.ศ. 496 สันตะปาปา เคลาดิอุส จึงได้ประกาศให้วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันแห่งความรัก เพื่อเป็นที่ระลึกถึงเซนต์ เปาโล แห่งวาเลนไทน์ ซึ่งยึดถือกันมาจนถึงปัจจุบัน และกำลังแผ่ขยายกลายเป็นวัฒนธรรมของโลกในที่สุด

*คนที่ตายเพราะทำให้คนรักกัน
ถึงตายไปแล้ว ก็จะมีคนรักตลอดไป*

“คนดี สังคมย่อมตอบแทน”

เป็นคำพูดของท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี น.พ.เทียม อังสาชน ฉะนั้น
ทุกๆ ปีเราจึงมีวิธีการในการสรรหาคนดีของเราให้สังคมร่วมแสดงความยินดี

ตำแหน่ง
“เจ้าหน้าที่ในดวงใจ”
จากแบบสอบถาม



นายแพทย์สมพงษ์ ชลศิริ
ตำแหน่ง นายแพทย์ 7
(ด้านเวชกรรม สาขาศัลยกรรม)



แพทย์หญิงไศรยา ธรรมรักษ์
ตำแหน่ง นายแพทย์ 7
(ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม)

คนดีในดวงใจของชาวโรงพยาบาลสระบุรี ประจำปี 2546

ตำแหน่ง
“ขวัญใจเจ้าหน้าที่”
จากการลงคะแนน
ผ่านระบบ
คอมพิวเตอร์

1. ขวัญใจกุมารเวชกรรม (แพทย์)
แพทย์หญิงเปรมฤดี พงษ์ชัยกุล
ตำแหน่ง นายแพทย์ 8 (ด้านเวชกรรม สาขากุมารเวชกรรม)



2. ขวัญใจกุมารเวชกรรม (พยาบาล)
คุณจิรวรรณ คัมภีรานนท์
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7



3. ขวัญใจศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
คุณอุษา มีสีดา
ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ



4. ขวัญใจฝ่ายการเจ้าหน้าที่และงานพัฒนาบุคลากร
คุณนิภา เศษโชติ
ตำแหน่ง พนักงานพิมพ์ดีด ชั้น 4



5. ขวัญใจทันตกรรม
ทันตแพทย์หญิงมัลลิกา สถิตนิรามัย
ตำแหน่ง ทันตแพทย์ 8 (ด้านทันตกรรม)



6. ขวัญใจเวชกรรมฟื้นฟู
คุณกฤษณา พิษิตพร
ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด 8 (ด้านบริการทางวิชาการ)



52 ปีโรงพยาบาลสระบุรี

สายเลือดโรงพยาบาลสระบุรี จำวันที่ 14 มกราคมได้เสมอ



13 ม.ค. 46 ก่อนวันเกิดโรงพยาบาล 1 วันจะเป็นการประชุมวิชาการประจำปี ซึ่งในปีนี้นับเป็นครั้งที่ 4 แล้ว ในเรื่อง “Evidence - Base Medicine” โดย นายแพทย์ภิเศก ลุมพิกานนท์ จากภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัตนา พันธุ์พานิช จากภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



14 ม.ค. 46 วันเกิดโรงพยาบาลของเรา ในโอกาสฉลองครบอายุ 52 ปี มีภาพความหลังประทับใจมากมายเกิดขึ้นที่นี่



ตั้งแต่เช้าตรู่ทำบุญสุนทานกันถ้วนหน้า



เปิดท้ายขายของก็ขายดิบขายดี แม่ค้าหน้าหวานขายทั้งขนมหวาน น้ำปลาหวาน น้ำหวาน อะไรจะหวานขนาดนั้น ? ซ้ำว่า ลูกขึ้นทอดบาบิควิ ฯลฯ แถมด้วยเทคนิคลีลาการขายที่แม่ค้าตัวจริงทำไม่เคยได้



ภาคค่ำเป็นการแสดงบนเวที ตื่นเต้น เร้าใจ รวดเร็ว กระชับ ถูกใจผู้ชม



“ปาสักคอมโบ้” วงดนตรีโรงพยาบาลสระบุรี เปิดตัวได้อย่างประสบความสำเร็จ บรรยากาศดีเลิศ งานนี้ต้องยกความดีให้ทีมงานทุกคน เพราะเตรียมงานดี เสียสละเวลาฝึกซ้อมสุดชีวิต คือ คุณเป้า - เบิร์ด - หรั่ง - โอ - บุคดี - จูน - แช - ปัน - อัด - แอ้ - โรจน์ และทีมงานญาติๆของเราทุกคน



บุมทรัพย์แห่งปัญญา : ห้องสมุดทัพบยุทธพิจารณา



ห้องสมุดถือเป็นแหล่งรวมของศาสตร์ หรือองค์ความรู้ที่เราสามารถดึงออกมาได้ไม่มีวันหมด หลายคนจึงเปรียบห้องสมุดว่าเป็นชุมทรัพย์แห่งปัญญา ได้ช่ายคาฉบับนี้ ขอแนะนำท่านให้รู้จักกับห้องสมุดของโรงพยาบาลสระบุรี ซึ่งเดิมเราเรียกกันว่า ห้องสมุดแพทย์ ต่อมาเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2534 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น ห้องสมุดทัพบยุทธพิจารณา เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณงามความดีของนายแพทย์แถม ทัพบยุทธพิจารณา (อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี ลำดับที่ 3 ช่วงปี 2519-2531)

ปัจจุบันห้องสมุดทัพบยุทธพิจารณา ตั้งอยู่ที่ชั้น 1, 2 อาคารศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกมี **คุณอัมพร อินทร์เปี่ยม** บรรณารักษ์ เป็นหัวหน้าห้องสมุด ผู้ที่ให้บริการประกอบด้วย บรรณารักษ์ 1 คน เจ้าหน้าที่ประจำห้องสมุด 1 คน และเจ้าหน้าที่ดูแลระบบคอมพิวเตอร์ 1 คน บริการของห้องสมุดนอกจากการให้ยืมหนังสือ วารสาร ยังมีบริการอื่นๆ ที่น่าสนใจ เช่น บริการตอบคำถามและช่วยค้นคว้า การสืบค้นข้อมูลทางการแพทย์บน Internet บริการจัดหารายการบรรณานุกรมจากห้องสมุดต่างๆ บริการยืมหนังสือระหว่างห้องสมุด บริการจัดหาสำเนาเอกสารจากห้องสมุดต่างๆ บริการ Internet รวมถึงการให้คำแนะนำในการเขียนบรรณานุกรม และบริการถ่ายเอกสารต่างๆ

ทรัพยากรสารสนเทศของห้องสมุดแยกเป็นประเภทสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ วารสารทั้งในและต่างประเทศ จุลสาร วิทยานิพนธ์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสาร เป็นต้น โดยใช้การจัดหมวดหมู่หนังสือตามระบบห้องสมุดแพทย์แห่งชาติอเมริกัน สำหรับประเภทโสตทัศนวัสดุที่มีได้แก่ VCD VDO และเทปบันทึกเสียง นอกจากนี้ยังเปิดให้บริการห้องวิดีโอ 1 ห้อง และ ห้องคอมพิวเตอร์ 2 ห้อง โดยมีคอมพิวเตอร์ให้บริการจำนวน 16 เครื่อง เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถสืบค้นข้อมูลผ่านทาง Internet ได้อย่างสะดวก ที่ผ่านมามีผู้ใช้บริการห้องสมุดประกอบด้วย แพทย์ เภสัชกร พยาบาล นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล บุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ ตลอดจน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป ทั้งนี้บุคคลที่ไม่ได้เป็นเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลสระบุรี ต้องแสดงบัตรประจำตัวกับเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยก่อนเข้าไปใช้บริการ

เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และส่งเสริมให้โรงพยาบาลสระบุรีเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ จึงขอเชิญผู้สนใจทุกท่านใช้บริการของห้องสมุดทัพบยุทธพิจารณาได้ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 8.30 - 20.00 น. และวันเสาร์ เวลา 8.30 - 12.00 น. ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ หากต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสมัครเป็นสมาชิก สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ห้องสมุดทัพบยุทธพิจารณา หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 7120 เจ้าหน้าที่ทุกคนยินดีให้บริการ เพื่อให้สมกับคำขวัญของโรงพยาบาลสระบุรีที่ว่า

“รักที่อยู่ รักรักษา มีน้ำใจ ใฝ่พัฒนา”

ผลงาน ผลงานใจ

สุธิดา รัทมนิธธรรม



น.พ.เทียม อังสาชน ผอ.โรงพยาบาลสระบุรีนำคณะตักบาตรและถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคมมหามงคล : 5 ธ.ค. 45



เหล่ากาชาดจังหวัดสระบุรี ร่วมกับสมาคมแม่บ้านสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี นำทีมโดยคุณประหยัด อังสาชน ประธานสมาคมฯ และคณะ จัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการบริจาคโลหิต ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน จำนวน 967 คน เพื่อกระตุ้นและค้นหาผู้มีจิตศรัทธาบริจาคโลหิตให้แก่ผู้ป่วยมากขึ้น : 16 ก.ย. 45



โครงการรณรงค์ให้วัดขึ้นโปลิโอแก่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีของจังหวัดสระบุรี ได้มีพิธีเปิดงานที่โรงพยาบาลสระบุรี โดย น.พ.จรัล ตฤณวุฒิมพงษ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธาน : 18 ธ.ค. 45

ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน



ผู้อำนวยการ รพ.ชลประทาน นำคณะมาดูงานระบบบริหารงานของโรงพยาบาล : 7 พ.ย. 45



พยาบาลทั้งจังหวัดสระบุรีต่างร่วมใจน้อมรำลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล 21 ต.ค. 45



“สวนสายใยรัก” งานที่พวกเขาจัดขึ้นเพื่อระลึกถึงผู้เกษียณอายุราชการประจำปี 2545 น.พ.มงคล เขงสุราษฎร์ (อดีตผู้อำนวยการ รพ.สระบุรี) คุณจิตรา เพื่อเกียรติ และคุณสมจิตต์ พงษ์ศิริ : 26 ก.ย. 45



กลุ่มท่องเที่ยว ชมรมรักโรงพยาบาลสระบุรี พาลูกทัวร์ล่องลำน้ำและชื่นเขา เส้นทางสายสวิสเซอร์แลนด์เมืองไทย อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี : 7 - 8 ธ.ค. 45



“BIG CLEANING DAY” วันรณรงค์กิจกรรม 5 ส.ประจำปี 2545 ของ รพ.สระบุรี ทุกคนต่างร่วมกันจัดบ้านของเราให้น่าอยู่ และรับปะทานข้าวกล่องร่วมกันในหน่วยงาน อิม - อร่อย - ชื่นใจในผลงาน : 15 พ.ย. 45



คณะพยาบาลศาสตร์ร่วมกับภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำผู้แทนจากประเทศต่างๆ ในแถบภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 10 ประเทศ มาดูงานด้านการบริหารการพยาบาล : 11 ธ.ค. 45



คณะเจ้าหน้าที่ รพ.สระบุรีทอดกฐินสามัคคี ณ วัดแก่งขนุน ต.ปากเพรียว อ.เมือง จ.สระบุรี เมื่อ 3 พ.ย. 45



“วังตะวันเกมส์” กีฬาสาธารณสุขจังหวัดสระบุรีประจำปี 2545 ซึ่ง รพ.วังม่วงเป็นเจ้าภาพ ปีนี้ รพ.สระบุรีรับรางวัลชนะเลิศถ้วยรวมเป็นที่ 6 และชนะเลิศฟุตบอล 3 ปีซ้อน : 21 ธ.ค. 45



ทีมงาน รพ.สระบุรี ศูนย์ประกันสุขภาพ / กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม / ศูนย์ประชาสัมพันธ์ / งานโสตทัศนศึกษา และศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมแรงร่วมใจกันออกหน่วยจัดนิทรรศการที่โรงงานต่างๆ เป็นการพบปะลูกค้าและเพื่อแนะนำสิทธิของผู้ประกันตน การให้บริการของโรงพยาบาล และตรวจสุขภาพเบื้องต้น ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 45 - มกราคม 46

- สถาบันราชภัฏราชชนดิรินทร์ มาดูงานการพัฒนาและการใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ : 14 ต.ค. 45
- กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเม็องฉะเชิงเทรา มาดูงานบริการและบริหารทางเภสัชกรรม : 12 ธ.ค. 45
- โรงพยาบาลบ้านโป่ง จ.ราชบุรีก็มาดูงาน IT : 20 ธ.ค. 45
- โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี ดูงาน IT เช่นกัน : 26 ธ.ค. 45
- ผู้อำนวยการกองคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข นำคณะมาดูงานระบบการเงินและบัญชี : 10 ม.ค. 46
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มาประเมินผลโรงพยาบาลและสนับสนุนทางการแก่โรงพยาบาลในโครงการเพิ่มพูนทักษะแพทย์ใช้ทุน ปีที่ 1 : 8 ม.ค. 46
- โรงพยาบาลปทุมธานี มาดูงาน IT : 6 ม.ค. 46

วิสัยทัศน์โรงพยาบาลสระบุรี : เป็นโรงพยาบาลคุณภาพ และมีความเป็นเลิศด้านบริการสุขภาพ

ซึ่งในน้ำใจ



ขอขอบพระคุณเทศบาลเมืองสระบุรี โดยการนำของพลตรีเมธี ธรรมรังสี ได้มอบอุปกรณ์ชุดช่วยหายใจ มูลค่า 200,000 บาท เพื่อใช้กับผู้ป่วยภาวะวิกฤติและผู้มีปัญหาด้านการหายใจ



บิดา - มารดา คุณไพศาล ชื่อชัยเจริญ มอบครุภัณฑ์ทางการแพทย์ 6 รายการ มูลค่า 300,000 บาท ให้แก่หอผู้ป่วยหนักศัลยกรรม 2



คุณชินนุพงศ์ ย่านเดิม นายกสโมสรโลออนส์สระบุรี และคณะ มอบเงินจำนวน 55,000 บาท เพื่อช่วยเหลือในการผ่าตัดผู้ป่วยโรคต่อกระฉกให้มองเห็นแสงสว่าง



คณะพ่อค้า ประชาชน มอบเครื่องเขย่าผสมเลือดจำนวน 10 เครื่องๆ ละ 20,000 บาท รวมเป็นเงิน 200,000 บาท

- เครื่องที่ 1. คุณสุภาพร ธรรมวิวัฒน์ และคุณไพเราะ วัชรระอุทัยกุล
- เครื่องที่ 2. บริษัท ธนพงษ์เซนต์เดอรั (คุณพัทธยา ธนพงษ์โสภกา) รูปที่ 17
- เครื่องที่ 3. ครอบครัวจงสุขวิโรจน์
- เครื่องที่ 4. ร้านคำรียนต์ (คุณดำริ วรษ์เจษฎาภรณ์)
- เครื่องที่ 5. คุณอภิชาติ - คุณบุญส่ง ยูวิทยา
- เครื่องที่ 6. สระบุรีหล่อयरรดไก จำกัด
- เครื่องที่ 7. คุณประพิศ ภูพัฒน์
- เครื่องที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัดเทพมงคลยนต์
- เครื่องที่ 9. พุทธสมาคมสว่างรัตนตรัยธรรมสถาน (เม่งป้อ)
- เครื่องที่ 10. เป็นการร่วมสมทบทุนบริจาคเครื่องเขย่าผสมเลือด 1 เครื่อง คือ
 - ห้างหุ้นส่วนจำกัดลมบัติเซอร์วิสสระบุรี
 - บริษัท ไทยเจริญวิทย์ (1994) จำกัด
 - โรงพิมพ์ไทยศิริ
 - ร้านมะขามทอง
 - ร้านหลี่ซู่เฮง
 - ร้านสัมพันธ์พานิช
 - คุณพิศมัย ชุมศักดิ์วินิช
 - คุณเปรมจิตต์ ไวยวงษ์
 - คุณวราภรณ์ มติธนะวิรุฬ
 - คุณสว่างจิตต์ สว่างอรุณ



คุณพวย รอยเรื่องพานิช ร้าน ส.ศรีเพชร กรุณา มอบเงินจำนวน 10,000 บาทให้แก่ รพ.สระบุรี เนื่องในโอกาสวันมงคลสมรสของบุตรชาย คุณปรัชญาและคุณเกศสุดา รอยเรื่องพานิช : 10 พ.ย. 45



คุณทรง เสี่ยวไพโรจน์ ได้ร่วมทำบุญให้กับผู้ป่วยยากไร้ของโรงพยาบาล จำนวน 10,000 บาท ในโอกาสครบรอบวันเกิด

ประชุมวิชาการ



การอบรม “การบริหารงานสู่ความเป็นเลิศ” ให้แก่ผู้บริหารทุกคนของ รพ.สระบุรีและโรงพยาบาลในเขต 2 : 20,25 - 28 พ.ย. 45



“Benchmarking” หรือกระบวนการหาวิธีปฏิบัติงานที่ดีที่สุดให้กับองค์กร โดย อาจารย์ ศุภชัย เมืองรักษ์ จากสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ให้กับหัวหน้างานทุกคน : 6 ธ.ค. 45



“การใช้อุปกรณ์ระดับอค์คีภัย” ให้แก่บุคลากรทุกระดับในโรงพยาบาลสระบุรี จำนวน 15 รุ่น : 12 ธ.ค. - 4 ก.พ. 46



มารู้จักโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กกันเถอะ



โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก ถือเป็นสาเหตุของภาวะโลหิตจางที่พบบ่อยที่สุด โดยเฉพาะประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชากรมีอาชีพทางด้านเกษตรกรรม ซึ่งยังมีปัญหาทางด้านโภชนาการและโรคพยาธิปากขอชุกชุม แต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มประชากรที่มีฐานะดี มีการศึกษาดี อนามัยดี ก็ยังพบปัญหานี้ได้เช่นกัน

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก...คืออะไร

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หรือที่เรียกว่า “เลือดจาง” หรือ “เลือดน้อย” คือ อาการซีด เนื่องจากร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงน้อยหรือมีความเข้มข้นของเลือดต่ำกว่าปกติ

โลหิตจางสังเกตได้...อย่างไร

สังเกตได้ง่ายจากการที่ผิวสีทุกส่วนของร่างกายจะมีสีซีดกว่าคนปกติ บริเวณที่สังเกตได้ชัดเจนคือ เยื่อบุเปลือกตาล่าง ริมฝีปาก ลิ้น ฝ่ามือ เล็บ เป็นต้น เนื่องจากการวินิจฉัยและการรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กนั้นค่อนข้างง่าย สามารถป้องกันและรักษาหายได้ เราจึงควรมาทำความรู้จักกับโรคนี้กันดีกว่า

คนกลุ่มใดบ้าง...ที่เราจะพบโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้บ่อยๆ

1. หญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องประจำเดือนออกมาก ออกนาน มีเลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด
2. บุคคลที่เป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง ทุกเพศ ทุกวัย
3. เด็กวัยก่อนเข้าเรียน เด็กวัยเรียนในพื้นที่ยากจน คนชรา
4. หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร คนที่รับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างเดียวไม่รับประทาน เนื้อสัตว์ นม และไข่

เมื่อไร...เราจะนึกถึงว่ามีอาการของ อาการโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

1. อาการที่เกิดจากภาวะโลหิตจาง ได้แก่ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลม อาการภาวะหัวใจล้มเหลว
2. อาการหลักของโรคเดิมที่เป็นอยู่ เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง มีประจำเดือนออกมาก ออกนาน เป็นต้น

ปฏิบัติตัวอย่างไร...เมื่อสงสัยเป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

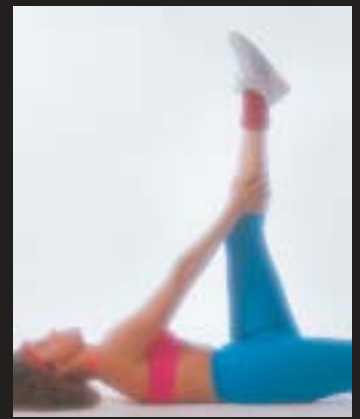
การหาสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจางตามที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนที่เราจะรักษาโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ผู้ป่วยจึงควรไปพบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุ เพราะแพทย์จะทำการซักประวัติ สอบถามอาการ และตรวจร่างกายอย่างละเอียด และให้การรักษาตามสาเหตุที่พบ แต่ถ้าเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก การรักษานั้นง่ายมาก เพียงแต่รับประทานยาที่มีธาตุเหล็ก ประมาณ 2 - 3 เดือน ผู้ป่วยก็จะอาการดีขึ้น ร่วมกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

ดังนั้นอย่าลืมหันกลับมาหาสาเหตุที่ทำให้เกิดโลหิตจางด้วยนะคะ และขอฝากอาหารที่เอื้อต่อการเพิ่มธาตุเหล็กในเลือด ได้แก่ เลือดหมู เลือดไก่ และอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ อย่าลืมนับประทานกันบ้างนะคะ

เลือกออกกำลังกายในแบบของคุณ

ภ.ญ. สุมาพร ไทยเจริญ

เมื่อนึกถึงคำว่าออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ หรือฟิตเนส หลายๆ คนอาจจะรู้สึกกลัวกับคำว่า นี้ กลัวความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า หรือกลัวที่จะไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย บางคนออกกำลังกายจนเจ็บปวดกล้ามเนื้อเพราะคิดว่าจะทำให้กล้ามเนื้อตัวเองแข็งแรง แต่เปล่าเลยการออกกำลังกายอย่างหักโหมไร้ร้อนจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่า เพราะกล้ามเนื้อบาดเจ็บ หรืออาจถึงขั้นฉีกขาดก็เป็นได้ เพราะปรับตัวไม่ทันการออกกำลังกายเป็นวิถีทางที่ดีและปลอดภัยที่สุดต่อสุขภาพ เพราะคุณจะได้ทั้งความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉง สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ ปลอดภัยโรคภัยไข้เจ็บ และที่สำคัญหุნიดี...น่าสนใจอย่างนี้จะเริ่มต้นอย่างไรดี? ขอแนะนำว่ากิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ไม่ควรทำให้คุณต้องเสียกำลังทรัพย์ และกำลังกายมากเกินไป แต่ควรจะเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง เหมาะสมทั้งด้านสรีระสมรรถภาพของร่างกาย และวิถีในการดำเนินชีวิตของคุณด้วย เช่น เลือกเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายประเภทที่ชอบ ไม่เหนื่อยเกินไปกำลังหรือไม่ต้องเดินทางไกลฝ่ารถติดเพื่อไปออกกำลังกายที่ใดที่หนึ่ง



ข้อคิดดีๆ ในการเริ่มต้นออกกำลังกาย...

1.

เวลา

ก่อนอื่นหากตั้งใจว่าจากนี้ไปจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จงเริ่มต้นด้วยการแบ่งเวลาไว้สำหรับ การ ออก ก ำ ล ัง ก าย อย่างคิดง่ายๆ สัปดาห์หนึ่งมี 168 ชั่วโมง คุณต้องตั้งเป้าไว้เลยว่า เริ่มแรกคุณอาจจะแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายไว้สัก 5 ชั่วโมง อาจจะเฉลี่ยเป็นวันละ 40 นาที แต่ข้อแม้ว่าต้องเคร่งครัดฝึกปฏิบัติให้ได้ แล้วเมื่อคุณออกกำลังกายสม่ำเสมอมากๆ ไปก็อาจจะติดเป็นนิสัยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปเลย

2.

งบประมาณ

อย่างที่กล่าวแล้วว่าการออกกำลังกายมีมากมายหลายประเภท ทั้งที่ต้องเสียเงินเยอะกับชนิดที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย แต่ถ้าแอบอุ่นใจที่จะเป็นสมาชิกตามฟิตเนสคลับตามเพื่อนๆ ในกลุ่มก็ดี แต่ต้องพยายามบังคับตัวเองว่าเสียเงินแล้วต้องไปใช้บริการจริงๆ นอกจากนี้ยังควรพิจารณาว่าสถานที่นั้นมีสมาชิกหนาแน่นจนคุณไปแล้วจะได้รับความสะดวกเพียงไร และอย่าลืมว่าควรจะต้องอยู่ใกล้บ้าน หรือที่ทำงาน เพราะจะได้ไม่ต้องเหนื่อยหรือเสียเวลากับการเดินทาง

3.

ยอมรับในความสามารถ และสมรรถนะของตัวเอง

ว่าออกกำลังกายได้เพียงไร อย่าหักโหมแต่ควรใจเย็นเข้าไว้แบบค่อยเป็นค่อยไปให้ร่างกายได้ปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากหยุดการออกกำลังกายมานาน แล้วมาเริ่มใหม่ควรปรึกษาผู้ฝึกสอนก่อน เริ่มต้นจะเป็นการดียิ่ง

4.

ตั้งมั่นในจุดมุ่งหมายให้หนักแน่น

ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีแรงบันดาลใจที่จะมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ตั้งใจจะบริหารให้กล้ามเนื้อแน่นขึ้น ให้แข็งแรงได้สัดส่วนขึ้น ลดน้ำหนัก ลดเฉพาะส่วน ฯลฯ

ข้อพึงระวัง :

การออกกำลังกายอย่างหักโหมไม่ใช่เรื่องดี แต่ควรค่อยเป็นค่อยไปดังกล่าวแล้ว ระบบเผาผลาญในร่างกายจะทำงานดีขึ้น ควรออกกำลังกายอย่างสั้นๆ เป็นประจำ ระยะเวลาที่จะทำให้คุณเกิดความเปลี่ยนแปลงในรูปร่างและสุขภาพขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น ชนิดและขนาดของการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร สมรรถภาพของร่างกาย ปกติแล้วระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่คุณได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้คุณได้เห็นอย่างชัดเจน แต่สำหรับบางคนอาจจะเห็นผลช้าก็ควรจะต้องแน่วแน่กับความตั้งใจ และอย่าหยุด เพราะสุขภาพที่ดีๆ กำลังรอคุณอยู่

ตามรอยเสด็จทูลกระหม่อมหญิงฯ ... เทศกาลทุ่งทานตะวันบานที่บวกลีlick



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาฯ เสด็จมาถึงงานเมื่อเวลา 17.17 น.

เมื่อมีข่าวว่าในการเปิดงานเทศกาลทุ่งทานตะวันบานสะพรั่งทั่วทั้งจังหวัดสระบุรีในวันศุกร์ที่ 1 พฤศจิกายน ประจำปี พ.ศ. 2545 ทางจังหวัดสระบุรีได้ทูลเชิญทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จฯ มาเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดงานประจำปีนี้ ผมจึงได้ติดต่อไปทางสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด

สระบุรีเพื่อขอส่ง “ไต้ง” ภูเขา สนศิริ มาทำหน้าที่ช่างภาพครั้งสำคัญในครั้งนี้เพราะในงานที่เกี่ยวกับงานพระราชพิธี ช่างภาพจะต้องได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการก่อนเท่านั้นจึงจะมีสิทธิ์ถ่ายภาพได้ บุคคลทั่วไปจะไม่สามารถอนุญาตให้บันทึกภาพได้ตามใจชอบอย่างเด็ดขาดงานนี้ “ไต้ง” จึงต้องแปลงโฉมใส่สูทผูกเนคไทสวมปลอกแขนสีม่วงที่ได้รับมาจากตำรวจสันติบาล หลังจากผ่านการตรวจสอบบัตรประจำตัวและกล้องถ่ายรูปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ก็ยังไม่วายมีช่วงลุ้นระทึกตอนตรวจสอบรายชื่อเพราะทางสันติบาลจะอนุญาตให้มีช่างภาพได้หน่วยงานละ 1 คนเท่านั้น ถ้าไม่ผ่านก็เท่ากับว่างานที่ทางทีมงานจุลสาร รพ.สระบุรีตั้งใจจะทำอย่างเต็มที่มากกว่าทุกฉบับที่ผ่านมา ก็เป็นอันจบลงก่อนพิธีจะเริ่มอย่างเป็นทางการนั่นเอง

ช่วงที่ทีมงานของจุลสาร รพ.สระบุรีไปถึงบริเวณงานนั้น อากาศร้อนมากแต่พอใกล้ถึงเวลาเสด็จฯ ก็มีฝนตกลงมาทำให้อุณหภูมิไม่ได้อุ่นงานกร่อยแน่ แต่ก็เป็นเรื่องแปลกแต่จริงอย่างหนึ่งเมื่อถึงเวลาที่ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จฯ มาถึงบริเวณงานเมื่อเวลา 17.17 น. ฝนก็หยุดตกแต่ฟ้าก็ยังมีดครึ้ม ทำให้กำหนดการต่างๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี โดยเฉพาะการแสดงกลางแจ้งเพื่อถวายทอดพระเนตรทั้ง 3 ชุด

ก่อนที่ทูลกระหม่อมหญิงฯ จะเสด็จมาถึงทุกฝ่ายต่างเข้าประจำที่เพื่อรอรับเสด็จฯ ผมกับบุญมากเดินไปหยุดรอรับเสด็จฯ บริเวณบุรุษของสำนักงานเกษตรจังหวัดสระบุรีซึ่งอยู่ท้ายสุด ดินบริเวณนั้นเหนียวเหนียวเพราะน้ำฝน ทหารกับตำรวจบอกให้เราเฝ้ายืนอยู่กับที่เมื่อทูลกระหม่อมหญิงฯ เสด็จฯ ผ่านมา ซึ่งแม้จะไม่บอกพวกเราทุกคนที่อยู่บริเวณนั้นก็แทบจะขยับเท้าไปไหนไม่ได้อยู่แล้ว สภาพดินฟ้าอากาศในช่วงนั้นมีดครึ้มด้วยเมฆฝน แต่พวกเราที่เฝ้ารอรับเสด็จฯ ด้วยความตื่นเต้นไปตามๆ กัน ช่วงพิธีการต่างๆ ดำเนินการไปเราจะได้ยินแต่เสียง มองอะไรไม่เห็นเนื่องจากอยู่ไกล ประกอบกับสภาพอากาศไม่เป็นใจ แต่ผมก็เชื่อใจ “ไต้ง” ซึ่งผ่านร้อนผ่านหนาวมาพอสมควรในการถ่ายภาพคงจะเอาตัวรอดได้อย่างสบายในสถานการณ์เช่นนี้ และเมื่อล้างฟิล์มเสร็จเรียบร้อยผลงานที่ออกมาเป็นที่น่าพอใจรูปที่อัญเชิญภาพทูลกระหม่อมหญิงฯ มาลงในจุลสาร รพ.สระบุรี ฉบับนี้ “ไต้ง” ก็เป็นคนคัดภาพออกมากับมือด้วยตัวเอง



ทรงประทับบนรถพ่วงพระที่นั่ง ทอดพระเนตรบริเวณงานโดยมีนายสนธยา คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และนายทวีป เทวิน ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรีตามเสด็จ



ส่วนหนึ่งของประชาชนที่มาเฝ้ารอรับเสด็จฯ หลายคนใส่เสื้อทานตะวันสีส้มสวยงาม

เก็บเรื่องมาเล่า

วิจิต วงศ์พานิช.....เรื่อง
ภูษา สนศิริ.....ภาพ



ทรงกตปุมแพครคลุมป้ายเปิดงานทุ่งทานตะวันบานสะพรั่งทั่วทั้งจังหวัดสระบุรี
อย่างเป็นทางการ ทานตะวันดอกใหญ่ดอกนี้จะบานไปจนถึงเดือนเมษายน 2546
เป็นเวลา 6 เดือน

เมื่อทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาฯ ทรงกระทำการ
กตปุมเปิดแพครคลุมป้ายเป็นการเปิดงานเทศกาลทุ่งทานตะวันบาน
อย่างเป็นทางการแล้วนั้น ได้ทรงเสด็จฯไปประทับ ณ จุดชมวิวกว๊วคู
ก่อนที่จะเสด็จฯ ประทับบนรถพ่วงพระที่นั่งซึ่งตกแต่งอย่างสวยงาม
เสด็จฯ ทอดพระเนตรรอบๆ บริเวณงาน พวกเราได้เฝ้าขึ้นชมพระ
บารมีอย่างใกล้ชิด ซึ่งคงจะหาโอกาสเช่นนี้ได้ไม่บ่อยนัก สำหรับบาง
คนอาจจะเป็นแค่ครั้งหนึ่งในชีวิตก็เป็นได้

หลังจากที่ทูลกระหม่อมหญิงฯ เสด็จกลับ เมื่อเวลา 18.15 น.
แล้วก็เปิดโอกาสของหลายๆ คนที่เข้าไปขอถ่ายรูปคู่กับนายสนทยา คุณ
ปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาซึ่งได้มาร่วมงาน
ด้วย โดยเฉพาะสาวๆ จะให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ ซึ่งท่านรัฐมนตรีฯ
ก็ยิ้มแย้มแจ่มใสใครมาขอถ่ายรูปก็ได้ทุกคนไม่ถือเนื้อถือตัวแต่อย่างใด
รูปร่างหน้าตาที่ดีแถม อายุก็ยังน้อยใครๆ ก็อยากมาคู่ตัว ผมเลยนึก
ไปถึงประวัติศาสตร์ไทยตอนที่อะแซหุ่นกี้ แม่ทัพฝ่ายพม่าขอตัว
เจ้าพระยาจักรี แม่ทัพเอกของฝ่ายไทย เมื่อคราวสงครามไทย-พม่าใน
สมัยพระเจ้ากรุงธนบุรี และได้ทำนายว่าท่านอายุยังน้อยฝีมือก็ดี จง
รักษาเนื้อรักษาตัวให้ดีเถิด ภายภาคหน้าจักได้เป็นใหญ่ในแผ่นดิน ซึ่ง
ภายหลังเจ้าพระยาจักรีก็ได้เป็นกษัตริย์จริงๆ ทรงพระนามว่า สมเด็จพระ
พุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ 1 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์นั่นเอง ก็ไม่
แน่ว่าในอนาคตทางการเมืองข้างหน้าของรัฐมนตรีสนทยาอาจไปได้
ไกลถึงดวงดาวก็เป็นได้...ใครจะรู้

เทศกาลทุ่งทานตะวันบานสะพรั่งทั่วทั้งจังหวัดสระบุรีจะมี
สลับกันไปตามอำเภอต่างๆ จนกระทั่งเดือนเมษายน หากใครมีเวลาก็
ควรหาโอกาสไปชมความสวยงามของทุ่งทานตะวัน รวมทั้งเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากดอกทานตะวันมากมายหลายชนิด ล้วนแต่เป็น
ของดีมีประโยชน์ทั้งสิ้น โดยเฉพาะน้ำทานตะวันซึ่งคิดและผลิตเป็น
แห่งแรกของประเทศไทยที่อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี ซึ่งผู้ที่จะไปชม
ทุ่งทานตะวันควรหาโอกาสไปในตอนเช้าจะดีที่สุด เพราะเป็นช่วงที่
ดอกทานตะวันบานสะพรั่งชูช่อเข้าหาดวงอาทิตย์เป็นภาพที่สวยงามยิ่ง



ทรงทอดพระเนตรทุ่งทานตะวัน ณ จุดชมวิวกว๊วคู

ผมต้องขอขอบคุณสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสระบุรี
น.ส.พ. ประชาชน และน.ส.พ. เสียงมหาชน ในด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยว
กับงานทุ่งทานตะวันบาน มาโดยตลอดและเป็นผลให้งานของจุลสาร
รพ.สระบุรีสำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี



ชาวจังหวัดสระบุรีชื่นชมยินดีต่อการ
เสด็จของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตน
ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ยิ่งนัก



นายสนทยา คุณปลื้ม รมต.กระทรวง
การท่องเที่ยวและกีฬาเป็นขวัญใจของคน
ทั่วไปที่เข้ามาขอถ่ายรูปด้วย ไม่ว่าจะหญิง
หรือชาย



ผมและ "โต้ง" ถ่ายภาพร่วมกันก่อนพิธี
เปิดงานอย่างเป็นทางการจะเริ่ม

สนทนา ท้ายเล่ม

กาลเวลาช่างผ่านไปรวดเร็วจริงๆ นะครับ ผลอ
ไม่ทันไรนี้ก็ก้าวเข้าสู่ปีใหม่อีกแล้ว เป็นเวลาที่หนังสือของเรา
ย่างเข้าวชิราวุฒิตั้งปีที่ 3 พอดี และก็เป็นช่วงที่มีเรื่องราวที่น่าประทับใจ
เกิดขึ้นหลายอย่างที่เดี่ยวเริ่มตั้งเต้านเทศกาลทุ่งทานตะวันบาน
สะพรั่งของจังหวัดสระบุรีครับ หน้าปกฉบับนี้จึงเป็นภาพของทูลกระหม่อมหญิง
อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี กับความเหลืองอร่ามของทุ่งทานตะวัน ในวันที่
เสด็จเป็นประธานเปิดงานเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2545 ต่อมาก็งานวันครบรอบ 52 ปี
โรงพยาบาลสระบุรีของเรา งานนี้สนุกสนาน อิมตา อิมทอ้ง แล้วก็อิมใจไปตามๆ กัน
(สำหรับผู้ที่ได้รับรางวัลทั้งหลาย) ส่วนใครยังไม่ได้อีกก็ต้องรอปีหน้าละครับ ส่วนสาระสุขภาพ
คราวนี้เป็นเรื่องเบาๆ อย่างเช่นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และการเลือกออก
กำลังกาย ก็น่าสนใจเช่นกัน

ก่อนจากกันฉบับนี้ จะลืมไม่ได้ก็คือขอแนะนำคนดีในดวงใจชาวโรงพยาบาล
สระบุรีให้ท่านได้รู้จักในปีนี้ 8 ท่านด้วยกัน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

นางแพทองอินธุร์ สุภวัตรจริยากุล



โรงพยาบาลสระบุรี ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้
สร้างกุศล กับเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้และเจ็บป่วย
ด้วยการบริจาคทุนทรัพย์และอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อ
ใช้ในกิจการรักษาพยาบาลของโรงพยาบาล

1. สโมสรรโลออนไลน์สระบุรี	จำนวน 55,000 บาท
2. คุณทรวง เลี้ยวไฟโรจน์	จำนวน 10,000 บาท
3. คุณพยุศรี คุณปรัชญา และคุณเกศสุตา รอยเรืองพานิช	จำนวน 10,000 บาท
4. คุณไพเราะ วัชรอุทัยกุล	จำนวน 10,000 บาท (เพื่อรักษาผู้ป่วยโรคตา)
5. คุณธวัชชัย - คุณจินดารัตน์ ชวีกลกิจ	จำนวน 3,000 บาท
6. นุตร ชิดา คุณณัฏฐ์ กิติโสภากุล	จำนวน 2,000 บาท
7. บิดา - มารดา คุณไพศาล ชื้อชัยเจริญ	มอบครุภัณฑ์การแพทย์ 6 รายการ มูลค่า 300,000 บาท
8. คณะพ่อค้า ประชาชนจังหวัดสระบุรี	มอบเครื่องเขย่าเลือด 10 เครื่อง มูลค่า 200,000 บาท
9. คุณเหลือง - คุณแยม เพ็งพูล	มอบรถเข็นนั่งผู้ป่วย 8 คัน มูลค่า 43,200 บาท
10. น.พ.ประสงค์ ตวีวีจิตรศิลป์	มอบเครื่องปรับอากาศ 1 เครื่อง
11. คุณพวง จุลมูล	มอบเครื่องกรองน้ำและเครื่องต้มน้ำ มูลค่า 17,800 บาท
12. ผู้จัดการสระบุรีหล่ออย่างรดใจ จำกัด	จำนวน 20,000 บาท (ซื้อเลนส์ตา) และมอบครุภัณฑ์ สำนักงาน มูลค่า 10,400 บาท
13. คุณลั้งแข็ง เลี้ยวไฟโรจน์ (ร้านไฟโรจน์แฟชั่น)	มอบโทรทัศน์สี 1 เครื่อง มูลค่า 5,990 บาท
14. ผู้จัดการห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยเจริญการไฟฟ้า	มอบเครื่องทำน้ำเย็น 1 เครื่อง มูลค่า 4,800 บาท
15. คุณตั้ง ดอนอี่	มอบครุภัณฑ์สำนักงาน มูลค่า 1,000 บาท

เกณฑ์สอบสายตา

ม้าพยศจนสารพัดตกจากกรด.....เขาอยู่ที่ไหน



เฉลย โอ!...เจอข้างแล้ว...นี่ไง

จุดสาร

ราย 3 เดือน
(แจกฟรี สำหรับผู้รับบริการทุกท่าน)

เจ้าของ

โรงพยาบาลสระบุรี

ที่ปรึกษา

น.พ.เทียม อังสาชน
น.พ.สุกิจ พึ่งเกษมสุนทร
น.ส.พรทิพย์ วิริยานนท์
นางจินดา รุ่งสัมพันธ์

บรรณาธิการ

น.พ.อนิรุทธ์ สุภวัตรจริยากุล

เลขานุการ

นางสุธิดา รักมโนธรรม

กองบรรณาธิการ

น.ส.สมศวรร วิเชียรศรี
นายวิชิต วงศ์พานิช
น.ส.ศรินทิพย์ แสงสาตรา
น.ส.วรรณระวี อัคนิจ
น.ส.อัมพร อินทร์เปี่ยม
ภญ.สุมาพร ไทยเจริญ
นางเนาวรัตน์ ตั้งพิมลจิตต์
น.ส.นุชรีย์ ฟองนัก

ฝ่ายศิลป์

นายแมน พงษ์ศิริพานิช
นางศิริมา มีมุงธรรม
นายภูษา สนศิริ
นายบัณฑิต บุคดาพันธ์
หน่วยโสตฯ โรงพยาบาลสระบุรี

สำนักงาน

ศูนย์ประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลสระบุรี
เลขที่ 18 ถนนเทศบาล 4
ต.ปากเพรียว อ.เมือง จ.สระบุรี 18000
โทรศัพท์ : 0-3631-6555, 0-3621-1008
โทรสาร : 0-3621-1624

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นสื่อกลางเผยแพร่ความรู้
ข่าวสารด้านสาธารณสุข และเสริมสร้าง
ความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงพยาบาล
สระบุรีกับผู้รับบริการ