



ปีที่ 3 ฉบับที่ 16 - 17 กรกฎาคม - ธันวาคม 2546 [www.srbr.in.th](http://www.srbr.in.th)

ISSN 1513-7899

## สาระในเล่ม

โค้งสุดท้าย.....สู่ HA

น.พ.อนันต์ กมลเนตร

ศูนย์รับผู้ป่วยใน รพ.สระบุรี

Admission Center

วรรณระวี อัครนิจ

ทำอะไร...ให้หายเครียด

ภญ.สุมาพร ไทยเจริญ

ทำอะไรเมื่อปวดท้องเจ็บพลัน

น.พ.สมพงษ์ ชลศิริ

พัฒนา EQ พัฒนาสู่ความสุข

และความสำเร็จ

นุชรีย์ ฟองนั๊ก

พัฒนาการทางประวัติศาสตร์

วัฒนธรรมและเอกลักษณ์

ของจังหวัดสระบุรี (ตอนที่ 2)

วิจิต วงศ์พานิช

# สวัสดิปีใหม่

# 2547





## ฮาลัยรัก...แต่ผู้เกษียณอายุราชการทุกท่าน

เมื่อถึงเดือนกันยายนของทุกปีจะต้องมีบุคคลที่พวกเรารักและเคารพต้องจากไปด้วยความอาลัยอาวรณ์เสมอ เพราะเคยทำงานร่วมกัน ร่วมสุข-ทุกข์กันมานานเหมือนพี่เหมือนน้อง ความรักความผูกพันแน่นแฟ้นเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน แต่เป็นธรรมดาของโลกวันเวลาย่อมผันผ่านไป ไม่มีใครอาจฝืนได้เจ้าหน้าที่ทุกคนก็ขอฝากความรัก ความคิดถึงมายังทุกท่าน ขอให้ท่านใช้ชีวิตกับครอบครัวอย่างมีความสุขและอบอุ่นตลอดไป และขอบพระคุณที่ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างสรรค์พัฒนางานในโรงพยาบาลสระบุรีจนเจริญก้าวหน้ามาเช่นทุกวันนี้ หากปราศจากคลื่นลูกเก่าอย่างท่าน คงไม่มีวันนี้สำหรับคลื่นลูกใหม่อย่างเราๆ

### รายนามผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปี 2546

#### นางบุญส่ง เต็มจิตต์

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยเหลือคนไข้ ปฏิบัติงานที่งานสารบรรณ ฝ่ายบริหารทั่วไป

เกิด : วันที่ 16 เมษายน 2486

ความในใจ : “ในชีวิตการทำงานของแต่ละคนย่อมจะพบกับบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุข ความทุกข์ ความท้อแท้ และความรู้สึกต่างๆอีกมากมายในขณะ ที่ทำงาน แต่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นคือความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานในที่แห่งนี้จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ อีกทั้งเกิดความดีใจที่ได้พบกับเพื่อนร่วมงานทุกคน ถึงแม้ว่าอายุการทำงานในหน่วยงานจะสิ้นสุดลง ก็ยังจดจำความประทับใจไว้ตลอดไป”



#### นางสาวสำเนียง มงคล

ตำแหน่ง : คนงาน ปฏิบัติงานที่งานจ่ายกลาง กลุ่มงานการพยาบาล

เกิด : 18 กุมภาพันธ์ 2486

ความประทับใจ : “นับตั้งแต่วันแรกที่เข้าทำงานในเซตรัวโรงพยาบาล จวบจนปัจจุบันนี้ก็นับเป็นเวลาได้ 30 ปีพอดี ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจและปลื้มปิติเป็นอย่างมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโรงพยาบาลสระบุรี ซึ่งเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง ของข้าพเจ้า ซึ่ง ณ ที่แห่งนี้ได้สร้างความประทับใจสำหรับข้าพเจ้ามีวันลืมและจะประทับใจในความทรงจำมีรู้คลายตลอดไป”



#### นายเจริญ ส้มม่วง

ตำแหน่ง : ช่างไม้ งานซ่อมบำรุง ฝ่ายพัสดุและบำรุงรักษา

เกิด : 16 มีนาคม 2486

ความทรงจำ : “ดีใจที่ได้ทำงานโรงพยาบาลสระบุรีมาประมาณ 20 กว่าปี ได้เงินเดือนมาเลี้ยงครอบครัว และส่งลูกเรียน 3 คน ลูกสาวคนโตจบวิทยาลัยแล้วได้ทำงานธนาคารกรุงไทย สระบุรี อีก 2 คน ยังเรียนไม่จบ อายุคือตัวเลขไม่มีใครเปลี่ยนแปลงได้ ถึงแม้อายุการทำงานจะหมดลงไปแล้วหัวใจก็ยังคงคิดถึงเพื่อนร่วมงานทุกท่าน ขอให้เพื่อนร่วมงานทำงานตามหน้าที่ๆ ได้รับมอบหมายและทำงานให้งานมีคุณภาพ จะได้ชื่อว่า โรงพยาบาลศูนย์สระบุรี”





# โค้งสุดท้ายสู่ HA

น.พ.อนันต์ กมลเนตร

## Hospital Accreditation

ผ่านพ้นไปด้วยดีสำหรับ ICV ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 20 - 23 สิงหาคม 2546 ทีมผู้เยี่ยมชมสำรวจในครั้งนี้ ได้แก่ น.พ.ปัญญา สอนคม น.พ.อนุวัตร ศุภชุติกุล อ.เรวัต ศิรินคร ภก.ปรมินทร์ วีระอนันต์วัตร และทีมนักเรียนที่ฝึกเป็นผู้เยี่ยมชมสำรวจในอนาคตรวม 13 คน ต่างได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานของ รพ. เป็นอย่างดี ผลจากการเยี่ยมชมสำรวจครั้งนี้ทำให้พวกเราเกิดความเข้าใจในความหมายของ “คุณภาพ” และมั่นใจว่าจะนำพาองค์กรไปยังจุดหมายได้ในเร็ววัน อย่างไรก็ตาม ทีมผู้เยี่ยมชมสำรวจได้ฝากข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์และเป็นโอกาสพัฒนาที่เราต้องทำให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนก่อนการขอรับรอง HA ดังนี้

1. การเชื่อมโยงทิศทางนโยบายจาก PCT กับทอผู้ป่วย ควรให้มีความชัดเจนมากขึ้น
2. การทบทวนทางคลินิกให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญ
3. การดูแลค่าใช้จ่ายของ PCT ให้ครอบคลุมไปถึง SUBSPECIALTY ต่างๆ
4. การประสานเพื่อแก้ไข/ป้องกันความเสี่ยง/การเกิดซ้ำ ให้เป็นรูปธรรม รวมถึงการทำ RCA (Root cause analysis) ของปัญหา
5. การให้ยาเคมีบำบัด ควรมีระบบที่ชัดเจนและไม่กระจายความเสี่ยงตามหน่วยบริการต่างๆ
6. ระบบการบันทึกทางการแพทย์ในปริมาณที่เหมาะสม และกำหนดจุดเน้นทางการแพทย์ให้สอดคล้องกับ PCT
7. การดูแลผู้ป่วยที่ห้องอุบัติเหตุฉุกเฉิน ให้เชื่อมโยง ER - PCT - OPD รวมถึงผู้ป่วยที่มีแพทย์ร่วมรักษาหลายคนหลายระดับ
8. การเขียน OPD card ควรให้ครอบคลุม โดยเฉพาะข้อมูลประวัติและการประเมินผู้ป่วยในส่วนที่เกี่ยวข้อง
9. สำหรับหน่วยสนับสนุนการบริการหรือ BACK OFFICE ควรปรับปรุงการประสานบริการที่เชื่อมต่อการรักษาพยาบาลผู้ป่วย
10. การพัฒนาบุคลากรและฝ่ายการเจ้าหน้าที่ให้ครอบคลุมการประเมินความเพียงพอและสมรรถนะที่จำเป็น (CORE COMPETENCY) รวมถึงกำหนดพัฒนาให้สอดคล้องกับเป้าหมาย
11. การบำรุงรักษาเครื่องมือและการสอบเทียบ ควรเน้นเครื่องมือสำคัญก่อนโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือชีวิตผู้ป่วย
12. เนื่องจากโรงพยาบาลสระบุรีมีการผลิตบัณฑิตแพทย์ การบันทึกเวชระเบียนของนักเรียนแพทย์ ควรสอดคล้องกับอาจารย์แพทย์และพยาบาลด้วย จะเป็นการสะท้อนภาพให้เห็นถึงการดูแลผู้ป่วยร่วมกัน



ที่ผ่านมาต้องขอขอบคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสระบุรีทุกคนที่ทุ่มเทร่างกายและแรงใจช่วยกันอย่างเต็มที่ ซึ่งบรรยากาศของความมุ่งมั่นและการมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เป็นรูปธรรม เริ่มพบเห็นตั้งแต่การประชุมจัดทำแผนกลยุทธ์ของโรงพยาบาลในต้นเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาทำให้หลายคนประทับใจมากกับบรรยากาศเช่นนี้ รวมถึงบรรยากาศการ ICV ครั้งที่ 3 ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าหากเรามุ่งมั่นและทุกฝ่ายต่างมีส่วนร่วมจะช่วยนำพาให้โรงพยาบาลสระบุรีรอดพ้นจากภาวะวิกฤตต่างๆในอนาคต ตลอดจนผ่านการประเมินเพื่อรับรองคุณภาพ HA ภายในสิ้นปี 2546 ซึ่งถือเป็นโค้งสุดท้ายสู่ HA ของโรงพยาบาลสระบุรี

# ทำอย่างไร...ให้หายเครียด

ภญ. สุมาพร ไทยเจริญ

ความเครียดหรือความวิตกกังวล อาจเกิดขึ้นได้จากหลายๆ ปัจจัยเช่น การเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งแน่นอนว่าหากใครต้องเดินทางไปรับการรักษาจากแพทย์บ่อยๆ ย่อมต้องเกิดความเครียดวิตกกังวลไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่สิ่งแวดล้อมแออัดเรื่อยๆ ผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่มักมีปัญหามากมายเกี่ยวกับการเดินทางเพราะการจราจรที่ยากจะแก้ไขให้ได้ หรือแม้แต่การติดตามข่าวสารบางเรื่องก็สื่อต่างๆ เผยแพร่ออกมาที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้นในกรณีที่เกิดความเครียดขึ้น ท่านก็สามารถที่จะทำให้ความเครียดเหล่านี้หายไปหรือบรรเทาเบาบางลงได้ โดย

- 1. หาที่ปรึกษาเพื่อระบายความเครียด** ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเก็บความเครียดไว้คนเดียว ระบายออกมาให้หมด ไม่ว่าจะระบายให้ครอบครัว เพื่อนฝูง หรือคนที่ยินดีรับฟังปัญหาของคุณด้วยความปรารถนาดี การพูดจะช่วยให้คุณพิจารณาปัญหา และเข้าใจปัญหาได้ดียิ่งขึ้น หรืออาจได้คำตอบ หรือแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้
- 2. เขียนบรรยายความรู้สึกในขณะนั้นลงบนกระดาษบันทึก**
- 3. หลีกห่างจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว** ทำสิ่งที่ชอบหรืออยากทำ เพื่อปรับอารมณ์ของคุณไม่ให้จมอยู่กับความคิดหรือปัญหาของตนเอง เช่น จัดห้องใหม่ ฟังเพลง ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน ดูหนังตลก การหัวเราะเป็นยารักษาโรคที่ทำให้ภาวะกดดันคลายตัวลง เกิดความสุข รู้สึกว่าโลกมีชีวิตชีวา หรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้คุณรู้สึกว่าโลกนี้มีสิ่งที่น่าสนใจอีกมากมายที่รอคุณไปเข้าร่วมกิจกรรมด้วย
- 4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ การนวด กดจุด อาบน้ำอุ่น หรือแช่น้ำนานๆ
- 5. การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดการหลั่งสาร endorphine** ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดปล่อย สมองปลอดโปร่ง สดชื่น กระชุ่มกระชวยขึ้น
- 6. ไม่มองโทษตัวเอง มองโลกในแง่ดี** ไม่โทษแต่ ค้นหาข้อดีของตนเอง นึกถึงความสำเร็จที่ผ่านมา หรือย้อนเวลาหาอดีตที่คุณมีความสุขเป็นการให้กำลังใจตนเอง
- 7. รวบรวมความได้เปรียบของตนเอง** เช่น คุณมีครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้างที่คุณรัก และรักคุณ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีอยู่รอบตัว มีสถานที่ที่อยู่อาศัยดี และอาหารการกินไม่ขัดสน หรืออะไรอีกหลายอย่างที่ล้อมรอบตัวคุณ คุณจะรู้สึกว่าคนเป็นคุณเป็นคนโชคดีคนหนึ่ง ยังมีคนอื่นมากมายที่ขาดแคลนด้วยโอกาส หรือมีความเครียดมากกว่าคุณหลายเท่าตัวนัก
- 8. นักวิทยาศาสตร์พบว่า** การรับประทานอาหารก็มีผลต่ออารมณ์อย่างต่อเนื่องเช่นกัน อาหารบางอย่างทำให้คุณเพลีย เพราะคุณต้องใช้พลังงานมากขึ้น แต่อาหารบางจำพวกก็เป็นผลดีต่อคุณขณะเกิดความเครียด เช่น อาหารพวกคาร์โบไฮเดรตจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และสงบจิตใจลงได้ ส่วนอาหารพวกโปรตีนจะทำให้คุณพร้อมที่จะเผชิญหน้าทำงานต่อไป แต่การรับประทานอาหารเพื่อเป็นวิธีคลายเครียดบ่อยเกินไป น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดความเครียดมากกว่าเดิมก็ได้ โดยเฉพาะคุณผู้หญิงทั้งหลาย
- 9. นักจิตวิทยาเชื่อว่า** สีก็มีอิทธิพลต่อความคิดและอารมณ์ ในขณะที่มีความเครียด สีเหลือง สีแดง สีเขียว อาจช่วยให้อารมณ์เศร้าของบางคนดีขึ้นได้ เช่น สีเหลืองให้ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สีแดงให้ความรู้สึกมีพลัง สีเขียวให้ความรู้สึกสดชื่นร่มเย็น
- 10. หากมีความผิดพลาด** ตัวเราเองคงไม่อยากถูกดูว่า หรือลงโทษ แต่สิ่งที่อยากได้รับ คือ การให้ออกาสเพื่อทบทวนแก้ไขปรับปรุง คนอื่นก็เช่นกัน เมื่อเกิดความผิดพลาด เราควรคิดถึงความรู้สึกของเขา มีเมตตา ให้อภัย ปลอดภัย ให้ออกาสชี้แจง ให้คำแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้สถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามการกล่าวโทษ โหมโกรธา จะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นมาเลย

...หากท่านสามารถปฏิบัติตัวได้ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ความเครียดคงไม่สามารถเข้ามาทำลายชีวิตคุณได้เลยค่ะ...

# ศูนย์รับผู้ป่วยใน : Admission Center



การจัดระบบบริการที่ลดขั้นตอน ลดความซ้ำซ้อน ลดระยะเวลารอคอยและ พึงกษัยสิทธิ์ผู้ป่วย เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพบริการที่มุ่งเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ศูนย์รับผู้ป่วยใน (Admission Center) เป็นหนึ่งของหน่วยบริการที่มุ่งเน้นพลสัมพันธ์ ดังกล่าว ภายใต้การนำทีมของนายแพทย์อนันต์ กมลเนตร กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการ สุขภาพ ในการประสานทีมบริการผู้เกี่ยวข้อง ศึกษาดูงานและวางแผนดำเนินการ ศูนย์รับผู้ป่วยในของโรงพยาบาลสระบุรีจึงได้ถูกเปิดให้บริการในวันที่ 9 กรกฎาคม 2546 ที่ผ่านมา หน่วยบริการตั้งอยู่ที่ชั้น 1 อาคารผู้ป่วยนอก (บริเวณเดียวกับ ฝ่ายสวัสดิการสังคม)

ขั้นตอนการให้บริการ หลังจากแพทย์ผู้ตรวจรักษาแจ้งให้ทราบว่าจะต้องเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยใน แพทย์และพยาบาล ณ ห้องตรวจจะเป็นผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับแผนการรักษาพยาบาล และส่งต่อไปยังศูนย์รับผู้ป่วยใน ที่จะให้บริการแบบ เบ็ดเสร็จทั้งข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะอยู่โรงพยาบาลเช่นการเตรียมอุปกรณ์ของใช้ ระเบียบการเยี่ยม/การเฝ้า บริการที่จัดให้ทั้งอาหารและบริการอื่นๆ การรับทราบสิทธิผู้ ป่วยต่างๆ พร้อมทั้งจะได้รับแผ่นพับรายละเอียดของข้อมูลดังกล่าวร่วมด้วย นอกจากนี้ จะได้รับชมภาพเกี่ยวกับสภาพหอผู้ป่วย อาคารสถานที่ รวมทั้งห้องพิเศษแต่ละประเภท พร้อมราคา โดยสามารถจองห้องพิเศษได้ในคราวเดียวกัน สำหรับผู้ที่มีสิทธิบัตรต่างๆ สามารถแสดงหลักฐานให้ตรวจสอบได้ทันทีจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายสวัสดิการสังคม หลังจาก ได้รับข้อมูลและลงทะเบียนรับไว้เป็นผู้ป่วยในของโรงพยาบาลสระบุรี (รวมเวลาในการ รับบริการ ณ ศูนย์ผู้ป่วยใน ไม่เกิน 10 นาที) เจ้าหน้าที่ศูนย์เปเล ณ จุดบริการแห่งนี้จะ นำผู้ป่วยไปส่งยังหอผู้ป่วยเพื่อให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่รวดเร็วยิ่งขึ้น (ซึ่งการบริการ เต็มรูปแบบดังกล่าวในปัจจุบันเป็นการจัดบริการเฉพาะช่วงเวลาราชการ)

การจัดบริการของศูนย์รับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสระบุรี เกิดจากความร่วมมือ ร่วมใจในการให้บริการทั้งแพทย์ พยาบาลประจำห้องตรวจต่างๆ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่สวัสดิการสังคม เจ้าหน้าที่ห้องบัตร และเจ้าหน้าที่ศูนย์เปเล ที่ประสานความ ร่วมมือกันเพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับบริการที่รวดเร็วและได้รับประโยชน์สูงสุด

ผู้ที่สนใจต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์รับผู้ป่วยใน หมายเลข 2191 หรือมีข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพัฒนางาน สามารถแสดงความคิดเห็นได้ที่ ศูนย์ประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสระบุรี





# ผลงาน ผลงานใจ

สุธิดา รักมโนธรรม

## กิจกรรมเพื่อสังคม



กิจกรรมการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทเพื่อการทำหน้าที่ด้วยใจที่รักประชาชน โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ ประสพ รัตนากร : 10 ก.ค. 46



สมาคมแม่บ้านสาธารณสุขจังหวัดสระบุรีร่วมรณรงค์คัดกรองภาวะเสี่ยงต่อโรคออสติสติกในเด็กแรกเกิด - 6 ปี ตลอดเดือนสิงหาคม



รพ.สระบุรีร่วมอำลา - อาลัย คนดีของแผ่นดินที่ได้ย้ายจากจังหวัดสระบุรีไป ด้วยความคิดถึง คือท่านรองผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี ท่านอัศนีย์ บินชัย และ ท่านทรงพล ทิมาศาสตร์



รพ.สระบุรีจัดประชาพิจารณ์เพื่อรับฟังความคิดเห็นของผู้ใช้บริการทุกกลุ่ม ได้แก่ พนักงานบริษัท หน่วยราชการ ผู้ใช้บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า โดยมีวิทยากรร่วมอภิปรายคือ คุณพิศิษฐ์ หิรัญยพิชญ์ ผู้จัดการบริษัทปูนซิเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน) คุณกมลีนศักดิ์ รัสมีเพชร โสภณ ประธาน ออบต.ดาวเรือง น.พ.เทียม อังสาชน น.พ.สมมาตร์ ตาบองศรีรักษ์ และพ.ญ.ไศรยา ธรรมรักษ์ : 30 ก.ค. 46



หน่วยงานสาธารณสุขในจังหวัดสระบุรีร่วมกันจัดพิธีถวายราชสดุดี แด่สมเด็จพระราชาธิบดี เนื่องในวันมหิดล ที่ 24 กันยายน 2546 และองค์กรแพทย์ร่วมกับนักศึกษาแพทย์ รพ.สระบุรีได้จัดกิจกรรมเพื่อสังคม ได้แก่ ตรวจฟัน ตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย รับบริจาคโลหิต และแนะนำผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ



เปิดศูนย์ Fitness รพ.สระบุรี รอบ 2 เพื่อให้บริการประชาชนทั่วไป และบริการพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ติดต่อกับงานกายภาพบำบัด : 9 ก.ย. 46

## ซึ่งในน้ำใจ



องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรีมอบเงินจำนวน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาท) ให้กับชมรมนิสิตเก่าจุฬาฯ จ.สระบุรี สำหรับโครงการรณรงค์คัดดูบตีเหตุทางการจราจรจังหวัดสระบุรี เพื่อเฉลิมพระเกียรติ 150 ปี วันพระราชสมภพพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



สโมสรรโรตารีธนบุรีและสโมสรรโรตารีสระบุรี มอบเครื่องฟอกไต 1 เครื่อง มูลค่า 700,000 บาท (เจ็ดแสนบาท) ให้แก่ห้องไตเทียม



คุณเฉลิมสุข เจริญฤกษ์ มอบอุปกรณ์การแพทย์และครุภัณฑ์หลายรายการแก่หอผู้ป่วยต่างๆ รวมมูลค่า 43,500 บาท



น.พ.ทวี - พ.ญ.ประไพ สุดบรรทัด มอบเครื่องออกกำลังกายจำนวน 4 ชุด ประจำศูนย์ Fitness รพ.สระบุรี มูลค่า ประมาณ 50,000 บาท



คุณยายหลง กรชนะ มอบเตียงผู้ป่วยมูลค่า 11,000 บาท ให้แก่งานกายภาพบำบัด

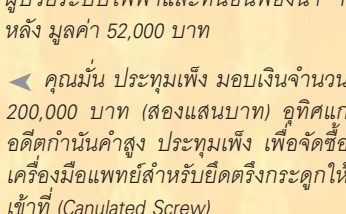
< เทศบาลเมืองสระบุรี มอบเตียงผู้ป่วยระบบไฟฟ้าและที่นอนฟองน้ำ 1 หลัง มูลค่า 52,000 บาท



คุณนิตยเรโก มอบเงินจำนวน 23,000 บาท เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ในการผ่าตัดตา



คุณศรีสุดา แซ่ตั้งและครอบครัวหวังชาลาบวร (ร้านทองแม่ศรีสุดา) บริจาคเครื่องพร้อมผ้าห่มให้ความอบอุ่นสำหรับผู้ป่วยกรณีผ่าตัด มูลค่า 90,000 บาท (เก้าหมื่นบาท)



< คุณมัน ประทุมเพ็ง มอบเงินจำนวน 200,000 บาท (สองแสนบาท) อุทิศแก่อดีตกำนันคำสูง ประทุมเพ็ง เพื่อจัดซื้อเครื่องมือแพทย์สำหรับยึดตรึงกระดูกให้เข้าที่ (Canulated Screw)



คุณนิภา ต่างวิวัฒน์ บริจาคโทรทัศน์สีมูลค่า 4,990 บาท

คุณปริญา มานะกิจจกมล มอบเงินจำนวน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาท)



# เป็นโรงพยาบาลคุณภาพ และเป็นผู้นำด้านบริการสุขภาพในภาคกลาง

## งานด้านการพัฒนาคุณภาพ



สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (พรพ.) มาเยี่ยมสำรวจให้คำปรึกษาเข้ม ครั้งที่ 3 เพื่อเตรียมความพร้อมของ รพ.สระบุรีก่อนขอรับรอง HA ในเดือนธันวาคมนี้ : 20-23 ส.ค.46



ประชุมจัดทำแผนกลยุทธ์ รพ.สระบุรี ประจำปี 2547 โดยคณะกรรมการบริหารและหัวหน้าหน่วยงานทุกหน่วย ถึงแม้จะเป็นช่วงวันหยุด 11 - 13 ส.ค. 46



น.พ.ปัญญา กิริติหัตถยากร ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มาตรวจเยี่ยมตามโครงการประสานใจ ให้บริการ ของสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ : 20 ส.ค. 46



“ประชุมวิชาการสัญจร ครั้งที่ 5 / 2546” จัดโดยกลุ่มงานอายุรกรรม : 24 ก.ค. 46



โครงการอบรมผู้นำนักเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2546 จำนวน 5 รุ่น : ส.ค. 46



“การเตรียมตัวเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่อสถานบริการ” โดย น.พ.เสรี หงษ์หยก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จ.นนทบุรี : 4 ส.ค. 46



การประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาศูนย์ Best Practice สถานบริการสาธารณสุข (สำหรับ รพ.สระบุรีดีเด่นในเรื่อง ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ) : 3 ก.ย. 46



ประชุม “การพัฒนาคุณภาพพยาบาลวิชาชีพ” : 16 ก.ย. 46

## ศึกษาดูงาน



สถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยรามคำแหง...ดูงานการจัดระบบข้อมูลของโรงพยาบาล : 27 พ.ค. 46



สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์...ดูงานการจัดทำทะเบียนมะเร็ง : 11 มิ.ย. 46



นิสิตกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ...ดูงานกายภาพบำบัดในมารดาาระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด : 8 ก.ค. 46



วิทยาลัยพยาบาลลำปาง...ดูงานระบบ I T : 25 ก.ค. 46



รพ.สรรพสิทธิประสงค์...ดูงานกลุ่มงาน หู คอ จมูก : 25 ส.ค. 46



รพ. ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ จ.นครนายก...ดูงาน 5 ส. : 11 ก.ย. 46



รพ.สวรรคตประชารักษ์...ดูงานการพัฒนา งานอนามัยแม่และเด็ก : 17 ก.ย. 46



ชมรมผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลเสนา จ.พระนครศรีอยุธยา...ดูงานการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน : 19 ก.ย. 46



รพ.ประจวบคีรีขันธ์...ดูงานระบบ I T : 25 ก.ย. 46



รพ.อินทรีบุรี...ดูงานการพัฒนาคุณภาพห้องปฏิบัติการ



รพ.พระนครศรีอยุธยา...ดูงานศูนย์ประชาสัมพันธ์ : 26 ก.ย. 46



# ทำอย่างไร... เมื่อปวดท้อง

น.พ.สมพงษ์ ชลศิริ  
ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลสระบุรี



**ก**ันเราทุกคนมักประสบกับอาการปวดท้องที่มีความรุนแรงมากน้อยต่างกันอาการปวดท้อง เป็นการแสดงออกของโรคภัยหลายชนิด ทั้งที่มีพยาธิสภาพเล็กน้อย การรักษาไม่ยุ่งยาก ไปจนถึงขั้นอันตรายร้ายแรงถึงชีวิตได้ เราจึงควรมาทำความเข้าใจกับโรคต่างๆ เหล่านี้ไว้บ้าง เพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองหรือเลือกที่จะพบแพทย์ได้อย่างเหมาะสม ทันทีที่

**อาการปวดมสขจุมแนบบริเวณลิ้นปี่** เป็นอาการที่พบบ่อย โรคที่เป็นสาเหตุอาจจะเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร มักจะปวดในเวลาท้องว่าง เช่น ในช่วงกลางดึก บางครั้งจะปวดร้าวบริเวณกลางหลัง อาการปวดอาจทุเลาลงบ้างเมื่อได้กินอาหาร หรือยาลดกรดเคลือบกระเพาะ แต่มักจะเป็นๆ หายๆ แม้ว่าส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้น แต่ก็ควรได้รับการรักษาด้วยยาลดกรดอย่างต่อเนื่องประมาณ 6 สัปดาห์ เพื่อให้แผลหายสนิท หากรับยาครบแล้วยังมีอาการอยู่จะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อสืบค้นหาสาเหตุและแยกโรคอื่นๆ ต่อไป ผู้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ และการใช้ยาแก้ปวดข้อปวดหลัง โดยเฉพาะยาชุดติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ถ้าหากมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงมากทันทีทันใด ปวดมากจนแทบจะเคล็ดนอนไหวตัวไม่ได้ จะต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีเพราะอาจเป็นเพราะแผลในกระเพาะทะลุ และต้องรีบผ่าตัดรักษา

**อาการปวดอุจกบริเวณลิ้นปี่หรือใต้ชายโครงขวา มีปวดร้าวไปที่ไหล่หรือสะบักขวาเป็นพักๆ** อาจเป็นอาการของนิ่วในถุงน้ำดี โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยกลางคนที่รูปร่างค่อนข้างอ้วน บางรายอาจจะมีตัวและตาเหลืองหรือดีซ่าน ผู้ที่มีอาการลักษณะนี้ควรจะไปพบแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยและรักษา ในรายที่มีไข้สูงร่วมด้วยต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว เพราะจะมีการอักเสบของถุงน้ำดี ซึ่งอาจต้องผ่าตัดโดยเร่งด่วน

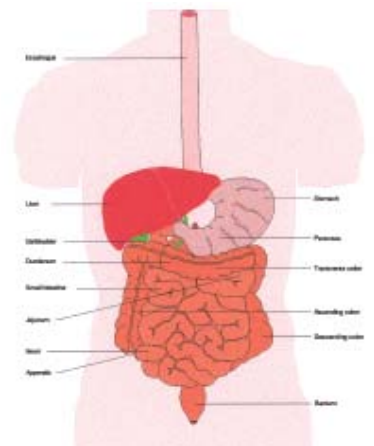


# เจ็บบพลัน

**อาการปวดบริเวณกลางท้องหรือรอบๆ สะดือ ร่วมกับคลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร** แล้วต่อมาย้ายไปปวดเฉพาะที่ท้องน้อยข้างขวา เวลาขยับตัวจะเจ็บบริเวณดังกล่าวมากขึ้น เป็นลักษณะที่สำคัญของโรคไส้ติ่งอักเสบ ซึ่งต้องผ่าตัดรักษา ผู้ที่มีอาการดังกล่าวจึงควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็ว ไม่ควรซื้อยาแก้ปวดแก้แสบใช้เอง เพราะนอกจากจะไม่หายแล้วจะทำให้ไส้ติ่งแตกและเป็นอันตรายมากขึ้นด้วย

**อาการปวดท้องเป็นพักๆ ปวดบิดๆ** เหมือนมีอะไรมาบิดลำไส้และรู้สึกได้ว่าตำแหน่งที่ปวดนั้นวิ่งไปมาในหลายตำแหน่ง ร่วมกับมีถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำหรือเป็นมูก อาการปวดอาจรุนแรงมากหรือเล็กน้อยก็ได้ และมักมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย เป็นอาการของลำไส้อักเสบซึ่งสาเหตุมีทั้งจาก เชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือปรสิต หากเป็นไม่มากอาจดื่มน้ำเกลือแร่และกินยาบรรเทาอาการปวดท้องเอง แต่ถ้าไม่ดีขึ้นหรือมีอาการอาเจียนมาก หรือมีถ่ายเหลวติดต่อกันหลายครั้งก็ควรไปพบแพทย์

ยังมีโรคต่างๆ ที่ทำให้มีอาการปวดท้องอีกมาก ซึ่งไม่สามารถนำมากล่าวในที่นี้ได้ อย่างไรก็ตามพึงระลึกไว้ว่า แม้อาการปวดท้องส่วนใหญ่เกิดจากโรคที่ไม่ร้ายแรง และอาจใช้ยาสามัญรักษาเองเบื้องต้นได้ แต่บางครั้งก็เป็นอาการของโรคที่ร้ายแรงและต้องการการรักษาเร่งด่วน โดยเฉพาะเมื่ออาการปวดนั้นเป็นรุนแรงทันทีทันใด อาการเจ็บปวดที่เป็นอยู่เฉพาะตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของท้อง อาการปวดที่เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ หรือไม่ทุเลาลง ใน 3 - 4 ชั่วโมง หากมีลักษณะอาการปวดท้องดังกล่าวพึงรีบพบแพทย์โดยเร็ว



# พัฒนา EQ

## พัฒนาสู่ความสุข และความสำเร็จ

นุชรีย์ ฟองนั๊ก



สภาพสังคมแห่งการแข่งขันกันอย่างในปัจจุบันนับเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทางกายหรือความทุกข์ทางใจ ความทุกข์เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ หากเราไม่สามารถปรับตัวหรือจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเราได้

การที่เราจะสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ให้ได้ดีนั้นล้วนแล้วต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่างร่วมกัน การพัฒนาตนเองทางด้านอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับปัญหาหรือสถานะต่างๆ ที่เราพบ ถือได้ว่าเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต

EQ (Emotional Quotient) เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา อีกทั้งสามารถปรับตัวได้ดีกับทุกสถานการณ์ คนที่มี EQ จึงมักเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา คนเหล่านี้จึงมักมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง แตกต่างกับคนที่ไม่มีหรือมี EQ น้อย ซึ่งมักปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เก็บกดอารมณ์จนอาจส่งผลให้เกิดเป็นความเครียดได้

EQ เป็นเรื่องที่เราทุกคนสามารถฝึกฝนพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ แต่ก่อนอื่นเราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและแยกแยะอารมณ์ของตนให้ได้ก่อน เพื่อที่จะสามารถจัดการให้อารมณ์และเหตุผลเกิดขึ้นอย่างกลมกลืนสอดคล้องกันอย่างลงตัว

### คุณจะได้รู้อย่างไรว่าอารมณ์เปลี่ยนแปลง

- อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น
- โลหิตสูบฉีดแรงขึ้น
- อัตราการหายใจเพิ่มสูงขึ้น
- การเกร็งตัวและการสั่นของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

### คุณจะได้รู้อย่างไรว่าคุณเครียด

- ออยากร้องไห้บ่อยๆ
- ความรู้สึกทางเพศลดลง
- นอนไม่ค่อยหลับ
- มีอาการลูกลี้ลูกลอนหรือลนลาน
- ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจอะไรไม่ได้
- อ่อนเพลียตลอดเวลา
- ขาดอารมณ์ขันในชีวิต
- หวาดระแวงผู้อื่น เป็นต้น

เมื่อค้นพบว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์หรือมีความเครียดเกิดขึ้น เราต้องรีบกำจัดความเครียดนั้นๆ ให้เร็วที่สุด และหมั่นพัฒนาตนเองทางด้านอารมณ์ซึ่งสามารถฝึกได้ง่ายๆ โดย

1. จัดกรอบความคิดของตนเองใหม่ พยายามอย่าคิดถึงแต่อดีต คิดถึงแต่ปัจจุบันและทำให้ดีที่สุด
2. ฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี คิดถึงแต่แง่บวกเพราะการคิดในแง่ลบพฤติกรรมเรามากจะออกมาในแง่ลบตามไปด้วย
3. จินตนาการเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี พยายามให้กำลังใจกับตนเองบ่อยๆ
4. ยอมรับความเป็นจริงและหากมีความทุกข์ ความกังวลใจให้ระบายให้คนใกล้ชิดได้รับฟังบ้าง
5. ฝึกทำตนให้เป็นผู้ที่มีความหวังอยู่เสมอ เพราะความหวังจะทำให้ตนเองมีทั้งความปรารถนาและวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

อย่าคิดว่า “อารมณ์” เป็นเรื่องไม่สำคัญ ผู้ที่มุ่งหวังจะประสบความสำเร็จ สุขและความสำเร็จในชีวิต มาเริ่มพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของคุณตั้งแต่วันนี้ เราเชื่อแน่ว่าความสุขและความสำเร็จในชีวิตของคุณย่อมอยู่ไม่ไกลแน่นอน

วัดอู่ตะเภา ตรงบริเวณที่ว่างของภาพในอดีตเคยเป็นบึงมาก่อน เป็นที่จอดเรือเพื่อนำสินค้ามาแลกเปลี่ยนกัน เคยมีการค้นพบสมอเรือในบริเวณนี้ด้วย

# วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดสระบุรี

(ตอนที่ 2)



ขวานโบราณสมัยยุคก่อนประวัติศาสตร์ ภาพถ่ายนี้ถ่ายจากพิพิธภัณฑ์จังหวัดสระบุรี ที่ศูนย์ประวัติศาสตร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ลูกปัดและเบี้ยโบราณสมัยทวารวดี ขุดค้นพบที่บ้านอู่ตะเภา อำเภอหนองแซง จังหวัดสระบุรี



ปานน้ำชาโบราณสมัยทวารวดี ขุดค้นพบที่บ้านอู่ตะเภาเช่นกัน



เกียรติมุขเป็นรูปหน้าขบหรือยักษ์คล้ายราหู มีแต่หัว ไม่มีแขน ไม่มีขา ประดิษฐานอยู่ตรงหน้าบันหรือส่วน मुखของเทวาลัยสมัยขอมโบราณอยู่ที่ศาลเจ้าพ่อน้อย อ.เสาไห้ จ.สระบุรี

เมื่อฉบับที่แล้วผมได้เล่าถึงภาพรวมโดยทั่วไปของหนังสือ “วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดสระบุรี” โดยย่อไปแล้ว ซึ่งยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง โดยเฉพาะความเป็นมาตั้งแต่ยุคแรกเริ่มสมัยก่อนประวัติศาสตร์เรื่อยมาจนถึงยุคของกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น (ถึงสมัยรัชกาลที่ 5) ฉบับนี้ผมก็จะเขียนถึงบางเรื่องที่น่าสนใจที่จะนำมาถ่ายทอดต่อผู้ที่ไม่มีโอกาสได้เห็นหนังสือเล่มนี้

ประวัติความเป็นมาตั้งแต่แรกเริ่มของสระบุรีนั้น มีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์เสียอีก โดยมีการขุดค้นพบเครื่องภาชนะดินเผา, เครื่องประดับต่างๆ ที่ทำจากหอยทะเลที่ถ้ำเทพนิมิตร์ วัดพุทไธสน์ อําเภอพระพุทธบาท หรือภาพวาดของมนุษย์สมัยก่อนประวัติศาสตร์ที่วัดพระพุทธฉายที่ผมเคยนำเสนอไปแล้ว นักประวัติศาสตร์ได้แบ่งเรื่องราวของคนออกเป็น

2 ยุค คือยุคก่อนประวัติศาสตร์ และยุคประวัติศาสตร์โดยถือเอาการมีอักษรหนังสือใช้ในชนชาตินั้นๆ เป็นจุดแบ่งยุค เมื่อมีหนังสือใช้ในชนชาตินั้นๆ ก็ถือว่าเป็นการก้าวเข้าสู่ยุคประวัติศาสตร์แล้ว โดยในประเทศไทยนั้น ศาสตราจารย์ ชิน อูยดี ได้ใช้จารึกที่เก่าแก่ที่สุดที่พบที่พะเนียด อําเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งจารึกปี พ.ศ.1000 เป็นจุดกำหนดระยะเวลาสิ้นสุดของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ในประเทศไทย เรื่องราวของมนุษย์ยุคหลังปี พ.ศ. 1000 เป็นต้นมาถือเป็นยุคประวัติศาสตร์ของไทย

ในสมัยประวัติศาสตร์ของไทยนั้น เริ่มแรกก็เป็นยุคทวารวดีซึ่งในจังหวัดสระบุรีพบหลักฐานในยุคนี้หลายอย่างเช่น บ้านอู่ตะเภา (บ้านดงเมือง) อําเภอหนองแซง มีการขุดค้นพบสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น กำไลข้อมือ ลูกปัด



พระแก้วมรกตวัดพระศรีรัตนศาสดาราม กรุงเทพฯ เมื่อ 224 ปีมาแล้ว เคยมาประดิษฐานอยู่ที่วัดศรีรัตนาราม (วัดปากเปรี้ยว) เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน

เบี้ย ฯลฯ จารึกถ้ำเขาวงหรือถ้ำนารายณ์ที่วัดเขาวง อําเภอพระพุทธบาท ซึ่งจารึกเป็นภาษาขอมอยู่ในราว เป็นต้น

ถัดจากยุคทวารวดีก็เป็นยุคขอมเรื่องอำนาจ ในสระบุรีที่อําเภอเสาไห้ มีการค้นพบเกียรติมุขเป็นรูปหน้าขบหรือยักษ์คล้ายราหู ไม่มีแขน ไม่มีขา อยู่ที่ศาลเจ้าพ่อน้อยริมถนนสายสระบุรี - เสาไห้ ทำด้วยหินทรายสมัยลพบุรีสูง 45 เซนติเมตร ซึ่งกรมศิลปากรประกาศให้เป็นโบราณวัตถุสำหรับชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2501 เกียรติมุขนี้มักจะประดิษฐานอยู่ตรงหน้าบัน ตามเทวสถานขอม เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้คนรู้จักระงับความโกรธ เชื่อกันว่าเสาไห้ในอดีตเป็นทางผ่านของพวกขอมไปยังราชธานีละโว้ ซึ่งในภาษาขอมเรียกว่า นครธม ส่วนเทวสถานขอมที่พบร่องรอยนั้นอยู่ที่บ้านคูเมือง อําเภอบ้านหมอในปัจจุบันซึ่งชื่อเรียกในอดีตนั้น

ยังมีอีก 2 ชื่อ คือเมืองขีดขินหรือ ปรั้นตะนคร เมืองสระบุรีนั้นสมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่าน่าจะตั้งขึ้นราว พ.ศ. 2092 ตรงกับแผ่นดินของสมเด็จพระมหาจักรพรรดิอันเป็นยุคของกรุงศรีอยุธยา คำว่า “สระบุรี” นั้นมีความหมายว่า “เมืองแห่งน้ำ” เพราะในครั้งแรกตั้งอยู่ที่ริมบึงไฉ่ ใกล้แม่น้ำป่าสัก ในการตั้งเมืองสระบุรีนั้นก็เพื่อใช้เป็นที่รวบรวมผู้คนไว้ใช้ในการศึกสงครามและสะสมเสบียงอาหาร จนเมื่อมีการค้นพบรอยพระพุทธบาทในสมัยของ พระเจ้าทรงธรรมโคมหน้าของเมืองสระบุรีก็เปลี่ยนไป เพราะนับจากนั้นเป็นต้นมา พระเจ้าแผ่นดินเกือบทุกพระองค์จะเสด็จมานมัสการรอยพระพุทธบาทเรื่อยมาจนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน



# เก็บเรื่องมาเล่า

วิชิต วงศ์พานิช...เรื่อง  
แมน พงษ์ศิริพานิช...ภาพ

พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีความผูกพันกับเมืองสระบุรีมาก จนกล่าวได้ว่าทรงเป็น “กษัตริย์แห่งเมืองสระบุรี” ก็ว่าได้

พระพุทธรูปราชูปถัมภ์ เป็นพระพุทธรูปประจำจังหวัดสระบุรี สร้างจากผงศักดิ์สิทธิ์ที่มาจากทุกจังหวัด รวมทั้งแปลทองจากพระพุทธรูปปาง และผงเกสรบัวที่บูชาพระพุทธรูปปางกับผงจากพระพุทธรูปรวมอยู่ด้วย

๑๑๖ พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา  
โปรดรับไป. แอวสั่งให้พระมหาอุปราชยกกองทัพไปยก  
สกัด. พระมหาอุปราชได้ตั้งค่ายอยู่ที่นครราชสีมาโดย  
สอดสมารคนแนวน้ำแควป่าสักพักตะวันออก, พักทอซุ่มไว้โดย  
เมืองสระบุรีทั้งสองฟากน้ำ.

บริเวณที่ตั้งของพระตำหนักสีทา  
ในอดีต ทางแนวต้นไม้ทางขวามือ  
อยู่ติดกับแม่น้ำป่าสัก พระปิ่น  
เกล้าฯจะเสด็จมาประทับอยู่ที่นี้  
เป็นประจำในแต่ละปี  
แม่น้ำป่าสักถูกกล่าวถึงเป็นครั้ง  
แรกในพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา  
สมัยสมเด็จพระมหาธรรมราชา



วังน้ำบ้านท่าราบแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ 1 ใน 5 ของประเทศไทย ที่น้ำอยู่ที่ตรงบริเวณที่เรือจอดอยู่ ปัจจุบันอยู่ที่หมู่ 6 ตำบลต้นตาล อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี

เขาคอกเป็นที่ฝึกไพร่พลให้ป้องกันอริราชศัตรูสร้างในสมัยรัชกาลที่ 4 ที่บ้านท่าคล้อ อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

อุโบสถวัดศรีปริวรรตาราม (วัดปากเพรียว) สระบุรี สุสานอุโบสถมีลักษณะเป็นฐานสำเภาแสดงให้เห็นถึงศิลปะสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย

ในสมัยกรุงธนบุรีในแผ่นดินของพระเจ้าตากสิน ได้โปรดให้สมเด็จพระเจ้าพระยามหากษัตริย์ศึกแม่ทัพใหญ่ยกทัพไปตีเมืองเวียงจันทร์ได้กวาดต้อนครอบครัวชาวลาวลงมาด้วยเป็นจำนวนมาก สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือองค์พระแก้วมรกตซึ่งแต่เดิมนั้นมีหลักฐานยืนยันได้ว่าเป็นของไทยมาแต่ดั้งเดิม แต่ถูกทางพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชแห่งกรุงศรีสัตนาคนหุตอัญเชิญไปประดิษฐานยังเมืองลาวในแคว้นล้านช้าง และไม่ยอมส่งคืนฝ่ายไทยแม้จะถูกทวงถามแล้วก็ตาม ภายหลังได้ย้ายไปประดิษฐานที่เมืองเวียงจันทร์อีกครั้งหนึ่งเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 400 ปีเศษมาแล้ว ทางไทยจึงได้อัญเชิญพระแก้วมรกต กลับคืนสู่กรุงธนบุรีโดยได้แวะมาประดิษฐานเป็นการชั่วคราวที่วัดศรีปริวรรตาราม (วัดปากเพรียว) เมื่อเดือนยี่ ปีกุน เอกศักราช 1141 (ปี พ.ศ. 2322) เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือนเต็ม ก่อนจะอัญเชิญไปยังท่าเจ้าสนุก ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอบ้านหมอ ในปัจจุบัน และมีการเฉลิมฉลองอย่างยิ่งใหญ่เป็นเวลา 3 วัน 3 คืน และได้อัญเชิญองค์พระแก้วมรกตไปยังกรุงธนบุรีตามลำน้ำป่าสักไปออกแม่น้ำเจ้าพระยาด้วยขบวนเรือใหญ่น้อย อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนถึง 115 ลำด้วยกัน ซึ่งจัดเป็นขบวนพยุหยาตราทางชลมารคที่ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์การตาในสมัยกรุงธนบุรีเป็นอาชธานี เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อ 224 ปีมาแล้ว

ในยุคของกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น สมัยสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทัพไทยได้ยกไปตีพม่าที่เมืองเชียงแสนเมื่อปี พ.ศ. 2347 จนได้รับชัยชนะ จึงรวบรวมชาวเมืองเชียงแสน แบ่งเป็น 5 ส่วน ให้กระจ่ายไปอยู่ตามเมืองต่างๆ เช่น เชียงใหม่ ลำปาง น่าน ราชบุรี และสระบุรี ที่สระบุรีจึงมีชาวไทย - ยวน (เชียงแสน) กระจ่ายไปอยู่เกือบทุกอำเภอ และยังคงรักษาเอกลักษณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณีมาได้จนทุกวันนี้ค่อนข้างยากยิ่ง ซึ่งในปี พ.ศ. 2547 ก็จะมีครบ 200 ปี ของการอพยพมาอยู่ที่สระบุรี มีพระมหากษัตริย์พระองค์หนึ่งที่มีความผูกพันกับเมืองสระบุรีเป็นพิเศษได้รับการขนาน

พระนามว่า เป็นกษัตริย์แห่งเมืองสระบุรี คือ สมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว กษัตริย์องค์ที่ 2 ในสมัยรัชกาลที่ 4 (พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว) พระปิ่นเกล้าฯ ได้ทรงสร้างพระตำหนักสีทา (ปัจจุบันอยู่ที่ ม.8 ต.สองคอน อ.แก่งคอย) และทรงเสด็จไปประทับที่พระตำหนักนี้อยู่เป็นประจำ รวมทั้งได้โปรดให้สร้างเขาคอกไว้เป็นที่ฝึกไพร่พลเพื่อป้องกันอริราชศัตรูที่จะมารุกรานผืนแผ่นดินไทยด้วย

เมื่อถึงสมัยรัชกาลที่ 5 (พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว) ได้มีการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ ทั้งด้านการปกครอง ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค การศึกษา โทเลข ฯลฯ รวมทั้งมีการสร้างทางรถไฟสายตะวันออกเฉียงเหนือทำให้สระบุรีก้าวเข้าสู่ยุคทันสมัยอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในด้านการปฏิรูปการปกครองนั้น พระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ทรงใช้คำว่าเป็นการ “พลิกแผ่นดิน” อย่างแท้จริง

เรื่องราวของจังหวัดสระบุรีในอดีตนั้นยังมีเรื่องเล่าอีกมากมายความเป็นมาของสระบุรีนั้นเป็นความภาคภูมิใจไม่น้อยหน้าจังหวัดอื่นในประเทศไทย ยิ่งเมื่อได้ลึกลงถึงก้นบึ้งประวัติศาสตร์ของเมืองสระบุรี แล้วจะยิ่งเห็นว่ามีเมืองสระบุรีนั้นมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ยิ่งนัก สมควรที่ชนรุ่นหลังจะได้ช่วยกันรักษาไว้ตลอดไป สำหรับผู้ที่สนใจหากหาหนังสือเล่มนี้อ่านไม่ได้ ผมก็ขอแนะนำให้นำหนังสือ “ที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพพระครูโกศลวิหารกิจ” ซึ่งอาจารย์พิเนตร น้อยพุทธา ได้นำเนื้อหาบางส่วนในหนังสือดังกล่าวมาขยายความเรียกว่าเป็นหนังสือ “วัฒนธรรม พัฒนาการประวัติศาสตร์ เอกลักษณะและภูมิปัญญาจังหวัดสระบุรี” ฉบับย่ออีกก็ได้

ผมขอขอบคุณอีกครั้งต่ออาจารย์พิเนตร น้อยพุทธา ซึ่งได้ส่งหนังสือดีๆ มาให้ผมอยู่เป็นประจำ อาจารย์เสกธอน สุกโสภณ นักประวัติศาสตร์ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี และที่ขาดไม่ได้คือ แมน พงษ์ศิริพานิช ซึ่งได้มอบภาพถ่ายที่ได้ตระเวนบันทึกภาพตลอดระยะเวลา 1 ปีเต็ม ซึ่งหากผมไม่ได้ภาพเหล่านี้มาช่วยบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ แล้วงานของผมก็คงไม่มีทางสำเร็จลุล่วงลงได้เป็นแน่

## สนทนา ท้ายเล่ม

ท่านผู้อ่านที่เคารพ ถัดจากกำลังจะผ่านไปและฤดูหนาวกำลังเข้ามาแทนที่ ปีเก่าผ่านไปปีใหม่ฟ้าใหม่เอี่ยมมา เป็นไปตามธรรมชาติของฤดูกาลและวันเวลาที่ผันผ่าน ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบแต่ความสุขและสมหวังในชีวิตตลอดไปนะครั้น ว่ากันไปแล้วชีวิตคนเราก็เหมือนกันต้องดำเนินไปตามกฎแห่งกรรม ตามครรลองของชีวิตมีสุข ทุกข์ เศร้า ดีใจ เสียใจคละเคล้ากันไป ไม่สามารถกำหนดให้หยุดหมุนเวียนได้ตั้งใจปรารถนาโรงพยาบาลสระบุรีก็เช่นเดียวกันมีการพัฒนากิจกรรมด้านคุณภาพกันมากมายหลายด้านไม่เคยหยุดนิ่งจุดมุ่งหมายก็เพื่อให้ผู้รับบริการทุกท่านได้รับการบริการที่มีคุณภาพและมีมาตรฐาน ด้วยความมุ่งมั่นนี้เราก็ยังหวังว่าองค์กรภายนอกคือ สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล จะช่วยมาตรวจสอบและรับรองมาตรฐานให้แก่โรงพยาบาลสระบุรีในเดือนมกราคม 2547 เพื่อเป็นหลักประกันให้แก่พี่น้องประชาชนที่มาใช้บริการได้มั่นใจในคุณภาพการบริการมากขึ้น ขอให้ผู้อ่านทุกท่านเป็นกำลังใจให้แก่พวกเราเช่นเคยนะครั้น

น.พ.อนิรุทธ์ สุภวัตรจริยากุล

## สายธารศรัทธา

1. สโมสรโรตารีธนบุรีและสระบุรี
2. คุณมนัน - พล.ต.ต.สมพงษ์ ประทุมเพ็ง
3. องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

4. คุณปริญญา มานะกิจจงกล
5. คุณศรีสุดา แซ่ตั้ง และครอบครัววังศาลาบวร
6. เทศบาลเมืองสระบุรี

7. น.พ.ทวี - พ.ญ.ประไพ สุตบรรทัด
8. คุณเสริมสุข เกลิมฤกษ์
9. คุณสมเกียรติ ทองสมบุรณ์
10. มูลนิธิยูเอไอ
11. คุณหลง กระชนะ
12. คุณยุทธนินทร์ สุวรรณอำไพ
13. คุณอารี ย้อยเมือง
14. คุณมนตรี อ่อนวิมล
15. ร้านไทยภูเขาและร้านบอสตัน
16. บริษัททปณชัยเรียลเอสเตท
17. คุณอรุณวรรณ พงษ์พิทักษ์
18. คุณจิตต์ แซ่ห่วน
19. คุณจรรณ สิริ
20. คุณนิภา ต่างวิวัฒน์
21. คุณวิทวัส มานะกิจจงกล
22. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม
23. คุณพุทธชาติ ปทุมวัฒน์

โรงพยาบาลสระบุรี ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้อุปถัมภ์ กับเพื่อนมนุษย์ที่ยากไร้และเจ็บป่วย ด้วยการบริจาคคุณทรัพย์และอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อใช้ในกิจการรักษาพยาบาลของโรงพยาบาล

- มอบเครื่องฟอกไต 1 เครื่อง มูลค่า 700,000 บาท  
มอบเงินจำนวน 200,000 บาท ซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์  
มอบเงินจำนวน 100,000 บาท  
ให้โครงการรณรงค์คัดค้านอุบัติเหตุทางการจราจร  
มอบเงินจำนวน 100,000 บาท  
มอบเครื่องให้ความอบอุ่นร่างกายและผ้าห่มลูกฟูก  
มูลค่า 90,000 บาท  
มอบเตียงผู้ป่วยระบบไฟฟ้า  
และที่นอนฟองน้ำอัดแข็ง 1 ชุด มูลค่า 52,000 บาท  
มอบเครื่องออกกำลังกาย 4 ชุด มูลค่า 50,000 บาท  
มอบอุปกรณ์การแพทย์ มูลค่า 43,500 บาท  
มอบรถเข็นเก็บเครื่องมือแพทย์ 2 ชุด มูลค่า 33,000 บาท  
มอบเงินจำนวน 23,000 บาทจัดซื้ออุปกรณ์ผ้าตัดตา  
มอบเตียงผู้ป่วย 1 หลัง มูลค่า 11,000 บาท  
มอบที่นอนสุขภาพ มูลค่า 10,000 บาท  
มอบที่นอนสุขภาพ มูลค่า 10,000 บาท  
มอบเงิน 10,000 บาท  
มอบเงิน 10,000 บาท  
มอบเงินจำนวน 10,000 บาท  
มอบชุดให้ออกซิเจน 10 ชุด  
มอบโทรทัศน์สี 1 เครื่อง มูลค่า 8,500 บาท  
มอบรถเข็นสะสมผู้ป่วย 1 คัน มูลค่า 5,000 บาท  
มอบโทรทัศน์สี 1 เครื่อง มูลค่า 4,990 บาท  
มอบโทรทัศน์สี 1 เครื่อง มูลค่า 4,990 บาท  
มอบอุปกรณ์สำนักงาน มูลค่า 3,100 บาท  
มอบเงินจำนวน 2,000 บาท

### เทคนิควัดสายตา



พราน 2 คน กำลังจ้องล่านกตัวนี้ ลองหาดูที่เขาอยู่ไหน



**เฉลย** เจ้าของตามหาสุนัขพบแล้ว

### จุดสาร

ราย 3 เดือน

(แจกฟรี สำหรับผู้รับบริการทุกท่าน)

### เจ้าของ

โรงพยาบาลสระบุรี

### ที่ปรึกษา

น.พ.เทียม อังสาชน

น.พ.สุกิจ พึ่งเกษมสุนทร

นายไพฑูรย์ ทับแสง

นางจิงจินดา รุ่งสัมพันธ์

### บรรณาธิการ

น.พ.อนิรุทธ์ สุภวัตรจริยากุล

### เลขานุการ

นางสุจิตา รักมโนธรรม

### กองบรรณาธิการ

น.ส.สมศวรร วิเชียรศรี

นายวิจิต วงศ์พานิช

น.ส.ศรีนทิพย์ แสงสาตรา

น.ส.วรรณระวี อัคนิจ

น.ส.อัมพร อินทร์เปี่ยม

ภญ.สุมาพร ไทยเจริญ

นางเนาวรัตน์ ตั้งพิมพ์จิตต์

น.ส.นุชรีย์ ฟองนัก

### ฝ่ายศิลป์

นายแมน พงษ์ศิริพานิช

นางศิริมา มีมุ่งธรรม

นายภูษา สนศิริ

นายบัณฑิต บุตดาพันธ์

หน่วยโสตฯ โรงพยาบาลสระบุรี

### สำนักงาน

ศูนย์ประชาสัมพันธ

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