



จดหมายข่าว

สานสุขภาพ

ความร่วมมือไทย - ลาว ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุขในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2003

ISSN 1685-6643



การฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข สำหรับบุคลากรทางการแพทย์จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ค.ศ.2003 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับการวิเทศสหการ และมหาวิทยาลัยมหิดล จัดการฝึกอบรมฯ หลักสูตรบริหารงานโรงพยาบาลสำหรับผู้บริหารโรงพยาบาล จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ในระหว่างวันที่ 3 - 28 กุมภาพันธ์ 2003 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เพิ่มพูนความรู้ด้านการบริหารงานโรงพยาบาล เสริมสร้างทักษะการวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ และมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้บริหารโรงพยาบาลประเทศไทย และในโอกาสนี้ฯพณฯ เทียม พรมมะจัน เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวประจำประเทศไทย พร้อมด้วยคณะผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารจากกระทรวงสาธารณสุข 1 คน ผู้อำนวยการ และรองผู้อำนวยการจากโรงพยาบาลแขวง 9 คน ได้เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา กรุงเทพฯ

พบกันอีกครั้ง สานสุขภาพฉบับนี้มีสาระน่ารู้หลากหลาย นำมาเล่าสู่กันฟังเช่นเคย พบกับบทความ *การเคลือบหลุมร่องฟันช่วยลดการเกิดฟันผุ* แล้วเข้าห้องแล็บไปติดตาม *การตรวจจับสภาวะและโลหิตวิทยา* ต่อจากฉบับที่แล้ว นอกจากนี้ยังมีบทความเรื่อง *หลักการบริหารงานโรงพยาบาล* ที่จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านมาฝากด้วย ใน *ตอบถามข้ามฝั่งโขง* พบคำถามจากผู้อ่านและคำตอบจากคณะอาจารย์ พร้อม

ร่วมสนุกตอบคำถามประจำฉบับ ก่อนจากเชิญแวะที่ *กระดานข่าว* เพื่ออ่านข่าวการติดตามงานโรงแรมใน สปป.ลาวของคณะอาจารย์และข่าวความเคลื่อนไหวอื่นๆ

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ สำหรับการต้อนรับที่อบอุ่นจากผู้อ่าน ซึ่งนับเป็นกำลังใจชั้นเยี่ยม และยินดีต้อนรับข่าวคราวจดหมายและคำถามจากทุกท่านเสมอ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

บรรณาธิการ



การตรวจปัสสาวะและโลหิตวิทยา

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

1.4 การเก็บปัสสาวะ ควรเก็บปัสสาวะตอนเช้า อธิบายการเก็บให้ชัดเจน ก่อนเก็บควรทำความสะอาดบริเวณขั้วถ่ายปัสสาวะ ด้วยน้ำสะอาด และถ่ายปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไปก่อน แล้วจึงรองปัสสาวะช่วงกลาง ใส่ภาชนะปิดฝา นำส่งห้องชันสูตร และทำการตรวจภายใน 2 ชั่วโมง

1.5 การเก็บอุจจาระ เก็บในตอนเช้าก่อนมาโรงพยาบาล เก็บอุจจาระประมาณลูกมะนาวเล็กใส่ภาชนะที่สะอาดและมีฝาปิด ส่งห้องชันสูตรในกรณีที่มีการตรวจเลือดในอุจจาระควรรีบทำภายใน 6 ชั่วโมง ถ้าตรวจพาราสิตอย่างเดี่ยวอาจเก็บไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส ไม่เกิน 24 ชั่วโมง

1.6 การเตรียมสิ่งส่งตรวจ กรณีการตรวจทางโลหิตวิทยาตรวจปัสสาวะหรืออุจจาระ เมื่อส่งมาห้องชันสูตรสามารถตรวจได้ทันที แต่ถ้าเป็นเลือดที่จะตรวจสารเคมีจะต้องมีการปั่นแยก เพื่อนำพลาสมาหรือซีรัม

มาใช้ ดังนั้นจะต้องตรวจสอบความถูกต้องของความเร็วเครื่องปั่นเหวี่ยง และเวลาที่ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องจะทำให้เซลล์เม็ดเลือดหรือเกล็ดเลือดแตกไม่หมด ทำให้การวิเคราะห์ปริมาณของสารเคมีในซีรัมหรือพลาสมาผิดพลาดได้ นอกจากนี้หากพบความผิดปกติ เช่น ซีรัมหรือพลาสมาที่มีสีแดง (hemolysed) หรือขุ่น (lipaemia) ควรเขียนแจ้งให้แพทย์ทราบในรายงานผลทุกครั้ง เป็นต้น

สรุปกระบวนการประกันคุณภาพของสิ่งส่งตรวจ

1. การเตรียมตัวผู้ป่วยและวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้
2. การเตรียมเก็บสิ่งส่งตรวจ
3. การเก็บสิ่งส่งตรวจและการใส่ข้อมูลเฉพาะบุคคล
4. การนำส่งสิ่งส่งตรวจเพื่อนำไปตรวจยังสถานที่อื่น
5. การตรวจรับและเตรียมสิ่งส่งตรวจการลงทะเบียน และปั่นแยกสิ่งส่งตรวจ
6. การเก็บรักษาสิ่งส่งตรวจและการทำลายของเสียต่างๆ

โดย รองศาสตราจารย์พรณี พิเดช
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอบ-ถาม ข้ามหัวใจ



เชิญส่วนคำถาม
ด้านการแพทย์
และสาธารณสุข
และตอบคำถาม
ประจำฉบับ

คำถามประจำฉบับ

บุคลากรทางการแพทย์จะป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อได้อย่างไร?

เฉลยฉบับเดือนมกราคม 2003

การเดินทางเพื่อสุขภาพ ควรเดินวันละ 2.5 กิโลเมตร ทุกวัน เพื่อกระดูกและหัวใจที่แข็งแรง หากเดินไม่ถึงให้เพิ่มเวลาเดินมากขึ้น 5 นาที ทุกๆ สองสัปดาห์ นั่นคือ การเพิ่มระยะทางประมาณ 400 เมตร ด้วยอัตราเดินปกติ ค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ จะเดินได้ถึง 2.5 กิโลเมตรในที่สุด

(จาก www.healthnet.in.th)

โปรดส่งคำถามและคำตอบมาที่ สถานสุขภาพ

Office of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn's Projects
Chitralada Palace, Dusit, Bangkok 10303
Thailand
(ภายในวันที่ 15 ตุลาคม 2003)

ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ตอบได้ใกล้เคียงที่สุด 3 ท่าน
และได้รับของที่ระลึก คือ



Mr. Phetvivahn
Phonekeo



Mr. Vilaysith
Por. Savatdy



Mr. Phanthamith
Piyadeth

คำถามจากผู้อ่าน

ถาม จะป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคฟันผุได้อย่างไร

Mr. Phetvivahn Phonekeo โรงพยาบาลมิตรภาพ

ตอบ ในการป้องกันฟันผุ ควรระวังแบคทีเรียจากอาหาร โดยควรให้เด็กเลิกดูดนมจากขวดเมื่อถึงอายุขวบหรือขวบครึ่ง เพราะนมที่ค้างอยู่บนร่องฟันจะทำให้เกิดฟันผุง่าย ในเด็กโตควรงดเว้นอาหารจำพวกทอฟฟี่ หรือจำพวกแป้งที่ก่อให้เกิดคราบบนตัวฟันและควรแนะนำการแปรงฟันให้ดี นอกจากนี้ควรพบทันตแพทย์ เพื่อเคลือบฟลูออไรด์ และเคลือบหลุมร่องฟันอย่างสม่ำเสมอ

รองศาสตราจารย์ศิริพร ทิมปาวัฒน์
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถาม การรับประทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคอ้วนหรือไม่

Mr. Phanthamith Piyadeth โรงพยาบาลแขวงอุดมไซ

ตอบ การใช้ยาคุมกำเนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีแนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าลดลง โดยเฉพาะน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากขณะตั้งครรภ์ ทั้งนี้เป็นผลจาก Estrogen ที่ทำให้เกิดการคั่งของน้ำและไขมันใต้ผิวหนัง หรืออาจเป็นผลของ Progesterone ทำให้อยากอาหารและรับประทานมากกว่าเดิม

อาจารย์นันทวรรณ สดลันนท์
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามคำแหง

กระดานข่าว



☀ การฝึกอบรม รุ่นที่ 5 หลักสูตรการบริหารงานโรงพยาบาล ซึ่งเพิ่งจะผ่านไปเมื่อ 3-28 กุมภาพันธ์ 2003 นี้ แม้จะหนักหน่อย เพราะมีทั้งฟังบรรยาย ดูงาน และประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติ แต่ก็ประสบความสำเร็จด้วยดี ด้วยความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยมหิดล กรมวิเทศสหการ และกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย และคณะผู้เข้าฝึกอบรมจาก สปป.ลาว

☀ ระหว่างวันที่ 23-29 มีนาคม 2003 คณะทำงานประกอบด้วย รศ.ศิริพร ทิมบัววัฒน์ (คณะทันตแพทยศาสตร์) ผศ.ชฎารัตน์ จารุชัยมนตรี (คณะเทคนิคการแพทย์) นางเสนีย์ ชัยชิต (คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี) ดร.สุคนธา คงศีล (คณะสาธารณสุขศาสตร์) น.พ.ธีระชัย กุศลสุข (คณะเวชศาสตร์เขตร้อน) นายอภิสิทธิ์ ฝั่งพร และนายสุภาพ ศรีกะชา (สำนักงานโครงการฯ) เดินทางไปติดตามผลการฝึกอบรม ณ โรงพยาบาลแขวงเชียงขวาง ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากคณะลูกศิษย์และเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล นำโดย Dr. Somsavay Manipakone (การบริหารงานโรงพยาบาล ปี 2003) Mrs. Thongsy Manipheth (สูตินรีเวช ศัลยศาสตร์ วิทยาลัยวิทยา ปี 2002) Mrs. Thongsy Phimmachak (เวชศาสตร์ชั้นสูติฯ ปี 2002) Mrs. Chansot Thammavong (ทันตแพทยศาสตร์ ปี 2002) และ Mrs. Bouakham Khutthiya (พยาบาลศาสตร์ ปี 2002) และได้เดินทางต่อไปยังโรงพยาบาล แขวงหัวพัน เพื่อเยี่ยมชมการปฏิบัติงานของบรรดาศิษย์ทั้งหลาย และได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นเช่นกัน จาก Dr. Phouang vone Lattanasouk (การบริหารงานโรงพยาบาล ปี 2003) Miss Amphone Phengsiphanh (สูตินรีเวช ศัลยศาสตร์ วิทยาลัยวิทยา ปี 2002) Mrs. Monepheng Douangpanhya (เวชศาสตร์ชั้นสูติฯ ปี 2002) และ Mrs. Saykham Manivanh (โรคเมืองร้อน ปี 2002)



☀ ระหว่างวันที่ 6-10 เมษายน 2003 คณะนำโดย รศ.น.พ.วิเศษ สุพรรณชาติ (คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี) พร้อมด้วย รศ.พรณี พิเดช (คณะเทคนิคการแพทย์) ศ.สุทัศน์ รักประสิทธิ์กุล (คณะทันตแพทยศาสตร์) รศ.น.พ.สมชาติ ไตรรักษา (คณะสาธารณสุขศาสตร์) ผศ.(พิเศษ) พนอศรี อัดตนาถ (คณะเวชศาสตร์เขตร้อน) พ.อ.หญิง ดร.นันทพร วีรวัฒน์ และนางสาวแก้วกัลยา ขวัญพรม (สำนักงานโครงการฯ) ได้เดินทางไปติดตามผลการฝึกอบรม ณ โรงพยาบาลแขวงไซยะบุรี และโรงพยาบาลเมืองเพียง โดยมีคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่คอยต้อนรับเป็นอย่างดี นำโดย Dr. Bounthiame Nanthakone (การบริหารงานโรงพยาบาล ปี 2002) Mrs.Khamkong Inthavong และ Mrs.Thongvanh Vonglonkham (โรคเมืองร้อน ปี 2000) Mrs.Pathoumvanh Douangngeune (พยาบาลศาสตร์ ปี 2000) Mrs.Soukdara Khamphanpheng (สูตินรีเวช ศัลยศาสตร์ วิทยาลัยวิทยา ปี 2000) Mr.Vilaysith Por-savatdy (เวชศาสตร์ชั้นสูติฯ ปี 2000) และ Mrs.Chanmaly Douangngeune (ทันตแพทยศาสตร์ ปี 2000)



การไปติดตามผลการอบรมคราวนี้ แม้คณะจะพบกับอากาศที่ร้อนอบอ้าว และหนาวเย็นในบางพื้นที่ แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการทำงานแต่อย่างใด ขอขอบคุณโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูตแห่งราชอาณาจักรไทย ณ นครเวียงจันทน์ กระทรวงสาธารณสุข สปป.ลาว และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่ช่วยให้การติดตามงานครั้งนี้เป็นไปด้วยดี และสร้างความประทับใจแก่ทุกคน

เชิญส่งข่าวความเคลื่อนไหว รวมทั้งที่ทำงานใหม่ของท่านหรือเพื่อนร่วมอบรมมาได้ที่กระดานข่าว เพื่อกระจายข่าวไปยังเพื่อนๆ รวมทั้งอาจารย์ และเพื่อความสะดวกในการติดต่อ ท่านจะได้ไม่พลาดจดหมายข่าวฉบับต่อไป

จัดพิมพ์โดย