



ข่าวสารด้านสุขภาพ.....โรงพยาบาลเวียงสา

โรงพยาบาลคุณภาพ สุขภาพดี วิธีพอเพียง

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๙ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๕๙ โทร. ๐๕๔-๗๕๒๐๑๒-๓

“เราจะบริการท่านด้วยความซื่อสัตย์ รับพิศชอบ มีน้ำใจ”

ที่ปรึกษา : นายแพทย์กฤตพงษ์ โจนวิภาต (ผู้อำนวยการ) บรรณาธิการ : นางกฤษณา บุญโยประการ (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)



ข่าวสารด้านสุขภาพ



เข้าสู่หน้าร้อนกันแล้วค่ะ ตั้งแต่มีนาคมเป็นต้นไป จากสภาวะอากาศที่แปรปรวนไปตามสภาวะการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เรามักได้ยินข่าวการเกิดภัยธรรมชาติที่แปลกๆ หรือการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บชนิดใหม่ๆ หรือการกลับมาเกิดซ้ำของโรคร้ายต่างๆที่มักทวีความรุนแรงของโรคมากขึ้น วารสารฉบับเดือนมีนาคมนี้ ขอนำข่าวสารโรคที่มากับหน้าร้อน ข้อควรระวัง และการป้องกันมาฝากทุกท่าน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป

6 โรคฮิต กับ 1 อันตราย..ที่มากับอากาศร้อน !!!

เนื่องจากภาวะอากาศร้อนที่ทำให้ใจเราหงุดหงิดแล้ว ยังหนีไม่พ้นเรื่องของสุขภาพที่อาจนำพาโรคร้ายมาหาเราด้วยเช่นกัน โรคระบาดที่สำคัญช่วงหน้าร้อนที่ควรพึงระวัง หากพบโรคดังกล่าวควรต้องมีการรายงานและสอบสวนโรคเพื่อการเฝ้าระวังต่อไป



โรคอุจจาระร่วง / โรคท้องร่วง สาเหตุจากทานอาหารที่มีเชื้อแบคทีเรีย ทำให้มีอาการถ่ายอุจจาระเหลว ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน อาจมีไข้ อ่อนเพลีย ถ้าเป็นรุนแรงอาจมีถ่ายเป็นเลือดได้ บางรายมีอาการรุนแรงอาจมีอาการช็อก และเสียชีวิตได้
การรักษา - ถ้าเป็นน้อยๆ ดูแลตัวเองได้ที่บ้าน ดื่มน้ำเกลือแร่หลังถ่ายเหลวเพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสีย ดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ เฝ้าระวังในเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว หากพบมีอาการรุนแรงให้ไปพบแพทย์



อาหารเป็นพิษ มักเกิดในฤดูร้อน จากอาหารที่ปรุงไว้ล่วงหน้านานๆ โดยเฉพาะหากมีการห่ออาหารไว้อย่างหนาแน่น อบอ้าว เชื้อจึงสร้างสารพิษออกมา ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำปวดท้องแบบบิดๆ บางครั้งมีคลื่นไส้อาเจียน
วิธีป้องกันที่ดีที่สุดจึงต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เท่านั้น
ลักษณะที่เด่นชัดของโรคนี้อีกประการหนึ่งคือมักเกิดในคนที่กินอาหารแบบเดียวกันพร้อมกันหลายคน ดังนั้นจึงควรเฝ้าระวังในการปรุงอาหารในงานต่างๆ ที่ต้องมีคนทานร่วมกันเป็นจำนวนมาก
การรักษา -ถ้าเป็นน้อยๆ ดูแลตัวเองได้ที่บ้านดั่งเช่นโรคอุจจาระร่วง



โรคบิด เกิดจากเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยจะถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้ง และรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด
การรักษา หากมีอาการมาก ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อ และทำการรักษาต่อไป



โรคมือเท้าปาก เกิดจากเชื้อไวรัส พบบ่อยในทารกและเด็กเล็ก ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน
อาการ มีไข้ เป็นแผลในปาก มีตุ่มน้ำใสตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า และกระพุ้งแก้ม จัดเป็นโรคที่สร้างความกังวลใจให้กับคุณพ่อคุณแม่อยู่ไม่น้อย ปัจจุบันพบมีอาการแทรกซ้อนรุนแรงถึงเสียชีวิตได้

ติดต่อ จากการสัมผัสกับสารคัดหลั่ง น้ำลาย น้ำจากตุ่มใส รวมถึงอุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้ออยู่ และสามารถติดต่อโดยอ้อมจากการสัมผัสของเล่น

- หลีกเลี่ยงการให้เด็กคลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กควรล้างมือก่อนหยิบจับอาหารให้เด็กทาน
- ทานอาหารที่สุก สะอาด ปรุงใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำสะอาด
- แยกของใช้ไม่ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ ขวดนม
- เมื่อเช็ดหน้ามูกหรือน้ำลายให้เด็กแล้วต้องล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว
- ชักเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระให้สะอาดโดยเร็ว ทิ้งน้ำลงในโถส้วม **ห้าม** ทิ้งลงท่อระบายน้ำ

มาตรการควบคุมระบาดของโรค

- หากเด็กมีอาการของโรคและแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคมือเท้าปากควรให้หยุดเรียนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ หรือจนกว่าแผลจะหาย
- **พบระบาดเกิน 2 คน** กรณีศูนย์เด็กเล็กควรปิดศูนย์ กรณีโรงเรียนควรปิดห้องเรียน เป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ แล้วทำความสะอาดห้องเรียนและของเล่นต่างๆ
- ทำการคัดแยกเด็กป่วยออกตั้งแต่เดินเข้าที่หน้าประตูโรงเรียน
- แจ้งเตือนให้ผู้ปกครองทราบสถานการณ์ พร้อมช่วยกันเฝ้าระวังในครอบครัว



โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ทุกปี โดยมีพาหะหลักจากสุนัข แมว ที่นำเชื้อไวรัสเรบีส ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล

วิธีป้องกันที่ดีที่สุด 5 ย - อย่า แหย่ **อย่า** เหยียบ **อย่า** แยก(เวลาทะเลาะกัน)

อย่า หยิบ (จานอาหารออก) **อย่า** ยุ่ง (ถ้าไม่คุ้นเคยจริงๆ)

แต่หากยังถูกสุนัข-แมวข่วน/กัด -ต้องล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ กักสัตว์ไว้ดูอาการ 10 วัน ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้องต่อไป

อุปกรณ์ช่วยเหลือนักตกน้ำ

ข้อควรรู้

1. ใช้อุปกรณ์ที่ไม่มีสีตกตก เช่น ขวดน้ำพลาสติก ลมกลอง ขลุ่ย หรือเครื่องเล่นต่างๆ ให้ลมนครหน้าผู้ประสบภัย
2. ใช้อุปกรณ์ที่มีสีตกตก เช่น ถังแกลอนพลาสติก ควรใช้เชือกที่บิดเป็นเกลียว โยนให้จับกระชับ เพื่อให้เชือกกระชับกับตัวผู้ประสบภัย
3. ใช้อุปกรณ์ เช่น ไม้ หรือท่อ PVC ควรยื่นไปด้านข้าง แล้วกวาดเข้าไปหาผู้ประสบภัย

เด็กจมน้ำ เรื่องการป้องกันเด็กจมน้ำ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ เป็นอย่างมาก เพราะตรงกับช่วงปิดเทอม ซึ่งมักจะมีข่าวว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเป็นเสียชีวิตมาเป็นอันดับ 1

- มาตรการยามฉุกเฉิน** คือ **"ตะโกน โยน ยื่น"** เพื่อให้สามารถเอาตัวรอดได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ต่อไป
- มาตรการในชุมชน**
- ชุมชนตรวจสอบจุดอันตรายในแหล่งน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง หากพบมีจุดเสี่ยง รีบดำเนินการจัดการป้องกันในแหล่งน้ำดังกล่าว
 - ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่รับทราบและเฝ้าระวังในกลุ่มเด็ก

😊 เรื่องเล่าดี...มีมาฝาก 😊

>>...เครือข่ายสุขภาพอุบัติเหตุอุบัติภัยอำเภอเวียงสาจัดกิจกรรมฟื้นฟูทีมกู้ชีพ (FR Rally) ครั้งที่ 1 ประจำปี 2559

ทีมกู้ชีพ เป็นทีมสำคัญอย่างยิ่งในการเข้าช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์อันวิกฤติ ณ จุด



เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว หากแม้จะมีทีมเพียงน้อยนิดในพื้นที่แต่การปฏิบัติงานเมื่อยามวิกฤตินั้นสำคัญยิ่งนัก ดังนั้นเพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ถึงมือแพทย์ในโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องหมั่นฝึกฝน และฟื้นฟูความรู้กันอย่างสม่ำเสมอ



อำเภอเวียงสา มีทีมกู้ชีพอยู่ในพื้นที่เพียง 11 แห่ง ในจำนวน 17 ตำบล คิดเป็นร้อยละ 65 จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า มีจำนวนผู้มาใช้บริการกู้ชีพของแต่ละพื้นที่นั้นล้วนแตกต่างกันตามสภาพประชากรในพื้นที่ แต่ความสำคัญที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นคือ ไม่ว่าจุดเกิดเหตุจะอยู่ใกล้หรือไกลเพียงใด ทีมกู้ชีพสามารถเข้าช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤตินั้นได้ 100 % เกิดการประสานงานที่ดีกับโรงพยาบาลเวียงสาในการเข้าช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุก่อนที่ทีมโรงพยาบาลจะเดินทางไปถึง เนื่องจากบางพื้นที่นั้นอยู่ไกลมาก การเดินทางจึงค่อนข้างใช้เวลานาน

ทีมเครือข่ายอุบัติเหตุและฉุกเฉินอำเภอเวียงสานำทีมโดย รพ.เวียงสา รพ.สต. ทุกแห่ง องค์การบริหารส่วนตำบลที่มีทีมกู้ชีพได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพทีมกู้ชีพอำเภอเวียงสาขึ้น โดยมีการจัดการแข่งขันการพัฒนาศักยภาพทีมกู้ชีพ “FR Rally 2559 ครั้งที่ 1” ขึ้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559 ณ อาคารหอประชุมโรงเรียนศรีเวียงสาวิทยาคาร โดยมีพ.ภุตพงษ์ โรจนวิภาต ผอ.รพ.เวียงสาให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน มีทีมกู้ชีพเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 8 ทีม โดยในการแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขันการจัดการและการดูแลผู้ประสบภัยเมื่อพบเหตุการณ์สำคัญ ได้แก่



- 1.) กรณีเหตุการณ์เจ็บท้องคลอดลูก
- 2.) กรณีหัวใจหยุดเต้น
- 3.) กรณีช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่
- 4.) กรณีช่วยฟื้นคืนชีพในเด็ก
- 5.) กรณีเหตุไฟไหม้
- 6.) กรณีรถเกิดอุบัติเหตุ
- 7.) กรณีมีบาดแผลฉกรรจ์
- 8.) กรณีชักจากไข้สูงในเด็ก
- 9.) กรณีบาดเจ็บกระดูกต้นคอ/หลังเสี่ยงต่ออัมพาต

ผลการแข่งขัน ชนะเลิศรางวัลที่ 1 ได้แก่ ทีมกู้ชีพอบต.ทุ่งศรีทอง **รางวัลที่ 2** ได้แก่ ทีมกู้ชีพเทศบาลตำบลกลางเวียง **รางวัลที่ 3** ได้แก่ ทีมกู้ชีพอบต.จอมจันทร์ **รางวัลชมเชย** ได้แก่ ทีมกู้ชีพอบต.นาเหลียง, ทีมกู้ชีพอบต.แม่ชะนิง, ทีมกู้ชีพอบต.อ่าวนาไลย และทีมกู้ชีพแม่สาคร

ขอขอบคุณทีมกู้ชีพหัวใจแกร่งทุกท่าน ที่ได้ทำงานอย่างเสียสละ มุ่งมั่น เสียสละ เพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือการช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ขอบุญกุศลทั้งหลายจงปกปักษ์รักษาชีวิตและครอบครัวท่านให้มีความสุขตลอดไป



>>...ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ 1 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่านออกเยี่ยมสถานบริการเขตอ.เวียงสา

นายแพทย์รัฐวุฒิ สุขมี ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 1 พร้อมนายแพทย์นิพนธ์ พัฒนกิจเรือง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่านและทีมงาน ออกเยี่ยมให้กำลังใจการดำเนินงานบริการสุขภาพในพื้นที่อำเภอเวียงสา โดยเข้าเยี่ยมรพ.เวียงสา รพ.สต.บ้านนาเคียน และรพ.สต.ไหล่น่าน มีนายแพทย์กฤตพงษ์ โรจนวิภาต ผอ.รพ.เวียงสา นายสมชาย ศิริมาตร สาธารณสุขอำเภอเวียงสาและคณะเจ้าหน้าที่ให้การต้อนรับ



>>...ตัวแทนโรงพยาบาลเวียงสารับมอบเงินเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ และรับมอบจากการร่วมบริจาค

ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมาโรงพยาบาลเวียงสาได้รับมอบเงินบริจาค และอุปกรณ์ทางการแพทย์จากผู้ใจบุญหลายท่าน ดังนี้

- คุณป้าศุภลักษณ์ แซ่อึ้ง (ตลาดเวียงสา) บริจาคเงินจำนวน 5,000 บาท เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์
- ภก.กาญจนา บุญชูชีพ (รพ.เวียงสา) บริจาคเงินเข้ากองทุนกายอุปกรณ์ดูแลผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง เนื่องในวันคล้ายวันเกิด
- ทพญ.ประภาพร คำหว่าง (รพ.เวียงสา) บริจาคอุปกรณ์และของใช้



สำหรับผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง เนื่องในวันคล้ายวันเกิด

ขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้ ขอความสุขความเจริญจงมีแก่ทุกท่าน และครอบครัว เทอญ

☀ --- รายนามผู้บริจาครพ.เวียงสา ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

โรงพยาบาลเวียงสาขอขอบพระคุณทุกท่านที่ร่วมบริจาคเพื่อการดูแลผู้รับบริการ ทั้งในการจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ และในผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือ ขอบุญกุศลที่ได้กระทำร่วมกันนี้ ตลบ้นดาลให้ท่านและครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง เจริญก้าวหน้าทุกประการ เทอญ.

รายนามผู้บริจาค	จำนวนเงิน	รายนามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
๑. วัดศูนย์วิปัสสนา	๑,๐๐๐ บาท	๒. ครอบครัวคุณพ่อจันทร์ สุดสม	๕๐๐ บาท
๓. ครอบครัวคุณทอง กาวิชัย	๓๐๐ บาท	๔. ครอบครัวคุณแม่เขียว แก้วเทพ	๓๐๐ บาท
๕. ครอบครัวคุณสาหร่าย เขียวอ่อน	๓๐๐ บาท	๖. ครอบครัวคุณพ่อปิก อินไช	๓๐๐ บาท
๗. เด็กหญิงพิมพ์ทอง เรืองขำ	๒,๐๐๐ บาท	๘. ครอบครัวคุณศรีมูล คำน้อย	๓๐๐ บาท
๙. ครอบครัวคุณพ่อเปล่ง ปรางค์มณีรัตน์	๕๐๐ บาท	๑๐. ครอบครัวคุณศรีวรรณ นวลแปง	๕๐๐ บาท
๑๑. ครอบครัวคุณแม่บัวเขียว ธนะภาชี	๓๐๐ บาท	๑๒. ครอบครัวคุณจิตติพงษ์ ริกากรณ์	๒๐๐ บาท
๑๓. ครอบครัวคุณเจริญ ป้องแก้ว	๒๐๐ บาท	๑๔. ครอบครัวคุณศรีแพร ทะนันไชย	๑,๐๐๐ บาท
๑๕. ครอบครัวคุณแม่ไม้เงิน เวชปัญญา	๑๐๐ บาท	๑๖. ครอบครัวคุณบัวคำ สิงห์คำ	๓๐๐ บาท
๑๗. ครอบครัวคุณแม่บัวเขียว ชันยม	๒๐๐ บาท	๑๘. ครอบครัวท่านผู้ใหญ่ถาวร เขื่อนคำ	๕๐๐ บาท
๑๙. ครอบครัวคุณแม่คำปวน อ้อยใจ	๕๐๐ บาท	๒๐. ครอบครัวคุณแม่อรุณ ศรีเทพ	๒๐๐ บาท
๒๑. ครอบครัวคุณชนิดา สอนศิริ	๓๐๐ บาท	๒๒. คุณศุภลักษณ์ แซ่อึ้ง	๕,๐๐๐ บาท
๒๓. ครอบครัวคุณแม่ดำเนิน ยอดมงคล	๑,๐๐๐ บาท	๒๔. ครอบครัวคุณแม่ นำ สारถ้อย	๓๐๐ บาท
๒๕. อาจารย์เนาวรัตน์ ตาแก้ว	๕๐๐ บาท		