



จุลสาร

# สรพสิทริสัมพันธ์ Sunpasitsumpun bulletin



www.sunpasit.go.th

ปีที่ 26 ฉบับที่ 336 ประจำเดือนมกราคม 2568 ISSN : 2408-2368

วิสัยทัศน์ : สถาบันทางการแพทย์และการสาธารณสุขชั้นนำระดับสากล ปี 2566-2568



## SUNPASIT

### ๓ มกราคม ๒๕๖๘

### โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ครบรอบ ๘๙ ปี

# สวัสดีปีใหม่

## Happy New year



新年快乐





SUNPASIT

นพ.มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธินวงศ์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

# ความหมายของสัญลักษณ์ ๘๙ ปี โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

ใช้ เลข ๘๙ รวมกันเป็นรูปลักษณะดอกบัวทรง Modern

เลข ๘ มีความหมายเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรือง และความโชคดี เป็นสัญลักษณ์ของการเติบโตที่ไม่สิ้นสุด อีกมุมมองหนึ่ง มีลักษณะคล้ายสัญลักษณ์ อนันต์ หรือ Infinity ซึ่งเชื่อมโยงกับความยั่งยืน

เลข ๙ แสดงถึงความยิ่งใหญ่ และความสำเร็จ เป็นการสื่อถึงความเจริญ และการบรรลุเป้าหมายสูงสุด

สัญลักษณ์เป็นการประกอบกันเป็นรูปลักษณะดอกบัว ทรง Modern ซึ่งดอกบัวเป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดอุบลราชธานี โดยในด้านวัฒนธรรมไทย ดอกบัวมีความหมายทางจิตวิญญาณ เป็นสัญลักษณ์ของการหลุดพ้นจากทุกข์ และการเข้าถึงความรู้สูงสุด

ดอกบัวเติบโตในน้ำโคลนซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี แต่กลับเบ่งบานได้อย่างงดงาม เหมือนกับการเจริญเติบโตหรือการพัฒนาทางจิตใจ แสดงถึงการปรับปรุงตนเอง และยกระดับตนเองไปสู่ความสมบูรณ์แบบ

รูปทรง Modern เป็นการใช้เส้นที่สะอาดตา รูปทรงที่เรียบง่าย เป็นการสื่อถึง การมีความคิดที่ทันสมัย การมีความพร้อมในการพัฒนา และการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ

## “การพัฒนาและความสำเร็จไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อมุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุด อย่างมีคุณธรรม”



# การตรวจสอบสารพันธุกรรมบุคคล (DNA)

## แก่ราษฎรไร้สถานะ และประสบปัญหาทางทะเบียนราษฎร



รับขวัญ เครือสิงห์



โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ให้บริการตรวจสอบสารพันธุกรรม (DNA) จำนวนมากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 ของสถาบันนิติวิทยาศาสตร์ ผลการดำเนินงาน ตั้งแต่ สิงหาคม 2565-พฤศจิกายน 2567 มีผู้เข้า รับบริการ จำนวน 107 ครอบครัว 292 ราย (บุคคลอ้างอิง 105 ราย และ บุคคลตกหล่น 187 ราย) โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วย กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ กลุ่มงานเทคนิคการแพทย์ กลุ่มงานนิติเวช งานประกันสุขภาพ งานเวชสารสนเทศ และงานประชาสัมพันธ์ ร่วมกับ สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ กระทรวงยุติธรรม กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) และ ภาควิชาอายุรศาสตร์วิจิตรวิญญูภาวบน้ำตาล ต่ำในเลือดในผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน อาศัยเกณฑ์ 3 ประการร่วมกัน (Whipple triad) ได้แก่ มีระดับน้ำตาล ในเลือดน้อยกว่า 70 มิลลิกรัม/เดซิลิตร มีอาการและอาการแสดงของภาวะน้ำตาลต่ำในเลือดและอาการหายไปเมื่อระดับน้ำตาล ในเลือดสูงขึ้น

ปี 2568 โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จะให้บริการจัดเก็บตัวอย่างสารพันธุกรรมบุคคล เดือนละ 1 ครั้ง  
อัตราค่าบริการตรวจ DNA รายละ 500 บาท เฉพาะบุคคลตกหล่น

เพื่อแก้ไขปัญหาสถานะและสิทธิของคนไทยที่ตกหล่นทางทะเบียน ไม่มีชื่อและรายการบุคคลในทะเบียนบ้าน แก่ผู้มีรายได้น้อย ที่ไม่มีกำลังทรัพย์ในการเดินทางเพื่อไปรับบริการในส่วนกลาง หรือไม่สามารถจ่ายค่าบริการตรวจสอบสารพันธุกรรม ซึ่งเป็นหลักฐานสำคัญที่จะสนับสนุนให้ได้สัญชาติไทย และสามารถเข้าถึงสิทธิประโยชน์ ในการรักษาพยาบาล การศึกษา และสวัสดิการต่าง ๆ



ติดต่อ สอบถาม รับคำปรึกษา ได้ที่...



บุคคลที่มีปัญหาสถานะและสิทธิทางทะเบียนราษฎร พร้อมกับบุคคลอ้างอิง ที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต สามารถแจ้งความประสงค์ เพื่อเข้าสู่กระบวนการ ตรวจสอบข้อเท็จจริงเบื้องต้น ยื่นเอกสารยืนยันตัวตน และส่งตรวจเพื่อจัดเก็บตัวอย่าง DNA พิสูจน์สถานะบุคคล ได้ที่ นายทะเบียนท้องถิ่น ณ สำนักงานเทศบาล หรือ ที่ว่าการอำเภอ ตามภูมิลำเนาของตนเอง

- กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ sw.ssswสิทธิ์ฯ โทร. 045 319 200 ต่อ 1218
- สำนักงานยุติธรรมจังหวัดอุบลราชธานี โทร. 045 344 585
- มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการแบ่งปัน โทร. 045 953 649



# การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมจากการทำงานที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูงของบุคลากรหน่วยงานซักฟอก โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

## Risks assessment Health and work environment with high risk among laundry workers In Sunpasitthiprasong hospital



ผู้วิจัย : สุพิชชา สง่าเขียว , ญัฐธัญ สกนธวัฒน์, พลาธิป เดชเร, หทัยภัทร ปริสุทธิกุล

อาจารย์ที่ปรึกษา : วิศิษฐ์ สงวนวงศ์วาน ,ประภาพร สุวรรณ์ชัย ,ศิริทิพย์ สงวนวงศ์วาน ,อรชร มาลาหอม ,สุพจน์ สายทอง ,จิรวัฒน์ มูลศาสตร์ ,ปริณญา ชำนาญ ,สุวารี เจริญมุขยันท ,ยุพิน ชัยเวชสกุล ,ณัฐพล ปรีเปรม ,จันทร์ฉาย ทองเพ็ญ ,พิมล พันธุ์น้อย

### ที่มาและความสำคัญ

ในทุกๆอาชีพมีโอกาสสัมผัสกับคุกคามทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมจากการทำงานที่แตกต่างกัน ซึ่งแผนกซักฟอกเป็นหนึ่งในหน่วยงานพื้นฐานที่มีในทุกโรงพยาบาล จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าบุคลากรในหน่วยงานซักฟอกโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์มีจำนวนครั้งที่มาเข้ารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอกด้วยสาเหตุที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน 16.43% ซึ่งมากกว่าเมื่อเทียบกับบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลที่มารักษาด้วยสาเหตุเดียวกัน หากสามารถป้องกันหรือลดปัจจัยคุกคามดังกล่าวได้อาจช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในการทำงานและลดการสูญเสียทรัพยากรในการรักษาได้

### วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงานของบุคลากรหน่วยงานซักฟอกโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูง
- 2 เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงทางสภาพแวดล้อมจากการทำงานของบุคลากรหน่วยงานซักฟอกโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูง

### ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย : Cross sectional study

ระยะเวลาการวิจัย : วันที่ 9 มกราคม 2566 ถึง 31 มกราคม 2566

สถานที่ : โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์คัดเข้า : บุคลากรในหน่วยงานซักฟอกที่มีประวัติปฏิบัติงานในหน่วยงานซักฟอก  $\geq 1$  ปี

เกณฑ์คัดออก : บุคลากรในหน่วยงานซักฟอกที่ไม่ได้มาปฏิบัติงานหรือลางานในช่วงเวลาของการวิจัย (19 ถึง 20 มกราคม 2566)

กลุ่มตัวอย่าง : คำนวณโดยใช้ Simple random sampling โปรแกรม WinPepi ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรหน่วยงานซักฟอก จำนวน 36 คน

### เครื่องมือวิจัย

6 สิ่งคุกคาม : สุขภาพ ได้แก่ กายศาสตร์ และจิตวิทยาสังคม สภาพแวดล้อม ได้แก่ ภาพภาพ เคมี สภาพการทำงาน ไม่ปลอดภัย อากาศ และคุณภาพอากาศ

แบบสอบถามและแบบบันทึกข้อมูลประกอบด้วย 3 ส่วนได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหน่วยซักฟอกและข้อมูลพื้นฐานของบุคลากร
- ส่วนที่ 2 การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพในการทำงาน
- ส่วนที่ 3 การประเมินความเสี่ยงทางสภาพแวดล้อมในการทำงาน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (CVI) ทั้ง 3 ส่วนโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าเท่ากับ 0.84 ตรวจสอบค่าความเที่ยง : ปรับมาจากแบบประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล (RAH.01) ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2557

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการบรรยายข้อมูล แสดงเป็นค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ซึ่งข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย โดยไม่มีการนำเสนอข้อมูลที่ระบุถึงตัวตนผู้เข้าร่วมและข้อมูลจะถูกทำลายใน 1 เดือน หลังวิจัยเสร็จสิ้น

### ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป : จำนวนบุคลากร 39 คน เป็นชาย 29 คน อายุเฉลี่ย 39 ปี ไม่มีโรคประจำตัว 31 คน ระยะเวลาปฏิบัติงานที่ซักฟอก เฉลี่ย 9.9 ปี จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันเฉลี่ย 10.2 ชั่วโมง

ระดับเสียงในหน่วยงานซักฟอก : 81 dBA / hr. อยู่ในมาตรฐานที่ยอมรับได้ ความเข้มของแสง : ขั้น 1 มีหลอดไฟชำรุดหลายจุดทำให้แสงสว่างต่ำกว่ามาตรฐาน 4/6 จุดตรวจ และ ขั้น 2 จุดตัดเย็บมีแสงสว่างต่ำกว่ามาตรฐานทุกจุด , จุดพับผ้าแสงสว่างเพียงพอ 4/6 จุดตรวจ , จุดห้องทำงานแสงสว่างเพียงพอทั้ง 2 จุดตรวจ

ตารางที่ 1 อันดับสิ่งคุกคามที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูงของบุคลากรหน่วยงานซักฟอก

อันดับ	สิ่งคุกคามที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูง	ร้อยละ
1	ด้านคุณภาพอากาศ : ฝุ่น	20.5
2	ด้านการยศาสตร์ : การใช้แรงดึงหรือดันที่ต้องออกแรงมากเพื่อเคลื่อนย้ายสิ่งของ	10.3
2	ด้านคุณภาพอากาศ : ระบบระบายอากาศที่ไม่ดี	10.3
3	ด้านกายภาพ : แสงสว่าง	7.7

ตารางที่ 2 อันดับสิ่งคุกคามที่มีค่าระดับความเสี่ยงสูงตามแผนกหน่วยงานซักฟอก

อันดับ	สิ่งคุกคามที่เสี่ยงระดับสูง	แผนก (ร้อยละ)			
		ซักผ้า	รีดผ้า	พับผ้า	ตัดเย็บ
1	ด้านคุณภาพอากาศ : ฝุ่น		50	26.1	20
2	ด้านการยศาสตร์ : การใช้แรงดึงหรือดันที่ต้องออกแรงมากเพื่อเคลื่อนย้ายสิ่งของ			17.4	
3	ด้านคุณภาพอากาศ : ระบบระบายอากาศที่ไม่ดี		50	13	
3	ด้านกายภาพ : แสงสว่าง	33		4.4	20

### สรุปผลการวิจัย

ความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงานของบุคลากรหน่วยงานซักฟอก โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ที่มีความเสี่ยงระดับสูง คือ ด้านการยศาสตร์ ได้แก่ การใช้แรงดึงหรือดันที่ต้องออกแรงมากเพื่อเคลื่อนย้ายสิ่งของ พบมากในแผนกพับผ้า และความเสี่ยงทางสภาพแวดล้อมจากการทำงาน พบว่ามี 3 อันดับที่มีความเสี่ยงระดับสูง ได้แก่ อันดับ1 ด้านคุณภาพอากาศคือมีฝุ่น พบมากในแผนกรีดผ้า พับผ้า ตัดเย็บ ตามลำดับ อันดับ 2 ด้านคุณภาพอากาศคือระบบระบายอากาศที่ไม่ดี พบมากในแผนกพับผ้า อันดับ3 ด้านแสงสว่าง พบมากในแผนกซักผ้า ตัดเย็บผ้า และพับผ้า ตามลำดับ

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย แนะนำให้มีการจัดโครงการอบรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อให้ตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน ข้อเสนอแนะด้านวิจัย แนะนำประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมจากการทำงานของบุคลากรในด้านอื่นๆเพิ่มเติม และมีการติดตามผลการประเมินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขและป้องกันให้เหมาะสมกับบุคลากรและพื้นที่ในแต่ละแผนก

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่าน และผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุน ซึ่งช่วยให้งานวิจัยสำเร็จและบรรลุตามวัตถุประสงค์



# การพัฒนาาระบบส่งต่อผู้ป่วยที่ได้รับยาน้ำเตรียมพิเศษเฉพาะราย สำหรับเด็กและเครือข่ายเภสัชกรเตรียมยาน้ำเฉพาะรายสำหรับเด็ก

## (Hospital referral of Pediatric extemporaneous preparations to the community)



ภญ.จิรณา อนันต์สุชาติกุล

การดูแลผู้ป่วยเด็กมักจะมีปัญหาเรื่องยาที่สำคัญคือ ไม่มียาสำเร็จรูปแบบน้ำสำหรับเด็กในท้องตลาดเพื่อใช้ในการรักษา โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ไม่สามารถกลืนกินยาเม็ดหรือยาแคปซูลได้ หรืออาจมีความแรงของยาที่ไม่เหมาะสม เภสัชกรมีบทบาทสำคัญตามมาตรฐานวิชาชีพเภสัชกรรมในการปรุงยาและการผสมยาในรูปแบบ ความแรง หรือการบรรจุที่ไม่มีจำหน่าย แต่ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยเด็กที่จำเป็นต้องใช้รักษาต่อเนื่องเป็นเวลานาน ผู้ป่วยที่บ้านอยู่ไกลจะมีความยากลำบากในการเดินทางมารับการรักษาต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบตำรับยาและพัฒนาระบบส่งต่อผู้ป่วยไปรับยาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อเพิ่มความร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่องและลดปัญหามูลค่ายา คินที่เตรียมไว้ให้ผู้ป่วยตามนัดแล้วผู้ป่วยไม่มารับยาตามนัดได้



### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

ปัจจัยที่มีผลต่อการคืนยาที่สำคัญคือผู้ป่วยไม่มารับยาตามนัดเนื่องจากปัญหาบ้านไกล การพัฒนาระบบส่งต่อผู้ป่วยไปรับยาใกล้บ้านสามารถเพิ่มความร่วมมือในการรักษา ซึ่งผลการศึกษาพบว่าจำนวนผู้ป่วยที่เข้าโครงการส่งต่อรับยาใกล้บ้านมีจำนวน 1,039 ราย ช่วยลดมูลค่ายาคืนได้อย่างมีนัยสำคัญ สามารถประหยัดค่าเดินทางไป-กลับของผู้รับบริการได้ 712,984 บาท บาท และค่าเสียโอกาสในการทำงาน 433,920 บาท ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาระบบเครือข่ายเภสัชกรควรมีการประเมิน ติดตามการใช้จ่ายของผู้ป่วยและขยายระบบบริการ ให้เหมาะสมมากขึ้นตามบริบทของโรงพยาบาล และขยายรายการยาที่สามารถ

### วัตถุประสงค์

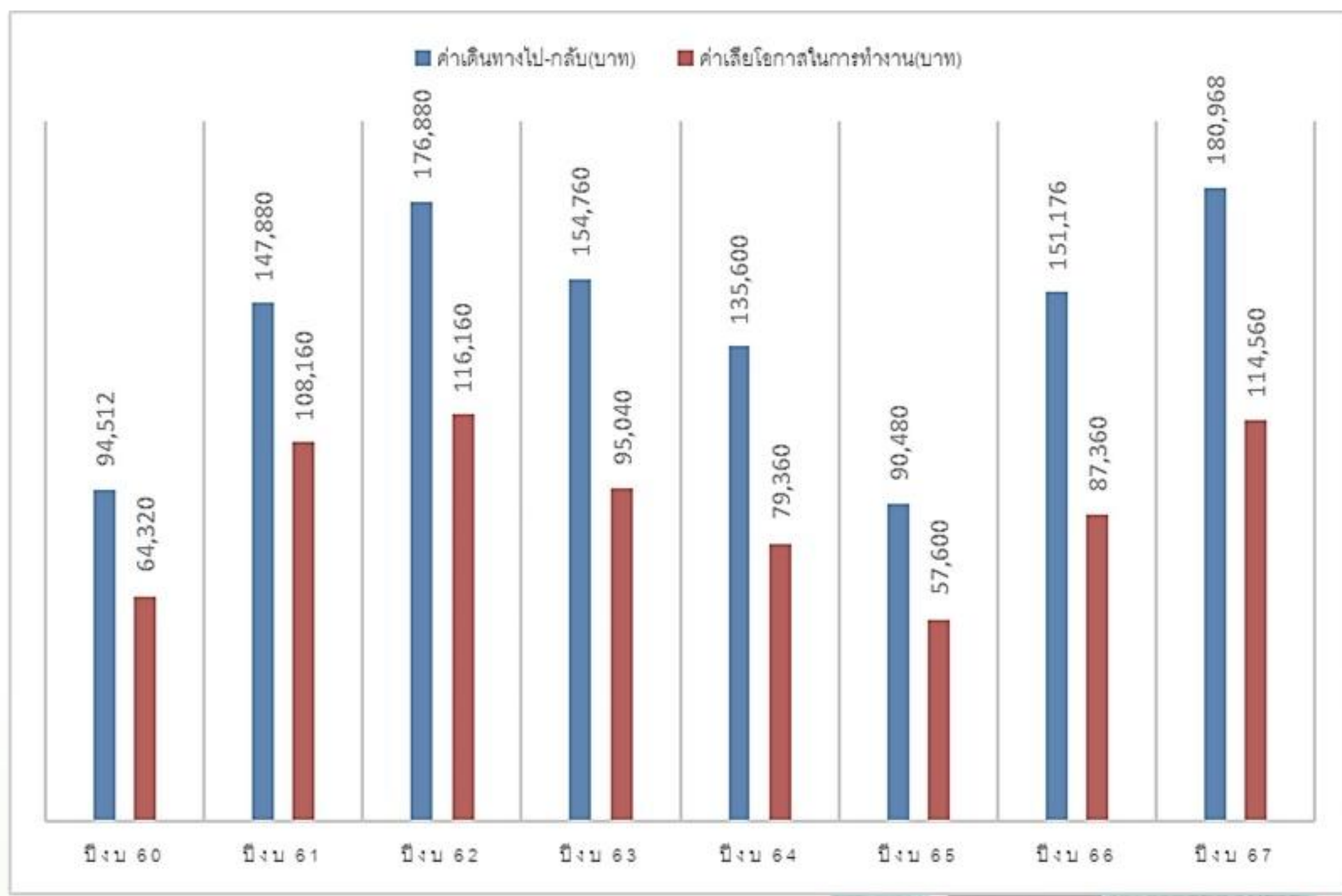
เพื่อพัฒนาสูตรรูปแบบยาเตรียมและพัฒนาระบบบริการผู้ป่วยให้ได้รับความสะดวกในการรับยาหรือการรักษาอย่างต่อเนื่อง ลดมูลค่ายาคืน ตลอดจนค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่ายาของผู้ป่วยและโรงพยาบาล และเป็นการส่งเสริมพัฒนาบทบาทของเภสัชกรโรงพยาบาลให้มีศักยภาพในการดูแลผู้ป่วยได้ตามมาตรฐานวิชาชีพ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) อย่างต่อเนื่อง โดยการคิดค้นพัฒนารูปแบบสูตรตำรับยาและใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive analysis) โดยทำการเก็บข้อมูลการพัฒนารูปแบบยาเตรียมและมูลค่ายาคืนยาน้ำเตรียมพิเศษเฉพาะรายสำหรับเด็กผู้ป่วย โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ตั้งแต่เปิดให้บริการเดือนตุลาคม พ.ศ.2559 ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2567 เป็นเวลา 8 ปี เพื่อวัดผลลัพธ์จากระบบการส่งต่อผู้ป่วยในด้านของมูลค่ายาคืนยาเตรียม ค่าเดินทางและค่าเสียโอกาสในการทำงาน

### ผลการศึกษา

มีการพัฒนารูปแบบยาเตรียมจำนวน 51 ตำรับสำหรับระบบส่งต่อได้ พบว่าก่อนใช้ระบบส่งต่อผู้ป่วยรับยาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านมีมูลค่ายาคืนเป็นจำนวนเงิน 80,304 บาท (ปีงบประมาณ 2560)และเมื่อเริ่มใช้ระบบส่งต่อผู้ป่วยมีผลให้มูลค่ายาคืนในแต่ละปีลดลงตามลำดับ โดยในปี แรก ปีงบประมาณ 2561 มูลค่ายาคืนลดลงร้อยละ18.65 ปีที่สอง ปีงบประมาณ 2562 มูลค่ายาคืนลดลงร้อยละ 53.36 และในปีที่สาม ปีงบประมาณ 2563 มูลค่ายาคืนลดลงร้อยละ 84.34 เมื่อเทียบกับปีที่ติดกัน และมูลค่ายาคืนหายไปหลังจากปีงบประมาณ 2564 ถึงปัจจุบัน เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า ผลจากการใช้ระบบส่งต่อผู้ป่วยทำให้มูลค่ายาคืนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )





# คนนับคาร์บ

นายสมศักดิ์ เทพสุทิน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

## 1 คาร์บ เท่ากับ คาร์โบไฮเดรต 12-18 กรัม

### ตัวอย่างอาหาร 1 คาร์บในแต่ละกลุ่ม

#### กลุ่มข้าว - แป้ง



พญ.อมรรัตน์ เทพากรณ์

#### กลุ่มผัก (3 ทัพพี = 1 คาร์บ)



#### กลุ่มผลไม้



#### กลุ่มนม



#### น้ำตาล

(3 ช้อนชา = 1 คาร์บ)



**“คาร์บ”** คือคำเรียกสั้น ๆ ของ **“คาร์โบไฮเดรต”** คือกลุ่ม **“ข้าวแป้ง”** ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของน้ำตาล“กลูโคส” ที่ไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือดเพื่อใช้เป็นพลังงาน เป็นอาหารที่คนส่วนใหญ่รับประทานเป็นหลัก จึงมีโอกาที่จะบริโภคมากเกินไปแล้วส่งผลให้เกิดโรคอ้วนและควบคุมเบาหวานได้ไม่ดี

นโยบาย **“รัฐมนตรีพำนับคาร์บ”** เป็นเทคนิคให้คนไทยรู้จักว่าอาหารกลุ่มคาร์บคืออะไร แฝงในอาหารอะไรบ้าง เน้นอาหารโปรตีนให้พอรู้โควตาในการรับประทานอาหารแต่ละวัน โดยให้เน้นหลัก **“โปรตีน ไม่ให้ขาด คาร์บไม่ให้เกิน”** โดยก่อนที่จะนับคาร์บ เราต้องทราบจำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละคนขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างหลัก ๆ ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง กิจกรรมทางกาย โดยค่าเกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการที่ควรทราบ ได้แก่

>> **ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI)** ซึ่งสามารถคำนวณได้จากน้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร) โดยค่าที่เหมาะสมคือ 18.5-22.9 กก.ต่อตรม. ค่าตั้งแต่ 25.0 ขึ้นไปถือว่า **“อ้วน”**

>> **TDEE** ย่อมาจาก **Total Daily Energy Expenditure** คือค่าที่บ่งบอกถึงพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปตามชีวิตประจำวันและกิจกรรมทางกายหรือการใช้กำลังทางกายของแต่ละคน ซึ่งในคนที่ต้องการลดความอ้วนควรจะได้รับประทานน้อยกว่าTDEEที่คำนวณได้

>> **BMR** ซึ่งย่อมาจาก **Basal Metabolic Rate** คือพลังงานที่น้อยที่สุดที่ร่างกายของเราต้องใช้ต่อวันให้ดำรงชีวิตอยู่เพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ คนที่กินน้อยกว่า **BMR** จะมีโอกาสที่จะเกิดอันตรายต่อร่างกาย

**“การนับคาร์บ”** เป็นการวางแผนให้คำนวณปริมาณอาหารกลุ่มแป้งได้แม่นยำขึ้น ทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น และกลุ่มเสี่ยงสามารถลดน้ำหนักได้ โดย 1 คาร์บ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรต โดยเฉลี่ย 15-18 กรัม ตัวอย่างอาหารที่ต้องนับคาร์บ แบ่งออกเป็นกลุ่มดังนี้

- 1** **หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์** รวมถึงผักที่มีแป้งมาก 1 คาร์บ = 1 ทัพพี เช่น ข้าวขาว 1 ทัพพี, ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก 1 ทัพพี, ขนมปัง 1 แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก 1 ทัพพี, ข้าวโพดสุก 1/2 ฝักใหญ่
- 2** **หมวดผลไม้** ผลไม้ขนาดเท่าลูกเทนนิส เช่น กล้วยน้ำว่า ส้มเขียวหวาน 1 ลูก = 1 คาร์บ; ผลไม้ขนาดกลาง เช่น แอปเปิ้ลลูกใหญ่ แก้วมังกร ฝรั่ง 1/2 ลูก = 1 คาร์บ; ผลไม้ขนาดใหญ่ 6-8 ชิ้นคำ = 1 คาร์บ เช่น แคนตาลูป มะละกอ สับปะรด; ผลไม้ขนาดเล็กมาก เช่น ลองกอง ลำไย 6 ลูก = 1 คาร์บ
- 3** **หมวดนมและผลิตภัณฑ์** นมรสจืด 1 แก้ว, โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย = 1 คาร์บ
- 4** **หมวดน้ำตาล** ขนมหวาน ขนมไทย เบเกอรี่ อาหารแต่ละชนิด มีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน สามารถนับคาร์บได้โดย น้ำตาลทราย หรือน้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ = 1 คาร์บ
- 5** **หมวดผักหัว หรือผักที่มีแป้งปานกลาง** เช่น แครอท บร็อกโคลี ดอกกะหล่ำ ข้าวโพดอ่อน โดย 3 ทัพพีสุก = 1 คาร์บ ซึ่งหากรับประทานในจำนวนที่ไม่มากอาจไม่จำเป็นต้องนำมาคำนวณ



นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ นำคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลฯ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ศาลากลางจังหวัดอุบลราชธานีและร่วมพิธีวางพานพุ่มถวายสักการะ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี ณ หอประชุมจังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2567

นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ทำบุญตักบาตร และลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ณ ศาลาเรือนไทย ศาลากลางจังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2567



นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ ร่วมกิจกรรมรณรงค์คนอุบลไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า UB MOVE โดยมีว่าที่พันตรีอดิศักดิ์ น้อยสุวรรณ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เป็นประธาน ณ หอประชุมไพโรพะยอม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2567

นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ นำทีมแพทย์ พยาบาล และสาขาชีพ จัดกิจกรรมตามโครงการ "สรรพลทธิ์จิตอาสา บุญผ้าป่ามหากุศลสร้างตักนิติเวชเพื่อประชาชน" ณ โรงพยาบาลโพธิ์ไทร อ.โพธิ์ไทร จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2567



นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมพัฒนาเครือข่ายงานอาชีวอนามัยในระดับพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี ภายใต้โครงการคลินิกโรคจากการทำงาน ปี 2567 ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษามหาชริลลกรณณ เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2567

นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์ลัทธิพงศั ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธาน เปิดกิจกรรมรณรงค์วันเอดส์โลกประจำปี 2567 "Take the RIGHT Paths เคารพสิทธิ มุ่งสู่การยุติเอดส์" ณ ลานกิจกรรมพักญาติ ชั้น 1 อาคารวิชิต เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2567





พระวชิรกิจโกศล รองเจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี เจ้าอาวาส วัดมหาวนาราม พระอารามหลวง มอบกัปปิยภัณฑ์ เท่าจำนวน 100,000 บาท เพื่อสนับสนุนปรับปรุงและพัฒนาห้องผู้ป่วยจัดทา ครุภัณฑ์ทางการแพทย์ชั้นสูง ให้แก่ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ โดยมี นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒนาสิทธิพงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร เป็นผู้รับมอบวันที่ 22 พฤศจิกายน 2567



ศิษย์เก่าแพทย์ ม.ขอนแก่น รุ่น 11 ครอบครักร่วมกับมิตรสหาย ร่วมบริจาค เงินจำนวน 386,580 บาท ให้แก่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ โดยมี นายแพทย์ตรี หาญประเสริฐพงษ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ คนที่1 รับมอบ เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2567

**รายนามผู้บริจาค พฤศจิกายน 2567**

**ขอเชิญตอบประเมิน จุลสารสรรพสิทธิสัมพันธ์**



บริษัท ริชเชสท์เฮ้าส์ จำกัด บริจาคเงินจำนวน 100,000 บาท เพื่อ สมทบทุนสร้างโรงพยาบาลเด็กสรรพสิทธิประสงค์ โดยมี นายแพทย์ เพียรศักดิ์ แซ่ห้วง ผู้ช่วยผู้อำนวยการกิจกรรมพิเศษและวิเทศสัมพันธ์ รับมอบ เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2567

### ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย

#### สาขาโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

รับบริจาค อวัยวะ, ดวงตา, ไต  
จันทร์.-ศุกร์. ชั้น 9 อาคาร Excellent Center (อาคาร 9)  
เสาร์.-อาทิตย์. ห้องผู้ป่วยหนัก ICU NEURO1 โทร. 1311  
ชั้น 4 อาคารวิชิต โทร. 045-319200 ต่อ 1703, 1311 มือถือ. 091-0411732



- **ที่ปรึกษา**  
นพ.มนต์ชัย วิวัฒนาสิทธิพงศ์ นพ.ตรี หาญประเสริฐพงษ์ นพ.ประพจน์ รัตนกิจจารุ  
นุชจรี ไสยสมบัติ ภก.ดนุภาพ ตรีศิลป์ นพ.ธวัชชัย ทองประเสริฐ  
นพ.ศิริสมบุญ ตอวิวัฒน์
- **บรรณาธิการ** นพ.ถนอมชัย โคตรวงษา
- **รองบรรณาธิการ** สุตติ ปัจฉาภาพ
- **กองบรรณาธิการ**  
ราตรี บุญชู สุชาดา เนตรภักดี พรรณี หรุ่นโพธิ์  
กรรณิการ์ จันทรุกษา กมลชัย ม่วงคู วัชณีย์ รัตนกุล  
วรรณัท สบายใจ จารุวรรณ ปรีเปรม กฤษฎา บุญสถิตย์  
บุญญฤทธิร์ สิงห์เรือง ไชยยันต์ งามแสง สุทธิพงษ์ เกษเจริญคุณ

- **แนะนำบริการ**
- **รับเรื่องร้องเรียน** ที่ศูนย์สนธิวิธี โทร.045-319200 ต่อ 3129
- **ผลิตและจัดส่ง** กลุ่มงานสุขศึกษา, งานประชาสัมพันธ์ โทร. 045-319288

**ช่องทางติดตามข่าวสารแบบออนไลน์**

บริจาคสิ่งของทุกประเภทและบริจาคเงินให้กับ **โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์และโรงพยาบาลเด็กสรรพสิทธิประสงค์** ได้ที่

- บริจาคสิ่งของ**  
คุณจิราพร หาโสม กลุ่มงานพัสดุ  
ID Line : 0843497886
- บริจาคเงิน**  
คุณบุญญฤทธิร์ สิงห์เรือง งานประชาสัมพันธ์  
ID Line : boonbs

- วัตถุประสงค์**
- 1. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร และกิจกรรม
- 2. เพื่อเผยแพร่วิชาการด้านสาธารณสุขแก่บุคคลทั่วไป
- 3. เพื่อเป็นการแนะนำหน่วยงานและบุคลากรของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี
- 4. เพื่อเป็นสื่อสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

Facebook Page : โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี และกลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

@sunpasit.hospital Line id : @eto7615z