



จดหมายข่าวโรงพยาบาลหนองคาย

ปีที่ 2 ฉบับที่ 17 ประจำวันที่ 16 มีนาคม 2556



ล้านดวงใจ



บริจาคโลหิต

ถวายพ่อของแผ่นดิน

ฉลอง ๑๒๐ ปี สภากาชาดไทย



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ขอเชิญประชาชนทั่วไป อายุระหว่าง 17 – 70 ปี ร่วมบริจาคโลหิตในโครงการ “65 ล้านดวงใจ บริจาคโลหิต ถวายพ่อของแผ่นดิน ฉลอง 120 ปี สภากาชาดไทย” ระหว่างวันที่ 1 มกราคม – 31 ธันวาคม 2556 เพื่อใช้เป็นโครงการหลัก ประจำปี 2556 ในการรณรงค์จัดหาผู้บริจาคโลหิต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์ราชูปถัมภ์ สภากาชาดไทย เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 86 พรรษา เพื่อร่วมเฉลิมฉลองในโอกาสครบ 120 ปี สภากาชาดไทยรณรงค์ให้มีผู้บริจาคโลหิตอย่างต่อเนื่องตลอดปี 2556 อีกทั้งเพื่อรณรงค์ให้มีผู้บริจาคโลหิตในประเทศไทยบริจาคโลหิตด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนให้ได้ 100% ทั่วประเทศโดยผู้บริจาคโลหิตในโครงการครบ 4 ครั้ง จะได้รับมอบของที่ระลึกจากศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย



ร่วมสร้างกุศล เปี่ยมมงคลแก่ชีวิต

เชิญชวนพี่น้องประชาชนชาวไทยทั้งประเทศและทุกภาคส่วนร่วมซื้อไปรษณียบัตร ส่งกำลังใจให้พลเรือน ตำรวจ ทหารปฏิบัติหน้าที่ตามแนวชายแดน ปี 2556 เพื่อส่งขวัญกำลังใจจากแนวหลังไปถึงผู้เสียสละที่ปฏิบัติหน้าที่ตามแนวชายแดนทั่วประเทศ ทั้งตำรวจ ทหาร เจ้าหน้าที่พลเรือนอีกทั้งเป็นการน้อมนำแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องความเมตตาและปรารถนาดีกัน เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดความพร้อมเพรียงเพื่อชาติบ้านเมืองโดยได้จัดทำไปรษณียบัตรอวยพรปีใหม่ 2556 จำนวน 5 ล้านใบ และเปิดให้ประชาชนร่วมเขียนคำอวยพรและความปรารถนาดีไปถึงผู้เสียสละในราคาแผ่นละ 1 บาท หายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ นำไปจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือแพทย์ให้ รพ.ทหารผ่านศึก และส่วนหนึ่งนำไปมอบบำรุงขวัญกำลังใจแก่ผู้เสียสละประชาชน สามารถร่วมซื้อไปรษณียบัตรได้ ณ ที่ทำการไปรษณีย์กว่า 1,200 แห่ง และร้านเซเว่น อีเลฟเว่น 6,500 แห่งทั่วประเทศ



แนวหลังรวมใจ
ส่งความห่วงใย

อวยพรปีใหม่
แต่ผู้กล้าชายแดน

* ศิริราช ๙ มงคล *



ขอเชิญชวนท่านผู้มีจิตศรัทธาทั่วประเทศ ร่วมบริจาคเงินสมทบทุน โดยเสด็จพระราชกุศล สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สนับสนุนสถาบันการแพทย์สยามินตราธิราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตามกำลังศรัทธา หรือบริจาครายละ ๙ บาท โดยบริจาค ครั้งเดียวจนครบจำนวน หรือบริจาค ๙ ครั้ง ๆ ละ ๑๑๑ บาท

คณะกรรมการโครงการพร้อมรับศรัทธาของท่านตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ผู้มีจิตศรัทธา บริจาคตั้งแต่ ๙๙๙ บาท โปรดเก็บใบเสร็จรับเงินหรือสำเนา การโอนเงินเพื่อติดต่อขอรับของที่ระลึกพระราชทานได้ที่ สำนักงานดำเนินการ ทุนสถาบันการแพทย์สยามินตราธิราช อาคารสยามินทร์ ชั้นห้อง ๗๐๓๔ โทร. ๐-๒๔๑๙-๙๑๖๘-๖๙

เกร็ดน่ารู้ ที่ควรระวัง ...

นายแพทย์เด่นชัย ศรีกิจ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหนองคาย กล่าวเตือนผู้บริโภค อย่าตกเป็นเหยื่อ ชื่อหรือใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอางนำเข้าจากต่างประเทศ ที่ไม่มีฉลากภาษาไทย และแสดง ฉลากไม่ถูกต้อง ไม่แสดงชื่อที่อยู่ผู้ผลิตและประเทศที่ผลิต ถือเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายเพราะ ไม่ได้รับการขออนุญาตกับอย. อาจมีสารห้ามใช้ที่เป็นอันตรายผสมอยู่ ทำให้เกิดความเสี่ยง เป็นอันตราย กับร่างกายโดยไม่รู้ตัวได้

เพื่อป้องกันมิให้ผู้บริโภคได้รับความเสี่ยงจากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ก่อนตัดสินใจ เลือกซื้อควร สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ต้องมีภาษาไทย มีชื่อที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า เพราะเมื่อพบปัญหาการใช้ สามารถหาผู้รับผิดชอบได้ หากเป็นอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมายอย. และเครื่องสำอาง จะต้องมียี่ห้อที่ใบรับแจ้งบนฉลาก ซึ่งแสดงว่าได้รับการตรวจสอบและขออนุญาตกับอย.แล้ว หากผู้บริโภค ได้รับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพใดๆ ขอให้แจ้งได้ที่ สายด่วนอย. 1556 หรือที่กลุ่มงักคุมครอง ผู้บริโภค สำนักงานกระทรวงสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย โทรศัพท์ 042-465067-70



สดชื่นใจ..ในหน้าร้อน



ช่วงนี้อากาศร้อน...จนเหงื่อตก การดูแลสุขภาพในหน้าร้อนเป็นสิ่งสำคัญ เรื่องของอาหารการกิน ในหน้าร้อน นอกจากต้องคำนึงถึงความสะอาดของอาหารต่างๆ แล้ว วันนี้นำมาฝาก เป็นตัวช่วยคลายร้อน ลดอุณหภูมิภายในร่างกายที่ร้อนระอุ ในหน้าร้อนปีนี้จะสดชื่นลั่นลาสู่ไอแดดกันได้ อย่างเต็มที่ มาดูกันเลยว่าผลไม้คลายร้อนชนิดไหนบ้าง

มังคุด ผลไม้ที่ได้รับสมญานามว่า “ราชินีแห่งผลไม้” ด้วยรูปลักษณะที่มีกลีบเลี้ยงติดอยู่คล้ายมงกุฎละมุนละพวยหวานอมเปรี้ยวเป็นที่ชื่นชอบของทุกคน ผลไม้ชนิดนี้มีสรรพคุณช่วยลดอาการร้อนใน แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี อีกทั้งกากใยของเนื้อมังคุดยังช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายให้เป็นปกติอีกด้วย

แตงโม เนื้อสีแดงสด ชุ่มฉ่ำน้ำ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปแช่ตู้เย็นก่อนรับประทานสักหน่อย ช่วยให้อุณหภูมิร่างกาย ลดลงความเย็นในร่างกายนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณใช้บรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และลดความดันโลหิตก็ได้ รู้กันแล้วนะคะว่าผลไม้ไทยที่เหมาะกับหน้าร้อนมี ชนิดไหนบ้าง ซึ่งผลไม้ต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลผลิตให้เราได้ลิ้มรสกันในช่วงของฤดูร้อนอยู่แล้ว อย่าลืมหาเวลาติดไว้ในตู้เย็นช่วยคลายร้อนใน หน้าร้อนนี้นะคะ

รายการวิทยุของ รพ.หนองคาย

- * รายการสุขภาพดีที่วัดพระธาตุ ทุกวันอาทิตย์ เวลา 12.00 – 13.00 น. คลื่น 106.25 MHz
- * รายการสุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องมีส่วนร่วม ทุกวันจันทร์ เวลา 13.30 – 14.00 น. 97.75 MHz
- * รายการสาระน่ารู้กับโรงพยาบาลหนองคาย ทุกวันพุธ เวลา 12.00 – 13.00 น. คลื่น 88 MHz