



# จุลสาร โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

ปีที่ 23 ฉบับที่ 66 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2559

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงธัญภักดิ์ พงศ์เลาหพันธ์  
นางสาวกัลยารัตน์ วรรณวงศ์

## บรรณาธิการ

นางรัตนาภรณ์ รักชาติ

## กองบรรณาธิการ

นางสุภัตรา ธรรมรักษ์  
เกาส์กรหญิงสายฝน เตวีชัย  
นางสาวดุริยา พงษ์มูล  
นางกาญจนา ดาวประเสริฐ  
นางสุภา เกียรติก้องแก้ว  
นางสาวจารุลักษณ์ แผลมหลวง  
นายภูสิทธิ์ ปงใจดี

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร และกิจกรรมทั่วไปของโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
2. เพื่อเป็นการเผยแพร่วิชาการของโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์
4. เพื่อสาระประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไป

## เสนอความคิดเห็นได้ที่

กองบรรณาธิการจุลสารโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง  
โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง 199 หมู่ 12 ถ. ลำปาง - เชียงราย  
ตำบลพิชัย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง 52000  
โทรศัพท์ 054 - 335262-8 ต่อ 187

- 3 Project เด่น...โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง  
พิธีถวายอาลัยและถวายความจงรักภักดี  
แด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล  
อดุลยเดช โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
- 4 มุมมะเร็ง  
10 วิธีรับมือเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง
- 5 UP Date ข่าวสารสุขภาพ  
5 ข้อควรระวัง จากการรับข่าวสารสุขภาพ  
ทาง Social media
- 6-7 แนวนโยบายการรอดชีพที่ 5 ปี  
ของโรคมะเร็งในภาคเหนือ
- 8 ผลงานวิจัยน่ารู้  
ผลของการใช้แนวปฏิบัติตามหลักฐานเชิง  
ประจักษ์ในการป้องกันการเกิดปอดอักเสบ  
ในโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
- 9 สาระน่ารู้จากกลุ่มงานเภสัชกรรม  
โรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในฤดูหนาว  
ของประเทศไทย
- สุขภาพอาหารการกิน  
อาหารเพิ่มโปรตีน สำหรับผู้ป่วย
- 10 อาหารเพิ่มโปรตีน สำหรับผู้ป่วย
- 11 ประมวลภาพกิจกรรม  
โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง





# พิธีถวายอาลัยและถวายความจงรักภักดี แด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



วันที่ 21 ตุลาคม 2559 พ.ญ.ธันยภัทร พงศ์เลาหพันธ์ รักษาการแทนในฐานะผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมพิธีถวายอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ อาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

วันที่ 1 ธันวาคม 2559 แพทย์หญิงธันยภัทร พงศ์เลาหพันธ์ รักษาการแทนในฐานะผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล อดุลยเดช เพื่อเป็นการน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ ลานจอดรถหน้ากลุ่มงานธนาคารโลหิต โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง







# มุมมองเรื่อง

โดย รัตนาภรณ์ รักชาติ

## 10 วิธีรับมือเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง

**เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง** หลายคนจะนึกคิดไปต่างๆนาๆ ตกใจบ้าง กลัวบ้าง เสียใจบ้าง หรือไม่ก็วิตกกังวล ท้อแท้สิ้นหวังและเป็นเรื่องจริงที่ว่าความรู้สึกเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นไปได้อย่างที่คาดหมายหรือกลับมาเป็นเหมือนเดิม ดังนั้นวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับมะเร็งดูจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ความรู้สึกต่างๆเหล่านั้นได้ผ่อนคลายหรืออาจจะหายไปนั่นเอง

**1. ยอมรับและเข้าใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น :** การรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะช่วยให้รับมือได้ง่าย เมื่อเสียใจก็ให้รู้ว่าเสียใจ เมื่อกลัวก็ให้รู้ว่ากลัว ยอมรับกับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ มีอยู่ และหายไปได้ จากนั้นจึงหาทางออกให้กับความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ระบายให้คนใกล้ชิด คนที่ไว้ใจหรือแพทย์ได้รับรู้

**2. พุดคุยและยอมรับการช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดและผู้ที่ยินดีช่วย :** บางคนเมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง มักจะซ่อนความรู้สึกกลัวไว้เพียงคนเดียว ไม่ยอมพูดให้ใครฟัง ไม่กล้าปรึกษา หรือไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ดังนั้นการพูดคุยอย่างเปิดเผยกับคนที่เรารัก คนที่เรากลัว หรือคนที่ให้การดูแลอย่างเข้าใจ ก็จะช่วยให้คลายกังวลจากความรู้สึกต่างๆ ลงไปได้ไม่มากนัก การเปิดโอกาสรับการช่วยเหลือจากคนที่เข้าใจเรานั้นจะช่วยให้เรามีกำลังใจ นำไปสู่การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงมากขึ้น

**3. หาข้อมูลเพิ่มเติม :** หาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในเรื่องเกี่ยวกับมะเร็งที่เราเป็นว่าเกิดที่อวัยวะส่วนใด ชนิดใด แพร่กระจายหรือยัง จะรักษาอย่างไรถึงจะถูกต้อง รวมไปถึงจะปฏิบัติตัวหรือปรับตัวอย่างไรในกิจวัตรประจำวัน แต่ละคนมีความแตกต่างกันในการรับรู้ข้อมูล ดังนั้นจึงควรพูดคุยสอบถามข้อสงสัยกับผู้รู้ เช่น แพทย์ผู้ชำนาญ หรือแพทย์ผู้รักษา นอกจากนี้คุณอาจได้รับข้อมูลการรักษาทางเลือกมาจากแหล่งต่างๆ เช่น มีสมุนไพรรักษาหรือยาที่ช่วยรักษาอาการป่วย หากคุณสนใจที่จะใช้ควบคู่กับการรักษาของแพทย์ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำมาปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะสมุนไพรรักษาตัวนั้นอาจมีผลต่อการรักษาได้

**4. เตรียมการล่วงหน้า :** เพื่อเตรียมตัวและเตรียมใจรับมือกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรึกษาพูดคุยกับแพทย์ผู้ดูแลถึงแนวทางการรักษา และผลต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการรักษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องการวางแผนแก้ปัญหาต่อการเตรียมตัวให้พร้อมในวันนี้ จะช่วยให้เรารับมือได้ถูกต้องตามสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต

**5. ดูแลเอาใจใส่ร่างกายให้แข็งแรง :** รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายจนเป็นนิสัย หรือทำกิจกรรมเป็นประโยชน์ที่เราชอบ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราต่อสู้กับความเครียดและอ่อนเพลียจากมะเร็งและการบำบัดรักษาแล้ว ยังช่วยให้รู้สึกดีขึ้นจากการมีบทบาทในการควบคุมความเจ็บป่วยของตนเองได้เป็นอย่างดี

**6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ :** เมื่อได้รู้ว่าเป็นมะเร็ง เราอาจรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ หมดอาลัยตายอยาก ดังนั้นการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะช่วยให้พลังที่แข็งแกร่งในการต่อสู้ให้กับเรา สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ว่านี้อาจเป็นหลักคิด หลักปรัชญา หลักศาสนา หลักแห่งความเป็นจริงของชีวิต แม้กระทั่งความเชื่อความศรัทธาต่างๆ ก็สามารถเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงวิกฤติของชีวิตไปได้เป็นอย่างดี นำอศรราย ความเศร้า ความกังวล ความหมดกำลังใจ ก็จะผ่อนคลายหรือหายไปนั่นเอง

**7. ไม่หมกมุ่นกับปัญหา :** ถ้าต้องเผชิญกับปัญหาอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้รู้สึกเครียดมากจนรับไม่ไหว โปรดระลึกอยู่เสมอว่าการเจ็บป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ยังมีด้านอื่นๆ ที่ดีของชีวิตที่จะต้องดำเนินการต่อไปอย่างเป็นปกติสุข ควรหาสิ่งดีๆมาทำเพื่อให้ใจสบาย คลายกังวล เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ ฝึกชี่ง การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การดูหนังดูละคร ทำสิ่งที่เราอยากจะทำ หรือทำในสิ่งเราสบายใจ คนรอบข้างสบายใจ สังคมสบายใจ โดยอาจเริ่มต้นจากการทำสิ่งง่ายๆ ก่อน ค่อยๆ ทำวันละนิด แล้วเพิ่มขึ้นวันละหน่อย จนให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

**8. มีความหวังอยู่เสมอ :** สิ่งสำคัญในการมีชีวิตอยู่คือความหวัง ความหวังเป็นพลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคทุกสิ่งอย่างไม่ว่าวันแม้แต่โรคร้าย ความหวังจะช่วยให้มีแรงบันดาลใจ มีพลัง มีความหมาย มองโลกในแง่ดี การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โรคมะเร็งก็เป็นเหมือนอุปสรรคทำลายความแข็งแกร่งของชีวิต ดังนั้นจึงมีความหวังอยู่เสมอ หากความหวังนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาหรือผลเสีย

### 9. ตั้งความหวังอย่างเป็นขั้นตอน

เราต้องตั้งเป้าหมายหรือความหวังในสิ่งที่มีโอกาสเป็นไปได้มากที่สุดในระยะเวลานั้นๆ และทำอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นเป็นตอน เช่น เราตั้งความหวังว่าจะลดความเจ็บปวด จากที่ปวดจนนอนไม่หลับ ให้ปวดน้อยลงจนนอนหลับได้ แม้รักษาไม่หายก็ขอให้อาการดีขึ้นบ้าง เป็นต้น การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นๆ นี้ เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้เรารู้สึกไม่หมดหวัง และสามารถประสบความสำเร็จตามที่หวังได้เป็นขั้นๆไป

### 10. ทาวิธีการรับมือในแบบที่ชอบ

แต่ละคนมีความแตกต่าง มีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้นคุณลองหาวิธีการรับมือและปรับใช้ให้เหมาะกับตัวคุณ อาจเป็นวิธีการที่คุณเคยใช้ได้ดีเมื่อเกิดปัญหาต่างๆในอดีต เช่น เขียนบันทึกสิ่งที่คุณคิด พูดคุยปรึกษากับคนในครอบครัว เขียนข้อดีข้อเสียเวลาที่ต้องตัดสินใจ

แต่อย่าลืม...เปิดใจลองใช้วิธีการใหม่ๆดูบ้าง เพื่อความหลากหลายและอัตราความสำเร็จที่เพิ่มสูงขึ้น



## 5 ข้อควรระวัง จากการรับข่าวสารสุขภาพทาง Social media

ในโลกดิจิทัล การแพร่กระจายข่าวสารที่รวดเร็วและการกระจายข้อมูลข่าวสารออกไปในวงกว้างในโลกโซเชียลมีเดีย อย่างมากมายหลากหลายช่องทาง ทำให้หน่วยงานต่างๆ ออกมาตื่นตัวในการควบคุม หรือแจ้งเตือนถึงข้อควรระวังและอันตรายที่เกิดขึ้นในการใช้ Social Media จุลสารฉบับนี้เราได้นำข้อพึงระวัง จากการรับข่าวสารสุขภาพทาง Social media มาฝาก เพื่อให้เราต้องใช้ วิจารณญาณ ในการรับข่าวสาร การแสดงความคิดเห็น และแพร่กระจายข่าวสารใด ที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน หรือเรื่องที่จะนำความ เดือดร้อนมาสู่ตนเอง และผู้อื่นนั่นเอง

### 5 ข้อพึงระวัง!!

จากการ รับข่าวสารสุขภาพทาง Social media

- 1 ข่าวสาร ที่แอบแฝงการค้า หรือ ธุรกิจสุขภาพ
- 2 ข่าวสารที่ ไม่มีที่มาที่ไป เพียงแต่บอกว่า “*เค้า*” บอกมา
- 3 ข่าวสารที่ อ้างอิงวิทยาศาสตร์เสมือน หรือ ข่าวที่เสมือนวิทยาศาสตร์
- 4 ข่าวสารที่เร่งเร้าอารมณ์หรือความรู้สึก โน้มน้าวให้เชื่อ
- 5 ข่าวสารที่มาจากหมอ online ที่ไม่ได้เปิดเผย ตัวตนที่แท้จริง



# แนวโน้มอัตราการรอดชีพที่ 5 ปีของโรคมะเร็งในภาคเหนือ

โดย.....กาญจนา ดาวประเสริฐ  
งานทะเบียนมะเร็ง

แนวโน้มอัตราการรอดชีพที่ 5 ปีของโรคมะเร็งในภาคเหนือ แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ปีพ.ศ. 2546-2550 และ ปีพ.ศ. 2551-2555 แยกรายจังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ ลำพูน และลำปาง

## จังหวัดเชียงใหม่

- เพศชายโรคมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง ยกเว้นมะเร็งต่อมลูกหมาก อัตราการรอดชีพที่ 5 ปีลดลงเล็กน้อย

- เพศหญิงโรคมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งลำไส้ตรง และมะเร็งรังไข่ ส่วนมะเร็งลำไส้ใหญ่อัตราการรอดชีพที่ 5 ปีลดลงเล็กน้อย และมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี คงที่ ได้แก่ มะเร็งปอดและมะเร็งตับและท่อน้ำดี

## จังหวัดลำพูน

- เพศชายโรคมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ตรงอัตราการรอดชีพที่ 5 ปีลดลงเล็กน้อย ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งตับและท่อน้ำดี และมะเร็งลำไส้ตรง

- เพศหญิงโรคมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งตับและท่อน้ำดี และมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี คงที่ ได้แก่ มะเร็งลำไส้ใหญ่

## จังหวัดลำปาง

- เพศชายโรคมะเร็งที่มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับมะเร็งปอดและมะเร็งลำไส้ตรงมีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี คงที่

- เพศหญิงมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งปอด มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง และมะเร็งรังไข่ มีอัตราการรอดชีพที่ 5 ปี เพิ่มขึ้น



อัตราการรอดชีพที่ 5 ปีของโรคมะเร็งในภาคเหนือแยกตามจังหวัดและตำแหน่งโรคมะเร็ง

Peroid	Breast	Cervix	Lung	Liver & bile duct	Colon	Rectum	Ovary
<b>Chiang Mai</b>							
2003-2007	67.80 (62.2-72.8)	61.20 (57.7-64.6)	7.1 (5.4-9.1)	7.5 (5.2-10.5)	50.10 (42.6-57.2)	37.3 (29.3-45.2)	65.3 (51.0-76.3)
2008-2012	72.3 (67.1-76.8)	66.1 (62.4-69.4)	7.0 (5.5-8.7)	7.2 (5.1-9.7)	45.7 (40.0-51.3)	42.4 (34.8-49.8)	65.8 (53.8-75.4)
<b>Lamphun</b>							
2003-2007	68.80 (57.8-77.4)	70.80 (63.8-76.7)	12.6 (8.5-17.6)	6.4 (2.8-12.2)	48.10 (36.3-58.9)	36.4 (19.0-54.0)	41.3 (26.5-55.6)
2008-2012	72.2 (61.7-80.3)	65.2 (59.6-70.3)	10.1 (7.0-13.8)	8.9 (3.9-16.4)	48.0 (36.9-58.3)	30.4 (17.2-44.6)	46.6 (32.9-59.1)
<b>Lampang</b>							
2003-2007	67.70 (59.4-74.7)	57.10 (51.9-62.0)	5.5 (3.9-7.6)	4.8 (2.8-7.6)	42.30 (33.5-50.7)	42.7 (31.3-53.6)	41.6 (29.6-53.3)
2008-2012	74.5 (67.2-80.3)	64.5 (58.3-70.1)	5.7 (3.9-8.0)	10.8 (8.1-14.0)	43.0 (35.2-50.4)	45.9 (36.2-55.0)	54.6 (39.2-67.6)

# ผลงานวิจัยนำรู้

นางสาวดุริยา พองมูล  
กลุ่มงานวิจัยและประเมินเทคโนโลยี

**ชื่อเรื่อง** ผลของการใช้แนวปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ในการป้องกันการเกิดปอดอักเสบ  
ในโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

**Title** Effectiveness of implementing Evidence-Based Practice for Hospital-acquired Infection in Lampang Cancer Hospital

**ชื่อผู้เขียน** นิดา เมตจิตกุล (พย.บ.), แสงดาว ศรีสังสิทธิสันติ (พย.บ.), ปานจิตร วังศ์ใหญ่ (พย.บ.)

## บทคัดย่อ

ปอดอักเสบที่ไม่สัมพันธ์กับการใช้เครื่องช่วยหายใจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย บุคลากรและโรงพยาบาล การปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อป้องกันการเกิดปอดอักเสบในโรงพยาบาล เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคลากรโรงพยาบาลสามารถใช้เป็นแนวปฏิบัติการพยาบาลเดียวกัน การวิจัยเชิงพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แนวปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ต่อการเกิดปอดอักเสบในโรงพยาบาล และความพึงพอใจของพยาบาลวิชาชีพในการใช้แนวปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ในโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2558 ถึงเดือนมกราคม 2559 การศึกษาแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยหญิง หอผู้ป่วยชาย และหอผู้ป่วยหนัก จำนวน 41 คน และผู้ป่วยในชายและหญิงที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ดำเนินการสืบค้นหาหลักฐานเชิงประจักษ์ อบรมให้ความรู้แก่พยาบาลวิชาชีพ ทำประชาพิจารณ์เพื่อหาข้อตกลงในการปฏิบัติ สังเกตการปฏิบัติ พร้อมสะท้อนข้อมูลการปฏิบัติย้อนกลับดำเนินการปรับปรุงการปฏิบัติ กำหนดเป็นนโยบาย และประเมินผลลัพธ์ของการปฏิบัติ รวมถึงการสรุปผลและเผยแพร่แนวทางปฏิบัติโดยศึกษาอัตราการเกิดปอดอักเสบภายหลังการใช้แนวปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการอบรมให้ความรู้และประกาศใช้แนวปฏิบัติเป็นลายลักษณ์อักษร พยาบาลมีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมาก (ร้อยละ 75.61) สุ่มสังเกตการณ์ปฏิบัติพร้อมสะท้อนกลับข้อมูลการปฏิบัติรายบุคคล และภาพรวมในทั้งหมด 7 หมวด พบว่ามีการปฏิบัติถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ หมวดการทำความสะอาดปากและฟัน หมวดการจัดทำนอน และหมวดการให้อาหารทางสายยางที่ร้อยละ 98.00, 97.40 และ 97.35 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติที่ถูกต้องน้อยที่สุด ได้แก่ หมวดการทำความสะอาดทรวงอก ได้ร้อยละ 33.16 และอัตราการเกิดปอดอักเสบในโรงพยาบาลในเดือนสิงหาคม 2558 – เดือนมกราคม 2559 เท่ากับ 0.28 ครั้งต่อ 1,000 วันนอน จากการนำแนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นมาทดลองใช้ พบว่าสามารถป้องกันการเกิดปอดอักเสบในโรงพยาบาลได้จริง เพราะเจ้าหน้าที่มีความเข้าใจและปฏิบัติตามแนวปฏิบัติได้ถูกต้องถึงร้อยละ 100 ใน 3 หมวดและมีความพึงพอใจในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 75.61 ส่งผลให้เกิดการดูแลที่ครอบคลุมตามปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย แต่ในหมวดที่ยังปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด ยังต้องมีการพัฒนาปรับปรุงเพื่อให้เจ้าหน้าที่มีความเข้าใจและสามารถการปฏิบัติได้ถูกต้องต่อไป

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ปอดอักเสบในโรงพยาบาล





# สาระน่ารู้จาก กลุ่มงานเภสัชกรรม

โดย...เภสัชกรหญิงสายฝน เตรีชัย

## โรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในฤดูหนาวของประเทศไทย



**กรมควบคุมโรค** มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูหนาว โดยโรคและภัยสุขภาพสำคัญ ที่มีแนวโน้มจะระบาดในฤดูหนาวซึ่งมีโอกาสเกิดผลกระทบต่อประชาชนมี 4 ประเภทดังนี้

**1. โรคอุจจาระร่วงในเด็ก 0-5 ปี** เกิดจากเชื้อไวรัสและติดต่อด้วยการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อน ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปช่วงหนึ่ง

**2. โรคไข้หวัดใหญ่** เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซาไวรัส (inuenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิดคือ inuenza A B และ C พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ติดต่อดี้ง่ายโดยการไอ จาม หรือสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย อาการของไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้ ตัวร้อนและรู้สึกหนาวทันที ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คอแห้ง และเจ็บปวดตามแขนขาและที่หลัง เบื่ออาหาร อาจมีอาการไอแห้งๆ บางทีมีเวียนศีรษะ อาเจียน เลือดกำเดาไหล และแน่นหน้าอก หน้ามึนแดงและมีอาการเยื่อตา เยื่อจมูกและกระเพาะอาหารอักเสบด้วย บางรายอาจมีโรคแทรกซ้อน คือ ปอดอักเสบ

**3. โรคมือ เท้า ปาก** เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และไวรัสเอนเทอโร 71 ส่วนมากพบในทารกและเด็กเล็ก ส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าไปทางปากโดยตรงหรือจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เป็นน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย อาการเริ่มต้นด้วยไข้ อ่อนเพลีย ประมาณ 1-2 วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ก้น หรือหัวเข่า ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆแดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ หากพบอาการของโรครุนแรง ควรรีบพบแพทย์เพื่อรักษาอาการ ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

**4. ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส** พบว่าเกิดจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นที่ไม่มีมาตรฐาน และมีการติดตั้งที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เหมาะสมกับสภาพและขนาดห้องน้ำ มีช่องระบายอากาศขนาดเล็ก หรือไม่มี/ไม่เปิดพัดลมดูดอากาศ ดังนั้น เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นแบบระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นและหากขณะใช้งานมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก ควรรีบออกจากห้องน้ำ และให้การช่วยเหลือทันที

## อาหารเพิ่มโปรตีน สำหรับผู้ป่วย

ไขขาว

ส่วนผสม

1. ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง เฉพาะไข่ขาวอีก 2 ฟอง
2. หอมแดง / หอมหัวใหญ่ หั่นฝอย
3. แครอทหั่นฝอย / ผักชีต้นหอมหั่น

วิธีทำ

1. เขี่ยกระดองใบตอง
2. ตีไข่ทั้งหมดให้ฟู ใส่ผักลงไป พร้อมซีอิ๊วขาว ตีอีกครั้ง
3. เทใส่กระดองใบตอง หรือใส่ถ้วยนึ่ง
4. นึ่งหรือย่างไฟอ่อนๆ

ปล. เมนูนี้เหมาะสำหรับรับประทานด้วยข้าวต้ม ข้าวสวย และข้าวเหนียวก้อได้ หน้าหนาวเสริมฟูนๆ ก้อนทาน อาจจะต้องเปลี่ยนโดยใส่อาหารทางการแพทย์ หรือเนื้อสัตว์ กุ้ง เต้าหู้ต่างๆได้ แต่ควรระวังหนังบางๆเพื่ออาหารจะได้สุกง่ายขึ้น

## สุขภาพอากาศภายใน

โดย..สุภา เกียรติก้องแก้ว นักโภชนาการ





# Sport Day 2016 โรงพยาบาลเมะเร็งลำปาง

“พวกเรา โรงพยาบาลเมะเร็งลำปาง รู้รักสามัคคี”





# ประมวลภาพกิจกรรม โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

โดย... จารุลักษณ์ แหลมหลวง



วันที่ 21 ตุลาคม 2559 คณะพยาบาลโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมงานวันพยาบาลแห่งชาติ ประจำปี 2559 ณ ห้องประชุมฝ้ายคำ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง และจัดพิธีวางพุ่มถวายราชสักการะสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ ห้องประชุมเอนกประสงค์ จตุพร โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



วันที่ 28 ตุลาคม 2559 นายแพทย์ตลสุข พงษ์นิกร รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เป็นประธานในพิธีเปิด โครงการ “รู้และป้องกันไว้ ปลอดภัยจากมะเร็งเต้านม” ณ ห้องประชุม โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง



วันที่ 7-9 พฤศจิกายน 2559 คณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล มะเร็งลำปาง นำโดย **พ.ตลสุข พงษ์นิกร** รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เข้าร่วมประชุมวิชาการพร้อมนำเสนอผลงาน วิชาการในการประชุม The 13<sup>th</sup> National Cancer Conference “Promoting Excellence in ASEAN Cancer Care” ณ โรงแรม มิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ



วันที่ 11 พฤศจิกายน 2559 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมกับเจ้าหน้าที่สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดลำปาง ได้จัดกิจกรรม บริจาคโลหิต เพื่อถวายราชกุศลแด่สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ บริษัท มาเจสติค อุตสาหกรรม จำกัด มีพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม บริจาคโลหิตจำนวน 102 ราย ได้ปริมาณ 27,200 ซีซี



วันที่ 9 ธันวาคม 2559 นายแพทย์ตลสุข พงษ์นิกร รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เป็นประธานในพิธีเปิด โครงการวันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ ประจำปี 2559 เพื่อถวายเป็น พระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ ห้องประชุมโรงเรียนแม่เกาะวิทยาคม อำเภอแม่เกาะ จังหวัดลำปาง



วันที่ 14 ธันวาคม 2559 นายแพทย์อากาศ พัฒนเรืองโล ที่ปรึกษาราชการการแพทย์ เป็นประธานในการเปิด โครงการการอบรม หลักสูตรการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองและระยะท้าย (3 วัน) สำหรับพยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและอาสาสมัคร ประจำหมู่บ้าน (อสม.) ณ ห้องเพชรรัตนโรงแรม ดิเอ็มเพรส อำเภอ เมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



วันที่ 22-23 ธันวาคม 2559 **พ.ญ.ธัญภักดิ์ พงศ์เลาหพันธ์** รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง พร้อมด้วยคณะเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การตรวจคัดกรองมะเร็งท่อน้ำดีด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ สำหรับแพทย์ทั่วไป รุ่นที่ 13” ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัด เชียงราย



วันที่ 27 ธันวาคม 2559 งานพยาบาลส่งเสริมคุณภาพชีวิต กลุ่มงานการพยาบาลระดับประคอง โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จัดงาน ปีใหม่ 2560 พร้อมมอบของขวัญ ให้แก่ผู้ป่วยโรคมะเร็งและญาติ เพื่อ ส่งเสริมกำลังใจ ณ อาคารจิตเปี่ยมสุข โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง