

MFU-MCH *Insight*



Insight

Highlight

★ รางวัลผลงานเด่น

ผลงาน MCH-Speak ได้รับคัดเลือกเป็นผลงาน
คุณภาพดีเด่นในงานมหกรรมคุณภาพเครือข่าย
HACC : CRH ประจำปี 2566

★ MFU-MCH in a month

พิธีมอบรางวัลพนักงานดีเด่น ประจำปี 2566

★ เมนูชูใจ

รู้จักไขมัน ห่วงไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

★ เล่าเรื่องสุขภาพ

- บทความ “รู้ว่าเสี่ยง...รู้แล้วต้องเปลี่ยน”
- 8 วิธีในการดูแลสุขภาพ ช่วงหน้าหนาว

★ Inspire Within วิถีสุข

4 วิธีเปลี่ยนใช้ชีวิตให้ “มีสติ” มากขึ้น
ในเดือนส่งท้ายปี ให้เราอยู่อย่างมีสติ

ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566

| สารบัญ 01

เนื้อหา

หน้าที่

MFU-MCH Insight

01

วิสัยทัศน์
พันธกิจ
สมรรถนะหลักขององค์กร
ค่านิยมองค์กร

ประวัติโรงพยาบาล

02

รางวัล/ ผลงานเด่น

03

MFU-MCH in a month

04

การให้บริการทางด้านการแพทย์

14

สิทธิการรักษา

แนะนำบริการทางการแพทย์

16

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา (SMC)
ตารางแพทย์ประจำเดือนธันวาคม 2566 (SMC)
แนะนำแพทย์
ประกาศอัตราค่าบริการนอกเวลา

| สารบัญ 02

เนื้อหา

หน้าที่

เล่าเรื่องสุขภาพ

21

เบอาหวาน “รู้ว่าเสี่ยง ...รู้แล้วต้องเปลี่ยน”
8 วิธีในการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาว
ฝิตาหวานร อย่างนึ่งนอนใจ

เมนูหัวใจ

20

รู้จักไขมันห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

MFU-MCH Inspire Within

21

วิธีเปลี่ยนใช้ชีวิตให้ “มีสติ” มากขึ้นในเดือนส่งท้ายปี
ให้เราอยู่อย่างมีสติ

ข่าวประชาสัมพันธ์

27

บอร์ดติดต่อหน่วยงานภายใน

29



โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง Mae Fah Luang University Medical Center Hospital

วิสัยทัศน์

“สถาบันการแพทย์ชั้นนำ แห่งอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง”

พันธกิจ

1. ให้บริการทางการแพทย์แบบองค์รวม ด้วยคุณภาพและคุณธรรม
2. ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษา การวิจัย และพัฒนาทางการแพทย์
3. ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข


สมรรถนะหลักขององค์กร

1. ความสามารถในการให้บริการแบบองค์รวม (Holistic Care)
2. ความสามารถในการบูรณาการและใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย
3. ความสามารถในการสร้างเครือข่าย (Network) ทั้งในและนอกประเทศ
4. ความสามารถในการสร้างนวัตกรรม

ค่านิยมองค์กร

- M** Mastery เชี่ยวชาญ
- C** Creativity สร้างสรรค์
- H** Hospitality เอื้ออาทร





โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง “เราดูแลทุกคนอย่างเท่าเทียม ด้วยมาตรฐานการแพทย์ชั้นนำ”

I ประวัติโรงพยาบาล

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อยู่ภายใต้การบริหารงานของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เปิดให้บริการทางการแพทย์เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561 และได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดโรงพยาบาลในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2562 เป็นโรงพยาบาลขนาด 400 เตียง (ซึ่งจะขยายเป็น 800 เตียงในอนาคต) ตั้งอยู่ในพื้นที่บริเวณศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง บนพื้นที่ประมาณ 137 ไร่

มีการออกแบบเป็นโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ จัดเตรียมพื้นที่เพื่อรองรับการให้บริการครอบคลุมทุกสาขาทางการแพทย์ โดยมุ่งหมายให้เป็นโรงพยาบาลที่มีความทันสมัย ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยในการจัดระบบบริการเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยและญาติ (Smart Hospital) เป็นศูนย์กลางทางการแพทย์ของกลุ่มประเทศในอนุภูมิภาคแม่ น้ำโขง มีรูปแบบและระบบการให้บริการที่ผู้ป่วยทุกระดับสามารถเข้าถึงการ

รางวัล / ผลงานเด่น



ผลงาน MCH-Speak : E - Card & Cartoon mat for patients with hearing or speech impairments, intubation, foreign patients, etc ได้รับคัดเลือกเป็นผลงานคุณภาพดีเด่น

งานมหกรรมคุณภาพเครือข่าย HACC : CRH ดำเนินการโดยเครือข่ายคุณภาพ HACC : CRH ร่วมกับ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ระหว่างวันที่ 9 - 10 พฤศจิกายน 2566 ณ ห้องประชุม เสม พริ้งพวงแก้ว ชั้น 4 ตึกโภชนาการ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ที่ผ่านมา ผลงาน MCH-Speak: E-Card & Cartoon mat for patients with hearing or speech impairments, intubation, foreign patients, etc ได้รับคัดเลือกเป็นผลงานคุณภาพดีเด่น โดยผลงานจะได้เข้าร่วมนำเสนอที่งานประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 24 ในโอกาสต่อไป

MFU - MCH in a month

พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางการแพทย์ (MOU) ระหว่าง รพศ.มฟล. ร่วมกับ มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ



7 พฤศจิกายน 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางการแพทย์ (MOU) เพื่อร่วมมือกันในการรักษาพยาบาลเด็กซึ่งเป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ตั้งแต่แรกเกิด ได้รับการแก้ไขความพิการบนใบหน้าและช่อง-สร้าง-เสริม ริมฝีปาก เพดานปาก จมูก กระดูกกรามบน ให้เข้ารูปเป็นปกติ พัฒนาสุขภาวะให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข รวมทั้งสร้างความร่วมมือทางวิชาการอื่นๆ เป็นเครือข่ายการช่วยเหลือเด็กที่มีอาการของโรคปากแหว่งเพดานโหว่ตั้งแต่แรกเกิด ในพื้นที่จังหวัดภาคเหนือตอนบนและพื้นที่อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง โดยมี ศ.บพ.อภิรักษ์ ช่างสูวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และ คุณพนมวรรณ อยู่ดี เลขาธิการ มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ ร่วมลงนามฯ

โอกาสนี้ อ.พญ.พิตะวัน ราชตา รักษาการแทนรองผู้อำนวยการ ฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, อ.พญ.ศลิษา ศรีวงศ์พรรณา รักษาการแทน หัวหน้าฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, คุณสดศรี บุญนุกูจิง เลขาอนุการ และคุณชนิษฐา มะโนหาญ นักสังคมสงเคราะห์ มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือภาคเหนือ ร่วมลงนามฯ เป็นสักขีพยาน ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 4 อาคารสนับสนุนบริการ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณค่ารักษาพยาบาลในการแก้ไขภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ จาก มูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

งานนิติเวช รพศ.มฟล. เป็นตัวแทนรับมอบ และส่งมอบสิ่งของบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา



ร้านแม่ข้าวต้มหลวงศิลป์ ได้บริจาคเสื้อก๊ากสะท้อนแสง จำนวน 3 ตัว มูลค่า 1,500 บาท ให้แก่งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทาลัยแม่ฟ้าหลวง สำหรับใช้ในการตรวจสถานที่เกิดเหตุ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืน โดยมี ตัวแทนบุคลากรหน่วยงานเป็นผู้รับมอบของบริจาค



งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นตัวแทนมอบโลงศพ เสื้อผ้า ผ้าดิบ สำหรับห่อศพ และสิ่งของอุปโภค-บริโภคอื่น ๆ ซึ่งได้รับการบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา ให้แก่ผู้ยากไร้ เพื่อนำไปประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต่อไป



งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้รับของบริจาค ได้แก่ วัสดุและเครื่องมือทางการแพทย์จากบุคลากรภายในหน่วยงานของโรงพยาบาล โดยมีตัวแทนบุคลากรของงานนิติเวชเป็นผู้รับมอบของบริจาค



ร้านนางแม่ปราสาททอง ได้บริจาคเสื้อก๊ากสะท้อนแสง จำนวน 3 ตัว มูลค่า 1,500 บาท ให้แก่งานนิติเวช โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สำหรับใช้ในการตรวจสอบสถานที่เกิดเหตุ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืน โดยมี ตัวแทนบุคลากรหน่วยงานเป็นผู้รับมอบของบริจาค

งานมหกรรมคุณภาพเครือข่าย HACC:CRH



โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดส่งผลงานเข้าร่วม งานมหกรรมคุณภาพเครือข่าย HACC : CRH ดำเนินการโดยเครือข่ายคุณภาพ HACC : CRH ร่วมกับ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ในระหว่างวันที่ 9 - 10 พฤศจิกายน 2566 ณ ห้องประชุม เสม พริ้งพวงแก้ว ชั้น 4 ตึกโภชนาการ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จำนวน 8 ผลงาน คือ

1. MCH-Speak: E-Card & Cartoon mat for patients with hearing or speech impairments, intubation, foreign patients, etc
2. โปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ โดยยึดหลัก APEN
3. Prevent Pressure Injury In Prone position In OR
4. สื่อการสอนวิดีโอการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดตา
5. FALL CARE แนวทางปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยป้องกันการพลัดตกหกล้มด้วยตราป้อมแฉ่งเตือน
6. การติดตามเอกสารงานนิติเวช (Forensic Tracking)
7. รถยกโลงศพระบบไฮดรอลิกออกแบบประสงค์
8. พี่คอกกัน ปกป้อง BABY ปลอดภัย

ในโอกาสนี้ตัวแทนบุคลากร จากหลากหลายหน่วยงานของโรงพยาบาล ได้เข้าร่วมรับฟังการบรรยาย หัวข้อที่น่าสนใจเกี่ยวกับแนวทางการทำงานรับรองคุณภาพ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) และในช่วงสุดท้ายของกิจกรรม ผลงาน MCH-Speak: E-Card & Cartoon mat for patients with hearing or speech impairments, intubation, foreign patients, etc ได้รับคัดเลือกเป็นผลงานคุณภาพดีเด่น โดยผลงานจะได้เข้าร่วมนำเสนอที่งานประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 24 ในโอกาสต่อไป

รพศ.มฟล. ได้รับบริจาคน้ำดื่มจาก บริษัท ฟาจีบ จำกัด (มหาชน)



15 พฤศจิกายน 2566 บริษัท ฟาจีบ จำกัด (มหาชน) ได้จัดโครงการ CSR ช่วยเหลือสังคม โดยได้บริจาคน้ำดื่มจำนวน 1,400 แพ็ค ให้กับโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี ศ.คลินิก พลตรี นพ.อภิชัย สีละสิริ รักษาการแทนรองผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนาคุณภาพและบริการทางการแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นตัวแทนรับมอบ และคุณสุดาทิพย์ บรรจง เจ้าหน้าที่บริการขายต่างประเทศ ตัวแทนผู้ส่งมอบ ได้บริจาคน้ำดื่มเพิ่มเติมอีก จำนวน 100 แพ็ค เพื่อให้โรงพยาบาลนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

รพศ.มฟล. ร่วมออกบูธประชาสัมพันธ์ ในกิจกรรม MFU RUN



18 พฤศจิกายน 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ออกบูธประชาสัมพันธ์ บริการของโรงพยาบาล ร่วมกับศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในงานกิจกรรม MFU RUN ณ ศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

MFU-MCH HAPPY AEROBIC DANCE



21 พฤศจิกายน 2566 งานทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดกิจกรรมเต้นแอโรบิค เพื่อสุขภาพ MFU-MCH HAPPY AEROBIC DANCE ณ ห้องประชุมประจวบภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยกิจกรรมนี้ได้รับเกียรติจาก ครูนิว หัวหน้าที่ม love ภูเขา ถนนคนเดิน จ.เชียงราย มาเป็นผู้นำในการเต้นแอโรบิค เพื่อสุขภาพ ในกิจกรรมครั้งนี้

พิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อนอย่างถูกวิธี และการช่วยเหลือผู้โดยสารขณะเกิดเหตุฉุกเฉิน



23 พฤศจิกายน 2566 งานทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อนอย่างถูกวิธี และการช่วยเหลือผู้โดยสารขณะเกิดเหตุฉุกเฉิน ณ ห้องประชุมประจวบภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี อาจารย์ พญ.พิชิตวัน ราชตา รักษาการแทน รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ เป็นประธานกล่าวเปิดการอบรม โดยการอบรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจากทีมวิทยากร บริษัท ฮิตาชิ เอลลิเวเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด มาเป็นผู้บรรยายให้ความรู้ในครั้งนี้

กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน ได้เข้าเยี่ยมชมชมอาคารโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



27 พฤศจิกายน 2566 คณะผู้แทนจากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน ได้เข้าเยี่ยมชมอาคารโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมตรวจวัดการใช้พลังงานและเก็บข้อมูลการใช้ไฟฟ้าของอาคาร โดยมี คุณศรินทรา มณีกิจ รักษาการแทน หัวหน้างานอาคารและสถานที่ และคณะทำงาน โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงให้การต้อนรับ

รพศ.มฟล. ร่วมออกบูธประชาสัมพันธ์ ในงาน Farm Festival on The Hill 2023 ครั้งที่ 10 ณ สิงห์ปาร์ค จ.เชียงราย



เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ออกบูธประชาสัมพันธ์บริการของโรงพยาบาล ร่วมกับศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในงาน Farm Festival on The Hill 2023 ณ สิงห์ปาร์ค จ.เชียงราย โดยภายในบูธมีกิจกรรม ให้ร่วมสนุกเพื่อลุ้นรับของที่ระลึกจากโรงพยาบาลของเรา

พิธีมอบรางวัลพนักงานดีเด่น ประจำปี 2566



พิธีมอบรางวัลพนักงานดีเด่น ประจำปี 2566

28 พฤศจิกายน 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดพิธีมอบรางวัลพนักงานดีเด่น ประจำปี 2566 ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ช่างสุวนิช รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานในพิธี กล่าวเปิดงาน และกล่าวให้แรงบันดาลใจในการทำงานแก่บุคลากรของโรงพยาบาล

โดยในปีนี้มีผู้ได้รับรางวัล จำนวน 11 ท่าน ได้แก่

- | | |
|--|--|
| 1.อาจารย์ นพ.พิเชษฐ บุญประเสริฐ ตำแหน่ง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ | |
| 2.คุณบุญนิตย์ มณีรัตน์ ตำแหน่ง หัวหน้างานพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ | |
| 3.คุณจุฑามาศ สันใจ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ | |
| 4.คุณพิทยา พุทธบุตรทินกุล ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ | |
| 5.คุณณารวี จันธิมา ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ | |
| 6.คุณสุวพัชญ์ สุวรรณมามูล ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ | |
| 7.คุณสุวิมล ยามะ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ | |
| 8.คุณสินีนารถ คุ้มทรัพย์ ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล | |
| 9.คุณชญานิศ คำภีโล ตำแหน่ง ผู้ช่วยพยาบาล | |
| 10.คุณกฤตติน แดงจำรุงญ ตำแหน่ง พนักงานขับรถ | |
| 11.คุณณัฐพงษ์ กันทะนิต ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ระบบคอมพิวเตอร์ | |

โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สิงห์อาสา โดยมูลนิธิ พระยาภิรมย์ภักดี และบริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ณ โรงเรียนบ้านทุ่งพร้าว ต.วาปี อ.แม่สรวย จ.เชียงราย



29 พฤศจิกายน 2566 โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สิงห์อาสา โดยมูลนิธิ พระยาภิรมย์ภักดี และบริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ณ โรงเรียนบ้านทุ่งพร้าว ตำบลวาปี อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย โดยความร่วมมือจาก ทีมแพทย์ กทันตแพทย์ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ จาก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยพะเยา และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้บริการตรวจคัดกรองโรคและบริการทางทันตกรรมให้กับนักเรียนและประชาชนในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีทีมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมบ้านคนไข้ที่เดินทางลำบาก เพื่อให้คนไข้ได้รับการตรวจทางการแพทย์อย่างทั่วถึง

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดพิธีทำบุญ ตักบาตรเนื่องในโอกาสครบรอบ 5 ปี



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดตั้ง โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงขึ้น เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2561 และโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เปิดให้บริการ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561 เป็นต้นมา

วันพฤหัสบดีที่ 30 พฤศจิกายน 2566 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัด พิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสครบรอบ 5 ปี โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภายในงานมีพิธีทางศาสนา ตักบาตรพระภิกษุสามเณร จำนวน 25 รูป โดยมี ศ.นพ.อภิรักษ์ ช่วงสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธานในพิธี



ปัจจุบันบริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีบริการทางการแพทย์หลายๆ แผนก ประกอบด้วย

ชั้น 1 1st Floor

- ตรวจรักษาโรคทั่วไป (OPD) Out - Patient Department
- หน่วยตรวจสุขภาพจิต Psychiatric Unit
- ศูนย์รังสีวิทยา Radiology Center
- อุบัติเหตุ - จุกเงิน (ER) Emergency
- นิติเวช Forensic Medicine
- งานปฐมภูมิและเวชกรรมสังคม Primary Care and Social Medicine
- ห้องตรวจเลือด และพยาธิวิทยา Blood and Specimen Test
- การเงิน
- ห้องจ่ายยา
- เวชระเบียน

ชั้น 2 2nd Floor

- ศูนย์กายภาพบำบัด Rehabilitation Center คลินิกการแพทย์บูรณาการ (แพทย์แผนไทยและแพทย์แผนจีน)
- คลินิกเด็ก Pediatric Clinic
- คลินิกเด็กดี Well Baby Clinic
- คลินิกอายุรกรรม Medicine Clinic (อายุรกรรมทั่วไป เบาหวานและต่อมไร้ท่อ คลินิกผิวหนัง คลินิกโรคไต)
- ศูนย์โรคหัวใจ จูน - สุนทรีย์ วนวิทย์ Joon - Soontari Wanavit Cardiology Center
- คลินิกสูติ - นรีเวชกรรม Ob - Gyn Clinic (คลินิกสูตินรีเวช ผ่าครรภ์)
- ศูนย์อาหาร Food Center

ชั้น 3 3rd Floor

- ศูนย์ไตเทียม Hemodialysis Center
- คลินิกตา Eye Clinic
- คลินิกหู คอ จมูก Ear Throat and Nose Clinic
- การเงิน
- ห้องปฏิบัติการทางพยาธิวิทยา Laboratory Room
- บริจาคเลือด Blood Donation
- คลินิกศัลยกรรมกระดูกและข้อ Orthopedics Clinic
- ห้องจ่ายยา
- คลินิกศัลยกรรม Surgical Clinic (ได้แก่ คลินิกศัลยกรรมทั่วไป คลินิกศัลยกรรมตกแต่ง คลินิกศัลยกรรมระบบประสาท คลินิกศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ คลินิกเต้านม คลินิกโรคไตเสื่อม คลินิกโรคทางเดินอาหารและส่องกล้อง)

ชั้น 4
4th Floor

- ห้องคลอด
Labour Room
- ห้องคลอดแยกโรค
Isolate Labour Room
- หออภิบาลทารกแรกเกิด
Nursery
- ศูนย์สวนหัวใจและหลอดเลือด
Cardiac Catheterization Laboratory
- หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด
Newborn Intensive Care Unit
- หอผู้ป่วยอายุรกรรม 1,2
Medical Intensive Care
- ไอ.ซี.ยู.เด็ก
Pediatric I.C.U.
- หอผู้ป่วยวิกฤตโรคหัวใจ
Cardiac Care Unit

ชั้น 5
5th Floor

- ห้องผ่าตัด
Operation Theatre
- ศูนย์ส่องกล้อง
Endoscopy Center
- ห้องผ่าตัดแผลเล็ก
ODS & MIS Center
One Day Surgical and Minimally Invasive Surgical Center
- ไอ.ซี.ยู.ศัลยกรรม
Surgical I.C.U.

ชั้น 6
6th Floor

- ห้องประชุม
Conference Room
- ศูนย์อาหาร
Food Center
(เปิดให้บริการชั่วคราว)

ชั้น 7
7th Floor

- หน่วยเคมีบำบัด
Chemotherapy Unit
- หอผู้ป่วยพิเศษรวม
General Ward

ชั้น 9
9th Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษรวม
General Ward

ชั้น 10 - 11
10th - 11th
Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษ
Private Ward

ชั้น 14
14th Floor

- หน่วยตรวจสุขภาพ
Check up Unit

- คลินิกพิเศษโดยแพทย์
เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC)

ในอนาคต โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจะมีการจัดตั้งศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์เพื่อให้บริการประชาชนโดยแพทย์เฉพาะทางและมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย ได้แก่

- ศูนย์มะเร็งเต้านม
- ศูนย์เคมีบำบัดและโลหิตวิทยา
- ศูนย์กระดูกและข้อ
- ศูนย์การนอนหลับ
- ศูนย์ Trauma center
- ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
- ศูนย์โรคของสุขภาพสตรี
woman center
- ศูนย์ระงับความเจ็บปวด
- และศูนย์สุขภาพจิต
- ศูนย์การได้ยิน

สิทธิการรักษา

- ☑ ข้าราชการ (เบิกจ่ายตรง)
- ☑ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ☑ บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สวศ.มฟล.
- ☑ สิทธิสวัสดิการพนักงาน มฟล.
- ☑ รัฐวิสาหกิจ
- ☑ ประกันชีวิต
- ☑ พรบ.ผู้ประสบภัยจากรถ
- ☑ ชำระเงินเอง



ตรวจสอบตารางแพทย์ในเวลา
สแกน QR Code

ประกาศ อัตราค่าบริการนอกเวลา โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

MFU-MCH
Insight

คลินิกตรวจรักษาโรคทั่วไป (OPD) Out - Patient Department

ผู้ป่วยนอก เวลา 16.00 - 20.00 น.

• ค่าบริการผู้ป่วยนอก (นอกเวลา)	50 บาท
• ค่าธรรมเนียมแพทย์ทั่วไป (DF) นอกเวลา	150 บาท
• ค่าบริการสถานพยาบาลนอกเวลา	150 บาท

อุบัติเหตุ -ฉุกเฉิน (ER) Emergency

**ผู้ป่วยทั่วไป ที่เข้ารับบริการที่ ER
(กรณีอาการไม่ฉุกเฉิน และเข้ารับบริการวันเสาร์-อาทิตย์)**

• ค่าบริการผู้ป่วยนอก (นอกเวลา)	50 บาท
• ค่าธรรมเนียมแพทย์ทั่วไป (DF) นอกเวลา	150 บาท
• ค่าบริการสถานพยาบาลนอกเวลา	150 บาท



คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic (SMC)

ผู้ป่วยนอก เวลา 16.00 - 20.00 น.

• ค่าบริการผู้ป่วยนอก (นอกเวลา)	50 บาท
• ค่าธรรมเนียมแพทย์เฉพาะทาง (DF)	
- ผู้ป่วยชาวไทย	350 บาท
- ผู้ป่วยชาวต่างชาติ	500 บาท
• ค่าบริการสถานพยาบาลนอกเวลา	
- ผู้ป่วยชาวไทย	150 บาท
- ผู้ป่วยชาวต่างชาติ	500 บาท



ห้องพักผู้ป่วยใน SMC

• ค่าห้องพักพิเศษเดี่ยว (Standard Private Room)	3,000 บาท/ วัน
• ค่าห้องพักพิเศษ VIP (VIP Private Room)	4,500 บาท/ วัน

• กรมบัญชีกลาง/ อปท

- ค่ารักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าธรรมเนียมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ (DF)
 - (2) ค่าบริการสถานพยาบาล
 - (3) หักถดถอยเพื่อความสวยงาม
 - (4) ค่าห้องพักเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (5) ค่าตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการพิเศษ (Out lab)
 - (6) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ

• สิทธิสวัสดิการ มฟล.

- ค่ารักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) หักถดถอยเพื่อความสวยงาม
 - (2) ค่าห้องพักเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (3) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ
 - (4) ค่ารักษาทางศัลยกรรมที่เป็นส่วนเกินสิทธิ

สิทธิ
การรักษา

แนะนำแพทย์

คลินิกพิเศษ
โดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC)

SMCI Special
Medical
Clinic



อ.บพ.ธนพงษ์ วงศ์รัตน์
Tanapong Wongrat, M.D.
อายุรกรรมทั่วไป
General Medicine



อ.บพ.นพพร ปฐมกุลวงศ์
Nopporn Pathomgulwong, M.D.
อายุรกรรมทั่วไป
General Medicine



อ.บพ.เกษตร จิมพลี
Kaset Chimplee, M.D.
อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ
Endocrinology & Metabolism



อ.บพ.เกียรติคุณ เทียนทอง
Kiattikun Thienghong, M.D.
ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery



อ.บพ.ศราวุฒิ ศศิธรเวชกุล
Sarawut Sasithornvechakul, M.D.
ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery



อ.พญ.ขวัญชนก โยชุม
Khwanchanok Yochum, M.D.
ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery



อ.พญ.พิตะวัน ราชตา
Pitawan Rachata, M.D.
ศัลยกรรมตกแต่ง
Plastic Surgery



อ.บพ.ณพล ศรีวชิรวัฒน์
Naphon Sriwachirawat, M.D.
ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
Urological Surgery



อ.บพ.รวีศ ทิวิมไศสุรย์
Ravis Tivitmahaisoon, M.D.
ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
Urological Surgery



อ.พญ.จินตสุภางค์ หวังทรัพย์ทวี
Ginthasuphang Wangsapthawi, M.D.
ศัลยกรรมหลอดเลือด
Vascular surgery



อ.นพ.เกียรติ กลิ่นจันทร์หอม
Keerati Klinchanhom, M.D.
ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
Orthopedic surgery



อ.นพ.ไอยรา วงศ์เปีย
Iyara Wongpia, MD
สูติรีแพทย์
OB-GYN



อ.พญ.วรดา ปิติยา
Worada Peetiya, M.D.
จิตเวชเด็กและวัยรุ่น
Child and Adolescent Psychiatry



อ.พญ.ภัทราวรรณ พลหิมา
Pattrawan Pholherm, M.D.
เวชศาสตร์ฟื้นฟู
Rehabilitation



อ.นพ.เสวตชัย ใจกา
Sawettachai jaita, M.D.
เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว
Travel Medicine



อ.พญ.วทันยา จงวโรทัย
Wathanya Jongwarothai, M.D.
หู คอ จมูก
ENT



อ.พญ.นฤพร ศิริประภาณุกุล
Narueporn Siriprapanukul, M.D.
หู คอ จมูก
ENT



อ.นพ.ณัฐชนน เอกปนิธานพงศ์
Natchanon ekpanithanpong, M.D.
หู คอ จมูก
ENT



อ.พญ.พรวัลย์ภรณ์ กิริยาพงษ์
Pornwalan Kiriyapong, M.D.
จักษุ
Eye



อ.พญ.ปุณณกา พงศ์พานิช
Punnaka Pongpanich, M.D.
จักษุ
Eye



พญ.พรพิมล นิตติวัฒนวิทย์
Pornpimon Nittiwatthanawit, M.D.
สูติรีแพทย์
OB-GYN

คลินิกพิเศษ โดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic (SMC)

SMC | Special Medical Clinic

เปิดให้บริการ วันจันทร์ – วันศุกร์
เวลา 16.00 – 20.00 น.



บริการตรวจรักษา (OPD)

- อายุรกรรมทั่วไป
General Medicine
- อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ
Endocrinology & Metabolism
- เวชศาสตร์การเดินทาง
และท่องเที่ยว (ตรวจสุขภาพ)
Travel Medicine
- จักษุ
Eye
- หู คอ จมูก
ENT



บริการการตรวจพิเศษ Special Medical Services

- ✓ ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา
Special Diagnostic Imaging
- อัลตราซาวด์
Ultrasound
- เอ็ม อาร์ ไอ
MRI
- ดิจิตอล แมมโมแกรม
Digital Mammogram
- การตรวจวินิจฉัยโรคด้วย
เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์
CT Scan

“รับบริการสะดวก รวดเร็ว ตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง”

- ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery
- ศัลยกรรมหลอดเลือด
Vascular Surgery
- ศัลยกรรมตกแต่ง
Plastic Surgery
- ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
Urological Surgery
- กุมารเวชกรรม
Pediatrics
- จิตเวชเด็กและวัยรุ่น
Child and Adolescent Psychiatry
- สูติรีเวช
OB-GYN
- ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
Orthopedic surgery
- เวชศาสตร์ฟื้นฟู
Rehabilitation

- ✓ การตรวจหัวใจด้วยเครื่องสะท้อนเสียงความถี่สูง
Echo Cardiogram
- ✓ ตรวจเช็คผลเลือด
Blood and Specimen Test
- ✓ ตรวจชิ้นเนื้อและเซลล์วิทยา
Tissue and Cytologic Diagnosis
- ✓ ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี
ABI
- ✓ ตรวจสุขภาพสำหรับการเดินทางและท่องเที่ยว
Travel Medicine
- ✓ บริการวัคซีน
Vaccination service



บริการห้องผ่าตัด Operating Room



บริการห้องพักรักษาผู้ป่วยใน (IPD)

• กรมบัญชีกลาง/ อปท

- ค่ารักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าธรรมเนียมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ (DF)
 - (2) ค่าบริการสถานพยาบาล
 - (3) ค่าคัดกรองเพื่อความสวยงาม
 - (4) ค่าห้องพักรักษาเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (5) ค่าตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการพิเศษ (Out lab)
 - (6) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ

• สิทธิสวัสดิการ มพล.

- ค่ารักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าคัดกรองเพื่อความสวยงาม
 - (2) ค่าห้องพักรักษาเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
 - (3) ค่ารักษาทางศัลยกรรมที่เป็นส่วนเกินสิทธิ
 - (4) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ

สิทธิ การรักษา

ชั้น 14
14th Floor

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา
Special Medical Clinic (SMC)

ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทย์
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

☎ 053-914003
(นัดหมายเข้ารับบริการ)

☎ 053-914250
(สอบถามอัตราค่าบริการ)



ตารางแพทย์
คลินิก SMC

ตารางแพทย์ออกตรวจ

ประจำเดือนธันวาคม 2566

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา

Special Medical Clinic (SMC)

คลินิกเฉพาะทาง

วัน - เวลา ให้บริการ เวลา 16.00 – 20.00 น.

หมายเหตุ

วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

งดออกตรวจ

• อายุรกรรมทั่วไป
General Medicine

• อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ
Endocrinology & Metabolism

• ศัลยกรรมทั่วไป
General Surgery

• ศัลยกรรมตกแต่ง
Plastic Surgery

• ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
Urological Surgery

• ศัลยกรรมหลอดเลือด
Vascular Surgery

• ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
Orthopedic surgery

• สูติรีเวช
OB-GYN

• กุมารเวชกรรม
Pediatrics

• จิตเวชเด็กและวัยรุ่น
Child and Adolescent Psychiatry

• เวชศาสตร์ฟื้นฟู
Rehabilitation

• เวชศาสตร์การเดินทาง
และท่องเที่ยว (ตรวจสุขภาพ)
Travel Medicine

• ห้องผ่าตัดพิเศษนอกเวลา
Operation Theatre

• จักษุ
Eye

• หู คอ จมูก
ENT

• การตรวจหัวใจด้วยเครื่อง
สะท้อนเสียงความถี่สูง
Echo Cardiogram

• ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดง
ส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี
ABI

• ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา
Special Diagnostic Imaging

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

งดออกตรวจชั่วคราว

งดออกตรวจชั่วคราว

• • • • •

• • • • •

• • • • •

ให้บริการตรวจเฉพาะวันอังคารที่ 2 และ 4 ของเดือน

• • • • •

4, 18, 25
ร.ค. 2566

20 ร.ค. 2566

1, 15
ร.ค. 2566

21 ร.ค. 2566

13, 27
ร.ค. 2566

ชั้น 14
14th Floor

ชั้น 5
5th Floor

ชั้น 3
3rd Floor

ชั้น 2
2nd Floor

ชั้น 1
1st Floor

MFU-MCH
Save Energy



เล่าเรื่องสุขภาพ

เบาหวาน

"รู้ว่าเสี่ยง..รู้แล้วต้องเปลี่ยน"

โรคเบาหวาน คือ โรคที่เซลล์ร่างกายมีความผิดปกติในขบวนการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงาน โดยขบวนการนี้เกี่ยวข้องกับอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนเพื่อใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อน้ำตาลไม่ได้ถูกใช้จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าระดับปกติโรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิด ตามสาเหตุของการเกิดโรค

- โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (type 1 diabetes mellitus, T1DM) เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลายจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้ขาดอินซูลิน มักพบในเด็ก
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (type 2 diabetes mellitus, T2DM) เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุดร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนร่วมด้วย
- โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes mellitus, GDM) เป็นโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มักเกิดเมื่อไตรมาส 2-3 ของการตั้งครรภ์
- โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (specific types of diabetes due to other causes) มีได้หลายสาเหตุ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน โรคทางต่อมไร้ท่อ ยาบางชนิด เป็นต้น

ภาวะแทรกซ้อน

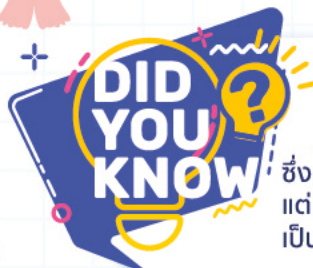
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- เบาหวานขึ้นจอประสาทตา
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคไต จากเบาหวาน
- สูญเสียเท้าจากบาดแผล ซึ่งเป็นผลจากเบาหวาน

กลุ่มเสี่ยง

- อายุ 35 ปี มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
- กินของจุบจิบขยับร่างกายน้อย
- คนอ้วนลงพุง

หลักเสี่ยงเบาหวาน

- ควบคุมอาหาร / ลดอาหารหวานและขนมจุบจิบ
- ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3-5 วัน ครั้งละ 30 - 60 นาที
- ตรวจคัดกรองเบาหวานทุกปี
- ดูแลอารมณ์ไม่ให้เครียด



ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งระดับน้ำตาลที่ปกติ จะอยู่ที่ประมาณ 70 - 100 mg/dL แต่หากค่าที่ได้สูงกว่า 100 mg/dL ขึ้นไปอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน



เล่าเรื่องสุขภาพ

เชียงราย หนาวแล้ว

รพศ.มพล ขอแบ่งปัน
8 วิธีในการดูแลสุขภาพ ช่วงหน้าหนาว



1. ทานอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่



2. ดื่มน้ำอุ่นหรือ
น้ำสมุนไพรที่ร้อน
เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของโลหิต



3. ทานผัก ผลไม้ และ
สมุนไพรสปรวยบรรเทา
อาการไอช่วยทำให้ชุ่มคอ



4. ทานอาหารที่มี
ประโยชน์ครบ 5 หมู่



5. ออกกำลังกาย
และพักผ่อนให้เพียงพอ



6. สวมเสื้อผ้าหนาๆ
หรือห่มผ้าช่วยเพิ่ม
ความอบอุ่นให้ร่างกาย



7. ระมัดระวังการก่อองไฟ
เพื่อการพึงไฟ
เพราะอาจทำให้
เกิดอุบัติเหตุได้



8. ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์
แก้หนาวเพราะจะทำให้
หัวใจวายเสียชีวิตได้

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกัน
ด้วยวัคซีนไขหวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์
(Influenza vaccine)

สอบถามเพิ่มเติม ในเวลาทำการ
จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.

หน่วยตรวจสุขภาพ | 0 5391 4232



ฝีดาษวานร อย่างนึ่งนอนใจ



วิธีป้องกัน



งดมีเพศสัมพันธ์
กับคนแปลกหน้า

รู้หรือไม่?
แม้ว่าการใส่ถุงยางอนามัยจะสามารถป้องกัน
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
แต่ไม่สามารถป้องกันโรคฝีดาษวานร(Mpox) ได้



หมั่นล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์
70% ขึ้นไป



หลีกเลี่ยง
การสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย
ที่มีผื่น ตุ่มหนอง



ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อนส้อม เป็นต้น

อาการที่มีความเสี่ยง



คับตาม
เนื้อตัว



มีไข้



ปวดกล้ามเนื้อ



ต่อม
น้ำเหลืองโต



มีผื่น ตุ่มหนอง

หากมีอาการรีบพบแพทย์



รู้จักไขมัน

ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

ไขมันจากอาหารแบ่งออกเป็น 4 ชนิดใหญ่ๆ คือ การตรวจหาระดับไขมันในเลือด เป็นการตรวจวัดระดับของ คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

1

ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)

มักพบในแหล่งอาหารจำพวกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์เนยนม เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ติดหนัง ไขมันสัตว์ เนย ชีส น้ำมันพืช บางอย่างก็มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันมะพร้าว

2

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fat)

มักพบในน้ำมันพืชอย่างน้ำมันมะกอก น้ำมันงา หรือน้ำมันดอกคำฝอยอะโวคาโด ปลาที่มีกรดไขมันอย่างทูน่า แมคเคอเรล หรือแซลมอน และถั่วหรือเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ

ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลไม่ดี ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

3

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated fat)

มักพบในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันทานตะวันถั่วและเมล็ดพืชต่าง ๆ

ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลไม่ดีในเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

ให้สารอาหารที่เสริมสร้างเซลล์ในร่างกาย และทำให้ได้รับกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกาย ผลิตเองไม่ได้ เช่น โอเมก้า 6 และโอเมก้า 3

4

ไขมันทรานส์ (Trans fat)

ควรลดและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันประเภทนี้ เช่น เนยเทียม เนยขาว มาร์การีน ครีมเทียม และนอกจากไขมันทรานส์ที่ผลิตขึ้นมาเองแล้ว ไขมันทรานส์ยังสามารถพบได้ธรรมชาติในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์และนม แต่มีในปริมาณที่เล็กน้อย

ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลไม่ดี(LDL)เพิ่มขึ้น ลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)

จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ได้สูงขึ้นนอกจากยังทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตับทำงานผิดปกติ นิ้วในถุงน้ำดี

คอเลสเตอรอลชนิดดี (High – Density Lipoprotein cholesterol : HDL-C)



เป็นไลโปโปรตีนช่วยลดปริมาณไลโปโปรตีนที่ไม่ดีที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดในร่างกาย การมีระดับไลโปโปรตีนในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low – Density Lipoprotein cholesterol: LDL-C)



ถ้ามีปริมาณมากในกระแสเลือดจะส่งผลให้มีสะสมในผนังหลอดเลือด มีผลทำให้เกิดการอักเสบ อาจทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งได้ ในระยะยาวส่งผลให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบ

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

เป็นไขมันที่พบได้ในอาหารทั้งจากพืชและจากสัตว์ และเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ เมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปเป็นหรืออาหารจำพวกน้ำตาลสูงหรือ Alcohol ปริมาณมากจะถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์และไปสะสมอยู่เนื้อเยื่อไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนและเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

การดูแลตัวเอง

- ✓ รับประทานไขมันในปริมาณที่เหมาะสม
- ✓ ลดการรับประทานไขมันไม่ดี เน้นรับประทานไขมันดีเป็นหลัก
- ✓ ลดหรือหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์ให้น้อยที่สุด
- ✓ ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ 30 นาที/ วัน 3-5 วัน/ สัปดาห์

นอกจากนี้การเลือกรับประทานอาหารแล้วสิ่งที่สำคัญและขาดไม่ได้เลย คือ การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ อาจเลือกเป็นการเดิน การวิ่งเหยาะๆ การเล่นโยคะ หรือ กิจกรรมใดก็ได้ที่ชอบ เป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพหัวใจที่ดี หลอดเลือดแข็งแรง ห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้

อ้างอิงจาก สถาบันโรคกระรวงอก กรมการแพทย์



I เบอร์ติดต่อหน่วยงานภายใน

ฝ่ายการแพทย์

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานการแพทย์	-	-
งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู	pt.mch@mfu.ac.th	053-914-127
งานพยาธิวิทยากายวิภาค	-	053-914-227
งานเภสัชกรรม	rx.mch@mfu.ac.th	053-914-107
งานรังสีวิทยา	xray.mch@mfu.ac.th	053-914-130
งานพยาธิวิทยาคลินิก	lab.mch@mfu.ac.th	053-914-114
งานธนาคารเลือด	bloodbank.mch@mfu.ac.th	053-914-214
งานนิติเวช	forensic.mch@mfu.ac.th	053-914-189
งานสนับสนุนทางการแพทย์	-	-

ฝ่ายศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานความเป็นเลิศทางการแพทย์	-	-
งานคลินิกพิเศษนอกเวลา	-	-

ฝ่ายปฐมภูมิและเวชกรรมสังคม

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
ฝ่ายปฐมภูมิและเวชกรรมสังคม	-	053-914-120

ฝ่ายพัฒนาคุณภาพ

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานพัฒนาคุณภาพ	qic.mch@mfu.ac.th	053-914-186
งานวางแผนและบริหารยุทธศาสตร์	planning.mch@mfu.ac.th	053-914-018

ฝ่ายการพยาบาล

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานการพยาบาลอุบัติเหตุและฉุกเฉิน	-	053-914-138
งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก	-	053-914-117
งานการพยาบาลผู้ป่วยหัวใจและหลอดเลือด	ccu.mch@mfu.ac.th	053-914-141
งานการพยาบาลสูติรีเวชศาสตร์	lr.mch@mfu.ac.th	053-914-144
งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และออร์โธปิดิกส์	surortho.mch@mfu.ac.th	053-914-161
งานการพยาบาลอายุรศาสตร์	med.mch@mfu.ac.th	053-914-157
งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์	opdped.mch@mfu.ac.th	053-914-163
งานการพยาบาลผ่าตัด	or.mch@mfu.ac.th	053-914-151
งานการพยาบาลวิสัญญี	anes.mch@mfu.ac.th	053-914-152
งานศูนย์ความเป็นเลิศทางการพยาบาล	-	-
งานเวชภัณฑ์ปลอดเชื้อ(CSSD)	ss.mch@mfu.ac.th	053-914-027
งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ ในโรงพยาบาล	-	-

ฝ่ายสนับสนุนการบริหาร

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานสนับสนุนการบริหาร	-	-
งานเวชระเบียนและเวชสถิติ	-	053-914-110
หน่วยประชาสัมพันธ์และการตลาด	pr.medical-center@mfu.ac.th	053-914-199 , 053-914-013

ฝ่ายบริการ

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
งานสารบรรณ และอำนวยความสะดวก	saraban.mch@mfu.ac.th	053-914-235
งานทรัพยากรบุคคล	hr.mch@mfu.ac.th	053-914-038
งานการเงิน บัญชี และงบประมาณ	finance.mch@mfu.ac.th	053-914-048
งานพัสดุ	procure.mch@mfu.ac.th	053-914-024
งานอาคารสถานที่	building.mch@mfu.ac.th	053-914-011
งานเทคโนโลยีสารสนเทศ	datacenter.mch@mfu.ac.th	053-914-174

เลขานุการ

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
เลขานุการการแทนผู้อำนวยการ SWศ.มฟล	-	053-914-234
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ SWศ.มฟล ฝ่ายพัฒนาคุณภาพและบริหารทางการแพทย์	-	053-914-020
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ SWศ.มฟล ฝ่ายการพยาบาล	-	053-914-230
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ SWศ.มฟล ฝ่ายการแพทย์	-	053-914-015

หน่วยงานอื่น

หน่วยงาน	อีเมล	เบอร์โทรศัพท์
สำนักงานเลขานุการศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง	medical-center@mfu.ac.th	0-5391-4023
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง	pr.medical-center@mfu.ac.th	0-5391-4000
สถาบันการแพทย์แผนไทย-จีน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง	hospital@mfu.ac.th	0-5391-7563
ศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจร แห่งภาคเหนือ และอนุภูมิภาค ลุ่มแม่น้ำโขง	wellness-center@mfu.ac.th	0-5391-7717
คลินิกทันตกรรม		
สำนักวิชาทันตแพทยศาสตร์		0-5391-3333
สำนักวิชาแพทยศาสตร์		0-5391-4518

Operator ☎ 053-914-000
053-914-001

แจ้งโค้ดฉุกเฉิน ☎ 8888
(Emergency Code)

MFU-MCH *Insight*

จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์และการตลาด
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

 0 5391 4013

 pr.medical-center@mfu.ac.th