

# MFU-MCH *Insight*

*5<sup>th</sup> Years  
Anniversary*



*Insight*

Highlight

★ **ครบรอบ 5 ปี รพศ.มฟล**

พ.ศ. 2562 - 2567

★ **เล่าเรื่องสุขภาพ**

PM2.5 ภัยร้ายใกล้ตัว...เสี่ยงก่อโรคมามากมาย

★ **แนะนำบริการทางการแพทย์**

บริการผ่าตัดเสริมหน้าอก

บริการตรวจหัวใจ (Echocardiogram)

บริการตรวจส่องกล้องทางเดินอาหาร

★ **Inspire Within วิถีสุข**

มีความสุขกับ 7 สิ่งง่าย ๆ ที่ทำซ้ำได้ในทุกวัน

ปีที่ 2 ฉบับที่ 9 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567

# | สารบัญ 01

เนื้อหา	หน้าที่
<b>ครบรอบ 5 ปี swศ.มฟล</b>	<b>01</b>
<b>MFU-MCH Insight</b> วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ขององค์กร ค่านิยมองค์กร	<b>03</b>
<b>แนะนำบริการทางการแพทย์</b> ตารางแพทย์ประจำเดือนมีนาคม 2567 (SMC) <ul style="list-style-type: none"><li>- แนะนำบริการผ่าตัดเสริมหน้าอก</li><li>- แนะนำบริการตรวจหัวใจ (Echocardiogram)</li><li>- แนะนำบริการตรวจสอบกล้องทางเดินอาหาร</li></ul>	<b>04</b>
<b>MFU-MCH in a month</b>	<b>11</b>
<b>ปฏิทินกิจกรรมเดือนมีนาคม</b>	<b>17</b>

## | สารบัญ 02

### เนื้อหา

### หน้าที่

#### HR information

17

ประกาศวันหยุดประจำปี 2567

อัปเดต 23 ก.พ. 2567

#### เล่าเรื่องสุขภาพ

19

PM2.5 ภัยร้ายใกล้ตัว...เสี่ยงก่อโรคมามากมาย

#### MFU-MCH Inspire Within

21

มีความสุขกับ 7 สิ่งง่าย ๆ ที่ทำซ้ำได้ในทุกวัน

#### เบอร์โทรติดต่อภายในหน่วยงาน

23

# 5<sup>th</sup> Years Anniversary

ครบรอบ 5 ปี  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

2562 - 2567









# ครบรอบ 5 ปี

## โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ภาพพิธีเปิด สวศ.มฟล เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2562

### 5 ปีที่ผ่านมา...

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ “โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง” ที่ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ทรงกดปุ่มไฟฟ้าเปิดแพรคลุมป้ายชื่อ “โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง” และทรงปลูกต้นจามจู้รี จำนวน 1 ต้น โดยเป็นต้นจามจู้รีอันเป็นหน่อเนื้อเดียวกันกับต้นจามจู้รีที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ทรงปลูกที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนเสร็จเข้าอาคารโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ผ่านมากกว่า 5 ปีแล้ว โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้มุ่งมั่นขยายการให้บริการทางการแพทย์มากมาย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขาโรค เช่น โรคโลหิตวิทยา โรคมะเร็ง อันได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ ศัลยกรรมกระดูกและข้อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ศัลยกรรมประสาท ศัลยกรรมตกแต่ง โรคภูมิแพ้เด็ก จิตเวช สูติรีเวช หู คอ จมูก ตา ศูนย์ไตเทียม และธนาคารเลือด



## โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้บริการทุกคน โดยยึดถือแนวคิดที่ว่า

**"จะไม่มีผู้ป่วยคนใดที่ถูกปฏิเสธการรักษา...เพียงเพราะความยากจน"**

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ไม่ได้เป็นเพียงแค่สถานที่รักษาผู้ป่วยเท่านั้นแต่ยังเป็นสถานที่เรียนของนักเรียนแพทย์ที่จะเป็นบุคลากรสำคัญในอนาคต รวมทั้งยังมีงานทางวิชาการและวิจัยซึ่งสามารถนำมาใช้ได้โดยเฉพาะพื้นที่ จ.เชียงราย เป็นเมืองชายแดนที่ติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านและหลายครั้งได้พบโรคที่เคยสูญหายไปจากประเทศไทย แล้วกลับเข้ามาพร้อมชาวต่างดาว และบางครั้งพบมีอาการที่แปลกไปจากที่เคยรับรู้กันก็จะนำมาวิจัยเพื่อรักษาอันจะเป็นการป้องกันโรคไม่ให้ติดต่อสู่คนไทยได้อีกด้วย ดังนั้นมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงตั้งเป้าเป็นศูนย์กลางในภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงโดยจะใช้เวลาอีก 2-3 ปีในการทำให้มีการบริการสมบูรณ์ต่อไป

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นโรงพยาบาลของรัฐ ที่ให้บริการต่อประชาชนทุกคนโดยเฉพาะเพื่อแม่บอการะของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ที่มีผู้คนไปใช้บริการเป็นจำนวนมากด้วย

“ เราพร้อมให้บริการทุกท่านด้วยความเอื้ออาทรและด้วยภาระบวณการรักษาที่ดีที่สุด เท่าที่เราจะสามารถทำได้ ”



## โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง Mae Fah Luang University Medical Center Hospital

### วิสัยทัศน์

“สถาบันการแพทย์ชั้นนำระดับอาเซียน”

### พันธกิจ

1. ให้บริการทางการแพทย์ด้วยมาตรฐานสากล
2. ศึกษาวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางการแพทย์ในระดับสากลที่ทันสมัย
3. ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

### เป้าประสงค์

- มีระบบการรักษาพยาบาลที่ได้มาตรฐานสากล
- มีระบบสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพ
- สร้างการวิจัยทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้องที่ได้รับการเผยแพร่
- สร้างนวัตกรรมทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง
- เป็นสถาบันฝึกอบรมทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้องในระดับสากล

### ค่านิยมองค์กร

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





## ปัจจุบันบริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีบริการทางการแพทย์ต่างๆ แฝง ประกอบด้วย

### ชั้น 1 1<sup>st</sup> Floor

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

### ชั้น 2 2<sup>nd</sup> 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 3<sup>rd</sup> 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  
4<sup>th</sup> Floor

- ห้องคลอด  
Labour Room
- ห้องคลอดแยกโรค  
Isolate Labour Room
- หอภิบาลทารกแรกเกิด  
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  
5<sup>th</sup> 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  
6<sup>th</sup> Floor

- ห้องประชุม  
Conference Room
- ศูนย์อาหาร  
Food Center  
(เปิดให้บริการชั่วคราว)

ชั้น 7  
7<sup>th</sup> Floor

- หน่วยเคมีบำบัด  
Chemotherapy Unit
- หอผู้ป่วยพิเศษรวม  
General Ward

ชั้น 9  
9<sup>th</sup> Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษรวม  
General Ward

ชั้น 10 - 11  
10<sup>th</sup> - 11<sup>th</sup>  
Floor

- หอผู้ป่วยพิเศษ  
Private Ward

ชั้น 14  
14<sup>th</sup> Floor

- หน่วยตรวจสุขภาพ  
Check up Unit

- คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา  
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  
ผ่าน QR Code

# คลินิกพิเศษ

## โดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา

### Special Medical Clinic (SMC)



เปิดให้บริการ วันจันทร์ – วันศุกร์  
เวลา 16.00 – 20.00 น.



#### บริการตรวจรักษา (OPD)

- อายุรกรรมทั่วไป  
General Medicine
- อายุรกรรมต่อมไร้ท่อ  
Endocrinology & Metabolism
- เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว (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
  - การตรวจวินิจฉัยโรคด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์  
CT Scan

### “รับบริการสะดวก รวดเร็ว ตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง”

- ศัลยกรรมทั่วไป  
General Surgery
- ศัลยกรรมหลอดเลือด  
Vascular Surgery
- ศัลยกรรมตกแต่ง  
Plastic Surgery
- ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ  
Urological Surgery
- กุมารเวชกรรม  
Pediatrics
- จิตเวชเด็กและวัยรุ่น  
Child and Adolescent Psychiatry
- สูตินรีเวช  
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

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

#### • สิทธิสวัสดิการ มพล.

- คำรักษาพยาบาลเบิกได้ตามสิทธิการรักษา ยกเว้น
- (1) ค่าตัดการเพื่อความสวยงาม
  - (2) ค่าห้องพักรักษาเฉพาะส่วนเกินสิทธิ
  - (3) คำรักษาทางศัลยกรรมที่เป็นส่วนเกินสิทธิ
  - (4) ค่าอวัยวะเทียมและอุปกรณ์ในการบำบัดรักษาโรคที่เป็นส่วนเกินสิทธิ



#### สิทธิการรักษา

ชั้น 14  
14<sup>th</sup> Floor

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา  
Special Medical Clinic (SMC)

ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทย์  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

☎ 053-914003  
(นัดหมายเข้ารับบริการ)

☎ 053-914250  
(สอบถามอัตราค่าบริการ)



ตารางแพทย์  
คลินิก SMC

# ตารางแพทย์ออกตรวจ

## ประจำเดือนมีนาคม 2567

### คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา

### Special Medical Clinic (SMC)

#### คลินิกเฉพาะทาง

วัน - เวลา ให้บริการ เวลา 16.00 – 20.00 น.

หมายเหตุ

- 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

ชั้น 14  
14<sup>th</sup> Floor

ชั้น 5  
5<sup>th</sup> Floor

ชั้น 3  
3<sup>rd</sup> Floor

ชั้น 2  
2<sup>nd</sup> Floor

ชั้น 1  
1<sup>st</sup> Floor

• ห้องผ่าตัดพิเศษนอกเวลา  
Operation Theatre

• จักษุ  
Eye

• หู คอ จมูก  
ENT

• การตรวจหัวใจด้วยเครื่อง  
สะท้อนเสียงความถี่สูง  
Echo Cardiogram

• ตรวจหาภาวะโรคหลอดเลือดแดง  
ส่วนปลายตีบด้วยเทคโนโลยี  
ABI

• ตรวจพิเศษทางด้านรังสีวิทยา  
Special Diagnostic Imaging

วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

งดออกตรวจ

20, 27  
มี.ค. 2567

\*งดออกตรวจชั่วคราว\*

12, 25  
มี.ค. 2567

8 มี.ค. 2567

1 มี.ค. 2567

\*งดออกตรวจชั่วคราว\*

\*งดออกตรวจชั่วคราว\*

\*\*ให้บริการตรวจเฉพาะวันอังคารที่ 2 และ 4 ของเดือน\*\*

# แนะนำบริการทางการแพทย์ คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL

MFU  
MCH



## ตรวจหัวใจ

ด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง  
Echocardiogram

**3,200 .-**

### เงื่อนไข

1. อัตราค่าบริการดังกล่าวรวมค่าแพทย์และค่าบริการโรงพยาบาล
2. ไม่รวมค่าใช้จ่ายในการตรวจเพิ่ม กรณีตรวจพบความผิดปกติ หรือรับยาเพื่อการรักษา

*\*\*ราคานี้เฉพาะผู้ป่วยชาวไทยเท่านั้น\*\**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม :  
คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา  
ศูนย์โรคหัวใจ จุน-สุนทร วนวิทย์ ชั้น 2

053-914146

# แนะนำบริการทางการแพทย์ คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL



## แพ็กเกจ ส่องกล้องทางเดินอาหาร



ส่องกล้อง  
กระเพาะอาหาร  
(Gastroscopy)

14,000 .-



ส่องกล้องลำไส้ใหญ่  
เป็นการส่องกล้อง  
ตรวจลำไส้ใหญ่  
(Colonoscopy)

20,000 .-



ส่องกล้องตรวจ  
กระเพาะอาหารและ  
ตรวจลำไส้ใหญ่  
Gastro-Colonoscopy

28,000 .-

### พฤติกรรมและข้อบ่งชี้ในการเข้ารับการตรวจเบื้องต้น

- กลืนอาหารลำบาก กลืนติด หรือกลืนเจ็บ
- อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ
- อาเจียนต่อเนื่องหลังรับประทานอาหาร
- จุกแน่น ปวดท้อง บริเวณลิ้นปี่ รับประทานยาแล้วไม่ดีขึ้น
- ถ่ายเหลวเรื้อรัง
- น้ำหนักตัวลดลงไม่ทราบสาเหตุ

### เงื่อนไขการเข้ารับบริการ

- เป็นหัตถการแบบ One Day Surgery กรณีประสงค์นอนพักรักษาที่โรงพยาบาล จะคิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามจริง
- อัตราค่าบริการดังกล่าว รวมค่าห้องผ่าตัด ค่าห้องพักฟื้น ค่าเวชภัณฑ์ ค่ายาที่ใช้ในการผ่าตัด ค่าทีมแพทย์ทำหัตถการ 5 สัญญาแพทย์ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดตามที่ระบุไว้
- กรณีมีयाกลับบ้าน คิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมค่าบริการจริง
- กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการส่องกล้อง ทางโรงพยาบาลจะคิดค่าใช้จ่ายตามจริง

สอบถามเพิ่มเติม :

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา  
Special Medical Clinic (SMC) ชั้น 14

☎ 053-914003  
(นัดหมายเข้ารับบริการ)

☎ 053-914250  
(สอบถามอัตราค่าบริการ)

# แนะนำบริการทางการแพทย์ คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลา Special Medical Clinic

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL



บริการผ่าตัด

## เซรั่ม หน้าอก

BREAST AUGMENTATION

70,000.-

ผ่าตัดโดยวิธีดมยาสลบ โดยวิสัญญีแพทย์

### เงื่อนไขการเข้ารับบริการ

- อัตราค่าบริการดังกล่าว รวม ค่าห้องพักพิเศษเดี่ยว (ราคา 3,000 บาท) จำนวน 1 คืน (ในกรณีปรับเปลี่ยนประเภทของห้องพัก ผู้ป่วยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามจริง) ค่าบริการพยาบาล ค่าบริการห้องพักค่าอาหาร ค่าเครื่องมือทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ค่าเวชภัณฑ์ ค่ายาผู้ป่วยใน เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด อุปกรณ์ทางการแพทย์ขณะนอนพักในโรงพยาบาล (ตามที่กำหนด)
- อัตราค่าบริการดังกล่าว รวม ค่าห้องผ่าตัด ค่าห้องพักฟื้น ค่าเวชภัณฑ์ ค่ายาที่ใช้ในการผ่าตัด ค่าทีมแพทย์ทำหัตถการ วิสัญญีแพทย์ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดตามที่ระบุเท่านั้น
- อัตราค่าบริการดังกล่าว ไม่รวม ค่าซีซีโตน ค่าตรวจรักษาและเตรียมความพร้อมผู้ป่วยนอกก่อนผ่าตัด ค่าการปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง (ถ้ามี) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโรคประจำตัวของผู้ป่วยและค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นนอกเหนือการผ่าตัด เช่น เวชภัณฑ์อุปกรณ์พิเศษที่ใช้ในร่างกายของผู้ป่วย ค่าการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ หรืออื่นๆ (ถ้ามี)
- กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ทางโรงพยาบาลฯ จะคิดค่าใช้จ่ายตามจริง

สอบถามเพิ่มเติม :

คลินิกพิเศษโดยแพทย์เฉพาะทางนอกเวลา  
Special Medical Clinic (SMC) ชั้น 14



053-914003  
(นัดหมายเข้ารับบริการ)



053-914250  
(สอบถามอัตราค่าบริการ)

**MFU-MCH**  
*Save Energy*



# MFU - MCH in a month

การเยี่ยมชมติดตามการดำเนินงานการจัดการบริการสาธารณสุขของ  
เครือข่ายบริการสุขภาพ รพศ.มฟล.



8 กุมภาพันธ์ 2567 ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ช่างสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย และคณะผู้ตรวจราชการและนิเทศงานระดับพื้นที่ ในการเยี่ยมชมติดตามการดำเนินงานการจัดการบริการสาธารณสุขของเครือข่ายบริการสุขภาพโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภายในงานมีการนำเสนอผลการดำเนินการจัดการบริการสาธารณสุขของโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ฯ และร่วมหารือ แลกเปลี่ยนความรู้ รวมถึงแผนความร่วมมือด้านสาธารณสุขของจังหวัดเชียงราย เพื่อการพัฒนาบริการสุขภาพที่มีคุณภาพแก่ประชาชนชาวจังหวัดเชียงราย

## รพศ.มฟล. ได้ให้การต้อนรับ Transforming Faces (TF.) ประเทศแคนาดา และมูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ ในการหารือเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยปากแห้งเพดานโหว่



13 กุมภาพันธ์ 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้การต้อนรับ คุณ Yallexis Barr และคุณ Courtney Mollenhauer จาก Transforming Faces (TF.) ประเทศแคนาดา และเจ้าหน้าที่โครงการผ่าตัดและฟื้นฟูสภาพเด็กปากแห้งเพดานโหว่ มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ โดยมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิรักษ์ ช่วงสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ ให้การต้อนรับ และพาเยี่ยมชมสิ่งอำนวยความสะดวกทางการแพทย์ การทำงานของโรงพยาบาลที่เกี่ยวข้องในการรักษาผู้ป่วยปากแห้งเพดานโหว่ อีกทั้งได้มีการรับฟังความคิดเห็นในความร่วมมือการรักษาฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยร่วมกัน

## สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่มสิงห์ จำนวน 200 แฝ็ค พร้อมเครื่องดื่มและอาหารว่าง ให้แก่มูลนิธิ รพศ.มฟล.



สิงห์อาสา สนับสนุนน้ำดื่มสิงห์ จำนวน 200 แฝ็ค พร้อมเครื่องดื่มและอาหารว่าง ให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อบริการให้กับผู้มารับบริการ ณ จุดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่มของมูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล.ร่วมกับสำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มฟล. ได้ออกให้บริการชุมชนออกหน่วยตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก ณ รพ.สมเด็จพระญาณสังวร อ.เวียงชัย จ.เชียงราย



21 กุมภาพันธ์ 2567 ณ รพ.สมเด็จพระญาณสังวร อ.เวียงชัย จ.เชียงราย รพ.ศูนย์การแพทย์ฯ ร่วมกับสำนักวิชาแพทยศาสตร์ และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ออกให้บริการชุมชนออกหน่วยตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก เพื่อค้นหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยงในพื้นที่อำเภอเวียงชัย ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายเป็นสตรีอายุ 30 - 70 ปี โดยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการคัดกรองมะเร็งเต้านม 130 ราย และตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก 85 ราย จากการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก พบว่าเจอผู้มีภาวะเสี่ยงจำนวนหนึ่ง จึงได้มีการแนะนำให้พบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป อีกทั้งได้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นผู้ที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรครดังกล่าว

## รพศ.มฟล. ได้ให้การต้อนรับ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.เชียงใหม่ ในการศึกษาดูงาน ระบบ EMR ระบบสำรองข้อมูล และการจัดการ ระบบความปลอดภัยของข้อมูล



23 กุมภาพันธ์ 2567 คุณประชิด ศรารพันธ์ รองผู้อำนวยการ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้การต้อนรับ ผศ.ดร.กรรณิการ์ อินต๊ะวงศ์ อาจารย์วิชานโยบายสุขภาพโลกและการจัดการ พร้อมด้วยนักศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาเอกและระดับปริญญาโท(หลักสูตรนานาชาติ) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้เข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงาน ระบบ EMR ระบบสำรองข้อมูล และการจัดการระบบความปลอดภัยของข้อมูลในโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## รพ.โอเวอร์บรู๊ค ได้มาเยี่ยมชมและศึกษาดูงานด้านระบบบัญชี การเงิน ณ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล.



27 กุมภาพันธ์ 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้การต้อนรับ แผนกสารสนเทศทางการแพทย์ โรงพยาบาลโอเวอร์บรู๊ค นำโดย ภญ.อรัญญา บุตรขุนทอง หัวหน้าฝ่ายสนับสนุนการแพทย์ ที่ได้มาเยี่ยมชมและศึกษาดูงานด้านระบบบัญชี การเงิน ณ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยมี คุณกัญญา หยุ่นตระกูล รักษาการแทน หัวหน้าฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ให้การต้อนรับ

## มฟล.ได้รับมอบเงินบริจาค จากผู้มีจิตศรัทธา



วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2567 ณ อาคารวันชัย ศิริชนะ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.วันชัย ศิริชนะ นายกสภามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและอธิการบดีผู้ก่อตั้ง พร้อมด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มิชฌิมา นราดิศร อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และศาสตราจารย์ นายแพทย์ อภิรักษ์ ช่วงสุวนิช รักษาการแทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รับมอบ เงินบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาจำนวน 2 ราย ได้แก่

- คุณสุเมธ ตันธุนิชย์ ประธานกรรมการบริษัท ที ไอ พี เอส จำกัด บริจาคเงินให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 2,000,000 บาท
- นายสัตวแพทย์ ถนอมศักดิ์ เสรีวิชยสวัสดิ์ พร้อมครอบครัว บริจาคเงินให้กับโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 200,000 บาท

ทั้งนี้โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้รับเงินจำนวนดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว จึงขอขอบคุณและอนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่าน และจะนำเงินจำนวนดังกล่าวไปใช้งานตามความประสงค์ของท่านต่อไป

## รพศ.มพล. ได้ร่วมออกหน่วยบริการตรวจคัดกรองโควิด - 19 ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



26 - 27 กุมภาพันธ์ 2567 โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ร่วมออกหน่วยบริการตรวจคัดกรองโควิด-19 แก่บัณฑิต และผู้เข้าร่วมพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565 โดยในปีนี้มีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดให้มีการพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ หอประชุมสมเด็จพระย่า โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ในการพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2565 โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดเชียงราย แม่ทัพภาคที่ 3 ผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 5 ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.วันชัย ศิริชนะ นายกสภามหาวิทยาลัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทธมา นราดิศร อธิการบดี เฝ้ารับเสด็จ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรนี้

# ปฏิทินกิจกรรม เดือนมีนาคม 2567



4-8  
และ  
22  
มี.ค.

## โครงการเยี่ยมสำรวจภายใน (Internal Survey) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

- กิจกรรมการฝึกอบรมผู้เยี่ยมสำรวจภายใน (Internal Surveyor)  
19 - 20 กุมภาพันธ์ 2567 เวลา 13.00 - 15.00 น.  
ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์
- กิจกรรมการเยี่ยมสำรวจภายในโรงพยาบาล  
ระหว่างวันที่ 4 - 8 มีนาคม 2567  
ณ หน่วยงานของโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มฟล.
- กิจกรรมสรุปภาพรวมการเยี่ยมสำรวจ  
22 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 - 16.00 น.  
ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์



WED

13  
มี.ค.

## บูรณาการสัมพันธ์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

- 🕒 08.00 - 12.00 น.
  - 📍 ณ บริเวณ หน้า MFU Family Service ชั้น 1  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- หมายเหตุ : จัดกิจกรรมทุกวันพุธที่สองของเดือนตลอดปี 2567

SAT

23  
มี.ค.

## โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน Basic Life Support (BLS) โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

- 🕒 รุ่นที่ 1 วันเสาร์ที่ 23 มีนาคม 2567 08.00 - 12.00 น.
- 🕒 รุ่นที่ 2 วันเสาร์ที่ 23 มีนาคม 2567 13.00 - 17.00 น.
- 🕒 รุ่นที่ 3 วันอาทิตย์ที่ 24 มีนาคม 2567 08.00 - 12.00 น.
- 🕒 รุ่นที่ 4 วันอาทิตย์ที่ 24 มีนาคม 2567 13.00 - 17.00 น.



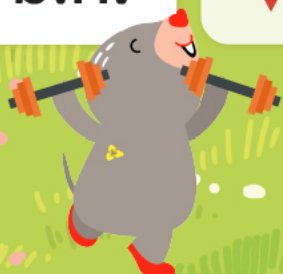
- 📍 ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

TUE

26  
มี.ค.

## กิจกรรม MFU-MCH Happy Relax : Stretching ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพราะมีแค่คุณเท่านั้น ที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้ดีที่สุด | One Life, One Body

- 🕒 15.00-16.00 น.
- 📍 ณ ห้องประชุมประจวบ ภิรมย์ภักดี ชั้น 6 อาคารศูนย์การแพทย์  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



# HR Information

อัปเดตล่าสุด 23 ก.พ. 2567



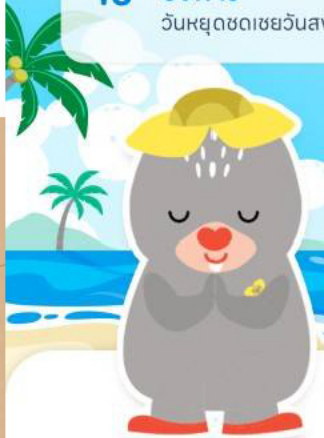
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY MEDICAL CENTER HOSPITAL

Update ล่าสุด 23 ก.พ. 2567

## วันหยุดและวันหยุดชดเชย ประจำปี พุทธศักราช 2567

มกราคม	พฤษภาคม	สิงหาคม
<p><b>1</b> <b>จันทร์</b> วันขึ้นปีใหม่</p>	<p><b>4</b> <b>เสาร์</b> วันฉัตรมงคล</p>	<p><b>12</b> <b>จันทร์</b> วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระบรมราชชนนี พันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ</p>
<b>กุมภาพันธ์</b>	<p><b>6</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล</p> <p><b>10</b> <b>ศุกร์</b> วันพีชมงคล</p> <p><b>22</b> <b>พุธ</b> วันวิสาขบูชา</p>	<b>ตุลาคม</b>
<p><b>24</b> <b>เสาร์</b> วันมาฆบูชา</p> <p><b>26</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันมาฆบูชา</p>	<b>มิถุนายน</b>	<p><b>13</b> <b>อาทิตย์</b> วันฉัตรมงคล</p> <p><b>14</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล</p> <p><b>23</b> <b>พุธ</b> วันปิยมหาราช</p>
<b>เมษายน</b>	<p><b>3</b> <b>จันทร์</b> วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี</p>	<b>ธันวาคม</b>
<p><b>6</b> <b>เสาร์</b> วันจักรี</p> <p><b>8</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันจักรี</p> <p style="background-color: #ff69b4; color: white; padding: 2px;"><b>12</b> <b>ศุกร์</b> วันหยุดกรณีพิเศษ*</p> <p><b>13</b> <b>เสาร์</b> วันสงกรานต์</p> <p><b>14</b> <b>อาทิตย์</b> วันสงกรานต์</p> <p><b>15</b> <b>จันทร์</b> วันสงกรานต์</p> <p><b>16</b> <b>อังคาร</b> วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์</p>	<b>กรกฎาคม</b>	<p><b>5</b> <b>พฤหัสบดี</b> วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ</p> <p><b>10</b> <b>อังคาร</b> วันรัฐธรรมนูญ</p> <p><b>30</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดเพิ่มเป็นกรณีพิเศษ ประจำปี 2567</p> <p><b>31</b> <b>อังคาร</b> วันสิ้นปี</p>
<p><b>20</b> <b>เสาร์</b> วันอาสาฬหบูชา</p> <p><b>21</b> <b>อาทิตย์</b> วันเข้าพรรษา</p> <p><b>22</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันเข้าพรรษา</p> <p><b>28</b> <b>อาทิตย์</b> วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว</p> <p><b>29</b> <b>จันทร์</b> วันหยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว</p>		

\*วันหยุดราชการเพิ่มเป็นกรณีพิเศษประจำปี 2567 (เพิ่มเติม)      โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง      งานทรัพยากรบุคคล 4038



# PM2.5 ภัยร้ายใกล้ตัว เสี่ยงก่อโรคมามากมาย

ทำไม PM2.5 ถึงเป็นอันตรายต่อมนุษย์ ?

## ฝุ่นจิ๋ว PM2.5

คืออนุภาคฝุ่นมีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ซึ่งสามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกาย และทำลายระบบต่างๆ ในร่างกายได้

ค่ามาตรฐาน PM2.5 ของไทยคือ 37.5 มคก./ลบ.ม.\*  
เทียบเท่ากับ  
การสูบบุหรี่วันละ 1.5 มวน

PM2.5 สามารถแทรกซึมได้ทุกส่วนของร่างกาย และลึกถึงหลอดเลือดฝอยทุกขุมปอด และกระแสเลือดได้ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ

## โรคที่มากับ PM2.5



ระบบทางเดินหายใจ



โรคถุงลมโป่งพอง



โรคหัวมึน



โรคหัวใจ และหลอดเลือด



โรคเยื่อตาอักเสบ

สารหนู

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า เส้นผ่าศูนย์กลางเส้นผม เกือบ 30 เท่า

ปรอท

ตะกั่ว

PAHs

แคดเมียม

PM10

100 ไมครอน

เส้นผม

กลุ่มเสี่ยงที่ PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ  
(PM 2.5 มากกว่า 37.5 มคก./ลบ.ม.)

- เด็กปกติ
- หญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะหญิงที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 6 เดือน
- ผู้ที่มีปัญหาทางระบบหายใจเรื้อรังเช่น โรคหืด โรคปอดเรื้อรัง เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และโรคหัวใจ โรคภูมิแพ้

## สัญญาณเตือนจากการแพ้ฝุ่น PM2.5



ไอเรื้อรัง  
นานกว่า 2 สัปดาห์



ภูมิแพ้กำเริบ



มีตุ่ม ผื่น บวมแดง



แน่นหน้าอก  
หายใจลำบาก



เลือดกำเดาไหล  
แบบไม่มีสาเหตุ



ระคายเคืองตา ตาแดง  
แสบตา คันตา

อาการเหล่านี้ แสดงว่าฝุ่นได้เข้าไปในร่างกายและกระแสเลือด  
ทำให้อวัยวะต่างๆอักเสบ หากอาการไม่ทุเลาลงให้รับการตรวจโดยเร็ว

## การป้องกันและดูแลตนเอง

- ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องการออกนอกบ้าน ซึ่งหน้ากาก  
อนามัยที่แนะนำคือ N95 หรือระดับเทียบเท่า หรือ เป็นหน้ากาก  
อนามัยทั่วไป และสวมหน้ากากผ้าอีก 1 ชั้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ  
การป้องกันฝุ่นละอองให้มากขึ้น
- ใช้เครื่องปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศ ต้องมีแผ่นกรองที่  
สามารถกรองฝุ่นเพื่อช่วยกำจัดฝุ่น PM2.5 ได้โดยที่เครื่องฟอก  
อากาศขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนได้
- งดกิจกรรมภายนอกอาคาร เมื่อมีค่าเฉลี่ยของฝุ่น  
24 ชั่วโมงเกิน 50 มคก./ ลบ.ม.



ข้อมูลโดย อาจารย์ พญ.พรพรรณ รุจิรภา  
กุมารแพทย์ ด้านกุมารเวชกรรมทั่วไป  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

# MFU-MCH

Inspire Within

## วิถีสุข

๘๘

### มีความสุข กับ 7 สิ่งง่าย ๆ ที่ทำซ้ำได้ในทุกวัน

๙๙



1

#### ตัดสินใจที่จะ Enjoy กับตัวเอง

ให้ตัวเองได้สนุกสนาน หลงใหลไปกับกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และไม่จำเป็นต้องทำให้คุณยิ้มและหัวเราะตลอดเวลา

2

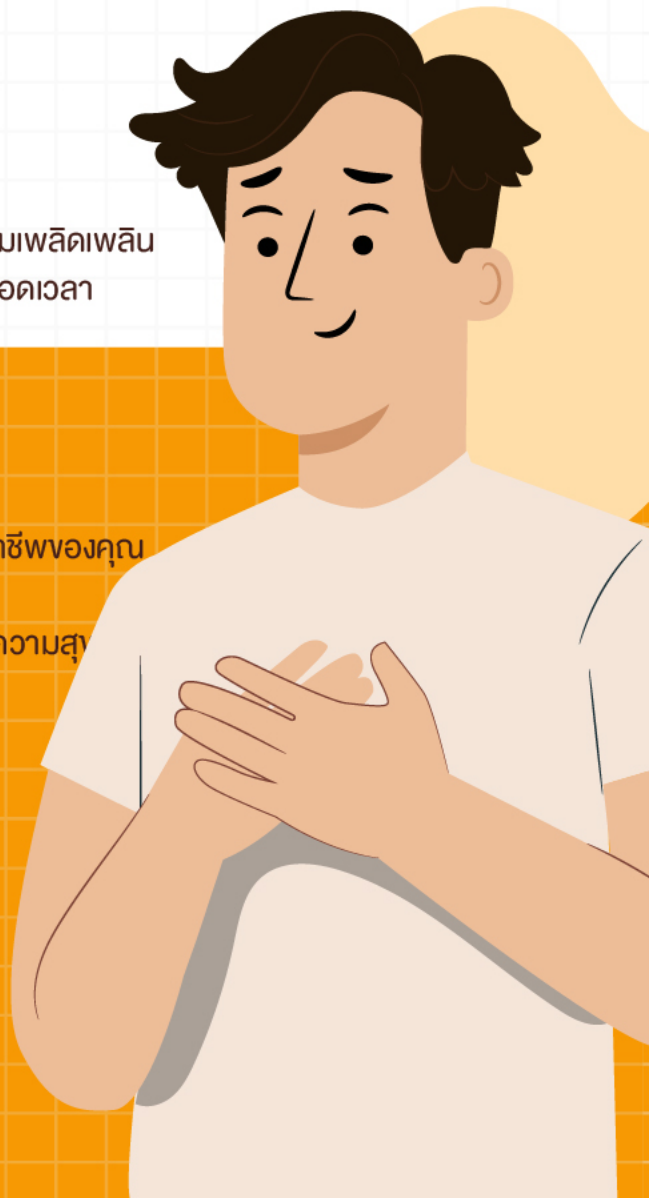
#### เมื่องานกลายเป็นงานอดิเรก

- งานที่ดีที่สุด คือ งานที่ตรงกับความหลงใหล
  - เงินเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งเดียวที่กำหนดเส้นทางอาชีพของคุณ
  - ความสุขที่แท้จริง มาจากการทำงานที่คุณรัก
- ดังนั้น หากจุดที่ลงตัวระหว่างงานหลักและสิ่งหลงใหล คุณจะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

3

#### อย่ากลัวที่จะดูไม่ดี

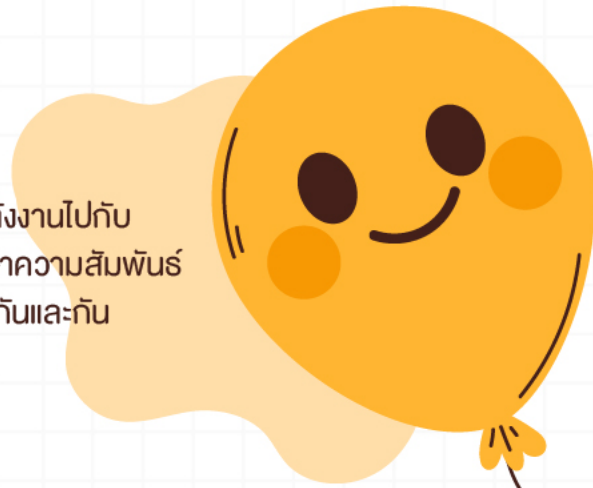
คนส่วนใหญ่กลัวที่จะดูไม่ไฉน ดูไร้สาระ ในสายตาของคนอื่น เพราะรู้สึกว่าการที่คนอื่นมองเขาไม่ผลต่อคุณค่าของตัวเอง ทั้งที่จริงแล้วความคิดของคนอื่นที่มีต่อคุณ ไม่ได้มีผลต่อคุณค่าในตัวเองเลย



4

## หลีกเลี่ยงการดราม่า

คนที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมักจะ ใช้พลังงานไปกับ เรื่องที่สร้างสรรค์มีความหมายและรักษาความสัมพันธ์ ด้วยการพูดคุยอย่างเปิดเผยเคารพซึ่งกันและกัน



5

## คิดถึงตัวเองให้น้อยลง

เราหลายคนประหม่อมามากเกินไป ถึงเวลาและ ห่มกมุ่นอยู่กับสิ่งที่คนอื่น เกี่ยวกับตัวเองและรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจ ในทางกลับกัน คนที่มีความสุข มักจะไม่คิดอะไรมาก พวกเขาออกไปข้างนอกและมองหาการมีส่วนร่วม

6

## ทำสิ่งที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี

การมีสุขภาพกายที่ดีมีความเชื่อมโยงกับ การมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างแยกกันไม่ได้หรือกล่าวได้ว่า ความสุขของเราเกิดขึ้นจากการดูแลร่างกายและจิตใจให้ดี



7

## มุ่งมั่นไปสู่อะไรที่ยอดเยี่ยม

การตั้งเป้าหมายในระดับพอใช้ หรือดีพอ จะทำให้ พลังงานและอัตลักษณ์ของเรา อยู่ในระดับที่เท่ากับ กับเป้าหมายนั้นทำให้เราไม่มีแรงผลักดัน ไม่สนุก ไม่กระตือรือร้นไม่มีเป้าหมายที่ท้าทาย และรู้สึก ธรรมดา



ที่มา : THE INFINITE ACADEMY

## 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 สวศ.มฟล	-	053-914-234
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ สวศ.มฟล ฝ่ายพัฒนาคุณภาพและบริหารทางการแพทย์	-	053-914-020
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ สวศ.มฟล ฝ่ายการพยาบาล	-	053-914-230
เลขานุการการแทนรองผู้อำนวยการ สวศ.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

แจ้งเหตุฉุกเฉิน ☎ 8888  
(Emergency Code)

# MFU-MCH *Save Energy*

ชาว รพศ.มฟล.  
ร่วมกันประหยัดน้ำไฟวันละนิด  
ช่วยลดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม



# MFU-MCH

## *Insight*

จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์และการตลาด  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

 0 5391 4013

 [pr.medical-center@mfu.ac.th](mailto:pr.medical-center@mfu.ac.th)