The Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช
กรมควบคุมโรค DDC รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 มกราคม-มีนาคม 2563 ISSN 1685-6-329

พลังความร่วมมือสู้

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

COVID-19

รับผิดชอบ
รอบรู้
สู้ไปด้วยกัน

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
ใส่หน้ากากอนามัย

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



- การประเมินผลการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช
- IT'S TIME TO ZERO TB ถึงเวลา ยุติปัญหาวัณโรค
- การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19)
- การวางแผนการปฏิบัติงานอย่างเป็นระเบียบ (Work Smart)
- 7 วิธีดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตที่สดใส
- ของดีมีอยู่กับตัว

สคร.11 นครศรีธรรมราช

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

การประเมินผลการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช

The evaluation of child drowning prevention Nakhon Si Thammarat Province

กชรดา ศิริผล* ส.ม.	Kochrada Siriphon,* M.P.H.
จันจิรา มหาบุญ** ปร.ด.(Aviation)	Junjira Mahaboon,** Ph.D. (Aviation(
จำนงค์ ธนะภพ** ปร.ด. (ระบาดวิทยา)	Chamnong Thanapop,** Ph.D. (Epidemiology)
* สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช	*Office of Disease Prevention and Control Region 11, Nakhon Si Thammarat
**สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ Walailak University	**School of Public Health,



บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลผลิต โดยใช้รูปแบบซิปโมเดล (CIPP Model) และเปรียบเทียบผลการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยสุ่มเลือกอำเภอในจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มอำเภอที่ผ่านการรับรองผู้ก่อการดี กับกลุ่มอำเภอที่ไม่ผ่านการรับรองผู้ก่อการดี คัดเลือกอำเภอตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มละ 1 อำเภอ รวมเป็น 2 อำเภอ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้บริหารองค์กร กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน และกลุ่มผู้นำชุมชน รวม 122 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนีย์ ยู (Mann-Whitney U test) ผลการศึกษาพบว่า ผลการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำ ด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลผลิต อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการดำเนินงานด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลผลิต ระหว่างอำเภอที่ผ่านการรับรองผู้ก่อการดี กับอำเภอที่ไม่ผ่านการรับรองผู้ก่อการดีทั้งสี่ด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) สรุปได้ว่า ปัจจัยทั้งสี่ด้านมีผลต่อการดำเนินงานป้องกันเด็กจมน้ำให้เกิดความสำเร็จ ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ต้องใช้กระบวนการขับเคลื่อนการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม ตั้งแต่นโยบายลงสู่การปฏิบัติในพื้นที่ ทั้ง 4 ด้าน คือ บริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ จนไปถึงผลผลิต อันจะทำให้เกิดความสำเร็จต่อการดำเนินงาน



IT'S TIME TO ZERO TB
ถึงเวลา ยุติปัญหาวัณโรค
วัณโรค รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย





เรียบเรียงโดย... นางสาวกชรดา ศิริผล
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มโรคติดต่อ

รู้หรือไม่

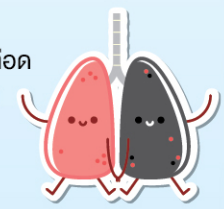
วัณโรค

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย (Mycobacterium tuberculosis) ที่สามารถเกิดได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย ส่วนใหญ่มักเกิดที่ปอด (ร้อยละ 80) ซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้

วัณโรคติดต่อได้อย่างไร

ติดต่อจากคนสู่คนผ่านทางอากาศ โดยผู้ป่วยวัณโรค ปอด หลอดลม หรือกล่องเสียง ไอ จาม โดยไม่ปิดปาก ปิดจมูก ทำให้ละอองฝอยที่มีเชื้อวัณโรคลอยและกระจายอยู่ในอากาศ ผู้ที่สูดหายใจเอาละอองฝอยที่มีเชื้อวัณโรคเข้าสู่ปอด ก็จะมีโอกาสติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรค

วัณโรคปอดมีอาการอย่างไร



- ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์
- ไอแห้งๆ หรือ ไอมีเสมหะ หรือ ไอมีเสมหะปนเลือด
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงผิดปกติ อ่อนเพลีย
- มีไข้ต่ำ ๆ ตอนบ่าย
- มีเหงื่อออกมากผิดปกติตอนกลางคืน

รักษาได้อย่างไร

- กินยาตามแพทย์สั่ง ต่อหน้าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง 6-9 เดือน
- ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม
- บ้วนเสมหะลงในภาชนะที่มีฝาปิด นำไปเทลงส้วมแล้วราดน้ำตามให้สะอาด หรือ ฝังในดิน
- จัดสถานที่พักอาศัยให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงแดดส่องถึง

กลุ่มใดที่มีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นวัณโรค

ผู้ที่มีโรค หรือ ภาวะเสี่ยงต่อวัณโรค

- ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)
- ผู้ป่วยเบาหวาน (DM)
- ผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน เช่น malignancy, SLE เป็นต้น
- ผู้ป่วย COPD และสูบบุหรี่
- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
- ผู้ป่วยที่เคยเป็นวัณโรค
- ผู้ติดยาเสพติดและมีความผิดปกติจากติดสุรา
- ผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ

ประชากรเสี่ยงต่อวัณโรค

- ผู้สัมผัสวัณโรค
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ต้องขัง
- แรงงานต่างชาติ
- บุคลากรสาธารณสุข
- ผู้อาศัยในที่คับแคบแออัด เช่น ชุมชนแออัด ค่ายทหาร



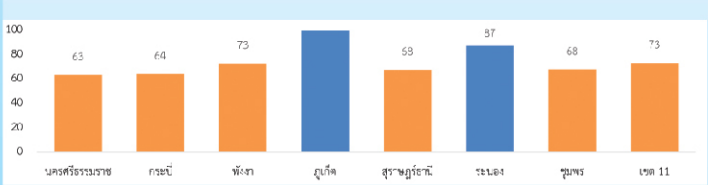
สถานการณ์วัณโรคขณะนี้เป็นอย่างไร

ประเทศไทยเป็น 1 ใน 14 ประเทศที่มีปัญหาวัณโรคสูง 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มที่มีจำนวนและอัตราป่วยวัณโรคสูง (2) กลุ่มที่มีจำนวนและอัตราป่วยวัณโรคที่ติดเชื้อเอชไอวีสูง (3) กลุ่มที่มีจำนวนและอัตราป่วยดื้อยาหลายขนานสูง

ปี 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) คาดประมาณอุบัติการณ์ผู้ป่วยวัณโรค จำนวน 106,000 คน หรือคิดเป็น 153 ต่อประชากรแสนคน อุบัติการณ์ผู้ป่วยวัณโรคที่ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 11,000 คน หรือคิดเป็น 15 ต่อประชากรแสนคน

สถานการณ์วัณโรคในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2562 จำนวนทั้งสิ้น 5,088 ราย อัตราป่วย 114.78 ต่อประชากรแสนคน ผู้ป่วยวัณโรคที่ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 555 คน (ร้อยละ 10) อัตราป่วยโรควัณโรคในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

การค้นหาและขึ้นทะเบียนรักษาผู้ป่วยวัณโรคใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ของเขตสุขภาพที่ 11 ปี 2562 ขึ้นทะเบียนรักษาวัณโรค เพียงร้อยละ 73 ในส่วนของจังหวัดที่มีอัตราความครอบคลุมการรักษามากกว่าร้อยละ 82.5 มี 2 จังหวัด คือ ภูเก็ตและระนอง (ร้อยละ 137, 87) จังหวัดที่มีอัตราความครอบคลุมการรักษาน้อยกว่าร้อยละ 82.5 มีจำนวน 5 จังหวัด คือ พังงา ชุมพร สุราษฎร์ธานี กระบี่ และนครศรีธรรมราช (73, 68, 68, 64, 63 ตามลำดับ) **ดังภาพที่ 1**



ภาพที่ 1 ความครอบคลุมการรักษาผู้ป่วยวัณโรครายใหม่และกลับเป็นซ้ำ (TB treatment coverage) ปี 2562 เขตสุขภาพ ที่ 11 จำแนกรายจังหวัด
ที่มา: https://tbcmthailand.ddc.moph.go.th

ผลการรักษาผู้ป่วยวัณโรคในเขตสุขภาพที่ 11 ปี 2562 (ขึ้นทะเบียนรักษา 1-4/2561) รักษาหาย ร้อยละ 86.47, ตาย ร้อยละ 7.84, ขาดยา ร้อยละ 3.8, โอนออก ร้อยละ 1, ไม่นำมาประเมิน ร้อยละ 0.73, ล้มเหลว ร้อยละ 0.15 ภาพรวมเขตยังพบปัญหา คือ มีอัตราตายและขาดยาสูง **ดังภาพที่ 2**



ภาพที่ 2 ผลการรักษาผู้ป่วยวัณโรครายใหม่และกลับเป็นซ้ำ (Success Rate) ปี 2562 เขตสุขภาพ ที่ 11 จำแนกรายจังหวัด
ที่มา: https://tbcmthailand.ddc.moph.go.th



การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อ

ไวรัสโคโรน่า 2019



นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

COVID-19



หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่
หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



สวมหน้ากากอนามัยแบบผ้าที่สะอาด
เมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก

ผู้ป่วยและผู้ที่มีอาการไอ จาม ควรใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์
เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ สำหรับหน้ากากอนามัย N95
จะใช้ในเจ้าหน้าที่ที่ดูแลรักษาใกล้ชิดผู้ป่วย



ประชาชนที่มีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง หรือพื้นที่ที่มีรายงานพบผู้ป่วย หลังเดินทางกลับประเทศไทย ภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการไข้ เจ็บคอ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูก ไอ เสมหะ หายใจเร็ว หอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ และรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง เนื่องจากมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน ปอดบวม และมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวให้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปต่างประเทศที่มีการระบาด และหากจำเป็นต้องเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาด ขอให้หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงไปท่องเที่ยวตลาดค้าสัตว์มีชีวิต การสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ที่ป่วยหรือตาย

ประชาชนทั่วไป ขอให้ดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศแปรปรวน ใช้มาตรการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” และสวมหน้ากากอนามัยป้องกันเวลาไอ จาม หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการโรคระบบทางเดินหายใจ






การวางแผนการปฏิบัติงานอย่างเป็นระเบียบ (work smart)



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

HR ต้องนำเสนอผู้บริหาร เพื่อกำหนดแนวปฏิบัติให้เหมาะสม กับการทำงานขององค์กร เป็นการดูแลความเป็นอยู่ของพนักงาน อาทิ

Smart Worksite

เป็นสิ่งสำคัญที่องค์กรต้องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน ให้แก่พนักงาน เมื่อปฏิบัติงานทั้งในและนอกสถานที่



Smart Workweek



วันปฏิบัติงานที่ยืดหยุ่น โดยออกแบบให้พนักงาน สามารถเลือกวันหยุดประจำสัปดาห์ได้เอง

Smart Working Time

เวลาปฏิบัติงานที่ยืดหยุ่น เป็นการกำหนดเวลาการทำงานหลายช่วงเวลานอกเหนือจากเวลาทำงานปกติ กรณีที่บริษัทอยู่ในบริเวณที่การจราจรติดขัด โดยพนักงานสามารถเลือกเข้าและเลิกตามเวลาที่ยืดหยุ่นได้ โดยไม่ถือว่ามาสาย

Smart Career Break

การขอลาหยุดการปฏิบัติงานในช่วงเวลาหนึ่งโดยรักษาสภาพการเป็นพนักงานเอาไว้ สามารถขอ Career Break ได้ 1 ครั้ง เป็นเวลาไม่เกินกว่า 1 ปี หลังจากมีอายุงานครบ 15 ปี

Smart Career Choice

การบริหารความก้าวหน้าทางสายอาชีพได้ด้วยตนเองโดยการจัดสรรวงเงิน พัฒนาตนเองให้แก่บุคคลากร การเลือกหนทางความก้าวหน้าทางอาชีพ ในรูปแบบ Career Track ที่เหมาะสมแก่ตนเอง



CR : การบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ ยุค 4.0 ดร.กฤติน กุลเพ็ง

Pic Source : freepik.com



7 วิธีดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตสดใส



นายคณพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

หลายคนอาจจะคิดว่าความร่ำรวยเงินทองคือ บ่อเกิดของความสุข แต่คุณจะมีความสุขกับเงินที่หามาได้อย่างไร หากสุขภาพไม่เอื้ออำนวย ต้องเข้าโรงพยาบาลไปพบหมอมากกว่าได้เดินทางไปแหล่งท่องเที่ยว สุขภาพจึงเป็นเรื่องที่เราจะต้องให้ความสำคัญทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งก็สามารถทำได้ดังต่อไปนี้



1. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานให้ตรงเวลา ในทุก ๆ มื้อพยายามทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างพอเพียงตามความต้องการของร่างกาย และควรทานให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน โดยมื้อเช้าถือว่าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดจึงไม่ควรที่จะงด ส่วนมื้อเย็นควรทานแต่น้อยและไม่ควรทานหลัง 6 โมง เพราะหากทานดึกเกินไปใกล้เวลานอน อาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่



2. ดื่มน้ำให้พอเพียง พยายามดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว เพราะการดื่มน้ำอย่างพอเพียงมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ทั้งในเรื่องของสุขภาพและความสวยความงาม ไม่ว่าจะเป็นช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตเป็นไปอย่างปกติ ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย ช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื่น ดูสดใสเปล่งปลั่ง



3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรหาเวลาออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที นอกจากการออกกำลังกายจะช่วยให้สดชื่นผ่อนคลายแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดี อีกทั้งยังช่วยสลายไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความอ้วนได้อีกด้วย



4. นอนหลับพักผ่อนอย่างพอเพียง นอนหลับพักผ่อนให้ได้วันละ 6-8 ชั่วโมง การนอนหลับพักผ่อนอย่างพอเพียงไม่เพียงแต่ร่างกายจะซ่อมแซมตัวเองได้อย่างเต็มที่เท่านั้น แต่ยังทำให้ตื่นขึ้นมาพร้อมกับความสดชื่นแจ่มใส มีพลังในการทำงานและการใช้ชีวิต



5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เป็นที่รู้กันว่า การสูบบุหรี่และดื่มเหล้านั้นเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งตับ มะเร็งปอด การหลีกเลี่ยงหรือพยายามลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพเหล่านี้จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่จะทำให้คุณมีสุขภาพดีขึ้น เพราะหากคุณไม่รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายก็ย่อมเป็นการลดปัจจัยที่จะมาทำลายสุขภาพของคุณนั่นเอง



6. รักษาสุขภาพจิตให้ดี การมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วย และการมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นก็สามารถทำได้โดยการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่บวกอยู่เสมอ หากิจกรรมที่ชอบทำ ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม เป็นต้น



7. ให้เวลากับคนในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว เป็นแหล่งที่มาอีกแห่งหนึ่งของความสุข การให้ความสนใจกับธุระ การงานจนลืมที่จะแบ่งเวลาให้กับคนในครอบครัวย่อมทำให้ความสุขในครอบครัวลดน้อยลง ใส่ใจกับครอบครัวให้มากขึ้น สร้างความสมดุลให้กับชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เท่านี้คุณก็หาความสุขได้ในทุก ๆ วันได้แล้ว

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และการมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เพียงแต่จะทำให้คุณสามารถสัมผัสกับความสุขที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างเต็มที่เท่านั้น แต่มันยังเป็นแหล่งกำเนิดของความสุขด้วยตัวของมันเอง และมันคงไม่ใช่เรื่องที่ยากลำบากอะไรถ้าคุณจะหันมาใส่ใจกับสุขภาพเสียแต่บัดนี้ เพื่อที่คุณจะได้มีความสุขได้มากขึ้นในทุกวันที่ผ่านไป

ที่มา: https://www.sanook.com/women/124225/

ของดีมีอยู่กับตัว



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

ของดีมีอยู่กับตัวเราทุกคน ก็พากันปฏิบัติเอา ทำเอา เมื่อเวลาตายแล้วจึงวุ่นวายหานิมนต์พระมากุสลามาติกา ไม่ใช่เกาถูกที่คัน ต้องรีบแก้เสียบัดนี้ คือ เร่งทำความดีแต่บัดนี้ จะได้หายห่วง อะไร ๆ ที่เป็นสมบัติของโลก มิใช่สมบัติอันแท้จริงของเรา ตัวจริงไม่มีใครเหลียวแล สมบัติในโลกเราแสวงหามาหามาทุจริตก็เป็นไฟเผา เผาตัวทำให้ฉิบหายได้จริง ๆ ข้อนี้ขึ้นอยู่กับความฉลาดและความโง่เขลาของผู้แสวงหาแต่ละราย

ท่านผู้พ้นทุกข์ไปด้วยความอุตส่าห์สร้างความดีใส่ตน จนกลายเป็นสรณะของพวกเรา ท่านไม่เคยมีสมบัติเงินทองเครื่องหวงแหน เป็นคนร่ำรวย สวยงามเฉพาะสมัย จึงพากันรักพากันห่วง จนไม่รู้จักเป็น รู้จักตาย สำคัญตนว่าจะไม่ตายและพากันประมาทจนลืมตัว เพลิดเพลินตักตวงเอาแต่สิ่งไม่เป็นท่าใส่ตนแทบหาบไม่ไหว

อย่าสำคัญว่าตนเอง เก่งกาจสามารถฉลาดรู้กว่าเขาเลย ถึงกับสร้างความมืดมิดปิดตาทับถมตัวเอง จนไม่มีวันสร่างซา เมื่อถึงเวลาจนตรอกอาจจนยิ่งกว่าสัตว์ ถ้าไม่เตรียมทราบไว้เสียแต่บัดนี้ ซึ่งอยู่ในฐานะอันควร อาตมาขออภัยด้วย ถ้าพูดหยาบคายไป แต่คำพูดที่สั่งสอนคนให้ละชั่ว ทำความดี จัดเป็นหยาบคายอยู่แล้ว โลกเราก็จะถึงคราวหมดสิ้นศาสนา เพราะไม่มีผู้ยอมรับความจริง การทำบาปหยาบคายมีมาประจำแทบทุกคน ทั้งให้ผลเป็นทุกข์ ตนยังไม่อาจรู้ได้ และตำหนิมันบ้างพอมีทางคิดแก้ไข แต่กลับตำหนิคำสั่งสอนหยาบคาย ก็นับเป็นโรคที่หมดหวัง เมื่อมีผู้เตือนสติ ควรยึดมาเป็นธรรมคำสอน จะเป็นคนมีขอบเขตมีเหตุผล ไม่ทำตามความอยาก เมื่อพยายามฝ่าฝืนให้เป็นไปตามทางของนักปราชญ์ได้จะประสบผล คือความสุขในปัจจุบันทันตา แม้จะมิได้เป็นเจ้าของเงินล้าน แต่มีทางได้รับความสุขจากสมบัติและความประพฤติดีของตน

คนฉลาดปกครองตนให้มีความสุขและปลอดภัย ไม่จำต้องเที่ยวแสวงหาทรัพย์มากมาย หรือเที่ยวกอบโกยเงินเป็นล้านๆ มาเป็นเครื่องบำรุงจึงมีความสุข ผู้มีสมบัติพอประมาณในทางที่ชอบ มีความสุขมากกว่าผู้ได้มาในทางมิชอบเสียอีก เพราะนั่นไม่ใช่สมบัติของตนอย่างแท้จริง ทั้ง ๆ ที่อยู่ในกรรมสิทธิ์ แต่กฎความจริง คือ กรรมสาปแช่งไม่เห็นด้วยและให้ผลเป็นทุกข์ไม่สิ้นสุด นักปราชญ์ท่านจึงกลัวกันหนักหนา แต่คนโง่อย่างพวกเราผู้ชอบสุกเอาเผากิน และชอบเห็นแก่ตัว ไม่มีวันอิ่มพอไม่ประสบผล คือ ความสุขดังใจหมาย

คนหิวอยู่เป็นปกติสุขไม่ได้ จึงวิ่งหาโน่นหานี่ เจออะไรก็คว้าติดมือมาโดยไม่สำนึกว่าผิดหรือถูก ครั้นแล้วสิ่งที่คว้ามาก็มาเผาตัวเองให้ร้อนยิ่งกว่าไฟ คนที่หลงจึงต้องแสวงหา ถ้าไม่หลงก็ไม่ต้องหา จะหาไปให้ลำบากทำไม อะไร ๆ ก็มีอยู่กับตัวเองอย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว จะตื่นเงาตะครุบเงาไปทำไม เพราะรู้แล้วว่า เงาไม่ใช่ตัวจริง ตัวจริงคือ สัจจะทั้งสี่ที่มีอยู่ภายในใจอย่างสมบูรณ์แล้ว

ความมั่งมีศรีสุขจะไม่บังเกิดแก่ผู้ทุจริต สร้างกรรมชั่วมีมากเท่าไรย่อมหมดไปพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายที่สร้างบาปกรรมไว้ผลกรรมนั้นย่อมตกอยู่กับลูกหลานรุ่นหลังให้มีอันเป็นไป ผู้ทุจริตเบียดเบียน รังแกผู้อื่น จะหาความสุขความเจริญไม่ได้เลย



ที่มา:จากหนังสือประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ



โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากร เรื่องการให้คำปรึกษา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพ

ระหว่างวันที่ 28-29 มกราคม 2563 ณ โรงแรมนิภาการ์เด้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช









โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรเกี่ยวกับพัฒนาระบบฐานข้อมูล (HDC) โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในเขตสุขภาพที่ 11

ระหว่างวันที่ 16-17 มกราคม 2563 ณ โรงแรมนิภาการ์เด้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช







กิจกรรมรณรงค์นครศรีฯ ปลอดวัณโรค

วันที่ 16 มกราคม 2563

ณ สโมสร รื่นฤดี ค่ายวชิราวุธ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช









ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการ
: นางสาวอมรรัตน์ ชุตินันทกุล หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อ
: นายคณพศ ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ

คณะบรรณาธิการ : คณะทำงานพัฒนาสื่อสารสาธารณะ

พิมพ์ที่ : ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262