



หากหัวใจของเรา มีคนครอบครองก็มีความสุขไม่น้อย  
แต่ถ้าใครยังว่างอยู่ ก็หมั่นดูแลหัวใจของตัวเองให้ดีนะคะ เมื่อวันที่  
อาจโชคดีมีคนมาดูแลหัวใจให้บ้าง สำหรับผู้ป่วยบัตรทองสบายใจ  
ได้แล้วค่ะเพราะ...



# หัวใจดวงนี้ มีคนดูแลแล้วจะ

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญ มีทั้งหมด 4 ห้องเต้นประมาณ 100,000 ครั้ง/วัน และ  
สูบฉีดเลือดหมุนเวียนในร่างกายประมาณ 2,000 แกลลอน/วัน แต่หากเราขาดการบำรุงและ  
ดูแลหัวใจให้แข็งแรง “เจ้าแก๊งค์สี่ร้ายร้าย” ได้แก่ ความอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน  
และไขมันในเลือดผิดปกติ (สูง) จะรวมตัวกันทำร้ายเราได้ อาการที่อาจบ่งชี้ว่าเป็น  
โรคหัวใจ คือ ใจสั่น แน่นหน้าอก เจ็บร้าวไปที่คอหรือกรามด้านซ้าย แขนซ้าย เหนื่อยง่าย  
เหงื่อออก หน้ามืด และเป็นลม ฯลฯ

ปัจจุบัน สปสช. จับมือร่วมกับโรงพยาบาลเอกชนที่มีคุณภาพหลายแห่ง  
ให้บริการแก่ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (สิทธิบัตรทอง)  
หากพบว่าตนเองหรือญาติมีอาการป่วยของโรคหัวใจอย่างฉุกเฉิน

- ให้นำส่งหน่วยบริการ  
ที่ระบุในบัตรทอง ทันที หรือ
- นำส่งโรงพยาบาลในระบบหลักประกัน  
สุขภาพถ้วนหน้าที่ใกล้ที่สุด  
(ตามรายชื่อที่ปรากฏ)
- ใน กทม. เรียกใช้บริการรถรับส่ง  
ศูนย์เอราวัณ เบอร์ 1646  
ในส่วนของปริมณฑลและต่างจังหวัด  
เรียกศูนย์เรนทร 1669

**\*\*\* ตรวจสอบสิทธิทุกครั้ง  
ก่อนใช้บริการ ณ โรงพยาบาล  
ตามรายชื่อที่ปรากฏ  
โทร. 1330**

อย่าปล่อยให้หัวใจต้องเปล่าเปลี่ยว  
มาใช้สิทธิบัตรทอง  
ในการรักษาโรคหัวใจกันตั้งแต่วันนี้



# เบาหวาน... เรือรั้ง แหล่งเพาะพันธุ์หลายโรค

ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่???

บัสสาวะมากขึ้นและบ่อยขึ้น โดยเฉพาะตอนกลางคืน

หิวน้ำบ่อย ดื่มน้ำมาก

ตาพร่า มองไม่ชัด

น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ

เป็นแผลแล้วหายช้า

เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง

ติดเชื้อง่ายกว่าปกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนัง

หากท่านมีอาการดังกล่าวนี้ควรไปขอรับการตรวจโดยเร่งด่วน เพราะท่านอาจเสี่ยงต่อ  
โรคเบาหวานได้

**เบาหวาน** คือ ความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน  
ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน



โดยปกติน้ำตาล  
จะเข้าสู่ร่างกายเพื่อใช้  
เป็นพลังงาน แต่ผู้ป่วย  
โรคเบาหวานมีความบกพร่อง  
ในการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน  
ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง  
ส่งผลกระทบยาวในการทำลาย  
หลอดเลือด หากไม่ได้รับการดูแล  
รักษาอย่างถูกต้อง อาจมีภาวะ  
แทรกซ้อนที่เป็นอันตราย เช่น  
อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต  
ตาบอด เป็นต้น

- ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่
- มีอายุมากกว่า 35 ปี
  - มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ หรือพี่น้อง  
คนใดคนหนึ่งเป็นเบาหวาน
  - อ้วน (ผู้หญิงรอบเอวเกิน 80 ซม. /  
ผู้ชายรอบเอวเกิน 90 ซม.)
  - ความดันโลหิตสูงเกิน 140 / 90 mmHg
  - คลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม

อย่ารีรอ !!! ผู้มีสิทธิบัตรทอง เพียงยื่นบัตร  
ประชาชนที่มีเลข 13 หลัก สามารถขอ  
รับการตรวจและฟังคำปรึกษา ที่หน่วย  
บริการปฐมภูมิ ของท่าน รีบมาใช้สิทธิ  
ของท่านกันนะคะ เพราะเราห่วงใย  
สุขภาพของทุกคนค่ะ



# เพลินสุขภาพ

ต้องเล่นในฉบับ

- **อย่าละเลย... ให้ความสำคัญกับพัฒนาการของเด็กรตั้งแต่แรกเกิด**
- **หัวใจดวงนี้มีคนดูแลแล้ว**
- **คลินิกชุมชนอบอุ่น...ใกล้บ้าน...ใกล้ใจ**
- **เบาหวาน... เรือรั้ง แหล่งเพาะพันธุ์หลายโรค**



ตรวจสอบสิทธิ สอบถามเรื่องหน่วยบริการ  
หรือมีข้อสงสัยประการใด โทร. 1330

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
เขต 13 กรุงเทพมหานคร



# คลินิกชุมชนอบอุ่น ใกล้บ้าน...ใกล้ใจ

ผู้มีสิทธิบัตรทองหลายท่านคงคุ้นหู หรือเคยใช้บริการที่หน่วยบริการปฐมภูมิ ประจำครอบครัว ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าของ สปสช. กันมาบ้างแล้ว ซึ่งมีทั้งศูนย์บริการสาธารณสุข และคลินิกชุมชนอบอุ่น วันนี้ สปสช. เขต 13 กทม. จะพาทุกท่านมารู้จักกับคลินิกชุมชนอบอุ่น... จะเป็นอย่างไรนั้น ตามมาทางนี้เลยคะ

- 1. สะอาด ทันสมัย อบอุ่น สถานที่ต้องสะอาด และตกแต่งด้วยโทนสีน้ำเงิน ฟ้าขาว พร้อมป้ายต้อนรับ โดยเฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทอง
- 2. ใกล้บ้าน...ใกล้ใจ เพราะที่ตั้งใกล้แหล่งชุมชน เพื่อความสะดวกในการเดินทาง
- 3. มั่นใจ เพราะมีแพทย์ และพยาบาลประจำเพื่อให้บริการ
- 4. อบอุ่นใจ เพราะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพ

- 5. เพียงพร้อมในเรื่องการรักษา พยาบาลและเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
- 6. ครอบคลุมทุกเขตในกทม. เพราะจำนวนคลินิกที่มากกว่า 150 แห่ง
- 7. มีระบบส่งต่อไปยังโรงพยาบาล เครื่องช่วยหากเกินศักยภาพในการรักษา
- 8. รวดเร็วไม่ต้องรอคิวนาน
- 9. มีระบบส่งต่อด้านทันตกรรม



หากไม่ได้รับความสะดวก สามารถร้องเรียนได้ที่ 1330 หรือ โทร. 02-962-2345 สปสช. เขต 13 กทม. ทหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คลินิกชุมชนอบอุ่นจะเป็นที่พึ่งและที่พิทักษ์ของทุกท่านได้ในยามเจ็บป่วยนะคะ



“เพลินสุขภาพ” ฉบับนี้ใกล้ถึงวันปีใหม่ทงหรือวันสงกรานต์กันแล้ว สปสช. เขต 13 กทม. ขอให้ทุกคนมีความสุข และสนุกกับการเล่นน้ำ ช้อ! งบสิริมรอนำผ้าห่มผู้สูงอายุมาค่ะ

วันนี้มีเรื่องดีๆ มาเล่าให้ฟัง เรื่อง “ข้าทำบัตรใหม่” มีคุณข้าคนหนึ่งมาเปลี่ยนสิทธิใหม่ เจ้าหน้าที่จึงให้คุณข้ากรอกเอกสาร ซึ่งต้องแนบสำเนาบัตรประจำตัวแล้ว

เจ้าหน้าที่บอกว่า “ข้าไปถ่ายบัตรมาใหม่”

ข้าก็หาไป 2 ชั่วโมง และมาพร้อมบัตรใหม่

แบบสมัครทาร์ล ชื่นให้เจ้าหน้าที่ และพูดว่า

“บัตรใหม่” เจ้าหน้าที่ตกใจ เพราะถ่ายบัตรใหม่

หมายถึงถ่ายสำเนาบัตรประจำตัวนั่นเอง

สปสช. เขต 13 กรุงเทพมหานคร  
ที่อยู่ 200 ม.4 ชั้น 19  
อาคารจัสตินอินเตอร์เนชั่นแนล  
ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
โทร. 0-2962-2345 แฟกซ์ 0-2962-2923-24



# อย่าละเลย... ให้ความสำคัญกับพัฒนาการ ของเด็กตั้งแต่แรกเกิด

ความบกพร่องทางพัฒนาการ หมายถึง เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน ซึ่งอาจพบเพียงด้านเดียว หรือหลายๆ ด้าน เนื่องจากพัฒนาการที่ล่าช้าในด้านหนึ่ง อาจส่งผลให้พัฒนาการด้านอื่นล่าช้าตามไปด้วย สาเหตุ คือ โรคทางพันธุกรรม (กลุ่มอาการดาวน์) โรคทางระบบประสาท (โรคลมชัก ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ) และภาวะแทรกซ้อนระยะแรกเกิด (น้ำหนักแรกเกิดน้อยมาก ภาวะขาดออกซิเจน) เป็นต้น



ตัวอย่างเช่น เด็กออทิสติก คือ เด็กที่มีปัญหาความล่าช้า หรือผิดปกติด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ปัจจุบันพบว่ามีความประมาณ 1 คนต่อประชากร 150 คน พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง หากตรวจพบอาการผิดปกติได้เร็ว จะทำให้สามารถวางแผนช่วยเหลือเด็กที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้

สิ่งสำคัญ คือ ต้องตระหนักในการเฝ้าระวังและให้การช่วยเหลือดูแล เพราะหากปล่อยปละละเลย เด็กอาจเสียโอกาสในการพัฒนาตามวัย และเกิดปัญหาพัฒนาการที่ยุ่ยากซับซ้อน เป็นภาระต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, สำนักอนามัย และสปสช. เขต 13 กทม. จึงร่วมกันจัดทำ “โครงการจัดบริการแก่เด็กบกพร่องทางพัฒนาการวัยแรกเกิด - 5 ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร” โดยมุ่งเน้นครอบครัว และชุมชนให้มีความรู้ ดังนี้

- ให้ความสำคัญในการคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการเบื้องต้นได้
- ช่วยดำเนินการส่งต่อในรายที่สงสัยว่าอาจมีอาการ เพื่อให้เด็กได้รับการประเมินจากเจ้าหน้าที่
- จัดอบรมให้แก่ผู้ปกครอง อาสาสมัครสาธารณสุข
- จัดระบบบริการรองรับการดูแลและช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้

ในระดับปฐมภูมิ เราจัดส่งนักจิตวิทยาที่ผ่านการอบรมจากสถาบันราชานุกูล ไปปฏิบัติงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อช่วยคัดกรองเด็กในชุมชน โดยมีโรงเรียนและชุมชนช่วยประเมินวินิจฉัยปัญหาด้านพัฒนาการ และวางแผนร่วมกับผู้ปกครองในการช่วยเหลือดูแล และส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามระดับความสามารถ รวมทั้งเยี่ยมบ้านเด็กในรายที่มีปัญหา ซึ่งศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีนักจิตวิทยาไปร่วมให้บริการมีจำนวนทั้งหมด 36 แห่ง \*

พ่อแม่และผู้ปกครองทั้งหลายควรให้ความสำคัญ สละเวลาบุตรหลานของท่านมาตรวจคัดกรอง และกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ซึ่งจะส่งผลให้พบความบกพร่องได้เร็วขึ้น เพื่อให้ได้รับการปรึกษาและช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

หากพบเห็นเด็กที่มีความบกพร่อง หรือผิดปกติด้านพัฒนาการในชุมชน สามารถติดต่อได้ที่ 1330

## “เร่งคัดกรอง ส่งเสริมปัญญา เพิ่มพัฒนาการเด็กไทย”

\*ศบส. 3, 4, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 32, 33, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 50, 53, 54, 58, 59, 61, 67, ศูนย์คลองกุ่ม, ศูนย์ม่วงแค และศูนย์รั้วสุขภาพ เซ็นทรัล พระราม 3

