



ฉบับที่ 4664

วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม 2567

ปีเถาะ ขึ้น 13 ค่ำ เดือน 8

บ้านเราเข้านี้

วิสัยทัศน์

โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

"การแพทย์ทันสมัย บริการด้วยหัวใจ ห่วงใยสุขภาพชุมชน"

อัตลักษณ์ รพ.อย. "ชื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ"

เมนูวันนี้

➤ **กลุ่มงานการพยาบาลวิสัญญี ของเชิญ**

แพทย์ พยาบาลและผู้สนใจเข้าร่วมประชุมวิชาการเรื่อง "การดูแลผู้ป่วยผ่าตัดแบบวันเดียวกลับ (ODS)" โดยทีมวิทยากร

นพ.พรหมพิรุณ วัฒนวิกิจ ศัลยแพทย์/พญ.ภัคศิริ จางกิตติรัตน์

วิสัญญีแพทย์/พว.ฉวี สุนนิมิต วิสัญญีพยาบาล/พว.นิชาธิ์สม

กัณฑ์ไพโรศาศล พยาบาลห้องผ่าตัด ในวันที่เวลา 08.30-16.30 น.

ณ ห้องประชุมอุทอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ (ผู้เข้าร่วมประชุมได้รับ CNEU = 6 หน่วยคะแนน)

➤ **ขอเชิญ** บุคลากรเข้าร่วมอบรม โครงการพัฒนาทักษะ

การนำเสนอแบบมืออาชีพ โดยใช้ Program Microsoft และ

CANVA วิทยากร อาจารย์ณัฐนรี ชิงจัตุรัส นักวิเคราะห์

นโยบายและแผนปฏิบัติการ ในวันที่เวลา 08.00-16.30 น.

ณ ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

➤ **กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม ของเชิญ** ประชุมเรื่อง

การทำงานบนที่สูงสำหรับช่างซ่อมบำรุงและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ

เจ้าหน้าที่ในสถานประกอบการ ในวันที่เวลา 08.30-16.30 น.

ณ ห้องประชุมวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

➤ **ขอเชิญ** คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลพระนครศรี

อยุธยา เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหาร ครั้งที่ 7/2567

ในวันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2567 เวลา 13.30 น.

ณ ห้องประชุมสุพรรณภูมิ ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

(หากหน่วยงานใดมีเรื่องจะบรรจุเข้าในระเบียบสาระหรือแก้ไข

เนื้อหาขอให้แจ้งที่กลุ่มงานบริหารทั่วไปหรือทางเว็บไซต์รับ-ส่ง

หนังสือโรงพยาบาล (Zimbra mail) และขอให้ท่านได้แจ้งการเข้า

ประชุมหรือมอบหมายผู้แทนกรณีติดราชการ

➤ **กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล ของเชิญ** พยาบาลและ

ผู้สนใจเข้าร่วมประชุมโครงการพัฒนาจริยธรรมและจรรยาบรรณ

วิชาชีพ วิทยากร อาจารย์เสาวรส จันทมาศ พยาบาลวิชาชีพ

ชำนาญเชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ ในวันที่ 25-26 กรกฎาคม

2567 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุมอุทอง ชั้น 5

อาคารเฉลิมพระเกียรติ (ผู้เข้าร่วมประชุมได้รับ

CNEU=18.5 หน่วยคะแนน)



◆ **กทพ. ยกเว้นค่าผ่านทางพิเศษ 3 เส้นทางในวันที่ 20,21,28 ก.ค. 67 จริงหรือ?**

สำหรับวันหยุดราชการในเดือนกรกฎาคม 2567 ซึ่งเป็นวันหยุดราชการประจำปีตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี โดยเป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคมที่ปรากฏในสัญญาสัมปทาน ฉบับแก้ไขใหม่ ระหว่างการทางพิเศษแห่งประเทศไทย บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) และบริษัท ทางด่วนกรุงเทพเหนือ จำกัด (NECL) ให้มีการยกเว้นค่าผ่านทางพิเศษของทางพิเศษ รวม 3 สายทางข้างต้น มีจำนวน 3 วัน ดังนี้

- วันเสาร์ 20 กรกฎาคม 2567 (วันอาสาฬหบูชา)
- วันอาทิตย์ 21 กรกฎาคม 2567 (วันเข้าพรรษา)
- วันอาทิตย์ 28 กรกฎาคม 2567 (วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10)

สำหรับวันจันทร์ที่ 22 กรกฎาคม 2567 (หยุดชดเชยวันเข้าพรรษา) และวันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2567 (หยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10) ไม่ใช่วันหยุดราชการประจำปี ตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ดังนั้น กทพ. จึงไม่ได้ยกเว้นค่าผ่านทางสำหรับ 2 วันดังกล่าว

ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารจากการทางพิเศษแห่งประเทศไทย กระทรวงคมนาคม สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ www.exat.co.th หรือ โทร. 02-558-9800 สายด่วนศูนย์ปลอดภัยคมนาคม 1356

ตารางการตรวจสุขภาพประจำปี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

ปีงบประมาณ 2567 * ONE DAY ONLY SERVICES *

17 มิถุนายน – 19 กรกฎาคม 2567

วัน / เดือน / ปี	หน่วยงาน
15-19 กรกฎาคม 2567	สำหรับเจ้าหน้าที่ ที่มีใบหรือไม่มีใบและเวลาข้างต้น

อย่าลืม การยืนยันตัวตน (AUTHEN) ที่จุดยืนยันตัวตนก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพในวันที่เราจะผ่าน QR code หรือยืนยันบัตรประชาชนที่ห้องบัตร หรือศูนย์ตรวจสอบสิทธิ์ และดำเนินการตรวจทุกอย่างให้แล้วเสร็จในวันเดียวกัน

หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม โทร. 3010

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตรวจสุขภาพประจำปี

น้ำตาลในผลไม้ไทย ชนิดไหนมีมาก? ชนิดไหนมีน้อย?

น้ำตาลในผลไม้ไทย ชนิดไหนมีมาก? ชนิดไหนมีน้อย?



5 อันดับผลไม้ไทยมีปริมาณน้ำตาลมากที่สุด

1. **มะขามหวาน** มีน้ำตาล 58.28 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



2. **อินทผลัม** มีน้ำตาล 55.30 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



3. **พุทราจีนแห้ง** มีน้ำตาล 51.35 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

4. **กล้วยน้ำว้า** มีน้ำตาล 23.67 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



5. **กล้วยไข่** มีน้ำตาล 21.83 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

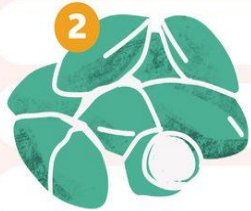


5 อันดับผลไม้ไทยมีปริมาณน้ำตาลน้อยที่สุด

1. **กระเจี๊ยบ** มีน้ำตาล 0 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



2. **แป๊ะทึย** มีน้ำตาล 0 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



3. **เมล็ดบัวสด** มีน้ำตาล 1.7 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



4. **แตงไทย** มีน้ำตาล 2.5 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



5. **เนื้อมะพร้าวอ่อน** มีน้ำตาล 2.8 กรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม



- ในกรณีของผู้ป่วยโรคเบาหวาน การกินผลไม้ นั้น นอกจากจะพิจารณาจากปริมาณน้ำตาลแล้ว ชนิดของน้ำตาลก็ควรให้มีฟรุกโตสสูงกว่ากลูโคส โดยต้องรวมส่วนที่แตกตัวออกจากซูโครสด้วย
- สามารถดูข้อมูลปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทยเพิ่มเติมได้จากลิงค์ <http://www.sweetenough.in.th/images/download/book/23-12-21/sugar-thaifruit.pdf>