

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT

ปีที่ 13 ฉบับที่ 55 เดือน มีนาคม - พฤษภาคม 2561

ISSN 2630-0176

NEWSLETTER



บทความพิเศษ

เส้นเลือดในสมองตีบเฉียบพลัน
ภัยเงียบเปลี่ยนชีวิต

HEALTH TIPS

มือใหม่หัดวิ่ง วิ่งอย่างไรไม่ให้เจ็บตัว
กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ

LIFESTYLE

การดูแลสุขภาพหน้าร้อน

FOREVER YOUNG

สูงวัยไฮเทค

CARE FOR KIDS

โรคเป็นประจำทุกซัมเมอร์



Content สารบัญ

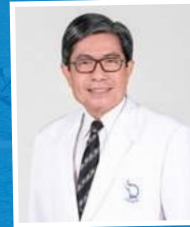
ปีที่ 13 ฉบับที่ 55 เดือน มีนาคม - พฤษภาคม 2561

- 2 Welcome
- 3 **Vichaiyut Update**
ใบหัดสุขภาพกับวิถีชีวิต
- 4 **บทความพิเศษ**
เล่นเลือดในสมองตีบเฉียบพลัน
ภัยเงียบเปลี่ยนชีวิต
- 7 **Health Tips**
มือใหม่หัดวิ่ง วิ่งอย่างไรไม่ให้เจ็บตัว
- 8 **Lifestyle**
การดูแลสุขภาพหน้าร้อน
- 9 **Forever Young**
สูงวัยไอเทค
- 11 **Health Tips**
กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ
- 12 **Excercise is medicine**
ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย
- 15 **ถามมา - ตอบไป**
- 16 **Enjoy your meal**
ดีใจภูมิเมนู
- 17 **Care for Kids**
โรคเป็นประจำทุกซัมเมอร์
- 18 **Activities**

Welcome

บทบรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ตอนนี้เราเข้าสู่ช่วงหน้าร้อนที่สุดของปี ซึ่งอากาศมีทั้งร้อนจัดสลับฝนตก หากเราขาดการดูแลสุขภาพที่ดีก็อาจจะเกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ที่สามารถแพร่ระบาดได้ตั้งแต่ในช่วงฤดูนี้เป็นต้นไป ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการป้องกันและเตรียมร่างกายให้พร้อมรับความแปรปรวนของอากาศอีกวิธีหนึ่งนะครับ สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับที่ 55 นี้ เรามีวิธีการดูแลสุขภาพและสุขภาพอนามัยในช่วงหน้าร้อนสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่มากมาย อีกทั้งยังมีบทความพิเศษจากผู้ป่วยเส้นเลือดในสมองตีบ ซึ่งเป็นเคสที่เกิดกับผู้ป่วยอายุไม่มากนักที่จะมาแชร์ประสบการณ์ให้เราได้เรียนรู้ไปด้วยกันเช่นเคยครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวาณิชย์
บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษา

นพ.สมพงษ์ บุญยคุปต์
นพ.ประพุทธ ศิริปัญญ์
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
นพ.ประพนธ์ คล่องสู้ศึก
นพ.ภัทร เผ่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุรชาติ ปริขานนท์
พญ.สุบจันทร์ พงษ์ประไพ
นพ.ระพีพล ภูบุตร ณ ออยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตติวาณิชย์

กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนนมาลี
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัย ทาวเวอร์ ชั้น 12
บริษัท วิชายุทธภัณฑ์ประเทศไทย จำกัด
บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
บริษัท ทิปโก้ฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทิปโก้แอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนชาต อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
ศูนย์โตโยต้า เค.มอเตอรส์ 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



02-265-7777
 www.vichaiyut.com
 [vichaiyutpage](https://www.facebook.com/vichaiyutpage)

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

วารสารวิชัยยุทธ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ โทรศัพท์ 02-265-7777 www.vichaiyut.com E-mail : imc@vichaiyut.com

Vichaiyut Update

”**ไรท์สุขภาพ
กับวิชัยยุทธ**
รายการเพื่อสุขภาพที่ดี
ของทุกคนในครอบครัว“



สามารถติดตามรับชมรายการและ
สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ทาง

- Vichaiyut Hospital
- Vichaiyut Hospital
- @vichaiyut
- www.vichaiyut.com



Scan QR Code
เพื่อรับชมรายการ

**แก้ปัญหา
โรคช่องท้องให้ตรงจุด**

แพคเกจส่องกล้องระบบทางเดินอาหาร

ส่องกล้องลำไส้ใหญ่ (Colonoscopy)	ราคา 13,900 บาท
ส่องกล้องกระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่ (Gastro & Colonoscopy)	ราคา 24,900 บาท

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2561

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกโรคระบบทางเดินอาหารและตับ
ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทยวิชัยยุทธ
☎ 02-265-7777 ต่อ 51458 - 59

ดูเว็บไซต์เพิ่มเติม

**โปรแกรม
ตรวจสุขภาพ
2561**

B asic Check-up	2,900 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี
H ealthy Working	5,900 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 30-40 ปี
S tandard Executive	9,300 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
P remium Executive	15,600 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
U ltimate Check-up	19,900 บาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกสุขภาพและอายุรศาสตร์ ชั้น 10
อาคารศูนย์การแพทยวิชัยยุทธ
☎ 0-2265-7777 ต่อ 51052 - 51054

ดูเว็บไซต์เพิ่มเติม

เส้นเลือดในสมองตีบเฉียบพลัน... ภัยเงียบเปลี่ยนชีวิต

คงไม่มีความสุขแน่ๆ ถ้าวันหนึ่งชีวิตปกติของชายหนุ่มวัยกลางคน ต้องมาเผชิญกับโรคภัยอย่างไม่ทันตั้งตัว กับโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือที่รู้จักกันในโรคอัมพฤกษ์อัมพาตเฉียบพลัน ซึ่งโรคนี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของคนไข้อย่างรุนแรงถึงกับช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลยทีเดียว

ในกรณีของคุณวิชรินทร์ จตุชัย นักพากย์บาสเกตบอลชื่อดังและผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องบาสเกตบอลระดับประเทศ การันตีด้วยรางวัลแฟนพันธุ์แท้บาสเกตบอล NBA ในปี 2006 ได้เล่าถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญในชีวิตให้เราฟังว่า



“ผมเป็นคนทำงานหลากหลายประเภท ใช้เวลาทุกนาทีอย่างคุ้มค่า งานแต่ละงานมีความแตกต่างกัน เช่น บรรยายกีฬาในช่วงเช้าบ้างดึกบ้าง บรรยายเสร็จก็ทำการเตรียมการสอนตามมหาวิทยาลัยต่างๆ สอนเกี่ยวกับการขายและการตลาด เป็นวิทยากรให้ความรู้กับองค์กรขนาดใหญ่หลายแห่ง และยังมีธุรกิจส่วนตัวที่ต้องรับผิดชอบหลังเสร็จภารกิจอื่นๆ”

“ส่วน lifestyle ก็เต็มที่ Work Hard, Play Harder กินสะเปะสะปะ ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับตรงนั้น เพราะก่อนหน้านี้ผมไม่เคยเข้าโรงพยาบาลเลยจึงมีความเชื่อส่วนตัวที่ว่า เราแข็งแรงไม่มีทางป่วย เพราะตัวเองก็เป็นนักกีฬาที่ออกกำลังกายมาโดยตลอด เล่นบาสเกตบอล เข้าฟิตเนส”

“จนกระทั่งเมื่อเดือนกรกฎาคมปี 2559 ก็เริ่มมีสัญญาณเตือนแปลกๆ ในชีวิตผม เริ่มจากผมมีอาการปวดเบ้าตา ไปเล่นบาสเกตบอลตามปกติ ก็ยังมีอาการปวดตาไม่หาย จนเข้าวันที่สามจึงได้เข้ารับการตรวจสายตาที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ คุณหมอบอกว่าเกิดจากอาการตาล้า เพราะไม่มีอาการอื่นๆ ปรากฏ จึงกลับบ้านพักผ่อน แต่เมื่อตื่นขึ้นมาประมาณ 13.00 น. ปรากฏว่ามีอาการพูดไม่ชัด เริ่มลิ้นแข็ง จึงกลับมาที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธอีกครั้งให้คุณหมอตรวจชิ้นพันฐาน และให้แอดมิทพร้อมให้ทานยาละลายลิ่มเลือด และเข้าเครื่อง CT Scan เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของเส้นเลือดในสมอง”

**“คนที่ออกกำลังกาย
ไม่ได้แปลว่าแข็งแรง
แต่ต้องมีการดูแลสุขภาพที่ดี
พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่ดี
และใช้ชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท”**



“ตื่นเช้าขึ้นมาอีกวัน อากาศทุกอย่างหนักกว่าเดิม มือขำกำแทบไม่ได้ พูดไม่ได้ ปากเริ่มเบี้ยว นัยน์ตาก็เริ่มพร่ามองไม่เห็น สรุพบว่าต้องแอดมิทอีก 4-5 วัน คุณหมอให้ทำ CT Scan ซ้ำ ตรวจ MRI เพิ่ม และกลืนกล่อง เพื่อตรวจความผิดปกติในร่างกายอย่างละเอียด อากาศตอนนั้นพูดไม่ได้ ทานข้าวไม่ได้ ถ่ายน้อย แม้แต่การกำมือยังแทบเป็นไปไม่ได้เลย ระหว่างนั้นทางโรงพยาบาลได้ส่งนักกายภาพบำบัดมาช่วยฝึกพูดให้อีกด้วย”

“พอหลังจากออกจากโรงพยาบาลกลับไปพักผ่อนที่บ้าน คุณหมอบอกให้ปรับในเรื่องของการทานอาหารรวมกับการทานยา ฝึกกายภาพบำบัด ผมฝึกหนักมากกว่าคนทั่วไป เช่น เขาฝึกกำบอล 100 ที เราฝึกไป 2,000 ที การฝึกพูดเขาให้ฝึก 10-15 นาที แต่เราฝึกทั้งวันเช้าเป็นเวลา 3 สัปดาห์ จนกลับมาเป็นเหมือนเดิม กระทั่งคุณหมอและทุกคนตกใจว่าเพราะอะไร จึงกลับมาได้รวดเร็วเช่นนี้ เพราะโดยปกติต้องใช้เวลาเฉลี่ยในการรักษาประมาณ 6 เดือนหรือเป็นปี บางคนไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างเดิมได้ สำหรับ 3 สัปดาห์ที่ผมกลับมาได้ส่วนหนึ่งมาจากความมุ่งมั่นพยายามและการเข้าพบแพทย์อย่างทันท่วงที”

อาการสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง
สังเกตตามหลัก
FAST

F=FACE หน้า-ปากเบี้ยว ตาข้างหนึ่งหันเข้าหรือ หรือหันออก	A=ARM แขนขาอ่อนแรง ข้างใดข้างหนึ่ง
S=SPEECH พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้	T=TIME เวลาที่ซื้อรถไป โรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

“สุดท้ายคุณหมอกล่าวข้อสรุปว่า อาการที่ผมเป็นเกิดจากเส้นเลือดฝอยตีบเพียงนิดเดียว แต่ส่งผลกระทบต่อข้างเยอะ และโอกาสที่จะเกิดกับคนในวัยสามสิบกว่านั้นถือว่าน้อยมาก ซึ่งน่าจะเป็นผลจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผม ประกอบกับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอจนทำให้เกิดอาการเฉียบพลันเช่นนี้ โดยหลังจากที่อาการดีขึ้น ผมก็ยังหมั่นไปพบคุณหมออย่างต่อเนื่อง และเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องของการทานอาหาร เลือกทานอาหารคลีนที่มีประโยชน์ ไขมันต่ำ เลิกดื่มแอลกอฮอล์ จนน้ำหนักลงได้ 5-6 กิโลกรัมในเวลาไม่นาน”

**“คนที่ออกกำลังกาย
ไม่ได้แปลว่าแข็งแรง
แต่ต้องมีการดูแลสุขภาพที่ดี
พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่ดี
และใช้ชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท”**

นายแพทย์สุรตน์ สิงห์นิสกุลชัย

อายุรแพทย์ด้านโรคระบบประสาท



โรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดสมองตีบ แตก หรืออุดตัน เป็นโรคร้ายของคนยุคปัจจุบัน ซึ่งในอดีตคนส่วนมากเข้าใจว่าโรคดังกล่าวเป็นโรคเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น ในความจริงกลับพบผู้ป่วยจำนวนมากขึ้นในวัยกลางคน เป็นโรคเฉียบพลัน อันดับ 2 รองจากโรคหัวใจ ดังนั้นการรู้ทันโรคนี้เป็นทางป้องกันตนเองและคนรอบข้างได้ดีที่สุด

โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน เกิดจากมีลิ่มเลือดก่อตัวในหลอดเลือดสมอง และขยายขนาดใหญ่ขึ้นจนอุดตันหลอดเลือดที่ส่งยังสมอง สาเหตุส่วนใหญ่จะเกิดจากการสะสมของไขมันในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลงเลือดจึงไหลไปเลี้ยงสมองได้ยากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง



ความดันโลหิตสูง

จะทำให้หลอดเลือดเสื่อมได้เร็วกว่าผู้ที่มิระดับความดันปกติ การควบคุมตนเองโดยการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน ลดรับประทานไขมัน รสเค็ม และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

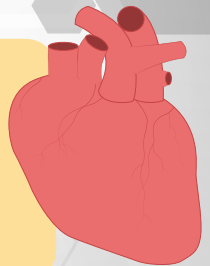
โรคเบาหวาน

เป็นอีกสาเหตุนอกจากภาวะความดันโลหิตสูง หากทราบว่าตนป่วยเป็นโรคเบาหวาน ควรพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

เป็นอีกภาวะหนึ่งที่สามารถเกิดโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน เนื่องจากมีลิ่มในเลือดในท้องหัวใจหลุดออกแล้วไปอุดตันเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองได้ มีความจำเป็นต้องตรวจรักษากับแพทย์โรคหัวใจ และรับประทานยาป้องกันการเกิดลิ่มเลือดตามข้อบ่งชี้



โรคไขมันในเลือดสูง

เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดสมอง เพราะโรคนี้จะลดความยืดหยุ่นของผนังเส้นเลือดแดง เป็นสาเหตุของการเกิดหลอดเลือดตีบตัน ทำให้เลือดไหลผ่านไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง

การสูบบุหรี่

กระตุ้นการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย



“เมื่อพูดถึงโรคหลอดเลือดสมองคงไม่มีใครอยากให้เกิด เพียงแค่ขอให้รู้จักและรู้ทันป้องกันไม่ให้เกิด น่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด”

Health Tips

แพทย์หญิงปัญญชลี สัตยพานิช
อายุรแพทย์ทั่วไป

มือใหม่หัดวิ่ง วิ่งอย่างไรไม่ให้เจ็บตัว



เช็คสภาพร่างกายก่อนออกวิ่ง

การออกกำลังกายอย่างเพียงพอเป็นสิ่งดีต่อสุขภาพ แต่ต้องให้ความสำคัญกับความพร้อมของร่างกาย ประเมินร่างกายตัวเองเสียก่อน โดยประเมินจาก อายุ เพศ โรคประจำตัวที่เป็นอยู่ และความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิ่ง

วอร์มอัพสำคัญมาก

การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมส่วนต่างๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะเคลื่อนไหวในระยะเวลาที่นานกว่าปกติ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการวิ่ง โดยทั่วไปการอบอุ่นร่างกายจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ การอบอุ่นร่างกายให้อุณหภูมิสูงขึ้นและการยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและข้อต่อ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ให้เกิดความเสียหาย

วิ่งให้เร็วขึ้นอีกนิด

หากต้องการเพิ่มความเร็วในการวิ่งจะต้องฝึกซ้อมแบบ plyometric (การพัฒนากล้ามเนื้อ) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความคล่องแคล่วให้กับร่างกาย ช่วยทำให้วิ่งได้ไกลยิ่งขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบเผาผลาญในร่างกาย

ฝึกหายใจให้ถูกหลัก

ตามปกติแล้วถ้าวิ่งไปสักพักหนึ่งระบบการหายใจจะค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับจังหวะการวิ่งโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นช่วงจังหวะที่ลงตัว หายใจอย่างสบาย กรณีวิ่งช้าควรใช้จังหวะ 3:3 (หายใจเข้า 3 ก้าว หายใจออก 3 ก้าว) แต่ถ้าวิ่งเร็วจังหวะจะเปลี่ยนเป็น 2:2 การฝึกหายใจที่ถูกต้องจะทำให้การวิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น

कुลดาวน ร่างกายจะได้ไม่พัง

การทำให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจอย่างช้าๆ ให้เลือดไหลเวียนสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่ร่างกายจะดึงออกซิเจนมาจากกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มพลังงานในการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งส่งผลให้เมื่อยล้า ตะคริว แต่กรดแลคติกจะสลายตัวได้ก็ต่อเมื่อกกล้ามเนื้อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ ดังนั้นการकुลดาวนจะช่วยลดอาการดังกล่าวเพิ่มออกซิเจนในเลือดและลดความเสียหายของกล้ามเนื้อหลังจากการวิ่ง

ค่อยเป็นค่อยไป

เมื่อเริ่มออกวิ่งในครั้งแรกๆ สิ่งที่ต้องเผชิญก็คือ ความรู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า เนื่องจากกล้ามเนื้อขาดการฝึกฝน อย่างไรก็ตามอย่าหยุดเคลื่อนไหวโดยทันที เพราะจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจ แนะนำให้ใช้การเดินสลับวิ่ง เช่น เดิน 50 ก้าว สลับกับวิ่ง 50 ก้าว แล้วค่อยๆ ลดจำนวนก้าวเดินลงเป็น 40 ก้าวสลับกับวิ่ง 50 ก้าว ทำเช่นนี้เรื่อยๆ ไปจนเหลือการเดินเป็น 10 ก้าวสลับกับวิ่ง 50 ก้าว เป็นต้น


เพิ่มระยะทางขึ้นทีละนิด

การเพิ่มระยะทางการวิ่งให้ได้ไกลกว่าเดิมนั้นจะต้องฝึกความอดทนของร่างกายร่วมกับการเอาชนะใจตนเอง สามารถปฏิบัติได้ทันที เพียงเพิ่มเวลาเข้าไปเล็กน้อยในการวิ่งแต่ละครั้ง จนทำได้ครบตามเวลาที่ตั้งไว้ แต่อย่างไรก็ตามการวิ่งอย่างหักโหมมักจะทำให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี

Lifestyle

นายแพทย์บุญ ลิเชวงวงศ์

อายุรแพทย์ผู้สูงอายุ

 นายแพทย์บุญ ลิเชวงวงศ์ FC

การดูแลสุขภาพหน้าร้อน



อากาศเมืองไทยร้อนขึ้นทุกวัน นอกจากจะหงุดหงิดง่ายผลที่ตามมาคือ ความรู้สึกเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ไม่สบายเนื้อสบายตัว โรคภัยไข้เจ็บที่มากับความร้อนนั้นถือว่าค่อนข้างอันตรายเมื่อเทียบกับฤดูกาลอื่น มาดูกันว่าในช่วงอากาศร้อนๆ แบบนี้ควรใส่ใจอะไรเป็นพิเศษบ้าง

การจัดการกับอารมณ์

อากาศร้อน เป็นตัวกระตุ้นความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว เอาหลายคนอารมณ์พุ่งปรี่ดเสียงลงไม่ลงมือ ซึ่งไม่ได้ต่อสุขภาพจิตอย่างแรง และยังเป็นตัวการทำลายสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคภัยต่างๆ มากมาย การจัดการความคิด การจัดระเบียบปัญหาที่ต้องเผชิญ ช่วยทำจิตใจให้สบายคลายความกังวล อากาศร้อนแล้วจิตใจห้ามร้อนตาม หาเวลาทำกิจกรรมแบบสบายๆ เช่น ฟังเพลง วาดรูป อ่านหนังสือ สร้างความสมดุลทางอารมณ์

อาหารและเครื่องดื่ม

หน้าร้อนร่างกายไม่ต้องการอาหารที่ให้พลังงานเพื่อสร้างความร้อนให้กับร่างกาย แต่อย่างไรก็ตามอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ หากมีความแตกต่างในปริมาณของแต่ละหมู่ตามสภาพของอากาศ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ของทอด เครื่องเทศบางชนิดก็ยังช่วยคลายร้อนได้โดยอาศัยความเผ็ดร้อน ทำให้มีเหงื่อออกซึ่งเป็นการลดอุณหภูมิในร่างกาย หลายประเทศในแถบร้อนจึงทานอาหารรสเผ็ด เช่น แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ต้มยำ การเปลี่ยนวิธีการกินช่วยลดการเบื่ออาหารได้โดยทานเป็นมื้อเล็กๆ รับประทานทีละน้อย แต่รับประทานบ่อยๆ ส่วนของหวานก็ทานได้แต่ต้องไม่หวานจัด เช่น น้ำแข็งใส ผลไม้ลอยแก้ว เลือกที่ไม่ใส่กะทิ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำ เเสริมวิตามินและเกลือแร่ งดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด



เนื้อผ้าหน้าร้อน

ช่วงหน้าร้อนแฟชั่นหลากสีล้นหลามหลายลวดลายเป็นที่นิยมกันมาก เพื่อเพิ่มความสดใส แต่อุณหภูมิความร้อนดินเป็นอุปสรรค การแต่งตัวในหน้าร้อนควรเป็นเสื้อผ้าที่สามารถถ่ายเทและระบายอากาศได้ดี ความรู้สึกเบาสบายเมื่อสวมใส่ที่สำคัญต้องแห้งเร็ว ไม่เป็นที่เพาะเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ แนะนำให้ใช้ผ้าลินิน ผ้าฝ้าย ผ้าไหมผสม ผ้าขนสัตว์ ผ้าคาร์ดาส หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้มในหน้าร้อนนี้

โรคที่มากับแดด

ฤดูร้อนเป็นช่วงที่มักเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายยิ่งในเด็ก และผู้สูงอายุ โรคที่มากับฤดูนี้ คือ โรคระบบทางเดินหายใจที่ถือเป็นภัยสุขภาพต้องระวัง เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหวัดแดด โรคหวัดใหญ่ และอหิวาตกโรค เนื่องจากอุณหภูมิที่สูงขึ้นเป็นตัวช่วยส่งเสริมให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศร้อนสูง อบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ถ้าร่างกายที่อ่อนแอ ภูมิต้านทานต่ำ ทำให้ป่วยได้ง่าย เมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว ให้พักผ่อนมากๆ จิบน้ำเย็นได้บ่อยครั้ง ถ้าตัวร้อนให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำ คอยประคบ ระบายความร้อน

การออกกำลังกาย

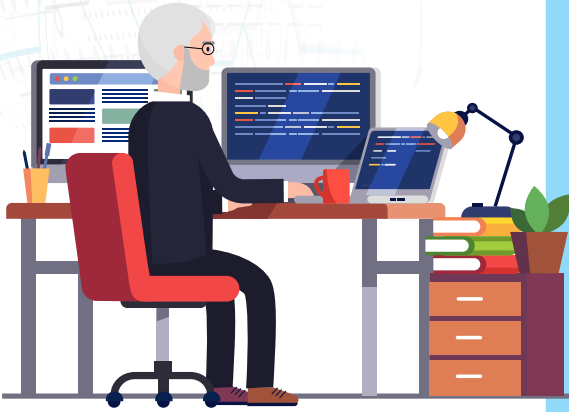
การออกกำลังกายที่อุณหภูมิที่ร้อนจัดอาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างรุนแรงต่อร่างกาย เช่น ร่างกายระบายความร้อนไม่ทัน การเสียเหงื่อมากเกินไปก็ส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจระบบหลอดเลือดและระบบประสาท อาการที่พบบ่อย คือ เป็นลมแดดหรือฮีทสโตรก ภาวะขาดน้ำ ตะคริวแดด ผิวไหม้แดด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดี แต่ควรระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงต่างๆ รวมถึงสภาพอากาศ การเลือกประเภทกีฬาและสถานที่จึงเป็นสิ่งสำคัญ



Forever Young

หน่วยบริการสารสนเทศ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

สูงวัยไอเทค



ในอดีต “เทคโนโลยี” กับ “ผู้สูงอายุ” จะเป็นเส้นขนานกันมาอย่างยาวนาน บางท่านอาจเรียกได้ว่ากล่าว “เทคโนโลยี” เลยด้วยซ้ำ จนทำให้ “โอกาส” ที่จะเรียนรู้ เข้าถึงข้อมูลบางอย่าง หรือสื่อสารกับบุตรหลานลดลง มาทำให้ความรู้จักสังคมออนไลน์แบบเบื้องต้น เพื่อการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ตามที่ตัวเองสนใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกันเถอะ



Facebook

Facebook (เฟสบุ๊ค) คือ เว็บไซต์ที่ให้บริการโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ใช้สำหรับแนะนำตัวเอง ติดต่อกัน



เพื่อนๆ ที่ไม่ได้พบปะกันมานาน รวมถึงติดตามบุคคล กิจกรรมข่าวสารที่เราสนใจ ทั้งแบบข้อความ รูปภาพ เสียง และวิดีโอ เฟสบุ๊คเป็นช่องทางเล่าเรื่องประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นต่างๆ จากสถิติในปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความสนใจและหันมาใช้งานเฟสบุ๊คเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง อายุเฉลี่ยระหว่าง 55-65 ปีขึ้นไป ซึ่งการใช้งานส่วนใหญ่เป็นการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและลูกหลาน สมัครได้ง่ายโดยการเข้าไปที่ www.facebook.com แล้วลงทะเบียนใช้งาน



Line

Line (ไลน์) คือ ช่องทางในการติดต่อสื่อสารผสมผสานระหว่างข้อความกับเสียงพูด สามารถสร้างกลุ่มเพื่อส่งข้อความ ใสรูปภาพ หรือจะโทรคุยกันแบบเสียงโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แม้ว่าจะสื่อสารข้ามประเทศก็ตาม โดยในแถบเอเชีย ประเทศไทยเป็นอันดับ 1 ที่นิยมใช้บริการนี้ จุดเด่นอีกอย่าง คือ สามารถใช้ตัวสติ๊กเกอร์การ์ตูนน่ารักๆ แทนความรู้สึกต่างๆ โดยการเข้าไปที่ โปรแกรม Line และโหลดโปรแกรมจะใช้งานได้ทันที



Youtube

Youtube (ยูทูบ) คือ เว็บไซต์ที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนวิดีโอ อัฟโพลวิดีโอเพื่อให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาชมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย สามารถดูรายการทีวี คลิปความรู้ คลิปข่าว หรือความบันเทิงที่สนใจย้อนหลัง โดยการเข้าไปที่ www.youtube.com



ข้อควรระวังในการใช้สังคมออนไลน์

- ข้อมูลต่างๆ ที่อยู่在线上คอมพิวเตอร์ไม่ได้เป็นข้อมูลจริงเสมอไป ฉะนั้นถ้าไม่มั่นใจในความถูกต้องไม่ควรส่งข้อความนั้นๆ ต่อให้ผู้อื่น
- อย่าจริงจังกับความเห็นต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดหรือคาดหวังไว้ เพราะสังคมออนไลน์เป็นสิ่งลึกลับที่มีความคิดเห็นต่างๆ แตกต่างกันไป ทางออกที่ดีที่สุดคือการเดินสายกลาง
- ข้อความต่างๆ ที่เชิญชวนให้เข้าร่วมโดยมีค่าใช้จ่ายหรือทำให้เสียทรัพย์สินให้ระวังและควรปรึกษาบุตรหลานก่อนที่จะทำธุรกรรมใดๆ

ปัจจุบันผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยให้ความสนใจเรียนรู้เทคโนโลยี แม้จะง่ายบ้าง ยากบ้าง หรือต้องให้บุตรหลานสอน แต่ถือเป็นเรื่องดีที่สมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาด้วยกัน ยังเป็นการเปิดโลกใบใหม่ให้กับผู้สูงอายุ ในทางกายภาพจะช่วยฝึกความคิดกระตุ้นสมองให้ใช้ความจำไว ชะลอโรคอัลไซเมอร์ การใช้สังคมออนไลน์อย่างถูกวิธี ผู้สูงอายุจะลดความเครียด ความเหงา และมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้กับสังคมภายนอกได้อย่างสบายใจและปลอดภัย



ATRIUM

Sport Club ทुरुครบวงจร

คลาสแอโรบิค โยคะ
และแอโรบิคในน้ำ



เพียบพร้อมด้วย อุปกรณ์ฟิตเนสครบวงจรระดับโลกจากประเทศอิตาลี สระว่ายน้ำในร่ม พร้อมระบบปรับอุณหภูมิ น้ำ คลาสแอโรบิค โยคะ และแอโรบิคในน้ำ กว่า 168 คลาสต่อสัปดาห์ อาทิ Body Combat, Body Balance, Zumba, Yoga เป็นต้น บริการเสื้อคลุมอาบน้ำและผ้าขนหนู บริการครูฝึกสอนส่วนตัว และบริการนวดไทย เก้า คอบ่าไหล่

ATRIUM

สนใจติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ 02 2714200
Atrium Club ชั้น 5 อาคารทีปโก้ ถนนพระราม 6
สามเสนใน พญาไท กทม 10400

Health Tips

แพทย์หญิงเบญจพร อนุสนธิ์พรเพิ่ม
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

“กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ”



กีฬาที่ท้าทาย

มีคนเคยกล่าวว่าถ้าอยากเปลี่ยนชีวิตให้ลองวิ่งมาราธอน เพราะเป็นกีฬาที่ทำหาความสามารถ คือ การเอาชนะความคิด ความกังวล ความเหนื่อยล้า ความท้อ ความกลัวทั้งหลายตลอดเส้นทางมาราธอน ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร ความเชื่อมั่นเท่านั้นที่จะพาตนเองผ่านเส้นชัย การก้าวผ่านเส้นชัยจะสร้างความรู้สึกรื่นเริงที่ต่อลมหายใจด้วยความเพียร ไม่ใช่เพราะเหรียญรางวัลหรือเสื้อ แต่มันคือประสบการณ์ความภาคภูมิใจในตัวเองที่เงินหาซื้อไม่ได้ และมาราธอนจะอยู่ในความทรงจำไปอีกนานแสนนาน

เรียนภาษาที่น่าสนใจ

การเรียนรู้ไม่ได้หยุดลงเมื่อเดินออกจากห้องเรียน การเรียนภาษาผ่านกิจกรรมและชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ เช่น เรียนภาษาญี่ปุ่น แล้วไปสั่งอาหารในร้านอาหารญี่ปุ่นในย่านพร้อมพงษ์ หรือเรียนภาษาเกาหลี แล้วเดินช้อปปิ้งตามร้านค้าย่านอโศก คุณอาจลองได้ลองฝึกภาษาที่เรียนมา แรงบันดาลใจมักเกิดขึ้นเมื่อได้พบสิ่งแปลกใหม่ วัฒนธรรมที่แปลกใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งจูงใจที่ดีที่สุด คือ การตั้งเป้าหมายในอนาคต เช่น หาโอกาสร่วมงานกับบริษัทต่างชาติ หรือการหาโอกาสท่องเที่ยวในประเทศนั้นๆ



เที่ยวแบบไม่มีแผน

การออกเที่ยวคนเดียวสร้างประสบการณ์ท่องเที่ยวที่แตกต่างออกไป ทำให้มีความกล้าเมื่อพบกับความท้าทายต่างๆ การรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้า เหตุผลที่ควรลองออกเดินทางคนเดียว เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าจะสามารถไปคนเดียวได้โดยไม่ต้องคอยเอาใจใคร ได้ทำตามใจตัวเอง หรือเปิดโอกาสให้ตัวเองได้พบเพื่อนใหม่ อาจเริ่มจากเมืองใหญ่ภายในประเทศก่อน เช่น เชียงใหม่ ขอนแก่น สุราษฎร์ธานี เพราะการเดินทางทำให้เห็นโลกในมุมมองกว้างมันสามารถเปลี่ยนอะไรได้หลายอย่าง ไม่ใช่แค่ความกล้า หรือหลุดจากความกลัว แม้แต่ความคิดของเราเองก็เปลี่ยนไปได้เหมือนกัน

ลองหยิบหนังสือเล่มใหม่

การอ่านตำราในห้องเรียนไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เข้าใจโลกกว้าง อีกทั้งชีวิตคนก็สิ้นเกินกว่าจะศึกษาสิ่งต่างๆด้วยตัวเองทั้งหมด การลองอ่านหนังสือที่มีแนวต่างไปจากเดิม จะช่วยให้มีความรู้รอบตัวมากขึ้น และสามารถนำความรู้ต่างๆ ในหนังสือ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน เช่น การเปลี่ยนก๊อกน้ำ การเดินสายไฟ การสอบใบขับขี่ การปลูกต้นไม้ การเลือกซื้อคอมพิวเตอร์ การสัมภาษณ์งาน การดูแลเครื่องยนต์ การทำอาหาร การเล่นหุ้น การเลือกซื้อคอนโดและบ้าน ฯลฯ



Exercise is Medicine

แพทย์หญิงสุจิตร์ พงษ์ประไพ
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ท่าออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงวัย



ชุดที่ 1

ท่าฝึกการหายใจ



ฝึกหายใจแบบ 2 ต่อ 4 คือ หายใจเข้าทางจมูก นับ 1-2 ในใจ หายใจออกทางปาก นับ 1-4 ในใจ ทำซ้ำ 10 ลมหายใจ หากหายใจได้ลึกขึ้นเราจะนับให้ยาวขึ้น โดยหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-3 ในใจ หายใจออกทางปาก นับ 1-6 ในใจ ทำซ้ำ 10 ลมหายใจ

ชุดที่ 2

ท่ายืดเหยียด และเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ 2 ท่า



ท่าที่ 1 นอนหงาย มือจับเข้าขาข้างเข้าชิดหน้าอก นับ 1-10 จากนั้น ทำสลับข้าง ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำนี้ช่วยเพิ่มการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังต้นขา สะโพก

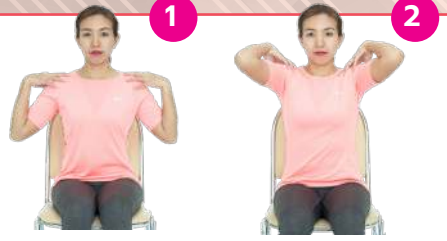
ท่าที่ 2 นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัวแนบพื้น ยกลำตัว และสะโพกขึ้นจากพื้นให้ได้มากที่สุด พร้อมเหยงปลายเท้า นับ 1-10 จากนั้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำนี้ช่วยเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ สะโพก และต้นขาด้านหลัง

ชุดที่ 3

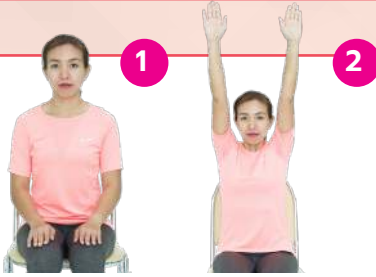
ท่าออกกำลังกายแบบ ข้อไหล่ และกล้ามเนื้ออก 4 ท่า



ท่าที่ 1 มือแตะไหล่ ข้อศอกชนกันแล้วกางออกทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 หมุนข้อศอกให้เป็นวงกลมและหมุนกลับ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



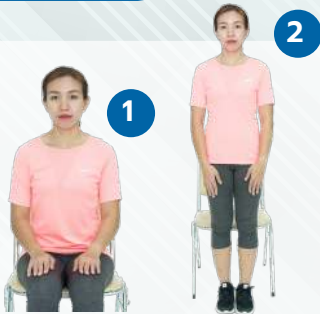
ท่าที่ 3 วางมือไปข้างหน้าตักคว่ำมือเหยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรง ยกขึ้นเหนือศีรษะแล้ววางลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 4 กางแขนไปด้านข้าง หายมือ ยกมือประกบเหนือศีรษะ หายใจเข้า วางลงหายใจออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ชุดที่ 4

ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา และฝึกการทรงตัว



ท่าที่ 1 ทำนั่ง-ยืน ลุกขึ้น นั่งลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 ทำยืนฝึกการทรงตัว ยืนตรงข้างเก้าอี้ อาจใช้มือจับเก้าอี้ จากนั้นให้ค่อยๆ งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น โดยที่ลำตัวยังอยู่ในลักษณะตั้งตรง ค้างไว้สักประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยลดขาลง ทำสลับทั้งสองข้าง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 3 เดินปลายเท้าต่อส้นเท้าฝึกการทรงตัว ฝึกในระยะทาง 10 เมตร



Scan QR Code ชมสาริตท่าออกกำลังกาย
จากรายการโทรทัศน์สุขภาพกับวิทยุทร

ยิ่งห่วง ...ยิ่งต้องใส่ใจ

ด้วยหุ่นยนต์ดูแลผู้สูงอายุดีนสอมินิ [Dinsow mini]

ผู้ช่วยคนใหม่ที่พร้อมดูแลคนที่คุณรัก ตลอด 24 ชม.



ความปลอดภัย

- ฝ่าไฟและแจ้งเตือน เมื่อผู้สูงอายุลุกจากเตียง ผู้ดูแลสามารถเห็นผู้สูงอายุได้ผ่านหน้าจอมือถือ
- มีเสียงเตือนเมื่อถึงเวลารับประทานยา เตือนให้วัดความดัน ตามเวลาที่กำหนดได้เอง
- โทรเรียกผู้ดูแลหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน ได้ง่ายๆ ในปุ่มเดียว

การสร้างแรงกระตุ้นให้มีชีวิตชีวา

- เป็นเพื่อนที่ชวนทำกิจกรรมคลายเหงา สร้างแรงกระตุ้นให้กับผู้สูงอายุ เช่น คุยทักทาย ออกกำลังกายด้วยการทำาง่ายๆ เล่นเกมฝึกสมอง ร้องเพลงคาราโอเกะ

เหมาะสำหรับผู้ใช้งานตามความชอบส่วนตัว

- สามารถใส่ข้อมูลกิจกรรมได้ ตามที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ เช่น บทสวดมนต์ ไฟล์เพลง ไฟล์วิดีโอที่ชื่นชอบ

ง่ายต่อการใช้งานและการเข้าถึง

- จอแสดงผลมิงขนาดใหญ่ ปุ่มกดใหญ่
- เมนูภาษาไทยเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน แสดงสัญลักษณ์ด้วยรูปภาพ
- แสดงภาพลูกหลานเพื่อกดโทรออกและรับสาย โทรได้ทั้งแบบปกติ และวิดีโอคอลผ่านแอปพลิเคชัน
- ตัวเล็กน้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายง่าย วางใกล้หัวเตียงผู้สูงอายุได้



SCG Eldercare Solution

ผู้เชี่ยวชาญอย่างแท้จริงด้านการเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณเฉลิมเดช ลิขิตมันชัย โทร 02-586-6104

นายแพทย์วิริยะ เล็กประเสริฐ
สูติ-นรีแพทย์ทั่วไป

“จริงหรือไม่ การมีเซ็กส์ทำให้ผู้หญิงน้ำหนักลดลงและสวยขึ้น”

การมีเซ็กส์เปรียบเหมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เมื่อมีการใช้พลังงานจากแหล่งอาหาร แหล่งไขมันสะสมในร่างกายก็ต้องถูกนำมาใช้จึงมีส่วนทำให้น้ำหนักลดลง ส่วนประเด็นเรื่องความสวย มันพูดยาก แต่ที่ถามว่ามีเซ็กส์ทำให้สวยขึ้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งคิดว่าเหมือนกับการออกกำลังกาย หากออกกำลังกายและควบคุมการรับประทานอาหารอย่างพอดีก็จะช่วยทำให้รูปร่าง โครงสร้าง ใบหน้า หน้าตาดูเฟิร์ม ดูดีขึ้นมาแน่นอนครับ



“จริงหรือไม่ ผู้หญิงสอดต้องระวัง เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีปัญหา”

โรคของเยื่อบุโพรงมดลูกที่น่ากังวล คือ การหนาตัวมากกว่าปกติของเยื่อบุโพรงมดลูก เพราะสามารถเปลี่ยนแปลงกลายเป็นเซลล์มะเร็งของเยื่อบุโพรงมดลูกได้ โรคนี้อาจเกิดได้เยอะในสตรีที่ไม่ได้มีบุตร เพราะโรคมักมีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนเอสโตรเจน คนที่ไม่มีบุตรจะมีความเสี่ยงต่อภาวะและมีโอกาสในการเกิดโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก

“จริงหรือไม่ การทานยาเลื่อนประจำเดือนแล้วมีเพศสัมพันธ์จะไม่ตั้งครรภ์”

ไม่จริง ขนาดทานหมั้นแล้วก็ยังมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าอัตราการตั้งครรภ์จากการทานหมั้นจะน้อยมาก ประมาณ 4 ต่อ 1,000 ก็ตามแต่หมั้นก็เกิดขึ้นได้ ไม่มีวิธีไหนที่จะป้องกันตั้งครรภ์ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ยกเว้นการไม่มีเพศสัมพันธ์ นับประสาอะไรกับ “การทานยาเลื่อนประจำเดือนจะไปทำให้ไม่ตั้งครรภ์ได้อย่างไร” ยาฮอร์โมนที่ส่วนมากนิยมใช้ในการเลื่อนประจำเดือนคือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนแต่สามารถจะใช้ยาเม็ดฮอร์โมนรวมที่มีทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนก็ได้

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเป็นการปรับรอบเดือนได้ในระยะสั้นๆ ปฏิกริยาหลังจากหยุดทาน 3 - 5 วันก็จะมีเลือดออกตามมาเช่นเดียวกับกับยาเลื่อนประจำเดือนก็ตาม แต่ไม่ควรนำมาใช้ เพราะปริมาณฮอร์โมนในยาเม็ดคุมกำเนิดจะสูงกว่าปกติมาก ก่อเกิดความเสี่ยงเป็นเซลล์มะเร็ง เนื่องจากที่มดลูก เต้านม และเยื่อบุโพรงมดลูกที่หนาตัวกว่าปกติ



Enjoy your meal

ดีเจภูมิเมนู



DJPoomMenu เกิดจากแรงบันดาลใจ ของคุณภูมิใจ ตั้งสง่า หรือดีเจภูมิ ที่สนใจในการรักษาสุขภาพ และได้ทดลองควบคุมน้ำหนักหลากหลายวิธี จนตกผลึกสูตรอาหารในแนวคิด Lean Food, Lean Life หลักการก็คือ ตัดไขมันที่ไม่จำเป็นออก โดยให้ความสำคัญในการปรุงอาหาร ให้รสชาติดี และจัดจ้าน เปลี่ยนอาหารสุขภาพที่น่าเบื่อให้เป็นอาหารจานโปรด ใส่ใจใน วัตถุดิบที่ดีและวิธีการปรุงแบบถูกต้อง เช่น การผัด การทอด ก็ต้องดึงน้ำมันออก



ให้หมด ซึ่งการปรุงอาหารแบบนี้จะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารที่กินทั่วไปประมาณ 50% ในปริมาณเท่าเดิม ดีเจภูมิเมนูเป็นรายแรกในประเทศไทยที่นำวัตถุดิบส่งเข้า Lab เพื่อคำนวณแคลอรีและเป็นเจ้าเดียวที่ได้การรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) อย่างถูกต้อง จัดจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วกรุงเทพ และส่งเมนูสุขภาพผ่านช่องทางเดลิเวอรี่ไปยังคนรักสุขภาพนานกว่า 4 ปี

“การลดน้ำหนัก หากจะเปรียบเทียบ ก็เหมือนการแข่งขันเขา คนที่ชนะไม่ใช่คนที่ปีนถึงจุดสูงสุดได้เร็วที่สุด แต่คือคนที่ขึ้นไปอยู่จุดนั้นได้นานที่สุดต่างหาก”

เมนูอาหารแนะนำ



ขนมจีบ

เมนูที่ฟังดูแล้วไม่น่าเป็นเมนูลดน้ำหนักได้เลย แต่ด้วยวิธีการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ และการนำอกไก่มาสับผสมกับเนื้อกุ้งที่คัดมาอย่างพิถีพิถัน คลุกเคล้าเข้ากับเครื่องปรุงให้เข้ากันก่อนนำเข้าไอนึ่ง ทำให้ได้ขนมจีบไก่กุ้งที่มีรสชาติอร่อยให้โปรตีนสูง พลังงานโดยรวมเพียง 220 แคลอรีเท่านั้น

ข้าวกะเพราะโกลิ้น

เป็นอีกหนึ่งจานที่คนไทยคุ้นเคยมาอย่างยาวนานเมนูที่ถูกปากด้วยรสชาติที่จัดจ้าน เผ็ดร้อน ทานกับข้าวกล้องหอมกรุ่น แล้วทำให้เราลืมไปเลยว่าอาหารจานนี้เป็นอาหารที่ถูกสกัดน้ำมันออกไปหมด เนื้อโกลิ้นยังคงมีความชุ่มชื้นและเหนียวนุ่ม เทคนิคพิเศษในการปรุงก็คือ การใช้น้ำซุบแทนน้ำมันพืช พลังงานโดยรวม 220 แคลอรี ถือว่าน่าประทับใจเลยทีเดียว



ข้าวซีโครงหมูอบ

เป็นเมนูโปรดของใครหลายคน ที่ทางร้านนำซีโครงหมูส่วนที่ลีนที่สุดมาหมักจนเข้าเนื้อ แล้วนำไปอบ ให้รสชาตินุ่มละมุนลิ้น ทานควบคู่กับผักแกล้มลงตัวเป็นอย่างดี เพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้ง พลังงานโดยรวมต่ำกว่า 350 แคลอรี เป็นเมนูที่พลาดไม่ได้เลยจริง ๆ ตอบโจทย์คนชอบซีโครงหมูอบได้อย่างชัดเจน



Zero Cal

เครื่องดื่มพลังงาน 0 แคลอรี ผลิตจากสมุนไพรธรรมชาติรสหอมหวานกลมกล่อมโดยปราศจากน้ำตาล มี 3 รสให้เลือก ได้แก่คือ ชาพีช เก๊กฮวย และใบเตย ยิ่งดื่มเย็นๆ ยิ่งเพิ่มความสดชื่น

- ★★★★★ **รสชาติอาหาร**
- ★★★★★ **ราคา**
- ★★★★★ **บริการ**
- ★★★★★ **ความสะอาด**

DJ.Poom-menu
ที่อยู่ : 90 ซอยอาคารพิบูลวัฒนา ถนนพระราม 6
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 090-908-9000
เว็บไซต์ : www.djpoommenu.com

Care for Kids

แพทย์หญิงพรทิพย์ ประสงค์
กุมารแพทย์ คลินิกดุ๊กเงิน

โรคเป็นประจำทุกชั้นเมอร์

เพราะประเทศไทยที่มีอากาศร้อนจัดจนผู้ใหญ่ อย่างเราแทบทนไม่ไหว เด็กๆ ที่มีความภูมิคุ้มกันต่ำ น้อยมีโอกาสป่วยได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจกับการป่วยที่มากกว่า หน้าร้อน

เลือดกำเดาไหล

พบมากในเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ เพราะเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ เยื่อจมูกจะมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ก่อให้เกิดการอักเสบในจมูก จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล แสบตา หูอื้อ เมื่อเด็กเกิดความรำคาญจะขยี้จมูกจนส่งผลกระทบต่อเส้นเลือดฝอยภายในจมูกจนกระทั่งเลือดกำเดาไหลออกมา



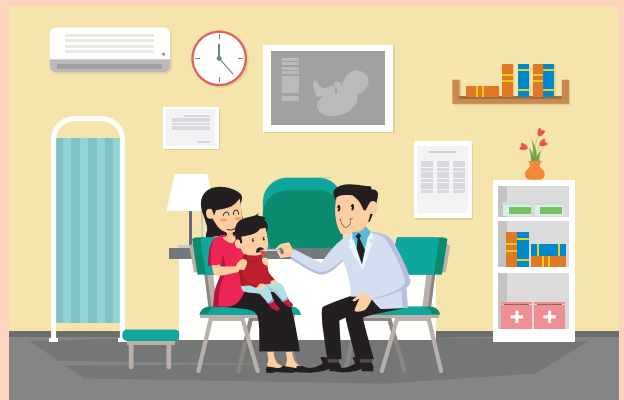
ไข้หวัดแดง

เกิดจากเชื้อไวรัสที่โดนกระตุ้นโดยการเปลี่ยนแปลงของอากาศในทันที ไม่ว่าจะจากอากาศร้อนไปเย็นหรืออากาศเย็นไปร้อนก็ตาม รวมถึงการดื่มน้ำเย็นจัดในขณะที่อากาศร้อนจัด การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกายอย่างรวดเร็วเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรค



โรคผิวหนัง ผด ผื่น กลากเกลื้อน

เมื่ออากาศร้อนเหงื่อจะออกมากกว่าปกติ เหงื่อเป็นจุดเริ่มต้นของผดผื่นอาการคัน ถ้าปล่อยให้อับชื้นนานๆ ตามขาทหนีบ รักแร้ เชื้อราจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง ในเด็ก อ้วนผิวหนังเสียดสีกันมาก เชื้อราจะเติบโตได้ดีในที่อับชื้นหมักหมม ยิ่งเด็กงอแงไม่ยอมอาบน้ำเชื้อราจะลุกลามได้เร็วยิ่งขึ้น



ท้องร่วงและไวรัสตับอักเสบ

สาเหตุหลักที่ทำให้ท้องร่วงเกิดจากเมื่ออากาศร้อนจะเป็นตัวเร่ง การเจริญเติบโตของเชื้อโรคในอาหาร น้ำ อาหารไม่สุกหรืออาหารค้างคืน เพราะว่าเด็กเจออะไร ก็จับเข้าปากหมดตามสัญชาตญาณ ของเล่น ส่วนกลางของโรงเรียน ห้างสรรพสินค้า เป็นแหล่งที่นำเชื้อโรคเข้าไปสู่ระบบย่อยอาหารของเด็กได้อย่างง่ายดาย

การป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข
ดังนั้นการใส่ใจและระมัดระวังเป็นทางออก
เพื่อความปลอดภัยต่อตัวเด็กเอง

Activities



คณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
ขอร่วมแสดงความยินดีกับพันโทนายแพทย์สมพนธ์ บุญยคุปต์
ผู้ก่อตั้งโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เนื่องในโอกาสที่ท่านได้รับรางวัลคนดี
ศรีแพทยทหาร ครั้งที่ 4 สาขาวิชาการและวิจัย จากสมาคมแพทย์
ทหารแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์
ที่ผ่านมา



เชิญรับชมประวัติ นายแพทย์สมพนธ์ บุญยคุปต์



เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดพิธีรดน้ำขอพรจากคณาจารย์อาวุโส ซึ่งเป็นประเพณีอันดีงามของชาววิชัยยุทธ
มาอย่างยาวนาน เป็นการแสดงออกถึงความสมัครสมานสามัคคีและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัววิชัยยุทธ

รพ.วิชัยยุทธจับมือบริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้างร่วมส่งมอบความห่วงใยให้คนที่คุณรัก โดยลูกค้า SCG Eldercare Solutions สามารถรับสิทธิ์ซื้อแพคเกจตรวจความหนาแน่นของมวลกระดูก 2 ส่วน Healty Bone Package และแพคเกจตรวจประเมินความเสี่ยงหัวใจ Healty Heart Package ในราคาเฉพาะลูกค้า SCG Eldercare Solutions โรงพยาบาลวิชัยยุทธ และสำหรับผู้ใช้บริการโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เพียงแสดงใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาลวิชัยยุทธ รับสิทธิ์ฟรีค่าบริการสำรวจหน้างาน และส่วนลดเพิ่ม 5% เมื่อซื้อสินค้าเพื่อเพิ่มความปลอดภัยและความสะดวกสบายในบ้าน ได้แก่ Intelligence Night Light เตียงและที่นอนสำหรับผู้สูงอายุ ลิฟท์บันได รวมถึงสินค้าฟิ้นลดแรงกระแทก ในราคาพิเศษจาก SCG Eldercare Solutions ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 กรกฎาคมนี้



รพ. วิชัยยุทธร่วมกับบริษัท ฟิฟตี้ พลัส โฮลิดีย์ จำกัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการนำเที่ยวทั้งในและต่างประเทศสำหรับผู้สูงวัย จัดแพคเกจตรวจสุขภาพ “ทริปสงวัย หัวใจยังฟิต” ทริปสุดพิเศษที่ให้บริการนำเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ตั้งแต่การตรวจสุขภาพเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทางจากคลินิกสุขภาพและอายุรศาสตร์และคลินิกป้องกันการพลัดตกหกล้ม โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พร้อมด้วยการอำนวยความสะดวกในการเดินทางเที่ยวบินจากการบินไทย และการออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวที่เหมาะสม ตลอดจนเมนูอาหารที่จัดให้เหมาะกับสุขภาพของผู้ร่วมทริปแต่ละท่าน โดยมีโปรแกรมการเดินทางเส้นทางกรุงเทพฯ - สวิสเซอร์แลนด์ (24 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2561) และเส้นทางกรุงเทพฯ - ญี่ปุ่น (14-20 ตุลาคม 2561) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2415-9744, 087-989-8786 หรือ www.50plusholiday.co.th

“เพราะลูก



คือของขวัญของชีวิต”

กว่า 23 ปีของความเชี่ยวชาญในด้านการรักษา
ภาวะผู้มีบุตรยาก โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พร้อมให้บริการ
ให้คำปรึกษาและรักษาผู้มีบุตรยาก ด้วยเทคโนโลยี
การเจริญพันธุ์ที่ทันสมัย อาทิ


- การฉีดเชื้อเข้าสู่โพรงมดลูกโดยตรง (IUI)
- เทคโนโลยีเด็กหลอดแก้ว (IVF)
- การฉีดอสุจิในเซลล์ของไข่โดยตรง (ICSI)
- การคัดกรองความผิดปกติของตัวอ่อน (PGS, PGD)
- การผ่าตัดเก็บตัวอสุจิกรณีท่อนอสุจติดตัน (TESE)


ปรึกษาและสอบถามรายละเอียดได้ที่
คลินิกผู้มีบุตรยาก ชั้น 12

อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

 0 2265 7777 Ext. 51283-84

 info@vichaiyut.com

 www.vichaiyut.com

 vichaiyutpage

