

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



ปีที่ 14 ฉบับที่ 56 เดือน มิถุนายน - ตุลาคม 2561
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

สำคัญแค่ไหน...ทำไมต้อง
ตรวจก่อนแต่ง?

lifestyle
Smoothie
Mango
Hawaii

Health Tips
วิธีเริ่มออกกำลังกาย
สำหรับผู้ที่คิดจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ตามมาตอบไป
จริงหรือไม่?
ทานของหวานมากๆ
ทำให้แก่เร็ว

Health Tips
เมนูลดน้ำหนักแสนอร่อย

Care for Kids
สังเกตเจ้าตัวน้อยหัวใจผิดปกติ

Exercise is Medicine
ผู้หญิงกับการออกกำลังกาย

ก้าวสู่ปีที่ 50 การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



- 4 บทความพิเศษ**
ตรวจเสียก่อนแต่ง เพิ่มความมั่นใจในชีวิตคู่
- 7 Health Tips**
เมนูลดน้ำหนักแสนอร่อย
- 8 Lifestyle**
Smoothie Mango Hawaii
- 9 Forever young**
ถ่ายก๊วตวนชวนท่องเที่ยว
- 11 Health Tips**
วิธีเริ่มออกกำลังกาย
สำหรับผู้ที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง

- 12 Exercise is Medicine**
ผู้หญิงกับการออกกำลังกาย
- 15 ถามมาตอบไป**
จริงหรือไม่? ทานของหวานมากๆ ทำให้แก่เร็ว
- 16 Enjoy Your Meal**
เวฟานา
- 17 Care for Kids**
สังเกตเจ้าตัวน้อยหัวใจผิดปกติ
- 18 Activities**
กิจกรรม

บรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ช่วงนี้เราเข้าสู่ช่วงปลายปีซึ่งมาพร้อมกับฝนที่ยังตกหนักอยู่เป็นระยะ ทำให้หลายคนเจ็บป่วยไปตามๆกัน โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ที่แพร่ระบาดเป็นอย่างมาก ซึ่งจริงๆ แล้วเราสามารถป้องกันตัวเองได้ในระดับหนึ่ง โดยการรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ที่ในปัจจุบันครอบคลุมไข้หวัดถึง 4 สายพันธุ์ แม้ว่าผู้ป่วยจะได้รับเชื้อมาก็จะทำให้โอกาสที่จะเกิดอาการรุนแรงลดน้อยลงได้ครับ แต่วิธีดูแลตัวเองที่ดีที่สุดคงหนีไม่พ้นการหมั่นดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เรามีเกร็ดความรู้สำหรับคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยเริ่มหันมาออกกำลังกายได้ศึกษากัน รวมทั้งข้อมูลสุขภาพดีๆ ที่เราคัดสรรมาฝากให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านกันเช่นเคยครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวานิชย์
บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษา

- นพ.สมพันธ์ บุญยคุปต์
- นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์
- นพ.พรต ทองวานิช
- นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
- นพ.ประพจน์ คล่องสู้ศึก
- นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์
- นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
- นพ.สุรวุฒิ ปรีขานนท์
- พญ.สุชนจันทร์ พงษ์ประไพ
- นพ.ระพีพล ภูญชร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตติวานิชย์

กองบรรณาธิการ

- คุณชลธิชา แนวมาลี
- คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์
- ศิลปกรรม
- คุณสุรศักดิ์ สมบุญ

สามารถติดต่อวารสารได้ที่

- ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
- บริษัท วิทย์การบินแห่งประเทศไทย จำกัด
- บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
- Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
- บริษัท ทูทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
- บริษัท ทีบีทีฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เซลล์ประเทศไทย
- บริษัท บางกอกบีโอดีเลียม จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ทีบีทีแอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
- ธนาคารธนชาต อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
- สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
- สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
- เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
- ศูนย์โตโยต้า เค.มอเดอร์ส 15 สาขาทั่วกรุงเทพ

สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



- 02-265-7777
- www.vichaiyut.com
- vichaiyutpage

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

เอกสิทธิ์
สำหรับ ผู้รับบริการ รพ.วิชัยยุทธ เท่านั้น

เข้าสู่ TOYOTA เริ่ม

ส่วนลด
อะไหล่ **15%**

ออกรถใหม่ ภาษี 5% ผ่อน 84 งวด
พร้อมบริการช่วยเหลือฉุกเฉิน Hero Service Plus

เมื่อไปเฉพาะลูกค้า โตโยต้า เค.มอเตอร์ส์
ผู้จำหน่ายรถยนต์โตโยต้า และศูนย์บริการอันดับ 1 ของประเทศ
วันที่ - 31 ธันวาคม 2561

DRIVE BETTER TOGETHER

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
call center 02-662-6555
www.facebook.com/toyotakmotors
www.srrolers.co.th

HERO SERVICE PLUS
TOYOTA MOTORS



**บจก. โตโยต้า เค. มอเตอร์สฯ มอบเอกสิทธิ์
เฉพาะผู้รับบริการโรงพยาบาลวิชัยยุทธ**

นายแพทย์บรรเจิด พุ่มไทรย์ (ที่ 2 จากขวา) รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พร้อมด้วยนายศรีธัญย์ อ่อนกอก (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้จัดการแผนกขาย บริษัท โตโยต้า เค. มอเตอร์ส ผู้จำหน่ายโตโยต้า จำกัด ร่วมมอบเอกสิทธิ์พิเศษเฉพาะผู้รับบริการโรงพยาบาลวิชัยยุทธที่สนใจซื้อรถยนต์โตโยต้า (ทุกรุ่น) ด้วยโปรแกรมขั้นเงินดาวน์เริ่มต้นเพียง 5% ผ่อนสูงสุด 84 เดือน พร้อมบริการหลังการขาย "Hero Service Plus" และเอกสิทธิ์พิเศษเฉพาะผู้รับบริการโรงพยาบาลวิชัยยุทธที่ซื้อรถยนต์โตโยต้าและเข้าใช้บริการที่ศูนย์บริการโตโยต้า เค. มอเตอร์สฯ (ทุกสาขา) รับส่วนลดค่าอะไหล่ทันที 15% สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center บริษัท โตโยต้า เค. มอเตอร์ส ผู้จำหน่ายโตโยต้า จำกัด โทร. 02-662-6555

**สร้างเกราะป้องกันโรค
ให้กับลูกน้อยตั้งแต่วันนี้**

โรคนิวโมคอคคัส (ไอพีดี) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า "สเตรปโตคอคคัสนิวโมเนีย" ซึ่งทำให้เกิดการเกิดโรคปอดบวม ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด โรคหูชั้นกลางอักเสบ โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นอันตรายต่อเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง

**แพ็กเกจ
วัคซีนนิวโมคอคคัส (ไอพีดี)**

นิวโม A 13 สายพันธุ์ ราคา 9,990 บาท	ช่วงอายุ... ในการให้วัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัส
นิวโม B 10 สายพันธุ์ และป้องกัน รูขุมขนกลางอักเสบจากเชื้อ NTHI ราคา 7,590 บาท	อายุ วัคซีน
	2 เดือน ครั้งที่ 1
	4 เดือน ครั้งที่ 2
	6 เดือน ครั้งที่ 3
	12 เดือน ครั้งที่ 4

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม - 31 ธันวาคม 2561

รายละเอียดเพิ่มเติมแพ็กเกจ



สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

- คลินิกเด็ก ศูนย์พัฒนาการเด็ก ชั้น 12 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ โทร. 02-265-7777 ต่อ 51250 - 51251
- ศูนย์ตรวจโรคเด็กจากเงิน ตลอด 24 ชั่วโมง ชั้น 1 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ โทร. 02-265-7777 ต่อ 50154 - 50155

**งูสวัด...
ใครคือกลุ่มเสี่ยง?**

- ผู้สูงอายุ 50 ปี ขึ้นไป
- เคยเป็นอีสุกอีใสมาก่อน
- มีโรคประจำตัว
- โรคเบาหวาน
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคหัวใจล้มเหลว
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

แพ็กเกจวัคซีน
ป้องกันโรคงูสวัด

ราคา 5,700.-

ตั้งแต่วันที่ 25 กรกฎาคม - 31 ธันวาคม 2561

รายละเอียดเพิ่มเติมแพ็กเกจ



- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกสุขภาพและอายุรศาสตร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์
โทร.02-265-7777 ต่อ 51052 - 51054



ตรวจเสียก่อนແຕ່ງ เพิ่มความมั่นใจในชีวิตคู่

คู่รักส่วนใหญ่มักมีคำถามว่า "ทำไมต้องตรวจก่อนแต่ง เธอไม่ไว้ใจฉันเหรอ?" แต่ในความเป็นจริง การตรวจก่อนแต่งมีสาระสำคัญมากกว่าเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และมีความจำเป็นอีกหลายประการ ที่คู่รักส่วนมากไม่ทราบใจความสำคัญ คือ การตรวจสภาพความพร้อมและความสมบูรณ์ของร่างกายทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง เนื่องจากคู่รักมักอยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ ระหว่าง 18-40 ปี สุขภาพของกลุ่มคนวัยนี้ มักจะแข็งแรง ไม่มีอาการของโรคประจำตัวที่แสดงออกอย่างชัดเจน และมักละเลยในการตรวจสุขภาพประจำปี

คุณหรือคู่รักของคุณอาจเป็นพาหะนำโรค
ส่งผลไปยังลูกน้อยที่กำลังเกิดมาแบบไม่รู้ตัว!!!

วารสารวิชัยยุทธฉบับนี้เราได้รับเกียรติจากคุณณัฐพรธน โภภิสถียรกุล และคุณชนเมธี กิจเจริญวงศ์ คู่รักที่วางแผนจะแต่งงานในอีกไม่นาน ซึ่งเป็นผู้ชนะในกิจกรรม Just Say You Love Me ประกวดภาพความประทับใจที่มีกับคู่รักที่ทางโรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดขึ้นผ่าน Facebook Fan Page ของทางโรงพยาบาล ซึ่งทั้งสองท่านจะมาแชร์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการตรวจก่อนแต่งให้เราได้ฟังกันค่ะ

“ก่อนอื่น ขอแสดงความยินดีที่เป็นผู้ชนะกิจกรรม Just Say You Love Me นะคะ”

คุณชนเมธี : ขอบคุณครับ เราก็ไม่คิดว่าจะได้รางวัลนี้จริงๆ ตอนแรกทราบกิจกรรมในครั้งนี้จากทางเฟสบุ๊คโรงพยาบาล เพราะผมติดตามเพจโรงพยาบาลวิชัยยุทธอยู่ประจำอยู่แล้ว เลยเข้ามาอ่านรายละเอียดของกิจกรรมว่าเป็นอย่างไร ของรางวัลคืออะไร ตอนนั้นกำลังสนใจและมองหาแพ็คเกจตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานอยู่พอดี ซึ่งเป็นรางวัลที่โรงพยาบาลจัดให้ และยังมี Voucher เป็นบัตรรับประทานอาหารของโรงแรม วี กรุงเทพฯ เอ็มเกลเลอรี บาย โซฟีเทล เพิ่มอีก เลยแท็กชวนแฟนก่อนเป็นลำดับแรกว่า “ร่วมกิจกรรมนี้กันนะ”

คุณณัฐพรธน : พอทราบเรื่องจากแฟนที่แท็กมา เลยชวนเพื่อนๆ มาเล่นกิจกรรมครั้งนี้ เรียกได้ว่ากิจกรรมและของรางวัลโดนใจมาก เพราะเราทั้งคู่กำลังวางแผนจะแต่งงานกันในเร็ว ๆ นี้ค่ะ

คุณชนเมธี : เราก็มีการแท็กให้เพื่อนมาช่วยกดไลค์ช่วยแชร์ออกไป นับวัน นับคู่แข่ง นับยอดไลค์กันตลอด ลุ้นมากกว่าเราจะเป็นผู้ชนะกิจกรรมนี้ได้หรือเปล่า พอประกาศผลรางวัลโดยที่เราเป็นผู้ชนะ เราก็ดีใจครับ เพราะเป็นรางวัลมีมูลค่าทางใจอย่างมากและตรงกับความต้องการ จำได้ว่าวันนั้นต้องยืนยันสิทธิ์ตอน 2 ทุ่ม เราทั้งคู่รีบยืนยันกลับไปทันที



“ในความคิดเห็นของคุณการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานมีความสำคัญอย่างไร”

คุณณัฐพรธน : จริงๆ ทราบมาก่อนแล้วว่าตัวเองมีโรคประจำตัวอยู่ คือโรค Adenomyosis ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับมดลูก อาจจะมีบุตรยากกว่าผู้อื่นๆ ก่อนที่จะตัดสินใจแต่งงานก็เคยบอกกับแฟนแต่แรก ที่นี้พอเริ่มวางแผนจะแต่งงานจริงๆ จังๆ เลยมีความสนใจในการตรวจสุขภาพก่อน ในปัจจุบันบางคนก็ยังมองว่าตรวจสุขภาพก่อนแต่งเป็นเรื่องค่าใช้จ่ายที่สิ้นเปลืองและเป็นเรื่องที่เกินความจำเป็น แต่ความจริงการตรวจสุขภาพก่อนแต่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการวางแผนครอบครัว ในมุมมองของเราสองคนมันเหมือนเป็นการรับผิดชอบต่อกู่ครอง ต่อครอบครัว และต่อชีวิตที่จะเกิดขึ้นมา เมื่อเรามีโรคประจำตัวหรือว่าเราอาจจะจะเป็นพาหะธาลัสซีเมีย ซึ่งถ้าตรวจเจอก่อนมันก็น่าจะเป็นผลดีกับชีวิตใหม่ที่กำลังจะเกิดมามากกว่าค่ะ

“การตรวจก่อนแต่งเป็นการรับผิดชอบต่อคู่ครอง
ต่อครอบครัว และต่อชีวิตที่จะเกิดขึ้นมา”





สำคัญแค่ไหน ทำไมต้อง ตรวจก่อนแต่ง

แพทย์หญิงกมลภัทร วิจักขณ์พันธ์
สูตินรีแพทย์ด้านเวชศาสตร์มารดาและการกในครรภ์



คู่รักที่กำลังเตรียมตัวสร้างครอบครัวใหม่ควรให้ความสำคัญกับการเช็คร่างกายของตัวเองก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจเพื่อให้ทราบว่าทั้งตัวเราและคู่รักของเราว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ เพราะในอนาคตเราต้องดูแลและอยู่ด้วยกันไปอีกนาน เพราะเมื่อเข้ามาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน ก็เป็นการเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคติดต่อต่างๆ ตามมา จึงควรต้องเช็ก่อนว่าทั้งคู่มีโรคติดต่อหรือไม่ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซิฟิลิส เอชไอวี นอกจากนี้การตรวจก่อนแต่งยังมีส่วนสำคัญในการวางแผนที่จะมีบุตร เพราะทำให้ทราบว่าเราและคู่สมรสมียืนหรือความผิดปกติทางพันธุกรรมอะไรซ่อนอยู่หรือไม่ เนื่องจากโรคทางพันธุกรรมบางโรคจะไม่แสดงอาการ แต่อาจจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของบุตรในอนาคตได้ อีกทั้งยังสามารถประเมินความเสี่ยงที่จะมีบุตรยากในอนาคตได้อีกด้วย



ผลการตรวจทำให้เรารู้อะไรบ้าง

- ♥ ความผิดปกติของเลือด เริ่มตั้งแต่การตรวจลักษณะของเม็ดเลือดพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด เพื่อดูความผิดปกติ และโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเม็ดเลือดหรือไม่ มีภาวะเลือดออกง่ายผิดปกติหรือไม่ รวมถึงการตรวจหมู่เลือดอีกด้วย ในบางรายมีหมู่เลือดพิเศษ ซึ่งต้องมีการดูแลเป็นพิเศษเมื่อตั้งครรภ์ ดูเรื่องการติดเชื้อต่างๆ นอกจากการตรวจสอบเรื่องการติดเชื้อแล้ว
- ♥ การตรวจภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ ในบางรายที่ไม่มีภูมิต้านเชื้อบางตัว แพทย์จะเพิ่มภูมิให้ผู้เข้ารับบริการโดยการฉีดวัคซีนเพื่อเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ ในกรณีคุณแม่ได้รับการติดเชื้อบางอย่างจะส่งผลถึงบุตรได้ ในบางครั้งส่งผลอย่างรุนแรงถึงทารกถึงขั้นเสียชีวิตในครรภ์ได้ เช่น โรคอีสุกอีใส โรคหัดเยอรมัน หรือโรคไวรัสตับอักเสบบี
- ♥ การตรวจเอกซเรย์ปอด หัวใจ
- ♥ การทำอัลตราซาวด์ดูลักษณะของมดลูก รังไข่ ว่ามีก้อนเนื้องอกผิดปกติที่จะเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์ในอนาคตหรือไม่

ควรตรวจก่อนแต่งงานนานแค่ไหน

ควรมาตรวจก่อนแต่งงานอย่างน้อยประมาณ 3 เดือน ถ้าพบความผิดปกติในอนาคตก็ยังสามารถที่จะตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาข้อสรุปของโรคว่ามีข้อควรระวังในการใช้ชีวิตร่วมกันหรือการตั้งครรภ์ในอนาคตหรือไม่อย่างไร

การเตรียมตัวก่อนรับการตรวจ

ขั้นตอนไม่มีความซับซ้อน เพียงสำรวจประวัติคนในครอบครัวว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ เพราะแพทย์ควรต้องทราบเพื่อที่จะดำเนินการตรวจพิเศษเพิ่มเติม ควรเลี้ยงวันที่มีประจำเดือนเพราะว่าบางครั้งการตรวจแพทย์จำเป็นต้องตรวจภายในร่วมด้วย หรือเลือกช่วงเวลาตรวจหลังหมดประจำเดือนจะดีที่สุด



คุณอารยา เสรีวิสุทธิพงศ์
นักโภชนาการ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

เมนูลดน้ำหนักแสนอร่อย

การลดน้ำหนักต้องให้ความสำคัญหลายอย่าง เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร จะต้องมีความตั้งใจเป็นระยะเวลานาน จึงทำให้คนจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่สำเร็จสักที สาเหตุหนึ่งที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก คือ เมนูอาหารที่แสนจำเจจนไปจนมา รสชาติจืดชืด เกิดความเบื่อหน่าย เราจึงขอเสนอเมนูที่เปลี่ยนการควบคุมอาหารแบบเดิมๆ ที่รับรองว่าจะต้องถูกปากและน้ำหนักลดลงได้อย่างที่ใจต้องการได้

กึ่งหึ่งไข่หุ้ม



เข้ายวนเกินห้ามใจ เสริมด้วยผักลงไปเพิ่มความเอร็ดอร่อยเป็นอีกหนึ่งเมนูที่เอาใจคนชอบกิน การได้สัมผัสกึ่งตัวโตๆ สลับกับเนื้อไข่ตุ๋นนุ่มสดเนียนนุ่มได้ประโยชน์คับถ้วย ช่วยให้คุณเปลี่ยนความคิดจากอาหารเมนูไข่แบบเดิมๆ เป็นเมนูไข่มีอรรถประโยชน์

เมี่ยงปลาช่อน

เมนูเรียกน้ำย่อยจานเด็ด ถึงเครื่องกับสมุนไพรมากมายกับปลาช่อนสดๆ อย่างจนสนุกได้ที่เนื้อปลาเหนียวแน่น หอมนอกนุ่มใน ราดด้วยเครื่องเมี่ยงที่มีทั้งตะไคร้ หอมแดงพริก พริกชี้หมูแดง หอมสด ชูรสด้วยมะนาว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทานกับใบชะพลูหอมๆ รสชาติเปรี้ยวเผ็ดหวาน ครบรสจริง ๆ



ยำฮอยแครง

เอาใจคนรักหอยด้วย "ยำฮอยแครง" ถือเป็นอีกหนึ่งเมนูความอร่อยเด็ดที่ครองใจคออาหารทะเล ยิ่งถ้านำปรุงก็หอมชวนให้น้ำลายสอ ประกอบกับหอยแครงสดลวกสะดุ้งน้ำทำให้รสชาติเข้ากันได้ดี ทั้งยังมีสมุนไพรต่างๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกาย เช่น หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ สะระแหน่ ไม่ว่าใครได้ลองเป็นอันต้องยกนิ้วให้กับความอร่อย



เต้าฮวยเย็น

เมนูของหวานทำจากนมสด เนียนดี เห็นแล้วต้องกลืนน้ำลาย เพราะความนุ่มของเนื้อเต้าฮวยเป็นที่มาของเต้าฮวยหลายชื่อ บ้างเรียกเต้าหูนมสด เต้าฮวยนมสดที่หล่อเลี้ยงด้วยน้ำนมหอมกรุ่น บ้างเรียกเต้าฮวยฟรุ๊ตสลัดเมื่อใส่ผลไม้รวมเพิ่มรสชาติ สำหรับคนที่ไม่ดื่ม น้ำเต้าหู้ก็ทานได้สบาย เพิ่มฟรุ๊ตสลัดหลากสี หลากรส กินเย็นๆ อร่อยชื่นใจ หลายคนคิดว่าเต้าหูนมสดหรือเต้าฮวยนมสด มีส่วนผสมของเต้าหู้หรือน้ำเต้าหู้ แต่ที่จริงแล้วเป็นของหวานที่ทำจากนม เป็นเมนูขนมหวานเนื้อนุ่มเนียนแทบละลายในปากเลยทีเดียว



ขนมจีนแกงป่า

น้ำยาป่าทำได้ง่าย เพียงเตรียมพริกแห้ง กระชาย ข่า กระเทียม ไปต้มแล้วตำให้ละเอียดละเอียดละเอียดด้วยปลาช่อนตำแหลก ละลายด้วยน้ำปลาร้าหรือไม่ว่าอะไร เพิ่มรสสัมผัสด้วยลูกชิ้นปลา เต็มพริก ใบมะกรูด เป็นอันเสร็จ กินแก้ลมผักบอกเลยว่าถูกปากแน่นอน

การที่ร่างกายรับสารอาหารไปใช้งานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ความพิถีพิถันในเรื่องการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพมารับประทานเป็นสิ่งสำคัญ โดยการเน้นสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ ให้สอดคล้องกับปริมาณความต้องการของร่างกาย หากทำได้เช่นนี้ นอกจากเป็นการควบคุมน้ำหนักแล้วยังทำให้อายุยืนยาวอีกด้วย

Smoothie Mango Hawaii



วัตถุดิบ

มะม่วงสุก	1 ผล
สับปะรดสุก	½ ถ้วย
กล้วยหอม	½ ผล
น้ำส้มคั้น	½ ถ้วย
น้ำผึ้ง	2 - 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนชา
เกลือ	¼ ช้อนชา
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 ถ้วย
น้ำแข็งเกล็ด	½ ถ้วย
ใบสะระแหน่สำหรับตกแต่ง	1 ช่อ



วิธีทำ

ล้างผลไม้ที่เตรียมมาเป็นชิ้นเล็กๆ แช่แข็ง

ใส่น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว เกลือเล็กน้อย และเพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้ง

ใส่โยเกิร์ตธรรมชาติ เติมน้ำแข็งเกล็ดเล็กน้อย

ปั่นสมูทตี้ให้เข้าด้วยกันจนเนื้อเนียน จัดใส่แก้ว ต้มก้นที่ขณะที่สมูทตี้ยังเย็นอยู่จะได้รสชาตินุ่มลิ้น



Tips

- ผลไม้แช่แข็งช่วยย่นระยะเวลาปั่นให้สั้นลง
- ประโยชน์ของน้ำผึ้งสามารถช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้
- สามารถใช้โยเกิร์ตรสหวานแทนได้
- ใช้น้ำแข็งเกล็ดเพื่อให้ปั่นได้ง่ายขึ้น และเพื่อสมูทตี้จะเย็นขึ้น



Vichaiyut Hospital
โอรุณศุภภาพ EP2 Healthy Tips สมูทตี้ แมงโกฮาวาย



Scan QR Code
เพื่อรับชมรายการ

โอรุณศุภภาพ
กับวิชัยยุทธ

นายแพทย์มณูญ ลิขทองวงศ์
อายุรแพทย์ผู้สูงอายุ

f นายแพทย์มณูญ ลิขทองวงศ์ FC

ก้าวไกลก้าวหน้ชวหนท่องเท่ยว

SLOW TOURISM

ปัจจุบันแนวโน้มของการท่องเที่ยวเปลี่ยนจากเดิมที่ต้องเดินทางหลายสถานที่และรับประทานอาหารหลายแห่งภายในหนึ่งวัน มาเป็นการท่องเที่ยวที่เน้นการเจาะลึกเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวแบบไม่เร่งรีบ ไม่มีกิจกรรมมากนัก แนวคิดการท่องเที่ยวแบบนี้เรียกว่า Slow Tourism ซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ เป็นการเดินทางท่องเที่ยวแบบเนิบๆ ไม่เร่งรีบ เน้นผ่อนคลายลดความตึงเครียดและเพิ่มพลังชีวิตโดยใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสัมผัสประสบการณ์ใหม่ระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวจนถึงจุดหมายปลายทาง เน้นการศึกษาธรรมชาติและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น การท่องเที่ยวรูปแบบนี้เป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มคนวัยทำงานจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ (ช่วงอายุ 45 - 90 ปี) ในเมืองหลวงเนื่องจากวิถีชีวิตสังคมเมืองหลวงมีความรีบเร่งและซับซ้อน ก่อให้เกิดโรคเร่งรีบ (Hurry Sickness) หรือภาวะอดอยากเวลา (Time Famine) ที่มักพบบ่อยในสังคมเมืองใหญ่ทั่วโลก

📍 ใช้เวลาน้กท่องเท่ยว เน้หนการพ้กพ่อนหย่อนใจกบสิ่งแวดล้อม

การเด้หนทางไม่เร่งเร้บเน้หนความปลอดกย การใช้ช้ชีวิตให้ช้าลง 📍

📍 วัตถุประสงค์บ้หนการปรุ้งอาหารที่สดสะอาดปราศจากสารพิษ

ท่องเท่ยวในชุมชนขนาดเล็ก เน้หนความสงบ ที่พ้กบ้หนรูปแบบวิถีท่องถ้หน 📍

📍 สกานท่ก้ที่มีความปลอดกย มีอุปกรณ์ร่องรับผู้สูงอายุ





ATRIUM

SPORT CLUB

หลักสูตรบวงจร

คลาสแอโรบิค โยคะ
และแอโรบิคในน้ำ



เพียบพร้อมด้วย อุปกรณ์ฟิตเนสครบวงจรระดับโลกจากประเทศอิตาลี
สระว่ายน้ำในร่มพร้อมระบบปรับอุณหภูมิ น้ำ คลาสแอโรบิค โยคะ และแอโรบิคในน้ำ
กว่า 168 คลาสต่อสัปดาห์ อาทิ Body Combat, Body Balance, Zumba, Yoga เป็นต้น
บริการเสื้อคลุมอาบน้ำและผ้าขนหนู บริการครูฝึกสอนส่วนตัว และบริการนวดไทย ทำ คอ บ่าไหล่

สนใจติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ 02 2714200

Atrium Club ชั้น 5 อาคารทีปโก้ ถนนพระราม 6
สามเสนใน พญาไท กทม. 10400

นายแพทย์สุทธลภา ปรีชานนท์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู



วิธีเริ่มออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่คิดจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ตั้งเป้าหมาย

การออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญคือการสร้างเป้าหมายแบบระยะสั้น เพื่อจะให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ถ้าตั้งเป้าว่าจะออกกำลังกายโดยการเดินทุกวัน วันละ 5 กิโลเมตร ติดต่อกัน 7 วัน จะไปพักผ่อนต่างจังหวัดกับครอบครัว

กระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกาย

ให้นึกเสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสเป็นโรคต่างๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้นอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น ส่วนการลดน้ำหนักส่วนเกิน ขอให้ เป็นผลพลอยได้จะดีกว่า หากใช้การลดน้ำหนักเป็นตัวตั้งจะทำให้การออกกำลังกายไม่บรรลุเป้าหมาย

เปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต

ใช้การเดินหรือขี่จักรยานแทนเมื่อต้องเดินทางในระยะทางไม่ไกล เลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือห็นมาทำกิจกรรมในบ้านเอง เช่น ทำสวน ล้างรถ ทำความสะอาด บ้านให้ดีขึ้น กิจกรรมดังกล่าวจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ กระตุ้นให้ปอดมีการขยายตัวเพิ่มขึ้น

ปรับทานอาหาร

ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ (ลดแต่ไม่ได้อด) จากมื้อใหญ่ 3 มื้อ เป็นอาหารมื้อย่อยๆ แทน ทานแบบพอกอยู่ท้อง ไม่ทานให้อิ่มแปล้ ลดของหวาน มัน เค็ม เพราะอาหารประเภทดังกล่าวจะ เพิ่มน้ำหนักและไขมันในร่างกายที่เป็นอุปสรรคของการออกกำลังกาย

การทำซ้ำ ต่อเนื่อง และจดบันทึก (ทุกๆ 21 วัน)

อย่าหยุดออกกำลังกายโดยหาเหตุผลสนับสนุนความขี้เกียจของตนเอง ต้องทำการจดบันทึก ทุกๆ อย่างโดยละเอียดทุกวัน เมื่อวันที่มีความรู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย บันทึกขึ้นนี้จะเป็น ตัวกระตุ้นให้ออกกำลังกายต่อไป



เรื่องดูแลสุขภาพและออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็รู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางปฏิบัติมีเพียงไม่กี่คนที่ทำได้สำเร็จหรือทำได้ไม่นานก็เลิกไป ยิ่งนานวันร่างกายก็แย่ลง ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ต้องบอกตัวเองว่า **“วันนี้เราจะออกกำลังกายอย่างจริงจังเสียที”**



ผู้หญิงกับการออกกำลังกาย

ปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายมาแรง ผู้คนออกมาวิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นไตรกีฬา หรือออกกำลังกายในฟิตเนสกันมากขึ้น ผู้หญิงนอกจากการออกกำลังกายแล้ว อีกเรื่องที่พวกเขาใส่ใจดูแลเป็นพิเศษหรือเกินพิเศษ คือ การควบคุมน้ำหนักตัวให้ผอมมากเกินไป จากการจำกัดอาหารอย่างสุดโต่งขณะที่ยังออกกำลังกายอย่างเต็มที่ จนทำให้รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่มาเลย สุดท้ายจะเกิดภาวะกระดูกบางหรือกระดูกพรุนร่วมด้วย ทำให้กระดูกเปราะบาง หักได้ง่าย เป็นที่มาของคำว่า ไตรรายนต์รายในนักกีฬาสตรี (Female Athlete Triad)



แล้วเราจะคัดกรองได้อย่างไร?

สหพันธ์โอลิมปิกนานาชาติ (IOC) แนะนำให้คัดกรองด้วยคำถาม เพื่อดูว่ามีความเสี่ยงในภาวะดังกล่าวหรือไม่

- 1 คุณเคยมีรอบเดือนหรือไม่ ?
(ตอบไม่เคย : เสี่ยง)
- 2 คุณมีรอบเดือนครั้งแรกอายุเท่าไร ?
(ตั้งแต่อายุ 15 ปี ขึ้นไป : เสี่ยง)
- 3 รอบเดือนครั้งสุดท้ายของคุณเมื่อไร ?
(เกิน 1 ปี : เสี่ยง)
- 4 12 เดือนที่ผ่านมา คุณมีรอบเดือนทั้งหมดกี่ครั้ง ?
(น้อยกว่า 9 ครั้งต่อปี : เสี่ยง)
- 5 ช่วงนี้คุณทานยาคุมหรือฮอร์โมนเอสโตรเจนหรือโปรเจสโตอโรนหรือไม่ ?
- 6 คุณกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวหรือไม่
- 7 คุณพยายามหรือมีคนแนะนำให้คุณลดหรือเพิ่มน้ำหนักหรือไม่ ?
(BMI น้อยกว่า 18.5 : เสี่ยง)
- 8 ช่วงนี้คุณกำลังทานอาหารควบคุมน้ำหนักหรือไม่ ?
- 9 คุณเคยมีปัญหาผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือไม่ ?
- 10 คุณเคยมีปัญหากระดูกหักจากการเล่นกีฬาชนิด stress fracture หรือไม่ ?
- 11 คุณเคยมีปัญหากระดูกบางหรือพรุนหรือไม่



ข้อ 5,6,8,9,10,11 ถ้าตอบว่าใช่ ถือว่าเสี่ยง และตอบแล้วมีความเสี่ยง 6 ใน 11 ข้อ ควรปรึกษาแพทย์ (น้อยกว่า 9 ครั้งต่อปี : เสี่ยง)



เบื้องต้นควรทำอย่างไร?



1. รับประทานอาหารให้เพียงพอ ผู้หญิงที่ไม่ออกกำลังกายเลยควรได้รับพลังงานจากอาหาร 1600 แคลอรีต่อวัน ผู้หญิงที่ออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยเบาๆ ไม่เกิน 3 วันต่อสัปดาห์ควรได้รับพลังงานจากอาหาร 1800 แคลอรีต่อวัน ผู้หญิงที่ออกกำลังกายค่อนข้างหนัก 3-5 วันต่อสัปดาห์ควรได้รับพลังงานจากอาหาร 2000-2200 แคลอรีต่อวัน
2. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายเป็นประจำควรได้รับโปรตีนจากอาหาร 1-1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
3. ถ้าเริ่มมีปัญหาเรื่องกระดูกบาง ควรรับประทานแคลเซียมเสริม 1000 มิลลิกรัมต่อวัน และวิตามินดี 400 หน่วยต่อวัน
4. ถ้ารอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดไป 2-3 เดือน ควรปรึกษาสูติรีแพทย์
5. ผู้หญิงที่มี BMI น้อยกว่า 18.5 ที่ลองปรับรับประทานอาหารตามข้อ 1 แล้วน้ำหนักยังไม่ขึ้นภายใน 3 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ระบบต่อมไร้ท่อ



“

การออกกำลังกายคือยานานเอก แต่ต้องเดินสายกลาง ไม่มากหรือน้อยเกินไป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แนะนำให้ออกกำลังกายแบบปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์

”



ชีวิตดี
CHIVIT-D
Hospital-to-Home Care Buddy

“ **ผู้ช่วย** ในการเตรียมความพร้อม
เพื่อกลับจากโรงพยาบาลมา **พักฟื้นที่บ้าน** ”

สำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ ด้วยองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญ



**แนะนำ
และจำหน่าย**

สิ่งอำนวยความสะดวก
และอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ



**บริการ
ปรับปรุงบ้าน**

ประเมินและแนะนำการจัด
สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
เหมาะสมสำหรับการอยู่อาศัย



**บริการจัดหา
ผู้ดูแลมืออาชีพ**

ตามความต้องการ
(รายวัน/รายสัปดาห์
/รายเดือน)

CONTACT US



ติดต่อเจ้าหน้าที่ : อนันต์ 089-156- 7850 / ชัยกิต 081-406-6701

Email : chivitd.h2h@gmail.com


CHIVIT-D

แพทย์หญิงวัชรีย์ สิกธิวงค์
อายุรแพทย์ทางด้านโรคผิวหนัง



จริงหรือไม่?
ทานของหวานมากๆ
ทำให้แก่เร็ว



ของหวานมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายจะเกิดกระบวนการไกลเคชัน (Glycation) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ในภาวะปกติและเกิดมากขึ้น เมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง Glycation เป็นกระบวนการทางเคมีระหว่างโมเลกุลของน้ำตาลเชื่อมกับโมเลกุลของโปรตีนหรือไขมัน ทำให้คุณสมบัติของโปรตีนหรือไขมันนั้นๆ เสียคุณสมบัติดั้งเดิมไป เช่น หากโมเลกุลน้ำตาลเชื่อมกับโมเลกุลของคอลลาเจน มีผิวแห้ง ความยืดหยุ่นของคอลลาเจน นั้นเสียไป ผิวแห้งถ้าเกิดเร็วรอยและความหย่อนคล้อยได้เร็วขึ้น



จริงหรือไม่?
เอาน้ำแข็งถูใบหน้าเป็นประจำ
สามารถลดความมัน
ที่ใบหน้าได้

ไม่จริง การทำงานของต่อมไขมันถูกควบคุมโดยฮอร์โมนเพศ หากปริมาณแอนโดรเจน (Androgen) หรือเทสโทสเตอโรน (Testosterone) สูงจะกระตุ้นการหลั่ง ส่วนเอสโตรเจน (Estrogen) จะยับยั้งการหลั่งไขมันที่ต่อมไขมัน

จริงหรือไม่?
การเอาทองคำเปลว
แปะหน้า ทำให้
หน้าเด็กลง

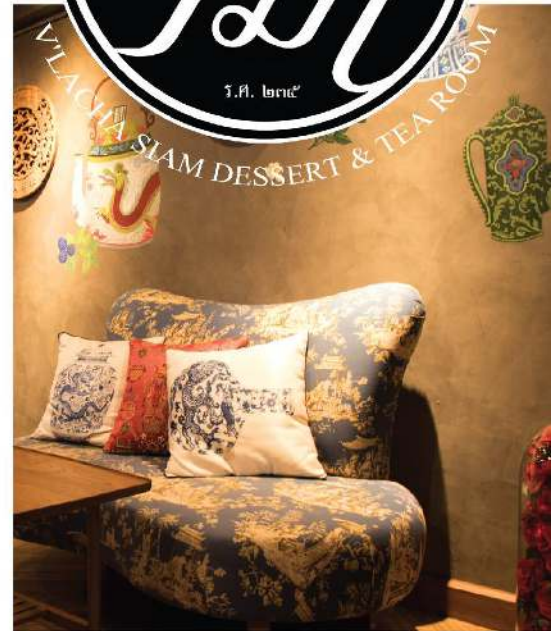


โลหะทองคำบริสุทธิ์ มีคุณสมบัติเฉื่อยไม่เป็นพิษต่อเซลล์ร่างกาย เชื่อว่าน่าจะมีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระและด้านการอักเสบ ในอดีตมีการนำทองคำมาแปรรูปเป็น Gold salt เพื่อใช้รักษาโรคข้ออักเสบบางชนิดพบว่าได้ผลดีแต่กลับมีผลต่อดับไต การสร้างเม็ดเลือดของไต จึงได้เลิกใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง มีการแปรรูปโลหะทองคำมาผสมในเครื่องสำอางต่างๆ อ้างสรรพคุณในเรื่องลดริ้วรอย ถึงกระนั้นก็ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน และพบว่าทองคำแปรรูปโลหะทำให้เกิดผื่นแพ้ ผิวสัมผัสได้ ดังนั้นทองคำเปลวจึงไม่มีหลักฐานพิสูจน์ว่าใช้แล้วหน้าเด็กและมีโอกาสเกิดผื่นสัมผัสได้





เวฟานา คาเฟ่สุดชิลแห่งใหม่ในย่านอารีย์ที่ได้ชื่อสุดเก๋นี้มาจากคำว่า เว-ลา-ชา (Tea time) ที่นี้เป็นคาเฟ่ระดับพรีเมียม เน้นการดื่มชาควบคู่ขนมไทยโบราณที่ผสมผสานเข้ากันได้อย่างลงตัว โดยได้จากแนวคิดมาจาก "Tea Culture" หรือวัฒนธรรมการดื่มชาของแต่ละภูมิภาคของโลกถ่ายทอดผ่านภาชนะ ชิมรสชาติชาได้อย่างมีรสนิยมด้วยบรรยากาศการตกแต่งร้านด้วยรูปวาดฝาผนังลวดลายอ่อนช้อย เป็นภาพเรื่องราวของกาน้ำชาที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกันในแต่ละประเทศ โดยทีมงานศิลป์ Art Longa ที่โด่งดัง ผู้สร้างผลงานในโครงการล้ง 1919 ร่วมกับเทคนิคการใช้โทนสีน้ำเงินเข้มแบบไทยที่ให้ความรู้สึกและอารมณ์สงบและเคร่งขรึม เรียกได้ว่าเป็นความกลมกลืนที่แตกต่าง นอกจากนี้ ทางร้านยังเน้นความดั้งเดิมของขนมไทยโบราณที่ไม่มีการดัดแปลงแต่อย่างใด เพิ่มเติมด้วยการนำเสนอที่ถูกรังสรรค์แบบร่วมสมัยเพื่อให้ได้กลิ่นไอความเป็นไทยในส่วนเครื่องดื่มทางร้านมีชาให้เลือกสรรกว่า 40 ชนิดจากทุกมุมโลก และยังมีความพิเศษไม่ซ้ำใครนั่นก็คือ เมื่อก้าวผ่านมาถึงภายในจะมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการจับคู่ขนมไทยกับชาต่างๆ เพื่อเพิ่มอรรถรสในการดื่มชาให้ดียิ่งขึ้นรับรองว่าถ้าได้เข้าไปลองชิมชาที่คาเฟ่แห่งนี้แล้วคุณจะต้องหลงเสน่ห์อย่างแน่นอน



รายการแนะนำ

- ขนมไทยรวม
- สีสี่สังขยา
- กุ้งกิมกรอบ
- เครื่องดื่ม
- ชาอัสสัมเสาวรสลิ้นจี่
- ชาอัสสัมลูกพีช
- ชาไทยสูตรโบราณ



- ★★★★★ รสชาติอาหาร
- ★★★★★ ราคา
- ★★★★★ บริการ
- ★★★★★ ความสะอาด
- ★★★★★ บรรยากาศ

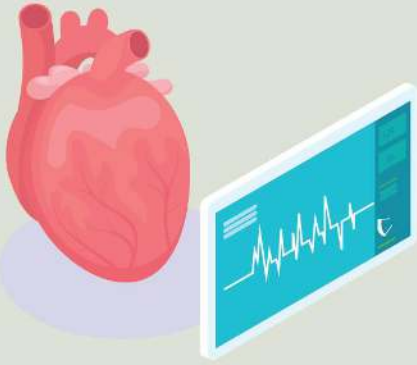
เวฟานา

เปิดให้บริการ 10.00-20.00น.

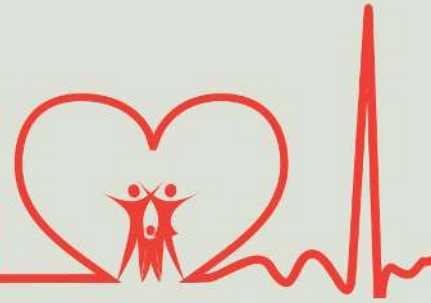
ที่อยู่ 2/3 ซอยอารีย์ 1 สามเสนใน พญาไท กทม. 10400

เบอร์โทร : 063-087-8888 Line@ : @Vlacha

Facebook : เวฟานา Instagram : V_lacha



สังเกตเจ้าตัวน้อย หัวใจผิดปกติ



- **จังหวะหายใจเร็วผิดปกติ** ร่วมกับหายใจหอบและเหนื่อยง่าย เด็กเล็กที่มีอาการโรคหัวใจจะพบว่าเด็กมีอาการเหนื่อยง่ายมีเหงื่อออกมากขณะดูดนมจะหยุดดูนมเป็นช่วงๆ
- **ใจสั่น** หน้ามืด หรือเป็นลมบ่อย เล็บและปากเขียว สังเกตบริเวณริมฝีปาก ลิ้น ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า มีสีม่วงคล้ำ สาเหตุมาจากการไหลเวียนของเลือดผิดปกติ ทำให้หัวใจลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้น้อย ในบางรายอาจมีอาการเขียวอย่างเห็นได้ชัด เวลาร้องไห้หรือเวลาออกกำลังกายนานๆ
- **เจริญเติบโตช้า** เด็กที่มีปัญหาเรื่องหัวใจบางคนรูปร่างเล็ก ส่วนสูง น้ำหนักจะน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เพราะหัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ พลังงานที่ได้รับจากอาหารมักจะไม่เพียงพอ



เด็กที่ไม่มีอาการจะทราบได้อย่างไรว่าหัวใจมีความผิดปกติ

ในเด็กบางรายที่ไม่แสดงอาการของโรค ผู้ปกครองจะไม่สามารถทราบได้เลย ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญในการรับการตรวจเมื่อมีโอกาส โดยทุกครั้งที่พาเด็กไปฉีดวัคซีนควรแจ้งความต้องการในการตรวจกับกุมารแพทย์ และเมื่อพบอาการแม้แต่เป็นอาการเบื้องต้นก็ไม่ควรละเลยจนอาการรุนแรง





พิธีทำบุญฉลององค์ครุฑ

โรงพยาบาลได้จัดพิธีทำบุญฉลององค์ครุฑ มีพิธีสวดเจริญพระพุทธรูปมนต์ โดยพระสงฆ์ จำนวน 9 รูป พร้อมถวายภัตตาหารเช้าและเครื่องไทยธรรม เพื่อความเป็นสิริมงคล ทางโรงพยาบาลได้รับพระราชทานตราตั้ง “ครุฑฟ้าห” จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ตั้งแต่วันที่ 24 พฤษภาคม 2547 ด้วยทางโรงพยาบาลยึดมั่นในการดำเนินกิจการโดยสุจริตและมีชื่อเสียงด้านมาตรฐานการรักษายาบาล จึงถือได้ว่าเป็นโรงพยาบาลเอกชนแห่งแรก ที่ได้รับพระราชทานตราตั้งอันทรงเกียรตินี้ โดยมีคณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ร่วมพิธีทำบุญอย่างพร้อมเพรียง ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ ชั้น 22 อาคารศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

ทำบุญทอดกฐินสามัคคี

โรงพยาบาลวิชัยยุทธขอเชิญร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2561 เพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ พระประธาน ทางขึ้นวัดและเสนาสนะ ทอดถวาย ณ วัดเขาขี้เหล็ก ตำบลห้วยไผ่ อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ในวันอาทิตย์ที่ 11 พฤศจิกายน 2561 สามารถโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารธนชาต สาขาโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เลขที่บัญชี 062-6-06156-5 ชื่อบัญชี กองทุนกฐินโรงพยาบาลวิชัยยุทธ โดย วิเชียร กาญจนภูมิ และ สุรวุฒิ ปรีชานนท์ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่หมายเลข 02-265-7777 ต่อ 51582



รักลูก

โรงพยาบาลวิชัยยุทธร่วมกับบริษัท รักลูก พลัส จำกัด จัดกิจกรรม "รักลูก @Hospital For Baby 7 Keys เสริมสร้างทักษะสมอง EF" ภายในงานมีบรรยายในหัวข้อ "3 ขวบปีแรกเวลาทองเสริมสร้างพัฒนาการและสมองของลูก" โดยศ.พญ.นิตยา คชภักดี กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลวิชัยยุทธ และกิจกรรม Workshop "7 Keys วิธีสร้างลูกมี EF ผ่าน 7 Action ทิน นอน กอด เล่น เล่าช่วยเหลือตัวเอง ทำงานบ้าน" โดย ผศ.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์ กุมารแพทย์ด้านโรคสมอง ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ





บริการฉีดวัคซีน

ในปีนี้โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดทีมบริการออกหน่วยให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ เพื่อความสะดวกและรวดเร็วให้กับคณะอาจารย์ นักเรียน และผู้ปกครองโรงเรียนต่างๆ ทางโรงพยาบาลขอขอบพระคุณที่เชื่อมั่นและไว้วางใจให้โรงพยาบาลวิชัยยุทธดูแลเรื่องสุขภาพของทุกๆ ท่าน

Two Hands, Save Hearts

กลับมาอีกครั้งกับกิจกรรม Two Hands, Save Hearts IWRะเราอยากให้ทุกคนมีหัวใจเป็น ครั้งที่ 2 สืบเนื่องจากปีที่ผ่านมากิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ 50 ปีวิชัยยุทธอาสาที่มุ่งหวังอยากให้ทุกคนได้รับความรู้เกี่ยวกับการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน โดยมีนายแพทย์ระพีพล ฤกษ์ธร ณ ออยุธยา รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ กล่าวเปิดงาน พร้อมด้วยนายแพทย์สรายุทธ วิบูลย์ติกุล อายุรแพทย์โรคหัวใจประจำหอผู้ป่วยวิกฤตเป็นวิทยากรกิจกรรม ณ ห้องประชุมใหญ่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ชั้น 22



FITFEST 2018

โรงพยาบาลวิชัยยุทธร่วมจัดบูธกิจกรรมภายในงาน FITFEST 2018 ภายใต้คอนเซ็ปต์ “สวนสนุกแห่งการออกกำลังกายที่ใหญ่และมันส์ที่สุดในประเทศไทย” ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ศูนย์การค้าสยามพารากอน โดยทางโรงพยาบาลได้ให้บริการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analyzer) ตรวจมวลกล้ามเนื้อ ไขมัน มวลกระดูก และการคำนวณค่าดัชนีมวลกายจากการออกกำลังกาย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักกายภาพจากคลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟู กิจกรรมร่วมสนุกพร้อมบริการหน่วยปฐมพยาบาลเคลื่อนที่ ระหว่างวันที่ 22 – 23 กันยายนที่ผ่านมา

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

การแพทย์เพื่อ
คุณภาพและคุณธรรม

Add Friend

ติดตามข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ
ตลอดจนกิจกรรมและแพ็คเกจสุขภาพ
ที่คิดสรรมาเพื่อทุกคนในครอบครัว



เปิดไลน์



Scan QR



Vichaiyut Hospital
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

Connect with Facebook



@vichaiyut

Connect with LINE



สมัครวารสารวิชัยยุทธ

vichaiyut.co.th

Website โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
เข้าถึงง่ายและรวดเร็ว รองรับทุกอุปกรณ์