

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



ปีที่ 16 ฉบับที่ 61 เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2563
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

Health Tips

อาหารเช้าแบบไทยๆ
เพิ่มพลังในการทำงาน

บทความพิเศษ

COVID-19 ร้าย!
แต่ป้องกันได้

Lifestyle

หยุดสิ่งที่จะลดความสุข
ในชีวิตของคุณ

Care for Kids

ทำอย่างไร
เมื่อลูกนอนกรน

Forever Young

เมื่อผู้สูงอายุ
ไม่อยากอาหาร



ร้าย

COVID - 19
แต่ ป้องกัน ได้

50 ปี

การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บรรณาธิการ

สวัสดิศมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ในช่วงเวลานี้เป็นช่วงสำคัญที่คนไทยทั้งประเทศจะต้องร่วมมือร่วมใจกันป้องกันตนเองจากไวรัสโควิด-19 ที่กำลังแพร่ระบาดไปทั่วทั้งโลก ซึ่งปัจจุบันมียอดผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 ไปแล้วกว่าหมื่นคน และยอดติดเชื้อหลายแสนคน จึงเป็นวาระสำคัญของประเทศไทยที่ประชาชนทุกคนต้องให้ความใส่ใจทั้งตัวเองและคนในครอบครัวไม่ให้แพร่เชื้อและรับเชื้อเพิ่มครับ สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ จึงจะเป็นฉบับพิเศษที่เรานำเสนอในรูปแบบออนไลน์เท่านั้น เพื่อลดการรับและส่งไปรษณีย์ในภาวะดังกล่าว แต่เนื้อหาสาระภายในเล่มนี้ยังคงเดิมเปี่ยมไปด้วยความรู้ เรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะบทความพิเศษเกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 ที่เราได้เลือกสรรมาให้ท่านในโอกาสนี้ครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวานิชย์
บรรณาธิการบริหาร

Content สารบัญ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 61 เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2563

3 Vichiyut Update

4 บทความพิเศษ

Covid-19 ร้าย! แต่ป้องกันได้

7 Lifestyle

หยุดสิ่งช่ย:ลดความสุขในชีวิตของคุณ

8 Health Tips

อาหารเช้าแบบไทยๆ เพิ่มพลังในการทำงาน

9 Forever Young

เมื่อผู้สูงอายุไม่ยอมอากาศ

10 Health Tips

รู้หรือไม่...ร่างกายมนุษย์มหัศจรรย์นัก

11 Health Tips

น้ำมันประกอบอาหารอย่างไรให้ถูกต้อง

12 กามา ตอบไป

13 Health Tips

15 Enjoy your meal

CRAZY NOODLE ร้านก๋วยเตี้ยवलุโลก

16 Care for Kids

ทำอย่างไรเมื่อลูกนอนกรน

18 Activities

ที่ปรึกษา
นพ.สมพนธ์ บุญยุคปต์
นพ.ประพุทธ ศิริปัญญ์
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวรรณนะ
นพ.ประพนธ์ คล่องผู้ศึก
นพ.ก่าธร เฝ้าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุรวุฒิ ปริษานนท์
พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ
นพ.ระพีพล กุญชร ณ ออยุธยา

บรรณาธิการบริหาร
นพ.ไพบุลย์ จิตติวานิชย์

กองบรรณาธิการ
คุณชลธิชา แนวมาลี
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม
คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
คุณศรีวรินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
บริษัท วิทย์การบิณฑประเทศไทย จำกัด
บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
บริษัท ทรุ ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
บริษัท ทีปโก้ฟูดส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกปิโตเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทีปโก้เอสฟิลท์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนชาติ อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
ศูนย์ไดโอดีต้า เค.มอเดอส์ 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

สมัครสมาชิก
วารสารวิชัยยุทธ



🏠 02-265-7777
📞 www.vichaiyut.com
📌 vichaiyuthospital

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

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

ประกาศงดกิจกรรม

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

โรงพยาบาลวิชัยยุทธของงดกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงพยาบาล
จนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลาย

- โครงการ ๙ ฤกษ์ร่วมทำบุญตักบาตร
- โครงการปฏิบัติธรรม สมาธิเพื่อชีวิต
- โครงการให้ธรรมนำชีวิต ปี ๒๕๖๓
โดย พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ศีลาจารย์ (พระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)
- กิจกรรมบริการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการบำบัด การจัดอาหาร
และการปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค โดยนักกำหนดอาหาร

How to “ทิ้ง”

หน้ากากอนามัย



✔ สิ่งที่ต้องทำ



⚠ สิ่งที่ไม่ควรทำ





COVID-19 แต่ ป้องกัน ได้



พ.ศิกธิณ สุทธิจาง
แพทยากำนันโรคปกอกและเวชนำบักวิกฤต
และการนอนกลับ

สถานการณ์ของโรคระบาดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือที่มักเรียกกันว่า COVID-19 ที่เกิดขึ้นอยู่ขณะนี้ กำลังส่งผลกระทบต่อคนทั่วโลก และยังมีแนวโน้มว่าจะดีขึ้น ทำให้ใครหลายคนเกิดความวิตกกังวล เครียด ทั้งกับจำนวนผู้ติดเชื้อ และผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นทุกวัน รวมไปถึงปัญหาการขาดแคลนอุปกรณ์สำหรับป้องกันตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ ความล่าช้า และความไม่ทั่วถึงของการตรวจวินิจฉัย ข้ำเติมด้วยภาวะเศรษฐกิจที่ชะงักงัน และมาตรการต่างๆ ที่รัฐทยอยออกมาเพื่อควบคุมเข้มข้นเรื่อยๆ

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดโรคในคนนี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า SARS-CoV-2 และเรียกโรคที่เกิดจากไวรัสนี้ว่า Coronavirus disease 2019 (COVID-19)

จากการศึกษาทางลักษณะพันธุกรรมโคโรนาไวรัสตัวใหม่นี้มีลักษณะใกล้เคียงมากที่สุดกับโคโรนาไวรัสที่พบในค้างคาว จึงเชื่อว่าไวรัสดังกล่าวน่าจะติดต่อส่งผ่านมาถึงคนโดยผ่านสัตว์ตัวกลางชนิดหนึ่งที่ยังไม่ทราบแน่ชัด และมีการซื้อขายกันในตลาดขายสัตว์ทะเลและสัตว์หายากที่เป็นจุดเริ่มต้นการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน



อาการที่พบบ่อยที่สุด เมื่อติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้แก่



ไข้



อ่อนเพลีย



ไอแห้ง

อาการอื่นๆ ที่พบเช่นกัน อาการน้ำมูกไหล ท้องเสีย บางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ โดยแพทย์สามารถวินิจฉัยได้จากการตรวจเอกซเรย์ปอด หากมีอาการหนักมากๆ ก็จะมีอาการไปหลายระบบ ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายล้มเหลว แม้ว่าอาการของคนไข้ส่วนใหญ่โดยทั่วไป จะดูเหมือนเป็นไข้หวัดธรรมดา แต่เหตุที่สร้างวิกฤติไปทั่วโลก เป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้เป็นสายพันธุ์ที่ติดต่อกันได้ง่ายมากจากคนสู่คน ทำให้จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นทวีคูณ ในจำนวนนี้จะมีผู้ป่วยราว 5% ที่มีอาการหนักเข้าขั้นวิกฤติ

จึงเป็นจำนวนมากมาย่างน่าสะพรึงกลัว การรักษาในปัจจุบัน หากผู้ป่วยมีอาการน้อยและมีสุขภาพแข็งแรงก็จะให้การรักษาประคับประคองเหมือนการดูแลรักษาโรคทั่วๆ ไป แต่หากผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรืออายุมาก จะถูกจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง หรือผู้ป่วยที่มีอาการหนักและตรวจพบมีปอดอักเสบ แพทย์ก็จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัสขนานต่างๆ ร่วมกัน เพื่อหวังผลให้หยุดยั้งไวรัสในผู้ป่วยรายนั้นๆ

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเมื่อป่วยเป็นโควิด-19

- เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี
- ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี
- คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคมะเร็ง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติหรือกินยากดภูมิต้านโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือคนที่เป็นโรคอ้วน
- ผู้ที่เดินทางมาจากประเทศที่กำลังมีการระบาด รวมทั้งผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยโควิด-19 หรือผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงกักกันสังเกตอาการ
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่างๆ



5 เกราะป้องกันสู่โควิด-19

- เกราะชั้นที่ 1** สร้างเกราะให้ตัวเอง โดยการป้องกันตัวเองไม่รับเชื้อเข้าตัว ล้างมือบ่อยๆ ไม่นำมือสัมผัสใบหน้า หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สวมหน้ากากเพื่อป้องกัน อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร แยกภาชนะใส่อาหาร และไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- เกราะชั้นที่ 2** สร้างเกราะให้ครอบครัว กลับบ้านล้างมือ อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า สวมหน้ากากอนามัย หากเริ่มเจ็บป่วยให้แยกตัว และรีบไปพบแพทย์ทันที
- เกราะชั้นที่ 3** สร้างเกราะให้ชุมชน เดินทางไปไหน ไม่แพร่เชื้อ ไม่รับเชื้อเข้าตัว สวมใส่หน้ากากป้องกัน ล้างมือบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลังสัมผัสจุดต่างๆ ที่สัมผัสร่วมกับผู้อื่น
- เกราะชั้นที่ 4** สร้างเกราะให้องค์กร เพื่อนร่วมงานเช่นเดียวกับเกราะชั้นที่ 3 หลีกเลี่ยงการนั่งใกล้ชิดกัน ควรต้องเว้นระยะห่างเสมอ สวมหน้ากากป้องกัน ลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อทั้งองค์กรจะปลอดภัย
- เกราะชั้นที่ 5** สร้างเกราะให้ทั้งประเทศ ลดความเสี่ยงเสี่ยงการแพร่เชื้อ ไม่ว่าจะมาจากที่ใดที่มีโรคระบาด ต้อง "กักตัว" คือการอยู่คนเดียว หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้อื่น หากเริ่มเจ็บป่วยต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อไม่เพิ่มจำนวนผู้ป่วยและแพร่เชื้อให้ผู้อื่น หากทุกคนปฏิบัติโดยพร้อมเพรียงกันจะช่วยให้วิกฤติโควิด-19 ผ่านพ้นไปเร็วขึ้น



ข้อสำคัญ



สวมหน้ากากป้องกัน สำหรับผู้ป่วยควรใช้ หน้ากากอนามัย หากไม่ป่วยก็สามารถใช้หน้ากากผ้าได้



กินร้อน ช้อนรา ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร

****หากไม่มีอาการใดๆ ไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจ****

การตรวจเชื้อโควิด-19 ฟรี

ผู้เข้าตรวจจะต้องตรงตามเกณฑ์ดังนี้

- มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
- มีอาการผิดปกติที่ระบบทางเดินหายใจ
- ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีโอกาสรับเชื้อโควิด-19 สูง หรือน่าสงสัยว่าอาจติดเชื้อโควิด-19 ได้แก่
 - มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปอดอักเสบอย่างไม่ทราบสาเหตุ
 - มีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
 - ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ที่ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น
 - เพิ่งกลับจากการเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาด

10 วิธี “กักตัว” ลดความเสี่ยง เลี่ยงแพร่เชื้อ

- 1 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังต่างๆ
- 2 หยุดเรียน หรือทำงาน รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ
- 3 ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ใช้ ไอ จาม แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อน หากไม่มีทิชชูให้ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูก หลังไอ จาม และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทันที
- 4 ห้ามทานอาหารร่วมภาชนะและไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดตัว หมอน เป็นต้น
- 5 สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- 6 แยกห้องนอน
- 7 ทำความสะอาดที่פקและของใช้
- 8 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
- 9 ทิ้งหน้ากากอนามัย หรือกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วให้ถูกวิธี ใส่ถุงขยะปิดมิดชิด และล้างมือทันที
- 10 สังเกตอาการของตัวเองโดยการวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน ควรจดบันทึกไว้เป็นประจำทุกวันด้วย หากมีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเร็วและหายใจเหนื่อยหอบ หรือมีอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งจากที่กล่าวมานั้นควรพบแพทย์ทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่พนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบ

สำคัญ! ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยๆ เมื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อ แล้วอย่าลืมสังเกตอาการเจ็บป่วยของตัวเองด้วยครับ



หยุด สิ่งที่ชะลอความสุข ในชีวิตของคุณ

หยุด ระวังปัญหา

การโทษตัวเองและการหนีปัญหามีแต่จะทำให้เกิดแต่ความทุกข์ การยอมรับความเป็นจริงไม่ว่าจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคใดก็จงเผชิญหน้ากับความจริงนั้นๆ ขอให้อดทนและพยายามหาทางแก้ไขกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ช้าก็เร็วก็จะสามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้ การหนีกับปัญหาไม่ใช่ทางออกที่ดีเพราะยิ่งยืดเวลาไปก็ยิ่งมีแต่แย่งลง ถึงแม้ว่าจะหนีปัญหาตรงนั้นมาได้แต่ก็ไม่สามารถหนีได้นาน ถึงแม้การแก้ปัญหาจะไม่ใช่ง่าย บางปัญหาต้องใช้เวลา เพียงพยายามหาวิธีการแก้ไขต่อไปจนกว่าจะเจอทางออกของปัญหาอย่างแท้จริง

หยุด พยายามในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง

หยุดทุกการกระทำในสิ่งที่ไม่ได้เป็นตัวเอง หยุดตามใจเพื่อความพึงพอใจของผู้อื่นและอย่าพยายามเป็นเหมือนใครที่ไม่ใช่เรา ต้องไม่ลืมว่าคนรอบข้างไม่ได้คิดเหมือนกันทุกคน ยิ่งรู้จักคนเยอะก็ยิ่งมีความต้องการมากขึ้น มีความคาดหวังที่หลากหลายมากขึ้น คงไม่ใช่เรื่องที่จะต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการของทุกๆ คนรอบข้าง เพราะสุดท้ายตัวตนของเราจะบิดเบี้ยวผิดเพี้ยนไป การมีชีวิตที่ดีต้องขึ้นอยู่กับความต้องการของตัวเองไม่ได้ทำเพื่อเอาใจผู้อื่น



หยุด กลัวที่จะล้มเหลว

ความล้มเหลวมีความหมายแค่ "ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ" เท่านั้นเอง ก็แค่แก้ไขใหม่ ทำใหม่โดยวิธีใหม่ๆ แต่คนส่วนใหญ่จะตีความคำว่า "ความล้มเหลว" เป็นเรื่องผิด ไม่เก่ง ไม่ดีพอ ทำไม่ได้ ซึ่งเป็นความคิดเห็นของคนรอบข้างที่ไม่ได้ช่วยหรือพยายามไปกับเราแต่อย่างใด และในบางครั้งเรานั้นเองที่เป็นคนกำหนดความหมายเอง หากมัวคิดยึดติดกับความล้มเหลว เราอาจเสียโอกาสพัฒนาตัวเองให้มีประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นและก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

หยุด ซื้อความสุขด้วยเงิน

ความสุขของการใช้ชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่จะมีเงินมากเพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เท่านั้น และความสุขของคนเราไม่ได้อยู่ที่จำนวนเงินเสมอไป แต่กลับอยู่ที่ค่าของความรู้สึก ความพึงพอใจ ความชอบ ความรัก ซึ่งเป็นความสุขในแบบที่ไม่จำเป็นต้องหาซื้อด้วยเงิน หากซื้อหรือแสวงหาความสุขมาด้วยเงิน ความสุขที่ได้มานั้นจะเป็นเพียงความสุขแบบชั่วคราว และจะไม่อยู่ตลอดไป ความสุขที่แท้จริงคือความสุขอยู่ที่จิตใจ ซึ่งแน่นอนว่าถึงแม้จะมีเงินมากเพียงใดก็ไม่สามารถหาซื้อได้



อาหารเข้าแบบไทยๆ

เพิ่มพลังในการทำงาน



น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง

โปรตีนจากถั่วเหลืองมีเส้นใยธรรมชาติที่ดีต่อระบบขับถ่าย และมีส่วนประกอบคือ สารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) หลังจากบริโภคถั่วเต้าหู้ ร่างกายจะเปลี่ยนสารเคมีชนิดนี้ให้เป็นสารไฟโตรเอสโตรเจน (Phytoestrogens) ที่มีโครงสร้างใกล้เคียงกับเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงที่มีผลต่อการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ช่วยในการบำรุงกระดูก ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาระดับอินซูลินในเลือด และกระตุ้นการย่อยอาหาร แม้การบริโภคถั่วเต้าหู้ในปริมาณที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดอันตราย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอื่นๆ ด้วยเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

ตับเลือกหมู

เป็นเมนูลำดับต้นๆ ที่เหมาะกับการเป็นอาหารเช้า เพราะในเลือดหมูมีธาตุเหล็กสูง ไข่ต้มมีวิตามินซีสูง ร่างกายของคนเรานั้นจะมีกระบวนการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีก็ต่อเมื่อมีวิตามินซีควบคู่กัน น้ำต้มในเมนูต้มเลือดหมูนั้นเปี่ยมไปด้วยคอลลาเจน (Collagen) ที่มาจากเลือดหมู เครื่องในหมูและกระดูกหมู แต่หากเป็นเกี๊ยวควรหลีกเลี่ยง เพราะน้ำซุปเลือดหมูมีกรดยูริก (Uric Acid) สูง แต่สำหรับผู้ใหญ่ที่ขาดธาตุเหล็ก ร่างกายอ่อนเพลีย ผิวพรรณซีด เพราะขาดธาตุเหล็กควรรับประทานเมนูนี้ เนื่องจากอุดมด้วยธาตุเหล็กอย่างสมบูรณ์ แถมยังมีสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงอื่นๆ อีก เช่น พริกไทย กระเทียม คื่นฉ่าย หัวไชเท้า ซึ่งมีสรรพคุณและคุณค่าทางอาหารอีกมากมาย



ข้าวไข่เจียว

เมนูทำงานๆ ราคาประหยัดที่สุดไปได้ด้วยประโยชน์ เมื่อเทียบกับราคาแล้ว ถือว่าเป็นของดีที่ราคาถูกเทียบกับอาหารเมนูสุขภาพชนิดอื่นๆ เพราะไข่มีทั้งโปรตีน สังกะสี วิตามิน A D E และ B12 ธาตุเหล็กในไข่ช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบสมองในส่วนความจำและการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งให้พลังงานน้อยค่าเพียง 85 กิโลแคลอรีต่อฟอง รับประทานกับข้าวกล้องร้อนๆ ที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี1 แคลเซียม โฟเลต ธาตุเหล็กและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ป้องกันโรคโลหิตจาง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีน้ำตาลต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งข้าวกล้องยังมีใยอาหารมากกว่าข้าวขัดสี 3 เท่า จึงช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้

โจ๊กหมู

โจ๊กควรรับประทานคู่กับ ชিং ต้นหอม เพราะจึงจะช่วยระบบเผาผลาญในร่างกาย และทำให้ลดอาการคลื่น ต้นหอมช่วยในเรื่องลดไขมันควบคุมน้ำตาล จมูกข้าวมีวิตามินอี แกมมา ออร์ซานอล ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนที่ชะลอความเสื่อมสภาพของเซลล์ต่างๆ จึงช่วยลดความเสื่อมสภาพของร่างกาย ช่วยคงความอ่อนเยาว์ หากสามารถเลือกรับประทานโจ๊กที่ทำจากข้าวกล้องงอกจะยิ่งดีมาก เพราะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว ทองแดงช่วยสร้างเม็ดเลือด เฮโมโกลบินในธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง โปรตีนช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอไขมันให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีคอเลสเตอรอล โนอะซินช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท



เมื่อผู้สูงอายุ ไม่อยากอาหาร

เมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้นความอยากทานอาหารก็จะลดลง ทำให้ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีความรู้สึกลอยจากอาหารเหมือนวัยเด็กและวัยรุ่น ประกอบกับความเสื่อมถอยของร่างกายในหลายด้าน ก็ยิ่งทำให้ความรู้สึกลอยจากอาหารลดน้อยลงไปอีก ดังนั้นเราควรศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อร่างกายของผู้สูงอายุเพื่อที่จะดูแลผู้สูงอายุในบ้านได้ดียิ่งขึ้น

ระบบประสาทในการรับรส มีประสิทธิภาพลดลง

ผู้สูงอายุมักจะลดการรับประทานอาหาร เนื่องจากระบบประสาทรับรสและประสาทรับกลิ่นไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้รสชาติและกลิ่นของอาหารผิดเพี้ยนไป ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้การรับประทานอาหารก็ไม่อร่อยเช่นเคย ทำให้รู้สึกเบื่ออาหารและไม่อยากรับประทานอาหารอะไรเหมือนแต่ก่อน ถึงแม้ว่าเมนูนั้นๆ จะเป็นเมนูโปรดที่มีขั้นตอนการปรุงในมาตรฐานเดิมก็ตาม



ปัญหาสุขภาพช่องปาก

แม้ปัจจุบันจะมีนวัตกรรมในการแก้ไข้ปัญหาในช่องปากไม่ว่าจะเป็นฟันผุ ฟันบิ่น หรือฟันหลุดก็ตาม ฟันปลอมก็ยังไม่สามารถใช้งานได้เสมือนจริง 100 % ซึ่งเป็นปัญหาในการขบเคี้ยวอาหารบางประเภทไม่จะเป็นวัตถุดิบที่มีลักษณะแข็งหรือเหนียว ก็ยังเป็นสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้การรับประทานอาหารมีอัตราการลดลง และกล่าวไว้เมื่อขบเคี้ยวพลาดยังจะต้องกลับไปพบทันตแพทย์เพื่อแก้ไข้ปัญหาฟันอีก พาลให้ไม่นึกอยากรับประทานอาหารมากนัก เพราะเคี้ยวไม่ถนัดเหมือนในอดีต

กลืนลำบาก สำลักบ่อย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของต่อมน้ำลายจะมีประสิทธิภาพน้อยลงจึงทำให้การผลิตน้ำลายน้อยลง ทำให้เวลาเคี้ยวอาหารจะรู้สึกฝืดคอด กลืนลำบากเนื่องจากความชื้นในปากลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะกลืนลำบากและการรับประทานอาหารบางประเภทที่มีลักษณะลื่น เช่น เจลลี่ วุ้น ยาคัดเม็ด ที่อาจทำให้เกิดอาการสำลักได้ง่าย ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะการสำลักอาหารอาจส่งผลรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต

การใช้ยาบางชนิด

การทานยาบางชนิดเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยบางประเภทอาจมีผลข้างเคียงทำให้รู้สึกเบื่ออาหารได้เช่นกัน ด้วยสาเหตุเบื้องต้นนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหารไม่อยากอาหาร ไม่ยอมทานอาหารตามปกติ ซึ่งหากปล่อยเป็นเวลานานผู้สูงอายุอาจเกิดผลเสียทางด้านสุขภาพในหลายๆ ด้าน

การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง

ลำไส้เป็นอวัยวะในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร เมื่อเกิดความเสื่อมแล้วจะเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุกินได้น้อยลง รู้สึกอึดใจจากการที่ลำไส้ทำงานไม่เป็นปกติ อาจมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย และก่อให้เกิดอาการท้องผูกตามมา

“โรคเบื่ออาหารในผู้สูงอายุ” เกิดจากหลายปัจจัย และส่งผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ เราจึงควรเอาใจใส่ เข้าใจ และใช้กำลังใจทำนออยู่เสมอ
ก็จะสามารถช่วยบรรเทาหรือแก้ไข้อาการเบื่ออาหารไปได้

รู้หรือไม่ว่า...

รูปร่างมนุษย์มีขีดจรรยาณ์ัก



การนอนจะทำให้เราสูงขึ้นได้

การนอนเป็นสิ่งสำคัญจะมีส่วนช่วยให้ร่างกายสูงขึ้นได้เร็วอย่างน่าตกใจ เพราะช่วงเวลาที่ร่างกายอยู่ในลักษณะการยืนหรือนั่ง กระดูกอ่อนที่อยู่ตรงกระดูกสันหลัง จะถูกแรงดึงดูดของโลกกดลง ซึ่งการนอนจะทำให้แรงกดนั้นลดลง ส่วนของแผ่นกระดูกอ่อนที่ถูกกดจะพองตัวและทำให้เราสูงขึ้นได้ถึง 8 มิลลิเมตรเลยทีเดียว แต่หากกลับมาใช้ชีวิตประจำวันปกติความสูงก็จะกลับมาเท่าเดิมนั่นเอง

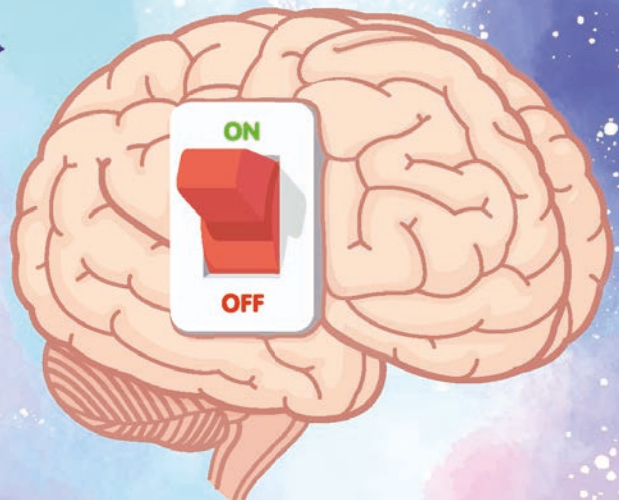


ตับสามารถซ่อมแซมตัวเองได้

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายมนุษย์ และเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสามารถในการฟื้นฟูตัวเองได้ดีที่สุด เมื่อเกิดบาดแผลที่ทำให้เนื้อเยื่อเกิดความเสียหายในบริเวณตับ ตับยังสามารถซ่อมแซมตัวเองโดยการแทนที่เซลล์เก่าเหล่านั้นด้วยเซลล์ใหม่เพื่อรักษาความผิดปกติต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ถึงแม้เนื้อตับถูกทำลายกว่า 70% ตับก็ยังสามารถงอกใหม่ได้ภายใน 2 สัปดาห์

สมองกับการสูญเสียความทรงจำ

เมื่อประสบอุบัติเหตุร้ายแรงหรือมีเรื่องรุนแรงทางอารมณ์สมองจะลบความทรงจำบางส่วนออกไป ทำให้ผู้ประสบอุบัติเหตุ มักจะลืมเหตุการณ์ที่รุนแรง รายละเอียดในเหตุการณ์ต่างๆ ระหว่างช่วงประสบอุบัติเหตุ และในช่วงเวลาที่เลวร้ายออกไป สิ่งนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่มีร่างกายของมนุษย์สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการปกป้องตัวเอง ราวกับร่างกายจะบอกคุณว่าเรื่องร้ายๆ เหล่านี้ให้ลืมมันเสียเถอะ



"น้ำมันประกอบอาหาร" ใช้อย่างไรให้ถูกต้อง



น้ำมันถั่วเหลือง (SOY BEAN OIL)

น้ำมันถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพ อุดมด้วยกรดไลโนเลอิก วิตามินอี และวิตามินเค ที่ดีต่อสุขภาพเส้นผม กระดูก บำรุงผิวหนัง และลดความเสี่ยงความดันโลหิตสูง หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในระดับปานกลาง ไม่เป็นไขที่อุณหภูมิห้อง แต่ถ้าผ่านความร้อนอุณหภูมิสูงมักจะเกิดอนุมูลอิสระได้ง่าย จึงเหมาะสำหรับประกอบอาหารที่ใช้ความร้อนไม่สูงมากเกินไป

เหมาะสำหรับ :

ผัดอาหาร ใช้ปรุงทำขนม หรืออาหารสามารถใช้ทำสลัดได้ ไม่ควรใช้น้ำมันถั่วเหลืองทอดเวลานาน



น้ำมันทานตะวัน (SUNFLOWER SEED OIL)

ช่วยเสริมความแข็งแรงให้ผิว ทำให้ผิวแข็งแรงขึ้น ช่วยชะลออายุผิว ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น แดกกลายได้ เพราะเมล็ดทานตะวันอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของมะเร็งผิวหนัง น้ำมันดอกทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรดลิโนเลอิกซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดที่จำเป็นในกลุ่มโอเมก้า 6 ในปริมาณสูง เป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของวิตามินอี โดยเฉพาะแอลฟา-โทโคฟีรอลที่ดี

เหมาะสำหรับ :

ปรุงอาหารประเภทผัด หรือที่ใช้ความร้อนสูงในเวลาไม่นานนัก แต่ไม่เหมาะที่ใช้เป็นน้ำมันสำหรับการทอด



น้ำมันรำข้าว (RICE BRAN OIL)

ผลิตจากรำข้าว มีสารโอรีซานอล ซึ่งเป็นสารที่มีเฉพาะในรำข้าว สารโอรีซานอลช่วยต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการเกิดออกซิเดชันได้สูง จึงไม่ต้องใส่สารกันหืน จุดเกิดควันของน้ำมันรำข้าว คือ 250 องศาเซลเซียส คุณภาพทางโภชนาการมีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ป้องกันมะเร็งได้ดี บำรุงประสาท และสมอง บำรุงสายตา ชะลอความแก่ นอกจากนี้จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงแล้วยังมีส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย

เหมาะสำหรับ :

ปรุงอาหารประเภทผัด ทอด และอบ

น้ำมันหมู (PORK OIL)

เป็นน้ำมันที่ได้จากธรรมชาติแท้ๆ ที่มีกรดไขมันทั้งอิ่มตัว และไม่อิ่มตัว ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลไม่ดี เพิ่มระดับโคเลสเตอรอลดี ทนต่อความร้อน จึงไม่เปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นตัวร้ายก่อนมะเร็ง และโรคหัวใจ จุดเกิดควันของน้ำมันหมู คือ 183-205 องศาเซลเซียส น้ำมันหมูมีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นไขได้ง่ายเมื่ออากาศเย็น มีกลิ่นเหม็นหืนง่ายเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิธรรมดา อีกทั้งไขมันจากสัตว์นอกจากมีไขมันอิ่มตัวแล้วยังมีโคเลสเตอรอลด้วย การกินไขมันสัตว์มากจึงอาจทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

เหมาะสำหรับ : ปรุงอาหารประเภทผัดและทอด





จริงหรือไม่? อาหารอุ่นซ้ำ เสี่ยงมะเร็ง-ท้องร่วง

ไม่จริง อาหารเกือบทุกอย่าง สามารถอุ่นทานซ้ำได้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อร่างกาย แต่ควรเก็บรักษาอย่างถูกวิธี เพราะอันตรายอาจเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ดีเพียงพอเท่านั้นเอง

การอุ่นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีน การอุ่นไม่ได้เกิดอันตราย แต่เป็นอันตรายเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี เช่น ตู้เย็นที่มีความเย็นไม่เพียงพอ ทำให้เชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้น จนเกิดเป็นพิษส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร

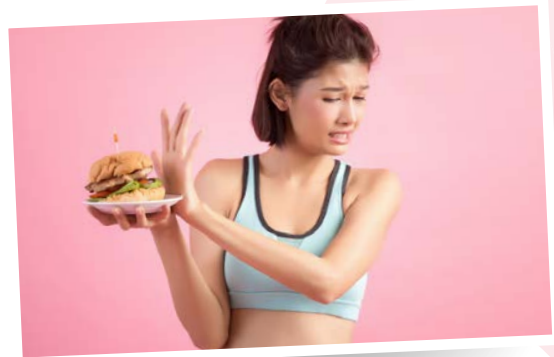
การอุ่นอาหารประเภทพืชผัก ผลไม้ ผักโดยทั่วไป มักพบสารไนโตรเจนที่ตกค้างจากปุ๋ยต่างๆ และเมื่อนำมาปรุงสุก ผักก็จะปล่อยสารไนเตรทออกมา เมื่อมีการอุ่นซ้ำสารไนเตรทก็จะไม่ได้ลดลงหรือหมดไป แต่อย่างไรก็ตามปริมาณของสารพิษก็ไม่มากพอที่จะทำอันตรายใดๆ ต่อร่างกายได้

น้ำมัน เป็นสิ่งที่ห้ามอุ่นซ้ำซ้ำ น้ำมันที่ไขทอดอาหารมากกว่า 2 ครั้งหรือน้ำมันที่ได้รับอุณหภูมิสูงกว่า 180 องศาเซลเซียส จะมีลักษณะสีเข้ม เหนียวขึ้น หรือเป็นฟอง หากรับประทานอาหารเป็นประจำจะก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้



จริงหรือไม่? การรับประทานผงชูรสเป็นสาเหตุ ของการหัวล้านและสารก่อมะเร็ง

ไม่จริง ผงชูรสใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร แต่ผงชูรสกลับถูกมองว่าเป็นส่วนผสมที่อันตรายทำลายสุขภาพ ในกรณีที่ไม่ได้รับเข้าสู่ในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปก็ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ กับร่างกายเลย เพราะกลูตาเมตที่อยู่ผงชูรสส่งผลต่อระบบประสาทน้อยมาก เมื่อเข้าสู่ร่างกายร่างกายจะทำการย่อยสลายออกไป จึงไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยมีคำยืนยันจากองค์การอนามัยโลก(WHO) ให้การยอมรับว่าผงชูรสไม่ก่ออันตรายต่อสุขภาพ ส่วนเรื่องทำให้ผมร่วง หัวล้านสรุปได้เลยว่าไม่จริง เพราะไม่มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้ผมร่วงและหัวล้านแต่อย่างใด เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น สาเหตุของอาการผมร่วง หัวล้านที่แท้จริงเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น กรรมพันธุ์ ออร์โมน และปัญหาด้านร่างกายอื่น ๆ ดังนั้นผงชูรสไม่ได้ส่งผลกับเรื่องผมและหนังศีรษะแต่อย่างใด



จริงหรือไม่? การอดอาหารเย็นช่วยลดน้ำหนักได้

จริง ในการช่วยลดน้ำหนักได้ในระยะเวลานั้นๆ แต่การอดอาหารมื้อเย็นไม่ใช่ทางเลือกที่ถูกต้อง สิ่งที่ดีควรทำคือ การรับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อยก่อนที่จะเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ย่อยง่ายแต่ทำให้อิ่ม เช่น สลัดผัก ออกไก่ ไข่ต้ม เส้นบุก และงดอาหารในช่วงดึกซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เพียงเท่านี้คุณก็สามารถที่จะลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบไม่ทรมาณร่างกายของตนเองมากเกินไปอีกด้วย



ล้างมืออย่างถูกวิธี

เพื่อป้องกันการติดเชื้อ



ทำไม ต้องล้างมือ?

- การล้างมือช่วยลดปริมาณเชื้อโรคบนฝ่ามือ ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ช่องปาก ตา จมูก และป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น
- ควรล้างมือทุกครั้ง โดยยึดหลัก **2 ก่อน 5 หลัง** ได้แก่

ก่อน

ก่อนรับประทานอาหาร และก่อนเตรียมปรุงอาหาร

หลัง

- หลังเข้าห้องน้ำ • หลังหยิบจับสิ่งของสกปรกหรือสิ่งของมีพิษ • หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล
- หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง • หลังกลับมาจากนอกบ้าน

อ้างอิง: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



1

ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2

ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ



7

ถูรอบข้อนิ้ว



7 ขั้นตอน

ล้างมือ ที่ถูกต้อง



3

ฝ่ามือถูฝ่ามือและถูซอกนิ้วมือ



6

ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ



5

ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



4

หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

*วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง คือ ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ เป็นเวลามากกว่า 20 วินาที



โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
VICHAIYUT HOSPITAL



ATRIUM Fitness

ครบวงจร

SPORT CLUB

มวยไทย แอโรบิค โยคะ
Pilates Reformer
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
แขวงพญาไท เขตพญาไท กทม. 10400

CRAZY NOODLE

ร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลก



ร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลก สาขาอารีย์ ร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลโก้โมเดิร์นแห่งใหม่ ในย่านอารีย์ เปิดต้อนรับลูกค้าด้วยอาหารที่สดใหม่ แอร์ที่เย็นฉ่ำ และราคาที่มีคุณภาพ ร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลกดั้งเดิมมีต้นกำเนิดจากจังหวัดเชียงใหม่ เมนูเด็ดคือ เมนูก๋วยเตี๋ยวหลอดโลกซึ่งเป็นเมนูที่รวมเครื่องเอาจองทะเลสดๆ เครื่องแน่นๆ รสชาติกลมกล่อม นอกจากนี้มีเมนูประจำร้านอีกเมนูหนึ่งที่ทางร้านภูมิใจเสนออีกคือ ก๋วยเตี๋ยวแกงฮังเล ที่อัดแน่นไปด้วยเครื่องเทศที่หอมเตะจมูก เนื้อหมูที่นุ่มละลายได้เพียงโดนลิ้น ในปัจจุบันร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลกขยายสาขามายังซอยอารีย์ โดยทางร้านได้เพิ่มมีเมนูใหม่ๆ ให้เลือกสรรมากมายไม่ว่าจะเป็น ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทรงคัตสี ก๋วยเตี๋ยวต้มยำหมึกไล่ทะเลัก ก๋วยเตี๋ยวต้มยำเนื้อปลา ทางร้านยังมีน้ำซุ้ปต้มข่าไก่และต้มข่าไก่ให้เลือกทาน สำหรับคนไม่ชอบทานเผ็ด ทางร้านก็มีซุ้ปน้ำไก่ให้เลือกรับประทานอีกด้วย ถือได้ว่าเป็นร้านก๋วยเตี๋ยวที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างยอดเยี่ยมทีเดียว

ยำเกี้ยวกรอบ

เมนูเรียกน้ำย่อยระหว่างรอก๋วยเตี๋ยว เกี้ยวทอดกรอบสีเหลืองสวยไม่อมน้ำมัน ราดด้วยน้ำยำหมูสับสูตรเข้มข้น แต่ไม่ได้เผ็ดมากนัก เรียกได้ว่าแค่เห็นหน้าตาพร้อมกันได้กลิ่นก็น้ำลายสอรับประทานได้เพลินๆ คู่กับขนมหวานข้างเข้ากันได้ดี



บะหมี่แกงฮังเล

บะหมี่แกงฮังเลบะหมี่เส้นเล็กเหนียวนุ่ม ราดมาด้วยแกงฮังเลหมูแบบขลุกขลิก จุดเด่นอยู่ที่เนื้อหมูหมักเข้าเนื้อเป็นอย่างดี รับประทานกับไข่ต้ม ยิ่งเสริมความมันในเวลาเดียว น้ำจืดรสดีเพราะมีกลิ่นหอมสมุนไพรและเครื่องแกง สำหรับคนที่ชอบรับประทานแกงฮังเลแบบดั้งเดิมต้องมาลองชิมเมนูนี้เพราะถือได้ว่าทางร้านเก็บรายละเอียดของแกงฮังเลได้ครบถ้วนสมบูรณ์ทีเดียว

ก๋วยเตี๋ยวหมึกไล่ทะเลัก

บะหมี่ต้มยำน้ำข้นปลาหมึกไล่ทะเลักแบบใส่ลิ้นๆ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำรสจัดจ้าน เครื่องแน่นๆ หอมเครื่องต้มยำ อร่อยแบบไม่ต้องปรุงเพิ่ม คำแรกให้ความรู้สึกหวานมัน แต่ต้มยำร้านนี้ไม่ได้เผ็ดแบบต้องดื่มน้ำตาม ซึ่งเหมาะสำหรับคนชอบทานเผ็ดแบบปานกลาง ส่วนพระเอกของขามนี้คือ หมึกยักษ์ไล่ เนื้อหมึกสดมาก ไม่มีกลิ่นคาว และให้หมูสับปรุงรสผสมกลิ่นเส้นใ้มาให้อย่างจุใจ



ร้านก๋วยเตี๋ยวหลอดโลก สาขาอารีย์

ร้านตั้งอยู่ในโครงการ Gump อารีย์ 4 ชั้นเหนือชั้น 2
ตอนนี้มีบริการ Grab food และ Line man เพื่อเพิ่ม
ความสะดวกให้กับลูกค้าทุกท่าน

- รสชาติ ★★★★★
- บรรยากาศ ★★★★★
- บริการ ★★★★★
- ความสะอาด ★★★★★
- ที่จอดรถ ★★★★★



ทำอย่างไร เมื่อลูกนอนกรน

ปัญหาอาการนอนกรนมักพบได้ไม่บ่อยในเด็ก แต่เป็นปัญหาที่อันตรายต่อสุขภาพของเด็กอาจถึงขั้นเสียชีวิตภาวะนอนกรนพบได้ในเด็กระหว่าง 2 – 6 ปี เนื่องจากมีต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์ ไปอุดตันระบบทางเดินหายใจ จนเกิดภาวะนอนกรนที่อาจเป็นอันตราย ปัจจุบันยังพบอีกว่าเด็กมีปัญหาด้านทางเดินหายใจตีบแคบจำนวนมากยิ่งขึ้นซึ่งอาจเกิดจากโรคมะเร็งโพแทสเซียมที่เป็นสาเหตุที่ต้องหายใจทางปาก ทำให้เกิดเสียงกรนเบาๆ และเมื่อเด็กตื่นจากการนอนก็จะกลับมาเป็นปกติ สาเหตุปัญหาการนอนกรนในเด็กคล้ายกับการนอนกรนในผู้ใหญ่ คือ ลิ้นไก่และเพดานอ่อนที่ตีบแคบทำให้เกิดเสียงกรน ภาวะจมูกอักเสบเรื้อรังจากภูมิแพ้ หรือเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จนทำให้ไขมันบริเวณคออุดกั้นทางเดินหายใจ

อันตรายและผลข้างเคียงต่อเด็กนอนกรน

- ภาวะนอนกรนอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่มีผลต่อความผิดปกติทางพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา
- เด็กจะมีปัญหาการหลับในห้องเรียน เนื่องจากนอนหลับไม่สนิทในช่วงกลางคืน
- เด็กที่มีภาวะนอนกรนอาจจะมีอาการปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืนหรืออาจปัสสาวะรดที่นอนเป็นประจำ
- อาการกรนอย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ออกซิเจนในเลือดก็จะลดลง หากไม่มีรักษาอย่างถูกวิธี ละเลย ปล่อยให้เด็กมีภาวะนอนกรนเป็นระยะเวลานาน เด็กจะมีโอกาสเป็นหัวใจโตตามมา นำไปสู่โรคอื่นๆ ในอนาคต

หากพบว่าเด็กมีพฤติกรรมนอนที่ผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย รวมไปถึงตรวจการนอนหลับ (Sleep Test) เพื่อวัดระดับออกซิเจนในเลือด ระบบหายใจ รวมถึงคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งสามารถทำในโรงพยาบาล นอกจากนี้ก็ควรดูแลและรักษาสุขภาพเด็กให้แข็งแรง ทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดจะทำให้อาการต่างๆ ของโรคดีขึ้นได้ไม่ช้า



พบกับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ในรูปแบบวิดีโอกับรายการ



www.youtube.com/vichaiyuthospital

#อยากให้คุณมีสุขภาพดี



หน่วยบริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เคลื่อนที่

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ นำโดยนายแพทย์ ประพจน์ ค่องสูตีก คณบดี แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ร่วมออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ชนิด 4 สายพันธุ์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีพระภิกษุสงฆ์เข้ารับวัคซีนกว่า 121 รูป เมื่อวันที่ 10 มีนาคม ที่ผ่านมา



จับตาโคโรนาไวรัส และฝุ่น PM2.5

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้รับเกียรติจากองค์กรพันธมิตรต่างๆ เช่น บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) บริษัท เอ็นทีที (ประเทศไทย) และบริษัท เอ็ม บี เค จำกัด (มหาชน) จัดการบรรยายเรื่อง "จับตาโคโรนาไวรัส และฝุ่น PM2.5" โดยนายแพทย์มณูญ สีเขวงวงศ์ อายุรแพทย์ด้านโรคระบบทางเดินหายใจ เพื่อกระตุ้นให้พนักงานใส่ใจด้านสุขภาพและอันตรายจากโรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก



ขอขอบคุณ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ผู้สนับสนุนงานฉลองปีใหม่ 2020

โรงพยาบาลวิชัยยุทธขอขอบคุณบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) สนับสนุนตั๋วเครื่องบินไปกลับกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ และให้ความสะดวกสบายในการเดินทางกับผู้ใช้คดีของโรงพยาบาลวิชัยยุทธในงานฉลองปีใหม่ 2020 ที่ผ่านมานี้



เปิดสนามไทยลีก

สโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ด มอบโล่ขอบคุณผู้สนับสนุนสโมสร ประจำฤดูกาล 2020 โดยมีคุณปริญ ภิรมย์ภักดี ประธานสโมสร และคุณศุภสิน สีลาฤทธิ์ รองประธานสโมสร ร่วมมอบโล่ ให้กับผู้สนับสนุน โดยคุณปณต ไตรโรจน์ ผู้อำนวยการบริหารโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เป็นตัวแทนรับมอบ พร้อมร่วมชมการแข่งขันฟุตบอลไทยลีกนัดแรกประจำ ฤดูกาล 2020 โดยสโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ด รับการมาเยือนของ เอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด จบเกม บีจี ปทุม ยูไนเต็ด เปิดบ้านเอาชนะ เอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด 2-1 ประเดิมเก็บสามแต้มได้สำเร็จ



SAVVI PHAHOL 2



SAVVI PHAHOL 2

บุтикคอนโดส่วนตัวแห่งใหม่ในย่านอารีย์-พหลโยธิน
สูงโปร่ง โล่ง สบาย เหมือนอยู่บ้าน

เพดานสูง 2.8 ม. | ที่จอดรถ 81%

เริ่มต้น **3.39 ลว.***

Ready to Move in 2020*

โทร 083 544 9466

SAVVI ARI 4



SAVVI ARI 4

คอนโดหนึ่งเดียวใจกลางอารีย์ (ช.4 ฝั่งเหนือ)
พิเศษ ส่วนตัวเพียง 39 Units

2 ห้องนอน หน้ากว้าง

เริ่มต้น **10.5 ลว.***

Ready to Move in 2020*

โทร 094 528 5444

สิทธิพิเศษ สำหรับคณะแพทย์และบุคลากร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

รับส่วนลดสูงสุด **1,000,000 บาท***