

VICHAIYUT



ปีที่ 16 ฉบับที่ 62 เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2563
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

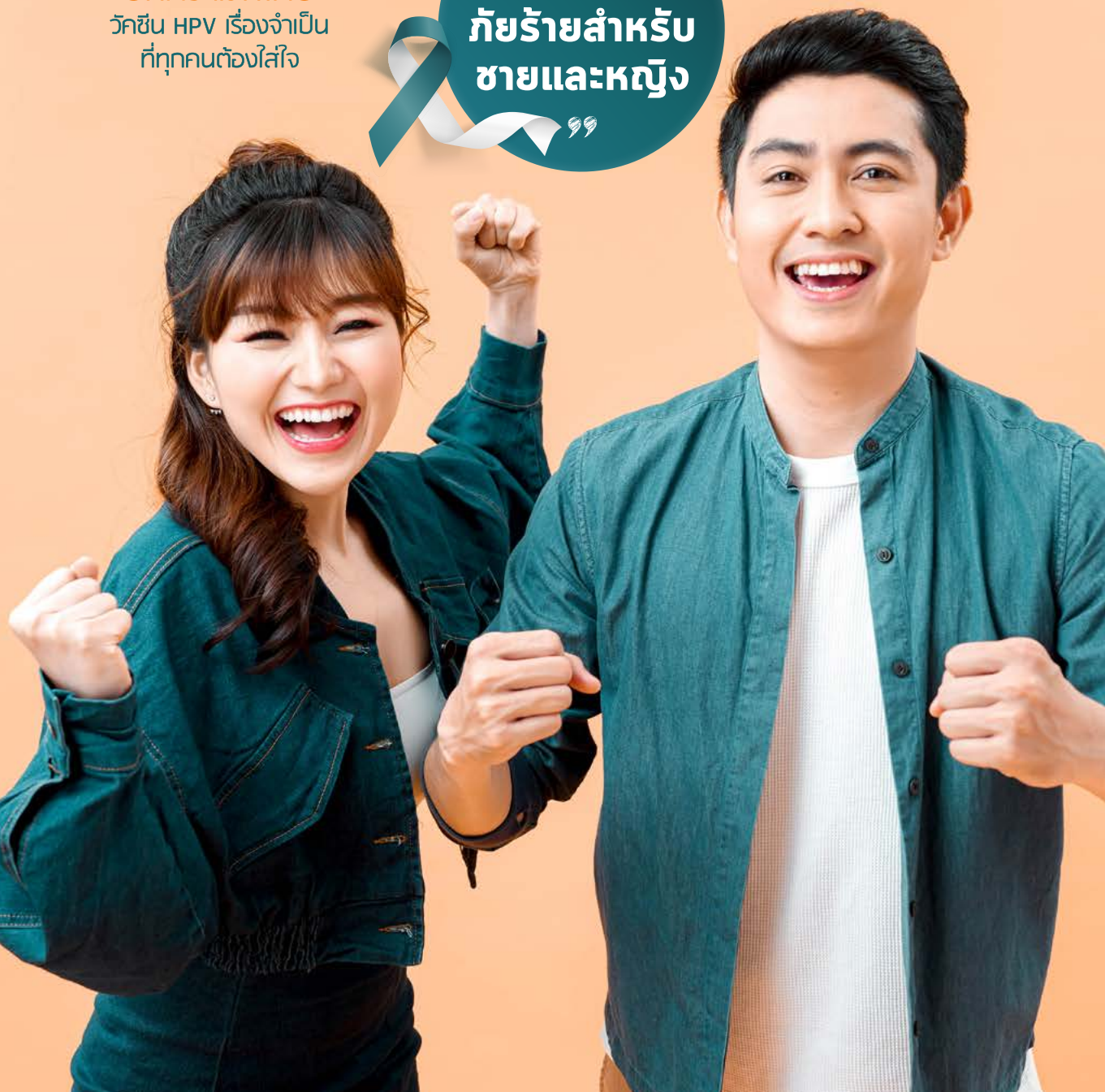
Health Tips
น้ำอืดลม VS ร่างกาย

Lifestyle
หยุดดื่มกระเทียมหิน...
อันตรายถึงชีวิต

Forever Young
อาชีพน่าสนใจ
สำหรับวัยเกษียณ

Care for Kids
เมื่อลูกน้อยแหวะนม
คุณแม่ควรทำอย่างไร

บทความพิเศษ
วัคซีน HPV เรื่องจำเป็น
ที่ทุกคนต้องใส่ใจ



50 ปี

การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ พบกันอีกครั้งกับวารสารวิชัยยุทธฉบับที่ 62 ซึ่งถือเป็นฉบับแรกที่ตีพิมพ์หลังเกิดวิกฤตการณ์โควิด-19ในประเทศไทย ถึงแม้ว่าขณะนี้ยอดผู้ติดเชื้อในประเทศจะเป็นศูนย์มาต่อเนื่องกันเกิน 1 เดือนแล้ว แต่มาตรการการป้องกันก็ยังคงมีความจำเป็นสำหรับทุกคนที่ยังต้องยึดมั่นอย่างเคร่งครัดกันอยู่เช่นครับ สำหรับโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เรายังคงใช้มาตรการตรวจคัดกรองผู้ให้บริการอย่างเข้มงวดเช่นเดิมเพื่อให้ทุกท่านมั่นใจในความปลอดภัยเมื่อเข้ามาใช้บริการที่โรงพยาบาลครับ

สำหรับเนื้อหาดี ๆ เรื่องสุขภาพในฉบับนี้ เราพูดถึงไวรัส HPV ที่เป็นต้นเหตุของมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งทวารหนัก ที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายต้องทำความรู้จักและป้องกันไว้แต่เนิ่น ๆ ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกัน รวมทั้งความรู้เรื่องสุขภาพที่เป็นประโยชน์อีกมากมายที่เราสรรหามาให้ทุกท่านอย่างต่อเนื่องดังเดิมครับ



นายแพทย์ไพบูลย์ จิตดิวานิชย์
บรรณาธิการบริหาร

Content สารบัญ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 62 เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2563

3 Vichiyut Update

4 บทความพิเศษ

วัคซีน HPV เรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องใส่ใจ

7 Lifestyle

หยุดดื่มกระเทียม...อันตรายถึงชีวิต

8 Health Tips

น้ำอัดลม VS ร่างกาย

9 Forever Young

อาชีพน่าสนใจสำหรับวัยเกษียณ

10 รู้หรือไม่

รู้หรือไม่...สมองของชายหญิงต่างกันอย่างไร

11 Health Tips

เตรียมพร้อมเที่ยวไทยสไตล์ New Normal

12 ถามมา ตอบไป

13 Health Tips

“แก๊สรั่ว” อันตรายที่มากับความเจ็บ

15 Enjoy your meal

กิน.อยู่.ได้. at สามเสน

16 Care for Kids

เมื่อลูกน้อยแหวะนม คุณแม่ควรทำอย่างไร?

18 Activities

ที่ปรึกษา

- นพ.สมพันธ์ บุญยุปต์
- นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์
- นพ.พรต ทองวานิช
- นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
- นพ.ประพจน์ คล่องสู้ศึก
- นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์
- นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
- นพ.สุรวุฒิ ปรีขานนท์
- พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ
- นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบูลย์ จิตดิวานิชย์

กองบรรณาธิการ

- คุณชลธิชา แนวมาลี
- คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

- คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
- คุณศรีวรินทร์ ทิวงสิริสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

- ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังนชิตย
- ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
- บริษัท วิชายุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด
- บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
- Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
- บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
- บริษัท ทิปโก้ฟูดส์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เซลล์ประเทศไทย
- บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ทิปโก้แอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
- ธนาคารธนชาติ อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
- สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
- สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
- เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
- ศูนย์โตโยต้า เค.เมเตอร์ส 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



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

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

“เพราะสุขภาพที่ดี..เริ่มต้นที่นี่”



เตรียมพบกับ

ศูนย์ตรวจสุขภาพ

Health Check-up Center

ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

เร็ว ๆ นี้



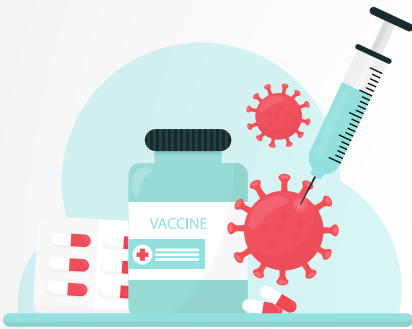
วัคซีน HPV

เรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องใส่ใจ



เชื้อแปซิโลมา หรือเอชพีวี (HPV) เป็นสาเหตุสำคัญของการติดเชื้อเนื้อเยื่อบริเวณอวัยวะเพศและทวารหนักทั้งในเพศหญิงและเพศชาย การติดเชื้อเอชพีวีอาจไม่แสดงอาการและหายได้เองภายใน 1 - 2 ปี แต่มีบางครั้งจะมีเชื้อบางตัวที่ยังคงอยู่ การติดเชื้อเอชพีวีเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูกและที่อวัยวะเพศ ซึ่งมะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ ในผู้หญิงไทย ที่มีช่วงอายุระหว่าง 20 - 39 ปี โดยในแต่ละปีจะพบผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งปากมดลูกจำนวนมากกว่า 10,000 คน และในทุก ๆ 1 วัน จะมีผู้หญิงไทยเสียชีวิตเฉลี่ย 12 คนเลยทีเดียว ในหลายๆ คนการติดเชื้อนั้นไม่ก่อให้เกิดอาการใด ๆ แต่บางครั้งอาจมีอาการคัน แสบร้อน หรือดิ่ง ซึ่งแตกต่างกันตามบริเวณที่เกิด สำหรับผู้หญิงที่มีการติดเชื้อภายในช่องคลอดบางครั้งจะมีเลือดออกขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือมีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด และในบางรายจะมีเลือดออกทางช่องคลอดหรือมีอาการอุจาดตันของท่อทางเดินปัสสาวะ ในบทความพิเศษฉบับนี้เราจะมาพูดคุยกับสูติบริแพทย์ ในเรื่องการเข้ารับวัคซีน HPV เพื่อป้องกันการเป็นโรคที่จะเกิดขึ้นกับทั้งผู้หญิงและผู้ชายก่อนที่จะสายเกินไปค่ะ





Q ทำไมวัคซีนป้องกันโรคได้ และป้องกันได้อย่างไร?

A สาเหตุหลัก ๆ เกือบ 100 เปอร์เซ็นต์ เกิดจากติดเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า เอชพีวี และในการฉีดวัคซีนก็เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย ลดโอกาสการติดเชื้อ แต่หากมีการติดเชื้อ แล้ววัคซีนตัวนี้ก็ช่วยกำจัดไวรัสให้ออกจากร่างกายได้เร็วยิ่งขึ้น

Q วัคซีนชนิดนี้เหมาะกับใคร ควรฉีดเมื่อไหร่ และต้องฉีดทั้งหมดกี่เข็ม?

A วัคซีนชนิดนี้ฉีดได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในเพศหญิงสามารถฉีดได้ทุกช่วงอายุ แต่หากฉีดตั้งแต่เด็ก ๆ จะกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้มากกว่าเมื่อมาฉีดตอนอายุมาก ๆ ฉีดได้ทั้งในผู้ที่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว หรือยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ก็ได้

Q วัคซีนที่ฉีดเข้าสู่ร่างกาย จะมีประสิทธิภาพยาวนานเท่าไร?

A จากงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ฉีดวัคซีนครบคอร์ส จะมีภูมิคุ้มกันมากกว่า 10 ปี และในปัจจุบันแนะนำให้ครบคอร์สคือต้องฉีดวัคซีนให้ครบ 3 เข็ม โดยเมื่อฉีดเข็มแรกให้วันระยะ 2 เดือน เพื่อฉีดเข็มที่ 2 และวันระยะ 4 เดือน เพื่อฉีดเข็มที่ 3 จึงถือว่าครบคอร์สค่ะ

Q วัคซีนชนิดนี้มีผลข้างเคียงหรือไม่?

A มีลักษณะเหมือนวัคซีนทั่วไป คือ อาจมีอาการเจ็บหรือเป็นรอยแดงบริเวณที่ฉีด



Q การเตรียมตัวก่อนที่จะเข้ามารับวัคซีน ?

A ไม่มีอะไรมากค่ะ เพียงเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีโรคประจำตัวอะไร หรือแพ้ยาอะไรให้แจ้งให้แพทย์ทราบก่อน ที่สำคัญคือการวางแผนการเข้ามารับยา เนื่องจากการรับวัคซีนชนิดนี้มีระยะเวลาที่กำหนด หากต้องเดินทางต่างประเทศในเวลานั้น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ล่วงหน้าค่ะ



Q หลังจากการฉีดวัคซีนเรียบร้อยแล้ว ยังมีความจำเป็นต้องตรวจภายในหรือไม่ ?

A ยังต้องมาตรวจภายในตามปกติเพราะการฉีดวัคซีนยังไม่สามารถป้องกันได้เต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ แนะนำให้มาตรวจภายในตามเกณฑ์ ในกรณีนี้ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ให้มาตรวจหลังอายุ 30 เป็นต้นไป แต่หากเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วให้เข้ามารับการตรวจภายในตั้งแต่อายุ 20 ปี



Q ผู้ชายสามารถมาฉีดวัคซีนบ้างได้ไหม ?

A สามารถมาฉีดได้เลย ในการฉีดในเพศชายจะช่วยป้องกันมะเร็งทวารหนัก และมะเร็งบริเวณอวัยวะเพศได้ ยังช่วยลดการเป็นพาหะสู่ผู้อื่นด้วยค่ะ

ไวรัส HPV
ภัยร้ายสำหรับ
ชายและหญิง
ป้องกันได้ตั้งแต่วัยนี้

แพ็คเกจวัคซีน
ป้องกันมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งทวารหนัก
สำหรับผู้ใหญ่

ป้องกันมะเร็งปากมดลูก HPV 4 สายพันธุ์
2 สายพันธุ์ อิมโมโนะวอกซ์และเมโรแว็กซ์ 2 สายพันธุ์เป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งทวารหนัก

รวม 3 เข็ม
ราคา 8,400 บาท

ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2563 - 31 ธันวาคม 2563

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล
คลินิกสุขภาพดี
ชั้น 12 อาคารศูนย์แพทย์วินิจฉัย
โทร 0 2265 7777 ต่อ 51252-51253

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล
VICHAIYUT HOSPITAL
www.vichaiyut.com

ไวรัส HPV
ป้องกันได้
ตั้งแต่เด็ก

แพ็คเกจวัคซีน
ป้องกันมะเร็งปากมดลูก
สำหรับเด็กอายุ 9 - 14 ปี

ป้องกันมะเร็งปากมดลูก HPV 4 สายพันธุ์
2 สายพันธุ์ อิมโมโนะวอกซ์และเมโรแว็กซ์ 2 สายพันธุ์เป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งทวารหนัก

รวม 2 เข็ม
ราคา 5,600 บาท

ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2563 - 31 ธันวาคม 2563

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล
คลินิกเด็ก ศูนย์เด็กทารกและเด็ก
ชั้น 12 อาคารศูนย์แพทย์วินิจฉัย
โทร 0 2265 7777 ต่อ 51250-51251

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล
VICHAIYUT HOSPITAL
www.vichaiyut.com



หยุดดื่มกระทันหัน... อันตรายถึงชีวิต

อาการขาดสุราเฉียบพลันหรือภาวะถอนพิษสุรา (Alcohol Withdrawal) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในระบบประสาทส่วนกลาง จะเกิดในผู้ที่หยุดดื่มสุราหรือลดการดื่มลงอย่างกระทันหัน หลังจากการดื่มอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือดื่มสุราประมาณ 0.5 ลิตร ติดต่อกัน 2-3 สัปดาห์ และภาวะถอนสุรามักเกิดขึ้นหลังจากหยุดดื่มประมาณ 6-8 ชั่วโมง หรืออาจนานถึง 2-3 วันเลยทีเดียว ผู้ป่วยมักมีอาการวิตกกังวล คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากมีอาการรุนแรงถึงขั้นชักหรือเกิดประสาทหลอน ควรต้องรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

อาการของภาวะถอนพิษสุรา ผู้ป่วยมักมีอาการ

- ▶ ปวดศีรษะ มึนงง
- ▶ คลื่นไส้ อาเจียน
- ▶ อ่อนเพลีย มือสั่น
- ▶ หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง
- ▶ มีเหงื่อออกมาก
- ▶ วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือมีอาการmani-pressวน
- ▶ นอนไม่หลับ

คำแนะนำในการลดการเกิดภาวะถอนพิษสุรา

ตั้งเป้าหมาย

ตั้งปริมาณการดื่มสุราในแต่ละครั้งอย่างชัดเจน

รู้จักปฏิเสธ

หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมที่มีความเสี่ยงในการดื่มสุรา หรือหากมีความจำเป็นต้องเข้าสังคม ควรแจ้งเป้าหมายในการ ลด ละ เลิก ให้ผู้ที่อยู่รอบตัวทราบซึ่งเป็นหนึ่งวิธีที่ช่วยลดแรงกระตุ้นจากคนรอบข้าง

รับประทายยา

ที่ลดความต้องการในการดื่มสุราหรือหยุดความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นเมื่อดื่ม และช่วยป้องกันจากการดื่มในปริมาณมาก ๆ โดยรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์



สำหรับผู้ที่ยังติดสุรามานานเป็นเวลายาวนาน
และมีความต้องการจะเลิกเหล้าให้สำเร็จ
ควรรับคำปรึกษาจากแพทย์
เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย
ต่อสุขภาพอย่างไม่ทันตั้งตัว

น้ำอัดลม VS ร่างกาย

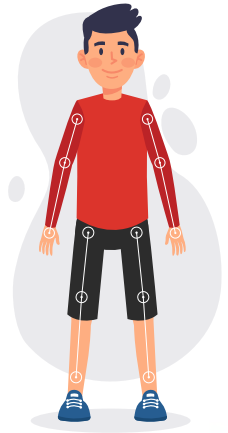


น้ำอัดลมกับเวลาเผาผลาญ

(แบบกระป๋อง 325 มิลลิลิตร)

น้ำอัดลมน้ำสีและน้ำใส มีน้ำตาลประมาณ 39 กรัม เท่ากับ 10 ช้อนชา
ต้องเดินมากกว่า 22 นาที หรือวิ่งเหยาะไม่น้อยกว่า 16 นาที

น้ำอัดลมสีดำ มีน้ำตาลประมาณ 31 กรัม เท่ากับ 8 ช้อนชา
ต้องเดินมากกว่า 18 นาที หรือวิ่งเหยาะอย่างน้อย 12 นาที



ใน 60 นาที

การเผาผลาญน้ำตาลในปริมาณสูง
ร่างกายจะขับปัสสาวะ
ทำให้ร่างกายสูญเสีย แคลเซียม
แมกนีเซียม สังกะสี โซเดียม
อิเล็กโทรไลต์ และน้ำ

ใน 45 นาที

สมองสั่งการให้ร่างกาย
สร้างโดพามีนเพื่อกระตุ้น
ให้รู้สึกมีความสุข



ใน 10 นาที

น้ำตาลประมาณ 10 ช้อนชา
จะถูกซึมเข้าระบบร่างกาย
กรดฟอสฟอริกช่วยลดทอน
ความหวาน ไม่ให้ร่างกาย
ขับออกมาด้วยการอาเจียน

ใน 20 นาที

น้ำตาลในเลือดจะพุ่งสูง
ร่างกายจะปล่อยอินซูลินออกมา
ตับจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมัน

ใน 40 นาที

ร่างกายจะถูกซึมคาเฟอีน ม่านตาจะขยาย ความดันเลือดสูงขึ้น
ตับก็เร่งน้ำตาลไปยังเส้นเลือด สมองจะถูกบล็อกไม่ให้วางนอน



ความเสี่ยงของการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ

งานวิจัยและการทดลองพบว่า การดื่มน้ำอัดลมในปริมาณมาก
มีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก เสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง



โรคกระดูกพรุน การดื่มน้ำอัดลมที่มีกรดฟอสฟอริก (Phosphoric) เป็นส่วนประกอบ
มาก ๆ อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ (Hypocalcemia) และความเสี่ยง
ต่อการแตกของกระดูกแขนท่อนปลาย

โรคหัวใจ การบริโภคน้ำอัดลมที่มีน้ำตาลเป็นประจำ เพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ
ทั้งยังส่งผลต่อระดับไขมันที่เป็นปัจจัยการเกิดการอักเสบต่างๆของร่างกาย



**“การบริโภคน้ำตาลที่ไม่ก่อผลเสียต่อสุขภาพ
ต้องรับประทานไม่เกิน 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน”**

อาชีพน่าสนใจสำหรับวัยเกษียณ

การเกษียณจากอาชีพที่ทำอยู่อาจดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับหลายๆ คน เพราะว่ายังมีเวลาว่างแผนอีกสามสิบถึงสี่สิบปีกว่าเวลานั้นจะมาถึง แต่ความจริงแล้วการวางแผนในเกษียณสำคัญพอๆ กับการดำรงชีวิตประจำวันเลยทีเดียว การหาหนทางในการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ถึงแม้จะไม่มากมายนัก แต่จะทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น วันนี้เรามารู้จักอาชีพที่เหมาะสมกับวัยเกษียณกัน



รับเลี้ยงเด็ก

เหมาะสมสำหรับผู้รักเด็กและมีความสุขเมื่อได้อยู่ใกล้พวกเขา เด็กๆ การรับเลี้ยงเด็กที่บ้านเป็นอีกทางเลือก ที่ช่วยแบ่งเบาภาระของคุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ที่มีเวลาไม่มากนัก แน่แน่นอนว่าจะมีกิจกรรมให้ทำและได้ออกกำลังกายตลอดทั้งวัน แต่อย่างไรก็ตามควรรับเลี้ยงเด็กในจำนวนที่เหมาะสมกับความสามารถและสุขภาพของคุณด้วย

รับทำอาหารที่บ้าน

เป็นอาชีพหนึ่งที่พบบ่อยมากที่สุดในลำดับแรกๆ ของคนวัยเกษียณที่มีความสามารถในการประกอบอาหารคาวหวาน ที่นิยมกันมากก็คือ อาหารไทย ขนมไทย และฝากขายไปตามร้านหรือให้ลูกหลานเอาไปขายที่ทำงาน ก็เรียกว่าเป็นการได้ความสุขพร้อมกำไรพอประมาณ



ปลูกผัก ปลูกต้นไม้

เป็นการใช้ชีวิตเรียบง่าย ปลูกผัก จัดสวน อยู่กับธรรมชาติ ปลูกผักง่าย ๆ ไว้เพื่อบริโภคเอง เหลือค่อยเก็บไปฝากขายสร้างรายได้ หรืออาจจะเลือกปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ต้นไม้ขนาดเล็ก ที่ดูแลง่ายและไม่ต้องใช้แรงมากนัก ช่วยแก้เหงา แดงสร้างรายได้อีกด้วย

อาสาช่วยเหลือสังคม

ถึงแม้จะเป็นอาชีพที่ไม่ได้ก่อรายได้มากนัก แต่มีคุณค่ามากทางด้านจิตใจ การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ได้รับความสุขใจ อิ่มเอิบใจ มีรอยยิ้ม เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ทำให้เข้าใจชีวิตที่แตกต่างกันในสังคม ซึ่งบางครั้งการเป็นอาสาสมัครจะได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ สิ่งใหม่ๆ อีกมากมายที่อาจจะไม่เคยพบเจอในช่วงชีวิตวัยทำงาน



รู้หรือไม่... บุสมองของชายหญิงต่างกันอย่างไร

ผู้ชาย

- มีจำนวนเซลล์สมอง เนื้อสมองมากกว่าผู้หญิง และใช้สมองซีกซ้ายได้ดี
- ใช้ทักษะในด้านมิติสัมพันธ์ได้ดี ความลึก ทิศทาง ระยะห่าง
- สามารถคิดได้ซับซ้อน เช่น เรื่องแผนที่ แก๊ปรีศนาต่างๆ
- มีความสามารถในการวิจัยและค้นคว้า ทดลอง สิ่งเกิดสิ่งต่างๆ ได้ดี
- มีความสามารถในการใช้ภาษา ที่จะสื่อสาร อธิบายเหตุผล หรือความคิดทางคณิตศาสตร์
- มีความคิดที่อิสระในการ แก้ไขสถานการณ์ต่างๆ

ความถนัด คำนวณ ตรรกะ วางแผน ภาษาเชิงเหตุผล การควบคุมทิศทาง



ผู้หญิง

- ใช้สมองทั้งสองซีกได้ดีมาก หากมีการทำลายสมองซีกซ้าย ผู้หญิงยังสามารถใช้สมองซีกขวา ในการสื่อสารได้ แต่ผู้ชายทำไม่ได้หรือทำได้ช้ามาก
- แสดงความรู้สึก อารมณ์ สร้างความผูกพันทางอารมณ์ดีกว่าผู้ชาย
- รับรู้ เข้าใจอารมณ์ การแสดงออกของสีหน้า ท่าทาง และจดจำหน้าคนดีกว่าผู้ชาย ไวต่อกลิ่น รส การสัมผัส เสียง
- มีสมองซีกขวาที่มีความสามารถด้านภาษา ไวยากรณ์ ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์
- รับข้อมูลและนำมาคิดได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการตอบคำถามแบบมีตัวเลือก
- ความรู้สึกเข้าอกเข้าใจคนอื่นได้ดี สนใจในเรื่องความรับผิดชอบทางสังคม

ความถนัด การแสดงความรู้สึก ความจำ เห็นอกเห็นใจ ความละเอียดอ่อน

เรื่องสมองเป็นเรื่องที่มนุษย์สนใจมานาน มีผลงานวิจัยที่น่าทึ่งเกี่ยวกับการทำงานของสมองในเรื่องความแตกต่างทางเพศ ส่งผลให้พฤติกรรม ความสามารถ และความถนัดมีความแตกต่างกัน มาเรียนรู้สมองผู้หญิงกับผู้ชายว่าแตกต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะเข้าใจในธรรมชาติของสมองให้มากขึ้น

เตรียมพร้อมเที่ยวไทย สไตล์ NEW NORMAL



ไวรัส COVID-19 เป็นสาเหตุที่ทำให้การท่องเที่ยวต้องหยุดชั่วคราว แต่ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย ทำให้การท่องเที่ยวกลับมาอีกครั้งในแบบ New Normal โดยมีมาตรการป้องกันอย่างเข้มงวด ดังนั้นการเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งอาจต้องเผื่อเวลามากขึ้น การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเดินทางจะช่วยเพิ่มความสะดวกสบายโดยวิธีใดได้บ้างมาดูกัน...

เตรียมสัมภาระให้พร้อม

ในการออกทริปแต่ละครั้ง เรื่องการจัดเสื้อผ้าตัวเก่งกับรองเท้าคู่ใจ ที่สามารถมิกซ์แอนด์แมทช์สลับใส่ได้หลายครั้ง คงเป็นเรื่องปกติในการเตรียมตัว แต่สิ่งของจำเป็นที่เพิ่มขึ้นมากก็คือ หน้ากากอนามัยที่ต้องสวมใส่ตลอดเวลา เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ ทำความสะอาด ลองหันมาใช้บริการชำระเงินด้วยระบบออนไลน์ พร้อมเพย์ eWallet เพื่อลดการสัมผัสซึ่งกันละกัน อยู่ใกล้ให้ความร่วมมือกับผู้ประกอบการด้วย ไม่ว่าจะเป็นการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายและการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร



สำเนาเอกสารสำคัญพร้อม

บัตรประชาชน ตัวเดินทาง เบอร์ติดต่อฉุกเฉิน แผนที่ แผนการเดินทาง บัตร เงินสด ใบจองโรงแรม ประกันการเดินทาง พวกใบจองต่างๆ ปริ้นท์เก็บไว้กันเหนียว ไม่ควรมองข้ามการแลกแบงค์ย่อยและเหรียญติดตัวไว้เพื่อการใช้จ่ายอย่างคล่องตัวเวลาจ่ายค่าโดยสาร ค่าอาหาร ให้ทิปพนักงาน ค่าห้องน้ำสาธารณะ ฯลฯ

ยาประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัวห้ามลืมข้อนี้เด็ดขาด เพราะหากโรคประจำตัวเกิดขึ้นระหว่างทริป อย่างน้อยยาประจำตัวที่พกไปก็จะช่วยไม่ให้เสียบรรยากาศที่จะต้องวิ่งหาร้านขายยา เตรียมยาประจำตัวของคุณไปสบายใจกว่า ยาสามัญประจำบ้านที่ขาดไม่ได้เลย คือ พาราเซตามอล ยาแก้ปวด แก้แพ้ แก้ท้องเสีย

เตรียมสุขภาพให้พร้อม

ทริปเที่ยวในแต่ละครั้งสร้างความสนุก ความตื่นเต้น และความผ่อนคลาย แต่ก็อาจแอบแฝงด้วยภัยอันตรายต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเกิดจากธรรมชาติหรือจากความประมาทก็ตาม ซึ่งไม่สามารถคาดเดาได้ ฉะนั้นก่อนท่องเที่ยวอาจเข้ารับการตรวจสุขภาพสักครั้ง เพื่อเป็นการเช็คสุขภาพและเตรียมตัวไว้แต่เนิ่นๆ ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำ





ถาม

ผมเป็นคนชอบเล่นกอล์ฟ ตอนนี้มีอาการเจ็บที่ข้อมือขวา เมื่อยมือขึ้นมาตรงๆ แล้วบิดข้อมือไปทางซ้าย จะมีการเจ็บตรงข้อมือ เมื่อไปหาหมอที่คลินิกเพื่อ X-RAY ผลออกมาว่าข้อมือแล้วปกติดี หมอเลยสั่งฉีดยาให้ 1 เข็ม เข้าที่เส้นเอ็นข้อมือ ผ่านมา 2 อาทิตย์แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น

ตอบ

อาการของคุณน่าจะเป็นเอ็นข้อมืออักเสบ รักษาได้โดยการทานยา หรือฉีดยา ส่วนใหญ่อาการอักเสบจะลดลง แต่จะยังไม่หายขาด การปฏิบัติตัวเป็นสิ่งสำคัญมากนะครับ

► ต้องหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เจ็บ เช่น ยกของหนัก บิดข้อมือ หรือสิ่งที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง
► บริหารโดยยืดเหยียด เคลื่อนไหวข้อมือ นิ้วมือแบบเบา ๆ จนกว่าอาการเจ็บบรรเทาลง

► เมื่ออาการเริ่มดีขึ้น กดไม่เจ็บ เคลื่อนไหวไม่เจ็บแล้ว ให้บริหารเอ็นกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงโดยการบีบลูกบอล สปริงข้อมือซ้ำ ๆ ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นความเร็วละน้อย

► หลังจากบีบลูกบอลไม่เจ็บ ให้บริหารเอ็นข้อมือโดยกระดกข้อมือ และหมุนข้อมือเอียงไปทางนิ้วหัวแม่มือสลับเอียงไปทางนิ้วก้อย 3-5 ครั้งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้น

การฟื้นฟูสมรรถภาพมีจำเป็นอย่างมาก ในการจะกลับไปเล่นกอล์ฟได้อย่างปกติและปลอดภัย ข้อมือควรใช้การได้ประมาณ 90% เมื่อเทียบอาการก่อนบาดเจ็บครับ



ถาม

นิ้วชี้เท้าซ้ายผมหักผิดรูปตอนเตะฟุตบอลกับเพื่อนไปหาหมอแล้ว หมอให้ตามลวด เป็นระยะเวลาประมาณเดือนเศษ กลับไปหาหมอ หมอให้ถอดลวดออกแล้วฝึกกระดิกนิ้วเท้าแล้วเริ่มเดินลงน้ำหนักที่เท้าทีละนิด คำถามก็คือ ผมจะกลับไปเตะฟุตบอลได้เมื่อไหร่และต้องใช้ระยะเวลาพักที่นานไหม

ตอบ

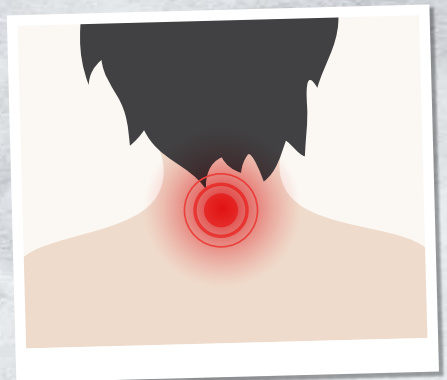
สิ่งที่คุณเล่ามาแสดงว่า กระดูกที่หักติดแล้วครับ เหลือแต่การฟื้นฟูกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อบริเวณรอบๆ ที่กระดูกหัก กรณีบาดเจ็บไม่รุนแรง ใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์นับจากเริ่มรักษา แนะนำให้ทำกายภาพตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด หากไม่มีอาการเจ็บก็สามารถเพิ่มการลงน้ำหนักให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ โดยการเดินปกติเป็นการเดินเร็ว จนเป็นการวิ่งช้า ๆ และเมื่อวิ่งได้ดีแล้วก็น่าจะกลับไปซ้อมกีฬาแบบปกติได้ครับ

ถาม

ผมมีปัญหาเรื่องปวดคอ ปวดหลังช่วงบนส่วน T ตอนนั่งหรือยืนนานๆ มีอาการมึนหัว เวียนหัว และปวดหัวมับตลอดเวลา เวลาหันหน้าแล้วงมมีอาการมึนแน่นหัว เป็นมาประมาณ 2 อาทิตย์ หมอนัดให้ยารักษาแต่ผมไม่ได้ไปต่อและตั้งใจจะซื้อยาคลายกล้ามเนื้อมาทาน อยากทราบว่าจะหายหรือไม่ แล้วหากปล่อยไว้นานๆ จะอันตรายหรือไม่ครับ ต้องเจอหมอเฉพาะทางหรือไม่กลัวว่ามันเรื่องจริงจนเป็นอันตรายครับ

ตอบ

อาการปวดด้านหลังศีรษะ ต้นคอ บ่า เป็นอาการที่มักมาพร้อมๆ กัน เนื่องจากอวัยวะเหล่านี้มีส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อ เอ็น และปลายประสาทเชื่อมต่อกัน บางคนอาจมีอาการปวดไปถึงไหล่ ต้นแขน และในบางคนมีอาการปวดศีรษะ มีนึ้ศีรษะ จากอาการกล้ามเนื้อเหล่านี้หดรัศตัว สาเหตุที่พบบ่อยคือ การใช้ท่าทางในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม การนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้เกิดเอ็นและกล้ามเนื้อตึงหรือมีกล้ามเนื้ออักเสบได้ ข้ออักเสบหมอนรองกระดูกเสื่อม อาการนี้ไม่สามารถหายเองได้เนื่องจากเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต การทานยาแก้ปวดสามารถลดอาการเจ็บปวดได้แค่เพียงชั่วคราว และอาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว แนะนำลองปรึกษาแพทย์แผนกกายภาพบำบัด เพื่อการรักษาที่ถูกต้องเพราะหากทิ้งไว้นานๆ อาจทำให้เกิดปัญหากับโครงสร้างกระดูกสันหลังและสะโพกได้ครับ





“แก๊สรั่ว” อันตรายที่มากกับความเจ็บ

อันตรายจากการสูดดมแก๊สทุ้งต้ม ทั้งแบบบรจจุงหรือแก๊สรถยนต์ (LPG) ที่มีส่วนผสมของไฮโดรคาร์บอน 2 ชนิด คือ โพรเพนและบิวเทน หากสูดดมเข้าไปจะส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนในปอด ในเลือด และในเนื้อเยื่อต่างๆ ลดลง ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง เกิดอาการหายใจสั้น หัวใจเต้นเร็ว มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ทรงตัวไม่อยู่ หากขาดออกซิเจนต่อเนื่องในระยะเวลาานอาจเกิดอาการชัก หหมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด



สำหรับผู้ที่เป็นจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่มีความเสี่ยงควรสวมหน้ากากสลับกับการอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อลดความเข้มข้นของปริมาณแก๊สทุ้งต้มที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

• กรณีผู้ประสบเหตุโดนแก๊สทุ้งต้มแบบเข้มข้นที่อยู่สภาพของเหลวบริเวณผิวหนัง จะมีความรู้สึกเย็นในช่วงแรกและแสบร้อนคล้ายหิมะกัดเมื่อสัมผัสเป็นเวลานาน แก๊ซได้โดยทำให้ร่างกายบริเวณนั้นอุ่นขึ้น โดยการแช่น้ำที่อุณหภูมิสูงกว่า 41 องศาเซลเซียส และรีบส่งแพทย์ทันที

• กรณีแก๊สทุ้งต้มเข้าตา ให้ล้างตาด้วยน้ำอุ่นอย่างน้อย 15 นาที ถอดคอนแทคเลนส์ออก (ถ้ามี) เปิดเปลือกตาให้เปลือกตาอยู่ห่างจากลูกตาเพื่อการทำมาความสะอาดให้ได้มากที่สุดและพบแพทย์โดยทันที

• กรณีพบผู้ประสบเหตุสูดดมหรือรับแก๊สทุ้งต้มจนหมดสติ ต้องเคลื่อนย้ายผู้ประสบเหตุไปยังที่มีอากาศถ่ายเท หากมีอาการหายใจผิดปกติหรือหยุดหายใจ ให้ผายปอดหรือใช้อุปกรณ์ช่วยในการหายใจ และรีบนำส่งแพทย์ทันที



สิ่งสำคัญคือไม่ควรนำแก๊สทุ้งต้มไปใช้ผิดประเภท เพราะการเผาไหม้ของแก๊สทุ้งต้ม ก่อให้เกิดแก๊สพิษหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการสูดดมแบบที่ผู้ประสบเหตุไม่รู้ตัว อาจเกิดการขาดออกซิเจนเฉียบพลัน หหมดสติและเสียชีวิตในเวลาต่อมา นอกจากนี้เมื่อสูดดมแก๊สทุ้งต้มจะผ่านทางปอดไปสู่กระแสเลือดเป็นเวลานาน พิษที่เกิดจะไปสะสมในอวัยวะส่วนที่มีไขมันในปริมาณสูงนั้นคือสมอง รวมถึงพบการสะสมที่ ตับ หัวใจ ไต เป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิต กรณีพบแก๊สรั่วให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัย หรือหากเหตุการณ์ยังไม่ได้ดีขึ้นหรือเลวร้ายลงให้แจ้งหน่วยฉุกเฉินที่เบอร์ 191 หรือ 199 ทันที





มะเร็งเต้านม
BREAST CANCER



มะเร็งปากมดลูก
CERVICAL CANCER

“ตรวจให้รู้ก่อนจะสายเกินไป”

**แพ็คเกจตรวจคัดกรอง
มะเร็งเต้านม &
มะเร็งปากมดลูก**

ราคา 5,800 บาท

- ตรวจสอบสุขภาพโดยสูตินรีแพทย์ สอบถามประวัติและตรวจร่างกาย พร้อมชี้แจงข้อควรปฏิบัติ
- ตรวจภายในและคัดกรองมะเร็งปากมดลูก
- ตรวจเอกซเรย์และอัลตราซาวด์เต้านมระบบดิจิทัล Digital Mammogram & Ultrasound of Breast

เงื่อนไขการเข้ารับบริการ

- ราคาดังกล่าวได้รวมค่าแพทย์ ค่าบริการ และค่าบริการผู้ป่วยนอกเรียบร้อยแล้ว
- แพ้กเกนนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการตรวจสุขภาพ ไม่สามารถใช้กับผู้มีอาการเจ็บป่วย และต้องการตรวจหารโรคเพื่อการรักษา
- กรณีผู้ที่เข้ารับบริการไม่ขอตรวจรายการใดรายการหนึ่ง โรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการคิดค่าบริการเต็มจำนวน และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรายการตรวจได้
- แพ้กเกนนี้ใช้ได้เฉพาะ**แพคเกจผู้ป่วยนอกเท่านั้น** และไม่สามารถใช้ร่วมกับสิทธิและส่วนลดอื่นๆ ได้ เช่น ผู้ถือหุ้น บริษัทคู่สัญญา และบริษัทประกัน
- โรงพยาบาลยินยอมส่วนลด 10% สำหรับการตรวจทางห้องปฏิบัติการและเอกซเรย์ เมื่อผู้เข้ารับบริการประสงค์ตรวจเพิ่มเติมภายในวันเดียวกันกับวันที่เข้าแพ็คเกจ
- กรณีตรวจรักษาเพิ่มเติม ผู้เข้ารับบริการต้องชำระค่าบริการเพิ่มตามค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง
- โรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- ราคาดังกล่าวเฉพาะคนไทยและชาวต่างชาติที่พำนักถาวรอยู่ในประเทศไทยเท่านั้น

ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2563-31 ธันวาคม 2563



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

คลินิกสุขภาพสตรี

ชั้น 12 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777 ต่อ 51252-51253



โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
VICHAIYUT HOSPITAL

www.vichaiyut.com | Vichaiyut Hospital | @vichaiyut



กินอยู่ได้ at สามแสน

ร้านอาหารไทยในสไตล์ Classic Thai Food เกิดจากการรวมตัวของเพื่อนนักกินที่มีเป้าหมายเดียวกัน คือ การทำอาหารไทยที่เน้นคุณภาพ ความพิถีพิถัน และมีรสนิยม สาขาแรกอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีมากกับอาหารไทยแท้ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกเหมือนได้ย้อนกลับไปสมัยเด็ก บางเมนูก็เป็นอาหารที่หารับประทานได้ไม่ถี่ยักตามคอนเซ็ปต์ของร้านที่ว่า

อาหารไทย...ที่ทำให้เรานึกย้อนถึงวันวาน
อาหารไทย...ที่อยู่ในความทรงจำ
อาหารไทย...ที่อยู่ได้ตลอดกาล
อาหารไทย...ที่เป็นรสชาติที่แท้จริง

ทางร้านให้ความสำคัญกับการตกแต่งทุกระเบียบด้วยบรรยากาศโทนสีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกเย็นตา ประดับด้วยจานและเชิงเทียนจีนเทงานำเข้าจากต่างประเทศ รับรองว่ามาแล้วต้องได้รับความประทับใจกลับไปอย่างแน่นอน



เมนูแนะนำ



ข้าวผัดพริกเผาปลาสด

ข้าว Rice berry ผสมข้าวหอมมะลิ ปลาสดทอดเอาแต่เนื้อชิ้นพอดีคำ ผัดคลุกเคล้ากันจนทั่ว เสริฟคู่กับเครื่องเคียง และมะนาวที่จะช่วยดึงรสชาติของปลาสดให้โดดเด่นยิ่งขึ้น



แกงรัญจวน

อาหารชาววังที่มีมาแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เครื่องปรุงที่สำคัญ คือ น้ำพริกกะปิที่โห่สจัดจ้าน เน้นครบรสทั้งเผ็ด เปรี้ยว และเค็ม เสริฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ เมนูนี้มาแล้วจะต้องสั่งห้ามพลาดเด็ดขาด



น้ำพริกปลาทุยย่างผักสด

อาหารยอดฮิตของทุกภาค ปลาทุยย่างจนหอมฉุย แกะเนื้อใส่ลงครกโขลกในน้ำพริก ก็จะได้น้ำพริกปลาทุยที่แสนอร่อย มีครบทุกรส เผ็ด เปรี้ยว หวาน และเค็ม ไม่ว่าจะทานเล่นหรือนำมาคลุกกับข้าวสวยร้อนๆ หรือผักสด ผักลวกก็เจริญอาหารอย่างดี



กระถ่อนลอยแก้ว

ของหวานคลายร้อน เนื้อกระถ่อนนุ่มละลายในปาก ทานกับน้ำแข็งบดยิ่งเย็นชื่นใจมากๆ เป็นการจบบริษัทอาหารนี้ได้เป็นอย่างดี สมบูรณ์แบบ

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

เมื่อลูกน้อยแหวะนม คุณแม่ว่าอย่างไร?

คุณแม่หลายๆ คน อาจเป็นกังวลกับอาการต่างๆ ของลูกน้อย แต่หาู้ไม่การแหวะนมก็เป็นอีกอาการที่ต้องระวังแต่จะอันตรายมากน้อยแค่ไหนและมีวิธีสังเกตความผิดปกติของอาการลูกน้อยได้อย่างไร

ในทารกแรกเกิด โดยเฉพาะใน 4 เดือนแรก จะมีโอกาสแหวะนมได้สูง เพราะทารกกินนมในปริมาณมาก ในขณะที่ความจุของกระเพาะยังน้อย และกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารยังทำงานได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะท่านอนหงาย ก็จะทำให้เกิดการแหวะนมได้ หรือแม้แต่มีอาการอาเจียนร่วมได้บ้าง ซึ่งส่วนใหญ่ควรจะหายไปได้เอง ภายในอายุ 12-18 เดือน และอาการแหวะนมเป็นอาการปกติของทารกที่อาจพบได้ ถ้าแหวะนมครั้งละน้อย 2-3 ครั้งต่อวันยังถือว่าปกติ และหากทารกน้ำหนักขึ้นปกติ ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ที่เป็นสัญญาณบอกรอคันตราย เช่น อาเจียนพุ่ง ท้องอืดตึง อาเจียนปนเลือด ขับถ่ายผิดปกติ หรือน้ำหนักไม่ขึ้น ควรปรึกษากุมารแพทย์

ทำอย่างไรเมื่อลูกน้อยแหวะนมบ่อย

- อย่าปล่อยให้หิวนานมากเกินไป จะทำให้ลูกรีบดูดนม รีบกลืน ทำให้กลืนลมเข้าไปในกระเพาะอาหารมากเกินไป จะทำให้แหวะง่าย
- ป้อนนมช้าๆ ค่อยๆ ไล่ลมออกจากกระเพาะอาหารระหว่างให้นมบ่อยๆ
- จัดท่าให้นมโดยยกศีรษะสูงขึ้นจากลำตัว หลังอึมนมจับนั่ง 20-30 นาที ให้เรอ ก่อนให้นอนราบ
- นอนตะแคงด้านซ้าย เพื่อให้นมเข้ามาอยู่ในกระเพาะอาหารได้เต็มที่
- ลดการเคลื่อนไหวแรงๆ ของร่างกายหลังอึมนม

นมผสมที่ให้แทนอาจจะมีปัญหาย่อยยากกว่านมแม่ ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้ลูกแหวะนมแม่ได้ง่าย อาจลองเปลี่ยนสูตรนมผสมเลือกใช้นมเด็กสำหรับเด็กที่มีปัญหาการย่อยได้ ถ้าคุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ และอาการไม่ดีขึ้น สามารถพาลูกมาพบกุมารแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุของการแหวะนม



จริงหรือไม่? กินข้าวเหนียวกระตุ้นความง่วง

✓ **จริง** การกินข้าวเหนียวมีผลต่อความรู้สึกง่วง

เนื่องจากข้าวทุกชนิดมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ข้าวเจ้ามีสารอะไมโลสอยู่สูง เมื่อข้าวเจ้าเข้าสู่ระบบลำไส้ร่างกายจะย่อยคาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็กนั่นคือน้ำตาลกลูโคสและซูโครส เมื่อปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นร่างกายจะทำการหลั่งอินซูลินอินซูลินออกมาโดยยึดในมัด เพื่อรักษาความสมดุลของระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ ขณะที่อินซูลินหลั่งออกมาสารชื่อเซโรโทนิน และเมลาโทนิก็จะหลั่งออกมาเช่นกัน ซึ่งสารชนิดนี้ทำให้เกิดอาการง่วง ซึ่งเป็นเรื่องปกติหลังรับประทานอาหาร

ข้าวเหนียวเมื่อเข้าสู่ระบบลำไส้ร่างกายจะมีกระบวนการย่อยนานกว่าปกติ พอถึงนาร่างกายก็หลั่งสารเซโรโทนินและเมลาโทนิทำให้เกิดอาการง่วงมากขึ้นเป็นระยะเวลานานกว่าการกินข้าวสวย

ดังนั้นสรุปได้ว่าข้าวเหนียวมีสารบางชนิดที่ทำให้ร่างกายใช้ระยะเวลาในการย่อยนานกว่าข้าวเจ้า และกระตุ้นหลั่งสารความง่วงออกมามากกว่าและนานกว่านั่นเอง



จริงหรือไม่? กินอาหารมังสวิรัต ทำให้สุขภาพดี

✗ **ไม่จริง** การทานอาหารมังสวิรัตเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร

และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคบางชนิด เช่น

- เสี่ยงต่อการขาดโปรตีนหรือกรดอะมิโนบางชนิดจะทำให้กล้ามเนื้อเหี่ยวและเสียมวลกล้ามเนื้อ
- ขาดวิตามินบี 12 ซึ่งเป็นตัวช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท
- ร่างกายได้รับไฟเบอร์สูงเกินไป ทำให้อาหารไม่ย่อยและมีสิ่งคั่งค้างในท้องนานจนเกินไป
- ในเพศชายอสุจิจจะไม่แข็งแรงเพราะการรับประทานถั่วเหลืองหรือเต้าหู้เป็นระยะเวลานาน ๆ

ทำให้ได้รับสารอาหารที่กระตุ้นอินซูลินเพศลดลง

อาหารมังสวิรัตควรรับประทานอย่างถูกวิธี ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านั้นสุขภาพก็จะดี



จริงหรือไม่? บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอันตรายต่อร่างกาย

✓ **จริง** บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอันตราย ควรระวังเรื่องความถี่และปริมาณ การรับประทานสารอาหารไม่ครบถ้วน

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซองมีสารอาหารหลักอยู่น้อยมาก ซึ่งแน่นอนว่าไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แม้ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะมีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และไฟเบอร์ แต่ก็มีผงชูรสในปริมาณที่สูงมาก ฉะนั้นหากปล่อยให้ร่างกายชินกับสารอาหารเหล่านี้บ่อยครั้ง ร่างกายเราก็จะขาดสารอาหารที่สำคัญ ๆ ไป

มีสารก่อมะเร็ง

ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมักพบสารสไตรโอฟิม (Styrofoam) เป็นสารเคมีที่พบในกล่องโฟมและพลาสติกหลายชนิด ซึ่งสารเคมีชนิดนี้มีอันตรายและเข้าไปกระตุ้นเซลล์มะเร็งในร่างกายให้เจริญเติบโตเร็วขึ้น

โซเดียมและผงชูรสสูง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีผงชูรสและโซเดียมอยู่สูงมาก และหากร่างกายมีโซเดียมสูงเกินไป จะมีโอกาสเสี่ยงกับโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไตวาย และโรคอัมพาต ถึงแม้ผงชูรสและความเค็มจะเสริมรสชาติของอาหารกลมกล่อมมากยิ่งขึ้นก็ตาม ผงชูรสอาจรับประทานในปริมาณสูงอย่างเจียบพลัน โดยอาจเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ อาเจียน หน้าแดงก่ำ คั้น

ลดประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกัน

โพรโพลีน ไกลคอล (Propylene Glycol) หรือ พีจี ที่มีในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จะก่อความระบอบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ อาจเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนเนื่องจากสารโพรโพลีน ไกลคอลซึมซาบสู่ตับ ไต หัวใจ ได้ง่ายอีกด้วย ก่อความระบอบย่อยอาหารอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง

เนื่องจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีแป้งและคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารที่ย่อยยาก และส่งผลต่อระบบลำไส้และระบบย่อยอาหาร เพราะสารอาหารพวกเหล่านี้เคลื่อนที่ในลำไส้ได้ยาก ทั้งมีสารสังเคราะห์ สารแต่งกลิ่น แต่งสี และสารกันบูดที่มีส่วนทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย (Metabolism Rate) ถดถอยลงจนเกิดภาวะความเสี่ยงน้ำหนักเกินได้ในที่สุด



โครงการห่างไกลโรคอันตราย Covid-19 ในกิจกรรม "Big Cleaning Day"

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ นำโดยนายแพทย์ ประพจน์ คล่องผู้ศึก คณะแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธา และชาวมจร. ร่วมแรง ร่วมใจ ทำประโยชน์ในโครงการห่างไกลโรคอันตราย Covid-19 ในกิจกรรม "Big Cleaning Day" ในการทำความสะอาดพื้นที่บริเวณรอบๆ มหาวิทยาลัย รวมถึงอาคารและพื้นที่ส่วนกลาง เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของฆ่าเชื้อไวรัส ณ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย ออยุธยา

พิธีเปิดป้ายศาลาการเปรียญ และพิธีทำบุญอายุวัฒนมงคล

คณะแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ร่วมในพิธีเปิดป้ายศาลาการเปรียญและพิธีทำบุญอายุวัฒนมงคล "ดร.อุไรศรี คณิ่งสุขเกษม" ณ วัดมหาจุฬาลงกรณราชูทิศ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระพรหมบัณฑิต (ป.ธ.๙,ศ.,ดร.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, อัครมหาบัณฑิต) กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานศูนย์พระปริยัตินิตศรแห่งประเทศไทย ประธานสภาภควันวิสาขบูชาโลก เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร ผู้รักษาการแทนเจ้าคณะใหญ่หนกลาง เป็นประธานและกล่าวสัมโมทนียกถา เรื่อง 'แรงบันดาลใจในการสร้างวัดมหาจุฬาฯ'





ร่วมบริจาค

คณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ขอขอบคุณ ทุกกำลังใจจากทุกภาคส่วนที่ร่วมเป็นหนึ่งในการฝ่าวิกฤตโควิด-19 ไปด้วยกัน ทางโรงพยาบาลได้รับมอบอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน เช่น เทคโนโลยีในการคัดกรองผู้ป่วย แอลกอฮอล์ทำความสะอาด แอลกอฮอล์ล้างมือ ชุด PPE หน้ากากป้องกันละออง ฝุ่นป้องกันเชื้อโควิด รวมถึงอาหาร เครื่องดื่ม ขนมต่างๆ และเงินบริจาค นี่เป็นเพียงภาพส่วนหนึ่งของผู้มีอุปการะคุณกับโรงพยาบาลเท่านั้น โรงพยาบาลวิชัยยุทธจะขอร่วมเป็นหนึ่งในหน่วยงานพยาบาลที่จะสนับสนุนให้ผ่านพ้นวิกฤตินี้โดยเร็วที่สุด



