

วารสารวิชัยยุทธ

# VICHAIYUT

ปีที่ 17 ฉบับที่ 63 เดือนพฤศจิกายน 2563 - มกราคม 2564  
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER



## ดูแลทุกคนรอบตัว ใส่ใจทุกजेเนอเรชั่น



### Health Tips

ท้องอืด ท้องเฟ้อ  
อาการนี้ที่น่ารำคาญ

### Forever Young

ตรวจสอบสภาพผู้สูงอายุ  
สำคัญอย่างไร

### Care for Kids

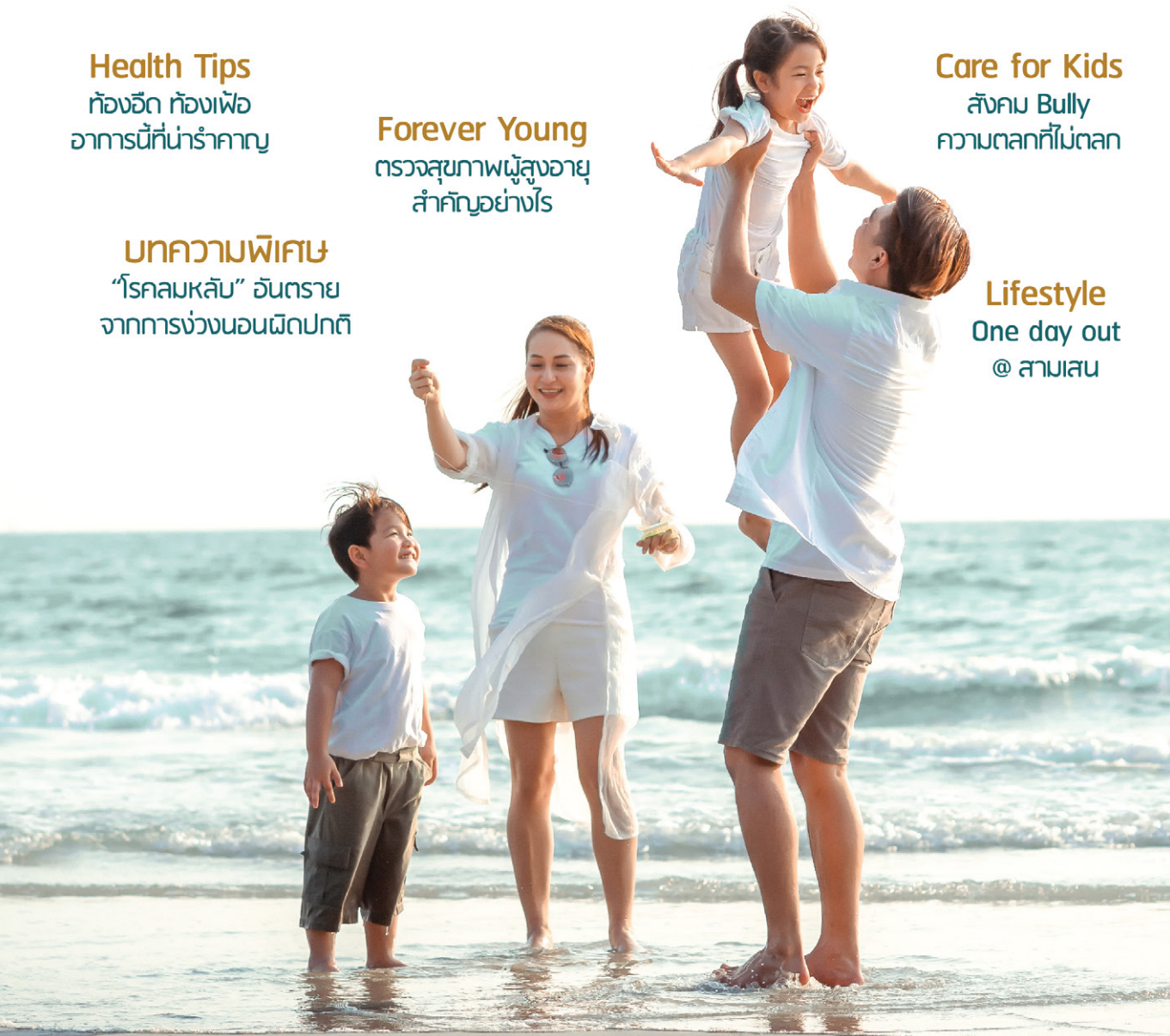
สังคม Bully  
ความตกที่ไม่ตก

### บทความพิเศษ

“โรคลมหลับ” อันตราย  
จากการง่วงนอนผิดปกติ

### Lifestyle

One day out  
@ สามเสน



# การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



## บรรณาธิการ

สวัสดิสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ พบกันอีกครั้งกับวารสารวิชัยยุทธฉบับที่ 63 ซึ่งเป็นฉบับปิดท้ายปี 2563 ซึ่งเป็นปีที่เราเผชิญกับวิกฤติโควิดมาตลอดทั้งปี ยังคงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนจะต้องร่วมมือร่วมใจกันป้องกันและระมัดระวังตัวเองอย่างต่อเนื่อง โดยการสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่แออัด และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ก็จะช่วยให้ประเทศไทยผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ได้ในที่สุดครับ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เรามีคอลัมน์ใหม่แกะกล่อง "One Day Out" ที่จะนำทุกท่านไปร่วมท่องเที่ยวย่านสำคัญของกรุงเทพฯ ในเวลา 1 วัน โดยฉบับแรกเราจะพาไปตระเวนย่านสามเสน ชุมชนเก่าแก่ถิ่นวัฒนธรรมที่อยู่ใกล้เคียงวิชัยยุทธของเรากันนะครับ รวมถึงความรู้เรื่องสุขภาพดีๆ อีกมากมายที่เรานำมาฝากกันเป็นประจำครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวานิชย์  
บรรณาธิการบริหาร

## Content สารบัญ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 63 เดือนพฤศจิกายน 2563 - มกราคม 2564

### 3 Vichiyut Update

#### 4 บทความพิเศษ

"โรคมะเร็ง" อันตรายจากการง่วงนอนผิดปกติ

#### 7 Lifestyle

New Gadget เมื่อความปลอดภัยต้องมาก่อน

#### 8 Health Tips

ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการนี้ที่น่ารำคาญ

#### 9 Forever Young

ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ สำคัญอย่างไร?

#### 10 รู้หรือไม่

รู้หรือไม่...ร่างกายมนุษย์มีหัตถ์สรีรยัณ

### 11 Health Tips

ทักษะจำเป็นต่อชีวิตการทำงานในโลกปัจจุบัน

### 12 ถามมา ตอบไป

### 13 Care for Kids

สังคม Bully ความตกก็ไม่ตก

### 14 One Day Out

@สามเสน

### 16 Health in Trend

TRAIL RUNNING การวิ่งที่มากกว่าการวิ่ง

### 17 Enjoy your meal

DAI LOU

### 18 Activities

#### ที่ปรึกษา

- นพ.สมพันธ์ บุญยุคปต์
- นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์
- นพ.พรต ทองวานิช
- นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
- นพ.ประพจน์ คล่องผู้คึก
- นพ.ก่าธร เฝ้าสวัสดิ์
- นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
- นพ.สุรวุฒิ ปรีชานนท์
- พญ.สุชาจันทร์ พงษ์ประไพ
- นพ.ระพีพล กุญชร ณ อยุธยา

#### บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตติวานิชย์

#### กองบรรณาธิการ

- คุณชลธิชา นามมาลี
- คุณพีรพัฒน์ พุกทะคุปต์

#### ศิลปกรรม

- คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
- คุณศรีวรินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

## สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

- ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
- บริษัท วิชายุทธการบินแห่งประเทศไทย จำกัด
- บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
- Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
- บริษัท ทรุ ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
- บริษัท ทีบีโก้ฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เซลล์ประเทศไทย
- บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ทีบีโก้แอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
- ธนาคารธนชาต อาคารสนามมะลิ ชั้น 2
- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
- สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
- สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
- เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
- ศูนย์โตโยต้า เคมอเตอร์ส 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

## สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



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

\*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้  
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์  
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

# ดูแลทุกคนรอบครัว ใส่ใจทุกเจนเนอเรชัน

Be the Healthiest Family



## โปรแกรม 2564 ตรวจสุขภาพ



### โปรแกรม 1 Basic Check-up

สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

- + ตรวจหาปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ
- + ตรวจหาระดับคอเลสเตอรอล
- + ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด

3,300 บาท



### โปรแกรม 2 Healthy Working

สำหรับผู้ที่มีอายุ 30-40 ปี

- + ตรวจหาความเสี่ยง ตรวจหาระดับไขมันที่ไม่ดีหรือระดับไขมันดีที่ต่ำเกินไป
- + ตรวจหาความผิดปกติในระยะเริ่มต้น
- + ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบน
- + ตรวจคัดกรองมะเร็งบางชนิด

6,500 บาท



### โปรแกรม 3 Standard Executive

สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

- + ตรวจหาความเสี่ยง ตรวจหาระดับไขมันที่ไม่ดีหรือระดับไขมันดีที่ต่ำเกินไป
- + ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบนและล่าง
- + ตรวจคัดกรองมะเร็ง เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งรังไข่ มะเร็งช่องท้อง มะเร็งตับ

10,900 บาท



### โปรแกรม 4 Premium Executive

สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

- เน้นการตรวจที่ละเอียดมากยิ่งขึ้นเช่นเดียวกับโปรแกรม 3 โดยเพิ่มเติม
- + การตรวจทางจักษุ
- + การตรวจหัวใจด้วยคลื่นความถี่สูง (Echocardiogram) เพื่อหาความผิดปกติของหัวใจ
- + ตรวจหัวใจโดยละเอียดด้วยวิธีการรังสีวิทยา

18,000 บาท



### โปรแกรม 5 Ultimate Check-up

สำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

- เน้นการตรวจการทำงานของระบบต่างๆ ที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น โดยเพิ่มเติม
- + ตรวจสุขภาพตาโดยจักษุแพทย์ ตรวจหู คอ จมูก ตรวจการได้ยิน
- + ตรวจมวลกระดูก เพื่อหาภาวะโรคกระดูกพรุน และกระดูกพยุบ
- + ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด

23,900 บาท

ตั้งแต่ 1 มกราคม 2564 - 31 ธันวาคม 2564



สอบถามเพิ่มเติมหรือนัดหมายก่อนเข้ารับบริการ

ศูนย์ตรวจสุขภาพ

ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ  
วันและเวลาทำการ เปิดบริการทุกวัน เวลา 07.00 - 15.00 น.

☎ 0 2265 7777



# “โรคลมหลับ”

## อันตรายจากการง่วงนอนผิดปกติ

หลายคนอาจจะไม่เคยได้ยินหรือรู้จักกับโรคลมหลับมาก่อน เพราะเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการนอนหลับ ทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกง่วงเกินกว่าจะต้านทานได้ อีกทั้งยังเป็นโรคที่จะอยู่กับผู้ป่วยไปตลอดชีวิต โดยส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย เช่นในกรณีของผู้ป่วยหญิงรายหนึ่งที่ได้มาเล่าประสบการณ์ของโรคลมหลับให้เราฟัง เธออายุเพียง 19 ปี และเคยประสบอุบัติเหตุจากโรคลมหลับจนรถเสียหลักข้ามเกาะกลาง เป็นเหตุให้มีผู้บาดเจ็บหลายราย แต่เคราะห์ดีที่ไม่มีใครเสียชีวิต เรามาทำความรู้จักโรคลมหลับกันนะคะ

**Q** จุดเริ่มต้นของอาการโรคลมหลับ เกิดขึ้นได้อย่างไร



**A**

ย้อนกลับไปสมัยเป็นนักเรียนชั้นประถม มีอาการหลับในห้องเรียนบ่อยครั้ง จนทางโรงเรียนขอพบผู้ปกครองเพื่อสอบถามอาการหลับในเวลาเรียน แต่ทางคุณพ่อคุณแม่คิดว่าลูกคงมีอาการแค่ขี้เซาเท่านั้น ไม่ได้รู้สึกว่าจะต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาเพราะไม่ได้มีอาการรุนแรงอย่างอื่นค่ะ แต่ที่ทราบว่าเป็นโรคนี้นี้ก็ตอนที่ขับรถไปประสบอุบัติเหตุมา จึงได้เล่าเหตุการณ์ต่างๆ ให้คุณหมอฟัง คุณหมอก็เลยมีความสงสัยว่าเราอาจเป็นโรคลมหลับ



## ความถี่ในการนอนหลับในห้องเรียนมากน้อยเท่าไร

หลับทุกคาบเรียนก็ว่าได้ หลับทุกวัน หนึ่งวันมีพฤติกรรมแบบนี้เกิน 5 ครั้ง อยู่ดี ๆ ก็จะมีความรู้สึกเพลียจนอยากนอน ในบางครั้งนั่งคุยกันอยู่ดี ๆ ก็หลับไปเลย นั่งทานอาหาร กำลังเคี้ยว ๆ อยู่ก็หลับได้



## รบกวนเล่าย้อนเหตุการณ์ที่ขับรถประสบอุบัติเหตุ ในครั้งนั้นมีสาเหตุหรือเหตุการณ์อย่างไรบ้าง

ในวันนั้นก็นัดเพื่อน ๆ ไปทานอาหารตามปกติค่ะ พอทานเสร็จก็แยกย้ายกันกลับบ้าน ตอนนั้นยังไม่มีอาการเพลียหรือ่วงเลยแม้แต่น้อย ขับรถกลับบ้านตามปกติอยู่ดี ๆ ภาพตัดไปเลย



## ระยะเวลาที่รู้สึกตัวว่าตนเองเริ่มเพลีย หรือเริ่มง่วงก่อนที่จะหลับใช้เวลาประมาณกี่นาที

เท่าที่ไปตรวจมาก็ประมาณ 3 นาทีก็หลับแล้ว พอตื่นมาอีกครั้งก็รู้สึกถึงความง่วงไม่ได้ลดลงเลย ตอนกลางคืนก็เคยตั้งใจนอนหลับให้เต็มที่ นอนหลับได้ยาวสุดประมาณ 20 ชั่วโมงติดต่อกัน แต่อาการง่วงก็ไม่ได้ลดลง



## อาการที่เกิดขึ้นได้ส่งผลต่อชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

อาการที่ส่งผลต่อชีวิตมีเรื่องใหญ่ ๆ 2 เรื่อง เรื่อง การหลับในห้องเรียนที่มหาวิทยาลัย และเรื่องการขับรถที่ไม่สามารถทำได้เลย ซึ่งก็คงจะต้องเข้ารับการรักษาเพื่อบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นแต่ตอนนี้ยังไม่สามารถรักษาโรคผมหลับได้ เราคงต้องอยู่กับโรคนี้ไปตลอดชีวิตค่ะ



## ขั้นตอนการรักษาโรคผมหลับ เป็นอย่างไรบ้าง

คุณหมอให้เข้ารับการตรวจโดยวิธี sleep lab คือ นอนอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 1 คืน หรือเป็นเวลา 9 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 21.00น. — 06.00น. เมื่อตื่นขึ้นมาก็ทดสอบทุก ๆ 2 ชั่วโมง 5 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่ทดสอบการนอนหลับใช้เวลา 15 นาที ถ้ามีการหลับแสดงว่ามีอาการของโรค ผลการทดสอบคือ หลับทุกครั้ง และใช้เวลาก่อนการหลับแต่ละครั้งเพียง 3 นาที ทำให้ต้องเข้าขั้นตอนการรักษาในอันดับต่อไปโดยการรับประทานยา ร่วมกับ การดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิดค่ะ

โรคลมหลับ หรือ Narcolepsy เป็นโรคความผิดปกติของการนอนหลับชนิดหนึ่ง ซึ่งรักษาไม่หาย และผู้ป่วยต้องอยู่กับโรคนี้อีกไปตลอดชีวิต จากสถิติของผู้ที่เป็นโรคลมหลับจะมีอัตราส่วนประมาณ 1 ใน 2,000 คน และโรคลมหลับถือว่าเป็นอันตรายอย่างมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี



สำหรับผู้ป่วยรายนี้ มีประวัติเกี่ยวกับการง่วงมากกว่าปกติ ตั้งแต่อายุ 7-8 ขวบ ไม่มีประวัติการดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่ได้รับประทานยาใดๆ เป็นประจำ ไม่มีภาวะอ้วน ไม่พบโรคนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ ผลตรวจร่างกายเป็นปกติ จึงไม่พบปัจจัยต้นเหตุของโรค แต่อย่างไรก็ตามอาการของโรคลมหลับไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และต้องใช้ยาในการช่วยบรรเทาอาการของโรคอย่างต่อเนื่อง ยารักษาโรคลมหลับเป็นยาในกลุ่มยา กระตุ้นให้ตื่นตัว โมดาฟินิล (Modafinil) ที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้ผู้ป่วยตื่นตัวในเวลากลางวันไม่หลับง่าย

ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการง่วงนอนตลอดเวลา และอาการง่วงนอนส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ห้ามขับขี เพราะอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น สำหรับคนไทย เชื่อว่าการหลับในเป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึงร้อยละ 30 ของอุบัติเหตุจราจร หรือกว่า 6 พันคนต่อปี สาเหตุหลักของหลับในเกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ สาเหตุรองเกิดจากกินยาที่ทำให้ง่วงกลุ่มยาแก้แพ้ แก้หวัด รวมทั้งการดื่มแอลกอฮอล์ แต่ถ้านอนพอเพียงแล้วยังง่วง อาจเกิดจากโรคนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ มีส่วนน้อยมากที่มีสาเหตุจากโรคลมหลับ

## 5 สิ่งควรทำ สำหรับผู้เป็นโรคลมหลับ

- 1 มีผู้ที่ไว้ใจได้อยู่รอบข้างเสมอ
- 2 ตื่นนอนและเข้านอนในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน
- 3 ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- 4 เสริมสร้างสุขภาพจิตให้แจ่มใสอยู่เสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความเครียด
- 5 รับประทานยาจากตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด



นพ. มนูญ ลิเซววงศ์  
อายุรแพทย์ทางด้านโรคระบบทางเดินหายใจ

## 5 สิ่งต้องห้าม สำหรับผู้เป็นโรคลมหลับ

- 1 ห้ามทำงานกับเครื่องจักรหรือเครื่องไฟฟ้า ที่เกิดความเสี่ยงต่อผู้ป่วย
- 2 ห้ามอยู่บนที่สูงหรือสถานที่ที่มีความเสี่ยง เช่น บนหน้าผา สระว่ายน้ำ
- 3 ห้ามทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องไฟ สารเคมี แก๊สต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อร่างกาย
- 4 ห้ามรับประทานยาที่ทำให้ง่วงหรือซึม จำพวกอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลในปริมาณสูง
- 5 ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้หมดสติได้เร็วกว่าคนทั่วไป

“โรคลมหลับเป็นสาเหตุให้รู้สึกง่วงเกินกว่าที่ร่างกายจะต้านทานได้”

# NEW GADGET

## เมื่อความปลอดภัยต้องมาก่อน

“บ้าน” สถานที่ที่เราสนใจและรู้สึกปลอดภัยที่สุด แต่ในบางครั้งสถานที่แห่งนี้ อาจมีจุดเสี่ยงที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงเช่นกัน โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็กเล็กและผู้สูงอายุยิ่งต้องใส่ใจดูแลเพิ่มขึ้น เราหาอุปกรณ์ที่ช่วยลดความเสี่ยงและมีคุณสมบัติในการป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งไม่พึงประสงค์ เพื่อให้บ้านของเรามีความปลอดภัยสำหรับทุกคนกันเถอะ

### เซ็นเซอร์หน้าต่างและประตู (Door and Window Sensor)

อุปกรณ์ตรวจจับการเปิด-ปิดประตู หน้าต่าง เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กทั้งสองชิ้น หากอยู่ห่างกันจะมีการแจ้งเตือน นำเอาไปติดที่ประตู หน้าต่าง หรือสถานที่ที่ต้องการเป็นส่วนตัว เมื่ออุปกรณ์ 2 ชิ้นแยกออกจากกันจะมีการแจ้งเตือนไปยังเกตเวย์ เพื่อส่งสัญญาณไปยังสมาร์ตโฟนทันที



### เครื่องตรวจจับควันไฟ (Smoke Detector)

เครื่องตรวจจับควันไร้สาย ส่งสัญญาณเตือนเมื่อเกิดเหตุควัน นำไปติดบนเพดานหรือกำแพงบ้าน เหมาะกับการติดในห้องนอน ห้องที่หลับตาคน หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงกับการเกิดประกายไฟ เมื่อตรวจจับเจอควันจะมีเสียงดังสูงถึง 85 เดซิเบล และมีไฟกระพริบ ในบางรุ่นสามารถส่งข้อมูลไปยังสมาร์ตโฟนได้ด้วย

### ไฟส่องสว่างอัตโนมัติสำหรับเวลากลางคืน (Motion-activated Night Light)

ไฟส่องสว่างอัจฉริยะตรวจจับการเคลื่อนไหวด้วยเซ็นเซอร์แบบไร้สาย เหมาะสำหรับติดตั้งบริเวณทางเดินภายในตัวบ้าน เมื่อเซ็นเซอร์จับการเคลื่อนไหวได้แสงไฟก็จะติดขึ้นและดับลงเองในช่วงที่มีแสงสว่างภายในบ้าน ไฟส่องสว่างอัจฉริยะจะหยุดทำงานและจะกลับมาทำงานอีกครั้งเมื่อภายในตัวบ้านมืดสนิท



### เครื่องหน่วงเวลา (Timer relay)

อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้ตั้งเวลา Timer เป็นตัวควบคุมเวลาให้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าใช้ได้ในเวลาที่ต้องการ โดยการตั้งเวลาและควบคุมการทำงานได้ตามต้องการ สามารถตั้งโปรแกรมแต่หลักวัน หลีกสัปดาห์ มีหน่วยความจำใช้งานได้ยาวนานถึง 5-10 ปี ใช้เพื่อลดปัญหาการลิมปิดสวิตช์เครื่องไฟฟ้าที่เป็นต้นเหตุของการลัดวงจรในเวลาที่ไม่มีใครอยู่ในบ้าน เช่น พัดลม เครื่องฟอกอากาศ กาน้ำร้อน

### อุปกรณ์ระบุตำแหน่งผู้บุกรุก (Intrusion Detection System: IDS)

อุปกรณ์ที่ใช้ระบุโซนของผู้บุกรุก บอกได้ว่าผู้บุกรุกอยู่บริเวณใดภายในบ้าน เช่น ห้องครัว ห้องนอน ห้องพระ หรือหลังบ้าน ตำแหน่งขึ้นอยู่กับการวางเซ็นเซอร์ของเจ้าของบ้าน หากอุปกรณ์ตรวจจับพบการบุกรุก อุปกรณ์จะส่งข้อความแจ้งเตือนพร้อมระบุโซนที่มีการเคลื่อนไหว สามารถใช้ข้อมูลตำแหน่งเพื่อแจ้งตำรวจได้ทันที





# ท้องอืด ท้องเฟ้อ

## อาการนี้ที่อันตราย

ผู้ป่วยที่มีอาการ อิ่มเร็ว ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก แสดงว่ามีอาการของโรคดิสเปปเซีย (Dyspepsia) ที่พบมากถึง 1 ใน 4 ของคนทั่วไป และส่วนใหญ่มีอาการมักเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง จนอาจทำให้ความรำคาญเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน

### อาการสำคัญแบ่งออกได้ 4 แบบ

- 1 ปวดท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ (Epigastric pain)
- 2 แสบร้อนท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ (Epigastric burning)
- 3 แน่นหรืออึดอัดท้องหลังมื้ออาหาร (Post-prandial fullness)
- 4 อิ่มเร็วกว่าปกติ (Early satiation)

### สาเหตุโดยมากเกิดจาก...

**การเลือกรับประทานอาหาร** ที่มักเป็นพฤติกรรมซ้ำๆ ของผู้ป่วย อาหารเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารรสจัด เผ็ดจัดเปรี้ยวจัด อาหารมัน กาแฟ และแอลกอฮอล์

**ยา** ประเภทที่เกิดการระคายเคืองของทางเดินอาหาร ยาแก้ปวดกระดูก ยาคลายเส้น ยาปฏิชีวนะ ยาความดันบางชนิด อาหารเสริมประเภทธาตุเหล็ก การเปลี่ยนยาตามคำสั่งแพทย์สามารถช่วยทำให้อาการต่างๆ ลดลงได้

### แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็ห่างไกลโรคได้

- ลดรับประทานอาหารที่มีความมัน รสจัด ของหวาน ดกการดื่มชา กาแฟ ซ็อกโกแลต น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงยาที่ระคายเคืองทางเดินอาหาร ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ
- รับประทานอาหารเป็นเวลาทุกมื้อ และควรรับประทานอาหารเช้าก่อนเวลาเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับประทานให้พอดีไม่ให้อิ่มหรือเหนื่อยเกินไป และหลังการรับประทานอาหารเสร็จไม่ควรล้มตัวลงนอนโดยทันที
- ควรคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด





# ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ สำคัญอย่างไร?

ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ สภาพร่างกายเริ่มมีการทรุดโทรมเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพื่อใช้ในการคัดกรองและประเมินความเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ เพื่อทำการป้องกัน รักษา แก้ไขพฤติกรรมโดยเร็วที่สุด ก่อนที่โรคนั้นจะลุกลามจนสายเกินที่จะแก้ไข

## วิธีการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ

- ก่อนวันที่รับการตรวจต้องงดอาหารและน้ำอย่างน้อยเป็นเวลา 8–10 ชั่วโมง และควรหลับพักผ่อนเพียงพอ
- นัดหมายการรับเข้าตรวจล่วงหน้า หากไม่สามารถมารับการตรวจได้ ควรแจ้งเลื่อนนัดหมายกับทางสถานพยาบาล
- นำยาที่รับประทานอยู่ประจำหรือยาสำคัญต่างๆ เพื่อแจ้งแพทย์ให้ทราบล่วงหน้า

## การตรวจที่จำเป็นทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจร่างกายทั่วไป ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง BMI และวัดความดันโลหิต ตรวจสายตา ในกรณีอายุ 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจทุก 2 ปี และเมื่ออายุสูงกว่า 65 ปี ควรเข้ารับการตรวจทุก 1 ปี เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุจากการคลาดเคลื่อนในการมองเห็น
- ตรวจปัสสาวะทุก 1 ปี เพื่อคัดกรองความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะ
- ตรวจหาภาวะซีดทุก 1 ปี เมื่ออายุสูงกว่า 70 ปีขึ้นไป
- ตรวจหาไขมันในเลือดทุก 5 ปี เพื่อลดการอุดตันของเส้นเลือด
- ตรวจหาเบาหวานทุก 1 ปี
- ตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไตทุก 1 ปี เพื่อตรวจคัดกรองความผิดปกติของไต

## ตรวจคัดกรองมะเร็ง

- ตรวจมะเร็งปากมดลูกทุก 3 ปีจนถึงอายุ 65 ปี (เพศหญิง)
- ตรวจมะเร็งเต้านมทุกปีจนถึงอายุ 69 ปี (เพศหญิง)
- ตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการส่องกล้อง



การตรวจสุขภาพจะมีรายการตรวจอะไรบ้างและความถี่ในการตรวจจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับอายุ สุขภาพของคนไข้โดยรวม ประวัติครอบครัว และรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปโปรแกรมตรวจสุขภาพจะแบ่งตามเพศและอายุ โดยแพทย์แนะนำให้ตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ส่วนผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงอาจจำเป็นต้องตรวจเพิ่มเติม และระยะเวลาการตรวจจะถี่ขึ้นหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

# รู้หรือไม่ว่า...

## รูปร่างกายมนุษย์มีัจตจรรยนัก



### มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่แสดงออกทางอารมณ์ทางน้ำตา

สัตว์เลือดอุ่นหลากหลายชนิดไม่ว่าจะเป็น แมว สุนัข ลิง ช้าง ที่เรามักจะเห็นน้ำตาเหมือนกำลังร้องไห้ นั้นมีสาเหตุทางกายภาพ อาจเกิดจากการกินของรสจัด หรืออาจมาจากสิ่งผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับดวงตา ส่วนด้านอารมณ์ สัตว์จะแสดงออกเมื่อเกิดความเศร้าเท่านั้น ซึ่งแตกต่างจากมนุษย์ "น้ำตาจากอารมณ์" (emotional tears) ที่ถูกกระตุ้นโดยความรู้สึกที่แตกต่างกันในด้านบวก (ความสุข ปิติ ตื่นเต้น) และในด้านลบ (โศกเศร้า โกรธ กลัว) มนุษย์ยังมีพัฒนาการทางอารมณ์ผ่านทางน้ำตา สังเกตได้จากเด็กเล็กที่ร้องไห้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง



### มนุษย์จะตื่นขึ้นตอนกลางดึกเพื่อถ่ายเบาเท่านั้น

นาฬิกาภายในร่างกายมนุษย์มีความซับซ้อน ฮอว์โมนต่างๆ จะถูกกระตุ้นเมื่อโดนแสงอาทิตย์ และรู้สึกง่วงเมื่อแสงอาทิตย์ตกในตอนกลางคืน ซึ่งระบบขับถ่ายของเสียของร่างกายก็ทำงานในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นโดยปกติร่างกายมนุษย์จะไม่ส่งสัญญาณความรู้สึกปวดท้องหนักหรือเบาในช่วงเวลาที่นอนพักผ่อน แต่กระเพาะปัสสาวะไม่สามารถเก็บของเสียได้นานเท่าระบบลำไส้ ดังนั้นหากคุณดื่มน้ำในปริมาณมากเกินไปก็จะทำให้คุณปวดท้องเบาในตอนกลางคืนนั่นเอง

### จมูกมนุษย์สามารถแยกแยะและจดจำกลิ่นได้มากกว่า 50,000 กลิ่น

มนุษย์แยกแยะกลิ่นที่แตกต่างกันมากกว่า 50,000 กลิ่น เมื่อกลิ่นเข้าไปยังโพรงจมูกส่วนบน ผู้รับกลิ่น (olfactory cleft) เซลล์ประสาทรับกลิ่น จะถูกกระตุ้นและส่งสัญญาณไปยังสมอง เพื่อตรวจจับลักษณะเฉพาะต่างๆ เช่น กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ กลิ่นขนม และกลิ่นอาหารที่มีความแตกต่างกันได้อย่างแม่นยำ ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่าเพศหญิงมีความสามารถรับแยกแยะได้ดีกว่าเพศชาย เหตุผลหนึ่งอาจเป็นเพราะเพศหญิงมีสมองคอร์เทกซ์ส่วนหน้า (orbital prefrontal) ที่พัฒนามากกว่าเพศชาย นั่นทำให้ผู้หญิงมีความสามารถในการสังเกต จับผิด และอารมณ์ละเอียดอ่อนกว่าผู้ชาย



# ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต การทำงานในโลกปัจจุบัน



ในโลกของการแข่งขันเพื่อจะขึ้นเป็นผู้นำหรือเป็นที่ต้องการของบริษัทชั้นนำต่างๆ การพัฒนาตัวเองจึงมีความสำคัญอย่างมาก ความรู้ที่มีอาจมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความใฝ่รู้ใฝ่เรียนของแต่ละบุคคล แต่ยังมีอีกหนึ่งสิ่งที่จะทำให้คุณเป็นที่ต้องการขององค์กร และยังคงดึงดูดเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า พันธมิตรทางธุรกิจ ความสามารถนั้นคือ "ทักษะ" เรามาลองทำความรู้จักกับทักษะต่างๆ เหล่านี้กันค่ะ

## 4C พัฒนาทักษะการเรียนรู้ Learning Skills

### Critical thinking

ทักษะในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และการจัดหมวดหมู่

### Creativity

ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบ ในพื้นฐานความเป็นจริง

### Collaboration

ทักษะการเข้าสังคม วิธีการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

### Communication

ทักษะการติดต่อสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ

## IMT พัฒนาทักษะในการ ทำความเข้าใจ Literacy Skills

### Information literacy

ความสามารถในการเข้าใจมิติของตัวเลขสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูล

### Media literacy

ความสามารถในการเข้าใจเท่าทันสื่อทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สื่อในรูปแบบต่างๆ

### Technology literacy

ความสามารถในการเข้าใจเทคโนโลยีต่างๆ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง



## FLIPS

ทักษะการใช้ชีวิต Life Skills  
ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญมากที่สุด

### Flexibility

ทักษะการยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

### Leadership

ความเป็นผู้นำสามารถกระตุ้นทีมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ

### Initiative

ความสามารถในการวางแผนพร้อมวางกลยุทธ์ และเริ่มโปรเจกต์ใหม่ๆ ด้วยตนเอง

### Productivity

สามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย

### Social skills

ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เป็นระบบเพื่อประโยชน์ในการทำงาน



**Q** ปากแห้งมาก แก้ปัญหาโดยการเลียริมฝีปาก พอเลียบ่อยๆ ด้านข้างริมฝีปากจะเกิดรอยแดง พอตื่นเช้าก็กลายเป็นสีดํา ริมฝีปากเกิดอาการบวมขึ้นเรื่อยๆ เหมือนปากจ่อ ทุกวันนี้ก็ยังไม่หาย หากพอไม่เลียปากก็แห้งจนเป็นสีขาว อยากรู้วิธีการรักษาให้หายขาดโดยไม่ต้องหยุดเลียริมฝีปากบ่อยๆ ช่วยให้ได้บ้างไหมคะ

**A** การป้องกันและรักษาอาการริมฝีปากแห้งเบื้องต้นได้โดย

- ดื่มน้ำให้บ่อยยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังรวมถึงริมฝีปาก
- หลีกเลี่ยงการเลียริมฝีปาก เนื่องจากในน้ำลายมีเอนไซม์ที่มีคุณสมบัติในการช่วยย่อยอาหาร ซึ่งยิ่งทำให้ริมฝีปากที่แห้งขยายวงกว้าง และระคายเคืองเพิ่มขึ้น
- เปลี่ยนยาสีฟันให้เป็นชนิดฟองน้อยหรือไม่มีฟองและรสจืด และทาวาสลินขาว (White Petrolatum) เคลือบริมฝีปากก่อนแปรงฟัน เพื่อให้ฟองยาสีฟันระคายเคืองริมฝีปากน้อยที่สุด
- หลีกเลี่ยงอาหารผลไม้ที่มีรสจัด และทำความสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- การทาริมฝีปากด้วยวาสลินขาว เคลือบผิวบริเวณริมฝีปากอย่างสม่ำเสมอ ที่ช่วยลดการระเหยของน้ำ และป้องกันผิวระคายเคืองได้

**Q** เคยผ่าตัดเสริมหน้าอกมานานแล้วมีรอยผ่าตัดตรงข้อพับรักแร้ทั้ง 2 ข้าง ช่วงแรกใช้ mederma ครีมหากทุกวัน แผลไม่บูนและแห้งปกติ แต่ปัญหาอยู่ตรงที่ มีรอยแผลผ่าตัดเป็นร่องตื้นๆ มีวิธีใดทำให้รอยคล้ำตรงแผลผ่าตัดดูจางลง

**A** รอยดำจากแผลผ่าตัดเกิดจากการสร้างเม็ดสีเมลานินมีมากขึ้น สามารถรักษาได้โดยวิธี

- การสักสีผิว ในแผลเป็นที่มีสีเข้มหรืออ่อนกว่าสีผิวปกติ
- การใช้เลเซอร์ ลบรอยแผล
- ผลัดผิวด้วย MD เพื่อขจัดเซลล์ผิวเก่า เพื่อสร้างผิวใหม่มาทดแทน



**Q** มีอาการเป็นสิวจากการแพ้เหงื่อ มีวิธีการรักษาหรือป้องกันอย่างไร เวลาออกกำลังกายไปแล้วเหงื่อออก จะมีอาการแสบและคันบริเวณหน้า หลังจากนั้นก็จะเกิดสิวกักเสบไม่หายเสียที

**A** การรักษาเบื้องต้น ควรต้องล้างหน้าให้สะอาด อาบน้ำ สระผมทุกครั้งทันทีหลังการออกกำลังกาย โดยใช้ผลิตภัณฑ์แชมพูกลุ่มที่มีตัวยา Ketoconazole หรือ selenium sulfide หลีกเลี่ยงแสงแดดและความร้อนที่เป็นสาเหตุของสิวกักเสบ แนะนำให้พบแพทย์ผิวหนังเพื่อรับการรักษารักษาอย่างถูกต้องต่อไป

# สังคม Bully ความตลกที่ไม่ตลก

การ Bully เป็นพฤติกรรมที่กลั่นแกล้งโดยคนที่มีความได้เปรียบทำกับคนที่เสียเปรียบหรืออ่อนแอกว่าอย่างซ้ำๆ จากถ้อยคำ การกระทำ ที่เพิ่มแรงกดดันทางสังคมให้เกิดความรู้สึกในทางลบหรือรึรอนสัทธิที่ควรได้รับ จนผู้ถูกกระทำรู้สึกไม่ดี เจ็บปวด กังวล

## สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกกำลังตกเป็นเหยื่อของการถูกลั่นแกล้ง

- ลูกมีอาการเครียด มีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดท้อง ปัสสาวะรดที่นอนบ่อยครั้ง
- มีอาการหงุดหงิด วิตกกังวล นอนไม่หลับ มีภาวะผื่นร้ายบ่อยครั้ง
- ของใช้หรือของเล่นของลูกหายบ่อย อาจมีสาเหตุจากการโดนขโมยจากเด็กที่โรงเรียน
- มีรอยจากการบาดเจ็บ ฟกช้ำตามเนื้อตัว โดยลูกไม่สามารถบอกสาเหตุอย่างชัดเจนได้
- แยกตัวออกจากเพื่อนๆ หรือมีเพื่อนน้อยลง
- หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน ไม่อยากเข้าสังคม ไม่อยากไปเรียน ขาดเรียนบ่อย เกรดตก



## วิธีช่วยลูกจากการตกเป็นเหยื่อของการ Bully

- พุดคุยอย่างตรงไปตรงมา แชรประสบการณ์การถูก Bully ต่างๆ หากเด็กกล้าพุดออกมา ให้รับฟังด้วยความตั้งใจ และเห็นอกเห็นใจเพื่อฟื้นฟูจิตใจลูก ร่วมกับทางโรงเรียน ถึงวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้้อย่างจริงจัง
- ทำให้ลูกรู้สึกดีกับตัวเอง สร้างความมั่นใจและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้มีความกล้าในการเผชิญหน้ากับการถูก Bully
- ลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อ หากลูกถูกเพื่อนเอาสิ่งของส่วนตัวไปโดยไม่เต็มใจ พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงโดยไม่นำสิ่งของที่ไม่มีความจำเป็นไปโรงเรียน
- หลีกเลี่ยงการไปไหนตามลำพัง เพื่อลดความเสี่ยงในจากตกเป็นเหยื่อของการถูก Bully และให้ลูกคอยอยู่กับเพื่อนหากเพื่อนถูกลั่นแกล้งเช่นกัน
- พุดคุยกับพ่อแม่ของเด็กที่เป็นผู้ Bully เพื่อทราบปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเรื่องดังกล่าว โดยการนัดพุดคุยที่โรงเรียนพร้อมกับครูประจำชั้นเพื่อสร้างความเข้าใจให้ตรงกัน



# One day out @สามเสน

ขอต้อนรับสู่คอลัมน์ใหม่แถมแถม One day out ที่จะพาทุกท่านร่วมเดินทางไปตามสถานที่ในย่านต่างๆ ที่เราเลือกสรรมาแนะนำให้ได้ลองเยี่ยมชมเยือนกันได้แบบครบถ้วนๆ ใน 1 วัน โดยประเดิมฉบับแรกที่ย่าน “สามเสน” ซึ่งเป็นย่านเก่าแก่ที่มีแหล่งท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรม ผสมผสานกับร้านค้า ร้านอาหาร และคาเฟ่ชิวๆ มากมาย เรามาดูกันว่าย่านสามเสนจะมีสถานที่ที่เด็ดๆ ที่เราจะได้สนุกกันในวันหนึ่งวันกันนะคะ

## วัดเทพราชกุญชร

สำหรับทริปวันนี้เราออกเดินทางกันช่วงสายๆ เริ่มต้นกันที่วัดเทพราชกุญชรวรวิหาร ซึ่งเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “วัดสมอแครง” เพียงก้าวเท้าเข้าไปภายในวัดก็จะพบเห็นรูปปั้นช้าง หรือกุญชร มากมายตามชื่อของวัดแห่งนี้ สถาปัตยกรรมที่โดดเด่น คือ พระอุโบสถมีความสวยงามเคียงคู่พระอารามหลวง ภายในพระอุโบสถมีพระประธานนามว่า พระพุทธเทวราชปฏิมากร เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ศิลปะทวารวดี และยังมีจิตรกรรมฝาผนัง

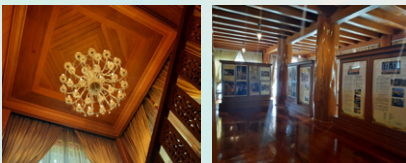


แสดงภาพสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จโปรดพุทธมารดาที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ภาพสุวรรณสามชาติกภายในมีจิตรกรรมฝาผนังที่งดงามอยู่ในสภาพที่ได้รับการอนุรักษ์อย่างดี โดยตกแต่งด้วยสีน้ำเงินทะเลเป็นหลัก ถัดออกมาเล็กน้อยจะพบมณฑปจตุรมุขอยู่ข้างๆ ภายในประดิษฐาน หลวงพ่อดำ พระพุทธบาท พระเก้าแก่และคัมภีร์พระไตรปิฎกโบราณ สำหรับใครที่ต้องการขอโชคลาภให้สมปรารถนาอย่าลืมสักการะรูปปั้นแม่พวง บุญคง ที่อยู่ด้านหลังหลวงพ่อโสดน้อย พระประธานภายในมณฑปจตุรมุข ซึ่งน้อยคนนักที่จะทราบเรื่องนี้



## พิพิธภัณฑ์สักทอง

หลังจากชมสถาปัตยกรรมอันงดงามภายในวัดเทวราชกุญชรวรวิหารแล้ว ภายในบริเวณเดียวกัน ก็จะพบพิพิธภัณฑ์สักทอง ซึ่ง ศ.ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน และท่านผู้หญิงมณฑินี มงคลนาวิน มีจิตศรัทธาดาวงายให้วัดแห่งนี้ เพื่อสร้างเป็นอาคารพิพิธภัณฑ์ไม้สักทองให้เป็นแหล่งเรียนรู้และเผยแพร่พระพุทธศาสนาและเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี และเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 80 พรรษา พิพิธภัณฑ์หลังนี้สร้างมาจากบ้านไม้สักทองจากจังหวัดแพร่ มีเสาไม้สักทองขนาดใหญ่สองคนโอบทั้งหมด 59 ต้น อนุমানกันว่าไม้สักนี้มีอายุไม่น้อยกว่า 479 ปี



อาคารของพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ใช้ไม้สักทองขนาดใหญ่ที่แสดงให้เห็นถึงความศรัทธา ร่วมกับการก่อสร้างอย่างพิถีพิถัน ส่วนจัดแสดงมี 2 ชั้น ในส่วนโถงชั้นล่างแบบเป็นห้องชีวิตประวัติของ ศ.ดร.อุกฤษ มงคลนาวิน และพระสยามเทวาธิราช องค์จำลอง รวมถึงรูปภาพประวัติศาสตร์สำคัญต่างๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ส่วนชั้นบน มีพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรขนาดใหญ่ ส่วนบนเพดานจะเห็นไม้สักทองที่ประกบกันเป็นโดม ประดับด้วยแขนเดอเลียร์ที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปปางห้ามสมุทรสมัยอยุธยา 4 องค์ และหุ่นขี้ผึ้งสมเด็จพระสังฆราชทั้ง 19 พระองค์ และห้องจปร. ที่มีพระบรมราชานุญาตจารึกพระองค์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวอีกด้วย

**พิพิธภัณฑ์สักทองเปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 10.00-17.00 น.  
ค่าเข้าชม 30 บาท ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเข้าชมฟรี**

## Craftman x บ้านอาจารย์ฝรั่ง

หลังจากเดินชมบรรยากาศภายในวัดเทวราชกุญชรวรวิหารและพิพิธภัณฑ์สักทองกันพอประมาณ เราออกเดินทางอีกครั้งไปยัง Craftman x บ้านอาจารย์ฝรั่ง ร้านกาแฟสุดชิลภายในบ้านหลังเก่าของคอร์ราโด เฟโรซี หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ อาจารย์ศิลป์ พีระศรี ประติมากรชาวอิตาลีที่ถือเป็นปูชนียบุคคลในด้านศิลปะของไทยตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว บ้านสไตล์ไทยผสมวิคตอเรียนกอธิคขนาดกำลังพอดีหลังนี้ตั้งอยู่ใกล้สะพานซังฮี้ ในพื้นที่ของกองทัพบก ปัจจุบันเปิดร้านกาแฟที่คอกาแฟตัวจริงต้องรีบมาเช็คอินโดยด่วน เพราะได้ Craftman Roastery มาเปิดคาเฟ่ให้บ้านหลังนี้กรุ่นไปด้วยกลิ่นกาแฟ สำหรับ Signature เมนูที่ถูกใจเรา คือ Sparkling Tamarind หรือน้ำมะขามผสมน้ำผึ้งป่าและน้ำสปราร์คกลิ้ง ที่ให้รสเปรี้ยวหวานสดชื่นชุ่มฉ่ำ ไปพร้อมกับบรรยากาศบ้านยุคเก่าที่มีมุมให้ได้นั่งดื่มด่ำกันได้ยาวๆ ในส่วนของชั้นบนของบ้าน เปิดเป็นแกลอรี่จัดแสดงงานให้เราได้แวะเวียนไปชมงานศิลปะได้อีกด้วย



**Craftman x บ้านอาจารย์ฝรั่ง เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 7.00-20.00 น.**

# TRAIL RUNNING

## การวิ่งที่มากกว่าวิ่ง

การวิ่งเทรล คือ กิจกรรมที่ด้วยการวิ่งขึ้น-ลงเขาเป็นการวิ่งระยะไกลที่มีความยากลำบาก เพราะจะต้องเผชิญกับสภาพภูมิศาสตร์ของป่าเขา หุบเขา รวมถึงสภาพอากาศที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ซึ่งหนักกว่าการวิ่งมาราธอนหลายเท่าเลยก็ด้วย รับรองว่าไม่ได้เป็นการวิ่งแบบพื้นๆ เหมือนวิ่งมาราธอนแน่นอน



ซึ่งระยะการวิ่งแบ่งออกเป็นหลายระยะ เริ่มต้นตั้งแต่ 3 จนถึง 100 กิโลเมตรขึ้นอยู่กับภูมิประเทศที่จัดการ การวิ่งเทรลเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกาย และจิตใจ เพราะนอกจากร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยในการวิ่ง เส้นชัยที่มองไม่เห็น และยังคงแบกสัมภาระที่จำเป็นติดตัวไปอีกด้วย ซึ่งจะมีอุปกรณ์บังคับหลัก คือ ไฟคาดศีรษะ เป้บรรจุอย่างน้อย 1.5 ลิตร มือถือ อาหาร นกหวีด และชุดปฐมพยาบาล

ในด้านการเตรียมพร้อมสุขภาพก่อนวิ่งเทรลนั้น แนะนำเลยว่ากิจกรรมนี้ "ไม่เหมาะกับคนที่มีโรคประจำตัว" ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ และต้องทำการบ้านอย่างหนักในการศึกษาข้อมูลต่างๆ อย่างละเอียด เนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุในป่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเข้าถึงตัวผู้ป่วย และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากที่เกิดเหตุเข้าสู่สถานพยาบาลต้องใช้เวลามากกว่าปกติมาก นอกจากนี้การให้ความสำคัญเรื่องของอาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เพราะการท้องเสียหรือแพ้อาหารขณะวิ่งเป็นสาเหตุของอาการหมดแรงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการประสบอุบัติเหตุของนักวิ่งขึ้นอีกหลายเท่า

เสน่ห์ของกิจกรรมนี้อยู่ตรงความผาดโผนและความท้าทาย การฝึกซ้อมอย่างมีวินัยจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งเพิ่มพร้อมก่อนจะลงสนามจริง อย่างไรก็ตามอย่าลืมตรวจสุขภาพหรือปรึกษาแพทย์เสียก่อน เพื่อความไม่ประมาท และยังเพิ่มความมั่นใจให้สูงยิ่งขึ้นด้วย...ขอให้สนุกกับการวิ่งเทรลครั้งหน้านะคะ





# DAI LOU

Dai Lou (ไดโหล) สัมผัสแห่งความประทับใจกับ ร้านอาหารจีน สไตล์ Modern Chinese Tapa ร้านแรกของกรุงเทพฯ ที่ตั้งอยู่ใจกลาง อารีย์ "ไดโหล" ที่มาจากคำว่า "ฟ้าใหญ่" ในภาษาจีน ซึ่งถ่ายทอดลงใน การตกแต่งและอุปกรณ์ต่างๆ ในร้าน โดยใช้โชนสีฟ้าครามเป็นหลัก เพื่อสื่อถึงความโมเดิร์นของคนจีนรุ่นใหม่ โดยเลือกเฟอร์นิเจอร์ไม้ หินอ่อน สีของเก้าอี้ งาน ชาม ช้อน ตะเกียบได้เข้ากันอย่างลงตัว เพื่อให้คนไทยที่ชื่นชอบอาหารจีนในแบบฮ่องกงได้ความรู้สึกเหมือน บินไปถึงฮ่องกง และเลือกเฉพาะวัตถุดิบคุณภาพดีเยี่ยมเท่านั้น ประจวบโดยให้สูตรลับเฉพาะของทางร้าน



## เมนูแนะนำ



### хойเซลลี้แมนดาร์ริน

เมนูที่สร้างความสดชื่นจากผลส้มแมนดาร์ริน รสหวานฉ่ำ เสิร์ฟคู่กับหอยเชลล์ตัวใหญ่ ที่คลุกเคล้าเครื่องเทศมีรสเผ็ดเล็กน้อย ทานคู่กับความแปลกใหม่แต่กลมกล่อมใน สไตล์โมเดิร์นไชนีสควิซีน



### หมูกรอบวานไอ

สูตรดั้งเดิมสไตล์ฮ่องกงโดยการนำเนื้อหมู ส่วนท้องผ่านกรรมวิธีลับของทางร้านแบบ ที่ไม่ผ่านการทอด ผลลัพธ์คือหมูกรอบ ที่หนังกรอบกรอบแต่เนื้อนุ่มฉ่ำ ทานกับ น้ำจิ้มสูตรลับของร้าน เมนูนี้ห้ามพลาด โดยเด็ดขาด



### สลัดเปิดเซินทริล

คัดสรรแต่เนื้ออกเปิดคุณภาพดี หมักกับ สมุนไพรนาไปรมควัน ให้หอมกลิ่น เครื่องเทศ นำมาหั่น จนได้เปิดที่เนื้อนุ่ม ชุ่มฉ่ำ รับประทานกับน้ำสลัดนุเทลล่า ให้มิติของรสชาติที่หอมหวานกลมกล่อม เสิร์ฟพร้อมกับแป้งทอดกรอบ

### хойเซลลี้จอร์แดน

หอยเชลล์เกรดพรีเมียม จี่ในกระทะ ทานคู่กับ นมทอดที่ให้รสหวาน กรอบนอกนุ่มใน ตัดด้วย ซอสเผ็ดของเสฉวนเข้มข้น จะยิ่งเพิ่มรสชาติอร่อยลงตัว



### บัวลอยเชียงใหม่

บัวลอยแป้งบางเหนียวนุ่ม หุ้มไส้จากดาบด หอมหวาน กลมกล่อมทานคู่กับน้ำจิ้ง กิ้นเผ็ดร้อนรสหวาน กำลังดี เป็นการปิดท้าย อาหารจีนมื้ออร่อยอย่างสมบูรณ์แบบ



รสชาติ ★★★★★ บริการ ★★★★★  
บรรยากาศ ★★★★★ ราคา ★★★★★  
ความสะอาด ★★★★★

📍 77 พหลโยธิน 5 แขวง สามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ใกล้ BTS ทางออก 1  
เปิด 11.00 - 21.00 น. โทร 0-2103-6566  
Facebook : dailoutapas



## ทอดกรฐินสามัคคีประจำปี 2563

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดทำบุญทอดกรฐินสามัคคีประจำปี 2563 ณ วัดพระพุทธฉาย จังหวัดสระบุรี เพื่อสมทบทุนในการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมของพระภิกษุสามเณรของวัด บูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะภายในโบราณสถาน และเป็นกองทุนค่าน้ำ ค่าไฟ โดยมีคณะผู้บริหาร แพทย์ เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมทำบุญกับโรงพยาบาลเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 2,306,070 บาท ทางโรงพยาบาลขอนแก่นมอบทุนบุญกับทุกท่านที่ได้ร่วมเดินทางและทำบุญร่วมกันในครั้งนี้ค่ะ



## ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้รับเมตตาเป็นอย่างสูงจากพระวิมลศีลาจารย์ (อานวย ฐิริสุนฺทรโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดบรมนิวาส ในการเจิมป้ายชื่อศูนย์ตรวจสุขภาพแห่งใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคล โดยมีคณะผู้บริหาร นำโดย น.พ.ประพจน์ คล่องสู้ศึก ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ให้การต้อนรับ โดยศูนย์ตรวจสุขภาพ ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ เปิดให้บริการเพื่อรองรับการให้บริการตรวจสุขภาพอย่างเต็มรูปแบบตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



### SCB GOOD HEALTH ครั้งที่ 6

โรงพยาบาลวิชัยยุทธและธนาคารไทยพาณิชย์ ร่วมจัดกิจกรรม SCB GOOD HEALTH ครั้งที่ 6 ในหัวข้อสัมมนา เรื่อง "ไขทุกปัญหาของโรคระบบทางเดินอาหาร" โดย น.พ. วราวุฒิ บุรณวุฒิ อายุรแพทย์ทางด้านโรคระบบทางเดินอาหารและตับ ณ หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ แนะนำโปรแกรมตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง Inbody ภายในงาน



### MENTAL HEALTH SESSION

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ร่วมกับ บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด ในเครือการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) จัดกิจกรรม "Mental Health Session" โดยได้รับเกียรติจาก พญ. ขจรวรรณ เขาวนกระแสนินธุ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช เป็นผู้บรรยายในหัวข้อ "โรคซึมเศร้า ความเครียดและภาวะหมดไฟจากการทำงาน" โดยในการจัดบรรยายครั้งนี้ได้จัดแบบกลุ่มย่อย เพื่อความสะดวกในการให้คำปรึกษา และเสนอแนะทางออกในรูปแบบต่างๆ อย่างครบถ้วนชัดเจน

PLEASURE OF THE URBAN LIFE REDEFINED

SAVVI<sup>ARI4</sup>



**STARTS 5.99 MB\***

LUXURY BOUTIQUE RESIDENCE  
คอนโดหนึ่งเดียวใจกลางอารีย์

**READY TO MOVE IN 2020\***

**รับสิทธิพิเศษ สำหรับคณะแพทย์และบุคลากร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ**