

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT

NEWSLETTER



ปีที่ 16 ฉบับที่ 64 เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2564
ISSN 2630-0176

Lifestyle

ไม้มงคลเสริมโชคกลาง
ที่ปลูกได้ในบ้านคุณ

บทความพิเศษ

เรื่องเล่าจากผู้มีบุญรยาก

Forever Young

โรคข้อสะโพกเสื่อม
ในวัยผู้สูงอายุ

Health Tips

ทำไมตื่นเช้าแต่กลับไม่สดชื่น

Care for Kids

ภาวะเตี้ยในเด็ก
รู้เร็วรักษาได้



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



Content สารบัญ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 64 เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2564

4 บทบรรณาธิการ

7 Vichaiyut Update

8 บทความพิเศษ

เรื่องเล่าจากผู้มีคุณธรรม

11 Lifestyle

ไข่มุกเคลสริมโชคกลางที่ปลูกได้ในบ้านคุณ

12 Health Tips

ทำไมตื่นเช้าแต่กลับไม่สดชื่น

13 Forever Young

โรคข้อสะโพกเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ

14 รู้หรือไม...

รู้หรือไม...ร่างกายมนุษย์มีหกทรงรีบันทึก

15 Experience

โรคอัมพาตใบหน้าครึ่งซีก

16 ถามมา-ตอบไป

17 Care for Kids

ภาวะเตี้ยในเด็ก รู้หรือรักษาได้

18 One Day Out

One Day Out @เสาชิงช้า

20 Healthy In Trend

21 Enjoy Your Meal

22 Activities

ที่ปรึกษา

นพ.สมพนธ์ บุญญูปด์
นพ.ประพุก ทิรปัญญา
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
นพ.ประพนธ์ ค่องอสูตีก
นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุรวดี ปริษานนท์
พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ
นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตติวานิชย์

กองบรรณาธิการ

คุณชดธิชา แนวมาลี

คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ

คุณศรีวรินทร์ ทิงเสิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุรนารี
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทิน ทาวเวอร์ ชั้น 12
บริษัท วิทยาการบิณฑภัณฑ์แห่งประเทศไทย จำกัด
บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
บริษัท ทีบีทีฟู๊ดส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกบีบีดีเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทีบีทีแอสฟิลท์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนาคาร อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
ศูนย์โตโยต้า เค.เม.เตอร์ส 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



02-265-7777



www.vichaiyut.com



vichaiyuthospital



vichaiyuthospital



vichaiyuthospital

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

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



■ จากปีใหม่เป็นต้นมา มีวันหยุดยาวจาก 31 ธันวาคม 2563, ศุกร์ที่ 1 มกราคม, เสาร์ที่ 2 มกราคม, อาทิตย์ที่ 3 มกราคม 2564 ได้ไปทำบุญตักบาตรเข้ามิดวันที่ 1 มกราคมที่วัดเบญจมบพิตร คนแน่นกว่าปกติเพราะงานทำบุญตักบาตรปีใหม่ของทุกสถานที่ราชการงดเพราะ COVID-19 (Coronavirus) เรื่อง "ของความปกติในยุคใหม่" (New Normal) โดยเฉพาะให้อยู่ห่าง ๆ กันสองเมตร (Social Distancing) งานรื่นเริงต่างๆไม่มีจึงเป็นปีใหม่ที่ท้อที่สุดที่เคยพบที่วิชัยยุทธของเรางานประจำ คือ งานเลี้ยงปีใหม่ของเจ้าหน้าที่ของเราเกือบสองพันคนต้องงด - งานทำบุญปีใหม่เลี้ยงพระประมาณ 50 รูป เพื่อเป็นสิริมงคลและทำบุญให้ผู้ป่วยที่มารับการรักษาและเสียชีวิตในปีที่ผ่านมาถึงดเช่นกัน

สำหรับในวันมาฆบูชา ศุกร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2564 ซึ่งชมรมพระพุทธศาสนาของโรงพยาบาลวิชัยยุทธเป็นผู้ริเริ่มและต่อมาร่วมจัดกับสมาคมองค์กรพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย กรมการศาสนา และกรุงเทพมหานครเป็นประจำหลายปีมาแล้วก็ต้องงดเช่นกัน ทั้งหลายทั้งปวงมาจาก "COVID-19" ซึ่งเริ่มระบาดมาตั้งแต่ปลายธันวาคม 2562 และระบาดไปทั่วโลก เป็น "Pandemic" (โรคระบาดใหม่ที่ร้ายแรงและกระจายไปทั่วโลก) นับตั้งแต่เริ่มระบาดจนถึงมีนาคม 2564 ทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 121,939,171 คน และเสียชีวิต 2,694,928 คน ประเทศที่ระบาดมากที่สุด คือ สหรัฐอเมริกา มีผู้ติดเชื้อ 30,295,501 คน และเสียชีวิตถึง 550,671 คน อันดับสอง คือ บราซิล 11 ล้านคน และเสียชีวิต 285,136 คน อันดับสาม คือ อินเดีย อันดับสี่คือ รัสเซีย อันดับห้า คือ สหราชอาณาจักร ฯลฯ สำหรับประเทศไทยเราติดอันดับที่ 116 ติดเชื้อเพียง 27,494 คน และเสียชีวิต 89 คนเท่านั้น เป็นประเทศที่ได้รับการยกย่องว่าการสาธารณสุขของเราดูแลประชากรดีที่สุดในประเทศหนึ่ง ทั้งนี้เพราะการสาธารณสุขของเรากระจายลงไปถึงระดับตำบลและหมู่บ้านโดย "อสม. = อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน" และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล = รพสต. (เดิมคือสถานีอนามัยหรือสถานพยาบาลประจำตำบล) ซึ่งทั่วประเทศไทยมีถึง 4,820 แห่ง ทำให้การป้องกันและดูแลโรคระบาด COVID-19 ของเราดีเลิศจนได้รับคำชมเชยจากองค์การอนามัยโลก (WHO) แต่อย่างไรก็ตามการระบาดยังไม่หยุดหรือลดลง มีการระบาดระลอกที่สองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ทำให้เกิดความเสียหายต่อทุกๆระบบของโลกโดยเฉพาะต่อระบบเศรษฐกิจทุกสาขา ต่อสังคมโดยเฉพาะการเดินทางระหว่างประเทศ ต่อธุรกิจการบิน ต่อการท่องเที่ยว ฯลฯ ต่อประเทศชั้นนำอันดับหนึ่งของโลก คือ สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตมากที่สุด คือ 550,671 คน มากกว่าการเสียชีวิตของทหารในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง + สงครามโลกครั้งที่สอง + สงครามเวียดนามเสียอีก และ Pandemic การระบาดของโรคยังไม่มีที่ท่าว่าจะยุติลง

■ วัคซีน (Vaccine) ที่กำลังพูดกันมากในการใช้ป้องกันโรค COVID-19 เพิ่งค้นพบและเพิ่งนำมาใช้กันในปัจจุบัน 1-2 เดือนนี้เอง กำลังตื่นเต็นว่าจะมีผลอย่างไร — เราจะยุติโรค COVID-19 ได้หรือไม่ "วัคซีน คือ ผลิตภัณฑ์ชีวภาพ (Biological Preparation) ที่ประกอบไปด้วยเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ถูกฆ่าหรือทำให้มีฤทธิ์อ่อนแรงลงจนไม่สามารถก่อโรคได้ ใช้ฉีดเข้าสู่ร่างกายเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งเกิดจากเชื้อนั้นๆเอง" จะลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อชนิดเดิมในครั้งต่อไป

หรือหากได้รับเชื้อโรคมาอีกครั้ง ร่างกายก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อสู้กับโรค — ทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงและสามารถหายได้ วัคซีนพื้นฐานหรือวัคซีนบังคับ (Compulsory Vaccine) ที่อยู่ในแผนสร้างเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขของเราประกอบด้วยวัคซีน 8 ชนิด ได้แก่ วัคซีนวัณโรค (BCG), วัคซีนตับอักเสบบี (HB), วัคซีนรวมคอตีบ+บาดทะยัก+ไอกรน +ตับอักเสบบี (DTP+HB), วัคซีนโปลิโอ (OPV), วัคซีนรวมหัด+คางทูม+หัดเยอรมัน (MMR), วัคซีนไข้วสมองอักเสบบี (JE), วัคซีนคอตีบ+บาดทะยัก+ไอกรน และวัคซีนคอตีบ+บาดทะยัก (dT) ทั้งหมดฉีดโดยคำแนะนำของแพทย์ ไม่ใช่เพื่อรักษาสุขภาพของตัวเอง COVID-19 Vaccine ที่ผลิตขึ้นมาของบริษัทซิโนแวค (SINOVAC) ของสาธารณรัฐประชาชนจีนที่ปักกิ่งและอู่ฮั่น + Oxford Astra Zeneca Vaccine โดยบริษัท Pfizer + Bio M Tech Vaccine โดยบริษัท Pfizer + Moderna ใช้ใน USA, Canada, EU, UK + Sputnik-V ใช้ในรัสเซีย, Belarus, Argentina, Serbia ทั้งหมดเริ่มใช้กันตั้งแต่ปี ค.ศ.2021 นี้เอง ประสิทธิภาพจากการทดลองได้ผล 80-90% ข้อมูลจากการใช้โดยดูจากการติดเชื้อ จากการลดอาการ ดูจากการป้องกันที่ต้องเข้าโรงพยาบาล (Admission) — ดูจากการเสียชีวิต นั่นคือเป้าหมายของการฉีดวัคซีน ข้อมูลยังไม่ออกมาเพราะเพิ่งเริ่มใช้ ปัญหาขณะนี้คือคนจำนวนหนึ่งอยากฉีดวัคซีนเพราะไม่อยากติดเชื้อไม่อยากตายจากไวรัสนี้ คนอีกจำนวนหนึ่งไม่อยากฉีดวัคซีนเพราะกลัวอันตรายจากวัคซีน ซึ่งอันตรายจากวัคซีนคือจากการแพ้ จากการเสียชีวิต ซึ่งมีน้อยมากเทียบกับจำนวนผู้ที่ฉีดแล้ว การจะบอกว่าการฉีดวัคซีนแต่ละตัวจะปลอดภัย 100% คงไม่ได้ การฉีดหรือไม่ต้องตัดสินใจเอง การฉีดวัคซีนเป็นการป้องกันภายในเมื่อเชื้อไวรัสเข้าร่างกาย การป้องกันภายนอกไม่ให้เชื้อเข้าร่างกายสำคัญกว่า ซึ่งประกอบด้วย การใส่หน้ากาก (Face Mask) การล้างมือบ่อยๆ (Wash hand more often) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Social Distancing) ต้องดูกันต่อไป โดยเฉพาะผลของการฉีดวัคซีน COVID-19 ในอดีตมนุษย์ได้ประโยชน์จากวัคซีนมานานกว่าสองศตวรรษ เริ่มต้นจาก

Edward Jenner หมอบ้านนอกที่ Berkeley, England ได้สร้างวัคซีนแรกของโลกสำหรับไข้ทรพิษ (Small-pox หรือ Variola) ในปี ค.ศ.1790s โดยเอาหนองจากวัวที่เป็นฝีดาษไปทำวัคซีนกันโรคฝีดาษคน ต่อมาได้มีการพัฒนาและองค์การอนามัยโลกได้ขยายโปรแกรมการ Immunizations สำหรับโรคติดต่อมากมาย

■ ที่วิชัยยุทธบ้านเรา เช่นเดียวกับโรงพยาบาลเอกชนอื่นๆ ที่การรักษาพยาบาลของผู้ติดเชื้อ COVID-19 และการฉีดวัคซีนยังเป็นเรื่องของรัฐบาลที่ดำเนินการจัดการอยู่ต่อไป เมื่อการผลิตวัคซีนมีมากพอและเพื่อให้มีการฉีดได้ทั่วถึงรัฐคงจะให้ภาคเอกชนช่วยขยายผลต่อไปด้วยในอนาคตอันใกล้นี้ เนื่องจาก COVID-19 กิจกรรมต่างๆ ของวิชัยยุทธก็ต้องปรับตัวและลดลงตามความเหมาะสม ปีนี้การประชุมวิชาการและการประชุมกรรมการบริษัทฯ ได้ปรับลดลง แต่การประชุมผู้ถือหุ้นประจำปีจะไม่งดหรือเลื่อนเช่นปีที่ผ่านมาแต่จะใช้ระบบ "New Normal" ปีนี้ได้กำหนดไว้แล้ว ในวันศุกร์ที่ 9 เมษายน 2564 เพื่อรายงานผลของกิจการที่ผ่านมาและพิจารณาเรื่องเงินปันผล ฯลฯ ไม่ว่าจะมามีวิกฤติอะไรเกิดขึ้น วิชัยยุทธของท่านยังก้าวหน้าดำเนินต่อไปด้วยปรัชญาเดิมคือถือประโยชน์ของผู้ป่วยและญาติสูงสุด ยึดจริยธรรมในการรักษาพยาบาลโดยเคร่งครัด

สวัสดิ์ศรีรับ

นายแพทย์ณรงค์ รอดวรรณะ
ประธานบริษัท วิชัยยุทธ จำกัด



มูลนิธิวิชัยยุทธ

จัดตั้งขึ้นโดย พันโท นายแพทย์สมพนธ์ บุญยคุปต์ เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2546 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเงินจำนวนนี้ใช้ในการรักษาพยาบาลพระภิกษุอาพาธที่ไม่มีญาติโยมอุปการะ หรือมีอาการหนักกว่าที่ผู้อุปการะสามารถรับมือได้ และเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ปฏิบัติที่มีได้มีทุนทรัพย์ในยามอาพาธ สามารถเข้ารับรักษาตัว ณ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ โดยผ่านการลงมติเห็นสมควรจากกรรมการมูลนิธิ

เงินรับจากการบริจาค ณ วันที่ 31 มกราคม 2564 เป็นจำนวนเงิน 4,610,093.70 บาท

รวมเงินบริจาคทั้งสิ้น	93,204,925.83 บาท
จ่ายค่ารักษาพยาบาล	76,523,788.00 บาท
ยอดเงินคงเหลือ	23,982,637.00 บาท

ร่วมทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา โดยการดูแลพระภิกษุสงฆ์อาพาธได้ที่

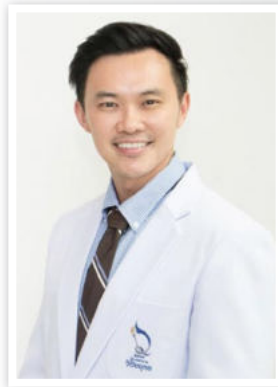


เลขที่บัญชี 053-1-33980-1
บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี มูลนิธิวิชัยยุทธ
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาลองประป่า”

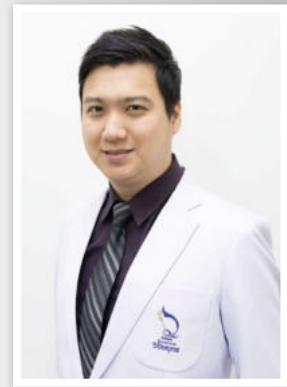
แนะนำแพทย์ใหม่



นพ.สรีพัฒน์ กนอมเพชรสง่า
ศัลยแพทย์ทั่วไป



นพ.ทงเกียรติ เทียนขาว
แพทย์ทางด้านโรคผิวหนัง



ดร.นพ.วราตรี โชติโชติพิทยสุนนท์
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น



แนะนำแพทย์ใหม่

**สอบถาม
และนัดหมายแพทย์**

โทร. 02-265 -7777 ต่อ แผนกนัด

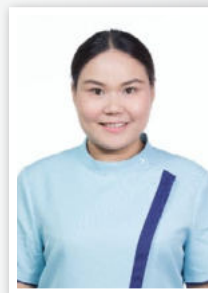


**TRUSTED
SERVICE**
สร้างความเชื่อมั่นด้วยหัวใจของเรา

สร้างความเชื่อมั่น ด้วยหัวใจของเรา



พว.รุจิภา ชุมดวง



ผู้ช่วยพยาบาล วราภรณ์ ใจหาญ

คำชื่นชมจากผู้ป่วยและญาติ

“มี Service Mind เอาใจใส่คนไข้ดี สุภาพ เรียบร้อย เต็มใจบริการ ให้ข้อมูลดี”



บุคลากรดีเด่น
ประจำเดือน ก.พ.-เม.ย.

โครงการ V Trusted Service เป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อคัดเลือกบุคลากรของโรงพยาบาลวิชัยยุทธที่มีความโดดเด่น
ในด้านการให้บริการ เพื่อยกย่องเผยแพร่เกียรติคุณ เสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน กับผู้มีผลการ
ปฏิบัติงานดี มีความประพฤติดี ซื่อสัตย์ รักองค์กร มีจิตสำนึกในการให้บริการ และเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพ
การทำงานให้พร้อมมอบบริการที่สร้างความประทับใจให้กับผู้รับบริการโรงพยาบาลต่อไปในอนาคต

จ่ายยาและเวชภัณฑ์ PHARMACY AND MEDICAL SUPPLIES



โรงพยาบาลวิชัยยุทธเปิดให้บริการ ห้องจ่ายยาและเวชภัณฑ์ใหม่

ณ ชั้น 13 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ



ศูนย์กลาง

การจ่ายยาและเวชภัณฑ์
ให้กับผู้รับบริการจากทุกคลินิก

เพิ่มความสะดวกรสบาย

และรวดเร็วในการชำระค่าบริการและรับยา
ที่มีคุณภาพให้แก่ผู้รับบริการทุกท่าน
ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์นี้เป็นต้นไป



เรื่องเล่า จากผู้มีบุตรยาก

ปัญหาการมีบุตรยากเป็นปัญหาใหญ่สำหรับคู่รักจำนวนมากไม่น้อย ที่แม้จะใช้ความพยายามเท่าไร ก็ยังไม่สามารถมีบุตรได้สำเร็จ เนื่องจากปัญหาการมีบุตรยากเกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่เป็เป็นตัวแปร ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะมีบุตรยาก และเข้ามารับคำปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านภาวะมีบุตรยาก โดยเร็วที่สุด ย่อมช่วยให้คู่สมรสมีโอกาสประสบความสำเร็จกับการตั้งครรภ์ได้ในอนาคต บทความพิเศษฉบับนี้เรานำประสบการณ์จากคุณแม่แฝด 4 คุณคนนึงจึ มขวัตสกุล คุณแม่ของน้องพรึมน้องเพลิน น้องเพลง และน้องพราว ที่จะมาเล่าเรื่องประสบการณ์การตั้งครรภ์ ซึ่งมีคุณแม่น้อยท่านที่จะมีโอกาสแบบนี้มาเล่าสู่กันฟังค่ะ



บทความพิเศษ

ทองบรรณาธิการ

Q คุณแม่ทราบได้อย่างไรว่าเริ่มมีความเสี่ยง
เข้าข่ายภาวะมีบุตรยากคะ

A เพราะได้พยายามมีบุตรมาหลายปี และได้เริ่มกระบวนการรักษาภาวะมีบุตรยากมาหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเสียที พอดีได้รับคำแนะนำต่อๆมาว่าคุณหมอพิบูลย์ สิละพัฒนะที่วิชัยยุทธมีความเชี่ยวชาญมีมาตรฐานและคุณภาพ ที่เชื่อถือได้ และยังบอกอีกว่าคุณหมอเก่ง ใสใจดีมาก เลยตัดสินใจกับสามีว่าจะเลือกเข้ารับบริการที่นี่ค่ะ



Q เมื่อทราบผลสิทธิ์ออกมาว่าตั้งครรภ์แฝด 4 คน
ความรู้สึกแรกเป็นอย่างไรบ้าง

A มีหลายอารมณ์ผสมปนเปมาในขณะนั้น อย่างแรกคือ ดีใจมาก เพราะเราได้ลองพยายามมากกว่า 6 ปี จากปัญหาเรื่องการมีบุตรยาก เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์จึงดีใจที่สุด อย่างที่สองคือ รู้สึกตกใจ เพราะการตั้งครรภ์แฝด 4 เรียกว่าเกินความคาดหวังมากๆ เป็นการตั้งครรภ์แฝด 4 จากไข่ 3 ใบ โดยจากที่คุณหมอดตรวจแล้ว พบถุงตั้งครรภ์ 3 ใบ ก็ตกใจมากแล้ว แต่คุณหมอยังตรวจพบอีกว่า มีการแบ่งของไข่ 1 ใบ เพิ่มเป็นแฝดแท้ ซึ่งรวมเป็นทั้ง 4 คน ยอมรับว่ามีความกังวลใจ เพราะการตั้งครรภ์แฝด ปกติก็มีความเสี่ยงกว่าการตั้งครรภ์เดี่ยวอยู่แล้ว ยิ่งการตั้งครรภ์แฝด 4 ยิ่งทำให้กังวลมากในเรื่องภาวะต่างๆ ทั้งขณะตั้งครรภ์ และลูกๆ ที่อาจมีความเสี่ยงจากการคลอดก่อนกำหนด



Q เตรียมตัวรับมือ และวางแผนอย่างไร
ในขณะที่ตั้งครรภ์แฝด 4 คน

A หลังจากทราบว่าท้องแฝด 4 ก็มีคำถามมากมายที่ได้ปรึกษาคุณหมอ พร้อมกับมาศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์แฝด 3-4 คนเพิ่มเติม ซึ่งระหว่างการตั้งครรภ์ คุณหมอ พยาบาล ให้ความดูแล เอาใจใส่ดีมาก มีการนัดติดตาม ตรวจครรภ์ พร้อมให้ข้อมูลต่างๆ ทำให้คลายความกังวลได้เยอะค่ะ

การวางแผนหลักๆ สำหรับลูกแฝด 4 คน คือ การเตรียมความพร้อมของตัวเอง ต้องศึกษาหาข้อมูลของภาวะต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ และความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการที่ลูกๆ ต้องคลอดก่อนกำหนด และความพร้อมในจิตใจเตรียมของ สถานที่ในการเลี้ยงลูกทั้ง 4 คน



Q เรื่องยากที่สุดตั้งแต่เลี้ยงเด็กสี่คน

A น่าจะเป็นความพร้อมสำหรับแม่่มือใหม่ ที่ปกติการมีลูกคนแรก ถือว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก แต่ด้วยความที่เรามีลูกที่มาพร้อมๆ กันถึง 4 คน จึงเป็นเรื่องที่เราต้องเตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ กว่าปกติของคนอื่นๆ สิ่งสำคัญที่ทำให้ผ่านความยากมาได้ ก็คือลูก และกำลังใจพร้อมๆ กับใจของเราเองที่เตรียมพร้อมมากๆ ไม่เคยคิดว่าจะมีอะไรยากเกินที่เราจะทำได้ค่ะ

Q เรื่องราวประทับใจจากประสบการณ์ครั้งนี้

A รู้สึกได้ถึงความเอาใจใส่ของคุณหมอ ทีมแพทย์ และพยาบาลอย่างมาก เนื่องจากการทำคลอดแฝด 4 และเป็นการคลอดก่อนกำหนด จึงต้องมีการเตรียมการมากกว่าปกติ ทั้งทีมบุคลากร และอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงความพร้อมของทีมแพทย์สำหรับเด็กๆ ที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดก่อนกำหนด ซึ่งทางโรงพยาบาลก็มีแพทย์เด็กเฉพาะทางพิเศษสำหรับคอยดูแลเคลอย่างใกล้ชิด ทำให้ทุกอย่างราบรื่นสบายใจ และประทับใจอย่างมาก

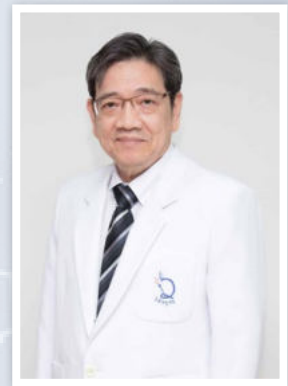
รวมถึงหลังจากคลอดลูกแล้ว ทีมพยาบาลที่ดูแลก็ให้การดูแลเด็กๆ อย่างดีมาก รวมถึงให้คำปรึกษาคุณแม่ต่างๆ ทั้งในเรื่องการให้นม การเตรียมตัวในการดูแลลูกๆ ทำให้รู้สึกอุ่นใจและประทับใจอย่างมากค่ะ



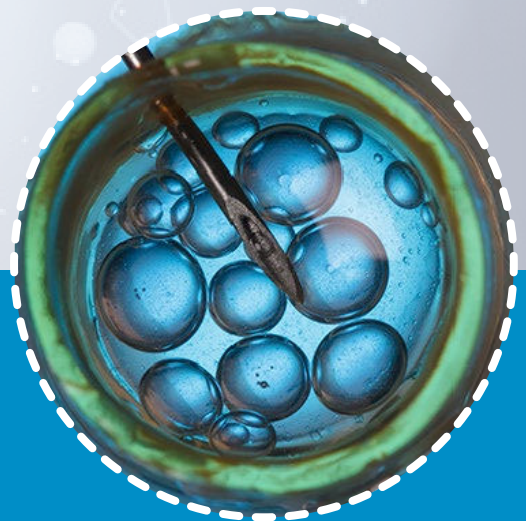
▶ คู่ชายหญิงที่ปรารถนาจะมีบุตรแล้วยังไม่สามารถตั้งครรภ์เองได้นั้น พบว่ามีสูงขึ้นเรื่อย ๆ อาจเกิดจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การแต่งงานที่ล่าช้า รวมทั้งการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียดจากการทำงาน ก็ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้การตั้งครรภ์ตามธรรมชาติเป็นไปได้ยาก ปัจจุบันก็มีวิธีช่วยให้ผู้ที่มีลูกยากสามารถตั้งครรภ์ได้หลายวิธี เช่นการทำ IVF และ ICSI

▶ การทำ IVF จะเป็นวิธีการทำเด็กหลอดแก้วแบบมาตรฐาน โดยจะทำการคัดไข่ที่สมบูรณ์จากฝ่ายหญิงและคัดอสุจิที่แข็งแรงของฝ่ายชายมาผสมกัน โดยจะปล่อยให้สเปิร์มเลือกเข้าไปเจาะไข่เองตามธรรมชาติ เมื่อไข่และอสุจิเกิดการปฏิสนธิที่ภายนอกแล้วจึงนำไข่ที่ผสมจนเป็นตัวอ่อนนำกลับเข้าไปฝังที่โพรงมดลูกเพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ต่อไป

▶ การทำอิกซี่ (ICSI) ต่างกับการทำ IVF ตรงที่ในขั้นตอนการปฏิสนธิ โดยจะคัดไข่ 1 ใบ และอสุจิ 1 ตัว ที่แข็งแรงและสมบูรณ์ที่สุดมาผสมกัน ด้วยการใส่เข็มดูดอสุจิ 1 ตัว และฉีดอสุจิที่ดูดไว้นี้ เข้าไปที่เนื้อไข่โดยตรงเพื่อให้เกิดการปฏิสนธิจนกลายเป็นตัวอ่อน แล้วจึงนำกลับเข้าไปในโพรงมดลูก เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์แบบปกติต่อไป ซึ่งวิธีนี้จะช่วยแก้ปัญหาในกรณีที่ฝ่ายชายมีปริมาณตัวอสุจิน้อย หรือมีความผิดปกติของตัวอสุจิได้อย่างมาก



นายแพทย์พิบูลย์ ลีละพัฒนะ
สูติ-นรีแพทย์ทางด้านรักษาผู้มีบุตรยาก



อิกซี่ (ICSI) และ IVF เป็นวิวัฒนาการที่จะช่วยแก้ปัญหาให้กับคู่ชายหญิงที่มีปัญหาในเรื่องการมีบุตรยาก อย่างไรก็ตาม ต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และควรเตรียมตัวให้พร้อมเสมอทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

ไม้มงคลเสริมโชคลาภ



ที่ปลูกได้ในบ้านคุณ



ปิยเซียนแคระ

ไม้มงคลที่เลี้ยงง่ายตายยาก ซึ่งมีความหมายถึงความมุ่งมั่น แข็งแกร่ง และอดทน มีความเชื่อว่าถ้าวางไว้บนโต๊ะทำงาน จะนำโชคลาภ ความสำเร็จ มาสู่เจ้าของ หากมีดอกมากกว่า 8 ดอก ยิ่งเพิ่มโชคเพิ่มลาภ ช่วยปกป้องคุ้มครองให้อยู่เย็น เป็นสุข เงินทองไหลมาเทมา



วิธีการดูแล

รับแสงแดดอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมงหรือครึ่งวันเช้า ไม่ชอบดินแฉะ ควรปลูกในดินร่วนซุยที่ระบายน้ำได้ดี

กุหลาบหิน

ไม้มงคลมงคล มีลักษณะเป็นพุ่มเตี้ยคล้ายแคคตัส เลี้ยงง่าย เหมาะสำหรับปลูกในกระถาง มีหลายสี ขาว ชมพู ส้ม เหลือง เชื่อว่าเสริมในเรื่องความมั่งคั่งฐานะมั่นคง จึงเป็นที่นิยมวางในห้องประชุมหรือบนโต๊ะทำงาน



วิธีการดูแล

เป็นไม้ที่ชอบอากาศเย็นและชอบแสงรำไรในช่วงครึ่งวันเช้า รดน้ำ 2 อาทิตย์ครั้ง หรือทุก ๆ 10 วัน เพื่อชะลอไม่ให้ดินชื้นจนเกิดไป จนเป็นสาเหตุให้ดินเน่า

ต้นบอนไซ

ต้นไม้ที่ถูกนำมาย่อส่วนลงกระถาง มีจุดกำเนิดจากประเทศจีน แพร่ความนิยมสู่ประเทศญี่ปุ่น จนทำให้หลายคนเข้าใจผิดถึงแหล่งที่มา ลักษณะเด่นของบอนไซคือมีขนาดต้นเล็ก แต่กลับแผ่กิ่งก้านสาขาที่แข็งแรง ให้ความรู้สึกร่มเย็น สื่อความหมายถึงเรื่องดี ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยความเชื่อที่ว่า แม้นต้นบอนไซจะเติบโตช้า แต่กลับแสดงให้เห็นถึงความมั่นคง สุขุม รอบคอบ และยังเชื่ออีกว่า ต้นบอนไซที่สมบูรณ์จะช่วยรักษาความสมดุลระหว่างโชคลี้กับโชคร้าย เหมือนเป็นหยิน-หยางนั่นเอง



วิธีการดูแล

ควรวางรับแสงประมาณ 4-6 ชั่วโมงต่อวัน ต้องเลือกดินที่มีคุณสมบัติระบายน้ำได้ดี หากดินแฉะเกินไปจะทำให้ต้นติดเชื้อโรคและตายในที่สุด

กระบองเพชร

หนึ่งต้นไม้มงคลในตระกูลแคคตัส บางคนเลือกเลี้ยงเพราะความเชื่อเป็นหลัก ที่เชื่อกันว่าถ้าปลูกต้นกระบองเพชร กิจการจะก้าวหน้า อีกทั้งยังช่วยปิดเป่าเคราะห์ร้าย จะได้เลื่อนหน้าที่การงานเร็วขึ้น นำโชคลาภมาให้ครอบครัว เนื่องจากต้นกระบองเพชรมีนามและความคงทนแข็งแรง นิยมมอบเป็นของขวัญมงคลสำหรับผู้ใหญ่ในทุกโอกาส เพราะนั่นหมายถึงการอวยพรให้ผู้รับมีอายุยืน



วิธีการดูแล

ควรวางให้โดนแสงแดดประมาณ 4-6 ชั่วโมงต่อวัน รดน้ำทุก 3-4 วัน ต้องการดินที่ระบายน้ำได้ดี หากดินแฉะจนเกินไปจะทำให้ต้นตาย

ไผ่กวนอิม

มีต้นกำเนิดมาจากทวีปแอฟริกา เป็นต้นไม้ที่มีชื่อมงคล เชื่อกันว่าหากได้ปลูกแล้วจะมีนำเงินนำทอง โชคลาภ ความสุข อีกทั้งยังช่วยปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย และนำความเจริญมาสู่ผู้คนในบ้าน โดยมีการซ่อนความหมายตามจำนวนของไผ่ คือ ไผ่ 3 ก้าน สื่อถึงความสุข ความร่ำรวย อายุยืนยาว ไผ่ 5-6 ก้าน สื่อถึงความมั่งคั่งและความโชคดี ไผ่ 7 ก้าน สื่อถึงสุขภาพที่ดี บริเวณที่เหมาะสมจะวางต้นไผ่กวนอิมคือ โต๊ะทำงาน โต๊ะอาหาร และในห้องครัว

วิธีการดูแล

เป็นไม้ที่ชอบน้ำ ต้องการแสงแดดน้อย ควรเลี่ยงการรับแดดโดยตรง ดูแลดินปลูกให้ชุ่มน้ำอยู่เสมอ

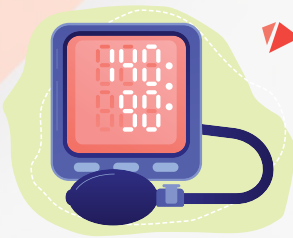


“ธรรมชาติบำบัด”

อีกหนึ่งวิธีดูแล รักษา เยียวยาจิตใจ ให้รู้สึกที่ตื้นซึ้งได้ โดยคุณอาจไม่รู้ตัว...

ทำไม... ที่ตื่นเช้าแต่กลับไม่สดชื่น

เคยมีอาการปวดศีรษะตอนเช้ากันหรือเปล่า ประมาณว่าตื่นเข้ามาแล้วก็รู้สึกปวดหัวหรือเวียนหัว จนอยากจะล้างหน้าตั้งแต่เช้ากันเลยทีเดียว ทำให้หลงคิดไปว่านี่เราป่วยหรือเปล่า อาการเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ มาดูกันดีกว่าว่าจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง



▶ ความดันโลหิตสูง

หากมีความดันสูงเกิน 140/90 mmHg ก็อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ ควรนั่งพักอีกระยะหนึ่ง หากไม่ดีขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์

▶ นอนไม่พอ

ถ้ามีอาการปวดศีรษะจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ให้รับประทานยาแก้ปวด เพื่อบรรเทาอาการปวด หากรับประทานยาแล้วยังไม่หายควรนอนต่ออีก 20 - 30 นาที

▶ พักผ่อนมากเกินไป

การนอนมากเกินไปอาจไม่ใช่เรื่องดี ควรจำกัดเวลานอนไม่ให้เกิน 8 ชั่วโมง

▶ นอนกรน

การนอนส่งผลให้สมองจะได้รับออกซิเจนในปริมาณต่ำลง เพราะการกรนจะทำให้เส้นเลือดในสมองขยายตัว เกิดการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และความดันในศีรษะ ทำให้รู้สึกปวดศีรษะ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา อาการนอนกรนตามขั้นตอนที่ถูกต้อง เพราะคนจำนวนไม่น้อยที่มีกรนหยุดหายใจขณะนอนกรน



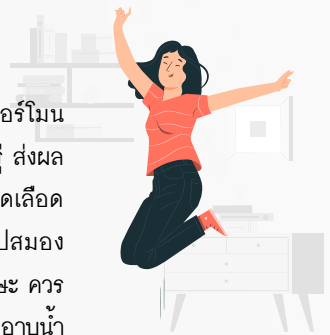
▶ แอลกอฮอล์

เป็นสาเหตุที่ทำให้ดับทำงานหนัก ทำให้หลับไม่สนิท และเลือดไหลไปยังสมองน้อยลงจนมีอาการปวดศีรษะ หลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้ำให้มากกว่าปกติและรับประทานวิตามินซี เพื่อช่วยให้ตับกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายเร็วขึ้น



▶ เอนโดรฟินต่ำ

ร่างกายจะผลิตเอนโดรฟิน (ฮอร์โมนความสุข) ต่ำที่สุดในตอนเช้าน่ารู้ ส่งผลต่อระดับเซโรโทนิน ทำให้หลอดเลือดในสมองตีบลง เลือดจึงไหลไปสมองน้อยลง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ควรลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสายก่อนที่จะอาบน้ำ



▶ ติดคาเฟอีน

ใครที่เป็นคอกาแฟที่ดื่มกาแฟวันละหลายแก้วแถมยังดื่มติดต่อกันมาเป็นเวลานาน วันไหนที่ไม่ได้ดื่มกาแฟหรือคาเฟอีน ก็อาจจะเกิดอาการปวดหัว คาเฟอีนเมื่อบริโภค



เข้าไปจะส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ถ้าหากเราไม่ได้บริโภคคาเฟอีนเลยทั้งที่ปกติต้องดื่มวันละ 3 แก้วต่อวัน พอหยุดดื่มก็จะเจอปัญหาแบบนี้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของการพยายามถอนกาแฟ หรือถอนแอลกอฮอล์

โรคข้อสะโพกเสื่อม ในวัยผู้สูงอายุ

ความผิดปกติที่พบในกลุ่มช่วงวัย 40 ปีขึ้นไป คือ โรคข้อเสื่อมที่เกิดกับข้อสะโพก นับเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เมื่ออายุน้อยผิวข้อจะมีผิวเรียบ มันวาว แต่เมื่ออายุมากขึ้นผิวข้อจะเสื่อมสภาพ รวมถึงเยื่อหุ้มข้อ เส้นเอ็นรอบข้อ และกระดูกที่ประกอบเป็นข้อ เมื่อผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และเริ่มมีความผิดปกติโครงสร้างภายในข้อ จะพบอาการข้อสะโพกเสื่อมตามวัย (Osteoarthritis: OA) ที่เป็นปัญหาในเคลื่อนไหว และเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน

ลักษณะอาการที่บ่งบอกว่าควรเข้าพบแพทย์

- มีอาการปวดร่วมกับอาการติดขัดที่ข้อ หากไม่ได้รับการรักษาข้อสะโพกเสื่อม อาจเกิดกระดูกงอกรอบๆ ข้อ ถ้ากระดูกงอกที่รองอยู่สึกหายไป
- เกิดอาการปวดรุนแรง เมื่อกระดูกเสียดสีกัน และขาสั้นลง
- มีอาการปวดรุนแรงจนไม่สามารถหมุน หรือเหยียดข้อสะโพกได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ควบคุมข้อสะโพกอ่อนแอจากการใช้งานที่ลดลง ส่งผลทำให้ขาอ่อนแรงไปด้วย

ตรวจรักษาโรคข้อสะโพกเสื่อม ได้โดยการซักประวัติอาการ เจ็บป่วยในเบื้องต้น โดยการตรวจร่างกาย การเอกซเรย์ และในเชิงลึกด้วยการตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การสแกนด้วยคอมพิวเตอร์ การรักษาโรคข้อสะโพกเสื่อมมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอาการปวด ป้องกันการติด และเพิ่มสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวให้เป็นปกติที่สุด การมีน้ำหนักมากเป็นปัจจัยหนึ่งของอาการข้อสะโพกเสื่อม การบริหารร่างกายเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะข้อติด โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการรับประทานยา และการทำกายภาพ ในกรณีที่รักษาด้วยวิธีการข้างต้นแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์อาจจะแนะนำอีกทางเลือกหนึ่ง คือ การผ่าตัดซึ่งมีหลายวิธี โดยจะพิจารณาจากระดับความรุนแรง อายุ และลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน

การรักษาด้วยการผ่าตัดมีหลายวิธี

- การผ่าตัดส่องกล้องล้างข้อสะโพก
- การผ่าตัดเปลี่ยนแนวกระดูก เป็นการผ่าตัดเพื่อหมุนพื้นผิวของข้อที่ปกติเข้าสัมผัสกัน จะใช้เมื่อมีบริเวณใดบริเวณหนึ่งเสียหาย แต่บริเวณอื่นปกติ
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม เพื่อทดแทนกระดูกอ่อนส่วนที่เสื่อมด้วยข้อเทียม
- การรักษากระดูกอ่อน ด้านกระดูกเข้าสะโพก หัวกระดูกต้นขา ด้วยข้อสะโพกเทียมที่มีคุณภาพสูง ทำให้มีอายุการใช้งานที่ดีขึ้น

แม้ว่าผู้สูงอายุจะเคยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่เมื่ออายุที่มากขึ้นทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอยลง ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวควรหันมาดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด เพื่อการใช้ชีวิตในบ้านปลายอย่างมีความสุข

รู้หรือไม่ว่า...

บุรุษร่างกายมนุษย์มีขีดจำกัดจริงนัก

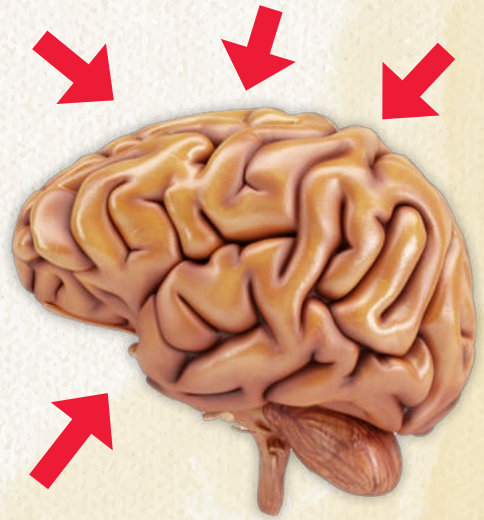


+ ทุกครั้งที่รับประทานของเผ็ดจัดร่างกายจะระงับอีก

อาการระงับ เป็นอาการไม่พึงประสงค์ และน่ารำคาญ กว่าที่จะหายทำเอาเหนื่อยทุกครั้ง ต้องดื่มน้ำ กลั้นหายใจ บางครั้งต้องกวานเพื่อนเพื่อให้เราตลกใจ และอีกสารพัดวิธีที่หาทำเพื่อให้หายระงับอีก อาการระงับหลังจากกินอาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัดนั้นเป็นผลมาจากในพริกมีสารแคปไซซิน (capsicin) ที่ทำให้ระคายเคืองบริเวณเนื้อเยื่อในสวน กระบังลม และกระเพาะอาหาร ส่งผลให้เกิดการหดเกร็งอย่างฉับพลันชั่วคราว การหดตัวนี้จะส่งผลให้เราหายใจเข้าอย่างรวดเร็ว แต่อากาศที่เข้ามานั้นถูกกักโดยเส้นเสียงที่อยู่บริเวณลำคอ ที่ปิดลงทันทีจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกล่องเสียง ทำให้เกิดการระงับ เป็นระบบแจ้งเตือน "อันตราย สิ่งผิดปกติเข้าสู่ร่างกาย" มากเกินไปแล้วนั่นเอง

+ สมอของมนุษย์สามารถจุข้อมูลได้มากกว่าที่คุณคิด

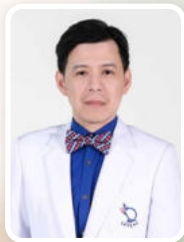
สมอมีความสามารถในการเข้ารหัสความทรงจำโดยการสร้างทางเชื่อมระหว่างเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์ ซึ่ง 1 เซลล์มีประมาณ 1,000 จุดเชื่อมต่อ และในสมอมีเซลล์มากกว่า 1 พันล้านเซลล์ แสดงว่าจะมีจุดเชื่อมต่อกันประมาณ 1 ล้านล้านจุดเลยทีเดียว เมื่อระบบความทรงจำแต่ละความทรงจำเชื่อมต่อกันแล้ว จะถูกจัดเป็นหมวดหมู่เรียกว่า "เอ็นแกรม" ข้อมูลที่สมบูรณ์จะถูกส่งไปเก็บไว้ตามกลีบสมอที่มีกระบวนการที่ซับซ้อนมาก และเมื่อมีการกระตุ้นที่เหมาะสมก็จะเข้าสู่ความทรงจำนั้น ๆ ได้ หรือเรียกว่าระลึกความหลังได้นั่นเอง สรุปให้เข้าใจอย่างคร่าว ๆ ได้ว่า สมอของมนุษย์สามารถบันทึกภาพยนตร์ได้มากกว่า 3 ล้านชั่วโมง ซึ่งคุณต้องดูต่อเนื่องแค่ 300 กว่าปี



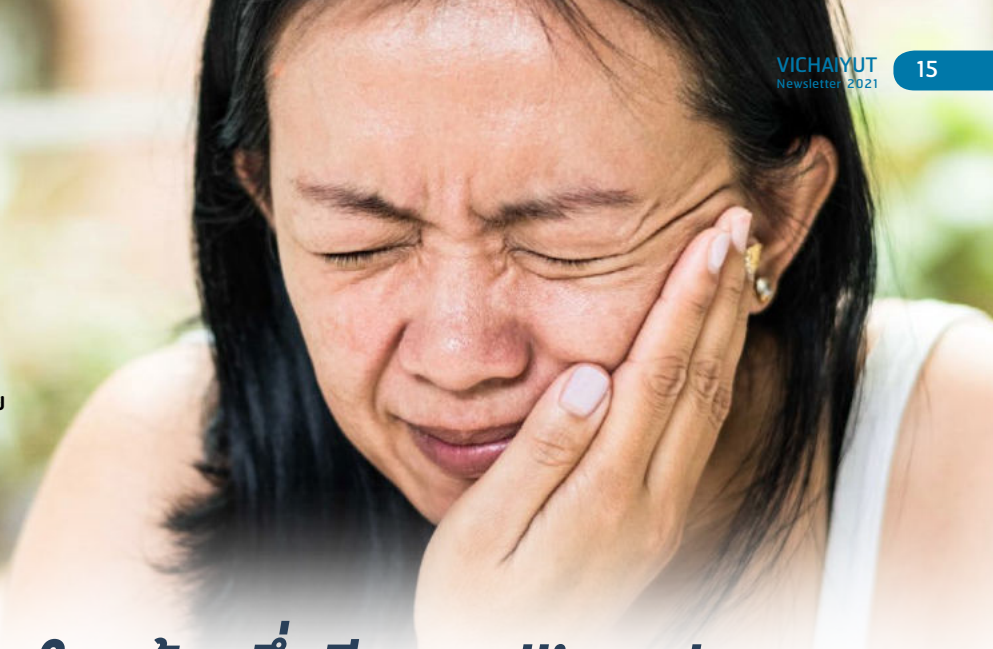
+ การหายใจโดยเฉลี่ยของมนุษย์

อยู่เฉยๆ จะหายใจประมาณ	12 - 20	ครั้งต่อนาที
กรณีเกิดการหายใจจะเพิ่มขึ้นเป็น	20	ครั้งนาที
หากวิ่งหายใจก็จะเพิ่มเป็น	30	ครั้งต่อนาที

- ▶ เมื่อออกกำลังกายหนัก การหายใจจะเร็วขึ้นอีก 60 ครั้งต่อนาที และจะสูดอากาศมากกว่าปกติอีก 5 เท่า
- ▶ ขณะที่แต่ละวัน คนเราหายใจเฉลี่ย 20,000 - 30,000 ครั้ง ซึ่งเอาอากาศเข้าปอดกว่า 11,000 - 12,000 ลิตร
- ▶ สามารถสรุปได้ว่าในชีวิตคนเราหายใจเฉลี่ย 511 - 766 ล้านครั้ง ซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่น้อยเลยทีเดียว



นายแพทย์สุรัตน์ สิงห์นิลกุลชัย
อายุรแพทย์ด้านโรคระบบประสาท



โรคอัมพาตใบหน้าครึ่งซีก (Bell's Palsy)

เป็นอาการที่เกิดจากความอ่อนแรงของกล้ามเนื้อใบหน้า ทำให้หลับตาได้ไม่สนิท มุมปากตก ขยับใบหน้าในซีกที่มีอาการไม่ได้ อาการนี้เกิดจากความผิดปกติของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 ซึ่งสาเหตุของโรคอัมพาตใบหน้าครึ่งซีกยังไม่มีสาเหตุที่แน่นอน แต่สันนิษฐานว่ามีความสัมพันธ์กับเชื้อเริมที่เป็นเชื้อไวรัส เส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 เป็นเส้นประสาทเลี้ยงกล้ามเนื้อใบหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมกล้ามเนื้อใบหน้า ส่งผลให้ใบหน้าเป็นอัมพาตครึ่งซีก แต่กลับไม่ได้ส่งผลต่อร่างกายในส่วนอื่นๆ แต่อย่างใด ผู้ป่วยโรคอัมพาตใบหน้าครึ่งซีกจะมีอาการใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีกแบบเฉียบพลัน คิ้วตก มุมปากตก หลับตาได้ไม่สนิท และเวลารับประทานอาหารหรือน้ำจะไหลออกมาเพราะปากจะปิดไม่สนิท เวลาล้างหน้าสบู่อะจะเข้าตา ทำให้อายุสั้นลง

การรักษา 3 ทาง



► รักษาด้วยยา

มีความสำคัญมากโดยเฉพาะช่วง 3 วันแรกเริ่มมีอาการ หากยิ่งปล่อยนาน โอกาสการฟื้นตัวก็จะยิ่งลดลง ในการรักษาจะให้น้ำในกลุ่มสเตียรอยด์ควบคู่กับยา รักษาภาวะติดเชื้อไวรัสในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงเป็นเวลาประมาณ 10 วัน และมักมีโอกาสกลับมาเป็นปกติมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ปริมาณการให้น้ำขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์



► กายภาพบำบัด

โดยการกระตุ้นด้วยไฟฟ้าเพื่อชะลอการลีบฝ่อของกล้ามเนื้อใบหน้าที่เป็นอัมพาตในผู้ป่วยบางราย ร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อใบหน้าในระหว่างรอเส้นประสาทกำลังฟื้นตัวการดูแลดวงตา เนื่องจากผู้ป่วยมีปัญหาในการปิดตาไม่สนิทจึงมีโอกาสตาแห้ง แก้วตาตลอกได้ แนะนำให้สวมแว่นตา หรือปิดด้วยผ้าก๊อช ในบางรายให้หยอดน้ำตาเทียม ป้ายขี้ผึ้งเวลานอน



► การผ่าตัด

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการของโรคที่รุนแรง ใช้เวลาการรักษามากกว่า 9 เดือน ทางศัลยแพทย์จะเข้ามาผ่าตัดแก้ไขขาหน้าตา และมุมปากที่ปิดไม่สนิท

* โรคอัมพาตใบหน้าครึ่งซีก
มักพบโรคเฉลี่ย 13-34 คนต่อ 100,000 คนต่อปี





Q มีความจำเป็นต้องอยู่ในบริเวณที่มี PM 2.5 มากทุกวัน โดยใส่หน้ากากบ้างไม่ใส่บ้าง แล้วช่วงนี้รู้สึกเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับเรื่องทางเดินหายใจ เคยโทรไปปรึกษาร้านขายยาแถวบ้าน เกสซอร์แนะนำให้ไปตรวจอย่างละเอียดที่โรงพยาบาล แต่ยังไม่มีโอกาสไป อยากทราบว่ามีโอกาสเป็นโรคหอบหืดหรือไม่

A โรคหอบหืดเกิดจากการหดตัวของหลอดลมหรือตีบตันของระบบทางเดินหายใจ เยื่อเมือกในหลอดลมอักเสบ เกิดการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหลอดลม ร่างกายจะไวต่อสิ่งกระตุ้น และสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย จะส่งผลมากกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ ทำให้หายใจลำบาก มีเสียงหวีด หายใจไม่อิ่ม ไอ และมีอาการเจ็บหน้าอก ในส่วนฝุ่น PM 2.5 มีความละเอียดมากจะไปกระตุ้นอาการหอบหืด แต่ฝุ่นที่มีขนาดใหญ่กว่า PM 2.5 ที่ล่องลอยในอากาศ ก็ส่งผลได้เช่นกันไม่ว่าจะเป็นเกสรดอกไม้ ฝุ่นจากไอน้ำมันดีเซล เศษปูนจากการขุดเจาะ กลิ่นสี สารเคมี และเชื้อโรคต่างๆ สิ่งเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้เกิดโรคหอบหืดได้ แนะนำให้หลีกเลี่ยงมลพิษให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องใส่หน้ากากตลอดเวลา เพื่อช่วยกรองอากาศเสียก่อนเข้าสู่ร่างกาย ควบคู่กับออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้อยู่ในระดับสูงตลอดเวลา



Q มีอาการหูเป็นเชื้อราใช้เวลารักษาประมาณหนึ่งเดือนก็หายเป็นปกติ แต่ผ่านมา 2 เดือน ก็เกิดอาการคัน มีขี้หูเปียกออกมา หูอื้อตลอดเวลา กลับมารักษาแบบเดิม แต่กลับไม่หายขาด เป็นๆ หายๆ มีอาการคันมากขึ้น ได้ยินเสียงวิ้งๆ ตามด้วยอาการหูอื้อ ขี้หูเปียกหายไป แต่กลับมีแค่ขุยสีขาวออกมาแทน อยากถามว่าการฟังเพลงดังๆ มีส่วนทำให้หูอื้อ เชื้อราหายช้า และต้องรักษาอย่างไร ต้องทานยาฆ่าเชื้อควบคู่ด้วยหรือไม่

A การติดเชื้อราภายในช่องหูนั้นเป็นภาวะที่หูชั้นนอกมีการอักเสบจากเชื้อรา อาจเกิดขึ้นที่หูข้างเดียว หรือทั้งสองข้างพร้อมกันก็เป็นได้ อาการที่พบได้บ่อย คือ การได้ยินลดลง มีอาการคันในหู หูอื้อ ได้ยินเสียงแปลกๆ หรือมีอาการเจ็บปวดที่บริเวณหูชั้นนอก แพทย์จะทำการรักษาโดยการทำความสะอาดในหู ใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ใส่เข้าไปคีบเชื้อราและซากเซลล์ที่ตายออกมา จากนั้นทำการล้างและดูดสิ่งสกปรกภายในหูออกจนทำให้ได้มากที่สุด พร้อมกับให้ยาฆ่าเชื้อราไปหยอดต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง แพทย์บางท่านอาจใช้วิธีหยดยาฆ่าเชื้อ และให้ยาฆ่าเชื้อมาทานต่อ ปัจจัยที่ทำให้มีการติดเชื้อเรื้อรังไม่หายขาด อาจมีสาเหตุจากคนไข้มีที่พักอาศัยในพื้นที่อากาศร้อนชื้น หรือประกอบอาชีพที่ต้องใส่หมวกปิดหู ที่อุดหูกันเสียงตลอดเวลา เชื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจประเมิน วินิจฉัย อาการของเชื้อราในหู เพราะอาจมีโรคอื่นร่วมด้วย และควรหลีกเลี่ยงสถานที่เสียงดังเกิน 85 เดซิเบลทุกคลื่นความถี่

Q มีอาการน้ำมูกสีเขียวไหลที่รูจมูกข้างขวาข้างเดียว ไม่ว่าจะมีอาการป่วยมาก-น้อย หรือไม่ป่วยเลยก็ตาม ก็จะมีน้ำมูกสีเขียวไหล เมื่อก้มหน้าหรือก้มตัวมากๆ น้ำมูกมีกลิ่นเหม็น และไต่กลับในรูจมูกอยู่ตลอดเวลา เป็นนานมากกว่าหนึ่งแล้ว

A อาการมีน้ำมูกสีเขียวไหลมีกลิ่นเหม็นดังกล่าว เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากโพรงไซนัสอักเสบแบบเรื้อรัง หรืออาจมาจากสาเหตุอื่น เช่น มีเนื้องอกในโพรงจมูก ริดสีดวงจมูก มีสิ่งแปลกปลอมติดค้างภายในโพรงจมูก อาการมีภูมิแพ้ในจมูก ควรพบแพทย์ด้านหู คอ จมูก เพื่อตรวจเพิ่มเติมหาสาเหตุที่แน่ชัด กรณีมีสารคัดหลั่งออกมามาก เบื้องต้นให้รับประทานยาลดอาการคัดจมูก ใช้น้ำเกลือล้างจมูกทุกเช้า-เย็น หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่ และฝุ่นควันในปริมาณสูง



ภาวะเตี้ยในเด็ก

รู้เร็วรักษาได้

ความสูงนับเป็นค่านิยมในสังคมส่วนใหญ่จนหลงลืมไปว่า "ความเตี้ย" ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนัก โดยเฉพาะผู้ปกครองที่มีลูกก่อนวัยหนุ่มสาว เพราะส่วนสูงของพวกเขาอาจเป็นสัญญาณของ "โรคเด็กเตี้ยผิดปกติ" อาการแสดงที่ทำให้เห็นว่าเด็กคนนั้นตัวเล็กกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน สาเหตุมีหลายประการทั้งจากพันธุกรรม และจากโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ หนึ่งในนั้นคือ ภาวะขาดฮอร์โมนเจริญเติบโต (Growth Hormone)

หากต่อมใต้สมองไม่ผลิตฮอร์โมนเจริญเติบโตก็จะทำให้ระดับการเจริญเติบโตของเด็กต่ำกว่าที่ควรจะเป็น สาเหตุที่ทำให้ต่อมนี้ทำงานผิดปกติอาจเป็นพันธุกรรมบางอย่าง หรือมีก้อนเนื้อไปกดทับ จึงทำให้ต่อมใต้สมองไม่สามารถทำงานได้

ความเตี้ยมักเกี่ยวข้องกับ 2 สาเหตุหลัก ได้แก่

1 ภาวะเตี้ยที่ตรวจพบพยาธิสภาพ

บางรายอาจมีเพียงสาเหตุเดียวแต่บางรายอาจมีหลายสาเหตุรวมกัน เนื่องจากการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นผลรวมของปัจจัยต่าง ๆ (Integrated Effects) ได้แก่ พันธุกรรม อาหาร ฮอร์โมนเจริญเติบโต สุขภาพกาย สุขภาพใจ และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ดังนั้นความผิดปกติหรือความไม่สมดุลของปัจจัยดังกล่าวจะทำให้การเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ตามศักยภาพของพันธุกรรม

2 ภาวะเตี้ยที่ไม่ทราบสาเหตุหรือเตี้ยตามพันธุกรรม

จะพบได้บ่อย 2 ชนิด คือ ภาวะเป็นหนุ่มสาวช้าโดยที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด เชื่อว่าปัจจัยทางพันธุกรรมมีส่วนสำคัญในการกำหนดจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว และมักจะมีประวัติครอบครัวว่าบิดาหรือมารดาเป็นหนุ่มสาวช้ากว่าปกติ หรือมารดามีประจำเดือนครั้งแรกช้า (อายุ 14-18 ปี) หรือบิดาเมื่อเป็นเด็กมักตัวเล็กกว่าเพื่อน ๆ เริ่มโตเร็วเมื่อเรียนชั้นมัธยมปลาย และมีความสูงสุดท้ายปกติ รวมถึงภาวะเตี้ยตามพันธุกรรม คือ มีพ่อหรือแม่เตี้ย หรือหากเตี้ยทั้งพ่อและแม่ รวมทั้งปู่ย่าตายาย ก็จะชัดเจนมากขึ้นว่าเตี้ยจากพันธุกรรม แต่ทั้งนี้ผู้ปกครองควรสังเกตการเติบโตอย่างใกล้ชิด โดยดูจากสมมุติฐานสุขภาพประจำปีของเด็ก



ปัจจุบันคนไทยให้ความสำคัญกับความสูงมากขึ้น จึงมีโฆษณาชวนเชื่อ เรื่องการเพิ่มความสูงในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการยึดกระดูก การรับประทานอาหารเสริมสำเร็จรูป หรือการฝังเข็มเพิ่มความสูง สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจผิดและหลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริงโดยไม่ได้ผล

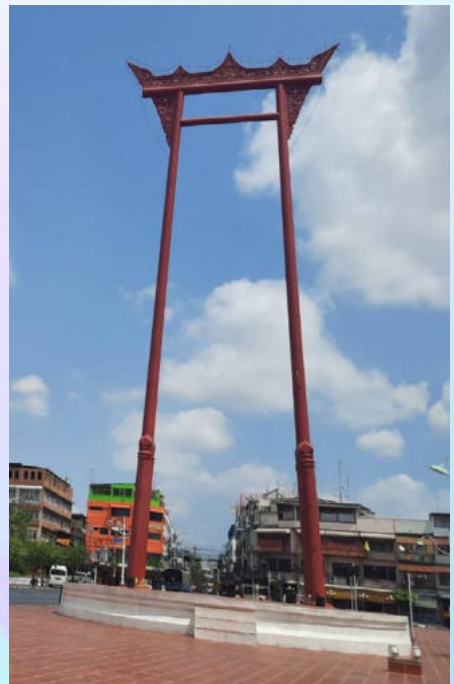


One day out @เสาชิงช้า

หากมีเวลาแค่ 1 วัน ในกรุงเทพฯ ยังมีกิจกรรมและสถานที่ท่องเที่ยวอีกมากมาย ทั้งไหว้พระทำบุญ เที่ยวสถานที่ประวัติศาสตร์หรือชมสิ่งแปลกตา ตกท้ายด้วยอาหารอร่อย วันนี้คอลัมน์ One Day Out จะพาไปเที่ยวชมย่าน “เสาชิงช้า” ที่มีหลายสิ่งให้เราค้นหา มาออกทริปไปด้วยกันเลยนะคะ

เสาชิงช้า

สร้างครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2327 มีอายุราวๆ 236 ปี ปัจจุบัน กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานสำคัญของชาติเป็นที่เรียบร้อย พระราชพิธีตรีรัมพวาย ตรีปวาย (ไล่ชิงช้า) เป็นพิธีของศาสนาพราหมณ์ฮินดู โดยเชื่อกันว่าจะทำให้ประเทศมีความมั่นคงเป็นปึกแผ่น และยังมีความเล่าไว้ว่า พระอมาเทวีทรงมีความปรีดีคิดว่าโลกจะถึงกาลวิบัติ พระนางจึงทรงพนันกับพระอิศวร โดยให้พญานาคขึงตนระหว่างต้นพุทราที่แม่น้ำ แล้วให้พญานาคแกว่งไกวตัว โดยพระอิศวรทรงยืนขาเดียวในลักษณะไขว่ห้าง เมื่อพญานาคไกวตัว เท้าพระอิศวรไม่ตกลงมาแสดงว่าโลกที่ทรงสร้างนั้นยังมั่นคงแข็งแรง ในที่สุดพระอิศวรก็ทรงชนะพนัน ทำให้โลกยังสงบสุขดังเดิม พิธีไล่ชิงช้าจึงเปรียบเสาชิงช้าเป็น “ต้นพุทรา” ช่วงระหว่างเสาคือ “แม่น้ำ” นาลีนผู้ไล่ชิงช้าคือ “พญานาค” โดยมีพระยายืนชิงช้านั่งไขว่ห้างอยู่บนไม้เบญจมาศ พระราชพิธีไล่ชิงช้ามาสิ้นสุดลงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) เมื่อปี พ.ศ. 2474 เหตุที่ยกเลิกพระราชประเพณีนี้เนื่องจากในขณะนั้นสภาพบ้านเมืองประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ประเทศต้องประหยัดงบประมาณแผ่นดิน จึงทรงเห็นสมควร ยกเลิกตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา



วัดสุทัศนเทพวราราม

หรือวัดสุทัศน์ เป็นวัดประจำรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลพระอัฐมรามาธิบดินทร (รัชกาลที่ 8) พระอุโบสถมีความโดดเด่นตรงที่มีความยาวมากที่สุดในประเทศ โดยมีพระพุทธรูปโลกเชษฐ ปางมารวิชัย เป็นพระประธาน ภาพจิตรกรรมฝาผนังสวยแปลกตาไม่เหมือนที่ใด ซึ่งเป็นฝีมือของช่างตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 และอีกเรื่องหนึ่งที่มาวัดแห่งนี้จะไม่พูดถึงไม่ได้คือ "เปรตวัดสุทัศน์" เนื่องจากสมัยรัชกาลที่ 2 บริเวณแถวนี้ถือว่ามีความน่ากลัวเป็นอย่างมาก เพราะที่วัดสระเกศมีคนตายจากอหิวาตกโรคจำนวนมากแบบที่เผากันไม่ทัน จนฝูงแร้งพากันมากินซากศพ ผสมกับเรื่องเล่าว่ามักมีผู้เห็นผีเปรตที่วัดสุทัศน์บ่อยครั้ง จนมีคำติดปากว่า "แร้งวัดสระเกศ เปรตวัดสุทัศน์" ร่วมกับภาพวาดบนฝาผนังในอุโบสถของวัดสุทัศน์ที่มีรูปเปรตตนหนึ่งนอนพาดกาย โดยมีพระสงฆ์ยืนพิจารณาอยู่ ซึ่งเปรตที่เห็นกันนั้นแท้จริงเป็นเงาของเสาชิงช้าที่อยู่หน้าวัดนั่นเอง

ที่ตั้ง : วัดสุทัศนเทพวราราม ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าชม
เปิดทุกวัน 8:30-21:00 น.

ส.หน้าวัง

จบเรื่องตื่นเต้นไปแล้วเรากลับมาในหาของอร่อยๆทานกันดีกว่า ห่างออกมาจากวัดไม่ไกลเราก็จะมาเจอร้าน ส.หน้าวัง ร้านอยู่ตรงข้ามกับศาลาว่าการกรุงเทพ เปิดมานานกว่า 20 ปี ทางร้านปรุงอาหารแบบจานต่อจาน ถ้ามาร้านนี้เมนูที่ต้องสั่งทุกครั้ง คือ เส้นหมี่ผัดกระเจดกึ่งสุกึ่งแห้งรวม กว๊ายเดี่ยวคั่วทะเลซึ่งถือว่าเด็ดจนต้องสั่งมาลิ้มลองกัน ยกนิ้วให้เลยว่าอร่อยจริงๆ

ที่ตั้ง : ส.หน้าวัง อยู่ตรงข้ามกับศาลาว่าการกรุงเทพ
เปิดทุกวัน เวลา 11.00-23.30น.



มนต์มสค

ผ่านของคาวตอดด้วยของหวานกับตำนานความอร่อยกว่า 50 ปี จากร้านเล็กๆ ไม่มีชื่อร้าน จนปัจจุบันกลายเป็นร้านที่มีชื่อเสียงระดับต้นๆ ในละแวกศาลาว่าการกรุงเทพ หากใครไม่มาเช็คอินร้านนี้ก็เหมือนมาไม่ถึง ด้วยความที่เมนูของที่นี่รสชาติกลมกล่อม ขมในร้านอร่อย จึงทำให้ลูกค้าเก่า-ใหม่แวะเวียนกันมาอย่างไม่ขาดสาย

ที่ตั้ง : มนต์มสค อยู่ตรงข้ามป้าศาลาว่าการกรุงเทพ
เปิด-ปิด : 14.00-23.00 น.



สเก็ตบอร์ด

Healthy In Trend

Skateboard

สเก็ตบอร์ดเกิดขึ้นในแถบCaliforniaตั้งแต่ ปี 1950 เป็นกีฬาที่มีการดัดแปลงมาจากนักเล่นเซิร์ฟที่พยายามหาวิธีเล่นเซิร์ฟบนถนน ในช่วงที่ทะเลไม่มีคลื่น ทำให้มีลักษณะคล้ายเซิร์ฟบอร์ด ด้วยความมีสไลด์ของสเก็ตบอร์ด ทำให้สเก็ตบอร์ดกลายเป็นเอกลักษณ์ของแฟชั่นสตรีทมาจนถึงปัจจุบัน เป็นที่นิยมทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ การเล่นสเก็ตบอร์ดให้เก่งนั้นต้องฝึกซ้อมจริงจังอย่างมาก ต้องใช้ความอดทน เวลาและร่างกาย แน่ใจว่าไม่มีใครที่เล่นสเก็ตบอร์ดแล้วไม่มีบาดแผล ทั้งแผลบวม แผลข้ำ และแผลสด สำหรับมือใหม่ที่อยากทำความรู้จักสเก็ตบอร์ดแบ่งออกเป็น 4 ประเภท เมื่อทว่าใครอยากเลือกสเก็ตบอร์ดคู่ใจเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย



SKATEBOARD Original

สเก็ตบอร์ด Original เป็นต้นกำเนิดของกีฬาสเก็ตบอร์ดที่นำมาเล่นแทนเซิร์ฟ แถมนั้นมีความคลาสสิก ตั้งแต่รูปทรงยันล้อเลยก็เดียว แผ่นบอร์ดส่วนใหญ่จะทำมาจากไม้เมเปิ้ลซ้อนกันหลายชั้นทนทาน และยืดหยุ่นได้ดี มีขนาดความกว้างตั้งแต่ 7.5 นิ้ว-8.5 นิ้ว ส่วนความยาวจะอยู่ที่ประมาณ 32 นิ้ว ด้านบนติดกระดาษทรายเพื่อใช้ในการกระโดด ความสนุกอยู่ที่การควบคุมน้ำหนักและการทรงตัว ทำที่นิยมคือ Air / Backside / Frontside / 50-50 Grind / Kickflip ท่ากระโดดที่เหมือนจะไม่ยาก แต่ก็ทำให้มีแผลได้เต็มตัวเลยก็เดียว



LONGBOARD

ลองบอร์ด เป็นบอร์ดอีกประเภทที่จัดว่าผาดโผนและเล่นยากพอตัวเลย เพราะด้วยไซส์ที่กว้างถึง 8 นิ้ว - 8.5 นิ้ว และมีความยาวตั้งแต่ 34 นิ้ว - 40 นิ้ว ทำให้การเคลื่อนไหวยากกว่าสเก็ตบอร์ด Original ส่วนตัวล้อก็จะยื่นออกมานอกแผ่นบอร์ด หากใครเล่นสเก็ตบอร์ด Original คล่องแล้ว แนะนำลองบอร์ดที่จะเพิ่มความยากเพิ่มขึ้นอีกระดับ ส่วนใหญ่ลองบอร์ดจะนิยมเล่นท่าหมุนแบบต่อเนื่อง โดยสไลด์ลงเนินที่มีความชันท้าทายแรงโน้มถ่วงโลก ส่วนมือใหม่แนะนำให้ลองหัดท่า Carve ให้คล่องเสียก่อน



PENNYBOARD

เพนนี่บอร์ด สเก็ตบอร์ดที่ผสมผสานระหว่างรูปทรงของลองบอร์ด+สเก็ตบอร์ด Original แต่ขนาดเล็กกว่าแถมนั้นมีแค่สองไซส์ให้เลือก คือ 22 นิ้ว และ 27 นิ้ว เพนนี่บอร์ดกำเนิดขึ้นที่ออสเตรเลีย วัสดุทำมาจากพลาสติก สีสันฉูดฉาด น้ำหนักเบา พกพาสะดวก บวกกับล้อขนาดใหญ่ เพนนี่บอร์ดเหมาะสำหรับการเล่นแบบไถแบบเบสิคไม่ผาดโผน สาวๆ นิยมเล่นกันแบบเท่ๆ ซิลๆ



FINGERBOARD

ฟิงเกอร์บอร์ดหรือสเก็ตบอร์ดนิ้ว สเก็ตบอร์ดที่จัดว่าเล็กที่สุดความยาวที่ประมาณ 4 นิ้ว บางคนคิดว่าเป็นแค่ของสะสมเท่านั้น ความแปลกของฟิงเกอร์บอร์ด คือ การใช้นิ้วเล่น สำหรับฟิงเกอร์บอร์ด เราจะต้องใช้นิ้วควบคุมทิศทาง แบบพกใส่กระเป๋าไปได้ทุกที่ที่รับรองว่าทำไมเหมือนใคร แน่ใจว่าจะทำให้คุณรู้จักกีฬาสเก็ตบอร์ดมากขึ้น และตัดสินใจเลือกสเก็ตบอร์ดคู่ใจได้ง่ายมากขึ้น

Enjoy your meal



สตี

SATI Handcraft Coffee คาเฟ่สไตล์อินดัสเทรียลลอฟต์ ดูโดดเด่นด้วยโครงสร้างเหล็กสีและกระจกใส แสงสว่างจากธรรมชาติผ่านช่องหลังคาทำให้ความรู้สึกโปร่งโล่งสบายแต่ไม่ร้อน มองผ่านกระจกจะพบกับวิถีชีวิตของต้นไม้ที่ตกแต่งเป็นอย่างดี สามารถนั่งเสพบรรยากาศได้ทุกมุม ไม่ว่าจะอยู่ในอินดอร์ที่มีแอร์เย็นฉ่ำหรือจะเฝ้าตอร์รับอากาศธรรมชาติเหมือนนั่งเล่นในสวนหย่อมหน้าบ้านที่ให้ความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับมานั่งคุยสังสรรค์ นั่งเพลินๆ หรือจะนั่งทำงานเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ พื้นที่นี้ก็จะแบ่งเป็นหลายแบบจะมาเดี่ยว มาคู่ หรือจะมากลุ่มก็มีโต๊ะรองรับอย่างเพียงพอ และใครที่ชอบถ่ายรูปมาถ่ายรูปร้านนี้แนะนำเลยว่าจะไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน อีกหนึ่งความพิเศษของทางร้านคือมีสินค้าออร์แกนิกที่เป็นแบรนด์ของร้าน Sati ให้เลือกติดไม้ติดมือกลับบ้านมากมาย



SATI COLD BREW (BLACK)

กาแฟไทยมาเป็นกาแฟ COLD BREW คุณภาพดี คัดเมล็ดกาแฟทุกเมล็ดด้วยมือ ผ่านสูตรการคั่วระดับคั่วเข้มตามฉบับของ Sati de coffee โดยใช้เมล็ด Arabica 100 เปอร์เซ็นต์ จากดอยช้างและแช่จนานถึง 16 ชั่วโมง ซึ่งรสชาติเข้มข้นไม่เปรี้ยว สามารถนำไปชงคู่กับน้ำผึ้ง นม น้ำส้มได้เพื่อเพิ่มรสชาติตามต้องการ



MASALA CHAI LATTE

(ESPRESSO SHOT WITH INDIAN INFUSED TEA)

Signature menu ที่ Sati Handcrafted Coffee ชูโรงด้วยกลิ่นเครื่องเทศอินเดีย เสริมด้วยกระวาน กานพลู โรยผงและแท่งชินนามอนรวมกันกว่า 7 ชนิด เพื่อเพิ่มความหอมจนได้รสชาติและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่เราได้ตีความถึงการเดินทางที่อยากให้คุณได้ลอง



NITRO TEA

ชาดำเบลนกับผลไม้เซรุ่มอบแห้ง 'Sun Dried Summer Fruits' นำมาสกัดกระบวนการแบบเย็น 8-10 ชั่วโมง (Coldbrew) นำไป Infused กับ Nitrogen ที่ส่งผลให้กลิ่นและรสชาติของตัวชากับผลไม้ชัดเจนยิ่งขึ้นพร้อมของเนื้อที่มีความละเอียดละมุนของพรายฟอง ก่อนเสิร์ฟต้องเทลงผ่าน Iceball ไทลไปสุ่เลมอน เพื่อเพิ่มความรู้สึกสดชื่นทุกครั้งที่ยกดื่ม ชามีความนุ่ม หวานอมเปรี้ยวให้ความรู้สึกสดชื่น ด้วยกลิ่นลิ้นจี่และดอกไม้ สามารถสัมผัสกลิ่นความสดชื่นทุกครั้งที่สุดลมหายใจเข้า



ICED CITRUS ESPRESSO

กาแฟเอสเปรสโซ่เฮาส์เบลนด์ (house blend) ผสมกับน้ำส้มสดรสเปรี้ยวอมหวานบวกกับความซ่าเบาๆ จากโทนิคราดด้วยน้ำผึ้งที่ละลายจนเข้ากัน แซมปลายด้วยกลิ่นอ่อนๆ จากชิ้นเลมอนและส้มที่ตกแต่งอยู่ด้านบน

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

📍 110/4 ระหว่างซอยอารีย์สัมพันธ์ 5,6 ถนนพระรามที่ 6 กรุงเทพมหานคร 10400
เปิด 08.00 - 19.00 น. โทร 065-165-4266
Facebook : @satihandcraftcoffee



ลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คุณอรุณี สุวรรณรักษ์ ที่ปรึกษาประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมด้วยคณะพยาบาลและเจ้าหน้าที่ เป็นตัวแทนในนามของโรงพยาบาลวิชัยยุทธเข้าลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้ทรงหายจากพระอาการประชวร ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร



ดูแลสุขภาพอย่างไรให้ห่างไกลโรค

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ร่วมกับบริษัท วิซาร์ที (ประเทศไทย) จำกัด จัดกิจกรรมบรรยายในหัวข้อ "การดูแลสุขภาพอย่างไรให้ห่างไกล กลุ่มโรค NCDs" นำโดย พญ.กาญจนา ศรีสุวรรณจิตต์ กิจกรรมในครั้งนี้ยังให้ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับ ไขมัน ความดัน และโรคเบาหวาน เพื่อเฝ้าระวังสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพไม่ให้เป็นโรคภัยในอนาคต โดยพนักงานของบริษัทฯ ให้ความสนใจเข้าร่วมรับฟังทั้งในสตูดิโอและทางออนไลน์



ทำบุญเลี้ยงพระ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดงานทำบุญเลี้ยงพระ โดยนิมนต์พระสงฆ์และพระติดตามสายปฏิบัติจำนวน 9 รูป โดยมีคณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ คนไข้ และญาติโยมร่วมงานบุญ ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ ชั้น 22 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ ในวันพฤหัสบดีที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2564 เพื่อเป็นการทำบุญปีใหม่ ประจำปีนี้



สโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ดครองแชมป์โตโยต้าไทยลีกประจำปี 2020-2021

คุณปณต ไตรโรจน์ ผู้อำนวยการบริหารโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ร่วมแสดงความยินดีกับสโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ด ในโอกาสที่เป็นแชมป์โตโยต้าไทยลีกประจำปี 2020-2021 โดยมีคุณปิยศักดิ์ ภูมิจิตร กรรมการผู้จัดการสโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ด เป็นตัวแทนในการรับมอบกระเช้าดอกไม้แสดงความยินดี ในครั้งนี้สโมสรบีจี ปทุม ยูไนเต็ด ทำสถิติไร้พ่ายตลอดทั้งฤดูกาลและเป็นทีมแรกที่เลื่อนชั้นจากแชมป์ไทยลีก 2 สู่อันดับแชมป์ไทยลีก 1 ในฤดูกาลเดียว

