

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



วิชัยยุทธ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 69 เดือนกันยายน 2565 - ธันวาคม 2565
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

Care for Kids

โรคจิตเวชเด็กที่พ่อแม่ต้องไม่ละเลย

Lifestyle

ประโยชน์และโทษของกาแฟ

Forever Young

สัตว์เลี้ยงกับผู้สูงอายุ

Health Tips

How to เพิ่มประสิทธิภาพการนอน

บทความพิเศษ

ขั้นตอนก่อนมีบุตรที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดิสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ เป็นเรื่องน่ายินดีที่เราเข้าสู่ช่วงที่โควิด-19 เริ่มอ่อนกำลังลง จำนวนผู้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19 มีจำนวนเพิ่มขึ้น และจำนวนผู้ติดเชื้อก็พบว่าน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็ยังขอให้ทุกท่านโปรดระมัดระวัง ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือให้สะอาดจนเป็นนิสัย เพราะนอกจากจะป้องกันตัวท่านและครอบครัวให้พ้นจากโควิด-19 ได้แล้ว ยังสามารถลดความเสี่ยงจากการเป็นหวัด เพราะตั้งแต่เข้าสู่ช่วงครึ่งปีหลังปีมานี้ สายฝนและพายุหลายลูกกระหน่ำอย่างต่อเนื่อง และอาจจะทำให้เกิดอาการป่วยได้ง่ายมากขึ้น การป้องกันตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ อย่างที่เคยปฏิบัติมาจะช่วยท่านได้แน่ครับ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เรามีบทความพิเศษที่น่าสนใจมาฝากกันเช่นเคยนะครับ หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านนะครับ



นายแพทย์ไพฑูย์ จิตติวาณิชย์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

Content สารบัญ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 69 เดือนกันยายน 2565 - ธันวาคม 2565

3 Vichaiyut Update

ศูนย์เต้านม Breast Center

5 บทความพิเศษ

ขั้นตอนก่อนมีบุตรที่คุณแม่เมื่อใหม่ควรรู้

8 Lifestyle

กาแฟมีประโยชน์ และโทษของกาแฟ

9 Health Tips

How to เพิ่มประสิทธิภาพการนอน

10 Forever Young

สัตว์เลี้ยงกับผู้สูงอายุ

11 รู้หรือไม่ว่า

การเลิกดื่มแอลกอฮอล์
เปลี่ยนชีวิตได้เร็วกว่าที่คุณคิด

12 Experience

13 Care for Kids

โรคจิตเวชเด็กที่พ่อแม่ไม่ควรละเลย

15 One day Out

โยนสยาม วันจบธรรมจากรุ่นสู่รุ่นที่ไม่เคยเก่าแก่

17 Healthy In Trend

World Chase Tag

18 Enjoy your meal

Karayama

19 Activities

ที่ปรึกษา

นพ.ประพุด ศิริปณีย์
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
นพ.ประพนธ์ ค่องงูสีศักดิ์
นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุราณี ปริษานนท์
นพ.ระพีพล กฤษกร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพฑูย์ จิตติวาณิชย์

กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนนมาลี
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
คุณศรีวรินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังจันทน์
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 ทีบีทีฟู๊ดส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทีบีทีแอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนชาต 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



ศูนย์เต้านม Breast Center

รับปรึกษาปัญหาความผิดปกติของเต้านม พร้อมตรวจวินิจฉัยและให้การรักษอย่างทันก่วงที่
ด้วยทีมแพทย์และสหสาขาวิชาชีพที่มีประสบการณ์ในการดูแล
เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ

วัน - เวลาทำการและสถานที่ตั้ง

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 17.00 - 19.00 น.
ณ คลินิกอายุรศาสตร์ ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทยวิชัยยุทธ

วันเสาร์ เวลา 9.00 - 15.00 น. **และวันอาทิตย์** เวลา 9.00 - 13.00 น.
ณ คลินิกสุขภาพสตรี ชั้น 12 อาคารศูนย์การแพทยวิชัยยุทธ



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

☎ 0 2265 7777

🌐 www.vichaiyut.com ✉ imc@vichaiyut.com 📱 Vichaiyut Hospital 📺 @vichaiyut



แนะนำ แพทย์ใหม่

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ



นายแพทย์มนต์ชัย ลิสมบัติไพบุลย์
สลายแพทย์ทั่วไปและสลายแพทย์ทางด้านมะเร็งวิทยา

คลินิกอายุรศาสตร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

นายแพทย์อริภักดิ์ บรรจงจัต
อายุรแพทย์ประจำด้านโรคไต

คลินิกอายุรศาสตร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
คลินิกโรคไตและไตเทียม
ชั้น 16 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

แพทย์หญิงคัคณานต์ เกียนไชย
อายุรแพทย์และแพทย์ทางด้านมะเร็งนำโชค

คลินิกอายุรศาสตร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
คลินิกโลหิตวิทยาและเคมีบำบัด
ชั้น 12 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777



ขอแสดงความยินดี



พว.สุธาทิพย์ รัตมี
ผู้ช่วยหัวหน้าศูนย์โรคหัวใจ

ได้รับเกียรติบัตรเป็นผู้ที่สอบได้ **"คะแนนสูงสุด"**
หลักสูตรฝึกอบรม การพยาบาลเฉพาะทาง
สาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด
จากสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ขั้นตอนก่อนมีบุตร ที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้

เมื่อพูดถึงการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ หลังจากผ่านช่วงระบาดอย่างหนักของโรคโควิด-19 มาแล้ว ช่วงนี้คนไข้ของหมอก็เริ่มเข้ามาปรึกษาวางแผนมีบุตรกันหลายคู่เลยทีเดียว วันนี้จะมาสรุปคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์ ใ้ไว้ที่คุณแม่ทราบกันนะคะ



Q ทำไมต้องเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์

A สาเหตุที่คู่แต่งงานที่วางแผนจะมีบุตร ควรเข้ามารับการปรึกษามีเหตุผลหลักๆ สองข้อ

- 1 เพื่อหาปัจจัยที่จะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ ทำให้เราหาทางป้องกันและเตรียมพร้อมก่อนได้ เช่น โรคประจำตัว โรคทางพันธุกรรม โรคติดเชื้อต่างๆ
- 2 เพื่อประเมินว่ามีปัจจัยที่จะทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากหรือไม่ ซึ่งจะได้แก้ไขก่อนที่จะวางแผนมีบุตร และไม่เสียเวลารอให้ตั้งครรภ์เอง



Q ควรตรวจอะไรบ้างก่อนการตั้งครรภ์

- A
- 1 ซักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจภายใน
 - 2 ตรวจอัลตราซาวด์ประเมินมดลูกรังไข่ ในรายที่มีข้อบ่งชี้
 - 3 ตรวจเลือด
 - + ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด) และหมู่เลือด
 - + การเป็นโรค หรือ พาหะโรคธาลัสซีเมีย
 - + การติดเชื้อที่ถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ได้ เช่น HIV ไวรัสตับอักเสบ ซีฟิลิส
 - + ภูมิคุ้มกันของมารดา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี หัดเยอรมัน
 - 4 ตรวจความสมบูรณ์ของอสุจิ ซึ่งการตรวจเหล่านี้ ส่วนมากในโรงพยาบาลหรือคลินิกจะมีการจัดแพ็คเกจตรวจสุขภาพก่อนมีบุตรอยู่แล้ว รวมถึงที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธด้วย สามารถติดต่อเข้าไปรับบริการได้เลยค่ะ



คำแนะนำก่อนการตั้งครรภ์

นอกจากการเข้ามารับคำปรึกษาวางแผนก่อนมีบุตรแล้ว



ก็มีคำแนะนำอื่นๆ ดังนี้

- + ใช้ชีวิตปกติ
- + ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย ทานอาหารให้ครบห้าหมู่
- + งดการใช้ สุรา บุหรี่ ยาเสพติด
- + ระมัดระวังเรื่องการช้ยา และการสัมผัสสารเคมี
- + งดเดินทางไปบริเวณที่มีโรคระบาด ระมัดระวังการติดเชื้อต่างๆ โดยเฉพาะ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



**** สำคัญที่สุด **** คือ ต้องรับประทาน Folic acid วันละ อย่างน้อย 0.4 มก. เป็นเวลาหนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์จนถึงสามเดือนหลังจากตั้งครรภ์



ฝากครรภ์ต้องทำอะไรบ้าง ?

การฝากครรภ์ คือ การตรวจสุขภาพของมารดาและการกในครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์รวมถึงการเข้ารับการวางแผนการตรวจเลือด ตรวจอัลตราซาวด์ ให้น้ำยาบำรุง จี๊ดวัคซีน ให้ความรักษาเมื่อมีภาวะแทรกซ้อน และกำหนดเวลาคลอดให้เหมาะสม

การอัลตราซาวด์ระหว่างตั้งครรภ์ควรทำกี่ครั้ง

การอัลตราซาวด์ควรทำอย่างน้อยสองครั้ง

ครั้งที่หนึ่งในไตรมาสแรก เพื่อกำหนดวันคลอดที่แม่นยำ และ ตรวจหาความผิดปกติของทารกที่อาจพบได้ตั้งแต่ไตรมาสแรก

ครั้งที่สองช่วงอายุครรภ์ 18-22 สัปดาห์ เรียกว่าเป็นการตรวจความสมบูรณ์ของทารกอย่างละเอียด เป็นช่วงอายุครรภ์ที่อวัยวะต่างๆสร้างครบแล้ว เป็นช่วงที่เห็นภาพชัดเจนขนาดไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป และเป็นช่วงที่ยังวางแผนการรักษาได้ทันที่ทั้งที่นอกจากนั้นจะเป็นการทำอัลตราซาวด์เมื่อมีข้อบ่งชี้ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ขนาดมดลูกเล็กหรือใหญ่กว่าอายุครรภ์ที่ควรเป็น





Fe

ยาบำรุงที่จำเป็นระหว่างตั้งครรภ์

จะสังเกตเห็นว่าคุณหม่อมักจะให้ยาวิตามินรวมชนิดต่างๆ แต่ที่จำเป็นจริงๆ ก็คือ ธาตุเหล็ก และแคลเซียม

“ธาตุเหล็ก” จำเป็นต้องให้เนื่องจากทารกมีการดึงเอาเหล็กจากมารดาไปใช้ปริมาณมากทำให้คุณแม่มีภาวะซีดได้ จึงจำเป็นต้องให้ทานเหล็กทดแทน เพื่อไม่ให้คุณแม่อ่อนเพลีย เตรียมพร้อมกับการเสียเหล็กอีกปริมาณหนึ่งจากการเสียเลือดช่วงคลอด และเตรียมพร้อมกับการให้นมบุตรหลังคลอด

Ca

“แคลเซียม” นอกจากให้เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟันของคุณแม่ และทารกในครรภ์แล้ว ยังช่วยป้องกันครรภ์เป็นพิษด้วย



วัคซีนที่จำเป็นระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้

- 1 วัคซีนไขหวัดใหญ่
- 2 วัคซีนคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (TDAP)
- 3 วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19



ทั้งหมดนี้เป็นเพียงหลักการเบื้องต้น ซึ่งจะมีรายละเอียดมากกว่านี้มาก ดังนั้นหากคุณแม่ตั้งครรภ์กันแล้ว อย่าลืมเข้ารับการฝากครรภ์ตั้งแต่นั้นๆ กันนะคะ



พญ.กมลภัทร วิชัยพันธุ์

สูติ-นรีแพทย์ทางด้านเวชศาสตร์
มารดา และทารกในครรภ์

ประโยชน์และโทษของกาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป จากร้านกึ่งกาแฟแบรนด์ถึง ร้านสะดวกซื้อ ร้านหิวมุดถนน หรือแม้กระทั่งแบบของผสมน้ำร้อน ซึ่งหากมองลึกเข้าไป กาแฟที่เรารดดื่มอยู่ทุกวันนี้ประกอบด้วยอะไรบ้าง ?

ส่วนประกอบหลัก ๆ ของกาแฟประกอบด้วยคาเฟอีนที่ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ คลื่นไส้ อาเจียน อาหารไม่ย่อย ถ้าหากดื่มในปริมาณมากกว่าที่ร่างกายต้องการ จะส่งผลให้ร่างกายตกอยู่ในภาวะกระสับกระส่าย กระวนกระวาย วิตกกังวล และนอนไม่หลับ ยังไม่รวมถึงน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้นหวาน ครีมเทียม ที่เข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากในระยะเวลาดสั้น ๆ ระดับไขมัน และน้ำตาลในเส้นเลือดจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว น้ำตาลเพิ่มสูง ไขมันเลวเพิ่มขึ้น (LDL) ไขมันดีลดลง (HDL) ซึ่งนำไปสู่โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน และในกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน เมื่อดื่มกาแฟในปริมาณเกินขนาด ปัจจุบันจึงพบเห็นผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มาพบแพทย์ โดยมีสาเหตุจากการดื่มกาแฟปรุงรส และผู้ป่วยกลุ่มนี้มีแนวโน้มอายุน้อยลงทุกที



แต่ในทางกลับกัน กาแฟมีสรรพคุณทางการแพทย์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งได้มาจากคาเฟอีน สารออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง หัวใจ และกล้ามเนื้อ กระตุ้นการตื่นตัวของสมอง ปลูกความสดชื่นให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ลดอาการง่วง เพิ่มความสามารถในการใช้ความคิดให้จดจ่อในสิ่งที่ทำระหว่างวัน ได้ดีขึ้น การศึกษาที่ผ่านมามากกว่า การดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคพาร์กินสัน โรคเบาหวานในจุดน้ำดี โรคเบาหวาน ทางกรแพทย์

จึงให้ความสำคัญไปที่สารคาเฟอีนที่อยู่ในเมล็ดกาแฟ ซึ่งโดยทั่วไปกาแฟขงสด 1 แก้ว ไม่ผสมสิ่งอื่นใดจะประกอบด้วยคาเฟอีน 100-150 มิลลิกรัมต่อแก้ว (ไม่ควรดื่มเกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน) ส่วนประโยชน์ของเมล็ดกาแฟนั้น ในเมล็ดจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีหน้าที่ดูแลความสมดุลของร่างกาย มีวิตามิน ซี เอ อี และแร่ธาตุสังกะสี ซีลีเนียม ที่ร่างกายต้องการ กาแฟยังเพิ่มความสามารถในเรื่องการขับพิษของระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ ช่วยลดสิ่งตกค้างใน

ลำไส้ให้ให้น้อยลง ลดอาการท้องเสีย ช่วยฆ่าปรสิต จุลินทรีย์ ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบภายในลำไส้ใหญ่ และทำให้ลำไส้ขยายตัวช่วยในการขับถ่ายให้ง่ายขึ้น ลดปัญหาเรื่องกลิ่นปาก การเกิดสิว นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่ได้รับจากการดื่มกาแฟในทุก ๆ วัน จากข้อมูลขั้นต้นคงจะเพียงพอให้ทุกท่านตัดสินใจว่าท่านจะดื่มกาแฟต่อไปหรือไม่ หรือควรเลือกดื่มกาแฟในรูปแบบใด

**ลองสังเกตดูว่าความจริงแล้วท่านดื่มกาแฟด้วยเหตุผลใด
รสชาติความอร่อย บรรยากาศของร้าน
เพื่อการเข้าสังคม หรือการดื่มเพื่อสุขภาพกันแน่!**





How to เพิ่มประสิทธิภาพการนอน

การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพกายและจิตใจ และเฉลี่ยแล้วการนอนหลับที่มีคุณภาพจะอยู่ที่ประมาณ 8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลา 1 ใน 3 ของเวลาในชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำการกิจต่างๆ ในวันรุ่งขึ้นได้อย่างเต็มที่ วันนี้เรามีข้อแนะนำให้ทุกท่านได้เพิ่มประสิทธิภาพในการนอนให้สูงขึ้นกันค่ะ

- **งดการเสพยาสูบคอกาแฟแอลกอฮอล์ นีโคติน** จากกาแฟ ชา ช็อคโกแลต เครื่องดื่มชูกำลัง เหล้า เบียร์ ไวน์ และการสูบบุหรี่ เนื่องจากสารต่างๆ จะรบกวนการทำงานต่อสมอง สารเคมีในสมองจะเกิดความไม่สมดุล ส่งผลต่อการนอนหลับ
- **อย่าวิตกกังวล** และเลิกหันดูนาฬิกา ผ่อนคลายแบบไม่ต้องพยายามตั้งใจนอนจนเกินไป ไม่กดดันตัวเอง ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไปจนขัดจังหวะการนอนหลับ ควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยก่อนนอน
- **ออกกำลังกายเป็นประจำ** อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละครึ่งชั่วโมง จะช่วยให้ร่างกายขับของเสียต่างๆ ออกทางเหงื่อ ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน และเป็นการนำสารอาหารที่รับประทาน มาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ หลีกเลี่ยงออกกำลังกายก่อนนอน
- **จัดสถานที่การพักผ่อนให้เหมาะสมกับการพักผ่อน** ควรจัดสถานที่ให้ผ่อนคลาย ปลอดภัย มีแสงสว่าง และอุณหภูมิที่เหมาะสม เลี่ยงกิจกรรมกระตุ้นจิตใจก่อนนอน เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ รวมถึงดูสมาร์ทโฟนที่มีแสงสีฟ้าจากจอ เพราะทำให้สมองรับรู้ว่าจะยังไม่มืด และสมองจะหลั่งสารเมลาโตนินลดลงกว่าปกติ ทำให้หลับยากมากขึ้น
- **ตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน** ไม่ว่าจะเข้านอนที่เวลากี่โมงก็ตาม หรือจะหลับจริงกี่นาที ก็จะต้องลุกจากเตียงในเวลาเดียวกันทุกวัน ทำให้เป็นความเคยชิน ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัว สร้างสมดุลใหม่ (Body Clock) การนอนหลับควรสัมพันธ์กับการขึ้นและลงของพระอาทิตย์ ซึ่งมีผลต่อศูนย์กลางสมองที่ควบคุมนาฬิกาชีวิตอารมณ์ และ ความตื่นตัวของมนุษย์ให้เป็นปกติตามธรรมชาติ

| | | |
|------------------|------------------|----------------------------|
| เด็กก่อนวัยเรียน | อายุ 1-2 ปี | นอนเฉลี่ยวันละ 12 ชั่วโมง |
| เด็กอนุบาล | อายุ 3-5 ปี | นอนเฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง |
| เด็กประถม | อายุ 6-13 ปี | นอนเฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง |
| วัยรุ่น | อายุ 14-17 ปี | นอนเฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง |
| วัยผู้ใหญ่ | อายุ 18 ปีขึ้นไป | นอนเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง |



สัตว์เลี้ยงกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง อาจมีอาการ เบื่อ เหนงา เศร้าซึม สัตว์เลี้ยงเป็นทางออกหนึ่งที่ช่วย คลายเหงา และยังเป็นเพื่อนที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยสร้างนิสัยที่อ่อนโยน เพิ่มความผ่อนคลาย ลดอาการหงุดหงิดกับคนรอบข้าง

การเลือกสัตว์เลี้ยงให้กับผู้สูงอายุ

- 🐾 เลือกสัตว์เลี้ยงที่ผู้สูงอายุชอบ เหมาะกับสภาพแวดล้อม และการอยู่อาศัย
- 🐾 ศึกษาเรียนรู้อุปนิสัยของสัตว์เลี้ยง สัตว์ขาดภูมิตนไม่ดุร้ายตามสายพันธุ์จากธรรมชาติ
- 🐾 เลือกสัตว์เลี้ยงที่มีขนาดที่เหมาะสม อาจเป็นสัตว์เลี้ยงขนาดเล็กหรือขนาดกลาง ที่มีแรงและน้ำหนักไม่มากนัก เพราะการเล่นของสัตว์เลี้ยงที่มีขนาดใหญ่เกินไป อาจเกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ
- 🐾 ดูแลได้ง่าย มีขั้นตอนในการเลี้ยงไม่ซับซ้อนจนเกินไป
- 🐾 เลี้ยงสัตว์ที่ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค เป็นพาหะ หรือกระตุ้นโรคของผู้สูงอายุ



สัตว์เลี้ยงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



ปลาสวยงาม

ถือว่าเป็นสัตว์ที่เลี้ยงง่าย ไม่ต้องใช้บริเวณ หรือจะพูดได้ว่าให้อาหารเพียงอย่างเดียวก็ได้ ให้ความเพลิดเพลิน ไม่ต้องการการ ทะนุถนอมเอาใจใส่ ผู้สูงอายุจะมีจิตใจ อ่อนโยน อารมณ์เย็น และมีสุขภาพจิต ที่ดีขึ้น



สุนัข

สัตว์เลี้ยงที่ขึ้นชื่อในเรื่องความ ซื่อสัตย์รักเจ้าของ ช่วยระงับภัย จากสัตว์ร้าย และคนแปลกหน้า ชอบอยู่ใกล้ชิดเจ้าของ ชอบแสดง ความรักอยู่เสมอ เลี้ยงง่าย และ เชื้อฟุ้ง



แมว

เลี้ยงง่าย ซื่ออ่อน รักสะอาดไม่ต้องเอาใจใส่ หรือทะนุถนอมมากนักถือว่าเป็นสัตว์เลี้ยง ที่ทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลิน คลายเหงา ไม่ก่ออันตรายต่อผู้สูงอายุ ควรเลือก สายพันธุ์ขนสั้น เพื่อลดปัญหาเกี่ยวกับ ระบบทางเดินหายใจ และง่ายต่อการ ทำความสะอาด

นอกจากนี้ยังมีสัตว์เลี้ยงอีกหลายประเภทที่สามารถช่วยคลายเหงา และเป็นเพื่อนที่ดี ให้กับผู้สูงอายุ หากเลือกได้แล้ว ลองหาวิธีดูแลเลี้ยงดูให้สัตว์เลี้ยงเหล่านั้นมีอายุยืน แข็งแรง มีความสมบูรณ์ รับรองว่าทั้งสัตว์เลี้ยง และผู้สูงอายุจะมีความสุขร่วมกันไปอีกร้าน

รู้หรือไม...

ร่างกายมนุษย์มีขีดจรรยาณ์ัก



► การเลิกดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนชีวิตได้เร็วกว่าที่คุณคิด

แม้ว่าช่วงเวลาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีความสุข สนุกสนาน ครื้นเครง เป็นช่วงระยะเวลาที่แสนมีความสุข แต่แตกต่างโดยสิ้นเชิงกับตอนต้นที่จะเกิดอาการปวดหัว คลื่นไส้ หายใจไม่สะดวก ปวดเนื้อปวดตัว ในบางรายไม่สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้เลย บางคนตื่นมาที่บ้านโดยไม่รู้กลับมาได้อย่างไร บางคนตื่นมาในสถานที่ที่ไม่ใช่ที่นอนของตน หรือไม่ก็ตื่นอีกที่ที่โรงพยาบาล เราจะชวนนักดื่มให้หยุดดื่มแบบสั้น ๆ ในระยะเวลาสัก 2 สัปดาห์ แล้วมาดูว่ามีอะไรเปลี่ยนไปบ้างแบบเห็นชัด ๆ กันเลยค่ะ

► คุณจะรู้สึกดีกับตนเองอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

แอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้สมองชา เบลอ และแอลกอฮอล์ยังทำให้สมองส่วน Neurons และ Neurotransmitter ทำงานได้ไม่เป็นปกติ เมื่อไม่มีแอลกอฮอล์เข้ามาขวางการทำงานของสมอง สมองก็จะทำการสั่งการร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าความสัมพันธ์ในการเข้าสังคมนั้นจะดีขึ้น ลดการมีปัญหากับผู้อื่น เพราะการตัดสินใจจะมีความผิดพลาดน้อยลง อารมณ์แปรปรวนลดลง เห็นผลได้ภายใน 14 วัน



► น้ำหนักลงอย่างรวดเร็ว

เหล่า 1 ขวด ให้พลังงานประมาณ 600 แคลอรี เบียร์ 1 ขวด ให้พลังงานกว่า 200 แคลอรี ยังไม่รวมอาหารที่รับประทานระหว่างการดื่ม แอลกอฮอล์ยังทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น รบกวนการทำงานของคอลลาเจน เมื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์ว่าน้ำหนักตัวก็จะลดลง และระดับคอลลาเจนบนผิวหนังให้กลับเพิ่มขึ้นสู่สภาพเดิม สภาพจะผิวดีขึ้นอย่างชัดเจน

► ปัญหาการนอนจะหมดไป

หลับสบายขึ้นแบบไม่พึ่งเหล้า มีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ที่ว่าดื่มแล้วจะหลับสบาย แต่ความจริงไม่ใช่เลย การดื่มจนเมาหลับเป็นโทษต่อกรนอน จะทำให้หลับไม่สนิท เกิดการกรน ตื่นกลางคืน การเลิกแอลกอฮอล์จะทำให้หลับสบายขึ้น หลับลึกยาวนานมากขึ้น ทำให้ตื่นมาสดชื่นมีแรงในการทำงานเพิ่มขึ้น



การเลิกดื่มแอลกอฮอล์เป็นการเปิดโอกาสให้เราใช้เวลาในการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ ๆ สร้างมุมมองใหม่ๆ รับประทานอาหารได้อร่อยขึ้น ได้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างมีสติ และได้มีเวลาแก้ไขความบกพร่องต่างๆ ในชีวิตอีกด้วย



ไขปัญหาผู้มีลูกยาก

เพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ด้วยเทคโนโลยี IUI

โดย นายแพทย์พิบูลย์ สละพัฒนะ
สูตินรีแพทย์ทางด้านรักษาผู้มีบุตรยาก



สแกน!

รับชมวิดีโอผ่านทาง YouTube

SUBSCRIBE

Vichaiyut Hospital

www.youtube.com/vichaiyuthospital

“รักษามีบุตรยาก เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ด้วยเทคโนโลยี IUI”

โดยนำสุจิที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว ฉีดเข้าสู่โพรงมดลูกในวันที่ฝ่ายหญิงมีการตกไข่ เพื่อสร้างโอกาสในการปฏิสนธิกับไข่โดยตรง และให้ผลลัพธ์ที่มากกว่าวิธีธรรมชาติ!!

สอบถามข้อมูลได้ที่

คลินิกสุขภาพสตรี

ชั้น 12 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777

© www.vichaiyut.com | mc@vichaiyut.com | Vichaiyut Hospital | @vichaiyut

โรคจิตเวชเด็ก ที่พ่อแม่ต้องไม่ละเลย

ปัจจุบันผู้ป่วยโรคทางจิตเวชมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนทำให้หลายคนเข้าใจว่าโรคที่เกิดขึ้นนั้น เกิดมาจากโรคทางกายภาพ หรือมาจากแรงกดดันทางสังคม ที่ทำลายความสุขในผู้ใหญ่ทำงานเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วโรคจิตเวชเกิดได้ตั้งแต่เด็ก มีส่วนทำให้เด็กคนนั้น โตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์แบบ ขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบความรุนแรง ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น โดยที่เขาไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งโรคทางจิตเวชในเด็ก สามารถแบ่งได้เป็นหลายกลุ่ม ดังนี้

× พฤติกรรมการลอกเลียนแบบ

(Imitation Behavior)

การสังเกต จดจำ ลอกเลียนแบบพฤติกรรม เมื่อเห็นพฤติกรรมนั้น ซ้ำๆ การเลียนแบบคำพูดต่างๆ รอบตัว การใช้ภาษาที่ผิดแปลก และพฤติกรรมทางกายภาพที่เปลี่ยนไป ทำให้เด็กก้าวร้าวโดยเขาเองก็ไม่รู้ตัว

× หยับฉวย (Kleptomania)

เด็กจะไม่สามารถยับยั้งใจต่อสิ่งกระตุ้นได้ แม้ว่าสิ่งของนั้นไม่มีราคา หรือไม่มีประโยชน์ที่จะขโมยไปก็ตาม พวกเขาไม่ได้ต้องการของมีค่า แต่เกิดจากการไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

× การใช้ความรุนแรง (Rage)

รวมถึงการชอบทำร้ายตัวเอง (Deliberate Self-Harm) ปัญหาการใช้ความรุนแรง อาจเกิดขึ้นโดยมีสาเหตุจากการเลี้ยงดู พฤติกรรมเลียนแบบ ความต้องการเป็นที่สนใจ อาจเป็นความผิดปกติของพัฒนาการทางสมอง หรือความผิดปกติทางด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะแสดงออกทางอารมณ์ให้กับคุณพ่อคุณแม่ได้รู้ แต่ไม่สามารถแสดงออกมาได้ตั้งใจ จึงหันมาทำร้ายตัวเอง มักพบในกลุ่มเด็กโรคซึมเศร้าโรคไบโพลาร์ ซึ่งเมื่อโดนขัดใจมักจะระเบิดอารมณ์ออกมาทันที ผู้ป่วยเด็กส่วนใหญ่ จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้



× การพูดโกหก (Liar)

เด็กส่วนใหญ่มักโกหกจากความกลัวที่จะถูกลงโทษ ความกลัวที่จะไม่ได้การยอมรับจากคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ อาจมาจากสภาพจิตใจผิดปกติ หรือความอยากเป็นที่รักของคนรอบตัว การโกหกอาจพัฒนาไปสู่การโกง และชอบขโมยของเมื่อโตขึ้นได้

× หลีกหนีสังคม

(Avoidant Personality Disorder)

มาจากการถูกปฏิเสธ การถูกทอดทิ้งจากคนรอบตัว ความอยากมีเพื่อน แต่กลัวถูกปฏิเสธ มีความไม่มั่นใจ ชอบเปรียบเทียบ มองตนเองในแง่ลบ และไม่เห็นคุณค่าตนเอง

× โรคซึมเศร้า

(Major Depressive Disorder)

ทำให้เด็กวิตกกังวลจนส่งผลถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่รับประทานอาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต อาจคิดสั้นฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจมีผลจากการเลี้ยงดู หรือความผิดปกติของสารเคมีในสมอง

โรคต่างๆ ที่กล่าวมาคุณพ่อคุณแม่มีส่วนสำคัญที่จะช่วยรักษา และแก้ไขให้ลูกกลับมาเป็นปกติอีกครั้ง เริ่มจากการยอมรับว่าลูกมีอาการป่วย และพาไปพบจิตแพทย์ ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมเลี้ยงดูของทุกคนในครอบครัว

โซนสยาม

วัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นที่ไม่เคยเก่าแก่

วันนี้เราจะมา聊聊พื้นความเป็นวันรุ่นในตัวคุณ ซึ่งเราเชื่อว่าหลายท่านมีความทรงจำ เรื่องราว ร้านประจำ มุมลับต่างๆ ณ ที่แห่งนี้ ที่สามารถคุยกับเพื่อนๆ ได้เป็นวันๆ และยิ่งกว่านั้นท่านยังสามารถสนทนาประสบการณ์แปลกใหม่กับคุณพ่อ คุณแม่ คุณลูก คุณหลาน หรือคนในครอบครัวได้อย่างสนุกสนาน เพราะที่แห่งนี้ไม่เคยเก่าสำหรับวัยรุ่น และสยามก็ไม่เคยแก่ขึ้นเลย

เริ่มต้นในปี พ.ศ. 2508 ในย่านชุมชนแออัด และสวนผัก ได้รับการจัดสรรพัฒนานางจนเป็นแหล่งธุรกิจขนาดใหญ่จนถึงทุกวันนี้ แหล่งรวมวัยรุ่นทุกยุคทุกสมัย ทั้งแฟชั่น เทคโนโลยี วัฒนธรรม จากชื่อว่า “ปทุมวันสแควร์” ก่อนเปลี่ยนชื่อเป็น “สยามสแควร์” ในปัจจุบัน

ยุค 1950

สยามเป็นชุมชนแออัด



ยุค 1960

ปีแห่ง เอลวิส เพรสลีย์ และเจมส์ ดีน



ยุค 1970

โรงโบว์ลิง โรงภาพยนตร์สยาม โรงภาพยนตร์ลิโด โรงภาพยนตร์สกาล่า และห้างสยามเซ็นเตอร์



ยุค 1980

ห้างมาบุญครอง และโรงแรมโนโวเทล



ยุค 1990

แหล่งรวมดารานักร้อง ร้านติงสยาม ลานเซ็นเตอร์พ้อยท์



ยุค 2000

สยามพารากอน ดิจิตอลทาวนีย์



ยุค 2010

ยุคแห่งความแตกต่าง ร็อค ฮิปสเตอร์ คอสเพลย์

ยุค 2022

สยามสแควร์ ยุคแห่งความเท่าเทียม และความกล้าแสดงออก อย่างสร้างสรรค์



ในวันนี้ One Day Out จะพาไปเที่ยว สยามสแควร์ ในปี 2022 เริ่มที่หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (Bangkok Art and Culture Centre) เป็นหอศิลป์ร่วมสมัย เพียงเดินเข้ามา ก็มีผลงานต่างๆ ทำให้เราต้องหยุดยืนพิศมัยใคร่ครวญเป็นเวลานาน เรียกได้ว่าต้องเผื่อเวลามากๆ ในการเข้าชม และสามารถเข้าชมได้บ่อยๆ เพราะหอศิลป์จะมีการแสดงผลงานผลัดเปลี่ยนตลอดทั้งปี เปิดให้บริการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มีทั้งห้องแสดงผลงาน โรงภาพยนตร์ ห้องสมุด ห้องเก็บรักษาผลงานศิลปะให้คุณชมอย่างมหาศาล แต่แนะนำให้อัปโหลดแอปพลิเคชันไปก่อนแล้วค่อยๆ เดินลงมาจะได้ไม่เหนื่อยจนเกินไป เพราะอาคารมีทางเดินลาดรูปทรงกระบอกต้องเดินวนเป็นวงกลมเพื่อชมงานแสดงในแต่ละชั้นที่สร้างความตื่นตาได้ไม่น้อย



จากหอศิลป์เดินข้าม Skywalk มาที่ "สยามสเคป" (SiamScope) ห้างสรรพสินค้าศูนย์รวมกิจกรรมครบวงจร ทั้งร้านอาหาร ร้านขนม ร้านสะดวกซื้อ และโรงเรียนกวดวิชา ด้วยอาคารอิฐสีส้มสูงสง่าโดดเด่นจึงเป็นแลนด์มาร์คของสยามในขณะนี้ เมื่อเดินผ่านประตูจะรู้สึกได้กับความเย็นภายในอาคาร มองขึ้นด้านบนจะพบเพดานที่มีการออกแบบด้วยกระจกสะท้อนแสงวิบวับเป็นเอกลักษณ์ มาถึงที่นี่สิ่งที่ไม่ไปไม่ได้เลย คือบริเวณชั้น 10 ที่ตั้งของ Skyscope ลานกิจกรรมขนาดใหญ่กลางแจ้งที่มีมูนั่งพักผ่อนที่มีลักษณะเป็นอัฒจันทร์ขนาดใหญ่ มีสวนหย่อม และต้นไม้เป็นฉากหลังเพิ่มความสดชื่นให้ผู้ที่มาเยี่ยมชม เหมือนมีสวนสาธารณะลอยฟ้าอยู่กลางเมือง หากท่านใดมีเวลาอยู่ได้จนถึงช่วงค่ำๆ ก็ได้รับบรรยากาศอีกแบบหนึ่งจากแสงไฟจากตึกรอบๆ และแสงไฟตามทางเดิน เหมาะกับผู้ที่รักการถ่ายภาพ เพราะมีมุมให้คุณเลือกถ่ายอย่างมากมาย



และอีกหนึ่งสถานที่ที่ไม่พูดถึงไม่ได้ คือ SIAM SQUARE WALKING STREET หลังจากการรีโนเวทแบบผิดหูผิดตา จนกลายเป็นจุดเช็คอินของวัยรุ่นที่ชอบแสดงออก ร้องเพลง เดินโคฟเวอร์ แต่งตัวคอสเพลย์ เล่นกีฬาต่างๆ เป็นบริเวณที่มอบความสุขให้กับคนชอบเดิน ชอบเล่น ให้มีสนุกกว่าเดิม ในบรรยากาศที่มีชีวิตชีวา เพิ่มความเพลิดเพลินกับผู้ที่ชอบเดินช้อปปิ้งที่ให้ความสุขคล้ายๆ เดินอยู่ในย่านการค้าต่างประเทศ คินซีฟ แหล่งรวมตัวของวัยรุ่นในเมืองที่มักจะมาแฮงค์เอาท์ในช่วงสุดสัปดาห์

“เส้นของสยามสแควร์คงอยู่ที่ความแตกต่างระหว่างยุคสมัย แนวความคิด การแสดงออก ที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ ทำให้พื้นที่ที่มีชื่อว่า สยามสแควร์ เป็นพื้นที่สำหรับทุกคน มีความโดดเด่นในแต่ละจุด เป็นพื้นที่จัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อรองรับทุกกลุ่มเป้าหมาย และเป็นสถานที่ของทุกเพศทุกวัย”

WORLD CHASE TAG

การวิ่งไล่จับของเด็กๆ สู่การแข่งขันระดับโลก



การวิ่งไล่จับที่คุ้นเคยสมัยเด็กที่ทุกคนเคยเล่น เพียงแค่มีพื้นที่ที่กว้างพอก็สามารถสนุกกับเพื่อนๆ ได้ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลย ในวันหนึ่งการละเล่นที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายนี้ถูกนำมาพัฒนาจนกลายเป็นกีฬาที่เป็นที่นิยมระดับโลกในรูปแบบกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งมีชื่ออย่างเป็นทางการว่า "World Chase Tag" การแข่ง World Chase Tag หรือ การวิ่งไล่จับ จะแข่งขันในสนามขนาด 12x12 เมตร เพิ่มความตื่นเต้น เร้าใจ ด้วยการวางสิ่งกีดขวางไว้ทั่วสนาม

การแข่งขัน World Chase Tag มีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อนอะไรกฎมีเพียงแค่ผู้แข่งขันจะผลัดกันเป็นผู้ไล่ล่า (Chaser) และผู้ถูกล่า (Evader) วิ่งไล่จับกันอยู่ในสนามแข่ง โดยกำหนดให้ผู้ที่วิ่งไล่จับจะต้องสัมผัสร่างกายผู้ถูกล่า บริเวณที่ต่ำกว่าคอและต้องสูงเหนือเอวเท่านั้น หากเป็นบริเวณอื่นๆ นอกจากนี้อีกว่าผิดกติกา โดยปัจจุบันกีฬาชนิดนี้ได้รับความนิยมอยู่ในหลายประเทศ ทั้งในสหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศส ออสเตรเลีย เกาหลี จีน และญี่ปุ่น

การแข่งขันออกเป็น 2 รูปแบบ

+ การแข่งขันแบบเดี่ยว (Single Matchplay)

ผู้แข่งขันเลือกตำแหน่งผู้ไล่ล่าหรือผู้ถูกล่า ใช้เวลาการแข่งขันเพียง 20 วินาที ต่อ 1 เซต ผลัดกันเล่น ผู้ชนะจะต้องชนะ 2 ใน 3 เซต หรือฝ่ายที่สะสมคะแนนได้ถึง 10 คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน



+ การแข่งขันแบบทีม (Team Matchplay)

แต่ละทีมจะมีผู้เล่นไม่เกิน 6 คน ทีมที่เข้าแข่งขันจะส่งตัวแทนทีมละ 1 คน เพื่อเลือกตำแหน่งผู้ไล่ล่าหรือผู้ถูกล่า การแข่งขันรอบละ 20 วินาที 3 เซต เซตละ 12 รอบ ถ้าผู้ไล่ล่าสามารถจับตัวผู้ถูกล่าได้ก็จะเปลี่ยนเป็นผู้ถูกล่าในรอบต่อไป หากทีมไหนชนะ 2 ใน 3 เซตก่อน ก็จะได้รับชัยชนะในการแข่งขัน

สำหรับกีฬา World Chase Tag การ WARM UP AND COOL DOWN เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก เพราะกีฬาชนิดนี้ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการยืดหยุ่นตลอดเวลา หากไม่ได้เตรียมพร้อมเพียงพออาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงในระหว่างการแข่งขัน หรือหลังการแข่งขันได้

การายามะ

Karayama

ร้านอาหารสำหรับคนรักไก่ทอด

ร้านไก่ทอดคารายามะสัญชาติญี่ปุ่นมีจุดกำเนิดจากร้านเล็กๆ ใกล้วัดเซ็นโซจิ อาซากุสะ กรุงโตเกียว รัชสรรค้อย่างพิถีพิถันตามแบบฉบับวัฒนธรรมญี่ปุ่น ซึ่งความอร่อยนั้นวัดได้จากแฟรนไชส์ที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เพียงระยะเวลา 5 ปี ก็ขยายสาขาได้มากกว่า 100 สาขา และยังคงขยายออกสู่ต่างประเทศ ทั้งฮ่องกง ฟิลิปปินส์ รวมถึงประเทศไทย หากว่ากันเรื่องอาหารทอดกรอบนั้นยิ่งถึงวันนานยิ่งคุณภาพลดน้อยลง และนำไปเข้ารับประทานที่ร้านจะรสชาติดีที่สุด อีกอย่างเมื่อมาถึงร้านนี้ ขณะสั่งต้องใจเย็นๆ เพราะแต่ละเมนูที่คุณสั่งจะจานใหญ่กว่าร้านอาหารญี่ปุ่นอื่นๆ ที่คุณเคยรับประทานมา

เมนูแนะนำ



เซ็ทไก่ทอดการายามะ

ไก่ทอดชิ้นใหญ่ทอดกรอบๆ เสิร์ฟมาร้อนๆ มีซอส 4 สไตล์ให้เลือกแบบวาซาบิมายองเนส แบบโกกุกเกลือผลไม้แบบโกกุกากระเทียม และน้ำมันพริกญี่ปุ่น เสิร์ฟมาพร้อมกับข้าวญี่ปุ่นมิโซะซุปล และเครื่องเคียง เพิ่มความอร่อยด้วยผงโรยข้าวที่ทางร้านจัดให้ ยิ่งได้ความกลมกล่อมตามแบบฉบับญี่ปุ่นครบถ้วน



เซ็ทไก่ทอดโอบังสไตล์นัมบัง

ทอดไก่ได้กรอบพอดี ไม่แห้งจนแข็ง และไม่อมน้ำมัน รับประทานได้ไม่เบื่อ รับประทานคู่กับซอสครีมนัมบังรสชาติเค็มๆ มันๆ และเครื่องเคียงยิ่งเข้ากันได้เป็นอย่างดี หากสลับซอสในแต่ละคำที่คุณรับประทานจะทำให้ได้รับรสชาติใหม่ๆ จนคำสุดท้าย เสิร์ฟมาพร้อมกับข้าวญี่ปุ่น มิโซะซุปล

ข้าวหน้าไก่ทอดโอบัง

ราดไข่ไข่ชีส

ข้าวหน้าไก่ทอดโอบัง ไก่ทอดชิ้นใหญ่หนา วางมาบนข้าวญี่ปุ่นร้อนๆ เคียงข้างกับไข่ไก่ที่สุกกำลังดี ราดด้วยน้ำเกรวี่รสหวานอ่อนๆ และยี่ราดชีสร้อนๆ เพิ่มอีกชั้น ความเค็มมันของชีสผสมความหวานของน้ำเกรวี่ยิ่งทานยิ่งอร่อย ถือว่าเมนูนี้วางองค์ประกอบได้ยอดเยี่ยม



เวลาเปิดร้าน

จันทร์ - อังคาร
พุธ
พฤหัสบดี - อาทิตย์

สาขา สยามสแควร์วัน ชั้น 4

11:00 - 20:00 น.
11:00 - 19:30 น.
11:00 - 20:00 น.

☎ 095-954-2386

- ★★★★★ รสชาติ
- ★★★★★ คุณภาพของอาหาร
- ★★★★★ ราคา
- ★★★★★ บริการ





โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ร่วมกับ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ขอขอบคุณผู้มีจิตกุศลทุกท่านที่ได้ร่วมบริจาคโลหิตให้กับ สภากาชาดไทย เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวันคล้าย วันพระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และวันพยาบาลแห่งชาติ 2565 ภายใต้โครงการ “พยาบาลไทยบริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ 90 วัน 9,999 ยูนิต์” ร่วมกับสภากาชาดไทย โดยทาง โรงพยาบาลจะมีกิจกรรมรับบริจาคโลหิตครั้งต่อไปในช่วง เดือนธันวาคมค่ะ



กิจกรรมฉีดวัคซีน Moderna ฟรีให้คุณแม่เนื่องในโอกาสวันแม่

โรงพยาบาลและศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ จัดกิจกรรมฉีดวัคซีน Moderna ฟรี ให้คุณแม่เนื่องในโอกาสวันแม่ 12 สิงหาคม 2565 ขอขอบคุณครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมในปีนี้จะ

หมายเหตุ : *ได้รับอนุญาตให้เผยแพร่ภาพจากผู้บริหารแล้ว



การประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 19

โรงพยาบาลและศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธได้จัดงานประชุม วิชาการประจำปี ครั้งที่ 19 ระหว่างวันที่ 4-5 สิงหาคม 2565 ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ ชั้น 22 อาคารศูนย์การ แพทย์วิชัยยุทธ ภายใต้หัวข้อ "Vichaiyut : The Next Normal" เพื่อให้แพทย์ พยาบาล ตลอดจนผู้สนใจได้รับ ความรู้ที่อัปเดตในด้านการแพทย์ในช่วงปีที่ผ่าน มา จากคณะแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่มาร่วม ปาฐกถาภายในงาน โดยมีพ.โทบูลย์ จิตติวานิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ เป็นประธานกล่าวเปิดงาน



ในโอกาสคณะผู้กำกับ นักแสดง บุพเพสันนิวาส2

ถวายผ้าป่าสามัคคีแด่พระคุณท่าน พระพรหมบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร คณะญาติธรรมนำโดย คุณอรุณี สุวรรณรักษ์ ตัวแทนผู้บริหารโรงพยาบาลวิชัยยุทธได้ร่วมถวายการร่วมบุญครั้งนี้ด้วย



วันคล้ายวันเกิดท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาสวัดพระพุทธฉาย พระราชธีรภรณ์

คุณอรุณี สุวรรณรักษ์ ได้พาคณะครุฑาและผู้ใจบุญแสดงมุทิตาจิต ร่วมถวายปัจจัยในการสร้างกุฏิให้สามเณร และสร้างห้องนำห้อง พร้อมมอบทุนการศึกษาพระและสามเณร ณ ศูนย์ศึกษาบาลีพุทธฉาย สาขา วัดพระพุทธฉาย

ISUZU

TRI PETCH GROUP
กลุ่มนิเทศ : ทุกสิ่งเป็นจริงได้



ความสำเร็จใหม่! ที่คุณกำหนด

ALL-NEW
MU-X

ORIGINALITY REDEFINED

All-New ISUZU MU-X สุดยอดเยี่ยมทรกรรมออกแบบประ-สงค์ที่พร้อมนำคุณสู่ความสำเร็จใหม่ๆ ภาพลักษณ์ที่หรูหรา สะกดทุกสายตาก็ได้จับจ้อง งดงาม
โฉบเฉี่ยวในทุกรายละเอียด ประณีตและเต็มเปี่ยมไปด้วยเอกลักษณ์แห่งการออกแบบ เต็มเต็มสุนทรียภาพแห่งความอิสระในทุกการเดินทาง
ล้ำหน้าสุดด้วยเทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย สะท้อนความสำเร็จอีกใหม่...ในแบบที่คุณคือผู้กำหนด

ISUZU
Leasing
☎1366

TRI PETCH
0-2792-2160

ISUZU
HOTLINE 24 ชั่วโมง
0-2118-0777
www.isuzu.co.th

บริษัท ตรีเพชชียูเอช จำกัด
www.isuzu-bis.com

All-New Isuzu MU-X

ALL-NEW
THE EXCLUSIVE

