

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT

ปีที่ 18 ฉบับที่ 67 เดือนกุมภาพันธ์ 2565 - เมษายน 2565
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER



Forever Young

ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ
ที่ต้องเตรียมรับมือ

บทความพิเศษ

ต่อกระเจก

Health Tips

สีกับความอยากอาหาร

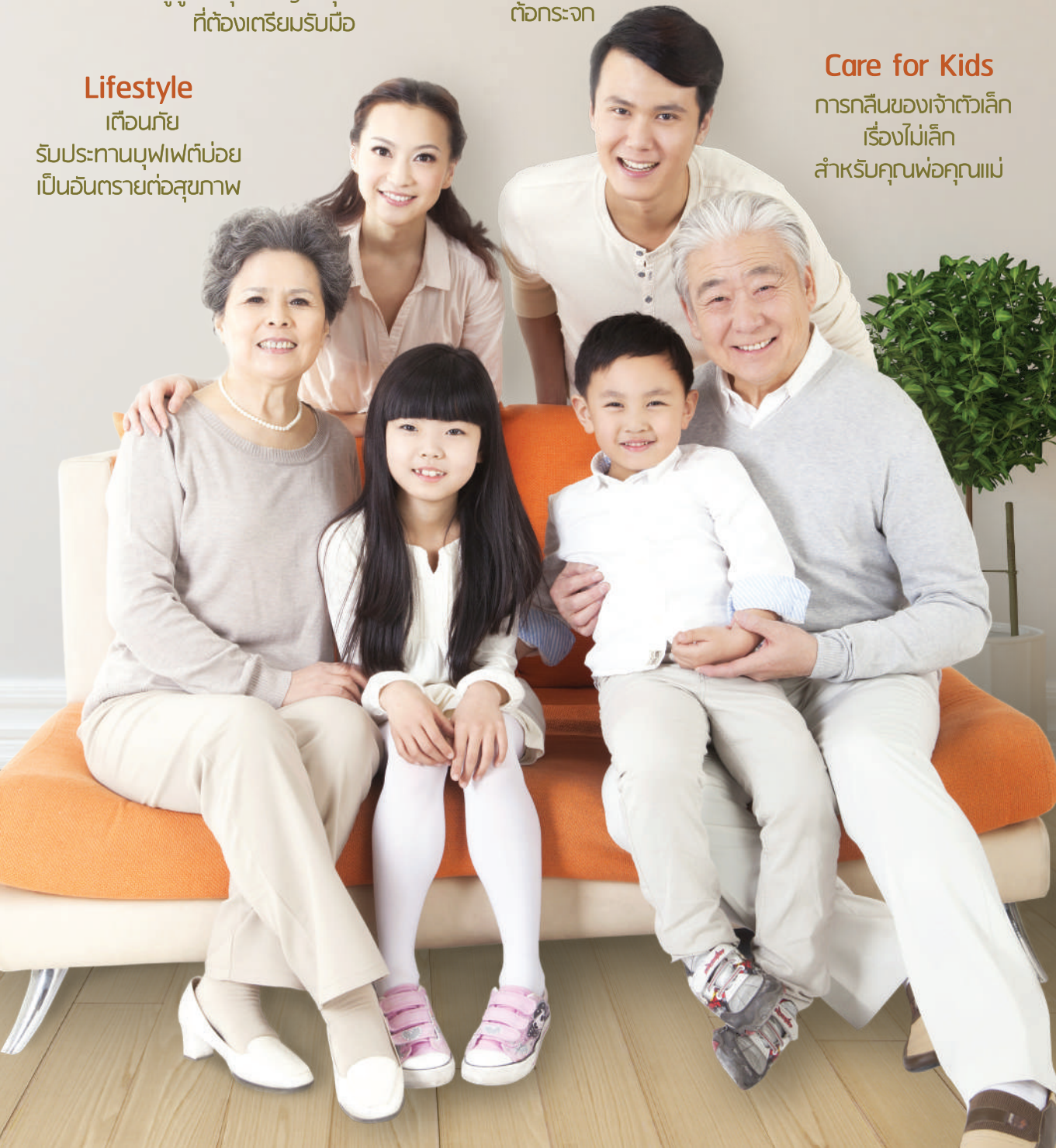
Lifestyle

เตือนภัย

รับประทานบุฟเฟ่ต์บ่อย
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

Care for Kids

การกลืนของเจ้าตัวเล็ก
เรื่องไม่เล็ก
สำหรับคุณพ่อคุณแม่



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ หลังจากที่ผ่านมาช่วงเวลาที่เรามาฟันกับ "โควิด-19" มาอย่างยาวนาน ตัวเลขผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตรายวันก็ยังคงสูงอย่างต่อเนื่องครับ หลายท่านที่เคยได้รับวัคซีนโควิดครบโดสแล้ว คงต้องเริ่มมองหาวัคซีนเข็มกระตุ้นตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้นั้นแน่ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นหลังรับวัคซีนครบโดสแล้ว 3 เดือน โดยเฉพาะวัคซีนประเภท mRNA ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงที่สุด ณ ขณะนี้ ถึงแม้ว่าการฉีดวัคซีนอาจไม่ได้ครอบคลุมการป้องกันติดเชื้อได้ 100% แต่จะช่วยลดความรุนแรงของโรคอย่างเห็นได้ชัดครับ ขณะนี้ที่วิชัยยุทธมีแพ็คเกจวัคซีนทางเลือก Moderna ให้บริการทุกวันไม่เว้นวันหยุด หรือสามารถซื้อคูปองเก็บไว้ใช้ได้ถึงเดือนมิถุนายน 2565 สามารถดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ www.vichaiyut.com ครับ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เรามีบทความพิเศษที่น่าสนใจมาฝากกันเช่นเคยนะครับ หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านนะครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตดิวานิชย์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

Content สารบัญ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 67 เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2565

7 Vichiyut Update

4 บทความพิเศษ

ต่อกระจก

7 Lifestyle

เตือนภัย รับประทานบุฟเฟ่ต์บ่อย
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

8 Health Tips

สู้กับความอยากอากาศ

9 Forever Young

ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพที่ต้องเตรียมรับมือ

10 รู้หรือไม่

คนแรกจะเป็นอย่างไรเมื่ออดนอนนานๆ

11 Experience

โรคหลอดเลือดสมอง

12 ถามมา ตอบไป

13 Care for Kids

การกลืนของเจ้าตัวเล็ก
เรื่องไม่เล็กสำหรับคุณแม่

14 One Day Out

Bangkok Design Week (บางรัก)

16 Health in Trend

เคเบิลสกี สมาริเล-ร่างกายต้องเป็นหนึ่งเดียว

17 Enjoy your meal

ร้านบาร์ลีย์

18 Activities

ที่ปรึกษา

นพ.สมพนธ์ บุญยคุปต์
นพ.ประพุทธ ศิริปัญญ์
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวารณะ
นพ.ประพจน์ ค่องสูตีก
นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุรวุฒิ ปริษานนท์
พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ
นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตดิวานิชย์

กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนวมาลี
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
คุณศรัทธินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
บริษัท วิชายุทธการบินแห่งประเทศไทย จำกัด
บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
บริษัท ทีบีทีฟูดส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทีบีทีแอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนชาติ อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
ศูนย์โตโยต้า เม.มอ.เตอร์ส 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



02-265-7777



www.vichaiyut.com



[vichaiyuthospital](https://www.facebook.com/vichaiyuthospital)



[vichaiyuthospital](https://www.instagram.com/vichaiyuthospital)



[vichaiyuthospital](https://twitter.com/vichaiyuthospital)



[vichaiyuthospital](https://www.youtube.com/vichaiyuthospital)

*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

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

โควิดยังไม่จบ เข็มกระตุ้น 3-4 จึงจำเป็น



ประสิทธิภาพป้องกันการติด
Omicron ของ **Moderna**

72.1%

ประสิทธิภาพการป้องกัน
ลดลงเหลือ

51.2%

หลัง 60 วัน

แนะนำกระตุ้นเข็ม 4 ด้วย
Moderna เว้นจากเข็ม 3

3 เดือน

สแกน!



เพื่อดูรายละเอียด ได้ที่นี่

ศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธเปิดให้บริการ**วัคซีนทางเลือก Moderna** (100 ไมโครกรัม)

แบบ **walk-in** ราคาพิเศษ
เฉพาะผู้รับบริการโรงพยาบาลวิชัยยุทธ

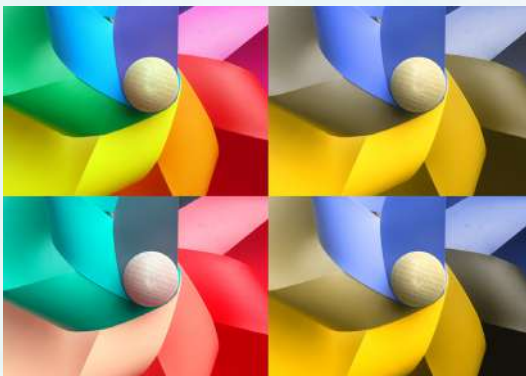
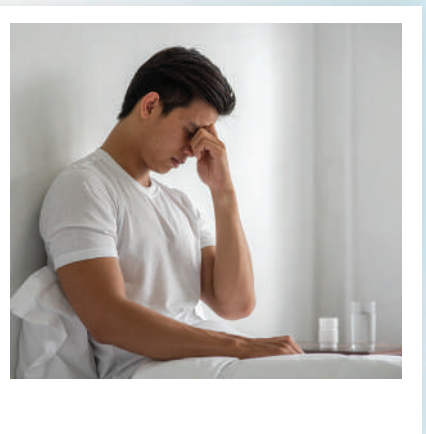
ซื้อแล้ว
ฉีดได้ทันที!

ต้อกระจก

เป็นภาวะเลนส์ตา (ตาดำ) ที่มีหน้าที่รวมแสงไปสู่จอประสาทตาที่มีความขุ่นมัว เมื่อเกิดต้อกระจก ทำให้แสงไม่สามารถเข้าไปในตาได้ตามปกติ ส่งผลกระทบต่อการมองเห็น ทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจนหรือมีอาการตามัว อาจจะเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล จนถึงสีขาว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของเลนส์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ค่อยๆ เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ตามอายุที่เพิ่มสูงขึ้น

อาการที่มักพบได้บ่อยในผู้ป่วยต้อกระจก

✓ **ตาพร่ามัว** เห็นภาพซ้อน ถึงแม้มองด้วยตาข้างเดียวก็ตาม เหมือนมีอะไรมาบัง อาการจะเป็นมากในช่วงเวลากลางคืน ทำให้ช่วงเวลากลางคืนลำบาก เกิดจากความขุ่นของเลนส์ แก้วตาไม่เท่ากัน การหักเหของแสงไปที่จอประสาทตาไม่รวมเป็นจุดเดียว ในผู้ป่วยบางรายจะมีอาการสายตาสลับเปลี่ยนบ่อย อาจเกิดอาการสายตาสั้นลงผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อยครั้ง



✓ **การมองเห็นสีผิดเพี้ยนไปจากเดิม** อาจเห็นเป็นสีเหลืองมีเฉดสีที่เข้มขึ้นกว่าความเป็นจริง ส่งผลทำให้ในการอ่านหนังสือหรือกิจกรรมต่างๆ ต้องใช้แสงสว่างเพิ่มมากขึ้น เพื่อการมองที่ชัดเจน

ความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคต้อกระจก



- ◆ ผู้ป่วยที่เป็นมากำเนิด หากต้อกระจกอยู่ตรงกลางของแนวการมองเห็นจะต้องให้ความสำคัญในการรักษา เพราะผู้ป่วยในกลุ่มนี้ ถ้าหากไม่ได้รับการวินิจฉัยรักษาโดยเร็ว อาจทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร
- ◆ ต้อกระจกที่เกิดจากอุบัติเหตุ ดวงตาได้รับกระแทกกระเทือน หรือมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในลูกตา โดนรังสีบริเวณใบหน้า หรือการโดนกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด
- ◆ การซื้อยาที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์มาหยอดตาอย่างผิดวิธีเป็นเวลานาน ถึงแม้ว่าจะหยุดใช้ยากลุ่มนี้แล้วก็ตาม ต้อที่เกิดขึ้นแล้วก็จะไม่หายไป แต่ก็สามารถระงับไม่ให้ลุกลามได้หากรักษาอย่างถูกวิธี
- ◆ ผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นเวลานาน เลนส์ตาที่เคยใสจะเริ่มขุ่น มีสาเหตุจากการที่น้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลงเป็นสารซอบิตอล และฟรุคโตส สารเหล่านี้เมื่อสะสมที่เลนส์ตาจะส่งผลทำให้เลนส์ตาขุ่น และบ่งแสงมิให้เข้าสู่ศูนย์กลางอย่างที่ควรจะเป็น
- ◆ แสงอาทิตย์ที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่ทำความเสียหายต่อดวงตา ซึ่งตาเรามองไม่เห็น แบ่งเป็น UVA และ UVB UVA ดวงตาจะดูดซับไปยังเลนส์แก้วตา หากได้รับในปริมาณประมาณมากจะทำให้เกิดต้อกระจก UVB ดวงตาจะดูดซับไปยังกระจกตาและเยื่อลูกตา หากได้รับในปริมาณมากจะทำให้เกิดต้อลม ต้อเนื้อ และต้อกระจกได้
- ◆ การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสเป็นต้อกระจก ได้เร็วกว่าคนทั่วไป เนื่องจากสารพิษต่างๆ ภายในบุหรี่จะเป็นตัวเร่งให้เลนส์ตาที่อยู่ข้างในขุ่นมัวตามระยะเวลาที่สูบ เมื่อสะสมเป็นนานผู้ป่วยก็จะเข้าสู่ภาวะต้อกระจกโดยไม่รู้ตัว
- ◆ พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยอาการจะเกิดภาพมัวอย่างช้าๆ มองเห็นไม่ชัดเต็มที่ ซึ่งผู้สูงอายุปกติ ระยะเวลาสายต้ามักจะนิ่ง หรือเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย หากมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก อาจเป็นสัญญาณว่ามีคามผิดปกติกับดวงตา หากปล่อยไว้นาน อาจเกิดภาวะต้อหินแทรกซ้อน ควรทำการรักษาตั้งแต่นั้น



แสงอาทิตย์ที่มีสว่างจ้าเมื่อกระทบดวงตาโดยตรง แม้เป็นระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้เกิดความเสียหายการมองเห็นอย่างถาวรได้



การรักษาต้อกระจกโดยการผ่าตัด

ปัจจุบันการผ่าตัดเป็นวิธีเดียวที่ใช้ในการรักษาต้อกระจก ซึ่งการผ่าตัดก็มีหลายแบบ แต่วิธีที่เป็นที่นิยมและมีประสิทธิภาพสูง คือวิธีการใช้คลื่นเสียงความถี่สูง หรือ Ultrasound ในการสลายเลนส์ให้เป็นผงเล็กๆ แล้วดูดออกผ่านท่อเล็กๆ เรียกการผ่าตัดแบบ Phacoemulsification โดยการผ่าตัดวิธีนี้จะเปิดแผลเล็กน้อยขนาด 2-3 มิลลิเมตรที่กระจกตาเพื่อเปิดผิวเลนส์ ทำการสลายเลนส์และใส่เลนส์แก้วตาเทียมแทนเข้าไป โดยไม่ต้องเย็บแผล



ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้รับการผ่าตัดรักษาต้อกระจก

เมื่อจักษุแพทย์ทำการตรวจและวินิจฉัยโรคต้อกระจกเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อได้ช่วงเวลาที่เหมาะสม จักษุแพทย์จะตรวจสอบความพร้อมของสภาพร่างกาย และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการผ่าตัด โดยมีข้อแนะนำหลังผ่าตัด ดังนี้



- ◆ ห้ามขยี้ตาเด็ดขาด หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นผง และควันต่างๆที่จะเข้าตา
- ◆ ผู้ป่วยควรใส่ที่ครอบตาเพื่อป้องกันการกระทบกระเทือน โดยบังเหียน โดยปิดฝาครอบพลาสติกไว้ตลอด 24 ชั่วโมง อย่างน้อย 1 สัปดาห์
- ◆ เช็ดทำความสะอาดดวงตา ด้วยสำลีชุบน้ำเกลือปลอดเชื้อ หรือกระดาษชำระอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ◆ ห้ามนอนคว่ำ สามารถนอนตะแคงได้ตามปกติ หลีกเลี่ยงการนอนทับตาข้างที่ผ่าตัดอย่างน้อย 4 สัปดาห์
- ◆ แนะนำให้สระผมโดยวิธีนอนหงาย หลับตา และมีเครื่องป้องกันไม่ให้น้ำกระเด็นเข้าสู่ดวงตา
- ◆ งดลงว่ายน้ำอย่างน้อย 4 สัปดาห์
- ◆ หยอดยา ใช้อย่างเคร่งครัดตามเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด มาพบจักษุแพทย์ตามนัดและนำยามาด้วยทุกครั้ง
- ◆ หากมีอาการ ปวดตา ตาแดง ตามัวลงกว่าเดิม หรือการกระทบบริเวณที่ผ่าตัด ต้องมาพบจักษุแพทย์ทันที

ด้วยความเชี่ยวชาญของจักษุแพทย์ และเทคโนโลยีทางการแพทย์ขั้นสูง ในการรักษา รวมถึงการปฏิบัติตัว ที่ถูกต้องหลังการผ่าตัดของผู้ป่วย จะช่วยทำให้ผลการรักษาต้อกระจก มีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัย สูงสุด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น



โดย พญ. ศุภมาส โรจนนรินทร์ และ พญ. ชญานี อังคกุล
จักษุแพทย์ คลินิกตา

เตือนภัย!

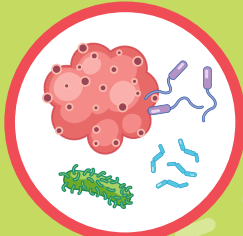
รับประทานบุฟเฟต์บ่อย เป็นอันตรายต่อสุขภาพ



"บุฟเฟต์" (all you can eat)

คือ การกินเท่าไรก็ได้ตามใจฉัน เริ่มกำเนิดจากชาวสวีเดน ซึ่งเป็นประเพณีการต้อนรับกลับบ้านของชาวไวกิงที่ออกทะเลเป็นเวลานาน เมื่อกลับเข้าฝั่ง ชาวบ้านที่รอคอยการกลับมาจะจัดโต๊ะอาหารที่มีอาหารในปริมาณเยอะมากๆ เพื่อต้อนรับเหล่าไวกิงที่หิวโหย หลังจากนั้นวัฒนธรรมบุฟเฟต์ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลกโดยชาวอเมริกัน ด้วยความเชื่อที่ว่าอาหารที่รับประทานได้ไม่อั้นนั้นมันช่างแสนคุ้มค่า แต่รู้ไหมว่าการกินอาหารปริมาณครั้งละมาก ๆ เป็นประจำ โดยที่ร่างกายไม่ได้มีความต้องการหรือรับประทานอาหารเกินความจำเป็น จะทำร้ายสุขภาพมากกว่าที่คุณคิด

ความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค จากการรับประทานอาหารบุฟเฟต์



การนำเชื้อต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย

หากอาหารที่จัดเตรียมไว้ นั้น ไม่สด ไม่สะอาด การถนอมอาหารไม่ถูกวิธี และผ่านการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงภาชนะที่ใช้ไม่สะอาดปราศจากเชื้อโรคแล้วนั้น นั้นแสดงว่าเรากำลังนำเชื้อโรคแบคทีเรีย และไวรัสเข้าสู่ร่างกายโดยไม่รู้ตัว



โรคอ้วน

การรับประทานอาหารปริมาณมากในเวลาสั้น ๆ เป็นประจำ โดยร่างกายไม่ได้เผาผลาญพลังงานเท่าที่ควร น้ำหนักตัวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเกินเกณฑ์มาตรฐาน และเข้าสู่ภาวะโรคอ้วนในที่สุด นำไปสู่โรคภัยแรงอื่นตามมา เช่น โรคหัวใจจากไขมันอุดตันในเส้นเลือด ความดันโลหิตที่สูงขึ้น และระบบหายใจผิดปกติขณะนอนหลับ



โรคเบาหวาน

การรับประทานอาหารปริมาณมากจนติดเป็นนิสัยเป็นต้นเหตุของความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานเร็วกว่าปกติ ส่วนในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานการรับประทานอาหารปริมาณมากเป็นประจำทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นไปได้ยาก ในผู้ป่วยบางรายมีอาการสายตาดำพร่ามัวอ่อนเพลีย กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ ในระหว่างรับประทานหรือหลังรับประทานเสร็จซึ่งถือว่ามีความอันตรายอย่างมาก



การรับประทานอาหารบุฟเฟต์อย่างมีคุณภาพ จะต้องพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใย สารอาหารที่ครบถ้วน ในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สีแดง

เป็นสีที่เพิ่มความอยากอาหารกระตุ้นความรู้สึกอยากลิ้มลอง เนื่องจากสมองเข้าใจว่าอาหารเมนูที่เห็นนั้น มีรสชาติดีดึงดูดตามสัญชาตญาณของสัตว์กินเนื้อ ร้านอาหารจำนวนไม่น้อยจึงกระตุ้นลูกค้าโดยการใช้สีแดงบนโลโก้ เมนู ฝาปูโต๊ะ หรือผ้ากันเปื้อน



สีเหลือง

สีที่ให้ความรู้สึกมีความสุข สดใส สบายใจ อบอุ่น เพิ่มพลังในเชิงบวก จะเห็นว่าอาหารที่มีสีเหลืองเข้ม จะดูน่ารับประทานมากขึ้น หรือสังเกตจากโฆษณา มักเห็นร้านอาหารประเภทไก่ทอด มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า มักเน้นภาพการนั่งรับประทานในครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อนฝูงอยู่เสมอ



สี

กับความอยากอาหาร

มนุษย์สามารถรับรู้ความรู้สึกได้หลายทางเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากกระตุ้น ซึ่งสายตาเป็นหนึ่งในสัมผัสที่ปรุงแต่งภาวะด้านอารมณ์ได้ดี นักปรุงอาหารส่วนใหญ่ได้นำความแตกต่างของสีมาเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นความอยากอาหารของผู้บริโภค รวมไปถึงการใช้ภาชนะใส่อาหาร การออกแบบการตกแต่ง และการสร้างบรรยากาศภายในร้าน ซึ่งสิ่งนี้แสดงว่าสีมีผลต่อความรู้สึกที่ต่างกันออกไปนั่นเอง



สีเขียว

สีที่ทำให้รู้สึกสุขภาพดี ปลอดภัย เหมือนอยู่กลางธรรมชาติ เมนูอาหารสีเขียวมักใช้ในกลุ่มอาหารเฮลตี้ ดังนั้นร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ มักใช้ผัก ผลไม้สีเขียวในการนำเสนอเพื่อกระตุ้นความรู้สึกอยากรับประทานที่ดีต่อสุขภาพ ให้ความรู้สึกแข็งแรง ในทางกลับกันสำหรับผู้ที่ไม่ชอบรับประทานประเภทผักเป็นทุนเดิม สีเขียวอาจไม่กระตุ้นความอยากอาหาร และปฏิเสธตั้งแต่แรกเห็น



สีขาว

สีที่สมองจะไม่คำนึงเรื่องความอันตราย ทำให้ผู้บริโภคลิ้มรสสังเกตปริมาณในการรับประทาน สังเกตได้จากขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม ขนมเค้กที่มีสีขาว มักจะสร้างความเพลิดเพลินในการรับประทาน จนลืมคำนึงถึงเรื่องปริมาณของการรับประทาน และจำนวนแคลอรีที่เข้าสู่ร่างกาย



สีฟ้า สีน้ำเงิน สีม่วง และสีในเฉดเข้ม

เป็นสีที่ลดความอยากอาหาร เพราะอาหารที่มีสีในกลุ่มนี้มักพบได้น้อยในธรรมชาติ มีเพียงผลไม้ และผักไม่กี่ชนิดเท่านั้นที่มีสีดังกล่าว สีเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์ และสมองจะรู้สึกว่าการทานนั้นๆ ไม่อร่อย ทำให้ไม่ค่อยพบอาหารสีเหล่านี้ในหน้าหลักของเมนูร้านอาหาร

ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ

ที่ต้องเตรียมรับมือ



+ โรคกลุ่มแรก

โรคที่เกิดขึ้นตามวัยที่มาจากการดำรงชีวิตในอดีต หรือโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นกลุ่มโรคสามัญทั่วไป เบาหวาน ความดัน หัวใจโต เมื่ออายุมากขึ้นก็ยังมีโอกาสเป็นเพิ่มมากขึ้น

+ โรคกลุ่มที่สอง

เกิดจากความชราภาพของร่างกายหรือมาจากการถดถอยลงของร่างกายที่เกิดกับ สายตา หู คอ จมูก กระดูก และข้อ รวมถึงระบบประสาท



กลุ่มอาการที่เป็นปัญหาในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจและร่างกาย

ปัญหาการมองเห็น

อายุที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อความเสื่อมของร่างกายร่วมกับโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคเบาหวานที่ส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อม อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาการมองเห็นที่ลดลง และการรักษาจะมีความซับซ้อนยิ่งขึ้น และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

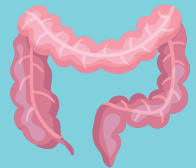


ปัญหาการทรงตัวและการหกล้ม

เป็นปัญหาสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น กล้ามเนื้อลีบอ่อนแรง โรคทางสมอง หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การที่ผู้สูงอายุมีกระดูกบางและพรุน เมื่อเกิดการหกล้มก็อาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนที่ตามมาจากการผ่าตัด และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาในระยะยาว

ปัญหาการกลั่นการขับถ่ายไม่อยู่

ซึ่งเกิดได้จากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนหรืออ่อนล้า กระเพาะปัสสาวะอ่อนไหว ทำให้การควบคุมการกลั่นการขับถ่ายบกพร่อง ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง หรือเส้นประสาท การรับประทานยาบางชนิด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเก็บตัว และไม่ยอมออกจากที่อยู่อาศัย



ปัญหาการได้ยิน

ผู้สูงอายุมักมีความสามารถในการรับเสียงถดถอยลงโดยไม่รู้ตัว มีอาการหูอื้อ หูตึง เริ่มจากการไม่ค่อยได้ยินเสียงแหลม เสียงที่มีความถี่สูง เมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนก็มักฟังไม่เข้าใจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



อาการสับสน เริ่มสูญเสียความทรงจำ

อาการหลงลืมหรือคิดช้าลง อาจเกิดอาการเพ้อ จุนงง สับสน ผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ มีพฤติกรรมนึกถึงความทรงจำในอดีต นั่นเป็นสัญญาณเตือนของภาวะสมองเสื่อม การพูดซ้ำๆ ความสามารถในการคิดซับซ้อนลดลง หลงทิศทางในสถานที่คุ้นเคย อารมณ์หรือนิสัยเปลี่ยนแปลงไป



การป้องกันและการดูแล

ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ภาวะสุขภาพและวิถีแก้ไขหาวิธีป้องกันหรือยืดเวลาการเสื่อมถอยของอวัยวะส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่ง จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจ เมื่อสุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตใจก็จะดีตาม ทำให้ท่านมีอายุยืนยาวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของครอบครัวได้ต่อไป

รู้หรือไม่ว่า...

ร่างกายมนุษย์มีขีดจรรยาณ์ัก

คนเราจะเป็นอย่างไร เมื่ออดนอนนานๆ

หากมนุษย์เรามีอายุเฉลี่ย 80 ปี กิจกรรมที่กินเวลาชีวิตของเรามากที่สุด ก็คือการนอนหลับ ซึ่งคิดเป็น 1 ใน 3 ของชีวิต หรือเรียกได้ว่าเราใช้เวลานอนรวมๆกัน เป็นเวลาเกือบ 25 ปี ถ้าหากเราใช้นอนเวลาน้อยลงคงมีเวลาทำอะไร ได้มากกว่านี้อีกมาก มาดูกันว่าหากมนุษย์เรานอนน้อยลง หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายได้บ้าง



การอดนอน

24
ชั่วโมง

คนส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกถึงผลกระทบหลังการอดนอนเป็นเวลา 24 ชั่วโมง ส่งผลให้มีอาการง่วง สับสน หงุดหงิด ความจำ และสมาธิสั้นลง การตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย สมองจะลดระดับพลังงานให้เข้าสู่สถานะ Local Sleep (สถานะที่สมองใช้พลังงานให้ใกล้เคียงกับการหลับ) ร่างกายจะหยุดการทำงานจากเซลล์ประสาทบางส่วนในสมอง ซึ่งแน่นอนว่าความสามารถในการคิดเชิงซับซ้อนจะมีประสิทธิภาพลดน้อยลง

การอดนอน

48
ชั่วโมง

สมองจะเริ่มหมดสติเป็นระยะๆ ในช่วงสั้นๆ หรือ Microsleep (สภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น) ร่างกายไม่สามารถขยับขึ้นได้อาจเป็นเสี้ยววินาทีหรือมากกว่านั้น ร่างกายจะรู้สึกเหนื่อยล้าอย่างมาก ประสิทธิภาพในการรับรู้ลดต่ำลง

การอดนอน

72
ชั่วโมง

ผู้ที่อดนอนมากกว่า 72 ชั่วโมง พบว่ามีความบกพร่องในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ อัตรการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้น อารมณ์จะแปรปรวน ส่งผลต่อความคิดและคำพูดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน

มนุษย์สามารถทนกับการอดนอนได้นานเท่าไร
มีบันทึกสถิติ 3 ลำดับ ของผู้ที่สามารถอดนอนได้ยาวนานที่สุดในโลก



นายโทนี่ ไรท์ ชาวอเมริกัน
266 ชั่วโมง



นายทอymi ซอยนิ ชาวฟินแลนด์
276 ชั่วโมง

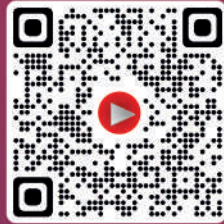


นายเรนต์ การ์ดเนอร์ ชาวอเมริกัน
264 ชั่วโมง



โรคหลอดเลือด สมอง

โดย แพทย์หญิงธาวีณี ชิวโมตรังค์
อายุรแพทย์ด้านโรคระบบประสาท



สแกน!

รับชมวิดีโอผ่านทาง YouTube

SUBSCRIBE

Vichaiyut Hospital
www.youtube.com/vichaiyuthospital



270
นาทีชีวิต
พลิกวิกฤต
อัมพาต!

การรักษาทางด่วน! โรคหลอดเลือดสมอง

ใช้สัญญาณอันตราย

B	E	F	A	S	T
Balance	Eye	Face	Arm	Speech	Time
บ้านหมุน เดินเซ	ตาบอดข้างเดียว มองเห็นภาพซ้อน	หน้าเบี้ยว มุมปากตก	แขนขา อ่อนแรง	พูดลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด	รับมารพ.ทันที ภายใน 4.5 ชั่วโมง

นับตั้งแต่มีอาการป่วยภายในเวลา 4 ชั่วโมงครึ่ง
เป็นช่วงเวลาสำคัญที่แพทย์จะรักษาโดยการฉีดยาละลายลิ่มเลือด

โทรสายด่วน 1669

สอบถามข้อมูลได้ที่
คลินิกโรคระบบประสาท
ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777

🌐 www.vichaiyut.com 📧 mc@vichaiyut.com 📱 Vichaiyut Hospital 🗨 @vichaiyut



ถามมา - ตอบไป

Q ทุกครั้งที่ป็นหวัดจะมีอาการ คัดจมูก จมูกแน่นๆ เลย พยายามสั่งน้ำมูกให้ออกมา ในขณะที่ พยายามสั่งน้ำมูกจะมีเสียงลมออกมา จากหู กังวลมากกว่าแก้วหูจะทะลุ อาการ เสียงออกจากหูจะเป็นเฉพาะข้างขวา ข้างเดียว ทำอย่างไรได้คะ



A อาการมีเสียงผิดปกติในหูนั้น อาจเกิดจากการอักเสบและติดเชื้อในหู ร่วมกับการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ในโพรงจมูก ทำให้มีอาการหูอื้อหรือได้ยินเสียงผิดปกติในหู ส่วนเรื่องแก้วหูแตกหรือทะลุ มักเกิดจากอุบัติเหตุ บริเวณหู การแคะหูแรงๆ การได้ยินเสียงดังเป็นเวลานาน จนมีน้ำไหลออกมาจากหู ในอาการที่เกิดกับท่านั้น ไม่แนะนำให้สั่งน้ำมูกแรงๆ หากน้ำมูกเยอะให้ใช้น้ำเกลือล้างจมูก ร่วมกับทานยาลดอาการคัดจมูก พักผ่อนให้เพียงพอ หากทำตามคำแนะนำแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น และมีอาการปวดหูร่วมด้วยควรรีบมาพบแพทย์ครับ



Q มีตุ่มที่ลิ้น และกระพุ้งแก้มมานาน 1 เดือน แต่ไม่มีอาการ คันหรือเจ็บเลยคะ คิดว่าไม่น่าจะเป็นอาการขาดน้ำเพราะ ส่วนตัวเป็นคนที่มีน้ำเยอะมาก ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กลัวว่าจะเป็นโรคร้ายอย่างอื่นคะ

A ตุ่มที่บริเวณลิ้น และกระพุ้งแก้ม อาจจะมีสาเหตุมาจากการคออักเสบจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ทำให้เกิดแผลร้อนในที่บริเวณเยื่อช่องปาก การอักเสบของต่อมทอนซิลหรือการที่หินปูนสะสมบริเวณต่อมทอนซิลก็มีส่วน ซึ่งหากมีอาการเรื้อรังมากกว่า 2 เดือน แล้วยังไม่หายไป ตุ่มโตขึ้นเร็ว หรือเกิดความเจ็บปวดร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติมถึงสาเหตุที่แน่ชัด เบื้องต้นให้ดื่มน้ำเพิ่มขึ้น รับประทานอาหารอ่อนๆ เพื่อลดอาการระคายเคืองในช่องปากบริเวณ ตุ่มนะครับ

Q ทุกครั้งที่ได้กลิ่นควันจากการเผาไหม้ หรือกลิ่นบุหรี่ มักมีอาการ คันรอบดวงตา จมูก และมีน้ำมูกใสๆ เกิดจากอะไรหรือคะ

A อาการที่จมูกได้กลิ่นไม่พึงประสงค์ โดยไม่ทราบแหล่งที่มาชัดเจน ทำให้มีอาการคันจมูก รอบตาบวม น้ำมูกไหล บ่งบอกว่าท่านกำลังแพ้อากาศ มีความเป็นไปได้ว่าอากาศรอบตัวมีฝุ่นควัน ฝุ่นละอองขนาดเล็กในปริมาณมาก หรือการเผาไหม้ของสารเคมีบางชนิดที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้านทานไม่เท่ากัน แนะนำให้หลีกเลี่ยงฝุ่นควัน สวมหน้ากากอนามัย ใช้เครื่องฟอกอากาศ ใช้น้ำเกลือทางการแพทย์ทำความสะอาด และโพรงจมูกเพื่อบรรเทาอาการ แต่หากอาการมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาในระดับต่อไปครับ





การกลืนของเจ้าตัวเล็ก เรื่องไม่เล็กสำหรับคุณพ่อคุณแม่



เมื่อถึงเวลาที่ลูกน้อยพร้อมที่จะเริ่มทานอาหารด้วยตัวเอง แต่ที่ผ่านมาเรียนรู้แต่วิธีดูดยังไม่เคยเคี้ยว คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่ คงต้องเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับลูกน้อย อาจเริ่มจากการเรียนรู้การขยับปากและการทานอาหารจากช้อน เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อช่องปากเพื่อไปสู่การพูดในอนาคต อาหารมื้อแรกควรเป็นอาหารที่มีรสอ่อน เนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม ด้วยการนำข้าวผสมของที่ทานเป็นประจำให้มีรสชาติที่คุ้นเคย หากลูกน้อยคาย คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะเรื่องแบบนี้อาจจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้กันสักพัก ค่อยเป็นค่อยไปและอย่าเพิ่งท้อใจ

พัฒนาการเคี้ยวการกลืนของลูกน้อยมีความสำคัญ

คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้จักพัฒนาการเคี้ยว การกลืนของลูกแบบเป็นขั้นเป็นตอน



คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจและคอยสังเกตพัฒนาตามวัย ว่าการดูด การเคี้ยว และการกลืน สัมพันธ์กับอายุของลูกน้อยหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามพัฒนาการที่ถูกต้องจะได้หาวิธีอื่นเพื่อช่วยเสริมได้ทันท่วงที

● ลูกน้อยสามารถดูดเป็นตั้งแต่อยู่ในครรภ์

ลูกน้อยฝึกฝนการดูดกลืนมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จะสังเกตได้อย่างชัดเจนในการทำอัลตราซาวด์ว่าลูกน้อยดูดนมมือเป็นประจำ

● ช่วง 3 เดือนแรก

การดูดกลืนจะยังไม่ค่อยสมบูรณ์ กล้ามเนื้อเล็กๆ ในช่องปาก ยังไม่แข็งแรง และยังไม่ทำงานไม่สัมพันธ์กัน จะเห็นว่าลูกน้อยอาจมีอาการสำลัก และสะอึกซึ่งเป็นเรื่องปกติ

● ช่วง 4-6 เดือน

ระบบต่างๆ เริ่มพัฒนาช่วงเวลานี้ทั้งระบบการดูด การกลืน และการย่อย จะพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ลูกน้อยจะเริ่มดูด กลืน ขับถ่ายรวดเร็วขึ้น

● ช่วง 6 เดือนเป็นต้นไป การเริ่มต้นจากอาหารเหลวไปสู่อาหารหยาบ

ลูกน้อยจะเริ่มเอาทุกอย่างทุกอย่างเข้าปาก เพื่อฝึกใช้ริมฝีปากงับใช้ลิ้นดัน แต่พัฒนาการนี้จะค่อยๆ หายไป หลังจากลูกน้อยสามารถใช้ลิ้นตวัดอาหารลงสู่คอ กลืน และส่งไปสู่ระบบย่อยอาหารที่เริ่มมีน้ำย่อยที่จะย่อยอาหารอื่นๆ นอกเหนือจากนม

● จากการใช้เหงือกสู่การใช้ฟันซี่แรก

เป็นช่วงเวลาที่การเคี้ยวการกลืนจะพัฒนาขึ้นเป็นลำดับ ควบคู่กับการเจริญเติบโตของฟัน ลูกน้อยจะเริ่มกัด ขบ ดึง เคี้ยว ซึ่งระบบการกลืนก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ



One Day Out

@ BANGKOK DESIGN WEEK (บางรัก)

งานเทศกาลการออกแบบประจำปี 2565
เพื่อพัฒนาศักยภาพการออกแบบที่ใช้ได้จริง

ฉบับนี้คือลัทธิ One Day Out จะพาไปดูงานประจำปีที่น่าคิด นักออกแบบ หรือผู้ที่ต้องการแรงบันดาลใจ ไม่ควรพลาดงาน Bangkok Design Week ครั้งที่ 5 งานนิทรรศการแสดงความสร้างสรรค์สะท้อนความคิดจากชีวิตเดิมๆ ในมุมมองใหม่ของคนเมืองกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่จัดแสดงผ่านการใช้งานพื้นที่ในเมืองในย่านเศรษฐกิจสำคัญ ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีอัตลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างกันไป ในย่านเจริญกรุง-ตลาดน้อย สามย่าน อารีย์-ประดิพัทธ์ ทองหล่อ-เอกมัย และเขตพระนคร ด้วยสีสัน ผสมกับประสบการณ์ความสนุกสนานที่น่าจดจำของคนเมือง ในแนวคิด "Co With Creation คิด สร้าง ทางรอด"



มาเริ่มกันที่ไปรษณีย์บางรักซึ่งเป็นที่นัดหมายของใครหลายคน เมื่อไปถึงก็จะเจอซุ้มกระจุกนูน มีชื่อว่า "SIT/VID/ME นั่งด้วยกัน" ในแนวคิดที่จะเติมเต็มความสุขให้กันและกัน ในยุคโควิด เมื่อคุณและเพื่อนนั่งอยู่ภายในซุ้มไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนก็ตาม กระจุกก็จะสะท้อนให้มาอยู่ด้วยกันได้





เดินออกมาเล็กน้อยเข้าซอย Charoen 43 Art & Eatery ก็จะมีพบร้านค้าที่มีสไตล์ดึงดูดสายตา บอกได้ว่าซอยนี้ถ่ายภาพอย่างไรก็สวย และทางด้านบนร้านค้าต่างๆ ก็ให้ความร่วมมือในการให้ใช้สถานที่จัดแสดงงาน ในวันนั้นเป็นการแสดงผลงานของนักศึกษาปริญญาเอกสาขาการออกแบบ ซึ่งทำให้เราได้ใช้เวลาคิด และวิเคราะห์มุมมองต่างๆ ที่บางครั้งเรามองข้ามไป ทำให้ได้กลับมามองตนเองในแบบที่เราควรจะเป็น

หลังจากใช้เวลาในการดูงานศิลปะปะพักใหญ่ และขณะนี้อุณหภูมิภายนอกค่อนข้างร้อน เราตัดสินใจย้อนไปดูงานที่ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ ที่เรียกติดปากว่า TCDC อาคารสูง 5 ชั้น ที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ เพื่อการนำไปต่อยอดทางธุรกิจ ภายในเย็นสบายและยังมีของดี ๆ หลายสิ่งที่ทำให้เราสนใจ ดึงดูดให้ต้องเดินเข้าไปดูทุกบูธ ทำให้รู้สึกว่าได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง



เสร็จจากภายในตึก TCDC เราเดินต่อมาที่บ้านเลขที่ ๑ ในซอยเจริญกรุง 30 หรือตรอกกัปตันบุช ก็จะพบนิทรรศการ "ถอดรหัสหนังไทย" ภายในจัดแสดงชุดเสื้อผ้าจากภาพยนตร์ไทยที่มีอิทธิพลในแต่ละบริบทของสังคมในแต่ละยุคสมัย และการจัดแสดงโปสเตอร์ภาพยนตร์ไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



เดินกันมาเกินครึ่งก่อนวัน ตอนนี้เริ่มจะหมดแรงถึงเวลาพักเติมพลังงานกันแล้ว หากได้เดินทางมาถึงบางรักทั้งที่ร้านอาหารที่ต้องมาให้ได้คือ "นิวเฮงกี้" ร้านอาหารจีนเก่าแก่กว่า 60 ปี ของครอบครัวเจ็กเซียง เน้นขายอาหารคุณภาพ อร่อย ราคาไม่แพง มีทั้งบะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว หมูกรอบ หรือจะเป็นอาหารทะเลแบบจานเดียว คนค่อนข้างเยอะ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นลูกค้าประจำรุ่นใหญ่ ปิดท้ายด้วยขนมโตเกียว "Tokyo Hot" ในซอยเจริญกรุง 43 เพื่อเป็นการจบอาหารคุณภาพมื้อนี้

งาน Bangkok Design Week จะจัดขึ้นทุกปีในเดือนกุมภาพันธ์ ปีหน้าก็คงมีอะไรที่แปลกใหม่ให้เราได้ตื่นเต้นอีก คอลัมน์ One Day Out ในฉบับนี้ต้องขอตัวก่อน ฉบับหน้าจะไปเที่ยวไทเนปรัตติดตามต่อนะคะ

เคเบิลสกี

สมาธิและร่างกายต้องเป็นหนึ่งเดียว

เคเบิลสกี หรือ เวคบอร์ด คือ กีฬาที่ผู้เล่นต้องจับสายเคเบิลที่หมุนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้า ลากผู้เล่นไปตามภูมิภาคของสนาม โดยต้องใช้ความแข็งแรงของร่างกายร่วมกับสติสมาธิ เพื่อควบคุมร่างกายให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้าผ่านคลื่น ลม และสิ่งกีดขวางที่ทางสนามได้จัดไว้ โดยทั่วไปสายเคเบิลที่ใช้ในการลากอยู่ห่างจากผู้เล่นจะยาวประมาณ 10-12 เมตร ดิ่งในมุมทแยงขึ้นฟ้า เว้นระยะห่างระหว่างผู้เล่นอื่นๆ ประมาณ 80 เมตร ด้วยความเร็วประมาณ 28 — 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และผู้เล่นจะต้องพยายามไม่ให้สายเคเบิลหย่อนโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นสายเคเบิลจะกระตุกให้ผู้เล่นกระเด็นตกน้ำทันที เคเบิลสกีแพร่หลายอย่างมากในยุโรป สหรัฐอเมริกา และได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในเรื่อยๆ ในเอเชีย อีกหนึ่งความท้าทาย คือ แต่ละสนามจะมีความแตกต่างของอุปสรรคไม่ซ้ำกัน

อุปกรณ์ที่มีความจำเป็นในการเล่น

1. ชุดว่ายน้ำที่กระชับ

เนื่องจากกีฬาประเภทนี้เล่นบนน้ำควควบคุมความเร็ว ชุดที่ใส่จึงมีความจำเป็นที่จะต้องไม่อึดน้ำ ไม่ตันลม เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวในขณะที่เล่น



2. เลือดยางตัวกันกระแทกและหมวกกันน็อก

เป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใส่เสมอก่อนลงสนาม เนื่องด้วยความเร็วเกือบ 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง อุบัติเหตุเพียงเล็กน้อยแม้อยู่บนน้ำก็สามารถทำความเสียหายให้กับอวัยวะต่างๆ ได้ไม่น้อย



3. กระดานเวคบอร์ด

หากคุณต้องการเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงสุด ควรเลือกรุ่นที่มีการโค้งน้อย สำหรับผู้เริ่มต้น แนะนำให้ใช้กระดานโค้งขนาดใหญ่ ซึ่งง่ายในการทรงตัว การเลือกกระดานแต่ละแบบจะมีความแตกต่างกันมาก ก่อนที่จะซื้อ ควรศึกษาอย่างรอบคอบเสียก่อน

เคเบิลสกี เป็นกีฬาที่ดูเหมือนเล่นได้ไม่ยาก แต่ความจริงไม่ง่ายเลยการฝึกฝนจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุ และลดโอกาสในการบาดเจ็บของผู้เล่น





บาร์เลย์มัม



ร้านอาหารแนวสตรีทฟู้ดฟิวชั่น ย่างรสจัดจ้าน ที่เน้นความสดใหม่ เครื่องดื่มสมุนไพร ในบรรยากาศสบายๆ กับงานตกแต่งสไตล์ Asian Rustic Loft ร้านมีความโปร่งโล่งอากาศถ่ายเทได้ดีด้วยเพดานสูง 4 เมตร ตกแต่งด้วยต้นไม้ที่สูงชนเพดาน จัดแสงแบบ Warm white ทำให้รู้สึกสงบเหมือนรับประทานอาหารในสวนหน้าบ้าน เหมาะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจความรื่นรมย์ภายนอก เฉพาะทางร้านก็มีพื้นที่ชั้น 2 ตกแต่งสไตล์โรงหนังบ้านแดงโซฟาบุบวมบริการ



เมี่ยงคางกุ้ง

เมนูโปรดของผู้ที่รักสุขภาพ และเป็นอาหารว่างของใครหลายคน ประกอบด้วย คางกุ้งทอดกรอบๆ กุ้งเชียงกับหมูยอที่แน่นๆ แป้งน้อยๆ รับประทานกันผักสด ราดด้วยน้ำจิ้มที่มีให้เลือก 2 แบบ คือ น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มถั่วตัด เสริมรสด้วยกิมจิ ขิงดอง เครื่องเคียงที่ดูแปลกตาจากเมี่ยงทั่วไป ผสมออกมาได้รสชาติยอดเยี่ยม



สภากะเล

รวบรวมอาหารทะเลสดมากมาย กุ้ง หอยเชลล์ หอยหวาน หอยแมลงภู่ ปลาหมึกกระดอง อย่างสุกก่ำลิ่งดี เสริฟพร้อมน้ำจิ้มซีฟู้ดที่เผ็ด เปรี้ยว ทอมกลิ่นมะนาวแท้ รับประทานกับผักแกล้ม เข้ากันได้เป็นอย่างดี



รังผึ้งย่างเตาถ่าน

เมนูชิกเนเจอร์มาบาร์เลย์มัม หากมาแล้วไม่ได้ทานเหมือนมาไม่ถึงที่ โดยทางร้านนำรังผึ้งหลวงวางบนใบตองย่างด้วยไฟอ่อนๆ รสชาติหวานๆ มันๆ กลิ่นหอมที่มาจากน้ำผึ้งลนไฟ เพิ่มรสให้เข้มข้นขึ้นด้วยเกลือหิมาลัยอันเล็กน้อย เมนูนี้มาแล้วต้องลอง



ซูปหอยฮามจูริซากะ

ซูปใสที่มีส่วนผสมหลัก คือ หอยดิลบ สาหร่าย เต้าหู้ให้เข้ากันปรุงรสด้วยสาเกเพิ่มความหอม โดยที่แอลกอฮอล์จากเหล้าที่ผสมลงในซูป จะระเหยออกหมด ทิ้งไว้แค่กลิ่นหอมของสาเก ต้องรับประทานร้อนๆ เป็นเมนูเบาๆ ที่ใช้ปิดท้ายได้อย่างดี

- รสชาติอาหาร ★★★★★
- บริการ ★★★★★
- บรรยากาศ ★★★★★
- ที่จอดรถ ★★★★★
- ความสะอาด ★★★★★

📍 ซอยประติพิทร์ 20 ถนนประติพิทร์ สามเสนใน พญาไท กทม. 10400

☎ 0610199789

📷 barlarryum

📘 Facebook.com/barlarryum

📱 @barlarryum

📦 และ Delivery Platform ทุกช่องทาง



ทำบุญใหญ่ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2565

โรงพยาบาลวิชัยยุทธและศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธได้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระสงฆ์เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ประจำปี 2565 โดยมีนายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวานิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และคณะผู้บริหารเข้าร่วมในพิธี ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ ชั้น 22 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ



รับมอบผลิตภัณฑ์ Tiger Balm Healthcare Kits

นพ. คณินท์ ชะนะกุล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิชัยยุทธ รับมอบผลิตภัณฑ์ Tiger Balm Healthcare Kits จำนวน 2,500 ชุด มูลค่า 1,250,000 บาท จากบริษัท ดีเคเอสเอช (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัท ไอวี ป่า ไทเกอร์ บาล์ม (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อมอบให้กับคณะแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ทางโรงพยาบาลขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้



ไทยโตชิบา บริจาคตู้เย็นเคลื่อนที่เพื่อสนับสนุนการฉีดวัคซีนนอกสถานที่

โรงพยาบาลวิชัยยุทธขอขอบคุณ บริษัท ไทยโตชิบาอุตสาหกรรม จำกัด นำโดยคุณณิษฐ เมืองกระจ่าง ประธานกรรมการบริหาร เนื่องในโอกาสที่ร่วมบริจาคตู้เย็นเคลื่อนที่ ENGEL Compressor ขนาด 40 ลิตรและ 14 ลิตร จำนวน 2 เครื่อง สำหรับการเก็บรักษาอุณหภูมิ และคุณภาพของวัคซีนที่ใช้ในการออกให้บริการฉีดวัคซีนนอกสถานที่



โรงพยาบาลวิชัยยุทธร่วมรับบริจาคโลหิต

โรงพยาบาลวิชัยยุทธและศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ เปิดรับบริจาคโลหิตให้กับสภากาชาดไทย เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับสาธารณะ การรับบริจาคในครั้งนี้ได้รับโลหิตจากผู้มีจิตกุศลจำนวนมาก ซึ่งกิจกรรมเช่นนี้ทางโรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดขึ้นเป็นประจำ โดยกิจกรรมครั้งต่อไปจะจัดในช่วงเดือนมิถุนายน 2565

“เพราะสุขภาพที่ดี...เริ่มต้นที่นี่”



— ◆ —

ศูนย์ตรวจสุขภาพ

Health Check-up Center

ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

