

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



ปีที่ 19 ฉบับที่ 72 เดือนธันวาคม 2566 - เมษายน 2567
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

วิชัยยุทธ

Health Tips

น้ำผึ้งยาอายุวัฒนะ:
จากธรรมชาติ

บทความพิเศษ

อารมณ์เศร้าที่เกิดหลังคลอด

Lifestyle

ใส่ใจตัวเองเพิ่มสักนิด
เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

One Day Out

วังพญาไท พระราชวังแห่งความรัก EP.2

Forever Young

โภชนาการดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์สมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านนะครับ สำหรับในช่วงปีที่ผ่านมา เราอาจจะได้ยินข่าวที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มจะพบได้บ่อยครั้งมากขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นได้กับคนทุกเพศและวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ หนึ่งในประเภทของโรคซึมเศร้าที่เราอาจเคยได้ยินกัน คือ โรคซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับคุณแม่หลังคลอด โดยมีสาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในช่วงระยะเวลาสั้น หรือวิธีการดำเนินชีวิตที่ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสมาชิกใหม่ตัวน้อยอย่างไม่ทันตั้งตัว และในหลายครั้งเราก็อาจได้ยินเหตุการณ์รุนแรงไม่คาดฝันที่เกิดจากผู้ที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าดังกล่าวนี้



นายแพทย์โพญ์ย์ จิตติวาณิชย์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

วารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ได้มาเรื่องราวเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด การสังเกตอาการ และการรักษา ให้การดูแลจากจิตแพทย์ เพื่อให้ทุกท่านได้รู้จัก เข้าใจ และรู้วิธีปฏิบัติกับบุคคลใกล้ชิดที่อาจมีอาการของโรคซึมเศร้าประเภทนี้ได้ดียิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลข่าวสารสุขภาพจากโรงพยาบาลวิชัยยุทธจะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านทุกท่านเช่นเคยนะครับ

Content สารบัญ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 72 เดือนธันวาคม 2566 - เมษายน 2567

3 Vichaiyut Update

4 บทความพิเศษ

อารมณ์เศร้าที่เกิดหลังคลอด

7 Lifestyle

ใส่ใจตัวเองเพิ่มสักนิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

8 Health Tips

น้ำดื่ม ยาอายุวัฒนะจากธรรมชาติ

9 Forever Young

โภชนาการดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว

13 จริงหรือไม่

ก่อนออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพของร่างกายให้สูงขึ้น

12 Experience

13 Care for Kids

อารมณ์เศร้าที่เกิดหลังคลอด

13 One Day Out

วันพญาไท พระราชวังแห่งความรัก ตอนที่ 2

16 Healthy in Trend

Dodge Ball กีฬาที่ใช้หัวพริบมากกว่าพลังกำลัง

17 Enjoy Your Meal

Queen Steak House

19 Activities

ที่ปรึกษา

นพ.ประพุด ศิริปณีย์
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ ออดวรรณะ
นพ.ประพนธ์ คล่องสู้ศึก
นพ.ก่าธร เม่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุราณี ปริษานนท์
นพ.ระพีพล กุญชร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.โพญ์ย์ จิตติวาณิชย์

กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนนมาลี
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
คุณศรีวรรณทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังจันทน์
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 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.เมเตอร์ส 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

ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู พร้อมให้บริการ หุ่นยนต์ ฝึกเดิน



เทคโนโลยีและนวัตกรรม

ช่วยเพิ่มโอกาสฟื้นฟูการเดินให้เร็วขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ
เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางสมองและระบบประสาท

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมอง
บาดเจ็บไขสันหลัง บาดเจ็บที่สมอง
สมองพิการ โรพาร์กินสัน

*ก่อนเข้ารับบริการ จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และวางแผนการรักษาล่วงหน้า

ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้น 19 อาคารวิจัยยูทเหนือ

☎ 0 2265 7777 | 🌐 www.vichaiyut.com

✉ imc@vichaiyut.com 📱 Vichaiyut Hospital 📍 @vichaiyut

อารมณ์เศร้า ที่เกิดหลังคลอด

การให้กำเนิดบุตรของคุณแม่มือใหม่ มักก่อให้เกิดความรู้สึกว่าดูแลลูกน้อยเป็นเรื่องยาก และมักจะไม่สามารถรับมือกับอารมณ์ที่แปรปรวนได้เท่าที่ควรมีความวิตกกังวล เศร้า นอนไม่หลับ ซึ่งมักเกิดอาการหลังคลอดตั้งแต่ 2-3 วัน หรืออาจยาวไปถึง 2 สัปดาห์ หากอาการมีความรุนแรงและไม่ดีขึ้น คุณแม่อาจมีความเสี่ยงในภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือตกอยู่ในภาวะโรคจิตหลังคลอดได้ ซึ่งเป็นโรคทางระบบประสาทรุนแรง ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดนั้นสามารถรักษาให้หายได้ เรามาทำความรู้จักภาวะซึมเศร้าหลังคลอดกันค่ะ



ชนิดของอารมณ์เศร้าหลังคลอด

❖ อาการเศร้าหลังคลอด (Baby blue)

เป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลานั้น หลังจากคลอดบุตร อาการเศร้าหลังคลอดพบได้ 30% ถึง 75% อาจผสมผสานกันระหว่างอารมณ์เศร้า และความหงุดหงิดที่มากกว่าผิดปกติ โดยทั่วไปมักมีอาการไม่เกิน 2 สัปดาห์ หากอาการไม่รุนแรงมักหายได้เอง

❖ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum depression)

โรคซึมเศร้าประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในช่วงเวลาไม่เกิน 12 สัปดาห์หลังคลอด พบว่าคุณแม่ถึง 15% มีอาการดังกล่าวหลังคลอด โดยมีอาการเหมือนโรคซึมเศร้า เช่น อารมณ์เศร้า หรือหงุดหงิดมาก ผิดปกติ วิตกกังวลมาก นอนไม่หลับ น้ำหนักตัวลด หากอาการรุนแรง คุณแม่อาจมีความคิดทำร้ายตัวเองหรือทารกได้



มารดาที่มีอาการเศร้าหลังคลอด 20-25%
มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในเวลาต่อมา

เปรียบเทียบระหว่างอาการเศร้าหลังคลอดกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

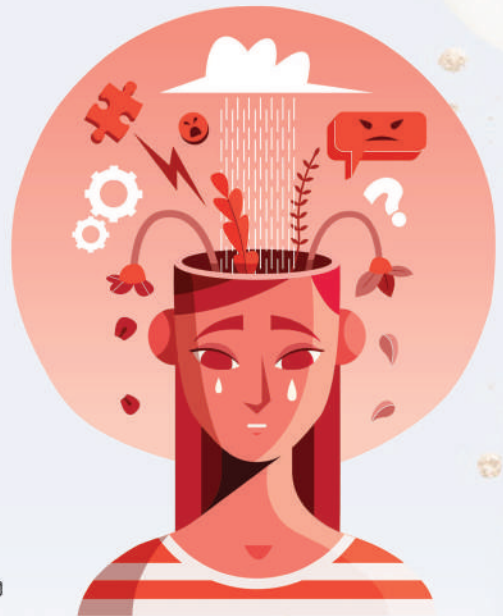
	Baby blue	Postpartum depression
โอกาสในการเกิดอาการ	30-75%	10-15%
เวลาเริ่มเป็น (onset)	3-5 วันหลังคลอด	30 วันหลังคลอด+
ระยะเวลาของอาการ (Duration)	วันถึงสัปดาห์	เดือนหรือนานกว่า
ปัจจัยด้านสังคม	มักไม่สัมพันธ์	มักสัมพันธ์
ประวัติโรคอารมณ์ผิดปกติ	มักไม่สัมพันธ์	มักสัมพันธ์
อาการขาดความสุข	มักไม่พบ	พบได้บ่อย
อาการนอนไม่หลับ	พบได้บางราย	พบเกือบทุกราย
ความรู้สึกผิด	ไม่มีหรือไม่รุนแรง	พบบ่อยอาจรุนแรง
ความคิดทำร้ายทารก	พบน้อย	พบน้อย

สาเหตุของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

1. พันธุกรรมการถ่ายทอดลักษณะจากรุ่นสู่รุ่น หรือจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน
2. การลดลงของฮอร์โมนอย่างรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง Estradiol และ Progesterone
3. การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการอดนอนเป็นระยะเวลานาน

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

- เคยเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หรือมีประวัติของโรคอารมณ์ 2 ขั้ว
- มีอาการโรคอารมณ์หงุดหงิดก่อนมีประจำเดือน (PMDD)
- มีประวัติคนในครอบครัว หรือญาติใกล้ชิดป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
- มีความเครียด โดยมีปัจจัยมาจากทางสังคม หรือเศรษฐกิจที่กระตุ้นให้มีภาวะกดดัน
- ความผิดปกติของทารก ที่อาจมีสุขภาพไม่ดี หรือมีความบกพร่องของอวัยวะต่างๆ





ผลกระทบของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

อาจไม่สามารถสร้างความผูกพันกับทารก หรือไม่สามารถเลี้ยงทารกได้ อาจมีความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในอนาคต กรณีอาการรุนแรงอาจทำร้ายตนเองหรือทารก

❖ ผลกระทบต่อผู้เป็นพ่อของทารก

ในบางรายพบว่ามีการถ่ายทอดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดจากคุณแม่สู่คุณพ่อของทารก

❖ ผลกระทบต่อทารก

บุตรของคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอาจมีปัญหาในการจดนม ปัญหาในการนอนหลับ อาจร้องไห้มากผิดปกติ หรือมีความล่าช้าในพัฒนาการทางภาษา

การดูแลรักษาอาการเศร้าและภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

❖ อาการเศร้าหลังคลอดมักไม่รุนแรงและหายเองได้

อาจต้องให้ความรู้ความเข้าใจถึงภาวะผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดกับคุณแม่ และผู้รอบตัว ช่วยเลี้ยงดูทารกเพื่อให้คุณแม่มีเวลาผ่อนคลายพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ

❖ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

นอกจากการดูแลทั่วไปเช่นเดียวกับอาการเศร้าหลังคลอดแล้ว โดยมากมักต้องการรักษาด้วยยา (ยารับประทานหรือยาฉีด) โดยอยู่ในความดูแลใกล้ชิดของแพทย์



ยาต้านเศร้าส่วนใหญ่ที่คุณแม่ได้รับ จะส่งผ่านสู่น้ำนมเพียงเล็กน้อยจึงไม่ทำให้เด็กมีอาการข้างเคียง แต่อย่างไรหากต้องใช้ยาต้านเศร้าในระหว่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แพทย์จะติดตามอาการข้างเคียงของยาทั้งในคุณแม่และลูกน้อยอย่างใกล้ชิด

การป้องกัน

คุณแม่หลังคลอดทุกรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ควรสังเกตอาการต่างๆ ของภาวะซึมเศร้าอย่างสม่ำเสมอ หากสงสัยว่ามีภาวะซึมเศร้าควรรีบปรึกษาแพทย์



โดย นพ. จุฬพล ตันท์โอกาส
จิตแพทย์



ใส่ใจตัวเองเพิ่มเล็กน้อย เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น การแข่งขันกับเวลา ความเคร่งเครียด จากการทำงาน การเดินทาง หรือปัญหา ต่างๆ รอบตัว ทำให้สุขภาพจิต สุขภาพ ร่างกายเสื่อมถอยลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น การปรับเปลี่ยนและใส่ใจตัวเองเพิ่ม เพียงเล็กน้อยจะมีส่วนเสริมให้คุณภาพ ชีวิตดีขึ้น

ก้าวเพื่อสุขภาพ การเดินเป็นการ ดูแลคุณภาพชีวิตที่ง่ายที่สุด เพียงเดินวันละ 8000 ก้าว การเผาผลาญของร่างกายก็จะมี ประสิทธิภาพสูงขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่ หนื่อยน้อย และปลอดภัยต่อสุขภาพ



พักผ่อนให้มากกว่าเดิม สังเกตได้ว่าเมื่ออายุยิ่งเพิ่มขึ้น การนอนพักผ่อนก็จะลดน้อยลง การนอนสะสมไม่สามารถแก้ไขได้โดย การนอนในระยะเวลาสั้นเพียง 1 วัน และระยะเวลาการนอนหลับ จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ หากใครที่นอนน้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง ติดต่อกันนานๆ มักส่งผล ถึงปัญหาสุขภาพในระยะยาว



เพิ่มผักผลไม้ ในมื้ออาหาร การรับประทาน อาหารที่ไม่สมดุล ส่งผลให้เสี่ยงต่อภาวะหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตผิดปกติ สมองเสื่อม และโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคมะเร็ง การรับประทานผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน ลดโอกาสก่อโรคได้อย่างมาก

จิตใจสงบด้วยสมาธิ การใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ตรวจสอบ สภาพร่างกาย สภาพจิตใจโดย ไม่เร่งรีบ ถือเป็นการพัฒนาตนเอง อีกหนึ่งวิธีที่ผู้อื่นไม่สามารถ ทำแทนได้ เพราะไม่มีใครรู้จักคุณ มากกว่าตัวคุณเอง โดยการทำสมาธิ เพียงวันละ 10-15 นาที สามารถเพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงาน และยังช่วย ให้การนอนหลับมีประสิทธิภาพสูง ขึ้นอีกด้วย

ดื่มน้ำแต่พอดี มีการที่ดกเถียงเกี่ยวกับ ปริมาณการดื่มน้ำ และความเชื่อที่ว่า การดื่มน้ำ มากๆ ผิวพรรณจะเปล่งปลั่ง แต่ทราบหรือไม่ว่า อาจเป็นโทษต่อร่างกาย หากดื่มน้ำมากเกินไป ไตจะทำงานหนัก เลือดจะเจือจาง การดูดซึมสารอาหารจะลดลง ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ง่วงซึม มีอาการคล้ายจะเป็นลม



การพัฒนาตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สามารถทำสำเร็จได้ในครั้งเดียว ดังนั้นการปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยอย่างต่อเนื่อง ก็ช่วยให้คุณเข้าใกล้เป้าหมายเร็วยิ่งขึ้น

น้ำผึ้ง



ยาอายุวัฒนะจากธรรมชาติ



น้ำผึ้ง

คือ น้ำหวานที่ผึ้งเก็บมาจากต่อมน้ำหวานของดอกไม้ โดยผึ้งจะกลืนน้ำหวานลงสู่กระเพาะน้ำหวาน ซึ่งจะมิเอนไซม์ช่วยย่อยน้ำหวานแล้วนำมาเก็บไว้ในหลอดรวงผึ้ง น้ำผึ้งที่ได้มาตรฐานจะมีน้ำผสมไม่เกินร้อยละ 20-21 ดังนั้นคนโบราณจึงนิยม “น้ำผึ้งเดือนห้า” เพราะมีปริมาณน้ำผสมน้อย ซึ่งคุณภาพของน้ำผึ้งที่ได้มานั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของเกสรดอกไม้ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ผึ้งอยู่ น้ำผึ้งอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็กแร่ กรดอะมิโน สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย

ผิวใส ผสมวย ผิวหน้าอ่อนเยาว์

ลดปัญหาผิวเสี้ยนโดยล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น เช็ดให้แห้ง นำกล้วยหอมบดผสมกับน้ำผึ้งแบบไม่ผ่านความร้อน พอกบนใบหน้าเป็นเวลาประมาณ 10-15 นาทีแล้วล้างออก เพียงเท่านี้เอ็นไซม์ในกล้วยหอมและน้ำผึ้งจะช่วยทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น สดใส นุ่มนวล การบำรุงเส้นผมเพิ่มความเงางาม โดยหลังสระผมเสร็จ นำน้ำผึ้งผสมกับน้ำมันมะกอก ในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 แบบไม่ผ่านความร้อน นำมาทาลงบนผมเป็นเวลา 3-5 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะทำให้เส้นผมมัน มีน้ำหนัก และเงางามตามธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี

บรรเทาอาการหวัด

เมื่อป่วยจากอาการหวัด การนำน้ำผึ้งมาผสมน้ำอุ่นดื่มประจำทุกเช้า และก่อนนอน จะช่วยให้อาการป่วยจากอาการหวัดบรรเทาลง ผู้ที่มีอาการไอ เจ็บคอ มีเสมหะ การจิบน้ำอุ่นผสมน้ำผึ้งจะช่วยลดอาการไอเป็นอย่างดี แนะนำให้ผสมน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย เนื่องจากในน้ำมะนาวมีวิตามินซีสูง มีส่วนช่วยทำให้อาการจากหวัดหายเร็วยิ่งขึ้น

ช่วยสร้างความสมดุลในระบบขับถ่าย

น้ำผึ้งมีฤทธิ์ที่จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูก โดยนำกล้วยน้ำว้าสุกมารับประทานกับน้ำผึ้งในตอนเช้าเป็นประจำ กล้วยน้ำว้าและน้ำผึ้งจะช่วยกระตุ้นระบบทางเดินอาหารให้ทำงานสมบูรณ์ หากรับประทานเป็นประจำ จะลดอาการท้องผูก แน่นท้อง ลดแก๊ส ในกระเพาะอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้หน้าท้องแบนลงด้วย



นอนหลับสบาย

วันที่ทำงานหนัก รู้สึกอ่อนล้า การรับประทานน้ำผึ้งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด สรรพคุณจากน้ำผึ้งช่วยให้นอนหลับดี โดยการผสมน้ำผึ้งในน้ำอุ่นจิบก่อนนอนประมาณ 30 นาที หรือผสมกับนม เพราะนมเปี่ยมด้วยโปรตีน แคลเซียม และทริปโตเฟน ช่วยเรื่องการนอนหลับเป็นอย่างดี เมื่อนำน้ำผึ้งผสมลงไป จะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพการผ่อนคลาย เหมือนเป็นยานอนหลับชั้นเลิศจากธรรมชาติ ช่วยให้นอนหลับสบาย หลับสนิทตลอดคืน



บำรุงสมอง

สารอาหารและวิตามินในน้ำผึ้งช่วยบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ บำรุงระบบประสาท กระตุ้นให้สมองสดชื่น รู้สึกแจ่มใส ปลอดโปร่ง การรับประทานน้ำผึ้งอย่างต่อเนื่องในปริมาณที่เหมาะสมมีส่วนช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ

โภชนาการดี เพื่อชีวิตที่ยืนยาว



พฤติกรรมทางโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มมีแนวโน้มในการรับประทานอาหารลดน้อยลง แตกมยังรับประทานแต่สิ่งที่ชอบ ซึ่งอาหารต่างๆ นั้นส่งผลโดยตรงกับสุขภาพ ดังนั้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการจึงมีความจำเป็นในคอลัมน์นี้จะแนะนำโภชนาการเบื้องต้นที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้รักสุขภาพ

ลดอาหารไขมันสูง

เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ปรับวิธีปรุงอาหาร โดยใช้น้ำมันน้อย เลี่ยงอาหารที่ทอดด้วยความร้อนสูงเป็นเวลานาน เพราะไขมันจากพืชจะเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ปรับอาหารให้เป็นแบบปรุงสุก

ในลักษณะเปื่อย นุ่ม ให้อเคี้ยวและย่อยง่าย ลดโอกาสท้องอืด ท้องเฟ้อ

ปรับวิธีรับประทาน

หากไม่ย่อยอาหาร ให้แบ่งทานครั้งละน้อยๆ แต่ทานบ่อยๆ 4-5 มื้อ

เลือกประเภทอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่

และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

รับประทานโปรตีน

ให้เหมาะสมต่อวัน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่เพียงพอจะช่วยรักษากล้ามเนื้อให้คงสภาพ มีพลังกำลังในการเคลื่อนไหว

เลี่ยงรสหวาน ลดแป้ง

เลือกคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแกว่ง เปลี่ยนไปทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว

เลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร

ของหมักดอง อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด



ดื่มน้ำสมุนไพร

น้ำผลไม้คั้นสดไม่ผสมน้ำตาล เพื่อเติมวิตามิน เกลือแร่ และเสริมแคลเซียม ชะลอการเกิดกระดูกพรุน ลดโซเดียมที่เป็นสาเหตุให้ความดันเลือดสูง

เลี่ยงเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

คาเฟอีน และนิโคตินจากบุหรี่

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



ประเภทของอาหาร เครื่องดื่ม วิธีการปรุงที่เหมาะสม
ที่ไม่สร้างผลกระทบต่อช่องปาก ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย
ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น



ยกระดับการให้บริการทางโทรศัพท์



สะดวก
รวดเร็ว
ทันใจ

เริ่ม
9 ม.ค. 2567
เป็นต้นไป

วชิชยุทธพร้อมให้บริการ

ระบบตอบรับอัตโนมัติ

IVR - Interactive Voice Response

 **เพิ่มประสิทธิภาพ**
ในการให้บริการทางโทรศัพท์

 **เพิ่มความเร็ว**
ในการติดต่อสื่อสาร

ง่ายๆเพียงกดโทร

02-265-7777 



1

เรียกรถ
พยาบาล



2

สอบถามบริการรพ.
ประวัติการรักษา
เกี่ยวกับยาและการใช้ยา



3

นัดหมาย
แพทย์



4

โปรแกรม
ตรวจสุขภาพ



5

วิธีการเดินทาง
มาวชิชยุทธ



6

ติดต่อ
หน่วยงานภายใน

จริงหรือไม่ ก่อนออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพของร่างกายให้สูงขึ้น

- ✘ ไม่จริง** การดื่มน้ำในปริมาณมากๆ ในระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อช้ำกระตุก สับสน คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดภาวะโซเดียมในร่างกายลดต่ำอย่างรวดเร็วซึ่งอันตรายถึงชีวิต ยิ่งพบว่าการดื่มน้ำครั้งละมากๆ ทำให้ได้รับการระหนักในการขบถ่ายน้ำส่วนเกินออกจากร่างกายเพื่อรักษาสมดุลของอวัยวะต่างๆ ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตจะมีภาวะเสี่ยงที่ไตจะเสียหายเร็วกว่าปกติ

ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการต่อวัน น้ำหนักตัว x 2.2 x 15 = ปริมาณน้ำ(มล.)

ในทางกลับกันการดื่มน้ำน้อยเกินไป ร่างกายจะขบถ่ายของเสียได้ไม่ดีเท่าที่ควร และยังส่งผลต่อการไหลเวียนของโลหิต หรือภาวะเลือดข้น เกิดลิ่มเลือด อันเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการเกิดโรคต่างๆ สำหรับผู้ออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากๆ แนะนำให้เปลี่ยนเป็นการจิบน้ำเป็นระยะๆ เพื่อรักษาสมดุลร่างกายทดแทนการสูญเสียน้ำระหว่างกิจกรรม และเสริมด้วยน้ำเกลือแร่สำหรับการออกกำลังกาย จะทำให้สามารถออกกำลังกายได้นานยิ่งขึ้น

จริงหรือไม่ การดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร ทำให้อาหารไม่ย่อย?

- ✘ ไม่จริง** คนสมัยก่อนมักพูดเสมอว่าไม่ควรดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร หรือไม่ควรดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารเสร็จทันที เพราะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง เกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด แต่ความจริงทางการแพทย์นั้น การดื่มน้ำระหว่างมื้อไม่ได้ส่งผลกระทบต่อค่า PH ของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร เนื่องจากในกระเพาะมีน้ำย่อยและเอนไซม์ที่ใช้การย่อยอาหารในปริมาณมาก แม้ว่าเราจะดื่มน้ำมากกว่า 1 ลิตร ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความเข้มข้นของค่า PH เนื่องจากร่างกายมีกลไกรักษาความสมดุลตามธรรมชาติ แต่สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ อิ่มเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากปริมาณน้ำได้เข้าไปแทนที่ว่างในกระเพาะอาหารนั่นเอง



จริงหรือไม่ น้ำมะนาวช่วยให้ระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น

- ✔ จริง** น้ำมะนาวมีคุณสมบัติในการกำจัดสารพิษตกค้างออกจากลำไส้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาท้องผูกเป็นประจำ แนะนำให้ใช้สูตรน้ำมะนาว 1 ลูกครึ่ง ผสมน้ำอุ่น 2 แก้ว ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ เนื่องจากกรดและไฟเบอร์จากมะนาวจะช่วยกำจัดสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ให้หลุดออกเวลาขบถ่าย และน้ำมะนาวยังช่วยผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดพุง เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซีสูง สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินบี แร่ธาตุ แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ไฟเบอร์และโปรตีนอยู่สูง น้ำมะนาวจึงช่วยลดความอ้วนในทางอ้อม เพียงดื่มน้ำมะนาวเป็นประจำทุกวันหลังตื่นนอนหรือก่อนเข้านอน



เมื่อคุณแม่ต้องรับมือภาวะ ซึมเศร้าหลังคลอด

โดย
นายแพทย์จุมพล ตันตทโอกาส
จิตแพทย์

แชร์ประสบการณ์จริงจาก
คุณไอใจ ภัทราพิชญ์ จุลพันธ์
Mrs.Thailand Asia International 2023

ดำเนินรายการ
พว.สิริรัตน์ สุวรรณรัตน์
หัวหน้าพยาบาลศูนย์สุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิต ชั้น 17 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777 | 🌐 www.vichaiyut.com

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

เมื่อร่างกายของลูก สื่อสารด้วยอาการฟกช้ำ

อุบัติเหตุ การกระทบก หกล้ม รอยเขียวช้ำเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับเด็กที่อยู่ในวัยอยากรู้อยากเห็น อาจเป็นรอยฟกช้ำธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว อาการฟกช้ำส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นและค่อยๆ จางหายไปภายใน 3-7 วัน แต่หากเป็นนานกว่า 1 สัปดาห์หรือรอยช้ำมีสีเข้มขึ้น หรือมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกโรคร้ายแรงได้ ดังนั้นพ่อแม่ควรสังเกตร่างกายของลูกอยู่เสมอ หากพบความผิดปกติของรอยช้ำหรืออาการแทรกซ้อนอื่นๆ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทันท่วงที อาการดังกล่าวอาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

ขาดวิตามิน

โดยเฉพาะวิตามินซีและเค วิตามินซีอาจจะขาดจากรับประทานผลไม้ไม่พอทำให้เลือดออกใต้ผิวหนัง หรือเกิดจ้ำเลือดได้ทั่วร่างกาย หากปล่อยไว้นานอาจรุนแรงขึ้นจนมีเลือดออกในอวัยวะสำคัญได้



เกล็ดเลือดต่ำกว่าปกติ

รอยช้ำมักจะเห็นตามผิวหนัง และเด่นชัดตามข้อพับ อาการเกล็ดเลือดต่ำเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเป็นผลข้างเคียงจากการรับประทานยาบางชนิด จนถึงขั้นเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งต้องตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การรักษาอย่างเหมาะสม



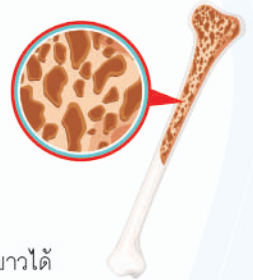
ขาดโปรตีนแฟคเตอร์

เป็นอาการที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เรียกว่าโรคฮีโมฟีเลีย ทำให้การแข็งตัวของเลือดลดลง จนเกิดภาวะเลือดออกง่าย แต่หยุดยาก มักเกิดรอยฟกช้ำจ้ำใหญ่ทั่วร่างกาย ส่วนใหญ่จะมีเลือดออกค่อนข้างรุนแรง ตามการขาดโปรตีนแฟคเตอร์



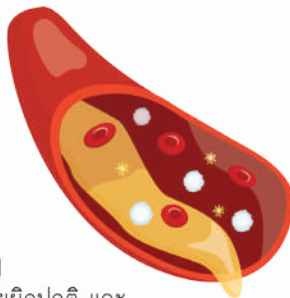
โรคไขกระดูกบกพร่อง

เกิดจากเกล็ดเลือดต่ำกว่าเกณฑ์ เกิดรอยจ้ำ รอยช้ำตามร่างกาย เลือดออกง่าย เช่น เลือดกำเดา เลือดออกในช่องปาก หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจกลายเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้



มะเร็งเม็ดเลือดขาว

หรือลูคีเมีย เกิดขึ้นในไขกระดูกซึ่งเป็นแหล่งผลิตเม็ดเลือด โดยเกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวเติบโตมากผิดปกติ และไม่สามารถกลายเป็นเม็ดเลือดที่สมบูรณ์ รบกวนการสร้างเม็ดเลือดปกติชนิดอื่นๆ ส่งผลให้ผู้ป่วยติดเชื้อง่าย อ่อนเพลีย เลือดออกง่ายผิดปกติ และเกิดจ้ำเลือดตามร่างกาย หากไม่ได้รับการรักษาโดยเร็วอาจอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



ลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ

ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก มักเป็นบริเวณขา เกิดรอยจ้ำเขียว มีอาการบวม แต่หากลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันที่ปอด อาจทำให้รู้สึกเจ็บหน้าอก ไอปนเลือด เวียนศีรษะ หายใจดีหมดสติ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต



“การสังเกตความผิดปกติของร่างกายเด็กเป็นสิ่งจำเป็น
แม้เป็นเพียงจุดเล็กๆ ก็ตาม จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงโรคร้ายในอนาคตได้”

One Day Out

วังพญาไท พระราชวังแห่งความรัก (ตอนที่ 2)

ฉบับนี้เป็นภาคต่อของพระราชวังพญาไท พิพิธภัณฑที่ที่ยังมีชีวิต พระราชวังแห่งนี้ที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ร.6 ซึ่งทรงประทับที่พระราชวังนี้ โดยตลอดจนปีสุดท้ายแห่งรัชกาล และพระราชวังพญาไท ยังเคยเป็นที่ประทับของพระนางเจ้าสุวัทนา พระวรราชเทวี (พระอิสริยยศพระภรรยาเอก) สมเด็จพระนางเจ้าอินทรศักดิศจี พระวรราชชายา (พระมเหสีลำดับที่ 6) และพระสุจริตสุดา (พระสนมเอกในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว)



ประวัติศาสตร์สำคัญอีกเรื่องหนึ่งของพระราชวังพญาไท คือเป็นที่ศึกษาความรู้เรื่องประชาติปไตยแบบอังกฤษเป็นแห่งแรกในประเทศไทย ซึ่งในสมัยนั้นคงจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสอนให้ทุกคนเข้าใจเรื่องแบบนี้ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเมืองจำลองเสมือนจริงในเนื้อที่ 3 ไร่ ๓ งาน ๓๐ ตารางวา ส่วน 1 ต่อ 20 ส่วน มีทั้งวัดวาอาราม สถานข้าราชการ โรงเรียน โรงพยาบาล ตลาด ฯลฯ ประมาณเกือบสองร้อยหลัง ใช้ในการสอนผู้ที่อาศัยในพระราชวังให้เข้าใจเพื่อกระจายความรู้นี้ออกสู่ประชาชนนอกพระราชวัง



พระที่นั่งศรีสุทธานิวาส เดิมมีนามว่า **พระที่นั่งลักษมีพิลาส** ตามพระนามของพระนางเธอลักษมีลาวัณ พระชายา อยู่ทางด้านทิศตะวันตกของพระที่นั่งพิมานจักรี เป็นพระที่นั่งสูง 2 ชั้น ลักษณะอาคารเป็นแบบอิงลิช โกธิค มีทางเชื่อมต่อกับพระที่นั่งพิมานจักรีในชั้น 2 ใช้เป็นที่รับรองของเจ้านายฝ่ายใน ที่ฝาผนังตอนใกล้เพดานและเพดานมีจิตรกรรมลักษณะแบบอาร์ต นูโว เป็นลายดอกไม้ และที่ห้องสำคัญเป็นภาพชายหญิง และแกะซึ่งเป็นภาพเขียนสีแบบตะวันตก



พระตำหนักเมขลารุจี อาคารขนาดเล็ก เดิมชื่อ **"พระตำหนักอุดมวารณ"** ซึ่งสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ต่อในรัชสมัยที่ 6 ใช้เป็นที่ทรงพระอักษร สรงน้ำ ทรงเครื่องใหญ่ (ตัดผม) และยังเป็นจุดสังเกตการณ์ระหว่างการสร้างพระตำหนักอื่นๆ อีกด้วย ตัวพระตำหนักเป็นเรือนไม้สัก 2 ชั้น สถาปนิกได้ออกแบบให้ผสมผสานกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัวในลักษณะสถาปัตยกรรมแบบโรแมนติก ส่วนกลางของอาคารมีชานที่ช่วยให้พระตำหนักมีความโปร่ง นอกจากนี้ยังมีการตกแต่งอาคารด้วยกระฉกสี ทำให้อาคารแห่งนี้มีมิติที่แตกต่างกับตำหนักอื่นๆ



ร่วมเป็นหนึ่งในการบูรณะสถานที่ประวัติศาสตร์ของประเทศไทย

พิพิธภัณฑวังพญาไท

ธนาคารออมสิน

เลขที่บัญชี 020231209733

ชื่อบัญชี มูลนิธิอนุรักษ์พระราชวังพญาไท

DODGE BALL

กีฬาที่ใช้ไหวพริบมากกว่าพลังกำลัง

ดอตจ์บอล กีฬาประเภททีมที่หลายคนจะรู้จักจากวิดีโอเกมในยุค 90 (Kunio Dodgeball) พัฒนาการเล่นในโรงเรียน จนกลายเป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจัง การเล่นแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 6 คน ใช้ลูกบอลในการแข่งขันจำนวน 3 ลูก แข่งขันกัน 2 เซ็ต เซ็ตละ 20 นาที โดยแต่ละทีมต้องพยายามขว้างลูกบอลให้โดนตัวคู่ต่อสู้ และถ้าลูกบอลตกสู่พื้น นักกีฬาผู้นั้นจะต้องออกนอกสนาม หากว่าทีมใดผู้เล่นออกจากสนามหมดก่อนทีมนั้นจะเป็นฝ่ายแพ้ หรือหากสิ้นสุดเวลาการแข่งขัน ผู้เล่นทีมใดเหลือมากกว่าทีมนั้นเป็นผู้ชนะ



วัตถุประสงค์ของการเล่น คือ การกำจัดสมาชิกทีมตรงข้ามให้หมดสนาม โดยผู้ที่โดนขว้างลูกใส่จะต้องหลบหลีก โดยห้ามออกจากเส้นของสนามเด็ดขาด หากอวัยวะส่วนใดออกนอกเส้นสนามจะถือว่าตาย ต้องออกจากเกม ผู้เล่นจะต้องใช้กลยุทธ์จากท่าทาง สายตา การเคลื่อนไหว ให้ฝ่ายตั้งรับสับสนจนไม่สามารถหลบหลีกลูกบอลได้ทัน ปัจจุบันกฎการเล่นแบบมาตรฐานจะอยู่ภายใต้การควบคุมอย่างเป็นทางการ ตามกฎสหพันธ์ดอตจ์บอลโลก(WDBF) และสมาคมดอตจ์บอลโลก (WDA) ซึ่งเป็นหน่วยงานกำกับดูแลกีฬาประเภทนี้ โดยมีสมาชิกทั้งระดับลีก และระดับสโมสรจากหลายประเทศ

แม้จะดูเหมือนเป็นกีฬาที่รุนแรง แต่ความจริงไม่รุนแรงอย่างที่คิด และไม่มีการปะทะกัน เพราะกฎที่ออกมาเน้นความปลอดภัยให้กับนักกีฬาเป็นหลัก เช่น ไม่ให้นักกีฬาโดนตัวคู่แข่ง ห้ามล้ำเข้าไปในแดนคู่แข่ง ห้ามแย่งบอล ในขณะที่มีผู้ครอบครอง และห้ามปาบอลโดนหน้า หรือศีรษะคู่แข่ง หากฝ่าฝืนจะเสียการครอบครอง เปลี่ยนให้ไปอยู่ในการครอบครองของคู่แข่งทันที สถานที่ที่นิยมเล่นมักจะเป็นสนามวอลเลย์บอล หรือบาสเก็ตบอล



ดอตจ์บอล คือ การปลูกฝังความร่วมมือภายในทีม
รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา
ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อทำร้ายกัน



Queen Steak House



ร้านสเต็กพรีเมียมที่ชาว MEAT LOVER ไม่ควรพลาด ร้านลับๆ อยู่ลึกสุดซอย แต่มีลูกค้าเดินทางมาแบบไม่ขาดสาย ซึ่งลูกค้าส่วนใหญ่จะรู้จักร้านจากการแนะนำแบบปากต่อปาก จากผู้ที่มาใช้บริการแล้วเกิดความประทับใจ ทั้งด้านรสชาติ อาหาร บรรยากาศ และการบริการ เมนูอาหารของร้าน มีให้เลือกมากมายนักไปทางอาหารฝรั่ง การตกแต่งภายใน เป็นแนว Old School ที่ให้ความรู้สึกแบบร่วมสมัย ดูแลโดย สมาชิกในครอบครัวที่คอยแนะนำเมนู และบริการด้วยตนเอง ทำให้เรารู้สึกถึงความเป็นกันเอง รับรู้ได้ถึงความตั้งใจและ พิติพิทกันในทุกขั้นตอน

เมนูแนะนำ



Macaroni Beef Sauce

(มักกะโรนีซอสเนื้อ)

เมนูที่คิดถึงเป็นลำดับแรกๆ ในสมัยตอนเด็ก เป็นเมนูทานง่าย ๆ และมีประโยชน์ครบถ้วน รสชาติเข้มข้นได้ความหวานอมเปรี้ยวจากซอสมะเขือเทศกับหอมใหญ่ ผัดกับเนื้อวัวสับที่มีมันผสม ทำให้ได้ความนุ่มและความหอม เมื่อผัดในกระทะร้อนจัด เส้นมักกะโรนีที่ร้านเลือกมาเป็นแบบเส้นสั้น ลวกออกมาสุกพอดี เมื่อนำมาผสมกันทำให้ได้รสชาติที่ลงตัว



RIB Finger Jim Jaew

(ริบฟิงเกอร์จิมแจ่ว)

เมนูเนื้อที่ทางร้านได้นำเอาเนื้อวัวส่วนที่มีความนุ่มไม่เหนียว มีกลิ่นเนื้อที่เข้มข้นสำคัญคือเป็นส่วนที่อร่อยและปริมาณน้อยที่สุดในวัวหนึ่งตัว นั่นคือ เนื้อสันใต้ซี่โครง นำมาคลุกเคล้าเครื่องเทศสไตล์อาหารภาคอีสานร่อนเข้าเนื้อ ปิ้งด้วยความร้อนสูง จึงทำให้เนื้อสุกภายนอกภายในนุ่มฉ่ำ ยังคงความหวานธรรมชาติจากเนื้อไว้อยู่ รับประทานพร้อมผักสดและน้ำจิ้มแจ่วรสชาติพิเศษของร้าน



MC Queen Burger

มาสู่เมนูหลักของวันนี้คือ MC Queen Burger หรือ ราชีนีเบอร์เกอร์ ที่ทางร้านบอกว่าเมนูนี้เป็น Ranger of High Quality Hamburger เริ่มจากเฟรนช์ฟรายส์ชิ้นหนาทอดตามอุณหภูมิที่กำหนด ส่วนเนื้อเบอร์เกอร์มีความหวานฉ่ำ ไม่แข็ง ไม่เหนียว แพนเบอร์เกอร์ไม่ควรพลาด ชีสมีความมันๆ เค็มเล็กน้อย ทานพร้อมแป้งเบอร์เกอร์ผิวนอกกรอบด้านในนุ่มเหนียว เมนูนี้มีความละมุนเป็นอย่างยิ่ง แนะนำว่าควรมารับประทานที่ร้าน เพื่อที่จะได้รับบรรยากาศอย่างเต็มที่



199 ซอยรัชดา 39 แขวงบางซื่อ
เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

เวลาเปิดร้าน

จันทร์ - วันเสาร์ 11.00 - 21.00 น.
(หยุดวันอาทิตย์) ☎ 02-587-3262

สามารถอร่อยที่บ้านกับ "Queen Steak House"
บนแอป Robinhood และ Lineman



รสชาติอาหาร ความหลากหลาย

บรรยากาศ การบริการ

ราคาและคุณภาพ

สิ่งอำนวยความสะดวก ที่จอดรถ





ทำบุญทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2566

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดทำบุญทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2566 เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 26 พฤศจิกายน 2566 ทอดถวาย ณ วัดท่าตอ เพื่อบูรณะพระอุโบสถและศาลาการเปรียญ และทอดผ้าป่าสามัคคี เพื่อการศึกษา ณ วัดสุวรรณเจดีย์ เพื่อบำรุงการศึกษาโรงเรียน วัดท่าตอเลิศบุญยงค์วิทยา โรงเรียนวัดสุวรรณเจดีย์เลิศบุญยงค์อนุสรณ์ และวิทยาลัยการอาชีพมหาราช ต.ท่าตอ อ.มหาราช จ.พระนครศรีอยุธยา โดยมีคณะผู้บริหาร นำโดยนายแพทย์ไพฑูริย์ จิตติวาณิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ คณะแพทย์ เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมเดินทาง ไปร่วมทำบุญในโอกาสนี้ โดยมียอดปัจจัยที่ร่วมทำบุญกับโรงพยาบาลเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 2,333,494.48 บาท ทางโรงพยาบาลขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่ได้ร่วมเดินทางและทำบุญร่วมกันในโอกาสนี้



ซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟประจำปี 2566

โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดให้มีการอบรมการฝึกซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟ ตามประกาศกระทรวงมหาดไทยเรื่องการป้องกันและระงับอัคคีภัยเพื่อความปลอดภัยสูงสุดของผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรของโรงพยาบาล ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีการฝึกซ้อมเป็นประจำทุกปีสำหรับทั้งอาคารวิชัยยุทธเหนือ และศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ โดยในปีนี้มีจัดการฝึกซ้อมแบบเต็มรูปแบบเสมือนจริง พร้อมรับทุกสถานการณ์หากเกิดเหตุฉุกเฉิน



📅 วันพยาบาลแห่งชาติ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดกิจกรรมเนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ 21 ตุลาคม 2566 เพื่อรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่มีต่อวิชาชีพพยาบาล และเชิดชูความเสียสละของเจ้าหน้าที่พยาบาล นำโดยนพ.สุรจุมิ ปรีชานนท์ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ และ นพ.การุณ เก่งสกุล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลฝ่ายการแพทย์ ซึ่งได้ให้โอวาทแก่เจ้าหน้าที่พยาบาล พร้อมกิจกรรมสดุดีพระเกียรติคุณสมเด็จพระเจ้า และมอบรางวัลพยาบาลดีเด่นและผู้ช่วยพยาบาลดีเด่น ประจำปี 2566



📅 รักลูก@Hospital 2023

บริษัท รักลูก พลัส จำกัด ร่วมกับโรงพยาบาลวิชัยยุทธ จัดกิจกรรม "รักลูก@Hospital 2023 มหัศจรรย์ภูมิคุ้มกัน สร้างได้ตั้งแต่ในครรภ์" โดยมีนพ. พิบูลย์ ลีละพัฒนะ ประธานองค์กรแพทย์ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ เป็นประธานกล่าวเปิดงาน ภายในงานมีการบรรยายพิเศษในหัวข้อ "ภูมิคุ้มกันที่ดีมีความสำคัญต่อพัฒนาการและสมองลูกในครรภ์" โดยพญ.กมลภัทร วิจักขณ์พันธ์ สุนตินรีแพทย์ด้านเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ และ "การดูแลผิวลูกน้อยแรกเกิดผ่านการสัมผัส" โดยพญ.นุชนาฏ รุจีเมธภาส แพทย์ด้านกุมารเวชศาสตร์ดจวิทยา



ประกันสุขภาพที่ใส่ใจคุณ



กรุงเทพ
ประกันชีวิต
BANGKOK LIFE



บีแอลเอ แฮปปี้ เฮลธ์ รักษาครบ คุ้มครองคุ้ม



ห้องเดี่ยว
มาตรฐาน
ทุก รพ.⁽¹⁾



วงเงินสูงสุด
10 ล้าน
บาท/ครั้ง⁽²⁾



เพิ่มความคุ้มครอง
สำหรับโรคมะเร็ง
โรคหัวใจ
และโรคหลอดเลือดสมอง



มีค่าล้างไต
รังสีรักษา
เคมีบำบัด



• เงื่อนไขและข้อยกเว้นความคุ้มครองเป็นไปตามที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ • โปรดศึกษารายละเอียดความคุ้มครองและข้อยกเว้นก่อนการตัดสินใจทำประกันกับ
• (1) ห้องพักรักษาตัวระดับเบื้องต้นของ รพ. ในประเทศไทย • (2) ผลประโยชน์วงเงินสูงสุดต่อการรักษาเป็นผู้ป่วยในครั้งใดครั้งหนึ่งสำหรับแผน 4

☎ 02-777-8888

www.bangkoklife.com