

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



ปีที่ 17 ฉบับที่ 66 เดือนพฤศจิกายน 2564 - มกราคม 2565
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

Happy
New Year
2022



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ในช่วงที่ผ่านมา สถานการณ์โควิดในประเทศไทยดูจะมีความรุนแรงน้อยลง สังเกตจากจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด แต่เราทุกคนก็ยังไม่สามารถ "ลดการ์ด" ลงได้ เนื่องจากสายพันธุ์ใหม่ล่าสุด "โอมิครอน" ที่เริ่มเข้ามาเป็นอีกหนึ่งสายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดยอดผู้ติดเชื้อทั่วโลกพุ่งกลับขึ้นมาอย่างรวดเร็วอีกครั้ง อีกทั้งวัคซีนที่มีอยู่ในปัจจุบันยังไม่สามารถป้องกันได้เท่าที่ควร ถึงแม้ว่าในประเทศไทยจะยังพบผู้ติดเชื้อโอมิครอนเพียงไม่กี่คน แต่เราก็ยังคงระมัดระวังตัวเองและตั้งการ์ดสูงเช่นเคยนะครับ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เรามีบทความพิเศษสำหรับท่านที่ต้องทำงาน Work from Home และยังคงต้องประชุมออนไลน์บ่อยครั้ง จนอาจเกิดอาการ Zoom Fatigue หรืออาการเหนื่อยล้าจากการประชุมออนไลน์ ตลอดจนเนื้อหาดี ๆ อีกมากมายมาให้ติดตามกันเช่นเคย หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านนะครับ



นายแพทย์ใหญ่ จิตติวัฒน์ จิตติวัฒน์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

Content สารบัญ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 66 เดือนพฤศจิกายน 2564 - มกราคม 2565

7 Vichiyut Update

8 บทความพิเศษ

ภาวะเหนื่อยล้าจากการประชุมออนไลน์

11 Lifestyle

น้ำดื่มเสริมวิตามินอีกทางเลือกสำหรับน้ำขวด

12 Health Tips

3 ไข่-ไรต์:

13 Forever Young

เตรียมพร้อมในการดูแลตนเอง
เมื่อรู้สึกอยากอาหารน้อยลง

14 รู้หรือไม่ว่า

โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
สัมพันธ์กันเสมอ

15 Experience

การมีเข็มนาฬิกาชีวิตกับการรักษาอย่างไร

16 ถามมา ตอบไป

17 Care for Kids

ความฉลาด 7Q ที่มีผลต่อความสุข
ในการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน

18 One Day Out

สมุทรปราการ

20 Health in Trend

โลกของ Esport

21 Enjoy your meal

ร้านแกงป่าศรีษะ

22 Activities

ที่ปรึกษา

- นพ.สมพันธ์ บุญคุปต์
- นพ.ประพุทธ ศิริปัญญา
- นพ.พรต ทองวานิช
- นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
- นพ.ประพจน์ คล่องสู้ศึก
- นพ.ก่าธร เม่าสวัสดิ์
- นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
- นพ.สุรวดี ปริษานนท์
- พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ
- นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

นพ.ใหญ่ จิตติวัฒน์

กองบรรณาธิการ

- คุณชลธิชา แนวมาลี
- คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

ศิลปกรรม

- คุณสุรศักดิ์ สมบุญ
- คุณศรีวรินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

- ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12
- บริษัท วิชายุทธการบินแห่งประเทศไทย จำกัด
- บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)
- Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
- บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)
- บริษัท ทีบีทีฟูดส์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เซลล์ประเทศไทย
- บริษัท บางกอกบีบีดีเลียม จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ทีบีทีเอสฟิล์ม 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



โปรแกรม **2565**
ตรวจสุขภาพ
Health Check-up Program 2022



โปรแกรม 1
Basic Check-up
สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

- + ตรวจหาปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ
- + ตรวจหาโรคประจำตัว
- + ตรวจหาโรคที่อาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน

3,300 บาท



โปรแกรม 2
Healthy Working
สำหรับผู้ที่มีอายุ 30-40 ปี

- + ตรวจหาความเสี่ยง ตรวจหาโรคที่มักไม่มีอาการหรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- + ตรวจหาความผิดปกติในระยะเริ่มแรก
- + ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบน
- + ตรวจคัดกรองมะเร็งบางชนิด

6,500 บาท



โปรแกรม 3
Standard Executive
สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

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

10,900 บาท



โปรแกรม 4
Premium Executive
สำหรับผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

- เป็นการตรวจที่ละเอียดมากยิ่งขึ้นเช่นเดียวกับโปรแกรม 3 โดยเพิ่มเติม
- + การตรวจทางจักษุ
- + การตรวจหัวใจด้วยคลื่นความถี่สูง (Echocardiography) เพื่อหาความผิดปกติของหัวใจ
- + ตรวจหัวใจโดยละเอียดด้วยวิธีการวิ่งสายพาน

18,000 บาท



โปรแกรม 5
Ultimate Check-up
สำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

- เป็นการตรวจการทำงานของระบบต่างๆ ที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น โดยเพิ่มเติม
- + ตรวจสุขภาพตาโดยจักษุแพทย์ ตรวจหู คอ จมูก ตรวจการได้ยิน
- + ตรวจมวลกระดูก เพื่อหาภาวะโรคกระดูกบาง และกระดูกพรุน
- + ตรวจหาโรคต่อมไทรอยด์

23,900 บาท

ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565 - 31 ธันวาคม 2565



สอบถามข้อมูลได้ที่
ศูนย์ตรวจสุขภาพ
ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777

ตรวจให้มั่นใจ ภูมิคุ้มกัน COVID-19



ตรวจอย่างไร ?



- ควรตรวจหลังฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 2 แล้วประมาณ 4 สัปดาห์ (ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีน)
- เจาะเลือด ไม่ต้องงดน้ำและอาหาร
- การตรวจระดับภูมิคุ้มกันของชนิด IgG Anti-Spike ทราบผลการตรวจภายใน 1 - 2 ชั่วโมง
- การตรวจภูมิคุ้มกัน Neutralizing Antibody ทราบผล 3 วันทำการ หลังจากเจาะเลือด

แพ็คเกจตรวจระดับภูมิคุ้มกันโควิด-19

(SARS-CoV-2 IgG Anti-Spike)

ราคา 1,290 บาท

แพ็คเกจตรวจภูมิคุ้มกันต้านทานโควิด-19

(SARS-CoV-2 Neutralizing Antibody)

ราคา 1,490 บาท

แพ็คเกจตรวจระดับภูมิคุ้มกันและภูมิคุ้มกันต้านทานโควิด-19

(SARS-CoV-2 IgG Anti-Spike and Neutralizing Antibody)

ราคา 2,500 บาท

เงื่อนไขการเข้ารับบริการ

• ราคาดังกล่าวได้รวมค่าแพทย์ ค่าบริการ และค่าบริการผู้ป่วยนอกเรียบร้อยแล้ว • แพคเกจนี้ใช้ได้เฉพาะแผนกผู้ป่วยนอกเท่านั้น และไม่สามารถใช้ร่วมกับสิทธิและส่วนลดอื่นๆ ได้ เช่น ผู้ถือหุ้น บริษัทคู่สัญญา และบริษัทประกัน • กรณีผู้ใช้บริการมีขอตรวจรายการใดรายการหนึ่ง โรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการคิดค่าบริการเกินจำนวน และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรายการตรวจได้ • ผู้เข้ารับบริการจะได้รับส่วนลด 10% สำหรับค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab) และตรวจรังสีวินิจฉัย (X-ray) ทั้งนี้ไม่รวมค่ารังสีแพทย์ เมื่อผู้ใช้บริการประสงค์ตรวจเพิ่มเติมภายในวันเดียวกันกับวันที่ใช้แพ็คเกจ โดยผู้ใช้บริการต้องชำระค่าบริการเพิ่มตามค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง • ราคาดังกล่าวเฉพาะคนไทยและชาวต่างชาติที่พำนักถาวรอยู่ในประเทศไทยเท่านั้น • โรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2564 - 31 ธันวาคม 2565



สอบถามข้อมูลได้ที่
ศูนย์ตรวจสุขภาพ
ชั้น 11 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
☎ 0 2265 7777

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
VICHAIYUT HOSPITAL

มูลนิธิวิชัยยุทธ

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

เงินรับจากการบริจาค ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564 เป็นจำนวนเงิน 1,896,740.30 บาท

รวมเงินบริจาคทั้งสิ้น	95,101,666.13 บาท
จ่ายค่ารักษาพยาบาล	80,696,308.50 บาท
ยอดเงินคงเหลือ	20,045,208.00 บาท

ร่วมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยการดูแลพระภิกษุสงฆ์อาพาธได้ที่



เลขที่บัญชี 053-1-33980-1
บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี มูลนิธิวิชัยยุทธ
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา "สาขากลองประปา"

แนะนำแพทย์ใหม่



พญ. กาญจนา ศรีสุวรรณจิตต์
แพทย์อายุรเวชศาสตร์



พญ. ราวินี ชัยโมตรวงศ์
แพทย์ด้านโรคระบบประสาท



แนะนำแพทย์ใหม่

สอบถาม
และนัดหมายแพทย์
โทร. 02-265 -7777 ต่อ แผนกนัด

สร้างความเชื่อมั่น ด้วยหัวใจของเรา



คุณภัทรินญา เชื้อลำพูน



พว.จวีวรรณ เอ็งจวน

เจ้าหน้าที่ดูแลดีมาก บริการดีมาก ให้กำลังใจตลอด



บุคลากรดีเด่น

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

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ขอแสดงความยินดี

กับ ศาสตราจารย์ นพ.ม.ล. ชاکรีย์ กิติยากร
อายุรแพทย์ที่ปรึกษาศัลยกรรมโรคไตและไตเทียม
เนื่องในโอกาสได้รับโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม
ให้ดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์ และขอแสดงความ
ยินดีกับนายแพทย์มณูญ สีเชวงวงศ์
อายุรแพทย์ทางด้านโรกระบบทางเดินหายใจ
โรงพยาบาลวิชัยยุทธในโอกาสที่ได้รับโล่
ประกาศเกียรติคุณเป็น "ค่าของแผ่นดิน"
จากคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ เพื่อ
เป็นการเชิดชูเกียรติในการทำความคุณประโยชน์
ให้แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ
ในด้านการส่งเสริมและพัฒนาสาธารณสุข



ศาสตราจารย์ นพ.ม.ล.ชاکรีย์ กิติยากร

อายุรแพทย์ที่ปรึกษาศัลยกรรมโรคไตและไตเทียม
เนื่องในโอกาสได้รับโปรดเกล้า
ให้ดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์

นายแพทย์มณูญ สีเชวงวงศ์

อายุรแพทย์ทางด้านโรกระบบทางเดินหายใจ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ "ค่าของแผ่นดิน"
จากคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ

กระตุ้นภูมิพร้อมสู้!



โอมิครอน

วางแผนรับวัคซีนเข็มกระตุ้น
ตั้งแต่วันนี้



จองวัคซีนทางเลือก

Moderna รอบที่ 2

สำหรับผู้ที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป ราคา 1,650 บาทต่อเข็ม

ซื้ออุปโภคผ่านทางรพ. ได้ที่เคาน์เตอร์การเงิน ชั้น 13 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ
ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 17.00 น.

หรือ



SCAN
เพื่อจองวัคซีน Moderna
ผ่าน Shopee

เริ่มให้บริการวัคซีนได้ภายในเดือนมกราคม 2565

- ราคาไม่รวมเฉพาะค่าฉีด ค่าบริการ และค่าประเมินการแพ้วัคซีน ยังไม่รวมค่าธรรมเนียมในการบริการแพทย์ (ถ้ามี)
- จองวัคซีนรอบ 2 ผ่าน Shopee หรือซื้ออุปโภคที่รพ. เริ่มลงทะเบียน
จองตั้งแต่ 10 ม.ค. 2565 เป็นต้นไป - จองได้เป็นไปตามที่ รพ.กำหนด



โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
VICHAIYUT HOSPITAL

ภาวะเหนื่อยล้า

จากการประชุมออนไลน์

หลังจากที่เราจำเป็นต้อง Work from home กันมาอย่างยาวนานเกือบ 2 ปี หลาย ๆ คนคงสังเกตว่าการอยู่บ้านเพื่อประชุมออนไลน์กลับทำให้เรารู้สึกอ่อนล้ามากกว่าการต้องเดินทางไปทำงานเสียอีกทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนั้น วันนี้หมอจึงอยากให้ทุกคนรู้จักกับภาวะ Zoom Fatigue

Zoom Fatigue คือ ภาวะเหนื่อยล้าที่เกิดจากการประชุมออนไลน์ โดยทาง Stanford ได้หยิบยกชื่อแพลตฟอร์ม Video call meeting ชื่อถึงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของภาวะนี้จนเกิดประโยคฮิตติดปากว่า “Zoom Fatigue is REAL”

เราลองมาเช็กตัวเองจากคำถาม 5 ข้อนี้กันค่ะ

1. คุณรู้สึกเหนื่อยล้ามากหลังจากการประชุมออนไลน์
2. คุณรู้สึกปวดตา เคืองตา หรือตาล้ามากหลังจากประชุมออนไลน์
3. คุณหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนหลังจากประชุมออนไลน์
4. คุณรู้สึกเหนื่อยแบบหมดแรงหลังจากประชุมออนไลน์
5. คุณรู้สึกเหนื่อยล้ามากเกินไปกว่าที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ หลังจากประชุมออนไลน์



หากตอบว่า ใช่ มากกว่า 2 ใน 5 ข้อ
แปลว่าคุณกำลังเข้าสู่ภาวะ Zoom Fatigue แล้วค่ะ

โดยทาง Stanford Virtual Human Interaction Lab (VHIL) ได้รวบรวม 4 สาเหตุที่อธิบายว่า ทำไมการนั่ง Video call meeting นาน ๆ แล้วทำให้เกิดการเหนื่อยล้าได้ ดังนี้





1 การใช้สายตาที่มากจนเกินไป

- > ใช้สายตาดูจอผู้สนทนาจนเกินไป
- > ขนาดไบหน้าจอของผู้ร่วมสนทนาที่เล็กมากกว่าปกติ
- > ในการประชุมปกติ เราจะมีการพักสายตาโดยการเปลี่ยนจุดจ้องมองเป็นระยะ เช่น มองผู้พูด แล้วเปลี่ยนมาจ้องที่กำแพง แต่ขณะที่เราประชุมออนไลน์นั้น เราจะจ้องมองผู้ร่วมประชุมอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา รวมถึงจ้องมองตัวเองในหน้าจอด้วย!
- > ระยะห่างหน้าจอก็เป็นสิ่งสำคัญ ในชีวิตปกติ หากมีการยื่นหน้าเข้ามาหาเราใกล้ สมองเราจะเข้าสู่ภาวะตื่นตัว ซึ่งหมายความว่า การประชุมออนไลน์หลาย ๆ ชั่วโมง ทำให้สมองของเราอยู่ในภาวะตื่นตัวตลอดเวลา

2 การมองเห็นใบหน้าตนเองมากเกินไป

- > ไขแล้วคะ อ่านไม่ผิด เนื่องจากในชีวิตปกติ คนเราจะไม่ได้มีกระจกเป็นเงาสะท้อนให้เราเห็นถึงทุกปฏิกิริยาของตนเองต่อการแสดงออก การพูด หรือการตัดสินใจ
- > มีการศึกษาพบว่า การมองเห็นตัวเองในกระจกเป็นภาพสะท้อนตลอดเวลา จะทำให้เกิดความเครียด และจับผิดพฤติกรรมของตนเอง



3 การประชุมออนไลน์ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลดลง

- > ปกติแล้วการประชุมมักจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การขยับร่างกาย ซึ่งมีส่วนทำให้สมองเราสามารถคิดวิเคราะห์ได้มากขึ้น แต่การประชุมออนไลน์ทำให้เราต้องนั่งอยู่ซึ่งผิดธรรมชาติ สมองไม่โลดแล่น

4 เพิ่มภาระการรับรู้และความเข้าใจ (Cognitive load)

- > ในชีวิตปกติระหว่างการสนทนา เราจะเข้าใจและเลือกใช้ภาษากายได้อย่างเป็นธรรมชาติ แต่เมื่อเราประชุมออนไลน์เราอาจจะแสดงภาษากายอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้คู่สนทนาเราเข้าใจ เช่น พยักหน้ามากกว่าปกติ หรือ ยกหัวโป้ง (Thumb up!) เพื่อแสดงความเห็นด้วย



นอกจากนี้ทาง Microsoft's Human Factors Lab ยังได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าการพักระหว่างการประชุมเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีการศึกษาในอาสาสมัคร 14 คน ซึ่งสวมหมวกที่สามารถวัดคลื่นไฟฟ้าสมองได้ระหว่างการทำงาน โดยแบ่งการทำงานออกเป็น 2 แบบ คือ วันที่ 1 ให้อาสาสมัครประชุมงานยาว 4 การประชุมเป็นเวลา 4 ชั่วโมงติดต่อกัน และวันที่ 2 ให้อาสาสมัครประชุมงาน 4 การประชุมเช่นกัน แต่มีเวลาพัก 10 นาทีระหว่างการประชุม

การศึกษาพบว่า อาสาสมัครคนเดียวกันจะพบคลื่นไฟฟ้าสมองที่แสดงถึงความเครียดมากกว่าในวันที่ประชุมติดต่อกัน 4 ชั่วโมง นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า การพักระหว่างการประชุมทำให้อาสาสมัครสามารถโฟกัสและมีส่วนร่วมในการประชุมมากขึ้นอีกด้วย

4 เคล็ดลับง่ายๆ ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า จาก Zoom Fatigue



1 กำหนดเวลาของการประชุมให้เหมาะสม

- > ควรกำหนดเวลาการประชุมให้ชัดเจนโดยระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาทีในแต่ละการประชุม
- > มีการศึกษาพบว่าการประชุมที่น้อยกว่า 30 นาทีสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการประชุมได้

2 มีเวลาพักระหว่างการประชุม

แต่ละการประชุมอย่างน้อย 10 นาที

- > การพักเบรกทำให้สมองได้พัก และเพิ่มประสิทธิภาพของการประชุมครั้งถัดไปได้



3 ขณะประชุมให้ซ่อนใบหน้าตัว(บ้าง)

- > การมองเห็นใบหน้าตัวเองตลอดเวลาเป็นเรื่องผิดธรรมชาติทำให้เกิดความเครียดและเกิดการจับผิดตัวเองมากขึ้น
- > จัดการประชุมแบบใช้เสียงอย่างเดียว โดยไม่ต้องเห็นหน้า (Audio only) เพื่อให้สมองได้ลดความเครียดจากการที่ถูกทุกคนจ้องตลอดเวลา

4 ใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะแทนโน้ตบุ๊ก

หรือแล็ปท็อป หรือฉายหน้าจอ การประชุมขึ้นบนโปรเจกชัน

- > เพื่อเพิ่มระยะห่างระหว่างตัวเราและหน้าจอ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นระหว่างประชุม และทำให้สมองไม่รู้สึกถูกจับจ้องอยู่ตลอดเวลา



นอกจากจะใช้กับการประชุมออนไลน์แล้ว
คุณแม่ทั้งหลายยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้
กับลูกที่เรียนออนไลน์ได้ด้วยนะคะ



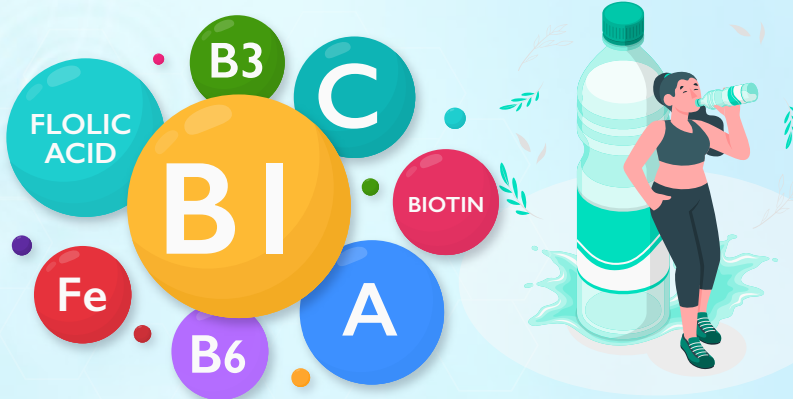
พญ. ราวณี ชิวโมตรังค์
แพทย์ด้านโรคระบบประสาท

น้ำดื่มเสริมวิตามิน

อีกทางเลือกสำหรับน้ำขวด



ด้วยสถานการณ์ที่มีโรคระบาดแพร่กระจายไปทั่ว ทำให้วิถีชีวิตคนเมืองที่มีประชากรหนาแน่นจะต้องระมัดระวังตัวในขั้นสูงสุด ไม่ใช่อุปกรณ์สิ่งของร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการดื่มน้ำที่จะไม่ใช่แก้วร่วมกับผู้อื่นถึงแม้จะทำความสะอาดแล้วก็ตามบางท่านนำแก้วส่วนตัวพกไปทุกที่แต่บางท่านสะดวกซื้อแบบบรรจุขวดเพื่อความสะดวกสบาย ไหนๆ ก็ต้องซื้อน้ำขวดอยู่แล้ว "น้ำดื่มผสมวิตามิน" จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ จนกลายเป็นเทรนด์ใหม่สุดฮิตสำหรับคนรักสุขภาพไปแล้ว ในคอลัมน์นี้จะมาดูว่าเครื่องดื่มมีประโยชน์มากน้อยเพียงใด



วิตามินแต่ละประเภทจะให้ประโยชน์ และช่วยเรื่องระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ในน้ำเสริมวิตามินจะมีวิตามินประมาณ 7 - 8 ชนิด ที่บรรจุในขวดนี้

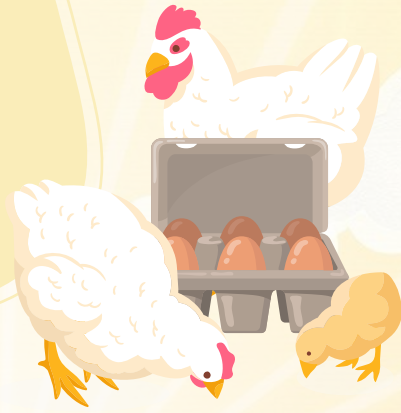
สารอาหาร	ประโยชน์ต่อร่างกาย	ปริมาณสารที่ร่างกายควรได้รับ
Vitamin B1 / โทอะมิน	บำรุงประสาท ลดอาการเหน็บชา เฝاملูคาร์โบไฮเดรต	1.5 mg
Vitamin B3 / ไนอะซิน	เพิ่มการไหลเวียนเลือด บำรุงผิวพรรณ บำรุงเยื่อทางเดินอาหาร	20 mg NE
Vitamin B5 / แพนโทเทนิค	เฝاملูคาร์โบไฮเดรต โยนิบ โบรมีน ลดอาการภูมิแพ้และการนอนไม่หลับ	6 mg
Vitamin B6 / ไพริดอกซิน	ชะลอวัยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน สร้างสารที่จำเป็นในระบบประสาท	2mg
Vitamin B7 / ไบโอติน	ลดอาการผมหงอก ความอ่อนเพลีย และอาการเมื่อยล้า	150 µg
Vitamin B9 / โฟลิก	สร้างเม็ดเลือดแดงที่นำออกซิเจนไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ควบคุมการทำงานของสมอง	200 µg
Vitamin B12	ลดอาการอ่อนเพลีย เพิ่มความจำ บำรุงการทำงานของระบบประสาท และสมอง	2 µg
Vitamin C	บำรุงผิวพรรณ และกระดูก ต้านอนุมูลอิสระสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย	60 mg

อย่างไรก็ตามการนำดื่มผสมวิตามินเป็นเพียงทางเลือก เปรียบเหมือนเป็นเพียงอาหารเสริมเท่านั้น การดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่เหมาะสม ยังมีความจำเป็นต่อร่างกายซึ่งน้ำดื่มผสมวิตามินไม่สามารถทดแทนสารอาหารจากการรับประทานอาหารมื้อหลักได้ และเมื่อร่างกายขาดวิตามิน มีอาการอ่อนเพลีย แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง



3 ไข่ อะไรดีนะ?

ไข่ นับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และมีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิต เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถนำไปทำอาหารได้หลากหลายเมนู ราคาไม่แพง และหาซื้อได้ง่าย แต่หลายคนอาจจะยังสงสัยความแตกต่างระหว่าง ไข่นกกระทา ไข่ไก่ และ ไข่เป็ด ว่ามีประโยชน์แตกต่างกันอย่างไร เรามาทำความรู้จักกับไข่ 3 ชนิดกันค่ะ



ไข่นกกระทา

พลังงาน 158 Kcal. โปรตีน 13 g. ไขมัน 11 g.

ในปัจจุบันไข่นกกระทาได้รับความนิยมนำมาประกอบอาหารและทำเป็นอาหารว่าง จากขนาดที่เล็กรับประทานได้ง่าย ซึ่งในขนาดเล็กนั้นเต็มไปด้วยสารอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ทั้งโปรตีน ไขมัน โคลีน โฟเลต วิตามิน A วิตามิน B12 เหล็ก ฟอสฟอรัส ไบโอฟลาวิน และซีลีเนียม ซึ่งไบโอฟลาวินเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไปเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ซีลีเนียมช่วยให้การทำงานของต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดี วิตามิน B12 และธาตุเหล็ก ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาทและรักษาระดับพลังงานให้เหมาะสม สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง โคลีนมีความสำคัญต่อการสร้าง acetylcholine สารสื่อประสาทที่ส่งข้อความจากระบบประสาทที่ลดความเมื่อยล้าของร่างกาย

ข้อควรระวัง

ไข่นกกระทาส่วนใหญ่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นั้นหมายความว่ายังมีเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอยู่บนผิวเปลือก ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องควรหลีกเลี่ยง ก่อนรับประทานควรแน่ใจว่าได้ผ่านการปรุงสุกที่อุณหภูมิเรียบร้อยแล้ว

ไข่ไก่

พลังงาน 143 Kcal. โปรตีน 12.5 g. ไขมัน 9.5 g.

การรับประทานไข่ไก่ช่วยให้มีมียาวนาน เนื่องจากไข่ไก่มีส่วนประกอบไปด้วย ไขมัน โปรตีน ที่สามารถเพิ่มความรู้สึกอิ่ม และยังส่วนในการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ในไข่ไก่ 1 ฟอง มีโปรตีนถึง 6 กรัม ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี ให้เติบโตและซ่อมแซมร่างกาย ยังมีกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้ มีงานวิจัยที่แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารโคลีนเพื่อเพิ่มการพัฒนาด้านความทรงจำและการเจริญเติบโตของสมองทารก ซึ่งในไข่ไก่มีโคลีนถึง 251 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม และลูทีน ซีแซนทีน มีสารแคโรทีนอยด์ที่มีความสำคัญต่อสุขภาพดวงตา

ข้อควรระวัง

ไข่ไก่เป็นที่นิยมในการรับประทานถึงสุกถึงดิบ แต่จะทำให้การดูดซึมโปรตีนลดลงจากระดับความดิบของไข่ไก่ และเพิ่มความเสี่ยงจากการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียซาลโมเนลลา (Salmonella) หากท่านมีความต้องการรับประทานไข่ที่ไม่สุก 100 เปอร์เซ็นต์ แนะนำให้เลือกซื้อไข่ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ จะป้องกันเชื้อได้ในระดับหนึ่ง แต่สำหรับเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ควรหลีกเลี่ยงการทานไข่ดิบโดยไม่จำเป็น

ไข่เป็ด

พลังงาน 185 Kcal. โปรตีน 12.8 g. ไขมัน 13.7 g.

ไข่เป็ดมีแคลอรีสูงกว่าไข่ไก่ และไข่นกกระทา เพราะมีขนาดใหญ่ เนื่องจากส่วนของไข่แดงที่มากกว่า ทำให้ค่าเฉลี่ยแล้วไข่เป็ดจึงมีโปรตีนสูง วิตามินเอ แคโรทีนอยด์ ธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 สูงกว่าราว 3 - 12 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับไข่ไก่ และไข่นกกระทา



ข้อควรระวัง

ไข่เป็ดมีคอเลสเตอรอลสูงในไข่แดงราว 3 - 12 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับไข่ไก่ และไข่นกกระทา สำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพในเรื่องคอเลสเตอรอลและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง ไข่เป็ดจะมีลักษณะของไข่ขาวเนื้อแน่น เหมาะนำมาทำไข่ต้ม ไข่ทอด หรือทำเป็นไข่พะโล้ เพราะไข่เป็ดมีกลิ่นคาวค่อนข้างแรง จึงไม่เหมาะนำมารับประทานแบบไม่สุก

เตรียมพร้อม ในการดูแลตนเอง เมื่อรู้สึกอยากอาหารน้อยลง



เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายอาจมีความอยากรับประทานอาหารลดลง และเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดสารอาหาร และรักษาสมาบูรณของร่างกายตามวัย เรามีคำแนะนำดังนี้:

- 1** เตรียมอาหารให้มีคุณค่าครบ 5 หมู่ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน


- 2** รับประทานโปรตีนในปริมาณให้เพียงพอในการรักษากล้ามเนื้อให้สมบูรณ์ ในปริมาณ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมในหนึ่งวัน


- 3** เลี่ยงน้ำตาลแปรรูป เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานในมืออาหารจะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลแหว่งขึ้นสูง และความรับปริมาณในปริมาณที่พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย


- 4** เลี่ยงอาหารไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน เลือกปรุงอาหารที่ไม่ทอดด้วยความร้อนสูงเป็นเวลานาน เพื่อไม่ให้ไขมันพืชเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์


- 5** รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีน้ำตาลน้อย เพื่อรักษาวิตามิน และเกลือแร่ให้ร่างกายมีความสมดุล หรือดื่มน้ำสมุนไพร เช่น น้ำขิง น้ำมะตูม น้ำใบบับวก โดยไม่ใส่น้ำตาล เพื่อเสริมแคลเซียมและวิตามินดี ชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน งดอาหารที่มีรสเค็ม เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อความดันโลหิต


- 6** แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ แต่รับประทานบ่อยๆ เป็น 4 -5 มื้อต่อวัน


- 7** อาหารทุกชนิดต้องการปรุงสุก เพราะในร่างกายผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ติดเชื้อง่ายๆ ได้ง่าย และลักษณะอาหารควรเบื่อย นุ่ม เคี้ยวและย่อยได้ง่าย
- 8** เลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร จำพวกของหมักดอง อาหารรสจัด และเครื่องดื่มที่มีแก๊สผสม
- 9** งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และงดบุหรี่


- 10** ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และขยับตัวให้เป็นเวลา



อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาหารให้มีสีสันให้ชวนน่ารับประทานควรปรุงสุกและไขมันในทุก ๆ มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้

รู้หรือไม่...

โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

สัมพันธ์กันเสมอ

องค์การอนามัยโลก พบว่าสาเหตุการเสียชีวิต 3 อันดับแรกมาจากภาวะหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง และทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมักเกิดจากผู้ที่มีความเสี่ยงในกลุ่ม NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ซึ่งพบว่าโรคทั้ง 3 อันดับนี้มีความเกี่ยวข้องกันอยู่เสมอ

+ โรคหัวใจ กับ โรคหลอดเลือดสมอง

ผู้ที่เป็นโรคหัวใจมักจะมีอาการโรคหลอดเลือดสมองในระยะเวลาต่อมา ซึ่งการสูบบุหรี่ ภาวะอ้วน การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และการไม่ออกกำลังกายเป็นตัวเร่งให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด เมื่อไขมันสะสมมากขึ้นก็จะหลุดไปอุดตันหลอดเลือด ไปอุดตันบริเวณหัวใจส่งผลให้หัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หากหลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง จะส่งผลให้เกิดภาวะสมองขาดเลือดเฉียบพลัน (ตีบ ตัน แตก) ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

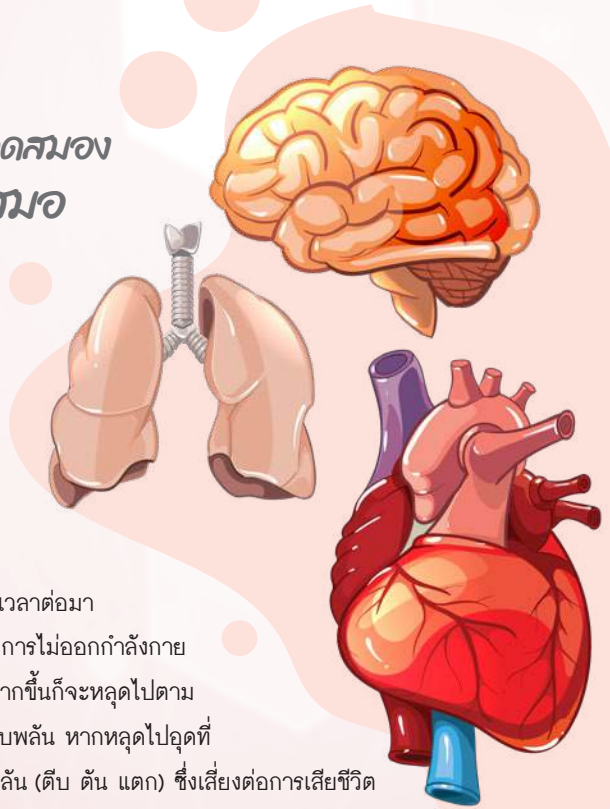
+ โรคปอด กับ โรคหัวใจ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ เกิดแรงดันในปอดสูง ความดันเลือดไหลกลับสู่หัวใจในปริมาณเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อหัวใจเกิดการเต้นผิดจังหวะ และโรคถุงลมโป่งพองยังเพิ่มความดันโลหิตของหลอดเลือดปอด เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว ผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยมาก และเสียชีวิตได้ในที่สุด

+ รู้ได้อย่างไรว่าใครอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน อยู่ในภาวะเครียด สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคดังกล่าว

ก็มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอด แต่ก็อาจพบได้บ้างในผู้มีอายุน้อย ๆ ที่มีการออกกำลังกายหนักเกินไป



+ โรคปอด กับ โรคหลอดเลือดสมอง

โรคปอดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ การเกิดโรคลิ่มเลือดอุดตันในปอดร่วมกับภาวะผนังกันหัวใจรั่ว อาจมีลิ่มเลือดหลุดจากปอดโดยผ่านทางหลอดเลือดดำหลุดไปสู่สมอง ส่งผลให้เกิดอาการหลอดเลือดสมองอุดตันหรือลิ่มเลือดเกิดภาวะเหน็ด ผู้ป่วยที่เกิดโรคหลอดเลือดสมองหากมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ก็อาจทำให้ลิ่มเลือดในหลอดเลือดที่ขาหลุดเข้าไปสู่ปอด ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเฉียบพลัน



ดังนั้น จะเห็นว่าอวัยวะ 3 ส่วนนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หากมีความเสี่ยงของโรคใดโรคหนึ่งอาจนำไปสู่อีกโรคหนึ่งได้เสมอ ทั้งนี้ การตรวจคัดกรองโรคได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ หรือการตรวจสุขภาพประจำปีก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคที่มีความสัมพันธ์กันนี้

การฝังเข็ม

มีประโยชน์ต่อการรักษาอย่างไร



► การฝังเข็มช่วยให้ร่างกายหลั่งสารในระบบประสาทส่วนกลาง และระบบประสาทส่วนปลาย กลไกของร่างกายจะหลั่งสารที่มีฤทธิ์ระงับความเจ็บปวด ลดการอักเสบ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจแจ่มใส สร้างความสมดุลการทำงานของระบบประสาทและสมอง สารเหล่านี้มีอยู่ภายในร่างกายตามธรรมชาติ การฝังเข็มจึงเป็นการไปกระตุ้นให้ร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ ร่างกายมีระบบในควบคุมสารต่าง ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ จึงไม่มีการหลั่งสารออกมาเกินความต้องการของร่างกาย (Negative feedback) ซึ่งแตกต่างจากการรับประทานยา หรือการฉีดด้วยยาเข้าสู่ร่างกาย ที่อาจเกิดพิษกับร่างกาย หรือมีฤทธิ์แทรกซ้อนได้

► กระตุ้นระบบประสาท ซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกายปรับตัวอัตโนมัติ แบ่งเป็นการควบคุม 2 ทาง กล่าวคือ หากอวัยวะใดทำงานหนักเกินไปก็ปรับให้ลดลง อวัยวะใดทำงานเบาไปก็กระตุ้นให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เช่น ผู้ป่วยที่มาอาการท้องอืดหลังการผ่าตัดช่องท้อง การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ยังไม่ฟื้นตัว การฝังเข็มก็จะช่วยกระตุ้นให้กระเพาะอาหารและลำไส้กลับมาทำงานใหม่ ทำให้อาการท้องอืดลดลง การขับถ่ายเป็นปกติเร็วยิ่งขึ้น



อย่างไรก็ตาม ผลการฝังเข็มเพื่อรักษาผู้ป่วยแต่ละท่านให้ผลที่ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของร่างกาย ชนิดของโรค ระยะเวลาที่เกิดโรค และสภาพร่างกายของผู้ป่วย จึงควรศึกษารายละเอียดก่อนตัดสินใจรักษา และรับคำปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง



การฝังเข็มทำอย่างไร โดยทั่วไปมี 2 วิธี คือ

- 1 การปักเข็มขนาดเล็กๆ บนจุดฝังเข็มที่มีผลต่อการรักษาโรคแล้วคาเข็มไว้ 20-30 นาที จากนั้นกระตุ้นเข็มด้วยวิธีต่างๆ หรือไม่กระตุ้นก็ได้ แล้วแต่วิจารณ์ฐานของแพทย์ ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัย มีภาวะแทรกซ้อนน้อย
- 2 การฝังเข็มเล็กๆ ลงไป หรือปักคาเอาไว้เป็นเวลานาน อาจเป็นหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน ซึ่งเป็นการรักษาที่อันตราย และไม่ได้ได้รับความนิยมเหมือนให้ขึ้นตอนแรก

การเตรียมตัวก่อนการรักษาอย่างไรบ้าง

► เตรียมใจไปรักษา

การฝังเข็มเป็นการรักษาในลักษณะ "หัตถการ" จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยหวาดกลัว เกร็ง ขยับไปมา ผลการรักษาย่อมไม่ดี หรือกระทั่งอาจเกิดอันตรายขึ้นได้

► การรับประทานอาหาร

โดยทั่วไปผู้ป่วยที่มาฝังเข็มควรรับประทานอาหารมาก่อนประมาณ 1-2 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป อาจทำให้รู้สึกอึดอัด โดยเฉพาะในท่านอนคว่ำผู้ป่วยอาจไม่สามารถทำตามเวลาที่กำหนดได้ ในทางตรงกันข้ามก็ไม่ควรมารับการรักษาในขณะที่ท้องว่าง เนื่องจากผู้ป่วยอาจเกิดอาการหน้ามืดเป็นลม

► การสวมใส่เสื้อผ้า

ตำแหน่งจุดปักเข็มบางครั้งจะอยู่บนบริเวณใต้ร่มผ้า การสวมใส่ เสื้อผ้าที่เหมาะสมไม่ควรรัดแน่นเกินไป เพื่อช่วยเพิ่มความสะดวกในการทำหัตถการ

► ความสะอาดร่างกาย

การฝังเข็มเป็นการใช้วัตถุปลายแหลมปักบนผิวหนัง ผู้ป่วยจึงควรมีสภาพร่างกายที่สะอาด เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อโรคให้มากที่สุดก่อนมาฝังเข็ม



ผมอายุ 27 ปี ทำงานเป็นพนักงานออฟฟิศสัปดาห์ละ 5 วัน ออกกำลังกายเป็นประจำ 2-4 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่มีอาการปวดศีรษะ ปวดไหล่ และอาการปวดหลังมาก และรู้สึกมากขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกเริ่มกังวลเหมือนไม่สบายเนื้อสบายตัว อยากทราบว่า มีโอกาสจะเป็นโรคอะไรหรือไม่ครับ หรือว่าต้องหยุดออกกำลังกาย



ในเบื้องต้นคาดว่าน่าจะเกิดมาจากอาการออฟฟิศซินโดรมที่มาจากพฤติกรรมที่เกิดซ้ำๆ สะสมเป็นเวลานานจนตกอยู่ในภาวะออฟฟิศซินโดรม มักมีอาการปวดต้นคอ บ่า ไหล่ หลังหรือปวดร้าวศีรษะ การแก้ไขเบื้องต้น คือ ไม่ควรนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ หากเริ่มรู้สึกปวดเมื่อย ให้การลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย เดินไปสูดอากาศด้านนอกบ้าง พักสายตาทุกๆ 1 ชั่วโมง ไม่ควรนั่งหลังค่อมหรือนั่งเอนหลัง เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการล้า หากไม่ดีขึ้นอาจต้องรับยากลุ่มยากกล้ามเนื้อ เอ็นอักเสบ ยาคลายเครียด ที่สั่งโดยแพทย์ ผู้มีนิสัยเหล่านี้ ควรคู่กับการทำกายภาพด้วยคลื่น Shock Wave ซึ่งเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายยังเป็นสิ่งที่มีควมจำเป็น เพราะการออกกำลังกายเป็นการช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรมได้เป็นอย่างดี



ตอนนี้ผมอายุ 47 ปี มีความกังวลว่าจะเป็นโรคกระดูกพรุน ผมจะสามารถทราบได้อย่างไร ไรว่ากำลังตกอยู่ในภาวะของโรคกระดูกพรุน หรือมีวิธีอย่างไรบ้าง ที่จะสังเกตว่าเริ่มมีอาการกระดูกพรุนแล้ว



โรคนี้จะไม่มีการแสดงอะไรให้เห็น จะทราบได้ก็ต่อเมื่อกระดูกเราหักไปแล้ว ฉะนั้นการพบแพทย์เพื่อที่จะตรวจมวลกระดูกจึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญ ส่วนปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง การทำงานนั่งโต๊ะนาน ๆ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำ กาแฟ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ปริมาณมากๆ เป็นประจำ หรือมีโรคประจำตัวที่ก่อให้เกิดภาวะกระดูกพรุน เช่น โรคกระดูกพรุน โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคบางชนิดที่ต้องรับประทานยาสเตียรอยด์



ชอบเล่นสเก็ตบอร์ดเป็นอย่างมาก เล่นมากเกิน 1 ปี แต่ช่วงเดือนที่ผ่านมาสังเกตว่าบริเวณหัวเข่ามีอาการเสียว ๆ มีเสียงก๊อ๊กก๊อ๊ก เสียงแบบนี้เป็นอันตรายหรือไม่ และจะต้องรักษาอย่างไร



อาการปวดข้อเข่ามีเสียงก๊อ๊กก๊อ๊กดัง มิได้ 2 ลักษณะ คือ แบบที่ไม่มีอาการปวด และแบบที่มีเสียงและอาการปวด บางครั้งอาจทำให้เสียวเข่าด้วย ในกรณีที่เสียงดังที่หัวเข่าแบบที่ไม่มีอาการปวด เกิดจากการขบกันของผิวกระดูกอ่อน เนื้อเยื่อในข้อเข่า ซึ่งส่วนมากไม่เป็นปัญหา แต่ในกลุ่มที่มีเสียงที่ดัง ก๊อ๊กก๊อ๊กร่วมกับอาการปวดเข่า อาจเกิดจากข้อเข่าเสื่อม จากกระดูกอ่อนผิวข้อมีการสึกกร่อนจนพื้นผิวข้อขรุขระหรือมีน้ำหล่อเลี้ยงภายในข้อเข่าน้อย ส่งผลให้เกิดการกระแทก ระหว่างผิว ย่อมทำให้เกิดเสียงได้มากขึ้น แนะนำให้เข้าพบแพทย์เพื่อรักษาอย่างถูกวิธี แพทย์อาจแนะนำให้รับประทานยาบำรุงข้อ ฉีดยา ฉีดน้ำเลี้ยงข้อเทียม วิธีการผ่าตัดโดยการส่องกล้อง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ

ความฉลาด 7Q

ที่มีผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในโลกปัจจุบัน

เด็กในยุคปัจจุบันมีความแตกต่างจากเด็กในอดีตค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ความสะดวกสบาย หรือการรับข่าวสารข้อมูลที่มีความหลากหลายที่ส่งผลต่อการรับรู้ ความเข้าใจ และการพัฒนาการของเด็ก ๆ ดังนั้น การเสริมสร้างความฉลาดในทางต่าง ๆ ในทุกๆ มิติ ย่อมเป็นสิ่งที่ดี และไม่ควรสอนให้ลูกหลานมีความฉลาดโดดเด่นทางใดเพียงอย่างเดียวเพราะอาจเป็นสาเหตุให้อนาคตของเขา ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร วันนี้เราจะมาแนะนำความฉลาด 7Q ที่มีผลต่อความสุขในการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบันกันค่ะ

IQ

- Intelligence Quotient

ความฉลาดทางสติปัญญา ในการคิด วิเคราะห์ การคำนวณ และการใช้เหตุผล

EQ

- Emotional Quotient

ความฉลาดทางอารมณ์ ในการรับรู้เข้าใจ อารมณ์ตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ ยับยั้งซึ่งใจตนเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสม

CQ

- Creativity Quotient

ความฉลาดทางการริเริ่มสร้างสรรค์ มีความคิด จินตนาการ หรือแนวคิดใหม่ๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ แสดงออกมากจากการเล่น การวาดรูป และการประดิษฐ์สิ่งของ

MQ

- Moral Quotient

ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม มีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ เน้นเรื่องการปลูกฝังความดีงาม ตามหลักศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี

PQ

- Play Quotient

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น เกิดจากการเล่นเป็นการพัฒนาความสามารถของเด็กในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ โดยการที่พ่อแม่เล่นกับลูกอย่างใกล้ชิด

AQ

- Adversity Quotient

ความฉลาดในการแก้ไขปัญหาที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวกับปัญหาเฉพาะได้ดี และพยายามเอาชนะอุปสรรคด้วยตัวเอง มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ

SQ

- Social Quotient

ความฉลาดการเข้าสังคมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น การพึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อคนในสังคม เปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็น และไม่ยกตนเองเหนือใคร

จากการสำรวจพบว่าในปัจจุบัน
เด็กที่มี IQ สูงจะมีแนวโน้ม

ประสบความสำเร็จในชีวิต

การเรียนการทำงานมากกว่า
เด็กทั่วไป 20% แต่อาจไม่ได้มี
ความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกับ

ผู้อื่น นั้นแสดงให้เห็นว่าเด็ก
ที่มีความฉลาดในทางอื่น ๆ

ก็มีโอกาสประสบความสำเร็จ

ในการดำรงชีวิตในโลก

แห่งความเป็นจริงอย่างมี

ความสุขได้เช่นกัน



One Day Out

สมุทรปราการ



คอลัมน์ One Day Out ได้กลับมาอีกครั้ง ซึ่งเป็นฉบับสุดท้ายของปี เนื่องด้วยสถานการณ์โควิดที่ทำให้หลายธุรกิจหยุดชะงักกว่า 5 เดือน ตามคำแนะนำจากภาครัฐ เมื่อสถานการณ์โควิดคลี่คลาย หลายธุรกิจกลับมาให้บริการในแบบ New Normal ทำให้เราได้เดินทางกันต่อ ในวันนี้เราจะพาทุกคนไปจังหวัดสมุทรปราการแหล่งท่องเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ นิยมเรียกกันติดปากว่า “เมืองปากน้ำ” ตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำเจ้าพระยา และยังเป็นเมืองหน้าด่านทางทะเลที่สำคัญในอดีต สร้างขึ้นสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ในยุคพระเจ้าทรงธรรม ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเมืองสมุทรปราการเป็นเมืองใหม่จนถึงปัจจุบัน เราไปดูกันว่า 1 วัน ในสมุทรปราการ จะมีที่ไหนน่าไปเยือนกันบ้าง



พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ศรัทธานิยมเดินทางมาสักการบูชา ช้าง 3 ตัวตั้งตระหง่าน ในรูปแบบปฏิมากรรมลอยตัว ความสูงเทียบเท่าตึก 17 ชั้น ตัวช้างสร้างด้วยทองแดงเคลือบด้วยมือ พิพิธภัณฑ์สร้างจากแรงบันดาลใจของคุณเล็ก วิริยะพันธ์ ซึ่งเป็นผู้สร้างเมืองโบราณที่ใหญ่ที่สุดในโลกนั่นเอง รอบ ๆ พิพิธภัณฑ์ได้รวบรวมสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ 10 แห่งไว้ให้ผู้ศรัทธามากราบไหว้บูชา เพิ่มความสิริมงคลในชีวิตด้านต่าง ๆ ในสถานที่เดียวด้วยความเชื่อที่แตกต่างกัน ดังนี้

- **พระเกศจุฬามณีเจดีย์** "กราบขอพรอันเป็นสิริมงคลอย่างสูงสุดแก่ชีวิต"
- **พระพรหม** "เพิ่มความสุขและสมบรูณ์ในชีวิต"
- **ลอดท้องช้างตระกูลวิญญูพงศ์** "ศัตรูพ่ายแพ้เกิดความอุดมสมบูรณ์ ผลาหาร ธัญญาหารบริบูรณ์ และฝนตกต้องตามฤดูกาล"
- **พระศรีมูรติ ตามความเชื่อที่ว่า** "เพิ่มโชคลาภ ความร่ำรวย"
- **ลอดท้องช้างตระกูลอิศวรพงศ์** "เพิ่มความร่ำรวย เจริญทรัพย์และมีอำนาจ"
- **พระพิฆเนศวร** "ความสำเร็จทุกประการ และปราศจากอุปสรรคทั้งปวง"
- **กวนอิมปางประทานพร** "สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง"
- **พระอินทร์ทรงช้างเอราวัณ** "เพิ่มโชคลาภ ความร่ำรวย"
- **ลอดท้องช้างตระกูลพรหมพงศ์** "อายุยืนนาน มีความเจริญทางวิชาการ"
- **ชั้นจักรวาลประดิษฐานพระพุทธรูป** "กราบขอพรอันเป็นสิริมงคลอย่างสูงแก่ชีวิต"



พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ (Erawan Museum)

เปิดทำการตั้งแต่วันที่ 08.00 – 17.00 น.

(เนื่องจากสถานการณ์โควิด - 19 จะยังไม่สามารถเข้าชมในตัวอาคารได้)

ค่าเข้าชมท่านละ 125 บาท



เมืองโบราณสมุทรปราการ

มาต่อกันที่เมืองโบราณเมืองปากน้ำ หากท่านมาเที่ยวสมุทรปราการแล้วไม่ได้แวะเที่ยวที่เมืองโบราณสมุทรปราการ หรือในชื่อเต็มว่า "พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลกของมวลมนุษยชาติ" แล้วก็เหมือนมาไม่ถึงก็ว่าได้ เป็นสถานที่ที่ท่องเที่ยวอันทรงคุณค่า มีสิ่งที่น่าสนใจมากมาย บรรยากาศร่มรื่น และผ่อนคลาย เหมาะกับทุกคนในครอบครัว มีความโดดเด่นด้านงานสถาปัตยกรรมไทยหลากหลายยุคสมัยจากทั่วทุกภาคของเมืองไทย ในเนื้อที่ขนาดกว่า 800 ไร่ จำลองงานสถาปัตยกรรมอันสวยงามและทรงคุณค่าของไทยไว้มากมาย สร้างความตื่นตาตื่นใจกับสถาปัตยกรรมที่สวยงามมากกว่า 100 แห่ง ครบทั้ง 4 ภาค ต้องใช้เวลาไม่น้อยในการเที่ยวชม แนะนำให้เผื่อเวลาไว้มากๆ นะคะ เพราะที่นี่เก็บรายละเอียดในแต่ละสถานที่ได้ดีจริง ๆ ไม่ว่าจะ พระที่นั่งสรรเพชญปราสาท จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วิหารวัดภูมินทร์ จังหวัดน่าน ปราสาทหินพนมรุ้ง จังหวัดบุรีรัมย์ พระมหาธาตุเจดีย์ จังหวัดสุโขทัย เรียกได้ว่ามาเที่ยวที่เดียวเหมือนได้เที่ยวไปทั่วประเทศ ที่กล่าวมาเป็นแค่จำจิมเท่านั้น อยากให้ท่านมาสัมผัสด้วยตัวเองนะคะ



พิพิธภัณฑ์เมืองโบราณ

เปิดบริการทุกวัน
ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น.
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่
โทรศัพท์ 0-2-323-4094 ถึง 9
ค่าเข้าชมท่านละ 350 บาท



ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือเจ้าคุณ

แวะเติมพลังกับสักครู่กับร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าคุณเมืองสมุทรปราการ ร้านอาหารที่มีเมนูให้เลือกมากมาย เมนูก๋วยเตี๋ยวหมู เนื้อ และหม้อไฟ จุดเด่นคือสามารถเลือกชนิดของเนื้อสัตว์ได้ ราคาตามคุณภาพของวัตถุดิบที่ท่านเลือก และเมนูข้าวต่างๆ แนะนำเพราะเนื้อเปื่อย ความเผ็ดระดับ 3 เลือกระดับความเผ็ดได้ที่จอรอดดี ราคาสมน้ำสมเนื้อ



วัดอโศการาม

เดินทางกันต่อที่วัดอโศการาม ที่ก่อตั้งสำนักสงฆ์ขึ้น โดยวัตถุประสงค์เพื่อเป็นที่อาศัยของพระภิกษุในป่า ที่ตั้งของวัดมีชื่อเต็มว่า "นามแม่ขาว" เจ้าของที่ดินคือ นางกิมหงษ์ และนายสุเมธ โกรกาญจน์ ได้ถวายที่ดินให้สร้างวัดเนื้อที่ประมาณ ๔๓ ไร่ ที่มาของชื่อวัดคำว่า "อโศการาม" เป็นคำสนธิ ๒ คำ คือ "อโศก" แปลว่า "ไร้ความเศร้า" กับคำว่า "อาราม" แปลว่า "แหล่งรื่นรมย์" เอา 2 คำมารวมกันจะได้ความหมายที่ดี คือ แหล่งรื่นรมย์ที่ไร้ความเศร้าหมอง ซึ่งเมื่อก้าวผ่านประตู จะสัมผัสได้ถึงพรรณไม้นานาชนิด ต้นโกงกาง ต้นสาพู รู้สึกได้ถึงความร่มเย็นเมื่อมองไปรอบๆ บริเวณวัดและอีกหนึ่งสิ่งทีวัดแห่งนี้ไม่เหมือนกันวัดอื่น ๆ คือ ไม่มีเมรุเพื่อจัดงานฌาปนกิจให้กับประชาชน ส่วนภายในวัดจะมีพระพุทธรูปเจดีย์ เจดีย์สีขาวขนาดใหญ่ที่ตั้ง

โดดเด่นเป็นสง่า เป็นพระเจดีย์สูง 13 องค์ แต่ละองค์จะประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ เพื่อเป็นที่ระลึกถึงสูงสุดควัตร 13 ประการ ซึ่งภายในยังมีพระธาตุของพระเกจิที่เป็นที่เคารพและศรัทธาของคนทั่วไปหลายท่าน ทั้งหลวงปู่แหวน และหลวงปู่ชา กราบไหว้เป็นสิริมงคลก่อนเดินทางกลับ

ที่อยู่ : เขตเทศบาลบางปูซอย 60
ถนนสุขุมวิทสายเก่า ตำบลก้ายบ้าน
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
เปิดให้เข้าชม : 08.30-16.30 น.



สายลมบางปู

ก่อนกลับขอมานั่งชิลๆ ดาดลมที่คาเฟ่แห่งนี้ บรรยากาศของร้านนี้เหมาะมากที่จะพาคณะครอบครัว มาเติมเต็มกับวันพักผ่อนด้วยอาหารและเครื่องดื่ม นั่งสบาย ๆ ในบรรยากาศร่มรื่น มีลมพัดอ่อน ๆ จิบกาแฟเข้ม ๆ ในร้าน Ceramic Coffee ซึ่งตกแต่งเน้นสีสดใสจากถ้วยชามเซรามิก เดินถัดออกมาจะพบสวนต้นกระบอกเพชรร่ม ๆ ที่ทางร้านนำมาให้ชมชมและจำหน่าย หากลูกค้าต้องการ อีกหนึ่งสิ่งเมื่อมาร้านนี้พลาดไม่ได้เลย คือ ต้องทานเครปกล้วยหอมที่ให้รสชาติชื่น หอมหวานทุกคำที่รับประทาน และสามารถนำภาชนะใส่เครปแบบเซรามิกกลับบ้านได้อีกด้วย

ร้านเปิดทุกวัน ตั้งแต่ 11:00-22:00 น.
สอบถามเพิ่มเติมที่ :
061-682-0892

จบทริปนี้ด้วยความสุข
ทั้งกาย ทั้งใจ หวังว่าท่านผู้อ่าน
จะมีความสุขเช่นกัน ทริปกหน้า
One Day Out จะออกไปสถานที่ใด
จังหวัดอะไรโปรดติดตามกันด้วยนะคะ



เล่นเกม Esports

อีสปอร์ต (Esports) หรือ electronic sports เป็นกีฬาที่สามารถแข่งขันได้ทั้งประเภทบุคคลหรือทีม ผ่านระบบคอมพิวเตอร์ ฮาร์ดแวร์ โดยมีอุปกรณ์กีฬา คือ เมาส์ คีย์บอร์ด หูฟัง แข่งขันผ่านสนามแข่งโลกออนไลน์ หรือเรียกว่า สนามกีฬาดิจิทัล กีฬาที่ใช้แข่งขันแบ่งออกเป็น เกมกีฬา เกมต่อสู้ เกมวางแผน และโมบา (multiplayer online battle arena) ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมาก วัดได้จากจำนวนผู้ชมที่มากกว่า 385 ล้านคนทั่วโลก ได้ถูกเลือกเป็นกีฬาสาธิตในเอเชียนเกมส์ 2018 และปัจจุบันได้รับการบรรจุให้เป็นกีฬาชิงเหรียญอย่างเป็นทางการในเอเชียนเกมส์ในปี 2022 ที่กำลังจะเกิดขึ้น การกีฬาแห่งประเทศไทยได้เห็นชอบให้อีสปอร์ตเป็นชนิดกีฬา โดยได้รับการอนุมัติจากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาในวันที่ 17 ตุลาคม 2560 ทำให้ไทยสามารถส่งผู้เข้าแข่งขันอีสปอร์ตในนามทีมชาติไทยในรายการแข่งขันอีสปอร์ตระหว่างประเทศ



แต่อย่าเพิ่งตัดสินอีสปอร์ตจากสิ่งที่เห็น เกมที่ใช้แข่งขันมีดีมากกว่าแค่ให้ความสนุก ช้อนไว้ด้วยประโยชน์คือ การคลายเครียด ออกกำลังกาย เพราะในทุกเกมต้องใช้การวางแผน วางกลยุทธ์ ใช้ความคิด และการตัดสินใจที่เร็วอย่างเฉียบขาด ยิ่งการเล่นกันเป็นทีม สิ่งเหล่านี้จะฝึกมีทักษะให้เพิ่มขึ้นในหลายด้าน ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนการเล่นเกมในผู้สูงอายุ พบว่าสมองมีสมดุลด้านความคิดและอารมณ์ ช่วยป้องกันภาวะดกดอยทางสมองหรือภาวะเอ็มซีไอ ป้องกันอัลไซเมอร์อีกด้วย



การเลือกกีฬาหรือกิจกรรมให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพ โดยไม่จำกัดจุดประสงค์เพียงการพัฒนาร่างกายหรือสุขภาพในทางใดทางหนึ่ง หากทำให้ผู้เล่นมีความสุขก็คงคุ้มค่าในการเลือกกิจกรรมนั้นๆ

ร้านแกงป่าศรียาน

ร้านอาหารไทยในตำนานที่เปิดมานานกว่า 40 ปี ด้วยความโดดเด่นเรื่องอาหารไทย ดั้งเดิม เหมาะกับคนที่ชื่นชอบรับประทานอาหารไทยรสจัด โดยทางร้านจะเน้นเมนูอาหารไทยและอาหารป่าที่มีรสชาติอร่อยแบบไทย ๆ จัดจานครบรสถึงเครื่อง ด้วยการนำวัตถุดิบที่ถูกต้องตามตำราอาหารไทยโบราณ เมนูแกงป่า แกงคั่ว ถือเป็นเมนูที่ต้องสั่งกันทุกครั้ง หากมาแล้วไม่ได้รับประทานเมนูเหล่านี้ถือว่ามาไม่ถึง อีกหนึ่งจุดเด่นที่ทำให้ร้านนี้อยู่ในใจของใครหลาย ๆ คน คือ ราคาที่สมเหตุสมผล เมนูเริ่มต้นเพียง 50 บาท เรียกว่าคุ้มค่าอย่างมาก



ไข่เจียวปลาเค็ม

เมนูนี้ดูเหมือนง่าย ๆ แต่มีความยากซ่อนอยู่ ด้วยเทคนิคการควบคุมความร้อนที่ทำให้เมนูไข่เจียวปลาเค็มมีความหอมเป็นพิเศษ รสชาติฉ่ำ ๆ มัน ๆ และเค็มพอดี



สะตอกุ้งผัดกะปิ

เมนูขึ้นชื่อจากภาคใต้ สำหรับคนรักสะตอ จะรู้ว่าความเด็ดอยู่ที่เครื่องแกง โดยทางร้านถือว่าจัดมาเต็ม ๆ แน่น ๆ กุ้งสดหวานกรอบ สะตอที่เรียกว่าคัดมาเป็นพิเศษมีเมล็ดกลมโต กลิ่นฉุน มันอร่อย เข้ากันได้ดีกับกะปิชั้นดี เป็นเมนูที่กลมกล่อมอย่างมาก



แกงคั่วหอยขม

เมนูแกงโบราณรสชาติเข้มข้นที่ชูหอยขมเป็นวัตถุดิบหลัก ทางภาคอีสานเรียกว่า หอยจู้บ ซึ่งเมนูนี้กลายเป็นเมนูฮิตสำหรับคนชอบแกงคั่วแบบข้น ๆ รสชาติกลมกล่อมหอมเครื่องแกงที่ใส่มาครบครันและหอยขมกรอบแดงสุ่งฟู รับรองว่าคุณต้องสั่งซ้ำเพิ่มแน่นอน

จู้ปลาทุ

เป็นเมนูที่ไม่ค่อยพบบ่อยนัก เพราะถือเป็นเมนูที่ค่อนข้างทำให้อร่อยได้ยาก เสน่ห์ก็อยู่ที่กลิ่นหอมของเครื่องแกง โดยใช้เครื่องแกงแดงผัดกับกะทิจนได้ที่ ใส่สมุนไพรไทยเพิ่มรสชาติและความหอม จุดเด่น คือ กะทิที่ทำให้รสหอมมัน และปลาทุมาเป็นวัตถุดิบหลัก ที่มีความสดมาก ไม่มีความคาวแม้แต่น้อย ถือเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมอย่างมาก สั่งเกตได้จากโต๊ะข้างเคียงที่สั่งเกือบทุกโต๊ะ



แกงจืดบิวฮมูลบ

เป็นแกงจืดรสออกเค็มอมเปรี้ยวที่มาจากบิวฮดองกับหมูสับเนื้อเนียนดี เมื่อได้รับประทานแล้วจะได้รับความรู้สึกสดชื่น เหมาะกับเป็นเมนูสุดท้ายสำคัญเพื่อลดความเผ็ดร้อนจากเมนูก่อนหน้านี้ เป็นการจบมื้ออาหารที่สมบูรณ์แบบ



รสชาติ ★★★★★ บริการ ★★★★★
บรรยากาศ ★★★★★ ความสะอาด ★★★★★
ความสะอาดสบาย ★★★★★

📍 954 2 ก. นครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
🕒 เวลาทำการ 10.00 - 21:00 น.

☎ 02-241-4216



ให้บริการฉีดวัคซีนไฟเซอร์

คณาจารย์โรงเรียนราชินีบนมอบกระเช้าขอบคุณให้กับทีมแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ในโอกาสที่ทางโรงพยาบาลได้ให้บริการฉีดวัคซีนไฟเซอร์ให้กับนักเรียนโรงเรียนราชินีบน กว่า 400 คน ระหว่างวันที่ 11-12 ตุลาคม 2564 ณ ห้องประชุม ชั้น 22 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ



โรงพยาบาลวิชัยยุทธร่วมรับบริจาคโลหิต

ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ทำให้การบริจาคโลหิตที่สภากาชาดลดลง ส่งผลให้โลหิตที่สะสมในคลังลดลงอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลวิชัยยุทธ และศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทยซึ่งเปิดรับบริจาคโลหิตผ่านทางรถโมบายในรูปแบบการเว้นระยะห่าง เพื่อความปลอดภัยของผู้บริจาคโลหิต ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ร่วมบริจาคโลหิตให้กับสภากาชาดไทย โดยกิจกรรมรับบริจาคโลหิตครั้งต่อไปจะจัดขึ้นในช่วงเดือนเมษายน 2565 ณ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ





กฐินสามัคคีประจำปี 2564

โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดกิจกรรมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2564 เพื่อเป็นการถวายความอุปถัมภ์แด่พระสงฆ์ที่อยู่จำพรรษากาลถ้วนไตรมาส ให้ได้รับอานิสงส์ครบถ้วนตามพระธรรมวินัยบัญญัติ สมทบทุนสร้างเมรุไฟฟ้าไตรดรีจิ่งนครปลดมลพิษ และใช้เป็นสถานที่บำเพ็ญกุศลสงเคราะห์ของพุทธบริษัทโดยทั่วไป ณ วัดศรีสวรรค์สังฆาราม (วัดตือไม้) ต.นครสวรรค์ออก อ.เมือง จ.นครสวรรค์ วันอาทิตย์ที่ 14 พฤศจิกายน 2564 ที่ผ่านมา โดยมีผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ เป็นเงิน 2,106,767.60 บาท ทางโรงพยาบาลขอร่วมอนุโมทนาบุญกับทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

BAUEN

by SCG

Total Home Renovation Service

ความสุขของคุณพ่อคุณแม่ เป็นเรื่องใหญ่
ปรับห้องให้เหมาะกับรูปแบบการใช้ชีวิต

แพคเกจห้องน้ำ
ปลอดภัย

เริ่มต้น

50,000

บาท*



BEFORE



AFTER

รูปตัวอย่างงานขยาย
และปรับเปลี่ยนห้องน้ำ

*ราคาโดยรวมงานรีโนเวทและบุกระเบื้องรุ่นกันลื่น ไม่เกิน 10 ตร.ม และติดตั้งราวจับยึดติดรุ่นเบร็กธา สีวอร์นิก จำนวน 3 ชิ้น (ตัวโอ ขนาด 40 ซม. ยาว 2 ม. 1 ชิ้น และ ตัวแอลขนาด 620X470 มม./Ø35 มม. 2 ชิ้น) เเนือนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



BAUEN Elder Delight™

บริการให้คำปรึกษา ออกแบบ และรีโนเวท
ห้องเพื่อผู้สูงวัย

สอบถามรายละเอียดและแพ็คเกจเพิ่มเติม
TEL : 02-254-9883 (10.00-18.00 น.)



Interior &
Exterior Design



Home Remodeling
& Extensions



Furnishing
& Built-ins



Decoration



Home &
Living systems