

วารสารวิชัยยุทธ

# VICHAIYUT



วิชัยยุทธ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 70 เดือนมกราคม 2566 - เมษายน 2566  
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

## Health Tips

วิธีถนอมหัวใจ  
ให้อยู่กับเราไปนานๆ

## บทความพิเศษ

มะเร็งปอด ภัยเงียบที่ทุกคนเป็นได้

## Care for Kids

เมื่อลูกเป็นหนุ่มสาวก่อนวัย

## One Day Out

@บางแสน

## Forever Young

กฎเหล็กของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี  
และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



# การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



## บทบรรณาธิการ

สวัสดิสมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ในช่วงตลอดต้นปีที่ผ่านมาเป็นช่วงที่ประเทศเราประสบปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกับประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ เด็ก หรือผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น และจะเห็นได้ชัดเจนจากจำนวนผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ ที่อาจเกิดจาก PM 2.5 เช่น ไอ จาม ตาแดง ผื่นคันตามผิวหนัง อาการภูมิแพ้ต่างๆ จึงขอให้สมาชิกและผู้อ่านทุกท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้งในช่วงเวลาที่ค่าฝุ่นสูง หรือสวมหน้ากากอนามัยที่สามารถกรองฝุ่นละออง PM 2.5 ได้หากจำเป็นต้องอยู่นอกอาคารนะครับ



นายแพทย์ไพฑูย์ จิตติวาณิชย์  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เราจึงขอนำเสนอบทความพิเศษเกี่ยวกับมะเร็งปอด ทั้งปัจจัยความเสี่ยงและวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดด้วย Low-dose CT Scan ซึ่งเป็นเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่มีความแม่นยำสูงและมีความปลอดภัย หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านเช่นเคยนะครับ

## Content สารบัญ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 70 เดือนมกราคม - เมษายน 2566

### 3 Vichaiyut Update

ศูนย์โรคผิวหนังและศัลยกรรมตกแต่ง

### 5 บทความพิเศษ

มะเร็งปอด ภัยเงียบที่ทุกคนเป็นได้

### 8 Lifestyle

โพลและพลาสติก อันตรายกว่าที่คุณคิด

### 9 Health Tips

วิธีถอนพิษไข้ให้อยู่กับเราไปนานๆ

### 10 Forever Young

กฎเหล็กของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง

### 11 รู้หรือไม่

กระดูกเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย

### 12 Experience

### 13 ถามมา-ตอบไป

โรคจิตเวชเด็กที่พ่อแม่ไม่ควรละเลย

### 13 Care for Kids

เมื่อลูกเป็นหนุ่มสาวก่อนวัย

### 15 One day Out

@บางแสน

### 17 Healthy In Trend

MADHOP กีฬาของมนุษย์ที่มีแรงบันดาลใจจากสัตว์

### 18 Enjoy your meal

KOBE Steakhouse

### 19 Activities

#### ที่ปรึกษา

นพ.ประพุด ศิริปณีย์  
นพ.พรต ทองวานิช  
นพ.ณรงค์ อดดรรณะ  
นพ.ประพจน์ คล่องสู้ศึก  
นพ.ก่าธร เม่าสวัสดิ์  
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ  
นพ.สุราณี ปริษานนท์  
นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

#### บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพฑูย์ จิตติวาณิชย์

#### กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนนมาลี  
คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

#### ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ  
คุณศรีวิรินทร์ กิจเลิศสกุลวงศ์

#### สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังจันทน์  
ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12  
บริษัท วิชายุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด  
บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)  
Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ  
บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)  
บริษัท ทีบีทีฟูดส์ 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 เคม.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

ศูนย์โรคผิวหนัง  
และ  
ศัลยกรรมตกแต่ง

SKIN  
AND  
COSMETIC CENTER



โฉมใหม่

## ศูนย์โรคผิวหนังและศัลยกรรมตกแต่ง

ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

ตรวจวินิจฉัย พร้อมให้บริการรักษาปัญหาด้านสุขภาพผิวหนัง  
โดยคณะแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนังและศัลยกรรมตกแต่งด้วยเครื่องมือทางการแพทย์  
ที่ทันสมัยและได้มาตรฐานสากล

เปิดให้บริการแล้ว

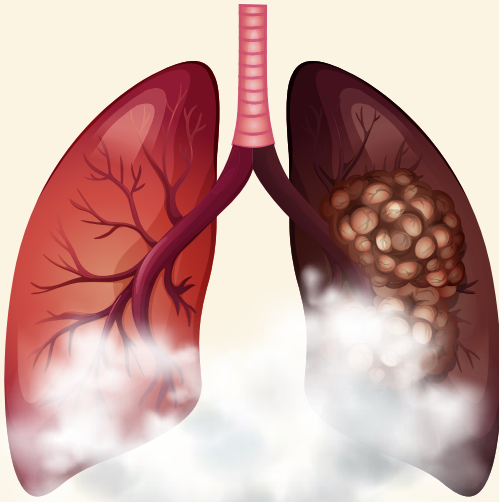


ชั้น 13 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ



ชั้น 1 อาคารวิชัยยุทธเหนือ

เพิ่มความสดชื่นกับเครื่องดื่มและขนมที่คุณชื่นชอบได้ตั้งแต่วันนี้  
เปิดบริการทุกวัน จันทร์-อาทิตย์ เวลา 06.30-19.00 น.



# มะเร็งปอด

## ภัยเงียบที่ทุกคนเป็นได้

อุบัติการณ์ของการเกิด และอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็ง มีจำนวนมากที่สุดในประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยที่วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งปอดมีมากถึง 65 รายต่อวัน และมีถึง 58 รายต่อวันที่เสียชีวิตด้วยมะเร็งปอด ส่วนใหญ่มักพบว่ามากกว่าร้อยละ 80 มักเป็นระยะลุกลามเมื่อมาพบแพทย์ เนื่องจากมะเร็งปอดระยะต้นมักไม่แสดงอาการ ปอดของคนเรามีปริมาตรมาก ก้อนมะเร็งจึงมีขนาดเล็ก เช่น ขนาด 1 เซนติเมตร อาจไม่ถึง ร้อยละ 1 ของปริมาตรปอด ทำให้กว่าที่จะแสดงอาการมักจะเป็นระยะลุกลามหรือแพร่กระจาย

### ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด

สาเหตุหลักของการเกิดมะเร็งปอด คือ การสูบบุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะคนที่สูบบุหรี่ปริมาณมาก และสูบเป็นเวลานาน คือ สูบมากกว่า 20 มวนต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลานานมากกว่า 20 ปี และถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้สูบบุหรี่เอง แต่อยู่ใกล้ชิดกับคนที่สูบบุหรี่ และสูดดมควันบุหรี่เข้าไป ที่เรียกกันว่าสูบบุหรี่มือสอง (Second hand Smoker) พบว่ามีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดมากกว่าคนที่สูบบุหรี่เองถึง 1.24 เท่า สาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เกิดมะเร็งปอด ได้แก่ การทำงานในอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับแร่ใยหิน สารหนู รวมถึงมลภาวะทางอากาศหรือ PM2.5



### วิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด

ปัจจุบันวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดที่มีการศึกษา และยืนยันว่าช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งปอดในกลุ่มประชากรที่ได้รับความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด คือ การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์รังสีต่ำ (Low-dose computed tomography) ปริมาณรังสีต่ำจะทำให้เราเห็นมะเร็งได้เร็วขึ้น เมื่อเทียบกับการทำภาพถ่ายเอกซเรย์ปกติ (Chest X-ray)



## อาการเตือนที่บ่งบอกถึงอาการของมะเร็งปอด

- 1) ไอเรื้อรัง ไอแบบแห้ง ไอมีเสมหะปน ติดต่อกันเป็นเวลานานมากกว่า 3 สัปดาห์
- 2) ไอมีเลือดปน เกิดจากก้อนมะเร็งปอดเบียดหรือว่าไปกินตัวหลอดเลือด
- 3) เสียงเปลี่ยนหรือเสียงแหบมากขึ้น จากการที่ก้อนมะเร็งปอดเบียดตัวเส้นเสียง
- 4) เจ็บแน่นหน้าอก หรือหอบเหนื่อยมากขึ้น
- 5) เบื่ออาหาร หรือน้ำหนักตัวลดลงเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ

## รู้จักมะเร็งปอดให้มากขึ้น ก่อนเริ่มการรักษา

มะเร็งปอด แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ 2 ชนิด คือ ชนิดเซลล์ขนาดเล็ก (small cell lung cancer) และชนิดเซลล์ที่ขนาดใหญ่ (non-small cell lung cancer) ซึ่งในกลุ่มแรก พบได้น้อยกว่า ประมาณ 10-15% ของมะเร็งปอด มักมีอาการหนัก และมักสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ สำหรับในกลุ่มหลัง พบได้มากกว่าถึง 85% ของมะเร็งปอดทั้งหมด ในกลุ่มหลังนี้ยังแบ่งแยกชนิดย่อย ออกเป็นชนิดต่างๆ อีกหลายชนิด เช่น adenocarcinoma, squamous cell carcinoma



จากการศึกษา มะเร็งปอดมีความหลากหลายมาก ที่กล่าวไปเป็นการแบ่งกลุ่มแบบง่าย ปัจจุบันทางโรงพยาบาล มีการตรวจที่ขึ้น สามารถแยกชนิดมะเร็งปอดได้มีความละเอียดขึ้น ตรวจลงลึกถึงรหัสพันธุกรรม ตรวจยีนกลายพันธุ์ในระดับ DNA เพื่อการใช้ยาที่มีความเฉพาะเจาะจงต่อมะเร็งปอดมากขึ้น ผลการรักษามีประสิทธิภาพสูง ผลข้างเคียงต่ำ คนใช้มีอัตราการรอดชีวิตจากมะเร็งปอดสูงขึ้น รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

## ปัจจัยที่นำมาพิจารณาการรักษา มะเร็งปอด

### 1 ชนิดของมะเร็งปอด

### 2 ระยะของโรคมะเร็ง

**ระยะที่ 1-2** ระยะต้น ก้อนมะเร็งอยู่เฉพาะที่ปอด ขนาดไม่ใหญ่ ยังไม่มีการลุกลามไปอวัยวะข้างเคียง ใช้การรักษาโดยการผ่าตัดร่วมกับให้ยาเคมีบำบัดรักษาเสริมหลังการผ่าตัด

**ระยะที่ 3** ส่วนมากผ่าตัดไม่ได้ เริ่มมีการแพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลือง ใช้การรักษาโดยการฉายแสงร่วมกับการใช้ยา ทั้งเคมีบำบัดหรือภูมิคุ้มกันบำบัด

**ระยะที่ 4** หรือระยะแพร่กระจาย คือ กระจายไปอวัยวะอื่นๆ เช่น กระดูก ตับ หรือสมอง การรักษาลักษณะคือการให้ยา ทั้งเคมีบำบัด ยาพุ่งเป้า หรือภูมิคุ้มกันบำบัด

### 3 ความแข็งแรงของร่างกาย

### 4 โรคประจำตัว

เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการขาปลายมือปลายเท้า ก็มีผลต่อการเลือกชนิดของยาเคมีบำบัด เพราะยาเคมีบำบัดบางชนิดจะมีผลข้างเคียงเรื่องการชามือขาเท้าเพิ่มมากขึ้นได้

### 5 อาการคนไข้

อาการที่รุนแรงมาก ที่ต้องรีบให้การรักษาเพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการให้ยารักษา มะเร็ง เช่น การลุกลามของมะเร็งไปกระดูก เกิดกระดูกหัก อาจต้องเลือกการรักษากระดูกที่หักก่อน โดยการผ่าตัด หรือ การฉายแสง ก่อนการให้การรักษาหลัก เนื่องจากการรักษาหลายอย่างควบคู่ไปพร้อมกัน อาจเกิดผลข้างเคียงได้มาก



## การรักษามะเร็งปอดมืออะไรบ้าง

**1. การผ่าตัด** คือ การตัดเอาก้อนมะเร็งที่เป็นก้อนปฐมภูมิออก ถือว่าเป็นการรักษาหลักในมะเร็งระยะที่ 1-2

**2. การฉายรังสี** คือ การกำหนดขอบเขตของตำแหน่งก้อนมะเร็ง หลังจากนั้นจะทำการฉายรังสีที่ก้อนมะเร็งให้ผล และตายลง การฉายแสงมักเป็นการรักษา ร่วมกับการใช้ยา ในมะเร็งปอดระยะที่ 3 ที่ไม่สามารถผ่าตัดได้ หรืออยู่ในระยะลุกลามตามตำแหน่งของอวัยวะ เช่น ฉายแสงบริเวณกระดูกเพื่อลดอาการปวด เป็นต้น

**3. การรักษาด้วยยา เป็นการรักษาหลักของมะเร็งระยะแพร่กระจาย แบ่งออกเป็น 4 แบบ**

- **การรักษาด้วยยาเคมีบำบัด (Chemotherapy)** การฉีดเข้าทางเส้นเลือดดำเหมือนการให้น้ำเกลือ มีผลข้างเคียงค่อนข้างมาก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ผอมร่วง ขา และพบการติดเชื้อได้ง่าย การใช้เคมีบำบัดอยู่ได้เพียงแค่ช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นการรักษา มะเร็งปอดด้วยยาเคมีบำบัดเพียงอย่างเดียว จึงได้ผล การรักษาที่ยังไม่ค่อยน่าพึงพอใจนัก

- **การรักษาด้วยยามุ่งเป้า (Targeted therapy)** หมายถึง การที่เซลล์มะเร็งปอดมีการกลายพันธุ์ของยีน การใช้ยามุ่งเป้ารักษาให้ตรงจุด ตัวยาจะออกฤทธิ์โดยตรงกับเซลล์มะเร็งเท่านั้น มีประสิทธิภาพการรักษาดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

- **การรักษาด้วยภูมิคุ้มกันบำบัด (Immunotherapy)** คือ การให้ยาไปกระตุ้นประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ผลข้างเคียงของยากลุ่มนี้ คือ การที่ภูมิคุ้มกันในร่างกายถูกกระตุ้นมากเกินไป มีผลต่ออวัยวะ เช่น ต่อมไทรอยด์อักเสบ ปอดอักเสบ ลำไส้อักเสบ ตับอักเสบ ผื่นผิวหนังอักเสบ เป็นต้น

- **การรักษาแบบผสมผสาน (Combined therapy)** คือ การนำการรักษาทั้ง 3 วิธีที่กล่าวข้างต้น มาผสมผสานกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตรที่ยาวนานมากขึ้น



จะเห็นได้ว่า มะเร็งปอดสามารถรักษาให้หายขาดได้ ในระยะต้น แต่ถึงแม้ว่าจะอยู่ในระยะแพร่กระจายแล้วก็ตาม คนไข้ก็ยังมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถใช้ชีวิตได้อย่างใกล้เคียงปกติ ในช่วงระยะ 10 ปีที่ผ่านมา เทคโนโลยีการผ่าตัดดีขึ้น การฉายแสงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ผู้ป่วยได้รับการดูแล คำแนะนำจากแพทย์เฉพาะทาง ไม่เสียโอกาสในการรักษา และเข้าถึงการใช้ยาได้อย่างเหมาะสม

...เพราะ มะเร็งปอด รู้ไว รักษาได้  
ไม่นานกลัวอย่างที่คิด แล้วทำไมต้องรอ...



**พญ. ทัศนันต์ เกียนไชย**

อายุรแพทย์และแพทย์ทางด้านมะเร็งบำบัด

# โฟมและพลาสติกอันตรายกว่าที่คุณคิด



ในปัจจุบันมีการให้บริการส่งอาหารแบบ DELIVERY มากขึ้น และธุรกิจนี้ก็มีแนวโน้มขยายตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยภาวะโรคระบาดและฝุ่น PM2.5 ที่ทำให้ผู้คนไม่อยากจะออกจากบ้านหรือที่อยู่อาศัย แต่สิ่งที่ส่งผลเสียกับร่างกายที่คนส่วนใหญ่มองข้ามคือ ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารที่ไม่มีคุณภาพ โฟมและกล่องพลาสติกที่ผลิตมาจากปิโตรเลียม เมื่อสัมผัสอาหาร สารอันตรายจะละลายออกมาปนเปื้อนกับอาหาร เข้าสู่ร่างกายโดยตรง

กล่องโฟมและกล่องพลาสติกเริ่มเป็นที่นิยมเมื่อประมาณ 15 ปีก่อน ซึ่งในปัจจุบันมีการผลิตใช้งาน 1300 - 1500 ตันต่อเดือน โดยจะผลิตเป็นถาดหรือกล่องสำหรับใส่อาหารเป็นหลัก และในแต่ละวันมีการใช้กล่องเหล่านี้ไม่ต่ำกว่า 138 ล้านกล่อง ซึ่งเฉลี่ย 2.3 กล่อง/คน/วันเลยทีเดียว และสารพิษที่ซ่อนอยู่ในความสะอาดสบาย ได้แก่ สารสไตรีน โมโนเมอร์ สารไดออกซิน และสารไวนิลคลอไรด์ ส่งผลต่อระบบน้ำเหลือง เกิดเลือด ทำให้ผิวหนังแห้งแตก สารในกลุ่มนี้กระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด ยังส่งผลต่อการเดินของหัวใจ ทำลายตับ ไต ก่อโรคทางระบบประสาท ความจำเสื่อม สมารถสิ้น หงุดหงิด อ่อนเพลีย จนถึงขั้นนอนไม่หลับ

ส่วนผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์จะทำให้ฮอร์โมนผิดปกติ อสุจิลดลงในเพศชาย และมดลูก รั้งไข่ผิดปกติในเพศหญิง โดยทั่วไปแล้วกล่องโฟมและพลาสติกใส่อาหารในท้องตลาดจะทนความร้อนได้เพียง 70 องศาเซลเซียส ซึ่งแน่นอนว่าอาหารที่ใส่ภาชนะให้รับประทานอยู่เป็นประจำ มีอุณหภูมิสูงกว่ามาตรฐาน ส่งผลให้สารอันตรายปนเปื้อนมาที่กับอาหารได้



“การหลีกเลี่ยงใช้ภาชนะโฟม พลาสติกบรรจุอาหาร ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ ยังช่วยลดปริมาณขยะ และยังช่วยลดมลพิษที่เกิดจากการทำลายวัสดุเคมีเหล่านี้อีกด้วย



# วิธีนอมหัวเข่า ให้อยู่กับเราไปนานๆ



ข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) มีสาเหตุจากกระดูกอ่อนของผิวข้อเข่าสึกกร่อน จากการเสื่อมตามธรรมชาติ หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เร่งให้ผิวกระดูกเสียหาย และเมื่อไม่มีผิวกระดูกอ่อนมาห่อหุ้ม เนื้อกระดูกที่มาเสียดสีกันขณะที่มีน้ำหนักกดตามแรงโน้มถ่วงจึงทำให้เกิดอาการเจ็บปวด หากทิ้งระยะไว้เป็นเวลานานจะกลายเป็นอาการเรื้อรัง ทำให้เคลื่อนไหวติดขัด มีเสียงดังเวลาขยับข้อเข่า และสร้างความเจ็บปวดรุนแรง

## ข้อควรปฏิบัติในการลดความเสี่ยงข้อเข่าเสื่อม



ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน เพื่อลดแรงกดบริเวณข้อเข่าให้น้อยลง



บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าเป็นประจำ เพื่อสร้างความแข็งแรง ให้กับข้อเข่า ให้พร้อมพุง และรับแรงกระแทกในกิจวัตรประจำวัน



เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆ หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง



หลีกเลี่ยงการยืนในท่าเดียวเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ยืนตรงทางขาออกเล็กน้อย ให้แรงกดกระจายลงสู่เท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน



หลีกเลี่ยงการนั่งขัดสมาธิ นั่งยอง นั่งคุกเข่า ควรนั่งบนเก้าอี้ที่อภัยขา โดยให้ระดับฝ่าเท้าวางราบกับพื้นพอดี



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีแรงกระแทกบริเวณข้อเข่า เช่น การยกน้ำหนัก การกระโดดเชือก วิ่ง หรือกีฬาที่เพิ่มแรงเครียดบริเวณข้อเข่า



เมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า ต้องรีบรับโดยรักษาทันที ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ เพราะจะเป็นการสะสมจนเป็นอาการเรื้อรังทำให้การรักษายากยิ่งขึ้น



# กฎเหล็ก ของผู้สูงอายุ

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี  
และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ช่วงวัยของผู้สูงอายุเป็นช่วงที่ร่างกายเสื่อมสภาพได้  
อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ  
ให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสดใส ร่าเริง แข็งแรง เพื่อมีอายุ  
ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ทำอย่างไรไปดูกันค่ะ

## ข้อแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่อยากมีสุขภาพดี

- สร้างวินัยในการตื่นนอน และเข้านอนให้เป็นเวลา ไม่ควรหลับในระหว่างวัน หากฝันไม่ไหวจริงๆ ก็ไม่ควรเกิน 15 นาที เพราะการหลับจะสร้างปัญหาให้นอนไม่หลับในเวลากลางคืน ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย ยิ่งในกรณีผู้สูงวัยที่ถูกจำกัดปริมาณน้ำในแต่ละวัน ควรดื่มอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ร่างกายเกิดสมดุล ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย เพื่อลดสิ่งตกค้างในร่างกายให้น้อยที่สุด
- จัดเวลาเพื่อเข้าสังคมบ้าง ออกกำลังกายบ้าง เพื่อให้จิตใจแจ่มใส หากกิจกรรมทำร่วมกับกลุ่มที่มีช่วงวัยใกล้เคียงกัน ตามสภาพร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับมาตรฐาน ลดปัญหาโรคอ้วน เบาหวาน ข้อเสื่อม กระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง
- ควบคุมอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เสริมด้วยแร่ธาตุ แคลเซียม และวิตามิน ตามคำแนะนำของแพทย์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รสเค็มจัด หวานจัด ควรปรับมารับประทานอาหารย่อยง่าย รสชาติอ่อนๆ
- ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดการสูบบุหรี่ พฤติกรรมต่างๆ ที่เร่งให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมเร็วกว่าปกติ
- หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของตนเอง แม้มีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม หากไม่แน่ใจควรรีบปรึกษาแพทย์ และควรพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน



นอกจากเรื่องการดูแลสุขภาพกายแล้ว  
เรื่องของสุขภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ  
ไม่แพ้กัน หากผู้สูงอายุมีความเครียด  
ความกังวล กับสิ่งต่างๆ รอบตัว ย่อมส่งผล  
ต่อร่างกาย และอาจเป็นสาเหตุของภาวะ  
เจ็บป่วยได้ในที่สุด

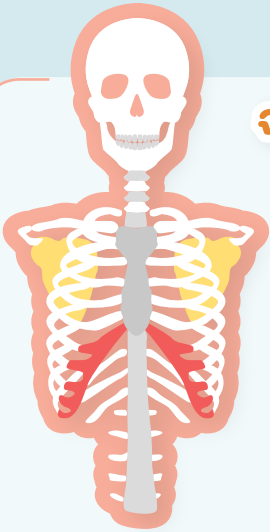
# รู้หรือไม่ว่า...

## รูปร่างมนุษย์มีแค่โครงกระดูก

**กระดูก** เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายมนุษย์ มีหน้าที่ประสานกับอวัยวะอื่นๆ ทำให้มนุษย์เรามีรูปร่าง รูปร่าง ที่เหมาะในการดำรงชีวิต โดยมีโครงร่างที่แข็งแรง (endoskeleton) ซึ่งสิ่งมีชีวิตที่มีกระดูกสันหลังจะใช้กระดูกส่วนนี้ ในการค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย ช่วยในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ และช่วยรับน้ำหนักที่เกิดจากแรงดึงดูดของโลก ส่วนกระดูกสันหลังของมนุษย์เป็นส่วน 1 ในอวัยวะชิ้นที่สำคัญที่สุด ที่ช่วยสนับสนุนให้ร่างกายสามารถตั้งตรง เดิน ท้ม บิดตัว และรับแรงกระแทกต่างๆ

ความมหัศจรรย์ของกระดูกเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก คือ เมื่อมนุษย์เกิดมาจะมีกระดูกทั้งหมด จำนวน 350 ชิ้น แต่เมื่อโตขึ้น จำนวนกระดูกกลับเหลือเพียง 206 ชิ้น สาเหตุมาจากร่างกายของเด็กอยู่ในช่วงวัยของการพัฒนาการทางร่างกาย และอยู่ในช่วงวัยเจริญเติบโต เมื่อเด็กเติบโตขึ้นกระดูกจำนวนหนึ่งจะเชื่อมต่อกันจากกระดูก 2-3 ชิ้น จะประสานกันเป็นชิ้นเดียวที่แข็งแรงยิ่งขึ้น

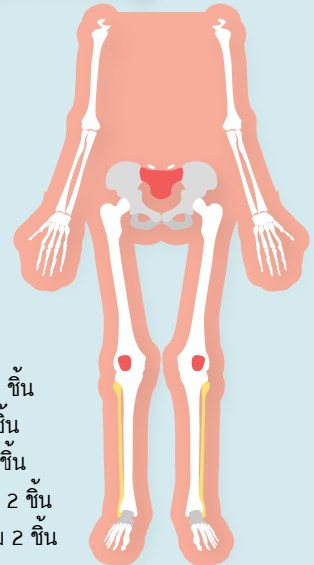
## กระดูกของมนุษย์ที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้วจะมีจำนวน 206 ชิ้น เท่านั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามตำแหน่งของกระดูกชิ้นนั้นๆ



### ▶ กระดูกแกน (axial skeleton)

กระดูกที่อยู่บริเวณกลางลำตัว แบบออกเป็น 80 ชิ้น ทำหน้าที่ค้ำจุนพวงศีรษะร่างกาย

- กระดูกกะโหลกศีรษะ 29 ชิ้น (ไม่รวมฟัน)
- กระดูกสันหลัง 26 ชิ้น
- กระดูกซี่โครง 24 ชิ้น
- กระดูกหน้าอก 1 ชิ้น

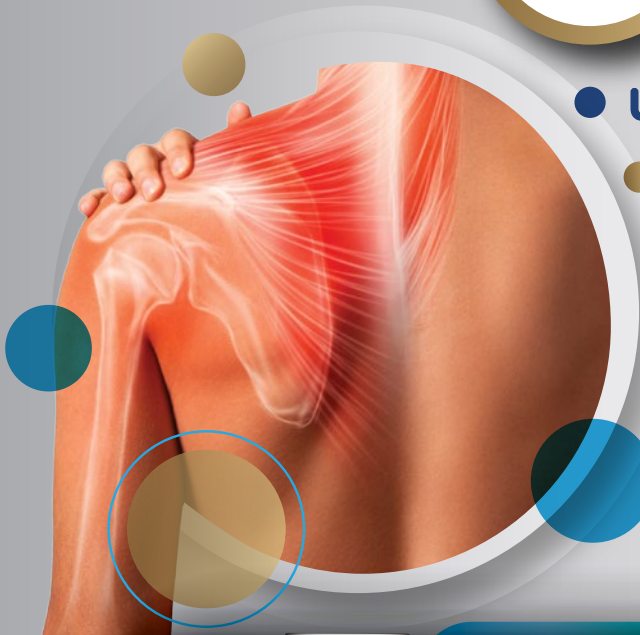


### ▶ กระดูกแขนง (appendicular skeleton)

กระดูกที่ยื่นจากกระดูกแกนหลัก แบบออกเป็น 126 ชิ้น ทำหน้าที่ค้ำจุนพวงร่างกาย ป้องกันอวัยวะภายใน และสร้างความสมดุลของร่างกาย

- กระดูกแขนข้างละ 30 ชิ้น รวม 60 ชิ้น
- กระดูกขาข้างละ 30 ชิ้น รวม 60 ชิ้น
- กระดูกสะบักข้างละ 1 ชิ้น รวม 2 ชิ้น
- กระดูกเชิงกรานข้างละ 1 ชิ้น รวม 2 ชิ้น
- กระดูกไหปลาร้าข้างละ 1 ชิ้น รวม 2 ชิ้น

การให้ความสำคัญกับภาวะของกระดูกเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างมาก ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น จนถึงวัยชรา โดยต้องใส่ใจในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารอย่างครบถ้วน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ ที่สำคัญต้องตรวจสุขภาพ และตรวจวัดความหนาแน่นของมวลกระดูกอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี



- ปวดไหล่เป็นเวลานาน
- ข้อไหล่ตึง ข้อไหล่หลุด
- เอ็นไหล่ฉีกขาด
- ยกแขนไม่สุด

มีโอกาสรักษาได้  
อย่าปล่อยให้เรื้อรัง!



รับชมวิดีโอผ่านทาง YouTube

SUBSCRIBE Vichaiyut Hospital

สอบถามข้อมูลได้ที่

ศูนย์โรคกระดูกและข้อ

ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

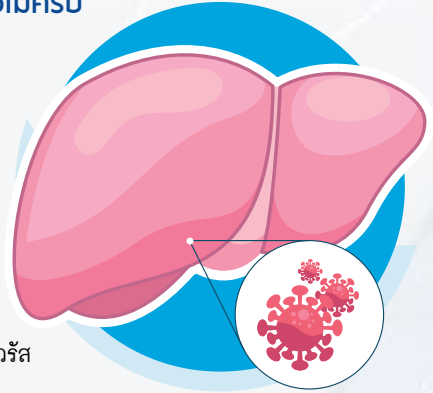
☎ 0 2265 7777

© www.vichaiyut.com ✉ mc@vichaiyut.com 📱 Vichaiyut Hospital 📧 @vichaiyut



**Q** ผมไปตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าเป็นไวรัสตับอักเสบบี ส่วนตัวผมไม่มีอาการที่แสดงถึงความผิดปกติแต่อย่างใด อยากสอบถามว่าการป่วยเป็นไวรัสตับอักเสบบีจะมีอาการอย่างไรบ้าง แล้วสามารถหายขาดได้หรือไม่ครับ

**A** ประเทศไทยมีผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีจำนวนมาก คิดเป็นอัตราผู้ป่วย 7 คน ต่อประชากร 100 คน ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นพาหะ คือ มีเชื้ออยู่ในร่างกาย ไม่ได้เป็นโรค ไม่มีอาการเจ็บป่วย แต่แพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ ส่วนผู้ป่วยมีอาการจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับมากกว่าคนปกติ 200 เท่า และเกือบร้อยละ 30 มีโอกาสที่โรคจะพัฒนาเป็นโรคตับอักเสบริ่ง ระดับแข็ง จนถึงขั้นเป็นมะเร็งตับ ซึ่งผู้ป่วยจะมีเชื้อไวรัสในตัวนานกว่า 20 ปีขึ้นไป โรคไวรัสตับอักเสบบีจะตรวจพบได้จากการตรวจเลือดแล้วพบการทำงานของตับผิดปกติ ผู้ป่วยอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักตัวลดลง ผิวง่าย ร่างกายขาดสารอาหาร ท้องบวม น้ำตาเหลือง ตัวเหลือง หากทิ้งระยะไว้เป็นเวลานานอาจกลายเป็นมะเร็งตับในที่สุด ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาเชื้อไวรัสตับอักเสบบีโดยตรง ยาที่ใช้เป็นเพียงการช่วยบรรเทาอาการเสื่อมของตับ โดยมี 2 วิธี คือ การรับประทานยา หรือฉีดยา ผู้ป่วยต้องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ทุกชนิด และต้องเจาะเลือดเพื่อตรวจการทำงานของตับเป็นระยะๆ ควรหลีกเลี่ยงการให้ยาที่ไม่จำเป็น เพราะยาเกือบทุกชนิดจะทำลายตับ และทุกครั้งที่พบแพทย์ต้องแจ้งให้ทราบว่าเป็นตับอักเสบบี เพื่อกำหนดการให้ยาในขนาดที่เหมาะสม



**Q** ลูกชายอายุ 4 ปี มีอาการไม่สบายบ่อยครั้ง ไอ จาม มีน้ำมูก จะสังเกตได้อย่างไรว่าเป็นการป่วยแบบใด ใช้หวัดธรรมดา ใช้หวัดใหญ่ หรือมีโรคประจำตัว

**A** การป่วยเป็นไข้หวัดมักเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ติดต่อทางน้ำมูก น้ำลาย การไอ จาม หากอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่ดีจะมีโอกาสแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น อาการของไข้หวัดจะมีไข้ต่ำๆ ไอ จาม น้ำมูกไหล ช่วงแรกน้ำมูกใส หากเป็นหลายวันสีน้ำมูกจะเข้มข้น มีอาการคัดจมูก หายใจไม่ออก และเบื่ออาหาร โดยทั่วไปไข้หวัดธรรมดาอาการจะไม่รุนแรงและหายได้เอง ส่วนไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยมักมีไข้สูง ปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งจำเป็นต้องพบแพทย์ เพื่อเจาะเลือดตรวจวินิจฉัย ให้น้ำเกลือ เพื่อรักษา และบรรเทาอาการ เบื้องต้นแนะนำให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หากมีไข้สูงให้รับประทานยาลดไข้ในปริมาณ 10 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ทุก 4-6 ชั่วโมง ดื่มน้ำอุ่นเป็นระยะๆ หากผู้ป่วยมีน้ำมูก แน่นจมูก ให้รับประทานยาแก้หวัด ซึ่งโดยทั่วไปอาการไข้จะหายภายใน 3-4 วัน



# เมื่อลูกเป็น หนุ่มสาวก่อนวัย



การเข้าสู่วัยหนุ่มสาวตามปกตินั้น ในเด็กผู้หญิงจะเริ่มระหว่างอายุ 8 - 13 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ริงไข่ จะสร้างฮอร์โมนเพศหญิง จะมีโตที่เต้านมขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีประจำเดือน ส่วนในเด็กผู้ชายจะเริ่มระหว่างอายุ 9 - 14 ปี โดยที่อวัยวะจะสร้างฮอร์โมนเพศชาย กล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น มีขนขึ้นตามตัว อวัยวะเพศ รักรั และมีการคลั่งน้ำอสุจิตามธรรมชาติ



## ⓘ อาการและที่บ่งบอกว่าอยู่ในภาวะ ของหนุ่มสาวก่อนวัย

**เด็กหญิง**จะเริ่มมีสิว หน้ามัน มีกลิ่นตัว เต้านมเริ่มขยาย มีขนรักแร้ และอวัยวะเพศก่อนอายุ 8 ปี ตัวสูงเร็วกว่าเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกัน มีตกขาว หรือประจำเดือนมาก่อนอายุ 9 ปีครึ่ง **เด็กชาย**จะเริ่มมีหนวด สิว หน้ามัน เสียงแตก กลิ่นตัว มีการขยายตัวของอวัยวะ องคชาติ มีขนรักแร้ และขนที่อวัยวะเพศตัวสูงเร็วกว่าเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกันก่อนอายุ 9 ปี



**ผลเสียที่จะเกิดของภาวะเป็นหนุ่มสาวก่อนวัย** การเชื่อมปิดของกระดูกจะอยู่ในอัตราที่รวดเร็วเกินไป แม้จะสูงเร็วแต่ก็จะหยุดสูงเร็วเช่นกัน ความสูงสุดท้ายก็จะต่ำกว่าศักยภาพทางพันธุกรรมที่ควรจะเป็น ในปัจจุบันทางการแพทย์มีวิธีการรักษาโดยการฉีดฮอร์โมนสังเคราะห์ (GnRH-analogue) เข้าสู่กล้ามเนื้อทุก 4 สัปดาห์ ซึ่งฮอร์โมนจะไปยับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนโกนาโดโทรปินส์ จากต่อมใต้สมอง ทำให้รังไข่ในผู้ป่วยเด็กหญิงและอวัยวะในผู้ป่วยเด็กชายสร้างฮอร์โมนเพศลดลง ชะลอการเป็นหนุ่มสาว อัตราความเร็วในการเพิ่มความสูงจะกลับสู่ในอัตราปกติ เด็กหญิงจะมีเดือนมาลดลง ประจำเดือนจะหายไปในระยะเวลา 2-3 เดือนหลังฉีดฮอร์โมน ส่วนในเด็กชายจะชะลอการเพิ่มขนาดของอวัยวะและองคชาติ สิว และหนวดจะลดน้อยลง

# One Day Out @บางแสน

หลังจากสถานการณ์โควิดเริ่มคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น ก็ได้เวลาออกต่างจังหวัดช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจเสียหน่อย วันนี้ One Day Out จะพาไปหาดบางแสน หาดทรายริมทะเลอ่าวไทยไม่กี่ไกลจากกรุงเทพฯ ตั้งอยู่ที่ ตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี ถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยอดฮิตตลอดกาล เหมาะกับผู้ที่มามีเวลาท่องเที่ยวไม่มากนัก หาดบางแสนแบ่งออกเป็น 2 โซน คือ หาดบางแสนเหนือ เริ่มจากแนวชายหาดทางด้านทิศเหนือตรงวงเวียนบางแสนไปจนถึงแหลมแท่น ส่วนอีกโซนเป็นหาดบางแสนใต้ หรือเรียกอีกชื่อว่า หาดวอนนภา จะเริ่มจากแนวชายหาดทางด้านทิศใต้ของวงเวียนบางแสนไปจนถึงสะพานท่าเทียบเรือ หากท่านต้องการดื่มกิน แนะนำให้ไปหาดบางแสนโซนเหนือ เพราะจะมีร้านค้า ร้านอาหารให้เลือกมากมาย แต่หากต้องการความสงบ แนะนำให้ไปหาดบางแสนโซนใต้ เพราะนักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่าน เหมาะกับการท่องเที่ยวแบบครอบครัว



ไหนๆ ออกมาทะเลทั้งทีต้องแวะทานอาหารทะเลที่ร้านเจ้เป็ด หาดวอน ร้านลับๆ ที่มีอาหารอร่อย ราคาเป็นมิตร แม้ทางไปร้านค่อนข้างลึกลับซับซ้อนเล็กน้อย แต่ไม่เป็นอุปสรรคในการหาของอร่อยร้านนี้นั้นวัตถุดิบทะเลสดๆ อร่อยทุกเมนู หากท่านใดผ่านมาแถวบางแสนควรใส่ร้านนี้เข้าสู่โปรแกรมท่องเที่ยวด้วยรับรองไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน



หลังจากการรับประทานอาหารทะเลอย่างจุใจ และเริ่มมีอาการง่วงขึ้นมา เราจึงตัดสินใจว่าจะหากาแฟเพิ่มความกระชุ่มกระชวยกันเสียหน่อย เราจึงเดินทางไปที่ร้าน Little Town Sriracha บ้านสีขาวทรงทันสมัยที่ปรับมาเป็นคาเฟ่ แม้ตัวบ้านจะมีอายุเกือบ 50 ปี แต่กลับกลมกลืนกับบรรยากาศทะเลได้เป็นอย่างดี มีบ้านพักตากอากาศอยู่ 3 หลัง ดูแล้วก็คล้ายๆ เป็นเมืองเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยสีสันจากผู้คนที่แวะไป เวียนมาอย่างไม่ขาดสาย นักท่องเที่ยวที่มีความเป็นมิตรสูง ทักทายกันแม้จะไม่รู้จักกันมาก่อน เป็นเสน่ห์ของร้านแห่งนี้ที่ไม่เหมือนที่ใด ทางร้านยังมีบริการ STAND UP and get your PADDLE BOARD หรือคายัค แต่ต้องเริ่มจากการเทรนประมาณ 20 นาทีกับครูตัว-สิริน อินทนพ ผู้ที่อบรมเกี่ยวกับกีฬาทางน้ำ และยังเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ยืนพาย (SUP) ที่มีเพียงไม่กี่คนในประเทศไทย ครูจะสอนเราอย่างจริงจัง ตั้งแต่ท่ายืน ท่าพาย เทคนิคการจับไม้พาย จนถึงขั้นวิธีการเอาชีวิตรอดหากตกน้ำ เส้นทางพายซัพบอร์ดของที่นี่มีให้เลือก 5 เส้นทาง เริ่มต้นตั้งแต่เกาะลอย บ้านเล็กกลางน้ำ หาดลับ บางพระ จนถึงบางแสน เลือกได้ตามระดับความยากง่ายของเส้นทาง หรือเลือกตามเวลาที่เหมาะสม



หลังจากการพายเรือเสร็จ พวกเรามุ่งหน้าไป Momiji Specialty Coffee เพื่อเติมพลังก่อนจะกลับกรุงเทพฯ ที่นี่เหมือนยกเมืองญี่ปุ่นมาตั้งไว้ เป็นที่ขึ้นชื่อบนโซเชียลมีเดีย เพราะมีมุมสวยๆ น่ารักๆ ให้เลือกมากมาย เริ่มตั้งแต่หน้าร้าน ตรงกลางเป็นถนน มีสัญญาณไฟ พื้นที่ทางม้าลาย มีเก้าอี้ให้นั่งอยู่รอบๆ พร้อมป้ายอักษรญี่ปุ่น ผังตรงกันข้ามจะเป็นคาเฟ่ และร้านขายของฝาก ร้านทาโกะยากิ ขนมปลาไทยากิ ทุกอย่างตกแต่งในสไตล์ญี่ปุ่น บรรยากาศเหมือนกำลังเดินอยู่ในเมืองโอซาก้า เราใช้เวลาค่อนข้างนานกับสถานที่ตรงนี้ เพราะมุมต่างๆ ที่ดึงดูดให้เราเข้าไปดู และถ่ายรูปเป็นที่ระลึกก่อนเดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ เป็นการปิดทริปบางแสนที่สมบูรณ์แบบ ได้ไปเดินเล่นทะเล รับประทานอาหารอร่อย ดื่มกาแฟ พายเรือคายัค และปิดท้ายด้วยการเดินเล่นในโอซาก้าจำลอง ครั้งหน้า One Day Out จะไปทริปที่ไหนต่อ ฝากติดตามฉบับต่อไปด้วยนะคะ



# MADHOP

## กีฬาของมนุษย์ที่มีแรงบันดาลใจจากสัตว์

แมดฮอป เครื่องเล่นที่มีหน้าตาคล้ายขาจิงโจ้ ที่จริงแล้วเป็นอุปกรณ์พยางค์ทางการแพทย์ที่ช่วยคนไข้หัดเดินเป็นที่รู้จักกันมานานกว่า 10 ปี ในประเทศไทย แต่น้อยคนที่จะเคยสัมผัส รู้หรือไม่ว่ามันจะทำให้คุณกระโดดได้สูงกว่าเดิม 2 ถึง 3 เท่า และวิ่งเร็วที่สุดๆ

แมดฮอป คิดค้นโดย นายแพทย์เล็กซานเดอร์ โบเคค ชาวเยอรมัน ที่สังเกตเครื่องช่วยเหลือนักกีฬารักบี้ที่ขาสูญเสียขา พอนำมาใช้ขาของตนก็พบว่าแมดฮอป เพิ่มความสามารถในการกระโดดที่มากกว่าเดิม หลังจากนั้นไม่นานก็กลายเป็นอุปกรณ์กีฬาที่เป็นที่ชื่นชอบและนิยมในกลุ่มวงการเอ็กซ์ตรีม



### ข้อควรรู้เกี่ยวกับ Madhop กีฬาสุดโหดโผน

ในอดีตกีฬาชนิดนี้แข่งขันกันอย่างหวาดเสียว โดยการที่ให้นักแข่งกระโดดให้สูงที่สุด และใกล้ขอบหน้าผาที่ความสูงกว่า 2,000 เมตร ซึ่งแน่นอนว่าเป็นเรื่องผิดกฎหมายในขณะนั้น ซึ่งในปัจจุบันมีการแข่งขันเช่นนี้เกิดขึ้นทั่วโลกอย่างถูกต้องตามกฎหมาย โดยมีการรักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด

### สำหรับผู้ที่ใช้ Madhop เพื่อออกกำลังกาย

ผู้เล่นต้องแต่งกายให้รัดกุม และสวมหมวกกันน็อค ผู้เล่นจะต้องหัดกระโดดในระยะสั้นๆ จนเกิดความเคยชินกับอุปกรณ์เสียก่อน เมื่อสามารถทรงตัวได้ด้วยความชำนาญแล้ว อาจมีการเพิ่มความยากโดยการเลือกแมดฮอปที่มีน้ำหนักมากขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าจะทำให้กระโดดได้สูงเพิ่มขึ้น และจะเล่นท่าผาดโผนต่างๆ ได้มากขึ้นด้วย



#### Tips

- การออกกำลังกายโดยการเล่น Madhop จะเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่า 400 แคลอรีใน 10 นาที
- การเลือกน้ำหนักที่เหมาะสม จะสามารถเพิ่มความเร็วในการวิ่งได้ถึง 35-40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง



Enjoy your meal

## เมนูแนะนำ



### Yakiniku Pork set ชุดยากิหมู

ยากิหมู คือ การเรียกวิธีการทำอาหารประเภทหนึ่งของญี่ปุ่น โดยการย่าง หรืออบบนกระทะเหล็กร้อน ในเมนูนี้ทางร้านเรา ใช้เนื้อหมูส่วนท้อง ซึ่งเป็นส่วนที่มีไขมันมาก ทำให้เนื้อหมูนุ่มลิ้น หั่นบางขนาดพอดีคำ นำไปหมักด้วยซอสที่เข้มข้น วางบนกระทะเหล็กความร้อนสูงตามมาตรฐานของทางร้าน ทำให้เนื้อหมูสุกกำลังดี เมื่อรับประทานจะรับรู้ถึงความนุ่มละมุนลิ้น เนื้อหมูให้รสชาติหวานบวกเค็มอ่อนๆ แต่ก็ไม่ได้กลบรสชาติของหมู แต่อย่างใด รับประทานพร้อมข้าวญี่ปุ่น และซอสพิเศษของทางร้านที่มีความกลมกล่อมลงตัว



### Beef Steak Set ชุดสเต็กเนื้อ

เนื้อไทยที่ทางร้านคัดมาอย่างดี หั่นเป็นลูกเต๋า ประุงสไลด์เพปียากิ เนื้อนุ่มไม่เหนียว เนื้อวัวมีรสชาติที่เข้มข้น รับประทานพร้อมผักผัด ข้าวญี่ปุ่น และเครื่องเคียงหลากหลายชนิด ชาดไม่ได้กับน้ำจิ้มสามซองในตำนาน พร้อมน้ำซุปรสชาติกลมกล่อม เป็นเซตที่คุ้มค่ามาก เมื่อเทียบกับคุณภาพ ปริมาณ แนะนำให้สั่งระดับความสุกในระดับ Medium และมารับประทานที่ร้าน เพราะจะได้รสชาติที่ดีที่สุด

- ★★★★★ **รสชาติ**
- ★★★★★ **คุณภาพของอาหาร**
- ★★★★★ **ราคา**
- ★★★★★ **ที่จอดรถ**
- ★★★★★ **บริการ**

# KOBE STEAKHOUSE



โกเบ สเต็กสเฮอร์ส ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ พ.ศ.2521 ร้านอาหารญี่ปุ่นแห่งแรกในย่านสยามสแควร์ ด้วยการปรุงอาหารด้วยกระทะเหล็กแบนที่เรียกว่า "เทปียากิ" และเสิร์ฟแบบญี่ปุ่นร้านแรกของประเทศไทยที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นทางด้านรสชาติที่ไม่เหมือนร้านใด ๆ ในสมัยนั้น ทำให้ร้านแห่งนี้เป็นต้นตำรับในการปรุงอาหารด้วยวิธีเทปียากิแบบสไตส์โกเบตลอดมาเป็นเวลากว่า 45 ปี โดยทางร้านถือคติดั้งเดิมที่ว่า "ไม่เคยเปลี่ยนแปลง จนเรามั่นใจว่า รสชาตินี้แหละที่ทุกคนตามหา" และวันนี้ถือโอกาสพาทุกท่านมาสาขานนนเพชรบุรี ซึ่งเป็นสาขาที่มีผู้คนไม่พลุกพล่าน และมีที่จอดรถสะดวกสบาย



### Pork Steak Set สเต็กหมูคุโรบุตะ

หมูคุโรบุตะ คือ หมูดำ ที่ชาวญี่ปุ่นใส่ใจในความอร่อย โดยวิธีขุนแบบญี่ปุ่น เน้นอาหารที่ดี พักผ่อนเต็มที่ เมืองที่หมูดำโด่งดังนั้นคือ จังหวัด "คะงิชิมะ" ซึ่งใกล้เมืองโกเบนั่นเอง ลักษณะเด่นอยู่ที่ไขมันสีขาวแทรกอยู่ตามชั้นของกล้ามเนื้อแดง ทางร้านจะหั่นเนื้อหมูเป็นทรงเส้นสี่เหลี่ยม หมักด้วยเกลือกับพริกไทย ทำให้ได้รสชาติของหมูคุโรบุตะที่แท้จริง ย่างบนกระทะร้อน ทำให้เนื้อหมูนุ่มเพียงเดียวเบาๆ ก็ละลายทั้งชิ้น ทางร้านจะเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง 3 แบบ ทำให้ทุกคำที่รับประทานจะได้รสชาติที่ไม่ซ้ำกันเลย



156/21 ถนนเพชรบุรี แขวงถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

เวลาเปิดร้าน เปิด 11:00 น. ปิด 20:00 น.

☎ 02 611 1978 / สั่งผ่าน LINE KOBE STEAKHOUSE



## กฐินสามัคคีประจำปี 2565

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดทำบุญทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2565 เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2565 ณ วัดทุ่งทอง ต.โพธิ์ไทรงาม อ.บึงนาราง จ.พิจิตร เพื่อร่วมสร้างพระอุโบสถที่ยังไม่แล้วเสร็จ บูรณะศาลาการเปรียญที่ชำรุดทรุดโทรม ศาลาประดิษฐานพระพุทธรูป ประตูทางเข้าวัด และสร้างห้องน้ำให้แล้วเสร็จ โดยมีคณะผู้บริหาร นำโดยนายแพทย์ไพบุลย์ จิตติวาณิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ คณะแพทย์ เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมเดินทางไปร่วมบุญในโอกาสนี้ โดยมียอดปัจจัยที่ร่วมทำบุญกับโรงพยาบาลเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 1,884,609 บาท





## กิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ 2565

โรงพยาบาลวิชัยยุทธจัดกิจกรรมเนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ 21 ตุลาคม 2565 เพื่อรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีต่อวิชาชีพพยาบาล และเชิดชูความเสียสละของเจ้าหน้าที่พยาบาล โดยมีนายแพทย์สุรวุฒิ ปรีชานนท์ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ กล่าวให้โอวาทแก่เจ้าหน้าที่พยาบาลของโรงพยาบาลวิชัยยุทธ พร้อมกิจกรรมสดุดีพระเกียรติคุณสมเด็จพระเจ้า และมอบรางวัลพยาบาลดีเด่นและผู้ช่วยพยาบาลดีเด่น ประจำปี 2565



## โรงพยาบาลวิชัยยุทธร่วมพิธีปิดศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ในฐานะหน่วยงานที่สนับสนุนภารกิจศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ ได้เข้าร่วมพิธีปิดศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ โดยมีนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วยผู้บริหารหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ บุคลากรทางการแพทย์ และจิตอาสา ร่วมกิจกรรมแสดงความขอบคุณ พร้อมรับมอบดอกกุหลาบสีแดงและเหรียญ Vaccine Hero ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมแรงร่วมใจฝ่าฟันวิกฤติโควิดในโอกาสนี้

ISUZU

TRI PETCH GROUP  
กลุ่มนิเทศ : ทุกสิ่งเป็นจริงได้



ความสำเร็จใหม่! ที่คุณกำหนด

ALL-NEW  
**MU-X**

ORIGINALITY REDEFINED

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

ISUZU  
Leasing  
☎1366

TRI PETCH  
0-2792-2160

ISUZU  
HOTLINE  
0-2118-0777

บริษัท ตรีเพชชียูเอส จำกัด  
www.isuzu-thai.com

All-New Isuzu MU-X

THE EXCLUSIVE

