

วารสารวิชัยยุทธ

# VICHAIYUT

ปีที่ 18 ฉบับที่ 68 เดือนพฤษภาคม 2565 - สิงหาคม 2565  
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER



## Forever Young

โรคไตเสื่อมในผู้สูงอายุ

## Health Tips

พฤติกรรมไม่ควรทำหลังอาหาร  
ต้นเหตุของการทำให้สุขภาพเสีย

## บทความพิเศษ

ปวดข้อเข่า

## Lifestyle

พิกัดกับวิถีชีวิตแบบไทย

## Care for Kids

อาการท้องเสียในเด็ก



# การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



## บรรณาธิการ

สวัสดิ์สมาชิกและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ ช่วงนี้ยังคงเป็นช่วง "พีค" สำหรับการระบาดครั้งใหญ่ของโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอนอีกครั้งนะครับ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าผู้คนรอบข้างเราที่เคยรอดจากช่วงระบาดครั้งก่อน ๆ กลับคิดเชื่อกันมากยิ่งขึ้น รวากันเป็นรอบเก็บตกสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยติดเชื้อ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่ผมยังอยากเน้นให้ทุกท่านใส่ใจในการรับวัคซีนเข็มกระตุ้น โดยเฉพาะเมื่อรับเข็มกระตุ้นที่ 3 แล้ว ให้เว้นระยะอย่างน้อย 4 เดือนให้รับเข็มต่อไปได้เลย เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้สูง แน่แน่นอนครับว่าการฉีดวัคซีนอาจไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ 100% แต่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดอาการป่วยที่รุนแรงจนถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้นะครับ



นายแพทย์ไพบุลย์ จิตดิวานิชย์  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

ด้วยความห่วงใยที่มีให้กับสมาชิกวารสารวิชัยยุทธทุกท่าน ขอให้ท่านตั้งการ์ดให้สูง สวมหน้ากาก ล้างมือให้บ่อยครั้งจะสามารถช่วยได้ครับ และท้ายนี้ผมขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรงและรอดพ้นจากการระบาดในครั้งนี้นะครับ

## Content สารบัญ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 68 เดือนมิถุนายน 2564 - สิงหาคม 2565

### 5 บทความพิเศษ

ปวดข้อเข่า

### 8 Lifestyle

ฝึกกับกบวชิษฐ์ิตแบบไทย

### 9 Health Tips

พฤติกรรมไม่ควรทำหลังอาหาร  
ต้นเหตุของการทำให้สุขภาพเสีย

### 10 Forever Young

โรคไตเสื่อมในผู้สูงอายุ

### 11 รู้หรือไม่

การรับกลิ่นของมนุษย์

### 13 ถามมา ตอบไป

### 14 Care for Kids

อาการท้องเสียในเด็กเล็ก

### 15 One Day Out

ชุมชนสามพร้าว

### 17 Health in Trend

Rock Climbing กีฬากลางแจ้งสู่ผาจำลองในร่ม

### 18 Enjoy your meal

Tsim Sha Tsui

### 19 Activities

### ที่ปรึกษา

นพ.สมพนธ์ บุณยคุปต์  
นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์  
นพ.พรต ทองวานิช  
นพ.ณรงค์ รอดวารรณะ  
นพ.ประพจน์ ค่องอู่ศักดิ์  
นพ.ก่าธร เผ่าสวัสดิ์  
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ  
นพ.สุรวดี ปริษานนท์  
พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ  
นพ.ระพีพล ภูษธร ณ อยุธยา

### บรรณาธิการบริหาร

นพ.ไพบุลย์ จิตดิวานิชย์

### กองบรรณาธิการ

คุณชลธิชา แนวมาลี

คุณพีรพัฒน์ พุกกะคุปต์

### ศิลปกรรม

คุณสุรศักดิ์ สมบุญ

คุณศรัทธินทร กิจเลิศสกุลวงศ์

### สามารถติดต่อรับวารสารได้ที่

ศูนย์สารสนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ห้องสมุด INTOUCH อาคารอินทัช ทาวเวอร์ ชั้น 12

บริษัท วิชายุทธการบินแห่งประเทศไทย จำกัด

บริษัท ปตท. จำกัด มหาชน (สำนักงานใหญ่)

Au Bon Pain ชั้น 10 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

บริษัท ทู ทาวเวอร์ (สำนักงานใหญ่)

บริษัท ทีบีทีฟูดส์ จำกัด (มหาชน)

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

บริษัท เซลล์ประเทศไทย

บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

บริษัท ทีบีทีแอสฟัลท์ จำกัด (มหาชน)

ธนาคารธนชาต อาคารสวนมะลิ ชั้น 2

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม

สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5

สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี

เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)

ศูนย์โตโยต้า เม.มอเดอริส 15 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

### สมัครสมาชิก วารสารวิชัยยุทธ



02-265-7777



www.vichaiyut.com



vichaiyuthospital



vichaiyuthospital



vichaiyuthospital



vichaiyuthospital

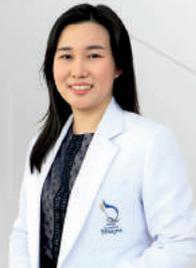
\*ภาพประกอบในวารสารเล่มนี้  
ใช้ประกอบกับเนื้อหาทางการแพทย์  
เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน

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

# แนะนำแพทย์ใหม่



**ทพ.สุริ เซวาร์พาณิชย์เจริญ**  
ศัลยกรรมช่องปาก



**พญ.จันทร์จิรา สวัสดิพงษ์**  
แพทย์ทางด้านโรคผิวหนัง



**พญ.ภัทสร วรหาญ**  
แพทย์ทางด้านโสต-ศอ-นสิก



**นพ.จักรพงษ์ อรพันธ์**  
ศัลยแพทย์ทางด้านโรคกระดูกและข้อ



แนะนำแพทย์ใหม่

**สอบถาม**  
**และนัดหมายแพทย์**  
โทร. 02-265-777 ต่อ แผนกนัด



สร้างความ**เชื่อมั่น**  
ด้วย**หัวใจ**ของเรา



**คุณชนกชนม์ วงศ์อภิสิทธิ์**



**คุณณัฐนันท์ บุญรักษา**

**เจ้าหน้าที่ที่มีความซื่อสัตย์ เก็บทรัพย์สินมีค่า ส่งคืนสู่เจ้าของ  
เหมาะกับการยกย่องเป็นอย่างยิ่ง**



บุคลากรดีเด่น

**โครงการ V Trusted Service** เป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อคัดเลือกบุคลากรของโรงพยาบาลวิชัยยุทธที่มีความโดดเด่นในด้านการให้บริการ เพื่อยกย่องเผยแพร่เกียรติคุณ เสริมสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานกับผู้มีผลการปฏิบัติงานดี มีความประพฤติดี ซื่อสัตย์ รักองค์กร มีจิตสำนึกในการให้บริการ และเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานให้พร้อมมอบบริการที่สร้างความประทับใจให้กับผู้รับบริการโรงพยาบาลต่อไปในอนาคต

กองทุนเพื่อรักษาพยาบาลพระภิกษุอาพาธ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ  
จัดตั้งขึ้นโดยพันโท นายแพทย์สมพนธ์ บุณยคุปต์ เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2546  
เพื่อใช้ในการรักษาพระภิกษุในยามอาพาธ ซึ่งในปัจจุบันนายแพทย์ประพนธ์ คล่องสูติก  
ประธานกรรมการบริษัทอาวุโส บริษัท วิชัยยุทธ จำกัด ได้เปลี่ยนชื่อและตั้งเป็นมูลนิธิ  
ใช้ชื่อว่า “มูลนิธิวิชัยยุทธ” ในปีพ.ศ.2562 เพื่อสร้างสาธารณประโยชน์ให้สูงสุด



## มูลนิธิวิชัยยุทธ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดตั้งมูลนิธิวิชัยยุทธขึ้น โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากการก่อตั้งกองทุนเพื่อรักษาพยาบาลพระภิกษุอาพาธ ซึ่งจัดตั้งโดยพันโท นายแพทย์สมพนธ์ บุณยคุปต์ เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2546 เพื่อใช้เป็นทุนในการรักษาพระภิกษุในยามอาพาธ และต่อมานายแพทย์ประพนธ์ คล่องสูติก ประธานกรรมการบริษัทอาวุโส บริษัท วิชัยยุทธ จำกัด ได้เปลี่ยนชื่อ และจัดตั้งเป็นมูลนิธิวิชัยยุทธในปีพ.ศ. 2562 เพื่อสร้างสาธารณประโยชน์ได้กว้างขวางขึ้น

วัตถุประสงค์หลักของมูลนิธิ คือ การให้การรักษาพระภิกษุอาพาธที่ไม่มีญาติโยมอุปการะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระปฏิบัติที่มีได้มีทุนทรัพย์ใดๆ โดยกรรมการจะเป็นผู้พิจารณาตามความสมควร รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสังคม อาทิ การช่วยเหลือสงเคราะห์เด็กพิการ ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม โดยไม่มีความเกี่ยวข้องกับการเมืองใดๆ

เงินรับการบริจาค ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2565  
เป็นจำนวนเงิน **513,996.96** บาท

ร่วมทำความดี เพื่อเป็นสาธารณประโยชน์สู่สังคมได้ที่

เลขที่บัญชี **053-1-33980-1**

บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี มูลนิธิวิชัยยุทธ  
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาคลองประปา



krungsri  
กรุงศรี



# ปวดข้อเข่า

ปวดข้อเข่าเป็นหนึ่งในอาการที่ทำให้คนใช้ต้องมาพบแพทย์ได้บ่อยที่สุด ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากการบาดเจ็บเส้นเอ็นฉีกขาด หมอนรองเข่าฉีกขาด ข้อเข่าอักเสบจากโรคต่างๆ เช่น เก๊าท์ หรืออาจเกิดจากภาวะเข่าเสื่อมก็สามารถทำให้ปวดเข่าได้

อาการที่พบได้เช่น เข่าบวม แดง ร้อนบริเวณเข่า  
งอ หรือเหยียดเข่าได้ไม่สุด ขยับแล้วปวด  
เดินลงน้ำหนักขาข้างที่ปวดไม่ได้

องค์ประกอบของเข่าประกอบไปด้วย กระดูกต้นขา (Femur) หน้าแข้ง (Tibia) ลูกสะบ้า (Patella) เส้นเอ็น (Ligament) สอดเข้าทำหน้าที่ให้ความมั่นคงแก่หัวเข่า กระดูกอ่อน (Cartilage) ทำหน้าที่ผลิตน้ำในข้อเพื่อทำให้เกิดความหล่อลื่นระหว่างผิวสัมผัสภายในข้อเวลาที่มีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า หมอนรองกระดูก (Meniscus) ทำหน้าที่รองรับแรงกระแทกเวลาเดินหรือวิ่ง ป้องกันไม่ให้กระดูกอ่อนเกิดการเสียดสีหรือกระแทกกัน



## สาเหตุของอาการปวดเข่า แบ่งได้เป็น 4 สาเหตุหลัก ได้แก่

- 1. เส้นเอ็น (Ligament)** ทำหน้าที่ให้ความมั่นคงกับข้อเข่า และทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ หากกิจกรรมนั้นต้องแต่ใช้งานหนัก ๆ ซ้ำ ๆ อาจจะทำให้เส้นเอ็นหัวเข่าเกิดการอักเสบ หรือหากเกิดอุบัติเหตุรุนแรง จะทำให้เส้นเอ็นขาดเจ็บช้ำช้ำได้ ซึ่งส่งผลให้มีอาการปวดบวมบริเวณข้อพับด้านใน เป็นสาเหตุให้การยืนหรือเดินได้ไม่นาน ในกรณีที่มีการฉีกขาดจนหมดจะทำให้เข่าผิดรูปไม่สามารถยืนลงน้ำหนักได้
- 2. หมอนรองกระดูกเข่า (Meniscus)** ทำหน้าที่รับแรงกระแทกระหว่างกระดูกขาส่วนบนและล่าง อาจเกิดการฉีกขาดจากอุบัติเหตุล้มเข่ากระแทก หรือเข่าบิดผิดรูป ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้กระดูกอ่อนเสียดสีกันซึ่งนำไปสู่การเกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมได้ หากมีการฉีกขาดของหมอนรองกระดูกเข่าจะทำให้มีอาการปวดเข่า เดินลงน้ำหนักที่ขาไม่ได้ เข่าบวม เจ็บเข่าตลอดเวลา
- 3. กระดูกอ่อน (Cartilage)** เป็นอีกหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเข่า โดยมักจะเป็นบริเวณข้อสะบ้า การใช้งานซ้ำ ๆ หรือการกระแทกซ้ำ ๆ ทำให้มีการอักเสบสึกหรอของกระดูกอ่อน อาจเกิดจากอิริยาบถที่ต้องงอเข่านาน ๆ เช่น พับเพียบ ขัดสมาธิ คุกเข่า นั่งยอง นั่งบนพื้นเป็นประจำ ส่งผลให้เกิดอาการปวดเข่า
- 4. ภาวะข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)** เกิดจากการสึกหรอของกระดูกอ่อนจากการใช้งานตามธรรมชาติ หรือเกิดการบาดเจ็บของหมอนรองกระดูกเข่าที่ไม่ได้รับการรักษา ส่วนใหญ่พบได้ในกลุ่มคนสูงอายุ ทำให้มีอาการปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได นั่งพับเข่า มีเสียงดังในข้อเข่าขยับ



### อาการที่ควรพบแพทย์

เพื่อที่จะได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

- 1.** ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้ตามปกติ
- 2.** ไม่สามารถเหยียดหรืองอเข่าได้สุด
- 3.** มีภาวะเข่าผิดรูป หรือบวมมาก
- 4.** ปวดเข่าเรื้อรังอาการไม่ดีขึ้นเป็นระยะเวลานาน

## การตรวจวินิจฉัยอาการเจ็บข้อเข่า

การวินิจฉัยสาเหตุของการปวดเข่าต้องอาศัยซักประวัติ ตรวจร่างกาย โดยจะมีท่าตรวจร่างกายโดยเฉพาะ (Special Test) ในวินิจฉัยอาการปวดข้อเข่าที่เกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณีต้องส่งตรวจเพิ่มเติม เช่น X-ray หรือ MRI ซึ่งสามารถบอกความรุนแรงของอาการบาดเจ็บของกระดูกอ่อน หมอนรองกระดูก และเส้นเอ็นข้อเข่าได้อย่างแม่นยำ ทำให้เราสามารถเลือกวิธีการรักษาให้กับผู้ป่วยได้ถูกต้อง และฟื้นตัวเร็วยิ่งขึ้น



นพ.นภัทร ประสิทธิ์มีบุญ

คัลยแพทย์ทางด้านโรคกระดูกและข้อ

## แนวทางการรักษาอาการเจ็บข้อเข่า

การรักษาอาการปวดข้อเข่าขึ้นอยู่กับว่าเกิดจากสาเหตุใด โดยจะต้องรักษาที่สาเหตุที่ทำให้มีอาการปวดข้อเข่า เพื่อที่จะได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในอนาคต

- + **กลุ่มที่บาดเจ็บเส้นเอ็นข้อเข่า หมอนรองกระดูก**  
จะต้องพักการใช้งาน ทานยา หรือฉีดยา เพื่อลดการอักเสบ ในกรณีที่มีการบาดเจ็บรุนแรงอาจจะต้องมีการผ่าตัดผ่านกล้อง (Minimal Invasive Surgery) เพื่อซ่อมแซมเส้นเอ็น หมอนรองกระดูก หรือกระดูกอ่อน ซึ่งช่วยให้แผลมีขนาดเล็ก และฟื้นตัวรวดเร็ว กว่าผ่าตัดแบบปกติ
- + **กลุ่มข้อเข่าเสื่อม** ต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และสภาพแวดล้อม ให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่จะต้องงอเข่า เช่น พับเพียบ ขัดสมาธิ คุกเข่า นั่งยอง นั่งบนพื้น ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม บริหารกล้ามเนื้อให้ตันทน และสะโพกเพื่อเสริมความมั่นคงให้ข้อเข่า แต่ถ้าเข่าเสื่อมระดับรุนแรงแล้วอาจจะต้องรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด ประกอบด้วย การส่องกล้องล้างข้อเข่า ผ่าตัดปรับแนวข้อ ผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม โดยแพทย์เฉพาะทางกระดูก และข้อจะเป็นผู้วินิจฉัยเพื่อแนะนำวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่ในคนไข้แต่ละราย

## ผักดิบกับวิถีชีวิตแบบไทย

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารแบบไทย เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในเรื่องรสชาติที่โดดเด่นมีเอกลักษณ์ รวมถึงขั้นตอนในการรับประทานอาหารที่ความแตกต่างของแต่ละภูมิภาค แต่สิ่งที่คล้ายคลึงกัน คือ การนำเอาผักสดมาเป็นเครื่องเคียง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการเพิ่มสรรพสีกับอาหารจานหลักจนเป็นสิ่งที่ยึดติดมา ถึงแม้ว่าการรับประทานผักเป็นสิ่งที่ดีกับร่างกาย มีทั้ง วิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ ที่ช่วยป้องกัน และรักษาโรคได้ แต่รู้หรือไม่ว่าผักจำนวนไม่น้อย ไม่ควรรับประทานแบบดิบๆ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับ



**ถั่วงอก** เป็นผักที่เป็นที่นิยมในอาหารไทย สามารถนำมาประกอบได้หลากหลายเมนู เช่น หอยทอด ผัดไทย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนน้ำยา ซึ่งเมนูเหล่านี้มักจะใช้ถั่วงอกดิบในการประกอบอาหาร แต่ในถั่วงอกดิบนั้นมีความเสี่ยงต่อร่างกาย เพราะแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่าซัลโมเนลลา และอีโคไล ที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษได้อย่างรุนแรง การรับประทานถั่วงอกดิบในปริมาณมาก ส่งผลให้เกิดอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องใจติดขัด จนถึงขั้นความดันโลหิตต่ำลง ซึ่งมาจากสารฟอกขาวที่ใช้แช่ให้ถั่วงอกเป็นสีขาวชวนรับประทาน



**กะหล่ำปลี** เป็นผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียง ผักแกงส้ม ที่คนทั่วไปรับประทานเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นผักที่มีสารอาหารอยู่มากให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่สำหรับผู้ป่วยในกลุ่มโรคที่เกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกะหล่ำปลีดิบ เพราะสารชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า กอยโตรเจน จะทำการยับยั้งการดูดซึมไอโอดีน กระตุ้นให้โรคเกี่ยวกับไทรอยด์กำเริบเพิ่มมากขึ้นได้



**ถั่วงอก** ส้มตำ ตำถั่ว ยำต่างๆ มักใส่ถั่วงอกดิบเป็นส่วนประกอบ ทว่าถั่วงอกดิบสามารถรับประทานได้ แต่ไม่แนะนำ เนื่องจากขั้นตอนในการปลูกถั่วงอกของเกษตรกรส่วนใหญ่จะใช้น้ำขี้เถ้าแมลงจำนวนมาก ติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน แน่ใจว่ามีสารพิษ ตกค้างอยู่อย่างแน่นอน ซึ่งผู้บริโภคไม่มีโอกาสทราบได้เลยว่าสิ่งรับประทานเข้าไปนั้น มีสารพิษมากหรือน้อยเพียงใด

**ผักโขม** เป็นผักที่ห้ามรับประทานดิบทุกกรณี เพราะกรดออกซาลิกในผักโขมดิบจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม และธาตุเหล็ก ร่างกายจะตกอยู่ในสภาวะขาดแคลเซียมและธาตุเหล็ก นั่นแสดงว่ามีอาหารที่รับประทานเข้าไปจะไม่ได้ประโยชน์จากแคลเซียม และธาตุเหล็ก คุณแม่ที่ตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยง



การเลือกผักที่ปลอดสารเคมี ยาฆ่าแมลง การทำความสะอาดอย่างถูกวิธี และการปรุงสุกเป็นการเพิ่มความมั่นใจว่าเราจะได้รับคุณค่าอาหารเต็มที่อยู่อย่างปลอดภัย



# พฤติกรรมไม่ควรทำหลังอาหาร ต้นเหตุของการทำให้สุขภาพเสีย



## ❶ การรับประทานอาหารเกินความจำเป็น

การรับประทานอาหารในปริมาณมากเกินไปจนถึงขั้นต้องปลดตะขอกลายกระดุม นั้นแสดงว่าคุณรับประทานอาหารในปริมาณที่มากจนเกินไป ภาวะนี้จะขยายตัวส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้บิดตัวผิดปกติและอาจเกิดอาการอุจจาระ ในผู้ป่วยที่มีอาการกรดไหลย้อนอยู่แล้ว อาการก็จะยิ่งทวีความรุนแรง

## ❷ ดื่มน้ำอัดลมระหว่างมื้อและหลังอาหาร

เครื่องดื่มอัดลม น้ำอัดแก๊ส น้ำผลไม้ผสมโซดา เป็นสาเหตุให้ท้องอืด ยิ่งเฉพาะระหว่างและหลังกินอาหารมีอหิหรือการรับประทานบุฟเฟต์ ปกติระบบย่อยในช่วงนี้ทำงานหนักอยู่แล้ว หากเพิ่มแก๊สเข้าไปด้วย ระบบย่อยรวน เสี่ยงต่อโรคกรดไหลย้อนและอาหารไม่ย่อยได้

## ❸ อย่างนอนทันที

ร่างกายมนุษย์ใช้เวลาในการย่อยอาหารประมาณ 2 - 6 ชั่วโมง อาหารจะถูกลำเลียงสู่ลำไส้ หากรับประทานอาหารเสร็จแล้วเข้านอนทันที อาหารยังอยู่ในกระบวนการย่อยจะอยู่ในองศาที่ผิดปกติ อาจทำให้อาหารที่ย่อยและน้ำย่อยย้อนสวนทางขึ้นทางด้านบน ทำให้รู้สึกแสบร้อนบริเวณกลางหน้าอก เมื่อทำพฤติกรรมเช่นนี้สะสม ก็เป็นเหตุของโรคกรดไหลย้อน และการรับประทานอาหารแล้วเข้านอนทันทีเป็นประจำทำให้อ้วนเร็วกว่าปกติอีกด้วย

## ❹ สูบบุหรี่หลังอาหารทันที

การสูบบุหรี่หลังอาหารทันที เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง เกิดการอักเสบภายในร่างกายมากกว่าการสูบบุหรี่อื่น ๆ ฉะนั้นจึงไม่ควรสูบบุหรี่ทันทีหลังอาหารเสร็จ ซึ่งเป็นพฤติกรรมส่วนใหญ่ของผู้ติดบุหรี่ ทางที่ดีที่สุด คือ อด ละ เลิก คิดเสมอทุกครั้งที่จะเริ่มสูบ

## ❺ อาบน้ำหลังรับประทานอาหารเสร็จ

การอาบน้ำที่มีอุณหภูมิสูงหลังกินอาหารทันที ทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด เนื่องจากหลังรับประทานอาหาร เส้นเลือดในร่างกายจะทำการลำเลียงเลือดไปเลี้ยงที่บริเวณกระเพาะเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการย่อยอาหาร หากร่างกายได้รับความร้อนจากน้ำร้อน เลือดที่ไปเลี้ยงกระเพาะอาหารอยู่จะย้อนกลับไปเลี้ยงผิวหนังทั่วร่างกาย อาจทำให้เลือดไม่พอที่จะไปเลี้ยงสมอง ทำให้เวียนหัว หน้ามืดจนถึงขั้นเป็นลมได้ และห้องน้ำยังเป็นสถานที่อันตรายอันดับต้นๆ ที่เป็นเหตุของการสูญเสียชีวิตของผู้ที่ล้มอีกด้วย



# โรคไตเสื่อมในผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ไตที่ใช้มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจเกิดการเสียหายของเนื้อไต การเสื่อมของไตจะลดความสามารถในการทำงานลงอย่างช้าๆ อาจเป็นเวลาลึกเดือนหรือลึกลับปี ขึ้นอยู่กับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย เมื่อเกิดอาการไตเสื่อมมากขึ้น คนรอบข้างสามารถสังเกตอาการแทรกซ้อนจากอาการต่างๆ มักแสดงออกในลักษณะ ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดบั้นเอว ตัวบวม น้ำหนักลดลง รับประทานอาหารรสเค็ม ปัสสาวะมีสีมีกลิ่นที่ผิดปกติ โดยแพทย์มักจะประเมินความรุนแรงของโรคโดยใช้ “อัตราการกรองของไต” (Glomerular Filtration Rate, GFR)

## อัตราการกรองของไต โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น 5 ระดับ โดยดูจากผลปัสสาวะ และผลเลือด

ระยะโรค	อาการของไตที่มักพบในแต่ละลำดับ	GFR	อาจบ่งชี้สภาวะไตที่ส่งผลต่อสุขภาพ
1	เกิดความเสียหาย แต่อัตราการกรองยังดี	>90	ไตทั้ง 2 ข้าง ยังแข็งแรงดี ร่างกายแข็งแรง
2	ไตเสียหาย แต่อัตราการกรองลดลงเล็กน้อย	60-90	ผู้ป่วยไตไม่แสดงอาการไม่รู้สึกถึงความผิดปกติ
3	อัตราการกรองอยู่ในระดับปานกลาง	30-59	มีอาการมือเท้าชาตัวบวม
4	อัตราการกรองลดลงอย่างมาก	15-29	เหนื่อยง่าย ร่างกายทรุดอย่างหนัก
5	ภาวะไตวาย	<15	ต้องรักษาด้วยการฟอกเลือดด้วยไตเทียม รอเปลี่ยนไตใหม่

## วิธีการดูแลตัวเองเบื้องต้น เมื่อทราบว่ามีอาการของไตผิดปกติ เพื่อชะลอระยะเวลาของโรค

- + รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือด
- + การลดปริมาณอาหารที่โปรตีน และโพแทสเซียมสูง รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพื่อชะลอการเสื่อมของไต
- + ควบคุมปริมาณน้ำที่ดื่ม การดื่มน้ำในปริมาณมากไม่ได้ช่วยชะลอการเสื่อมของไต
- + หลีกเลี่ยงการทานยาแก้ปวดกลุ่ม NSAID หากไม่จำเป็น และยากกลุ่มสมุนไพรต่างๆ จะต้องได้รับการอนุญาตจากแพทย์
- + มาพบแพทย์ตามนัดหมาย ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



ลูกหลานควรให้ความสำคัญ ในการเลือกสรรอาหารให้ผู้สูงอายุ และปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของท่าน โดยอาจให้ทุกคนในครอบครัว มีส่วนร่วมในการควบคุมอาหาร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงการสูญเสียของเนื้อไต และทำให้คุณภาพชีวิตของท่านนั้นดีขึ้นได้

# รู้หรือไม่ว่า...

## รูปร่างกายมนุษย์มหัศจรรย์นัก

**การรับกลิ่นของมนุษย์** นับว่าเป็นการประสานงานระหว่าง จมูกกับสมองส่วนหน้าบริเวณ ที่มีกระบวนการที่ซับซ้อน "ออลแฟกทอรีบัลล์" (Olfactory bulb) จะส่งสัญญาณไปสู่สมองส่วนซีรีบรัม เพื่อทำการ แปลข้อมูลต่างๆ เพื่อแยกแยะกลิ่น ทั้งกลิ่นหอมออกจากกลิ่นเหม็น เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตให้อยู่รอดในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ใช้ในการแยกกลิ่นของคุณภาพอาหาร กลิ่นที่เป็นพิษ ต่อร่างกาย และกลิ่นสัตว์ แมลง พืชที่ทำให้มนุษย์ระงับภัย การที่มนุษย์สามารถแยกความแตกต่างกลิ่นต่างๆ ซึ่งมีอยู่มากกว่า ประมาณ 10,000 กลิ่น เซลล์รับกลิ่น 1 กลิ่น จะมียีนเจาะจงเพียง 1 ยีน จึงทำให้มนุษย์มีเซลล์รับกลิ่นจำนวนมากมาย



## กลิ่นที่จะกระตุ้นการรับรู้ของร่างกายได้ดี จะต้องมียีนสมบัติ 3 แบบ



### 1 ระบายได้ในอากาศ

สูดผ่านเข้าทางจมูก เช่น สเปรย์ละออง น้ำยาทำความสะอาด และผ้าเช็ด การเผาไหม้ต่างๆ

### 2 ละลายน้ำได้ดี

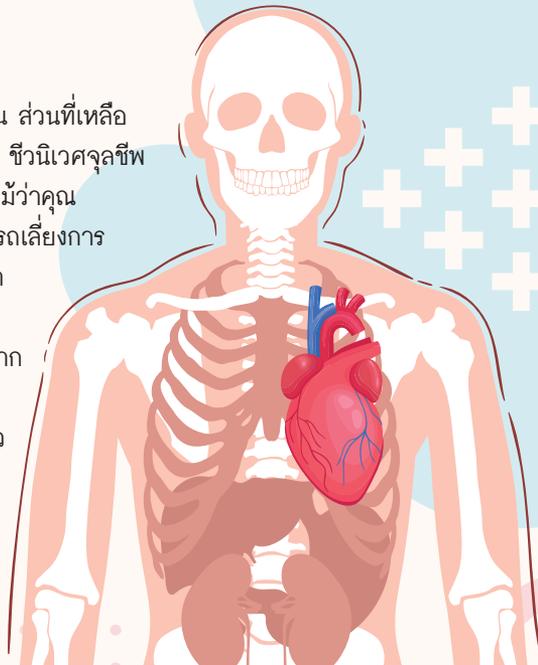
ผ่านเยื่อจมูกจากทางช่องปาก ไปสู่เซลล์รับกลิ่น เช่น สีส้มรสอาหาร วัตถุติดจากธรรมชาติ

### 3 ละลายได้ในไขมัน

เนื่องจากเซลล์รับกลิ่นมีสารไขมัน เป็นองค์ประกอบ เช่น น้ำมัน ทอมนระเหย ครีมทาผิว

## กว่าครึ่งหนึ่งของร่างกายตัวเราไม่ใช่ของเรา

ในร่างกายมนุษย์มีส่วนประกอบของเซลล์มนุษย์เพียงแค่ 43 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ส่วนที่เหลือ เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิตขนาดเล็กมากจนตาเปล่าไม่สามารถมองเห็นได้ เรียกว่า ชีวนิเวศจุลชีพ หรือ ไมโครไบโอม (Microbiome) ซึ่งเป็นตัวแปรของสุขภาพของร่างกาย ถึงแม้ว่าคุณ จะพยายามชำระล้างมากเพียงใด แบบทุกซอกทุกมุมในร่างกายก็ยังไม่สามารถเลี่ยงการ ปกคลุมไปด้วยจุลินทรีย์ต่างๆ ได้ ซึ่งมีทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา โดยแหล่งที่มีจุลินทรีย์มีมากที่สุดในร่างกายจะอยู่ที่บริเวณลำไส้ แต่หาก เปรียบเทียบในแง่ของจำนวนของยีน ร่างกายเรายังมีความเป็นเราน้อยกว่ามาก โดยปกติมนุษย์จะมียีนทั้งหมดของร่างกายประมาณ 20,000 ยีน ขณะที่ยีน ทั้งหมดของจุลินทรีย์ในร่างกายเรามีประมาณ 2 ล้าน ถึง 20 ล้านยีนเลยทีเดียว ดังนั้นการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับชีวนิเวศจุลชีพก็เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การดูแลสุขภาพร่างกายแบบองค์รวมคงจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด





# ลมพิษ

โรคใกล้ตัวที่ทุกคนเป็นได้

โดย นายแพทย์จิโร สันธวานนท์  
แพทย์ทางด้านโรคผิวหนัง



สแกน!

รับชมวิดีโอผ่านทาง YouTube

SUBSCRIBE Vichaiyut Hospital

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



**คัน!**

ผื่นบวมแดงเต็มไปหมด  
คันยุกยิบทั้งตัว!  
ทำไงดี?



สอบถามข้อมูลได้ที่

คลินิกโรคผิวหนังและศัลยกรรมตกแต่ง

ชั้น 14 อาคารศูนย์การแพทย์วชิชยยุทธ

☎ 0 2265 7777

🌐 [www.vichaiyut.com](http://www.vichaiyut.com) ✉ [imc@vichaiyut.com](mailto:imc@vichaiyut.com) 📱 @Vichaiyut Hospital 🗣 @vichaiyut



**Q** ผมมีอาการเหงือกเปิดอ้าออกบริเวณฟันหน้า ระหว่างขณะเคี้ยวอาหาร และมีเลือดไหลเป็นประจำ ขอคำแนะนำในการรักษา รวมถึงการดูแลน้อยครับ

**A** การที่เหงือกอ้าออกจากฟัน อาจเกิดจากอุบัติเหตุจากการกระแทกอย่างรุนแรง หรือมีอาการเหงือกอักเสบ จากการติดเชื้อ ส่งผลให้มีอาการบวมจนปริออกมาก หรือบริเวณรากประสาทฟันมีการอักเสบทำให้เหงือกรอบๆ บวม แนะนำว่าควรพบทันตแพทย์ เพื่อวินิจฉัยให้แน่ชัด ทาวิธีรักษาให้ถูกวิธี ในขณะนี้ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง บ้วนปากวันละ 2 ครั้ง อย่าเอามือไปจับ ไม่แตะ ไม่แกะบริเวณนั้น เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ



**Q** ถัดจันจะผ่าฟันคุดจะไปผ่าที่คลินิกได้หรือไม่คะ เพราะถัดจันอายุเยอะ และเป็นโรคเบาหวานด้วย กลัวว่าผ่าตัดแล้วเลือดจะไหลไม่หยุด แผลหายช้า กลัวมากค่ะ

**A** การผ่าฟันคุดเป็นการผ่าตัดในช่องปากที่เชี่ยวชาญเฉพาะที่ ใช้มีดกรีดเหงือกรอบๆ ออก เพื่อนำฟันคุดออกมา จัดเป็นการผ่าตัดขนาดเล็กที่ต้องทำโดยทันตแพทย์เท่านั้น สามารถทำที่คลินิกหรือที่โรงพยาบาลได้ตามที่ท่านสะดวก แนะนำว่าควรเลือกคลินิกที่นำเชือถึงที่มีทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษา ท่านต้องแจ้งข้อมูลประวัติการแพ้ยา และโรคประจำตัวอย่างละเอียด ก่อนรับการผ่าตัดถึงแม้ว่าจะเป็นการผ่าตัดเล็กก็ตาม

**Q** ตอนนี้มีอาการปวดฟันคุดรุนแรงมาก เหงือกบวมจนใช้ช้อน ตามด้วยอาการเจ็บคองกลืนน้ำลายไม่ได้ ทานอาหารแต่กลืนไม่ลง เพราะอาการบวมจนกลายเป็นหนอง ทรมาณมาก ตอนนี้ปวดมากๆ ถ่มน้ำก็ยังไม่เจ็บ คุนหมอฟจะช่วยบรรเทาอาการของผมได้ไหมครับ



**A** ฟันที่คุดเป็นฟันที่ไม่สามารถขึ้นได้ตามปกติ มักเกิดบริเวณฟันซี่สุดท้ายในแต่ละข้าง ทำให้เจ็บ ปวด บวม มีการอักเสบบริเวณเหงือกโดยรอบ หากปวดมากให้รีบไปพบทันตแพทย์ เพื่อประเมินถึงอาการการอักเสบ การติดเชื้อ รับประทานยา หรือยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ ทำการนัดผ่าฟันคุดออกในขั้นต่อไป แต่ในเบื้องต้นแนะนำให้ประคบเย็นลดการบวม รับประทานอาหารอ่อนๆ และระวังการติดเชื้อ

# อาการท้องเสีย ในเด็กเล็ก

ในเด็กที่มีอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง เกิดได้จากหลายสาเหตุ และเป็นโรคสำคัญที่ผู้ปกครองจะนำเด็กมาที่โรงพยาบาล มักเป็นอาการท้องเสียแบบเฉียบพลัน สาเหตุหลักมาจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ที่มาจากเชื้อไวรัส หรือเชื้อแบคทีเรียสายพันธุ์ต่างๆ

## เชื้อไวรัส

ที่พบบ่อยในระบบทางเดินอาหาร  
โรต้าไวรัส โนโรไวรัส อะดีโนไวรัส



## เชื้อแบคทีเรีย

ที่พบบ่อยในระบบทางเดินอาหาร  
ซัลโมเนลลา ซาลโมเนลลา อีโคไล



อาการที่พบบนอกเหนืออาการท้องเสีย อาจมีอาการไข้ อาเจียน ปวดท้อง ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง สามารถหายได้เอง แต่อย่างไรก็ตามผู้ปกครองจะต้องใส่ใจเด็กอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กอาจอาเจียนมากจนไม่สามารถรับประทานอาหารอะไรได้เลย ขับถ่ายจนร่างกายอยู่ในสภาวะการสูญเสียน้ำ สังเกตได้จากอาการ กระหายน้ำ ปากแห้ง ซึม อาจรุนแรงได้ถึงขั้นช็อคที่อันตรายถึงชีวิต ผู้ปกครองควรหาน้ำเกลือแร่ให้เด็กรับประทาน เพื่อชดเชยการเสียน้ำของร่างกายเป็นระยะๆ

## วิธีลดโอกาสการท้องเสีย

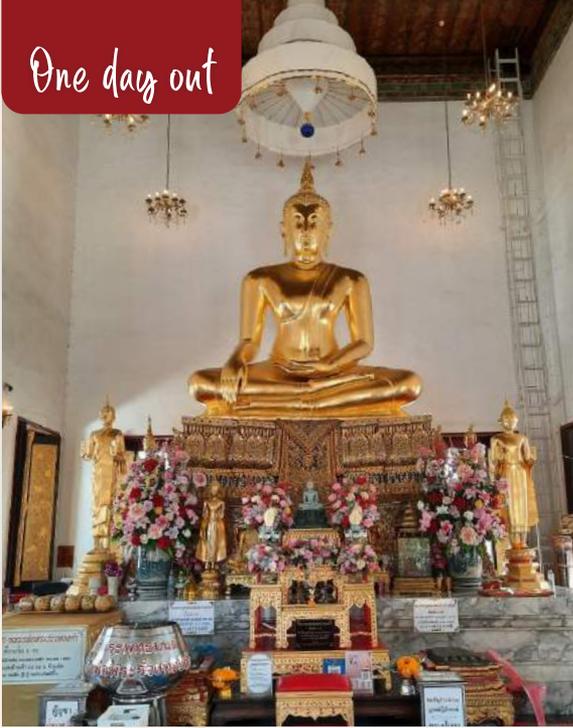
เนื่องจากอาการท้องเสียส่วนใหญ่ เกิดจากการสัมผัสกับเชื้อในอุจจาระ ปนเปื้อนลงในอาหารที่ถูกบริโภคเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร การรักษาสุขอนามัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ การหมั่นล้างมือบ่อยๆ รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่อุปกรณ์การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการลดโอกาสท้องเสียในเด็กได้ แต่อย่างไรก็ดี ถึงแม้จะมีสุขอนามัยที่ดีเพียงใดก็ยังติดเชื่อได้ เพราะถึงแม้มีปริมาณเชื้อเพียงเล็กน้อยก็เป็นต้นเหตุของการท้องเสียในเด็ก เพราะเชื้อมีความทนทานสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลายาวนาน



## เมื่อไรควรไปพบแพทย์

- + มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส
- + มีอาการท้องเสียนานเกิน 14 วัน
- + อยู่ในภาวะขาดน้ำ ปากแห้ง ปัสสาวะน้อยลง ร้องไห้ไม่มีน้ำตา ตาโหล มีอาการอ่อนเพลียรุนแรง
- + อาเจียนอย่างต่อเนื่อง หลังจากดื่มผงเกลือแร่ละลายน้ำ
- + อุจจาระเป็นมูก กลิ่นเหม็นเน่า อุจจาระเป็นเลือด หรือมีสีดำ





# One Day Out

## @ ชม ชน สาม แพร่ง

วันนี้ One Day Out จะมาพาทุกท่านเดินทางไปเที่ยวโบราณสถานที่น่าสนใจในการดำเนินชีวิต และพากันพาเที่ยวเหมือนเช่นเคย ในทริปนี้อยู่ในเขตพระนครศรีอยุธยาไม่ไกลจากวิชัยยุทธเลย เริ่มด้วย พระร่วงทองคำ วัดมรรณพาราม อายุกว่า 700 ปี พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ตั้งแต่รัชกาลที่ 3 เดิมหลวงพ่อร่วงประดิษฐาน ณ วิหารวัดโคกสิงคาราม ซึ่งเป็นวัดร้างในเมืองศรีสำราญลือ สุโขทัย โดยพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นอุดมรัตนรังสีได้อัญเชิญจากสุโขทัยมาประดิษฐานไว้ในพระวิหาร วัดมรรณพาราม เมื่อปี พ.ศ. 2393 อีกหนึ่งสิ่งที่มีความสำคัญในประวัติศาสตร์ไทยคือ โรงเรียนวัดมรรณพารามที่อยู่ข้าง ๆ กัน เป็นโรงเรียนประถมแห่งแรกสมัยรัชกาลที่ 5 อาจเรียกได้ว่าเป็นต้นแบบของโรงเรียนประถมก่อนจะได้รับความนิยม และขยายตัวไปทุกที่ของประเทศ

หลวงพ่อร่วงทองคำองค์นี้ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ศิลปะสุโขทัยหล่อด้วยสำริด และมีเนื้อทองคำผสม 60 เปอร์เซ็นต์ หน้าตักกว้าง 1 วา 1 คอก 1 คืบ 1 นิ้ว สูง 1 วา 3 คอก 1 คืบ 7 นิ้ว ผู้มีจิตศรัทธาเชื่อว่า วาจของหลวงพ่อร่วงทอง มีความศักดิ์สิทธิ์พูดคำไหนเป็นคำนั้น หากขอสิ่งใดก็จะเป็นไปตามที่ขอ



ในปัจจุบัน วัดมรรณพารามเป็นพระอารามหลวงโดยอยู่ในการดูแลของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ จึงได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์ศาสนสถานต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งพระอุโบสถ พระวิหาร พระเจดีย์ ตั้งแต่ในปี 2558 ดำเนินการบูรณะพระวิหารและกำแพงแก้วรอบพระวิหารอีกด้วย ทำให้วัดแห่งนี้มีความงดงามจนถึงทุกวันนี้



สถานที่ต่อมาอยู่ไม่ไกลจากวัดมรรณพารามนัก ไปไหว้ขอพรกันต่อที่ ศาลเจ้าพ่อเสือพระนคร ขอพรโชคกลาง สะเดาะเคราะห์ แก้ง เสริมหน้าที่การงาน ชาวจีนเชื้อสายไทยมักเรียกในชื่อ ศาลเจ้าเหล่าเอี้ย เป็นศาลเจ้าจีนสายลัทธิเต๋าที่เก่าแก่สืบต่อกันมาหลายรุ่น มีความเชื่อว่าหากผู้ที่กำลังประสบปัญหาทางธุรกิจ เรื่องการงานไม่ประสบความสำเร็จ จะต้องมาแก้เสริมดวง เสริมอำนาจบารมี ให้รั้งการเงินทอง และป้องกันไม่ให้ศัตรูมีอำนาจที่จะมาทำร้าย หรือทำลายธุรกิจของเรา ภายในศาลประดิษฐานเทพที่เสริมมงคลหลากหลายองค์ เช่น เจ้าพ่อกวนอู เจ้าแม่ทับทิม ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของคนไทยเชื้อสายจีน และชาวต่างชาติที่มีความศรัทธา

วิธีสักการะเจ้าพ่อเสือ คือ ไหว้ด้วยรูป 18 ดอก ปัก 6 กระถาง เกียนแดง 1 คู่ พวงมาลัย 1 พวง ของในการสักการะประกอบด้วย หมูสามชั้น ไข่สด และข้าวเหนียวหวาน เดินตามลูกศรที่กำหนด ปักรูป 3 ดอก ใน 6 กระถาง ปักเกียน วางเครื่องเซ่นไหว้ไว้ในบริเวณที่จัดไว้ให้ และตั้งจิตอธิษฐาน ขอพรจากเจ้าพ่อเสือ ถือว่าเสร็จสิ้นกระบวนการ



เขตพระนครนั้นถือว่ามีประวัติศาสตร์เกือบทุกจุด "ชุมชนสามแพร่ง" ก็เช่นกันที่มีเรื่องราวมากมายที่เล่ากันมาจนปัจจุบัน ชุมชนสามแพร่ง ประกอบด้วย แพร่งสรรพศาสตร์ แพร่งนรา และแพร่งภูธร ซึ่งเป็นพระนามของพระราชโอรสในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ทั้ง 3 พระองค์ คนสมัยนั้นจึงเลือกติดปากว่าสามแพร่ง โดย แพร่งนรา ได้มาจากพระนามของ พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ แพร่งภูธร มาจากพระนาม พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหมื่นภูเรศธำรงศักดิ์ ครั้นกรมหมื่นภูเรศธำรงศักดิ์สิ้นพระชนม์ พ.ศ. 2440 หม่อมเจ้าในกรมได้ขายวังให้กับพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างตึกแถว ตัดถนนผ่านวัง และทรงให้เรียกว่า "ถนนแพร่งภูธร" ส่วนจุดที่เรามาในวันนี้ คือ แพร่งสรรพศาสตร์ มาจากพระนาม พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงสรรพศาสตร์ศุภกิจ เมื่อพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหลวงสรรพศาสตร์ศุภกิจสิ้นพระชนม์ ทายาทได้ขายให้กับรัชกาลที่ 5 และทรงให้เรียกว่า "ถนนแพร่งสรรพศาสตร์" ในประวัติศาสตร์กล่าวว่า แพร่งสรรพศาสตร์ ถูกเพลิงไหม้ใหญ่ถึง 2 ครั้ง ทำให้ตึกแถวโบราณถูกทำลายด้วยเปลวเพลิงไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่ ยกเว้นซุ้มประตูแพร่งสรรพศาสตร์เป็นสัญลักษณ์สิ่งเดียวที่หลงเหลืออยู่



จบเรื่องหนักๆ กันไป มาปิดท้ายด้วยของหวาน และเครื่องดื่มเย็นๆ กับคาเฟ่ Eureka Rattanakosin (สาขารัตนโกสินทร์) ซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้ามซุ้มประตูแพร่งสรรพศาสตร์นั่นเอง ร้านดีไซน์เก๋มาก โดยร้านใช้พื้นที่ชั้นล่าง และชั้น 2 ของอาคารเปิดให้บริการ ส่วนชั้น 3 ขึ้นไปเป็นพื้นที่ของโรงแรม การออกแบบน่าสนใจ คือ ออกแบบไม่ทันสมัย แต่ไม่ดูเก่า หรือจะเรียกว่าคลาสสิก กลมกลืนไปกับตึกสภาพแวดล้อมรอบๆ ส่วนอาหารเครื่องดื่มราคาสมเหตุสมผล กลายเป็นแลนด์มาร์กใหม่ในเขตพระนคร

ผ่านไปกับทริปสั้นๆ ในหนึ่งวัน One Day Out หากท่านอยากให้เราพาเที่ยวที่ไหนแนะนำกันมาได้ ในทริปหน้าสัญญาว่าจะไปหาสถานที่ใหม่ๆ และเกร็ดความรู้มาฝากทุกท่านนะค่ะ

# ROCK CLIMBING

## กีฬากลางแจ้งสู่ผจญภัยในร่ม

การปีนหน้าผาจำลองเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมขอชีวิตสำหรับคนเมืองที่รักสุขภาพ เหมาะกับผู้ที่เมื่อการออกกำลังกายที่จำเจ ถึงแม้จะดูว่าเป็นกีฬาที่มีอันตรายจากความสูง กับการกระทบกับหน้าผา หากคุณยังคิดอย่างนั้น แสดงว่าคุณยังไม่เข้าใจในกีฬาประเภทนี้ เพราะทุกการเคลื่อนไหวของนักปีนผาจะอยู่ในสายตาของเทรนเนอร์ที่พร้อมคอยระแวดระวังอันตรายอย่างใกล้ชิด พร้อมอุปกรณ์ป้องกันอย่างครบครันรอให้บริการ ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มา ไม่ต้องเตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษ แค่แต่งตัวให้ทะมัดทะแมงไม่รุ่มร่าม กับใจที่มุ่งมั่นก็เพียงพอผู้ที่สนใจหัดปีนผาจำลองสามารถเดินทางไปตลอดทุกช่วงเวลา ตลอดทุกฤดู ซึ่งปัจจุบันมีสถานที่ที่เปิดให้บริการมากมาย ขึ้นอยู่ว่าคุณมีความสามารถในการปีนมากน้อยเพียงใดเสียมากกว่า

### การปีนผาได้จะไรมากกว่าที่คิด

กีฬาปีนผาได้มากกว่าความสนุก นอกเหนือจากการใช้กำลังร่างกายแล้ว ยังต้องอาศัยทักษะ แรงใจ ความคิด ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ต้องวางแผนตลอดเวลาว่าต้องทำอะไรต่อ จัดระเบียบร่างกายให้สมดุล สู้กับความกังวลในจิตใจ ก่อนที่จะขยับในแต่ละครั้ง เพื่อการปีนที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และยังคงสู้กับสัญญาณพื้นฐานของมนุษย์ ในการเอาชีวิตรอดจากความสูงอีกด้วย

## ปีนผาจำลองแบ่งคร่าวๆ ออกเป็น 2 แบบ

### Bouldering

การปีนผาระยะทางสั้นที่มีความสูง 3-4 เมตร ความท้าทายของการปีนแบบ bouldering อยู่ที่ความยากและความซับซ้อนของเส้นทาง โดยไม่มีชุดเซฟตี้ และไม่ใช้เชือกการป้องกันเลย



### Sport Climbing

การปีนผาโดยใช้ชุดเซฟตี้ และเส้นเชือกป้องกัน ระยะการปีนประมาณ 8-15 เมตร โดยเทรนเนอร์จะเป็นกำกับให้อยู่ในเส้นทาง การปีนที่ถูกต้อง ต้องปีนตามสีที่กำหนด และปีนขึ้นไปให้จบเส้นทางโดยไม่ตกลงมา



การเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนปีนผามีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการลดโอกาสการบาดเจ็บกล้ามเนื้อเนื้อทุกส่วนในร่างกาย

# Tsim Sha Tsui

## ร้านอาหารเล็กๆ แต่ซ่อนความอร่อยที่ใหญ่เกินตัว

Tsim Sha Tsui ร้านอาหารขนาดกะทัดรัด ตั้งอยู่ชั้น 2 ในโครงการ Gump's Ari สังเกตได้ไม่ยากด้วยสีร้านสุดแสบ ส่วนภายในแต่งสไตล์มินิมอล ด้วยโพลีสเตอร์หนังช่องกระจกคลาสสิก เปิดเพลงเพิ่มบรรยากาศด้วยเพลงประกอบหนังที่เราก็ร้องไม่ได้ แต่กลับก้องอยู่ในหัวกระตุก ความทรงจำสมัยเด็ก ทำให้รู้สึกอยากกลับไปดูหนังพวกนั้นอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเจ้าของร้านได้รับแรงบันดาลใจในการหยิบกระเบื้องเอามาทำแบบโมเสกตามรูปแบบของตึกเรโนโบว์ในฮ่องกง ในส่วนของเมนูอาหารแม้จะมีไม่มาก แต่เป็นเมนูเก๋ๆ ที่หารับประทานไม่เจ่ายนัก ยิ่งเป็นเด็กรุ่นใหม่ เชื่อว่าหลายๆ คนอาจยังไม่เคยสัมผัสเมนูเหล่านี้



### ยำเกี่ยมฉ่ายพระใหญ่ และเต้าหู้ทอดพริกเกลือ

เมนูแก้มที่เพิ่มมิติของรสชาติด้วยรสเผ็ดอมเปรี้ยวของยำเกี่ยมฉ่ายรับประทานกับเต้าหู้ทอดกรอบ เค็ม เผ็ดๆ รสกลมกล่อม ยิ่งรับประทานกับหมูทอดฮ่องกงจะได้รสชาติลงตัวยิ่งขึ้น

### เกี้ยวจันแพกวางตุ้ง

เมนูที่หน้าตาเหมือนเกี้ยวซ่า แต่มีความโดดเด่นที่เนื้อหมูที่นุ่มหวานหอม และแป้งที่มีความบางกรอบ ทางร้านใช้น้ำมันปรุงรสในการทอดแทนการใช้น้ำมัน ทำให้เป็นเมนูเบาๆ ที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งรายการอาหารที่มาร้านนี้แนะนำให้สั่งมาเป็นออเดิร์ฟกันนะคะ



### หมูทอดฮ่องกง ข้าวผัดกานาฉ่าย

หากมาร้านนี้ต้องรับประทานเมนูแนะนำ หมูทอดฮ่องกงกับข้าวผัดกานาฉ่าย จานซิกเนเจอร์ของร้าน หมูทอดที่หมักมาจนนุ่ม รสชาติอาจไม่คุ้นชินเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารรสชาติแบบไทย แต่ก็อยากให้คุณได้ลอง จะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อรับประทานกับพริกผัด และซุ้ปมะนาวดอง เชื่อว่าหลายท่านจะได้รับประสบการณ์ดีๆ จากอาหารเมนูนี้อย่างแน่นอน

แนะนำให้สำรองที่นั่งที่เบอร์ โทร. 063 995 5665  
เนื่องจากทางร้านมีจำนวนที่นั่งให้บริการเพียง 10 ที่นั่งเท่านั้น

📍 ชั้น 2 โครงการ Gump's Ari (อารีย์ 4 ฝั่งเหนือ) กรุงเทพมหานคร

☎ 0639955665

📧 tsimshatsui.friedpork

📌 tsimshatsui.friedpork

📞 @tst.friedpork

เวลาเปิด-ปิด เติลิวเอรี ทุกวัน ตั้งแต่ 11:00 - 19:00 น.

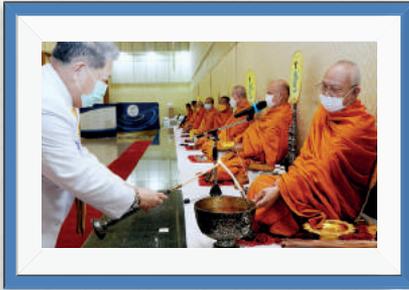
รสชาติอาหาร ★★★★★

ความหลากหลายของอาหาร ★★★★★

ความสะอาด ★★★★★

ความสะอาดสบาย ★★★★★

การบริการ ★★★★★



## ครบรอบวันคล้ายวันก่อตั้งโรงพยาบาลวิชัยยุทธ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดพิธีทำบุญเลี้ยงพระ ประจำปี 2565 เนื่องในโอกาสครบรอบวันคล้ายวันก่อตั้งโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ปีที่ 53 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดมาอย่างต่อเนื่อง ในวันที่ 9 มิถุนายน ของทุกปี เพื่อเป็นสิริมงคลแก่โรงพยาบาล แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยทุกท่าน และยังเป็นการทำบุญใหญ่ให้กับผู้ที่ล่วงลับที่โรงพยาบาลแห่งนี้ โดยกิจกรรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ณรงค์ รอดวรรณะ ประธานกรรมการบริษัท วิชัยยุทธ จำกัด กลุ่มคณะผู้บริหารโรงพยาบาล เข้าร่วมเป็นประธานในพิธีทำบุญในครั้งนี้

ISUZU

TRI PETCH GROUP  
กลุ่มนิพธร : ทุกสิ่งเป็นจริงได้



ความสำเร็จใหม่! ที่คุณกำหนด

ALL-NEW  
**MU-X**

ORIGINALITY REDEFINED

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

ISUZU  
Leasing  
☎1366

TRI PETCH  
0-2792-2160

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

บริษัท นิพธรนิยซ์เชลส์ จำกัด  
www.isuzu-bis.com

All-New Isuzu MU-X

MU-X  
THE EXCLUSIVE

