

วารสารวิชัยยุทธ

VICHAIYUT



ปีที่ 20 ฉบับที่ 74 เดือนพฤศจิกายน 2567 - มีนาคม 2568
ISSN 2630-0176

NEWSLETTER

วิชัยยุทธ

One Day Out

พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์านุรักษ์

Health Tips

ทำไมออกกำลังกาย ยิ่งออกยิ่งน้ำหนักเพิ่ม

บทความพิเศษ

เมื่อความสุขทางใจหายไป
จะปรึกษาใครดี

Forever Young

เสมอกระมังบออะไรในผู้อายุ

Lifestyle

รอยยิ้มย่นบนใบหน้า



การแพทย์เพื่อ คุณภาพและคุณธรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์สมัชชิตและผู้อ่านวารสารวิชัยยุทธทุกท่านครับ สำหรับปี 2567 ที่ผ่านมานับเป็นอีกหนึ่งปีที่น่าภาคภูมิใจสำหรับโรงพยาบาลวิชัยยุทธ เนื่องจากเราได้รับการรับรองมาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์ระดับประเทศ Healthcare Accreditation (HA) เป็นครั้งที่ 3 และในช่วงปลายปี โรงพยาบาลได้ผ่านการตรวจรับรองมาตรฐานทางการแพทย์ระดับสากลจาก Joint Commission International (JCI) ซึ่งเป็นองค์กรระดับสากลจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่ดำเนินการประเมินและรับรองมาตรฐานคุณภาพการดูแลสุขภาพระดับนานาชาติ โดยสถานพยาบาลที่ได้รับการรับรอง JCI ถือเป็นองค์กรที่ตระหนักและมีขั้นตอนปฏิบัติที่ชัดเจนในด้านการให้บริการทางการแพทย์ที่ปลอดภัยและมีคุณภาพในระดับสากล จึงถือเป็นอีกก้าวสำคัญของโรงพยาบาลวิชัยยุทธในการพัฒนาและยกระดับการให้บริการเพื่อผู้รับบริการทุกท่านครับ



นายแพทย์ไพฑูรย์ จิตติวาณิชย์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

สำหรับวารสารวิชัยยุทธฉบับนี้ เราได้เรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพทั้งทางกายและใจมาอัพเดทผู้อ่านทุกท่านเช่นเคย หวังว่าจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของทุกท่านต่อไปนะครับ

Content สารบัญ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 74 เดือนพฤศจิกายน 2567 - มีนาคม 2568

3 Vichaiyut Update

4 บทความพิเศษ

เมื่อความสุขทางใจหายไป จะปรึกษาใครดี

7 Lifestyle

ทำป๊อปปูล่าสง่างาม ยิ่งน้ำหนักเพิ่ม

8 Health Tips

รอยเหี่ยวย่น บนใบหน้า

9 Forever Young

เล่นกะ บ่งบอกอะไรในผู้สูงอายุ

10 รู้หรือไม่

นอนอย่างไรให้เกิดประโยชน์

11 Experience

12 ถามมา - ตอบไป

13 Care for Kids

เชื้อไวรัสตาแดงในเด็ก

14 One Day Out

พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณ์อนุรักษ์

16 Healthy in Trend

เสริมสุขภาพ กับ ฟุตบอล

17 Enjoy Your Meal

Da cafe' at Baan Ongkharak

18 Activities

ที่ปรึกษา
นพ.ประพูน ศิริบุญชัย
นพ.พรต ทองวานิช
นพ.ณรงค์ รอดวรรณะ
นพ.ประพนธ์ คล่องผู้ศึก
นพ.กฤษ เผ่าสวัสดิ์
นพ.วิเชียร กาญจนภูมิ
นพ.สุรวดี ปรีชาชนนท์

บรรณาธิการบริหาร
นพ.ไพฑูรย์ จิตติวาณิชย์

กองบรรณาธิการ
นพ.ระพีพล ภูณธร ณ ออยุธยา
คุณชลธิชา แวนมาลี
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 ทิปปิฟูลส์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
บริษัท เซลล์ประเทศไทย
บริษัท บางกอกปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
บริษัท ทิปปิฟูลส์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารธนาคาร อาคารสวนมะลิ ชั้น 2
ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย อาคารเอ็กซิม
สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 เอ็มคอตเอชดี
เอเทรียมคลับ (ฟิตเนส)
ศูนย์ไต่เต้า เค.มอเดอร์ส 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



มั่นใจเรา
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
มาตรฐานการแพทย์ระดับสากล **JCI** และ **HA**



Trusted Care
Vichaiyut Hospital
Accredited by **JCI** and **HA**

เมื่อความสุขทางใจหายไป จะปรึกษาใครดี

เมื่อใดที่ใจเจ็บจนไปต่อไม่ไหว ไม่ว่าจะด้วยเรื่องราวในชีวิต แรงกดดัน ความเครียดจากสิ่งต่างๆ รอบตัว จิตแพทย์เป็นคนที่สำคัญที่จะมีส่วนช่วยให้เกิดความรู้สึกความเข้าใจกับปัญหาทางใจต่างๆ เหล่านั้น ที่ไม่สามารถแก้ไขหรือหาทางออกที่ถูกต้องหรือเหมาะสมได้



ผู้ที่รักษาอาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก มักถูกเรียกว่า "จิตแพทย์" หรือ แพทย์เฉพาะทาง ซึ่งทำการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา ฟันฟูผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่ร่างกายปกติ และผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวช หรือมีความผิดปกติของสมอง เนื่องด้วย ความแตกต่างของแต่ละช่วงวัย และความละเอียดของโรค ทำให้วิธีการตรวจ การประเมิน การรักษา และผู้ดูแลผู้ป่วย จึงมีความแตกต่างกัน เพื่อการคัดกรองผู้ป่วยให้ง่ายขึ้น จิตแพทย์มักแบ่งการรักษาผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

มีความชำนาญในการดูแลผู้ป่วยตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ที่มีกพบอาการ

ภาวะด้านพัฒนาการบกพร่อง สืบเกิดได้จากการพูดไม่รู้เรื่อง ไม่สามารถการเรียบเรียงภาษาเพื่อสื่อสารได้อย่างสมบูรณ์ ช่วยเหลือตนเองได้ช้ากว่าปกติเมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกัน

ภาวะด้านระดับเชาวน์ปัญญา ที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของเด็กในวัยเดียวกัน ซึ่งส่งผลต่อระดับไอคิว และอีคิว

ภาวะด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม พูดปด ก้าวร้าว บกพร่องในการควบคุมอารมณ์ การใช้ความรุนแรง ที่สร้างปัญหาให้คนรอบข้าง

ภาวะจากการที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน

ภาวะวิกฤตทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น มีเรื่องกระทบสภาพจิตใจรุนแรง โรคซึมเศร้า มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย



จิตแพทย์ ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

- ภาวะการเสพติดบุหรี่ยี่ สุรา สารเสพติด หรือการพนัน
- ภาวะความวิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า สิ้นหวัง ความเครียดจากชีวิตประจำวัน
- ภาวะความวิตกกังวลโรคทางกายและจิตใจ การเจ็บปวดเรื้อรัง
- ความบกพร่องในการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ
- ความเครียดหลังจากการประสบเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต
- ปัญหาการนอนหลับ นอนหลับไม่สนิท นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากเกินไป



โดยทั่วไปลักษณะการทำงานของจิตแพทย์ มักเกิดจาก ปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นอาการในรูปแบบนามธรรมสูง ส่งผลทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดให้ผิดปกติ ทำให้วิธีการตรวจของจิตแพทย์ต้องอาศัยการซักถามประวัติ โดยให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตเป็นหลัก แต่อาจมีบางโรคบางภาวะที่ร่างกายส่งผลต่อความผิดปกติที่เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเกิดอาการทางจิตเวช ในกรณีเช่นนี้ จิตแพทย์จะต่อส่งคนไข้เข้ารับการตรวจร่างกาย และส่งตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ เพื่อช่วยเป็นข้อมูลให้จิตแพทย์ในการวินิจฉัยให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น

“

ในบางกรณีที่ข้อมูลจากการซักถาม ประวัติและตรวจสภาพจิตยังมี ไม่เพียงพอสำหรับการวินิจฉัย จิตแพทย์อาจส่งปรึกษานักจิตวิทยา คลินิก เพื่อทำการตรวจด้วย แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพิ่มเติม

”



การรักษาของจิตแพทย์ เมื่อตรวจ ประเมิน และให้การวินิจฉัยแล้ว จิตแพทย์จะวางแผนการดูแลรักษาให้กับผู้ป่วยเฉพาะรายตามน้ำหนักและสาเหตุของปัญหา กรณีอาการของผู้ป่วยมีความรุนแรง เช่น ผู้ป่วยมีความคิดหรือพยายามทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือมีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย จิตแพทย์จะพิจารณารับผู้ป่วยไว้รักษาในโรงพยาบาล หากกรณีผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชที่สามารถให้การรักษาทางร่างกายได้ จิตแพทย์จะให้การรักษาด้วยการให้ยา ร่วมกับการกระตุ้นสมองด้วยไฟฟ้า หรือกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็ก เป็นต้น การรักษาทางจิตกับสังคม มักจำเป็นในรายที่พบว่าปัจจัยด้านจิตใจ สิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วย จิตแพทย์ร่วมกับทีมเฉพาะทาง เช่น นักบำบัดจะให้การบำบัดรักษาทางด้านจิตใจ และให้คำปรึกษาอื่นๆ ร่วมด้วย



| อาการแบบใดที่ควรปรึกษาจิตแพทย์

- 1 อาการเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ซึมเศร้าผิดปกติ หงุดหงิดมากผิดปกติ รู้สึกเครียดรุนแรงหรือตลอดเวลา
- 2 อาการเกี่ยวกับความคิดผิดปกติ เช่น หลงลืมผิดปกติ ย้ำคิดย้ำทำ หลงผิด หวาดระแวง
- 3 อาการเกี่ยวกับพฤติกรรมผิดปกติ เช่น แยกตัวจากสังคม ขาดการดูแลสุขลักษณะของตนเอง การกินการนอนผิดปกติไปจากเดิมมาก โดยอาการทั้งหมดดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตตามปกติของผู้ป่วยโดยตรง

| กรณีที่ต้องเข้ารับการดูแลแบบฉุกเฉิน

- 1 มีความคิดตั้งใจทำร้ายตนเอง หรือพยายามทำร้ายตนเอง
- 2 มีความคิดพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน หรือมีการทำอันตรายผู้อื่น
- 3 มีอาการหลงผิดประสาทหลอนที่ส่งผลกระทบต่อรุนแรง ยากที่จะควบคุมตนเอง
- 4 ดื่มสุรา เสพยาเสพติดเกินขนาด
- 5 อาการวิตกกังวลอย่างรุนแรง หรืออาการแพนิค



นพ. จุมพล ตันโทโอกาส
จิตแพทย์

ทำไมยิ่งออกกำลังกาย ยิ่งน้ำหนักเพิ่ม

หากคุณเป็นคนที่ถูกเรื่องอาหารและออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

แต่กลับรู้สึกว่าน้ำหนักไม่ลดลงเลย หลังจากการตั้งใจออกกำลังกายแบบอย่างหนักและอดอาหาร คอยชั่งน้ำหนักตลอดเวลา ซึ่งจริงๆ การลดน้ำหนักเป็นสิ่งรอง สิ่งที่สำคัญ คือ สุขภาพคุณแข็งแรงขึ้นไหม รูปร่างของคุณดีขึ้นอย่างไร อาหารที่รับประทานสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ ซ่อมแซมร่างกายเราได้เร็วเพียงใด เลิกให้ความสำคัญกับเรื่องตัวเลขบนตราชั่ง คุณจะมีความสุขในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มาดูกันว่าสาเหตุใดที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายกันเถอะ



❌ ทานอาหารผิดประเภทหรือทานมากเกินไป

ในยุคที่ความเร่งรีบเป็นเรื่องสำคัญ อาหารคลีนสมัยนี้จึงมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งของทานเล่น อาหารคาว อาหารหวาน ที่มีแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ หลายคนจึงเข้าใจว่าอาหารเหล่านี้ ทานแล้วน้ำหนักจะลดลงและรับประทานได้ตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดร้ายแรง ที่ถูกต้องคือ ต้องรับประทานอาหารไม่แปรรูปเป็นหลัก จำพวก ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และธัญพืช และแคลอรีที่รับประทานเข้าไปต้องน้อยกว่าที่คุณใช้ต่อวัน เคี้ยวช้าๆ ทานเพราะหิวจริงๆ หักห้ามใจตัวเองให้ได้ ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ



❌ ออกกำลังกายคาร์ดิโอมากเกินไปและไม่ยกน้ำหนักเพิ่มแรงต้าน

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอช่วยลดมวลไขมัน ทำให้หัวใจแข็งแรง แต่หากคาร์ดิโอหนักหรือนานเกินไป ร่างกายจะไ้ใช้กล้ามเนื้อมาเป็นพลังงานแทนที่ไขมัน ทำให้สูญเสียกล้ามเนื้อ อีกทั้งร่างกายจะเคยชินจนสะสมไขมันเพิ่มขึ้น ฉะนั้นการคาร์ดิโอที่ดี คือวันละ 45-60 นาที และต้องออกกำลังกายแบบ

แรงต้านหรือการยกเวทเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เพราะกล้ามเนื้อจะเพิ่มระบบเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำควบคู่กับการคาร์ดิโอที่คุณชอบ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เพิ่มการเล่นเวทในตารางออกกำลังกาย เพราะการเล่นเวทจะทำให้คุณประหลาดใจกับการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายทุกๆ ที่น้ำหนักตัวคุณยังเท่าเดิมหรืออาจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย



❌ พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายฟื้นตัวไม่ทัน

การพักผ่อนสำคัญพอๆ กับการออกกำลังกายเลยทีเดียว หากการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพเพียงพอจะรู้สึกเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ ควรเล่นกล้ามเนื้อในตำแหน่งที่ยังไม่ได้ถูกใช้งาน แล้วปล่อยให้กล้ามเนื้อส่วนที่ล้าได้พักซ่อมแซมและเจริญเติบโต เมื่อร่างกายพักฟื้นเพียงพอ กล้ามเนื้อก็จะกลับมาเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกายในครั้งต่อไปของคุณ ร่างกายจะแข็งแรงขึ้นและออกกำลังกายได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น



รอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า

ปัญหาริ้วรอยสามารถเกิดขึ้นกับทุกคนเมื่ออายุมากขึ้น การที่ผิวหนังจะสูญเสียคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้เกิดผิวหนังแห้ง ขาดความชุ่มชื้น เป็นสาเหตุของริ้วรอยจะเห็นได้ชัดบริเวณหน้าผาก รอบดวงตา มีรอยตีนกาอย่างชัดเจน การชะลอวัยแบบธรรมชาติจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด แม้ว่าในปัจจุบันมีหัตถการช่วยลดริ้วรอยอย่างรวดเร็ว วันนี้จะพาทุกท่านมาแก้ปัญหาผิวหนังแห้งกร้านจนทำให้หน้าดูมีอายุด้วยกันนะคะ



โดนแดดมากเกินไปแล้วหน้าพัง แม้ว่าวิตามินดีจากแสงแดดจะมีประโยชน์กับกระดูก เช่นการรับแสงแดด 15 นาทีทุกวัน แต่ก็ส่งผลต่อผิวหนัง ทำให้เกิดฝ้า ผิวแห้งขาดความยืดหยุ่น ความชุ่มชื้น เพราะในแสงแดดจะเป็นตัวเร่ง ทำลายคอลลาเจนและอีลาสตินภายใต้ผิวหนังที่เป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวหนังเรียบเนียน การทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน และทาซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง เป็นวิธีการป้องกันที่ง่ายและมีค่าใช้จ่ายน้อย

ความเครียดทำให้หน้าเหี่ยวย่น ความเครียด ความวิตกกังวลจะส่งผลประมวลไปที่สมอง และแสดงออกทางสีหน้าไม่ว่าจะเป็นการขมวดคิ้ว การย่นหน้าผาก หรือการหล่นตา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ผู้ทำไม่รู้ตัว ยังไม่รวมกับความเครียดที่ทำให้ผิวหนังแห้งกร้านที่เป็นการตอบสนองของธรรมชาติ ดังนั้นการสังเกตตนเองจึงมีความสำคัญในการลดการเหี่ยวย่นของใบหน้า การปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี ไม่เพียงเป็นการชะลอวัย ยังทำให้คุณเป็นคนน่าดึงดูดยิ่งขึ้น



การนอนส่งผลต่อผิวหน้า ท่าทางการนอนส่งผลต่อผิวหน้าอย่างมาก เช่นผู้ที่ชอบนอนคว่ำหน้าเป็นประจำ ใบหน้ากดอยู่กับหมอนทั้งคืน ส่งผลให้คอลลาเจนใต้ผิวหนังโดนกดทับผิดรูป การปรับพฤติกรรมนอนโดยการนอนหงายจะช่วยลดสาเหตุของการเกิดริ้วรอย และยังทำให้ออกซิเจนเข้าบำรุงผิวหนังได้มากขึ้นอีกด้วย

ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่เป็นประจำ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ผิวหนังแห้ง วิตามินซีที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการผลิตโปรตีนในเลือดถูกทำลาย ส่งผลให้คอลลาเจน อีลาสตินลดลงจากการสูบบุหรี่ ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลโดยตรงต่อวิตามินเอที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และคอลลาเจน เพราะแอลกอฮอล์จะโดนขับออกจากร่างกายจากปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ เกิดสภาวะเสียสมดุลในร่างกาย



แป้งและน้ำตาลตัวร้าย อาหารแปรรูปจากแป้งจะแปลงเป็นน้ำตาล เมื่อร่างกายตกอยู่ในภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เซลล์ในชั้นผิวหนังจะเกิดการอักเสบ ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมก่อนเวลาที่เหมาะสม คนส่วนใหญ่มักคิดว่าน้ำตาลส่งผลเพียงเล็กน้อย แต่พฤติกรรมเหล่านี้จะสะสมทำร้ายผิวทีละน้อยๆ และน้ำตาลยังเป็นต้นเหตุของโรคภัยแรงอื่น ๆ

นอกเหนือจากอายุที่ส่งผลต่อสภาพผิวหน้าตามกาลเวลาแล้ว พฤติกรรมไม่ถ้อยจะเป็นเร่งความเหี่ยวย่นของผิวหน้าให้เร็วยิ่งขึ้น



เสมหะบ่งบอกอะไรในผู้สูงอายุ

เสมหะ (chronic secretion in the throat) คือ สารคัดหลั่งที่ร่างกายสร้างขึ้นจากต่อมที่อยู่ในเยื่อบุทางเดินหายใจ ซึ่งเกิดขึ้นและหายได้เองภายใน 2-3 สัปดาห์ในทุกกลุ่มวัย ยกเว้นในกลุ่มผู้สูงอายุอาการมักหายช้า และรุนแรงมากกว่าเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ เสมหะเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทำให้เกิดการสำลัก ปิดกั้นทางเดินหายใจ และมีผลการวิจัยว่าการสำลักในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ก่อให้เกิดการสูญเสียเกือบ 30 เปอร์เซ็นต์ หากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการไอ มีเสมหะ มีไข้ ชีพ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก อาจเป็นสัญญาณอันตรายแก่ชีวิตได้

+ สาเหตุเกิดเสมหะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

● การอักเสบจากภูมิแพ้ (allergic rhinitis)

เมื่อเยื่อภายในจมูกที่มีความไวต่อกระตุ้นจากสารก่อภูมิแพ้ สร้างให้เกิดความระคายเคือง ส่งผลให้ต่อมน้ำมูกไหลลงคอ สะสมเป็นเสมหะลักษณะทั้งแบบใสและแบบขุ่น

● หลอดลมอักเสบ (chronic bronchitis)

การอักเสบบริเวณเยื่อหลอดลมเกิดภาวะมีความไวผิดปกติ (hyperreactivity of bronchial mucosa) โดยสูดดมสารก่อภูมิแพ้ ทำให้เกิดการระคายเคือง กระตุ้นต่อมสร้างเสมหะให้สะสมบริเวณคอ และหลอดลม

● การติดเชื้อเรื้อรัง (chronic infectious pharyngitis)

หรืออาการบาดเจ็บบริเวณภายในลำคอเรื้อรัง (traumatic pharyngitis)

มักพบการระคายเคืองมาจากสิ่งแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยเป็นเวลานาน การหายใจรับมลพิษ สารเคมี ฝุ่น คาร์บอน ไนโตรเจน หรือเกิดจากพฤติกรรมของผู้ป่วย เช่น การรับประทานอาหารเผ็ดจัด สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการระคายเคืองภายในลำคอ จนกระทั่งเกิดแผลในลำคอเรื้อรัง อาจพบการติดเชื้อร่วมด้วย เป็นสาเหตุให้เสมหะสะสมบริเวณนั้นๆ มากกว่าปกติ



+ สัญญาณบ่งบอกความผิดปกติจากสีของเสมหะในผู้สูงอายุ

- **สีเหลือง หรือสีเขียว** แสดงให้เห็นความผิดปกติของร่างกาย โดยเป็นกระบวนการที่เซลล์เม็ดเลือดขาวกำลังต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ จึงทำให้เสมหะออกมาในสีเหลือง หรือเขียว
- **สีแดง** สัญญาณอันตรายชี้ว่าระบบโลหิตมีความผิดปกติ อาจมีสาเหตุจากโรคมะเร็งปอด วัณโรค เลือดอุดตันปอด หรืออยู่ในภาวะหัวใจล้มเหลว
- **สีน้ำตาล** อาจเกิดจากการคั่งค้างของเลือดเก่าในระบบหายใจจากโรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ ฝีในปอด ปะปนออกมาพร้อมเสมหะ
- **สีดำ** พบมากในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน มีอาการไออย่างรุนแรงผิดปกติ มีโรคฝีในปอด หรือติดเชื้อราในระบบทางเดินหายใจ หากพบในผู้สูงอายุควรไปพบแพทย์ทันที



ผู้สูงอายุมักมีภูมิคุ้มกันต่ำ เชื้อโรคเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลรุนแรงกว่าปกติ การรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนปอดอักเสบจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนวัยนี้



นอนอย่างไร ให้เกิดประโยชน์

มนุษย์ใช้เวลาในการนอนคิดเป็น 1 ใน 3 ของการดำรงชีวิต ในขณะที่ที่นอนหลับ ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ซึ่งแน่นอนว่าการนอนหลับที่มีคุณภาพ จะทำให้ตื่นมาพร้อมความรู้สึกสดชื่น และระบบร่างกายสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในทางกลับกันการนอนที่ไม่มีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง การนอนเกินกว่า 9 ชั่วโมง นอนกรน หรือไม่สามารถนอนหลับลึกได้ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

หลับนานเท่าไร สุขภาพถึงจะดี มีคุณภาพ แบ่งออกตามวัย

วัยเด็ก	ระหว่าง 10-13 ชั่วโมง (รวมนอนกลางวัน)
วัยรุ่น	ระหว่าง 8-10 ชั่วโมง
ผู้ใหญ่	ระหว่าง 7-10 ชั่วโมง
ผู้สูงอายุ	ระหว่าง 7-8 ชั่วโมง

นอกจากระยะเวลาการนอนจะเป็นสิ่งสำคัญแล้ว “วงจรการนอนหลับ” เป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบสำคัญที่เพิ่มประสิทธิภาพเมื่อเราพักผ่อน ซึ่งแบ่งวงจรการนอนหลับเป็น 2 ระดับ

ระดับ NON – REM Sleep (Non-rapid Eye Sleep)

หรือช่วงระยะเวลาการหลับตั้งแต่จนถึงหลับลึก

ช่วงที่ 1 ระยะเริ่มง่วงหรือเรียกว่าช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่น

เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของร่างกายจากภาวะตื่นอยู่สู่ภาวะหลับ สังเกตจากการกระตุกของร่างกายในระยะ 10 - 15 นาทีหลังจากการนอน ซึ่งเป็นช่วงที่สมองปรับการทำงานให้ช้าลงตามลำดับ

ช่วงที่ 2 เกลิ้ม (Light Sleep) ระยะการหลับตื้น ซึ่งอยู่ระหว่างการเริ่มต้นหลับกับการหลับลึก อัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิร่างกายจะค่อยๆ ลดต่ำลง

ช่วงที่ 3 หลับลึก (Deep Sleep) เป็นช่วงที่ร่างกายหลั่ง Growth Hormone เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ร่างกายจะตอบสนองกับสิ่งแวดล้อมน้อยมาก เป็นช่วงที่อวัยวะทุกส่วนใช้พลังงานต่ำที่สุดของวัน “เป็นเวลาคุณภาพสูงสุดในการพักผ่อน”

ระดับ REM Sleep (Rapid Eye Movement Sleep)

หรือช่วงระยะฝัน ระยะที่ร่างกายหลับแต่สมองกลับทำงานใกล้เคียงกับช่วงตื่น ดวงตาจะเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงที่สมองไวต่อความทรงจำจินตนาการ ร่างกายจะอยู่ในภาวะ “ฝัน” มากกว่าระยะการนอนในช่วงอื่นๆ

ระบบวงจรการนอนหลับ



หนึ่ง Sleep Cycle เริ่มต้นนับจาก “ช่วงระยะฝัน” ไปสู่ “ช่วงระยะฝัน” ของอีกรอบ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 90 นาทีต่อ 1 รอบ สำหรับการนอนหลับอย่างมีคุณภาพควรจะนอนอย่างน้อย 3 ถึง 6 รอบในหนึ่งคืน



- ปวดไหล่เป็นเวลานาน
- ข้อไหล่ติด ข้อไหล่หลุด
- เอ็นไหล่ฉีกขาด
- ยกแขนไม่สุด

มีโอกาสรักษาได้
อย่าปล่อยให้เรื้อรัง!

ปวดไหล่

รู้ก่อนสายเกินไป!



รับชมวิดีโอผ่านทาง YouTube



นพ. นภัทร ประสิทธิ์มีบุญ
 ศัลยแพทย์ทางด้านโรคกระดูกและข้อ

ศูนย์โรคกระดูกและข้อ
 ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

ถามมา

ตอบไป



Q เลี้ยงน้องแมวไว้ในบ้านแบบปิด น้องไม่เคยออกไปไหนเลย ไม่อยากให้น้องเจ็บเลยไม่ได้ฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าให้ อุ้มน้องอยู่ตึก พอมีคนในบ้านเล่นกันเสียงดัง ทำให้น้องตกใจกัดมือ กระโดดออกจากอก โดยทางเล็บ กลายเป็นทั้งรอยกัดผสมรอยข่วนในเวลาเดียวกัน ตีจนล้างแผล ข่าเชื้อด้วยเมตาติน คิดว่าจะไปหาหมอในวันรุ่งขึ้น ตอนนี้มือและแขนกลับมาบวม ปวดมาก ตีจนควรทำอย่างไรดีคะ



A ในอดีตความเสี่ยงติดเชื้อพิษสุนัขบ้าจะให้สังเกตอาการของสัตว์ หากแมวเป็นพิษสุนัขบ้าจะตายภายใน 4-5 วัน ซึ่งในปัจจุบัน **“ไม่จำเป็นต้องรอ”** ให้มาพบแพทย์ทันที เพราะการถูกแมวกัดหรือข่วนมีความอันตรายมาก

- ในน้ำลายแมวมีแบคทีเรียกินเนื้อคน (Necrotizing Fasciitis) แบคทีเรียจะปล่อยสารเป็นสาเหตุของการอุดตันของเส้นเลือด อาจส่งผลให้ปวดรุนแรง อ่อนเพลีย ไข้สูง เนื้อตาย ลูกกลมรุนแรง กลายเป็นการติดเชื้อในกระแสเลือดได้
- แมวกัดมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าสุนัข 2 เท่า เชื้อแมวแหลมและยาว ทำให้เชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ลึก เกิดอาการปวด บวม แดง เป็นหนองได้ตามความลึกของแผล

วิธีดูแลรักษาโดยแพทย์

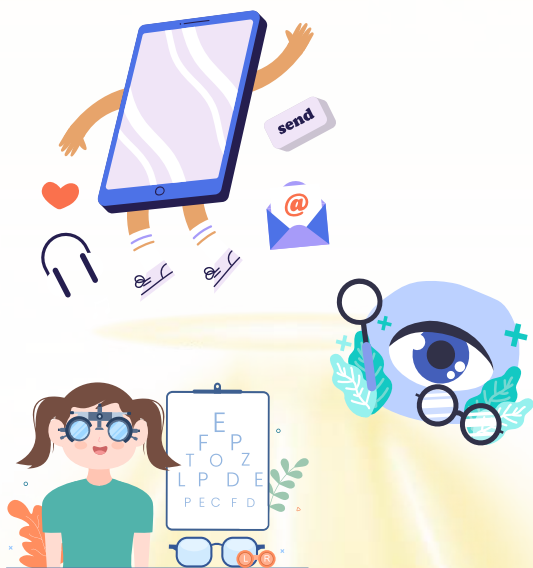
- 1 ล้างบาดแผลด้วยสบู่ และฆ่าเชื้อทั้งภายใน ภายนอก รอบแผล และทำการปิดแผลตามขั้นตอน
- 2 ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักและวัคซีนพิษสุนัขบ้า (สำหรับผู้ที่ไม่มีประวัติการฉีด)
- 3 ผู้ป่วยต้องรับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ประมาณ 7-10 วันอย่างต่อเนื่อง
- 4 หากแผลเกิดหนอง ต้องระบายด้วยการเจาะ กรีด ใช้ผ้าก๊อชระบายออกโดยแพทย์
- 5 แผลที่มีลักษณะฉีก มักจะไม่ทำการเย็บ ปล่อยให้แผลเปิดเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาดในทุกวัน ป้องกันการติดเชื้อลูกกลมได้ผิวหนัง

แนะนำให้พื่อน้องแมวไปฉีดวัคซีนหลักประจำปี ซึ่งประกอบด้วยวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โรคคลีเมีย และวัคซีนรวม เพื่อสุขภาพที่ดีของน้องๆ ครับ



เชื้อไวรัสตาแดงในเด็ก

โรคตาแดงเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีขนาดเล็กมาก ติดต่อย่างโดยการสัมผัส การใช้ของร่วมกัน และละอองเชื้อในอากาศ มักพบการระบาดบ่อยครั้งในเด็ก จากการเล่นการคลุกคลีกันอย่างใกล้ชิด และการใช้ของส่วนตัวร่วมกัน พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กอนุบาล นักเรียน และนักศึกษาที่ต้องใช้อุปกรณ์ส่วนกลางร่วมกัน การติดเชื้อในเด็กนั้นอาจไม่รุนแรงมากเท่ากับวัยอื่นๆ จะมีอาการเพียงตาแดง มีขี้ตา เคืองตา และน้ำตาไหล แต่ในบางกลุ่มที่มีอาการรุนแรงมักพบว่ามีตาแดงกำ หนาบวม เจ็บคอ อ่อนเพลีย บางรายมีอาการไข้ร่วมด้วย ซึ่งปกติภูมิคุ้มกันจะช่วยบรรเทาอาการรุนแรงให้อยู่เพียง 3 - 4 วัน และทุเลาลงภายใน 2 สัปดาห์



สาเหตุการติดตัวของเชื้อไวรัส

- มีเชื้อไวรัสปะปนมาบริเวณนิ้วและฝ่ามือแล้ว นำมาสัมผัสบริเวณหน้า หรือการขยี้ตา
- คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีเชื้อตาแดง และใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ร่วมกัน
- เกิดจากพาหะกลุ่มแมลงวัน แมลงหวี่ตอมดวงตาในช่วงที่มีโรคระบาด

หลักปฏิบัติเพื่อป้องกันการระบาดไปยังผู้อื่น

- 1 แยกของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วยออกจากผู้อื่น และทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ ให้บ่อยเท่าที่สามารถทำได้
- 2 เปลี่ยนจากการซับหน้าด้วยผ้าขนหนูเป็นกระดาษทิชชูแบบใช้แล้วทิ้ง เพื่อลดการสัมผัสซ้ำ
- 3 ควรพักผ่อนให้มากที่สุด เพื่อลดอาการใช้สายตา และฟื้นฟูภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- 4 พักกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น เป็นการหลีกเลี่ยงการรับเชื้อโรคเพิ่ม และลดโอกาสการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น



One Day Out



พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณานุรักษ์

“วิถีแห่งเงินตรา สืบล้ำค่าของแผ่นดิน” แนวคิดนี้เป็นการกิจของกรมธนารักษ์ โดยการสร้างพิพิธภัณฑ์ “เงินตรา” เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์สังคม และเศรษฐกิจของประเทศ จัดแสดงเงินตราโบราณ เหรียญกษาปณ์ เงินตราต่างประเทศ และเหรียญระลึกสำคัญต่างๆ โดยพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 ในการสร้างสถานที่รวบรวม จัดแสดงเหรียญ และธนารักษ์เหรียญกษาปณ์ให้คนรุ่นหลังศึกษาจากของจริง ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการแลกเปลี่ยนสิ่งของ สู่การแลกเปลี่ยนโดยสื่อกลาง ในสมัยอยุธยา สุโขทัย รัตนโกสินทร์ ซึ่งได้ผ่านการปฏิรูปการค้าเปลี่ยนระบบเงินตราในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม และศาสนา จนถึงปัจจุบัน



พิพิธภัณฑ์เหรียญกษาปณานุรักษ์จัดแสดงนิทรรศการโดยแบ่ง 3 ชั้น



ชั้น 1

แสดงเรื่องราวความเป็นมาเริ่มต้นจากความต้องการของมนุษย์ที่มีความต้องการที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนสิ่งของกันโดยตรงแบบไม่มีสื่อกลาง ไม่สามารถวัดมูลค่าของสิ่งของนั้นๆ ได้เรียงตามระยะเวลาอย่างต่อเนื่อง ผ่านยุคสมัย วิวัฒนาการต่างๆ ผ่านช่วงค้นพบแร่โลหะที่มีค่า การทำสัญลักษณ์ เพื่อแสดงมูลค่า สู่การผลิตเงินตราที่เป็นที่ยอมรับ และใช้กันโดยแพร่หลายจนถึงทุกวันนี้ นำเสนอผ่านระบบแอนิเมชัน 4 มิติ แบบ 360 องศา สร้างความตื่นตาตื่นใจให้ผู้เข้าชมได้ไม่น้อย



ชั้น 2

เล่าเรื่องความสำคัญของสื่อกลางการแลกเปลี่ยนสิ่งของ การซื้อขายสินค้าผสมผสานกับบรรยากาศการดำรงวิถีชีวิตของไทยแต่ละยุคสมัย ตั้งแต่ยุคพูนัน ทวารวดี ลพบุรี และศรีวิชัย ภาวะเศรษฐกิจของแต่ละยุค ร่วมกับการนำเสนอแนวคิด การทอวัสดุ ที่มาของการออกแบบ ขั้นตอนการจัดทำ และกระบวนการผลิต ที่แตกต่างจากเหรียญกษาปณ์ต่างประเทศ สังเกตได้จากรูปทรง เทคนิคการผลิตเหรียญกษาปณ์ที่ระลึก และเหรียญที่ระลึกสำคัญๆ ของโลก

ชั้น 3

จัดแสดงเหรียญกษาปณ์ที่หมุนเวียนอยู่ในระบบการเงินของประเทศไทย ในสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี ในชั้นนี้มีสิ่งสำคัญที่ไม่ควรพลาด คือ เหรียญที่ระลึกหายาก ซึ่งเป็นเหรียญที่ระลึกประจำจังหวัดทุกจังหวัดของประเทศไทย ที่คุณจะไม่สามารถพบเจอที่ใดได้ครบเท่าพิพิธภัณฑ์แห่งนี้



* พิพิธภัณฑ์เปิดให้เข้าชมเป็นรอบ ทุกๆ 30 นาที พร้อมเจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลและเกร็ดความรู้ระหว่างเข้าชม

ค่าเข้าชมและกฎระเบียบ

- เด็กและเยาวชนไทยอายุ 10-18 ปี 20 บาท
- ผู้ใหญ่ชาวไทย และชาวต่างประเทศ 50 บาท
- ยกเว้นค่าเข้าชมสำหรับ เด็กชาวไทยอายุต่ำกว่า 10 ปี / ผู้พิการทุกประเภท / นักบวชทุกศาสนา / ผู้สูงอายุชาวไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป



วันและเวลาทำการ (ปิดบริการทุกวันจันทร์)

- วันอังคาร-วันศุกร์ เวลา 08.30-15.00 น.
- วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา 10.00-16.00 น.



อาคารสำนักบริหารเงินตรา กรมธนารักษ์

ถนนจักรพงษ์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ

สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ ☎ 02-282-0818

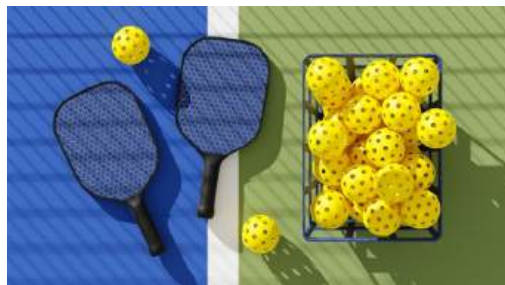
เสริมสุขภาพ กับ พิกเคิลบอล

พิกเคิลบอล (Pickleball) กิจกรรมเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายแบบไม่หักโหม นักกีฬาที่ต้องการฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บ และผู้สูงอายุ เนื่องจากกีฬาประเภทนี้ส่งผลกระทบต่อกระเทือนกับอวัยวะของร่างกายเพียงเล็กน้อย เน้นความว่องไวของสายตา และการตอบสนองของร่างกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดได้ทำงานอย่างเต็มที่ เหตุผลดังกล่าวทำให้กีฬานี้เป็นที่นิยมอย่างรวดเร็วในทุกเพศทุกวัย สำหรับประเทศไทยก็นิยมเล่นมากขึ้น จนเกิดเป็นชมรมพัฒนากลายเป็นสมาคมไทยพิกเคิลบอล โดยปัจจุบันมีสนามกระจายอยู่อย่างมากมายในเมืองใหญ่ของประเทศ

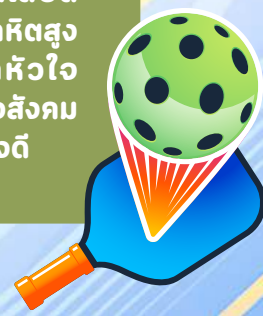


พิกเคิลบอล กำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1965 ในบ้านของโจล พริทชาร์ด (Joel Pritchard) อดีตสมาชิกสภาของสหรัฐอเมริกา ในวันนั้นเขากับเพื่อนอยากเล่นแบดมินตัน แต่ไม่สามารถหาลูกขนไก่ได้ จึงหาวัสดุที่คล้ายลูกเทนนิสมาทดแทน โดยประยุกต์กีฬาแบดมินตัน เทนนิส ปิงปองเข้าด้วยกัน กล่าวให้เข้าใจได้ง่ายก็คือใช้สนามแบดมินตันแต่เล่นด้วยลูกเทนนิส และใช้กฎปิงปองในการตัดสินนั่นเอง

กติกาการเล่นง่ายไม่ซับซ้อน ฝั่งบุกเสิร์ฟลูกบอลสู่ฝั่งรับ ฝั่งรับจะต้องรอให้ลูกตกกระทบพื้นก่อนจึงตีกลับ เช่นเดียวกับผู้เสิร์ฟก็ต้องรอให้ลูกตกกระทบพื้นก่อนจึงตีกลับได้ หลังจากนั้นทั้ง 2 ฝั่ง สามารถตีโต้กันได้ในรูปแบบลูกตกพื้นหรือไม่ตกก็ได้ ฝั่งใดได้แต้มครบ 11 แต้มก่อนเป็นผู้ชนะ (ต้องมีแต้มมากกว่าสองแต้ม)



นอกจากการเล่นพิกเคิลบอลจะสร้างความเพลิดเพลิน ยังเพิ่มการเผาผลาญแคลอรี เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ กระตุ้นการทำงานของหลอดเลือด ป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม และลดภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี



Da cafe' at Baan Ongkharak

คาเฟ่สไตล์โฮมมี่ ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้หลาย ๆ รูปแบบ มีทั้งมุมสวย ๆ เหมาะกับผู้ที่ชื่นชอบถ่ายรูป ทำงานนอกสถานที่ หรือผู้ต้องการหนีความวุ่นวายที่กวนจิตใจ ทางร้านจัดมุมให้เลือกนั่งได้หลากหลายอิริยาบถตามที่ต้องการ สามารถมองธรรมชาติได้โดยรอบผ่านกระจก เพิ่มความรู้สึกสงบได้อีกไม่น้อย ทางร้านจะเน้นเครื่องดื่มและเมนูเบเกอรี่มากกว่าอาหารเมนคอร์ส ซึ่งมีการสลับเปลี่ยนกันไป หากต้องการเมนูใดเป็นพิเศษ แนะนำให้โทรสอบถามทางร้านก่อนที่จะเดินทางมา ส่วนด้านบริการและคุณภาพของอาหารนับว่าน่าประทับใจ เพราะทุก ๆ ขั้นตอนจะต้องผ่านคุณภาพของคุณคา ที่เป็นทั้งเจ้าของร้าน ดูแลครัว เบเกอรี่ และการบริการอย่างละเอียดทุกขั้นตอน



เมนูแนะนำ

Dark Chocolate Cake

เมนูสุดโปรดของผู้รักช็อกโกแลต ด้วยเค้กช็อกโกแลตเข้มข้น ไม่หวาน ขมเล็กน้อย อร่อยละมุน ทางร้านนำ real chocolate มาเป็นส่วนประกอบของเค้ก ช็อกโกแลตท่วง ๆ ฉ่ำ ๆ แนะนำให้ทำให้บ่อย ๆ รับประทานตั้งแต่อยู่ในอุณหภูมิที่เพิ่งนำออกจากตู้แช่จนกระทั่งจนถึงอุณหภูมิห้อง เพื่อจะได้รสชาติครบทุกมิติของเค้กก้อนนี้

Alishan Oolong Tea Scone

Scone (สโคน) ขนมหวานสไตล์อังกฤษ ผสมกับกลิ่นหอมกรุ่นของชาอูหลงชั้นดี แป้งสาลีอบให้รสสัมผัสที่เบา ๆ พู ๆ กลายเป็นขนมหวานที่นิยมในกลุ่มผู้จิตบา เสิร์ฟคู่กับคัสตาร์ดครีม วิปครีม แยม ช็อกโกแลตชิพ ผลไม้แห้ง หรือถั่ว ซึ่งเข้ากันได้ดีกับชาอื่น ๆ ยามบ่าย



Iced Coffee Latte (rice milk)

เครื่องดื่มยอดฮิตของคอกาแฟ "latte" นำมาผสมกับน้ำนมข้าวให้รสชาติหอมมันแทนนมวัวให้รสสัมผัสนุ่ม ละเลืกดี สามารถสั่งได้ทั้งร้อนหรือเย็น แต่แนะนำให้ลองแบบเมนูเย็น ที่มีความเข้มข้นจากกาแฟ Espresso ผ่านการชงด้วยความพิถีพิถัน ทำให้นุ่มลิ้น หอม หวานมัน



รสชาติของขนมและเครื่องดื่ม



บรรยากาศ การให้บริการ



ราคาและคุณภาพ



สิ่งอำนวยความสะดวก ที่จอดรถ



142 ซอย สามเสน 28 แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
ร้านเปิดทุกวัน 8.00 - 18.00 น. หยุดทุกวันจันทร์ โทร. 098-702-2441



ทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2567 ณ วัดดงละคร (วัดป่าเมืองลับแล)

โรงพยาบาลวิชัยยุทธทำบุญทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2567 และทอดผ้าป่าเพื่อบำรุงการศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิริวัฒน์ ในวันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2567 ณ วัดดงละคร (วัดป่าเมืองลับแล) จ.น่านนายก เพื่อเป็นการสงเคราะห์พระภิกษุที่จำพรรษาคับถ้วนไตรมาสให้ได้รับอานิสงส์ตามพุทธบัญญัติ บุรณปฏิสังขรณ์ พัฒนาวัด



ซ่อมแซมเมรุที่ชำรุด และเพื่อบำรุงการศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิริวัฒน์ สนับสนุนโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโคกหนองนา สนับสนุนทุนค่าอาหารกลางวัน และปรับปรุงห้องพยาบาล พร้อมทั้งจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในโรงพยาบาลเพื่อประโยชน์แก่พระสงฆ์ ชาวบ้านและนักเรียนนักศึกษา

โดยมีคณะผู้บริหาร นำโดย นพ. ไพบุลย์ จิตติวานิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ คณะแพทย์เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมเดินทางไปร่วมบุญในครั้งนี้ โดยมียอดปัจจัยที่ร่วมทำบุญกับโรงพยาบาลเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 2,176,965.69 บาท ทางโรงพยาบาลขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่ได้ร่วมเดินทางและทำบุญร่วมกัน



ซ้อมแผนรองรับอุบัติเหตุหมู่ เติร์มรับสถานการณ์ฉุกเฉิน

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้ซ้อมแผนรองรับอุบัติเหตุหมู่ เพื่อซักซ้อมความพร้อม และความเข้าใจระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการประกาศใช้แผนอุบัติเหตุหมู่แบบบูรณาการ โดยมี นพ. บรรเจิด พุ่มไทรย์ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิชัยยุทธ และ นพ. คณิศร์ ชะนะกุล รองผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ พร้อมด้วยบุคลากรทางการแพทย์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาล ร่วมซ้อมแผนอุบัติเหตุหมู่ของอาคารวิชัยยุทธเหนือและศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม และ 6 พฤศจิกายน 2567





วันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ 21 ตุลาคมของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ขอน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีต่อวิชาชีพพยาบาล และเชิดชูความเสียสละของเจ้าหน้าที่พยาบาล โดยมี นพ. สุรวุฒิ ปริษานนท์ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ ในการให้โอวาทแก่เจ้าหน้าที่พยาบาลของโรงพยาบาลวิชัยยุทธ พร้อมด้วยกิจกรรมสวดดี พระเกียรติกุณสมเด็จย่า และมอบรางวัลพยาบาลดีเด่น ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ ชั้น 22 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ



ฝึกซ้อมดับเพลิงและฝึกซ้อมอพยพประจำปี

โรงพยาบาลวิชัยยุทธได้จัดให้มีการอบรมเรื่องการฝึกซ้อมดับเพลิงและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ เพื่อเป็นการปฏิบัติตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องการป้องกัน และระงับอัคคีภัยเพื่อความปลอดภัยสูงสุดของผู้ป่วย ญาติ บุคลากรของโรงพยาบาล ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีการฝึกซ้อมเป็นประจำทุกปีสำหรับทั้งอาคารวิชัยยุทธเหนือและศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ โดยในปีนี้มีจัดการจัดการฝึกซ้อมในวันที่ 18 และ 25 ตุลาคม 2567 ที่ผ่านมา





ROYAL SILK - A320

A Whole New Level of Serenity & Comfort

Experience true comfort in Royal Silk Class on THAI's A320. Designed for short flights, the seat offers a generous 38" pitch, 5" recline, and ergonomic design to ensure the perfect rest. Enjoy full-service hospitality and access 'THAI Vision Connect' to stream movies and music directly to your personal device.

Book now at thaiairways.com

New THAI A320 Royal Silk Class is available on selected flights and routes.

