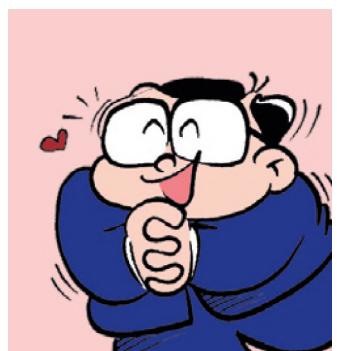




# ສຸບ(ກາພ) ກໍາລັງດີ

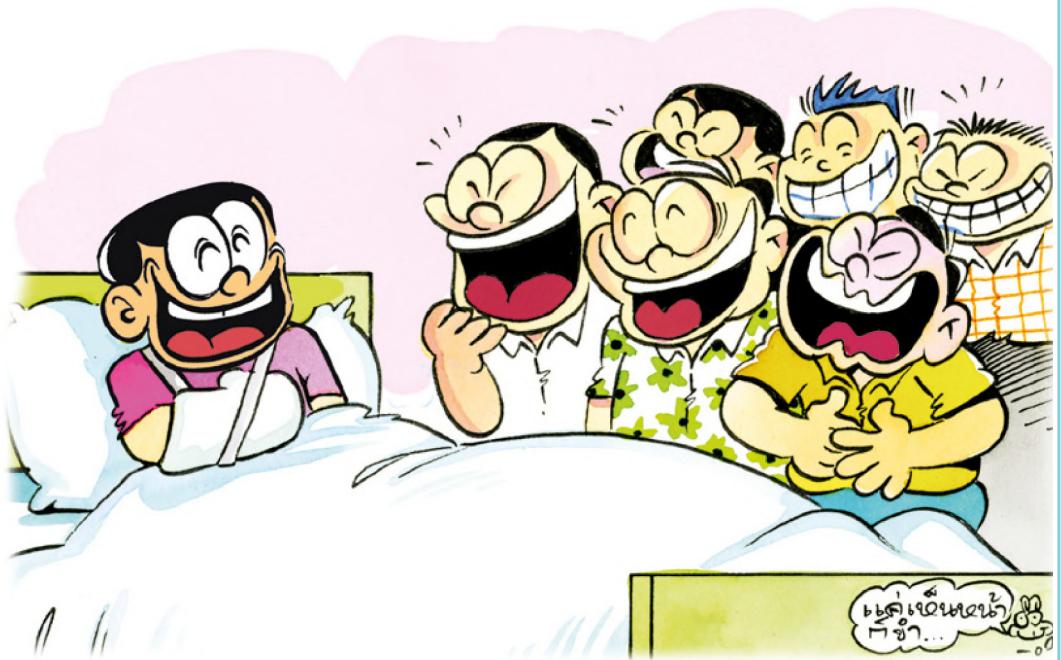
ຄູ່ນົວສຸບກາພດີປະຈຳບ້ານຈັບວາມນົດຝຶກເສຍ



We don't laugh because we're happy,  
we are happy because we laugh.

เราไม่ได้หัวเราะเพราก็ความสุข  
แต่เพราก็เป็นสุข เราจึงหัวเราะ

- William James (วิลเลียม เจมส์) -



# สารบัญ

## หมวด 1 การกิน

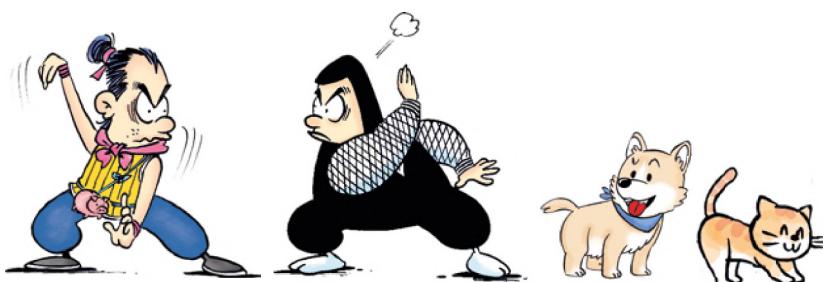
- กินมันเกินไป ระวังภัยจากนิวไนท์ในถุงน้ำดี 4
- กินยาไม่ถูกวิธี หาหมอเก็ทิกไม่หาย 8
- ไม่กินน้ำตาลก็เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ 12
- เมื่อโซเดียมไม่ได้มากับรสเด็ดเท่านั้น 16
- ของฝากจากร้านบุฟเฟต์ 19
- เรื่องขำขันของบุคลากร “ผึ้นขึ้น” 23

## หมวด 2 การออกกำลังกาย

- ยืดตัวผิดๆ ก่อนออกกำลัง ระวังบาดเจ็บ 24
- เหี้ยวไม่ใช่ตัววัดประสิทธิภาพ 28
- เหนื่อยแล้ว อย่าพักเลย 32
- เรื่องขำขันของบุคลากร “เหัญชักประวัติ” 35

## หมวด 3 การทำงาน

- ภัยเงียบจากการกลั้นปัสสาวะ 36
- ร้ามๆ เงยๆ ตอนทำงาน เสี่ยงอาการบ้านหมุน 40
- เรื่องขำขันของบุคลากร “ห้องขึ้น” 43





## หมวด 4 การนอน

• นอนกรนไม่ใช่แค่น่ารำคาญ	44
• อย่าใช้แอログอชอล์เป็นตัวช่วยนอนหลับ	48
• นอนมากเกินไปใช่ว่าจะดี	51
• กรณีเหลย้อน กินแล้วนอนยิ่งเสี่ยง	54
เรื่องขำขันของบุคลากร “ยาต้องกันแสง”	58
เรื่องขำขันของบุคลากร “เครื่องดื่มอะไร?”	59

## หมวด 5 ความงาม

• หุ่นสวย แต่อารวยไปด้วยใจมั่น	60
• ใส่ค่อนแยกเล่นส์ไม่ถอด ตาบอดไม่รู้นัะ	63
• ตากแดดไม่ใช่แค่คล้ำ แต่ทำให้เป็นมะเร็งได้	66
• ยิ่ง (สัน) สูง ยิ่งเสี่ยง	69
• อ้วนลงพุง หน้ามัน ผอมร่วง ผลพวงถุงน้ำรังไข่หลายใบ	72
เรื่องขำขันของบุคลากร “ไม่มีอะไรเลย”	75

## หมวด 6 Lifestyle

• สูบบุหรี่ตลอด เสี่ยงหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง	76
• ใช้สมองน้อย ความจำยิ่งถอยลง	80
• หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจไม่ใช่ เพราะเจอคนที่ชอบ	84
• อย่าเลี้ยงสัตว์ โดยไม่จัดการรังแค	87
• ติดเกมวันนี้ แกรมฟรีอาการนิวล็อก	90
เรื่องขำขันของบุคลากร “ยายชุม”	93
เรื่องขำขันของบุคลากร “สักแก้ว”	94





# กินมันเก็บไว ระวังภัยจาก น้ำในถุงน้ำดี

ใครที่ชอบกินอาหารมัน ไม่ว่าจะเป็น หมูสามชั้น หนังไก่ อาหารทะเล อาหารทอด นอกจากเสียงเป็นโรคเรื้อรังที่รู้จักกันดีอย่าง

ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ ยังมีอีกโรคที่มองข้ามไปนั่นก็คือ โรคนิ่ว ในถุงน้ำดี





เมื่ออาหารผ่านกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็ก ถุงน้ำดีจะทำการบีบตัวเพื่อให้น้ำดีลงมาผสานคลุกเคล้าทำให้ไขมันละลายและย่อยอาหารได้แต่หากร่างกายเสียสมดุลของสารในน้ำดี จะทำให้ไขมันตกตะกอนและเกิดเป็นก้อนนิวชีน



ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักรู้ว่าตัวเองเป็นโรคนี้จากการตรวจสุขภาพ เพราะไม่มีอาการแต่หากเริ่มมีอาการมักจะจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ หลังการทานอาหาร 2-3 ชั่วโมง และเป็นสม่ำเสมอเวลาทานอาหารไขมันสูง หรืออาหารมื้อหนัก

บางรายอาจมีอาการรุกแน่นลิ้นปี่ เมื่อันเป็นโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน ผู้ป่วยหลายคนไปพบแพทย์เพื่อรักษาโรคดังกล่าว แล้วไม่ได้ชื่น ก็อาจต้องนีกถึงโรคนิวในถุงน้ำดีด้วยเช่นกัน

มีก้อนนิ่วแต่ยังไม่มีอาการ  
ไม่ต้องรีบพบแพทย์ก็ได้มั้ง

มีก้อนนิ่ว ก็ต้องรีบ  
แล้ว! หมออ!

หมอมาແວວ!

หากตรวจพบว่าตนเองเป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี อย่าชะล่าใจปล่อยทิ้งไว้ เพราะหากเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ถุงน้ำดีอักเสบ ทางเดินน้ำดีอักเสบจากการอุดตันของนิ่วในท่อน้ำดีหรือตับอ่อนอักเสบ ภาวะเหล่านี้จะมีอาการปวดท้องรุนแรง ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ทำให้ต้องพักฟื้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง

ถ้าไม่อยากกินไปยาวๆ อยากกินเม็ดเดียว  
ก็คงต้องเป็นเม็ดนี้แหละ

เอ่อ...เปลี่ยนใจแล้วครับ  
ขอ กินไปยาวๆ ดีกว่า

การรักษาโรคนิ่วในถุงน้ำดี มักใช้ยาเพื่อรักษาบรรเทาตามอาการ หรือการรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง โดยเฉพาะรูเล็ก ๆ ที่หน้าท้องเพื่อผ่าตัดถุงน้ำดีออกมานะ วิธีนี้ทำได้ง่าย นอนโรงพยาบาลเพียงไม่กี่วัน ก็สามารถฟื้นตัวและกลับไปทำงานได้เร็ว

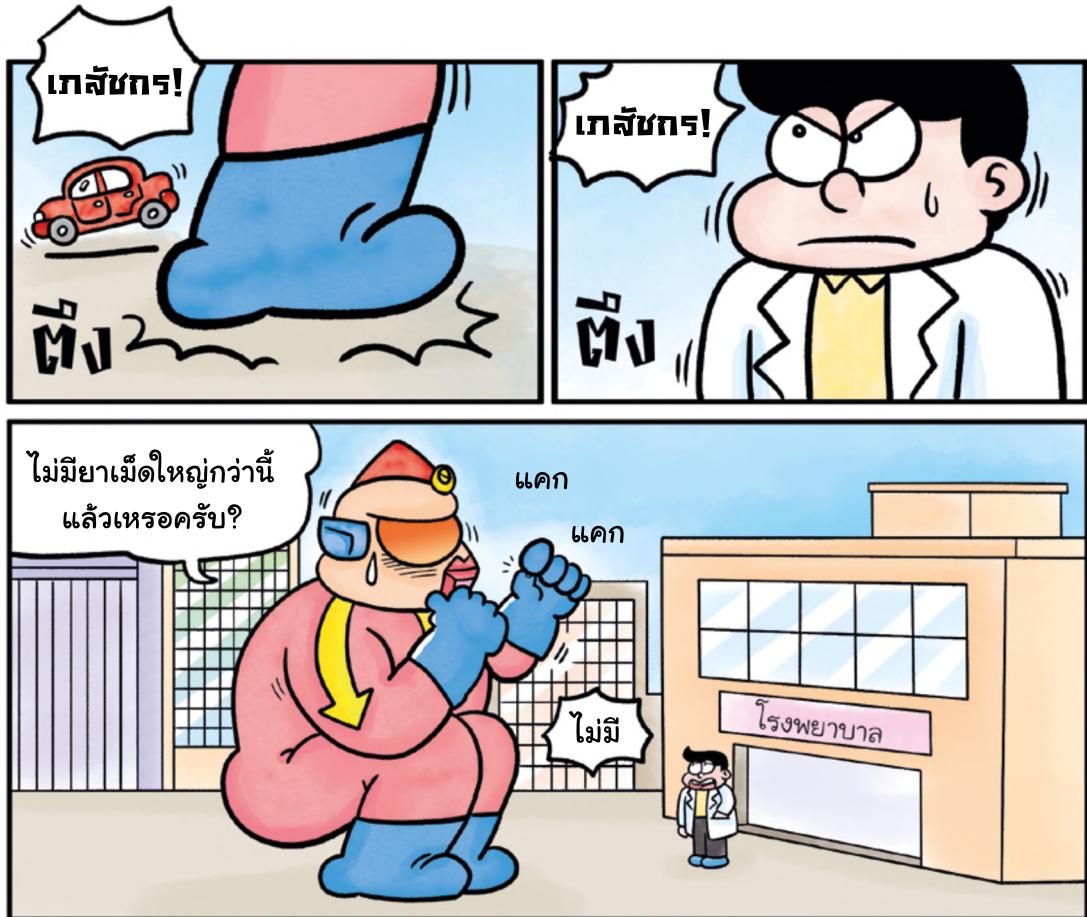


หากตรวจพบนิ่วในถุงน้ำดีแต่ไม่มีอาการใด ๆ สามารถติดตามอาการได้เป็นระยะ ๆ หรือจะทำการผ่าตัดถุงน้ำดีก็ได้ แต่หากมีอาการปวดจุกแน่นท้อง

อาหารไม่ย่อย ท้องอืดบ่อย ๆ ควรรับผ่าตัดก่อนเกิดภาวะแทรกซ้อน เพราะหากไม่รับรักษาจะทำให้เสียทั้งเงิน เสียเวลาและยังเสี่ยงสุขภาพอีกด้วย

# กินยาไม่ถูกวาระ หาหมอดกทีก กิมเม่าย

คนส่วนมากนักให้ความสำคัญกับการไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการป่วย แต่อีก一方 ความสำคัญของการใช้ยา จนเกิดการใช้ยาผิดขนาด ผิดจุดประสงค์ หรือผิดวิธี และสุดท้าย ก็อาจไม่หายจากโรคที่เป็นอยู่ หรือกระแทกเกิดอาการไม่พึงประสงค์แทรกซ้อนตามมาได้อีกด้วย





อีกพฤติกรรมที่หลาย คน  
อาจเคยเป็นคือรีบเดินทางกลับบ้าน  
จนไม่ได้ตั้งใจฟังการอธิบายวิธี  
การใช้ยาจากเภสัชกรเท่าที่ควร  
 เพราะอาจจะคิดว่าเดียวอ่านฉลาก  
 เอก็ได้ แต่ความจริงควรตั้งใจฟัง  
 เภสัชกรอธิบายรายละเอียดต่างๆ  
 ให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนหรือ  
 กังวลในภายหลัง

ผู้ป่วยบางคนเมื่อเห็นว่าตน  
 ไม่แสดงอาการหรือมีแนวโน้มจะหาย  
 เป็นปกติ จึงลดปริมาณยาลง หรือเลิก  
 ใช้ยาไปเลย โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน  
 ทั้งที่บางกลุ่มโรคถึงไม่มีอาการ แต่ก็  
 ต้องใช้ยาในปริมาณเดิมอย่างต่อเนื่อง  
 เพื่อควบคุมความผิดปกติในร่างกาย  
 จึงไม่ควรเปลี่ยนปริมาณยาโดยไม่ปรึกษา  
 医師เด็ดขาด





บางคนอาจมีความเชื่อว่าถ้าใครมีอาการใกล้เคียงกับที่ตัวเองเป็น ก็น่าจะใช้ยาชนิดและขนาดเดียวกันได้ เลยคิดว่ากินยาแบบเดียวกันได้ ทั้งที่ความจริงอาจป่วยคนละโรคกัน ความเชื่อผิด ๆ เช่นนี้อันตรายมาก เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากยาบางประเภท หรือการแพ้ยา เป็นต้น

เรื่องง่าย ๆ แต่พลาดกันบ่อยคือการไม่ตรวจสอบวันหมดอายุของยา โดยทั่วไปจะสามารถตรวจสอบวันหมดอายุได้จากบรรจุภัณฑ์หรือฉลากของยานั้น ควรตรวจสอบว่ายาที่ได้รับมา มีวันหมดอายุอย่างน้อยกี่วัน นับจากวันที่ได้รับยา เพื่อให้ยาซึ่งมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้อยู่

## เก็บเกง แต่ผิดที่นจะเจ้าสัตว์ประหลาด



อีกเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กันคือการเก็บรักษายาให้อย่างเหมาะสม ไม่ควรเก็บยาในรถยนต์ที่จอดไว้กลางแจ้ง เก็บยาไว้ตรงที่โดนแสงแดดจ้า หรือเก็บยาไว้ในตู้เย็น ซ่องแซ่บซึ่ง การเก็บรักษาแบบนั้นจะส่งผลให้ยาเสื่อมประสิทธิภาพในการรักษาโรค



# 1 เม็ด กิน น้ำ ตา ล ก้า สี ยิ ง เป็น 1 – โรค เบ า ห ว า น 1 ด

ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นจำนวนมากและมีอัตราเพิ่มขึ้นประมาณ 1 แสนคนต่อปี จึงเริ่มมีความตื่นตัวเรื่องการลดกินน้ำตาล แต่ความจริงที่หลายคนอาจยังไม่รู้ คือถึงแม้จะไม่ชอบกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานเลย ก็ยังมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานได้อยู่ดี



## รู้สึกเลือดแก้วนี้มันหวานไปนะ

ตรวจค่าน้ำตาลเจ้าของเลือด  
หรือเปล่านี่?

คราวหลัง  
จะระวังครับท่าน

โรคเบาหวาน คือโรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงซึ่งเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ทำให้การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้น้อย หรือเกิดภาวะต้ออินซูลิน ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่

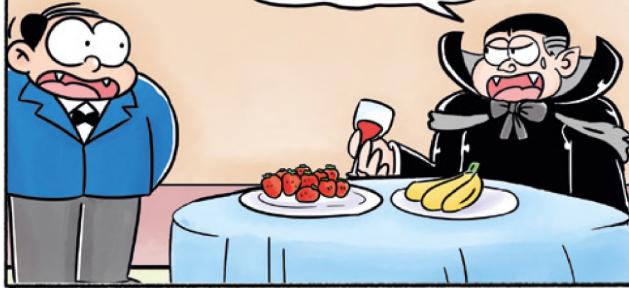
หื้ ไม่ดูดเลือดคุณนี้รอ ก หวานเลียนจะ  
แรมยังกินอาหาร  
ไขมันสูงอีก!

เป็นที่เข้าใจกันมานานว่า น้ำตาล แป้ง และอาหารที่มีรสหวาน คือสาเหตุหลักของการเกิดโรคเบาหวาน แต่ปัจจุบันมีข้อมูลว่าอาหารจำพวกไขมัน อิมต้าว เช่น เนื้อสัตว์และรูปสัตว์เนื้อแดงที่มีไขมันมาก ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานได้ เนื่องจากไขมันอิมต้าวส่งเสริมให้เกิดภาวะต้ออินซูลิน

## ดีเมท ไปເກົອະຄຣັບ ນ້ຳສຕຣວີເບອຣີ ສິນນັກໜ່າມອນເລືອດນະແຫລະ

ເຫັນກ່ານດືມແຕ່ເລືອດ  
ເລື່ອງເບີນເບາຫວານ

ສຕຣວີເບອຣີ  
ເປັນຜລໄມ້ກີເລື່ອງອູ້ດີ!



ຂພະເດີຍກັນ ກິນຜລໄມ້ກີໃໝ່  
ວ່າຈະປລອດກັຍ ນ້ຳຕາລີ ພຽບໂຕລີໃນ  
ຜລໄມ້ຈະແປຣສກພເປັນນ້ຳຕາລີໂຄສ  
ເມື່ອເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍທຳໄຫ້ຮັດບັນນ້ຳຕາລ  
ໃນເລືອດສູງຂຶ້ນໄດ້ ຄວຣະນັດຮະວັງ  
ກິນຜລໄມ້ປຣິມານທີ່ພອເໜາະເພື່ອ<sup>1</sup>  
ໄນ້ໃໝ່ນ້ຳຕາລມາກເກີນໄປ ໂດຍເຊີພະ  
ຜລໄມ້ແປຣູປ ອບແທ້ງ ຕາກແທ້ງ ຮີ້ອ  
ຜລໄມ້ຫວານຈັດຍ່າງຖຸເຮັຍນ ຂຸນ  
ລໍາໄຍ ມະມ່ວງສຸກ

ທີ່ນີ້ ໂມ່ໄດ້ແປລວ່າຄວ່າກິນນ້ຳຕາລຫີ່ອາຫາຮສຫວານໂດຍເຕີດຂາດ ແຕ່ຄວ່າວຸຄຸມ  
ກິນໃຫ້ອູ້ໃນສັດສ່ວນທີ່ພອເໜາະ ອອກກຳລັງກາຍສົມໍາເສນອ ແລະຫັກເລື່ອງອາຫາໄຂມັນສູງ  
ຮ່ວມກັບຄວ່າວຸຄຸມນ້ຳຫັນກີໄໝໃຫ້ຮູປ່າງອ້ວນເກີນໄປ ກີຈະໜ່ວຍລັດຄວາມເສື່ອງໄດ້

ໜ່ອບອກວ່າໃຫ້ອກກຳລັງກາຍຈະໄດ້ເລື່ອງເບາຫວານໄດ້

ວັ້ນກີດູດເລືອດ  
ຄນອກກຳລັງກາຍ  
ນີ້ລະ



ช่วงนี้ปัสสาวะบ่อยใช่หรือเปล่าค่ะ?



คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเบาหวานจนมีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานแล้ว ดังนั้นควรสังเกตตัวเองอยู่เสมอว่ามีอาการของระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือไม่ เช่น หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย ควรรีบไปพบแพทย์แต่เนิน ๆ หรือหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี



# เมื่อโซเดียมไม่ได้ มากับรสเค็มเท่านั้น

การกินโซเดียมมากเกินจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงโรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคหลอดเลือดสมอง หลายคนจึงกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด ลดการใช้เครื่องปรุงต่างๆ แต่รู้หรือไม่ว่า “โซเดียมไม่ได้มีแค่ในอาหาร รสเค็มเท่านั้น”



## ເອົະ ຂວດເກລືອນີ້ມາຈາກໃຫນ



ໂຊເດີຍມີມອູ່ໃນ  
ອາຫາດເກືອບຖຸກຂນິດ ພບໄດ້  
ມາກໃນເຄື່ອງປຽງ ແລະອາຫາດ  
ແປປຽງ ເຊັ່ນ ກຸນເຂີຍງ  
ສີສ ແນຍ ຂນມຂອງ ອາຫາດກິ່ງ  
ສໍາເຮົງຈຸບັນ ພລິຕວັນທີເບເກອຣີ  
ຫຼືອມັນແຕ່ໄອສກຣີມ ໂດຍ  
ສາມາດອ່ານຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ  
ໄດ້ຈາກລາກໂກສາກາຮ້າງ  
ບຣຈຸກັນທີ

ຈິງໆ ແລ້ວຄົນເຮົາມີ  
ຄວາມຕ້ອງການໂຊເດີຍມອູ່ທີ່  
2,000 - 2,400 ມີລືກຮັມຕ່ວັນ  
ແຕ່ເຮົາຈະສູ້ໄດ້ຢ່າງໄວ່ວ່າອາຫາດ  
ທີ່ເຮົາກິນມີໂຊເດີຍແທ່ໄຣ ຈະໃໝ່  
ມານັ້ນບວກເລຂົກຍຸ່ງຍາກໄປເອັກ  
ແຕ່ຄ້າຄຸນທຳມາດເທົນີກຕ່ອໄປນີ້  
ຮັບຮອງກິນໂຊເດີຍມາເກີນແນ່ນອນ

## ກິນໄດ້ເລຍຄ້າບ ພວກເຮາໄມ້ມີໂຊເດີຍຫຮອກ



## นี่แหล่ะครับ น้ำปลาลดโซเดียม จีดสันิข



อันดับแรก ชิมก่อนปฐุ ลดการซด  
ราด น้ำซุป น้ำแกง น้ำกับข้าว อันดับต่อมา  
ให้เน้นเลือกวัตถุติดปากจากธรรมชาติที่ไม่  
ผ่านกระบวนการแปรรูปมากประกอบอาหาร

อาจใช้เครื่องปรุงลดโซเดียมแทนเครื่องปรุง  
ปกติ แต่ถ้าเป็นโรคไตและโรคหัวใจ อย่าลืม  
เลือกสูตรที่ไม่เติมเกลือโพแทสเซียม  
และอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ

# ป่องผาก จากร้านบุฟเฟต์

ร้านบุฟเฟต์มักเป็นสถานที่พับประสังสรรค์ เพราะมีอาหารหลากหลาย สามารถเติม ปริมาณได้ไม่อั้น แต่ความคุ้มค่านั้นอาจมาพร้อมกับของฝาก เป็นปัญหาสุขภาพที่เราไม่อยากได้





ของฝากก็มีตั้งแต่ น้ำตาลในเลือดจากน้ำอัดลม ไขมันในเลือดจากเนื้อติดมัน ความดันโลหิตสูงจากการชด น้ำชุปและการจิ่มน้ำจิ่มเบอะๆ อาการแน่นท้องและน้ำหนักตัว รวมถึงโรคมะเร็งจากการย่าง เนื้อจนเกรียมอีกด้วย

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เริ่ม ไม่อยากกินบุฟเฟต์กันขึ้นมา แล้วใช่ไหมล่ะ ถ้าอย่างนั้นมาดู **เกคบิค 5 ส.** เพื่อการกิน บุฟเฟต์แบบอร่อยและไม่มีโรค ตามมาเป็นของฝากกันดีกว่า



**ส. ก' 3** สัดส่วนเนื้อสัตว์  
ติดมันกินให้น้อยลง เพิ่ม  
ผักและเนื้อไม่ติดมัน

**ส. ก' 4** เตรียมรสชาติแค่พอดี จิ้มน้ำจิ้ม  
แต่น้อย ใช้ตะเกียบจิ้มแทนการใช้ช้อน  
เพื่อช่วยลดความเค็ม

**ส. ก' 5** สมใจอย่าง  
กินแค่พอ อิ่ม ท่องไว  
ครั้งหน้ายังมี

**ส. ก' 1** สำรวจอาหาร  
ที่มีเพื่อวางแผนการกิน

**ส. ก' 2** สามัคคีคือพลัง  
กินกันหลายคนก็ตักอย่าง  
ละ 1 - 2 ชิ้นแล้วแบ่งกัน  
ซึม อันไหนอร่อยแล้ว  
ค่อยไปช้ำ จะช่วยลดการ  
กินเกินอย่างไม่สมควรใจ



หากทำตาม **5 ส.** นี้ เราจะได้รับของฝากเป็นความสุขในการกินอาหาร  
ที่หลากหลาย ไม่ทำลายสุขภาพด้วยนะ

# ผี่นขึ้น



เป็นอะไรมาครับวันนี้?

ผี่นขึ้นครับ



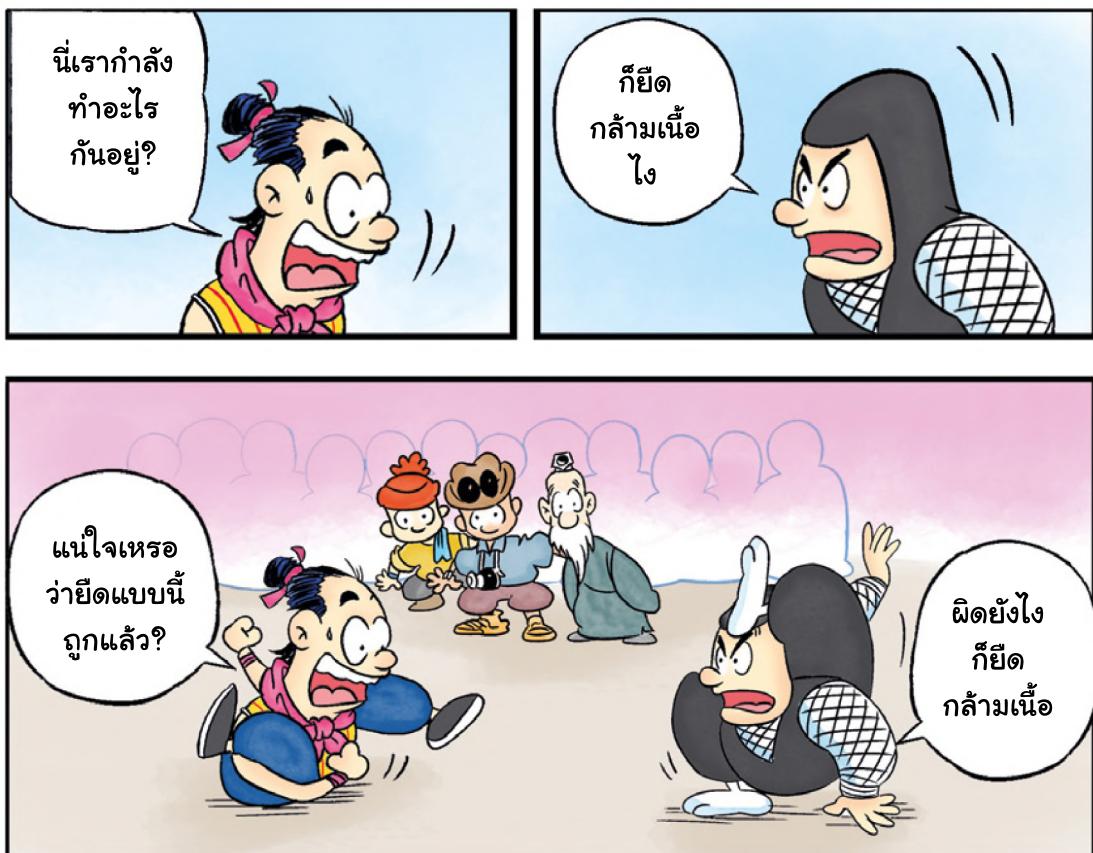
ขึ้นทีไหนครับ

ขึ้นทีบ้านผมเองครับ! ออย่แกล้ว ปืนเกล้าນะ



# ยืดตัวผิดๆ ก่อนอุปกรณ์ฯ ระวังบาดเจ็บ

เรื่องง่าย ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แม้แต่มือใหม่ก็รู้ คือจำเป็นต้องยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย แต่แน่ใจหรือว่ารู้วิธียืดกล้ามเนื้อที่ทำอยู่ถูกต้องแล้ว เพราะการยืดกล้ามเนื้อแค่บางส่วนอาจทำให้บาดเจ็บระหว่างออกกำลังได้เหมือนกัน



เมื่อไหร่จะสู้กันลักที รอนานแล้วนะ

ต้องยืด  
กล้ามเนื้อ  
ก่อน



ดูสิ เร่งให้สู้กันอยู่ได้ ไม่กันยืดร่างกายให้ดี  
กล้ามเนื้อฉิกขาดเลย

ไม่ใช่ เพราะ  
ฝีมือเราหรือ

การยืดกล้ามเนื้อเฉพาะจุด  
จะส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ  
ของร่างกายขาดความสมดุล  
เพราะกล้ามเนื้อที่ขาดความ  
ยืดหยุ่นจะเคลื่อนไหวได้น้อยลง  
และมีโอกาสฉิกขาดได้ นักกีฬา  
อาชีพเองก็มักพลาดเรื่องนี้



กล้ามเนื้อแขนขาดีก็เลยบวม...

ซ่างเตอะ มาสู้กันต่อ

ไม่สู้!  
ชี้โกร!



ทั้งนี้ ไม่ได้แปลว่าไม่ควร  
ยึดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายเลย  
แต่ควรทำให้ถูกต้องภายในตัวหลัก  
ง่าย ๆ คือ ขยับร่างกายให้ทั่วทุกส่วน  
โดยเน้นส่วนข้อต่อ

การอบอุ่นร่างกายควรเริ่มทำอย่างช้า ๆ แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อย และไม่ต้อง<sup>ตั้งใจทำมากจนเพลอกลั้นหายใจ จึงควรยึดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย</sup>  
อย่างน้อย 10 - 15 นาที

บอกว่าอย่าถึงกับกลั้นหายใจก็ยังดี

ไม่กลั้น  
เดี่ยวมองเห็น  
นะสิ



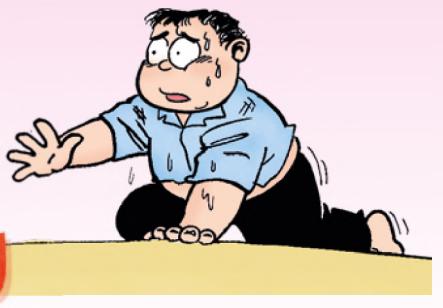
ทำทีละส่วนก็ได้มั้งจอมยุทธ์ ไม่ต้องรีบ



ท่าง่ายๆ ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย ได้แก่ ยืนแกว่งแขน ย่างเท้าอยู่กับที่ เดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ

เดินยกขาสูง หมุนข้อเมือ หมุนข้อเท้า ยกแขนขึ้นให้สุดแล้วยีดร่างกายไป ด้านบน ขวาและซ้าย

# เหงื่อไมซ์ ตัววัด ปรสิตรากไฟ



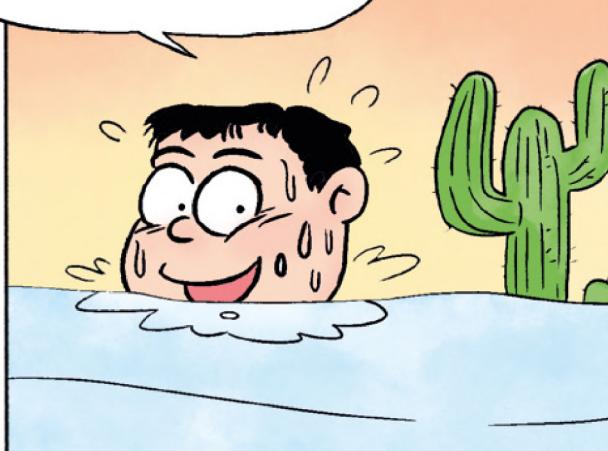
หลายคนคงเคยเชื่อว่าออกกำลังกายแล้วเหงื่อยิ่งออกเยอะ แปลว่าร่างกายมีการเผาผลาญที่ดี แต่รู้ไหมว่าความจริงสองอย่างนี้แทบไม่ได้เกี่ยวข้องกันเลย การโหมออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อเป็นจำนวนมากไม่ได้ช่วยให้เรารอมลงเร็วขึ้น และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยซ้ำไป



ร่างกายจะเกิดความร้อนเวลาออกกำลังกาย และหากความร้อนเพิ่มสูงเกินไปก็อาจเกิดภาวะโรคคลมแಡดหรือภาวะตัวร้อนเกิน ร่างกายจึงระบายความร้อนด้วยการขับเหงื่อออกรมาทางผิวหนัง คุณอาจดีใจเมื่อพบว่าหนักลดหลังออกกำลังกายทันที แต่น้ำหนักที่หายไปเป็นปริมาณของเหงื่อที่หล่อออกมากเท่านั้น

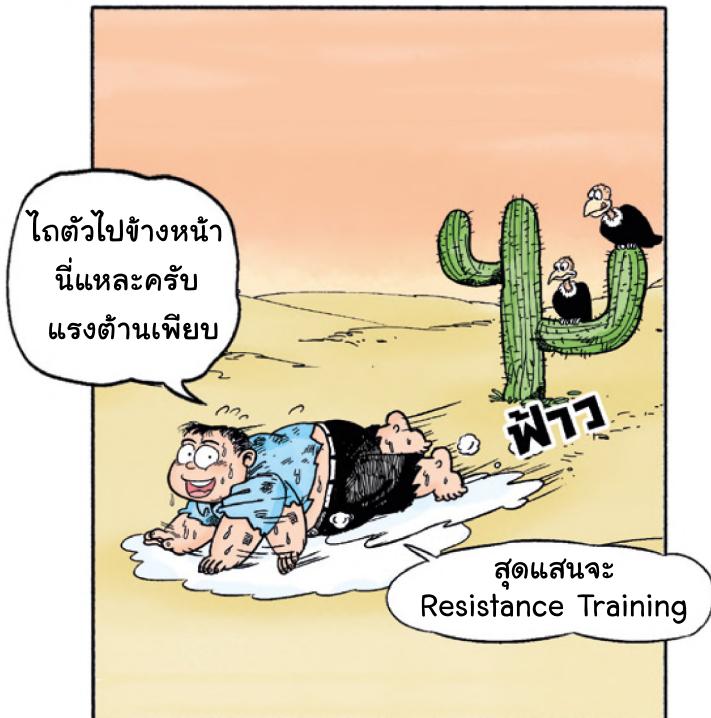


ตีจังเลยเหงื่อออกร酵อะ  
ได้มันน้ำกินตลอดปี



ดังนั้น การที่เหงื่อออกราก  
หรือน้อยไม่ได้เป็นตัววัดประสิทธิภาพ  
ในการออกกำลังกาย แต่ควรเน้น  
ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอมากกว่า  
จึงจะช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญ<sup>ไขมันที่ดีขึ้น</sup> ทั้งยังคราวเลือกประเภท  
ของการออกกำลังกายให้หลากหลาย  
และเหมาะสมกับตัวเองที่สุด

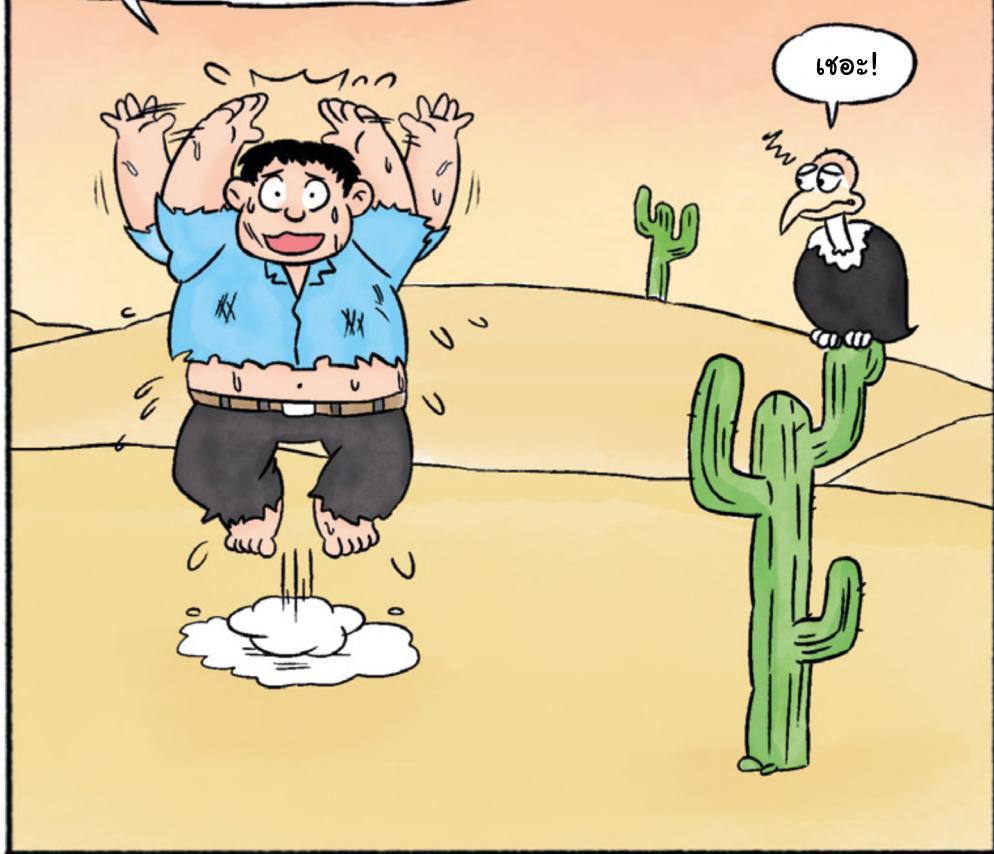
การออกกำลังกายแต่ละประเภทมีจุดเด่นต่างกันไป หากเน้นการเพิ่มกล้ามเนื้อ ก็น่าจะเหมาะสมกับการออกกำลังกายแบบ Resistance Training คือการสู้กับแรงต้านจากน้ำหนักตัว เช่น ดันพื้น ลุกนั่ง ดึงข้อยกดัมเบล ซึ่งจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายและความทนทานของกล้ามเนื้อ



อีกแบบที่เหมาะสมแก่การลดน้ำหนักคือ Cardio ที่จะช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดแข็งแรงด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ซึ่งทำเป็นกิจวัตรประจำวันได้

ขณะที่การออกกำลังกายแบบ Flexibility ยึดร่างกาย โยคะ จะช่วยลดความตึงกล้ามเนื้อและการปวดคอไหล่ หลัง หมายความว่าลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในระยะยาว

แอโรบิกผอมก็ทำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์  
นอกจากช่วยพัฒนาหลอดเลือดแล้ว  
ยังทำให้เรางรูว่าเรายังแข็งแรงดี



สำหรับผู้ที่ต้องการลดไขมัน  
วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดคือแบบ  
แอโรบิก จากระดับเบาไปจนถึงปานกลาง  
ในระยะเวลา 30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย  
3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะทำให้ปรับร่างดีขึ้น

ช่วยพัฒนาระบบหลอดเลือดและหัวใจ  
เหมือนได้ทำ Cardio และถ้าออกกำลังกาย  
แบบ Resistance Training ก่อนเริ่ม  
แอโรบิกด้วยจะยิ่งเพาพลานุได้ดีขึ้นเป็น  
เท่าตัวทีเดียว

# เห็นอย่างแล้ว อย่าผิดเลย

อันตรายอันดับต้น ๆ ของการออกกำลังกายที่คุณอาจมองข้าม คือควรจะหยุดพักตอนไหน สมมุติว่าวิ่งออกกำลังกายมาสักระยะจนรู้สึกเหนื่อยล้ามาก อย่าเพิ่งหยุดวิ่งโดยทันที เพราะการหยุดพักอย่างกะทันหันระหว่างออกกำลังกาย ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ล้วนเป็นอันตรายมากและอาจส่งผลถึงชีวิตได้



ขณะออกกำลังกายหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเพื่อเพิ่มการสูบฉีดเลือด การหยุดออกกำลังกายอย่างกะทันหันจะทำให้เลือดที่ไหลมาเลี้ยงหัวใจลดน้อยลงแต่หัวใจยังคงสูบฉีดเลือดในปริมาณเท่าเดิมอยู่ จึงส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืดหรือในบางคนอาจจะวูบหมดสติไปเลยก็ได้



เมื่อมีการดังกล่าว ให้รีบนอนราบลงกับพื้น ยกแขนและขาทั้งสองข้างให้สูงประมาณ 45 องศา เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อไหลกลับไปสู่หัวใจและขึ้นไปหล่อเลี้ยงสมอง ค้างไว้ลักษณะอาการจะดีขึ้นได้เอง





ก่อนจะหยุดออกกำลังกาย  
ต้องค่อยๆ พาร่างกายและหัวใจที่ทำงาน  
หนักได้ผ่อนกำลังลงทีละน้อยจนคืน  
สู่ภาวะปกติหรือเรียกว่าการ Cool Down

ซึ่งสามารถทำได้โดยการยืดกล้ามเนื้อ  
ค้างไว้ท่าละ 5 - 10 วินาที หรือลดความเร็ว  
ในการวิ่งมาเป็นวิ่งเหย่าๆ สักระยะ  
ก่อนจะเริ่มเดินต่อ

# ເຈີ້ນຊັກປະວັດ



ວັດຄວາມດັນເສົ້າຈແລ້ວ ຄຸນຜູ້ຮາຍນິ້ງຮອ  
ພຍາບາລຊັກປະວັດຕ້ານນອກນະຄະ



ພຍາບາລໃຫ້ຜົງຊັກພອກຍື່ໜ້ອວ່າໄວ?



ຄຸນຜູ້ຮາຍຂອບຍື່ໜ້ອໃໝ່  
ແຈ້ງພຍາບາລໄດ້ເລຍດະ



ດີຄຣັບ ຂອບຄຸນເຄຣັບ



# ก້າຍເວັຍນ ຈາກກາຣ ກລັບປັສສາວ:

ประสบการณ์กลับปั๊ສສາວเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนเคยทำกันมาแล้ว ไม่ว่าจะเพราะ สตานการณ์บังคับ อยู่บ่นรถ อยู่ในที่สาธารณะ หรือพัวพันกับงานด่วนลูกไปไหนไม่ได้ ขอเตือนว่า นั่นไม่ใช่สิ่งที่ควรทำบ่อย ๆ เพราะจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอันตรายอย่าง กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้



สาเหตุของกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็น เพราะเชื้อแบคทีเรียเข้ามาสู่กระเพาะปัสสาวะของเราโดยไม่รู้ตัวปกติแบคทีเรียจะถูกกำจัดออกจากร่างกายเราพร้อมปัสสาวะ แต่หากกลั้นปัสสาวะไว้เป็นเวลานาน จะทำให้แบคทีเรียสะสมในกระเพาะปัสสาวะ และเติบโตได้ดีขึ้นจนเกิดการอักเสบนั่นเอง



ขาเป็นผู้หญิง อายุ 20 ต้นๆ

มีความเสี่ยงเป็นโรคมากกว่าคนรับขาเถอะ!

โอ๊荷 กดดัน...

ถ้าหันไม่ยอมรับขาเป็นศิษย์...



กระเพาะปัสสาวะอักเสบจะพบมากในช่วงวัยทำงาน คือระหว่าง 20 - 50 ปี โดยกลุ่มเสี่ยงคือผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ดื่มน้ำน้อย ทำให้ไม่ค่อยปัสสาวะหรือปวดปัสสาวะ แต่มักกลั้นไว เชื้อโรคก็จะเติบโตได้ในปัสสาวะที่แข็งค้าง นอกจากนี้ผู้หญิงจะมีความเสี่ยงติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ชาย เนื่องจากสรีระที่ต่างกัน

อาการซึ่งเป็นสัญญาณของโรคคือจะปัสสาวะครั้งละน้อย ๆ กะปริดกะปรอย ปัสสาวะบ่อย ปวดปัสสาวะแล้วต้องเข้าห้องน้ำทันที รู้สึกปวดและเสบหรือร้อนบริเวณท้องน้อยและท่อปัสสาวะในขณะปัสสาวะ โดยเฉพาะตอนปัสสาวะสุดรวมถึงอาจมีกลิ่นไม่ปกติ ปัสสาวะออกเป็นสีขุ่นหรือเป็นสีชมพู เนื่องจากมีเลือดปน

## โอ๊ะ ท่านอาจารย์ แสดงการเดินล้มปราบให้ดูแล้ว



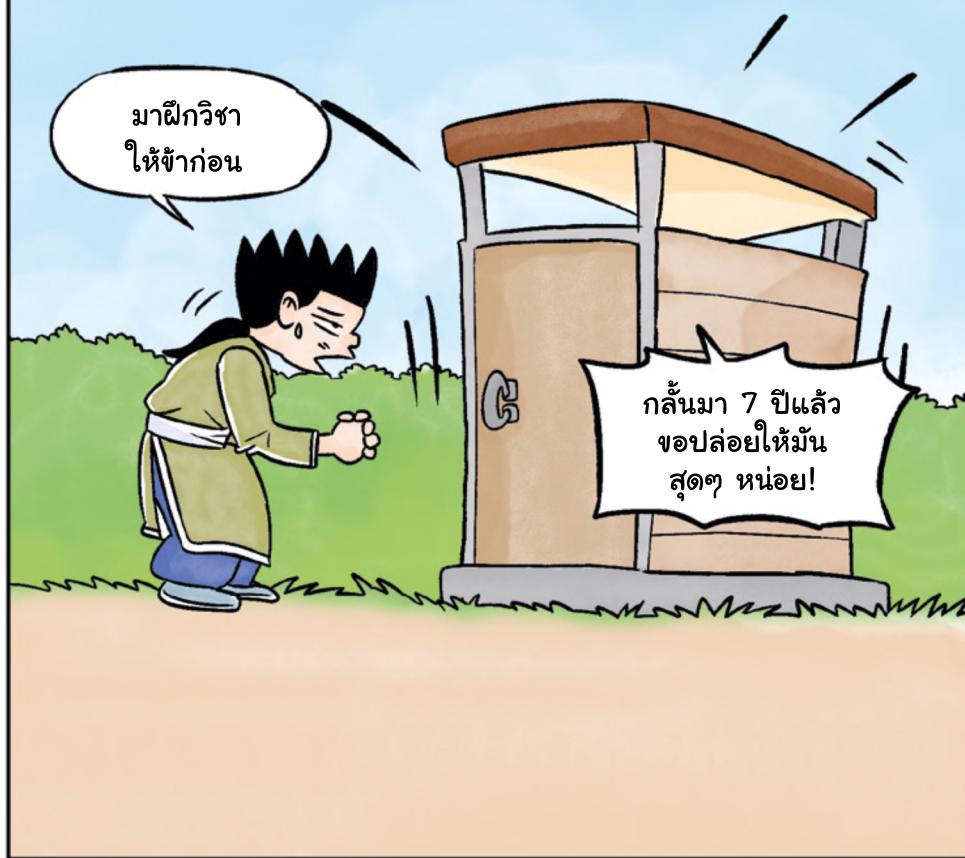
ถ้าท่านไม่รับเข้าเป็นศิษย์  
เข้าจะกินน้ำต่อไปเรื่อยๆ

โดยที่ไม่แบ่ง  
ท่านเลยสักขาด

เขาให้เดี๋ม  
ตีละน้อยๆ

หนทางที่จะป้องกันอันตราย  
จากการล้มปัสสาวะที่ดีที่สุดคือ<sup>2</sup>  
การปรับพฤติกรรม เลิกกลืนปัสสาวะ<sup>3</sup>  
ควรดื่มน้ำมากกว่า 8 - 10 แก้วต่อวัน  
จะช่วยให้สุขภาพดีและขับเชื้ออออก  
จากร่างกายด้วย นอกจางานนี้ควร  
ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ  
และซ่องทวารหลังการเข้าห้องน้ำ<sup>4</sup>  
ทุกครั้ง เพราะอาจเป็นจุดสะสมของ  
แบคทีเรีย

เข้าไปตั้งครึ่งวันแล้ว ยังไม่สุดอิกเหรอครับท่านอาจารย์

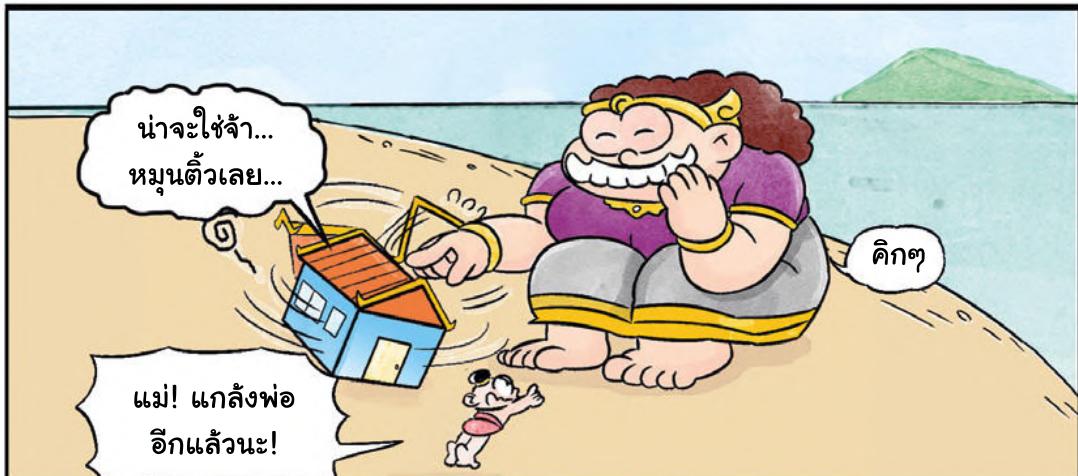


นอกจากหลักเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะแล้ว ก็มีอีกหลายวิธีเพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายแข็งแรง เช่น ปัสสาวะให้สุดจริง ๆ อย่าเร่งให้ปัสสาวะหยุดไหลเร็วเกิน เพราะอาจมีแบคทีเรียตกค้าง นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะด้วย

# กົມ່າ ເງຍາ ຕອບກຳຈານ ເສີຍງວກໄຣບ້ານຫມຸນ



อาการเวียนศีรษะ คืออาการที่ผู้ป่วยรู้สึกโคลงเคลง สูญเสียการทรงตัว ในบางครั้ง อาจมีอาการคล้ายบ้านหมุน คือรู้สึกว่าตัวเองหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวกำลังหมุนไปมา อาการนี้ อาจไม่ได้เป็นผลมาจากการพักผ่อนน้อย แต่อาจเกิดจากพฤติกรรมบางอย่างที่คนมักคาดไม่ถึง



กົມ່າ ເງຍາ ຖູສຳມາກໄປ  
ຕະກອນທິນປູນໃນຫຼັ້ນໃນເກີ່ມເລຍຫລຸດສຶກຮັບຜູ້ໜົມ



ການກົມ່າຂັ້ນຂຸ້ນຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຄີ່ມເລືອນໄຫວສຶກຮະອຍ່າງຮວດເຮົວສັນພັນຮ່ວມກັບການປັບປຸງທ່າທາງ ເຊັ່ນລຸກຂຶ້ນທີ່ອໍາລົມຕ້ວນອນ ກົມ່າທີ່ມີຂອງເງຍຫັນ ດັກເປັນມາກົງອາຈຈະຄລືນໄສ້ ອາເຈີນຕາມມາ ມັກມີການກົມ່າຂັ້ນໄຟເກີນ 1 ນາທີ ທາງໄໝ່ຂັ້ນຂຸ້ນຈະເກີດຂຶ້ນແຕ່ເມື່ອເຄີ່ມເລືອນສຶກຮະອຍ່າງທ່າເດີມກົງຈະກັບນາມບັນຫຸນອີກ

ໂຮ ພຶບອກແລ້ວໃໝ່ວ່າຢ່າງລຸກເຮົວເກີນໄປ



ສາເຫຼຸດທີ່ພບບ່ອຍຄົວໂຣຄຕະກອນທິນປູນໃນຫຼັ້ນໃນຫລຸດ ເກີດຈາກທິນປູນໃນຫຼັ້ນໃນເຄີ່ມຫລຸດໄປອູ້ໆຕໍ່ແໜ່ນ່ອື່ນທີ່ພິດປົກຕິໂດຍປົກຕິຕະກອນທິນປູນຈະອູ້ໆໃນວ້າຍວະທີ່ຄວບຄຸມການທຽບຕ້ວາໃນຫຼັ້ນໃນ ການເຄີ່ມຫລຸດ

ຂອງທິນປູນມັກເກີດແບບໄມ່ມີສາເຫຼຸດ ຢີ້ວີໃນບາງຄົ່ງຈະເກີດຈາກກວະບາງຍ່າງ ເຊັ່ນກາຮຽກກະເທືອນ ຢີ້ວີກາຮັກກົມ່າ ເງຍາ ຢ່າຍ່າຍ່າງຮວດເຮົວ

ไปเจอยาแก้บ้านหมุนมาให้แคนนีทำไม่นานจัง น้องไม่เข้าใจ

เห็นน้องลูกไม่ไหว  
เลยแอบไปเลลใจล  
มาอีกแล้วละสิ  
ชึม!

ไม่ใช่!  
แซกๆ แซกๆ



โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุดเป็นโรคที่รักษาหายขาดแต่อาจเกิดขึ้นได้ การทำกายภาพบำบัดจะทำให้อาการหายเร็วขึ้น รวมถึงการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ก็อาจช่วยลดอาการได้ เช่น ขยับศีรษะซ้ายขวา เมื่อตื่นนอนให้ลุกชา ๆ และนิ่งลักษ 1 นาที ก่อนจะยืน ลดพฤติกรรมก้ม ๆ งอ ๆ อย่างรวดเร็วเวลาทำงาน

# ท้องชื้น



มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องเสียบั้ยคะ



มีท้องชื้น ท้องชื้น



หมายถึงเรอหรือเปล่าคะ  
หรือว่าท้องอืด?



เปล่าๆ ตด



...ตอนนี้ท้องชื้นอยู่เหรอคะ?

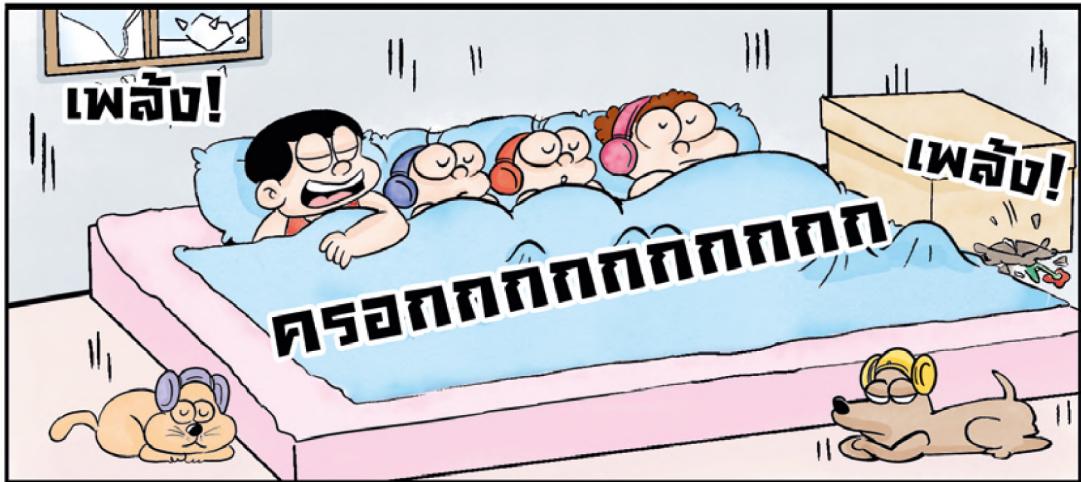
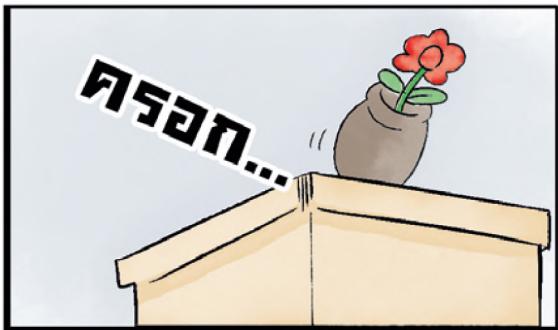


(ยิ่ง พร้อมกับเอามือสะบัดผ้าห่ม )

# น่องกรุ ไม่ใช่แค่น่ารำคาญ



สำหรับบางคนการนอนกรนอาจเป็นแค่เรื่องน่ารำคาญหรือน่าอาย แต่ไม่ควรมองข้ามความอันตราย เพราะการกรนคือลักษณะที่ชี้ถึงสุขภาพการนอนที่ผิดปกติ



ในเวลาที่เราหลับ กล้ามเนื้อส่วนเด้านอก่อนและลิ้นไก่จะหาย่อนลงมาปิดกั้นทางเดินหายใจจนสุดอากาศเข้าปอดได้ยาก การสั่นกระเพื่องกล้ามเนื้อส่วนนี้แหล่ะที่ทำให้เกิดเสียงกรนขึ้นมา การกรนลักษณะนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกแต่ก็ไม่ควรวางใจ เพราะอาจพัฒนาเป็นการกรนอีกแบบที่เป็นอันตรายได้



หายใจไม่ออกระบบ  
หรือเราจะเป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับ



การกรนและหยุดไปเป็นระยะๆ เรียกว่า โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น และเมื่อสมองขาดออกซิเจนก็จะสั่งร่างกายให้ตื่นขึ้นมาเพื่อหายใจใหม่ ทำให้บางคนสะดึกตื่นบ่อยๆ หรือมีอาการคล้ายสำลักน้ำลาย และภาวะนี้ก็จะเกิดขึ้นช้าไปมาหลายครั้งด้วย

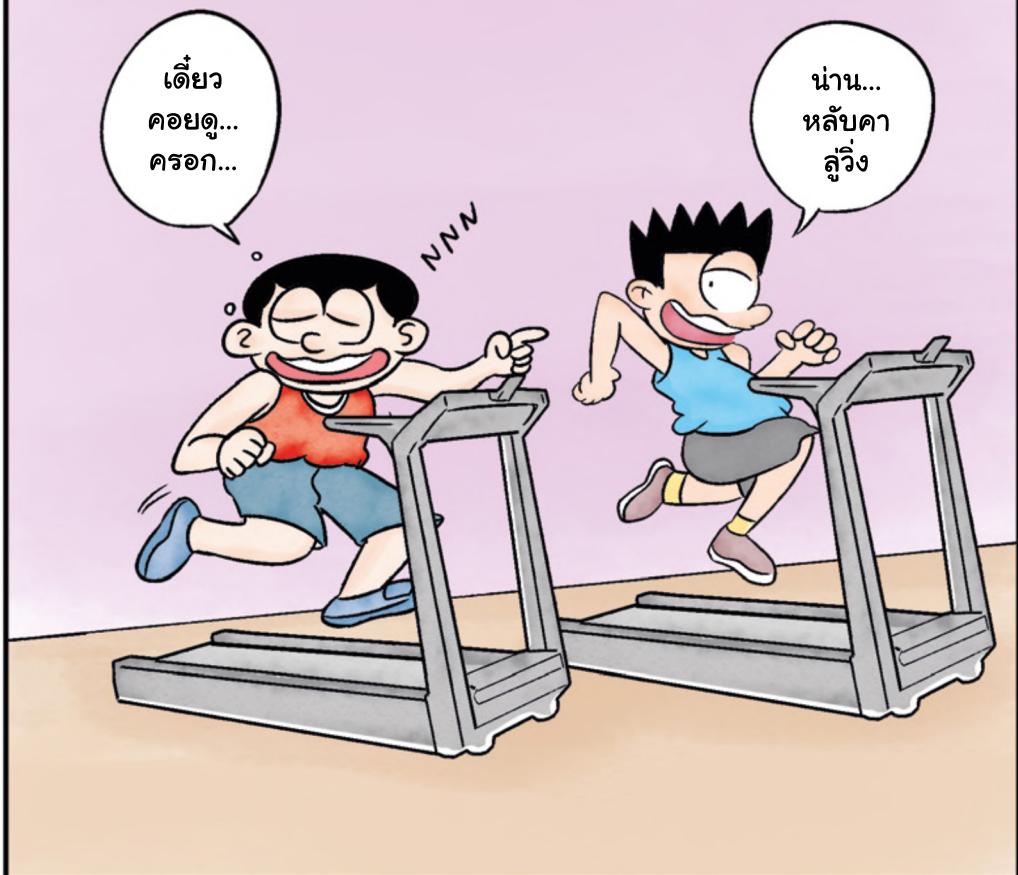


อาการนอนกรนแบบนี้ควรได้รับการรักษา ก่อนจะส่งผลเสียรุนแรง เช่น เหนื่อยเพลียเวลาทำงาน ความจำไม่ดี อารมณ์เสียง่าย หรือแม้แต่รุนแรง หมดสติ โดยเบื้องต้นสามารถแก้ไขได้โดยปรับสุขอนามัยการนอน นอนหลับให้เพียงพอเป็นประจำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟอีน และยาที่มีฤทธิ์กดประสาทก่อนนอน

ถ้าเริ่มกังวลว่ามีอาการหยุดหายใจขณะหลับ ลองให้คนใกล้ตัวช่วยสังเกตว่าขณะหลับสนใจมีการหยุดกรนหรือลงทะเบืองตื้นเป็นพัก ๆ หรือไม่ ถ้านอนคนเดียวให้สังเกตตัวเองว่าหลับสนิทไหม หากรู้สึกง่วงแม้จะนอนไปหลายชั่วโมง ไม่สดชื่น ปวดหัว คอแห้งเป็นประจำในตอนเช้า ควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีภาวะสมองขาดออกซิเจนอยู่ก็เป็นได้



รู้มั้ยเจ้าเอ้า ว่าแอโรบิกแล้วจะหลับง่าย



การออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น (ยกเว้นก่อนนอน) เป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง หลับดีขึ้น ร่วมกับการควบคุมน้ำหนัก เพราะน้ำหนักตัวที่มากเกินไปอาจเป็นสาเหตุของการนอนกรนด้วยเช่นกัน



# อย่าใช้ ████████████████████ เป็นตัวช่วยนวนหลับ



เมื่อนอนไม่หลับ การจิบแอลกอฮอล์เย็น ๆ อาจเป็นทางออกที่บางคนเลือก เพราะคิดว่าทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับได้ดี แต่จริง ๆ แล้วแอลกอฮอล์ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาแต่ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือด ผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง รวมไปถึงเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับ

ผู้รู้แล้วว่าทำไม่เจ้าถึงไม่หายลักษ์โรค



จริง ๆ แล้วมีทางออกที่ช่วยให้นอนหลับและปลอดภัยมากกว่าการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ออกไปเที่ยว กินอาหารที่ชอบ พูดคุยกับเพื่อนฝูง

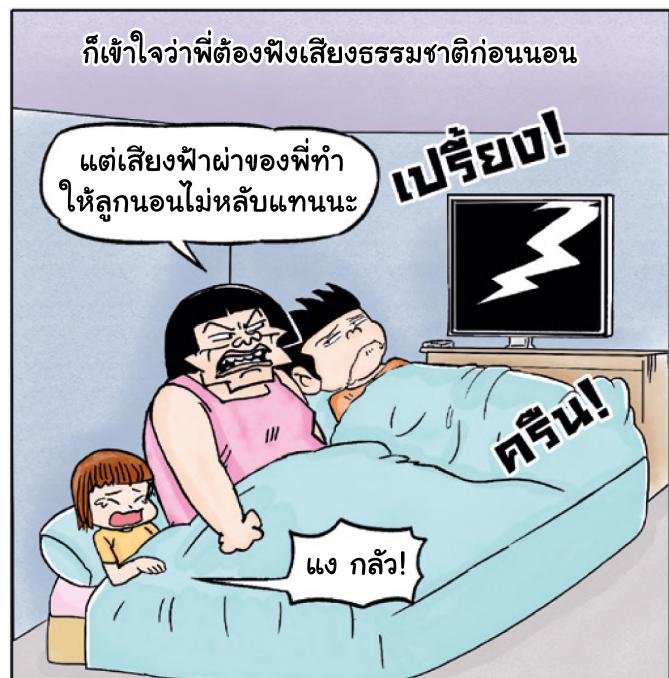
ເຫັນວ່າໄມ່ຄວດວ່າໄວ້ນ້ກລັກກ່ອນນອນນະ



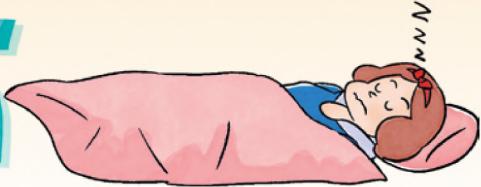
ຫວີ້ຈະລອງປັບວິຊີການອນ  
ແລະສຶກແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສມ  
ເຊັ່ນ ເລີຍກາຣໃຊ້ອຸປະກອນສື່ອສາຣ  
ອຍ່າງນ້ອຍ 30 ນາທີກ່ອນນອນ  
ເລີຍກິຈกรรมທີ່ທຳໃຫ້ຫວີ້ຈະເຕັ້ນ  
ແຮງກ່າວປັກຕິ ປັບອຸນຫຼວມ ກລິ່ນ  
ແສງ ໃຫ້ເໝາະສມກັບການອນ  
ພຍາຍາມເຂົ້ານອນໃນເວລາເດີມ  
ອາຈເປີດເພັນຫວີ້ເລີຍອຮຣມໜາຕີ  
ຊ່ວຍຂັບກຸລ່ອມໃຫ້ນອນຫລັບ

ນອກຈາກນີ້ຢັ້ງມີອາຫານ  
ທີ່ມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການອນຫລັບ ເຊັ່ນ  
ນມສດຈັດ ເນື້ອໄກ່ ໄຂ່ ເນື້ອປລາ  
ເມລັດທານຕະວັນ ເມລັດຟັກທອງ  
ແລະຄົ້ວ ລອງເລືອກວັດຖຸດີບເຫຼານ໌  
ມາປຽບອາຫານໃນມື້ອີເຍັນ ແຕ່ຄວາມ  
ເລີຍກາຣກິນອາຫານມື້ອັນນັກ  
ອຍ່າງນ້ອຍ 2 ຂໍ້ວໂມນກ່ອນນອນ  
ເພຣະໂຣຄກຣດໄຫລຍ້ອນອາຈ  
ຄາມຫາໄດ້

ກີເຫຼົາໄຈວ່າພີ່ຕ້ອງພິງເສີຍອຮຣມໜາຕີກ່ອນນອນ



# บอนมากเกินไป ใช่ว่าจะดี



เพราะชีวิตแต่ละวันช่างหนักหน่วง พอก็ิงวันหยุด ใครก็คงอยากนอนหลับยาวๆ ข้ามวันให้เต็มอิ่ม แต่แทนที่จะตื่นมาอย่างสดใสกระปรี้กระเปร่า กลับรู้สึกงัวเงียและอยากกลับไปนอนต่อตลอดเวลา อาจจะเป็นอาการของโรคง่วงนอนมากผิดปกติที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว



โรคป่วงนอนมากผิดปกติ จะทำให้รู้สึกป่วงมากทั้งช่วงกลางวัน และกลางคืน แม้ว่าได้นอนแล้วก็อาจ จะตื่นยากกว่าปกติ พร้อมมีอาการ อ่อนเพลียอย่างกลับไปนอนอีก สักหงส์ได้ทุกที่ทุกเวลา อาจฟุบหลบ ไปเลยระหว่างมื้ออาหารหรือใน ที่ประชุมก็ได้ ผลเสียอื่นๆ ใน ชีวิตประจำวันมีทั้งความจำแย่ลง สมองเนื่อย ไร้ชีวิตชีวา



ไหนบอกว่ากล้ามเนื้อจะอ่อนแอ๋!



ภาวะป่วงนอนมากผิดปกติ ยังอาจส่งผลให้กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อด้อยประสิทธิภาพ เพราะไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว น้ำหนักเกิน เพราะระบบการเผาพลานู ix มันเริ่มแย่ ถึงแม้รับประทานอาหารน้อยลงก็จะอ้วนง่าย รวมทั้งอาจเกิดอาการซึมเคร้า เพราะօร์โมนด้านความสุข เช่น เชโรโนนและเอ็นดอร์ฟิน ที่ล้มพังกับการนอนลดต่ำลง



การนอนให้เป็นเวลาอย่าง  
สม่ำเสมอและเพียงพอจะเหมาะสม  
ที่สุด ลองกำหนดเวลาเข้านอนและ  
ตื่นนอนเวลาเดิมติดต่อกัน และนอน  
ไม่น้อยกว่า 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้  
ร่างกายคุณชินและสร้างระบบนาฬิกา  
ชีวภาพที่จะช่วยให้ตื่นนอนอย่างสดชื่น

วิธีอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกันอาการ  
ง่วงซึมได้ คือหมั่นออกกำลังกาย  
หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง แป้ง น้ำตาล  
ด้วยก็ดี ท้ายที่สุดหากพบว่ายังมีปัญหา  
ง่วงนอนมากผิดปกติระหว่างวัน แม้ว่า  
จะนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว  
ควรต้องปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ  
และแก้ไขต่อไป

# กรดไอลอย้อน กีบแล้วบุบยิ่งเสี่ยง



ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคกรดไอลอย้อนมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นหนึ่งในโรคยอดนิยม กว่าได้ สาเหตุสำคัญหนึ่งไม่พ้นวิถีชีวิตของคนยุคใหม่ เมื่อถึงเวลาพักผ่อนก็เอนตัวลงนอนทันที หลังมื้ออาหาร ถ้าเคยทำพฤติกรรมแบบนี้บ่อยๆ จะเป็นนิสัย ระวังโรคกรดไอลอย้อนจะตามมา



โรคกรดไหลย้อน ไม่ใช่แค่กรดที่ไหลย้อนขึ้นมา แต่มีทั้งกรด ด่าง แก๊สหรือสิ่งต่าง ๆ ในกระเพาะไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร อาจมีหรือไม่มีอาการของหลอดอาหารอักเสบ ก็ได้ สาเหตุของกรดไหลย้อน เกิดจากหลอดอาหารส่วนปลายคลายตัวบ่อย ความดันจากหัวรูดของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าปกติ และความผิดปกติของการบีบตัว ของกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหาร



## หมอบอกว่ากินให้พอดี



กรดไหลย้อนถ้าเป็นไม่มาก ก็อาจหายเองได้ แต่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้เฉย ๆ เพราะถ้าการไม่ดีขึ้น ก็อาจเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น โรคมะเร็งหลอดอาหาร

กรดไหลย้อนเป็นได้โดยไม่รู้ตัว จึงควรหมั่นสังเกตอาการว่าแสบร้อน ในบริเวณลิ้นไป ลำชี้นมาริเวณหน้าอก หรือคอหรือไม่ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารมื้อใหญ่เสร็จ หรือเรอมิกลิ่น เมมันเปรี้ยว น้ำลายขม เนื่องจากกรดในน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาบริเวณลำคอและปาก ในบางรายอาจลิ้นขึ้น อาเจียน แห่นท้อง จุกหน้าอก

## ที่บอกว่าอาการกรดไหลย้อน จะกำเริบตอนกลางคืน...



## รีบกินจะได้รีบนอน



หากยังไม่เป็นกรดใหญ่ย้อนและอยากป้องกันแต่เรื่น ๆ (หรือเป็นแล้วไม่อยากเป็นอีก) ลองเริ่มจากปรับพฤติกรรม เช่น ไม่รับประทานอาหารมื้อใหญ่ แต่ให้มื้อละน้อย ๆ บ่อยครั้งแทน และควรรับประทานให้เสร็จก่อนเวลาอนุญาต 2 - 3 ชั่วโมง รวมถึงสวมเสื้อผ้าไม่คับแหน่งเกินไป เป็นต้น

# ยาต้องกันแสลง

หลังจากเภสัชกรได้อธิบายจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วยครบ



ทำไมยาตัวนี้ต้องใส่ในช่องสีชาครับ  
ยาตัวอื่นยังใส่ช่องใส่เลย



เป็นยาที่ต้องกันแสลงครับ แสลงจะส่งผลต่อ  
การออกฤทธิ์ของยาได้



แล้วถ้าเอาไปตกแต่งก่อนกิน  
ยาจะออกฤทธิ์ได้ดีขึ้นมั้ย

???



ก็คุณเภสัชกรบอกว่ายาตัวนี้ ‘ต้องการแสลง’



แล้ว! ‘ต้องกันแสลง’ ครับ!  
ไม่ใช่ ‘ต้องการแสลง’  
ห้ามเอาไปตกแต่งนะครับ!



# เครื่องดื่มอะไร?

นักกิจกรรมบำบัดสอบถามผู้ป่วย



เมื่อก่อนคุณยาดื่มเครื่องดื่มอะไรหรือครับ?

เปย์ร์ค่ะ



อ่อ สมัยสาวๆ หรือครับ

เปล่าค่ะ ก่อนมา  
โรงพยาบาลรอบนี้แหละ



# หุบสวย แต่อาจروا ไปด้วยไขมัน



พอได้ยินชื่อโรค “ไขมันในเลือดสูง” สำหรับคนที่น้ำหนักมากหน่อยก็อาจจะกังวลใจ แต่คนที่น้ำหนักยังอยู่ในเกณฑ์ก็อาจจะชะล่าใจ ทึ้งที่จริงแล้วถึงคุณจะผอม หุ่นดี ก็ไม่ได้แปลว่าไขมันในเลือดจะสูงไม่ได้





หากเรา กินอาหาร หวาน มัน ไม่ออกกำลังกาย ตีมแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ เป็นประจำ อาจเพิ่มการสะสมไขมันในเลือดได้ โดยค่าปกติของไขมันในเลือดคือ คอเลสเตอรอล ไม่เกิน 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์ ไม่เกิน 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ไขมันที่เกาะตามผนังด้านในของหลอดเลือดจะทำให้หลอดเลือดตีบ เลือดไหลเวียนไม่สะดวก อาจส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ เกิดโรคหัวใจขาดเลือด หรือทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ เกิดเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ โดยเฉพาะในผู้ที่สูบบุหรี่





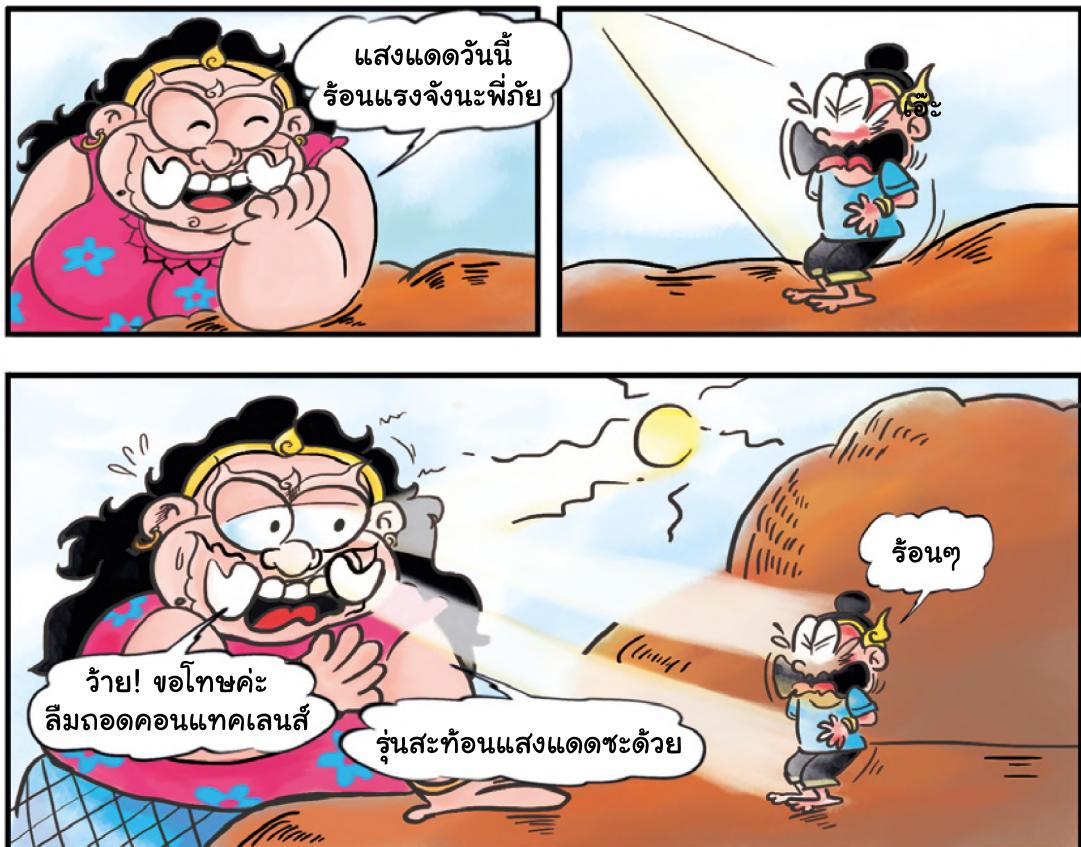
ทางที่ดีต้องจำกัดการกินอาหารที่มีไขมันอิมตัวสูง ทั้งอาหารทะเล เนื้อติดมัน อาหารรสหวาน เครื่องในสัตว์ ควรกินอาหารแบบต้ม นึ่ง ตุ๋น ยำ ให้มากกว่าการทอด หรือผัดที่ใช้น้ำมัน

# ໄສ່ຄອບແທກເລັບສໍາ



# ມີມັດອດ ຕາບອດ ມີຮູ້ນ:

ປັຈຸບັນນີ້ໂຄຣກີ່ສ່ວນໄສ່ຄອນແທກເລັບສໍາກັນເປັນເຮືອງອຣົມດາ ບາງຄນໃຊ້ເພື່ອແກ້ໄຂປັບປຸງຫາສາຍຕາ ບາງຄນກີ່ສ່ວນໄສ່ເພື່ອຄວາມສ່ວຍງາມ ຄວາມເຄຍຊືນນີ້ທຳໃຫ້ເຮົາໃຊ້ງານຕາມສະດວກມາກວ່າຈະສັນໃຈ ຄວາມສະອາດ ທີ່ສາມາດປະເປີຍສັກພົກຄອນແທກເລັບສໍາຈາກຂອງໃໝ່ໄກລ້ຕ້ວໃຫ້ກາລຍເປັນກັບໄກລ້ຕາໄດ້



## ขอโทษนะครับ ภารຍาผမເຮອເຈັບຕາອູ່ ເລຍມອງທາງໄມ່ເຫັນ



ໜ້າມໄສ່ຄອນແທກເລນສ ແລ້ວເຂັ້ນອນໂດຍເຕີດຂາດ ເພຣະ ຈະທໍາໃຫ້ກະຈົກຕາຂາດອາກາສ ບວມ ແລະ ຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງຈນສູງເລື່ອ ກາຣມອົງເຫັນໄດ້ ນອກຈາກນີ້ ຍັງໄມ່ຄວາມໄສ່ຕິດຕ່ອກນ້ານານເກີນ 8 - 12 ຊ້ວໂມງ ແລະ ໄນໄໝໄປ ວ່າຍນໍ້າຫຼືກໍທຳກິຈກະນົມທາງນໍ້າ

ກ່ອນໄສ່ຄອນແທກເລນສ  
ທຸກຄັ້ງຈະຕ້ອງລ້າງມື້ອໃຫ້ສະອາດ  
ກ່ອນເກີບລົງຕລັບຕ້ອງລ້າງແລະ  
ແຊ່ດ້ວຍນໍ້າຍາຄອນແທກເລນສທີ່  
ຄາມາຮຄ່າເຊື້ອໂຮຄໄດ້ ແລະ ເປີ່ຍນ  
ນໍ້າຍາທຸກວັນ ຫ້າມໃຫ້ນໍ້າເກລືອຫຼື  
ນໍ້າປັ່ງລ້າງເພຣະຂັດຄຽບໂປຣຕິນ  
ໄມ່ໄດ້

## ຖືກ ບອກແລ້ວໄງວ່າໃຫ້ລ້າງຄອນແທກເລນສ ດ້ວຍນໍ້າຍາເກ່ານັ້ນ



## ไม่ใช่เรือ นี่คือนแทคเลนส์ของแม่เขา



ช่วงไหนใส่ค่อนแทคเลนส์นาน ๆ ให้หมั่นลังเกตตัวเอง ถ้ารู้สึกไม่สบายตัว ตาแห้ง  
เคืองตา ตามัว ให้หยุดใช้แล้วไปพบแพทย์ สำหรับคราวที่เก็บตัวใส่ค่อนแทคเลนส์ไว้ใน  
ห้องน้ำ แนะนำให้เปลี่ยนเป็นห้องนอนแทน เพราะในห้องน้ำเต็มไปด้วยละอองเชื้อโรค  
ที่เรามองไม่เห็น

# ตา ก แ ด ด ไม่ใช่ แค่ คล้า แต่ ทำให้ เป็น บะ เร็ง ได้

เมืองไทยเป็นเมืองร้อน เราจึงจำเป็นต้องตากแเดดกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้หลายคนคุ้นชิน ผู้ชายบางคนอาจจะมองข้ามการทาผลิตภัณฑ์กันแเดดไปเลย ขณะที่สาวๆ ทาผลิตภัณฑ์กันแเดด เพราะกลัวจะพิวคล้ำหรือเป็นฝ้า มากกว่าที่จะรู้ว่ามันนำมาสู่โรคมะเร็งผิวหนังได้ด้วย



อ้าว จะหลบทำไม่ล่ะ ยังไงไม่ 10 โมงเลยนี่



หากเราตากแดดโดยไม่ป้องกันรังสี UVA ที่มีอยู่ตลอดทั้งวันจะทำให้ไปถึงผิวชั้นล่าง และกระตุ้นเม็ดสีเมลานิน ก่อให้เกิดริ้วรอย ทำให้เกิดเป็นมะเร็งผิวหนังบางชนิดได้ ส่วนรังสี UVB ที่จะเข้มสูงสุดในช่วง 10:00 - 16:00 น. ก็กระตุ้นการผลิตเม็ดสีเมลานินใหม่ที่มีสีน้ำตาลดำ ล่งผลให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้เช่นกัน

ถ้าเป็นคนตากแดดบ่อยหรือทำงานกลางแจ้ง แล้วพบการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง เช่น ลักษณะเป็นผื่น ขึ้นชุบ มีก้อนเนื้อเลือดออกต่างจากเดิม หรืออาจจะมีลักษณะเป็นไฟท์โตขึ้นเรื่อยๆ ระยะ เคืองที่ผิวหนังบ่อยๆ เป็นแผลเรื้อรัง มีเลือดออก ให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

อิกสักพักจะได้กินเนื้อแดงเตียวกันแล้ว



## ເຖິງແລ້ວ ແດກກຳລັງຮ້ອນຕ້ອນປ້ອງກັນ



ກ່ອນມີການການບານປາຍ ໃຫ້ທີ່ເລື່ອຍແດດໃຫ້ໄດ້ມາກທີ່ສຸດໂດຍເຂົາພະຊ່ວງ 10:00 - 16:00 ນ. ໄລ່່ໜຳກວາກ ກາງຮ່ວມ ໄລ່່ເລື້ອແຂນຍາວປ້ອງກັນ ໄນວ່າຈະອອກຈາກບ້ານ ພໍມາກີ່ໃຫ້ທາຄຽມກັນແດດປຣິມາລູນ 1 ພຍດ ພໍມາກີ່ເທົ່າກັບ 1 ເກົ່າຢູ່ບາທທີ່ໃບໜ້າ ອຸ້ນມືອ ແລະ ຕາມລຳຕົວ ຄ້າຕ້ອງອອກແດດ ໃຫ້ຮອກັນແດດອອກຖື້ອຍຢ່າງນ້ອຍປະມານ 2 ນາທີ ແລະ ຄ້າແດດແຮງມາກ ທີ່ຕ້ອງທາກັນແດດຫຼາຍກັນ 2 ຊົ່ວໂມງ

# ยิ่ง(สับ) สูง ยิ่งเสีย



รองเท้าส้นสูงที่สาว ๆ ยอมสวมเพื่อความมั่นใจแม้จะต้องแลกมาด้วยความปวดเมื่อยถ้าใส่ไปเรื่อย ๆ และเลือกรองเท้าจากความสวยงามโดยไม่คำนึงถึงการสวมใส่ที่สบายรู้ไหมว่าผลลัพธ์ที่ตามมาอาจร้ายแรงกว่าที่คิด





ยิ่งสันสูงยิ่งมั่นใจ แต่สูงเกินไปย่อมไม่ดี ไม่ใช่แค่เลี้ยงลื้นล้มเท่านั้น แต่การใส่สันสูงจะบังคับให้กล้ามเนื้อปลายเท้าเกร็งกว่าปกติ ยิ่งผู้สวมใส่เมื่อน้ำหนักตัวมากยิ่งเสี่ยงไม่ใช่แค่เท้า แต่อาจรวมถึง กระดูกสันหลัง สะโพก ข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง จนถึงภาวะที่เสี่ยงอันตรายในระยะยาว

โรคข้อเท้าเสื่อมมักจะเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุบริเวณข้อเท้าหลายครั้ง เช่น ข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลงบ่อย ๆ จนทำให้ผิวกระดูกได้รับบาดเจ็บ สังเกตได้ว่าจะมีอาการปวด บวม แดง เป็น ๆ หาย ๆ ถ้าเป็นมากจะมีการรืนหาย หรือเดินได้น้อยลง ทำให้มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน



## ตอนนี้ดีฉันเกือบใส่รองเท้าแก้วแล้วค่ะเจ้าชาย



ถึงแม้ว่าโรคข้อเท้าเสื่อมมักจะเป็นหลังจากการได้รับบาดเจ็บที่รุนแรงบริเวณข้อเท้า แต่ปัจจุบันทางการแพทย์พบว่าการที่ข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลงบ่อย ๆ จากการใส่ส้นสูงจะทำให้ข้อเท้าเสื่อมในอนาคตได้ ทางแก้คือควรเลือกใส่รองเท้าส้นสูงไม่เกิน 1 - 2 นิ้ว จะดีที่สุด และนำไปป้องกันตั้งแต่ตอนนี้ ดีกว่าต้องไปผ่าตัด



# อ้วนลงพุง หน้ามันบุบ ผอมร่วง ผลพวงดุจหน้ารังไข่หกอยใบ

สาว ๆ ที่มีปัญหาอ้วนลงพุง หน้ามัน ขันดก ผอมร่วง อาจจะมองเป็นแค่อุปสรรคของความสวย จึงแก้ปัญหาไปโดยไม่รู้สาเหตุ แต่ลดหน้าหนักยังไงก็ไม่ลง รักษาสิวยังไงก็ไม่หาย นอกจาจจะแก้ปัญหาไม่ได้ ยังอาจไม่รู้ด้วยว่าอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณของโรคที่รุนแรงกว่าที่นั่น นั่นคือ “โรคถุงน้ำรังไข่หกอยใบ”



## คุณแพร์ซอร์โมนเพศชายใส่ชั้นนานานพอแล้ว



โรคถุงน้ำรังไข่หลายใบ หรือ Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) พบร้อยในเพศหญิงช่วงอายุ 18 - 45 ปี โดยจะพบว่ามีระดับฮิชูลินในเลือด สูงกว่าปกติ รวมถึงรังไข่ยังสร้างซอร์โมน เพศชายมากกว่าปกติด้วย จึงมีอาการ ทางกายที่สังเกตได้ เช่น หัวล้าน ขันดก ผิวมัน เป็นลิวแบบรักษาไม่หาย เป็นต้น

อาการที่รุนแรงอีก 2 อย่างที่พบคือ การอ้วนลงพุงและประจำเดือนมาไม่ปกติ บางคนประจำเดือนห่างมากกว่า 35 วัน ประจำเดือนไม่มาเกิน 3 เดือน หรือ 1 ปี มีประจำเดือนน้อยกว่า 8 ครั้ง ทำให้กระบวนการมีบุตรยากด้วย ดังนั้นหากอ้วนลงพุง ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือปวดท้องอย่างมากทุกครั้งที่มา ให้ปรึกษาแพทย์ก่อน

เพราะประจำเดือนนั้นมาไม่ปกติແน່້າ เลย

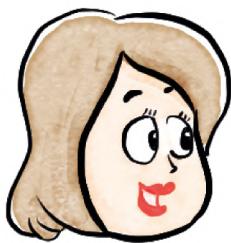




การรักษาภาวะนี้มีทั้งการผ่าตัดและการใช้ยา แต่ป้องกันตัวเองทำได้ง่ายกว่า ด้วยการควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย และค่อยลังเกตตัวเองเสมอ เพราะเมื่อไหร่ ที่น้ำหนักอยู่ในระดับที่พอดี ระบบการทำงานของร่างกายจะปกติ อย่าลืมหลีกเลี่ยง ความเครียดและนอนหลับให้เพียงพอซึ่งส่งผลต่อฮอร์โมนโดยตรง

# ไม่มีอะไรเลย

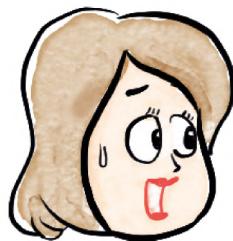
พยาบาลโගร์ดี้แจ้งผลเลือกซเรย์ปอดคนไข้



ผลเลือกซเรย์ไม่มีอะไรเลยค่ะ

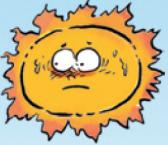


หา! ไม่มีปอดเหรอครับ?



ไม่มีผ้าสิค่ะ 555

# สูบบุหรี่ตลาด! เสียงหลอดลม อุดกับเรื่อง



เป็นที่รู้กันดีว่าการสูบบุหรี่นั้นเป็นต้นเหตุของโรคมากมาย โดยเฉพาะโรคยอดนิยมอย่างมะเร็งปอด นอกจากนั้นยังมีอีกโรคหนึ่งที่ร้ายแรงไม่แพ้กันและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้คือ โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งโรคนี้ยังสามารถเพื่อแฝงไปให้คนใกล้ตัวที่ไม่สูบบุหรี่ได้ด้วย



แนใจ...?



โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรังหรือมักเรียกว่า “โรคถุงลมโป่งพอง” เป็นความผิดปกติของหลอดลมและปอดที่ทำให้หายใจยากมากเข้าไปได้น้อยลงและจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่สามารถฟื้นตัวกลับมาได้เต็มที่ สาเหตุกว่า 90% ของโรคนี้จากการสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน

แต่ความน่ากลัวคือ คนสูบก็เสียงไม่ได้สูบก็ยังเสียง เพราะสาเหตุของโรคเกิดจากการสูดสารพิษที่อยู่ในรูปฝุ่นควันเล็กๆ เข้าไปสู่ปอด ที่เห็นชัดๆ เลยก็จากบุหรี่ ที่แม้ว่าจะไม่ได้สูบเอง แต่ถ้าได้สูดเอาควันบุหรี่ก็อาจส่งผลให้เป็นโรคนี้ได้เช่นกัน





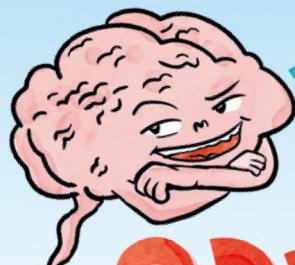
ลองสำรวจตัวเองว่ามีอาการ  
ของโรคหรือไม่ เช่น เหนื่อยหอบ  
แม้ไม่ได้ออกแรง ไอเรื้อรังโดยเฉพาะ  
ในช่วงเช้า บวกกับมีเสมหะเล็กน้อย  
ถ้าสงสัยว่าจะเป็นไข้รีบพบแพทย์  
เพื่อทำการตรวจสมรรถภาพปอด เพราะ  
การตรวจสุขภาพทั่วไปหรือการฉาย  
เอกซเรย์อาจไม่พบความผิดปกติ

โรคนี้ไม่มีการรักษาให้หายขาด ทำได้เพียงช่วยอาการไม่ให้รุนแรง ดังนั้นการ  
ป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เริ่มจากเอาตัวเองออกจากปัจจัยเสี่ยง ซึ่งคือควันบุหรี่  
การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงให้ปอดก็ช่วยได้เช่นกัน



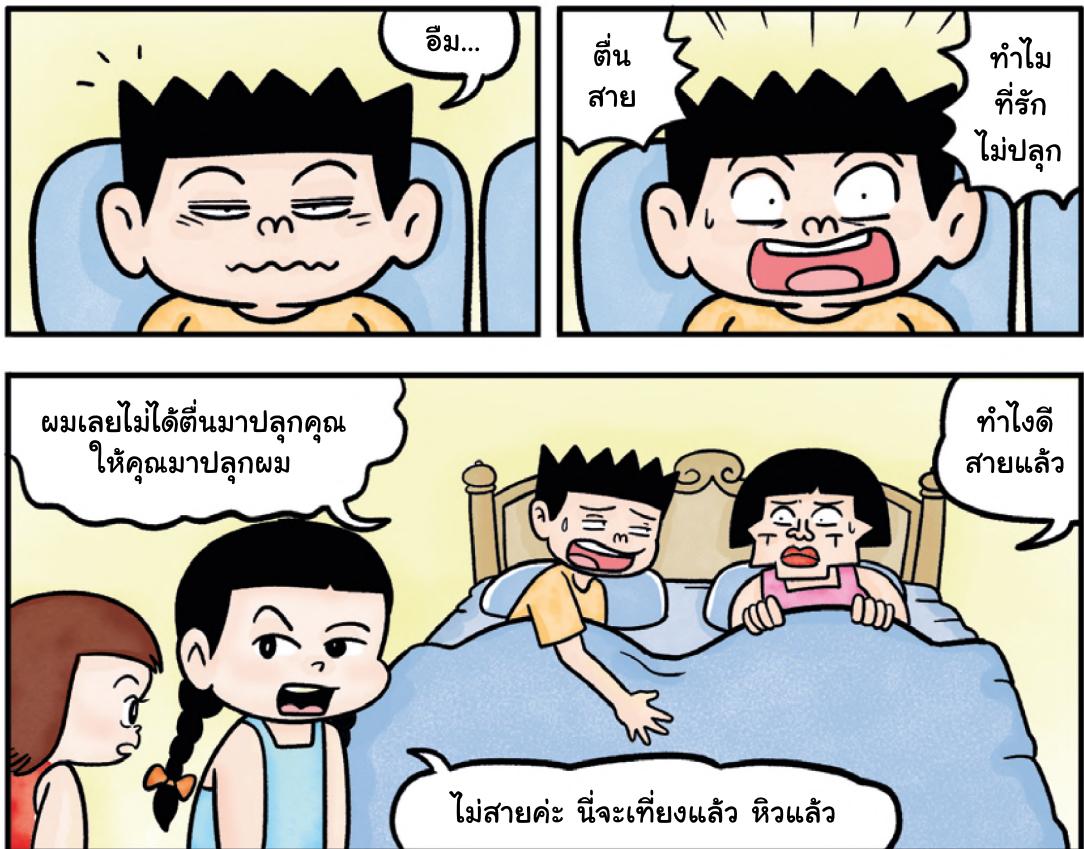


แต่การหลีกเลี่ยงก็แค่ปลายเหตุ วิธีที่ได้ผลที่สุดคือพยายามลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ให้ได้ สำหรับคนที่สูบมานานอาจเป็นเรื่องยาก บางคนใช้เวลาหลายปี กว่าจะสำเร็จ โดยต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ อย่างน้อยที่สุดแค่ร่วงไม่ให้ควัน บุหรี่ของเรารอกไปทำร้ายคนอื่น ก็ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว



# ໃຈສຸມຊັງບ້າຍ ຄວາມຈໍາຍື່ງດອຍລົງ

เรามักพูดกันติดปากว่า “แก่แล้วจะขี้หลงชี้ล้ม” จนกลายเป็นความเชื่อว่าโรคอัลไซเมอร์ หรืออาการสมองเสื่อมนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้สูงอายุ ทั้งที่ผู้สูงอายุก็ไม่ได้เป็นอัลไซเมอร์ กันทุกคน และแม้อายุยังน้อยแต่ก็ใช่ว่าจะปลอดภัย



## นี่ไง ทีบอกให้ผมใช้สมองทำงานเยอะๆ



ต้องเข้าใจก่อนว่าความชราไม่ได้เป็นสาเหตุเดียวของโรคอัลไซเมอร์ แต่ความเสื่อมถอยของสมองก็มีส่วนสำคัญ การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสมองจะช่วยลดความเสื่อมสภาพของสมองส่วน Hippocampus ซึ่งทำงานเกี่ยวกับความจำ และจะเป็นส่วนแรกที่ได้รับผลกระทบจากการของอัลไซเมอร์

อีกประเด็นที่มักเข้าใจผิดกัน  
เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ คือโรคนี้  
ไม่ได้มีแค่อาการความจำเสื่อม  
หรือหลง ๆ ลืม ๆ เท่านั้น แต่อาจมี  
อาการทางอารมณ์ เช่น igror ง่าย  
เครียง่าย หรืออาจหลงทิศทางทาง  
ง่ายกว่าคนทั่วไป



ทุกวันนี้ยังไม่พบวิธีรักษาอัลไซเมอร์ให้หายขาด แต่วิธีป้องกันมีอยู่มากมาย เช่น กระตุนให้สมองตื่นตัวด้วยการอ่านหนังสือ เล่นเกมที่ต้องใช้ความคิดหรือความจำ อย่างมากruk อัลไซเมอร์ข่าว ชูติกุ และถ้าควบคุมน้ำหนักตัวได้ก็ยิ่งดี การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอลกจะช่วยให้สมองสดชื่น และช่วยลดอาการของโรคได้ เช่น การวิ่ง การเดิน ซึ่งกระตุน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก

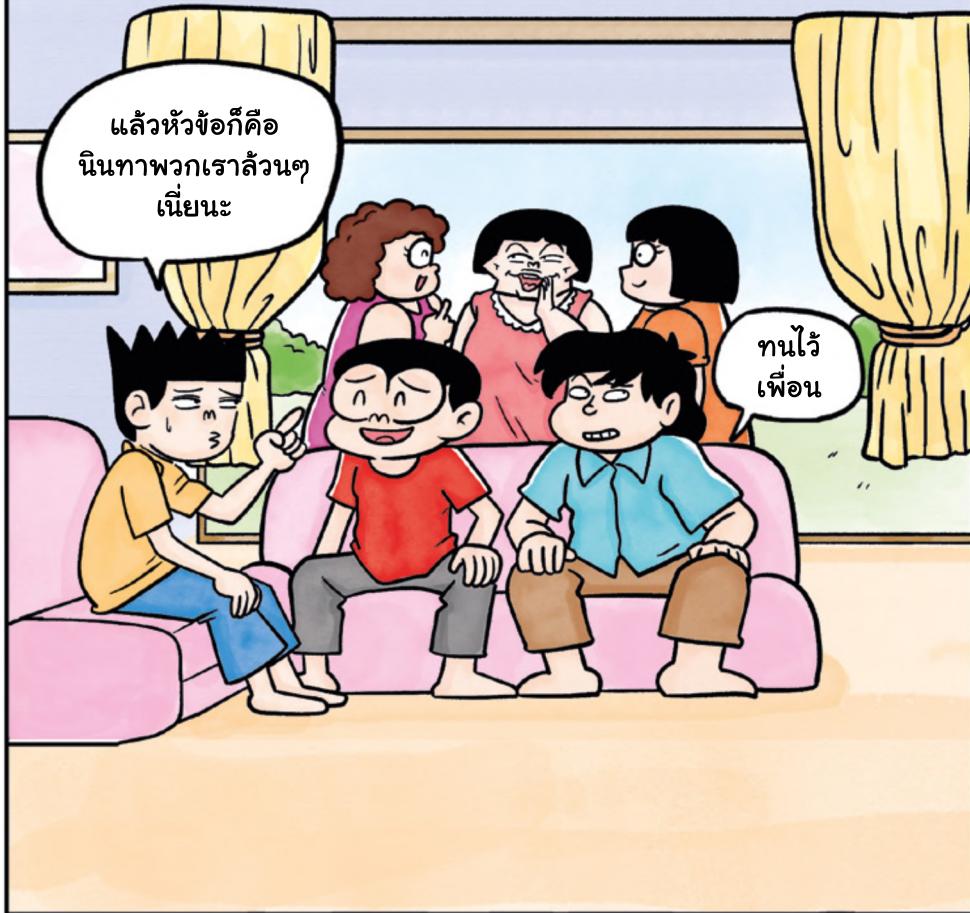


หอมครับ! แซกๆ ผอมออกกำลังคาร์ดิโอล  
แบบนี้ได้มั้ย แซกๆ



อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ ควรรับมาพบแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาให้สามารถป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

เอาน่า อย่างน้อยพวกรอกได้เข้าสังคมบ้าง  
สมองจะได้แข็งแรง



สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด สมองกับจิตใจเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน ถ้าจิตใจแข็งแรงแล้ว สมองก็แข็งแรงด้วย หากจะป้องกันอัลไซเมอร์ให้ได้ผล

นอกจากการดูแลร่างกายแล้ว การเข้าสังคมเพื่อพบปะพูดคุยกับผู้อื่นเป็นประจำก็จะช่วยให้ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพสมองแข็งแรงไปด้วยกันอย่างสมดุล

# หัวใจเต้นผิดจังหวะ: อาจไม่ใช่เพรา:เจอ คนก็ชอน



เมื่อยุ่งต่อหน้าคนที่คุณคลั่งโคลล์ หัวใจก็เริ่มเต้นผิดจังหวะ... แต่ช้าก่อน! ในความเป็นจริง อาการหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบนี้ไม่ได้โรแมนติกอย่างในละคร แต่อาจเป็นอันตรายร้ายแรง ต่อชีวิต หากคนก็มีอาการนี้โดยไม่รู้ตัว และไม่ได้รับการตรวจรักษาอย่างทันท่วงที

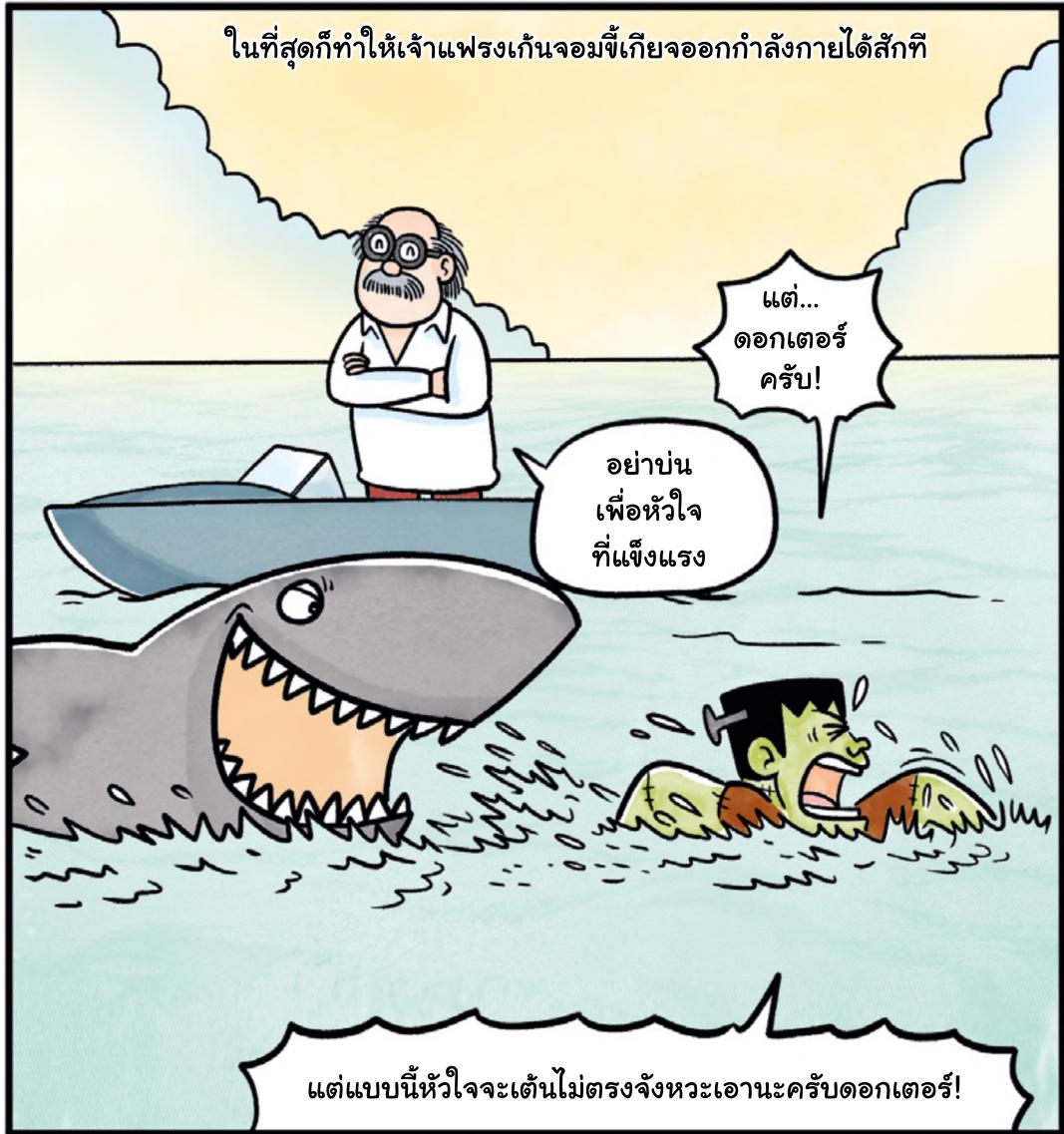




ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ คือ ความผิดปกติของกระแสไฟฟ้าในหัวใจ หรือไฟฟ้าในหัวใจลัดวงจร โดยปกติหัวใจ จะเต้นด้วยอัตรา 60 - 100 ครั้งต่อนาที โดยจะเต้นเร็ว (มากกว่า 100 ครั้ง/นาที) หรือช้า (น้อยกว่า 60 ครั้ง/นาที) หรือ เต้นไม่สม่ำเสมอ เดียวเต้น เดียวหยุด หรือเต้นเร็วสลับกับเต้นช้า

เมื่อหัวใจเต้นผิดจังหวะย่อมลংগলต่อการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นำมาสู่อาการใจสั่น เจ็บแน่นหน้าอก วูบหมดสติ ร่างกายอ่อนเพลีย หรือหนักสุดถึงขั้น หัวใจวาย นอกเหนือจากนี้ยังเสี่ยงเกิดลิ่มเลือดในหัวใจที่จะไปอุดตันเส้นเลือดต่าง ๆ ในร่างกาย ถ้ารู้สึกว่ามีอาการเหล่านี้ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคโดยด่วน



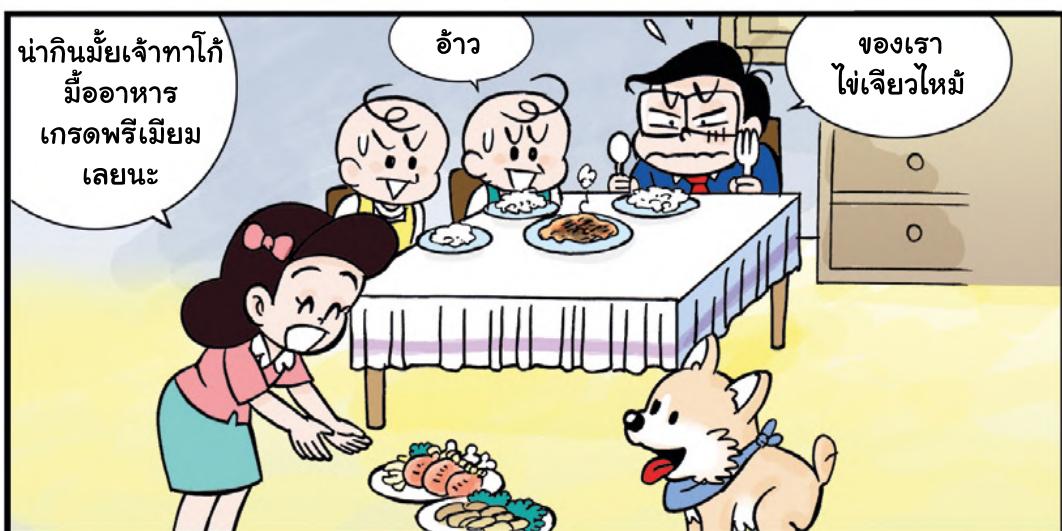


สาเหตุของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ แล่ลະไม่ใช่เพื่อการตกหลุมรัก แต่มาจากการความเครียด วิตกกังวลเกินไป พักผ่อนไม่พอ ดีมเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มซุกกำลัง หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ซึ่งวิธีหลักเลี่ยงคือพยาบาลลด ละ เลิกพฤติกรรมเหล่านี้ และหมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้หัวใจเต้นได้อย่างแข็งแรงและตรงจังหวะ

# อย่าเลี้ยงสัตว์ โดยไม่จัดการรับแค



หากคุณมีเพื่อนชีสี่ขา แน่นอนว่าคุณต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพวกร่างกายแล้วที่ถูกต้องเหมาะสม ไปจนถึงการเอาใจใส่เขาให้มีความสุข แต่ขณะเดียวกันคุณต้องไม่ลืมดูแลตัวเองด้วย โดยเฉพาะเรื่องภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยงที่หลายคนยังคงมีความเข้าใจผิด ๆ อุญไม่น้อย



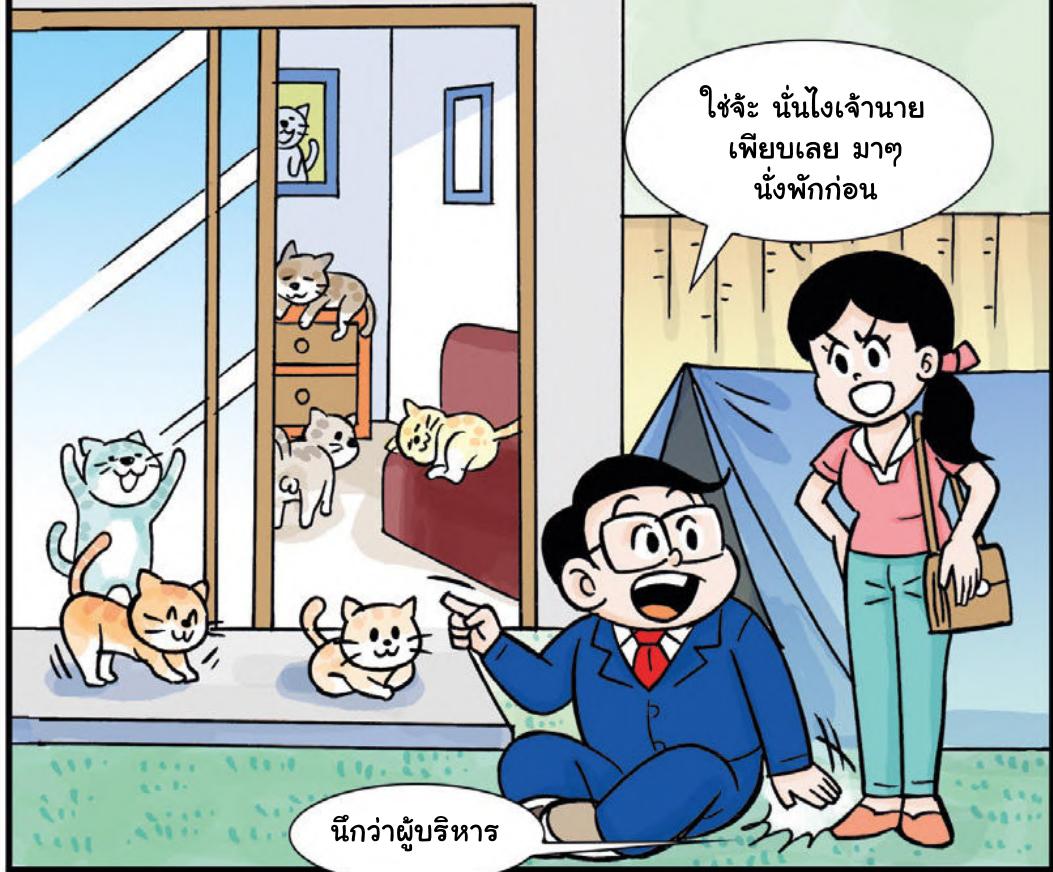


หลายคนอาจไม่ทราบว่าจริง ๆ แล้วสารก่อภูมิแพ้ในสัตว์เลี้ยงจะมาจากการรังแคของสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุผิวน้ำหนักขนาดเล็กจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น และกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ ต่อให้คุณออกจากนอกบ้านก็ยังมีอาการแพ้อยู่ เพราะรังแคจะเกาะบนเสื้อผ้าและติดตามไปทุกที่

อาการทั่วไปของภูมิแพ้สัตว์เลี้ยงคือ ไอ จาม มีน้ำมูกหน้าบวม ตาบวม หรือผื่นขึ้นตามตัว หากเป็นรอบหีดอยู่แล้ว อาจมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออกร่วมด้วย ความเชื่ออีกอย่างคือ การสัมผัสถกับสัตว์เลี้ยงประจำจะทำให้ร่างกายปรับตัวจนไม่เกิดอาการแพ้ แต่ความจริงแล้วยังไม่มีข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนทางการแพทย์ในเรื่องนี้



เนี่ยนะ กี่คุณบอกว่าได้อยู่บ้านเดียวกับเจ้านาย...



ทางแก้วภูมิแพ้สัตว์เลี้ยงอย่างตรงจุดที่สุดคือ ไม่เลี้ยงสัตว์ แต่ถ้าจะเลี้ยง ก็ควรอาบน้ำสัตว์อย่างสม่ำเสมอ แปรรูปทุกวัน ทำความสะอาดพร้อม ใชไฟ ผ้าม่าน เพื่อลดการสะสมภัยอยู่ในบ้าน และทางที่ดีก็ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาอยู่ในห้องนอน เพราะถึงแม้คุณจะรักสัตว์เลี้ยงคุ้ใจของคุณมาก ก็อย่าลืมที่จะห่วงใยตัวเองด้วยนะ

# ติดเกมวันนี้ แฉมพร้อการนิวล็อก

ปัญหาติดเกมนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกวัย (รวมไปถึงการส่องฟีดบันโซเชียลทั้งวันทั้งคืนด้วย) แม้แต่ผู้ใหญ่ก็อาจควบคุมตัวเองไม่ได้ เพราะระหว่างที่กำลังเล่นสมองจะหลังสารโดปามีนที่ทำให้เกิดความพอใจและเพตติด ซึ่งถ้าเล่นมากเกินไปก็จะเป็นผลเสียต่อร่างกายแน่ ๆ





หลังเล่นเกมอย่างหนักหน่วง  
 น้ำมือชี้งเครื่องอย่างต่อเนื่องอาจ  
 เริ่มมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้ว  
 สะดุดเวลาขับนิ้ว งอนนิ้ว และถ้า  
 อาการเริ่มรุนแรงอาจจะงอนนิ้วมือ<sup>1</sup>  
 แล้วไม่สามารถเหยียดกลับได้  
 เหมือนเดิม เมื่อใช้มืออีกข้างมา<sup>2</sup>  
 ช่วยแก้ก็จะปวดมาก

อาการนี้คือหลักฐานของ  
 การติดเกมมากไป สิ่งที่ควรทำคือ<sup>3</sup>  
 วางมือจากเกม แก้อาการนิวล็อก  
 ด้วยการทำแล้วแบบ 6 - 10 ครั้ง หากมี  
 อาการปวดให้แซมมอในน้ำอุ่น  
 15 - 20 นาที เช้าและเย็นของทุกวัน  
 และหากยังไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบ  
 แพทย์



นี่พ่อยีดเส้นยีดสายตามที่แม่บอกแล้วนะ ทำไมยังไม่หายนิวล็อกอ้อก อุย...



อาการนิวล็อกเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย และสามารถหลีกเลี่ยงได้ง่าย ๆ โดยการพักเมื่อจากการเล่นเกมเป็นระยะ แล้วลูกขึ้นยีดเส้นยีดสายบ้าง รวมถึงพักสายตาทุก 1 ชั่วโมง หรือ 30 นาที เพื่อป้องกันอาการตาแห้งด้วย

## ຢາຍໝ

ณ គុណឃីតា គុណយាយវី 73 បី មិនដាក់ទេរាជពាណិជ្ជកម្ម ការរាយការណ៍  
ហើយទូទៅគុណយាយមិនចិត្តការ ហើយធ្វើដោយសេរាប់



ស្ថាសិទ្ធិគុណយាយ



ស្ថាសិទ្ធិគុណអំណែង  
មិនមែនការណ៍ឡើងណានេះ



គុណយាយគេ អំពីតុលាប្រធួល  
គុណអំណែងខ្លួនគេ!

# สักแก้ว



วันนี้มาทำอะไร  
คุณลุง?



มาตรวจตับครับ



คุณลุงกินเหล้ามั้ยคะ?



สักแก้วก็ไดครับ



#@ &%.....



สุข(ก้าว)  
กำลังดี

## สนับสนุนข้อมูลทางการแพทย์

ศูนย์ตา | ศูนย์ทางเดินปัสสาวะ | ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ | ศูนย์รีเวช  
ศูนย์ผิวหนังและคัลยกรรมตกแต่ง | ศูนย์ระบบการหายใจ | ศูนย์โรคภูมิแพ้  
ศูนย์เวชศาสตร์ฟันฟู | ศูนย์หัวใจ | ศูนย์หู คอ จมูก | ศูนย์ออร์โธปิดิกส์ | ศูนย์อายุรกรรม  
คลินิกเบาหวาน ไตรอยด์และต่อมไร้ท่อ | ทีมเภสัชกร | นักกำหนดอาหาร

## สนับสนุนมุกข์ขัน

ชนิชา บำรุงชีพ | คอมลันต์ คำฟู | ชนัญฉัตร วงศาราช  
ทิพวัลย์ รุ่งเรือง | เบญจพร หลอดทอง | ประพัทธ์ เก่งอนันตานนท์  
ลัลน์ณภาร ไมซิตรใจน์ | ศันสนีย์ ปัญจารานนท์

## กองบรรณาธิการ

ฝ่ายการตลาด โรงพยาบาลศิริราช บิยมหาราชการุณย์

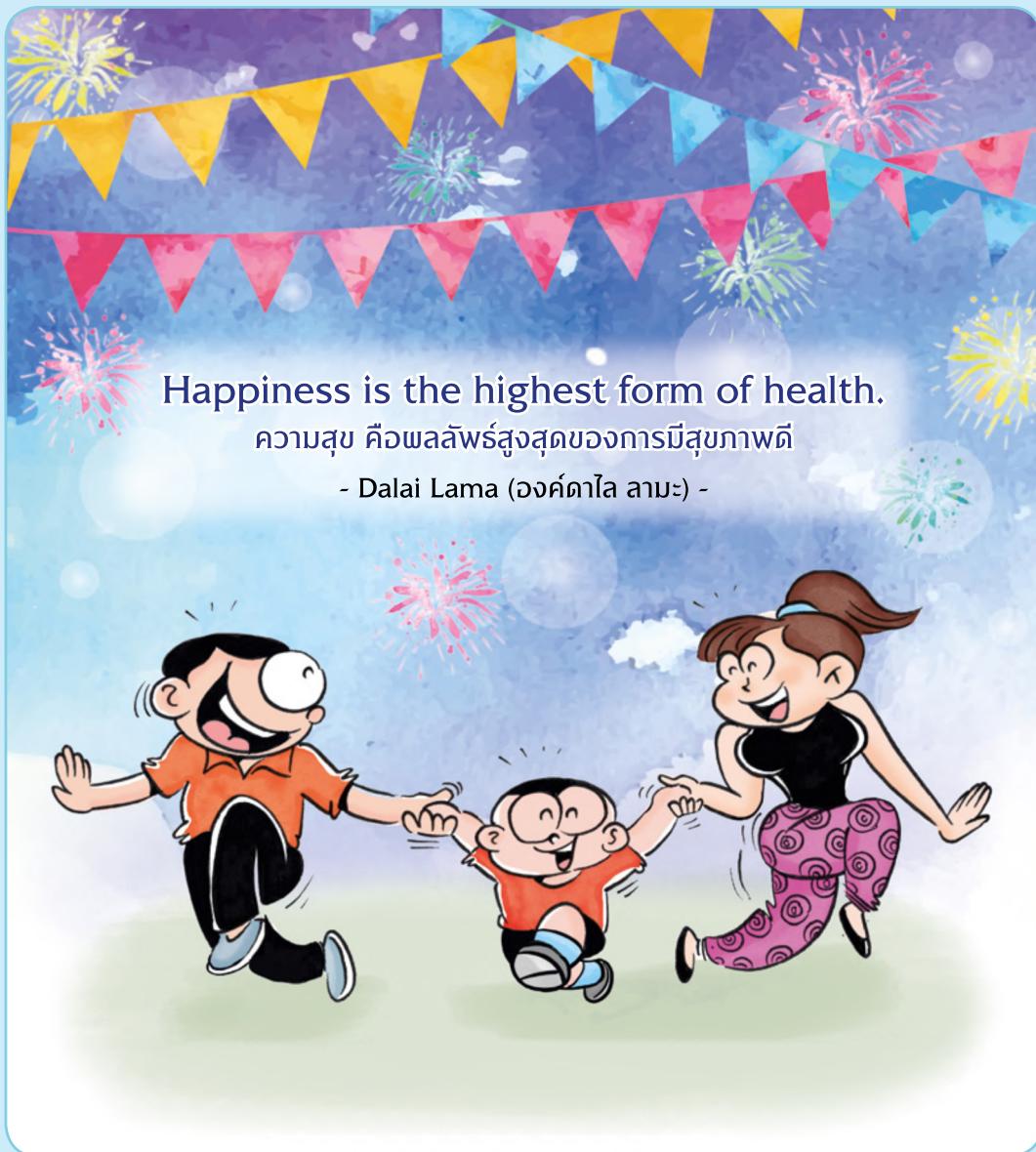
### ทีม ภาษาไทย

บริษัท บันลือ พับลิเคชั่นส์ จำกัด  
เลขที่ 955 ช.สุทธิพร ถ.ประชาสংเคราะহ্ব แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400  
โทร. 0-2641-9955 อีเมล [webadmin@banluegroup.com](mailto:webadmin@banluegroup.com)  
แยกสีและพิมพ์ บริษัท ไซเบอร์พรিনท์กรุ๊ป จำกัด

บรรณาธิการ ปาลิตา ศกุนตะลักษณ์ ศิลปกรรม กาญจนฯ โอนประสิทธิ์ | ช่อแก้ว ยศขา  
กองบรรณาธิการ วิภาวดี กลอร์รมโยธิน | ชัยพล มาลานิยม | นารารัตน์ ดวงฤทธิ์  
พิสูจน์อักษร รักชนก ชมวิมล ครีเอทิฟ อริช แม้มน้อย | ประเสริฐโชค คีรัตน์  
ณัฐวัฒน์ บัววิเชียร ดิจิทัลคอนเทนต์ โพธิ์atal ปัญจเทพ

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

©Banlue Publications, All Rights Reserved.



Happiness is the highest form of health.

ความสุข คือพลังรุ่งสูงสุดของการมีสุขภาพดี

- Dalai Lama (องค์ดาไล ลามะ) -

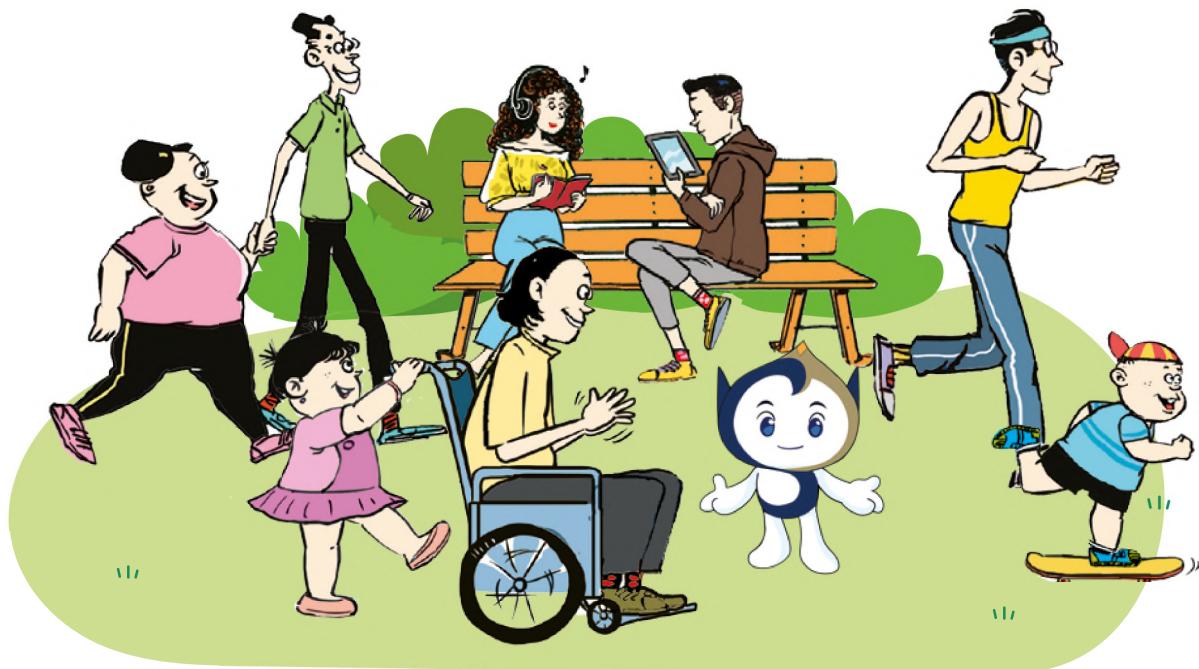
ติดตาม  
ข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติม



[www.siphospital.com](http://www.siphhospital.com)

ร่างกายของเราได้รับ “ของฝาก” จากร้านบุฟเฟต์ทุกครั้ง  
การนอนมากเกินไป ไม่ได้แปลว่าพักผ่อนเพียงพอ  
ยึดกล้ามเนื้อพิดวีนไม่ดีต่อร่างกาย  
การก้นๆ เงยๆ ระหว่างทำงานอาจทำให้บ้านหมุนได้

เรื่องราวสุขภาพอีกมากมายที่คุณอาจยังเข้าใจพิด  
ถูกนำมาเรียนใหม่ให้เข้าใจง่าย ด้วยเนื้อหาสนุกๆ  
สไตล์ **มนต์ภาษา**



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล



โรงพยาบาลศิริราช  
ปิยมหาราชการุณย์