



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

@Rama  
นิตยสารวาไรตี้สุขภาพราย 3 เดือน  
ฉบับที่ 51 เดือนมกราคม 2567

# เพื่อนคู่ใจ มอบพลัง เพื่อสุขภาพ

- 🐾 เช็กอาการ “โรคซึมเศร้า” พร้อมวิธีรักษาและดูแลจิตใจให้แข็งแรง
- 🐾 สัตว์เลี้ยงรักษาซึมเศร้าได้จริงหรือไม่
- 🐾 นาทีกุ๊กเงิน นาทีกวีต
- 🐾 หมา หมา เพื่อนที่ดีที่สุด



# Dean's Talk

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน **นิตยสาร @Rama** ทุกท่าน เข้าสู่เดือนมกราคม พุทธศักราช 2567 แล้ว นับเป็นศุภฤกษ์ของชีวิต ปีที่ผ่านมาคงมีหลายท่านที่สัมฤทธิ์ผลดังที่ได้ตั้งใจ ในปีนี้หวังว่าทุกท่านคงมี **“ปณิธานปีใหม่”** ที่ดีกันเช่นเคยนะครับ

สำหรับผม **ปีใหม่นี้เป็นศักราชใหม่** สำหรับหน้าที่ความรับผิดชอบการบริหารดูแลคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะ **“คณบดี”** ผมขอแสดงปณิธานว่า ขอมุ่งมั่นตั้งใจสานงานต่อจากท่านอดีตกณบดี ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปิยะมิตร ศรีธรา ผมพร้อมนำพาองค์กรแห่งนี้ **ก้าวสู่การเป็นศูนย์กลางการแพทย์ จัดการศึกษา สร้างองค์ความรู้ เป็นที่พึ่งพิงทางด้านสุขภาพ และการสาธารณสุขแก่ประชาชน** สมดังเจตนารมณ์ที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ของเรามีมาแต่เดิมครับ

ในปี 2567 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มีการขยายรูปแบบการให้บริการหลากหลายรูปแบบเพิ่มขึ้นมาก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการดำเนินงานของบุคลากรทางการแพทย์ และสิ่งสำคัญที่สุด คือ **เพื่อให้ประชาชนได้สามารถเข้าถึงการบริการต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและครอบคลุม** โดยมุ่งหวังให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่สังคมในวงกว้าง รวมทั้งการเป็นสถาบันการแพทย์ชั้นนำในระดับสากล

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2567 นี้ ผมในนามของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ขออัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัยและอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก **อำนวยการแต่ผู้อ่านทุกท่านให้สมหวังตามความตั้งใจ มีสุขภาพอนามัย และมีจิตใจผ่องใสเบิกบานเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตตลอดทั้งปีนี้ครับ**

ด้วยความหวังใจ

ศ.คลินิก นพ.อาทิตย์ อังกานนท์  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เจ้าของลิขสิทธิ์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี  
กรุงเทพมหานคร 10400

# Editor's Talk

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน นิตยสาร @Rama ทุกท่าน

ก่อนอื่นต้องขอกล่าวคำว่า...สวัสดีปีใหม่ทุกท่านค่ะ

เริ่มนับศักราชใหม่แล้วอีกปีนะคะ ปีนี้ 2567 แล้ว ถึงแม้ว่าตัวเลขจะมากขึ้น แต่เราก็จะเติบโต พัฒนา และเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตไปในทางที่ดีอย่างแน่นอนนะคะ บรรณาธิการขอเอาใจช่วยและส่งกำลังใจให้แก่คุณผู้อ่านทุกท่านเลยนะคะ ขอให้กำลังใจในการทำทุกสิ่งทั้งปีนี้เลยนะคะ ส่วนเนื้อหาในฉบับนี้มีอะไรบ้างไปติดตามกันได้เลยค่ะ

เริ่มกันที่เรื่องราวความรัก ความผูกพันที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กันกับสัตว์เลี้ยงแสนน่ารักของเรา ไม่ว่าจะเป็น สุนัข แมว กระต่าย เชื้อหรือไมคะ สัตว์เลี้ยงนอกจากจะเป็นเพื่อนให้เราแล้ว ยังช่วยบำบัดความรู้สึกทางใจให้กับเราได้อีกด้วย ในคอลัมน์ Believe it or not ? เรามีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้มาฝากให้ติดตามกันค่ะ ..ต่อกันด้วยคำศัพท์เกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงในภาษาต่าง ๆ ทั่วโลก ที่เราอาจจะเคยได้ยินมาก่อน หรืออาจจะยังไม่เคยได้ยินมา ฉบับนี้เรามีศัพท์มากมายเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงมาให้ได้อ่านกันด้วยค่ะ ในคอลัมน์ฟุดฟิดฟอไฟกับรามามา

ส่วนคอลัมน์ Health Station ต่อจากการบำบัดทางใจ เราก็มี่เรื่องราวของโรคที่เจอกันมากขึ้นโดยเฉพาะในคนไทยอย่าง โรคซึมเศร้า เรามาเรียนรู้และทำความเข้าใจไปด้วยกันนะคะ ..ตามด้วยคอลัมน์ Rama Exercise มีวิธีการออกกำลังกายในคนตั้งครรภ์มาฝากกัน จะมีวิธีการอย่างไร ทำไต่บ้างที่คนท้องทำได้ ไปติดตามกันได้เลยค่ะ

ยังมีเรื่องราวอีกมากมายเลยนะคะ คุณผู้อ่านสามารถติดตาม content ดี ๆ ทางสุขภาพของเราได้ทางเว็บไซต์ <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/> หวังว่าทุกท่านคงเพลิดเพลินกับนิตยสารของเรา และเราจะสุขภาพดีไปด้วยกันค่ะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

รศ. พญ.จรรยา ไวศยารัตน์  
บรรณาธิการนิตยสาร @Rama



ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama

โทรศัพท์ 0-2201-1723

atrama.magz@gmail.com,

<https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/>

# Content

## ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

ศ.คลินิก นพ.อาทิตย์ อังกานนท์  
ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร

## บรรณาธิการ

รศ. พญ.จรรยา ไวศยารัตน์

## ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภรชัช วิไลยุค  
สุธีร์ พุ่มกุมาร

## กองบรรณาธิการ

ราชันย์ เสริมศรี  
พัชรี เต๋นณรงค์เดช  
โนรี พรรคพิบูลย์  
นันทิตา จุไรทัศน์ีย์  
มูลนิธิรามามาธิปา

## เลขานุการกองบรรณาธิการ

दनัย อังควัฒนวิทย์

## ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

## ฝ่ายช่างภาพ

กุสุมา ภัคดี  
เอกพจ นรวรานนท์  
เมธี บัวจ  
วรรณวิมล มุณีแนม

## ฝ่ายอิเล็กทรอนิกส์

สาธิต หุ่นเลิศ  
รติกร สุนทรเจริญนนท์

## ฝ่ายพิสูจน์อักษร

สิทธิ แสงเจริญวัฒนา

## ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมสารอง

## ฝ่ายจัดส่ง

ระวีนุช วิบุญกุล  
ลักขณา รูปใส

## ขอบคุณภาพปก

รศ. พญ.โสภรชัช วิไลยุค  
น้องลาภูน สุนัขพันธุ์คัสเซิลเมเซียน  
ของครอบครัว วรวิทย์โรจนะวัฒน์

## Health Station 6

เช็กอาการ “โรคซึมเศร้า” พร้อมวิธีรักษาและดูแลจิตใจให้แข็งแรง

## Behind the Scene 8

นาที่ฉุกฉิน นาที่ชีวิต

## Relax Corner 11

ดอกไม้กับตะวัน

## Easy Living 12

หมา หมา เพื่อนที่ดีที่สุด

## Rama Update 14

ศูนย์พัฒนานวัตกรรมการแพทย์

จัดงานมหกรรมนวัตกรรมดิจิทัลวิศวกรรมชีวการแพทย์

## Believe It or Not? 15

สัตว์เลี้ยงรักษาซึมเศร้าได้จริงหรือไม่

## Healthy Eating 16

ชวนทำบัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย

## Camera Diary 18

เที่ยวเมืองหมอกสามฤดู หนาวนี้ที่...แม่ฮ่องสอน

## Giving and Sharing 21

เริ่มต้นปีใหม่...ด้วยการให้ ช่วยต่อลมหายใจให้ผู้ป่วยยากไร้

## Rama RDU 22

วัคซีนไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine)

## Rama Exercise 24

คนท้องก็ออกกำลังกายได้

## Vocab with Rama 26

All Pets Over the World:

ศัพท์ทั่วโลก ที่นูดิใช้เรียกไอ้ตัวสัตว์เลี้ยง

“เรื่องเล่าหมอผ่าศพ” คุณกัญญาหมอ  
จับหมอนิติเวชมาพูดคุยกัน ติดตามได้ที่ >>>

YouTube RamaChannel







มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**RAMA**  
CHANNEL

**แอด**

LINE

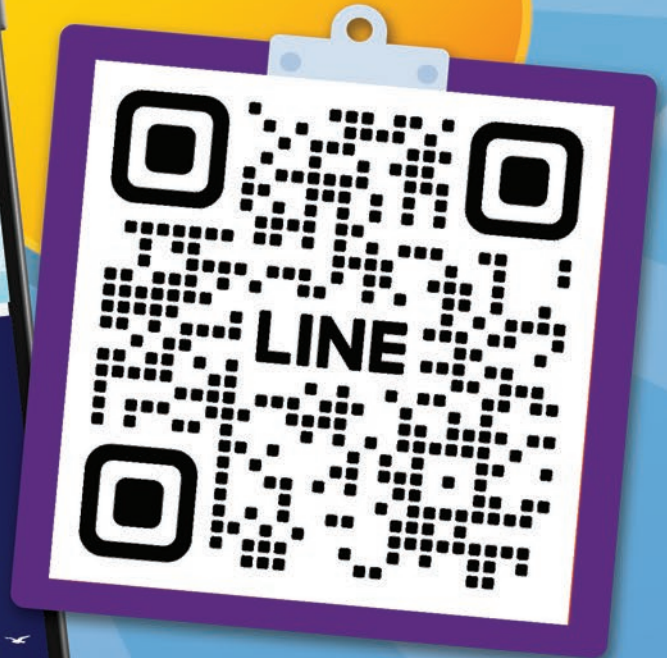
**บูบะดวกบีบ**

กับ 6 ทางลัดเพื่อสุขภาพ

นอกจากสุขภาพดีแล้ว

ยังมี **บริการดี**

จากเราชาวรามามาก





# เช็กอาการ “โรคซึมเศร้า”



## พร้อมวิธีรักษาและดูแลจิตใจให้แข็งแรง



โรคซึมเศร้า เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองก็ไม่ทันรู้ตัว หรือบางคนก็คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเอง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันต่อเวลาที่ซึ่งโรคซึมเศร้านั้นสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งทางร่างกายและจิตใจได้มากทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เศร้า วิตกกังวล มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร รวมไปถึงการนอนหลับ ร้ายแรงสุดถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้เลย

ใครยังกังวล ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นนั้น เข้าข่ายโรคซึมเศร้าหรือไม่ มาเช็กอาการไปพร้อม ๆ กันเลย

### โรคซึมเศร้า เกิดจากอะไร?

โรคซึมเศร้า หรือ Major depressive disorder เป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติ หรือความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง 3 ชนิด คือ ซีโรโทนิน นอร์เอปิเนเฟริน และโดปามีน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงจำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์อย่างถูกวิธี



### เช็กด่วน! 9 พฤติกรรม เข้าข่ายโรคซึมเศร้า

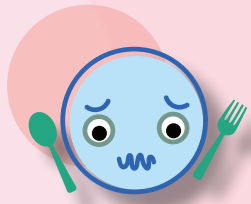


#### ✓ เศร้า เบื่อ หรือหงุดหงิดง่าย

บางคนอาจจะรู้สึกเศร้า เบื่อ ไม่มีความสุข หรืออาจจะรู้สึกโกรธ โมโห หงุดหงิดง่าย โดยมีความรู้สึกเหล่านี้วนเวียนมาอยู่เป็นประจำ เกือบทุกวัน

#### ✓ ไม่อยากทำสิ่งที่เคยชอบ

รู้สึกไม่อยากทำงานอดิเรกที่ตนเองเคยชอบทำ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูละคร ดูทีวี หรือทำได้แต่รู้สึกไม่สนุกเหมือนเคย



#### ✓ เบื่ออาหาร หรือกินมากจนเกินไป

สำหรับบางคนอาจจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น รู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง หรือกลับกันบางคนอาจจะรู้สึกเครียด ทำให้รับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น จนไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารของตัวเองได้

#### ✓ มีปัญหาเรื่องการนอน

บางคนอาจจะมีปัญหาในเรื่องของการนอน โดยอาจมีอาการนอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ หลับยากหรือตรงกันข้ามบางคนอาจจะรู้สึกง่วงเพลียจนอยากนอนทั้งวันก็เป็นได้







### ✓ ทำอะไรช้าลง กระสับกระส่าย

ในผู้ป่วยบางรายอาจจะรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรเรื่องช้าลงกว่าที่เคย หรือมีอาการกระวนกระวาย และกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัดเจน

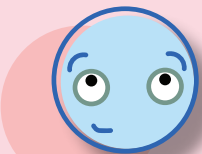


### ✓ เหนื่อย อ่อนเพลียง ไม่มีแรง

รู้สึกว่าตัวเองเหนื่อย เพลียง่ายกว่าแต่ก่อน หรือไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

### ✓ รู้สึกไร้ค่า

บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย หรือทำอะไรก็ไม่ดี ไปเสียหมด ทำให้รู้สึกแสบกับตัวเอง หรือเอาแต่โทษตัวเองในทุก ๆ เรื่อง

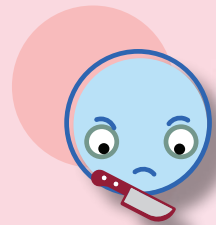


### ✓ สมาธิสั้น ความจำแฉ่งลง

ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าตัวเองสมาธิสั้น และความจำแฉ่งลง ทำให้มีอาการเหม่อลอยหรือใจลอยบ่อย ๆ จนทำให้มีปัญหาด้านการตัดสินใจ และทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพเหมือนเคย

### ✓ คิดถึงวกับการทำร้ายตัวเอง

เริ่มมีการคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง หรือรู้สึกว่าชีวิตมีดมนไปหมด จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ และอาจร้ายแรงไปจนถึงการฆ่าตัวตาย



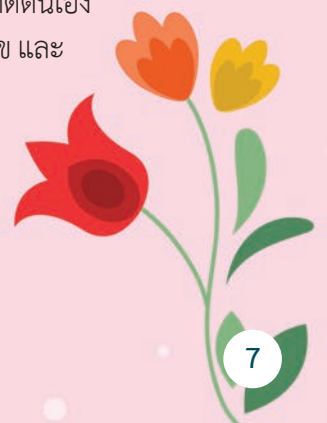
หากใครลองเช็คดู แล้วมีอาการตรงกันกับสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นอยู่ ตั้งแต่ 5 อาการขึ้นไป หรือมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันก็ควรจะเข้ารับการปรึกษากับจิตแพทย์โดยด่วน เพื่อที่จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงที

## การวินิจฉัยและรักษาโรคซึมเศร้า

สำหรับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเริ่มต้นจากการพูดคุยเพื่อสอบถามอาการ ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ว่ามีความรุนแรงในระดับไหน ซึ่งอาจจะมีการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาาร่วมด้วย เพื่อนำผลมาประเมินว่าผู้ป่วยควรได้รับการรักษาในแนวทางใด เช่น การรักษาโดยใช้จิตบำบัด หรือการรักษาด้วยยา เป็นต้น

โรคซึมเศร้า หากพยายามช่วยเหลือตนเองหลาย ๆ ด้าน เช่น การทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับความคิดตนเองหาเพื่อนหรือที่ปรึกษาช่วยเหลือแล้วยังไม่ดีขึ้น และสังเกตตัวเองพบว่าชีวิตขาดความสมดุล ไม่มีความสุข และมีพฤติกรรมเข้าข่าย 9 ข้อข้างต้นหรือไม่ ซึ่งหากมีมากกว่า 5 ข้อ ก็ควรที่จะเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รักษาได้อย่างทันท่วงที

แต่หากไม่แน่ใจว่าตนเองเข้าข่ายโรคซึมเศร้าหรือไม่ ก็สามารถทำแบบทดสอบภาวะโรคซึมเศร้าได้ที่ [https://www.rama.mahidol.ac.th/th/depression\\_risk](https://www.rama.mahidol.ac.th/th/depression_risk) หรือสแกน QR Code



# นาคี

## ฉุกเฉิน ชีวิต

ผมเป็นนักฉุกเฉินการแพทย์ หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **Paramedic** ปฏิบัติงานที่หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ โรงพยาบาลรามธิบดีจักรีนฤพดินทร์ ห้องทำงานของผมคือ รถพยาบาลฉุกเฉิน หรือที่ใคร ๆ หลายคนเรียกว่า รถ AMBULANCE การทำงานในแต่ละวัน ผมจะออกไปกับรถพยาบาลเพื่อไปดูแลรักษาผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน ณ จุดเกิดเหตุและส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลที่เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยนั้น ๆ

วันที่ 5 มกราคม 2566 เวลาเที่ยงคืน ณ โรงพยาบาลรามธิบดีจักรีนฤพดินทร์ สถาบันการแพทย์จักรีนฤพดินทร์ เสียขวัญสื่อสารของการแจ้งเหตุฉุกเฉินได้ตั้งขึ้น **“กู้ชีพนฤพดินทร์”** นามเรียกขานของหน่วยงานเราในระบบการแพทย์ฉุกเฉินของจังหวัดสมุทรปราการ พวกเราทุกคนตื่นตัวในทันทีเพื่อเตรียมรับสั่งการให้ทีมของเราออกปฏิบัติการรับผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตที่บ้าน สิ้นเสียงเอ่ยเรียก ทุกกิจกรรมในห้องหยุดชะงักลง ทุกคนในหน่วยนั่งฟังสรุปเหตุการณ์ที่ต้องออกไปอย่างตั้งใจ พนักงานวิทยุสื่อสารรับขานรับอย่างรวดเร็ว

**“กู้ชีพนฤพดินทร์ ว.2 เปลี่ยน”** พนักงานวิทยุประจำหน่วยขานรับในทันที

**“ให้กู้ชีพนฤพดินทร์ออกรับเคสผู้ป่วยหญิง อายุ 64 ปี มีโรคประจำตัวเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไตระยะที่ 3 หัวใจโต รับแจ้งว่ามีอาการหายใจไม่ออก”** ศูนย์สั่งการรายงานข้อมูลผู้ป่วย

สิ้นเสียงการสั่งการเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ ทีมปฏิบัติการลุกขึ้นอย่างรวดเร็วพร้อมเพรียงกัน วิ่งไปหยิบอุปกรณ์ เครื่องมือแพทย์ที่ตนเองรับผิดชอบ ขึ้นรถพยาบาลอย่างรวดเร็ว

## กู้ชีพนฤพดินทร์

รถพยาบาลฉุกเฉินพร้อมกับเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการฉุกเฉินนอกโรงพยาบาล ฝ่าความมืดและความขรุขระของถนน มุ่งตรงไปยังจุดเกิดเหตุท่ามกลางความมืดและเงียบสงัดของสองข้างถนน ตลอดทางผมรวบรวมความรู้ที่มีอยู่พร้อมกับทบทวนถึงอาการของผู้ป่วยเพื่อวางแผนการรักษา “เหนื่อยมากขนาดไหนนะ ความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดผู้ป่วยเหลือเท่าไร ผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดีหรือเปล่า” ผมได้แต่ภาวนาไม่ให้อาการของผู้ป่วยแย่ลงไปกว่านี้





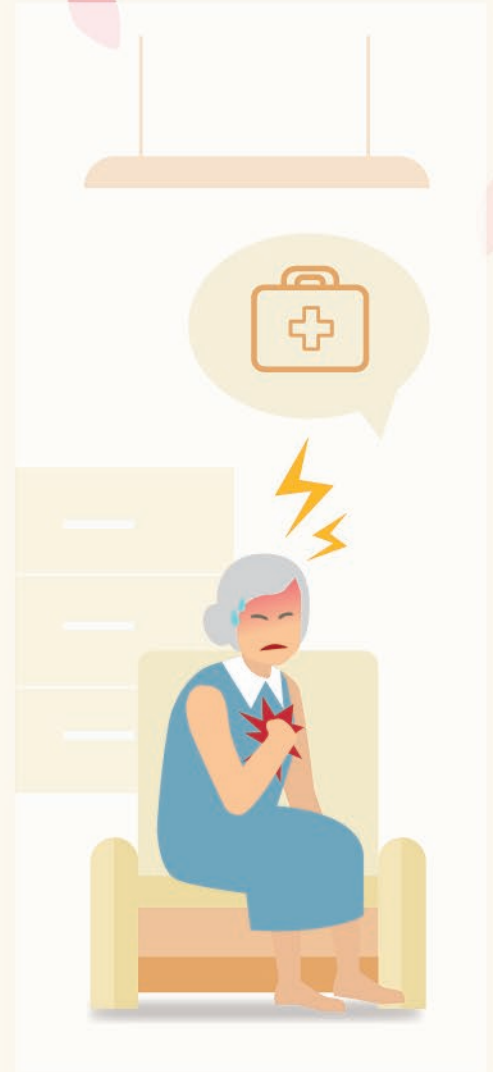
## Behind The Scene

## เรื่องเล่าเรัฟพลบ

นายอัครุลาเสด เหมสงวน  
หน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์  
โรงพยาบาลรามาริบัติจักรีนฤดินทร์  
สถาบันการแพทย์จักรีนฤดินทร์

รพพยาบาลฉุกเฉินเลี้ยวเข้าซอยแคบ สองข้างทางเต็มไปด้วยรถที่จอดอยู่ พนักงานขับรถต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เมื่อถึงจุดเกิดเหตุ เสียงแรกที่ได้ยินคือเสียงสุนัขที่เห่าดังอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับญาติที่ยืนรออยู่หน้าบ้าน บ้านของผู้ป่วยเป็นจุดที่รพพยาบาลไม่สามารถเข้าถึงได้ ต้องเดินเท้าเข้าไปในชุมชนริมคลองอีกราว 200 เมตร ผมและทีมปฏิบัติการต้องขนอุปกรณ์ทางการแพทย์และเครื่องมือแพทย์ไปยังจุดเกิดเหตุ

แรกพบสิ่งที่ผมเห็น คือ **ผู้ป่วยหญิงสูงอายุ นั่งหายใจหอบเหนื่อยอย่างรุนแรง**อยู่บนเก้าอี้ในบ้าน ผมที่เป็นหัวหน้าทีมปฏิบัติการได้เข้าไปตรวจประเมินผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว แรกรับผู้ป่วยรู้สึกตัวดี ถามตอบรู้เรื่อง แต่มีอาการหายใจหอบเหนื่อยอย่างรุนแรง นับอัตราการหายใจของผู้ป่วยได้ประมาณ 40 ครั้งต่อนาที ซึ่งมากกว่าการหายใจของคนทั่วไปถึงสองเท่า วัดค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดผู้ป่วยได้เพียง 80 - 85% อาการของผู้ป่วยวิกฤตรุนแรงมากกว่าที่ผมคิดไว้เยอะ ต้องรีบให้การช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน หากช้าไปกว่านี้ผู้ป่วยอาจจะถึงขั้นหยุดหายใจและเสียชีวิตได้ จึงได้สั่งการให้ทีมรีบให้ออกซิเจนกับผู้ป่วยโดยการครอบหน้ากากออกซิเจน (O2 mask with bag) พร้อมเปิดให้ออกซิเจนไหล 10 ลิตรต่อนาที (Flow Oxygen 10 L/min) ให้กับผู้ป่วย พร้อมทั้งติดตามสัญญาณชีพของผู้ป่วยทุกตัวอย่างใกล้ชิด พร้อมรายงานข้อมูลผู้ป่วยกลับมายังโรงพยาบาล เพื่อวางแผนการรักษาของผู้ป่วยต่อไป ผมได้ทำการตรวจร่างกายและซักประวัติเพิ่มเติม พบว่า ผู้ป่วยมีเสียงปอดที่ผิดปกติ มีอาการแน่นท้องมากขึ้น ชาวมมากขึ้นทั้งสองข้าง นอนราบไม่ได้ ต้องนอนหัวสูง



แม้จะให้ให้ออกซิเจนและพ่นยาขยายหลอดลมให้กับผู้ป่วยแล้ว แต่อาการของผู้ป่วยไม่มีที่ท่าว่าจะดีขึ้น แพทย์จากโรงพยาบาลจึงได้คุยแผนการรักษากับญาติของผู้ป่วยผ่านระบบสื่อสารวิทยุ **“ถ้าอาการเหนื่อยไม่ลดลง ผู้ป่วยเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นได้ อาจจะต้องใส่ท่อช่วยหายใจ”**

เมื่อญาติได้ยินการแนะนำดังนั้น ใบหน้าของญาติเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ผมได้เดินเข้าไปหาญาติผู้ป่วย อธิบายให้ฟังเพิ่มเติมและให้กำลังใจกับญาติผู้ป่วย พร้อมกับผู้ป่วยตกลงที่จะใส่ท่อช่วยหายใจ

ผมได้สั่งการให้ทีมปฏิบัติการรีบทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากจุดเกิดเหตุ ไปยังรพพยาบาลเพื่อทำการใส่ท่อช่วยหายใจ สิ่งที่ผมกังวลมากที่สุด คือ ผมเป็นผู้ที่ต้องใส่ท่อช่วยหายใจให้กับผู้ป่วย แต่ผู้ป่วยนอนราบไม่ได้ต้องนั่งตลอดเวลา เพราะนอนแล้วแน่นหน้าอกกว่าเดิม ผมต้องใส่ท่อช่วยหายใจผู้ป่วยทำนั่งเท่านั้น !!!!! ผมทำงานมา 3 ปีกว่า ๆ ใส่ท่อช่วยหายใจไปแล้วหลายเคส แต่เคสนี้ทำให้กลัวและกังวลมากที่สุด จากประสบการณ์การทำงานตลอด 3 ปีที่ผ่านมา เคยเห็นอาจารย์แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉินใส่ท่อช่วยหายใจผู้ป่วยในท่าที่คนไข้ นั่งอยู่ ผมแค่เคยเห็นและเคยช่วยใส่ แต่ไม่เคยได้ใส่เอง ผมตีกับความคิดตัวเองอยู่สักระยะ ถึงความไม่มั่นใจในการใส่ท่อช่วยหายใจในท่านั่ง ในใจมีแต่ความกังวล คิดอยู่ตลอดเวลา “จะทำได้มั๊ย แล้วถ้าทำไม่ได้ผู้ป่วยจะเป็นอย่างไร”

เมื่อทีมเคลื่อนย้ายผู้ป่วยถึงโรงพยาบาล สิ่งแรกที่ผมทำ คือ การรวบรวมสติของตนเอง สั่งการให้ลูกทีมติดเครื่องติดตามสัญญาณชีพและติดตามคลื่นไฟฟ้าหัวใจกับผู้ป่วย เตรียมอุปกรณ์ใส่ท่อช่วยหายใจและอุปกรณ์ฉุกเฉินอื่น ๆ ให้พร้อม ออกซิเจน 100% กับผู้ป่วยผ่านอุปกรณ์ช่วยหายใจมือบีบ (Bag mask ventilation) และให้ลูกทีมที่ดูแลเกี่ยวกับการให้ยาและสารน้ำกับผู้ป่วย เตรียมยาฉีดเพื่อให้ผู้ป่วยหลับ หลังเตรียมทุกอย่างทุกขั้นตอนอย่างใจเย็นให้ทุกอย่างพร้อม จึงได้สั่งการให้ลูกทีมฉีดยาให้ผู้ป่วยหลับ

**“Diazepam 10 mg IV เวลานี้ครับ”** เมื่อลูกทีมขนานรับการให้ยาเสร็จ ผู้ป่วยเริ่มหลับลง ทั้งที่ยังนั่งอยู่ หลังจากนั้นผมได้ถืออุปกรณ์ใส่ท่อช่วยหายใจ (Video laryngoscope) ด้วยมือซ้าย พยายามขมความตื้นเต้นและวิตกกังวลของตนเอง ให้มากที่สุด สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ตั้งสติให้มั่น ขยับเข้าไปหลังพนักพิงของผู้ป่วยแล้วก้มลง ค่อย ๆ เปิดปากผู้ป่วย แล้วบรรจุใส่อุปกรณ์ (Blade) เข้าไปในปากของผู้ป่วย สายตาจ้องมองไปที่หน้าจอของวิดีโออุปกรณ์ใส่ท่อช่วยหายใจ (Video laryngoscope) จนปลายอุปกรณ์ (Blade) ถึงโคนลิ้น ผมค่อย ๆ ยกอุปกรณ์ (Blade) อย่างใจเย็น เพื่อให้เห็นสายเสียง (Vocal cord) ของผู้ป่วยได้มากที่สุด เมื่อเห็นสายเสียง ผมจึงตะโกนบอกลูกทีมอย่างมีสติว่า **“ขอ tube ครับ”** ลูกทีมส่งท่อช่วยหายใจ (ET Tube) ให้อย่างรวดเร็ว เมื่อรับท่อช่วยหายใจมาผมค่อย ๆ ใส่ท่อช่วยหายใจอย่างเบามือ เมื่อท่อช่วยหายใจผ่านสายเสียงลงไปยังหลอดลมและได้ความลึกที่เหมาะสม ผมจึงตะโกนให้ลูกทีมทำการตรวจสอบท่อช่วยหายใจที่ผมใส่ไปโดยใช้หูฟัง (Stethoscope) ฟังทุกตำแหน่งให้มั่นใจว่า เสียงปอดของผู้ป่วยเท่ากันทั้งสองข้างพร้อมกับติดอุปกรณ์วัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาที่ปลายท่อช่วยหายใจ (End tidal CO2) และอุปกรณ์วัดค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดที่วัดจากปลายนิ้ว (Pulse oximeter) แสดงเลข 100%

**“ผมทำได้ !!!! ผมทำสำเร็จ !!!!”**

ความกังวลหายเป็นปกติทั้ง เมื่อเห็นค่าพารามิเตอร์ต่าง ๆ ในจอเครื่องมือเอนโดรยูนในเกณฑ์ที่ดี เมื่อทุกอย่างพร้อม ศูนย์อำนวยความสะดวกได้ประสานงานไปยังโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด พร้อมนำส่งผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลปลายทางได้อย่างปลอดภัยใจของผมพองโต น้ำตาเอ่อด้วยความปิติ ผู้ป่วยอยู่ภายใต้การดูแลของผม ความปลอดภัยของผู้ป่วยอยู่ในความรับผิดชอบของผมและทีม การใส่ท่อช่วยหายใจแบบท่าที่ผมไม่คิดว่าชีวิตนี้จะได้พบและได้ทำด้วยตัวเอง แต่เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย ทักษะ ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้เห็นได้เรียนมาถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างมีสติ สามารถนำพาให้ผู้ป่วยและครอบครัวผ่านวิกฤติในครั้งนั้นมาได้



เหตุการณ์ในครั้งนี้เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่สะท้อนได้ว่า **สติเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการดูแลรักษาผู้ป่วยวิกฤต** และอีกคำหนึ่งที่ผมนึกถึงคือ คำขวัญมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีใจความว่า **อัตตานุ อุปมัง เกร คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา** คำ ๆ นี้ยังฝังอยู่ในจิตใจของผมตั้งแต่วันที่ก้าวเข้ามาเป็นนักศึกษาของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จนถึงปัจจุบัน

**การดูแลผู้ป่วยให้เราดูแลผู้ป่วยเหมือนดูแลพ่อแม่และครอบครัวของเรา** เราต้องการให้พ่อแม่และครอบครัวได้รับการดูแลรักษาที่ดีและมีมาตรฐานตามหลักวิชาชีพ ผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน

ความภูมิใจของผมในเหตุการณ์ครั้งนี้ที่ผมสามารถใส่ท่อช่วยหายใจในท่านั่งครั้งแรกสำเร็จคือ **ผู้ป่วยของผมรอดจากภาวะคุกคามของชีวิตและผมหวังว่าผู้ป่วยจะได้กลับไปใช้ชีวิตกับครอบครัวอย่างมีความสุขอีกครั้ง**





## ดอกไม้กับตะวัน

ดอกไม้กับตะวัน  
กลีบขาวพราวนวลใย

ดอกไม้ไร้สกุล  
เบ่งบานงามทุกวัน

ตั้งของขวัญกลางดวงใจ  
ช่างสวยงามเกินคาดฝัน

ชื่อไม่คุ้นไม่สำคัญ  
แทนความรักทุกเวลา

ภาพยนต์ ๑๑

รศ. พญ.จริยา ไคยารัทธ์ ประพันธ์

# พมา พมา เพื่อนที่ดีที่สุด



บทความ Easy Living ฉบับนี้จะกล่าวถึง เพื่อนที่ดีที่สุดของมนุษย์ นั่นคือ สุนัขนั่นเองค่ะ เราเคยได้ยินประโยคที่ว่า **Dog is man's best friend** มานานแสนนาน .. มีเรื่องเล่าขานมากมายที่ช่วยสนับสนุนคำกล่าวที่ว่านี้ โดยผู้เขียนจะเล่าถึง 2 เรื่องจริงที่ถูกเล่ากันมาจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งเป็นที่มาของความจงรักภักดีและซื่อสัตย์ที่สุนัขมีต่อเจ้าของนั่นเอง ..

เรื่องแรกเป็นเรื่องของสุนัขพันธุ์อาคิตะ อินุ (Akita Inu) ชื่อ **ฮาจิโกะ** สุนัขสายพันธุ์นี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่เกาะฮอนชู ประเทศญี่ปุ่น เดิมเป็นสุนัขอารักขาของโชกุน และเป็นสุนัขที่ใช้สำหรับล่าสัตว์ สุนัขพันธุ์นี้มีความจงรักภักดีต่อเจ้าของมาก และยังเป็นมิตรกับคนในครอบครัวอีกด้วย เรื่องราวของฮาจิโกะเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2466 ฮาจิโกะเกิดในเมืองโอดาเตะ ประเทศญี่ปุ่น หลังจากนั้น ศ.เอชะบุ อุเอโนะ ซึ่งขณะนั้นทำงานอยู่ที่คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอิมพีเรียล ได้นำฮาจิโกะไปเลี้ยง **หนึ่งในกิจวัตรประจำวันของ ศ.อุเอโนะกับฮาจิโกะ คือ ฮาจิโกะจะเดินตามไปส่ง ศ.อุเอโนะ ทุกวันที่สถานีรถไฟ และพอถึงเวลาเลิกงานฮาจิโกะก็จะวิ่งไปรอรับ ศ.อุเอโนะ ที่หน้าสถานี เพื่อเดินกลับบ้านด้วยกัน** ไม่ว่าจะอากาศวันนั้นจะเป็นอย่างไร ฝนจะตก แดดจะออก หรือหิมะตก ฮาจิโกะทำหน้าที่ได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง จนอยู่มาวันหนึ่ง ศ.อุเอโนะ เส้นเลือดในสมองแตก และเสียชีวิตกะทันหันขณะกำลังสอนหนังสือ ในวันนั้นฮาจิโกะมานั่งรออยู่หน้าสถานีรถไฟเหมือนทุกที โดยที่ไม่รู้ว่าจะได้เจอ ศ.อุเอโนะ อีกแล้ว ฮาจิโกะไม่เข้าใจว่าเจ้าของที่มันทั้งรักและผูกพันหายไปไหน ทำไมไม่กลับมาเหมือนเช่นทุกที หลังจากนั้นภรรยาของ ศ.อุเอโนะได้ย้ายบ้าน และนำฮาจิโกะไปฝากญาติให้ช่วยดูแล ถึงจะมีคนอธิบายให้ฮาจิโกะฟังว่าเกิดอะไรขึ้น ฮาจิโกะก็ยังหนีออกจากบ้านมารอ ศ.อุเอโนะ ที่หน้าสถานีรถไฟทุกวัน ชาวบ้านแถวนั้นล้วนเห็นความจงรักภักดีของฮาจิโกะที่มีต่อ ศ.อุเอโนะ ได้มีการสร้างรูปปั้นของฮาจิโกะไว้ตรงหน้าสถานีรถไฟชิบูย่าในปี พ.ศ. 2477 เพื่อระลึกถึงความซื่อสัตย์ของฮาจิโกะ ซึ่งนั่งรอเจ้าของแบบนี้เป็นเวลาเกือบ 10 ปี ฮาจิโกะได้เสียชีวิตลงในปี พ.ศ. 2478 ปัจจุบันรูปปั้นนี้เป็นจุดนัดพบและเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวต้องแวะมาชม



ฮาจิโกะ  
เมื่อครั้งยังมีชีวิต



รูปปั้นฮาจิโกะ หน้าสถานีชิบูย่า

อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องของ**บ๊อบบี้**สุนัขพันธุ์สกอต เทอเรีย (Skye Terrier) เรื่องนี้เกิดเมื่อ 165 ปีก่อน ผู้เขียนมีโอกาสไปเยือนประเทศสกอตแลนด์เมื่อไม่นานมานี้ และได้ไปเจอรูปปั้นสุนัขตัวนี้โดยบังเอิญ ก็เลยหาข้อมูลมาอ่านดู เรื่องมีอยู่ว่าบ๊อบบี้เป็นสุนัขของตำรวจนายหนึ่งชื่อจอห์นที่มักจะเดินตรวจตราเมืองเอดินเบอระ (Edinburgh) ในยามค่ำคืน อยู่เป็นประจำ วันหนึ่งจอห์นเกิดล้มป่วยเป็นวัณโรคปอด ซึ่งในสมัยก่อนโรคนี้อันตรายและมีอัตราการเสียชีวิตสูง จอห์นเองก็เช่นกัน จอห์นได้เสียชีวิตในปีถัดมา ทิ้งให้เจ้าบ๊อบบี้อยู่เพียงลำพัง ร่างของจอห์นได้ถูกฝังไว้ที่สุสานใจกลางเมืองชื่อ เกรย์เฟรียส์ เคิร์คยาร์ด (Greyfriars Kirkyard) บ๊อบบี้รู้ว่าเจ้านายตัวเองได้เสียชีวิตแล้วและถูกฝังอยู่ที่นี้ บ๊อบบี้จึงไปนอนเฝ้าบนหลุมฝังศพของจอห์นทุกวัน **ถึงแม้เวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน อากาศจะหนาวสักเพียงไหน โดนผู้ดูแลสุสานไล่ไปหลายต่อหลายหน บ๊อบบี้ก็กลับมาอนที่เดิม จนผู้ดูแลสุสานเริ่มใจอ่อน จึงให้อาหารบ๊อบบี้ทุกวันและยอมให้บ๊อบบี้มานอนเฝ้าที่หลุมศพของจอห์น บ๊อบบี้ทำอย่างนี้เป็นระยะเวลาถึง 14 ปี จนบ๊อบบี้เสียชีวิตลง** ทางกรมการเมืองเอดินเบอระทราบเรื่อง จึงได้สร้างรูปปั้นของบ๊อบบี้ไว้ที่หน้าสุสาน และตั้งชื่อเจ้าบ๊อบบี้ใหม่ว่า เกรย์เฟรียส์ บ๊อบบี้ (Greyfriars Bobby) เพื่อให้ชาวเมืองระลึกถึงความซื่อสัตย์ของบ๊อบบี้ โดยมีข้อความว่า “ขอให้ความซื่อสัตย์และการอุทิศตนของบ๊อบบี้ได้เป็นบทเรียนให้พวกเราทั้งหมด” “Let his loyalty and devotion be a lesson to us all”



Greyfriars Bobby  
ประเทศ สกอตแลนด์





Easy  
Living

ธรรมะคือดี

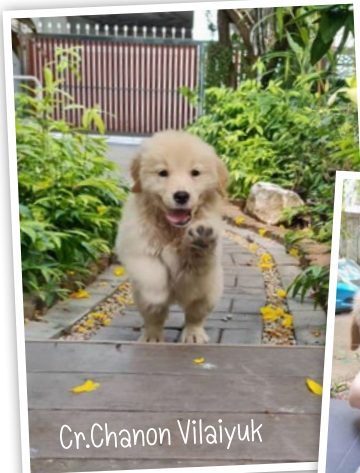
รศ. พญ. โสมรัชช์ วิลัยुक  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

จริง ๆ มีเรื่องราวเกี่ยวกับสุนัขมากมายหลายเรื่อง que แสดงถึงความซื่อสัตย์และจงรักภักดีต่อเจ้าของ ผู้อ่านอาจจะสงสัยว่าทำไมสุนัขถึงเป็นสัตว์ที่มีความซื่อสัตย์ได้ถึงเพียงนี้ นอกจากความรัก ความผูกพันและความดีของเขาเองแล้วยังมีอีกเหตุผลหนึ่งค้ะ เนื่องจากสุนัขมีบรรพบุรุษมาจากสุนัขป่า แต่เริ่มเดิมทีจึงอยู่ร่วมกันเป็นฝูง และมีจำฝูงเป็นหัวหน้าคอยควบคุมกฎและระเบียบวินัยต่าง ๆ ลูกฝูงจะมอบความจงรักภักดีให้แก่จำฝูงที่ลูกฝูงยอมรับ และจะซื่อสัตย์ต่อฝูงของตัวเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อยู่ในสัญชาตญาณของสุนัข ดังนั้นเมื่อเขาเริ่มผูกพันกับใคร และยอมรับในความเป็นจำฝูงของเจ้าของ เขาจะแสดงความจงรักภักดีและซื่อสัตย์ต่อเจ้าของของเขาอย่างมาก รวมทั้งฝูงของเขา ซึ่งก็คือครอบครัวของเจ้าของนั่นเอง จะเห็นว่าเวลาใครเข้ามาใกล้เด็ก ๆ ในครอบครัว สุนัขก็จะออกมาปกป้องด้วยเช่นเดียวกัน



วิวัฒนาการของสุนัขที่สืบสายพันธุ์มาจากสุนัขป่า นั้นเกิดขึ้นราว ๆ 12,000 ปีที่ผ่านมา สุนัขบ้านที่มนุษย์นำมาเลี้ยงนั้นมีการเปลี่ยนแปลงจากสุนัขป่าไปมาก เนื่องจากพันธุกรรมที่เปลี่ยนไปและการเลี้ยงดู

ของมนุษย์ สุนัขในปัจจุบันมีความผูกพันกับมนุษย์มาก มีความสามารถในการสื่อสารกับมนุษย์ และรู้จักสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์มากกว่าสุนัขป่า ส่วนประสาทสัมผัสของสุนัขจะต่างกับคน คือ เขาจะจดจำ กลิ่น เสียง สัมผัสของเจ้าของได้เสมอ เราจะสังเกตได้ว่าเวลาเจ้าของไม่อยู่บ้านแล้วกลับมา เขาจะวิ่งมาต้อนรับด้วยความดีใจ การมองเห็นของสุนัขจะแตกต่างกับคน เขาจะมองไม่เห็นภาพชัดเท่าเรา และสิ่งที่เห็นก็จะไม่ครบทุกสีเหมือนคน ดังนั้นประสาทสัมผัสที่สุนัขใช้ในการจดจำเราได้ นั้น คือ การดมกลิ่น ซึ่งเขามีประสาทรับกลิ่นถึง 220 ล้านเซลล์มากกว่ามนุษย์ที่มีเพียง 5 ล้านเซลล์เท่านั้น ประสาทรับกลิ่นของสุนัขจึงพิเศษมาก ๆ เพราะจะทำให้เขารับรู้อารมณ์และความรู้สึกของเราได้ดี หากเรากังวลใจ เครียด วิตกกังวล สุนัขของเราก็จะรับรู้ได้ ซึ่งอันนี้ผู้เขียนเองก็เคยประสบพบเจอกับตัวเอง เวลาที่ผู้เขียนเศร้า ไปนั่งข้าง ๆ สุนัข เขาจะทางตก ทำหน้าหงอย และเอาหน้ามาแนบตัวเรา เหมือนอยากจะช่วยปลอบใจเรา นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่บางโรงพยาบาลได้นำเอาสุนัขมา



Cr.Chanon Vilaiyuk



### puffy ลูกหมาพันธุ์ golden retriever เพื่อนที่ดีที่สุดของผู้เขียน

ช่วยดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะผู้ป่วยในระยะสุดท้าย พบว่าสุนัขช่วยบำบัดจิตใจและอารมณ์ผู้ป่วยได้ดี ช่วยลดความกังวล ความเครียดและอาการซึมเศร้าได้ ช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจมากขึ้น ส่วนการฟังและการได้ยิน สุนัขจะสามารถได้ยินเสียงที่มีความถี่ต่ำและสูงได้มากกว่าช่วงการได้ยินของมนุษย์ถึงสองเท่า นั้นเป็นเหตุผลว่าทำไมเวลาฟ้าผ่า หรือมีคนจุดพลุ เขาจะกลัวมาก และวิ่งไปหลบในบ้าน เพราะเขาได้ยินดังกว่าเรานั่นเอง

เรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องความจำของสุนัข ซึ่งจะมอยู่ 2 ประเภท เรียกว่า ความทรงจำระยะสั้น คือการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบครั้งเดียว เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เช่น กินขนมนี้ได้ คนนี้เอาขนมมาให้กิน ของเล่นนี้กัดได้ เป็นต้น อีกแบบคือความทรงจำระยะยาว ซึ่งยังแบ่งออกเป็น ความทรงจำเชิงกระบวนการ (Procedural memory) ซึ่งเป็นความจำที่เป็นลำดับขั้นตอน ความจำอันนี้คือ ทักษะ หรือวินัยต่าง ๆ ที่เราสอนสุนัขให้ทำตามสิ่งนั่นเอง กับความทรงจำชัดแจ้ง (Declarative memory) เป็นการจำจากเหตุการณ์จริง เช่น เจ้าของกลับมาถึงบ้านก็โหมง ใครคือคนให้ข้าว ให้น้ำ เป็นต้น ดังนั้นการที่สุนัขจะจำเจ้าของได้หรือไม่ได้นั้น จึงขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งนิสัยของสุนัขเอง สายพันธุ์ ช่วงอายุที่จากเจ้าของ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกัน ระยะเวลาที่ห่างกัน และความผูกพัน ถ้าผูกพันกันมาก ก็ยากที่จะลืมค้ะ เหมือนเจ้าฮาจิโกะกับบ๊อบบี้ เอาเป็นว่าถ้าสุนัขจำเราไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่รักเรานะคะ เพียงแต่เขาจำกับเหตุการณ์ปัจจุบันได้มากกว่าอดีตค้ะ ต่างจากมนุษย์ ที่มักติดอยู่กับอดีตและอนาคต ส่วนใครที่จะไปปรับเลี้ยงสุนัขที่เคยมีเจ้าของมาแล้วนั้น แค่เพียงหากิจกรรมทำร่วมกัน ฝึกทักษะเขาดี ๆ พาไปเที่ยว ให้รางวัล ให้ความรัก ความเมตตา ไม่นานค้ะเขาจะรักคุณไม่ต่างจากเจ้าของเก่าเลย .. สุนัขให้ความรัก ความซื่อสัตย์กับเรา เขาก็ต้องการความรัก ความเมตตาจากเราเช่นเดียวกันนะคะ ดูแลเอาใจใส่เขาอย่างสม่ำเสมอ อย่าใช้ความรุนแรง มีเมตตาและให้ความรักเขามาก ๆ แล้วคุณจะได้เพื่อนที่ดีที่สุดค้ะ ..



ศูนย์พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์

# จัดงานมหกรรมนวัตกรรมดิจิทัล วิศวกรรมชีวการแพทย์

สุดยิ่งใหญ่ !! กับงานมหกรรมนวัตกรรมดิจิทัล วิศวกรรมชีวการแพทย์เพื่อการบริการสุขภาพและการพัฒนาการศึกษา ยุคใหม่ (Pre-Congress RIAC Ramathibodi Innovations Forum 2023) เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2566 ที่ศูนย์พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดขึ้น

ภายในงานมีกิจกรรมการแสดงผลงานนวัตกรรมและเทคโนโลยีล่าสุด พร้อมทั้งพบปะ พูดคุย กับผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ อาทิ AI VR XR Metaverse สื่อการสอนทางการแพทย์ Nanotechnology Biomedical Engineering เซ็นเซอร์ หุ่นยนต์ โลจิสติกส์ แอปพลิเคชันและผลิตภัณฑ์วิศวกรรมชีวภาพ อีกทั้งจัดเต็มกับนวัตกรรมจากบุคลากรและนักศึกษารามาธิบดี และยังมีการประกวดผลงานนวัตกรรมทางการแพทย์จากผลงานของบุคลากรจากสายงานต่าง ๆ

โดยทีมชนะเลิศประเภทแนวคิดนวัตกรรม (Idea Pitching) ได้แก่ โครงการ “สายระบายท่อไตชนิดละลายได้” จากภาควิชาศัลยศาสตร์ ส่วนรางวัลประเภทต้นแบบนวัตกรรม (Prototype Pitching) ทีมชนะเลิศ ได้แก่ โครงการ “เครื่องล้างไตทางช่องท้องอัตโนมัติจากถุงน้ำยาล้างไตทางช่องท้องแบบทำด้วยมือ” จากภาควิชาอายุรศาสตร์

ผลงานที่ผ่านการคัดเลือกจะนำไปต่อยอดสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์นวัตกรรมทางการแพทย์ต่อไปในโอกาสนี้ กองบรรณาธิการขอแสดงความยินดีกับทีมที่ชนะเลิศการแข่งขันและทีมที่เข้าร่วมแข่งขันด้วยอีกครั้ง



Believe It  
or Not ?

จริบนรือไม่ ใช้รือเปล่า?

อ. นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



# สัตว์เลี้ยงรักษาซึมเศร้า ได้จริงหรือไม่

สัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนที่อยู่ร่วมกับมนุษย์มานาน นอกจาก  
การเลี้ยงเพื่อนมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การเดินทาง  
เฝ้าบ้าน บรรเทาสิ่งของ ทำเกษตรกรรม การเป็นเพื่อนเพื่อช่วยคลายเหงา ช่วยทางด้าน  
จิตใจก็เป็นประโยชน์หนึ่งที่สำคัญ โดยมีงานวิจัยพบว่าการเลี้ยงสัตว์สามารถช่วยลดความรู้สึก  
ทางลบต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล เศร้า โดดเดี่ยว หรือหงุดหงิด และช่วยให้จิตใจรู้สึกสงบมากขึ้นได้ โดย  
สัตว์นั้นอาจช่วยเป็นเสมือนสมาชิกของครอบครัว เกิดความผูกพันทางอารมณ์ร่วมกัน นอกจากนี้สัตว์ยังมีความ  
สามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคน เมื่อพบว่าเจ้าของมีอารมณ์เศร้า ร้องไห้ เขาอาจเข้ามาอุ้มใกล้ ๆ เป็น  
เพื่อน หรือการที่เรารู้สึกเศร้าและได้กอดเขาจะช่วยสร้างความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นเพื่อนที่ช่วยรับฟังเรื่องต่าง ๆ ของเรา  
โดยไม่ต้องกังวลว่าเขาจะตัดสินเราหรือเราสร้างความลำบากให้แก่เขา เป็นผู้ที่ยอมรับเราได้โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ

นอกจากนี้การที่เราดูแลเอาใจใส่ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเขายังเป็นการลดช่วงเวลาว่างที่เราอาจใช้ไปกับการคิด  
เรื่องในเชิงลบหรือช่วงเวลาที่ความทรงจำที่ไม่ดีจะผุดขึ้นมา และการได้ให้การดูแลเขายังเป็นการสร้างกิจกรรมในเชิงบวก  
สร้างความรู้สึกที่เราสามารถดูแลจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ รวมถึงเป็นการสร้างความผูกพันที่ดีร่วมกันกับเขา นอกจากนี้การพาเขาไป  
เดินเล่นยังเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบหนึ่งการพาไปในที่ต่าง ๆ ยังช่วยให้เราได้ออกไปพบปะผู้คน ใกล้ชิดกับธรรมชาติ แทนที่  
จะเป็นการเก็บตัวอยู่ภายในห้องซึ่งจะส่งผลทางลบกับอารมณ์ของเรา นอกจากนี้การร่วมดูแลสัตว์เลี้ยงยังอาจช่วยสร้างทักษะ  
ทางสังคม การได้ดูแลเขาร่วมกันในครอบครัวยังเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน  
ครอบครัว หรือการชวนเพื่อนมาเล่นสัตว์เลี้ยงก็อาจเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นร่วมด้วย

แต่อย่างไรก็ตามการดูแลสัตว์เลี้ยงเองก็มีสิ่งที่ผู้ดูแลต้องรับผิดชอบ เช่น ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ การมีเวลาที่พอเพียงใน  
การดูแล หรือความรู้สึกเศร้าหากสัตว์เลี้ยงของเราอาจเสียชีวิตไป นอกจากนี้การเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบันยังเป็นเพียงการ  
รักษาทางเลือก การนำมาใช้ในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจึงควรที่จะปรึกษาแพทย์ และช่วยกันตัดสินใจ  
ร่วมกันในครอบครัว เพื่อให้ทั้งเราและเขาอยู่ได้ร่วมกันอย่างมีความสุข

# ชวนทำ... บัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านค่ะ :) ปีใหม่ที่ผ่านมาหลาย ๆ ท่านคงได้ไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ หรือบางท่านกลับบ้านที่ต่างจังหวัด หรือบางท่านพักผ่อนอยู่บ้านกับครอบครัวกันใช่ไหมคะ ส่วนวันปีใหม่ของหลิมีทั้งวันที่ต้องไปทำงานและวันหยุดสลับกันไปค่ะ สำหรับวันหยุดที่ผ่านมาหลิไม่ได้ไปเที่ยวไหนค่ะ หลิเลยชวนลูกชายมาปั้นบัวลอยที่บ้านกันค่ะ นับว่าเป็นกิจกรรมยามว่างที่ดี ลูกชายสนุกมากกับการปั้นบัวลอยก้อนกลม ๆ ปั้นไป เลอะเทอะไป แสบปี่ดีค่ะ

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลิอยากแบ่งปันสูตรบัวลอยให้กับคุณผู้อ่านทุกท่านได้ลองทำกันค่ะ ซึ่งสูตรบัวลอยที่นำเสนอนี้มีชื่อว่า “บัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย” ซึ่งสหายทั้ง 4 ได้แก่ ฟักทอง (สีเหลือง) มันเทศสีม่วง (สีม่วง) มันเทศสีส้ม (สีส้ม) และเผือก (สีขาว) นำมาνωดผสมกับแป้งข้าวเหนียวและน้ำมะพร้าว ใส่ไส้จาดำ สูตรหวานน้อย ราคาน้ำซิงหรือนมสดอุ่น ๆ รับประทานเป็นขนมหวาน หรืออาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคนในครอบครัวกันค่ะ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยดีกว่า

## วิธีทำบัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย

### 1. ทำไส้จาดำ

○ นำงาดำมาคั่วในกระทะ โดยใช้ไฟอ่อน คั่วจนงาดำมีกลิ่นหอม จากนั้นนำงาดำที่คั่วแล้วมาใส่เครื่องปั่น ปั่นงาดำจนละเอียด (ถ้าไม่มีเครื่องปั่น สามารถใช้วิธีตำได้)

○ ใส่น้ำสะอาดลงในกระทะเล็กน้อย ตามด้วยน้ำตาลปี๊บ เคี่ยวจนน้ำตาลปี๊บละลาย โดยใช้ไฟอ่อน เมื่อน้ำตาลปี๊บละลายดีแล้ว ใส่งาดำคั่วปั่นและเกลือป่น คนจนส่วนผสมเหนียว และเข้ากันดี ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็นตัว

○ นำไส้จาดำที่เย็นตัวแล้ว (เนื้อเหนียวและสามารถปั้นได้) มาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดตามชอบ

### 2. ทำแป้งบัวลอย

○ นำฟักทองบด และแป้งข้าวเหนียวใส่ชามผสม เติมน้ำมะพร้าวลงไปทีละน้อย นวดให้เหนียวและเข้ากันดี โดยแป้งบัวลอยควรมีเนื้อสัมผัสที่เหนียวนุ่มประมาณดินน้ำมันนุ่ม ๆ พักไว้

○ มันเทศสีม่วง มันเทศสีส้ม และเผือก ทำแบบเดียวกับฟักทอง

○ จากนั้นนำแป้งที่พักไว้มาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดตามชอบ



### สูตรไส้จาดำ (หวานน้อย)

#### ส่วนผสม

- งาดำ 200 กรัม
- น้ำตาลปี๊บ 100 กรัม
- เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
- น้ำสะอาด เล็กน้อย



### สูตรแป้งบัวลอย 4 สหาย

#### ส่วนผสมแป้งบัวลอย

- แป้งข้าวเหนียว 50 กรัม
- สำหรับสีเหลือง ใช้ฟักทองนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีม่วง ใช้มันเทศสีม่วงนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีส้ม ใช้มันเทศสีส้มนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีขาว ใช้เผือกนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม
- น้ำมะพร้าว 2-3 ช้อนโต๊ะ (ปรับได้ตามความชื้นของวัตถุดิบที่นึ่งมา)



### 3. ขั้นตอนการประกอบแป้งบัวลอยและไส้งาดำ

○ กดแป้งบัวลอยให้เป็นแผ่น นำไส้งาดำมาวางตรงกลางแป้ง ท่อให้มิดชิด คลึงแป้งให้เป็นก้อนกลม ทำซ้ำจนหมด

### 4. ขั้นตอนต้มแป้งบัวลอยและจัดเสิร์ฟ

○ ต้มน้ำสะอาดในหม้อให้เดือด จากนั้นนำบัวลอยไส้งาดำที่ปั้นไว้ลงไปต้ม โดยใช้ไฟกลาง สังเกตบัวลอยสุก บัวลอยจะลอยขึ้นมา ตักบัวลอยออกมาแช่ในชามน้ำเย็นเพื่อคลายความร้อน

○ เวลาจัดเสิร์ฟตักบัวลอยขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ใส่ถ้วย ราดน้ำขิงหรือนมสดอุ่น ๆ



### สูตรน้ำขิง (หวานน้อย)

#### ส่วนผสม

- ขิงแก่ หั่นแว่น 120 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 70 กรัม
- น้ำสะอาด 1 ลิตร
- แปะก๊วยต้มสุก ตามชอบ

### วิธีทำน้ำขิง

1. นำขิงแก่มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นไม่ต้องปอกเปลือก (ถ้าใครชอบเผ็ด ๆ ให้นำขิงแก่มาบุบให้แตกเล็กน้อยก่อนนำมาต้ม หรือใส่ขิงเพิ่มได้)
2. นำขิงแก่หั่นแว่นและน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ลดไฟลง เติมน้ำตาลทรายแดง และต้มต่อประมาณ 5-10 นาที ปิดเตา ตักน้ำขิงราดบัวลอยที่เตรียมไว้ โรยแปะก๊วยพร้อมเสิร์ฟ

Tips: เริ่มต้มขิงจากน้ำเย็น จะสกัดรสชาติและกลิ่นขิงออกมาได้มากขึ้น

### สูตรนมสด (หวานน้อย)

#### ส่วนผสม

- นมจืดพร่องมันเนย 500 มิลลิลิตร
- นมมะพร้าว 500 มิลลิลิตร
- ใบเตย 2-3 ใบ
- เนื้อมะพร้าวอ่อน ตามชอบ
- แปะก๊วยต้มสุก ตามชอบ

### วิธีทำนมสด

1. ใส่นมจืดพร่องมันเนย นมมะพร้าว และใบเตยลงหม้อ ตั้งไฟโดยใช้ไฟอ่อน หมั่นคนเป็นระยะ ๆ
2. คนจนส่วนผสมเดือด ปิดเตา ตักนมสดราดบัวลอยที่เตรียมไว้ โรยเนื้อมะพร้าวอ่อนและแปะก๊วย พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ: สูตรนมสดนี้ ไม่ได้เติมน้ำตาลเพิ่ม เพราะได้ความหวานตามธรรมชาติจากนมมะพร้าว

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนูบัวลอยไส้งาดำ 4 สหาย ทำง่าย ไม่ยาก รสชาติอร่อยแน่นอนค่ะ คุณผู้อ่านสามารถเลือกว่าจะรับประทานบัวลอยไส้งาดำ 4 สหายกับน้ำขิงหรือนมสดได้เลยค่ะ รสชาติเข้ากันทั้ง 2 อย่างค่ะ และสูตรที่ทำวันนี้เป็นสูตรหวานน้อย แต่ยังคงความอร่อยไว้เหมือนเดิมค่ะ :)

คุณผู้อ่านทุกท่านอย่าลืมชวนคนในครอบครัวมาลองปั้นบัวลอยกันนะคะ จะได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวกันค่ะ อร่อยและยังได้ประโยชน์ทั้งจากงาดำ พืชหัวต่าง ๆ ที่ผสมในแป้งบัวลอย และน้ำขิงหรือนมสดค่ะ แต่ถ้าคุณผู้อ่านไม่ชอบกลิ่นและรสชาติของงาดำ สามารถเปลี่ยนเป็นไส้อื่น ๆ แทนได้ เช่น ไส้ถั่วแดง ไส้เผือก และไส้มันม่วง โดยส่วนผสมและวิธีทำเหมือนไส้งาดำค่ะ อย่าลืมลองกลับไปทำกันดูนะคะ :)



# เที่ยวเมืองหมอกสามฤดู

## หนาวนี้ที่...แม่ฮ่องสอน

**“หมอกสามฤดู กองมูเสียดฟ้า ป่าเขียวขจี ผู้คนดี ประเพณีงาม ลือนามถิ่นบัวตอง”**  
สวัสดีค่ะท่านผู้อ่าน @Rama ทุกคน ฉบับนี้เราจะพาทุกท่านไปยังเมืองหมอกสามฤดู จังหวัดแม่ฮ่องสอนกันค่ะ

แม่ฮ่องสอนเป็นจังหวัดที่มีความโดดเด่นหลายลักษณะ โดยเฉพาะสภาพภูมิประเทศ วัฒนธรรม และประชากรจากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ เป็น**จังหวัดที่มีประชากรเบาบางที่สุดในประเทศ** และมีประชากรน้อยมากเป็นอันดับ 5 ในขณะที่มีพื้นที่มากเป็นอันดับ 8 ของประเทศ

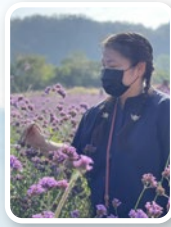
ที่ได้ชื่อว่าเป็น **“เมืองสามหมอก”** เนื่องจากมีสภาพภูมิประเทศเต็มไปด้วยภูเขาสูงสลับซับซ้อน สภาพอากาศมีหมอกปกคลุมตลอดเวลาส่วนใหญ่ของปี นอกจากนี้แม่ฮ่องสอนยังนับเป็นพื้นที่ปลายสุดด้านตะวันตกของประเทศ ในเขตอำเภอแม่สะเรียงด้วยค่ะ

เราเดินทางด้วยสายการบินภายในประเทศ จุดหมายเริ่มต้นที่จังหวัดเชียงใหม่ และเดินทางต่อด้วยรถเช่าจากสนามบินผ่านทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1095 เส้นทางจังหวัดเชียงใหม่ (อำเภอแม่แตง) – จังหวัดแม่ฮ่องสอน (อำเภอปาย) ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5-6 ชั่วโมง เส้นทางคดเคี้ยวและลาดชันตามภูเขาชะ ระหว่างทางเราแวะสูดอากาศบริสุทธิ์ที่**อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง**กันสักครู่ อากาศหนาวเย็นสดชื่นมากค่ะ ภูเขาสีเขียวตัดกับท้องฟ้าสีฟ้า เป็นภาพที่สวยงามใสมาก ๆ เลยค่ะ



หลังจากสูดอากาศสดชื่นกันเต็มปอดแล้ว เราเดินทางต่อไปยัง **บ้านรักไทย หรือหมู่บ้านชาวจีนยูนนาน** หมู่บ้านที่รายล้อมด้วยหุบเขาใหญ่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อในเรื่องของชา และชาหมู่มั่นไถ่อย่างมากค่ะ การมาเที่ยวบ้านรักไทยเป็นการได้เรียนรู้วัฒนธรรมไทย-จีนที่ผสมผสานกันอย่างลงตัวอันเป็นเอกลักษณ์ แล้วยังมีที่พักหลายแห่งที่ทำมาจากบ้านดินให้เราได้นอนพักเปลี่ยนบรรยากาศกันที่นี่ นอกจากนี้ยังมีของฝากขึ้นชื่ออย่างไวน์ลูกหม่อน ไวน์ลูกท้อ ไวน์มะขามป้อม รวมไปถึงชาพันธุ์ต่าง ๆ ทั้งชาเขียว ชาอู่หลง และผลไม้อบแห้งอีกหลายชนิดด้วยค่ะ



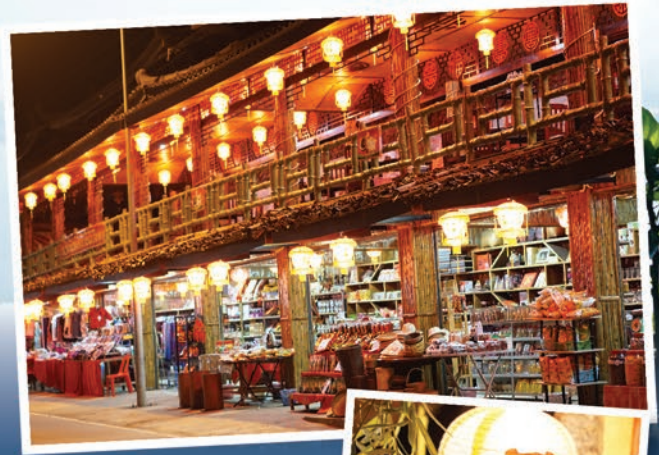


Camera

Diary

พักผ่อนช่อนใจ

นนทิตา จุไรทัศน์ย์



ในตอนเช้าเราเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการจับชาอุ่น ๆ กับชาหมูหมั่นโถวอันขึ้นชื่อของที่นี้ พร้อมกับวิริมน้ำที่ทำให้อาหารอร่อยเพิ่มขึ้นอีกร้อยเท่าเลยทีเดียวนะ

หลังอาหารเช้าเราไปต่อยังที่เที่ยวนั่นขึ้นชื่ออีกแห่งของแม่ฮ่องสอน นั่นคือ ปางอุ๋ง ทะเลสาบสายหมอกอันขึ้นชื่อนั่นเองค่ะ ที่นี่ได้รับการขนานนามให้เป็นสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย ด้วยทิวสนที่รายล้อมอยู่มากมายและลำต้นอันสูงใหญ่ รอบอ่างเก็บน้ำที่มีอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี มีหมอกกรุ่นไออยู่เหนือน้ำ มีแพของนักท่องเที่ยวล่องลอยอยู่ ช่างเป็นภาพที่สวยงามมากจริงๆ ค่ะ

เมื่ออิ่มเอมกับหมอกยามเช้ากันเต็มที่แล้ว เราไปต่อกันที่ หมูบ้านสันติชลกันค่ะ เป็นหมู่บ้านศูนย์วัฒนธรรมจีนยูนนานของชาวเขาเชื้อสายจีนยูนนานที่อพยพเข้ามาตั้งบ้านเรือนอยู่ในเมืองไทย อีกหนึ่งที่เที่ยวสวยของแม่ฮ่องสอนค่ะ

ียบค้าสินค้าบ้านรักไทย  
เดินไปด้วยสีสันของโลกรับ  
สีสันสวยงาม



ปางอุ๋งวิวทิวสนสะท้อนผืนน้ำ เชียวชะอุ่ม  
สถานที่ยอดฮิตของสายแคมป์ปิ้ง







รสชาติของชาที่หอมละมุนไปเหมือนใคร  
จนอดใจซื้อกลับบ้านไม่ได้

บ้านที่นี้ส่วนใหญ่เป็นบ้านดินเช่นเดียวกับบ้านรักไทยคะ เราจะเห็น  
บ้านดินอยู่ในหุบเขา มีร้านขายของต่าง ๆ ทั้งของกิน ของใช้ เครื่องราง มีร้าน  
น้ำชามากมายและสมุนไพรจีน ซึ่งเป็นของขึ้นชื่อของที่นี้คะ  
หลังอิ่มเอมจากความหอมกรุ่นของใบชาหลากหลาย  
ชนิด เราก้ซื้อของฝากติดไม้ติดมือกลับบ้าน หลังเก็บอากาศ  
บริสุทธิ์กันจนเต็มปอดก็ถึงเวลาเดินทางกลับกันแล้วคะ



หมู่บ้านสันติชล  
บรรยากาศเหมือนมาเที่ยวเมืองจัน

### การเดินทางโดยรถสาธารณะ

สถานีขนส่งผู้โดยสารจังหวัดแม่ฮ่องสอน ตั้งอยู่อำเภอเมือง  
แม่ฮ่องสอน ผู้ประกอบการจำนวน 2 ราย ได้แก่ บริษัทเปรมประชาชนส่ง  
จำกัด และบริษัทสมบัติทัวร์ จำกัด

การเดินทางระหว่างจังหวัด มีบริษัทเอกชนให้บริการในเส้นทาง  
เดินทางต่าง ๆ ดังนี้

**เส้นทางกรุงเทพ-แม่ฮ่องสอน** เริ่มต้นจากสถานีขนส่งผู้โดยสารสายเหนือ ไปสุดเส้นทาง ณ สถานีขนส่งผู้โดยสารจังหวัด  
แม่ฮ่องสอน ระยะทางทั้งสิ้น 928 กิโลเมตร โดยบริษัทสมบัติทัวร์ จำกัด

**เส้นทางเชียงใหม่-แม่สะเรียง-แม่ฮ่องสอน** เริ่มต้นจากสถานีขนส่งผู้โดยสารจังหวัดเชียงใหม่ ไปสิ้นสุดเส้นทาง ณ สถานี  
ขนส่งผู้โดยสารจังหวัดแม่ฮ่องสอน ระยะทางทั้งสิ้น 359 กิโลเมตร โดยบริษัทเปรมประชาชนส่ง จำกัด

**เส้นทางเชียงใหม่-ปาย-แม่ฮ่องสอน** (เส้นทางเดินรถ รถประจำทางหมวด 3 สาย 612) เริ่มต้นจากสถานีขนส่งผู้โดยสาร  
จังหวัดเชียงใหม่ ไปสิ้นสุดเส้นทาง ณ สถานีขนส่งผู้โดยสารจังหวัดแม่ฮ่องสอน ระยะทางทั้งสิ้น 250 กิโลเมตร โดย บริษัทเปรม  
ประชาชนส่ง จำกัด

**เส้นทางแม่สอด-ท่าสองยาง-สบเมย-แม่สะเรียง** มีเส้นทางจากอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก สิ้นสุดที่อำเภอแม่สะเรียง ไป  
ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1095 มีสหกรณ์เดินรถให้บริการเดินทาง

การเดินทางภายในจังหวัด มีสหกรณ์เดินรถแม่ฮ่องสอน ให้บริการในเส้นทางเดินทางในเส้นทางต่าง ๆ ได้แก่ แม่ฮ่องสอน-  
ปาย แม่ฮ่องสอน-ขุนยวม แม่ฮ่องสอน-ปางอุ๋ง แม่ฮ่องสอน-ห้วยขาแข้ง แม่ฮ่องสอน-รักไทย แม่ฮ่องสอน-บ้านห้วยผึ้ง แม่ฮ่องสอน-  
บ้านกลาง และ แม่ฮ่องสอน-ปาลาน โดยใช้รถสองแถวสีเหลือง ท้ายรถอยู่ที่หน้าตลาดสดเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน (ตลาดสายหยุด)

สภาพถนน เป็นถนนตัดผ่านพื้นที่ป่าไม้ ทิวเขา และภูเขา เป็นเส้นทางขึ้นเขา-ลงเขาที่มีความคดโค้งและลาดชัน มีทางโค้ง  
ต่อเนื่องเป็นระยะ ถนนมีสภาพชำรุดเป็นช่วง ผู้ขับขี่จึงต้องขับขี่ด้วยความระมัดระวัง ใช้ความเร็วพอประมาณ และควรปฏิบัติตาม  
ป้ายจราจรและเครื่องหมายจราจรอย่างเคร่งครัด

### ขอบคุณข้อมูลจาก

- <https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดแม่ฮ่องสอน>
- [www.maehongson.go.th](http://www.maehongson.go.th)
- <https://travel.trueid.net/detail/n2lpboApKWZ>





# เริ่มต้นปีใหม่... ด้วยความดี

ช่วยต่อลมหายใจ  
ให้ผู้ป่วยยากไร้



ลดหย่อนภาษี  
2 เท่า

e-Donation\*

ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุนมูลนิธิรามาริบดีฯ



สแกนเพื่อบริจาค  
ผ่านแอปธนาคาร

ชื่อบัญชี มูลนิธิรามาริบดี



090-3-50015-5



879-2-0 0448-3



026-3-0 5216-3

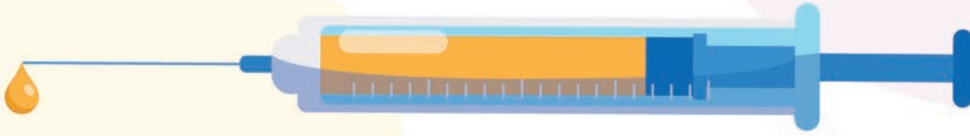


@ramafoundation

โทร. 0 2201 1111  
www.ramafoundation.or.th

\*กรุณาส่งหลักฐานการบริจาคมาที่มูลนิธิรามาริบดีฯ เพื่อรับสิทธิ ลดหย่อนภาษี 2 เท่า หากไม่ส่งหลักฐาน จะไม่ได้รับสิทธิดังกล่าว

# วัคซีนไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine)



โรคไขหวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โดยมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา ซึ่งมี 3 สายพันธุ์ ได้แก่ A, B และ C ส่วนใหญ่มักพบการติดเชื้อสายพันธุ์ A และ B ทำให้เกิดโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน โดยอาการทั่วไปที่พบได้เมื่อผู้ป่วยเกิดการติดเชื้อไขหวัดใหญ่ เช่น ไข้สูง ปวดเมื่อยตัว คัดจมูก เจ็บคอ ไอ ซึ่งในระยะแรก ผู้ป่วยมักมีอาการไม่รุนแรง อย่างไรก็ตามมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งเกิดอาการรุนแรงจนเสียชีวิต โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์

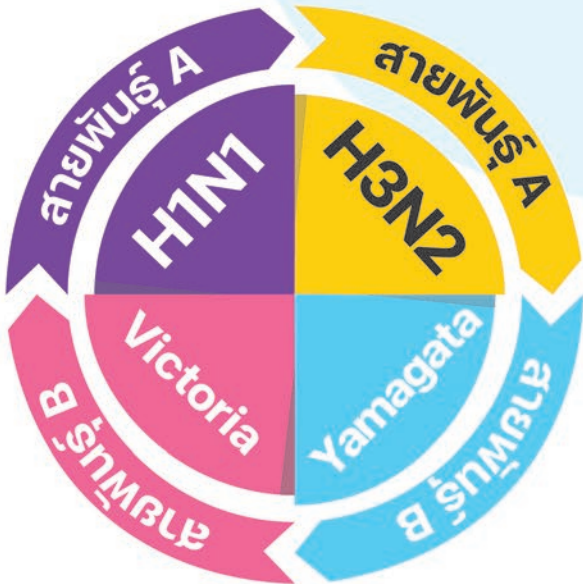
ดังนั้น การป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือ การฉีดวัคซีนเพิ่มภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ให้แก่ร่างกาย ปัจจุบันวัคซีนไขหวัดใหญ่ที่ใช้ในประเทศไทยเป็นชนิด 4 สายพันธุ์ (Quadrivalent Influenza Vaccine) ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ เพื่อป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบคลุมไวรัส 4 สายพันธุ์ ได้แก่

1. ไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ A/H1N1
2. ไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ A/H3N2
3. ไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ B ตระกูล Victoria
4. ไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ B ตระกูล Yamagata

นอกจากนี้ ในปัจจุบันมี Quadrivalent Influenza Vaccine ชนิด high dose (Efluelda®) ซึ่งเป็นวัคซีนที่พัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่มียามากกว่า 65 ปีขึ้นไป โดยวัคซีนนี้มีปริมาณแอนติเจนมากกว่าวัคซีนไขหวัดใหญ่ทั่วไปถึง 4 เท่า จึงมีประสิทธิภาพในการป้องกันไขหวัดใหญ่เพิ่มขึ้นจากขนาดปกติ 24.2% และลดการเข้าโรงพยาบาลจากปอดอักเสบได้เพิ่มขึ้น 27.3% ดังนั้น การฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ Efluelda® จึงเป็นทางเลือกที่ช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อไขหวัดใหญ่ในผู้สูงอายุได้







## กลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ และควรได้รับการป้องกันด้วยวัคซีน

- เด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี
- หญิงตั้งครรภ์ และผู้หญิงที่อยู่ในระยะ 2 สัปดาห์หลังคลอด
- ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หัวใจ ความผิดปกติของตับไต

## ใครที่สามารถฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้และควรฉีดเวลาใด

• สามารถเริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยฉีดปีละ 1 ครั้ง ซึ่งสามารถฉีดได้ตลอดปี แต่แนะนำในช่วงเริ่มเข้าสู่ฤดูฝน (มีนาคม-พฤษภาคม) หรือเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว (ตุลาคม-พฤศจิกายน)

- ส่วนเด็กที่มีอายุมากกว่า 9 ปี ซึ่งได้รับวัคซีนเป็นครั้งแรกให้ฉีดทั้งหมด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลังจากนั้นให้ฉีดซ้ำทุกปี ปีละ 1 เข็ม
- วัคซีนมีความปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร



## ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี ?

แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ก่อนฤดูที่มีการระบาด และฉีดต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี เนื่องจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ทุกปี และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ลดต่ำลงได้ในระยะเวลาไม่นาน ดังนั้นการฉีดวัคซีนทุกปีจึงเป็นการกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับสูง ซึ่งภูมิคุ้มกันจะเกิดขึ้นหลังจากฉีด 7 – 14 วัน ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในแต่ละปี

## อาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่

ได้แก่ อาการปวดบวมแดงบริเวณที่ฉีด ไข้ ปวดเมื่อยตามตัว ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถหายเองได้ภายใน 3 วัน

## ข้อห้ามใช้ในการฉีดวัคซีน

- เคยแพ้วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่รุนแรงหรือแพ้สารประกอบอื่น ๆ ในวัคซีนอย่างรุนแรง
- กำลังมีไข้หรือเจ็บป่วยเฉียบพลัน หรือเพิ่งหายจากการเจ็บป่วยเฉียบพลันมาไม่เกิน 7 วัน
- ยังมีโรคประจำตัวเรื้อรังที่มีอาการกำเริบ เช่น เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น หอบเหนื่อย หรือยังคุมอาการของโรคไม่ได้
- เด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน





# คนท้อง

## ก็ออกกำลังกายได้



# 1

## Side tap



ทำที่ 1 Side tap

จำนวน 5 เซต เซตละ 3 - 5 นาที พักระหว่างเซต 2 นาที

- ทำเตรียม ยืนขาชิด มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ตะแคงขาที่พื้นออกไปด้านข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ แล้วกลับมาชิดตรงกลางแล้วสลับ
- การหายใจ หายใจเข้าขณะยืนขาชิดและหายใจออกขณะตะแคงขาที่พื้นด้านข้าง



รัฐภัทร์ สิทธิหล่อ  
นักศึกษศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# 2 Knee up



ท่าที่ 2 Knee up

จำนวน 5 เซต เซตละ 3 - 5 นาที พักระหว่างเซต 2 นาที

- ทำเตรียม ยืนกางขา กว้างระดับหัวไหล่ มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ยืนยกเข่าให้สูงระดับสะโพก แล้วกลับมาชิดตรงกลางสลับไปมาทั้งสองข้าง
- การหายใจ หายใจเข้าขณะยืนขาชิดและหายใจออกขณะแตะขาที่พื้นด้านข้าง

# All Pets Over the World:

## ศัพท์ทั่วโลก ที่นุดใช้เรียกไอ้ตัวสัตว์เลี้ยง



สวัสดีค่ะคุณผู้อ่าน @Rama ทุกท่าน เห็นปกฉบับนี้แล้วหลายคนน่าจะใจเหลวให้กับความน่ารัก น่าเอ็นดูของเจ้าบ๊อกที่ขึ้นปกคู่กับนางแบบของเราแล้วใช่ไหมคะ สำหรับคนรักสัตว์ทั้งหลาย **สัตว์เลี้ยง**

(Pet: /pet/) เป็นเสมือนหนึ่งอุปกรณ์ฮิลจริตฮิลใจที่สุดแสนจะมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็น น้องหมา น้องแมว น้องนก น้องปลา หรือแม้กระทั่งเหล่าสัตว์เลี้ยงประเภท **Exotic pet ( /ɪg'zɒtɪk pet/)** ไต ๆ ล้วนแล้วแต่น่าซึ่งรอยยิ้ม และช่วยปลดปล่อยโลมจิตใจให้เหล่ามนุษย์ได้เป็นอย่างดี และแน่นอนความสัมพันธ์นี้ มิได้เพิ่งเกิดขึ้นมาบนโลกยุคใหม่ แต่มนุษย์และสัตว์เลี้ยงมีประวัติศาสตร์บนโลกร่วมกันมาอย่างยาวนานแล้วนับเป็นพัน ๆ ปี แล้วละคะ เกรเกอร์ ลาร์สัน ผู้อำนวยการเครือข่ายการวิจัยบรรพชีวินวิทยาและโบราณคดีชีวภาพของมหาวิทยาลัย oxford พร้อมทีมวิจัยของเขาได้ตีพิมพ์ผลงานวิจัยว่า ค้นพบหลักฐานที่แสดงว่า สุนัขเป็นสัตว์ชนิดแรก ๆ ที่มนุษย์เลี้ยงไว้เมื่อประมาณ 18,000-32,000 ปีก่อน เริ่มต้นในตะวันออกกลาง และขยายออกไปอย่างรวดเร็วไปทั่วอารยธรรมของมนุษย์ ในขณะที่สัตว์อื่น ๆ อย่าง แพะ แกะ และวัว เริ่มเลี้ยงกันเมื่อประมาณ 11,000 ปีก่อน ส่วนไก่เป็นสัตว์เลี้ยงในเอเชียตะวันออกซึ่งมีการค้นพบว่าการชนไก่มีมาตั้งแต่เมื่อประมาณ 7,000 ปีก่อน ส่วนม้าถูกนำมาเลี้ยงเมื่อประมาณ 5,500 ปีที่แล้วในเอเชียกลางในฐานะสัตว์ใช้งาน ในบรรดาสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง หนอนไหมและผึ้งน้ำผึ้งตะวันตกถูกเลี้ยงไว้เมื่อ 5,000 ปีก่อน

ในภาษาอังกฤษ จะใช้คำว่า **Pet (/pet/)** เพื่อสื่อถึงสัตว์ที่เลี้ยงกันในครัวเรือน แต่ก็มีอีกหลายคำที่มีความหมายสื่อถึงสัตว์เลี้ยงได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น **Domestic animal (/də'mestɪk 'ænmɪl/)** / **Fur baby (/fɜː beɪbi/)** / **Companion animal (/kəm'pænjən ænmɪl/)** หรือแม้กระทั่งคำว่า **Four-legged friend (/fɔː legɪd 'frend/)** ซึ่งเราอาจจะแปลแบบไทย ๆ ได้ตรงตัวว่า เพื่อนรักสี่ขา ก็ได้ค่ะ สำหรับบรรดาน้องหมา นั้น ศัพท์สุภาพภาษาไทยเราคุ้นเคยกับคำว่า **“สุนัข”** ใช่ไหมคะ แต่ในภาษาอังกฤษ ยังมีคำที่ใช้เรียกเจ้าบ๊อกในอีกหลายแบบ ที่เราเห็นบ่อย ๆ ก็จะมีดังนี้

<b>Pup (/pʌp/) หรือ puppy (/ˈpʌpi/)</b> = ลูกสุนัข	<b>Hound (/haʊnd/)</b> = สุนัขไล่เนื้อ	<b>Canine (/ˈkeɪnəm/)</b> = มาจากคำละตินที่แปลว่าสุนัข แต่ก็สามารถแปลว่าเขี้ยว
<b>Pooch (/puːtʃ/)</b> = น้องหมาเชื่อง ๆ	<b>Cur (/kɜː(r)/) / Mutt (/mʌt/)</b> = สุนัขพันธุ์ทาง	นอกจากนี้ยังมีคำลาลองอย่าง <b>Doggy/ Doggo/ Fido</b> อีกด้วย !

นอกจากภาษาอังกฤษแล้ว สุนัขในวัฒนธรรมอื่น ๆ มีศัพท์เรียกต่าง ๆ กันไป ในที่นี้ขอยกตัวอย่างบางภาษานะคะ ไม่งั้นหน้ากระดาษจะไม่พอเอา ภาษาฝรั่งเศสเรียกน้องหมาว่า **le chien (เลอ เชียง)** ภาษาสเปนเรียก **el perro (เอล เปร์โร)** ภาษาญี่ปุ่น **犬 (อินุ)** หรือในภาษาพูดอาจเรียกว่า **ワンちゃん (วังจัน)** ภาษาจีนเรียก **狗 (กั๋ว)** ภาษาเกาหลีเรียก **개 (เก)**

สำหรับเหล่าทาสแมว พวกคุณเองก็ต้องภูมิใจในน้ำา ที่ประวัติศาสตร์การบูชา เอ๊ย! การเลี้ยงน้องเหมียวนั้นก็มาอย่างยาวนานเช่นกัน มีบันทึกว่า แมวกลายมาเป็นสัตว์เลี้ยงของมนุษย์ครั้งแรกของโลกในซีกโลกตะวันออกใกล้ (ประเทศในบริเวณเอเชียตะวันตกเฉียงใต้ระหว่างเมดิเตอร์เรเนียนไปจนถึงอิหร่าน) ช่วง 7,500 ปีก่อนคริสตกาล นอกจากนี้ในอียิปต์โบราณยังมีการเลี้ยงแมวและบูชาแมวในฐานะเทพเจ้า (เทพีบัสเตต) ซึ่งมีตัวเป็นคน แต่มีหัวเป็นแมว เป็นเทพเจ้าแห่งความรัก และความอุดมสมบูรณ์) ตั้งแต่เมื่อ 3,100 ปี ก่อนคริสตกาลเลยทีเดียว สำหรับในไทย เรามีศัพท์สุภาพที่สื่อถึงแมวว่า **“วิฬาร์”** ในขณะที่



ที่ภาษาอังกฤษ เรียกลูกแมวว่า **Kitten** (/ˈkɪtn/) คำที่ใช้เรียกแมวโตยังคงใช้คำว่า **Kitty** (/ˈkɪti/) เพื่อสื่อถึงความน่ารักน่าเอ็นดูของน้องแมวได้ ขณะที่คำว่า **Feline** (/ˈfiːlɪn/) หมายถึงสัตว์ตระกูลแมวทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นเสือ สิงโต แมวป่า แมวบ้าน แมวขนาดใหญ่ที่เริ่มเป็นที่นิยมเลี้ยงกันในหมู่คนมีเงินอย่าง **เซอร์วัล (serval:)** ซึ่งเป็นแมวที่มีขายาวที่สุด และคาราคัล (**Caracal**) หรือแมวลิงซ์ (**Lynx**) ที่มีใบหน้าและหูที่น่ารัก คนฝรั่งเศสเรียกน้องแมวกันว่า **le chat** (เลอ ชา) ภาษาสเปนเรียก **el gato** (เอล กาโต้) ภาษาญี่ปุ่นเรียกน้อง ๆ ว่า **猫** (เนะโกะ) ภาษาจีนมีตัวเขียนแบบเดียวกับญี่ปุ่น แต่ออกเสียงว่า **猫** (เม่า) ภาษาเกาหลีใช้คำว่า **고양이** (โคยงจี)

นอกจากน้องหมาน้องแมวแล้ว สัตว์เลี้ยงแสนรักประเภทอื่น ๆ ที่เป็นที่นิยมเลี้ยงกันก็ยังมีเหล่านกแสนสวยแสนรู้ (**Bird: /bɜːd/**) ในที่นี้ขอยกตัวอย่างคำศัพท์จากภาษาทั่วโลกที่หมายถึงนกต่อไปนี้ค่ะ

ฝรั่งเศส: <b>l'oiseau</b> (อัวโซ)	สเปน: <b>el pájaro</b> (เอล ป่าฆะโร)	จีน: <b>鸟</b> (เหินยว)	ญี่ปุ่น: <b>鳥</b> (โทริ)
เกาหลี: <b>새</b> (เซ)	เยอรมัน: <b>der Vogel</b> (เด เฟอเกิล)	อิตาลี: <b>l'uccello</b> (ลูซเซลโล)	เวียดนาม: <b>chim</b> (จิม)

สำหรับคนรักปลาทอง (**Goldfish: /ˈɡəʊldfɪʃ/**) ชื่นชอบในรูปร่างอ้วนป้อมและเกล็ดหลากสีสนที่ส่องประกายยามอยู่ในน้ำ ในวัฒนธรรมทั่วโลกเรียกชื่อเจ้าปลาทองด้วยภาษาต่าง ๆ ต่อไปนี้ค่ะ

ฝรั่งเศส: <b>le poisson rouge</b> (เลอ ปีวซง รุจ)	สเปน: <b>el pez dorado</b> (เอล เปส โดระราโต้)	จีน: <b>金鱼</b> (จิงหยู)	ญี่ปุ่น: <b>金魚</b> (กิงเงียว)
เกาหลี: <b>금붕어</b> (กิม-พู-งอ)	เยอรมัน: <b>der Goldfisch</b> (เด กอลด์ฟิช)	อิตาลี: <b>il pesce rosso</b> (อิล ปีซช รอสโซ)	เวียดนาม: <b>cá vàng</b> (ก่า วาง)

สัตว์เลี้ยงไม่ได้มีไว้ชื่นชม หรือเพื่อคลายเหงาอย่างเดียว มีผลงานวิจัยทางการแพทย์ที่ชี้ให้เห็นว่า คนใช้โรคหัวใจที่มีสัตว์เลี้ยงมีโอกาสเสียชีวิตน้อยกว่าคนที่ไม่เลี้ยงอะไรเลยถึง 3% เนื่องจากสัตว์เลี้ยงช่วยลดความดันโลหิตให้กับเจ้าของ เหล่าสัตว์เลี้ยงยังมีส่วนช่วยให้คนเลี้ยงได้ออกกำลังกาย ละสายตาจากคอมพิวเตอร์หรือมือถือเพื่อไปออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพของเหล่าทาสดีขึ้น ด้วยเหตุนี้! สัตว์เลี้ยงยังช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ให้มนุษย์ เพราะแม้จะพูดไม่ได้ แต่ก็ไม่เคยโกหก ไม่วิจารณ์ แต่ซื่อสัตย์และเป็นเพื่อนที่จำเป็นสำหรับหลายคน รู้แบบนี้แล้ว อย่าทิ้งน้อง ๆ นะคะ รักเค้า ดูแลเค้า ให้เหมือนหนึ่งสมาชิกในครอบครัวของเรา เพราะสุดท้ายแล้ว สำหรับสัตว์เลี้ยงที่มีช่วงชีวิตสั้นกว่ามนุษย์อย่างเรา เราคือ **“โลกทั้งใบ”** ของเขาค่ะ

อ้างอิง:

- Alicia Ault. At the Smithsonian. “Ask Smithsonian: When Did People Start Keeping Pets?”. [Online]. <https://www.smithsonianmag.com/smithsonian-institution/ask-smithsonian-when-did-people-start-keeping-pets-180960616/>
- Driscoll, C. A.; Menotti-Raymond, M.; Roca, A. L.; Hupe, K.; Johnson, W. E.; Geffen, E.; Harley, E. H.; Delibes, M.; Pontier, D.; Kitchener, A. C.; Yamaguchi, N.; O'Brien, S. J. & Macdonald, D. W. (2007). “The Near Eastern Origin of Cat Domestication”. *Science*. 317 (5837): 519–523. Bibcode:2007Sci...317..519D. doi:10.1126/science.1139518. ISSN 0036-8075. PMC 5612713. PMID 17600185.
- Languagedrops. “Terms for Pets: Talk About Your Pet in Another Language”. [Online]. <https://languagedrops.com/blog/terms-for-pets>
- Larson, G (2012). “Rethinking dog domestication by integrating genetics, archeology, and biogeography” (PDF). *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 109 (23): 8878–83. doi:10.1073/pnas.1203005109. PMC 3384140. PMID 22615366. คลังข้อมูลเก่าเก็บจากแหล่งเดิม (PDF)เมื่อ 2016-04-22. สืบค้นเมื่อ 2016-03-11.
- Malek, J. (1997). *The Cat in Ancient Egypt* (Revised ed.). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.



ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ทาง

[www.rama.mahidol.ac.th/atrama](http://www.rama.mahidol.ac.th/atrama)



[www.rama.mahidol.ac.th/atrama/](http://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/)