

**@Rama**  
นิตยสารวาไรตี้สุขภาพราย 3 เดือน  
ฉบับที่ 50 เดือนตุลาคม 2566



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



# เอาชนะโรคภัย ด้วยใจ Healthy

เหงื่อออกมาก  
ยิ่งเผาผลาญแคลอรี จริงหรือ ?

ฝึกกล้ามเนื้อ  
รักษา-ชะลอกระดูกพรุน

ทำไม ? จึงไม่ควร  
ซื้อยากินเอง

# Dean's Talk

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน

ผ่านพ้นช่วงเดือนสำคัญมาถึงเดือน “สิงหาคม” เดือนที่อบอุ่นและอบอุ่นไปด้วยความรักของแม่ ผมเชื่อเหลือเกินครับว่า ความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่น ที่คุณแม่มีต่อลูกทุกคน เป็นสิ่งที่มากมายเกินคณานับ และความรักที่แม่และลูกมอบให้กันและกันนั้น ย่อมมีถึงกันทุกวันอย่างแน่นอน ไม่ใช่เฉพาะวันแม่เท่านั้น

**สำหรับเดือนกันยายน** ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำหรับใครหลายคน ที่ก้าวสู่เดือนนี้แล้วนั้น ก็จะเต็มไปด้วยกลิ่นอายของความอบอุ่นใจ ความหวังใญ่ ความระลึกถึง และช่วงเวลาของการพักผ่อนหลังจากพักเหนื่อยในการทำงานสู่**ฤดูกาลแห่งวันเกษียณอายุราชการ**

ไม่ว่าจะเป็นวันแม่หรือวันเกษียณ ปีไหน ๆ ความหมายที่มีอยู่ในทั้งสองวัน คือ **การให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน** ทั้งในบทบาทของคุณแม่ที่ดูแล สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ลูกไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไร พลังใจนั้นจะส่งต่อและส่งเสริมลูกตลอดไปไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

วันเกษียณของผู้ที่ผ่านการงานให้กับองค์กรและหน่วยงาน อุทิศตนเพื่องาน จนบางครั้งทำงานคือบ้านหลังที่สอง ความเป็นบ้านไม่ว่าจะหลังใด **บ้านก็จะมี ความอบอุ่นพร้อมให้เอนตัวพักผ่อน**

คุณผู้อ่านท่านใดที่มีบทบาทในแบบคุณแม่ หรือสู่ช่วงพักผ่อนจากการทำงานมาอย่างยาวนาน กระผมในนามของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ขอให้ทุกท่าน มีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในทุกวัน

**ขอส่งกำลังใจให้ทุกท่านด้วยครับ**

ด้วยความหวังใญ่

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



**มหาวิทยาลัยมหิดล**  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**เจ้าของลิขสิทธิ์**

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี  
กรุงเทพมหานคร 10400

# Editor's Talk

สวัสดีค่ะ **คุณผู้อ่านทุกท่าน** นิตยสาร @Rama ฉบับนี้มีเรื่องราวที่อ่านแล้วจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกท่านออกกำลังกายกันค่ะ

เริ่มกันที่บทสัมภาษณ์**อาจารย์กีฬ หรือ ผศ. พญ.ยิ่งลักษณ์ วิเศษศิริ** เกี่ยวกับเรื่องที่ว่าอาจารย์เคยเผชิญปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับต่อมไทรอยด์และภาวะความอ้วน ปัญหาครั้งนั้นทำให้อาจารย์ไม่สบายจนเครียดและคิดมาก แล้วอาจารย์ผ่านเรื่องราวมาได้อย่างไร จนก้าวสู่การเป็น นักออกกำลังกาย Yoga Fly ที่มีสุขภาพแข็งแรง และมีร่างกายสุด strong smart และสวยงาม เชิญชวนอ่านเรื่องราวที่ปลุกเร้าพลังการเปลี่ยนแปลงตัวเองนี้ ใน**คอลัมน์ Health Station** ค่ะ

ติดตามด้วย**คอลัมน์ Rama Exercise** อ่านวิธีการออกกำลังกายเสริมกล้ามเนื้อแบบง่าย ๆ ด้วยตัวเองที่บ้าน ส่วน**คอลัมน์ Believe it or not ?** มีความเชื่อที่ว่า **เหงื่อยิ่งออกมาก ยิ่งเผาผลาญแคลอรี** มาอ่านดูกันค่ะว่า จะจริงหรือไม่ นอกจากนี้ยังมี**ศัพท์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** ยังอาจมีบางคำที่ไม่ทราบความหมายที่แท้จริง มาอ่านความหมายที่ถูกต้องกันใน**คอลัมน์ฟุดฟิตไฟท์กับราม่า** แวะอ่าน**คอลัมน์ Healthy Eating** แล้วนำไปทำตาม กับสูตรขนมหวานสายสุขภาพ มีวิธีทำ**เค้กโยเกิร์ตสตอว์เบอร์รี่**มาฝากกันค่ะ รับรองว่าอร่อยและดีต่อสุขภาพแบบหวานน้อย ๆ กันค่ะ

คอลัมน์ปิดท้าย เราเสนอความรู้เรื่องยา เรื่อง **รู้หรือไม่ ทำไมไม่ควรซื้อยากินเอง?** มีรายละเอียดใน**คอลัมน์ Rama RDU** ค่ะ หวังว่าทุกท่านคงเพลิดเพลินกับหลากหลายเรื่องราวที่ @Rama นำมาฝากนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

รศ. พญ.จรียา ไวศยารัตน์  
บรรณาธิการนิตยสาร @Rama



ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama

โทรศัพท์ 0-2201-1723

atrama.magz@gmail.com,

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

# Content

## ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา

ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร

## บรรณาธิการ

รศ. พญ.จรียา ไวศยารัตน์

## ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค

สุธีร์ พุ่มกุมาร

## กองบรรณาธิการ

ราชนันย์ เสริมศรี

ฐิติพร สุรวัฒนวิเศษ

โนรี พรรคพิบูลย์

นันทิตา จุไรทัศน์ีย์

มุลนิธิรามาริบัติฯ

พัชรี เด่นรณรงค์เดช

## เลขานุการกองบรรณาธิการ

दनัย อังควัฒนวิทย์

## ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

## ฝ่ายช่างภาพ

กฤษมา ภัคดี

เอกพจ นรวรานนท์

เมธี บัวจ

วรรณวิมล มุณีแนม

## ฝ่ายอิเล็กทรอนิกส์

สาธิต พุ่นเลิศ

รติกร สุนทรเจริญนนท์

## ฝ่ายพิสูจน์อักษร

ลิตธิ แสงเจริญวัฒนา

## ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมสารโง

## ฝ่ายจัดส่ง

ระวีนุช วิบุญกุล

ลักขณา รูปใส

## ขอบคุณภาพปก

ผศ. พญ.ยิ่งลักษณ์ วิเศษศิริ

สาขาพยาธิวิทยาภาควิภาค

ภาควิชาพยาธิวิทยา

- ◆ *Health Station* 6  
Yoga Fly ออกกำลังกายเปลี่ยนชีวิต
- ◆ *Giving and Sharing* 9  
เพื่อพื้นที่ เพิ่มความหวัง ในการรักษาทุกชีวิต
- ◆ *Behind the Scene* 10  
หัวใจคุณ หัวใจเรา
- ◆ *Easy Living* 14  
เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า...  
ความสุขสร้างขึ้นได้จาก “ครอบครัว”
- ◆ *Rama Update* 16  
“Allegro in Red”  
ผลงานละครเวทีการกุศล โดยนักศึกษาแพทย์รามาริบัติดี
- ◆ *Believe It or Not?* 17  
เหงื่อออกมาก ยิ่งเผาผลาญแคลอรี จริงหรือ ?
- ◆ *Healthy Eating* 18  
ชวนทำ...ขนม Low calories แต่ไม่ low ความอร่อย
- ◆ *Camera Diary* 20  
สุดความสดชื่นกับละอองฝนที่เชียงใหม่
- ◆ *Rama RDU* 22  
ทำไม ? จึงไม่ควรซื้อยากินเอง
- ◆ *Relax Corner* 23  
ชีวิตตั้งสวนสวยงาม
- ◆ *Rama Exercise* 24  
ฝึกกล้ามเนื้อรักษา-ชะลอกระดูกพรุน
- ◆ *Vocab with Rama* 26  
Let's Workout! ออกกำลังกายกันเถอะพวกเรา

ติดตามชม VDO  
“ฝึกดาลัย” ตายได้! ที่นี่ >>>

YouTube RamaChannel





# “ฝีดาษลิง”

มีรังโรคอยู่ในสัตว์ตระกูลฟันแทะ เช่น

กระรอก หนู และลิง



พบมากในประเทศ  
แถบแอฟริกากลาง  
และตะวันตก



คนสู่คน



สัมผัสพื้น เลือด  
หรือสารคัดหลั่ง



จากแม่สู่ลูก  
ผ่านทางรก



ผ่านละอองฝอย  
ขนาดใหญ่



สัมผัสของใช้ส่วนตัว  
ที่ปนเปื้อนจากผู้ป่วย



## การติดต่อ



สัตว์สู่คน

ถูกสัตว์ป่วย ข่วน  
กัด หรือสัมผัส



นำซากสัตว์ป่วย  
มาปรุงอาหาร



## อาการ

ระยะแพร่เชื้อเข้าสู่ร่างกาย

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อย
- อ่อนเพลีย
- ต่อม้ำเหลืองโต

มีอาการ  
ได้ถึง 5 วัน



ระยะผื่น (พันระยะแพร่เมื่อเริ่มตกสะเก็ด)

- ลักษณะเป็นผื่นแบน
- ค่อย ๆ วนเป็นตุ่มน้ำใสหรือหนอง
- แดงเป็นสะเก็ดหลุดไปในที่สุด
- มักเกิดที่หน้า แขน ขา ฝ่ามือ และฝ่าเท้า
- พบได้ในเยื่อต่างๆ เช่น ช่องปาก เยื่อหูตา และอวัยวะเพศ

## ป้องกันได้

จากคนสู่คน

- ✓ ล้างมือบ่อย ๆ
- ✓ สวมหน้ากากอนามัย
- ✓ งดมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน โดยเฉพาะกับคนแปลกหน้า
- ✓ ไม่สัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- ✓ ทำความสะอาดเสื้อผ้าและที่นอน

จากสัตว์สู่คน

- ✓ กินเนื้อสัตว์ปรุงสุก
- ✓ เลี่ยงสัมผัสสัตว์ป่าจากพื้นที่เสี่ยง

# Yoga Fly

## ออกกำลังกาย เปลี่ยนชีวิต



### กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ..

เนื้อเพลงนี้ผุดขึ้นมาในใจ เมื่อได้มีโอกาสดูวิดีโอสัมภาษณ์ของคุณหมอต่านหนึ่งในรายการ Podcast Rama Channel คุยกันภาษาหมอ ทาง YouTube: Rama Channel ซึ่งมีเรื่องราวที่พลิกผันของชีวิต จากคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย จากคนเป็นโรคที่กว่าจะหาสาเหตุได้ กว่าที่จะค้นพบแนวทางการรักษา คอลัมน์ Health Station ฉบับนี้มีเรื่องราวของ ผศ. พญ.ยิ่งลักษณ์ วิเศษศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งผมขอเรียกอาจารย์ว่า “หมอกีฟ” ผู้ซึ่งตอนนี้นอกจากจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพยาธิแพทย์ตจวทยา แล้วยังเป็นผู้เชี่ยวชาญในวิชาเหาเหินในกีฬาที่เรียกว่า โยคะฟลาย (Yoga Fly) ด้วยครับ ไปติดตามเรื่องราวกันครับ

หมอกีฟเป็นพยาธิแพทย์ที่เผชิญกับปัญหาทางสุขภาพมาตลอดระยะเวลา 2 ปี โดยขอบเขตของงานแล้วจะทำหน้าที่เกี่ยวกับการตรวจชิ้นเนื้อของคนไข้ว่าเป็นโรคอะไร หมอกีฟเป็นคนมีระเบียบในเรื่องใหญ่ ๆ แต่เป็นคนขี้ลมมาก ๆ ในเรื่องทั่ว ๆ ไป ชอบเที่ยว ชอบดูหนัง ชอบทานของอร่อย ชอบความเป็น Healthy Lifestyle แต่ไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย และเป็นคนสุขภาพปกติดีแข็งแรงมาก ๆ มาโดยตลอด

จนกระทั่งเมื่อ 9 ปีก่อนอยู่ที่ดี ก็รู้สึกไม่สบาย รู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ไม่เหมือนเดิม มีอาการแปลกประหลาดจากหลายอาการหลายโรคและหลายระบบ อาการแรกเริ่มคือผมร่วงเป็นหย่อมหลายหย่อม บางหย่อมก็ใหญ่มากถึง 3 นิ้ว ต้นซ้าผมก็มีผมกองอยู่บนที่นอนบนหมอน ซึ่งเรียกว่าเป็น Alopecia Areata (โรคผมร่วงเป็นหย่อม) ซึ่งผมร่วงมากจนต้องหาที่คาดผมอันใหญ่มาใส่เพื่อบังไว้ ในตอนนั้นก็ทำการรักษาไปตามขั้นตอน มีความจำเป็นต้องได้รับยาฉีดกลุ่มสเตียรอยด์ แม้ว่าอาการจะดีขึ้น แต่ก็ยังมีผมร่วงงอกใหม่ขึ้นมาหากมีความเครียด อาการผมร่วงยังไม่ทันจะหาย ต่อมาก็มีนอนไม่หลับ บางวันหลับได้เพียงแค่ 4 ชั่วโมง ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งทำให้เริ่มมีผลต่อการทำงานและการใช้ชีวิตจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ในเวลานั้น

นอกจากนี้ในเวลาต่อมา ก็ยังมีอาการกรืนไม่ลง หายใจไม่ออก ซึ่งตรวจพบในภายหลังว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน (GERD) แม้ว่าจะได้รับยาแล้วอาการดีขึ้น แต่ก็ยังมีผลกระทบที่ตามมาอีกคือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียวันละ 5-7 รอบ ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำตลอดเวลา กินได้แต่ข้าวต้ม แล้วร่างกายก็ผอมมาก น้ำหนักลดลงไป 4-5 กิโลกรัม ช่วงนี้ทำงานไม่ค่อยไหวแล้ว ก็ได้ไปตระเวนหาคุณหมอผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ สาขา ตามที่ต่าง ๆ ซึ่งก็ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าเป็นอย่างไหนแน่

ต่อมามีการเจาะเลือดดูการทำงานของต่อมไทรอยด์ เพราะมีอาการใจเต้นแรงจนคิดว่าน่าจะมี ความผิดปกติ แล้วก็พบว่า มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ ในตอนนั้นหมอก็รู้สึกดีใจมากที่ได้เจอโรคแล้วสักที ซึ่งหลังจากหลังทานยาจะค่อย ๆ ดีขึ้น แต่ปรากฏว่าหลังทานยา ค่า Liver Enzyme ขึ้นถึง 3 เท่า ในตอนนั้นคืออยู่อย่างเดียวน่าจะตายไหม เพราะรู้สึกว่าจะไม่จบเสียทีกับอาการที่เป็น แล้วก็กลัวมากเพราะคิดว่าถ้าตายแล้วใครจะดูแลลูก เป็นห่วงลูกมาก

เรื่องของร่างกายก็รักษาไป เรื่องของใจก็ต้องหาที่พึ่งพิงไปไหว้พระ คิดว่าอย่างน้อยก็เป็นกำลังใจให้ตัวเอง เคยคิดถึงขั้นวางแผนเลือกสี่ดอกไม้ในงานศพตัวเอง วาดภาพเป็นดอกไม้ นกยูงชิมข้าวฟ้า เอาไว้แล้ว แล้วก็มีความกลัวว่าจะเป็นอย่างไร ในอีก 10 วัน 20 วัน 30 วัน จะใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างไร

ผ่านไป 1 เดือน เมื่อรักษาไทรอยด์เป็นพิษจนอาการดีขึ้น ก็คิดว่ารักษามาถูกทางแล้ว แต่พอส่องกระจกแล้ว ก็คิดว่าตัวเองว่าทำไมอ้วนขนาดนี้ น้ำหนักขึ้นมา 20 กิโลกรัมอันเป็นผลจากการรักษาต่อมไทรอยด์เป็นพิษและการเจ็บป่วยทั้งหมดรวม ๆ กัน จะหยิบชุดอะไรมาใส่ก็จะทะลุทุกชุดไป จึงคิดว่าต้องเริ่มลดน้ำหนักแล้ว



หมอกีฟเริ่มต้นด้วยการกินคลีนวันละ 800 กิโลแคลอรี เท่านั้น จากความต้องการต่อวันคือ 1,600 กิโลแคลอรี ซึ่งไม่แนะนำให้ทำตาม เพราะจะต้องอยู่ในการกำกับดูแลของแพทย์ กินเพียงชาเขียวกับเมล็ดบุกในตอนเช้า ซึ่งให้พลังงานน้อยมาก เทียบก็จะกินอาหารคลีน ไม่กินข้าวเลย กินหญ้าหวาน แทนน้ำตาล แล้วก็ไม่มีออกกำลังกาย เพราะส่วนตัวไม่ชอบ ซึ่งก็ลดลงไปได้ 10 กิโลกรัม จากนั้นจึงหันมากินคีโตต่อ ก็ลดลงไปอีก 10 กิโลกรัม สรุปรวมลงไปทั้งหมด 20 กิโลกรัม ในเวลาประมาณปีกว่า ๆ

แต่แล้วก็พบจุดเปลี่ยนของการเริ่มต้นในการออกกำลังกาย..นั่นคือ Yoga Fly

หมอกีฟเล่าให้ฟังว่า “คือวันนั้นขับรถผ่านเห็นป้ายโยคะฟลาย เลยเริ่มสนใจ โยคะฟลายคือการปีนผ้าขึ้นไปด้านบนแล้วไปหมุน ๆ เพื่อโพสท่า แรก ๆ ที่หัดลองเล่น ก็ขาสั่น กลัวตกเหมือนกัน ส่วนตัวชอบเล่นพวกเครื่องเล่น รถไฟเหาะตีลังกา ไรก็งอยู่แล้ว แล้วก็เป็นคนไม่ชอบวิ่ง ทั้งเหนื่อยและร้อน พอมาเจอโยคะฟลายก็รู้สึกว้าวเลย ได้เรียนกับเทรนเนอร์ ได้ลอง ได้พยายาม แรกเริ่มที่เล่นแม้จะยากกว่าคนอื่นที่เล่นเป็นแล้ว แต่เราก็อ่อนเป็นค่อยไป พอทำได้ก็ภูมิใจกับตัวเองมาก ๆ ให้กำลังใจกับตัวเอง ..ด้วยความชอบ แรก ๆ ก็เล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หลัง ๆ มานี้ติดมาก เล่นทุกวัน มา 3-4 ปีแล้ว ร่างกายแข็งแรงมากค่ะตอนนี้”



ส่วนตัวผู้เขียนฟังวิดีโอรายการมาจนถึงบรรทัดนี้ ก็รู้สึกว่า ขนาดหมอกีฟในตอนที่ยังก็ต้องการกำลังใจ พลังกายที่สร้างขึ้นจากตัวเราเอง จากคนในครอบครัว จาก turning point บางอย่างที่จะช่วยผลักดันให้ตัวเราเองดีขึ้นได้

“เราให้กำลังใจตัวเองได้ ทุกอย่างในชีวิตที่ดี ที่เคยเกิดขึ้นกับเรา เอามาใช้กับตัวเรานะคะ มองย้อนกลับไป มันทำให้รู้สึกว่าตัวเราเองก็เก่งนะ เราผ่านมาได้”

ในวันนี้หมอกีฟมีร่างกายที่แข็งแรงมาก มีจิตใจที่พร้อมสู้กับทุกเรื่องที่จะเข้ามา มีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนตัวเองจากคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย สู่อะไรที่ชอบในการออกกำลังกาย อยากให้ทุกคนได้เห็นแบบอย่างของความไม่ย่อท้อกันครับ





# เพิ่มพื้นที่ เพิ่มความหวัง ในการรักษาทุกชีวิต



เบิกง่าย  
ตามสิทธิ  
ได้เหมือนเดิม  
เพิ่มเติมคือคุณภาพบริการ

เตียงผู้ป่วยรวม  
มากกว่า  
1,000  
เตียง

สูง 25 ชั้น  
พื้นที่ใช้สอยกว่า  
278,000  
ตารางเมตร

ผลิตบุคลากรทางการแพทย์  
และสาธารณสุข และนักศึกษา  
มากกว่า 900 คน  
ต่อปี

ห้องผ่าตัด 50  
มากกว่า 50 ห้อง  
เป็นการบูรณาการผ่าตัด  
รองรับโรคซับซ้อน

ห้อง ICU  
มากกว่า  
200  
เตียง

มีห้องพักเดี่ยวสามัญมากขึ้น



## ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน โครงการอาคารโรงพยาบาลรามาธิบดี และย่านนวัตกรรมโยธี

อาคารโรงพยาบาลรามาธิบดีแห่งใหม่ เพื่อดูแลสุขภาพของคนไทย

สามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า\*



สแกนเพื่อบริจาค  
ผ่านแอปธนาคาร

ชื่อบัญชี มูลนิธิ รามาธิบดี

090-3-5 0015-5

879-2-0 0448-3

026-3-0 5216-3



@ramafoundation

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

สามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า\*

\*กรุณาส่งหลักฐานการบริจาคมาที่มูลนิธิรามาริบัติฯ เพื่อรับสิทธิ ลดหย่อนภาษี 2 เท่า หากไม่ส่งหลักฐาน จะไม่ได้รับสิทธิดังกล่าว

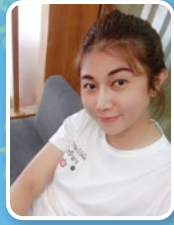
# หัวใจคุณ หัวใจเรา

บ้านของฉันชื่อหน่วยตรวจหัวใจล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติ มีอีกชื่อหนึ่งว่า **คลินิกใจสบาย** ประกอบไปด้วย อาจารย์แพทย์ แพทย์ต่อยอด ประจำบ้าน พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ รวมกันเป็นทีมสหสาขาวิชาชีพ เปิดทำการ ทุกวันพุธ เวลา 13.00–16.00 น. ให้การรักษา ดูแล กลุ่มผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวซับซ้อนและกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องเปลี่ยนหัวใจ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่หน่วยตรวจหัวใจล้มเหลวจะได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค และการดูแลตนเองครบทุกมิติสุขภาพ รวมถึงการติดตามอาการต่อเนื่องที่บ้านจากทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยการโทรศัพท์ติดตามอาการ การวิดีโอพูดคุย และการติดตามน้ำหนักตัว ความดันโลหิต หรือสอบถามข้อสงสัยเรื่องยา อาหาร การดูแลตัวเอง ผ่านทางไลน์ข้อความได้ 24 ชั่วโมง ฉันภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของบ้านหลังนี้ บ้านของเราต้อนรับผู้ป่วยจำนวนหลายร้อยชีวิต จึงมีหลายร้อยเรื่องราวเกินกว่าจะเล่าได้ทั้งหมด และนี่คือเรื่องหนึ่งซึ่งทำให้ฉันยิ้มได้ทุกครั้ง อิ่มเอม และตกผลึกในความทรงจำไม่ลืมเลือน

“วันนี้หัวใจป่าเต้นเป็นเพลงชะชะซ่าคะคุณหมอ” ฉันยิ้มกว้าง จนตาหยี รับรู้ถึงกำลังใจเต็มเปี่ยมของคนไข้ตรงหน้า หลายครั้งพลังบวกนั้นก็ทำให้ฉันและทีมสหสาขาวิชาชีพยิ้มตาม หัวใจพองโตได้โดยง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ เรื่องเล่านี้จากบรรทัดนี้ไปฉันก็ได้แต่หวังว่า หัวใจของคุณจะยิ้มไปพร้อม ๆ กัน



คุณสุนิสา เป็นผู้ป่วยหญิงวัยกลางคนชาวจังหวัดนครสวรรค์ รูปร่างเล็กแกร็น ผอม ผิวสีซีด มีจุดดำจากรอยโรคกระจายทั่ว ๆ แขนและขาทั้งสองข้าง โรคประจำตัวที่เป็นอยู่นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาต่อเนื่องและติดตามใกล้ชิด ได้แก่ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคลิ้นหัวใจไม่ตรัสติบ ภาวะความดันโลหิตเลือดปอดสูง มะเร็งเซลล์ตับ โรคเม็ดเลือดแดงแตกง่าย โรคไตเรื้อรัง ไวรัสตับอักเสบบี เหล่านี้เป็นต้น รวมถึงยังมีรายการแพ้ยารุนแรงเกือบสิบชนิดด้วย แต่ก็นั้นแหละความเจ็บป่วยไม่ได้ทำให้คุณสุนิสาแสดงออกว่าซึมเศร้าหรือท้อแท้แต่อย่างใด สังเกตได้จากแต่ละครั้งที่มาตรวจ คุณสุนิสาจะพูดไปยิ้มไปอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย หัวเราะได้แม้แต่ตอนที่บอกคุณเภสัชกรว่า “ขอโทษค่ะ ลืมทานยาสองวันเอง” และหัวเราะดังยิ่งกว่าตอนที่นักโภชนาการถามชนิดอาหารที่ท่านบอຍจนน้ำตาลในเลือดสูงเกินค่ามาตรฐาน “ป่าเล็กกินนานแล้วนะทุเรียน มันหมดฤดู” ไซ้คะคุณสุนิสาเป็นผู้ป่วยที่ทีมหน่วยตรวจหัวใจล้มเหลวทั้งรักและถนอมหัวใจในเวลาเดียวกัน ใช่ว่าจะมีแต่วีรกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ภาพจำของคุณสุนิสาก็ชวนให้ยิ้มได้ไม่แพ้กัน พวงแกมปิดสีชมพูระเรื่อบางครั้งก็สีส้มมีประกายวิบวับ เสื้อผ้าสีสดใสไม่แพ้สีลิปสติก (บางทีอาจเป็นฉันทันทีแหละที่ต้องกลับมาพิจารณาเรื่องเสื้อผ้าหน้าผมของตัวเองบ้าง ไม่แน่ว่าสักวันคุณหม้อาจจะแยกไม่ได้ว่าคนไหนคือคนไข้และใครที่เป็นพยาบาล) ครั้งแรกที่คุณสุนิสาเข้ามาเป็นคนไข้ของหน่วยตรวจหัวใจล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติ คุณสุนิสาเล่าด้วยน้ำเสียงติดตลกว่า “สมัยก่อนก็มีหนุ่ม ๆ มาจีบป่านะ แต่ป่าเลือกจะโสด มีร้านขายของชำทำค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่นาสองสามแปลงก็ให้เค้าเช่า ได้ค่าเช่าบ้างไม่ได้บ้างช่วยเหลือกันไป ดุสิพอเจ็บป่วยลูกหลานก็ไม่มี จะหาสามีตอนนี้ก็คงไม่ทัน” แล้วคุณป่าก็หัวเราะเอิ๊กอ๊าก เล่นเอาคนโสดสะท่อนในหัวใจไปตาม ๆ กัน ส่วนผู้ดูแลที่มาด้วยนั้น ทราบภายหลังว่าเป็นคนข้างบ้านที่เช่ามาคุณสุนิสานั่นแหละ จ้างให้เขาขับรถพามาโรงพยาบาล รวมค่าน้ำมันแล้วตกครั้งละสามพันบาท ด้วยความที่ภาวะหัวใจล้มเหลวมีความซับซ้อน ต้องปรับยาตามอาการและผลเลือด การนัดหมายแต่ละครั้งจึงใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ แต่คุณสุนิสาไม่เคยผัดผ่อนหรือมาไม่ตรงนัดเลย



## Behind The Scene

## เรื่องเล่าเรัฟพลบ

พว.ชาลิษา กลั่นแดง  
หน่วยตรวจหัวใจล้มเหลว  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

วันหนึ่งคุณสุนิสาไลน์ข้อความมาขอเลื่อนนัด สร้างความสงสัยให้ทีมตรวจเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคนไข้ในรายการนัดได้รับการตรวจหมดแล้ว อาจารย์แพทย์ประจำคลินิกเภสัชกร นักโภชนาการ และฉันมีความเห็นตรงกันว่าควรวิดีโอคอลหาคุณสุนิสาสักหน่อย ผลเลือดและอาการเมื่อสองสัปดาห์ที่แล้วอยู่ในระดับที่ยังต้องติดตามใกล้ชิด ค่าไตสูง เม็ดเลือดขาวต่ำ ค่าความเข้มข้นเม็ดเลือดแดงน้อย ค่าตับสูง รูปเอกซเรย์ปอดยังมีฝ้าขาวกระจายทั่ว ๆ ที่ปอดทั้งสองข้าง ความคาดหวังในการมาตรวจครั้งนี้คือค่าผลเลือด และผลตรวจต่าง ๆ ประกอบกับอาการไม่แย่ไปกว่าเดิมหรือมีแนวโน้มผลการตรวจดีขึ้น ปลายสายยังคงไม่รับสาย ฉันรอด้วยใจจดจ่อ ปรากฏว่าผู้รับสายคือคุณผู้ดูแลข้างบ้าน **“ป้าแกเกลี้ยครับ ลูกไม่ไหว เพิ่งเป็นวันนี้แหละ ตอนแรกผมจะไลน์ไปแจ้งคุณพยาบาลตามที่สั่งไว้ว่าถ้าป้าแกอาการไม่ดีให้รีบแจ้ง แกห้ามไว้บอกเลื่อนนัดก็พอ ยาเดิมยังมี ไปวันนี้ไม่สวย”** ทุกคนอุทานพร้อมกันว่า **“คุณป้า!”** ภาพคุณสุนิสาบนจอโทรศัพท์คือนอนอยู่บนเตียง ยิ้มเขิน ๆ หนูนมอมสูงสองใบ อาจารย์แพทย์ขอคุหาทั้งสองข้างพบว่า บวมมาก ฉันขอให้กดที่หน้าแข้งจึงเห็นว่าผิวเนื้อยุบลงไปมากกว่า 5 มิลลิเมตรแน่ ๆ อาจารย์แพทย์ถามว่า **“ปัสสาวะออกเป็นอย่างไรบ้างครับ”** คุณสุนิสาตอบว่า **“ฉี่ออกน้อยหมอทั้งวันแค่สามครั้ง ขามันบวม เพิ่มยาขับปัสสาวะตามที่พยาบาลเคยสอนแล้วแต่ก็ยังออกน้อย สงสัยยาหมอมดอายุ”** แล้วคุณป้าก็หัวเราะต่อ ฉันปีปไหล่ห้องเภสัชกรที่อยู่ข้าง ๆ ยิ้มแห้งให้นักโภชนาการ และหันไปขอความเห็นอาจารย์แพทย์ที่กำลังยิ้มอ่อน **“เอาตามที่หมอบอกนะครับคุณป้า เดี่ยวเราจะปรับยาตามนั้นะครับ ญาติเอากระดาษมาจดนะครับ ข้อที่ 1...”** จนถึงข้อสุดท้าย อาจารย์แพทย์บอกคุณสุนิสาว่า **“หากมีอาการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งต้องมาตรวจ อย่งไรเสียผมมั่นใจว่าคุณป้าสวยพอ ๆ กับพยาบาลแถวนี้แน่นอนครับ”** ทุกคนหัวเราะร่วนพร้อมเพรียงกัน รวมถึงฉันที่ตั้งใจมั่นว่าครั้งหน้าจะไม่ทาลีปสติกันมาทำงานอีกต่อไป

เช้าวันอาทิตย์ ฉันใช้เวลาตัวเองในการเดินออกกำลังกายรอบสวนสันติภาพ ย่านอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ รอบ ๆ สวนเต็มไปด้วยร้านขายอาหาร นั่นยิ่งชวนให้ฉันใช้เวลาอ้อยอิ่งกับการเลือกซื้อเข้ามามากกว่าการเดินวนเชิงช้าที่ฉันเรียกมันว่าการออกกำลังกายมากนัก วันนี้ฉันจะพักกายพักใจหลังจากอกหักจากผู้ชายและวุ่นวายกับงานมาทั้งสัปดาห์ **แต่คงไม่ได้หรอก** เพราะเมื่อกลับมาถึงห้องฉันพบว่ามียาสายเรียกเข้าที่ไม่ได้รับถึงห้าสายจากคุณสุนิสา ฉันรีบโทรศัพท์กลับไป คุณสุนิสารับสายน้ำเสียงตื่นตระหนก **“คุณพยาบาล ป้าเป็นอะไรไม่รู้ ทำยังไงดี”** ฉันขอเปลี่ยนจากโทรศัพท์เป็นวิดีโอคอล และตกใจกับภาพที่เห็น คุณสุนิสามีตุ่มน้ำพุพองขนาดใหญ่ราว 1.5-2 นิ้ว ที่มีมือขวา แขนขวา และขาหนีบ สอบถามอาการเพิ่มเติมคือตัวรุ่ม ๆ หนาว ๆ ร้อน ๆ ไม่ได้วัดไข้ ปัสสาวะออกพอ ๆ เดิมแต่สีเข้มขุ่นมีตะกอน ทานอาหารได้น้อย ตุ่มน้ำที่ขาหนีบแตกเป็นแผลเปิดเห็นผิวเนื้อข้างในสีชมพูซีด ขอบแผลดำแดง มีเลือดออกซึมขอบแผล คุณสุนิสาบอกเอาเข็มเจาะตุ่มน้ำ ออกเองทายาเบตาดีนแล้วขอบแผลดูเหมือนกว้างขึ้น กินยาพาราแล้วยังหนาว ๆ จึงไม่กล้าเจาะตุ่มน้ำอื่น ๆ เองอีก ฉันหายใจเข้าลึกเบา ๆ และหายใจออกยาวช้า ๆ บอกคุณสุนิสาทำให้สงบ ยังไม่ต้องกังวลและขอเวลาปรึกษาทีมเพื่อให้การช่วยเหลืออีกไม่เกินสิบนาทีจะติดต่อกลับ ฉันพิมพ์ข้อความผ่านไลน์กลุ่มหน่วยตรวจหัวใจล้มเหลวทันที แจ้งอาการ ภาพตุ่มน้ำ และข้อมูลที่ได้จากการสอบถามคุณสุนิสา อาจารย์แพทย์และทีมสหสาขาวิชาซีพอ่านข้อความอย่างรวดเร็ว ทีมเภสัชกรให้ข้อมูลยาที่คุณสุนิสาได้รับทั้งหมด ทุกคนในทีมเห็นว่าคนไข้ควรเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดและโดยด่วนที่สุด เนื่องจากแผลอาจติดเชื้อรุนแรง การเดินทางจากจังหวัดนครสวรรค์มาที่โรงพยาบาลรามาธิบดีนั้นใช้เวลาเดินทางถึงสี่ชั่วโมง และมีค่าใช้จ่ายในการให้ผู้ดูแลที่เป็นคนข้างบ้านพาเดินทางมาโรงพยาบาลรามาธิบดีถึงสามพันบาท ในขณะที่การไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลอื่นนั้น กรณีคุณสุนิสามีโรคซับซ้อนรุนแรงหลายโรค มียาที่รับประทานหลายชนิด มีข้อจำกัดในการได้รับยามาก จำเป็นที่จะต้องมีใบสรุปประวัติการรักษาเพื่อเป็นข้อมูลและเป็นประโยชน์ในการวางแผนการรักษาต่อไป ซึ่งหากให้ญาติมารับใบสรุปการรักษา ก็จะต้องรอติดต่อในวันเวลาราชการ อาจารย์แพทย์บอกทีมว่า **“เราจะช่วยคนไข้อย่างเต็มที่ และจะทำให้ดีที่สุด”**

เริ่มจากต้นสังกัดโรงพยาบาลที่ใช้สิทธิ์รักษาคือ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ฉันค้นหาเบอร์โทรศัพท์ของโรงพยาบาลดังกล่าวและโทรติดต่อประสานงานกับพยาบาลแผนกฉุกเฉิน จากนั้นจึงขอเบอร์โทรศัพท์แพทย์เฉพาะทางหัวใจเพื่อให้อาจารย์แพทย์ของทีมหัวใจ ล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติได้ส่งต่อข้อมูลการรักษาที่ได้รับไปแล้ว รวมถึงเขียนสรุปประวัติการรักษา ผลการตรวจที่เกี่ยวข้องส่งต่อทางไลน์ข้อความเป็นกรณีเฉพาะด้วย ฉันโทรศัพท์กลับไปแจ้งคุณสุนิสาว่าอาการที่เป็นอยู่ จำเป็นต้องได้รับการรักษาเร่งด่วนและต้องนอนโรงพยาบาล โดยทางทีมหัวใจล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติ ได้ประสานโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ให้แล้ว จะมีรถพยาบาลฉุกเฉินมารับที่บ้าน ให้คุณสุนิสาเตรียมยาทั้งหมด ใบบันทึกความดันโลหิตและน้ำหนักตัวไว้ด้วย เสียงคุณสุนิสารับสายและยังดังกังวานถึงวันนี้ “ขอบคุณมากค่ะ ขอบคุณมาก ๆ นะคะ **ขอบคุณทีมรามาริบัติทุกคนเลย**” ต่อให้ไม่ได้ยินอยู่ตรงหน้า ฉันก็รู้ว่าคุณสุนิสากำลังยิ้มกว้างให้พวกเราอยู่ และวันอาทิตย์ของฉันจึงกลายเป็นวันทำงานอีกวันหนึ่ง แต่ทำไมไม่รู้ หัวใจมันพองฟูเหลือเกิน พร้อมแล้ววันจันทร์ไปทำงานที่เรารักกันเถอะ

คุณสุนิसानอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ สองสัปดาห์จึงได้ออกจากโรงพยาบาล และมาตรวจที่หน่วยตรวจหัวใจล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติในสัปดาห์ต่อมา ผลค่าน้ำพุพองที่แขนขวาและขาหนีบแห้งดีแล้ว ส่วนแผลที่มีมือขวายังปิดผ้าก๊อชไว้และมีน้ำเหลืองซึมอยู่ แผนกศัลยกรรมนัดล้างแผลและสอนวิธีการทำแผลเองที่บ้าน ใบบันทึกประวัติเขียนว่าแผลที่มีมือขวาเล็กลงเหลือขนาดประมาณ 3 เซนติเมตร ยังเจ็บที่แผล จำเป็นต้องผ่าตัดปิดบาดแผลโดยการใช้เนื้อเยื่อข้างเคียง ฉันยิ้มให้คุณสุนิสา ถามว่าคุณสุนิสารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการผ่าตัดที่กำลังจะเกิดขึ้น คุณสุนิสายิ้มตอบและพูดว่า “**สงสารมีอะหมอ แต่ไม่เป็นไรไกลหัวใจมากและอีกอย่างหัวใจก็มีที่มันนี้ดูแลอยู่แล้ว**” ฉันเอื้อมมือไปวางที่เข่า คุณสุนิสายิ้มกว้างอย่างที่เคยยิ้มให้และพูดตอบไปว่า “**ยังไงคุณสุนิสาก็สวยกว่าพยาบาลค่ะ คุณหมอบอกเองเลยเชื่อได้ ทีมนี้-บ้านนี้เป็นกำลังใจให้นะคะ**” แล้วฉันกับคุณสุนิสาก็ยิ้มให้กันอีกครั้ง

คุณสุนิสาเสียชีวิตขณะนอนโรงพยาบาลหลังเข้ารับการผ่าตัดปิดแผลที่มีมือขวา ด้วยภาวะติดเชื้อและไตวายเฉียบพลัน

## บ้านของเราหายไป

เสียงความคิดถึงกระซิบกระซาบกับห้วงคำนึง

ฉันมองฟ้ากว้างยามค่ำคืน ไม่เห็นดวงดาวสักดวง  
แต่รู้ว่ามันมีอยู่จริงตรงไหนสักแห่ง  
และเรากำลังยิ้มให้กัน

การเดินทางของชีวิตนั้น จุดหมายปลายทางอาจต่างกันไป ทว่าระหว่างทางล้วนมีเรื่องราว เรื่องเล่า ให้เรียนรู้มากมายเหลือเกิน แม้ในวันที่ไร้วatsonบนโลกใบนี้ เรื่องบางเรื่องและใครหลายคน จะยังมีตัวตนอยู่ในความทรงจำไม่หายไปพร้อมกับวันเวลา ฉันเชื่อว่าการทำวันนี้ให้ดีที่สุด ตั้งใจ เต็มใจ จริงใจ จะเป็นแสงสว่างฉายนำและทำให้เรายิ้มได้ในวันที่มีลม การทำงานเป็นทีมคือหัวใจสำคัญของการดูแลผู้ป่วยเทียบเท่ากับการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางในการรักษา ดังพระราชดำรัสของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในวันมหิดล วันที่ 24 กันยายน ว่า “**ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภทรัพย์และเกียรติยศจะตกมาแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์**”

บ้านของฉันชื่อหน่วยตรวจหัวใจล้มเหลว โรงพยาบาลรามาริบัติ  
มีอีกชื่อหนึ่งว่า **คลินิกใจสบาย “หัวใจคุณ หัวใจเรา”**

วันนี้หัวใจคุณเต้นเป็นเพลงอะไร



# 5 เชฟกับภารกิจ พิชิตโรค

ไปลุ้นกันว่า...พวกเขาเหล่านี้จะรับมือกับ  
ภารกิจได้หรือไม่ ในรายการ

## EAT TO GOAL

กินถูกลดโรค

เริ่ม 1 กรกฎาคม 2566  
ทุกวันเสาร์ เวลา 10:00-10:30 น.



RamaChannel



RamaChannelTV



Rama Channel



truevisions 42



Rama Channel



# เด็กในวันนี้ คือ ผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ... ความสุขสร้างขึ้นได้ จาก “ครอบครัว”

เราทุกคนรู้จักประโยคนี้มานานแสนนาน .. ทว่าทำไมเราถึงดูแลเด็ก ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร **ส่งผลให้พวกเขาเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในภายภาคหน้า** คงไม่ใช่ทุกคนที่รู้วิธีเลี้ยงลูกที่ถูกวิธี เพราะไม่มีวิชานี้สอนในบทเรียนไหน มีเพียงคุณพ่อคุณแม่บางครอบครัวที่สนใจจะศึกษาเองเท่านั้น ประกอบกับบางครอบครัวอาจยังไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูพวกเขา

เมื่อไม่นานมานี้มีละครเรื่องหนึ่งที่เรตติ้งดีมาก ๆ ชื่อ **“มาตาลดา”** ละครเรื่องนี้ถือเป็นละครน้ำดีเรื่องหนึ่ง ที่นอกจากคนดูจะมีความสุขจากการดูละครเรื่องนี้แล้ว ยังได้ข้อคิดดีดีมากมายหลายอย่างด้วย ละครว่าด้วยนางเอกชื่อมาตาลดา ถูกคุณพ่อที่เป็น LGBTQ+ เลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งคุณพ่อเป็นนักแสดงในโรงละครบาบารัดต์แห่งหนึ่งของเมืองพัทยา ครอบครัวมาตาลดาไม่ได้ประกอบด้วยคุณพ่อคุณแม่เหมือนครอบครัวอื่น ๆ แต่ทว่าคุณพ่อจบจิตวิทยาเด็กมา จึงมีวิธีเลี้ยงลูกที่ดีมาก ๆ และเพื่อน ๆ คุณพ่อซึ่งเป็น LGBTQ+ เหมือนกัน ก็ช่วยเลี้ยงดูมาตาลดาด้วย ทำให้เด็กคนหนึ่งที่เคยโตมาภายใต้ครอบครัวที่ **“ดูเหมือน”** จะไม่สมบูรณ์ แต่กลับกลายเป็นครอบครัวที่ **“สมบูรณ์”** มากสำหรับมาตาลดา เพราะเธอได้รับความรัก และความเข้าใจจากผู้เป็นพ่อ และเพื่อน ๆ ของพ่อเต็มที่ เธอไม่รู้สึกลัวว่าขาดความรักจากแม่แต่อย่างใด ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งภายในครอบครัว มีแต่การพูดคุยด้วยเหตุผลกัน จุดหนึ่งที่คุณพ่อในเรื่องแสดงได้ชัดเจนมาก ๆ คือ **ทุกครั้งที่มาตาลดามีปัญหาคาใจอะไร คุณพ่อจะถามมาตาลดาเสมอว่า ตอนนี้ลูกรู้สึกอย่างไร? ลูกคิดอย่างไร? วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีมาก ๆ เพราะคุณพ่อจะได้รับฟังความคิดเห็นของลูกจริง ๆ ให้ลูกกล้าพูดความรู้สึกตัวเอง และตอบด้วยสอนเขาว่าจริง ๆ แล้วควรคิดอย่างไร ...** ทำให้มาตาลดาเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเป็นคนมองโลกในแง่ดีใคร ๆ อยู่ด้วยก็อดที่จะรักไม่ได้ ..

ในทางตรงข้าม ครอบครัวพระเอก ที่ **“ดูเหมือน”** สมบูรณ์ เพราะมีทั้งคุณพ่อ คุณแม่ และบ้านที่ใหญ่โต แต่พระเอกกลับเป็นคนที่เก็บกดตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะต้องทำตามที่คุณพ่อวางแผนให้ ไม่มีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจอะไรเองได้เลย โดยเฉพาะเรื่องเรียน คุณพ่อยากให้ลูกได้ดี มีกิจการงานที่ดี ไม่ลำบากเหมือนตัวเอง จึงวางแผนการเรียนให้พระเอกอย่างดีที่สุด

ซึ่งผู้เป็นพ่อตอนเด็ก ๆ ขาดสิ่งเหล่านี้ไปมาก พระเอกเติบโตตามที่คุณพ่อกำหนดให้ทุกอย่าง เรียนเก่งที่สุดในห้อง ได้เรียนจบเป็นศัลยแพทย์ทรวงอก ได้ทำงานมั่นคง มีเงินเดือนสูง ตามที่คุณพ่อกำหนดไว้เลย ... แต่ข้างในใจพระเอกนั้นก็กลับไม่มีความสุขเอาซะเลย ทารอยยิ้มแทบไม่มี สายตาก็ดูเศร้าสร้อย พระเอกเติบโตมาแบบเรียนอย่างเดียว ไม่ได้เล่นหรือพักผ่อนเหมือนเด็กทั่วไป รู้สึกอย่างไรก็ไม่สามารถพูดออกมาได้ จะเห็นว่าหากมองลักษณะครอบครัวจากภายนอกแล้วนั้น **เราไม่สามารถตัดสินได้เลยว่าครอบครัวไหนคือ “ครอบครัวที่สมบูรณ์”** เพราะความสมบูรณ์ขึ้นกับมุมมอง คุณจะมองว่า ครอบครัวที่มีเงินทองมาก มีบ้านใหญ่โต แต่ไม่เคยคุยกันเลยในครอบครัวคือ ความสมบูรณ์ หรือ ครอบครัวที่เงินทองอาจไม่มากนัก กินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน คุยกันหัวเราะร่วมกันทุกวันคือ ความสมบูรณ์ อันนี้ผู้เขียนทิ้งท้ายไว้ให้ท่านผู้อ่านลองคิดตามนะค่ะ



หลังจากดูละครเรื่องนี้จบ ผู้เขียนได้ key message ที่สำคัญมาก ๆ คือ **การที่เราจะสอนอะไรใคร เราต้องให้เขามีโอกาสได้พูดสิ่งที่เขาคิดก่อน แล้วเราถึงจะเข้าใจเขา และสอนเขาได้ถูก** หลักการนี้ใช้ได้กับทุกคนเลยนะค่ะ ใช้กับลูกได้ ลูกศิษย์หรือนักเรียน หรือลูกน้องก็ได้เช่นกัน .. บ่อยครั้งที่เราเห็นว่า ผู้ปกครอง ครู หรือ เจ้านาย ต่วนตัดสินความผิดของคน ๆ หนึ่ง ตั้งแต่เห็นพฤติกรรม โดยที่ยังไม่ได้ถามถึงเหตุผลของพฤติกรรมนั้น หรือให้เขามีโอกาสได้อธิบายเลย หากเราตัดสินสั่งที่ชอบตัดสินคนโดยเอาความคิดของเราเป็นหลัก ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะแยกว่าที่คิดไว้ซะค่ะ แทนที่คน ๆ นั้นจะมีโอกาสได้พัฒนาหรือปรับปรุงการกระทำของตนเอง อาจกลายเป็นต่อต้าน แอบทำผิด หรือกลายเป็นเด็กมีปัญหาได้เลย .. เด็กบางคนครอบครัวมีปัญหา เลยทำผิด และถูกครุว่าบ่อย ครุไม่เคยถามว่าทำไมเขาถึงทำแบบนั้น ต่อว่าอย่างเดียว จนกลายเป็นเด็กมีปัญหาของโรงเรียนไปเลยก็มี .. ในเมื่อทำอะไร ครุก็ว่าเขาเลยไม่แคร์เลย ยังไงครุก็ไม่รักอยู่แล้ว โตขึ้นเขาอาจจะไปทำอาชีพที่ผิดกฎหมายก็ได้ เพราะชินกับการที่ถูกต่อว่า



ครอบครัวที่เราอยู่ถือเป็นบ้านหลักของเด็ก ๆ โรงเรียน  
ถือเป็นบ้านหลังที่สอง เพราะชีวิตของพวกเขาส่วนใหญ่  
อยู่ที่โรงเรียน หากที่บ้านมีปัญหา แต่โรงเรียนดูแลเขา  
ได้ดี ช่วยประคับประคอง และสนับสนุน เขาก็อาจโต  
ขึ้นเป็นเด็กดีได้เช่นกันค่ะ หรือทางตรงกันข้ามหากเด็ก ๆ  
มีปัญหาที่โรงเรียน **คุณพ่อคุณแม่ที่ดูแลลูกและคุยกับลูกเป็นประจำ จะสังเกตเห็นความผิดปกติของลูก และช่วยแนะนำ  
ให้ลูกสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่โรงเรียนได้อย่างดี**  
แค่นี้เด็กคนนั้นก็สามารรถที่จะสู้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แล้ว  
คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรแก้ปัญหาให้ลูกด้วยตัวเอง เช่น “เดี๋ยวพ่อ  
ไปจัดการคุณครูเอง คุณครูไม่ควรว่าลูก ลูกเป็นลูกพ่อ ลูกจะไม่  
ผิด” ลูกทำนั้นก็ไปแบบช่วยเหลืออะไรตัวเองไม่ได้เลย ต้อง  
พึ่งพ่อตลอด และชีวิตนี้ก็จะผิดหวังไม่ได้หรือมีคนว่าไม่ได้เลย  
เช่นกัน ที่แยก็คือ อาจทำผิดบ่อย ๆ โดยไม่รู้สึกละอาย เพราะรู้ว่า  
เดี๋ยวพ่อก็มาจัดการให้ .. หากถามว่าในกรณีนี้ถือว่าลูกทำผิด  
ไหม? ลูกที่เปรียบเหมือนผ้าขาว เขาจะมีสีอื่น ๆ มาเปื้อนหรือ  
ไม่ ก็ขึ้นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือคุณครูนี้แหละค่ะ เพราะฉะนั้น  
ลูกเราออกมาอย่างไร ไม่ได้ตั้งใจอย่างไร เราต้องทบทวนตัวเอง  
ดูด้วยว่า เราเลี้ยงเขาดีพอหรือเปล่า? ก่อนจะโทษแต่เด็กเพียง  
อย่างเดียวนะคะ



เนื่องจากผู้เขียนเป็นหมอเด็ก จึงมีโอกาสได้พบปะ  
หลาย ๆ ครอบครัว จะเห็นว่า การกินยาอย่างสม่ำเสมอของ  
เด็ก ๆ นี้ การดูแลของคุณพ่อคุณแม่ก็มีผลมาก ๆ เลยนะคะ  
เด็ก ๆ ที่กินยาสม่ำเสมอ มักเป็นเด็กที่คุณพ่อคุณแม่มีเวลาดูแล  
และเอาใจใส่ เป็นครอบครัวที่มักจะอบอุ่น มีความสัมพันธ์กับ  
คุณพ่อคุณแม่ดี แต่เด็กที่กินยาไม่สม่ำเสมอมักอยู่ในกลุ่มที่ไม่  
ค่อยมีคนดูแล คุณพ่อคุณแม่ยุ่ง ไม่มีเวลา ความสัมพันธ์ระหว่าง  
เขากับคุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยดี เพราะเขายังเด็กไม่ค่อยเข้าใจเรื่อง  
โรค ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอ บางครั้งพอ  
ผู้เขียนแนะนำให้เด็กกินยาให้สม่ำเสมอ มีผู้ปกครองบางคนก็  
ต่อว่าลูกขึ้นมาเสียงดังเลย โทษลูกว่าเพราะเป็นเด็ก  
ไม่ดี เลยกินยาไม่สม่ำเสมอ เด็กโดยเฉพาะเด็ก  
วัยรุ่นพอได้ยินอย่างนั้นจะต่อต้าน

ทันทีเลยนะคะ จะไม่ทำตามที่คุณพ่อคุณแม่บอกแล้วก็จะหงุดหงิด  
ใส่กัน ทะเลาะกัน แล้วจบลงด้วยความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่  
ลูกที่ห่างกันไปเรื่อย ๆ วิธีนี้ไม่ใช่วิธีที่ถูกเลยนะคะ .. **วิธีที่คุณ  
พ่อคุณแม่ควรทำ คือ ควรถามลูกว่าทำไมถึงไม่อยากกินยา  
ให้เขาระบายความรู้สึกของเขาออกมา แล้วเราก็แนะนำไป  
ว่า ถ้าไม่กินจะเกิดอะไรขึ้น โรคจะกำเริบตามมา ลูกจะป่วย  
มากขึ้น ฯลฯ** เพราะเด็กวัยรุ่นนี้ต้องการเหตุผลค่ะ และต้องการ  
ที่จะทดลองว่าเป็นจริงอย่างที่ผู้ใหญ่บอกเขาหรือเปล่า พอเขารู้  
ว่าไม่กินยา โรคกำเริบจริง ๆ เขาจะเชื่อเรามากขึ้น คราวนี้เขา  
จะกินอย่างสม่ำเสมอเลยคะ .. ที่ผ่านมามีผู้เขียนจะคุยถึงเหตุผล  
กับเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นเสมอ ให้เขาได้อธิบายเหตุผล พอ  
เราเข้าใจเขา ก็จะสอนเขาได้ เด็ก ๆ พวกนี้เขาฟังนะคะ ถ้าเรามี  
เหตุผลที่พูดกับเขา

ก่อนจะจบบทความนี้ ต้องขอชมทีมผู้จัดละครและผู้  
ผู้ประพันธ์เรื่องมาตาลดาเนะคะ นั่นคือ คุณกิง ชลธิดา ยาโนยะ  
ผู้เขียนเคยอ่านบทความที่คุณกิงเคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า ตั้งใจเขียน  
นิยายเรื่องนี้เพื่อจะได้สอนลูก ๆ ของคุณกิงเอง ปรากฏว่าละคร  
เรื่องนี้กลับทำให้สังคมได้กลับมาตระหนักถึงคำว่า **“ครอบครัว”**  
อีกครั้งหนึ่ง ได้สอนไม่เพียงลูก ๆ คุณกิง ยังได้สอนผู้ใหญ่  
อีกหลายคนด้วย .. **ยังไม่สายเกินไปนะคะ ที่เราจะหันกลับมา  
ดูแลลูก ๆ ลูกศิษย์ หรือแม้แต่ลูกน้องเรา ในแบบนี้ .. แบบที่  
เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิด  
เห็น และรับฟัง โดยไม่ใช่อารมณ์ ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้  
ปัญหา มากกว่าใช้คำสั่งเพียงอย่างเดียว .. สังคมเราจะน่าอยู่  
ได้เพราะ “ครอบครัว” ที่ไม่เพียงแต่เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วย  
คุณครูและเพื่อน ๆ หรือครอบครัวที่ประกอบด้วยเจ้านาย รุ่นพี่  
รุ่นน้องที่ทำงานอีกด้วย .. มาสร้างสังคมให้น่าอยู่กันนะคะ ..**





# “Allegro in Red”

ผลงานละครเวทีการกุศล โดยนักศึกษาแพทย์รามาริบัติ

การเรียนเป็นแพทย์ ต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ เฉกเช่นเดียวกับกับศิลปะการแสดง ที่น้อยคนนักจะให้เห็นจากเวทีที่คุณหมอในอนาคต

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล มุ่งผลักดันให้นักศึกษาแพทย์รามาริบัติได้มีพื้นที่ในการแสดงออกและแสดงความสามารถที่นอกเหนือจากการใช้ความคิดสร้างสรรค์ การใช้องค์ความรู้ ความประณีตในการร่ำเรียนวิชาแพทย์แล้ว พวกเขายังใช้ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานการแสดงให้เราได้เห็นกันมาอย่างต่อเนื่องทุกปี อย่างละครเวทีการกุศล RAMA DRAMA



ซึ่งในปีนี้อัดขึ้นเป็นครั้งที่ 16 แล้ว ในชื่อ Allegro in Red เมื่อวันที่ 30 มิ.ย. 2566 - 2 ก.ค. 2566 ที่หอประชุมอารี วัลยะเสวี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล การแสดงที่มีแนวคิด based on จากกีฬาบัลเลต์ ผสานเรื่องราวความริษยา อิจฉา ชิงดีชิงเด่น ความชิงชัง ศิลธรรมอันบิดเบี้ยว โดยมุ่งหวังเพียงต้องการก้าวไปสู่การเป็นจุดสูงสุดของนักแสดงบัลเลต์ดาวรุ่ง แม้ว่าจะต้องมองข้ามความรัก ความหวังดี มิตรภาพแท้ หรือมิตรจอมปลอม ความทะเยอทะยานที่ปนเรื่องราวให้ข้อคิดคติสอนใจตลอดทั้งเรื่องจะนำพาผู้ที่ได้รับชมสัมผัสได้ถึงความ dark ความหม่น ผ่านการแสดงของนักแสดง ผสมความตั้งใจจริงจากการรวมทีมทำงานของเหล่า นักศึกษาแพทย์รามาริบัติ ที่ผลิตผลงานเอากออกมาให้เราได้ชมกันทุกปี

ต้องชื่นชมในความสามารถของเวทีที่คุณหมอที่ผลิตผลงานให้เราได้รับชมกัน





Believe It  
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า?

นภาพร สรรพโสภณ  
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาริบัติ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



# เหงื่อออกมาก ยิ่งเผาผลาญแคลอรี จริงหรือ?



การออกกำลังกายอย่างหนักและมีเหงื่อออกมาก เป็นการกระตุ้นการพัฒนากล้ามเนื้อ และส่งผลให้อัตราการเผาผลาญพื้นฐานดีขึ้น เมื่อพื้นฐานดี เพียงแค่ขยับร่างกายก็สามารถกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นด้วย

เมื่อออกกำลังกายแล้วมีเหงื่อออก เป็นเพราะร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน จึงมีความร้อนเกิดขึ้นและเพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะตัวร้อนเกินไป (Hyperthermia) ซึ่งพบบ่อย คือภาวะของโรคลมแดด (Heat Stroke) ร่างกายจึงต้องมีระบบระบายความร้อน (Cooling system) ที่ดี จึงสร้างเหงื่อขึ้นเพื่อระบายความร้อนและปรับสมดุลอุณหภูมิของร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันระบบในร่างกายล้มเหลว ส่วนน้ำหนักที่ลดลงหลังออกกำลังกาย ก็คือปริมาณเหงื่อที่ร่างกายขับออกมา

การออกกำลังกายให้เหงื่อออกมาก ๆ จะช่วยเบิร์นไขมันได้มากและถูกต้องบางส่วนเท่านั้น เพราะการออกกำลังกายให้หนักและมีเหงื่อออกมาก ด้วยการปรับระดับความหนักขึ้นเรื่อย ๆ นั้น ร่างกายจะกระตุ้นการใช้พลังงานจากไขมันไปด้วย

ส่วนการออกกำลังกายกับการเผาผลาญไขมัน เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายในระดับที่ไม่หนักมาก ร่างกายจะเผาผลาญไขมันเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งยังเป็นช่วงที่ไม่เกิดความร้อนสะสมในร่างกายมากนัก ร่างกายจึงไม่จำเป็นต้องขับเหงื่อออกมา แต่เมื่อใดก็ตามที่มีการออกกำลังกายหนักขึ้น ร่างกายจะไม่สามารถใช้พลังงานจากไขมันได้อย่างต่อเนื่อง อันเนื่องจากร่างกายไม่สามารถดึงพลังงานจากไขมันมาใช้ได้ทันกับความต้องการพลังงานในร่างกาย ดังนั้น ร่างกายจึงมีแนวโน้มที่จะต้องใช้พลังงานจากแป้งมากขึ้น ซึ่งขั้นตอนการใช้พลังงานจากแป้งนั้นใช้เวลาน้อยกว่าไขมัน

หากมีการออกกำลังกายต่อเนื่องและหนักหน่วงขึ้น ร่างกายที่กำลังใช้พลังงานจากแป้งก็จะเริ่มสะสมความร้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นถึงจุดที่ร่างกายจะผลิตเหงื่อออกมามากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดของการออกกำลังกายอย่างหนักและมีเหงื่อออกมากไม่ว่าจะใช้พลังงานจากแป้งหรือไขมันก็ตาม ยังเป็นการกระตุ้นการพัฒนากล้ามเนื้อ ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญในแต่ละวัน (Basal metabolic rate) เพิ่มขึ้น เมื่ออัตราการเผาผลาญพื้นฐานดีขึ้น เพียงแค่ขยับร่างกายในชีวิตประจำวันก็สามารถกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ช่วยเผาผลาญไขมัน แต่ต้องอยู่ในระดับที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วระดับหนึ่งเพื่อให้เลือดสูบฉีด ร่างกายได้ดึงไขมันมาใช้ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และยังเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน (เมตาบอลิซึม) ซึ่งการทำคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกระตุ้นเท่ากับการเล่นเวท

สรุปแล้ว เหงื่อออกมากแสดงว่าเผาผลาญไขมันได้มากเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งเหงื่อออกเยอะหมายความว่า ร่างกายเราระบายความร้อนได้ดี แต่ไม่ใช่ว่าไขมันถูกขับมาทางเหงื่อ ซึ่งการเผาผลาญไขมันได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับประเภทของการออกกำลังกาย

# ชวนทำ...ขนม Low calories

แต่ไม่ low ความอร่อย



กระแสรักสุขภาพเป็นเทรนด์ที่กำลังฮิตจากผู้คนทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทั้งในกลุ่มของคนรุ่นใหม่ ไปจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ และยิ่งเคยมีการระบาดของโรค COVID-19 ก่อให้เกิดกระแสการตื่นตัวของการระวังป้องกัน รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง จะเห็นได้ว่า**ปัจจุบันมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มที่เน้นเรื่องสุขภาพมากขึ้น** เช่น อาหารคลีน เบเกอรี่สูตรไร้แป้ง ไร้น้ำตาล รวมทั้งเครื่องดื่มสูตรลดน้ำตาลลง เป็นต้น

สำหรับนิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีอยากชวนคุณผู้อ่านทุกท่านมาลองทำขนมสูตร low แคลอรีกันค่ะ นั่นก็คือเมนู **เค้กโยเกิร์ตสตอร์วเบอร์รี่** ซึ่งดัดแปลงมาจากเมนูชีสเค้ก ปกติชีสเค้กจะเป็นขนมที่ให้พลังงาน ไขมัน และน้ำตาลสูง เพราะมีส่วนผสมของครีมชีส วิปปิ้งครีม และนมข้นหวาน เป็นต้น แต่สูตรที่นำเสนอนี้หลีเลือกใช้**กรีกโยเกิร์ตธรรมชาติแทนครีมชีส** ซึ่งกรีกโยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี มีไขมันและน้ำตาลน้อย มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ส่วนฐานเค้ก หลีเลือกใช้ Granola ธรรมชาติผสมเนยถั่วและน้ำมันรำข้าวแทนการใช้แครกเกอร์และเนย ซึ่งเนยเป็นไขมันอิ่มตัว อาจส่งผลต่อไขมันในเลือดสูงได้ สำหรับซอสสตอร์วเบอร์รี่ที่ราดตกแต่งเค้กก็เป็นสูตรน้ำตาลน้อยค่ะ

นอกจากพลังงานในขนมที่ลดลงแล้ว ยังได้คุณค่าสารอาหารที่เพิ่มขึ้นจากสูตรชีสเค้กทั่วไปอีกด้วยค่ะ เราลองมาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยค่ะ

## เค้กโยเกิร์ตสตอร์วเบอร์รี่

### 🍓 ซอสสตอร์วเบอร์รี่

ส่วนผสม

สตอร์วเบอร์รี่แช่แข็ง 200 กรัม  
น้ำตาลทราย 20 กรัม

### วิธีทำซอสสตอร์วเบอร์รี่

1. พักสตอร์วเบอร์รี่แช่แข็งให้ละลาย จากนั้นนำมาสับหรือปั่นให้ละเอียด
2. นำสตอร์วเบอร์รี่ใส่หม้อ ตามด้วยน้ำตาลทราย ตั้งไฟกลาง คนเป็นระยะ ๆ จนน้ำตาลทรายละลายหมดและซอสเหนียวขึ้น ปิดไฟ พักให้เย็นสนิทก่อนนำมาใช้

**เคล็ดลับ:** สามารถเปลี่ยนสตอร์วเบอร์รี่เป็นผลไม้ชนิดอื่นที่มีรสเปรี้ยวได้ เช่น บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่



### 🍓 ฐานเค้ก

ส่วนผสม

Granola รสธรรมชาติ 200 กรัม  
เนยถั่ว ชนิดบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมันรำข้าว 3 ช้อนโต๊ะ  
กลิ่นวานิลลา 1/2 ช้อนชา

**เคล็ดลับ :** การอบฐานเค้กเพื่อให้ฐานมีกลิ่นหอมมากขึ้น แต่ถ้าบางบ้านไม่มีเตาอบ ก็ไม่เป็นอะไรค่ะ กรุใส่พิมพ์แล้วกดให้เรียบ นำแช่ตู้เย็นให้แข็งตัวได้เลย

### 🍓 ตัวเค้ก

ส่วนผสม

กรีกโยเกิร์ต รสธรรมชาติ 600 กรัม  
นมจืดพร่องมันเนย 100 มิลลิลิตร  
ผงเจลาติน 1 ช้อนโต๊ะ  
สตรอว์เบอร์รี่สด สำหรับตกแต่ง

### วิธีทำฐานเค้ก

1. เตรียมพิมพ์เค้กขนาดและรูปร่างตามชอบ (ห้เลือกใช้พิมพ์ครึ่งวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 เซนติเมตร จำนวน 4 พิมพ์)
2. บดหรือปั่น Granola ให้ละเอียด ใส่เนยถั่ว น้ำมันรำข้าว และกลิ่นวานิลลา คนผสมให้เข้ากัน กรุใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ กดด้วยก้นแก้วให้เรียบ นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 120 องศาเซลเซียส อบประมาณ 5-10 นาที จนมีกลิ่นหอม และ Granola มีสีเหลืองทอง นำออกจากเตาอบพักให้เย็นสนิท จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นให้แข็งตัว ก่อนนำมาใช้



### วิธีทำ

1. นำ นมจืด พร่องมันเนย กับ ผงเจลาตินคนผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อน หมั่นคนจนกระทั่งนมอุ่นและผงเจลาตินละลายเข้ากันดี พักไว้ให้เย็นสนิท
2. เทโยเกิร์ตใส่ชามผสม จากนั้นเทนมผสมเจลาตินที่ละน้อย คนให้เข้ากันดี
3. เทโยเกิร์ตลงพิมพ์ที่เตรียมไว้ แต่งหน้าด้วยซอสสตรอว์เบอร์รี่ ใช้ไม้แหลมลากให้เป็นลายตามชอบ หรือหั่นสตรอว์เบอร์รี่เป็นชิ้นบาง ๆ วางบริเวณขอบพิมพ์ แล้วราดด้วยโยเกิร์ตที่เตรียมไว้
4. นำแช่ตู้เย็นอย่างต่ำ 3 ชั่วโมง หรือจนแข็งตัวดี ตกแต่งด้วยสตรอว์เบอร์รี่สด พร้อมเสิร์ฟ



สำหรับสูตรเค้กโยเกิร์ตสตรอว์เบอร์รี่ที่นำเสนอ ไม่ยากอย่างที่คิดไว้เลยใช่ไหมคะ ไม่มีประสบการณ์ในการทำขนม แต่เราก็สามารถทำขนม low แคลอรี แต่ไม่ low ความอร่อย ไว้รับประทานหรือทำเป็นของขวัญให้กับคนที่เรารักได้ค่ะ หวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านจะลองกลับไปทำกันดูนะคะ :)

# สุดความสดชื่น กับละอองฝนที่ เชียงใหม่

สวัสดีหน้าฝนกับท่านผู้อ่าน @Rama ทุกท่านค่ะ หน้าฝนคราใดเราก็มักจะคิดถึงป่าเขาและสถานที่สีเขียว ๆ ที่ชุ่มฉ่ำไปด้วยน้ำฝน ซึ่งปีนี้เราไม่พลาดที่ไปชมความสวยงามและเขียวขจีของเชียงใหม่ในหน้าฝนกันค่ะ

ทริปนี้เราใช้วันหยุดสุดสัปดาห์ เสาร์-อาทิตย์ 2 วัน ไปพักผ่อนเพื่อชาร์จพลังกันช่วงสั้น ๆ แต่ได้ความสดชื่นกลับมาเต็มที่เลยคะ

เริ่มต้นการเดินทาง ท้องต้งอึมคะ เราแวะร้านอาหารสุดฮิต “ศาลากาแฟ” ที่มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวานคะ บรรยากาศร่มรื่น เหมาะกับผู้ที่ชื่นชอบบรรยากาศธรรมชาติมากคะ



ศาลากาแฟ



## วัดป่าดาราภิรมย์

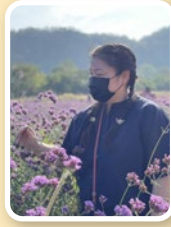


วัดป่าดาราภิรมย์ ตั้งอยู่ตำบลริมใต้ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพระอารามหลวงลำดับที่ 7 ของเชียงใหม่ ที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของสถาปัตยกรรมล้านนาได้เป็นอย่างดี บรรยากาศร่มรื่นและเงียบสงบ เดิมพื้นที่ของวัดเคยเป็นป่าช้าทั้งร้างที่ตั้งอยู่ใกล้กับสวนเจ้าสหาย ในเขตของพระตำหนักดาราภิรมย์ของเจ้าดารารัศมีมาก่อน แต่หลังจากที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้ธุดงค์มาพำนักและบำเพ็ญกรรมฐานที่ป่าช้าแห่งนี้ เนื่องจากเป็นสถานที่อันเงียบสงบ ต่อมาจึงมีพระสงฆ์เข้ามาบำเพ็ญกรรมฐานกันมากขึ้น พอชาวบ้านผ่านมาเห็นจึงเกิดความศรัทธา ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างวัดขึ้นชื่อว่า วัดป่าวิเวกจิตตาราม หรือ วัดป่าเรไร ถวายเพื่อให้ใช้ในกิจการสงฆ์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2484 เจ้าลดาคำ ณ เชียงใหม่ ทายาทของเจ้าดารารัศมี ก็ได้ถวายที่ดินที่อยู่เขตพระราชฐานพระตำหนักเจ้าดารารัศมีแห่งนี้ให้แก่วัด และเปลี่ยนชื่อมาเป็น วัดป่าดาราภิรมย์ จนถึงปัจจุบันนี้คะ



“สวนสัตว์แมลงสยาม” เป็นพิพิธภัณฑ์เชิงเรียนรู้แบบบูรณาการที่สนุกสนานและน่าตื่นเต้นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็ก ๆ โดยมีคำจำกัดความว่า “พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้และฟาร์มแมลงมีชีวิต” ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2549

โดย อาจารย์พิสุทธิ์ เอกอำนวย ผู้ซึ่งสนใจและรักงานด้านแมลงมาก ได้รวบรวมตัวอย่างแมลงจากทั่วโลกมานานกว่า 40 ปี มีทั้งแมลงแปลก แมลงหายาก แมลงสวยงามที่น่าสนใจมากมาย และได้นำมาจัดแสดงเป็นนิทรรศการความรู้ด้านกีฏวิทยา เปิดให้เด็ก ๆ และผู้ที่สนใจเข้าชม ทั้งในรูปแบบแมลงสะสม และแมลงมีชีวิต เพื่อมุ่งหวังให้เป็นสถานที่ที่จะช่วยส่งเสริมเรื่องการศึกษา วิจัยพัฒนา และเผยแพร่ข้อมูลด้านกีฏวิทยาในเมืองไทยให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น



ในปี พ.ศ.2554 พิพิธภัณฑ์แมลงสยาม ได้รับคัดเลือกให้เป็น“พิพิธภัณฑ์ต้นแบบการเรียนรู้ภาคเหนือ”(Discovery Museum Knowledge Model Project) จากสถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ (National Discovery Museum Institute) เพื่อเป็นต้นแบบพิพิธภัณฑ์เพื่อการเรียนรู้ของภาคเหนือ

ภายในพิพิธภัณฑ์ แบ่งออกเป็น 2 โซนใหญ่ ๆ ที่น่าสนใจดังนี้

1. ส่วนพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แมลง (Discovery Museum Zone) เป็นอาคารเก็บและรวบรวมตัวอย่างแมลงทั้งของไทยและของต่างประเทศมากมาย นำมาจัดแสดงเป็นนิทรรศการความรู้ 2 ภาษา

2. ส่วนแมลงมีชีวิต (Live Insect Breeding Zone) โซนสวนด้านหลังจัดเป็นฟาร์มเพาะเลี้ยงแมลงหลายชนิดหลายสายพันธุ์ เพื่อให้ผู้เข้าชมได้สัมผัสเรียนรู้วงจรชีวิตของเหล่าแมลงชนิดต่างๆ อย่างใกล้ชิด ได้แก่ สวนผีเสื้อ ดั่งสวยงาม แมงมุมยักษ์ แมงป่อง ตั๊กแตนกิ่งไม้ ตั๊กแตนใบไม้ ตั๊กแตนตำข้าว จิ้งหรีด แมงและแมลงตามฤดูกาล

# สวนสัตว์แมลงสยาม



กันนี้ เวลาสัมผัสหรือจับสิ่งมีชีวิตต้องมีเจ้าหน้าที่ดูแล-ก-



## การเดินทางไปยังจังหวัดเชียงใหม่

### เดินทางโดยรถส่วนตัว

- เส้นทางแรก ใช้ทางหลวงหมายเลข 32 หรือสายเอเชีย ผ่านอยุธยา ถึงนครสวรรค์ ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 ไปกำแพงเพชร ผ่านตาก เมื่อถึงอำเภอเถิน แยกซ้ายเข้า ทางหลวง หมายเลข 106 ผ่านอำเภอลี้ อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ถึงเชียงใหม่ ระยะทางประมาณ 690 กิโลเมตร
- เส้นทางที่สอง จากกรุงเทพฯ เดินทางตาม เส้นทางแรก ผ่านอำเภอเถินไปจนถึงจังหวัดลำปาง แยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 11 ผ่านอำเภอห้างฉัตร อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ผ่านอำเภอสารภี ถึงตัวเมืองเชียงใหม่ ระยะทางประมาณ 695 กิโลเมตร

**เดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง** มีให้เลือกใช้บริการทั้งรถธรรมดาและรถปรับอากาศ ออกเดินทางจากกรุงเทพฯ ทุกวันสถานีขนส่งสายเหนือหรือหมอชิตใหม่ ถนนกำแพงเพชร 2 ปลายทางสถานีขนส่งอาเขต จังหวัดเชียงใหม่

**เดินทางโดยรถไฟ** จากกรุงเทพฯ สถานีรถไฟหัวลำโพง วิ่งไปสุดทางที่สถานีรถไฟเชียงใหม่ มีรถวิ่งให้บริการทุกวัน ทั้งรถเร็ว รถด่วน รถด่วนพิเศษนครพิงค์ และรถด่วนพิเศษสปริงเตอร์ ซึ่งจะใช้เวลาเดินทางช้า-เร็วต่างกัน

**เดินทางโดยเครื่องบิน** ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง สามารถเลือกใช้บริการสายการบินได้ทั้งจากสนามบินดอนเมือง และท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ

ขอขอบคุณ

<https://travel.trueid.net/detail/PZoWWKy78G0Z>

<https://th.wikipedia.org/wiki/วัดป่าดาราภิรมย์>

<https://www.museumthailand.com/th/museum/SIAM-INSECT-ZOO->



แก้ปวดทุกอาการ  
ได้ผลแน่นอน สั่งเลย!

ลองซื้อกินดูหน่อย...

# ทำไม? จึงไม่ควร ซื้อยากินเอง

เมื่อมีความเจ็บป่วยไม่สบายเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ทุกคนคิดถึงก็คงเป็น “ยา” และช่องทางการได้มาซึ่งยานั้นก็มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาล หรือไปหาคุณเภสัชกรที่ร้านยา แต่วิธีที่กล่าวไปนั้นก็อาจจะต้องใช้เวลาและไม่ได้สะดวกสบายสำหรับทุกคนเสมอไป และบางครั้งอาจจะต้องเหนื่อยใจกับการขัดแย้งกับบุคลากรทางการแพทย์ ที่ให้บริการได้ไม่ถูกใจไปบ้าง บางคนจึงเลือกเข้าถึงยาโดยการ “**ซื้อยากินเอง**” ไม่ว่าจะเป็นจากทางออนไลน์ จากโฆษณาต่าง ๆ จากร้านยาที่ไม่มีเภสัชกร รวมถึงการซื้อยาตามคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จัก ในบทความนี้จะมาพูดถึงเหตุผล 3 ข้อ ที่คุณ **ไม่ควรซื้อยากินเอง**

## 1. เป็นอันตราย



ยาที่ได้รับมาจากบุคคลที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์หรือแหล่งที่มาที่ไม่น่าเชื่อถือ อาจเป็นยาที่ไม่มีมาตรฐาน เสื่อมคุณภาพ หรือเป็นยาปลอม หากรับประทานหรือใช้ไปแล้ว อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ แทนที่จะเป็นการรักษาความเจ็บป่วย กลับจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้

## 2. ผลของยาไม่ได้เหมือนกันทุกคน



การเลือกใช้ยาให้กับผู้ป่วยในแต่ละราย **ผู้ป่วยแม้มีอาการป่วยเดียวกัน ไม่ได้หมายความว่า จะต้องได้รับยาที่เหมือนกัน** เช่น หากมีสภาพร่างกายที่ไม่เหมือนกันบางอย่าง เช่น ภูมิแพ้ยา หรือเป็นผู้สูงอายุที่ต้องระมัดระวังในการใช้ยาบางอย่าง หรือมีโรคร่วมที่เป็นข้อห้ามของการใช้ยาบางชนิด เช่น การแพ้ยา หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้า ดังนั้น การเลือกใช้ยาตามคนอื่น หรือการที่คนอื่นใช้ยานี้แล้วได้ผลดี จึงไม่ได้หมายความว่าเราจะได้ผลดีนั้นเหมือนคนอื่นเสมอไป

## 3. ผิดกฎหมาย



กฎหมายหลักที่ใช้ในการควบคุมการขายยาในปัจจุบันคือ พ.ร.บ. ยา 2510 ซึ่งกำหนดให้ร้านขายยาทุกร้านต้องมีเภสัชกรคอยควบคุมดูแล เพื่อให้การใช้ยาเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย ดังนั้น การสนับสนุนร้านขายยา เว็บไซต์ หรือสื่อโฆษณาของยาที่ไม่ได้ถูกดูแลโดยเภสัชกร **จึงเหมือนการสนับสนุนการกระทำที่ผิดกฎหมาย** และอาจก่อให้เกิดอันตรายตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นนั่นเอง



# ชีวิต ดั่งสวนสวยงาม

มีสวนหย่อมเขียวขจี เหมือนมีแก้วแหวนเงินทอง เก็บออมไว้ในลิ้นชัก  
ได้หยิบจับออกมานับคราใด หัวใจช่างแสนสุข

จะเอาออกมาใช้เมื่อไหร่ก็ได้ จะมอบเป็นมรดกแก่ลูกหลาน แบ่งปันญาติมิตร  
หรือบริจาคเพื่อคนที่จำเป็น ย่อมดียิ่งนัก ก่อเกิดกุศลผลบุญทั้งนั้น

**ต้นไม้ในสวน ไม้ใหญ่ไม้เล็ก ไม้ใบไม้ดอก พร้อมไม้พุ่ม** ล้วนมีทรวดทรงงดงามตามที่เราดูแต่ต่าง  
สวนต้นไม้ดูดีแบบนี้ ประดุจเสื้อผ้าอาภรณ์และเครื่องประดับ ที่ถูกจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ  
**หมั่นตัดตกแต่งกิ่งก้านใบออกไปเสียบ้าง** ยิ่งสวยงามร่มเย็น เหมือนบริจาคเสื้อผ้าจนเหลือน้อยชิ้น  
แต่ถูกใจได้หยิบใช้แทบทุกวัน

ภารกิจ ความกังวล อุปสรรคปัญหาที่พบเจอในวันทำงาน คือ ธรรมจักรสรร  
หมายถึงการงานที่เราทำแล้วมีความสุข ดิดขัดเล็กน้อยรอให้แก้ไข เพื่อเพิ่มพูนสร้างเสริมประสบการณ์นั่นเอง  
เปรียบเป็น **ดินในสวน** ก็ย่อมได้ เมื่อสัมผัสเข้าที่เท้า สากเท้าบ้าง แคะล้างออกก็หาย

ความเหนื่อยล้าที่ถลอกที่เกิดขึ้น เหมือนเดินชมสวนแล้วนั่งลงบน**เก้าอี้เก้าอี้คร่ำคร่า**  
**เก้าอี้ตัวนั้นที่แสนจะนั่งสบายในสวน** นั่งพักสักเดี๋ยวจึงเกิด พักจนใจสบาย ผ่อนคลายแล้วค่อยไปต่อ

**แสงแดดจากดวงอาทิตย์** ท่านเมตตาแผ่แม่แก่สวนทุก ๆ เช้า

**แสงจันทร์นวลส่อง** สาดทอแสงผ่านท้องฟ้าลงมาแบบเกรงอกเกรงใจยามค่ำคืน  
เกิดไอร่อนนุ่มนวลละมุนหัวใจบ้างไหม

ทุกคน ล้วนมีสวนสวยงามอยู่ในใจ

# ฝึกกล้ามเนื้อ

## รักษา-ชะลอกระดูกพรุน



# 1 Farmers Walk

### ท่าที่ 1 “Farmers Walk”

- เลือกถือน้ำหนักที่สามารถถือได้นานประมาณ 5 นาที
- ถือน้ำหนักแขนตรงข้างลำตัวทั้ง 2 ข้าง
- ยึดอกและแขนไว้ตลอดเวลาที่ทำท่านี้
- พยายามเดินให้ตรงที่สุด ไม่โยกหรือเอนตัวไปตามน้ำหนักขณะเดิน
- ทำต่อเนื่อง ครั้งละ 1 นาที แนะนำให้ทำอย่างน้อย 5 ครั้ง

# 2 Dynamic Squat

### ท่าที่ 2 “Dynamic Squat”

- ยืนแยกขาให้กว้างเท่าความกว้างสะโพก
- ดันก้นไปด้านหลัง พับตัวลงด้านหน้าเล็กน้อย
- หายใจเข้า ย่อขาลงประมาณตั้งฉากกับพื้น
- หายใจออก ดันแรงจากเท้าลุกยืนขึ้นตรง
- ครั้งต่อไป ก้าวขา 1 ข้างให้กว้างออกมากกว่าสะโพก และย่อขาตั้งฉากกับพื้น
- ลุกขึ้นยืน ชิดขาแคบเท่าความกว้างสะโพก
- ทำสลับทั้งซ้ายและขวา แนะนำ 8 - 16 ครั้งต่อรอบ







# 3

## Wall Squat

### ท่าที่ 3 "Wall Squat"

- ยืนหลังและสะโพกชิดติดกำแพง หายใจตลอดเวลา
- ก้าวเท้าทั้ง 2 ข้าง ไปด้านหน้ามากพอที่จะย่อขา โดยเข้าไม่เกินปลายเท้า
- ย่อขาลงในระดับที่เกร็งค้างไว้ 20 - 90 วินาที
- แนะนำให้ย่อขาไม่เกินมุมตั้งฉากกับพื้น

# 4

## Wall Push Up

### ท่าที่ 4 "Wall Push Up"

- ยืนมือดันกำแพง ระดับหน้าอก กว้างประมาณความกว้างหัวไหล่ แขนเหยียดตรง
- ถอยเท้าไปด้านหลัง ประมาณ 1 ก้าวพอให้ตัวเอนตรงได้และวางเท้า กว้างเท่าสะโพก
- หายใจเข้า แหม่วท้อง งอศอกให้ตัวเอนลงหากำแพง กดศอกลงเล็กน้อยระดับหน้าอก
- หายใจออก ดันกำแพงแขนเหยียดตรง
- แนะนำ 6 - 12 ครั้งต่อรอบ
- เพิ่มความยากโดย ชิดขาแคบกว่าสะโพกและยื่นแค่ปลายเท้า



# 5

## Mountain Climber

### ท่าที่ 5 "Mountain Climber"

- วางมือเท่าความกว้างไหล่ทั้ง 2 ข้าง และตรงกับหัวไหล่
- เหยียดขาตรงไปด้านหลังทั้ง 2 ข้าง วางปลายเท้ากว้าง ประมาณสะโพก
- ยกตัวเกร็งค้างไว้ ขนานพื้น ไม่แอ่นหลังและสะบัก
- ดึงขา 1 ข้างเข้าหาตัว สลับซ้ายขวา
- แนะนำให้ทำต่อเนื่อง 20 - 60 วินาที





# Let's Workout!

## ออกกำลังกาย กันเถอะพวกเรา

คำแรกสุด ก็คงหนีไม่พ้นคำศัพท์ที่เราเรียนกันมา แต่เล็กแต่น้อยอย่างคำว่า **Exercise** (/ˈeksəsaɪz/) ซึ่งนอกจากเป็นคำนามหมายถึง**การออกกำลังกาย**แล้ว คำนี้ยังใช้เป็นคำกริยาได้ด้วยนะค่ะ อย่างไรก็ตาม จะมีอีกคำที่มีความหมายเดียวกัน คือ **Workout** (/ˈwɜːkaʊt/) โดยทั้งสองคำมีความหมายเหมือนกันนี้แหละค่ะ แต่ **Workout** เป็น **Phrasal verb** หรือกลุ่มคำกริยาที่เจ้าของภาษาจะใช้ในความหมายของการออกกำลังกายมากที่สุด (พูดง่าย ๆ คือ ถ้าใช้คำนี้จะดู อ้วย คนนี้ดูใช้ภาษาอังกฤษได้เป็นธรรมชาติกว่า)

และเมื่อมีการออกกำลังกายแล้ว ก็ต้องมีสถานที่ออกกำลังกายด้วย ศัพท์ที่เราคุ้นคือ **Fitness** (/ˈfɪtnəs/) คำนี้คนไทยมักเข้าใจผิดว่า “**ฟิตเนส**” หมายถึงสถานที่ออกกำลังกาย แต่จริง ๆ แล้วคำคำนี้แปลว่า “**สมรรถภาพของร่างกาย**” ไม่ใช่สถานที่ออกกำลังกายอย่างที่เรเข้าใจ เพราะฉะนั้นในกรณีถ้าจะสื่อความหมายของสถานที่ ๆ ใช้ออกกำลังกาย ต้องใช้คำว่า **Fitness center** (/ˈfɪtnəs ˈsentə(r)/) หรือใช้คำว่า **Gym** (/dʒɪm/) แทนจะดีกว่าค่ะ

ที่นี้ เรารู้กันดีว่าก่อนและหลังการออกกำลังกายก็ต้องการวอร์มอัพ (**Warm-up**) และ **Cool down** (/ku:l daʊn/) **Warm-up** หมายถึง **การอบอุ่นร่างกาย** ใช้ก่อนออกกำลังกาย ส่วน **Cool down** หมายถึง **การออกกำลังกายให้ช้าลงก่อนหยุดออกกำลังกาย** ทั้งนี้ก็เพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย อย่างการปวดเมื่อย การเคล็ดขัดยอกอะไรแบบนี้ค่ะ

กระแสรอกกำลังกายในหมู่คนรักสุขภาพไม่เคยจางหายไปเลยนะค่ะ เพราะเป็นที่รู้กันดีว่า “**กีฬา ก็กีฬา เป็นยาวิเศษ**” การออกกำลังกาย เป็นประจำ และสม่ำเสมอแน่นอนทำให้สุขภาพดี อ่อนกว่าวัย อารมณ์ดี หุ่นดี และไม่ปวดหลัง (จริง ๆ นะ คนเขียนออกกำลังกายสม่ำเสมออยู่ช่วงหนึ่ง ที่เคยปวดคอปวดหลังจากออฟฟิศซินโดรม (**Office Syndrome**: /ˈɒfɪs ˈsɪndrəʊm/) คือไม่มีเลย แต่หลังจากกลับมาขี่เกียจ ก็นั่นแหละค่ะ ตามสภาพ T-T) นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เบาหวาน และโรคอ้วน อีกด้วย ดังนั้น แน่ใจว่าในการออกกำลังกาย บางครั้งเราจะพบศัพท์ภาษาอังกฤษเยอะเยอะไปหมดที่อาจทำให้เรางงกันบ่อย ๆ มาดูกันดีกว่าค่ะว่า Vocabulary ที่เป็นประโยชน์ต่อคุณนี่อ่าน @Rama ที่เป็นคนรักสุขภาพ นั้นจะมีอะไรบ้าง มาค่ะ เริ่มกันเลย!



การออกกำลังกายมีหลายแบบอย่างที่เราคุ้น  
กีฬาหลาย ๆ ประเภทก็นับเป็นการออกกำลังกายที่ดี แต่ใน  
ฉบับนี้จะขออนุญาตพูดถึงประเภทของการออกกำลังกายที่ทำให้  
ร่างกายได้สูบน้ำเลือดแบบจริงจังนะคะ ในส่วนของ**การออกกำลังกาย**  
**เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต** เรามักเรียกกัน  
สั้น ๆ ว่า Cardio (/ˈkɑːdiəʊ/) มาจากคำเต็ม ๆ คือ **Cardiovascular exercise**  
(/ˌkɑːdiəʊˈvæskjələ(r) ˈeksəsaɪz/) จะเป็นรูปแบบการเน้นการออกกำลังกายที่  
จะทำการเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย ช่วยเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนดี สามารถช่วยลด  
ความตึงเครียดได้ อีกทั้งยังช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรงอีกด้วย การออกกำลังกาย  
แบบ Cardio ได้แก่ **การวิ่ง (Running: /ˈrʌnɪŋ/)** **ปั่นจักรยาน**  
(**Biking: /ˈbaɪkɪŋ/)** **เดินเร็ว (Brisk Walking: /brɪsk ˈwɔːkɪŋ/)**  
**การใช้ลู่วิ่ง (Treadmill: /ˈtredmɪl/)** ซึ่งเป็นการคาร์ดิโอแบบที่  
เรียกว่า **Steady State (/ˈstedi stert/)** หรือ**การทำคาร์ดิโอแบบ**  
**ต่อเนื่องประมาณ 30-60 นาที** ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายแบบ  
ต่อเนื่องและใช้เวลานาน โดยส่วนใหญ่แล้วการทำคาร์ดิโอประเภท  
นี้ เน้นที่การออกกำลังกายที่ความเร็วเท่าเดิม ขณะที่คาร์ดิโออีกแบบที่  
เรามักจะเห็นว่า ฮอตฮิตในหมู่คนผู้สนใจการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและ  
ต้องการเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ได้แก่ **High Intensity Interval Training** หรือ **HIIT** เป็น**การทำคาร์ดิโอแบบ**  
**สั้น ๆ เป็นเซต ๆ เน้นการใช้เวลาน้อย แต่เน้นการออกกำลังกายหนักสลับกับเบา** เช่น การฝึกด้วยการวิ่งเร็วสลับกับเดิน  
หรือการยกเวทแบบหลาย ๆ ท่าติดต่อกันโดยไม่พัก



เมื่อมีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแล้ว ก็ต้องมีการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง (**Weight training: /ˈweɪt treɪnɪŋ/**) หมายถึง **การฝึกออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก** อาจยกด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างเช่น **ดัมเบลล์ (Dumb-bell: /ˈdʌm bel/)** **ดัมเบลล์หูก (Kettlebell: /ˈkɛtlbɛl/)** **บาร์เบล (Barbell: /ˈbɑːbɛl/)** และอุปกรณ์เวทเทรนนิ่งอื่น ๆ ที่เราพบเจอในฟิตเนส อย่าง**เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน และลำตัว (Cable Crossover Machine: /ˈkeɪbl ˈkrɒsəʊvə(r) məˈʃiːn/)** หรือแม้กระทั่ง **Leg Press Machine (/leg pres məˈʃiːn/)** นอกจากนี้ยังมี**การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักของตัวเอง**ที่เรียกว่า **Body weight (/ˈbɒdi weɪt/)** ตัวอย่างเช่นด้วยวิธี **Squat (/skwɒt/)** การฝึกท่าสควอทเป็นการนั่งยอง ๆ เหมือนนั่งเก้าอี้**อากาศ Lunge (/lʌndʒ/)** เป็นการฝึก**ต้นขา Crunch (/krʌntʃ/)** ฝึก**ความแข็งแรงของหน้าท้อง Push-up (/ˈpuʃ ʌp/)** การฝึกท่าดันพื้น หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ **วิดพื้น วิดพื้น นันเอง** โดยเวทเทรนนิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน ที่ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านจากการยกน้ำหนัก ซึ่งจะช่วยให้**เพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อนั่นเอง**

ออกกำลังกายในแบบที่ได้ยกตัวอย่างไปนั้น เป็นเพียงการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถนะในชีวิตประจำวันสำหรับคนที่น้ำหนักเกินหรือน้ำหนักน้อยเกินไป อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีการออกกำลังกายอีกหลากหลายแบบที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง การเล่นเกมให้หลากหลายประเภทเข้าไว้ ให้เข้ากับสภาพร่างกายของเราก็เป็นสิ่งสำคัญนะคะ มาออกกำลังกายกันนะคะทุกคน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคคะ

**อ้างอิง :**

- Amber Sayer. The Manual. "Here Is the Difference Between Workouts and Exercises". [Online]. <https://www.the-manual.com/fitness/workouts-versus-exercises/>.  
- Cleveland Clinic. "The (Many) Benefits of a Cardio Workout". [Online]. <https://health.clevelandclinic.org/the-many-benefits-of-a-cardio-workout/>.  
- Paul Rogers. VeryWellFit. "Bodyweight Exercises for Developing Fitness and Strength". [Online]. <https://www.verywellfit.com/top-bodyweight-exercises-for-fitness-and-strength-3498251>.



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/)