



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# จุดเริ่มต้น ของสุขภาพดี

- เกลือแร่ แบบไหน กินยังไ้
- 3 ความเชื่อ  
เกี่ยวกับตะคริว
- ชวนทำ...ลูกชิ้นกุ้ง  
โฮมเมด







# Dean's Talk

สวัสดีครับท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน

**“อาหารคือยารักษาโรค”** เป็นคำกล่าวที่เป็นจริงเสมอ ขณะเดียวกันถ้ารับประทาน**อาหารที่เค็มหรือมีเกลือมากเกินไป** เป็นสาเหตุก่อโรคได้หลายชนิด นิตยสาร @Rama ฉบับนี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมาให้ท่านอ่านครับ

การรับประทานอาหาร อย่างที่เราทราบกันดีคือ ควรรับประทานให้ได้**สารอาหารครบ 5 หมู่** ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ อาหารที่มีสารอาหารเหล่านี้อยู่ในมีอยู่หลากหลาย และสาเหตุของการก่อโรคต่าง ๆ ก็ยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการกินของคนในประเทศนั้น ๆ ด้วย คนไทยมีพฤติกรรมการกินอาหารค่อนข้างเค็ม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้ร่วมมือกับเครือข่ายลดบริโภคเค็ม และ สสส. ทำการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร พบว่า **คนไทยกินโซเดียมสูงถึง 3.6 กรัม เกินกว่าความต้องการของร่างกายถึงเกือบ 2 เท่า** โดยปกติแล้วปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวันไม่ควรเกิน 2 กรัมต่อวัน หรือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน กระผมในฐานะของคณะแพทย์ อยากให้ทุกคนได้เข้าใจถึงอันตรายจากการกินเค็ม และ**อยากให้ร่วมกันลดบริโภคโซเดียมลดลง** เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วครับ เรามาลดการบริโภคเค็มด้วยกันครับ

ในท้ายนี้ ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว มีฝนตกและสภาพอากาศที่อาจแปรปรวน **ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านระมัดระวังในการเดินทาง พกพาร่มและเสื้อกันฝน และหมั่นดูแลสุขภาพตัวเองกันด้วยนะครับ**

ด้วยความห่วงใย

ศ.คลินิก นพ.อาทิตย์ อังกานนท์  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



**มหาวิทยาลัยมหิดล**  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**เจ้าของลิขสิทธิ์**

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี  
กรุงเทพมหานคร 10400



# Editor's Talk

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน ขอต้อนรับเข้าสู่ฤดูฝนที่ชุ่มฉ่ำค่ะ เนื้อหาฉบับนี้มีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

ขอเริ่มที่วิธีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาแบบไม่ใช้อุปกรณ์ ซึ่งเหมาะสำหรับนักกีฬาสายวิ่งทุกคน เป็นเรื่องน่ารู้ สามารถทำตามได้โดยง่าย เพื่อการฝึกกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรงและมีความต้านทานต่อการวิ่งมากยิ่งขึ้น พลิกอ่านได้ที่คอลัมน์ Rama Exercise ค่ะ ตามด้วยเรื่อง “จุดเริ่มต้นของสุขภาพดี” เป็นบทความเกี่ยวกับอาหาร ตามที่เราได้ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อาหารที่เรารับประทาน ควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน เรื่อง “จุดเริ่มต้นของสุขภาพดี” ในฉบับนี้กล่าวถึงรายละเอียดของอาหารสุขภาพและการรับประทาน “เกลือ” เราควรรับประทานอาหารที่มีเกลือน้อยหรือปราศจากโซเดียม คอลัมน์ Health Station มีข้อมูลอาหารที่ลดโซเดียมเพื่อลดการบริโภคเกลือ อ่านแล้วเราจะทราบว่าอาหารชนิดใดบ้างที่มีปริมาณเกลือ หรือโซเดียมสูงค่ะ นอกจากเรื่องราวของสารอาหาร เรามีเรื่องเกี่ยวกับ “เกลือแร่” ที่ไม่ใช่ สารน้ำเกลือแร่ ที่เรารู้เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อหรือการเสียน้ำ เกลือแร่ชนิดนี้คืออะไร มีวิธีใช้ให้ถูกต้องอย่างไร อ่านได้ในคอลัมน์ Rama RDU ค่ะ และเรามีเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับ “อาการตะคริว” ซึ่งพบกันได้บ่อย ๆ มาให้อ่านเพื่อทราบถึงสาเหตุการเกิดภาวะ “ตะคริว” และวิธีระวังป้องกันไม่ให้เกิดหรือแก้ไขอาการตะคริว อ่านข้อมูลได้ในคอลัมน์ Believe it or not ? ค่ะ

ฉบับนี้ขอแนะนำคอลัมน์ใหม่แกะกล่อง ที่เราจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักอาชีพที่เราักสงสัยว่า ทำไมถึงเรียกว่า พยาบาลเยี่ยมบ้าน แล้วเขามาเยี่ยมอะไรเราที่บ้าน แล้วทำไมต้องมาเยี่ยมถึงบ้านเลย ไปติดตามกันได้ในคอลัมน์ Live & Learn Diary ค่ะ

นอกจากที่ยกตัวอย่างมาแล้ว ยังมีเรื่องราวอื่น ๆ น่าสนใจอีกมาก คุณผู้อ่านสามารถอ่านบทความดี ๆ ทางสุขภาพของเราได้ทั้งทางนิตยสารเล่ม และทางเว็บไซต์นี้ค่ะ <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/>

หวังว่าทุกท่านคงเพลิดเพลินกับ @Rama และขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจ ระวังไม่ให้เกิดอาการหวัดในหน้าฝนนี้ เราจะสุขภาพดีไปด้วยกันค่ะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

รศ. พญ.จริยา ไวศยารักษ์  
บรรณาธิการนิตยสาร @Rama



ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama

โทรศัพท์ 0-2201-1723

[atrama.magz@gmail.com](mailto:atrama.magz@gmail.com),

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



## ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

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

## บรรณาธิการ

รศ. พญ.จริยา ไวศยารัตน์

## ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค  
สุธีร์ พุ่มกุมาร

## กองบรรณาธิการ

ราชนันย์ เสริมศรี  
พัชรี เต๋นณรงค์เดช  
โนรี พรรคพิบูลย์  
นันทิศา จุไรทัศน์  
มูลนิธิรามามาธิบดิน

## เลขานุการกองบรรณาธิการ

दनัย อังควัฒนวิทย์

## ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

## ฝ่ายช่างภาพ

กุสุมา ภัคดี  
เอกพจ นรวรานนท์  
เมธี บัวจุ  
วรรณวิมล มุณีแนม

## ฝ่ายอิเล็กทรอนิกส์

สาธิต หุ่นเลิศ  
รติกร สุนทรเจริญนนท์

## ฝ่ายพิสูจน์อักษร

สิทธิ แสงเจริญวัฒนา

## ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมพ์สำโรง

## ฝ่ายจัดส่ง

ระวีนา วิบุญกุล  
ลักขณา รูปใส

## ขอบคุณภาพปก

วราลี คุ่มพะเนียด  
พยาบาลหน่วยหัตถการและสังเกตอาการ  
งานพยาบาลผู้ป่วยนอก 2  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามามาธิบดิน  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# Content



## Health Station

6

ลดเค็ม ลดโซเดียม

## Believe It or Not?

8

3 ความเชื่อเกี่ยวกับตะคริว

## Giving and Sharing

9

ร่วมเพิ่มพื้นที่ บวกความหวัง

## Behind the Scene

10

ความงามของความตาย

## Relax Corner

13

คิดถึง

## THiNK+

14

ค้นหาจุดแข็งในตัวคุณ เคล็ดลับในการพัฒนาตนเอง

## Healthy Eating

16

ชวนทำ...ลูกชิ้นกุ้งโฮมเมด

## Live & Learn Diary

18

ยินดีที่ได้รู้จักพยาบาลเยี่ยมบ้าน

## Rama RDU

22

เกลือแร่ แบบไหน กินยังไง

## Rama Exercise

24

ออกกำลังกาย Lower body แบบไม่ใช้อุปกรณ์

## Vocab with Rama

26

Salt เรื่องเกลือ ๆ ในภาษาอังกฤษ

ติดตามเค็ม สจ๊วต เช็กด่วนคุณเสี่ยง  
เป็นโรคไตหรือยัง ?

สแกน QR Code >>>



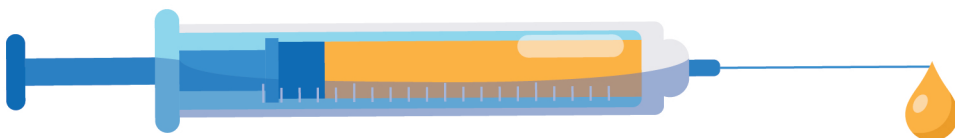


ฟัง Content สุขภาพ รูปแบบ PODCAST



เริ่มต้นด้วย EP.1 ของรายการ Reading @Rama กันด้วย

# วัคซีนไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine)



ติดตามฟังได้ทาง



**RAMA Channel**

[https://www.youtube.com/  
@RamachannelTV](https://www.youtube.com/@RamachannelTV)





# ลดเค็ม โซเดียม

ปริมาณโซเดียมที่แนะนำ  
ต่อวัน

โซเดียม

≤ 2,000  
มิลลิกรัม/วัน

เกลือ

ไม่เกิน  
1 ช้อนชา

น้ำปลา

ไม่เกิน  
4 ช้อนชา



การรับประทานอาหารรสเค็มที่มีเกลือมากเกินไปทำให้เกิดความดันเลือดสูง ส่งผลต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด และการทำงานของไต เกลือประกอบด้วยโซเดียมร้อยละ 40 และคลอไรด์ร้อยละ 60 โดยน้ำหนัก ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกและแนวปฏิบัติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข **ปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวัน คือ ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบเท่ากับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา เท่ากับหรือน้อยกว่า 5 กรัม ต่อวัน ของโซเดียมคลอไรด์)** เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง

จากการสำรวจของเครือข่ายลดบริโภคเค็ม สสส. และสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า**คนไทยกินโซเดียมสูงถึง 3.6 กรัม ซึ่งเกินความต้องการของร่างกายเกือบ 2 เท่า** โดยพบว่าการบริโภคโซเดียมสูงในคนอ้วน คนที่มีความดันโลหิตสูง คนวัยทำงาน และคนที่อาศัยอยู่ภาคใต้ ซึ่งการบริโภคโซเดียมสูงนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ อัมพาต และโรคกระดูกพรุน มากกว่า 20 ล้านคนในประเทศไทย

## แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

ได้แก่ อาหารตามธรรมชาติ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ และ ไขมัน มีปริมาณโซเดียมเพียงเล็กน้อย โดยบริโภคเฉลี่ย 500 – 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน กลุ่มเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ ชุปก้อน น้ำจิ้ม และอาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารสำเร็จรูปซึ่งมีปริมาณโซเดียมในรูปแบบสารประกอบโซเดียมหรือเรียกว่าโซเดียมแฝงมาในอาหารโดยที่รับประทานแล้วไม่ได้มีรสชาติเค็ม เช่น โมโนโซเดียมกลูตาเมตหรือผงชูรส สารกันบูด ผงปรุงรส ผงฟู

จากการศึกษาปริมาณโซเดียมในอาหารบาทวิถี (Street foods) ที่จำหน่ายในเขตกรุงเทพมหานคร โดย เนตรนภิส วัฒนสุขชาติ และคณะ จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า

ชนิดอาหารประเภทกับข้าวที่มีโซเดียมสูงสุด 5 อันดับแรกใน**อาหารกลุ่มกับข้าว** ได้แก่  
1. แกงไตปลา (4,472 มิลลิกรัม) 2. แกงเทโพ (3,249 มิลลิกรัม) 3. ผัดเผ็ดปลาตุ๋น (2,871 มิลลิกรัม) 4. แกงเขียวหวาน (2,804 มิลลิกรัม) 5. แกงส้มผักรวม (2,746 มิลลิกรัม)

แกงไตปลา

โซเดียม 4,472 มิลลิกรัม



ส้มตำปลาร้า

โซเดียม 2,916 มิลลิกรัม

ส่วนชนิด**อาหารจานเดียว**ที่มีโซเดียมสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่

1. ส้มตำปลาร้า (2,916 มิลลิกรัม)
2. ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ (2,845 มิลลิกรัม)
3. ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น (2,813 มิลลิกรัม)
4. สุกี้น้ำรวมมิตร (2,588 มิลลิกรัม)
5. บะหมี่หมูต้มยำ (2,392 มิลลิกรัม)



### ไส้กรอกทอด

โซเดียม 1,617 มิลลิกรัม



ชนิดอาหารที่มีโซเดียมสูงสุด 5 อันดับแรกใน**อาหารว่างหรือขนม** ได้แก่ 1. ไส้กรอกทอด (1,617 มิลลิกรัม) 2. คอหมูย่าง (1,561 มิลลิกรัม) 3. ทอดมันปลาทราย (1,156 มิลลิกรัม) 4. ขนมกุยช่าย (1,147 มิลลิกรัม) 5. ปอเปี๊ยะทอด (1,134 มิลลิกรัม)

ส่วน**ผลิตภัณฑ์อาหารในร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เกต**ที่มีโซเดียมสูงได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (1,500 มิลลิกรัม) โจ๊ก (1,100 มิลลิกรัม) อาหารแปรรูปประเภทไส้กรอก แฮม อาหารหมักดอง แหนม เบเกอรี่ และขนมกรุบกรอบ

## แนวทางการลดปริมาณโซเดียม

ทำอาหารปรุงเอง จำกัดปริมาณเครื่องปรุงโดยใช้น้ำปลาหรือซีอิ๊ว **ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน** ควรชิมก่อนปรุง ลดการปรุงเครื่องปรุงรส ผงชูรส ผงปรุงรสที่มีสารประกอบโซเดียมสูงในอาหารในอาหาร หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แฮม กุนเชียง ไส้กรอก หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง ปลาซึ่ม แหนม ปลาเค็ม ปูเค็ม กุ้งดอง หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใส่น้ำมาก ๆ เช่น น้ำแกง น้ำยา ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว และอ่านฉลากโภชนาการแสดงปริมาณโซเดียมก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

### บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



โซเดียม  
1,500 มิลลิกรัม

## เคล็ดลับเพิ่มรสชาติในอาหาร

ปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทาน ค่อย ๆ ปรับให้จิตลงทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง และลดทั้งความหวานและความเค็มเพื่อความกลมกล่อม ไม่ทำให้รสชาติโดดเด่นขึ้นมา ส่วนอาหารที่ขาดรสเค็มแก้ไขโดยการเติมเปรี้ยวมะนาว หรือเผ็ดด้วยพริก ใส่เครื่องเทศ ช่วยให้อาหารหอมรับประทาน ได้แก่ หอม กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบสะระแหน่ รากผักชี พริกไทย ลูกผักชี ยี่ห่วย อบเชย ลูกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู เป็นต้น

ลดความถี่  
การบริโภคอาหาร  
ที่มีน้ำจิ้ม



เครื่องเทศ  
ช่วยเพิ่มกลิ่นหอม  
ในอาหาร



- ✓ ลดปรุงเพิ่ม
- ✓ ลดซด
- ✓ ลดน้ำจิ้ม

## การณรงค์ลดเค็ม

จากการศึกษาของ ทีมสื่อสารสังคม ของ สสส. พบว่าคนไทยกินเค็มจากความรู้ถึงผลเสียของการกินเค็ม และความเคยชินกับการปรุงจนกลายเป็นเรื่องอัตโนมัติในทุกมื้อ ดังนั้นเครือข่ายลดบริโภคเค็ม สสส.จึงรณรงค์สื่อสารเน้น**ลดการปรุงเพิ่ม** เพราะในอาหารที่ซื้อจากร้านสะดวกซื้อหรือร้านอาหารมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายต่อวันอยู่แล้ว ยิ่งปรุง ยิ่งสะสม ยิ่งเสี่ยงโรคร้าย และ**ลดซด** เพราะในน้ำซุป์มีโซเดียมสะสมซ่อนอยู่มากกว่าที่คิด **ลดน้ำจิ้ม** เพราะคนไทยนิยมกินน้ำจิ้มหลายถ้วยและทำให้ได้รับโซเดียมโดยไม่จำเป็น

**การลดบริโภคเกลือ (โซเดียม) มีผลดีต่อสุขภาพและยังช่วยลดค่ารักษาพยาบาลของประเทศ** การรณรงค์ให้ได้ผลดีต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนทั้งรัฐและเอกชน และต้องใช้มาตรการต่าง ๆ ร่วมกันทั้งการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ การปรับสูตรอาหาร มาตรการทางกฎหมาย และข้อบังคับเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง



Believe It  
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า?

ผศ. ดร. นพ.ไพฑูรย์ เบ็ญจพรเลิศ  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## 3 ความเชื่อเกี่ยวกับ ตะคริว

ตะคริวเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน  
จึงมีความเชื่อที่มีจะถูกแชร์ต่อ ๆ กันมา  
ความเชื่อเหล่านี้  
เรื่องไหนจริงหรือหลอก ?

เป็นตะคริวตอนนอน



เพราะดื่มน้ำไม่พอ ?

**ความเชื่อนี้จริงบางส่วน** การสูญเสียน้ำ

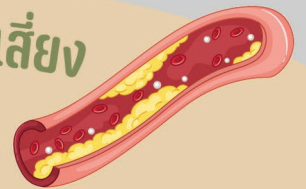
เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเป็นตะคริว สังเกตได้ว่า  
นักกีฬาส่วนมากมักเป็นตะคริวจากการออกกำลังกาย  
อย่างหนัก หรือเมื่อร่างกายเสียน้ำมาก และไม่ได้มีการยืด  
เหยียดร่วมด้วย ในคนทั่วไปที่ออกกำลังกายหรือเดินมาก  
และดื่มน้ำไม่เพียงพอก็อาจทำให้เป็นตะคริวได้  
ฉะนั้น ควรดื่มน้ำให้เพียงพอและยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่าง  
สม่ำเสมอ ในวันที่ออกกำลังกายหรือเดินเยอะ  
อาจยืนบนแท่นยืดเหยียดเพื่อช่วย  
คลายกล้ามเนื้อด้วยก็ได้

ทำอย่างไร? เมื่อเป็นตะคริว

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หากเป็นที่น่องให้กระดกขาขึ้น  
ค้างเอาไว้สักพัก กล้ามเนื้อที่เกร็งจะค่อย ๆ คลายตัวลง  
นวดเบา ๆ แต่ไม่ควรกด เพราะจะยิ่งเจ็บ หากประคบเย็น  
ตรงที่มีอาการปวด จะช่วยให้หายเร็วขึ้น โดยทั่วไปเมื่อพักแล้วตะคริว

8 จะหายได้เองใน 5 นาที หรือภายหลังการยืดเหยียด 2-3 นาที

เป็นตะคริวบ่อยมีความเสี่ยง  
หลอดเลือดแดงแข็ง ?



**ความเชื่อนี้จริงบางส่วน** เพราะตะคริวเกิดขึ้นได้

จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากความเมื่อยล้า หรือบ่งบอกว่า  
มีโรคซ่อนอยู่ก็ได้ เช่น หลอดเลือดแดงแข็งตัว ไทรอยด์  
หลอดเลือดสมอง โรคปอด เอ็นประสาทอักเสบ อย่างไรก็ตาม  
อาการปวดจากตะคริวมีความแตกต่างจากอาการปวด  
จากโรคที่ซ่อนอยู่ หากเป็นตะคริว กล้ามเนื้อจะเกร็ง  
เมื่อพักแล้วจะดีขึ้น แต่หากปวดจากโรคอื่น  
เช่น หลอดเลือดแดงแข็งตัว คนไข้จะรู้สึกเย็นและชาร่วมด้วย  
เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ จะปวดมากขึ้น  
แต่เมื่อพักแล้วอาการจะหายไป

เป็นตะคริวให้กินของเค็ม  
เพราะร่างกายขาดเกลือแร่ ?



**ความเชื่อนี้ไม่จริง**

หลายคนเชื่อว่ากินเค็มแล้วจะไม่เป็นตะคริว  
เพราะสับสนว่าเกลือแร่กับของเค็มเป็นเรื่องเดียวกัน  
หากร่างกายขาดเกลือแร่จนเกิดตะคริว แนะนำให้  
รับประทานแมกนีเซียมเสริม หรืออาหารที่มีแคลเซียม  
เพื่อป้องกันการเกิดตะคริว ซึ่งอาหารที่มีเกลือแร่หรือ  
แมกนีเซียมพบได้ในเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ และกล้วย



Giving

and Sharing

คำว่าให้...ไม่สิ้นสุด

มูลนิธิรามาธิบดีฯ

รามา 1

ร่วมเพิ่มพื้นที่  
บวกความหวัง

มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มูลนิธิรามาธิบดี



ขอเชิญร่วมเป็นพลังบวกหนึ่ง  
บริจาคสร้างอาคารโรงพยาบาลรามาธิบดีและย่านนวัตกรรมโยธี  
เพิ่มพื้นที่...ที่ทุกการรักษาเป็นไปได้



สแกนเพื่อบริจาค  
ผ่านแอปธนาคาร

ชื่อบัญชี มูลนิธิรามาธิบดี



090-3-50015-5



879-2-00448-3



026-3-05216-3



@ramafoundation

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

สามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า\*

\*กรุณาส่งหลักฐานการบริจาคมาที่มูลนิธิรามาธิบดีฯ เพื่อรับสิทธิลดหย่อนภาษี 2 เท่า หากไม่ส่งหลักฐาน จะไม่ได้รับสิทธิดังกล่าว

คำว่าให้...ไม่สิ้นสุด



# ความงาม ของ ความตาย



ในคำคืนที่ทุกคนกำลังเฉลิมฉลองเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ความงามของพลุที่เจิดจรัสบนท้องฟ้าเรียกความสนใจของผู้คนได้เป็นอย่างดี แสงหลากสีพุ่งทะยานบนท้องฟ้ากระจายเป็นรูปต่าง ๆ อย่าง

สวยงามก่อนจะค่อย ๆ ร่วงหล่นกลายเป็นธุลี และมีพลุลูกใหม่พุ่งขึ้นมาทดแทนซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนบรือยพัน เสียงผู้คนอื้ออึงชื่นชมความงดงามทั้งแสง สี และเสียงที่ตระการตานั่นล้วนสร้างความทรงจำ รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะแห่งความเชื่อมั่น ทุกคนกำลังจะก้าวผ่านวันเวลาสู่ปีพุทธศักราชใหม่ ฉันทกับพี่ราตรีเองก็เช่นกัน

พี่ราตรีเป็นเพื่อนบ้านที่อาศัยร่วมคอนโดเดียวกันกับฉันมานานร่วมยี่สิบปี ด้วยเหตุผลที่ว่าห้องเราอยู่ตรงข้ามกัน รวมทั้งเธอเองเป็นคนอัธยาศัยดี จึงทำให้เราคุ้นเคยและสนิทสนมกันอย่างง่ายดาย พี่ราตรีมีลูกสาวชื่อ “ฟ้า” น้องฟ้ากำลังเรียนพยาบาลชั้นปีที่สี่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทางภาคเหนือและจะกลับมาเยี่ยมเธอในช่วงปิดภาคเรียนและเทศกาลวันสำคัญ ส่วนญาติพี่น้องคนอื่น ๆ ฉันไม่เคยเห็นเธอเอ่ยถึงพวกเขาเลย แต่พี่ราตรีจะพูดเสมอว่าฉันเป็นเสมือนน้องสาวของเธอคนหนึ่ง

เมื่อต้นปีนี้เอง พี่ราตรีพบว่าตัวเองป่วยเป็น**มะเร็งระยะสุดท้าย** ช่วงแรกเธอทุกข์ใจไม่น้อยเลย ด้วยห่วงลูกสาวที่กำลังเรียน เธอกลัวว่าจะไม่ทันได้อยู่เห็นความสำเร็จของลูก เธอจึงใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความหมาย เพราะลูกคือห่วงเดียวที่เธอมี

แล้ววันหนึ่งเมื่อเธอพบว่า**การรักษาตัวตอนนี้ เป็นเพียงเพื่อยืดเวลาการตายในวาระสุดท้ายเท่านั้น เธอจึงขอยุติความ****ทรมานจากการเจ็บป่วยครั้งนี้ โดยเลือกที่จะให้การรักษาสิ้นสุดลง** เธอกลับมาพักที่ห้องพร้อมอุปกรณ์จำเป็นที่โรงพยาบาลให้ยืมมา อาทิเช่น เครื่องผลิตออกซิเจน เครื่องดูดเสมหะ อุปกรณ์สำหรับทำแผลต่าง ๆ และสำคัญที่สุดคือยาระงับปวดชนิดน้ำที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสั่งจ่ายให้ในจำนวนที่เพียงพอที่จะควบคุมความปวดและความทุกข์ทรมานครั้งนี้ได้

การใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายของพี่ราตรีอยู่ภายใต้การดูแลของฉันในฐานะญาติของเธอ

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วเราคุยกันว่าเราจะเคาท์ดาวน์โดยสวดมนต์ข้ามปีด้วยกัน และน้องฟ้าจะกลับมาถึงในตอนเช้าของวันปีใหม่ การกลับมาของน้องฟ้าครั้งนี้จะทำให้แม่กับลูกได้อยู่ด้วยกันถึงสี่วันเลยทีเดียว เธอมีความสุขทุกครั้งเมื่อพูดถึงลูก อาจเป็นเพราะลูกเปรียบดังชีวิตและเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้เธอกล้าที่จะต่อสู้และปฏิเสธต่อความตายอย่างเด็ดเดี่ยว

แต่แล้วสามวันก่อน อาการของพี่ราตรีก็ค่อย ๆ ทรุดลงอย่างรวดเร็ว เธอเหนื่อยหอบมากขึ้นและใช้เวลาอนหลับบนเตียงเป็นส่วนใหญ่ คืนนี้อาจจะเป็นการนับถอยหลังของลมหายใจเธอด้วยก็เป็นได้





## Behind The Scene

เรื่องเล่าเรัฟพลบ

ศศิธร บุญโยธา

งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก 1

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ

สองวันนี้พี่ราตรีไม่ยอมใช้ยาาระงับปวดเลย เธอยอมทนกับความเจ็บปวดอย่างทุกข์ทรมาน เธอบอกว่าเพราะการรับรู้การปวดเป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้เธอรู้ว่ายังมีลมหายใจ เธอไม่ได้กลัวความตาย แต่เธอกลัวฤทธิ์ของยาจะทำให้เธอหลับไปตลอดกาล และทำให้การเฝ้ารอการกลับมาของลูกสาวในหลายเดือนที่ผ่านมาสูญเปล่า

ในความเจ็บและมิดมิดของลมหายใจสุดท้ายนั้น ก็มีแสงของอรุณรุ่งสาดส่องสว่างขึ้นในใจของพี่ราตรีอีกครั้ง เมื่อน้องฟ้าปรากฏกายขึ้นภายในห้อง เธอเฝ้านั่งรอร่างที่ไม่ไหวติงของแม่ทันทีที่มาถึง ในขณะที่เปลือกตาของพี่ราตรีปิดลงด้วยความอ่อนล้าแต่มุมปากกลับมีรอยยิ้มจาง ๆ น้องฟ้ากุมมือแม่ไว้ เธอสัมผัสได้ถึงแรงบีบซ้ำ ๆ ที่แผ่วเบาจากมือนั้น พี่ราตรีคงรับรู้ได้ถึงอาการกลับมาของลูกเช่นกัน น้องฟ้าขอโทษที่ปล่อยให้แม่อยู่อย่างโดดเดี่ยวในวาระสุดท้ายของชีวิต เธอได้แต่ร้องไห้และเฝ้าโทษตัวเองซ้ำ ๆ จนฉันต้องเข้าไปแตะที่ไหล่เพื่อให้เธอได้สติ

สาวน้อยคนนี้มีอายุเพียงยี่สิบสองปีเท่านั้นเอง เธอสวยสดใสสมวัย หน้าตาหมดจด มีหน้าที่ที่สุภาพและอ่อนโยน ไม่นานนักเมื่อน้องฟ้าควบคุมอารมณ์ให้กลับสู่สภาวะปกติได้แล้ว เธอใช้มือเรียวยาวยัดน้ำตาบนใบหน้าแล้วนั่งลงข้างเตียงโดยจับมือพี่ราตรีแนบไว้ที่แก้มของตัวเองด้วยความรัก ทันใดนั้นเธอก็ทำในสิ่งที่ฉันเองก็คาดไม่ถึง

“แม่คะ พี่กลับมาหาแม่แล้ว วันนี้เป็นวันปีใหม่ เดี่ยวแม่อาบน้ำแต่งตัว แล้วเราไปทำบุญกันนะคะ”

น้องฟ้าพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน พร้อมใช้มือลูบไล้ที่ใบหน้าพี่ราตรีอย่างแผ่วเบา เธอเลื่อนมือมาจับที่เอวของพี่ราตรีแล้วพูดต่อว่า

“วันนี้แม่สวยมาก แม่ใส่ชุดสีขาวที่ฟ้าซื้อให้ตอนวันเกิดปีที่แล้ว แต่ฟ้าว่ามันหลวมไปนิดนะคะ”

น้องฟ้าหยุดเสียงอันสั่นเครือของตนเองเพื่อสะกดกลิ่นอารมณ์หตุ เมื่อเห็นร่างอันผอมแห้งของแม่ เธอคิดว่าที่ผ่านมาแม่คงบาดเจ็บจากการต่อสู้และผ่านความทุกข์ทรมานมาอย่างแสนสาหัส

“ถ้าพร้อมแล้วเราไปกันเลยนะ เดี่ยวถ้าสายแดดจะร้อน แต่แม่ไม่ต้องห่วงนะ ฟ้าเอาร่มใส่กระเป๋าไปด้วยแล้ว”

น้องฟ้าเดินจับมือและประคองพี่ราตรีลงลิฟท์มายังชั้นหนึ่ง และเดินออกไปยังถนนด้านหน้าอย่างช้า ๆ

“แท็กซี่มาแล้ว แม่ขึ้นก่อนนะคะ เดี่ยวฟ้าเปิดประตูให้”

น้องฟ้าพาพี่ราตรีดำดิ่งสู่โลกของจินตนาการด้วยน้ำเสียงที่อบอุ่นและไม่มี ความรีบเร่งแต่อย่างใด

“ถึงวัดแล้ว ร่มรื่นเหมือนเดิมเลยนะคะ วันนี้คนมาทำบุญเยอะเลย เดี่ยวเราเข้าไปกราบพระประธานก่อนนะคะ แล้วค่อยออกมาถวายสังฆทานกัน”





น้องฟ้าพาพี่ราตรีจุฑารูปเทียนปิดทองพระพุทธรูปแล้วกราบพระสามครั้ง น้องฟ้าอธิษฐานให้แม่อยู่เย็นเป็นสุข อย่าได้มีความทุกข์ทั้งกายและใจ พี่ราตรียิ้มกว้างกอดลูกอย่างรักใคร่

ขณะนี้น้องฟ้านั่งพับเพียบอยู่ข้างเตียงแม่ เธอพนมมือพาแม่อาราธนาศีลและกล่าวคำถวายสังฆทานอย่างช้า ๆ จนจบ เธอพุงมือของแม่ประเคนทานวัตถุถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ตรงหน้า

*“แม่รับพระนะคะ เดี่ยวเรากรวัดน้ำด้วยกันนะ”*

น้องฟ้าทำทุกอย่างด้วยความคล่องแคล่วและครบถ้วน อาจเป็นเพราะพี่ราตรีพาเธอทำบุญใส่บาตรตั้งแต่วัยเด็ก ๆ และน้องฟ้าเองก็สวดมนต์เป็นกิจวัตรอยู่เนื่อง ๆ

การไปทำบุญครั้งนี้เต็มไปด้วยความปิติที่แฝงอยู่ในความเศร้า เวลาผ่านไปไม่นานความเจ็บก็เข้าปกคลุมภายในห้องทั้งหมด พี่ราตรีจากไปอย่างสงบในห้วงอารมณ์อันเปี่ยมสุข ใบหน้าเปื้อนด้วยรอยยิ้ม

น้องฟ้ากราบลงที่เท้าเพื่อบอกลาและขอโหสิกรรมแก่ผู้เป็นแม่ ภารกิจของน้องฟ้าครั้งนี้เสร็จสิ้นอย่างงดงาม ถึงแม้ว่าการไปทำบุญครั้งสุดท้ายของชีวิต พี่ราตรีจะเป็นเพียงเรื่องราวในจินตนาการก็ตาม

ภายหลังงานศพของพี่ราตรีเสร็จสิ้นลง ฉันมีโอกาสได้ถามน้องฟ้าเรื่องจุดเริ่มต้นของการพาพี่ราตรีไปทำบุญครั้งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

น้องฟ้าจึงเล่าให้ฉันฟังว่า เธอได้มีโอกาสขึ้นฝึกที่หอผู้ป่วยระดับประคอง ซึ่งภารกิจหลักจะดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย การขึ้นฝึกครั้งนี้ทำให้เธอเรียนรู้ว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ได้ต้องการเพียงการประคับประคองทางร่างกายเท่านั้น แต่พวกเขายังต้องการการประคับประคองอารมณ์ จิตใจ และความรู้สึกอีกด้วย พี่พยาบาลที่เวิร์ดจึงมีการชักชวนผู้ป่วยออกจากความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานด้วยกิจกรรมบำบัด ซึ่งการเลือกกิจกรรมให้ผู้ป่วยนั้นจะคำนึงถึงความพร้อมและความพอใจของผู้ป่วยเป็นหลัก เธอจึงเลือกที่จะนำจินตนาการบำบัดมาใช้กับพี่ราตรีในครั้งนี้

ถึงแม้น้องฟ้าจะไม่มีโอกาสได้ใช้ความรู้ในวิชาชีพที่ร่ำเรียนมาดูแลและให้การพยาบาลแม่ในยามเจ็บป่วยตามที่หวังไว้ แต่เธอก็ได้ใช้ความรู้และประสบการณ์นำส่งแม่สู่การละสังขารเพื่อก้าวเดินทางสู่โลกใบใหม่ได้อย่างงดงามและสมบูรณ์ การจากไปของพี่ราตรีครั้งนี้ นอกจากฉันจะได้เห็นความรักความผูกพันและความกล้าหาญของสองแม่ลูกแล้ว ฉันยังได้พบเจอ “ความงามของความตาย” อีกด้วย

จากนี้ไปฉันจะมองความตายด้วยสายตาที่เป็นมิตรมากขึ้น และจะยินดีให้เขาเข้ามาเป็นเพื่อนบ้านคนใหม่ของฉันแทนพี่ราตรี เพื่อให้ฉันได้ทำความรู้จักและใกล้ชิดกับเขากทีละน้อย จนเป็นเพื่อนที่ดีและเข้าใจกันจนจบจนวาระสุดท้ายของลมหายใจ





## คิดถึง

คิดถึง ดวงมาลา

กุหลาบ พุ่ม พะยอม

พวงชมพู ดุระริน

เข็มหลวง งามแข่งกัน

คิดถึงจิงสรรหา

เดหลี ปีบ เคลียดล

สร้อยฟ้า แก้วเจ้าจอม

ราตรี ค้อม ทานตะวัน

พุด บานชื่น สารพัน

มะลิวัลย์ จันทน์กะพ้อ

หมู่ฝกา พะเน้าพะนอ

รัก เสดา ปลุกเคียงใจ

รศ. พญ.จริยา ไวศยารัตน์ ประพันธ์



ค้นหาจุดแข็งในตัวคุณ



# เคสลับ ในการพัฒนาตนเอง



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน .. ฉบับนี้ผู้เขียนอยากแชร์เรื่องราวในการพัฒนาตัวเองในอีกแง่มุมหนึ่งให้ท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ เอาเป็นว่าก่อนเริ่มเรื่อง ผู้เขียนอยากถามทุกท่านว่า หากท่านมีลูก และลูกท่านเอาผลสอบมาให้ท่านดู พบว่าใน 3 วิชาที่ลูกท่านสอบไปนั้น ลูกท่านได้เกรด A, C และ F ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครอง ท่านอยากส่งเสริมหรือพัฒนาวิชาไหนคะ ก่อนท่านจะอ่านในย่อหน้าถัดไป ท่านลองคิดคำตอบในใจก่อนนะคะ

คนส่วนมากตอบวิชาที่ได้ F ค่ะ เพราะในฐานะพ่อแม่ ย่อมอยากให้ลูกสอบผ่านก่อน เนื่องจากระบบการศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันกำหนดเกณฑ์มาแบบนั้น อีกทั้งบางสายอาชีพมีเกณฑ์ว่าจะทำอาชีพนี้ได้ อย่างน้อยต้องสอบผ่านวิชาที่กำหนดอีกด้วย .. อันนี้ถือว่าเป็นเหตุผลด้านหนึ่งนะคะ แต่ในอีกมุมมองหนึ่งเราพบว่า การที่เราจะพัฒนาศักยภาพในตัวเรานั้น หากเลือกพัฒนาจากสิ่งที่เรามีพรสวรรค์หรือถนัดอยู่แล้ว จะยิ่งทำให้เราพัฒนาได้อย่างก้าวกระโดดเลยทีเดียว มีการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เมื่อพัฒนาการอ่านหนังสือให้กับเด็ก 2 กลุ่ม คือ เด็กที่อ่านหนังสือได้ในอัตราปกติ (90 คำต่อนาที) กับเด็กที่มีพรสวรรค์ในการอ่านหนังสือ (อ่านได้ 350 คำต่อนาที) พบว่าเด็กกลุ่มที่อ่านได้ 90 คำต่อนาที อ่านได้เพิ่มเป็น 150 คำต่อนาที ในขณะที่เด็กที่มีพรสวรรค์อ่านได้เพิ่มจาก 350 คำถึง 2,900 คำต่อนาที ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบก้าวกระโดด ดังนั้นหากต้องการพัฒนาลูกคุณให้เก่งยิ่งขึ้น เราควรส่งเสริมวิชาที่ได้เกรด A แต่ที่กล่าวมานี้เฉพาะในกรณีที่ไม่ได้มีเกณฑ์ว่าลูกคุณต้องสอบผ่านให้ได้หมดทุกวิชานะคะ ..

ความรู้นี้ยังสามารถนำไปพัฒนาตัวเองได้ในการทำงานได้อีกด้วย ดังการศึกษาในอดีตของ Gallup ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง เขาพบว่าเมื่อทำการสำรวจผู้คนจากทั่วโลกมากกว่า 10 ล้านคนในเรื่องความผูกพันที่มีต่อองค์กร โดยใช้คำถามที่ว่า “ในที่ทำงาน ฉันมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดทุกวัน” พบว่ามีเพียงหนึ่งในสามที่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนี้ ในขณะที่คนที่ไม่เห็นด้วย ไม่มีสักคนที่รู้สึกผูกพันกับองค์กรที่ตนเองทำงานอยู่ งานวิจัยนี้ยังพบอีกว่า ผู้ที่มีโอกาสได้พัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นที่จุดแข็งของตนเองนั้น มีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพชีวิตทั่วไปยอดเยี่ยมถึง 3 เท่า และมีแนวโน้มที่จะผูกพันกับองค์กรมากถึง 6 เท่า .. ในอดีตเรามุ่งเน้นที่จะพัฒนาจุดอ่อนหรือจุดด้อย เพื่อให้เราได้เป็นคนที่มีสมรรถนะมากขึ้น แต่จากการศึกษาอีกอันพบว่า หากหัวหน้าองค์กรมุ่งเน้นพัฒนาจุดอ่อนของลูกน้องเพียงอย่างเดียว นั้น โอกาสที่ลูกน้องจะรู้สึกไม่ผูกพันกับองค์กรจะเท่ากับ 22% แต่ถ้าหัวหน้ามุ่งพัฒนาจุดแข็งเป็นหลัก โอกาสที่ลูกน้องจะรู้สึกไม่ผูกพันจะเหลือแค่ 1% เท่านั้น อย่างไรก็ตามหากหัวหน้าองค์กรเพิกเฉยต่อการพัฒนาของลูกน้อง กรณีนี้มีโอกาสที่ลูกน้องจะรู้สึกไม่ผูกพันกับองค์กรมากถึง 40% ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาลูกน้องไม่ว่าในด้านจุดแข็งหรือจุดอ่อน ย่อมดีกว่าการเพิกเฉยหรือไม่สนใจจะพัฒนาพวกเขาเลย แต่การเลือกพัฒนาจุดแข็งนั้น พบว่ามีผลดีกว่าการเลือกพัฒนาจุดอ่อนอย่างเห็นได้ชัด การศึกษานี้ทำให้ผู้เขียนและใครอีกหลายคนเปลี่ยนมุมมองในการพัฒนาคนไปเลยทีเดียว

หากเราถามผู้ถูกพัฒนาไม่ว่าจะเป็นลูกเรา หรือเป็นลูกน้องในองค์กร ตัวเขาเองคงมีความสุขที่ได้พัฒนาในสิ่งที่ตัวเองมีพรสวรรค์หรือถนัด และคงทำได้ดีมาก ๆ ด้วย ในขณะที่การพัฒนาจุดอ่อนของเขา อาจทำให้ทั้งคนพัฒนาและถูกพัฒนา รู้สึกเหนื่อยเสียเวลาและยังได้ประโยชน์น้อยกว่า .. พออ่านมาถึงจุดนี้ท่านผู้อ่านอาจมีข้อโต้แย้งในใจว่า หากงานที่เราต้องการพัฒนาทักษะด้านนี้ละ เช่น เป็นบริการ แต่การสื่อสารไม่เก่งเอาซะเลย หากไม่พัฒนาน่าจะยิ่งแย่ไปกันใหญ่ .. อันนี้ก็ถูกนะค่ะ คือ เราสามารถพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารของเขาให้ดีขึ้นได้ เพียงแต่พัฒนาแล้วเขาก็อาจไม่ได้ดีเท่ากับคนที่มีความพรสวรรค์ด้านการสื่อสารอยู่แล้ว แต่อาจจะดีขึ้นแค่ในระดับพื้นฐาน .. Dr.Donal O. Clifton บิดาแห่งจิตวิทยาจุดแข็ง ผู้ก่อตั้ง Gallup ได้ค้นพบว่ามนุษย์มีจุดแข็งหรือพรสวรรค์ทั้งหมด 34 แบบ ซึ่งแต่ละคนจะมีจุดแข็งเด่น ๆ แตกต่างกันไป จึงแนะนำว่าหัวหน้าองค์กรควรค้นหาจุดแข็งของลูกน้องแต่ละคน แล้วเลือกพัฒนาด้านนั้น ๆ หรือไม่ก็ put the man on the right job คือเลือกงานให้เหมาะสมกับจุดแข็ง





รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



ของแต่ละคนไปเลย หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงงานนั้นได้ หรือย้ายไปทำงานอื่นไม่ได้ ก็อาจจะหาคนในทีมที่มีจุดแข็งที่เราต้องการ มาเติมเต็มช่องว่างนั้นแทน ยกตัวอย่างเช่น หากบริการคนไข้ไม่เก่งเรื่องการสื่อสารเลย แต่จุดเด่นของเขาคือ มีความละเอียดรอบคอบ ในขณะที่เพื่อนอีกคนหนึ่งมีพรสวรรค์ด้านการสื่อสาร แต่ไม่มีความละเอียดรอบคอบ เราอาจย้ายคนที่ไม่เก่งเรื่องการสื่อสารไปอยู่จุดที่เป็นแคชเชียร์เรียกเก็บเงินแทน เพราะเป็นคนละเอียดรอบคอบ ส่วนเพื่อนก็ให้มาอยู่ในจุดที่ต้องรับลูกค้าแทน อย่างนี้เป็นต้นค่ะ

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ เรื่องราวของคุณบอย โกสิยพงษ์ ผู้ซึ่งเป็นนักแต่งเพลงชื่อดังของประเทศ คุณบอยเคยเป็นเด็กที่เรียนได้ไม่ดีเลย สอบตกเป็นประจำ จนโรงเรียนต้องเชิญออก ทั้ง ๆ ที่คุณบอยเป็นคนตั้งใจเรียน ไม่เกเร แต่โชคดีที่คุณแม่คุณบอยเข้าใจในตัวลูกชายอย่างดี คุณแม่บอกว่า **“โรงเรียนนี้น่าจะไม่เหมาะกับบอยหรอก เดี่ยวไปหาโรงเรียนที่เหมาะสมกับบอยดีกว่านะ”** ต่อมาคุณบอยค้นพบว่าตัวเองถนัดด้านดนตรี ไม่ได้ถนัดด้านวิทยาศาสตร์หรือศิลปะดังที่หลักสูตรปัจจุบันมีให้เลือกเรียน คุณบอยเลยบินไปเรียนดนตรีที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่าจากเด็กที่เรียนได้เกรดแค่ 1.04 คุณบอยเรียนวิชาดนตรีได้เกรด A ทั้งหมด คุณบอยให้สัมภาษณ์ว่า เขาเรียนดนตรีด้วยความรักสุดหัวใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากเข้าใจ คุณบอยไม่เคยท่องหนังสือ แต่อ่านจนเข้าใจ และคุณบอยจึงประสบความสำเร็จในเส้นทางนี้อย่างมาก **พอได้เรียนในสิ่งที่ตัวเองชอบหรือถนัด ก็พัฒนาได้อย่างก้าวกระโดด** หลังจากเรียนจบ คุณบอยได้เปิดค่ายเพลงที่เป็นที่รู้จักและชื่นชอบของคนทั้งประเทศ เนื่องจากคนเรามีความถนัดหรือพรสวรรค์ต่างกัน หลักสูตรในปัจจุบันยังไม่รองรับเด็กที่มีความถนัดในด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากด้านวิทยาศาสตร์และศิลปะ จึงทำให้เด็กอีกกลุ่มหนึ่งถูกตีตราว่าเป็นเด็กหลังห้อง ทั้งที่พวกเขาได้พยายามอย่างมากแล้วก็ตาม ถ้าเปรียบเทียบการสอนในปัจจุบันเหมือนโรงเรียนสอนสัตว์ป่า หากโรงเรียนสอนเรื่องป็นต้นไม้เพียงอย่างเดียว นักเรียนที่เป็นลิง แมว กระรอก คงเป็นนักเรียนแถวหน้า ส่วนนักเรียนที่เป็นปลา น่าจะเป็นเด็กหลังห้องที่สอบตก เพราะไม่สามารถปีนต้นไม้ได้ แต่หากนักเรียนปลาไปเรียนในโรงเรียนที่สอนให้ว่ายน้ำ เขาก็คงได้เป็นนักเรียนแถวหน้าเหมือนกัน เพราะการสอนและการประเมินในปัจจุบันไม่ได้ปรับตามความถนัดของนักเรียน ท่านผู้อ่านล่ะคะ เคยไหมที่จะถามลูกหรือลูกน้องของเราว่า **ถ้าให้ไปเรียนหรือพัฒนาด้านที่เป็นจุดอ่อนของตัวเอง เขารู้สึกมีความสุขไหม?** เขาอาจตอบว่า ไม่เลย เรียนด้วยความพะอืดพะอม เพราะต้องทำในสิ่งที่ไม่ถนัด และเครียดเพราะทำได้ไม่ดีอีกต่างหาก

การรู้จุดแข็งนั้น นอกจากประโยชน์ที่ได้จากการพัฒนาตัวเองแล้ว ยังทำให้เราเข้าใจตัวเราเองมากขึ้นอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น **ผู้เขียนเคยคิดว่าตัวเองเป็นพวกบ้างาน หรือ workaholic** ถึงแม้จะเป็นวันหยุดก็ต้องลุกขึ้นมาทำงานสักอย่าง หากไม่ทำจะรู้สึกแย่มาก เหมือนปล่อยเวลาไปเปล่า ๆ ผู้เขียนได้ทำแบบทดสอบของ Gallup และค้นพบว่าจุดแข็งอันหนึ่งของผู้เขียนคือ **“ผู้บรรลุเป้าหมาย” (achiever)** ซึ่ง Gallup ได้อธิบายว่า ผู้บรรลุเป้าหมายเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าต้องทำอะไรให้เสร็จเป็นชิ้นเป็นอันสักอย่างในทุก ๆ วัน ไม่ว่าจะเป็นวันทำงาน วันหยุดราชการ วันหยุดพักผ่อน ถ้าวันนั้นผ่านไปโดยที่คุณไม่ได้ทำอะไรให้สำเร็จเลยคุณจะรู้สึกไม่พอใจ .. ซึ่งข้อนี้ตรงกับผู้เขียนอย่างมาก พอผู้เขียนรู้แล้วว่าจุดแข็งข้อนี้มันเติบโตมาพร้อมกับธรรมชาติของเรา ผู้เขียนก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น **รู้แล้วว่าต้องไปพัฒนาด้านไหนต่อไปเพื่อนำจุดแข็งนี้ไปใช้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น** หากเรารู้ด้วยว่าคนที่ทำงานกับเรามีจุดแข็งด้านใดบ้าง เราสามารถนำจุดแข็งเหล่านั้นมาเติมเต็มให้กันได้ จะทำให้การทำงานเป็นทีมดีขึ้น คนทำงานมีความสุขมากขึ้นที่ได้ทำงานในสิ่งที่ตนเองถนัด ทำให้มีความผูกพันกับองค์กรเพิ่มขึ้น ส่งผลให้งานที่ได้มีผลลัพธ์ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้นอีกด้วย .. ท่านผู้อ่านล่ะคะมีจุดแข็งด้านไหนบ้าง?

อ้างอิง:

- Rath, Tom. StrengthsFinder 2.0. Gallup Press, 2007
- แก้ว มินานนท์. “บอย โกสิยพงษ์ จากเด็กขี้เกียจหัวทึบของชั้นเรียน สู่นักแต่งเพลงรักที่ยอดเยี่ยมที่สุด”. [Online]. <https://thestandard.co/boyd-kosiyabong/>

ชวนทำ...

# ลูกชิ้นกุ้ง โฮมเมด

เนื้อแดง อร่อยถูกปาก  
กัดต่อสุขภาพ



**ลูกชิ้น** เป็นเมนูอาหารโปรดที่หลายคนนิยม หาซื้อรับประทานได้ง่าย ราคาไม่แพง มีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ และรสชาติอร่อย ส่วนประกอบหลักของลูกชิ้นคือ แป้ง เนื้อสัตว์ และไขมัน แต่ลูกชิ้นยังมีสารสังเคราะห์อื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารกันบูด สีผสมอาหาร และโซเดียม

- **สารบอแรกซ์** หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ผงกรอบ” หรือ “น้ำประสานทอง” เป็นสารเคมีอันตรายที่ห้ามใช้ในการประกอบอาหาร แต่ผู้ผลิตมักนำมาผสมในลูกชิ้น เพื่อถนอมอาหาร และทำให้ลูกชิ้นเต่งกรอบ หากได้รับสารบอแรกซ์ปริมาณเล็กน้อยอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย แต่หากได้รับสารบอแรกซ์ปริมาณสูงมากอาจทำให้ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิตได้
- **สารกันบูด** เช่น กรดเบนโซอิก ผู้ผลิตมักนำมาผสมในลูกชิ้น เพื่อให้ลูกชิ้นเก็บได้นาน ไม่เน่าเสียง่าย หากรับประทานบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการสะสมเป็นอันตรายกับระบบทางเดินอาหาร ส่งผลต่อการทำงานของไต ทำให้ความดันโลหิตสูง
- **สีผสมอาหาร** ลูกชิ้นเกือบทุกชนิด มักใส่สีผสมอาหารที่มากเกินไป หากรับประทานบ่อย ๆ จะส่งผลต่อการทำงานของตับ และไตที่ต้องทำงานหนักเพื่อขับสารเคมีออกจากร่างกาย
- **โซเดียม** เป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญกับร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ตลอดจนการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก

## แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

1. **อาหารธรรมชาติ** ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง
2. **เครื่องปรุงรส** เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มไก่ กะปิ ผงปรุงรส ชุปก้อน และผงชูรส
3. **อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร** เช่น อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ไส้กรอก หมูยอ และลูกชิ้น
4. **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ชุปต่าง ๆ ทั้งชนิดกึ่งสำเร็จรูปและชนิดซอง
5. **ขนมที่มีการเติมผงฟู** เช่น เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ ใน 1 วัน ควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม (เทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา) หากร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และจะมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา เช่น เส้นเลือดสมองตีบ เส้นเลือดสมองแตก และไตวาย

ลูกชิ้นเป็นเนื้อสัตว์แปรรูป ซึ่งลูกชิ้น 5 ลูก (30 กรัม) มีโซเดียมเฉลี่ย 200-300 มิลลิกรัม มากกว่าเนื้อสัตว์ปกติถึง 10 เท่า หากรับประทานลูกชิ้นบ่อย ๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพแน่นอนค่ะ



นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีสวนชวนคุณผู้อ่านทุกท่าน มาลองทำ “ลูกชิ้นกุ้งโฮมเมด” กันค่ะ ซึ่งสามารถดัดแปลงเนื้อกุ้ง เป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ได้ตามชอบ เช่น เนื้อหมู และเนื้อไก่ เป็นต้น สูตรนี้ใส่แป้งน้อย เนื้อกุ้งแน่น ๆ เด้ง ๆ รสชาติอร่อย และที่สำคัญได้ ลูกชิ้นที่ไม่ใส่สารบอแรกซ์ สารกันบูด สีผสมอาหาร และมีโซเดียมต่ำ ดีต่อ สุขภาพ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยค่ะ :)

## ลูกชิ้นกุ้งโฮมเมด

ส่วนผสม (1 สูตรได้ลูกชิ้น 20-30 ลูก ขึ้นอยู่กับ การปั้นลูกเล็ก/ลูกใหญ่)

- เนื้อกุ้ง (แกะเปลือก-เส้นดำออก) 400 กรัม
- ไข่ขาว 1 ฟอง
- รากผักชี 2 ราก
- กระเทียมจีน 2 กลีบ
- พริกไทยขาวป่น 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
- แป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งมัน (สำหรับล้างกุ้ง เพื่อให้เนื้อกุ้งเด้ง) 4 ช้อนโต๊ะ



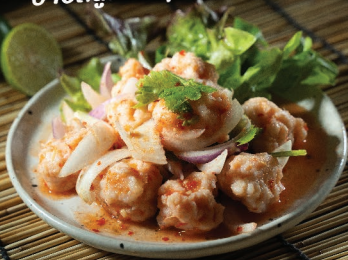
### วิธีทำ

1. นำกุ้งใส่อ่างผสม เติมแป้งมันลงไปขยำกับ กุ้งอย่างเบามือ พักทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นล้างกุ้งด้วย น้ำสะอาด จนน้ำใส พักกุ้งให้สะเด็ดน้ำ
2. แบ่งกุ้งมา 100 กรัม (A) หั่นชิ้นเล็ก ส่วนกุ้งที่เหลือไม่ต้องหั่น (B) นำกุ้ง ทั้งหมดแช่ตู้เย็นช่องแช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้กุ้งเย็นจัดก่อนนำมาใช้
3. เมื่อครบเวลา 1 ชั่วโมง นำกุ้ง (B) ออกจากตู้เย็น ใส่เครื่องปั่น เติมไข่ขาว รากผักชี กระเทียมจีน พริกไทยขาวป่น น้ำตาลทราย เกลือป่น และแป้งข้าวโพด ปั่น ส่วนผสมให้ละเอียดเข้ากันดี ตักใส่อ่างผสม
4. ใส่กุ้ง (A) ลงไปนวดผสมให้เข้ากัน คลุมด้วยฟิล์มถนอมอาหาร หรือฝาปิด ให้สนิท แช่ตู้เย็น 2-3 ชั่วโมง จะทำให้ลูกชิ้นเนื้อแน่นและเด้งขึ้น
5. ตั้งหม้อน้ำบนไฟกลางจนน้ำเริ่มเดือด ปรับลดเป็นไฟอ่อน ปั่นลูกชิ้นให้เป็น ลูกโดยใช้มือบีบส่วนผสมแล้วใช้ช้อนตักลงต้มในน้ำที่เดือดเบา ๆ ลูกชิ้นสุกจะลอยขึ้น มา (ควรต้มด้วยไฟอ่อน เพราะจะทำให้ลูกชิ้นไม่แตก) ตักขึ้นใส่น้ำเย็นจัดผสมน้ำแข็ง เพื่อให้ลูกชิ้นเนื้อเด้ง รอนหายร้อน ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ พร้อมรับประทาน หรือนำลูกชิ้น ไปทำเมนูอื่น ๆ ได้ตามชอบ เช่น ลูกชิ้นทอด ลูกชิ้นปิ้ง ยำลูกชิ้น หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น

### การเก็บรักษา

ลูกชิ้นกุ้งโฮมเมดเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาได้ 2-3 วัน ถ้าเก็บในตู้เย็นช่อง แช่แข็งได้ 1 สัปดาห์

### ยำชิกลูกชิ้นกุ้ง บั๊ลายไหล



เป็นอย่างไรบ้างคะ สำหรับสูตรลูกชิ้นกุ้งโฮมเมด ทำง่าย ไม่ยาก และที่สำคัญปลอดภัยจากสารสังเคราะห์ต่าง ๆ แน่แน่นอนค่ะ หลีสวนว่าคุณผู้อ่านทุกท่านจะลองทำลูกชิ้นกุ้งโฮมเมดรับประทานกันนะคะ :)





# ยินดีที่ได้รู้จัก พยาบาลเยี่ยมบ้าน



สวัสดีค่ะ @Rama ฉบับนี้เปิดตัว **คอลัมน์ Live & Learn Diary:**  
**ยินดีที่ได้รู้จัก** โดยเราจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับผู้คนทั้งเบื้องหน้าเบื้องหลัง  
ในโรงพยาบาลรามาธิบดีที่ให้การดูแลและรักษาผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี  
คงไว้ซึ่งสุขภาพดี และฟื้นฟูจากความเจ็บป่วยได้นั้น จะต้องมีทีมสหสาขาวิชาชีพ  
หลายด้านช่วยกันดูแล โดยในวันนี้ Live & Learn Diary จะพาไปยินดีที่ได้รู้จักกับ  
พยาบาลชุดสีฟ้าที่หลาย ๆ คนคุ้นเคยในนามของพยาบาลเยี่ยมบ้านค่ะ

## ทำไมต้องมีหน่วยเยี่ยมบ้าน (หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน)

เพราะเราเล็งเห็นว่าการดูแลผู้ป่วยที่บ้านมีความ  
สำคัญที่จะช่วยลดปัญหาการกลับมาอนโรพยาบาลซ้ำ ลด  
การเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดภาระค่าใช้จ่าย ส่งเสริมให้ผู้ป่วย  
และครอบครัวสามารถให้การดูแลที่บ้านได้อย่างถูกต้องและ  
เหมาะสมกับบริบทของแต่ละครอบครัว



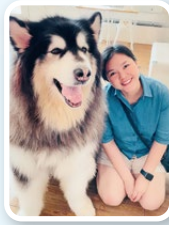
## หน่วยเยี่ยมบ้าน ทำงานที่โรงพยาบาลหรือที่บ้านกันนะ ?

เมื่อนึกถึงพยาบาลเยี่ยมบ้าน หลาย ๆ ครั้งคนมักจะเข้าใจว่า พยาบาล  
จะออกไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน แต่จริง ๆ แล้วขอบเขตการทำงานของเรามีมากกว่า  
นั้น โดยเราทำงานทั้งในและนอกโรงพยาบาล ซึ่งการทำงานในโรงพยาบาล  
เป็นการทำงานหลักและมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อม  
ในการดูแลให้กับผู้ป่วยและครอบครัวก่อนกลับบ้าน

สำหรับการออกเยี่ยมบ้านนั้น เราจะประเมินเป็นรายกรณี ซึ่งเราจะรับ  
ผู้ป่วยจากการส่งต่อโดยทีมสหสาขาวิชาชีพผ่านระบบการส่งต่อของโรงพยาบาล  
เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยมีความต่อเนื่องตั้งแต่โรงพยาบาลสู่บ้าน







## 10 ข้อนำรู้ ก่อนใช้บริการ ที่หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน



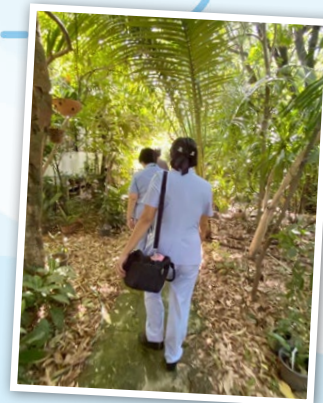
1. เป็นคนไข้ของโรงพยาบาลรามาธิบดี ที่ได้รับการส่งต่อมาจากแพทย์หรือพยาบาลเพื่อรับบริการที่หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน
2. ให้การดูแลและฝึกทักษะผู้ป่วยและญาติให้สามารถดูแลตนเอง/ผู้ป่วยที่บ้านได้ โดยพยาบาลที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
3. เสริมสร้างพลังให้กับผู้ป่วยและครอบครัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทของความเจ็บป่วย
4. มีการติดตามเยี่ยมบ้านผ่านระบบสื่อสารทางไกล มีการประเมินและพิจารณาในการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน และให้บริการเยี่ยมบ้านสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในเขตพื้นที่ให้บริการ
5. มีบริการพิเศษดูแลผู้ป่วยด้วยระบบการให้คำปรึกษาทางไกลทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ
6. คำนึงความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวโดยใช้หลัก Patient Centered Care ให้การดูแลแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ครอบคลุมตั้งแต่แรกเกิดจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต
7. ประสานส่งต่อหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิเพื่อการดูแลต่อเนื่องในระยะยาว
8. ส่งเสริมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่บ้านเพื่อการจากไปอย่างสงบ
9. เคารพและตระหนักในคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
10. ปฏิบัติด้วยความเสมอภาค เข้าใจ เข้าถึง เท่าเทียม คำนึงถึงหลักจริยธรรมในการพยาบาล





## เรื่องบอกเล่าของเหล่าพยาบาลเยี่ยมบ้าน

เราได้เข้าใจผู้ป่วยและครอบครัวในชีวิตจริง ได้รับโอกาสจากผู้ป่วยและครอบครัวที่เชื่อใจ ไว้วางใจ ให้พยาบาลได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัว ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมตั้งแต่ในโรงพยาบาลจนจำหน่ายกลับบ้าน สนับสนุนให้เชื่อมั่นและสร้างศักยภาพในการดูแลผู้ป่วย วางแผนร่วมกันกับผู้ป่วยและญาติในการดูแลผู้ป่วยแต่ละรายให้เหมาะสมกับบริบทของครอบครัว เข้าถึงปัญหาที่แท้จริงของผู้ป่วย ได้รับฟัง ได้ช่วยแก้ไข เป็นแหล่งข้อมูล เป็นที่พึ่งพิงของผู้ป่วยและญาติ ได้เห็นความก้าวหน้าและพัฒนาการในการดูแลผู้ป่วยแต่ละราย ส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น จนสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันและในสังคมได้อย่างมีความสุข



การที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งในช่วงชีวิตของแต่ละบ้าน ไม่ว่าจะเป็นบทบาทในการดูแลเด็กที่เกิดใหม่ เด็กที่เจ็บป่วย ผู้ใหญ่ที่เป็นโรค ผู้ป่วยระยะประคับประคองและผู้ป่วยระยะสุดท้าย รวมถึงคนไข้ที่เสียชีวิตไม่ว่าจะที่โรงพยาบาลหรือที่บ้านก็ตาม นั้นหมายความว่าเรามีตัวตนอยู่ในลมหายใจของใครสักคน นั่นเป็นความโชคดีที่ทำให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้ไปกับผู้ป่วยและครอบครัว ได้เจริญเติบโตไปด้วยกันไม่ว่าปลายทางจะสิ้นสุดไปในทิศทางใด และเราอยากจะบอกผู้ป่วยและครอบครัวทุกคนว่า



### "ยินดีที่เราได้รู้จักกัน"

ขอขอบคุณ

หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน 1  
งานการพยาบาลสนับสนุนการรักษา  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี



# ลัดคิว หมอรามามาฯ

**LIVE**



ดำเนินรายการ

## โทรก็ดี พิมพ์ก็ได้

0 - 2354 - 7105  RAMA CHANNEL

## “หมออยากตอบ”

ทุกวันจันทร์ - ศุกร์  
17.00 - 18.00 น.

Playlist

ลัดคิวหมอรามามาฯ



Rama Channel

ช่องทางอื่น ๆ





# เกลือแร่

## แบบไหน ก็นยังใจ

มาทำความรู้จักเกลือแร่กันก่อน เกลือแร่คือ **แร่ธาตุ**ที่ช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มพลังงาน เพิ่มแร่ธาตุ และน้ำในร่างกาย เมื่อมีอาการท้องเสีย ร่างกายจะสูญเสียน้ำพร้อมเกลือแร่ปริมาณมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะขาดน้ำและเสียชีวิตได้ หากไม่ทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปโดยทั่วไปเกลือแร่ในที่มีในท้องตลาดแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

### ORS



#### เกลือแร่สำหรับผู้ท้องเสีย **ORS (Oral Rehydration Salt)**

**เกลือแร่สำหรับผู้ท้องเสีย** จะเป็นชนิดผงน้ำตาลเกลือแร่หรือที่เรียกว่า ORS (Oral Rehydration Salt) การเสียน้ำจากอาการท้องเสียเป็นภาวะที่ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ในทันที ร่างกายจึงต้องการน้ำและเกลือแร่มาทดแทน ซึ่งแตกต่างจากการเสียน้ำหรือเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายที่ร่างกายจะเสียน้ำและน้ำตาลเป็นหลัก โดยจะเสียเกลือแร่ในปริมาณที่น้อยมาก

**วิธีการผสม ORS :** ทำได้โดยเทผงเกลือแร่ทั้งซอง ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้วหรือน้ำดื่มสะอาดจากขวดที่เพิ่งเปิดใหม่ ปริมาตร 150-250 มิลลิลิตร หรือตามที่ฉลากข้างซองระบุ **จิบเกลือแร่ช้า ๆ ตลอดวันแทนน้ำ** เมื่อเริ่มมีอาการท้องเสียหรืออาเจียน ผสม ORS กับน้ำแล้วไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง



### ORT



#### เกลือแร่สำหรับผู้ออกกำลังกาย **ORT (Oral Rehydration Therapy)**

**เกลือแร่สำหรับผู้ออกกำลังกาย** เรียกว่า ORT (Oral Rehydration Therapy) เป็นวิธีการรักษาอาการขาดน้ำและเกลือแร่ที่เกิดจากการเสียเหงื่อ จะมีปริมาณของน้ำตาลที่มากกว่า ORS เช่น การออกกำลังกาย การทำงานหนัก หรืออยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนจัด ซึ่ง ORT จะช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลและเกลือแร่ในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติจากภาวะดังกล่าว

สิ่งที่ต้องระวังคือ **ไม่แนะนำให้ผู้ที่มีการท้องเสียดื่มเกลือแร่ทดแทนสำหรับการออกกำลังกาย (ORT)** เนื่องจากเมื่อน้ำตาลปริมาณสูงในทางเดินอาหาร จะเกิดการดึงน้ำเข้าสู่ทางเดินอาหารมากขึ้น ส่งผลให้อาเจียนหรือท้องเสียหรืออาเจียนมากกว่าเดิม ร่างกายจึงสูญเสียน้ำและแร่ธาตุอย่างฉับพลัน เป็นเหตุให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะขาดน้ำจนเป็นอันตรายได้ ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จำกัดปริมาณน้ำตาลใน ORS ให้ไม่เกิน 111 mEq (มิลลิอิควิวาเลนต์) ที่จะไม่ส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าว ดังนั้น ORS จึงสามารถใช้ในผู้ที่ท้องเสียได้

ข้อมูลอ้างอิงจาก : Manual for Procurement & Supply of Quality-Assured MNCH Commodities. Oral rehydration [Online]. USAID. 2019.

<https://www.ghsupplychain.org/sites/default/files/2019-02/MNCH%20Commodities-OralRehydration.pdf>

ธีรรัตน์ เหลืองมั่นคง. น้ำเกลือแร่สำหรับท้องเสีย: เลือกที่ใช้ ใช้ถูกต้อง. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2563. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/529/น้ำเกลือแร่-ท้องเสีย/>

พัชร บอนคำ. “เกลือแร่” เลือกให้ดี ต้มให้เป็น. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2560. <https://www.thaihealth.or.th/?p=230948>



# ยาระบายแก้ท้องผูก ใช้นานเสี่ยงอันตราย?

เป็นยาออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของลำไส้ เพิ่มความอ่อนนุ่มให้อุจจาระ  
ง่ายต่อการขับถ่าย ใช้รักษาอาการท้องผูก

## ประเภทของยาระบาย

กลุ่มยาที่เพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้  
เพิ่มมวลอุจจาระ ทำให้อุจจาระนั้นขึ้น  
เช่น ไฟเบอร์จากรำข้าวสาลี เมทิลเซลลูโลส

กลุ่มยาที่เพิ่มน้ำในลำไส้ ทำให้อุจจาระ  
ผ่านลำไส้ใหญ่ได้ง่ายขึ้น เช่น พิอิจ์ แล็กทูโลส

กลุ่มยาที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้  
ช่วยให้ลำไส้บีบตัวแรงและเร็ว เช่น บิซาโคดิล  
มะขามแขก

กลุ่มยาที่ช่วยให้อุจจาระนุ่ม ทำให้ขับถ่ายง่าย  
เช่น ด็อกคิวเสต มอร์กาแลกซ์

## ข้อระวังในการใช้ยา

- ✗ ไม่ใช่เป็นยาลดน้ำหนัก
- ✗ ไม่กินยาเกินขนาด  
หรือใช้เป็นเวลานาน
- ✗ ไม่ใช่ในผู้เป็นโรกระบบทางเดินอาหาร  
เช่น ลำไส้อุดตัน ลำไส้อักเสบ

## ผลข้างเคียง

ปวดท้อง แน่นท้อง

ท้องเสียรุนแรง

คลื่นไส้ อาเจียน

ระบบประสาททางเดิน  
อาหารผิดปกติ

ขาดสารอาหาร  
หากใช้เป็นเวลานาน

ผู้ที่ท้องผูกควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
และใช้ยาเท่าที่จำเป็น



# ออกกำลังกาย

# Lower body

## แบบไม่ใช้อุปกรณ์

### 1 Air squat

- เริ่มจากกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่ของคุณ
- ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
- เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย โฟกัสที่เท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



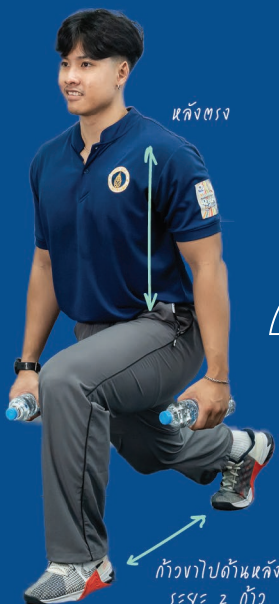
ระยะเท่าช่วงไหล่



มุมเข่า 90 องศา

### 2 Backward lunge

- ยืนตรง ขากางเท่าช่วงหัวไหล่
- ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหลังระยะ 2 ก้าว และย่อเข่าลงหลังตรง
- ดันขากลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำกับขาอีกข้าง



หลังตรง

ก้าวขาไปด้านหลัง  
ระยะ 2 ก้าว



จิรภัทร อำนวยผล

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาริบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

# 3 Glute bridge



- นอนหงายโดยงอเข่าและเท้าวางบนพื้น วางแขนไว้ข้างลำตัว โดยให้ฝ่ามือราบกับพื้น
- เกร็งหน้าท้องและกล้ามเนื้อสะโพก กดเท้าลงไปที่พื้น แล้วยกสะโพกขึ้นจากพื้น ลำตัวควรเป็นเส้นตรงจากไหล่ถึงเข่า
- ค้างไว้เป็นเวลา 5 วินาที แล้วค่อย ๆ ลดระดับลงมาอยู่ในท่าเตรียม

# 4 Hamstring bridge

- นอนหงายโดยงอเข่าและวางเท้าห่างจากลำตัวประมาณ 1 ก้าว วางแขนไว้ข้างลำตัวโดยให้ฝ่ามือราบกับพื้น
- เกร็งหน้าท้องและกล้ามเนื้อสะโพก กดส้นเท้าลงไปที่พื้น แล้วยกสะโพกขึ้นจากพื้น ลำตัวควรเป็นเส้นตรงจากไหล่ถึงเข่า
- ค้างไว้เป็นเวลา 30 วินาที แล้วค่อย ๆ ลดระดับลงมาอยู่ในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง



ระยะเท้าช่วงใกล้

# 5 Wall sit

- เริ่มต้นด้วยหลังพิงกำแพงโดยแยกเท้าให้กว้างประมาณไหล่ และห่างจากผนังประมาณ 50 เซนติเมตร
- เลื่อนหลังลงไปตามผนังจนกระทั่งต้นขาขนานกับพื้น
- ปรับเท้าของคุณโดยให้เข่าตั้งฉาก และหลังแนบชิดกับผนัง
- คงท่าไว้ 30 วินาที (ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของแต่ละบุคคล)
- เลื่อนตัวขึ้นอย่างช้าๆ ให้อยู่ในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง



มุมเข่า 90 องศา



หลังแนบชิด กำแพง

# Salt

## เรื่องเกลือ ๆ ในภาษาอังกฤษ



เมื่อพูดถึงเครื่องปรุงรสที่เรียกว่า ‘เกลือ’ (Salt (n): /sɔ:lt/) เราย่อมนึกถึงเครื่องปรุงที่ให้รสเค็ม (Salted (adj): /sɔ:ltɪd/)(Salty (adj): /'sɔ:lti/) ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม ตลอดจนนำไปใช้ในการถนอมอาหาร (Food Preservation (n): /fu:ɪd ,prezə'veɪʃn/) เรียกได้ว่าในอารยธรรมของมนุษยชาตินับหลายพันปี เกลือมีบทบาทจำเป็นในการดำรงชีวิต ทุกเชื้อชาติ ทุกวัฒนธรรม นอกจากให้รสชาติแล้ว ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในความเชื่อหรือพิธีกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ เชื่อไหมคะว่า ความสำคัญของเกลือนั้นเคยมีบทบาทสำคัญกับการก่อสงครามในอดีตมาแล้วด้วย

ศัพท์ภาษาอังกฤษของเกลือหรือ Salt นั้น มีวิวัฒนาการมาจากคำว่า “Sal” ในภาษาละติน ซึ่งย่อมาจากคำว่า Salarium argentums หรือแปลได้ว่า “ทองขาว” เพราะนับว่าเป็นสินค้าที่มีค่าสูงในยุคกลาง คำนี้ต่อมาได้แปลงมาเป็น กำหนดรูปแบบการค้าโลก และห่วงโซ่อุปทานของอาหารและสินค้าอื่น ๆ ทำให้มี The Old Salt Route (n) (/əʊld sɔ:ltrʌt/) หรือ เส้นทางสายเกลือเก่า ที่เป็นเส้นทางการค้าของยุคกลาง โดยเกลือที่ขนส่งบนเส้นทางสายนี้ส่วนใหญ่มาจากเหมืองใกล้ลือเนอบวร์ค (Lüneburg) ซึ่งเป็นเมืองทางเหนือตอนกลางของเยอรมนี จากนั้นก็ขนส่งไปยังลือเบค (Lübeck) ซึ่งเป็นเมืองท่าสำคัญของเยอรมนีบนฝั่งทะเลบอลติก

เกลือมีบทบาททางการแพทย์มาแต่สมัยโบราณ ในคัมภีร์แพทย์แผนโบราณ (Traditional Medicine (n): /trə,dɪʃənl 'medsn/) ของอินเดียระบุว่าสามารถใช้เกลือเพื่อรักษาผิวหนัง ดวงตา สวนทวาร (Enema (n): /'enəmə/) และแม้แต่ในการรักษาบาดแผล การแพทย์แผนจีนเชื่อมานานแล้วว่าเกลือในปริมาณที่เหมาะสมนั้นดีต่อไต (Kidney (n): /'kɪdni/) และตับ (Liver (n): /'lɪvə(r)/) ขณะที่อารยธรรมโรมันโบราณมีการกล่าวถึงเทพี Salus ซึ่งเป็นเทพีแห่งการดูแลสุขภาพของประชาชน สังเกตว่านามของเทพีนั้นมีรากศัพท์เดียวกับ Sal ที่แปลว่าเกลือในภาษาละติน และต่อมากลายเป็นรากศัพท์ของคำว่า Salary (n) (/ˈsæləri/) ซึ่งแปลว่าเงินเดือน ด้วยว่าในสมัยโบราณนั้น ทหารโรมันรับค่าตอบแทนรายเดือนเป็นเกลือ ซึ่งใช้เป็นปัจจัยสำคัญในการครองชีพและการค้าขาย

เกลือมีส่วนสำคัญกับพิธีกรรมในหลายอารยธรรม ในจีนมีการใช้เกลือเมื่อดำเนินการเพื่อขับไล่สิ่งไม่ดีหรือปรับฮวงจุ้ย (Feng Shui (n): /,fɛŋ 'ʃu:ɪ/) มีการนำเกลือใส่ภาชนะโลหะแล้วนำไปวางไว้ตามมุมห้องเพราะเชื่อว่าจะช่วยให้คนในบ้านแข็งแรง

บ้านสะอาดปราศจากเชื้อโรคตามความเชื่อที่ว่า เกลือนั้นสามารถดูดสิ่งไม่ดีได้ ในอารยธรรมใกล้ ๆ กับจีนอย่างญี่ปุ่นก็มีความเชื่อกันว่าเกลือสามารถขับไล่สิ่งชั่วร้ายให้ออกไปได้ ที่หน้าร้านค้ามักมีขามใส่เกลือทรงรูปงูเขาวงข้าง ๆ ประตูร้าน หรือบางทีจะเห็นมีการสาดเกลือโรยเกลือหน้าร้าน เป็นเคล็ดว่าเรียกลูกค้าเข้าร้าน นอกจากนี้ยังใช้ในพิธีกรรมที่นักบวชลัทธิชินโตที่เรียกว่า “อุมิเยว” ใช้เกลือในการทำพิธีไล่วิญญาณชั่วร้าย เมื่อมีการทำพิธีที่ศาลเจ้าก็จะมีเกลือเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเหตุที่เชื่อว่าเกลือสามารถทำที่กล่าวมาได้เนื่องจาก สีขาวบริสุทธิ์ของเกลือนั่นเอง ในสังคมอาหรับมีประเพณีว่าบุคคลใดที่ได้บริโภคเกลือร่วมกันจะเป็นมิตรกันตลอดชีวิตอย่างไม่มีวันดับสลาย



รูปปั้นเทพี Salus ในพิพิธภัณฑ์ Getty  
ที่มา : <https://www.getty.edu/art/collection/object/103SSZ>





ในสมัยโรมันโบราณ หลังจากที่ทำรากถือกำเนิดได้ 7 วัน ในวันที่ 8 มารดาจะเอาเกลือทาตามตัวเด็กเพื่อขับไล่ภูตผีที่จะมารังควาน เพราะเชื่อว่าภูตผีกลัวและเกลียดเกลือ ดังนั้น จึงใช้เกลือขับไล่ปีศาจ สำหรับชาวฮีบรูโบราณ เกลือเป็นสัญลักษณ์ของความสุขที่ได้อยู่ร่วมโต๊ะ ดังนั้นการรับประทานอาหารร่วมกันจึงหมายถึงการมีชีวิตอยู่ด้วยความรักฉันพี่น้อง ขณะที่ซีกโลกตะวันตกเชื่อว่า ถ้าเอาเกลือสาดข้ามไหล่ซ้ายไปด้านหลังจะไปถูกปีศาจร้ายที่ตามมาจึงทำร้ายจากด้านหลัง ในทางกลับกัน ถ้าทำเกลือหกบนโต๊ะอาหารจะโชคร้าย หรือเป็นลางร้ายอาจหมายถึงการสูญเสียญาติพี่น้อง ความเชื่อดังกล่าวมีรากฐานมาจากการที่จูดาส์ อิสคาริโอททำเกลือกระหว่างพระกระยาหารมื้อสุดท้ายดังที่ปรากฏในภาพ “พระกระยาหารมื้อสุดท้าย” (The Last Supper (n): /ðə la:st 'sʌpə(r)/) โดย เลโอนาร์โด ดา วินชี ที่เป็นภาพจูดาส์ อิสคาริโอททำกระปุกเกลือหก และเกลือก็ยังเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนาด้วย เมื่อมันถูกใช้ในการทำน้ำมันสำหรับศาสนพิธีของศาสนาคริสต์ในนิกายโรมันคาทอลิก เกลือจึงเป็นสัญลักษณ์ของความศักดิ์สิทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับการขจัดสิ่งชั่วร้ายเช่นเดียวกับในหลาย ๆ ความเชื่อทั่วโลก ในด้านสงคราม (Warfare (n): /'wɔ:feə(r)/) เกลือก็มีบทบาทสำคัญ เมื่อกองทัพต้องเดินด้วยท้อง และเสบียงคือสิ่งจำเป็น ครั้งหนึ่ง กองทัพของจักรพรรดิโนเบิลียนจำต้องล่าถอยจากความพยายามบุกมอสโคว์ในปี ค.ศ. 1777 เพราะทหารมากมายต้องล้มตายจากโรคขาดสารอาหาร (Malnutrition Disease (n): /,mælnju'trɪʃn dɪ'zi:z/) เหตุเพราะกองทัพขาดเกลือที่ใช้ถนอมอาหารไม่ให้เน่าเปื่อยและใช้ทำความสะอาดแผล



จูดาส์ อิสคาริโอททำกระปุกเกลือหก  
ในภาพ The Last Supper

ในขณะที่กองทัพญี่ปุ่นสมัยก่อนมีคำพูดที่ว่า “敵に塩を送る” (เทคิ นิ ชิโอะ โวะ โอโคहरु) ซึ่งแปลตรง ๆ ว่า “ส่งเกลือไปให้ศัตรู” เป็นสำนวนที่มีนัยสื่อถึงการหยิบน้ำใจให้แก่ผู้เป็นศัตรูในยามคับขัน บ้านเราเองก็มีสำนวนเกี่ยวกับเกลือมากมาย ที่ได้ยินบ่อย ๆ ก็เช่น “เกลือเป็นหนอน” หมายถึง คนที่ต้องจงรักภักดี แต่กลับคิดคดต่อเจ้านาย “ใกล้เกลือ กินต่าง” หมายถึง การไม่ตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว แต่ชอบสิ่งที่ต้อยกว่า เป็นต้น ขณะที่ในภาษาอังกฤษก็มีสำนวนเกี่ยวกับเกลือมากมาย ยกตัวอย่างเช่น “Worth one's Salt” แปลตรง ๆ คือคัมค่าเกลือ ซึ่งหมายถึง ทำงานคัมค่าจ้าง (ที่มาก็มาจากการที่มีการจ่ายค่าจ้างเป็นเกลือในสมัยโบราณอย่างที่เล่าไปแล้วไงละ) “Take Something with a Pinch of Salt” เป็นสำนวนหมายถึง รับฟัง (ข้อมูล) บางอย่างแบบฟังหูไว้หู คือรับฟังแต่ไม่เชื่อง่าย ๆ นอกจากนี้ยังมีคำแสບ ๆ อย่าง “Rub salt in/ into the wound” แปลตรง ๆ ว่า ถูเกลือลงบนแผล ความหมายคือ การทำสถานการณ์ที่แย่อยู่แล้วให้แย่ลงไปอีก

คุณผู้อ่านสายเกมเมอร์อาจจะเคยได้ยินสำนวน “เกลือ” เวลาที่เล่นเกมแบบสุ่มแล้วสุ่มไม่ได้ไอเทมหรือตัวละครที่เราต้องการใช้มัยคะ คำนี้ขอยกมาจากคำแสບ (Slang (n): /slæŋ/) ในภาษาอังกฤษ คือ Salty (/ˈsɔ:lti/) แปลว่า โกรธ หัวร้อน และในเวลาเดียวกัน สำหรับปัจจุบันนี้ เกลือที่ให้ความเค็มหรือปรุงรสอาหารต่าง ๆ ไม่ได้ผลิตจากเย็นจนนับเป็นของมีค่าแบบในยุคโบราณอีกแล้ว แต่หาได้ง่าย ๆ คำว่า “เกลือ” จึงกลายเป็นคำเปรียบเปรยถึง สิ่งไร้ค่า ไม่มีราคา ไม่ได้คัมค่าอีกต่อไป การลงทุนสุมไปแต่กลับได้ผลตอบแทนมาไม่คัมค่า ไร้ประโยชน์ ขวนให้หงุดหงิด จนพาลจะหัวร้อนเอาง่าย ๆ นั่นเอง

แม้เกลือจะมีคุณประโยชน์มาก แต่ถ้ามากเกินไป ก็ชวนให้น้องไตต้องทำงานหนัก ความดันสูง นำมาซึ่งโรคภัยสารพัดอีกรู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหาเกลือกันแต่พอควร อย่าหนักมือเกินไป และอย่าลืมหาสำนวนเกลือ ๆ ในคอลัมน์นี้ไปใช้บ้างนะคะ วันนี้คนเขียนขอลาไปตกกล่องสุมเจ้าลาบูนุก่อนนะคะ อวยพรให้ไม่ “เกลือ” ด้วยน้ำาาา เจอกันฉบับหน้าค่า

#### อ้างอิง:

- MGR Online. “บทบาทสำคัญของเกลือในอารยธรรม”. [Online]. <https://mgronline.com/science/detail/9570000149982>
- Liam Cole Young. Open Library. “PERSPECTIVE: SALT”. [Online]. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/foodstudies/chapter/salt/>
- Salt Works. “History of Salty”. [Online]. <https://seasalt.com/history-of-salt>
- Mango Zero. “ว่าด้วยเรื่องเกลือ เกลือ... ก่อนเคยมีค่ากว่าทองคำ สู่ความเจ็บซ้ำของชาวกาชา”. [Online]. <https://www.mangozero.com/salt-history/#>



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/)