

Lula

ลูลา กันยารัตน์ ตียะพรไชย



วิธีในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง เช่น นอนพักผ่อน เข้ายิม เข้าฟิตเนส ออกกำลังกาย วนอดิเรก

เริ่มจากการดูแลร่างกาย ลูลาออกกำลังกายค่ะ เพราะการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ลูลาใช้วิธีการยืดหยุ่นของร่างกายค่ะ เพราะรู้สึกว่าการไปทำงานหนัก ๆ การยืดหยุ่นร่างกายจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้เยอะขึ้น เพราะว่าร่างกายได้ยืดหยุ่น และก็มีทำทรีทเมนต์หน้า ทรีทเมนต์ตัว ทำเล็บ นวด ลูลาก็ถือว่าเป็นการดูแลร่างกายเช่นกัน ส่วนเรื่องจิตใจ ลูลาก็จะทำกิจกรรมที่เราชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำงานศิลปะ ทำงานฝีมือ เหล่านี้ก็จะพยายามทำให้ตัวเองเยอะ ๆ เพราะทำให้เรารู้สึกสบายใจ

แบ่งเวลาในการดูแลตนเองกับการทำงานอย่างไรบ้าง

ถ้าเป็นอายุดอนนี้ลูลาจะเรียกว่า Work Hard Play Hard ถ้าเราเลือกที่เราสามารถทำงานได้ก็ชั่วโมงต่อเดือน เราจะพยายามให้เวลาตัวเองได้พักผ่อน ในเวลาเท่า ๆ กัน หรือถ้าเลือกไม่ได้จริงๆ เราก็จะบริหารเวลาที่เหลือที่ไม่ได้ทำงาน พักผ่อนในรูปแบบที่เราชอบให้เต็มที่ที่สุด จะไม่พยายามกอบโกยสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเดียวนะ คือ จะไม่พักผ่อนมาก ๆ เกินไปอย่างเดียวนะ หรือไม่ทำงานหนักมาก ๆ เกินไปอย่างเดียวนะ ลูลาคิดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตตอนนี้คือการ “Balance” การทำงานกับชีวิตส่วนตัวให้พอดีกัน เท่ากันมากที่สุด ไม่รู้สึกว่ามีสิ่งใด มากหรือน้อยเกินไปค่ะ

เคล็ดลับในการดูแลดวงตา เพราะสัมผัสกับแสงไฟในกองถ่ายละครตลอด

สำหรับลูลาเคล็ดลับในการดูแลดวงตา คือ เมื่อดวงตาจะต้องสัมผัสกับแสงไฟแรง ๆ เช่น การถ่ายภาพ ลูลาก็จะใช้วิธีการหลับตาค่อน แล้วพอถึงเวลาถ่ายภาพ เราก็ก่อน ๆ ลืมตามาสู่แสงไฟ หรือในกรณีที่มองไม่เห็นแสงไฟได้ เช่น บนเวทีคอนเสิร์ต บางทีไฟที่ยิงลงมาแรงมาก ลูลาก็จำเป็นต้องบอกทีมงานให้ช่วยหรี่ไฟลงนิดนึง หรือสวมแว่นกันแดด เพราะลูลารู้สึกว่าดวงตาของเราสำคัญมาก และมีแค่ดวงเดียว

ปกติแล้ว ได้ทำบุญร่วมกับโรงพยาบาลบ่อยแค่ไหน

ปกติลูลาก็ทำอยู่เรื่อย ๆ ค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการไปร่วมทำกิจกรรมและร้องเพลงในคอนเสิร์ตการกุศล ถ้าช่วงไหนมีโอกาส ลูลาก็จะพยายามเข้าร่วมค่ะ

มีคำถามสุขภาพอะไรที่อยากถามคุณหมอบ้าง

ลูลาอยากถามเรื่องดวงตาค่ะ คือ ลูลาทำเลสิกเมื่อตอนอายุ 30 ปีค่ะ ตอนนั้นทำมาเป็นระยะเวลา 6 ปีแล้ว และรู้สึกว่าสายตาคือปกติ ไม่ได้สายตาสั้นเพิ่มอีก แต่ลูลาอยากทราบว่า เมื่อถึงสภาวะที่เราเริ่มสายตาวาย เลสิกที่เราทำมาจะทำให้สายตาของเราเป็นอย่างไรคะ สายตาจะยาวอย่างเดียวหรือ กลับมาสายตาสั้นอีกครั้ง

ตอบคำถามโดย : อ.พญ.ภัศรา จงขจรพงษ์ สาขา
วิชาการจักษุ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอตอบคำถามคุณลูลานะคะ เมื่ออายุเริ่มเข้า 40 ปี เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติที่ทุกคนจะต้องเผชิญกับภาวะที่มองไม่ชัดในระยะใกล้ ภาวะนี้เรียกว่า สายตาวายตามวัย (presbyopia) ซึ่งเกิดจากเลนส์ตาที่มีความแข็งแรงมากขึ้น และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเพ่งมองอ่อนแรงลง การทำเลสิกไม่สามารถแก้ไขภาวะนี้ได้ ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้นคุณลูลาอาจจำเป็นต้องใส่แว่นตาเพื่อการมองเห็นระยะใกล้เหมือนกับคนทั่วไปที่ไม่เคยทำเลสิกมาก่อน ส่วนค่าสายตาสั้นที่เคยแก้ไขด้วยเลสิกยังคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น คุณลูลาสามารถมองเห็นระยะไกลได้ชัดเจนเช่นเดิมและใช้แว่นตาเฉพาะเวลามองในระยะใกล้เท่านั้นค่ะ นอกเหนือจากการใช้แว่นตาก็ยังมีทางเลือกอื่นในการแก้ไขภาวะนี้ได้อีก เช่น การใส่เลนส์สัมผัส และการทำโมโนวิชั่น (monovision) ค่ะ

อยากให้ฝากผลงานการแสดง

ตอนนี้ลูลามี Single พิเศษ ชื่อเพลง “ตัวปลอม” ร้องเวอร์ชันพิเศษร่วมกับวง Potato ค่ะ ซึ่งเป็นเพลงเก่าของพี่ ๆ วงไฮดราและกำลังอีกไม่นานกำลังจะมี Single ใหม่เป็นแนวเพลงช้า ๆ อยากให้ลองฟังกันดูค่ะ

