

# Wa พลาพลา

## พลาองเล็ง

### วิธีในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง เช่น นอนพักผ่อน เข้านอน เข้านอน ออกกำลังกาย

สำหรับผมไม่ค่อยได้ออกกำลังกายครับ แต่ใช้วิธีนอนพักผ่อนให้เพียงพอ แต่ถ้าออกกำลังกายก็จะมีเล่นกีฬาบอลล์ฟหรือเล่นกีฬาที่ชื่นชอบบ้างและจะพยายามใช้พลังงานให้เยอะที่สุดครับ

### แบ่งเวลาในการดูแลตนเองกับการทำงานอย่างไรบ้าง

สำหรับการแบ่งเวลาจะดูที่เวลาการทำงานส่วนใหญ่ของ ผม คือ ร้องเพลง ก็จะใช้วิธีการออกกำลังกายระหว่างการร้องเพลงช่วงเวลาเล่นคอนเสิร์ต เช่น เวลาเล่นคอนเสิร์ตก็จะไม่เอาพัดลมมาเป่าเพิ่ม เพื่อให้เหงื่อได้ไหลออกตามปกติและพักผ่อนให้เต็มที่เท่าที่ตัวเองครับ

### เคล็ดลับในการดูแลดวงตา เพราะสัมผัสกับแสงไฟ ตลอด

ถ้าจำเป็นต้องโดนแสง แสงไฟ แสงแฟลช แสงแดด ผมจะมีวิธีป้องกัน คือ สวมแว่นกันแดด สวมหมวก หรือหลีกเลี่ยงการมองแสงโดยตรงครับ

### ปกติแล้วได้ทำบุญร่วมกับโรงพยาบาลบ่อยแค่ไหน

ปกติร่วมงานการกุศลหรืองานของโรงพยาบาลบ่อยครับ ไม่ว่าจะป็นมูลนิธิต่าง ๆ อย่างมูลนิธิรามาริบัติฯ ก็ร่วมงานบ่อย ๆ ครับ บางครั้งก็มาร้องเพลงให้ผู้ป่วยฟังที่โรงพยาบาล ถ้ามีกิจกรรมเช่นบริจาคเลือดที่เราทำได้ไม่ต้องเยอะแยะมากมาย แค่นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ทุกคนมีชีวิตที่คุณภาพดีได้ครับ

### มีคำถามสุขภาพอะไรที่อยากถามคุณหมอบ้าง

จริง ๆ ก็มีเรื่องถาม แต่ไม่แน่ใจว่าผิดปกติหรือเปล่าครับ ผมเป็นคนที่ย้ายท้องมาเป็นเวลานานประมาณ 20 ปีแล้ว คือ ทุกวันที่ทานอาหารแล้วเรียกว่าไส้ตรง กินแล้วถ่ายเลย ประมาณ 5-7 ครั้งต่อวัน จึงอยากถามคุณหมอมว่าอาการผิดปกติหรืออันตรายไหมครับ แต่ไม่มีอาการปวดท้องหรือเลือดออกนะครับ

### ตอบคำถามสุขภาพ

ผศ.นพ.ภัทรพงษ์ กมลภรณ์ อายุรแพทย์ทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลว่า อาการถ่ายอุจจาระวันละ 5-7 ครั้งหลังทานอาหาร หากเป็นมานาน ก็จะมีถึงกลุ่มอาการที่มีลำไส้เคลื่อนไหวมาก หรือบางคนเรียกว่า ลำไส้แปรปรวน แนะนำว่าให้มาพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยันการวินิจฉัยต่อไปครับ

### อยากให้ฝากผลงานการแสดง

ฝากผลงาน Single ใหม่ที่จะออกในเดือนสิงหาคมนี้เป็นแนวเพลงสนุก ๆ ครับ

