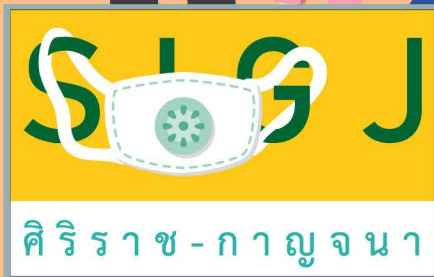




มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

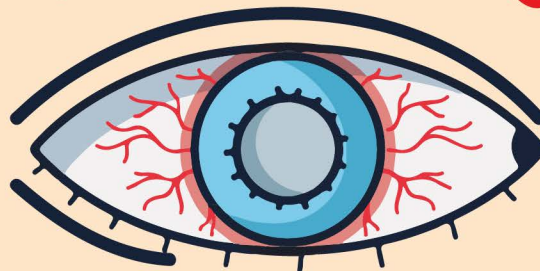
รายปีที่ 2 ฉบับที่ 12
ปีงบประมาณ 2563

HEALTHY 😊 HAPPINESS GJE-MAGAZINE



มุ่งหน้าสู่
NEW NORMAL ไปด้วยกัน

โรคตาแดง



Conjunctivitis (pink eyes)

ดูแลตัวเองอย่างไร ให้ปลอดภัย...จาก โรคตาแดง PINK EYE (CONJUNCTIVITIS)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

999 ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 0-2849-6600 โทรสาร 0-2849-6666
Website: www.gj.mahidol.ac.th

กองบรรณาธิการ

รศ.บพ.ธีระ กลลดาเรืองไกร
นพ.มาโนช รัตนสมบัติกุล
พญ.มนัสวี จรตล
นพ.ภาณุภัท นราคุรุรัฐ
พญ.วริศกรรณ์ วรเกียรติ์ไกร
พญ.ภัทรพร อภิพัฒน์มนตรี
พญ.ภมรา ชุ่มโชคชัยกุล
นพ.อนุชิต เลิศศิริรุ่ง
พญ.เยาวภา อันทกรวัฒน์

เกศกมลสรณ์ ชื่นรุ่งเรือง
นางสุวรรณา สาณัติชัย
นางชุตินา นิตสิงห์
ดร.มาศโมฬี จิตวิริยธรรม
นายอัฒกะนันท์ พงศ์ลักษณ์นา
นายประวิทย์ ศรีต่างวงศ์
นายศิริศักดิ์ คำรงพิพัฒน์กุล
นางธีราลักษณ์ พัทธกิจ
นางสาวปัญญวิศา ชูณหวัดนิยานนท์
นางสาวสโรชา ศิลประสง

ที่ปรึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
รองผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกิตติคุณมหาจักรีสิรินธร

ประสานงานกลาง : งานสื่อสารองค์กร

ออกแบบรูปแบบ : งานสื่อสารองค์กร และงานโสตทัศนูปกรณ์

คุยกับผู้อำนวยการ.....	2
การแพทย์เพื่อสุขภาพ.....	4
ฝ่ายแพทย์ทางเลือก.....	6
เวชศาสตร์ฟื้นฟู.....	7
โภชนาการเพื่อสุขภาพ.....	9
ข่าวสาร มุนิธิ.....	11

ขอบคุณรูปภาพจาก : www.freepik.com , www.mahidol.ac.th , www.pixabay.com
www.feidathai.com , <https://www.healthline.com/health/conjunctivitis>
<https://www.cdc.gov/conjunctivitis/infographics/protect-yourself.html>

FOLLOW US



WEBSITE
www.gj.mahidol.ac.th



INSTAGRAM
www.instagram.com/gjmc.mahidol



FACEBOOK
www.facebook.com/gj.mahidol



LINE OFFICIAL
[@gjmc.mahidol](https://www.line.me/tv/gjmc.mahidol)



YOUTUBE
GJCHANNEL BY GJMC



TWITTER
www.twitter.com/gjmc_mahidol

โรคตาแดง Conjunctivitis (pink eye)



เรียนท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน คงไม่มีโอกาสอันดีกว่านี้ที่จะพูดคุยกับท่านเรื่องเชื้อไวรัส Covid-19 ท่านทั้งหลายคงได้อ่านและทำความรู้จักกับโรคนี้นาพอสมควรแล้วจากสื่อต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ผมจะแนะนำท่านต่อไปนี้ น่าจะมีประโยชน์ต่อท่านทั้งหลายในปัจจุบันและอนาคต **คำถามที่มักพบเสมอ**คือ ทำไมเราถึงติดเชื้อไวรัสนี้หรือไวรัสอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามมาในอนาคต ผมก็ขอตอบว่า เป็นเพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสหรือเชื้อโรคชนิดนั้น ๆ โดยภูมิคุ้มกันต้องเกิดจากการที่ร่างกายสัมผัสโรคแล้ว ร่างกายสร้างสารต่อต้านเชื้อโรคขึ้นมา สารนี้บางครั้งอยู่สั้น เช่น 1 - 2 ปี หรือบางครั้งก็อาจอยู่ยาวตลอดชีวิต แต่สำหรับโรคไวรัสอุบัติใหม่ เราย่อมไม่มีภูมิคุ้มกันมาก่อนอย่างแน่นอน จึงเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วย และมีผู้ป่วยจำนวนมากในปัจจุบัน จนกว่าจะมีการผลิตวัคซีนขึ้นขึ้นครับ

คำถามต่อมา ทำไมจึงแนะนำให้ใส่หน้ากาก ล้างมือให้สะอาด และกินอาหารที่สุกสะอาดในการป้องกันเชื้อ คำตอบคือเพราะเราพบว่าเชื้อไวรัสชนิดติดต่องานเสมหะและน้ำมูก น้ำลาย การใส่หน้ากากจะช่วยลดการกระจายเวลาไอหรือจาม การล้างมือจะช่วยลดการปนเปื้อนของเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เมื่อเชื้อโรคติดตามือ แล้วไปสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ คนอื่น ๆ มาจับสิ่งของนั้นและไปสัมผัสใบหน้าหรือกลืนกินเข้าไปก็จะติดเชื้อต่อไป **คำถามสุดท้าย** ทำไมต้องแยกคนที่ติดเชื้อแล้วออกจากคนอื่น ๆ ก็เป็นเพราะคนป่วยที่ตรวจพบมีการแพร่กระจายของโรค อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว หากไม่ระมัดระวังมากพอ ก็อาจทำให้เกิดการติดต่อไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น การแยกผู้ป่วยหรือเก็บตัวผู้ป่วยก็เพื่อรอให้เชื้อหมดฤทธิ์หรือเสื่อมฤทธิ์ไปก่อนที่จะแพร่โรคได้ ซึ่งทางนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาไวรัสนี้พบว่า เวลา 8-10 วัน เชื้อโรคก็จะเสื่อมฤทธิ์ลง ดังนั้นการเฝ้าเวลาไปอีกรวม 14 วันมีผลต่อการลดการกระจายของเชื้ออย่างมาก อยู่บ้าน เก็บตัวเพื่อลดการทำงานของแพทย์ เมื่อจำนวนคนป่วยน้อยลง การสัมผัสติดต่อกับผู้ป่วยก็น้อยลง แพทย์ก็จะทำงานเหนื่อยน้อยลง มาร่วมมือกันป้องกันการแพร่กระจายเชื้อนะครับ

ขอบคุณครับ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

คณะแพทยศาสตร์
ศิริราช
พยาบาล
ศูนย์การแพทย์
กาญจนา
ภิเษก

SIGJ NEW NORMAL

5 ความห่วงใย ด้วยความใส่ใจ
จากชาวศิริราช-กาญจนา



1

สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา

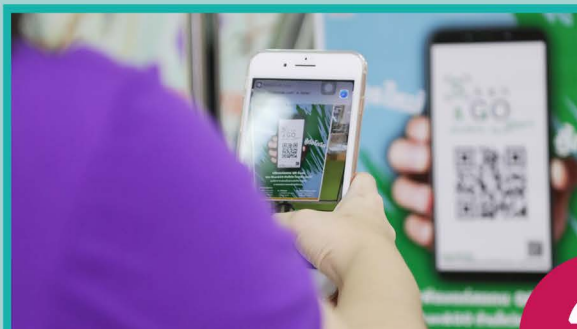
2

ตรวจวัดอุณหภูมิ
ที่จุดคัดกรองทุกครั้ง



3

แสกน QR CODE
ทุกสถานที่ที่ไปใช้บริการ



4

ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์



5

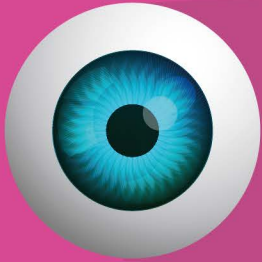
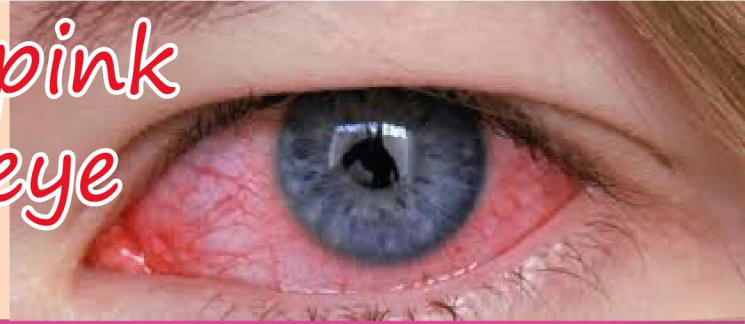
ไม่นั่งติดกัน
รักษาระยะห่าง



การแพทย์เพื่อสุขภาพ

พญ. รสนันท์ ศิงรินกุล จักษุแพทย์

pink
eye



อาการตาแดง???

เป็นอาการโดยรวมที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ รวมถึงบ่งบอกโรคต่าง ๆ ทางตา ทั้งที่มีความรุนแรงน้อยไปจนถึงรุนแรงมาก เช่น ตาแดงจากเส้นเลือดฝอยแตก ตาแดงจากต้อลม , ต้อเนื้อ ตาแดงจากเยื่อบุตาขาวอักเสบ ตาแดงจากต้อหินเฉียบพลัน ตาแดงจากแผลที่ผิวหนังตา เป็นต้น ส่วนโรคตาแดงที่คนไทยเรียกกันบ่อย ๆ คือ ภาวะเยื่อบุตาขาวอักเสบ (Conjunctivitis) ซึ่งมักจะพบแบบเฉียบพลันได้บ่อย และมักหมายความว่าถึงภาวะที่ติดต่อได้จากการติดเชื้อไวรัส เราจึงจะมาทำความเข้าใจกันในรายละเอียดโรคเยื่อบุตาขาวอักเสบชนิดต่างๆกันค่ะ

ไม่ติดต่อ

- จากการระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ฝุ่นผง สารระเหย
- ภาวะภูมิแพ้ (Allergic conjunctivitis) ซึ่งแยกได้อีกหลายประเภท มักเป็นร่วมกับอาการภูมิแพ้ทางจมูกหรือผิวหนัง และมักมีอาการภายหลังจากรับสารกระตุ้นภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ เกสรดอกไม้ ขนสัตว์ เป็นต้น

สาเหตุ



ติดต่อ

- ไวรัส (Viral conjunctivitis) ที่ทั่วไปมักเรียกกันว่าโรคตาแดง ซึ่งสามารถติดต่อได้ง่าย จากการสัมผัสสารคัดหลั่ง น้ำตา จ้ำตา จะมีทั้งแบบที่เป็นคออักเสบ หรือ ไข้หวัดร่วมกับตาแดงด้วย ระยะเวลาค่าเนินโรคประมาณ 1 ถึง 2 สัปดาห์ สามารถหายเองได้ ในกรณีที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน
- แบคทีเรีย (Bacterial conjunctivitis) จะมีลักษณะเป็นขี้ตาข้น สีเหลืองหรือเขียวร่วม
- เชื้อปรสิตอื่น ๆ

การติดต่อ

จะพบเฉพาะในกรณีติดต่อเท่านั้น ซึ่งการติดต่อจากคนใกล้ชิด จะได้รับเชื้อจากการสัมผัสสารคัดหลั่งต่างๆ น้ำตา จ้ำตา การใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น เครื่องสำอาง ผ้าเช็ดหน้า เสื้อผ้า ที่นอน หรือ ติดเชื้อจากการใช้เลนส์สัมผัส (contact lens) หรืออาจจะติดจากการโดนน้ำสกปรก บ่อน้ำ สระว่ายน้ำ น้ำฝน เป็นต้น

อาการ

- เยื่อบุตาขาวแดง บวม หรือ อาจพบเลือดออกร่วมด้วยในกรณีติดเชื้อไวรัส
- คัน เคืองตา
- น้ำตาไหล อาจมีขี้ตาจับๆ เป็นสีเหลือง หรือเขียวได้ในกรณีที่ติดเชื้อแบคทีเรีย
- เปลือกตาบวม
- อาจเริ่มเป็นข้างเดียว แล้วเป็นในตาอีกข้างตามมาได้
- อาจมีอาการเป็นหวัดร่วม หรือค่อน้ำเหลืองหน้าหูได้ในกรณีที่ติดเชื้อไวรัส



การรักษา

การปฏิบัติตัว ควรหมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้ทั่วบ่อยๆ งดใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ขณะมีอาการของโรค เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโรค ควรงดการว่ายน้ำ งดเครื่องสำอางรอบดวงตา หรืองดการใช้เลนส์สัมผัสจนกว่าจะหายสนิท ที่สำคัญไม่ใช่ยาร่วมกับผู้อื่น และให้ใช้ตามคำสั่งแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ยาที่ใช้ควรใช้เฉพาะข้างที่ต้องหยอดรักษาเท่านั้น ไม่นำมารวมกัน หรือ หยอดในตาอีกข้างที่แพทย์ไม่ได้สั่งการรักษา ควรตรวจติดตามนัดสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

หากมีอาการอื่นร่วมกับอาการตาแดง ที่แสดงถึงความรุนแรงของโรค หรือภาวะแทรกซ้อนจากโรค ก็ควรรีบมาพบแพทย์เช่นกัน ได้แก่ ระคายเคืองตามาก ลืมตาไม่ขึ้น คล้ายมีเศษสิ่งแปลกปลอมในตา แพ้แสง การมองเห็นแยลง ปวดตาร่วมกับปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น



ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



อีกหนึ่งความภูมิใจที่ศิริราชมอบให้แผ่นดิน

ร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งใน การให้ เพื่อ การรักษา

ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารส่วนขยาย ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก (ระยะที่2)

ผู้สนใจบริจาคได้ที่

งานการคลัง ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ชื่อบัญชี : เงินบริจาค ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ม.มหิดล

ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีกระแสรายวัน เลขบัญชี 316-304130-9

****สามารถนำใบเสร็จรับเงินไปลดหย่อนภาษีได้ตามที่กรมสรรพากรกำหนด****

มูลนิธิศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ชั้น 6

ชื่อกองทุน : สมทบทุนสร้างอาคารส่วนขยาย
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก (ระยะที่ 2)

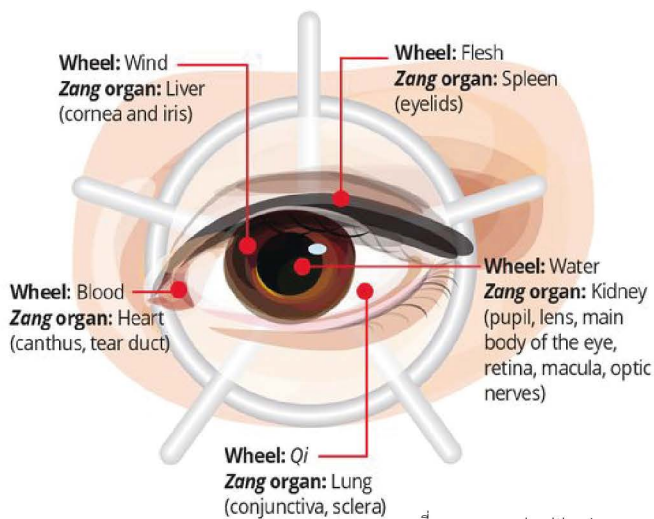
ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ เลขบัญชี 280-200388-2

ตาบอกสุขภาพได้

การตรวจวินิจฉัยทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนมี 4 อย่าง คือ **การมอง** ซึ่งแพทย์จีนจะมองตั้งแต่คนไข้เดินเข้ามา ลักษณะท่าทางการทรงตัว ความสมดุลของรูปร่างร่างกาย รวมถึงการดูสารคัดหลั่งและการดูตา ลิ้น เช่น ลิ้น ถ้าลิ้นมีสีแดง คนไข้ก็อาจจะมีความร้อนอยู่ในร่างกายได้ **การดม** ในที่นี้รวมถึงการฟังเสียงพูด เสียงไอ เสียงลมหายใจ ดมกลิ่นปาก กลิ่นอุจจาระ หรือปัสสาวะ เป็นต้น **การซักประวัติ** หรือการถามถึงประวัติความเจ็บปวดระยะเวลาของอาการสำคัญ ชีวิตความเป็นอยู่ ประวัติครอบครัว และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เป็นต้น และ **การสัมผัส** หรือที่เรียกว่าการเมะนั่นเอง แพทย์จีนจะทำการสัมผัสด้วยการใช้นิ้วจับชีพจรเพื่อตรวจอวัยวะภายใน ภาวะเลือด และพลังงานของร่างกาย นอกจากนี้ก็ใช้มือกดสัมผัสเพื่อตรวจสอบ เมื่อแพทย์จีนได้ตรวจร่างกายผู้ป่วยด้วยวิธีการทั้งหมดแล้วก็จะนำมาวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ระบบอวัยวะใดที่ผิดปกติบ้าง วางแผนและเลือกวิธีในการรักษาต่อไป

Five wheels of the eye

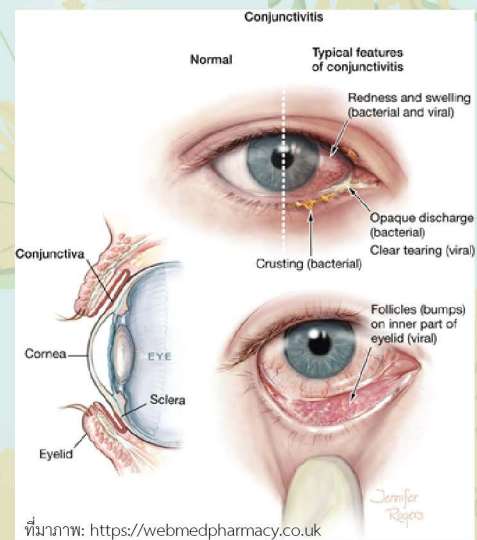
Traditional Chinese medicine uses the five-wheel pattern differentiation to diagnose diseases of the eye.



ที่มาภาพ: www.health.asiaone.com

แต่ในวันนี้เราจะมาสอนดูตากันอย่างง่าย ๆ เพื่อนำมาใช้ดูโรคแบบง่าย ๆ ได้ บริเวณเปลือกตาบนแทนด้วยอวัยวะม้าม ตาขาว (conjunctiva) แทนอวัยวะปอด หัวตาข้างใน (canthus) ท่อน้ำตา แทนอวัยวะหัวใจ กระจกตา (cornea) แทนอวัยวะตับ และรูม่านตา (Pupil) แทนอวัยวะไต

การคันตา มักพบได้บ่อยจากคันตาที่เกิดจากภูมิแพ้ (allergic conjunctivitis) ที่มักพบคืออาการคันในส่วนองตาขาว (conjunctiva) ซึ่งแปลได้ว่ามีความร้อนเข้ามาในปอดทำให้เกิดการอักเสบขึ้น เช่นอาการภูมิแพ้ คัดจมูก หรือคันแสบร้อนบริเวณดวงตา ซึ่งมีวิธีการรักษาในทางแผนจีน คือการจ่ายยาระบายความร้อนออก หรือยาลดอาการคัน บำรุงสายตา เช่น เก็กฮวย



ที่มาภาพ: <https://webmedpharmacy.co.uk>

ซึ่งวันนี้เราจะมาแนะนำ ชาเก็กฮวย เก็กฮวยเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งในสมัยโบราณเป็นชาที่นิยมดื่มกันมาก ชาสีเหลืองทองนี้ มีแร่ธาตุแคลเซียมที่ช่วยในการดูแลฟันและกระดูก มีธาตุเหล็กช่วยในการขนส่งออกซิเจนผ่านเลือด มีธาตุโพแทสเซียมที่เหมาะสมสำหรับการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด และดูแลความสมดุลของความดันโลหิต เป็นแหล่งของวิตามินบี เช่น โคลีน โฟลาซิน ไนอาซิน และไรโบฟลาวิน นอกจากนี้ยังมีวิตามินซี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเลือดออกตามไรฟันและยังสามารถช่วยปกป้องดวงตา



ที่มา: www.feidathai.com

อาการเจ็บที่พบได้บ่อยจากการวิ่ง



จากสถิติการจัดงานวิ่งในประเทศไทย ปี 2561 พบว่ามีการจัดงานวิ่งทั้งหมด 1,419 งาน ซึ่งวิภาวดีหมวกขึ้นเรื่อยๆ จากปีก่อนหน้า (wingnaidee, runlah, สสส.)

ทำให้เห็นได้ว่า คนไทยมีความสุขใจในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากขึ้น ในฉบับนี้ จึงจะขอลำถึงภาวะอาการเจ็บที่พบมากในการวิ่ง ในมุมมองของนักกายภาพบำบัดนะคะ มาเริ่มภาวะแรกกันเลย..

Iliotibial band syndrome



เป็นการบาดเจ็บจากการใช้งานซ้ำ ๆ มาก ๆ ของเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณด้านข้าง ด้านนอกต้นขาและหัวเข่า ซึ่งมีชื่อเรียกว่า iliotibial band เกิดจากการวิ่งระยะไกลที่มีการลงน้ำหนักที่ส้นก่อน อาการจะมีการอักเสบและเจ็บบริเวณด้านนอกของข้อเข่า หรือด้านข้างต้นขา บางครั้งอาจจะรู้สึกปวดแสบหรือปวดเหมือนเข็มทิ่ม จะมีอาการปวดมากขึ้นเมื่อมีการวิ่งลงน้ำหนักที่ส้นเท้า การดูแลตนเองเมื่อมีอาการอักเสบเฉียบพลัน (อาการปวดบวมแดงร้อน) ให้ใช้แผ่นเย็นประคบ พักการวิ่งก่อน ห้ามนวด เมื่ออาการอักเสบหรืออาการเจ็บทุเลาลงแล้ว **ให้นับยืดกล้ามเนื้อดังรูปที่ 1** ระยะเวลาสามารถเริ่มนวดกล้ามเนื้อต้นขาหรือกล้ามเนื้อก้นได้ **หลังจากนั้นให้เสริมสร้างกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อสะโพก ตามรูปที่ 2 และ 3**

Patellofemoral syndrome (runner's knee)



จะมีอาการเจ็บบริเวณด้านหน้าหัวเข่า หรือเจ็บบริเวณรอบๆ ลูกสะบ้าเมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือมีอาการปวด หลังจากการนั่งงอเข่านานๆ ปวดขณะขึ้นลงบันได หรือขณะย่อตัวจะลงนั่ง (squat) เกิดจากการที่ขณะวิ่ง มีการก้าวยาวเกินไป ลงน้ำหนักที่ส้นในขณะที่ย่ำเหยียด หรือมีการบิดหมุนเข่า ด้านในของข้อสะโพกขณะวิ่ง ทำให้เกิดแรงดึงที่ลูกสะบ้า เมื่อมีอาการอักเสบเฉียบพลันคือมีอาการปวดบวมแดงร้อน ให้ใช้เย็นประคบ พักการวิ่งก่อน เมื่ออาการปวดทุเลา **ให้ยืดกล้ามเนื้อดังรูปที่ 4 และเสริมสร้างกล้ามเนื้อรอบหัวเข่า ดังรูปที่ 5 และ 6 ค่ะ**

ท่ายืดกล้ามเนื้อและท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบสะโพกและข้อเข่า

1



รูปที่ 1 ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านข้างต้นขา ให้ไว้ข้างข้างที่มีอาการไปด้านหลังหลังจากนั้นเอียงตัวไปยังทิศตรงข้าม ให้รู้สึกตึงบริเวณด้านข้างต้นขา ทำค้างไว้ 10 วินาที 10 ครั้ง



รูปที่ 2 ท่าเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง นอนตะแคงติดกำแพง ใช้เส้นเท้าข้างที่มีปัญหาเตะกำแพง แล้วยกขาขึ้น-ลง โดยที่งอเข่าให้เส้นเท้าเตะกำแพงไว้อย่างมั่นคง ทำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต



รูปที่ 3 ท่าเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง นอนตะแคง งอเข่าทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน จากนั้น กางสะโพกข้างที่มีปัญหาขึ้น โดยที่ให้เท้าชิดกันไว้ ระวังอย่าให้ลำตัวหงายไปด้านหลัง กางขึ้นลง 10 ครั้ง 3 เซ็ต



รูปที่ 4 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ยืน งอเข่าข้างที่มีปัญหาขึ้น ใช้มือจับปลายเท้า ออกแรงดึงต้นขาไปด้านหลัง ให้รู้สึกตึงบริเวณด้านหน้าต้นขา ลำตัวตรง ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10 ครั้ง



รูปที่ 5 ท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ให้ขาข้างที่มีปัญหาขึ้นบน step ต่างระดับ จากนั้นเหยียดเข่าขึ้น แล้วค่อยๆ ผ่อนเข่าลงช้าๆ ระวังอย่าให้เข่าบิดเข่าด้านใน ทำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต



รูปที่ 6 ท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขา ใช้ยางยืดคล้องบริเวณต้นขาด้านบน และข้อเท้า กางขาระดับหัวไหล่ ทำท่า squat (ย่อเข่า หย่อนก้นไปด้านหลัง ลำตัวตรง) ระวังอย่าหุบขาเข้า ทำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต

อาหารบำรุงสายตา

"ดวงตา" จัดเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญกับการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก ซึ่งสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หนีไม่พ้นการใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือที่เปล่งแสงและรังสีมาสู่สายตาของเรา ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ช่วยบำรุงและชะลอความเสื่อมของสายตาจึงมีความสำคัญ ซึ่งสารอาหารที่ช่วยในการบำรุงสายตานั้น มีดังต่อไปนี้



วิตามิน A ช่วยการทำงานของจอประสาทตาและการมองเห็นเวลากลางคืน พบใน ไข่แดง, ไขมัน, ยอดกระถิน, ตำลึง, ผักโขม และฟักทอง



เบต้าแคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามิน A ช่วยในการมองเห็นเวลากลางคืน พบใน ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่น แครอท, มะละกอ, ข้าวโพดอ่อน, หน่อไม้ฝรั่ง และผักบุ้ง



วิตามิน B มีการศึกษาพบว่า วิตามิน B1 และ B12 ช่วยชะลอการเกิดต้อกระจกได้ พบใน ตับ, ไข่, เนื้อสัตว์ และนม



วิตามิน C มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ของร่างกายและชะลอการเกิดต้อกระจกได้ พบใน ฝรั่ง, ส้ม, สับปะรด, มะขามป้อม, ส่วนผัก, ใต้แก้ว, กะหล่ำดอก และบร็อคโคลี่



วิตามิน E มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระเช่นกัน จากการศึกษาพบว่าอาจมีบทบาทช่วยชะลอการเกิดต้อกระจก พบใน น้ำมันธัญพืช, น้ำมันดอกคำฝอย, ข้าวโพด และถั่วเหลือง



ลูทีน และ ซีแซนทีน เป็นส่วนของจุลรีภาพที่จอประสาทตาและเลนส์ตา จากการศึกษาพบว่ามีส่วนช่วยในการชะลอการเกิดต้อกระจกและโรคจอประสาทตาเสื่อม พบใน ผักโขม, ไข่แดง, ข้าวโพด และบร็อคโคลี่



ซีลีเนียม เป็นสารอีกตัวหนึ่งที่ต้านอนุมูลอิสระและอาจช่วยชะลอการเกิดต้อกระจก พบใน หอยนางรม, หอยลาย, ตับไก่ และเมล็ดทานตะวัน



สังกะสี มีส่วนช่วยชะลอคนที่เป็นจอประสาทตาเสื่อม ให้มีอาการดีขึ้น พบใน หอยนางรม, ตับ และเนื้อสัตว์



สารสกัดจากใบแปะก๊วย มีสารอนุมูลอิสระเกี่ยวกับสายตา อาจช่วยรักษาสายตาผิดปกติในต้อหินบางชนิดได้



โอเมก้า 3 มีบทบาทรักษาภาวะตาแห้ง พบใน ปลาแซลมอน, ปลาซาร์ดีน และผลไม้ที่พบได้ เช่น ผลกีวี่ เป็นต้น

ตัวอย่างเมนูอาหารบำรุงสายตา : ไช้กระกะ

เป็นเมนูดัดแปลงจากเมนูไช้กระทะปกติทั่วไป โดยเราจะใส่อาหารที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตาเพิ่มเติมลงไป ได้แก่ น้ำมันดอกคำฝอย มีวิตามิน E, ไข่ไก่ มีวิตามิน B, แครอท มีเบต้าแคโรทีน, ข้าวโพด มีลูทีนและซีแซนทีน ส่วนเนื้อสัตว์มีวิตามินบี และสังกะสี ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|----------------|
| • น้ำมันดอกคำฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| • ไข่ไก่ | 2 ฟอง |
| • แครอทต้มหั่นเต๋า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • ข้าวโพดหวาน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • ถั่วแระญี่ปุ่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • ออกไก่สับรวนเห็ดหอม | 50 กรัม |
| • ต้นหอมซอย | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| • พริกไทย | เล็กน้อยตามชอบ |

วิธีทำไช้กระกะ

1. นำน้ำมันเทใส่กระทะเล็กน้อยเพื่อไข่จะไม่ติดกระทะ ตั้งไฟให้กระทะร้อนได้ที่ ตอกไข่ไก่ใส่ลงไป พอไข่ขาวเริ่มสุกได้ที่ใส่แครอท ตามด้วยเมล็ดข้าวโพด ถั่วแระญี่ปุ่น ออกไก่สับรวนลงไป
2. ตั้งไฟต่อจนไข่สุก โรยต้นหอม พริกไทย ตามชอบก่อนเสิร์ฟ





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ขอขอบคุณท่านผู้บริจาค เพื่อสมทบทุน สร้างอาคารส่วนขยายระยะที่ 2



ครอบครัวคุณสมชาย-คุณสรินทร์ทิพย์ ศรีรักคุณพล

มอบเงิน **จำนวน 500,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ครอบครัว เปี่ยมสมบุรณ์

มอบเงิน **จำนวน 300,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย นายแพทย์สมชาย ดุษฎีเวชกุล
รองผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



บริษัท คลิโนซอล กราฟฟิค (ประเทศไทย) จำกัด

มอบเงิน **จำนวน 100,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



บริษัท ไบรค์ อินโนเวชั่น จำกัด

มอบเงิน **จำนวน 100,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษกและคณะผู้บริหาร
เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



คุณอนุวัช และคุณธมลวรรณ เตชะทวีกิจกุล

มอบเงิน **จำนวน 200,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย คุณธีรลักษณ์ พิทักษ์
ผู้แทนผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



บริษัท ซี พี เอ็ม กรานส์ แอนด์ กราฟ จำกัด

มอบเงิน **จำนวน 50,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



คุณอารีย์ สุจริต และครอบครัว

มอบเงิน **จำนวน 100,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย คุณธีรลักษณ์ พิทักษ์
ผู้แทนผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



คุณเรียมโก สุนทรนัน

มอบเงิน **จำนวน 100,000 บาท** เพื่อสมทบทุน
“สร้างอาคารส่วนขยายศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ระยะที่ 2”
รับมอบโดย คุณธีรลักษณ์ พิทักษ์
ผู้แทนผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2563
ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ชาวศิริราช-กาญจนนา
ขอขอบพระคุณกำลังใจ
และความห่วงใยจากทุกท่าน
ที่ร่วมฝ่าวิกฤติ COVID-19 ไปด้วยกัน



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

「S」 k a n & G O

วันนี้คุณ Skan&Go แล้วหรือยัง 📍



สแกนเลย

2 ขั้นตอนง่ายๆ

- 1] สแกน เปิดกล้องแล้วสแกนทุกที่ๆ มี Skan&Go QR Code
- 2] GO ระบบจะแสดงสถานะ ของสถานที่ให้รู้ทันที

สามารถ Check Out ได้ผ่านทาง www.thaicovids.com



ต้านโควิด เพื่อสุขภาพชีวิตที่ดีของคนไทย