

Thainakarin Hospital Newsletter

# HEALTHY SOCIETY

วารสารส่งเสริมสุขภาพ และแนวคิดเชิงบวกเพื่อคนไทย  
โดย โรงพยาบาลนครินทร์ ภูเก็ต - شماره 01 23 ฉบับที่ 77



23<sup>rd</sup>  
Anniversary  
THAINAKARIN HOSPITAL

## ศูนย์สมองและระบบประสาท

Brain and Neurology Center

ป้องกัน ดูแล รักษา โรคสมองและระบบประสาท โดยทีมแพทย์เฉพาะทาง

- Dr. How To : โรคหลอดเลือดในสมองป้องกันได้
- Health Tips : FAST หลอดเลือดสมองต้องเร็ว ชิงปลอดภัย
- Healthy Recipes : บำรุงและป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้วยผักและผลไม้หลากสี



โรงพยาบาล  
นครินทร์  
THAINAKARIN HOSPITAL



ทำบุญ... ได้บุญ

# มูลนิธิหลวงพ่อบุช – จตุเจริญ

LUANG POR BUDDH – JATUCHAROEN FOUNDATION

**มูลนิธิหลวงพ่อบุช – จตุเจริญ** เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นโดยดำริของหลวงพ่อบุช ฐานีโย เพื่อจัดหาทุนในการดูแลค่าใช้จ่ายพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธ แต่ขาดปัจจัยจากทั่วประเทศผ่านกิจกรรม บริจาคกุศลต่างๆ ของโรงพยาบาลไทยนครินทร์ จากความเลื่อมใสศรัทธาที่มีต่อหลวงพ่อบุช ฐานีโย ละกุศลจิตของผู้ร่วมบริจาค ทำให้ปัจจุบัน มูลนิธิฯ สามารถนำเงินทุนดังกล่าวมาใช้ประโยชน์เพิ่มเติม เพื่อช่วยเหลือ สงเคราะห์แก่บุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ยากแต่มีมานะ พร้อมสนับสนุน กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแพทย์ การศึกษา การศาสนา และการสาธารณภัย



### มูลนิธิหลวงพ่อบุช – จตุเจริญ โรงพยาบาลไทยนครินทร์

นำโดย นายแพทย์เจริญ วัฒนสุโขทัย ประธานฝ่ายแพทย์, ศ.ลศ.ดร.กฤษณ์คุณ นายแพทย์ชัยพร กิระกาน ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์, คุณสุธิดา หรือกาญจนาภพ รักษาการผู้อำนวยการบริหาร และรองผู้อำนวยการบริหาร สายงานพัฒนาธุรกิจ และ คุณศิริกมลป์ เวียงสุวรรณ กรรมการและเลขานุการมูลนิธิหลวงพ่อบุชฯ พร้อมทั้งบุคลากร หน่วยงานเกี่ยวข้องพระสงฆ์ เครื่องมือทางการแพทย์ และห้องปฏิบัติการ

## ผู้มีจิตศรัทธาสามารถแจ้งความประสงค์บริจาคเงินสนับสนุนมูลนิธิหลวงพ่อบุชฯ ได้ที่

- มูลนิธิหลวงพ่อบุช – จตุเจริญ ชั้น 11
- กลังจตุบรรจิกาน หน้าถนนพหลโยธินชั้น G ต่อ: L ชั้น 3,4,6 และศูนย์อาหารอื่น ๆ

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี "มูลนิธิหลวงพ่อบุช – จตุเจริญ" เลขที่บัญชี 019-6-03949-6 ธนาคารธนชาต จำกัด (มหาชน) สาขาบางนา  
เมื่อโอนเงินแล้วโปรดโทรแจ้ง หมายเลข 02-361-2727 ต่อ 3397 เพื่อจะได้ส่งใบอนุโมทนาบัตรให้ทุกท่าน

# Editor's Talk

จากวัยเด็กสู่วัยชรา สมองมีการพัฒนาเรียนรู้ตามช่วงอายุและจะแสดงประสิทธิภาพแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับการใช้งานในแต่ละบุคคล รวมถึงการหมั่นฝึกสมองให้คิดและจดจำ ที่กล่าวมาย่างต้นสมองยังมีหน้าที่สังการอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายให้รู้สึกและเคลื่อนไหว เพียงเท่านี้คงพอรู้แล้วว่าสมองมีความสำคัญเพียงใด

หลายท่านคุ้นหูกับภาวะเสื่อมถอยของสมองจากโรคอัลไซเมอร์ ทว่าสมองยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื่อเข้าสู่ภาวะเชื่อมต่อสมองอักเสบ โรคหลอดเลือดสมองตีบ แดก ตัน ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้อีกด้วย การตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยง อันอาจนำมาสู่การติดเชื่อและหลอดเลือดสมองตีบ แดก ตันนั้นเป็นเรื่องสำคัญที่คนยุคใหม่ควรทราบ ท่านคงไม่อยากป่วย หรือเห็นคนใกล้ตัวต้องป่วย และแม้ว่าเทคโนโลยีการรักษาในปัจจุบันจะพัฒนาจนมั่นใจได้ในประสิทธิภาพแล้วก็ตาม

วารสาร Healthy Society ฉบับนี้ เราขอแนะนำทีมแพทย์เฉพาะทางและนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสมองและประสาท และพาผู้อ่านทุกท่านไปรู้จักกับ FAST หลอดเลือดสมองต้องเร็ว ซึ่งปลอดภัย การดูแลรักษา 5 มิติด้วยเทคโนโลยี ตลอดจนการรับประทานอาหารบำรุงสมองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ติดตามสาระดีๆ ได้ในเล่ม

สุดท้ายนี้ ถ้าท่านมีบทความที่น่าสนใจ ข้อเสนอแนะ หรือคำติชมใดๆ สามารถแบ่งปันเรื่องราวมาได้ที่ [pr@thainakarin.co.th](mailto:pr@thainakarin.co.th) สำหรับความคืบหน้าตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ของโรงพยาบาล ติดตามเราได้ที่ [www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)

## Content

- 05** Dr. How To  
โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้
- 06** Doctor Profiles  
ทีมแพทย์ศูนย์สมองและระบบประสาท
- 08** Health Guide  
Ultrasound (CDUS & TCD)
- 10** Health Tips  
หลอดเลือดสมองต้องเร็ว ซึ่งปลอดภัย
- 11** What's new  
อันตรายจากโรคหลอดเลือดสมอง
- 15** Healthy Recipes  
บำรุงสมองป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้วยผักและผลไม้หลากสี
- 16** Healthy Neighbourhoods  
เขาใหญ่ ฮาลอว์
- 18** Healthy Society Privilege  
สิทธิประโยชน์สมาชิก

### เจ้าของ

บริษัท โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน)  
ที่ปรึกษา

จตุพร สัทนาคถการุญ  
บพ. ๑๕๓๗ ๕๒๕๕

ศ.กสิณกวีเกียรติคุณ บพ.๑๖๖๖ กัศราชม  
ศิริศิลป์ เชื้อสุวรรณ

ชัชวรินทร์ สัทนาคถการุญ  
อุษิยา หรือลาภาภาพ

### คณะบรรณาธิการ

บพ.ปวิศกรณ์ เหล่าศรีชัย

บพ.ศลา เรืองอนันท์

พญ.ประวีณา อิศริวัฒน์ชัย

### ประสานงานและจัดทำ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด

### ที่อยู่

โรงพยาบาลไทยนครินทร์

เลขที่ 345 ถนนบางนา – ตราด กม.3.5 บางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. +66(0)2361-2727 +66(0) 2361-2828

โทรสาร +66(0) 2361-2777 +66(0) 2361-2788

Email: [info@thainakarin.co.th](mailto:info@thainakarin.co.th)

[www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)

**23<sup>rd</sup>**  
Anniversary  
THAINAKARIN HOSPITAL



## โปรแกรมตรวจสุขภาพตา สำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวาน (แบบหยอดยา)

- พบจักษุแพทย์ (Eye Examination by Ophthalmologist)
- ประเมินการมองเห็นเบื้องต้น (Visual Acuity + Slit Lamp)
- วัดสายตาด้วยคอมพิวเตอร์ (Auto Refract)
- วัดความดันลูกตา (NCT)
- หยอดยาขยายม่านตา (WCT)

ราคาส่งเสริมการขาย (บาท)

**1,000**

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559

สอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่ แผนกจักษุ

วันนี้คุณป้องกันตัวเองจาก  
มะเร็งปากมดลูกหรือยัง ?

## แพคเกจวัคซีน HPV ป้องกันมะเร็งปากมดลูก

รายการตรวจ	รวม	รวมปกติ	ราคาส่งเสริมการขาย
SIBU CERIVAX (GSK)	1 เข็ม	6,042	3,500
	2 เข็ม	12,124	6,200
	3 เข็ม	18,186	8,600
SIBU GARDASIL (MSD)	1 เข็ม	6,042	3,500
	3 เข็ม	18,186	8,600



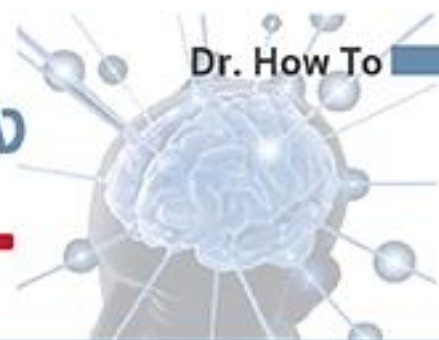
ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559

สอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมได้ที่ แผนกสูติ-นรีเวช ชั้น L



พญ. หนึ่งวิภา อัครวิวัฒน์  
แพทย์เฉพาะทางโรคหลอดเลือดสมอง

# โรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันได้



โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คงเป็นโรคที่เราได้ยินกันบ่อยๆ โรคอัมพฤกษ์  
ถ้าจะพูดให้เป็นศัพท์ทางการแพทย์หน่อย ก็จะเรียกว่าโรคหลอดเลือดสมอง  
หรือในภาษาอังกฤษ เราเรียกกันว่าโรค Stroke โดย มีทั้งแบบเส้นเลือดตีบ ตัน แตก

## Stroke คืออะไร ทำไมเราถึงควรจะมาให้ความสนใจกับมัน

Stroke เป็นโรคที่ทำให้เกิดความพิการ และเสียชีวิตได้ ที่สำคัญเป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยข้อมูล  
จากทั่วโลกมี Prevalence การเกิด Stroke ถึง 33 ล้านคน และยังเป็นอัตราการเสียชีวิตมาก  
ที่สุดเป็นอันดับสองของโรครองจากโรคหลอดเลือดหัวใจ (Ischemic Heart Disease)

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค Stroke มีหลายอย่างได้แก่

อายุที่มากขึ้น โดยประมาณ 2/3 ของผู้ป่วยที่เป็น Stroke อายุมากกว่า 65 ปีโรคประจำตัวได้แก่  
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคกลุ่มหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ  
รวมถึงคนที่เคยเป็นโรค Stroke มาแล้ว โดยมี Lifestyle ที่ไม่ออกกำลังกาย โรคอ้วนลงพุง  
โรคนอนกรน (Obstructive Sleep Apnea) สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยปัจจัยเสี่ยง  
เหล่านี้ หากมีหลายข้อก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก

## Stroke มีชนิดไหนบ้าง มีกี่ประเภท

ถ้าจะแบ่งอย่างกว้างๆ Stroke มีอยู่ 2 ชนิดหลักๆคือ

- Stroke แบบหลอดเลือดตีบ (Ischemic Stroke) เป็นชนิดที่พบได้บ่อยกว่าถึงประมาณ 70-85%
- Stroke แบบเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic Stroke) พบได้ 15-30%

ไม่ว่าจะเป็นชนิดเลือดออกหรือขาดเลือดก็จะทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้คล้ายๆ กันขึ้นอยู่กับว่า  
เกิดรอยโรคที่จุดใดของสมอง



การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมองทำได้จากการซักประวัติตรวจร่างกายร่วมกับการใช้เครื่องมือตรวจด้วย CT Brain หรือ MRI Brain  
นอกจากนี้แล้ว อาจต้องมีการตรวจอย่างอื่นเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุการเกิดโรค ได้แก่ การตรวจหลอดเลือด (Vascular Study), การตรวจหัวใจ และการตรวจเลือด เพื่อเข้าไป  
ประเมินการวินิจฉัย ให้การรักษา เบื้องต้นและลดโอกาสการเกิดเป็น Stroke ซ้ำในครั้งต่อไป

การรักษาด้วยยาละลายลิ่มเลือด (Thrombolytic Agent) ทางหลอดเลือดดำใน Stroke จะทำให้ผู้ป่วยรอดถึงมือ 1/3 คนที่มาพบแพทย์หรือมีความพิการ เพียงเล็กน้อยได้ แต่การ  
ให้ยาละลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ คือภาวะเลือดออกในอวัยวะในร่างกาย รวมถึงในสมองซึ่งโอกาสการเกิดเลือดออกในสมอง  
มีประมาณ 6% โดยเฉลี่ย

นอกเหนือจากการให้ยาทางหลอดเลือดดำ การรักษาอย่างอื่นคือการ Admit ในโรงพยาบาลเพื่อการดูแลอย่างใกล้ชิดภายใน 48 ชั่วโมงแรก หลังจากเกิด Stroke อาจมี  
ภาวะแทรกซ้อนจากตัวโรคได้

หลังจากเป็น Stroke แล้วก็จะต้องมีการกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูการเดินพูดคุย อัมพาต รวมถึงการให้การรักษาเพื่อลดโอกาสเป็น Stroke ซ้ำ โดยการทานยา และควบคุม  
ความดันโลหิตให้คงที่

การป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองทำได้ด้วยการหมั่นออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำ งดเหล้า งดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง (Cholesterol LDL)  
ลดอาหารเค็ม ไขมัน เกลือทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักและผลไม้ อาหารที่มีไขมันชนิดดีสูง (HDL) เช่น ปลาแซลมอน และมะเขือเทศ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้ตัว  
และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อคัดกรองหาปัจจัยเสี่ยงและหลีกเลี่ยงและเลิกปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ให้กับตนเองที่จะเกิดโรค

# ศูนย์สมองและระบบประสาท ทีมแพทย์อายุรกรรม



พว. สุชาติ ชาญโชติพิชญ์

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคอัลไซเมอร์และ  
โรคพาร์คินสัน  
อายุรกรรมประสาทสมอง



พว. นง อิ่มรุ่งสุวรรณ

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคพาร์คินสัน  
และพาร์คินสัน  
อายุรกรรมประสาทสมอง



พว. สุตาน ภิรัตสุวรรณกร

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคอัลไซเมอร์และ  
โรคพาร์คินสัน  
อายุรกรรมประสาทสมอง



พว. นงธิติ தாகะचित

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคอัลไซเมอร์และ  
โรคพาร์คินสัน  
อายุรกรรมประสาทสมอง



พว. กานา เรือนวงษ์

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคอัลไซเมอร์และ  
โรคพาร์คินสัน  
อายุรกรรมประสาทสมอง



พญ. ประวีณา อิ่มรุ่งสุวรรณ

ประจําใจประสาท  
พ.บ., ควบคุมประสาทในโรคอัลไซเมอร์และ  
โรคพาร์คินสัน  
• ควบคุมโรคพาร์คินสัน  
• ควบคุมโรคอัลไซเมอร์และโรคพาร์คินสัน



# ทีมแพทย์ศัลยกรรม

ศูนย์สมองและระบบประสาท



พ.ว. วรกรณ์ ประสงค์อรุณ

ประจักษ์กรรมา  
พ.บ., ศัลยแพทย์สมอง ภาควิชาประสาทศัลยศาสตร์  
โรงพยาบาล  
ศิริราช - ปทุมธานี



พ.ว. มานอน วัชรอรุณ

ประจักษ์กรรมา  
พ.บ., ศัลยแพทย์สมอง ภาควิชาประสาทศัลยศาสตร์  
โรงพยาบาล  
ศิริราช - ปทุมธานี



พ.ว. เจกอร์น คุณกรศรีนาค

ประจักษ์กรรมา  
พ.บ., ศัลยแพทย์สมอง ภาควิชาประสาทศัลยศาสตร์  
โรงพยาบาล  
ศิริราช - ปทุมธานี



พ.ว. วิวัฒน์ จรุงเรืองสิริกุล

ประจักษ์กรรมา  
พ.บ., ศัลยแพทย์สมอง ภาควิชาประสาทศัลยศาสตร์  
โรงพยาบาล  
ศิริราช - ปทุมธานี



พ.ว. เจกชัย กาญจนการ

ประจักษ์กรรมา  
พ.บ., ศัลยแพทย์สมอง ศัลย ภาควิชาประสาทศัลยศาสตร์  
โรงพยาบาล  
ศิริราช - ปทุมธานี



# Ultrasound

(CDUS & TCD)



## รู้ทัน Stroke โดยการตรวจหลอดเลือดสมองด้วย Ultrasound ( CDUS & TCD)

เนื่องจากโรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคที่อันตรายหากเป็นแล้วทำให้เสียชีวิตและเกิดความพิการได้ ดังนั้นเราควรรู้ทันและป้องกันอาการเกิดโรคโดยการตรวจคัดกรองหลอดเลือดสมอง

ตำแหน่งหลักๆ ของหลอดเลือดที่สามารถทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke ) เกิดได้ตั้งแต่หลอดเลือดส่วนนอกกะโหลกศีรษะ: (Extracranial Part) และหลอดเลือดส่วนในกะโหลกศีรษะ: (Intracranial Part)

ปัจจุบันการตรวจดูหลอดเลือดทั้ง 2 ส่วนนี้มีหลายวิธี ได้แก่ การ X-ray ฉีดสีดูหลอดเลือด (Angiogram), X-Ray Computer (CTA), Magnetic Resonance Angiography (MRA) และการตรวจหลอดเลือดสมองด้วย Ultrasound ( CDUS & TCD)

การตรวจหลอดเลือดสมองด้วย Ultrasound เหมาะสมทั้งในการตรวจคัดกรองคนที่ยังไม่เป็นโรคและคนที่เป็โรค Stroke แล้ว เนื่องจาก การทำ Ultrasound เป็นการตรวจที่ปลอดภัย ไม่ต้องได้รังสี ไม่ต้องได้ดมยาสลบแม่เหล็กไฟฟ้าและไม่ต้องได้รับการฉีดสี

“

การเตรียมตัวในวันที่มาทำการตรวจ แนะนำให้เช็ดเครื่องสำอางที่บริเวณดวงตา คอ และใบหน้า ในวันที่มาตรวจ ขั้นตอนการตรวจจะให้ผู้ป่วยนอนบนเตียง และมีการทาเจลนำบนผิวหนัง ในบริเวณที่ตรวจและมีการวาง Probe บนผิวหนังในบริเวณจุดที่ต้องตรวจ โดยระยะเวลาการทำของแต่ละเครื่องโดยเฉลี่ยประมาณ 15- 30 นาที

”



# Ultrasound

## (CDUS & TCD)



### Extracranial Part (หลอดเลือดส่วนนอก: โครทิดีสมะ)

โดยเรียกการตรวจที่ส่วนนี้ว่า CDUS ( Carotid Duplex Ultrasound ) วิธีการตรวจก็จะทำการตรวจ Ultrasound บริเวณคอทั้ง 2 ข้าง เพื่อดูหลอดเลือดใหญ่ที่ไปเลี้ยงสมอง การตรวจนี้จะสามารถตรวจการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง หากมีหลอดเลือดตีบบริเวณนี้ก็จะตรวจพบได้ อีกทั้งยังเป็นการตรวจที่เห็นภาพของผนังหลอดเลือดเห็นความหนาของหลอดเลือด และไขมันที่เกาะผนังหลอดเลือด ซึ่งหากมีความหนามากก็จะบ่งบอกถึงความเสี่ยงของโรคหลอดเลือด ( Atherosclerosis Disease )

### Intracranial Part (หลอดเลือดส่วนใน: โครทิดีสมะ)

การตรวจนี้เรียกว่า TCD ( Transcranial Doppler Ultrasound ) จะเป็นการตรวจหลอดเลือดในสมองผ่านทางหน้าต่างของศีรษะ (Windows) โดยจะทำการตรวจผ่านหน้าต่างทั้งหมด 6 หน้าต่าง (โดยมีข้อจำกัดประมาณ 15% จะไม่มีหน้าต่างอยู่ 2 หน้าต่าง ) การตรวจประเภทนี้เป็นการตรวจดูการไหลเวียนของหลอดเลือดใหญ่ในสมอง ซึ่งสามารถบอกการตีบและความยืดหยุ่นของหลอดเลือดได้



โดยสรุปการตรวจหลอดเลือดสมองโดยเครื่อง Ultrasound (CDUS & TCD) เป็นการตรวจที่สามารถนำมาคัดกรองโรคหลอดเลือดสมอง และตรวจในคนที่เป็โรคแล้วเพื่อตรวจหาการตีบและระดับความตีบของหลอดเลือดสมองโดยเป็นการตรวจที่ปลอดภัย ไม่ยุ่งยาก สามารถตรวจซ้ำได้ และที่สำคัญทำให้รู้ทันก่อนการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เพื่อที่จะป้องกัน ลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาตได้

# Stroke

## หลอดเลือดสมองต้องเร็ว จึงปลอดภัย

พ.ศ.ช. เรือนขวัญ แพทย์เฉพาะทางศูนย์สมองและระบบประสาท



FAST 4 ศึกษารู้อยู่ที่สวนจิตรลดา  
โรงพยาบาลราชวิถี



ในทุกๆ 1 นาทีมีคนเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง เพราะนำตัวส่งถึงมือแพทย์ไม่ทันการ หากสมองขาดเลือดมาเลี้ยง อันเกิดจากไขมันอุดตันในเส้นเลือด เส้นเลือดตีบ เนื้อสมองจะเริ่มตายจากส่วนกลางของสมองและขยายวงกว้างขึ้น ส่งผลให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออาจเสียชีวิตได้ ฉะนั้นทุกนาทีจึงมีค่า การสังเกตอาการ และนำส่งรักษาได้ทันเวลา ภายใน 270 นาทีจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

**กลุ่มที่ควรเฝ้าระวังและหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี คือ** ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุเพศชายจะมีโอกาสเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเคยเป็นโรคนี้ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ต้มเหล้า สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเส้นหัวใจ เป็นต้น

เมื่อนำตัวผู้ป่วยส่งถึงโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ญาติควรรีบแจ้งอาการที่เกิดขึ้นทั้งหมด เพื่อความรวดเร็วในการคัดกรองและวินิจฉัยเบื้องต้น หากอาการเข้าข่าย FAST แพทย์จะนำผู้ป่วยเอกซเรย์สมอง เพื่อตรวจรักษาตามขั้นตอนต่อไป

ในผู้ป่วยบางรายอาจต้องรับประทานยาละลายลิ่มเลือดหรือละลายเกล็ดเลือด ซึ่งผลจากการรักษาผู้ป่วย 50% ด้วยยาชนิดนี้ ช่วยให้หายเป็นปกติได้เพียง 3 เดือน แต่อาจมีผลให้เกิดภาวะเลือดออกในอวัยวะต่างๆ รวมทั้งสมอง 6% โดยเฉพาะผู้ป่วยสูงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยเบาหวาน มีประวัติเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตมาก่อน และผู้ป่วยที่เกือบพบแพทย์ในนาทีฉุกเฉินไม่ทัน

ทั้งนี้การดูแลสุขภาพร่างกายตั้งแต่โภชนาการ ลดอาหารมัน อาหารหวานจัด เค็มจัด มันหนักและผลไม้ที่ไม่หวาน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอดี หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด ปรึกษาแพทย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม และในภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉินให้รีบนำส่งโรงพยาบาล โทร.02-361-2727

# อัลตราซาวด์ กับ โรคหลอดเลือดสมอง

พญ. ประวีณา ตัรกวัดชนชัย ศูนย์สมองและระบบประสาท

**โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และก่อให้เกิดความพิการเป็น อัมพฤกษ์ อัมพาต** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของผนังหลอดเลือดแดง เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว มีพลาแก (Plaque) เกาะที่ผนังหลอดเลือด จนกระทั่ง ไปถึงภาวะหลอดเลือดตีบ ทั้งนี้ผู้ที่มีความเสี่ยงสามารถตรวจได้โดยใช้เครื่องอัลตราซาวด์ที่มีโปรแกรมที่ใช้ตรวจเส้นเลือดโดยเฉพาะ ซึ่งอัลตราซาวด์ถือเป็นการตรวจที่ปลอดภัย เมื่อเทียบกับการตรวจทางรังสีอื่นๆ เนื่องจากไม่มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

## Transcranial Doppler Ultrasonography (TCD)

การตรวจและบันทึกความเร็วในการไหลของเลือดในหลอดเลือดสมองด้วยคลื่นเสียง ความถี่สูงภายในกะโหลกศีรษะ จะตรวจการไหลเวียนเลือดของหลอดเลือดแดงในสมอง ที่ฐานกะโหลกที่ประกอบเป็น Circle of Willis การตรวจ TCD ใช้หลัก Pulse Wave Doppler ให้ข้อมูลการไหลเวียนของหลอดเลือดเส้นใหญ่ในสมอง หากมีภาวะหลอดเลือดใหญ่ใน สมองตีบก็สามารถตรวจพบด้วยการทำ TCD ได้ ในการตรวจ TCD จะต้องส่งคลื่นเสียง ความถี่สูงเข้าไปตรวจหลอดเลือดสมองผ่านทางหน้าต่างของกะโหลกศีรษะ



## Carotid Duplex Ultrasounds

เป็นการตรวจหลอดเลือดใหญ่ที่คอที่ไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า และตรวจหลอดเลือดที่ไม่เลี้ยง สมองส่วนหลัง ด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง เพื่อหาความผิดปกติของเส้นเลือดที่คอว่ามีการ อุดตันของเส้นเลือดที่คอ ว่ามีพลาแก (Plaque) เกาะที่ผนังหลอดเลือดหรือไม่ ซึ่งอาจเป็น สาเหตุของอาการสมองขาดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ โดยการตรวจ นั้นไม่มีความเสี่ยงและ ผลข้างเคียงของการรักษา สามารถทำซ้ำโดยไม่มีอันตราย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์สมองและระบบประสาท 02-361-2727 ต่อ 3982

# กิจกรรมไทยนครินทร์ News Activities Activities



## เฉลิมฉลอง 23 ปี พิธีเปิดศูนย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลไทยนครินทร์

โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ฉลองครบรอบ 23 ปี แห่งความมุ่งมั่นในการให้บริการทางการแพทย์ เรายังคงพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งด้านการรักษาพยาบาล พร้อมยกระดับมาตรฐานการรักษาดูแลการเปิดศูนย์สมองและระบบประสาทพร้อมด้วยทีมแพทย์เฉพาะทาง ให้นักผู้ป่วยได้มั่นใจในการรักษา และ 500 ชีวิตที่ถูกต้อง ภายในงานยังมีกิจกรรมเสวนาให้ความรู้เบื้องต้น การเกิดโรคหลอดเลือดสมอง กิจกรรมร่วมสนุกจัดวิทยากรพัฒนาสมองกับผู้หญิงสุขภาพดี และร่วมกิจกรรมจำหน่ายโปรกรมตรวจคัดกรองสมองและระบบประสาท เหมาะสำหรับผู้ที่มีความใส่ใจดูแลสุขภาพ



## ออกหน่วยตรวจสุขภาพ ร่วมกับ BTS

ฝ่ายการตลาดและเชิงธุรการตลาด โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ร่วมออกหน่วยตรวจสุขภาพ เนื่องด้วยในโครงการ "เฉลิมฉลองฟ้า ครั่งที่ 14" ณ สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสสยาม เป็นบริการสำหรับผู้สัญจรรถไฟฟ้าบีทีเอสสยามที่ใกล้ชีวิตช่วงต้นปีด้วยการดูแลสุขภาพ โดยโรงพยาบาลไทยนครินทร์ให้บริการตรวจ 2 หน่วย (สถานี)  
 1. สถานีเบาหวาน (Diabetes Station) ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (ไม่ต้องงดอาหารสัปดาห์) พร้อมให้คำปรึกษาโภชนาการเบาหวาน โดยนักโภชนาการ  
 2. สถานีกระดูกและข้อ (Bone and Joint Station) ตรวจวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก ซึ่งได้ด้วยความสนใจเข้าตรวจสุขภาพเพิ่มจำนวนมาก



## โรงพยาบาลไทยนครินทร์ ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

โรงพยาบาลไทยนครินทร์สนับสนุนการเป็นฮีโร่ โดยร่วมกับหน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิตภายใต้โครงการ "มอบดวงใจบริจาคโลหิต ความเมตตาของแผ่นดิน เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ สภากาชาดไทย" ประจำปี 2559 ในครั้งนี้มีผู้ร่วมบริจาคโลหิตเป็นการแพร่ ความพระราชมงคลกว่า 180 ราย

# CSR

# CSR สร้างบุญ สว่างใจ

## ร่วมถวายหลอดไฟ LED เข้าพรรษา



ฝ่ายพัฒนาบุคลากร โรงพยาบาลไทยนครินทร์  
จัดกิจกรรม Birthday Outing ครั้งที่ 9  
"สร้างบุญ สว่างใจ ถวายหลอดไฟเข้าพรรษา"

ที่วัดพระนอน อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยได้พาเจ้าหน้าที่  
และพนักงานที่มีวันเกิดระหว่างเดือนเมษายน - กรกฎาคม ร่วมเดิน  
ทางไปทำบุญ ถวายสังฆทาน ด้วยชุดหลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน  
และชุดยาสามัญประจำบ้าน เครื่องอุปโภคบริโภค

สร้างบุญ สว่างใจ ถวายหลอดไฟเข้าพรรษา

ปัจจุบันเมื่อโลกเปลี่ยนไป หลายคมเปลี่ยนจากการทำบุญถวายเทียน เป็นถวายหลอดไฟ LED แทน เนื่องจากวัดสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เพราะแต่ละวันจะมีผู้มาปฏิบัติกรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญอีกมากมาย

# สถิติโรคหลอดเลือดสมอง

อันตรายกว่าที่คุณคิด  
ติด 1 ใน 3 ร่วมกับโรคมะเร็งและหัวใจ

STROKE  
50,000 ราย

อัตราการเสียชีวิต  
ปี 2558  
12 นาที ต่อ 1 คน



# บำรุงและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ด้วยผักและผลไม้หลากสี

**โรคหลอดเลือดสมองเกิดจากการที่มีไขมันอุดตันภายในหลอดเลือดสมอง** เมื่อเลือดไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงสมองได้ จะส่งผลให้เนื้อสมองตายขาดออกซิเจนและสารอาหาร เมื่อสมองไม่ได้รับเลือดก็ไม่สามารถทำงานได้ ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย หากสมองส่วนใดถูกเสียหายจะกระทบถึงอวัยวะส่วนที่สมองส่วนนั้นควบคุมให้มันสามารถทำงานได้ตามปกติ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือชา การพูดและมองเห็นผิดปกติ อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สาเหตุของโรคหลอดเลือดใหญ่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ มีระดับไขมันในเลือดและความดันโลหิตสูงกว่าปกติ ความเครียด รวมถึงพักผ่อนไม่เพียงพอ

ถึงที่รู้กันว่าอาหารและสมุนไพรไทยมีสรรพคุณที่ช่วยบำรุงร่างกาย เช่น กระตุนระบบการไหลเวียนโลหิตการย่อยอาหาร อินทนิล เป็นต้น ในส่วนของอาหารไทยที่ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองเป็นอาจี้ออกประกอบ ผัก - ผลไม้ 5 สี (เขียว ขาว เหลืองหรือส้ม แดง น้ำเงินหรือม่วง) สารพฤกษเคมีหรือที่เรียกกันว่า "ไฟโตนิวเทรียนท์" มีมากในผักที่มีสีเข้มสารนี้จะช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และต้านการอักเสบ ตัวอย่างเช่น



- สีแดง เช่น มะเขือเทศสีดา พริก แดงไทย มันเทศ กับถั้ว เหงื่อไทย
- สีเหลืองหรือสีส้ม เช่น มะม่วงสุก ส้ม มะละกอ ทุเรียน ฟักทอง ข้าวโพด โทงเทงฝรั่ง
- สีเขียว เช่น ใบตำลึง คะน้า ผักบุ้ง มะม่วงดิบ มะยม
- สีขาว เช่น กระเทียม หัวหอม เห็ด ผักกาดขาว ดอกแค ถั่วฝักยาว
- สีน้ำเงินหรือสีม่วง เช่น มะเขือม่วง ลูกหว้า มะเข่า อัญชัน คะน้าปลีม่วง

นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่มีคุณประโยชน์ต่อหลอดเลือดสมองเช่นกัน

**ข้าวกล้องงอก** ธัญพืชที่ผ่านการแปรรูปในระบบประสาทส่วนกลางมากกว่า มีใยอาหารที่ช่วยลดไขมันในเลือด วิตามินบี โคนเจียม กรดอะมิโนไลซีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 และแมกนีเซียม มีการศึกษาที่ระบุว่าข้าวกล้องงอกสามารถป้องกันการตายของเซลล์ประสาท นอกจากนี้ยังช่วยให้ความจำดีขึ้น

**ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วขาว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดทานตะวัน** เป็นแหล่งของใยอาหาร และวิตามินต่างๆ เช่นวิตามินบี ทำหน้าที่ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยปกป้องเยื่อหุ้มเซลล์สมองจากการทำปฏิกิริยากับออกซิเจนแล้วก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ ถั่วเหลืองมีไอโซฟลาโวน เป็นสารพฤกษเคมี สารนี้สามารถเพิ่มปริมาณไขมันของไขมันดีที่จำเป็นที่ตามความจำเป็นเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับหลอดเลือด

**ปลา** ปลากระพง ปลาเก๋ ปลาซิว ปลาช่อน ปลาตูด เป็นแหล่งของโปรตีนและไขมันที่ดีต่อสุขภาพ DHA และ EPA เป็นกรดไขมันจำเป็นในกลุ่มโอเมก้า-3 มีสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของสมองและระบบประสาท ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือด

**ไข่** เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไข่ฟองขาวดำ และไข่แดงของโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ประกอบด้วยสารอาหารที่ดีต่อสมอง เช่น วิตามินบี 2 บี6 บี12 วิตามินเค และโคลีน ซึ่งโคลีนเป็นสารสื่อประสาทในสมอง หลายหน่วยงานกังวลถึงความปลอดภัยของไข่ไม่ว่าจะทำให้ออกไข่หรือรับประทาน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าการรับประทานไข่วันละ 1 ฟองไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง กลับกันถึงยังผลดีต่อการลดการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

**สมุนไพรและเครื่องเทศ** เช่น กระเทียม กระชาย ใบบัวบก ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ขิง ใบมะกรูด ใบกระเพรา ใบโหระพา ใบสาระแหน่ พริกไทยดำ โดยส่วนใหญ่แล้วในสมุนไพรจะประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยที่มีส่วนช่วยลดการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย บำรุงเลือด นำเอเชียมะขี้ที่ก่อให้เกิดการอักเสบในร่างกาย และทำให้หลอดเลือดแข็งตัว

Healthy Neighbourhoods

# Khao

# Yai Art Museum



**Khao Yai Art Museum** เป็นพิพิธภัณฑ์แสดงผลงานศิลปะในการสะสมของคุณพงษ์ชัย จินดาลุข ภายในพื้นที่ทั้งหมดประกอบด้วยอาคารหอศิลป์ ขนาดใหญ่กว่า 1,700 ตารางเมตร และสวนประติมากรรมซึ่งจัดวางกลางแจ้ง รวมทั้งบ้านพัก ชื่อ Art Space จำนวน 6 หลัง ซึ่งสร้างขึ้นด้วยรูปแบบทางสถาปัตยกรรมแบบโมเดิร์น

**เปิดให้นักท่องเที่ยวและผู้สนใจสามารถเดินทางมาศึกษาเยี่ยมชม** และใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางศิลปะ เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านความคิด ยุทธศาสตร์นิยม และกระตุ้นให้ผู้เข้าชมผลงานเกิดความสนใจทางศิลปะมากขึ้น อีกทั้งยังมีพื้นที่ของบ้านพักซึ่งประดับตกแต่งด้วยผลงานศิลปะชั้นดี ท่ามกลางสภาพแวดล้อมร่มรื่นที่ได้รับการดูแลอย่างงดงามใจกลางชุมชน ใกล้กับอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่อันโด่งดังว่าเป็นอีกหนึ่งพื้นที่สีเขียวที่อากาศดี วิวอันดับดับๆ ของโลก

**เขาใหญ่ อาร์ต มิวเซียม** ถือเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ทางศิลปะของกลุ่มคนที่มีความชื่นชอบและชื่นชมในความงดงามอันทรงคุณค่าของงานศิลปะร่วมสมัยไทย และจะดำรงอยู่ในฐานะ: ของหอศิลป์และศูนย์รวมการเรียนรู้ทางศิลปะอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลผลิตทางพุทธิปัญญาของมนุษย์ทั้งทางด้าน ศิลปกรรม สถาปัตยกรรม วัฒนธรรม ศิลปะ และการจัดวางองค์ประกอบของทัศนศิลป์ ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติที่งดงาม เขียวสงบ และอบอุ่นด้วยสุนทรียะแห่งการใช้ชีวิตอย่างมีสตินิยม

#### การเดินทาง

โดยใช้รถส่วนตัวโดยเข้ามาทางถนนระริชต์ ผ่านร้านครัวเขาใหญ่ ก่อนถึง Palio ให้เลี้ยวซ้ายเข้าทางแยกบ่อมด้ารจว สก.พญสี พอถึงวงเวียนให้เลี้ยวขวาไปทางวัดท่าช้าง ตรงต่อไปจะเห็นซอย 6 ซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปเพียง ไม่กี่ร้อยเมตรก็จะถึง Khao Yai Art Museum



ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก [www.khaoyaiartmuseum.com](http://www.khaoyaiartmuseum.com)

Khao Yai Art Museum

ตั้งอยู่ที่ บ้านท่าช้าง ซอย 6 หมู่ 16 ตำบลพญสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โทรศัพท์ 0-4475-6060-6 ศูนย์กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0-2223-7707, 08-1886-8666, 08-1440-0202 เปิดบริการทุกวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 10.00 น.-18.00 น. วันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 9.00 - 20.00 น. เข้าชมฟรี



# Q&A

## คุยกับหมอ

**Q:** มีอาการใจสั่นเสียตเป็นทีหน้าอกประมาณวันที่ 22/11/58 มีอาการใจสั่นเข้าภาวะห้องหัวใจเต้นแรงผิดปกติได้รับการตรวจคลื่นหัวใจ และให้ยาความดันโลหิตสูงขนาด 1 วัน 1 คม ใจกลับบ้านแต่ไม่มีสาเหตุของอาการว่าเป็นอะไร เมื่อวันที่ 12/5/59 มีอาการใจสั่นมือสั่นวัดความดัน 106/65/79 พยาบาลแนะนำให้ไปทำการตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiography) จึงอยากสอบถามค่าใช้จ่ายและปรึกษาหมอว่าควรทำอย่างไร ไม่เคยมีอาการเช่นนี้มาก่อนค่ะ

**A:** จากข้อมูลดังกล่าวบ่งบอกอาการของอย่างคือ เรื่องใจสั่นและเจ็บหน้าอก แต่ขาดข้อมูลเรื่องอายุและโรคประจำตัวอื่นๆ ทำให้อาจวิเคราะห์โรคได้ไม่ชัดเจนครับ

- ปัญหาใจสั่น อาจเกิดจากหัวใจเต้นแรง เช่นอ้า หรือเต้นเร็วก็ได้ การวินิจฉัยที่ถูกต้องตรวจสอบไฟฟ้าหัวใจขกเกิดอาการเพื่อให้ทราบสาเหตุชัดเจน ถ้าทำไม่กับอาจต้องใช้อุปกรณ์ตรวจติดตามการทำงานของหัวใจอย่างฉับพลัน เช่น Holter Monitoring, Event Recorder เป็นต้น
- ปัญหาเจ็บหน้าอกเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น โรคหัวใจ โรคกล้ามเนื้อ เช่น ประสาท ซึ่งการวิเคราะห์สาเหตุขึ้นอยู่กับลักษณะอาการ อายุและความเสี่ยงของผู้ป่วยด้วยครับ
- ขอแนะนำให้เข้าพบแพทย์เพื่อสอบถามประวัติอาการโดยละเอียด ร่วมกับการตรวจร เพราะจะช่วยให้การวินิจฉัยถูกต้องได้มากกว่าครับ



**พว.เอกสิทธิ์ วงศ์ศิริกุล**  
อายุรแพทย์หัวใจและหลอดเลือด ศูนย์หัวใจ



**พว.นงลักษณ์ เอี่ยมวรนิรันดร์**  
กุมารแพทย์

**Q:** ลูกอายุ 2 เดือน 15 วัน ทานนมแบ่งอย่างเดียว ไม่ถ่ายมา 6 วัน นอนก้นได้เล่นปกติ ไม่ร้องของแข็ง ท้องก็ไม่บวม ไม่แน่ใจว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และต้องแก้ยังไงโรค:

**A:** ถ้าทารกไม่มีอาการร้องกวนหรือท้องแข็ง อาการนี้ถือว่าปกติในเด็กทารกค่ะ ลักษณะการอุจจาระเช่นนี้เป็นที่ปรับเปลี่ยนชั่วคราวของลำไส้ในช่วงการเจริญเติบโต โดยไม่มีสาเหตุจากความผิดปกติของลำไส้ และการก่ถ่ายน้อยขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป 1 - 2 เดือนค่ะ แต่ถ้าลูกมีอาการร้องกวน ผอ่ดก้อง อารมณ์ขบถ แนะนำให้พามาพบแพทย์ค่ะ

## QUIZ



### คำถามประจำฉบับนี้ถามว่า “FAST ย่อมาจากอะไร?”

ท่านผู้อ่านสามารถร่วมสนุกกับการตอบคำถามประจำฉบับนี้ได้ตั้งแต่วันที่ จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2559

โทรไป Email: pr@thainakarin.co.th (ปิดสายแล้ว โทร ไลน์)

ซองรางวัลฟรี CD เพลง Thainakarin Limited Edition by Koh Mr.Saxman

พร้อมลายเซ็นดี และกล่องของขวัญ จากบริษัท พิธีประพันธ์วง จำหน่าย จำนวน 2 รางวัล

สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีที่หน้าเว็บไซต์ [www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)

และในวารสารไทยนครินทร์ ฉบับที่ 78

ถ้าหากมีอาการสารโภยผิดปกติ กรุณาแจ้งว่า “เพราะเจ้าคุณนารีมีสรรพคุณอย่างไร?”

กำหนดคือ ป้าลุงท่านหนึ่งขอเรื่องต่อ หัวใจเรื่อง, กระดาษเรื่องทั้ง, ลงนาม, เบื้องต้น ขอให้ถือสำเนาที่ควบคุมการรักษากับและรับยาช่วยบรรเทาอาการ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่เสี่ยงหรือ เช่น สตรีหลังคลอด และผู้สูงอายุที่เสี่ยงไม่บริสุทธิ์ของสองพวงามขึ้นกับผู้ที่ ตอบคำถามจากฉบับที่แล้วถูกต้องได้แก่ คุณอรอนัดดา พานิช-พร้อม, คุณปองพล พลการกุล, คุณปรีดา ของบริสุทธิ์

Healthy Society Privilege

## News Update

สิทธิพิเศษ...สำหรับสมาชิกโรงพยาบาลไทยนครินทร์

เพียงแสดงบัตรสมาชิกที่ร้านค้าที่ร่วมรายการ ส่วนลดพิเศษจากร้านอาหาร ร้านค้า สถานเสริมความงาม โรงแรม และสปา



## Lasalle Suites and Spa



ส่วนลด 15%

www.lasallesuitesandspa.com โทรฟรี 02-366-9500-5 โทรสาร 02-366-9495  
19 ซอยลาซาล 33 ถนนสุขุมวิท 105 เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10260

\*ส่วนลดสำหรับห้องพัก และสปา  
ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559

## Ratathara Resort ระตะราธา รีสอร์ท



ส่วนลด 20%

www.ratathara.com โทรฟรี 038-574-318 โทรสาร 038-573-644 Email:ratathara@gmail.com Line id: ratathara  
6 หมู่ 8 ตำบลท่าข้าม อำเภอเขาชะเมา จังหวัดฉะเชิงเทรา 24130

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559

## Hoshi Restaurant



ส่วนลด 15%

www.hoshirestaurant.com โทรฟรี 063-891-9555

ที่อยู่ 995 ซอยบางนา-ตราด 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10260

\*เฉพาะร้านอาหาร ในบริเวณที่จอดรถที่ 2 สาขา  
1. สาขาพระราม 9  
2. สาขาบางนา

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559

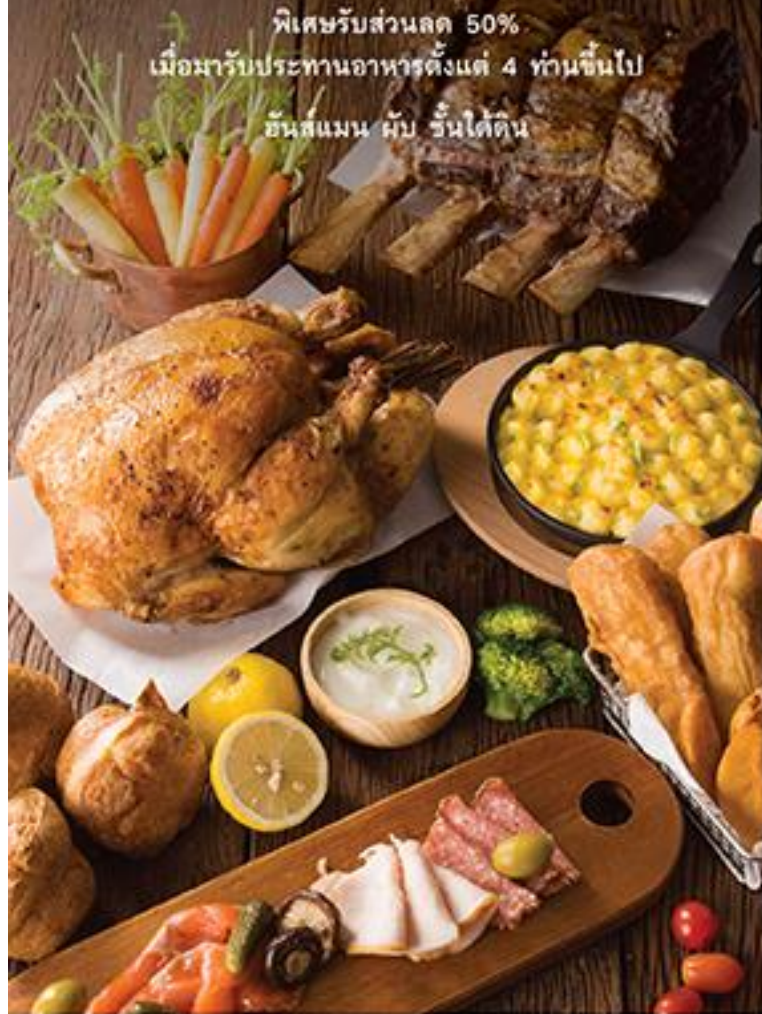
## SPECIAL DEAL AT THE LANDMARK BANGKOK



### บุฟเฟ่ต์อาหารอบสไตล์อังกฤษ

เติมอิมในวันหยุดสุดสัปดาห์กับหลากหลายเมนูอาหารอบ  
ต้นตำรับเมืองผู้ดี อาทิ เนื้อออสเตรเลียเย็น  
เนื้อแกะนิวซีแลนด์ แกมมอนแฮมอบน้ำผึ้ง  
ปิดท้ายด้วยเมนูของหวาน ขอร์คเชิอร์ พุดดิ้ง  
และอีกมากมายในราคาท่านละ 850 บาท++

พิเศษรับส่วนลด 50%  
เมื่อมารับประทานอาหารตั้งแต่ 4 ท่านขึ้นไป  
ฮันส์แมน ฝั้ว ชั้นใต้ดิน



Sui Sian  
CHINESE • RESTAURANT

### บุฟเฟ่ต์ติ่มซำ

เซฟใหญ่ประจำห้องอาหารจีนซูชิเชียน อิม มาน ไว  
เชิญคุณมาอิมอร่อยมือกลางวันกับ "บุฟเฟ่ต์ติ่มซำ"  
เสิร์ฟพร้อมซูป ข้าวผัดหรือก๋วยเตี๋ยว และของหวาน

พิเศษ ทุกวันอาทิตย์เติมอิมกับ เบ็ดปักกิ้ง หมูหัน  
หมุกรอบสไตล์ฮ่องกง ไก่แซ่เหล้า และอาหารจีนอื่นๆ มากมาย

ราคาท่านละ 580 บาท++ สำหรับวันจันทร์ถึงวันเสาร์  
และราคา 680 บาท++ สำหรับวันอาทิตย์  
ตั้งแต่เวลา 11.30 - 14.30 น.

ห้องอาหารจีนซูชิเชียน ชั้น 10



The Landmark  
BANGKOK

โปรแกรมตรวจคัดกรอง

# โรคหลอดเลือดสมอง

“ตาพร่ามัว ปวดศีรษะ อาการเบื้องต้น  
ของสัญญาณเตือน **STROKE**”

ราคา **2,300 บาท**

(ราคาปกติ 3,720 บาท)

เงื่อนไขเป็นไปตามที่โรงพยาบาลกำหนด

วันนี้ - 31 ธันวาคม 2559

0 2361 2727  
[www.thainakarin.co.th](http://www.thainakarin.co.th)



ไทยนครินทร์  
THAINAKARIN HOSPITAL