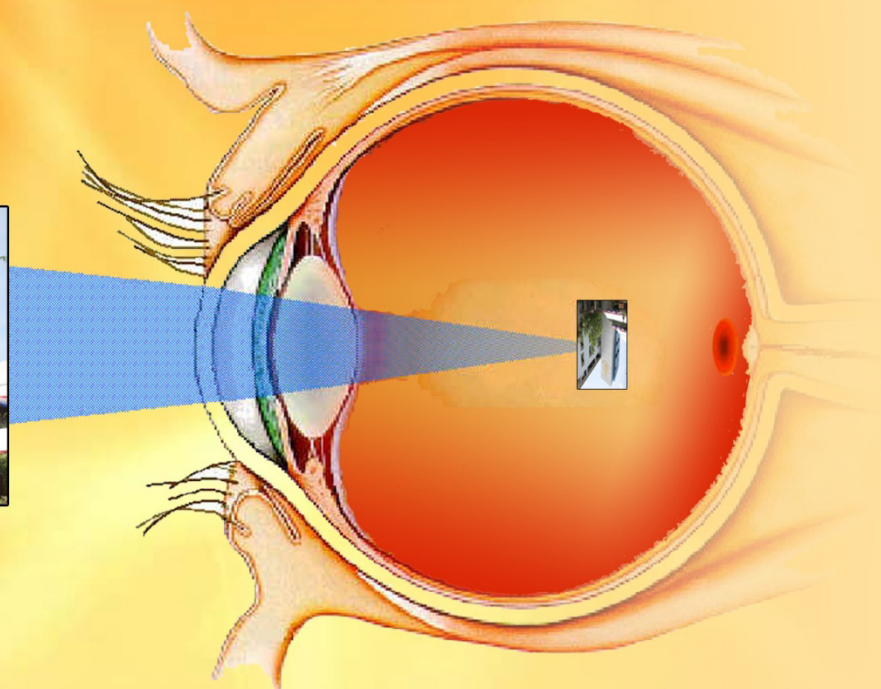




วารสาร รักสายตา *By บ้านแพ้ว*

จัดทำโดย ศูนย์จักษุและต้อกระจก โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)



มารู้จักกับโรคตาแห้ง

คุณ...จำเป็นต้องใส่แว่นหรือไม่ ?

Trip ออกหน่วย...หนีเที่ยวเมืองปาย

เขารอเราอยู่...บทความจาก นพ.พรเทพ พงศ์ทวีกร

สวัสดีค่ะ... ท่านผู้อ่านทุกท่าน

พบกันอีกครั้งนะคะ “รักษตา” ฉบับนี้ยังคงมีเนื้อหาสาระน่ารู้ในเรื่องตาแห้ง และสายตาดัดปกติกะ รวมถึงข้อคิดข้อปฏิบัติดี ๆ จากป้าหมอจำคนสวย และที่พลาดไม่ได้กับบทความซึ่ง ๆ จากนายแพทย์พรเทพ และในฉบับนี้ยังแฝงเรื่องการท่องเที่ยวเมืองไทย ทั้งที่เมืองปาย และตลาดน้ำอัมพวา มาฝากอีกด้วยค่ะ สุดท้ายนี้ต้องขอกราบขออภัยในความล่าช้าอีกครั้งนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ...

พญ.สุภัทรา ศุภศิลป์กนก
บรรณาธิการ

คณะที่ปรึกษา...

นายแพทย์สุรพงษ์ บุญประเสริฐ
นายแพทย์พรเทพ พงศ์ทวีกร
แพทย์หญิงสิทธิกา โคกขุนทด
แพทย์หญิงพัทธ์ศรัณย์ ธนะสุพรรณ
แพทย์หญิงปิยะธิดา ปุรานิธิ
แพทย์หญิงสุชีรา ตติเวชกุล
นายแพทย์เตชะวิษณุ ลิขิตกรณ
นายแพทย์กัมพล ยัมรัตนานวัฒน์
แพทย์หญิงวิมลทิพย์ ทยานันท์

บรรณาธิการ...

แพทย์หญิงสุภัทรา ศุภศิลป์กนก

กองบรรณาธิการ...

นางสาวสุรางค์ รัตนขวงค์

ออกแบบศิลป์...

นางสาวปิยะนุช ชูช่วย

สถานที่ติดต่อ...

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
198 หมู่ 1 ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120
โทรศัพท์ 034-419555 ต่อ แผนกจักษุ
www.banphaeo-hospital.or.th/eyeexcellencecenter/
Email : banphaeo-eye@hotmail.com

สารบัญ

เขารอเราอยู่	3
โรคตาแห้ง	4-5
คุณ...จำเป็นต้องใส่แว่นหรือไม่	6-7
ป้าหมอจำ	8-9
หนีเที่ยวเมืองปาย	10
ตารางออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจก	11
คุยสบายท้ายเล่ม	12

ถาม-ตอบ

สิทธิการรักษาผู้ป่วยโรคตา



โดย...คุณสุรางค์ รัตนขวงค์
ผู้ประสานงานศูนย์จักษุและต้อกระจก

ถาม : นอกจากการผ่าตัดต้อกระจกฟรีแล้ว การรักษาหรือผ่าตัดโรคตาอื่น ๆ ฟรีหรือเปล่าค่ะ ?

ตอบ : เนื่องจากโรงพยาบาลบ้านแพ้ว เป็นโรงพยาบาลของรัฐบาล ดังนั้นการรักษาหรือผ่าตัดโรคตาต่าง ๆ ถ้าหากคนไข้มีใบส่งตัวจากโรงพยาบาลที่คนไข้ใช้สิทธิการรักษาอยู่นั้นจะรักษาฟรีค่ะ



Website ศูนย์จักษุและต้อกระจก

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

www.banphaeo-hospital.or.th/eyeexcellencecenter/

โดย...นพ.พรเทพ พงศ์ทวีกร

จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา



เขารอเราอยู่

เคยไหมครับ...เวลากลับบ้านดึกเราพบว่าคุณแม่ที่เรารอเรา เห็นเราเขาก็ดีใจจัดแจงตักข้าวตักน้ำให้เรากิน **เคยไหมครับ...เวลาเรา** กลับดึกรอเราอยู่หน้าบ้านขนุงกัดไปทั้งตัว พบเห็นเราก็จัดแจงช่วยถือของเข้าบ้าน คนเหล่านั้นเห็นเราแล้วดีใจเพราะเขารอเราอยู่นั่นเอง...

เวลาผมออกหน่วยทุกครั้ง จะมีผู้ป่วยที่น่าสงสารทรมาณตาบอด มองไม่เห็นมาหลายปี จนที่บ้านแพ้วไปถึง และได้ช่วยผ่าตัดจนได้มองเห็นหลายคน ทำให้ผมรู้สึกถึงคำว่า **“เขารอเราอยู่...”** ในวันที่ผมไปผ่าตัดที่โรงพยาบาลท่าแพ จังหวัดสตูลครับ ขณะที่ผมผ่าตัดอยู่ก็โดนตามไป คุณยายท่านหนึ่ง คุณยายท่านนี้นัยน์ตาเหมือนเลย เนื่องจากมองไม่เห็นและที่สำคัญคุณยายท่านนี้หูยังไม่ได้ยินอีกด้วย คนไข้ผมที่ผ่าตัด ถ้ามองไม่เห็นหูก็มักจะยังดี ก็ยังช่วยได้ ถึงในรายที่หูไม่ดีก็ยังมีความที่มองเห็นช่วยได้ แต่รายนี้ทั้งหูทั้งตาพิการทั้งคู่ครับ

ผมตรวจคุณยายด้วยความยากลำบากพบว่าป็นต้อกระจกที่สุกมากทั้ง 2 ข้าง จำเป็นต้องผ่าตัดเพื่อช่วยให้คุณยายมองเห็น แต่ในรายนี้ถือว่ายากมาก เนื่องจากต้อสุกมากร่วมกับไม่สามารถสื่อสารให้ผู้ป่วยร่วมมือได้ ขณะที่ผมกำลังคิดอยู่ว่าจะผ่าตัดให้คุณยายมีสายตาที่มองเห็นและปลอดภัยพร้อมกันได้อย่างไร

ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าแพก็ได้มาเล่าให้ผมฟังถึงครอบครัวคุณยายที่มีเพียง 3 คน คือ ตัวคุณยายที่ตาบอดมองไม่เห็น ลูกสาวคุณยายที่อายุมาก และมีปัญหาทางสมอง และหลานชายอายุเพียง 14 ปี ซึ่งหลานชายเป็นคนขับมอเตอร์ไซด์พาแม่และยายมาตรวจตา ผู้อำนวยการบอกว่า ถ้าโรงพยาบาลบ้านแพ้วไม่ได้มาทำผ่าตัดที่โรงพยาบาลท่าแพ คุณยายคนนี้นคงไม่มีโอกาสมองเห็นเพราะไม่สามารถเดินทางไปยังโรงพยาบาลจังหวัดได้ ผู้อำนวยการได้บอกกับผมว่า คุณยายท่านนี้รอที่บ้านแพ้วอยู่...

คำพูดสุดท้ายของผู้อำนวยการ ทำให้ผมขนลุก ทำให้ผมย้อนกลับไปสิ่งที่ต่าง ๆ ที่เราได้ไปช่วยผ่าตัดมาครับ ผู้ป่วยหลายรายต้องยอมให้ตัวเองตาบอดเพราะไม่มีเงินไปผ่าตัด หลายรายไม่สามารถเดินทางไปหาหมอที่โรงพยาบาลจังหวัดได้ และมีบางรายที่หมอไม่กล้าผ่าตัดให้ผู้ป่วยเหล่านี้เขารอเราอยู่ รอที่บ้านแพ้วเข้าไปหาเขา และไปช่วยให้เขามองเห็นแม้ช่วงสุดท้ายของชีวิตด้วยซ้ำ

การผ่าตัดคุณยายท่านนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แม้การผ่าตัดจะทำให้ผมใจสั่นเป็นระยะ ๆ แม้ผมจะมีโอกาสได้ผ่าตัดรายยาก ๆ มากมาย แต่ในการผ่าตัดคุณยายท่านนี้ก็ยังทำให้ผมใจสั่นเป็นระยะ ๆ หลังผ่าตัดสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เช้าวันรุ่งขึ้นผมก็หายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้งเมื่อเห็นคุณยายมีสายตาที่มองเห็น แม้วันนี้คุณยายจะหูหนวก แต่คุณยายจะมีตาที่มองเห็นช่วยประคับประคองชีวิตคุณยายต่อไปครับ

เหตุการณ์ที่ทำแพ้นั้น ช่วยตอกย้ำถึงภารกิจสำคัญของบ้านแพ้ว มิใช่เพียงที่ต้องออกไปช่วยเขา แต่เป็นเพราะ **“เขารอเราอยู่”** ครับ



โดย...พญ.สุษิรา ตติวชกุล
จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านกระจกตา

โรคตาแห้ง (Dry Eyes)



เคยรู้สึกตาแห้ง ตาพร่ามัวหรือฝืดเคืองตา คล้ายมีเศษผงในตา ตาสู้แสงไม่ได้ จนถึงมองภาพไม่ชัด ต้องกระพริบตาถี่ ๆ กันบ้างไหมคะ ถ้ามีอาการดังกล่าว แสดงว่าคุณกำลังมีอาการตาแห้งแล้วล่ะค่ะ

มารู้จักโรคตาแห้งกันค่ะ...

โรคตาแห้ง (Dry Eyes)

ตาแห้ง คือ การที่ปริมาณน้ำตาที่ไหลหล่อเลี้ยง ให้ความชุ่มชื้นกับดวงตา เคลือบกระจกตาดำไม่พอ พบในผู้ป่วยทุกเพศและทุกวัย แต่มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และพบมากขึ้นตามวัย โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

โรคตาแห้งเกิดจากอะไร...

ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ตาแห้งเป็นผลมาจากระดับฮอร์โมนที่ลดลง ทำให้สารคัดหลั่งต่าง ๆ ในร่างกาย รวมทั้งน้ำตาก็ลดปริมาณลงไปด้วย นอกจากนี้ อาการดังกล่าวยังเกิดได้จากอีกหลายสาเหตุ ดังนี้

- * ภาวะที่ทำให้เส้นประสาทรับความรู้สึกที่ตาลดลง เช่น การใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่มีคุณภาพ, การผ่าตัดกระจกตาหรือเปลี่ยนกระจกตา, การอักเสบของกระจกตาจากเชื้อเรื้อรัง, โรคเบาหวาน รวมถึงการเป็นอัมพฤกษ์ที่ใบหน้าด้วย

- * โรคบางชนิด ซึ่งก่อให้เกิดการอักเสบกับเยื่อบุตา แล้วมีการทำลายต่อมสร้างน้ำตา เช่น กลุ่มอาการแพ้ยา Stevens-Johnson syndrome, ริดสีดวง, สารเคมีเข้าตา เป็นต้น

- * โรคทางกายบางอย่างที่ทำให้การสร้างน้ำตาลดลง ได้แก่ โรคที่ผิดปกติทางภาวะภูมิคุ้มกัน (Autoimmune) เช่น โรค Sjogren's Syndrome ซึ่งมีอาการตาแห้ง ร่วมกับข้ออักเสบและปากแห้ง, โรค SLE, โรคผิวหนัง Rosacea เป็นต้น

- * การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาแก้แพ้ ยาคุมกำเนิด ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิตบางชนิด

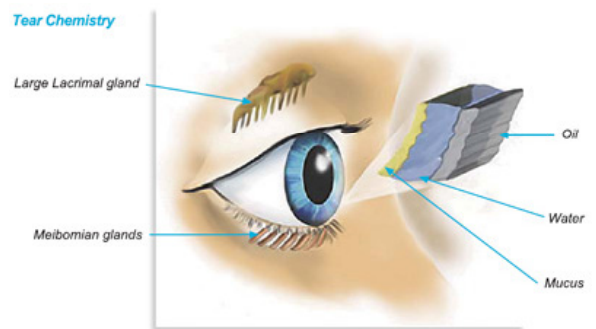
- * การทำงานของเปลือกตาบกพร่อง เช่น หลับตาไม่สนิท กระพริบตาน้อย เปลือกตาผิดปกติ

- * สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในห้องปรับอากาศที่มีอากาศแห้ง หรือมีฝุ่นควัน ลม และแดดจัด

* อาชีพที่ต้องใช้สายตาค่อนข้างเป็นเวลานาน เช่น พนักงานคอมพิวเตอร์

ในน้ำตามีอะไร...

น้ำตาประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ส่วน คือ



1. **ไขมัน (Lipid)** ทำหน้าที่ป้องกันการระเหยของน้ำตาออกไป

2. **น้ำ (Aqueous)** ทำหน้าที่นำสารอาหารไปเลี้ยงที่กระจกตา

3. **มิวซิน (mucin)** ช่วยให้น้ำตาสามารถเคลือบอยู่บนผิวกระจกตาได้นานขึ้น

น้ำตาไม่ได้มีไว้แก้ปัญหาใจเท่านั้นนะคะ แต่...

น้ำตามีความจำเป็นต่อดวงตาอย่างมาก เนื่องจากในภาวะปกติ น้ำตาทำหน้าที่ในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตา ฉาบผิวหน้าของกระจกตาให้เรียบ ทำให้มีการหักเหของแสงที่สม่ำเสมอ ส่งผลให้ตามองเห็นภาพได้อย่างชัดเจน และยังช่วยนำสารอาหารและออกซิเจนมาเลี้ยงกระจกตา นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อและชะล้างสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในตาอีกด้วย

ตาแห้งแล้วมีผลเสียอย่างไร อันตรายแค่ไหน ?

โรคตาแห้งส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตราย เพียงสร้างความรำคาญแก่ผู้ป่วยเท่านั้น แต่รายที่รุนแรง จะส่งผลให้ผิวกระจกตาไม่เรียบ ผู้ป่วยจะมองเห็นภาพไม่ชัด และมีโอกาสติดเชื้อที่กระจกตาหรือส่วนต่าง ๆ ของลูกตาได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

ตาแห้งรักษาอย่างไร ?

ถ้าอาการตาแห้งเกิดเนื่องจากอายุที่มากขึ้น คงจะหลีกเลี่ยงกันไม่ได้ค่ะ แต่ถ้าเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ อาจสามารถป้องกันได้ การรักษาหลายวิธีที่สามารถปฏิบัติเองได้ง่าย ๆ จนถึงต้องพบจักษุแพทย์



วิธีการรักษา มีดังนี้

1. ลดการระเหยของน้ำตาให้น้อยลง เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดี คือ หลีกเลี่ยงการปะทะโดยตรงกับแดดและลม โดยสวมแว่นกันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง โดยเลือกแว่นขนาดใหญ่ที่มีขอบด้านข้าง เพื่อช่วยลดการระเหยของน้ำตา รวมถึงไม่นั่งในที่ที่ลมพัดหรือแอร์เป่าใส่หน้า
2. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศแห้ง และเย็นจัด เช่น ห้องปรับอากาศ ตลอดจนหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละออง และควันต่าง ๆ เช่น บุหรี่ ซึ่งจะทำให้เกิดการระคายเคืองตา
3. พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนไม่พออาจทำให้ตาแห้งได้

4. กระจกตาที่อักเสบหรืออักเสบจากการใช้สายตา เมื่อต้องทำงานใช้สายตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากทุกครั้งที่กระพริบตา เปลือกตาจะรีดผิวน้ำตาให้มาฉาบผิวกระจกตา แต่ถ้าในขณะที่จ้องหรือเพ่ง ตาจะลืมคางไว้นานกว่าปกติ น้ำตาก็จะระเหยออกไปมาก ทำให้ตาแห้งเพิ่มขึ้น จึงควรพักสายตา โดยการหลับตา กระพริบตา หรือลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ ประมาณ 2-3 นาที ในทุกครึ่งชั่วโมง

5. การรักษาด้วยวิธีใช้น้ำตาเทียม เวลาในการหยอดตาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการตาแห้ง ผู้ป่วยที่ตาแห้งน้อย หยอดยาไม่เกินวันละ 4 ครั้ง สามารถใช้ยาหยอดตาชนิดขวดที่มีสารกันบูดได้ กรณีผู้ป่วยที่ตาแห้งมาก และหยอดตามากกว่าวันละ 6 ครั้ง จักษุแพทย์จะสั่งน้ำตาเทียมชนิดพิเศษที่ไม่มีสารกันบูด (Preservative-Free Tear) ให้ใช้แทน แต่เมื่อเปิดใช้แล้วต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง หากใช้นานกว่านี้ อาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้

6. ใช้ยาหยอดลดการอักเสบของตา ในรายที่มีการอักเสบของเยื่อตาาร่วมด้วย

7. ยาคุมภูมิต้านทาน (Cyclosporine) สามารถนำมาใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการตาแห้งรุนแรงปานกลาง จนถึงรุนแรงมากได้

8. การอุดรูระบายน้ำตา สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการตาแห้งอย่างรุนแรง จักษุแพทย์จะใช้วิธีอุดรูระบายน้ำตาเพื่อขังน้ำตาที่มีอยู่ให้หล่อเลี้ยงตาอยู่ได้นาน ๆ โดยวิธีการมีทั้งการอุดแบบชั่วคราว และแบบถาวร ทั้งนี้จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

ถึงแม้โรคตาแห้งจะเป็นโรคที่ไม่สามารถทำอันตรายให้แก่ผู้ป่วยจนถึงขั้นสูญเสียชีวิต แต่ก็ยังเป็นโรคที่รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก รู้แบบนี้แล้ว ก็อย่าลืมนดูแลตัวเองไม่ให้ตาแห้งจะดีกว่านะคะ



โดย...พญ.สุภัทรา สุกศิลป์กนก
จักษุแพทย์

คุณ...จำเป็นต้องใส่แว่นหรือไม่ ?



เมื่อกล่าวถึงแว่นตา ท่านผู้อ่านคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าท่านไม่เคยสวมใส่แว่นตากันมาก่อน สำหรับผู้ที่สวมใส่แว่นตานี้ มีหลายวัตถุประสงค์ด้วยกัน แต่ขอจำแนกคร่าว ๆ ได้ดังนี้ค่ะ

1. แว่นสายตา เพื่อแก้ไขสายตาที่ผิดปกติ
2. แว่นกันแดด เพื่อป้องกันรักษาโรคที่ทำให้เกิดการระคายเคืองตาได้ เช่น โรคต้อเนื้อ-ต้อลม โรคตาแห้งจากการแพ้แสง หรือหลังจากการผ่าตัดตา เป็นต้น
3. แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายจากการทำงาน



สำหรับแว่นสายตา

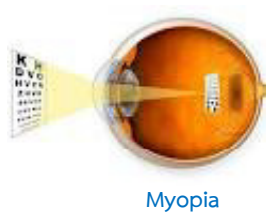
ปัจจัยที่มีผลกำหนดให้คนเรามีสายตาปกติ สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง แตกต่างกันไปนั้น เกิดจากความสมดุล ระหว่างความโค้งของกระจกตา เลนส์ตาและความยาวลูกตา

ผู้ที่มีสายตาปกติ หมายถึง แสงจากวัตถุจะโฟกัสพอดีที่จอตา ทำให้มองเห็นภาพได้ชัดเจน

ผู้ที่มีสายตาผิดปกติ หมายถึง แสงที่ผ่านกระจกตา และเลนส์ตาไม่ตกบริเวณจอตา ทำให้มองเห็นภาพได้ไม่ชัด โดยแบ่งออกเป็นสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่

ภาวะสายตาสั้น (Myopia)

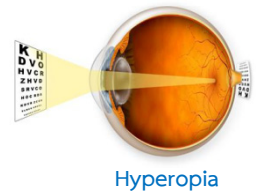
เกิดจากตาที่มีกำลังหักเหของแสงมากเกินไป ทำให้แสงที่เข้าตา Focus ที่บริเวณหน้าจอตา ผู้ที่มีสายตาสั้น จะมีอาการมองเห็นไกลไม่ชัด แต่มองเห็นใกล้ชัด



วิธีแก้ไข โดยใช้แว่นตาเลนส์เว้า เพื่อยืดลำแสงให้ไปตกที่ศูนย์กลางจอตา

ภาวะสายตายาว (Hyperopia)

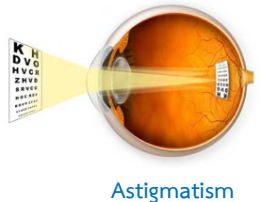
เกิดจากตาที่มีกำลังหักเหของแสงน้อยเกินไป ทำให้แสงที่เข้าตา Focus ที่บริเวณหลังจอตา ผู้ที่มีสายตายาว มักจะมองใกล้ไม่ชัด แต่มองเห็นไกลชัด



วิธีแก้ไข โดยใช้แว่นตาเลนส์นูน มาช่วยหักเหแสงให้เข้าหากันมากขึ้น เพื่อเลื่อนลำแสงรวมกันเป็นจุดเดียว มาตกที่กลางจอตาพอดี

ภาวะสายตาเอียง (Astigmatism)

เกิดจากตาที่มีกำลังหักเหของแสงในแนวแกนตั้ง และแนวนอนไม่เท่ากัน ทำให้แสงที่เข้าตาไม่รวมเป็นจุดเดียวกัน



ผู้ที่มีสายตาเอียง จะมองเห็นภาพในสองแนวแกนไม่เท่ากัน โดยจะมีแนวแกนหนึ่งชัดกว่าอีกแนวแกนหนึ่งที่ตางจากกัน โดยผู้ที่มีสายตาเอียงจะมีความแตกต่างในการมองเห็นได้ต่างจากสายตาสั้นหรือสายตายาว กล่าวคือ สายตาสั้น-ยาว จะมองเห็นตัวเลข ตัวอักษรชัดเท่า ๆ กันทุกตัว หรือไม่ชัดเท่า ๆ กันทุกตัว แต่สำหรับผู้ที่มีสายตาเอียงจะมองเห็นตัวเลขบางตัวชัด บางตัวมัวและอาจทำให้มีอาการปวดศีรษะได้ง่าย

วิธีแก้ไข โดยใช้แว่นตาเลนส์ทรงกระบอก (Cylinder) ซึ่งจะมีความหนาบางของเลนส์ไม่เท่ากัน เพื่อให้การหักเหแสงที่ผ่านเลนส์มี 2 แนว แต่ไป Focus ที่จุดรับภาพของตา



ผู้ที่มีสายตายาวตามวัย (Presbyopia)

จะมีอาการมองเห็นใกล้ ๆ ไม่ชัด

วิธีแก้ไข โดยการใส่แว่นตาเลนส์นูนเฉพาะเวลาดูใกล้ หรืออ่านหนังสือเท่านั้น สำหรับในผู้ที่มีสายตาสั้นอยู่เดิม แล้วเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ก็จะมีอาการของภาวะสายตายาวตามวัยเช่นเดียวกัน โดยเมื่อมองใกล้ จะต้องใช้แว่นที่มีขนาดสายตาสั้นลดลง แต่การดูไกล สายตาสั้นยังคงมีขนาดเท่าเดิม



สำหรับแว่นตากันแดด

เพื่อช่วยกรองแสงให้ดวงตารู้สึกสบายขึ้น และปกป้องดวงตาจากอันตรายของแสงแดดจ้าได้ โดยการเลือกแว่นกันแดดที่ดีจึงควรดูที่ฉลาก CE ที่กำกับแว่นว่าสามารถป้องกันรังสี UVA และ UVB เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตทั้งสองชนิดนี้ต่างก็ทำลายดวงตาได้เช่นกัน โดย UVB นั้นจะดูดซึมที่แก้วตา แต่ถ้ารับแสงจ้านานเกินควรนั้น แสงอาจจะทะลุไปที่จอรับภาพได้ ส่วน UVA จะดูดซึมเข้าไปได้ลึกกว่า ดังนั้นการเลือกแว่นกันแดดคุณภาพดี จึงเปรียบเสมือนทาครีมกันแดดชั้นดี ให้แก่ดวงตา



สำหรับแว่นตานิรภัย

เมื่อมีวัตถุหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าดวงตา จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ทันที โดยการกระพริบตา ดังนั้นการสวมใส่แว่นตานิรภัยขณะทำงาน จึงเป็นอุปกรณ์นิรภัยตัวหนึ่ง เพื่อป้องกันดวงตาได้

แว่นครอบตานิรภัย มีคุณลักษณะคล้ายแว่นตานิรภัย แต่จะสามารถครอบบริเวณรอบตาได้ทั้ง 2 ข้าง โดยมีรูระบายอากาศ เพื่อป้องกันไอน้ำที่จะเกิดขึ้นภายในแว่นครอบตา โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แว่นครอบตากันแรงกระแทก
(Impact Protection Goggles)
2. แว่นครอบตาป้องกันสารเคมี
(Chemical Protection Goggles)
3. แว่นครอบตางานเชื่อม
(Welding Goggles)



โดย...พญ.พิชญ์ศรันย์ ธนะสุพรรณ
จักษุแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหิน

สวัสดีค่ะ ไม่ได้เจอกันนาน คิดถึงป่าหมอจำบังหรือเปล่าเอ่ย ป่าหมอคิดถึงท่านผู้อ่านทุกท่านเลยนะคะ ป่าหมอมีความคิดอย่างหนึ่งว่า ช่วงชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่งช่วงสั้นนัก ฉะนั้นเราควรทำทุก ๆ นาทีที่ผ่านไปให้ก่อเกิดประโยชน์ ไม่ว่าจะทั้งตนเองหรือกับสังคม ประโยชน์กับตนเองในที่นี่ ป่าหมอจะหมายความถึง **การที่จะไม่ทำความชั่ว พยายามทำแต่ความดี และทำจิตใจให้สงบสุข** ป่าหมอได้อ่านหนังสืออยู่เล่มหนึ่งซึ่งเขียนเกี่ยวกับ **“ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต”** ได้น่าสนใจมาก ๆ เลยอยากจะหยิบบางส่วนบางตอนในหนังสือเล่มนี้มาเล่าสู่กันฟังนะคะ

ป่าหมอจำ

เขาบอกว่า มนุษย์ทุก ๆ ชีวิตมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับข้อกับ 4 อ. คือ **อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ** ตลอดเวลา หากแต่ต่างกันว่าความใส่ใจของแต่ละคน จะให้ความสำคัญมากหรือน้อยต่างกันไปอย่างไร หากเราต้องการให้ร่างกายและจิตใจคงสภาพที่ดีอยู่กับเรานาน ๆ ก็จำเป็นต้องใส่ใจทุกรายละเอียดของเจ้า 4 อ. ให้มาก



เริ่มจาก **อ** แรก คือ **อาหาร** ฉลาดเลือกฉลาดกิน งดหรือหลีกเลี่ยงอาหาร เครื่องดื่มรสหวาน หรือการดื่มน้ำอัดลมที่มีส่วนผสมของน้ำตาลปริมาณสูง อาหารตามช่วงอายุวัย เป็นศาสตร์น่ารู้เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน

แรกเกิด - 3 ปี ควรเป็นอาหารอ่อน เช่น นมแม่ เสริมด้วยผลไม้ ก๋วยเตี๋ยว ส้ม เมื่อเริ่มมีฟัน ควรเพิ่มเติมอาหารหยาบ อื่น ๆ เช่น ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ ตามสมควร

4-15 ปี ควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ตามหลัก 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องใช้สารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมวัย

25-50 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว อาหารที่รับประทานเข้าไปจะถูกดึงไปใช้เป็นพลังงานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จึงควรควบคุมอาหาร หรือปรับมื้อเย็นให้เหลือเพียงมื้อเบา ๆ เช่น สลัด หรือผลไม้ เพราะร่างกายเผาผลาญพลังงานน้อยลง

50-70 ปี ช่วงสุดท้ายของชีวิต รับประทานอาหารเพื่อซ่อมแซมเท่านั้น ควรลดอาหารจำพวกแป้ง และไขมัน หากทำได้ ควรดื่มน้ำเยอะ เพราะอายุวัยนี้อ่อนง่าย และเป็นสาเหตุของโรคภัยต่าง ๆ ได้

อาหารเพื่อสุขภาพ ควรเป็นอาหารที่สดใหม่ หรือถูกปรุงโดยไม่ถูกตัดแปลงเพื่อเป็นการคงคุณค่าสารอาหารเดิมให้ครบถ้วน มีคำกล่าวที่ว่า “An apple a day keep the doctor away” แปลว่า รับประทานวันละผลห่างไกลหมอ เนื่องจากแอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่มีความเป็นด่าง ซึ่งจะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดภายในร่างกายให้มีค่าสมดุล เราสามารถรับประทานได้ขณะท้องว่าง เพื่อการดูดซึมได้ดีกว่าหลังมีอาหาร

พุทธศาสนามีหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

คือ โภชนาเมตตัญญตา แปลว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินเพื่อยังชีพ มิใช่เพื่อยสนองความต้องการของกิเลส พระสงฆ์ปฏิบัติศีล 227 ข้อ สามเณร ปฏิบัติศีล 10 หรืออุบาสก อุบาสิกา ปฏิบัติศีล 8 จะรับประทานอาหารในช่วงเช้าถึงสายแบ่งออกได้เป็น 2 มื้อ แต่หลังจากเที่ยงวันไปแล้ว จะงดรับประทานอาหารประเภทขบเคี้ยว เลือกได้เพียงแค่เครื่องดื่มที่เป็นของเหลว คือ น้ำ เรียกว่า น้ำปาดะ ในปัจจุบันอาจเป็นน้ำผลไม้ที่หาได้ง่าย เช่น น้ำส้ม น้ำอ้อย แต่จะไม่ใช้น้ำปั่นที่ใส่น้ำตาลลงไป เป็นเบื้องต้นของการลด ละ ขจัด กิเลสให้เบาบาง

อ ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทุก ๆ คนควรทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบเลือดและน้ำเหลืองหมุนเวียน อวัยวะต่าง ๆ ได้ออกกำลัง ยืด คลาย มีความยืดหยุ่นและทำงานได้ดีเป็นปกติ

โดยทั่วไปแล้ว ควรต้องมีความต่อเนื่องกันประมาณ 20 นาทีเป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำมากกว่านี้ แต่ขอให้ทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็เพียงพอ โดยขึ้นอยู่กับความพึงพอใจด้วย แต่ไม่ควรหักโหม ขณะนี้เป็นที่ยอมรับกันในวงการแพทย์แล้วว่า การออกกำลังกายนั้น สามารถสะสมได้ เช่น ถ้าออกกำลังกายครั้งละ 10 นาที อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เช่น การเดินครั้งละ 10 นาที วันละ 3 ครั้ง ก็จะได้ประโยชน์เช่นเดียวกับการใช้เวลาออกกำลังกาย 30 นาทีทีเดียว

สำหรับผู้ที่ย่อยออกกำลังกายเป็นเรื่องยาก ไม่สามารถจัดหาเวลาให้ตนเองได้ ลองเริ่มต้นด้วยวิธีที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างง่ายในชีวิตประจำวัน เช่น

- * ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์

- * หากโดยสารรถประจำทาง อาจลงก่อนถึงป้ายเพื่อสำรวจเส้นทางใกล้เคียง และทำให้ได้ใช้เวลาช่วงนั้นให้ได้ออกกำลังด้วยการเดิน

- * หากใช้รถส่วนตัวเป็นประจำ ลองหันมาใช้รถประจำทางบ้าง และลงก่อนถึงป้าย เพื่อจะได้เดินออกกำลังกาย ประหยัดการเติมน้ำมันไปในตัว

- * ทำงานบ้าน เช่น การซักรีด ล้างรถ หรือเก็บกวาด วิธีนี้จะช่วยทำให้เห็นคุณค่าของการใส่ใจดูแลรักษาร้าน และเครื่องใช้ อาจทำให้เห็นประโยชน์จากเรื่องเล็ก ๆ ที่หลงลืมไปได้

พุทธศาสตร์กับการออกกำลังกาย

คือ การเดินจงกรม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 เรียกว่า กายานุปัสสนา นับเป็นการออกกำลังกายตามแบบพุทธศาสตร์ แม้ว่าเป็นอิริยาบถที่เชื่องช้า แต่ก็เป็นการกระทำที่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ใจเคลื่อนไหวไปพร้อมกับกาย ไม่ออกไปข้างนอก การเดินจงกรมจะทำให้เราได้สุขภาพที่แข็งแรง การรักษาความสงบขณะเดินยังทำให้เกิดสติรู้ตัวทั่วพร้อมอีกด้วย

เพื่อเป็นการเจริญสติสร้างสมาธิในอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง และนอน จึงอยากเชิญชวนทุกท่านลองเดินจงกรม เพื่อเสริมสร้างสติกัน วันละนิด จิตแจ่มใส

อานิสงส์จากการเดินจงกรม

- * ทำให้เป็นผู้เดินไกลได้ทน
- * ทำให้เป็นผู้ทำความเพียรได้ทน
- * ทำให้เป็นผู้มีความเจ็บไข้น้อย



- * ทำให้อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ย่อยได้ดี

- * ทำให้สมาธิแน่วแน่ ตั้งอยู่ได้นาน

ในทางปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างเบาจนถึงอย่างหนัก จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองที่สามารถรับได้ หากเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยบางโรค ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก ควรหันมาทำไทเก๊กหรือทำโยคะในท่าพื้นฐานง่าย ๆ หรือการใช้การเดินให้ผ่อนคลายเป็นแทน เมื่อออกกำลังกายถึงระดับหนึ่งร่างกายจะมีการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) ทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว นับเป็นการเสริมสร้างพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง และเป็นการป้องกันโรค ซึ่งแน่นอนว่าดีกว่าหาหมอรักษาโรค

จิบน้ำระหว่างออกกำลังกาย

ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนออกกำลังกาย และขณะออกกำลังกาย แม้จะไม่กระหายน้ำก็ควรจิบเป็นระยะ ๆ (แต่ไม่ควรดื่มมากเกินไปจนอาจทำให้ระดับเกลือโซเดียมในเลือดต่ำกว่าปกติ) หากร่างกายมีการเสียเหงื่อมากอาจมีการสูญเสียโซเดียมจำนวนมากไปกับเหงื่อ กรณีนี้ควรดื่มน้ำที่มีเกลือโซเดียมเป็นส่วนผสม

เป็นอย่างไรบ้างคะ สำหรับ 2 อ. แรก “ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต” แล้วฉบับหน้าเรามาคุยกันต่ออีก 2 อ. อารมณ์ และอากาศ ต้องคอยติดตาม น่าอ่านไม่แพ้กันเลยคะ ไหน ๆ เอยถึงอากาศขึ้นมาแล้ว ต้องขอพูดถึงซักเล็กน้อย ในปัจจุบันนี้ มนุษย์มีอำนาจทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไปมาก การกระทำเหล่านั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และส่งผลกระทบให้เกิดภัยธรรมชาติในหลาย ๆ พื้นที่ทั่วโลก ซึ่งในขณะนี้ประเทศไทยก็ได้รับผลพวงนี้ด้วย คือ การเกิดอุทกภัยในหลาย ๆ จังหวัด ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทรัพย์สิน ร่างกาย และทางจิตใจ ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ดังนั้น การส่งทั้งกำลังใจ กำลังใจ และกำลังใจทั้งปวงไปช่วยพี่น้องของเราตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งไปกว่านั้นเป้าหมายของเราให้พี่น้องประชาชนชาวไทย รวมถึง ชาวโลกที่กำลังได้รับความเดือดร้อนอยู่ขณะนี้ มีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และขอให้ภัยพิบัติทั้งหลายนี้จึงผ่านพ้นไปเร็ว ๆ ด้วยเถิด...



โดย...คุณสุรางค์ รัตนชูวงศ์
ผู้ประสานงานศูนย์วิจัยและตักจรจก

หนึ...เที่ยวเมืองปาย

เมื่อเอ่ยถึงปาย คงไม่มีใครปฏิเสธว่าเมืองในหุบเขาแห่งนี้ คือ จุดหมายของใครหลายคนที่ยอยากมาเยือน ด้วยความงดงามของธรรมชาติ อากาศที่เย็นสบาย มีหมอกปกคลุมเกือบตลอดปี ศิลปวัฒนธรรมอันหลากหลายของพี่น้องชนเผ่าต่าง ๆ ที่ผสมกลมกลืนกันอย่างลงตัว คือเสน่ห์ที่ชวนหลงใหลไปทั่วเมือง

ราวปลายเดือนพฤศจิกายนของปีที่ผ่านมา หน่วยผ่าตัดตักจรจกเคลื่อนที่ของเรา มีโอกาสได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการด้านภัยหนาว ณ โรงพยาบาลปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งผู้เขียนก็เป็นหนึ่งในผู้โชคดีที่ได้รับมอบหมายให้ไปทำงานในครั้งนั้น

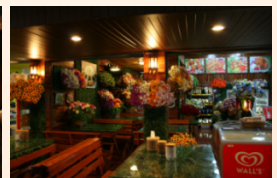


การเดินทางไปปายทางรถยนต์เป็นเรื่องที่หนักใจที่สุดของทีมงาน เพราะเคยได้ยินกิตติศัพท์ที่ล่ำลือถึงความโหดของเส้นทางจากนักเดินทางหลายต่อหลายท่าน เนื่องจากภูมิประเทศของจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นภูเขาสูงชัน ถนนที่มีความคดเคี้ยวต้องพิชิตมากกว่าพันโค้ง ทีมงานจึงต้องเดินทางด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเรามีรถ 6 ล้อชนเวชกัณฑ์ทางการแพทย์และรถผ่าตัดเคลื่อนที่ 18 ล้อ รวมมูลค่าแล้วมากกว่า 10 ล้านไปด้วย แต่ก็นั่นแหละกว่าจะถึงปายก็เกือบตายที่กลางดอย รถผ่าตัดเคลื่อนที่เกือบตกเหว แต่ด้วยประสบการณ์ของพนักงานขับรถคนเก่งของเรา ทีมงานก็สามารถผ่านวิกฤตินั้นไปได้ด้วยดี

กว่าจะเดินทางถึงจุดหมาย ก็เล่นเอาทีมงานสะบักสะบอมไป ตาม ๆ กัน เพราะรถต้องแวะจอดข้างทางให้ผู้โดยสารที่เกิดอาการเมารถลงไปอาเจียนเป็นระยะ ๆ จนผู้โดยสารบางคนในทีมถึงขั้นสาบว่าจะไม่ขอเดินทางมาปายอีกตลอดชีวิต (ในวงเล็บ รถยนต์นะ) แต่สำหรับผู้เขียนและผู้โดยสารอีกหลายคนไม่คิดเช่นนั้น เสน่ห์ของทิวทัศน์ตลอดสองข้างทาง เราได้สัมผัสถึงวิถีชีวิตดั้งเดิมของหมู่บ้านชนเผ่าเป็นระยะ ๆ สลับกับธรรมชาติที่แสนงดงาม ไม่ว่าจะเป็นทุ่งดอกบัวตองที่เหลืองอร่าม ความเขียวขจีของทิวสนและป่าที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่ บางครั้งเมื่อเรามองลึกลงไปเบื้องล่างของหุบเขาจะเจอไอหมอกบาง ๆ ที่ลอยอยู่เหนือพื้นลำธารสายเล็ก ๆ แสงแดดสะท้อนกับผิวน้ำเป็นสีทอง ช่างเป็นฉากที่แสนโรแมนติกเหลือเกิน

กล่าวกันว่าหากใครได้ไปเยือนเมืองปายแล้วไม่ได้ไปเดินถนนคนเดินเท่ากับว่ามาไม่ถึงปาย ดังนั้น นักช็อป-ชิม-แช่ อย่างพวกเราจึงใจจดใจจ่ออยากให้พระอาทิตย์ตกดินไว ๆ เพื่อจะได้พิสูจน์คำล่ำลือนั้น ช่วงค่ำคืนของปายอากาศเย็นสบายเหมือนติดแอร์ บรรยากาศของถนนคนเดินก็คึกคักไปด้วยนักท่องเที่ยวทั้งคนไทยและต่างชาติ ตลอดสองฟากถนนมีร้านขายของที่ระลึก Hand made ไอเดียเก๋ไก๋มากมาย ไม่ว่าจะเป็นของตกแต่งบ้าน ของใช้กระจุกกระจิกเครื่องประดับ เสื้อยืดปายที่สกรีนลวดลายและข้อความไว้ ๆ ซึ่ง พญ.ปิยะธิดา....

และ พญ.พัทธ์ศรัณย์ จักขุแพทย์ นักช็อปคนสวนประจำทีมน่าจะมิไว้ใจครอบครองมากกว่าครึ่งโหล และพิเศษตรง Postcard สวย ๆ ที่เราสามารถเขียนและส่งถึงคนพิเศษได้เลยที่ตู้ไปรษณีย์ที่ตั้งไว้ทั่วถนนคนเดิน ผู้เขียนแอบเห็น นพ.พรเทพ Family man ตัวจริง ยังส่ง Postcard ถึงภรรยาและลูก ๆ เลยนะค่ะ



อิทธิพลของภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง “Pai in love” เป็นอย่างหนึ่ง ที่ทำให้สาว ๆ ขาเซ่ทั้งหลายต้องแคะรอยไปเก็บภาพเพื่อเป็นที่ระลึกตามสถานที่ถ่ายทำอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน

นอกจากของที่ระลึกต่าง ๆ แล้ว บนถนนคนเดินแห่งนี้ ยังเป็นที่รวมตัวของศิลปินอิสระและศิลปินวัฒนธรรมหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงดนตรีพื้นเมืองของศิลปินอาวุโสชาวลานนา ท่วงท่าการรำรำที่อ่อนช้อยของศิลปินตัวน้อยชายไทยใหญ่ ดนตรีจังหวะคึกคักฟังแล้วชวนให้อยากเต้นรำของชาวชนเผ่า หรือแม้กระทั่งการบรรเลงกีตาร์และขับกล่อมเสียงเพลงอันไพเราะจากคุณจำตำรวจก็ตาม

การเดินทางมาทำงานของทีมเรานี้ เป็น Trip แห่งความทรงจำและน่าประทับใจอีกครั้งหนึ่ง แต่สำหรับผู้เขียน ในทุกครั้งของการเดินทางออกหน่วยผ่าตัดเคลื่อนที่ ไปช่วยผู้คนที่ด้อยโอกาสในทุก ๆ แห่งนั้น มันเต็มไปด้วยความหมาย เลือกไม่ถูกว่าที่ไหนประทับใจที่สุด เพียงแค่ได้เห็นผู้ป่วยที่รอคอยการมาเยือนของทีมแพทย์เรา มีรอยยิ้มจากการที่ดวงตาได้เห็นแสงสว่างอีกครั้ง ผู้เขียนก็รู้สึกมีชีวิตและการเดินทางนั้น มันช่างมีคุณค่าและมีความหมายอย่างที่สุดแล้ว



ตารางการออกหน่วยผ่าตัดต้อกระจกเคลื่อนที่

วันที่ออกหน่วย	สถานที่	จังหวัด
7-8 ตุลาคม 2554	โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร	เชียงราย
28-29 ตุลาคม 2554	โรงพยาบาลบ้านไร่	อุทัยธานี
4 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลแม่พริก	ลำปาง
5 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลเถิน	ลำปาง
8 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลสามร้อยยอด	ประจวบคีรีขันธ์
12-13 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลโคกโพ	ปัตตานี
18 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลดอนตูม	นครปฐม
24 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลห้างฉัตร	ลำปาง
25 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลแม่เมาะ	ลำปาง
26 พฤศจิกายน 2554	โรงพยาบาลสบปราบ	ลำปาง
9-10 ธันวาคม 2554	ออกหน่วย “ด้านภัยหนาว NBT”	ลำปาง
15-16 ธันวาคม 2554	โรงพยาบาลหัวตะพาน	อำนาจเจริญ

คุยสบายท้ายเล่

...พาเที่ยวอัมพวา

โดย...พญ.สุภัทรา ศุภศิลป์กนก

จิตเวชแพทย์



เมื่อเอ่ยถึงตลาดน้ำอัมพวา ทุกคนคงจะคุ้นหูหรือคุ้นเคยเป็นอย่างดี เพราะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งเลยละค่ะ ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดสมุทรสงคราม อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครมาประมาณ 90 กม. เปิดให้บริการเฉพาะวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการเท่านั้น โดยเริ่มขายของกันตั้งแต่ใกล้เที่ยงไปจนถึงประมาณ 2-3 ทุ่มกันเลยทีเดียวค่ะ

อัมพวาถือเป็นตลาดน้ำที่ยังคงบรรยากาศชุมชนเก่า มีบ้านไม้สองฟากฝั่งของริมคลอง มีตึกแถวที่เป็นร้านค้าขายสินค้าหลากหลายประเภท และมีเรือขายของและอาหารหลายอย่าง รวมถึงอาหารทะเลปิ้งย่าง ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยวเรือ ขนมไทย กาแฟโบราณ ตลอดจนร้านขายของฝาก ของที่ระลึกอีกจำนวนมาก เป็นต้น



กิจกรรมที่เป็นเสน่ห์ยามเย็นของที่นี่ คือ การล่องเรือรอบเกาะอัมพวา เพื่อชมหิ่งห้อยที่มักเกาะอยู่ที่ต้นลำพู เปล่งแสงเป็นกลุ่ม ๆ อยู่มากมาย ค่อนข้างตื่นตาตื่นใจ และเป็นที่ประทับใจของนักท่องเที่ยวมาเนิ่นนานก่อนแล้วค่ะ นอกจากนี้แล้วยังคงมีที่พักแบบโฮมสเตย์อีกหลายแห่งคอยให้บริการเพื่อพักผ่อนในยามค่ำคืน ณ ตลาดน้ำอัมพวาอีกด้วย

หากท่านใดยังไม่เคยไปเที่ยวตลาดน้ำแห่งนี้ ลองหาเวลาในวันหยุดไปเที่ยวพักผ่อนในบรรยากาศแบบไทย ๆ กันดูนะคะ รับรองว่าท่านจะเกิดความรู้สึกว่าอยากไปอีกรอบเหมือนอย่างดิฉันแน่นอนค่ะ...



เพื่อสุขภาพที่ดี ของคนไทย



เพราะคุณภาพยา ที่ได้มาตรฐานสากล เป็นความมุ่งมั่นอันยิ่งใหญ่

เพื่อดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย ให้ทัดเทียมสากล

ด้วยความรับผิดชอบที่มีมากกว่าผู้ผลิตยา

เราจึงไม่หยุดนิ่ง ที่จะคิดค้น วิจัย สร้างสรรค์นวัตกรรมและคุณภาพยา

ให้ทันทุกสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงของโลก

องค์การเภสัชกรรม
รับผิดชอบต่อชีวิต...ผลิตยาคุณภาพ



www.gpo.or.th

องค์การเภสัชกรรม 75/1 ถนนพระรามที่ 6 ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0 2203 8000