



THE BALANCE

Vol.8 Issue no.51 (Jul-Aug 2023)



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
๒๘ กรกฎาคม

ทรงพระเจริญ

CONTENT

- บก.ทักษาย
- พระบรมราโชวาท ในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
- 8 นิสัยคนประสบความสำเร็จ
- ภาวะหัวใจล้มเหลว ..รักษาได้ แต่ไม่หายขาด
- เก็บมาฝากท้ายเล่ม " 5 ท้าโยคะในที่ทำงาน แก้ออฟฟิศซินโดรม"

บก. ทักทาย

สวัสดีค่ะ ชาว **AGE** ทุกท่าน **The Balance E-Magazine**
ฉบับประจำเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2566 เริ่มเข้าสู่หน้าฝนอย่างเป็นทางการแล้ว อย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ สำหรับ **The Balance**
ฉบับนี้ เรายังนำสาระ ความรู้ ความบันเทิงมาฝากกันเหมือนเดิม หวังว่า
ทุกท่านจะได้นำไปใช้ประโยชน์ ไม่มากก็น้อยนะคะ

พระบรมราชาโชวาท
ในพระบาทสมเด็จพระวชิร
เกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่
๑๐ เมื่อวันที่ ๔
พฤษภาคม พุทธศักราช
๒๕๖๒

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทานพระปฐมบรมราชโองการ
ขณะประทับเหนือพระที่นั่งภัทรบิฐ
ภายใต้พระนพปฎลมหาเศวตฉัตร
ภายในพระที่นั่งไพศาลทักษิณ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระ
ปฐมบรมราชโองการพระราชทาน
อารักขาแก่ประชาชนชาวไทย ความ
ว่า

"เราจะสืบสานรักษาและต่อยอด และ
ครองแผ่นดินโดยธรรม
เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎร
ตลอดไป"

8 นิสัยคนประสบความสำเร็จ...เชื่อและทำทุกวัน

Good Morning

1. ตื่นนอนให้เช้าขึ้น

คนประสบความสำเร็จ เลือกที่จะตื่นนอนให้เช้าขึ้นทุกวัน เพื่อที่จะได้มีเวลาทำสิ่งที่อยากทำได้มากขึ้น และไม่ต้องถูกรีบเร่งจากงานระหว่างวัน

2. ไม่ตระหนก

ไม่ตระหนกตกใจ เมื่อแผนหรือสิ่งที่คุณวางไว้ ผิดพลาด คนทั่วไป เมื่อเจอปัญหาหรือเหตุการณ์บางอย่าง ที่คาดหวังไว้ไม่เป็นอย่างที่คิด เกิดเป็นความเครียด สะสม จนถึงขั้นจิตตก ไม่อยากทำอะไรเพิ่มอีก

3. สามารถทำงานในเวลาที่ไม่ต้องทำก็ได้

คนประสบความสำเร็จ ทำงานไม่ยึดติดกับเวลาโดยทั่วไป เขาเชื่อว่า การทำงานต้อง สอดคล้องกับแรงขับเคลื่อนที่พวกเขา มี เช่น เมื่อมีไอเดีย เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเวลาไหน เขากระโดดลงไปทำทันที ไม่มีวันหยุด ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เพราะ คนประสบความสำเร็จ เชื่อว่า แรงขับเคลื่อนจากไอเดีย ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ออกมาบ่อยเปรียบได้กับ เมื่อเหล็กร้อน ต้องตีทันที ไม่มีผัดวัน

4. ทำงานที่สำคัญก่อน

เชื่อว่าหลายคนอาจตื่นมา เช็คอีเมล เช็ค FB หรือ Social อื่นๆ ดูการเคลื่อนไหวของธุรกิจ หรือเครือข่ายต่างๆ แต่แท้จริงแล้วคนประสบความสำเร็จจะทำตรงกันข้าม พวกเขาจะเลือกทำสิ่งที่เขาวางแผนไว้ว่าสำคัญก่อน โดยปราศจากการรบกวนจากภายนอก

8 นิสัยคนประสบความสำเร็จ...เชื่อและทำทุกวัน

Good Morning

5. บันทึกตารางการทำงานให้เป็นระบบ

คนประสบความสำเร็จ จะวางแผนงานให้เป็นระเบียบเสมอ และเรียกใช้ได้ง่าย ไม่ซับซ้อน

6. เข้าใจการทำงานเป็นทีม

บริษัทที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก ในด้านการสร้างทีมขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็น **Google** ที่ก่อตั้งโดย **Larry Page** และ **Sergey Brin** บริษัท **Apple** ที่ก่อตั้งโดย **Steve Jobs** และ **Steve Wozniak** หรือ **Paypal** ที่เริ่มโดยบุคคล

5 คนร่วมกันการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ต้องไม่เก่งแค่การทำงานคนเดียวต้องมีทักษะในการทำงานกับคนอื่นด้วยต้องเข้าใจทีม รู้จักการประนีประนอมให้ทุกฝ่ายทำงานร่วมกันอย่างราบรื่นและที่สำคัญต้องให้ความเคารพในความคิดเห็นของทีม

7. ทำงานอย่างตั้งใจและมีความเชื่อมั่นอย่างสุดใจ ในงานที่ทำ

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ จะมีความเชื่อมั่นกับงานที่เขาทำทุกชิ้น และเห็นคุณค่าสิ่งนั้น อย่างที่สุด คุณจะประสบความสำเร็จได้ยากมาก หากคุณไม่มีความเชื่อตรงจุดนี้

8. พักผ่อนตัวคุณเมื่อได้ทำงานมาทั้งวันแล้ว

หลายท่านเวลาทำงานมาทั้งวันแล้ว มักจะเป็นห่วงผลลัพธ์ที่จะตามมาผู้ประสบความสำเร็จมองว่า เป็นนิสัยที่ไม่ก่อเกิดผลดียั่งส่งผลให้การทำงานในวันถัดไปของคุณ ลดประสิทธิภาพลงอีกด้วย

ภาวะหัวใจล้มเหลว รักษาได้ แต่ไม่หายขาด

ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างเหมาะสม โดยมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ ลิ้นหัวใจรั่ว หรือ ความผิดปกติแต่กำเนิด เป็นต้น

ปัจจุบัน ประชากรมากกว่า 30 ล้านคนทั่วโลกมีภาวะนี้



ภาวะหัวใจล้มเหลว รักษาได้ แต่ไม่หายขาด

ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างเหมาะสม โดยมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ ลิ้นหัวใจรั่ว หรือ ความผิดปกติแต่กำเนิด เป็นต้น

ปัจจุบัน ประชากรมากกว่า **30 ล้านคน** ทั่วโลกมีภาวะนี้

อาการของภาวะหัวใจล้มเหลว

- อ่อนเพลียไม่มีแรง เหนื่อยง่าย หรือหอบเมื่อทำกิจกรรม
- บอนราบไม่ได้เพราะจะรู้สึกเหนื่อย ฮึดฮัดหรือไอ แต่หากลุกนั่งก็จะอาการดีขึ้น
- เบื่ออาหาร แน่นท้อง คลื่นไส้หรืออาเจียน
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วภายใน 1-2 วัน
- บวม กดแล้วบุ๋ม โดยเฉพาะที่บริเวณขา หน้าแข้ง หรือเท้า

การรักษาและดูแลตนเอง

1. รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งเมื่อจะใช้ยาอื่นร่วมด้วย
2. ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยตนเอง เช่น ฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจอัตโนมัติ และเวลาเดินเพื่อฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจ
3. งดอาหารเค็ม ควบคุมปริมาณ การบริโภคโซเดียมให้น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน งดผงชูรส ผงปรุงรส อาหารหมักดอง อาหารรสจัด
4. ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้ในระดับปานกลาง ไม่หักโหม โดยในช่วงแรกอาจใช้เวลาที่ 5 - 10 นาที ก่อนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปจนถึง 20 นาที
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่อดนอน หรือโหมงานหนักมากเกินไป
6. ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามดื่มสุรา
7. ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี
8. พบแพทย์ตามนัดอย่างเคร่งครัด

ข้อมูลโดย : อ. พญ.ศุภาณี สิมพันธ์สุรศักดิ์
ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านการปลูกถ่ายอวัยวะ
ข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2566

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulahospital



ภาวะหัวใจล้มเหลว รักษาได้ แต่ไม่หายขาด

อาการของภาวะหัวใจล้มเหลว

- อ่อนเพลียไม่มีแรง
- เหนื่อยง่ายหรือหอบเมื่อทำกิจกรรม
- นอนราบไม่ได้เพราะจะรู้สึกเหนื่อย
- อึดอัดหรือไอ แต่หากลุกนั่งก็จะอาการดีขึ้น
- เบื่ออาหาร แน่นท้อง คลื่นไส้หรืออาเจียน
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วภายใน 1-2 วัน
- บวม กดแล้วบวมโดยเฉพาที่บริเวณขา หน้าแข้ง หรือเท้า

ข้อมูลโดย : อ.พ.ญ.สุภาณี สิ้นเพิ่มสุขสกุล

การรักษาและดูแลตนเอง

1. รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติแพทย์ทุกครั้ง เมื่อจะใช้ยาอื่นร่วมด้วย
2. ฝึกระวังอาการผิดปกติด้วยตนเอง เช่น ชั่งน้ำหนัก ด้วยเครื่องชั่งเดิมและเวลาเดิม เพื่อฝึกระวังการคั่ง น้ำและเกลือ
3. งดอาหารเค็ม ควบคุมปริมาณการบริโภคโซเดียมให้ น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน งดผงชูรส ผงปรุงรส อาหาร หมักดอง อาหารรสจัด
4. ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้ในระดับปานกลาง ไม่ หักโหม โดยในช่วงแรกอาจใช้เวลาที่ 5-10 นาทีก่อนจะ ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปจนถึง 20 นาที
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่อดนอน หรือโหมงานหนักมาก เกินไป
6. ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามดื่มสุรา
7. ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี
8. พบแพทย์ตามนัดอย่างเคร่งครัด

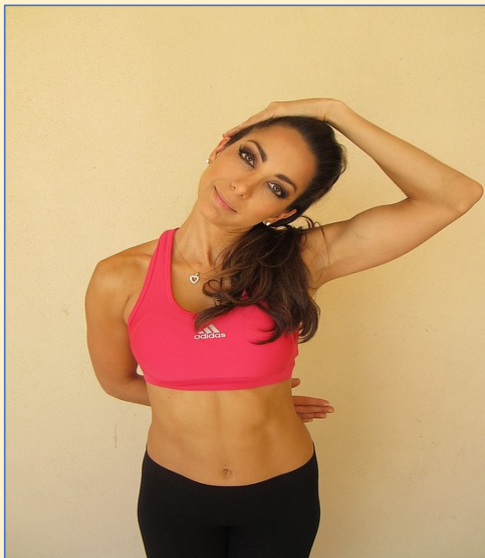
เก็บมาฝาก ท้ายเล่ม...

5 ท่าโยคะในที่ทำางาน แก้ออฟฟิศซินโดรม

UNDUB ZAPP

ขอบคุณเพจ <https://www.undubzapp.com/>

1. ท่าโยคะผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นคอ



- ใช้มือข้างซ้ายจับศีรษะด้านขวา
- ค่อยๆ โน้มศีรษะด้านขวาไปทางซ้าย
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก
- นับ 1-10
- เสร็จแล้วสลับข้าง ทำแบบเดิมอีกครั้ง โดยเปลี่ยนไปใช้มือขวาแทน
- รวมทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจำนวน 5 ครั้ง

2. ท่าผ่อนคลายไหล่



- พนมมือไว้ด้านหลัง
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- สลับไปทำด้านหน้า
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- รวมทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ จำนวน 5 ครั้ง

3. ท่าโยคะผ่อนคลายไหล่



- ใช้มือซ้ายแตะหลัง แขนฝ่ามือให้ติดแผ่นหลัง
- เอื้อมมือขวามาแตะมือซ้าย
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก
- นับ 1-10
- เสร็จแล้วสลับข้าง ทำแบบเดิมอีกครั้ง โดยเปลี่ยนไปใช้มือขวาแทน
- รวมทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจำนวน 5 ครั้ง

4.ท่าโยคะผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน



- ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน
- ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ มื่อยังคงประสานกันไว้
- เอียงตัวไปทางซ้ายจนสุด
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- เอนตัวกลับไปนั่งตัวตรงเช่นเดิม
- เอียงตัวไปทางขวาจนสุด
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- เอนตัวกลับไปนั่งตัวตรงเช่นเดิม
- รวมทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ จำนวน 5 ครั้ง

3.ท่าโยคะผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน



- ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน
- เขยียดแขนไปด้านหน้าจนสุด
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ มื่อยังคงประสานกันไว้ แขนงหน้ามองหลังมือ
- ค้างท่าไว้แล้วหายใจเข้า-ออก นับ 1-10
- ลดแขนทั้งสองข้างลง กลับไปที่ท่าเขยียดแขนไปด้านหน้า
- รวมทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ จำนวน 5 ครั้ง



แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ ขอบคุณค่ะ