

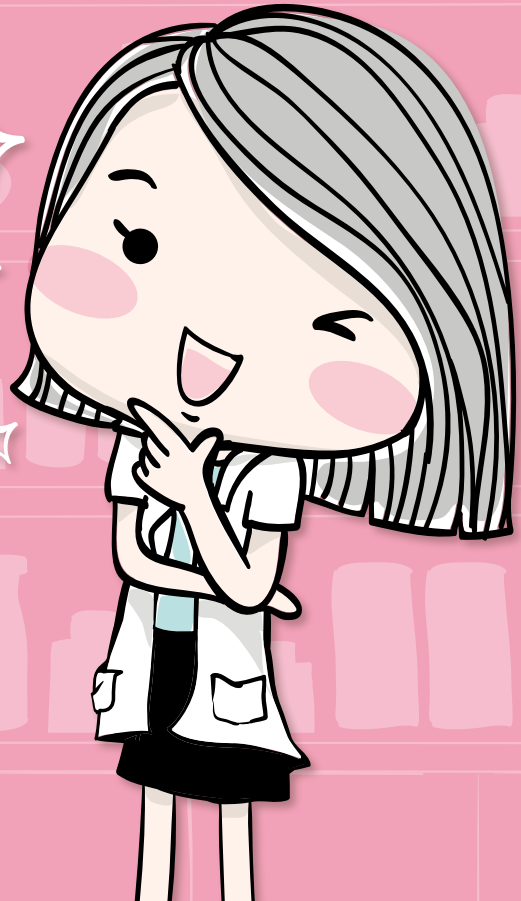


# คุณเภสัชฯขา...

## ช่วยด้วย!

Easy Healthy Tips  
by Ms. Pharmacist

เจ็บไข้ได้ป่วย  
อยากหสอ ส่วย สุขภาพดี  
เภสัชกรช่วยยัได...



ช่วยด้วย!!  
สตีฟ ร็อบบี้  
รังแกผม



# คุณเกิ้ลซ่า...

## ช่วยด้วย!

บรรณาธิการอำนวยการ : วศิน เต็มทรัพย์  
บรรณาธิการบริหาร : วงศ์ประชา จันทร์สมวงศ์  
บรรณาธิการ : รุริยา คำสุรีย์  
ผู้เขียน : ภญ.รุ่งฟ้า เอกภพวศิน  
ออกแบบรูปเล่ม : วรวิรัตน์ กาหยี  
ออกแบบปก : กนกวรรณ รักธรรม  
ภาพประกอบ : ชบาไพร ยานะโค

ISBN : 978-616-204-426-7 (paperback)

978-616-204-427-4 (PDF)

ราคา : **165** บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2556

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดย บริษัท โปรวิชั่น จำกัด ห้ามนำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปทำซ้ำ ดัดแปลงหรือเผยแพร่ต่อสาธารณชนไม่ว่ารูปแบบใดๆ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าจากทางบริษัทเท่านั้น ชื่อผลิตภัณฑ์และเครื่องหมายการค้าต่างๆที่อ้างถึงเป็นสิทธิ์โดยชอบด้วยกฎหมายของบริษัทนั้นๆ

ที่ปรึกษากฎหมาย : คุณไพฑูรย์ อมรภิญโญเกียรติ  
สำนักงานกฎหมาย P&P LAW FIRM โทร. 0-2665-6150

 @Provision\_Book  
[http://twitter.com/Provision\\_Book](http://twitter.com/Provision_Book)

 <http://facebook.com/iloveprovision>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์  
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย  
และนำสิทธิวรรณกรรมคืนแด่ผู้เขียน

[www.thaibookrecommnd.com](http://www.thaibookrecommnd.com)

### ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ภญ.รุ่งฟ้า เอกภพวศิน  
คุณเกิ้ลซ่า ซา ช่วยด้วย.--กรุงเทพฯ : โปรวิชั่น,  
2556. 192 หน้า.  
1. สุขภาพ. I.ชื่อเรื่อง.  
613

จัดพิมพ์โดย :

สำนักพิมพ์ **DPLUS** ในเครือ



บริษัท โปรวิชั่น จำกัด

408/33 ชั้น 9 อาคารพหลโยธินเพลส  
ถ.พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2619-0070 FAX: 0-2619-0066

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย :

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
1858/87-90 ชั้น 19 อาคารซีทีไอเอฟ ทาวเวอร์  
ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260  
โทร. 0-2739-8000  
FAX: 0-2739-8356-9

DIS\_CHU

พิมพ์ที่ : บริษัท วิพรีนธ์ (1991) จำกัด

นาย วิเชียร กาญจนพัฒนา ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2556

# คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อเอ่ยคำว่า **“เภสัชกร”** หลายคนก็คงนึกถึงแต่เพียงว่า เขาคือคนจ่ายยาหรือขายยาให้เราเท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้วเภสัชกรเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ที่มีความรู้ความเข้าใจในอาการป่วยเบื้องต้นได้ใกล้เคียงกับคุณหมอเลยทีเดียว

นอกจากนั้นเภสัชกรยังได้พบปะผู้ป่วย (และเกือบป่วย) ทั้งในและนอกโรงพยาบาลอยู่เป็นนิจ จึงมักพบคำถามจากประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอยู่เสมอ ซึ่งการตอบคำถามเหล่านั้นนับว่าเป็นบทบาทหนึ่งของเภสัชกรที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการจ่ายยา

ดังนั้นเพื่อให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง แก่ผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ เภสัชกรหญิงผู้รักในการเขียนและมีความมุ่งมั่นอยากเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจึงอาสาเป็นตัวแทนเภสัชกร มาอธิบายวิธีการรับประทานยา และการดูแลรักษาตัวเองให้พวกเราได้รับรู้และเข้าใจกัน โดยได้ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มาประยุกต์ให้ผู้ป่วยและผู้ที่ผู้ป่วยปฏิบัติตามได้ง่ายขึ้น นอกจากสาระดังกล่าวแล้วผู้อ่านยังจะได้รับความบันเทิงจากสำนวนการเขียนที่เป็นกันเอง เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้ง่าย ไปพร้อมๆ กัน

จากนี้ไปเราอาจจะต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ที่มีต่อเภสัชกร ให้มาเป็น **“ที่ปรึกษาทางสุขภาพ”** มากกว่าการเป็นแค่ **“คนจ่ายยา”** อย่างที่เคยเป็นมากันแล้ว

# คำนำผู้เขียน



“Ars longa vita brevis - ศิลปะยืนยาว ชีวิตสั้น” วลีที่เป็นอมตะของ **อ.คิลิปป์ พีระศรี** ซึ่งว่ากันว่าเป็นวลีที่มีต้นตอมาจากปราชญ์ยุคโบราณที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาทางการแพทย์ ชื่อว่า **“ฮิปพอกราทิส” (Hippocrates)** อมตะวลีนี้ จัดเป็นสิ่งที่ผู้เขียนยึดเป็นแนวทางของการดำรงชีวิตและการทำงานมาโดยตลอด

โดยส่วนตัวผู้เขียนคิดว่าชีวิตสั้นเกินกว่าที่จะกลัวการเริ่มต้นลงสิ่งใหม่ๆ สั้นเกินกว่าที่จะกลัวการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และสั้นเกินกว่าจะผัดวันประกันพรุ่ง โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพ ส่วนในแง่ของการทำงานนั้น ผู้เขียนมองว่าเภสัชกรต้องมีศิลปะการจ่ายยา กล่าวคือมิใช่แค่การจ่ายยาตามใบสั่งแพทย์เท่านั้น หากแต่จะต้องเข้าใจ เอาใจใส่อาการของผู้ป่วย และยังคงต้องเป็นที่พึ่งให้กับผู้ป่วยในยามฉุกเฉินเบื้องต้นได้อีกด้วย และอีกหนึ่งภารกิจของเภสัชกรที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการจ่ายยาให้ถูกต้อง ถูกคน ก็คือการเรียนรู้ตลอดชีวิต และนำสิ่งเหล่านั้นมาถ่ายทอดบอกกล่าวและให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยอยู่เสมอ

แต่ในขณะเดียวกันโลกในยุคที่เชื่อมโยงกันด้วยเครือข่ายข้อมูลออนไลน์ ข้อมูลใหม่เกิดขึ้นได้ทุกๆ วินาที อาจถูกบ้าง ผิดบ้าง หรือคาบเกี่ยวกัน บางครั้งถึงขั้นเป็นโศกนาฏกรรม ทำให้ผู้ป่วยหลายๆ คนเล็งอกที่จะเดินเข้าร้านยาเพื่อการได้ปรึกษาพูดคุยกับเภสัชกรเพื่อขอข้อมูลสุขภาพต่างๆ เพิ่มความมั่นใจกับสิ่งที่ได้รู้ ได้อ่านได้ฟังมา

ดังนั้นความตั้งใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ก็เพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ตลอดระยะเวลา 10 ปีทั้งการเรียนและการทำงานของตนเอง มาให้ผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องมากขึ้น หรือกับผู้ที่ยังไม่สนใจ ผู้เขียนเองก็หวังว่าอย่างน้อยที่สุดในหนังสือเล่มนี้ก็อาจทำให้คุณเริ่มสนใจที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองและรักสุขภาพตัวเองมากขึ้น ซึ่งถ้ามีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริง ก็นับว่าบรรลุผลตามที่ผู้เขียนตั้งใจไว้แล้ว

สุดท้ายหากจะมีความดีของหนังสือเล่มนี้อยู่บ้าง ผู้เขียนขอยกความดีทั้งหมดให้กับบุพการี อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ฟ้าๆ เพื่อนๆ ที่น่ารักในการสนับสนุนด้านกำลังใจและการร่วมแบ่งปันประสบการณ์รวมทั้งทัศนคติที่ดีมาตลอด บรรณาธิการที่มีความตั้งใจและความอดทนอย่างสูงสำหรับการตรวจทานต้นฉบับและให้คำแนะนำแก่นักเขียนมือใหม่ รวมทั้งคุณผู้ช่วยทุกท่านที่เราเคยพบกัน ซึ่งหลายๆ ท่านอาจถูกหยิบยกมาพูดถึงในหนังสือเล่มนี้ คุณๆ เป็นปัจจัยหลักและแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้มีหนังสือเล่มนี้ออกมาได้ หวังว่าเมื่อทุกท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็คงจะได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจและแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพไม่มากนักน้อยนะคะ ^^

ภญ.รุ่งฟ้า เอกภพวศิน

# คำนิยม

ปัจจุบันโลกของเรามีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในหลายๆ ด้าน ทางด้านการแพทย์เองก็เป็นหนึ่ง ในนั้น ซึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่สูงขึ้นก็ได้ ช่วยทำให้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น แต่การที่คนเรามีอายุยืนยาวขึ้นนั้นก็ควรจะมี สุขภาพที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรงควบคู่กันไปด้วย

นอกจากนั้นแล้วในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ก็ยังมีความตื่นตัวเริ่มมาใส่ใจกับ สุขภาพมากขึ้น บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าจะเป็น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ และอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก ในการช่วยดูแลสุขภาพโดยเฉพาะเรื่องการ “ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง” แก่ผู้ป่วยหรือ ผู้ที่สนใจ

หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนโดยเภสัชกร อีกหนึ่งบุคลากรที่สำคัญในด้านการ แพทย์ ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์ทางด้านสุขภาพและความ งามโดยตรง โดยผู้เขียนนำเรื่องราวที่ได้มาจากประสบการณ์จากการทำงาน การได้ พบปะพูดคุยจากผู้ป่วยจริง มาเล่าได้อย่างสนุกสนาน แฝงด้วยความรู้ชวนให้ ติดตาม ทำให้ผู้อ่านได้ทั้งสาระและความเพลิดเพลินไปในคราวเดียวกัน

ดิฉันขอแนะนำหนังสือที่ทรงคุณค่าเล่มนี้ แก่ผู้ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพหรือผู้ที่ มองหาหนังสือ ที่อ่านสนุกมีสาระเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตประจำวันให้อยู่ใน การครอบครองของท่าน รับรองได้ว่าหนังสือเล่มนี้อ่านสนุกและมีประโยชน์ควรค่า แก่การอ่านและการครอบครองเป็นอย่างยิ่ง

รศ.ดร.พรรณวิภา กฤษฎาพงษ์

คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

# คำนิยม

ปัจจุบันในร้านขายหนังสือ เราอาจพบหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพมากมาย หลากหลายสไตล์ ซึ่งต่างก็มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพ วินิจฉัย อาการเบื้องต้นและรักษาตนเองได้ บางเล่มอาจเน้นการให้ความรู้เรื่องการใช้ยา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สมุนไพร การออกกำลังกายและอื่นๆ อีกมากมายเพื่อการ ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง แต่สำหรับหนังสือเล่มนี้ของเภสัชกรหญิงรุ่งฟ้า นอกจาก จะให้ความรู้เรื่องยาและความรู้ดังกล่าวแล้วยังฉีกแนวการเขียนเรื่องสุขภาพทั่วไป ด้วยการใช้เรื่องราวจากประสบการณ์จริงที่ได้จากการให้บริการในร้านยา มาเป็นวัตถุดิบ ในการปรุงรสชาติของตัวหนังสือให้น่าอ่านมากยิ่งขึ้น

โดยหนังสือเล่มนี้ได้เน้นการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการรักษาที่ ยารับประทานเองให้ถูกต้องเหมาะสม รวมไปถึงถึงวิธีดูแลสุขภาพ วิธีการป้องกัน และการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยเน้นสร้างความรู้ความเข้าใจและแก้ไขความ เข้าใจที่ผิดๆ เกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพและการดูแลสุขภาพ ที่พบได้บ่อยๆ ด้วยการใช้นาษาที่สนุก เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ และหัวข้อการเจ็บป่วยที่บรรยายอยู่ ในหนังสือเล่มนี้ ก็จัดได้ว่าเป็นปัญหาการเจ็บป่วย ที่ไม่รุนแรงประชาชนสามารถ ดูแลรักษาตนเองได้

ซึ่งจากประสบการณ์การเป็นเภสัชกรชุมชนของผม ที่ได้ให้บริการในร้านยามา นับ 30 ปี พบว่าคนไทยยังนิยมดูแลรักษาสุขภาพตนเองโดยใช้ยา (self- medication) อยู่เป็นจำนวนมาก แต่ก็ยังพบการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมอยู่เป็นอย่างมาก เช่นกัน ฉะนั้นสำหรับผู้รักสุขภาพโดยเฉพาะผู้ที่นิยมรับบริการที่ร้านยาแล้ว ก็ถือ ได้ว่าหนังสือเล่มนี้ คือคู่มือการดูแลสุขภาพประจำตัวยุคใหม่ที่เหมาะสมสำหรับ คุณไม่แพ้เล่มอื่นๆ เลยทีเดียว

**อ.คทา บัณฑิตานุกูล**  
**ประธานเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อความคุ้มครอง**  
**อดีตนายกสมาคมเภสัชกรรมชุมชนแห่งประเทศไทย**

# คำนิยม

ดิฉันกับรุ่งฟ้าจบปริญญาตรีเภสัชศาสตรบัณฑิต และจบปริญญาโททางวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มาเหมือนกัน ถึงแม้จะต่างสถาบัน ต่างช่วงเวลากัน แต่เราถูกหล่อหลอมมาด้วยศาสตร์เดียวกัน นั่นคือศาสตร์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและความงามทั้งของตนเองและผู้อื่น ดิฉันรู้จักกับ ญ.รุ่งฟ้า เพราะเธอเป็นลูกศิษย์ดิฉันสมัยเรียนปริญญาโทนั่นเองค่ะ เมื่อเธอศึกษาจบแล้ว เราห่างหายไปไม่ได้ติดต่อกันไปเป็นเวลาประมาณปีเศษๆ แล้วจู่ๆ เธอก็โทรศัพท์มาหาดิฉันเพื่อติดต่อเรื่องงาน พบกันครั้งนั้นทำให้ดิฉันทราบว่าเธอก็ชอบเขียนหนังสือเหมือนกันกับดิฉัน (เขียน blog ไปไม่กี่ตอนก็มีคนเสนอให้รวมเล่มแล้ว ลูกศิษย์ของดิฉันเก่งจัง)

และล่าสุดก่อนที่จะปิดต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ได้ไม่นาน รุ่งฟ้าก็โทรศัพท์ติดต่อดิฉันอีกครั้งเพื่อขอให้ดิฉันเขียนคำนิยมให้กับหนังสือของเธอ เมื่อได้อ่านต้นฉบับในเวลาอันจำกัดแล้วก็พบว่ามันเป็นต้นฉบับที่อ่านเพลิน อ่านสนุก รุ่งฟ้าได้รวบรวมเอาประสบการณ์จริงของเธอในฐานะเภสัชกรผู้ได้รับคำถามจากลูกค้า (ซึ่งอาจกำลังป่วยหรือไม่ป่วยก็ตาม) ในด้านการใช้ยา การเลือกซื้ออาหารเสริม เครื่องสำอาง และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ มาเรียบเรียงและอธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เรียกได้ว่าแม้ผู้อ่านจะไม่เคยเรียนวิทย์ฯ มาก่อนก็อ่านได้โดยง่าย ดิฉันเชื่อแน่ว่า เมื่อได้อ่านไป คุณผู้อ่านต้องมีเรื่องที่ยิ่งขึ้นมาจาก เรื่องนี้เราก็เคยสงสัยเรื่องนั้นเราก็เคยไม่แน่ใจว่าที่รู้มามันถูกหรือเปล่า คราวนี้เภสัชกรหญิงรุ่งฟ้ามาตอบคำถามให้คุณๆ ถึงบ้านแล้วค่ะ

ดิฉันขอฝากผลงานหนังสือเล่มแรกของเภสัชกรหญิงรุ่งฟ้า ไว้กับคุณผู้อ่านผู้ที่รักสุขภาพทุกๆ ท่านด้วยนะคะ ขอให้ยอดขายหนังสือพุ่งกระชูด เป็นนักเขียนที่เจริญ **“รุ่ง”** เจริญรสอยู่ในวงการหนังสือและวงการเภสัชกรรมของฟ้า **“ฟ้า”** เมื่อองไทยอย่างสวยงามค่ะ

อ.ญ.हरรรษา มหามงคล

อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์บริษัทเครื่องสำอางชั้นนำ

คอลัมน์นิสต์ [www.pleasehealth.com](http://www.pleasehealth.com)

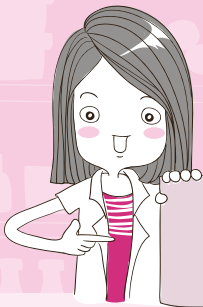


## ประวัติผู้เขียน

**ภญ. รุ่งฟ้า เอกภพวศิน** เป็นลูกสาวคนที่ 3 ของครอบครัวในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 5 คน ซึ่งนับเป็นความภูมิใจส่วนตัวที่มีพี่น้องเยอะนะเพื่อนๆ เสมอ ขึ้นชอบการอ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก เนื่องจากคุณแม่ปลูกฝังผ่านการอ่านหนังสือพิมพ์มาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ระหว่างการเรียนชั้นมัธยม เริ่มสนใจการแต่งกลอน มีส่งประกวดบ้างเป็นบางครั้ง เลยฝันเล่นๆ ว่าชอบอ่าน ชอบเขียน ชอบแต่งแบบนี้ ต้องได้เป็นนักเขียนแน่ๆ เลย

ฝันเรื่องนักเขียนเป็นอันพับไว้ เมื่อประกาศผลสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปี 2546 ได้**คณะเภสัชศาสตร์ ม.ศิลปากร** จึงต้องไปวนๆ เวียนๆ ท่องๆ จำๆ ตำราวิชาการแทน จนกระทั่งปี 2551 ได้เป็นบัณฑิตเภสัชศาสตร์ ด้วย**เกียรตินิยมอันดับ 2** แต่ยังไม่สนใจจะทำงาน เพราะรักในการท่องเที่ยวมากๆ จึงกระโดดไปเข้าร่วมโครงการ work&travel ที่ USA นาน 3 เดือน แล้วกลับมาเริ่มทำงานได้ประมาณ 1 ปี จึงตัดสินใจเรียนต่อ**ปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง ม.แม่ฟ้าหลวง** ขณะเดียวกันก็ทำงานทั้งสายโรงพยาบาล ร้านยา และบริษัทอาหารเสริมควบคู่ไปด้วย

เมื่อเริ่มเก็บเกี่ยวประสบการณ์และวิชาการความรู้เกี่ยวกับยา อาหารเสริม เครื่องสำอางได้ระดับหนึ่งจึงหวนกลับไปขุดฝันวัยเยาว์ที่อยากเป็นนักเขียน เอาความฝันมาผสมความจริงที่ในปัจจุบัน กลายเป็น blog ส่วนตัวที่ <http://khunnopharmacist.bloggang.com> โดยตั้งใจใช้ภาษาเป็นกันเองสไตล์ถนัดปาก เพื่อเป็นการแชร์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพและความงามให้คนที่สนใจได้อ่าน จนกระทั่งผลงานไปเข้าตากรรมการ จึงได้คลอด pocket book เล่มแรกของชีวิตที่เป็นเสมือนตัวแทนในการถ่ายทอดประสบการณ์ตลอด 4 ปีของชีวิตการทำงานเป็น “คุณเภสัชฯ ขา” นั่นเอง



# สารบัญ

คุณเภสัชฯ ขา...สตีฟ จ๊อบส์ รังแกหนู 13

แก้ไขอาการป่วยยอดฮิต “ออฟฟิศ ซินโดรม”

คุณเภสัชฯ ขา...หนูนอนไม่ค่อยจะหลับ 29

สารพัดวิธีแก้ปัญหาอาการนอนไม่หลับ

คุณเภสัชฯ ขา...คันหู ไม่รู้เป็นอะไร 47

สุขอนามัยยัยที่ถูกต้องสำหรับสาวๆ กับจุดที่เรียกว่า “ซ่อนเร้น”

คุณเภสัชฯ ครับ...รักผมมัย 65

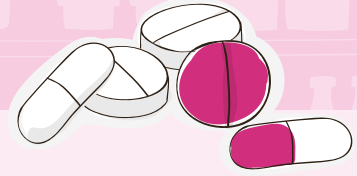
นานาสาเหตุ ที่ทำให้ผมร่วง และทำอย่างไรให้เส้นผมอยู่กับเราไปนานๆ

คุณเภสัชฯ ขา...เหนื่อยไหมคะคนดี 81

ดูแลตัวเองอย่างไรให้มีพลังและสดใส ให้พร้อมสำหรับวันทำงาน

คุณเภสัชฯ ขา...คีตัน “ริชชี” ค่ะ 97

วิธีแก้ปัญหาริดสีดวงและท้องผูกอย่างมั่นใจ



## คุณเภสัชฯ ขา...ขอพาราฯ หนึ่งแผง 113

นานาสาระเกี่ยวกับพาราเซตามอล ถ้าใช้อย่างรู้ไม่เท่าทันก็อันตราย

## คุณเภสัชฯ ขา...ถามทำไมคะ? 129

“แพ้ย่า” อาการที่ไม่อาจมองข้าม เพราะอันตรายมากกว่าที่คิด

## คุณเภสัชฯ ขา...จำหนูได้มั๊ย? 141

บริหารและได้ปัสสาวะอย่างไรให้แข็งแรง

## คุณเภสัชฯ ขา...หน้าเค็จจ 153

3 อ. สูตรชะลอวัยง่ายๆ สำหรับใครที่ไม่อยากแก่เร็ว

## คุณเภสัชฯ ขา...“กรดไหลย้อน” บั่นท่าแสบไปทั้งกรวง 165

วิธีแก้อาการโรคใหม่ยอดฮิตของคนเมือง (หรือไม่เมืองก็เป็นได้)

## คุณเภสัชฯ ขา...ปวดหัวโลกแตก 181

ทำไรให้หายจากสารพัดอาการปวดหัว

ช่วยด้วย!



# คุณเกิ้ลซๆ ชา... สตีฟ จ๊อบส์ รังแกหนู

เกิ้ลซๆ...สตีฟ จ๊อบส์รังแกหนู

ห๊ะ!!! อะไรนะคะ ใครรังแกนะคะ? เกิ้ลซๆ ชาหนึ่งไป 8 วินาทีเพื่อประมวลผล ส่วนคุณผู้ปวยก็ยังมียืนยันทาคำเดิมว่า “สตีฟ จ๊อบส์ ค่ะ เขารังแกหนู” แล้วคนดังระดับโลกผู้ล่วงลับ ที่คนคลั่งไคล้เทคโนโลยีหลายๆ คนยกย่องเป็น “ศาสดาจ๊อบส์” จะมารังแกหนูได้อย่างไรกัน?

ขอแอบใส่ความเห็นส่วนตัวไว้นิดหนึ่ง โดยส่วนตัวเห็นด้วยเป็นอย่างมาก ยิ่งคะกับตำแหน่งศาสตราจารย์ เพราะทุกวันนี้มองไปทางไหนก็เห็นแอปเปิ้ล เกลีสันเมืองไปหมด ประหนึ่งเป็นผลไม้ประจำชาติไทย แต่ก็ขอสารภาพ ว่าที่บ้านเกิ้ลซาก็ปลุกแอปเปิ้ลของท่านศาสตราจารย์เป็นสวนเหมือนกัน แฮะๆ

จากการซักถามคุณผู้ป่วย ก็ได้ความมาว่าคุณผู้ป่วยมีอาการที่เรา เรียกกันว่า **“ออฟฟิศ ซินโดรม” (Office syndrome)** ค่ะ ส่วนที่ว่าท่าน ศาสตราจารย์แกก็เพราะอาการดังกล่าว ถูกคุณหมอพินธงลงมาว่าเกิดจากการที่คุณผู้ป่วยขลุกกับประติมากรรมตระกูล “i” ทั้งหลายของท่านศาสตราจารย์ ตั้งแต่เข้ายันเข้านอนนั่นเอง ซึ่งหลายๆ ครั้งก็เข้านอนพร้อม iPhone ยังคา ในมือนั้นแหละค่ะ (เคยทำกันมั๊ยเอ่ย? เกิ้ลซักรู้บ่เยอะมากค่ะ ฮุๆ)



ออฟฟิศ ซินโดรมจริงๆ แล้วไม่ใช่ชื่อโรค แต่เป็นชื่อเรียกกลุ่มอาการ (คือมีหลายๆ อาการมารวมกัน) โดยอาการที่พบได้บ่อยๆ ก็เช่น ปวดหัว ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดมือ ปวดนิ้ว ปวดตา เรียกว่า “ตระกูลปวด” ทั้งหลายมากันเกือบครบ แต่อีกตระกูลที่จะพบได้กรณีที่คุณผู้ป่วยเริ่ม แอดวานซ์ (advance) แล้ว (แปลว่าเริ่มเป็นเยอะ) นั่นคือ “ตระกูลชา” แบบว่าปวดมากจนชา ไม่มีแรงไปแล้ว โดยอาการชาดังกล่าว อาจจะได้จากคอ ไหล่ แขน มาจนถึงปลายนิ้ว



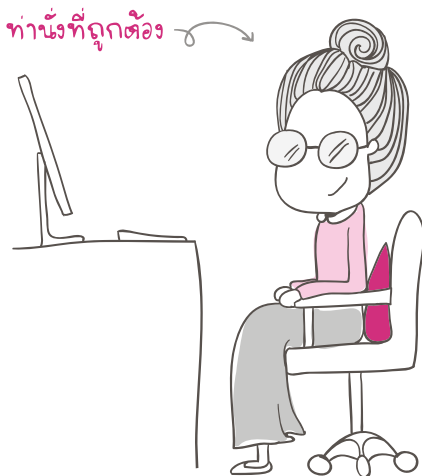
ซึ่งในอดีตเรามักจะพบอาการเหล่านี้ในผู้สูงอายุ แบบที่ผู้ใหญ่นั่งกันบ่อยๆ นั่นแหละค่ะว่า “แก่แล้ว นั่งก็โยยลุกก็โยย” แต่ปัจจุบันด้วยลักษณะงานของเรา ที่กลายเป็นการทำงานแบบนั่งนิ่งๆ หน้าคอมพิวเตอร์วันละ 7-8 ชั่วโมง (รวมไปถึงการนั่งเล่นเฟซบุ๊กนานๆ และเล่นเกมแบบติดพันด้วยนะค่ะ) ซึ่งการอยู่ในท่าเดิมนานๆ แบบนี้ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งและอักเสบได้ สะสมไว้นานๆ เข้าก็อาจแอดวานซ์ ไปเป็นกระดูกสันหลังคดกันเลยทีเดียว (อย่าประมาทไปเชียะ)

# วิธีหลีกเลี่ยงการเจอกับ OFFICE SYNDROME

· ยึดเส้นยึดสาย คลายกล้ามเนื้อ แก้วเมื่อย แก้ง่วงได้พร้อมกัน

“ออฟฟิศ ซินโดรม” (Office syndrome) ไม่ใช่สิ่งร้ายแรงค่ะ แต่มันน่ารำคาญและทรมานคนที่ เป็น เพราะเราก็ยังต้องทำงานเดิมๆ ใต้โต๊ะเดิม เก้าอี้ตัวเดิม คอมพิวเตอร์เครื่องเดิม แปลว่าถ้าตระกูลปวดมาเยือนแล้ว มันก็ยากที่จะจากไป เนื่องจากเรายังใช้งานกล้ามเนื้อในลักษณะเดิมๆ อยู่ตลอด

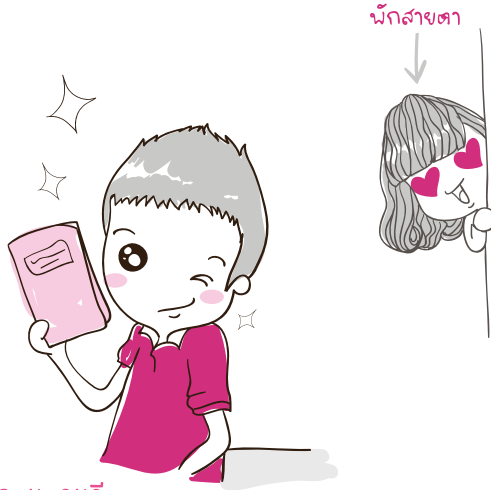
ดังนั้นการป้องกันและรักษาออฟฟิศ ซินโดรมแบบที่ดีที่สุดคือ การยืดกล้ามเนื้อระหว่างการทำงานเพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อนั่นเอง ถ้าลองค้นๆ ใน Youtube ก็ จะเห็นว่า มีผู้รู้หลายท่านให้ความกรุณา มาสอนท่าบริหารต่างๆ ให้มากมาย



ยืดกล้ามเนื้อ



แต่ถ้าดูแล้วจำไม่ได้เลยซักท่าเดียว คุณเก๊สซุ ซาเนะนำให้พยายามลุกขึ้นมา “บิดขี้เกียจ” ให้บ่อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้แล้วกัน ท่าไหนก็ได้ค่ะ เอาที่ถนัดและชอบทำนั่นแหละค่ะจะง่ายดี เพราะก็ถือว่าได้ยืดกล้ามเนื้อเบาๆ แถมแก้ง่วงตอนบ่ายๆ ได้ด้วย (ทำงานแบบสวดขึ้นเจ้านายจะได้รักและเอ็นดู^^) นอกจากนี้ท่าทางของการนั่งทำงานที่ไม่ดีก็ควรจะเลิกทำเสียจะคะ ไม่ว่าจะเป็น นั่งไขว่ห้าง, นั่งหลังงอ, หรือนั่งกอดอก ซึ่งท่าทางเหล่านี้อาจนำมาซึ่งปัญหาใหญ่ๆ อย่างกระดูกผิดรูปได้ค่ะ



## • น้กสายตาเอะนะคนค้

มาเป็นเพลงฟ้ปู ฟงษัษัษัษั เลยทีเดยว (แอบเกดท้น ^^) เน่องจก ตระกูลปวตตามร่างกยของเราแล้วออฟฟ้ศ ชนโดรมมันย้งรวมอการ ปวตตามาด้วยคะ วรึหนึ่งที่ฟ้ร้งเขบอคว่าช้วยในการฟ้กสายตาได้ค้อ ให้นำตาม **กฎ 20-20-20** นั่นค้อทุกๆ 20 นาทีให้ละสายตาจกคอมฟ้วเตอร် มองไปที่ว้ตถุที่อยู่ไกลออกไป 20 ฟุต (ประมาณ 6 เมตร) นาน 20 วรึนาที่คะ

นอกจากนี้คนสำหรับคนที่ตาแห้งมากๆ หรือคนที่ใส่คอนแทคเลนส์ แล้วต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ แกรมออฟฟ้ศเป็นห้องแอร์ อยู่ใกล้มีก น้ำตาเทียมติดตัวไว้บ้างนะคะ เพราะการทำงานหน้าจคอมฟ้วเตอร်จะ ทำให้คนเากะพริบตาน้อยลง ซึ่งก็จะทำให้ตาเราแห้งมากข้้นคะ

ส่วนการเลือกซื้อน้ำตาเทียม ถ้าต้องหยอดก้นนานๆ หรือหยอดบ่อยๆ แนะนำว้ให้เลือกซื้อแบบที่ไม่มีผสมว้ตถุกันเสยจะดีกว้ ทั้งนี้ราคาถ้ยอม แพงกว้ว้่าน้ำตาเทียมปกติ แต่ดวงตาสำคัญไม่แพ้ดวงใจ ย้งไงก็ลงทუნไป เอะคะ รับรองว้าคूंม

## พลังน้ำอุ่นสุดแสนสบาย

สำหรับคนที่มีอาการปวด หรือเริ่มตึงๆ กล้ามเนื้อ แต่ยังไม่ต้องการ  
นวดทั้งสิบบนเป็นคีย์บอร์ดตลอดวัน รวมทั้งสาวกโทรศัพท์ Blackberry ที่  
นิ้วโป้งทั้งสองข้างต้องระริวแป้นกันตลอดเวา แต่ไม่อยากพึ่งพายาแก้ปวด  
คุณเภสัชฯ ขาแนะนำวิธีโบราณแต่ยังให้ผลที่ดีจนถึงในปัจจุบัน นั่นคือการ  
ใช้ “น้ำอุ่น” เข้าช่วยคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อคะ สำหรับคนที่ปวด  
กล้ามเนื้อคอ หรือหลัง สามารถใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบก็ได้ ส่วนคนที่ใช้  
งานนิ้วมือหนักๆ ทั้งหลาย ลองแช่มือในน้ำอุ่นวันละ 15 นาทีดูคะ อาการ  
ตึงและล้าจะได้ดีขึ้น



## • แก้ไขหาระยะยาว...มาเป็นมิตรนากรมือสมัครเล่น ปรับฮวงจุ้ยโต๊ะทำงานกัน

ทุกสิ่งอย่างที่ร่ายล้อมตัวคุณในที่ทำงานไม่ว่าจะเป็นแสงไฟ โต๊ะ เก้าอี้ ล้วนแต่เป็นต้นเหตุของอาการออฟฟิศซินโดรม ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นสภาพแวดล้อมที่เราต้องอยู่ด้วยวันละไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าเจ้าสิ่งร่ายล้อมพวกนี้มันผิดลักษณะหรือไม่เหมาะสมกับตัวเรา ก็ลองปรับแก้หรือเจรจากับเจ้านายเรื่องขอปรับเปลี่ยนดูนะคะ จะหาหมอนอิงพิงหลัง เบาะรองนั่ง หรือเปลี่ยนโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสม ทุกอย่างนี้จะเป็นการป้องกันในระยะยาวไม่ให้ออฟฟิศซินโดรม เข้ามาก่อความรำคาญในชีวิตเราได้ ไม่น่ามากก็น้อยละ



# อาหารเสริม กับอาการ OFFICE SYNDROME

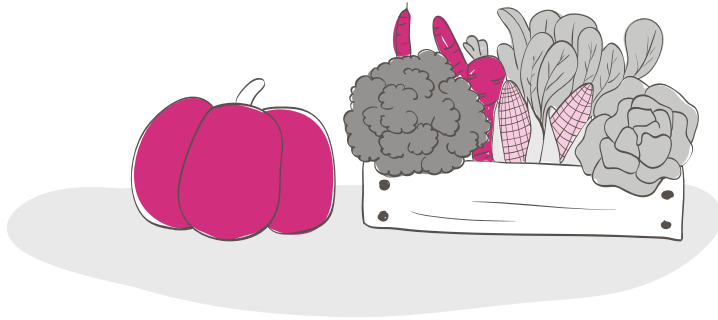
ก่อนอื่นต้องขอย้ำอีกครั้งว่าในกรณีออฟฟิศซินโดรม อาหารเสริมไม่ใช่สิ่งแรกที่คุณจะพึ่งพาแน่นอน เพราะอย่างที่บอกไปแล้วว่า การบริหารร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ดังนั้นปล่อยให้อาหารเสริมเป็นไปตามชื่อของมัน คือเอาไว้ “เสริม” ในเวลาที่คุณต้องการดูแลสุขภาพมากขึ้นแล้วกันค่ะ

แต่ถึงอย่างไรแล้ว อาหารหรือวิตามินเสริม ที่จะนำมาเสนอนี้ ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับผู้ที่คิดว่าตนเองนั้น ยังบริหารหรือออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ หรือเพื่อ “ความชัวร์” ของตนเอง ส่วนอาหารเสริมที่จะหยิบยกมาพูดครั้งนี้ มีที่ผ่านเข้ารอบมา 3 อย่างได้แก่

## ผู้เข้ารอบอันดับที่ 1: ลูทีน (LUTEIN) และ ซีแซนทีน (ZEAXANTHIN)

คว้าตำแหน่งที่ 1 ไปครองแบบสบายๆ เนื่องจากทั้งลูทีนและซีแซนทีน เป็นสารอาหารที่มีความโดดเด่นเรื่องการปกป้องดวงตาที่เป็นหน้าต่างของหัวใจ ซึ่งควรค่าแก่การแนะนำให้เหล่าสาวกของท่านศาสตราจารย์ที่มีศัพท์เก่าๆ เรียกว่า “screenager” หมายถึง คนที่จจๆ จ้องๆ หน้าจอคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต รวมทั้งสมาร์ทโฟนวันละหลายๆ ชั่วโมง (จริงๆ เขาฝรั่งใช้เรียกเฉพาะกลุ่มวัย teenage นะคะ แต่ในเมืองไทย หลายๆ คนที่เลยวัยนั้นมาแล้วก็ยังติดหน้าจอกันอยู่)

ลูทีนและซีแซนทีนมีมากมายแอบอยู่ในผักสีเหลือง สีเขียวเข้ม

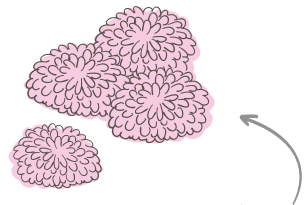


ลูทีนและซีแซนทีนเป็นสารแยกย่อยที่อยู่ในกลุ่มสาร “แคโรทีนอยด์” (carotenoid) อื่นๆ ซึ่งพบได้ในพืชผักที่มีสีเหลือง หรือ ใบสีเขียวเข้มๆ เป็นสิ่งที่พืชผักสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยให้ช่วยดูดซับแสงสีน้ำเงิน (blue light) ซึ่งจัดเป็นแสงที่มีพลังงานสูงของแสงแดด ดังนั้นจึงได้แปลง่ายๆ ว่าพืชผักมีลูทีนและซีแซนทีนไว้คอยป้องกันอันตรายจากแสงแดดนั่นเอง

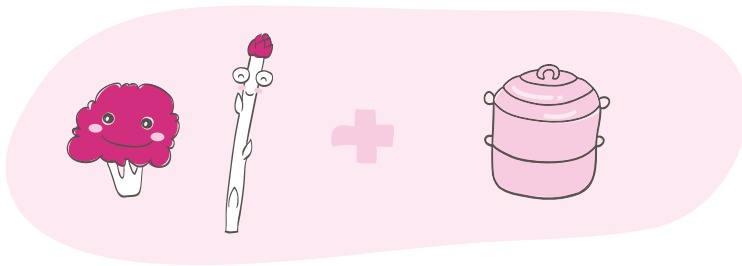
ในกาลต่อมามนุษยชาติจึงได้ค้นพบว่า ณ จุดกึ่งกลางของจอตาของมนุษย์ (จุดนี้เป็นจุดเล็กๆ มีสีเหลือง จักษุแพทย์ เรียกว่า “macula”) ก็มีลูทีนและซีแซนทีนสะสมอยู่หนาฝ้าคั่งเช่นกัน ซึ่งหน้าที่ก็ไม่ต่างไปจากที่อยู่ในผักมากนัก คือทำงานเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและปกป้องดวงตาจากรังสียูวี แต่ต่างกันตรงที่มนุษย์สร้างลูทีนและซีแซนทีนเองไม่ได้แบบผัก

นอกจากนี้จักษุแพทย์แห่งแดนสหรัฐอเมริกายังพบว่าลูทีนและซีแซนทีนสามารถป้องกันคุณตาคุณยายอเมริกันชนไม่ให้ เป็นโรคที่เรียกว่า **Age-related Macular Degeneration (AMD)** แปลเป็นไทยได้ว่า **“โรคจอประสาทตาเสื่อม”** ได้ด้วย ซึ่งความน่ากลัวของโรคนี้ คือเป็นโรคที่นำไปสู่การเกิดตาบอดได้ โดยคุณหมอแนะนำขนาดที่เห็นผลของลูทีนอยู่ที่ 6-20 มิลลิกรัมต่อวัน (ดังนั้นในปัจจุบันบริษัทอาหารเสริมส่วนมากยังให้ความสำคัญกับลูทีนมากกว่าซีแซนทีนค่ะ)

**เทคนิคการใช้อาหารเสริมลูทีน** ถ้าอยากให้ลูทีนดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี แนะนำให้รับประทานพร้อมอาหารนะค่ะ และไม่แนะนำให้รับประทานลูทีน ถ้าคุณเป็นคนที่แพ้**ดอกดาวเรือง** ใช้อยู่แล้วค่ะ อ่านไม่ผิดแน่ๆ ดอกดาวเรืองนี้แหละค่ะ ที่บริษัทอาหารเสริมนำมาใช้สกัดเอาลูทีนและซีแซนทีนออกมา ส่วนใครที่ไม่อยากเสียเงินซื้ออาหารเสริม ลองเพิ่มการทำงานผักใบเขียวเข้มๆ เช่น ผักโขม บล๊อคโคลี่ที่ผ่านการหุง อุ่น ตุ่น ต้ม นึ่ง



ดอกดาวเรือง



(ผักที่ผ่านกระบวนการประกอบอาหารจะมีลูทีนและซีแซนทีนมากกว่าผักสด) แต่อย่าไปคิดว่าดอกดาวเรืองมากินเล่นล่ะ เพราะมันไม่ใช่ผักต้องผ่านการ “สกัด” ก่อนนะจ้ะ

## ผู้เข้าร่วมอันดับที่ 2: น้ำมันปลา (FISH OIL)

คว่ำอันดับสองมาครองด้วยความโดดเด่นในการเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ครบจักรวาล และต้องหยิบมาแนะนำให้กับสมาคมผู้ทำงานออฟฟิศได้รู้จัก เนื่องจาก 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

อย่างแรก ส่วนมากมีพฤติกรรมการทำงานแบบนั่งนิ่งๆ ชงกาแฟพร้อมวางขนมรายล้อม และนิยมอาหารจานเดียว พฤติกรรมข้างต้นทั้งหมดทำให้หนุ่มๆ สาวๆ ออฟฟิศ เป็นคนเริ่มมีไขมันสะสมเป็นไขมันที่รอบเอวก็ตาม หลอดเลือดก็ตาม จากนั้นไขมันที่สะสมไว้ ก็จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี ผนังหลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น ถ้าใครสะสมจนเข้าขั้น ตอนที่เกษียณก็อาจได้บำนาญเป็นโรคหลอดเลือดตีบแทนเงินโบนัสก้อนโต

ซึ่งน้ำมันปลา มีคุณสมบัติในการทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ก็จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตันได้

อย่างที่สอง ค้างท่าเดิมนานๆ กล้ามเนื้อเกินทานทน อย่างที่บอกไปแล้วในตอนต้น ว่าการอยู่ในอิริยาบถเดิมนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งและเกิดการอักเสบได้ ซึ่งอีกหนึ่งประโยชน์ของน้ำมันปลา คือความสามารถในการลดการอักเสบได้นั่นเอง





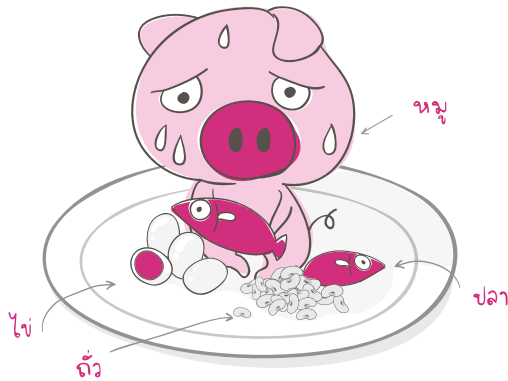
แต่เนื่องจากน้ำมันปลา มีข้อจำกัดสำหรับผู้ที่ต้องการรับประทาน เหมือนกัน ฉะนั้นจึงมีข้อควรระวังก่อนซื้อมารับประทาน นั่นคือถ้าคุณเป็นคนที่ไม่แพ้ปลาทะเลก็ไม่ควรรับประทาน หรือถ้าหากคุณเป็นคนที่กำลังกินยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น แอสไพริน (Aspirin) วาร์ฟาริน (Warfarin) ก่อนจะซื้อน้ำมันปลา ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนนะคะ

### ผู้เข้ารอบอันดับที่ 3: เลซิทิน (LECITHIN)

ต้องบอกว่าเข้ารอบมาแบบเป็นม้ามีดแท้ๆ สำหรับเลซิทิน เนื่องจากไม่ใช่สารอาหารที่เด่นดังในปัจจุบัน แต่ที่กรรมการตัดสินใจให้เข้ารอบ เพราะคุณเภสัชฯ ไปได้ไปอ่านพบว่า “เลซิทิน” นั้นเป็นหนึ่งในสารอาหาร “smart nutrients” แปลเป็นไทยก็คือสารอาหารที่ช่วยในการเสริมสร้างความฉลาด ดังที่ Dr. Earl Mindell ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มดังอย่าง “Earl Mindell’s New Vitamin Bible”<sup>\*</sup> นั่นเอง ซึ่งน่าจะเข้ากันดีกับหนุ่มๆ สาวๆ ชาวออฟฟิศ ที่ต้องเค้นพลังสมองกับงานเกือบตลอดวัน

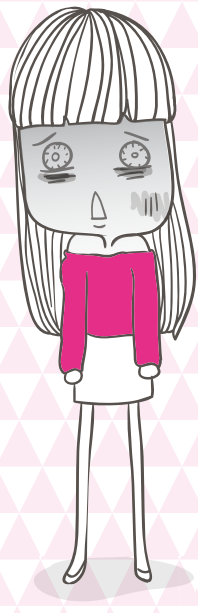
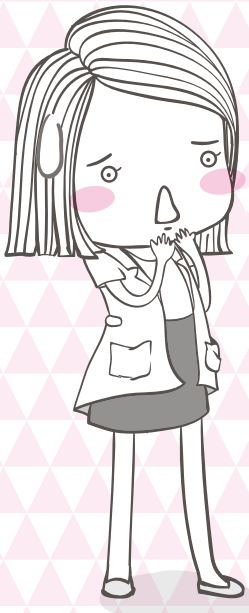
<sup>\*</sup>ชื่อไทย “วิตามิน ไบเบิล” แปลโดย พญ. ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล - สำนักพิมพ์อมรินทร์

เนื่องจาก “เลซิทิน”มีส่วนประกอบสำคัญที่ชื่อว่า **“โคลีน” (choline)** ที่เป็นวัตถุดิบของการนำไปสร้างสารสื่อประสาทแห่งความจำและการเรียนรู้ นามว่า **“อะเซทิลโคลีน” (Acetylcholine)** ซึ่งถ้าสารสื่อประสาทอย่าง อะเซทิลโคลีน ทำงานเป๊ะ และมีจำนวนเพียงพอ ก็จะทำให้การสั่งงานของสมองคล่องแคล่วฉับไว เหมือนใช้คอมพิวเตอร์ไหลดคลิบผ่านบอร์ดแบน ความเร็วสูง แต่ถ้าเป็นคนที่มีปัญหาเรื่องอะเซทิลโคลีนน้อย ดังเช่น ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ ก็จะทำให้ความจำ การเรียนรู้ และการสั่งงานต่างๆ ของสมองช้าและมีปัญหา



แต่สำหรับคนที่ไม่อยากรับประทานอาหารเสริม เพราะอาจจะมองว่าเปลืองเกินไป ถึงอย่างไรแล้ว สารอาหาร “โคลีน” ก็สามารถพบได้ในเนื้อสัตว์ ทั้งหมูและวัว ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนมและพวกถั่วต่างๆ ได้เช่นกันค่ะ

อย่างนี้แล้ว สวากของศาสตราจารย์ที่รัก hi-speed internet เป็นชีวิตจิตใจ ลองหาเลซิทินมาช่วยบำรุงสมองให้ hi-speed กันบ้างก็น่าจะดีนะค่ะ



# คุณเกิ้ลซๆ ฮา... หนูนอนไม่ค่อยจะหลับ

“พี่คะๆ พี่ว่าเคสอะไรยากที่สุดในร้านยาคะ?”

เป็นคำถามของน้องนักศึกษาเภสัชกร ที่มาฝึกงานร้านยาเคยถามไว้ ส่งผลให้เภสัชกรรุ่นพี่หยุดคิดไปนาน 30 วินาที เพราะถึงแม้จะสวมเสื้อกาวน์ ประทับตราเภสัชกรมาจนย่างเข้าปีที่ห้าแล้ว แต่ก็ต้องยอมรับว่าเจเคส (Case – ที่หมายถึงกรณีหรือเรื่องนั้นๆ นะคะ หาใช่อุปกรณ์หุ้มสมาร์ทโฟนของเราไม่) ที่ยากที่สุดได้ในทุกวันที่ทำงาน เพราะเภสัชกรต้องอัปเดตความรู้เรื่องยา เรื่องโรค วิตามินใหม่ อาหารเสริม เวชสำอาง นมผง และอีกสารพัด ไม่เว้นแม้แต่ ละคร แพชั่น ไอทีก็ด้วย ชนิดที่เรียกว่า “วันต่อวัน” หรือแทบจะเรียนรู้กันตลอดเวลาทั้งเลยที่เดียว