

สรุป

Nclex NGN

Ver.รีวิวก่อนสอบ



By นุช St.nurse

สารจากนุช St.nurse

สรุปติวสอบ Nclex ver.รีวิวก่อนสอบ— เวอร์ชันนี้ เหมาะกับคนที่ต้องการรีวิวนี้อีกก่อนที่จะไปฝึกทำข้อสอบ (จะได้ไม่เคืองแบบนุช) โดยนุชได้สรุปเฉพาะจุดเน้นที่ออกสอบบ่อยๆ โดยอิงจากประสบการณ์ตัวเองในการเตรียมตัวสอบ Nclex NGN ปี 2025 (นุชสอบผ่านรอบแรก) นุชคัดหัวข้อที่ออกสอบบ่อย จุดเน้น และแชร์เทคนิคการเตรียมตัวไว้ให้ทุกคน

สำหรับข้อสอบนุชใช้ Archer เจ้าเดียวในการฝึกทำข้อสอบ (ไม่ได้สปอนเซอร์แต่อย่างใดเลย)

นุชตั้งใจคิดเทคนิคการจำ และไปหาเทคนิคการจำจากที่อื่นๆ มาให้ด้วย (Simple nursing, Mark K) — นุชอยากแนะนำใครที่แบบต้องการความรู้เพิ่มเติม — Simple nursing ของลุง Mike ก็เป็นตัวเลือกที่ดี ในการช่วยจำแบบภาพ

นุชขอขอบคุณทุกคนที่ไว้วางใจ และอุดหนุนสรุปเล่มนี้ นุชรู้ว่าช่วงระยะเวลาที่เตรียมตัวสอบมันเครียดมากๆ นุชอยากจะช่วยทุกคนให้สอบผ่าน Nclex ได้ตามที่ตั้งใจไว้

นุชขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนนะคะ เชื่อมั่น ว่าเราทำได้! ลู้ๆนะคะ!

เลิฟๆ

นุช St.nurse

©2025 สรุป Nclex Ver.รีวิวก่อนสอบ by นุช st.nurse

หนังสือสรุปนี้ใช้สำหรับ **บุคคลเท่านั้น** และ **ห้ามแชร์ ทำซ้ำ แจกจ่าย หรือส่งต่อ** ไม่ว่าด้วยวิธีการใด ๆ ทั้งสิ้น การคัดลอกหรือแจกจ่ายผลิตภัณฑ์ของ **St.nurse** โดยไม่ได้รับอนุญาตถือเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ และผู้ละเมิดจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายสูงสุด

ข้อมูลที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ของ **St.nurse** จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางการศึกษาเท่านั้น **ไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์หรือแนวทางปฏิบัติทางคลินิกได้** หากต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

ค่าต่าง ๆ และข้อมูลที่ปรากฏอาจแตกต่างกันไปในแต่ละหลักสูตรพยาบาล **โปรดใช้หนังสือนี้เป็นข้อมูลเสริม** และให้ความสำคัญกับเนื้อหาหลักในหลักสูตรของคุณค่า

ผู้เขียนขอปฏิเสธการรับประกันใด ๆ และไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้หรือไม่สามารถใช้เนื้อหาในหนังสือนี้ได้

สารบัญ (1)

วิธีการเตรียมตัวสอบ	4
รูปแบบข้อสอบ Nclex	7
เทคนิคการอ่านข้อสอบ	8
Clinical terms ที่พบบ่อยในข้อสอบ	10
Fundamentals	12
การใช้ยา	16
Crutches, Cane, Walkers	21
Med Surg	
Cardio	24
EKG	27
ยาโรคหัวใจ	34
Respiratory	38
เครื่องช่วยหายใจ	41
Chest tube	44
Neurological	49
Gastrointestinal	52
Renal & Urinary	55
Shock	59
Review Pathology	61
แก๊งข้อสอบแยกโรค	64
ทบทวนโรค (ภาษาอังกฤษ)	69
Arterial blood gas	73
Electrolyte Imbalance	76
Endocrine	82
Insulin ออกสอบบ่อย	87
Lyme disease	91
Midwife	92
Antepartum	93
Labor & Delivery	101
Newborn, Mconium Aspiration, Jaundice	106
ยาคุมกำเนิด	109

สารบัญ (2)

Pediatrics	111
Mental health	121
Anxiety Disorders	122
Major Depressive Disorder	123
Suicide	124
ECT	125
Bipolar Disorder	126
Schizophrenia	127
Eating Disorders	128
ยาจิตเวช	131
Ethics in Nursing	139
Priority and Delegation	142

📌 รีวิวการเตรียมตัวสอบ by นุช St.nurse

เตรียมตัวสอบ	✅ 1. รีวิวสรุปคร่าวๆ ก่อนทำข้อสอบ ✅ 2. ฝึกทำข้อสอบ (นุชใช้ Archer) - ทำประเมิน Readiness ครั้งแรก (จะได้รู้ Baseline ตัวเอง) - โหลดตารางเตรียมสอบของ Archer และฝึกทำข้อสอบตามที่เขาแนะนำ (ของ Archer มี 12 wks, 6 wks, 3 wks) - ส่วนตัว นุชไม่แนะนำให้แบบตัวนานมากๆ เพราะจะหมดไฟ - นุชไม่ได้ดูวิดีโอของ Archer นะ (แต่ใครจะดูก็ได้เน้า) ✅ 3. ครั้งแรกที่ทำข้อสอบ *ถ้ารู้สึกทำไม่ได้เลย = เรื่องธรรมดา* มากๆ (นุชก็เปิ่นเน้า จงใช้เวลากับตัวเองนะคะ) - จดทุกอย่างที่ไม่รู้ แยกไว้ เช่น โรคใหม่, คำศัพท์ที่เราไม่คุ้น ✅ 4. ทำข้อสอบไปได้สักพัก จะรู้ว่าตัวเองอ่อนส่วนไหน - ให้สร้าง quiz เฉพาะหัวข้อที่ตัวเองอ่อนเพื่อเพิ่มความมั่นใจ - หัวข้อไหน จำไม่ได้ หรือไม่เข้าใจ ให้ไปอ่านเพิ่ม (ของนุช ชอบ สืบค้น Cushing VS Addison เรื่อง Sign and Symptom นุชก็ไปดู Simple nursing ใน YT เพิ่ม) ✅ 5. จะรู้ว่าเราพร้อมไหม? - ให้ทำ Readiness นะคะ ของ Archer นุชคิดว่าผลแม่นยำมากๆ (ถ้าได้ 5 ครั้งขึ้นไป แสดงว่าไปสอบเถอะ มีโอกาสผ่าน 90% แล้ว) - แนะนำให้ทำ Readiness มากๆ ตามตาราง Archer เลย **อย่าอ่านไปแบบไม่มีจุดหมาย ให้ประเมินตัวเองเป็นระยะ**
วันก่อนสอบ	✅ แนะนำให้รีวิวแค่ครึ่งเช้าเท่านั้น หลังจากนั้น ผ่อนคลายค่ะ อ่านไปก็สืบค้นจริงๆ นะ **ทำใจสบายๆ เตรียมของให้ครบ** 1. Passport 2. อาหารว่าง + น้ำ (นุชก่อนเข้าสอบ) 3. ใส่ชุดอะไรก็ได้เนะ
วันสอบ (จากปสก. ส่วนตัว)	1. ไปถึงก่อนเวลาสอบ 30 นาที** 2. เจ้าหน้าที่จะให้กระดาษ สำหรับอ่านกติกาในห้องสอบ - เราจะได้กระดาษสำหรับทดคำตอบ กรณีที่เราเขียนอะไรลงกระดาษห้ามลบออกนะคะ

	3.ใครไปถึงเร็ว ได้คิวแรกๆ จะได้เข้าทำข้อสอบก่อนเพื่อน 4.เราจะได้ถ่ายรูป สแกนฝ่ามือ และกุญแจล็อกเกอร์สำหรับเก็บของ 5.ก่อนเข้าห้องสอบ เจ้าหน้าที่จะตรวจร่างกายและแว่นตาของเรา (ถ้าใส่แว่นนะ) 6.ใครถึงเร็ว ก็ได้เข้าห้องสอบ ทำข้อสอบเร็ว สอบเสร็จเร็ว 7.ข้อสอบทั้งหมด 85 - 150 ข้อ -ถ้าใคร จอดับที่ 85 ข้อ หมายความว่า อาจจะทำได้มาก หรือ เยอะมาก -แต่ส่วนใหญ่สอบผ่านกันนะคะ ถ้าดับที่ข้อ 85 -แต่ถ้าใครได้ไปต่อ <u>*ทำใจรั่มๆนะคะ เรายังอยู่ในเกมส์</u> อย่าเพิ่งใจแป้วเด็ดขาด บางคนอาจจะดับที่ข้อ 95 ก็ได้ 8.สอบเสร็จทำใจสบายๆเลยจ้า
วันประกาศผล	สำหรับ US Nclex สามารถเข้าดู Quick result ภายใน 48 ชม.หลังสอบนะคะ นชสอบเสร็จวันเสาร์ 10 โมงเช้า รู้ผลวันจันทร์ตอน 10 โมงเช้า *แต่ต้องจ่ายเงิน 8 US น้า (แต่คุ้มจ้า รับรู้ผล ราบสบายใจ) เป็นกำลังใจให้ทุกคนนะคะ !!!

รูปแบบข้อสอบ NCLEX-RN

◆ ลักษณะข้อสอบ

- ข้อสอบมี **85-150 ข้อ** ใช้ระบบ **CAT (Computer Adaptive Testing)**
 - ✓ ถ้าตอบถูก → ข้อถัดไปยากขึ้น
 - ✗ ถ้าตอบผิด → ข้อถัดไปง่ายลง
- ระยะเวลาทำข้อสอบ 5 ชั่วโมง (รวมเวลาพัก)
- รูปแบบข้อสอบ : Multiple Choice, SATA (Select All That Apply), Fill-in-the-Blank, Drag & Drop, Hot Spot, Chart/Graph

◆ ระบบ CAT หยุดข้อสอบเมื่อ:

- ✓ ผู้สอบทำคะแนนสูงกว่ามาตรฐาน ต่อเนื่อง
- ✗ ผู้สอบทำคะแนนต่ำกว่ามาตรฐาน ต่อเนื่อง
- *ถ้า 85 ข้อ แล้วจอดับ แสดงว่า โอกาสสอบผ่านสูง

◆ ใช้กลยุทธ์การทำข้อสอบ Priority

- ABC → Airway ก่อนเสมอ
- Maslow → เลือก Physiological Needs ก่อน
- Safety First → ป้องกันอันตรายก่อนรักษา
- Unexpected → *อันนี้ออกบ่อย

◆ รู้ขอบเขตหน้าที่ของ RN, LPN, UAP

- **RN:** ทำการประเมิน, ให้ IV, ดูแลผู้ป่วย ไม่คงที่
- **LPN:** ดูแลผู้ป่วย คงที่, ให้ PO/IM/SC
- **AP:** ช่วย ADLs เช่น Ambulate, V/S

◆ เทคนิคทำข้อสอบแบบ SATA (Select All That Apply)

- วิเคราะห์แต่ละตัวเลือกเป็น True/False แยกกัน
- เลือกคำตอบที่ถูกต้องทั้งหมด
- **เทคนิคที่นุชใช้ :** เลือกเฉพาะข้อที่มั่นใจ (เพราะถ้าเดา ข้อที่เดาผิด จะไปหักคะแนนข้อถูก)

◆ เทคนิคตัดตัวเลือกผิดออก (Elimination Strategy)

- ข้อที่ **Extreme Words ("Always, Never, Only")** มักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง

เทคนิคการอ่านข้อสอบ

สิ่งที่สำคัญ:

- ข้อสอบ NCLEX มักใช้ โครงสร้างคำถามที่หลอกล่อ
- อ่านคำถามอย่างละเอียด เพื่อดูว่า ต้องการให้ตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่"

1. เทคนิคแยกแยะคำถาม "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" (Positive vs. Negative Questions)

ประเภทคำถาม	ตัวอย่างคำถาม	วิธีตอบ
Positive Question (ให้ เลือกสิ่งที่ถูกต้อง)	"Which nursing intervention is <u>appropriate</u> for a patient with pneumonia?"	เลือก การกระทำที่ถูกต้อง
Negative Question (ให้ เลือกสิ่งที่ไม่ถูกต้อง)	"Which action should the nurse <u>AVOID</u> when caring for a patient with heart failure?"	เลือก การกระทำที่ผิด/ไม่ปลอดภัย

เทคนิคจำ:

- "Positive = Choose What is Right" → เลือกสิ่งที่พยาบาลควรทำ
- "Negative = Find the Mistake" → หา "ข้อผิด" หรือ "ข้อห้าม"

คำที่บอกให้เลือก "ใช่" (สิ่งที่ถูกต้อง)

- "Which action is **appropriate**?"
- "Which intervention is **most effective**?"
- "What is the **priority** nursing action?"

คำที่บอกให้เลือก "ไม่ใช่" (สิ่งที่ผิด/ข้อห้าม)

- "Which action should the nurse **AVOID**?"
- "All of the following are correct **EXCEPT**"
- "Which action is **contraindicated**?"
- "Which instruction is **INCORRECT**?"

● 2. ตัวอย่างข้อสอบ "ใช่" vs. "ไม่ใช่"

✓ คำถามแบบ "ใช่" (Positive Question)

? คำถาม: "Which action should the nurse take first when a patient with COPD experiences shortness of breath?"

✓ Keyword: "Take first" → เลือก การกระทำที่เหมาะสมที่สุด

✓ คำตอบที่ถูกต้อง: "Place the patient in High-Fowler's position" (ช่วยขยายปอด)

✗ คำถามแบบ "ไม่ใช่" (Negative Question)

? คำถาม: "Which action should the nurse AVOID when administering potassium IV?"

✗ Keyword: "AVOID" → ต้องเลือก สิ่งที่ยาบาลไม่ควรทำ

✗ คำตอบที่ผิด: "Give potassium IV push" (เป็นอันตรายถึงชีวิต!)

🔥 "นุชแน่นยำ ให้อ่านโจทย์ดีๆ นะคะ ว่าถามอะไร!

อย่าตกม้าตาย เพราะอ่านไม่ครบน้ำ" 🔥

**ขำดี เรื่องค่า Lab ใครจำไม่ได้ไม่เป็นไรนะคะ

ในข้อสอบมีให้ (แต่ส่วนตัวนุชจำนะ เพราะมันช่วยทำข้อสอบได้ไวขึ้น)**

Clinical Terms ที่พบบ่อยในข้อสอบ NCLEX พร้อมคำแปลไทยและโรคที่เกี่ยวข้อง

*ใครที่เพิ่งหัดทำข้อสอบ และไม่เก่งภาษา แนะนำอ่านหัวข้อนี้หลายๆ

❤ ระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular System)

- Bradycardia — หัวใจเต้นช้า (<60 bpm) → (Heart block, Hypothyroidism)
- Tachycardia — หัวใจเต้นเร็ว (>100 bpm) → (Fever, Dehydration, Shock)
- Palpitations — ใจสั่น → (Arrhythmia, Hyperthyroidism, Anxiety)
- Hypotension — ความดันต่ำ → (Shock, Addison's disease, Blood loss)
- Hypertension — ความดันสูง → (Kidney disease, Preeclampsia, Atherosclerosis)
- Cardiomegaly — หัวใจโต → (Heart failure, Hypertension, Cardiomyopathy)
- **Diaphoresis** — เหงื่อออกมากผิดปกติ → (Myocardial infarction, Hypoglycemia, Shock)

👤 ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)

- Tachypnea — หายใจเร็ว (>20 ครั้ง/นาที) → (Pulmonary embolism, Anxiety, Fever)
- Bradypnea — หายใจช้า (<12 ครั้ง/นาที) → (Opioid overdose, Increased ICP)
- Dyspnea — หายใจลำบาก → (Asthma, Heart failure, Pneumonia)
- Stridor — เสียงหวีดขณะหายใจ → (Croup, Epiglottitis, Airway obstruction)
- Cyanosis — ผิว/ริมฝีปากเขียว → (Hypoxia, Congenital heart disease)
- **Hemoptysis** — ไอเป็นเลือด → (Tuberculosis, Lung cancer, Pulmonary embolism)
- **Productive cough** — ไอมีเสมหะ → (COPD, Pneumonia, Bronchitis)

🧠 ระบบประสาท (Neurological System)

- Aphasia — พูดหรือเข้าใจภาษายาก → (Stroke, Brain injury, Dementia)
- Lethargy — ซึม, เฉื่อยชา → (Hypoglycemia, Meningitis, Sepsis)
- Syncope — เป็นลมหมดสติ → (Hypotension, Vasovagal response, Anemia)
- Tremor — มือสั่น → (Parkinson's disease, Hyperthyroidism, Anxiety)
- **Nystagmus** — ตากระตุก → (Vertigo, Multiple sclerosis, Drug toxicity)
- Miosis — รูม่านตาหดเล็ก → (Opioid overdose, Brainstem injury)
- Mydriasis — รูม่านตาขยาย → (Brain injury, Stimulant overdose)

🩸 ระบบเลือดและภูมิคุ้มกัน (Hematologic & Immune System)

- Petechiae — จุดเลือดออกใต้ผิวหนัง → (Thrombocytopenia, Meningitis, Leukemia)
 - Ecchymosis — จ้ำเลือดใต้ผิวหนัง → (Coagulation disorder, Trauma, Leukemia)
 - Anemia — ภาวะซีด, เม็ดเลือดแดงต่ำ → (Iron deficiency, Chronic kidney disease)
 - Leukocytosis — เม็ดเลือดขาวสูง → (Infection, Leukemia, Inflammation)
-

🍽️ ระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal System)

- Dysphagia — กลืนลำบาก → (Stroke, GERD, Esophageal cancer)
 - Hematemesis — อาเจียนเป็นเลือด → (Peptic ulcer, Esophageal varices)
 - Melena — อุจจาระดำ → (Upper GI bleed, Peptic ulcer)
 - Ascites — มีน้ำในช่องท้อง → (Cirrhosis, Liver failure, Peritonitis)
 - Hepatomegaly — ตับโต → (Hepatitis, Cirrhosis, Liver cancer)
 - Splenomegaly — ม้ามโต → (Mononucleosis, Leukemia, Sickle cell disease)
-

🚽 ระบบทางเดินปัสสาวะ (Renal & Urinary System)

- Oliguria — ปัสสาวะออกน้อย (<400 mL/วัน) → (Acute kidney injury, Dehydration, Shock)
 - Anuria — ไม่สามารถปัสสาวะได้ → (End-stage renal disease, Severe dehydration)
 - Dysuria — ปัสสาวะแสบขัด → (UTI, Kidney stones, STI)
 - Hematuria — ปัสสาวะเป็นเลือด → (Kidney stones, Bladder cancer, UTI)
-

😊 ระบบผิวหนัง (Integumentary System)

- **Pruritus** — คัน → (Liver disease, Allergic reaction, Eczema)
- Erythema — ผิวดังอักเสบ → (Cellulitis, Sunburn, Allergic reaction)
- Urticaria — ผื่นลมพิษ → (Anaphylaxis, Drug reaction, Food allergy)
- Jaundice (Icterus) — ตัวเหลือง/ตาเหลือง → (Liver disease, Neonatal jaundice, Hemolysis)

📌 สรุปพื้นฐานการพยาบาล (Fundamentals of Nursing)

🟡 1. หลักการป้องกันการติดเชื้อ (Infection Control)

ประเภทของ PPE	ใช้กับโรค	จุดเน้น
Standard Precautions (ล้างมือ, ถุงมือ)	ทุกผู้ป่วย ex. HIV	"ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา"
Contact Precautions (ถุงมือ + เสื้อคลุม)	MRSA, C. diff, RSV, Scabies	" C ontact = C lean Gown & G loves" *ห้องเปิดประตูได้*
Droplet Precautions (หน้ากาก)	Flu, Mumps, Pertussis, Meningitis	"Droplet = Distance & Mask"
Airborne Precautions (N95, Negative room)	Measles, TB, Varicella (Chickenpox)	**ออกนอกห้อง ใส่ <u>surgical mask</u> ยกเว้น TB ใส่ N95

📌 เทคนิคจำ:

- **Droplet = SPIDER MAN**

📌 **S** – Scarlet fever, Streptococcal pharyngitis

📌 **P** – Pertussis (ไอกรน) / Pneumonia

📌 **I** – Influenza (ไข้หวัดใหญ่)

📌 **D** – Diphtheria (คอตีบ – Pharyngeal Diphtheria)

📌 **E** – Epiglottitis (การอักเสบของฝาปิดกล่องเสียง)

📌 **R** – **Rubella** (หัดเยอรมัน)

📌 **M** – **Mumps** (คางทูม) / **Meningitis** (เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น Neisseria meningitidis)

📌 **An** – Adenovirus

- **Contact = C. diff, คิดถึงโรคที่ต้องสัมผัสถึงติด** เช่น โรคผิวหนัง (Herpes, Scabies), ตื้อยา (MRSA, VRE), ไข้ (Norovirus), RSV
- **Airborne = MTV**
 - ✦ **M** – Measles (หัด) *อีกชื่อ คือ Rubeola **อย่าสับสนกับ Rubella
 - ✦ **T** – Tuberculosis (วัณโรค / TB)
 - ✦ **V** – Varicella (อีสุกอีใส)

ข้อสอบ Archer ออกยาก
แต่ตอนนุชสอบ Nclex ออกโรคที่เราคุ้นเคย เช่น Measles, Rubella

● 2. การจัดท่าผู้ป่วย (Patient Positioning)

ท่า	ใช้ในเคส	จุดเน้น
High Fowler's (90°)	หายใจลำบาก, NG tube feeding	
Semi-Fowler's (30-45°)	ลดความดันในกะโหลกศีรษะ	
Lateral (ตะแคงข้าง)	ลดแผลกดทับ, ผู้ป่วยหมดสติ	
Supine (นอนหงาย)	ผ่าตัด, Shock	
Prone (นอนคว่ำ)	ARDS	
Trendelenburg	BP ต่ำ, เพิ่มเลือดไปสมอง	*เคส Air Embolism จัดท่า Left Trendelenburg (ป้องกันฟองอากาศเข้าไปในปอด)

● 3. ค่าปกติของสัญญาณชีพ (Vital Signs)

สัญญาณชีพ	ค่าปกติ	จุดเน้น
อุณหภูมิ (Temp)	36.5 - 37.5°C (97.7 - 99.5°F)	*อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า <u>38°C (100.4°F)</u> ไม่ถือว่าเป็นไข้ทางคลินิก (Clinical Fever) *ถ้าเจอข้อสอบ Case study ถามข้อใดให้ F/U ถ้าใช้ < 38 °C ตัดทิ้งเลย
อัตราการชีพจร (HR)	60-100 bpm	
อัตราการหายใจ (RR)	12-20 ครั้ง/นาที	
ความดันโลหิต (BP)	120/80 mmHg	*เวลาทำโจทย์ สังเกต Pulse pressure ด้วย ถ้า 30-50 mmHg = ปกติ
O ₂ Sat (SpO ₂)	95-100%	

● 4. การให้สารน้ำทาง IV (IV Fluids)

ประเภทของสารน้ำ	ตัวอย่าง	ใช้เมื่อ	เทคนิคจำ
Isotonic	NS (0.9% NaCl), LR	Shock, Dehydration	"Isotonic = I Stay (คงที่)"
Hypotonic	0.45% NaCl (½ NS)	Cellular Dehydration (DKA)	"Hypo = Hippo Cell (บวม)"
Hypertonic	3% NaCl, D10W	Hyponatremia, Cerebral Edema	"Hyper = เทอเหี่ยว (เซลล์เหี่ยว)"

📌 เทคนิคจำ:

- "Isotonic = I Stay" → ใช้ใน Shock, Dehydration
- "Hypo = Hippo Cell" → ทำให้เซลล์บวม
- "Hyper = เทอเหี่ยว" → ดึงน้ำออกจากเซลล์ เซลล์เหี่ยว