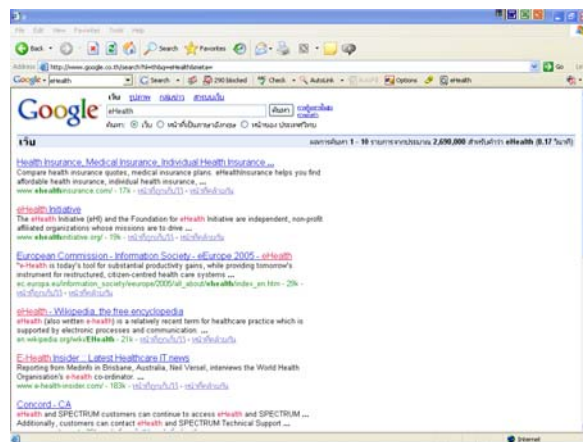


## 8. ผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพอนามัยในประเทศไทย

### 8.1 อีเฮลท์ในประเทศไทย

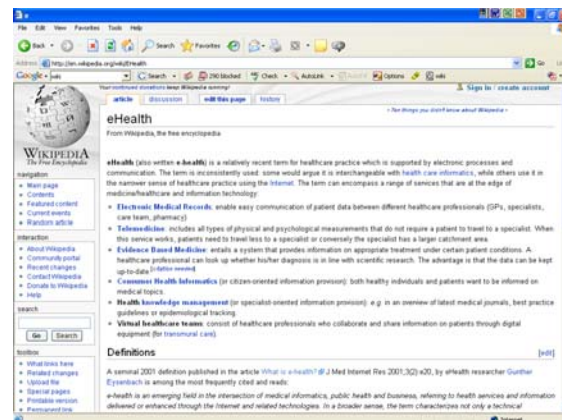
ในประเทศที่พัฒนาแล้วประชาชนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้เปลี่ยนความสนใจจากเรื่องลามก (Pornographic) โปะ (Nude) และเรื่องเพศ (Sex) มาในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยหรือ อีเฮลท์ (eHealth) ในหัวข้อผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพอนามัยในประเทศไทย จะขอกล่าวถึง อีเฮลท์ในประเทศไทย เว็บไซต์เกี่ยวกับการแพทย์และการรักษาสุขภาพ เว็บไซต์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย เว็บไซต์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และเว็บเกี่ยวกับสุขภาพและความงาม

หากค้นหา “คำจำกัดความของสุขภาพอนามัยอิเล็กทรอนิกส์ (define: eHealth)” ในกูเกิลจะพบรายการที่เกี่ยวข้องถึง 2,490,000 รายการ ดังแสดงในรูปที่ 8.1



รูปที่ 8.1. ค้นหา “สุขภาพอนามัยอิเล็กทรอนิกส์” พบ 2,490,000 รายการ

ความหมายจากเว็บ “วิกิพีเดีย (en.wikipedia.org)” ดังแสดงในรูปที่ 8.2 [150] สรุปได้ว่าสุขภาพอนามัยอิเล็กทรอนิกส์ หมายถึง การนำอิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ในด้านสุขภาพอนามัย อาทิ การค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต การให้บริการคำแนะนำเรื่องการดูแลและรักษาสุขภาพผ่านเว็บ การนัดหมายแพทย์ผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นต้น



รูปที่ 8.2. ความหมายของสุขภาพอนามัยอิเล็กทรอนิกส์ จากเว็บวิกิพีเดีย

## 8.2 เว็บไซต์เกี่ยวกับการแพทย์และการรักษาสุขภาพ

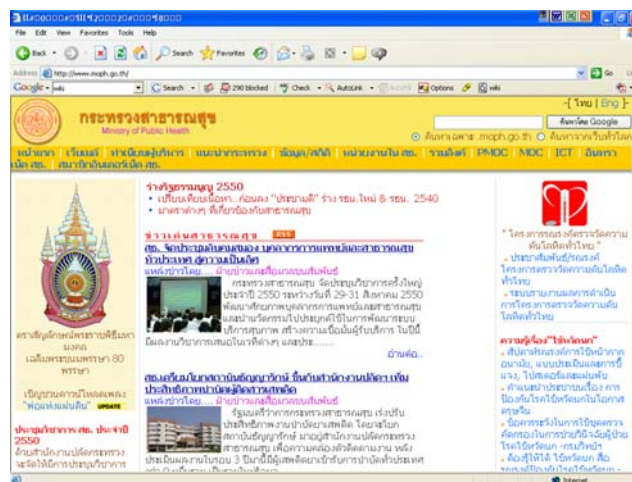
คนไทยให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากกว่าเมื่อก่อน เพราะเชื่อกันว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” แต่การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพจิตดีนั้น คงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก สำหรับผู้คนที่อาศัยอยู่เมืองใหญ่ที่แออัดไปด้วยผู้คนทีหลังไหลเข้ามาหางานทำและตั้งรกรากถิ่นฐานในกรุงเทพฯ ความเป็นอยู่ที่แออัดจึงทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ไม่พ้นได้ในแต่ละวัน อาทิ มลภาวะเป็นพิษทางเสียง อาหารจานด่วนที่มีไขมันสูง ความตึงเครียดในที่ทำงาน สภาพจราจรติดขัดทำให้ต้องใช้ชีวิตบนท้องถนนนานเกินความจำเป็น พักผ่อนน้อย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เป็นต้น ผลกระทบที่ได้รับก็คือโรคนานาชนิดที่เดินขบวนเข้ามาทำร้ายร่างกายจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย

การนำอิเล็กทรอนิกส์มาใช้ในการดูแลสุขภาพจะช่วยลดความยุ่งยากและปัญหา อาทิ การเดินทางไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายหรือขอคำปรึกษา ซึ่งกว่าจะได้ตารางนัดจากแพทย์หรือเดินทางในสภาพจราจรที่ติดขัด อาจจะต้องใช้เวลาเป็นวัน ทำให้เสียเวลาในการทำงาน เกิดความเบื่อหน่ายและละเลยในการดูแลสุขภาพ เป็นต้น ฉะนั้น การนำอิเล็กทรอนิกส์มาใช้ในการดูแลสุขภาพก็ช่วยอำนวยความสะดวกในการรักษาพยาบาลเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี

เมื่อเกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายหรือจิตใจ และไม่สะดวกที่จะไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาวิธีที่ง่ายและสะดวกก็คือ การใช้บริการเว็บเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อให้บริการด้านข้อมูลความรู้ การให้คำแนะนำด้านสุขภาพ การประเมินสุขภาพหรือการรักษาสุขภาพเบื้องต้น และข้อมูลทางการแพทย์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นการสร้างทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกให้กับผู้ใช้บริการได้พิจารณาก่อนตัดสินใจจะเข้ารับบริการ

8.2.1 เว็บ “กระทรวงสาธารณสุข (www.moph.go.th)” ดังแสดงในรูปที่ 8.3 ซึ่งเป็นเว็บโดยกระทรวงสาธารณสุขมุ่งเน้นการให้บริการในด้านสุขภาพดังหัวข้อต่อไปนี้ [5]

- 1) สายด่วนเรื่องสุขภาพ
- 2) ข่าวสารด้านการแพทย์
- 3) ข่าวสารทางด้านอาหารและยา
- 4) ข่าวสารการควบคุมโรคติดต่อ
- 5) บริการออนไลน์ทางด้านสาธารณสุข
- 6) ข้อมูลของหน่วยงานต่าง ๆ ที่อยู่ใต้การดูแลของกระทรวงสาธารณสุข



รูปที่ 8.3. เว็บกระทรวงสาธารณสุข (www.moph.go.th)

8.2.2 กระทรวงสาธารณสุขเปิดโครงการสุขภาพสมัยใหม่ [118] จากผู้จัดการออนไลน์ รายงานว่ากระทรวงสาธารณสุขจัด 3 โครงการ เพื่อยกระดับการแพทย์และสาธารณสุขไทยสู่ความเป็นเลิศ โดยให้นักลงทุนต่างประเทศเข้ามาเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาโครงการเครื่องมือแพทย์ไฮเทค ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดดำเนินการระหว่าง พ.ศ. 2549-2552 โดยกำหนดงบประมาณมูลค่ากว่า 100,000 ล้านบาท ในการจัดทำโครงการทั้ง 3 โครงการ โครงการแรก คือ การจัดระบบบริการสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์หรือ อีเฮลท์ (eHealth) โครงการที่สอง คือ การตั้งศูนย์เชี่ยวชาญรักษาโรคหัวใจ อุบัติเหตุ และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการตาย ใน 3 อันดับแรกของคนไทย และโครงการที่สาม คือ การวิจัยเพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์

โครงการบริการสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพการเข้าถึงบริการของประชาชน ที่สะดวกสบาย รวดเร็วขึ้น สามารถใช้บริการได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง สามารถให้คำปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพ ผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์จากบุคลากรทางแพทย์ในศูนย์สุขภาพกว่า 10,000 แห่ง และโรงพยาบาลชุมชน กว่า 750 แห่ง นอกจากนี้ ยังมีบริการให้คำปรึกษากับแพทย์หรือเชี่ยวชาญเฉพาะโรคได้ สามารถดูผลการเอ็กซเรย์ ผลการตรวจคลื่นหัวใจ ผลแล็บต่างๆ ของผู้ป่วยทางระบบอินเทอร์เน็ต และสามารถนำมาใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถาบันการศึกษาในสังกัด 40 แห่ง

การลงทุนตั้งศูนย์เชี่ยวชาญโรคหัวใจ โรคมะเร็งและอุบัติเหตุ จะดำเนินการอย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งบุคลากรที่เชี่ยวชาญ เทคโนโลยีที่ใช้ในการวินิจฉัยบำบัดรักษา ผ่าตัด อาคารบริการ รวม 73 แห่ง ประกอบด้วย ศูนย์เชี่ยวชาญโรคหัวใจ 31 แห่ง ศูนย์มะเร็ง 21 แห่ง และศูนย์อุบัติเหตุ 21 แห่ง เพื่อให้ประชาชนทั้งในเขตเมือง และชนบท สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างเท่าเทียมกัน

โครงการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์จะสร้างโรงงานทั้งระดับต้นแบบและระดับอุตสาหกรรม ตามมาตรฐานโลก เพื่อใช้สำหรับการวิจัยและพัฒนาวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัส อาทิ ผลิตวัคซีนไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น การผลิตยาต้านไวรัส อาทิ ยาโอเซลทามิเวียร์ ยาต้านไวรัสเอดส์ และสารสกัดจากสมุนไพร เป็นต้น

8.2.3 ออราเคิล เสนอแนวคิด เครือข่ายสาธารณสุข [127] จากกรุงเทพธุรกิจรายงานว่า บริษัทออราเคิลได้เสนอสร้างเครือข่ายสาธารณสุขแห่งชาติแก่รัฐบาลไทย เพื่อแบ่งปันข้อมูลผู้ป่วยแบบอิเล็กทรอนิกส์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษา ส่งเสริมให้รัฐบาลสามารถวางแผนโครงการสุขภาพง่ายขึ้น เครือข่ายสาธารณสุขแห่งชาติ (National e-Health Infrastructure) คือ การนำข้อมูลผู้ป่วยที่เก็บอยู่ในโรงพยาบาล คลินิก และหน่วยบริการสาธารณสุข และห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ที่กระจายกันอยู่ตามผู้ป่วยไปรักษา ให้สามารถเรียกดูข้อมูลเหล่านั้นจากจุดเดียวได้แบบที่เรียกว่า “ซิงเกิล วิว (Single View)”

ในประเทศไทยได้มีการจัดเก็บข้อมูลผู้ป่วยแบบอิเล็กทรอนิกส์ (eHealth Record) ตามโรงพยาบาล คลินิก และหน่วยบริการสาธารณสุข และห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ในแต่ละแห่งอยู่แล้ว แต่ไม่ได้แบ่งปันข้อมูลข้ามหน่วยงาน ในกรณีที่ผู้ป่วยเกิดอาการป่วยนอกพื้นที่หรือพื้นที่ที่อยู่ห่างไกลจากโรงพยาบาลที่รักษาประจำ ทำให้แพทย์ที่อยู่ต่างโรงพยาบาลไม่สามารถทราบประวัติของผู้ป่วยและไม่สามารถเรียกดูประวัติผู้ป่วยย้อนหลังได้ ทำให้ยากที่จะวินิจฉัยอาการป่วยเนื่องจากข้อมูลที่มีอยู่ไม่พอเพียง โดยเฉพาะกรณีผู้ป่วยไม่สามารถพูดคุยหรือสื่อสารได้

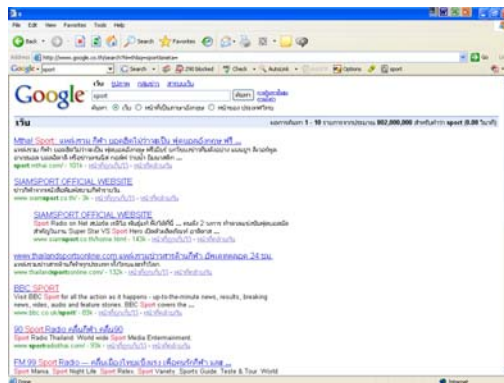
หลักการง่าย ๆ ของเครือข่ายสาธารณสุขแห่งชาติ เพื่อต้องการสร้างมาตรฐาน (Normalization) การแลกเปลี่ยนข้อมูลที่จำเป็นร่วมกัน และจัดเก็บข้อมูลไว้ที่แบ่งปันในหน่วยงานกลาง (Share Services Agency) จากนั้น ก็สร้างเว็บท่า หรือ “พอร์ทัล (Portal)” ให้เข้าไปเรียกดูข้อมูลได้ โดยจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของข้อมูลทุกครั้งหรือกรณีจำเป็นเร่งด่วนที่เจ้าของข้อมูลไม่สามารถพูดคุยหรือสื่อสารได้ ทั้งนี้ อาจจะใช้บัตร สمارทการ์ดสุขภาพ หรือการใช้สแกนลายนิ้วมือของเจ้าของข้อมูลในการแสดงสิทธิในการเรียกดูข้อมูลได้ แนวคิดนี้จะใช้ประโยชน์จากโครงสร้างพื้นฐาน เครือข่ายอินเทอร์เน็ต จำนวนอุปกรณ์สื่อสารที่เพิ่มมากขึ้น เอื้อให้เข้าถึงเครือข่ายง่ายขึ้น ความสามารถของซอฟต์แวร์ฐานข้อมูล และเทคโนโลยีการระบุตัวตนที่จะกำหนดชั้น ความลับของข้อมูลที่จะอนุญาตให้บุคคลอื่นเข้ามาดูได้ บริษัทออราเคิลได้เสนอแนวคิดนี้ไปแล้ว 10 ประเทศทั่วโลก โดยในสหรัฐอเมริกาได้รับหลักการที่จะให้ประชากรอเมริกัน 250 ล้านคนได้ใช้ระบบนี้ภายใน พ.ศ. 2557

และคาดว่าจะประหยัดค่าใช้จ่ายได้ 140 พันล้านบาท หรือประมาณ 4.6 ล้านล้านบาทต่อปี ในการให้บริการสาธารณสุขของชาติจากการวางแผนการใช้ทรัพยากรด้านสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 8.3 เว็บไซต์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ ป้องกันกิเลส ทำคนให้เป็นคน ผลของการฝึกฝน เล่นกีฬาสากลฯ” การเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันด้านโรคนานาชนิดให้กับร่างกาย โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินไปซื้อยาแพงๆ มารับประทาน หลายคนอาจจะคิดว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก ประกอบกับการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่มีแต่ความรีบเร่งและแข่งขันกัน จึงไม่ได้เอื้ออำนวยให้ทุกคนมีเวลาว่างไปออกกำลังกายได้เท่าที่ควร บางคนคิดว่าการเล่นกีฬาจำเป็นต้องใช้เวลานานและไม่สะดวกที่จะเดินทางไปยังสนามกีฬา ศูนย์ออกกำลังกายหรือสถานบริการต่างๆ

สำหรับผู้คนที่สนใจและรักในการออกกำลังกาย แต่ไม่มีเวลาหรือมีเวลาน้อย สามารถเข้าไปค้นหาเว็บไซต์บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยค้นหา “กีฬา (Sport)” ในกูเกิลจะพบ 2,190,000 รายการ ดังแสดงในรูปที่ 8.4



รูปที่ 8.4. ค้นหา “กีฬา” พบ 2,190,000 รายการ

8.3.1 เว็บไซต์ “ไทยเฮลท์ (www.thaihealth.or.th)” [122] เป็นเว็บของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ หรือเรียกสั้นๆ ว่า “สสส.” ดังแสดงในรูปที่ 8.5 ซึ่งได้จัดตั้งโครงการณรงค์ให้ทุกคนมาออกกำลังกายในโครงการที่มีชื่อว่า “แค่ขยับ = ออกกำลังกาย” เพื่อให้คนไทยได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพมากขึ้น ซึ่งทาง สสส. ได้รับเกียรติจากศิลปินชื่อดังอย่างคุณตึก ชีโร่ มาขับร้องเพลง “ขยับบ่อยๆ” พร้อมทั้งลิลาท่าเต้นสนุกๆ ที่พี่ ป้า น้า อา หรือใครๆ ก็ตาม เห็นแล้วก็อยากจะลุกขึ้นมาขยับขยับขยับขาเต้นตามจังหวะเพลงโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเชิญชวนให้ประชาชนคนไทยทุกคนหันมาออกกำลังกาย สสส. อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์กันถ้วนหน้า

“ขยับตัวกันหน่อยละพ่อ แม่ พี่ น้อง ขยับตัวกันหน่อยละปู่ ป้า น้า อา ขยับตัวกันหน่อยละพ่อ แม่ พี่ น้อง ขยับตัวกันหน่อยละปู่ ป้า น้า อา คนไทยเป็นอะไรกันหนา นั่งโซฟาไม่ลุกไปไหน จะเอาอะไรใช้แต่นั่งซี้ ทำเป็นๆ ไม่ตีรู้ไหม ข้าวของเครื่องใช้ คิดแค่แต่สบาย นั่งแช่แผ่หงาย ร่างกายจะอ่อนแอ ขยับบ่อยๆ จะดีที่สุด อย่าๆ หยุดเหยียดแขนเหยียดขา ซี้เกียจบ่อยๆ อาจทำให้เราเฉื่อยชา นั้นมา มามามา มาขยับ (ขยับๆๆ)” กลายเป็นเพลงที่หลาย ๆ คนคุ้นหูและรู้จักกันดีสำหรับเพลงขยับบ่อย ๆ โดยการถ่ายทอดการใช้ชีวิตประจำวันของคนไทยที่รักความสบายจนลืมการออกกำลังกายได้อย่างน่าสนใจจริง ๆ ดังแสดงในรูปที่ 8.6 ซึ่งทางสถานีวิทยุและโทรทัศน์ต่าง ๆ ร่วมใจกันออกอากาศเพื่อเชิญชวนให้ทุกคนขยับขยับขยับขาตามมิวสิกวิดีโอ



รูปที่ 8.5. เว็บไทยเฮลท์  
(www.thaihealth.or.th)



รูปที่ 8.6. คลิปวีดีโอ “ช่วยบ่อยๆ”  
จากเว็บเอติอินเทรนด์ (www.adintrend.com)

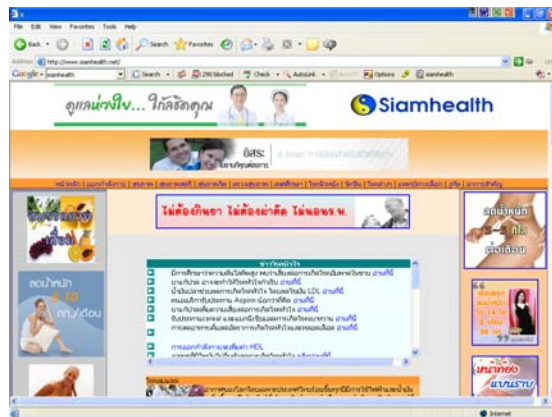
ภายในเว็บไทยเฮลท์ที่ทาง สสส. ที่ได้จัดทำขึ้นนั้น ยังมีหัวข้อต่างๆ มากมายที่ข้องเกี่ยวกับสุขภาพที่น่าสนใจ อาทิ สุขภาพน่ารู้ ข่าวสารสุขภาพ 5 เรื่องยอดฮิต อัปเดตวันนี้ เคล็ดลับดูแลสุขภาพคนดัง และยังมีหัวข้อข่าวต่างๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย ล้วนแต่เป็น ข้อมูล ความรู้ที่มีสาระน่ารู้สำหรับผู้ที่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพ รวมถึงที่เกี่ยวกับสุขภาพ หน่วยงานทางการแพทย์ และโรงพยาบาล นอกจากนี้ สสส. ยังได้มีโครงการอีกมากมายเพื่อที่จะเชิญชวนและรณรงค์ให้ทุกๆ คน หันมาออกกำลังกาย โดยผ่านสื่อทั้งหลาย อาทิ สื่อหนังสือ สื่อโฆษณา สื่อมิวสิควีดีโอ และสื่อสร้างสรรค์ เป็นต้น

8.3.2 เว็บ “สยามเฮลท์ (www.siamhealth.com)” [121] เป็นเว็บที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โดยมีเนื้อสาระส่วนใหญ่เน้นหนักไปทางด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคต่างๆ ทั้งนี้มีหัวข้อที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

- 1) คำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
  - ดัชนีมวลกาย
  - อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย
  - พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย
  - พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน
  - บีเอ็มอาร์
  - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- 2) การออกกำลังกายในโรคต่างๆ
  - การบริหารในผู้ป่วยเบาหวาน
  - โรคหัวใจวาย
  - โรคเบาหวาน
  - โรคกระดูกพรุน
  - โรคปวดหลัง
  - การออกกำลังกายโรคเบาหวาน
  - โรคไตวาย
- 3) การออกกำลังกายอื่น
  - การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง
  - การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
  - การออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างสวยงาม
  - การออกกำลังกายเพื่อความคล่องตัว

- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- การออกกำลังกายในเด็ก
- การออกกำลังกายจะเพิ่มค่า เอชดีแอล (HDL หรือ ตัวกำจัดไขมัน)

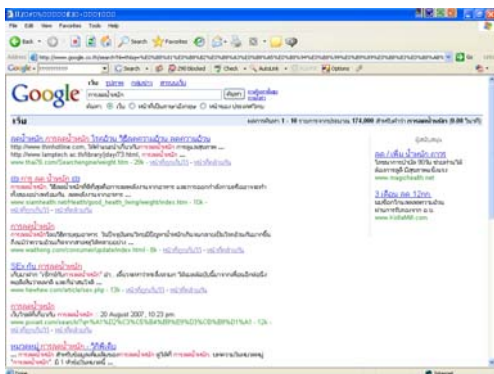
นอกจากนี้ยังเนื้อหาสาระมากมายภายในเว็บที่แนะนำเทคนิคในการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่สามารถทำในสถานที่ใดก็ได้ โรคที่เกิดกับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย และเคล็ดลับนำรู้อีกมากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของเรา ดังแสดงในรูปที่ 8.7



รูปที่ 8.7. เว็บสยามเฮลท์ (www.siamhealth.net)

#### 8.4 เว็บที่เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

“บอกซิเธอ จะเอาเท่าไร เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร” สำหรับคุณสาว ๆทั้งหลายที่เคยคิดว่าความอ้วนและไขมันส่วนเกิน หรือไขมันหน้าท้อง หรือไขมันตามจุดต่างๆ ที่จะทำให้รู้สึกรำคาญใจเวลาที่ต้องสวมใส่เสื้อผ้าตัวสวย เป็นปัญหาที่สร้างความหนักอกหนักใจ และแม้ว่าจะพยายามอดอาหารหรือออกกำลังกายเพียงใด แต่ก็ยังไม่เห็นผลลัพธ์ที่พึงพอใจ บางคนอาจจะต้องรับประทานยาลดความอ้วนแทนการออกกำลังกาย เพราะคิดว่าจะได้ผลลัพธ์ในเวลาที่รวดเร็วกว่า ซึ่งเป็นวิธีที่เสี่ยงเกินไปและอาจจะให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ แต่สำหรับบรรดาสาว ๆ ในยุคไอทีที่ร่ายล้อมไปด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่นั้น จึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความอ้วนและไขมันส่วนเกิน เพื่อแก้ไขปัญหารื่องไขมันส่วนเกินและแนวทางใหม่ๆ ในการลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ปลอดภัยและเห็นผลลัพธ์ที่ถูกต้อง หากค้นหา “การลดน้ำหนัก” ในกูเกิลจะพบ 184,000 รายการ ดังแสดงในรูปที่ 8.8



รูปที่ 8.8. ค้นหา “การลดน้ำหนัก” พบ 184,000 รายการ



รูปที่ 8.9. เว็บบอดีเชฟ (www.bodyshape.com)

8.4.1 เว็บ “บอดีเชฟ (www.bodyshape.co.th)” เป็นเว็บของบริษัทบอดีเชฟที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนักและดูแลในเรื่องความงามของผิวพรรณ ซึ่งทางบริษัทได้ให้บริการรับปรึกษาและช่วยแก้ปัญหา

โดยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะในการดูแลและให้คำปรึกษาในเรื่องรูปร่างที่ได้สัดส่วนควบคู่ไปกับผิวพรรณสดใส เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถขอรายละเอียดต่างๆ ผ่านทางเว็บก่อนที่จะตัดสินใจใช้บริการจริง ดังแสดงในรูปที่ 8.9

ภายในหน้าเว็บมีหัวข้อต่างๆ ที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

- 1) หลักการกำจัดไขมันและดูแลสัดส่วน
- 2) หลากหลายกรณีของผู้หญิง อาทิ เซลลูไลท์ อากาการบวม น้ำหนักท้องลาย ทรวงอกไม่กระชับ เป็นต้น
- 3) กรณีศึกษาที่ผ่านการลดน้ำหนักแล้วได้ผลลัพธ์ที่พึงพอใจ ตัวอย่างเช่น คุณดวงดาว สมบัติศิริ ธิตาข้าง พ.ศ. 2548 ที่เคยมีน้ำหนักมากกว่า 100 กก. มาเป็นฟรีเซ็นเตอร์ และภายหลังจากทดลองใช้บริการสามารถลดน้ำหนักได้ 48 กก.

8.4.2 เว็บ “มารีฟรานซ์ (www.mariefrance.co.th)” [155] เป็นอีกบริษัทหนึ่งที่มีความเชี่ยวชาญด้านลดน้ำหนักและสัดส่วนระดับโลกจากสวีเดนแลนด์ โดยมีกว่า 100 สาขาใน 12 ประเทศทั่วโลก ดังแสดงในรูปที่ 8.10 พร้อมเนอร์มีตหุ่นใหม่โดยไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องรับประทานทานยา และไม่ต้องออกกำลังกายอย่างหักโหม เพราะมีโปรแกรมหลากหลายกว่า 60 รูปแบบ ที่ได้พัฒนาขึ้นจากการวิจัยเฉพาะทางของผู้เชี่ยวชาญที่จะคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อช่วยให้ลดน้ำหนักและจัดไขมันส่วนเกินทั่วเรือนร่างได้อย่างรวดเร็วทันใจ ปลอดภัย และได้ผล พร้อมรักษาความงามของผิวพรรณให้คงอยู่ตลอดไป

ผู้ใช้บริการสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องน้ำหนัก ไขมันส่วนเกิน และปัญหาเรื่องผิวพรรณก่อนขอเข้ารับบริการซึ่งผู้ใช้จะได้เปรียบเทียบข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ จนกว่าจะมั่นใจว่าน่าเชื่อถือและปลอดภัย

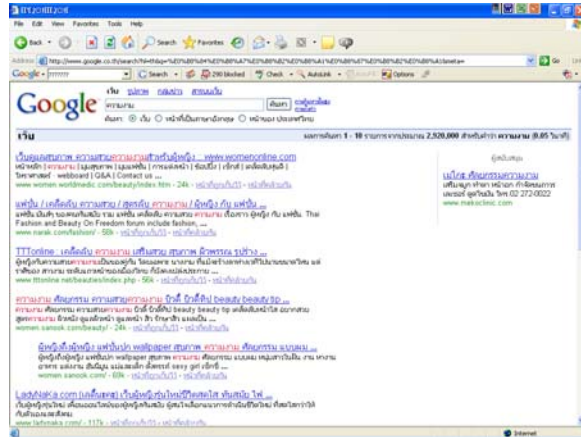


รูปที่ 8.10. เว็บมารีฟรานซ์  
(www.mariefrance.co.th)

## 8.5 เว็บเกี่ยวสุขภาพและความงาม

ไม่ว่าจะเป็นยุคใดสมัยใดผู้หญิงก็อยากมาพร้อมกับความงามและใบหน้าสวยสดใสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสาวเล็ก สาวใหญ่ หรือสาวแก่ ก็สามารถดูแลผิวพรรณให้สวยสดใส ไร้ริ้วรอยบนใบหน้าให้ราคาคุณ ชนิดที่เรียกได้ว่า “หน้าแดงเหมือนกันเด็กทารกได้ยิ่งดี” หรือดูอ่อนวัยอยู่เสมอ ผู้หญิงสมัยนี้จึงหาวิธีในการบำรุงรักษาผิวพรรณมากมาย สำหรับบางคนการดูแลรักษาผิวพรรณเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่เพียงพอ อาจจะต้องพึ่งพามีดหมอในการผ่าตัดทำศัลยกรรมตกแต่ง เพื่อจะได้สวยตั้งใจ สำหรับคุณผู้หญิงทั้งหลายควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเสียก่อน แล้วจึงตัดสินใจ หากเกิดผิดพลาดขึ้นมาก็อาจจะทำให้เสียโฉมหรือมีหน้าตาผิดเพี้ยนไปจากเดิม

สำหรับผู้หญิงที่รักสวยรักงาม อยากมีผิวพรรณที่ดีและไม่เสี่ยงอันตราย สามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ “ความงาม” ในกูเกิลจะพบรายการที่เกี่ยวข้อง 2,190,000 รายการ ดังแสดงในรูปที่ 8.11



รูปที่ 8.11. ค้นหา “ความงาม” ในกูเกิล พบ 2,190,000 รายการ

8.5.1 เว็บ “วูเม็นเวิลด์เมดิค (www.women.worldmedic.com)” เป็นศูนย์ข่าวสารเพื่อสุขภาพและความงามสำหรับผู้หญิงที่จะทำให้ผู้หญิงสวยตั้งแต่หัวจรดเท้า ดังแสดงในรูปที่ 8.12 ภายในเว็บมีหัวข้อที่มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับความงามของผู้หญิงดังต่อไปนี้

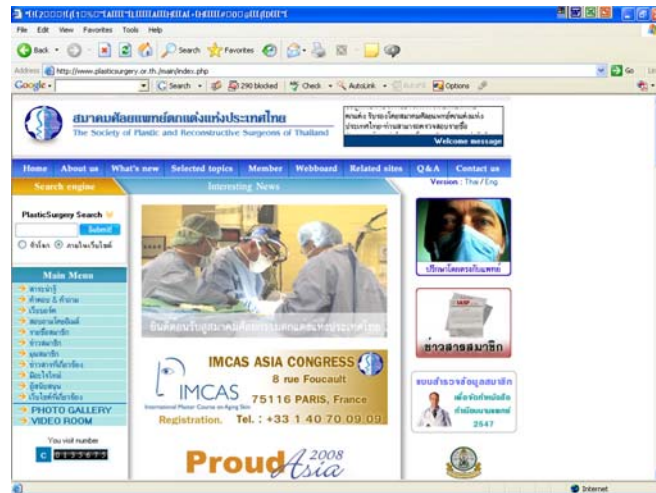
- 1) ความงาม อาทิ การดูแลสัดส่วน รักษาเส้นผม ใส่ใจผิว ผิวหน้าสะอาดด้วยสบู่อาหารเพื่อเส้นผม และรอยย่นที่คอ เป็นต้น
- 2) มุมสุขภาพ อาทิ เรื่องนั้น ...ของผู้หญิง 10 เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตที่ทำให้คุณสุขภาพดี โรคคอมพิวเตอร์ทำป่วย เมนูอาหารเพื่อผิวผ่อง กินอย่างไรให้สดใสตลอดวัน และสวยด้วยการออกกำลังกาย เป็นต้น
- 3) แฟชั่น อาทิ แต่งอย่างไรให้มาดมั่นในวันทำงาน เคล็ดลับดูแลชุดสวย และสวยมีสไตล์ไม่ตกยุค เป็นต้น
- 4) การแต่งหน้า อาทิ สวยหวานยามแรกนัด สวยสไตล์ธรรมชาติ และเทคนิคการใช้แป้งฝุ่น เป็นต้น



รูปที่ 8.12 เว็บวูเม็นเวิลด์เมดิค (www.women.worldmedic.com)

8.5.2 เว็บ “สมาคมศัลยแพทย์ตกแต่งแห่งประเทศไทย (www.plasticsurgery.or.th)” [120] เป็นเว็บที่มีผู้เข้ามาเยี่ยมชมหาความรู้เป็นจำนวนมาก เนื่องจากทางเว็บมีทีมแพทย์ ศัลยแพทย์ตกแต่งที่มีชื่อเสียงของไทย วัตถุประสงค์ในการจัดทำเว็บเพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างศัลยแพทย์ตกแต่งกับประชาชนทั่วไป เว็บสมาคมศัลยแพทย์แห่งประเทศไทยเป็นแหล่งข้อมูลวิชาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.13





รูปที่ 8.13. เว็บไซต์สมาคมศัลยแพทย์ตกแต่งแห่งประเทศไทย  
(www.plasticsurgery.or.th)

ผู้ที่สนใจสามารถตรวจสอบรายชื่อศัลยแพทย์ตกแต่งในรายชื่อสมาชิกก่อนเข้ารับคำปรึกษา และภายในหน้าเว็บมีหัวข้อที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

- 1) สารความรู้ เป็นเรื่องกับการทำศัลยกรรมตกแต่ง อาทิ ทำตาสองชั้น การผ่าตัดเสริมจมูก การผ่าตัดแปลงเพศ ศีรษะล้านและการปลูกผม และการผ่าตัดตึงหน้า เป็นต้น ซึ่งผู้ใช้บริการสามารถเข้าไปดูข้อมูลต่างๆ ภายในเว็บหรือหากสงสัยสามารถขอคำปรึกษาและขอข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้แพทย์เชี่ยวชาญผ่านทางเว็บบอร์ด
- 2) คำตอบและคำถาม ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับร่างกาย อาทิ จมูก ตา ผม ผิวหนัง หน้าอก แผลเป็นและไอบีหน้า เป็นต้น ซึ่งจะมีแพทย์คอยตอบคำถาม
- 3) ข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการศัลยกรรมของสมาคม