

## บทที่ 4

### สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน และแก้ไขผลกระทบ สิ่งแวดล้อม และมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม

#### 4.1 สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม

จากการติดตามตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อมในระยะดำเนินการของโครงการ ในพื้นที่ปฏิบัติงาน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2566 พบว่าจากมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อมที่จัดเตรียมไว้สำหรับโครงการ จำนวนทั้งหมด 72 มาตรการนั้น พบว่าการปฏิบัติงานของโครงการเป็นไปตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อมที่กำหนดไว้ จำนวน 72 มาตรการ (คิดเป็นร้อยละ 100 ของมาตรการทั้งหมด) ดังสรุปไว้ในตารางที่ 4.1-1

**ตารางที่ 4.1-1 สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม ในช่วงเดือน  
กรกฎาคม-ธันวาคม 2566**

ข้อ	มาตรการ	จำนวน	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติตาม		ไม่สามารถ ประเมินได้
				ครบ	ไม่ครบ	
1.	<b>ทรัพยากรกายภาพ</b>					
	1.1 สภาพภูมิประเทศ	2	-	2	-	
	1.2 คุณภาพอากาศ	8	-	8	-	
	1.3 น้ำใต้ดิน	1	-	1	-	
2.	<b>ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมชีวภาพ</b>					
	2.1 ทรัพยากรชีวภาพ	1	-	1	-	
3.	<b>คุณค่าการใช้ประโยชน์ของมนุษย์</b>					
	3.1 การใช้น้ำ	7	-	7	-	
	3.2 การจัดการน้ำเสียและสิ่งปฏิกูล	8	-	8	-	
	3.3 การระบายน้ำ	3	-	3	-	
	3.4 การจัดการมูลฝอย	11	-	11	-	
	3.5 การใช้ไฟฟ้าและการอนุรักษ์ พลังงาน	6	-	6	-	
	3.6 การป้องกันอัคคีภัย	3	-	3	-	
	3.7 การจราจร	9	-	9	-	
	3.8 การใช้ประโยชน์ที่ดิน	1	-	1	-	
4.	<b>คุณค่าต่อคุณภาพชีวิต</b>					
	4.1 สภาพเศรษฐกิจและสังคม	4	-	4	-	
	4.2 สุขภาพและสาธารณสุข	3	-	3	-	
	4.3 อาชีวอนามัยและความ ปลอดภัย	2	-	2	-	
	4.3 ทัศนียภาพ	3	-	3	-	

หมายเหตุ : อ้างอิงตัวเลขลำดับข้อจากรายงานนี้ ในบทที่ 2 หน้า 2-2 ถึง 2-10

ที่ปรึกษาได้มีข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขผลการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม ดังนี้

**1. มาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบด้านคุณค่าการใช้ประโยชน์ของมนุษย์**

- ควรมีการควบคุมคุณภาพน้ำทิ้งไม่ให้เกินมาตรฐานทุกจุด

**4.2 สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม**

จากการติดตามตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม ในระยะดำเนินการของโครงการ ระหว่างเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2566 พบว่าโครงการได้ปฏิบัติตามมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม ตามกิจกรรมที่ถูกกำหนดในรายงานผลกระทบสิ่งแวดล้อมของโครงการตลอด

ระยะเวลาการดำเนินการ ทั้งนี้ที่ปรึกษามีข้อเสนอแนะให้มีการตรวจคุณภาพน้ำทิ้งให้ตรงเดือน และการควบคุมคุณภาพน้ำทิ้งไม่ให้เกินมาตรฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 4.2.1 สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการติดตามตรวจสอบด้านคุณภาพน้ำทิ้ง

จากผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้งบริเวณจุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1 และจุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2 ในระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2566 พบว่าคุณภาพน้ำทิ้งของโครงการโรงพยาบาลนครินทร์ (ส่วนขยาย) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้ำทิ้งตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป) ยกเว้นในเดือนกรกฎาคม 2566 พบว่าจุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1 มีค่าบีโอดี (BOD) มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน และจุดตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้ง 2 มีความเป็นกรด-ด่าง (pH) มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในเดือนสิงหาคม 2566 พบว่าจุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้งที่ 2 มีความเป็นกรด-ด่าง (pH) มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในเดือนกันยายน 2566 พบว่าจุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้งที่ 2 มีความเป็นกรด-ด่าง (pH) มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในเดือนตุลาคม 2566 พบว่าจุดตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้งทั้ง 2 จุด มีค่าโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (TCB) และฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (FCB) มีค่าเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในพฤศจิกายน 2566 พบว่าจุดตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้งทั้ง 2 จุด มีค่าโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (TCB) และฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (FCB) มีค่าเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และในเดือนธันวาคม 2566 พบว่าจุดตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้งทั้ง 2 จุด มีค่าโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (TCB) และฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (FCB) มีค่าเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งนี้ที่ปรึกษามีข้อเสนอแนะให้มีการควบคุมคุณภาพน้ำทิ้งไม่ให้เกินมาตรฐานทุกจุด (ดังตารางที่ 4.2-1 และตารางที่ 4.2-6)

ตารางที่ 4.2-1 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนกรกฎาคม 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	6.52	4.34	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	203.00	204.00	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	25.00	23.00	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	ไม่พบ	ไม่พบ	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	0.20	0.20	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	0.40	0.09	≤ 20
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	48.33	21.33	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	23.00	11.25	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปที่เคเอ็น (TKN)	มก./ล.	8.59	8.32	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 5,000 **
ฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 1,000 **

หมายเหตุ: + ไม่กำหนดค่า

- <sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)
- \*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

ตารางที่ 4.2-2 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนสิงหาคม 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	5.92	3.78	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	299.00	299.00	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	20.00	ไม่พบ	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	ไม่พบ	0.08	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	0.10	0.10	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	3.60	4.21	≤ 20
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	34.67	21.33	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	16.00	11.75	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปที่เคเอ็น (TKN)	มก./ล.	10.53	9.15	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 5,000 **
ฟีคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 1,000 **

หมายเหตุ: + ไม่กำหนดค่า

- <sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)
- \*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

ตารางที่ 4.2-3 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนกันยายน 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	6.84	3.84	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	325.70	223.40	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	ไม่พบ	<20.00	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	ไม่พบ	ไม่พบ	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	0.00	0.00	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	2.19	0.18	≤ 20

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำที่ 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำที่ 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	26.67	14.00	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	12.25	7.75	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปทีเคเอ็น (TKN)	มก./ล.	14.00	7.76	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 5,000 **
ฟีคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	<1.8	<1.8	≤ 1,000 **

หมายเหตุ : + ไม่กำหนดค่า

<sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)

\*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

ตารางที่ 4.2-4 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนตุลาคม 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำที่ 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำที่ 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	7.7	7.6	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	236.00	204.00	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	14.00	11.00	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	0.60	0.80	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	<0.1	<0.1	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	<3.00	<3.00	≤ 20
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	40.00	42.00	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	3.2	3.4	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปทีเคเอ็น (TKN)	มก./ล.	5.8	4.3	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$3.3 \times 10^4$	$3.3 \times 10^4$	≤ 5,000 **
ฟีคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$1.7 \times 10^4$	$4.9 \times 10^3$	≤ 1,000 **

หมายเหตุ : + ไม่กำหนดค่า

<sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)

\*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

ตารางที่ 4.2-5 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนพฤศจิกายน 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	7.0	3.9	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	328	288	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	18	24	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	0.6	0.8	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	<0.1	<0.1	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	<3	<3	≤ 20
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	57	60	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	10.7	6.3	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปที่เคเอ็น (TKN)	มก./ล.	5.6	1.7	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$4.9 \times 10^5$	$1.7 \times 10^5$	≤ 5,000 **
ฟีคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$1.1 \times 10^5$	$1.1 \times 10^5$	≤ 1,000 **

หมายเหตุ : + ไม่กำหนดค่า

<sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)

\*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

ตารางที่ 4.2-6 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทิ้ง ณ จุดตรวจคุณภาพน้ำของโครงการเดือนธันวาคม 2566

พารามิเตอร์	หน่วย	ผลการทดสอบ		
		จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 1	จุดตรวจคุณภาพน้ำทิ้ง 2	มาตรฐาน <sup>1/</sup>
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	-	7.2	7.0	5.0-9.0
ปริมาณสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS)	มก./ล.	196.00	120.00	≤ 500
ของแข็งแขวนลอยทั้งหมด (TSS)	มก./ล.	19.00	20.00	≤ 30.0
ซัลไฟด์ (Sulfide)	มก./ล.	0.6	<0.5	≤ 1.0
ตะกอนหนัก (Settleable Solids)	มก./ล.	<0.1	<0.1	≤ 0.5
น้ำมันและไขมัน (FOG)	มก./ล.	3.00	3.00	≤ 20
ซีโอดี (COD)	มก./ล.	64.00	66.00	+
บีโอดี (BOD)	มก./ล.	9.5	8.9	≤ 20
ไนโตรเจนในรูปที่เคเอ็น (TKN)	มก./ล.	14.6	13.7	≤ 35
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$7.9 \times 10^5$	$2.4 \times 10^6$	≤ 5,000 **
ฟีคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Fecal Coliform Bacteria)	MPN/100 มล.	$3.3 \times 10^5$	$1.3 \times 10^6$	≤ 1,000 **

หมายเหตุ : + ไม่กำหนดค่า

- <sup>1/</sup> มาตรฐานน้ำทิ้ง ตามประกาศกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดมาตรฐานควบคุมการระบายน้ำทิ้งจากอาคารบางประเภทและบางขนาด (อาคารประเภท ก. สถานพยาบาลตามกฎหมาย ขนาดตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป)
- \*\* อ้างอิงจากประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 เรื่องกำหนดมาตรฐานคุณภาพน้ำในแหล่งน้ำผิวดิน (ประเภทที่ 2)

#### 4.2.2 สรุปผลการปฏิบัติตามมาตรการติดตามตรวจสอบด้านการป้องกันอัคคีภัย

บริษัท วสภัทร จำกัด ทำการติดตามตรวจสอบด้านการป้องกันอัคคีภัยของโครงการ พบว่า โครงการจัดให้มีการฝึกอบรมอพยพหนีไฟประจำปี และโครงการมีการตรวจสอบอุปกรณ์ระบบป้องกันอัคคีภัยเป็นประจำสม่ำเสมอ