

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๘๕
ปีที่ ๔๑ กันยายน ๒๕๖๒
ISSN ๑๗๗-๐๓๒๕๒๕๐๐-๕
9 ๗๗๐ 125 225008



คีโตเจนิคไดเอต

กระแสวิงมาแรง
คิดจะลองต้องรู้ให้ลึก

สิว ฝ้า กระ
ร่องรอยแห่งอาการ
ในแพทย์แผนไทย

ไข่วัดธรรมดา ไข่วัดใหญ่ แพ้อากาศ
เป็นอะไรกันแน่

มะม่วงหิมพานต์
พืชเศรษฐกิจ ที่เป็นสมุนไพร

โยคะ-อาสนะกับ
สังคัมภีร์หน้า

การออกกำลังกายเพื่อ
เพิ่มการทรงตัว
ในผู้สูงอายุ

โสมต้องรู้
สุขภาพต้องรู้
พาล์ม
ก็มีสรรพคุณ
ทางยา

สุขภาพ คือ ทั้งหมด
(Health is the whole)
ถ้าขาดจนเกินไป
จะมีสุขภาพดีได้อย่างไร
โรคที่ทำให้เกิดความยากจน
คือ "โรคเอสไอวี" ทางสังคัม
นี่เป็นโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้น
กับประเทศไทย (คุยกับผู้อ่าน)

๖๔ นิ้วมือสำคัญอย่างไร
กับนิ้วไทย
นิ้วไทย

๖๖ เช็กซีในวัยทอง
เรามาแก้ปัญหากัน
เรียนรู้เรื่องเพศ

๓๗๐ เพราะเด็ก
ก็คือเด็ก
เด็กกับครอบครัว

Photo : Volodymyr Melnyk@123rf.com



ผ่าตัดส่องกล้อง
แผลเล็ก
ให้พู้ทกญิงแอสบปีเน็สนนๆ
#เป็นท่วงนะ



เชี่ยวชาญ แมนยำ ผ่าตัดส่องกล้อง กลับมาใช้ชีวิตเร็วขึ้น
ศูนย์สูติ-นรีเวช โรงพยาบาลธนบุรี





พิษสุนัขบ้าภัยใกล้ตัว ที่มักละเลยจะลงเอยด้วยชีวิต



โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากเชื้อไวรัส เกิดได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด เช่น สุนัข แมว กระต่าย กระจอก กระแต หนู ลิง ชะนี แพะ แกะ วัว ควาย ค้างคาว เป็นต้น สุนัขถือว่าเป็นสัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุด มนุษย์ติดเชื้อนี้จากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือน้ำลายเข้าบาดแผล ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคพิษสุนัขบ้า ดังนั้น ไม่ว่าจะมนุษย์หรือสัตว์ที่ติดเชื้อ และแสดงอาการจะเสียชีวิตทุกราย ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ถูกสุนัขหรือแมวกัด ข่วน แล้วไม่ได้ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันในวันแรกและต่อเนื่องครบถ้วน นอกจากนี้เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการถูกสุนัขกัดมากที่สุด ปัญหาสำคัญของโรคนี้เกิดจากรายงับโรคพิษสุนัขบ้าในสัตว์อย่างต่อเนื่องและพบทั่วทั้งประเทศ และผู้เสียชีวิตเกือบทุกรายถูกสุนัขกัดและไม่ได้ฉีดวัคซีนหลังถูกกัด ทั้งๆที่โรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน จึงนับว่าโรคนี้ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย

สถานการณ์ในปี 2561 ที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิต โรคพิษสุนัขบ้า 18 ราย จากจังหวัดบุรีรัมย์ ระยอง สงขลา และตากจังหวัดละ 2 ราย สุรินทร์ ตรัง นครราชสีมา ประจวบคีรีขันธ์ พัทลุง นนทบุรี ยโสธร กาฬสินธุ์ มุกดาหาร และสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 1 ราย นับเป็นปีที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตสูงที่สุดในรอบ 8 ปี โดยข้อมูลจากการสอบสวนโรค พบว่า มากกว่าร้อยละ 90 ไม่ได้รับวัคซีนภายหลังจากที่โดนสัตว์กัดหรือข่วน นอกจากนี้ในช่วงต้นปี 61 ที่ผ่านมา มีข่าวการระบาดของโรคพิษสุนัขบ้าซึ่งก่อให้เกิดความตระหนกและตระหนักของประชาชนเป็นอย่างมาก ส่งผลให้เข้ามารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าอย่างล้นหลาม ทำให้ในปี 2562 ได้รับรายงานพบผู้เสียชีวิตจากโรคพิษสุนัขบ้าเพียง 2 ราย ซึ่งลดลงจากปี 2561 อย่างเห็นได้ชัด แต่อย่างไรก็ตามจังหวัดที่พบผู้เสียชีวิตด้วยโรคพิษสุนัขบ้าถือเป็นพื้นที่ที่เคยเกิดโรคซ้ำซาก และเป็นพื้นที่ที่พบโรคในสัตว์มากเป็นอันดับต้นๆ ได้แก่ จังหวัดสุรินทร์ และนครศรีธรรมราช รายแรกเป็นเพศชาย อายุ 32 ปี มีประวัติถูกสุนัขจรจัดกัด และรายที่ 2 เป็นเด็กหญิง อายุ 10 ปี 6 เดือน ชอบเล่นกับลูกสุนัข โดนกัดไม่ได้บอกพ่อแม่ จากการสอบสวนโรคพบว่าผู้ป่วยทั้งสองรายโดนสุนัขกัดข่วน แต่ไม่ได้พบแพทย์เพื่อรับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าจึงทำให้เสียชีวิต สำหรับสถานการณ์โรคพิษสุนัขบ้าในสัตว์ปี 62 ได้ประกาศเขตโรคระบาดสัตว์ 22 จุดในพื้นที่ 11 จังหวัด คือ ปทุมธานี ลพบุรี ชลบุรี ปราจีนบุรี ระยอง นครราชสีมา อุบลราชธานี เพชรบุรี นครศรีธรรมราช สงขลา และสตูล (ที่มา ข่าวปศุสัตว์) จะเห็นได้ว่าโรคพิษสุนัขบ้ายังเป็นปัญหาที่เราจะต้องเสี่ยงต่อการติดโรคไม่ว่าจะอาศัยอยู่ที่ใดก็ตาม



ดังนั้น หากถูกสัตว์กัด ข่วน หรือเลียบาดแผล แม้เพียงเล็กน้อย ควรล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ทันทีนานๆ อย่างน้อย 10 นาที ใส่ยาเบตาดีน เพื่อลดการติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า จากนั้นรีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อพิจารณาวิธีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และหากต้องฉีดวัคซีนควรฉีดวัคซีนให้ครบชุดและตรงตามนัด จึงจะได้ผล เพราะหากติดเชื้อพิษสุนัขบ้า และปล่อยทิ้งไว้จนเชื้อเข้าสู่ระบบประสาท และแสดงอาการป่วยออกมาแล้ว จะไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผู้ป่วยจะเสียชีวิตทุกราย

ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนยึดหลัก **"คาถา 5 ย."** เพื่อลดความเสี่ยง

- การรับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า
- ดังนี้ **1.อย่าแหยม** ให้สัตว์โมโหเพราะอาจโดนข่วนหรือกัดได้ **2.อย่าเหยียบ** บริเวณลำตัว ขา หรือหางของสัตว์
- 3.อย่าแยก** สัตว์ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า **4.อย่าหยิบ** जानข้าวหรืออาหารขณะสัตว์กำลังกิน และ **5.อย่ายุ่ง** กับสัตว์ที่ไม่รู้จักคุ้นเคย เพื่อลดความเสี่ยงการรับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า และขอให้นำสุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าฟรีที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยให้บริการถึงสิ้นเดือนมิถุนายนนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422



ที่มา : กลุ่มโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน โทร. 0 2590 3177 เผยแพร่โดย : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค





อย. Quality Award 2019



บริษัท ชาวละออเภสัช จำกัด ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ.1929 ปีนี้ถือว่าเป็นที่ 90 และชาวละออได้คว้ารางวัลใหญ่ทั้งในประเทศ และระดับนานาชาติ

ชาวละออได้รับรางวัล อย. คออลิตี้ อวอร์ดครั้งแรกเมื่อปี 2009 ซึ่งเป็นปีที่มีการจัดตั้งรางวัลนี้เป็นครั้งแรก และชาวละออก็ได้รับคัดเลือกจาก อย. ให้เข้ารับรางวัลเป็นรายแรกด้วยเช่นกัน นับเป็นความภูมิใจของบริษัทฯ อย่างมาก

และหลังจากนั้นก็ได้รับในปี 2011, 2015, 2017, 2018 และ **ล่าสุดปี 2019 นับว่าเป็นรางวัลทั้งหมด 6 สมัย และได้รับติดต่อกันถึง 3 ปีซ้อน ในปี 2019 นี้** จึงได้รับโล่เกียรติยศพิเศษดาวสีทองจาก อย. นับเป็นบริษัทผู้ผลิตสมุนไพรแรกที่ได้รับดาวสีทองอันสวยงามนี้



ชาวละออได้รับรางวัล อย. คออลิตี้ อวอร์ด 6 สมัย

กับ 3 รางวัลชนะเลิศ ที่แสดงถึงความเป็นเลิศในการวิจัยและพัฒนาสินค้าของเรา

1. รางวัลเหรียญทอง จาก "งานแสดงสิ่งประดิษฐ์นานาชาติครั้งที่ 47" ที่กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ วันที่ 12 เมษายน 2562
2. รางวัลพิเศษ จาก กระทรวงวิทยาศาสตร์และการศึกษาระดับสูงของสหพันธรัฐรัสเซีย
3. รางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพรดีเด่นระดับชาติปี 2562



เมื่อช่วงต้นปีชาวละออเภสัชฯ ได้รับรางวัลสมุนไพรดีเด่นระดับชาติ ปี 2019 จากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ด้วยรางวัล PMHA

ยังไม่หยุดแค่นี้ คว้าอีกรางวัลระดับโลก จากงานประกวดสิ่งประดิษฐ์นานาชาติที่กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในระดับเหรียญทอง และด้วยรางวัลพิเศษ พร้อมประกาศนียบัตรจากกระทรวงวิทยาศาสตร์และการศึกษาระดับสูงของสหพันธรัฐรัสเซียอีกด้วย

โดยผลงานจากสินค้า **ชาวละออเภสัชฯ** ยารักษาแผลส้นเท้า นอกจากให้ผลการรักษาที่ดีแล้ว ชาวละออยังวิจัยและพัฒนาเจลเมสซิ่งเอง ซึ่งสามารถขจัดเศษในช่องปากได้ดี รวมทั้งสูตรการผลิตมาจากสมุนไพรธรรมชาติ จึงได้รับรางวัลอันทรงคุณค่า และได้รับการยอมรับในเวทีโลก

ทั้งนี้การวิจัยสำเร็จได้ นอกจากสูตรตำรับของชาวละออแล้ว อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนงานวิจัยจากภาครัฐอีกด้วย

ชาวละออฉลองครบรอบ 90 ปี ด้วยนวัตกรรมที่ต่อยอดสมุนไพรไทยให้ทรงคุณค่าควรรักษาแก่การเป็นสมมติของชาติสืบต่อไปอย่างแท้จริง

เลือกคุณภาพ เลือกชาวละออ





“โรคเอชไอวี” ทางสังคม ถ้าไม่รักษา แก้วความยากจนไม่ได้

สุขภาพ คือ ทั้งหมด (Health is the whole)

ถ้ายากจนเกินไปจะมีสุขภาพดีได้อย่างไร

ในปัจจุบันใคร ๆ ไปตลาดก็จะเห็นธุรกิจการค้าของรายเล็ก
รายน้อยซบเซาหรือปิดตัวลง

ประชาชนทั่วไปมีกำลังซื้อลดลง

ทั้ง ๆ ที่รัฐบาลได้อัดฉีดงบประมาณมหาศาลลงไปแจกคนจน
และพูดถึงมาตรการต่าง ๆ รวมทั้งการพยุงราคาพืชผล เพื่อจะช่วยเหลือ
เกษตรกร

แต่ทั้งหมดแก้วความยากจนไม่ได้ เพราะไม่ตรงกับโรค

โรคที่ทำให้เกิดความยากจน คือ “โรคเอชไอวี
(HIV)” ทางสังคม

เชื้อเอชไอวีไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่อภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยก็โดนเชื้อโรคต่าง ๆ และเซลล์มะเร็ง
ทำร้ายจนสิ้นชีวิต

การพัฒนาสมัยใหม่ได้ผลักเกษตรกรทั้งประเทศเข้าไปสู่ระบบที่
ไม่มีภูมิคุ้มกันสำหรับคนจน

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยากร
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



นั่นคือ เข้าไปสู่ระบบตลาดที่ขายถูกซื้อแพงทั้งเนื้อทั้งตัว คือ...

อะไรที่เกษตรกรขายจะถูกกดราคา

อะไรที่เกษตรกรซื้อจะแพง

เพราะถูกเอากำไรหลายทอด

ประกอบกับการเกษตรแบบพืชเชิงเดี่ยวต้องเผชิญต่อความเสี่ยง
ที่มีผู้นับได้ตั้งกว่า ๒๐ อย่าง

ใครที่อยู่ในระบบขายถูกซื้อแพง ความเสี่ยงสูง ก็ต้องตาย
ถูกเดี่ยว เป็น Killing Field (ทุ่งสังหาร) สำหรับเกษตรกรโดยแท้

เกษตรกรจึงล้มละลายหมดทั้งประเทศ

เป็นหนี้เป็นสิน ต้องขายที่ทำกิน ขายวัวขายควาย ขายแม่แต่
ลูกสาวไปเป็นโสเภณีในเมือง

ตัวเองต้องไปรับจ้างเป็นแรงงานราคาถูก ทำให้เกิดสลัมคนจน
ในเมือง

นี่เป็นโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นกับประเทศไทย

ความจริงประเทศไทยมีที่ดินมากถึง ๓๒๑ ล้านไร่ มากพอที่จะ
สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้คนจนทั้งประเทศ

โดยจัดให้ทุกคนครอบครัวยมีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัย ผลิตอาหาร
กินเองก่อน เหลือจึงขาย มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

จุดสำคัญอยู่ที่วิธีการเกษตร

ถ้าทำเกษตรเชิงเดี่ยวหวังร่ำรวยจะขาดทุน

มีที่เท่าไรๆ ก็ขาดทุนหมด เพราะตกเข้าไปอยู่ใน Killing Field ดังกล่าว

พระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ จึงทรงสอนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเกษตรทฤษฎีใหม่

ซึ่งตรงกับภูมิปัญญาของปราชญ์ชาวบ้าน เช่น ผู้ใหญ่วิบูลย์ พ่อมหาอยู่ ผู้ใหญ่ผาย คุณคำเดื่อง เป็นต้น

จุดสำคัญอยู่ที่ทางการเมืองจะต้องรู้จักทำปรัชญาให้เป็นระบบ

ปรัชญา คือ หลักคิด

ระบบ คือ การประกอบเครื่องให้ครบ

ระบบเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างเดียวกับระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกัน

ถ้ามีระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกันเป็นฐาน สังคมข้างล่างจะหายป่วย แข็งแรง และสร้างสรรค์ด้วยประการต่างๆ เพิ่มขึ้น

เมื่อฐานของประเทศแข็งแรง ก็จะรองรับประเทศทั้งหมดให้มันคงช่วยกันทำความเข้าใจและรักษา “โรคเอสไอวี” ทางสังคมกันเถิดครับ

พระเวศิวะสี

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๘ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๘ ๐๑๗๐
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิวิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุเกียรติ อชานานุกาฬ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เอียร
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ศิริพร โกสุม
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุชัย ปัญญาพฤทธิพงษ์
ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิกมล ลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินตายนันตยศ
สุชาติพิศ รักพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตายนันตยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บก.

๑๒

คีโตเจนิคไดเอต เรียนรู้สำนึกก่อนคิดจะลอง



- ๓ คุยกับผู้อ่าน "โรเคอชไอวี" ทางสังคม กำไรรักษา แก่ความยากจน ทางสังคมไม่ได้
- ๘ บอกเล่าเก้าสิบ ๕ หลักคิดในการพัฒนาจิต
- ๑๒ เรื่องเด่น คีโตเจนิคไดเอต เรียนรู้สำนึกก่อนคิดจะลอง
- ๒๑ แฉจากภาษาหมอ อี.อาร์ ห้องปัจฉิมพยาบาล

- ๒๒ ซีโรค-แองยา อาหารคีโต ควรใช้อย่างไร กับใคร
- ๒๖ ถนนสุขภาพ กับ "โซ" ดีหรือไม่ดี
- ๓๐ สุขภาพดี วิถีหมอบอก สิว ฝ้า กระ ร่องรอยแห่งอาการ ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย
- ๓๔ แพทย์แผนจีน โสมซานซี (เทียนซี) สมุนไพรแก้ไข้ในหตุคเลือด ของจอมยุทธ (ต่อนอบ)

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

๔๙

แกงคั่วผักหวานทอดสวย





๓๔

โสมซานซี (เทียนซี) สมุนไพร
แก้ไข้ในเหตุเลือดของจอมยุทธ์

๓๓ คนไข้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก
๑๐ สุขภาพดี แนวทางปฏิบัติ
จนเป็นนิสัยเพื่อการมีสุขภาพดี

๔๔ โรคนำรุ
ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่
เพื่ออากาศ เป็นอะไรกันแน่?

๔๙ เข้าครัว
แกงคั่วพริกหวานทอดลาย

๕๒ ตับไม้-ใบหญ้า
มะม่วงหิมพานต์ พืชเศรษฐกิจ
ที่เป็นสมุนไพร

๕๕ คุยกับหมอ ๓ บาก
จงใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า

๕๘ เรื่องนำรุ
การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มการทรงตัวในผู้สูงอายุ

๖๑ โยคะศาสตร์
โยคะ-อาสนะกับสังคมกับหน้า

๖๔ นวดไทย
นิ้วมือสำคัญอย่างไรกับนวดไทย

๖๖ เรียนรู้เรื่องเพศ
เช็กซ์ในวัยทอง :
เรามาแก้ปัญหากัน

๓๐ เด็กกับครอบครัว
เพราะเด็กก็คือเด็ก

๓๓ บนเส้นทางชีวิต
สุขภาพบูรณาการ : องค์กร ๙ แห่ง
สุนทรว:

๓๘ ผู้สูงอายุ
รักขังฟัน เพื่อการยิ้มงาม



๕๒

มะม่วงหิมพานต์

ปัจจุบันเรากำลังประสบกับ
โรคเอดส์ (HIV) ทางสังคม ที่
เป็นโรคทางกรรมที่กำลังเกิดขึ้น
กับประเทศไทย แล้วเราจะทำ
อย่างไร ลองเปิดไปคุยกับผู้อ่าน
การกินอาหารคีโตเจนิค
ทำไมถึงเป็นกระแส จริง ๆ แล้ว
มันคืออะไร กินอย่างไร เรื่องเด่น
สำหรับฉบับนี้ หน้า ๑๒ และซีโรค
แจงยา หน้า ๒๒ ลองอ่านก่อนที่
จะใช้จริง

สิ่ว ฝ้า กระ ร่องรอยที่บอก
ถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกาย
แพทย์ไทยจะมีวิธีการรักษาอย่างไร
เปิดอ่านในสุขภาพดีวิถีไทย
หน้า ๓๐

และความรู้อีกมากมายใน
ฉบับนี้ ไม่ว่าจะเป็นโยคะ-อาสนะ
เกี่ยวอะไรกับสังคมกับหน้า (หน้า
๖๑) ทำไมนิ้วมือถึงสำคัญกับการ
นวดไทย (หน้า ๖๔) หรือการแก้
ปัญหาเช็กซ์ในวัยทองจะทำ
อย่างไร (หน้า ๖๖)

สำหรับท่านที่รักสุขภาพและ
รักการอ่าน เร็ว ๆ นี้เตรียมตัวให้
พร้อมกับการนวดกรรมหนังสือ
แห่งชาติ ครั้งที่ ๒๔ ระหว่างวันที่
๒-๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๒ ณ
อาคารชาเลนเจอร์ ๒ ศูนย์แสดง
สินค้าและการประชุมอิมแพ็ค
เมืองทองธานี



๕ หลักคิดในการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนา การเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ และสติปัญญา เพื่อให้มีใจที่เปิดกว้าง รู้รอบ รู้ลึก ควบคุมตนเองได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีสุขภาพดี มีความสำเร็จ มีชีวิตที่มีคุณค่าและความสุขสงบเย็น

การพัฒนาจิตจำเป็นต้องทำการบริหารร่างกาย สมอง และจิตใจควบคู่กันไป

เนื่องเพราะทั้ง ๓ ส่วนนี้มีความเกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงและส่งผลต่อกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า...

“จิตใจที่ดีอยู่ในร่างกายที่ดี”

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

บางท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน และวัยทำงาน ซึ่งมีภาระงานมากและไม่มีเวลา อาจรู้สึกว่า การพัฒนาจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

ในที่นี้จึงขอฝากหลักคิด ๕ ประการสำหรับผู้
สนใจในการพัฒนาจิตไว้ดังนี้

๑. เป้าหมายหลักของการพัฒนาจิต

คือ การมุ่งพัฒนาสติ - รู้ทัน (มิติเรื่องเวลา - time) และปัญญา - รู้เท่า (มิติเรื่องสถาน - space) รวมเป็น **“สติปัญญา”** - การรู้เท่าทัน คือ การรู้เท่าทันตัวเอง คนอื่น สังคม บริบท ความรู้ เทคนิควิทยาการ เพื่อนำมาใช้จัดการกับชีวิต การงาน ปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒. การพัฒนาจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติปัญญา คือ การพัฒนาสมองส่วนหน้า

สมองส่วนหน้า ซึ่งเจริญสูงสุดในมนุษย์ ขอเรียกว่า **“สมองมนุษย์”** ทำหน้าที่ด้านสติปัญญา ความมีเหตุมีผล การรู้ตน รู้เขา การควบคุมตนเอง และมีโนสำนึก เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย

สมองส่วนหน้าทำงานช้ากว่าสมองส่วนหลัง ซึ่งวิวัฒนาการมาจากสัตว์เลื้อยคลาน ขอเรียกว่า **“สมองตะกวด”** ทำหน้าที่ด้านสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอด และสมองส่วนกลาง ซึ่งวิวัฒนาการมาจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ขอเรียกว่า **“สมองสุนัข”** ทำหน้าที่ด้านอารมณ์เพื่อการอยู่ร่วม

คนเราส่วนใหญ่ จึงมีชีวิตที่ถูกครอบงำด้วย **“สมองสัตว์”** มากกว่า **“สมองมนุษย์”** กล่าวคือ มักปล่อยให้สัญชาตญาณการเอาตัวรอดและอารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

คนเราจึงจำเป็นต้องใส่ใจพัฒนาจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารสมองส่วนหน้า (ดู “๑๐ วิธีบริหารกาย-สมอง-จิตในชีวิตประจำวัน”) ให้เจริญงอกงาม เกิดสติปัญญาแก่กล้า จนสามารถควบคุมสัญชาตญาณการเอาตัวรอดและอารมณ์ได้

“

คนเราส่วนใหญ่
มักปล่อยให้สัญชาตญาณ
การเอาตัวรอดและอารมณ์
อยู่เหนือเหตุผล

”



๓. การพัฒนาจิตต้องอาศัยความมุ่งมั่นขยัน อดทน ยืนหยัด

การพัฒนาจิตเป็นเส้นทางวิงมาราธอนตลอดชีวิต และจิตมีขึ้นมีลง มีแข็งมีอ่อนอยู่ตลอดเวลา ฟังฝึกฝนอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน (ที่บ้าน ที่ทำงาน) ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่จำเป็นต้องปลีกวิเวก หาเวลาและสถานที่พิเศษในการฝึก

สำหรับผู้เริ่มต้นบางท่าน อาจจำเป็นต้องเข้ารับการฝึกอบรมจากผู้รู้ หรือฝึกร่วมกับกลุ่มกัลยาณมิตร เพื่อการเรียนรู้และการกระตุ้นหนุนเสริมกัน แต่ในที่สุดจะต้องสามารถพึ่งตนเองให้ได้ คือนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างอัตโนมัติ (เรียกว่าเกิด **“สติอัตโนมัติ”** และ **“ปัญญาอัตโนมัติ”**) ชีวิตจึงจะเข้าถึงความสงบเย็น เป็นประโยชน์

๔. คำตอบของการพัฒนาจิต คือ ฝึก ฝึก และฝึก

ฝึกโดยไม่ย่อท้อ ไม่คาดหวัง (ให้ได้ผลเร็ว) และรู้จักชื่นชมกับความสำเร็จเล็กๆ ๆ ที่ได้รับ

๕. การฝึกฝนตน

พึงใช้หลักที่ว่า...

**“ปัญญาอ่อกัณฑ์ วิริยะพาฝึกฝน
จนเป็นนิสัยตน ยังยืนหยัดฝึกหัดไป”**

๑๐ วิธี บริหารกาย-สมอง-จิต ในชีวิตประจำวัน

๑. ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๔-๕ วัน ซึ่งสามารถบริหารจิตไปในตัว โดยการใช้สติ ระลึกอยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว
๒. นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ ๗-๘ ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการอดนอนและการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนานๆ
๓. บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธงโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงการบริโภคสุรายาสูบ และสารเสพติด

๔. หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และฝึกใช้ความคิด (ลับสมอง) อยู่เป็นประจำ

๕. ฝึกสมาธิ เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม อธิษฐานจิต ทำละหมาด เป็นต้น

๖. เจริญสติ รู้ตัวอยู่กับอิริยาบถ และกิจกรรมต่างๆ ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

๗. ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ ด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติ เพียง ๑-๓ รอบ ให้บ่อยๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน

๘. ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะๆ ในแต่ละวัน เช่น พักใช้ความคิดโดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือศิลปกรรม นานครั้งละ ๑/๒ ถึง ๑ นาที หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวางอารมณ์อย่างเรียบง่าย หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน ๕-๑๐ นาที เป็นต้น

๙. เจริญปัญญา ด้วยการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง ว่าล้วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยนไม่คงที่ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า “ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น”

๑๐. ฝึกคิดดี - พูดดี - ทำดี ให้เป็นนิสัย เช่น ฝึกฟังคนอื่น มีปิยวาจา รู้จักชื่นชมคน ทำงานจิตอาสา ช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น หมั่นมองตนทบทวนตัวเองทุกวัน หมั่นนึกขอบคุณผู้คนและสิ่งต่างๆ ที่เกื้อหนุนให้ชีวิตเราปลอดภัยและเติบโตมาด้วยดี ฝึกตามดูรู้ทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เป็นต้น

สุวิภา อภิลักษณ์



ดื่มนมถั่วเหลือง คัดตาชอย



คีโตเจนิค ไดเอ็ต

“คำว่าอ้วน...พูดเบา ๆ ก็เจ็บ”

เป็นคำกล่าวที่คงจะไม่เกินเลยไปนัก หากคุณมีภาวะนี้อยู่

ความอ้วนไม่ใช่แค่ทำให้บั้นทอนจิตใจ และทำให้ขาดความมั่นใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลถึงปัญหาสุขภาพที่จะตามมาอีกด้วย

ทำให้หลายคนพยายามที่จะหาวิธีจัดการกับความอ้วนหลากหลายวิธี เช่น กินยาลดความอ้วน ดูดไขมัน ผ่าตัด ออกกำลังกาย

บางคนปรับเปลี่ยนวิธีการกิน ทั้งที่เคยได้ยีนกันมานานแล้ว เช่น การกินอาหารคลีน หรือบางคนเพิ่งจะเคยได้ยิน เช่น การกินซีตี (ซีตี หมายถึง *carnivore diet* ซึ่งเน้นการกินเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว ไม่ใช่แผ่นซีตีแต่อย่างใด!!)

แต่ปัจจุบันนี้ “สูตรไดเอ็ต” อันเป็นที่นิยม ซึ่งทุกคนจะต้องพูดถึงกันทั้งบ้านทั้งเมืองก็คือ คีโตเจนิคไดเอ็ต (ketogenic diet) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า คีโต (ในบทความขอเรียก “คีโต”)

เนื่องจากสามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว และยังสามารถบรรเทาโรคหรืออาการบางชนิดให้ดีขึ้นด้วย

วันนี้เราจะมาทำความเข้าใจกับเรื่องนี้กันสักนิดนะคะ

ที่มาภาพ : Volodymyr Melnyk©123rf.com

เรียนรู้ลึกซึ้ง ก่อนคิดจะลอง



คีโตเจนิคไดเอตคืออะไร?

Ketogenic diet หรือคนทั่วไปเรียกว่า “การกินคีโต” เป็นโภชนาการรูปแบบหนึ่งที่กินไขมันมากกว่าปกติ กินโปรตีนขนาดปานกลาง และจำกัดคาร์โบไฮเดรตให้เหลือน้อยที่สุด

ปัจจุบัน คนกินคีโตหวังผลในการลดน้ำหนักเป็นหลัก เนื่องจากสามารถลดน้ำหนักได้รวดเร็วมากในช่วงแรก โดยพบว่าในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาก ๆ เช่น ๑๐๐ กิโลกรัมขึ้นไป ในสัปดาห์แรกสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างน้อย ๒-๔ กิโลกรัมเลยทีเดียว เมื่อกินแบบเคร่งครัด

เล่าประวัติย้อนกลับไปที่เมื่อประมาณ ๑๐๐ ปีที่แล้ว วงการแพทย์ได้นำ ketogenic diet มาใช้ในการรักษาโรคลมชักในเด็กพบว่า เด็กส่วนใหญ่สามารถควบคุมความถี่ของการเกิดโรคลมชักได้ดีขึ้นเมื่อร่วมกับการกินยา และสังเกตว่า ผู้ที่กินอาหารลักษณะนี้จะมีน้ำหนักที่ลดลงด้วย จึงได้นำมาใช้ในการลดน้ำหนักในคนที่น้ำหนักตัวเยอะมาก ๆ เช่น ๑๕๐-๒๐๐ กก. เป็นต้น

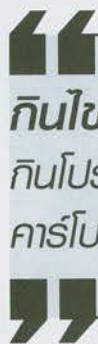


ที่มาภาพ : Shao-Chun Wang © 234f.com

คีโตมีหลักการกินอย่างไร?

ต้องเกริ่นอีกนิดหนึ่งว่า ตามธงโภชนาการที่เราเคยเรียนกันมาตอนประถมศึกษา พวกเราจะถูกสอนเอาไว้ว่า อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักที่สำคัญที่สุด โดยให้เรากินคาร์โบไฮเดรตประมาณครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด กินโปรตีนรองลงมา และกินไขมันให้น้อยๆ

ดังนั้น การกินอาหารแบบนี้จึงใช้แป้งหรือน้ำตาลเป็นพลังงานหลัก แต่การกินแบบ ketogenic diet นั้นจะเปลี่ยนจากการใช้แป้งหรือน้ำตาลเป็นหลักมาเป็นการใช้ไขมันเป็นพลังงานหลัก เปรียบเสมือนกับการเปลี่ยนเตาเผา น้ำตาลในร่างกายให้กลายเป็นเตาเผาไขมัน โดยหลักการของการกินแบบคีโตตามแบบมาตรฐาน (standard ketogenic diet, SKD) จะกินไขมัน ๗๕% โปรตีน ๒๐% และจำกัดคาร์โบไฮเดรต



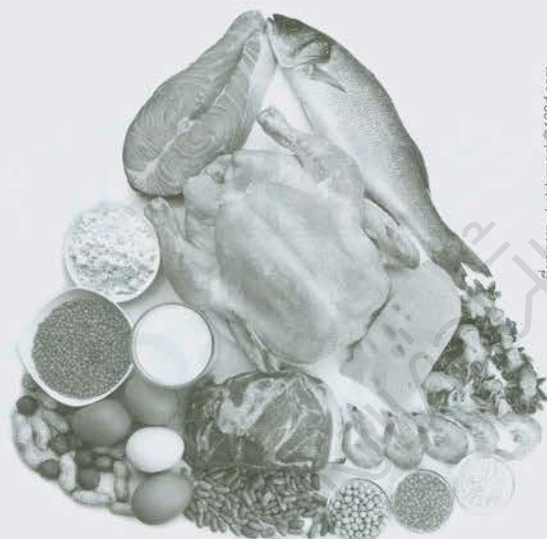
กินไขมันมากกว่าปกติ กินโปรตีนขนาดปานกลาง และจำกัด คาร์โบไฮเดรตให้เหลือน้อยที่สุด

(คาร์บ) ให้ต่ำที่สุดเหลือประมาณ ๕% (หรือรวมแล้วไม่เกิน ๒๐ กรัม) ของพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน เพื่อหวังผลให้ร่างกายอยู่ในสภาวะคีโตซิส (ketosis) ทำให้ร่างกายใช้ไขมันเป็นพลังงานหลัก

คนที่เริ่มกินแบบคีโตจะต้องงดข้าว แป้ง น้ำตาลที่มีพลังงานทั้งหลายให้เด็ดขาด รวมถึง ผงชูรส สารให้ความหวานแทนน้ำตาลบางประเภท

บางคนถามว่า...

- ถ้าไม่ให้กินข้าวแล้วจะให้กินอะไร?
- เป็นคนที่ชอบกินก๋วยเตี๋ยวจะกินอะไรแทนได้บ้าง? หรือ
- ถ้าชอบกินขนมปัง จะทำอย่างไร?



รูปภาพ : belchonock@123rf.com

วันนี้ผมมีตัวอย่างเปรียบเทียบการกินอาหารปกติกับการเปลี่ยนอาหารนั้นให้เป็นสูตรคีโตครบ (ดังตาราง)

คนที่ไม่สะดวกทำอาหารเอง แต่ต้องซื้ออาหารนอกบ้าน จะปรับตัวอย่างไร?

ต้องบอกก่อนว่า ถ้าไม่ได้ทำอาหารกินเอง แต่กินอาหารนอกบ้านเป็นหลัก มีสิทธิ์ที่จะได้รับการปนเปื้อนของน้ำตาลสูงมาก

ตารางการเปรียบเทียบตัวอย่างอาหารปกติและตัวอย่างอาหารคีโต

ตัวอย่างอาหารปกติ	ตัวอย่างอาหารคีโต
๑. ข้าวสวย ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ฯลฯ	๑. ดอกกะหล่ำ บุก
๒. เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	๒. เส้นแก้ว เส้นบุก
๓. ขนมปัง เบเกอรี่ ที่ทำจากแป้งสาลี	๓. ขนมปังหรือเบเกอรี่ที่ทำจากแป้งมะพร้าว แป้งอัลมอนต์
๔. น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำตาลมะพร้าว	๔. น้ำตาลจากหญ้าหวาน อิริทริทอล อินูลิน หล่อยังก้วย
๕. นมวัว นมเปรี้ยว น้ำเต้าหู้	๕. นมอัลมอนต์ นมพิสทาชิโอ
๖. กาแฟเย็น	๖. กาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล หรือกาแฟดำใส่น้ำตาลหญ้าหวาน หรือ กาแฟใส่น้ำมันมะพร้าว (BPC)
๗. น้ำอัดลม	๗. โซดาเปล่า
๘. เนื้อสัตว์ เนื้อติดมัน อาหารทะเล ไข่	๘. เนื้อสัตว์ เนื้อติดมัน อาหารทะเล ไข่
๙. ผักใบเขียววันละ ๓๐๐-๔๐๐ กรัม	๙. ผักใบเขียววันละ ๓๐๐-๔๐๐ กรัม

ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้และอยากกินคีโตให้ได้ ประสิทธิภาพสูงสุด ก็ควรทำอาหารเองจะปลอดภัยที่สุด

แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องกินอาหารนอกบ้าน ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเมื่อต้องการสั่งอาหารตามร้านอาหารหรือศูนย์อาหารนะครับ

- **ร้านข้าวขาหมู :** สั่งขาหมูเปล่า ๆ เพิ่มไข่ไม่เอาข้าว ไม่ราดน้ำ ขอคน้ำเยอะ ๆ
- **ร้านข้าวมันไก่ :** สั่งไก่ต้มเปล่า ๆ พร้อมหนัง ไม่เอาข้าว ไม่ราดน้ำจิ้ม และห้ามสั่งไก่ทอด
- **ร้านส้มตำ :** สั่งตำแดง ไม่ใส่น้ำตาล ไม่ใส่ผงชูรส
- **ร้านข้าวราดแกง :** สั่งไข่ดาว ๒-๓ ฟอง ไม่เอาข้าว ผัดผักใบเขียวไม่เอาน้ำ (ขอแห้ง ๆ)

กินไขมันเยอะ: ทำไมลดน้ำหนักได้?

คำถามนี้เป็นคำถามที่จะต้องพบเจอจากคนที่กินคีโตทุกคนครับ

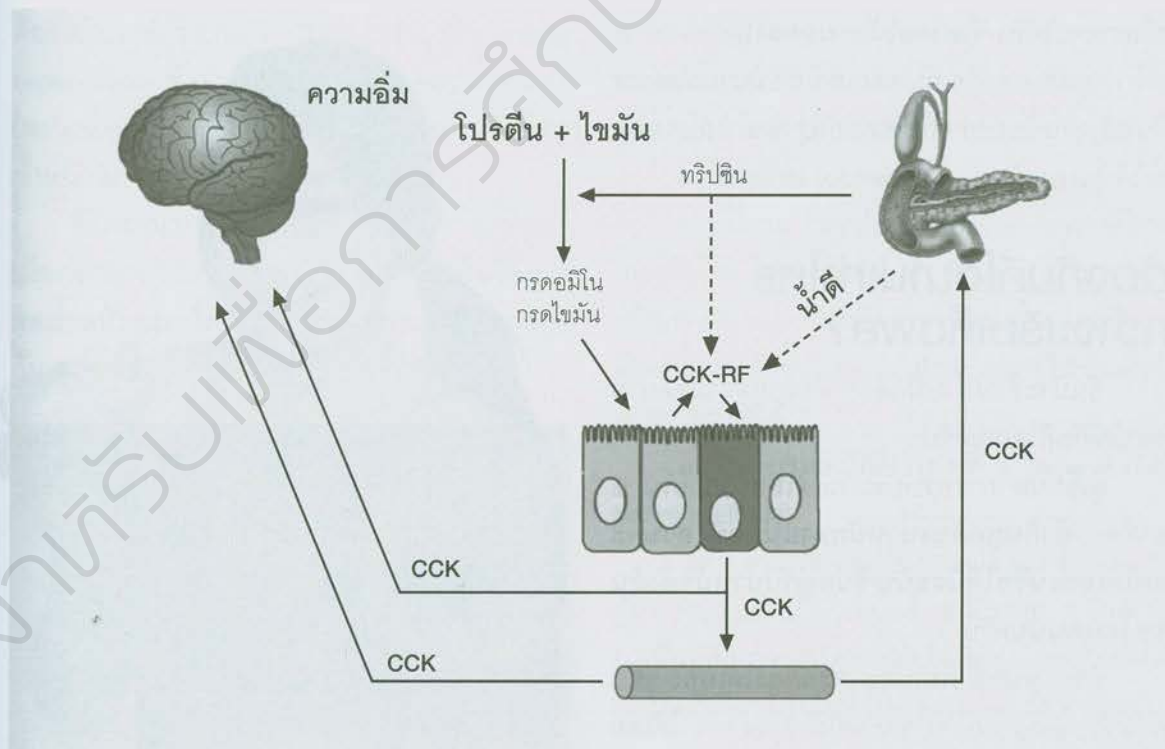
เพราะตามธงโภชนาการที่ผมได้พูดไว้ในข้างต้น สอนให้เรากินอาหารประเภทไขมันน้อย ๆ จึงจะเหมาะสม

แต่เดี๋ยวก่อน! เราดูตรงนั้นอย่างเดียวยังไม่ได้ครับ

เนื่องจากว่า การใช้พลังงานของร่างกายเราเกิดจากสมดุลของปริมาณที่รับเข้ากับปริมาณที่เอาออกไป

การรับพลังงานเข้าไปในร่างกายได้มาจากการกินเท่านั้น

ส่วนการเอาพลังงานออกไปมาจากกิจกรรม



รูปที่ ๑ กลไกการทำงานของฮอร์โมน CCK (https://www.researchgate.net/figure/CCK-regulation-by-the-trypsin-negative-feedback-loop-Trypsin-secreted-by-the-pancreas_fig2_44656688)

ประจำวัน การทำงาน การออกกำลังกาย หรือแม้แต่การหายใจ การหดตัวของลำไส้ การเต้นของหัวใจ

การทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายล้วนก็ต้องอาศัยพลังงานทั้งสิ้น

พูดง่าย ๆ ก็คือ...

ถ้าเรากินมากกว่าที่ใช้ก็จะอ้วน
ถ้าเราใช้มากกว่ากินก็จะผอมลง

ที่นี้การกินคีโตจะกินไขมันเป็นพลังงานหลักของร่างกาย ไขมันเป็นอาหารที่ต้องใช้เวลาในการย่อยนานกว่าอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

เท่านั้นยังไม่พอ ไขมันจะกระตุ้นการสร้างและการหลั่งของฮอร์โมนบางชนิดจากทางเดินอาหาร เช่น คอเลซิสโตไคนิน (cholecystokinin, CCK) จากลำไส้เล็กส่วนต้นไปบอกสมองให้อิ่ม ทำให้อิ่มได้นานมากขึ้น และถ้าร่วมกับมีการคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องได้รับในแต่ละวัน แล้วเรากินไม่เกินที่ร่างกายจะได้รับ จึงส่งผลให้เราผอมลงได้

สรุปง่าย ๆ คือ กินไขมันให้อิ่มนานและการกินพลังงานน้อยกว่าการใช้ออกไป จึงทำให้เราผอมลงได้นั่นเองครับ

ต้องกินคีโตนานเท่าไร กว่าจะเริ่มเห็นผล?

อันนี้จะต้องปรบมือดัง ๆ และยกความดีความชอบให้กับคีโตเลยครับ

ผู้เขียนสามารถรับประกันได้เลยว่าภายใน ๑ อาทิตย์ ถ้ากินถูกต้องน้ำหนักลงแน่นอน ส่วนจะลดได้เยอะหรือได้นอยนั้น ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตั้งต้นของคนคนนั้นครับ

ถ้าน้ำหนักตั้งต้นเยอะ จะลดลงได้เยอะ เช่น คนหนัก ๑๕๐ กก. อาจจะได้ ๕-๗ กก. ได้เลยภายในอาทิตย์แรก เนื่องจากเป็นน้ำหนักของน้ำที่สะสมในร่างกาย

“ถ้าเป็นไปได้และอยากกินคีโต
ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ก็ควรทำ
อาหารเองจะปลอดภัยที่สุด

เหตุผลก็คือ ปกติแล้วแป้งหรือน้ำตาลที่เรากินเข้าไป ถ้าร่างกายเหลือใช้ มันจะถูกเปลี่ยนเป็นแป้งชนิดหนึ่งเรียกว่า “ไกลโคเจน” เก็บสะสมในตับและกล้ามเนื้อและดูดน้ำเก็บไว้ ๒-๓ เท่าของน้ำหนักของมัน

ที่นี้เมื่อเรามากินคีโต ไกลโคเจนที่เก็บเอาไว้จะโดนสลายไปและปล่อยน้ำที่กักเก็บเอาไว้ออกมาด้วย น้ำหนักจึงลงได้ไว เพราะน้ำถูกปล่อยออกมาอย่างรวดเร็วนั่นเอง เราจะเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า honey-



ที่มาภาพ : Shao-Chun Wang © 123rf.com



ที่มาภาพ : illgraphie©123rf.com

moon period (ช่วงอันนิมูน) เพราะมันช่างหอมหวานเสียเหลือเกิน กินไปแป๊บเดียวน้ำหนักก็ลง ซึ่งเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจแก่คนที่น้ำหนักตัวมาก ๆ ให้มีกำลังใจในการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

คนที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการลดน้ำหนักด้วยวิธีอื่น พบว่าถ้ามากินคีโตส่วนใหญ่จะสามารถลดน้ำหนักได้ครับ

แต่ช้าก่อน (อีกแล้ว)...

เมื่อระยะเวลาผ่านไปประยะหนึ่ง น้ำหนักมันจะค้างและนิ่งอยู่นาน จนทำให้ท้อใจได้เหมือนกัน

ทางแก้ก็คือ ให้เราคำนวณพลังงานที่เราจะต้องได้รับใหม่ ซึ่งเรียกว่า TDEE (total daily energy expenditure) ซึ่งจะถูกคำนวณได้น้อยกว่าตอนแรก เพราะน้ำหนักลดลง และเมื่อมีการปรับการกินใหม่ น้ำหนักที่ค้างอยู่นานก็จะลดลงได้อีกครับ

คีโตสามารถลดน้ำหนักได้เร็วก็จริง แต่พบว่าเมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑ ปี ไม่ว่าจะเป็วิธีการลดน้ำหนักแบบใดก็ตาม พบว่าให้ผลไม่แตกต่างกัน

ข้อควรรู้ : เมื่อเริ่มกินคีโต ร่างกายจะมีการใช้ไขมันเป็นพลังงานมากขึ้น ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า “คีโตซีส” ลมหายใจจะมีกลิ่นเหม็นคล้ายน้ำยาล้างเล็บ และเมื่อใช้แผ่นตรวจคีโตนทางปัสสาวะ แผ่นตรวจจะเปลี่ยนเป็นสีม่วง หรือในคนที่ตรวจเลือดก็จะพบว่าคีโตนในกระแสเลือดด้วย

“เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑ ปี ไม่ว่าจะเป็วิธีการลดน้ำหนักแบบใดก็ตาม พบว่าให้ผลไม่แตกต่างกัน”

คีโตกับการบรรเทาอาการของโรค

การกินคีโตมีข้อดี เช่น สามารถลดน้ำหนักได้เร็วมาก ทำให้สมารถดีขึ้น หรือช่วยบรรเทาโรคบางชนิดได้ ซึ่งผมจะขอยกตัวอย่างคีโตกับการรักษาโรคบางชนิดตามหลักวิทยาศาสตร์ดังนี้ครับ

๑. โรคลมชัก (epilepsy)

พบว่า การกินอาหารแบบคีโตร่วมกับการใช้ยา จะสามารถลดความถี่ของจำนวนครั้งของการเกิดลมชักในคนนั้น ๆ ได้ เมื่อเทียบกับการกินยาเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะในคนไข้เด็ก

๒. โรคอ้วน (obesity)

ตามนิยาม “โรคอ้วน” (obesity) ขององค์การอนามัยโลก หมายถึงผู้ที่มีดัชนีมวลกาย* มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐ กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยพบว่าคีโตสามารถรักษาโรคอ้วนให้กลับมาอยู่ในช่วงดัชนีมวลกายปกติได้

๓. โรคเบาหวานประเภทที่ ๒ (type II diabetes mellitus)

โรคนี้เป็นโรคที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านาน เรามักจะพบว่าเมื่อเป็นโรคนี้แล้วจะมีโรคอื่น ๆ ติดตามมาเป็นแพ็คเกจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

* ดัชนีมวลกายหาได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมนำมาเป็นตัวตั้ง และหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

ผู้ที่เป็โรคเบาหวานประเภทที่ ๒ นี้ เมื่อเปลี่ยนวิธีการกินอาหารแบบปกติมาเป็นแบบคีโต จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น ส่งผลให้ดีขึ้นหรือหายจากโรคนี้ได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจกิน

๔. ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (polycystic ovary syndrome หรือ PCOS)

ภาวะนี้เกิดในเพศหญิง ซึ่งจะมีอาการแสดงดังนี้ คือ รอบประจำเดือนมาน้อย รังไข่ขนาดโตร่วมกับมีถุงน้ำหลายใบ ขนดก มีสิวมากกว่าปกติ และอ้วน

พบว่า ภาวะดื้ออินซูลิน (insulin resistance) มีส่วนที่ทำให้เกิดภาวะนี้ ซึ่งพบว่าคนที่กินคีโตจะสามารถลดอาการจากภาวะนี้ หรือบางรายอาจจะหายเป็นปกติได้

๕. โรคมะเร็ง (cancer)

โดยหลักการคือ ทางกรแพทย์พบว่าเซลล์มะเร็งส่วนใหญ่จะใช้น้ำตาลเป็นพลังงานหลัก

การกินคีโต ซึ่งกินไขมันเป็นหลัก เสมือนเป็นการตัดวงจรของการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ ทำให้คนไข้มะเร็งส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้น แต่คนไข้มะเร็งที่จะกินคีโตควรศึกษาถึงข้อดีข้อเสียและปรึกษากับแพทย์ประจำตัวของท่านก่อนตัดสินใจจะครับ

ผลข้างเคียงของการกินคีโต?

พูดถึงแต่ข้อดีของคีโตมากมาย เช่น สามารถลดน้ำหนักได้รวดเร็ว ช่วยบรรเทาโรคบางชนิดได้ สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารปกติเป็นแบบคีโตได้มากมายหลายแบบ ในคนที่ชอบทำขนมหรือทำกับข้าวจะมีความสุขในการกินคีโตมาก เพราะเป็นการกินที่ไม่เครียดและถือเป็นการทำงานอดิเรกไปในตัว

“ ร่างกายมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากในการกินคีโตระยะแรก จะมีอาการปวดหัวตัวร้อน เป็นไข้ ความดันตก ใจสั่น และเป็นตะคริว ”

แต่ทราบใหม่ว่า การกินคีโตก็มีข้อเสียเหมือนกัน ดังนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเริ่มกินคีโต ท่านผู้อ่านควรศึกษาข้อมูลให้ถ่องแท้ก่อนที่จะเริ่มกินว่า ท่านสามารถรับข้อเสียเหล่านั้นได้หรือไม่ ดังนี้

๑. น้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia)

ในผู้ที่กินคีโตใหม่ ๆ จะตัดแป้งและน้ำตาลแบบหักดิบ เมื่อร่างกายไม่เคยชินกับวิธีการแบบนี้ จึงทำให้เกิดอาการเวียนหัว หน้ามืด ตาลาย ออยากกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตได้

โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคเบาหวานทุกประเภท ก่อนกินคีโตควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนปรับลดยาให้เหมาะสม

๒. ท้องผูก (constipation)

การกินคีโตเป็นการปรับเปลี่ยนวิถีกินแป้งเป็นหลัก เป็นการกินไขมันเป็นหลัก และได้รับกากใยน้อย ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชนิดและจำนวน



ของแบบที่เรียบในลำไส้ ทำให้ท้องผูกได้ ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยการทานผักใบเขียววันละ ๓๐๐-๔๐๐ กรัม ก็จะทำให้อาการท้องผูกนั้นหายไปได้

๓. ท้องเสีย (diarrhea)

คีโตมีการกินไขมันในปริมาณมาก ในระยะแรก น้ำย่อยไขมันอาจจะผลิตออกมาไม่เพียงพอทำให้ท้องเสียได้ ซึ่งแก้ไขได้โดยการทานไขมันต่อมื้อในปริมาณน้อย ๆ

๔. ไข้คีโต (keto flu)

เนื่องจากร่างกายมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากในการกินคีโตระยะแรก จะมีอาการปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ความดันตก ใจสั่นและเป็นตะคริวสามารถแก้ไขโดยการเสริมเกลือโซเดียม เกลือโพแทสเซียม และเกลือแมกนีเซียม ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

๕. ความแข็งแรงและประสิทธิภาพทางกายลดลง (reduced strength and physical performance)

ในระยะแรกร่างกายยังมีการใช้ไขมันมาเป็นพลังงานได้ไม่ดี ในผู้ที่เป็นนักกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วจะพบว่า เมื่อมากินคีโตจะรู้สึกไม่ค่อยมีแรงเหมือนเคย

ดังนั้น ในระยะแรกนี้จึงไม่ควรซ้อมหรือออกกำลังกายอย่างหนัก ควรรอให้ผ่านพ้นระยะเวลาประมาณ ๑ เดือนไปก่อน จึงค่อยซ้อมหรือออกกำลังกายหนักขึ้นครับ

โดยสรุปคือ...

ในผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคไต ไขมันในเลือดสูง หรือโรคประจำตัวเรื้อรังอื่น ๆ ก่อนตัดสินใจกินคีโต ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสีย และพิจารณาปรับยาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วย และไม่ควรหยุดยาเองซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสียร้ายแรงตามมาได้

จบไปแล้วสำหรับข้อมูลเบื้องต้นของการกินคีโต ท่านผู้อ่านควรพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของการกินคีโตโดยศึกษาหาความรู้จากแหล่งที่เชื่อถือได้ แล้วจึงพินิจพิจารณาว่าควรกินหรือไม่

หากท่านคิดว่า การกินคีโตเป็นเรื่องที่ยุ่งยากเกินไปสำหรับตัวท่านเอง และท่านคิดว่าไม่เหมาะกับการกินคีโต ผมมีคำแนะนำว่า **แค่ท่านลดปริมาณแป้ง ข้าว น้ำตาลในอาหารที่กินต่อมื้อ ฝึกอ่านฉลากโภชนาการและหลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง** ก็สามารรถที่จะทำให้ท่านมีสุขภาพดีขึ้นได้ในระดับหนึ่งแล้ว เมื่อท่านพร้อมที่จะกินคีโตอีกครั้งก็ยังไม่สายเกินไปที่จะตัดสินใจครับ



เอกสารอ้างอิง

1. Dhamija R, Eckert S, Wirrell E. Ketogenic Diet. Can J Neurolo Sci 2013;40:158-67.
2. Geraedts MC, Troost FJ, Tinnemans R, Söderholm JD, Brummer RJ, Saris WH. Release of satiety hormones in response to specific dietary proteins is different between human and murine small intestinal mucosa. Ann Nutr Metab 2010;56(4):308-13. doi: 10.1159/000312664
3. World Health Organization Obesity [Internet]. 2019 [cited 2019 March 15]. Available from <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
4. Facebook group: Keto OK By Linpui. การเริ่มกินคีโต [Internet]. 2049 [cited 2019 March 15] Available from https://web.facebook.com/groups/697043967326868/permalink/720466191651312?sfns=0&_rdc=1&_rdr



เตรียมพบกับ

ร่วมสร้างสังคมอุดมความรู้
เติมพลังสมองไปพร้อมกัน ตื่นตาตื่นใจไปกับหนังสือ
ในราคาสุดพิเศษจากสำนักพิมพ์ต่างๆ ภายในงาน

งานมหกรรมหนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๒๔
(Book Expo Thailand 2019)

ระหว่างวันที่ ๒-๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๒
(เวลา ๑๐.๐๐-๒๑.๐๐ น.)

ณ อาคารชาเลนเจอร์ ๒
ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค
เมืองทองธานี

สำหรับท่านที่รักสุขภาพและรักการอ่าน
พบกันที่บูธสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

“ไม่มีใครดูแลสุขภาพได้ดีเท่าตัวเราเอง
การมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ
จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน”

สนใจหนังสือสุขภาพในเครือสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...

www.thaihealthbook.com



www.thaihealthbook.com



อี.อาร์.

ห้องปัจจุบันพยาบาล



“ผู้ป่วยนี้ประสบอุบัติเหตุมา อาการหนัก รีบพาไป อี.อาร์.ด่วน”

“อี.อาร์.” คำเรียกที่เรามักได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ หากเดินแวะเวียนไปโรงพยาบาล แถว ๆ จุดรับผู้ป่วยฉุกเฉิน

อี.อาร์. (ER) ย่อมาจากคำว่า Emergency room ซึ่งแปลว่า **ห้องปัจจุบันพยาบาล** แต่ฟังดูก็จะรู้สึกว่ามันยาวจัง (กว่าจะเอ่ยจบ ผู้ป่วยอาการหนักพอดี)

บางแห่งก็เรียกว่า **ห้องฉุกเฉิน** (อันนี้ค่อนข้างคุ้นหูหน่อย) หมายถึงห้องที่รับตรวจโรคปัจจุบันทันด่วน หรือโรคที่มีอาการฉุกเฉิน ซึ่งต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วน เช่น หมดสติ ตกเลือดรุนแรง ได้รับบาดเจ็บ หรือประสบอุบัติเหตุ ปวดท้องรุนแรง ชัก หายใจลำบาก (หอบ) เป็นต้น

ตามโรงพยาบาลทุกแห่งจะมีป้ายบอกว่ามีใด เป็นห้องปัจจุบันพยาบาล (ห้องฉุกเฉิน)

เมื่อหาผู้ป่วยที่เป็นโรคปัจจุบันทันด่วน หรือโรคฉุกเฉินไปโรงพยาบาล



ที่มาภาพ : <https://story.pptvhd36.com/@Paritw/5b2b997d33860>

ก็จงตรงรี่ไปที่ห้องนี้ อย่าหลงไปแผนกอื่น (โดยเฉพาะห้องดับจิต) หรือมัวแต่ไปรอคิวทำบัตรประจำตัวผู้ป่วย มิเช่นนั้นอาจไม่ทันกาล

แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยร้ายแรงแต่อย่างใด (เช่น เป็นเพียงไข้หวัด ท้องอืดท้องเฟ้อธรรมดา) พวกนี้มารอตรวจที่ห้องปัจจุบันในเวลากลางวัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนึกว่าดีกว่ามาเสียเวลารอคิวตรวจที่ห้องตรวจผู้ป่วยนอก (โอ.พี.ดี) ในเวลากลางวัน หรืออาจเป็นเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือสาเหตุอื่นๆ

จนบางครั้งอาจทำให้แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ประจำห้องฉุกเฉินต้องรับภาระมากขึ้น และทำให้ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องดูแลอย่างฉุกเฉิน (จริง ๆ) ได้รับการดูแลไม่ได้เต็มที่

ร่วมมือกันช่วยให้ อี.อาร์. เป็นห้องที่บำบัดรักษาผู้ป่วยฉุกเฉินกันจริงๆ เกออะครับ!! 🙏



อาหาร คีโต

เรื่องเด่นฉบับนี้ ว่าด้วยเรื่อง “คีโตเจนิคไดเอต (ketogenic diet)” ซึ่งเป็นเรื่องที่มีผู้คนหันให้ความสนใจและนำไปทดลองปฏิบัติกันจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในหมู่คนที่ต้องการลดน้ำหนักตัว

คีโตเจนิคไดเอต คือ อาหารที่มีสัดส่วนของไขมันสูง (ร้อยละ ๗๕ ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน) และคาร์โบไฮเดรตต่ำ (เพียงร้อยละ ๕ หรือ ๒๐-๕๐ กรัมต่อวัน) ซึ่งตรงข้ามกับหลักโภชนาการสำหรับคนปกติทั่วไป (ตามหลัก “ธงโภชนาการ”) ที่เน้นให้มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตสูงและไขมันต่ำ

ที่เรียกอาหารแนวนี้ว่า “คีโตเจนิคไดเอต” (เรียกสั้นๆ ว่า “คีโตไดเอต” หรือ “อาหารคีโต”) นั้น มีความหมายว่าเป็นอาหารที่ทำให้เกิดสารคีโตน (ketone) สะสมในเลือด

สารคีโตนเกิดจากการเผาผลาญอาหารพวกไขมัน

ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ร่างกายก็จะมีกระบวนการเผาผลาญไขมันให้กลายเป็นสารคีโตนในปริมาณมาก ซึ่งกลายเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย แทนน้ำตาลที่ได้จากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง ของหวาน น้ำตาล) ซึ่งเป็นกระบวนการเผาผลาญอาหารในคนปกติทั่วไปที่บริโภคคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก



ที่มาภาพ : George Tsartsianidis©123rf

ควรใช้กับ **ใคร** อย่างไร

การที่ร่างกายเปลี่ยนมาเผาผลาญไขมันเป็นหลักดังกล่าว ก่อให้เกิดสารเคมีและฮอร์โมนหลายชนิดที่มีผลต่อการทำงานของร่างกายทั้งในแง่บวกและแง่ลบหลากหลายประการ

จากการพูดคุยกับแพทย์และนักวิชาการด้านโภชนาการ และการทบทวนรายงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวกับอาหารคีโตทั้งในและต่างประเทศ

ผมขอ นำข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติมาแบ่งปันในที่นี้

ผลดีของอาหารคีโต

อาหารคีโตมีผลในการกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ให้อิ่มเร็ว ลดความอยาก ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีและเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๓-๖ เดือนแรก

ที่น่าที่งคือ มักเห็นผลทันทีภายใน ๑ สัปดาห์ หลังกินอาหารคีโต* แต่เมื่อผ่านไปราว ๑ ปี ผลจะไม่แตกต่างจากการลดน้ำหนักโดยวิธีอื่น

นอกจากลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี เหมาะสำหรับการบำบัดรักษาผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ ๒** ที่รักษาโดยวิธีอื่นไม่ได้ผล

* เนื่องจากเมื่อขาดคาร์โบไฮเดรต ร่างกายก็จะนำสารไกลโคเจน ซึ่งเป็นแป้งชนิดหนึ่งที่สะสมในตับและกล้ามเนื้อ มาย่อยสลายให้เป็นพลังงานจนหมด จึงมีการปล่อยน้ำที่สารนี้ดูดเก็บไว้ออกมาด้วยในปริมาณมาก ทำให้น้ำหนักลดได้เร็วและมาก

** เป็นเบาหวานชนิดที่พบเป็นกันส่วนใหญ่ พบในผู้ใหญ่อายุ ๓๐-๕๐ ปีขึ้นไปที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ซึ่งบางคนอาจไม่มีอาการแสดงชัดเจน และตรวจพบจากการตรวจเช็คสุขภาพ



ที่มาภาพ : luri Sokolova123f

มักเห็นผลทันทีภายใน ๑ สัปดาห์ หลังกินอาหารคีโต แต่เมื่อผ่านไปราว ๑ ปี ผลจะไม่แตกต่างจากการลดน้ำหนักโดยวิธีอื่น

ที่น่าสนใจ อาหารคีโตมีสรรพคุณในการใช้รักษาโรคลมชักบางชนิดที่พบในเด็ก ซึ่งใช้ยาเพียงอย่างเดียวไม่ได้ผลเต็มที่ เมื่อใช้อาหารชนิดนี้ร่วมด้วย จะช่วยให้โรคทุเลาขึ้นได้ ซึ่งแพทย์ได้เริ่มค้นพบวิธีนี้มาราว ๑๐๐ ปีแล้ว

นอกจากนี้ แพทย์บางกลุ่มในต่างประเทศยังสนใจทำการศึกษาวิจัยในการนำอาหารคีโตมาบำบัดรักษา โรคระบบประสาทและสมอง (เช่น โรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ โรคออทิสติก มะเร็งในสมอง เป็นต้น) โรคผิวหนังภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (polycystic ovary syndrome)

“ ช่วงแรกๆ ของการหันมา
ใช้อาหารคีโต อาจทำให้มีอาการข้าง-
เคียงในบางคน

ผลเสียของอาหารคีโต

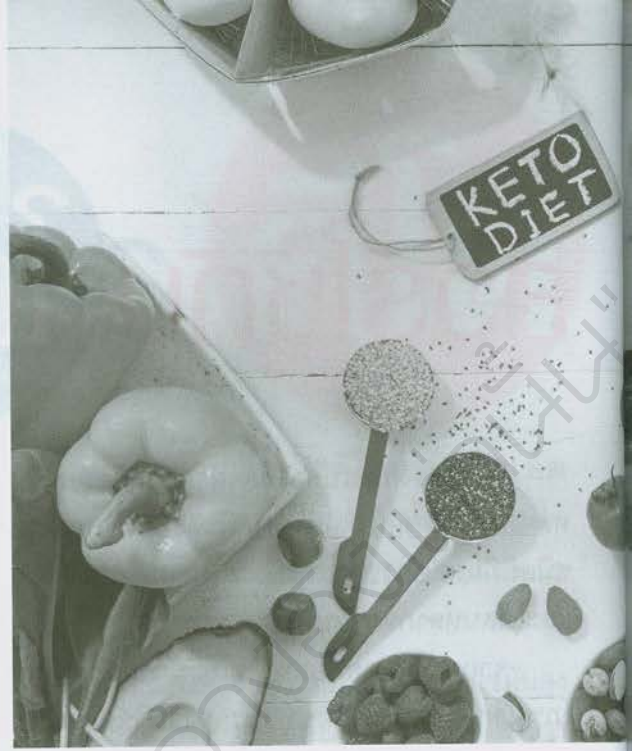
ในช่วงแรกๆ ของการหันมาใช้อาหารคีโต อาจ
ทำให้มีอาการข้างเคียงในบางคน เช่น

- ภาวะขาดน้ำและสูญเสียเกลือแร่ (อาจทำให้
เป็นตะคริว หัวใจเต้นผิดจังหวะ)
- ท้องผูก หรือท้องเดิน
- น้ำตาลในเลือดต่ำ เนื่องจากขาดแป้งและ
น้ำตาล (มีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด ตาลาย
อยากกินข้าวและน้ำตาล)
- อาการ “ไข้คีโต” หรือ keto flu (อ่อนเพลีย
เวียนศีรษะ สมองตื้อ สับสน งงงวย นอนไม่
หลับ หงุดหงิดง่าย ท้องไส้ปั่นป่วน คลื่นไส้
ปวดกล้ามเนื้อ เป็นตะคริว ซึ่งจะเป็นอยู่นาน
ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์)
- ลมหายใจและปัสสาวะมีกลิ่นคล้ายผลไม้
(กลิ่นของสารคีโตน)

ผลระยะยาว อาจทำให้ขาดสารอาหาร ภาวะ
กรดยูริกในเลือดสูง นิ่วในไต ภาวะกระดูกพรุน เด็ก
อาจมีการเจริญเติบโตช้า ในผู้ที่น้ำหนักลดเร็วอาจ
เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้

อย่างไรก็ตาม ผลเสียระยะยาวอื่นๆ ก็ยังไม่
เป็นที่ทราบแน่ชัด เนื่องจากมีน้อยคนที่กินอาหาร
คีโตแบบเคร่งครัดได้ต่อเนื่องนานๆ

สำหรับผู้ที่ยังกินอาหารคีโตแบบกินๆ หยุดๆ
อาจมีการผันผวนของน้ำหนักตัว คือ ขึ้นๆ ลงๆ อย่าง
รวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น กลายเป็น
โรคอ้วน เบาหวาน เป็นต้น



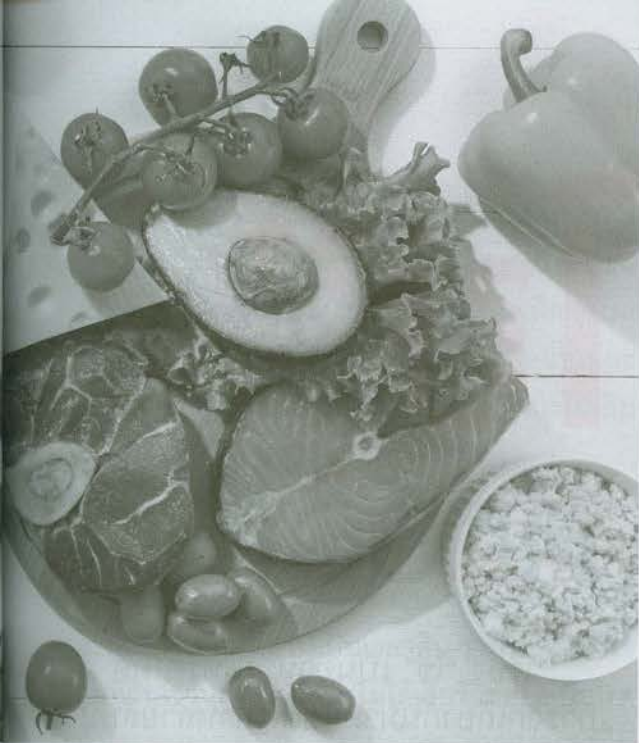
สำหรับผู้ที่ยังกินอาหารคีโตไม่ถูกต้อง มีแนว-
โน้มที่จะกินเนื้อแดง โปรตีน และอาหารแปรรูปมาก
เกิน กินอาหารเค็มเกิน แต่กินผักผลไม้ไม่พอ ซึ่งมีผล
เสียต่อสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะกรดยูริก
ในเลือดสูง ท้องผูก ได้รับสารก่อมะเร็ง มีผลเสียต่อ
ไต เป็นต้น

คิดลองใช้อาหารคีโต ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

เนื่องด้วยอาหารคีโตมีหลักการและวิธีการ
จำเพาะที่ต้องใช้ให้ถูกต้องเคร่งครัด มีผลข้างเคียง
และข้อควรระวังในการใช้หลายประการ แพทย์ผู้
เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจึงแนะนำว่า **ก่อนจะคิด
ลองใช้อาหารคีโต ควรปรึกษาแพทย์ผู้รู้เสียก่อน**

โดยเบื้องต้น จะต้องประเมินว่ามีความจำเป็น
หรือข้อห้ามในการใช้อาหารคีโตเป็นทางเลือกหนึ่ง
ในการบำบัดรักษาประการใด

เมื่อมีการใช้อาหารคีโต แพทย์จำเป็นต้องมี
การติดตามว่าใช้ได้ถูกต้องเพียงใด ทำการประเมิน
ผล และเฝ้าระวังผลข้างเคียง โดยการตรวจร่างกาย
ตรวจเลือด และอื่น ๆ



ที่มาภาพ : Volodymyr Melnyk©123rf

อาหารคีโตควรใช้กับใคร

ปัจจุบันแพทย์แนะนำให้ใช้อาหารคีโตเป็นทางเลือกหนึ่งในการบำบัดรักษาเด็กที่เป็นโรคลมชัก ผู้ที่เป็นโรคอ้วน (น้ำหนักเกินมาก ๆ) และเบาหวานประเภทที่ ๒ โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้เคยรักษาด้วยยาและวิธีตามแผนปัจจุบันต่าง ๆ มาแล้วไม่ได้ผลดี

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน แพทย์จำเป็นต้องติดตามเป็นระยะว่า...

- ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำไปหรือไม่
- จำเป็นต้องปรับลดยาที่รักษาอยู่เดิมหรือไม่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินมาก ๆ จนเป็นลมหมดสติได้

สำหรับผู้ที่ใช้ลดน้ำหนัก เมื่อใช้อาหารคีโตได้ผลดีระยะหนึ่งแล้ว อาจต้องเปลี่ยนมาใช้อาหารที่เน้นคาร์โบไฮเดรตต่ำแทนอาหารคีโต เพื่อป้องกันการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้อาหารคีโตติดต่อกันยาวนาน

อาหารคีโตไม่ควรใช้กับใคร

สำหรับคนทั่วไปแนะนำให้บริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ ไม่ควรใช้อาหารคีโตเป็นอาหารพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่ยังมีสุขภาพปกติดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์

ไม่ควรใช้ในการรักษาผู้ที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ ๑ ซึ่งพบในคนอายุน้อย ที่มักไม่อ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน และมีอาการแสดงของโรคชัดเจน


เนื่องเพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้หากขาดยาเบาหวานปล่อยให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเลือดเป็นกรดจากสารคีโตนคั่ง (ketoacidosis) ซึ่งเป็นภาวะที่อันตรายร้ายแรง จึงไม่ควรใช้อาหารคีโต เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนี้มากยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักเองพึงเน้นการออกกำลังกาย และลดอาหารแป้ง น้ำตาล ของหวาน ซากาแฟ และเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล และอาหารไขมัน เมื่อได้ปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ไม่ได้ผล ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อร่วมกันพิจารณาทางเลือกอื่นที่เหมาะสมต่อไป

บทสรุป

อาหารคีโตมีทั้งผลดีและผลเสีย ไม่ใช่อาหารพื้นฐานในการบริโภคเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั่วไป แต่เป็นทางเลือกหนึ่งที่แพทย์ใช้บำบัดรักษาโรคลมชักในเด็ก โรคอ้วน และเบาหวานประเภทที่ ๒ ที่เคยใช้ยาและวิธีอื่น ๆ ไม่ได้ผลดี

ในการใช้อาหารคีโตควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ถูกต้อง ปลอดภัย

แพทย์จำเป็นต้องทำการติดตาม ประเมินผล เฝ้าระวังผลข้างเคียง และปรับเปลี่ยนยาที่ใช้ร่วม เพื่อให้เกิดผลดีและปลอดภัย 

กิน “ไข่” ดีหรือไม่ดี

เรื่อง “ไข่” เป็นอาหารดีหรือไม่ดี มีการถกเถียงกันมาตลอดเวลาหลายสิบปี

ในอดีต ไข่เป็นอาหารธรรมดาทั่วไป เพราะหาง่ายและมีราคาถูกโดยเฉพาะไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นต้น (ไข่ที่มีราคาแพงก็มี เช่น ไข่ปลาคาเวียร์ ไข่มดแดง ไข่แมงดา ที่แพงเพราะหายากและคนนิยมกินกัน)

ในบทความนี้ “ไข่” จะหมายถึง “ไข่ไก่” เป็นหลัก

เมื่อ ๕๐-๖๐ ปีก่อน เริ่มมีการเผยแพร่ผลการวิจัยว่า “ไข่” โดยเฉพาะไข่แดง มีคอเลสเตอรอล (cholesterol) สูง ประมาณ ๑๔๐-๒๓๐ มิลลิกรัม/ฟอง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบ/ตัน/แตก จึงมีการรณรงค์ให้ผู้ใหญ่กินไข่ไม่เกิน สัปดาห์ละ ๑-๒ ฟอง

ประมาณ ๓๐ ปีก่อน มีการวิจัยในหมู่แพทย์พยาบาล และบุคลากรสาธารณสุขอื่น ๆ หลายหมื่นคนในประเทศสหรัฐอเมริกา (สหรัฐฯ) โดยติดตามดูสุขภาพของคนเหล่านี้เป็นเวลาสิบ ๆ ปี และพบว่าคนที่กินไข่วันละ ๑ ฟอง ไม่ได้เสียชีวิตหรือเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (โรคหัวใจ) มากกว่าคนที่ไม่กินไข่หรือกินน้อยกว่า ๑ ฟอง/สัปดาห์

แต่ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒ มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารสมาคมแพทย์อเมริกัน (JAMA 2019;321(11):1081-95) เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการกินไข่และคอเลสเตอรอลกับโรคหัวใจ และการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ” (The association of egg consumption and dietary cholesterol with cardiovascular disease and all-cause mortality) โดย ดร. Victor W. Zhong และคณะ

ซึ่งเป็นกรรวบรวมผล “งานวิจัยมุ่งหน้า” (prospective study) ๖ ชิ้น ที่มีผู้ใหญ่อเมริกันที่ไม่มีโรคหัวใจ ๒๙,๖๑๕ คน เข้าร่วมและติดตามต่อเนื่องโดยเฉลี่ย ๑๗.๕ ปี (นานสุด ๓๑ ปี) และพบว่า มี ๖,๑๓๒ คนเสียชีวิต และมี ๕,๔๐๐ คนเกิดอันตรายจากโรคหัวใจ

จากการวิเคราะห์ ผู้วิจัยสรุปว่า ผู้ใหญ่ที่กินไข่เพียง ๑/๒ ฟอง/วัน มีอัตราเสี่ยงต่อความตายจากทุกสาเหตุเพิ่มขึ้น ๘% และเหตุอันตรายจากโรคหัวใจ เพิ่มขึ้น ๖% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่กินไข่หรือกินน้อยกว่า ๑ ฟอง/สัปดาห์

“ไข่แดงเป็นอาหารที่มี choline สูงสุด ซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาท



ที่มาภาพ : Igor Klimov©123rf.com

ทุก ๓๐๐ มิลลิกรัมของคอเลสเตอรอล (จากไข่ นม เนย และเนื้อสัตว์) ที่เพิ่มขึ้นในอาหารประจำวัน จะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ ๑๘% และจากโรคหัวใจ ๑๗% (ผู้ใหญ่อเมริกันโดยทั่วไปกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลจากไข่และเนื้อสัตว์ประมาณ ๒๕% และ ๔๒% ตามลำดับ ที่เหลือจากนม เนย และอื่น ๆ)

อย่างไรก็ตาม หลังผลงานข้างต้นถูกเผยแพร่ ได้มีการวิพากษ์วิจารณ์กันมากมาย เช่น

นายแพทย์ Frank Hu หัวหน้าภาควิชาโภชนวิทยา โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด แย้งว่า การใช้ผลการตรวจสอบปริมาณและคุณภาพอาหารของผู้ถูกวิจัยเพียงครั้งเดียวตลอดระยะเวลาเป็นสิบ ๆ ปี ย่อมมีความคลาดเคลื่อนสูงมาก เพราะผู้ถูกวิจัยอาจเปลี่ยนปริมาณและคุณภาพอาหารได้ตลอดเวลาสิบ ๆ ปีนั้น

“อย่างลวกคอเลสเทอรอลและการกินไข่แดง (ที่มีคอเลสเทอรอลสูง) กับจนเกินเหตุ”

อนึ่ง การวิจัยนี้ไม่ใช่การวิจัย “แบบทดลองจริง” (intervention study) เช่น การเปลี่ยนจากการกินไข่เป็นไม่กินไข่ หรือตรงกันข้าม แล้วเกิดผลอย่างไร

ดร. Zachary S. Clayton ซึ่งได้ทบทวนผลงานวิจัยจำนวนมากเรื่องผลของไข่ต่อสุขภาพ และได้ทดลองให้ผู้ป่วย “กลุ่มอาการเมแทบอลิก” (metabolic syndrome) คือ ผู้ที่อ้วนลงพุง + ความดันเลือดสูง + น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง กินไข่วันละ ๓ ฟอง เป็นเวลา ๓ เดือน ไม่พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ (เช่น คอเลสเทอรอล) เพิ่มขึ้น มีหน้าซ้ำ ระดับไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ในเลือดกลับลดลง (Clayton ZS, et al. Egg consumption and heart health : a review. Nutrition 2017;37:78-85.)

“สมาคมหัวใจอเมริกัน” (American Heart Association, AHA) และ “วิทยาลัยแพทย์อเมริกัน” (American College of Cardiology, ACC) ที่เคยเน้นให้ลดอาหารคอเลสเทอรอล ทั้งที่ไม่มีหลักฐานมา

สนับสนุนอย่างเพียงพอ ดังที่เห็นได้ใน 2012 AHA/ACC guidelines ที่ให้แม้แต่คนที่มีความเสี่ยงน้อยต่อการเกิดโรคหัวใจ ไข่แดงโดยอ้างว่า ไข่มีคอเลสเทอรอลสูง

แต่ใน ค.ศ. ๒๐๑๗ AHA/ACC ไม่ได้พูดถึงไข่อีก และเห็นด้วยกับแนวทางอาหารสุขภาพ (healthy eating guideline) ที่ใช้กันมาหลายปีแล้ว ที่เน้นการเพิ่มผัก ผลไม้ ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ถั่ว (ทั้งแบบเม็ดและแบบฝัก) ปลา และเปิดกินอาหารชั้น โดยลดเนื้อแดง เนื้อปิ้งย่าง ของมัน เกลือ และน้ำตาลลง

ความเห็นของผู้เขียน

งานวิจัยของ ดร. Victor W. Zhong และคณะได้รับทุนสนับสนุนจากบริษัทจำนวนมาก จึงอาจมีผลประโยชน์ทับซ้อน เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่บริษัทที่ได้กำไรมหาศาลจากยาลดไขมันนานาชนิด

ผู้เขียนยังคิดว่า “ไข่” เป็นอาหารสำคัญโดยเฉพาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต และสำหรับผู้สูงอายุที่ฟันและเหงือกไม่อำนวยให้เคี้ยวเนื้อสัตว์ได้ เพราะ “ไข่” เป็นอาหารโปรตีนและไขมันที่มีราคาถูก เคี้ยวง่าย และย่อยง่าย

ไข่ ๑ ฟอง มีโปรตีนประมาณ ๖ กรัม มีไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fat) ซึ่งเป็นไขมันดีประมาณ ๕ กรัม มีคอเลสเทอรอลประมาณ ๐.๒ กรัม มีโซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบีหลายชนิด วิตามินดี และสารสำคัญอื่นๆ เช่น ลูทีน (lutein) และ ซีแซนทีน (zeaxanthin) ที่ช่วยป้องกันไม่ให้จอตาส่วนสำคัญเสื่อมตามอายุ (age-related macular degeneration)



ที่มาภาพ : ayphoto©123rf.com



“ ถ้าคอเลส-
เตอรอลสูงขึ้นมา
ก็ควรลดการกินไข่ลง
แต่ถ้าไม่สูงขึ้นหรือสูงขึ้น
เพียงเล็กน้อย ก็สามารถ
กินไข่ได้ตามสบาย ”

ไข่แดงเป็นอาหารที่มี choline สูงสุด ซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาท (แต่คนจำนวนมากก็ถูกล้างสมองให้กลัวการกินไข่แดง)

ชาวตะวันตก (ฝรั่ง) ที่กินอาหารฝรั่งตามปกติ ซึ่งมีไขมันสูง มีปริมาณคอเลสเตอรอลในลำไส้เพียงส่วนน้อย (๒๕%) ที่มาจากไขมันในอาหาร ส่วนใหญ่ (ประมาณ ๗๕%) มาจากน้ำดีและเซลล์ของเยื่อบุกระเพาะลำไส้ที่ลอกหลุดตามอายุขัยของมัน

นอกจากนั้น คอเลสเตอรอลทั้งหมดที่เดินทางผ่านกระเพาะลำไส้ จะถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น อีกครึ่งหนึ่งถูกขับถ่ายออกทางอุจจาระ

อนึ่ง เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสามารถสร้างคอเลสเตอรอล เพราะคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ (cell membrane) ของฮอร์โมนหลายชนิดและสารในกลุ่มสเตียรอยด์ (steroids) ของกรดน้ำดี (bile acid) และอื่นๆ ดังนั้นจึงเป็นอวัยวะที่สร้างคอเลสเตอรอลได้มาก เพราะต้องขับคอเลสเตอรอลออกทางน้ำดีตลอดเวลา

ดังนั้น อย่ากลัวคอเลสเตอรอลและการกินไข่แดง (ที่มีคอเลสเตอรอลสูง) กันจนเกินเหตุ อย่างไม่รู้ก็ตาม อาจแบ่งคนออกเป็น ๒ กลุ่ม

ใหญ่ตามการตอบสนองต่อการกินอาหารที่มีคอ-เลส-เตอรอลสูง คือ

๑. กลุ่มที่ตอบสนองน้อย (hyporesponders) กลุ่มนี้แม้จะกินคอเลสเตอรอลมาก แต่ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจะไม่สูงขึ้นหรือสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย
๒. กลุ่มที่ตอบสนองมาก (hyperresponders) กลุ่มนี้แม้จะกินคอเลสเตอรอลไม่มาก แต่ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นอย่างชัดเจน

ดังนั้น ถ้ากลัวว่ากินไข่แล้วคอเลสเตอรอลจะขึ้นหรือไม่

ให้ลองกินไข่วันละ ๑-๒ ฟอง ประมาณ ๑ เดือน แล้วไปตรวจเลือดดูระดับคอเลสเตอรอลในเลือดว่าสูงขึ้นกว่าช่วงไม่กินไข่หรือไม่

ถ้าคอเลสเตอรอลสูงขึ้นมา ก็ควรลดการกินไข่ลง

แต่ถ้าไม่สูงขึ้นหรือสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย ก็สามารถกินไข่ได้ตามสบาย

จะได้ไม่ต้องกังวลเรื่อง “กินไข่ดีหรือไม่ดี” อีก



สิ่ว ฝ้า กระ

ร่องรอยแห่งอาการ

ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย

สิ่ว คือ ของเสียบนใบหน้า ซึ่งร่างกายพยายามจะขับออก

ฝ้า คือ ภาวะเลือดเสียที่สำแดงออกบนใบหน้า

กระ คือ ร่องรอยแห่งกำเดาความเลื่อมไป

สิ่ว ฝ้า กระ คือ ภาวะปกติแห่งการขับของเสีย อันเกิดแต่ความผิดปกติของร่างกาย เป็นธรรมชาติของร่างกายและเป็นสิ่งที่ทุกคนเป็น “เป็นธรรมดา”

คนสมัยก่อนก็เป็นสิ่ว เป็นมากก็ไปหาหมอ หมอสมัยก่อนก็รักษาสิ่วที่หมอมองว่าเป็นเหตุปกติ นั้น

มีภูมิรู้มากมายของหมอไทยในการบำบัดสิ่ว ไม่ใช่ให้หาย แต่ให้บรรเทาลงด้วยมองว่าเป็นธรรมดากการไม่มีสิ่วเสียอีกที่หมอไทยมองว่าผิดปกติ

สิ่วในทางการแพทย์แผนไทยแบ่งออกตาม ปิตตะเหตุ, วาตะเหตุ และเสมหะเหตุ รักษาที่ต้นทางแห่งสิ่ว ไม่ใช่ไปรักษาที่หัวสิ่ว ซึ่งเป็นปลายเหตุทั้งสิ้น

สิ่วเป็นจากระบบภายในประทุออกภายนอก จึงรักษาที่ภายในกาย ไม่ใช่ไปรักษาสิ่วบนใบหน้า ซึ่งทำได้เพียงหายชั่วคราว



ที่มาภาพ : Wang Tom©123rf.com

แผนไทยรักษาสิ่วแบบองค์รวมไม่ใช่แค่สิ่วบนใบหน้า แต่รักษาสมดุลทั้งร่างกาย

นอกจากสิ่วจะยุบแล้วความสมบูรณ์ภายในจะสำแดงทางผิวให้ผ่องใสกว่าเดิม

สิ่วปิดตะเหตุ

สิ่วชนิดนี้มักเกิดแต่มีชณิมวัย นับอายุเข้า ๑๖-๓๒ ปี ซึ่งเป็นวัยแห่งความร้อนหรือกำเดา ไอบเลดแห่งความร้อน หรือเกิดในวัยอื่นก็ได้ แต่มีเหตุมาจากกำเดากายสูง

เหตุที่ทำให้เกิดปิดตงำเดามาจาก

๑. อายุสมมุฐานเข้าช่วงกลาง ความร้อนกำเริบได้ง่าย
๒. ความวิตกกังวลทำให้เกิดความร้อน
๓. กำเดาย่อยกำเริบเกิดแต่กระบวนการเผาผลาญอาหาร
๔. ภาวะอักษของอวัยวะน้อยใหญ่
๕. การหมักหมมของเสียในร่างกาย
๖. ท้องผูกเรื้อรัง
๗. เกิดจากกินของทอดของมันมาก

สิ่ววตเตเหตุ

สิ่ววอันเกิดแต่ลมร้อนในกายพัดพาของเสียขึ้นบน แล้วสำแดงออกทางผิ่วหน้า

มักเกิดแต่ระบบการย่อยอาหารเป็นเหตุ เมื่อลมในไส้-นอกไส้กำเริบมักดันขึ้นบน ดันโลหิตเสียขึ้นไปประทุออกบนผิ่วหน้าเกิดภาวะอักษ

สิ่วเสมหะเหตุ

สิ่วชนิดนี้มักเกิดแต่โลหิตระดูเสีย น้ำเหลืองเสีย โลหิตมีตะกรันสกปรกมาก มักไปปรากฏบนหน้าผ่นหลัง ต้นแขน

แต่ไม่ว่ำสิ่วจะเกิดจากเหตุใดก็ตาม สิ่วมักไปปรากฏที่ส่วนบนสุด คือ ศีรษะและโบทหน้า รวมถึงผ่นหลัง ต้นแขน ตามความร้อนในกายที่ลอยสูงขึ้นเสมอ ไม่มียกเว้น เพราะความร้อนทำให้เกิดลมและเป็นลมร้อน เรียก **ลมตีขึ้นเบื้องสูง**

ลมตีขึ้นเบื้องสูงนี้ไปดันโลหิตเสียให้วิ่งขึ้นบนเกิดภาวะอักษประทุเป็นสิ่ว ผ่า บนโบทหน้า ต้องดับร้อนเพื่อดับสิ่วเสมอ

หมอไทยรักษาเหตุแห่งสิ่ว โดยหาเหตุเป็นปฐมในการรักษา ซึ่งการรักษาจะแตกต่างกันไปตามเหตุ นั้นๆ

เหตุดับ ผลย่อมดับตาม

“ แพทย์รักษาสิ่วแบบองค์รวม ไม่ใช่แค่สิ่วบนโบทหน้า แต่รักษาสมดุลทั้งร่างกาย ”



ภาพทศ : Shao-Chun Wang@123rf.com

แต่ในที่นี้จะขอล่าววิธีบำบัดสิ่ว ผ่า แบบกลางๆ พอให้เห็นแนวทางในการรักษาแบบหมอไทยยาไทย

ขั้นตอนการรู้ หรือขับออก

๑. ขับกำเดาอุ่นกายลง ด้วยยาเขียว ยาชม
๒. ขับตะกรันของเสียในโลหิตออก ด้วยยาขับพิษ
๓. ขับอุจจาระเก่าในลำไส้ใหญ่ ด้วยยาธรณีสันทฆาต
๔. ขับระดูขาวในสตรี ด้วยยาประสะไพล
๕. ขับอารมณ์ ด้วยพิกัถเศรทั้งห้า

ขั้นตอนการล้อม

๑. ล้อมลมสูงลงล่าง ด้วยยาหอมเทพจิตร
๒. ล้อมโลหิต ด้วยยาบำรุงโลหิต
๓. ล้อมธาตุ ด้วยยาธาตุบรรจบ
๔. ล้อมตับ ด้วยยากล่อมนางนอน

ขั้นตอนการรักษา

๑. รักษากำเดา ด้วยยาเขียวหอม
๒. รักษาลม ด้วยยาขับลม
๓. รักษาหน้าเลือด ด้วยยาตองมะกรูด
๔. รักษาหน้าเหลือง ด้วยยาธรณีสังฆธาตุ
๕. รักษากระเพาะ ด้วยยาเกลือ

(รักษาไปตามเหตุแห่งสิวตามแพทย์วินิจฉัย)

หมอไทยจะนำดินสอพองมาหุง ผสมด้วยลิ้น-ทะเลและเปลือกต้นกระแจะ แล้วผสมเกลือกับใช้น้ำต้อยเป็นกระสายให้คนไข้ใช้ทาที่หัวสิว ตั้งแต่ขั้นตอนแรกของการรักษา

อนึ่ง ในการวางยา ถ้าวางได้ถูกสมุฏฐาน สิวจะเริ่มยุบทันทีด้วยเหตุที่นำของเสียในร่างกายนอก

แต่หมอควรล้อมและรักษาจนจบขั้นตอนเพื่อให้ร่างกายคนไข้แข็งแรงสมบูรณ์ สมกับเป็นการรักษาแบบองค์รวม สบายจากภายในสู่ภายนอก แล้วแนะนำให้คนไข้...

- ไม่กินอาหารผัดทอด กินแต่อาหารต้ม ยำ ต้ม แกง
- ไม่กินเปรี้ยว หวาน มัน เค็มมากนัก

- อย่าดับความร้อนด้วยน้ำเย็น
- อย่าให้ท้องผูกนาน
- อย่าอารมณ์เสียเนื่อง ๆ
- ถ้าหิวให้กิน ไม่กินถ้าไม่หิว
- ต้มเมื่อกระหาย ไม่ต้มเพราะแคะขึ้นใจ
- กินแต่ของเย็น ชมเมื่อสิวฝามาเยือน ลดเผ็ดร้อน
- นอนให้พอ นอนให้หลับ อย่าทำงานจนถึงอ่อนระโหยโรยแรง

สิวกเกิดจากของเสีย อย่าสร้างเงื่อนไขให้เกิดของเสีย สิวก็จะหายอย่างทิ้งช่วงนาน

ถ้าไม่มีสิวก โดยเฉพาะสตรี ควรรีบหมอบอ โดยเฉพาะหมอบอไทย ด้วยอาจเกิดเหตุโลหิตระดูทุจริตโทษขึ้นได้ ส่วนในชาย หมอบอไทยบอกเชื้อเพศน้อยไม่ได้

มองเสียว่า **สิวก ฝ่า** คือการขับของเสียออก คือการบ่งบอกว่ามีเหตุผิดปกติขึ้นภายในร่างกาย แล้ว จะได้รับรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยมาก

เป็นสิ่งที่ดีที่มีการเตือนจากร่างกายเราเอง สิวหายได้จากภายใน ไม่จำเป็นต้องไปรักษาที่ภายนอกอย่างที่ยิยมทำกันอยู่ ☺

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และภาคีเครือข่าย

จัดประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๓ เรื่อง



โภชนาการและวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ (Nutrition, Behavior and Lifestyle for Well-Being)

ระหว่างวันที่ ๑-๓ ตุลาคม ๒๕๖๒

ณ ห้อง Grand Hall (GH201-203) ชั้น ๒

ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

ผู้สนใจสามารถดูรายละเอียดและลงทะเบียนได้ที่
<https://nutritionthailand.org/tcnmeeting/registration.php>
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ ๐๘-๑๗๐๑-๘๓๔๕



ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

โรคซึมเศร้า

ภาวะทางจิตที่พบบ่อยมากที่สุด

โดย รศ.นพ.พิชัย อัญฐสกุล
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช

วันเสาร์ที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ชั้น ๒ ห้อง ๒๐๑

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ซอยงามดูพลี ถนนพระราม ๔ กรุงเทพฯ

สมัครเข้าอบรมไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

รับจำนวนจำกัด เพียง ๒๐๐ ท่าน

โดยส่ง ชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ และอายุ

ส่งมาที่ E-mail : healthkm.training@gmail.com

หรือ Line : Folkdoctor

จัดโดย โครงการจัดอบรมสุขภาพเพื่อประชาชน

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

โดยการสนับสนุนของ สสส.

การเดินทาง

สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลุมพินี ทางออกที่ ๑

เดินมาทางปากซอยงามดูพลี

มีรถกอล์ฟหรือรถตู้ของ สสส.

จอดรอรับหน้าธนาคารเกียรตินาคิน

ถนนพระราม ๔ ปากซอยงามดูพลี

รถเมล์ สาย ๔ ๑๓ ๑๔ ๔๗ ๗๔ ๑๐๙ ๑๑๕

ปอ.๕๐๗ ปอ.๕๐ ปอ.๒๒ ผ่านปากซอยงามดูพลี



ชวนเรียนรู้

“แย้มสมุนไพร”

การถนอมอาหารแบบไทยๆ

ประเทศชางโซคตี ในน้ำมีปลาในนามีข้าวมีความอุดมสมบูรณ์มากมาย แต่เชื่อว่าไม่มียุคข้าวยากหมากแพง ดังนั้นกรรมวิธีการ “ถนอมอาหาร” จากภูมิปัญญาไทยจึงเป็นอีกหนึ่งหนทางในการเก็บอาหารไว้บริโภคได้เป็นเวลานาน โดยที่อาหารนั้นๆ ไม่สูญเสียคุณภาพหรือคุณค่า อีกทั้งวิธีการถนอมอาหารก็มีหลายวิธีและสามารถทำได้เองง่ายๆ

การนำสมุนไพรหรือเนื้อผลไม้มาทำแย้ม นอกจากจะได้กลิ่นหอมจากสมุนไพรและรสชาติของสมุนไพรแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยา รวมถึงคุณประโยชน์แก่ผู้กินอีกด้วย

การทำแย้มสมุนไพรเป็นการประยุกต์ใช้สมุนไพรหรือผลไม้ใกล้ตัวด้วยวิธีง่ายๆ อาทิ มะขามป้อม กระจับปึกข้าว เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถดัดแปลงสูตรให้เข้ากับกลุ่มบุคคลได้อีกด้วย กรณีการจำกัดน้ำตาลสามารถใช้หญ้าหวานให้ความหวานแทนน้ำตาลได้



กิจกรรมเดือนกรกฎาคม Work shop

รอบที่ ๑ เวลา ๑๐.๐๐ น.

รอบที่ ๒ เวลา ๑๔.๐๐ น.

เรียนรู้ การทำแย้มสมุนไพร

เชิญชิม น้ำสมุนไพรในฤดูฝน แก้วโอ๋ ชับเสมหะ แก้วท้อฮอดเพื่อ ช่วยขับลม

เชิญชม พิธีรณรงค์การแพทย์แผนไทย

“เรือนหมอฟลอย”



ทุกวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ “ภูมิภูเบศร” ศูนย์เรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพ ต. บางเดชะ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี (ถนนสาย ๓๑๙ ปราจีนบุรี-พนมสารคาม)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. ๐๙ ๗๐๙๘ ๓๕๘๒

โสมซานซี (เทียนซี)

คนไทยมักคุ้นเคยว่า หากเข้าใจต้องกินใบบัวบก แต่ถ้าจอมยุทธ์จีน หากมีเลือดออก เลือดคั่ง ต้องใช้ “โสมซานซี” ราชาแห่งโสมจีน ตัวเอกที่โดดเด่นในด้านการสร้างเลือดและห้ามเลือด



ที่มาภาพ : Wu Bingfeng©123rf.com

การศึกษาวิจัยโสมซานซี ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับโรคหัวใจ และหลอดเลือด

- ป้องกันเกาะตัวของเกล็ดเลือดและการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากสารออกฤทธิ์สำคัญ ซาโปนินไกลโคไซด์ (saponin glycosides)
- ช่วยปกป้องการตายของเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ลดภาวะขาดออกซิเจนของหัวใจ
- ลดไขมันเลว LDL Triglyceride และเพิ่มไขมันดี HDL ในเลือด
- ลดการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง Atherosclerosis
- ลดการอักเสบของหลอดเลือด
- ช่วยให้หลอดเลือดแดงขยายตัว

หมายเหตุ : สาร saponin เป็นสารที่มีฟองคล้ายสบู่ ช่วยละลายไขมันที่เกาะในผนังหลอดเลือด ช่วยให้ลิ้มเลือดไม่ก่อตัว กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ป้องกันภาวะหัวใจและสมองขาดเลือด เสริมสร้างความทนทานต่อการขาดออกซิเจน

การประยุกต์ใช้ทางคลินิกของ สมุนไพรโสมซานซี

๑. รักษาอาการบาดเจ็บจากการฟกช้ำ
ในสมัยโบราณ การตายของคนมักเกิดจากเชื้อโรคและการบาดเจ็บจากภายนอก ไม่ว่าจะจากการทำสงคราม คือ การเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน การล่าสัตว์ ฯลฯ

สมุนไพรแก้ไข้ในหยุดเลือดของชอนชูมูธ (ชอนฮอบ)

66

**การหยุดเลือดเป็นเพียงการ
แก้อาการ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์
เพื่อตรวจหาสาเหตุ**

ชานซีจึงเป็นยาสมุนไพรจีนที่มีความสำคัญมาก ในยุคปัจจุบัน เราสามารถใช้ชานซีมาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น

- ถ้ามีบาดแผล เลือดออกภายนอก เอาผงชานซีพอกปะที่แผลโดยตรง จะทำให้เลือดหยุด แก้วปวด และแผลหายเร็ว เกิดแผลเป็นน้อย
- ถ้าเกิดอุบัติเหตุ เกิดการกระแทก ฟกช้ำดำเขียว ให้กินผงชานซี ๑ กรัม วันละ ๔ เวลา จะทำให้ก้อนยุบและหยุดปวด ป้องกันการเกาะตัวของเลือด และการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน
- สตรีหลังคลอด ถ้าได้กินชานซี วันละ ๑ กรัม จะทำให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น ไม่มีเลือดตกค้าง และเป็นการบำรุงเลือดและพลังได้อีกด้วย

๒. การรักษาอาการเลือดออก

ชานซีได้ชื่อว่า “ยาเทวดาสำหรับการหยุดเลือด” ไม่ว่าจะเป็ภาวะเลือดออกประเภทใด โดยเฉพาะถ้าเลือดออกในอวัยวะภายใน จะได้ผลดีมาก ข้อเด่นเกี่ยวกับเลือดของชานซี คือ หยุดเลือด สลายก้อนเลือด หยุดเลือดแต่ไม่ทำให้เกิดก้อนเลือด

การหยุดเลือดกับการสลายก้อนเลือด เป็นคุณสมบัติที่ขัดแย้งกัน แต่จากการวิจัยพบว่า ชานซีมีสารที่มีฤทธิ์ตรงข้ามกันอยู่ในตัว จึงรักษาภาวะเลือดได้แทบทุกกรณี (มีสารประเภทอะมิโน ช่วยหยุดเลือด, สารซาโปนิน ช่วยสลายก้อนเลือด)

กรณีที่มีเลือดออกจากการหายใจ, อาเจียน เป็นเลือด, เลือดกำเดาออก, ริดสีดวงทวาร ฯลฯ สามารถใช้ชานซี ๑ กรัม วันละ ๔ ครั้ง ดื่มน้ำอุ่น คนที่ประจำเดือนมาผิดปกติ หยุดยาก ก็สามารถบริโภคชานซี ๑ กรัม วันละ ๔ ครั้ง ติดต่อกัน ๓ วัน

ข้อควรระวัง : การหยุดเลือดเป็นเพียงการแก้ อาการ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ กรณีห้ามเลือด การบริโภคชานซี ต้องเป็นชานซีดิบๆ ไม่ใช่เอาไปต้ม

๓. การป้องกันรักษาโรคหลอดเลือดสมอง

ในปัจจุบัน ภาวะการตายจากโรคหลอดเลือด สมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ มีแนวโน้มสูงขึ้น



ที่มาภาพ : Wu Bingfeng©123rf.com

สาเหตุสำคัญมาจากภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และภาวะไขมันในเลือดสูง ทั้งหมดมีผลต่อความเสื่อมของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว มีการเกาะตัวของเกล็ดเลือด และการเกาะตัวของก้อนเลือด ทำให้เกิดการตีบตันและการแตกของหลอดเลือด

การแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้ยาแอสไพรินในการต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เลือดไม่แข็งตัว ซึ่งสามารถป้องกันภาวะหลอดเลือดตีบตันได้ ๒๕% เท่านั้น แต่ก็มีความเสี่ยงจากภาวะหลอดเลือดในสมองแตกได้ง่าย และผลข้างเคียงจากโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้

การบริโภคขานซีวันละ ๐.๕ กรัม ต่อนกกลางคืนวันละครั้ง จะเป็นยาที่ช่วยป้องกันภาวะหลอดเลือดตีบได้

๔. ป้องกันการเสื่อมชรา การชะลอความแก่ชรา

ในทางแพทย์จีนต้องทำให้เลือดพลังไหลเวียนไม่ติดขัด การบำรุงเป็นการเพิ่มพลัง เพิ่มเลือด เพิ่มยิน เพิ่มหยาง ต้องพิจารณาร่วมกับการขับ คือสลายการอุดตันของเลือด ขับเสมหะความชื้น ขับอุจจาระ ขับพิษ สงบพลังตับไม่ให้ขึ้นบนมากเกินไป ฯลฯ

การรักษาการไหลเวียนของเลือดที่ดี คือ ต้องมีพลังและเลือดที่เพียงพอ

ถ้าโลมคนเป็นยาบำรุงพลังที่ดี การไหลเวียนเลือดยังขึ้นกับเลือดในร่างกายไม่เกาะตัว การใช้ยา

“

หลอดเลือดที่สะอาด มีการไหลเวียนของเลือดและพลังที่ดี เป็นพื้นฐานสุขภาพ เป็นหลักประกันของความเสื่อมชราของร่างกาย

ขานซีปริมาณน้อยขนาดวันละ ๐.๒๕ กรัม (เช่นเดียวกับการใช้ baby aspirin) จะทำให้เลือดไหลเวียนคล่อง โดยไม่ทำลายพลังของร่างกาย (มีสรรพคุณเสริมบำรุงเลือดพลังอยู่ด้วย) เนื่องจากยาสลายการอุดตันการเกาะตัวของเลือด แพทย์จีนจัดเป็นยาสลาย ต้องระมัดระวังกรณีที่ต้องใช้ในปริมาณมาก

หลอดเลือดที่สะอาด มีการไหลเวียนของเลือดและพลังที่ดี เป็นพื้นฐานสุขภาพ เป็นหลักประกันของความเสื่อมชราของร่างกาย

ยาขานซี เป็นยาสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาจีน ตำรับมีชื่อในท้องตลาดอย่างน้อย 2 ตำรับคือ

๑. เพียนจื่อหวง (片仔癀) หรือเพียงเกียอิ่ง ที่คนทั่วไปรู้จักกันและเชื่อว่ามีฤทธิ์ในการต้านอักเสบ รักษาโรคตับ รวมทั้งการใช้รักษาบรรเทาอาการจากโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

๒. เป็นยาแก้ไข้ใน บาดเจ็บภายใน ภาวะมีเลือดออกทั้งภายในและภายนอก เป็นยาสารพัดนึกเกี่ยวกับเลือด

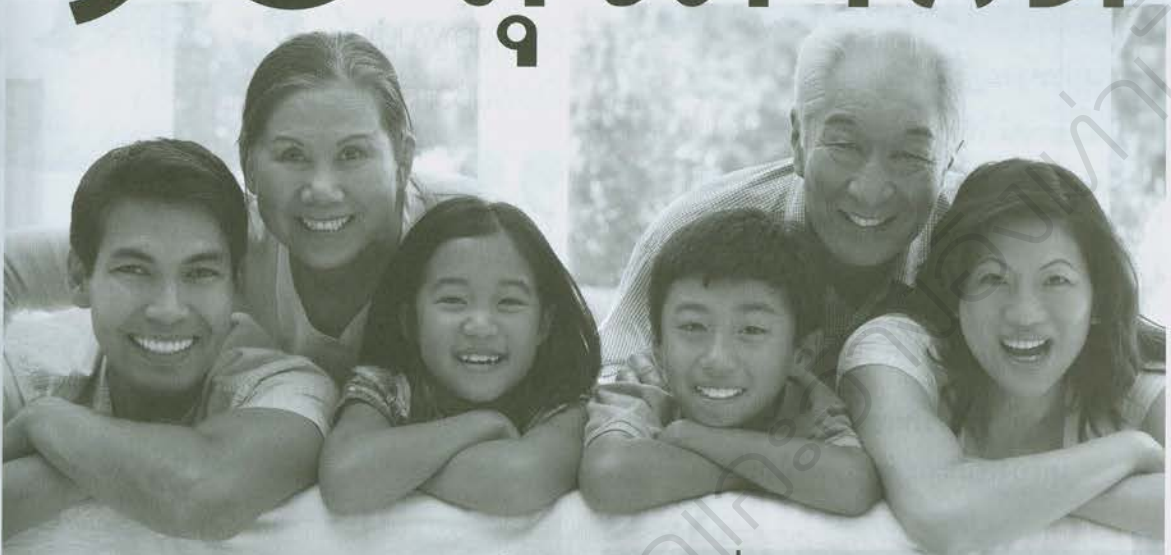


กินกินป่วย ตามศาสตร์แพทย์จีน

“อาหารและยามี่มาจากแหล่งเดียวกัน” ฤทธิ์ของยาเปรียบเสมือนการใช้กำลังทหารรุนแรงและรวดเร็ว แต่การใช้อาหารจะนุ่มนวล ค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้น ถ้าจะรักษาโรคลองใช้อาหารรักษาก่อน ถ้ารักษาด้วยอาหารไม่หาย จึงค่อยพิจารณาการใช้ยา

สนใจดูรายละเอียดสั่งซื้อได้ที่ www.thaihealthbook.com, Line ID : thaihealthbook.com
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓

๑๐ สุขภาพดี



แนวทางปฏิบัติจนเป็นนิสัยเพื่อการมีสุขภาพดี

รัฐบาลไทยได้ประกาศสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เด็กและประชาชน นำสู่การปฏิบัติจนเป็นนิสัย เพื่อให้เป็นคนที่มีความสุขดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีภูมิคุ้มกันที่ดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ มีสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การเรียน การประกอบอาชีพ ซึ่งจะส่งผลดีทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ประกอบด้วย

๑. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดอาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคม

ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด

แนวทางปฏิบัติ ได้แก่

- อาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่วางสิ่งของ เครื่องใช้เกะกะ ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ



สิ่งที่พึงตระหนัก คือ

การใช้เครื่องสำอางซึ่งเป็นสารเคมี ซึ่งอาจเกิดพิษต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ เช่น เกษตรกรมีโอกาสดัมผัสพิษจากยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม มีโอกาสดัมผัสและสะสมสารเคมีซึ่งเกิดผลในระยะยาว

บุคคลเหล่านี้จึงต้องทำความสะอาดมือและร่างกายทุกครั้งที่สัมผัสสารเคมีเหล่านี้

“

การตรวจสุขภาพฟัน

ในเด็กเล็กมีความสำคัญ
อย่าคิดว่าฟันน้ำนม
เป็นฟันชั่วคราวไม่สำคัญ



ที่มาภาพ : 9nong©123rf.com

”

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

แนวทางปฏิบัติ ได้แก่

- ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหารทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่
- ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง
- แปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน
- ห้ามใช้ฟันกัดขบเคี้ยวของแข็ง

สิ่งที่พึงตระหนัก คือ

การดูแลรักษาฟันที่ดีที่สุด คือทำความสะอาดปากและฟันทุกครั้งทีกินอาหาร แม้อาหารนั้นจะเป็นขนมชิ้นเล็ก ๆ

การตรวจสุขภาพฟันในเด็กเล็กมีความสำคัญ อย่าคิดว่าฟันน้ำนมเป็นฟันชั่วคราวไม่สำคัญ

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย

แนวทางปฏิบัติ ได้แก่

- ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีโดยใช้น้ำสะอาด หรือน้ำสะอาดกับสบู่
- ล้างมือบ่อยๆ จนเป็นนิสัยก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังกลับจากโรงเรียนและกลับจากนอกบ้าน



สิ่งที่พึงตระหนัก คือ

การส่งเสริมให้ร้านอาหารจัดอ่างล้างมือพร้อมอุปกรณ์ เช่น สบู่ ผ้าเช็ดมือ ให้เพียงพอและสะดวกต่อการเข้าถึง เพื่ออำนวยความสะดวกในการล้างมือ

การล้างมือมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในโรงพยาบาลมีหลักฐานเชิงประจักษ์ชัดว่า หากบุคลากรทางสาธารณสุข คนเจ็บไข้และคนไข้/เยี่ยมไข้ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง สามารถลดการติดเชื้อต่อคนไข้ในโรงพยาบาลได้



ที่มาภาพ : Mark Bowden © 123rf.com

“

ส่งเสริมให้มีการใช้ช้อนกลาง

ให้เป็นวัฒนธรรมการกินอาหารร่วมกัน

”

๔. กินอาหารสุกสะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

แนวทางปฏิบัติ ได้แก่

- เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากอันตราย
- กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และเสิร์ฟในภาชนะที่สะอาด
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สี ย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลีน
- กินอาหารให้เป็นเวลา
- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

66

ความเร่งรีบ ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า กินแค่กาแฟ ปาท่องโก๋ แต่ไปกินอาหารหนัก ตอนเย็นหรือก่อนนอน จะได้พลังงานส่วนเกิน ไปสะสมเป็นไขมัน ทำให้เป็นโรคอ้วน

99

- หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง
- หลีกเลี่ยงของกินเล่น ขนมกรุบกรอบ

สิ่งที่พึงตระหนัก คือ

เนื่องด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ประชาชนส่วนหนึ่ง ไม่สะดวกที่จะประกอบอาหาร และต้องกินอาหารที่สำเร็จรูปที่อุ่นกินได้ง่าย และราคาถูก หรือปรุงอาหารด้วยวัตถุดิบแช่แข็ง

ซึ่งอาหารกลุ่มนี้มักมีส่วนประกอบที่เป็นเกลือในปริมาณที่มากเกินไป หรือใส่สารปรุงแต่งสี กลิ่น และรส ผงชูรส สารกันบูด สารกันเชื้อรา ซึ่งไม่มีคุณค่าทางอาหาร และอาจเป็นโทษต่อร่างกาย

ด้วยความเร่งรีบ ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า กินแค่กาแฟ ปาท่องโก๋ แต่ไปกินอาหารหนักตอนเย็นหรือก่อนนอน ซึ่ง**อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญในการให้พลังงานตลอดทั้งวัน** และอาหารเย็นที่กินแล้วนอน จะได้พลังงานส่วนเกินไปสะสมเป็นไขมัน ทำให้เป็นโรคอ้วน

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ควรส่งเสริมให้มีการใช้ช้อนกลางให้เป็นวัฒนธรรมการกินอาหารร่วมกัน

ในปัจจุบันมีการสั่งอาหาร เช่น ขนม ไอศกรีม ด้วยใหญ่ แล้วทุกคนต่างใช้ช้อนของตนเองตักกิน ซึ่งโรคติดเชื้อหลายโรคติดต่อทางน้ำลายได้โดยไม่รู้ตัว

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

แนวทางปฏิบัติ ได้แก่

- งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
- สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม



ที่มาภาพ : kenishrotie©123rf.com

สิ่งที่พึงตระหนัก คือ

สภาพสังคมของเด็กวัยรุ่นส่วนหนึ่ง มีโอกาสในการมั่วสุมและเสพบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่และดื่มสุราได้ผลดีในระดับหนึ่ง

แต่ด้วยอิทธิพลจากบริษัทผู้ผลิต และผู้ขาย จึงยังคงต้องร่วมรณรงค์อย่างเข้มแข็งต่อไป

การสำส่อนทางเพศ ส่งผลให้เกิดปัญหาสำคัญ ๒ ประการ ได้แก่

- โรคติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์
- ภาวะตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

มีหลักฐานเชิงประจักษ์ทางการแพทย์ว่า ทารกที่คลอดจากแม่ที่เป็นวัยรุ่น มักมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เนื่องจากขาดการเอาใจใส่ในการดูแลตนเองของผู้เป็นแม่

จากที่กล่าวมา ๕ ประการแรก เป็นการปฏิบัติดูแลร่างกาย แต่นอกจากร่างกายแล้วสุขภาพใจก็สำคัญเช่นกัน ซึ่งจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไรต้องติดตามอ่านต่อในฉบับหน้านะครับ

(อ่านต่อฉบับหน้า)

คิดถึงของชำร่วย คิดถึง “คู่มือหมอชาวบ้าน” หนังสือเล่มเล็ก ที่เป็นไฉนมากกว่าของระลึก แทนหัวใจของผู้ให้ส่งตรงถึงผู้รับในโอกาสพิเศษต่างๆ

บริการรับงานสั่งทำเพื่อส่งเสริมการขาย แลกพนักงาน
เกษียณอายุ งานอุปสมบท งานแต่งงาน ครอบรอบปีกิจการ
เปิดสำนักงานใหม่ ฉลองวันครบรอบนักษัตร และมรณาสติ
(งานฌาปนกิจศพ)

หนังสือเล่มเล็ก ฉบับพกติดตัวสำหรับการดูแลสุขภาพ
ตนเองเบื้องต้น สำหรับงานดองน สามารถสั่งทำพร้อมติด
สติ๊กเกอร์บนปกหนังสือ ฟรี

(สะดวก รวดเร็ว ตรงเวลา)



สั่งพิมพ์จำนวนมาก สามารถเปลี่ยนปกได้ตามความประสงค์
รับส่วนลดพิเศษสำหรับสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน
สนใจติดต่อคุณลัดดาวัลย์ โทร. 08-1459-8546 (ไม่เว้นวันหยุดราชการ)
Line ID: thaihealthbook.com
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2271-1806
(วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 - 17.30 น.)

ยังมีหนังสืออีกหลายเล่มไว้บริการคุณ ที่ www.thaihealthbook.com
หรือพิมพ์คำว่า สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน



อนุทิน รับมอบสารสกัดน้ำมันกัญชา จีพีโอ เม็ดคัลเกรด ลีดแรกจากองค์การเภสัชกรรม



รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข รับมอบสารสกัดน้ำมันกัญชา จีพีโอ เม็ดคัลเกรด ลีดแรก ชนิด THC สูงขนาด 5 ml จำนวน 4,500 ขวดจากทั้งหมด 6,500 ขวด จากองค์การเภสัชกรรมเพื่อให้บริการผู้ป่วยในโรงพยาบาล 12 แห่งทุกเขตสุขภาพ และผู้ป่วยในโครงการศึกษาวิจัยและการรักษากรณีจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเฉพาะราย

วันนี้ (7 สิงหาคม 2562) ที่กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์สุภูมิ กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข อธิบดีกรมการแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมสุขภาพจิต เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ประธานบอร์ดองค์การเภสัชกรรม ผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม ร่วมกันแถลงข่าว “การส่งมอบสารสกัดน้ำมันกัญชามาตรฐานทางการแพทย์ ลีดแรก สู่ระบบบริการกัญชาทางการแพทย์ในสถานพยาบาลและโครงการวิจัย”

นายอนุทิน กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้รับมอบสารสกัดน้ำมันกัญชามาตรฐานทางการแพทย์ ลีดแรก จากองค์การเภสัชกรรม แบบหยดใต้ลิ้น ชนิด THC สูงขนาด 5 ml จำนวน 4,500 ขวด ซึ่งจะทยอยส่งให้กับโรงพยาบาลศูนย์ทุกเขตสุขภาพ สุขภาพละ 1 แห่ง รวม 12 แห่ง และผู้ป่วยในโครงการวิจัย 2 ประเภท ได้แก่ การศึกษาวิจัยและการรักษากรณีจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเฉพาะราย เพื่อให้ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีมาตรฐานแล้วไม่ได้ผล เข้าถึงการรักษาด้วยสารสกัดน้ำมันกัญชา ได้แก่ ภาวะคลื่นไส้อาเจียนในผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดโรคลมชักที่รักษายากและที่ต่อต้านการรักษา ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยปลอกประสาทเสื่อมแข็ง ภาวะปวดประสาทที่รักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล และใช้ในการควบคุมอาการโรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ โรคปลอกประสาทอักเสบ ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย เป็นต้น รวมทั้งการศึกษาวิจัยการรักษาริดมาติง และจะได้รับเพิ่มอีก 2,000 ขวด เป็นชนิด CBD สูง ขนาด 10 ml จำนวน 500 ขวด และชนิด THC : CBD (1:1) ขนาด 5 ml จำนวน 1,500 ขวด รวมเป็นทั้งสิ้น 6,500 ขวดภายในเดือนสิงหาคมนี้

นายอนุทิน กล่าวว่า สำหรับการดำเนินการเร่งด่วนเพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงสารสกัดกัญชา 1 ล้านขวด ภายใน 5-6 เดือนนี้ องค์การเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จะทยอยผลิตสารสกัดกัญชาสำหรับใช้บรรเทาและรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย ออกมาอย่างต่อเนื่อง 200,000 ขวดต่อเดือนตั้งแต่เดือนกันยายนนี้เป็นต้นไป โดยสารสกัดน้ำมันกัญชามาตรฐานทางการแพทย์ ต้องส่งจ่ายโดยแพทย์และเภสัชกรที่ผ่านการอบรมและสถานพยาบาลที่ได้รับอนุญาตแล้วเท่านั้น

ด้านนายแพทย์สุภูมิ กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำแผนพัฒนาระบบบริการสุขภาพสาขาการแพทย์กัญชาทางการแพทย์ เตรียมระบบบริการทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย โดยจัดตั้งคลินิกผสมผสานแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทย เริ่มดำเนินการในโรงพยาบาล 19 แห่ง ให้บริการโดยบุคลากรทางการแพทย์ที่ผ่านการอบรมและขึ้นทะเบียนแล้ว สามารถส่งจ่ายสารสกัดน้ำมันกัญชาทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ดูแลให้คำปรึกษาหลังการใช้ ติดตามผลลัพท์ ผลกระทบข้างเคียงทั้งทางกาย จิต และการใช้สารเสพติดชนิดอื่น จัดหาสารสกัดจากกัญชาทางการแพทย์ ที่มีคุณภาพให้เพียงพอ ตรวจพิสูจน์ผลิตภัณฑ์สารสกัดจากกัญชาทางการแพทย์ เพื่อควบคุมคุณภาพและทราบปริมาณสาร ให้ความรู้ อสม. บุคลากรสาธารณสุข เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่ต้องการ สร้างความเข้าใจแก่ประชาชน

นายแพทย์สุภูมิกล่าวต่อว่า สำหรับน้ำมันกัญชาชนิด THC สูงที่ได้รับจำนวน 3,900 ขวดจะกระจายไปที่โรงพยาบาลศูนย์ 12 แห่ง เขตสุขภาพละ 1 แห่ง ได้แก่ รพ.ลำปาง รพ.พทุธิราช จ.พิษณุโลก รพ.สวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ รพ.สระบุรี รพ.ราชบุรี รพ.ระยอง รพ.ขอนแก่น รพ.อุดรธานี รพ.บุรีรัมย์ รพ.สรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี รพ.สุราษฎร์ธานี รพ.หาดใหญ่ จ.สงขลา และในเดือนกันยายน จะได้เริ่มกระจายน้ำมันกัญชาสูตรตำรับแพทย์แผนไทย ในสถานพยาบาลที่ให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย 7 แห่งครอบคลุมทุกภาค ได้แก่ ภาคเหนือ รพ.เด่นชัย จ.แพร่ และรพ.หนองจาง จ.อุทัยธานี ภาคกลางที่รพ.ดอนตูม จ.นครปฐม และรพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี ภาคตะวันออกที่รพ.พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร จ.สกลนคร และรพ.คูเมือง จ.บุรีรัมย์ ภาคใต้ที่รพ.ท่าช้าง จ.สุราษฎร์ธานี

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า สารสกัดน้ำมันกัญชาลีดแรก จำนวน 600 ขวด ที่กรมการแพทย์ได้รับเป็นชนิด THC สูง จะนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเซลล์มะเร็งในหลอดทดลอง 100 ขวด เพื่อศึกษาฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวและเพิ่มจำนวนเซลล์มะเร็ง 10 ชนิด ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งต่อทางเดินน้ำดี มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อม น้ำเหลือง มะเร็งรังไข่ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งตับอ่อน อีก 500 ขวด จะนำไปศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยของสารสกัดกัญชาในหลอดทดลอง รวมถึงทดสอบความเป็นพิษในสัตว์ทดลอง สำหรับน้ำมันกัญชาชนิดที่มีอัตราส่วน THC ต่อ CBD 1 : 1 และ CBD สูงที่จะได้รับนั้น จะมอบให้แก่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัย และการศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้แล้ว บางส่วนจะนำไปใช้กับผู้ป่วยโรคลมชัก โดยเป็นความร่วมมือระหว่างสถาบันประสาทวิทยา สมาคมกุมารประสาทวิทยา (ประเทศไทย) และอก.



นอกจากนี้ ได้จัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาการใช้กัญชาทางการแพทย์ในโรงพยาบาล / สถาบันเฉพาะทางในสังกัดกรมการแพทย์แล้ว อาทิ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี โรงพยาบาลนครพนมราชธานี โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี สถาบันทันตกรรม เป็นต้น และจะครบ 32 แห่งกลางเดือนสิงหาคมนี้ ประชาชนปรึกษาเกี่ยวกับการเฝ้าระวังพิษจากกัญชาได้ที่สายด่วน 1165 ตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งอยู่ระหว่างการจัดทำ official line ให้คำปรึกษาระหว่างสถานบริการสุขภาพและการส่งต่อผู้ป่วยเมื่อเกิดอาการทางจิตจากกัญชา

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวว่า กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้รับมอบหมายให้ดูแลเรื่องความปลอดภัยและคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ ยา และน้ำมันกัญชาต่าง ๆ ขณะนี้ ได้พัฒนาวิธีการทดสอบความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ เช่น สารเคมีปนเปื้อน โลหะหนัก รวมถึงคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ว่ามีสารสำคัญ (THC, CBD) ตรงตามกำหนดหรือไม่ และจัดทำมาตรฐานทางยาของสมุนไพรกัญชา นอกจากนี้ ยังจัดตั้ง “ศูนย์ประสานงานห้องปฏิบัติการกัญชาทางการแพทย์” เพื่อพัฒนาระบบการตรวจทางห้องปฏิบัติการเกี่ยวกับกัญชา และเครือข่ายห้องปฏิบัติการของหน่วยงานต่าง ๆ ให้มีมาตรฐานการตรวจที่ได้รับการยอมรับให้เกิดความปลอดภัยและประสิทธิภาพที่ดีในการใช้ของประชาชน

นายแพทย์อรรถ กรีษนัยวิวงศ์ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กล่าวว่า อย. ได้ร่วมกับสถาบันรหัสสากล (GS1 Thailand) เปิดตัว Smartbar Application ซึ่งเริ่มแล้วตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้บริการประชาชน

ในการตรวจสอบข้อมูลทั่วไปของผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ที่ถูกกฎหมายที่มีจำหน่ายในประเทศไทย ผ่าน Smart Phone ด้วยระบบ Android ส่วนระบบ IOS จะใช้ได้ตั้งแต่ 15 สิงหาคม 2562 โดยสแกนบาร์โค้ด 2 มิติ (GS1 DataMatrix) บนผลิตภัณฑ์กัญชาฯ ด้วยตนเองได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อตรวจสอบข้อมูล

พื้นฐานที่ผู้ผลิตแจ้งไว้ กับอย. ได้แก่ ชื่อผลิตภัณฑ์ ความแรง รูปแบบผลิตภัณฑ์ ขนาดบรรจุ ข้อมูลผู้ผลิต เป็นต้น ซึ่งเลขบาร์โค้ดจะพร้อมรองรับการติดตามและสอบย้อนกลับผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ได้ในระดับรายชิ้นแบบ real time ในอนาคตจะสามารถติดตามตรวจสอบความเคลื่อนไหว การนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว

นอกจากนี้ อย. ยังมีระบบเฝ้าระวังความปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาครอบคลุมผลิตภัณฑ์กัญชา ทั้งกรณีการแพทย์แผนปัจจุบัน และตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ กรณีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน รวมทั้งกัญชาที่ไม่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย (กัญชาใต้ดิน) ประชาชนที่ประสบเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากการใช้กัญชา สามารถรายงานผ่านระบบ on line ศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัยด้านผลิตภัณฑ์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา <http://thaihpvc.fda.moph.go.th/> หรือ <http://www.fda.moph.go.th>

ด้านนายแพทย์โสภณ เมฆธน ประธานกรรมการองค์การเภสัชกรรม กล่าวว่า องค์การฯ ได้ปลูกและผลิตสารสกัดกัญชา เป็น

เกรดมาตรฐานทางการแพทย์ หรือ Medical Grade โดยคำนึงถึงความปลอดภัย (Safety) มีสารสกัดที่มีสารออกฤทธิ์ของยาใกล้เคียงกันหมด (Consistency) และต้องมีประสิทธิภาพ (efficacy) มีการควบคุมมาตรฐานการปลูกให้ปลอดภัย มีการควบคุมแสงและควบคุมอุณหภูมิ เพื่อให้ได้มาตรฐานการผลิตเป็นยา มีปริมาณและสัดส่วนของสารสำคัญที่ใช้ในการออกฤทธิ์ คือ THC และ CBD เป็นไปตามสัดส่วนความต้องการใช้ของแพทย์ในแต่ละโรคที่จะทำการศึกษาวิจัยและใช้รักษาโรคปราศจากการปนเปื้อน โลหะหนักและยาปราบศัตรูพืช สำหรับการสกัดในล็อตที่ 2 จากการปลูกในรอบที่ 1 นั้น คาดว่าจะได้สารสกัดน้ำมันกัญชาเพิ่มอีกประมาณ 3,500 ขวด ในเดือนกันยายนนี้ รวมเป็นประมาณ 10,000 ขวด

ส่วนการดำเนินการในระยะเร่งด่วนตามนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข อภ. จะทำการปลูกในรอบที่ 2 ซึ่งจะได้สารสกัดน้ำมันกัญชาประมาณ 10,000 ขวดทุก 5 เดือน จากนั้นจะได้อีกเดือนละ 30,000 ขวดจากแหล่งวัตถุดิบกัญชาขององค์การเภสัชกรรมเอง และมีมหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่จะทยอยส่งมอบตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2563 รวมทั้งจะมีปริมาณวัตถุดิบดอกกัญชาแห้งเพิ่มมากขึ้นจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา และมหาวิทยาลัยเกษตรวิทยาเขตสกลนคร

สำหรับโครงการระยะที่ 2 เป็นการปรับปรุงอาคารเพื่อขยายพื้นที่ปลูกทั้งแบบ Indoor และ Greenhouse ซึ่งจะสามารถเพิ่มผลผลิตเป็น 150,000 – 200,000 ขวด คาดว่าจะสามารถปลูกได้ในต้นปี 2563 อีกทั้งจะดำเนินการปรับปรุงสายพันธุ์ไทยให้ได้สารสำคัญทั้งชนิดและปริมาณที่เหมาะสม และปลูกในสภาพอากาศของประเทศไทยได้ ส่วนโครงการระยะที่ 3 เป็นการขยายพื้นที่การปลูกและการผลิตสารสกัดกัญชาสู่ระดับอุตสาหกรรมในพื้นที่ขององค์การเภสัชกรรม อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ซึ่งจะมีการศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการ รวมถึงการขยายเครือข่าย โดยสร้างความร่วมมือกับวิสาหกิจชุมชน อสังกร หน่วยงานอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นต่อไป

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า กรมสุขภาพจิตได้จัดทำแบบประเมินความเสี่ยงและแนวทางปฏิบัติให้คำปรึกษาแบบสั้น สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ จัดหลักสูตรฝึกอบรมการให้คำปรึกษาแบบสั้นแก่ผู้ป่วยที่ได้รับผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์แล้วเกิดปัญหาจากการใช้ เพื่อให้การใช้กัญชาปลอดภัยและไม่ป่วยจิต และศึกษาวิจัยผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการฯ กรมสุขภาพจิต คือ โรควิตกกังวล ภาวะอารมณ์ผิดปกติรุนแรงจากสมองเสื่อม การนอนหลับจากน้ำมันตัวรับสุขไสยาสน์ และเตรียมดำเนินการปลูกและสกัด ทำ MOU ร่วมกับมหาวิทยาลัยที่ดำเนินการ หลักสูตรการใช้สารสกัดกัญชาทางการแพทย์สำหรับแพทย์ ทันตแพทย์ และเภสัชกร จัดทำระบบเฝ้าระวังผลข้างเคียงและแทรกซ้อนจากปัญหาการใช้กัญชา และให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนผ่านระบบสารสนเทศและสื่อต่าง ๆ

**องค์การเภสัชกรรม
รับพิศชอบชีวิต พลิตยาคุณภาพ**

ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ แแพ้้อากาศ เป็นอะไรกันแน่?



ที่มาภาพ : Leung Cho Pan©123rf.com

ฤดูฝนเป็นฤดูที่ทำให้หลายคนรู้สึกไม่สบาย เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ มีไข้

เราจะทราบได้อย่างไรว่าอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ มีไข้ เกิดจากไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคภูมิแพ้อากาศกันแน่?

บางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะสามารถแยกโรคเหล่านี้ออกจากกันได้ด้วยตนเอง เนื่องจากลักษณะอาการบางอย่างที่ใกล้เคียงกัน แต่การรู้ถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละโรคจะสามารถช่วยให้เราเลือกการป้องกัน การรักษาและวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องได้

ความแตกต่างของสาเหตุ

ไข้หวัดธรรมดา (common cold) และ ไข้หวัดใหญ่ (influenza) ต่างก็เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แต่แตกต่างกันที่ชนิดของไวรัส

ไข้หวัดธรรมดาเกิดได้จากไวรัสหลายสายพันธุ์ แต่ประเภทที่มักก่อให้เกิดโรคนั้นคือ rhinoviruses ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดไข้หวัดธรรมดาถึงร้อยละ ๓๐-๕๐ ตามมาด้วย coronaviruses ที่เป็นสาเหตุร้อยละ ๑๐-๑๕

ส่วนไข้หวัดใหญ่นั้นเกิดจากไวรัส Influenza A และ Influenza B ซึ่งทั้ง ๒ ชนิดมีหลายสายพันธุ์ และแต่ละสายพันธุ์เกิดการระบาดต่างกันในแต่ละปี ในแต่ละภูมิภาคของโลก

กรณีของการแพ้อากาศ สาเหตุการเกิดจากโรคภูมิแพ้ แตกต่างจากไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ เพราะไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อไวรัส หากแต่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้ป่วยเอง ซึ่งทำงานตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่สามารถพบได้จากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ฝุ่น อากาศเย็น อากาศร้อน และละอองเกสร สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ของแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน

ความแตกต่างของอาการ

บางครั้งอาการแสดงทางจมูกและระบบทางเดินหายใจมีความใกล้เคียงกันทั้ง ๓ โรค จึงทำให้แยกโรคออกจากกันโดยผู้ป่วยเองได้ค่อนข้างยาก เว้นแต่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เด่นชัด

อย่างไรก็ตาม การสังเกตอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละโรคด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มความระมัดระวังในการดูแลรักษาตนเอง และทำให้เราสามารถไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงทีหากอาการของโรครุนแรงขึ้น

“โรคภูมิแพ้มีระยะเวลาในการเกิดที่นาน และจะไม่หายหากผู้ป่วยยังคงได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการอยู่”



ที่มาภาพ : Ana Blazic Pavlovic ©123rf.com

ไข้หวัดธรรมดา มักจะมี (หรือไม่มี) ไข้ต่ำ ๆ ร่วมกับอาการทางจมูกและทางเดินหายใจ ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล (ลักษณะน้ำมูกใสเป็นส่วนใหญ่) จาม เจ็บคอ คอแดง ทอนซิลอักเสบวมแดงแต่ไม่พบจุดหนอง (จุดหนองมักพบในการติดเชื้อแบคทีเรีย) และไอ

อาการปวดหัวก็สามารถพบได้บ้าง และอาการโดยทั่วไปมักไม่รุนแรงและสามารถดีขึ้นและหายไปได้อย่างรวดเร็ว

ขณะที่ไข้หวัดใหญ่สามารถเกิดอาการทางจมูกและคอได้บ้างในบางครั้ง แต่จะมีอาการเด่นชัดได้แก่ มีไข้สูง (๓๗.๘-๓๙.๐ องศาเซลเซียส) อาการปวดหัวและปวดเมื่อยตามตัว ร่วมกับอาการอ่อนเพลียเบื่ออาหาร

ในส่วนของโรคภูมิแพ้หรือแพ้อากาศ จะมีอาการใกล้เคียงกับไข้หวัดธรรมดามาก กล่าวคือมี

อาการเด่นที่จุก ได้แก่ อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล (ลักษณะน้ำมูกใส) คัดจมูก จาม บางคนอาจมีอาการคันที่ตาและมีน้ำตามากร่วมด้วย มักไม่มีไข้ แต่สามารถแยกจากโรคไข้หวัดธรรมดาได้จากระยะเวลาของการเกิดอาการ

โดยโรคภูมิแพ้มักจะมีระยะเวลาในการเกิดที่นาน และจะไม่หายหากผู้ป่วยยังคงได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการอยู่

ในทางกลับกันไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้นสามารถหายได้ในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปมักไม่เกิน ๒ สัปดาห์ เมื่อได้รับการดูแลหรือรักษาที่ถูกต้องและไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นใด

ความแตกต่างของการรักษา

การรักษาไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่ จะเน้นไปที่การรักษาตามอาการ ร่วมกับพักผ่อน และดื่มน้ำตามาก ๆ

เนื่องจากทั้งสองโรคนั้นมีไวรัสเป็นเชื้อก่อโรค ดังนั้นการให้ยาปฏิชีวนะจึงไม่มีความจำเป็น ในกรณีที่ผู้ป่วยมีไข้ สามารถให้ยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล

สำหรับการให้ยาลดไข้กลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs: NSAIDs) เช่น แอสไพริน (aspirin) และ ไบรูพรเฟน (ibuprofen) โดยเฉพาะในผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ต้องได้รับการระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากอาการบางส่วน of โรคไข้หวัดใหญ่คล้ายคลึงกับโรคไข้เลือดออก ซึ่งยากลุ่มดังกล่าวสามารถทำให้โรคไข้เลือดออกอาการเลวลงได้ จึงควรใช้ก็ต่อเมื่อได้รับการวินิจฉัยยืนยันจากแพทย์หรือโรงพยาบาลแล้วเท่านั้น

นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง หรืออยู่ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่

“ ไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้นสามารถหายได้ในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปมักไม่เกิน ๒ สัปดาห์ เมื่อได้รับการดูแลหรือรักษาที่ถูกต้องและไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นใด ”



ที่มาภาพ : Denys Prokolyev©123rf.com

จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยตัวโรคและสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรคอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งรับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลซึ่งอาจประกอบไปด้วยยาต้านไวรัส และได้รับคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมหากทำการรักษาต่อที่บ้าน

กรณีของโรคภูมิแพ้ก็จะใช้วิธีการรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาแก้แพ้กลุ่มที่ยับยั้งผลของฮิสตามีน (antihistamine) และการให้ยาแก้คัดจมูก

วิธีการรักษาที่ดีที่สุดคือการค้นหาและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการแพ้ หากมีอาการรุนแรงหรือรบกวนชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก (nasal steroid)


การป้องกัน

อย่างที่ได้อธิบายไว้แล้วในส่วนการรักษา โรคภูมิแพ้สามารถป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงการพบเจอหรือสัมผัสสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นหรือละอองเกสร

ตารางสรุปความแตกต่างของไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ และโรคภูมิแพ้ (แพ้อากาศ)

อาการ	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่	โรคภูมิแพ้
ไข้	ไข่น้อยๆ หรือไม่มี	มักมีไข้สูง อาจสูงถึง ๔๐ องศาเซลเซียส	ไม่มีไข้
ปวดหัว	ไม่ค่อยพบ	พบได้ปกติ	ไม่พบ
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย	อาจมีอาการเล็กน้อย	พบได้บ่อยและอาการรุนแรง	ไม่พบ (อาจอ่อนเพลีย หากพักผ่อนน้อย)
น้ำมูกไหล คัดจมูก	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
จาม	อาจพบได้บางครั้ง	ไม่ค่อยพบ	พบได้บ่อย
เจ็บคอ	พบได้บ่อย	อาจพบได้บางครั้ง	อาจพบได้บางครั้ง
ไอ	พบได้บ่อย	พบได้บ่อย และมีความรุนแรงมากกว่า	อาจพบได้บางครั้ง
เจ็บหน้าอก	อาจพบได้แต่อาการไม่รุนแรง	พบได้บ่อย	ไม่ค่อยพบ (ยกเว้นเป็นโรคหอบหืด)
สาเหตุการเกิด	เกิดจากไวรัส (rhinoviruses เป็นสาเหตุหลัก ประมาณ ๓๐-๕๐%)	เกิดจากไวรัส (influenza virus type A and B)	เกิดจากสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น อากาศเย็น/ร้อน ละอองเกสร
การดูแลและการรักษา	<ul style="list-style-type: none"> - พักผ่อน และดื่มน้ำมาก ๆ - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ยาแก้คัดจมูก หรือ ยาลดไข้ - มักดีขึ้นและหายได้เอง ภายใน ๑-๒ สัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> - พักผ่อนและดื่มน้ำมาก ๆ - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล (แต่ไม่ควรใช้ยากลุ่ม NSAIDs กรณีสงสัยไข้เลือดออกด้วย) - หากอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์ 	<ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นภูมิแพ้ เช่น หลีกเลี่ยงฝุ่น อากาศเย็น - ใช้น้ำยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้ ยาแก้คัดจมูก - หากรุนแรงควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาใช้ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นจมูก

ส่วนในไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่นั้น การใช้ผ้าปิดปากในที่สาธารณะที่แออัด การล้างมือ การใช้ช้อนกลาง และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่เป็หวัดอยู่ก็สามารถป้องกันการติดเชื้อได้

นอกจากนั้น การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปีก็เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์ได้ และแนะนำให้ผู้สูงอายุทุกคนควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดอัตราการป่วยเข้าโรงพยาบาลจากโรคนี้ 

เอกสารอ้างอิง

1. Eccles R. Understanding the symptoms of the common cold and influenza. *Lancet Infect Dis* 2005;5(11):718.
2. Wallace DV, Dykewicz MS, Bernstein DI, et al. The diagnosis and management of rhinitis: an updated practice parameter. *J Allergy Clin Immunol* 2008;122:S1-84.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Influenza (Flu). [cited 2017 June 10]. Available from: <https://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>
4. NIH News in Health. Cold, Flu, or Allergy?. [cited 2017 June 10]. Available from: <https://newsinhealth.nih.gov/issue/oct2014/feature2>

เอาลูกรักคืนมา

สร้างรากฐานของการสร้างสรรค์สังคม

เหตุปัจจัยที่ทำให้คนอยู่ร่วมกัน

ด้วยความผาสุก...

ที่สำคัญที่สุดขึ้นอยู่กับ...



คุณภาพของคน



ถ้าคนไม่มีคุณภาพแล้ว

ไม่ว่าสังคมเราจะพัฒนาในเรื่องอะไรก็แล้วแต่

มักเป็นเรื่องยากที่จะสร้างความสุขขึ้นมา

ในครอบครัวและในสังคมของประเทศ

ประเทศที่ต้องการวางรากฐาน
ที่เป็นสุขและมั่นคงของสังคม
ต้องลงทุนด้านการเสริมสร้าง
คุณภาพของเด็ก



จากหนังสือ เอาลูกรักคืนมา

เขียน/เรียบเรียง ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี

และ พญ.ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒนนะ

มีวางจำหน่ายแล้ว หาซื้อได้ตามร้านค้าชั้นนำ

สนใจดูรายละเอียดสั่งซื้อได้ที่ www.thaihealthbook.com, Line ID: thaihealthbook.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓



แกงคั่วผักหวาน หอยลาย

“ผักหวาน” พืชพื้นถิ่นที่เราสามารถนำไปสร้างสรรค์เป็นเมนูอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นผัดน้ำมัน ต้มใส่ในแกงส้ม แกงเลียง ทอดชุบไข่ ลวกจิ้มน้ำพริกหรือยำแช่บต่าง ๆ รับรองได้ถึงรสชาติหวาน กรอบ อร่อย

ผักหวานเป็นผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในทุกท้องถิ่นของไทย มีอยู่ ๒ ชนิด คือผักหวานบ้านและผักหวานป่า โดยนำมาประกอบอาหารปรุงสุก ส่วนประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของผักหวานทั้งสองชนิดคล้ายคลึงกัน จัดว่าเป็นผักที่มีศักยภาพสูงในเชิงคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น แคโรทีนอยด์ สเตอรอล จากพืช ฟลาโวนอยด์ กรดฟีนอลิก และสารประกอบฟีนอลิก และสมบัติเชิงสุขภาพเบื้องต้น เช่น ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์และฤทธิ์ต้านมะเร็ง

เมื่อ “ผักหวาน” เป็นวัตถุดิบชั้นเยี่ยมที่จะหยิบมาประกอบอาหาร และบางครั้งการได้ผักหวานมาบริโภค (ไม่ว่าจะไปเก็บเองจากต้นหรือเก็บเองจากตลาด) อาจมากเกินไปจะทำอาหารเพียงหนึ่งเมนู (ฉบับ ๔๘๔ เมนูผักหวานทอดกรอบยำกุ้งสด) หากจะทิ้งไปก็คงน่าเสียดาย ดังนั้น ฉบับนี้ผู้เขียนขอเสนอ “แกงคั่วผักหวานหอยลาย” สำหรับเป็นทางเลือกสุขภาพไว้ทดลองทำอีกเมนู



ส่วนผสม (สำหรับ ๒ ที่)

ผักหวาน	๑๐๐ กรัม
เนื้อหอยลายลวกสุก พร้อมปรุง	๑๐๐ กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ดชนิดหยาบ	๒ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	๑/๒ ช้อนโต๊ะ
กะทิกล่องสำเร็จรูป	๑ ถ้วยตวง
น้ำปลา	๑/๒ - ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

- นำหม้อตั้งไฟกลางใส่หัวกะทิ พอเริ่มเดือดใส่พริกแกงพร้อมกะปิ (สำหรับคนที่ไม่ชอบกะปิ ไม่ต้องใส่ได้) ผัดให้หอม อย่าให้แตกมัน ตามด้วยกะทิที่เหลือ
- พอน้ำแกงเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ปรุงรสชาติถูกปากแล้วตามด้วย ใส่เนื้อหอยลาย ตั้งไฟไปสักระยะ
- ขั้นสุดท้ายใส่ผักหวานที่ผักไว้ในหม้อ รับประทานผักหวาน พอยุบดับ เป็นอันเรียบร้อย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑ หน่วยบริโภค* (แบบกะทิ ๑ ถ้วยตวง)

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบ- ไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	บีตา- แคโรทีน (ไมโครกรัม)
แกงคั่วผักหวาน หอยลาย	๒๙๘	๑๓.๙	๑๘.๗	๑๙	๕.๓	๑๐๓.๕	๗.๗	๑,๖๙๕.๘	๑,๖๕๑.๕
ข้าวสวย ๑ จาน (๓ ทัพพี)	๒๕๕	๕.๑	๐.๕	๕๖	๐.๕	๕.๘	๐.๕	๓๖.๕	๐
ข้าวสวย + แกงคั่ว ผักหวานหอยลาย	๕๕๒	๑๘	๑๙.๑	๗๕.๙	๕.๖	๑๐๙.๓	๘.๑	๑,๗๓๑.๒	๑,๖๕๑.๕
การกระจาย พลังงาน (ร้อยละ)		๑๓.๓	๓๑.๘	๕๕.๓					

*คำนวณโดยใช้โปรแกรม INMUCAL ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณค่าโภชนาการของแกงคั่วผักหวาน
หอยลาย เมื่อกินกับข้าวสวย ๑ จาน ให้
พลังงานเพียง ๕๕๒ กิโลแคลอรี ซึ่งให้
พลังงานประมาณ ๑ ใน ๓ สำหรับผู้ที่
ต้องการพลังงานวันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี
ได้แก่ เด็กหญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

อาหารจานนี้มีการกระจายพลังงานค่อนข้าง
ดี โดยส่วนใหญ่เป็นโปรตีนที่มาจากเนื้อหอย จึง
เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีให้กรดอะมิโนครบถ้วน ซึ่ง
จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่
สึกหรอของร่างกาย

เมื่อดูคุณค่าโภชนาการอื่นๆ พบว่า แกงคั่ว
ผักหวานหอยลาย พร้อมข้าวสวยให้...

ใยอาหาร ค่อนข้างดี คิดเป็นประมาณร้อยละ
๑๘.๕ ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน ๑ วัน
(แนะนำวันละ ๒๕ กรัม)

มีแคลเซียม อยู่บ้าง คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗
(แนะนำวันละ ๘๐๐ มิลลิกรัม)

อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก คิดเป็นร้อยละ ๕๕
ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน ๑ วัน (แนะนำ
วันละ ๑๕ มิลลิกรัม)



น้ำตาลมะพร้าว

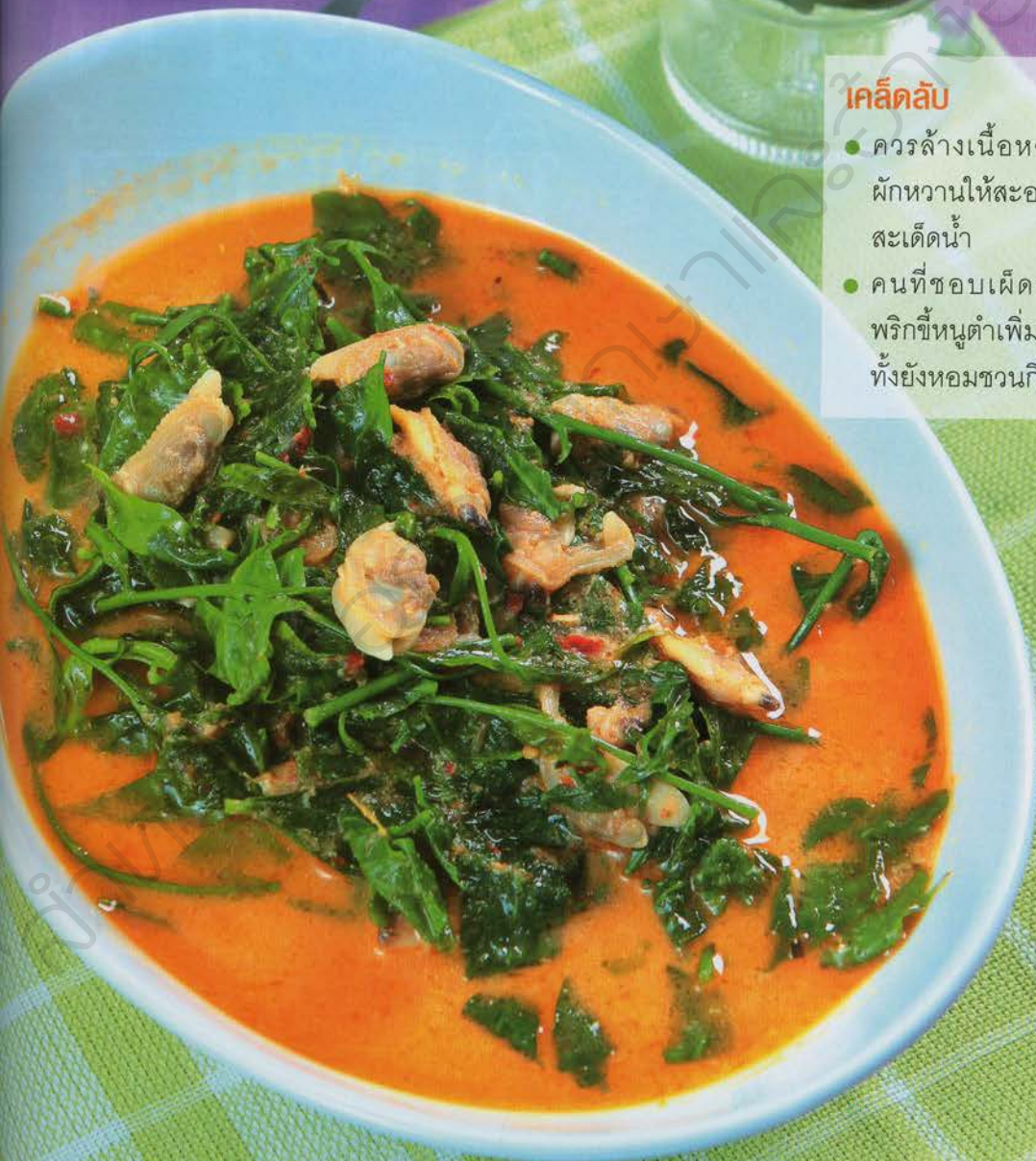
หอยลาย

ที่มาภาพ : www.thaihealth.or.th/Content/32275-ระวังสารฟอสฟอรัส%20ในน้ำตาลมะพร้าว.html
www.pantip.com/topic/36979619

นอกจากนี้ แกงคั่วผักหวานหอยลายยังเป็น
แหล่งที่ดีของ**บีตาแคโรทีน** โดยมีปริมาณ ๑,๖๕๑.๕
ไมโครกรัมต่อ ๑ หน่วยบริโภค ซึ่งบีตาแคโรทีนทำ
หน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกำจัดอนุมูล
อิสระต่างๆ ออกจากร่างกาย จึงอาจมีส่วนช่วยใน
การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้

อย่างไรก็ตาม อาหารจานนี้ให้**โซเดียม**มาก
พอสมควร คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๑ ของปริมาณที่
แนะนำให้บริโภค (ไม่ควรเกินวันละ ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม)
โดยโซเดียมส่วนใหญ่จะมาจากน้ำพริกแกง น้ำปลา
และกะปิ ดังนั้น ในผู้ที่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณ
โซเดียมในอาหาร เช่น ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ป่วย
โรคไต โรคหัวใจ จำเป็นต้องควบคุมปริมาณน้ำพริก
แกง น้ำปลา และกะปิที่ใช้ให้เหมาะสม

แกงคั่วผักหวาน หอยลาย



เคล็ดลับ

- ควรล้างเนื้อหอยลายและผักหวานให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- คนที่ชอบเผ็ดสามารถใส่พริกขี้หนูตำเพิ่มความเผ็ดได้ ทั้งยังหอมชวนกินอีกด้วย

มะม่วง หิมพานต์

มะม่วงหิมพานต์ เป็น
พรรณไม้อีกหนึ่งชนิดหนึ่งที่มี
ศักยภาพ เกินกว่าจะสูญ-
พันธุ์ เพราะเราทราบถึง
ประโยชน์ โดยเฉพาะในการ
ใช้บริโภค นอกจากเมล็ดที่มี
ลักษณะพิเศษ (อยู่นอกผล)
ยังมีใบอ่อนที่สามารถใช้เป็น
ผักสดกินคู่กับน้ำพริก ขน-
ม-
จิ้น และแกงต่างๆ ได้อีก

นอกจากนั้นยังไม่รวมถึงมีสรรพคุณสมุนไพร ที่ มะม่วงหิมพานต์สามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ เช่น ยาง จากผลสดและยางจากต้นใช้เป็นยารักษาหูด และ ตาปลา โดยถ้าใช้ยางจากผลสดให้ใช้ผลที่ยังไม่สุก ๑ ผล ที่เด็ดออกมาใหม่ๆ ใช้ยางจากผลทางตรงบริเวณ ที่เป็นหูด ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย และสามารถที่ใช้ ยางจากต้นสดทาตรงตาปลา หรือเนื้อที่ด้านเป็นปุ่ม โด ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

- มะม่วงหิมพานต์มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Anacardium occidentale* L.
- มีชื่อสามัญว่า cashew nut tree อยู่ในวงศ์ ANACARDIACEAE
- ส่วนชื่อเรียกเมล็ดที่ใช้กินเรียกว่า cashew nut ซึ่ง รสชาติคล้ายบรรดาถั่วต่างๆ แต่มีลักษณะพิเศษ และสามารถนำไปประกอบอาหารได้อีกมากมาย ทั้งคาวและหวาน

ส่วนชื่ออื่น ได้แก่

- กะแตแก (มลายู-นราธิวาส)
- กายี (ตรัง)
- ต่ำหยาว ท้ายล่อ ส้มม่วงชูหน่วย (ภาคใต้)
- นายอ (มลายู-ยะลา)
- มะม่วงกาสอ (อุตรดิตถ์)
- มะม่วงกุลา มะม่วงลังกา มะม่วงสินหน มะม่วงหยอด (ภาคเหนือ)
- มะม่วงทูนหน่วย ส้มม่วงทูนหน่วย (สุราษฎร์ธานี)
- มะม่วงยางหุย มะม่วงเล็ดล่อ (ระนอง)
- มะม่วงไม่รู้หาว มะม่วงหิมพานต์ (ภาคกลาง)
- มะม่วงสีโท (เชียงใหม่)
- มะโท (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)
- ยาโงย ยาร่วง (ปัตตานี)

“

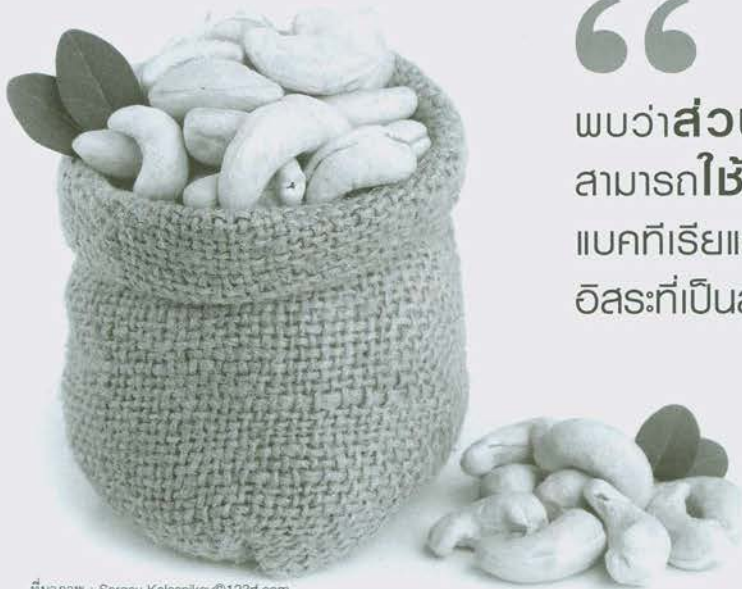
ยางจากผลสด และยางจากต้นใช้เป็น ยารักษาหูด และตาปลา

”



ที่มาภาพ : Bkapon Sihanun@123rf.com, Sergey Kolesnikov@123rf.com

- **ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** เป็นจำพวกไม้ต้น สูงได้ถึง ๑๒ เมตร เปลือกเรียบ สีน้ำตาล ใบเดี่ยว เรียงเวียน รูปไข่กลับถึงรูปรีกว้าง โคนใบแหลม ปลายใบกลม ใบหนาเหมือน แผ่นหนัง เกือบ ขัดดอกแบบช่อแยกแขนง หรือช่อเชิงหลั่น ใบประดับรูปขอบขนาน แกมรูปไข่ สีเขียวอ่อน มีแถบสีแดง แล้ว เปลี่ยนเป็นสีแดง ดอกแยกเพศร่วมต้น สีขาว นวล ดอกมีกลิ่นหอม ผลเปลือกแข็งเมล็ด เดี่ยว รูปไต สีน้ำตาลปนเทา เมล็ดรูปไต ส่วน ของฐานรองดอกขยายใหญ่ อวบน้ำ รูปประฆัง คว่า มีกลิ่นหอม กินได้



ที่มาภาพ : Sergey Kolesnikov©123rf.com

“

พบว่าส่วนของต้นมะม่วงหิมพานต์สามารถใช้รักษาโรคติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียและเชื้อรา และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

”

มะม่วงหิมพานต์ จากประวัติเดิมพบครั้งแรกในประเทศบราซิล ในประเทศไทยเดิมนั้นนิยมปลูกในภาคใต้

แต่ปัจจุบันพบปลูกได้ทั่วไปทุกภาค โดยเฉพาะที่จังหวัดระนองกลายเป็นพืชเศรษฐกิจจากการขายเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ที่มีชื่อเสียงมาก เป็นที่นิยมโดยเฉพาะกับนักท่องเที่ยวชาวจีน เพราะราคาถูกกว่าในประเทศจีนมาก ถ้ามาซื้อที่ประเทศไทย

อย่างไรก็ตาม ถ้าเกษตรกรจะยังสะสมพันธุ์มะม่วงหิมพานต์ดั้งเดิมไว้จะเป็นการดียิ่งๆ เพื่อใช้ในการปรับปรุงพันธุ์ให้ต้นมะม่วงหิมพานต์ทนต่อโรคต่างๆ ก็จะสมบูรณ์แบบในเรื่องของการอนุรักษ์เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ เพราะลักษณะการปลูกมะม่วงหิมพานต์เมื่อกลายเป็นพืชเศรษฐกิจ มักจะปลูกเป็นลักษณะพืชเชิงเดี่ยว ทำให้เกิดโรครบาดได้ง่าย ซึ่งจะแตกต่างจากในอดีตซึ่งนิยมปลูกแทรกอยู่กับพืชไม้ผลอื่น ๆ หรือที่เรียกว่าสวนผสม การเกิดโรครบาดในแปลงเดี่ยวจะน้อยกว่า แต่ในแง่ของการได้ผลผลิตสม่ำเสมอ คงไม่เท่าแปลงที่มีพืชเชิงเดี่ยวชนิดเดียว

จากงานวิจัยหลาย ๆ หัวข้อที่เกี่ยวข้องกับมะม่วงหิมพานต์ พบว่าส่วนของต้นมะม่วงหิมพานต์สามารถใช้รักษาโรคติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียและเชื้อรา และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ และยังสามารแยกสารที่สำคัญจากเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ได้ เช่น กรดอะนาคาร์ดิก สามารถต้านอนุมูลอิสระ และฆ่าเชื้อแบคทีเรียและราได้ดี

ณ ตอนนี้สามารถสนับสนุนการใช้พืชชนิดนี้ในหมวดของการใช้ยาสมุนไพร และยังสามารถกระตุ้นความสนใจของอุตสาหกรรมเพิ่มมูลค่าใหม่ให้กับตลาดยา มะม่วงหิมพานต์สามารถพัฒนาต่อไปในการเป็นพืชกลุ่มที่มีอนาคตโดยใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดไป จนอาจเป็นยาแผนปัจจุบันชนิดใหม่ได้อีกด้วย



เอกสารอ้างอิง

๑. http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_24_3.htm
๒. http://www.qsbg.org/database/botanic_book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=932
๓. <https://www.hindawi.com/journals/omcl/2018/3753562/>



ที่มาภาพ : Pop Nukoonrat©123rf.com

จงใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า

ผู้เขียนได้อ่านคติพจน์ของท่านมหาตมะ คานธี ซึ่งเพื่อนแพทย์ท่านหนึ่งของผู้เขียนส่งมาให้ ความว่า...

**“ใช้ชีวิตราวกับว่าคุณจะตายพรุ่งนี้
เรียนรู้ราวกับว่าคุณจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป”**

เมื่อประกอบกับข่าวดังเมื่อไม่กี่เดือนก่อนนี้ ที่มีการเสียชีวิตแบบกะทันหันของดารานักร้องคนหนึ่ง จากเลือดกำเดาไหลรุนแรง

ทำให้เธอทำได้เพียงเรียกแม่ก่อนจะซ็อกหมดสติและเสียชีวิตภายในเวลาแค่ ๓ วัน ในวัยเพียง ๒๘ ปี โดยที่ไม่มีใครคาดคิด ไม่มีสัญญาณอะไรบอกหรือ

เตือนล่วงหน้า และเธอก็ไม่มีโอกาสสั่งเสียใดๆ แม้กระทั่งเสียชีวิตไปแล้ว

ตอนแรกแพทย์ก็ยังไม่ทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุที่คร่าชีวิตของเธอได้รวดเร็วเช่นนี้

จนมารู้ภายหลัง หลังจากมีการชันสูตรศพและเอาชิ้นเนื้อไปตรวจ จนพบว่าเกิดจากวัณโรคหลังโพรงจมูก

เหตุการณ์นี้เป็นตัวอย่างหนึ่ง ซึ่งตรงตามที่ท่านมหาตมะคานธีได้กล่าวไว้ข้างต้นว่า ให้เราใช้ชีวิตราวกับว่าจะตายพรุ่งนี้ และเรียนรู้ราวกับว่าจะจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป

เป็นคำสอนที่ให้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เพราะเราทุก

คนไม่มีใครทราบวันตายของตัวเอง จงอย่าประมาทในการใช้ชีวิต อยากทำอะไรดี ๆ ก็จงเริ่มทำเสียตั้งแต่วันนี้

ผู้เขียนพยายามปฏิบัติเป็นนิสัย เพราะเป็นสังฆกรรมตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อธิบายรวม ๆ คือ ความไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ควรยึดติดว่าต้องเป็นตัวเราของเรา จะก่อให้เกิดทุกข์เมื่อไม่ได้ดังต้องการหรือสูญเสียไป เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่มีตัวตน นั่นคือ **อนัตตา**

เราต่างสะสมดีมนขึ้นมาเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่มีตัวตน จึงไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร ไม่ควรยึดติดยึดมั่นถือมั่นสรรพสิ่งมันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มันเป็นอย่างนั้นเอง ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “ตถตา” คือ “มันเป็นเช่นนั้นเอง”

ท่านคานธียังสอนให้คิดบวก เพราะการคิดบวกทำให้พูดบวกหรือพูดในสิ่งที่ดี เมื่อพูดบวกแล้วก็จะประพุดติบวก ทำจนติดเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลต่อการกำหนดชะตากรรมของตนเอง

เรื่องนี้ก็ตรงตามธรรมะที่สอนให้คิดก่อนพูด และพูดถึงผู้อื่นในด้านบวก อย่าพูดสิ่งที่ทำให้เขาเสียหาย เสียเกียรติ หรือเสียความภาคภูมิใจ

นอกจากนี้ยังมีธรรมะอีกหลายเรื่องสำหรับผู้ครองเรือน แต่คิดว่าผู้อ่านคงทราบดีแล้ว หรือสามารถค้นหาได้ไม่ยาก

เพราะเราทุกคนไม่มีใครทราบวันตายของตัวเอง จงอย่าประมาทในการใช้ชีวิต อยากทำอะไรดี ๆ ก็จงเริ่มทำเสียตั้งแต่วันนี้

ครั้งนี้ผู้เขียนตั้งใจจะนำมาเล่าสู่กันฟังแค่สองเรื่อง เพราะต้องการจะขยายความเรื่องการเสียชีวิตของดารานักร้องสาว ซึ่งเธออายุเพียง ๒๘ ปี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ ไม่มีอาการป่วยใด ๆ ก่อนเลือดกำเดาไหล เคยมีเลือดกำเดาไหลบ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่รุนแรง

ผู้เขียนก็เคยเป็นเช่นเดียวกันมาตั้งแต่เด็กจนแก่ เมื่อเป็นเด็กจะเป็นบ่อยมาก สังเกตว่าบ๊องจ๋ายเสียงคือ อากาศร้อน การถูจุกแรง ๆ การบาดเจ็บตรงจุก แต่ส่วนใหญ่เลือดจะไหลออกมาเอง

เวลาเลือดไหลเคยใช้วิธีห้ามเลือดหลายวิธี ได้แก่ บีบจุกซึ่งไม่ได้ผล คาดว่าจุดเลือดออกน่าจะอยู่ลึกกว่านั้น ใช้น้ำแข็งโปะก็ยังไม่หยุด

วิธีที่ได้ผลที่สุดสำหรับผู้เขียนคือ ใช้น้ำส้มก้นโอด ๆ ยัดเข้าไป พร้อมกับคอยบัววันเลือดในคอออกไม่เกิน ๕ นาทีเลือดก็หยุด ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีค่อย ๆ ดึงน้ำส้มออก ถ้าเลือดออกซ้ำก็อุดซ้ำ ไม่เคยหาหมอละเลยจนตอนนี้แก่แล้วมันก็หายไปเอง เกือบ ๑๐ ปีแล้วที่ไม่มีอาการ

กรณีของดาราสาว ซึ่งผลตรวจภายหลังพบเป็นวัณโรคหลังโพรงจมูกโดยที่เจ้าตัวไม่ทราบมาก่อน และขณะเกิดอาการนั้นแพทย์ก็ยังไม่ทราบสาเหตุ และพยายามหาตำแหน่งที่เลือดออก แต่อาการก็ไม่ดีขึ้นยังมีเลือดออก ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ มีหยุดหายใจ และสมองบวมจนเสียชีวิตในที่สุด



รูปภาพ : archnoi19129r.com

แต่ประเด็นที่น่าสนใจอีกอันหนึ่งที่ผู้เขียนอยากหยิบยกมาในที่นี้คือ ตอนแรกที่เกิดอาการเลือดไหลออกจากปากและจมน้ำจำนวนมาก ทำให้หายใจลำบากจนหยุดหายใจต้องมีการกู้ชีพเบื้องต้นหรือทำ CPR หลายครั้ง ทั้งตัวคุณแม่เองและบุคคลแรกๆ ที่ดูแลผู้ป่วย ซึ่งหลายๆ กรณีที่เคยพบมาคือ **การตกใจจนทำอะไรไม่ถูก**

ที่น่าเป็นห่วงคือ การสลัดเลือดจนขาดอากาศซ็อก และหัวใจหยุดเต้น

หลักการกู้ชีพเบื้องต้นอันดับแรกที่ต้องทำคือ ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง

ในกรณีดาราท่านนี้ก็คือ จับนอนคว่ำล้างเอาก้อนเลือดในคอออก ตบหลังแรงๆ แล้วตามด้วยรีบบีมหน้าอกเพื่อกระตุ้นหัวใจและช่วยหายใจ

แต่เพราะความตกใจของผู้ป่วยและญาติจึงอาจทำอะไรไม่ถูก คิดไม่ออกว่าเลือดท่วมคอเหมือนคนจมน้ำแต่ไม่ใช่ น้ำ คนส่วนใหญ่ก็มักจะมุงแต่บีมหิวใจอย่างเดียว

กรณีนี้จะบีมหิวใจอย่างไรก็ไม่ได้ผล เพราะประเด็นสำคัญคือ ทางเดินหายใจอุดตันจากเลือดที่ออก

สิ่งที่น่าเป็นห่วงอีกเรื่องคือ การสอนกู้ชีพปัจจุบันนี้ มักจะสอนบีมน้ำอกทันทีที่พบผู้ป่วยหมดสติ ไม่หายใจและคลำชีพจรไม่ได้

ผู้เขียนว่าวิธีเก่าคือ ตรวจ (เปิด) ทางเดินหายใจก่อนบีมน้ำจะเหมาะสมกว่า

การช่วยหายใจนับแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันกรณีฉุกเฉินเฉพาะหน้า คือ การเป่าปาก ต้องใช้ปากประกบกัน ซึ่งถ้าไม่ใช่คนรักกันหรือญาติกันคงมีน้อยคนมากที่กล้าทำ มีการประดิษฐ์อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อใช้แทนการจูบประกบปากกัน แต่จะมีคนทั่วไปสักกี่คนที่จะพกอุปกรณ์เช่นนั้น

วิธีตรวจทางหายใจและตรวจการหายใจ



วิธีเป่าปากช่วยหายใจ



ที่มาภาพ : คู่มือหมอชาวบ้าน

ผู้เขียนเคยอบรมการกู้ชีพแบบบ้านๆ ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หลายกลุ่ม โดยการใช้มือจับนิ้วทั้งห้าเข้าหากัน ครอบจมูกและปากของผู้ป่วยแล้วเป่าเข้าไปในช่องระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ แล้วเรียกวิธีนี้ว่า “เป่าปอด” ได้ผลดีมากครับ

เสียดายที่ไม่ได้ทำคลิปไว้ แต่สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรีเคยถ่ายวิดีโอเก็บไว้ แล้วมีการอบรมต่อกันไป คนทั่วไปก็ต้องฝึกไว้เพื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินจะได้ช่วยชีวิตคนอื่นได้

คนเรารู้วันเกิดแต่ไม่รู้วันตาย จงใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ใช้ชีวิตในวันนี้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด ☺

การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการทรงตัว ในผู้สูงอายุ



ภาพ: พิชัย นามวงศ์ (251) 2017

ปัจจุบันนี้เราคงเคยได้ยินคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” หรือ “สังคมสูงวัย” กันมากขึ้น

โดยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ รายงานว่า...

ในปี ๒๕๖๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ

และในปี ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (super aged society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งประเทศ

ซึ่งก็คงปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาและมีผลต่อร่างกาย คือ ความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ความเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การรับสัมผัสต่าง ๆ และการมองเห็นที่แย่ลง

สิ่งเหล่านี้ทำให้ระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายจะสูญเสียหรือเสื่อมลงไปด้วย

จากข้อมูลของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าผู้สูงอายุ ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุทั้งหมด หรือมากกว่า ๓ ล้านคน หกล้มทุกปี

โดยเพศหญิงพลัดตกหกล้มมากกว่าเพศชายสูงถึง ๑.๖ เท่า โดยมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการลื่นสะดุดหรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกันสูงถึงร้อยละ ๖๖

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีการใช้บริการรถฉุกเฉินเพราะสาเหตุการพลัดตกหกล้มเฉลี่ยวันละ ๑๔๐ ครั้ง ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงพอสมควรเลยทีเดียว

เราจะป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุพลัดตกหกล้มได้อย่างไร?

การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่สำคัญ ประกอบไปด้วย ๓ ส่วน ดังนี้

1. ผู้สูงอายุต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (weight training) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (stretching exercise)
2. ต้องมีการปรับสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสม เช่น ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว หากบ้านมีหลายชั้นควรอาศัยอยู่ชั้นล่างสุด พื้นและทางเดินควรเรียบเสมอกัน ห้องน้ำควรมีราวจับ พื้นไม้ลิ้นและควรใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ หากผู้สูงอายุเดินหรือเคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง ควรมีการใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า ๔ ขา (walker) หรือไม้เท้า ๓ ขา (tripod cane) เป็นต้น
3. ผู้สูงอายุควรมีการประเมินความเสี่ยงต่อ

การพลัดตกหกล้มอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง โดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์สาขาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมหรือเพิ่มการทรงตัวในผู้สูงอายุได้อย่างไร

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการทรงตัว จะช่วยให้ร่างกายมีการทรงตัวได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ จะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บทางด้านร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่อการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และสามารถช่วยลดปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ต่อไปนี้จะเป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้บ่อยและฝึกได้เองแบบง่าย ๆ

ยืนขาเดียว (Single limb stance)

วิธีการ

- ๑.๑ หาเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ไม่มีล้อ หรือจะเป็นโต๊ะที่มั่นคงก็ได้



ที่มาภาพ : <https://www.lifeline.ca/en/resources/14-exercises-for-seniors-to-improve-strength-and-balance/>

- ๑.๒ ผู้สูงอายุยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอว จากนั้นยกขาขวาขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้นทำค้างไว้ ๕ วินาที เมื่อทำเสร็จแล้วให้ยกขาอีกข้างหนึ่งขึ้นมา ทำสลับกันเหมือนเดิม
- ๑.๓ ผู้สูงอายุสามารถกางแขนเพื่อช่วยการทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ขณะที่ยกขาขึ้นมาขึ้นนั้น ควรหลังตรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก้น และหายใจตามสบาย
- ๑.๔ ทำสลับกัน ๑๐ ครั้ง ในตอนเช้า กลางวัน เย็น หรือตามความต้องการ

การยกเท้าไปทางด้านหลัง (back leg raises)

วิธีการ

- ๑.๑ หาเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ไม่มีล้อ หรือจะเป็นโต๊ะที่มั่นคงก็ได้
- ๑.๒ ผู้สูงอายุยืนตรงเท้าชิด มือทั้งสองข้างจับที่ขอบเก้าอี้ด้านบน



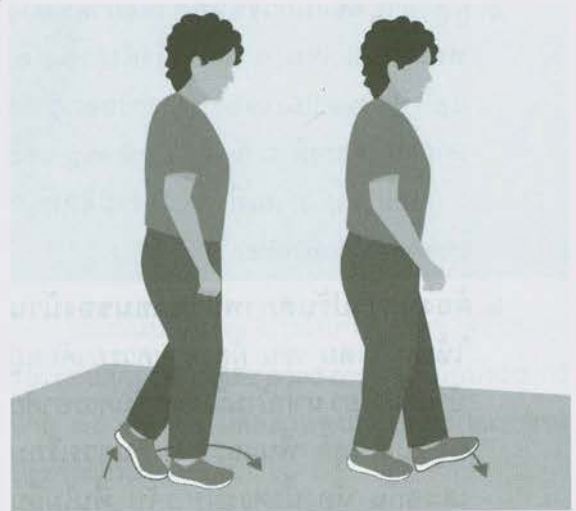
ที่มาภาพ : <https://www.lifeline.ca/en/resources/14-exercises-for-seniors-to-improve-strength-and-balance/>

- ๑.๓ จากนั้นยกเท้าข้างหนึ่งไปทางด้านหลัง (ดังรูป) ทำค้างไว้ ๕ วินาที เมื่อทำเสร็จแล้วให้ยกเท้าอีกด้านหนึ่งไปทางด้านหลังทำสลับกันเหมือนเดิม
- ๑.๔ ทำสลับกัน ๑๐ ครั้ง ในตอนกลางวัน เย็น หรือตามความต้องการ

การเดินต่อเท้า (walking heel to toe)

วิธีการ

- ๑.๑ ยืนตรง หน้ามองตรงไปด้านหน้า
- ๑.๒ เดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้าง ขณะที่เดินให้ยกขาด้านหลังขึ้นมาค้างไว้ ๑ วินาทีที่ก่อนก้าวต่อไป ทำเช่นนี้ ๒๐ ก้าว
- ๑.๓ หมุนตัวกลับมา และทำซ้ำแบบเดิมอีก ๒๐ ก้าว



ที่มาภาพ : <https://www.lifeline.ca/en/resources/14-exercises-for-seniors-to-improve-strength-and-balance/>



เอกสารอ้างอิง

- ๑. http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx
- ๒. <https://ddc.moph.go.th/th/site/newsview/view/6889>
- ๓. <https://www.lifeline.ca/en/resources/14-exercises-for-seniors-to-improve-strength-and-balance/>

โยคะ-อาสนะกับสังคมก้มหน้า



ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงตำราโยคะโบราณที่ชื่อเมธีณฑะ สัมหิตา กล่าวว่ามี ๓๒ ท่า ที่จัดว่าเพียงพอสำหรับมนุษย์

ท่าโยคะ ๓๒ ท่านี้มีไว้เพื่ออะไร?

เมื่อศึกษาวิถีชีวิตในอดีต มนุษย์มีวิถีชีวิตที่ใช้แรงตลอดเวลา ไม่ว่าจะ

- **ด้านอาชีพ** ทำเกษตรกรรม ทำปศุสัตว์
- **ด้านการสื่อสาร** เวลาจะติดต่อพูดคุยกันต้องเดินทางมาพบหน้ากัน ในการเดินทาง ต้องใช้เท้าเดินเป็นส่วนใหญ่ บ้างก็ใช้สัตว์เป็นพาหนะ ไม่มีรถส่วนตัวหรือรถประจำทาง
- **ด้านความเป็นอยู่** การกินต้องใช้เตาถ่าน ไม่มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้าและแก๊สหุงอาหาร การดื่ม น้ำกินน้ำใช้ต้องเดินไปบ่อน้ำหรือแหล่งน้ำ ออกแรงตักน้ำ แล้วหาบกลับที่พัก ไม่มีน้ำประปาที่เปิดก๊อกแล้วน้ำไหลออกมาตามประสงค์ทันที การซักผ้าต้องใช้มือในการออกแรง ไม่มีเครื่องซักผ้าในบ้านหรือหยอดเหรียญ

กล่าวคืออยากได้อะไร ก็ต้องใช้แรงของตนเอง เป็นเช่นนั้นนับพัน ๆ ปี

เพียงสามร้อยปีที่ผ่านมา เมื่อมนุษย์เข้าสู่ยุควิทยาศาสตร์ ต่อยอดเป็นเทคโนโลยี เราคิดค้นและสร้างเครื่องอำนวยความสะดวกมหาศาล

“มนุษย์เสียความสมดุล กับธรรมชาติอย่างรุนแรง ทั้งสมดุลภายนอก คือ สิ่งแวดล้อม คุณธรรม สังคม และสมดุลภายใน คือ เสียสุขภาพกาย และขาดปัญญา”

มากเสียจนวิถีชีวิตของเราลดการใช้แรงลง
อย่างพรวดพราด การไม่ได้ใช้ร่างกายของมนุษย์เช่น
อดีต ดูผิวเผินคือมนุษย์มีความสุขสบาย

แต่ถ้าพิจารณาให้ลึก มนุษย์เสียความสมดุล
กับธรรมชาติอย่างรุนแรง ทั้ง**สมดุลภายนอก** คือ
สิ่งแวดล้อม คุณธรรมสังคม และ**สมดุลภายใน** คือ
เสียสุขภาพกาย และขาดปัญญา

ปัจจุบันมนุษย์ส่วนใหญ่...

- นิ่งมากกว่าเคลื่อนไหว
- สื่อสารกันโดยผ่านมือถือ เป็นสังคมก้มหน้า
- หลงใหลกับเครื่องอำนวยความสะดวก
- บูชาเทคโนโลยีอย่างหัวปักหัวปำ ว่ามัน
สามารถไขทุกสิ่ง แก้ทุกปัญหา รวมทั้งกาย
และจิตใจของเรา โดยดูแคลนการรู้และฟัง
ตนเอง

ผลพวงจากลัทธิวัตถุนิยมคือ เกิดโรคที่มีสาเหตุ
มาจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม (NCDs) มากมาย

แล้วพวกเราในศตวรรษที่ ๒๑ นี้ จะใช้
ประโยชน์อะไรจากทำโยคะโบราณนี้ได้บ้าง

เมื่อศึกษาทำโยคะตามหลักสรีรวิทยา กาย-
วิภาค รวมทั้งแพทย์ศาสตร์ ก็พบคำตอบว่า ทำโยคะ
ที่เอื้อต่อความสมดุลของกายในการนั่งสมาธินั้น นำ

มาใช้ปรับสมดุลกายจากความสุดโต่งในชีวิตที่เร่งรีบ
ได้เป็นอย่างดี ยกตัวอย่างเช่น

- เมื่อสังคมก้มหน้า (ดูแต่มือถือ) ก็ควรฝึกท่า
งู (ท่าภูซังคาสนะ) เพื่อแก้ (ดูรายละเอียดในหมอ
ชาวบ้าน ฉบับ ๔๖๔) และควรฝึกทำอื่น ๆ ร่วม



ท่างู (ท่าภูซังคา-สนะ)



- พนักงานร้านสะดวกซื้อ
พนักงานห้างสรรพสินค้า
หรือพนักงานซูเปอร์มาร์-
เก็ต ที่ต้องยืนทั้งวัน ก็ควร
ฝึกท่าคันทไถ-ครึ่งตัว (ท่า
อรรทหลาสนะ) เพื่อแก้ (ดู
รายละเอียดในหมอชาวบ้าน
ฉบับ ๔๖๖-๔๖๗) และควรฝึก
ทำอื่น ๆ ร่วม

ท่าคันทไถ-ครึ่งตัว (ท่าอรรทหลาสนะ)

- คนที่นั่งพิมพ์ดีดหรือนั่งทำงานในโรงงานทั้ง
วันก็ควรใช้ท่าบิดสันหลัง (ท่าวัทราสนะ) เพื่อ
แก้ (ดูรายละเอียดในหมอชาวบ้าน ฉบับ ๔๗๒) และ
ควรฝึกทำอื่น ๆ ร่วม



ท่าบิดสันหลัง (ท่าวัทราสนะ)

“

ผลพวงจากลัทธิวัตนนิยม
คือ เกิดโรคที่มีสาเหตุ
มาจากการใช้ชีวิต
ที่ไม่เหมาะสม (NCDs)

มากมาย

”



นอกจากนั้น การฝึกท่าโยคะด้วยความนิ่ง
สบาย ใช้แรงน้อย และมีสติตามทีระบุไว้ในตำรา
ดั้งเดิม ยังช่วยยั้งการใช้ชีวิตแบบฉันทันเป็นศูนย์กลาง
ของจักรวาล

การฝึกโยคะด้วยใจอันสงบ-เย็น ระหว่างฝึกท่า
โยคะอยู่ ผู้ฝึกจะนึกคิด เกิดคำถามว่า

**“การใช้ชีวิตสุดโต่งมันนำพาเราไปสู่
ความสุขนิรันดร์ได้จริงหรือ?”**

ระหว่างฝึกแนวตำราดั้งเดิมนั้น มีความเจ็บ
ปวดที่เราจะได้ยินเสียงเรียกร้องที่ซ่อนลึกอยู่ภายในว่า

“เราเกิดมาเพื่ออะไรกันแน่?”

อันเป็นคำถามที่จะช่วยให้เราไม่ตกเป็น
เหยื่อของความบ้าคลั่งของลัทธิบริโภคนิยม
นั่นเอง



หนังสือน่าอ่าน



เมธีธนะ สัมหิตา

เขียนโดยสวามี ทิคัมพร และ เอ็ม. แอล. ฆาโรเต
แปลโดย ชนาพร เหลืองระฆัง

ตำราโบราณที่แนะนำเทคนิคหรือโยคะต่างๆ จำนวนมาก ด้วยภาษาที่อ่านง่าย เหมาะ
สำหรับศึกษา ค้นคว้า ให้เห็นแก่นของโยคะ



อาสนะ

เขียนโดยสวามีกวัลยันทน์
แปลโดย สถาบันโยคะวิชาการ

บทสรุปของงานวิจัยทางแพทยศาสตร์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ บ่งบอกถึงผลดีของ
อาสนะต่อการทำงานของระบบต่างๆ ทั่วร่างกาย และข้อจำกัดของแต่ละอาสนะ

สนใจหนังสือสอบถามได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร. ๐๘ ๑๔๐๑ ๗๗๔๔

นิ้วมือสำคัญอย่างไร



การนวดเส้นและจุดต่างๆ จึงต้องการความแม่นยำของการกดให้ถูกตำแหน่ง โดยใช้แรงและทิศทางของการกดที่ถูกต้อง ซึ่งการใช้นิ้วมือในการกดนวด จะสามารถควบคุมแรงและทิศทางของการกด รวมทั้งการกดตำแหน่งได้ถูกต้องมากกว่าการใช้อวัยวะอื่นๆ

นอกจากนี้ นิ้วมือยังมีประสาทรับความรู้สึกจากการสัมผัสดีกว่าอวัยวะส่วนอื่น เช่น เข่า เท้า หรือศอก

โดยการใช้นิ้วมือสัมผัสบนร่างกายของผู้ถูกนวด เราจะสามารถรับรู้ได้ว่า บริเวณที่กำลังนวดมีความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความหย่อน การเกร็งตื้อน หรือไม่ อย่างไร และบอกได้ว่า กำลังนวดอยู่บนอวัยวะหรือเนื้อเยื่อแบบใด หรือนวดลึกไปถึงเนื้อเยื่อชั้นใดได้ด้วย

หมอนวดผู้ชำนาญและมีประสบการณ์สูง อาจบอกได้ว่า อาการของผู้ถูกนวดเป็นมากน้อยเพียงใด โดยอาศัยการใช้มือสัมผัส กด บีบเส้นต่างๆ ที่ได้เรียนสืบต่อกันมา

นิ้วมือ ซึ่งมีทั้งแรงนวดและประสาทรับสัมผัส จึงเป็นทั้งเครื่องมือในการตรวจและรักษาไปพร้อมๆ กัน

นิ้วมือสามารถใช้กดคลึงเพื่อ...

- ตรวจความตึงของเส้น
- ตรวจหาตำแหน่งจุดกดเจ็บว่าอยู่ตรงไหน และ
- ตรวจประเมินว่าความตึงและความเจ็บปวดลดลงไปมากน้อยเพียงใดภายหลังการรักษา

ท่านผู้อ่านได้ตามมามาว่า การนวดไทย เน้นการนวดโดยใช้นิ้วมือไม่ใช่หรือครับ แต่ทำไมเห็นมีใช้ศอก ใช้เข่า ใช้เท้าด้วย

การตอบคำถามนี้ ต้องย้อนกลับไปถึงหลักของการนวดไทยที่เป็นการนวด ที่กระทำต่อเส้นและจุดนวด ซึ่งบูรพาจารย์ได้วางหลักเอาไว้ ไม่ได้เป็นการนวดที่กระทำต่อมัดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตามแบบการนวดอื่นๆ ที่พัฒนาขึ้นภายหลังที่มีความรู้ทางกายวิภาคสมัยใหม่แล้ว

กับนวดไทย

“

การรับรู้สัมผัสโดยใช้นิ้วมือ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน โดยเฉพาะคนตาดีที่การรับรู้ส่วนใหญ่นำจากการมองเห็นมากกว่าการสัมผัส

”

การรับรู้สัมผัสโดยใช้นิ้วมือเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน โดยเฉพาะคนตาดีที่การรับรู้ส่วนใหญ่นำจากการมองเห็นมากกว่าการสัมผัส

แต่สำหรับผู้พิการทางสายตา การรับรู้ผ่านการสัมผัสเป็นเรื่องที่พวกเขาคุ้นชินมากกว่า

ทำให้เราพบว่า หมอนวดที่เป็นผู้พิการทางสายตาหลายท่าน มีทักษะเบื้องต้นในการรับรู้สัมผัสถึงเส้นและจุดนวด รวมทั้งการตรวจเส้นต่าง ๆ ที่ดีกว่คนตาดี

การนวดไทยโดยทั่วไปจึงใช้นิ้วเป็นอวัยวะหลัก เพราะสามารถรับรู้สัมผัสได้ดีตามที่กล่าวข้างต้น

การฝึกการนวดของคนไทยสมัยก่อน มักเริ่มต้นด้วยการฝึกกำลังของนิ้วมือและมือ โดยเอาขี้ผึ้ง

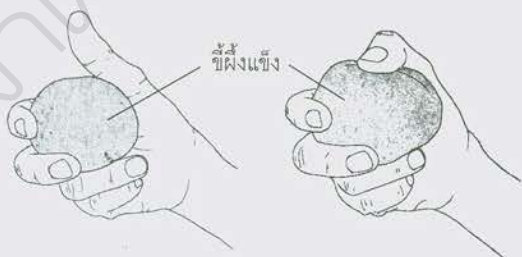


แข็งขนาดพอเหมาะ มาเป็นตัวช่วยในการฝึก โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือบีบเคล้นคลึงก่อนขี้ผึ้งจนอ่อนตัว เป็นประจำทุกวัน จนกว่านิ้วหัวแม่มือและมือของผู้ฝึก จะแข็งแรง สามารถออกแรงได้สม่ำเสมอ ไม่อ่อนล้า และปวดนิ้วมือได้ง่ายๆ

ส่วนการฝึกการรับรู้การสัมผัส ไม่มีวิธีการเฉพาะ แต่ใช้การสังเกตจากประสบการณ์การนวดจริงผ่านร่างกายของผู้ถูกนวดคนแล้วคนเล่า

อย่างไรก็ตาม การใช้นิ้วมือในการนวดมีข้อจำกัด ในกรณีที่ผู้ถูกนวดมีรูปร่างใหญ่ มีกล้ามเนื้อแข็งแรงแต่ขาดความยืดหยุ่น หรือกล้ามเนื้อ มีสภาพแข็งเกร็งมาก อาจจำเป็นต้องใช้อวัยวะส่วนอื่นช่วยเสริมการกดนวดด้วยนิ้วมือ เช่น ใช้ศอก ใช้เข่า หรือใช้เท้ากดนวดหรือเหยียบ

การใช้เท้านวด ใช้ในการนวดแบบพื้นบ้านมากกว่าการนวดไทย เช่น การนวดเหยียบเหล็กแดง ซึ่งต้องใช้เท้าทั้งส่วนฝ่าเท้าและสันเท้าจุ่มน้ำมันงา แล้วเหยียบบนเตาเหล็กร้อน เพื่อใช้เท้าที่มีน้ำมันร้อนนั้นกดนวดบนร่างกายของผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น



เช็ทซ์ในวัยทอง

ที่มาภาพ : PaylessImages©123rf.com



“กามารมณ” หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า “เช็ทซ์” นั้น

เป็นส่วนหนึ่งของความรัก เป็น สีสันของความรัก เป็นการบอกคำว่า “รัก” ด้วยภาษากาย ด้วยการสัมผัสรักที่ถ่ายทอดทางผิวกายที่สัมผัสกัน ในทุกส่วน

จิตแพทย์ผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่งกล่าว ว่า...

“การมีสัมผัสทางผิวกายกันสัก สัปดาห์ละประมาณ ๒๗ นาที จะช่วย ยืดชีวิตคู่ออกไปได้เป็นอย่างดี”

การมีเช็ทซ์นั้นไม่ได้หมายความว่า อวัยวะส่วนนั้นของเขาจะต้องเข้าไปอยู่ใน ซอกหลืบแห่งความเป็นสาวของเธอ และ หลั่งน้ำที่กลั่นมาจากความรักไว้ภายในเธอ เสมอไป

ถ้าเข้าใจได้ว่า “เช็ทซ์” นั้นเกิดขึ้น นอกจากเพื่อสนองต่อความต้องการของ มนุษยชาติแล้ว

“เช็ทซ์” ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความ เพลิดเพลินและความสุขแก่กันและกันด้วย

“เช็ทซ์” เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตคู่ แนวทางต่อไปนี้จะช่วยลดปัญหาทาง ด้านเพศสัมพันธ์ในวัยทองลงได้มาก

เรามาแก้ปัญหากัน

“การมีสัมผัสทางผิวหนังกัน
สักสัปดาห์ละประมาณ
๒๗ นาที จะช่วยยืดชีวิตคู่
ออกไปได้เป็นอย่างดี”



ที่มาภาพ : Soracha Natvongsakul@123rf.com

- ♥ **หัดปรับเปลี่ยนบรรยากาศในการใช้ชีวิต** บ้าง หากสถานที่โรแมนติกเพื่อไปหรือเที่ยวกันสองต่อสอง โดยปราศจากใครรบกวน
- ♥ **รักษาสุขภาพของร่างกายให้สมบูรณ์** เพื่อให้ระบบการสร้างฮอร์โมนเพศเป็นไปได้ด้วยดี โดย...
 - กินอาหารให้ครบถ้วนทุกหมวดหมู่และหลากหลาย
 - ออกกำลังกายชนิดที่เหมาะสมกับวัยเป็นประจำ
 - เข้านอนแต่หัวค่ำ
 - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะบ่อนทำลายสุขภาพต่าง ๆ
- ♥ **นอนพร้อมกันทุกคืน** กอดกันให้ได้สัมผัสรัก กระซิบบอกความรักซึ่งกันและกัน และถ้าอะไรมันจะดำเนินต่อไปตามธรรมชาติก็ปล่อยให้มันเป็นไป

- ♥ **ผู้ชายวัยทองส่วนใหญ่มักมีระดับฮอร์โมนเพศชายสูงตอนเช้า** ลองปรับเปลี่ยนเวลา มีเพศสัมพันธ์เป็นเช้าวันอาทิตย์ที่สบาย ๆ
- ♥ **จุดสุดยอด** คงจะไม่ใช้สิ่งที่ต้องไขว่คว้าให้ได้ในห้วงอายุนี้นี้ แต่การที่ได้เป็นของกันและกัน มีสัมผัสแห่งความรักที่บอกทางภาษากายอย่างมีความสุขก็เป็นทางออกอีกทางหนึ่ง
- ♥ **การช่วยเหลือตนเอง** หรือผลัดกันช่วยเหลือด้วยอวัยวะอื่น ๆ นั้น เป็นทางออกที่เรียบง่ายและสามารถที่จะกระทำได้เป็นปกติในวัยทอง

เพียงเท่านั้น ทั้งเขาและเธอแม้จะอยู่ในวัย
โต ก็สุขได้ตั้งใจหวัง





โครงการสนับสนุนนิตยสารหมอชาวบ้าน

หนังสือเปรียบเป็นครูผู้ประสาทความรู้ให้กับผู้ที่อยากรู้ จากไม่รู้อ่านแล้วกลายเป็นรู้ ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

รายชื่อผู้สนับสนุนงบประมาณการดำเนินโครงการ สื่อความรู้สู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๒๐๐ แห่ง มูลค่า ๑๓๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๑๐๐ แห่ง มูลค่า ๖๐,๐๐๐ บาท (หกหมื่นบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๕๐ แห่ง มูลค่า ๓๒,๕๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓



บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๓๐ แห่ง มูลค่า ๑๙,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ สิ้นสุดฉบับเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒



บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๓๐ แห่ง มูลค่า ๑๙,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ สิ้นสุดฉบับเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒



บริษัท บางจากกรีนเนท จำกัด สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๓๐ แห่ง มูลค่า ๑๙,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓



สินมั่นคง

บริษัท สินมั่นคงประกันภัย จำกัด (มหาชน) สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๒๐ แห่ง มูลค่า ๑๓,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสามพันบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๒๐๐ แห่ง มูลค่า ๑๓๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ศ.ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์

คุณไพบุลย์-คุณบังอร ฝั่งรัมย์

สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวนท่านละ ๑๐ แห่ง มูลค่าท่านละ ๖,๕๐๐ บาท (หกพันห้าร้อยบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

นพ.เรวัต ชุณหสารรัตนกุล

สนับสนุนงบประมาณจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้านสู่ รพ.สต. จำนวน ๑๕ แห่ง มูลค่า ๙,๗๕๐ บาท (เก้าพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) เริ่มฉบับเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ สิ้นสุดฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

หน่วยงานที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพื่อเผยแพร่ความรู้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
งานสื่อสารการตลาด (คุณเอกชัย) โทร. ๐ ๒๒๓๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๒



สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์

หนังสือเปรียบเป็นครูผู้ประสาทความรู้ให้กับผู้ที่อยากรู้ จากไม่รู้อ่านแล้วกลายเป็นรู้
ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

❤️ สักคม “หมอชาวบ้าน”

นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๔๘๕ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เดือนสุดท้ายการทำงานของข้าราชการรัฐวิสาหกิจ และอีกหลาย ๆ หน่วยงานส่วนหนึ่งที่ทยอยกันอำลาชีวิตราชการที่ทำหน้าที่รับใช้ประชาชนและสังคมกันมาหลายทศวรรษ หมอชาวบ้านขออัญวยพรให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุงาน จงมีความสุขที่แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย ใ้ใจสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ ขอแนะนำหนังสือสำหรับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ดังนี้ค่ะ **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ คู่มือผู้สูงอายุฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ** อายุวัฒนะ **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีแก้อะไรดี** สืบเสาะหาได้ที่ โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓

นอกจากนี้ ท่านผู้อ่านยังสามารถติดตามผลงานของหมอชาวบ้านโดยเข้าชมข้อมูลและเลือกซื้อหนังสือสุขภาพได้ทางเว็บไซต์ www.thaihealthbook.com ของสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมทาง Line ID : [thaihealthbook.com](https://www.thaihealthbook.com) หรือทางโทรศัพท์ ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖ ต่อ ๑๑๓ (ติดต่อคุณลัดดาวัลย์)

😊 ข่าวสาร สะพานบุญ



รายนามผู้ใจบุญ รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน หรือซื้อหนังสือมอบให้กับโรงเรียน วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ประจำปี มีดังนี้ค่ะ

- ⊗ **ศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต** รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน จำนวน ๑๐ แห่ง ๗ ละ ๑๒ ฉบับ มูลค่า ๖,๕๐๐ บาท
- ⊗ **คุณภักดี ลือสกุล** รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน จำนวน ๑๐ แห่ง ๗ ละ ๑๒ ฉบับ มูลค่า ๖,๕๐๐ บาท
- ⊗ **คุณเบญจพร เฉลิมพลประภา** รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน จำนวน ๑ แห่ง ๑๒ ฉบับ มูลค่า ๖๕๐ บาท
- ⊗ **คุณดารณี ลิ้มปิชาติพงษ์** รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน จำนวน ๑ แห่ง ๑๒ ฉบับ มูลค่า ๖๕๐ บาท
- ⊗ **คุณนุชนาฏ ชัยสุขวัฒน์** รับผิดชอบต่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน จำนวน ๑ แห่ง ๑๒ ฉบับ มูลค่า ๗๒๐ บาท

ขอขอบคุณทุกน้ำใจเพื่อชุมชนในถิ่นทุรกันดาร

สักคมอยู่เย็นเป็นสุข ด้วยความเอื้อเฟื้อจากท่าน

เพราะเด็กก็คือเด็ก

วิชาการ หรือวิชามาร?

การเรียนในสมัยนี้ มีความยาก
และหลากหลายมากขึ้น
เมื่อเทียบกับสมัยก่อน
ตอนที่พ่อแม่เป็นเด็ก

ปัจจุบันนี้เด็กอนุบาลสามารถ
เรียนรู้หลายภาษา
(แล้วแต่หลักสูตรของโรงเรียน)

เด็กประถมรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
ซึ่งพ่อแม่หลายท่านบอกว่า “บางอย่างเด็กรู้เรื่อง
มากกว่าตน บางครั้งพ่อแม่ไม่สามารถ
สอนการบ้านลูก เพราะในสมัยก่อน
ยังไม่มีการเรียนเรื่องนี้”



ที่มาภาพ : images©123rf.com

การเสพติดสื่อเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่น่าเป็นห่วง
สำหรับเด็กในยุคปัจจุบัน เพราะมีสื่อมากมาย ทั้งซีดี
ดีวีดี อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ที่คอยหลอกล่อให้เด็ก
หลงทางหรือสับสน เช่น เรื่องการแสดงออกทางเพศ
ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ควรระมัดระวังในการนำเสนอ

แต่กลับพบว่า มีคลิปและละครที่ไม่เหมาะสม
มากมาย และเด็กสามารถหาดูได้ง่ายมาก สื่อและ
โฆษณาต่าง ๆ เข้าถึงเด็กได้มากกว่าและบ่อยกว่าที่
พ่อแม่จะเฝ้าติดตามได้ใกล้ชิด

มีงานวิจัยยืนยันว่า การโฆษณาและสื่อต่าง ๆ
มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติมาก เช่น เมื่อดู
โฆษณาน้ำอัดลม คนดูจะรู้สึกอยากกินน้ำอัดลมเมื่อ
รู้สึกกระหายน้ำ

เมื่อเด็กเห็นโฆษณาที่ผู้หญิงแต่งตัวแบบนุ่ง
น้อยห่มน้อย เด็กอาจมองว่าเซ็กซี่ มีของดีต้องไขว่

เมื่อเด็กเห็นในเกมและละครว่า ตบตีทำร้าย
ศัตรู (คนที่เราไม่ชอบ) ได้ ในชีวิตจริงก็น่าจะทำได้
เช่นกัน

เด็กทุกคนอยากทำได้
ตามที่พ่อแม่คาดหวังไว้
แต่ไม่ใช่ว่าเด็กทุกคนจะทำได้

เมื่อเด็กเห็นผู้ร้ายปล้นหรือได้ทรัพย์สินมาโดยง่ายด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เด็กอาจคิดว่า ไม่จำเป็นต้องลำบากทำงานหรือไปโรงเรียน เพราะมีวิธีการหาเงินแบบอื่นๆ ที่สบายกว่า

สิ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างให้พ่อแม่ได้เห็นใจเด็กว่า...

เด็กมีความไร้เดียงสา มีความอ่อนแอ ในจิตใจที่จะคัดกรองสิ่งดี ๆ เก็บไว้ และหลีกเลี่ยงหรือละทิ้งสิ่งที่เป็นอกุศลต่าง ๆ ในความเป็นจริง เด็กแต่ละคนมีความสามารถ ความถนัด แรงจูงใจทางการเรียนแตกต่างกัน

เมื่อพ่อแม่สร้างภาพในใจว่า “ลูกฉันเก่ง เรียนดี คะแนนสูง” เด็กทุกคนอยากทำได้ตามที่พ่อแม่คาดหวังไว้ แต่ไม่ใช่ว่าเด็กทุกคนจะทำได้



บางครั้งเด็กมีปัจจัยขัดข้องบางอย่าง ซึ่งบางอย่างอาจเป็นปัญหาที่เด็กแก้ไขเองไม่ได้ ต้องให้พ่อแม่หรือครูช่วย บางอย่างอาจเป็นปัญหาที่ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญช่วย เช่น ครูการศึกษาพิเศษ กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็ก เป็นต้น

การที่พ่อแม่จะเข้าใจและช่วยเหลือให้เด็กทำการบ้านด้วยตนเองได้ พ่อแม่ต้องมีความตั้งใจมุ่งมั่น และความอดทนอย่างสูง รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการชีวิตของพ่อแม่ได้เป็นอย่างดี

แต่บางครั้งพ่อแม่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่า พ่อแม่โกรธและผิดหวังที่รู้ว่า เด็กไม่ทำการบ้านหรือทำไม่ได้ (ถ้าเลือกได้ พ่อแม่ทุกคนอยากได้ลูกที่รับผิดชอบและทำการบ้านด้วยตนเอง)

ในบางกรณีเด็กสามารถทำการบ้านเองได้แต่ไม่ทำ เพราะต้องการทดสอบว่าพ่อแม่จะมีทำอย่างไร

พ่อแม่ควรยืนยันสิ่งที่ต้องการให้เด็กทำ ด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่หนักแน่น บอกถึงผลที่จะตามมา ถ้าเด็กไม่ทำการบ้าน โดยไม่ใช้อารมณ์

การพูดจากใส่อารมณ์กับเด็กจะทำให้เด็กรู้ว่า พ่อแม่มีปฏิกิริยาต่อต้าน ไม่ยอมรับ และพ่อแม่แสดงอำนาจกับเด็ก ซึ่งจะตอกย้ำว่าพ่อแม่อาจจะไม่รักเด็ก เด็กไม่มีความสำคัญ หรือพ่อแม่คงไม่รักเด็กถ้าทำการบ้านไม่ได้





เด็กสามารถทำการบ้านเองได้
แต่ไม่ทำ เพราะต้องการทดสอบว่าพ่อแม่
จะมีทำได้อย่างไร

เด็กจะหลงประเด็น กลายเป็นต้องการเรียกร้อง
ความสนใจจากพ่อแม่ กลัวพ่อแม่ไม่รัก กลายเป็น
บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความขัดแย้ง เพราะแต่ละ
ฝ่ายมีมุมมองไม่ตรงกัน

พ่อแม่ต้องการให้เด็กทำการบ้าน เพื่อเป็นประโยชน์กับตัวของเด็กเอง

เด็กก็ต้องการให้พ่อแม่รัก เพราะเด็กเป็นเด็ก
ไม่ใช่เพราะว่าเป็นเด็กที่ทำการบ้านได้ (เด็กกลัวว่าต่อไป
พ่อแม่จะรักเด็กก็ต่อเมื่อเด็กทำการบ้านได้เท่านั้น)

บางครั้งเด็กไม่ทำการบ้านเพื่อประชดพ่อแม่ ซึ่ง
คล้าย ๆ กับเด็กขี้ดใจ ไม่พอใจในเรื่องหนึ่งแต่ทำอะไร
พ่อแม่ไม่ได้ จึงตั้งใจไม่ทำการบ้าน เพราะรู้ว่าวิธีนี้จะ
ทำให้พ่อแม่รู้สึกไม่สบายใจ

ดังนั้น พ่อแม่ต้องเข้าใจว่า เด็กจะมีความพร้อม
ในการใช้สมอง สามารถเรียนรู้และทำงานได้ ๆ ได้
เต็มที่เมื่อมีปัจจัยพร้อม ดังนี้

- ร่างกายพร้อม (ไม่หิว ไม่ง่วง ไม่ป่วย)
- ใจพร้อม (เป็นที่รัก มีคนเข้าใจ)
- บรรยากาศเป็นใจ (ไม่มีเสียงดัง) ไม่มีสิ่ง
รบกวน เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน น้องแกล้ง

หากพ่อแม่ปรับทุกอย่างแล้ว เด็กยังไม่
สามารถทำการบ้านด้วยตนเองได้ อาจ
ต้องพิจารณาพาเด็กไปปรึกษากับคุณครู
แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อร่วมประเมิน
และวางแผนการช่วยเหลือเพิ่มเติม



คู่มือหมอชาวบ้าน

คู่มือสำหรับการดูแลรักษาสุขภาพตนเองเบื้องต้นยามเมื่อประสบ
อุบัติเหตุ เจ็บป่วยกะทันหัน หรือมีอาการไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยบอกวิธี
การรักษาเบื้องต้น การปฐมพยาบาล การใช้ยาแผนปัจจุบัน การใช้สมุนไพร
การกดจุด ที่ทุกท่านควรมีไว้ประจำบ้าน

สนใจดูรายละเอียดสั่งซื้อได้ที่ www.thaihealthbook.com , Line ID : thaihealthbook.com
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓





สุขภาพ บูรณาการ

ความสุข-สุขภาพดี-อายุยืน
สำหรับทุกคน

การขับเคลื่อนสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล คือ การพัฒนาประเทศไทยอย่างบูรณาการ สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ไม่ใช่การไม่มีโรคเท่านั้น ความสุข ความมีสุขภาพดี และความมีอายุยืน เป็นเรื่องเดียวกัน รวมเรียกว่า “**สุขภาวะ**” สุขภาวะเกิดจากความถูกต้อง ลงตัว บรรสานสอดคล้อง (harmony) ของสัมพันธภาพของทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งในตัวและนอกตัว คือ กาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือ **สุขภาพคือทั้งหมด** – Health is the whole การสร้างสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล ควรเป็นเป้าหมายสูงสุด ทางมนุษยธรรม และการร่วมมือของคนทั้งมวลเพื่อสุขภาพ เป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (transformation) ในทุกมิติ



องค์ ๕ แห่งสุขภาพ

ฉบับที่ ๔๔๒ และ ๔๔๓ ได้กล่าวไปแล้ว ๖ องค์ประกอบด้วยองค์ภายในร่างกายที่อยู่ในตัวคนหรือชีวิต ฉบับนี้จะกล่าวอีก ๓ องค์ที่เหลือซึ่งเป็นองค์ประกอบนอกตัวหรือสิ่งแวดล้อม

๗. อาหาร

อาหารประกอบด้วยสารต่าง ๆ จากภายนอกที่ถูกนำเข้าไปสู่ภายในร่างกายเข้าไปสัมผัสสัมพันธ์กับทุกเซลล์ของร่างกาย

เริ่มต้นจากเซลล์ของกระเพาะอาหารและลำไส้ **มวลจุลชีวน์**ที่อยู่ในลำไส้ไปจนถึงเซลล์ของสมอง จึงมีความสำคัญต่อกายใจ หรือสุขภาพอย่างสำคัญที่สุด ทำให้สุขภาพดีหรือสุขภาพเสียก็ได้

เริ่มตั้งแต่อาหารหยาบตามธรรมชาติที่มีกากและเส้นใยมาก ทำให้ท้องไม่ผูก ถ่ายอุจจาระคล่อง ไม่ค่อยเป็นโรคกรดไหลย้อน และมะเร็งในลำไส้



อาหารบางอย่างก็ไปส่งเสริมมวลจุลชีวน์ที่เป็นมิตร

อาหารบางอย่างก็เป็นปฏิปักษ์หรือฆ่ามวลจุลชีวน์ที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ



ดังที่คนแอฟริกันในแอฟริกาไม่ค่อยเป็นโรคกรดไหลย้อนและไม่ค่อยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่คนแอฟริกันที่ไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาและบริโภคอาหารแบบอเมริกันเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากกันมาก

อาหารจึงเกี่ยวกับการเกิดมะเร็ง เช่น อาหารที่มีเนื้อสัตว์มาก ไขมันมาก หรือปนเปื้อนด้วยสารพิษ เช่น สารเคมีบางอย่างและยาฆ่าแมลง

ดังได้กล่าวแล้วว่ามวลจุลชีวน์ที่อยู่ในลำไส้ทำหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพมาก ทั้งมีผลต่อสมอง ต่อภูมิคุ้มกัน และอื่น ๆ

อาหารบางอย่างก็ไปส่งเสริมมวลจุลชีวน์ที่เป็นมิตร อาหารบางอย่างก็เป็นปฏิปักษ์หรือฆ่ามวลจุลชีวน์ที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ

เราจะมีความรู้มากขึ้นในอนาคตอันใกล้ ว่าอาหารอะไรเป็นมิตร อะไรเป็นปฏิปักษ์ต่อมวลจุลชีวน์ในลำไส้และส่งผลไปถึงสุขภาพ

สาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดของคนตะวันตก คือ การที่เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดแล้วอุดหลอดเลือดที่เรียกว่า thrombosis เช่น อุดหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดตามอวัยวะต่าง ๆ

คนไทยสมัยที่ยังไม่มีพฤติกรรมแบบคนตะวันตกเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันน้อยมาก

อาหารของชาวตะวันตกมีเนื้อสัตว์มาก ไขมันสูง แต่เส้นใยน้อย ตรงข้ามกับอาหารไทย เช่น น้ำพริก ผัก ปลาทุ



ที่มาภาพ : Andrey Armyagov©123rf.com



ที่มาภาพ : Wong Yu Liang © 123rf.com

แกงส้ม แกงเลียง ที่มีเนื้อสัตว์น้อย ไขมันต่ำ มีเส้นใยมาก

อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่ง นอกจากนั้นพริกยังมีสารละลายลิ้มเลือด หอมและกระเทียมยังป้องกันการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ทำให้ป้องกันการเกิดลิ้มเลือด ไขมันชั้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงป้องกันการเกิดมะเร็ง เป็นต้น

ขณะนี้มีความสนใจเรื่องอาหารกับสุขภาพเพิ่มขึ้นทั่วโลก แนวโน้มคือลดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ แทนที่ด้วยโปรตีนจากพืช ความนิยมมังสวิรัตเพิ่มขึ้น เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์มาก ๆ เพิ่มการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

อาหารที่ได้จากเกษตรแบบอินทรีย์ ไม่ใช่ปุ๋ยเคมี ไม่ใช่ยาฆ่าแมลง น่าจะเป็นคุณต่อสุขภาพมากกว่าอาหารที่ปนเปื้อนด้วยสารเคมีและยาฆ่าแมลง

ความนิยมบริโภคผลผลิตจากการเกษตรอินทรีย์ นอกจากเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคแล้ว ยังไปสนับสนุนให้เกษตรกรอินทรีย์หรือเกษตรกรธรรมชาติขยายตัว อันเป็นคุณต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของเกษตรกรอีกด้วย



สิ่งแวดล้อมปัจจุบันบุคคลจัดการได้ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนใหญ่และยาก คือ นโยบาย สาธารณะและระบบเศรษฐกิจ สังคมที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม อันไม่เป็นคุณต่อสุขภาพ



๘. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ สายลม แสงแดด ต้นไม้ สัตว์ ทัศนียภาพ มีผลต่อสุขภาพของมนุษย์

สถานที่ที่อยู่แล้วสุขสบาย ภาษาทางพระเรียกว่า **สัปปายะ**

สัปปายะก็คือสบาย

สัปปายะสถานที่ให้หมายถึงที่ที่ทำให้มีความสุขและสุขภาพดี เช่น มีความสะอาด ร่มรื่น มีต้นไม้มาก มีทัศนียภาพงดงาม *ไม่มีความสกปรกรกรุงรัง เต็มไปด้วยขยะมูลฝอย มีกลิ่นเหม็น มีมลพิษจากอากาศเสีย น้ำเสีย มีควันไฟฝุ่นละออง หรือมลพิษในอากาศมาก* การมีภูมิทัศน์และภูมิสถาปัตยกรรม เป็นต้น

สมัยปัจจุบัน **สัปปายสถาน** เป็นไปได้ยาก เพราะความแออัดยัดเยียด การนำสารเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้าเข้ามาใช้ในการเกษตร การใช้พลังงานจากถ่านหินและน้ำมันซึ่งปล่อยแก๊สพิษเข้าสู่อากาศ การก่อสร้าง และรถยนต์ ที่มีจำนวนมากปล่อยฝุ่นละอองสู่อากาศ โรงงานและการทำเหมือง ที่ปล่อยสารเคมีสู่ม่านน้ำลำคลอง

การมีต้นไม้มากและอยู่ใกล้ต้นไม้ ไม่มีคุณต่อสุขภาพหลายอย่าง ใบไม้ปล่อยออกซิเจนและดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ นอกจากนั้นยังกรองฝุ่นละออง ทำให้อากาศสดชื่น

การอยู่ใกล้ต้นไม้ยังทำให้เกิด **ความรู้สึกรื่นรมย์** ความเป็นป่าที่น้อยลงเป็นปัญหาทางมหภาคที่กระทบสุขภาพ คือทำให้เกิดน้ำท่วมในหน้าฝน

และการขาดแคลนน้ำในหน้าแล้ง

สภาวะโลกร้อนก่อให้เกิดหายนภัยร้ายแรงหลายอย่าง เช่น ฝนตกหนัก น้ำท่วมฉับพลัน ลมพายุรุนแรง แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด คลื่นสึนามิ ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ทำให้เกิดน้ำท่วม และผืนดินที่อยู่อาศัย และผลิตอาหารลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงภูมิสถานทำให้เกิดโรคระบาด เป็นต้น

เรื่องสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันบุคคลจัดการได้ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ใหญ่และยาก คือ นโยบายสาธารณะและระบบเศรษฐกิจสังคมที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม อันไม่เป็นคุณต่อสุขภาพ

๙. สังคมกับสุขภาพ

ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งมีผลดีต่อสุขภาพมาก ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

ที่ในรัฐเพนซิลเวเนียของสหรัฐอเมริกา มีโรงพยาบาลแห่งหนึ่งคุณสมบัติของผู้ป่วยซึ่งมาจากชุมชนรอบโรงพยาบาล พบว่ามีชุมชนแห่งหนึ่งชื่อโรเซโตไม่ค่อยมีผู้ป่วย ไม่ว่าจะโรคหัวใจ หรือโรคมะเร็ง

เมื่อไปศึกษาดูพบว่าเป็นประชากรที่มาจากกรอพยพของคนอิตาเลียนจากเมืองโรเซโตในประเทศอิตาลี พวกเขา มีวัฒนธรรมที่สนับสนุนกลมเกลียวไปมาหาสู่ มีความสนิทสนมทางสังคม

ความอบอุ่นทางสังคมทำให้มีความสุข และสุขภาพดี น่าจะมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ซึ่งมีผลดีต่อทุกอวัยวะทุกระบบในร่างกาย



ที่มาภาพ : Wang Tom@123rf.com

ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งจึงเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญยิ่ง ชุมชนเข้มแข็งยังสามารถดูแลผู้สูงอายุ ได้ดีกว่าสังคมแบบตัวใครตัวมันในเมือง

สังคมมีมิติอันมากมายที่เกี่ยวกับสุขภาพ จนมีคำเรียกว่า social determinants of health หรือปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ เช่น รายได้ ความเสมอภาค ภาวะดราม่า ลักษณะของอาชีพ

โดยสรุปอะไรที่ก่อให้เกิดความบิบบั้นจะทำให้เกิดทุกขภาวะ และการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ความเหลื่อมล้ำที่มากเกินไปก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม และสุขภาพนานาประการ เป็นต้น

มีผู้สรุปว่าปัจจัยที่กำหนดสุขภาพกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ อยู่ในนอกแควววงสิ่งที่เรียกว่า การสาธารณสุข

นั่นก็คือปัจจัยทางสังคมนั่นเอง เพราะฉะนั้นเรื่องการมีสุขภาพดีจะจำกัดอยู่เฉพาะหมอหมอยุทยาโรงพยาบาลเท่านั้นหาได้ไม่

เพราะสุขภาพคือทั้งหมด - Health is the whole ดังกล่าวแต่ต้น

“

อะไรที่ก่อให้เกิดความบิบบั้นจะทำให้เกิดทุกขภาวะและการเกิดโรค

”



ที่มาภาพ : rawpixel©123rf.com

ความบรรสาน (Harmony) ขององค์ประกอบทั้ง ๙ คือ ความสุข และสุขภาพดี

ผู้เขียนต้องย้ำอีกครั้งว่าความสุขและการมีสุขภาพดีไม่ใช่การไม่มีโรคเท่านั้น เช่นที่หมอตระจกไม่พบโรค แต่เรามีความทุกข์และสุขภาพไม่ดีได้

ความสุขและการมีสุขภาพดี คือดุลยภาพ ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบทั้งหมด บูรณาการหรือบรรสานกันอย่างลงตัว ไม่เป็นเกลียวกัน ไม่ขบกัดกัน

ลองนึกถึงรถยนต์หรือเครื่องบิน ซึ่งมีองค์ประกอบนับหมื่นส่วน

ถ้าองค์ประกอบบางส่วนมันปั่นเกลียว หรือขบกัดกัน

รถยนต์หรือเครื่องบินก็วิ่งหรือบินไม่ได้อย่างปกติ หรือถึงกับวิ่งไม่ได้บินไม่ได้ หรือเกิดอุบัติเหตุด้วยประการต่างๆ

ฉะนั้นความเป็นปกติก็คือสุขภาพ และความยั่งยืน

ในร่างกายของเราถ้ามีอะไรมันปั่นเกลียว หรือขบกัน

มันก็เสียความเป็นปกติ ไม่สบายสุขภาพไม่ดี โดยจะพบโรคหรือไม่พบโรคอะไร หรือไม่รู้ว่าจะเรียกว่าโรคอะไรก็ตาม แต่มันคือความทุกข์หรือสุขภาพไม่ดี

แพทย์ควรจะมีการเรียนรู้ใหม่ที่เขาสุขภาพองค์รวมหรือสุขภาพบูรณาการเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาโรค ซึ่งเป็นส่วนเดียวของสุขภาพองค์รวม เป็นตัวตั้งที่เรียกว่า Disease-oriented

มิฉะนั้นจะไม่เข้าใจเรื่องสุขภาพทั้งหมด และทำการที่เป็นผลเสียต่อคนไข้ได้

และเรื่องของสุขภาพก็จะไปรอพึ่งแต่แพทย์ไม่ได้ เพราะแพทย์เข้าใจส่วนเดียว ทุกคนและทุกองค์กรต้องพยายามทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวม สร้างและร่วมสร้างสุขภาพกันเองให้ได้มากที่สุดจะเป็นคุณต่อชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศยิ่งนัก

หมอชาวบ้าน ฉบับ ๔๘๓ ถึง ๔๘๕ ฉบับนี้ ได้กล่าวถึงองค์ ๙ แห่งสุขภาพไว้คือ

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------------------------|
| ๑. กาย | ๒. สมอง | ๓. จิต |
| ๔. ต่อมเอนโดครีน | ๕. ระบบภูมิคุ้มกัน | ๖. มวลจุลินทรีย์ที่อยู่ในร่างกาย |
| ๗. อาหาร | ๘. สิ่งแวดล้อม และ | ๙. สังคม |



แพทย์ควรจะมีการเรียนรู้ใหม่ที่เขาสุขภาพองค์รวมหรือสุขภาพบูรณาการเป็นตัวตั้ง



องค์ประกอบทั้ง ๙ นี้เชื่อมโยงถึงกัน หรืออยู่ในกันและกัน ถ้าทั้งหมดบูรณาการบรรสานสอดคล้อง (Harmony) ก็จะเกิดดุลยภาพหรือความเป็นปกติ ทำให้รู้สึกสุขภาพสบายใจ สุขภาพดี และอายุยืน

ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะเรียนรู้และช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เรียนรู้ที่จะมีความเข้าใจในองค์ ๙ แห่งสุขภาพและการดูแลสุขภาพให้ทั้งหมดบรรสานสอดคล้องสมดุล เกิดเป็นความสุข สุขภาพดี และการมีอายุยืนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



รักเซฟัน

เพื่อการยิ้มงาม



ที่มาภาพ : Lin Shao-hua © 123rf.com

ดูแลสุขภาพฟัน

คนเป็นจำนวนมากจะสูญเสียฟันแท้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และต้องใช้ฟันปลอม

ถ้าท่านรักษาสุขภาพฟันและเหงือกไว้ได้ดี ฟันของท่านก็จะมีอายุยืนยาวออกไป

การทำคามสะอาดปากและฟันอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญ จึงใคร่ขอแนะนำดังนี้

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละครั้ง (ควรแปรงก่อนนอน) และถ้าเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ

- แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยใช้แปรงสีฟันแปรงฟันทั้งหน้าและหลังฟัน โดยวิธีการแปรงเป็นวง ให้เศษอาหารออกจากซอกฟันและปากให้หมด
- ใช้แปรงที่มีขนแปรงขนาดอ่อนปานกลาง ควรใช้ชนิดขนสังเคราะห์จะดีกว่าขนธรรมชาติ
- ให้ปรึกษาทันตแพทย์ ถ้าหากแปรงฟันแล้วเจ็บหรือมีเลือดออก

การไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันเป็นสิ่งจำเป็น โดย

- ควรตรวจเช็กฟันโดยทันตแพทย์ปีละครั้ง เพื่อดูว่าเหงือกผิดปกติ ฟันผุ หรือมีภาวะผิดปกติหรือไม่ ถ้ามีจะได้รักษาเสียแต่แรก และแพทย์จะได้ขูดหินปูนออกในเวลาเดียวกัน (อาจไปพบทันตอนามัยก็ได้ ในรายที่ไม่มีทันตแพทย์)
- ไปพบแพทย์ถ้าพบว่ามึ่สิ่งผิดปกติในปาก เช่น พบจุดแดงหรือขาว หรือแผลเลือดออกซึ่งไม่หายภายใน ๑-๒ สัปดาห์
- น้ำตาลทำให้ฟันผุได้ง่าย ซึ่งต้องอุดและนำไปสู่การเสียหายของฟัน ดังนั้น จะเป็นการดีถ้าหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานมาก ๆ เช่น ช็อกโกแลต ทอฟฟี่

๑๓ วิธีเพื่อการยืดงาม

ฟันปลอมมีที่มาอันยาวนาน นับแต่สมัยของชาวอิทรัสแคน

ชาวอเมริกันหลายล้านคนใส่ฟันปลอม แม้จะเป็นบางส่วนก็ตาม

การทำฟันปลอมมีมากมายหลายแบบ คือ แบบเฉพาะส่วนและแบบฟันปลอมทั้งปาก บางแบบสามารถถอดออกได้ บางแบบยึดตรึงตัวฟันไว้กับกระดูก ทำให้ดูเหมือนเป็นฟันแท้ ๆ

การใส่ฟันปลอมทุกชนิด ก็เช่นเดียวกันกับของปลอมในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ต้องใช้เวลาที่จะชินกับมัน ดังนั้น...

ส่องกระจก ยิ้ม ยิงฟัน นิ้วหน้า มีความสุข การฝึกการขยับฟันและริมฝีปาก จะทำให้เกิดความมั่นใจขึ้นเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น

ฝึกพูด ฝึกออกเสียงสระ ออกเสียงพยัญชนะ อ่านดัง ๆ ให้ตนเองฟัง ฟังการออกเสียงและการอ่านของตน ถ้าฟังแล้วดูแปร่งหู ต้องแก้ไข

แปรงฟันทั้งหน้าและหลังฟัน โดยวิธีการแปรงเป็นวง ให้เศษอาหารออกจากซอกฟันและปากให้หมด



ที่มาภาพ : Lin Shao-hua©123rf.com

ถ่ายวีดิทัศน์ วีดิทัศน์มีประโยชน์หลายประการ วีดิทัศน์ให้ภาพคนแปลกหน้าซึ่งเป็นตัวคุณเอง นอกจากนี้ยังสามารถเอาไปให้ทันตแพทย์ดูได้ด้วย ทันตแพทย์จะสามารถใช้ภาพที่เห็นเพื่อแก้ปัญหา เช่น ความผิดปกติของการเคลื่อนไหวของขากรรไกรหรือของริมฝีปาก เป็นต้น

ระวังไม่จิ้มฟัน ไม่จิ้มฟันแม้จะอันเล็กก็จริง แต่มีอันตรายใหญ่หลวงกับผู้ใส่ฟันปลอม เพราะผู้ที่ใส่ฟันปลอมอาจเสียดสีผุไปเป็นอันมาก อาจกัดไม่จิ้มฟันโดยที่ไม่รู้สึกอะไร เพราะฟันปลอมไม่มีประสาทรับความรู้สึก และความรู้สึกนี้เอง คุณอาจทำให้กิ้นเอาไม่จิ้มฟันเข้าไปโดยไม่รู้สึกตัวได้

ใช้กาวติดฟันปลอม ถ้ารู้สึกว่าฟันปลอมหลวม ก็ไม่มีอะไรผิดถ้าจะใช้กาวทาฟันในช่วงการปรับแต่งฟันปลอม คุณ

ควรตรวจเช็คฟันโดยทันตแพทย์ปีละครั้ง เพื่อดูว่าเหงือกผิดปกติ ฟันผุ หรือมีภาวะผิดปกติหรือไม่



ที่มาภาพ : Lin Shao-hua@123rf.com

สามารถใช้กาวติดฟันปลอมได้ทุกเมื่อ เมื่อคุณรู้สึกว่าการฟันปลอมหลวม กาวติดฟันปลอมมีลักษณะเป็นแข็งเปี้ยกอ่อนนุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นสัญญาณการกระหว่างเหงือกกับฐานฟันปลอม เพื่อให้เหงือกและฟันปลอมเชื่อมติดกันได้ชั่วคราว

เริ่มด้วยของอ่อนและเพิ่มความแข็งขึ้นช้า คุณไม่จำเป็นต้องกินอาหารทารกไปชั่วชีวิต แต่ให้เริ่มตั้งแต่ของอ่อนค่อยๆ เพิ่มความแข็งของอาหารขึ้นทีละน้อย ความสามารถในการใช้ฟันปลอมขึ้นอยู่กับความชำนาญของคุณเอง

แปรงฟันปลอมด้วยสบู่ เมื่อกินอาหารเสร็จ ถอดฟันปลอมออก แปรงด้วยสบู่ธรรมดาหรือน้ำอุ่น

ทำความสะอาดฟันปลอมถาวร ถ้าคุณใส่ฟันปลอมชนิดตรึงแน่น คุณต้องทำความสะอาด

สะอาดวันละ ๒ ครั้งเหมือนกับฟันธรรมดา

ประคบประหมงปากของตัวเอง แม้คุณจะไม่มีฟันแท้แล้ว คุณก็ยังต้องทำความสะอาดเหงือกเพื่อขจัดคราบเหงือก โดยใช้แปรงนุ่มๆ ปิดเหงือกเบาๆ ห้ามแปรงแรงๆ เพราะอาจทำให้ปากของคุณระบมได้ การแปรงเหงือกเป็นการลดโอกาสที่จะเกิดกลิ่นปาก และช่วยให้เหงือกแข็งแรงขึ้นด้วย

อมลูก (ยา) อม เสี่ยงบ่นที่ได้ยินบ่อยที่สุดจากบรรดาผู้ใช้ฟันปลอมนั่นก็คือ น้ำลายออกมากในช่วงสัปดาห์แรกๆ ของการใช้ฟันปลอม ปัญหานี้แก้ได้ด้วยการอมลูก (ยา) อมบ่อยๆ ในช่วงวันแรกๆ ของการใช้ฟันปลอม วิธีนี้จะช่วยให้มีการกลืนบ่อยครั้งขึ้น และเป็นการขจัดน้ำลายส่วนเกิน

นวดเหงือก ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ (นิ้วชี้อยู่ด้านนอก) นวดเหงือก เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และเหงือกแข็งแรงกระชับขึ้น

ล้างด้วยน้ำเกลือ ควรทำความสะอาดเหงือก โดยล้างปากทุกๆ วันด้วยน้ำ ๑ แก้วผสมเกลือ ๑ ช้อนชา

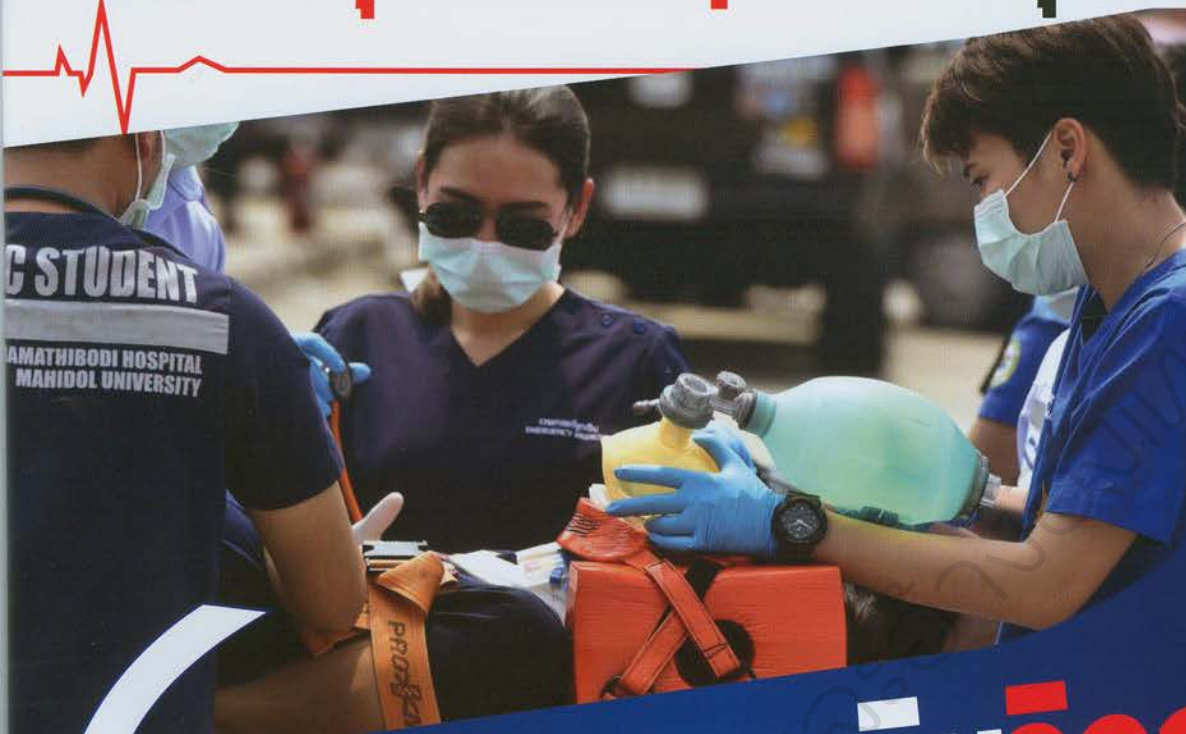
พักเหงือก เมื่อมีโอกาส ก็ควรถอดฟันปลอมออก เพื่อให้เหงือกได้พักบ้าง

เพียงเท่านั้น คุณๆ ก็จะมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง หากแม้จะต้องใส่ฟันปลอม ก็สามารถยิ้มได้อย่างงดงาม



เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤตมีสิทธิทุกที่

U
C
C
E
P
P



6 อาการฉุกเฉินวิกฤต



หมดสติ ไม่รู้สึกตัว
ไม่หายใจ



หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง
หายใจติดขัดมีเสียงดัง



เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน
รุนแรง



ซีมลง เหงื่อแตก ตัวเย็น
หรือมีอาการชักร่วม



แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก
พูดไม่ชัด แบบปัจจุบันทันด่วน
หรือชักต่อเนื่องไม่หยุด



มีอาการอื่นร่วม ที่มีผลต่อการหายใจ
ระบบการไหลเวียนโลหิต และ ระบบสมอง
ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

สามารถใช้สิทธิได้
จนกว่าผู้ป่วยจะพ้นวิกฤต
แต่ต้องไม่เกิน 72 ชม.

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ประสานศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤต สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 02-872-1669 อีเมล ucepcenter@niems.go.th



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. **1669**
หรือ download App EMS





ยาน้ำแก้ไอ โยคี



ทท.397/2560

ก่อนซื้อ

โปรดสังเกตชื่อ
บริษัท โยคี (1997) จำกัด

พด พัน คัน

“ยาพง” โยคี



ทท.459/2561