



หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

วิจัยพบ “ออกกำลัง” ป้องกัน สมองเสื่อม

วิธีบำรุงและดูแลตับ

(แพทย์ไทย)

เบาหวานขึ้น

รู้ได้อย่างไร
ถ้าไม่ได้เจาะน้ำตาล

สัญญาณจากพิวกาย

บอกโรคอันตรายในตัวคุณ

บุทรีไฟฟา

ช่วยเลิกบุทรีได้จริงหรือ?

๑๐ ข้อง่ายๆ ด้วยการมอง

เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ (แพทย์จีน)

เลี้ยงลูก
นอกตำรา
เด็กกับครอบครัว
(หน้า ๖๓)



ที่มาภาพ : primafactory@123rf.com

๒๐

สิทธิประโยชน์
กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
เรื่องน่ารู้

๓๘

การประสบอุบัติเหตุ
กับการนอน
นวดไทย

๖๑

เพศศึกษา
เริ่มที่บ้าน
เรียนรู้เรื่องเพศ

วัยเด็กที่ปรี
แยกแ่กราว
กับวัฏจักรความเหลื่อมล้ำ
ทางออกจากภพชาติ
แห่งความทุกข์ยากของชาติ
(บนเส้นทางชีวิต)

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบข้าวบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบข้าวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบข้าวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบข้าวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์ถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาญ

คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภั้งคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เอียร
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกลสม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงษ์
- ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลกาญพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิคมลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ สุธาทิพย์ รักพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลาลาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบข้าวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๑๒

“ออกกำลัง” กับสมองเสื่อม

- ๔ คุยกับผู้อ่าน
ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๓ บริหาร
กาย บริหารใจ คิดเรื่องดีๆ
- ๘ บอกเล่าเก้าสิบ
พอ-ช่วย-ให้ เป็นสุข
- ๑๒ เรื่องเด่น
“ออกกำลัง” กับสมองเสื่อม
- ๑๖ บทความพิเศษ
เมื่อสัญญาณจากพิวกาย
บอกโรคอันตรายในตัวคุณ
- ๒๐ เรื่องน่ารู้
สิทธิประโยชน์
กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน



๓๘
ยำเห็ดผาง

- ๒๒ คุยกับหมอ ๓ บาท
ผู้ป่วยกับวิกฤต
- ๒๕ พูดจากาษาหมอ
แอดเมิต/ดิสชาร์จ
- ๒๖ สุขภาพดี วิถีหมอไทย
วิถีรักษาและดูแลดี
- ๓๐ แพทย์แผนจีน
๑๐ ข้อง่าย ๆ ด้วยการมอง
เพื่อประเมินภาวะสุขภาพตามศาสตร์
แพทย์แผนจีน
- ๓๖ โยคะศาสตร์
โยคะ-อาสนะกับท่าแก้
- ๓๘ นวดไทย
การประคบสมุนไพรกับการนวด
- ๔๒ ต้นไม้-ใบหญ้า
ชมพู่สุริน
- ๔๕ เข้าใจ โกลโรค
บุตรีไฟฟ้า
- ๔๙ เข้าครัว
ยำเห็ดผาง



๓๐

๑๐ ข้อง่าย ๆ ด้วยการมอง เพื่อประเมินภาวะสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน



๕๔ คนใช้หัวเรา: คุณหมอก็รัก
ให้โอกาส

๕๘ เรื่องน่ารู้
ไม่ได้เจาะน้ำตา
เบาหวานขึ้นจะรู้ได้อย่างไร

๖๑ เรียนรู้เรื่องเพศ
เพศศึกษาเริ่มที่บ้าน

๖๓ เด็กกับครอบครัว
เสียงลูกนอกตำรา

๖๕ บนเส้นทางชีวิต
วัยเด็กที่ปรแยกแตกร้าว
กับวัฏจักรความเหลื่อมล้ำ
ทางออกจากพหุชาติ
แห่งความทุกข์ยากของชาติ

๗๗ ผู้สูงอายุ
โรคข้อเสื่อม



**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
 - สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท**
บริจาคให้ วัด โรงเรียน
 เรือนจำ อื่นๆ
- (หรือให้จัดหาให้)



ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / นอวยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

E-mail..... Line ID :

ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
 - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี
 - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
 - ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์
- **โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : @mcbbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com



วิจัยพบ
“ออกกำลัง”
ป้องกัน
สมองเสื่อม

โรคสมองเสื่อม (dementia) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดได้จากหลายสาเหตุแต่มีอาการเหมือนกัน คือ การลดลงอย่างต่อเนื่องของสติปัญญา โดยเฉพาะความจำและความคิดอ่าน จนในที่สุดไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ (หรือไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตัวเอง) และหลังการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ เพศชายจะมีชีวิตอยู่ได้อีกประมาณ ๕ ปี และเพศหญิงประมาณ ๗ ปี โดยเฉลี่ย

ที่มาภาพ : Matsuo Sakai©123rf.com

ใน พ.ศ. ๒๕๖๐ มีผู้ป่วยสมองเสื่อมทั่วโลกประมาณ ๕๐ ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น ๑๕๐ ล้านคนในอีก ๓๐ ปีข้างหน้า ยังไม่มียารักษาที่ได้ผลดี ยาที่ใช้ๆ กันอยู่ล้มเหลวกว่า ๙๙.๖% (ดังนั้นอย่ากินยาที่โฆษณาว่าบำรุงสมองหรือกันสมองเสื่อมได้)

จึงมีการศึกษาวิจัยว่า การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมและความตายหรือไม่

ซึ่งก็มีการศึกษาวิจัยออกมาจำนวนมากว่าการออกกำลังกายจะป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

แต่การศึกษาวิจัยเหล่านั้นมักเป็นการศึกษาแบบย้อนหลัง (retrospective study) หรือ “หน้าตัด” (cross-sectional study) หรือเป็นการทดลองระยะสั้น

เมื่อต้นเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เพิ่งจะมีรายงานการวิจัยแบบมุ่งหน้าในกลุ่มคนเดียวกัน (prospective cohort study) และศึกษาติดตามอยู่ประมาณ ๒๐ ปี ที่เมืองนอร์ด-ทรินเดลาก (Nord-Trøndelag) ในประเทศนอร์เวย์

มีผู้เข้าร่วมการศึกษานี้ ๓๐,๓๗๕ คน (ชาย ๑๔,๔๕๐ คน และหญิง ๑๕,๙๒๕ คน) ที่มีอายุมากกว่า ๒๐ ปี และสุขภาพดี โดยมีการทดสอบ “ความฟิตของหัวใจและปอด” (cardio-respiratory fitness) ๒ ครั้ง

- ครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๒๗-๒๕๒๙

- ครั้งที่สองใน พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๐

และติดตามตลอดจนถึง พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๒

ปรากฏว่า มีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อม ๘๑๔ คนในการเฝ้าติดตามอยู่ ๑๙.๖ ปีโดยเฉลี่ย และยังมีอุบัติ-

การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมและความตายหรือไม่

การณ์สมองเสื่อมอีก ๓๒๐ คนจากการเฝ้าติดตามอยู่ ๗.๖ ปีโดยเฉลี่ย

ถ้าแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยโดยอาศัย “ความฟิตของหัวใจและปอด” ออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ “ฟิตน้อยสุด” ๒๐% และกลุ่มที่ “ฟิตมากที่สุด” ๒๐% เพื่อการเปรียบเทียบกัน (“ความฟิต” นี้ได้แยกตามอายุเป็นทุกช่วงอายุ ๑๐ ปี)

เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ “ฟิตน้อยสุด” ปรากฏว่า

๑. กลุ่มที่ “ฟิตมากที่สุด” ในการตรวจทั้ง ๒ ครั้ง (ที่ห่างกัน ๑๐ ปี) มีความเสี่ยงต่ออุบัติการณ์สมองเสื่อมลดลงประมาณ ๔๐% และความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับสมองเสื่อมลดลงประมาณ ๔๔%



ที่มาภาพ : ferli@123rf.com

๒. กลุ่มที่ “ฟิตน้อยสุด” ในการตรวจครั้งแรก แต่ “ฟิตมากที่สุด” ในการตรวจครั้งที่ ๒ มีความเสี่ยงต่ออุบัติการณ์สมองเสื่อมลดลงประมาณ ๔๘% และความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับสมองเสื่อมลดลงประมาณ ๒๘% หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดสมองเสื่อมช้าลงประมาณ ๒.๒ ปี และมีอายุยืนขึ้นประมาณ ๒.๗ ปี

นั่นคือ แม้ในช่วงที่เข้าร่วมการวิจัย จะ “ไม่ฟิต” (“ฟิตน้อยสุด”) แต่หลังเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มที่สามารถปรับปรุงตนเองจน “ฟิตมากที่สุด” ได้ภายใน ๑๐ ปี ก็ได้ผลดีเหมือนกัน

(อ่านรายละเอียดได้ใน Tari A R, et al. Temporal changes in cardio-respiratory fitness and risk of dementia incidence and mortality: a population-based prospective cohort study, *The Lancet Public Health* Nov. 1, 2019)

อนึ่ง มีรายงานก่อนหน้านี้ ๑ วัน คือ Heinz J, et al. High-intensity exercise improves memory in seniors. *Applied physiology, Nutrition and Metabolism* Oct. 31, 2019 ที่ทำการทดลอง ในอาสาสมัคร ๖๔ คน อายุ ๖๐-๘๘ ปี ที่มีสุขภาพดี และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

๑. กลุ่มที่ออกกำลังกายมาก (high-intensity exercise) สัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์
๒. กลุ่มที่ออกกำลังกายปานกลาง (moderate-intensity exercise) ทุกวัน เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์

เมื่อเริ่มรู้สึก “หายใจไม่ทัน” หรือ “ไม่ไหว” แล้ว ให้ถือว่า นั่นเป็นสัญญาณว่า “ออกกำลังเต็มที่” แล้ว



ที่มาภาพ : bbtreesubmission©123rf.com

๓. กลุ่มที่ออกกำลังกายน้อยมากหรือเพียงยืดหยุ่นร่างกายเท่านั้น
- หลัง ๑๒ สัปดาห์ ปรากฏว่า กลุ่มที่ ๑ มีความจำและความคิดอ่านดีขึ้นอย่างชัดเจน และสัมพันธ์กับระดับความฟิตที่เพิ่มขึ้นด้วย แต่กลุ่มที่ ๒ ไม่ต่างจากกลุ่มที่ ๓ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- สรุปก็คือ คนอายุมาก (มากกว่า ๖๐ ปี) ที่สุขภาพดีและไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ถ้าได้ออกกำลังเต็มที่ เป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จะมีความจำและความคิดอ่านดีขึ้นในเวลาเพียง ๑๒ สัปดาห์

ความเห็นจากผู้เขียน

การศึกษาวิจัยทั้ง ๒ รายงานดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า

การออกกำลังกายแม้ในช่วงที่มีอายุมากแล้ว สามารถลดอุบัติการณ์สมองเสื่อมและความตายจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับสมองเสื่อมลงได้เกือบ ๕๐% โดยเฉพาะถ้าเป็นการออกกำลังกายจนหัวใจและปอด “ฟิตมากที่สุด” และการออกกำลังกายเต็มที่เป็นช่วงสั้น ๆ เพียงสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง สามารถเพิ่มความจำและความคิดอ่านได้อย่างชัดเจนในเวลาเพียง ๑๒ สัปดาห์

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอให้ผู้อ่านตระหนักด้วยว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยใน ๒ รายงานนั้น เป็นผู้มี “สุขภาพดี” ซึ่งคงจะหมายความว่า ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือไม่มีโรคที่ต้องใช้ยาหรือการตรวจรักษาเป็นประจำ

แต่สำหรับผู้สูงอายุ (มากกว่า ๖๐ ปี) โดยทั่วไป มักจะมีโรคเล็กๆ น้อยๆ เช่น โรคกระดูก/ข้อเสื่อมตามอายุ หรือโรคชอนเร็น เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง ภาวะถุงพรุณ

ดังนั้น การจะออกกำลังกายเต็มที่ได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน หรือควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ก่อน เช่น การเดินธรรมดา เมื่อไม่เกิดอาการผิดปกติ จึงเริ่มเดินเร็วขึ้น ๆ ถ้าไม่มีอาการผิดปกติอีก จึงเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ แล้วต่อไปจึงวิ่งเร็วขึ้น ๆ

หรือถ้ามีเวลาน้อยและไม่มีที่วิ่ง อาจใช้วิธีกระโดดเชือก วิดพื้น วิ่งอยู่กับที่ หรืออื่น ๆ ตามศักยภาพและความถนัดของแต่ละคน จนสามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ๆ

แต่เมื่อเริ่มรู้สึก “หายใจไม่ทัน” (out of breath) หรือ “ไม่ไหว” แล้ว ให้ถือว่า นั่นเป็นสัญญาณว่า “ออกกำลังกาย

ควรเตือนตนเองอยู่เสมอขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะในการแข่งขันกันว่า อย่าฝืนจนเกิดการบาดเจ็บหรือหัวใจวายกลางสนามได้

เต็มที” แล้วสำหรับสภาพร่างกายและจิตใจในขณะนั้น อย่าฝืนออกกำลังกายต่อ อาจเกิดอันตรายได้

การออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมสำหรับแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ทั้งในด้านชนิดของการออกกำลังกาย (เช่น วิ่ง วิดพื้น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก) และปริมาณ (เช่น ระยะเวลา น้ำหนัก ความเข้มข้นหรือเอาจริงเอาจัง) และแม้แต่ในคนเดียวว่าการจะออกกำลังกายได้มากหรือน้อยยังขึ้นกับสภาพของร่างกายและจิตใจในแต่ละวันหรือแต่ละช่วงเวลาของวันและของฤดูกาลด้วย เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรตระหนักและเตือนตนเองอยู่เสมอขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะในการแข่งขันกันว่า อย่าฝืนจนเกิดการบาดเจ็บหรือหัวใจวายกลางสนามได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

(อ่านรายละเอียดได้ใน Müller P, et al. Physical exercise as personalized medicine for dementia prevention. *Front Physiol* published online 29 May 2019)



ที่มาภาพ : Dean Drobot@123rf.com

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหา การรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

เล่มที่ ๕๘๙
D1 ๕๘ มกราคม ๒๕๖๓
ISSN ๑๖๖-๑๖๖-๕๘๙๐๐-A
9 7๗๐125 2๕๙0๐8

60 บาท

เลี้ยงลูก
นอกตำรา
เด็กกับครอบครัว
(หน้า ๒๗)

วิจัยพบ “ออกกำลัง” ป้องกัน สมองเสื่อม

วิธีบำรุงและดูแลตับ (แพทย์ไทย)

เบาหวานขึ้น รู้อย่างไร ถ้าไม่ได้เจาะน้ำตาล

สัญญาณจากผิวหนัง บอกโรคอันตรายในตัวคุณ

บุตรีไฟฟ้า ช่วยเลิกบุตรีได้จริงหรือ?

๑๐ ข้อง่ายๆ ด้วยการมอง

เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ (แพทย์จีน)

รับภาพ : prmpublishfactory@123rf.com

๒๓๐
สิทธิประโยชน์
กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
เรื่องน่ารู้

๓๘
การประสบอุบัติเหตุ
กับการนอน
ปวดไทย

๖๑
เพศศึกษา
เริ่มที่บ้าน
เรียนรู้เรื่องเพศ

วัยเด็กที่ปรี
แยกแ่กราว
กับวัฏจักรความเหลื่อมล้ำ
ทางออกจากภพชาติ
แห่งความทุกข์ยากของชาติ
(บนเส้นทางชีวิต)