

ชีวจิต



ดูวิดีโอและรูปภาพ
ฉบับพิเศษโทเนี่ยได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

SPECIAL SCOOP

เจาะลึกวิกฤติโรคไวรัส 2020

ทำโมะบาด + กลายพันธุ์รวดเร็ว

HEALTHY GUT GUIDE

ป้องกันโรคจากแบคทีเรียลำไส้ไม่สมดุล
#มะเร็งลำไส้ #ลำไส้แปรปรวน
#อ้วน #ภูมิแพ้ #เบาหวาน

HOW TO CHECK

“บ้ามพ่อง”
อาการฮิตคนทำงาน
สาเหตุอ่อนเพลีย
ต้นกลางดึก ท้องผูก



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

REAL LIFE

ประสบการณ์
ชนะมะเร็งลำไส้ใหญ่
จากเจ้าองเพง
“จาดิ มะเร็งไดอารี่”

Amazing Herb มะแข่วน

เครื่องเทศล้านนา
ยาระจับปวดกล้ามเนื้อ

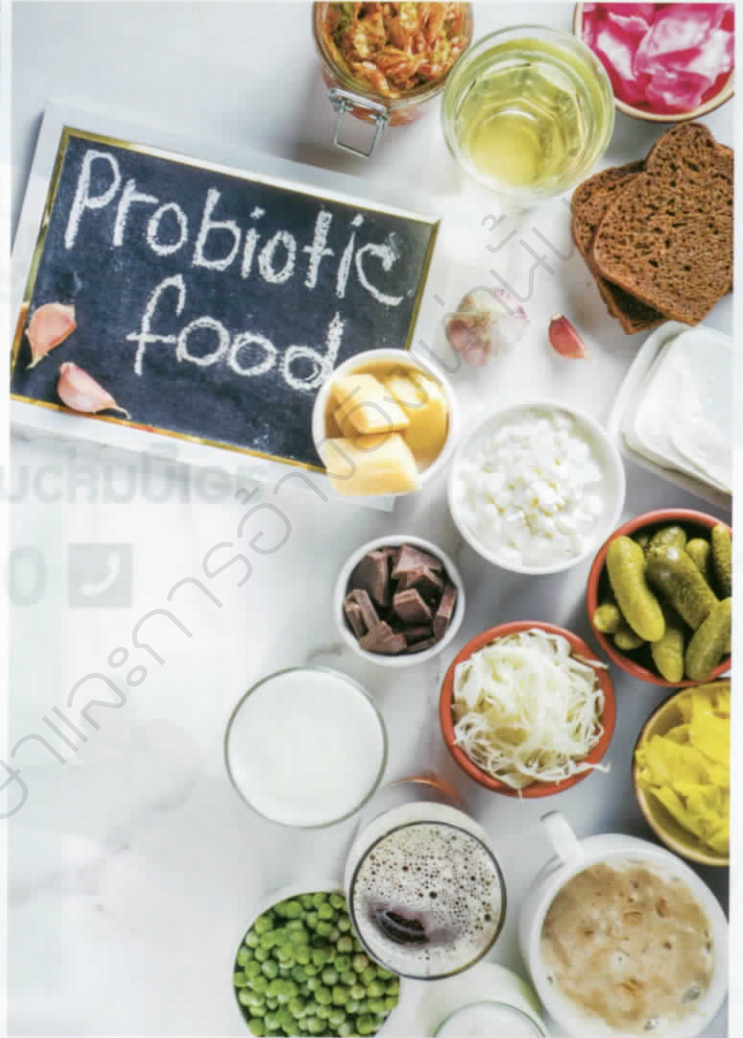
GOOD ATTITUDE GIRL
แอนโทเนีย โพธิ์



Blue Mindfulness
สุดยอดเกร็ดสุขภาพ
ปี 2020



ใบอนุญาตเลขที่ 052



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
W SITTING, WRONG SITTING
ท่านั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
11 IMBALANCE GUT BACTERIA DISEASES
เมื่อสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ผิดปกติก่อโรคร้าย
- 28 **หมอจีนประจำบ้าน :**
เยี่ยวยา “ม้ามพร่อง” ต้นเหตุระบบย่อยผิดปกติ
- 32 **เปิดห้องหมอสูติ :**
โรคซ็อกโกแลตชีสต์กับสาวไทยในต่างแดน (จบ)
- 36 **WELLNESS CLASS :**
7 TRICKS ชูพลังสมองและจิตใจ
ผู้ป่วยอัลไซเมอร์และผู้ดูแล
- 48 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
มะเขว่น...เครื่องเทศล้านนา ล้ารส รวยฤทธิ์ยา
- 62 **SENIOR LIVING :**
GAMES FOR THE ELDERLY
THAT IMPROVE MEMORY
เกมพาเพลิน เสริมระบบความจำวัยเก่า

STORY SHARING

- 24 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
กินเปลี่ยนชีวิต พลิกวิกฤติมะเร็งลำไส้ใหญ่
- 40 **HOT ISSUE :**
7 กลุ่มโรค - ภัยสุขภาพ
สาเหตุอัตราป่วยตายสูงที่ต้องเฝ้าระวังในปี 2563

- 42 **SPECIAL REPORT :**
NOVEL CORONAVIRUS UPDATE
รับมือโรคปอดอักเสบไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
- 46 **LOCAL FOOD :**
ยำหัวปลีตำรับบ้านหัวหนองแคน
เมนูบำรุงเลือด เสริมกระดูกแข็งแรง
- 52 **SPECIAL REPORT :**
UPDATE! กัญชาในการรักษามะเร็ง
- 56 **EXPERT TIPS :**
อัทเธอร์แลนด์สมุนไพโรไทย
ใช้อย่างไรปลอดภัยต่อสุขภาพ
โดยอาจารย์วันทนี เจตนธรรมจักร
- 60 **ON THE COVER :**
GOOD ATTITUDE GIRL แอนโทเนีย โพธิ์

W SITTING, WRONG SITTING

ทำนั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน

คุณรู้หรือไม่ว่า ทำนั่งจากวัยเด็กอาจส่งผลต่อโครงสร้างของร่างกายเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ตัวอย่างที่พบบ่อยคือการนั่งในท่า W Sitting ซึ่งเป็นท่าที่เด็กวัย 1 - 5 ขวบชอบนั่งขณะเล่นสิ่งของอยู่กับพื้น โดย **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทณี เครือขอนแก่น** ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เขียน **นั่งนาน = ตายเร็ว** โดยสำนักพิมพ์ Amarin Health ได้กล่าวถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการนั่งแบบ W Sitting ไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. ทำให้เกิดความเครียดบนสะโพกและหัวเข่าของเด็ก
2. อาจส่งผลต่อการจัดตำแหน่งของต้นขาถึงโคนขา และอาจเกี่ยวข้องกับอาการปวดขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการปวดเข่าบ่อยๆ ในเวลากลางคืน
3. อาจส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวของเด็ก และความสามารถในการเดิน เช่น ไม่สามารถก้าวเดินไต่ขั้นบันไดแบบคนปกติได้
4. ในระยะยาวอาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและขาตึงรั้งและสั้นลง ส่งผลให้เด็กเดินเหมือนนกพิราบ
5. อาจชะลอการพัฒนาทักษะการทำงานหลักของร่างกายเด็ก เพราะเมื่อเดินผิดปกติก็ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัยได้ เช่น วิ่งหรือกระโดดไม่ได้
6. ระยะยาวอาจทำให้เกิดอาการสะโพกบิตผิดรูปถาวร นำไปสู่ความเสี่ยงของข้อต่อก่อนวัยอันควร



7. อาจมีปัญหาเกี่ยวกับท่าทาง เช่น หลังแอ่น โดยส่วนโค้งของกระดูกสันหลังแอ่นเข้าด้านในมากกว่าปกติ ส่งผลกระทบต่อสมดุลการทรงตัว และการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติได้

ลองสังเกตท่านั่งของเด็ก ๆ ตั้งแต่วันนี้ จะได้แก้ไขได้อย่างทันท่วงที เพื่อไม่ให้มีปัญหาสุขภาพต่ออนาคตของชาติในระยะยาวนะคะ

EASY TIPS TO HEALTHY NOSE

วิธีดูแลสุขภาพจมูกด้วยตัวเอง

อย่างที่ทราบกันว่า ช่วงนี้โรคทางเดินหายใจกำลังอยู่ในช่วงได้ใจระบาดไปทั่ว **ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์** คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำวิธีป้องกันการสัมผัสเชื้อโรคทางจมูกหรือโรคทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นโรคหวัดต่างๆ หรือโรคภูมิแพ้ เราเองสามารถดูแลได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
2. รักษาความสะอาดเครื่องใช้สำคัญต่างๆ เช่น ช้อน จาน ชาม โดยเฉพาะแก้วน้ำ
3. หลีกเลี้ยงที่แออัดและล้างมือให้สะอาดเสมอหลังการสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย โดยเฉพาะโรคทางเดินหายใจโดยไม่จำเป็น ใช้หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องใกล้ชิดหรืออยู่ในช่วงที่มีการระบาดของโรค
5. หยุดงานหรือหยุดโรงเรียนเมื่อมีไข้ เพราะเป็นช่วงเชื้อแพร่กระจายสูง

เพราะการดูแลสุขภาพและการรักษาอนามัยของจมูกนั้นสำคัญ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งของสุขภาพกายและภูมิคุ้มกันโรค ลดโอกาสการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายอันเป็นที่รักของเรา เพราะฉะนั้นอย่ามองข้ามอวัยวะเล็กๆ นี้นะคะ

HEALTHY BREAKFAST

เทคนิคเลือกอาหารเช้าให้ได้คุณค่า

ดร.เดวิส ลูทวิง ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำแนะนำวิธีการเลือกกินอาหารเช้าให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยการเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหารสูงและโปรตีนในมื้ออาหารเพียงเล็กน้อย ดังนี้

1. อ่านฉลากทุกครั้งก่อนกิน เพราะฉลากจะแสดงถึงจำนวนพลังงานและปริมาณใยอาหารที่เราจะได้รับ โดยเฉพาะการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของใยอาหารเป็นหลัก เช่น ข้าวโอ๊ตหรือข้าวสาลี

2. กินคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เมล็ดธัญพืชและผักผลไม้หลากสี

3. คั้นน้ำผักผลไม้ดื่ม เมื่อนำผักผลไม้สดมาคั้น นอกจากจะได้รับประโยชน์จากใยอาหารโดยตรงแล้ว ยังได้ประโยชน์จากเอนไซม์ธรรมชาติด้วย



4. ทำสมูทตี้เป็นอาหารเช้า โดยใช้ส่วนผสมของผัก ผลไม้ โยเกิร์ต และเมล็ดธัญพืชก็เพียงพอที่จะทำให้มื้อเช้าของคุณอร่อยสดชื่นและได้รับสารอาหารอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย เนื่องจากไม่ได้มีกรรมวิธีการทำที่ซับซ้อนจนทำให้สูญเสียสารอาหารออกไปมาก

มื้อเช้านั้นสำคัญที่สุด เพราะช่วงเวลาที่เรานอนหลับนั้น ต้องสูญเสียไปกับการทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้นการกินอาหารเช้าจะช่วยเพิ่มระดับพลังงานของร่างกายที่สูญเสียกลับมาอีกครั้ง รู้อย่างนี้แล้วอย่าลืมกินอาหารเช้ากันนะคะ

LET'S GO YOUNGER!

3 โลฟส์สไตล์ชะลอวัย

อย่างที่รู้กันดีว่า การดูแลสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกายนั้นย่อมมีผลทำให้สุขภาพแข็งแรงได้แน่นอน แต่นอกจากนี้เรายังมีเคล็ดลับตัวช่วยอื่นอย่างการเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ง่ายๆ เพื่อให้ดูอ่อนวัยลงได้อีกด้วย

1. **ใช้น้ำมันดีแทนลิฟต์** การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ถือเป็นการปรับชีวิตประจำวันที่ช่วยให้ร่างกายได้ขยับเขยื้อนและกระตุ้นร่างกายให้มีการเผาผลาญมากขึ้น โดยต้องยอมรับว่าน้ำหนักของร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กับอายุเซลล์อย่างมีนัยสำคัญเลยทีเดียว

2. **เน้นอาหารผักและปลา** ไม่ว่าจะอย่างไรการเลือกกินอาหารก็มีส่วนสำคัญที่สุดในการชะลอวัย อย่างที่รู้กันดีว่า You are what you eat. แต่สำหรับใครที่กำลังมองหาตัวช่วยในการชะลอวัย ทางไกลโรคแบบได้ผลสุดๆ นั้น แนะนำให้เลือกกินอาหารประเภทปลาและผักเป็นหลักค่ะ โดยเฉพาะปลาทะเลที่อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ซึ่งสามารถช่วยชะลอและลดการเสื่อมของเซลล์ได้

3. **เลือกที่นอนให้หลับสบาย** การนอนก็มีส่วนสำคัญในการต่ออายุเซลล์เช่นกัน เพราะการนอนหลับลึกจะช่วยให้สมองพักผ่อนอย่างเต็มที่ในช่วงเวลานี้โกร๊ธฮอร์โมนจะถูกหลั่งออกมา ซึ่งถือเป็นฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตและช่วยให้ผู้ใหญ่ย้อนกลับมาเป็นหนุ่มสาวได้อีกด้วย



แค่การเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ง่ายๆ ก็ช่วยให้ดูอ่อนวัยลง เรียกว่าลองทำไปแบบเพลินๆ รู้ตัวอีกทีอาจจะดูเด็กลงไปอีกหลายปีก็เป็นได้นะคะ

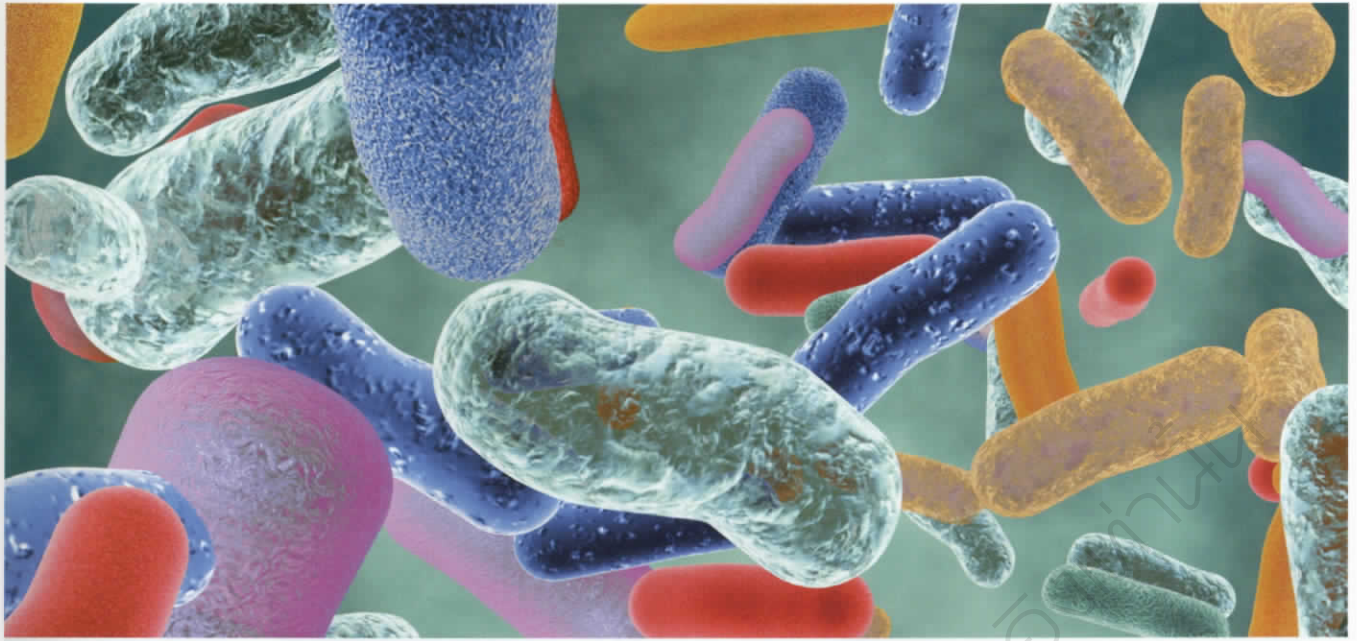


11 IMBALANCE GUT BACTERIA DISEASES

เมื่อสมดุลแบคทีเรียในลำไส้
ผิดพลาดก่อโรคร้าย

ช่วง 4 - 5 ปีมานี้ คนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแล
สุขภาพมากขึ้น จึงทราบว่าสมดุลแบคทีเรียดีในลำไส้ส่งผลต่อสุขภาพ
ไม่เฉพาะระบบย่อยกับระบบขับถ่าย แต่ยังรวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน

ปีนี้ ชีวิตจิตขอพาผู้รักสุขภาพทุกท่านไปอัปเดตองค์ความรู้ในการดูแลสมดุลลำไส้
เพื่อสุขภาพโดยรวม ลดความเสี่ยง 11 โรคร้ายที่คุณไม่เคยทราบมาก่อน ติดตาม
รายละเอียดได้เลยค่ะ



WHAT & WHERE IS IT?

สำรวจการทำงานของลำไส้และชนิดของแบคทีเรียดี

บทความเรื่อง “โปรไบโอติกส์” ในวารสาร *สงขลานครินทร์เวชสาร* ระบุว่า ลำไส้ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ โดยแต่ละส่วนมีการทำงานและมีแบคทีเรียดีรวมกันมากกว่า 100 ล้านล้านตัวที่ช่วยให้อวัยวะสามารถดูดซึมสารอาหารและทำงานได้อย่างราบรื่น ดังนี้

ลำไส้เล็ก ผลิตน้ำย่อย คลุกเคล้าอาหารเข้ากับน้ำย่อยจากตับอ่อน และดูดซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันซึ่งถูกย่อยในลำไส้เล็ก โดยมีแบคทีเรียบางชนิดที่มีบทบาทในการผลิตเอนไซม์เพื่อช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรต

แบคทีเรียที่พบบ่อย เช่น *Escherichia coli*, *Streptococcus*, *Lactobacillus*, *Bacteroides* และ *Enterococcus*

ลำไส้ใหญ่ ไม่มีกระบวนการย่อยอาหารเกิดขึ้น แต่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำ เกลือแร่ และวิตามินที่หลงเหลือจากการดูดซึมที่ลำไส้เล็กกลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตผ่านทางผนังลำไส้ และขับกากอาหารออกจากร่างกายทางทวารหนัก ในลำไส้ใหญ่ยังมีแบคทีเรียดีที่ช่วยป้องกันเชื้อโรคที่ปะปนมากับอาหารและทำหน้าที่รักษาสมดุลแบคทีเรียดี

แบคทีเรียที่พบบ่อย เช่น *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Bacteroides*, *Enterococcus*, *Escherichia coli* และ *Clostridium*

11 IMBALANCE BACTERIA CAUSED DISEASES

โรคที่เกิดจากสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ผิดปกติ

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเมื่อสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้เสียไปจะส่งผลให้เกิดอาการหรือความผิดปกติขึ้น เช่น ท้องเสีย ปวดมวนท้องเนื่องจากมีแก๊สมาก แต่แท้จริงแล้วนักวิจัยมีข้อค้นพบใหม่ๆ ออกมายืนยันว่า แบคทีเรียในลำไส้ส่งผลให้เกิดโรคร้ายๆ อีกหลายโรค

ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อขั้นรุนแรงหรือ Superbug ที่ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาได้ยาก ไปจนถึงโรคที่มีความซับซ้อนในการรักษาอย่างโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ชีวิตปัจจุบันนี้ได้รวบรวมผลลัพธ์จากงานวิจัยเกี่ยวกับโรคที่สัมพันธ์กับการเสียสมดุลของแบคทีเรียดีในลำไส้ พร้อมแนวทางการรักษาล่าสุด ดังนี้

COLON CANCER

มะเร็งลำไส้ใหญ่

ดอกเตอร์เคทลิน วาร์ด หัวหน้าทีมวิจัยของมหาวิทยาลัยบริสตอล สหราชอาณาจักร ได้นำเสนอผลวิจัยในการประชุมของ The National Cancer Research Institute (NCRI) เมืองกลาสโกว์ สหราชอาณาจักร โดยอธิบายว่า เมื่อแบคทีเรีย 2 ชนิดปล่อยสารพิษออกมา ได้แก่ *E. coli* และ *B. fragilis* พอผสมรวมกันแล้วจะสร้างความเสียหายถึงระดับดีเอ็นเอในลำไส้ใหญ่

หากสารพิษนี้สะสมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานจะทำให้เซลล์ในลำไส้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ นำมาสู่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและผิดรูปผิดร่าง กลายเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

การค้นพบครั้งนี้นำไปสู่งานวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในปี 2018 ในวารสาร *Science* ว่า สามารถนำองค์ความรู้นี้ไปพัฒนาเป็นแนวทางการตรวจเพื่อระบุว่าใครเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงควรรับการตรวจหาความผิดปกติที่อาจพัฒนาไปเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังสามารถนำไปพัฒนาวัคซีนเพื่อป้องกันมะเร็งชนิดนี้ต่อไป



C. DIFFICILE INFECTION

โรคติดเชื้อแบคทีเรีย *C. difficile*

ดอกเตอร์จอห์น พี. มิลส์ สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรกรรมศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ในวารสาร *Current Opinion in Gastroenterology* ระบุว่า แบคทีเรีย *C. difficile* ที่ปกติอาศัยในลำไส้จะไม่ก่อโรคในกรณีผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่เป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ปัญหาการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้ในโรงพยาบาลเป็นเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ และเป็นหนึ่งใน Superbug ที่ยาปฏิชีวนะในปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้

การติดเชื้อนี้มักเกิดขึ้นหลังผู้ป่วยได้รับการรักษาโดยการให้ยาปฏิชีวนะต่อเนื่องและให้ในปริมาณสูงๆ ซึ่งทำให้สมดุลแบคทีเรียเดิมในลำไส้เสียไป เปิดโอกาสให้เชื้อ *C. difficile* เจริญเติบโตมากกว่าปกติ จนผู้ป่วยมีอาการท้องเสีย มีไข้ ไอ

ข้อมูลจากสถาบันการแพทย์ Mayo Clinic สหรัฐอเมริกา ระบุว่า นักวิจัยหันมาใช้วิธีรับมือแบบย้อนกลับ คือแทนที่จะหายาปฏิชีวนะไปฆ่าแบคทีเรียชนิดนี้ก็หันไปหาวิธีสร้างสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ให้กลับมาสู่สภาวะปกติอีกครั้ง โดยทดลองให้ผู้ป่วยกินแคปซูลที่สกัดจากอุจจาระของคนสุขภาพดีซึ่งมีแบคทีเรียดีเข้าไป เพื่อฟื้นฟูและปรับสมดุลแบคทีเรียดีให้กลับมาเป็นปกติอีกครั้ง

น่าสนใจว่าวิธีนี้ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ อีกทั้งให้ผลการรักษาที่ดีขึ้นถึงร้อยละ 90

IRRITABLE BOWEL SYNDROME

โรคลำไส้แปรปรวน หรือ IBS

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Advances in Therapy* โดยดอกเตอร์บรูโน เค. โรดิโน-จาเนโร แห่งภาควิชาจุลชีววิทยา Vall d'Hebron University Hospital และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอิสระแห่งบาร์เซโลนา กรุงบาร์เซโลนา ประเทศสเปน ระบุว่า โรคนี้ทำให้ผู้ป่วยมีอาการท้องเสียหรือท้องผูกผิดปกติ ปัจจุบันนักวิจัยยังไม่ทราบสาเหตุการเกิดโรค ขณะที่แพทย์ใช้การรักษาตามอาการ โดยสั่งดื่มน้ำที่ช่วยให้ปวดมวนท้องผิดปกติและลดเครียด

การศึกษาล่าสุดพบว่า การงดอาหารอาจช่วยให้ความรุนแรงของโรคนี้นลดลง มีคำอธิบายว่า เมื่อลดปริมาณอาหารที่อาจเข้าไปรบกวนสมดุลแบคทีเรียในลำไส้แล้ว อาการผิดปกติที่เคยเกิดขึ้นก็จะค่อยๆ ลดลง ทั้งความรุนแรง ความถี่ และระยะเวลาที่มีอาการกำเริบในแต่ละครั้ง

การทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรค IBS เป็น 2 กลุ่ม ใช้เวลาทดลองต่อเนื่อง 10 วัน โดยกลุ่มแรกใช้วิธีให้ยารักษาตามอาการควบคู่กับการทำจิตบำบัด กลุ่มที่สองใช้วิธีดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว

ผลลัพธ์คือ กลุ่มแรกมีอาการดีขึ้นเล็กน้อย ขณะที่กลุ่มที่สองอาการดีขึ้นมาก โดยผู้ป่วยระบุว่า สามารถลดอาการไม่พึงประสงค์ได้ถึง 7 ใน 10 ของอาการที่มักพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคนี้



INFLAMMATORY BOWEL DISEASE โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง หรือ IBD

อาการที่พบบ่อยของผู้ป่วยโรคนี้คือ ปวดเกร็งในช่องท้อง กดเจ็บ ท้องเสีย ถ่ายวันละหลายรอบ ในรายที่เป็นมากอาจถ่ายมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน บางรายมีเลือดปนมากับอุจจาระ มีไข้ เหนื่อย เพลีย โลหิตจาง และน้ำหนักลด

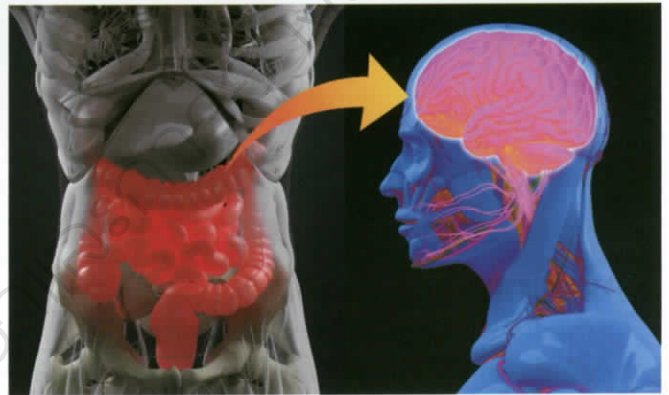
กลุ่มโรค IBD มีตัวอย่างโรคที่พบบ่อย คือ Crohn's Disease และ Ulcerative Colitis ส่วนการวินิจฉัยโดยละเอียด แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคและความผิดปกติในลำไส้จะเป็นผู้ตรวจวินิจฉัยโดยใช้การส่องกล้อง เพื่อแยกความแตกต่างของโรคและให้วิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

แม้ปัจจุบันแพทย์ยังไม่สามารถระบุสาเหตุของโรคกลุ่มนี้ได้ จึงต้องใช้วิธีรักษาตามอาการ

ล่าสุดงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Institute for Laboratory Animal Research* ของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด สหราชอาณาจักร โดยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ นายแพทย์มาร์คัส เอฟ. นูราท คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพรินซ์-อเล็กซานเดอร์ ประเทศเยอรมนี ศึกษาเรื่องแบคทีเรียในลำไส้ พบว่า ผู้ป่วย IBD มีสัดส่วนแบคทีเรียดีที่ทั้งความหลากหลายของสายพันธุ์และปริมาณในลำไส้ที่แตกต่างจากผู้ที่สุขภาพดีโดยทั่วไป

ข้อมูลดังกล่าวทำให้นักวิจัยสันนิษฐานว่า อาจมีแบคทีเรียชนิดใดชนิดหนึ่งผลิตสารพิษที่ทำให้เกิดความผิดปกติและทำให้สมดุลแบคทีเรียในลำไส้เสียไป เมื่อจำนวนแบคทีเรียที่ผลิตสารพิษเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนสารพิษที่ผลิตออกมามีปริมาณสูงขึ้นเรื่อยๆ จึงส่งผลให้ลำไส้ทำงานผิดปกติ

ส่วนแนวการรักษาในปัจจุบันนั้น แพทย์ได้นำวิธีกินแคปซูลที่สกัดจากอุจจาระซึ่งมีแบคทีเรียดี แต่ต้องคัดแบคทีเรียเฉพาะชนิดให้เหมาะสม เช่น เพิ่มแบคทีเรียบางชนิดที่ขาด โดยเพิ่มปริมาณให้ทีละน้อยๆ ซึ่งเป็นวิธีเดียวกันกับที่ใช้ในผู้ป่วยโรค IBS



MULTIPLE SCLEROSIS โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง หรือ MS

โรคนี้เกิดจากการอักเสบของปลอกประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อสมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทตา ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ปัญหาเรื่องการรับรู้ เนื้องอก โดยร้อยละ 70 ของผู้ป่วยโรค MS มีช่วงอายุระหว่าง 20-40 ปี

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Medical Sciences* โดย เทเรเวอร์ ไอ. เคอร์บี นักวิจัยประจำภาควิชาชีววิทยา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา ระบุว่า มีแบคทีเรีย 2 ชนิด ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพเลือดในกลุ่มผู้ป่วย MS โดยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานมากกว่าปกติจนเกิดโรคภูมิแพ้ตัวเอง (Autoimmune) เกิดจากเม็ดเลือดขาวทำงานผิดปกติ แทนที่จะโจมตีเชื้อโรคเพื่อคุ้มกันร่างกาย แต่จะหันมาโจมตีเซลล์ร่างกายเสียเอง จนทำให้เกิดอาการหรือความผิดปกติต่างๆ เช่น อาการอักเสบ บวมตามอวัยวะสำคัญๆ

ความรู้จากการค้นพบครั้งนี้จะนำไปสู่แนวทางการปรับสมดุลแบคทีเรียที่ส่งผลต่อการเกิดโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งต่อไป

10 Healthy Ways

อพัตตวิธีดูแลสุขภาพลำไส้ พืชสุขภาพโดยรวม

นายแพทย์เจอร์ราร์ด มัลลิน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินอาหาร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ฮอปกินส์ สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมกินการใช้ชีวิตที่เหมาะสม ส่งผลให้แบคทีเรียในลำไส้อยู่ในภาวะสมดุล ลดโอกาสเกิดการอักเสบในเซลล์และระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ



EAT VEGGIES, FRUITS & YOGURT EVERYDAY

กินผัก ผลไม้ โยเกิร์ตเป็นประจำทุกวัน

นายแพทย์เจอร์ราร์ดกล่าวว่า คนทั่วไปกินผักผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์ถึงร้อยละ 40-50 นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้แบคทีเรียดีค่อยๆ ลดปริมาณลงจนเสียสมดุลเพราะขาดไฟเบอร์มาเป็นอาหาร โดยปริมาณผักผลไม้ที่แนะนำคือ 400 กรัมต่อคนต่อวัน

ส่วนชนิดของผักผลไม้ที่แนะนำ ขอให้กินให้หลากหลาย ไม่กินซ้ำๆ กัน

ข้อสำคัญที่ควรทราบคือ มีผักบางชนิดที่เมื่อกินคู่กับอาหารโปรไบโอติกหรืออาหารที่มีแบคทีเรียดี จะช่วยให้แบคทีเรียดีมีความต้านทานสภาวะกรด - ต่างในร่างกายนและลงไปถึงลำไส้ได้มากกว่าการกินอาหารโปรไบโอติกเดี่ยวๆ ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง กัลฉ่าย กระเทียมหอมหัวใหญ่ และธัญพืชไม่ขัดสี

ทั้งนี้ ชีวิตจิตใจขอแนะนำวิธีง่ายๆ คือ กินผักครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ และควรกินผลไม้ น้ำตาลต่ำเป็นของว่างแทนขนมหวาน กรณีที่เกรงว่าจะกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ ให้ปรับอาหารเข้าเป็นสมูทตี้ที่ทำจากผักผลไม้ปั่นกับโยเกิร์ตโดยไม่เติมน้ำเชื่อมเพิ่ม

ถัดมาให้กินโยเกิร์ตอย่างน้อยวันละ 1 ถ้วยเพื่อเพิ่มจำนวนแบคทีเรียดีให้ร่างกาย โดยต้องกินต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 1 เดือน





MAKE HOMEMADE FERMENTED FOOD ทำผักดองและโยเกิร์ตกินเอง

นายแพทย์เจอร์ราร์ดอธิบายว่า อาหารหมักดองที่ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ซึ่งเดิมเป็นกระบวนการถนอมอาหารไว้ให้กินได้นานๆ ในฤดูกาลที่มีผักผลไม้ หรือวัตถุดิบอื่นๆ มากกว่าที่จะกินหมด

ปัจจุบันพบว่า ของหมักดองเหล่านี้ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากการเพิ่มแบคทีเรียดีเข้าสู่ร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

นายแพทย์เจอร์ราร์ดแนะนำให้กินอาหารหมักดองอย่างน้อยวันละ 1 ถ้วย ไม่ว่าจะเป็นผักดอง เหมเป้ ถั่วเน่า โยเกิร์ต หรือคีเฟอร์ก็ได้ ทั้งนี้ ขอให้เลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง

กรณีของผักดองอาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เพราะจำเป็นต้องจำกัดปริมาณเกลือแต่ละวันอย่างเคร่งครัด

ส่วนสาเหตุที่แนะนำให้ทำอาหารหมักดองกินเอง เพราะสามารถควบคุมความสะอาด ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือได้ โดยอาจเริ่มจากชนิดที่ทำได้ง่ายๆ เช่น แดงกวาดอง หอมดอง แครอทดอง โยเกิร์ต

ชีวิตจิต ขอแนะนำให้ลองใช้ผักที่ทำได้ง่ายในประเทศไทยนำมาดองกับน้ำซาวข้าว ใส่เกลือป่นเล็กน้อย ได้แก่ ผักในท้องถิ่นดอง ผักตามฤดูกาลดอง ใส่ขวดโหลปิดฝาแล้ววางไว้ในอุณหภูมิห้อง ใช้เวลาเพียง 1 วัน ตักขึ้นมาลองชิมดู ถ้ามีรสเปรี้ยวถือว่าใช้ได้แล้ว นำมากินแทนกับน้ำพริก

ส่วนซิงดองใช้วิธีดองในน้ำต้มสุกผสมกับเกลือและน้ำตาล ชิมรสอย่าให้จัดเกินไป ดองเพียง 2-3 วันก็นำมากินกับข้าวต้มได้แล้ว



STOP USING UNNECESSARY ANTIBIOTIC

งดยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น

ปัจจุบันแพทย์ในโรงพยาบาลพบปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยาสูงมาก จนทำให้ไม่สามารถใช้ยาที่มีอยู่มากำจัดแบคทีเรียดื้อยาชนิดรุนแรงหรือ Superbug ได้

สาเหตุสำคัญเพราะประชาชนใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ หยุดยาเอง กินยาไม่ครบตามที่แพทย์สั่ง ทำให้เชื้อแบคทีเรียมีความต้านทานกับยาชนิดนั้นๆ เมื่อเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย คราวนี้ไม่ว่าจะใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใดก็ไม่สามารถกำจัดเชื้อแบคทีเรียก่อโรคได้

นอกจากนี้สิ่งที่เป็นผลกระทบตามมาจากการใช้ยาปฏิชีวนะแต่ละครั้งคือ สมดุลแบคทีเรียที่เสียไป ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า แม่ผู้ป่วยใช้ยาปฏิชีวนะผ่านไปถึง 6 เดือน แต่สมดุลแบคทีเรียในลำไส้ซึ่งได้รับผลกระทบจากการใช้นั้นยากมากที่จะฟื้นฟูให้มีปริมาณและสายพันธุ์ได้เท่าเดิม

อย่างน้อยที่สุดต้องใช้เวลานานกว่า 6 เดือนขึ้นไปแทบทั้งสิ้น

ดังนั้นแนวทางที่ดีที่สุดคือ ห้ามซื้อยาปฏิชีวนะมาใช้เอง ต้องใช้เมื่อได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น และเมื่อได้รับยามากก็ต้องกินยาให้ครบตามที่แพทย์ระบุไว้หน้าซองจนหมด

REGULAR EXERCISE

ออกกำลังกายเป็นประจำ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย แต่หนึ่งในนั้นที่หลายคนอาจยังไม่ทราบคือ ช่วยให้สมดุลแบคทีเรียในลำไส้ดีขึ้น

ข้อมูลจากงานวิจัยปี ค.ศ. 2014 ระบุว่า นักกีฬาหรือคนสุขภาพดีที่ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาทีต่อเนื่อง มีสมดุลแบคทีเรียดี อีกทั้งมีสายพันธุ์แบคทีเรียดีที่หลากหลายเมื่อเทียบกับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน

นักวิจัยสันนิษฐานว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนอกจากทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังช่วยควบคุมน้ำหนัก กระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว ระบบขับถ่ายเป็นไปตามปกติ

ขณะและหลังออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนออกมากหลายชนิด ส่งผลให้สมดุลแบคทีเรียในลำไส้ค่อยๆ ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตตามปกติ และมีสายพันธุ์ที่หลากหลายกว่าคนที่มีความน้ำหนักเกินและผู้ที่เป็นโรคอ้วน

HAVE ENOUGH SLEEP

หลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ

นายแพทย์เจอร์ราร์ดระบุว่า การนอนหลับที่ดีต้องมีปัจจัยคือ นอนครบ 6-8 ชั่วโมงต่อเนื่อง ไม่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ไม่ตื่นกลางดึก ควรเข้านอนและตื่นนอนตามเวลาเดิมให้เป็นกิจวัตรเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชิน

ผลการวิจัยในสัตว์ทดลองทำให้ทราบว่า เมื่อถูกรบกวนให้ตื่นกลางดึกบ่อยๆ จะส่งผลให้แบคทีเรียดีบางสายพันธุ์ลดจำนวนลง

หากปล่อยให้เกิดปัญหาคุณภาพการนอนหลับอย่างต่อเนื่อง จนสมดุลแบคทีเรียดีสูญหายไป พบว่า สัตว์ทดลองมักมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมเฉยชา ตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อยลง ซ้ำลง ซึ่งแสดงว่าคุณภาพการนอนหลับที่แย่งส่งผลต่อสมดุลแบคทีเรียดีไปพร้อมๆ กับปัญหาสุขภาพที่สำคัญด้านอื่น ๆ ทั้งระบบเมแทบอลิซึมและการทำงานของสมอง

STOP USING CHEMICAL CLEANING PRODUCT

งดใช้น้ำยากำความสะอาดโดยไม่จำเป็น

นายแพทย์เจอร์ราร์ดระบุว่า มีงานวิจัยที่ทำในปี ค.ศ. 2018 สร้างความตื่นตัวให้วงการแพทย์พอสมควร การวิจัยศึกษาในเด็กทารกมากกว่า 700 คนที่มีอายุระหว่าง 3-4 เดือนพบว่า การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในบ้านเรือนที่มีสารเคมีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่งผลให้แบคทีเรีย *Lachnospiraceae* เพิ่มจำนวนขึ้น โดยแบคทีเรียชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน

เมื่อติดตามและประเมินผลไปเรื่อยๆ จนเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 3 ขวบ ปรากฏว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในบ้านเรือนที่มีสารเคมีประสบปัญหาน้ำหนักตัวเกินและเป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่ได้ใช้น้ำยากำความสะอาดบ้านเรือนที่มีสารเคมี

นักวิจัยสันนิษฐานว่า เมื่อเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเชื้อแบคทีเรียน้อยก็ย่อมลดโอกาสรับเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นการให้เด็ก ๆ ออกไปเล่นในธรรมชาติบ้างก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ได้รับเชื้อแบคทีเรียดีเข้าไปบ้าง นำไปสู่ภาวะสมดุลแบคทีเรียดีและเพิ่มความหลากหลายของสายพันธุ์แบคทีเรียดีในลำไส้ได้

สัมพันธ์กับทฤษฎี "Hygiene Hypothesis" ที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ นั่นเอง



BE A VEGETARIAN COULD HELP

กินอาหารมังสวิรัตก็ช่วยได้

นายแพทย์เจอร์ราร์ดอธิบายว่า การกินอาหารมังสวิรัตีแน่นอนว่าทำให้ต้องกินผักผลไม้ในปริมาณที่มากกว่าคนทั่วไป เมื่อผักผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงเคลื่อนลงไปถึงลำไส้ แบคทีเรียดีทั้งหลายจะพากันออกมาย่อยไฟเบอร์ให้เป็นอาหารและค่อยๆ เจริญเติบโต เพิ่มจำนวนให้มากขึ้นได้ตามธรรมชาติ

ในขณะที่ผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นประจำมีทั้งจำนวนและความหลากหลายของสายพันธุ์แบคทีเรียดีน้อยกว่าเมื่อเทียบกับคนที่กินมังสวิรัต

ในงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วน เมื่อเข้าสู่โปรแกรมอาหารมังสวิรัตที่เคร่งครัด กินได้แต่ผักผลไม้ งดเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ต่อเนื่อง 1 เดือน ทำให้น้ำหนักตัวลดลงและมีแบคทีเรียดีที่มีสายพันธุ์หลากหลายเพิ่มขึ้น อีกทั้งมีปริมาณมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้เป็นโรคอ้วนที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมอาหารมังสวิรัต

นายแพทย์เจอร์ราร์ดแนะนำว่า หากเป็นไปได้ให้ทดลองกินอาหารมังสวิรัตอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 วัน เป็นการฝึกให้คุ้นชินกับการกินผักผลไม้ในปริมาณมากกว่าปกติ ส่งผลให้สามารถกินผักผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมตั้งแต่ 400 กรัมขึ้นไปได้ง่ายขึ้น เมื่อกินผักผลไม้ได้เช่นนี้ ย่อมทำให้แบคทีเรียดีเพิ่มจำนวนและมีสายพันธุ์ที่หลากหลายได้ไม่ยาก

ไม่น่าเชื่อว่าสิ่งมีชีวิตจิ๋วๆ ในลำไส้ของเราจะส่งผลต่อสุขภาพอย่างกว้างขวางเช่นนี้ ถ้าอยากมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายใจ ลดความเสี่ยงโรคสำคัญได้ถึง 10 โรคดังที่กล่าวมาข้างต้น

ขอให้ลองปฏิบัติตามข้อเสนอแนะที่ ชีวิตดี คัดสรรมาฝากคุณนะ ☺

STOP SMOKING งดสูบบุหรี่

นายแพทย์เจอร์ราร์ดอธิบายว่า งานวิจัยฉบับหนึ่งใช้เวลาติดตามและประเมินผลต่อเนื่องถึง 16 ปี พบว่า ทุกๆ ครั้งที่สูบบุหรี่ นอกจากทำลายปอด ผิวพรรณก็หมองคล้ำ ไม่สดใสแล้ว สารพิษและก๊าซที่สูดเข้าไปทำให้แบคทีเรียดีในลำไส้ลดจำนวนลง เปิดโอกาสให้แบคทีเรียก่อโรคเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ

ในที่สุดร่างกายจะเกิดการอักเสบในระดับเซลล์ นำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมต่างๆ รวมไปถึงโรคลำไส้อักเสบเรื้อรังหรือ IBD ซึ่งมีผลอย่างชัดเจนว่า ผู้ที่สูบบุหรี่จะทำให้อาการของโรคกำเริบและมีอาการที่รุนแรงจนกระทบต่อกิจวัตรประจำวันได้

NOVEL CORONAVIRUS UPDATE

รับมือโรคปอดอักเสบไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ปี 2563 เป็นปีที่ทั่วโลกใช้มาตรการฉุกเฉินเพื่อรับมือการระบาดของโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (Novel Coronavirus หรือ 2019-nCoV)

ชีวิตเห็นว่าการคาดการณ์ดังกล่าวเป็นบทเรียนที่สำคัญต่อการทำความเข้าใจถึงกลุ่มโรคระบาดซึ่งมีที่มาจากเชื้อไวรัส อันจะนำไปสู่การป้องกันและดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง จึงได้รวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทั้งในไทยและต่างประเทศมาแนะนำท่านผู้อ่าน ดังนี้



BACK TO THE BEGINNING

ย้อนกลับไปดูจุดเริ่มต้นของการระบาด

แพทย์หญิงมาร์กาเรต เทรกซ์เลอร์ เซสเซน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ ที่ปรึกษาของคณะกรรมการรับมือปัญหาการระบาดของโรคไข้หวัด H1N1 ในปี ค.ศ. 2009 และผู้เชี่ยวชาญในกลุ่มโรคไข้หวัดให้สถาบัน American College of Physicians สหรัฐอเมริกา ระบุว่าในเดือนธันวาคมปี ค.ศ. 2019 ทางการเงินรายงานต่อองค์การอนามัยโลกว่า พบผู้ป่วยด้วยอาการปอดอักเสบรุนแรงแล้ว

โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความเชื่อมโยงกับตลาดอาหารทะเลซึ่งมีการค้าสัตว์ที่มีชีวิต ณ เมืองอู่ฮั่น ซึ่งต่อมาตรวจพบว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ แม้ในช่วงแรกจะเป็นการติดเชื้อจากสัตว์สู่คน แต่ไม่นานก็พบการติดเชื้อจากคนสู่คน เพราะมีผู้ป่วยรายอื่นๆ ที่ติดเชื้อมาก่อนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สัญญาณที่ชี้ว่าการระบาดเริ่มแพร่กระจายในวงกว้างจนยากที่บุคลากรทางการแพทย์ในเมืองอู่ฮั่นจะรับไหวนั้น เริ่มต้นในวันที่ 22 มกราคม เมื่อนายกเทศมนตรีเมืองอู่ฮั่นประกาศให้ประชาชนในเมืองงดเดินทางออกจากพื้นที่เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายของโรคดังกล่าว ทั้งๆ ที่ในสัปดาห์ที่จะถึงนั้นเป็นวันหยุดยาวเนื่องในเทศกาลตรุษจีนที่ชาวจีนจะเดินทางกลับภูมิลำเนาเพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลนี้ร่วมกับครอบครัว

สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่า ประกาศดังกล่าวเหมือนเป็นการยกเลิกเทศกาลคริสต์มาสในโลกตะวันตกพร้อมเผยแพร่ภาพท้องถนนอันว่างเปล่า ร้านค้าปิดให้บริการบรรยากาศราวกับเมืองร้าง ทั้งๆ ที่อู่ฮั่นเป็นเมืองใหญ่ติดอันดับ 1 ใน 7 ของจีนและมีประชากรประมาณ 11 ล้านคน

เมื่อเวลาผ่านไป ตัวเลขผู้ติดเชื้อก็เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นเหตุให้รัฐบาลจีนสั่งระงับการคมนาคมขนส่งจากเมืองอู่ฮั่น ห้ามนักท่องเที่ยวจีนเดินทางไปต่างประเทศ ยกเลิกเส้นทางเดินรถระยะไกล สั่งหยุดเดินรถไฟหลายพันเที่ยวหวังหยุดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา รวมถึงตั้งด่านตรวจอุณหภูมิแบบ Thermo Scan เพื่อค้นหาผู้ที่มีไข้ ซึ่งเป็นอาการหนึ่งที่พบบ่อยในผู้ติดเชื้อโรคดังกล่าว

ไม่ว่าตลอดเดือนมกราคมต่อเนื่องถึงเดือนกุมภาพันธ์ทางการเงินจะออกมาตรึงการเข้มเพียงใด สถิติผู้ติดเชื้อในประเทศยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีการแพร่ระบาดทั่วโลก ครอบคลุม 27 ประเทศในทวีปเอเชีย ยุโรป ตะวันออกกลาง อเมริกาเหนือ ออสเตรเลีย และโอเชียเนีย

ล่าสุด ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ มีตัวเลขผู้ติดเชื้อทั่วโลก รวม 17,390 คน เสียชีวิตแล้ว 362 คน มีผู้ป่วยอาการหนักสูงถึง 2,296 คน อัตราการตายโดยประมาณอยู่ที่ร้อยละ 2-4 โดยผู้ป่วย 1 คนทำให้คนรอบข้างติดเชื้อได้ 3-4 คน และมีระยะฟักตัวนานถึง 2 สัปดาห์โดยไม่มีอาการ

WHY IT SO CONTAGIOUS?

เหตุใดโรคนี้จึงรุนแรงและระบาดเร็ว

แพทย์หญิงมาร์กาเรตอธิบายว่า หลังระยะฟักตัว ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ไอ หายใจลำบาก ผลการตรวจเอกซเรย์ปอดอาจพบว่าปอดอักเสบ ปอดบวม อาการมีตั้งแต่เล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำจนตรวจแล้วไม่เข้าเกณฑ์ ปานกลาง จะมีอาการปอดอักเสบ ปอดบวม แต่เดินไปไหนมาไหนได้โดยไม่เหนื่อยหอบ ไปจนถึงหนัก อ่อนเพลีย หายใจแล้วเหนื่อย ปอดมีน้ำ มีเสมหะในถุงลม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ มีปัญหากระทบไปถึงถุงลมและไต โดยมีผู้ป่วยอาการหนักสูงถึงร้อยละ 25 จึงทำให้อัตราเสียชีวิตสูงตามไปด้วย

ณ ขณะนี้จากจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมดมีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ 2-4 โดยในเคสแรกๆ สาเหตุของการเสียชีวิตนั้นสัมพันธ์กับอายุและโรคที่มีอยู่เดิม เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน

ดอกเตอร์เจ. สเตเฟน มอร์ริสัน ผู้อำนวยการด้านนโยบายสาธารณสุขประจำ Center for Strategic and International Studies สหรัฐอเมริกา ระบุว่า การระบาดอย่างรวดเร็วของโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อสูงมาก เมื่อเปรียบเทียบกับการระบาดของโรคซาร์สที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อ 8,000 รายทางภาคใต้ของจีนในปี ค.ศ. 2003

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านนโยบายสาธารณสุข ดอกเตอร์มอร์ริสันเห็นว่าการประกาศถึงการระบาดล่าช้าเกินไป แม้ในภายหลังจะมีการสั่งให้ประชาชนงดเดินทางออกนอกเมืองทั้งที่อู่ฮั่นและอีก 15 เมืองในมณฑลหูเป่ย์ แต่ถึงเวลานั้นก็สายไป เพราะผู้ติดเชื้อเดินทางออกไปนอกพื้นที่ทั้งในและต่างประเทศแล้ว

ดอกเตอร์มอร์ริสันทิ้งท้ายว่า หากประกาศให้ประชาชนทราบตั้งแต่วันที่ธันวาคม สืบสวนโรค และกักตัวผู้สงสัยว่าจะติดเชื้อไม่ให้เดินทางออกนอกพื้นที่ จะสามารถควบคุมการระบาดได้ และคงไม่ถึงจุดที่องค์การอนามัยโลกต้องประกาศให้การระบาดครั้งนี้เป็นสถานการณ์ฉุกเฉิน

EXPERT SAYS

ฟังการวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ

ในประเทศไทยนั้นช่วงแรกของการพบเคสผู้ติดเชื้อทั้งหมดเป็นชาวจีนที่เดินทางมาจากอู่ฮั่น แต่ในที่สุดเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2563 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศว่า พบผู้ป่วยชายรายแรกอายุ 50 ปีที่ติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่โดยไม่เคยเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง แต่เป็นคนขับรถแท็กซี่ที่นักท่องเที่ยวชาวจีน เป็นสัญญาณเตือนว่าการระบาดจากคนสู่คนของโรคนี้ในประเทศไทยเกิดขึ้นแล้ว

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาเกิดการระบาดของโรคที่เดิมเป็นโรคในสัตว์แล้ว กลายเป็นโรคจากสัตว์สู่คน ก่อนที่จะกลายเป็นโรคระบาดจากคนสู่คนในที่สุด เช่น โรคซาร์ส โรคเมอร์ส โรคไข้หวัดนก

ต่อกรณีดังกล่าว ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย อธิบายว่า กว่า 20 ปีมาแล้วที่นักวิจัยทราบว่าร้อยละ 60-70 ของเชื้อก่อโรคในคนมีต้นตอมาจากสัตว์และทำให้เกิดโรคอุบัติใหม่ซึ่งมีผลกระทบในวงกว้างได้

เมื่อคนได้รับเชื้อจากสัตว์แล้ว ต่อมาคือการแพร่เชื้อจากคนสู่คน โดยเชื้อผ่านเข้าเซลล์และเนื้อเยื่อได้ เมื่อคนคนนั้นติดเชื้อแล้วอาจไม่มีอาการหรือมีอาการ กรณีที่มีอาการแล้ว เชื้อจะยังคงหลบอยู่ในร่างกายตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งและทำให้เกิดโรคซ้ำได้แม้ว่าจะผ่านไปหลายเดือนหรือเป็นปีก็ตาม

ตัวอย่างเช่น โรคไข้เลือดออกอีโบลา สมอองอักเสบนิปาห์ และโรคไข้วิกา โดยระหว่างที่เชื้อยังหลบอยู่ในร่างกายนั้นสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้อีก

AIRBORNE VIRUS

เชื้อไวรัสที่แพร่กระจายทางอากาศ

อาจารย์ธีระวัฒน์ระบุว่า กระบวนการสำคัญในการพัฒนาการแพร่กระจายของเชื้อคือ การติดต่อทางการหายใจ (Airborne) เป็นขั้นตอนที่มีประสิทธิภาพที่สุดของเชื้อโรคและเชื้ออุบัติใหม่ เมื่อสูดละอองของเหลวที่เกิดจากการไอจามเข้าไปก็สามารถรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ กรณีที่เป็นคนที่ไม่เคยเป็นหรือติดเชื้อนั้นๆ มาก่อนจึงไม่มีภูมิคุ้มกัน ทำให้โรคที่เป็นมีความรุนแรงมาก

จุดสังเกตที่สำคัญคือ การพบข้อมูลผู้ติดเชื้อตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม ปีที่แล้ว ไล่มาจนถึงปัจจุบัน มีการรายงานเมื่อวันที่ 24 มกราคม ที่ผ่านมาซึ่งน่าสนใจมาก ระบุว่า ผู้ติดเชื้อไปตลาดอาหารทะเลที่เป็นแหล่งก่อโรค 41 รายและมีการแสดงของโรคพร้อมๆ กัน โดยมีอาการหนักมากพอที่จะได้รับการรักษาที่โรงพยาบาล

หลังจากนั้นผู้ป่วยกลุ่มนี้มีการดำเนินโรครุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ใช้เวลาประมาณ 6 วันหลังจากไปตลาดและมีอาการแยลงจนต้องเข้าห้องผู้ป่วยวิกฤติ เพราะปอดอักเสบรุนแรงจนหายใจไม่ได้ ในวันที่ 10 ทำให้อัตราการเสียชีวิตจากการติดเชื้อในกลุ่มผู้ป่วย 41 รายที่รับเชื้อจากตลาดแห่งนี้โดยตรงสูงถึงร้อยละ 14.6 แต่เมื่อเชื้อแพร่กระจายไปในพื้นที่อื่นๆ อัตราการเสียชีวิตก็ไม่สูงเท่าการรับเชื้อในกลุ่มผู้ป่วยชุดนี้แล้ว

THE NEXT STEP

การเฝ้าระวังหลังการระบาด

อาจารย์ธีระวัฒน์อธิบายว่า เมื่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เกิดการติดเชื้อในวงกว้างและคนในพื้นที่นั้นๆ เริ่มจะมีภูมิคุ้มกันของตนเองหลังจากรับไวรัสและมีการติดเชื้อในปริมาณน้อยๆ ทำให้ไม่มีอาการหรืออาการน้อย เหมือนได้รับวัคซีนตามธรรมชาติ

ทว่าไวรัสนั้นมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เมื่อไวรัสเปลี่ยนหน้าตาไป ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมนุษย์อาจพองจำได้ ดังนั้นแทนที่จะเข้าไปฆ่าไวรัสก็กลับช่วยเหลือไวรัส ทำให้การดำเนินโรครุนแรงขึ้นไปอีก

เพื่อให้เข้าใจง่าย ขอยกตัวอย่างการระบาดของไวรัสไข้เลือดออก ที่แม้ว่าเมื่อปีที่แล้วจะเคยติดเชื้อมาก็ตาม แต่ในปีต่อมาเมื่อมีการระบาดของไวรัสไข้เลือดออกที่ไม่ใช่สายพันธุ์เดิม จะทำให้โรคกลับรุนแรงขึ้น (Antibody-dependent Enhancement)

อาจารย์ธีระวัฒน์ระบุว่า ไวรัสโคโรนาในคนนั้นก็มีหลายชนิดอยู่แล้ว โดยจะทำให้เกิดอาการเล็กน้อยๆ เหมือนไข้หวัด ไอจาม น้ำมูกไหล ดังเช่นไวรัสโคโรนา NL63 ที่ทำให้เกิดอาการเพียงเล็กน้อยได้ในกลุ่มที่เปราะบาง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนที่ไม่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

อย่างไรก็ตาม มีข้อมูลจากปี ค.ศ. 2018 ระบุว่า มีเด็ก 23 รายซึ่งติดเชื้อดังกล่าว ทำให้มีปอดบวมอย่างรุนแรงหรือหอดลมอักเสบ ซึ่งแตกต่างจากอาการของโรคที่ผ่านมาตามปกติซึ่งทำให้เกิดอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สาเหตุเพราะไวรัสโคโรนา NL63 แยกเป็นกลุ่มใหม่ (Subgenotypes) คือ C3 และ B ซึ่งมีการผันแปรของรหัสพันธุกรรมที่ตำแหน่ง 1507 L อันเป็นส่วนหนามที่จับกับเซลล์ (Spike Protein Receptor Binding Domain) จึงทำให้ไวรัสวิ่งเข้าหาและจับกับเซลล์ได้ดีขึ้น

กรณีของไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่มีการระบาดรุนแรงในขณะนี้ จากการติดตามรหัสพันธุกรรมทั้งตัวตั้งแต่เริ่มมีการระบาด พบว่ามีการผันแปรของรหัสพันธุกรรมแทบทุกส่วนอยู่เรื่อยๆ จึงต้องเฝ้าระวังว่าเชื้ออาจกระจายตัวได้เร็วขึ้นและสามารถติดต่อได้กว้างขวางในทางลมหายใจ

ปัจจุบันยังไม่มียาหรือยาใด ๆ รักษาไวรัสตระกูล RNA (ไวรัสที่มีสารพันธุกรรมชนิด RNA) ได้ วิธีการที่แพทย์ทั่วโลกใช้รับมือไวรัสดังกล่าวในทุกวันนี้คือ รวบรวมยาต้านไวรัสที่มีอยู่ขณะนี้ ซึ่งเคยใช้มาก่อนและรู้ขนาด รู้การบริหารยาและผลข้างเคียงต่างๆ อาทิ ยาอินเตอร์เฟอรอน I และ II

กรณีของผู้ป่วยในสหรัฐอเมริกาเป็นการให้ยา Remdesivir และ Favipiravir ซึ่งเป็นยาที่ขึ้นทะเบียนในประเทศญี่ปุ่นสำหรับรักษาไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการรุนแรง

ส่วนในประเทศจีนซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการระบาดรุนแรง ณ ขณะนี้ มีการใช้ยาอินเตอร์เฟอรอน-อัลฟา 5 ล้านหน่วย วันละ 2 ครั้ง ยาผสม Lopinavir/Ritonavir (ขนาด 400/100 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง) อ้างอิงจากประสบการณ์ในการรักษาโรคซาร์สในฮ่องกงเมื่อปี ค.ศ. 2009 ที่พบว่า ยาผสมสองตัวกับยาต้านไวรัส Ribavirin ช่วยลดความรุนแรงของอาการปอดบวมได้

กล่าวโดยสรุปคือ ในประเทศจีนมีการใช้ยาหลายชนิดประกอบกันในผู้ป่วยที่มีอาการปอดบวมและอาการหนักอยู่แล้ว แต่ก็ยังสรุปผลไม่ได้ ส่วนในระดับโลกนั้น ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสโคโรนา 2019 ไม่ว่าจะเป็วัคซีนป้องกันหรือยาที่ใช้รักษา



THE VIRUS WARRIOR

นักวิจัยไทยผู้ถอดรหัส ไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ดอกเตอร์สุภาภรณ์ วัชรพฤษชาติ

นักเทคนิคการแพทย์ รองหัวหน้าศูนย์
วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะ
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย ผู้ถอดรหัสไวรัสสายพันธุ์
ใหม่ กล่าวว่า ตลอด 10 ปีที่ผ่านมา
ประเทศไทยตรวจพบไวรัสใหม่ 458 ตัว
ส่วนใหญ่เป็นโคโรนาไวรัส

โคโรนาไวรัสมีความหลากหลายและ
ความซับซ้อนสูง จึงมีศักยภาพที่ทำให้
เกิดโรคอุบัติใหม่ได้ง่าย ส่วนการตรวจหา
โคโรนาตัวใหม่ใช้หลักการเดียวกันกับการ
ตรวจหาโรคเมอร์ส

ขั้นแรกเริ่มจากการตรวจไวรัสที่ทำให้
เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
ที่รู้จักอยู่แล้ว 33 ชนิด จากนั้นจึงตรวจ
เชื้อไวรัส 2 ตระกูล คือ โคโรนาไวรัส
และอินฟลูเอนซา

เมื่อถอดรหัสพันธุกรรมสำเร็จ พบว่า
ตรงกับเชื้อไวรัส “Bat SARS-like
Coronavirus” ถึงร้อยละ 82-90 และ
เมื่อนำไปเทียบกับเชื้อที่ตรวจพบที่อุ้ยฮัน
ก็พบว่าตรงกันทุกประการ

EXPERT'S TIP

ลดการรับเชื้อ ลดความรุนแรงของโรค

นายแพทย์ธีระวัฒน์แนะนำว่า แนวทางการ
ป้องกันการติดเชื้อทำได้โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับ
สัตว์ตายและบุคคลที่มีความเสี่ยง เช่น ผู้ที่เดินทาง
มาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค ล้างมือให้สะอาด
ด้วยเจลล้างมือ หรือฟอกสบู่ทุกครั้งหลังจับสัมผัส
พื้นผิวที่อาจมีละอองของเหลวจากผู้ติดเชื้ออยู่ เช่น
การเข้าห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล รวมถึงสวม
หน้ากากอนามัยขณะเดินทางหรือเข้าสู่สถานที่ที่มีผู้คน
หนาแน่น เพื่อป้องกันการหายใจเอาละอองของเหลว
ที่ลอยปะปนในอากาศจากผู้ติดเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

กลุ่มที่อาจารย์ธีระวัฒน์เป็นห่วงคือพนักงาน
ขับรถสาธารณะ เพราะภายในรถเปรียบเสมือน
กล่องที่มีอากาศหมุนวนอยู่เป็นเวลานาน ทำให้มี
โอกาสรับเชื้อที่ปะปนอยู่ในอากาศได้ง่าย อีกทั้ง
ผู้โดยสารรถสาธารณะก็มีความเสี่ยงเช่นกัน จึงขอ
แนะนำให้คนกลุ่มนี้ใส่หน้ากากและล้างมือบ่อยๆ

กรณีที่ต้องการป้องกันการรับเชื้อไวรัสโคโรนา สามารถใช้หน้ากากอนามัยแบบ
ที่ใส่ในห้องผ่าตัดได้ แต่ถ้าอยู่ในพื้นที่ที่มีปัญหาฝุ่น PM2.5 ด้วย ขอแนะนำให้ใส่
หน้ากาก N95 เนื่องจากสามารถป้องกันได้ทั้งไวรัสและฝุ่นจิว สาเหตุเพราะฝุ่นจิว
เมื่อหายใจเข้าไปแล้วจะสามารถเข้าสู่กระแสเลือดและทำให้เกิดการอักเสบในร่างกาย
ส่วนการรับเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายก็กระตุ้นให้เกิดการอักเสบเช่นกัน โดยเกิดขึ้นเพราะ
ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนักเพื่อต่อสู้กับไวรัสสายพันธุ์ใหม่ชนิดนั้นนั่นเอง

อาจารย์ธีระวัฒน์เน้นย้ำว่า ขอให้ประชาชนกลับไปสู่อาณัติพื้นฐาน กินร้อน
ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องเดินทางไปในที่ที่มีผู้คนหนาแน่น
และควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการไข้สูง ไอ หอบเหนื่อย และหายใจลำบาก

ทั้งนี้ ชีวิตจิตใจเห็นว่าคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญนี้จะได้ผลดี หากประชาชนนำไป
ปฏิบัติควบคู่กับรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอาหารให้ถูกสัดส่วน ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ร่างกายรับมือกับไวรัสได้
โดยไม่เกิดอาการรุนแรง ผ่านวิถีชีวิตโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
ในครั้งนี้อาจไม่พบได้บ่อยที่สุด

Contents

76

ACTIV IDOL

“กตัญญูต่อร่างกาย”
นิยามสุขภาพของ
มยุรา เสวตศิลา



75

ACTIV TIP

BY MYSELF หักว่ายน้ำได้ด้วยตัวเอง

78

ACTIV STORY

BLUE MINDFULNESS

สุดยอดเทรนด์สุขภาพปี 2020



By Myself

หัดว่ายน้ำได้ด้วยตัวเอง

มีหลายคนที่ไม่ได้ว่ายน้ำไม่เป็น ด้วยไม่ยอมให้คนใกล้ตัวสอน หรือไม่กล้าไปเรียนกับครูสอนว่ายน้ำเพราะกลัวโดนดู ผมมีเทคนิคการหัดว่ายน้ำด้วยตัวเองมาฝากครับ

หากต้องการว่ายน้ำเพื่อการออกกำลังกาย ไม่ได้ซีเรียสถึงขนาดต้องว่ายด้วยท่าทางที่ถูกต้องเป๊ะ ๆ หรือเพื่อไปว่ายน้ำแข่งขัน เราสามารถหัดว่ายน้ำด้วยตัวเองได้ครับ ผู้เขียนเองก็ไม่ได้เรียนกับครูสอนแต่อย่างใด ผมก็ว่ายน้ำเป็นและว่ายน้ำมาจนถึงทุกวันนี้



ว่ายน้ำไม่เป็นมีสาเหตุหลัก ๆ คือ

- 1. กลัว** กลัวไปหมดทุกอย่าง กลัวน้ำ กลัวความลึก กลัวจมน้ำ ทั้งวลว่าอย่างไรก็ว่ายน้ำไม่ได้
- 2. ไม่กล้า** ไม่กล้าลงสระ ไม่กล้าใส่ชุดว่ายน้ำอายุรุ่น ไม่กล้าถามเพื่อน ไม่กล้าเรียนกับครู
- 3. ไม่อยาก** แม้ในใจจะอยากว่ายน้ำเป็นเพื่อพลาดพลังไปประสออุบัติเหตุทางน้ำ จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้

เรามาเริ่มต้นหัดว่ายน้ำด้วยตัวเองกัน

ควรเลือกสระว่ายน้ำที่น้ำไม่ลึกท่วมศีรษะ ถ้าไม่นับสระมาตรฐานทั่วไปที่ใช้ในการแข่งขัน ความลึกสุดของสระว่ายน้ำทั่วไปจะอยู่ที่ 1.50 เมตร ส่วนใหญ่จะเป็นสระว่ายน้ำในหมู่บ้านหรือตามสปอร์ตคลับทั่วไป และควรเลือกเวลาที่ผู้คนลงสระน้อยๆ ด้วยนะครับ เพื่อความสะดวกของเราและของผู้ใช้สระคนอื่น

1. ลงน้ำฝึกกลืนหายใจ โดยยืนเมื่อจับอยู่ที่ริมขอบสระ หายใจเข้าเต็มปอดลึกๆ แล้วย่อตัวลงไปใต้น้ำ ศีรษะอยู่ใต้น้ำ หายใจออกช้าๆ ทำซ้ำๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยจากย่อตัวลงน้ำให้เปลี่ยนเป็นท่ายกตัวลอยขึ้น โดยมือทั้งสองข้างยังจับขอบสระอยู่ เงยหน้าขึ้นหายใจเข้าเต็มปอด แล้วก็ม้วนหน้าลงในน้ำหายใจออก ทำสลับกันจนชิน

2. ฝึกลอยตัวในน้ำ ร่างกายมนุษย์เรานั้นลอยน้ำได้ตามธรรมชาติ อย่ายก ลองผลักมือออกจากขอบสระ โดยเหยียดแขนขาตรง ลองวาดแขนวาดขาในน้ำ ถ้าตัวยังไม่ลอย ใช้โฟมช่วยครับ ตามสระว่ายน้ำทั่วไปจะมีบริการแผ่นโฟมว่ายน้ำฟรีให้ยู่แล้ว เกาะแผ่นโฟมแล้วตีขาๆ ให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ค่อยๆ เพิ่มระยะจากกลางสระจนถึงขอบสระอีกด้านหนึ่ง

3. ฝึกตีขา แขนยังจับขอบสระอยู่ เหยียดแขนขา ลำตัวตรงเหมือนท่าลอยตัว ค่อยๆ ตีขาสลับกันซ้าย-ขวา ตีไปทั้งขาโดยมีจุดหมุนอยู่ที่สะโพก ไม่ใช่ข้อขาตรงจุดหัวเข่านะครับ ตีขาไปเรื่อยๆ ลองฝึกเงยหน้าก้มหน้า หายใจเข้าหายใจออกไปพร้อมกันเลย จากนั้นเราจะตีขาไปข้างหน้าโดยการเกาะโฟมก่อน ขั้นตอนนี้เราจะไม้อาศัยขอบสระแล้ว ใช้มือเกาะโฟมตีขาดันไปข้างหน้า เมื่อรู้สึกเข้าที่แล้วให้เลื่อนแผ่นโฟมไปรองที่อก ตอนนี้ให้ตีทั้งขาทั้งแขนไปพร้อมๆ กันตามจังหวะการว่ายน้ำฝึกการทรงตัวและลอยตัวไปข้างหน้าจนกว่าจะคล่องตัว

4. เริ่มปล่อยโฟม ยังลอยตัวอยู่ แต่ไม่ใช้โฟมแล้วนะครับ การตีขานั้นเหมือนเดิม ส่วนแขนให้เหยียดตรงเฉยๆ พร้อมฝึกกลืนหายใจ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วพุ่งตัวไปจนสุดลมกลืน ยืนขึ้นสุดลมหายใจ ทำไปเรื่อยๆ แล้วเราจะได้ขั้นตอนจังหวะการตีขาเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

ต่อไปเริ่มใช้แขนในการว่ายน้ำ ตอนนี้เราจะเริ่มตีแขนพร้อมทั้งตีขา ใช้มือจ้วงไปข้างหน้าสลับซ้าย-ขวาพร้อมทั้งตีขา หาจังหวะความสัมพันธ์แขนกับขาให้ได้ หลับตานึกถึงตอนที่เรารเดินไปแกว่งแขนไปด้วย มันจะผสมผสานกันไปเองโดยธรรมชาติ พยายามว่ายไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดของลมหายใจ ไม่ไหวก็ลุกขึ้นยืน ทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าจะระบบระเบียบร่างกายในน้ำไปกันได้ด้วยดี

5. ฝึกหายใจขณะว่ายน้ำ มาถึงขั้นตอนนี้สำคัญสุดท้ายคือ การหายใจระหว่างว่าย ซึ่งหลายคนกังวลหลักการง่าย ๆ ครับ ตอนเราว่ายก้มหน้าอยู่นั้นคือจังหวะกลืนลมหายใจ เมื่อสุดลมเราจะเงยหน้าขึ้นมาเพื่อสูดลมหายใจพร้อมกันทั้งปากและจมูกก็ได้ โดยจะเอียงหน้าขึ้นข้างใดข้างหนึ่งที่เราถนัด และตอนคว่ำหน้าลงก็คือจังหวะปล่อยลมหายใจและกลืน ฝึกไปเรื่อยๆ หาจังหวะหายใจของตัวเองให้ได้ เพราะแต่ละคนจะกลืนหายใจได้ไม่เท่ากัน

อย่าลืมนะครับว่าร่างกายคนเรานั้นสามารถลอยตัวอยู่บนน้ำได้โดยธรรมชาติ ทำตัวให้สบายไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องรีบ ค่อยเป็นค่อยไป เพราะเราไม่มีครูสอน ให้ฝึกว่ายน้ำไปเรื่อยๆ บ่อยๆ อย่างที่ระยยะนานกินไป พอเราเริ่มเข้าที่แล้ว ทำทางการว่ายน้ำ การหายใจ เราจะสามารถกำหนดได้ตามความสามารถของเราเอง เราก็จะสนุกไปกับการว่ายน้ำ และการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ร่างกายครบทุกส่วน ช่วยระบบหายใจ ทำให้ปอดเราแข็งแรง คุณหมอมจึงแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

แล้วสุขภาพที่ดีมาก ๆ ก็จะมาอย่างแน่นอน... ☺

Blue Mindfulness

สุดยอดเทรนด์สุขภาพปี 2020

STORY - ชวลิตา เขียงกุล
PHOTO - iStock

เทรนด์สุขภาพ Blue Mindfulness นี้ได้แรงบันดาลใจมาจากหนังสือเรื่อง Blue Mindfulness ซึ่งให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางน้ำ เพื่อปรับเปลี่ยนสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้บลูมายด์ฟูลเนสยังเป็นที่เชื่อมโยงกับเรื่องที่เรากำลังกังวลใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มาตั้งแต่ปี 2019 ซึ่งก็คือเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศนั่นเอง การที่เราได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น นอกจากจะได้เยียวยาตัวเองแล้ว ยังทำให้เราได้แรงบันดาลใจที่จะปกป้องและอนุรักษ์น้ำ รวมถึงธรรมชาติที่เชื่อมโยงกับน้ำที่เราใช้บำบัดอยู่นั่นเอง

BLUE MINDFULNESS

โดยความหมายของบลูมายด์ฟูลเนสคือการใช้พลังน้ำเพื่อช่วยให้จิตใจของเราสงบลง กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ การว่ายน้ำ การเล่นเซิร์ฟ การเล่นเรือใบ การพายเรือคายัค หรือแม้แต่การเล่นริมหาดก็ช่วยได้เช่นกัน บลูมายด์ฟูลเนสจะเป็นเทรนด์ใหญ่ในปี 2020 โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทุกคนสร้างการรับรู้ด้านธรรมชาติมากขึ้น

หลังบำบัดจากธรรมชาติเริ่มได้รับการพูดถึงมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขนาดที่ว่า ในปีนี้แพทย์เริ่มแนะนำให้ใช้การอยู่กับต้นไม้หรือสายน้ำเป็นส่วนหนึ่งของวิถีบำบัดในกรณีคนที่มีความกังวลหรือมีอาการซึมเศร้า แนวความคิดนี้หมายถึงกิจกรรมนอกบ้านใด ๆ ก็ตามที่มีผลเชิงบวกต่อสุขภาพหรือความเป็นอยู่ จะเป็นกิจกรรมอะไรก็แล้วแต่ที่ทำได้กลางแจ้ง เรื่องนี้มีความสำคัญเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ในสังคมที่ต้องพยายามดึงตัวเองออกจากเทคโนโลยีเสียบ้าง

มีงานวิจัยที่วัดระดับสุขภาพโดยรวม ความเครียด และความกังวลก่อนและหลังการเดิน 20 นาที พบว่า ร่างกายและอารมณ์เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น รวมถึงความเครียดก็ลดลงด้วย ดังนั้นจึงถือได้ว่าธรรมชาติมีคุณสมบัติในการเยียวยา จนแพทย์สามารถแนะนำให้ใช้เพื่อลดความเครียดและความกังวล

เทรนด์ BLUE MINDFULNESS กับกีฬาทางน้ำ

เป็นความเหมาะสมเสียยิ่งกว่าอะไรที่เราหยิบเทรนด์นี้มาบอกเล่าแก่คุณผู้อ่าน เพราะคงไม่มีช่วงไหนที่เหมาะสมสำหรับเล่นกีฬาทางน้ำเท่าช่วงฤดูร้อนสุดแสนจะร้อนระอุของเมืองไทยอีกแล้ว ปัจจุบันกีฬาทางน้ำไม่ว่าจะเป็นกีฬาออกกําลังทั่วไปหรือกีฬาเอกซ์ตรีมอันโลดโผนกำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น ทำให้การเล่นกีฬาทางน้ำทำได้ง่ายและสะดวกขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

สำหรับใครที่อยากลอง แต่ยังไม่รู้ว่าจะเลือกเล่นอะไร เราจะพาไปรู้จักกับ 4 กีฬาทางน้ำที่น่าสนใจ รวมถึงสถานที่เล่นในไทยกันดู



1. เซิร์ฟบอร์ด

สำหรับคนไทยเราอาจจะไม่คุ้นเคยกับการเล่นกีฬาเซิร์ฟบอร์ดหรือกระดานโต้คลื่นกันสักเท่าไร หลายคนอาจจะยังไม่รู้ด้วยว่าเราไม่จำเป็นต้องไปไกลถึงแหล่งเซิร์ฟบอร์ดยอดนิยมอย่างต่างประเทศ ออสเตรเลีย อินโดนีเซีย หรือรัฐแคลิฟอร์เนีย แต่สามารถเล่นได้ทีเกาะภูเก็ต ไข่มุกอันดามันใกล้ๆ นี้เอง

การเล่นเซิร์ฟบอร์ดนั้นเหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบความตื่นเต้นท้าทายบนผืนน้ำ โดยอาศัยทักษะหลายอย่าง ทั้งความช่างสังเกตและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา เพื่อให้ทรงตัวอยู่บนกระดานโต้คลื่นท่ามกลางคลื่นและลมทะเลแรงได้เหมาะที่จะเล่นในฤดูมรสุม ช่วงเดือนพฤษภาคม - ตุลาคม



What You Need

สิ่งที่ขาดไม่ได้แน่นอนเลยก็คือกระดานโต้คลื่น ซึ่งสามารถหาเช่าได้ที่หน้าหาดเป็นรายชั่วโมงหรือรายวัน และหากใครเป็นมือใหม่ เพิ่งเคยลองเล่นเป็นครั้งแรก เราแนะนำว่าควรจ้างครูสอนส่วนตัวด้วยจะดีกว่า

Where to Go

แหล่งเล่นเซิร์ฟบอร์ดของไทยก็คือชายฝั่งทะเลด้านตะวันตกของเกาะภูเก็ต โดยมีชายหาดที่ขึ้นชื่อสำหรับเซิร์ฟบอร์ดอยู่หลายที่ด้วยกัน เช่น หาดป่าตอง หาดกะตะ

Tips

- ควรได้รับการฝึกที่ถูกต้องและศึกษาความปลอดภัยทางทะเลก่อน
- ฝึกว่ายน้ำบนบอร์ดให้คล่องก่อนจะหัดยืนโต้คลื่นบนกระดาน





2. เวคบอร์ด

อีกหนึ่งกีฬาทางน้ำที่กำลังได้รับความนิยมสูงในเมืองไทย เนื่องจากความสนุกสนานและความท้าทายที่ผสมผสานเทคนิคของสกีน้ำ สโนว์บอร์ด และเซิร์ฟไว้ด้วยกัน เวคบอร์ดเป็นกีฬาที่มีจุดเริ่มต้นมาจากความหลงใหลในการเล่นกระดานโต้คลื่นของโทนี่ ฟินน์ ในช่วงปลาย ค.ศ. 1980 ก่อนจะพัฒนาเป็นกีฬา "Skurfer" จนกระทั่งสามารถก่อตั้งเป็นสมาคมเวคบอร์ดโลก (WWA) เพื่อจัดระเบียบและมาตรฐานให้กีฬาสายเอกซ์ตรีมบนผิวน้ำชนิดนี้

โดยเสน่ห์ของเวคบอร์ดนั้นอยู่ที่ท่วงท่า ไม่ว่าจะท่าหมุนหรือตีลังกาผาดโผนที่ผู้เล่นสามารถสร้างสรรค์ได้ตามสไตล์ของแต่ละคน อีกทั้งยังต้องแข่งกับความกล้าหาญ สมาธิ และความกดดันของตนเองอีกด้วย

What You Need

อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องเตรียมไปเล่นเวคบอร์ดคือชุดใส่ลมน้ำ รวมถึงหมวกกันน็อกซึ่งเช่าที่สนามได้

Tips

ในขั้นแรกอาจจะต้องลองเล่น Kneeboard เพื่อฝึกทรงตัวก่อน และเมื่อทรงตัวได้แล้วค่อยพัฒนาไปเล่นเวคบอร์ด

Where to Go

ปัจจุบันมีสนามเวคบอร์ดมากมายทั้งในกรุงเทพฯและต่างจังหวัด เช่น

- Thai Wake Park

18/4 ซอยสุดสวัสดิ์ ถนนเลียบบคลองหก ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

www.thaiwakepark.com

- บึงตะโก (Taco Lake)

175/1 หมู่ที่ 12 กม.13 ถนนบางนา-ตราด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

www.tacolake.com

- Shamballa Resort

3191 ตำบลหนองละลอก อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง 21180

www.wakeboardingthailand.com

- Phuket Wake Park

86/3 หมู่ที่ 6 ถนนวิชิตสงคราม ตำบลกะทู้ จังหวัดภูเก็ต 83120

www.phuketwakepark.com

- Lake Point Sport Club

133 หมู่ที่ 10 ถนนราชบุรี-แพงพวย ตำบลแพงพวย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี 70130



3. เรือคายัค

เป็นกีฬาที่นักท่องเที่ยวผู้รักการผจญภัยโปรดปราน เพราะเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถสำรวจทัศนียภาพในพื้นที่ต่างๆ ไม่ว่าจะล่องแม่น้ำหรือพายเล่นบนน้ำใสของท้องทะเลกว้าง หลายคนมักจะสับสนในเรื่องความแตกต่างระหว่างเรือคายัคกับเรือแคนู ด้วยลักษณะของเรือที่มีหน้าตาคล้ายคลึงกัน แต่จริงๆ แล้วโครงสร้าง รวมถึงความเป็นมาของเรือทั้งสองนั้นแตกต่างกัน โดยเรือคายัคจะมีลักษณะเรียวยาว ใช้ไม้พายแบบ 2 ด้าน และถูกพัฒนาขึ้นโดยชนพื้นเมืองทางตอนใต้ของเขตอาร์กติกบริเวณขั้วโลกเหนือ ในขณะที่เรือแคนูเป็นเรือแบบเปิดคล้ายกับเรือท้องแบน ใช้ไม้พายแบบด้านเดียว และถือกำเนิดมาหลายพันปีก่อนคริสตกาลเพื่อใช้สำหรับการสัญจรและติดต่อคมนาคมทั่วไป

What You Need

ปัจจุบันเรือคายัคมีหลายแบบให้เลือกสรรตามวัตถุประสงค์ต่างๆ ได้แก่

- เรือคายัคแบบ Sit-inside ที่เหมาะสำหรับพายเล่นในน้ำนิ่งเพื่อการพักผ่อน ตกปลา หรือถ่ายภาพสวยๆ มีทั้งแบบท่องเที่ยวระยะไกลและล่องแก่งที่มีความยาก เป็นรูปแบบดั้งเดิมของเรือคายัค
- เรือคายัคแบบ Sit-on-top มีความคล่องตัวสูง พายง่าย ไม่จมน้ำ พัฒนาขึ้นใหม่สำหรับใช้ท่องเที่ยวพักผ่อนและล่องแก่งที่ไม่ผาดโผนมาก

นอกจากนี้ยังต้องมีไม้พาย เสื้อชูชีพ และหมวกกันน็อก

Where to Go

เรือคายัคหาเล่นได้ง่ายตามรีสอร์ตต่างๆ ในประเทศไทย ที่ใกล้กับแหล่งน้ำ ทั้งอ่างเก็บน้ำ บึง ทะเลสาบ ทะเล หรือแม่น้ำ

Tips

การพายเรือคายัคในแหล่งน้ำที่มีกระแสน้ำ (Whitewater) อย่างแม่น้ำควรเล่นเป็นทีมและมีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ไปด้วย



4. SUP Yoga

ส่วนใหญ่กีฬาทางน้ำมักจะเหมาะกับคนที่หลงใหลในความท้าทายและการผจญภัย แต่สำหรับใครที่ชอบการฝึกฝนที่ใช้สมาธิอย่างโยคะและหลงรักผืนน้ำ ก็ต้องไปลองประสบการณ์ใหม่กับ SUP Yoga (Standing Up Paddle Board Yoga) หรือ FloYo (Floating Yoga) โยคะที่เล่นบนแพดเดิลบอร์ด ซึ่งผู้เล่นจะได้ลองฝึกความสมดุลของร่างกายให้แข็งแรงขึ้นโดยการท่าโยคะต่างๆ บนผืนน้ำ พร้อมกับชมความงดงามของธรรมชาติไปด้วย

หลายคนอาจจะคิดว่าการฝึกโยคะนั้นเหมาะสำหรับผู้หญิง แต่จริงๆ แล้วโยคะเหมาะสำหรับทั้งหญิงและชาย เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิมากขึ้น โดยเฉพาะชีพโยคะท่ามกลางสายน้ำและธรรมชาตินั้นจะยิ่งช่วยฝึกจิตใจและการหายใจได้ดียิ่งขึ้น

What You Need

บอร์ดแบบเป่าลมสำหรับเล่นชีพโยคะที่กว้างและยาวกว่าบอร์ดทั่วไป ทำให้สามารถทรงตัวบนน้ำได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังต้องเตรียมที่ยึดไม้พายและสมอเพื่อให้บอร์ดอยู่กับที่ได้

Where to Go

ชีพโยคะกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น จึงมีสถานที่ให้เล่นมากมายทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เช่น

- iSUP Samui

8/53 หมู่ที่ 5 บ่อมุด เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320

www.isupsamui.com

- SUP Paddle คลับแอนด์มารีน่า ริมน้ำเจ้าพระยา

บริษัทเอสยูพี สเตชัน จำกัด 23 หมู่ที่ 3 ตำบลบางหลวง อำเภอมะเข็ญ จังหวัดบึงหมาน 12000

www.sup-station.com

- บึงตะโก้ (Taco Lake)

175/1 หมู่ที่ 12 กม.13 ถนนบางนา-ตราด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

www.tacolake.com

Tips

- ต้องว่ายน้ำเป็น

- การเล่นในทะเลอาจต้องเจอลมและกระแสน้ำที่ทำให้ถูกพัดไปได้ ดังนั้นผู้ที่เพิ่งเริ่มเล่นควรหลีกเลี่ยงทะเลและเล่นในบึงแทน 🌊

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ



ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด ฟูนต์ อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

SPECIAL SCOOP
เจาะลึกวิกฤติ
โรคไวรัส 2020
ทำไมระบาด +
กลายพันธุ์รวดเร็ว

HEALTHY GUT GUIDE

ป้องกันโรคจาก
แบคทีเรียลำไส้ไม่สมดุล
#มะเร็งลำไส้ #ลำไส้แปรปรวน
#อ้วน #ภูมิแพ้ #เบาหวาน

HOW TO CHECK
“บ้ำมพร่อง”
อาการฮิตคนทำงาน
สาเหตุอ่อนเพลีย
ต้นกลางดึก ท้องผูก

REAL LIFE
ประสบการณ์
ชนะมะเร็งลำไส้ใหญ่
จากเจ้าองเพง
“จาศี มะเร็งไดอารี่”

Amazing Herb
มะแขว่น
เครื่องเทศล้านนา
ยาระจับปวดกล้ามเนื้อ

GOOD ATTITUDE GIRL
แอนโทเนีย โพซิ้ว

Activ
Blue Mindfulness
สุดยอดเกร็ดสุขภาพ
ปี 2020

QR Code: ชีวจิต แลสุขภาพ อัจฉริยะไทยเมียดีดี

อมรินทร์ทีวี 34HD
AMARIN www.amarintv.com
www.goodlifeupdate.com

9 771513 086997