

# หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๙๖

ปีที่ ๕๒ สิงหาคม ๒๕๖๓

ISSN ๑๗๗-๐๓๕๕๒๕๐๐-๕

9 770125 225008



60 บาท



## ปวดท้อง รุนแรง

ระวังอาจเป็นตับอ่อน  
อักเสบเฉียบพลัน

### อ.อริยาบภอย่างไร

ต้านภัยเอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕,  
ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

### โรคอัลไซเมอร์

คนเป็นไม่รู้ คนรู้ไม่เป็น

### หวานเป็นลม

### ขมเป็นยา

โบราณว่า (หมอไทย)

### สมุนไพรจับเสี้ยน

ที่นิยมใช้ (แพทย์จีน)

### ทำร้ายตัวเอง

เรียกร้องความสนใจ

หรือร้องขอความช่วยเหลือ

**เศรษฐกิจใหม่**  
การมีสัมภาระ  
เต็มพื้นที่ ไปไร้จัดพี  
(คุยกับผู้อ่าน หน้า ๔)

ที่มาภาพ : 9nong@123rf.com

๔๔

ปฏิบัติตัวอย่างไร  
เมื่อเป็นเกาต์

คนไข้หัวเรา: คุณหมอที่รัก

๕๖

เปรียบเทียบ  
เส้นประธานกับนาที่

นวดไทย

๓/๕

หลอดลมอักเสบ  
เรื้อรัง

ผู้สูงอายุ

การร่วมกันพยายาม  
ทำงานยากๆ  
ให้สำเร็จ

จะทำให้เห็นคุณค่าของ  
ความรู้ในตัวตน  
(บนเส้นทางชีวิต)

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอชาวบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616  
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

## บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

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

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

## บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

## บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์ถิรัตน์

## บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานาภาพ

## คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์  
ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์  
แก้ว วิฑูรย์เธียร  
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา  
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง  
นพ.ประพจน์ เกตุรังกาศ  
ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปิฎก  
วิโรจน์ เกรียงสินยศ  
ศิริพร โกสุม  
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์  
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

## ประสานงาน

นิฏมล ลิ้มปิโซติพงษ์  
ณิลดา สุขขำ

## ศิลปกรรม

อดิศร จินดาอนันต์ยศ  
สุวาทิพย์ รักพิช

## โฆษณา

เอกชัย ศิลอาสาสน์

## บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

## จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. 0 2278 0709-12

## พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



๑๒

## คุยกับผู้อ่าน

ประเทศไทยหลังโควิด

เศรษฐกิจใหม่ = การมีสัมมาชีพ  
เต็มพื้นที่ ไม่ใช่จีดีพี

## บอกเล่าเก้าสิบ

อานิสงส์ของการเยี่ยมบ้าน

## เรื่องเด่น

ปวดท้องรุนแรง ระวังอาจเป็นตับอ่อน  
อีกเสบเจียบพลัน

## บทความพิเศษ ๑

ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง  
ของโลกยุคปัจจุบัน

## ก้าวทันสุขภาพ

อ.อิริยาบถอย่างไรด้านภัย  
เอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา



๑๙

## แพทย์แพนจีน

เรื่องของน้ำจืดเลี้ยง  
เครื่องตีผสมสมุนไพรแก้ร้อนใน (ตอนจบ)

## สุขภาพดี วิถีหมอไทย

หวานเป็นลม ขมเป็นยา

## พูดจาภาษาหมอ

น้ำเหลืองไม่ดี

## ถนนสุขภาพ

สัญญาณเตือนแรกๆ :  
อาการอันตรายถึงชีวิต (ตอนจบ)

## เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย

ไดอะเมท (Diamate)  
เป็นเบาหวาน ระวังดูแล

## ฉบับนี้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเกาต์

## เข้าครัว

สะดอผัดพริกแห้งเต้าหู้อ่อน

## ต้นไม้-ใบหญ้า

มะกั้ง

## นวัตกรรมไทย

เปรียบเทียบเส้นประฐานกับนาฬิกา

## โยคะศาสตร์

คำแนะนำจากตำรายาโยคะโบราณ  
ในโอกาสวันแม่ ๒๕๖๓



๕๙๖

**โรคนักรู้**

๖๒

อัลไซเมอร์ คนเป็นไม่รู้ คนรู้ไม่เป็น

**บทความพิเศษ ๒**

๖๕

ทางเลือกใหม่  
ของการผ่าตัดส่องกล้องปอด

**บนเส้นทางชีวิต**

๖๗

แผนสงครามเบ็ดเสร็จ  
เพื่อเอาชนะความยากจน  
และการขาดความเป็นธรรม :  
ประเทศไทย ณ จุดพลิกผัน (ตอนจบ)

**คุยกับจิตแพทย์**

๗๔

ทำร้ายตัวเอง เรียกร้องความสนใจ  
หรือร้องขอความช่วยเหลือ

**พิสูจน์อายุ**

๗๗

หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์**

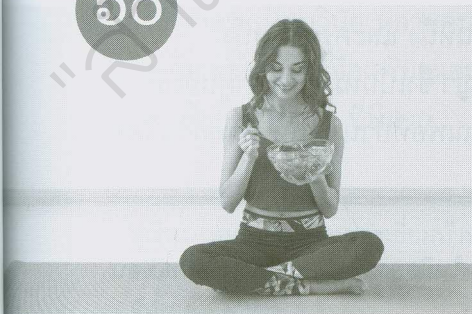
๗๙

**โครงการสนับสนุน**

**นิตยสารหมอชาวบ้าน**

๘๐

๖๐



**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 .....



(หรือให้จัดทำให้)

**ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์**

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / 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 สาขานนทบุรี
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามกษิบัติ
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

**\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***

**ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาให้ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
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

พร้อม Pay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
BIB ID : 01055800019101



Line ID : thaihealthbook.com

# ปวดท้องรุนแรง

อาการปวดท้องเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย ส่วนมากมักเกิดจากสาเหตุที่ไม่รุนแรง เช่น โรคกระเพาะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเดิน โรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น จึงทำให้รู้สึกชาชิน และไม่รู้สึกตระหนกตกใจ บางครั้งเมื่อบังเอิญมีอาการปวดท้องที่มีสาเหตุรุนแรง ก็อาจปล่อยปละละเลย จนอาการหนักแล้วค่อยไปพบแพทย์

# ระวังอาจเป็น ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

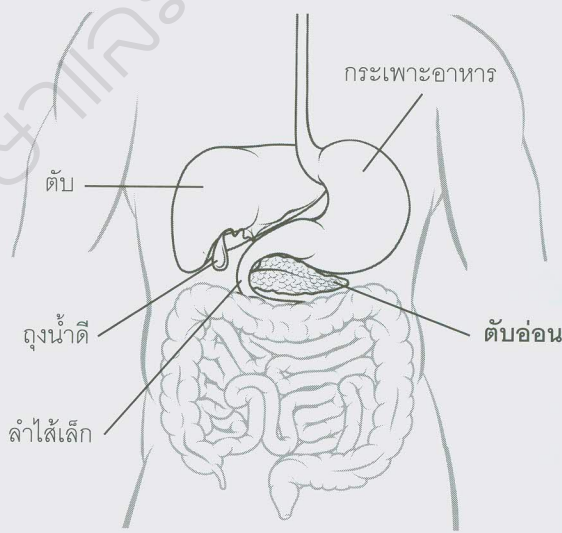
โรคที่ยอดฮิตอันดับหนึ่ง ก็คือ **โรคไส้ติ่งอักเสบ** ซึ่งเป็นสาเหตุร้ายแรงของอาการปวดท้องที่พบได้บ่อย

ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มักจะปล่อยให้มีอาการปวดท้องติดต่อกันข้ามวันข้ามคืน หรือหนักแล้วค่อยไปพบแพทย์ ซึ่งบ่อยครั้งที่พบว่า เป็นมากจนไส้ติ่งแตกแล้ว ทำให้มีความยุ่งยากในการบำบัดรักษา

บางรายอาจปล่อยไว้จนเชื้อเข้ากระแสเลือด (ดังที่เรียกว่า **โลหิตเป็นพิษ**) ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิต

ดังนั้น ควรเรียนรู้ว่า อาการปวดท้องที่มีลักษณะแบบไหนที่เป็นภาวะฉุกเฉินร้ายแรง

**ตับอ่อนอักเสบ ไม่ใช่โรคตับอักเสบ เพราะตับกับตับอ่อนเป็นอวัยวะคนละส่วนกัน**



## อาการปวดท้องที่เป็นภาวะฉุกเฉินร้ายแรง

หากมีอาการลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ควรไปพบแพทย์โดยเร็วภายใน ๑-๒ ชั่วโมง

- มีอาการปวดท้องรุนแรง หรือปวดติดต่อกันนานเกิน ๖ ชั่วโมง
- ใช้มือกดดูหน้าท้องจะมีอาการเจ็บปวดมาก หรือเวลาเดินหรือขยับเขยื้อนตัว เกิดแรงกระเทือนทำให้รู้สึกเจ็บท้อง
- รู้สึกใจหวิวใจสั่น กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น หน้ามืด เป็นลม
- มีไข้สูงและหนาวสั่นมาก
- มีอาการอาเจียนหรือท้องเดินรุนแรงหรือถี่ ๆ

## โรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน : ภาวะปวดท้องที่ฉุกเฉินร้ายแรง

ก่อนอื่น ต้องบอกย้ำว่า **ตับอ่อนอักเสบ ไม่ใช่โรคตับอักเสบ** เพราะตับกับตับอ่อนเป็นอวัยวะคนละส่วนกัน เก่งกว่า ตับมีโรคตับแข็งที่เรามักคุ้นดีทีเดียวจะพลอยคิดว่า ตับอ่อนก็เป็นเรื่องของตับที่อาจเป็นตรงข้ามกับตับแข็ง

ตับอ่อนทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อย (เอนไซม์) สำหรับการย่อยอาหาร

นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนหลายชนิด ที่สำคัญ คือ ฮอร์โมนอินซูลินสำหรับการเผาผลาญน้ำตาล ถ้าพร่องไปหรือมีความผิดปกติ ก็ทำให้กลายเป็นโรคเบาหวานได้

ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน พบได้ไม่บ่อยนัก (ในประชากรทุก ๆ ๑๐๐,๐๐๐ คน จะพบผู้ป่วยโรคนี้ปีละประมาณ ๑๓-๔๕ คน) แต่โรคนี้เป็นภาวะฉุกเฉินร้ายแรง แพทย์จะต้องรับตัวผู้ป่วยไว้รักษาตัวในโรงพยาบาล และมีอัตราตายค่อนข้างสูง (สถิติในประเทศไทยพบว่า มีผู้ป่วยโรคนี้ที่แพทย์รับตัวไว้รักษาในโรงพยาบาล ประมาณปีละ ๒๕,๐๐๐ ราย และจำนวนนี้มีผู้ที่เสียชีวิตราว ๑,๐๐๐ ราย)

ขอยกตัวอย่างคนรู้จักอยู่ ๓ คนที่ป่วยเป็นตับอ่อนอักเสบ ซึ่งมีลักษณะอาการที่แตกต่างกัน

## สุราเป็นเหตุ

ชายอายุ ๖๐ ปี ทำงานเป็นผู้บริหารของหน่วยงานหนึ่ง ซึ่งมีการเข้าสังคมกับผู้คนมาก จึงติดนิสัยดื่มเหล้าเป็นประจำมานานเป็นสิบ ๆ ปี

ปกติมีสุขภาพแข็งแรงดี อยู่ ๆ ป้ายวันหนึ่งมีอาการปวดท้องและปวดหลัง มีไข้ขึ้น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องอืดแน่น ถ่ายเหลว จึงไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

แพทย์รับตัวไว้ในโรงพยาบาล ให้น้ำเกลือ ให้ยาแก้ไข้ แก้ปวดท้อง

วันรุ่งขึ้น อาการปวดท้องเป็นมากขึ้น อาเจียนบ่อย ไข้ขึ้นสูง แพทย์สงสัยว่าอาจเป็นโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน จึงส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลที่มีแพทย์เฉพาะทางด้านนี้ ซึ่งแพทย์วินิจฉัยว่า เป็นโรคนี้จริง



ที่มาภาพ : Khuntnop Asawachiwantornrigul ©123rf.com

โชคดีที่อาการคนไข้ไม่รุนแรงมาก แพทย์รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ๑ สัปดาห์ อาการก็ทุเลาดี และกลับบ้านได้ โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนตามมา

หลังออกจากโรงพยาบาล คนไข้เลิกเหล้าได้เด็ดขาด ตามคำแนะนำของแพทย์ที่เตือนว่า โรคที่เป็นนี้เกี่ยวข้องกับการดื่มเหล้า เพื่อความปลอดภัย จึงขอให้เลิกเหล้าเสีย

## เหมือนได้เกิดใหม่

หญิงอายุ ๔๕ ปี ทำงานเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีประวัติเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ตอนสายวันหนึ่ง มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ซู้ดอยากแก้ปวดท้อง มากิน ตกป้ายอาการปวดท้องเป็นรุนแรงขึ้น มีไข้ขึ้น รู้สึกหนาวสั่น ตอนเย็นจึงได้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล แพทย์รับตัวไว้ในโรงพยาบาล ให้การรักษา และสังเกตดูอาการ

วันรุ่งขึ้น คนไข้มีอาการปวดท้องและอาเจียนรุนแรงขึ้น ท้องอืดแน่น ไข้สูง และซีมลง ไม่ค่อยรู้ตัว แพทย์ตรวจพบว่า เป็นตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

## ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน พบได้ไม่บ่อยนัก แต่โรคนี้เป็น ภาวะฉุกเฉินร้ายแรง และมีอัตรา ตายค่อนข้างสูง

ที่มีภาวะโลหิตเป็นพิษ (เชื้อเข้ากระแสเลือด) แทรกซ้อน แม้จะให้ยาอย่างเต็มที่ แต่อาการคนไข้ กลับทรุดลง มีอาการหายใจลำบาก ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและให้ออกซิเจน ให้น้ำเกลือ

นอกจากนี้ยังพบว่าไตเริ่มทำงานได้ไม่ดี มีน้ำตาลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ซึ่งแพทย์ต้องให้ยาลดน้ำตาลและยาลดไขมัน

อีกวันต่อมา คนไข้มีอาการทรุดลง ไม่ค่อยรู้สึกตัว แพทย์แจ้งให้ญาติทราบว่าเป็น **คนไข้มีโอกาสเสียชีวิตค่อนข้างสูง** ขอให้เตรียมตัวเตรียมใจ

คนไข้อยู่ในห้องไอซียู ทีมแพทย์ซึ่งประกอบด้วยแพทย์หลายสาขา ได้ช่วยเหลือคนไข้อย่างเต็มที่ กำลัง

จนผ่านไปหลายวัน แพทย์แจ้งให้ญาติทราบว่า คนไข้ฟื้นคืนอันตรายแล้ว รอเวลาฟื้นตัว

คนไข้อยู่ในไอซียูนาน ๓ สัปดาห์ อาการดีขึ้น จนสามารถย้ายมาอยู่ห้องธรรมดาได้ และอยู่นานอีก ๒ สัปดาห์ ก็กลับมาพักฟื้นที่บ้านได้ ก่อนกลับบ้าน แพทย์ได้ทำการตรวจอย่างถี่ถ้วน ก็ไม่พบสาเหตุของโรคที่ชัดเจน

แพทย์เจ้าของไข้ที่ดูแลคนไข้มาตั้งแต่แรกและมีความมักคุ้นกับคนไข้ ได้บอกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้คนไข้เข้าใจ คนไข้รู้สึกที่ตัวเองเหมือนได้เกิดใหม่

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาการส่วนใหญ่ (เช่น ระบบไต ระบบหายใจ ระดับน้ำตาลและไตรกลีเซอไรด์สูง) จะหายเป็นปกติแล้ว แต่คนไข้ยังมีอาการท้องบวม ท้องอืดแน่น เนื่องจากเกิด **“ถุงน้ำไม่แท้ (pseudocyst)”** ในช่องท้อง ซึ่งหวังว่าจะยุบลงได้เอง แต่หลังจากติดตามดูอาการมาหลายเดือน ก็ยังพบว่าถุงน้ำนั้นลงไม่มาก ในที่สุดก็จำเป็นต้องทำการผ่าตัดใส่ท่อระบาย

## ติดเหล้ากลายเป็นเบาหวาน

**ชายอายุ ๓๕ ปี** มีประวัติสูบบุหรี่และดื่มเหล้าจัดมานานหลายปี

วันหนึ่งมีอาการปวดท้องติดต่อกันนานเป็นวัน จนทนไม่ไหว จึงไปโรงพยาบาล แพทย์ตรวจพบว่าเป็นตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน พักรักษาตัวที่โรงพยาบาลนาน ๑๐ วัน ก็กลับบ้านได้

ต่อมาพบว่า **คนไข้กลายเป็นเบาหวาน แทรกซ้อน** ต้องใช้ยาฉีดรักษาทุกวัน

คนไข้ยังคงสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า วันหนึ่งมีอาการหมดสติ เนื่องจากเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เข้าพักรักษาในโรงพยาบาลอีกรอบหนึ่ง คราวนี้ถึงแม้รอดชีวิตเป็นรอบที่สองได้ แต่ก็มึปัญหาสมองพิการ



ที่มาภาพ : Piyapong Thoncharoen©123rf.com

แทรกซ้อน เนื่องจากหมดสติอยู่นาน

หลังจากออกจากโรงพยาบาล ญาติกำกับดูแล ได้ใกล้ชิด ช่วยให้คนไข้เลิกเหล้าได้เด็ดขาด และคอย กำกับการใช้ยาและอาหารการกินของคนไข้ให้มีความ สมดุลมากขึ้น

คนไข้มีชีวิตรอดมาจนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลานาน กว่า ๒๐ ปี แม้จะกลายเป็นคนพิการทางสมองก็ตาม

## ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน (Acute pancreatitis)

### สาเหตุ

ที่พบบ่อย ได้แก่ การเป็นนิ่วที่ถุงน้ำดีที่อุดกั้น ทางเดินน้ำดี การดื่มสุราจัด และภาวะไขมันชนิด ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงแบบรุนแรง ทำให้เกิดการ “รั่ว” ของน้ำย่อย (เอนไซม์) ของตับอ่อนเองออกมา ทำให้เนื้อเยื่อของตับอ่อนเกิดการอักเสบ ซึ่ง อาจทำให้เนื้อเยื่อตับอ่อนบางส่วนเสียหาย เกิด ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้

นอกจากนี้ ยังอาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ บาง รายอาจไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน

เกิดการ “รั่ว” ของน้ำย่อย (เอนไซม์) ของตับอ่อน ทำให้เนื้อเยื่อของตับอ่อนเกิดการอักเสบ

### อาการ

ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดท้องรุนแรงตรงบริเวณ ใต้ลิ้นปี่ซึ่งมักจะเกิดขึ้นทันทีทันใด และปวดตลอดเวลา นานเกิน ๖ ชั่วโมงหรือเป็นวัน ๆ มักปวดร้าวไปที่หลัง เวลาไอ หายใจลึก ๆ เวลานอนหงายหรือ เคลื่อนไหว หรือกดถูกหน้าท้องจะมีอาการเจ็บปวด มาก แต่จะรู้สึกปวดน้อยลงเวลาลุกขึ้นนั่งโง้งโค้ง หรือนั่งโน้มตัวไปข้างหน้า

ผู้ป่วยมักมีไข้ ร่วมกับอาการ ท้องอืด ใจเต้น เร็ว คลื่นไส้ อาเจียน และอาจมีอาการท้องอืดแน่น เบื่ออาหาร ท้องเดิน ร่วมด้วย

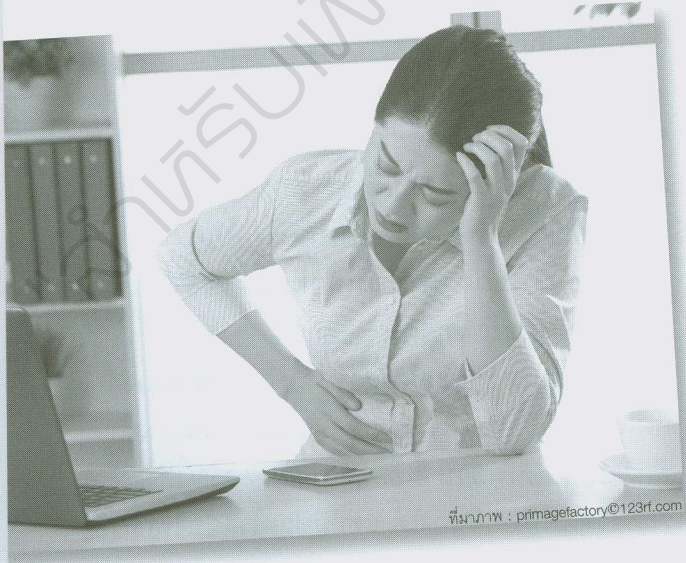
ในรายที่เป็นรุนแรง อาจมีอาการอ่อนเพลีย มาก หายใจเร็วกว่าปกติ เวลาลุกขึ้นยืนอาจมีอาการ หน้ามืด เวียนศีรษะ และอาจมีภาวะช็อก (ใจหวิว ใจสั่น กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น)

บางรายอาจมีประวัติดื่มแอลกอฮอล์จัดหรือ กินเลี้ยงมาก่อนสัก ๑๒-๒๔ ชั่วโมง

### ภาวะแทรกซ้อน

ที่พบบ่อย ได้แก่ การเกิด “ถุงน้ำไม่แท้ (pseudocyst)” ในช่องท้อง ซึ่งมักเกิดในช่วง ๑ เดือนหลัง เกิดอาการตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน ถ้าถุงน้ำมี ขนาดเล็ก อาจไม่มีอาการผิดปกติ (มักตรวจพบจาก การถ่ายภาพช่องท้องด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์)

บางรายอาจมีอาการท้องอืดแน่น มีลมในท้อง หรือปวดหน่วง ๆ หนัก ๆ ในท้อง แต่ถ้ามีถุงน้ำขนาด



ที่มาภาพ : primagefactory©123rf.com



## ปวดท้องรุนแรงตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นทันทีทันใด และปวดตลอดเวลานานเกิน ๖ ชั่วโมงหรือเป็นวันๆ

ใหญ่ อาจเกิดการแตกมีเลือดออกหรือมีการติดเชื้อแทรกซ้อน เป็นอันตรายได้ ถุงน้ำขนาดเล็กมักจะค่อยๆ ยุบหายไปได้เอง ส่วนถุงน้ำขนาดใหญ่ในผู้ป่วยบางรายอาจไม่ยุบหายไป

บางรายอาจเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียของตับอ่อน หรือเกิดฝีในตับอ่อน ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะโลหิตเป็นพิษ มีอันตรายร้ายแรงได้

อาจพบภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงอื่นๆ เช่น ปอดอักเสบ ภาวะปอดแฟบ ปอดบวม น้ำ มีน้ำในโพรงเยื่อหุ้มปอด การหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ไตวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจตาย เลือดออกในกระเพาะอาหาร ลำไส้อุดตัน เยื่อช่องท้องอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังอาจพบการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในเลือด เช่น ภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เป็นต้น

บางรายอาจกลายเป็นตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง ทำให้มีภาวะท้องเดินเรื้อรัง เนื่องจากการอุดตันผิดปกติ (เกิดภาวะขาดอาหาร น้ำหนักลด) อาจเป็นเบาหวาน (เนื่องจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลาย ทำให้ผลิตอินซูลินได้น้อย ในอังกฤษพบว่า ราวครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยตับอักเสบเรื้อรังกลายเป็นเบาหวานตามมา) และการอักเสบเรื้อรังอาจจะทำให้กลายเป็นมะเร็งตับอ่อนตามมาได้

ภาวะแทรกซ้อนรุนแรงมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๗๐ ปี มีภาวะอ้วนจัด ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่

### การวินิจฉัย

แพทย์จะวินิจฉัยให้แน่ชัดโดยการเจาะเลือดตรวจหาระดับเอนไซม์ที่ตับอ่อนผลิต ได้แก่ อะไมเลส (amylase) และไลเพส (lipase) ซึ่งอาจพบสูงกว่าปกติมากในวันแรกๆ

แพทย์จะทำการตรวจเลือด (ดูระดับน้ำตาล ไตรกลีเซอไรด์ แคลเซียม ครีอะตินิน เป็นต้น) ตรวจปัสสาวะ ตรวจหาเชื้อในรายที่สงสัยมีการติดเชื้อ เอกซเรย์ปอด และทำการถ่ายภาพช่องท้อง (เช่น การตรวจอัลตราซาวด์ เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ การถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือMRI) เพื่อตรวจหาความผิดปกติในช่องท้อง (เช่น นิ่วในถุงน้ำดี ลักษณะผิดปกติของตับอ่อนและท่อน้ำดี เป็นต้น)

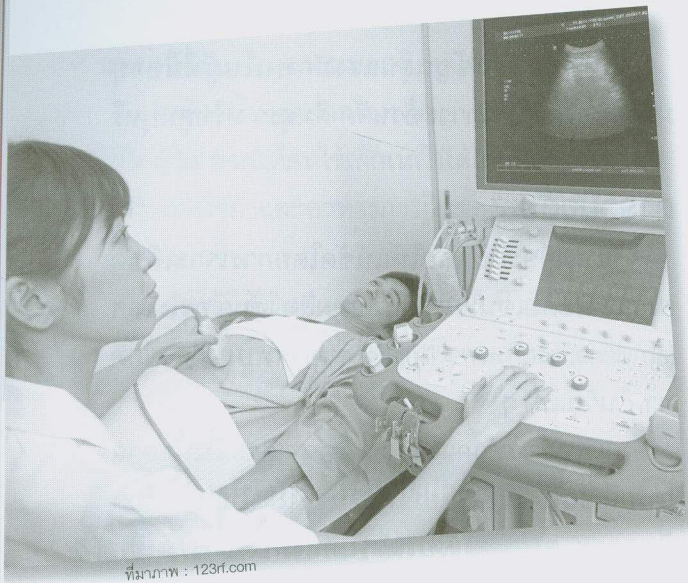
### การรักษา

แพทย์จะรับตัวผู้ป่วยไว้ในโรงพยาบาลและให้การดูแลรักษา ดังนี้

- ในระยะแรกให้ผู้ป่วยงดอาหารและดื่มน้ำ จนกว่าอาการอักเสบจะทุเลา ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำและช็อก



ที่มาภาพ : Anek Suwannaphoom©123rf.com



ที่มาภาพ : 123rf.com

## ราวครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยตับ อักเสบเรื้อรังกลายเป็นเบา- หวานตามมา

### ผลการรักษา

ขึ้นกับความรุนแรง ในรายที่มีอาการไม่รุนแรง มักจะรักษาให้หายได้ภายใน ๑ สัปดาห์

ในรายที่มีอาการรุนแรง มักมีภาวะแทรกซ้อน ร้ายแรง และมีอัตราการเสียชีวิตสูง

- ทำการรักษาเพื่อบรรเทาอาการและแก้ไข ภาวะแทรกซ้อน เช่น ถ้าปวดท้องมาก ฉีด ยาแก้ปวดชนิดออกฤทธิ์แรง, มีไข้สูงให้ยา ลดไข้, ถ้ากินอาหารไม่ได้ให้อาหารทางสาย ยางให้อาหารหรือทางหลอดเลือดดำ, ให้ยา ปฏิชีวนะในรายที่มีการติดเชื้อแบคทีเรีย, ให้เลือดในรายที่มีภาวะโลหิตจาง, ให้ออก- ซิเจนหรือใช้เครื่องช่วยหายใจในรายที่มี การหายใจผิดปกติ, ให้น้ำลดน้ำตาลในราย ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง, ให้น้ำลดไขมันใน รายที่มีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เป็นต้น
- เมื่อรักษาจนปลอดภัยดีแล้วแพทย์แก้ไข สาเหตุและภาวะผิดปกติอื่นๆ ต่อไป เช่น ถ้าพบว่ามีนิ่วในถุง- น้ำดีจะทำการผ่าตัด เอานิ่วออก, ในรายที่ ติดสุราเรื้อรัง ก็จำเป็นต้อง บำบัดให้เลิกสุรา, ในรายที่มีถุงน้ำดีไม่แท้ แพทย์อาจทำการใส่ ท่อระบาย เป็นต้น

### การป้องกัน

- จำกัดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการงดดื่มสุราหรือดื่มปริมาณเล็กน้อย เป็นครั้งคราว
- งดสูบบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนักตัว โดยการออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร
- บริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ กินผัก ผลไม้ ธัญพืช เต้าหู้ ปลาให้มาก ๆ
- ถ้าเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ควรผ่าตัดออก



### บริษัท อะจิวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด

भाเออ และจกभाย ออุปกรณकुภกภกประเทศญี่ปุ่น



- ที่นอลมป้องกันแผลกดทับ ชั้นแกน เมท
- เครื่องดูดเสมหะ BLUE CROSS
- เตียง รถเข็นผู้ป่วย เจลเบาแรงอน่ง
- ถุงและสายให้อาหารผู้ป่วย สายดูดเสมหะ
- เครื่องวัดความดัน เครื่องให้ออกซิเจน
- อุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้ป่วยที่กลับมาพักที่บ้าน

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อะจิวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด  
2098/196 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

บริการจัดส่ง : โทรศัพท์ 0-2300-0452-4 โทรสาร 0-2300-0453

# อ.อิริยาบถ อย่างไร



ที่มาภาพ : primafactory ©123rf.com

## อิริยาบถป้องกันโรค :

### ลดนั่ง เพิ่มยืน-เดิน ไม่เพลินั่งกินนอนกิน

ทุก ๆ ๑ ชั่วโมงที่เรา “นั่ง” เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๔% จากมะเร็ง ๑% และตายจากทุกสาเหตุ ๓%

และทุก ๆ ๑ ชั่วโมงที่เรา “นั่งหน้าจ่อ” (จอทีวี จอคอมพิวเตอร์ จอมือถือ) ก็สัมพันธ์กับการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๗% และตายจากทุกสาเหตุ ๔% (จาก ๒๔ การศึกษาไปข้างหน้า ในประชากรอายุ ๑๘-๙๙ ปี ติดตาม ๒-๑๕ ปี) โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่อัตรการเป็นโรคเบาหวานมาก ความดันเลือดสูงมาก หรืออ้วนมาก จะเสี่ยงการตายทุกสาเหตุมากขึ้น แต่ความเสี่ยงดังกล่าวลดลงได้ด้วยกิจกรรมทางกาย (เดิน เคลื่อนไหวออกแรง) ที่เพิ่มขึ้น<sup>1</sup>

การนั่ง >๗-๑๖ ชม./วัน สัมพันธ์กับเพิ่มโอกาสโรคหัวใจ-หลอดเลือด ๒๙% เพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคเบาหวาน ๑๓% เมื่อเทียบกับการนั่ง <๔-๘ ชม./วัน (๘ การศึกษาไปข้างหน้าในเวลา ๒.๗-๑๓ ปี)

ใส่ใจ ๕ อ.  
บอกลา ๒ ส.  
ชะลอเอ็นซีดี

# ต้านภัย เอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา

## เอ็นซีดี : กินไม่เกิน เดินก็พอ

โรคเอ็นซีดี (เช่น โรคอ้วน ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง) เป็นโรคที่สัมพันธ์กับ

**อ. อาหาร** ↔ อร่อยเพลิน กินเกิน  
(หวาน มัน เกลือ เนื้อแดง ปรงแต่ง ปนเปื้อน)

**อ. อิริยาบถ** ↔ อยู่สบายเพลิน  
ขี้เกียจ (ออกกำลังกาย) เกิน

**อ. อารมณ์** ↔ เอาแต่ใจเพลิน เครียดเกิน  
ยิ่งเครียด ยิ่งกิน ยิ่งเครียด ยิ่งนั่ง ๆ นอน ๆ

**อ. อากาศ** ↔ เป็นพิษ ฝุ่นพิษ พีเอ็ม ๒.๕

**ส. สุนัข** ↔ สบายเพลิน

**ส. สุรา** ↔ คลายเครียด สุขเพลิน

ดังนั้น การกินอาหารแต่ “พอเพียง” (ไม่กินจน อิ่มอืดอัดพุง ไม่กินหลายมื้อตลอดวันตลอดคืน กิน แล้วใช้ไม่หมด สะสมเป็นพุงที่ใหญ่ขึ้น น้ำหนักเพิ่ม

ยังกินมาก  
ก็ยังคงออกแรง  
ใช้ให้หมด

ขึ้นเรื่อย ๆ) และการมีอิริยาบถ เดินเร็ว เคลื่อนไหว ออกแรง หรือออกกำลังกายอย่าง “เพียงพอ” ตามอาหารที่กินเข้าไป

ยังกินมาก ก็ยังคงออกแรงใช้ให้หมดมาก มิฉะนั้น ก็จะเกิดการ “พอกพูน” สะสมเป็นโรคเอ็นซีดี ตามมา



ที่มาภาพ : primafactory@123rf.com

# กินไม่เกิน เดินก็พอ ที่จะทำให้ น้ำหนักไม่ขึ้น เข็มขัดไม่คับ ความดันฯ ไม่สูง

บริษัทไอทีในประเทศไทยได้ประดิษฐ์เข็มขัดอัจฉริยะ (smart belt) เพื่อการลดน้ำหนักลดรอบเอว ทุกครั้งที่คาดเข็มขัดนี้ จะมีข้อมูลแสดงในโทรศัพท์มือถือคือว่า

- ขณะนี้ รอบเอวกี่เซนติเมตร
- เวลาเดิน ก็จะบอกให้รู้ว่า วันนี้เดินไปกี่ก้าวแล้ว ใช้พลังงานไปที่แคลอรี
- เวลานั้น ก็จะจับเวลา ถ้านั่งเกิน ๑ ชั่วโมง จะมีการเตือนในโทรศัพท์มือถือว่า ให้ลุกมาขยับมาเดิน
- เวลานั้นกินอาหาร เมื่อเข็มขัดตึงเกินไป ก็จะเตือนว่า กินเกินไปแล้ว

ผลการทดลองใช้ในคนอ้วนหรือผู้ที่อยากลดรอบเอว พบว่าลดได้ประมาณ ๑.๙ เซนติเมตรใน ๓ เดือน<sup>2</sup>

แต่เนื่องจากราคาแพงมาก ในทางปฏิบัติสำหรับชาวไทยเรา ก็ให้คาดเข็มขัดรูเดิมทุกครั้งทีกินอาหาร โดยให้หัวเข็มขัดอยู่ที่ระดับสะดือ เมื่อกินอาหารจนรู้สึกเข็มขัดคับ ก็ให้หยุดการกิน ดื่มน้ำเปล่าแทนจนอิ่ม แล้วชั่งน้ำหนัก (โดยใส่เสื้อผ้าชุดเก่าเวลาเดียวกัน) และวัดความดันฯ ตอนเช้าหลังตื่นนอน (ไม่ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ) ทุกวันเทียบกับ

ถ้าวินไหนชั่งน้ำหนักเพิ่มขึ้น วัดความดันฯ สูงขึ้น ก็ให้สงสัยว่า เมื่อวานกินมากกว่าใช้ (เช่น กินอาหารมาก แต่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือกินอาหารเค็ม เกลือโซเดียมมากเกินไป)

การศึกษาในชาวอเมริกัน พบว่า การชั่งน้ำหนักทุกวันในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวจะช่วยให้น้ำหนักหลังเทศกาลไม่เพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ชั่งน้ำหนักทุกวัน น้ำหนักหลังเทศกาลจะเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ๑.๕ กิโลกรัมใน ๓ เดือน<sup>3</sup>

สรุปคือ กินเกิน เข็มขัดคับ เดินไม่พอ น้ำหนัก-ความดันฯ ขึ้น หรือ “กินไม่เกิน เดินก็พอ” ที่จะทำให้น้ำหนักไม่ขึ้น เข็มขัดไม่คับ ความดันฯ ไม่สูง” ใช้ได้ในการป้องกันโรคเอ็นซีดี

## เดินอย่างไรลดเอ็นซีดี

เอ็นซีดีเป็นสาเหตุการตายเกือบ ๓ ใน ๔ ของการตายทุกสาเหตุของคนไทย

และโรคหัวใจและหลอดเลือดกับโรคมะเร็งเป็นสาเหตุอย่างละ ๑ ใน ๓ ของการตายดังกล่าว

ดังนั้น การเดินที่ช่วยลดโอกาสตายจากทุกสาเหตุ ลดการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดและตายจากมะเร็ง จึงเป็นคำตอบว่า **คนสมัยปัจจุบัน ควรจะเดินอย่างไร มากแค่ไหน**

คนอเมริกันเดินเฉลี่ย ๑๒,๐๐๐ ก้าว/วัน สัมพันธ์กับการตายทุกสาเหตุลดลง ๖๕%, ๘,๐๐๐ ก้าว/วัน ลดลง ๕๑%

นอกจากนั้นยังสัมพันธ์กับการตายจากโรค



ที่มาภาพ : marctran@123rf.com

# เดินเร็วเพิ่มขึ้น

ลดโอกาสโรคหัวใจ

และหลอดเลือดลง ๗๖%

ลดกระดูกหัก ๔๔%

หัวใจและหลอดเลือดและการตายจากมะเร็งที่ลดลง (เมื่อเทียบกับ ๔,๐๐๐ ก้าว/วัน)<sup>4</sup>

สรุปว่า ควรจะเดินอย่างน้อยวันละ ๘,๐๐๐ ก้าว

การศึกษาการนับก้าวเดินของชาวอังกฤษโดยเฉลี่ยเดินประมาณ ๗,๐๐๐ ก้าว/วัน แล้วสุ่มแบ่ง (randomized controlled trial) เป็น ๒ กลุ่ม

กลุ่มแรก เดินเร็วเพิ่มขึ้นอีกวันละ ๓,๐๐๐ ก้าว ในเวลา ๓๐ นาที เทียบกับ

กลุ่มสอง เดินเท่าเดิม ติดตามไป ๔ ปี พบว่า กลุ่มเดินเร็วเพิ่มขึ้น ลดโอกาสโรคหัวใจ และหลอดเลือดลง ๗๖% ลดกระดูกหัก ๔๔%<sup>5</sup>

## พีเอ็ม ๒.๕ : เดินไปทำงานดีกว่านั่งรถ หรือทำงานที่บ้าน ในเมืองเป็อนฝุ่น จริง หรือ

“มลพิษในอากาศ” ทุก ๑๐ มคก./ลบ.ม. พีเอ็ม ๒.๕ ที่เพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับเพิ่มการตายจากโรคหัวใจ และหลอดเลือด ๑๙%, ส่วนกิจกรรมทางกาย >๒๑ MET-h/wk, ออกกำลังกายแบบชาวจีน (ไทเก๊ก ซี่กง), ออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัมพันธ์กับลดการตาย จากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ๒๕%, ๒๔%, ๒๙% ตามลำดับ

นอกจากนี้ กิจกรรมทางกาย >๒๑ MET-h/wk “ไม่” สัมพันธ์กับการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด



ที่มาภาพ : Pramote Soongkitboon@123rf.com

เลือด “ไม่” สัมพันธ์กับการตายจากโรคทางเดินหายใจ ไม่ว่าพีเอ็ม ๒.๕ จะ < หรือ > ๓๕.๓ มคก./ลบ.ม.<sup>6</sup>

เดินไปทำงานทุกวัน (ไม่ว่าพีเอ็ม ๒.๕ สูงเท่า ไหว่) ในเมืองที่พีเอ็ม ๒.๕ สูง สัมพันธ์กับลดการตาย ทุกสาเหตุได้มากกว่านั่งรถหรือทำงานที่บ้าน และวันที่พีเอ็ม ๒.๕ <๗๐ มคก./ลบ.ม. เปลี่ยนจากเดินเป็น ขึ้นรถไปทำงานหรืออยู่บ้านทำงานที่บ้าน ทำให้เสีย ประโยชน์ลดการตายจากการเดินทุกวัน<sup>7</sup>

ดังนั้น แม้วันที่ฝุ่นพิษพีเอ็ม ๒.๕ สูงเกิน มาตรฐาน การเดินไปกลับที่ทำงานทุกวันก็ได้ ประโยชน์มากกว่าขึ้นรถไปทำงานหรืออยู่บ้านทำงาน

## เดินอย่างไร ช่วยลดภัยโควิด-๑๙

การเดินในภาวะโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ระบาด เช่น โควิด-๑๙ นอกจากการเว้นระยะห่างทาง สังคม การใส่หน้ากากอนามัย ฯลฯ เพื่อป้องกันการ ติดเชื้อ แพร่เชื้อโรคแล้ว การเดิน เคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน ยังช่วยลดความเครียด ความกังวล โดยเฉพาะการเดินจงกรม เดินเพื่อเจริญสติ สมาธิ ปัญญา

มีการศึกษาหลายการศึกษาที่สนับสนุนสติ-สมาธิ (mindfulness meditation or walking medita-

tion) สัมพันธ์กับการลดการอักเสบ เพิ่มภูมิต้านทาน เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-๑๙ โดยเฉพาะการหายใจล้มเหลวจากปอดอักเสบรุนแรงและการเสียชีวิต (หมออชวบ้าน ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๔๙๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓) เรื่อง การเจริญสติ-สมาธิ ช่วยลดโอกาสปอดอักเสบรุนแรงและการตายจากโควิด-๑๙)

### เอกสารอ้างอิง

1. Zhao R, Bu W, Chen Y, Chen X. The dose-response associations of sedentary time with chronic diseases and the risk for all-cause mortality affected by different health status: A systematic review and meta-analysis. *J Nutr Health Aging*. 2020;24(1):63-70.
2. Myeonggyun L, Jaeyong S. Change in waist circumference with continuous use of a smart belt: An observational study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(5):e10737.
3. Kaviani S, vanDellen M, Cooper JA. Daily self-weighing to prevent holiday-associated weight gain in adults. *Obesity (Silver Spring)*. 2019;27(6):908-16.
4. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Bassett DR Jr, Graubard BI, Carlson SA, Shiroma EJ, et al. Association of daily step count and step intensity with mortality among us adults. *JAMA*. 2020;323:1151-60.
5. Harris T, Limb ES, Hosking F, Carey I, DeWilde S, Furness C, et al. Effect of pedometer-based walking interventions on long-term health outcomes: Prospective 4-year follow-up of two randomised controlled trials using routine primary care data. *PLoS Med*. 2019;16:e1002836.
6. Sun S, Cao W, Qiu H, Ran J, Lin H, Shen C, et al. Benefits of physical activity not affected by air pollution: A prospective cohort study. *Int J Epidemiol*. 2020;49:142-52.
7. Giallourou G, Kouis P, Papatheodorou SI, Woodcock J, Tainio M. The long-term impact of restricting cycling and walking during high air pollution days on all-cause mortality: Health impact assessment study. *Environ Int*. 2020;140:105679.



## “ลดเวลานั่ง-เพิ่มเวลาเดิน-เจริญสติ-สมาธิ” พิชิตภัย เอ็นซีดี-พีเอ็ม ๒.๕-ไวรัสโคโรนา

หมายเหตุ : ผู้ที่สนใจศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับ อ.อิริยาบถ จงกรมเจริญสติ-สมาธิ ครอบคลุมสมาธิกร LINE : อานาปานสติ โดยส่ง LINE ID ของท่านมาที่อีเมล Somkiat.s@chula.ac.th เพื่อเชิญเข้าร่วมไลน์กลุ่มดังกล่าว ทุกวันพุธสัปดาห์ที่สองของเดือน จะมีการสนทนาธรรมเรื่อง อ.อิริยาบถ จงกรม หมั่นก้าว ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

“ไม่มีใครดูแลสุขภาพได้ดีเท่าตัวเราเอง  
การมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ  
จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน”

สนใจหนังสือสุขภาพในเครือสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน  
ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...

[www.thaihealthbook.com](http://www.thaihealthbook.com)



เชิญสมัคร e-magazine ได้ที่...  
Ookbee, The1book, meb, NaiinPann



ช่องทางกรอกรับไฟล์: นิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับดิจิทัล

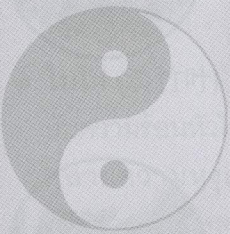
iPhone iPad Android Desktop



# เรื่องของ น้ำจับเลี้ยง

## เครื่องต้มสมุนไพรจีน แก้ร้อนใน

(ผสมขบ)



ที่มาภาพ : Yan YuanYuan©123rf.com

**จับเลี้ยง** คือ สมุนไพรจีนที่มีคุณสมบัติเย็น อาทิ เฉาก๊วย ดอกจิว ไบบัว บัวบก รากบัว หญ้าคา เมล็ดเพกา แก้วฮวย โห่ลั่วเกง เทียงฮวยซุง แซ่ตี้ เหง้าโกวเช่า หล่อฮังก๊วย ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรพื้นบ้านที่คนไทยคุ้นเคยหลายตัวและเป็นสมุนไพรอีกหลายตัวที่เป็นสมุนไพรจีน สูตรอาจจะมีการดัดแปลงแตกต่างกันไป จำนวนและปริมาณก็ปรับเปลี่ยนตามสภาพ

### วิธีการต้มน้ำจับเลี้ยง

#### ต้มสองน้ำ

- การต้มน้ำแรก ให้เอาจับเลี้ยงใส่หม้อ เติมน้ำราว ๓-๔ ลิตร ต้มจนน้ำเดือด ลดไฟอ่อน

- ต้มต่ออีก ๑๐-๑๕ นาที จากนั้นตักเอากากออก ยกหม้อน้ำจับเลี้ยงน้ำแรกลง พักไว้
- เอากากจากการต้มน้ำแรก มาใส่น้ำ ๒-๓ ลิตร ต้มต่อเป็นน้ำที่สอง
- พอได้น้ำที่สองแล้ว ตักกากทิ้งให้หมด เอาน้ำจับเลี้ยงน้ำแรกมาผสมรวมกัน ใช้ไฟอ่อนต้มให้เดือดอีกครั้ง

จับเลี้ยงที่ได้ยังอาจมีรสขมฝาดเผื่อน ไม่น่าดื่มสำหรับบางคน โดยเฉพาะเด็ก จึงนิยมเพิ่มรสหวานในน้ำจับเลี้ยง ด้วยการใส่น้ำตาลกรวด (冰糖) ซึ่งมีฤทธิ์เย็น หรือใส่น้ำตาลแดง (น้ำตาลอ้อยปั่น; 乌糖) ซึ่งมีฤทธิ์อุ่น หรืออาจจะใส่น้ำตาลทั้งสองชนิดผสมกันก็ได้



## ส่วนประกอบของสมุนไพรตำรับ เครื่องต้มจับเลียงที่นิยมใช้

- ดอกจิว (木棉花)

ขับพิษขับร้อน ลดอาการ  
อักเสบ บวม แผลในกระ-  
เพาะอาหาร ขับขึ้น ขับ  
ปัสสาวะ แก้ไอ



ที่มาภาพ : Leung Cho Pan©123rf.com

- ใบบัว (荷叶)

ขับความร้อนของหัวใจ ดับ  
ม้าม ปอด ลดอาการหุด-  
หงิด ลดความดัน ขับปัส-  
สาวะ



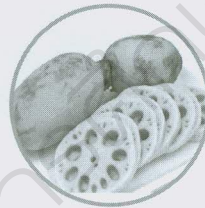
- เก๊กฮวย (菊花)

แก้ร้อนใน ดับร้อนถอนพิษ  
ใช้ แก้วหวัด แก้ไข้ ลดความ-  
ดัน ทำให้ตาสว่าง



- รากบัว (莲藕)

ขับร้อนดับกระหาย ช่วย  
เจริญอาหาร ช่วยย่อยหยุด  
ถ่าย ลดความร้อนในกระ-  
เพาะอาหาร ป้องกันเลือด  
ออก



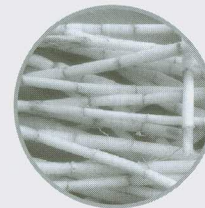
- ไหล่วาง (หลูเกิน; 芦根)

ขับพิษขับร้อน ลดความร้อน  
ของปอดและกระเพาะ-  
อาหาร เสริมสารน้ำ แก้  
กระหาย ขับเสมหะหนอง  
ในปอด



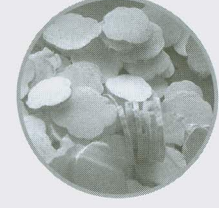
- รากหญ้าคา (白茅根)

แก้ร้อนใน แก้ไอ แก้ไข้ เจ็บ  
คอ คอบวม ไล่ความชื้นใน  
ร่างกาย ขับน้ำ ขับปัสสาวะ  
ขับนิ่ว



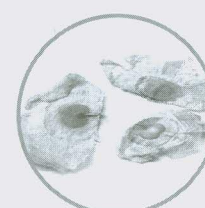
- เทียงฮวยสูง (เทียนฮวา-  
เฟิน; 天花粉)

ขับพิษขับร้อน ลดความร้อน  
ของปอดและกระเพาะ-  
อาหาร ช่วยสลายเสมหะ  
ให้ความชุ่มชื้นกับปอด



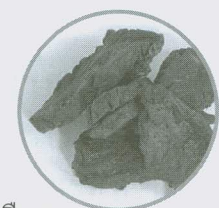
- เมล็ดเพกา (木蝴蝶)

แก้อักเสบเจ็บคอ ไอเสียง  
แหบ ปากเป็นแผล



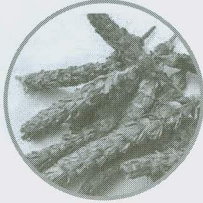
- แซตี้ (เซิงตี้ - โถงชี้แมง;  
生地)

ระบายร้อนภายในร่างกาย  
ทำให้เลือดไม่ร้อน เสริมยีน  
สร้างสารน้ำบำรุงสารจิงและเลือด



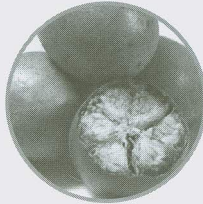
● **แห้วโกวเช่า** (เขี้ยวคูเฉ่า;  
夏枯草)

แก้ไอ เจ็บคอ เสียงแห้ง เป็น  
แผลในช่องปาก ลดไฟดับ  
ลดความดันเลือด



● **หล่อฮังก้วย** (หลอฮันกั้ว;  
罗汉果)

รักษาอาการเจ็บคอ คอแห้ง  
ไอจากการอักเสบ ช่วยให้  
ลำไส้ชุ่มชื้น ระบายอุจจาระ  
รสหวานแต่ไม่ทำให้เกิด  
ความร้อน



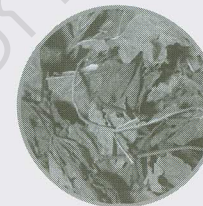
● **ใบไผ่** (淡竹叶)

ขับความร้อนหัวใจ ช่วยผ่อน  
คลายความหงุดหงิด แก้  
กระหาย ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว



● **ใบหม่อน** (ซางเย่; 桑叶)

รักษาอาการคอแห้งจาก  
พิษร้อนจากลมร้อน เหมาะ  
สำหรับรักษาอาการตาแดง  
เหงือกอักเสบบวม คอ  
อักเสบ ระบายความร้อน  
ของปอดและเสริมสารน้ำ  
ช่วยให้ทางเดินหายใจเกิด  
ความชุ่มชื้น



● **ใบบัวบก** (积雪草) ขับร้อน

ขับชื้น ขับพิษลดบวม แผล  
อักเสบ ภาวะดีซ่าน (ร้อน  
ชื้น) แก้กษัย แก่พิษสารหนู  
ขับร้อนจากอากาศในฤดูร้อน



## ข้อควรระวังในการดื่มจับเลี้ยง

๑. **ไม่ดื่มยาค้างคืน** ไม่ค้างยาไว้ในหม้อ แล้ว  
วันรุ่งขึ้นนำมาดื่มใหม่

๒. **จับเลี้ยงเป็นยาสมุนไพร** ก่อนไปทางเย็น  
ต้อง**ดื่มแต่พอประมาณ**เพื่อการขับพิษ  
ร้อน ป้องกัน/รักษาภาวะร้อนในของ  
ร่างกายที่ไม่รุนแรง

สตรีตั้งครรภ์หรือระหว่างให้นมบุตร  
ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ และเด็กเล็ก ควรดื่ม  
แต่พอประมาณ เพราะจะทำให้ร่างกาย  
เย็น มีผลกระทบโดยตรงต่อระบบย่อย  
และดูดซึมอาหาร เกิดอาการท้องแน่น  
อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ดื่มต่อเนื่องระยะ  
ยาวทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ ปวดหลัง ปวดเอว  
ปวดตามข้อกระดูก มือเย็นเท้าเย็น

๓. **ควรดื่มในช่วงระยะเวลาสั้นๆ** เท่านั้น  
จับเลี้ยงไม่ใช่ยาบำรุงร่างกาย ควรดื่มเมื่อ  
มีภาวะร้อนใน หรือดื่มป้องกันเมื่อกระ-  
ทบกับความเปลี่ยนแปลงของอากาศที่มี  
ความร้อนเพื่อปรับสมดุลร่างกาย โดย  
ทั่วไป เมื่ออาการร้อนภายในทุเลาก็ควร  
ต้องหยุดดื่ม

การดื่มป้องกันในช่วงอากาศร้อน  
ไม่ควรดื่มจับเลี้ยงทุกวัน ดื่มเพียง ๒-๓  
ครั้งต่อสัปดาห์ ก็มากพอแล้วตามความ  
เหมาะสม



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ฉบับการศึกษาดนง  
มีเลข 7105

# หมอบ้าน

www.thaibook.com • scibook@rmutp.ac.th

556  
1111111111111  
1111111111111

ครบทุกใจ  
การอ่านฉบับ  
ต้นฉบับที่ ไม่รู้จัก  
คน. 1200000 3

## ปวดท้อง รุนแรง

ระวังอาจเป็นตับอ่อน  
อักเสบเฉียบพลัน

### อ. อธิยาบ กอธงโร

ด้านกายอินซูลิน, แพทย์ ๒, ๕,  
ไวรัสโรตีน ฯลฯ

### โรคอัลไซเมอร์

คนเป็นไม่รู้ คนรู้ไม่เป็น

### ความบึงลม ขมเป็นยา

โบราณว่า (คนไทย)

### สมุนไพรอโหสิทธิ์

คีมิยบไซ (แพ่งจีน)

### ทำร้ายตัวเอง

เรียกร้องความสนใจ  
หรือร้องขอความช่วยเหลือ

การรวมกันพยายาม  
ทำงานยากๆ  
ให้สำเร็จ  
จะทำให้เห็นคุณค่าของ  
ความรู้ในตัวคน  
คุณ. 1200000 3

๕๕๕  
บทสัมภาษณ์  
เมื่อเป็นภรรยา  
คน. 1200000 3

๕๕๖  
เปรียบเทียบ  
เล่นประธานกับภรรยา  
คน. 1200000 3

๕๕๗  
ถอดมอถั่ว  
เรื่อง  
คน. 1200000 3