ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

STORY SHARING
วิธีหยุดยาภูมิแพ้โดสแรงสุด
ด้วยวิถีโยคะ

Fit For Health
เกรซ - กาญจน์เกล้า
ด้วยเศียรเกล้า

Try Now!
หยุดจามยามเช้า
ด้วยตำรับยาจีน

เทคนิค "สร้างภูมิคุ้มใจ"
ลดป่วย ลดปวด
โดยพระไพศาล วิสาโล

SIRTFOOD DIET
เทรนด์ลดน้ำหนักใหม่ มาแรง!
กินเป็น ปลอดภัย ได้หุ่นเลิศ

LET'S HAVE VIRTUAL TRAVEL
สร้างจินตนาการท่องเที่ยว
ส่งเสริมสุขภาพจิตดี

THE ALLERGY HEALING

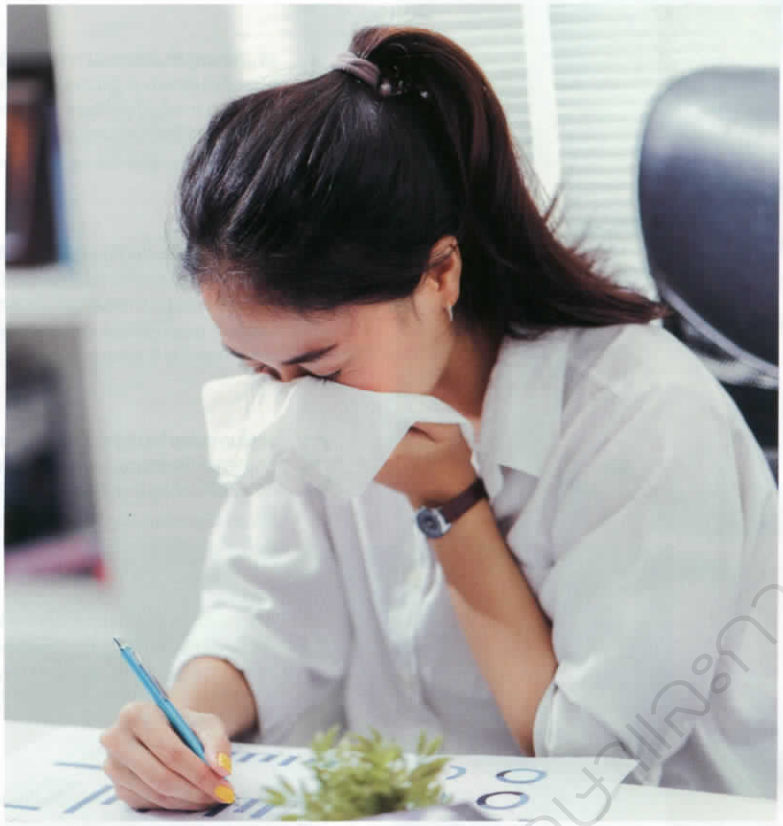
ISSN 1513-086X 17
AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

คู่มือดูแลภูมิแพ้ หอบหืดประจำครอบครัว

#หยุดจาม #หยุดแพ้ #หยุดหายใจหอบ

Contents

1 ตุลาคม 2563



STORY SHARING

30 ชีวจิตพิชิตโรค :
ALLERGY HEALING
เยียวยาภูมิแพ้แบบชีวจิต

38 ประสบการณ์สุขภาพ :
THE BENEFITS OF YOGA
วิธีสยบภูมิแพ้ตามวิถีครูโยคะ

58 ON THE COVER :
ชนะภูมิแพ้ด้วยการออกกำลังกาย
เกรซ - กาญจน์เกล้า ด้วยเศียรเกล้า

ACTIV & IN-TREND

54 HOT ISSUE :
SIRTFOOD DIET
นำไปสู่การลดน้ำหนักที่ยั่งยืนและสุขภาพที่ดีจริงหรือ

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :
4 BASIC TO PREVENT
บอกลาภูมิแพ้ในชีวิตประจำวัน

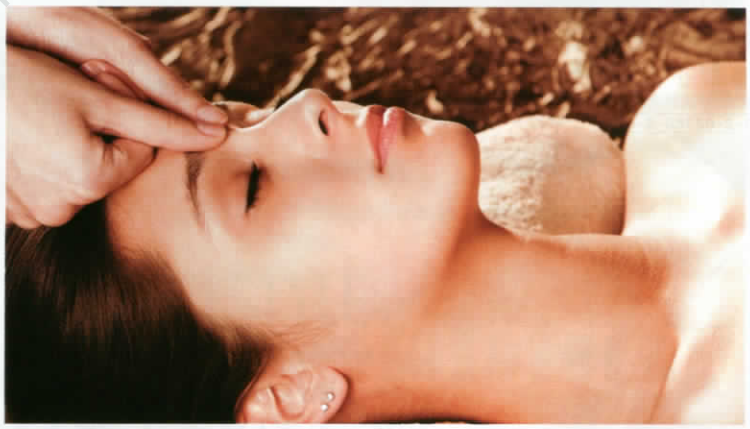
12 เรื่องพิเศษ :
20 WAYS ป้องกันและรับมือโรคภูมิแพ้

34 ชีวจิต ANTI-AGING :
วิธีออกกำลังกาย
สำหรับผู้ป่วยภูมิแพ้มือใหม่

36 หมอจีนประจำบ้าน :
อาการจามจนน่าอาย แก้ภูมิแพ้ด้วยสมุนไพรจีน

46 เปิดห้องหมอสูติ :
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณีต
ตอนที่ 5 อาการเตือนของโรคมะเร็ง

60 SENIOR LIVING :
GOOD SLEEP, BETTER HEALTH
เคล็ดลับปราบไรฝุ่นกวนใจ ช่วยตายายสยบภูมิแพ้



เรื่องพิเศษ

เรื่อง **ศิริกร โพธิจักร** ภาพ **iStock**

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

20 WAYS

ป้องกันและรับมือโรคภูมิแพ้

คุณทราบหรือไม่ว่า เรามาถึงยุคที่โรคภูมิแพ้กลายเป็นโรคสามัญประจำบ้านไปแล้ว

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณ โพชนุกูล นายกสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย และผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคหืด โรคภูมิแพ้ และโรคระบบหายใจ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ระบุว่า คนไทยป่วยเป็นภูมิแพ้เพิ่มขึ้น 4 เท่าในรอบ 40 ปี โดยเฉพาะโรคโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ทางเดินหายใจ คิดเป็นประมาณร้อยละ 40 - 50 นอกจากนี้ยังมีโรคภูมิแพ้ประเภทอื่น ๆ อีกที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทย

ในปักษ์นี้ *ชีวจิต* จึงรวบรวมวิธีป้องกันและรับมือปัญหาดังกล่าวเพื่อให้คุณผู้อ่านที่รักมีสุขภาพดีห่างไกลภูมิแพ้มาฝาก ขอเชิญติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

EXERCISE FOR LIFE

ออกกำลังกายกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้จนถึงวัยเกษียณ

งานวิจัยของ **ศาสตราจารย์เจเนต ลอร์ด** มหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม สหราชอาณาจักร ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Aging Cell* พบว่า ร่างกายของนักปั่นจักรยานทางไกลสามารถผลิตทีเซลล์ได้ในระดับเดียวกับคนในช่วงอายุ 20 ปี ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุซึ่งไม่ออกกำลังกายสามารถผลิตได้น้อยมาก

คณะนักวิจัยเสนอแนะว่า การออกกำลังกายเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นจะช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อวัคซีนได้ดีขึ้น ส่งผลให้สามารถต้านทานการติดเชื้อ เช่น ไข้หวัดได้มากขึ้น ในกรณีของผู้ป่วยภูมิแพ้นั้น หากเป็นหวัดจะทำให้อาการทรุดลงและหายช้ากว่าคนทั่วไป

ศาสตราจารย์เจเนตอธิบายเสริมว่า เมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไป ระบบภูมิคุ้มกันจะเสื่อมลงเรื่อย ๆ ประมาณร้อยละ 2 - 3 ทุกปี เป็นสาเหตุที่คนสูงวัยติดเชื้อได้ง่าย

ใครอยากมีสุขภาพแข็งแรง ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องตลอดชีวิต ลดโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ และยังช่วยลดความรุนแรงของอาการจากโรคภูมิแพ้ได้อีกด้วย

ALLERGY 101
ทำความรู้จักโรคภูมิแพ้ประเภทต่าง ๆ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะ อาศนะเสน ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า โรคภูมิแพ้เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในร่างกาย แล้วกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน แต่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารนั้นมากผิดปกติ

ในร่างกายของคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ แทนที่จะสร้างภูมิต้านทานโรคกลับไป แต่กลับสร้างภูมิชนิดที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้แทน ภูมิชนิดนี้เรียกว่า ไอจีอี หรือ IgE

ส่วนสารที่กระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้เราเรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ ตัวอย่างเช่น ฝุ่น ฝุ่นบ้าน ไรฝุ่น เกสรดอกหญ้า ซากแมลงสาบ และขนแมว ขนสุนัข

เมื่อได้รับสารนั้นเข้าไปอีก ภูมิคุ้มกันดังกล่าวก็จะกระตุ้นให้เกิดอาการต่าง ๆ แยกตามอวัยวะดังนี้

- จมูก เรียกว่า โรคแพ้อากาศ หรือโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้
- ตา เรียกว่า โรคเยื่อบุตาอักเสบภูมิแพ้
- หลอดลม เรียกว่า โรคหืด
- ผิวหนัง เรียกว่า ลมพิษ หรือผิวหนังอักเสบภูมิแพ้
- ทางเดินอาหาร เรียกว่า โรคภูมิแพ้อาหาร

GENETIC BACKGROUND
เมื่อปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อโรค

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณอธิบายว่า ถ้าผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลงเรื่อย ๆ เช่น ไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ จึงส่งผลต่อการเรียนและการทำงานตามมา ถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ไซนัสอักเสบ ริดสีดวงจมูก หูชั้นกลางอักเสบ นอนกรน ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผิวหนังติดเชื้อ

ถามว่าจะป้องกันโรคภูมิแพ้ได้หรือไม่ หากตอบด้วยองค์ความรู้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันชี้ว่า สาเหตุของโรคภูมิแพ้เกิดจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม ทำให้การป้องกันเป็นไปได้ค่อนข้างยาก

กรณีที่พ่อหรือแม่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จะทำให้ลูกมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 30 - 50 แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคภูมิแพ้จะมีผลให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากขึ้นถึงร้อยละ 50 - 70 ขณะที่เด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคภูมิแพ้เลย มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้เพียงร้อยละ 10 เท่านั้น

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณระบุว่า ในปัจจุบันยังไม่สามารถแก้ไขปัจจัยทางกรรมพันธุ์ได้ ดังนั้นจึงต้องอาศัยการควบคุมสิ่งแวดล้อม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนการกินอาหารที่เหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

WHY IS IT GETTING WORSE?
เหตุใดจึงเกิดอาการแพ้มากขึ้น

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะอธิบายถึงกรณีที่พบบ่อย ได้แก่ คนไข้โรคภูมิแพ้มักสอบถามว่าแต่ก่อนไม่เคยมีอาการแพ้ แต่ทำไมปัจจุบันจึงเกิดอาการแพ้รุนแรงไว้ว่า เนื่องจากสาเหตุของโรคภูมิแพ้เกิดจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม การแสดงออกของอาการโรคภูมิแพ้จะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า จะเกิดขึ้นในวัยเด็กหรือในวัยผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยกระตุ้น

ดังนั้นการแพ้สารก่อภูมิแพ้มากชนิดขึ้นและมีอาการมากขึ้นจากเดิมซึ่งอาจไม่เคยมีอาการมาก่อน เกิดจากมีเหตุกระตุ้นอวัยวะเป้าหมายมากขึ้นเรื่อย ๆ หากผู้ป่วยไม่ได้หลีกเลี่ยงเหตุที่กระตุ้น ก็จะทำให้เกิดอาการมากขึ้น และถ้ามีปัจจัยเสริมอื่น ๆ เช่น เครียด พักผ่อนไม่พอ ขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็จะยิ่งทำให้อาการแพ้รุนแรงมากขึ้นได้

ทั้งนี้โรคภูมิแพ้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้เนื่องจากเป็นโรคทางพันธุกรรม แต่สามารถควบคุมไม่ให้มีอาการหรือมีอาการน้อยที่สุดได้ โดยปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ หลีกเลี่ยงสารก่ออาการแพ้ พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ลดเครียด และต้องออกกำลังกายเป็นประจำ

ALLERGY-FIGHTING TRICKS
รวมวิธีรับมือภูมิแพ้ครบวงจร

หลายคนเมื่อทราบว่าโรคภูมิแพ้มีปัจจัยทางพันธุกรรมก็อาจถอดใจว่าในเมื่อมีปัจจัยก่อโรคติดตัวมาตั้งแต่เกิดแบบนี้จะแก้ไขได้อย่างไร แต่ *ชีวจิต* เห็นว่าหากใส่ใจปรับวิถีชีวิต โดยหันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง ความรุนแรงของโรคนี้จะลดลง ทำให้สามารถเรียนและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ALLERGY CHECKLIST
สังเกตอาการภูมิแพ้ด้วยตนเอง

ศูนย์โรคภูมิแพ้ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ระบุถึงอาการของโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ ไว้ โดยแนะนำว่า หากมีอาการเกิดซ้ำบ่อย ๆ เช่น เกิดทั้งปีหรือเกิดซ้ำในฤดูกาลเฉพาะ ควรไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการทดสอบสารก่อภูมิแพ้และเข้าสู่กระบวนการรักษาร่วมกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

- ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ไอ จาม แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงวี้ดหรือหายใจเร็ว
- ภูมิแพ้อาหาร อาเจียน ท้องเสีย ปากบวม ปวดท้อง ท้องอืด
- ภูมิแพ้ผิวหนัง คัน มีผดผื่นตามตัว ผิวแห้งและแดง มีผื่นเป็นปื้นนูนแดงและคันมาก
- ภูมิแพ้ตา คันตา เคืองตา ตาแดง น้ำตาไหล แสบตา หนังตาบวม

ALLERGY TEST
ทดสอบหาสารก่อภูมิแพ้ เพื่อลดการเกิดอาการแพ้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะอธิบายว่า เพื่อลดการเกิดอาการภูมิแพ้ ผู้ป่วยควรเข้าทดสอบว่าตนเองแพ้อะไรบ้าง จะได้หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ได้ถูกต้อง วิธีที่นิยมคือการทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง โดยนำน้ำยาสกัดจากสารภูมิแพ้ชนิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอากาศ เช่น ฝุ่นบ้าน ตัวไรฝุ่น แมลงสาบ เกสรหญ้า วัชพืช เชื้อรา มาทำการทดสอบที่ผิวหนังของผู้ป่วย เป็นวิธีที่ช่วยวินิจฉัยโรคภูมิแพ้ซึ่งมีความไวและความจำเพาะสูง ทำง่าย ราคาไม่แพง อีกทั้งทราบผลได้ทันที

การทดสอบมี 2 วิธีคือ

- **วิธีสะกิด (Skin Prick Test)** ใช้การหยดน้ำยาลงบนผิวหนังที่แขนและใช้เข็มสะกิดลงบนปลายหยดน้ำยา ซึ่งทำง่าย เร็ว ไม่เจ็บ ใช้อุปกรณ์น้อย เสี่ยงต่อการแพ้ทั่วร่างกายน้อยกว่า
- **วิธีฉีดเข้าผิวหนัง (Intradermal Test)** คือการฉีดน้ำยาเข้าผิวหนังเป็นจุดเล็ก ๆ ซึ่งทำยากกว่าและเสียเวลามากกว่า เจ็บกว่า ใช้อุปกรณ์มากกว่า และเสี่ยงต่อการแพ้ทั่วร่างกายได้มากกว่า

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะชี้แจงว่า ในการทดสอบจะใช้น้ำยาสกัดจากสารก่อภูมิแพ้ประมาณ 10 - 20 ชนิด และอ่านผลการทดสอบใน 15 - 20 นาที ถ้าผู้ป่วยแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใด จะเกิดรอยนูน มีผื่นแดง ๆ รอบ ๆ หรืออาจรู้สึกคันเล็กน้อยตรงจุดนั้น เจ้าหน้าที่จะวัดขนาดของรอยนูนแล้วบันทึกไว้ และแพทย์จะอธิบายให้ทราบว่าผู้ป่วยแพ้อะไร

หลังการทดสอบ 24 ชั่วโมง ถ้าผู้ป่วยยังมีผื่นแดงที่จุดทดสอบภูมิแพ้นั้น ต้องวัดขนาดผื่นแดงและบันทึกไว้เพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบในวันที่นัดครั้งต่อไป จากนั้นผื่นจะค่อย ๆ หายไปเอง

BEGIN FROM CHILDHOOD
เริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพในวัยเด็ก

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณอธิบายว่า เนื่องจากสิ่งแวดล้อมและอาหารเป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญของการเกิดโรคภูมิแพ้ ดังนั้นจึงควรกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ควันบุหรี่ ตั้งแต่แรกเกิดในเด็กที่ครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ เพราะเป็นเด็กที่มีความเสี่ยงสูง

เมื่อครอบครัวมีสมาชิกใหม่ พ่อแม่จึงควรปรับสิ่งแวดล้อมให้ลูกน้อยด้วยการกำจัดสารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบ้านให้หมดหรือมีน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

ATOPIC DERMATITIS

โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังและวิธีการรักษา

อีกหนึ่งโรคภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในประเทศไทยคือ โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย อธิบายว่า ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักมีประวัติแพ้อากาศ ไอ จามบ่อยๆ หอบหืด หรือเยื่อบุตาอักเสบ โดยเฉพาะเวลาที่อากาศรอบตัวเปลี่ยนแปลง มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ ส่วนปัจจัยกระตุ้นสำคัญ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม อาหาร ไรฝุ่น สารก่อการระคายหรือสารก่อภูมิแพ้

ลักษณะสำคัญคือ ผิวหนังของผู้ป่วยจะไวต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งสภาพทางกายภาพ เช่น ภาวะอากาศร้อนเกินไป เย็นเกินไป แห้ง ชื้น สารเคมีที่ระคายผิวหนัง และสิ่งมีชีวิตต่างๆ เช่น แมลง เชื้อโรค

มีผื่นบริเวณรอบคอ ข้อพับด้านในของแขนและขา เมื่อโรครุนแรงอาจลุกลามไปยังผิวหนังส่วนอื่นๆ ได้ ผื่นมักประกอบด้วยตุ่มนูนแดงแห้งๆ มีขุยเล็กน้อย ไม่พบตุ่มน้ำแตกแฉะเหมือนวัยทารก มีอาการคัน ผู้ป่วยมักเกาจนเกิดรอยถลอกหรืออาจเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย

วิธีดูแลสุขภาพด้วยตนเองนั้น ขอให้หลีกเลี่ยงการใช้หรือสัมผัสกับสารระคายเคือง ถ้าเป็นสบู่ควรใช้สบู่อ่อนๆ และไม่ควรใช้สบู่บ่อยเกินไป ผงซักฟอกต้องเลือกชนิดที่ระคายเคืองน้อยและต้องมั่นใจว่าซักล้างออกให้หมด เสื้อผ้าต้องเลือกใช้เสื้อผ้านุ่มโปร่งสบาย เช่น ผ้าแพร ผ้าฝ้าย หลีกเลี่ยงผ้าขนสัตว์ งดออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกมากๆ และต้องลดความเครียด ความวิตกกังวล

ห้ามเกา เพราะจะทำให้ผื่นผิวหนังที่อักเสบกำเริบเห่อมากขึ้น อาจใช้วิธีกินยาต้านฮิสตามีนเพื่อช่วยลดอาการคัน ที่สำคัญควรทามอยส์เจอไรเซอร์หรือโลชั่นหลังอาบน้ำทันที ถ้าผิวหนังยังแห้งมากควรทาเพิ่ม และทาได้วันละหลายครั้ง

FOOD MATTERS FOR KIDS
อาหารช่วยลดภูมิแพ้ตั้งแต่วัยเด็ก

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพรรณแนะนำว่า ผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้มักมีโรคภูมิแพ้ร่วมกันหลายชนิด เช่น เด็กที่เป็นผื่นแพ้ผิวหนังอาจพบมีการแพ้อาหารร่วมด้วย ดังนั้นการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมจะสามารถลดอัตราการเกิดของการแพ้อาหารได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- **การดื่มนมแม่หรือนมสูตรพิเศษ (Extensively Hydrolyzed Formula or Partially Hydrolyzed Formula)** เป็นนมที่มีการสลายโปรตีนที่ทำให้เกิดการแพ้ จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภูมิแพ้ได้
- **ในกรณีเด็กที่มีประวัติครอบครัวเสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้** ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมและอาหารที่มีโปรตีนซึ่งก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้ง่าย
- **ทารกควรได้กินนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน** แต่มารดาช่วงระยะตั้งครรภ์และให้นมบุตรไม่ต้องจำกัดอาหารเป็นพิเศษ
- **กรณีแม่ไม่สามารถให้นมได้** ควรเลี้ยงทารกด้วยนมสูตรพิเศษจนกระทั่งมีอายุ 1 ปี
- **ไม่ควรเลี้ยงทารกด้วยนมวัว** และหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีนมวัวเป็นส่วนประกอบจนกระทั่งเด็กมีอายุ 1 ปี
- **ไม่แนะนำให้ดื่มนมถั่วเหลือง นมแพะ นมแกะ** เนื่องจากมีโอกาสที่จะเกิดโรคภูมิแพ้ได้เช่นเดียวกับการแพ้นมวัว
- **ควรให้อาหารเสริมเมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือน** โดยแนะนำให้เด็กกินอาหารเสริมทีละชนิด ชนิดละหนึ่งสัปดาห์ และสังเกตว่ามีการแพ้อาหารที่ให้หรือไม่ก่อนที่จะให้อาหารเสริมชนิดใหม่ อาหารเสริมที่ทำให้เกิดอาการแพ้น้อย ได้แก่ ข้าวบด กล้วยน้ำว้า ฟักทอง น้ำต้มหมู น้ำต้มไก่ ผักใบเขียว
- **ควรหลีกเลี่ยงการกินไข่และอาหารที่มีไข่เป็นส่วนประกอบจนกระทั่งเด็กมีอายุ 2 ปี**
- **ควรหลีกเลี่ยงการกินถั่วและปลาจนกระทั่งเด็กมีอายุ 3 ปี**

สำหรับนักศึกษาเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปอ้างอิงในการสอบ

BENEFIT OF PROBIOTICS
กินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์เป็นประจำ

ทราบหรือไม่ว่า โพรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์ดีก็ช่วยให้อาการจากโรคภูมิแพ้ลดลงได้ งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *International Forum of Allergy & Rhinology* ได้รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยอื่นๆ อีก 23 ฉบับครอบคลุมกลุ่มตัวอย่าง 1,900 คน พบว่า ในรายงาน 17 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์มีอาการแพ้ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่กินยาหลอก

นอกจากนี้งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *The European Journal of Clinical Nutrition* ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างกินอาหารที่มีจุลินทรีย์สายพันธุ์ *Bifidobacterium lactis* พบว่าช่วยให้อาการของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินยาหลอก ขณะที่งานวิจัยอีกชิ้นระบุว่า เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างกินอาหารที่มีจุลินทรีย์สายพันธุ์ *Lactobacillus acidophilus* ช่วยให้อาการภูมิแพ้ตามฤดูกาลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

นายแพทย์แมทธิว ซิออร์บา อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า มีข้อมูลจากการวิจัยในสัตว์พบว่า โพรไบโอติกส์ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันลดการผลิตภูมิคุ้มกันชนิดที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ (IgE) จึงช่วยให้อาการแพ้ลดลง นี่จึงอาจเป็นเหตุผลว่าทำไมการกินอาหารที่มีจุลินทรีย์ดีจึงช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

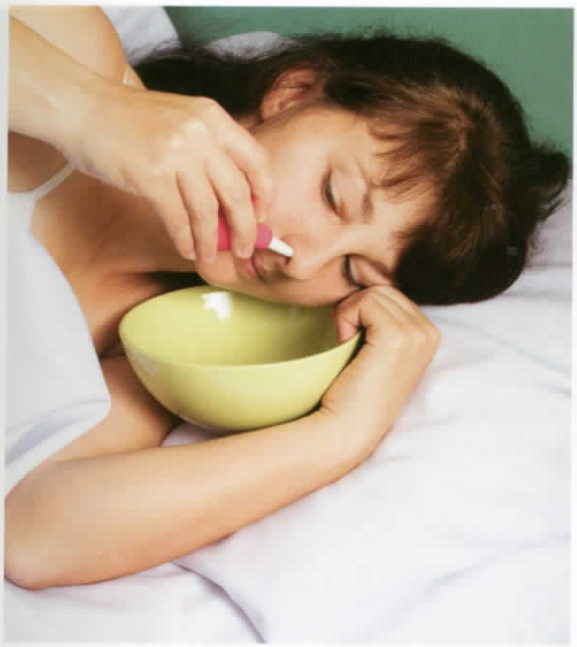
3 EASY REMEDIES @HOME
แพทย์อเมริกันแนะวิธีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ แพทย์หญิงซานดรา ลิน อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีดูแลสุขภาพเพื่อลดอาการโรคภูมิแพ้ด้วยตัวเองไว้ดังนี้

ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ วิธีนี้ช่วยให้โพรงจมูกและบริเวณรูเปิดของไซนัสโล่ง ลดอาการคัดจมูกและน้ำมูกไหลทั้งที่ไหลออกมาข้างนอกและไหลลงคอได้ ทั้งนี้การล้างจมูกก่อนการพ่นยาจะทำให้ยาสัมผัสกับเยื่อบุจมูกได้มากขึ้นและออกฤทธิ์ได้ดี

ปรับปรุงบ้านลดภูมิแพ้ หากคุณแพ้สารก่อภูมิแพ้ที่อยู่ภายนอกบ้าน เช่น ละอองเกสรดอกไม้ ให้ปิดหน้าต่างและใช้เครื่องฟอกอากาศ หากแพ้ขนสัตว์ ให้จำกัดบริเวณสัตว์เลี้ยงอยู่เฉพาะนอกบริเวณบ้านและอาบน้ำสัตว์เลี้ยงให้สะอาดเป็นประจำ กรณีที่แพ้ไรฝุ่น ต้องเลือกใช้เครื่องนอน ฟูกนอน และหมอนที่ทำจากเส้นใยป้องกันไรฝุ่น (HEPA Filters)

กินผักผลไม้ เพื่อรักษาสมดุลจุลินทรีย์ดีในลำไส้ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน แนะนำให้กินอย่างต่ำวันละ 400 กรัม ให้เริ่มจากการงดของหวาน เปลี่ยนไปกินผลไม้สดแทน ต่อจากนั้นให้ทำน้ำผักปั่นกินเป็นอาหารเช้า ส่วนมื้อกลางวันต้องมีเมนูผักสด เช่น สลัดอย่างน้อย 1 จาน ขณะที่มื้อเย็นให้เปลี่ยนเป็นผลไม้สดหรือสลัดแทนอาหารปกติ



NASAL IRRIGATION TIPS
วิธีล้างจมูกลดอาการภูมิแพ้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะแนะวิธีล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเพื่อลดอาการโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้หรือภูมิแพ้อากาศไว้ดังนี้

1. ใช้ลูกยางแดงหรือกระบอกฉีดยาที่แพทย์จ่ายให้ดูดน้ำเกลือที่อุ่นได้ที่แล้วในปริมาณน้อยๆ เช่น ประมาณ 10-15 ซีซีในผู้ใหญ่ หรือประมาณ 5 ซีซีในเด็ก

2. นั่งโน้มตัวไปข้างหน้าและก้มหน้าเล็กน้อยอยู่เหนือภาชนะรองรับน้ำเกลือหลังจากที่ล้างแล้ว ควรเริ่มล้างจมูกข้างที่โล่งกว่าหรือคัดน้อยกว่า

3. นำปลายของลูกยางแดงหรือปลายกระบอกฉีดยาใส่เข้าไปในจมูกข้างที่จะล้างเล็กน้อย อ้าปากไว้ หายใจเข้าเต็มที่และกลั้นหายใจไว้

4. บีบลูกยางแดงหรือดันกระบอกสูบของกระบอกฉีดยาเบาๆ ให้น้ำเกลือไหลเข้าไปในจมูกช้าๆ หลังจากที่น้ำเกลือส่วนใหญ่ไหลออกมาจากจมูกหรือปากแล้ว ให้หายใจตามปกติได้

5. ระหว่างที่น้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกต้องกลั้นหายใจไว้ ป้องกันการหายใจเอาน้ำเกลือลงไปยังกล่องเสียงและหลอดลมซึ่งทำให้สำลักได้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะอธิบายว่า เมื่อคุ้นเคยกับการล้างจมูกและรู้จังหวะของการหายใจแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณของน้ำเกลือในการล้างแต่ละครั้ง

ทั้งนี้การล้างจมูกให้ได้ประสิทธิภาพควรดันน้ำเกลือเข้าไปในโพรงจมูกทุกทิศทาง เช่น ทางขวา ซ้าย ด้านบนและล่างของโพรงจมูก ช่วยให้น้ำเกลือชำระเอาน้ำมูกหรือสิ่งสกปรกในโพรงจมูกออกได้ทั่วทั้งโพรงจมูกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

TRADITIONAL THAI MEDICINE FOR ALLERGIC RHINITIS
ยาชมพูปราบทวีป รักษาโรคภูมิแพ้จมูกอักเสบ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกระบุว่า โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคแพ้อากาศสามารถใช้ยาสมุนไพรไทยรักษาได้ นั่นคือ ยาปราบชมพูทวีป ซึ่งเป็นยาตำรับในบัญชียาหลักแห่งชาติ ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ตัวอย่างเช่น เหงือกปลาหมอ พริกไทยดำ หัสคุณเทศ ดอกกานพลู หัวบุกรอ รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าขิง ดอกดีปลี การบูร ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน

สมุนไพรดังกล่าวมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลของธาตุน้ำและธาตุลมที่ส่งผลให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติได้ ทั้งนี้ที่ผ่านมามีผลวิจัยทางคลินิกของยาปราบชมพูทวีปในการรักษาผู้ป่วยภูมิแพ้ของโรงพยาบาลสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า หลังใช้ยาครบ 4 สัปดาห์ ผู้ป่วยมีอาการภูมิแพ้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้พบว่าผู้ป่วยบางรายเจริญอาหาร เป็นผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และไม่พบอาการที่ไม่พึงประสงค์ วิธีกิน ให้กินครั้งละ 750 มิลลิกรัม - 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน มีข้อห้ามใช้ในกรณีที่มีไข้สูง หญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วยที่มีภาวะไตบกพร่อง โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคแผลเปื่อยเพปติก และโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากเป็นตำรับยาสร้อน

ปัจจุบันมีการใช้ยาสมุนไพรสำเร็จรูปทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางโรงพยาบาลได้มีการสั่งใช้ยาปราบชมพูทวีปแทนการใช้ยากลุ่ม Antihistamine (แก้แพ้) ได้แก่ Chlorpheniramine และ Loratadine ที่มีสรรพคุณแก้แพ้และลดน้ำมูกแล้ว

ทั้งนี้ผู้ป่วยที่สนใจสามารถเข้ารับการรักษาโรคภูมิแพ้โดยการใช้ยาปราบชมพูทวีปที่โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน ยศเส กรุงเทพฯ

ส่วนในต่างจังหวัดสามารถติดต่อไปที่คลินิกแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลต่างๆ เช่น โรงพยาบาลกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ โรงพยาบาลสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา และโรงพยาบาลอู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

กองการประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

HOUSE CLEANING TIPS
ดูแลทำความสะอาดบ้านลดภูมิแพ้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แนะนำวิธีทำความสะอาดบ้านสำหรับครอบครัวที่มีผู้ป่วยภูมิแพ้ดังนี้

- นำเครื่องนอนออกไปตากแดดจัด ๆ มากกว่า 3 ชั่วโมงทุก ๆ 15 วัน และเปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้องทุก ๆ สัปดาห์
- ซักผ้าด้วยการเลือกโหมดน้ำร้อนเพื่อทำลายไรฝุ่น เชื้อรา และเชื้อโรคต่าง ๆ
- เลือกใช้พรมผืนเล็กหรือชนิดที่สามารถนำเข้าเครื่องซักผ้าได้ รวมถึงผ้าม่านที่ควรซักหรือทำความสะอาดทุกสัปดาห์
- ก่อนซื้อเครื่องเรือนต้องตรวจสอบว่าวัสดุและขั้นตอนการผลิตมีสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้หรือไม่ ควรเลือกซื้อที่ปราศจากสารฟอร์มาลดีไฮด์
- ทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศแอร์ ใบพัด และพรมทุกสัปดาห์ เพราะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและไรฝุ่น
- หลีกเลี่ยงและอยู่ห่างไกลจากฝุ่นละออง ควันรถยนต์ ควันก๊าซจากโรงงาน ควันบุหรี่
- เก็บของที่ไม่ใช้ไปบริจาค พยายามมีของใช้ในห้องให้น้อยที่สุด เพราะสิ่งของต่าง ๆ ล้วนเป็นแหล่งสะสมฝุ่น โดยเฉพาะห้องนอนไม่ควรมีสิ่งของเกินความจำเป็นนอกเหนือจากเครื่องนอน

HOW-TO CLEAN TOXIC FUNGI
วิธีลดสารก่อภูมิแพ้จากเชื้อราในบ้าน

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย แนะวิธีทำความสะอาดบ้าน เพื่อลดโอกาสเกิดเชื้อราซึ่งเป็นสารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญไว้ดังนี้

- ถ้าบ้านตั้งอยู่ในเขตที่มีฝนตกบ่อย ความชื้นสูงมากกว่าร้อยละ 50 จำเป็นต้องใช้เครื่องดูดความชื้น
- ตรวจสอบระบบระบายอากาศหรือเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสมอย่างน้อยเดือนละครั้ง
- ใช้น้ำผสมแอมโมเนียร้อยละ 5 ในการทำความสะอาดบ้านเพื่อกำจัดเชื้อรา
- ไม่ควรใช้พรมหรือวอลล์เปเปอร์ เพราะเป็นแหล่งสะสมเชื้อรา
- กำจัดแหล่งน้ำเซาะในบ้านและตรวจหาแหล่งน้ำซึมหรือน้ำรั่วในบ้านเป็นประจำ

สถาบันการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

EAT FISH FOR OMEGA-3
กินปลารับโอเมก้า-3 ลดภูมิแพ้

นอกจากปลาจะเป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่าย เหมาะกับทุกเพศทุกวัยแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อีกด้วย

งานวิจัยของ **ดอกเตอร์มีมี่ ถัง** ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันวิจัยเด็กเมอร์ด็อก ประเทศออสเตรเลีย ระบุว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 (Omega-3) ในปลาช่วยต้านการอักเสบและอาการแพ้สารกระตุ้นต่าง ๆ ได้ เธอยังแนะนำให้งดกินอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-6 (Omega-6) ที่มีอยู่ในน้ำมันพืชและมาร์การีน ซึ่งก่อให้เกิดการอักเสบในร่างกาย

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Allergology International* ระบุว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 ช่วยลดการอักเสบและส่งผลดีต่อการลดความรุนแรงของโรคหอบหืด

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยพบว่า ชุมชนที่กินปลาเป็นอาหารหลักในปริมาณสูง มีอัตราผู้ป่วยภูมิแพ้และอาการอักเสบอื่น ๆ น้อยกว่า โดยเด็กกลุ่มที่พ่อแม่ให้กินปลาอย่างน้อยเดือนละครั้งมาตั้งแต่ยังเล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่เริ่มกินปลาตั้งแต่ยังมีอายุ 1 ปี มีแนวโน้มที่จะป่วยด้วยโรคไข้ละอองฟางต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้กินปลาอย่างมากเมื่อมีอายุครบ 12 ปี

ขณะที่แม่ที่กินน้ำมันตับปลาระหว่างตั้งครรภ์ก็มีแนวโน้มที่ลูกจะเกิดมาโดยปราศจากอาการแพ้อาหาร ผิวหนังอักเสบเรื้อรัง และโรคหอบหืดสูงกว่า

ชีวจิตขอแนะนำปลาที่มีโอเมก้า-3 ซึ่งหาได้ง่ายและราคาย่อมเยาในประเทศไทย เรียงตามลำดับปริมาณโอเมก้า-3 ที่พบในเนื้อปลาจากมากไปน้อย ได้แก่ ปลากะพงแดง ปลากะพงขาว ปลาจะละเม็ดขาว ปลาช่อน ปลาดาบเงิน ปลาดุกอุย ปลาทู ปลาน้ำดอกไม้ ปลาเนื้ออ่อน ปลาสวาย และปลาอินทรี

ส่วนการปรุงเป็นอาหารนั้นขอให้ใช้การต้ม นึ่ง หรืออย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันที่ไม่จำเป็นแทนการผัดหรือทอด กินคู่กับผักสดหรือผักต้มพร้อมกับน้ำพริกที่มีวิตามินซีสูง จะยิ่งช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้มีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแนะนำว่า ควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง เพราะการกินปลาอย่างสม่ำเสมอทำให้ได้รับโอเมก้า-3 เพียงพอ โดยไม่จำเป็นต้องกินน้ำมันตับปลาหรือวิตามินเพิ่ม

3 VITAMINS UPDATE
วิตามินที่ช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้

นอกจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้หลากสีให้ได้ปริมาณวันละอย่างน้อย 400 กรัม กินปลาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และกินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์ดีเป็นประจำแล้ว ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ควรกินอาหารที่มีวิตามินเหล่านี้เป็นประจำ เพื่อช่วยลดอาการและความรุนแรงของโรค

โฟเลต งานวิจัยล่าสุดโดย **แพทย์หญิงเอลิซาเบท มัสซูอิ** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้ประจำโรงพยาบาลเด็กจอห์น ฮอปกินส์ สหรัฐอเมริกา ระบุว่า จากการติดตามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง 8,000 รายที่มีอายุตั้งแต่ 2 - 85 ปี พบว่า ระดับโฟเลตในเลือดมีผลต่อการเกิดการอักเสบของระบบทางเดินหายใจอย่างมีนัยสำคัญ

ผู้ที่มีระดับโฟเลตในเกณฑ์ปกติมีระดับภูมิชนิดที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ (IgE) น้อยกว่าผู้ที่มีระดับโฟเลตต่ำ จึงมีอาการภูมิแพ้น้อยกว่า มีอาการหายใจมีเสียงวี๊ดน้อยกว่า และมีความเสี่ยงโรคหอบหืดต่ำกว่าตามไปด้วย

ทั้งนี้ปัจจุบันระดับโฟเลตที่แนะนำคือ วันละ 400 ไมโครกรัมในกลุ่มบุคคลทั่วไป โดยโฟเลตจะพบได้ในอาหาร เช่น ธัญพืช ผักใบเขียว และถั่วต่าง ๆ

วิตามินซี งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Journal of International Medical Research* ระบุว่า วิตามินซีช่วยลดอาการของโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดจากออกซิเดชัน (Oxidative Stress) ซึ่งอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายระบบต่าง ๆ ภายในเซลล์ของสิ่งที่มีชีวิตได้

รายงานวิจัยนี้แนะนำให้กินวิตามินซีในระดับสูง เช่น ขนาด 2,000 มิลลิกรัมทุกวัน หรือกินอาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ พริก พริกหวาน บรอกโคลี แคนตาลูป ฝรั่ง ผลไม้ตระกูลส้มและมะนาว มะเขือเทศ

ส่วน *ชีวจิต* ขอแนะนำผักพื้นบ้าน ได้แก่ ขี้เหล็ก สะเดา ใบเหลียง มะระขี้นก ผักเชียงดา ผักแพว ผักหวาน มะรุม ใบมะยมอ่อน

วิตามินดี งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Clinical & Experimental Allergy* ระบุว่า ผู้ที่มีระดับวิตามินดีในเลือดต่ำมักมีอาการของโรคภูมิแพ้ ขณะที่ผู้ที่มีระดับวิตามินดีในเลือดตามเกณฑ์ปกติ มีการทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ มีอาการภูมิแพ้น้อยกว่า

ข้อมูลจากงานวิจัยดังกล่าวนำมาใช้เป็นแนวทางให้เกิดการศึกษาการให้วิตามินดีในเด็ก เพื่อป้องกันและลดการเกิดอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจและภูมิแพ้อาหารต่อไป

นอกจากการออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อรับแสงแดดมากระตุ้นให้ผิวหนังสร้างวิตามินดีตามธรรมชาติแล้ว *ชีวจิต* ขอแนะนำให้กินอาหารที่มีวิตามินดีสูงร่วมด้วย ได้แก่ ธัญพืช นมถั่วเหลือง ซีส น้ำมันตับปลา เห็ด ปลาแซลมอน

ALLERGEN IMMUNOTHERAPY

การรักษาภูมิแพ้ด้วยการฉีดวัคซีน

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย อธิบายว่า วิธีนี้ใช้วัคซีนที่เตรียมจากสารก่อภูมิแพ้ที่ผู้ป่วยแพ้มากระตุ้นให้ร่างกายของผู้ป่วยสร้างภูมิต้านทานต่อสิ่งที่แพ้ขึ้น โดยวิธีฉีดเข้าในผิวหนังทีละน้อย ๆ

ระยะ 5 - 6 เดือนแรกจะฉีดสัปดาห์ละครั้ง โดยฉีดที่แขนสลับข้างกัน และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของวัคซีนทีละน้อยตามลำดับ หลังจากฉีดได้ขนาดสูงสุดเท่าที่ผู้ป่วยจะรับได้โดยไม่ทำให้เกิดอาการแพ้แล้ว จะไม่เพิ่มขนาดของวัคซีน และค่อย ๆ เพิ่มระยะห่างของการฉีดวัคซีนออกไปเป็นทุก ๆ 2 และ 3 สัปดาห์ จนถึงฉีดเพียงเดือนละครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ภูมิต้านทานที่ร่างกายสร้างขึ้นคงอยู่ในระดับสูงอยู่ได้ตลอดเวลา และควรฉีดเดือนละครั้งไปนาน 3 - 5 ปี จึงจะพิจารณาหยุดฉีดได้

ในรายที่ฉีดวัคซีนแล้วไม่ได้ผลดี โดยได้ฉีดต่อเนื่องกันมาเกินระยะ 1 ปีแล้ว และได้ตรวจสอบแก้ไขสาเหตุต่าง ๆ จนแน่ใจแล้วว่าไม่มีข้อผิดพลาด แสดงว่าการรักษาโดยวิธีนี้ไม่ได้ผลสำหรับผู้ป่วยรายนั้น และควรจะหยุดฉีดได้

วิธีนี้เป็นการรักษาที่ตรงจุด เพราะไปแก้ไขที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีความผิดปกติในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ นับว่าเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการมากหรือรักษาด้วยยาแล้วไม่ได้ผลดี หรือผู้ที่ใช้ยาแล้วมีผลข้างเคียงของยามาก หรือผู้ป่วยแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

ในกรณีของผู้ที่มีอาการของโรคหืดร่วมกับโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ การฉีดวัคซีนจะช่วยให้อาการของโรคหืดทุเลาลงด้วย

HEALTHY ACTIVITIES
กิจกรรมเสริมสุขภาพเพื่อผู้ป่วยภูมิแพ้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะแนะนำว่า เพื่อให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยภูมิแพ้ดีขึ้น ลดความรุนแรงของโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกัน โดยควรทำอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน โดยประเภทกีฬาที่แนะนำคือ วิ่ง เดินเร็ว การขึ้นลงบันได ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล

สำหรับผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ควรเลือกความหนักระดับปานกลาง (Moderate) อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 40 - 59 เปอร์เซ็นต์ ถือว่าเป็นระดับที่ดีที่สุด

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย คือ ความไวของเยื่อบุจมูกและหลอดลมลดลง จึงช่วยลดอาการคัดจมูก ทำให้จมูกโล่งขึ้น ทำให้ความจำเป็นในการใช้ยาพ่นลดลงได้

นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่างทำงานได้ดีขึ้น และทำให้มีภูมิต้านทานต่อโรคหวัด ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้

ป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด เพราะจะทำให้อาการภูมิแพ้รุนแรงขึ้น โดยใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเข้าสู่สถานที่แออัด เพื่อลดการรับเชื้อจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆ และไม่อยู่ใกล้ผู้ป่วยโรคหวัด

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดลง เช่น เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ การสัมผัสอากาศที่เย็นมากเกินไป อยู่ในสภาพอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง การอยู่ในเมืองและเก็บตัวอยู่แต่ในห้องอาจไม่ใช่สิ่งที่ดีเสมอไป ข้อมูลนี้ได้จากงานวิจัยของ **แพทย์หญิงเอ็มมา ก๊อกซอร์** ภาควิชากุมารแพทย์ มหาวิทยาลัยโกเทนเบิร์ก ประเทศสวีเดน ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร *Pediatric Allergy and Immunology* ศึกษาข้อมูลในเด็ก 4,000 คน ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือน เรื่อยไปจนเด็กมีอายุครบ 12 ปีเต็ม ในปี 2003 พบว่า เด็กอายุ 4 - 12 ปีที่อาศัยอยู่ใกล้ฟาร์มปศุสัตว์มีอาการภูมิแพ้น้อยกว่าเด็กกลุ่มอื่นถึงครึ่งหนึ่ง

คณะผู้วิจัยสันนิษฐานว่า การที่เด็กได้สัมผัสกับจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ จากสัตว์เลี้ยงอย่างหลากหลายตั้งแต่อายุยังน้อย อาจช่วยพัฒนาภูมิต้านทาน ทำให้ลดโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้ได้เป็นอย่างดี

ในยุคนี้สุขภาพต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง การจะมีสุขภาพดีได้จึงจำเป็นต้องหาข้อมูลสุขภาพที่เชื่อถือได้มาศึกษาอยู่เสมอ *ชีวจิต* หวังว่าเมื่อคุณผู้อ่านรับทราบข้อมูลเหล่านี้และนำไปปฏิบัติตามแล้ว จะช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้มีอาการที่รุนแรงลดลงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเรียนและทำงานได้อย่างเต็มที่

ถ้ามี *ชีวจิต* เป็นตัวช่วย รับรองว่าการดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัวจะกลายเป็นเรื่องง่ายค่ะ

เรื่อง พรอรุณ อินชูเดช ภาพ พีรพันธุ์ วิจิตรไกรวิน, iStock

THE BENEFITS OF YOGA
วิธีสยบภูมิแพ้ตามวิถีครูโยคะ

โรคภูมิแพ้ที่ติดตัวมาตั้งแต่วัยเยาว์สามารถทุเลาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีรักษาที่ *คุณสุปรียา ยงกาญจนากร* หรือ *ครูแอ๊ปเปิ้ล* การันตีกับ *ชีวจิต* แล้วว่า โยคะทำให้อาการของโรคภูมิแพ้ดีขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งยาเหมือนแต่ก่อน

โรคที่สร้างความรำคาญใจให้ผู้ป่วย

เชื่อว่าหลายคนที่เป็นโรคภูมิแพ้คงรู้สึกรำคาญกับอาการที่แสดงออกมาอยู่ไม่น้อย เช่นเดียวกับครูแอ๊ปเปิ้ลที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มาตั้งแต่เด็ก ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันไม่ราบรื่นเท่าไหร่นัก

"ครูเป็นโรคภูมิแพ้ตั้งแต่อายุประมาณ 6 - 7 ขวบ มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล รู้สึกคันตา จนนำไปสู่อาการหอบหืดในตอนกลางคืน เวลามีอาการจะไม่สามารถนอนหลับได้ หายใจมีเสียง ต้องลุกขึ้นมานั่งตลอดทั้งคืนเลยค่ะ

"และมันยังส่งผลให้ครูเป็นหวัดอยู่บ่อยๆ ป่วยง่าย จามตลอดเวลา รบกวนสมาธิในการทำงานและการเรียน เราไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ปกติเหมือนคนอื่น คุณพ่อคุณแม่ก็พยายามหาวิธีรักษา โดยเริ่มจากการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ทดสอบทางผิวหนังหรือสกินเทสต์ว่าเรามีอาการแพ้อะไรบ้าง ซึ่งผลสกินเทสต์ของครูก็ออกมาว่าแพ้หลายอย่างเลย เช่น แพ้ควันบุหรี่ แพ้ไรฝุ่น แพ้ดอกหญ้า แพ้แมลงสาบ เป็นต้น"

รักษาภูมิแพ้ตลอด 10 กว่าปี

หลังจากที่ครูแอ๊ปเป็ลทราบแล้วว่าตนเองมีอาการแพ้อะไรบ้าง ก็ดำเนินการรักษาด้วยการฉีดวัคซีนกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเอง โดยฉีดสัปดาห์ละ 2 เข็ม และค่อย ๆ ทิ้งระยะมาเรื่อย ๆ แต่ก็ยังไม่มีท่าทีว่าจะหายดี ในขณะเดียวกันทางด้านคุณพ่อคุณแม่ก็ยังคงค้นหาวิธีรักษาต่อไป

"ท่านได้ศึกษาหาข้อมูลจากหนังสือและบทความต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่แนะนำให้ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ครูจึงไปออกกำลังกายทั้งวิ่ง เล่นแบดมินตัน ว่ายน้ำ ทำทุกอย่างที่ท่านแนะนำ รวมไปถึงการรักษาด้วยแพทย์แผนจีน กินยาจีนและอาหารบำรุงต่าง ๆ อาการก็เหมือนจะดีขึ้นนะ ความถี่ในการเกิดน้อยลง แต่สุดท้ายเรากลับพบว่ายาจีนที่กินมีสเตียรอยด์ ส่งผลให้ตัวบวม และถ้าใช้นานจะทำให้กระดูกพรุน จึงหยุดใช้ยาจีน และอาการของโรคภูมิแพ้ก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม"

สำหรับผู้ที่กำลังรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยแพทย์แผนจีน ก็อย่าเพิ่งตกใจกับผลลัพธ์ข้างต้น ครูแอ๊ปเป็ลได้บอกว่าทุกการรักษามีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากจะรักษาด้วยแพทย์แผนจีนควรเลือกพบแพทย์ที่เชื่อถือได้ และควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายด้วย

"หลังจากหยุดกินยาจีนก็กลับมาใช้ยาของแพทย์แผนปัจจุบันในการรักษา อย่างตัวยาแอคติเฟด (Actifed) ที่มักใช้เป็นประจำทุกวัน ถ้าครูไม่กินยาในตอนกลางคืน อาการก็จะค่อย ๆ มาในตอนเช้า จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่ยาแอคติเฟดไม่ได้ผล คือจากที่กินแล้วง่วงนอน เพราะฤทธิ์ยาต้องการให้เราได้พักผ่อน กลับไม่รู้สึกง่วงหรือหายจากอาการอะไรเลย จนครูเริ่มท้อกับการรักษาและขี้เกียจไปหาหมอ จึงซื้อยาพ่นในกลุ่มของเวนโทลิน (Ventolin) มาใช้เอง

"ช่วงนั้นครูได้หาวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ยุ่งยาก น้องสาวครูจึงแนะนำการฝึกโยคะ ซึ่งช่วงแรก ๆ ที่ครูได้เข้าคลาสกับกลุ่มใหญ่ 20 - 30 คน มันให้ความรู้สึกว่าได้ออกกำลังกายนะ แต่เรายังไม่เห็นถึงความแตกต่างในเรื่องของสุขภาพเท่าที่ควร"

ทั้งนี้ทั้งนั้นผลลัพธ์ในการรักษาโรคภูมิแพ้โดยแพทย์แผนปัจจุบันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนว่าจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้มากน้อยแค่ไหน รวมไปถึงการดูแลตัวเองในทุกด้าน เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง และอาการภูมิแพ้ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ

กลับมาแข็งแรงอีกครั้งด้วยโยคะที่ถูกวิธี

เมื่อเรียนโยคะแบบกลุ่มใหญ่แล้วพบว่าอาการภูมิแพ้ไม่ได้ทุเลาลง ครูแอ๊ปเป็ลจึงย้ายมาเรียนที่สตูดิโอขนาดเล็ก คลาสละประมาณ 10 - 15 คน เพื่อให้มีสมาธิ ได้สังเกตลมหายใจของตัวเอง และให้ครูผู้สอนชี้แนะแนวทางได้อย่างละเอียดมากขึ้น

"ครั้งนี้ครูฝึกโยคะประมาณ 5 วันต่อสัปดาห์ เพียงวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ผลปรากฏว่าภูมิแพ้หายไปจากชีวิตโดยที่ไม่รู้ตัว ครูสังเกตว่าตัวเองไม่ได้กินยาเลย เป็นหวัดน้อยลง เวลาที่ป่วยก็แค่พักผ่อนและดื่มน้ำเยอะ ๆ ก็หาย ไม่จำเป็นต้องกินยาเหมือนแต่ก่อน หลังจากนั้นครูจะเลี่ยงการใช้ยา หันมาใช้วิธีรักษาทางธรรมชาติ เช่น กินขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร และต้นหูเสือที่มีสรรพคุณช่วยรักษาการอักเสบของร่างกายแทนการกินยาแก้อักเสบ"

หลังจากที่อาการของภูมิแพ้ดีขึ้นเพราะฝึกโยคะ ครูแอ๊ปเป็ลก็ได้ศึกษาเรื่องโยคะอย่างจริงจัง และค้นพบว่า การที่โยคะสามารถทำให้หายจากโรคภูมิแพ้ได้นั้น เพราะโยคะช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้อวัยวะกลับมาทำงานปกติ ไม่เกิดปฏิกิริยาที่เกินจริง (Overreact) กับสิ่งเร้าที่ทำให้เราเกิดอาการแพ้

"การฝึกโยคะเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีนั้น ครูอยากให้มองเป็นภาพรวมขององค์ประกอบ 3 อย่างด้วยกัน คือ กริยา ปราณายามะ และอาสนะ อันดับแรกกริยา คือ การชำระล้างสิ่งสกปรกสิ่งตกค้างที่อยู่ในร่างกาย เช่น การล้างจมูก วิถีโยคะมีทริคว่า ห้ามให้น้ำที่ล้างจมูกหลงเหลือในโพรงจมูกเพื่อกำจัดสิ่งสกปรกออกไปให้หมด ไม่ให้ไซนัสหรือสารตกค้างไปกองรวมกัน จึงไม่ควรล้างในตอนกลางคืน เพราะเวลากลางคืนอากาศจะเย็นชื้น เมื่อเรานอนหากเราล้างสิ่งสกปรกออกไม่หมด มันก็จะไปกองอยู่รวมกัน แต่ถ้าล้างในตอนกลางวันร่างกายของเราจะขจัดออกไปเอง เช่น เวลาที่เรายืนมันก็จะไหลออกมาหรือมีการจามออกไปค่ะ

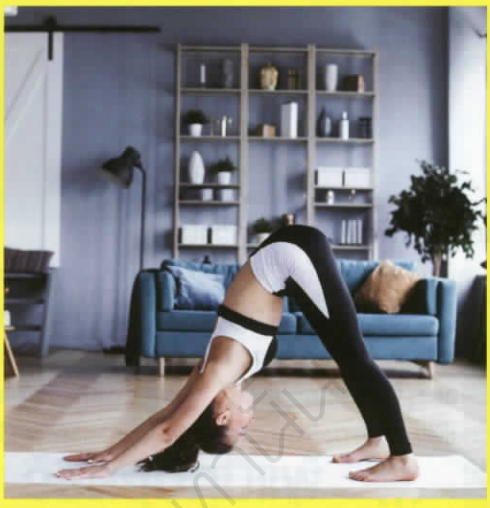
"ต่อมาปราณายามะคือ การฝึกลมหายใจเพื่อให้หายใจแบบโยคี มันจะช่วยปรับสมดุลในร่างกายของเรา เพราะการหายใจเข้าที่ดีทำให้ออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเลือด ซึ่งเปรียบเสมือนการให้อาหารแก่ร่างกาย และการหายใจออกที่ดีก็เป็นการขับสารพิษที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในร่างกาย เมื่อของดีเข้ามาเยอะและของเสียออกไปได้เยอะ ร่างกายของเราก็จะรู้สึกดีขึ้น

"สุดท้ายการฝึกอาสนะ แปลว่าท่าโยคะ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ซึ่งในทางโยคะเขาจะเชื่อในเรื่องของปราณที่วิ่งรอบร่างกายของเรา ถ้าร่างกายของเราไม่มีการเคลื่อนไหว ข้อต่าง ๆ ก็จะยึด เลือดไม่ไหลเวียน ฉะนั้นการซ่อมแซมร่างกายก็จะทำได้ไม่ค่อยดีนัก ส่งผลไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย"

หายใจถูก สร้างสมดุลให้ร่างกาย

ภูมิแพ้นับเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ การหายใจที่ถูกต้องย่อมส่งผลให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้น และการฝึกโยคะนี้เองทำให้ครูแอ๊ปเปิ้ลได้ฝึกการหายใจไปในตัว

"การหายใจแบบโยคีจะใช้อวัยวะช่วงท้องช่วยดึงลมหายใจให้ลึกและยาว เวลาที่หายใจออกก็จะทำให้รู้สึกคลายได้มากขึ้น แต่คนทั่วไปมักหายใจไปอยู่ที่ปอดหรือแค่หลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณปอดและหลอดลมรู้สึกเกร็ง ลมหายใจไม่เกิดความสมดุลก็จะหายใจได้น้อย ส่งผลให้รู้สึกเหนื่อยง่าย หากเราหายใจเข้าได้ลึก ๆ และปล่อยออกได้ยาว โดยการเอาจิตไปอยู่ที่หน้าท้อง สังเกตว่าลมหายใจผ่านไปส่วนไหนบ้าง มันก็จะทำให้การหายใจมีคุณภาพ ช่วยลดโอกาสการเกิดอาการหอบหืดนั่นเอง"



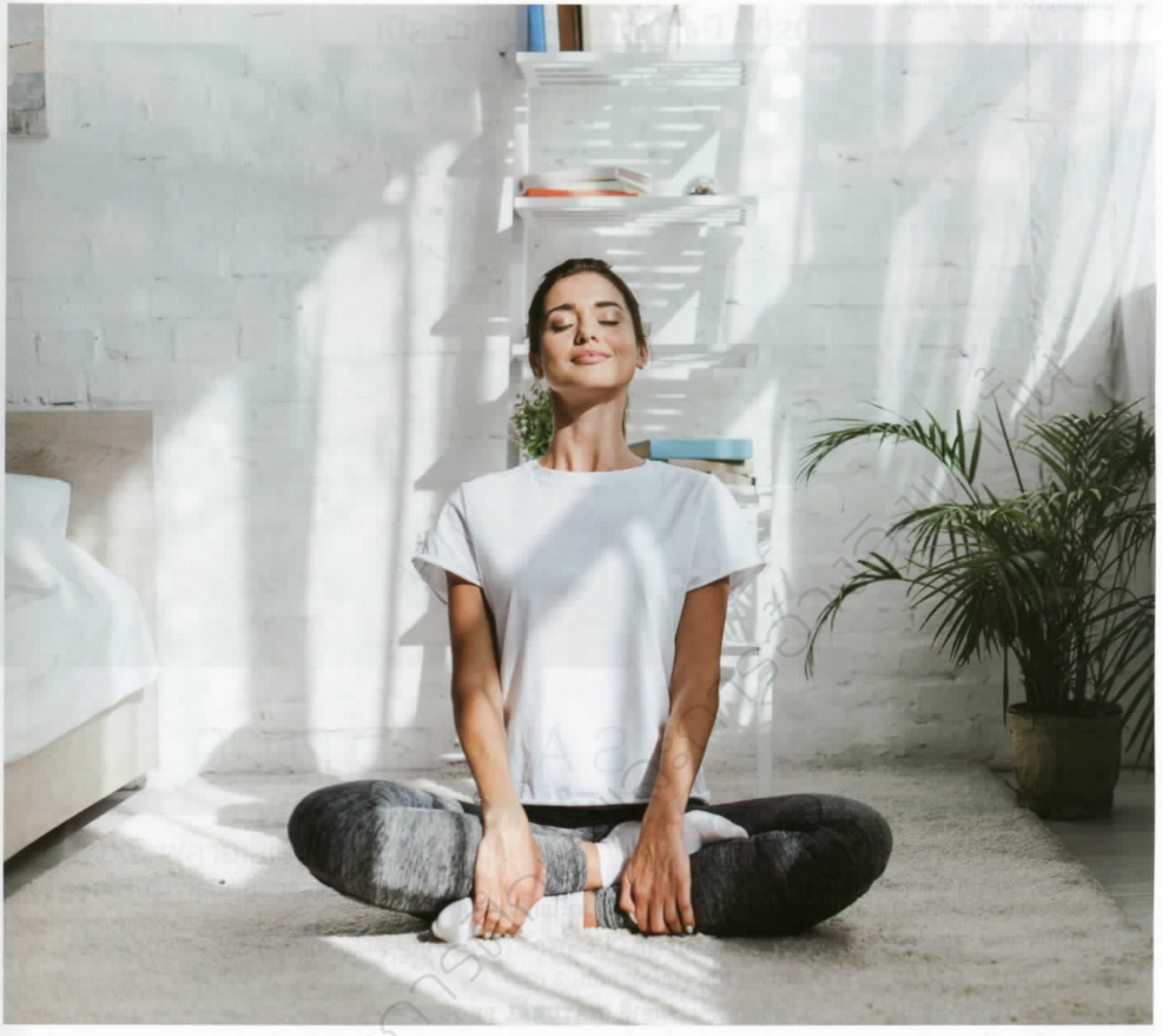
DOWNWARD FACING DOG ท่าโยคะเหมาะกับชาวภูมิแพ้

ครูแอ๊ปเปิ้ลแนะนำให้ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ฝึกโยคะแบบองค์รวม ทั้งกริยา ปราณายามะ และอาสนะ ซึ่งท่าที่อยากเน้นให้เป็นอาวุธสำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้ จะเป็นท่าที่อยู่ในกลุ่มอินเวอร์ชั่น (Inversion) หรือท่ากลับหัวให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าหัวใจ เนื่องจากทำให้เลือดสามารถไปหล่อเลี้ยงศีรษะได้มากขึ้น แก้อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ทำให้ไซนัสโล่ง ยกตัวอย่างเช่นท่าสุนัขแลลง หรือ Downward Facing Dog ดังต่อไปนี้

- **ท่าเตรียม** อยู่ในท่าคลานเข่า ข้อมือตรงกับไหล่ เข่าตรงกับสะโพก ปลายเท้าจิกพื้น
- กดส้นเท้าลง แล้วค่อย ๆ ส่งสะโพกหรือยืดสะโพกไปทางด้านหลัง แขนและขาเหยียดตรง ร่างกายจะคล้ายกับท่าเวลาที่สุนัขขิดขี้เกียจ
- **ตัวเลือกเพิ่มเติม** ถ้าใครรู้สึกว่าเอ็นร้อยหวายตึงสามารถงอเข่าได้ แต่ให้พยายามยืดหลังให้ตึง เพราะท่านี้สำคัญที่กระดูกสันหลังต้องตรง ใช้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อบริเวณเอ็นร้อยหวายให้มากที่สุด

ท่านี้นอกจากจะช่วยลดอาการคันและจามไม่หยุดของโรคภูมิแพ้แล้ว ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ลดความเครียด และทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลงอีกด้วยค่ะ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



โยคะสำหรับมือใหม่หัดออกกำลังกาย

หลายคนคงเกิดคำถามที่ว่า ตนเองตัวแข็งและไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน แต่อยากฝึกโยคะเพื่อรักษาโรคภูมิแพ้ จะสามารถทำได้หรือไม่ ครูแอ๊ปเปิ้ลมีคำตอบสำหรับมือใหม่ดังนี้

"เริ่มแรกอยากให้ลบอคติเหล่านั้นไป ครูบอกเลยว่าคนที่ฝึกโยคะแล้วอันตรายที่สุดคือ คนที่เป็นความดันและคนที่มีอาการน้ำในหูไม่เท่ากัน สำหรับคนที่ตัวแข็งแล้วอยากเล่นโยคะ ครูผู้สอนมักมีตัวเลือกให้กับเราเสมอ เช่น ท่าที่ต้องก้มแตะนิ้วเท้า หากนักเรียนแตะไม่ถึงตามที่ครูบอก สามารถแตะได้เท่าที่ไหว ไม่จำเป็นต้องแตะให้ถึงเท้าก็ได้รับประโยชน์เท่ากัน ไม่จำเป็นต้องทำให้ได้สมบูรณ์แบบ แต่สามารถทำให้เต็มที่และสมบูรณ์แบบในแบบของเรา อาศัยการฝึกเป็นประจำก็จะสามารถทำได้

"สำหรับคนที่ฝึกโยคะครั้งแรก ครูไม่แนะนำให้เรียนจากหนังสือหรือคลิปวิดีโอด้วยตนเอง เพราะระหว่างฝึกความสนใจมันจะไปอยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่กับตนเอง หรือไม่ได้สังเกตลมหายใจ ครูขอแนะนำให้เรียนกับครู ฝึกแบบส่วนตัวหรือเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ยิ่งคนที่มีปัญหาสุขภาพจะได้รับการแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียน เพราะมีบางท่าที่คนป่วยอาจต้องหลีกเลี่ยงค่ะ"

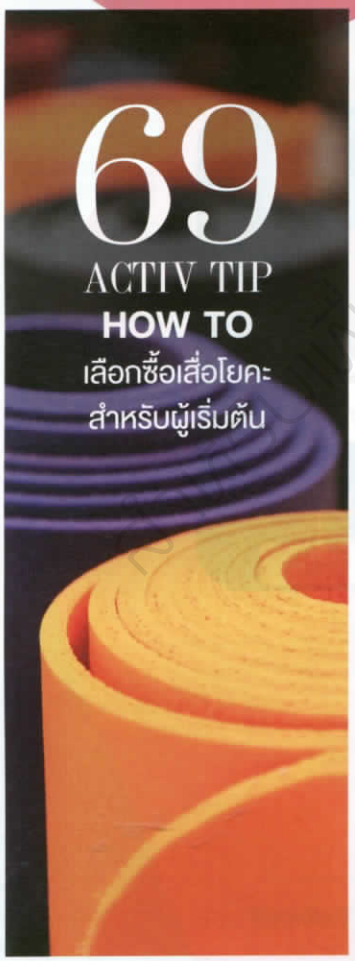
การฝึกโยคะไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ให้ทุเลา ยังทำให้สุขภาพกายและใจของเราดีขึ้น แต่อย่าหลงลืมองค์ประกอบอื่น ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำทุกอย่างอย่างครบถ้วน เราก็จะสามารถมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน

Activ

CONTENTS

72
ACTIV STORY
LET'S HAVE VIRTUAL TRAVEL
สร้างจินตนาการท่องเที่ยว ส่งเสริมสุขภาพจิตดี

78
ACTIV HOPPING
SMOOTHIE BOWL CAF
ปักหมุด 4 ร้านสมู้ตทีใจกลางกรุง ของคนลดอ้วน



69
ACTIV TIP
HOW TO
เลือกซื้อเสื่อโยคะ สำหรับผู้เริ่มต้น

76
ACTIV BEAUTY
GET TO KNOW
"กรดไฮยาลูโรนิก"
สารบำรุงผิวยอดนิยม

70
ACTIV IDOL
"RYAN REYNOLDS"
SUPERHERO WORKOUT

LET'S HAVE VIRTUAL TRAVEL

สร้างจินตนาการท่องเที่ยว ส่งเสริมสุขภาพจิตดี

STORY - พรอรุณ อินชูเดช
PHOTO - iStock

เชื่อหรือไม่ "การเดินทางมีพลังเปลี่ยนแปลงคุณ"

เมื่อได้ทิ้งชีวิตประจำวันไว้ข้างหลัง แล้วไปพบกับวัฒนธรรมหรือภูมิทัศน์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย การเดินทางไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและทำให้คุณรู้สึกมีความสุขเท่านั้น แต่ยังมีศักยภาพในการจุดประกายการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจนำไปสู่การเติมเต็มพลังกายและแรงใจในระยะยาวให้กับตัวคุณเอง

"เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ คุณจะรู้สึกถึงอิสระที่ไม่มีขอบเขตมากั้น นั่นหมายความว่าคุณอาจคิดสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบใหม่ ๆ และแตกต่างออกไปได้ในขณะที่เดินทาง" **จัสมิน กู้ดโนว์ (Jasmine Goodnow)** นักวิจัยภาควิชาสุขภาพและการพัฒนามนุษย์แห่งมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นวอชิงตันกล่าว

การวิจัยของกู้ดโนว์ชี้ให้เห็นว่า การเดินทางมีผลต่ออารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ แน่นอนว่าไม่มีอะไรทดแทนความตื่นเต้นของการตื่นขึ้นมาในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ชมพระอาทิตย์ขึ้นบนยอดเขาชื่อดัง หรือได้ลิ้มรสอาหารริมทางที่แปลกใหม่ แต่ในสถานการณ์โรคระบาดที่ไม่สามารถยืนยันได้ว่าจะสามารถเดินทางระหว่างประเทศอย่างอิสระได้เมื่อใด การได้ออกทริปในจินตนาการก็ทำให้หลายคนมีความสุขเพิ่มขึ้นได้

TRAVEL IS GOOD FOR EMOTION

รายงานล่าสุดของ Amex Trendex ระบุว่า ผู้คนมากมายพลาดการเดินทางในปีนี้ จนทำให้รู้สึกอารมณ์เสียและส่งผลกระทบต่อจิตใจของพวกเขา

โดย American Express ได้เปิดเผยผลสำรวจความคิดเห็นของผู้คน 2,000 คนทั่วประเทศสหรัฐอเมริกาที่เป็นนักท่องเที่ยวทั่วไป ผลสำรวจพบว่า ร้อยละ 48 ของผู้ตอบแบบสอบถามรู้สึกว่าการไม่ได้เดินทางทำให้พวกเขารู้สึกกังวลและเครียด และคาดว่าเมื่อถึงเวลาที่โรคระบาดลดน้อยลง ร้อยละ 67 เลือกที่จะออกเดินทางท่องเที่ยวเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางภายในท้องถิ่นอาศัยหรือการเดินทางไปเยี่ยมเยียนครอบครัว เพียงเพื่อพาตัวเองออกไปจากสภาพแวดล้อมเดิม ๆ

ในขณะที่หลายประเทศยังมีการปิดกั้นพรมแดน ทำให้การเดินทางท่องเที่ยวหยุดชะงัก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณจะต้องอยู่กับบ้านเฉย ๆ เพราะเรามีวิธีการท่องเที่ยวแนวใหม่ที่ไม่ต้องออกเดินทางจริง ๆ มาฝาก

1. วางแผนการเดินทาง

แค่ได้วางแผนการเดินทางก็นับเป็นเรื่องสนุก แม้จะจองตั๋วเครื่องบินยังไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณจะคิดไม่ออกว่าอยากเดินทางไปที่ไหน การวาดภาพสถานที่ท่องเที่ยวในฝันแล้วลองจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวดูเล่น ๆ แค่นี้ก็ทำให้คุณรู้สึกสนุกจนเหมือนได้ออกเดินทางจริง ๆ

เมแกน สเปียร์ (Megan Speer) นักวิจัยด้านประสาทวิทยาทางสังคมและอารมณ์จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย อธิบายว่า รางวัลเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและสามารถกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย โดยอารมณ์เชิงบวกนี้มาจากการปล่อยสารสื่อประสาทโดพามีน หรือที่หลายคนเรียกว่าฮอร์โมนแห่งความสุข การวางแผนท่องเที่ยวก็เปรียบได้กับรางวัลที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงบวกเช่นกัน

การวางแผนเส้นทางเดินป่าแบบหลายวัน หรือแม้แต่การหาข้อมูลโรงแรมและการค้นหาร้านอาหารใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยค้นพบเป็นประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้นสำหรับคนที่คิดถึงการท่องเที่ยว ให้ลองนึกถึงภาพรายละเอียดของจุดหมายปลายทาง และจินตนาการถึงช่วงเวลาแห่งความผ่อนคลายที่คุณจะได้สัมผัสที่นั่น รับรองว่าความสุขเล็ก ๆ ก็เกิดขึ้นได้แล้วค่ะ

2. ระลึกถึงช่วงเวลาดี ๆ

การเลื่อนดูภาพการเดินทางเก่า ๆ เพื่อค้นหาแรงบันดาลใจ หรือสามารถเข้าไปที่แฮชแท็ก #travelsomeday ก็จะได้พบกับรูปภาพสถานที่ท่องเที่ยวสวย ๆ ทุกมุมโลก ชวนกระตุ้นความคิดถึงซึ่งดีต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มความสุขได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่บอกว่าความทรงจำเชิงบวกสามารถลดความเครียดและเพิ่มความสุขได้

นอกจากนี้การนำรูปภาพสถานที่ท่องเที่ยวที่เคยไปเยือนสัก 2 - 3 ภาพไปจัดใส่กรอบวางไว้ตามบริเวณต่าง ๆ ภายในบ้านหรือโต๊ะทำงาน จะทำให้คุณเห็นภาพแห่งความสุขได้ทุกวัน และยังได้ฝึกฝนจิตใจด้วยการนึกภาพตัวเองกลับไปยังสถานที่เหล่านั้นในระหว่างการทำสมาธิ หรืออาจใช้วิธีจดบันทึกเพื่อหวนระลึกถึงความทรงจำอันน่าประทับใจจากทริปที่จบไปแล้ว

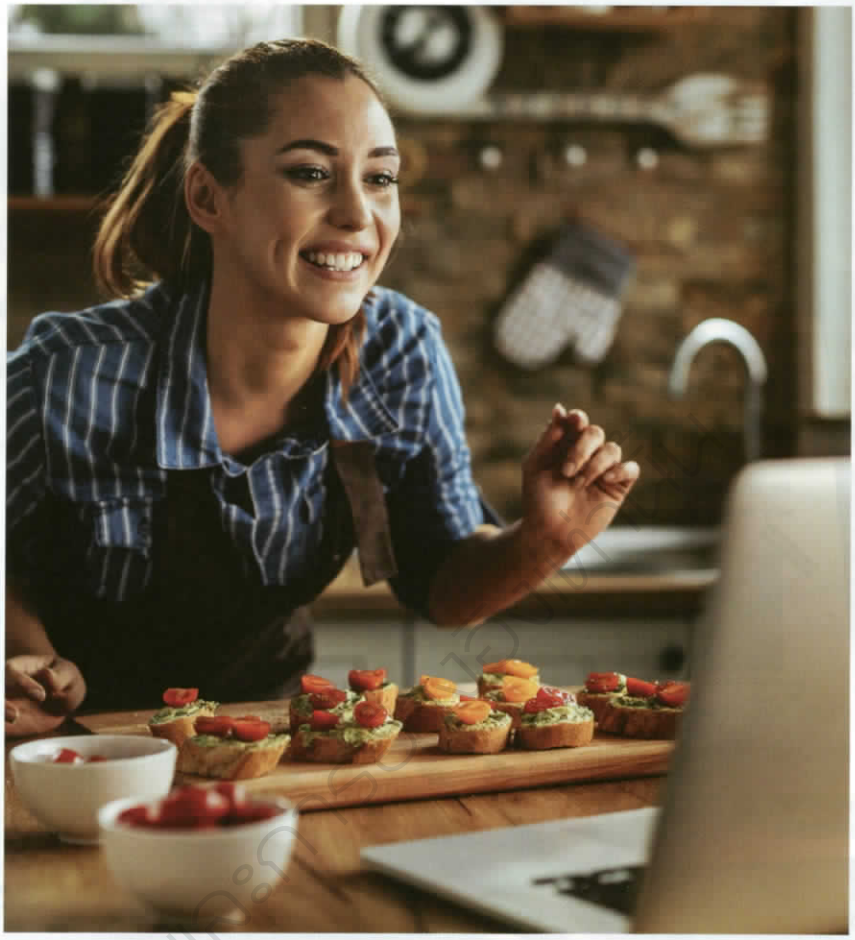
นักวิจัยยังอธิบายอีกว่า การหวนนึกถึงความทรงจำที่มีกับเพื่อนสนิทหรือครอบครัวนำไปสู่การจดจำประสบการณ์เหล่านั้นด้วยความรู้สึกที่สดใสและเป็นบวกมากขึ้น ทั้งยังช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดได้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้คนรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะต้องกักตัวอยู่บ้านในช่วงการระบาดของโควิด-19

3. จัดบ้านให้มีกลิ่นอายของสถานที่ที่อยากไป

ไม่ว่าคุณจะจินตนาการถึงการเดินทางในอนาคต หรือนึกถึงความทรงจำของทริปที่ผ่านมา คุณสามารถนำแรงบันดาลใจหรือประสบการณ์ที่เคยได้รับจากจุดหมายปลายทางนั้น ๆ มาทำให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของตัวคุณเอง

ความสุขที่ยอดเยี่ยมอย่างหนึ่งของการเดินทาง คือ การได้ค้นพบสถานที่แปลกตาและลิ้มรสอาหารประจำถิ่น แม้อยู่บ้านคุณก็สามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้เพียงแค่ออกท่องโลกบนอินเทอร์เน็ต เช่น เรียนรู้วิธีการทำพิซซ่าต้นตำรับของอิตาลีจากช่องทางยูทูบ การกดติดตามเหล่าบล็อกเกอร์ท่องเที่ยวบนอินสตาแกรม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ภาษาที่สามซึ่งส่งผลดีต่อสมอง ช่วยเพิ่มการทำงานของสมองรวมถึงหน่วยความจำ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ดังนั้นในขณะที่คุณกำลังฝึกทำซูชิและฝันว่ากำลังเดินเล่นชมดอกซากุระในชุดยูกาตะ ทำไมไม่ลองเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นเพิ่มเติมจากแอพพลิเคชั่นหรือคอร์สออนไลน์เพื่อเพิ่มความรู้สึกสมจริง และสามารถนำไปใช้ได้ในทริปที่จะเกิดขึ้นในอนาคต



4. จัดทริปผจญภัยใกล้บ้าน

เมื่อเดินทางคุณจะเครียดน้อยลง และรู้สึกเป็นอิสระเพิ่มขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้นำไปสู่อารมณ์ที่ดีขึ้น การท่องเที่ยวผจญภัยไม่ว่าจะเป็นทริปเล็ก ๆ หรือทริประยะยาวจึงให้ความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เพราะผู้คนส่วนใหญ่แค่ต้องการออกเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่แปลกใหม่ เปลี่ยนบรรยากาศการพักผ่อน

กุญแจสำคัญในการเพิ่มบรรยากาศของการผจญภัยให้ทริปใกล้บ้านได้ความรู้สึกเหมือนออกเดินทางไกลคือรูปแบบการเดินทาง ลองเปลี่ยนจากการเดินทางด้วยรถส่วนตัวมาเป็นระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถทัวร์ รถไฟ ที่เดี๋ยวนี้มีหลายเส้นทางให้เลือกใช้ คุณอาจไปคนเดียวหรือลองชวนเพื่อนไปกันหลาย ๆ คน รับรองว่าจะเป็นทริปใกล้บ้านที่สนุกและน่าจดจำไม่แพ้ทริปต่างประเทศเลย

5. ดื่มด่ำกับสิ่งรอบตัว

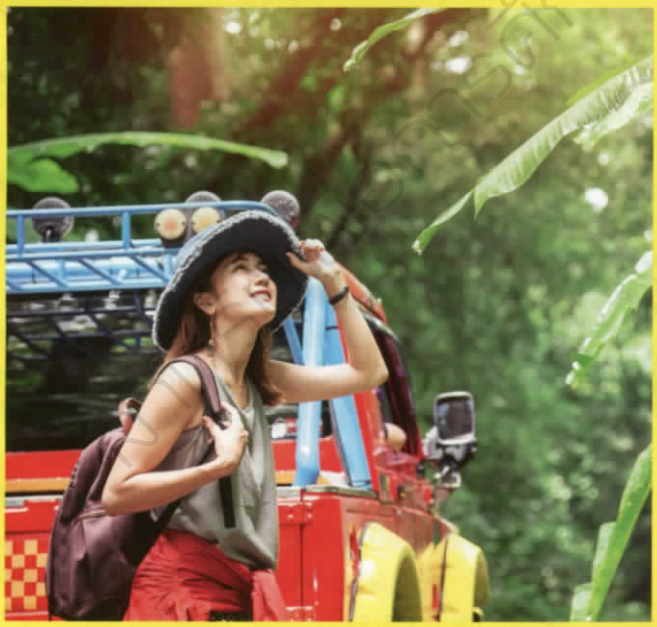
แม้การเดินทางไปในสถานที่แปลกใหม่จะทำให้คุณรู้สึกตื่นตาตื่นใจ แต่การเรียนรู้ที่จะยอมรับในความงามของสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณมีโอกาสได้ฝึกสติมีสมาธิมากขึ้น

เบรนด้า อูมานา (Brenda Umana) ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติและสมาธิ แนะนำว่า การอยู่เงียบ ๆ อย่างน้อย 10 นาที แล้วฟังเสียงต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างตั้งใจ จะทำให้เรามีสมาธิขึ้น ถ้าออกเดินทางไม่ได้ การนั่งหลับตาในสวนสาธารณะก็เพียงพอที่จะขจัดความเครียดได้

"ช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ในการสังเกตสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันของเรานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ขึ้นในเชิงสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ หรือจิตวิญญาณ" อูมานากล่าว

MICROADVENTURE

อลาสแตร์ ฮัมฟรีย์ส (Alastair Humphreys) นักผจญภัย นักเขียน และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ เป็นผู้นำเทรนด์การเดินทางท่องเที่ยวแบบ Microadventure โดยกระตุ้นให้ผู้คนออกไปใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติที่ไม่สะดวกสบายเหมือนกับชีวิตในเมือง



หลายคนอาจคิดว่าการผจญภัยที่แปลกใหม่จำเป็นต้องไปต่างประเทศ แต่สำหรับ Microadventure เป็นการออกไปผจญภัยที่ไหนสักแห่งใกล้บ้านในเวลาเพียงไม่กี่วัน และสามารถทำได้ในงบประมาณที่จำกัด โดยมีเคล็ดลับการผจญภัยดังนี้

- ไปยังสถานที่ที่คุณไม่เคยไปมาก่อน แต่อยู่ใกล้บ้านหรือในจังหวัดใกล้เคียง เชื่อว่าส่วนใหญ่ผู้คนมักมองข้ามสถานที่ใกล้ตัวจึงไม่เคยได้ลองไปสำรวจ ซึ่งมันอาจมีความน่าสนใจอยู่ไม่น้อย
- ไปกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่หลงรักการผจญภัย
- ปิดโทรศัพท์และใช้เวลากับสิ่งแวดล้อมในบริเวณนั้น
- ตั้งแคมป์ ปรุงอาหารกินเอง
- ทำตัวให้เป็นนักท่องเที่ยว และเต็มที่กับการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
- ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ลงเล่นน้ำในลำธาร เก็บผักผลไม้ เป็นต้น
- เปิดใจและเป็นมิตรกับคนที่คุณพบเจอในการผจญภัยครั้งนี้
- ถ่ายรูปเพื่อบันทึกช่วงเวลาแห่งความทรงจำ และแบ่งปันประสบการณ์ของทริปนี้กับคนรอบตัว

อีกหนึ่งเคล็ดลับของ Microadventure คือ ทำบ่อย ๆ อย่างน้อยเดือนละครั้ง แค่นี้ทริปเล็ก ๆ ก็ทำให้คุณรู้สึกแฮ็ปปี้ขึ้นได้แล้วค่ะ

เชื่อหรือยังคะว่า การเดินทางมีผลต่อสุขภาพจิต ตอนนี้ใครหลายคนที่กำลังกระหายการท่องเที่ยวในต่างประเทศจนรู้สึกหดหู่ หรือคนที่มีความเครียดจากการทำงานหนัก ลองนำ 5 วิธีเยียวยาจิตใจที่ให้ความรู้สึกเหมือนได้ออกเดินทางอีกครั้งไปใช้กันดูนะคะ

SMOOTHIE BOWL CAFÉ

ปักหมุด 4 ร้านสมู้ตทีใจกลางกรุงของคนลดอ้วน

STORY - พรอรุณ อินชูเดช
PHOTO - iStock

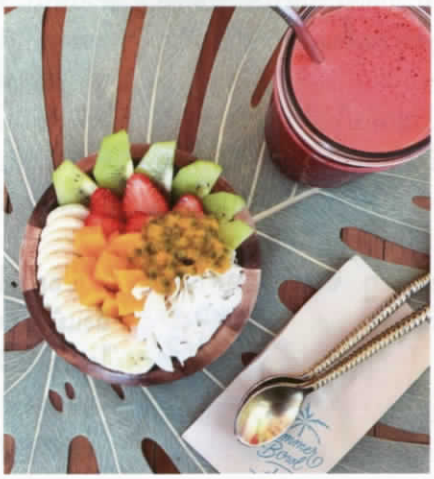
สาว ๆ หลายคนที่อยู่ในช่วงไดเอตมักเกิดอาการอยากหม่ำของหวานมากเป็นพิเศษ ก็อย่าเพิ่งท้อใจไปนะคะ เพราะปัจจุบันมีขนมหวานมากมายที่ให้แคลอรีต่ำ แถมรสชาติยังอร่อยแบบไม่ทำลายสุขภาพพร้อมเสิร์ฟอยู่แทบทุกมุมถนน

อย่างเช่นเมนูสมู้ตทีโบวล์ (Smoothie Bowl) ที่เป็นกระแสมาจากดาราฮอลลีวู้ด จนมีคาเฟ่เกิดขึ้นมากมายในบ้านเรา โดยมีผลไม้หลายอย่างรวมอยู่ในชาม หนึ่งในนั้นคือ อาซาอิเบอร์รี่ (Acai Berry) ลูกเบอร์รี่ชื่อดังจากป่าแอมะซอน ที่ให้พลังงานดี น้ำตาลต่ำ วิตามินสูง มีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย และกระตุ้นการเผาผลาญ เรียกได้ว่าเป็นของว่างที่เหมาะกับคนที่กำลังลดน้ำหนักเลยก็ว่าได้

นอกจากผลอาซาอิและผลไม้นานาชนิดแล้ว ในชามสมู้ตทีโยเกิร์ตยังสามารถโรยท็อปปิ้งได้ตามใจชอบ ทำให้การกินน่าสนุกยิ่งขึ้น ฉะนั้นก็อย่ารอช้า ตามมาชิมเมนูสมู้ตทีโบวล์จาก 4 ร้านที่เราคัดมาให้กันเลยดีกว่าค่ะ

Summer Bowl

หากนึกถึงคาเฟ่ที่เสิร์ฟสมู้ตทีโบวล์ เชื่อว่าร้าน Summer Bowl ต้องอยู่ในลิสต์อันดับต้น ๆ ของใครหลายคนอย่างแน่นอน ด้วยการตกแต่งสไตล์ฮาวายใจกลางกรุง โดดเด่นตั้งแต่หลังคาใบจาก เมื่อเดินเข้ามาก็จะพบกับมุมถ่ายรูปมากมาย แต่งแต้มด้วยสีสันสดใสไม่หลุดธีมฮาวาย ทั้งหมอน โต๊ะ โคมไฟ กำแพง เพ้นต์ลาย หรือแม้แต่พร็อปส์สำหรับถ่ายรูป นอกจากการตกแต่งที่น่าสนใจแล้ว เมนูต่าง ๆ ก็ชวนหม่ำไม่น้อย เพราะแต่ละเมนูปราศจากน้ำตาลและมีผลไม้เป็นส่วนประกอบ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภคนั่นเอง

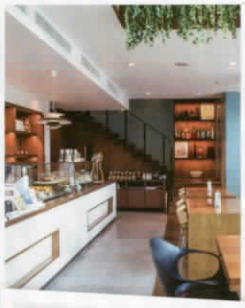


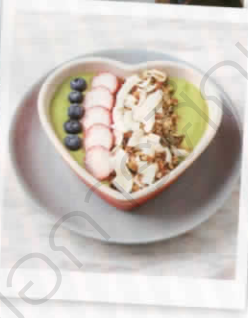
SMOOTHIE MENU : Summer Bowl (ราคาเริ่มต้น 220 บาท) Waikiki (ราคาเริ่มต้น 260 บาท) และ Haleiwa (ราคาเริ่มต้น 275 บาท)
HOW TO GET THERE : ร้านตั้งอยู่ในซอยทองหล่อ 13 สามารถนั่งรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีเอกมัยแล้วต่อรถแท็กซี่ หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวก็มีที่จอดรถให้
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 19.00 น.
MORE INFO : www.facebook.com/summerbowl.bkk

Paco Bangkok

คาเฟ่เล็กๆ ที่มีสีสันโดดเด่นตั้งแต่หน้าร้านไปจนถึงด้านใน ออกแบบโดยนำเสนอเรื่องราวของศิลปะโมเสกในแต่ละยุค ผนังตกแต่งด้วยภาพจากศิลปินป็อปอาร์ตชื่อดังระดับโลก และอีกหนึ่งจุดยอดฮิตที่วัยรุ่นชอบมาถ่ายรูปเช็กอินคือ พื้นกระเบื้องโมเสกที่มีคำว่า "Paco" ถูกประกอบกันอย่างสวยงามเข้ากับเฟอร์นิเจอร์ได้อย่างลงตัว เมนูอาหารอยู่ภายใต้แนวคิด Plant Based โดยทางร้านเลือกใช้วัตถุดิบนำเข้าคุณภาพดี ไม่ใส่สีผสมอาหาร ไม่มีกลูเตน และไม่มีน้ำตาล แต่ยังคงให้รสชาติที่อร่อย แถมในแต่ละเมนูก็มีการคำนวณแคลอรีอย่างเหมาะสม มั่นใจได้ว่าไม่ทำให้คุณน้ำหนักตัวพุ่งอย่างแน่นอน

SMOOTHIE MENU : Acai (ราคา 390 บาท) Sunny Bay (ราคา 350 บาท) Butterfly Effect (ราคา 320 บาท) และ Black Magic (ราคา 290 บาท)
HOW TO GET THERE : ซอยสุขุมวิท 31 ติดกับโรงแรม The Euro Grande Hotel สามารถนั่งรถไฟใต้ดิน MRT ลงสถานีสุขุมวิท หากเดินทางด้วยรถไฟฟ้า BTS ร้านอยู่ระหว่างสถานีพร้อมพงษ์และอโศก
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 20.00 น.
MORE INFO : IG : @pacobangkok





(Not Just) Another Cup

คาเฟ่ขนาดใหญ่ 2 ชั้น พื้นที่กว้างขวางถึงกับมีห้องประชุมสำหรับคุยงานไว้บริการ บรรยากาศสบายๆ ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ให้ความรู้สึกเสมือนอยู่บ้าน จึงเหมาะแก่การมานั่งอ่านหนังสือหรือทำงานพร้อมกับลิ้มลองอาหารสุขภาพ ซึ่งมีเมนูให้เลือกมากมาย เช่น เมนูอาหารเช้า อาหารนานาชาติ อาหารที่ไม่มีกลูเตน อาหารจานหลัก และเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนสมู้ตที่โบวล์ของที่นี่เขาก็ไม่เหมือนใคร เพราะเสิร์ฟในชามรูปหัวใจสุดคิวต์ และมีผลอาซาอิแท้ๆ ให้ได้ลิ้มลอง

SMOOTHIE MENU : Acai Ageless (ราคา 150 บาท)
HOW TO GET THERE : นั่งรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีช่องนนทรี แล้วเข้าซอยสาทร 10 ไปประมาณ 50 เมตร
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 7.00 น. - 19.00 น.
MORE INFO : www.notjustanothercup.com

Two Trees Juice Bar & Cafe

หรือ Peef Juice Bar & Fruit Cafe ชื่อเดิมที่หลายคนรู้จัก คาเฟ่ในรูปแบบเรือนกระจกขนาดไม่ใหญ่มาก เพดานยกสูงให้ความรู้สึกโปร่งสบาย ตกแต่งแบบเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ ถ้าใครชอบความเป็นส่วนตัว แนะนำให้นั่งโซนเอ๊าต์ดอร์เพราะมีที่นั่งเพียงไม่กี่ที่ บรรยากาศดี มีต้นไม้ใหญ่คอยให้ความร่มรื่น ส่วนอาหารจะเน้นอาหารที่กินง่ายพร้อมสอดแทรกผักหรือผลไม้ในทุกเมนู ทั้ง All-Day Brunch น้ำผลไม้คั้นสกัดเย็น 100% และขนมหวาน เรียกได้ว่าเป็นเมนูของคนลดน้ำหนักที่กินได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด

SMOOTHIE MENU : Berry Bowl (ราคา 250 บาท) และ Mango Bowl (ราคา 240 บาท)
HOW TO GET THERE : นั่งรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีเอกมัย แล้วเข้าซอยเอกมัย 19 ร้านตั้งอยู่ทางด้านขวามือ
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 10.00 น. - 19.00 น.
MORE INFO : www.facebook.com/twotreesjuicebar

หวังว่าเมนูสมู้ตทีโบวล์จาก 4 คาเฟ่นี้จะช่วยให้สาวๆ แก้อยากขนมหวานกันได้นะคะ

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ