

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๙๘

ปีที่ ๕๒ ตุลาคม ๒๕๖๓

ISSN ๑๖๖-๓๕๕๕๕๕๕๕-๕

9 770125 225008

60 บาท



ดูแลตนเองได้เมื่อเข้าใจ
ธรรมชาติของโรค ด้วย
โรค ๓ กลุ่ม
รักษา ๒ แบบ
ยา ๒ กลุ่ม

๑๐ สมุนไพร

ลดไขมันในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก

เกร็ด

พันธุ์ไม้พระราชทาน
ประจำจังหวัดระยอง

พฤติกรรม “หยุด”

พฤติกรรม “เริ่ม”

(เด็กกับครอบครัว)

อ.อานา เมตตา สมารี อย่างไร

ด้านกายอินซิติ, แพทย์ ๒.๕,
ไวรัสโคโรนา ฯลฯ

ระวัง! โรคจูสวัด

โรคเก่าที่กลับมาใหม่

๕๘

โยคะลึกซึ้งกว่าที่คิด

โยคะศาสตร์

๖๔

โรคติดต่อ

พูดจากาหมอบ

๓๓

ปัญหาเกี่ยวกับเท้า

ผู้สูงอายุ

ในวิกฤตนั้น มีฝ่ายที่
ได้เปรียบ
และเสียเปรียบ

แต่ฝ่ายได้เปรียบมีกำลังมากกว่า
ที่จะดำรงความไม่ถูกต้องไปเรื่อยๆ
(บนเส้นทางชีวิต)

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 หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงศักดิ์พงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์

แก้ว วิฑูรย์เจริญ

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนา ขุ่มทอง

นพ.ประจักษ์ เกตุราภาค

ดร.ภก.ยงศักดิ์ ดินดีปัญญา

วิพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุชัย ปัญญาพทุทธิพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชัช

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

นิฤมณ ลิ้มปิไฑพงษ์

ณิลดา สุขชา

ศิลปกรรม

อดิสร จินตอนันต์ยศ

สุราทิพย์ รักพืช

โฆษณา

เอกชัย ศิลาสอน

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินตอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่

พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

๑๒



คุยกับผู้อ่าน

๔

เศรษฐกิจไทยไม่ฉาย

เพื่อนคนไทยอย่าฆ่าตัวตาย

บอกเล่าเก๊าสืบ

๘

คนรุ่นใหม่มีหัวใจความเป็นมนุษย์

เป็นธรรมชาติ

เรื่องเด่น

๑๒

โรค ๓ กลุ่ม รักษา ๒ แบบ ยา ๒ กลุ่ม

รู้จักดูแลตนเองได้เมื่อเข้าใจธรรมชาติ

ของโรค

ถนนสุขภาพ

๒๑

ชีวิตวิถีใหม่

คนไข้หิวระ คุนหมอกที่รัก

๒๕

ชีวิตคิดบวก

เข้าใจ โกลโรค

๒๙

กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี

ก้าวทันสุขภาพ

๓๒

อ.อานาฯ เมตตา สมภาธิ อย่างไร

ด้านกายเอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕,

ไวรัสโคโรนา

แพทย์แผนจีน

๓๗

อาหารและสมุนไพร

กระตุ้นน้ำนมหลังคลอดตามศาสตร์

แพทย์แผนจีน (ตอนจบ)

เรื่องน่ารู้

๔๔

๑๐ สมุนไพรลดไขมันในเลือด

ช่วยควบคุมน้ำหนัก

เข้คร้ว

๔๙

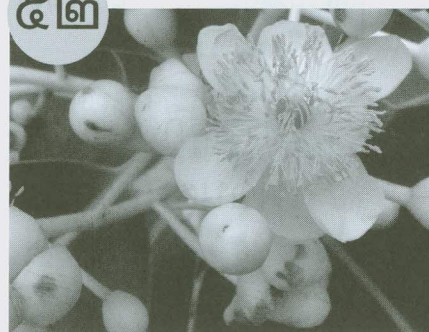
วันเกิดผสมลำไย

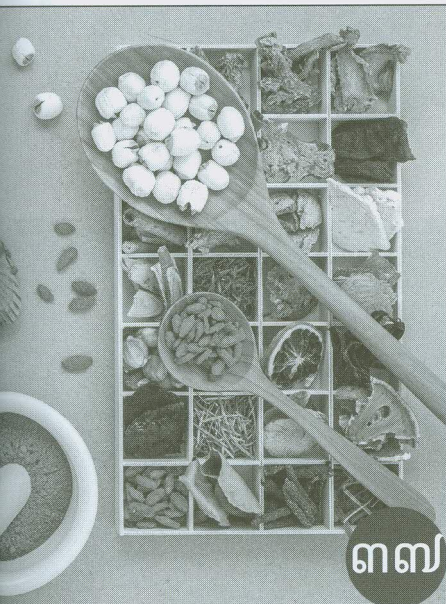
ต้นไม้-ใบหญ้า

๕๒

กระทิง พันธุ์ไม้พระราชทาน

๕๓





๓๓

เรื่องของผิว ๕๕

ระวังโรคผิวหนัง โรคเก่าที่กลับมาใหม่

โรคผิวหนัง ๕๘

โรคผิวหนังที่คิด

โรคผิวหนัง ๖๐ดูแลตนเองอย่างไรดี
ในผู้ที่เป็โรคเบาหวาน
(ตอนที่ ๒ : ปัจจัยบพ)**พูดจากาษาหมอ ๖๔**

โรคติดต่อ

บนเส้นทางชีวิต ๖๕

ทิศทางอนาคตประเทศไทยหลังโควิด

เด็กกับครอบครัว ๓๓

พฤติกรรม “หยุด” และพฤติกรรม “เริ่ม”

ผู้สูงอายุ ๓๓

ปัญหาเกี่ยวกับเท้า

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๓๙

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๐**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

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

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

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

(หรือให้จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

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

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

- ☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
- ☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารวมาริบัติ
- ☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ☐ ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง******ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (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



พร้อมเพย์

PromptPay

บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Biller ID : 01055800519101

Line ID : thaihealthbook.com

ชีวิตวิถีใหม่

โรค “โควิด-๑๙” ที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก จนมีรายงานผู้ติดเชื้อมากกว่า ๒๙ ล้านคนเมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ และมีผู้เสียชีวิตมากกว่า ๙ แสนคน (อัตราการเสียชีวิตโดยเฉลี่ยร้อยละ ๓-๔)

แต่บางประเทศ เช่น อังกฤษ อัตราการเสียชีวิตสูงกว่าร้อยละ ๑๔

ไทยเราดูแลรักษาผู้ป่วยได้ดีกว่า เพราะมีอัตราการเสียชีวิตเพียงร้อยละ ๑-๒ ซึ่งอาจเป็นเพราะคนไทยมีภูมิคุ้มกันดีกว่า และ/หรือสายพันธุ์เชื้อโควิดที่เข้ามาเล่นงานคนไทยนั้นดุร้ายน้อยกว่า และ/หรืออื่นๆ

การที่โรคนี้แพร่ระบาดง่าย และทำให้คนตายได้ไม่น้อย ส่งผลให้ทุก ๆ ประเทศต้องหาทางป้องกันไม่ให้พลเมืองของตนติดเชื้อ เพราะเมื่อติดเชื้อจนป่วยแล้วยังไม่มียาหรือการรักษาที่มีประสิทธิภาพพอ

มาตรการต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ เช่น “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” “อยู่ห่าง ล้างมือ ช้อนหน้ากากใส่ ไม่ไปที่แออัด ผลัดกันทำงาน เบิกบานลดทอน” เป็นต้น ทำให้เกิด “ชีวิตวิถีใหม่” หรือ “ความปกติใหม่” (new normal)

มาตรการเหล่านี้ ยังรวมไปถึง การ “ปิดประเทศ” “ปิดเมือง” “ปิดโรงเรียน” “ปิดสถานบริการต่างๆ” และอื่นๆ ทำให้มีคนตกงานจำนวนมาก เศรษฐกิจตกต่ำ การผลิตและการขนส่งอาหารยุ่งยากมากขึ้น จนองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่า

“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” “อยู่ห่าง ล้างมือ ช้อนักกา
ไล่ โมไบที่แออัด พลังงานที่บ้าน เบิก
บานทดแทน”

“จะมีคนตายจากการขาดอาหารมากกว่า ๑๒๐ ล้านคนในปีนี้ มากกว่าที่ตายจากโรคโควิด-๑๙ (เป็นร้อยเท่า)”

“ชีวิตวิถีใหม่” จึงไม่ใช่วิถีชีวิตที่น่ารื่นรมย์หรือสะดวกสบายดังที่นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธินโฆษก “ศบค.” (ศูนย์บริการสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙) พยายามเชิญชวนให้ผู้คนชื่นชม **“ชีวิตวิถีใหม่”** นี้

อย่างไรก็ตาม เราคงต้องยอมรับ **“ชีวิตวิถีใหม่”** トラบดที่โรคโควิด-๑๙ ยังแพร่ระบาดอย่างรุนแรงในประเทศต่างๆ แม้แต่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ดังเช่นในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีผู้ติดเชื้อสะสมสูงสุด (มากกว่า ๖.๗ ล้านคน) และเสียชีวิตสะสมสูงสุด (เกือบ ๒ แสนคน) ในช่วงที่ผ่านมา ตั้งแต่เริ่มมีการติดเชื้อในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ จนถึงวันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ เนื่องจากประณามิบัติที่หมิ่นปฏักคลนเชื้อโควิด-๑๙ และต่อต้านหรือไม่สนับสนุนมาตรการป้องกันการติดเชื้อที่เข้มงวดต่างๆ แม้แต่มาตรการง่ายๆ เช่น การใส่หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ เป็นต้น

สำหรับคนไทยเรา เราคงไม่
อยากติดเชื้อ ป่วย หรือตายจากโค-

วิด-๑๙ เหมือนคนอเมริกัน ดังนั้น เราคงต้องยอมรับ **“ชีวิตวิถีใหม่”** ซึ่งอาจสรุปง่าย ๆ ได้ดังนี้

๑. “อยู่ห่าง”

หมายความว่า ถ้าออกไปสู่ที่สาธารณะ พยายามอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย ๑-๒ เมตร (ประมาณ ๑ วา) เพื่อป้องกันตนเองจากฝอยละออง (droplets) ที่เกิดจากการพูด/ไอ/จามของผู้อื่น ซึ่งอาจมีเชื้ออยู่ แม้ว่าเขาจะไม่มีอาการอะไรให้เห็นได้เลย (ผู้ที่ไม่มีอาการป่วย แต่มีเชื้ออยู่ สามารถแพร่เชื้อได้)

ในปัจจุบัน นักวิชาการจำนวนมากเข้าใจว่า เชื้อโควิด-๑๙ ยังติดต่อสู่คนผ่านทางอากาศ (air-borne) ได้ด้วย นั่นคือ มันสามารถลอยล่องอยู่ในอากาศไปได้ไกลๆ (ไม่ตกลงพื้นในระยะ ๑-๒ เมตร ดังที่เข้าใจกันมาแต่ต้น) ดังนั้น คนที่อยู่คนเดียวในห้องเดี่ยวในเรือสำราญหรือในโรงแรมที่มีการปรับอากาศ (air-condition) แบบ “เหมาหมู่” คือใช้เครื่องปรับอากาศเครื่องเดียวระบบเดียวสำหรับห้องทุกห้อง จะมีโอกาสติดเชื้อนี้ได้ ถ้ามีคนคนเดียวในห้องหนึ่งห้องใดมีเชื่อน้อย

ดังนั้น พยายามหลีกเลี่ยงห้องปรับอากาศ (ห้องแอร์) ในสถานที่ต่างๆ เพราะส่วนใหญ่ (เกือบทั้งหมด) เป็นระบบปิด เพื่อประหยัดค่าไฟฟ้า ถ้าจะ



นั่งคุยกัน กินอาหาร/กาแฟ หรืออื่นๆ ออกมาคุยมา
กินกันนอกบ้าน (นอกห้องแอร์) จะปลอดภัยกว่า

การอยู่ในที่โล่งแจ้งที่อากาศถ่ายเทสะดวก จะ
ทำให้ “อยู่ห่าง” กันได้ดีกว่า และมีโอกาสติดเชื้อได้
น้อยกว่าด้วย

๒. “ล้างมือ”

หมายความว่า ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ทั่ว
อย่างน้อย ๒๐ วินาที โดยเฉพาะก่อนจะเอามือไป
แตะต้องใบหน้า ซึ่งรวมถึงการขยี้ตา การไช/แคะ/
แกะ/เกาส่วนต่างๆ บนใบหน้า การหยิบของเข้าปาก
และอื่นๆ เพราะใบหน้า (ตา จมูก และปาก) เป็นจุด
รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายสำหรับเชื้อโควิดนี้

ถ้าออกนอกบ้านจะหาที่ล้างมือด้วยน้ำและ
สบู่ได้ยาก ควรพกเอริลแอลกอฮอล์ ๗๐% ขวด
เล็กๆ เช่น ขวด ๖๐ มิลลิลิตร ขององค์การเภสัชกรรม
ติดตัวไว้ เพราะพกง่าย ใช้สะดวก (ใช้ประมาณ ๑ ฝ่า
ก็สามารถล้างมือได้ทั่ว) และไม่เหนียวเหนอะหนะ
เหมือนเจลแอลกอฮอล์ (ต้องระวังเจลแอลกอฮอล์ที่
ขายกันทั่วไป เพราะส่วนใหญ่มีเอริลแอลกอฮอล์ไม่
ถึง ๗๐% และบางยี่ห้อใช้เมธิลแอลกอฮอล์ที่ถูกว่า
แต่มีพิษภัยมาก)

อันที่จริง ไม่ต้องล้างมือบ่อยๆ ที่สำคัญที่สุด
คือ ล้างมือก่อนแตะต้องใบหน้า รองลงไปคือ ล้าง
มือหลังจับต้องสิ่งสกปรกหรือคิดว่าสกปรกและก่อน
กินอาหาร/น้ำหรืออื่นๆ

๓. “ช้อนหน้ากากใส่”

หมายความว่า ถ้าออกสู่ที่สาธารณะ ควรช้อน
หรือหาหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยใส่ เพื่อจะ
ได้ป้องกันตนเองจากการหายใจเอาฝอยละอองที่มี
เชื้อจากผู้อื่นเข้าสู่ตนเอง และเพื่อจะแสดงว่าตนเอง
เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อสังคม เพราะตนเองอาจ
มีเชื้ออยู่โดยไม่รู้ตัว เนื่องจากไม่มีอาการอะไรเลย

“ปรับเปลี่ยนตนเอง
เพื่อต่อสู้กับสิ่งท้าทายใหม่ๆ”

ถ้าอยู่ในบ้าน และแน่ใจว่าไม่มีใครในบ้านติด
เชื้อ ก็ไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัย แต่ถ้าสงสัย
ว่าคนหนึ่งคนใดในบ้านอาจติดเชื้อ เช่น ไปเที่ยวพบ
หรือโน้ตกลับมา ก็ควรให้คนนั้นแยกตัวออกจากคน
อื่นๆ ในบ้าน และต้องใช้มาตรการในข้อ ๑-๓ อย่าง
เข้มงวดขึ้น

๔. “ไม่ไปที่แออัด”

หมายความว่า ไม่ไปรวมกิจกรรมในสถานที่ที่มี
คนแออัด โดยเฉพาะในที่ปิด (ในห้องแอร์ ฯลฯ) ที่วัน
ระยะห่างระหว่างคนอย่างน้อย ๑-๒ เมตรไม่ได้ ที่มี
คนไม่ใส่หน้ากากจำนวนมาก เป็นต้น เพราะโอกาส
ที่จะติดเชื้อจะสูงมาก



ตัวอย่างที่เห็นชัด เช่น ในเกาหลีใต้ เมื่อมีการเปิดผับ/บาร์ แล้วมีคนจำนวนมากแห่กันเข้าไปเที่ยว จนเกิดการแพร่ระบาดรอบสอง ทำให้ต้องปิดสถานบริการและใช้มาตรการเข้มงวดต่างๆ ใหม่

๕. “พลัดกันทำงาน”

หมายความว่า พลัดกันไปโรงเรียน พลัดกันเรียนหรือทำงานที่บ้าน หรืออื่นๆ เพื่อลดความแออัดที่โรงเรียน สำนักงาน รถโดยสาร และอื่นๆ ทำให้โอกาสที่จะติดเชื้อลดลง

๖. “เบิกบานหดหาย”

หมายความว่า ความสดชื่นเบิกบานจากการสังสรรค์เฮฮากันอย่างใกล้ชิด หรือการดำรงชีวิตแบบเดิมจะต้องลดลงหรือหมดไป เพื่อให้มีโอกาสที่เราจะติดเชื้อหรือแพร่เชื้อให้แก่คนที่เรารักและแก่คนอื่นลดลงหรือหมดไปด้วย ซึ่งจะทำให้เราภูมิใจในตนเองและถือได้ว่าเป็นการช่วยตนเอง ช่วยคนที่เรารัก ช่วยคนอื่นและช่วยประเทศชาติอีกด้วย (ดูเรื่อง “ออกนอกบ้าน อันตราย” ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับ ๔๙๔ เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2563)

“ชีวิตวิถีใหม่” จึงมีผลต่อสุขภาพจิตของคนจำนวนไม่น้อย

องค์การอนามัยโลก จึงให้คำแนะนำเพื่อลดความเครียดใน “ชีวิตวิถีใหม่” ดังนี้

๑. ติดตามข่าวเกี่ยวกับโรคนี้ จากองค์กรและสื่อที่เชื่อถือได้เท่านั้น
๒. พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมือนเดิมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น เข้านอนและตื่นนอนตามเวลาเดิม กินอาหารตามเวลาเดิมและกินอาหารสุขภาพ (ครบ ๕ หมู่) ทำงานบ้านหรืองานอดิเรกหรืองานอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกสนุกและผ่อนคลาย
๓. ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและคนใกล้ชิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ ถ้าจำเป็นต้องกักตนอยู่ในบ้านหรือในห้อง
๔. อย่าเล่นเกมหรือดูโทรทัศน์หรือโทรศัพท์มือถือโดยไม่ใช้เวลาพักสายตาและไม่มีเวลาพักผ่อนตามสมควร
๕. ควรใช้สื่อสังคม (ออนไลน์) ในทางบวก ดูสื่อสังคมที่สร้างสรรค์และให้ผลในทางบวก (นั่นคือ ลดความเครียด ให้ความเบิกบาน ให้ความสงบ เป็นต้น)

สรุป

“ชีวิตวิถีใหม่” แม้จะไม่คุ้นชินไม่สะดวกสบายเหมือนเดิม แต่ “ชีวิตวิถีใหม่” ได้เพิ่มรสชาติของการปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อต่อสู้กับสิ่งท้าทายใหม่ๆ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและในสังคมไทยที่สามารถฟันฝ่าอันตรายอันใหญ่หลวงนี้ได้ดีกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจำนวนมากและจะเป็นเช่นนี้ต่อไป ไม่ให้มีการระบาดรอบ ๒ และรอบ ๓ ขึ้นได้

“ไทยชนะ” มาแล้ว และจะชนะต่อไป



กินอยู่อย่างไร ให้สุขภาพดี



ที่มาภาพ : liza5450@123rf.com

การดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ **“การกิน”** และ **“การอยู่”**

การกินอยู่ที่ดีให้ถูกต้องจึงเป็นกุญแจนำไปสู่สุขภาพที่ดี มีข้อปฏิบัติดังนี้

การกิน

กินให้พอดีไม่มากหรือน้อยไปและหลากหลาย กินพอดีดูจากน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน กินอาหารปรุงเองในบ้านจะดีที่สุด

แต่ปัจจุบันหลายคนหลายครอบครัวพึ่งอาหารปรุงแล้วหรืออาหารสำเร็จรูปเป็นหลัก ต้องรู้จักส่วน

ประกอบของอาหารที่กิน เช่น ข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ควรกินวันละ ๓ มื้อ ปริมาณอาหารมื้อเย็นให้น้อยกว่ามื้ออื่น ไม่กินใกล้เวลาเข้านอน ไม่กินจุบกินจิบ ไม่กินอาหารว่างหรืออาหารระหว่างมื้อ

การจัดทำหรือซื้อหาหรือเลือกกินอาหารให้ใช้หลักต่อไปนี้

๑. ในแต่ละวัน กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ คือ ข้าว-แป้ง (รวมธัญพืช ถั่วต่างๆ ลูกเดือย), ผักและผลไม้, น้านม, โปรตีนจากเนื้อสัตว์ และถั่ว, ไขมันและน้ำมัน

๒. กินข้าว-แป้งวันละ ๖-๑๒ ทัพพี (ผู้หญิง ๔-๖ ทัพพี, ผู้ชาย ๘-๑๒ ทัพพี) โดยกินข้าว-แป้งที่ขัดสีน้อยหรือไม่ขัดสี หรือข้าวสีเข้ม และให้เป็นถั่วต่างๆ (pea and bean

กินพอดีจากน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เช่น ถั่วลันเตา ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง) วันละ ๑/๒-๑ ทับพี (เกาลัดและแปะก๊วยจัดเป็นถั่วกลุ่มนี้) สำหรับลูกเต๋อย ข้าวโพด พักทอง เผือก มัน ขนมหิน ถั่วเขียว วุ้นเส้น บะหมี่สด มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ นับเป็นข้าว-แป้ง รวมทั้งขนมปังชนิดต่าง ๆ (ให้หลีกเลี่ยง เบเกอรี่ ลูกก๊ี้ และเค้ก)

๓. กินผักสดและผักสุกวันละ ๔-๖ ทับพี (ผักสด ๑ ถ้วยเท่ากับผักสุก ๑ ทับพี) กินผลไม้สดวันละ ๓-๔ จานเล็ก (ประมาณ ๘-๑๒ ชิ้น) เป็นของหวาน (หรืออาหารว่าง หากจำเป็น) ในแต่ละวันกินผักและผลไม้ให้ครบ ๕ สี (เขียว เหลือง/ส้ม แดง ขาว และม่วง/น้ำเงิน) เพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระครบถ้วน เลี่ยงผัก-ผลไม้หมักดอง/เชื่อมน้ำตาล ผลไม้กระป๋อง และน้ำผลไม้คั้น

๔. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน/ติดหนังได้ทุกชนิด ที่แนะนำคือ เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ มีไขมัน ๙-๑๕ ช้อนโต๊ะ (เนื้อสัตว์สุกแล้ว) ไข่ ๑ ฟองเท่ากับเนื้อสัตว์ ๒ ช้อนโต๊ะ แต่ละวันให้มีโปรตีนเกษตรหรือเต้าหู้ ๒-๔ ช้อนโต๊ะ ไม่ควรกินเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง หมูยอ แหนม แฮม ไส้กรอก โบโลน่า

๕. ปรุงอาหารโดยการต้ม ลวก อบ นึ่ง ผัด น้ำมันน้อย หลีกเลี่ยงการปิ้งย่าง การทอด

ในน้ำมัน เลี่ยงการใช้ น้ำมันทอดซ้ำเกิน ๒-๓ ครั้ง ไม่ควรกินอาหารทอดเกินวันละ ๑ อย่าง ปรุงอาหารให้มีรสชาติอ่อน คือ หวานน้อย เค็มน้อย ในแต่ละวันให้ใช้น้ำมัน/ไขมันได้ไม่เกิน ๖ ช้อนชา (เนย/มาการีน/ครีมเทียบเท่ากับไขมัน, น้ำกะทิ ๑ ช้อนโต๊ะเท่ากับไขมัน ๑ ช้อนชา) ใช้น้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา (แยม น้ำผึ้ง ไซรัป นับเป็นน้ำตาล) และใช้เกลือโซเดียมไม่เกิน ๑ ช้อนชาหรือน้ำปลา/ซีอิ๊ว ๓ ช้อนชา ใช้ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ และน้ำจิ้มต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด เพราะมีทั้งเกลือโซเดียมและน้ำตาลปริมาณสูง

๖. ควรกินถั่วลิสงหรือถั่วเปลือกแข็งอบ เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แมคคาเดเมีย อัลมอนด์ พิสตาชิโอ วันละ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วเหล่านี้เป็นอาหารไขมันสูง แต่ไขมันส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (monounsaturated fat) มีสารอาหารครบ และเกลือแร่หลายชนิด ในปริมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ (๑๕ กรัม) ให้พลังงานเฉลี่ย ๑๐๐ กิโลแคลอรี เทียบเท่ากับน้ำมัน ๑ ๑/๒ ช้อนชา กับเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ๑ ช้อนโต๊ะ ยกเว้นแมคคาเดเมียเทียบเท่ากับน้ำมัน ๒ ช้อนชา (เมล็ดงา มีคุณสมบัติคล้ายถั่วกลุ่มนี้)





ที่มาภาพ : -- ©123rf.com

66

**การใช้ชีวิตประจำวันอย่าง
กระฉับกระเฉง หมายถึงมีการ
เคลื่อนไหวร่างกายและการ
ออกแรงหรือออกกำลังกาย
เพียงพอในแต่ละวัน**

๓. ดื่มน้ำเปล่าวันละ ๖-๘ แก้ว ดื่มน้ำนมสด (คนที่ต้องการลดน้ำหนักใช้น้ำนมพร่องมันเนย) หรือน้ำเต้าหู้ไม่ปรุงแต่ง วันละ ๑-๒ แก้ว ดื่มน้ำกาแฟและชาที่ไม่ปรุงแต่งเพิ่มได้ งดการดื่มเครื่องดื่มที่ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล หรือผสมแอลกอฮอล์

การอยู่

ประกอบด้วยหลายมิติ ได้แก่ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด พบปะญาติมิตรและร่วมงานสังคมอย่างเหมาะสม หาเวลาพักผ่อน นอนให้เพียงพอประมาณวันละ ๗ ชั่วโมง ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงมลพิษ เช่น ควัน (รวมควันบุหรี่) ฝุ่น และเสียงดังๆ ต่อเนื่องนานๆ

การใช้ชีวิตประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง หมายถึงมีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกแรงหรือออกกำลังกายเพียงพอในแต่ละวัน

นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันและงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ แล้ว ควรออกกำลังกายโดยเดินเร็ว วันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน หรือโดยรวมเดินให้ได้วันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว หรือเล่นกีฬาวันละ ๖๐ นาที สัปดาห์ละ ๓-๔ วัน

ถ้าทำงานหรืออยู่ในที่ท้านั่งนานๆ ควรลุกขึ้นขยับร่างกายบ่อยๆ โดยยืดเหยียด ขยับแขนขา ๕-๑๐ นาที ทุกๆ ๑-๑ ๑/๒ ชั่วโมง การเดินจงกรม เล่นโยคะ

ไท้เก๊ก ชี่กง นับเป็นการออกกำลังกายและฝึกสมาธิไปพร้อมกัน

มีการพิสูจน์แน่ชัดแล้วว่าการปฏิบัติเหล่านี้ “กินอยู่ถูกต้อง” สามารถทำให้สุขภาพดี กายแข็งแรงและใจเป็นสุข และสามารถป้องกันไม่ให้โรคมารุมเร้า หรือถ้ามีโรคแล้วทำให้ควบคุมได้ง่ายขึ้น

ชวนกันเดิน
WALK MORE PART 1

20
อยากชวน
ทุกคนเดิน
100 วัน

- ทำให้อารมณ์ดี
- ลดความเครียดวิตกกังวล
- ควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน
- ลดโอกาสเกิดโรคเบาหวาน
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวเลวที่อันตรายต่อหลอดเลือด
- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
- ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลตัวดีซึ่งปกป้องหลอดเลือด
- บรรเทาอาการปวดเมื่อยข้อ
- ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- เป็นทางเลือกออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- เป็นทางเลือกออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ

ง่าย...สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย

สามารถเริ่มเองได้

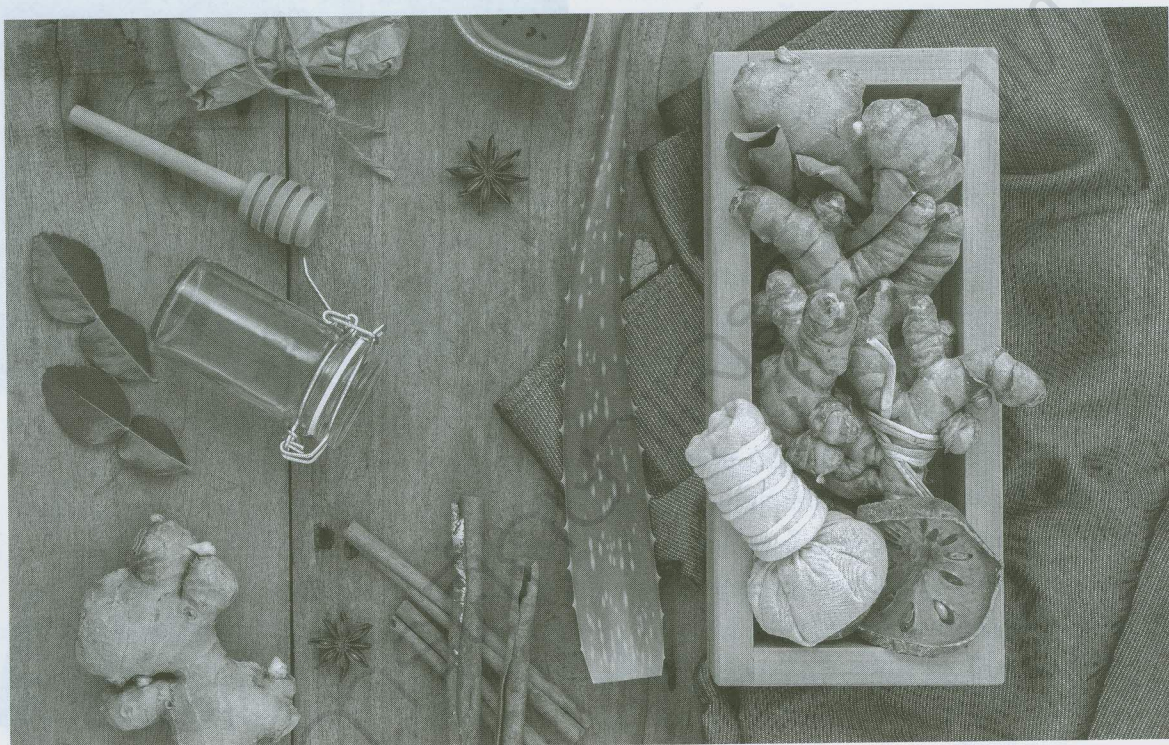
ไม่ต้องมีอุปกรณ์

ไม่ค่าใช้จ่าย

โอกาสเกิดอันตรายน้อย

มูลนิธิไทยโรส

๑๐ สมุนไพร ลดไขมันในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก



คอเลสเตอรอล คือ ไขมันที่ผลิตจากตับ จากอาหารที่กินเข้าไป มาอยู่ในกระแสเลือด ทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบหลักของผนังเซลล์ เป็นสารอาหารหลักในการซ่อมแซมเซลล์ที่อ่อนแอ เป็นสารตั้งต้นของการสร้างฮอร์โมนเพศในร่างกาย

ไขมันในเลือดที่ควรรู้จักและการแปรรูปเลือด

ที่มาภาพ :

- kerdkanno@123rf.com
- Dmitry Syechin@123rf.com
- Sommai Larkjit@123rf.com
- Nipaporn Panyacharoen@123rf.com
- giolak2@123rf.com
- Anat Chantrakool@123rf.com
- Sommai Larkjit@123rf.com
- Mohammed Anwarul Kabir Choudhury@123rf.com

๑. ไขมันดี-เอชดีแอล (HDL) สร้างจากตับเพื่อทำหน้าที่ซ่อมแซมเซลล์และกำจัดไขมันส่วนเกิน ควรมากกว่า ๔๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
๒. ไขมันไม่ดี-แอลดีแอล (LDL) จับกับอนุภาคลิพิดในร่างกาย แล้วเข้าไปเกาะฝังตัวตามผนังหลอดเลือด ทำลายผนังหลอดเลือด ก่อให้เกิดการอักเสบที่ผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน ตีบ หรือแตก

“ไขมันไม่ดี-แอลดีแอล (LDL) ในร่างกายไม่ควรเกิน ๑๐๐-๑๖๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

”

ในร่างกายไม่ควรเกิน ๑๐๐-๑๖๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร กรณีผู้ที่มีภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือด ในร่างกายไม่ควรเกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

๓. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ มาจากอาหารทอด ไขมันทรานส์ พฤติกรรมการกินแบ่งมาก เช่น ข้าว ของหวาน ในร่างกายไม่ควรเกิน ๑๕๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

การปรับพฤติกรรม

ตามปกติพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนจะเป็นหัวใจหลักของการลดไขมันในเลือด/ช่วยควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นแนะนำว่า

๑. ควบคุมอาหาร ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์มาก ได้แก่ ขนมอบ หรือเบเกอรี่ที่มีมาการีนเป็นส่วนประกอบ ครีมเทียม อาหารอบ อาหารทอด ขนมกรุบกรอบต่างๆ
๒. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยเพิ่มไขมันดี
๓. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ทำให้ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง) งดสูบบุหรี่ (ทำให้ไขมันดีลด)
๔. รักษาอารมณ์และจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด

สมุนไพร...ตัวช่วยลดไขมันในเลือด/ช่วยควบคุมน้ำหนัก



๑. ตรีผลา

ช่วยดีท็อกซ์ลำไส้ ล้างเมือกมัน ช่วยระบาย มีงานวิจัยการใช้ผงตรีผลาครั้งละ ๕ กรัม วันละ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๓ เดือน มีผลลดไขมันในเลือดไตรกลีเซอไรด์และไขมันตัวร้าย-แอลดีแอล (LDL)

วิธีกินที่แนะนำ : ใช้มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก สดส่วนเท่ากัน ต้มเดือด ๓๐ นาที รินดื่ม ๑๕๐-๒๐๐ มิลลิลิตร ก่อนนอน

ผลข้างเคียง : อาจทำให้ระบายได้ในบางคน

๒. น้ำมะนาว

มีงานวิจัยในผู้หญิงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ดื่มน้ำมะนาวไทย ๓๐ มิลลิลิตร ผสมน้ำอุ่นใน ๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๒



“ พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนจะเป็นหัวใจหลักของการลดไขมันในเลือด/ช่วยควบคุมน้ำตาล ”

ครั้ง คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็น เป็นระยะเวลา ๓๐ วัน มีแนวโน้มช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเลือดได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดื่มน้ำมันมะนาว

วิธีกินที่แนะนำ : มะนาว ๑-๒ ผล ผสมน้ำอุ่น จิบดื่มตอนตื่นนอน ปรับรสด้วยน้ำผึ้งเล็กน้อย

๓ ดอกคำฝอย

น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดของดอกคำฝอยมีกรดไลโนเลอิก ที่จะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และป้องกันการอุดตันของไขมันในหลอดเลือดได้

American Heart Association ระบุว่า กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่พบในน้ำมันดอกคำฝอยสามารถลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี-แอลดีแอล (LDL) และน้ำมันดอกคำฝอยยังมีส่วนช่วยในการควบคุมความดันเลือดอีกด้วย

วิธีกินที่แนะนำ : ๑ ชองชา ชงน้ำร้อน จิบดื่มขณะอุ่น วันละ ๑-๒ มื้อ



๔ น้ำมันรำข้าว

มีไขมันดี อย่างโอเมกา-๓ ช่วยร่างกายเผาผลาญไขมัน ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ มีโอเมกา-๖ ช่วยร่างกายเผาผลาญไขมัน รักษาความเต่งตึงของผิว

มีงานวิจัยใช้น้ำมันรำข้าวในหนูทดลอง ที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นไขมันพอกตับ ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ (non-alcoholic fatty liver disease) พบว่าน้ำมันรำข้าวช่วยลดไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันตัวร้าย-แอลดีแอล (LDL) และยังช่วยเพิ่มไขมันดี-เอชดีแอล (HDL) ลดค่าเอนไซม์ตับที่อักเสบลงได้ และมีผลพยาธิสภาพตับอักเสบลดลง

วิธีกินที่แนะนำ : วันละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ มิลลิกรัม หรือเลือกใช้น้ำมันรำข้าวในการประกอบอาหาร

๕ ขมิ้นชัน

นอกเหนือจากฤทธิ์ที่โดดเด่นในการต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบและต้านมะเร็งแล้ว มีงานวิจัยพบว่าสารเคอร์คูมิน (curcumin) ในขมิ้นชัน ๑๕ มิลลิกรัมต่อวัน มีผลลดระดับไขมันชนิดไม่ดีและไขมันรวม อีกทั้งยังช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดีในผู้ป่วยภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

วิธีกินที่แนะนำ : วันละ ๒-๔ แคปซูลต่อวัน



๖ ขิง

การใช้ขิง น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒ กรัมต่อวัน มีผลลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ เฉลี่ย ๑๗.๕๙ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และไขมันตัวร้าย-แอลดีแอล (LDL) ๔.๙๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และขิงยังช่วยเผาผลาญไขมัน มีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

วิธีกินที่แนะนำ : ตีมน้ำขิงวันละ ๑-๒ ถ้วยชา หรือครั้งละ ๑ แคปซูล หลังอาหาร ๓ มื้อ



๗ กระเทียม

งานวิจัยทางคลินิกว่า การกินกระเทียมสดประมาณ ๔ กรัม (๑๐-๑๕ กลีบเล็ก) ต่อวัน ช่วยลดไขมันและความดันเลือดได้

ผลข้างเคียง : การบริโภคกระเทียมจะทำให้มีกลิ่นกระเทียมที่ปากและลมหายใจ หากบริโภคติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้มีกลิ่นตัวตามผิวหนังด้วย



“ ขิงยังช่วยเผาผลาญไขมัน มีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ”

กระเทียมอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองทางเดินอาหาร ผู้ที่กินแล้วปวดท้อง จุกลิ้นปี่ ให้ลองปรับขนาดการกินให้ลดลง และกินหลังมื้ออาหาร

๘ กระเจี๊ยบแดง

มีการศึกษาในหนูอ้วนที่ได้รับน้ำต้มกระเจี๊ยบกินต่อเนื่องเป็นเวลา ๒ เดือน พบว่า ช่วยให้น้ำหนักของหนูลดลงได้ ช่วยควบคุมน้ำหนักในหนูโดยไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติต่อดับ ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ก็ลดลงไปพร้อมกันด้วยฤทธิ์ขับปัสสาวะของกระเจี๊ยบแดงมีส่วนช่วยในการควบคุมความดันเลือด

วิธีกินที่แนะนำ : ๑ ชงชา ชงน้ำร้อน จิบดื่มขณะอุ่น วันละ ๑-๒ มื้อ

ผลข้างเคียง : อาจทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น

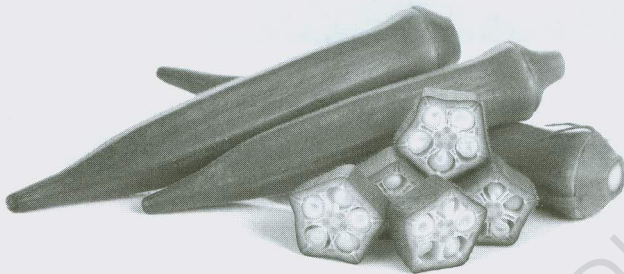


ข้อห้ามใช้สมุนไพร

- หญิงตั้งครรภ์และผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด วาร์ฟาริน ไม่ควรบริโภคเกินกว่าขนาดปกติในอาหาร เช่น กินแบบสกัด กินแคปซูล กินทุกวัน ในขนาดสูง เพราะจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดเลือดออก
- ผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดหรือถอนฟันที่ทำให้ต้องเสียเลือด ควรหยุดกินดอกคำฝอย น้ำมันรำข้าว ขมิ้นชัน ขิง กระเจี๊ยบแดง อย่างน้อย ๗

วัน ก่อนเข้ารับการผ่าตัด เพราะอาจทำให้เลือดหยุดไหลช้า

- ที่สำคัญ การจะใช้สมุนไพรทุกครั้งควรอยู่ภายใต้การดูแลหรือคำแนะนำของแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเสมอ
- หากบริโภคแล้วมีหรือเกิดอาการผิดปกติ ให้หยุดใช้ และรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว



๙ กระเจี๊ยบเขียว

มีเส้นใยอาหารสูงช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาลและไขมันในทางเดินอาหาร และยังเป็นแหล่งของกลูตาไทโอน (glutathione) อีกด้วย เมื่อกินของกระเจี๊ยบเขียวช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติก (prebiotic)* ช่วยการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ที่สำคัญกินแล้วไม่อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำมาก ๑๐๐ กรัม ให้เพียง ๓๓ กิโลแคลอรี คนพื้นบ้านใช้บำรุงกระดูกและข้อไม่ให้ฝืดขัด

วิธีกินที่แนะนำ : ลวกกินเป็นผักเครื่องเคียง

* พรีไบโอติก (prebiotic) คือ อาหารซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อย และไม่ถูกดูดซึมได้ในระบบทางเดินอาหาร ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะถูกย่อยด้วยแบคทีเรียบริเวณในลำไส้ใหญ่

๑๐ ว่านหางจระเข้

มีงานวิจัยในคนใช้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ใช้ว่านหางจระเข้ ๕๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๒ ครั้ง มีผลช่วยลดน้ำตาลและไขมันในเลือดได้ ทั้งคอเลสเตอรอลและไขมันตัวร้าย-แอลดีแอล (LDL) อีกทั้งยังช่วยเพิ่มไขมันตัวดี-เอชดีแอล (HDL) ว่านหางจระเข้ยังมีส่วนช่วยในการขับถ่ายและมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

วิธีกินที่แนะนำ : ปอกเปลือกล้างยางให้สะอาด กินวันละ ๒-๓ ช้อนโต๊ะ



แหล่งอ้างอิง

1. [http://www.qa.msu.ac.th/e-qa/upload/agency_ref/val/ag17_ref15_805\(2557\).pdf](http://www.qa.msu.ac.th/e-qa/upload/agency_ref/val/ag17_ref15_805(2557).pdf)
2. http://archive.mfu.ac.th/school/anti-aging/File_PDF/Research_PDF55/Proceeding_17.pdf
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322245.php#six-health-benefits>
4. https://www.researchgate.net/publication/23798545_The_effect_of_curcumin_on_lipid_level_in_patients_with_acute_coronary_syndrome
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29747751>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25883909>

ต้นไม้-ใบหญ้า

ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์ เกษตรกริพย์

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)

กระติง

พันธุ์ไม้หอมพระราชทาน

ที่มาภาพ : Yongkiet Jitwattanatam©123rf.com

ต้นไม้ที่มีชื่อเรียกว่า “กระติง” ฟังเผินๆ
นึกว่าเป็นกระติงที่เป็นสัตว์ป่าที่หายากใกล้
สูญพันธุ์

แต่ครั้งนี้ “กระติง” หมายถึงพันธุ์ไม้ชนิดหนึ่ง ที่ไม่ใช่
พืชหายากหรือใกล้สูญพันธุ์ เนื่องจากมีคนปลูกและมี
ประโยชน์ในหลายๆ ด้าน

“กระติง” มีชื่อสามัญภาษาอังกฤษ คือ Beautiful-leaf,
Borneo mahogany, Alexandrian laurel

ชื่อท้องถิ่นไทยคือ

กากะทิง (ภาคกลาง)

ทิง (กระบี่)

เนาวกาน (น่าน)

สารภีทะเล (ระยอง ประจวบคีรีขันธ์)

สารภีแนน (ภาคเหนือ)

ต้นกระทิงมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Calophyllum inophyllum* L. จัดอยู่ในวงศ์เดียวกันกับมังคุด CLUSIACEAE หรือ GUTTIFERAE มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศไทยและข้างเคียง แถบอินโดจีน

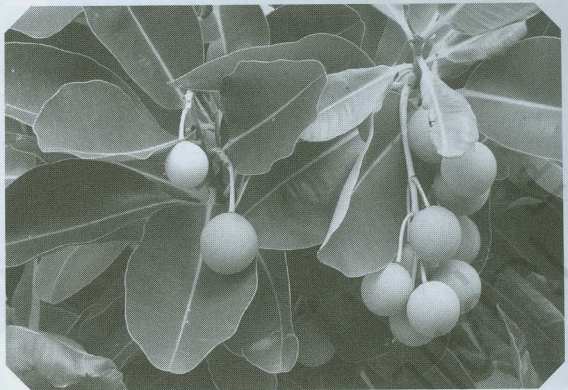
ต้นกระทิงเป็นพันธุ์ไม้มงคลพระราชทานประจำจังหวัดระยอง เป็นพันธุ์ไม้ที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้พระราชทานให้กับผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง เพื่อให้นำไปปลูกเป็นสิริมงคลแก่จังหวัดและเพื่อเป็นการรณรงค์ให้ประชาชนปลูกต้นไม้ในโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี

ลักษณะของ “กระทิง” เป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ สูงได้ถึงประมาณ ๓๐ เมตร เป็นพันธุ์ไม้ที่มีทรงพุ่มกลมกว้างได้ถึงประมาณ ๑๐ เมตร เปลือกเรียบสีเทาอ่อนหรือน้ำตาลปนเหลือง เปลือกในสีชมพู เนื้อไม้สีน้ำตาลปนแดง

ลักษณะสำคัญของไม้วงศ์นี้คือ

ใบเป็นใบเดี่ยว รูปรี เรียงตรงข้าม ไม่ผลัดใบ สีเขียวเข้ม และแน่นทึบความกว้างของใบประมาณ ๕ ซม. ยาวประมาณ ๑๐ ซม.

ดอกก็จะมีลักษณะเป็นช่อ ออกดอกเป็นช่อสั้นที่ซอกใบบริเวณปลายกิ่ง มีดอกย่อย



กลีบดอกสีขาว เกสรเพศผู้สีเหลือง มีกลิ่นหอม หยอยบานตั้งแต่โคนช่อถึงปลายช่อดอก มีกลิ่นหอมอ่อนๆ สามารถออกดอกได้ตลอดปี แต่จะออกมาช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม

ผลของ “กระทิง” เป็นผลสดทรงกลมขนาดประมาณ ๒ ซม. สีเขียวอ่อน ปลายผลเป็นติ่งแหลม เมื่อสุกมีสีเหลือง เมล็ดมีเปลือกแข็ง

ต้นกระทิงจะชอบดินทรายระบายน้ำดี สามารถขึ้นในดินเค็มได้ เจริญเติบโตได้ดียิ่งถ้าปลูกใกล้แหล่งน้ำ ชอบแดดจัด การขยายพันธุ์ทำได้โดยการเพาะเมล็ด แต่อาจต้องรอให้ออกดอกนานประมาณสามปี ข้อดีจะได้ต้นจะแข็งแรงและเป็นทรงพุ่มสวยงาม

ต้นกระทิงสามารถขยายพันธุ์โดยการตอนกิ่งได้ด้วย ข้อดีคือจะออกดอกไวภายในระยะเวลาประมาณ ๖ เดือน และอาจต้องคอยตัดแต่งทรงพุ่ม

เพื่อให้ได้รูปทรงที่ต้องการ และตอนที่ตัดแต่งกิ่งควรระวัง คือน้ำยางอาจทำให้ระคายเคือง มีฤทธิ์ทำให้อาเจียน และออกฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างรุนแรง

นอกจากนั้น มีรายงานว่าใบกระทิงมีสารซาโปนิน (saponin) และสารเมื่อละลายน้ำแล้วจะมีกรดไฮโดรไซยานิก (hydrocyanic acid) ออกมา จึง

“
น้ำยางอาจทำให้
ระคายเคือง มีฤทธิ์ทำให้อาเจียน และออกฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างรุนแรง
”



“
การใช้ประโยชน์ทางยา
ต้องมีความรู้
และระมัดระวังในส่วน
ที่มีพิษ ไม่ควรใช้
ถ้าไม่มีความรู้ชัดเจน
”

ใบใช้ในการสูดดมเพื่อ
รักษาไมเกรนและเวียนศีรษะ
น้ำมันจากเมล็ดถูกนำไปใช้ภาย
นอกเป็นยาแก้ปวดสำหรับโรค
ไขข้อและอาการปวดสะโพก
และเป็นยาป้องกันอาการบวม
แผลหิด กลาก เกลื่อน ผีและคัน
และดอกใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แต่
ต้องใช้ความระมัดระวังเนื่องจาก

ทำให้เป็นพิษต่อมนุษย์และปลาถ้าปลูกในบ้านก็
ต้องระมัดระวัง

มีรายงานการใช้ส่วนต่างๆ ของกระติง เช่น
ลำต้นใช้ในการสร้างเรือแคนูและเรือขนาดเล็ก ใน
ฟิลิปปินส์ใช้ทำชิ้นส่วนของเรือ ใช้ในการก่อสร้าง
ปูพื้นบันได และทำเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ จนใช้ทำเครื่อง
ดนตรี

ในประเทศกานาและไนจีเรียปลูกเป็นต้นไม้ริม
ถนนใช้กันลม น้ำมันจากเมล็ดกระติงใช้จุดไฟให้แสง
สว่างได้ดี ส่วนน้ำมันบริสุทธิ์ที่สกัดออกมาจากเมล็ด
สามารถใช้ในการผลิตสบู่และทาผิว ใสน้ำมันใส่
ผสมและผสมในเครื่องสำอางให้มีกลิ่นหอม

ในประเทศมอริเชียสมีการใช้รากของกระติงนำ
มาต้มเพื่อรักษาแผลฝีหนองและโรคตาทั้งยัง น้ำยาง
ใช้ถูบนผิวหนังเพื่อป้องกันโรคไขข้อและโรคสะเก็ด-
เงิน ส่วนใบนำมาต้มเพื่อรักษาโรคตา ส่วนในประเทศ
เคนยาน้ำมันเมล็ดถูกนำไปใช้กับต่อมบวมที่คอและ
ขากรรไกร

ในทางฝั่งเอเชีย มีการใช้น้ำยางและเปลือกตำ
กับบาดแผลภายนอกและเพื่อรักษาโรคข้ออักเสบ
และปวด และใช้เป็นยาขับปัสสาวะหลังคลอดบุตร
และรักษาโรคหนองใน

น้ำคั้นจากใบใช้ในการรักษาอาการเจ็บตา
ริดสีดวงทวาร และโรคบิด ใบอ่อนใช้กับบาดแผล พุ-
พอง ผี และพื้นที่ผิวหนัง

อาจมีสารประกอบที่เป็นพิษอยู่ในผลไม้ที่โตเต็มที่

ดอกของกระติงมีรสหอมเย็น ใช้เป็นยาบำรุง
หัวใจ แก้อาการการเดินของหัวใจผิดปกติ และใช้ปรุง
เป็นยาหอม เมล็ดใช้เป็นยาพิษเบื่อปลา ผลของ
กระติงถูกรายงานว่าอาจมีพิษเช่นกัน

กระติงจัดเป็นพันธุ์ไม้หอม เหมาะสำหรับปลูก
ในพื้นที่กว้างๆ อาจจะอยู่ริมน้ำ รากของกระติงจะ
แข็งแรงมากในกรณีที่เพาะจากเมล็ด จึงไม่เหมาะ
สำหรับปลูกใกล้กำแพงบ้าน ยกเว้นกิ่งตอน ข้อดีคือ
เป็นพันธุ์ไม้ไม่ผลัดใบ ไม่มีใบร่วงหล่นให้ต้องคอย
กวาด การใช้ประโยชน์ทางยาต้องมีความรู้ และ
ระมัดระวังในส่วนที่มีพิษ ไม่ควรใช้ถ้าไม่มีความรู้
ชัดเจน

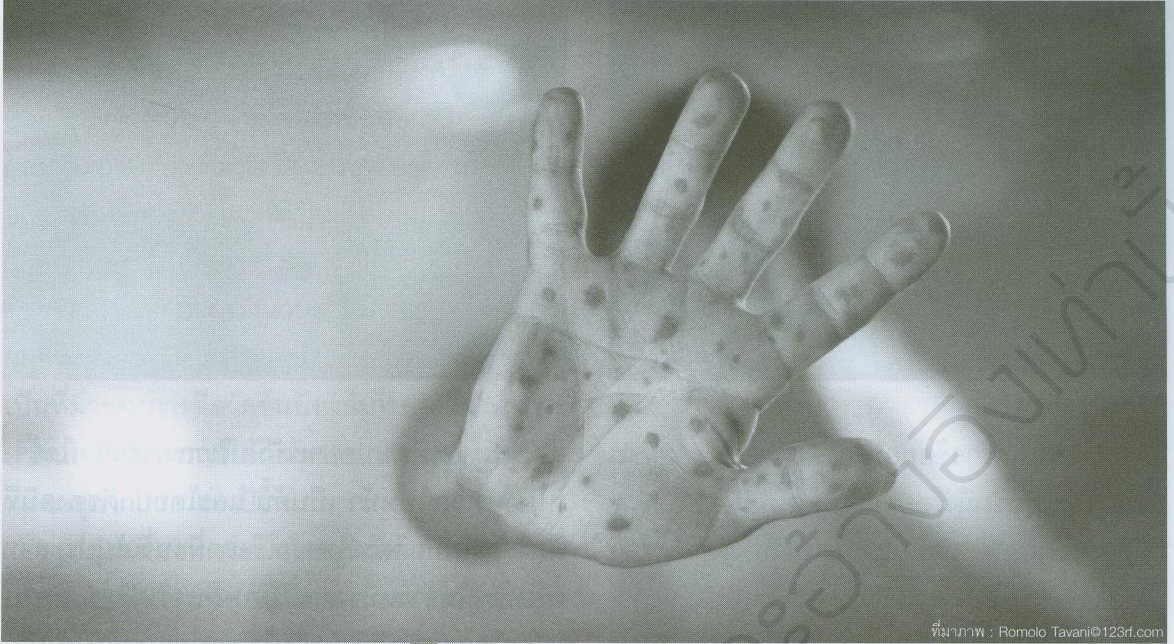


เอกสารอ้างอิง

1. นิจิตติ เรืองรังษี, รัชชชัย มังคละคุปต์. สมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บี เอสทีดี, 2547. น. 28.
2. เพ็ญภา ทวีชัยเจริญ, วิจิตติ เรืองรังษี, กัญญา ตีติเศษ. สมุนไพรในอุทยานแห่งชาติภาคกลาง. นนทบุรี : ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2549. น. 57.
3. ฝ่ายปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. "กระติง". [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : clgc.rdi.ku.ac.th. [14 ม.ค. 2014].
4. โรงเรียนพระหฤทัยคอนวนต์. "กระติง". (อารีย์ ตั้งพูนสิน). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.shc.ac.th/learning/botanical-garden/. [14 ม.ค. 2014].
- 5.ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. "สารภีทะเล". [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.phargarden.com. [14 ม.ค. 2014].
6. [https://uses.plantnet-project.org/en/Calophyllum_inophyllum_\(PROTA\)](https://uses.plantnet-project.org/en/Calophyllum_inophyllum_(PROTA))

ที่มาภาพ :

- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/Starr_010309-0546_Calophyllum_inophyllum.jpg
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Starr_061106-1468_Calophyllum_inophyllum.jpg



ที่มาภาพ : Romolo Tavani©123rf.com

ระวังโรคงูสวัด โรคเก่าที่กลับมาใหม่

ช่วงนี้จะพบคนไข้มาปรึกษาเรื่อง ตุ่มน้ำที่ผิวหนัง เป็นกลุ่มๆ เรียงกันเป็นแนวอยู่หลายคนจนเริ่มสงสัยว่างูสวัดมีการระบาดหรือเปล่า แต่งูสวัดเป็นโรคที่อยู่ในตัวผู้ที่เป็นโรคอีสุกอีใสอยู่แล้ว เมื่อร่างกายภูมิคุ้มกันอ่อนแอ พักผ่อนน้อย เครียด ไม่ออกกำลังกาย งูสวัดถึงออกมาได้ เพราะฉะนั้นจึงบอกว่าการระบาดคงไม่ถูกต้องนัก เลยมาค้นข้อมูลการเกิดโรคนี้ทำให้พบว่า

ตัวเลขจากสำนักงานระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขระบุว่าในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมา อุบัติการณ์โรคงูสวัดในประเทศไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โดยกลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุด คือ กลุ่มอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป สอดคล้องกับข้อมูลจากภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลที่จัดให้โรคงูสวัดเป็น ๑ ใน ๓ โรคติดเชื้อที่สำคัญร่วมกับไข้หวัดและปอดบวม

“

โรคงูสวัดติดต่อกันได้
จากการหายใจหรือสัมผัส
กับตุ่มน้ำใสที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย
โดยตรง

”



โดยพบได้ราวร้อยละ ๒๐-๓๐ ในประชาชน
ทั่วไป และเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๕๐ ในผู้ที่มีอายุถึง ๘๕
ปี และข้อมูลจากสถาบันโรคผิวหนังพบผู้ป่วยงูสวัด
ปีละประมาณ ๑,๐๐๐ คน

เรามารู้จักข้อมูลที่ต้องเกี่ยวข้องกับโรคนี้กันดีกว่า
งูสวัด เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสวาริเซลลา
ซอสเตอร์ (Varicella Zoster Virus : VZV) ซึ่งเป็นเชื้อ
ไวรัสชนิดเดียวกันกับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคอีสุกอีใส
เมื่อร่างกายได้รับเชื้อชนิดนี้มาครั้งแรก จะก่อให้เกิด
โรคอีสุกอีใส เมื่อหายจากอีสุกอีใสแล้ว เชื้อไวรัส
บางส่วนจะไปหลบซ่อนตัวอยู่ที่ปมประสาท เมื่อเรา
อายุมากขึ้น หรือร่างกายอ่อนแอลง เชื้อไวรัสจะออก
มาจากปมประสาททำให้เกิดอาการทางผิวหนัง

อาการของงูสวัดมี ๓ ระยะ คือ

ระยะแรก จะมีไข้ต่ำ ปวดเมื่อย ปวดแสบ
ปวดร้อนตามร่างกายบริเวณที่กำลังจะมีผื่นขึ้นเพราะ
เส้นประสาทเกิดการอักเสบ ในระยะนี้ยังไม่สามารถ
บอกได้ว่าเป็นงูสวัด บางคนจะรู้สึกเสียวแปลบ ๆ ตาม
ผิวหนัง หรือปวดศีรษะอย่างมาก บางคนคิดว่าตัวเอง
เป็นไมเกรน ถ้าเป็นที่เส้นประสาทตา จะปวดตา
ตาแดง ถ้าเป็นเส้นประสาทหูอาจจะปวดในหู จน
กระทั่งมีผื่นออกมาเริ่มเข้าสู่

ระยะที่ ๒ ซึ่งจะมีผื่นและเป็นตุ่มแดงขึ้นก่อน
และกลายเป็นตุ่มน้ำพองใส

จะมีการเรียงตัวของผื่นตามแนวเส้นประสาท

เส้นประสาทที่พบบ่อยจะเป็นบริเวณลำตัวข้างใดข้าง
หนึ่ง บริเวณใบหน้า เป็นต้น และโดยปกติของคนที่มี
ภูมิคุ้มกันปกติจะเกิดจากโรคตามแนวเส้นประสาท
เพียงข้างใดข้างหนึ่งเท่านั้น

**โรคงูสวัดติดต่อกันได้จากการหายใจหรือ
สัมผัสกับตุ่มน้ำใสที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยโดยตรงได้**
เช่นกัน โดยหากผู้ที่ได้รับเชื้อเข้าไปแล้วยังไม่เคยเป็น
โรคอีสุกอีใสมาก่อน อาการที่แสดงออกมาก็จะเป็น
เพียงโรคอีสุกอีใส แต่หากเคยเป็นโรคอีสุกอีใสแล้ว
เชื้อนี้ก็อาจจะเข้าไปหลบซ่อนอยู่ในปมประสาทของ
ร่างกายและแสดงอาการเป็นงูสวัดต่อไป

เมื่อผู้รับเชื้อมีระบบภูมิคุ้มกันที่ต่ำกว่าปกติ
ดังนั้นถ้าเป็นงูสวัดควรหลีกเลี่ยงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ
**ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์และเด็กที่ยังไม่เคยหรือได้
รับวัคซีนอีสุกอีใส**

ในกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันต่ำมาก อาทิ ผู้ป่วยโรค
เอดส์ โรคมะเร็ง มีโอกาสสูงที่จะเกิดโรคได้ทั้ง ๒ ข้าง
ของแนวเส้นประสาท แต่แนวเส้นประสาทเราจะไม่
ได้ชนกันเป็นวงรอบตัว ทำให้ความเชื่อที่ว่าถ้าเป็น
งูสวัดพันรอบตัวแล้วจะต้องเสียชีวิต จึงไม่เป็น
ความจริง

ส่วนตำแหน่งที่นากลัวของการป่วยโรคงูสวัด
คือ บริเวณแนวเส้นประสาทที่เลี้ยงใบหน้า เพราะ
อาจทำให้ตาบอดได้ ดังนั้นถ้ามีผื่นรอบตาจะต้อง
ตรวจภายในดวงตาด้วย

ในกลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำและผู้สูงอายุ ภายหลังจากที่หายจากอาการของโรคแล้ว บางครั้งอาจจะมีอาการปวดแปล็บๆ เหมือนไฟช็อตอีกด้วย เรียกว่า post herpetic neuralgia ซึ่งเป็นอาการที่ทรมานมาก อาการอาจจะหายในเวลาเป็นเดือน เป็นปี หรืออาจจะตลอดชีวิตได้

การรักษาบางครั้งหายยากมาก ยาที่กินอาจมีผลข้างเคียงทำให้ง่วงมาก ทำให้เสียคุณภาพชีวิต จึงเป็นที่มาของการฉีดวัคซีนป้องกันโรคงูสวัด อาการปวดเส้นประสาทพบได้ถึงร้อยละ ๗๐-๘๐ ในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป

กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคงูสวัด ก็คือทุกคนที่เคยป่วยเป็นโรคอีสุกอีใสเพราะเชื้อไวรัสไม่ได้อายไปไหน แต่จะซ่อนตัวอยู่ในร่างกายเราไปตลอดชีวิต แต่กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นงูสวัดมีดังนี้

ผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป เพราะภูมิคุ้มกันต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยลง เปิดโอกาสให้เชื้อไวรัสเข้าโจมตีร่างกายได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่ ที่ชอบท่องเที่ยว อาจส่งผลให้นอนหลับไม่ตรงเวลา พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือต้องอยู่ในสถานที่ที่ไม่สะอาดถูกสุขอนามัย ก็มีโอกาเสี่ยงที่จะให้เกิดโรคง่ายขึ้น

ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ เครียด นอนไม่ค่อยหลับ กินอาหารไม่ตรงเวลา ไม่ค่อยออกกำลังกาย ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ต้องเข้ารับเคมีบำบัด เป็นต้น

โรคงูสวัดเป็นโรคที่ไม่อันตราย สิ่งที่ต้องห้ามคือการไปพ่นยาที่ใช้ในการเป่าเนื่องจากอาจติดเชื้อแบคทีเรียเพิ่ม และไม่ควรงินยาเขียวให้ขับออกหรือการใช้สเตลด์ฟังพอน

สำหรับอาหารไม่มีข้อห้ามเป็นพิเศษ แต่ต้องกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ถูกสุขลักษณะ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ หลีกเลี่ยงของหมักดอง เครื่องดื่ม

ถึงแม้จะฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส ก็มีโอกาสที่จะเกิดโรคงูสวัดได้



รอยโรครอบตัวจากโรคงูสวัด

แอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเพิ่มเติมได้ ควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัคซีนป้องกันโรคงูสวัด ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการสำแดงของโรคงูสวัด เริ่มใช้ตั้งแต่ปี ๒๐๐๖ โดยวัคซีนนี้มีความเข้มข้นสูงกว่าวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใสถึง ๑๔ เท่า ดังนั้นหากไม่เคยเป็นโรคอีสุกอีใสมาก่อนไม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคงูสวัด แต่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใสแทน

นอกจากนี้ควรทำความเข้าใจก่อนว่า **ถึงแม้จะฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส ก็มีโอกาสที่จะเกิดโรคงูสวัดได้** เพียงแต่อาการจะไม่รุนแรงเท่าคนที่ **ไม่ได้รับวัคซีน** ทั้งนี้กลุ่มเสี่ยงที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคงูสวัด คือผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป และเคยเป็นโรคอีสุกอีใสมาก่อน เพราะผู้ป่วยสูงอายุจะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป ระยะเวลาของอาการก็จะยาวนานหลายเดือน และอาจมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้ง่ายอีกด้วย การป้องกันไม่ให้เกิดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนัยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นมาหาการรักษาตนเอง

หมอชาวบ้าน

ฉบับนี้ เข้าใจง่าย 60 บาท

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ดูแลตนเองได้เมื่อเข้าใจ
ธรรมชาติของโรค ด้วย

โรค ๓ กลุ่ม รักษา ๒ แบบ ยา ๒ กลุ่ม

๑๐ สมุนไพร
ลดไขมันในเลือด ช่วยควบคุมน้ำตาล

กระทิง
พันธุ์ไม้พระราชทาน
ประจำจังหวัดระยอง

**พฤติกรรม “หยุด”
พฤติกรรม “เริ่ม”**
(เด็กกับครอบครัว)

อ.อานา เมตตา สมารี อย่างไร
ด้านกายใจจิต, แพทย์ ๒๕,
โอรสโคโรนา ฯลฯ

ระวัง! โรคอ้วน
โรคที่กลับมาใหม่

ในวิกฤตนั้น มีฝ่ายที่
ได้เปรียบ
และเสียเปรียบ
แต่ฝ่ายได้เปรียบมีกำลังมากกว่า
ที่จะดำรงความไม่ถูกต้องไปเรื่อยๆ
(บนเส้นทางชีวิต)

๕๘ โยคะลึกซึ้งกว่าที่คิด โยคะศาสตร์

๖๔ โรคติดต่อ ผู้คนจากภายนอก

๗๗ ปัญหาเกี่ยวกับเท้า ผู้สูงอายุ