

# หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๐  
ปีที่ ๕๒ ธันวาคม ๒๕๖๓  
ISSN ๑๗๗-๐๓๕๕๒๕๐๐-๕  
๙ ๗๗๐๑๒๕ ๒๕๕๐๐๘



อ่านง่าย เข้าใจง่าย

## สูงวัย แต่ไม่แก่

อย่าปล่อยให้ความแก่มาเยือน

## ระวัง! สำลักอาหาร

อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตฉับพลัน

## โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี

## อัศจรรย์ยาไทย (แพทย์แผนไทย)

## รู้ทันฟ้า-กระ: รักษาได้

## ความเจ็บปวด มักดังกว่าคำพูด (เด็กกับครอบครัว)

## การฟื้นฟู ดูแลระดับ

ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน (การประยุกต์นำมาใช้ทางคลินิก)

คุณธรรม  
เกิดได้ด้วย  
การเรียนรู้  
(บอกเล่าแก่สืบ)



ที่มาภาพ : bbtreesubmission@123rf.com

ปรากฏการณ์  
ผีเสื้อกระพือปีก  
ทำให้คนรับผลจากกรรม  
ที่ตนไม่ได้ก่อ และไม่เข้าใจว่า  
มันเกิดขึ้นได้อย่างไร  
(บนเส้นทางชีวิต)

๕๖  
โลกเหลือง (ศรีษะลา)  
พิชมงกลจังหวัดยะลา  
ต้นไม้-ใบหญ้า

๖๒  
อยากทำทำโยคะได้  
โตโยไม่บาดเจ็บ  
โยคะศาสตร์

๘๑  
เรื่องของเงินๆ ทองๆ  
จะจัดการอย่างไร  
ผู้สูงอายุ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

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

## บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

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

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ

## คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์  
ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์  
แก้ว วิฑูรย์เจียร  
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา  
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนาภา ชุมทอง  
นพ.ประพจน์ เมตราภาค  
ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ต้นติปิฎก  
วิรัชพงษ์ เกียรติสินยศ  
ศิริพร โกสุม  
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิ์พงศ์  
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการศึกษา  
พล.ท.นพ.อ้วนาจ บาลี

ประสานงาน : นิฎมล ลิ้มปิไชติพงษ์  
ณิลดา สุขชา

ศิลปกรรม : อดิศร จินดาอนันต์ยศ  
สุธาทิพย์ รักพิช

โฆษณา : เอกชัย ศิลาสัน

บัญชี/การเงิน : นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



## คุยกับผู้อ่าน

๔

แผ่นดินแห่งความดีสูง

## บอกเล่าเก้าสิบ

๑๐

คุณธรรมเกิดได้ด้วยการเรียนรู้

## ซีโรค-แองยา

๑๓

สำคัญของ

อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตฉบับลง

## เรื่องเด่น

๒๐

สูงวัยแต่ไม่แก่

## พุดจากภาษาหมอ

๒๕

ซี.ซี.ยู. ไอ.อาร์./ห้องผ่าตัด,

แอล.อาร์./ห้องคลอด



## ถนนสุขภาพ

๒๖

“สุขภาพ” และ “การมุ่งสู่สุขภาพ”

## เข้าใจ ไกลโรค

๓๐

คำขวัญวันเอ็ดลิลอก

## ก้าวทันสุขภาพ

๓๔

อ.อากาศ อย่างไร ด้านภัยเอ็นซีดี,  
พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา (ตอนจบ)

## สุขภาพดี วิถีหมอไทย

๓๘

อัจฉริยภาพไทย

## แพทย์แผนจีน

๔๐

การฟื้นฟู ดูแลดี

ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

(ตอนที่ ๒ : การประยุกต์นำมาใช้ทางคลินิก)

## รายงานพิเศษ

๔๘

เปิดใจแพทย์หญิงผิวหนังดีเด่น...

หนึ่งเดียวของอีสานตอนบน

จังหวัดอุดรธานี

## เข่าร้อย

๕๒

ข้าวผัดปลาทุ

## ต้นบัว-ใบหญ้า

๕๖

โสภะเหลียง (ศรียะลา)

พีชมงคลจังหวัดยะลา



๓๐

**เรื่องของพิว** ๕๙

รู้ทันฟ้า-กระ รักษาได้

**โยคะศาสตร์** ๖๒

อยากทำทำโยคะได้โดยไม่บาดเจ็บ

**โรคภูมิแพ้** ๖๕

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี

**เด็กกับครอบครัว** ๓๐

ความเจ็บปวดมักดังกว่าคำพูด

**บนเส้นทางชีวิต** ๓๓

ทิศทางอนาคตประเทศไทยหลังโควิด

(ตอนที่ ๓)

**ผู้สูงอายุ** ๘๑

เรื่องการเงิน ๆ ทอง ๆ จะจัดการอย่างไร

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์** ๘๓

**โครงการสนับสนุน**

**นิตยสารหมอชาวบ้าน** ๘๔



๕๖

## ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

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

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

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

(หรือให้จัดหาให้)



### ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / 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 สาขารามกสิบัติ
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

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

### ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

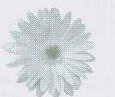
กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

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

PromptPay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
 Blw ID : 01052800019121



Line ID : thaihealthbook.com



## ระวัง!

# สำลัก อาหาร

ที่มาภาพ : chajamp©123rf.com

## อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตฉับพลัน

ค่าวันหนึ่ง ญาติคนหนึ่งต่างจังหวัดโทรมาปรึกษาอาการเจ็บป่วยของคุณพ่อวัย ๖๕ ปี ซึ่งเคยป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์ว่า เทียงวันนีขณะกินอาหาร เกิดอาการสำลัก มีอาการไอรุนแรง ลักพักหนึ่งก็หยุดไอ พุดไม่ออก ตัวเขียว ปากเขียว

เขาก็สงสัยว่า คุณพ่อสำลัก อาหารติดคอ จึงลองใช้มีดกดที่หน้าท้องแบบมั่วๆ เพื่อช่วยได้ แต่ก็ไม่ได้ผล

เขาจึงพาคุณพ่อขึ้นรถขับไปส่งโรงพยาบาล พอขึ้นรถได้ลึกลับคุณพ่อก็หมดสติ ใช้เวลาราว ๑๐ นาทีกว่าจะถึงโรงพยาบาล

แพทย์ที่ห้องฉุกเฉินตรวจพบว่าหัวใจคนไข้หยุดเต้นแล้ว จึงทำการปั๊มหัวใจช่วยกู้ชีพอยู่สักพักหนึ่ง หัวใจกลับเต้นคืนมาได้

แพทย์รับตัวคนไข้ไว้รักษาในห้องไอซียู ให้น้ำ

เกลือและใช้เครื่องช่วยหายใจ และบอกให้ลูกๆ ทราบว่า...อาการเจ็บป่วยครั้งนี้ เกิดจากการสำลัก มีเศษอาหารติดคอ อุดกั้นทางเดินหายใจ คนไข้หายใจไม่ได้อยู่นาน ทำให้สมองขาดออกซิเจน และหมดสติ มีโอกาสที่จะฟื้นค่อนข้างน้อยมาก

ญาติๆ มีความรู้สึกตกใจและกังวลใจมาก ขอปรึกษาผมว่า จะพาคนไข้เข้ามารักษาในกรุงเทพฯ ดีหรือไม่

ผมแนะนำว่า หากแพทย์ได้ตรวจอย่างถี่ถ้วน และแน่ใจว่าเป็นจากการสำลักอาหารจริง สมองขาด

ออกซิเจนอยู่นานเกิน ๔ นาที โอกาสจะฟื้นคงเป็นไปได้น้อย คงต้องเตรียมใจยอมรับว่าอาจหมดทางเยียวยาได้ การรักษาก็ได้แต่ให้การดูแลแบบประคับประคอง และเฝ้าสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด

อีก ๒ วันต่อมาก็ทราบข่าวว่าคนไข้เสียชีวิต

## สำคัญอาหาร ของติดคอ ภัยใกล้ตัวที่พึงระวัง

อาการสำลักเกิดจากมีเศษอาหาร น้ำ หรือสิ่งแปลกปลอมหล่นเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนต้น (กล่องเสียง หลอดลมส่วนบน) ทำให้มีอาการไอติด ๆ กัน ช่วยขับดันให้สิ่งที่หล่นลงไปนั้นหลุดออกมา ซึ่งส่วนใหญ่มักจะหลุดออกมาได้ จึงมักเป็นอาการที่ไม่รุนแรง และเป็นชั่วคราวเพียงเดียวก็หายเป็นปกติได้

แต่บางราย เศษอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมอาจหล่นลงไปหลอดลมส่วนล่าง ๆ ก็อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน (เช่น ปอดอักเสบ หลอดลมตีบ) ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

ที่น่าอันตราย ก็คือ ถ้าเป็นอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมที่เป็นชิ้นโตขนาดพอเหมาะที่จะอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนต้นจนสนิท ก็จะทำให้คนไข้หายใจไม่ได้ ร่างกายขาดออกซิเจน ถึงเสียชีวิตได้ฉับพลันทันทีแบบเดียวกับคนจมน้ำ

อาการสำลักที่เป็นภัยร้ายแรงมักพบในผู้สูง-

อาการใช้มือจับที่คอหอย  
ในผู้ป่วยที่มีสิ่ง  
แปลกปลอมติดอยู่ที่  
กล่องเสียง



“หากช่วยไม่ทันภายใน ๔ นาที สมองจะตาย หมดสติ อาจเสียชีวิตได้ภายในเวลารวดเร็ว”

อายุ ผู้ป่วยเป็นอัมพาต โรคพาร์กินสัน โรคสมองเสื่อม โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือภาวะผิดปกติเกี่ยวกับการกลืน ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จัด หรือกินยานอนหลับ มักเกิดจากการสำลักอาหารหรือของชิ้นโต (เช่น เนื้อสัตว์ ไข่กรอก ลูกชิ้น ขนมแข็ง ขนมโมจิ ขนมเหนียว ๆ ยาเม็ดโต ๆ) หรือผลไม้หรือเมล็ดผลไม้ (เช่น กัวยาว องุ่น เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กะท้อน) เนื่องจากการรีบ ๆ กินอาหาร เคี้ยวไม่ละเอียด หรือมีการพูดคุย หัวเราะ หรือเพลอสติ ขณะกินอาหาร

นอกจากนี้ ยังอาจพบในเด็ก ๆ ที่เล่นซน หยิบของเข้าปากด้วยความอยากรู้อยากเห็น หรือกินอาหารชิ้นโต ลื่น ๆ กลม ๆ หรือกินไปเล่นไป อาจมีสิ่งแปลกปลอม (เช่น เหรียญสตางค์ กระดุม ลูกบิด ชิ้นส่วนของเล่น) อาหารหรือเมล็ดผลไม้ (เช่น ลูกชิ้น ไข่กรอก เยลลี่ ลูกอม ถั่ว เงาะ ละมุด พุทรา น้อยหน่า มะขาม ลำไย ลิ้นจี่) ติดที่คอหอย อุดกั้นทางเดินหายใจได้

ผู้ป่วยที่มีการสำลักอาหาร มักมีประวัติว่าขณะกำลังกินอาหาร บ้วนผลไม้ หรือกำลังเล่นสิ่งแปลกปลอมดังกล่าวอยู่ ก็มีอาการสำลัก ไอรุนแรง หรือมีอาการหายใจลำบากขึ้นมาทันทีทันใด

ถ้าเศษอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมมีขนาดใหญ่จนปิดกั้นทางเดินหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจไม่ได้ ไอไม่ออก พูดไม่ออก หน้าเขียว ตัวเขียว เล็บเขียว และมักแสดงท่าใช้มือจับที่คอหอย

## ปฐมพยาบาลเป็นช่วยชีวิตได้

เมื่อพบเด็กหรือผู้ใหญ่มีอาการสำลักอาหารหรือสิ่งแปลกปลอม ติดคอ ถ้ายังไอได้แรงๆ พุดได้ และหายใจเป็นปกติ ซึ่งเป็นภาวะที่ยังไม่มีอันตรายร้ายแรง ไม่ต้องทำอะไร ควรรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที ระหว่างนั้นกระตุ้นบอกให้คนไข้ไอไปเรื่อย ๆ (อาจช่วยให้สิ่งที่สำลักหลุดออกมาได้)

อย่าพยายามให้ความช่วยเหลือใดๆ (เช่น ใช้นิ้วล้วงคอเพื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออก) เพราะอาจทำให้สิ่งแปลกปลอมเคลื่อนที่ลงไปอุดกั้นทางเดินหายใจเป็นอันตรายได้

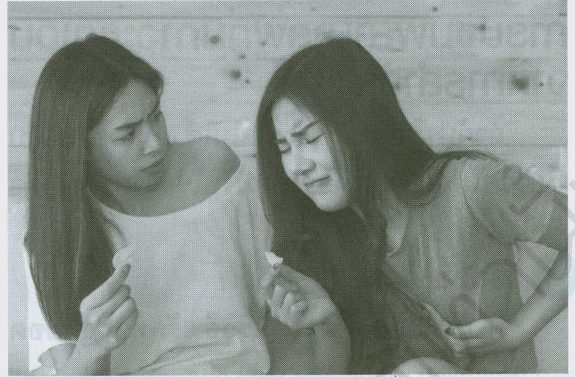
แต่ถ้าพบว่า คนไข้มีอาการหายใจไม่ได้ หน้าเขียว ตัวเขียว เล็บเขียว ไอไม่ออก พุดไม่ออก คนไข้แสดงท่าใช้มือจับที่คอหอย แสดงว่ามีการอุดกั้นทางเดินหายใจอย่างสนิท ซึ่งถือเป็นภาวะฉุกเฉินร้ายแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือให้ทันท่วงที ณ จุดเกิดเหตุ หากช่วยไม่ทันภายใน ๔ นาที สมองจะตาย หหมดสติ อาจเสียชีวิตได้ภายในเวลารวดเร็ว หรือหากรอดชีวิต แต่ก็อาจจะเกิดภาวะสมองพิการถาวรได้

เมื่อพบภาวะฉุกเฉินดังกล่าว ให้รีบช่วยชีวิตด้วยการลงมือทำการปฐมพยาบาลทันที พร้อม ๆ กับให้คนช่วยโทรแจ้งหน่วยพยาบาลฉุกเฉิน (โทร. ๑๖๖๙)

## กันว่าดีกว่าแก้

ควรหาทางป้องกันไม่ให้เกิดอาการสำลักที่เป็นอันตรายร้ายแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็ก ๆ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังทางระบบประสาท และสมอง หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืน ด้วยการปฏิบัติดังนี้

๑. ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารชิ้นโตหรือเคี้ยวลำบาก ที่อาจทำให้เกิดการสำลักที่มีอันตราย (เช่น เนื้อสัตว์ ใ้กรอก ลูกชิ้น ขนมแข็ง ขนมโมจิ ขนมเหนียว ๆ ยาเม็ด



ที่มาภาพ : 9nong©123rf.com

๒. ควรหันอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. อย่านำผลไม้ที่มีเมล็ด (เช่น เงาะ น้อยหน่า พุทรา ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น) ด้วยตนเอง ควรมีคนคอยเตรียมมาให้โดยนำเมล็ดออกและหันเป็นชิ้นเล็กเสียก่อนที่จะป้อนให้กิน
๔. ควรเฝ้าระวัง อย่านำเด็กเล่นสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ เช่น ชิ้นส่วนของเล่น กระจุก ลูกบิด เมล็ดพืช เป็นต้น และอย่าให้เด็กเล็กล้มลูกอมหรือลูกกวาด
๕. ไม่ควรกินอาหารแบบรีบเร่ง ควรกินอาหารให้ช้าลงหน่อย กินคำเล็ก เคี้ยวง่าย กลืนง่าย และ เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน ระหว่างดื่อกอาหารเข้าปากหรือกำลังเคี้ยวหรือกลืนอาหาร ไม่ควรพูดคุย หัวเราะ หรือหยอกล้อกัน
๖. อย่านำเด็กเล็กล้มอาหารหรือสิ่งของใดๆ ขณะวิ่งเล่น อย่านำของมาให้เด็กกินไปเล่นไป
๗. ญาติ ๆ และผู้ดูแลผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน เป็นโรคทางระบบประสาทและสมอง หรือมีความพิการทางร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารให้ปลอดภัย รวมทั้งข้อควรระวังต่าง ๆ และวิธีช่วยเหลือผู้ป่วยเมื่อเกิดอาการสำลักที่มีอันตรายร้ายแรง

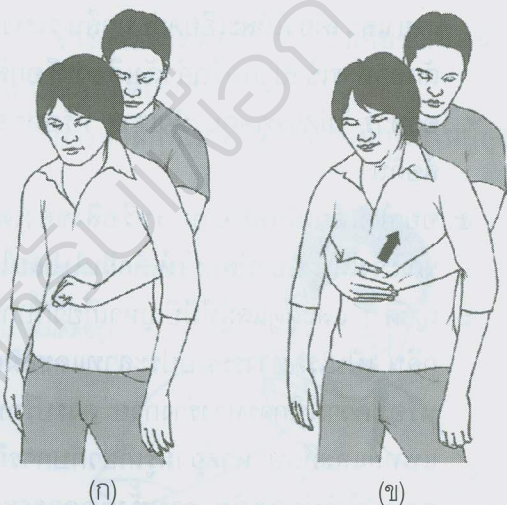
## การปฐมพยาบาลผู้ที่มีการอุดตันจากอากาศ

ถ้าผู้ช่วยมีอาการหายใจไม่ได้ หน้าเขียว เล็บเขียว ไอไม่ออก พูดไม่ออก ควรรีบให้ความช่วยเหลือดังนี้

### ๑. กรณีที่ผู้ช่วยยังรู้สึกตัวดี

ก. ผู้ใหญ่และเด็กโต ใช้วิธี “รัดท้องอึดยอดอก (Heimlich maneuver หรือ abdominal thrust)” โดย

- (๑) ผู้ช่วยเหลือยืนข้างหลังผู้ช่วย ใช้แขน ๒ ข้างโอบรอบเอวผู้ช่วย
- (๒) ผู้ช่วยเหลือใช้มือข้างที่ไม่ถนัดกำหมัด โดยเก็บนิ้วหัวแม่มือไว้ในกำปั้น แล้ววางกำปั้นไว้เหนือสะดือ (อยู่ใต้กระดูกอ่อน “ลิ้นปี่”) ของผู้ช่วย โดยให้ด้านหัวแม่มืออยู่ติดกับหน้าท้องผู้ช่วย (ภาพที่ ๑ ก)
- (๓) ผู้ช่วยเหลือใช้มืออีกข้างที่ถนัดจับมือที่กำหมัดไว้แล้ว (ภาพที่ ๑ ข) จากนั้นผู้ช่วยเหลือรัดกระตุกแขนทั้งสองข้าง



ภาพที่ ๑ วิธีรัดท้องอึดยอดอก (อึดท้อง) โดยกำหมัดอึดแรงๆ เร็วๆ ได้ลิ้นปี่เข้าไปในอก เพื่อให้ลมในปอดเกิดแรงดันขึ้นไปดันให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา

เข้าหาลำตัว ทำการอึดมือที่กำหมัดไว้เข้าท้องแรงๆ เร็วๆ ในลักษณะเฉียงขึ้นไปข้างบนเพื่อเข้าไปในอก (ทำคล้ายกับจะพยายามยกตัวผู้ช่วยขึ้น)

- (๔) อัดหมัดเข้าท้องซ้ำๆ ติดๆ กัน จำนวน ๕ ครั้งต่อหนึ่งยก ทำไปเรื่อยๆ (ยกละ ๕ ครั้ง) จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา ถ้าไม่หลุดและผู้ช่วยหมดสติให้การช่วยเหลือดัง “ข้อ ๒ กรณีผู้ช่วยหมดสติ”

หมายเหตุ :

สำหรับคนอ้วน ลงพุง หรือหญิงตั้งครรภ์ ให้ทำการช่วยเหลือคล้ายๆ กัน แต่ควรวางมือตรงตำแหน่งที่สูงกว่าคนทั่วไป คือวางตรงลิ้นปี่ และอัดหมัดเข้ายอดอกแทน (ภาพที่ ๒)



ภาพที่ ๒ วิธีอึดอกในการช่วยเหลือคนอ้วน ลงพุง หรือหญิงตั้งครรภ์

กรณีอยู่ตามลำพัง ไม่มีผู้ช่วยเหลือ ให้ผู้ช่วยช่วยเหลือตัวเอง โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังนี้

#### วิธีที่ ๑

- (๑) กำหมัดข้างหนึ่งโดยเก็บนิ้วหัวแม่มือไว้ในกำปั้น แล้ววางกำปั้นไว้เหนือสะดือ โดยให้ด้านหัวแม่มืออยู่ติดกับหน้าท้อง (ภาพที่ ๓)
- (๒) ใช้มืออีกข้างจับมือที่กำหมัดไว้ แล้วก้มตัวให้มือที่วางไว้หน้าท้องนั้นกระทบขอบ



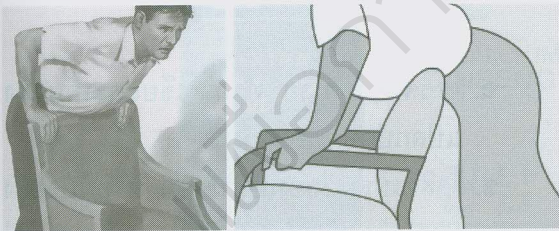
ภาพที่ ๓ วิธีการช่วยเหลืองตนเอง

แข็ง ๆ ที่สามารถดันมือเข้าในท้องได้แรง ๆ (เช่น ขอบโต๊ะ ขอบเคาน์เตอร์ พนักพิงเก้าอี้ ขอบอ่างล้างมือ)

- (๓) หลังจากนั้น ก้มตัวลงแรง ๆ เพื่อกระแทกหมัดอัดเข้าท้องในลักษณะดันเฉียงขึ้นข้างบน ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา

**วิธีที่ ๒**

กระแทกหน้าท้องเข้ากับขอบแข็ง ๆ (เช่น ขอบโต๊ะ พนักพิงเก้าอี้) ทำซ้ำ ๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา



**ข. สำหรับทารกอายุต่ำกว่า ๑ ปี**

ให้ทำการช่วยเหลือ ดังนี้

- (๑) จับทารกนอนคว่ำบนแขน ให้ศีรษะต่ำลงเล็กน้อย
- (๒) ใช้ฝ่ามือตบลงตรงกลางหลังของทารก (ระหว่างกลางของสะบัก ๒ ข้าง) เร็ว ๆ ๕ ครั้ง (ภาพที่ ๔)



ภาพที่ ๔ วิธีการตบหลังทารก



ภาพที่ ๕ วิธีการกดหน้าอกทารก

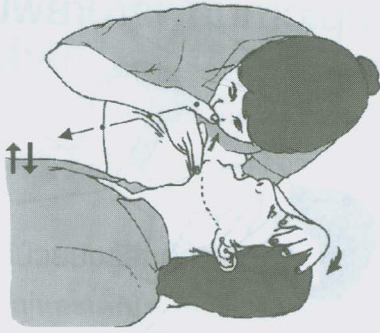
- (๓) ถ้าไม่ได้ผล จับทารกนอนหงายบนแขน ให้ศีรษะต่ำ แล้วใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางบนกระดูกสันหลัง แล้วกดหน้าอกลง (สักครึ่งถึง ๑ นิ้ว) เร็ว ๆ ๕ ครั้ง (ภาพที่ ๕)
- (๔) ถ้าไม่ได้ผล ให้ทำการ “ตบหลัง” ๕ ครั้ง สลับกับ “กดหน้าอก” ๕ ครั้ง จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุด (ถ้าหมดสติก็ให้การช่วยเหลือดัง “ข้อ ๒ กรณีผู้ป่วยหมดสติ)

**๒๓. กรณีผู้ป่วยหมดสติ (ไม่รู้สึกตัว)**

ให้ทำการช่วยเหลือดังนี้

- ก. จับผู้ป่วยนอนหงายลงบนพื้น
- ข. เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง โดยใช้มือยกคางขึ้นและกดศีรษะลง (ภาพที่ ๖)
- ค. ตรวจใจในช่องปาก ถ้ามองเห็นสิ่งแปลกปลอมชัดเจน ให้ใช้นิ้วชี้ค่อย ๆ เขี่ยและเกี่ยวออก





ภาพที่ ๖ วิธีเปิดทางหายใจและตรวจการหายใจ



ภาพที่ ๘ วิธีเป่าปากช่วยหายใจร่วมกับ “เงยหน้า-เขยคาง”



ภาพที่ ๗ วิธีใช้นิ้วเกี่ยวดึงแปลกปลอมในปาก



ภาพที่ ๙ วิธีการอัดท้องโดยอัดกำหมัดเข้าใต้ยอดอกในท่านอนหงาย

มา แต่ต้องระวังอย่าทำแรงหรือลึกลงไป เพราะอาจทำให้สิ่งแปลกปลอมหลุดลึกลงเข้าไปอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักเกิดกับเด็กเล็ก (ภาพที่ ๗)

**ถ้าสิ่งแปลกปลอมอยู่ลึกลงไป หรือมองสิ่งแปลกปลอมไม่เห็น ห้ามใช้นิ้วล้วง เพราะจะเกิดอันตรายได้**

ง. ให้ทำการช่วยหายใจโดยการเป่าปาก ๒ ครั้ง ๆ ละ ๑ วินาทีครึ่ง (ภาพที่ ๘)

จ. ทำการรัดท้องอัดยอดอก ๖-๑๐ ครั้งในท่านอนหงาย (สำหรับผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า ๑ ปี) (ภาพที่ ๙) หรือทำการตบหลัง ๕ ครั้ง สลับกับกดหน้าอก ๕ ครั้ง (สำหรับทารกอายุต่ำกว่า ๑ ปี) ทำจนกว่าสิ่งแปลกปลอมหลุด หรือผู้ป่วยหายใจได้

จ. ตรวจดูช่องปาก ทำการเขี่ยและเกี่ยวสิ่งแปลกปลอมออกตามข้อ ค.

ข. ถ้าสิ่งแปลกปลอมยังไม่ออก หรือผู้ป่วยยังหายใจไม่ได้ ให้ทำตามข้อ ง. ถึง จ. ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงโรงพยาบาล

ช. ในกรณีที่หัวใจหยุดเต้น (คลำชีพจรไม่ได้) ให้ทำการเป่าปากและนวดหัวใจแทน จนกว่าจะถึงโรงพยาบาล การนวดหัวใจโดยการกดหน้าอก อาจช่วยให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมาได้ อย่าลืม



# อัศจรรย์



ภูมิรัฐของหมอไทย ที่เกี่ยวกับตัวยานั้น อย่างที่บอกก็มีมากมายเหลือคณานับ แต่แค่จำนวนไม่พอ ยิ่งแปลกอีกด้วย

หลายสิ่งหลายอย่างเราอาจจะคาดไม่ถึงว่านำมาทำเป็นตัวยาก็ได้ หรือบางอย่างมีพิษเป็นอันตราย แต่ก็นำมาทำเป็นตัวยาก็เช่นกัน เช่น

- หนึ่งซัง มีพิษใช้ทำยาพิษ
- หนึ่งตัวใจโคร่ง รสเมาเบื่อมีพิษใช้ระงับประสาท ทำให้อ่อนหลับ
- สารหนู มีพิษแน่นอน แต่ใช้แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสียได้ หรือ
- อำพันทอง คือน้ำกามของปลาวาฬ แก้กเสมหะแก้ลม บำรุงเลือด
- ไคโรค เป็นก้อนในถุงน้ำดีของวัว แก้กโรคตา แก้น้ำลายเหนียว

เป็นต้น



# ตัวยาไทย

ทุกสิ่งล้วนทำเป็นตัวยาได้  
อยู่ที่ภูมิรัฐของหมอท่านจะรู้

**สัตว์วัตถุ** คือ ตัวยาที่ได้จากสัตว์ ตัวอย่างเช่น

- ขี้แมลงสาบ คั่วให้กรอบ แก้อักเสบฟกบวม
- คางคกตายซาก นำมาสูมไฟให้เป็นถ่าน ฆ่าเชื้อโรคที่ผิวหนัง
- แมงมุมตายซาก แก้อหอบสะอึก
- รังมดลี่ บำรุงหัวใจ
- หัวเต่านา แก่ตับทुरुต
- ขี้นกพิราบ แก่ไข
- นกกระจอก บำรุงร่างกาย บำรุงกำหนัด

**ธาตุวัตถุ** คือ ตัวยาที่ได้จากแร่ธาตุต่างๆ เช่น

- ดินเจ็ดป่าช้า แก่คุณผี คุณคน
- ชามเบญจรงค์ แก่กามโรค
- ดินเหนียว ผสมกับการนูน พอกหัวแม่เท้า ดึงลมเบื้องสูงให้ลงต่ำ
- หยากไผ่ที่เตาไฟ ใช้พอกเลือด

**ผักเป็นตัวยา** เช่น

- ผักกูด แก่ไข้ตัวร้อน
- รากผักหวานบ้าน แก่ไขกัปลับซ้า
- ผักเป็ด ช่วยพอกเลือด
- ผักบั้ง แก่อ่อนเพลีย
- ผักตบ แก่พิษในร่างกาย
- ผักเสี้ยน ขับระดูเสีย
- ผักแว่น แก่เสมหะ
- นมผักกระเฉด ถอนพิษดับอัสเสบ

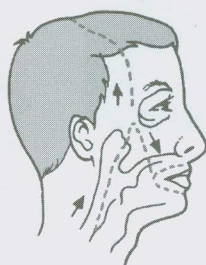
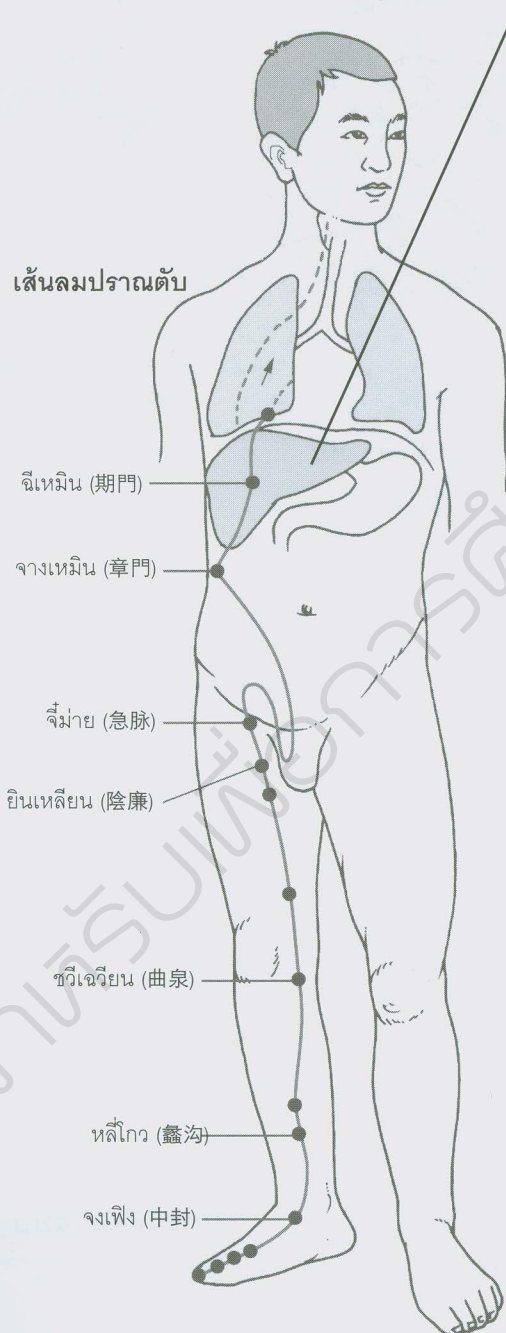
ทุกสิ่งล้วนทำเป็นตัวยาได้ อยู่ที่ภูมิรัฐของหมอท่านจะรู้ เราๆ ท่านๆ ที่ไม่มีความรู้กระจ่างชัด การจะลองแบบหมอท่านต้องปรึกษาหรืออยู่ในการดูแลของหมอที่มีความรู้ มิเช่นนั้น จากจะทำเป็นยา ก็กลายเป็นยาพิษไปซะได้

ติดตามต่อฉบับหน้า “วิธีการวินิจฉัยแบบหมอไทย”

# การฟื้นฟู ดูแล ตับ

## ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

(ตอนที่ ๒ : การประยุกต์นำมาใช้ทางคลินิก)



**ตับ (liver)** มีหน้าที่สำคัญในการขับถ่ายของเสียและสารพิษต่างๆ ที่ร่างกายรับเข้ามา แต่ถ้าของเสียหรือสารพิษเหล่านั้นมีปริมาณมากเกินกว่าที่ตับจะสามารถขับทิ้งได้หมด ประสิทธิภาพการทำงานของตับก็จะลดลงและเริ่มเสื่อมสภาพ และหากตับเกิดความผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายด้วย

### การประยุกต์นำมาใช้ทางคลินิก

๑ **ตับเป็นเสมือนคลังเลือด** หรือธนาคารกลาง ขณะที่เราเคลื่อนไหว เลือดจากตับจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงดวงตา แขน ขา เอ็น ข้อต่อต่างๆ ที่อยู่ส่วนปลายของร่างกาย

ถ้ามีสิ่งรบกวนกระตุ้น ทำให้จิตอารมณ์แปรปรวน โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ โมโหฉุนเฉียว เลือดจะถูกผลักไปสู่ส่วนบน ทำให้หน้าแดง หัวใจเต้นแรง หายใจเร็ว หลอดเลือดหดตัว หลอดลมตีบ ความดันเลือดสูง หลอดเลือดสมองแตกได้

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ตับทำหน้าที่สร้างฮอริโมนแองจิโอเทนซินोजิน (angiotensinogen) ทำหน้าที่ร่วมกับฮอริโมนจากไตควบคุมเกี่ยวกับความดันเลือด

ทางการแพทย์แผนจีน ภาวะหยางของ  
ตับแกร่งทำให้เกิดภาวะความดันเลือดสูง

**๒ การนอนหลับ** การปิดตา การปล่อยวาง  
นั่งสมาธิ จะลดการกระตุ้นจากการมองเห็น  
เกี่ยวข้องกับลดการนำเลือดออกจากตับ  
ไปยังแขนขา ศีรษะ สมอง แต่จะนำเลือด  
กลับมาสู่ที่ตับแทน

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน ตับเปิดทวาร  
ที่ตา (肝开窍于目) “เวลาร่างกายเคลื่อนไหว  
ไหว เลือดอยู่ที่เส้นลมปราณภายนอก เวลา  
คนจิตใจสงบ ร่างกายหยุดการเคลื่อนไหว  
เลือดจะกลับเข้าตับ”

ขณะที่เรานอนหลับ เลือดจะถูกลำเลียง  
กลับมาที่ช่องท้อง ผ่านตับ เพื่อเก็บสะสม  
และหล่อเลี้ยงอวัยวะภายใน ทำให้อวัยวะ  
ภายในได้รับอาหารหล่อเลี้ยง ขณะเดียวกัน  
เลือดที่ผ่านตับก็จะได้รับการทำลายพิษ  
ต่างๆ

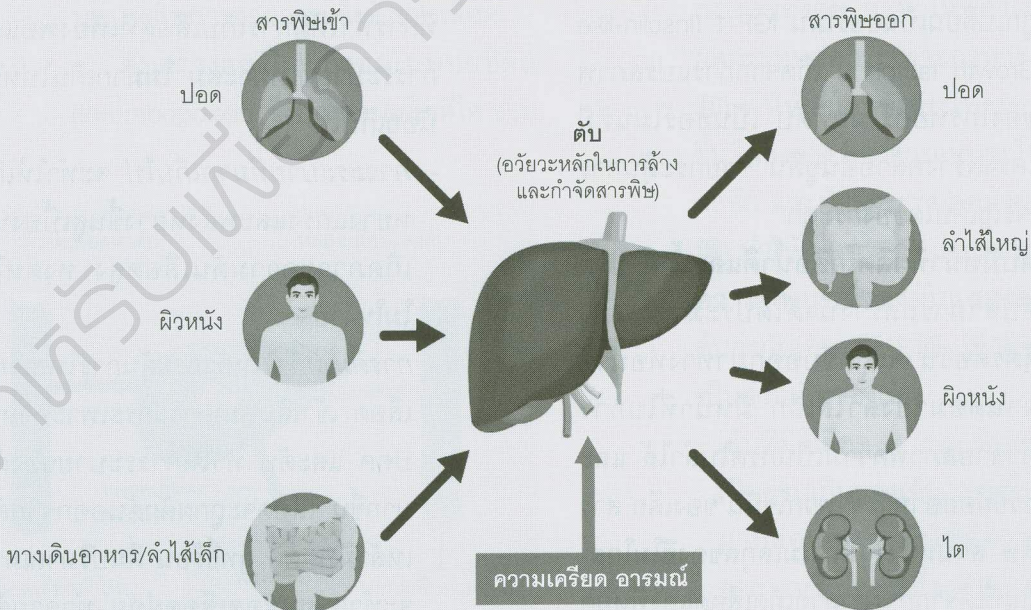
**๓ ตับทำหน้าที่ทำลายสารพิษที่เข้าสู่ร่าง-**  
**กาย** ทั้งจากอาหารที่กินเข้าไป อากาศมล-

พิษที่หายใจเข้าไป และพิษต่างๆ รวมทั้ง  
เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง ซึ่งเมื่อ  
เข้าสู่กระแสเลือด จะต้องผ่านตับซึ่งมีหน้า  
ที่ทำลายพิษโดยการแปรสภาพแล้วขับทิ้ง  
ทางน้ำดี ลมหายใจ ทางไตและทางผิวหนัง

**๔ การทำลายพิษที่ดีที่สุด คือช่วงตี ๑ ถึงตี ๓**  
เป็นช่วงที่เส้นลมปราณตับทำงาน

การนอนหลับในช่วงกลางคืน ช่วง  
๒๓.๐๐ น. เป็นอย่างช้า จนถึง ๕-๖ โมงเช้า  
ด้วยการนอนหลับที่สนิทและต่อเนื่อง จะ

### กระบวนการล้างพิษและกำจัดพิษ



ที่มาภาพ : <http://orogoldingredients.com/how-to-detox-your-body-for-better-skin/>



## 66 การนอนหลับที่สันทัดและ ต่อเนื่อง จะช่วยให้ตับ เก็บเลือดได้อย่างสมบูรณ์

แพทย์แผนจีนมองว่า ตับมีหน้าที่การ  
ขับระบาย (肝主疏泄)

**๗** ตับมีหน้าที่เก็บเลือดกับหน้าที่ในการขับ  
ระบายเลือด การเก็บเลือดทำให้ตับเป็น  
อวัยวะที่มีเลือดมาก ตับต้องมีเลือดที่สม-  
บูรณ์ ตับสะสมเหล็กที่เกิดจากการสลายตัว  
ของฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ของเม็ดเลือด  
แดงเพื่อนำไปใช้สร้างฮีโมโกลบินต่อไป

ตับจึงจัดเป็นอวัยวะยิน ส่วนหน้าที่ใน  
การระบายผลัดดันเลือด รวมถึงการขับ  
น้ำดี คือ หยาง จึงเรียกอวัยวะตับโดย  
โครงสร้างเป็นยิน แต่การทำหน้าที่เป็นหยาง  
(体阴用阳)

**๘** การปรับสมดุลการทำงานของตับจึงเน้น  
ที่การทำให้มีการเก็บเลือดที่เพียงพอและ  
การระบายที่เหมาะสม ไม่มากเกินไปหรื  
น้อยเกินไป

- ภาวะระบายที่มากเกินไป จะทำให้เกิด  
หยางแกร่งและพลังหยางขึ้นสู่เบื้องบน  
เกิดภาวะความดันเลือดสูง หงุดหงิด  
โมโหง่าย

- การดื่มเหล้า เหล้ากระตุ้นการไหลเวียน  
เลือด เข้าเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร  
ปอด และตับ ทำให้การระบายของตับ  
มากขึ้น เลือดจะถูกผลัดดันออกจากตับ  
เหล้ามีรสเผ็ด ฤทธิ์ร้อน ดื่มปริมาณมาก  
จะทำลายหลอดเลือดฝอย ทำลายตับ  
เกิดร้อนชื้น ทำให้ตับอักเสบ ตับแข็ง

ช่วยให้ตับเก็บเลือดได้อย่างสมบูรณ์ และ  
สามารถนำไปบำรุงเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้  
พอ ทั้งอวัยวะภายในและแขน ขา ลำตัว ข้อ  
ต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ รวมถึงเต้านม และ  
มดลูกในผู้หญิง

**๕** การนอนหลับสนิทในช่วงการทำงานของ  
ตับ ช่วงตี ๑ ถึงตี ๓ เป็นช่วงในการเจริญ  
เติบโตของกระดูกเพิ่มความสูง เป็นช่วง  
สำคัญที่มีการหลั่งของโกรทฮอร์โมน ซึ่งจะ  
ถูกเปลี่ยนเป็นฮอร์โมน IGF-1 (Insulin-like  
Growth factor 1) เกิดจากการแปรสภาพ  
ของโกรทฮอร์โมนที่ตับ เป็นฮอร์โมนที่มี  
โครงสร้างคล้ายอินซูลิน ช่วยกระตุ้นการ  
เจริญเติบโตของกระดูก

**๖** ตับมีหน้าที่ผลิตเกล็ดเลือดและน้ำดี ปกติ  
ตับสามารถสร้างน้ำดีได้ประมาณ ๑/๒  
ลิตรต่อวัน จะถูกขับออกมาทางท่อน้ำดี  
ผ่านต่อมายังลำไส้เล็ก มีหน้าที่ในการ  
ทำลายสภาพความเป็นกรดในลำไส้ และ  
ช่วยย่อยอาหารจำพวกไขมัน ของเสีย สาร  
พิษ ส่วนหนึ่งรวมถึงโมเลกุลของฮีโมโกล-  
บินที่ได้จากการทำลายเม็ดเลือดแดงทั้งหมด  
อายุจากม้ามจะถูกขับทิ้งไปกับน้ำดี



เล็บไม่เงางาม ล้วนแสดงถึงความผิดปกติของตับ

- อวัยวะเพศชาย จัดเป็นเอ็นชนิดหนึ่ง การแข็งตัวอวัยวะเพศ การหลั่งอสุจิของผู้ชาย เกี่ยวข้องกับตับ ตับไม่ดี ตับแข็ง สะสมเลือดไม่พอ อวัยวะเพศไม่แข็งตัว
- ผู้ป่วยตับแข็งจะทำให้ความสามารถในการกำจัดฮอร์โมนบางอย่างลดลง ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงเพิ่มขึ้น ทำให้เต้านมโตขึ้น รวมถึงมีภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ภาวะมีบุตรยาก

**๑๔** **ตับสัมพันธ์กับอารมณ์โกรธและอารมณ์กลัว** อารมณ์โกรธทำให้พลังเลือดไหลเวียนแผ่ซ่านขึ้นสู่ด้านบนมากเกินไป เกิดจากพลังตับแกร่ง ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น ปวดศีรษะ อาเจียน ถ้าเป็นมากทำให้เป็นลมหมดสติ

**๑๕** **ตับเป็นอวัยวะเกี่ยวข้องกับลมและธาตุไม้ (风木之脏)** เป็นอวัยวะที่เสริมไฟของหัวใจ (内寄相火) ทางพยาธิสภาพจะเกี่ยวข้องกับโรคของลมและไฟส่วนบนคือ ลมตับ ไฟตับ ทำให้เกิดการชัก หมดสติ เป็นอัมพาต ชักเกร็ง (เอ็นขาดการหล่อเลี้ยง)

ในทางตรงข้ามถ้าพลังตับอ่อนแอ จะทำให้เกิดความกลัว

**๑๖** **ตับเกี่ยวข้องกับตา** ตับเปิดทวารที่ดวงตา วิตามินเอ (vitamin A) เป็นสารที่ช่วยในการปกป้องกระจกตา มีบทบาทสำคัญในการช่วยการมองเห็นในที่มืด

วิตามินอีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในเซลล์รับแสงที่จอประสาทตา ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงแดด และยังมีการศึกษาพบว่า วิตามินอีมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคต้อกระจกได้

ตับมีหน้าที่เก็บสารอาหารอย่างวิตามิน A, D, E, K แร่ธาตุ และสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายชนิดอื่น ๆ ไว้ให้ร่างกายดึงไปใช้ในยามขาดแคลน

**๑๗** **ตับเกี่ยวข้องกับน้ำตาที่หล่อเลี้ยงตา** เกี่ยวข้องกับตับ การระบายความอึดอัดของพลังตับ สามารถใช้น้ำตาเป็นช่องทางหนึ่ง การเสียน้ำตาที่มากเกินไปก็จะกระทบอวัยวะตับ จนมีคำกล่าวที่ว่า “น้ำตาก็คือเลือด” เลือดในตับพร่องจะทำให้ตาแห้ง น้ำตาน้อยลง

**๑๘** **สีเขียว รสเปรี้ยว เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตับ** สีเขียววิ่งเข้าเส้นลมปราณตับช่วยการระบายของตับ ช่วยบำรุงเลือด ช่วยขับไฟร้อนในตับ ผักสีเขียวมักมีเส้นใยช่วยการขับอุจจาระ ทำให้ของเสียในลำไส้ถูกขับทิ้งได้ง่ายไม่ถูกดูดซึมกลับสู่ร่างกาย ช่วยลดภาระการทำลายสารพิษของตับ สีเขียวจึงมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของตับ รสเปรี้ยวเข้าเส้นลมปราณตับจะช่วยการดึงรั้งสารอินเลือดให้กับตับ และไม่ให้การระบายของพลังตับมากเกินไป

(อ่านต่อฉบับหน้า ตัวอย่างสมุนไพรพื้นฟูตับ)

# เรื่องของผิว

พญ.เชนมนัส เลขวัต

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมแพทยผิวหนังแห่งประเทศไทย



ที่มาภาพ : liza5450@123rf.com

## รู้ทันฝ้า-กระ: รักษาได้

สมาคมแพทยผิวหนังแห่งประเทศไทย (DST) ตระหนักที่จะทำหน้าที่เพื่อตอบสนองสังคมและเผยแพร่และทำการรักษาและให้ความรู้กับประชาชนทั่วประเทศ สำหรับปัญหาเรื่องฝ้าของคนไทย โดยเฉพาะสาว ๆ ที่มักประสบปัญหาอยู่เสมอ จึงนำมาให้ความรู้และวิธีการรักษาและป้องกันให้ถูกวิธี

ฝ้ามีลักษณะเป็นปื้นสีคล้ำที่อยู่บนใบหน้า อาจมีตั้งแต่สีน้ำตาลอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้มหรือสีน้ำตาลเทา

ฝ้าแบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ ฝ้าตื้น ฝ้าลึก และฝ้าผสม ขึ้นอยู่กับความลึกของตำแหน่งเม็ดสีที่ผิวหนัง โดยคนส่วนใหญ่มักเป็นฝ้าผสมมากกว่า

ซึ่งการจะรู้ว่าเป็นฝ้าชนิดไหน การดูด้วยตาเปล่าจะค่อนข้างยาก ทางการแพทย์จะใช้เครื่องวูดแลมป์ (Wood's lamp) ซึ่งอาจจะช่วยบอกชนิดของฝ้าได้



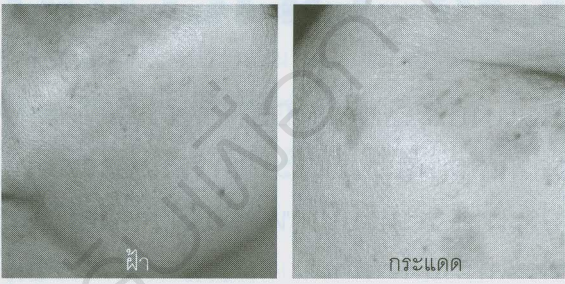
# “ ฟาติบ ฟาสิก และฟาพลม ขึ้นอยู่กับความลึกของตำแหน่ง เม็ดสีที่ผิวหนัง ”

ลักษณะของฝ้าตื้นมีลักษณะขอบเขตชัดเจน ในขณะที่ฝ้าลึกมีขอบเขตไม่ชัดเจน ส่วนความเข้มของสีจะนำมาใช้พิจารณาชนิดของฝ้ายาก เนื่องจากขึ้นอยู่กับสีผิวของแต่ละคน บางครั้งอาจพบอาการแดงจากปฏิกิริยาอักเสบที่บริเวณฝ้าได้ด้วย

## ฝ้าและกระมีลักษณะอย่างไร

ฝ้าจะมีลักษณะเป็นผื่นที่มีลักษณะเป็นปื้นสีคล้ำที่อยู่บนใบหน้า โดยเฉพาะที่บริเวณหน้าผาก โหนกแก้ม จมูก เหนือริมฝีปากและคาง

ส่วนกระแดด มีลักษณะเป็นปื้นราบ ๆ สีน้ำตาลขอบเขตชัด เป็นวงกลมขนาดไม่ใหญ่



ทั้งนี้สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดฝ้า ประกอบด้วย

- ๑. การได้รับแสงอัลตราไวโอเล็ต ทั้งรังสียูวีเอ (UVA) และรังสียูวีบี (UVB) ที่มีอยู่ในแสงแดด เป็นปัจจัยหลักในการกระตุ้นให้เกิดฝ้า
- ๒. ฮอร์โมนเพศหญิง โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) เนื่องจากผู้หญิง

เป็นฝ้ามากกว่าผู้ชาย โดยมักพบในช่วงที่กินยาคุมกำเนิดและช่วงตั้งครรภ์ และ

- ๓. พันธุกรรมและเชื้อชาติ โดยพบว่าคนเอเชียเป็นฝ้าได้ง่ายกว่าคนผิวขาวและสามารถพบในครอบครัวเดียวกันได้บ่อยด้วย

## ไม่อยากเป็นฝ้าจะอย่างไร

สำหรับวิธีป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดฝ้า นั้น ควรเลี่ยงการกินยาคุมกำเนิดและหลบเลี่ยงแดด โดยเฉพาะในช่วงเวลา ๑๐:๐๐-๑๕:๐๐ น. หากเลี่ยงไม่ได้ก็ควรใช้ยาหรือครีมทากันแดด และสวมหมวกปีกกว้าง จะช่วยป้องกันการเกิดฝ้าได้

## เป็นฝ้าแล้วจะอย่างไร

การรักษาฝ้า มีแนวทางดังนี้

- ๑. การรักษาตามสาเหตุและแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงจากสาเหตุ นั้น เช่น พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด หรือใช้ครีมกันแดด
- ๒. การทำให้ฝ้าจางลงโดยการ **ใช้สารที่ทำให้ผิวขาว** โดยทั่วไปมักใช้ยาทาผสมกันหลายชนิด และต้องดูผลการรักษาทุก ๑-๒ สัปดาห์ เพื่อสังเกตผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ผิวที่ทายามีอาการแดง หรือบางลงกว่าปกติ ถ้ามีผลข้างเคียงอาจต้องปรับยา
- ๓. การลอกฝ้าด้วย **สารเคมี** ซึ่งเป็นวิธีการเสริมเพื่อทำให้ฝ้าจางเร็วขึ้น โดยทั่วไปจะใช้กรดอ่อน ๆ เช่น กรดแอลฟาไฮดรอกซี (alpha hydroxy acids; AHAs) หรือสารละลายกรดไตรคลอโรอะซิติก (trichloroacetic acid; TCA) ที่ความเข้มข้น ๓๐-๕๐% เพื่อทำให้เซลล์ผิวหนังในชั้นบน ๆ หลุดลอกออก และทำให้เม็ดสีที่อยู่ด้านบนหลุดออกไป



ที่มาภาพ : primagefactory@123rf.com

การลอกฝ้านั้นจะต้องทายาติดต่อกันอย่างน้อย ๓-๔ ครั้ง ทุก ๒-๔ สัปดาห์โดยแพทย์ผู้ชำนาญการเท่านั้น แต่หากทำเองหรือไม่ใช่แพทย์ผู้ไม่ชำนาญมีโอกาสเสี่ยงหน้าลอกหรือไหม้ได้

## ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับฟ้า

หลาย ๆ คนมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับฟ้า ซึ่งการรักษาเองด้วยการลอกฟ้าโดยใช้ผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นกรดนั้น ซึ่งอันที่จริงไม่ควรรักษาด้วยวิธีการนี้ เนื่องจากผลไม้มีฤทธิ์เป็นกรด และกรดจากผลไม้ไม่สามารถทดแทนการลอกฟ้าด้วยสารเคมี AHA หรือ TCA ได้ นอกจากนั้นอาจทำให้ผิวหนังอักเสบเกิดเป็นผื่นคัน เมื่อผื่นหาย อาจทำให้ฝ้าคล้ำมากขึ้น

อีกทั้งผลไม้บางอย่าง เช่น มะนาว ถ้ามีการทาแล้วไปสัมผัสกับแสงแดด อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาที่ผิวหนัง เกิดเป็นผื่นดำคล้ำในบริเวณที่ทาได้

นอกจากนี้ จากรายงานการศึกษาชาวเอเชีย ซึ่งมีคุณสมบัติในการลดอนุมูลอิสระและลดการอักเสบพบว่าสารสกัดจากชาเขียวช่วยลดอาการแดง, ลดจำนวนของเซลล์ที่ไหม้และป้องกันการทำลาย DNA จากแสงอัลตราไวโอเล็ตหรือยูวี ดังนั้น อาจเป็นไปได้ว่า สารสกัดจากชาเขียวอาจจะมีส่วนช่วยลดการอักเสบจากแสงอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งมีผลต่อการเกิดฝ้า

อย่างไรก็ตาม สารสกัดจากชาเขียวอาจมีความเข้มข้นของสารประกอบไม่เท่ากับการกินชาเขียวที่ซื้อได้ทั่วไป และในขณะนี้ยังไม่มีรายงานการศึกษาที่

“  
คนเอเชียเป็นฝ้าได้ง่ายกว่า  
คนผิวขาวและสามารถพบใน  
ครอบครัวเดียวกันได้บ่อยด้วย  
”

มีการตีพิมพ์แล้วแสดงผลว่า สารสกัดจากชาเขียวช่วยรักษาฝ้าได้

## ข้อแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาฝ้า

หัวใจสำคัญที่สุดของการรักษาฝ้า คือ คนที่เป็นฝ้าควรหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่กระตุ้นการเกิดฝ้าและหลีกเลี่ยงการตากแดด รวมทั้งใช้ครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ

ในการทาครีมกันแดด ควรจะทาปริมาณที่เพียงพอในตอนเช้าและทาซ้ำทุก ๒-๓ ชั่วโมง เมื่ออยู่กลางแจ้งหรือมีกิจกรรมทางน้ำ

การรักษาฝ้าควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เนื่องจากการทายารักษาฝ้าบางชนิด อาจมีผลข้างเคียงถาวร ถ้ามีการใช้ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน

การรักษาเสริม เช่น การลอกฟ้าด้วยสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ควรจะทาโดยแพทย์ผู้ชำนาญการ เนื่องจากอาจเกิดอาการไหม้ได้ ถ้าใช้ความเข้มข้นของสารนั้นมากเกินไปหรือทิ้งไว้ที่ผิวหนังนานเกินไป

การรักษาด้วยเลเซอร์ อาจเป็นการรักษาเสริมซึ่งไม่สามารถทำให้ฝ้าหายขาดได้และควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลข้างเคียงทำให้ฝ้าเป็นปื้นสีเข้มมากขึ้นหรือเกิดรอยขาวได้



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

# หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

500 บาท 60 บาท

คุณธรรม เกิดได้ด้วย การเรียนรู้ (บอกเล่าด้วย)

**สูงวัย แต่ไม่แก่**  
อย่าปล่อยให้ความแก่มาเยือน

**ระวัง! สำลิกอาหาร**  
อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตฉับพลัน

**โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี**

**อัศจรรย์ยาไทย**  
(แพทย์แผนไทย)

**รู้ทันฟ้า-กระ: รักษาได้**

**ความเจ็บบ** มักดังกว่าคำพูด  
(เด็กกับครอบครัว)

**การฟื้นฟู ดูแลระดับ**  
ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน  
(การประยุกต์นำมาใช้ทางคลินิก)

๕๖ โลกเคลื่อน (ศรีษะลา) พิชมงคลจังหวัดยะลา ต้นไม้-ใบหญ้า

๖๒ อยากำทำโยคะดี โดยไมนาตธิ์โยคะศาสตร์

๘๑ เรื่องของเงินๆ ทองๆ จะจัดการอย่างไร ผู้สูงอายุ

ปรากฏการณ์ ผีเสื้อกระพือปีก ทำให้คนรับผลจากกรรม ที่ตนไม่ได้ก่อ และไม่เข้าใจว่า มันเกิดขึ้นได้อย่างไร (บนเส้นทางชีวิต)

รับภาพ : botheesummasri@123it.com