

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่

๕๐๑

ปีที่ ๔๒ มกราคม ๒๕๖๔

ISSN 177-012522500-8



60 บาท



“หัวร่อ” ต่อชีวิต

คนรุ่นใหม่
กับอนาคต
ประเทศไทย
(คุยกับผู้อ่าน)

สัญญาณเตือนของ
**ภาวะหยุดหายใจ
ขณะหลับ**

การวินิจฉัย
แบบคนไทย

**สร้าง
กล้ามเนื้อ**
เพื่อสุขภาพได้อย่างไร

ปวดข้อมือ
(ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบ)

เอื้องคำ
เครื่องทอง เสน่ห์ของเมืองเหนือ

สมุนไพรบำรุงฟันฟุตบ
ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

๔๓
คุณหมอคะ...
หนูสวดยัย
คลินิกจิตแพทย์

๕๘
พิภ
โยคะเด็ก
โยคะศาสตร์

๓๓
๑-๒-๓ หยุดพฤติกรรม
ไม่น่ารัก
เด็กกับครอบครัว

“การปฏิวัติเงียบ”
(Silent revolution)
เกิดจากความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลง
เกิดขึ้นได้
(บนเส้นทางชีวิต)

ที่มาภาพ : 9nong@123rf.com

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 หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงศักดิ์พงษ์
ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เรียร
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
นพ.ประจัน เกตุรากาศ
ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปิฎก
วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
ศิริพร โกลุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

นิถุมล ลิ้มปิชาติพงษ์
ณิลดา สุขขำ

ศิลปกรรม

อดิศร จินดาอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ จักพิช

โฆษณา

เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่

พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

๑๒



คุยกับผู้อ่าน

๓

คนรุ่นใหม่กับอนาคตประเทศไทย

บอกเล่าเก้าสิบ

๘

การเรียนรู้และคุณธรรม :

บ่อเกิดของความปกติและความสุข

เรื่องเด่น

๑๒

“หัวร่อ” ต่อชีวิต

บทความพิเศษ

๑๘

ปรับธาตุรับปีใหม่

ด้วยตำรับยา “เบญจกกุล”

คนใช้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก

๒๑

สร้างกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ

แพทย์แผนจีน

๒๕

การฟื้นฟู ดูแลตับ

ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

(ตอนที่ ๒ : สมุนไพรบำรุงฟื้นฟูตับ)

ภูมิปัญญาสุขภาพ

๓๑

D.I.Y. ยาดมสมุนไพร

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

๓๒

การวินิจฉัยแบบหมอไทย

พูดจาภาษาหมอ

๓๔

ห้องแล็บ/ห้องชันสูตรโรค

ชีโรค-แองเยา

๓๖

สัญญาณของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ก้าวทันสุขภาพ

๔๓

อ.อนามัยด้วยส่วนบุคคล-สังคม-

สิ่งแวดล้อม อย่างไร ด้านภัยเอ็นซีดี,

พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา

คลินิกจิตแพทย์

๔๗

คุณหมอคะ...หนูสวามิภักดิ์

เข้ครัว

๔๙

ยำผักสลัดน้ำพริก

ต้นไม้-ใบหญ้า

๕๒

เอื้องคำ

เหลืองทอง เส้นห่อของเมืองเหนือ

เรื่องของพิ้ว

๕๕

ภาวะผมร่วงฉับพลัน ชนิดที่ใจเจ็บ

๔๙





๔๗

โรคศาสตร์ ๕๘

ฝึกโยคะเด็ก

ควรปลูกฝังเรื่องคุณธรรม จริยธรรม

โรคหนัง ๖๑

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

บนเส้นทางชีวิต ๖๕

ทิศทางอนาคตประเทศไทยหลังโควิด

(ตอนจบ)

เด็กกับครอบครัว ๗๓

๑...๒...๓... หยุดพฤติกรรมไม่น่ารัก

(อุบายยับยั้งพฤติกรรม)

ผู้สูงอายุ ๗๖

เรื่องการเงิน ๗ ทอง ๗ จะจัดการอย่างไร

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๗๙

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๐



๕๒

**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)



ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์

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 สาขานนทบุรี

ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามอินทรี

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

พร้อมเพย์ Prompt Pay



ชื่อบริษัท: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Bank ID: 01055800919101

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



Line ID : thaihealthbook.com

ปรับธาตุรับปีใหม่ ด้วยตำรับยา “เบญจกฐล”



สมัยก่อนในแต่ละปี บางชุมชนจะมีการปรับธาตุของคนในหมู่บ้านด้วยยาหม้อใหญ่ ที่ต้มให้สมาชิกแต่ละครัวเรือนมาดื่มกัน หวังเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมบูรณ์ของธาตุ หรือเป็นการปรับธาตุให้สมดุลนั่นเอง

เพื่อต้อนรับปีใหม่ที่กำลังเริ่มต้นขึ้น หรือแม้ในศาสตร์พื้นบ้านของการแพทย์แผนไทยเองก็มีการปรับธาตุด้วยวิธีการคุณธาตุและจัดยาปรับธาตุตามสัดส่วนของอายุในปีนั้นที่คุณได้ ให้เจ้าตัวไปต้มกินเพื่อปรับให้ธาตุของคนนั้นๆ เสมอกัน หรือมีความสมดุลนั่นเอง เพื่อไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย

ตำรับยาที่ใช้เป็นยาปรับธาตุในทางการแพทย์แผนไทย คือ ยาเบญจกฐล ซึ่งประกอบด้วยตัวยาที่บำรุงธาตุทั้ง ๔ รวมถึงอากาศธาตุ มีการท่องจำเป็นคีย์เวิร์ดสั้นๆ ว่า “ดี-ข้า-สะ-เจต-ขิง” ได้แก่

- **ดีปลี** ประจำธาตุดิน ยารสเผ็ดร้อนขม แก้ปถวีธาตุพิการ* แก้ท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้หืดไอ ขับเสมหะในโรคหืด แก้อุระเสมหะ (เสมหะในทรวงอก)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า มีฤทธิ์ลดไขมัน ลดการสะสมไขมันที่ตับในสัตว์ทดลอง ฤทธิ์ด้านการอักเสบ ด้านการปวด ลดปวด ด้านการเกิดแผลในกระเพาะ-



อาหาร ลดการวิตกกังวลทำให้ง่วงนอน ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย และฤทธิ์ต้านมะเร็ง โดยเฉพาะยับยั้งเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว และลำไส้ใหญ่แต่ยังเป็นการทดสอบในหลอดทดลอง

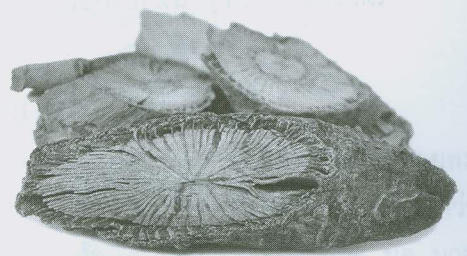
- **ชะพลู** ประจำธาตุน้ำ ยารสเผ็ดร้อน แก้कुट-เสมหะ*^๒ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า มีฤทธิ์ขับลมและคลายกล้ามเนื้อ ฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรียและวัณโรคในหลอดทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า **ชะพลู** มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านการเกิดภาวะสมองเสื่อมจากการยับยั้งเอนไซม์อะเซทิลโคลีนเอสเตอเรสในหลอดทดลอง และยังมีสารต้าน



ยาเบญจกูล ซึ่งประกอบด้วยตัวยาที่บำรุงธาตุทั้ง ๔ มีศักยภาพดีลื่นๆ ว่า “ดี-ซ่า-สะ-เจต-ขิง”

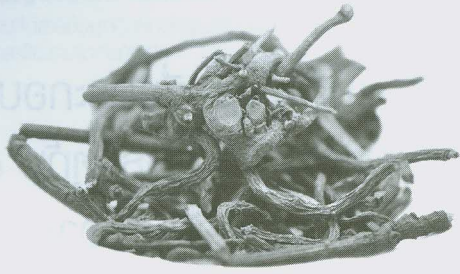
อนุมูลอิสระ ต้านมะเร็งได้ แต่ไม่แนะนำให้กินใบชะพลูสดในปริมาณมากติดต่อกัน เนื่องจากมีแคลเซียมออกซาเลตสูง อาจทำให้เวียนศีรษะและอาจเกิดนิ่วในไตหรือทางเดินปัสสาวะได้

- **สะค้าน** ประจำธาตุลม ยารสเผ็ดร้อน แก้ลมในกองธาตุ กองสมุฏฐาน ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ หายใจขัด การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ระวังปวดในหนูทดลอง เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่ก็มีการใช้ประโยชน์ยาวนานเพื่อเป็นยาแก้ปัญหาระิดลม



- **เจตมูลเพลิง** ประจำธาตุไฟ ยารสร้อน บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต กระจายเลือดลม ขับโลหิตระดู การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง ต้านมะเร็ง และยับยั้งการเกิด

* **ปฏิวธาตูปิการ** การเปลี่ยนแปลงผิดปกติไปจากธรรมชาติของธาตุ นั้น ภาวะที่ธาตุในร่างกายกำเริบ หย่อน พิการ ในแต่ละธาตุทำให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น ธาตุดิน (ปฏิวธาต) คือ หัวใจ (หทัย) อาหารใหม่ (อุทรียัง) อาหารเก่า
^๒ **कुट-เสมหะ** ของเหลวที่อยู่ในช่องท้องส่วนล่าง หรือระบบขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ โรคที่เกิดมักเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารส่วนปลาย เมื่อกุมกในลำไส้ น้ำในกระเพาะปัสสาวะ (กริวสัง)



ลิ่มเลือด ด้านการแข็งตัวของเลือด ฤทธิ์ลดไขมันในเลือด

ไม่ควรใช้สมุนไพรชนิดนี้ในขนาดสูง เพราะมีผลทำให้แท้งได้ และการใช้ต่อเนื่องอาจเป็นพิษต่อไต ดังนั้นควรใช้ตามคำแนะนำ

- **เหง้าขิงแห้ง** ประจำอากาศธาตุ ยารสเผ็ดหวาน ช่วยเจริญอากาศธาตุ ขับลม แก้ลมพานไส้ พรรตึก (อุจจาระที่เป็นก้อนแข็งกลม) ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านมะเร็ง การศึกษาพบว่าเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง ปอดในหลอดทดลอง เปรียบเทียบระหว่างเหง้าของขิงสดและขิงแห้งพบว่าไม่แตกต่างกัน ดังนั้น อาจใช้เหง้าขิงสดแทนเหง้าขิงแห้งได้เนื่องจากปัจจุบันหายากขึ้น



ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับตำรับยา **“เบญจกูล”** พบว่า ยาตำรับนี้มีฤทธิ์ช่วยในการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยการกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว หรือ NK cell และยังสามารถกระตุ้นการเพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ได้

นั่นหมายถึงตำรับเบญจกูลน่าจะมีประโยชน์ต่อการเพิ่มภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งหรือกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันต่ำได้ และด้วยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสมุนไพรแต่ละตัว ในตำรับที่มีผลในด้านการเสริมภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ ด้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งและสุขภาพ

แม้ว่าในการศึกษาการใช้ยาเบญจกูลต่อเนื่อง ๑๔ วัน จะไม่พบความผิดปกติของตับและไต

แต่เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน จึงควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีความร้อนสูง รวมถึงผู้ที่ความดันโลหิตสูงที่คุมไม่ได้ ไม่ควรใช้ในผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือผู้ที่กินยาออร์พาริน ไม่ควรใช้ในเด็กเล็ก ไม่ควรกินยานี้ในฤดูร้อนอาจส่งผลให้เกิดความร้อนเกินไป และไม่ควรใช้ยาต่อเนื่องนานเกิน ๗ วัน

หากผู้ที่ต้องการใช้ยาตำรับนี้ แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้ เพื่อความปลอดภัยยิ่งขึ้น

ตำรับยาเบญจกูล ถือว่าเป็นตำรับยาแผนไทยโบราณที่มีการใช้กันมานาน และอยู่ในตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ปัจจุบันจัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ (๒๕๕๖)

โดยมีข้อบ่งใช้เพื่อ บำรุงธาตุ แก้อาการให้ปกติ ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และยังคงเป็นยาตำรับพื้นบ้านที่มีประสิทธิภาพจากการศึกษาสมัยใหม่ ที่ช่วยยืนยันผลประสิทธิผลการใช้ของคนรุ่นก่อนได้เป็นอย่างดี



เอกสารอ้างอิง

- <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=58>
- <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=221>
- <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=183>
- <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=38>
- <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=187>
- ประการัง จันทโรทัย และคณะ. กรณีศึกษาของการใช้ยาตำรับเบญจกูล ในผู้ป่วยมะเร็งปอดชนิดเซลล์ไม่เล็กระยะที่ ๔. ธรรมชาติบำบัดเวชสาร ๑๗ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐)

ที่มาภาพ :

- Sebastian Duda©123rf.com, natika©123rf.com, Bowanpat Sakaew©123rf.com
- <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=183>
- <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=174>

การฟื้นฟู ดูแลตับ

ด้วยศาสตร์ แพทย์แผนจีน

(ตอนจบ : สมองไฟรบำรุงฟื้นฟูตับ)

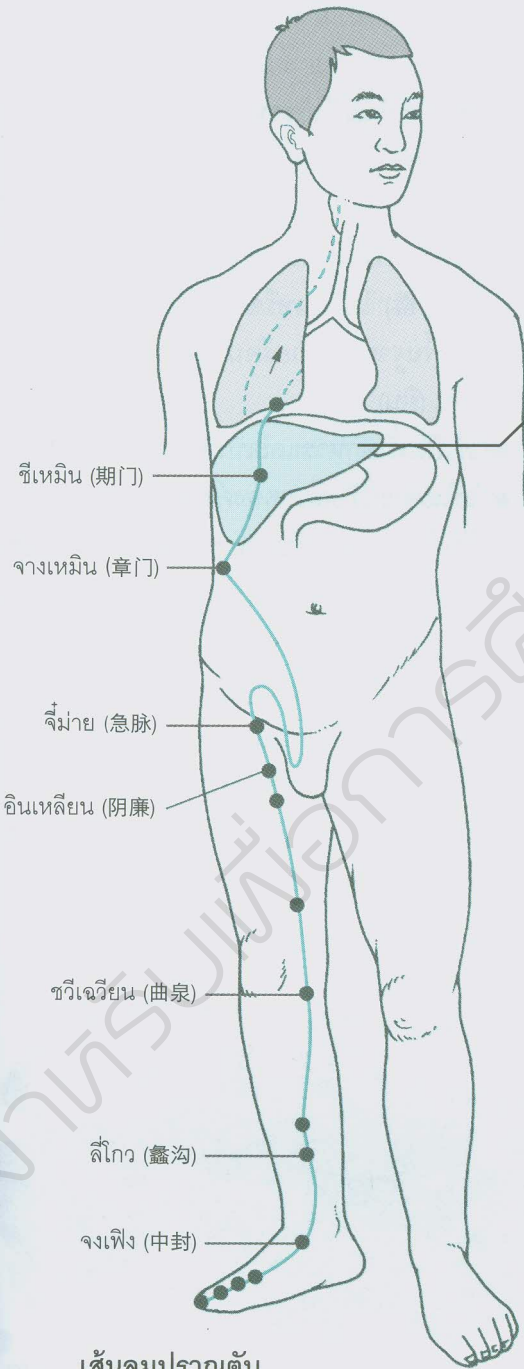
หากการทำงานของตับเสื่อมสภาพ จะมีผลต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้น ในฉบับนี้จะขอแนะนำแนวทางการดูแล ฟื้นฟู บำรุงตับ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรเพื่อฟื้นฟูตับ ดังนี้

แนวทางการดูแล ฟื้นฟู บำรุงตับ

เนื่องจากตับมีความเกี่ยวข้องกับปริมาณเลือด และการกระจายจัดสรรเลือด จึงเกี่ยวข้องกับอวัยวะต่างๆ มากมาย มีคำกล่าวที่ว่า แพทย์จีนใช้การปรับการทำงานของตับ สามารถรักษาโรคสารพัดให้หายได้ (医者善于调肝，乃善治百病)

การดูแลการเก็บเลือดตับ

การนอนหลับในช่วงกลางคืน ช่วงเวลา ๒๓.๐๐ น. เป็นอย่างช้า และผ่านพ้นช่วงตี ๑ ถึงตี ๓ (ผ่านเส้นลมปราณตับ) จนถึง ๕-๖ โมงเช้า ด้วยการนอนหลับที่สนิทและต่อเนื่อง จะช่วยให้ตับเก็บเลือดได้อย่างสมบูรณ์ และสามารถนำไปบำรุงเลี้ยงอวัยวะ



เส้นลมปราณตับ

ภายใน และ แขน ขา ลำตัว ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ รวมถึงเต้านมและมดลูกในผู้หญิง ทำให้การทำลายพิษของตับมีประสิทธิภาพและมีปริมาณเลือดมาก

ควบคุมการระบายของพลังตับ

การทำงานของร่างกายมีพลังในการขับเคลื่อนของอวัยวะภายในไปในทิศทางที่แตกต่างกัน เช่น พลังปอดต้องลงล่างและแพร่กระจายออกไปภายนอก พลังกระเพาะอาหารต้องลงล่าง พลังม้ามต้องขึ้นบน

อารมณ์ที่โกรธ ทำให้เลือดถูกผลักดันขึ้นด้านบนมากเกินไป ทำลายการเก็บกักสะสมเลือดของตับ อารมณ์ที่เก็บกด ครุ่นคิด ทำให้เลือดและพลังของตับติดขัด ส่งผลการทำงานของอวัยวะอื่น ๆ ทำให้กลไกพลังแปรปรวน การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ผิดเพี้ยน

การปล่อยวางทางอารมณ์ในทุกสถานการณ์ ใช้ความสงบ รับรู้ แต่ไม่ปรุงแต่ง ยอมรับกับสภาพที่เกิดขึ้นจริง และค่อย ๆ หาทางแก้ไขอย่างมีสติ จะควบคุมความแปรปรวน ทำให้กลไกพลังของร่างกายไม่ติดขัด เลือดและพลังไหลเวียนดี

ตัวอย่างสมุนไพรบำรุงฟื้นฟูตับ

มีทั้งสมุนไพรที่บำรุงตับและไต ปรับสมดุลอวัยวะต่าง ๆ ช่วยการย่อยอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับน้ำดี ช่วยดึงรั้งเลือดไม่ให้ระบายมากเกินไป

๑) หลิงจื่อ (灵芝)

- ฤทธิ์กลาง ๆ เข้าเส้นลมปราณสู่อวัยวะภายในทั้ง ๕ คือ หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต
- ทำให้ขอบเขตการใช้ทางคลินิกค่อนข้างกว้างขวาง ครอบคลุมระบบไหลเวียนเลือด ระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยและดูดซึม ระบบประสาทและระบบฮอร์โมนต่อมไร้ท่อ

“ ” ตับมีความเกี่ยวข้องกับ ปริมาณเลือดและการกระจาย จัดสรรเลือด

ระบบภูมิคุ้มกัน รวมทั้งโรคทางอายุรกรรม โรคสตรี โรคเด็ก โรคทางหู คอ ตา จมูก ฯลฯ

- เนื่องจากรสหวาน ฤทธิ์กลาง ๆ ไม่มีพิษ (甘平无毒) ไม่ร้อนหรือเย็น ทำให้ใช้ได้ทั้งคนที่มีพื้นฐานร่างกายร้อน (หยาง) และร่างกายเย็น (ยิน)
- ใช้เป็นทั้งอาหารและเป็นทั้งยา (药食两用)
- ใช้ในการปรับสมดุลองค์รวมทั้ง ๒ ทิศทาง คือทั้งบำรุงและขับระบาย (整体上双向调节人体机能平衡)
- กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวแมโครฟาจ (macrophage)
- ด้านมะเร็ง เป็นสมุนไพรที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ไม่มีพิษหรือผลข้างเคียง จึงมีความปลอดภัย โดยออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวแมโครฟาจ (macrophage)



ที่มาภาพ : PANYA SUWANTHONG©123rf.com

ซึ่งทำหน้าที่ทำลายเซลล์มะเร็ง กระตุ้นการสร้างอินเทอร์ลิวคิน-๒ (interleukin-2) ในการต่อต้านเซลล์มะเร็ง

- กระตุ้นปริมาณเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ ลดการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มแรงบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ
- แก้ไอ ลดเสมหะ แก้หอบ
- ปกป้องตับ, ลดเอ็นไซม์ SGPT (serum glutamate-pyruvate transaminase) หลังจื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของตับในการขับทำลายสารพิษ ลดการบาดเจ็บของตับ ช่วยลดการอักเสบจากตับอักเสบเนื่องจากสารเคมีหรือการติดเชื้อไวรัส ช่วยให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น
- กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง, เม็ดเลือดขาว ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด
- ชะลอความแก่ เสริมสร้างความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์

๒ เก๋ากี้ (枸杞)

- จัดเป็นยา อาหาร และสมุนไพรจีน มีประวัติศาสตร์ยาวนานอย่างน้อยสามพันปี มีบทกวีใน “ซือจิง” (诗经) ที่เขียนเกี่ยวกับการเก็บเกี่ยวเก๋ากี้ที่ใช้ปรุงเป็นอาหาร
- เก๋ากี้เป็นสมุนไพรบำรุงตับ เสริมไต สร้างเสริมสารน้ำ แก้กระหาย (养肝益肾生



ที่มาภาพ : Anat Chantrakool©123rf.com

การนอนหลับที่สนิท และต่อเนื่อง จะช่วยให้ตับ เก็บเลือดได้อย่างสมบูรณ์

津液) ทำให้ได้รับการยกย่องเป็นยาสมุนไพรชั้นดี

- บันทีกในคัมภีร์แพทย์จีนโบราณ “เสินหนง-เป็นเฉ่าจิง” (神农本草经) ได้จัดเก๋ากี้เป็นยาและอาหารเกรดสูง สามารถกินได้นาน ต่อเนื่องไม่มีพิษ
- คัมภีร์ “เป็นเฉ่ากั่มมู่” (本草纲目) บันทีกสรรพคุณของเก๋ากี้ไว้ว่า “เก๋ากี้กินนานทำให้กระดูกและเอ็นแข็งแรง ตัวจะเบาไม่ชรา ตาสว่าง ทำให้นอนหลับดี ทำให้อายุยืนยาว”
- เก๋ากี้มีฤทธิ์กลางๆ รสหวาน เข้าเส้นลมปราณ ตับและไต บำรุงตับ ไต เสริมสารจึงทำให้ตาสว่าง
- ช่วยรักษาสุขภาพทำให้อายุยืนยาวไม่มีพิษ กินได้นาน และมีสรรพคุณเสริมบำรุงยีนและไต
- ช่วยรักษาสมรรถภาพทางเพศของผู้ชาย มีบันทีกของปรมาจารย์แพทย์จีน หลี่สี่เอจิน (李时珍) ในคัมภีร์เป็นเฉ่ากั่มมู่ (本草纲目) ประโยคหนึ่ง “จากบ้านพันลี้ อย่ากินเก๋ากี้” (去家千里, 勿食枸杞) ผลการวิจัยสมัยใหม่พบว่า เก๋ากี้สามารถช่วยรักษาภาวะเชื้ออสุจिन้อย และเชื้ออสุจิมิคุณภาพและรูปร่างไม่สมบูรณ์ ซึ่งตรงกับสรรพคุณของแพทย์จีนที่ว่า เก๋ากี้บำรุงไต เสริมสารจึง
- ช่วยบำรุงสายตาทำให้ตาสว่าง เก๋ากี้เป็นยาสำคัญที่สุดตัวหนึ่งในการใช้น้ำปรุงไต ทำให้

ตาสว่าง ยังมีอีกชื่อหนึ่งว่า “ผลสมุนไพรรักษาตาสว่าง” (明目子)

- เก่าก็ปกป้องรักษาตับ ตับ ในความหมายแพทย์แผนจีน คือ อวัยวะที่ควบคุมสารพื้นฐานเกี่ยวกับเลือดและยิน เพราะสารอินและเลือดเหือดแห้งง่าย ทำให้ตับขาดความชุ่มชื้น เกิดไฟตับ ทำให้ตับแข็ง, ตับอักเสบหรือตับมีไขมันพอก
- เก่าก็รักษาอาการคอแห้ง เบาหวานระยะแรก คนอายุมากขึ้นมักมีอาการคอแห้งโดยเฉพาะกลางวัน (พบประมาณ ๓๐-๕๐%) ภาวะคอแห้งจะมีผลต่อปอดและกระเพาะอาหารเป็นอาการเริ่มต้นของเซียวเซอ (消渴) ตรงกับแพทย์แผนปัจจุบันคือ อาการโรคเบาหวาน

๓ อู่เว่ยจื่อ (五味子)

สมุนไพรรูทึ่อุ่น รสเปรี้ยว วิ่งเส้นลมปราณตับปอด ไต หัวใจ

- ช่วยลดการอักเสบของตับ ลดค่า SGPT
- เสริมบำรุงตับ ช่วยการขับพิษในกระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกาย
- กระตุ้นการเก็บสะสมน้ำตาลในตับ
- กระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนในตับเพื่อการฟื้นฟูตับ กระตุ้นการสร้างไนตริกออกไซด์



ที่มาภาพ : alexeykonovalenko©123rf.com

การปล่อยวางทางอารมณ์ จะควบคุมความแปรปรวน ทำให้กลไกพลังของร่างกายไม่ติดขัด เลือดและพลังไหลเวียนดี

- (NO) ช่วยทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น
- ช่วยในการตั้งรังสาคัดหลังในร่างกาย ระวังการหลังเร็ว เหงื่อออกง่าย
- เหมาะสำหรับคนที่มีตับอักเสบ ตึ่มสุรา กินยาเคมีมานาน คนที่สัมผัสกับยาฆ่าแมลงหรือมีพิษสะสมในร่างกาย

๔ ผู้กงอิง (蒲公英) หรือแดนดิไลออน

- ขึ้นทะเบียนเป็นยารักษาโรคตับในประเทศอังกฤษมาตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๖
- สารสกัดจากรากชื่อว่า ทาแร็กซาซิน (taraxacin) มีคุณสมบัติในการชะล้างสารพิษ (detoxification) ช่วยให้ตับและไตสามารถขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และช่วยบำรุงตับ เป็นแหล่งวิตามินเอธรรมชาติ ช่วยบำรุงสายตาและยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย
- เป็นสมุนไพรรูทึ่อุ่น รสหวาน ขมเล็กน้อย เข้าเส้นลมปราณ ตับ กระเพาะอาหาร ไต สรรพคุณขับพิษขับร้อน ลดบวมสลายก้อน
- ขับพิษร้อน ลดการอักเสบในอวัยวะต่างๆ เช่น ตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ ทางเดินหายใจส่วนบน เยื่อบุตาอักเสบ (ไฟดับขึ้นสู่ด้านบน) คางทูม เต้านมอักเสบมีหนอง

เก้าอี้เป็นยาและอาหาร เกรดสูง สามารถกินได้จน ต่อเนื่องไม่มีพิษ



ที่มาภาพ : splinex©123rf.com

(เส้นลมปราณตับ) กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทอนซิลอักเสบ ต่อมาน้ำเหลืองอักเสบ หลอดลมอักเสบ

- ต้านการอักเสบจากไวรัสและแบคทีเรีย
- ปกป้องตับ กระตุ้นการขับน้ำดี ช่วยขับระบายพิษ ลดการบีบเกร็งของถุงน้ำดี ช่วยขับนิ่วถุงน้ำดี
- ลดการอักเสบของแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยระบายขับถ่ายอุจจาระ
- ขับความร้อนร่างกายส่วนล่าง (下焦) ทางเดินปัสสาวะ ไตและตับ
- ช่วยฟื้นฟูตับ สารทาราซาซิน (taraxacin) ในแดนดิไลออน ช่วยในการหลั่งน้ำดี ช่วยบำรุงตับโดยตรง
- เหมาะสำหรับกลุ่มคนที่ตับถูกทำลายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการกินยา มีการสะสมสารเคมีหรือสารพิษที่ตับเป็นเวลานาน ทำให้ตับทำงานไม่เต็มที่ สำหรับคนปกติที่ไม่กินเหล้าก็กินได้

- ช่วยรักษาอาการอักเสบของข้อ เกาต์ เพราะสามารถเร่งการขับผลึกยูเรตออกจากร่างกาย จึงบรรเทาการอักเสบในข้อต่างๆ ได้

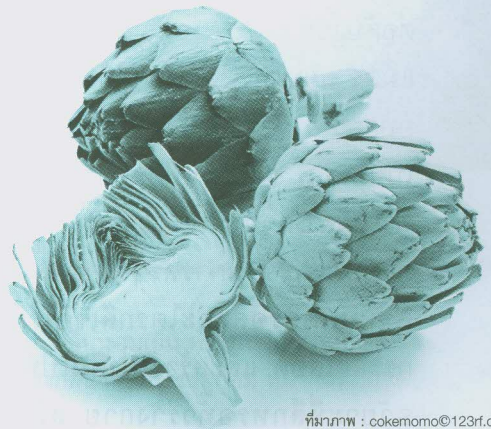
๕. เจ้าเสี้ยนจี้ (朝鮮蓟) หรือ อาร์ติโชค (Artichoke)

อาร์ติโชคถูกค้นพบมานานกว่า ๓,๐๐๐ ปี เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรคของชาวอียิปต์ ชาวกรีก และชาวโรมันในยุคโบราณ อาร์ติโชคเป็นเมนูอาหารที่สำคัญในทุกงานเลี้ยงของกรุงโรม

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ (ค.ศ. ๑๙๗๐) นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบ สารไซนาริน (cynarin) ซึ่งเป็นสารสำคัญในอาร์ติโชค มีคุณสมบัติช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำดีในตับ

สรรพคุณของอาร์ติโชค

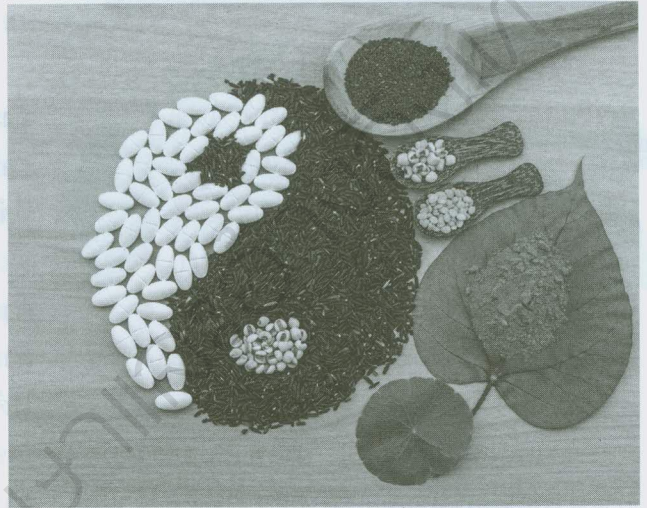
- ช่วยปกป้องตับ กระตุ้นการแบ่งตัวฟื้นฟูตัวของเซลล์ตับ ช่วยการกระตุ้นการสร้างน้ำดีในการขับพิษของตับ
- ช่วยลดภาวะไขมันพอกตับและการอักเสบของตับ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ไซนาริน (cynarin) และ ซิลิมาริน (silymarin)



ที่มาภาพ : cokemomo©123rf.com

- เพิ่มประสิทธิภาพการย่อยอาหาร มีสารไซนาโรนช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำดี กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ช่วยการย่อยไขมัน ลดอาการท้องอืดแน่น แก้อาการโรคทางเดินอาหารแปรปรวน (Irritable bowel syndrome; IBS)
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลรวมและไขมัน LDL เพิ่มไขมันดี HDL
- อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินเค โฟเลต แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส
- ช่วยในการควบคุมความดันเลือดเบาหวาน
- ฤทธิ์ต้านมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น รูทีน (rutin), เควอซีทิน (quercetin), ซิลิมาริน (silymarin) และกรดแกลลิก (gallic acid)

การดูแลตับให้มีสภาพที่ดี
จึงเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่ง
ในการดูแลสุขภาพให้ดี



ที่มาภาพ : Pittawut Junmee©123rf.com

สรุปแนวทางการดูแลตับ

การดูแลตับมีความเกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกายและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

- การนอนหลับ การทำงาน การควบคุมอารมณ์ อาหารหรือสมุนไพรที่มีทั้งการบำรุงและการขับระบายที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นพิษต่อตับ เช่น แอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเคมี ยาฆ่าแมลง สมุนไพรบางชนิดที่ใช้ไม่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย อากาศและสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ ซึ่งจะทำให้ตับทำงานหนักหรือทำให้มีสารตกค้างในตับมาก
- ถ้าตับดี จะช่วยการสร้างน้ำตาลกลูโคส คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เข้าสู่กระแสเลือด และสร้างโปรตีนไปทดแทนอวัยวะที่สึกหรอทั่วร่างกาย สร้างน้ำดี

- สำหรับช่วยย่อยสลายไขมัน ผลิตสารที่เป็นปัจจัยการแข็งตัวของเลือด สร้างฮอร์โมนบางชนิด และยังการลดสารพิษสะสมในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง
- การดูแลตับให้มีสภาพที่ดีจึงเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งในการดูแลสุขภาพให้ดี ปราศจากโรคภัย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งและมีอายุที่ยืนยาว



บริษัท: วอร์ลด์อินเตอร์เทรด จำกัด

นำเข้า และจำหน่าย อุปกรณ์คุณภาพจากประเทศญี่ปุ่น

- ที่นอนลมป้องกันแมลงกัดบึ้ง
- ถุงและสายให้อาหารผู้ป่วย สายดูดเสมหะ
- ชิ้นแกน แมท
- เครื่องวัดความดัน เครื่องให้ออกซิเจน
- เครื่องดูดเสมหะ BLUE CROSS
- อุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้ป่วยที่กลับมาพักที่บ้าน
- เตียง รถเข็นผู้ป่วย เจลเบาะรองนั่ง



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

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

กรนดัง

สัญญาณ ของภาวะ หยุดหายใจ ขณะหลับ

สับสน

อ่อนเพลีย

หลุดหลุดง่าย

“คุณหมอครับ ระยะ ๒-๓ เดือนมานี้ ผมนอนกรนเสียงดังมากกว่าเมื่อก่อน จนภรรยาผมต้องขอแยกไปนอนอีกห้อง ไม่ทราบว่า จะมีความผิดปกติอะไรหรือไม่ครับ?”

ชายวัย ๕๕ ปี ที่มาขอรับการตรวจรักษาโรคความดันเลือดสูงตามนัดทุก ๖ เดือน เปรยถามคุณหมอที่รู้จักมักคุ้นกัน

เมื่อดูในบัตรบันทึกการตรวจรักษา พบว่า คนไข้ น้ำหนักขึ้น ๗ กิโลกรัมในช่วงไม่กี่เดือนมานี้ คนไข้สารภาพว่าในช่วง “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อหลบภัยโรคโควิด ไม่ได้ออกกำลังกาย กินเน่นกินนี้ และนั่ง ๆ นอน ๆ เลยน้ำหนักขึ้นเอา ๆ

คุณหมอคิดในใจว่า อาการนอนกรนแบบนี้ไม่น่าจะใช้การกรนชนิดปกติธรรมดาเสียแล้ว อาจจะเป็นอาการกรนของภาวะหยุดหายใจขณะหลับก็ได้ เมื่อซักถามอย่างถี่ถ้วนก็พบว่า คนไข้มีอาการที่เข้าได้กับภาวะนี้หลายอย่างด้วยกัน ได้แก่

- นอนกรนเสียงดัง
- หลังกตื่นนอนมีอาการปวดศีรษะ
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น
- รู้สึกง่วงนอน นิ่งสัปหงกบ่อย ทั้งที่ที่มีความรู้สึกว่ากลางคืนนอนนานพอ
- ขณะขับรถมักหลับใน
- ทำอะไรไม่มีสมาธิ หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย

คุณหมอจึงส่งคนไข้ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคนี้ ซึ่งได้ทำการตรวจด้วยวิธีพิเศษ ที่เรียกว่า “Polysomnography” (เรียกเล่นๆ ว่า “Sleep lab”) โดยคนไข้ต้องมานอนค้างรับการตรวจในห้องปฏิบัติการหนึ่งคืน พบว่า คนไข้เป็นโรคนี้จริง

ถึงไม่อ้วนก็เป็นได้

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ส่วนใหญ่เกิดจากทางเดินหายใจส่วนต้นเกิดการอุดกั้น ซึ่งภาษาแพทย์เรียกว่า “ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุด

“**นอนกรนเสียงดัง อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ง่วงนอน นิ่งสัปหงกบ่อย ทั้งที่ที่มีความรู้สึกว่ากลางคืนนอนนานพอ**”

กั้น (Obstructive sleep apnea)” ส่วนน้อยเกิดจากความผิดปกติของสมอง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อควบคุมการหายใจบกพร่อง

ในคนปกติ เวลานอนหลับ กล้ามเนื้อรอบคอหอย (เช่น ลิ้น เพดานอ่อน ลิ้นไก่) หย่อนตัวลงทำให้ทางเดินหายใจปิดแคบลงเล็กน้อย บางคนจะเกิดอาการนอนกรน (ซึ่งมักเป็นในท่านอนหงาย) และอาจมีการหยุดหายใจหรือหายใจแผ่ว เฉลี่ยน้อยกว่าชั่วโมงละ ๕ ครั้ง ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายแต่อย่างใด

แต่ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น จะมีโครงสร้างบริเวณคอหอยผิดปกติ ที่พบบ่อย คือ คนที่อ้วน ซึ่งจะมีการสะสมไขมันมากที่

ลำคอและทรวงอก ทำให้ช่องทางเดินหายใจส่วนต้นแคบลง และการเคลื่อนไหวของหน้าอกน้อยกว่าปกติ ขณะนอนหลับ เกิดภาวะอุดกั้นของทางเดินหายใจรุนแรง มีอาการกรนเสียงดัง และหยุดหายใจหรือหายใจแผ่วมากกว่า ชั่วโมงละ ๕-๓๐ ครั้ง ตลอดทั้งคืน* ทำให้สมองและร่างกายทุกส่วนขาดออกซิเจน ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติทั้งในระยะสั้นและระยะยาว



ที่มาภาพ : 9nongl@123rf.com

โรคนี้พบได้บ่อยในคนที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป และพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ๒-๓ เท่า สำหรับผู้หญิง ถ้าอ้วนหรือหลังวัยหมดประจำเดือน ก็มีโอกาสเป็นโรคนี้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม คนที่ไม่อ้วนก็มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน อาทิ

- **ผู้ที่มีอายุมาก** เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อห้อยยาน ทำให้ช่องทางเดินหายใจบริเวณลำคอ แคบลง ลิ้นไก่ และลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจได้ง่าย
- **การบริโภคแอลกอฮอล์** ยากลุ่มประสาทและยานอนหลับ ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ รวมทั้งบริเวณลำคออ่อนแรง เกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจได้ง่าย
- **การสูบบุหรี่** ทำให้ระบบทางเดินหายใจมีประสิทธิผลลดลง
- **ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคนี้**
- **ผู้ที่มีลักษณะคางสั้น กระดูกใบหน้าแบน** จะมีช่องทางเดินหายใจส่วนต้นแคบกว่าปกติ
- **เด็กที่มีโครงสร้างบริเวณคอหอยผิดปกติ** มาแต่กำเนิด

* ขณะที่หยุดหายใจ ระดับออกซิเจนในเลือดจะต่ำลง ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงน้อยลง เมื่อลดลงถึงระดับหนึ่งสมองจะมีกลไกตอบสนองโดยอัตโนมัติ ปลุกให้ตื่นจากหลับ และทำให้กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจส่วนต้นตึงตัว เปิดช่องทางเดินหายใจให้โล่ง (คนไข้จะมีอาการสะดุ้ง สำลักน้ำลายตนเองหรือหายใจเฮือกอย่างดัง และแรง) คนไข้ก็จะกลับมาหายใจเป็นปกติ พอหลับไปได้สักพักหนึ่ง ก็เกิดภาวะหยุดหายใจอีก แล้วสมองก็จะปลุกให้ตื่นอีก เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งคืน อาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นมากกว่าชั่วโมงละ ๕-๓๐ ครั้ง ทำให้ออนหลับไม่เต็มที่ แต่ผู้ป่วยจะไม่รู้ตัวว่ามีภาวะหยุดของกรนอนและเข้าใจว่าตัวเองนอนหลับได้ดี



ที่มาภาพ : Wavebreak Media Ltd©123rf.com

“พบได้บ่อยในคนที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป และพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ๒-๓ เท่า”

ปล่อยิว จะมีอันตรายไหม

หากปล่อยิวให้เป็นเรื้อรังนานๆ โดยไม่ได้รับการรักษา อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตาม อาทิ

- ความดันเลือดสูง เบาหวาน
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจเต้นช้า หรือเร็วกว่าปกติ
- โรคหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะหัวใจล้มเหลว
- ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ หรือองคชาติไม่แข็งตัว

- ความจำเสื่อม บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง โรคซึมเศร้า และความผิดปกติทางจิต
- อุบัติเหตุจากการขับรถหรือการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
- ผู้ที่มีโรคหัวใจขาดเลือดอยู่ก่อน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับอาจส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
- ส่งผลต่อปัญหาสังคม คือ อาจเป็นเหตุของการหย่าร้างระหว่างสามีภรรยา
- **ในเด็ก** อาจทำให้พัฒนาการของร่างกายและสมองแย่งลง ฮอร์โมนเจริญเติบโต (growth hormone) มีปริมาณลดลง ทำให้มีความสูงน้อยกว่าเด็กปกติ ปัสสาวะบ่อย ตอนกลางคืนหรือปัสสาวะรดที่นอน นั่งสัปหงกในห้องเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนไม่ดี

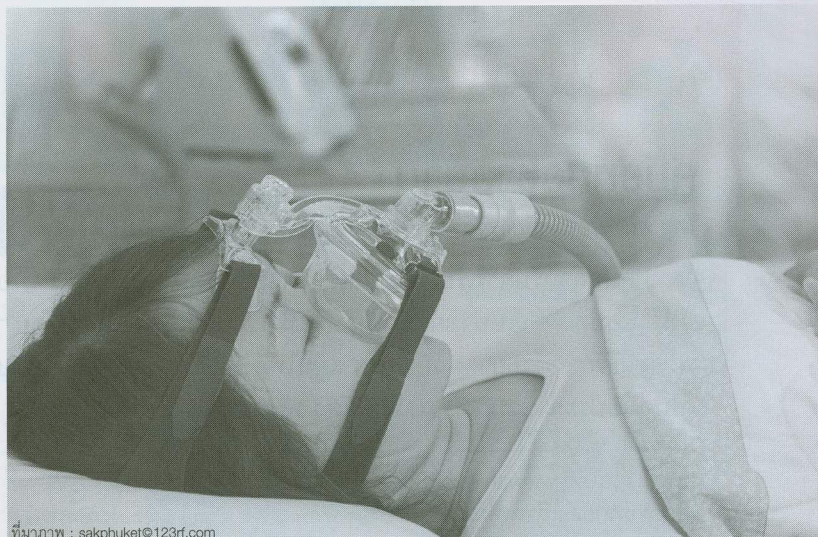
โรคนี้มีวิธีบำบัดรักษาได้ไม่ยาก

โดยทั่วไป แพทย์จะเริ่มต้นให้การดูแลรักษาด้วยการให้คนไข้ปรับพฤติกรรม ได้แก่

- **ลดน้ำหนักตัว** ควรลดให้ได้มากกว่าร้อยละ ๑๐ อาจมีผลทำให้หายใจขาดในบางรายได้
- **หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ** ให้ร่างกายแข็งแรง มีส่วนช่วยให้อาการทุเลาได้ แม้ว่าจะมีน้ำหนักตัวเกิน
- **หลีกเลี่ยงการบริโภคแอลกอฮอล์และยานอนหลับ** ก่อนเข้านอน เพราะจะทำให้ทางเดินหายใจอุดตันได้ง่าย และหยุดหายใจนานขึ้น

“**ลดน้ำหนักตัว หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ให้ร่างกายแข็งแรง พยายามนอนในท่าตะแคง หรือท่าที่ทำให้อาการลดลง**”

- พยายามนอนในท่าตะแคง หรือท่าที่ทำให้อาการลดลง
- **งดสูบบุหรี่**
- **ถ้าไม่ได้ผล หรือมีอาการรุนแรง** อาจให้การรักษาเพิ่มเติม ซึ่งมีให้เลือกอยู่หลายวิธี ดังนี้
- การใช้อุปกรณ์ทางทันตกรรม ช่วยเพิ่มขนาดของทางเดินหายใจในช่วงนอนหลับ วิธีนี้ใช้ได้ผลในรายที่เป็นไม่รุนแรง
- การใช้เครื่องอัดอากาศเพื่อช่วยหายใจ (continuous positive airway pressure; CPAP) มีลักษณะเป็นหน้ากาก ใช้สวมจมูก



ที่มาภาพ : sakphuket@123rf.com

ตลอดเวลานอน สามารถใช้รักษาผู้ที่เป็น
รุนแรง ซึ่งได้ผลในการแก้ภาวะนี้ได้มากกว่า
ร้อยละ ๘๐

- ถ้าใช้วิธีดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องทำการผ่าตัดขยายทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น ซึ่งมีอยู่หลายวิธี แพทย์จะเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพปัญหาของคนไข้แต่ละราย ส่วนเด็กที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับเนื่องจากทอนซิลโตหรือต่อมอะดีนอยด์ (adenoid) โต ก็รักษาด้วยการผ่าตัดทอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์

สรุป

ผู้ที่มีอาการนอนกรนเสียงดัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อ้วน หรืออายุมาก ควรให้คนใกล้ชิดสังเกตดู ถ้าพบว่า

เวลานอนหลับมีอาการหยุดหายใจ เป็นพักๆ มากกว่า ชั่วโมงละ ๕ ครั้งขึ้นไป ร่วมกับมีอาการปวดศีรษะหลังตื่นนอน เวลากลางวันรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น หงุดหงิดง่าย ง่วงนอนง่าย หรือหลับในขณะขับรถ ควรไปปรึกษาแพทย์



ที่มาภาพ : paulphoto©123rf.com

ถ้าตรวจพบว่าเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรดูแลรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างจริงจัง ที่สำคัญ คือ การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก และการไม่บริโภคสุรา ยาสูบ ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้เครื่องอัดอากาศเพื่อช่วยหายใจ (CPAP) ก็ควรเรียนรู้วิธีใช้ให้ถูกต้องและใช้เป็นประจำทุกคืน

การดูแลรักษาตัวเองอย่างจริงจัง นอกจากช่วยให้มีความสุขสบายแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงได้อีกด้วย



คู่มือหมอชาวบ้าน

โดย คณะบรรณารักษาราชวิถี

คู่มือสำหรับการเรียนรู้วิธีดูแลรักษาสุขภาพตนเองเบื้องต้น เมื่อประสบอุบัติเหตุ เจ็บป่วยกะทันหัน หรือมีอาการไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ พร้อมวิธีรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน สมุนไพร การกดจุด เหมาะสำหรับเป็นคู่มือประจำบ้าน หรือพกพาติดตัว หรือเป็นของฝาก/ของที่ระลึก

สนใจสั่งซื้อได้ที่ www.thaihealthbook.com, Line ID : thaihealthbook.com
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓, ๐๘๖๙๙๒ ๐๘๗๕



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

“หัวร่อ” ต่อชีวิต

สัญญาณเตือนของ **ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ**

การวินิจฉัย แบบคนไทย

สร้างกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพได้อย่างไร

ปวดข้อมือ (ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ)

เอื้องคำ เครื่องทอง เสน่ห์ของเมืองเหนือ

สมุนไพรบำรุงฟื้นฟูตับ ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน

“การปฏิวัติเงียบ” (Silent revolution) เกิดจากความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ (บนเส้นทางชีวิต)

๔๗ คุณหมอคะ... คนสวยมีชัย คลินิกจิตแพทย์

๕๘ พัก โยคะเด็ก โยคะศาสตร์

๗๓ ๑-๒-๓ หยุดพฤติกรรมที่ไม่รัก ได้กับครอบครัว

สำนักพิมพ์ : Stronger24.com