หันมาหาการรักษาตนเอง

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๐๓
ปีที่ ๔๒ มีนาคม ๒๕๖๔
ISSN 977-0125225008-8

60 บาท

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

สำรับไทยใส่ใบกัญชา

เพื่อรักษาอาการทางธาตุลม

เป้าหมายผิด โลกวิกฤต โควิดมา
(คุยกับผู้อ่าน)

ทำไมโควิดมีพิษภัยร้ายกว่าไข้หวัด

๑๐ เรื่องท้องผูกต้องรู้

นั่งนานๆ ปวดเอว ปวดสะโพกอาจเป็น
โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

อยู่กับโรคไตอย่างไรให้มีความสุข

หยุด...อาการบ้านหมุน

ยุคเก่าสิ้นสุดลงแล้ว
ด้วยโควิด-๑๙
ยุคใหม่หลังโควิด
ต้องถือเอาการอยู่ร่วมกันเป็นสิ่งสูงสุด
(บนเส้นทางชีวิต)

๕๖ ใช้อาสนะพาเข้าสู่ด้านในของเรา
โยคะศาสตร์

๖๒ คราวนี้...ต้องถอย
คลินิกจิตแพทย์

๗๖ อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล
ผู้สูงอายุ

ที่มาภาพ : serezniy©123rf.com

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม
หมอชาวบ้าน

สารบัญ

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

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

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถีรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ
กวี คงภักดีพงษ์
ศ.นพ.เกษียร ภังคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เธียร
คมสัน หินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ขุมทอง
นพ.ประพจน์ เภตราภาศ
ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปิฎก
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิฤมล ลิมปิโชติพงษ์
ณิลดา สุขขำ

ศิลปกรรม อดิศร จินดาอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ รักพืช

โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใด ๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป

๑๒

คุยกับผู้อ่าน ๓
เป้าหมายผิด โลกวิกฤต โควิดมา : เป้าหมายใหม่หลังโควิด

บอกเล่าเก้าสิบ ๘
เก็บกวาดไป ก็ดูใจตนไป

เรื่องเด่น ๑๒
สำรับไทย ใสใบกัญชา

สุขภาพต้องรู้ ๑๗
ท้องผูก ๑๐ เรื่องต้องรู้

คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก ๒๒
หยุด...อาการบ้านหมุน

แพทย์แผนจีน ๒๗
สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ (ตอนที่ ๒)

ถนนสุขภาพ ๓๑
หลับได้/หลับดี

ก้าวทันสุขภาพ ๓๖
อ.โอสถ อย่างไร ต้านภัยเอ็นซีดี, พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา (ตอนที่ ๑)

เรื่องของผิว ๓๙
เซ็บเดิร์ม...โรครังแค

ชี้โรค-แจงยา ๔๔
ทำไมโควิดมีพิษภัยร้ายกว่าไข้หวัด

เข้าครัว ๔๘
หมกมะละกอหมูเค้ง

ต้นไม้-ใบหญ้า ๕๒
กระพี้จั่น

ภูมิปัญญาสุขภาพ ๕๕
สบู่กลีเซอรีนสมุนไพร

๔๘

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่ต้อง

ฉบับที่ ๕๐๓
ปีที่ ๔๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

Facebook/thaihealthbook
www.thaihealthbook.com

๒๒

โยคะศาสตร์ ๕๖
ใช้อาสนะพาเราเข้าสู่ด้านในของตนเอง

โรคน่ารู้ ๕๙
โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

คลินิกจิตแพทย์ ๖๒
คราวนี้ต้องถอย

เข้าใจไกลโรค ๖๕
อยู่อย่างไรกับโรคไตให้มีความสุข

บนเส้นทางชีวิต ๖๙
ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่อง
ประเทศไทย : สันติสมดุล สังคมศานติสุข

เด็กกับครอบครัว ๗๔
๑-๒-๓ หยุดพฤติกรรมไม่น่ารัก :
ประโยชน์ของการนับ

ผู้สูงอายุ ๗๖
อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๗๙

โครงการสนับสนุน
นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๐

๕๒

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน

❑ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....

❑ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์บอกรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

❑ **สมาชิก 1 ปี** 12 ฉบับ ราคา 720 บาท
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับ**ส่วนลด** 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	สาขารามาธิบดี
❍ ธนาคารกรุงไทย	เลขที่บัญชี	034-1-77787-0	สาขาประดิพัทธ์

PromptPay พร้อมเพย์
บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Biller ID : 010562800519101

❑ ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม 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

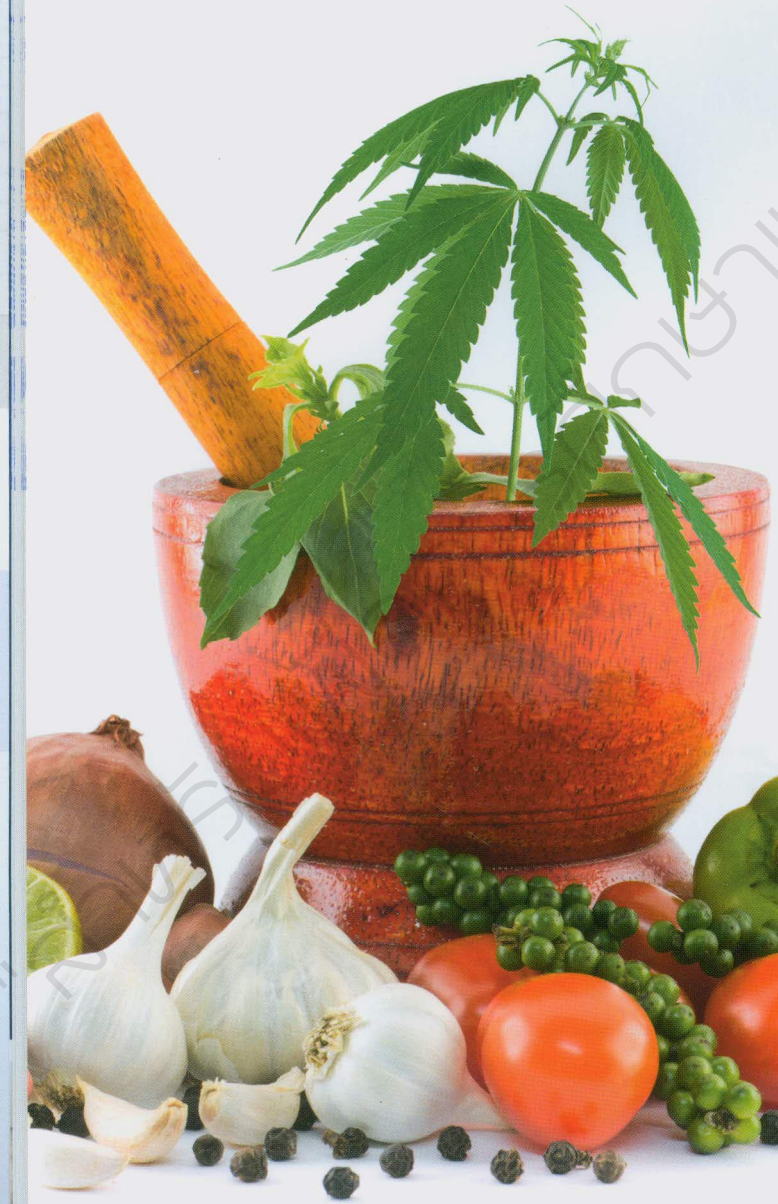
Line ID : thaihealthbook.com

ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

เรื่องเด่น

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
แพทย์แผนไทยราชสกุลทินกร

สำรับไทย ใส่ใบกัญชา



แลเดี๋ยวนี้เห็นฮิตนำใบกัญชามาประกอบอาหาร คนก็แห่ไปกินกันให้ครึ่ด ที่แห่เพราะอยากลองของเก่าในอดีตที่เคยกินกันมาเป็นพื้น จะเรียกว่าไป **"ลองของ"** ก็ได้ ผ่านไปสักพักก็จะกลายเป็นของธรรมดา คนที่เคยมากันครึ่ดก็จะลอยหายไปกับสายลม เพราะความอยากลอง

การนำใบกัญชามาประกอบเป็นส่วนหนึ่งของอาหารนั้น มักจะเป็นอาหารรสเผ็ดร้อนเป็นสำคัญ

ที่มาภาพ :
kithara©123rf.com
Aleksandr Kurganov©123rf.com
panda3800©123rf.com
Aphisit Sawunkhun©123rf.com
suthisakaewkajng©123rf.com

อีกทั้งในการปรุงยาเข้าส่วนของกัญชาในตำรับยาไทย ทุกตำรับจะเป็น**ตำรับยารสประธานร้อนเข้าทางรูปธาตุลม** จะเรียกได้ว่าใช้กัญชารักษาลมก็ย่อมได้

ใบกัญชาใส่ในอาหารก็เพื่อไปช่วยรักษาอาการทางธาตุลมนั่นเอง จึงเข้าอาหารที่มีรสร้อนเผ็ดร้อน จัดจ้านเท่านั้น และไม่ได้นำไปผ่านการทอดหรือการผัด แต่เอาไปต้ม ไปยำ ไปตำ ไปแกง ไปนึ่ง ไปย่าง เท่านั้น ที่สำคัญ**เราไม่ได้กินกันเป็นอาจิณ**

กัญชามีรสอัน**เมาเบื่อ** ถึงใบกัญชาจะไม่เข้าข่ายเป็นสารเสพติดแล้ว แต่หมอไทยก็ว่ายังเมาเบื่ออยู่ดีนั่นเอง

ฉะนั้น การจะนำเอาใบกัญชามาประกอบอาหารต้องระมัดระวัง ไม่เอามาผสม เพราะความอยากเมา อยากสนุก อยากลอง แนะว่าอย่าไปลองของกันเลย

แต่หากมีอาการทางรูปธาตุลมเนือง ๆ เช่น ท้องอืดบ่อย แน่นท้อง ท้องขึ้น เรอเปรี้ยว ปวดหัว มึนหัว หนักหัวเป็นอาจิณ ปวดขัดแข้งขัดขา ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว จนแม้ลมอารมณ์ให้นอนไม่หลับ ให้หงุดหงิดงุ่นง่าน ให้รำคาญใจ อย่างนี้กินอาหารที่มีใบกัญชาเป็นส่วนประกอบได้ และต้องเป็น**อาหารรสร้อนที่เข้าของร้อน** เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น โหระพา กะเพรา หรือพวกเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ด้วย หรือรสเผ็ดร้อนก็ได้ เช่น อาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบ แกงเผ็ด ผัดฉ่า ส้มตำ เป็นต้น

ถ้ากินอาหารที่มีใบกัญชาประกอบแล้วถามว่าอาการที่เป็นจะหายเลยไหม

ขอตอบในบัดดลว่า "ไม่หายแน่นอน" จะหายต้องไปหาหมอ อาหารเป็นเพียงตัวช่วยชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง

กัญชาในตำรับยาไทย
ทุกตำรับเป็นยา
รสประธานร้อน
เข้าทางรูปธาตุลม

ซึ่งก็ไม่ได้จำเป็นถึงขนาดว่าต้องเพียรไปหาใบกัญชามาทำกับข้าวกิน ไม่จำเป็นใดใดเลย ไปหาหมอดีกว่าเป็นไหน ๆ

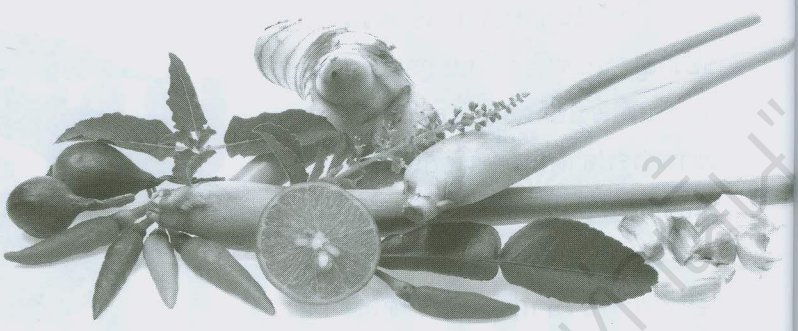
ส่วนที่ว่า ใส่ใบกัญชาแล้วจะทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น เป็นเสมือนชูรส ก็ขอตอบว่า ไม่จริงอีก

ถ้ารสมือไม่ได้เรื่อง ถึงจะใส่ใบกัญชาไปชูรสก็ไม่ได้เรื่องอยู่ดี ใบกัญชาไม่ได้ช่วยเลยด้วยประการทั้งปวง อาหารจะอร่อยก็ด้วยรสมือ ไม่ใช่ใบกัญชาแน่นอน

ที่ว่าใส่ใบกัญชาแล้วจะยิ้มจะอารมณ์ดีจะสนุกสนาน อย่างนี้เรียกว่า ใช้ใบกัญชาผิดวัตถุประสงค์กันเลยทีเดียวเชียว

เคยเห็นไหม! กินข้าวที่กับข้าวใส่ใบกัญชาเสร็จแล้วมีเรื่องชกปากกัน เพราะไปพูดผิดหู พูดพล่อย พูดเอาสนุก จากความคึกคะนองที่นึกว่ากินใบกัญชาแล้วจะสนุก ซึ่งก็ไม่จริงอีก คิดกันไปเองต่างหาก

ผู้เขียนขออนุญาตพาเข้าครัวปรุงอาหารไทยในแบบของหมอไทย เพราะเรากำลังจะปรุงอาหารด้วยเครื่องประกอบที่มีรสเมาเบื่อและมีความเป็นพิษอยู่ "ใบกัญชา" ซึ่งต้องระมัดระวังในการนำมาใช้ ด้วยความมีพิษเมานั้นแหละ หมอไทยหมายรวมไปถึงส่วนที่เป็นใบกัญชาด้วย ส่วนจะเมาน้อยเมามาก หมอว่ามันก็เมาอยู่ดี



๑๐ ข้อพึงควรใช้ใบกัญชากับอาหาร

ในการใช้ใบกัญชานำมาประกอบอาหารมีข้อที่ควรพึงไว้ ดังนี้

๑. สำนึกไว้ตลอดว่า ใบกัญชานั้นมีรสเมาเบื่อ มีความเป็นพิษอยู่

๒. การกินอาหารผสมใบกัญชาอาจจะเกิดกรีสัง (ของเสีย) สะสมอยู่ในกระแสโลหิตได้

๓. ห้ามนำใบกัญชามาประกอบเป็นอาหารกินเป็นอาจิณ จักส่งผลเสียมากกว่าได้

๔. ใบกัญชาใช้ประกอบเป็นอาหารรสร้อนหรือเผ็ดร้อนเท่านั้น เข้าทางลมเป็นหลัก

๕. ไม่นิยมใช้ใบกัญชาในอาหารผัดหรืออาหารทอด

๖. ให้นำใบกัญชาไปผ่านวิธีปรุงแบบต้ม ยำ ตำ แกง จักประเสริฐกว่า

๗. ใบกัญชาไม่ได้ช่วยทำอาหารให้อร่อย รสมือผู้ปรุงต่างหากที่สำคัญ

๘. อย่าลอง อย่าใช้ใบกัญชาเพื่อความบันเทิง เป็นเด็ดขาด เรียกได้ว่าขาดความยั้งคิด

๙. ถ้าจำต้องใช้พึงใช้แต่น้อยสัก ๑ ใบเพสลาด (ไม่อ่อนไม่แก่) ต่อ ๓ คนกิน

๑๐. พึงแน่ใจว่า จะไม่แพ้ใบกัญชาก่อนจะบริโภคอาหารผสมใบกัญชา

> อาหารจะอร่อยก็ด้วย**รสมือ**
> ถ้ารสมือไม่ได้เรื่อง
> ถึงจะใส่ใบกัญชาไปชูรส
> ก็ไม่ได้เรื่องอยู่ดี

เมนูอาหารไทยผสมใบกัญชา ต้ม ยำ ตำ แกง

อาหารต้มผสมใบกัญชา "แกงต้มยำ"

แกงนี้ไม่มีใครพาทำพากินกันแล้ว เกือบจะหายไปตลอดกาล

มีสักกี่คนที่เหลือจะรู้จัก ไม่ใช่ต้มยำแต่เป็นแกงต้มยำ ให้คล้ายต้มยำแต่ไม่เหมือนต้มยำ

เครื่องแกงต้มยำ

เนื้อปลา, เนื้อหมู, เนื้อไก่, กุ้ง อย่างละนิดตามสะดวกมี, ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด, มะม่วงเปรี้ยวซอย, มะดันซอย, น้ำพริกเผา, กระเทียมเจียว, ใบผักชีฝรั่ง

เครื่องน้ำแกง

น้ำต้มไก่, น้ำข้าวเช็ด, มะขามเปียก, น้ำปลา, พริกขี้หนูสวน, ใบกัญชาซอยละเอียด

วิธีปรุง

๑. เอาเนื้อปลาชิ้น เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง อย่างละนิดละหน่อยรวม ๆ กัน

๒. ใช้น้ำต้มไก่ผสมกับน้ำข้าวเช็ดส่วนเสมอตั้งไฟพอร้อน

๓. ทุบตะไคร้ ฉีกใบมะกรูดใส่ไป ทุบข่าตามไปอีกหน่อย ใส่เนื้อสัตว์บรรดามีตามไป

๔. พอสุกโยนมะขามเปียกลงไป เติมน้ำปลาตาม บุบพริกขี้หนูสวนใส่ไป ตามติดด้วยใบกัญชาซอยละเอียด

๕. เวลาจะกินโรยมะม่วงเปรี้ยวและมะดันซอยละเอียด น้ำมันพริกเผา กระเทียมเจียว ใบผักชีฝรั่ง

อาหารยำผสมใบกัญชา “ยำผักกระสัง”

เครื่องยำ

ผักกระสังสักชาม, ใบกัญชาหั่นฝอย, หมูต้มหั่นชิ้นใหญ่บาง, มะม่วงเปรี้ยวซอย, หอมแดงซอย

เครื่องน้ำยำ

น้ำปลา, น้ำตาลหม้อ, ส้มมะขามเปียก, ส้มมะนาว, พริกขี้หนู

วิธีปรุง

วางหมูต้มบนผักกระสัง ตามด้วยมะม่วงซอย หอมแดงซอย ราดด้วยน้ำยำ และใบกัญชาซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้ามีกุ้งแห้งทอดเอามาโรยหน้ายิ่งจะเด็ด

อาหารตำผสมใบกัญชา “น้ำพริกขี้กา”

เครื่องน้ำพริก

พริกจินดาเขียว/แดง, พริกชี้ฟ้าเขียว/แดง/เหลือง, พริกขี้หนูสวนเขียว/แดง, พริกแห้ง, หอมแดง, กระเทียมไทย

ที่ว่าใส่ใบกัญชาแล้วจะยิ้ม จะอารมณ์ดีจะสนุกสนาน อย่างนี้เรียกว่า ใช้ใบกัญชาผิดวัตถุประสงค์

วิธีปรุง

๑. จับเอาเครื่องทั้งหมดมาทอนเป็นชิ้นย่อย น้ำมันนิดลงกระทะ เอาทุกอย่างลงคั่ว โรยเกลือไปด้วย

๒. เทเครื่องที่คั่วทั้งหมดลงครก แล้วตำพอหยาบผสมใบกัญชาไปด้วย ปรุงน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลแต่งรสนิดเดียว

๓. ตอกไข่ลงชาม เอาส้อมจิ้ม ๆ พอไข่แดงแตกคนนิดหน่อย ใส่หอมแดงซอยลงไปเยอะ ๆ ถ้ามีต้นหอมก็หั่นตามติด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่น้ำตาลทรายไปนิดเดียว รสเค็มจะได้กลมกล่อม

๔. เอาไข่ที่ปรุงแล้วลงทอด กินเคียงกับน้ำพริกขี้กา แนมด้วยผักสดผักลวกเข้ากันสนิท เวลาทอดไข่ให้ทอดแบบคนเมื่อก่อนพาทำค่อย ๆ ช้อนน้ำไข่ลงล่างให้ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ จะได้ไข่เจียวแบบหนานุ่ม ไม่ใช่บางกรอบ

อาหารแกงผสมใบกัญชา "แกงเทโพหมูสามชั้น"

เครื่องปรุง

หมูสามชั้น, ปลาแห้ง, ผักบุ้งไทย, กะทิ, มะกรูด, เครื่องแกงส้ม, ใบกัญชา, น้ำปลา, น้ำตาลปี๊บ, น้ำมะขามเปียก

วิธีทำ

๑. เอาหมูสามชั้นมาล้างเคียงด้วยการขยำเกลือแล้วล้างน้ำ หั่นชิ้นพอคำ

๒. ถ้ามีปลาแห้งให้บิเป็นชิ้นใหญ่ มะกรูดทั้งลูกหั่นครึ่ง ผักบุ้งไทย (ผักบุ้งขาวปล้องใหญ่) หั่นเป็นชิ้นพองาม

๓. เอากะทิคั้นลงกระทะ (ไม่แยกหัวหาง) ละลายเครื่องแกงส้มลง (ใส่ใบกัญชาโขลกรวมไปกับเครื่องแกงส้มด้วย) ตามคนให้นัว

๔. ใส่มะกรูดลงไป จากนั้นปรุงเค็มด้วยน้ำปลา ปรุงหวานใส่น้ำตาลปี๊บ ตามติดปรุงเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก

๕. พอรสได้ที่โยนหมูสามชั้นลงเลย ตามด้วยเนื้อปลาแห้งบิ พอหมูสุกดับเตาเป็นเสร็จได้น้ำแกงเทโพ

พึงแน่ใจว่าจะ ไม่แพ้ใบกัญชา ก่อนจะบริโภคอาหาร ผสมใบกัญชา

๖. เมื่อจะกิน เอาผักบุ้งลงลวกสุกในน้ำแทรกเกลือ แล้วลงแช่น้ำเย็น ผักบุ้งจะได้เขียว ๆ เอาผักบุ้งลวกลงก้นชาม ตักแกงร้อน ๆ ราดไปเลย อร่อยได้ใจ

สุดท้าย...คุณจะรู้ไหมว่า คุณแพ้ใบกัญชา ต้องกินแล้วถึงจะรู้

พอรู้ก็เกิดเรื่อง เป็นอาการต่าง ๆ อยู่กันมาห้าสิบปี เพราะใบกัญชาผิดกฎหมาย พอถูกกฎหมายขึ้นมาก็แห่กันไปใช้ไปกิน พอกินก็อาจเกิดเรื่องเพราะไปแพ้เข้า

แนะว่าอย่าไปลองจักประเสริฐกว่า จะไปสร้างทุกขเวทนาให้กับตัวเองทำไม ยิ่งคนที่เป็นภูมิแพ้ยิ่งจะไม่ควรไปลอง เพราะอาจจะมีเรื่องได้

พออ่านบทความนี้จบ ใครใคร่จะเห่อไปกินไปทำกันก็ไปเถอะ

ผู้เขียนมีรสมือพอ ไม่จำต้องใช้ใบกัญชา

เพราะรู้ว่าใส่ไปก็ไม่ได้ช่วยอะไร แล้วจะใส่ไปทำไมมิทราบ?

อีกทั้งอยู่มาตั้งนานไม่มีกัญชาให้ใช้ ก็ไม่เห็นจะเดือดร้อนด้วยประการใด แล้วใยเล่าจะต้องใช้?

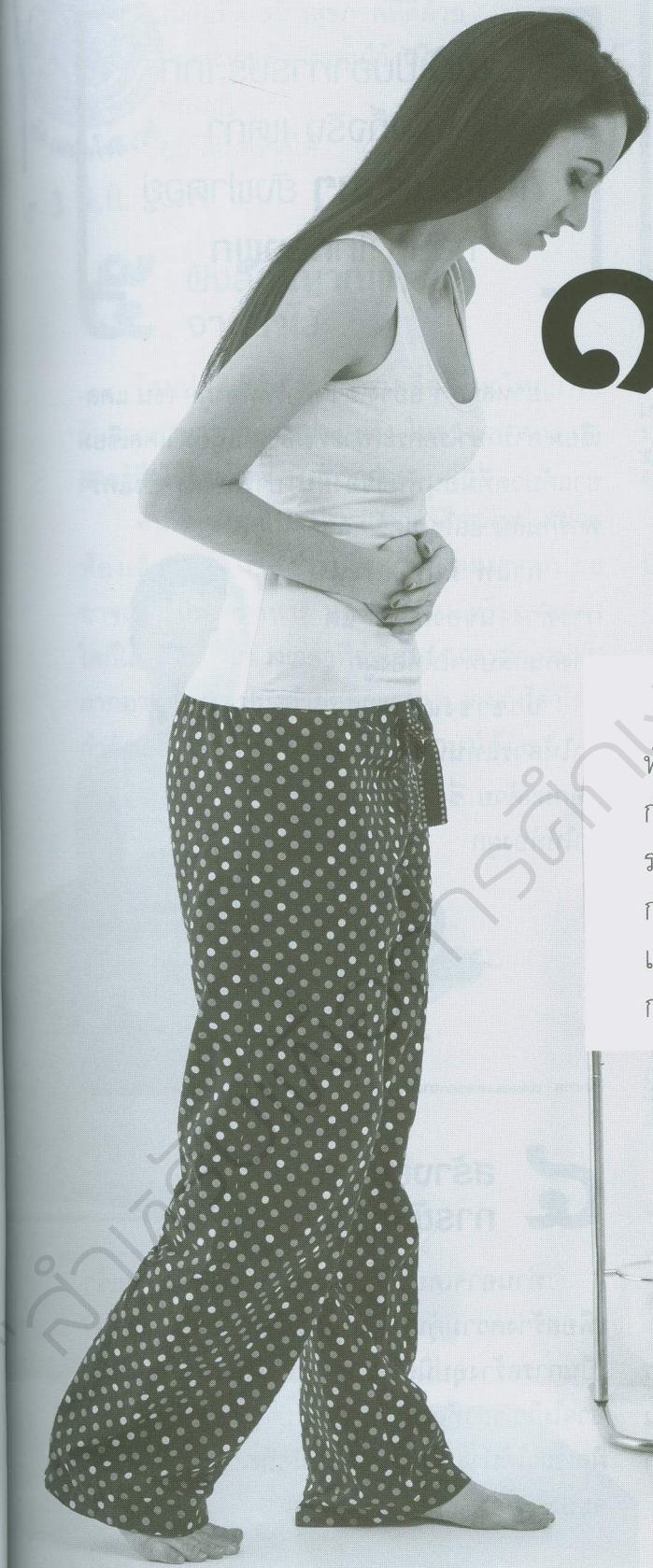
ที่สำคัญ กัญชามีรสเมาเบื่อ กินอาหารผสมใบกัญชาเข้าไปให้ระวังเวลาเจอด่าน หรือเวลาตรวจเลือด อาจเจอฤทธิ์กัญชาตกค้างในกระแสโลหิต

ผลอาจไม่งามตามภาษิตท่านว่า **"ปลาหมอตายเพราะปาก"** ก็ได้

นพ.ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์

ท้องผูก ๑๐ เรื่องต้องรู้

ท้องผูก เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย ๆ ในคนทั่วไป เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง อาจเป็นเพราะกำลังลดน้ำหนัก กินอาหารน้อย อยู่ในระหว่างเดินทาง เข้าห้องน้ำไม่สะดวก หรือกำลังไม่สบาย พาลให้ลำไส้ทำงานผิดปกติ แต่บางคนท้องผูกบ่อย ๆ และเป็นประจำ จนกลายเป็นโรคท้องผูกเรื้อรัง



ที่มาภาพ : Vadim Guzhva©123rf.com

๑ กินอาหารเส้นใยมากน้อยเพียงไร

ผักและผลไม้เป็นอาหารประเภทเส้นใยที่จะเปลี่ยนเป็นกากอาหาร ช่วยในการขับถ่าย

สำหรับคนที่ท้องผูกเป็นประจำ ท้องผูกชนิดไม่มีสาเหตุ เรื่องการกินผัก ผลไม้ ยิ่งจำเป็น และไม่ควรละเลยข้าวกล้อง ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ซึ่งเป็นหนึ่งในอาหารที่ให้เส้นใย

สำหรับคนที่มีแนวโน้มท้องผูกอยู่แล้ว ต้องกินอาหารเส้นใยเยอะ ๆ หรือเยอะกว่าคนปกติ ๓-๕ เท่า และอย่าลืมดื่มน้ำเยอะ ๆ ด้วย

๒ อาหารบางชนิดเป็นยาระบายโดยธรรมชาติ

อาหารหลายชนิดมีคุณสมบัติช่วยระบายได้โดยธรรมชาติ อาจเป็นเพราะมีเส้นใยมากช่วยเพิ่มกากอาหาร หรือมีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ หรือช่วยหล่อลื่นให้กากอาหารผ่านไปโดยสะดวก

เราสามารถเลือกกินได้ เช่น สะเดา ชะอม ตำลึง ใบขี้เหล็ก มะขาม ลูกพรุน นอกจากจะอุดมด้วยเส้นใยแล้ว ยังมีฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ ช่วยระบายท้องด้วย

บางคนกินโยเกิร์ตช่วยให้หายท้องผูกได้ เพราะแบคทีเรียในลำไส้ไม่สมดุล แต่บางคนก็ไม่ได้ผล

๓ อาหารและยาบางชนิดทำให้ท้องผูก

ผลไม้เป็นอาหารประเภทเส้นใยก็จริง แต่ถ้ากินตอนห่าม ๆ ยังฝาดอยู่กลับทำให้ท้องผูก เช่น กล้วยดิบ ๆ ห่าม ๆ ผลฝรั่งห่าม ๆ แม้แต่น้ำชา เหล้า เบียร์ ก็ทำให้ท้องผูกได้

ผลไม้เป็นอาหารประเภทเส้นใยก็จริง แต่ถ้า**กินตอนห่ามๆ** ยังฝาดอยู่ กลับทำให้**ท้องผูก**

ยาหลาย ๆ อย่าง อาจทำให้ท้องผูก เช่น แคลเซียม ยารักษาโรคกระเพาะที่มีอะลูมิเนียม แคลเซียม ยาแก้ปวดที่มีอนุพันธ์ของฝิ่น ยารักษาโรคซึมเศร้า พาร์กินสัน อัลไซเมอร์ ฯลฯ

กาแฟ มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของลำไส้ แต่บางคนกลับทำให้ท้องผูก

น้ำชาชงแก่ ๆ ทำให้สารแทนนินออกมาด้วย ซึ่งทำให้ท้องผูก

ที่มาภาพ : bbtreesubmission©123rf.com

๔ สร้างอุปนิสัยการขับถ่าย

ท่านอาจเคยได้รับคำแนะนำให้ไปถ่ายทุกเช้า เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้ลำไส้ได้ขับถ่ายเป็นเวลา เป็นการสร้างอุปนิสัยแก่ลำไส้ แต่บางคน เวลาเช้าอาจไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม และบางครั้ง ลำไส้อาจมาผิดเวลาได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่เมื่อถึงเวลาเช้าตื่นนอนจะปวดถ่ายเอง

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามใช้เพื่อการค้า

ห้องสมุดโรคติดต่อ
- 3 มี.ค. 2564

อุปนิสัยที่ดี สร้างสุขภาพที่ดีด้วย
ปวดถ่ายแล้วยังกลั้นไว้ เป็นอุปนิสัยที่ทำให้ท้องผูก
อุปนิสัยสร้างได้

๕ ฟังสัญญาณเตือนจากลำไส้

โดยปกติลำไส้จะมีการเคลื่อนไหวใหญ่เพื่อขับกากอาหารวันละ ๓-๔ ครั้ง ในช่วงเวลานั้น เราอาจรู้สึกได้ว่าปวดท้องอยากถ่าย

คนที่ท้องผูกเป็นประจำอาจรู้สึกเพียงแค่ปวดท้องเล็กน้อย หรืออาจเพียงมีผายลมมากหน่อย อาจเกิดขึ้นหลังอาหาร หลังตื่นนอน หรือช่วงเวลาใดก็ได้ และเป็นช่วงเวลาที่ลำไส้พร้อมจะทำงานขับกากอาหาร ถ้าไปนั่งถ่ายออกแรงเบ่ง ร่วมกับลำไส้ที่กำลังเคลื่อนไหว บีบตัว จะถ่ายออกมาได้ง่าย

ที่มาภาพ : Shao-Churi Wang©123rf.com

ท้องผูก คือภาวะที่
การขับถ่ายไม่เป็นปกติ
ทำให้ต้อง**ออกแรงเบ่งมาก**
ถ่ายเป็นก้อนเล็กๆ และแข็ง

ถ้าละเลย ไม่ใส่ใจ เมินเฉย เพราะไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมไม่สะดวกที่จะเข้าห้องน้ำ โอกาสนั้นก็จะผ่านเลยไป เป็นเช่นนั้นบ่อยๆ ก็ทำให้ท้องผูก

ฟังคำเตือนของร่างกายด้วย ถ้าไม่อยากเจอปัญหาท้องผูก

๖ ออกกำลังกายเป็นประจำท้องไม่ผูก

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีผลต่อกล้ามเนื้อที่ใช้ในการขับถ่ายด้วย

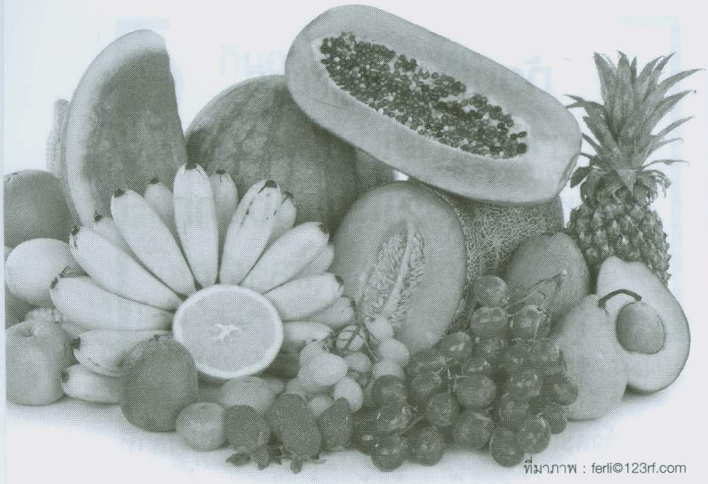
การออกกำลังกายดังกล่าว หมายถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่การทำงานที่ต้องใช้แรงมากก็ดีกว่าคนที่ได้แต่นั่งๆ นอนๆ

การวิ่ง เดิน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน เป็นตัวอย่างของการออกกำลังกายที่ดี เทนนิส แบดมินตัน เต้นรำ ก็ดีเช่นกัน

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจความพร้อมของร่างกายก่อนที่จะลงสู่สนามวิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะอาจเป็นอันตรายได้

ออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวัน วันละ ๑/๒ ถึง ๑ ชั่วโมง

สำหรับการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น



ที่มาภาพ : ferli©123rf.com

> คนปกติอาจถ่าย
> วันละ ๓ ครั้ง แต่บางคน
> **๓ วัน ถึงจะถ่ายสักครั้ง**
> อย่างนี้ไม่ถือว่าผิดปกติ

๗ ไม่ถ่ายทุกวัน ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ

ท้องผูก คือภาวะที่การขับถ่ายไม่เป็นปกติ ทำให้ต้องออกแรงเบ่งมาก ถ่ายเป็นก้อนเล็กๆ และแข็ง เหมือนที่เรียกว่า มูลแพะ หรือมูลกระต่าย หรือเป็นท่อนคล้ายไส้กรอก แต่พื้นผิวนูนๆ ไม่เรียบ ที่สำคัญคือขับถ่ายยาก ออกแรงเบ่งมาก แถมบางครั้งมีเลือดออกด้วย

คนปกติอาจถ่ายวันละ ๓ ครั้ง แต่บางคน ๓ วัน ถึงจะถ่ายสักครั้ง อย่างนี้ไม่ถือว่าผิดปกติ

คนที่วันไหนไม่ถ่าย จะรู้สึกอึดอัดนั้น ไม่ต้องเป็นกังวล ไม่ต้องกินยาระบายทุกวัน กินยาทุกวันอาจกลับเป็นโทษ

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://www.liekr.com/post06185961009709)

๘ อายุมากขึ้น โรคบางอย่าง ยาบางอย่าง ทำให้ท้องผูกได้

เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ เสื่อมถอย ลำไส้ก็เป็นหนึ่งในนั้น ประกอบกับกล้ามเนื้อลดความแข็งแรง แรงเบ่งน้อยลง กินอาหารน้อยลง ฟันไม่ดี เคี้ยวผักไม่ได้ ไม่ออกกำลังกาย มีโรคต่างๆ มากขึ้น เป็นปัจจัยทำให้ท้องผูก

โรคที่ทำให้ท้องผูกได้ เช่น เบาหวาน ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย (hypothyroidism)

ในระหว่างการตั้งครรภ์ อาจทำให้ท้องผูกได้ คำอธิบายคือ มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น ไปกด-เบียดลำไส้ ทำให้กากอาหารเคลื่อนไหวไม่สะดวก จึงท้องผูก

ยารักษาโรคซึมเศร้า โรคทางจิตประสาท ยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของฝิ่น ยาลดกรดที่มีอลูมิเนียม แคลเซียม ยาลดความดันบางชนิด มีผลต่อการบีบตัวของลำไส้ ส่งผลให้ท้องผูก

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253)

๙ ยาถ่าย ยาระบาย ยาแก้ท้องผูก อย่าใช้บ่อย

ยาระบายจะช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ขับถ่ายได้ แต่ควรใช้เท่าที่จำเป็น เพราะอาจส่งผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ได้ มีหลายกลุ่ม เช่น

- กลุ่มที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ (stimulant laxatives) ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นกล้ามเนื้อในระบบทางเดินอาหาร

สำหรับเภสัชกรเท่านั้น

เพื่อลำไส้เคลื่อนไหวเร็วขึ้น เช่น มะขามแขก, บิซาโคดิล (bisacodyl) เห็นผลเร็ว แต่หากใช้อย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดอาการดื้อยาหรือท้องผูกเรื้อรัง

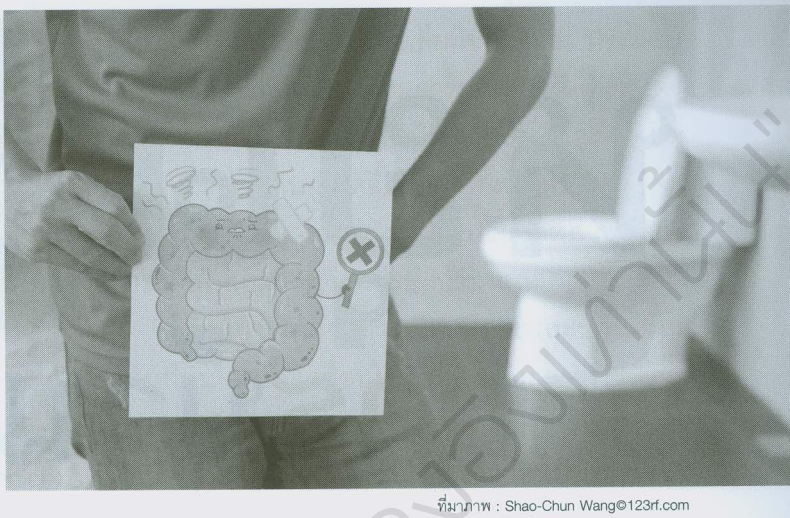
- กลุ่มที่ออกฤทธิ์โดยการดูดซึมน้ำกลับเข้ามาในลำไส้ (osmotic laxatives) ทำให้อุจจาระนิ่มและถ่ายง่ายขึ้น เช่น แลคตูโลส (lactulose), มิลค์ออฟแมกนีเซีย (milk of magnesia; MOM) ยากลุ่มนี้แพทย์มักแนะนำให้ใช้เป็นหลัก เนื่องจากไม่ค่อยพบปัญหาการดื้อยา แต่อาจทำให้ท้องอืดได้เช่นกัน
- กลุ่มที่ออกฤทธิ์โดยการเพิ่มปริมาณอุจจาระ (bulk-forming laxatives) เช่น มิวซิลิน (mucilin) อุจจาระจึงเป็นก้อนและนิ่มขึ้น แต่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดถ่ายยากได้หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ

ยาระบายชนิดสวน เป็นการใช้ยากระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ร่วมกับการทำให้อุจจาระนิ่ม เช่น กลีเซอริน (glycerin) หรือ บิซาโคดิล (bisacodyl)

การสวนโดยใช้น้ำหรือน้ำสบู่ เป็นวิธีที่ทำให้อุจจาระนิ่ม และกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวเช่นกัน

- ใช้ยาระบายมากไป กลับทำให้ท้องผูก
- ผู้สูงวัย ผู้มีโรคประจำตัว ควรระวัง
- การสวนแบบดีท็อกซ์ (detox) ไม่ใช่การแก้ปัญหาท้องผูก

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/diagnosis-treatment/drc-20354259, https://www.bumrungrad.com/th/health-blog-may-2019/constipation-treatment)



ที่มาภาพ : Shao-Chun Wang©123rf.com

๑๐ เมื่อไรจึงควรไปพบแพทย์

ท้องผูกเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในคนทั่วไป เพียงแค่การใช้ชีวิตเปลี่ยนเล็กน้อย เช่น ใกล้สอบ เดินทางไกล ก็ทำให้ท้องผูกได้ แต่ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้ร่วมด้วย พึงระวัง อาจต้องไปพบแพทย์

- เพิ่งจะเริ่มท้องผูก แม้พยายามปรับเปลี่ยนเรื่องอาหาร น้ำ และออกกำลังกายแล้วอาการไม่ดีขึ้น ท้องผูกมา ๒ สัปดาห์แล้ว
- อุจจาระมีเลือดปน
- น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ และไม่ได้ตั้งใจลด
- ปวดท้องมากเวลาเบ่งถ่าย ทั้งที่แต่ก่อนไม่เคยปวด
- ลักษณะของอุจจาระเปลี่ยนไป เช่น ขนาดเล็กลง ลักษณะเหลว

เหล่านี้เป็นอาการที่ควรได้รับการตรวจเพิ่มเติม

ถ้าปวดท้องแต่ถ่ายไม่ออก ไม่ผายลม ต้องไปพบแพทย์โดยไม่รอช้า

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-constipation#2)

สำหรับแพทย์ ความรู้ทางการแพทย์ที่ถูกต้องแม่นยำ

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์

หยุด... อาการบ้านหมุน

ที่มาภาพ : Ion Chiosea©123rf.com

บ้านหมุนเป็นอาการที่คนไข้รู้สึกว่าตัวเองเคลื่อนตัวหมุนไปทั้ง ๆ ที่อยู่กับที่หรือสิ่งแวดล้อมหมุนไป ทำให้รู้สึกไม่สบายและสูญเสียการทรงตัว

แม้สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการบ้านหมุนจะไม่ร้ายแรง บางโรคหายเองได้ แต่มีหลายสาเหตุที่ต้องให้การบำบัดรักษา และบางสาเหตุที่เป็นอันตราย

สาเหตุอาการบ้านหมุน ได้แก่

๑. โรคจากหูชั้นใน
๒. โรคจากความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง
๓. โรคจากระบบหมุนเวียนโลหิตผิดปกติ

๑. โรคจากหูชั้นใน

เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะภายในหูชั้นใน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของร่างกาย อาการบ้านหมุนเกิดจากสภาพที่สำคัญ ๓ กลุ่มโรค ได้แก่ โรค

"สำเร็จเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"

> อาการ**บ้านหมุน**จะเกิดเป็นช่วงเวลาสั้นๆ นานเป็นวินาที แล้วอาการจะค่อยๆ หายเป็นปกติ

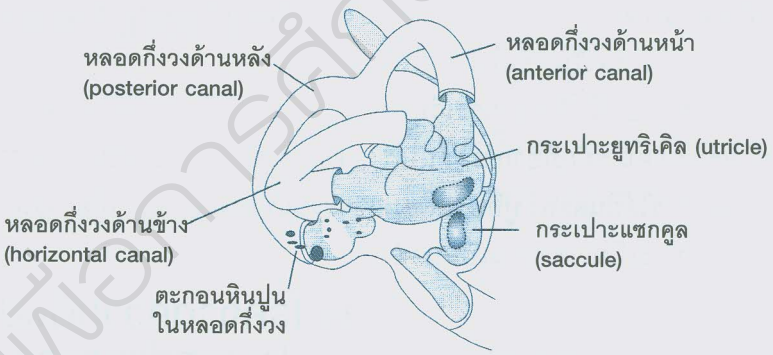
หินปูนในหูชั้นในเคลื่อน (BPPV; benign paroxymal positioning vertigo) โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (Meniere's disease) และโรคหูชั้นในอักเสบ (labyrinthitis)

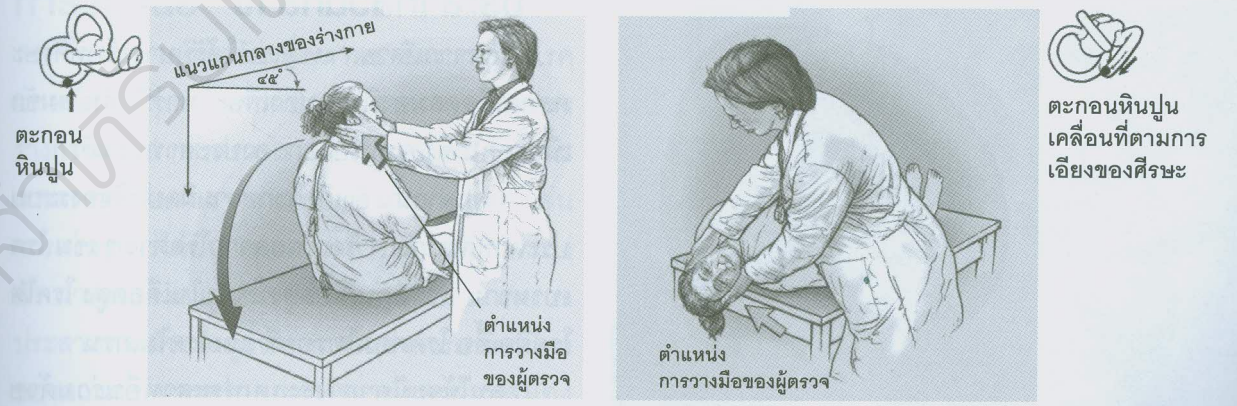
โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน

หูชั้นในเป็นอวัยวะรูปร่างคล้ายก้นหอย ซึ่งประกอบด้วยของเหลวและตะกอนหินปูนเคลื่อนตัวไปมา ตะกอนหินปูนเป็นผลึกมีขนาดเล็ก ประกอบด้วยสารประกอบแคลเซียมคาร์บอเนต หินปูนวางตัวติดอยู่บนเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในหูชั้นใน เมื่อมีสาเหตุทำให้ตะกอนหินปูนเคลื่อนไปจากตำแหน่งปกติ จะมีการส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทส่วนกลางกระตุ้นให้เกิดการเวียนศีรษะบ้านหมุน

คนไข้จะเกิดอาการเวียนศีรษะและบ้านหมุนทันทีทันใด เมื่อเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าของศีรษะ เช่น ในขณะล้มตัวลงนอน นอนพลิกตัว ลุกจากที่นอน เงยหน้า ก้มหน้า อาการบ้านหมุนจะเกิดเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ นานเป็นวินาที แล้วอาการจะค่อย ๆ หายเป็นปกติ คนไข้จะไม่สูญเสียการได้ยิน ไม่มีอาการหูอื้อ ไม่ได้ยินเสียงดังในหู

อาการบ้านหมุนนี้อาจเกิดได้วันละหลายครั้ง อาจเป็นติดต่อกันหลายวัน บางรายมีอาการเป็น





การทดสอบตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด ด้วยวิธี Dix-Hallpike maneuver ซึ่งต้องทำโดยแพทย์หรือนักกายภาพที่ชำนาญ

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"

> *การได้ยินลดลงมักเป็นชั่วคราว ในขณะเกิดอาการ* **บ้านหมุน** *แต่ถ้าโรคเป็นเรื้อรัง การได้ยินลดลงอาจส่งผลให้เกิดอาการ* **หูตึง** *และ* **หูหนวก**

เดือน แล้วอาการจะค่อยๆ หายไปเอง อาการอาจปกติเป็นเดือนหรือเป็นปี แล้วเกิดอาการขึ้นมาใหม่ได้ โรคนี้มักเป็นในผู้สูงอายุ

(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับ ๔๘๐ เดือนเมษายน ๒๕๖๒)

โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน

เกิดจากการสะสมของเหลวในหูชั้นใน ทำให้ความดันในหูชั้นในเปลี่ยนไป จึงเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนอย่างรุนแรง คนไข้มักมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย บางคนการได้ยินลดลง หูอื้อ มีเสียงดังในหู อาการบ้านหมุนนี้จะเป็นเวลานานเป็นนาทีจนถึงหลายชั่วโมง

ที่มาภาพ : Akhararat Watharasing@123rf.com

ในระยะแรกของโรค การได้ยินลดลงมักเป็นชั่วคราวในขณะเกิดอาการบ้านหมุน แต่ถ้าโรคเป็นเรื้อรัง การได้ยินลดลงอาจส่งผลให้เกิดอาการหูตึงและหูหนวก

อาการหูอื้อและเสียงดังในหูอาจเป็นๆ หายๆ ในระยะแรกของโรค แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง คนไข้จะเกิดอาการผิดปกตินี้ตลอดไป

สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด อาจเกิดจากการคั่งของน้ำในหูชั้นใน หรือจากภาวะภูมิแพ้ของหูชั้นใน

(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับ ๔๘๒ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๒)

โรคหูชั้นในอักเสบ

ถ้าเกิดการอักเสบจากเชื้อไวรัส คนไข้เป็นหวัด ถ้าเชื้อไวรัสลุกลามเข้าสู่หูชั้นในและเส้นประสาท ทำให้เกิดการอักเสบของหูชั้นใน คนไข้จะมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน เป็นอยู่หลายวัน การได้ยินยังปกติ

แต่ถ้าเป็นการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเกิดจากการอักเสบของหูชั้นกลาง โรคหูน้ำหนวก อาการจะรุนแรงและอาจสูญเสียการได้ยินร่วมด้วย

๒. โรคจากความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง

เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ หลอดเลือดสมองตีบ สมองเสื่อม พาร์กินสัน ลมชัก เนื้องอกในสมอง เนื้องอกของประสาททรงตัว

นอกจากนั้น ยังเกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งเป็นผลจากโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง โรคไต โรคติดเชื้อ โรคต่อมไทรอยด์ และโรคไมเกรน

คนไข้จะมีอาการระบบประสาทอื่นร่วมด้วย ตามพยาธิสภาพของโรคที่เป็นสาเหตุ เช่น ลิ้นแข็ง พูด

ที่มาภาพ : Satjawat Boontanataweepol@123rf.com

ไม่ชัด ปากเบี้ยว หลับตาไม่สนิท แขนขาอ่อนแรง มีอาการหลงลืม เป็นต้น

๓. โรคจากระบบหมุนเวียนโลหิตผิดปกติ

เกิดจากการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดผิดปกติ ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอในขณะใดขณะหนึ่ง จึงเกิดอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน หน้ามืด เป็นลม

การวินิจฉัย

การตรวจวินิจฉัยเพื่อหาพยาธิสภาพของโรค แพทย์จะใช้ดุลพินิจจากประวัติอาการ การตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจการทำงานของอวัยวะ และการตรวจพิเศษต่าง ๆ ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น การตรวจการได้ยิน การตรวจการเดินและการทรงตัว การตรวจวัดแรงดันของน้ำในหูชั้นใน การตรวจประสาททรงตัวของหูชั้นใน การตรวจการเคลื่อนไหวของดวงตา การตรวจการทำงานของก้านสมอง เป็นต้น

> *อาการบ้านหมุนเกิดจากโรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน เป็นอาการที่พบบ่อย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ*

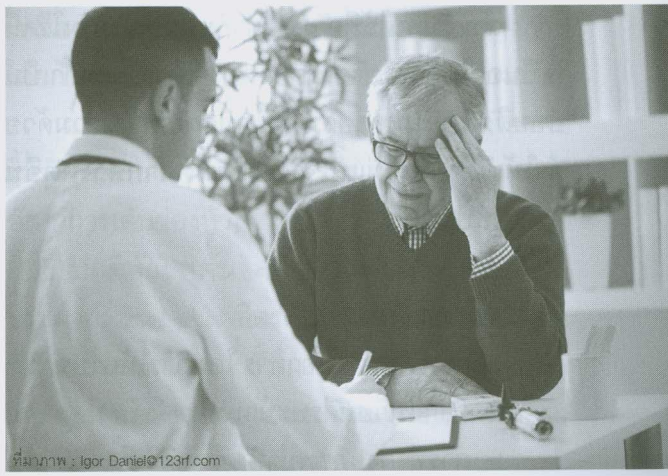
การปฏิบัติตัวในขณะเกิดอาการบ้านหมุน

๑. ให้ระมัดระวังการหกล้ม โดยการอยู่นิ่ง หาที่ยึดเกาะ หรือนอนในท่าศีรษะยกสูง

๒. หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน เช่น การหันศีรษะ การเปลี่ยนท่าทางอย่างเร็ว

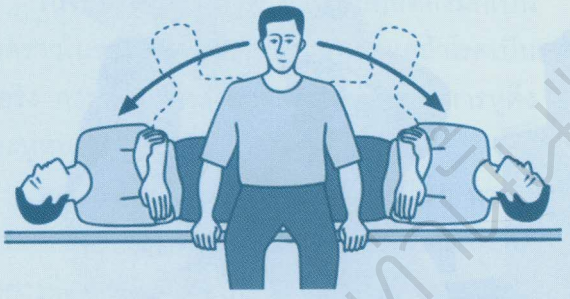
๓. หากกำลังขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร ให้รีบหาที่จอดรถ และหยุดการทำงานทันที

๔. รีบบอกอาการกับคนที่อยู่ใกล้ตัวหรือมองหาคนช่วยเหลือ



ที่มาภาพ : Igor Daniel@123rf.com

> *หลีกเลี่ยงความเครียด ความวิตกกังวล พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดอาหารเค็มจัด*



ท่าบริหาร Brandt-Daroff's exercise เพื่อลดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน (ENT Group Clinic, 2014)

การรักษา

๑. การรักษาพยาธิสภาพที่เป็นสาเหตุ ซึ่งต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์

๒. การรักษาตามอาการ โดยการให้ยารักษาอาการให้ทุเลา การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการ

การรักษาโรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน

อาการบ้านหมุนเกิดจากโรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน เป็นอาการที่พบบ่อย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ แม้ว่าเป็นโรคที่หายเองได้ แต่เมื่อเกิดอาการคนไข้จะไม่สุขสบาย และมีโอกาสเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุหกล้มได้

สำหรับคนไข้ที่อาการเข้ากับลักษณะของโรคนี้ที่เป็นอยู่ไม่กี่วัน อาจไม่ต้องไปพบแพทย์ แต่ถ้าเป็นบ่อยติดต่อกันหลายวัน หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย ทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่า**อาจเกิดจากสาเหตุอื่น** ควรไปพบแพทย์

วิธีการรักษา

๑. การรักษาตามอาการ โดยการให้ยาบรรเทาอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน

๒. การทำกายภาพบำบัดมี ๒ วิธี คือ

๒.๑ การจัดสมดุลของหินปูนในหูชั้นใน

๒.๒ การบริหารอวัยวะที่เกี่ยวกับการทรงตัว เพื่อให้ระบบประสาทส่วนกลางปรับระบบการทรงตัวใหม่ และเพื่อให้สมองปรับสภาพได้เร็วขึ้น

๓. การผ่าตัด ใช้สำหรับคนไข้ที่การรักษาโดยวิธีอื่นไม่ได้ผลเป็นเวลาติดต่อกันนาน ๖ เดือน ถึง ๑ ปี

การปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นอาการบ้านหมุน

๑. หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการบ้านหมุน

๒. ลดหรืองดการสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เพราะมีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงหูชั้นในได้น้อยลง

๓. หลีกเลี่ยงความเครียด ความวิตกกังวล

๔. พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ

๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๖. งดอาหารเค็มจัด เนื่องจากความเค็มทำให้มีน้ำในร่างกายและในหูชั้นในเพิ่มขึ้น

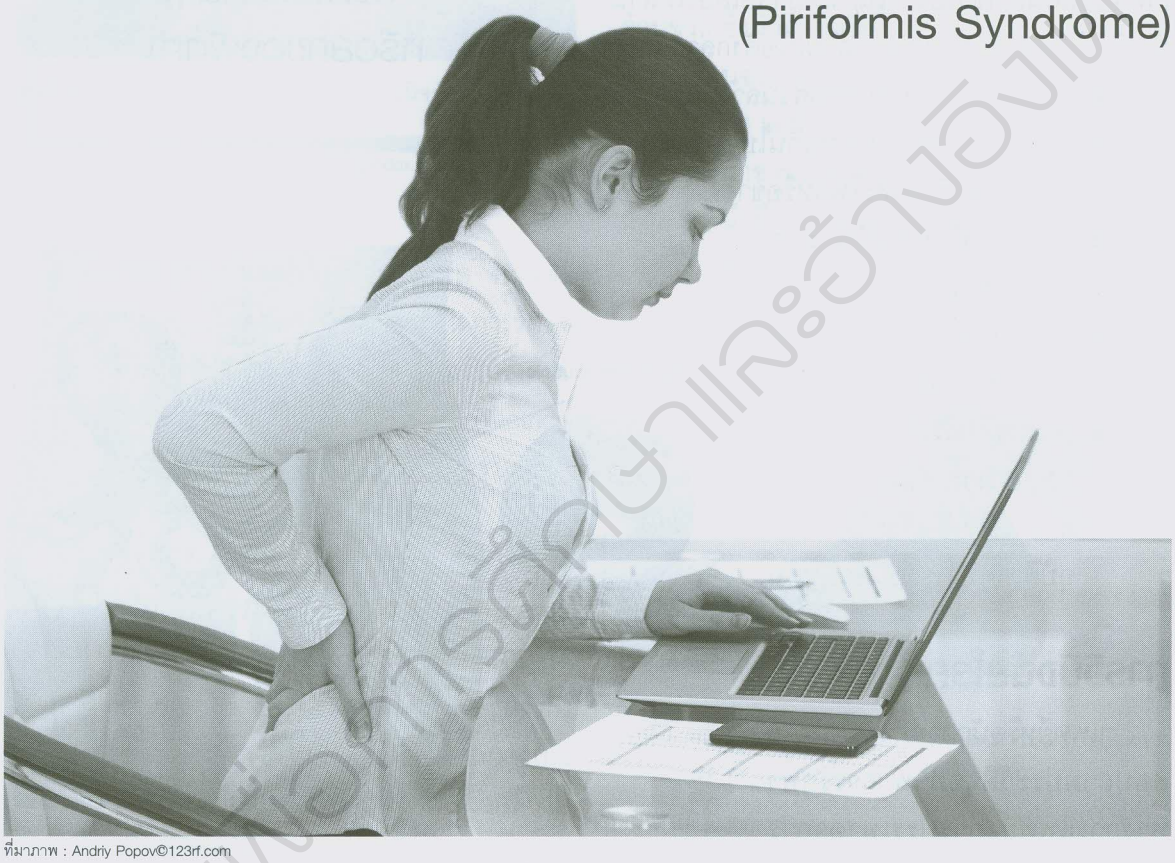
อาการบ้านหมุน หยุดได้ หากหยุดปัจจัยกระตุ้น

สำนักงานหลักประกันสุขภาแห่งชาติ

ดร. กภ.ธวัชชัย ลักเช้ง
อาจารย์สาขากายภาพบำบัด สำนักวิชาสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

(Piriformis Syndrome)



ที่มาภาพ : Andriy Popov©123rf.com

หากคุณผู้อ่านเคยมีอาการปวดเอว ปวดสะโพก แล้วร้าวลงขา อาจจะเป็นอาการของ**โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท** (piriformis syndrome) ก็ได้นะครับ

แพทย์แผนโบราณอาจเรียกโรคนี้กันว่า **สลักเพชรจม** หรือเจ็บเส้นสลักเพชร ซึ่งหากการปวดมีอาการรุนแรงมาก อาจส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการเดิน หรือการนั่ง เช่น นั่งทำงาน หรือนั่งขับรถ เป็นต้น

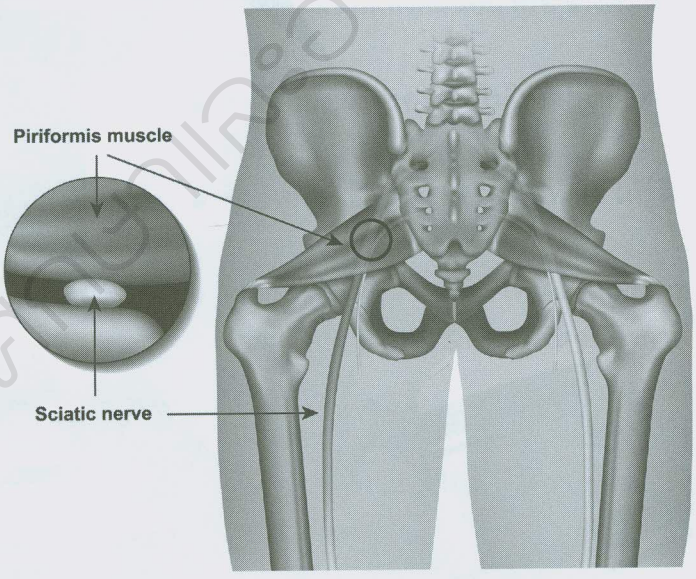
สำหรับเผยแพร่ในการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

โรคนี้เกิดจากอะไร

โดยปกติแล้ว เมื่อทำการซักประวัติผู้ป่วย ก็จะได้ผลการซักประวัติที่มีความเกี่ยวข้องหรือทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณก้น (ซึ่งกล้ามเนื้อนี้เป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อสะโพกชั้นที่อยู่ลึกจากกล้ามเนื้อก้นลึกเข้าไปข้างใน) แต่ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มักทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อดังกล่าว เช่น

- มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างผิดท่า
- มีการออกกำลังกายมากเกินไป โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกหรือขา
- มีการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานๆ
- มีการยกของหนักมากๆ หรือยกของหนักผิดท่า
- มีประวัติการเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายส่วนล่าง เช่น ลื่นล้ม ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น

> **เคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างผิดท่า ออกกำลังมากเกินไป นั่งทำงานนานๆ หรือยกของผิดท่า**



รูปที่ ๑ แสดงกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิส (piriformis muscle)
ที่มาภาพ : bilderriese©123rf.com

การวินิจฉัยโรค

แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดจะสอบถามประวัติสุขภาพ การรักษาทางการแพทย์ การบรรเทาอาการปวด รวมถึงกิจกรรมที่ผู้ป่วยทำก่อนจะเกิดอาการผิดปกติ

โดยการซักประวัติและการตรวจร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากจะต้องวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะมีลักษณะคล้ายกัน เช่น โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนเอวเสื่อม โรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ เป็นต้น

การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องจะนำไปสู่การรักษาโรคที่ถูกต้อง ตรงจุด ประหยัดค่ารักษา และลดระยะเวลาในการรักษาได้อีกด้วย

การรักษา

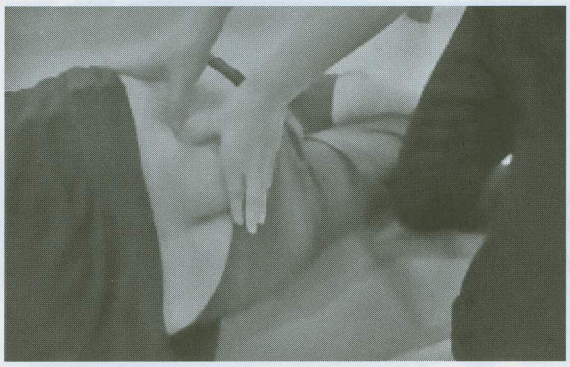
แบ่งเป็นการรักษาทางยา การรักษาทางกายภาพบำบัด และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต

๑. การรักษาทางยา แพทย์อาจให้ยาบรรเทาอาการปวดมากิน หรือฉีดยาลดปวดบริเวณก้น

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- **ห้องสมุดเทเวศร์**
- **ห้องสมุดโชติเวช**
- **ห้องสมุดพณิชยการพระนคร**
- **ห้องสมุดพระนครเหนือ**



รูปที่ ๒ การคลำจุดกดเจ็บเพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ที่มาภาพ : https://he02.tci-thaijo.org/index.php/simedbull/article/download/181523/131395/

๒. การรักษาทางกายภาพบำบัด อาจจะประกอบไปด้วย การประคบร้อน การรักษาด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์ การรักษาด้วยเครื่อง TENs (transcutaneous electrical nerve stimulation) ร่วมกับการบริหารร่างกายเพื่อลดอาการปวด

๓. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ โดยควรตั้งเวลาในการพักด้วย นอกจากนี้ ยังต้องหลีกเลี่ยงการนั่งทับกระเป๋าสตางค์ที่เก็บไว้ที่กระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพื่อลดการกดทับต่อตัวกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิส

การบริหารร่างกายเพื่อลดภาวะอาการปวดจากโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

การบริหารร่างกายเพื่อลดภาวะอาการปวดที่มีประสิทธิภาพจะเป็นการยืดกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิส ในที่นี้จะสมมติว่ามีการปวดกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิสด้านขวา ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. นอนราบบนเตียง หลังจากนั้นชันเข่าขึ้นมาทั้ง ๒ ข้าง

๒. นำขาขวามาพาดบนเข่าซ้าย

๓. นำมือทั้ง ๒ ข้างโอบใต้เข่าซ้ายและดึงเข้าหาอกทางด้านซ้าย ค้างไว้ประมาณ ๒๐ วินาที ทำแบบนี้ ๓ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำ ๓ เซ็ตต่อวัน

รูปที่ ๓ การยืดกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิสเพื่อลดภาวะอาการปวดจากโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ที่มาภาพ : Robert lerich©123rf.com

หนังสือชุดนวดไทยเพื่อสุขภาพ

ประกอบด้วย

เล่ม ๑ นวดเพื่อผ่อนคลายทั่วร่างกาย

เล่ม ๒ ๔๐ ท่านวดดัดกายคลายโรค

เล่ม ๓ นวดดัด บำบัดอาการเบื้องต้น

เพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องการนวดไทยสู่ผู้นวดให้มีความเข้าใจเรื่องการนวดอย่างถูกต้อง และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดี ไม่ก่อให้เกิดอันตราย ทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการนวดให้ตนเอง การนวดให้ผู้อื่น หรือเพื่อการทำธุรกิจ

สอบถามรายละเอียดการสั่งซื้อได้ที่
๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓,
๐๘-๖๙๒๒-๐๘๗๕ หรือ
Line ID : thaihealthbook.com