

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หัวดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ฉบับพิเศษ  
SPECIAL  
ISSUE

## คัมภีร์หยุดปวด พิชิต 30

อาการปวด  
หัวจรดเท้า  
ด้วยตัวเอง

EXERCISE TIPS  
15 ท่าบริหาร  
ป้องกันปวดข้อมือ  
หลัง สะโพก เข่า

จัดเต็ม!  
โปรแกรมขนาด  
ผสมผสาน  
ไทย จีน โยคะ  
สลายปวดหัวร้าว

#ทำง่าย  
#หายจริง  
#ราคาไม่แพง

### 4

HEALTHY  
DRINKS  
แก้ปวดตา หู  
ไซนัสอักเสบ

UPTREND!  
นวัตกรรม  
หยุดปวดไมเกรน  
กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

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

## VITAMIN GUIDE

เคล็ดลับกินวิตามิน ฟันฟูไหล่ติด ข้ออักเสบ นิวในถุงน้ำดี

# ชีวิต Contents

1 มีนาคม 2564



## INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง
- 26 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดหลัง เอว ช่อกท้อง สะโพก ด้วยตัวเอง
- 44 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดเข่า น่อง เท้า สันเท้า ด้วยตัวเอง
- 64 **SPECIAL REPORT :**  
SPECIAL MASSAGE PROGRAM  
โปรแกรมมนวดไทย จีน โยคะ กำจัดจุดปวด

## STORY SHARING

- 24 **ประสบการณ์สุขภาพ 1 :**  
WORK-RELATED PAIN  
สร้างสมดุลให้ชีวิต ชะจัดออฟฟิศซินโดรม
- 42 **ประสบการณ์สุขภาพ 2 :**  
THE BATTLE OF PAIN  
ภารกิจพิชิตอาการปวด  
จากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

## ACTIVE & IN-TREND

- 72 **HOT ISSUE :**  
INNOVATION FOR PAIN FREE  
รวมนวัตกรรมแก้ปวดหัวจรดเท้าในไทย  
ใครปวดไมไหวต้องลอง



# CHRONIC PAIN SOLUTIONS

แก้อาการปวดศีรษะ  
คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง

“ความปวดเป็นสัญญาณของความเป็นชีวิต”

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรณาริการผู้ก่อตั้งนิตยสาร *ชีวจิต* ได้กล่าวไว้ ซึ่งเป็นความจริงที่สุด เพราะหากเราไม่รู้สึกรึเจ็บปวด แสดงว่าระบบประสาทหรือระบบสมองเกิดความผิดปกติขึ้นแล้ว ดังนั้นความเจ็บปวดจึงเป็นสัญญาณเตือนภัยตามธรรมชาติที่สะท้อนว่าเกิดความผิดปกติขึ้นกับร่างกาย และเราผู้เป็นเจ้าของต้องรีบแก้ไขอย่างรีบด่วน

*ชีวจิต* เชื่อว่าเราทุกคนต่างเคยหรือกำลังประสบปัญหาปวดอยู่ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ปีนี้เราจึงรวบรวมเคล็ดลับป้องกันและรักษา 30 อาการปวดยอดฮิต มาฝาก ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหานั้นเหตุ และทำให้ทุกคนบอกกล่าวอาการปวดหรือบรรเทาให้ลดน้อยลงลงได้

มาเริ่มต้นที่อาการปวดบริเวณอวัยวะส่วนบนของร่างกายคือ ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ และสะบักกันก่อน







### 3 อาการปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะมีหลายแบบ หนังสือ *ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่นๆ* โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ กัมมนต์ พันธุมจินดา สำนักพิมพ์ Amarin Health แบ่งไว้ 2 แบบคือ

1. โรคปวดศีรษะปฐมภูมิ (Primary Headache) มักจะมีอาการเป็นๆ หายๆ แต่ในบางครั้งอาจเป็นต่อเนื่องและเรื้อรังได้ เช่น โรคปวดศีรษะแบบตึงเครียด มักมีอาการปวดในระดับรุนแรง โรคปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์ โรคไมเกรน

2. โรคปวดศีรษะทุติยภูมิ (Secondary Headache) เป็นโรคที่พบไม่บ่อยเท่ากับโรคปวดศีรษะปฐมภูมิ แต่เป็นโรคที่ทราบสาเหตุและกลไกที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกิดจากมีพยาธิสภาพที่ทำให้เกิดการอักเสบ การดึงรั้ง การกดทับ หรือการเปลี่ยนแปลงความดันในโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ บริเวณศีรษะ เช่น โรคเนื้องอกสมอง หรือพยาธิสภาพที่ทางไกลจากศีรษะ แต่อาการปวดกระจายมาที่ศีรษะ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด

#### ปวดศีรษะแบบตึงเครียด

ลักษณะอาการปวดต้นจะคล้ายมือโรมาบิรตรอบศีรษะ และจะปวดตึงรอบกลัมนี้อบริเวณศีรษะ เช่น บริเวณขมับหรือต้นคอ มักสัมพันธ์กับความเครียด อดนอน ทิว ใช้ดวงตามาก

### HOW TO FIX

- กินยาและหมั่นออกกำลังกาย

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ คอลัมน์นิสต์ประจำนิตยสาร *ชีวจิต* แนะนำวิธีการป้องกันและแก้ไขไว้ว่า

“นอนให้พอ ลดการใช้สายตา ออกกำลังกายให้หายเครียด ถ้าปวดเมื่อยแถวคอหรือหลังทูกีบๆ นวดๆ ถ้าจำเป็นต้องใช้ยา ก็ใช้แค่พาราเซตามอลครั้งละ 500 - 1,000 มิลลิกรัม หรือแอสไพรินครั้งละ 300 - 600 มิลลิกรัมก็พอ ในกรณีที่ปวดศีรษะแบบนี้เรื้อรัง การเข้าบำบัดภาวะซึมเศร้าอาจป้องกันการกลับมาเป็นก็ได้”

- การหายใจพร้อมฮัมเสียงผึ้ง

คุณหมอสันต์แนะนำวิธีการรักษาอาการปวดศีรษะด้วยวิธีการหายใจพร้อมฮัมเสียงผึ้งในลำคอ (Humming Bee Breath) เป็นการสร้างความสั่นสะเทือนให้เกิดขึ้นเมื่อปวดศีรษะ ซึ่งจะทำให้หายปวด ดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิหลังตรง วางมือสองข้างลงบนเข่า หลังต่ายกมือทั้งสองข้างขึ้นวางบริเวณโหนกศีรษะ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางซ้ายและขวาแตะที่ตา โดยนิ้วหัวแม่มือซ้ายและขวายู่ตรงหู ให้นิ้วนางซ้ายและขวาวางเหนือริมฝีปากบน และนิ้วก้อยซ้ายและขวายู่ตรงกลางใต้ริมฝีปาก

2. หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกพร้อมกับฮัมเสียงผึ้งในลำคอ ทำซ้ำ 10 - 20 ครั้ง

3. ลดมือวางที่เข่า และนั่งทำสมาธิ 2 - 3 นาที



### อาการปวดศีรษะ “ธงแดง” มาพบแพทย์ด่วน

1. ปวดแบบสายฟ้าฟาด (Thunderclap) เร็ว แรง กั้นที ถึงขีดสุดในเวลาไม่เกิน 5 นาที หรือปวดจนปลุกผู้ป่วยที่หลับอยู่ดี ๆ ให้ตื่นขึ้น หรือปวดแบบไม่เคยเป็นมาก่อน
2. ปวดศีรษะครั้งแรกในคนไข้อายุมากกว่า 50 ปี หรือคนไข้อดส์ หรือคนไข้มะเร็ง
3. ลักษณะการปวดเปลี่ยนไป รวมถึงความถี่และอาการร่วม
4. มีอาการและอาการแสดงของระบบประสาทร่วม รวมถึงการมองเห็นผิดปกติ หรือคอแข็ง หรืออาการไม่เฉพาะที่ (Non-focal) เช่น เสียความจำ หรือจอตาบวม (Papilledema)
5. มีข้อมูลสื่อว่าเป็นโรคระดับทั่วร่างกาย (Systemic Disease) เช่น เป็นไข้ ความดันเลือดสูง น้ำหนักลด เป็นต้น

### โรคปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์ (Cluster Headache)

ปวดรุนแรงคล้ายมีอะไรมาทิ่มตำบริเวณที่ปวด อาจมีอาการน้ำตาไหล น้ำมูกไหล ตาแดงร่วมด้วย

#### HOW TO FIX

- **ปรึกษาแพทย์และรับประทานยา**

คุณหมอสันต์แนะนำวิธีแก้ไขไว้ว่า

“ควรพบแพทย์ หมอจะรักษาฉุกเฉินด้วยการให้ดมออกซิเจนและฉีดยา Sumatriptan เข้าชั้นใต้ผิวหนัง ถ้าทนายไม่ได้ ใช้น้ำพ่นจมูก Nasal Sumatriptan กรณีเป็นบ่อยอาจกินยา Verapamil ขนาด 240 - 690 มิลลิกรัมต่อวันไว้ป้องกัน”

### โรคปวดศีรษะทุติยภูมิ

ลักษณะอาการปวดมีหลากหลาย ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพ ตำแหน่งของพยาธิสภาพ และการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสรีรวิทยาของพยาธิสภาพนั้นๆ

#### HOW TO FIX

- **พบแพทย์ด่วน**

ข้อมูลในหนังสือ *ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่น ๆ* แนะนำว่า ควรรีบพบแพทย์ เพราะเป็นอาการฉุกเฉินที่มีอันตรายร้ายแรง



## ปวดไมเกรน

คุณหมอสันต์อธิบายอาการของไมเกรนไว้ว่า

“เป็นการปวดแบบตื้อ ๆ (Vascular Headache) ปวดครั้งหนึ่งกินเวลา 4-72 ชั่วโมง ถ้ามีอาการนำ (Aura) ที่เกิดจากการเสียการทำงานของระบบประสาทเป็นการชั่วคราว เช่น เห็นแสงสีวูบวาบ เรียกว่า Classic Migraine ถ้าไม่มีอาการนำเรียกว่า Common Migraine มักคลื่นไส้อาเจียน มักเป็นข้างเดียว มักเป็นกรรมพันธุ์ มักมีอาการแพ้แสงนอนไม่หลับ และซึมเศร้าร่วมด้วย”

### HOW TO FIX

#### • กินยาและออกกำลังกาย

คุณหมอสันต์อธิบายวิธีการรักษาเพิ่มเติมไว้ว่า

“การรักษาไมเกรน แพทย์ทำเป็นขั้นตอนดังนี้ ถ้าปวดน้อยใช้พาราเซตามอล 1 กรัม ถ้าปวดมากใช้แอสไพริน 900 มิลลิกรัมหรือไอบูโพรเฟน 400 มิลลิกรัม ถ้าไม่ได้ผล ใช้ยากลุ่มทริปแทน เช่น Almotriptan 12.5 มิลลิกรัม ถ้าปวดนานอาจใช้วิธีควบ เช่น Sumatriptan 50-100 มิลลิกรัมควบ Naproxen 500 มิลลิกรัม นอกจากนี้การจัดการความเครียด (Stress Management) เช่น การคลายกล้ามเนื้อ โยคะ มวยจีน และการฝังเข็ม ก็ถือว่าการรักษาร่วมที่ช่วยบรรเทาอาการได้”

#### • วิตามินบรรเทาไมเกรน

หนังสือ ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่น ๆ แนะนำวิธีป้องกันไมเกรนไว้ว่า

“การใช้โภชนเภสัชหรือสารประกอบของอาหารที่มีสรรพคุณในการรักษาป้องกันโรค (Neutraceutical) สำหรับไมเกรน สารที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านประสิทธิภาพในการป้องกันไมเกรนในระดับหนึ่ง ได้แก่ วิตามินบี 2 โคเอนไซม์คิว 10 แมกนีเซียม สารสกัดจากรากบัวตเตอร์เบอร์ และพีเวอร์พีว”

#### • อาหารกำราบไมเกรน

หนังสือ มหัศจรรย์อาหารต้านโรค สำนักพิมพ์รีดเดอร์ไดเจสท์ แนะนำกลุ่มอาหารที่ช่วยป้องกันอาการไมเกรนไว้ดังนี้

- ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง พักทอง มีแมกนีเซียม ผู้ที่ปวดไมเกรนมักระบบย่อยอาหารและดูดซึมแมกนีเซียมไม่ดี และมักขาดแร่ธาตุชนิดนี้ แม้ว่าถั่วเปลือกแข็งจะมีแมกนีเซียมสูงแต่ไม่ควรกิน เพราะมีสารแทนนินซึ่งกระตุ้นให้เกิดไมเกรนได้

- เห็ดหอมสด ผักหวาน มีโรโบฟลาบินซึ่งมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มพลังงานสำรองในเซลล์สมอง คนเป็นไมเกรนมักจะมีพลังงานต่ำ

#### เมนูผักเขียวต้านไมเกรน

##### คะน้าผัดกระเทียม

ส่วนผสม คะน้าอ่อนหั่นชิ้นพอคำ 3 ถ้วย กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำซุปลวก 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เทคะน้าลงในซามไบใหญ่ ใส่ซีอิ้วขาวและกระเทียมลงไป เหน้มน้ำใส่กระทะ รอให้ร้อนจัด ใส่ส่วนผสมผักที่เตรียมไว้ลงไป ผัดไปมาให้ทั่ว เติมน้ำซุปลวก ผัดต่อ ตักใส่จาน





## ปวดดวงตา

คนทำงานส่วนใหญ่หนีไม่พ้นอาการปวดตา ตาล้า ตาแห้ง แพทย์หญิงวีรยา พิมลรัฐ อธิบายเรื่องอาการปวดตาซึ่งเกิดจากกลุ่มอาการ Computer Vision Syndrome สรุปว่า

“กลุ่มอาการ Computer Vision Syndrome เกิดจากการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์หน้าจอต่าง ๆ เป็นเวลานาน มีการศึกษาพบว่า ผู้ใช้ที่คอมพิวเตอร์มากกว่า 3 ชั่วโมงขึ้นไปมักพบอาการนี้ร่วมกับการทำงานในสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น แสงน้อย ระยะห่างระหว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม โดยอาการที่พบคือ ปวดเมื่อยตา ตาแห้ง แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัว โฟกัสได้ช้าลง ตาลู้แสงไม่ได้ ปวดกระบอกตา ปวดศีรษะ บางครั้งมีอาการปวดหลังและไหล่ร่วมด้วย”

## HOW TO FIX

### • จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสม

1. ปรับระดับการมองเห็นและปรับท่าทางการทำงานให้เหมาะสม ได้แก่

- จุดศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์ห่างจากตาประมาณ 20-28 นิ้ว และต่ำลงจากระดับสายตา 4-5 นิ้ว

- เป็นพิมพ์ควรวางอยู่ระดับต่ำกว่าจอ โดยให้ข้อมือและแขนขนานไปกับพื้น ข้อศอกตั้งฉาก ไม่อยู่ในลักษณะเอื้อมไปข้างหน้า

- ปรับระดับเก้าอี้โดยให้ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น เข่าตั้งฉาก ต้นขาขนานไปกับพื้น อาจมีที่วางข้อศอกและแขนเพื่อลดอาการล้าที่หัวไหล่ แขน และข้อมือ

2. ปรับแสงสว่างจากภายนอกและจากจอคอมพิวเตอร์

- ปิดม่านเพื่อป้องกันแสงจากภายนอกส่องกระทบหน้าจอคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่สบายตา

- ปรับความสว่างของหน้าจอและความแตกต่างของสีระหว่างพื้นจอและตัวอักษรให้สามารถมองคมชัด สบายตา

3. พักสายตาระหว่างการทำงาน

หลังจากใช้สายตาติดต่อกัน 20 นาที ควรละสายตาจากจอและมองออกไปในระยะไกล 20 วินาที นอกจากนี้ทุกๆ 2 ชั่วโมงควรพักสายตา หรือลุกจากโต๊ะอย่างน้อย 5-10 นาที

### • ซิลิโคนดวงตากับน้ำอุ่นสลบน้ำเย็น

หนังสือ ดวงตาสดใส สายตาดูได้ใน 5 นาที สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ แนะนำวิธีแก้อาการสายตาล้าและปวดตาไว้ดังนี้

“การใช้ น้ำอุ่นและน้ำเย็นซิลิโคนดวงตาจะช่วยรักษาความเป็นกรดและด่างของดวงตา และปรับสมดุลของระบบไหลเวียนเลือดในดวงตาได้ ทั้งนี้เพราะอุณหภูมิที่แตกต่างกัน จะทำให้การไหลเวียนเลือดในเส้นเลือดฝอยเป็นไปอย่างสะดวกขึ้น ดวงตาจึงรู้สึกผ่อนคลาย ลดอาการปวดตาได้

“วิธีการคือ ซิลิโคนดวงตากับน้ำอุ่นประมาณ 10 วินาที จากนั้นให้เปลี่ยนเป็นน้ำเย็น หรือสามารถใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นและน้ำเย็นประคบดวงตาแทนได้”

หนังสือ น้ำผักผลไม้ชะลอวัย โดย อูเอคิ โมโนโกะ แนะนำสูตรน้ำแอนไซม์ลดอาการตาล้า แก้อาการปวดตาไว้ดังนี้

### • น้ำแอนไซม์บลูเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่

ส่วนผสม บลูเบอร์รี่สดหรือลูกหม่อน 100 กรัม สตรอว์เบอร์รี่ 100 กรัม น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ โส้บลูเบอร์รี่หรือลูกหม่อน ตามด้วยสตรอว์เบอร์รี่ลงในเครื่องแยกกากที่ละเอียด เทน้ำแอนไซม์ที่ได้ลงในแก้ว ผสมน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน พร้อมดื่ม





## ปวดไซนัสอักเสบ

หนังสือ คู่มือฉลาดใช้ วิตามิน แร่ธาตุ และสมุนไพร สำนักพิมพ์ ริดเดอร์ไคเจสท์ อธิบายอาการไซนัสอักเสบไว้ สรุปว่า

“ไซนัสอักเสบเป็นภาวะที่โพรงไซนัสอุดตัน โพรงไซนัสเป็นช่องเปิด 4 คู่ ด้านหน้ากะโหลกศีรษะ ได้แก่ เหนือดวงตา ข้างจมูกสองด้าน หลังสันจมูก และใต้โหนกแก้ม โพรงนี้เชื่อมต่อกันด้วยเยื่อที่หลังน้ำเมือกออกมา น้ำเมือกนี้จะชะฝุ่น เชื้อโรค สิ่งสกปรก แล้วไหลลงคอไปยังกระเพาะอาหาร เพื่อทำการฆ่าเชื้อ ปกติไซนัสจะทำงานโดยเราไม่ทันสังเกต แต่เมื่อเยื่อ เกิดระคายเคืองหรืออักเสบ จะผลิตน้ำเมือกมากขึ้นแล้วไปอุดตันช่องเปิด เล็กๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้าตึง มีน้ำมูกหรือเสมหะไหลลงคอ”

## HOW TO FIX

### • 3 วิธีลดปวดไซนัสส์ได้เร็ว

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง แนะนำวิธีลดอาการปวดจากไซนัสไว้ดังนี้ ต่อไปนี้เป็นวิธีที่คุณจะช่วยดูแลตัวเอง เพื่อให้อาการไซนัสอักเสบทุเลาเบาบางหรือหายได้

1. ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำร้อนพอประมาณ โปะหน้าให้อุ่นทั่วหน้า หรือถ้ามีเงินเหนียวก็ซื้อเครื่องพ่นละอองน้ำอุ่นมาพ่น เพื่อให้ น้ำมูก ไส้ขึ้นจนไหลออกมาจากที่อุดตันได้

2. หายใจสั้นๆ แบบทำจมูกฟุดฟิดตลอดเวลา ได้มีการทดสอบมาแล้ว โดย **นายแพทย์สแตนเลย์ ฟาร์ม** ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญโรคภายในและโรคตา หู คอ จมูก แห่งโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนอร์สทาว์น เพนซิลเวเนีย ผู้เป็นหัวหน้าคณะแพทย์กำกับการทดลอง

การทดลองพบว่า การทำจมูกฟุดฟิดบ่อยๆ เฉพาะเวลาเป็นโรคเกี่ยวกับการหายใจ ทำให้การหายใจดีขึ้นและทำให้น้ำมูกใสขึ้นแล้วไหลออกมาจากภายในจมูกได้ง่ายขึ้น

3. กดส่วนที่ปวดของไซนัส ใช้นิ้วหัวแม่มือสองข้างกดบริเวณสองแนวข้างจมูก รวมทั้งระหว่างคิ้วและเหนือคิ้วสองข้าง ทำครั้งละ 30 วินาทีต่อจุด

### • แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์แก่ไซนัสอักเสบ

อาจารย์สาทิสแนะนำประโยชน์ของแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์ที่ช่วยบำบัดอาการปวดไซนัสไว้ว่า

แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินเอ ลองใช้น้ำแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์ในอัตราส่วน 5 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว ต้มเข้ากลางวัน เย็น รวมแล้ววันละ 3 แก้ว เลือกดื่มก่อนหรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ ต้มติดต่อกันเช่นนี้เป็นเวลา 4-5 วัน

หลังจากนั้นให้ลดปริมาณน้ำแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์เหลือเพียง 3 ช้อนโต๊ะ ต้มเวลาเช้าและเย็นติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน อาการก็จะทุเลาลง

## ปวดหู

หนังสือ คู่มือฉลาดใช้ วิตามิน แร่ธาตุ และสมุนไพร สำนักพิมพ์ริดเดอร์ไคเจสท์ อธิบายถึงอาการปวดหูไว้ สรุปว่า

“อาการปวดหูอาจเกิดจากการอักเสบ ติดเชื้อ หรืออาการบวมตั้งแต่ที่รูหูชั้นนอกไปจนถึงเยื่อแก้วหู ซึ่งเป็นพังผืดบางๆ กั้นระหว่างหูชั้นนอกและหูชั้นกลาง ตามปกติท่อยูสเตเชียน (Eustachian) ซึ่งเชื่อมตั้งแต่หูชั้นกลางไปถึงลำคอจะทำหน้าที่ระบายของเหลวออกจากหูเพื่อให้หูสะอาด แต่การอักเสบหรือติดเชื้อจะทำให้รูระบายเคืองและท่อยูสเตเชียนอุดตันจนเป็นหนองหรือมีของเหลวคั่ง ทำให้มีอาการปวดหู”

## HOW TO FIX

การปวดหูทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือเรื้อรัง หรือปวดหูชั้นกลางรุนแรง ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ทั้งสิ้น

### • ยาหยอดหูธรรมชาติ

น้ำมันธรรมชาติมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และลดการอักเสบได้ แต่ไม่ควรใช้ในกรณีปวดหูรุนแรง หรือมีหูหนองบางส่วน หรือมีน้ำหนองไหลออกมา ซึ่งต้องรีบไปพบแพทย์ น้ำมันธรรมชาติที่แนะนำมีดังนี้

- น้ำมันกระเทียม ใช้คอตต้อนบัดพันด้วยผ้าฝ้าย ชุบน้ำมัน 1-2 หยด ทาที่หู

- น้ำมันลาเวนเดอร์ นวดหูด้านนอกเบาๆ ด้วยน้ำมันลาเวนเดอร์ 1-2 หยด

- น้ำมันยูคาลิปตัส หยดน้ำมัน 2-3 หยด ในน้ำ นำไปต้มจนเดือด ยกออกจากเตา จากนั้นใช้ผ้าขนหนูคลุมเป็นโปรงอบศีรษะและหมอน้ำมันยูคาลิปตัสเพื่อสูดไอน้ำ

### • น้ำชาสมุนไพรลดปวดหู

ใช้ดอกเอลเดอร์ ใบมัลลิน ใบมาร์ชเมลโลว์ และดอกคาโมมายล์ โดยใช้ทั้งแบบเดี่ยวๆ และนำมาผสมกัน ถ้าจะทำชาสมุนไพร นำสมุนไพรแห้งหรือสมุนไพรผสม 10 กรัมแช่ในน้ำเดือด 200 มิลลิลิตร ทิ้งไว้ 10 นาที ให้ตัวสารออกฤทธิ์ละลายออกมา แยกกาก ต้มวันละ 2 ครั้ง

## ปวดคอ

คุณหมอสันต์อธิบายถึงอาการปวดคอ ดังนี้  
อาการปวดคอ หลัง หรือเอว ล้วนแบ่งออกตามระดับความรุนแรงได้ 3 ระดับ คือ

1. ปวดกล้ามเนื้อและเอ็น (Myofascial Pain) คือปวดเมื่อย เคล็ด ขัด ยอก ตึง
2. ปวดแล้วเสียวแปล็บร้าวไปที่อื่น (Radiculopathy) ซึ่งมักเกิดจากโค่นเส้นประสาทถูกกดหรืออักเสบ
3. อาการกดทับแกนประสาทสันหลัง (Myelopathy) เป็นมากกว่าอาการปวดธรรมดา เช่น กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่อยู่ ชาอัมพฤกษ์หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นบริเวณ

กรณีที่คุณทำงานส่วนใหญ่เป็นนั้น จะเป็นกลุ่มการปวดกล้ามเนื้อและเอ็น (Myofascial Pain) เรียกว่าเป็นขั้นเบาสุด สาเหตุมีได้หลายอย่าง ตั้งแต่ 1. กล้ามเนื้อหดหรือเกร็งมากหรือนานเกินไป เช่น ตกหมอน นั่งทำงานหรือนอนหลับในท่าที่คอเอียง ก้มหรือเงยนานเกินไป หรือแค่เหลียวมองหลังตอนถอยรถ แค่นี้ก็ปวดคอไปเป็นเดือนได้แล้ว 2. การบาดเจ็บ โดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็แล้วแต่ เช่น กระแทก หรือแม้แต่หมอนวดตึงคอปิดเสียงดังกรอบ กล้ามเนื้อก็มีสิทธิ์โดนยึดจนบาดเจ็บได้ 3. ความเครียด ทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้ บางทีเป็นการปวดศีรษะเพราะกล้ามเนื้อตึง (Tension Headache) ก็ปวดลามลงมาถึงคอได้

**อาจารย์มานพ ประภาษานนท์** อธิบายเพิ่มเติมเรื่องอาการปวดคอไว้ในหนังสือ *ภัยเงียบจากคอมพิวเตอร์* สรุปว่า

“ท่านั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ที่ต้องห่อไหล่เข้าหากัน จะทำให้คอยื่นออกมามากกว่าปกติเสมอ เมื่อคอยื่น กล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะถูกยืดออกไป กล้ามเนื้อหลังคอจะหดสั้นเข้ามา กล้ามเนื้อคอด้านข้างจะวางตัวผิดแนวไป กล้ามเนื้อทั้งหมดที่กล่าวมาจะเสียคุณภาพไปเรื่อยๆ ไม่สามารถคลายตัวได้เต็มที่ เกิดภาวะคอล็อกความสามารถในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ ลดลง กล้ามเนื้อคอทั้งหมดจะอ่อนแรงไปในที่สุดระยะแรกกล้ามเนื้อเพียงอ่อนล้า ยังไม่อ่อนแรงอาการปวดจะเข้ามาเตือนก่อน”

## HOW TO FIX

### • ก้าวขาบรรเทาปวดคอ

ก้าวขาเป็นวิธีรักษาโรคโบราณของชาวเอเชีย หมายถึงการขูดเอาเชื้อโรคหรือสารพิษออกจากร่างกายนั่นเอง หนังสือ *คัมภีร์รักษาอาการปวดด้วยตัวเอง* โดย **อาจารย์มานพ ประภาษานนท์** แนะนำให้ใช้วิธีก้าวขาบำบัดอาการปวดคอ ดังนี้

**อุปกรณ์** ไม้เท้า หรือวัสดุที่ขอบมน ไม่แหลม ขนาดเหมาะมือ เช่น ไม้ เขาสัตว์ ช้อน น้ำสมุนไพรหรือน้ำเปล่า

**วิธีการรักษา** ซิลมคอด้วยน้ำเปล่าหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ผักบุ้ง ตำลึง บัวบก จากนั้นวางไม้เท้าที่ตำแหน่งขอบบนของคอด้านที่มีอาการปวดได้ฐานกะโหลกศีรษะ กดและลากขูดไม้เท้าลงไปตามแนวลำคอจากบนลงล่างด้วยแรงที่เหมาะสม โดยดูจากความรู้สึกของผู้ป่วยว่าไม่แรงและไม่เบาเกินไป และไม่เจ็บระหว่างที่ทำการขูดลาก ทำซ้ำ 10 รอบหรือมากกว่านี้ก็ได้

สังเกตผิวที่เท้าว่าสีอะไร ถ้าออกแดงเรื่อๆ ก็มีพิษไม่มาก ถ้าแดงคล้ำเขียวม่วง หรือสีดำ แสดงว่าพิษมาก หลังทำก้าวขา ปล่อยให้พิษระบายออกอย่างน้อย 30 นาที แล้วค่อยไปอาบน้ำหรือล้างออก แต่ถ้าให้ตีควرتิ้งไว้หลายๆ ชั่วโมง จะมั่นใจว่าพิษระเหยออกได้มากที่สุด

### • วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ สลายเครียด สลายปวด

อาจารย์มานพแนะนำว่า ความเครียดทางร่างกายส่งผลต่อการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อคอ ป่า โหล ดังนั้นจึงต้องหาวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ ดังนี้

**อุปกรณ์** ที่นอน หมอน

**วิธีการรักษา** 1. นอนสบายๆ วางมือบนหน้าผาก กดไว้ พยายามออกแรงยกคอขึ้นต้านกับแรงกดหน้าผาก สังเกตว่ากล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะทำงานแข่งเกร็งขึ้นมา ให้ออกแรงต้านกันมากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที

2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอที่กำลังเกร็งเต็มที่ทันที พร้อมกับปล่อยแรงกดที่มือ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น จำความรู้สึกนี้ไว้ เพราะคือความรู้สึกที่กล้ามเนื้อคอผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง จนกว่าจะจับความรู้สึกของกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายได้ชัดเจน

3. ใช้วิธีเดียวกันนี้กับกล้ามเนื้อคอมัดอื่นๆ ที่มีปัญหา โดยใช้หลักการให้กล้ามเนื้อมัดนั้นมีการออกแรงมากที่สุดแล้วผ่อนคลายในทันที นำไปใช้กับกล้ามเนื้อคอที่ทำหน้าที่เงยคอ เอียงคอซ้าย-ขวา หันคอซ้าย-ขวาได้ครบถ้วน

### • เทคนิคนอนป้องกันคอเคล็ด

**นายแพทย์ยุวพงศ์ สุทธิพันธ์** แนะนำวิธีนอนป้องกันคอเคล็ดไว้ในหนังสือ *หายปวดได้ ง่ายนิดเดียว* ดังนี้

1. ไม่นอนคว่ำหน้า เพราะการนอนคว่ำหน้าจะเพิ่มแรงกดต่อคอ ทำให้เมื่อตื่นนอนจะมีอาการปวด ควรปรับเป็นนอนหงายหรือนอนตะแคงแทน

2. ไม่ใช้หมอนแข็งเกินไป ควรใช้หมอนที่ค่อนข้างนุ่ม เพราะจะทำให้คอสามารถอยู่ในตำแหน่งสมดุลตามธรรมชาติและไม่เกร็งเวลานอน

3. ฝึกวินัยการนอนที่ดี อาการปวดไม่ได้เกี่ยวกับท่านอนเท่านั้น เพราะมีงานวิจัยพบว่า คนที่นอนหลับสนิท หลับลึก มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อคอและอาการปวดเรื้อรังอื่นๆ น้อยกว่ากลุ่มที่มีปัญหาเรื่องการนอน





## โรคกระดูกคอเสื่อม

ความเสื่อมของกระดูกคอเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราสามารถลดความเสี่ยงได้ คุณหมออุยวงศ์ กล่าวถึงโรคนี้ สรุปว่า

“โรคนี้สาเหตุหลักมาจากความเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อายุมากกว่า 50 ปี แต่มีปัจจัยอื่นที่ทำให้กระดูกคอเสื่อมเร็ว ได้แก่ เคยประสบอุบัติเหตุบริเวณคอ ใช้งานคอไม่เหมาะสม เช่น ก้มคอนานๆ พันธุกรรม โดยอาการของโรคนี้คือ มีอาการปวดเมื่อยคอเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ อาจปวดมากขึ้นเมื่ออยู่ในท่าเงยคอและปวดร้าวลงไปที่แขน

“การเคลื่อนไหวคอลดลง รู้สึกตื้อตึง หากมีการกดทับรากประสาทหลังจะทำให้ปวดร้าวลงแขน ใช้งานมือไม่คล่อง เป็นต้น”

## HOW TO FIX

หากมีอาการปวดรุนแรงขึ้น มีอาการที่เกิดจากการกดทับรากประสาทหรือไขสันหลัง รู้สึกเจ็บเหมือนถูกเข็มตำ มีปัญหาหากลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่ได้ ควรรีบไปพบแพทย์ แต่หากเริ่มมีอาการปวดเมื่อยคอ ควรลุกเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน บิดตัว ลุกขึ้นยืดเหยียดบ้าง

### • ทำกายภาพเพิ่มหรือคงพิสัยของการเคลื่อนไหวกระดูกคอ

คุณหมออุยวงศ์แนะนำทำกายภาพดังนี้  
หันคอไปยังทิศทางต่างๆ ทำที่ทำได้ ก้มคอ เงยคอ หมุนคอ หันซ้าย-ขวาและเอียงคอ ค่อยๆ ทำ ทำซ้ำๆ ทำละ 5-10 ครั้ง ให้เริ่มทำเมื่ออาการปวดหรือเกร็งคอลดลง

### • ทำกายภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นคอ

ใช้มือดันต้านคางไว้ในท่าก้มคอ เงยคอ เอียงคอ และหมุนคอ นับ 1-10 ทำซ้ำทำละ 10 ครั้ง

## ปวดไหล่

อาจารย์มานพ ประภาษานนท์ อธิบายเพิ่มเติมเรื่องอาการปวดไหล่ไว้ในหนังสือ *ภัยเงียบจากคอมพิวเตอร์* สรุปว่า

“ท่าข้อไหล่ขณะทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์มีผลต่อกล้ามเนื้อหน้าอกที่จะหดสั้น ดึงไหล่ทั้งสองเข้าหากัน กล้ามเนื้อบ่าและไหล่จะถูกยืดออก ไม่ว่าจะกล้ามเนื้อจะหดสั้นหรือยืดยาวออก ล้วนทำให้กล้ามเนื้อนั้นผิดปกติเสมอ กล้ามเนื้อที่ผิดปกติจะใช้งานได้น้อยลงเป็นธรรมดา ใช้ไปไม่นานก็เกิดการล้า หมดแรง และความรู้อีกปวดก็ตามมาเสมอ”

## HOW TO FIX

### • ปรับท่านั่งทำงานหรือดูหน้าจอสมาาร์ทโฟน

1. ควรนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์ด้วยตัวตรง คอตั้งตรง ไม่โน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อมองจอ ออกผายไหล่ผึ่ง
2. ท่านั่งใช้งานสมาาร์ทโฟน ควรยกโทรศัพท์ระดับสายตา ให้คอก้มน้อยๆ แต่เมื่อยกมือนานๆ ก็จะมีแขนแขน แขนงอขาติงหาที่รองรับด้วยการยกเข้ามาระจายน้ำหนักแขน แต่ความจริงไม่ควรใช้งานโทรศัพท์นานเกินไป

### • ทำบริหารแก้ปวดไหล่ด้วยการหุบไหล่

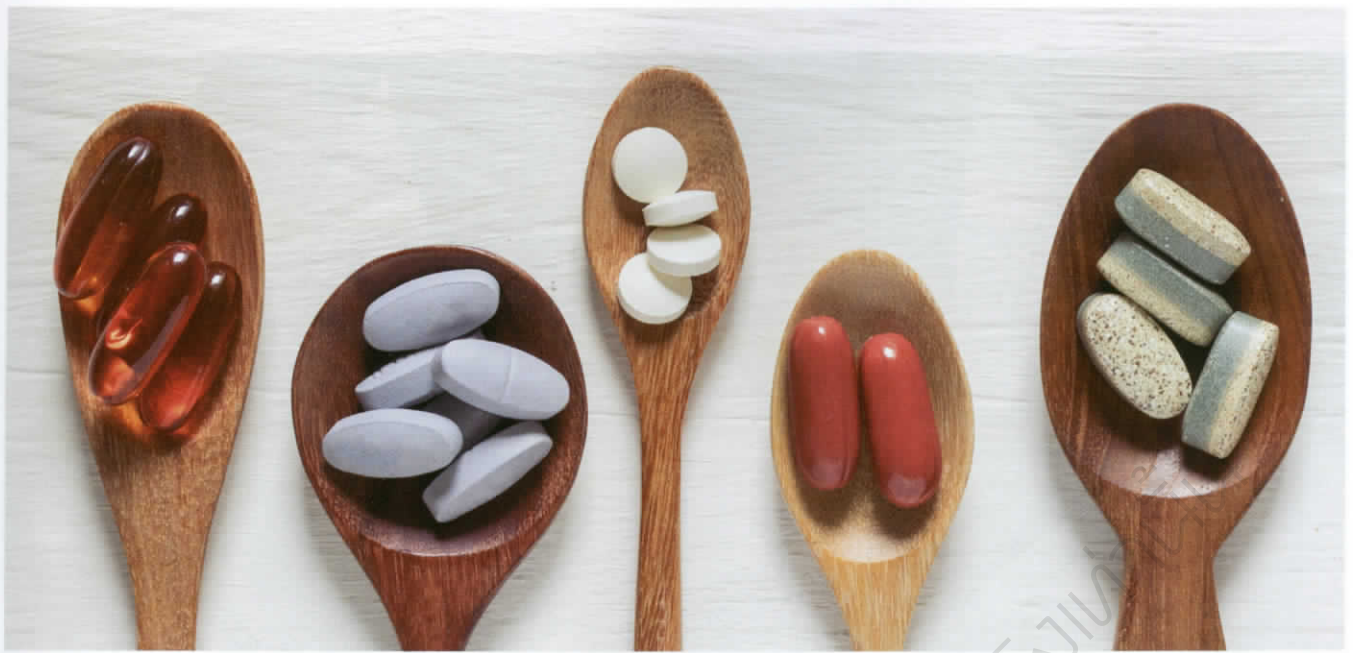
คุณหมอลันด์แนะนำการแก้ปวดไหล่ด้วยการหมุนไหล่ (Shoulder Rotation) ไว้ดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิ ยกแขนขึ้นมา ใช้ปลายนิ้ววางบริเวณหัวไหล่ จากนั้นหายใจเข้า ดึงปลายข้อศอกทั้งสองมาชนกัน โดยให้ข้อศอกชี้ขึ้นด้านบน
2. หายใจออก กางข้อศอกออกด้านข้างระดับไหล่ให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วลดข้อศอกลงด้านล่างข้างลำตัว ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนแรก 5 ครั้ง

• **น้ำเอนไซม์บีตรูต กระตุ้นเลือดไหลเวียน ลดปวดไหล่**  
หนังสือ *น้ำผักผลไม้ชะลอวัย* โดย อูเอคิ โมโนโกะ แนะนำสูตรน้ำเอนไซม์กระตุ้นเลือดไหลเวียน ลดปวดไหล่ ดังนี้

**ส่วนผสม** บีตรูต 1 หัว ซิงฟานทั้งเปลือก 5 กรัม แอปเปิ้ล 1 ผล เลมอน 1 ลูก

**วิธีทำ** ใส่บีตรูต ซิง และแอปเปิ้ลลงในเครื่องแยกกากทีละน้อย เติมน้ำเอนไซม์ที่ได้ออกมา คั้นน้ำเลมอนผสมลงไปให้น้ำเอนไซม์ที่กรองได้ คนให้เข้ากัน ดื่มทันที



## โรคข้อไหลตติ

คุณหมอยูวพงศ์อธิบายโรคข้อไหลตติไว้ในหนังสือ *หายปวดได้ ง่ายนิดเดียว* สรุปว่า

“ภาวะไหลตติเป็นภาวะที่เนื้อเยื่อรอบไหลเกิดพังผืด ทำให้ขยับข้อไหลได้น้อยลง และพบได้บ่อยในช่วงอายุ 50-70 ปี มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจน อาจพบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน ไทรอยด์ หรือเกิดหลังจากได้รับบาดเจ็บที่ไหล เช่น เอ็นอักเสบ เอ็นฉีก กระดูกต้นแขนหัก หรือหลังผ่าตัดไหล เป็นต้น”

## HOW TO FIX

### • ทำกายภาพ

คุณหมอยูวพงศ์อธิบายว่า ในระยะแรกที่มีอาการปวดอยู่ ควรทำกายภาพเพื่อไม่ให้ไหลตติมากขึ้น โดยเคลื่อนไหวข้อไหลทุกๆ มุมอย่างช้าๆ และนุ่มนวล ให้ทำท่าละ 10 วินาที วันละ 2-4 ครั้ง เช้าและเย็น ได้แก่

- Pendulum Exercise คือ การแกว่งแขนเป็นวงเสมือนลูกตุ้มนาฬิกา โดยใช้แรงจากตัวเหวี่ยงแขนให้หมุนเป็นวงกลม เริ่มจากวงกลมเล็กๆ เมื่อดีขึ้นจึงขยายขนาดวงกลมทำ 2 รอบ เช้าและเย็น

- Forward Flexion ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะในท่านอน

- Abduction เอาแขนไว้ใต้โต๊ะแล้วออกแรงเหมือนจะยกโต๊ะขึ้น

เมื่ออาการปวดดีขึ้นให้ค่อยๆ เพิ่มองศาของการยืดเหยียด (Stretching) และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อรอบไหล

### • วิตามินแก้ไหลตติ

อาจารย์สาทิสแนะนำกลุ่มวิตามินที่ช่วยแก้อาการไหลตติไว้ดังนี้

1. วิตามินเอ ขนาด 10,000 ไอยู วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
2. วิตามินบีคอมเพล็กซ์ ขนาด 100 มิลลิกรัม ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
3. วิตามินบี 1 และบี 6 ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
4. วิตามินบี 12 ขนาด 1,000 ไมโครกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเย็น ติดต่อกัน 10 วัน
5. วิตามินดี ขนาด 10,000 ไอยู วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
6. วิตามินซี ขนาด 500 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเย็น ติดต่อกัน 10 วัน
7. แคลเซียม ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า
8. แมกนีเซียม ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า

### • จิบแอสปีรีนไฮดรอลิวดไหล

อาจารย์สาทิสแนะนำเครื่องดื่มที่ช่วยบรรเทาอาการไหลตติไว้ว่าใช้น้ำแอสปีรีนไฮดรอลิวด 2 ซ้อนโต๊ะ น้ำผึ้งแท้ 1 ซ้อนโต๊ะ น้ำอุ่น ½ แก้ว ผสมให้เข้ากัน รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ จิบทีละนิด ดื่มหลังอาหารเช้าและเย็น สูตรนี้ช่วยอาการไหลตติเพราะมีแคลเซียม ซึ่งจะไปช่วยเรื่องกระดูกและเป็นยารักษาที่ค่อนข้างดี หลักง่ายๆ คือ ถ้าท้องดีแล้ว กระดูกข้อต่อและระบบกล้ามเนื้อจะดีตามไปด้วย

### • ำการบอง...บَابัดไหลตติ

หากมีอาการไหลตติ อาจารย์สาทิสแนะนำให้รำการบอง ดังนี้

หากยังเจ็บหัวไหล่อยู่ ให้รำช้าๆ ทีละน้อย ถ้าเจ็บให้หยุด ให้รำทำอื่นๆ ที่ไม่เจ็บต่อไป ท่าที่จะแก้หัวไหล่ได้ดีคือ ท่า 180 องศา ท่าจวบสะตือ ท่าไหว้พระอาทิตย์ ท่าลีลม และท่า 360 องศา





## ปวดสะบัก

อาจารย์มานพอธิบายถึงสาเหตุการปวดสะบักไว้ในหนังสือ คัมภีร์รักษาอาการปวดด้วยตัวเอง ดังนี้

“สะบักเป็นส่วนที่มีการใช้งานมากเช่นกัน แต่เรามักจะไม่ได้นึกถึงมากนัก เนื่องจากการใช้งานแบบเรื่อยๆ นานๆ ไม่ได้ออกแรงเคลื่อนไหวหรือทวารวดเร็วขนาดเจ็บอะไร แต่เป็นการบาดเจ็บทีละเล็กละน้อย เช่น นั่งทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เอื้อมมือไปจับเมาส์ที่อยู่ไกล กล้ามเนื้อสะบักต้องทำหน้าที่สร้างความมั่นคงให้ไหล่ จึงถูกใช้งานพร้อมไหล่ทุกครั้ง นั่นคือทำงานเกือบตลอดเวลา ในที่สุดก็อ่อนล้าและเกิดกระบวนการต่อเนื่องมาจนถึงปวด

“เมื่ออ่อนล้า ขาดเลือดมาเลี้ยง กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวแข็งขึ้น ซึ่งเราจะพบได้บ่อย และบางทีแก้ได้ยากกว่าส่วนอื่น เนื่องจากบริเวณสะบักมีกล้ามเนื้อหลายมัด และบางมัดอยู่ในระดับลึก

“เราจึงต้องสนใจดูแลสะบักก่อนที่จะปวดหรือถ้าปวดแล้วก็ต้องรักษา ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถของเรา”

## HOW TO FIX

### • ปรับท่านั่งในการทำงาน

อาจารย์มานพแนะนำการปรับท่านั่งไว้ในหนังสือ ภัยเงียบคอมพิวเตอร์ เรียนรู้ใช้อย่างไรไม่ให้ป่วย สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ดังนี้

- นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ด้วยท่าหลังตรง คอตั้งตรง ไม่โน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อมองจอ ออกผายไหล่ผึ่ง นั่งทำเนิ่นๆ กล้ามเนื้อสะบักจะไม่ตึงเครียด
- ไม่ควรนอนพิงพิงในตบูก ทำนี้จะไม่ค่อยได้ใช้งานกล้ามเนื้อสะบัก เนื่องจากเรามักใช้ข้อศอกยันพื้นไว้ แล้วเคลื่อนไหวมือเป็นส่วนใหญ่ ไหล่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว สะบักทั้งสองข้างจะเคลื่อนเข้าหากัน กล้ามเนื้อไม่ถูกยืด แต่ถ้านานเกินไปจะกลายเป็นกล้ามเนื้อหด ซึ่งไม่ดีต่อสะบัก

### • ทำบริหารช่วยสะบักแข็งแรง ลดปวด

1. ทำไขว้แขน ก้มคอ โดยการเหยียดแขนตรง ขกแขนขวาพาดข้ามแขนซ้าย มือประสานกัน ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ใกล้กัน สะบักทั้งสองจะถูกดึงให้ห่างกัน กล้ามเนื้อที่เกาะบนสะบักจะยืดเหยียดออก กดคอดลงเพื่อช่วยเพิ่มการยืดกล้ามเนื้อสะบักในแนวตั้ง ค้างไว้ 10 วินาที กลับท่าเดิม ไขว้แขนสลับข้างกันอีกครั้ง ทำซ้ำ
2. ยืนหรือนั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีพนัก มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหลัง เหยียดแขนทั้งสองให้ตึง ยกแขนขึ้นช้าๆ พร้อมกับเงยหน้า แอ่นหน้าอกขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที ทำนี้กล้ามเนื้อหน้าอกและคอจะถูกยืด กล้ามเนื้อสะบักจะถูกบีบรัดให้หดตัว เป็นการบีบเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อสะบักเมื่อเราทำท่าที่ 1 และ 2 คู่กัน
3. ทำหมุนหัวไหล่ หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้า 10 รอบ หมุนกลับไปข้างหลัง 10 รอบ เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวไหล่คลายตัวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะบักได้ด้วย



## นิ้วล็อก

คุณหมอยุวพงศ์อธิบายถึงอาการนิ้วล็อกไว้ในหนังสือ *หายปวดได้ ง่ายนิดเดียว* สรุปว่า “นิ้วล็อกหรือโรคนิ้วติดสะกดเป็นภาวะที่พบได้บ่อย และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหรือกดเจ็บบริเวณโคนนิ้วมือ รวมถึงมีการติดสะกดเวลาเหยียดหรืองอนิ้วมือ โดยเฉพาะช่วงท้ายของการเคลื่อนไหว อีกทั้งสามารถคลำพบก้อนหนึ่ที่โคนนิ้วมือหรือตามแนวเส้นเอ็น ถ้าเป็นรุนแรงมากขึ้น อาจงอหรือเหยียดนิ้วมือไม่ออก โดยนิ้วที่พบภาวะนิ้วล็อกได้บ่อยคือนิ้วหัวแม่มือและนิ้วนาง

“สาเหตุมีปัจจัยร่วม ได้แก่ มักพบในเพศหญิง ใช้งานนิ้วในลักษณะเหยียดหรืองอนิ้วบ่อยๆ มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน รูมาตอยด์ หรือต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย ตั้งครรภ์”

## HOW TO FIX

### • ปรับพฤติกรรมการใช้นิ้วมือ

คุณหมอยุวพงศ์แนะนำว่า

- ให้หลีกเลี่ยงการงอหรือเหยียดนิ้วบ่อยๆ ใช้อุปกรณ์ตามนิ้วเพื่อพักการใช้งานและป้องกันการงอนิ้ว หรือใส่อุปกรณ์ตอนกลางคืน
- ยืดเส้นเอ็น เพื่อลดความฝืดตึงและเพิ่มการเคลื่อนไหวของนิ้ว มีหลายวิธี เช่น ใช้มืออีกข้างเหยียดนิ้วมือที่มีอาการนิ้วล็อกออก ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้งต่อวัน
- แช่มือในน้ำอุ่น 10-20 วินาทีก่อนยืดเส้นเอ็น ก็จะช่วยให้นิ้วเอ็นยืดหยุ่นได้ดี

### • ฝึกกำมือ แบนมือ กางนิ้ว

อาจารย์มานพแนะนำวิธีบริหารนิ้วมือไว้ดังนี้

กำมือให้นิ้วทุกนิ้วงอสุดๆ แล้วแบนมือเหยียดนิ้วออก พร้อมกับกางนิ้วทุกนิ้วออกไปให้มากที่สุด ทำ 10 ครั้ง ทำนี้จะช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อของนิ้วและมือได้เป็นอย่างดี กระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงที่มือได้ดีมาก ทำได้บ่อยๆ เท่าที่ต้องการ



## ปวดข้อมือ

อาจารย์มานพกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวดข้อมือว่า ส่วนใหญ่มาจากการใช้งานคอมพิวเตอร์

“อาการปวดข้อมือและนิ้วส่วนใหญ่มากจากการใช้เมาส์ ทำที่จับเมาส์แล้วข้อมือกระดกลงแบบนี้ทำให้มีแรงกดดันที่เอ็นข้อมือนั่นใน ตรงบริเวณนั้นจะมีพังผืดเหมือนปลอกหุ้มท่อที่เส้นเอ็นซึ่งวิ่งจากท้องแขนผ่านท่อนี้แล้วไปสิ้นสุดที่นิ้วมือ ถ้าปลอกหุ้มนี้ถูกกดทับบ่อย ๆ ก็จะทำให้เส้นเอ็นของนิ้วไปด้วย ยิ่งถ้าข้อมือที่จับวางพาดกับขอบโต๊ะ จะยังมีแรงกดจากขอบโต๊ะเสริมเข้าไปอีก ทำให้เอ็นและปลอกหุ้มเอ็นบาดเจ็บได้

“ทำจับเมาส์แบบนี้เป็นสาเหตุของอาการปวดข้อมือและนิ้วมือ”

## HOW TO FIX

### • เลือกเมาส์และใช้เมาส์เป็น ไม่ปวดข้อมือ

อาจารย์มานพแนะนำวิธีเลือกเมาส์และจับเมาส์ไว้ดังนี้

- ทำจับเมาส์ที่ดีคือทำที่มีการกระดกข้อมือเล็กน้อย ทำนี้กำลังของกล้ามเนื้อและนิ้วมือจะยึดหดตัวได้เต็มที่ เราจึงใช้กำลังได้ง่ายและนานโดยไม่ปวดเมื่อย

- เลือกเมาส์ให้มีขนาดพอเหมาะกับมือ เมาส์ที่เล็กหรือใหญ่เกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อนิ้วทำงานหนักมากขึ้นโดยไม่จำเป็น จึงควรเลือกเมาส์ที่มีขนาดเหมาะกับมือ คือสามารถวางมือทั้งหมดบนเมาส์อย่างหลวม ๆ สบาย ๆ เหมือนได้เมาส์ช่วยพยุงรองรับอุ้งมือทั้งหมด นิ้วชี้จะอยู่ในตำแหน่งที่จะใช้งานได้เพียงกดเบา ๆ

- วางตำแหน่งเมาส์ให้เหมาะสม คือควรอยู่ใกล้คีย์บอร์ด เพื่อจะได้ใช้งานง่าย ไม่ต้องเอื้อมมือไปไกล

### • ทำบริหารข้อมือ ลดปวด ลดข้อมือติด

หนังสือ *ออฟฟิศซินโดรม* โดย เล็ก-ฉัตรริษา อธิบายถึงการบริหารข้อมือไว้ดังนี้

1. เขยียดแขนไปด้านหน้า กำมือและหมุนข้อมือซ้าย ๆ ไปในทิศทางเดียวกันสักครู่ นับ 10 วินาที หมุนกลับอีก 10 วินาที

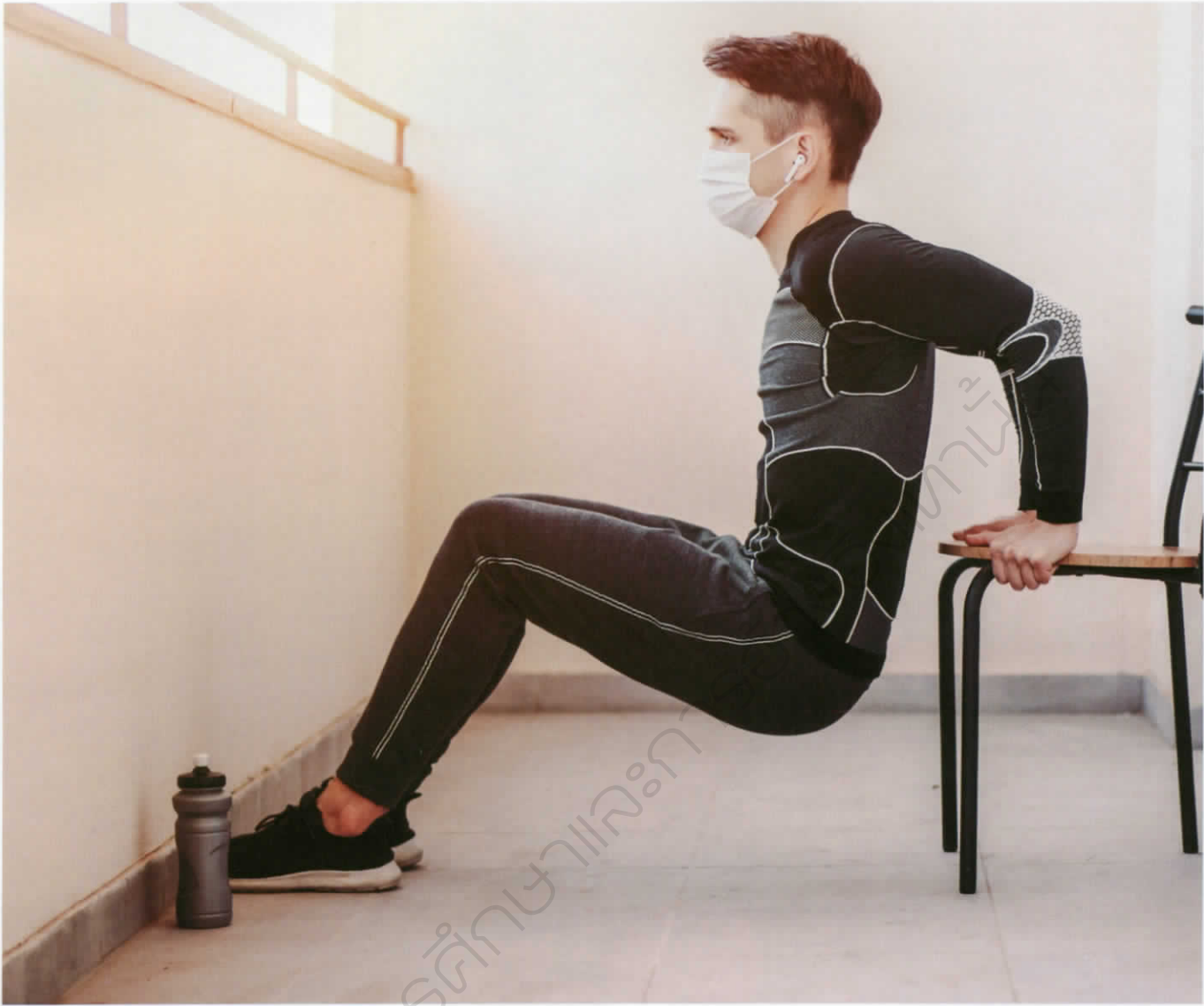
2. เขยียดแขนไปด้านหน้า กางนิ้วมือทั้งห้า ดันฝ่ามือขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกดลง นับ 10 วินาที

3. ใช้มือขวาช่วยดันฝ่ามือซ้ายเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง นับ 1-10 แล้วใช้มือขวาถนัดมือซ้ายลง นับ 1-10 จากนั้นทำสลับอีกข้าง

4. ตั้งมือขึ้น กางนิ้วจนสุด แล้วกำมือลงซ้ำ ๆ สลับกันไปมาเรื่อยๆ เท่าที่ต้องการ







## ปวดข้อศอก

ศูนย์ข้อมูลโรงพยาบาลหัวเฉียวอธิบายถึงอาการปวดข้อศอกว่า

“อาการปวดข้อศอกเป็นภาวะที่ข้อศอกมีอาการปวด เจ็บ และการเคลื่อนไหวของข้อศอกไม่สะดวก ทั่วไปมักเรียกว่า Tennis Elbow จัดอยู่ในโรคบี๊เจ็งหรือปวดข้อศอก ทางกายภาพบำบัดปัจจุบันจัดอยู่ในกลุ่มโรค External Humeral Epicondylitis สาเหตุของโรคมักเกิดจากการใช้งานเกินกำลัง ทำให้เกิดบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อของเอ็นในบริเวณข้อศอก มักพบในนักกีฬาเทนนิส พนักงานพิมพ์ดีด คนใช้แรงงานยกหัวของหนัก”

## HOW TO FIX

### • ฝึกทำห้อยกันพันิตแซน

คุณหมอยูวงศ์แนะนำการบริหารกล้ามเนื้อข้อศอก ซึ่งมีความสำคัญในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การหิ้วของ การหยิบของในที่สูง และที่สำคัญคือการย่นตัวลุกจากที่นั่ง นอกจากนั้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดนี้ยังทำให้แขนกระชับขึ้น ได้แก่ ทำห้อยกันพันิตแซน ฝึกได้ดังนี้

- เตรียมเก้าอี้ที่ไม่มีล้อ จากนั้นให้หนึ่งที่ปลายเก้าอี้แล้ววางมือที่ขอบเก้าอี้ข้างๆ สะโพกทั้งสองข้าง นิ้วเกาะขอบเก้าอี้ไว้ ข้อศอกเหยียดตรง ส่วนเท้าวางที่พื้นแล้วกางออกกว้างเท่าระยะสะโพก เข่าอยู่แนวตรงกับข้อเท้า

- ค่อยๆ ห้อยกันลงจากเก้าอี้จนข้อศอกงอ 90 องศาหรือเท่าที่ไหว แล้วยกตัวขึ้นกลับมาที่เก้าอี้อีกครั้ง ทำ 5-10 ครั้ง หรือเพิ่มจำนวนขึ้นเมื่อเก่ง ไม่ยกหรือยกไหลเวลาลงทำ ไหลควรอยู่ในแนวเดิม ไม่เกร็งกล้ามเนื้อคอ หวังว่าข้อมูลบำบัดอาการปวดจะเป็นประโยชน์กับทุกท่านนะคะ



## WORK-RELATED PAIN

### สร้างสมดุลให้ชีวิต จัดออฟฟิศซินโดรม



**ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)** กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้ที่ทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ อยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมกับสรีระของร่างกายเป็นระยะเวลาติดต่อกันนานหลายชั่วโมงต่อวัน

ส่งผลให้เกิดอาการปวดเรื้อรังบริเวณคอ บ่า ไหล่ บางรายอาจเกิดการอักเสบไปทั่วอวัยวะช่วงบน ทำให้รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ซึ่งปัจจุบันในประเทศไทยพบผู้ป่วยในกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 55 เป็นร้อยละ 60 และมักพบผู้ป่วยในช่วงอายุเพียง 16-44 ปี

ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ **คุณแบงค์ - สิทธิพันธ์ พลวิสุทธิศักดิ์** Managing Partner ผู้ร่วมก่อตั้ง Content Shifu และ Magnetolabs วัย 32 ปี เขาเล่าว่า แม้บริษัทจะมีไลฟ์สไตล์การทำงานแบบคนรุ่นใหม่ แต่ตัวเองยังคงประสบปัญหาออฟฟิศซินโดรมเช่นเดียวกับคนอื่นๆ จนทำให้ต้องเข้าสู่กระบวนการรักษาจากหลายศาสตร์ด้วยกัน แต่การรักษารูปแบบใดจะช่วยให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของคุณแบงค์ทุเลาลงได้นั้น ต้องมาติดตามกันค่ะ



## ปวดเรื้อรังจนกระทบการใช้ชีวิต

ใครจะคิดว่าอาการออฟฟิศซินโดรมไม่ได้มาจากพฤติกรรม การนั่งเป็นเวลานานเพียงอย่างเดียว แถมยังสามารถเกิดขึ้นได้ ในวัยเพียง 20 ต้นๆ เท่านั้น คุณแองค์เผยว่า

“ผมเริ่มมีอาการปวดหลังตอนอายุประมาณ 24 ปี ช่วง นั้นเพิ่งเรียนจบปริญญาโทจากอังกฤษ จึงตัดสินใจแบ็กแพ็ค กลับประเทศไทย โดยแบกกระเป๋าเป็นน้ำหนักเกือบ 20 กิโลกรัม เป็นระยะเวลา 2 เดือน ทำให้มีอาการปวดบ่าและหลัง แต่ หลังจากที่ถูกส่งมาถึงประเทศไทย ไม่ต้องแบกของหนัก อาการ ก็เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ

“จนเข้าสู่ช่วงที่ผมเริ่มเปิดธุรกิจใหม่ อายุประมาณ 27-28 ปี ตอนนั้นผมทำงานค่อนข้างหนัก เป็นสายงานประเภทดิจิทัล ทำให้ต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อยู่ตลอดเวลา หรือเฉลี่ย มากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน ประจวบกับการไปนั่งทำงานที่ Co-Working Space ซึ่งโต๊ะและเก้าอี้อาจไม่ได้ออกแบบมาถูกหลัก สรีรวิทยาเท่าที่ควร อาการปวดก็กลับมาอีกครั้ง

“แต่คราวนี้อาการปวดคอ บ่า ไหล่ ค่อยๆหนักขึ้นเรื่อยๆ เริ่มมีอาการปวดร้าวลงไปที่แขน บางครั้งก็มีอาการแขนชา ซึ่ง พอทำงานไปจนถึงเวลา 4-5 โมงเย็น จะรู้สึกว่าร่างกายทำงาน ต่อไม่ไหว เหมือนกล้ามเนื้อไปดึงเส้นประสาทตาให้บิด รู้สึก ปวดตาและปวดหัวในบางครั้ง ถือได้ว่ากระทบกับการใช้ชีวิต อย่างมาก ทำให้เราทำงานได้น้อยลง และส่งผลต่อความสุข ในชีวิตประจำวันอีกด้วย”

## รักษาออฟฟิศซินโดรมด้วยศาสตร์ต่าง ๆ

ช่วงแรก ๆ คุณแองค์ลองผิวดลองถูกในการรักษาอาการ ปวดเมื่อยด้วยตนเอง โดยไม่ได้ศึกษาให้ดีเสียก่อน พยายาม ออกกำลังกายให้บริเวณกล้ามเนื้อที่รู้สึกปวดตึงมีอาการดีขึ้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดมหันต์ กล้ามเนื้อไม่ได้รับการรีเฟรช แถมรู้สึกปวดมากขึ้นกว่าเดิม

“ทำให้ผมต้องไปหาแพทย์แผนปัจจุบัน รักษาด้วยการ กินยาแก้ปวด อาการปวดก็ดีขึ้นเพียงระยะเวลาลั้นๆ หรือช่วง ที่ปวดหนักมากๆ ก็จะต้องฉีดยาแก้ปวด โดยฤทธิ์ของยาจะอยู่ ได้แค่ประมาณ 1 สัปดาห์เท่านั้น”

นอกจากนี้เขาได้ทำกายภาพบำบัดกับนักกายภาพโดยการ นวดกดจุด ประคบร้อน หรือบางครั้งอาจมีการกระตุ้นไฟฟ้า คลายกล้ามเนื้อ รวมถึงใช้วิธีฝังเข็มและครอบแก้วควบคู่กัน

“จากการที่ได้รับการรักษาทางการแพทย์มาหลายวิธี ผม คิดว่าในช่วงที่ปวดหนักๆ การฝังเข็มแห้ง (Dry Needling) เป็นวิธีที่เห็นผลที่สุดสำหรับผม โดยได้รับการรักษาสัปดาห์ละ ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ อันดับแรกคุณหมอมองจะวิเคราะห์ อาการ จากนั้นจะทำการฝังเข็มใน 3 ขั้นตอน คือ แทงเข็ม ลงไปบริเวณที่เป็นออฟฟิศซินโดรม จากนั้นก็ควงและหะลวง เพื่อให้กล้ามเนื้อตรงส่วนนั้นคลายตัว ซึ่งอาการปวดจะหายไป หลายเดือนเลยครับ”

## 3 แนวทางแก้ปัญหาออฟฟิศซินโดรมแบบยั่งยืน

หากมีอาการปวดไม่มาก หรือหลังจากที่เข้ารับการรักษาตาม กระบวนการทางการแพทย์แล้ว คุณแองค์แนะนำการรักษาอาการ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วยวิธีแบบธรรมชาติ ดังต่อไปนี้

“สิ่งแรกคือ การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในที่ทำงานหรือพวก อุปกรณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะที่สามารถปรับระดับขึ้นลงได้ เก้าอี้ เพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับสรีระของเรา หรือแม้แต่ขาตั้งคีย์บอร์ดที่จะ ทำให้เราอยู่ในท่าที่สบายก็สำคัญไม่แพ้กัน ผมอยากให้ทุกคนมอง สิ่งเหล่านี้เป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว เพราะถ้าผม รู้เรื่องนี้ตั้งแต่วันแรก ผมเชื่อว่าจะไม่มีอาการปวดหนักจนเรื้อรัง ขนาดนี้

“สอง พฤติกรรมการทำงาน แนะนำว่าทุกๆ ชั่วโมงที่ทำงาน จำเป็นต้องลุกขึ้นยืนบ้าง ไม่นั่งอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานเกินไป หรือนั่งทำงานสัก 50 นาที แล้วก็ลุกยืน เดิน หรือยืดเส้นยืดสาย สัก 10 นาที พยายามทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นกิจวัตรทุกวัน

“และสาม ปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย โดยการหา กิจกรรมหรือกีฬาที่ทำให้เราได้ยืดเส้นยืดสาย เช่น ว่ายน้ำ ฝึก โยคะ สำหรับผมเลือกใช้วิธีการฝึกโยคะ เพราะสามารถฝึกได้ที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน โดยผมจะทำตามคลิปในยูทูป 15-20 นาทีทุกคืน หากวันไหนไม่ได้ฝึกโยคะ ก็จะยืดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) ด้วยตัวเองแบบง่ายๆ”

เมื่อมีอาการปวดคอ ท่าประจำที่เขามักใช้ยืดกล้ามเนื้อคือ เอียงหัวขึ้นลงซ้ายขวา เช่น หากเอียงหัวทางขวา จะใช้มือขวา กดหัวลง จากนั้นทำสลับข้าง เอียงหัวไปด้านซ้าย ใช้มือซ้าย กดหัวลง เมื่อเสร็จแล้วให้เงยหน้าขึ้น และก้มหน้าลงให้ดวง ชิดอก โดยทำนี้จะช่วยให้อาการปวดคอทุเลาลงระหว่างนั่งทำงาน เป็นเวลานาน

## สร้างสมดุลในการใช้ชีวิต

ปัจจุบันอาการออฟฟิศซินโดรมของคุณแองค์ทุเลาลงมาก แม้อาจยังไม่หายขาด แต่ความเจ็บปวดลดเหลือเพียง 20-30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และที่สำคัญ ไม่ทำให้กระทบกับการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวันเหมือนแต่ก่อน

“ชีวิตของแต่ละคนคงมีสิ่งสำคัญที่แตกต่างกันไป สำหรับผม จะโฟกัส 3 สิ่งที่ครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจ คือ 1. สุขภาพ ร่างกาย (Body) 2. ความคิดหรือความรู้ต่างๆ (Mind) และ 3. การบริหารสภาพจิตใจ (Soul) เช่น หากเกิดปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยทางร่างกายก็จะกระทบกับจิตใจและความสุขของตัวเอง สุดท้ายถ้าเราละเลยสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปมาก ๆ เราก็จะเจอปัญหาที่ ใช้เวลาแก้ไขยากกว่าเดิม ทุกวันนี้ถ้าผมโฟกัสสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ก็จะพยายามปรับบาลานซ์ให้กับเรื่องอื่น ทำให้ตัวเองมี สุขภาพกายและใจที่แข็งแรงไปพร้อม ๆ กัน”

อย่างน้อยประสบการณ์ออฟฟิศซินโดรมในครั้งนี้ได้ทำให้ คุณแองค์เห็นความสำคัญของการใส่ใจสุขภาพตั้งแต่เนิ่นๆ ฉะนั้น ใครที่เริ่มมีอาการปวดเมื่อยเป็นประจำ ควรรีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทำงานตั้งแต่วันนี้ ก่อนจะสายเกินแก้ นะคะ 🍀

# CHRONIC PAIN SOLUTIONS

## แก้อาการปวดเข่า น่อง เท้า สันเท้า ด้วยตัวเอง

ส่วนของข้อสะโพกลงไปจนถึงปลายเท้าเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากเป็นส่วนที่ต้องใช้ในการรับน้ำหนักตัว และสร้างความมั่นคงขณะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนอื่นๆ รวมถึงใช้ในการเดิน วิ่ง กระโดด และเคลื่อนไหวไปในที่ต่างๆ เมื่อผู้ป่วยมีปัญหาเกิดขึ้นบริเวณนี้ก็จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเดินและการทำกิจกรรมต่างๆ

เพื่อคงความแข็งแรงและลดอาการปวดของอวัยวะช่วงล่าง อันได้แก่ เข่า น่อง เท้า สันเท้า เรามีเคล็ดลับมากมายมาฝากกัน







## ปวดเข่า

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ กล่าวว่า เรื่องของอาการปวดช่วงล่างนั้นเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนที่ต้องใช้ชีวิตประจำวันในการทำงานที่ต้องเดินหรือยืนมาก และเป็นปัญหาที่พบในทุกเพศทุกวัย โดยหลายคนอาจจะปล่อยไปเรื่อยๆ จนมีอาการ “ปวดเข่า” และปล่อยต่อไปอีกเรื่อยๆ จนรุนแรงถึงขั้นเข้าเสื่อม (OA = Osteoarthritis) และเมื่อเข้าเสื่อมรุนแรงจนเดินไม่ได้ ปวดเข่ามากจนเป็นอุปสรรคต่อการเดินหรือการยืน การรักษาหรือการฟื้นฟูก็ยาก และหลังการรักษาก็อาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานข้อเข่าไม่เหมือนเดิม

หลายคนอาจคิดว่าเข่าของตัวเองไม่มีปัญหา แต่ลองมองย้อนกลับไปดูซิว่าคุณเคยมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นเวลาเดินนานๆ แล้วรู้สึกเมื่อยน่อง ขัดๆ ในข้อเข่า ปวดเสียวในข้อเข่าเมื่อใส่รองเท้ามีส้น ปวดเสียวในข้อเข่าด้านในหรือใต้ข้อต่อ ลูกสะบ้าเวลาขึ้นลงบันได หากเดินนานจะรู้สึกปวดเข่าอยู่ด้านใน เดินมากแล้วรู้สึกเหมือนเข่าวมมีอาการปวดเสียวแปลบในบางจังหวะที่มีการเคลื่อนไหว เข่าที่ผิดจังหวะ เมื่อต้องนั่งนานในท่านั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ จะเหยียดเข่าไม่ออกและมีอาการปวดตึงมาก มีเส้นเลือดขอด ปวดบริเวณข้อพับหรือเหนือเข่า ฯลฯ

อาการต่าง ๆ เหล่านี้บางคนอาจเป็นบ่อย ๆ และบางคนอาจเพียงแคร์ู้สึกบ้างนาน ๆ ครั้ง ซึ่งทุกอาการที่กล่าวมาถือเป็นเสียงเตือนของร่างกายให้ทราบว่าคุณกำลังมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของคุณเอง และอาจไม่ใช่แค่บริเวณหัวเข่า แต่อาจจะเป็นผลพวงจากส่วนอื่นๆ ที่มีความเชื่อมโยงหรือมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยสัญญาณเตือนต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ อย่างน้อยก็ให้รู้เท่าทันว่ามีสิ่งใดเปลี่ยนแปลง จะได้รับมือทัน

## รักษาอาการปวดข้อปวดเข่าเบื้องต้น ต้องเริ่มจากการหาสาเหตุก่อน

- หากเกิดจากอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดเอ็นไขว้ เอ็นพลิก อาจใช้การประคบ ร่วมกับการกินยาแก้ปวดและการทำกายภาพเข้าช่วย อาการก็จะค่อยๆ ดีขึ้นได้
- หากเกิดจากโรค เช่น เกาต์ รูมาตอยด์ ต้องกินยาตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมถึงการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับโรค เช่น การเลือกกินอาหารที่ถูกต้อง อย่าย่างเกาต์ไม่ควรกินสัตว์ปีก เป็นต้น แม้จะรักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่ก็ช่วยกดอาการแสดงของโรคให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

- หากเกี่ยวกับความเสื่อมของข้อต่างๆ อาจจะเริ่มด้วยการกินยา ร่วมกับการทำกายภาพ และเว้นการใช้งานหนักในส่วนข้อนั้น หากไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรง ต้องทำการผ่าตัดเพื่อใส่ข้อเทียมและทำกายภาพอย่างต่อเนื่อง

## การป้องกันและดูแลตัวเอง

- คุมน้ำหนักตัวให้เหมาะกับอายุและอาชีพ
- อายุยิ่งมาก กระดูกก็ยิ่งบาง ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ขึ้นลงบันไดเท่าที่จำเป็น ผู้สูงอายุไม่ควรขึ้นลงบันได
- นอนเตียงแทนการนอนพื้น เพื่อไม่ต้องงอเข่ามาก
- นั่งเก้าอี้ที่สูงพอให้ขาตั้งฉาก เท้าถึงพื้น (ไม่ควรนั่งโซฟานุ่มๆ) ไม่นั่งกับพื้นนานๆ

- หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ
- การเดินขึ้นลงบันได ให้ก้าวขาดีขึ้นก่อน แล้วตามด้วยขาเจ็บ และตอนลงให้ก้าวขาเจ็บลง แล้วตามด้วยขาดี (บนบันไดขึ้นเดียวกัน)

## ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น (ยังไม่ยุบวมหรือยังเจ็บอยู่)

ต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคและรับการรักษาด้วยวิธีที่เหมาะสมต่อไป ถ้าทิ้งไว้นานๆ กระดูกจะสึกหรอมากขึ้น เข่าค่อม (โก่งออกด้านข้าง) ทำให้ขาสั้น เดินกะเผลกมากขึ้นและปวดหลังได้ อาจถึงขั้นผ่าตัดหรือใส่ข้อเข่าเทียม เมื่อทุเลาปวดหรือยุบวมให้เริ่มบริหารเข่า

## ถ้าเดินแล้วมีอาการเจ็บหรือเสียดมาก

- ให้ใส่ปลอกเข่าหรือผ้าพันพุงเข่าไว้ และควรถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าข้างที่เจ็บ เพื่อแบ่งน้ำหนักตัวไปลงที่ไม้เท้า ช่วยลดน้ำหนักที่จะลงเข่า

- ใช้ความร้อนประคบ หายา นอนพัก ใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อให้ช่องว่างในเข่าเผยออก เยื่อหุ้มเข่าจะไม่ถูกบีบมาก การอักเสบก็จะดีขึ้น

- การนอน ควรใช้หมอนรองเข่า ถ้าพลิกตัวแล้วมีอาการปวดมากขึ้น ควรใช้ผ้าพันเข่าเพื่อช่วยพยุงไว้ (ไม่ควรพันให้แน่นเกินไป เพราะอาจทำให้ข้อเข่าวมได้)





## กำบริหารเข้าเมื่อकुเลาปวดหรือยุบวม

ทั้งนี้ นายแพทย์ชัชวาล ปิยะวรรณสุทธิ ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ เฉพาะทางศัลยกรรมกระดูกสันหลัง ได้แนะนำการบริหารไม่ต้านน้ำหนักที่ควรทำเมื่ออาการปวดหรือบวมทุเลาลง โดยสวมปลอกเข้าไว้ด้วย ดังต่อไปนี้

1. **ทำนอนหงาย** วางเข่าสองข้างบนหมอน วางสันเท้าลงพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา (กดขาพับลงบนหมอน สันเท้าวางกับพื้น) นับ 1-10 พัก (นับ 1-10 = 1 ครั้ง) ทำทั้งหมด 10 ครั้ง ถ้าขณะบริหารมีอาการปวด ให้หยุดบริหาร
2. **ทำนั่ง** นั่งเก้าอี้ ก้นชิดและพิงพนัก ควรมีม้วนผ้ารองใต้ขาเหนือเข่า (ใกล้ขอบเก้าอี้ที่นั่ง) จะทำให้ตัวไม่แอ่นหรือหลังโก่ง เขยียดเข่าตรง เกร็ง นับ 1-10 พัก (เวลาพักควรวางเท้าบนไม้รองเท้าเตี้ยๆ) ทำจนครบ 10 ครั้งแล้วสลับข้าง
3. **ทำเหยียดเข่า** นอนหงาย นำหมอนข้างมารองใต้ขาพับ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาเพื่อยกขาขึ้น เข่าเหยียดตรง (สันเท้าลอยจากพื้น ต้นขาอยู่กับที่) นับ 1-10 ทำจนครบ 10 ครั้งแล้วสลับข้าง
4. **ทำงอเข่า** นอนคว่ำบนหมอน โดยนำมารองที่หน้าท้อง (ถ้านอนคว่ำไม่ได้ให้นอนตะแคง) งอเข่าพับขาเข้าหาลำตัว ถ้าเข่ามีเสียงดังให้หยุดแค่ตั้งฉาก ถ้าไม่มีเสียงให้งอเต็มที่ การบริหารทำนี้ หากงอเข่าแม้เพียงเล็กน้อยก็มีอาการปวดให้หยุดทำ ต้องรักษาให้หายอักเสบก่อน

## กินอะไรให้ข้อเข่าแข็งแรง

ข้อมูลจากศูนย์กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพญาไท ระบุว่า ผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือมีอาการปวดหัวเข่าจากสาเหตุอื่นๆ เช่น การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป จะยิ่งทำให้อาการลุกลามหรือหายช้า จึงควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งส่วนหนึ่งก็คือการปรับการกินอาหาร แม้ว่าอาหารที่กินนั้นจะไม่ได้ช่วยในการรักษาโรคโดยตรง แต่หากผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่เหมาะสม ก็จะลดปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวและลดโอกาสเกิดการอักเสบ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างข้อกระดูกรวมถึงกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้อีกทางหนึ่ง



### อาหารที่ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมควรรับประทาน

- อาหารมีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล ปลาแซลมอน หรือแม้แต่ปลาน้ำจืดประเภทปลาเนื้อขาว จะช่วยบำรุงข้อต่อกระดูกให้แข็งแรง ลดอาการปวดหรืออักเสบในผู้ป่วยที่มีข้อเข่าอักเสบ และลดอาการติดเชื้อบริเวณข้อต่างๆ

- อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือเบต้าแคโรทีนสูง โดยเฉพาะผักต่างๆ อย่างใบยอ ยอดแค ผักโขม ผักคะน้า บรอกโคลี ผักกระเฉด ถั่วงอก อีกทั้งยังควรกินผักให้หลากหลาย เช่น มะเขือเทศสีแดง แครอทสีส้ม กะหล่ำปลีสีม่วง ข้าวโพด และผักทองสีเหลือง เพราะจะได้วิตามินที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักใบเขียวต่างๆ จะมีวิตามินเคที่มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกก่อนข้างสูง

- อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น อัลมอนต์อบ งาดำ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้หลอด แม้แต่การกินปลาตัวเล็กตัวน้อยก็ช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กระดูกแข็งแรง ทั้งนี้ควรจะกินอาหารที่มีวิตามินดีสูง จำพวกนม ไข่ ปลาซาร์ดีน ควบคู่กันไปด้วย เพราะวิตามินดีจะช่วยเรื่องการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

- อาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี โดยเฉพาะผลไม้ต่างๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ลิ้นปี่ มะละกอสุก เพราะวิตามินซีจะช่วยต้านการเกิดอนุมูลอิสระอีกทางหนึ่ง

- อาหารที่มีสารกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์ เช่น เซอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แอปเปิ้ล ชาเขียว หัวหอม และมะเขือเทศ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมวิตามินซี สร้างความแข็งแรงให้เนื้อเยื่อ ทำให้ผนังหลอดเลือดและเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ลดโอกาสเกิดการฟกช้ำ บวม

- รับประทานอาหารประเภทอบ ต้ม ตุ่น นึ่ง อย่าง แทนประเภทผัด ทอด หรือแกงกะทิ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

### อาหารที่ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมควรหลีกเลี่ยง

- อาหารเสริมและวิตามินสำเร็จรูป หากต้องการกินควรปรึกษาแพทย์ก่อน แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยว่าผู้ป่วยขาดวิตามินชนิดใดหรือไม่ และจะกำหนดให้กินในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอาหารเสริมหรือวิตามินบางอย่างก็ไม่มีคุณภาพ มีราคาสูง และหากได้รับมากเกินไปกลับจะเป็นโทษมากกว่ามีประโยชน์

- อาหารเค็มหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยเกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา ซอสปรุงรส และการกินอาหารเค็ม อาหารแปรรูป หมัก ดอง รวมถึงขนมถุงกรอบ เพราะอาหารที่มีโซเดียมสูงอาจส่งผลให้เซลล์เก็บน้ำไว้มากเกินไปจนร่างกายบวม

- อาหารหวานหรืออาหารที่มีน้ำตาลมาก เพราะอาจกระทบต่อการตอบสนองของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้แผลหรือกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าเกิดอักเสบได้ง่ายขึ้น

- แป้งขัดขาว เช่น ขนมปัง ข้าว พาสต้า ซีเรียล ธัญพืชขัดขาว อาจกระตุ้นการอักเสบของข้อต่อกระดูก

- อาหารทอดหรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมาก นอกจากทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มแล้ว อาจเพิ่มการอักเสบได้ จึงควรหลีกเลี่ยง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ทอดมัน ลูกชิ้นทอด ก๋วยเตี๋ยว เฟรนช์ฟรายส์ เค้ก ไอศกรีม

- เนื้อสัตว์ที่ปรุงด้วยอุณหภูมิสูงนานๆ นอกจากเสียคุณค่าทางอาหารแล้ว จะทำให้เกิดสาร AGEs (Advanced Glycation End Products) ที่อาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่อต่างๆ

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจกระตุ้นอาการต่างๆ ให้รุนแรงขึ้น และอาจเกิดปฏิกิริยากับยาที่กินอยู่ ทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ได้ผลเท่าที่ควร และส่งผลกระทบต่ออื่นๆ ตามมา

- กาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะคาเฟอีนทำให้อาการข้อเข่าอักเสบรุนแรงขึ้น จากการศึกษาพบว่า การดื่มน้ำกาแฟเป็นประจำอาจทำให้มวลกระดูกบางลงด้วย





#### 4 สมุนไพรมหัศจรรย์ แก้อาการปวดหัว

นอกจากเราจะแก้ปวดด้วยอาหารการกินในชีวิตประจำวันแล้ว สมุนไพรชื่อคุ้นหูหลาย ๆ ชนิดก็ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจ ทั้งนี้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้แนะนำการใช้สมุนไพรใกล้ตัวเพื่อบรรเทาอาการปวดหัวไว้ดังนี้

1. **ลำไย** สิ่งที่ตั้งงามของลำไยที่จะช่วยแก้ปวดหัวคือ เมล็ด เพียงนำเมล็ดลำไยสดประมาณ 20 เม็ดมาทุบให้แตก แล้วนำไปแช่ในเหล้า 40 ดีกรีให้ท่วม (1 ขวด) ทั้งเอาไว้เป็นเวลา 7 วัน เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ก็นำเฉพาะน้ำมาทาบริเวณหัวหรือบริเวณที่ปวดวันละ 1-2 ครั้ง

2. **ขิง** มีสรรพคุณหลายอย่าง รวมไปถึงการบรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี การใช้ขิงบรรเทาอาการปวดก็ง่าย ๆ โดยการจิบชาขิงหรือต้มน้ำอุ่นที่ผ่านขิงใส่ลงไป 15 นาที นอกจากอาการปวดหัวปวดข้อจะดีขึ้นแล้ว ยังชื่นใจชุ่มคออีกด้วย แต่หากใครอยากรักษาอาการปวดหัวจากภายนอก ลองนำขิงบดละเอียดผสมน้ำมันมะกอกมาพอกบริเวณหัวที่ปวด 10-15 นาทีก็ได้

3. **ขมิ้น** ไม่ได้มีสรรพคุณแค่บำรุงผิวให้สวยงามอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังรักษาอาการปวดหัวได้เป็นอย่างดี เพียงนำผงรากขมิ้นมาประคบบริเวณที่ปวด ผงจากขมิ้นมีสรรพคุณในการป้องกันอาการอักเสบได้เป็นอย่างดี จึงมีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดข้อและอาการตึงปวดไปทั่วข้อต่างๆ ที่มักจะเกิดขึ้นจากโรคเกาต์ได้อีกด้วย

4. **ชาคาโมมายล์** เนื่องจากดอกคาโมมายล์มีสารเทอร์ปีนอยด์และไอโซฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติบรรเทาปวดต้านการอักเสบ จึงสามารถจิบชาคาโมมายล์เพื่อบรรเทาอาการปวด หรือจะนำผ้าชุบชาคาโมมายล์อุ่นๆ มาประคบบริเวณที่ปวด ก็สามารถบรรเทาอาการปวดข้อและเข้าได้เช่นกัน

ถึงแม้อาการปวดหัวจะบรรเทาลงได้ด้วยสมุนไพรที่หาได้ง่าย ๆ แต่หากอาการปวดหัวของคุณเข้าขั้นเรื้อรังแล้วละก็ ควรรีบพบแพทย์เพื่อดำเนินการรักษาอย่างเร่งด่วนจะดีที่สุดนะคะ



## ปวดน่อง

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ อติตอาจารย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทย- ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวถึง อาการปวดน่องหรือตะคริวที่น่องที่หลายคน กลัว เพราะมันเหมือนฝันร้ายที่ทำให้ต้อง ตื่นขึ้นมากลางดึกพร้อมความหงุดหงิด รำคาญใจ และคนที่ไม่เคยประสบกับความ เจ็บปวดนั้นก็ยากที่จะเข้าใจว่าทรมานมาก เพียงใด อาการปวดเมื่อยน่องหรือเป็น ตะคริวที่น่องมักพบมากในวัยทำงาน วัย กลางคนจนถึงสูงอายุ ส่วนใหญ่มักเกิดจาก การใช้กล้ามเนื้อน่องมากเกินไป หรือนั่ง ห้อยขาทั้งวันจนกล้ามเนื้อไม่ถูกใช้งานเลย พุดง่าย ๆ ก็คือ ร่างกายบริเวณนั้นขาดความ สมดุลนั่นเอง

**ตะคริว** ถือเป็นความผิดปกติของ ระบบเซลล์กล้ามเนื้อซึ่งมีหลายสาเหตุด้วย กัน ลักษณะตะคริวเป็นการหดตัวของ กล้ามเนื้อและมีการเกร็งค้างอยู่ อาจเป็น เพียงไม่กี่วินาที หรืออาจนานถึง 10 นาที ก็เป็นได้ โดยปกติการหดตัวของกล้ามเนื้อ จะต้องมีการคลายตัวตามมา หากไม่มีการ คลายตัว กล้ามเนื้อจะขาดเลือดและมีการ คั่งของของเสีย ทำให้เกิดความเจ็บปวด มาก ตะคริวมักมีอาการในช่วงเวลากลางคืน ช่วงที่อากาศเย็นมากกว่าปกติ หรือใช้งาน กล้ามเนื้อต่อเนื่องนาน ๆ

สาเหตุการเป็นตะคริวเกิดจากระบบกล้ามเนื้อโดยตรง และอาจเป็นผลข้างเคียงจาก สาเหตุบางประการดังต่อไปนี้

- เกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจากการใช้งานมากเกินไปแล้วสะสมนานเข้า จนแสดงอาการเป็นตะคริวขึ้นมา เช่น ผู้ที่ต้องเดินมาก เล่นกีฬาที่ต้องเดินหรือวิ่ง ต่อเนื่อง การใส่ส้นสูง ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อน่องต้องทำงานหนัก กล้ามเนื้อเกร็งตัวเรื่อย ๆ จนทำให้แสดงอาการ
- การไหลเวียนของเลือดไม่ดี กลุ่มนี้จะตรงกันข้ามกับข้อแรก คือใช้กล้ามเนื้อ น้อยเกินไป แล้วเกิดการสะสมของของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญของเซลล์กล้ามเนื้อ จนทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว มักเจอในกลุ่มคนที่ต้องนั่งห้อยขานาน ๆ การเดินทางที่ต้องนั่ง นานหลายชั่วโมง ฯลฯ ปกติของเสียต่าง ๆ จะถูกถ่ายเทออกจากเซลล์ทางหลอดเลือดดำ ซึ่งไม่สามารถหดตัวบีบไล่เลือดได้เหมือนหลอดเลือดแดง ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของ กล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อถ่ายเทของเสียต่าง ๆ กลุ่มคนที่ไม่ได้ขยับตัวหรือนั่งห้อยขา ต่อเนื่องจึงมักจะเริ่มจากเมื่อยน่อง น่องบวม ๆ ぺ่ง ๆ และจะยิ่งเป็นหนักในช่วงเย็น สะสมไปเรื่อย ๆ จนทำให้เกิดอาการตะคริวในที่สุด
- เกิดจากการไหลเวียนของเส้นประสาทติดขัด โดยมีสาเหตุจากกระดูกที่ผิดรูป ทำให้รากประสาทที่ออกมาจากแนวกระดูกสันหลังผิดปกติ การไหลเวียนของระบบ ประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน่องจึงติดขัด หรือจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบีบรัด เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน่อง จนทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อน่อง ก็เป็นได้ และหากมีการเกร็งตัวเรื้อรัง กล้ามเนื้อไม่คลายตัว จะเกิดการคั่งค้างของ กรดแล็กติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นของเสียอยู่รอบเซลล์กล้ามเนื้อ เมื่อสะสมมากขึ้น เรื่อย ๆ ก็อาจทำให้เกิดเป็นตะคริวได้
- เกิดจากความไม่สมดุลของเกลือแร่บางชนิดในร่างกาย คือแคลเซียมและ แมกนีเซียม เกลือแร่ 2 ชนิดนี้โดยปกติต้องมีอัตราการดูดซึมที่สมดุลกันคือ 2 : 1 ซึ่งแร่ธาตุ 2 ชนิดนี้จะทำให้เกิดกลไกการหดตัว - คลายตัวของกล้ามเนื้อ โดยแคลเซียม จะเป็นสารตั้งต้นให้เซลล์กล้ามเนื้อหดตัว ในขณะที่กล้ามเนื้อหดตัว แคลเซียมจะ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงจุดหนึ่งแมกนีเซียมจะถูกดูดซึมเข้าเซลล์กล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิด การคลายตัวของกล้ามเนื้อ แต่หากมีความไม่สมดุลของการดูดซึมสารทั้งสองดังกล่าว ก็จะทำให้เกิดเป็นตะคริวได้





- การกินยาบางชนิดจะมีผลต่อการดูดซึมของแร่ธาตุในร่างกาย ซึ่งผลข้างเคียงอาจจะทำให้เป็นตะคริวได้
- การตั้งครรภ์ การดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ ของร่างกายจะเกิดขึ้นมาก หากไม่สมดุลก็อาจทำให้เป็นตะคริวได้
- ท้องเสียรุนแรงหรือเสียเหงื่อมาก ทำให้แร่ธาตุในร่างกายขาดสมดุล จะเห็นว่าสาเหตุมากกว่าครึ่งของการเป็นตะคริวมาจากความไม่สมดุลของระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ทั้งตัวกล้ามเนื้อเอง การไหลเวียนเลือด การไหลเวียนของเส้นประสาท ซึ่งส่งผลให้เป็นตะคริวได้ ผู้ที่เคยเป็นอาจสังเกตได้ชัดเจนว่าก่อนที่จะรุนแรงถึงขั้นเป็นตะคริว ร่างกายมักส่งสัญญาณเตือนก่อนเสมอ อาจแสดงอาการเมื่อยอ่อนๆ น่องหรือขาขวมๆ เป้งๆ ไม่สบายน่อง เมื่อยน่องเป็นประจำ เป็นเส้นเลือดขอดที่น่อง ฯลฯ เหล่านี้ถือเป็นเสียงเตือนจากร่างกายทั้งสิ้น

#### **การปวดน่องและวิธีแก้**

การแก้ไขอาการปวดน่องเบื้องต้นที่ **ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ฉะนาค** คือ พยายามเหยียดขาให้ตรง ใช้มือช่วยดันปลายเท้าหรือกระดกปลายนิ้วเท้าเข้าหาตัว หลังจากที่ยืดขาแล้ว แต่ยังมีอาการปวดอยู่ อาจใช้แผ่นร้อนประคบเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ที่สำคัญคือขณะที่เป็นไม่ควรบีบคั้นกล้ามเนื้อ เพราะอาจกระตุ้นให้เป็นหนักขึ้นได้

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีอาการปวดเมื่อยน่อง ขาขวม เส้นเลือดขอด หรือเป็นตะคริวที่น่องจนเป็นปัญหารบกวนการใช้ชีวิต ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ เพราะนี่คือเสียงเตือนจากร่างกายที่กำลังบอกถึงความผิดปกติ ต้นเหตุหลักอาจมาจากระบบโครงสร้างร่างกายที่เสียสมดุลก็เป็นได้ อย่าปล่อยให้ร่างกายต้องถูกรบกวนด้วยอาการเหล่านี้ เพราะมันอาจนำไปสู่ความเจ็บปวดที่รุนแรงได้



### เทคนิคแก้ปัญหาการเกิดตะคริวระหว่างนอนหลับ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรศักดิ์ เมืองไพศาล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำว่า คนที่มักจะเป็นตะคริวระหว่างหลับ ควรนอนในท่าที่ผ่อนคลาย อย่าให้กล้ามเนื้อตึง และควรห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น หากเกิดอาการเป็นตะคริวขึ้นมาในตอนกลางคืนหรือในขณะที่นอน ให้คุณยืดกล้ามเนื้อขา โดยยืดขาให้ตรง กระดกปลายเท้าขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที ทำแบบนี้ 5-10 ครั้ง แล้วนวดกล้ามเนื้อขาเป็นวงกลมจนกว่าจะหาย

และหากคุณมักจะเป็นตะคริวตอนกลางวันบ่อยๆ ก็ควรยกขาให้สูง โดยใช้หมอนรองขาให้สูงขึ้นจากเตียง ประมาณ 10 เซนติเมตรหรือประมาณ 4 นิ้ว พร้อมทั้งฝึกยืดกล้ามเนื้อมัดที่เกิดตะคริวบ่อยๆ นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะตะคริวมักเกิดในผู้ที่ขาดการออกกำลังกายและมีร่างกายอ่อนแอ

### ผลไม้แก้ตะคริว

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การบริโภคผักผลไม้กลุ่มที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มเกลือแร่ให้ร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการตะคริวได้อีกทางหนึ่ง ผักและผลไม้ที่ช่วยลดการเกิดตะคริวได้นั้น ได้แก่ กลุ่มสมุนไพรที่มีสารโพแทสเซียม แมกนีเซียม และแร่ธาตุต่างๆ เช่น กลัวยี่น้ำว่า กลัวยี่หอม กลัวยี่ไข่ มะเขือเทศ ส้ม แคนตาลูป รวมถึงผักต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย มีส่วนช่วยเสริมเกลือแร่ให้เพียงพอ

“การกินผลไม้ดังกล่าวให้ได้ผลดี ควรเลือกกินกลัวยี่น้ำว่าห้ามที่มีรสฝาดออกหวาน จะช่วยบำรุงร่างกาย เนื่องจากกลัวยี่น้ำว่ามีแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียมสูง สรรพคุณช่วยชดเชยโพแทสเซียมแก่ร่างกาย มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและการหดตัวของกล้ามเนื้อ กลัวยี่เป็นผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ซึ่งจะถูกย่อยและดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเพิ่มกากใยที่ช่วยในการขับถ่ายรวมทั้งเคลือบแผลในกระเพาะอาหารได้ จึงควรรับประทานกลัวยี่วันละ 2-4 ผล เพื่อป้องกันภาวะขาดเกลือแร่จนเป็นสาเหตุของตะคริวไม่แนะนำในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งอาจต้องควบคุมปริมาณการกินตามแพทย์สั่ง” นายแพทย์เกียรติภูมิกล่าวเสริม



## ปวดส้นเท้าและฝ่าเท้า

จากอาการปวดน่อง ปวดข้อเท้า ต่อเนื่องมาถึงอาการปวดส้นเท้าและฝ่าเท้าเพราะกล้ามเนื้อน่องนั้น จุดเกาะปลายสุดอยู่ที่ส้นเท้า และส้นเท้าเป็นส่วนเชื่อมต่อกับพังผืดของฝ่าเท้านั่นเอง





## อาการบ่งชี้

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ระบุว่า สิ่งที่น่าบ่งบอกถึงความผิดปกติได้อย่างชัดเจนสำหรับผู้เริ่มเป็นคือ เมื่อตื่นมา ก้าวแรกของ การเหยียบเท้าลงจากเตียงจะรู้สึกปวดแปล็บ ๆ ที่ฝ่าเท้าและรู้สึกตึง ๆ น่อง แต่เมื่อเดินได้ประมาณ 2-5 นาที อาการปวดนั้นก็ดีขึ้นและหายไปเลย แต่ก็จะมีอาการเช่นนี้ทุก ๆ เช้าหลังตื่นนอน

ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเวลาที่เรานอนนั้น ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว หากมีความผิดปกติอยู่แล้ว การอยู่นิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหวก็จะทำให้เลือดไหลเวียน ได้ไม่ดี จึงเกิดของเสียดังบริเวณที่มีการบาดเจ็บ เมื่อได้เคลื่อนไหวก็มีการไหลเวียนของเลือด ผลคือจะรู้สึกผ่อนคลายและอาการปวดหายไป แต่หาก เป็นเรื้อรัง อาจมีอาการมากในตอนเช้าหลังตื่นนอนและอาการไม่หายไป อาจมี อาการมากขึ้นเมื่อต้องเดินเยอะ หรือหากเดินมาก ตอนเดินอาจรู้สึกปวด แปล็บ ๆ เหมือนเหยียบของแข็ง เมื่อหยุดเดินหรือตกหัวค่ำหรือมีด อาการ อาจชัดเจนหรือปวดมากกว่าปกติ

บางกรณีจะมีอาการปวดเมื่อยน่องหรือเป็นตะคริวน่องร่วมด้วย ทั้งนี้ อาการปวดแปล็บ ๆ เหมือนเหยียบของแข็งนั้น ส่วนใหญ่มาจากปล่อยไว้เรื้อรัง หรือรักษาที่ปลายเหตุ จนเป็นเหตุให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง มีแคลเซียม พอกพูนอยู่ ที่เรามากเรียกว่ารองช้ำหรือกระดูกงอกนั่นเอง

สาเหตุหลักของการปวดฝ่าเท้าหรืออาการรองช้ำ ส่วนใหญ่แล้วมาจาก กล้ามเนื้อของขาที่ตึงตัวมากเกินไป อาจไล่จากช่วงหลังจนมาถึงเข่า และส่ง แรงดึงตัวมาถึงเท้า การกระจายน้ำหนักบริเวณอุ้งเท้าไม่สมดุลและเกิดความ ผิดปกติในการลงน้ำหนัก จนทำให้เกิดการอักเสบในที่สุด และหากประกอบ กับบางคนมีฝ่าเท้าแบนหรือโค้งอุ้งเท้ามากกว่าปกติ ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงส่งผล ให้เกิดการบาดเจ็บที่พังผืดข้อเท้าได้ง่ายกว่า

อาการปวดส้นเท้า ฝ่าเท้า และรองช้ำแบบนี้พบได้บ่อยๆ โดยมักพบว่า พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เป็นได้ง่ายขึ้น

1. เดินเยอะ วิ่งเยอะ ยืนเยอะ ออกกำลังกายแบบกระโดดมาก
2. นั่งห้อยขาทั้งวัน โดยเฉพาะคนที่นั่งเท้าลอย ฝ่าเท้าตก
3. ใส่ส้นสูง หรืออดีตเคยใส่ส้นสูงเป็นประจำ
4. ไม่ค่อยได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา โดยเฉพาะกล้ามเนื้อน่อง

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเวลามีอาการเจ็บหรือปวด ฝ่าเท้า สาเหตุคงจะมาจากใต้ฝ่าเท้า แต่ในความเป็นจริงสาเหตุหลักที่ทำให้เอ็นใต้ฝ่าเท้า (Plantar Fascia) เกิดการอักเสบและปวดขึ้นมานั้น ส่วนใหญ่ มาจากกล้ามเนื้อน่องที่ตึงรั้งมากกว่าปกติ ทำให้เกิด แรงกระชากเหมือนเอ็นใต้ฝ่าเท้าถูกยึดตลอดเวลา จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้นเมื่อต้องใช้งานหนัก ๆ ต่อเนื่อง อาการปวดฝ่าเท้า ปวดส้นเท้า หรือรองช้ำนี้มักมี อาการเริ่มต้นและรุนแรงเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ โดยเรียง ลำดับความรุนแรงจากน้อยไปมาก ดังนี้

1. เริ่มต้นจากการเมื่อยน่อง เป็นตะคริวที่น่อง รู้สึกกล้ามเนื้อน่องเกร็ง
2. เมื่อตื่นเช้า เหยียบแรกหลังจากลงจากเตียง จะรู้สึกเจ็บที่ฝ่าเท้าหรือส้นเท้า แต่เดินสักพักอาการ ก็จะหายไป
3. หากอาการจากข้อ 1-2 ไม่ได้รับการดูแลแก้ไข อย่างถูกต้อง จะทำให้อาการเจ็บหรือปวดฝ่าเท้าเริ่ม เป็นรุนแรงขึ้น คือเดินมากก็รู้สึกว่าฝ่าเท้ามีปุ่มแข็งๆ และรู้สึกเหมือนมีปุ่มแข็งๆ ที่ฝ่าเท้าเวลาเดิน ฯลฯ
4. ปวดทุกครั้งที่ยืน เดิน เท้าที่เจ็บจะเกร็ง ไม่กล้าลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าเต็มที่เพราะปวดมาก ปุ่มแข็ง จะใหญ่และเจ็บมากขึ้น รู้สึกบวมที่ใต้ฝ่าเท้า บางคน อาจปวดร้าวไปตามแนวฝ่าเท้าจนไปถึงโคนนิ้วเท้า กรณีนี้จะมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันมาก เพราะ ทุกครั้งที่เดินก็จะปวด เกร็งขาที่เจ็บมากกว่าปกติ เพราะไม่กล้าลงน้ำหนัก ทำให้ส่งผลถึงส่วนอื่นของ ร่างกาย นานเข้าอาจปวดเข่า ปวดสะโพก และ ปวดหลังตามมาได้





## การปวดสันเท้า ฝ่าเท้า และวิธีแก้

การรักษาอาการปวดสันเท้าหรือเจ็บฝ่าเท้า นั้นในทางกายภาพบำบัดสามารถรักษาให้หายได้ ซึ่งการรักษาจะไม่ใช้การไปกดขำบริเวณที่เจ็บ เพราะอาจเกิดการอักเสบเพิ่ม แต่เป็นการแก้ที่สาเหตุที่ทำให้เป็น เช่น ต้องคลายกล้ามเนื้อน่อง สร้างกล้ามเนื้อสะโพกเพื่อลดแรงกดที่ฝ่าเท้า สร้างสมดุลการลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้า เหล่านี้เรียกว่าเป็นการปรับโครงสร้างร่างกายให้สมดุลนั่นเอง

**การรักษา** ส่วนใหญ่มักใช้วิธีนวดบริเวณอุ้งเท้าเลย กดตรงบริเวณรองขำหรือพังผืดที่อักเสบเลย ผลคือบางกรณีอาจทำให้อาการอักเสบมากขึ้น เรื้อรังมากขึ้น และเป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น

## วิธีแก้อาการปวดสันเท้าภายใน 10 นาที

ปัญหาเรื่องอาการปวดสันเท้า นอกจากจะทำให้มีอาการปวดบริเวณสันเท้าแล้ว ยังมีอาการปวดร้าวไปที่บริเวณน่อง (เอ็นร้อยหวาย) ซึ่งเป็นปัญหาที่คุณผู้หญิงหลายๆ คน โดยเฉพาะคนที่ชอบใส่รองเท้าส้นสูง คนน้ำหนักเยอะ หรือแม้กระทั่งคนที่เลือกรองเท้าไม่เหมาะสมกับสภาพของเท้าพบเจออยู่เสมอ

เมื่อบริเวณสันเท้ามีการกดหรือกระแทกนาน ๆ บ่อย ๆ ก็จะทำให้พังผืดบริเวณเท้าถูกกดจนเกิดอาการอักเสบ รวมไปถึงการยืดและกดเกร็งของกล้ามเนื้อเอ็นร้อยหวายจนขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดสันเท้าได้เช่นเดียวกัน และเมื่อปล่อยไว้นานก็จะทำให้เลือดลมไม่สามารถไหลเวียนได้สะดวก เพราะเกิดการอันของลม จนทำให้อาการปวดแย่ลงไปอีก

**เพราะฉะนั้นมาลอง 10 Minutes to Rescue** วิธีการง่ายๆ ที่สามารถช่วยแก้อาการปวดสันเท้าภายใน 10 นาที โดย พท.ชารีฟ หลีอรุณ ดังต่อไปนี้เลยคะ

**1. ยืดเหยียดเท้า 3 นาที** โดยการกระดกและเหยียดเท้าขึ้นลง 10 ครั้ง หมุนข้อเท้าสลับซ้ายขวา 5 รอบ ยืนเขย่งเท้าสลับไปมา 10 ครั้ง วิธีการนี้จะค่อยๆ ช่วยยืดกล้ามเนื้อให้คลายตัวขึ้น เลือดลมสามารถไหลเวียนได้สะดวกเพื่อนำสารอาหารมาเลี้ยง

**2. เขี่ยบหัวไชเท้า 2 นาที** นำหัวไชเท้าต้มสุกหรือหัวไชเท้าเผาวางบนพื้น แล้วใช้สันเท้าบดหรือเหยียบความร้อนจากการเหยียบหัวไชเท้าจะช่วยลดอาการอักเสบจากการยืดเหยียดในข้อ 1 และช่วยลดอาการปวดสันเท้าได้อีกด้วย

**3. แช่เท้า 5 นาที** แช่เท้าในน้ำอุ่นๆ หรือต้มน้ำสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ขมิ้นชัน ไพล มะกรูด การบูร ที่สำคัญเมื่อแช่เท้าเสร็จแล้ว ควรใช้ผ้าห่อหุ้มเท้าทั้งสองข้างหรือใส่ถุงเท้า การแช่เท้าจะทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้นลดอาการระบมได้ดี แถมช่วยรักษาอุณหภูมิของเท้าไม่ให้นเย็นเกินไปจนทำให้เป็นโรคอื่น ๆ ได้

**คำแนะนำ** วิธีทั้งหมดนี้ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ทำตอนเช้าและก่อนนอน ครั้งละ 10 นาที รับรองว่าช่วยบรรเทาอาการปวดสันเท้าหรือรองขำได้อย่างแน่นอนคะ



## แก้ปวดเท้าและปวดขาหลังจากเดินหรือยืนเป็นเวลานาน

**ดร.เดโบราห์ เวเทอร์สปูน (Dr. Deborah Weatherspoon)** มหาวิทยาลัยวัลเดน สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีแก้ปวดง่าย ๆ ที่เราสามารถทำตามได้ดังนี้

**1. นวดฝ่าเท้าด้วยขวดน้ำเย็น** สำหรับคนที่รู้สึกปวดฝ่าเท้ามาก ๆ ลองใช้ขวดน้ำเย็นนวดฝ่าเท้าในเบื้องต้น โดยวางเท้าลงบนขวดน้ำเย็นจัด แล้วใช้เท้าเลื่อนขวดน้ำไปมา วิธีนี้จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยบริเวณฝ่าเท้าได้ และยังอาจช่วยคลายพังผืดที่ฝ่าเท้าได้ด้วย หรือหากไม่ใช่ขวดน้ำเย็นก็สามารถใช้ลูกบอลแทนได้เช่นกัน

**2. แช่เท้าในน้ำเกลือยิปซัม** ผสมน้ำอุ่นกับเกลือยิปซัม (เกลือแมกนีเซียมซัลเฟต) ในอัตราส่วนเกลือ 1 ถ้วยตวง ต่อน้ำอุ่น 1 กะละมัง (ปริมาณที่ท่วมหลังเท้า) แช่นาน 30 นาที ให้แมกนีเซียมซัลเฟตและความอุ่นของน้ำช่วยคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง และลดอาการเท้าบวมจากการยืนหรือเดินนาน ๆ จากนั้นก็อาบน้ำตามปกติ

**3. พาดขาบนเก้าอี้หรือหมอน** หากเก้าอี้สักตัวหรือพื้นต่างระดับที่เราจะสามารถพาดขาได้สูงประมาณ 45 องศาจากพื้น จากนั้นก็นอนราบไปกับพื้น แล้วพาดขาและเท้าขึ้นไปได้เลยคะ เพราะการยกขาให้สูงกว่าระดับลำตัวจะช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวกยิ่งขึ้น ช่วยลดอาการปวดบวมที่เท้าได้ และยังช่วยให้เลือดจากขากลับเข้าสู่หัวใจได้ดีขึ้นอีกด้วย ควรทำ 5-10 นาทีเพื่อพักขา

**4. แก้เมื่อยน่องด้วยท่ายืดเหยียด** โดยเริ่มจากยืนห่างจากผนังประมาณครึ่งช่วงแขน ก้าวเท้าซ้ายไปใกล้ผนัง จากนั้นงอเข่าซ้ายลง เข้าไม่กินปลายเท้า มือสองข้างยันผนังไว้ แล้วเหยียดขาขวาออกไปทางด้านหลังให้มากที่สุดจนขาตึง เข่าตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นจึงสลับทำอีกข้าง

**5. นอนยกเท้าสูงพาดกำแพง** นอนหงาย ขยับกันซิดกำแพงให้มากที่สุด พาดขาขึ้นไปบนกำแพงที่ละข้าง แล้วกระดกปลายเท้าขึ้นสลับกันทั้งสองข้าง ข้างละประมาณ 5 นาที ทำนี้จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดสะดวกยิ่งขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความผ่อนคลายมากขึ้นไปด้วย

**6. แก้ปวดขา ปวดน่อง และปวดหลังด้วยโยคะท่ายึดตัวกัมหน้า** เริ่มจากท่านอนคว่ำ แยกขาข้างเท้าช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างไบพู่ แล้วค่อย ๆ ดันตัวขึ้นจนสุดให้มีลักษณะเหมือนตัว V คว่า แขนตึง ขาตึง พยายามกดสันเท้าลงพื้นให้มากที่สุด จากนั้นยกสันเท้าขึ้นและวางลงสลับกับขาอีกข้างจนครบ 10 ครั้ง ทำนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อส่วนหลัง ต้นขา น่อง และเอ็นร้อยหวายไปพร้อม ๆ กัน

## ป้องกันอาการปวดเมื่อยลำเท้าเมื่อต้องยืนหรือเดินนาน ๆ

จากงานวิจัยของสมาพันธ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเท้าและข้อเท้า ในประเทศสหรัฐอเมริกา (The American College of Foot and Ankle Surgeons) แนะนำว่า วิธีป้องกันอาการเท้าเมื่อยลำเท้าเมื่อต้องยืนนาน ๆ นั้นสามารถทำได้ดังนี้

**1. สวมรองเท้าพื้นนิ่มและหลวมเล็กน้อย** การสวมใส่รองเท้าที่มีลักษณะพื้นนิ่ม ๆ จะช่วยลดแรงกดเท้าได้ และการสวมรองเท้าที่หลวมเล็กน้อยหรือไม่รัดแน่นนั้น ก็เพื่อรองรับในกรณีที่ต้องเดินหรือยืนเป็นเวลานาน จนอาจนำมาซึ่งอาการเท้าบวมนั่นเอง

**2. พักจากการยืนบ่อย ๆ** การยืนบ่อย ๆ นาน ๆ จะทำให้เกิดอาการปวดหรือเท้าบวมขึ้นได้ ดังนั้นแนะนำให้หย่อนขาหนึ่งข้างเพื่อลดแรงกดลงที่เท้าข้างเดียวซ้ำ ๆ ทั้งนี้ควรพยายามหย่อนขาสลับข้างกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้นั่งพัก

**3. ควรยืนสลับกับนั่ง** หากสามารถนั่งพักได้ก็ควรหาจังหวะมานั่งพักสลับกันไปบ้าง เพื่อจะได้พักขาและเท้าไปพร้อมกัน

**4. ย่ำเท้าบ้างเมื่อรู้สึกเมื่อย** ถ้ารู้สึกเมื่อยลำเท้าก็ควรหมั่นย่ำเท้าอยู่กับที่บ้าง หรืออาจจะเดินไปเดินมาประมาณ 2-3 นาทีเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ และยังช่วยให้เลือดสามารถไหลเวียนจากขาไปยังหัวใจได้ดียิ่งขึ้น วิธีนี้ยังช่วยป้องกันเส้นเลือดอุดตันได้อีกด้วย

การดูแลสุขภาพเท้าให้ดูดีอยู่เสมอ ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตของเราโดยรวมเป็นไปด้วยดี ดังนั้นเราจึงต้องหมั่นดูแลใส่ใจสุขภาพเท้า ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความผ่อนคลายให้เท้าด้วยวิธีแก้ปวดเท้า ปวดขา และป้องกันอาการปวดเท้าดังที่เราแนะนำไป เท่านั้นก็จะทำให้ความทรมานเจ็บปวดลดน้อยลงแล้วละ





## ปวดข้อเท้า

คือภาวะที่รู้สึกไม่สบายหรือปวดส่วนใดส่วนหนึ่งของข้อเท้า ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่อาการข้อเท้าเคล็ดธรรมดาไปจนถึงกระดูกข้อเท้าหัก และในบางครั้งหากปวดข้อเท้ามากก็อาจทำให้ทั้งน้ำหนักลงบนข้อเท้าไม่ได้ เดินลำบากหรือเดินไม่ได้เลย โดยอาการปวดข้อเท้ารักษาได้ด้วยการประคบ การพักใช้งานข้อเท้า หรืออาจต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติมตามแต่กรณี

### อาการปวดข้อเท้า

ทั้งนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์กุลพัชร จุลสำลี แพณกอร์-โรปิติกส์ สถาบันการแพทย์จักรินฤบทินทร์ กล่าวว่า นอกจากอาการปวดข้อเท้า ผู้ป่วยอาจปรากฏอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย จึงควรไปพบแพทย์ทันที หากข้อเท้าได้รับบาดเจ็บ มีอาการบวม แดง หรือมีรอยช้ำ รวมทั้งมีอาการอื่น ๆ ดังต่อไปนี้

- ปวดข้อเท้ามาก ปวดนาน 2-3 สัปดาห์
- ข้อเท้าบวมมากและไม่มีท่าว่าจะดีขึ้น
- ได้ยินเสียงกรอบแกรบพร้อมก็รู้สึกปวดกระดูกข้อต่อ
- ไม่สามารถขยับข้อเท้าไปด้านหน้าหรือด้านหลังได้
- ไม่สามารถลงน้ำหนักที่ข้อเท้าได้
- มีแผลเปิดบริเวณข้อเท้าหรือข้อเท้าผิดรูป
- มีสัญญาณการติดเชื้อบริเวณข้อเท้า เช่น ข้อเท้าแดง อุ่น หรือกดแล้วเจ็บ มีไข้ที่อุณหภูมิสูงกว่า 37.8 องศาเซลเซียส เป็นต้น

### สาเหตุของอาการปวดข้อเท้า

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ระบุว่า อาการปวดข้อเท้าอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ทั้งการบาดเจ็บที่กระดูกข้อเท้า การบาดเจ็บที่เส้นเอ็นข้อเท้า หรือจากภาวะข้อต่ออักเสบต่าง ๆ โดยตัวอย่างของสาเหตุที่ทำให้ปวดข้อเท้ามีดังนี้

- เอ็นอักเสบ บวม ฉีก หรือขาดจากสาเหตุต่าง ๆ อย่างข้อเท้าพลิกหรือข้อเท้าบิดผิดรูป
- เอ็นร้อยหวายอักเสบ
- ข้อเท้า สันเท้า และเส้นประสาทบริเวณข้อเท้าได้รับบาดเจ็บ
- ติดเชื้อในกระดูกข้อเท้า
- กระดูกข้อเท้าหรือกระดูกเท้าหัก
- โรคเกาต์หรือโรคเกาต์เทียม
- โรคข้อเสื่อมและโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์



## การรักษาอาการปวดข้อเท้า

ผู้เชี่ยวชาญ นายแพทย์กุลพัชร แนะนำว่า หากอาการปวดข้อเท้าที่ปรากฏไม่รุนแรงมากนัก ผู้ป่วยอาจรักษาอาการปวดข้อเท้าได้ด้วยตนเองตามวิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

- **พักข้อเท้า** พักการใช้งานข้อเท้าสัก 2-3 วัน และหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักบนข้อเท้า ซึ่งอาจใช้ไม้ค้ำหรือไม้เท้าช่วยเดินเพื่อลดการทิ้งน้ำหนักลงบนข้อเท้า

- **ประคบเย็น** หลังได้รับบาดเจ็บในระยะแรกอาจประคบเย็นด้วยการนำถุงน้ำแข็งวางบนข้อเท้าข้างที่ปวดครั้งละ 20 นาที และทิ้งช่วงไว้ประมาณชั่วโมงครึ่งก่อนประคบเย็นอีกครั้ง ซึ่งอาจทำ 3-5 ครั้ง/วัน เพื่อลดอาการบาดเจ็บ ปวด และบวม

- **ประคองข้อเท้า** โดยใช้ผ้าพันแบบยืดพันบริเวณข้อเท้าเพื่อประคองข้อเท้าไว้ไม่ให้เคลื่อนไหวมากไป แต่ห้ามพันแน่นจนเกินไป เพราะอาจทำให้เท้าชาและนิ้วเท้าเปลี่ยนเป็นสีคล้ำได้

- **ยกข้อเท้าให้สูงขึ้น** เมื่อต้องนั่งหรือนอนให้ยกเท้าขึ้นสูงเหนือระดับหัวใจ โดยอาจใช้หมอนสัก 2 ใบมาหนุนรองไว้ใต้ข้อเท้า

- **ใช้ยารักษา** อาจรับประทานยาลดปวดที่หาซื้อได้เอง เช่น ยาพาราเซตามอล หรือยาไอบูโพรเฟน เป็นต้น

- **ทำกายบริหาร** หากอาการเริ่มดีขึ้นแล้ว อาจเริ่มบริหารข้อเท้าไปในทิศทางต่างๆ เพื่อให้ข้อเท้าได้ขยับมากขึ้น และลดความเสี่ยงในการกลับมาปวดข้อเท้าอีกครั้ง ซึ่งควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญถึงความปลอดภัยก่อนเสมอ และหากปรากฏอาการเจ็บปวดขึ้นในระหว่างทำกายบริหารควรหยุดทำทันที

อย่างไรก็ตาม หากอาการปวดข้อเท้ามีสาเหตุมาจากภาวะข้อต่ออักเสบ ผู้ป่วยจะไม่สามารถรักษาอาการปวดข้อเท้าได้ด้วยตนเอง ซึ่งแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญจะแนะนำการรักษาที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้อาการปวดข้อเท้าแย่ลงกว่าเดิม ซึ่งอาจใช้เวลารักษาค่อนข้างนาน อาจเป็นเวลานานร่วมสัปดาห์หรือร่วมเดือน และแม้อาการต่างๆ เริ่มดีขึ้นจนใกล้หายดีแล้ว แต่การบาดเจ็บก็อาจทำให้ข้อเท้าไม่กลับไปแข็งแรงเหมือนปกติ จึงยังไม่ควรใช้งานข้อเท้าหรือทิ้งน้ำหนักลงข้อเท้ามากเกินไป

## 6 อาหารกินบ่อยๆ ช่วยบำรุงข้อเท้าให้เสื่อมช้า

ใครเข้าข่ายว่าจะมีโอกาสเป็นข้อเสื่อมก่อนวัยอันควรแล้วละก็ ลองมาดูอาหารที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลแนะนำให้ควรกิน เพื่อช่วยบำรุงกระดูกและข้อให้เป็นอย่างดีก็เสื่อมช้าลงได้

- **กุ้งแห้ง** เสริมกระดูกให้แข็งแรงด้วยแคลเซียมธรรมชาติจากกุ้งแห้ง โดยกุ้งแห้ง 1 ชีดนั้นมีแคลเซียมสูงถึง 2,300 มิลลิกรัมเลยทีเดียว

- **ฝรั่ง** วิตามินคือสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงข้อต่อต่างๆ ได้โดยตรง และยังฤทธิ์แก้อักเสบได้ด้วย ในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ แพทย์จะแนะนำให้บริโภควิตามินซีอย่างน้อยวันละ 90 มิลลิกรัม และฝรั่งคือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่หาซื้อได้ง่ายที่สุดเลยละ

- **ปลาทะเล** อย่างปลาแซลมอนหรือปลาทูธรรมดานี้แหละค่ะ เพราะมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ที่นอกจากเป็นกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นแหล่งสร้างคอลลาเจนที่จะช่วยเสริมสร้างข้อต่อกระดูกอ่อนต่างๆ ในร่างกายที่ถูกทำลายลงอีกด้วย

- **งาดำ** เชื่อใหม่ว่าในงาดำนั้นมีทั้งแคลเซียมที่ช่วยเสริมกระดูกให้แข็งแรง และยังมีแร่ธาตุทองแดงที่ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งแร่สังกะสีที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูกได้อีกด้วยละ

- **มะเขือเทศ** ผักที่ใครๆ ว่ากินแล้วผิวสวยสุดๆ นี่ละ นั่นเป็นเพราะมะเขือเทศคือแหล่งของคอลลาเจน นอกจากช่วยบำรุงผิว คอลลาเจนยังช่วยซ่อมแซมข้อต่อกระดูกอ่อนต่างๆ ได้

- **น้ำเต้าหู้** ถั่วเหลืองก็เป็นแหล่งคอลลาเจนเช่นกัน วิธีง่ายๆ ที่จะได้สารอาหารก็แค่ลองเติมน้ำเต้าหู้เป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสม ก็ช่วยเพิ่มคอลลาเจนให้ร่างกายได้อีกทาง



## ประเมินว่าต้องไปหาหมอหรือเปล่า

ส่วนใหญ่ข้อเท้าจะมีอาการปวดเมื่อใช้เวลาใช้งานหนักอย่างการเดินหรือวิ่งมากเกินไป แต่ทั้งนี้อาการปวดบวมหรือเจ็บปวดที่ข้อเท้าก็อาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่น ๆ ได้ ถ้าคุณมีอาการดังต่อไปนี้ ให้รีบไปหาหมอนทันที

- ตั้งครรภ์นานกว่า 20 สัปดาห์ แล้วอยู่ๆ ข้อเท้าบวมจนน่ากลัว อาการแบบนี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia) หรือความดันสูง ซึ่งต้องได้รับการรักษาโดยด่วน
- ปวดข้อเท้าแค่ข้างเดียว ทั้งๆ ที่ใช้สองข้างเท่ากัน แสดงว่าข้อเท้าข้างนั้นอาจมีอะไรผิดปกติ ไม่ใช่ปวดเมื่อยเพราะใช้มากเกินไปแล้ว
- ปวดไม่ยอมหายหรือปวดหนักกว่าเดิม
- อาการปวดเมื่อยข้อเท้าและเจ็บเท้าจากผลข้างเคียงของยาที่คุณใช้อยู่
- อาการปวดเมื่อยข้อเท้าและเจ็บเท้าอาจเป็นสัญญาณบอกโรคอื่นที่ร้ายแรงกว่า เช่น โรคเบาหวาน

## การป้องกันอาการปวดข้อเท้า

เนื่องจากอาการปวดข้อเท้าบางชนิดอาจเป็นปวดข้อเท้าจากข้ออักเสบรูมาตอยด์อาจเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้ยาก แต่อาการปวดข้อเท้าจากสาเหตุทั่วไปสามารถป้องกันได้ โดยการดูแลตนเองในด้านต่างๆ ตามที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง แนะนำดังต่อไปนี้

- รักษาน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะการมีน้ำหนักตัวมากอาจส่งผลให้เกิดแรงกดที่ข้อเท้ามากเกินไป
- เตรียมพร้อมร่างกายก่อนออกกำลังกาย โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นข้อเท้า หรือสวมอุปกรณ์ช่วยพยุงข้อเท้าและเบาะเทปกาวพยุงข้อเท้าไว้
- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อข้อเท้า โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องใช้ข้อเท้าอย่างหนักจนเกินไป หรือมีแนวโน้มจะทำให้ข้อเท้าเกิดการบาดเจ็บ
- หลีกเลี่ยงการใส่ส้นสูง และเลือกรองเท้าที่มีขนาดพอดีกับเท้า
- หากข้อเท้าพลิกขณะกำลังทำกิจกรรมต่างๆ ให้ประคองข้อเท้าไว้ โดยใช้อุปกรณ์ เช่น ผ้าพันแผลแบบยืด ผีอกกลม หรืออุปกรณ์พยุงข้อเท้าชนิดผูกเชือก เป็นต้น





### วิธีบรรเทาอาการปวดข้อเท้า

หากอาการปวดเมื่อยที่ข้อเท้าเป็นผลมาจากความเหนื่อยล้าหรือการใช้เท้ามากเกินไป เป็นไปได้ว่าคุณอาจเพิ่งใส่รองเท้าคู่มือ หรือวันนั้นเดินมากกว่าปกติ อาการที่มักพบคือปวดแปล็บ ช้ำ ซา เป็นเหน็บ หรือแสบร้อน แต่หากคุณปวดมากเป็นพิเศษจนเดินไม่ได้ถ้าไม่มีอะไรช่วยค้ำ แปลว่าคุณคงข้อเท้าแพลงหรือเป็นโรคอื่นๆ ควรพบแพทย์โดยด่วน

#### พักเท้าอย่างน้อย 30 นาที

หากคุณเพิ่งมีอาการ ควรนอนหรือนั่งลงเพื่อหยุดทั้งน้ำหนักไปที่ขาและเท้า หาอะไรนุ่มๆ มารองขา กับเท้าแล้วอยู่นิ่งๆ สักพักจนกว่าจะดีขึ้น อาจจะนานกว่า 30 นาทีไปจนถึงทั้งวันเลยก็ได้ อันนี้ต้องขึ้นอยู่กับอาการของคุณ แนะนำให้หยุดทุกกิจกรรมที่ทำให้คุณปวดข้อเท้า หรือหยุดพักเป็นระยะระหว่างกิจกรรม

- ถ้าปวดเท้ามากเป็นพิเศษ ต้องอยู่นิ่งๆ อย่านำเท้าไปแตะต้องสัก 2-3 ชั่วโมง
- ยกข้อเท้าสูงกว่าหัวใจ เลือดจะได้ไหลเวียนไปที่ข้อเท้ายากขึ้นหน่อย ช่วยลดอาการบวม

### ประคบร้อน

หาอะไรอุ่นๆ มาพันประคบที่ข้อเท้าวันละ 10-15 นาที เลือดจะได้ไหลเวียนดีขึ้น ช่วยลดอาการข้อยึด แถมความร้อนยังช่วยคลายกล้ามเนื้อให้ขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น

- จะใช้ถุงร้อน ขวดใส่น้ำอุ่น ผ้าชุบน้ำอุ่น หรือผ้าห่มไฟฟ้าก็ได้
- แต่ต้องระวังอย่าให้ร้อนจัดเกินไป เพราะเดี๋ยวผิวจะไหม้หรือระคายเคือง แถมยังเป็นอันตรายกับกล้ามเนื้อตรงข้อเท้าที่บอบช้ำอยู่แล้วด้วย
- ให้ใช้ผ้าห่อวัตถุอุ่นก่อนนำมาประคบร้อนจะปลอดภัยกว่า แถมคุณยังปรับได้ง่ายๆ ว่าจะให้ร้อนแค่ไหน

### RICE THERAPY บรรเทาอาการปวดข้อเท้าด้วยตัวเอง

วิธี RICE หมายถึง Rest (พักเท้า), Ice (ประคบเย็น), Compression (ใช้ผ้ารัด), Elevation (ยกเท้าสูง) ถือเป็นวิธีมาตรฐานในการรักษาบรรเทาอาการข้อที่ปวดหรืออักเสบ

- พักข้อเท้าแล้วใช้ไม้ค้ำยันถ้าคุณลงน้ำหนักที่เท้าไม่ได้
- ใช้น้ำแข็งประคบข้อเพื่อลดบวม แนะนำให้ประคบ 15-20 นาที ทุก 2-3 ชั่วโมง ภายใน 48 ชั่วโมงแรกที่เป็น หรือจนกว่าจะหายบวม สามารถประคบด้วยถุงน้ำแข็ง เจลแพ็ค ถุงถั่วแช่แข็ง เนื้อแช่แข็ง หรืออะไรก็ได้ที่เย็นๆ ข้อควรระวังคือ อย่าประคบน้ำแข็งแช่ไว้ที่จุดเดียวนานเกิน 30 นาที เพราะบริเวณนั้นอาจเสียหายถาวรได้ และควรใช้ผ้าห่อน้ำแข็งเพื่อลดความเย็น และยิ่งประคบเร็วเท่าไรก็จะยิ่งหายเร็วเท่านั้น
- ใช้ผ้ายัดรัดข้อเท้าเพื่อลดอักเสบ ลดบวม
- ยกข้อเท้าสูงกว่าหัวใจ เพื่อให้น้ำเหลืองและเลือดไหลเวียนกลับไปที่หัวใจมากขึ้น



### เทคนิคฝึกข้อเท้า

1. กระดกข้อเท้าขึ้นลง เริ่มจากนั่งเหยียดขา แล้วกระดกข้อเท้าขึ้น นับ 1-10 จากนั้นกดข้อเท้าลงให้หลังเท้ากับหน้าแข้งเหยียดตรง นับ 1-10 ทำซ้ำวันละ 10 ครั้ง
2. นั่งเหยียดขาตรง กดข้อเท้าออกจากตัวให้ตาตุ่มนอกติดพื้น นิ้วโป้งอยู่ด้านบน นับ 1-10 ทำซ้ำวันละ 10 ครั้ง
3. นั่งเหยียดขาตรง กดข้อเท้าเข้าด้านในให้ตาตุ่มในติดพื้น นิ้วก้อยอยู่ด้านบน นับ 1-10 ทำซ้ำวันละ 10 ครั้ง
4. บริหารข้อเท้าด้วยชั้นบันได ยืนตรงขอบบันได กดส้นเท้าลง 2-3 นิ้วเพื่อยืดเส้นฝ่าเท้ากับน่อง ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อยๆกลับมาขึ้นทำเดิม ทรงตัวดีๆ ทำซ้ำวันละ 10 ครั้ง

### ป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปปวดข้อเท้าอีก

ผู้เชี่ยวชาญ นายแพทย์กุลพัชร

แนะนำว่า หากต้องการป้องกันอาการปวดข้อเท้า ไม่ให้เกิดซ้ำขึ้นอีก ผู้ป่วยควรเริ่มต้นดูแลตัวเองดังต่อไปนี้

1. วางแผนรักษาตัว หรือลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ทำให้ปวดข้อเท้าแต่เนิ่นๆ
  - ถ้าเดินมากไปหรือโหมออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายเบาๆ หรือเริ่มจากออกน้อยๆ แล้วค่อยๆออกมากขึ้นแบบเป็นขั้นเป็นตอน ถึงจะหายแล้ว แต่ก็ออกกำลังกายแบบที่เราแนะนำได้ กล้ามเนื้อเท้าจะได้แข็งแรง
  - ถ้าคุณปวดข้อเท้าเพราะสาเหตุอื่น ให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อหาวิธีการรักษา ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก กินยา หรือเปลี่ยนวิถีชีวิต
2. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การยืดเส้นกับวอร์มร่างกายช่วยลดอาการบาดเจ็บหรือปวดกล้ามเนื้อได้เยอะมาก ลองปรึกษาเทรนเนอร์หรือโค้ชส่วนตัวว่าถ้าเล่นกีฬาแบบนี้ ควรวอร์มอัพแบบไหนจะดีที่สุด
  - การวอร์มร่างกายควรเป็นการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อวอร์มข้อเท้า ไม่ใช่ไปกระโดดหรือทำให้อุณหภูมิข้อเท้าร้อน
3. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวันเพื่อข้อเท้าสุขภาพดีและแข็งแรง
  - เลือกรองเท้าที่พื้นนุ่ม ใส่สบาย แต่ส้นอย่าสูงเกิน 1 นิ้วหรือ 2.5 เซนติเมตร และไม่ระคายเท้า ถ้าต้องทำกิจกรรมที่อาจทำให้ข้อเท้าพลิกหรือแพลงได้ ต้องใส่รองเท้าหุ้มข้อ
  - เวลานั่งให้นั่งหลังตรง วางเท้าราบไปกับพื้น อย่าไขว้ข้อเท้าซ้อนกันหรือนั่งในท่าที่ข้อเท้าบิดผิดปกติ
  - นอนในท่าที่ขาและข้อเท้าเหยียดยาวผ่อนคลาย ข้อเท้าต้องไม่บิดงอ
  - หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ จะได้ไม่ปวดข้อเท้าง่าย ๆ
  - กินอาหารให้ครบหมู่ กระจุกกับกล้ามเนื้อจะได้แข็งแรง ถ้าขาดแคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุอื่นๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อยึดหรือกระดูกเปราะง่าย
  - ออกกำลังกายทั้งการยืดเส้น เล่นเวท และ Proprioceptive Exercise ฝึกประสาทการรับรู้
  - พันผ้าพยุงข้อเท้าไว้ก็ดี ☺

### HEALING TIPS เมื่อปวดข้อเท้า

- ถ้าเจ็บหรือปวดกว่าเดิม ให้รีบโทรปรึกษาคุณหมอหรือไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาล
- ถ้าเล่นกีฬาแล้วบาดเจ็บไม่มาก ให้รีบใช้วิธี RICE อย่างที่บอก คือ Rest (พักเท้า), Ice (ประคบเย็น), Compression (ใช้ผ้ารัด), Elevation (ยกเท้าสูง) 4 คำง่ายที่นิยมใช้เวลาข้อเท้าแพลง ก็ใช้รักษาข้อเท้าปวดเมื่อยได้เหมือนกัน
- ถ้าต้องเดินหรือใช้เท้าทั้งๆ ที่ปวดข้อเท้าอยู่ ให้ใช้ที่รัดพยุงข้อเท้า (Ankle Brace) ไปก่อน หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป
- ถ้าปวดข้อเท้าไม่ยอมหาย (รวมถึงปวดข้อทั่วไปด้วย) อาจเป็นเพราะข้อเท้ารับน้ำหนักมากเกินไปเนื่องยาวนาน สาเหตุหนึ่งคือน้ำหนักตัวเกิน
- ป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดข้อเท้าได้โดยหมั่นยืดเส้นและออกกำลังกายเป็นประจำ
- ไม่จำเป็นต้องประคบทั้งเย็นและร้อน เลือกมาวิธีเดียวที่ใช้แล้วได้ผล ที่สำคัญคืออย่าประคบร้อนและเย็นติดๆ กัน ต้องรอให้ข้อเท้ากลับมาอุณหภูมิปกติก่อน แล้วค่อยประคบใหม่
- แข่เท้าในถังใส่น้ำผสมน้ำแข็งอย่างน้อยครั้งละ 5 นาที

# Activ

## CONTENTS

### 78

ACTIV STORY  
THE HEALTH  
BENEFITS OF HERBS

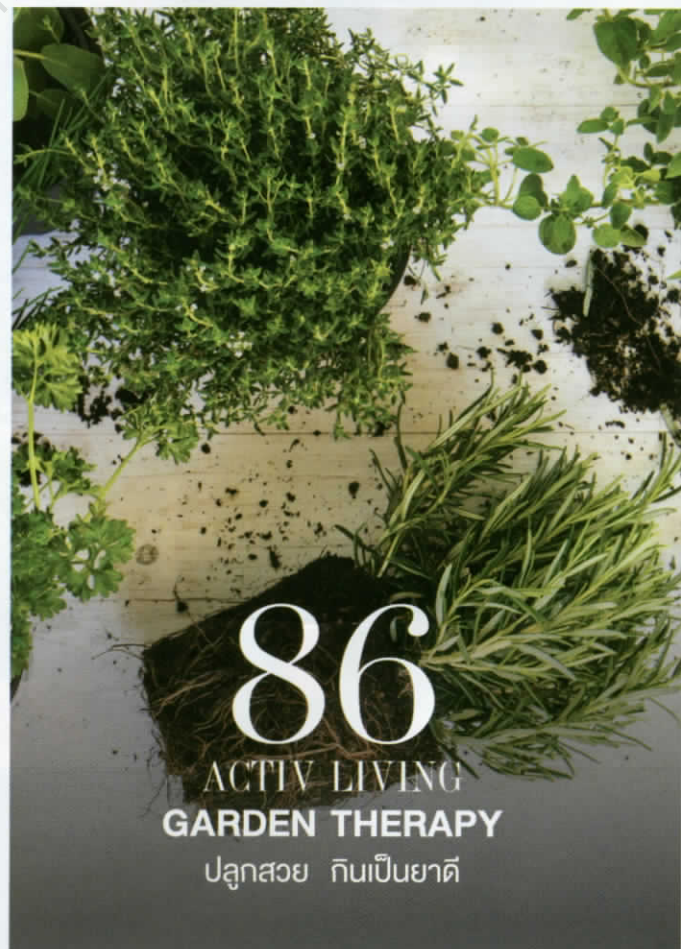
15 สมุนไพรตัวเด็ด! ต้าน 5 โรคฮิต



### 84

ACTIV TIP  
FIGHT AGAINST BACK PAIN

4 เทคนิคหยุดปวดหลัง  
ฉบับชาวออฟฟิศ



### 86

ACTIV LIVING  
GARDEN THERAPY

ปลูกสวย กินเป็นยาดี



# THE HEALTH BENEFITS OF HERBS

## 15 สมุนไพรตัวเด็ด! ต้าน 5 โรคฮิต

STORY - วรอรุณ อินชุตช  
PHOTO - iStock

มนุษย์ใช้สมุนไพรในการบรรเทาอาการเจ็บป่วย มาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ จวบจนปัจจุบันที่สมุนไพร ยังคงถูกใช้อย่างแพร่หลายในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เป็นยาต้ม ยาพอก แคปซูล เครื่องดื่ม หรืออื่นๆ อีกมากมาย

ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมากหันมาใช้พืชสมุนไพรบำบัดอาการเจ็บป่วย ควบคู่กับการรักษาสุขภาพด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน รวมทั้ง การนำมาสกัดเป็นเครื่องดื่มเสริมอาหารเพื่อให้กินได้ง่ายขึ้น

**คุณกรรณิการ์ แก้วเรือง** ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ เครื่องดื่มสมุนไพรโพงและคลุกคลีอยู่ในวงการสมุนไพรมาอย่างยาวนาน อธิบายถึงโรคและอาการผิดปกติ 5 กลุ่มซึ่งสามารถใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษา ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ นอนไม่หลับ หรือแม้แต่อาการปวดข้อ ปวดเข่า ซึ่งคุณกรรณิการ์ได้แนะนำ 15 สมุนไพรดังต่อไปนี้



## HERBS FOR DIABETES

### สมุนไพรช่วยคุมน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด หมั่นตรวจระดับน้ำตาลเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อน อีกทั้งยังต้องดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินยาตามคำแนะนำของแพทย์ และที่สำคัญ ควรควบคุมปริมาณอาหารหรือเลือกกินอาหารที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างพืชสมุนไพรบางชนิด ฤกษ์ฤกษ์แนะนำไว้ดังนี้



#### มูเร-จันก

สมุนไพรที่มีสาร Plain Insulin ตามธรรมชาติ ประกอบด้วย สารพีอินซูลิน (P-Insulin) สารคาแรนติน (Charantin) และสารวิซิน (Vicine) ออกฤทธิ์คล้ายกับอินซูลินที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์ โดยทำหน้าที่ดึงน้ำตาลจากกระแสเลือดออกมาสร้างเป็นพลังงานในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันมีผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับ ทั้งในสัตว์ทดลองและในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่า สารคาแรนตินที่พบในมะระขี้นกสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยใช้มะระขี้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน ซึ่งจากการติดตามผลไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรงและไม่พบความเป็นพิษต่อตับ ฉะนั้นสามารถใช้มะระขี้นกเป็นอาหารหรือยาในการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างปลอดภัย

**WARNING:** ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 หรือผู้ที่ต้องใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด เช่น โกลพิโซลด์ โทลบูตาไมด์ โกลเบนคลาไมด์ ไพโอ-กลิตาโซน เป็นต้น ควรระมัดระวังในการกิน เนื่องจากจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงมากเกินไป ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจต้องปรับปริมาณยาและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างใกล้ชิด

#### อบเชย

ในต่างประเทศนิยมใช้อบเชยเป็นส่วนผสมในขนม เนื่องจากมีสารให้ความหวานที่ทดแทนน้ำตาลได้ หนังสือ *พฤกษบำบัด ยาดีจากธรรมชาติ* สำนักพิมพ์บ้านและสวน ให้ข้อมูลว่า สารให้ความหวานที่อยู่ในอบเชยไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด มีสารออกฤทธิ์เทียบเคียงอินซูลิน จึงอาจมีสรรพคุณช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

โดยมีผลการศึกษาในวารสารโภชนศาสตร์คลินิกอเมริกันให้ข้อมูลว่า อบเชยมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากภาวะดื้ออินซูลินของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติพิเศษป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน และยังมีคุณสมบัติเป็นอาหารต้านจุลชีพ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราได้



**WARNING:** ผู้ป่วยเบาหวานควรตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันระดับน้ำตาลที่ต่ำเกินไปจนเกิดอันตราย



#### ใบหม่อน

มีสารดีเอ็นเจ (DNJ) ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์แอลฟาไกลูโคซิเดส ( $\alpha$ -glucosidase) โดยมีกลไกป้องกันไม่ให้ร่างกายย่อยคาร์โบไฮเดรตไปเป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็ก จึงช่วยยับยั้งภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ สำหรับการศึกษาดังกล่าวพบว่าการกินผงใบหม่อนขนาด 5.4 กรัมในลักษณะขงติ่ม โดยแบ่งติ่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.8 กรัม เป็นเวลา 3 เดือน มีผลทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดลดลงและไม่พบอาการข้างเคียงใดๆ อีกทั้งมีงานวิจัยพบว่า หากกินใบหม่อนติดต่อกัน 8 วัน จะช่วยลดน้ำตาลในเลือดและทำให้ระดับฮีโมโกลบินกลับมามาดีขึ้น

**WARNING:** ควรระมัดระวังในการใช้หม่อนร่วมกับยารักษาเบาหวาน โดยเฉพาะยาในกลุ่มที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์แอลฟาไกลูโคซิเดส เช่น Acarbose เพราะอาจไปเสริมฤทธิ์ของยา ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงมาก



## HERBS FOR BLOOD PRESSURE

### สมุนไพรตัวดังลดความดันได้

หากพูดถึงสมุนไพรลดความดันโลหิต หลายคนคงนึกถึงสมุนไพรที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน เช่น ขิง กระเทียม ตะไคร้ แต่ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ค้นพบสมุนไพรอีกหลากหลายชนิดที่ช่วยลดความดันโลหิต สามารถกินได้ง่าย ไม่ต้องผ่านกรรมวิธีมากมาย แถมยังมีรสชาติอร่อยอีกด้วย



#### ดอกคำฝอย

ประกอบด้วยสารที่ออกฤทธิ์ต่อหลอดเลือดแดง เช่น สารพอลิฟีนอล (Polyphenol) สารฟลาโวนอยด์ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในบรรดากลุ่มของสารฟลาโวนอยด์ที่พบในพืชและผัก และสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยยับยั้งไขมันชนิดที่ไม่ดี (LDL) ลดการก่อตัวของพลาเคว (Plaque) ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดสะอาด เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น และปรับความดันโลหิตให้กลับมาเป็นปกติ จากผลการวิจัยประสิทธิภาพสารสกัดจากเมล็ดดอกคำฝอย นักวิจัยแนะนำว่า การบริโภคสารสกัดจากเมล็ดดอกคำฝอยเป็นเวลานานก่อนข้างปอดช่วยต่อร่างกาย และอาจช่วยบรรเทาภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้

**WARNING:** ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่ใช้อย่างทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง เช่น แอสไพริน โคลพิโดเกรล ไดโคลทิแนค โอบูโปรเฟน นาพรอกเซน อีโนกซาพาริน เฮพาริน วาร์ฟาริน เป็นต้น เพราะการบริโภคดอกคำฝอยในระหว่างการใช้อย่างอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง จนเสี่ยงเกิดแผลฟกช้ำ และทำให้มีเลือดออกได้ง่ายขึ้น



#### กระเจี๊ยบแดง

แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นสารสีน้ำเงินที่อยู่ในกระเจี๊ยบแดง มีคุณสมบัติเข้าไปช่วยบำรุงและฟื้นฟูสุขภาพหัวใจ โดยหนังสือ *พฤษศาสตร์จากธรรมชาติ* สำนักพิมพ์บ้านและสวน ให้ข้อมูลว่า สารประกอบในกระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ให้ผลดีต่อความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล ช่วยลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ และยับยั้งเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนสารแองจิโอเทนซิน (Angiotensin) ซึ่งเป็นสารที่ส่งผลให้หลอดเลือดหดตัวเมื่อมีการเปลี่ยนรูปไป และส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น มีงานวิจัยหนึ่งที่ทดลองทางคลินิกพบว่า คนที่ดื่มน้ำกระเจี๊ยบแดงทุกวัน ค่าความดันโลหิตในการบีบตัวของหัวใจจะลดลง หากกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ยังทำให้ค่าความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยไม่มีผลข้างเคียง

**WARNING:** แม้ยังไม่พบผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย แต่ผู้ที่กินเพื่อขับปัสสาวะตามคำสั่งแพทย์ควรใช้เป็นครั้งคราว สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้



#### เก๊กฮวย

นอกจากนิยมนำมาทำชาดื่มเพื่อให้อ่อนหลับสบายแล้วสรรพคุณของเก๊กฮวยยังช่วยลดอัตราการบีบตัวของหัวใจลง บางคนจึงนิยมกินเก๊กฮวยเป็นการรักษาเสริมตามตำราแพทย์แผนจีน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและต้านการระบวมการอักเสบ ส่งผลดีต่อการรักษาและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีงานวิจัยบางส่วนเกี่ยวกับการรักษาโรคความดันโลหิตสูงตามศาสตร์แพทย์แผนจีนระบุว่า เก๊กฮวยอาจช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะจากความดันโลหิตสูง มีฤทธิ์ลดระดับความดันโลหิตลงได้ และยังมีข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าที่ให้หนูทดลองกินสารสกัดจากเก๊กฮวยในปริมาณ 100 - 300 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม พบว่า ความดันโลหิตในหนูทดลองลดลงด้วยเช่นกัน

**WARNING:** เก๊กฮวยเป็นพืชในวงศ์เดียวกับเบญจมาศ ผู้ที่มีอาการแพ้พืชตระกูลนี้มีแนวโน้มแพ้เก๊กฮวยได้เช่นกัน จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินหรือใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากเก๊กฮวย หากพบความผิดปกติหลังการบริโภค เช่น มีผื่น มีความผิดปกติในการหายใจ หรือมีอาการอื่นๆ เกิดขึ้น ควรหยุดใช้และไปพบแพทย์ทันที



## HERBS FOR RELAXATION

### สมุนไพรปรับอารมณ์ ช่วยหลับดี

ในวันที่เต็มไปด้วยความเครียดจนเกิดอาการนอนไม่หลับ มีหลายวิธีที่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ หรือการใช้สมุนไพร ซึ่งเป็นวิธีแก้ปัญหาการนอนไม่หลับที่ได้รับความนิยมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์ทางเคมีที่ส่งผลกับสมอง ช่วยกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายและนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ



#### เก๋ากี้

หรือที่หลายคนเรียกว่า โกจิเบอร์รี่ เป็นทั้งผลไม้และสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุมากมาย จากผลการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร *Alternative and Complementary Medicine* เมื่อปี ค.ศ. 2008 พบว่าอาสาสมัครทั้งหมด 75 คนที่ดื่มน้ำโกจิเบอร์รี่เป็นประจำนาน 15 วัน มีแนวโน้มสุขภาพแข็งแรงขึ้น รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลังงานมากกว่าที่ผ่านมา นอนหลับได้ดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเมื่อทดลองดื่มน้ำโกจิเบอร์รี่ต่อไปเรื่อยๆ ก็ค้นพบว่ากลุ่มอาสาสมัครมีความเครียดน้อยลง ความอ่อนเพลียเหนื่อยล้าลดลง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขสูงขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มทดลองที่ไม่ได้ดื่ม น้ำโกจิเบอร์รี่เป็นประจำ

**WARNING:** หนังสือ *พฤษบำบัด* ยาดิจจากธรรมชาติ สำนักพิมพ์บ้านและสวน ให้ข้อมูลว่า ผู้ที่กำลังรับการบำบัดด้วยเคมี หรือฉายแสงควรหลีกเลี่ยงการใช้เก๋ากี้ รวมทั้งผู้ที่กำลังกินยารักษาความดันโลหิตสูงหรือเบาหวานควรขอคำแนะนำก่อนใช้เช่นกัน เนื่องจากเก๋ากี้ อาจเสริมฤทธิ์ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น วาร์ฟาริน จึงควรหลีกเลี่ยงการกินร่วมกัน



#### ใบบัวบก

เป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่พร้อมจะนอนหลับพักผ่อนได้ง่ายขึ้น มีสรรพคุณช่วยบำรุงสมอง คลายกังวล ช่วยให้หลับสนิท ถือได้ว่าตอบโจทย์สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหา นอนไม่หลับ มีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ใบบัวบกช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาอารมณ์ในผู้ป่วยสูงอายุที่มีสุขภาพดีได้ โดยการใช้ใบบัวบกวันละ 750 มิลลิกรัมในผู้สูงอายุ สุขภาพดีที่อายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป จำนวน 28 คน พบว่า เริ่มเห็นผลการรักษาในเดือนที่ 2 หลังจากกินใบบัวบก ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ ความจำและอารมณ์ที่ดีขึ้น

**WARNING:** การกินใบบัวบกในปริมาณมากอาจทำให้รู้สึกง่วงนอนได้มากกว่าปกติ โดยเฉพาะหากกินร่วมกับยานอนหลับหรือยาคลายกังวล เช่น โคลนาซีแพม ลอราซีแพม ฟิโนบาร์บิทอล และโซลพิเดม

#### พุทราจีน

เป็นสมุนไพรอายุวัฒนะของจีนที่ใช้กันมานาน ช่วยเรื่องความอุดมสมบูรณ์ ให้พลังงานที่ดี สร้างความสดชื่นให้แก่ร่างกาย และที่สำคัญยังสามารถช่วยลดอาการเครียด ทำให้นอนหลับสบาย พร้อมช่วยซ่อมแซมเซลล์สมองในขณะที่หลับ จึงตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยหลายฉบับยืนยันว่า พุทรากินช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิต้านทานสูงขึ้น จึงช่วยป้องกันหวัด ช่วยให้อาการภูมิแพ้ต่างๆ หลีกเลี่ยง ช่วยบำรุงตับและเลือด ลดความดันเลือดที่เสี่ยงลูกตา จึงลดอาการปวดตา แสบตา และตาแห้งได้ดี

**WARNING:** ผู้สูงอายุไม่ควรกินเกิน 20 ผล เนื่องจากทำให้มีกรดในกระเพาะอาหารมาก ท้องอืด ท้องผูก ทำลายระบบย่อยอาหาร จนอาจเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบและโรคกรดไหลย้อน





# HERBS FOR ALLERGY

## สมุนไพรช่วยยาภูมิแพ้

นอกจากภูมิคุ้มกันและสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้แล้ว การขาดวิตามินดีก็เป็นปัจจัยพื้นฐานที่พบบ่อยในผู้ที่เป็นภูมิแพ้ ฉะนั้นก่อนอื่นให้ตั้งเป้าหมายไปที่อาหารที่ดีต่อสุขภาพและต้านการอักเสบ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ เน้นอาหารประเภทผักผลไม้ ปลา ผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษ จากนั้นพิจารณาสมุนไพรต่อไปนี้เพื่อบรรเทาอาการแพ้



### พลูคาว

ใบพลูคาวมีกลิ่นแรงคล้ายกับน้ำคาวปลา มีสารฤทธิ์ ได้แก่ เทอร์พีนอยด์ (Terpenoid) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และอัลคาไลน์ (Alkaline) มีสรรพคุณช่วยในการซ่อมแซมระบบภายในร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดน้ำตาลในเลือด และช่วยให้ระบบน้ำเหลืองทำงานได้อย่างปกติ ซึ่งที่มหาวิทยาลัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกันศึกษาวิจัยคุณประโยชน์ของผักชนิดนี้ พบว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์เคมีหลายชนิดที่เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

**WARNING:** กระทรวงสาธารณสุขกำหนดว่า ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีส่วนผสมของพลูคาวต้องใช้กระบวนการสกัดด้วยการบดผงหรือสกัดด้วยน้ำจากใบพลูคาวเท่านั้น ผู้บริโภคควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานดังกล่าวและได้รับการรับรองอย่างถูกต้อง



### เห็ดหลินจือ

ได้รับการยกย่องว่าเป็นสมุนไพรแห่งชีวิต มีพลังในการบำรุงและปรับสมดุลให้กับร่างกาย สารที่พบได้มากที่สุดคือ กานโเดอร์มา (Ganoderma) เป็นสารที่ไร้รสขม ซึ่งความขมจากสารตัวนี้จะช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพิ่มการสร้างกลุ่มเม็ดเลือดขาว และยับยั้งฮิสตามีน (Histamine) โดยมีการศึกษาวิจัยมาแล้วว่า ในเห็ดหลินจือมีสารสำคัญทางยาที่ช่วยยับยั้งไม่ให้ร่างกายผลิตสารฮิสตามีนที่เป็นตัวการทำให้ร่างกายแสดงอาการแพ้ออกมาให้เห็น เช่น เกิดตุ่มคันตามตัว หรืออาการลมพิษ เป็นต้น

**WARNING:** ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้เพราะเห็ดหลินจือมีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน และไม่ควรรับโรคสารสกัดจากเห็ดหลินจือติดต่อกันนานเกินกว่า 1 ปี อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้



### มะขามป้อม

ถือเป็นผลไม้ไทยที่มีวิตามินซีสูง โดยในมะขามป้อม 1 ผลจะให้วิตามินซีเทียบเท่ากับส้ม 2-3 ผลเลยทีเดียว จึงสามารถช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมหรือการสลายของเซลล์ในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสารแทนนิน (Tannin) และโฟลิกแอซิด (Folic Acid) ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดโอกาสการเกิดโรค มะเร็งและภูมิแพ้ได้ ฉะนั้นหมอมยาพื้นบ้านจึงนิยมนำมะขามป้อมมาใช้เป็นยาละลายเสมหะและบำรุงเสียง ในด้านอายุรเวทใช้แก้ไอ รักษาหลอดลมอักเสบ แก้อาการหอบ อันเป็นสาเหตุจากโรคภูมิแพ้ จากงานวิจัยพบว่า การกินมะขามป้อมสามารถช่วยลดผลกระทบจากก๊าซพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์ อันเป็นแหล่งกำเนิดของ PM2.5 นั้นเอง

**WARNING:** ผู้ป่วยโรคไตและผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากมะขามป้อมมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

### เรื่องเล่าจากโพซ

สมุนไพรทุกชนิดมีผลบวกและผลลบต่อร่างกาย และมีข้อห้ามมากมายในการกินเป็นยารักษาโรค เช่นเดียวกับเครื่องดื่มสมุนไพรโพซ ซึ่งมีความปลอดภัยต่อร่างกายและคำแนะนำในการดื่มให้ดีต่อสุขภาพ **คุณกรรณิการ์ แก้วเรือง** ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มสมุนไพรโพซ อธิบายว่า

“เครื่องดื่มโพซรวบรวมสมุนไพรและพืชหายาก 32 ชนิดทั่วโลก ทั้งยุโรป สหรัฐอเมริกา จีน และไทย ไว้ในขวดเดียวกัน ซึ่งเปรียบเสมือนอวัยวะทั้ง 32 ของร่างกายที่สมบูรณ์ แม้เครื่องดื่มสมุนไพรนี้จะไม่ใช่ยารักษาโรค แต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จากการเติมจุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย ผ่านกระบวนการสกัดแบบโพรไบโอติกส์ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เป็นตัวแทนที่เข้าไปช่วยปรับปรุง พื้นฟู บำรุงร่างกายทั้งหมดให้สมดุล โดยสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณที่แตกต่างกันในการรักษาโรคหรืออาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ ปวดข้อเข่า นอนไม่หลับ

“สำหรับผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ หรือกินยาละลายลิ่มเลือด ควรได้รับคำแนะนำในการกิน ส่วนคนทั่วไปที่ต้องการเสริมสุขภาพ การดื่มโพซซึ่งมีสมุนไพรหลายชนิด เปรียบเสมือนการกินเป็นยาตำรับที่มีฤทธิ์ส่งเสริมและลดทอนฤทธิ์กัน ซึ่งมีความปลอดภัยเช่นเดียวกับการกินยาตำรับในทางแพทย์แผนไทยหรือแผนจีน”



## HERBS FOR NATURAL PAIN RELIEF

### สมุนไพรแก้ปวดข้อ - เวย์

โรคข้ออักเสบส่งผลให้เกิดอาการปวดตามมา การเยียวยาด้วยธรรมชาติอาจช่วยให้ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยชนิดที่ไม่รุนแรงสามารถจัดการกับอาการเหล่านั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากใช้สมุนไพรควบคู่ไปกับตัวเลือกการรักษาอื่นๆ พร้อมทั้งการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน



#### ดังกุย

เรียกอีกชื่อว่า แองเจลิกา เป็นสมุนไพรจีนที่ช่วยปรับหยิน-หยางในร่างกาย จึงนิยมใช้ดังกุยในการแก้ปัญหาด้านการเจริญพันธุ์

ในสตรี รวมทั้งกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) บำรุงเลือด หรือสาวใหญ่บางท่านยังกินดังกุยเพื่อบรรเทาอาการร้อนวูบและอาการวัยทอง มีสารกลุ่มพอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharide) ช่วยในการต้านการอักเสบ ลดอาการเสียดสีหรือปวดข้อหรือเข่าลง นอกจากนี้ที่กล่าวมา ยังมีรายงานการวิจัยถึงคุณสมบัติของดังกุยที่น่าสนใจไว้อีกมากมาย เช่น สารสกัดจากดังกุยสามารถต้านการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิดได้ จึงใช้เพื่อยกแก็โรคผิวหนัง

**WARNING:** หนังสือ *พฤกษบำบัด ยาดีจากธรรมชาติ* สำนักพิมพ์บ้านและสวน ให้ข้อมูลว่า ผู้ที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติหรือกินยาต้านการแข็งตัวของเลือดไม่ควรใช้ดังกุย เพราะอาจทำให้เลือดออกผิดปกติได้

#### ผักแพว

มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผักแพว มีสารออกฤทธิ์ที่ต้านอนุมูลอิสระมากมาย และอุดมไปด้วยสารโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม และธาตุเหล็ก เป็นสารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูก แก้ปัญหาเหน็บชาที่ปลายประสาท ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย รักษาอาการปวดข้อหรือกระดูก อีกทั้งยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในเลือด เหมาะเป็นผักสมุนไพรลดความอ้วนได้โดยไม่ขาดสารอาหาร ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคและอาการต่างๆมากมาย ได้แก่ ป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็ง ช่วยชะลอวัย บำรุงประสาท ช่วยในเรื่องการขับถ่าย เป็นต้น



#### ขิง

ตั้งแต่สมัยโบราณนักสมุนไพรบำบัดใช้ขิงเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียน ตำรับยาดั้งเดิมยังใช้ขิงเพื่อลดอาการปวดและอักเสบวมที่เกิดจากโรคไขข้ออักเสบและโรคกล้ามเนื้ออักเสบชนิดมีแผล เช่นเดียว

กับงานวิจัยในประเทศไทยที่ให้ข้อมูลว่า หากกินขิงติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 เดือนถึง 2 ปี พบว่า ร้อยละ 75 ของผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อและอาการบวม มีอาการเหล่านี้ลดลงและหายขาดในที่สุด โดยมีข้อสันนิษฐานว่า สารในขิงลดการสร้างพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) จึงทำให้การอักเสบหรือการปวดลดลงได้

**WARNING:** การศึกษาหนึ่งในออสเตรเลียพบว่า ขิงมีสรรพคุณในการต้านการแข็งตัวของเลือดมากกว่ายาแอสไพริน สถาบันสุขภาพของออสเตรเลียได้ออกคำเตือนให้งดการบริโภคขิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด เพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการหอบเลือดหรืออาการเลือดออกได้

อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรมีผลทางด้านบวกและด้านลบเสมอ การศึกษาข้อมูลสมุนไพรก่อนบริโภคจะช่วยให้เราสามารถใช้อย่างปลอดภัย และได้สุขภาพที่แข็งแรงอย่างแท้จริง 🌿

**WARNING:** ในการใช้ผักแพวเพื่อเป็นสมุนไพรควรระมัดระวังใช้ในปริมาณพอดีที่ระบุไว้ในตำรับตำรายา ไม่ควรใช้ในปริมาณมากเกินไปหรือใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เสมอ



ขอขอบคุณ

ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มไซบอง สมุนไพรและพฤกษชาติ 32 ชนิด



## FIGHT AGAINST BACK PAIN 4 เทคนิคหยุดปวดหลัง ฉบับชาวออฟฟิศ

มีวิธีธรรมชาติหลายวิธีที่จะรักษาอาการปวดหลัง ช่วยให้ลดการกินยาแก้ปวดหรือยาคลายกล้ามเนื้อและกลับมาใช้ชีวิตแข็งแรงไม่ต้องทนกับความเจ็บปวดอีกต่อไป

วันนี้ ชีวิตจิต รวบรวมกลยุทธ์บรรเทาอาการปวดหลังมาให้หนุ่ม ๆ สาว ๆ ที่ส่วนใหญ่ประสบกับโรคออฟฟิศซินโดรม หรือจากการยกของหรือเล่นกีฬาอย่างหนักหน่วง ซึ่งจะมีวิธีใดบ้าง มาดูกันค่ะ



### นอนหลับอย่างถูกวิธี

**วิลเลียม ลอเรตตี (William Lauretti)** รองศาสตราจารย์ แผนกวิทยาศาสตร์การแพทย์โคโรแพรคติกแห่ง New York Chiropractic College สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า เตียงในอุดมคติคือเตียงที่คุณนอนแล้วจะรู้สึกสบายตัวมากที่สุด สำหรับท่าทางการนอนหลับที่ดีที่สุด ควรนอนตะแคงแล้วนำหมอนมาหนุนระหว่างขาเพื่อช่วยจัดแนวสะโพก ลดอาการปวดหลัง แต่ถ้านอนคว่ำ - คุณจะต้องแหงนหน้าขึ้นด้านหนึ่งเพื่อหายใจเป็นการนอนที่ไม่มีประสิทธิภาพ และอาจทำให้เกิดอาการปวดคอ

### ฝึกสมาธิให้กายและใจผ่อนคลาย

ความเครียดเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ ฉะนั้นเราควรแก้ปัญหาจากต้นเหตุ หาวิธีคลายกังวล ลดความตึงเครียดโดยการฝึกสมาธิ ท่าห้องที่มีดและเงียบสงบ นั่งสมาธิเป็นเวลา 5-10 นาทีในตอนเช้า หรือลองนั่งสมาธิก่อนนอนเพื่อช่วยพักผ่อนหลังจากการทำงานตลอดทั้งวัน ถ้าคุณไม่ชอบนั่งสมาธิ ให้ลองฝึกการหายใจง่ายๆ โดยหายใจเข้าลึกๆ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง ซึ่งการฝึกสมาธิอย่างมีสติจะช่วยปลดปล่อยฮอร์โมนเอนดอร์ฟินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้คุณรู้สึกดี นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณควบคุมร่างกายได้ดียิ่งขึ้น



### สารอาหารและเครื่องตี้นานการอักเสบ

การกินอาหารที่ดีจะช่วยให้คุณมีน้ำหนักที่เหมาะสม น้ำหนักที่มากเกินไปจะทำให้หลังส่วนล่างตึงและเพิ่มความเจ็บปวดมากขึ้น อีกทั้งการกินอาหารที่มีสารอาหารสำคัญสูง เช่น วิตามินดี แคลเซียม และฟอสฟอรัส สามารถช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง

**ดร.วิเจย์ วัต (Dr. Vijay Vad)** ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาที่โรงพยาบาลสำหรับการผ่าตัดพิเศษในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา แนะนำให้ตี้นเครื่องตี้นเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เพราะอาจช่วยทุเลาอาการปวดหลังลงได้ โดยมีเมนูเครื่องตี้นดังต่อไปนี้

**นมขม** นมขมเป็นเครื่องเทศของเอเชีย มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ แต่การบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมสำหรับบางคนอาจไปเพิ่มการอักเสบมากขึ้น ดังนั้นให้ใช้นมจากพืชแทน เช่น นมอัลมอนต์ แล้วผสมนมขม 1 ช้อนชาในนมอุ่นหนึ่งแก้ว ตีมนมขมก่อนนอนเพื่อให้กระบวนกรต้านการอักเสบทำงานในขณะที่คุณนอนหลับ

**น้ำเซอรรั** อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบ สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังที่เกิดจากการออกกำลังกายได้ จึงแนะนำให้ตี้นน้ำเซอรรัสักแก้วเป็นประจำทุกวัน

**ชาเขียวผสมขิงและเครื่องตี้นสมุนไพร** มีประโยชน์อย่างมากในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยทั้งชาเขียว ขิง และสมุนไพรอื่นๆ เช่น อบเชย ถึงเช่า ตังกุย ล้วนมีสารต้านการอักเสบ โดยจะไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น เมื่อเลือดไหลเวียนดี ระบบภายในทำงานปกติ ก็จะส่งผลให้อาการอักเสบต่างๆ ค่อยๆ ทุเลาลง

### นวดแผนโบราณแบบง่าย ๆ

เป็นที่ทราบกันดีว่าการนวดช่วยบรรเทาอาการปวดให้ลดลง หากคุณไม่ได้มีอาการปวดหลังอย่างหนัก คุณสามารถนวดได้ที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องไปร้านนวดเสมอไป โดยนอนคว่ำกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกแล้วให้ผู้นวดทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

**ท่าที่ 1** ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัวของผู้นวดบริเวณช่วงเอว ให้นิ้วทั้งสองอยู่ด้านข้างลำตัว นิ้วหัวแม่มือวางบนแผ่นหลัง ลูบจากเอวขึ้นไปจนถึงใต้รักแร้ ลูบขึ้นไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำซ้ำจากเอวถึงรักแร้แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

**ท่าที่ 2** ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้นวดบริเวณก้นกบ นิ้วหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลัง ลูบจากก้นกบขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

**ท่าที่ 3** ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหลังของผู้นวดบริเวณท้ายทอย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลัง ปลายนิ้วทั้งสองอยู่ชิดกัน ลูบจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ ลูบลงไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

**ท่าที่ 4** ผู้นวดกางมือทั้งสองข้างออกให้กว้างที่สุด แล้ววางลงบนท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบ ให้นำหนักลงที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง คลึงลงอย่างช้าๆ ทำซ้ำจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

**ท่าที่ 5** ผู้นวดประกบฝ่ามือเข้าหากันแล้ววางลงบนท้ายทอย ใช้นิ้วทั้งสองคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบ ให้ออกแรงกดโดยเหยียดข้อศอกให้ตรง เมื่อถึงก้นกบให้ลดแรงกด คลึงลงอย่างช้าๆ ทำซ้ำจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ

สำหรับหนุ่มสาววัยทำงานที่ไม่มีอาการปวดหลัง ถือเป็นลาภอันประเสริฐเลยก็ว่าได้ แต่อย่าลืมควบคุมพฤติกรรมไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อกล้ามเนื้อด้วยนะคะ



ขอขอบคุณ

ผลิตภัณฑ์เครื่องตี้นโพซ สมุนไพรและพฤษชาติ 32 ชนิด



# GARDEN THERAPY

## ปลูกสวย กินเป็นยาดี

STORY - ชนาค  
PHOTOGRAPHER - iStock



ในยุค New Normal การปลูกต้นไม้มาแรงแซงทุกเทรนด์ อาจเป็นเพราะว่าต้นไม้ช่วยเรื่องสุขภาพในหลายๆมิติ ทั้งเป็นอาหารกายและอาหารใจ

ปักชัณนี้จะชวนคุณผู้อ่านมาปลูกซูเปอร์ฮีโร่ที่เป็นทั้งยาและตกแต่งเป็นไม้ประดับสวนได้สวยงามอย่างไม่น่าเชื่อ

### GARDEN THERAPY สวนบำบัด...ปลูกสวย รวยสรรพคุณทางยา

ก่อนจะเลือกชนิดไม้มาปลูก ชวนมาเรียนรู้อะไรของสวนบำบัดกันก่อน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนาศรี สัมพันธ์รักษ์ เพ็ชรยิ้ม เขียนแนะนำไว้ในหนังสือ *สวนบำบัด* สำนักพิมพ์บ้านและสวนว่า

“การเก็บพืชผักสวนครัว ไม้ผล และพืชสมุนไพรมาลงลิ้มชิมรสสดๆ หรืออย่างน้อยได้นำพืชผลเหล่านั้นจากสวนมาสู่จาน นอกจากช่วยกระตุ้นรสแล้ว ยังช่วยสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างตัวเรากับพื้นที่สวนได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้ลงมือปลูกพืชผักผลไม้เหล่านั้นเอง ก็จะเป็นการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสหลายๆ ส่วนไปพร้อมๆ กับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย โดยเติมความมุ่งหมายในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ”

### เลือกชนิดไม้...ได้ยา ได้สวนสวย

แล้วสมุนไพรอะไรบ้างที่เราสามารถนำมาปลูกได้ วันนี้ขอเลือกชนิดที่มีสรรพคุณทางยาซึ่งได้รับการนำไปผลิตเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร และสามารถรับประทานสดๆ ได้ ดังนี้



พลูควา

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Houttuynia cordata* เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ลำต้นตั้งตรงกลม สีเขียว เรียบมัน ถ้าน้ำที่ต้นมาชั้ยดื่มจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา ใบเดี่ยวคล้ายรูปหัวใจหรือรูปไต ดอกสีเหลือง ออกเป็นช่อ เมล็ดขนาดเล็ก ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม ใบใช้รับประทานสดเป็นผัก

**วิธีปลูก** พลูควาชอบดินร่วนซุย ความชื้นสูง แดดปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำ เลือกกิ่งกิ่งอ่อนกิ่งแก่ ยาว 10 เซนติเมตร ปักชำในกระถางหรือแปลงปลูก รดน้ำสม่ำเสมอ ไม่เกิน 1 สัปดาห์รากจะงอก





### ขมิ้นชัน

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Curcuma longa* ไม้ล้มลุก อายุหลายปี ใบเดี่ยว กลีบดอก สีเหลือง เหนือรูปไข่ ผิวสีเหลืองถึงสีเหลืองน้ำตาล ภายในสีเหลืองเข้มหรือสีส้มปนน้ำตาล เป็นมัน แข็งและเหนียว เมื่อบดเป็นผงมีสีเหลืองทองหรือสีเหลืองส้มปนน้ำตาล กลิ่นหอมเฉพาะตัว รสขม ผาต ผื่นผื่น ผิด เล็กน้อย

**วิธีปลูก** ขมิ้นชันชอบแสงแดดจัด ดินร่วนซุย ใช้เหง้าหรือหัวอายุ 10-12 เดือน ยาวประมาณ 8-12 เซนติเมตร ปลูกลงแปลง กลบดินหนาประมาณ 5-10 เซนติเมตร จะใช้เวลาในการงอกประมาณ 30-70 วัน หลังปลูกควรรดน้ำทุกวัน หลังจากนั้นเมื่อมีอายุได้ 9-10 เดือนจึงจะสามารถเก็บเกี่ยวได้ ควรเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณปลาย เมษายน - พฤษภาคม



### มะขามป้อม

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica* ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 8-20 เมตร ผลัดใบ เรือนยอดโปร่ง ใบเดี่ยวลักษณะคล้ายใบแบบขนนก ดอกขนาดเล็ก ออกเป็นกระจุกตามซอกใบ สีเขียวอ่อนหรือเหลืองออกครีม อาจพบแต้มสีชมพู ผลแก่สีเขียวอมเหลือง ผิวใส ชุ่มน้ำ มีรสเปรี้ยวและฝาด ออกดอกและเป็นผลระหว่างเดือนมกราคม-สิงหาคม

**วิธีปลูก** ชอบดินร่วน แดดจัด ขยายพันธุ์ด้วยการทาบกิ่งหรือย้ายกล้าปลูก โดยขุดหลุมลึก 50 x 50 x 50 เซนติเมตร ร่องกันหลุมด้วยปุ๋ยหมัก รดน้ำให้ชุ่ม กลบดินหมักทิ้งไว้ 1-2 สัปดาห์ ขุดหลุมลึกพอประมาณ วางต้นกล้ามะขามป้อมลง กลบดิน รดน้ำให้ชุ่ม



### หม่อน

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morus alba* ไม้พุ่มขนาดกลาง เปลือกต้นสีน้ำตาลแดง ลำต้นตั้งตรง ใบเดี่ยวรูปไข่ ใบสีเขียวเข้ม ผิวใบสาก ช่อดอกรูปทรงกระบอก ออกที่ซอกใบและปลายยอด ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอก สีเขียว เมื่อสุกเป็นสีม่วงแดงเข้มเกือบดำ ฉ่ำน้ำ มีรสหวานอมเปรี้ยว รับประทานได้ ยอดอ่อนรับประทานได้ มักใช้ใส่แกงแทนผงชูรสหรือใช้เป็นอาหารต่างผัก

**วิธีปลูก** หม่อนชอบดินร่วน แดดจัด ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำหรือย้ายกล้าปลูก โดยขุดหลุมลึก 50 x 50 x 50 เซนติเมตร ร่องกันหลุมด้วยปุ๋ยหมัก รดน้ำให้ชุ่ม กลบดินหมักทิ้งไว้ 1-2 สัปดาห์ ขุดหลุมลึกพอประมาณ วางต้นกล้าหม่อนลง กลบดิน รดน้ำให้ชุ่ม



### กระเจี๊ยบแดง

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hibiscus sabdariffa* ไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบมีหลายแบบ ชอบใบเรียบ บางทีก็มีรอยหยักเว้า 3 หยัก ดอกสีชมพู ตรงกลางดอกมีสีเข้มมากกว่าขอบนอกของกลีบ เมื่อกลิบดอกร่วงโรยไป กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงก็จะเจริญเติบโตขึ้นอีก เกิดเป็นสีม่วงแดงเข้มหุ้มเมล็ดเอาไว้ภายใน

**วิธีปลูก** ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ควรปลูกในฤดูฝน พรวนดินก่อนปลูก แล้วขุดหลุม ปลูกหลุมละ 2-3 เมล็ด ระยะห่างของหลุมประมาณ 1/2 - 1 เมตร พอดินอ่อนงอกออกมาแล้ว ให้ถอนต้นที่อ่อนแอกว่าออกไป เหลือต้นที่แข็งแรงไว้ รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดิน กำจัดวัชพืชออกให้หมด

**ลองเลือกชนิดสมุนไพรที่ชอบไปปลูกดูนะ จะได้ทั้งสวนสวย อาหารและยาในคราวเดียวกันเลย**



### สนับสนุนข้อมูล โดยผลิตภัณฑ์โพชอง

เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพผสมสมุนไพรและพฤกษชาติรวม 32 ชนิด ทั้งยุโรป จีน สหรัฐอเมริกา และไทยไว้ในขวดเดียวกัน โดยมีส่วนผสมของพลูควง ใบหม่อน มะขามป้อม กระเจี๊ยบแดง ขมิ้นชัน ฯลฯ ซึ่งทรงคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด ไม่ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค แต่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากขึ้น และยังมีสารเติมจูลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย โดยผ่านกระบวนการสกัดแบบ (โพรไบโอติกส์) ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

**ชีวจิต**

ฉบับพิเศษ  
SPECIAL  
ISSUE

**คัมภีร์หยุดปวด**  
**พีชิต 30** อาการปวด  
หัวจรดเท้า  
ด้วยตัวเอง

EXERCISE TIPS  
15 ท่าบริหาร  
ป้องกันปวดข้อมือ  
หลัง สะโพก เข่า

จัดเต็ม!  
โปรแกรมขวด  
ผสมผสาน  
ไทย จีน โยคะ  
สลายปวดทั่วร่างกาย

#ทำง่าย  
#หายจริง  
#ราคาไม่แพง

4  
HEALTHY  
DRINKS  
แก้ปวดตา หู  
ไซนัสอักเสบ

UPTREND!  
นวัตกรรม  
หยุดปวดไมเกรน  
กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

VITAMIN GUIDE

เคล็ดลับกินวิตามิน เป็นฟูล์ไฮลด์ดี ซ้ออักเสบ นิ้วในถุงน้ำดี

AMARIN 34 HD  
กูรูสุขภาพ  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com