

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๘
ปีที่ ๔๒ เมษายน ๒๕๖๔
ISSN ๑๗๗-๐๓๕๕๒๕๐๐-๖



60 บาท

ชอบแก่

จดงามตามวัย แนวโน้มใหม่ในโลกปัจจุบัน



เช็กบิล
ความเครียด

มะยงชิด
ผลใหญ่
เหลือเดือน
รสหวาน

ประชาธิปไตย
ชุมชน
ฐานของสังคม
ภาคีสถ
(คุยกับผู้อ่าน)

๑๐ เรื่อง
ความดันเลือดสูงต้องรู้

โรคฮีโมฟีเลีย
ภาวะเลือดออกง่าย
หยุดยากกว่าปกติ

น้ำกระสายยา
มหาพิภักตตรีพลา
(แผนไทย)

สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือด
หัวใจตีบ
(แพทยแผนจีน)

ชุมชนเป็นระบบ
การอยู่ร่วมกัน
อย่างสมดุล
ต้องมีความเป็นธรรม
ถ้าไม่เป็นธรรมก็อยู่ร่วมกันไม่ได้
(บนเส้นทางชีวิต)

๓๖
เคล็ดลับรักษา
เชิ็บเดิร์ม
เรื่องของผิว

๔๖
อย่าเป็นทาสของ
การดูแล
ผู้สูงอายุ

๕๖
พิภโยค:
ที่บ้าน
โยคะศาสตร์

เพื่อชีวิต สุขภาพ สังเกตล้อม

หมอบ่าวบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ่าวบ้าน บจก.

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

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ่าวบ้าน

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

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ่าวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานูภาพ

คณะบรรณาธิการ

- กวี คงภักดีพงษ์
- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เอียร
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ
- ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปิฎก
- วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
- ศิริพร โกสุม
- ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
- สุรินทร์ กิจนิตยชีวี
- รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตุมล ลิ้มปิไชติพงษ์
ณิลดา สุขชา

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ รักพืช

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

๑๒



คุยกับผู้อ่าน

ประชาธิปไตยชุมชน
ฐานของสังคมสันติสุข

บอกเล่าเก้าสิบ

การชื่นชม บ่มเพาะความรัก
ในครอบครัว

เรื่องเด่น

“ชอบแก่”

พูดจากภาษาหมอ

ฟังเสียง

ฉบับหัวเราะ คุณหมอกี่รัก

เช็กบิล ความเครียด

สุขภาพต้องรู้

๑๐ เรื่องต้องรู้ของโรคความดันเลือดสูง

ภูมิปัญญาสุขภาพ

บาล์มกัญชา

๓

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

น้ำกระสายยา มหาพิภักดีวีผลา

เรื่องของพิ๋ว

เคล็ดลับรักษาเข็บเดิร์ม

แพทย์แผนจีน

สัญญาณเด็อนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ (ตอนที่ ๓)

เด็กกับครอบครัว

๑-๒-๓ หุุดพฤติกรรมไม่น่ารัก :
ประโยชน์ของการนับ (ตอนที่ ๒)

ผู้สูงอายุ

อย่าเป็นทาสของการดูแล

เข็บครัว

ม้า่อ่มะยงชิด

ต้นไม้-ใบหญ้า

มะยงชิด

๓๒

๓๖

๓๘

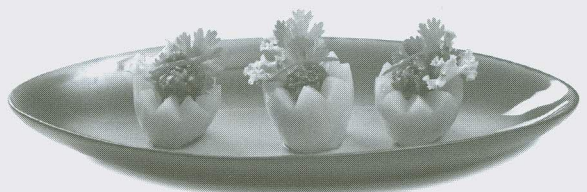
๔๔

๔๖

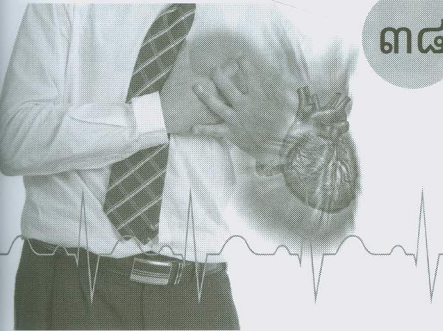
๔๘

๕๒

๔๘



ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ่าวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการคำ
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๓๘

โรคศาสตร์ ๕๖

ฝึกโยคะที่บ้าน

เข้าใจไกลโรค ๕๙

โรคฮีโมฟีเลีย

ก้าวทันสุขภาพ ๖๒

อ.ไอศถ อย่างไร ด้านภัยเอ็นซีดี,
พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา (ตอนที่ ๒)

คลินิกจิตแพทย์ ๖๕

น้องปองจะแต่งไปรอดไปโรงเรียน

บนเส้นทางชีวิต ๖๘

ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่องประเทศไทย :
ชุมชน คือหน่วยพื้นฐานของสังคม
सानดิสุข

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๓๖๔

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๓๖๕

ต้นคิดเรื่อง ๓๖๖

นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๔๒

๕๒



ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

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

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

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



(หรือให้จัดทำให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

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

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

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

ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
 - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาดนงประดิษฐ์
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามอินทรี
 - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิษฐ์
- ธนาคารดี สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิษฐ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมายัง (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิษฐ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com

พร้อมเพย์ Prompt Pay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Bank ID : 0106260559161



Line ID : thaihealthbook.com



ช็อบแก๋

“ช็อบแก๋” หรือ “ช็อบสูงวัย” (pro-aging) เป็นแนวโน้มใหม่ในโลกตะวันตก (ฝรั่ง) ซึ่งแต่เดิมนักจะ “กลัวแก๋” หรือ “ต้านแก๋” (anti-aging) โดยเฉพาะในเพศหญิง

ที่มาภาพ :
imtmphoto@123rf.com
9nong@123rf.com

ทำให้อุตสาหกรรม “ต้านแก่” เจริญเติบโตขึ้นอย่างมหาศาล เช่น การลดรอยเหี่ยวย่นด้วยโบท็อก [ชื่อทางการค้าของสารพิษจากเชื้อแบคทีเรีย (Botulinum toxin type A)] หรือด้วยการผ่าตัดตึงผิวหนังที่หน้าและคอให้ตึงเรียบ หรือด้วยการใช้วิธีการและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อให้ดูสาวและสวยขึ้น ซึ่งยิ่งทำให้ “กลัวแก่” มากขึ้น เกิดเป็นวัฏจักรแห่งความเสื่อม คือ “กลัวแก่” → เครียด → แก่เร็วขึ้น → เหี่ยวของ อุตสาหกรรม “ต้านแก่” → “กลัวแก่” (ดังรูปที่ ๑)



รูปที่ ๑ วัฏจักรแห่งความเสื่อมของการ “กลัวแก่”

อุตสาหกรรม “ต้านแก่” ที่เจริญเติบโตมาหลายสิบปี เริ่มถูกต่อต้านในโลกตะวันตกเมื่อประมาณ ๕ ปีก่อน โดยคุณมาร์เซีย นิวแมน (Marcia Newman) ได้เผยแพร่หนังสือเรื่อง “๕ ของขวัญของการชอบแก่” (Five Gifts of Pro-aging) แต่การ “ชอบแก่” เพิ่งจะเริ่ม “ติดตลาด” (เป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น) ใน ๑-๒ ปีนี้

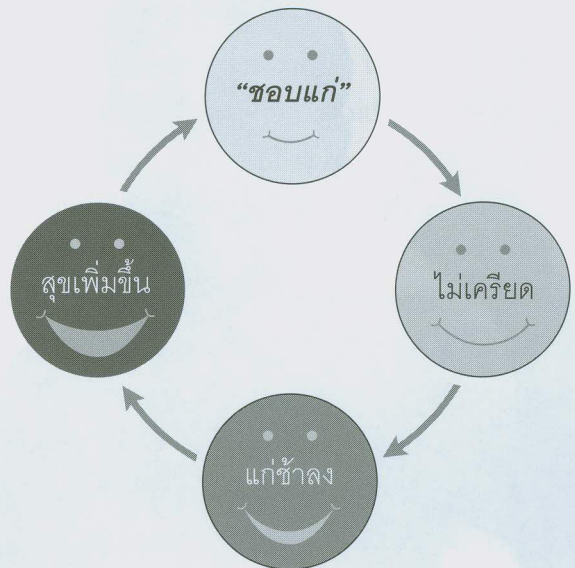
การ “ชอบแก่” คือ การสร้างทัศนคติหรือความคิด (mindset) ให้ตระหนักว่า การแก่ หรือ การสูงวัย เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ควรจะ

“ความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองจากประสบการณ์ในชีวิตที่เพิ่มขึ้น ย่อมทำให้การ “กลัวแก่” ลดลง

ภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จากความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สั่งสมมาตั้งแต่เด็ก จนถึงหนุ่มสาว วัยกลางคน และวัยชรา

แทนที่จะไปหมกมุ่นกับสัจพจน์ที่เปลี่ยนไป กับรอยตีนกาและรอยเหี่ยวย่นอื่น ๆ กับกำลังวังชาที่ถดถอยลง และอื่น ๆ

ความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองจากประสบการณ์ในชีวิตที่เพิ่มขึ้น ย่อมทำให้การ “กลัวแก่” ลดลง ทำให้เครียดน้อยลงหรือไม่เครียดเรื่องอายุ ทำให้แก่ช้าลงและไม่ตกเป็นเหยื่อของอุตสาหกรรม “ต้านแก่” เกิดเป็นวัฏจักรแห่งความสุข (ดังรูปที่ ๒)



รูปที่ ๒ วัฏจักรแห่งความสุขของการ “ชอบแก่”

อันที่จริง เราท่านทั้งหลายต่างก็รู้อยู่แล้วว่าการ “เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย” เป็นเรื่องธรรมดา (เป็นเรื่องธรรมชาติ) ไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงไปได้

“การแก่ตัว” จึงเป็นการเจริญเติบโตอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความมั่งคั่งตามธรรมชาติ เช่น เด็กที่เจริญเติบโตขึ้น [ถ้าเลี้ยงเด็กแล้วเด็กไม่โตขึ้น (ไม่แก่ตัวขึ้น) ทางกายและ/หรือทางสติปัญญา ย่อมเป็นภาวะ (เป็นทุกข์) แก่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูอย่างแน่นอน]

“การแก่” หรือ “ความแก่” จึงเป็นความมั่งคั่ง (the beauty of being old) ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรือน่าเกลียด

ผมสีขาว ผิวหนังที่เหี่ยวย่น และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในผู้สูงวัยหรือคนแก่ จึงเป็นความมั่งคั่งตามวัย แสดงถึงวัยวุฒิและวุฒิภาวะของผู้ที่ได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากแล้ว

การดัดแปลงหรือการปรับเปลี่ยนให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น จะลบลiebenจุดเด่น (วุฒิภาวะ) ของผู้สูงวัยลงไป ทำให้ดู “ไม่สมวัย” และเป็น “สิ่งแปลกปลอม” มากขึ้น



การสร้างทัศนคติให้ “ชอบแก่” อาจทำได้ดังนี้

1. ให้คิดในด้านดี (ด้านบวก) ไว้ก่อน เช่น “ความแก่” เป็นความมั่งคั่งตามธรรมชาติ เป็นสิ่งแสดงวัยวุฒิและวุฒิภาวะ เราก็จะรู้สึกภูมิใจและมั่นใจในตนเองมากขึ้น
แต่ถ้าเรามอง “ความแก่” ในด้านลบว่าเป็นความซำรุดทรวดโถม (ความซรา) ก็จะทำให้เราห่อเหี่ยว ท้อถอย หมดความสุข เป็นต้น
2. ให้ทำโน่นทำนี่ที่ตนชอบเป็นประจำ (เท่าที่จะทำได้ตามศักยภาพของตน) อย่าอยู่ว่างๆ อย่าอยู่เฉยๆ จะทำให้ห่อเหี่ยว หงอยเหงา เศร้าซึม หรืออื่นๆ ซึ่งจะทำให้แก่เร็วขึ้น กำลังวังชาและสติปัญญาถดถอยเร็วขึ้น เป็นต้น
3. ให้เวลาแก่ตนเอง (ที่จะพักผ่อนหรือทำสิ่งที่ตนชอบ) มากขึ้น นั่นคือ รู้จักหรือกล้าที่จะปฏิเสธสิ่งที่ลูกหลานหรือผู้อื่นร้องขอให้ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบหรือไม่ได้พักผ่อนตามสมควร
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ (ตามศักยภาพของตนเอง) การเคลื่อนไหวร่างกาย ยืดเส้นยืดสาย เกร็งกล้ามเนื้อ (เช่น กำมือแน่นๆ แล้วคลายออก เกร็งแขน/ขา แล้วคลายออก) นอนแล้วนั่งแล้วยืนสลับกัน หรืออื่นๆ ย่อมถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน
5. กินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดของ “หวาน-มัน-เค็ม” ลง และระวังน้ำหนักร่างกาย (ไม่ให้

อ้วนหรือผอมเกินไป) ในคนที่มิโรคประจำ
ตนอยู่ ให้กินอาหารตามคำแนะนำของ
แพทย์ที่ดูแลรักษาตน อย่ากินอาหารเสริม
ยาบำรุง “ยาฝีบอก” หรือยาอื่นที่แพทย์
ผู้ดูแลรักษาตนไม่ได้แนะนำเป็นอันขาด

๖. **สังสรรค์กับญาติสนิทมิตรสหายที่รู้ใจ**
หรือมีความคิดเห็นเหมือนกันหรือคล้าย
กันเป็นประจำ อย่ापุดคุยกับคนที่มีความ
คิดเห็นต่างกันมาก เพราะมักจะทำเกิด
ความขัดแย้ง อาจทะเลาะกันหรือเกิด
ความรุนแรงได้

๗. **กำจัดความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ** (ดู
เรื่อง “เครียด เครียด เครียด” ใน “นิตยสาร
หมอชาวบ้าน” ฉบับ ๔๔๔ เดือนพฤศจิกายน
พ.ศ. ๒๕๖๓ และ “หัวร่อ ต่อชีวิต”
ใน “นิตยสารหมอชาวบ้าน” ฉบับ ๕๐๑
เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔)

๘. **เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือชุมชนและ
สังคม** เมื่อมีโอกาสและตามศักยภาพ
ของตน โดยเน้นกิจกรรมที่ตนชอบ (ดูข้อ
๒) และรู้จักปฏิเสธเมื่อเห็นว่าเกินศักยภาพ
ของตน (ดูข้อ ๓)

๙. **ดูแลสุขภาพ และ “มุ่งสู่สุขภาพ”** ตั้งแต่
วัยรุ่น จนถึงวัยกลางคนและวัยชรา (ดู
เรื่อง “สุขภาพ และการมุ่งสู่สุขภาพ” ใน
“นิตยสารหมอชาวบ้าน” ฉบับ ๕๐๐ เดือน
ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

๑๐. **ไม่กลัวและไม่อายที่จะบอกอายุของตน**
ควรจะมีใจเสียด้วยซ้ำ ที่จะย้ำเตือนให้
ผู้คนเห็นว่า ตนเองไม่ “กลัวแก่” และ
สามารถแก่ได้อย่างมีคุณภาพและวุฒิ
ภาวะ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สังคม

“ **พบสีขาว** พิพจน์ที่เกี่ยว
ย่น และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ
ในผู้สูงวัยหรือคนแก่ เป็น
ความงดงามตามวัย



ตัวอย่างวิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จะทำให้
เราท่านทั้งหลายรู้สึก “ชอบแก่” มากขึ้น เพราะจะ
เป็นที่ชื่นชม เป็นขวัญกำลังใจและเป็นต้นแบบให้แก่
ลูก ๆ หลาน ๆ ชุมชน และสังคม ในการที่จะ “แก่ตัว”
อย่างมีคุณภาพและวุฒิภาวะ ไม่เป็นภาระแก่ตนเอง
ลูกหลาน และสังคม จนถึงวาระสุดท้าย (อ่านเพิ่มเติม
ได้ในหนังสือ “วาระสุดท้ายที่งดงาม” จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน)

ดังนั้น แม้ว่าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคม
ผู้สูงอายุ” อย่างเป็นทางการในปีนี้ เพราะมีประชากร
ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่า ๑๓.๑ ล้านคน หรือ
ร้อยละ ๒๐ ของประชากรในประเทศ

แต่เราก็ไม่ต้องกังวลมากนัก ถ้าผู้สูงอายุส่วน
ใหญ่ “ชอบแก่” อย่างมีคุณภาพและวุฒิภาวะ จริง
ไหมครับ



เช็กบิล ความเครียด



ที่มาภาพ : freepik.com

ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อคนเราต้องเผชิญกับความกดดัน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

ความกดดันจากการเจ็บไข้ได้ป่วย การขาดสมรรถภาพในการกระทำกิจกรรมให้สำเร็จ ความไม่สมหวัง ความโกรธ ความวิตกกังวล

ในปัจจุบันจากโรคระบาดโควิด-๑๙ ซึ่งส่งผลให้ต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ คนว่างงาน ความไม่มั่นใจในอนาคต เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดความเครียด

แม้ว่าเราเปลี่ยนสาเหตุความเครียดไม่ได้ แต่เราลดความเครียดได้โดยการเปลี่ยนวิธีการการตอบสนองต่อความเครียด

ประเภทความเครียด

๑. ความเครียดเฉียบพลัน

เกิดจากการเผชิญสถานการณ์กดดันทันทีทันใด เช่น สถานการณ์ความกดดันจากอันตราย ความเสี่ยง สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจอย่างยากลำบาก เหตุการณ์สะเทือนใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจตามธรรมชาติเพื่อการเอาตัวรอด



“แม้ว่าเราเปลี่ยนสาเหตุ ความเครียดไม่ได้ แต่เรา ลดความเครียดได้”

ของมนุษย์ เมื่อสถานการณ์ผ่านไป ความเครียดจะเริ่มลดลง

๒. ความเครียดเรื้อรัง

เกิดจากความเครียดเฉียบพลันที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือความเครียดที่ก่อตัวอย่างสะสมต่อเนื่อง เช่น ปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัว ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาความขาดแคลนปัจจัย ๔ รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ความล้มเหลวซ้ำ ๆ เป็นต้น

ความเครียดเรื้อรังเกิดจากปัจจัยที่แก้ไขไม่สำเร็จ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อคนเรา และเป็นตัวจักรให้เกิดความเครียดสะสมเพิ่มขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด

- ๑. กรรมพันธุ์
- ๒. อายุ ความเครียดเกิดได้บ่อยในช่วงรอยต่อจากเด็กช่วงวัยรุ่น วัยใกล้หมดประจำเดือน วัยสูงอายุ
- ๓. การเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เช่น การเปลี่ยนสถานศึกษา การเปลี่ยนงาน การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ
- ๔. การอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแข่งขัน การตั้งเป้าหมายสูงที่ทำหาย
- ๕. สภาพแวดล้อม ความแออัด ความวุ่นวาย สับสน เสียงรบกวน ความสกปรก มลภาวะ เป็นต้น

อาการจากความเครียด

๑. ทางร่างกาย

หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน ได้แก่ ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด ม่านตาขยาย เหงื่อออก กล้ามเนื้อหดเกร็ง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นแรงและเร็ว หายใจเร็วตื่น ๆ

ความเครียดสะสมทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง แผลในกระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย โรคภูมิแพ้ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มะเร็ง เป็นต้น

๒. ทางจิตใจ

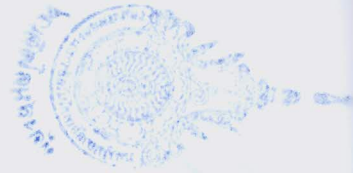
อาจเกิดอารมณ์โกรธ โมโห ฉุนเฉียว วิตกกังวล เสียความมั่นใจ หมดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดโรคประสาท โรคจิต โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า เป็นต้น

๓. ทางพฤติกรรม

อาจมีอาการเบื่ออาหารหรือกินอาหารมากเกินไป แยกตัวเอง หนีสังคม ก้าวร้าว นอนไม่หลับ เทียบเท่า สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ติดสารเสพติด ติดการพนัน ส่งผลให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันบกพร่อง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง



ที่มาภาพ : freepik.com



“
ความเครียดมีโอกาสดังขึ้น
ได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา อย่า
ปล่อยให้ความเครียดมีอิทธิพล
ทางลบต่อชีวิตต่อเนื่องยาวนาน
”

การจัดการความเครียด

๑. การแก้ไขสาเหตุความเครียด หากทำได้สำเร็จ จะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ แต่สาเหตุความเครียดหลายเรื่อง มีปัจจัยที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน ยากต่อการแก้ไขให้ลุล่วงไปได้

๒. การจัดการการตอบสนองต่อความเครียด มีวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติ ได้แก่

- ๒.๑ การเข้าหาคนใกล้ชิด คนที่เข้าใจ เพื่อรับฟังการระบายปัญหาความทุกข์
- ๒.๒ การปรับเปลี่ยนความคิด โดยการยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น คิดพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองข้ามสิ่งที่ตนเองยังไม่มี
- ๒.๓ สร้างทัศนคติคิดบวก และสร้างอารมณ์ขึ้น

๓. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

- ๓.๑ **การจัดสรรเวลา** ในชีวิตประจำวันให้สมดุล ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และหน้าที่การงาน ไม่ทำงานในเวลาที่อยู่กับครอบครัว และไม่พัวพันเรื่องของครอบครัวในเวลางาน
- ๓.๒ **การออกกำลังกาย** ที่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ บางครั้งในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด การพาตัวเองไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการแก้ไขความเครียดและสร้างความสุขที่ได้ผล
- ๓.๓ **การทำงานอดิเรก** ทำกิจกรรมที่ชอบ การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งการนอนหลับอย่างเพียงพอ
- ๓.๔ **การเข้าสังคม** คบคนที่มีมองโลกในแง่ดี
- ๓.๕ **การฝึกสมาธิ** ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้จิตสงบ

๔. **ระวังการแก้ไขปัญหาผิดวิธี** โดยการกระทำรุนแรงต่อบุคคลอื่น ทรัพย์สิน ทำร้ายตนเอง คบหาสมาคมกับคนเสเพล เข้าหาสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด หรือหมกมุ่นสิ่งที่เป็นอบายมุข

๕. **ปรึกษาแพทย์** เพื่อให้การรักษาและเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เช็กบิลความเครียด

ความเครียดมีโอกาสดังขึ้นได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา อย่าปล่อยให้ความเครียดมีอิทธิพลทางลบต่อชีวิตต่อเนื่องยาวนาน

แม้ปัจจัยความเครียดยังคงอยู่ แต่เราสามารถพาตัวเองออกจากความเครียดได้ โดยการจัดการความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ที่เราทำได้



ที่มาภาพ : Sebastien Decoret©123rf.com





๑๐ เรื่อง ต้องรู้

โรคความดันเลือดสูง

ความดันเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมามากมาย และอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพหลายอย่าง แรกเริ่มอาจมีอาการปวดหัว มึนศีรษะ เลือดกำเดาไหล หายใจขัด แต่บางคนก็ไม่มีอาการใดๆ เลย จึงเป็นเหตุให้เรียกว่าเป็น **“เพชรฆาตเงียบ”**

ดังนั้น ผู้เขียนจึงอยากแนะนำ ๑๐ เรื่องต้องรู้เกี่ยวกับความดันเลือดสูง ดังนี้

ที่มาภาพ :

- Guzel Andrianova©123rf.com
- Inthon Maitrisamphan©123rf.com
- Oleksandra Naumenko©123rf.com
- Konstantin Iliiev©123rf.com
- sergofoto©123rf.com
- Thanyathorn Manocam©123rf.com
- Igor Daniel©123rf.com
- sereznijy©123rf.com
- maya23k©123rf.com
- Sergiy Tryapitsyn©123rf.com
- Dean Drobot©123rf.com

๑ อาการ เป็นอย่างไรบ้าง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการใดๆ จึงเป็นเหตุให้บางคนเรียกว่าเป็น “**เพศฆมาตเจียบ**”

ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการปวดหัว มึนศีรษะ เลือดกำเดาไหล หายใจขัด ซึ่งอาการเช่นนี้เป็นอาการทั่วไปที่มีสาเหตุได้หลายอย่าง ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นความดันเลือดสูง **ที่สำคัญ คือ ถ้าเป็นจากความดัน มักเป็นเพราะความดันขึ้นสูงจนถึงขีดอันตรายแล้ว**

ความดันที่สูงอยู่นานๆ จะทำลายหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคอัมพาต

คำแนะนำคือ วัดความดันบ่อยๆ

๒ ค่าความดันเลือด วัดอย่างไร

ความดันเลือดที่วัดได้มี ๒ ค่า เช่น ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท โดยที่

- **ค่าตัวบน (ตัวแรก) ๑๒๐** คือ ค่าความดัน **ซิสโตลิก (systolic blood pressure)** เป็นค่าขณะที่หัวใจบีบตัว

- **ค่าตัวล่าง (ตัวหลัง) ๘๐** คือ ค่าความดัน **ไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure)** เป็นค่าขณะที่หัวใจคลายตัว

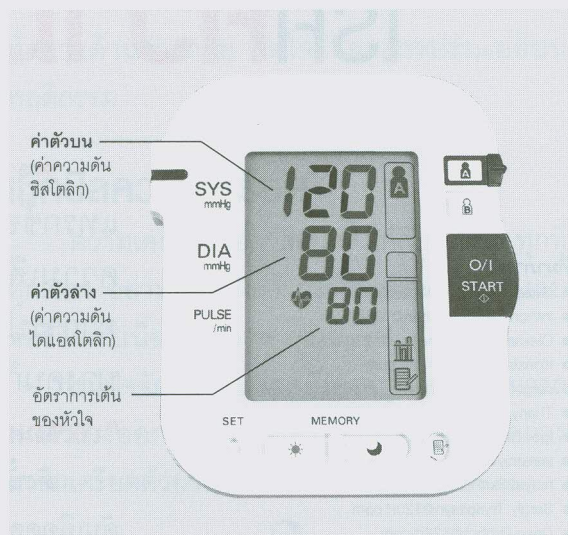
การวัดความดันสามารถกระทำได้ที่สถานพยาบาลทั่วไป คลินิก ร้านขายยา หรือหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ของโรงพยาบาลต่างๆ หรือวัดเองที่บ้าน

ความดันในแต่ละช่วงเวลาจะไม่เท่ากัน มีหลักฐานว่า วัดความดันที่บ้านจะช่วยให้ผู้ป่วยกินยาสม่ำเสมอ คุมความดันได้ดีขึ้น

ควรให้ผู้ป่วยนั่งพักประมาณ ๕-๓๐ นาที ก่อนวัดความดัน โดยไม่ดื่มชา กาแฟ สูบบุหรี่

วิธีวัดความดันเลือด

- ควรให้ผู้ป่วยนั่งพักประมาณ ๕-๓๐ นาที ก่อนวัดความดัน โดยไม่ดื่มชา กาแฟ สูบบุหรี่
- **ขณะวัด** ควรให้เท้าทั้งสองข้างของผู้ป่วยแตะพื้น ไม่นั่งไขว่ห้าง นั่งตัวตรง ผ่อนคลาย
- วางแขนไว้บนโต๊ะพื้นเรียบระดับหัวใจ พันที่รัดแขนเหนือข้อศอก และงดการพูดคุยระหว่างวัดความดัน
- ควรวัดความดันที่แขนทั้งสองสักครั้งหนึ่ง ทั้งช่วงห่างกัน ๑-๒ นาที ถ้าความดันข้างใดข้างหนึ่งสูงกว่า ให้ใช้ค่าที่วัดได้ของข้างนั้น และครั้งต่อไป ให้วัดแขนข้างที่มีความดันสูงกว่าเสมอ
- สำหรับผู้ที่ความดันปกติ ควรวัดปีละครั้ง



การแจกแจงประเภทของความดันเลือดในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป

ระดับความดัน	ซิสโตลิก (มม.ปรอท)		ไดแอสโตลิก (มม.ปรอท)	คำแนะนำ
ดี	ต่ำกว่า ๑๒๐	และ	ต่ำกว่า ๘๐	ตรวจสอบสุขภาพประจำ
ปกติ	๑๒๐-๑๒๙	และ/หรือ	๘๐-๘๔	ตรวจสอบสุขภาพประจำ
ค่อนข้างสูง	๑๓๐-๑๓๙	และ/หรือ	๘๕-๘๙	วัดความดันบ่อยๆ
สูงเล็กน้อย	๑๔๐-๑๕๙	และ/หรือ	๙๐-๙๙	พบแพทย์
สูงปานกลาง	๑๖๐-๑๗๙	และ/หรือ	๑๐๐-๑๐๙	พบแพทย์
สูงมาก	ตั้งแต่ ๑๘๐ ขึ้นไป	และ/หรือ	ตั้งแต่ ๑๑๐ ขึ้นไป	พบแพทย์ด่วน
ความดันตัวบนสูงเดี่ยว	ตั้งแต่ ๑๘๐ ขึ้นไป	และ	ต่ำกว่า ๙๐	พบแพทย์

อ้างอิงจาก : สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันเลือดสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป ฉบับปรับปรุง ๒๕๕๘.

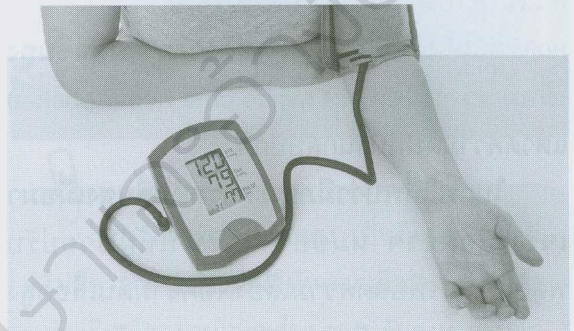
๓ รู้ได้อย่างไร เป็นโรคความดันเลือดสูง

สำหรับผู้ใหญ่อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ค่าความดันเลือดที่ดี คือ ค่าตัวบนต่ำกว่า ๑๒๐ มม.ปรอท และค่าตัวล่างต่ำกว่า ๘๐ มม.ปรอท

ค่าความดันเลือดที่ถือว่าปกติ คือ ค่าตัวบน ๑๒๐-๑๒๙ มม.ปรอท และ/หรือค่าตัวล่าง ๘๐-๘๔ มม.ปรอท

จากตารางข้างต้น หากพบว่า...

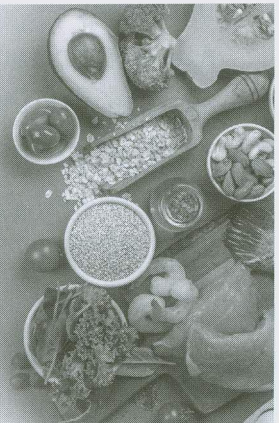
ถ้าวัดความดันเลือด ค่าตัวบนตั้งแต่ ๑๔๐ มม.ปรอทขึ้นไป และ/หรือค่าตัวล่างตั้งแต่ ๙๐ มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่าเป็นโรคความดันเลือดสูง



ถ้าวัดได้ตัวบน ๑๓๐-๑๓๙ มม.ปรอท และ/หรือตัวล่าง ๘๕- ๘๙ เรียกว่า ความดันเลือดค่อนข้างสูง ควรเริ่มดูแลและปฏิบัติตน โดยกินอาหารที่ลดเค็ม ลดหวาน ลดมัน เน้นกินผัก ผลไม้ ธัญพืช โปรตีน จากปลา เนื้อขาว (เป็ดไก่) และถั่วต่างๆ (ตั้งที่เรียกว่า **DASH diet**) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าน้ำหนักเกิน ลดน้ำหนัก และวัดความดันบ่อยๆ

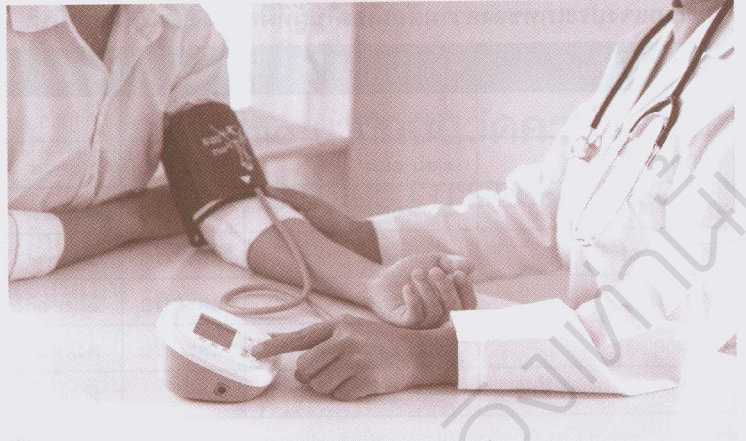
DASH diet คืออะไร

DASH diet หรือ **Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet** เป็นหลักการบริโภคอาหารตามแนวทางโภชนาการ เพื่อการดูแลสุขภาพในระยะยาว โดยเน้นการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือโซเดียม (ซึ่งพบในอาหารเค็ม ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด) ต่ำ และให้กินอาหารหลากหลายที่ช่วยลดความดัน ได้แก่ ผัก ผลไม้ และธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยเส้นใยหรือกากใยอาหาร และแร่ธาตุต่างๆ เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียม ที่มีผลการศึกษาถึงการลดความดันเลือดสูง



คนที่มีค่าความดันเลือดตัวบนตั้งแต่ ๑๔๐ มม.ปรอทขึ้นไป และ/หรือตัวล่างตั้งแต่ ๙๐ มม.ปรอทขึ้นไป ซึ่งในทางการแพทย์จะถือว่าเป็นโรคความดันเลือดสูงนั้น ควรได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง โดยหมออาจนัดให้มาพบและวัดความดันหลายครั้งก่อนที่จะวินิจฉัย เพื่อให้แน่ใจว่าความดันที่ขึ้นสูงนั้นไม่ได้เกิดจากความเครียด ความเหน็ดเหนื่อย ความตื่นเต้น และไม่ใช่ว่าเป็นจากภาวะความดันขึ้นสูงเมื่อมาเจอหมอตตรวจ (white coat hypertension) แต่วัดความดันที่บ้านกลับปกติ

ในกรณีนี้พบว่ามีความดันขึ้นสูงเมื่อมาเจอหมอตตรวจ หมออาจแนะนำให้ผู้ป่วยปรับพฤติกรรม เพื่อลดความเสี่ยงต่อความดันเลือดสูง โดยการลดอาหารเค็ม ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายแบบแอโรบิก แล้วนัดมาวัดความดันซ้ำอีกครั้งเพื่อติดตามผล



ปรับพฤติกรรม โดยการลดอาหารเค็ม ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายแบบแอโรบิก

๕ ทำไมวัดความดันที่โรงพยาบาลกับที่บ้านไม่เท่ากัน

ผู้ป่วยบางรายมาโรงพยาบาลเมื่อไร ความดันขึ้นทุกที (สูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท) แต่ความดันกลับปกติเมื่อวัดที่บ้าน แสดงให้เห็นว่า ความเครียดหรือวิตกกังวลอาจเป็นเหตุให้ความดันขึ้นสูงได้ กรณีนี้จะเรียกว่า **white coat hypertension** หรือ “ความดันขึ้นสูงเมื่อมาเจอหมอตตรวจ”

แต่ก็อาจเป็นอาการเริ่มแรกและมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันต่อไปได้เช่นกัน

ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรได้รับการตรวจวัดความดันเป็นประจำ รวมทั้งประเมินความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจต่อไปด้วย ซึ่งการวัดความดันที่บ้านจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะหมออาจให้ยาลดความดันมากเกินไป

ตรงข้ามกับอีกกรณีหนึ่ง คือ วัดความดันที่บ้านได้สูง แต่กลับปกติหรือต่ำด้วยซ้ำเมื่อมาวัดที่โรงพยาบาล

คำแนะนำ

- คนที่อายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป ควรได้รับการวัดความดันสักครั้ง ทุก ๒ ปี หากความดันเลือดสูงกว่า ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท ควรวัดบ่อยมากขึ้น
- ควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันเลือดสูงหรืออีกนัยหนึ่ง คือ ปฏิบัติตนเสมือนเป็นโรคความดันแล้ว เพียงแต่ยังไม่ต้องกินยา
- หากสามารถวัดความดันที่บ้านเองได้ ก็ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยแยกโรคความดันเลือดสูงจากภาวะ white coat hypertension ได้

บาล กรณีนี้นี้เรียกว่า **masked hypertension** ซึ่งแปลว่า “ความดันสูงที่ซ่อนเร้น (ในหน้าาก)”

กรณีนี้นี้ผู้ป่วยจะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับความดัน เพราะหมออาจให้ยาลดความดันน้อยเกินไป

การที่ความดันขึ้นสูงแต่ครั้ง ทำให้หัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานหนัก

ดังนั้น หากเป็นไปได้ควรวัดความดันที่บ้าน และจดบันทึกค่าที่วัดได้ไว้ แล้วมาบอกหรือแจ้งให้หมอทราบ เพื่อประกอบการรักษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมความดันได้ดีขึ้น และที่สำคัญ ผู้ป่วยควรงดบุหรี่ เหล้า งดเค็ม ไขมันสูง ออกกำลังกาย และงดเครียดด้วย



การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม

ถ้าความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าปกติมาก อาจเป็นเพราะเป็นโรคความดันเลือดสูงมานาน โดยไม่มีอาการและผู้ป่วยไม่รู้ตัว หมออาจสั่งตรวจเพิ่มเติมเพื่อดูสภาพทั่วไปของร่างกาย และดูว่ามีโรคอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เพื่อจะได้รักษาไปด้วย

การตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ (lab) เช่น

- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
- ตรวจปัสสาวะ
- ตรวจการทำงานของไต
- ตรวจเบาหวาน
- ตรวจระดับไขมันในเลือด
- เอกซเรย์ทรวงอก ดูปอดและหัวใจ
- ตรวจคลื่นหัวใจ

หากพบสิ่งหนึ่งสิ่งใดผิดปกติ ต้องตรวจเพิ่ม

ผู้ป่วยความดันเลือดสูงที่ได้รับการรักษาสม่ำเสมอ หมออาจสั่งตรวจ lab เหล่านี้ทุกปี

ความเครียด หรือวิตกกังวลอาจเป็นเหตุให้ความดันขึ้นสูงได้



ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นอีกกรณีหนึ่งที่ไม่มีอาการ แต่จะมีผลให้หลอดเลือดขรุขระ แข็งตัว เลือดไหลผ่านไม่สะดวก ความดันสูงมากขึ้นอีก

ปัจจัยเสี่ยงของโรคความดัน

ปัจจัยเสี่ยงของโรคความดัน มีทั้งที่แก้ไขได้และที่แก้ไขไม่ได้ โดยที่

- **ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขไม่ได้** จะหมายถึง ปัจจัยเสี่ยงส่วนบุคคล ได้แก่

อายุและเพศ : อายุที่มากขึ้น เป็นโรคความดันมากขึ้น และเพศชาย เป็นโรคความดันมากกว่าเพศหญิง

พันธุกรรม : มีส่วนแต่ไม่ทั้งหมด ถ้าบิดามารดาเป็นความดัน ไม่ได้แปลว่าลูกทุกคนจะเป็นความดันไปด้วย

ชาติพันธุ์ : เป็นตัวกำหนดที่สำคัญประการหนึ่ง พบว่า คนผิวดำเป็นโรคความดันมากกว่า คนผิวขาว และคนผิวเหลืองอย่างชาวเอเชียมีอุบัติการณ์ความดันสูงเช่นกัน

ถึงแม้ปัจจัยเหล่านี้จะเลือกไม่ได้ แต่ที่เลือกได้ก็มี เช่น ถึงแม้ว่าคนผิวเหลืองอย่างพวกเราชาวเอเชียเป็นโรคความดันน้อยกว่าคนผิวดำ แต่ความสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติตัวมากกว่า

● **ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขได้** ได้แก่

น้ำหนัก : คนที่น้ำหนักตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องแบกน้ำหนักเพิ่ม ทำให้มีโอกาสเป็นโรคความดันมากขึ้น

การสูบบุหรี่ : สารเคมีในบุหรี่ทำให้ความดันขึ้น ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น ผู้ที่สูบบุหรี่มี ๒ ก็มีผลเช่นกัน

กินอาหารเค็ม : เกลือโซเดียมทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้ ไตต้องทำงานหนัก ทำให้ความดันขึ้น

ดื่มเหล้ามาก : ทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก การดื่มเหล้า ถ้าดื่มเพียงเล็กน้อยในปริมาณจำกัด (ดูเพิ่มเติมใน “หัวข้อที่ ๑๐ อยู่กับความดันเลือดสูงอย่างมีความสุข”) ถือว่าไม่มีอันตรายต่อหัวใจ แต่ไม่ดื่มเลยจะปลอดภัยกว่า

ความเครียด : ทำให้ความดันขึ้น ยิ่งแก่เครียดด้วยบุหรี่ เหล้า ยา ยิ่งไปกันใหญ่

ความเครียดทำให้ความดันขึ้น ยิ่งแก่เครียดด้วยบุหรี่ เหล้า ยา ยิ่งไปกันใหญ่

ขาดการออกกำลังกาย : การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง ช่วยลดความดัน หากแต่คนที่นั่ง ๆ นอน ๆ มีโอกาสอ้วนและความดันขึ้นได้ง่าย

๗ ความดันเลือดสูงขณะตั้งครรภ์

โดยปกติขณะตั้งครรภ์อาจสามารถพบภาวะความดันเลือดสูงกว่าปกติได้ แต่หลังคลอดแล้วความดันก็จะลดลงอยู่ในช่วงปกติ

หากแต่ในบางกรณีก็อาจมีผลให้มีเรื่องยุ่งยากในการตั้งครรภ์ได้ เช่น ในคุณแม่ที่มีความดันขึ้นสูง



มาก อาจมีอาการบวมที่ขา ตามตัว ระบบเลือด-ตับ-ไตทำงานผิดปกติ จนกระทั่งมีอาการชัก กลายเป็นความเสี่ยงต่อชีวิตของทั้งแม่และลูกได้

ดังนั้น คนที่เป็นโรคความดันเลือดสูงอยู่แล้ว จะต้องระมัดระวังดูแลการตั้งครรภ์มากเป็นพิเศษ คำแนะนำ คือ ต้องฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ และหมั่นสังเกตร่างกาย เช่น หากมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ขาบวม กดบวม หรือมีความผิดปกติอื่นๆ ควรรีบแจ้งหมอที่ดูแลให้ทราบ



๗ เป็นโรคความดันแล้ว เสี่ยงเป็นโรคอะไรอีก

มีความดันเลือดสูง แต่ไม่ทำให้ปวดหัวตัวร้อนแล้วมีปัญหาอะไรหรือ?

คนที่มีภาวะโรคความดันเลือดสูงส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแต่อย่างใด และมักจะตรวจพบได้โดยบังเอิญ แต่ในคนที่เป็นโรคความดันเลือดสูงมานานๆ หรือมีความดันเลือดสูงมากๆ ก็อาจจะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากความดันเลือดสูง ได้แก่

- **โรคหัวใจ** เช่น หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ (เต้นพลิ้ว) หัวใจวาย
- **โรคทางสมอง** เช่น อัมพาต หลอดเลือดในสมองแตก/ตีบ/ตัน
- **โรคไต** เช่น มีผลให้ไตวายเรื้อรัง ต้องล้างไตเป็นประจำ
- **โรคตา** เช่น หลอดเลือดเล็กๆ ที่จอตาแตกมองไม่เห็น
- **กลุ่มอาการอ้วนลงพุง (metabolic syndrome)** คือ ภาวะที่มีความดันเลือดสูง เป็น

โรคเบาหวาน และมีไขมันสูง (โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์สูง และไขมันดีต่ำ) เสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต มักพบในผู้ที่อ้วนลงพุง

- **หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง (aneurysm)** ในช่องอกหรือช่องท้อง เสี่ยงต่อการแตกซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต
- **ปัญหาการทำงานของสมอง** หลอดเลือดเลี้ยงสมองที่เล็กและแคบ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่ต่ำลง ความทรงจำลดลงเป็นโรคความจำเสื่อม (dementia)

ความดันเลือดที่ขึ้นสูง ทำให้หัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานหนัก หลอดเลือดแข็งตัว เลือดผ่านไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลง โรคต่างๆ จึงตามมา ดังนั้น ถ้าเป็นโรคความดันเลือดสูงแล้ว ต้องคุมให้ได้



๙

เป็นโรคความดันเลือดสูง จะรักษาอย่างไร

การรักษาโรคความดันเลือดสูง หลักๆ จะประกอบด้วย การปรับพฤติกรรม (ดูรายละเอียดหัวข้อ “อยู่กับความดันเลือดสูงอย่างมีความสุข”) เพื่อควบคุมความดันเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน

หมออาจต้องให้ยาลดความดัน เพื่อให้ความดันเลือดลดลงสู่ระดับเป้าหมาย คือ ตัวบนต่ำกว่า ๑๔๐ และ ตัวล่างต่ำกว่า ๙๐ มม.ปรอทสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด และผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะไม่รุนแรง

ผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี หรือมีโรคไตเรื้อรังระยะรุนแรง หมอจะลดให้ความดันตัวบนต่ำกว่า ๑๓๐ และตัวล่างต่ำกว่า ๘๐ มม.ปรอท

ผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี แต่น้อยกว่า ๘๐ ปี หมอจะลดให้ความดันตัวบนต่ำกว่า ๑๔๐-๑๕๐ และตัวล่างต่ำกว่า ๙๐ มม.ปรอท

ผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไป หมอจะลดให้ความดันตัวบนต่ำกว่า ๑๕๐ และตัวล่างต่ำกว่า ๙๐ มม.ปรอท

ยารักษาความดันเลือดสูงมีหลายกลุ่ม ที่ใช้บ่อย ได้แก่

- **กลุ่มยาขับปัสสาวะ** เช่น ไฮโดรคลอโรไทอาไซด์ (HCTZ) ออกฤทธิ์ที่ไตโดยขับน้ำ และเกลือโซเดียมออก ทำให้ลดปริมาตรของเลือด มีผลให้ความดันลดลง ข้อเสียของยากลุ่มนี้ คือ ทำให้ปัสสาวะบ่อย
- **กลุ่ม ACE-I** (ยาด้านเอช) ได้แก่ ยากลุ่มที่มีชื่อลงท้ายด้วยคำว่า -pril (เช่น Enalapril, Captopril) ยากลุ่มนี้จะลดความดันโดย

ควรติดตามรักษาตาม
ที่หมอนัด เพื่อตรวจดูอาการ
เปลี่ยนแปลงของโรคและ
ผลข้างเคียงจากการใช้ยา



ขยายหลอดเลือด ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคไตเรื้อรังจะตอบสนองต่อยากลุ่มนี้ แต่ก็มีข้อเสียที่อาจทำให้ไอ

- **กลุ่ม ARBs** (ยาปิดกั้นแองจิโอเทนซิน) ได้แก่ ยากลุ่มที่มีชื่อลงท้ายด้วยคำว่า -sartan (เช่น Losartan, Valsartan) ยากลุ่มนี้ลดความดันโดยขยายหลอดเลือดเช่นกัน แต่ทำให้ไอน้อยกว่ายาในกลุ่ม ACE-I
- **กลุ่ม CCB** (ยาด้านแคลเซียม) ได้แก่ ยากลุ่มที่มีชื่อลงท้ายด้วยคำว่า -dipine (เช่น Amlodipine, Nifedipine) ออกฤทธิ์โดยป้องกันไม่ให้แคลเซียมเข้าสู่เซลล์ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ลดการเต้นของหัวใจ ผู้สูงวัยจะได้ประโยชน์จากยานี้ แต่อาการข้างเคียง คือ ท้องบวม ท้องผูก

- **กลุ่มยาปิดกั้นบีตา (beta blocker)** ได้แก่ ยากลุ่มที่มีชื่อลงท้ายด้วยคำว่า -olol (เช่น Atenolol, Propranolol) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันลดลง ช่วยลดอาการ ใจสั่น มือสั่น อาการข้างเคียง คือ อาจทำให้อ่อนเพลีย มีอาการซึมเศร้า ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคหอบหืด ถุงลมปอดโป่งพอง เพราะทำให้อาการกำเริบได้ เป็นยาต้องห้ามสำหรับนักกีฬาประเภทมือต่อนึ่ง ไร้สมาธิ เช่น ยิงปืน

- **กลุ่มยาปิดกั้นแอลฟา (alpha blocker)** ได้แก่ ยากลุ่มที่มีชื่อลงท้ายว่า -ozin (เช่น Prazosin, Doxazosin) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นระบบประสาทอัตโนมัติที่กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัวลดความดัน อาการข้างเคียง คือ ความดันต่ำ ทำให้มีอาการหน้ามืดได้เวลาเปลี่ยนท่า ใจสั่น อ่อนเพลีย

ตามปกติ หมอจะเลือกจ่ายยาเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ให้เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้ป่วย ถ้าไม่ได้ผลหมอจะจ่ายยา ๒-๓ กลุ่มร่วมกัน หมอมักจะเลือกยาที่ออกฤทธิ์นาน ๒๔ ชั่วโมง เพื่อความสะดวก

ผู้ป่วยความดันเลือดสูงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมควบคู่กับการกินยาลดความดัน ผู้ป่วยมักจะต้องกินยาตลอดไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่ต้องกินยา ๒-๓ ชนิดร่วมกัน ดังนั้น **อย่าหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาหมอ ควรไปติดตามรักษาตามที่หมอนัด** เพื่อตรวจดูอาการเปลี่ยนแปลงของโรค และผลข้างเคียง จากการใช้ยา ซึ่งอาจต้องตรวจ lab ต่าง ๆ เป็นครั้งคราว

อย่าหยุดยาเอง โดยไม่ปรึกษาหมอ ควรไปติดตามรักษา ตามที่หมอนัด

ของผู้ป่วย จะได้กินยาเพียงวันละครั้ง

ยาแต่ละกลุ่มมีข้อดีและเสียแตกต่างกัน ผู้ป่วยแต่ละคนตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกัน หากเป็นไปได้ ผู้ป่วยควรแจ้งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังกินยาให้หมอบทราบ เพื่อปรับยาให้เหมาะสม **และไม่ควรใช้ยาลดความดันของผู้อื่น เพราะแต่ละคนมีโรคร่วมต่างกัน**

๑๐ อยู่กับความดันเลือดสูง อย่างมีความสุข

คนที่ เป็นโรคความดันเลือดสูงนาน ๆ อายุมากขึ้น ๆ ร่างกายแก่ตัวลง ทั้งสมอง หัวใจ ไต เริ่มเสื่อมไปตามอายุ จึงควรควบคุมความดันเลือด โดยปรับพฤติกรรม เช่น...

- **คุมอาหาร** คือ ลดเค็ม อาหารไขมันสูง
- **ออกกำลังกาย** แบบแอโรบิกได้ยิ่งดี
- **รักษาน้ำหนัก** ให้อยู่ในช่วงน้ำหนักในอุดมคติ
- **รักษาอารมณ์** ระวังความโกรธ โกรธ หลง หลีกเลี้ยงจากความเครียด วิตกกังวล
- **งดบุหรี่** สารเคมีในบุหรี่ ทำให้ใจเต้นแรง มีแต่โทษ แถมคนข้างเคียงรับโทษด้วย
- **การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ถ้าปกติไม่ดื่มก็ไม่ต้องไปหัดเป็นดีที่สุด ถ้าดื่ม ควรจำกัดปริมาณ ดังนี้



รักษาอารมณ์ ระวังความ โกรธ โลก หลง หลีกเสี่ยง จากความเครียด วิตกกังวล

- กินยาลดความดัน ตามที่หมอสั่ง
- วัดความดันที่บ้าน ช่วยให้คุมความดันได้ดี
- ไปพบหมอ ตามนัดเสมอ
- มีอาการผิดปกติ ต้องแจ้งหมอ

การออกกำลังกาย หมายถึง ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีความหนักปานกลาง พอเหนื่อย เช่น เดินเร็ว, วิ่งเหยาะๆ, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน หรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

- ผู้หญิงไม่เกิน ๑ ดื่มมาตรฐาน (standard drink) ต่อวัน
- ผู้ชายไม่เกิน ๒ ดื่มมาตรฐานต่อวัน
ปริมาณ ๑ ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ ๑๐ กรัม อาทิ
 - เหล้าแดง ๓๕ ดีกรี ปริมาณ ๒ ฝาใหญ่ (๓๐ มล.)
 - เหล้าขาว ๔๐ ดีกรี ปริมาณ ๓๐ มล.
 - ไวน์ ๑๒% ๑๐๐ มล.
 - เบียร์ ๕% ปริมาณ ๒๔๐ มล.
 - เบียร์ ๖.๔% : ครึ่งกระป๋อง หรือ ๑/๓ ขวดใหญ่
 - น้ำขาว อู กระแช่ ๑๐% ปริมาณ ๓ เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ ๑๕๐ มล. เป็นต้น

การทำงานที่ต้องออกแรงจนเหงื่อออก ก็ถือเป็น การออกกำลังกายได้อย่างหนึ่ง ดีกว่าแบบนั่งๆ นอนๆ ดังเช่นคำขวัญว่า **“แค่ขยับ เท่ากับออกกำลังกาย”**

**ให้จำเอาไว้ว่า...ยาทุกชนิดอาจมี
อาการข้างเคียง!!** ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้ชีวิต และดูแลรักษาตัวเองด้วยตัว
เองจะดีที่สุด





บาล์มกัญชา (Canna Balm)

กระแสกัญชา-กัญชงในมิติสุขภาพและเศรษฐกิจ นับวันจะยิ่งได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นจากประชาชนและนักลงทุน ทำให้เกิดแนวคิดในการใช้ประโยชน์จากพืช เช่น กัญชา และกัญชงอย่างหลากหลาย

ในอดีตมีการใช้ใบกัญชาเป็นอาหารมายาวนานเพื่อชूरสอาหาร ดังปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เมื่อปี ๒๔๕๑-๒๔๕๒

เมื่อมีการปลดล็อกกัญชาจากการเป็นสารเสพติดแล้ว เรายังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์อื่น เช่น บาล์ม เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด ผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับ และเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจได้นำไปทดลองหรือประยุกต์ใช้ต่อไป



ส่วนประกอบ

- สารสกัดกัญชาในน้ำมันมะพร้าว ๒๐ มิลลิลิตร
- น้ำมันยูคาลิปตัส ๑๐ มิลลิลิตร
- น้ำมันระกำ ๑๐ มิลลิลิตร
- กลิ่นลาเวนเดอร์ ๕ มิลลิลิตร
- กลิ่นมะลิ ๕ มิลลิลิตร
- เปปเปอร์มินต์ ๕ มิลลิลิตร
- ซัฟฟรอนธรรมชาติ ๑๐ กรัม
- วาสลีน ๓๐ กรัม
- เมนทอล ๑๐ กรัม

วิธีทำ

ขั้นตอนที่ ๑ : การสกัดน้ำมันกัญชา (สูตรรับประทานร้อน หมอ ยาพื้นบ้านเกาะเต่า)
ให้นำราก ลำต้น ก้าน และใบ อย่างละ ๕๐ กรัม มาย่อยให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ อบรวมกันที่อุณหภูมิ ๑๒๐ องศาเซลเซียส ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นนำไปรวมกันในโหลแก้ว กดลงพอน้ำมัน เติมน้ำมันมะพร้าวพอท่วม ปิดฝาครอบไว้ ๑๐-๑๕ วัน จากนั้นนำมาต้มในหม้อตุ๋น ทิ้งไว้ ๖ ชั่วโมง เสร็จแล้วนำมารองด้วยผ้าขาวบาง

ขั้นตอนที่ ๒ : การทำบาล์ม

๑. ละลายน้ำมันระกำ น้ำมันยูคาลิปตัส เมนทอล และน้ำมันหอมระเหยเตรียมไว้
๒. จากนั้นนำซัฟฟรอนธรรมชาติและวาสลีนตั้งไฟอ่อน ๆ คนจนละลาย เติมน้ำมันกัญชาในน้ำมันมะพร้าวลงไป คนให้เข้ากัน
๓. ยกลงจากเตา เติมน้ำมันหอมระเหยในข้อ ๑ คนให้เข้ากัน แล้วตักใส่ตลับ ทิ้งไว้ให้เย็นจึงปิดฝา

ท่านใดที่สนใจเข้ารับการฝึกอบรมและเรียนรู้เพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ภูมิปัญญาสุขภาพ ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางแคฯ ตำบลบางแคฯ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ทุกวันจันทร์-อาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. ๐๙ ๗๐๙๘ ๓๕๘๒

Facebook Page : ภูมิปัญญาสุขภาพ ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางแคฯ

น้ำกระสายยา มหาพิกัดตรีผลา

(ฉบับสำหรับแพทย์แผนไทย)

ต้อง “มหาพิกัดตรีผลา” เท่านั้น ไม่ใช่แค่พิกัดตรีผลา



ที่มาภาพ : Sayda Nargish Parvin©123rf.com

ลูกมะขามป้อม :

ลูกมะขามป้อมมีวิตามินซีสูง วิตามินซีในน้ำคั้นจากลูกมะขามป้อมนั้นมีมากกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ ๒๐ เท่า ซึ่งมะขามป้อม ๑ ผล จะมีปริมาณวิตามินซีเท่ากับส้ม ๑-๒ ผล

สมอพิเภก :

สมอพิเภกมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ลดความดันเลือด ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ลดระดับน้ำตาลในเลือด

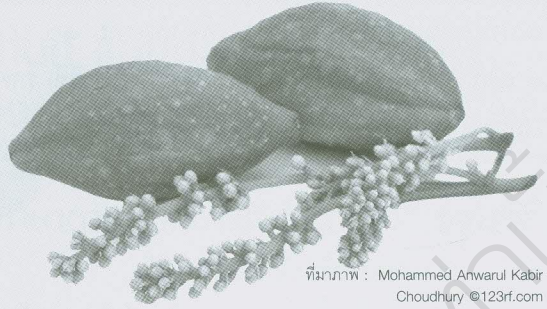
พิกัดตรีผลา :

รายงานการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ทั้งการทดสอบในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง พบว่า ตรีผลามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ ต้านเซลล์มะเร็ง กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและลดระดับไขมันในเลือด เป็นต้น

สมอไทย :

ผลระบายนุ่มนวล แก้ลมป่วง แก้พิษร้อนใน คุมธาตุ แก้ลมจุกเสียด รู้ผายธาตุ รู้ระบาย รู้ถ่ายอุจจาระธาตุ ใช้ถ่ายพิษไข้ ช่วยคุมธาตุ และแก้ไข้เพื่อเสมหะ (อันตรงกับอาการไข้โควิด-๑๙)

สூโควิด-๑๙



ที่มาภาพ : Mohammed Anwarul Kabir Choudhury ©123rf.com

จากข้อมูลข้างต้นจักแจ้งถึงสรรพคุณให้สรรพฤทธิ์ของพิกัดตรีผลา แต่ในภาวะหน้าใช้โควิด-๑๙ (Covid-19) ลงเมือง ต้อง “มหาพิกัดตรีผลา” เท่านั้น จึงจะสมกัน ถึงไม่หาย แต่ก็อาจช่วยกันไว้ก่อนได้

มหาพิกัดตรีผลา

ในวิชาเภสัชแผนไทยนั้นยังมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งลงไปอีก เราเรียกว่า “มหาพิกัด” โดยเอาตัวยาหลายสิ่งมารวมกันเข้า แต่น้ำหนักของตัวยาในมหาพิกัดหนักสิ่งละไม่เท่ากัน ทั้งนี้เพื่อแก้ในกองธาตุ กำเริบ หย่อน พิการ หรือใช้แก้โรคแทรก โรคตาม และอยู่ในขอบเขตน้ำหนักตัวยาที่กำหนดไว้ชัดเจน

หนึ่งในนั้น คือ มหาพิกัดตรีผลา ใช้แก้ในกองเสมหะสมุฏฐาน ซึ่งอาการของใช้โควิด-๑๙ และอาการไข้หวัดทั้งปวงในวิชาการแพทย์แผนไทยนั้น ถือเป็นอาการทางเสมหะสมุฏฐาน มหาพิกัดนี้มีส่วนประกอบของตัวยา ๓ ชนิด และมีน้ำหนักของตัวยาไม่เท่ากัน ดังนี้



ที่มาภาพ : Sommai Larkjitt©123rf.com

- ลูกมะขามป้อม ๑๒ ส่วน
แก้ในกองเสมหะสมุฏฐาน
- ลูกสมอพิเภก ๘ ส่วน
แก้ในกองปิตตะสมุฏฐาน
- ลูกสมอไทย ๔ ส่วน
แก้ในกองวาตะสมุฏฐาน

ง่าย ๆ คือ มีอัตราส่วน ๓ : ๒ : ๑ เพื่อแก้ได้ถูกกองสมุฏฐาน ไม่พึงใช้พิกัดตรีผลาที่มีส่วนน้ำหนักเสมอกัน ที่ขาย ๆ กันอยู่มีแต่พิกัดตรีผลา แถมขายกันแพง ๆ ราคาโดยประมาณของตัวยาในมหาพิกัดตรีผลาเป็นดังนี้

- ลูกมะขามป้อม ราคา/กิโลกรัม ๑๓๐ บาท
ให้เจียดครั้งละ ๓ กิโลกรัม
- ลูกสมอพิเภก ราคา/กิโลกรัม ๑๐๐ บาท
ให้เจียดครั้งละ ๒ กิโลกรัม
- ลูกสมอไทย ราคา/กิโลกรัม ๑๐๐ บาท
ให้เจียดครั้งละ ๑ กิโลกรัม

ส่วนของตัวยา

เมื่อหาตัวยามาได้ครบ ให้แบ่งตัวยาออกเป็น ส่วน ๆ ตามส่วนน้ำหนักของตัวยา มหาพิกัดตรีผลา จะได้ตัวยา ๑๐ ส่วน (๑๐ ชุด) น้ำหนักตัวยาต่อชุดเป็นดังนี้

- ลูกมะขามป้อม ๓๐๐ กรัม
- ลูกสมอพิเภก ๒๐๐ กรัม
- ลูกสมอไทย ๑๐๐ กรัม

เจียดหนึ่งครั้ง ทำกระสายยาได้ถึง ๑๐๐ ลิตร

เลยที่เดียวในราคาที่ถูกมาก เพียงลิตรละ ๑๐ บาท
๑ ลิตร แบ่งได้เป็น ๑๐ แก้ว (ครึ่งลิตร ๑๐๐ ซีซี) ราคา
เฉลี่ยแก้วละบาท

วิธีปรุง

- ล้างตัวยาให้สะอาด ผึ่งลมไว้
- จากนั้นต้มน้ำสะอาด ๑๐ ลิตร ให้ร้อนน้ำเดือด
เสียก่อน
- ราไฟอ่อนๆ ใส่ตัวยาหนึ่งส่วนที่แบ่งไว้ลงไป
ต้มในไฟอ่อนๆ ประมาณ ๓๐ นาที ดับไฟ
รอจนเย็นค่อยกรอง
- แล้วเอาใบเตยหอมลงปั่นละเอียดได้น้ำเตย
หอมเข้มข้น ใส่ลงไปในน้ำยาที่ต้มเย็นแล้ว
ได้น้ำกระสายยามหาพิภัดตรีผลาที่หอม
ใบเตย สีเขียวสวยดั่งมรกต น่าดื่มเป็นที่สุด



ที่มาภาพ : Mohammed Anwarul Kabir Choudhury©123rf.com

วิธีใช้

- ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว ในกาลเสมหะเข้า-ค้ำ
หากดื่มมากเกินไปจะลงท้องได้
- ปรุงรสเพิ่มให้อร่อยชวนดื่มได้อีก เติมน้ำ
มะนาว น้ำเชื่อม เกลือแตงรสชนิดหนึ่ง ได้
กระสายยาที่อร่อยมาก ๆ ชวนให้ดื่มไม่น่า
เบื่อเหมือนกินยา

ผู้เขียนขอเชิญแพทย์แผนไทยทั่วประเทศ
ช่วยกันต้มน้ำกระสายยามหาพิภัดตรีผลา และ
แนะนำให้ประชาชนรู้จักคุณของมหาพิภัดนี้ เพื่อคุณูป
การต่อชาติและประชาชนคนไทยจากความรู้การ
แพทย์แผนไทย สมบัติอันล้ำค่าของชาติเรา ที่
สามารถช่วยชาติได้ในยามท่าลง ถึงจะรักษาไข้ห่า
โควิด-๑๙ ไม่ได้ แต่ก็สามารถบรรเทาอาการ เสริม
ภูมิคุ้มกัน ปรับธาตุให้เหมาะโดยเฉพาะในหน้าร้อน

(ที่มาราคาสมุนไพร : ร้านขายยาไทยโพธิ์ประดิษฐ์
โทร ๐ ๒๒๒๓ ๒๕๓๖)



“ไม่มีใครดูแลสุขภาพได้ดีเท่าตัวเราเอง การมีความรู้
ในการดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน”

สนใจหนังสือสุขภาพในเครือสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...

www.thaihealthbook.com



www.thaihealthbook.com



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

504 80 บาท

9 770123 223038

ชอบแก้

งดงามตามวัย แนวโน้มใหม่ในโลกปัจจุบัน

มะยงชิด
ผลใหญ่
เหลืองเด่น
รสหวาน

เช็กบิล
ความเครียด

ประชาธิปไตย
ชุมชน
ฐานของสังคม
ภาคีสู่
(ยุคใหม่)

10 เรื่อง
ความดันเลือดสูงต้องรู้

โรคฮีโมฟีเลีย
ภาวะเลือดออกง่าย
หยุดยากกว่าปกติ

นักระสายยา
มหาพิภักตริพลา
(แผนไทย)

สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือด
หัวใจตีบ
(แพทย์แผนจีน)

ชุมชนเป็นระบบ
การอยู่ร่วมกัน
อย่างสมดุล
ต้องมีความเป็นธรรม
ถ้าไม่เป็นธรรมก็อยู่ร่วมกันไม่ได้
(บนเส้นทางชีวิต)

๓๖ เคล็ดลับรักษา
เชิเบิรึม
เรื้อรังของผิว

๔๖ อยาเป็นทาสของ
การดูเเล
ผู้สูงอายุ

๕๖ พักโยคะ
ที่บ้าน
โยคะศาสตร์

ที่ปรึกษา : Nopasan Warokham@1234.com