หันมาหาการรักษาตนเอง

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๘
ปีที่ ๔๓ สิงหาคม ๒๕๖๔
ISSN 9770125225008

60 บาท

เพราะโควิด ชีวิตจึง เปลี่ยน (บทความพิเศษ)

โควิดรุกฆาต

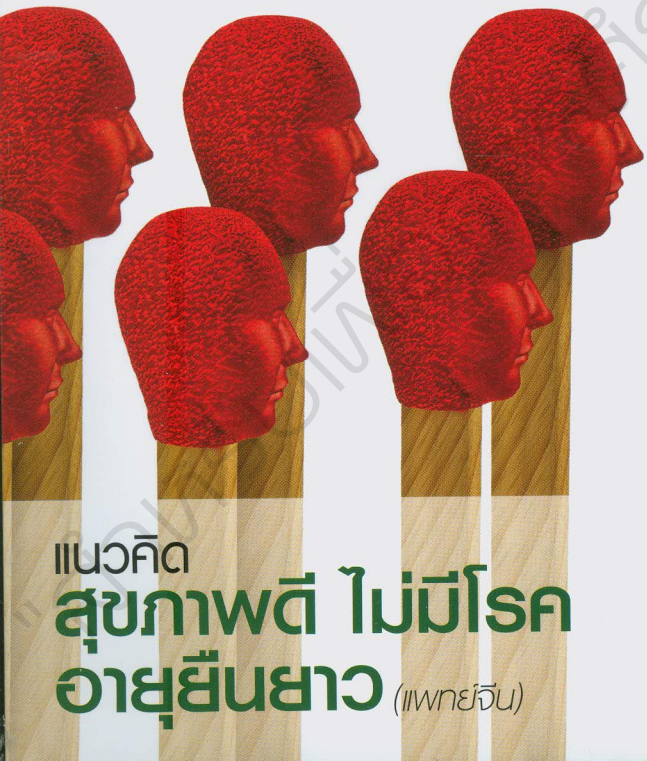
ระบบรวมศูนย์อำนาจล้มเหลว

ข้อปฏิบัติรายบุคคลและหน่วย

ข้อเข่าเสื่อม เป็นเรื่องธรรมชาติ

เหงื่อออกที่มือ

สัญญาณผิดปกติ



ที่มาภาพ : lightwise©123rf.com

เท่ ยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่

โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์

ฟ้าทะลายโจร

สมุนไพรที่เป็นทั้งยาและอาหาร (หมอไทย)
ใช้รักษาโรคโควิด-๑๙
อย่างไรให้ปลอดภัย (เรียนรู้จากข่าว)

แนวคิด
สุขภาพดี ไม่มีโรค อายุยืนยาว (แพทย์จีน)

อุดมการณ์
เป็นของดี แต่ถ้าไม่มี
การจัดการที่ดี
ก็ไม่สำเร็จ
(บนเส้นทางชีวิต)

๔๐ การแพทย์ทางไกล ถนนสุขภาพ

๕๙ WHO mYoga App โยคะศาสตร์

๘๐ รักตัวเอง คือ ปาฏิหาริย์แห่งชีวิต พลังชีวิต

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม
หมอชาวบ้าน

สารบัญ

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

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

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถีรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ

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

ประสานงาน นิฤมล ลิมปิโชติพงษ์
ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม อดิศร จินดาอนันต์ยศ
สุธาทิพย์ รักพืช

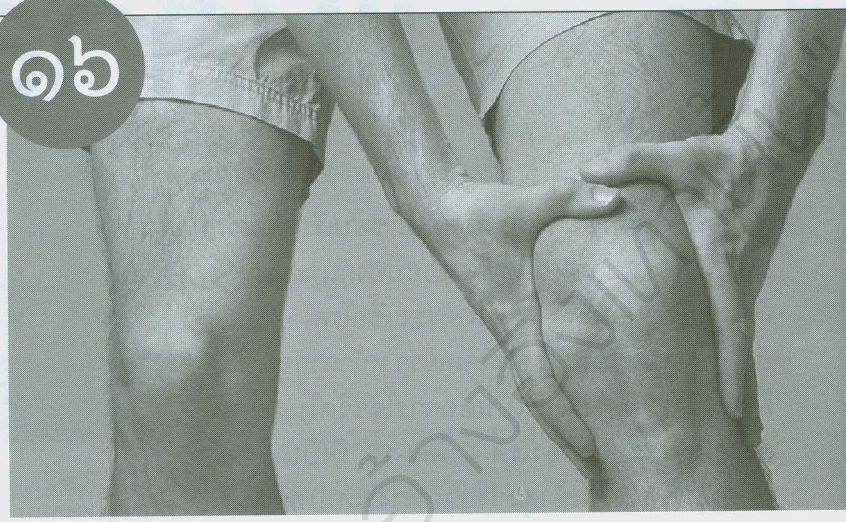
โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพื่อนบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใด ๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป



คุยกับผู้อ่าน ๓
โควิดรุกฆาต

ภูมิปัญญาสุขภาพ ๗
แมสก์สเปรย์

บอกเล่าเก้าสิบ ๑๐
รู้เรื่องกลไกสมอง ก็จะเข้าใจจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์

เรื่องเด่น ๑๖
ข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ

ก้าวทันสุขภาพ ๒๓
อ.อดเหล้า-เลิกบุหรี่อย่างไร พึ่งตนพ้นภัยโรคร้าย (ตอนที่ ๑)

คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก ๒๖
เท่ ยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่

สุขภาพดี วิถีหมอไทย ๓๑
ฟ้าทะลายโจร สมุนไพรเป็นทั้งยาเป็นทั้งอาหาร

แพทย์แผนจีน ๓๔
แนวคิดสุขภาพดี ไม่มีโรค อายุยืนยาว ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน (ตอนที่ ๑)

ถนนสุขภาพ ๔๐
การแพทย์ทางไกล

เรียนรู้จากข่าว ๔๘
ฟ้าทะลายโจร ใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ อย่างไร ให้ปลอดภัย?

บทความพิเศษ ๑ ๕๐
เหงื่อออกที่มือ สัญญาณผิดปกติ

เข้าครัว ๕๒
ปลาร้าหมูสับทรงเครื่อง

ต้นไม้-ใบหญ้า ๕๖
สบู่แดง

โยคะศาสตร์ ๕๙
WHO mYoga App

เรื่องของผิว ๖๒
โควิด-๑๙ กับอาการทางผิวหนังที่ไม่ควรมองข้าม (ตอนที่ ๒ จบ)

คลินิกจิตแพทย์ ๖๖
ด็อกเตอร์มาเอง

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่ต้อง

ฉบับที่ ๕๐๘
ปีที่ ๔๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

Facebook/thaihealthbook
www.thaihealthbook.com

โรคน่ารู้ ๖๙
โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

บนเส้นทางชีวิต ๗๓
ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่องประเทศไทย : ไม่รื้อของเก่า ร่วมสร้างสิ่งใหม่

บทความพิเศษ ๒ ๗๗
เพราะโควิด ชีวิตจึงเปลี่ยน

พลังชีวิต ๘๐
รักตัวเอง คือปาฏิหาริย์แห่งชีวิต

ปลายทางชีวิต ๘๓
รถด่วนขบวนสุดท้าย (ตอนที่ ๔) วงจรการออกกำลัง

ผู้สูงอายุ ๘๕
ครอบครัว...สัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๘๗

โครงการสนับสนุน นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๘

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน

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

มีความประสงค์บอกรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

❑ **สมาชิก 1 ปี** 12 ฉบับ ราคา 720 บาท
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับ**ส่วนลด** 15%
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน

❑ **สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี** 12 ฉบับ ราคา 650 บาท
บริจาคให้ ❍ วัด ❍ โรงเรียน
❍ เรือนจำ ❍ อื่นๆ .....
(หรือให้จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ
ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท .....
ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....
ซอย..... ถนน.....
แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ / มือถือ .....
ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย
❑ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
❍ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
❍ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาธิบดี
❍ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
❑ ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์
*****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง*****

พร้อมเพย์ PromptPay
บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Biller ID : 010552800519101

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

Line ID : thaihealthbook.com

ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

แมสก์สเปรย์

หน้ากากอนามัย หรือที่เราชอบเรียกกันว่า *แมสก์* คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และเชื้อโรค

ปัจจุบันเราปฏิเสธไม่ได้เลยว่า หน้ากากอนามัย คือ หนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรค Covid-19 ที่เป็นเกราะป้องกันเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจ และลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ถึง ๗๐%

ทั้งนี้การที่ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดทั้งวัน ก็อาจทำให้หลายคนประสบปัญหากวนใจ ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นอับ คราบเหงื่อไคล มีอาการมึนหัว เวียนศีรษะ อึดอัด หายใจไม่สะดวก

แต่หากรู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง ก็จะช่วยให้การป้องกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วันนี้เลยจะมาแนะนำวิธีการทำ Mask spray ง่าย ๆ เพื่อคืนลมหายใจสดชื่นในการสวมใส่หน้ากากอนามัย

วิธีใช้

ฉีดสเปรย์ใส่ด้านนอกแมสก์ ๑ ครั้ง ทิ้งไว้สักพักก่อนสวมใส่ สามารถใช้ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ

ข้อห้ามข้อควรระวัง

- ระวังอย่าให้เข้าตา เพราะอาจเกิดการระคายเคือง
- ระวังในคนที่เป็นภูมิแพ้ เนื่องจากอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินหายใจ
- หลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบ

ส่วนประกอบ

๑.	น้ำมันหอมระเหยกลิ่นส้ม	๕ มิลลิลิตร
๒.	น้ำมันหอมระเหยกลิ่นกานพลู	๒๐ หยด
๓.	น้ำมันหอมระเหยกลิ่นเปปเปอร์มิ้นต์	๑๐ มิลลิลิตร
๔.	เมนทอล	๕ กรัม
๕.	สารสกัดข่าในแอลกอฮอล์ ๙๕%	๖๐ มิลลิลิตร

วิธีทำ

๑. ตวงน้ำมันหอมระเหยกลิ่นส้ม กานพลู และกลิ่นเปปเปอร์มิ้นต์ ตามอัตราส่วนที่กำหนด แล้วผสมให้เข้ากันในภาชนะ
๒. ชั่งเมนทอล ๕ กรัม แล้วนำไปบดในโกร่งให้ละเอียด
๓. จากนั้นใส่สารสกัดข่าในแอลกอฮอล์ ๙๕% ลงในเมนทอล คนให้ละลายเข้ากัน
๔. เติมน้ำมันหอมระเหยที่เตรียมไว้ แล้วคนให้เข้ากัน
๕. จากนั้นบรรจุลงในขวดสเปรย์ ปิดฝาเก็บไว้

คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหย

- กานพลู : แก้หวัด แก้หอบหืด หลอดลมอักเสบ แก้ไข้หวัดใหญ่
- กลิ่นส้ม : แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ
- กำยาน : แก้หืด หลอดลมอักเสบ ไอ กล่องเสียงอักเสบ ดีต่อปัญหาระบบทางเดินหายใจ บำรุงหัวใจ
- เปปเปอร์มิ้นต์ : แก้หืด หลอดลมอักเสบ ไซนัส ไอ

นพ.ยงยศ จริยวิทยาวัฒน์

ที่มาภาพ :
- bbtreesubmission©123rf.com
- aksanaku©123rf.com
- szefei©123rf.com
- tomwang©123rf.com

ข้อเข่าเสื่อม เป็นเรื่องของธรรมชาติ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดอาการปวดเข่า บวมแดง เข่าฝืด ยึด มีเสียงดังในเข่า ลุกนั่งไม่สะดวก เดินก็ปวด ทำกิจกรรมประจำวันไม่ได้

นอกจากนี้ ภาวะเข่าเสื่อมยังจะเป็นมากขึ้นตามวันเวลาที่ผ่าน อาการปวดเข่าอาจมากขึ้น จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ทำให้นอนไม่หลับเพราะความปวด คุณภาพชีวิตด้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

สาเหตุของภาวะเข่าเสื่อมมีได้หลายประการ ทั้งที่ป้องกันได้และป้องกันไม่ได้ จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจเพื่อจะได้รักษาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขต่อไป

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

เข่าเสื่อมแล้วปวดมากหรือไม่?

อาการปวดในภาวะเข่าเสื่อม แรกๆ อาจปวดไม่มาก ตำแหน่งที่ปวดก็ไม่ชัดเจน รู้แต่ว่าปวดอยู่ในเข่า ปวดเป็นๆ หายๆ พักสักหน่อยก็หาย แต่จะปวดเรื่อยๆ กลายเป็นปวดเรื้อรัง ปวดแม้กระทั่งเวลานอน

นอกจากปวดแล้วยังมีอาการข้อเข่าฝืด เข่ายึดติด นั่งอยู่นานๆ แล้วลุกทันทีไม่ได้เพราะเหยียดเข่าไม่ออก เข่าบวมโตผิดรูป ขาโก่ง มีเสียงดังกรอบแกรบในเข่าเวลาเคลื่อนไหว เป็นต้น

ทำไมเข่ามีเสียงดังได้?

เข่าเป็นอวัยวะที่มีความเสื่อมได้เช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย

ที่ข้อเข่าจะมีกระดูกโคนขา (femur) ต่อกับกระดูกหน้าแข้ง (tibia) และมีกระดูกสะบ้า (patella) ครอบอยู่ โดยมีกระดูกอ่อนหุ้มอยู่ที่ปลายกระดูก

ความเสื่อมเริ่มที่กระดูกอ่อนนี้ ทำให้กระดูกแข็งทั้งสองมาชนกัน เวลาเคลื่อนไหว เช่น เวลาเดิน จึงมีเสียงดังกรอบแกรบ นอกจากนี้ ยังมีการอักเสบทำให้มีน้ำในช่องเข่า เข่าบวมขึ้น มีกระดูกงอกขึ้นด้วย

> **ภาวะเข่าเสื่อม**พบในเพศหญิงมากกว่าชาย แต่ปัจจัยในเรื่องเพศ พันธุกรรม และอายุนั้น เป็นปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้

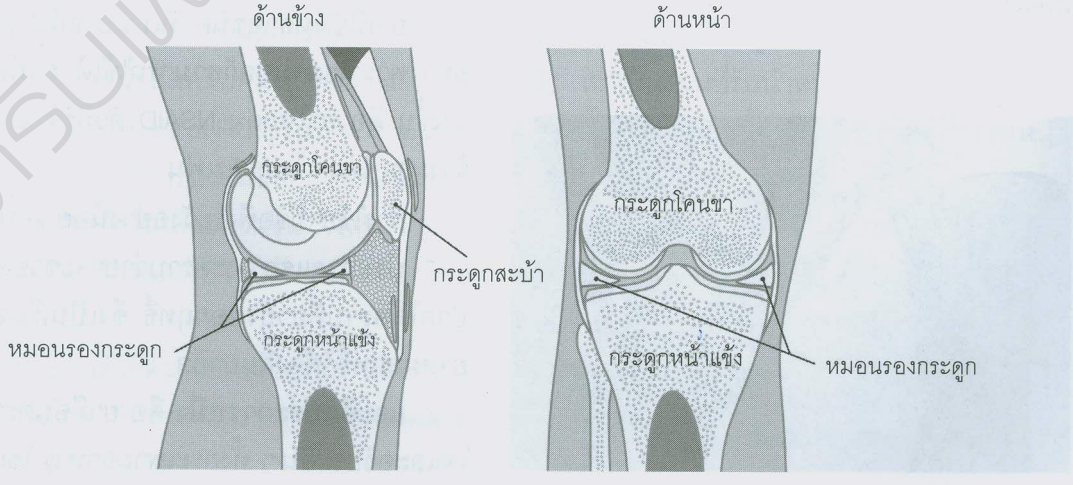
แล้วทำยังไงไม่ให้เข่าเสื่อมได้?

เข่าเสื่อมนอกจากเป็นไปตามอายุขัยแล้ว พันธุกรรมก็มีส่วนอยู่ในบางคน

ภาวะเข่าเสื่อมนี้พบในเพศหญิงมากกว่าชาย แต่ปัจจัยในเรื่องเพศ พันธุกรรม และอายุนั้น เป็นปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ แต่ก็มีปัจจัยบางอย่างที่ควบคุมได้ ช่วยป้องกันภาวะเข่าเสื่อมได้

น้ำหนักตัว เป็นเรื่องหนึ่งที่ควบคุมได้ น้ำหนักทั้งหมดของร่างกายจะกดลงที่เข่า ทำให้เข่าต้องรับงานหนักเพิ่มขึ้นในทุกๆ ก้าวเดิน

น้ำหนักตัวที่เหมาะสม คือ น้ำหนักที่ทำให้ดัชนีมวลกายไม่เกิน ๒๕



สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

อิริยาบถต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม จะเป็นตัวเร่งส่งเสริมให้เกิดความเสื่อมในข้อเข่าเร็วขึ้น ได้แก่ การนั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ ดังนั้น กิจกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น นั่งกับพื้น กินอาหาร นั่งยองๆ ซักผ้า จึงควรได้ปรับเปลี่ยน

การบาดเจ็บของข้อเข่าในอดีต เคยมีการอักเสบติดเชื้อหรือเป็นโรคไขข้อบางชนิด เช่น โรครูมาตอยด์ มีผลทำให้เข่าเสื่อม โรคเบาหวาน โรคที่ทำให้มีธาตุเหล็กมากเกินไป เป็นต้น

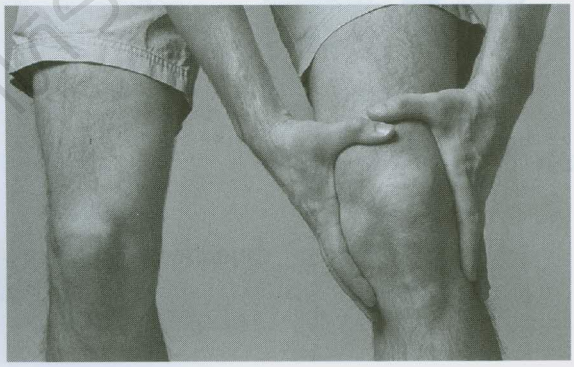
มีวิธีรักษาหรือไม่?

ย่อมต้องมีวิธีรักษา อยากได้วิธีไหนล่ะ ผ่าตัด กินยา กินอาหารเสริม ปรับพฤติกรรมการใช้เข่าในชีวิตประจำวัน บริหารเข่า

เอาวิธีที่ง่ายที่สุด เจ็บน้อยที่สุด หายเร็วที่สุด และได้ผลดีที่สุด?

ถ้าต้องการอย่างนั้น ต้องใช้วิธีปรับพฤติกรรมการใช้เข่าในชีวิตประจำวัน และบริหารให้กล้ามเนื้อรอบๆ เข่าแข็งแรง ปกป้องเข่าได้

อาจต้องกินยาบ้าง เพื่อลดอาการปวด แต่หลักๆ คือเรื่องบริหาร ทำให้เข่าแข็งแรง ปรับพฤติกรรมไม่ซ้ำเติมเข่าที่เริ่มเสื่อมหรือเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมมากขึ้น



บวก ลบ คูณ หารให้ดีๆ เพื่อแลกกับการได้มา ซึ่งคุณภาพชีวิต

วิธีผ่าตัดเปลี่ยนเข่าหายเร็วกว่าหรือไม่

วิธีผ่าตัดเปลี่ยนเข่าเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดี ภาวะแทรกซ้อนก็น้อย หายเร็วด้วย

ปัจจุบันถือว่าวิธีผ่าตัดเปลี่ยนเข่าเป็นวิธีที่ดีมาก คนที่เป็นโรคเข่าเสื่อม ในที่สุดเมื่ออายุมากขึ้นเข่าเสื่อมมากขึ้น จนคุณภาพชีวิตเสียไปมาก อาจต้องผ่าตัดเปลี่ยนเข่า

แต่วิธีนี้ก็มีข้อเสียตรงที่ต้องเจ็บตัว ต้องอยู่ในโรงพยาบาลหลายวัน หากมีโรคประจำตัวบางอย่างจะทำให้การผ่าตัดมีความเสี่ยง และมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก จึงต้องบวก ลบ คูณ หารให้ดีๆ เพื่อแลกกับการได้มาซึ่งคุณภาพชีวิต สามารถลุก นั่ง เดินได้อีกครั้ง

กินยาดูจะง่าย มียาอะไรให้กินบ้าง

การกินยาลดอาการปวด ลดการอักเสบ เป็นวิธีแรกๆ ที่คนไข้นิยม

ยาที่ใช้มีหลายชนิด ที่เป็นยาแก้ปวดธรรมดาอย่างพาราเซตามอลก็สามารถใช้ได้ ยาที่ออกฤทธิ์แรงขึ้น คือ ยาในกลุ่ม NSAID ตัวที่รู้จักและใช้ค่อนข้างมาก ได้แก่ ไอบูโพรเฟน

การใช้ยามีข้อพึงระวังอย่างน้อย ๒ ประการ

ประการแรก ควรทราบว่ายาจะช่วยลดอาการปวดได้ตราบที่ยายังออกฤทธิ์ ซึ่งเป็นเรื่องชั่วคราว ยาหมดฤทธิ์ก็ต้องกินยาอีก

และ**อีกประการหนึ่ง** คือ ยามีอันตรายต่อตับไตและอวัยวะอื่นๆ ทั้งกระเพาะอาหาร ไขกระดูก

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อการค้า

9 ส.ค. 2564

การประคบด้วยความเย็น หรือร้อน หรือทายารอบๆ เข่า จะช่วยให้กล้ามเนื้อรอบๆ เข่า ผ่อนคลาย **ลดอาการปวดได้**

ผลข้างเคียงของยาเหล่านี้ อาจทำให้เป็นโรคอื่นแถมมาด้วย

นอกจากการใช้กินแล้ว การใช้ในรูปแบบของยาทาก็ช่วยลดอาการปวดได้โดยมีภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่า

ยาอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมีใช้ในประเทศ คือ Glucosamine ซึ่งเป็นยาใหม่และมีข้อถกเถียงถึงประสิทธิภาพของยาว่า ลดอาการปวด ทำให้ข้อฝืด ขัด ขาโก่ง น้อยลง ช่วยให้ทำกิจวัตรประจำวันดีขึ้นหรือไม่

จากงานวิจัยที่รวบรวมผลการทดลองการใช้ยาโดยการสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Systematic review and Meta-analysis of RCT) ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่า ยานี้ช่วยลดอาการปวดได้เล็กน้อย แต่ไม่ช่วยให้ทำกิจวัตรประจำวันได้สะดวกขึ้น จึงสรุปว่ายานี้มีศักยภาพที่จะเป็นประโยชน์ได้ แต่ยังต้องวิจัยติดตามผลต่อไป

การประคบด้วยความเย็นหรือร้อน หรือทายารอบ ๆ เข่าจะช่วยให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ เข่าผ่อนคลาย ลดอาการปวดได้เช่นกัน

นอกจากการกินยาแล้ว แพทย์อาจใช้วิธีฉีดยาเข้าข้อ เพื่อช่วยรักษาเข่าเสื่อมได้

อาหารเสริมช่วยได้บ้างหรือไม่?

มีอาหารเสริมที่อ้างว่าเป็นประโยชน์ต่อข้อเข่าหลายชนิด แต่ยังไม่มีงานวิจัยทางการแพทย์ใด ๆ ที่ระบุว่าอาหารเสริมนั้นมีประโยชน์ และอาหารเสริมเหล่านี้มักมีราคาแพง

ในทางการแพทย์จึงยังไม่แนะนำให้ใช้ และหากต้องการใช้ก็มีคำแนะนำเพิ่มเติมว่า อย่ากินนาน เพราะบางอย่างกลับมีอันตรายต่อตับหรือไตได้

เรื่องปรับพฤติกรรม ต้องทำอย่างไรบ้าง?

อย่างแรกที่ต้องดู คือ เรื่องน้ำหนักตัว เพราะเข่าเป็นส่วนที่รับน้ำหนักของร่างกาย

น้ำหนักที่มากขึ้นทำให้เข่าต้องทำงานหนักขึ้น

น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน ให้ใช้ดัชนีมวลกาย* (body mass index; BMI) ไม่เกิน ๒๕ เป็นตัวกำหนด ถ้าน้ำหนักเกิน ควรต้องลดน้ำหนัก

---

* การหาค่าดัชนีมวลกาย คำนวณได้จากน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร)[๒]

อิริยาบถต่าง ๆ ในกิจวัตรประจำวันบางอย่างไม่เหมาะสม ได้แก่ การนั่งกับพื้น นั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ ควรหลีกเลี่ยงหรือปรับให้เหมาะสม เช่น นั่งเก้าอี้

ปัจจุบันมี**ส้วมนั่งแบบชักโครก** สามารถนำไปเปลี่ยนแทนส้วมแบบนั่งราบได้

สนับเข่า (knee support) ช่วยพยุงข้อเข่า ลดอาการปวดเข่าได้ แต่ต้องระวังว่าถ้าใช้นาน กล้ามเนื้อรอบเข่าไม่ได้ทำงาน กล้ามเนื้อจะลีบ เข่าจะกลับอ่อนแอมากขึ้น

ไม้เท้า ช่วยลดอาการระหว่างการเปลี่ยนท่า เช่น ลุก นั่ง ได้ ทำให้เดินได้อย่างมั่นคง

ออกกำลังกายป้องกันเข่าเสื่อม

ผู้ที่ปวดเข่ามีแนวโน้มที่จะไม่ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายหลาย ๆ วิธีนำมาซึ่งความเจ็บปวดเข่า

แต่ยิ่งไม่ออกกำลังกาย น้ำหนักตัวยิ่งเพิ่มมากขึ้น เข่ายิ่งต้องรับน้ำหนักมากขึ้น เข่าเสื่อมยิ่งขึ้น

- **ออกกำลังกายด้วยการเดิน** เป็นวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อผู้ที่มีปัญหาเรื่องเข่าอย่างหนึ่ง เพราะนอกจากจะเป็นแบบแอโรบิก ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ลดน้ำหนักได้ การเดินยังรบกวนเข่าไม่มากนัก แต่ก็เป็นที่ทราบกันว่าเดินมาก ยืนมาก หรือวิ่ง ทำให้ปวดเข่าได้ จึงต้องให้เดินบนพื้นเรียบ ไม่ขรุขระมากนัก และควรเป็นทางตรง ไม่คดเคี้ยวเพื่อลดแรงบิดต่อเข่า
- **ว่ายน้ำ** เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เหมาะแก่ผู้มีปัญหาเรื่องเข่า เพราะลดแรงกดที่เข่าโดยตรง แต่ผู้ที่เข่าเสื่อมมักจะเป็นผู้สูงวัย การว่ายน้ำอาจไม่สะดวกนัก

> ยิ่ง**ไม่ออกกำลังกาย**
> น้ำหนักตัวยิ่งเพิ่มมากขึ้น
> เข่ายิ่งต้องรับน้ำหนักมากขึ้น
> **เข่าเสื่อมยิ่งขึ้น**

- **ขี่/ปั่นจักรยาน** สามารถใช้เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้มีปัญหาเข่าเสื่อมได้ ควรปรับความสูงต่ำของอานให้พอเหมาะ เพื่อลดแรงกดที่เข่า

กีฬาบางอย่างที่มีแรงกระแทก หรือต้องเคลื่อนไหวเร็วอย่างฟุตบอล เทนนิส สกี ถือว่าไม่เหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหาเข่าเสื่อม

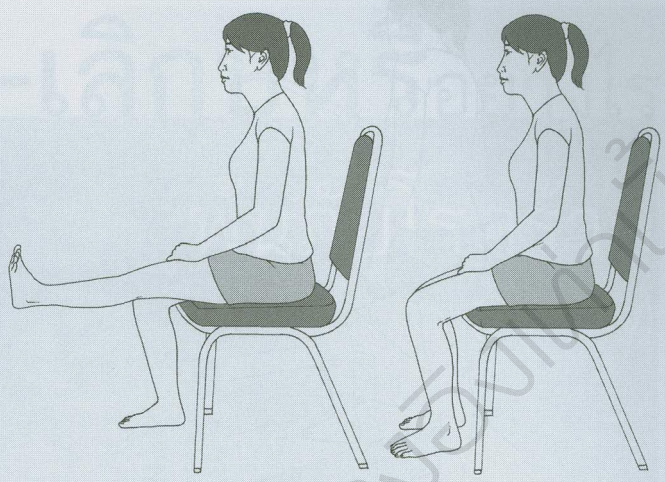
การออกกำลังกายที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เข่าแข็งแรง

แต่บางครั้งจะพบว่า หลังออกกำลังกายกลับปวดเข่ามากขึ้น นั่นเป็นอาการที่แสดงว่าออกกำลังกายไม่ถูกวิธีหรือออกกำลังกายมากเกินไป กรณีเช่นนี้ควรได้พักให้อาการดีขึ้นก่อน แล้วจึงเริ่มต้นใหม่ จงจำไว้ว่าต้องรักษาสภาวะ อยู่อย่างกระฉับกระเฉง (stay active) ไว้เสมอ

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"

บริหารเข่าอย่างง่าย

การบริหารเข่ามีหลายวิธี ที่จะกล่าวถึงนี้เป็นวิธีที่ง่าย สามารถทำได้สะดวก และได้ผลดีต่อเข่า ให้ปฏิบัติดังนี้



- นั่งเก้าอี้ ชนิดที่มีพนักพิง ให้ขาทั้ง ๒ ข้างแตะพื้น เข่างอในลักษณะตั้งฉาก เหยียดขาข้างหนึ่งขึ้นให้สุด ซึ่งจะเห็นว่าขาเหยียดตรง นิ่งค้างไว้ ๑๐ วินาที ปล่อยขาลง
- ทำอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
- ครั้งแรกการบริหาร ควรทำประมาณ ๓๐ ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มจำนวนขึ้น
- อาจแบ่งเป็นทำเช้า-เย็น หรือเมื่อมีเวลาก็ได้

หากต้องการบริหารให้ข้อเข่าแข็งแรงมากขึ้น อาจถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า ซึ่งจะทำให้เข่าต้องออกแรงมากขึ้น แข็งแรงขึ้น หรือใช้ขาอีกข้างวางทับขาข้างที่กำลังบริหาร เพื่อให้ต้องออกแรงยกมากขึ้นก็ได้

นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บข้อเข่า หลังการรักษามาถึงขั้นทำกายภาพบำบัดจะบริหารเข่าลักษณะนี้แถมถ่วงน้ำหนักด้วย

ข้อควรระวัง ควรใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงเสมอ เพื่อป้องกันการปวดหลัง และไม่ควรแกว่งเท้า เพราะกระดูกเข่าจะเสียดสีกันมากขึ้น เข่าเสื่อมมากขึ้น

หลังออกกำลังกาย กลับปวดเข่ามากขึ้น นั่นเป็นอาการที่แสดงว่าออกกำลังกายไม่ถูกวิธีหรือออกกำลังกายมากเกินไป

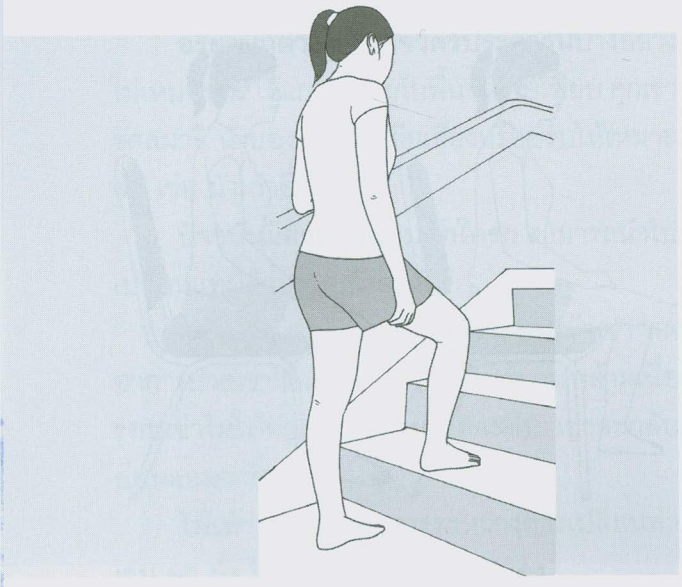
บริหารเข่าด้วยบันได

อาการอย่างหนึ่งของเข่าเสื่อม คือ มักจะเกิดขณะขึ้นหรือลงบันไดลำบาก จะขึ้น-ลงบันไดแต่ละครั้งนำมาซึ่งความเจ็บปวด หมอทั่วไปจึงแนะนำคนไข้ให้หลีกเลี่ยงบันได

แต่หมอบางท่านกลับแนะนำให้ใช้บันไดในการบริหารเข่า ช่วยให้กล้ามเนื้อรอบๆ เข่าแข็งแรง แนะนำว่าถ้าเป็นโรคเข่าเสื่อม **อย่าหนีบันได ใช้บันไดให้เป็นประโยชน์** วิธีทำมีวิธีดังนี้

- ยืนอยู่หน้าบันได ยืนให้เต็มฝ่าเท้า ใช้มือจับราวบันไดเพื่อให้เดินขึ้นบันไดได้อย่างมั่นคง และอาจใช้มือและแขนช่วยในการ

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น



โหนขึ้นบันไดแต่ละขั้นด้วย แต่ถ้าประเมินตัวเองว่าขึ้นไหว ไม่ต้องใช้แขนจับราวบันไดก็ได้

- ก้าวขาข้างหนึ่งขึ้นบันไดขั้นที่ ๑ ยืนให้เต็มฝ่าเท้า เมื่อยืนเต็มฝ่าเท้าแล้วก็ออกแรงยกตัวขึ้นบันได จะใช้มือหรือแขนช่วยโหนด้วยก็ได้ เท้าอีกข้างก็จะขึ้นมาอยู่ในระดับเดียวกัน ยืนให้เต็มฝ่าเท้า ทำช้า ๆ ไม่ต้องรีบ
- ก้าวขาขึ้นสู่บันไดขั้นที่ ๒ ยืนให้เต็มฝ่าเท้าก่อนที่จะออกแรงยกตัวขึ้นเช่นเดียวกัน
- การลงบันไดก็ทำเช่นเดียวกัน ก้าวลงมาแล้วยืนให้มั่น ยืนให้เต็มฝ่าเท้า ก่อนที่อีกขาจะก้าวตามลงมา
- การทำสลับขาเช่นนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ เข่าได้ทำงานยืดและหดตัวเป็นจังหวะ ทำให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรง ทำให้กระดูกข้อเข่าเสื่อมช้าลง
- ไม่ต้องรีบ เมื่อฝึกไปแล้วจะขึ้นบันไดได้คล่องและเร็วเอง ไม่ช้าอย่างที่คิด

ข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติก็จริง แต่การใช้งานเข่าอย่างถูกสุขลักษณะ จะช่วยให้เข่าเสื่อมช้าลง และแม้เข่าเริ่มเสื่อมแล้ว การบริหารเข่าก็จะช่วยยืดอายุการทำงานของเข่าต่อไปได้ และปัจจุบันการผ่าตัดเปลี่ยนเข่าสามารถช่วยให้กลับมายืน เดิน ทำให้คุณภาพชีวิตกลับมาดีขึ้นอีกครั้ง

เอกสารอ้างอิง

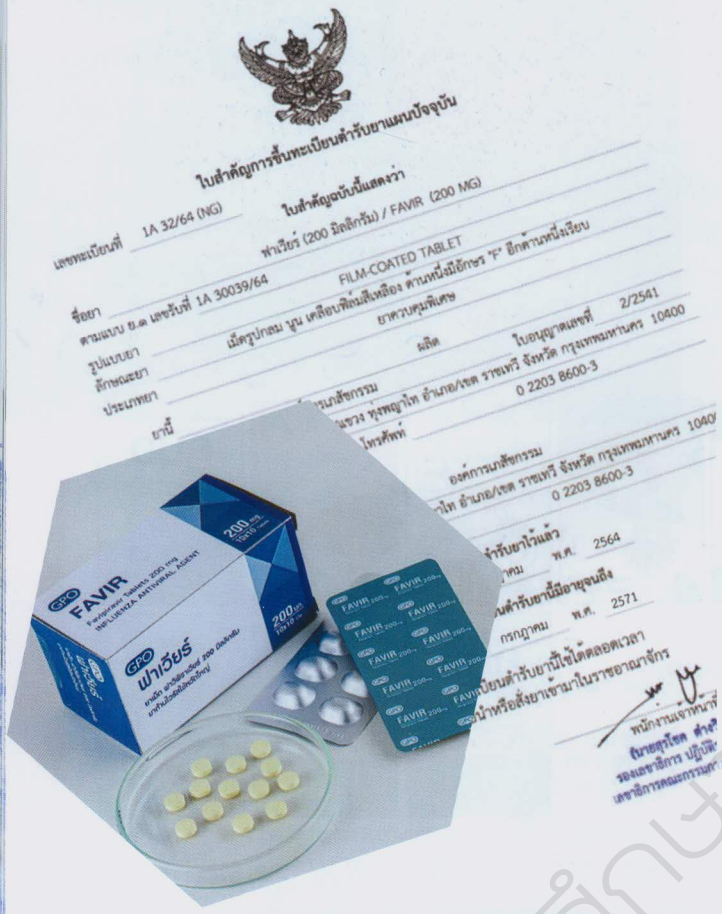
1. http://occmednop.com/nrhicd/icd/icd_om_detail.php?icd_id=555&back=371
2. https://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/knowledge_article/knowledge_healthy_8_005.html
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29713967/

คู่มือ ยืดกายคลายสารพัดปวด *(ราคาปก ๘๐ บาท)*

เด็กตัวอ่อน เพราะโครงสร้างกระดูกของเขายืดหยุ่นได้ดี ร่างกายจึงคล่องแคล่ว ว่องไว แต่เมื่อเปลี่ยนวัย โครงสร้างร่างกายกลับยึดตึง ความอ่อนตัวลดน้อยลง อันนำไปสู่ปัญหาปวด ๆ เมื่อย ๆ ได้

การฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม สำหรับผู้ต้องการมีสุขภาพดี

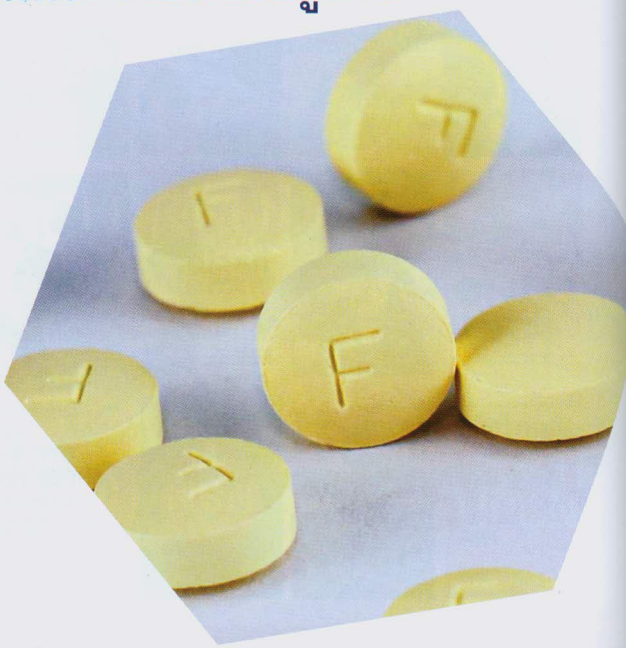
สนใจสั่งซื้อได้ที่ www.thaihealthbook.com สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓, ๐๘-๖๙๙๒-๐๘๗๕
หรือทาง Line ID : thaihealthbook.com, Line Official ID : @mcbbook



ยาฟาวิพิราเวียร์ (ยาฟาเวียร์) รักษาโควิด-19

ขององค์การเภสัชกรรม ที่ผลิตเอง ได้ทะเบียนจาก อย. แล้ว เดือนสิงหาคมนี้พร้อมเริ่มกระจายให้กับผู้ป่วย

ยาฟาวิพิราเวียร์ ภายใต้ชื่อ **ฟาเวียร์** (200 มิลลิกรัมต่อเม็ด) ขององค์การเภสัชกรรม ที่วิจัย พัฒนาและผลิตเอง ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แล้ว ต้นสิงหาคมนี้เริ่มกระจายเข้าระบบการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 โดยระยะแรกผลิตได้ไม่น้อยกว่าเดือนละ 2 ล้านเม็ด และจะขยายกำลังการผลิตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ดร.ภญ.นันทกาญจน์ สุวรรณปิฎกกุล ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ กล่าวว่า ยาฟาเวียร์ (200 มิลลิกรัมต่อเม็ด) มีชื่อสามัญทางยา คือ ยาฟาวิพิราเวียร์ (Favipiravir) ที่องค์การเภสัชกรรมได้ดำเนินการ วิจัยพัฒนา และผลิตเอง ได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว โดยยาฟาเวียร์เป็นผลิตภัณฑ์ยาสามัญรายแรกของประเทศไทยมีคุณภาพมาตรฐานสากล จะเริ่มผลิตและกระจายให้ผู้ป่วยได้ใช้ในต้นเดือนสิงหาคมนี้ โดยในระยะแรกผลิตได้ไม่น้อยกว่าเดือนละ 2 ล้านเม็ด ที่โรงงานขององค์การฯ ที่ถนนพระราม 6 และจะขยายกำลังการผลิตไปยังโรงงานผลิตยาที่ คลอง 10 อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี เพื่อเพิ่มกำลังการผลิตให้มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง การผลิตยาดังกล่าวขององค์การฯ ครั้งนี้ทำให้ราคายาถูกลงกว่าการนำเข้ายาจากต่างประเทศ ส่งผลให้รัฐประหยัดค่าใช้จ่ายด้านยาของประเทศ

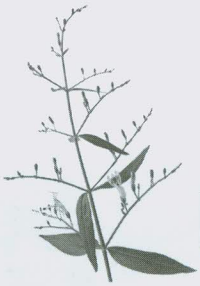
"ยาฟาวิพิราเวียร์ เป็นรายการยาหลักที่ใช้ในการรักษาโรคโควิด-19 ที่มีประสิทธิภาพ ตามแนวทางการรักษาของประเทศไทย ซึ่งเดิมต้องนำเข้าจากต่างประเทศทั้งหมด ปัจจุบันสถานการณ์การการระบาดโรคโควิด-19 มีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้มีการใช้ยาฟาวิพิราเวียร์ถึงประมาณวันละ 3 แสนเม็ดหรือเดือนละประมาณ 9 ล้านเม็ด

ซึ่งองค์การฯ ได้มีการจัดหาเข้ามาจากต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง และองค์การฯ จะเริ่มผลิตยาฟาเวียร์คู่ขนานไปด้วย โดยองค์การฯ จะได้มีการบริหารจัดการสำรองยาฟาวิพิราเวียร์ให้เพียงพอและสอดคล้องกับสถานการณ์ความรุนแรงของการระบาดโรคโควิด-19 ในประเทศ"

ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ กล่าวต่อไปว่า องค์การฯ ได้ดำเนินการวิจัยพัฒนาและผลิตยาฟาเวียร์ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยคัดเลือกแหล่งวัตถุดิบที่มีคุณภาพจากต่างประเทศมาใช้ในการพัฒนาสูตรตำรับ จนขยายขนาดการผลิตในระดับอุตสาหกรรม ยาดังกล่าวได้ผ่านการศึกษาความคงตัวและประสิทธิผลทางชีวสมมูล (Bioequivalence study) ซึ่งเป็นการศึกษาระดับยาในเลือดเทียบกับยาต้นแบบแล้ว โดยผลการศึกษาคุณภาพผลิตภัณฑ์ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสากลและผลการศึกษาชีวสมมูลเทียบเท่ากับยาต้นแบบ

"องค์การฯ ต้องขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมทรัพย์สินทางปัญญา ภาคประชาสังคม และอีกหลายหน่วยงาน ที่ร่วมกันผลักดันให้การดำเนินการในครั้งนี้สำเร็จ จนส่งผลให้องค์การฯ สามารถผลิตยารักษาโควิด-19 ให้กับผู้ป่วยได้อย่างทันท่วงที ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยได้ผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้" ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ กล่าว

องค์การเภสัชกรรม
รับผิดชอบชีวิต ผลิตยาคุณภาพ



ฟ้าทะลายโจร
ใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ อย่างไรให้ปลอดภัย ?

มีงานวิจัยทดลองในบ้านเรา พบว่า ฟ้าทะลายโจร ซึ่งมีสารสำคัญ คือ แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) นั้น สามารถใช้รักษาผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ที่มีอาการไม่รุนแรง คือ สามารถป้องกันผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ ไม่ให้มีอาการป่วยหนัก คือ ปอดอักเสบได้

พลการวิจัยในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ซึ่งแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ

กลุ่มแรก ➡ มีจำนวนผู้ป่วย ๒๙๖ คน (มีผู้ป่วยแบบไม่มีอาการ ๔๗% แบบมีอาการ ๕๓%) ไม่ได้รับสารสกัดฟ้าทะลายโจร พบว่า มีผู้ป่วยที่มีภาวะปอดติดเชื้อ (ปอดอักเสบ) สูงถึง ๗๑ คน คิดเป็น ๒๔%

กลุ่มสอง ➡ มีจำนวนผู้ป่วย ๒๔๓ คน (เป็นผู้ป่วยมีอาการทั้งหมด) ได้รับสารสกัดฟ้าทะลายโจร พบว่า มีผู้ป่วยที่มีภาวะปอดติดเชื้อเพียง ๑ คน คิดเป็น ๐.๔%

สำหรับเผยแพร่เพื่อการศึกษาเท่านั้น

> *กิน**ฟ้าทะลายโจร**ที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ ๖๐ มิลลิกรัม ต่อครั้ง วันละ ๓ ครั้ง*

เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๔ มีประกาศในราชกิจจานุเบกษาว่า ฟ้าทะลายโจร ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ได้ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติเพื่อใช้บรรเทาอาการไข้หวัด แก้ไอ และเจ็บคอ มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๒ นั้น สามารถนำมาใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ โดยมีเงื่อนไขว่า

(๑) ใช้กับผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ที่มีความรุนแรงน้อย เพื่อลดการเกิดโรคที่รุนแรง

(๒) เฉพาะผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการควบคุมปริมาณ andrographolide

(๓) กินในขนาดยาที่มีปริมาณ andrographolide ๑๘๐ มิลลิกรัมต่อวัน โดยแบ่งให้วันละ ๓ ครั้ง

(๔) ใช้ได้โดยผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม

(๕) มีการติดตามประเมินประสิทธิผลและความปลอดภัยหลังการใช้อย่างเป็นระบบ

นับว่าเป็นข่าวดีที่สมุนไพรพื้น ๆ ในบ้านเราชนิดนี้ใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ ได้ ตามที่ประชาชนมีความเชื่อและนิยมนำมาใช้กันเอง

อย่างไรก็ตาม แพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านยาสมุนไพร ก็มีข้อสรุปเกี่ยวกับการใช้ฟ้าทะลายโจร ดังนี้

๑. ฟ้าทะลายโจรไม่มีฤทธิ์ใช้ป้องกันโรคโควิด-๑๙ จึงไม่แนะนำให้คนที่ปกติดีกินสมุนไพรนี้ในการป้องกันโรคนี้ นอกจากไม่ได้ผลแล้ว อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากินเกินขนาดหรือกินติดต่อกันนาน ๆ

๒. ในการรักษาโรคโควิด-๑๙ ควรได้รับการตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการเสียก่อน และจำเป็นต้องมีการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ เนื่องเพราะเป็นโรคที่มีการผันแปรสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สูงอายุ อ้วน หรือเป็นโรคเรื้อรัง อาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงตามมาได้ แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาการใช้ยาและฟ้าทะลายโจรให้เหมาะกับผู้ป่วย

การใช้ฟ้าทะลายโจร ต้องใช้ให้ถูกขนาด (คือในขนาดยาที่มีปริมาณสารแอนโดกราโฟไลด์ วันละ ๑๘๐ มิลลิกรัม โดยแบ่งให้วันละ ๓ ครั้ง นาน ๕ วัน) หากใช้ขนาดน้อยไป (เช่น ขนาดวันละ ๖๐-๑๒๐ มิลลิกรัม ดังที่ใช้รักษาไข้หวัด) อาจไม่ได้ผล หากมากเกินไป หรือระยะเวลานานเกิน ๕ วัน อาจเกิด**ผลข้างเคียง*** นอกจากนี้ยังมี**ข้อห้าม**** และ**ข้อควรระวัง***** ในการใช้ฟ้าทะลายโจรให้ปลอดภัย

---

* ผลข้างเคียง เช่น เบื่ออาหาร ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใจเต้นเร็ว ผื่นขึ้น ลมพิษ มีผลต่อตับ (เอนไซม์ตับสูงกว่าปกติ)

** ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงที่ให้นมบุตร ผู้ที่แพ้ยาฟ้าทะลายโจร

*** ไม่ควรใช้ร่วมกับยาบางชนิด อาทิ ยาต้านการแข็งตัวของเลือด (เช่น วาร์ฟาริน แอสไพริน โคลพิโดเกรล) ยาลดความดัน เป็นต้น เพราะอาจเสริมฤทธิ์ยาเหล่านี้ได้ และควรระมัดระวังในการใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับผู้ที่เป็นโรคตับ โรคไต หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ ซึ่งควรให้แพทย์เป็นผู้พิจารณา

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

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