



รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงเภสัชฯ : สมัยที่ 21 ปีที่ 44 ฉบับ กันยายน 2566 : thaidrug@gmail.com

วารสารยา

Thailand

PHARMACIST

MEDICAL & HEALTH EXHIBITION

มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1
และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 ของสมาคมร้านขายยา



พบกับงาน

สัมมนาวิชาการ



บูธบริษัทฯ กว่า 120 บูธ
และของรางวัลอีกมากมาย

วันอาทิตย์ที่ 15 ตุลาคม 2566

ศูนย์การประชุมไบเทค บางนา

เวลา 08.00-17.00 น.



สแกนลงทะเบียน



รายนามสภาที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 7

คุณเทพรักษ์	สุรทนต์นนท์	ประธานสภาที่ปรึกษา	คุณสงคราม	อัจฉริยะศาสตร์	สมาชิกสภา
คุณกรุง	สุรเวชสุนทร	ที่ปรึกษาประธานสภา	คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	สมาชิกสภา
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	รองประธานสภา	คุณพรชัย	จงจิตอารี	สมาชิกสภา
ภก. ชยินทร์	จตุรพรประสิทธิ์	เลขาธิการ	คุณรพีพร	ตันสกุล	สมาชิกสภา
ภญ. จิตาภา	ไชยสิทธิ์	สันทนาการ	ดร. รัฐกิจพงศ์	เจริญ	สมาชิกสภา
คุณสมศักดิ์	ก่าเนตสิทธิเสรี	สมาชิกสภา	คุณณิชนม	วิริยะลัมภะ	สมาชิกสภา
คุณจิตตวุฒิ	ลิมศิริเศรษฐกุล	สมาชิกสภา	คุณณัฐพล	งามบุญสิน	สมาชิกสภา
คุณเทวัญ	งามบุญสิน	สมาชิกสภา	ภก. ชานนท์	เรืองรัตน์วัฒนา	สมาชิกสภา
คุณปริญญา	อัครจันท์โชติ	สมาชิกสภา	คุณอดิสร	กาญจนโสภา	สมาชิกสภา
ภก. จำเวียง	ทั้งศิริ	สมาชิกสภา			

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21

คุณวินัย	วีระภุชงค์	คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	ดร. ภก. วิรัตน์	ทองรอด
ดร. ภก. นิลสุวรรณ	ลีลาวีศรี	ภก. สมโภชน์	หงษ์กิตติยานนท์	คุณเมธา	ลิ้มวรา
รศ. ดร. ภก. นิमित	วรกุล	คุณเจริญสุข	กิจอิทธิ	คุณวิรุฬ	ศรีศติ
คุณสุขสันต์	จิรจรียาเวช	ดร. ไพศาล	เวชพงศา	คุณธวัช	นิติธรรมพันธุ์
คุณเทพรักษ์	สุรทนต์นนท์	ดร. วีระศักดิ์	เชี่ยวชาญโรจน์	คุณสิทธิชัย	สมบูรณ์เวชชการ
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	ดร. วิชระพงษ์	พงษ์บริบูรณ์	ภก. วรเทพ	ปัญญารงค์
คุณสมศักดิ์	ก่าเนตสิทธิเสรี	ภก. สมพงษ์	อภิรมย์รักษ์	คุณชัยพฤษชัย	สุนทร
ดร. จิตตวุฒิ	ลิมศิริเศรษฐกุล	ภญ. ลลนา	เสตสุบรรณ	ภก. ก่าพล	กุลบุศย์
คุณเทวัญ	งามบุญสิน	คุณกุลวุฒิ	วนาสวัสดิ์	คุณศานิต	ศรีสังข์
คุณปริญญา	อัครจันท์โชติ	ภก. ชูศักดิ์	ไมตรีมิตร	คุณสุธรรม	ถนอมบูรณ์เจริญ
คุณสงคราม	อัจฉริยะศาสตร์	ผศ. ดร. ภก. บุรินทร์	ต. ศรีวงษ์	ดร. คุณานันท์	ทยาอุท
		คุณสุภษิต	เวชสุภาพร		

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 ปีบริหาร 2565-2566

นายกกรุง	สุรเวชสุนทร	นายกสมาคมร้านขายยา	นายภาสกร	สกุลปิ่นจง	บรรณาธิการและไอที
นางสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	กรรมการที่ปรึกษา	นางสุภารัตน์	กรรณิกานานนท์	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นายเทวัญ	งามบุญสิน	กรรมการที่ปรึกษา	นายจักรพรรดิ	ไชยสิทธิ์	ฝ่ายไอที
นายพรชัย	จงจิตอารี	กรรมการที่ปรึกษา	นางสาวภรณ์พิมล	ชัชวงโรจน์	ฝ่ายไอที
เภสัชกรชยินทร์	จตุรพรประสิทธิ์	อุปนายกฝ่ายบริหาร	นายณัฐหฤษฏ	อมรศุภรัตน์	ปฏิคม
นางรพีพร	ตันสกุล	อุปนายกฝ่ายการเงิน	เภสัชกรภีรนนท์	ระวังนาม	ฝ่ายวิชาการ
เภสัชกรจำเวียง	ทั้งศิริ	อุปนายกฝ่ายวิชาการ	นายธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
ดร. รัฐกิจพงศ์	เจริญ	อุปนายกฝ่ายประชาสัมพันธ์	นายวิจิตร	จตุทิพย์สมพล	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวณิชนม	วิริยะลัมภะ	อุปนายกฝ่ายกิจกรรม	นางสมใจ	เดชจิจารย์วัฒน์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นายณัฐพล	งามบุญสิน	อุปนายกฝ่ายพัฒนา	เภสัชกรชานนท์	ดวงแข	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรชานนท์	เรืองรัตน์วัฒนา	เลขาธิการ	นายสุรัชชัย	เกษตรตระการ	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาววันเพ็ญ	ตั้งประเสริฐ	รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร	นางสาวบุญช่วย	เชียวดี	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรหญิงจิตาภา	ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ	นายคามิน	ลิมสุวัฒน์	ฝ่ายกิจกรรม
นางพรรณเพ็ญ	มัทนะไพศาล	รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์	นายชนภัทร์	อารีประเสริฐกุล	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวชื่อนอรภรณ์	รามัญจิตร	รองเลขาธิการ ฝ่ายกิจกรรม	นายสุวิทย์	ถาวรไกรวงศ์	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวนัยน์ปพร	คุณกิตติขจรกุล	รองเลขาธิการ ฝ่ายพัฒนา	เภสัชกรกานน	ธรรมเจริญ	ฝ่ายพัฒนา
นายอดิสร	กาญจนโสภา	เหรัญญิก	นายอภิสิทธิ์	อัจฉริยะศาสตร์	ฝ่ายพัฒนา
นางนันทนา	วรรณศิริ	นายทะเบียน	นางสาวธิดา	เจียรภักดีสมบัติ	ฝ่ายพัฒนา

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 21

นายพนพิทธิ์	หล่อสิริพงศ์	กรรมการเขตบางขุนเทียน	ภญ. วิกัญญา	เจนสุริยะกุล	กรรมการจังหวัดพิษณุโลก
นายสวิน	มานะจาวี	กรรมการเขตภาษีเจริญ	นายวีระยุทธ	มีลาภ	กรรมการจังหวัด ราชบุรี
นางสาวเกตกาญจน์	ลิมเรืองวุฒิกุล	กรรมการเขตสาทร	ภญ. สาวิตรี	ปรีดาสุทธิจิตต์	กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์
นายเจริญ	สามัคยานุสรณ์	กรรมการเขตบางกอกใหญ่	คุณนันทฤทัย	ไคว์รัตน์	กรรมการจังหวัดหนองบัวลำภู
นายสมบุญ	พงศ์ชัยกรุง	กรรมการเขตบางเขน	ภญ. พิษณุภา	บุญธรรม	กรรมการจังหวัดนนทบุรี
นางสาวอัญชิสสา	ปัญญาสัมฤทธิ์ผล	กรรมการเขตทุ่งครุ	ภญ. กรณิการ์	อนุตระกูลชัย	กรรมการจังหวัดเชียงใหม่
นางวิมลลักษณ์	กิตติศรีไสว	กรรมการเขตคลองเตย	ภญ. สุรีย์พร	เดชสำราญ	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
นายสุพัฒน์	ตันติภัทรศิลป์	กรรมการเขตบางกะปิ	นายณัฐพล	ยวดยิ่ง	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
คุณอาลัก	ทัศนปริชญานนท์	กรรมการเขตสาทร	ภญ. ณัฐวรรณ	ธีรวิญญกุล	กรรมการจังหวัดตรัง
นายจิรศักดิ์	พิทักษ์พรไพศาล	กรรมการเขตจอมทอง	ภญ. ผุสดี	สร้อยทรัพย์	กรรมการจังหวัดอ่างทอง
นางอำไพ	จิตตประสาทศีล	กรรมการเขตหนองแขม	นายภูมิจักรพล	สถาพรวงศ์กุล	กรรมการจังหวัดสกลนคร
ภญ. ปวรรัตน์	กิตติมงคลเลิศ	กรรมการเขตหนองแขม	ภก. สยาม	ห่อวินิจกุล	กรรมการจังหวัดนครราชสีมา
นางสมิตรา	บุญศิริ	กรรมการเขตคลองเตย	ภก. สงกรานต์	คงคาเพชรสกุล	กรรมการจังหวัดนครนายก

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

คุณปริชญญา อัครจันทโชติ
คุณพรชัย จงจิตอารี
คุณนัยน์พร คุณกิตติขจรกุล
คุณรพีพร ตันสกุล

บรรณาธิการ

คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ

คุณกรกฎ สุรวชสุนทร
ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุฒ์กุล
คุณสุภาวรัตน์ วรรณิกานานนท์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปริษา เพ็ชรบุรณ

การเงิน

คุณรพีพร ตันสกุล
คุณอดิสร กาญจนโสภา

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา

สมาคมร้านขายยา
สำนักงาน 84-86 ถนนประชาธิปไตย
แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี
กรุงเทพฯ 10600
โทร. 0 2465 1876
0 2465 8716
โทรสาร. 0 2890 2917
Line : @ranya
Facebook : สมาคมร้านขายยา



สารบัญ CONTENTS

สมัยที่ 21 ปีที่ 45 ฉบับที่ 255 กันยายน 2566
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สหนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
แฉร้านยา : ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง	16
บทความพิเศษ : ทำยังไงให้ห่างไกลโรคมะเร็ง	18
เลือกมาแล้ว : อัปเดต ข้อมูลยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	19
บทความพิเศษ : การรักษาผู้ป่วยไมเกรน	27
แพทย์แผนจีน : ตั้งเข็ม	29
ยาใจ : ปรับสมดุล “ภาวะหนาวใน” ด้วยตนเอง	31
FIXED TO FIT : กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนที่ 3)	33
บทความพิเศษ : โรคที่มากับ “ฝน”	35
บทความพิเศษ : ว่านหางจระเข้	45
บทความพิเศษ : วันตาเสื่อม รับประทานก่อนนอน	46
บทความพิเศษ : โรคใบหน้าเบียวครึ่งซีก	48
บทความพิเศษ : ข้อดี...ของการมีข้อที่ดี	50
บทความพิเศษ : โรค G6PD คืออะไร	52
บทความพิเศษ : ประโยชน์เพื่อสุขภาพของกระเทียม	54
บทความพิเศษ : ASSA โปรแกรมบริหารร้านยา	65
บทความพิเศษ : ทำไมมนุษยย์ออฟฟิศ ควรต้องอ่าน	69
บทความพิเศษ : โรคตับ ที่คุณควรต้องระวังมีอะไรบ้าง	71
บทความพิเศษ : การสมานแผล และการดูแลผิวจากรอยแดง รอยดำสิว	74
บทความพิเศษ : ท้องผูก...ถ่ายไม่ออก แก้ได้	77
บทความพิเศษ : พฤติกรรมที่ควรทำก่อนนอน	79
บทความพิเศษ : บทบาทของเมลาโทนิน ต่อภาวะสมองเสื่อม	81
บทความพิเศษ : โรคต่อมลูกหมากโต	83
บทความพิเศษ : การให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยติดเตียง	85
ศัพท์เฉพาะ	88
คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก	90

Thai Pharmacies Association

“วารสารสมาคมร้านขายยา เปิดกว้างสำหรับบทความ ข้อเขียน
ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับแนวทางของหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้โดย
ไม่สงวนลิขสิทธิ์ เนื่องจากมีใช้วารสารเพื่อจำหน่าย แสวงหาผลกำไร
แต่จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกสมาคมฯ และองค์กรต่างๆ ทั้งภาค
รัฐบาลและเอกชนโดยไม่คิดมูลค่า”

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก
ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ
ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา นายกรุง สุรวชสุนทร



ในสถานการณ์ปัจจุบัน การดำเนินธุรกิจใดๆ มีความยุ่งยากมากขึ้น มีอุปสรรคทั้งจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกของกิจการ ยิ่งเป็นการดำเนินธุรกิจร้านขายยา ซึ่งมีผลกระทบจากเรื่องกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ของภาครัฐ การคุกคามจากทุนใหญ่ แม้แต่ความขัดแย้งระหว่างร้านยาด้วยกันเอง ทั้งนี้จากพันธกิจของสมาคมร้านขายยาที่มุ่งเน้นการสร้างพลังของร้านขายยาเดี่ยวผ่านกลุ่มเครือข่ายความร่วมมือระหว่างกันของร้านขายยา เพื่อสร้างพลังในการเจรจา ตอรองและร่วมกันหาทางออกหรือแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่ต้องเผชิญร่วมกัน จึงอยากเชิญชวนร้านขายยาทุกร้านที่ยังไม่ได้เข้าร่วม มาเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับสมาคมร้านขายยา เพื่อช่วยเหลือพัฒนาการดำเนินธุรกิจร้านขายยาในอนาคตต่อไป

สุดท้ายนี้ อีกไม่กี่วันแล้วจะครบกับงาน มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 1 และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 ของสมาคมร้านขายยา ในวันที่ 15 ตุลาคม 2566 ณ ศูนย์การประชุมและแสดงสินค้าไบเทคบางนา ยินดีกับผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานทันด้วยนะครับ แต่หากท่านใดลงทะเบียนไม่ทันยังคงมีบัตรเข้าชมจำหน่ายสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ กรรมการของทางสมาคมร้านขายยาได้ครับ และสำหรับผู้สนใจเข้าร่วมในกิจกรรม “การประกวด pharmacy star ครั้งที่หนึ่ง” เนื่องจากมีผู้ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ทางสมาคมฯ จึงขยายเวลารับสมัครเพิ่มเติม โดยสามารถติดตามรายละเอียดของโครงการได้ที่ช่องทางของทางสมาคมฯ ครับ

(นายกรุง สุรวชสุนทร)
นายกสมาคมร้านขายยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



สวัสดีสมาชิกสมาคมร้านขายยาทุกท่านครับ โกลั้เข้ามาทุกทีแล้วนะครับกับ “งานมหกรรมแสดงสินค้าแห่งชาติครั้งที่หนึ่งและงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 สมาคมร้านขายยา” ในวันอาทิตย์ที่ 15 ตุลาคม 2566 ณ ศูนย์การประชุมและแสดงสินค้าไบเทคบางนา ที่ภายในงานท่านจะพบกับบูธห้างร้านต่างๆ มากกว่า 120 บูธ และสัมมนามากมาย

โดยที่ภายในงานนี้ท่านจะได้พบกับโอกาสทางธุรกิจสำหรับร้านขายยาและกิจกรรมมากมาย โดยที่งานนี้ผู้ที่สนใจในธุรกิจร้านขายยาทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิกสมาคมร้านขายยา เจ้าของร้านขายยาและเภสัชกร สามารถร่วมงานได้โดยสแกน QR Code เพื่อลงทะเบียนเข้างาน แต่ถ้าท่านใดลงทะเบียนหน้างานไม่ทัน สามารถติดต่อซื้อบัตรเข้างานได้ที่กรรมการของสมาคมฯ ได้

และภายในงานจะมีโครงการประกวด “Pharmacy Star เพราะคุณคือดาวเด่นวงการยา” เพื่อชิงเงินรางวัลรวมหนึ่งแสนบาท เพียงแค่ท่านคิดคอนเทนต์และทำเป็นคลิปลงสื่อโซเชียลทาง TikTok, YouTube, Instagram, Facebook

Assa คือโปรแกรมบริหารธุรกิจแบบครบวงจรที่เป็นมากกว่า POS ที่มีความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล และมีศักยภาพขั้นสูงเพื่อใช้บริหารร้านยา โดยที่แอปพลิเคชันนี้ “ฟรี” ตลอดชีพครับ

Assa business solution แอปพลิเคชันที่พัฒนามาเพื่อธุรกิจร้านยาโดยเฉพาะโดยสมาคมร้านขายยา

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)

บรรณาธิการ

Thai Pharmacies Association



Thailand PHARMACIST MEDICAL & HEALTH EXHIBITION

มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1
และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 ของสมาคมร้านขายยา

วันที่ 15 ตุลาคม 2566 ศูนย์ประชุมไบเทค บางนา เวลาตั้งแต่ 08.00-17.00 น. สมาคมร้านขายยาจัดให้มีงาน “มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1” (Thailand Pharmacist Medical and Health Exhibition) โดยเป็นงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2565 ของสมาคมร้านขายยา และเป็นงานแสดงสินค้าจับคู่ธุรกิจ (Business Matching) โดยจัดให้มีการเดินบูธตลอดทั้งวัน วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านขายยาที่มองหาโอกาสทางธุรกิจ ได้พบกับตัวแทนเจ้าของสินค้าที่เกี่ยวข้องในธุรกิจร้านขายยาแบบครบครัน ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เคยจัดในประเทศไทย

โดยเจ้าของแบรนด์สินค้าต่างๆ ที่เข้าร่วมออกบูธและมาสัมมนาวิชาการในงาน รวมแล้วมากกว่า 120 บูธ ซึ่งจะแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้ผลิตและเจ้าของแบรนด์สินค้าประเภทยาแผนปัจจุบัน
2. สมุนไพร ยาแผนโบราณ และยาแผนตะวันออกอื่นๆ เช่น ยาจีน ยาแผนไทย เป็นต้น
3. อาหารเสริม วิตามิน เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
4. เครื่องมือแพทย์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ขายในร้านยา
5. ผู้ให้บริการด้านต่างๆ สำหรับการประกอบธุรกิจร้านยา เช่น POS ผู้รับเหมาตกแต่งร้าน ผู้จัดจำหน่ายอุปกรณ์ชั้นวางสินค้า ผู้ให้บริการผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ทั้ง Telepharmacy และที่ให้บริการความรู้ในการประกอบวิชาชีพ สำนักงานกฎหมายและบัญชี และอื่นๆ

เพื่อให้ผู้ที่มาเข้าร่วมจะได้มีเวลาศึกษาสินค้า พูดคุยกับตัวแทนบริษัท ทดลองใช้สินค้าตัวอย่างและบริการเลือกหาโอกาสทางธุรกิจได้อย่างเต็มที่ เราจึงเปิดให้มีการเดินชมสินค้าตลอดทั้งวัน

ในส่วนของการให้ความรู้แก่ผู้มาร่วมงาน ช่วงเวลาพักเที่ยงทางผู้จัดได้จัดอาหารกลางวันฟรี พร้อมกับการรับฟังสัมมนาวิชาการในเวลาเดียวกัน (Lunch symposium) โดยแบ่งหัวข้อการสัมมนาออกเป็นอย่างน้อย 18 หัวข้อ แยกเป็น 18 ห้อง เป็นอย่างน้อย ให้ผู้มาร่วมงานได้เลือกรับฟังในสิ่งที่ท่านสนใจจะหวังรับประทานอาหารกลางวัน

ตลอดทั้งวันในงานแสดงสินค้า เราจัดให้มีสถานที่นั่งพักผ่อนและรับฟังความรู้จากผู้แทนสินค้าอย่างอิสระ โดยจัดเป็นโซนบูธนั่งพักอยู่ในห้องแสดงสินค้าสลับเปลี่ยนหัวข้อทุกๆ ชั่วโมง เพื่อให้ผู้ร่วมงานสามารถพักผ่อนและใช้เวลาเพื่อเสริมสร้างความรู้อย่างคุ้มค่า พร้อมทั้งเรามีการให้บริการนวดเท้าฟรี จากหมอมือเชี่ยวชาญจำนวนมาก ให้บริการผู้มาร่วมงานตลอดทั้งวัน โดยจัดให้มีการลงชื่อจองเวลา หรือสามารถใช้บริการได้ทันทีที่ว่าง





ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis, Eczema) เป็นโรคเรื้อรัง ที่ทำให้เกิดการอักเสบ คัน และระคายเคืองผิวหนัง มักพบบ่อยในเด็ก

อาการของโรค ^{1,2}

อาการสำคัญที่พบของผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง คือ อาการคัน ส่วนอาการอื่นๆ ที่พบ ได้แก่

- ผิวหนังแดง แห้ง
- ผื่นมีของเหลวซึม หรือเลือดออก เมื่อถูกเกา
- ผิวหนังหนาและแข็ง

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังจะขึ้นกระจายในหลายบริเวณของร่างกาย อาจเกิดในบริเวณเดิม หรือบริเวณใหม่ได้ ส่วนที่เกิดผื่นจะแปรผันตามช่วงอายุ แต่อย่างไรก็ตามผื่นสามารถเกิดได้ในทุกบริเวณของร่างกาย

ตำแหน่งการกระจายของผื่นที่จำเพาะตามวัยของผู้ป่วย ได้แก่

- ใบหน้า ซอกคอ และด้านนอกของแขนขา ในวัยทารกและเด็กเล็ก
- ข้อพับแขนขา ซึ่งสามารถพบได้จากประวัติหรืออาการในปัจจุบัน ในผู้ป่วยทุกราย
- ไม่ควรพบรอยโรคบริเวณขาหนีบและรักแร้

การใช้ยารักษาโรค ¹

1. สารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนัง (Emollient)

ใช้ในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรงมาก เพื่อลดการใช้ยาทาสเตียรอยด์ การใช้สารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยในการรักษาโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง และสามารถใช้ร่วมกับยาทาสเตียรอยด์ได้ การทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังร่วมกับยาทาสเตียรอยด์ ควรทิ้งระยะห่างระหว่างการทำให้ห่างกันเล็กน้อย ถ้าทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังชนิดครีมหรือโลชั่นให้ทาก่อนยาทาสเตียรอยด์ แต่ถ้าใช้สารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังชนิดขี้ผึ้ง (Ointment) ควรทาสเตียรอยด์ก่อน แล้วจึงทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนัง

2. การใช้ยาทาสเตียรอยด์ (Topical corticosteroids)

- ใช้ในการรักษาอาการกำเริบของผื่น โดยใช้ยาทาสเตียรอยด์ที่มีฤทธิ์อ่อน หรือปานกลางวันละ 2 ครั้ง



- เมื่อควบคุมอาการได้ควรลดการใช้ยาลง หรือหยุดยา อาจใช้ยาทาเป็นช่วงๆ
- ควรใช้ยาทาสเตียรอยด์ที่มีฤทธิ์อ่อนที่สุดที่สามารถควบคุมโรคได้

ยาทาสเตียรอยด์แบ่งตามความแรงได้ ดังนี้

2.1 ความแรงต่ำ (Mild)

- Hydrocortisone 1-2%
- Prednisolone 0.5%

2.2 ความแรงปานกลาง (Moderately potent)

- Triamcinolone acetonide 0.02-0.1%
- Mometasone furoate 0.1%
- Betamethasone valerate 0.1%
- Fluocinolone acetonide 0.025%
- Prednicarbate 0.1%
- Betamethasone dipropionate 0.05% (Cream)

2.3 Potent (ความแรงสูง)

- Betamethasone dipropionate 0.05% (Ointment)
- Desoximetasone 0.25%

2.4 Super-potent (ความแรงสูงมาก)

- Clobetasol propionate 0.05%
- Augmented betamethasone dipropionate 0.05%



"ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง"
อันตรายที่ต้องระวังจากฝุ่น

ในช่วงที่ฝุ่น PM2.5 กระจายหนักทั่วประเทศ โรคนี้ที่บาพร้อมผู้เจ็บนี้ คือ "ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง" โดยจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการระคายเคือง หรือการอักเสบของผิวหนังได้ รวมไปถึงกระตุ้นให้อาการภูมิแพ้ผิวหนังกลับมามีด้วย

อาการ
ผู้ป่วยมักจะมีผื่นแดงบวมขึ้น หรือบวมแดง สลับเรื้อรัง คัน

การรักษา
สามารถรักษาได้โดยใช้ยาทา และยารับประทาน ซึ่งจะช่วยลดอาการระคายเคือง การอักเสบ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ให้แก่ผิวหนัง หรือควรพบแพทย์ และหลีกเลี่ยงก่อนการใช้ยา

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แจ้งเป็นระยะเวลานาน
2. งดการออกกำลังกายบริเวณนอกอาคาร
3. ทำความสะอาดที่นอน และเสื้อผ้าเป็นประจำ
4. เช้ หรืออาบน้ำด้วยน้ำอุ่นพอประมาณ
5. รักษาผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ

สิงคโปร์ 2017 3 พฤษภาคม 2558
ที่มา : อ.ก. แพทย์เอก นภก. ภูมิแพ้ผิวหนัง (ผิวหนัง) วิชาอายุรศาสตร์

การให้คำแนะนำผู้ป่วย^{1,2}

1. หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าเนื้อหยาบที่อาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองได้
2. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีอากาศร้อนจัด และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ
3. หลีกเลี่ยงการเกาหรือการสัมผัสต่อสารระคายเคือง
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่แพ้
5. การอาบน้ำควรใช้สบู่ที่ไม่ระคายเคืองและไม่ควรใช้เวลานานเกินไป เวลาที่เหมาะสมคือ ไม่เกิน 5-10 นาที โดยอุณหภูมิของน้ำต้องไม่ร้อนจัดจนเกินไป แนะนำให้ใช้น้ำอุ่นหรืออุณหภูมิห้อง
6. หลังจากอาบน้ำ แนะนำให้ผู้ป่วยซับตัวหมาดๆ แล้วทาสารเพิ่มความชุ่มชื้นผิวหนังทันทีภายหลังจากอาบน้ำ เพื่อให้เก็บความชุ่มชื้นของผิวหนังได้มากที่สุด
7. ไม่ควรไว้เล็บยาวเพื่อป้องกันการข่วนโดนผิวหนัง
8. ปรับอุณหภูมิในห้อง ให้มีความเย็นและความชื้นที่เหมาะสม
9. พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีปัญหานอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิทเพราะอาการคัน ให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อใช้ยาอื่นๆ ในการคุมอาการเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย. แนวทางการดูแลรักษาโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง. 2558
2. NIH [Internet] [Cited 2023 Aug 12] Atopic Dermatitis. Available from: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/atopic-dermatitis>

โรคภูมิแพ้ คืออะไร?



อาการที่พบบ่อย ในโรคภูมิแพ้



ทำยังไงให้ห่างไกล โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้มีทั้งชนิดที่รักษาให้หายขาดได้ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติ กับชนิดที่รักษาให้อาการลดลงได้ แต่ยังคงเป็นแบบเรื้อรัง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับยาควบคุมอาการอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่กระตุ้นให้เกิดอาการ เพราะบางกลุ่มโรคภูมิแพ้มีความอันตรายที่สามารถนำไปสู่ภาวะการทำงานที่ผิดปกติอย่างรุนแรงของระบบต่างๆ และเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตได้ และการสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นอีกหนึ่งวิธีการเอาชนะกับโรคภูมิแพ้ เพื่อให้ร่างกายต่อสู้กับสารก่อภูมิแพ้ได้ ด้วยการดูแลตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การทำความสะอาด จัดเก็บพื้นที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย หลีกเลี่ยงและกำจัดสารก่อภูมิแพ้

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงอาการโรคภูมิแพ้

- ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน สารก่อภูมิแพ้ที่มาจากไรฝุ่น สปอร์ของเชื้อรา สะเก็ดผิวหนังของสัตว์เลี้ยง และละอองเกสรสามารถเกาะติดบนร่างกาย เสื้อผ้า หรือเส้นผมได้ ดังนั้นการสร้างลักษณะนิสัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน การเปลี่ยนเสื้อผ้า ล้างมือ หรือล้างหน้าทันทีที่กลับจากภายนอกบ้าน จะช่วยลดโอกาสในการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ได้ นอกจากนี้การปลูกฝังลักษณะนิสัยดังกล่าวให้กับเด็กๆ ภายในบ้านที่มีแมว ไน้มจะเป็นโรคภูมิแพ้ ก็สามารถช่วยลดโอกาสในการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ได้เช่นกัน
- การทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้านอน การอาบน้ำรวมถึงการสระผมก่อนเข้านอนในตอนกลางคืนจะช่วยป้องกันไม่ให้สารก่อภูมิแพ้ที่ติดอยู่บนเส้นผมหรือผิวหนังสัมผัสกับที่นอน โดยมีข้อควรระวังเพิ่มเติมคือ การเป่าผมให้แห้งสนิทก่อนเข้านอน มิเช่นนั้นอาจเกิดปัญหาหนังแสบ หรือเชื้อราบนหนังศีรษะตามมาได้
- เลือกใช้เครื่องดูดฝุ่นที่มีน้ำเป็นตัวกักฝุ่นและมีแผ่นกรองอากาศประสิทธิภาพสูง
- ใช้เครื่องปรับอากาศขึ้นในห้องที่อับชื้นมากๆ เพื่อลดจำนวนเชื้อรา ความชื้นที่พอเหมาะควรมีค่าอยู่ระหว่าง 25-50%
- หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง ควั่นรถยนต์ ควั่นบุหรี ควั่นรูป กลิ่นน้ำหอมแรงๆ สารเคมีต่างๆ เพื่อไม่ให้มีอาการภูมิแพ้กำเริบ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง จะให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง และทำให้อาการโรคภูมิแพ้ค่อยๆ ดีขึ้นด้วย
- ให้กินอาหารที่มีประโยชน์ “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็ได้เท่านั้น” ถ้าเรากินแต่สิ่งที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะโปรตีน ผัก และผลไม้ ก็จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายได้ ถือเป็นดูแลสุขภาพเบื้องต้น
- พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีการซ่อมแซม ฟื้นฟู และปรับสมดุล ในช่วงเวลานอนพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นไม่ควรเข้านอนดึกจนเกินไป

อ้างอิง

<https://www.nakornthon.com/>

<https://www.sikarin.com/health/>

<https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=325>

<https://www.clarityne.co.th/living-with-allergies/daily-weekly-allergy-hacks>



อัปเดต!! ข้อมูลยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน Levonorgestrel แบบเม็ดเดี่ยว

ช่วงต้นเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา วารสารวิชาการทางการแพทย์ JAMA Health Forum ได้เผยแพร่บทความเกี่ยวกับประกาศล่าสุดขององค์การอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกา (US FDA) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลฉลากและเอกสารกำกับของยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน levonorgestrel แบบรับประทานเม็ดเดี่ยว คือ “ยาไม่ยุติการตั้งครรภ์” และ “ยาออกฤทธิ์ยับยั้งหรือชะลอการตกไข่และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนช่วงกลางรอบเดือน แต่ไม่ออกฤทธิ์โดยตรงต่อการปฏิสนธิหรือการฝังตัวของตัวอ่อน” ซึ่งเป็นข้อมูลที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงความเข้าใจต่อยาดังกล่าว ที่มีการขึ้นทะเบียนในประโยชน์ด้านการคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยรับประทานแบบเม็ดเดี่ยว ครั้งเดียวมาอย่างยาวนานเกือบ 15 ปี

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (emergency contraceptive pill หรือ morning-after pill) เป็นหนึ่งในวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ ภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันหรือเกิดความล้มเหลวในการป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัยแตกหรือหลุด โดยเป็นการใช้ยาที่มีฤทธิ์เป็นฮอร์โมน เพื่อยับยั้งการเจริญของไข่ ยับยั้งการตกไข่ รบกวนการเคลื่อนไหวของตัวอ่อนในท่อนำไข่ ทำให้เกิดความบกพร่องของฮอร์โมนในระยะลูทีล หรือระยะเวลาหลังไข่ตก (luteal phase dysfunction) ส่งผลให้เยื่อโพรงมดลูกผิดปกติและตัวอ่อนไม่สามารถฝังตัวได้ ทั้งนี้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินในแต่ละรูปแบบจะมีกลไกในการออกฤทธิ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีประสิทธิภาพแตกต่างกัน รวมถึงข้อแนะนำในด้านระยะเวลาการได้รับยาหลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ได้รับประสิทธิภาพที่ดีของยาในแต่ละรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันแนะนำการใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินเฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่แนะนำสำหรับการป้องกันการตั้งครรภ์ในระยะยาว เนื่องจากประสิทธิภาพและความปลอดภัยที่ต่ำกว่าการคุมกำเนิดชนิดอื่น เช่น ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมแบบรับประทาน 21 เม็ดต่อเดือน ถุงยางอนามัย

ตาราง สรุปข้อมูลยาคุมกำเนิดฉุกเฉินตาม American College of Obstetrician and Gynecologists (ACOG)

รูปแบบยาคุมกำเนิด ฉุกเฉิน	ชนิดและขนาดยา	ระยะเวลาการใช้ยากหลังจากมี เพศสัมพันธ์ (เร็วที่สุดคือดีที่สุด)	พบแพทย์ เพื่อรับยา	การขึ้นทะเบียน ในข้อบ่งใช้ การคุมกำเนิด ฉุกเฉิน
1. progestin เดี่ยว	Levonorgestrel 0.75 mg/เม็ด #2 เม็ด กินเม็ด 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชม.	ไม่เกิน 3 วัน (72 ชม.)	✗	✓
	Levonorgestrel 1.5 mg/เม็ด #1 เม็ด	ไม่เกิน 3 วัน (72 ชม.)*	✗	✓
2. estrogen ผสม progestin (วิธี Yuzpe)	Esthynyl estradiol 0.1-0.2 mg + Levonorgestrel 0.5-0.6 mg หรือ Norgestrel 1.0-1.2 mg ต่อครั้ง กิน 2 ครั้ง ห่าง 12 ชม.	ไม่เกิน 5 วัน (120 ชม.)	✗	✗**
3. ห่วงอนามัยหุ้มทองแดง (copper intrauterine device; copper IUD)***		ไม่เกิน 5 วัน (120 ชม.)	✓	✗**
4. selective progesterone receptor modulators (SPRM)	Ulipristal acetate 30 mg/เม็ด #1 เม็ด**** Mifepristone 10 mg 1 ครั้ง****	ไม่เกิน 5 วัน (120 ชม.)	✓	✓

หมายเหตุ:

* WHO และบางเอกสารระบุว่า levonorgestrel 1.5 mg แบบครั้งเดียว สามารถรับประทานได้ภายใน 5 วัน หรือ 120 ชม. หลังจากมีเพศสัมพันธ์

** แม้ว่าวิธี copper IUD และ ฮอโมนผสมรวม estrogen และ progestin (Yuzpe) จะไม่ได้ขึ้นทะเบียนในการรักษาเพื่อคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน แต่จากการศึกษาพบว่าทั้งสองวิธีมีหลักฐานสนับสนุนประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้เพื่อคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินและสามารถใช้แบบ off-label สำหรับข้อบ่งใช้นี้ได้

*** copper IUD เป็นรูปแบบยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อใช้ยาในระยะเวลาไม่เกิน 5 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้บางการศึกษาพบว่าสามารถใช้ได้นานถึงไม่เกิน 10 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ โดยเหมาะกับผู้หญิงที่มีข้อบ่งใช้ห่วงอนามัยเพื่อคุมกำเนิดและต้องการผลการคุมกำเนิดในระยะยาวร่วมด้วย

**** Ulipristal acetate ไม่มีจำหน่ายในประเทศไทย; Mifepristone (RU486) เป็นยาที่ถูกพัฒนาเพื่อทำแท้ง ถูกควบคุมและไม่เหมาะใช้คุมฉุกเฉิน



ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินชนิดฮอร์โมน progestin เดียว ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ **levonorgestrel** โดยมีทั้งรูปแบบ 0.75 mg/เม็ด จำนวน 2 เม็ดต่อแผง รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ห่างกัน 12 ชั่วโมง และรูปแบบ 1.5 mg/เม็ด จำนวน 1 เม็ดต่อแผง รับประทานครั้งเดียว นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ใช้รูปแบบ 0.75 mg/เม็ด รับประทาน 2 เม็ดครั้งเดียว เพื่อให้ได้ขนาด 1.5 mg/ครั้ง levonorgestrel มีรายงานประสิทธิภาพ



ป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ 74-93% ในขณะที่ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแบบฮอร์โมน estrogen ผสม progestin (วิธี Yuzpe) ป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ 39-71% เมื่อเปรียบเทียบรูปแบบของยาและจำนวนเม็ดในการใช้ พบว่า levonorgestrel มีแนวโน้มที่จะใช้คุมกำเนิดฉุกเฉินสะดวกกว่าวิธี Yuzpe จึงทำให้ levonorgestrel เป็นวิธีการคุมกำเนิดฉุกเฉินที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

การศึกษาเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการใช้ levonorgestrel แบบ 1.5 mg ครั้งเดียว และ 0.75 mg 2 ครั้ง ห่างกัน 12 ชม. ในประเทศไนจีเรีย ปี พ.ศ.2553 ของ Dada OA และคณะ พบว่าการบริหาร levonorgestrel ทั้งสองแบบมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยไม่แตกต่างกันทางสถิติ โดยแบบ 1.5 mg ครั้งเดียว ป้องกันการตั้งครรภ์ 99.36% และแบบ 0.75 mg 2 ครั้ง ป้องกันการตั้งครรภ์ 99.43% อาการไม่พึงประสงค์ที่พบหลังจากใช้ levonorgestrel ทั้งสองแบบ ได้แก่ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย วิงเวียน และอาเจียน

การออกฤทธิ์ของ levonorgestrel ในข้อบ่งใช้ของยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การออกฤทธิ์หลักที่มีข้อมูลสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน และการออกฤทธิ์ที่คาดว่าจะสามารถทำได้ โดยยังมีข้อมูลสนับสนุนที่ไม่ชัดเจน กลไกการออกฤทธิ์หลักของ levonorgestrel ที่เป็นกลไกสำคัญและทำให้ยา มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ คือ การยับยั้งการตกไข่ ซึ่งเป็นผลจากการยับยั้งฮอร์โมน luteinizing (luteinizing hormone; LH) โดยพบว่า LH เป็นฮอร์โมนที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการตกไข่เมื่อเกิดการพุ่งขึ้นสูง หรือที่เรียกว่า LH surge เมื่อ levonorgestrel มีผลยับยั้งการตกไข่ จึงทำให้มีผลยับยั้งต่อเนื่องไปยังการเจริญของถุงไข่ (follicle) หรือการแตกของถุงไข่ และการทำหน้าที่ของคอร์ปัสลูเทียม (corpus luteum) นอกจากนี้ levonorgestrel ยังมีรายงานการออกฤทธิ์อื่นที่คาดว่าจะสามารถทำได้ เช่น การรบกวนการเคลื่อนที่ของอสุจิ โดยยาอาจมีผลลดการสร้างเมือกและเพิ่มความหนืดของเมือกปากมดลูก ทำให้อสุจิไม่สามารถเดินทางผ่านปากมดลูกไปปฏิสนธิกับไข่ การเพิ่มการบีบตัวของท่อหน้าไข่และมดลูก ทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วไม่สามารถเดินทางมาฝังตัวที่โพรงมดลูกทันช่วงเวลาที่เหมาะสม หรือการทำให้เยื่อบุมดลูกอยู่ในสภาวะที่ไม่พร้อมต่อการฝังตัวของตัวอ่อน

การศึกษาประสิทธิภาพของ levonorgestrel 1.5 mg แบบใช้ครั้งเดียว เปรียบเทียบระหว่างการใช้ยาก่อนวันตกไข่ และวันตกไข่หรือหลังวันตกไข่ ไม่พบหลักฐานสนับสนุนกลไกการออกฤทธิ์อื่นที่คาดว่าจะสามารถทำได้ นอกเหนือจากการยับยั้งการตกไข่ โดยพบว่าเมื่อรับประทาน levonorgestrel เพื่อคุมกำเนิดฉุกเฉินก่อนวันที่ไข่ตก (ก่อนวันตกไข่ 1-5 วัน) ไม่พบรายงานของการตั้งครรภ์ในสตรีที่มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ 16.0 คน จากสตรีในกลุ่มนี้ทั้งหมด 103 คน ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับจำนวนการตั้งครรภ์ของสตรีที่รับประทาน levonorgestrel เพื่อคุมกำเนิดฉุกเฉินในวันที่ไข่ตกหรือหลังวันไข่ตก ซึ่งพบรายงานการตั้งครรภ์ 8 คน จากสตรีที่มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ 8.7 คน (ค่าคาดการณความเสี่ยงเป็นการคำนวณ จึงมีจุดทศนิยม) จากสตรีในกลุ่มนี้ทั้งหมด 45 คน ซึ่งเมื่อคำนวณประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ของยา levonorgestrel โดยรวมทั้งแบบรับประทานก่อนและหลังการตกไข่ พบว่ามีค่าเท่ากับ 68% อย่างไรก็ตาม US FDA ได้รายงานว่า มีเพียงการศึกษาเกี่ยวกับ levonorgestrel ขนาด 1.5 mg ครั้งเดียว เพียง 2 การศึกษาเท่านั้น ที่สามารถระบุวันตกไข่ได้อย่างแม่นยำ เนื่องจากความยากลำบากในการเก็บข้อมูล แต่ข้อมูลเท่าที่พบจากการศึกษาเหล่านี้ยืนยันว่า levonorgestrel ออกฤทธิ์ต่อการยับยั้งการตกไข่ เพียงกลไกเดียว โดยการใช้ยาก่อนวันตกไข่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่การใช้ยาในวันที่ตกไข่หรือหลังจากนั้น กลับทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาทางห้องปฏิบัติ

การก่อนหน้านั้น นอกจากนั้นผลการศึกษาดังกล่าวยังยืนยันใน ประเด็นของ “การไม่พบหลักฐานว่า levonorgestrel สามารถยุติ การตั้งครรภ์หรือทำแท้งได้” อีกด้วย

ในช่วงไม่นานมานี้ คือ เดือนธันวาคมของปีก่อน US FDA ประกาศบันทึกการตัดสินใจ (Decisional Memorandum) แบบ New Drug Application 21998, Supplement 5 ของ

levonorgestrel ขนาด 1.5 mg แบบรับประทานครั้งเดียว เพื่อคุ้มครองให้เกิดฉุกเฉิน โดยพิจารณาจากหลักฐานการศึกษาวัยทั้งหมด ณ ปัจจุบัน เกี่ยวกับ levonorgestrel รูปแบบดังกล่าว โดยมีประเด็นสำคัญคือการเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกฤทธิ์ของยา ได้แก่

1. ยาใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์หรือทำแท้งได้ โดย levonorgestrel 1.5 mg ครั้งเดียวมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อใช้ยาไม่เกิน 3 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์และก่อนการ ตกไข่ ยาไม่มีประสิทธิภาพหากผู้ใช้มีการตั้งครรภ์แล้ว

2. จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ณ ปัจจุบัน สนับสนุน การออกฤทธิ์ของ levonorgestrel ต่อการ ยับยั้งหรือชะลอการตกไข่ และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนช่วงกลางรอบเดือนเท่านั้น ไม่สนับสนุนผล โดยตรงของยาต่อกระบวนการหลังการตกไข่ ได้แก่ การปฏิสนธิและการฝังตัวของตัวอ่อน จากผลการศึกษาทั้ง แบบเนื้อเยื่อและชีวเคมีสนับสนุนข้อสรุปที่ว่า การใช้ levonorgestrel แบบ 1.5 mg เดี่ยว ไม่มีประสิทธิภาพเมื่อ ใช้ยาหลังจากการตกไข่

จากสรุปประเด็นสำคัญข้างต้นของ US FDA จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงข้อมูลบนฉลากยาและ เอกสารกำกับยาเพื่อให้ข้อมูลแก่ประชาชนของยา levonorgestrel 1.5 mg แบบครั้งเดียว ใน 2 ประเด็นหลัก คือ

1. การตัดการออกฤทธิ์ของยาเกี่ยวกับการป้องกันการปฏิสนธิ และการป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อน ออก โดยคงเหลือแต่การออกฤทธิ์ต่อการป้องกันการตกไข่ เท่านั้น
2. การระบุข้อความ อย่าใช้ยาหรือไม่ควรใช้ยาเมื่อมีการตั้งครรภ์แล้ว เนื่องจากยาไม่มีผลต่อทารกในครรภ์

เป็นที่น่าสนใจว่า การเปลี่ยนแปลงของกลไกการออกฤทธิ์ที่ชัดเจนขึ้นของ levonorgestrel 1.5 mg แบบครั้งเดียวที่ US FDA ประกาศออกมา ซึ่งทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลในฉลากและเอกสารกำกับ ยาให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดวิธีในการใช้ยา โดยเฉพาะเรื่องของการ นับวันไข่ตกของผู้ใช้ยาในอนาคตหรือไม่ เนื่องจากทิศทางของประสิทธิภาพที่มุ่งไปมีผลเฉพาะผู้ที่ใช้ยาก่อน วันตกไข่ ทั้งนี้ US FDA ยังไม่กำหนดให้มีการนับวันตกไข่เพื่อใช้ยาแต่อย่างใด และ levonorgestrel แบบ 7.5 mg จำนวน 2 เม็ด แบบใช้ห่างกัน 12 ชั่วโมง จะมีกลไกการออกฤทธิ์คล้ายกับแบบใช้ครั้งเดียวหรือไม่ ซึ่ง อาจต้องรอผลการศึกษาเพิ่มเติม โดยผู้เขียนขออภัยว่าข้อมูลที่เลือกมาเล่าในฉบับนี้ เป็นการประกาศ เปลี่ยนแปลงกลไกการออกฤทธิ์ของ levonorgestrel 1.5 mg แบบครั้งเดียวเท่านั้น



เอกสารอ้างอิง

1. Adashi EY, Cohen IG, Wilcox AJ. The FDA Declares Levonorgestrel a Nonabortifacient—A 50-Year Saga Takes a Decisive Turn. *JAMA Health Forum*. 2023;4(8):e232257.
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Emergency contraception. *Practice Bulletin No. 152*. *Obstet Gynecol* 2015;126:e1–11.(Reaffirmed 2022)
3. U.S. Food & Drug Administration. Plan B One-Step (1.5 mg levonorgestrel) Information. Maryland: U.S. Food & Drug Administration; 2023 [Internet]. [Created Dec 23 2022, Accessed Aug 28, 2023]. Accessed from: <https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/plan-b-one-step-15-mg-levonorgestrel-information?fbclid=IwAR1Cgd17fOut0pidHLOkBuZT18qfLeEceASKeDpbu7ikwu4PcT2470OJRhQ>
4. U.S. Food & Drug Administration. Decisional Memorandum: New Drug Application 21998, Supplement 5 Levonorgestrel 1.5 mg Tablet Emergency Contraceptive Labeling Supplement for Update to Mechanism of Action Information. Maryland: U.S. Food & Drug Administration; 2023 [Internet]. [Created Dec 23 2022, Accessed Aug 28, 2023]. Accessed from:



การรักษาผู้ป่วยไมเกรน

สวัสดีค่ะ ในบทความที่แล้วก็จบลงไปสำหรับการวินิจฉัยภาวะปวดหัวณะคะ ต่อมาเราก็มาถึงพาร์ทสุดท้ายของภาวะปวดหัวไมเกรนกันคะ นั่นก็คือการรักษาผู้ป่วยไมเกรนนั่นเอง เรามาชมกันดีกว่าว่ามีรายละเอียดน่าสนใจอย่างไรบ้างคะ

อาการปวดศีรษะไมเกรนในภาวะฉุกเฉินเป็นอีกอาการที่พบได้บ่อยที่นำผู้ป่วยเข้าสู่การรักษาในแผนกฉุกเฉิน โดยจะมีอาการปวดศีรษะรุนแรง เป็นระยะเวลาสั้น มีความพยายามในการรักษาอาการปวดฉับพลันแล้วอาการไม่ดีขึ้น จะเห็นได้ว่า ลักษณะอาการของไมเกรนที่ต้องเข้าแผนกฉุกเฉินส่วนใหญ่จะมีอาการรุนแรง ไม่ตอบสนองต่อยาแก้ปวดเบื้องต้น และมีอาการอื่นร่วมด้วย ดังนั้น การรักษาอาการปวดในกรณีฉุกเฉินควรใช้ยาที่มีประสิทธิภาพสูง (high efficacy) ออกฤทธิ์เร็ว (rapid onset) เมื่อรักษาแล้ว มีอาการปวดกลับเป็นซ้ำน้อย (low recurrence rate) สามารถให้ช่องทางที่สะดวกและรวดเร็ว (intravenous route) และมีผลข้างเคียงต่ำ (few adverse event) โดยยาที่มีประสิทธิภาพในการรักษามีดังนี้

ยาในกลุ่มต้านโดปามีน (dopaminergic antagonist) มีข้อมูลของยาชนิดต่าง ๆ ดังนี้

Phenothiazines (chlorpromazine, prochlorperazine, และ promethazine) Chlorpromazine ในการรักษาแบบฉุกเฉิน มักให้การรักษาทางหลอดเลือดดำโดยขนาดที่ให้และมีข้อมูลในการรักษาอาการปวดศีรษะไมเกรนคือ 12.5 มก. ถึง 37.5 มก. และมีประสิทธิภาพที่เทียบเคียงกับการใช้ sumatriptan 6 มก.

Prochlorperazine ขนาดรักษาในผู้ใหญ่คือ 10 มก. หรือ 12.5 มก. ให้ทางหลอดเลือดดำ หรือทางกล้ามเนื้อ

Butyrophenones (droperidol, haloperidol) Metoclopramide ขนาดที่ให้ metoclopramide คือ 10 มก. ให้ทางหลอดเลือดดำ หรือทางกล้ามเนื้อ

ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs)

Ketololac ขนาด 30-60 มก. ให้ทางหลอดเลือดดำ

Diclofenac 75 มก. ให้ทางกล้ามเนื้อ

Sodium Valproate e เป็นยากลุ่มป้องกันไมเกรนที่ใช้บ่อย มีการใช้ขนาดของยาอยู่ในช่วง 300-1,200 มก. ทางหลอดเลือดดำ

Corticosteroid สามารถใช้รักษาอาการปวดเฉียบพลันและการปวดศีรษะไมเกรนกลับเป็นซ้ำ อย่างไรก็ตามเนื่องจากยากลุ่ม corticosteroid ทำให้เกิดผลข้างเคียงหากใช้ซ้ำ จึงแนะนำว่าควรใช้ corticosteroid ในการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่เป็นไมเกรนต่อเนื่อง (status migrainosus) และไม่ตอบสนองต่อยาแก้ปวดชนิดอื่นเท่านั้น



Opioid แม้ว่ามีประสิทธิภาพในลดอาการปวดศีรษะไมเกรนเฉียบพลัน แต่ทำให้เกิดการติดยาและโรคปวดศีรษะจากการใช้ยาเกินขนาดได้ จึงไม่แนะนำให้ใช้ opioid ในการรักษาอาการปวดศีรษะไมเกรนในหัตถ์ฉุกเฉิน

Magnesium Sulfate ขนาดของ $MgSO_4$ ในการระงับอาการปวดศีรษะไมเกรนเท่ากับ 1-2 มก. ทางหลอดเลือดดำ

Triptans รูปแบบที่มีการใช้ในกรณีฉุกเฉิน จะเป็นชนิดฉีดได้ผิวหนัง

ต่อมาเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการรักษาโรคปวดศีรษะไมเกรนขณะมีอาการปวดศีรษะแบบใช้ยา Acute migraine treatment: pharmacologic โดยมีเนื้อหา ดังนี้

เริ่มจากชนิดของยาแก้ปวดกันนะคะ ยาแก้ปวดจัดเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ยาแก้ปวดทั่วไปและยาแก้ปวดเฉพาะไมเกรน ยาแก้ปวดทั่วไป ได้แก่ ยา acetaminophen และยาในกลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ได้แก่ aspirin, ibuprofen, naproxen และ diclofenac potassium ยาแก้ปวดเฉพาะไมเกรน ได้แก่ ยา ergotamine ยาในกลุ่มทริปแทน ซึ่งในประเทศไทยมี 2 ชนิด ได้แก่ sumatriptan และ eletriptan

ถ้าเลือกให้ยารักษาขณะปวด จะเลือกให้ยาอะไรระหว่างยาแก้ปวดทั่วไปกับยาแก้ปวดเฉพาะไมเกรน ผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะรุนแรงเล็กน้อยหรือปานกลาง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ น่าจะเลือกให้ยาแก้ปวด aspirin ชนิดรับประทาน (B) (อาจร่วมกับ metoclopramide ชนิดรับประทาน เพื่อเพิ่มการดูดซึมของยา เนื่องจากผู้ป่วยอาจมีอาการท้องอืด มีผลต่อการดูดซึมของยา) ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะรุนแรงเล็กน้อยหรือปานกลาง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ อาจเลือกให้ยาแก้ปวดทั่วไป ได้แก่ acetaminophen หรือยาในกลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์กรณีอาการปวดศีรษะรุนแรงปานกลางหรือมาก ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ หรืออาการปวดรุนแรงเล็กน้อยหรือปานกลางแต่ไม่ตอบสนองหรือมีผลข้างเคียงจากยาแก้ปวดทั่วไป อาจให้ยา ergotamine/caffeine และในสถานบริการสุขภาพที่มียาในกลุ่มทริปแทน อาจให้ยาในกลุ่มทริปแทนในกรณีอาการปวดศีรษะไม่ตอบสนองหรือมีผลข้างเคียงจากยา ergotamine/caffeine

ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับยาแก้ปวดชนิดใดชนิดหนึ่ง ดังต่อไปนี้ acetaminophen ยาในกลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ได้แก่ aspirin, diclofenac potassium, ibuprofen, naproxen, ยาในกลุ่มทริปแทน (triptans) ซึ่งเป็นคำแนะนำอย่างยิ่งในแนวทางการรักษา สำหรับผู้ป่วยที่มีข้อห้ามในการให้ยาดังกล่าวข้างต้น น่าจะให้ยาผสม codeine/acetaminophen หรือ tramadol/acetaminophen (B) กรณีฉุกเฉิน น่าจะให้ยาแก้อาเจียนชนิดฉีด chlorpromazine, droperidol, metoclopramide

ข้อห้าม ข้อควรระวัง และผลข้างเคียงของยาแก้ปวดชนิดต่างๆ ยา ergotamine ไม่ควรให้ร่วมกับยาในกลุ่มทริปแทนจากการเสริมฤทธิ์กันของยาต่อการหดตัวของหลอดเลือด จะให้ยาชนิดหนึ่งต่อจากยาอีกชนิดหนึ่งได้ต้องเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

การรักษาในผู้ป่วยไมเกรนนั้นขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยครั้งแรกเนื่องจากยาแก้ปวดมียาที่มีความเฉพาะกับไมเกรนอยู่ด้วย ดังนั้นหากเราทำการวินิจฉัยถูกต้องในครั้งแรก คนไข้จะไม่ต้องทรมานจากการรักษาที่ผิดพลาดนะคะ ครั้งต่อไปเรามาดูกันต่อจะว่าวิธีรักษาคนไข้ในกลุ่มต่างๆ นี้มีวิธีไหนได้บ้าง รอดติดตามกันค่ะ

เอกสารอ้างอิง

สมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทย. (2565). แนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัยและการรักษาปวดศีรษะไมเกรน. สืบค้นจาก http://neurothai.org/media/news_file/495-CPG-migraine-2565-20230104074752.pdf



อยากบำรุงร่างกายแต่โสมเกาหลีแพงจัง ทำไงดี?

วันนี้หมอแอนมีสมุนไพรบำรุงร่างกายตัวหนึ่งมานะนำค่ะ

ชื่อว่า ตั้งเซียมหรือตั้งเซียมค้ะ 党参

ตั้งเซียม เป็นสมุนไพรที่ช่วยบำรุงพลังได้ดีมากๆ ค่ะ ในปัจจุบันเนื่องจากโสมเกาหลี (โสมคน) ราคาค่อนข้างสูง หมอจีนหลายๆ ท่านจึงมักจ่ายตั้งเซียมแทนโสมเกาหลีค่ะ เพราะตั้งเซียมมีคุณสมบัติใกล้เคียงโสมเกาหลีมากๆ สามารถบำรุงพลังของปอดและม้าม บำรุงร่างกาย บำรุงเลือด สร้างสารน้ำในร่างกายได้เหมือนโสมเกาหลีเลยล่ะ

และข้อดีของตั้งเซียมคือมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่ร้อนไม่เย็นเกินไป จึงสามารถใช้ได้ทุกคน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย และเหมาะกับสภาพอากาศของบ้านเรามากกว่าโสมเกาหลีที่มีฤทธิ์อุ่นร้อนค่ะ

ตั้งเซียมสามารถดูแลรักษาได้หลากหลายอาการค่ะ ไม่ว่าจะเป็น

- พลังของม้ามอ่อนแอ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ไม่สดชื่น ง่วงนอนบ่อย กินได้น้อย เบื่ออาหาร ระบบย่อยอาหารไม่ดี ถ่ายเหลว ท้องเสียบ่อยๆ แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชูบผอม กินเท่าไรก็ไม่อ้วน หรือระบบเผาผลาญไม่ดี อ้วนง่าย

- พลังของปอดอ่อนแอ ไอเรื้อรัง หอบหืด ไม่มีแรงพูด เหนื่อยง่าย เป็นหวัดง่าย เป็นภูมิแพ้ากาศ

- เลือดน้อย เลือดจาง ใบหน้าขาวซีดหรือเหลืองคล้ำไร้ราสี เหนื่อยไม่มีแรง เวียนหัว ปวดหัว ตาลาย ความดันต่ำ ใจสั่น นอนไม่หลับ ประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนกะปริบะปรอย อาการวัยทอง

- สารน้ำในร่างกายน้อยลง ทำให้มีอาการคอแห้ง หิวน้ำบ่อยๆ หงุดหงิด ชี้อ่อน เหงื่อออกที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เหงื่อออกตอนนอน เหงื่อออกง่ายผิดปกติ ร้อนในง่าย นอนไม่หลับ ผิวแตกแห้ง อุจจาระแข็ง ท้องผูกบ่อยๆ



นอกจากนั้นตั้งเข็มสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยปรับความดันโลหิต ช่วยชะลอวัย ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยปรับการทำงานของลำไส้ ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารด้วยค่ะ

ตั้งเข็มมีคุณสมบัติใกล้เคียงโสมเกาหลี แต่ต่างกันตรงที่ตั้งเข็มฤทธิ์เป็นกลาง ไม่ร้อนไม่เย็นเกินไป สามารถใช้ได้ทุกคนทั่วไป ทุกเพศทุกวัยที่อยากบำรุงร่างกาย หรือในคนไข้ที่ป่วยเรื้อรัง อากาศไม่หนักค่ะ

แต่โสมเกาหลีมีฤทธิ์อุ่นร้อน และฤทธิ์ยาแรงกว่า จึงเหมาะกับคนไข้ที่มีอาการหนัก พลังร่างกายใกล้จะหมด หรือใช้ในคนไข้อาการโคมาค่ะ

โสมเกาหลีควรใช้อย่างระวัง ไม่ควรกินต่อเนื่องเป็นเวลานานค่ะ แต่ตั้งเข็มสามารถกินได้บ่อยๆ สามารถใส่ในน้ำชุปต้มกับเนื้อสัตว์กินได้ประจำค่ะ

ดูสูตรชุปไก่บำรุงร่างกายได้ที่นี้ค่ะ

ปริมาณที่ใช้ในการต้มครั้งละ 10-30 กรัมค่ะ หรือนำมาชงดื่มเป็นชาก็ได้ค่ะ ผานเป็นแผ่นบางๆ ใส่ น้ำร้อน 5-10 แผ่น จิบดื่ม เต็มน้ำได้ 2-3 น้ำค่ะ

● ข้อแตกต่างอีกข้อหนึ่งระหว่างตั้งเข็มและโสมเกาหลีคือ ตั้งเข็มไม่สามารถดูแลหัวใจ บำรุงสมอง ทำให้จิตใจสงบได้เหมือนโสมเกาหลีค่ะ

แต่ถ้าเรากินตั้งเข็ม และกินพุทราจีน เก๋ากี้ เม็ดบัว ลำไยแห้ง เกาลัด วอลนัท เป็นประจำ ก็จะสามารถดูแลหัวใจ บำรุงสมอง ทำให้จิตใจสงบ หลับสบาย ได้เหมือนกันค่ะ

เห็นไหมคะ บางทีเราก็ไม่จำเป็นต้องหาซื้อยาแพงๆ มากินเสมอไปนะคะ ยังมียาจีนอีกหลายตัวที่มีประโยชน์ และราคาไม่แพงค่ะ

- ตั้งเข็มสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาจีน และในซูเปอร์มาร์เก็ตค่ะ มักจะมีอยู่ในชุดตุ๋นยาจีนค่ะ
- ข้อควรระวัง: ไม่ควรกินคู่กับยาจีนชื่อหลี่หลู 藜芦 ค่ะ
- ในคนไข้เบาหวานหากจะกินตั้งเข็มควรให้หมอจีนตรวจและจ่ายยาให้เป็นตำรับนะค่ะ ไม่แนะนำให้กินเดี่ยวๆ ค่ะ เพราะอาจมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ค่ะ

ใครอยากบำรุงร่างกาย ลองหาตั้งเข็มมาต้มกินนะค่ะ



ปรับสมดุล “ภาวะหนาวใน” ด้วยตัวเอง

ภาวะเย็นจากภายในคือสาเหตุของโรคอวัยวะภายใน บางคนอาจคิดว่า เราไม่น่าเป็นโรคหนาวในนะเพราะมือเท้าไม่ได้เย็น วันนี้แดงจะนำอาการที่บ่งบอกว่าร่างกายเย็นมาให้ได้สำรวจกัน เราจะได้ดูแลสุขภาพกันตั้งแต่ต้นทางค่ะ

เกริ่นแบบนี้ก่อนว่าในทางการแพทย์แผนไทย ระบบปิตตะ (ระบบไฟ) เป็นจุดเริ่มต้นของทุกระบบ ภาวะร่างกายเย็นเป็นสัญญาณเตือนว่าปิตตะหย่อน ซึ่งจะส่งผลต่อทุกระบบในร่างกายตามมา ทั้งระบบเผาผลาญ ระบบย่อย ระบบสูดฉีดและไหลเวียนสารน้ำ (เสมหะทั่วร่างกาย) ถ้าเราไม่ปรับการใช้ชีวิตแต่เนิ่นๆ นานวันอวัยวะภายในจะทำงานแย่ลง เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะ/ลำไส้อักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับระบบประจำเดือน และโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนต่างๆ ได้

อาการอะไรบ้างที่บ่งบอกว่าเรามีภาวะร่างกายเย็น

ลองไปสำรวจกันทีละข้อ ถ้ามีอาการมากกว่า 3 ข้อเป็นประจำ คุณอาจกำลังมีภาวะร่างกายหนาวเย็น

- มือและเท้าเย็นง่าย ชี้นิ้วขาว ต้องสวมเสื้อผ้าหนากว่าคนอื่น
- ระบบย่อยไม่ค่อยดี กระเพาะ ลำไส้บีบตัวช้า
- บริเวณหน้าท้องเย็นกว่าผิวหนังส่วนอื่น
- ไม่สดชื่น ขาดสมาธิ สมรรถภาพของหัวใจและปอดไม่ดี
- รู้สึกศีรษะร้อนๆ เย็นๆ วิงเวียนศีรษะบ่อย
- หลับไม่สนิท ขอบตาคัลล่ำและบวมเมื่อตื่นนอน
- ปวดเมื่อสัมผัสความหนาวเย็น เช่น มักมีอาการแน่นหน้าอก ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดข้อ เห็นชัดในฤดูหนาวหรือเมื่อถูกอากาศเย็น



มาปรับสมดุลภาวะหนาวในด้วยตัวของคุณ!

เราสามารถปรับสมดุลร่างกายด้วยการปรับชีวิตประจำวันเพื่อบำรุงระบบไฟให้มีพลังขึ้น แต่งสรุปเป็น 3 วิธี ดังนี้ค่ะ “อุ่น-กระจาย-เสถียร”

1. **ทำให้ร่างกายอุ่น** ทำได้อย่างไรบ้าง เช่น ทุกมือควรมีน้ำซุปร้อนๆ เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ระบบย่อยมือเช้าอาจเริ่มต้นวันด้วยน้ำเต้าหู้อุ่นๆ ใส่งาดำหรือวอลนัทอบ (ในทางแพทย์แผนจีนงาดำและวอลนัทเสริมไฟได้ดี) เลี่ยงการกินอาหารฤทธิ์เย็นจัดหรือกินแต่น้อย กินอาหารที่มีสมุนไพรฤทธิ์อุ่นเป็นส่วนประกอบ เช่น กระชาย กระเพรา พริกไทย ขิง ข่า ซึ่งมักอยู่ในเครื่องแกงเครื่องยาแบบไทยๆ อยู่แล้ว อย่าลืมเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ระบบไหลเวียนโดยในทุกวันนี้เราสามารถแช่ตัวหรือแช่เท้าในน้ำอุ่น น้ำอุ่นหรือวารีบำบัดดีต่อระบบไหลเวียน ช่วยลดอาการวูบวาบ หนาวเย็นเป็นจุดๆ ได้

2. **เพิ่มไฟกระจายเลือดลม** ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ คนที่มีภาวะหนาวในจะเหมาะกับการออกกำลังกายที่เพิ่มความอบอุ่นแบบค่อยเป็นค่อยไป ออกกลางแจ้งบ้างยิ่งดี เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เทนนิส เพราะการเคลื่อนไหวทำให้เกิดความร้อน แต่ไม่ควรปั่นเขา วิ่งหนักๆ อย่างมาราธอน หรือว่ายน้ำ ซึ่งเป็นกรออกกำลังกายอย่างหักโหมที่ใช้พลังความร้อนมากเกินไป และควรอาบน้ำแดดอ่อนๆ ทุกวันวันละ 15 นาที

3. **ให้ร่างกายอบอุ่นอย่างเสถียร** ด้วยการมีกิจวัตรประจำวันที่ดี คนที่มีภาวะเย็นส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ชีวิตผิดเพี้ยน ขาดกิจวัตรที่เอื้อต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้ระบบภายในรวน เลือดลมไหลเวียนติดขัด เกิดอาการวูบวาบ ในทางแพทย์แผนไทยถือเป็นอาการที่เกิดจากระบบไฟ (ไฟสันดับปกติกระทบไฟปรีหัยหัดดี ทำให้เกิดความระส่ำระสาย)

ดังนั้นลองจัดกิจวัตรที่ดีให้กับชีวิต กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา ทำงานเป็นเวลา ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวภาพ กินในเวลาที่ดีควรกิน พักในเวลาที่ดีควรพัก ร่างกายจะจดจำและทำหน้าที่ในช่วงเวลาที่ดีที่สุดได้ อาการระส่ำระสาย วูบวาบ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนปลายไม่ดีจะค่อยๆ ดีขึ้น

นอกจากการดูแลร่างกายแล้ว คนที่มีภาวะเย็นมาเป็นเวลานานมักมีอาการเศร้าเสียใจได้ง่าย ให้ฝึกควบคุมอารมณ์ตัวเอง ฟังเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย พบปะเพื่อนเพื่อเติมเต็มชีวิตชีวาก็จะช่วยให้พลังชีวิตสมบูรณ์ มีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้นอีกครั้งค่ะ

สามารถชมข้อมูลสุขภาพเพื่อการดูแลตัวเองแบบองค์รวมเพิ่มเติมได้ทาง YouTube : Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกันนะค่ะ แล้วกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

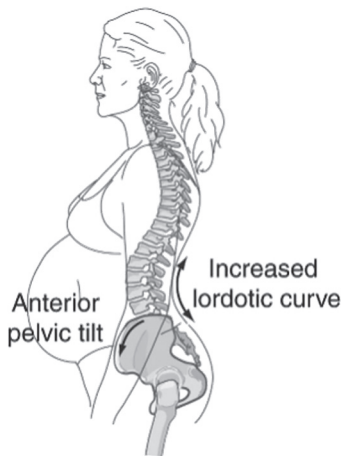


กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนที่ 3)

การตั้งครรภ์ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากมาย ด้วยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป ย่อมก่อให้เกิดภาวะความไม่สบายแก่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การรักษาทางกายภาพบำบัดสามารถลดภาวะความไม่สบายในหญิงตั้งครรภ์ได้หลายประการ ฉบับก่อนหน้าได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินหายใจ การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยา และการเปลี่ยนแปลงในระบบทางเดินอาหารไปแล้ว ฉบับนี้จะขอกกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง



6. การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง

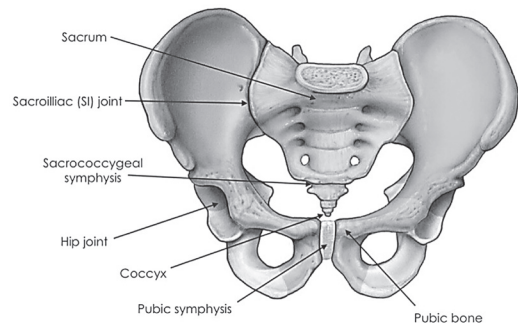


กล้ามเนื้อและกระดูก เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ตำแหน่งของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจะทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายเคลื่อนมาทางด้านหน้า ร่างกายจึงต้องพยายามแอ่นเพื่อรักษาสมดุล ยิ่งอายุครรภ์มากขึ้น ช่วงเอวหรือหลังส่วนล่างจะโค้งไปทางด้านหน้า (Lordosis curve) เพิ่มขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการปวดหลังได้ง่าย ในระยะสามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แขนอาจอ่อนล้า ปวดขาบางครั้ง เนื่องจากหลังที่แอ่น ทำให้ช่วงอกค่อมมาทางด้านหน้า และไหล่ตก ทำให้เส้นประสาทมีเดียน (Median nerve) ซึ่งรับความรู้สึกบริเวณฝ่ามือด้านนิ้วโป้ง ชี๊ กลาง นาง และเส้นประสาทอัลน่า (Ulnar nerve) ซึ่งรับความรู้สึกบริเวณฝ่ามือด้านนิ้วก้อย นิ้วนาง ถูกดึงรั้งได้ นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากระดับแคลเซียมรวม (Total calcium) ในร่างกายลดลง เพราะฮอร์โมน

Parathyroid ที่เพิ่มขึ้น จะทำให้ Calcitonin เพิ่มขึ้นได้ด้วย จึงมีผลต่อการสลายตัวของกระดูก การเปลี่ยนแปลงของกระดูก หรือ Bone turnover จะเกิดขึ้นตั้งแต่ไตรมาสแรก และเพิ่มขึ้นในไตรมาสที่สาม สัมพันธ์กับความต้องการแคลเซียมที่เพิ่มขึ้น

ข้อต่ออุ้งเชิงกราน ได้แก่ Sacroiliac joint Sacrococcygeal joint และ Pubic symphysis ยืดหยุ่นมากขึ้น ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์เป็นผลจากอิทธิพลของฮอร์โมน Relaxin และ Progesterone ที่เพิ่มสูงขึ้น อาจแยกได้ตั้งแต่ช่วง 28-30 สัปดาห์ การทรงตัวจึงแย่งเนื่องจากความไม่มั่นคงของข้อต่อ ทำให้หกล้มได้ง่าย

ภาวะกล้ามเนื้อหน้าท้องแยก (Diastasis recti) เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus abdominis) แยกออกจากกันแนวกลางลำตัว ถ้าเป็นมากๆ จะทำให้หน้าท้องบริเวณนี้บางจนเหลือเพียงชั้นผิวหนังทำให้เกิดโรคไส้เลื่อนได้ง่าย



ผิวแตกลาย (Striae gravidarum) พบได้บ่อยมากกว่าครึ่งหนึ่งของหญิงตั้งครรภ์ เชื่อว่าเป็นผลของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต (Adrenal steroid) ที่เพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่เกิดขึ้นชัดเจนในเดือนหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์ มักเกิดบริเวณท้อง เต้านม ก้น และต้นขา

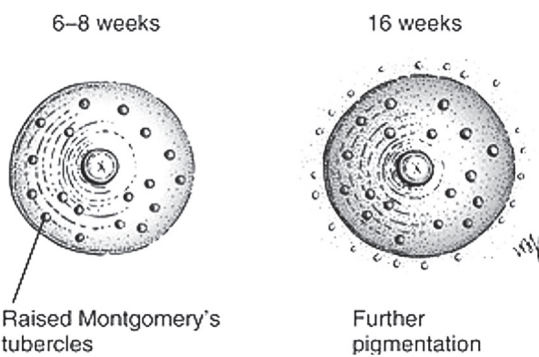
ลักษณะเป็นแนวเส้นสีแดง และจะเปลี่ยนเป็นสีเงินจางๆ คล้ายแผลเป็นตอนหลังคลอด เรียกว่าท้องลาย (Stretch mark) ลักษณะอื่นๆ เช่น Spider angioma เป็นผิวที่นูนขึ้นมาคล้ายใยแมงมุมสีแดง มักเกิดบ่อยที่ใบหน้า แขน ขา หรือ Palmar erythema สามารถเกิดได้ประมาณร้อยละ 50 ของหญิงตั้งครรภ์ โดยภาวะนี้มีความสัมพันธ์

กับฮอร์โมน Estrogen ที่เพิ่มสูงขึ้น และจะหายไปเองภายหลังการคลอด นอกจากนี้ ยังเกิดสิวได้ง่าย เนื่องจากต่อมเหงื่อและต่อมไขมันบริเวณใบหน้าเพิ่มขึ้น ผผและขนที่หนาขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์จะค่อยๆ ลดลงและกลับมาเป็นปกติภายใน 12 เดือนหลังคลอด

ผิวคล้ำ เนื่องจากการสังเคราะห์สารสี (Pigmentation) สตรีมีครรภ์มักจะมีการสะสมของรงควัตถุในผิวหนัง ทำให้สีผิวคล้ำขึ้น เชื่อว่าเกิดจาก

1. อิทธิพลของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) กระตุ้นฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมใต้สมองส่วนกลาง คือ เมลาโนไซท์ สติมูเลติง ฮอร์โมน (Melanocyte stimulating hormone; MSH) ให้ทำงานมากขึ้น Melanocyte จึงสร้างสารสี Melanin pigment เพิ่มขึ้น ทำให้ผิวหนังบริเวณรอบสะดือ อวัยวะเพศ และข้อพับต่างๆ มีสีคล้ำขึ้น

2. อิทธิพลของฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า คือ แอดรีโนคอร์ติโคทรอปิก (Adrenocorticotrophic hormone; ACTH) การสะสมรงควัตถุ ถ้าเกิดในแนวกลางลำตัวบริเวณหน้าท้อง ทำให้เห็นเป็นเส้นสีน้ำตาล เส้นดำกลางท้อง จะเรียกว่า Linea nigra ถ้าสะสมบริเวณใบหน้า มีลักษณะคล้ายฝ้าจะเรียกว่า Chloasma หรือ Melasma gravidarum หรือ Mask of pregnancy เป็นปื้นสีน้ำตาลบริเวณใบหน้าและลำคอ



Raised Montgomery's tubercles

Further pigmentation

Follicle of Montgomery

การเปลี่ยนแปลงบริเวณเต้านม ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ เต้านมจะเจ็บคัดตึงบ่อยๆ ขนาดของเต้านมขยายเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวถือเป็นอาการแสดงอย่างหนึ่งของการตั้งครรภ์ ส่วนหัวนมจะตั้งขึ้นและมีสีคล้ำ ถ้าเอามือนวดเต้านมจะมี Colostrum สีเหลืองเหนียวๆ ไหลซึมออกมา บริเวณลานหัวนมจะสีคล้ำมากขึ้นเช่นกัน เนื่องจากการสะสมรงควัตถุ และมีการเพิ่มขนาดของเซลล์ (Hypertrophy) ต่อมไขมันใต้ผิวหนัง (Sebaceous gland) เป็นตุ่มนูนเล็ก ๆ กระจายอยู่ เรียกว่า Glands of Montgomery หรือ Follicle of Montgomery

(อ่านต่อฉบับหน้า)





โรคที่มากับ “ฝน”

ฤดูฝนก็เป็นอีกหนึ่งฤดูที่เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มาพร้อมกับสภาพอากาศและความชื้นที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งฤดูฝนนี้ก็เป็นตัวร้ายที่นำพาเชื้อไวรัส และแบคทีเรียบางชนิดที่ทำให้เกิดโรคที่ทุกคนควรระมัดระวัง และดูแลสุขภาพให้ตัวเองห่างจากโรคดังกล่าว โดยวันนี้ได้รวบรวมโรคต่างๆ ที่มากับหน้าฝน พร้อมวิธีการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคที่มาพร้อมกับหน้าฝนกันค่ะ

กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุสำคัญในการเกิดโรคนี้ได้มาจากการรับเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย โดยในฤดูฝนนี้เชื้อก็สามารถแพร่กระจายได้ง่ายมากผ่านการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนกับเชื้อไวรัส ซึ่งในกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจก็จะประกอบไปด้วย

- โรคไข้หวัด หรือไข้หวัดทั่วไปที่พบได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะหน้าฝน มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ และหากเราดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง อาการก็จะหายไปได้เองใน 3-4 วัน
- โรคไข้หวัดใหญ่ โดยไข้หวัดใหญ่จะแสดงอาการไข้สูง ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว อาการทางระบบหายใจ เช่น การมีน้ำมูก ไอมาก หรือหากรุนแรง อาจมีอาการหอบเหนื่อย ปอดอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้
- โรคปอดอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง เกิดได้จากทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา โดยโรคปอดอักเสบนี้จะมีอาการต่อเนื่องมาจากไข้หวัดใหญ่

กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำดื่ม และอาหาร

สาเหตุสำคัญเนื่องจากการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด หรือมีการปนเปื้อนเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และลำไส้ได้ กลุ่มนี้จะประกอบไปด้วย

- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน เกิดจากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค ส่งผลให้เกิดภาวะถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก และอาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย



โรคที่มากับ “ฝน”

● โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย รวมถึงอาหารที่มีการปรุงสุกๆ ดิบๆ ผู้ป่วยจะมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้ ปวดท้อง และอาจมีไข้ ปวดหัวร่วมด้วย

กลุ่มโรคที่มีอยู่เป็นพาหะ

ไข้เลือดออก และไข้มาลาเรีย เป็นโรคติดต่อที่มีอยู่หลายและยุ่งกันปล่องเป็นพาหะ ซึ่งทั้งสองโรคนี้จะมีการติดต่อเพิ่มมากขึ้นในช่วงฤดูฝน เนื่องจากแหล่งน้ำที่ท่วมขังจึงส่งผลให้ยุงสามารถเพาะพันธุ์ได้มากขึ้น ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ก็อาจอันตรายถึงชีวิตได้

กลุ่มโรคที่เกิดจากน้ำขัง

โรคฉี่หนู เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่อยู่ในปัสสาวะของสัตว์พาหะอย่างหนู สุนัข ม้า เป็นต้น ซึ่งจะปนเปื้อนในบริเวณที่มีน้ำขัง โดยเข้ามาสู่ร่างกายผ่านผิวหนังที่มีบาดแผล หรือรอยขีดข่วน รวมถึงการดื่มน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อรุนแรง

วิธีดูแลตัวเองช่วงหน้าฝน

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

การดูแลร่างกายของเราให้แข็งแรงอยู่เสมอ สามารถเริ่มง่ายๆ ได้ด้วยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงแล้วแต่บุคคล รวมไปถึงการกินอาหารเสริมที่มีส่วนประกอบของวิตามิน ซึ่งเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยกินผักผลไม้

2. หลีกเลี่ยงการตากฝนหรือลุยน้ำท่วมขังโดยไม่จำเป็น

ในช่วงที่ฝนตก อากาศที่ชื้นลงส่งผลให้มีลมพัดที่แรงเป็นสาเหตุที่เชื้อโรคต่างๆ สามารถแพร่กระจายได้ นอกจากนี้ในน้ำที่ท่วมขังจะมีการสะสมสิ่งสกปรก รวมถึงอาจปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น โรคฉี่หนูมาด้วย ฉะนั้นการหลีกเลี่ยงการตากฝนและการเดินลุยน้ำท่วมขังจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

ดังนั้นเราควรดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นกินผัก และผลไม้ที่มีวิตามิน C และ E เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงไปในพื้นที่ชื้นแฉะ และมีน้ำท่วมขัง ป้องกันไม่ให้ยุงกัด และหากร่างกายมีความผิดปกติ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

แหล่งอ้างอิง

1. โรคยอดฮิตที่มาในหน้าฝน, แหล่งข้อมูล <https://www.cmu.ac.th/th/article>, ค้นเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2566.
2. โรคที่มักเกิดในฤดูฝน, แหล่งข้อมูล <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/gallery>, ค้นเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2566.
3. โรคหน้าฝนที่ควรระวัง, แหล่งข้อมูล <https://www.theptarin.com/th/article/detail/114>, ค้นเมื่อวันที่ 6 กันยายน 2566.
4. รู้จัก 5 โรคที่มากับหน้าฝน, แหล่งข้อมูล <https://www.primo.co.th>, ค้นเมื่อวันที่ 6 กันยายน 2566.
5. โรคที่มาพร้อมกับหน้าฝน, แหล่งข้อมูล <https://www.paolohospital.com/th-TH/chokchai4/Article/Details>, ค้นเมื่อ วันที่ 6 กันยายน 2566.



ว่านหางจระเข้

สร้างคอลลาเจน และไฮยาลูรอนิก แอซิด เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว

“ว่านหางจระเข้” สมุนไพรที่อยู่คู่คนไทยมานาน มีสารสำคัญ คือ “วุ้นจากใบ” ซึ่งประกอบด้วยสารกลุ่ม โพลีแซคคาไรด์ โกลโคโปรตีน และสเตอรอล มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สำคัญ คือ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ต่อวัฏจักรการแบ่งตัวของเซลล์ผิวหนัง ฤทธิ์ปรับปรุงการทำงานของเซลล์คีราติโนไซต์ (Keratinocyte) ซึ่งเป็นองค์ประกอบชั้นนอกสุดของผิวหนัง ฤทธิ์กระตุ้นการเจริญของเซลล์ผิวหนัง และยังมีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และไฮยาลูรอนิก แอซิด ซึ่งมีผลต่อการเจริญของเซลล์ และเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง

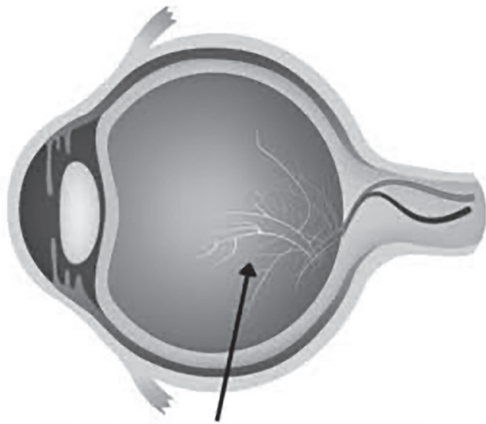
ด้วยเทคโนโลยีการผลิตที่ได้มาตรฐานของ บริษัท บางกอก แลป แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้พัฒนาสูตรตำรับที่มีความแตกต่าง คือผลิตโดยใช้เฉพาะเนื้อวุ้นของว่านหางจระเข้ (ไม่ใช้ส่วนของเปลือก ซึ่งมีการปนเปื้อนของยางว่าน (Aloin) อันก่อให้เกิดการแพ้คันได้) แล้วนำมาทำให้ปราศจากเชื้อโดยใช้รังสี Radiation พร้อมบรรจุในบรรจุภัณฑ์แบบอลูมิเนียม เพื่อคงความปราศจากเชื้อได้ดี และคงอายุการเก็บรักษาได้ยาวนาน ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์เจลว่านหางจระเข้เกรดที่ใช้ในโรงพยาบาลและได้รับการยอมรับจากบุคลากรทางการแพทย์ทั่วประเทศ

ผลิตภัณฑ์เจลว่านหางจระเข้มีการนำไปใช้ในการรักษาแผลที่เกิดจากความร้อน (first และ second degree burn) ช่วยสมานแผลในผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยป้องกันการเกิดแผลกดทับ ช่วยบรรเทาแผลที่เกิดจากการฉายรังสี รวมถึงการทำเลเซอร์ ช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนของผิวหนังหลังออกแดด และยังช่วยลดรอยดำจากสิว ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้นได้ดีมาก ในราคาย่อมเยา

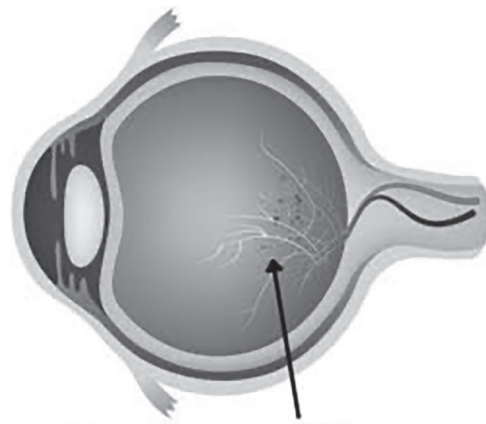
ผลิตภัณฑ์เจลว่านหางจระเข้ เกรดที่ใช้ทางการแพทย์ (Medical grade) เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีสรรพคุณหลากหลาย มีความปลอดภัย ใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัย ผลข้างเคียงน้อยมาก ดังนั้น จึงเป็นสมุนไพรที่ควรมีติดไว้ประจำบ้าน



FLOATER



คนตาปกติ



วุ้นในตาเสื่อม

วุ้นตาเสื่อม รักษาก่อนรุนแรง

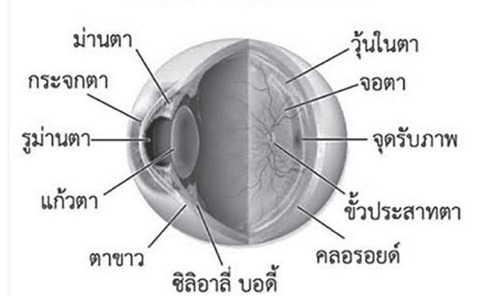
ทำไมจึงมองเห็นเงาดำคล้ายหยากไย่หรือยุงบินไปมา แต่พอพยายามจ้องมองแล้วกลับลอยหายไปอย่างรวดเร็ว และมักมองเห็นชัดเจนขึ้นเวลามองไปบนท้องฟ้าหรือพื้นผนังสีขาว หรือบางครั้งเห็นแสงไฟวาบขึ้นมาในตาต่างๆ ที่อยู่ในที่มืด อาการเหล่านี้เกิดจากภาวะที่เรียกว่า วุ้นตาเสื่อม

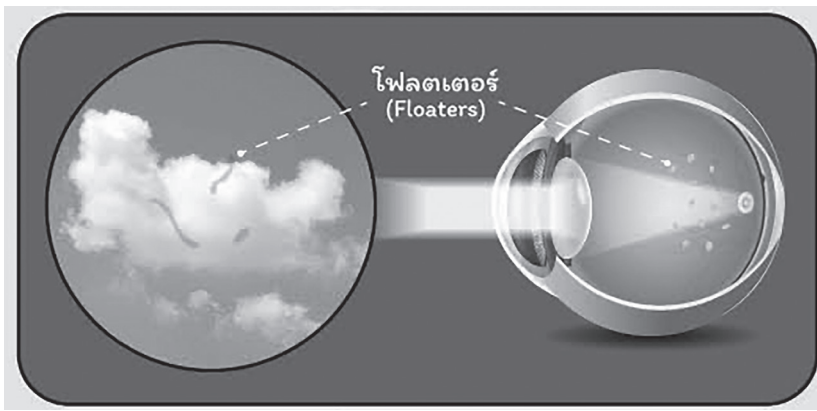
ภาวะวุ้นตาเสื่อม เกิดจากการที่น้ำวุ้นตาซึ่งเป็นของเหลวใสลักษณะคล้ายเจลที่อยู่ภายในโพรงลูกตา เริ่มมีการหดตัวและทึบแสงขึ้น จนเกิดเป็นตะกอนขนาดเล็กลอยไปลอยมาในดวงตา หากลอยไปยังโซนรับภาพของจอประสาทตา อาจทำให้ผู้ป่วยมองเห็นตะกอนดังกล่าวได้ วุ้นตาเสื่อมมักพบได้บ่อยในวัยกลางคนจนถึงผู้สูงอายุ โดยอาจเกิดขึ้นในตาข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้

สาเหตุของวุ้นตาเสื่อม

- ความเสื่อมตามวัย มักจะพบในผู้ป่วยอายุ 50 ปีขึ้นไป
- การอักเสบในวุ้นตา และจอตา (Intermediate and Posterior Uveitis)
- ภาวะเลือดออกในน้ำวุ้นตาจากอุบัติเหตุ หรือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด
- การมองตัวอักษรที่อยู่บนจอคอมพิวเตอร์ และจอโทรศัพท์
- การก้มมองแป้นพิมพ์ตัวอักษร
- การเลื่อนอ่านสื่อต่างๆ ที่อยู่บนจอคอมพิวเตอร์ และจอโทรศัพท์
- โรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน และสายตาสั้น

กายวิภาคของดวงตา





อาการวุ้นตาเสื่อม

- เห็นเงาดำลอยไปมาในตา เห็นเงาดำจุดใหม่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- เห็นแสงวาบในตา
- เห็นเงาคลายมันบังตาบางส่วน

น้ำวุ้นตาเสื่อมอันตรายไหม?

เนื่องจากภาวะน้ำวุ้นตาเสื่อมนั้นเกิดจากอายุและเกิดกับทุกคนตามธรรมชาติ ดังนั้นโดยทั่วไปแล้วน้ำวุ้นตาเสื่อมนั้นไม่อันตราย และคนส่วนใหญ่กระบวนการวุ้นตาเสื่อมก็จะเกิดและจบลงด้วยดี แต่จะมีคนส่วนน้อยที่จะมีภาวะที่อันตรายมากพ่วงท้ายมากับภาวะน้ำวุ้นตาเสื่อมด้วย โรคที่สามารถเกิดได้และอันตรายถึงขั้นสูญเสียการมองเห็นได้ก็คือ โรคจอประสาทตาฉีกและโรคจอประสาทตาลอก

การรักษาภาวะวุ้นตาเสื่อม

โดยส่วนใหญ่แล้ว ไม่จำเป็นต้องทำการรักษาเนื่องจากไม่ได้ส่งผลอันตราย โดยสมองของเราจะค่อยๆปรับตัวให้เข้ากับเงาดำหรือแสงวาบที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หากเงาตะกอนเริ่มส่งผลกระทบต่อ การมองเห็น หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

การรักษาที่มีในปัจจุบัน ได้แก่

- การผ่าตัดระบบวุ้นตา/จอประสาทตา การผ่าตัดวุ้นตาเพื่อนำวุ้นตาออกและใส่สารละลายเข้าไปแทนที่เพื่อคงรูปของดวงตา อย่างไรก็ตามคงต้องประเมินประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการผ่าตัด เช่น ต้อกระจก เลือดออกในวุ้นตา จอประสาทตาฉีกขาด การติดเชื้อหลังผ่าตัด

- การกำจัดเงาตะกอนโดยการใช้เลเซอร์ เป็นการใช้เลเซอร์ชนิดพิเศษทำให้เงาตะกอนเกิดการระเหิดหรือแตกตัวเล็กลงอย่างมาก ผู้ได้รับการรักษาบางรายมีการมองเห็นที่ดีขึ้น แต่บางรายยังไม่เห็นถึงความแตกต่าง การรักษาด้วยเลเซอร์มีความเสี่ยงที่อาจทำให้จอประสาทตาได้รับความเสียหายหากไม่ได้ทำการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

โดยสรุป ถึงแม้ว่าโรควุ้นตาเสื่อมจะไม่หายไปตามกาลเวลา แต่มักไม่เป็นอันตราย โดยหากผู้ป่วยเริ่มเห็นเงาตะกอนหรือการมองเห็นเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ควรไปพบแพทย์โดยทันที

ที่มา

<https://www.bangkokhospital.com/content/vitreous-degeneration>

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/vitreous-degeneration>

<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/eye-floaters>

<https://www.phukethospital.com/th/healthy-articles/the-vitreous-deterioration-of-the-eye/>

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Vitreous-Degeneratio-Noticeable-black-dot-see-light-flash-in-the-dark



Bell's palsy

หรือ

โรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก

โรคปากเบี้ยว Bell's palsy โรคนี้เกิดขึ้นกับใครก็ได้ พบได้บ่อยในคนทุกวัยทุกเพศ ทุกอาชีพและทุกเชื้อชาติ โอกาสในการเกิดโรคนี้สูงถึง 1 ใน 500 คน

หากตื่นขึ้นมาแล้วพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับใบหน้า โดยมีอาการหลับตาไม่สนิท ยิ้มแล้วมุมปากตก อมน้ำ แล้วมีน้ำไหลออกจากปาก เคืองตา หรือยกคิ้วไม่ขึ้น คุณเสี่ยงเป็นโรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก (Bell's Palsy) เกิดจากเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7 อักเสบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ภาวะความผิดปกตินี้สามารถรักษาให้หายได้ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างรวดเร็วและทันเวลา

สาเหตุ Bell's palsy หรือโรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก

เป็นเพราะเส้นประสาทสมองเส้นที่ 7 ที่เรียกว่า “เส้นประสาทใบหน้า” (facial nerve) เกิดการอักเสบ ซึ่งจะเป็นเพียงข้างใดข้างหนึ่งเท่านั้น ทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าทั้งซีกที่เส้นประสาทนั้นไปเลี้ยงเกิดอาการอัมพาตชั่วคราว แล้วก็ค่อยๆ ฟื้นตัว เมื่ออาการอักเสบหายสนิท กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็กลับมาทำงานได้ตามปกติ ส่วนอะไรทำให้เส้นประสาทใบหน้าเกิดการอักเสบยังบอกไม่ได้แน่ชัด บางคนอาจพบว่าเป็นหลังจากตากลม หรือถูกอากาศเย็น ส่วนน้อยที่อาจมีสาเหตุชัดเจน เช่น พบร่วมกับโรคหลอดเลือดที่ขึ้นบริเวณใบหน้า หรือตรวจพบว่ามีโรคเบาหวานหรือความดันเลือดสูงร่วมด้วย หรืออาจเกิดขึ้นภายหลังจากการได้รับบาดเจ็บตรงบริเวณใบหน้า เป็นต้น



โรคนี้พบได้พอประมาณในคนทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในคนอายุ 20-50 ปี จัดว่าเป็นโรคที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง แม้ดูอาการน่าตกใจแต่จะค่อยๆ ฟื้นตัวได้เองภายใน 2-8 สัปดาห์ ถึงแม้จะไม่ได้ใช้ยารักษาก็สามารถหายได้เองตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะหายได้สนิท แต่อาจมีคนที่ใช้ประมาณร้อยละ 20 ที่อาจหายไม่สนิท มีร่องรอยของอาการปากเบี้ยวให้เห็นอยู่บ้าง บางคนกว่าจะหายได้สนิท ก็อาจกินเวลาตั้งแต่ 2 เดือนถึง 2 ปี คนที่มีอายุมากอาจฟื้นตัวได้ช้ากว่าคนอายุน้อย

อาการของโรคใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก

- เมื่อตื่นน้ำจะมีน้ำไหลออกมาจากมุมปาก
- ปากเบี้ยว มุมปากตก พูดไม่ชัด
- หลับตาได้ไม่สนิท เปลือกตาล่างเปิดออกยกคิ้วไม่ขึ้น
- อาจมีอาการปวดหู และได้ยินเสียงดังมากผิดปกติระยะแรก
- ชาบริเวณใบหน้าครึ่งซีก
- ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ หรือมีเศษอาหารตกค้างอยู่บริเวณกระพุ้งแก้มข้างที่มีอาการ

ใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก ใช่อัมพฤกษ์หรือไม่ ?

ใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก ความผิดปกติอยู่ที่ตัวเส้นประสาทเอง ไม่ได้อยู่ในเนื้อสมอง หรือภาวะหลอดเลือดสมองตีบ ตันแต่อย่างใด และโรคหลอดเลือดสมองมักจะมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย นอกจากการมีใบหน้าอ่อนแรงเพียงอย่างเดียว เช่น แขนขาอ่อนแรง ชาที่แขนขา มีอาการพูดไม่ชัด นอกจากนี้จะยังคงสามารถยกคิ้วและหลับตาได้สนิทในด้านเดียวกับที่มีมุมปากตก อย่างไรก็ตามหากมีอาการควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายทางระบบประสาทโดยละเอียด

คนที่มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคนี้

- หญิงตั้งครรภ์ จะมีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไปถึง 3 เท่า โดยจะเกิดขึ้นเฉพาะระยะสามเดือนสุดท้าย และหลังคลอดบุตร
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น
- กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้
- ผู้ที่เคยเกิดอุบัติเหตุ หรือได้รับการกระทบกระเทือนทางสมอง
- พฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีภาวะเครียดสูง ทำงานหนัก หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

การรักษาใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก

ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นภายใน 3-4 สัปดาห์ และหายเป็นปกติภายใน 3-6 เดือน โดยแนวทางการรักษาใบหน้าเบี้ยวครึ่งซีก ได้ดังนี้

1. การรักษาด้วยยา ได้แก่

- กลุ่มสเตียรอยด์ สามารถลดการอักเสบของเส้นประสาทได้ รับประทานประมาณ 1 สัปดาห์
- ยาฆ่าเชื้อไวรัส พิจารณาให้ในรายที่เห็นว่ามีอาการความสัมพันธ์กับเชื้อเริม งูสวัด
- ยาป้ายตา ยาหยอดตาและใช้ผ้าปิดตาสนิทขณะนอนหลับ เพื่อป้องกันการเกิดเยื่อぶตาอักเสบเนื่องจากอาการกะพริบตาที่ลดลง

2. การทำกายภาพ ผู้ป่วยที่อาการไม่ดีขึ้นและไม่สามารถฟื้นตัวหลังได้รับการรักษา จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น

- การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า และการนวดใบหน้า เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใบหน้าที่ยังอ่อนแรง การไหลเวียนของเลือดและลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อใบหน้า
- การประคบร้อนบริเวณใบหน้าซีกที่มีอาการ โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาทีต่อครั้ง วันละ 1-2 ครั้ง เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อใบหน้า แต่ควรระวังการประคบร้อนในรายที่มีอาการชาของใบหน้า
- กระตุ้นกล้ามเนื้อใบหน้าที่มีอาการอ่อนแรงด้วยไฟฟ้า เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการหดคลายตัวเป็นการชะลอการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อ มักใช้ในรายที่กล้ามเนื้ออ่อนแรงทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด

การป้องกันไม่ให้เกิดโรค

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลาย เช่น ทำงานไม่มีวันพัก เครียดสะสม สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ กินอาหารซ้ำซากหนักไขมัน



ข้อมูลอ้างอิง

<https://sriphat.med.cmu.ac.th/knowledge-78>

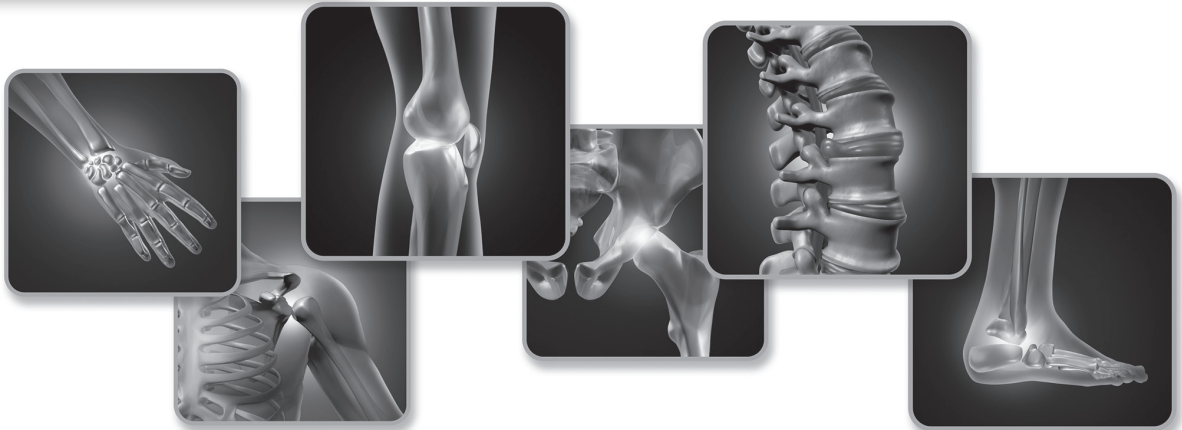
<https://www.samitivejhospitals.com/th/>

<https://www.nakornthon.com/>

<https://www.sikarin.com/health/>

http://www.msdbangkok.go.th/healthconner_bell's%20palsy.htm

<https://www.pptvhd36.com/health/care/3659>



ข้อดี ..ของการมีข้อที่ดี

ยูซีทู (UC-II) นวัตกรรมใหม่ของโลกคอลลาเจนที่ช่วยดูแลข้อต่อและกระดูก

ในปัจจุบันเชื่อว่าใครหลายๆ คนคงคุ้นเคยกับคอลลาเจนเป็นอย่างดี ในแง่ของการรับประทานคอลลาเจนเพื่อบำรุงกระดูกและข้อ แต่เชื่อว่ายังมีอีกหลายท่านที่ยังสงสัยและไม่แน่ใจว่าคอลลาเจนแต่ละชนิดมันคืออะไร คอลลาเจนทุกชนิดดีกับข้อหรือไม่ ใครควรกินแบบไหน และมันช่วยบำรุงข้อต่อได้จริงหรือไม่ วันนี้จึงขอมาอธิบายเพื่อไขข้อสงสัยเหล่านี้

คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่พบได้มากที่สุดในร่างกาย ซึ่งช่วยเป็นโครงสร้างให้กับเส้นผม ผิวหนัง กระดูก เอ็น ข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น ความสามารถในการผลิตคอลลาเจนตามธรรมชาติของร่างกายจะลดน้อยลง บ่อยครั้งที่มีความจำเป็นที่ต้องได้รับเสริมสารอาหารเพื่อช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างคล่องตัวและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

ร่างกายประกอบด้วยคอลลาเจนอย่างน้อย 16 ชนิด โดยเกือบ 90% จะเป็นคอลลาเจนไทป์ I, II และ III คอลลาเจนไทป์ทู(II) เป็นโปรตีนหลักที่พบในกระดูกอ่อน รวมถึงเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ปกป้องกระดูกและข้อต่อ ดังนั้น คอลลาเจนชนิดนี้จึงเป็นสารอาหารจำเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาพของข้อ

คอลลาเจนไทป์ทู (Collagen Type II) ชนิดไม่ถูกแปรรูปทางเลือกใหม่ไปยกราคาข้อเสื่อม

จากที่กล่าวมาตอนต้นคอลลาเจนชนิดไทป์ทูเป็นโปรตีนหลักที่พบในกระดูกอ่อน ในปัจจุบันมีนวัตกรรมที่ล้ำสมัยมากขึ้นโดยพัฒนาการสกัดคอลลาเจนชนิดไทป์ทูจากกระดูกอ่อนบริเวณหน้าอกของไก่ (chicken sternum cartilage) ด้วยอุณหภูมิต่ำเพื่อให้ได้คอลลาเจนไทป์ทูที่ยังคงมีโครงสร้าง 3 มิติและไม่ถูกแปรรูปไป หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Undenatured collagen type II (UC-II) ด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะเป็นวิธีที่ช่วยรักษาบริเวณที่ออกฤทธิ์สำคัญบนเกลียวคอลลาเจนที่เรียกว่า **เอพิโทป** เอพิโทปจะช่วยให้เกิดกลไกการออกฤทธิ์โดยกระตุ้นการสร้างกระดูกอ่อนของข้อขึ้นมาใหม่ และคอลลาเจนชนิดไทป์ทูชนิดไม่ถูกแปรรูปนี้จะมีคุณสมบัติทนต่อการย่อยเมื่อสัมผัสกับกรดในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ซึ่งต่างจากคอลลาเจนที่ถูกแปรรูป (หรือไฮโดรไลซ์ คอลลาเจน) ที่พบเห็นในท้องตลาดทั่วไป



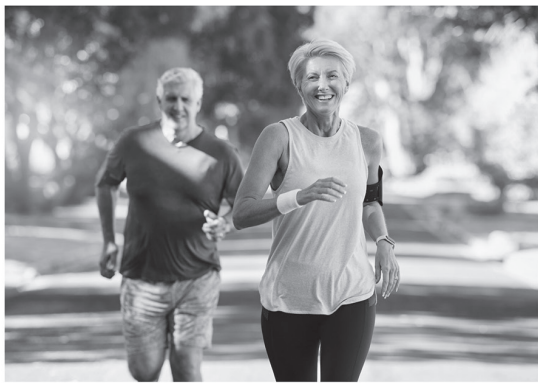
คอลลาเจนชนิดโทไฟฟุซชนิดไม่ถูกแปรรูป ที่มีชื่อทางการค้าว่า UC-II ช่วยรักษาข้อเสื่อมได้อย่างไร

UC-II จะทำงานผ่านกลไกภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Oral Tolerance) โดยการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเพื่อสร้างกระดูกอ่อนของข้อเข่าขึ้นมาใหม่ด้วย 3 ขั้นตอน

1. เมื่อรับประทาน UC-II เข้าไป UC-II จะเดินทางผ่านลำไส้ไปยังที่ที่มีเซลล์ภูมิคุ้มกันในลำไส้เล็กที่เรียกว่าเพเยอร์ส แพช (Peyer's Patches) หรือต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ด้านบนของลำไส้เล็ก เป็นตำแหน่งที่มีโครงสร้างให้เอพิโทปบนคอลลาเจนไปจับ

2. การจับของเอพิโทป จะกระตุ้นการตอบสนองของภูมิคุ้มกัน โดยกระตุ้นให้ผลิตเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิดพิเศษที่เรียกว่าเซลล์ทีเรกซ์ (Regulatory T cells , Treg)

3. เซลล์ทีเรกซ์ จะเดินทางไปยังข้อเข่าโดยปล่อยไซโตไคน์ IL-10 และ TGF- β ซึ่งจะควบคุมเซลล์ที่สร้างกระดูกอ่อน คอนโดรไซต์เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของกระดูกอ่อนที่สร้างใหม่



คอลลาเจนโทไฟฟุซชนิดไม่แปรรูป UC-II เหมาะกับใคร

คอลลาเจนโทไฟฟุซชนิดไม่แปรรูป UC-II เหมาะกับผู้มีปัญหาโรคข้อเสื่อม หรือผู้ที่มีการใช้ข้ออย่างหนักเป็นประจำ เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อเข่ามากๆ หรือผู้ที่ได้รับผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา

สรุป

ข้อเข่าเป็นอวัยวะที่ทำงานหนักและเกิดการเสื่อมได้บ่อย การนำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติมาเสริมการรักษาโรคข้อเสื่อมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งในเรื่องของการแก้ปัญหาข้อเสื่อม หรือผู้ที่ได้รับผลอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา เนื่องจากมีงานวิจัยมากมายระบุว่า UC-II มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อมได้ดี สามารถลดการอักเสบได้ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ทั้งยังมีความปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียง ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมและผู้รักในการเล่นกีฬาควรให้ความสำคัญและดูแลสุขภาพเข่าตั้งแต่นั้นๆ เพื่อให้สุขภาพเข่าและการเดินมั่นคงในทุกย่างก้าว

Reference

1. Natural Marketing Institute. (2020). Supplements/OTC/Rx Trends US and Global Databases — U.S. and European data averages.
2. Juturu et al. (2021, August 28). Conference abstract. WCO IOF-ESCEO, London, UK. [Abstract].
3. Schön et al. (2022). UC-II® Undenatured type II collagen for knee joint flexibility: a multicenter, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Study. J Integr Complement Med. Online ahead of print. doi: 10.1089/jicm.2021.0365.
4. Lugo et al. (2013). Undenatured type II collagen (UC-II) for joint support: a randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers. J Int Soc Sports Nutr, 10(1),48. doi: 10.1186/1550-2783-10-48.



โรค G6PD คืออะไร

“โรคแพ้กัวปากอ้า” หรือ “ภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD” โรคที่พ่อแม่มือใหม่ควรรู้

โรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากภาวะขาดเอนไซม์ G6PD (glucose-6-phosphate dehydrogenase) ซึ่งเป็นเอนไซม์สำคัญในเซลล์ต่างๆ ที่ร่างกายโดยเฉพาะเซลล์เม็ดเลือดแดง มีหน้าที่ช่วยป้องกันเซลล์ต่างๆ จากการทำลายของสารอนุมูลอิสระ ผู้ที่มีภาวะขาดเอนไซม์นี้จึงมีเซลล์เม็ดเลือดแดงที่แตกง่ายเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น อาหารบางชนิด ยาบางชนิด ภาวะติดเชื้อ ทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา

สาเหตุของโรค

โรคพร่องเอนไซม์ G6PD เป็นโรคทางพันธุกรรม ส่วนใหญ่จะพบการถ่ายทอดจากแม่ไปสู่ลูกชาย ในประเทศไทย โดยเพศชายเป็นโรคนี้นี้อาจประมาณ 15% ส่วนผู้หญิงพบประมาณ 3-4% ซึ่งจากการเก็บข้อมูลพบว่าส่วนใหญ่ผู้หญิงจะเป็นพาหะ และผู้ชายจะเป็นโรค ซึ่งบางคนก็ไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองเป็นโรคนี้นี้ เนื่องจากไม่ได้มีการตรวจคัดกรองตั้งแต่แรกเกิด

การที่เม็ดเลือดแดงแตกตัว เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสาร หรือยาบางอย่าง เช่น ถั่วปากอ้า ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระมาก โดยเฉพาะถั่วปากอ้าสด จะทำให้เม็ดเลือดแดงแตกได้ง่ายกว่าการรับประทานถั่วปากอ้าที่ผ่านการปรุงสุกมาแล้ว

การได้รับยาบางกลุ่ม เช่น ยากลุ่ม NSAIDs บางชนิด ยาแอสไพริน ยาปฏิชีวนะบางชนิด เช่น ยากลุ่มซัลฟาหรือไนโตรฟูแรนโทอิน เป็นต้น ยาต้านมาลาเรียบางชนิด เช่น ควินิน หรือควินิดีน เป็นต้น

การรับประทานเซอรั่ม บลูเบอร์รี่ โยเกิร์ตบางชนิดที่มีถั่ว ไวน์แดง และการได้รับกลิ่นลูกเหม็น หากคนไข้ไม่ได้กินอาหารต้องห้าม หรือยาดังกล่าวข้างต้น ก็จะไม่มีอาการใดๆ เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องรู้ว่าจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารและยาอะไรบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการ

อาการ

- มีภาวะซีด เหลือง จากการที่เม็ดเลือดแดงแตกอย่างเฉียบพลัน ซึมลง อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ในเด็กทารกจะพบภาวะเหลืองที่ยาวนานกว่าปกติ

G6PD
คืออะไร ?

ภาวะบกพร่องของเอนไซม์ G6PD ซึ่งทำให้เกิดเม็ดเลือดแดงแตก ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ตัวซีด ตัวเหลืองได้

--- Parents' Joy ---



● บั๊สสภาวะเหลืองเข้มหรือสีด้าเหมือนสีน้ำชาหรือโค้ก ในรายที่ บั๊สสภาวะน้อยอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

การรักษา

- เนื่องจากโรคภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD เป็นโรคที่ไม่ได้มีอันตราย หากคนไข้ไม่ได้รับสาร หรืออาหาร ต้องห้าม จึงไม่จำเป็นต้องใช้ยารักษา หรือรักษาให้หายขาด
- การรักษาก็เป็นการรักษาแบบประคับประคอง ในกรณีที่คนไข้มีอาการเหนื่อยเพลีย หน้ามืด เป็นลม บั๊สสภาวะเป็นสีโค้ก เมื่อไปถึงโรงพยาบาล แพทย์จะให้น้ำเกลือ เพื่อขับสารสีโค้กให้ออกจากร่างกายโดยเร็ว หลังจากนั้นเม็ดเลือดแดงก็จะหยุดการแตกตัวได้ภายใน 7-10 วัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ถั่วปากอ้า
- พืชตระกูลถั่วที่มีผลเป็นฝัก เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว
- ไวน์แดง
- บลูเบอร์รี่
- การบูรและพิมเสน
- โทนิค (Tonic Water) เครื่องดื่มที่มีรสชาติค่อนข้างขมที่มีส่วนประกอบของ Quinine (ควินิน)
- สารประกอบที่มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย พบในสมุนไพรผสม

การดูแลผู้ป่วยโรคภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD

- ผู้ป่วยจะต้องมีสมุดประจำตัว เวลาไปพบแพทย์หรือเภสัชกร จะได้ทราบว่าควรหลีกเลี่ยงยาชนิดใดบ้าง
- หลีกเลี่ยงการกินถั่วปากอ้า การกินเชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ โยเกิร์ตบางชนิดที่มีถั่ว ไวน์แดง
- หลีกเลี่ยงการไต้กลิ่นลูกเหม็น
- หลีกเลี่ยงการใช้ยากลุ่ม NSAIDs บางชนิด ยาแอสไพริน ยาปฏิชีวนะบางชนิด เช่น ยากลุ่มซัลฟา หรือ ไนโตรฟูแรนโทอิน เป็นต้น ยาต้านมาลาเรียบางชนิด เช่น ควินิน หรือควินิดีน เป็นต้น
- เมื่อมีอาการซีด เหนื่อย เพลีย ตัวเหลือง บั๊สสภาวะเปลี่ยนสี ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ไม่เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และการสูบบุหรี่

ที่มา

<http://tsh.or.th/Knowledge/Details/43>

<https://www.synphaet.co.th>

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/glucose-6-phosphate-dehydrogenase-g6pd-deficiency>

<https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=16725>

<https://bangpo-hospital.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84-g6pd/>



ประโยชน์เพื่อสุขภาพของ กระเทียม (Garlic)

สารอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งเป็นสารที่ให้กลิ่นฉุนอันเป็นเอกลักษณ์ที่เราคุ้นเคยกันดี ซึ่งสารตัวนี้จะออกฤทธิ์ให้สรรพคุณทางยาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อเราหั่น ฝาน หรือทุบกระเทียม เพื่อนำไปทำอาหาร ก็ไม่ได้ทำให้สารอัลลิซินสลายไป ซึ่งสารตัวนี้สามารถช่วยรักษาโรคให้เราได้ด้วย ได้แก่

- **แก้ปัญหามะเร็ง**

สารอัลลิซินและสารซัลเฟอร์ที่อยู่ในกระเทียม สามารถช่วยลดปัญหาผมขาดหลุดร่วงได้ เพียงฝานกระเทียมบางๆ ผสมน้ำมันออยล์ แล้วนำไปนวดบำรุงศีรษะ หนังศีรษะก็จะแข็งแรงขึ้น

- **รักษาโรคหวัด**

ในกระเทียมมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย แต่หากเป็นหวัดก็สามารถฝานกระเทียมไปแช่น้ำร้อน แล้วกรองน้ำออกมาดื่ม ชากระเทียมอุ่น ๆ จะทำให้หวัดหายเร็วขึ้น

- **แก้โรคผิวหนังอักเสบ**

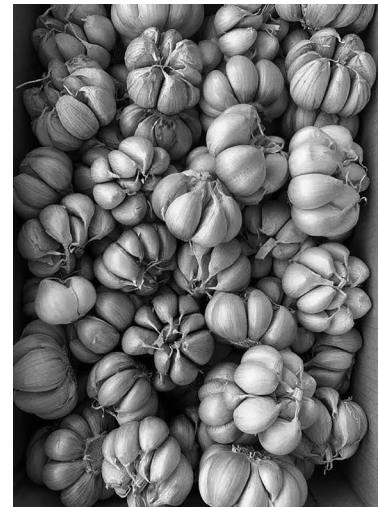
หากผิวหนังอักเสบจากอาการแพ้จนเป็นผื่นแดง หรือมีอาการคันจากโรคสะเก็ดเงิน ให้นำน้ำมันกระเทียมบริเวณผิวหนัง จะช่วยลดอาการอักเสบ และรักษาอาการคันให้หายได้

- **บรรเทาอาการปวดข้อ**

ประโยชน์ของกระเทียมคือ ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น จึงสามารถช่วยลดอาการปวดตามข้อของร่างกาย บรรเทาอาการเจ็บจากข้อเท้าพลิก รวมถึงอาการเคล็ดขัดยอกต่างๆ

- **ลดระดับไขมันในเลือด**

การกินกระเทียมเป็นประจำจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และระดับไขมันในเลือด ซึ่งมีผลช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ





- **ลดความเสี่ยงเกิดโรคมะเร็ง**

สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (NCI) เผยผลวิจัยที่ระบุว่า กระเทียมอาจมีคุณสมบัติต้านโรคมะเร็ง เนื่องจากสารในกระเทียมออกฤทธิ์ลดความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอก

- **ป้องกันแมลงกัดต่อย**

คนไทยโบราณนิยมใช้กระเทียมเป็นยากันยุง รวมถึงการหั่นกระเทียมแล้วนำไปผสมกับขี้ผึ้ง ทาตามแขนขาเมื่อต้องเดินทางในป่า กลิ่นของกระเทียมจะทำให้ไม่มีแมลงมารบกวน

- **รักษาสิว**

นอกจากมีฤทธิ์ป้องกันเชื้อราแล้ว กระเทียมยังสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย เคล็ดล้มภูมิปัญญาไทยจึงใช้กระเทียมในการรักษาสิว ด้วยการฝานกระเทียมสด แปะลงบริเวณที่มีสิ่ว

- **กำจัดกลิ่นเท้า**

ใครที่มีกลิ่นเท้าไม่พึงประสงค์ ให้นำกระเทียมไปบด แล้วแช่ในน้ำอุ่น หลังจากนั้นให้แช่เท้าเพื่อกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเชื้อราที่เท้า น้ำกัดเท้า หรือเท้าอับชื้น

- **ช่วยควบคุมน้ำหนัก**

ผลการศึกษาจาก Nutritionist Cynthia Sass ที่ทำการศึกษากับหนูที่กินกระเทียมพบว่า หนูที่กินกระเทียมมีน้ำหนักและการสะสมของไขมันลดลง ฉะนั้นก็พยายามกินกระเทียมที่ผสมอยู่ในอาหารกันเยอะๆ หรือสำหรับคนที่ทนกลิ่นไม่ได้จริง ๆ ก็เลือกกินอาหารเสริมอย่างเช่นกระเทียมอัดเม็ดก็ได้



โทษของกระเทียม หากกินมากเกินไป

กระเทียมมีประโยชน์และสรรพคุณทางยาที่จริง แต่ทุกอย่างก็ต้องตั้งอยู่บนความสมดุล หากกินกระเทียมมากเกินไปอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน เพราะจะส่งผลให้เกิดภาวะเลือดแข็งตัวช้า เนื่องจากสารในกระเทียมจะยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ซึ่งหากเกิดบาดแผลจะทำให้เลือดไหลไม่หยุด

จากกรณีนี้แนะนำให้กินกระเทียมวันละ 7-12 กลีบ หรือไม่เกินวันละ 1 หัวขนาดเล็กรก็พอจะครับ แล้วใครที่เป็นสายชาบูปิ้งย่าง เวลาไปกินบุฟเฟ่ อย่าลืมใส่กระเทียมไว้ในซอสที่กินกันได้ครับ

<https://www.sgethai.com/article/>

<https://nutrilite.co.th/th/article/garlic>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/2011805>

https://www.rama.mahidol.ac.th/health_service/th/km/10sep2015-1204

ฉลาดซื้อ



เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พิจารณาข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

เราควรจะต้องดูว่าสินค้าที่จะซื้อ มีวิตามิน เกือบแร่ มากน้อยแค่ไหนด้วย เพราะวิตามิน เกือบแร่ นอกจากเป็นตัวช่วยทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ และทำให้เรามีสุขภาพดี แข็งแรงแล้ว หลายๆตัวยังช่วยชะลอความแก่ และช่วยเผาผลาญอาหาร ทำให้เราสามารถควบคุม หรือลดความอ้วนได้อีกด้วย

ที่สำคัญในทุกๆวัน เราต้องกินวิตามิน เกือบแร่ ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพราะวิตามิน เกือบแร่ จะทำงานร่วม

วิตามิน เกือบแร่ มีอยู่ในอาหารต่างๆ เช่น

จากหนังสือ วิตามินไบเบิล (Vitamin Bible) เขียนโดย ดร.เอิร์ล มินเดลล์

แปลเป็นภาษาไทยโดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล

วิตามิน เกือบแร่	แหล่งอาหารที่พบ	ประโยชน์ต่อสุขภาพ
B1	ข้าวซ้อมมือ ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต	ช่วยให้ระบบประสาท,กล้ามเนื้อ และหัวใจ ทำงานปกติ
B2	ไข่ ผักใบเขียว นม ถั่ว ปลา	ลดอาการปวดหัวไมเกรน,ช่วยบำรุงผิว,ผม,เล็บ
ไนอะซิน	ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์โฮลวีต	ลดอาการปวดหัวไมเกรน,บำรุงผิวพรรณ และระบบประสาท
แพนโทธินิก	ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว ไข่	ลดอาการอ่อนเพลีย
B6	รำข้าว จมูกข้าวสาลี ถั่วเหลือง ปลา ไข่	ช่วยสร้างเลือด บำรุงประสาท ลดการเป็นตะคริวที่ขา
B12	ปลา ไข่ เนื้อสัตว์	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยการทำงานของระบบประสาท และสมอง
กรดโฟลิก	ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม ถั่ว พักทอง แครอท	ลดอาการผมหงอก,ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
ไบโอติน	ไข่แดง นม ถั่วเหลือง ข้าวซ้อมมือ	ช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนัง
C	เบอร์รี่ มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ฝรั่ง	ช่วยลดความเครียด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหวัด
แคลเซียม	นม ถั่วเหลือง ปลา บรอกโคลี กะหล่ำใบเขียว	ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและบำรุงประสาท
โครเมียม	จมูกข้าวสาลี ตับลูกวัว บริวเวอร์ยีสต์	ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน,ช่วยเปลี่ยนแปลง,ไขมัน,โปรตีน ให้เป็นพลังงาน
แมงกานีส	ถั่ว ผักใบเขียว ถั่วลิสง เต้าหู้	ช่วยลดอาการอ่อนล้า ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
สังกะสี	อาหารทะเล จมูกข้าวสาลี ไข่ ตับ หอยนางรม	สร้างระบบภูมิคุ้มกัน,ชะลอความแก่,คงสภาพผิว,ผม,เล็บ
เหล็ก	เนื้อสัตว์ ไข่แดง ถั่ว หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโอ๊ต	ช่วยการเจริญเติบโต ป้องกันโรคโลหิตจาง
ฟอสฟอรัส	ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี	ช่วยเปลี่ยนแปลง และไขมัน ให้เป็นพลังงานแก่ร่างกาย
โพแทสเซียม	กล้วย มะเขือเทศ ผักใบเขียว มันฝรั่ง	ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

สรุปโดย : สุจิตรา ว่างใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา



5 กันยายน 2566 สมาคมธนาคารไทย ได้รับรางวัลสมาคมการค้าดีเด่น ประจำปี 2566 ประเภทรายมิติที่ 3 ซึ่งจัดโดยกรมพัฒนาธุรกิจการค้าร่วมกับสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



10 กันยายน 2566 สมาคมฯ จัดงานทำบุญครบรอบ 43 ปี สมาคมร้านขายยา ณ พระอุโบสถ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร
ซึ่งมีคุณพระณเพ็ญ มัทนะไพศาล ประธานจัดงานฯ ในครั้งนี



15 กันยายน 2566 สมาคมร้านขายยาและคณะเข้าร่วมปรึกษาหารือกับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
ในฐานะที่เข้ารับตำแหน่งใหม่



14 กันยายน 2566 สมาคมฯ และคณะ เข้าร่วมประชุมหารือระหว่างรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ กับผู้ประกอบการ SMEs
และผู้ประกอบการรายย่อย ณ สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์ พร้อมทั้งแสดงความยินดีกับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ ที่เข้ารับตำแหน่งใหม่



23 สิงหาคม 2566 สภาเภสัชกรรม เรียบเชิญนายกสมาคมฯ และคณะประชุมฯ เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหา
และหาแนวทางในความร่วมมือในการพัฒนาร้านยาให้เกิดความเข้มแข็งต่อไป ณ ห้องประชุม สภาเภสัชกรรม



29 สิงหาคม สมาคมฯ ร่วมงานสวดพระอภิธรรม คุณกฤษพจน์ ฒานุกุประวัตติ อดีตประธานชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทย
ณ วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กทม.



6 เหตุผลที่คุณควรเลือกใช้ โปรแกรมบริหารร้านยา แอสซ่า



Privacy & Security
ด้วยระบบ Private Server



GPP Friendly
ตอบโจทย์สำหรับร้านยา



All Devices Supported
รองรับระบบ Window และ OS



Offline & Online
ใช้งานง่ายและไม่ต้องต่อเน็ต



Business Analysis
ระบบวิเคราะห์ธุรกิจอัตโนมัติ



Support & Tutorial
ทีมช่วยเหลือ และ สอนการใช้งาน

ใช้งานง่าย ตอบทุกโจทย์ เพิ่มศักยภาพการทำงานให้ราบรื่น โดยไม่ต้องเพิ่มพนักงานและค่าใช้จ่าย มีระบบวิเคราะห์สุขภาพธุรกิจเพื่อการบริหารร้านเพิ่มยอดขายคุมสต็อก เช็คนง่าย ๆ ผ่านมือถือ มั่นใจในความปลอดภัยของข้อมูล ไม่รั่วไหล ด้วยระบบ Private server เราพร้อมเคียงข้างคุณ

ASSA



ASSA APP for Pharmacy



094-8694924



@assa

ASSA โปรแกรมบริหารร้านยา

โปรแกรมบริหารธุรกิจแบบครบวงจร ที่เป็นมากกว่า POS (Point of Sales) ชื่อ ASSA (แอสซ่า) ได้รับการสนับสนุนโดยสมาคมร้านขายยา มีจุดเริ่มต้นจาก โครงการเพิ่มศักยภาพผู้ประกอบการร้านยา หรือนานาเอ็นเอ็มบีเอ NANO MBA ที่เล็งเห็นว่าการนำระบบ IT คอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยบริหารจัดการร้านยาเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งเรื่องของการทำตามข้อบังคับกฎหมาย GPP เช่น เก็บประวัติผู้ป่วย ทำรายงาน ขย. ตรวจอายุสินค้า และลือตการผลิต เป็นต้น และเพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพทางธุรกิจ เช่น การเช็คสุขภาพธุรกิจเพื่อเพิ่มยอดขาย จัดการสินค้าคงคลัง ระบบบัญชี เป็นต้น

แม้ว่าปัจจุบันจะมีผู้ให้บริการโปรแกรมร้านยาอยู่หลายราย แต่บ้างก็มีราคาสูง หรือบ้างมีการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล เช่น การนำข้อมูลผู้ใช้เข้าไปหาประโยชน์ เป็นต้น และหลายโปรแกรมไม่ตอบโจทย์ความต้องการของร้านขายยุคใหม่ ที่ควรเป็นเครื่องมือช่วยเพิ่มยอดขาย ทำให้การบริหารหน้าร้าน หลังร้านเป็นเรื่องง่าย รวดเร็ว แม่นยำ และมีความปลอดภัย รักษาข้อมูลความลับทางการค้าของร้านค้า



โครงการ “สร้างโปรแกรมบริหารร้านยา ASSA” ที่มีความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลและที่มีศักยภาพขั้นสูงเพื่อใช้บริหารร้านยา จึงเกิดขึ้น โดยใช้เวลาถึง 5 ปี ด้วยทีมพัฒนามืออาชีพที่สามารถตอบโจทย์ความต้องการของร้านยาทุกประเภท ขายส่ง ปลีก ร้านหลายสาขา ได้ทั้งสิ้น ซึ่งสามารถใช้ได้ ฟรี ตลอดชีพ ! โดยสามารถนำข้อมูลจากโปรแกรมปัจจุบันที่ท่านใช้อยู่เข้ามาใส่ในโปรแกรมนี้ได้อย่างไร้รอยต่อ

โปรแกรม ASSA เป็นระบบ Web base ซึ่งทำงานบนเว็บเบราว์เซอร์ได้ทุกประเภท รองรับคอมพิวเตอร์ที่มีสเปกต่ำ ตั้งแต่ Core I3, Ram 4 GB เป็นต้นไป การประมวลผลรวดเร็ว แม่นยำ และปลอดภัย ด้วยระบบ Private Server แบบ Leased Line Internet ใช้งานเสถียรแม้ไร้อินเทอร์เน็ต ใช้งานได้ทั้ง Online และ Offline ในกรณีอินเทอร์เน็ตหลุด สามารถรองรับระบบปฏิบัติการทั้ง Window และ Mac OS

ไม่ใช่แค่ POS แต่เป็น **a Pharmacy Business Solution** (ไม่ใช่โปรแกรมขายหน้าร้าน แต่เป็นโปรแกรมบริหารธุรกิจร้านยาครบวงจร) ผู้ใช้สามารถเลือกกล่องโปรแกรมที่มีข้อมูลชื่อ รูปสินค้า ชื่อสามัญยา วิธีใช้ บาร์โค้ด ราคาทุน ราคาขาย โดยจะเลือกข้อมูลเฉพาะบางส่วนก็ได้ หรือต้องการใช้ข้อมูลจากโปรแกรมเดิมมาใส่ในโปรแกรมใหม่นี้ก็ได้

ASSA ใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ธุรกิจทุกแง่มุม ตั้งแต่ส่วนแบ่งยอดขายแต่ละหมวด กลุ่ม และรายชั้น ช่วยบริหารสต็อก แนะนำจำนวนซื้อสินค้า และจำแนกสินค้าที่ทำให้ต้นทุนจม เปรียบเทียบการซื้อขายให้สมดุลกัน การโอนสินค้าให้สาขาแบบอัจฉริยะ โปรแกรมจะคำนวณเติมสินค้าตามจำนวนที่ขายไป วิเคราะห์การขายของพนักงานขายแต่ละคนแบบเจาะลึก ระบบป้องกันการทุจริต นับจำนวนปรับปรุงสินค้าได้ง่าย รวมถึงให้จำกัดสิทธิการใช้ของผู้ใช้แต่ละบุคคลได้อย่างอิสระ มีระบบรายงานผลการดำเนินธุรกิจผ่านมือถือโดยใช้ Line OA

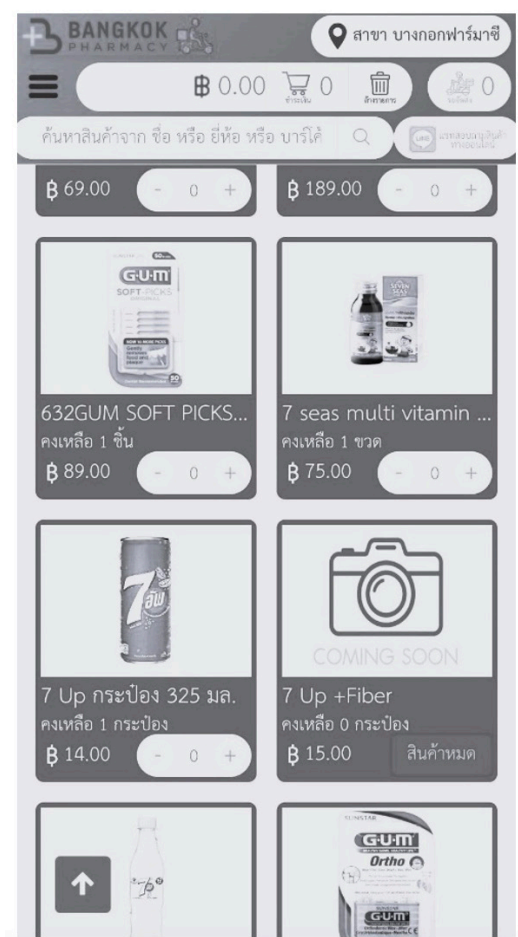


E-Commerce ผู้ใช้โปรแกรม ASSA สามารถเปิดร้านออนไลน์ได้ในทันที ข้อมูลสินค้าและสต็อกคงเหลือ (Sync) เชื่อมกับโปรแกรมแบบเรียลไทม์ คือ การซื้อเข้า แก้ไข และขายสินค้าบนเว็บ โปรแกรมจะตัดสต็อกที่ระบบคอมพิวเตอร์ทันที พร้อมระบบนำทางส่งสินค้าด้วย GPS เพียงสแกน QR code ที่ใบเสร็จ และรองรับการชำระเงินทุกรูปแบบ ระบบแชทพูดคุยกับลูกค้า ระบบเก็บประวัติ อัดกล่อง เพื่อบริการโทรเภarmacy (Telepharmacy support) ผู้ซื้อสามารถสั่งของได้ผ่านมือถือและคอมพิวเตอร์ โดยไม่มีการหักหรือคิดค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น ใช้ได้ฟรี ขายได้เงินเต็ม

GPP Friendly โปรแกรมถูกออกแบบมาเพื่อร้านยา สามารถปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างอัตโนมัติ ลดงานเอกสาร ประหยัดเวลา เช่น รายงาน ขย. การจัดเก็บประวัติ แจ้งเตือน การแพทย์ แสดงความถี่การใช้ยาของผู้ป่วย พร้อมทั้งการ ออกแบบและปรับแต่งพริ้นต์ฉลากยาอย่างอิสระ

การให้บริการในการติดตั้ง สอนการใช้งาน และช่วยเหลือ ทีมงานฝ่ายดูแลและช่วยเหลือ พร้อมทั้งจะช่วยติดตั้ง โปรแกรมและเชื่อมต่ออุปกรณ์เครื่องพริ้นต์ ตั้งค่ากระดาษให้ พร้อมใช้งาน สร้างร้านค้าออนไลน์ ตั้งค่า Line OA สำหรับการดูรายงานธุรกิจของท่านผ่านมือถือให้พร้อมใช้งาน All in minutes โดยผู้ใช้สามารถเพิ่มเครื่องได้ไม่จำกัดจำนวนเครื่อง ในแต่ละสาขา และเพิ่มสาขาได้ไม่จำกัดจำนวน โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

โปรแกรมถูกออกแบบมาเพื่อให้ใช้งานได้ง่าย แต่ยังคง ความสามารถขั้นสูงรองรับการใช้งานที่ซับซ้อน เช่น การ สร้างใบ PO, CN ปรับปรุงสต็อก ระบบบัญชี ตัดลูกหนี้ ทำใบ วางบิล การทำโปรโมชัน ถอดข้อมูลใส่ Excel และอื่นๆ อย่าง ครบถ้วน ทาง ASSA จึงจัดให้มีการอบรมการใช้งานทั้งแบบ Online Tutorial เป็นคลิปสอนตามหัวข้อผ่านเว็บไซต์ และ การสอนใช้งานแบบ Offline ที่สมาคมร้านขายยาเป็นรอบๆ



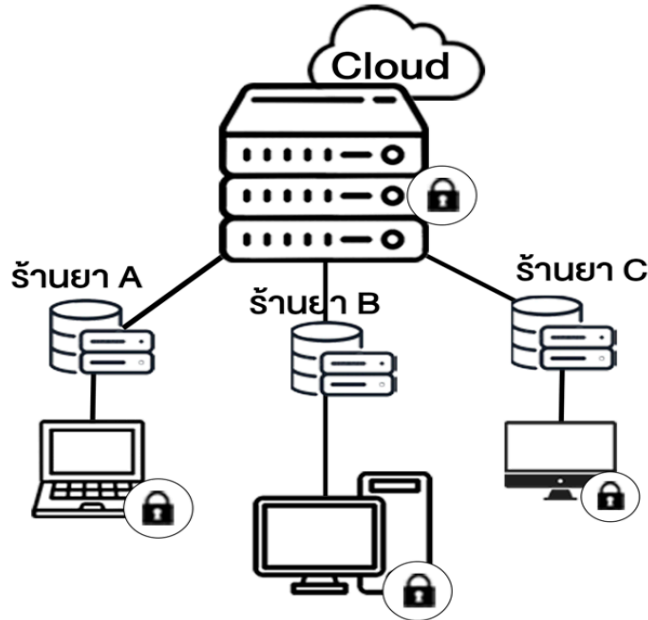
สามารถติดตามข่าวสารวันเวลาการอบรมได้จาก

Line: @assa ต่อไป

เพื่อตอบรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาโปรแกรมให้ล้ำหน้าอยู่เสมอ ทาง ASSA จึงมีการเพิ่มฟังก์ชันและ ปลดปล่อยให้อัปเดต Patch (อัปเดตเวอร์ชันใหม่ๆ) เป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทีมพัฒนาพร้อมรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากผู้ใช้งาน เพื่อพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมให้ผู้ใช้มีความพอใจอย่างสูงสุด

ความปลอดภัยและการรักษาความเป็นส่วนตัว ความลับทางการค้าของผู้ใช้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด (Data Security is our priority) เป็นเจตจำนงแรกของการสร้างโปรแกรม ASSA ขึ้นมา

การลงโปรแกรมให้ผู้ใช้แต่ละราย ทาง ASSA จะสร้าง Private Server ให้ผู้ใช้แยกออกจาก Sever หลัก เพื่อป้องกันไวรัส ป้องกันการโจรกรรมจากแฮกเกอร์ หรือ Ransomware และเพื่อเพิ่มความเร็วในการประมวลผล โดยจะไม่อนุญาตให้ผู้ใช้ Remote Desktop เข้ามาที่ Server หลักได้ ซึ่งในแต่ละชั้นจะมีการทำ Data Encryption คือ การแปลงการเข้าถึงรหัสข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบที่อ่านไม่ได้ ซึ่งเรียกว่า Ciphertext เพื่อป้องกันการเข้าถึงข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาต



แต่ละร้านสามารถใช้ที่เครื่องก็ได้ และ รองรับระบบหลายสาขา

เพื่อป้องกันความเสียหาย ทาง Server หลักจะมีการตั้ง Scheduled Backup Data (ตั้งเวลาสำรองข้อมูล โดยอัตโนมัติ) อย่างสม่ำเสมอ

เพื่อป้องกันการเข้าถึงข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ใช้งาน ฝ่ายช่วยเหลือจะไม่สามารถเข้าไปหาข้อมูลผู้ใช้งานได้ หากปราศจากการอนุญาตเป็นรายครั้ง การเข้าช่วยเหลือผู้ใช้งาน Remote Service จะต้องผ่านระบบ **Two-Factor authentication** ซึ่งถือเป็นระบบรักษาความปลอดภัยที่ดีที่สุดในปัจจุบัน และโปรแกรมการรับรองจาก **SSL certification** ซึ่งเป็นตรวจสอบตัวตนของผู้ให้บริการ ที่ถือเป็นมาตรฐานการให้บริการอันเป็นที่ยอมรับสากล

ASSA เป็นโปรแกรมที่สมาคมร้านขายยาสนับสนุนและต้องการช่วยเหลือให้ชาวร้านยาได้ใช้โปรแกรมบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพเพิ่มศักยภาพการแข่งขันและปฏิบัติตาม GPP ได้ ฟรี !! ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดการใช้งาน

ทว่า การจะให้โปรแกรมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย ทางผู้พัฒนาจำเป็นต้องมีแผนธุรกิจสร้างรายรับจากการแบ่งพื้นที่ด้านล่างหน้าขายแสดงโฆษณา โดยจะไม่ใช่การรบกวนแก่ผู้ใช้งาน จึงเรียนมาเพื่อขอให้ผู้ใช้งานได้เข้าใจ

สำหรับผู้ที่สนใจทดลองใช้งาน หรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าไปชมรายละเอียด หรือนัดติดตั้งได้ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-15.00 น.

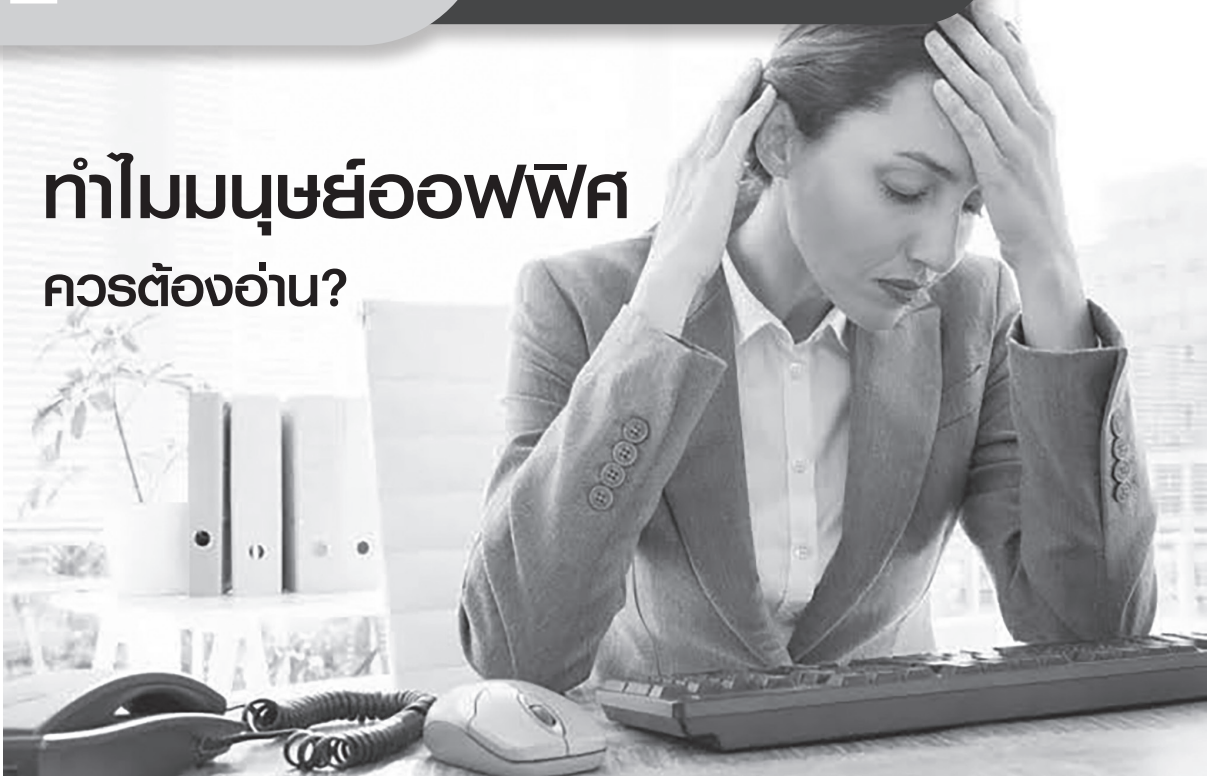
เว็บไซต์ <https://www.assaapp.com>

Facebook ASSA APP for Pharmacy

Line @assa

โทรศัพท์ 09 4869 4924

ทำไมมนุษย์ออฟฟิศ ควรต้องอ่าน?



ในวันที่ร่างกายยังแข็งแรง คนส่วนใหญ่มักไม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากนัก โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่มักจะลืมคำนึงถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การใช้ชีวิตอยู่กับความเร่งรีบตลอดเวลา ทำงานหนักพักผ่อนน้อย กินอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ จนละเลยร่างกายของตัวเองและท้ายที่สุดร่างกายก็ได้กลับมาลงโทษจากการที่ตัวคุณละเลยเขาก่อน โดยการที่แสดงถึงอาการเจ็บป่วย เราก็จะมาดูกันว่าโรคอะไรที่ชาวออฟฟิศมักเจอและต้องระวังถ้าละเลยร่างกายมากเกินไป

1. โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

ออฟฟิศซินโดรม เรียกว่าอยู่คู่กันมาทุกยุคทุกสมัย ไม่ต้องรอให้แก่ตัวก่อน เพราะเด็กจบใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นทำงานได้ไม่นานต่างก็ได้รับประสบการณ์จากโรคนี้กันถ้วนหน้า

สาเหตุหลักของออฟฟิศซินโดรม เกิดจากการนั่งติดเก้าอี้มานานๆ บวกกับการนั่งทำงานผิดท่า จนกล้ามเนื้ออักเสบ และมีอาการปวดเมื่อยตามมา ในระยะแรกๆ อาจปวดเมื่อยในระดับเบสิกที่พอทนได้ แต่นานวันเข้าอาจกลายเป็นอาการปวดแบบเรื้อรัง และยังอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้อีก เช่น ปวดศีรษะ ปวดเข่าตา ตาพร่ามัว ฮอร์โมนกระดูกเคลื่อน ฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท และโรคกระดูกสันหลังคด ซึ่งถ้าปล่อยไว้นานถึงวันนั้น บอกเลยว่าทรมานจนถึงขั้นไม่มีสมาธิทำงานแน่นอน



2. คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome : CVS)

สาเหตุมาจาก คนที่ต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่พักสายตา เพราะสาเหตุ: การใช้คอมพิวเตอร์ที่มีหน้าจอสว่างมากเกินไป การมองหน้าจอคอมพิวเตอร์ใกล้และเป็นระยะเวลานาน



โดยไม่มีอาการพักสายตา รวมถึงการมองเห็นจอคอมพิวเตอร์ในระดับที่ไม่เหมาะสมกับระดับสายตา นอกจากสายตาแล้ว มือก็เป็นอีกหนึ่งอวัยวะที่พนักงานออฟฟิศต้องใช้งานแทบทั้งวัน จึงทำให้เกิดโรคที่เกิดจากการใช้งานมือเป็นเวลานานเช่นกันคือ

3. ภาวะการกดรัดเส้นประสาทมีเดีย (Carpal Tunnel Syndrome : CTS)

เรียกง่าย ๆ ว่า อาการปวดข้อมือ เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ทำให้เส้นประสาทมีเดียถูกกดทับ นานวันเข้าจนเกิดอาการอักเสบ เส้นประสาทมีเดียอยู่บริเวณใต้เส้นเอ็นของกระดูกข้อมือ ก็คืออยู่ที่บริเวณฝ่ามือด้านล่าง เป็นจุดที่เราวางติดโต๊ะตอนคลิกเมาส์ทำงานนั่นเอง ภาวะนี้เกิดขึ้นได้บ่อยกับคนที่ใช้ข้อมือหนัก ๆ เช่น การจับมิดทำอาหาร วาดรูป แยกหามานหลายชั่วโมงทุกวัน รวมถึงมนุษย์ออฟฟิศที่นั่งคลิกเมาส์ หรือพิมพ์คีย์บอร์ดนานหลายชั่วโมงต่อวันอย่างเราเช่นกัน ภาวะนี้เริ่มแรกอาจมีแค่อาการปวดข้อมือ แต่หากปล่อยเอาไว้ อาการปวดที่สะสมจะทำให้มีอาการแขนอ่อนแรงตามมา และอาจรุนแรงถึงขั้นกล้ามเนื้อแขนลีบเลยก็ได้อีก

4. โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal reflux disease : GERD)

โรคกรดไหลย้อนเป็นโรคที่คนทำงานหลายคนมักมองข้ามไป แต่ความจริงแล้วโรคดังกล่าวเป็นภัยเงียบที่หนุ่มสาววัยทำงานควรระวังไว้ เนื่องด้วยชีวิตที่เร่งรีบของคนทำงาน อาจมีตัวเลือกสำหรับอาหารไม่มากนัก ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องบริโภคอาหารรสจัด ของมัน ของทอด หรือน้ำอัดลมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือบางคนทำงานดึกตื่นนอนไม่มีเวลากินข้าว ต้องมากินข้าวก่อนนอน เมื่อกินเสร็จก็นอนทันที นับได้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

5. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)

การทำงานของมนุษย์ออฟฟิศ คือการใช้เวลาอยู่กับโต๊ะทำงานเป็นเวลานาน อาจทำให้ลืมการเข้าห้องน้ำ บ้างจนเกิดการกลั้นปัสสาวะ ทำให้เชื้อโรคในปัสสาวะเจริญเติบโต ติดเชื้อแบคทีเรียในระบบทางเดินปัสสาวะ จนเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบในที่สุด

แหล่งที่มา

<https://www.sarirarak.com/single-post>

<https://preciseproducts.in.th>

<https://www.bangkokhospital.com/content/7-popular-diseases-that-threaten-workers>

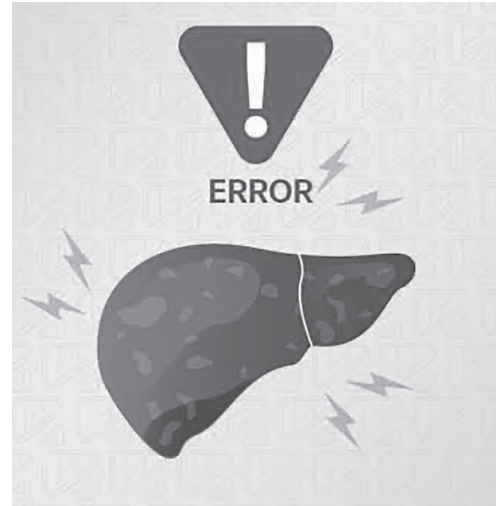
<https://www.pptvhd36.com>

<https://www.ofm.co.th/blog/8-illness-among-office-workers/>

โรคตับ ที่คุณควรระวังมีอะไรบ้าง

โรคที่เกิดจากตับทำงานผิดปกติ ด้อยประสิทธิภาพลง โรคตับพบเกิดได้ในทุกอายุ ตั้งแต่เด็กแรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งนี้ขึ้นกับสาเหตุ เช่น ภาวะตัวเหลืองที่พบได้ตั้งแต่แรกเกิด หรือโรคไวรัสตับอักเสบบีที่พบได้ในทุกอายุ เป็นต้น

หน้าที่สำคัญของตับ คือช่วยในการผลิตน้ำดี ซึ่งน้ำดีนี้ก็จะทำหน้าที่ไปย่อยอาหารประเภทไขมัน และจัดการกับสารพิษต่างๆ ที่ร่างกายรับเข้ามา แล้วขับออกจากร่างกายไม่ให้เกิดการตกค้าง และยังทำหน้าที่ผลิตสารที่ช่วยให้เลือดแข็งตัว ทำให้เลือดสามารถหยุดไหลได้เมื่อประสบเหตุต่างๆ คนที่ตับมีปัญหา มักจะเริ่มจากอาการที่ไม่ได้บ่งบอกชัดเจนนัก เพราะฉะนั้นต้องหมั่นคอยสังเกตตัวเองให้มาก



โรคตับมีสาเหตุที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลายทั้งการดื่มแอลกอฮอล์ การกินอาหารประเภทแป้งอย่าง เกิดจากการติดเชื้อไวรัส หรือแม้แต่มาจากพันธุกรรม และอาการแสดงที่ชวนสงสัยว่าเป็นโรคตับ ได้แก่

- **มีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ** แต่มักจะรู้สึกง่วงในเวลากลางวัน รู้สึกเหนื่อยง่ายคล้ายคนไม่มีเรี่ยวแรง บางคนอาจจะมีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหารร่วมด้วย และมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เหมือนเวลากินอาหารแล้วไม่ย่อย รวมทั้งเรอบ่อยขึ้น
- **ประจำเดือนมาไม่ปกติ** อาจขาดไปเลย หรือมาแบบไม่สม่ำเสมอ ทั้งที่ปกติไม่เคยเป็น ส่วนผู้ชายบางคนอาจมีอาการด้านมขยาย มีอาการเจ็บที่เต้านม และบางคนอาจจะทำให้อัณฑะฝ่อตัว หรือสมรรถภาพทางเพศลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- **อยู่ๆ มีอาการคันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย** เพราะมีน้ำดีไปสะสมอยู่บริเวณผิวหนังส่วนนั้น เลยทำให้เกิดอาการคันตามตัวขึ้นมา



- **ตัวเหลือง ตาเหลือง** คล้ายกับคนเป็นดีซ่าน เพราะตับไม่สามารถทำหน้าที่ขับน้ำดีออกจากตับได้ จนทำให้มีการแพร่กระจายไปที่ตา และร่างกายจนตัวเหลือง
- **มีอาการบวมเกิดขึ้นที่หลังเท้า ขนขา และหน้าท้อง** เนื่องจากตับไม่สามารถสร้างโปรตีนในเลือดได้นั่นเอง
- **เมื่อมีบาดแผลเกิดขึ้น จะทำให้เลือดออกง่ายกว่าปกติ และไม่ยอมหยุดไหลง่ายๆ** เพราะตับไม่สามารถสร้างสารที่ทำให้เลือดแข็งตัวได้
- **บางรายที่เริ่มมีอาการรุนแรงขึ้น อาจมีอาการอาเจียนเป็นเลือดเพราะความดันในตับสูง** จนทำให้หลอดเลือดดำในหลอดอาหารมีความดันสูง ซึ่งหากความดันสูงมากก็จะทำให้หลอดเลือดดำแตกได้

- ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง ทำให้เจ็บป่วยหรือติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

- มีอาการปวดแน่นที่ชายโครง รู้สึกร้อนวูบที่ช่องอก รวมไปถึงมีอาการตึงที่กล้ามเนื้อช่องท้อง จนเป็นที่มาของอาการปวดท้องน้อย

- ถ้าลองสังเกตบริเวณมุมปาก และริมฝีปาก จะเห็นว่ามียีสต์ลำผิติดปกติ รวมไปถึงลิ้นก็จะออกสีม่วงคล้ำ และขอบลิ้นจะมีรอยกดทับของฟันด้วย

สาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ตับมีปัญหาและเกิดโรคตับ มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารของแต่ละคนที่เปลี่ยนไป ส่งผลต่อสุขภาพของตับได้แก่

- รับประทานอาหารปิ้งย่าง อาหารที่มีไขมันสูง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ประเภทปิ้งย่างของทอด ของมันๆ และอาหารที่มีไขมันสูง เช่น นม เนย กะทิ ชีส กุ้ง ปูไข่ ไข่แดง จะทำให้ร่างกายมีไขมันส่วนเกินมากเกินไป จนทำให้เกิดไขมันในเลือดสูง และอาจทำให้เกิดการสะสมที่ตับจนนำไปสู่โรคไขมันพอกตับ ส่งผลให้ตับอักเสบเรื้อรัง จนนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุด

- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน จะเสี่ยงเป็นโรคตับมากกว่าใคร เนื่องจากแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้มีไขมันสะสมในตับ เกิดการอักเสบและเกิดพังผืดในตับ และเมื่อตับอักเสบนานๆ เข้าก็จะก่อให้เกิดภาวะตับแข็งตามมาในไม่ช้า

- การรับประทานยาและอาหารเสริม เมื่อร่างกายได้รับยาบางชนิดในปริมาณสูง หรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ตับก็จะไม่สามารถทำลายได้ทัน เหลือเป็นส่วนเกินและมีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตับจนกลายเป็นภาวะตับวายได้

- ภาวะอ้วนลงพุง เมื่อมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป จนทำให้เกิดการสะสมของไขมันที่ตับ นำไปสู่ภาวะไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ตับอักเสบเรื้อรังจนกลายเป็นโรคตับแข็ง

- การสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่ หรืออยู่ภายในสิ่งแวดล้อมที่มีควันจากบุหรี่ นอกจากส่งผลต่อปอดแล้วยังสามารถส่งผลถึงตับได้ด้วย การสูบบุหรี่จะส่งผลต่อการทำงานของตับผ่านการสูดดมควันบุหรี่ และผ่านสารนิโคตินที่มีสารอนุมูลอิสระปะปนอยู่ ซึ่งจะทำให้ตับทำงานหนักขึ้น

- รับประทานน้ำตาลมากจนเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลฟรุกโตสซึ่งมักพบในเครื่องดื่มที่มีรสหวานจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ในตับ ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารที่มีฟรุกโตสมากเกินไปจึงเป็นการทำร้ายตับ การมีระดับน้ำตาลที่สูงทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับจนกลายเป็นโรคไขมันพอกตับได้ แม้ในผู้ที่ไม่อ้วนก็ตาม

ผู้ป่วยโรคตับมักจะไม่มีอาการที่ชัดเจนจึงไม่ค่อยรู้ว่ากำลังอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือเกิดโรคแล้ว โดยโรคที่เกี่ยวข้องกับตับ ได้แก่

- ไขมันพอกตับ เป็นไขมันสะสมในเนื้อตับ จนตับเกิดการอักเสบ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา เซลล์ตับจะค่อยๆ ถูกทำลาย จนตับไม่สามารถทำงานได้ เกิดจากการที่เรบริโภคไขมัน น้ำตาล ของหวาน หรือบริโภคแป้งมากเกินไป พอร่างกายใช้ไม่หมด ก็จะสะสมเป็นไตรกลีเซอไรด์ในเซลล์ตับ เมื่อนานวันเข้าก็จะก่อให้เกิดการอักเสบขึ้นมา



- **ตับแข็ง** สาเหตุหลักเกิดจากไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และไขมันพอกตับเรื้อรัง โดยเมื่อเกิดตับแข็ง ก็ทำให้อัตราการเกิดมะเร็งตับเพิ่มสูงขึ้น มีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็งตับได้

- **มะเร็งตับ** เกิดจากภาวะตับแข็งจากทุกสาเหตุไม่ว่าจะจากแอลกอฮอล์ หรือไวรัสตับอักเสบบี มะเร็งตับในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ แต่เมื่อเป็นมากขึ้นอาจมีอาการ เช่น ปวดท้องโดยเฉพาะบริเวณข้างขวาส่วนบน ในบางรายอาจมีอาการปวดร้าวไปที่หลังหรือไหล่ ท้องบวมขึ้น น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกลอยากอาหาร อ่อนเพลีย ตัวเหลืองและตาเหลือง เป็นต้น

- **โรคไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B)** เป็นโรคตับที่อันตรายแต่หลายคนอาจมองข้ามไป เนื่องจากยังไม่รู้ว่าโรคนี้นับเป็นโรคติดต่อ โดยผู้ที่เป็นพาหะมักจะไม่แสดงอาการใดๆ ออกมาทำให้สังเกตได้ยาก อีกทั้งโรคไวรัสตับอักเสบบียังเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็งตับอีกด้วย อาการจะมีอยู่ 2 ประเภทคือแบบเฉียบพลันที่จะมีอาการตัวเหลือง มีไข้อ่อนเพลีย อาเจียน ปวดท้องด้านขวา และมีอาการอ่อนเพลีย โดยอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นภายใน 4 เดือนหลังรับเชื้อ และแบบเรื้อรัง ที่ตับทำงานผิดปกติ อาจมีอาการอ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร

การป้องกันโรคตับแข็ง

- ตรวจการทำงานของตับเพื่อหาความผิดปกติ
- ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- พยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน

สำหรับการรักษาโรคตับแข็งสามารถทำได้หลายวิธี โดยหลักแล้วจะเป็นการเลิกละพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ และหันมาดูแลตนเองมากขึ้น เพื่อให้ตับไม่เสียหายมากกว่าเดิม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น



แหล่งที่มา

<https://www.synphaet.co.th>

<https://www.paolohospital.com>

<https://www.paolohospital.com>

<https://www.nakornthon.com>

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Liver-Cancer



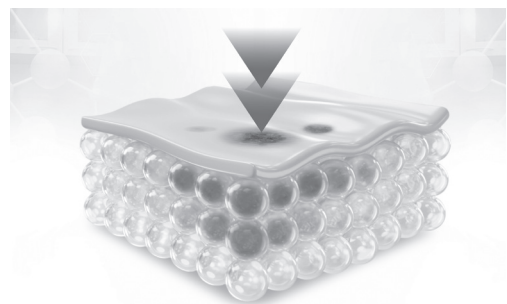
การสแกนเพล และการดูแลผิวจากรอยแดง รอยดำสิว

ผิวหนังของคนเราประกอบด้วย 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นหนังกำพร้า (epidermis) เป็นชั้นที่อยู่นอกสุด ทำหน้าที่ปกป้องผิวจากภาวะแวดล้อม และการสูญเสียน้ำ ชั้นต่อมาคือชั้นหนังแท้ (dermis) ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อเยื่อมากมาย ให้ความแข็งแรงของชั้นผิวเป็นที่อยู่ของหลอดเลือดต่างๆ และชั้นที่อยู่ลึกสุดคือชั้นไขมัน (subcutaneous tissue) ช่วยให้ความอบอุ่นและป้องกันอันตรายให้กับร่างกาย

เมื่อกัดแกะบีบสิวจะทำให้เกิดบาดแผลลึกถึงชั้นหนังแท้ โดยสังเกตได้จากมีเลือดออก โดยทั่วไปร่างกายก็จะกระตุ้นกลไกการหายของบาดแผล (wound healing) ตามธรรมชาติ ชั้นแรกคือการหยุดเลือดที่ไหลออกจากร่างกายจากการหดหลอดเลือดบริเวณนั้นและกระตุ้นการแข็งตัวของเลือด หลังจากนั้นบริเวณบาดแผลก็จะอักเสบซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดบวมแดงร้อน หลอดเลือดบริเวณบาดแผลขยายตัว ทำให้เกิดเป็นรอยแดงจากสิว หลังจากการอักเสบบาดแผลก็จะเกิดการสร้างคอลลาเจน เกิดเป็นชั้นผิวใหม่ขึ้นมา ซึ่งเป็นระยะที่อาจจะเกิดแผลเป็นได้ สุดท้ายผิวก็จะค่อยๆ ปรับโครงสร้างจนมีลักษณะคล้ายผิวเดิม ซึ่งอาจจะใช้เวลานานหลายเดือนจนถึงหลายปี ในบางครั้งการอักเสบอาจจะกระตุ้นให้เซลล์ผลิตเม็ดสีที่ชื่อว่าเมลานินไซต์ (melanocyte) ทำงานมากผิดปกติ ทำให้ผลิตเม็ดสีเมลานิน (melanin) ออกมามากเกินไป เกิดเป็นรอยดำหลังการอักเสบ (post-inflammatory hyperpigmentation, PIH) ซึ่งเป็นได้ทั้งสีดำ สีน้ำตาล สีเทา หรือสีเทา นอกจากนี้การอักเสบหรือการรบกวนผิวอื่นๆ เช่น การแพ้ การระคายเคือง การทำเลเซอร์ ก็อาจจะทำให้เกิดรอยดำหลังการอักเสบได้เช่นกัน ผู้ที่มีผิวสีเข้มก็จะมีโอกาสเกิดรอยดำหลังการอักเสบได้มากกว่าผู้ที่มีผิวสีอ่อน

แม้ว่าการเกิดรอยดำรอยแดงหลังการอักเสบจะไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ก็ยังเป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ การดูแลรักษาผิวที่เหมาะสมทั้งก่อนและหลังเกิดบาดแผลมีส่วนช่วยให้บาดแผลหายเร็วขึ้น ป้องกันรอยดำรอยแดงและทำให้รอยดำรอยแดงดูจางลงเร็วขึ้นได้ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารสกัด dragon's blood ซึ่งมีส่วนช่วยลดการอักเสบของบาดแผล กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และชั้นผิวใหม่ ทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น ลดโอกาสการเกิดรอย

แดง และทำให้รอยแดงที่มีจางลง ในกรณีที่เป็นรอยดำหลังการอักเสบ สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ vitamin B3 (niacinamide) ช่วยป้องกันการเกิดรอยดำ ปรับสีผิวให้สม่ำเสมอ และทำให้รอยดำดูจางลง หรือใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์กลุ่มผลัดเซลล์ผิว เช่น AHA ก็จะช่วยให้รอยดำดูจางลงไวขึ้นได้





รักษาสิว ด้วยเทคโนโลยีชีวภาพจากนมผึ้ง

กระบวนการการเกิดสิวนั้นค่อนข้างซับซ้อน สาเหตุการเกิดสิวจึงมีหลายปัจจัยประกอบกัน ซึ่งเมื่อเป็นสิวจึงปัจจัยสาเหตุการเกิดสิวดังกล่าวอาจเกิดขึ้นเพียงแค่อ่างเดียว หรือเกิดจากหลายอย่างร่วมกันดังนี้

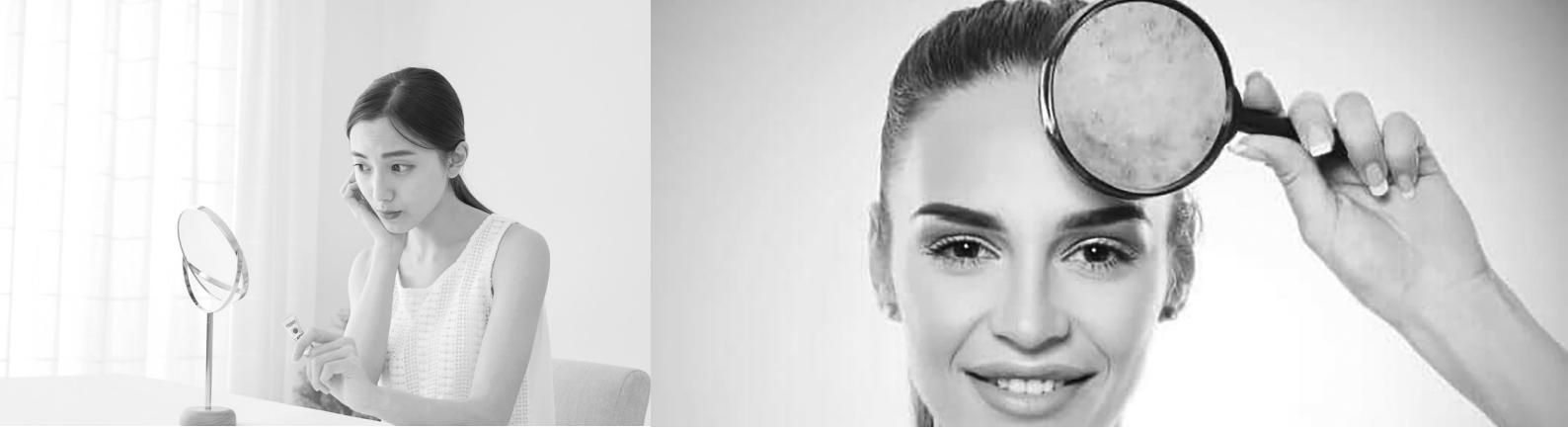
- ต่อมไขมันผลิตน้ำมันมากเกินไป (Sebum production)
- เชื้อแบคทีเรีย Propionibacterium acne (*P.ance*)
- การอักเสบ และการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน (Inflammation and immune response)

สาเหตุของการเกิดสิวทั้ง 3 สาเหตุนี้สามารถเกิดขึ้นได้เองทั้งจากกรรมพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย สภาพแวดล้อม หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมกรรมกรดูแลผิวหน้า การใช้ชีวิตประจำวัน การกินอาหาร และการใช้ยา ทั้งยาทาภายนอกและยาสำหรับรับประทานได้เช่นกัน

วิธีแก้อสิวตอนเป็นสิวรักษาอย่างไร ลดสิว รักษาสิวที่หน้า และลำตัวมีด้วยกันหลายวิธี การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยไม่ก่อให้เกิดสิว ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ น้ำผึ้งเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ช่วยรักษาอาการอักเสบของสิว น้ำผึ้งมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย มีกรดที่ช่วยผลัดเซลล์ผิวและลดสิวโดยไม่ทำร้ายผิว และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

PEURRi เพียวรีเข้าใจถึงปัญหาสิวที่แท้จริงจึงคิดค้นสูตรตำรับเจลแต้มสิวอุดมไปด้วยสารออกฤทธิ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สร้างสมดุลในผิวเป็นสิวคือ Acnacidol BG เป็นสารออกฤทธิ์ที่ได้รับการจดสิทธิบัตรพร้อมคุณสมบัติควบคุมไขมันและต้านเชื้อแบคทีเรีย Acnacidol BG ได้จากการสังเคราะห์จากน้ำมันละหุ่ง และประกอบด้วยกรด 10-Hydroxydecanoic acid (10-HDA), Sebacicacid และ Decanediol 10-HDA คือ ω -Hydroxyacid ที่มีอยู่ในรอยัลเจลลี่ตามธรรมชาติ Acnacidol BG มีคุณสมบัติในการควบคุมการทำงานของ การหลั่งน้ำมันของผิว (Seboregulating Activity) keratolytic และยับยั้งการเจริญของเชื้อ *P. acne*





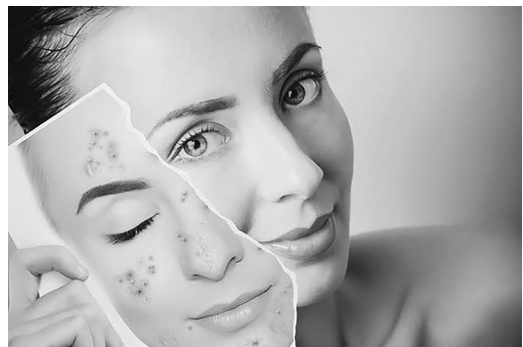
กลไกการทำงานของ Acnacidol BG ตามปกติสาเหตุที่สำคัญของการเกิดสิวสามารถเกิดได้จาก

- Sebum secretion: เอนไซม์ 5 Alpha-Reductase ซึ่งเป็น Steroid derivative ทำให้ต่อมไขมันหลั่งน้ำมันออกมามากเกิน Acnacidol BG จะไปยับยั้งการทำงานช่วยลดการหลั่งน้ำมัน และลดจำนวนของต่อมไขมันที่หลั่งน้ำมัน Active Sebaceous Gland
- Hyperkeratosis การสร้างชั้นซีไคล (Keratinization) ของ Infundibular epithelium ผิดปกติทำให้ชั้น horny layer หนาตัวขึ้นและไปอุดตันรูขุมขนและขัดขวางน้ำมันที่จะขับออกมาทำให้เกิด Comedone และ Microcysts
- Bacteria proliferation เนื่องจากน้ำมันส่วนเกินทำให้จุลินทรีย์บนผิวหนัง (Cutaneous flora) เพิ่มขึ้น เช่น *P. acne*, *S.epidermis*, *P. ovale* ทำให้ Cutaneous flora ถูกรบกวน: Acnacidol BG มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย
- Local inflammation จุลินทรีย์ที่เพิ่มจำนวนที่ผิวหนังจะปล่อยเอนไซม์ไลเปสออกมาย่อยน้ำมัน คือ ไฮโดรไลส ไตรกลีเซอไรด์ให้กลายเป็นกรดไขมันอิสระ ซึ่งอนุพันธ์เหล่านี้ทำให้เกิด local inflammation

ผลการทดสอบประสิทธิภาพ

1. การควบคุมปริมาณน้ำมัน

ใช้ผู้ทดสอบจำนวน 10 คนอายุระหว่าง 20-49 ปีที่มีผิวมันและผิวผสม ให้ทาครีมที่มี Acnacidol BG 3% บนหน้าผาก ภายหลังการทาครีม 1 ชั่วโมงทำการวัด Sebum Secretion โดยใช้เครื่อง Sebumeter SM810 และวัด Sebaceous Gland โดยใช้ Sebutapes พบว่าสามารถลดจำนวน Active sebaceous gland ลงได้ 176% และลดปริมาณ Sebum secretion 392% และเมื่อทดสอบอย่างต่อเนื่องพบว่าสามารถควบคุมอัตรา Sebum secretion ได้กว่า 3 ชั่วโมง



2. การยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์

หลังการทดสอบพบว่า Acnacidol BG 2.5% สามารถยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย *P. acne* พบว่าสามารถยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ได้หลายชนิดดังนั้นจึงสามารถปกป้องผิวจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ โดยไม่ก่อให้เกิดการเป็นพิษต่อเซลล์ (Cytotoxic Effect) แต่ประการใด และเมื่อทำการทดสอบเพิ่มในอาหารเลี้ยงเชื้อพบว่า Acnacidol BG 0.5% สามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียได้

สรุป จากการทดสอบพบว่า Acnacidol BG 3% ให้ผลในการป้องกันและรักษาสิวแบบถาวรเนื่องจากไปลดการหลั่งน้ำมัน และจำนวนต่อมไขมันที่ Active และมีฤทธิ์ในการยับยั้งจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของการเกิดสิวกักเสบได้ มีหลายผลิตภัณฑ์ในตลาดที่มีส่วนผสม Acnacidol BG โดยผู้ที่มีผิวสามารถเลือกมาใช้ดูแลผิวมัน ผิวที่มีสิวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ท้องผูก...ถ่ายไม่ออก แก้ได้

ท้องผูก คือ อาการที่ลำไส้มีการบีบตัวหรือเคลื่อนตัวช้า ไม่สามารถกำจัดอุจจาระออกจากทางเดินอาหารได้ตามปกติ เกิดการตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน เมื่อร่างกายมีการดูดน้ำในอุจจาระกลับ ทำให้อุจจาระมีลักษณะแห้ง แข็ง และมีขนาดใหญ่ ส่งผลให้ขับถ่ายได้ลำบาก

สาเหตุของการเกิดโรคก็มีหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งเรื่องของโรคประจำตัว หรือการใช้ยาบางชนิด ก็ส่งผลให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นกัน

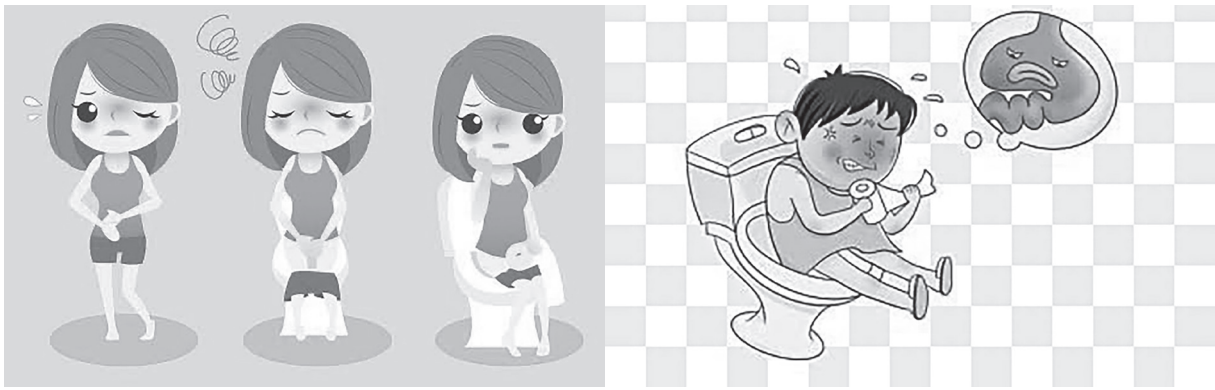
ภาวะท้องผูกเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยสาเหตุหลักๆ ได้แก่

- **การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง** เช่น รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อย ไม่ออกกำลังกาย หรือไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย กลั้นอุจจาระบ่อยๆ ซึ่งผู้ที่มีอาการท้องผูกมากถึง 50% มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเหล่านี้
- **การเบ่งถ่ายอุจจาระผิดวิธี** แพทย์พบว่า 30% ของอาการท้องผูกเกิดจากการทำงานไม่ประสานกันของกล้ามเนื้อที่ควบคุมการเบ่งอุจจาระ นั่นคือมีการออกแรงเบ่งพร้อมกับขมิบหูรูดทวารหนักไปด้วย เมื่อแรงเบ่งมีไม่มากพอที่จะเอาชนะแรงต้านบริเวณหูรูด อุจจาระก็ไม่สามารถจะเคลื่อนออกมาได้
- **การทำงานของลำไส้ใหญ่ผิดปกติ หรือภาวะลำไส้เฉื่อย** เป็นกรณีที่ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวน้อยลงทำให้อุจจาระเคลื่อนลงมาช้ากว่าปกติ ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจดูการเคลื่อนผ่านของอุจจาระภายในลำไส้ใหญ่ (colonic transit time) โดยให้ผู้ป่วยกลืนเม็ดยาที่มีแถบทึบแสง (sitzmark radiopaque markers) หลังจากนั้น 3 และ 5 วันจึงเอกซเรย์ดูจำนวน markers ที่เหลืออยู่ในลำไส้ใหญ่ ถ้ายังกระจายอยู่ทั่วไปแสดงว่าลำไส้ทำงานผิดปกติ อย่างไรก็ตาม สาเหตุนี้พบได้น้อยมาก คือ 5-6% เท่านั้น
- **การใช้ยาบางชนิดที่ทำให้ท้องผูก** เช่น ยารักษาอาการซึมเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์ ยาลดความดันโลหิต ยาลดกรดที่มีส่วนผสมของแคลเซียม หรืออะลูมิเนียม ยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของมอร์ฟีน เป็นต้น

วิธีรักษาท้องผูก

เมื่อได้รับผลการตรวจวินิจฉัยแน่ชัดว่ามีอาการท้องผูก แพทย์เฉพาะทางจะทำการรักษาตามสาเหตุที่เป็น มีหลายวิธี ได้แก่

- **การรักษาโดยใช้ยาระบาย** ซึ่งมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ยาระบายในกลุ่มกระตุ้นให้กล้ามเนื้อลำไส้บีบตัว (Stimulant Laxatives) ยาระบายกลุ่มที่ออกฤทธิ์ดูดซึมน้ำเพื่อให้อุจจาระมีปริมาณน้ำมากขึ้น



(Osmotic Laxatives) ไหลกลับเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ยาเหน็บหรือยาสวนทวาร รวมไปถึงยากลุ่มใหม่ๆ ในปัจจุบัน เช่น ยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นการเคลื่อนไหวตัวของลำไส้ (Prokinetic Agent) หรือยากลุ่มที่กระตุ้นให้มีการหลั่งสารน้ำและเกลือแร่บางตัวเข้าไปในลำไส้ (Secretagogue) ทั้งนี้ควรขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทางเป็นสำคัญ ไม่แนะนำให้ซื้อยามารับประทานเอง

- **การฝึกการขับถ่าย (Biofeedback Training)** สอนให้ผู้ป่วยขับถ่ายอย่างถูกวิธีด้วยเครื่องมือที่แสดงการทำงานของกล้ามเนื้อที่ควบคุมการขับถ่าย ซึ่งสามารถแสดงผลกล้ามเนื้อเชิงกรานและกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณทวารหนักทั้งหมดของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงวิธีการขับถ่ายที่ถูกต้อง ทั้งท่าทาง การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหูรูด และการรับรู้ความรู้สึก โดยจะทำการฝึกทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30–40 นาที วิธีนี้เป็นวิธีที่ได้ผลในระยะยาว เมื่อทำอย่างต่อเนื่องจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องรับประทานยา

- **การผ่าตัดลำไส้ใหญ่ออก** มักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยท้องผูกจากภาวะที่ลำไส้เคลื่อนไหวช้าที่รักษาโดยการรับประทานยาแล้วไม่ได้ผลและมีความผิดปกติชัดเจนของกล้ามเนื้อและระบบประสาทของลำไส้ที่ได้รับการตรวจยืนยันชัดเจนแล้ว โดยวิธีนี้ต้องผ่านการพิจารณาจากแพทย์เฉพาะทางผู้ชำนาญการเท่านั้น

- **การปรับพฤติกรรม** ได้แก่ ขับถ่ายอุจจาระเมื่อรู้สึกครั้งแรก อย่ารอจนสัญญาณการขับถ่ายอ่อนลง นั่งขับถ่ายในท่านั่งที่เหมาะสม รับประทานผักผลไม้ที่มีกากใย ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ดื่มน้ำในปริมาณที่มากเพียงพอ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง โดยเฉพาะผักและผลไม้ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถย่อยใยอาหารได้ จึงยังอยู่ในลำไส้และอุ้มน้ำเอาไว้ ส่งผลให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น
 2. ดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 2 ลิตร เพื่อให้อุจจาระไม่แข็งจนเกินไป ร่างกายจึงขับถ่ายได้ง่ายขึ้น
 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งจะช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น
 4. ขับถ่ายให้เป็นเวลาในแต่ละวัน เพราะหากทำเป็นประจำจะทำให้ปฏิกิริยาของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่ายมีประสิทธิภาพลดลงจนเกิดอาการท้องผูกได้
 5. อย่านั่งอุจจาระ หรือรีบร้อนในการขับถ่าย เพราะอาจทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารได้
- อย่างไรก็ตาม อาการท้องผูกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวมักไม่ใช่เรื่องน่าห่วงมากนัก เพราะเป็นอาการทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เมื่อสังเกตเห็นว่าตนเองมีอาการท้องผูก ควรเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นมิตรต่อลำไส้ ควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมการขับถ่าย อาการท้องผูกก็อาจบรรเทาลงได้โดยไม่ต้องใช้ยาระบายหรือพบแพทย์

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.bangkokhospital.com/content/constipation>

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2019/constipation-treatment>

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/>



พฤติกรรมที่ควรทำก่อนนอน

หลายคนๆ คงอยากที่จะตื่นเช้ามาพบกับวันใหม่ที่สดใสในทุกวันๆ ใช่มั้ยครับ ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบนี้ก่อนเข้านอน เพื่อช่วยให้เช้าวันใหม่ของคุณรู้สึกสดชื่นแจ่มใสกันดีกว่า ว่าแต่จะมีเคล็ดลับอะไรบ้างตามไปดูกัน

- **ถ่างวงก็รีบนอน**

เพราะถ้าเราฝืนทำอะไรต่อไปตอนง่วงๆ ประสิทธิภาพในการทำงานนั้นก็ลดลงไป สู้เอาเวลานั้นไปนอนให้เต็มที่แล้วตื่นมาทำต่อตอนที่พร้อมดีกว่า เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่สุดสำหรับการทำงาน เช่น ถ้าทำงานอยู่แล้วเกิดง่วงขึ้นมา การฝืนทำให้เสร็จไปนั้นอาจจะทำให้เราได้งานทันเวลาก็จริง แต่คุณภาพของงานนั้นก็ย่อมถดถอยลงไปอย่างแน่นอน ทำให้การนอนของเราไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการนอนหลับร่างกายจะพยายามหยุดระบบการทำงานภายในหลายอย่างให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อที่จะทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่ฟื้นฟูพลังงานได้ดีที่สุด และอีกอย่างการกินอะไรก่อนนอนมีความเสี่ยงต่อการเป็นกรดไหลย้อนอีกด้วย

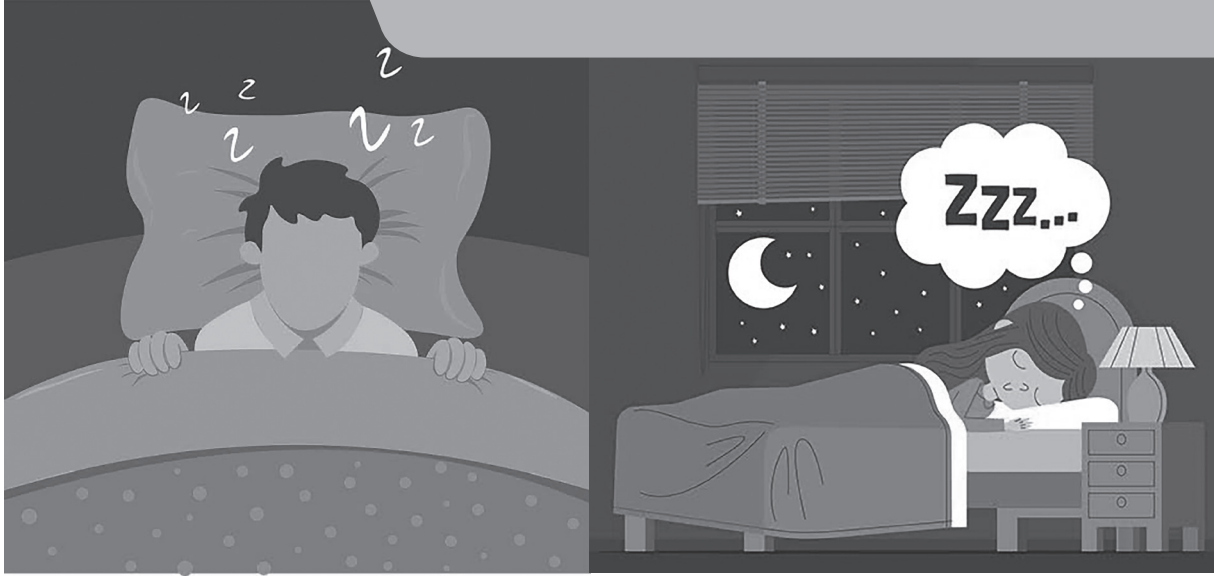
- **อย่าวางสมาร์ตโฟนไว้ใกล้ตัว**

เพราะหากคุณจิตใจไม่แข็งแรงพอ เมื่อมีข้อความหรือ Notification ขึ้นมา คุณก็จะกดเข้าไป และทำให้คุณไม่ได้นอนตามเวลาที่ตั้งใจไว้แน่นอน หรือแม้กระทั่งตอนตื่นนอนตอนเช้า คุณก็มักจะกดเลื่อนนาฬิกาปลุกออกไปแบบง่ายๆ และนอนต่อแบบไม่รู้ตัว จนทำให้สุขภาพชีวิตของคุณไม่มีระเบียบ จนสุดท้ายก็จะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน



HEALTHY SLEEP





- **งดกินก่อนนอน**

อย่างน้อย 3 ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนจริง ๆ เพราะถ้าเรากินอะไรก่อนนอน ระบบทางเดินอาหารจะยังคงทำงานอยู่ โดยเฉพาะบางคนดื่มกาแฟหรือแอลกอฮอล์จะยิ่งส่งผลต่อการนอนหลับที่ไม่สนิทเพิ่มขึ้นไปอีก

- **ผ่อนคลาย**

ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียดบ้าง เช่น การทำสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ การออกกำลังกาย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การแบ่งเวลาเพื่อใคร่ครวญ และหาทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม หรือการปรึกษาปัญหากับผู้ที่ไว้วางใจได้ เป็นต้น เพราะถ้ารู้สึกเครียดก่อนนอน อาจทำให้นอนไม่หลับได้

- **ฟังเพลงเพราะๆ สบาย ๆ**

จากงานวิจัยพบว่า การฟังเพลงเพราะๆ สบาย ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น เพราะการฟังดนตรีไพเราะซึ้งๆ ที่มีคลื่นความถี่ต่ำจะช่วยเพิ่มการจดจำและเพิ่มการเรียนรู้ได้

- **บริหารกายเล็กน้อย**

การยืดเส้นยืดสายเบาๆ ก่อนนอน เช่น ชิทอัพ หรือท่าโยคะ จะช่วยทำให้นอนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้น ถือเป็น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยังช่วยคลายความเครียดอีกด้วย

- **ปิดไฟให้หมดทุกดวง**

เราอยู่กับแสงสว่างมาเกือบตลอดทั้งวันแล้ว ก่อนเข้านอนก็ควรอยู่ในบรรยากาศที่มืด มีแสงน้อยบ้าง เพื่อส่งสัญญาณให้ระบบนาฬิกาชีวิตในร่างกายรู้ว่า เราจะพักผ่อนแล้ว โดยการนอนปิดไฟ งดเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นนอนเล่นสมาร์ตโฟน อ่านหนังสือจากแท็บเล็ต หรือแม้แต่นอนปิดไฟดูทีวี เป็นต้น

- **จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม**

อุณหภูมิในห้องนอนต้องไม่ร้อนหรือไม่เย็นเกินไป ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น แสงสว่าง เสียง กลิ่น เป็นต้น จะช่วยทำให้จิตใจสงบ ร่างกายก็จะพักผ่อนเต็มที่ และทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

ด้วยเทคนิคง่ายๆ ทั้งหมดนี้ สำหรับใครที่อยากตื่นเช้ามาแล้วพบกับวันที่สดใส ลองนำเคล็ดลับที่เราได้แนะนำกันในครั้งนี้ไปลองทำตามดูกันตั้งแต่คืนนี้เลยนะครับ เพื่อสุขภาพที่ดีและความรู้สึกที่ดีขึ้นในทุกเช้า

ข้อมูลอ้างอิง

<https://health.kapook.com/view113531.html>

<https://si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=638>

<https://www.medparkhospital.com/lifestyles/10-dos-and-donts-for-better-sleeping>

<https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/to-do-before-sleep/>

<https://visualizelab.com/>



บทบาทของเมลาโทนิน ต่อภาวะสมองเสื่อม

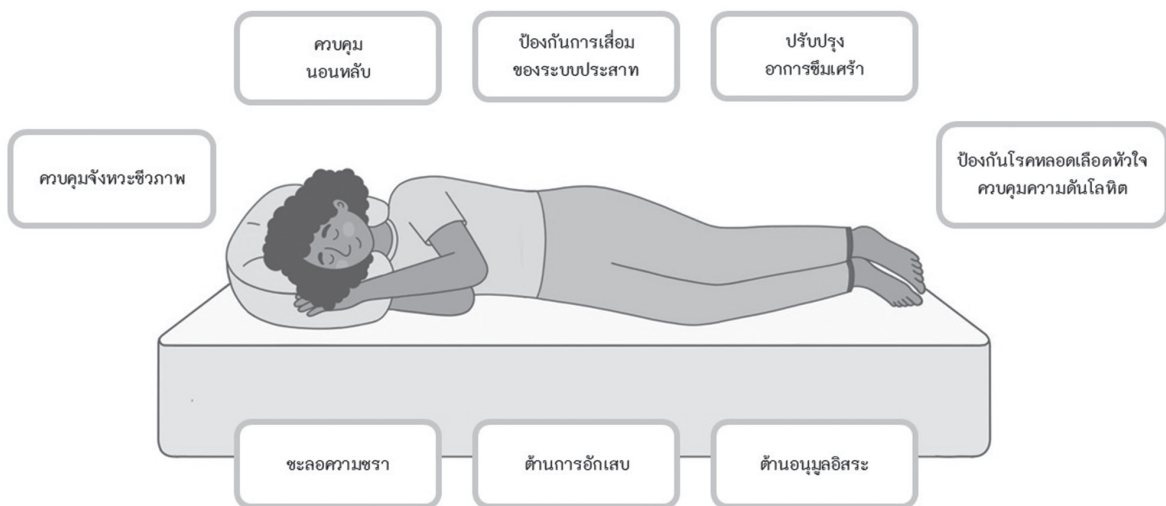
จากโรคอัลไซเมอร์และความชรา

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเมลาโทนิน

เมลาโทนิน (melatonin) เป็นฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นได้เองตามธรรมชาติในร่างกายจากกรดอะมิโนทริปโตเฟน บริเวณต่อมไพเนียลของสมอง (pineal gland) โดยระดับเมลาโทนินในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงวัน กล่าวคือ เมลาโทนินจะถูกกระตุ้นให้หลั่งตอนกลางคืนหรือเมื่อมีความมืด โดยจะเริ่มมีระดับเพิ่มขึ้นช่วงหัวค่ำ และจะหลั่งสูงสุดช่วงเวลา 2-4 นาฬิกา (2.00-4.00 am.) หลังจากนั้นระดับเมลาโทนินจะลดลงในครึ่งหลังของกลางคืน และถูกยับยั้งการหลั่งตอนกลางวันหรือเมื่อมีแสงสว่าง ทั้งนี้ บทบาทสำคัญของเมลาโทนินในร่างกายคือ ควบคุมจังหวะชีวภาพ (circadian rhythm) ควบคุมวงจรการนอนหลับตามวงจรของแสงสว่าง-ความมืด โดยทำหน้าที่สำคัญในการเริ่มต้นการหลับและเพิ่มแนวโน้มให้นอนหลับดีขึ้น¹

บทบาทของเมลาโทนินต่อร่างกาย

เมลาโทนินออกฤทธิ์จับกับตัวรับเมลาโทนิน (MT1 และ MT2) ซึ่งกระจายอยู่ทั้งในสมองและอวัยวะส่วนปลาย ได้แก่ เรตินา (retina) หลอดเลือดหัวใจ เนื้อเยื่อไขมัน ไต เซลล์แกรนูโลซาในรังไข่ (granulosa cells) กล้ามเนื้อมดลูก (myometrium) ตับอ่อน เป็นต้น² ดังนั้น เมลาโทนินจึงมีบทบาทต่อร่างกายในระบบต่าง ๆ ดังตัวอย่างแสดงในรูปที่ 2

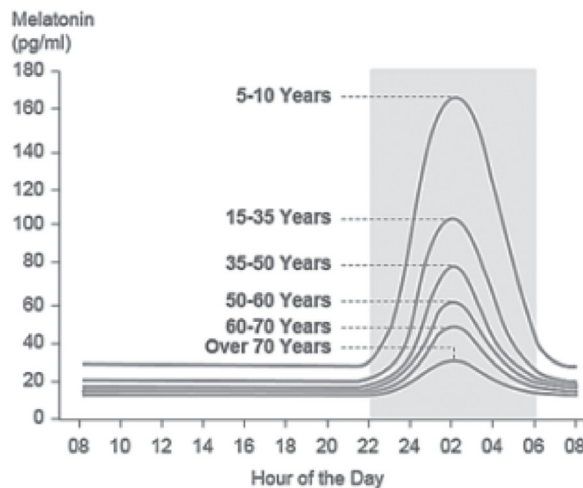


รูปที่ 2 ตัวอย่างบทบาทของเมลาโทนินต่อร่างกาย³⁻⁵

พลของเมลาโทอินต่อภาวะสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease)

โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) เป็นโรคที่เกิดจากการเสื่อมถอยของระบบประสาท (neurodegenerative disorders) เชื่อว่าเกิดจากการสะสมของสารที่พิษ หรือ amyloid beta protein ซึ่งนำไปสู่กระบวนการอักเสบและทำลายระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำ ความคิดความจำ ทั้งนี้ พบว่าปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเสียต่อระบบการทำงานด้านความจำ ความคิดความจำยิ่ง¹ จึงมีการเสริมเมลาโทอินรูปแบบออกฤทธิ์เพิ่มขนาด 2 มิลลิกรัมเข้าไปปรับการรักษามาตรฐานในผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ในระดับความรุนแรงน้อยถึงปานกลางพบว่าสามารถช่วยปรับปรุงคะแนนเกี่ยวกับความคิดความจำ การทำกิจวัตรประจำวัน และอาการนอนไม่หลับ² ดังนั้น เชื่อว่าเมลาโทอินจะมีประโยชน์ในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ที่มีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วย

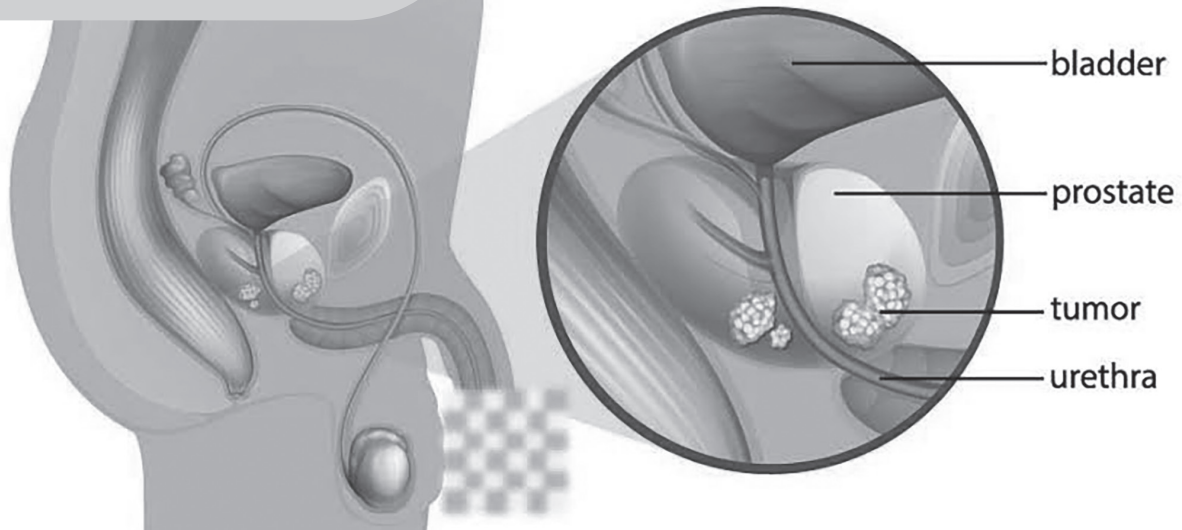
พลของเมลาโทอินต่อความชรา (aging)



ระดับเมลาโทอินจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความชรา การสร้างสารเมลาโทอินในร่างกายจะลดลงตามอายุที่มากขึ้น นอกจากนี้ พบว่าเมลาโทอินยังมีบทบาทในการทำลายสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการที่เซลล์ร่างกายเข้าสู่ภาวะชรา (cellular aging) จึงทำให้ร่างกายมีการนำเมลาโทอินไปใช้มากขึ้นตามอายุ ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการที่นำไปสู่ภาวะชรา (aging) ความชราเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะการเสื่อมของระบบประสาท (neurodegenerative disorders) ได้แก่ Alzheimer's disease, Parkinson's disease, Huntington's disease และ amyotrophic lateral sclerosis เป็นต้น ดังนั้นการเสริมเมลาโทอินในผู้สูงอายุจึงอาจช่วยชะลอภาวะชรา ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ ดังที่กล่าวข้างต้น⁷

เอกสารอ้างอิง

1. Samanta S. Physiological and pharmacological perspectives of melatonin. Arch Physiol Biochem 2022 Oct;128(5):1346-67.
2. Cecon E, Oishi A, Jockers R. Melatonin receptors: molecular pharmacology and signalling in the context of system bias. Br J Pharmacol 2018 Aug;175(16):3263-3280.
3. Samanta S. Physiological and pharmacological perspectives of melatonin. Arch Physiol Biochem 2022 Oct;128(5):1346-1367.
4. Kvetnoy I, Ivanov D, Mironova E, Evsyukova I, Nasyrov R, Kvetnaia T, Polyakova V. Melatonin as the Cornerstone of Neuroimmunoendocrinology. Int J Mol Sci 2022 Feb 6;23(3):1835.
5. Vlachou M, Siamidi A, Dedeloudi A, Konstantinidou SK, Papanastasiou IP. Pineal hormone melatonin as an adjuvant treatment for COVID-19 (Review). Int J Mol Med 2021 Apr;47(4):47.
6. Wade AG, Farmer M, Harari G, Fund N, Laudon M, Nir T, Frydman-Marom A, Zisapel N. Add-on prolonged-release melatonin for cognitive function and sleep in mild to moderate Alzheimer's disease: a 6-month, randomized, placebo-controlled, multicenter trial. Clin Interv Aging 2014 Jun 18; 9:947-61.
7. Verma AK, Singh S, Rizvi SI. Therapeutic potential of melatonin and its derivatives in aging and neurodegenerative diseases. Biogerontology 2022 Dec 22.

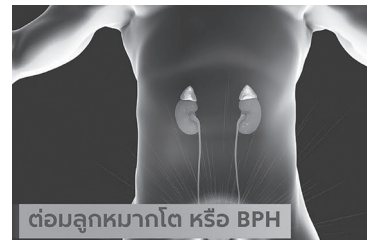


โรคต่อมลูกหมากโต

โรคต่อมลูกหมากโต หรือ BPH (Benign Prostate Hyperplasia) คือภาวะที่ต่อมลูกหมากที่อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะล้อมรอบท่อปัสสาวะมีขนาดใหญ่ผิดปกติจนไปบีบท่อปัสสาวะให้แคบลง พบในผู้ชายอายุ 45 ปีขึ้นไป และโดยเฉพาะในผู้ชายสูงวัยอายุ 70 ปีขึ้นไปพบมากถึง 80%

ภาวะที่ต่อมลูกหมากมีขนาดใหญ่ผิดปกติ ซึ่งชาวตะวันตกมักเปรียบเทียบขนาดปกติของต่อมลูกหมากว่าเท่ากับขนาดของผลวอลนัท (walnut-size) ตำแหน่งของต่อมลูกหมากจะอยู่ในบริเวณใต้กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นของเหลวประมาณ 30% ของน้ำอสุจิ

ที่ผ่านมายังไม่มีหลักฐานที่แสดงชัดว่าโรคต่อมลูกหมากโตจะนำไปสู่โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่อย่างไรก็ตามอาการของความผิดปกติทั้งในต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากนั้นมีความคล้ายกัน และอาจเป็นไปได้ว่าภาวะต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากจะเกิดขึ้นในขณะเดียวกันได้ โรคต่อมลูกหมากโตนี้สามารถรักษาได้



สาเหตุของโรคต่อมลูกหมากโต

ต่อมลูกหมากอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะของเพศชาย โดยจะมีท่อลำเลียงปัสสาวะอยู่กลางต่อมลูกหมาก เมื่อต่อมลูกหมากโตขึ้นอาจไปเบียดท่อจนทำให้ปัสสาวะไหลออกมาไม่ได้ ทั้งนี้ต่อมลูกหมากสามารถโตขึ้นได้ตลอดเวลา จนทำให้เกิดอาการปัสสาวะขัดหรือปัสสาวะไม่ออก

ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าสาเหตุหลักของโรคต่อมลูกหมากโตคืออะไร แต่เชื่อกันว่าสาเหตุเบื้องต้นน่าจะมาจากภาวะฮอร์โมนเพศชายไม่สมดุล

โรคที่ทำให้เกิดอาการคล้ายกับอาการของโรคต่อมลูกหมากโต ได้แก่

- การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมากอักเสบ (Prostatitis)
- ท่อปัสสาวะตีบ (Urethral Stricture)

- แผลเป็นพังผืดในคอกระเพาะปัสสาวะที่เป็นผลมาจากการผ่าตัดก่อนหน้านี้

- นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ
- ปัญหาเกี่ยวกับเส้นประสาทที่ควบคุมกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งต่อมลูกหมากหรือกระเพาะปัสสาวะ



อาการของต่อมลูกหมากโต

- ปัสสาวะขัด
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะตอนกลางคืน
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือต้องเบ่งปัสสาวะจนกว่าจะออก
- ปัสสาวะไม่พุ่ง สะดุดเป็นช่วงๆ มีปัสสาวะหยดเมื่อใกล้

จะสุด ปัสสาวะไม่สุด

- ปัสสาวะไม่ออกเฉียบพลัน
- ปวดปัสสาวะรุนแรงมาก



ผลกระทบต่อร่างกาย

- หลังจากมีการอุดตันของทางเดินปัสสาวะนานอาจทำให้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะอ่อนแรงจนถึงขั้นปัสสาวะไม่ออก

- ต้องออกแรงเบ่งปัสสาวะมากจะเป็นอันตรายอย่างมากกับผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจหรือโรคความดันสูง
- ปัสสาวะบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวันรวมถึงการพักผ่อนในเวลากลางคืน
- อาจมีการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้
- อาจทำให้เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้
- ถ้าการอุดตันเป็นมากอาจทำให้เกิดโรคไตวายได้

ควรพบแพทย์ตอนไหน

เมื่อคาดว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ศัลยกรรมด้านระบบทางเดินปัสสาวะ เพื่อทำการตรวจร่างกายอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการแยกต่อมลูกหมากโตธรรมดา และมะเร็งต่อมลูกหมากอีกด้วย

วิธีการรักษา

- หากมีอาการเพียงเล็กน้อย ก็ไม่จำเป็นต้องรักษา
- ควรงดดื่มของเหลวหรือแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเกินไปโดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- แพทย์อาจจะสั่งยาบางชนิดให้ เช่น Proscar (finasteride) ซึ่งช่วยให้ต่อมลูกหมากมีขนาดเล็กลง หรือยาคลายกล้ามเนื้อเรียบในต่อมลูกหมากให้อ่อนตัวลง (alpha-blockers)
- การผ่าตัดต่อมลูกหมากด้วยเลเซอร์ฟีวีพี
- การผ่าตัดต่อมลูกหมากโดยใช้วิธีส่องกล้อง
- การตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI)
- การตัดชิ้นเนื้อจากต่อมลูกหมากโดยใช้อัลตราซาวด์ผ่านทางทวารหนัก
- การรักษาโรคต่อมลูกหมากโตด้วยไอน้ำ

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/bph-benign-prostatic-hyperplasia>

<https://www.bangkokhospital.com/content/benign-prostate-hyperplasia>

<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/benign-prostatic-hyperplasia-bph>



คุณรับรู้ถึงความรู้สึกเหนื่อยล้าของคนที่คุณดูแลผู้สูงอายุและมีความอยากจะช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนของคุณใช่ไหม?

เราตระหนักถึงความสำคัญของการให้การดูแลอย่างอบอุ่นและมีมาตรฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ และเราเชื่อว่าความร่วมมือกับคุณเป็นอีกหนทางเลือกที่ยอดเยี่ยมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับคนในชุมชน

เพื่อคุณที่มีร้านขายยาสามารถเข้าร่วมเป็นทีมงานการส่งผู้ช่วยพยาบาลของเราได้ ซึ่งเรายินดีที่จะให้คำแนะนำแก่ร้านขายยาที่ร่วมทีมงานกับเรา

หากคุณสนใจและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานการส่งผู้ช่วยพยาบาลเพื่อผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้เคียง กรุณาติดต่อเรา

CONSULT NOW



065-323-3168

ขอขอบคุณที่ก่อให้เกิดความสนใจและพร้อมที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานการดูแลผู้สูงอายุของเรา ร่วมกันสร้างสังคมที่ดีและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุไปกับเรา



การให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยติดเตียง

การให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยติดเตียงเป็นกระบวนการที่สำคัญและต้องดำเนินการอย่างรอบคอบเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย การให้อาหารทางสายยางไม่เพียงแต่การนำเสนองานอาหารเข้าสู่ร่างกายของผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังเป็นการเชื่อมต่อกับความเป็นอยู่ระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วยด้วยความอบอุ่นและความเอาใจใส่ ในบทความนี้จะกล่าวถึงขั้นตอนและวิธีการให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยติดเตียงรวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ เทคนิคในการเลือกอาหารและสูตรอาหารที่เหมาะสม รวมถึงข้อควรระวังที่ควรพิจารณาเมื่อให้อาหารทางสายยางอย่างละเอียดเพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างเหมาะสมและปลอดภัยที่สุด

การเลือกและใช้งานอุปกรณ์ในการให้อาหารทางสายยางเมื่อเริ่มต้นการให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยติดเตียงจำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในกระบวนการดังนี้:

1. ถุงสำหรับใส่อาหาร (Feeding bag) และสายให้อาหาร ถุงสำหรับใส่อาหาร ปกติจะมีขนาด 500 ml ใช้สำหรับใส่อาหารเหลวเพื่อทำการให้อาหาร สายให้อาหาร จะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แบบมีกระเปาะ กับแบบไม่มีกระเปาะ มีหน้าที่ เชื่อมต่อระหว่างถุงสำหรับใส่อาหารและ NG tube Syringe หรือ
2. Syringe ให้อาหารปกติจะใช้เป็น Syringe แก้วขนาด ขนาด 50 มิลลิลิตร ใช้สำหรับตรวจสอบว่ามีอาหารคงค้างในกระเปาะหรือไม่ และให้อาหาร และยาแก่ผู้ป่วย
3. อาหารสำหรับผู้ป่วยทางสายยางซึ่งอาหารแต่ละชนิดที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย จะมีคำสั่งของแพทย์ระบุไว้ว่าผู้ป่วยรายใดเหมาะกับอาหารชนิดใด ทั้งนี้ผู้ดูแลจึงต้องเลือกอาหารเพื่อให้การให้อาหารทางสายยางแก่ผู้ป่วยตามคำสั่งของแพทย์ด้วย
4. น้ำเปล่าสะอาด แนะนำให้ใช้น้ำเปล่าต้มสุกเพื่อฆ่าเชื้อโรค และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อของผู้ป่วยที่รับการให้อาหารทางสายยาง



5. อุปกรณ์เช็ดทำความสะอาดเครื่องมือสำหรับให้อาหารทางสายยาง เช่น สำลี แอลกอฮอล์ น้ำต้มสุก และผ้ารองกันเปื้อน เป็นต้น

ขั้นตอนการให้อาหารทางยาง

1. เตรียมของเครื่องใช้ในการให้อาหารทางสายยาง อาหารเหลวและยาที่เตรียมให้ผู้ป่วย (ตามวิธีการเตรียมของเครื่องใช้ผู้ป่วยที่ให้อาหารทางสายยาง)

2. จัดท่านอนให้ผู้ป่วยศีรษะอยู่สูงอย่างน้อย 45 องศา ในรายที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้สีกตัวควรให้หนุนหมอน ตั้งแต่หลังจนถึงศีรษะโดยใช้หมอน 2 ใบใหญ่หรือจัดให้ผู้ป่วยนั่งพิงพนักเตียงหรือให้นั่งเก้าอี้

3. จัดสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ผู้ป่วยให้สะอาดและผู้ที่จะให้อาหารต้องล้างมือให้สะอาดตามวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

4. ในผู้ป่วยที่เจาะคอมีท่อหายใจ ให้ดูดเสมหะในหลอดลมคอก่อน ป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปอดอักเสบจากการสำลักอาหารและล้างมืออย่างถูกวิธีภายหลังดูดเสมหะให้ผู้ป่วย

5. ดึงจุดที่ปิดหัวต่อปลายสายให้อาหารออก ขณะเดียวกันใช้นิ้ว พับสายเค็บเอาไว้ เพื่อป้องกันลมเข้ากระเพาะอาหารผู้ป่วย เพราะจะทำให้ผู้ป่วยท้องอืดได้

6. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก เช็ดบริเวณจุดให้อาหารทางสายยาง เอากระบอกให้อาหาร พร้อมลูกสูบต่อกับหัวต่อ และปล่อยนิ้วที่คีบสายออก ทำการทดสอบดูว่า ปลายสายยางให้อาหาร ยังอยู่ในกระเพาะอาหารหรือไม่ โดย

- ใช้กระบอกให้อาหารดูดอาหารหรือน้ำออกจากกระเพาะ ถ้ามีมากเกินไป 50 ซีซี ให้คืนอาหาร น้ำกลับคืนไปอย่างช้าๆ และเลื่อนเวลาออกไปครั้งละ 1 ชั่วโมง แล้วมาทดสอบดูใหม่ ถ้ามีไม่เกิน 50 ซีซี ให้คืนอาหารน้ำกลับคืนไปอย่างช้าๆ และให้อาหารได้

- ถ้าดูดออกมาแล้ว ไม่มีอาหารตามขึ้นมาเลย ให้ดูดลมเข้ามาในกระบอกอาหาร ประมาณ 20 ซีซี แล้วต่อเข้ากับสายให้อาหาร พร้อมกับเอาฝ่ามืออีกด้านหนึ่ง หรือหูแนบเข้ากับไตซ้ายโครงด้านซ้าย ดันลมในกระบอกให้เข้าไปในกระเพาะอาหารอย่างช้าๆ ถ้าสายอยู่ในกระเพาะอาหาร จะรู้สึกหรือได้ยินเสียงลมเข้าไปในกระเพาะอาหาร จากนั้นให้ดูดลมออก

- ถ้าดูดออกมาแล้วได้ของเหลวสีน้ำตาลเข้มๆ ควรปรึกษาพยาบาลเยี่ยมบ้าน เพราะผู้ป่วยอาจมีปัญหาแผลในกระเพาะอาหารได้ ควรติดต่อโรงพยาบาลเพื่อรับคำปรึกษาแนวทางการดูแลต่อ

7. พับสายยางปลดกระบอกให้อาหารออกเอาลูกสูบออกจากกระบอกแล้วต่อกระบอกเข้ากับสายให้อาหารใหม่

8. เทอาหารใส่กระบอกครั้งละประมาณ 50 ซีซี ยกกระบอกให้สูงกว่าผู้ป่วยประมาณ 1 ฟุต ปล่อยให้อาหารไหลตามสายช้าๆ อย่าให้อาหารไหลเร็ว ถ้าเร็วมากต้องลดกระบอกให้ต่ำลง เพราะการให้อาหารเร็วมากเกินไปจะทำให้ผู้ป่วยคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หรือท้องเดิน

9. เติมน้ำใส่กระบอกเพิ่มอย่าให้อาหารในกระบอกลดระดับลงจนมีอากาศในสาย เพราะอากาศจะทำให้ผู้ป่วยท้องอืดได้



10. เมื่ออาหารกระบอกสุดท้ายเกือบหมดให้เติมน้ำ และยาหลังอาหารที่เตรียมไว้ เติมน้ำตามอีกครั้ง จนยาไม่ติดอยู่ในสายยาง และไม่ควรมีน้ำเหลือค้างอยู่ในสาย

11. พับสาย ปลดกระบอกให้อาหารออก เช็ดหัวต่อ ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกปิดจุกหัวต่อให้เรียบร้อย

12. ให้ผู้ป่วยนอนในท่าศีรษะสูงหรือนั่งพักหลังให้อาหารต่อไปอีกประมาณ 1 ชั่วโมง

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการให้อาหารทางสายยาง

มืออะไรบ้าง

- ระวังไม่ให้สายยางหลุดออกนอกกระเพาะ เพราะหากสายยางไม่ได้อยู่ในกระเพาะ เมื่อให้อาหารทางสายยางก็อาจจะทำให้อาหารหลุดเข้าไปยังหลอดลมได้

- หากสายยางเลื่อนหลุดออกและไม่ได้อยู่ในกระเพาะอาหาร ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์ทำการเปลี่ยนสายให้ ไม่ควรเปลี่ยนสายเอง

- หากผู้ป่วยเกิดการสำลักอาหาร ให้รีบหยุดให้อาหารทันที

- ควรให้อาหารกับผู้ป่วยช้าๆ ไม่ควรให้เร็วจนเกินไป

- หลังให้อาหารเสร็จแล้ว ควรให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งประมาณ 1 ชม. เพื่อไม่ให้เกิดการไหลย้อนกลับของอาหาร



แม้ว่า การให้อาหารทางสายยางจะเป็นวิธีการดูแลผู้ป่วยที่สามารถทำได้เองที่บ้าน แต่ถึงอย่างนั้นผู้ดูแลก็ควรจะต้องเรียนรู้วิธีการให้อาหารอย่างถูกต้อง และมีความระมัดระวังในการให้อาหารด้วย เพื่อจะได้สามารถทำการให้อาหารได้อย่างปลอดภัย และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งหากเกิดความผิดปกติขึ้นขณะให้อาหาร จะต้องหยุดให้อาหารทันที และรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การให้ผู้เชี่ยวชาญดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญและมีประโยชน์อย่างมาก การไว้วางใจให้ทางศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ **อยู่สุข เนอร์สซิ่งโฮม** ช่วยจัดหาผู้เชี่ยวชาญไปดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่ดีขึ้น รวมถึงเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างร้านยาและชุมชน เพื่อเพิ่มความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุของประเทศไทยให้เป็นที่น่าพอใจและมีคุณภาพ และเพิ่มรายได้ให้กับร้านยาของท่าน

สนใจร่วมเป็นเครือข่ายในการให้บริการส่งให้ผู้ช่วยพยาบาลไปดูแลผู้สูงอายุที่บ้านร่วมกับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ **อยู่สุข เนอร์สซิ่งโฮม** สามารถสอบถามคำตอบแทนและข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่เบอร์ 06 5323 3168



การเคหะหู

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ เตือน การเคหะหูเองนอกจากจะเคาะซี่หูได้ไม่หมดเนื่องจากมองเห็นได้ไม่ชัดเจนแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อหูชั้นนอก ซึ่งทำให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง หากมีอาการผิดปกติ เช่น หูอื้อ ปวดหู คันหู การได้ยินลดลง มีเลือดหรือน้ำไหลออกจากหู ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า การเคาะหู หรือปั่นหูบ่อยๆ เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เนื่องจากซี่หูของคนเรานั้นถูกสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยในการป้องกันสิ่งแปลกปลอม ช่วยเคลือบช่องหู และมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ถ้าไม่มีซี่หูจะทำให้รูหูแห้งและคัน คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าซี่หูเป็นสิ่งสกปรกในร่างกายนี่ต้องกำจัดออกจึงเคาะหรือปั่นหูบ่อยๆ ซึ่งความเป็นจริงแล้วซี่หูจะสามารถหลุดออกมาได้เองหรือเรียกว่า Self-Cleaning Mechanism คือการค่อยๆ ทำความสะอาดตัวเอง โดยซี่หูและผิวหนังที่หลุดลอกจะค่อยๆ เคลื่อนที่ออกมาที่ปากกรูหูและหลุดออก ดังนั้น การทำความสะอาดหูโดยใช้ไม้พันสำลีเคาะหู ใช้น้ำหยอดหู จึงไม่มีความจำเป็น ยกเว้นในบางคนที่สำหรับคนที่ซี่หูเหนียวและเคลื่อนที่ออกมาช้า ทำให้ซี่หูรวมตัวกันเป็นก้อนภายในรูหู ส่งผลให้มีอาการหูอื้อ ปวดแน่น ในหู กรณีเช่นนี้ควรพบแพทย์เพื่อทำความสะอาดรูหู ไม่ควรเคาะเอง เพราะจะทำให้ซี่หูอุดตันอุดตันลึกมากขึ้น

นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กล่าวต่อว่า การเคาะหูบ่อยๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายหลายอย่าง เช่น อาจทำให้เกิดรอยถลอกหรือแผลในรูหู ก่อให้เกิดการอักเสบของหูชั้นนอก ทำให้มีอาการปวดหู หูอื้อ มีน้ำไหลจากหู บางรายขณะเคาะหูอยู่อาจมีคนวิ่งหรือเดินมาชนแล้วทำให้ไม้พันสำลีถูกกระแทกเข้าไปถึงเยื่อแก้วหู อาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุได้ ดังนั้น การดูแลรักษาหูจึงควรหลีกเลี่ยงการเคาะหู โดยใช้เพียงผ้าเช็ดทำความสะอาดบริเวณนอกกรูหูเท่านั้น นอกจากนี้ ควรหมั่นสังเกตอาการ หากเริ่มมีอาการเจ็บในช่องหู หูอื้อ ปวดหู คันหู การได้ยินลดลง มีเลือดหรือน้ำไหลออกจากหู ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี หากละเลยอาการของภาวะซี่หูอุดตันโดยไม่ทำการรักษาอาจเป็นอันตรายถึงขั้นสูญเสียการได้ยิน

นายแพทย์ดาวิน เยาวพลกุล นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรม สาขาโสต ศอ นาสิก กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านโสต ศอ นาสิก โรงพยาบาลราชวิถี กล่าวเพิ่มเติมว่า หากหูมีภาวะที่ปกติดีไม่ควรทำการเคาะหู ควรทำความสะอาดหูเฉพาะภายนอก หากมีความต้องการทำความสะอาดในช่องหูควรทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแพทย์จะทำการส่องกล้องภายในรูหู และใช้เครื่องมือในการนำซี่หูออก โดยไม่สัมผัส ตัวเยื่อหู หรือผนังหู นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงเสียงที่ดัง เพราะเสียงดังจะส่งผลโดยตรงทำให้เกิดอันตรายต่อหูชั้นในและทำให้ประสาทหูเสื่อมเร็ว อย่างไรก็ตาม หากพบอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป



เขียนที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง
ในนามของ.....เลขที่.....ถนน
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....
e-mail.....มือถือติดต่อ
มีความประสงค์ขอยุติในวารสารยาของสมาคมร้านขายยาตั้งแต่วันที่.....
พ.ศ. ถึงฉบับเดือนพ.ศ.รวม ฉบับ

ในขนาดเนื้อที่ดังนี้

- | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|------|-----------|-----|
| <input type="checkbox"/> ปกหน้า 4 สี | ราคา | 25,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ปกหน้าด้านใน 4 สี | ราคา | 16,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ปกหลังด้านนอก 4 สี | ราคา | 18,500.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ปกหลังด้านใน 4 สี | ราคา | 15,500.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> เต็มหน้าในเล่ม 4 สี | ราคา | 12,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ใบแทรกที่บริษัทจัดพิมพ์มาเอง 4 สี (เย็บติดเล่ม) | ราคา | 11,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> เต็มหน้าในเล่ม ขาว-ดำ | ราคา | 6,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ครึ่งหน้าในเล่ม ขาว-ดำ | ราคา | 4,000.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ใบปลิวฝากส่ง (ไม่เย็บเล่มใบละ) | ราคา | 4,500.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> หนึ่งใบสีหน้าขาว-ดำ | ราคา | 2,300.00 | บาท |
| <input type="checkbox"/> ลงรายชื่อผู้สนับสนุนวารสารยา | ราคา | 1,200.00 | บาท |

พร้อมกันนี้ได้มอบ

อาร์ตเวิร์ค

ข้อความโฆษณามาแล้ว

ลงนาม ผู้สั่งโฆษณา
(.....)

ลงนาม ผู้รับโฆษณา
(.....)

วารสาร ออกรายเดือน จำนวนพิมพ์ 7,000 ฉบับ

สำหรับเจ้าหน้าที่
เสนอที่ประชุมเมื่อ.....
รับเป็นสมาชิกเมื่อ.....

ลำดับที่.....

ชำระค่าบำรุงเมื่อ
ใบเสร็จเล่มที่.....เลขที่.....

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

ข้าพเจ้า.....ยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลดังต่อไปนี้
เพื่อจัดทำทะเบียนรายชื่อผู้ได้รับใบอนุญาตเป็นผู้บังคับหลักประกัน ตามพระราชบัญญัติหลักประกันทางธุรกิจ
พ.ศ.2558 และเพื่อเผยแพร่ให้บริการในเชิงข้อมูล ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540

คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก สมาคมร้านขายยา

วันที่ยื่นคำขอ.....

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว)..... สัญชาติ.....

ชื่อร้านขายยา.....

- ประเภทของร้านขายยา แผนปัจจุบัน
 แผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจสุเสร็จ
 แผนโบราณ
 อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตั้งอยู่เลขที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมร้านขายยา ประเภท

- สมาชิกสามัญ ชำระค่าบำรุงปีละ 200 บาท (สองร้อยบาทถ้วน)
 สมาชิกสามัญตลอดชีพ ชำระค่าบำรุงครั้งเดียวตลอดชีพ 2,000 บาท (สองพันบาทถ้วน)

ชำระค่าบำรุงสมาชิกเป็น

- “เช็ค” โดยสั่งจ่ายขีดคร่อมในนาม “สมาคมร้านขายยา”
 “โอนเงิน” เข้าบัญชี “สมาคมร้านขายยา” ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองสาน ประเภทสะสมทรัพย์
เลขที่บัญชี 151-4-08560-2 และแฟกซ์ใบโอนเงิน มาที่ 0 2890 2917

โดยข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามข้อบังคับและพอใจในวัตถุประสงค์ของสมาคมร้านขายยาทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ยื่นขอเป็นสมาชิก

ลงชื่อ.....ผู้แนะนำ

ลงชื่อ.....นายทะเบียน

หลักฐานการสมัครสมาชิก สำเนาใบอนุญาตขายยาในประเภทที่ได้รับอนุญาต

หมายเหตุ : เมื่อมีคุณสมบัติครบถ้วนแล้วจะได้เสนอที่ประชุมคณะกรรมการการบริหารสมาคมฯ
เพื่อรับเป็นสมาชิกตามระเบียบต่อไป