



วารสารยา

ศูนย์สารคดี สำนักพิมพ์เภสัช : เลขที่ 21 ถนน 46 ถนน 259 กรุงเทพฯ 2567 : thaldrug@gmail.com

มหกรรมแสดงสินค้า ร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 สมาคมร้านขายยา

26.05

ณ กิรัชฮอลล์ เวลา 09.00 - 18.00 น.
ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา



พิเศษ! ราคา
200
บาท

ผู้ประกอบการวงการยา กว่า 160 บูธ
พร้อมกับสัมมนาวิชาการ
ร่วมลุ้นรางวัลมูลค่ากว่า
300,000 บาท



จากราคาเต็ม 400 บาท

ตั้งแต่วันนี้จนถึง 31 มีนาคม 2567 หรือจนกว่าบัตรจะหมด
(1 โควตา ได้ไม่เกิน 5 ใบ)

สแกนเพื่อ
ซื้อบัตรเข้างาน

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	สันตนาการ	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	ลีลาว์ศรี	ภก.สมโภชน์	หงษ์กิตติยานนท์	คุณเมธา	ลิ้มวรา
รศ.ดร.ภก.นิมิต	วรกุล	คุณเจริญสุข	กิจอิทธิ	คุณวิรุฬ	ศรีศติ
คุณสุขสันต์	จิรจรียาเวช	ดร.ไพศาล	เวชพงศา	คุณธวัช	นิติธรรมพันธุ์
คุณเทพรักษ์	สุรทนต์นนท์	ดร.วีระศักดิ์	เชี่ยวชาญโรจน์	คุณสิทธิชัย	สมบูรณ์เวชชการ
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	ดร.วัชรพงษ์	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	กรรณิການานนท์	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นายเทวัญ	งามบุญสิน	กรรมการที่ปรึกษา	นายจักรพรรดิ	ไชยสิทธิ์	ฝ่ายไอที
นายพรชัย	จงจิตอารี	กรรมการที่ปรึกษา	นางสาวภรณ์พิมล	ชัชวงค์โรจน์	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	เดชจิราวัฒน์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นายณัฐพล	งามบุญสิน	อุปนายกฝ่ายพัฒนา	เภสัชกรชานนท์	ดวงแข	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรชานนท์	เรืองรัตน์วัฒนา	เลขาธิการ	นายสุรัชชัย	เกษตรตระการ	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาววันทีนีย์	ตั้งประเสริฐ	รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร	นางสาวบุญช่วย	เชียวดี	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรหญิงจิตาภา	ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ	นายคามิน	ลิมสุวัฒน์	ฝ่ายกิจกรรม
นางพรรณเพ็ญ	มัทนะไพศาล	รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์	นายชนภัทร์	อารีประเสริฐกุล	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวชื่อนอารมภ์	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

นายพนสิทธิ์	หล่อสิริพงศ์	กรรมการเขตบางขุนเทียน	ภญ.วิกัญญา	เจนสุริยะกุล	กรรมการจังหวัดพิษณุโลก
นายสวิน	มานะจาวี	กรรมการเขตภาษีเจริญ	นายวีระยุทธ	มีลาภ	กรรมการจังหวัดราชบุรี
นางสาวเกตศกาญจน์	ลิมเรืองวุฒิกุล	กรรมการเขตสาทร	ภญ.สาวิตรี	ปรีดาสุทธิจิตต์	กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์
นายเจริญ	สามัคคยานุสรณ์	กรรมการเขตบางกอกใหญ่	คุณนันทฤทัย	ไคว์รัตน์	กรรมการจังหวัดหนองบัวลำภู
นายสมบุญ	พงษ์ชัยกรุง	กรรมการเขตบางเขน	ภญ.พิชญาภา	บุญธรรม	กรรมการจังหวัดนนทบุรี
นางสาวอัญชิสสา	ปัญญาสัมฤทธิ์ผล	กรรมการเขตทุ่งครุ	ภญ.กรณิการ์	อนุตระกูลชัย	กรรมการจังหวัดเชียงใหม่
นางวิมลลักษณ์	กิตติศรีไสว	กรรมการเขตคลองเตย	ภญ.สุรีย์พร	เดชะสำราญ	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	สถาพรวงศ์กุลไท	กรรมการจังหวัดสกลนคร
ภญ.ปวรัตน์	กิตติมงคลเลิศ	กรรมการเขตหนองแขม	ภก.สยาม	ทอวินิจกุล	กรรมการจังหวัดนครราชสีมา
นางสมิตรา	บุญศิริ	กรรมการเขตคลองเตย	ภก.สงกรานต์	คงคาเพชรสกุล	กรรมการจังหวัดนครนายก

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

คุณปริชญ์ อัครจันทร์โชติ
คุณพรชัย จงจิตอารี
คุณนัยน์พร คุณกิตติขจรกุล
คุณรพีพร ตันสกุล

บรรณาธิการ

คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ

คุณกรง สุรวชสุนทร
ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุฒ์กุล
คุณสุภาวรัตน์ วรรณิชาชนานนท์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปรีชา เพ็ชรบูรณ์

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 259 มกราคม 2566
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
ระเบียงข่าว อย.	15
บทความพิเศษ : Probiotics	16
แฉะร้านยา : โซนัสอักเสบ	18
Fixed to Fit	21
เลือกมาแล้ว : การรักษาโรคตาแห้ง	27
บทความพิเศษ : มะเร็งเต้านมในผู้ชาย	31
บทความพิเศษ : บาดเจ็บหัก ระวังไว้อย่ามองข้าม	33
บทความพิเศษ : นอนน้อยแต่นอนนะ	35
บทความพิเศษ : Dark Chocolate	45
บทความพิเศษ : ผิวแห่งปัญหาที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม	47
บทความพิเศษ : ไล่เลื้อน	49
บทความพิเศษ : น้ำตาเทียม รายเดือน-รายวัน ต่างกันอย่างไร	51
บทความพิเศษ : ดูแลแผลผ่าตัดหลังศัลยกรรม	53
บทความพิเศษ : เบาหวาน...ป้องกันได้	54
บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ	56
บทความพิเศษ : รู้จักโรคภูมิแพ้ในเด็ก	61
บทความพิเศษ : หยุคไอ หยุคอายุ	63
บทความพิเศษ : มะขามแขก	65
บทความพิเศษ : หน้ากากอนามัยมีกี่ประเภท	67
บทความพิเศษ : รู้จักโรคพุงพอง โรคแผลพุงพอง	70
บทความพิเศษ : โรคพิษสุนัขบ้า	72
บทความพิเศษ : ระวังแคปซูลหากลใจ	74
โครงการเพิ่มรายได้สู่ร้านยา	76
สัพเพเหระ : อาหาร “แพลนต์เบส วีแกน มังสวิรัต” ป้องกันโควิด-19 ได้จริงหรือ	77
: ยา “คาร์บอน” แก่ท้องเสียกินอย่างไรให้ถูกต้อง?	79
คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก	82

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 นายกฯ สุรวชสุนทร



เดือนนี้นับเป็นเดือนที่รวบรวมความพิเศษไว้อย่างมาก ทั้งการเริ่มต้นปีใหม่ของคนไทยเชื้อสายจีนในวันตรุษจีน อีกทั้งเป็นเดือนแห่งความรักอย่างวันวาเลนไทน์ นอกจากนี้ยังมีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาคือวันมาฆบูชา และปีนี้เองเป็นปีพิเศษที่ 4 ปีจะเวียนมาสักครั้งคือปีอธิกสุรทิน ทำให้เดือนกุมภาพันธ์นี้มี 29 วัน โดยรวมแล้วเดือนนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ทั้งที่ทำอยู่แล้วให้พัฒนาไปมากขึ้นหรือเริ่มต้นทำในสิ่งใหม่ๆ ด้วยความรัก และเป็นสิริมงคลอีกด้วย ทั้งนี้ทางสมาคมร้านขายยาจะเป็นองค์กรที่คอยช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเริ่มต้นคิด และลงมือทำไปได้โดยง่ายผ่านโครงการต่างๆ ของทางสมาคมฯ ต่อไป

หากใครยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นหรือจุดไฟให้ตนเองได้อย่างไร หรือต้องการเปิดมุมมองใหม่ๆ หากความรู้เพิ่มเติมให้กับตนเอง มองหาความร่วมมือระหว่างร้านขายยาด้วยกัน หรือร้านขายยากับบริษัทฯ แนะนำให้มาเข้าร่วมกับทางสมาคมฯ ในโครงการ การอบรมหลักสูตร “พัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการร้านยา” (Nano MBA in Pharmaceutical) รุ่นที่ 12 ที่จะจัดขึ้นในเดือนมีนาคมนี้ ที่นั่งมีจำนวนจำกัด หากสนใจติดต่อสอบถามได้ทุกช่องทางของทางสมาคมฯ และถ้าใครติดใจกับงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติที่ผ่านมาเตรียมตัวพบกับอีกครั้งกับ งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และ มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ที่จะจัดขึ้นในเดือนพฤษภาคม 2567 นี้ รีบลงทะเบียนซื้อบัตรกันก่อนได้เลย

นอกจากโครงการหรืองานที่ทางสมาคมฯ ได้จัดขึ้นเองแล้ว ทางสมาคมฯ ยังได้รับความร่วมมือจากพันธมิตรไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐ เช่น กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ ในการจัดการอบรมที่มีผลและประโยชน์ต่อสมาชิก เป็นต้น ความร่วมมือจากบริษัทฯ และเวชภัณฑ์ต่างๆ ที่ร่วมกันจัดประชุมวิชาการเพิ่มพูนความรู้ให้กับสมาชิก และยังมีความร่วมมือกันกับองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยต่างๆ สภาเภสัชกรรม สมาคมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น ดังนั้นเพื่อการพัฒนาธุรกิจร้านขายยาไปต่อไปได้อย่างยั่งยืน ทางสมาคมฯ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการสนับสนุนจากทางสมาชิกทุกท่านเป็นอย่างดีจากนี้และตลอดไป

สุรวช สุนทร

(นายกฯ สุรวชสุนทร)
นายกสมาคมร้านขายยา





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



Thai Pharmacies Association

สวัสดีสมาชิกสมาคมและทุกท่านในช่วงเดือนที่สองของทุกปี ทุกท่านคงทราบว่าเป็นเดือนแห่งความรัก แต่มันมีประวัติครับ

วันวาเลนไทน์เกิดขึ้นเพื่อระลึกถึงนักบุญเซนต์วาเลนไทน์ (Saint Valentine) ผู้รับโทษประหารในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 270 เพราะในยุคนั้นมีกฎหมายห้ามไม่ให้มีการแต่งงานของพวกคริสเตียน แต่เซนต์วาเลนไทน์ยังแอบจัดงานแต่งงานให้กับคู่รักคริสเตียนจนถูกจับขังและรับโทษ โดยในขณะที่ถูกคุมขังนั้น เขาก็พบรักกับสาวตาบอดซึ่งเป็นลูกสาวของผู้คุม ด้วยความรักและคำอธิษฐานของเขา พระเจ้าได้ทรงโปรดให้ตาของสาวคนรักหายเป็นปกติ แต่เมื่อความนี้ล่วงรู้ถึงหูกษัตริย์ เซนต์วาเลนไทน์จึงถูกประหารชีวิตด้วยการตัดศีรษะ ต่อมาเมื่อคนทั่วไปทราบเรื่องราวจึงเกิดความประทับใจและยึดถือเอาวันที่ 14 กุมภาพันธ์ของทุกปีเป็นวันแห่งความรัก

ต่อจากวันวาเลนไทน์ก็คือ วันที่ 26 พฤษภาคม 2567 วันที่ผู้ประกอบการร้านยาทั่วประเทศรวมตัวกันมากที่สุด นั่นคืองานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 สมาคมร้านขายยา โดยครั้งนี้ เราจะพบกับห้างร้านต่างๆ มากกว่า 160 บูธ และสัมมนาวิชาการเน้นๆ กว่าอีก 10 สัมมนาพร้อมกับของรางวัลมูลค่ากว่า 300,000 บาทกันภายในวันนั้นเลย

แล้วก่อนหน้าที่จะเจอกับงานมหกรรมทางสมาคมร้านขายยาก็มีโครงการนาโนเอ็มบีเอรุ่นที่ 12 ท่านทราบดีว่า โครงการนี้ปิดไปด้วยคำว่าคุณภาพคับแก้ว ในเรื่องของหัวข้อบรรยายที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ผู้เข้าร่วมอบรมนี้สามารถนำไปปรับใช้กับร้านของตัวเอง หรือว่าผู้ที่สนใจกำลังจะเปิดร้านเป็นของตัวเองก็ได้ครับ

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)

บรรณาธิการ





อย. ตรวจพบไซบูทรามิน ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดี เอส

ข่าวประกาศผลการตรวจพิสูจน์อาหาร อย. ตรวจพบไซบูทรามิน ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดี เอส DS DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT วันที่ผลิต MFD : 15/09/2023 วันหมดอายุ EXP : 15/09/2025

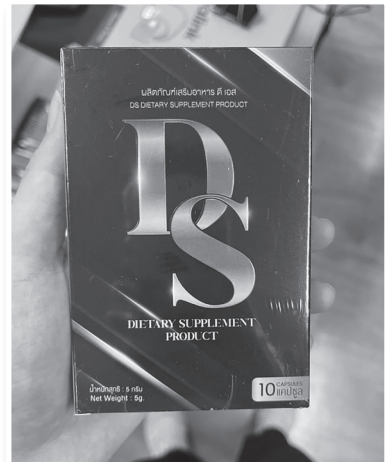
ตามที่ปรากฏเป็นข่าวผู้บริโภคสั่งซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร DS รุ่นวันที่ผลิต 15/09/2023 วันหมดอายุ 15/09/2025 จากอินเทอร์เน็ตมารับประทานแล้วเสียชีวิต

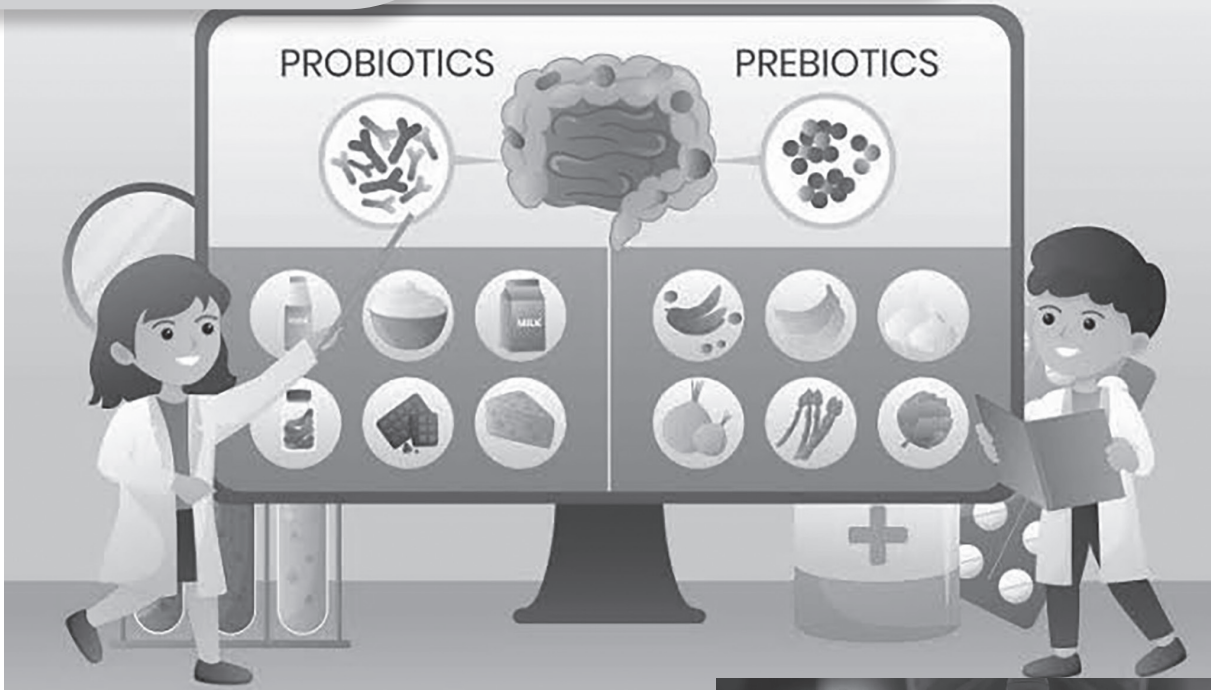
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ซื้อตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่ายออนไลน์ ฉลากระบุ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดี เอส DS DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT อย. 74-1-17165-5-0002 ผลิตโดย : บริษัท แอลเอช อินโนเวชั่น จำกัด 189/802 หมู่ 5 ตำบลพันท้ายนรสิงห์ อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 74000 จัดจำหน่ายโดย : DS THAILAND 98/589 หมู่ 6 ตำบลบางจาก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 วันที่ผลิต MFD : 15/09/2023 วันหมดอายุ EXP : 15/09/2025” ซึ่งได้ประสานพนักงานเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร เข้าตรวจสอบสถานที่ผลิตแล้วพบว่าปิดทำการไม่สามารถเข้าตรวจสอบได้ สอบถามบริเวณข้างเคียงทราบว่ามีผู้ได้เข้าออกมากกว่า 1 ปี มาแล้ว และพนักงานเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการได้ตรวจสอบสถานที่จำหน่าย ไม่พบว่ามีสถานที่จำหน่ายตามที่ระบุไว้บนฉลากอยู่จริง จึงสงสัยว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีส่วนผสมของสารที่เป็นอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ส่งผลิตภัณฑ์ดังกล่าวตรวจวิเคราะห์ ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ผลการตรวจวิเคราะห์พบไซบูทรามิน ซึ่งเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภทที่ 1 ผลิตภัณฑ์นี้จึงจัดเป็นอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรืออนามัยของประชาชน เป็นการกระทำฝ่าฝืนประมวลกฎหมายยาเสพติด ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ประสานตำรวจ บก.ปคบ.ดำเนินการจับกุมผู้กระทำความผิดมาดำเนินคดีแล้ว

ข้อแนะนำ

ขอเตือนผู้บริโภคให้ระมัดระวังอย่าซื้อ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดี เอส DS DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT” ที่ฉลากระบุวันผลิตและวันหมดอายุดังกล่าวมารับประทาน เนื่องจากสารไซบูทรามินเป็นวัตถุออกฤทธิ์ที่มีผลข้างเคียง โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหิน หมิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดยจะมีอาการข้างเคียง คือ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

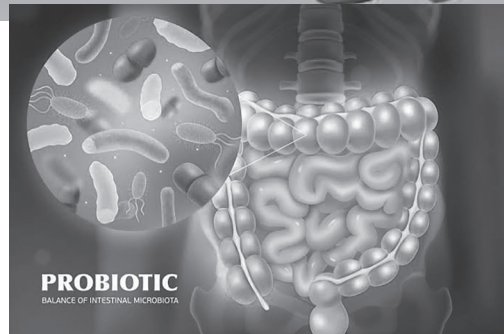
ทั้งนี้หากผู้บริโภคมีข้อสงสัยเรื่องความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถสอบถามหรือแจ้งร้องเรียนได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือ E-mail: 1556@fda.moph.go.th หรือตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004





Probiotics

สวัสดีค่ะ บทความก่อนหน้าเราพูดคุยกันเรื่องการปวดหัวไมเกรน และการรักษาไปแล้ว เนื่องจากเป็นอาการที่มาหา รานยาบ่อยจึงเป็นบทความที่ค่อนข้างยาว เนื้อหาสาระเน้นๆ อย่างไม่รู้ก็ตามวันนี้ตาลได้นำข้อมูลดีๆ มาเล่าสู่กันฟัง โดยจะเป็น อีกเนื้อหาที่น่าจะพบเจอได้บ่อยในร้านยาอีกเช่นเคย บทความ นี้จะมีเนื้อหาสบายๆ ซึ่งสิ่งที่จะนำมาเล่าให้ฟังในวันนี้คือ Probiotics นั่นเองค่ะ



ปัจจุบันนี้มีสินค้าที่เป็น Probiotics มากมายในท้องตลาด ที่มีสรรพคุณมากมายให้เลือกสรร ในร้านยาของ ทุกท่านคงจะมีติดอยู่บ้างใช่ไหมล่ะคะ และทุกท่านคงจะมีความเชื่อต่างๆ มากมายเกี่ยวกับสินค้า Probiotics ที่ ได้รับข้อมูลมาจากแหล่งต่างๆ วันนี้ตาลได้นำความเชื่อ 9 ข้อที่มีการพิสูจน์แล้วว่าไม่เป็นความจริงมาให้ท่านกัน ลองดูกันนะคะว่าความเชื่อของเราตรงกับบทความนี้น้อยแค่ไหน ไปดูกันเลยค่ะ

Fun Fact 1.

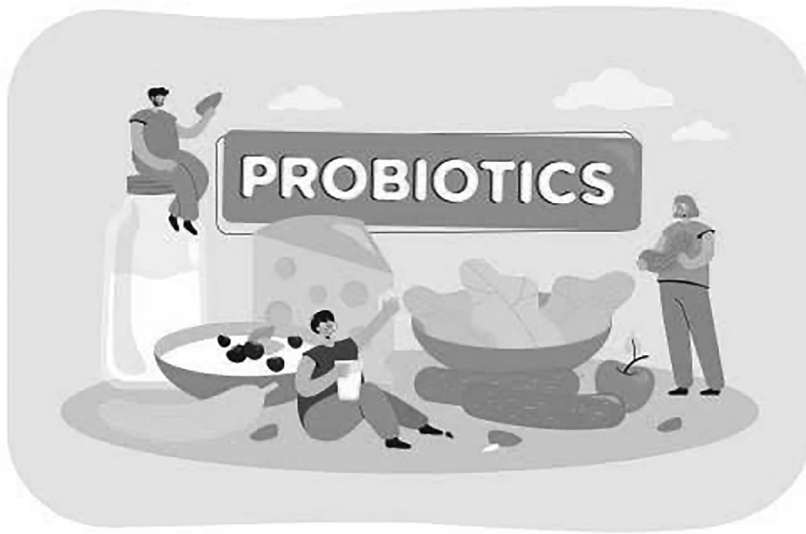
“Probiotics ต้องเก็บในตู้เย็น”...

Probiotics จะเสื่อมสภาพได้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาสายพันธุ์ของ Probiotics ที่มี ในท้องตลาดมากที่สุด 10 สายพันธุ์ มีเพียงแค่ 1 ตัวอย่าง (สูตร VSL#3) เท่านั้นที่ต้องเก็บในตู้เย็น เนื่องจากใน ปัจจุบันขั้นตอนการผลิตมีการพัฒนาไปมาก การทำ Lyophilisation รวมทั้งการค้นพบสายพันธุ์ที่มีความทนต่อ สภาพแวดล้อมได้ดีขึ้น

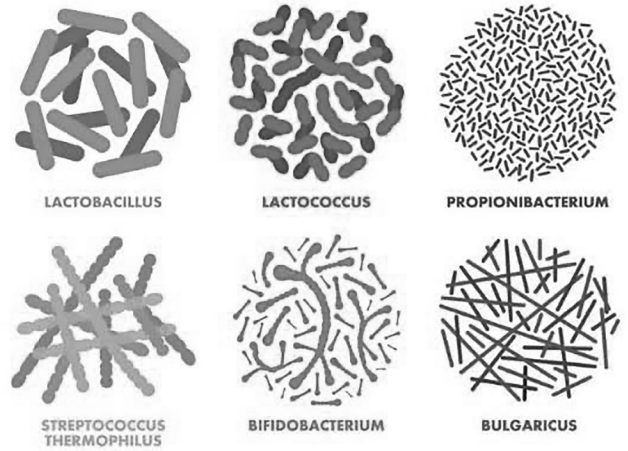
Fun Fact 2.

“ยิ่งจำนวนเชื้อเยอะ ยิ่งดี”...

จำนวนเชื้อ หรือปริมาณเชื้อที่มีในผลิตภัณฑ์ต่างๆ จะแสดงออกมาในหน่วย 10^9 CFU โดยความเชื่อ นั้น คือ ยิ่งมีปริมาณเชื้อเยอะ ยิ่งมีประสิทธิภาพมาก จากการที่บริษัททำการตลาดมาอย่างยาวนาน ซึ่งความเชื่อนี้



PROBIOTICS



ไม่ผิดเสียทีเดียว แต่มันทำให้ผู้บริโภคเริ่มนึกถึง “คุณภาพของเชื้อ” ที่ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ใส่ลงไป ในความเป็นจริงคุณภาพของสายพันธุ์ของเชื้อ และการผสมต่างเชื้อกันในผลิตภัณฑ์เดียวกันควรจะเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอันดับแรก การมีปริมาณเชื้อที่มากจะมีประโยชน์น้อยมากถ้าคุณภาพหรือการผสมเชื้อไม่ดี รวมทั้งการที่มีปริมาณเชื้อที่มากนั้นมีความเสี่ยงที่จะทำให้เชื้ออยู่รอดได้ยากขึ้น

Fun Fact 3.

“Probiotics ทุกสายพันธุ์มีประโยชน์เหมือนกัน”...

Probiotics ช่วยขับถ่าย ช่วยปรับลำไส้... ตาลเองก็เคยเป็น 1 ในคนที่คิดเช่นนี้ คือ คิดว่า “กินอันไหนก็เหมือนๆ กันแหละ” แต่ในความเป็นจริงนั้นเชื้อที่ต่างกัน จะมีประโยชน์ที่ต่างกัน และถึงแม้จะเป็นเชื้อเดียวกัน หากเป็นคนละสายพันธุ์ ก็จะมีประโยชน์ที่ต่างกัน เช่น *L. rhamnosus* Rosell-11 พบว่ามีผลช่วยให้ทางเดินอาหารมีความสมดุลระหว่างการกินยาปฏิชีวนะ แต่คุณสมบัตินี้ไม่พบใน *L. rhamnosus* GR-1[®] เป็นต้น

Fun Fact 4.

“ต้องใช้อะไรแบบ Enteric coat เพื่อส่งเชื้อไปสู่ลำไส้”...

Probiotics จะถูกทำลายด้วยกรดมียณะ น่าจะใช่! เป็นความเชื่อของคนบางกลุ่มจริงๆ และมีผลิตภัณฑ์ออกมาจริงๆ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษา Probiotics ที่มีวางขายมากที่สุด 10 สายพันธุ์นั้น ไม่พบอันไหนเลยที่ต้องการ Enteric coat ดังนั้นทุกสายพันธุ์นั้นสามารถทนต่อสภาพแวดล้อมในทางเดินอาหาร และออกฤทธิ์ได้ ไม่จำเป็นต้องมีการป้องกันใดๆ เพื่อให้ Probiotics เดินทางไปสู่ลำไส้

Fun Fact 5.

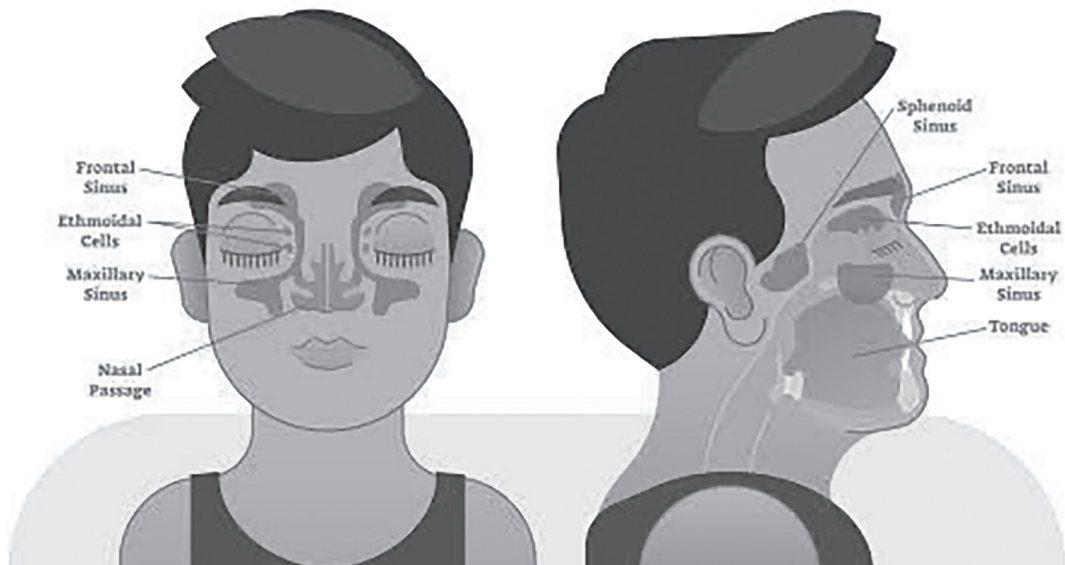
“*L. acidophilus* เป็นสายพันธุ์ของ Probiotics”...

การจัดหมวดหมู่ของเชื้อเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากของ Probiotics นอกจากเชื้อที่เรารู้จักแล้ว ในแต่ละเชื้อก็มีสายพันธุ์ที่ต่างกันซึ่งนั่นก็เป็นตัวกำหนดคุณสมบัติของเชื้อเช่นกัน เช่น *L. plantarum* สายพันธุ์ CECT 7528 สามารถจับกับ Cholesterol ที่กินเข้าไปทำให้ Cholesterol ไม่ถูกดูดซึม ในขณะที่ CECT 7529 ไม่มีคุณสมบัตินั้น แต่สามารถสร้าง propionic acid ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้ร่างกายสามารถลดระดับ Cholesterol ได้ดี

ในวันนี้ตาลจะขอพ้อแค่นี้ก่อน เพื่อให้เนื้อหาไม่หนักจนเกินไป เป็นอย่างไรบ้างคะ Fun fact ที่เอามาให้อ่านกัน ทุกท่านมีความเชื่อไหนที่ตรงกับในนี้บ้าง ครั้งหน้าเรามาต่อกับ Fun fact ที่เหลือกันนะคะ

เอกสารอ้างอิง

Optibac. (2023). Probiotics Myth. สืบค้นจาก <https://www.optibacprobiotics.com/learning-lab/probiotic-myths>



ไซนัสอักเสบ (Rhinosinusitis)

ไซนัสอักเสบ (Rhinosinusitis) หมายถึง โรคที่เกิดจากการอักเสบของเยื่อไซนัสตั้งแต่ 1 ไซนัสขึ้นไป โดยอาจเกิดจากสาเหตุใดก็ได้ เนื่องจากเยื่อโพรงจมูกต่อเนื่องกับเยื่อไซนัส เมื่อมีการอักเสบของเยื่อบุจมูก จะมีการอักเสบที่เยื่อไซนัสด้วย จมูกอักเสบและไซนัสอักเสบจึงมักเกิดร่วมกัน²

สาเหตุ¹

สาเหตุของการเกิดโรคที่พบบ่อย คือ การติดเชื้อแบคทีเรียในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น

- *Haemophilus influenzae* (21%)
- *Anaerobes* (6%)
- *Staphylococcus aureus* (4%)
- *Streptococcus pyogenes* (2%)
- *Moraxella* (2%)

อาการแสดง²

มีอาการทางจมูกตั้งแต่ 2 อาการขึ้นไป ได้แก่

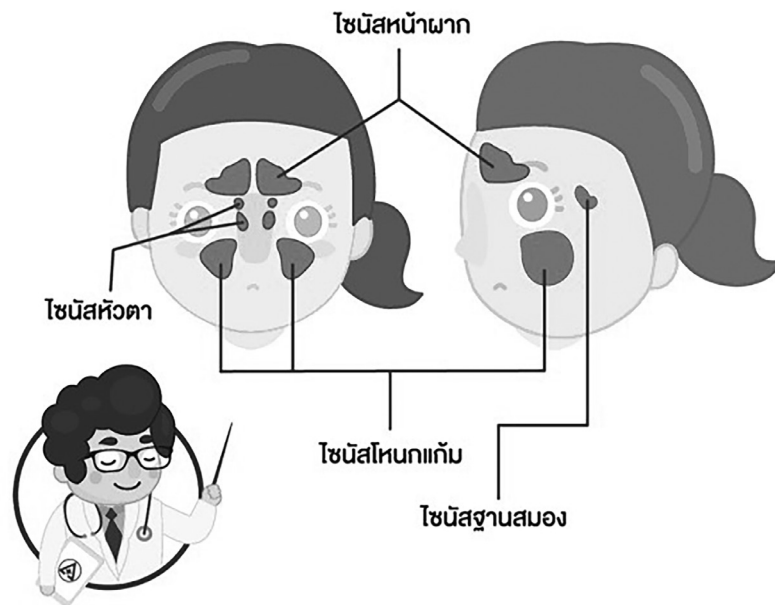
- อาการคัดจมูก
- น้ำมูก/เสมหะลงคอ
- ปวดแน่นบริเวณใบหน้า และการรับกลิ่นลดลง

แต่ต้องมีคัดจมูก หรือน้ำมูก/เสมหะลงคอร่วมด้วยอย่างน้อย 1 อาการ

การรักษาด้วยยา^{1, 2}

1. ยาต้านจุลชีพ เพื่อกำจัดเชื้อที่เป็นสาเหตุ ควรให้อย่างน้อย 10-14 วัน

“ไซนัส” คือโพรงอากาศที่อยู่บริเวณใบหน้าและศีรษะ:



ยาต้านจุลชีพที่ควรเลือกใช้อันดับแรก

1. Amoxicillin เนื่องจากเป็น narrow spectrum ที่ครอบคลุมเชื้อ *S. pneumoniae* และ *H. influenzae*
2. Cephalosporins รุ่นที่ 2 (เช่น Cefuroxime, Cefprozil) ในกรณีที่แพ้ Amoxicillin แต่ไม่แพ้ Cephalosporins
3. ในกรณีที่แพ้ Amoxicillin และ Cephalosporins เลือกใช้ยาในกลุ่ม Macrolide (เช่น Erythromycin, Clarithromycin, Azithromycin) หรือ Co-trimoxazole

ยาต้านจุลชีพที่ควรเลือกใช้อันดับสอง

1. Amoxicillin-clavulanate
2. Cephalosporins รุ่นที่ 2
3. Cephalosporins รุ่นที่ 3 (เช่น Cefpodoxime, Cefdinir)
4. ในกรณีที่แพ้ยา Amoxicillin และ Cephalosporins เลือกใช้ยา Clarithromycin หรือ Azithromycin แต่หากการรักษาเริ่มต้นได้ใช้ Clarithromycin หรือ Azithromycin ไปแล้ว ให้ข้ามไปใช้ยาต้านจุลชีพที่ควรเลือกใช้อันดับสาม

ยาต้านจุลชีพที่ควรเลือกใช้อันดับสาม

1. Amoxicillin ร่วมกับ Cephalosporins รุ่นที่ 3
2. ในกรณีที่แพ้ยา Amoxicillin และ Cephalosporins เลือกใช้ยา Clindamycin ร่วมกับ Co-trimoxazole

ถ้าใช้ยาต้านจุลชีพไปแล้ว 7 วัน อาการยังไม่ดีขึ้น ให้เปลี่ยนไปใช้ยาต้านจุลชีพที่ออกฤทธิ์กว้าง เป็นเวลา 10-14 วัน ได้แก่

1. Amoxicillin-clavulanate, Cefuroxime axetil, Cephalosporins รุ่นที่ 2 หรือ 3, Clindamycin
2. ใช้ยาต้านจุลชีพตัวใดตัวหนึ่งในข้อที่ 1 ร่วมกับยาต้านจุลชีพต่อไปนี้ 1 ตัว ได้แก่ Ciprofloxacin, Sulfamethoxazole, ยาในกลุ่ม Macrolide, หรือ Fluoroquinolones

2. ยาหดหลอดเลือด (Decongestant) ช่วยทำให้การบวมของเยื่อจมูกลดลง บรรเทาอาการคัดจมูก

2.1 ชนิดหยอด หรือพ่นจมูก เช่น Ephedrine, Xylomethazoline, Naphazoline, Oxymetazoline
ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันนานเกิน 5 วัน เพราะอาจทำให้เกิด rebound effect เยื่อจมูกบวมมากขึ้น

2.2 ชนิดรับประทาน เช่น Pseudoephedrine hydrochloride, Phenylephrine

3. ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก

ใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูกเพื่อรักษาโรคไซนัสอักเสบในกรณีที่เป็นเรื้อรัง หรือกลับเป็นซ้ำบ่อย หากมีโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ร่วมด้วย ควรให้ยาด้านจลชีวะที่เหมาะสมเพิ่มเติม

ยาสเตียรอยด์พ่นจมูกที่นิยมใช้ เช่น Beclomethasone, Budesonide, Fluticasone, Mometasone, Triamcinolone

4. ยาเสริมอื่น ๆ

ยากลุ่ม Antihistamine

ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่พิสูจน์ได้ว่าการใช้ยากลุ่ม Antihistamine ได้ผลดีในการรักษาผู้ที่เป็นโรคไซนัสอักเสบแต่ไม่มีโรคภูมิแพ้ร่วมด้วย ในกรณีที่ต้องใช้ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้ร่วมด้วย แนะนำให้ใช้ Antihistamine รุ่นที่ 2 หรือ 3 โดยให้หลีกเลี่ยงการใช้รุ่นที่ 1 เนื่องจากยารุ่นดังกล่าวมีฤทธิ์ anticholinergic ซึ่งจะทำให้หน้ามูก และสิ่งคัดหลั่งในไซนัสเหนียวขึ้น มีผลทำให้การระบายหนองในโพรงไซนัสเป็นไปได้ยาก

ยา Antihistamine รุ่นที่ 2 ที่นิยมใช้ ได้แก่ Cetirizine, Loratadine

ยา Antihistamine รุ่นที่ 3 ที่นิยมใช้ ได้แก่ Fexofenadine, Levocetirizine, Desloratadine

น้ำเกลือล้างจมูก (Normal saline for irrigation)

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือจะทำให้อาการทางจมูกดีขึ้นจากการเพิ่มความชื้นให้แก่เยื่อจมูก เพิ่ม mucociliary function ลดการบวมของเยื่อจมูก ลดการหลั่ง inflammatory mediators และชะล้างน้ำมูก



เอกสารอ้างอิง

1. Battisti AS, Modi P, Pangia J. Sinusitis. [Updated 2023 Mar 2]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470383/>

2. ทรงกลด เอี่ยมจตุรภัทร, ขจร เสรีศิริขจร, กรเกียรติ สนิทวงศ์, กรรณิการ์ รุ่งโรจน์วัฒนศิริ, กวินณรัตน์ จิตรอรุณห์, กังสดาล ตันจรรักษ์ และคณะ. แนวทางการดูแลรักษาโรคไซนัสอักเสบในคนไทย ฉบับปรับปรุง 2565. ราชวิทยาลัยโสต คอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย.

กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนที่ 7)



การตั้งครรภ์ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากมาย ด้วยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมก่อให้เกิดภาวะความไม่สบายแก่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การรักษาทางกายภาพบำบัดสามารถลดภาวะความไม่สบายในหญิงตั้งครรภ์ได้หลายประการ ฉบับก่อนหน้าได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนวิธีการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจขณะตั้งครรภ์ไปแล้ว ฉบับนี้จะขอกล่าวถึงการออกกำลังกายก่อนคลอด

การออกกำลังกายก่อนคลอด มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สำคัญในการตั้งครรภ์ ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้ออวัยวะสืบพันธุ์ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้คุณภาพชีวิตของมารดาดีขึ้น คงไว้ซึ่งการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ทรงท่าทางของร่างกายให้เหมาะสม ช่วยให้ร่างกายหลังสารผ่อนคลายความเครียด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นับเป็นจุดเริ่มต้นในการดูแลบุตรให้มีสุขภาพดีตั้งแต่ในครรภ์ การเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องต่อการคลอดบุตร ทำให้มารดามีกำลังในการเบ่งคลอด ป้องกันการเกิดพยาธิสภาพต่อโครงสร้างร่างกายซึ่งพบได้บ่อยหลังคลอด เช่น อาการปวดหลังหรือปวดข้อต่ออุ้งเชิงกราน การออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์คือการออกกำลังกายแบบมีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ โยคะ หรือเต้นเบาๆ สตรีที่มีอายุครรภ์มากกว่า 6 เดือนขึ้นไป ให้ทำท่าต่างๆ สอดคล้องไปกับการทำกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายเหล่านี้จะมีประโยชน์มากที่สุดเมื่ออยู่ในช่วงหลังคลอด โดยร่างกายจะฟื้นฟูกลับสู่สภาพปกติได้ไว

คำแนะนำสำหรับการออกกำลังกายก่อนคลอด

1. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้าๆ เพื่อวอร์มอัพ แล้วจึงเพิ่มความหนักขึ้นตามต้องการ และค่อยๆ ลดความหนักลงเพื่อคลายตัวก่อนจบกิจกรรม
2. สำหรับการออกกำลังกายในครั้งแรก ควรทำเบาๆ ไม่มากครั้งจนเกินไป เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ หรือกระทบกระเทือนถึงทารกในครรภ์ได้
3. แบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงสั้นๆ แต่ทำบ่อยครั้ง แทนการออกกำลังกายอย่างหักโหมที่เดียววนๆ จนเหนื่อย ควรฝึกการผ่อนคลายร่วมด้วย และพยายามออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับกิจวัตรประจำวัน เช่น เกร็งกล้ามเนื้อท้องขณะยืนหรือนั่ง เกร็งกล้ามเนื้อลำตัวในท่าตั้งคลานขณะถูพื้น เกร็งกล้ามเนื้อก้นและต้นขาเพื่อถีบตัวขึ้นจากท่านั่งยองเพื่อยกของ หมุนข้อเท้าหรือหมุนไหล่ขณะนั่งดูโทรทัศน์
4. หากรู้สึกอึดอัดหรือเหนื่อยเกินไป ให้หยุดพักทันที



5. อย่ากลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ความดันเพิ่มขึ้น ผงังท้องและอุ้งเชิงกรานเกิดการดึงเครียดได้ ควรฝึกหายใจให้สอดคล้องไปกับการออกกำลังกาย เช่น หายใจเข้าขณะยกกลัมน้ำหนักแล้วหายใจออกขณะกลัมน้ำหนัก

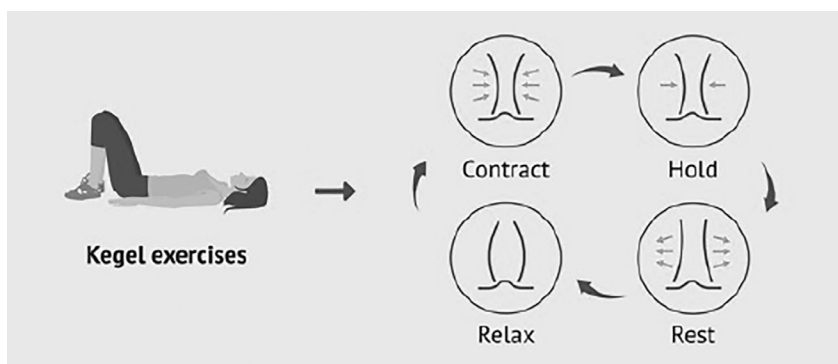
6. ทำตัวให้สบายและควบคุมท่าทางให้มั่นคง ไม่เหวี่ยง กระชาก หรือทำอย่างรุนแรง หลีกเลี่ยงท่าที่มีการผลัดดึง หรือท่าที่ทำให้เสียสมดุล เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดบาดเจ็บได้

7. เลือกทำออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ๆ ปลอดภัย และทำได้หลายวิธี โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือมีการเตรียมตัวต่างๆ มากมาย ควรออกกำลังกายบนพื้นที่ปูด้วยผ้าห่มหนึ่งชั้น แทนเตียงซึ่งอาจจะนุ่มเกินไป

8. จำนวนครั้งที่เหมาะสมในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความแข็งแรงทนทานของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ควรเปลี่ยนท่าบ่อยๆ อย่าทำท่าเดิมซ้ำๆ ติดต่อกันมากเกินไป แบ่งช่วงพักบ่อยๆ ประมาณ 4-5 ครั้ง ต่อ 1 ท่า อัตราการเต้นของหัวใจก่อนออกกำลังกาย ต้องปกติ หลังออกกำลังกายควรรู้สึกสบายตัว ไม่เมื่อยล้า หรือชัดยอกในวันถัดไป

นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ควรเสริมด้วยการออกกำลังกายกลัมน้ำหนักเฉพาะส่วน โดยเฉพาะกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานซึ่งต้องแบกรับแรงดันภายในที่เกิดจากการขยายตัวของมดลูก หากกลัมน้ำหนักกลุ่มนี้มีความแข็งแรงจะสามารถพยุงอวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน ได้แก่ ช่องคลอด มดลูก ปีกมดลูก กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ตรงได้ดี ทำให้มดลูกบีบตัวได้มากขึ้น ขณะเบ่งคลอด ลดปัญหาท้องผูกและเส้นเลือดขอดบริเวณอุ้งเชิงกราน ป้องกันการหย่อนคล้อยของอวัยวะภายใน ทำให้กลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานกลับคืนสภาพเดิมได้ง่ายหลังคลอด เพิ่มประสิทธิภาพด้านเพศสัมพันธ์

การบริหารกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกราน (Kegel exercise) มีขั้นตอน ดังนี้



1. ออกแรงดึงกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานส่วนหน้าเข้าด้านใน (ขมิบช่องคลอด)
2. ระหว่างการฝึกสามารถหายใจเข้าออกตามปกติ อย่ากลั้นหายใจ
3. สังเกตให้แน่ใจว่าเป็นการหดเกร็งของกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานอย่างถูกต้อง ไม่ใช่การเกร็งกล้ามเนื้อก้นหรือกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วย
4. เกร็งกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานค้างไว้ 5-10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 20-30 ครั้งต่อรอบ ทำได้บ่อยตามที่สะดวก สามารถตรวจสอบว่าตนเองออกกำลังกายกลัมน้ำหนักได้ถูกส่วนหรือไม่ ด้วยการลองกลัมน้ำหนักปัสสาวะให้ขาดช่วงระหว่างที่กำลังถ่ายปัสสาวะไปได้ครึ่งทาง และจดจำความรู้สึกของการหดเกร็งกลัมน้ำหนักอุ้งเชิงกรานนั้นไว้ปฏิบัติตอนออกกำลังกาย

(อ่านต่อฉบับหน้า)



การรักษาโรคตาแห้ง

ใน 2 ฉบับที่ผ่านมา ผู้อ่านทุกท่านได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคตาแห้ง การวินิจฉัยโรคตาแห้ง รวมถึงคำถามที่สามารถใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคตาแห้งในร้านยาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในฉบับนี้เราเดินทางกันมาถึงหัวข้อย่อยสุดท้ายของซีรีส์โรคตาแห้ง ซึ่งเป็นหัวข้อที่ค่อนข้างใหญ่และมีความสำคัญเป็นอย่างมาก นั่นก็คือเรื่อง “การรักษาโรคตาแห้ง” โดยผู้เขียนจะแบ่งหัวข้อการรักษาโรคตาแห้งออกเป็น 2 ฉบับ โดยในฉบับนี้ผู้เขียนจะหยิบยกเป้าหมายการรักษา ภาพรวมของแนวทางการรักษาและการรักษาแบบไม่ใช้ยาของโรคตาแห้ง มาเล่าให้กับผู้อ่านทุกท่านก่อน จากนั้นจึงจะเจาะลึกรายละเอียดของการรักษาแบบใช้ยาหรือการผ่าตัดในฉบับถัดไป

เป้าหมายการรักษาโรคตาแห้ง

การรักษาโรคตาแห้งมีเป้าหมายในบรรเทาอาการของโรค ผ่านกระบวนการเพิ่มการผลิตของน้ำตา การชะลอการระเหยของน้ำตา การลดการดูดกลับของน้ำตา หรือการลดการอักเสบของผิวดวงตา นอกจากนี้ยังมุ่งหวังการเพิ่มความสามารถในการมองเห็นและความสามารถในการดำเนินชีวิต รวมถึงป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับดวงตาจากภาวะโรคที่แย่งหรือภาวะแทรกซ้อนทางตาอื่นๆ เช่น การอักเสบของเปลือกตา การตั้งรังของเปลือกตาทำให้ขนตาที่มตา กระจุกตาเป็นรอยหรือเป็นแผล

แนวทางการรักษาโรคตาแห้ง

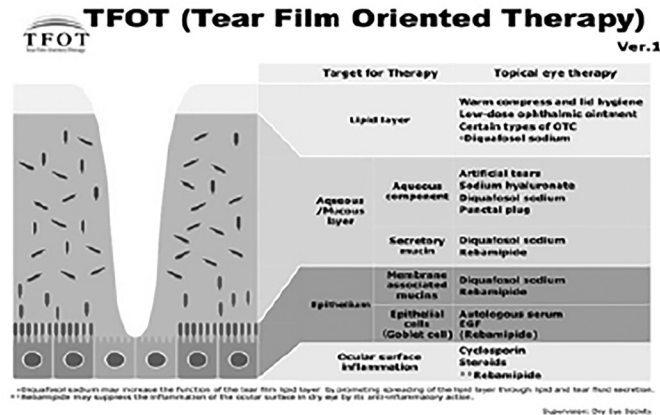
การรักษาโรคตาแห้งตามแนวทางของคณะกรรมการการจัดการและการรักษาโรคจาก International Dry Eye WorkShop (DEWS) ของ Tear Film & Ocular Surface Society (TFOS) พิจารณารูปแบบการรักษาโรคตาแห้ง ตามระดับความรุนแรงของโรค โดยใช้วิธี Delphi classification ในการแบ่งระดับความรุนแรงของการรักษาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา
2. การรักษาโดยใช้ยา
3. การรักษาโดยการผ่าตัดและใช้อุปกรณ์พิเศษ

รายละเอียดของแนวทางการรักษาและการแบ่งระดับความรุนแรงของโรคตาแห้งตามแนวทางของ DEWS TFOS ดังแสดงในตาราง โดยการพิจารณาการรักษาต้องคำนึงถึงกลไกที่ก่อให้เกิดโรคและระดับความรุนแรงของโรค เพื่อพิจารณาเลือกการรักษาอย่างถูกต้อง ครบคลุมและเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยในแต่ละบุคคล

ระดับความรุนแรงของโรคตาแห้ง	อาการและอาการแสดงของโรคตาแห้ง	แนวทางการรักษาที่ DEWS TFOS แนะนำ
1.	ตาแห้งเล็กน้อย แสบ/คันตา ไม่สบายตาแบบเป็นๆ หายๆ ตาล้าเป็นบางครั้ง แต่ยังคงดำเนินชีวิตประจำวันได้ ค่าคะแนนจาก Schirmer's test: variable	<ul style="list-style-type: none"> ● การให้ความรู้เรื่องโรคตาแห้งและปรับพฤติกรรม (เน้นการกำจัดหรือลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลทำให้ฟิล์มน้ำตาเสื่อมสมดุล เช่น ยา อาหาร สภาพแวดล้อม) ● การรักษาโดยใช้ยา <ul style="list-style-type: none"> - ยากลุ่มทดแทนหรือหล่อลื่นตา เช่น น้ำตาเทียม - ยากลุ่มต้านการอักเสบหรือการติดเชื้อแบคทีเรีย ● การรักษาบริเวณเปลือกตา รวมถึงการรักษาความสะอาดของเปลือกตา
2.	ตาแห้งปานกลาง โดยมีอาการตาแห้งรุนแรงเมื่อมีปัจจัยกระตุ้น แสบ/คันตา ไม่สบายตาเรื้อรัง ตาล้าจนมีผลกระทบต่อการทำงานประจำวันเป็นครั้งคราว ค่าคะแนนจาก Schirmer's test < 10 mm/5min	<p>พิจารณาเพิ่ม หากการรักษาในระดับ 1 ไม่พอ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ยากลุ่มต้านอักเสบเฉพาะที่: topical corticosteroids หรือ cyclosporin A ● ยากลุ่มกระตุ้นการสร้างน้ำตา: diquafosol sodium, pilocarpine ● ยาฆ่าเชื้อกลุ่ม tetracyclines เฉพาะ meibomianitis, rosacea ● การรักษาทางเลือก เช่น punctual plugs หรือ moisture chamber spectacles เพื่อเก็บรักษา น้ำตาและชะลอการระเหยของน้ำตา
3.	ตาแห้งปานกลางถึงรุนแรง มีอาการโดยไม่มีปัจจัยกระตุ้น แสบ/คันตา ไม่สบายตาเรื้อรัง ร่วมกับอาจพบอาการเยื่อบุตาขาวแดง (conjunctival injection) มีปัญหาเรื่องการมองเห็น ร่วมกับตาล้าซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวันและสร้างความรำคาญ ค่าคะแนนจาก Schirmer's test < 5 mm/5min	<p>พิจารณาเพิ่ม หากการรักษาในระดับ 2 ไม่พอ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ยากลุ่ม autologous serum ● การผ่าตัด permanent punctual occlusion เพื่ออุดรูท่อน้ำตาถาวร เพื่อเก็บรักษา น้ำตา ● การใช้คอนแทคเลนส์ชนิดพิเศษ ชื่อ Scleral lens โดยมีความโค้งที่ออกแบบให้อุ้มน้ำตาได้มาก
4.	ตาแห้งรุนแรง แสบ/คันตา ไม่สบายตาเรื้อรัง อาจพบร่วมกับปวดตา เยื่อบุตาขาวแดงจนเกิด conjunctival staining ตาล้าแบบสร้างความรำคาญและกระทบชีวิตประจำวัน ค่าคะแนนจาก Schirmer's test < 2 mm/5 min	<p>พิจารณาเพิ่ม หากการรักษาในระดับ 3 ไม่พอ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ยากลุ่ม systemic anti-inflammatory agents: corticosteroids, cyclosporin A, mycophenolate ● การผ่าตัด: การผ่าตัดเปลือกตา (lid surgery), การผ่าตัดเย็บหนังตาเข้าด้วยกัน (tarsorrhaphy) การปลูกถ่าย mucus membrane, salivary gland, amniotic membrane

นอกจากแนวทางการรักษาโรคตาแห้งของ DEWS TFOS ยังมีแนวทางการรักษาโรคตาแห้งที่พิจารณาการรักษาตามคำจัดความและคุณสมบัติในการวินิจฉัยโรค ของสมาคมตาแห้งเอเชีย (Asia Dry Eye Society; ADES) ซึ่งพบว่าการใช้ฟิล์มน้ำตาไม่เสถียรเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคตาแห้ง ดังนั้นการรักษาโรคตาแห้งตามแนวทางของ ADES จึงพิจารณาวิธีการรักษาที่เรียกว่า Tear Film Oriented Therapy (TFOT) ดังแสดงในภาพด้านล่าง



การรักษาโรคตาแห้งตามวิธี TFOT คือการพิจารณาความผิดปกติของชั้นฟิล์มน้ำตาแต่ละชั้น โดยหากผู้ป่วยเกิดความผิดปกติของชั้นเยื่อเมือกของฟิล์มน้ำตา ควรได้รับการรักษาโดยยากกลุ่มกระตุ้นการสร้างน้ำตา ซึ่งสามารถกระตุ้นการสร้างเยื่อเมือกได้ด้วย เช่น diquafosol sodium แต่หากผู้ป่วยเกิดความผิดปกติของชั้นไขมันของฟิล์มน้ำตา ซึ่งเกิดจาก meibomian gland ผิดปกติ ผู้ป่วยรายนี้จึงควรได้รับการรักษาแบบ meibomian gland dysfunction (MGD) ตามความรุนแรงของโรค MGD ได้แก่ การประคบอุ่นร่วมกับการทำความสะอาดเปลือกตา การใช้น้ำตาเทียม การใช้ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียแบบเฉพาะที่หรือ systemic การใช้ยากกลุ่ม topical lipid formulations หรือการใช้ omega 3 fatty acid supplement เป็นต้น และหากผู้ป่วยเกิดความผิดปกติของชั้นน้ำของฟิล์มน้ำตา ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาโดยน้ำตาเทียมหรือการทำ punctal occlusion หรือการใช้ยากกลุ่มกระตุ้นการสร้างน้ำตา นอกจากการรักษาตามชั้นฟิล์มน้ำตาดังกล่าว ยังพบว่าการรักษาและควบคุมการอักเสบของผิวดวงตา ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกหลักของวงจรการเกิดโรคตาแห้ง ยังมีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากหากอาการอักเสบของผิวดวงตาลดลง จะส่งผลให้การหลั่งของฟิล์มน้ำตาชั้นเยื่อเมือกและชั้นน้ำมากขึ้น และยังมีผลให้ meibomian gland dysfunction ดีขึ้นด้วย

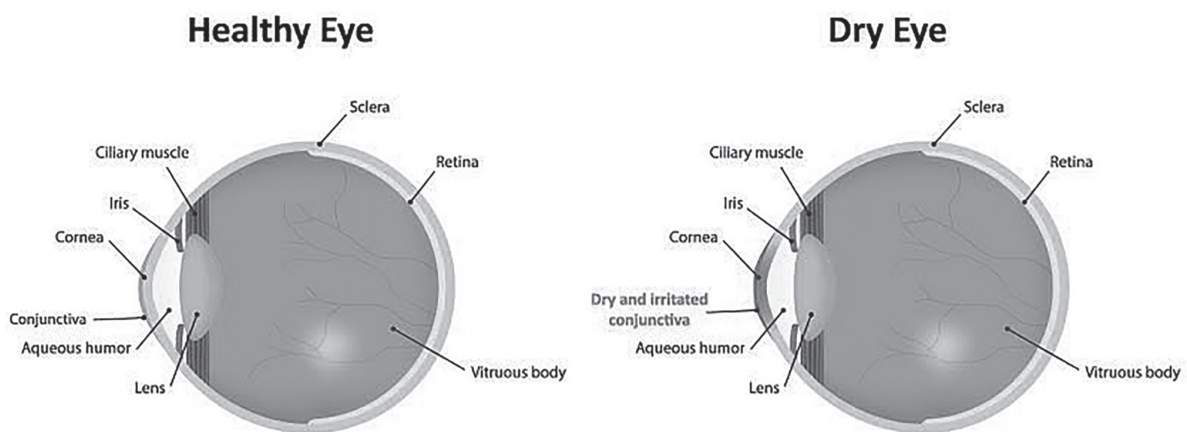
การรักษาโดยไม่ใช้ยาสำหรับโรคตาแห้ง

การรักษาโดยไม่ใช้ยาสำหรับโรคตาแห้งเป็นการรักษาที่ผู้ป่วยโรคตาแห้งทุกรายควรได้รับ โดยแบ่งออกเป็น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคตาแห้งและการปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันหรือลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตาแห้ง การให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยโรคตาแห้ง จะครอบคลุมตั้งแต่ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการและการเกิดโรคตาแห้ง ปัจจัยเสี่ยงของโรคตาแห้งในผู้ป่วยแต่ละราย การวางแผนการรักษาและการดำเนินไปของโรคตาแห้ง

การปรับพฤติกรรม ควรพิจารณาให้คำแนะนำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ของโรคตาแห้งรายบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการป้องกันหรือรักษาการเสียดุลของชั้นฟิล์มน้ำตา ซึ่งเป็นหนึ่งในสีกกลไกหลักที่ทำให้เกิดโรคตาแห้ง โดยปัจจัยเสี่ยงของโรคตาแห้งที่ปรับเปลี่ยนได้ ดังแสดงในตารางด้านล่าง ตัวอย่างการปรับพฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีลมหรือฝุ่นเยอะ การลดการใช้สายตาหรือการพักใช้สายตา เมื่อต้องใช้สายตาดูติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน การหลีกเลี่ยงการใช้คอนแทคเลนส์ หรือการปรับเปลี่ยนยาที่ส่งผลเสียต่อโรคตาแห้งอย่างเหมาะสม นอกจากนี้การเพิ่มความถี่ในการกะพริบตา ช่วงที่มีการใช้สายตา มากหรือนาน รวมถึงการใช้เครื่องเพิ่มความชื้น (humidifier) ณ บริเวณที่ผู้ป่วยมักอาศัยอยู่หรือทำงานนานๆ ก็เป็นการปรับพฤติกรรมที่ป้องกันหรือบรรเทาอาการของโรคตาแห้งได้เช่นกัน

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ของโรคตาแห้ง	ระดับความเกี่ยวข้องกับโรคตาแห้ง
ภาวะพร่องฮอร์โมนแอนโดรเจน การใช้คอมพิวเตอร์หรือมือถือ การใช้คอนแทคเลนส์ การรักษาด้วยการทดแทนฮอร์โมน หรือการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต สภาพแวดล้อม : มลภาวะ ความชื้นต่ำ กลุ่มอาการป่วยเหตุอาคาร หรือโรคตึกเป็นพิษ (sick building syndrome) ยา : ยาแก้แพ้ต้านฮิสตามีน, ยาแก้ซึมเศร้า, ยาคลายกังวล, isotretinoin	ใช้แน่นอน
การผ่าตัดแก้อาการตาผิดปกติ เยื่อบุตาขาวอักเสบจากการแพ้ การได้รับกรดไขมันเข้าสู่ร่างกายต่ำ ยา : ยาต้านโคลลิเนอจิก, ยาขับปัสสาวะ, ยาเบต้าบล็อกเกอร์	เป็นไปได้
การสูบบุหรี่ หรือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การตั้งครรภ์ หรือ การติดเชื้อไรซนตา (demodex) ยา : วิตามินรวม หรือ การฉีดโบท็อก	ยังสรุปไม่ได้

Dry Eyes



เอกสารอ้างอิง

- Shtein RM. Dry eye disease. Netherlands: Wolters Kluwer; 2023 [updated 2023 Feb 14; cited 2023 Dec 30]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/dry-eye-disease?search=dry%20eye&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1
- Tsubota K, Yokoi N, Shimazaki J, Watanabe H, Dogru M, Yamada M, et al. Asia Dry Eye Society. New Perspectives on Dry Eye Definition and Diagnosis: A Consensus Report by the Asia Dry Eye Society. Ocul Surf. 2017 Jan;15(1):65-76.
- Management and therapy of dry eye disease: report of the Management and Therapy Subcommittee of the International Dry Eye WorkShop (2007). Ocul Surf. 2007 Apr;5(2):163-78.
- ชายหาญ รุ่งศิริแสงรัตน์. แนวทางการคัดกรอง วินิจฉัย และให้การดูแลรักษาโรคตาแห้งจากการทำงานหน้าจอดอมพิวเตอร์ (Dry Eye Disease due to Video Display Terminal). นนทบุรี: สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2562 [สร้าง 1 เมษายน 2562; เข้าถึง 30 ธันวาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1343320221104064849.pdf>
- Gayton JL. Etiology, prevalence, and treatment of dry eye disease. Clin Ophthalmol 2009;3:405-12



มะเร็งเต้านมในผู้ชาย

โรคมะเร็งเต้านม เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับผู้ชายมากเป็นอันดับที่ 1 ของโรคมะเร็งทั้งหมด แต่จริงหรือไม่ ผู้ชายก็สามารถเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้ คำตอบคือ เป็นเรื่องจริง ซึ่งสาเหตุในการเกิดมะเร็งเต้านมสำหรับผู้ชาย มีความคล้ายกัน แต่จะพบได้น้อยกว่ามากหากเทียบกับมะเร็งเต้านมในเพศหญิง อีกทั้งการวิจัยสาเหตุในการเกิดขึ้นมะเร็งเต้านมสำหรับผู้ชาย ยังมีข้อมูลที่ไม่เพียงพอ ดังนั้นคุณผู้ชาย ควรระมัดระวัง เพราะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกับคุณผู้หญิง

สาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านมในผู้ชายคืออะไร ?

ปัจจัยที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งเต้านมในเพศชายไม่ต่างจากเพศหญิง นั่นคือการมีระดับฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) สูงกว่าปกติ โดยเฉพาะกลุ่มอาการที่เรียกว่า กลุ่มอาการไคลน์เฟลเตอร์ ซึ่งมีความผิดปกติของดีเอ็นเอคือมีดีเอ็นเอของเพศหญิงเพิ่มขึ้นมาตั้งแต่เกิด ทำให้มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงและระดับฮอร์โมนเพศชายต่ำลง มีลักษณะเหมือนเพศหญิง ผู้ชายที่เป็นกลุ่มอาการนี้จะมีความสูงกว่าค่าเฉลี่ยปกติ ช่วงไหล่แคบกว่าช่วงเอว มีเต้านมใหญ่ ลูกอัณฑะเล็ก และเป็นหมันจากการไม่มีตัวอสุจิหรือมีตัวอสุจิน้อยมาก กลุ่มอาการนี้พบได้ประมาณ 1 ใน 1,000 คน

ปัจจัยของมะเร็งเต้านมในผู้ชาย

1. มีประวัติทางพันธุกรรม เคยมีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม
2. อายุที่มากขึ้น เนื่องจากส่วนใหญ่จะพบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมชายที่อายุ 60 ปีขึ้นไป
3. มีระดับฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน (Estrogen) สูงกว่าปกติ อาจเกิดจากความผิดปกติของดีเอ็นเอ (DNA) มาแต่กำเนิด โดยเฉพาะอาการไคลน์เฟลเตอร์ (Klinefelter's syndrome)
4. โรคตับแข็ง เนื่องจากตับเสื่อมสภาพส่งผลให้ไม่สามารถทำลายฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ตามปกติ
5. เป็นโรคอ้วนหรือมีดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเท่ากับ 30 หรือมากกว่า
6. มีประวัติการรักษาด้วยวิธีฉายรังสีบริเวณหน้าอกหรือเคยโดนรังสี
7. ลูกอัณฑะมีขนาดเล็กและเป็นหมันจากการมีตัวอสุจิน้อยเกินไป หรือไม่มีตัวอสุจิลเลย

มะเร็งเต้านม ในผู้ชาย

(Male breast cancer)

อาการเบื้องต้นของโรคมะเร็งเต้านมในเพศชาย

- เป็นผื่นหรือแผลเรื้อรังบริเวณหัวนม
- เต้านมหรือหัวนมแดง
- หัวนมยุบแบน หรือหัวนมบอด
- มีก้อนเนื้อแข็งในเต้านม เมื่อบีบแล้วไม่มีอาการเจ็บปวด
- มีของเหลวไหลออกจากหัวนม

อาการระยะลุกลามของโรคมะเร็งเต้านมในเพศชาย

- ปวดกระดูก
- หายใจหอบถี่
- คลื่นไส้
- อาการบวมของต่อมน้ำเหลืองที่เกิดบริเวณรอบรักแร้
- เหลือกว่าปกติ
- ตัวเหลือง ตาเหลือง

การรักษาโรคมะเร็งเต้านมในผู้ชาย

การรักษาโรคมะเร็งเต้านมนั้นต้องอยู่ในความพิจารณาของแพทย์ และระยะของมะเร็งที่ลุกลามนั้นว่าควรใช้วิธีไหนที่เหมาะสมต่อการรักษา

- การผ่าตัดเต้านม
- การใช้ฮอร์โมนระยะยาว
- การใช้เคมีบำบัด หรือการให้คีโม (Chemotherapy)
- การฉายรังสี

วิธีการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสำหรับผู้ชาย

- งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- เลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- สังเกตความผิดปกติ ด้วยการคลำเต้านมเป็นประจำ หากพบว่ามีความผิดปกติ กรุณาพบแพทย์
- คุณผู้ชายที่มีอาการคล้ายกับโรคมะเร็งเต้านม ควรมาตรวจกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ปีละ 1 ครั้ง

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.phukethospital.com/th/healthy-articles/breast-cancer-in-males/>

<https://www.paolohospital.com>

<https://www.petcharavejhospital.com>

<https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/270>

<https://www.bangkokhospital-chiangmai.com>



บาดทะยัก ระวังไว้อย่ามองข้าม

โรคบาดทะยักเป็นโรคที่เกิดจากสารพิษจากแบคทีเรีย บาดทะยักเป็นโรคที่มีความรุนแรงและก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดต่อผู้ป่วย บาดทะยักส่งผลกระทบต่อระบบประสาททำให้กล้ามเนื้อบริเวณกรามและคอมีอาการกระตุก เมื่อสารพิษเข้าสู่ระบบประสาทจะใช้เวลาหลายเดือนในการฟื้นตัวจากการติดเชื้อบาดทะยัก

บาดทะยัก มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร ?

- กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกิดอาการเกร็งเป็นระยะ คอและหลังเกร็ง ปากไม่สามารถอ้าได้
- ปวดตามกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย
- เหงื่อออกเยอะ หัวใจเต้นเร็ว เริ่มหายใจไม่ออก
- เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างผิดปกติ
- กลืนน้ำลายลำบาก น้ำลายไหล ปวดกรามและศีรษะ

ดังนั้น ควรสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะเมื่อมีแผลบาดเจ็บใดๆ ซึ่งอาการบาดทะยักอาจมีลักษณะดังนี้

- มีปัญหาในการกลืนอาหาร การอ้าปาก หรือการหายใจ
- มีไข้สูง มีเหงื่อออก หงุดหงิดง่าย
- หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง
- อยู่ไม่สุข กระสับกระส่าย เบื่ออาหาร มีน้ำลายไหล
- กล้ามเนื้อใบหน้าหดเกร็งเป็นเวลานาน ซึ่งทำให้ดูคล้ายกำลังแสบะยัมหรือทำหน้าบึ้งอยู่
- กล้ามเนื้อขากรรไกรหดเกร็งจนขากรรไกรค้าง และกล้ามเนื้อคอหดเกร็งอย่างควบคุมไม่ได้ โดยอาการหดเกร็งนั้นอาจกระจายไปยังกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ท้อง แขน หรือขาด้วย
- กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นเวลาหลายนาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถูกสัมผัสตามร่างกาย มีเสียงรบกวน มีแสงสว่าง หรือมีกระแสลมมากระตุ้น





- กล้ามเนื้อแข็งบริเวณขากรรไกร ท้อง คอ ไหล่ หรือหลัง
- ปวดกล้ามเนื้อบริเวณท้อง คอ ไหล่ หรือหลัง
- กล้ามเนื้อหดเกร็งอย่างรุนแรง จนอาจทำให้กระดูกหักและกล้ามเนื้อฉีกขาด
- กล้ามเนื้อหลังหดจนทำให้หลังค่อม
- เป็นตะคริว เป็นลมชัก

วิธีป้องกันและดูแลแผลเมื่อเกิดบาดทะยัก

- ผู้ที่ทำงานที่เสี่ยงต่อการถูกของมีคมบาด ควรฉีดวัคซีนป้องกันล่วงหน้า
- ระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในแผล
- ฉีดวัคซีนกระตุ้นบาดทะยักและคอตีบตามกำหนด
- หากเกิดอุบัติเหตุและมีแผล ควรเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ น้ำเกลือ ตามด้วยเบตาดีนเพื่อฆ่าเชื้อ
- ใช้พลาสติกหรือผ้ากอซปิดแผล

“ความเป็นจริงแล้วบาดทะยักไม่ได้เกิดขึ้นจากสนิมอย่างเดียว” แต่สามารถเกิดจากสิ่งของอื่นที่มีความสกปรกปะปนอยู่ด้วย ควรฉีดวัคซีนกระตุ้นบาดทะยักและคอตีบตามกำหนดเวลา หากผู้ป่วยท่านไหนที่เกิดอุบัติเหตุจนเป็นแผลขึ้นมา หลังจากนั้นเริ่มรู้สึกว่ามีอาการรุนแรงขึ้น และเข้าข่ายอาการบาดทะยัก ควรรีบแจ้งคนในครอบครัวและคนใกล้ตัว เพื่อพาเข้าพบแพทย์ทันที

บาดทะยัก

โรคติดต่ออันตรายที่ควรระวัง



แหล่งข้อมูล

<https://www.exta.co.th/tetanus-is-a-deadly-disease-to-watch-out-and-how-to-treat-a-wound/>

https://www.bangpakok3.com/care_blog/view/72

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Tetanus

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



นอนน้อย แต่นอนนะ

นอนน้อยแต่นอนนะ ไม่ว่าจะนอนน้อยด้วยเหตุผลอ่านหนังสือ หรือติดซีรีส์ แต่การนอนน้อยก็ถือว่าการทำร้ายร่างกายของเราทางอ้อม หากร่างกายของเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ และประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่ถ้าหากเราเลี่ยงการนอนน้อยไม่ได้ วันนี้ Health Consult มีข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่จะช่วยบำรุงให้ร่างกายสดชื่น ที่เหมาะสำหรับคนนอนน้อยแต่นอนนะ

นอนน้อยส่งผลอย่างไรกับร่างกาย

● สุขภาพผิวแย่

การที่เรานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดการทำลายคอลลาเจนที่ผิวหนัง ดังนั้นผู้ที่นอนติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะมีผลทำให้ผิวพรรณขาดความเปล่งปลั่ง และเกิดริ้วรอย

● เกิดอาการเบลอ

เนื่องจากสมองไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ความสามารถในการใช้สมองจึงต่ำลง ทำให้เกิดอาการเบลอขึ้นในระหว่างวัน

● ภูมิต้านทานอ่อนแอ

เพราะการนอนน้อยในระยะยาวจะรบกวนระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ความสามารถในการป้องกันและต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ลดลง

● น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะการนอนน้อยจะลดระดับของฮอร์โมนเลปตินที่มีหน้าที่ควบคุมความอ้วน และเพิ่มระดับของฮอร์โมนเกรลินที่ทำให้เรารู้สึกหิวอาหารทั้งยังกระตุ้นให้ความอยากอาหารที่มีไขมันสูง คาร์โบไฮเดรตสูง ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ง่ายๆ อีกด้วย

● เกิดอาการซึมเศร้า

การนอนน้อยสะสมเป็นเวลานาน ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวลได้



อาหารที่ช่วยบำรุงคนนอนน้อย

● ถั่วต่างๆ

ถั่วประเภทต่างๆ นั้นจะอุดมไปด้วยโปรตีน และโพแทสเซียมซึ่งเป็นธาตุที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาท และสมอง ในวันที่เราร่างกายอ่อนล้า นอนไม่พอ นอนน้อย การรับประทานถั่วก็ถือว่าเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายดีขึ้นได้ และถือเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกายของคนนอนน้อยได้ไม่ยาก

● ผักและผลไม้

ผักและผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี วิตามินซี โพแทสเซียม การรับประทานผัก และผลไม้จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น และนำไปใช้บำรุงเพื่อให้ร่างกายกลับมาสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น

● คาร์กช็อกโกแลต

ในคาร์กช็อกโกแลตมีสารฟลาโวนอยด์ที่สามารถช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี การรับประทานคาร์กช็อกโกแลตจึงสามารถช่วยปลูกให้เราตื่นจากภาวะการอดนอน และนอนน้อย ช่วยทำให้เรารู้สึกสดชื่นมากขึ้น กระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีมากยิ่งขึ้น

● ไข่แดง

ไข่แดง ถั่วเหลือง เต้าหู้ และเนื้ปลา อาหารเหล่านี้มีโคลีนซึ่งช่วยสร้างสารเคมีสมอง และถือเป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างมากสำหรับคนนอนดึก นอกจากนี้สารโคลีนสามารถช่วยบำรุงให้สมองที่เหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอให้กลับมาตื่นตัว

● ใบแปะก๊วย

ใบแปะก๊วยมีเทอร์ปีน แลคโตน และฟลาโวน ไกลโคไซด์ มีส่วนช่วยให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ส่งเสริมการทำงานของสมอง บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

● ธัญพืช

เมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโอ๊ต เมล็ดเฟล็กซ์ รวมไปถึงข้าวกล้อง มีสารอาหารสำคัญคือกาบา ซึ่งสารชนิดนี้มีส่วนช่วยให้สมองที่ยังทำงานไม่เต็มที่ให้กลับมาทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงในธัญพืชยังมีวิตามินบีที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาท และสมองให้ตื่นตัว

ถึงแม้ว่าการกินอาหารเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการบำรุงให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น แต่เราก็ควรปรับพฤติกรรมการนอนให้ดีขึ้นด้วย โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่ควรรอนดึกเกินไป เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซม และฟื้นฟูส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่และมีคุณภาพ

แหล่งอ้างอิง

1. นอนดึกพักผ่อนน้อย, แหล่งข้อมูล <http://www.trueplookpanya.com/plookfriends/blog/content/detail/85259> , ค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2566.
2. นอนน้อยส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร, แหล่งข้อมูล <https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/sleep-less-not-good/>, ค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2566.
3. อาหารช่วยบำรุงคนนอนน้อย, แหล่งข้อมูล <https://webportal.bangkok.go.th/msdbangkok/page/sub/23758/>, ค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2566.
4. คาร์โนซีน สารอาหารสำคัญ บำรุงสมอง เสริมความจำ, แหล่งข้อมูล <https://www.pobpad.com/>, ค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2566.

สมาคมร้านขายยา พบคณะผู้บริหารหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน
ได้แก่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมพัฒนาธุรกิจการค้า บริษัทฯ และที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา
ในวาระดีที่ขึ้นปีใหม่ 2567 พร้อมทั้งปรึกษาหารือแนวทางการร่วมมือในการพัฒนาสมาชิกสมาคมฯ







9 มกราคม 2567 สมาคมร้านขายยา เป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมคุณแม่หุ้ง ปัญญาองค์ คุณแม่ของเภสัชกรวราเทพ ปัญญาองค์ ที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา ณ ศาลา 5 วัดเสมียนนารี เขตจตุจักร กทม.



19 มกราคม 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมงาน แคมเปญ เอลเว อีโวลูชั่น บาย เอลเวก จัดโดยบริษัท เอลเวก ดิสตรีบิวชั่น จำกัด ณ โรงแรมเดอะเวสทีน แกรนด์ สุขุมวิท กรุงเทพฯ





Dark Chocolate

ดาร์กช็อกโกแลต ผลิตจากเมล็ดโกโก้เช่นเดียวกับช็อกโกแลตประเภทอื่น แต่ต่างกันตรงที่มีสัดส่วนของปริมาณโกโก้ที่สูงกว่า ดาร์กช็อกโกแลตที่วางขายส่วนใหญ่จะมีเปอร์เซ็นต์ของผงโกโก้ ดังนี้

- ผงโกโก้ 50%: รสชาติกินแล้วยังมีรสหวาน
- ผงโกโก้ 70%: มีรสชาติขมขึ้นมาเล็กน้อย ผู้ที่ดื่มกาแฟดำ 100% ปริมาณโกโก้เท่านี้สามารถกินได้
- ผงโกโก้ 80%: รสชาติขม นิยมเอาไปทำขนม อาหาร หรือใส่ในเครื่องดื่มมากกว่า
- ผงโกโก้ 90%: รสชาติขมมาก และมีรสเปรี้ยวที่ติดปาก

ดาร์กช็อกโกแลตนอกจากจะมีน้ำตาลน้อยกว่าช็อกโกแลตประเภทอื่นแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระและแร่ธาตุต่างๆ อีกด้วย เช่น ฟลาโวนอยด์ ธาตุเหล็ก ทองแดง สังกะสี แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น

สารอาหารในดาร์กช็อกโกแลต มีอะไรบ้าง ?

ดาร์กช็อกโกแลตที่มีผงโกโก้ 70-85 % ปริมาณ 30 กรัม จะได้รับสารอาหารโดยประมาณ ดังนี้

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ● พลังงาน 180 แคลอรี | ● ไขมัน 12.78 กรัม |
| ● โปรตีน 2.34 กรัม | ● คาร์โบไฮเดรต 13.8 กรัม |
| ● เส้นใยอาหาร 3.3 กรัม | ● น้ำตาล 7.2 กรัม |
| ● คาเฟอีน 0.02 มิลลิกรัม | ● น้ำ 0.42 กรัม |
| ● แร่ธาตุ และวิตามินต่างๆ | |

แม้ว่าดาร์กช็อกโกแลตจะมีคาเฟอีน และสารทีโอโบรมีนอยู่บ้าง แต่ปริมาณน้อยมากจึงไม่ส่งผลให้นอนไม่หลับหรือใจสั่น

ประโยชน์จากดาร์กช็อกโกแลต มีอะไรบ้าง ?

- **ลดความเครียด** ดาร์กช็อกโกแลตก็สามารถชะลอการเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวได้ เพราะส่วนประกอบในดาร์กช็อกโกแลตจะไปช่วยปรับฮอร์โมนของเราให้เป็นปกติ และเร่งร่างกายให้ขับสารเอนโดรฟินหรือฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา



- **ช่วยลดคอเรสเตอรอล** สารฟลาโวนอยด์ในดาร์กช็อกโกแลตนั้นช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ และยังช่วยปรับสมดุลความดันโลหิตได้อีกด้วย เพราะช็อกโกแลตชนิดนี้มีกรดโอเลอิกสูง ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีต่อร่างกาย

- **บำรุงหัวใจและเลือด** การกินดาร์กช็อกโกแลตอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งช่วยลดความเสี่ยงเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจได้สูงถึงร้อยละ 44 ทั้งนี้เป็นเพราะปริมาณสารฟลาโวนอยด์ในดาร์กช็อกโกแลตนั้นช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัวที่จะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบตัน

- **ช่วยให้ความจำดีขึ้น** ดาร์กช็อกโกแลตเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ทำให้เราจดจำอะไรได้ดีขึ้น

- **ความอยากอาหาร** การกินช็อกโกแลตจะทำให้สมองกลีบหน้าทำงานดีขึ้น กล่าวคือ มันเป็นศูนย์กลางที่สามารถลดความอยากอาหารให้กับคุณได้ รู้แบบนี้มีดาร์กช็อกโกแลตติดกระเป๋าสักแท่งนี้ไม่เลวเลยนะ

ข้อควรระวังของดาร์กช็อกโกแลต

แม้ดาร์กช็อกโกแลตจะมีประโยชน์กับร่างกาย แต่หากกินในปริมาณที่มากเกินไปก็จะได้รับน้ำตาล และไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง ซึ่งส่งผลเสียกับร่างกาย จึงควรกินในปริมาณที่เหมาะสมไม่เกิน 30 กรัม/วัน และควรเลือกช็อกโกแลตที่มีส่วนผสมของโกโก้อย่างน้อย 70% ขึ้นไปเนื่องจากจะมีส่วนประกอบของน้ำตาลน้อย และมีสารฟลาโวนอยด์สูง

เอกสารอ้างอิง

- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/dark-chocolate/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/dark-chocolate#heart-disease-risk>
- <https://www.everydayhealth.com/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/dark-chocolate#nutritional-information>
- <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/health-benefits-of-dark-chocolate>
- <https://www.princsuvarnabhumi.com/articles/content-dark-chocolate>
- <https://www.ofm.co.th/blog/dark-chocolate-benefits/>



หลาย ๆ ท่านอาจประสบกับปัญหาผิวหนังแห้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ช่วงนี้พวกเราทุกคนกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์โควิด-19 ในด้านของการดูแลป้องกันตนเองในขั้นต้น นอกเหนือจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่ตลอดเวลาแล้ว เรายังสามารถทำได้โดยการหมั่นล้างมือ หรืออาบน้ำทำความสะอาดผิวกายให้บ่อยครั้งขึ้น ซึ่งอาจทำให้คุณและลูกน้อยมีผิวแห้งมากกว่าภาวะปกติได้ และผิวแห้งอาจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดโรคผิวหนังอื่น ๆ ตามมาได้

ผิวหนังเกิดจากอะไร ?

ผิวแห้งเกิดจากการที่น้ำในผิวหนังชั้นหนังกำพร้าลดลง โดยปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดภาวะผิวแห้ง ได้แก่ เพศ อายุที่มากขึ้น โรคผิวหนัง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การอาบน้ำร้อน รวมไปถึงการอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศซึ่งมักจะทำให้มีสภาวะอากาศที่แห้งและเย็น เป็นต้น ผู้ที่มีผิวแห้งจะมีผิวหนังที่แห้งกร้านมองเห็นร่องของผิว ในรายที่มีอาการมาก ผิวหนังอาจมีอาการแดงลอกเป็นขุย แดกกลาย โดยมักพบในบริเวณแขน ขา และมือ นอกจากนี้ยังมีอาการแสบและคัน ซึ่งมักทำให้เกิดการเกาตามมา ซึ่งการเกาอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง และทำให้เกิดโรคผิวหนังอื่น ๆ ตามมาได้อีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าผิวแห้งจะทำให้ปรากฏผิวตามธรรมชาติถูกทำลายไป เราสามารถช่วยให้ผิวกลับมามีสภาพผิวที่ดีได้ โดยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลไกการให้ความชุ่มชื้นที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละบุคคล



วิธีการป้องกันและดูแล

ในเบื้องต้นควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นหรือแช่น้ำร้อนเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ควรอาบน้ำที่มีระดับอุณหภูมิปกติ และเลือกทาครีม หรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวที่มีกลไกในการให้ความชุ่มชื้นในกลุ่มของสารให้ความชุ่มชื้นกลุ่มอิมมอลลิเียนท์ (Emollient) หลังอาบน้ำในตอนเช้าและตอนเย็น เป็นประจำทุกวัน โดยควรทาภายหลังจากการอาบน้ำและเช็ดตัวหมาด ๆ ทันที หรือถ้าระหว่างวันรู้สึกผิวแห้งก็สามารถทาครีม หรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวเพิ่มได้ตลอดเวลา ควรเลือกใช้ครีมหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวที่ปราศจากส่วนผสมของน้ำหอม สารกันเสีย หรือสีเจือปนอยู่ เพราะอาจจะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองผิวได้ ในกรณีที่มีผิวแห้งมากจนเกิดอาการแสบคัน แดก ลอกเป็นขุยหรือมีอาการอักเสบของผิวเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์เนื่องจากอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาสเตียรอยด์เพื่อลดการอักเสบของผิวหนัง และยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาภาวะติดเชื้อของผิวหนัง

กลไกในการให้ความชุ่มชื้น

ของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ ประเภทสารอิมอลเลียนท์ (Emollient)

ด้วยโครงสร้างของสารให้ความชุ่มชื้นในกลุ่มอิมอลเลียนท์ (Emollient) เช่น Liquid Paraffin, Petrolatum, Ceramides ฯลฯ นั้นมีความคล้ายคลึงกับไขมันตามธรรมชาติที่พบได้ในชั้นไขมันใต้ผิวหนังของเรา เมื่อทาผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารดังกล่าวเพื่อบำรุงผิว ภายหลังการดูดซึมสารดังกล่าวจะแทรกตัวเข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนังเพื่อเติมเต็มระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เซลล์ผิวมีการเรียงตัวเป็นระเบียบมากขึ้น ผิวหนังจะมีลักษณะเต่ง ฟู รวมไปถึงมีคุณสมบัติช่วยสร้างชั้นฟิล์มปกคลุมผิวภายนอกเพื่อป้องกันน้ำระเหยออกจากผิวเพื่อไม่ให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น และยังทำหน้าที่หล่อลื่นผิว ลดความเสียดทาน ทำให้ผิวลื่นมือ เนียนนุ่มน่าสัมผัส



ผลิตภัณฑ์มอยส์เจอร์ไรเซอร์ในกลุ่มอิมอลเลียนท์มีส่วนสำคัญในการบำรุงและดูแลผู้ที่มีสภาพผิวแห้ง ถึงแห้งมาก โดยปัจจุบันกลุ่มผลิตภัณฑ์อิมอลเลียนท์มีอยู่ด้วยกันหลากหลายรูปแบบ เช่น สบู่อาบน้ำ ผลิตภัณฑ์ผสมน้ำอาบ โลชั่น ครีม และออยท์เมนท์ (ซีฟิ่ง)

ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นในกลุ่มอิมอลเลียนท์ มีความอ่อนโยน ปลอดภัย สามารถใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัย ส่งต่อสิ่งดีๆ ที่คุณใช้ให้กับคนในครอบครัวที่คุณรัก ได้เป็นประจำทุกวัน

โดยสรุป

ปัญหาผิวแห้งสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศ ทุกวัย หลายคนอาจมองข้าม ละเลยความใส่ใจในการดูแลปัญหาดังกล่าว ส่งผลทำให้เกิดโรคผิวหนังอื่นๆ แทรกซ้อนตามมาภายหลัง ดังนั้นการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์มอยส์เจอร์ไรเซอร์ในกลุ่มอิมอลเลียนท์ (Emollient) เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยบำรุงผิว และมีส่วนสำคัญในการดูแลผิวในผู้ที่มีสภาพผิวแห้ง ถึงแห้งมาก ในกรณีที่ผิวแห้งมากสามารถดูแลและป้องกันได้ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์มอยส์เจอร์ไรเซอร์ในกลุ่มอิมอลเลียนท์ (Emollient) ร่วมกันในหลายรูปแบบ และใช้ต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้มั่นใจได้ว่าผิวจะได้รับการบำรุงให้ชุ่มชื้นอย่างเต็มที่ตลอดทั้งกระบวนการในการดูแลผิว เนื่องจากผลิตภัณฑ์มอยส์เจอร์ไรเซอร์ในกลุ่มอิมอลเลียนท์ (Emollient) ช่วยสร้างชั้นฟิล์มกักเก็บความชุ่มชื้นใต้ชั้นผิว และป้องกันการสูญเสียน้ำออกจากผิวได้อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ควรมีการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันร่วมด้วย เช่น หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำอุ่นเป็นระยะเวลานาน ตลอดจนหลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศนานเกินไป เพียงเท่านี้ก็ทำให้สภาพผิวของเราห่างไกลจากปัญหาผิวแห้ง และมีสุขภาพผิวที่ชุ่มชื้น นุ่มนวลน่าสัมผัส

เรียบเรียง: ภก. นราพงษ์ แสงเรือง และ ภญ. ปวีชญา เกียรติสกุลเขตต์

เอกสารอ้างอิง:

- https://med.mahidol.ac.th/th/knowledge_awareness_health/26dec2019-1601
- Rawlings, A. V., & Lombard, K. J. (2012). A review on the extensive skin benefits of mineral oil. *International Journal of Cosmetic Science*, 34(6), 511-518. doi:10.1111/j.1468-2494.2012.00752.x



ไส้เลื่อน

หลายคนอาจเข้าใจผิดคิดว่า “ไส้เลื่อน” เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้เฉพาะกับผู้ชายเท่านั้น แต่ความจริงแล้วผู้หญิงก็สามารถเป็นไส้เลื่อนได้ ซึ่งไส้เลื่อนคืออะไร เกิดขึ้นกับผู้หญิงได้เหมือนกัน

ไส้เลื่อนเป็นโรคที่ผู้ชายหลายคนกังวลใจ เพราะมีโอกาสเป็นได้มากกว่าผู้หญิง ที่พบบ่อยที่สุดบริเวณขาหนีบ (Inguinal Hernia) เนื่องจากผู้ชายสายสตรองวัย 40+ จะมีกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้พลังกำลัง เช่น แบกถุงกอล์ฟ จัดสวน ปีนเขา เล่นเวท ออกกำลังกาย โดยมีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อร่วมกับกล้ามเนื้อบริเวณขาหนีบที่มีความหย่อนยานขาดความแข็งแรง

ส่วนในผู้ชายที่มีอายุมากกว่า 60 ปีมักพบไส้เลื่อนลงอวัยวะหรือไส้เลื่อนลงไขจากการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ท้องผูกเรื้อรัง สูบบุหรี่ ส่วนผู้หญิงก็สามารถพบอาการของโรคนี้ได้เรื่อยๆ เช่นกัน เพราะฉะนั้นการรู้เท่าทันแล้วรีบมาพบแพทย์โดยเร็วจะช่วยให้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานและลดความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น

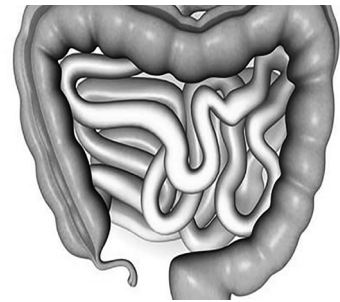
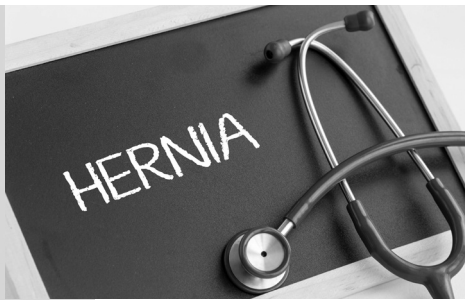
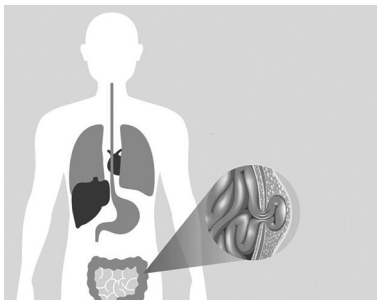


ไส้เลื่อนเกิดจากอะไร

ไส้เลื่อนเกิดจากความผิดปกติของผนังช่องท้องที่อ่อนแรงมาตั้งแต่เกิด หรือเกิดจากการที่ผู้ป่วยเคยได้รับการผ่าตัดจนทำให้ผนังช่องท้องบริเวณนั้นอ่อนแอ ในบางกรณีสามารถเกิดขึ้นจากแรงดันที่มากผิดปกติในช่องท้อง เช่น ไอ-จาม ยกของหนัก ทำให้ลำไส้หรือกลุ่มไขมันในช่องท้องบริเวณนั้น เลื่อนออกมาจากตำแหน่งที่เคยอยู่

ชนิดและสาเหตุของไส้เลื่อน

- **ไส้เลื่อนบริเวณขาหนีบ (inguinal hernia)** เป็นไส้เลื่อนชนิดที่พบมากที่สุด และมักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ไส้เลื่อนชนิดนี้มี 2 ลักษณะคือ
 - เป็นไส้เลื่อนบริเวณขาหนีบที่เกิดจากผนังหน้าท้องส่วนล่างหย่อนยาน ทำให้มีลำไส้ยื่นออกมาบริเวณหัวเหน่า (direct inguinal hernia)
 - เป็นไส้เลื่อนที่เคลื่อนออกมาตามรูเปิดบริเวณขาหนีบ (indirect inguinal hernia) ซึ่งรูเปิดนี้เดิมเป็นทางออกของเลือดที่มาเลี้ยงลูกอัณฑะระหว่างพัฒนาการของทารกในครรภ์มารดาและจะปิดไปตามธรรมชาติ แต่เกิดความผิดปกติที่ทำให้รูเปิดยังคงอยู่ ทำให้ลำไส้หรือแผ่นไขมันเคลื่อนออกมาได้ และอาจเคลื่อนต่อเนื่องไปยังถุงอัณฑะ
- **ไส้เลื่อนบริเวณต่ำกว่าขาหนีบ (femoral hernia)** พบในตำแหน่งต้นขาด้านในหรือที่เรียกว่าช่อง femoral canal แต่พบได้ค่อนข้างน้อยและมักพบเฉพาะในผู้หญิง โดยสาเหตุอาจเกิดจากผนังของช่อง femoral canal อ่อนแอแต่กำเนิด หรือเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายหลัง
- **ไส้เลื่อนบริเวณแผลผ่าตัด (incisional hernia)** เป็นไส้เลื่อนที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เคยเข้ารับการผ่าตัดภายในช่องท้องมาก่อน หรืออาจเกิดระหว่างที่แผลผ่าตัดยังไม่หายสนิทก็ได้ โดยพบได้ทุกเพศทุกวัยเนื่องจากการผ่าตัดทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแอหรือหย่อนยานจนลำไส้หรืออวัยวะอื่นๆ ดันตัวขึ้นมา



- **ไส้เลื่อนบริเวณสะดือ (umbilical hernia)** มักพบในเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนด เนื่องจากผนังหน้าท้องส่วนที่อยู่ใต้ชั้นของผิวหนังยังไม่สนิท ทำให้บางส่วนของลำไส้เคลื่อนตัวออกมาอยู่ใต้สะดือและต้นจนสะดือโป่งหรือที่เรียกกันว่า สะดือจุ่น แต่ไส้เลื่อนสะดือยังสามารถเกิดในผู้ใหญ่ได้
- **ไส้เลื่อนบริเวณข้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง (spigelian hernia)** เป็นไส้เลื่อนชนิดที่พบได้ไม่บ่อยนักแต่มีความรุนแรงซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เนื่องจากอยู่ในตำแหน่งกล้ามเนื้อหน้าท้องที่เรียกว่าซิกซ์แพ็ค
- **ไส้เลื่อนกะบังลม (hiatal hernia)** เกิดจากการที่ผนังกะบังลมหย่อนยานหรือมีช่องเปิดในกะบังลมแต่กำเนิด ทำให้กระเพาะอาหารส่วนบนเคลื่อนขึ้นไปยังบริเวณช่องอก เป็นภาวะไส้เลื่อนที่พบได้ในผู้สูงอายุ
- **ไส้เลื่อนภายในช่องเชิงกราน (obturator hernia)** เป็นไส้เลื่อนชนิดที่พบได้น้อยมากและมีความรุนแรงค่อนข้างมาก มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายโดยเฉพาะผู้หญิงสูงอายุที่มีรูปร่างผอมบาง

อาการของไส้เลื่อน

อาการของไส้เลื่อนที่เห็นได้ชัดที่สุดก็คือ ผู้ป่วยรู้สึกมีก้อนลักษณะตุ่มอยู่บริเวณที่มีลำไส้เคลื่อนตัวออกมา และมีอาการเจ็บโดยเฉพาะเวลาที่ก้มตัว ไอ หรือยกสิ่งของ บางรายอาจมีความผิดปกติที่ช่องท้อง รู้สึกแน่นท้อง หรือมีอาการปวดแสบปวดร้อน หากมีอาการไส้เลื่อนที่บริเวณกะบังลม อาจทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน เจ็บหน้าอก หรือมีปัญหาในการกลืน ทว่าผู้ป่วยบางคนอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย มีแต่เพียงอาการให้เห็นภายนอกเท่านั้น

ทั้งนี้หากผู้ป่วยมีอาการเจ็บบริเวณที่เป็นไส้เลื่อนอย่างเฉียบพลันหรือภาวะไส้เลื่อนเดิมที่เป็นหนักขึ้น โดยมักพบว่าผู้ป่วยมีอาการอาเจียน ท้องผูก มีแก๊สในกระเพาะอาหาร หรือบริเวณที่ไส้เลื่อนออกมาตุ่มที่ผนังหน้าท้องมีลักษณะแข็ง จนไม่สามารถใช้มือกดบริเวณที่เป็นก้อนลงไปได้ ควรรีบพบแพทย์อย่างรวดเร็วที่สุด เพราะอาจเป็นสัญญาณว่าเลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงลำไส้ในบริเวณที่เป็นไส้เลื่อนได้ เกิดอาการบวม เสี่ยงต่อภาวะลำไส้ตาย ซึ่งจะต้องได้รับการผ่าตัดด่วนเพื่อรักษาอาการ

การรักษาไส้เลื่อน

เมื่อเป็นไส้เลื่อนแล้วการรักษามีทางเดียว คือ การผ่าตัด ซึ่งมี 2 วิธี คือเย็บซ่อมปิดโดยตรง กับเย็บปะโดยใช้วัสดุเสริมซึ่งการผ่าตัดทำได้ทั้งผ่าเปิดแผลปกติหรือผ่าตัดผ่านกล้องโดยเจาะรูแผลเล็กๆ หลังผ่าตัดก็จะกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติเมื่อพักฟื้นบาดแผลหายดีแล้ว

เป็นผู้ป่วยโรคไส้เลื่อนขาหนีบดูแลตนเองอย่างไร

- หากยังไม่ทำการรักษาด้วยการผ่าตัด : ต้องหลีกเลี่ยงการเบ่งปัสสาวะหรืออุจจาระหนัก และหลีกเลี่ยงการยกของหนัก
 - หากทำการรักษาด้วยการผ่าตัดไส้เลื่อนขาหนีบแล้ว : ไม่ควรยกของหนักอีก หากน้ำหนักเกินมาตรฐานให้พยายามลดน้ำหนัก กินอาหารที่มีกากใยช่วยในการขับถ่ายมากขึ้น
- ทั้งนี้หากรักษาไปแล้วพบอาการผิดปกติ เช่น บริเวณแผลผ่าตัดมีเลือดออก บวมแดง และปวด ควรเข้าพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการต่อไป
- **โรคไส้เลื่อนขาหนีบยากต่อการป้องกันเพราะเกิดได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกว่าจะแสดงอาการในตอนโต ดังนั้นหากรักษาแล้วควรระวังและดูแลตนเองเพื่อไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำอีก**

อ้างอิง

<https://ch9airport.com>

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/hernia>

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Inguinal-hernia

<https://bangkokhatyai.com>

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

<https://www.bangkokhospital.com/content/hernia-into-the-scrotum>

น้ำตาเทียม รายเดือน-รายวัน ต่างกันอย่างไร?



น้ำตาเทียมคืออะไร?

น้ำตาเทียม (artificial tears) คือ สารที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา ทดแทนน้ำตา เพื่อบรรเทาอาการตาแห้งและระคายเคืองดวงตา รวมทั้งสามารถนำมาใช้เป็นสารหล่อลื่นดวงตาเมื่อมีการใช้คอนแทคเลนส์ หรือใช้ทดแทนน้ำตาตามธรรมชาติหลังการผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับดวงตา น้ำตาเทียมจัดเป็นยาที่สามารถซื้อได้โดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์

ส่วนประกอบหลักในน้ำตาเทียม มีอะไรบ้าง?

- สารให้ความชุ่มชื้น เช่น คาร์บอกซีเมทิลเซลลูโลส (Carboxymethyl Cellulose), ไฮดรอกซีโพรพิลเมทิลเซลลูโลส (Hydroxypropyl Methylcellulose) เดกซ์แทรน (Dextran) และโซเดียมไฮยาลูโรเนต (Sodium Hyaluronate)
- บัฟเฟอร์ควบคุมสมดุลความเป็นกรดต่างของน้ำตาเทียม เช่น กรดบอริก (Boric acid), โซเดียมบอเรต (Sodium Borate)
- สารปรับสภาพดึงตัวให้น้ำตาเทียมสามารถเข้ากับน้ำตาได้ เช่น โซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride)
- สารที่ทำให้คุณสมบัติของน้ำตาเทียมใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติ ได้แก่ แคลเซียมคลอไรด์ (Calcium Chloride) แมกนีเซียมคลอไรด์ (Magnesium Chloride) และโพแทสเซียมคลอไรด์ (Potassium Chloride) เป็นต้น
- ในบางผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียม อาจมีสารกันเสีย อย่างเช่น เบนซาลโคนียมคลอไรด์ (Benzalkonium Chloride), สเตบิลไลซ์ ออกซีคลอโร คอมเพลกซ์ (Stabilized Oxychloro Complex), โซเดียมเพอร์บอเรต (Sodium perborate) เป็นต้น



น้ำตาเทียม แบ่งตามรูปแบบบรรจุภัณฑ์เป็น 2 แบบ ได้แก่

1. **น้ำตาเทียมแบบรายเดือน (multiple-dose)** จะบรรจุอยู่ในขวด สามารถเปิดใช้ได้หลายครั้ง แต่ใช้งานภายใน 30 วันหลังจากเปิดใช้ครั้งแรก ราคาค่อนข้างย่อมเยา เหมาะสำหรับผู้ที่มีการเพียงเล็กน้อย และเนื่องจากน้ำตาเทียมชนิดนี้มีสารกันเสียผสม จึงไม่ควรใช้ในผู้ที่แพ้สารกันเสียหรือใช้คอนแทคเลนส์ หรือผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เป็นระยะเวลานาน โดยตัวอย่างสารกันเสียที่ใช้ในน้ำตาเทียม เช่น

Stabilized oxychloro complex (Purite®) ฆ่าเชื้อได้ดี เมื่อสัมผัสแสงแดดจะสลายกลายเป็นน้ำและเกลือซึ่งปลอดภัยต่อกระจกตา,

Sodium perborate ฆ่าเชื้อได้ดี เมื่อหยอดตาจะสลายตัวเป็นน้ำและออกซิเจนซึ่งปลอดภัยต่อกระจกตา

Benzalkonium chloride ควรหลีกเลี่ยงในผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้เป็นระยะเวลานาน เนื่องจากอาจทำให้เกิดการทำลายเซลล์เยื่อบุกระจกตาได้

2) **น้ำตาเทียมแบบรายวัน (single-dose)** บรรจุอยู่ในหลอดขนาดเล็ก แต่ละหลอดควรเปิดใช้ให้หมดแบบวันต่อวัน ประมาณ 24 ชั่วโมงหลังจากเปิดใช้ครั้งแรก เนื่องจากน้ำตาเทียมชนิดนี้ปราศจากสารกันเสีย จึงเหมาะแก่ผู้ที่แพ้สารกันเสียหรือใช้คอนแทคเลนส์ หรือผู้ที่จำเป็นต้องใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน

แหล่งอ้างอิง

1. เลือกใช้ “น้ำตาเทียม” อย่างไรให้เหมาะสม [Internet] 2023. [cited 10 Jan 2023] Available at: https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=59

2. น้ำตาเทียมกับภาวะตาแห้ง [Internet] 2019. [cited 10 Jan 2023] Available at: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/august-2019/dry-eyes>

3. “น้ำตาเทียม” มีประโยชน์อย่างไร? วิธีใช้น้ำตาเทียมให้ปลอดภัยกับดวงตา [Internet] 2019. [cited 10 Jan 2023] Available at: <https://www.samitivejchinateown.com/th/health-article/artificial-tears>

ดูแลแผลผ่าตัดหลังศัลยกรรม

แผลลเซอร์ ทำอย่างไรไม่ให้เกิดรอย

กว่าจะตัดสินใจทำศัลยกรรม หลายคนคงหาข้อมูลมาไม่น้อยว่าจะต้องดูแลตัวเองแบบไหน จะเลือกคลินิกและศัลยแพทย์ที่เหมาะสมกับตัวเองอย่างไร แต่ขั้นตอนการดูแลตัวเองหลังผ่าตัดทำศัลยกรรม ก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะการดูแลรักษาแผลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็น หรือทำอะไรให้เกิดแผลเป็นน้อยที่สุด บทความนี้จะพาไปดูข้อแนะนำสำหรับคนไข้และแพทย์ผู้ทำศัลยกรรมกัน การทำศัลยกรรมไม่ว่าจะจมูก ตา หน้าอก แน่นนอนว่าต้องเกิดรอยแผล หรือแม้กระทั่งรอยจากเข็ม



สะกิด เช่น Meso Botox Filler Rejuran หรือ Pico Laser ที่เกิดแผลจากการโดนความร้อน คนไข้อาจจะปล่อยไป คิดว่าแผลอาจจะหายไปเองได้ แต่ความเป็นจริงคือ หากเรายังปล่อยรอยแผลไว้นาน จากรอยแผลผ่าตัดเล็กๆ อาจกลายเป็นรอยแผลเป็นนูน หรือเรียกอีกอย่างว่าคีรอยด์นั่นเอง ถึงจุดนั้นแล้ว การดูแลรักษา ก็ยังกลายเป็นเรื่องยาก เช่น การดูแลไม่ให้แผลตึงเกินไป การผ่าตัดที่ดีควรคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และโอกาสในการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อโดยรอบ ก็อาจจะทำให้เกิดความเสี่ยงที่ทำให้แผลฉีกขาดหรือตึงเกินไปจนแผลสมานตัวไม่สนิทและเกิดพังผืดรอบๆ แผลจนนำไปสู่แผลเป็นได้



ดังนั้น หลังจากศัลยกรรมมาแล้วเมื่อตัดไหมแล้ว เราควรที่จะต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพในการลดรอยแผลเป็นโดยเฉพาะ ผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดจากธรรมชาติ อย่าง Dragon's blood extract เป็นวัตถุดิบที่มีประโยชน์ในการช่วยเร่งการสมานแผล ลดการอักเสบต่อต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยเป็น Barrier ปกป้องน้ำระเหยออกจากผิวได้ด้วย ซึ่งว่ากันว่าสีแดงในน้ำยางมาจากสารกลุ่ม Proanthocyanidins ที่พบในองุ่น และเปลือกสน ก็เป็น Antioxidant ที่ดี ช่วยให้ผิวมีความ

กระชับเต่งตึง กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินตามธรรมชาติ ลดเลือนริ้วรอย พร้อมป้องกันการเกิดริ้วรอยใหม่ ปกป้องผิวจากมลภาวะและต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบของบาดแผล การสมานผิว สมานแผลกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และชั้นผิวใหม่ ทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น ลดโอกาสการเกิดรอยแผลเป็น และสารสกัดที่ช่วยในการซ่อมแซมบริเวณเนื้อเยื่อของทุกส่วนในร่างกาย ทำให้แผลหรือรอยแผลเป็นดูจางลง ช่วยทำให้ผิวสดใส ลดสีคล้ำของแผลและผิวเรียบเนียนได้ด้วย อย่างวิตามิน C และวิตามินที่สำคัญกับหลายอย่างในร่างกายของเรา อาจเป็นที่รู้จักกันดีในด้านฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์จากความเสียหายจากปฏิกิริยาออกซิเดชันที่ทำให้เซลล์เกิดการอักเสบ นอกจากนี้ยังจำเป็นสำหรับการทำงานของภูมิคุ้มกันและการประสานการทำงานระหว่างเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และวิตามิน E ก็จะช่วยสมานผิวให้เนียนนุ่ม ช่วยให้รอยแผลเป็นดูจางลงไวขึ้นได้



เบาหวาน
โรคเรื้อรัง อันตราย !

เบาหวาน...ป้องกันได้

โรคเบาหวาน คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลิน (Insulin) ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายของคนเราจำเป็นต้องมีอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองและกล้ามเนื้อ ในภาวะที่อินซูลินมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของปริมาณอินซูลินในร่างกาย หรือการที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง (หรือที่เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน) จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ

สำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งมีภาวะน้ำตาลในเลือดมีความผิดปกติเป็นระยะเวลานานจะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ทั่วร่างกาย ซึ่งภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานสามารถแบ่งออกได้ 2 กลุ่ม ดังนี้

● **ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน** เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความรุนแรงที่แพทย์ต้องรีบรักษา เช่น ภาวะหมดสติจากน้ำตาลที่สูงมากหรือภาวะเลือดเป็นกรด

● **ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง** ส่วนใหญ่เกิดในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ทางแพทย์กำหนดได้ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อย เช่น

- ภาวะแทรกซ้อนทางตา
- ภาวะแทรกซ้อนทางไต
- ภาวะแทรกซ้อนทางเส้นประสาท
- เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน
- เส้นเลือดหัวใจตีบ
- เส้นเลือดสมองตีบ

อาการบ่งชี้ของโรคเบาหวาน

สายตาพร่ามัว | คอแห้ง

ปัสสาวะบ่อย | คันตามส่วนต่างๆ

ความรู้สึกทางเพศลดลง | ชาปลายมือปลายเท้า

แผลหายช้า

@PHHC 02-246-6124





ชนิดของโรคเบาหวาน

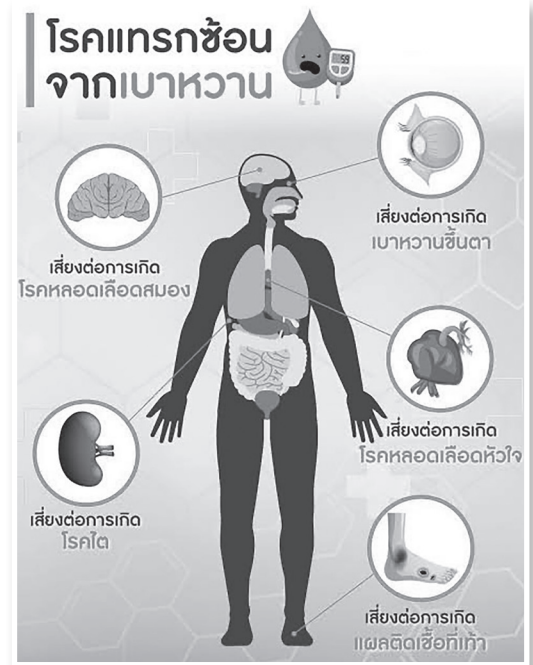
- โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน ส่วนใหญ่พบในเด็ก จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาอินซูลิน
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเบาหวานที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากร่างกายมีภาวะดื้ออินซูลิน ส่วนใหญ่พบในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ มักมีประวัติคนในครอบครัวเป็นเบาหวานร่วมด้วย ในระยะแรกสามารถรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ถ้าเป็นนาน ๆ บางรายจำเป็นต้องใช้ยาอินซูลิน
- โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ วินิจฉัยขณะตั้งครรภ์ และภาวะนี้มักหายไปหลังจากคลอด
- โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง โรคที่ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางชนิด ยาบางประเภท เช่น ยาที่มีสารสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบ

กลุ่มเสี่ยงที่ควรระวัง

- อ้วน
- อายุมากกว่า 40 ปี
- มีภาวะความดันโลหิตสูง
- เมื่อทดสอบความทนต่อน้ำตาล (กลูโคส) ด้วยการดื่มกลูโคส 75 กรัมแล้วพบว่าระดับน้ำตาลในเลือด 2 ชั่วโมงหลังดื่มกลูโคสอยู่ในช่วง 140-199 มก./ดล.
- มีไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงและระดับคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL-C) ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
- มีระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมงอยู่ระหว่าง 100-125 มก./ดล.
- มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานป้องกันได้หรือไม่

ในปัจจุบันยังไม่สามารถป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้ แต่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั้นสามารถป้องกันได้แล้ว มีการศึกษาหลายการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร จนมีน้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างน้อย 7-10% ของน้ำหนักตัวเดิม สามารถลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานลงได้



ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/diabetes-2>

<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/diabetes-mellitus>

<https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/410>

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

ฉลาดซื้อ



เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พิจารณาข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

เราควรจะต้องดูว่าสินค้าที่จะซื้อ มีวิตามิน เกือบแร่ มากน้อยแค่ไหนด้วย เพราะวิตามิน เกือบแร่ นอกจากเป็นตัวช่วย ทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ และทำให้เรามีสุขภาพดี แข็งแรงแล้ว หลายๆตัวยังช่วยชะลอความแก่ และ ช่วยเผาผลาญอาหาร 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 จ่างใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา





รู้จักโรคภูมิแพ้ในเด็ก

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่ภูมิในร่างกายมีปฏิกิริยากับสารก่อภูมิแพ้หรือสิ่งแวดล้อมบางอย่างไวกว่าคนปกติ เช่น เมื่อเจอฝุ่น ในคนปกติอาจไม่มีอาการอะไร แต่ในคนที่เป็โรคภูมิแพ้ อาจมีอาการในทันทีได้ เช่น จาม น้ำมูกไหล น้ำตาไหล ไอ หอบ

ภูมิแพ้ในเด็กที่พบบ่อย

โรคภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในเด็กสามารถแบ่งได้ตามช่วงอายุ ดังนี้

- ช่วงขวบปีแรก มักพบการแพ้อาหาร เช่น นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี ถั่วลิสง และภูมิแพ้ผิวหนัง
- ช่วงอายุ 2 ขวบขึ้นไป มักพบโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้จมูก หรือภูมิแพ้ากาศ และโรคหืด
- ส่วนที่พบได้ทุกช่วงอายุ เช่น โรคลมพิษ แพ้ยา หรือแพ้แมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ แตน หรือมดคันไฟ

สังเกตอย่างไรว่าลูกน้อยเป็นภูมิแพ้?

โรคภูมิแพ้สามารถเกิดได้ในหลายระบบของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นกับลูกได้ ดังนี้

● ภูมิแพ้ผิวหนัง

เด็กเล็กอาจมีผิวแห้ง มีผื่นแดงขึ้นตามบริเวณใบหน้า ข้อพับ และเป็นๆ หายๆ รวมถึงมีอาการที่คันมาก ทำให้เด็กรู้สึกไม่สุขสบายตัว

● ภูมิแพ้อาหาร

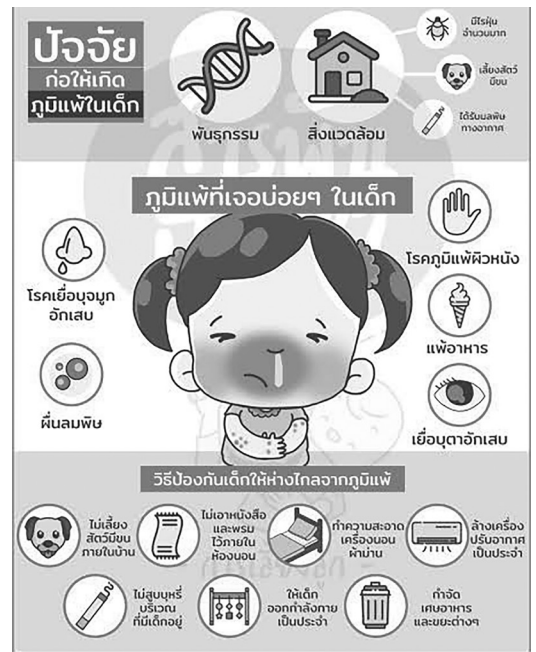
- อาการทางผิวหนัง: ผื่นลมพิษ ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง
- อาการทางเดินอาหาร: ถ่ายเป็นมูกเลือด ถ่ายเหลวเรื้อรัง
- อาการระบบทางเดินหายใจ: หายใจครืดคราด หอบหืด

● ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง มักมีอาการคัดจมูก คันจมูก คันตา น้ำมูกไหล จามบ่อย มักเป็นเรื้อรังเป็นเดือน หรือมีอาการตามช่วงเวลา เช่น ตอนเช้าหรือก่อนนอน หอบหืด มีอาการไอกลางคืน หายใจมีเสียงวี๊ด

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ในเด็ก

● **ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม** ผู้ป่วยที่มีประวัติพ่อหรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้ มักมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ถึงร้อยละ 20-40 และร้อยละ 50-80 ในกรณีที่พ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ โดยที่อาจจะไม่ได้เป็นภูมิแพ้ชนิดเดียวกันหรือแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดเดียวกันก็ตาม

● **ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม** ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ร้อยละ 15 ไม่ได้มีพ่อหรือแม่ที่เป็นโรคภูมิแพ้ แต่เกิดจากการอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่มีสารก่อภูมิแพ้อยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ การเลี้ยงสัตว์ที่มีขนในบ้าน เช่น สุนัข แมว ตลอดจนการได้รับมลพิษทางอากาศ เช่น ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม ควันบุหรี่ หรือการรับประทานนมสัตว์ เช่น วัวหรือแพะ รวมทั้งนมถั่วเหลืองในช่วงอายุ 6 เดือนแรกหลังคลอด แทนที่จะเป็นนมแม่ ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้เช่นกัน



การรักษาโรคภูมิแพ้ในเด็กต้องทำอะไร ?

● หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ เพื่อให้อาการของโรคภูมิแพ้ลดน้อยลง และทำให้ผู้ป่วยสามารถลดปริมาณการใช้ยาให้เหลือน้อยที่สุด

● ใช้ยาอย่างสม่ำเสมอและทำตามคำแนะนำของแพทย์ รวมถึงการที่ผู้ป่วยนั้นสามารถล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ และใช้ยาพ่นผ่านจมูกได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ฉะนั้นแพทย์และผู้ปกครองจะต้องคอยให้ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง

● ดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงอยู่เสมอ ผู้ปกครองควรดูแลและแนะนำผู้ป่วย โดยการให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และที่สำคัญต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้ นอกจากนั้นควรจะทำวัคซีนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดอาการได้ เช่น ควันบุหรี่ ควันท่อไอเสีย ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น

วิธีการป้องกันให้เด็ก ๆ ห่างไกลจากอาการภูมิแพ้

● ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีขนไว้ในบ้าน

● ภายในห้องนอน ควรมีเฉพาะเครื่องนอนและของใช้ที่จำเป็น ไม่ควรสะสมหนังสือ รวมทั้งการใช้พรมทั้งในห้องและในบ้าน

● ควรทำความสะอาดเครื่องนอน รวมไปถึงผ้าปูที่นอน เครื่องปรับอากาศ เป็นประจำ

● ผู้ปกครองไม่ควรสูบบุหรี่ในบ้านหรือบริเวณที่มีเด็ก ๆ อยู่

● เด็กที่เป็นโรคหืด ผู้ปกครองควรให้ออกกำลังกายเป็นประจำ หากมีอาการหอบหลังการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาควบคุมอาการอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันอาการหอบได้ และใช้ยาขยายหลอดลมเมื่อมีอาการ

● กำจัดเศษอาหารและขยะต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ

ข้อมูลอ้างอิง

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

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/february-2012/allergy-in-children>

<https://www.vejthani.com>

https://www.phyathai.com/th/article/1990-why_parents_should_know_about_allergybranchpyt2

“หยุดไอ หยุดอายุ”

ด้วยวิธีง่ายๆ แค่วันละ 3-4 เม็ด

ยุคสมัยนี้ ไม่ว่าจะออกไปเดินที่ไหน ก็เจอแต่มลภาวะ แดดยังเจออากาศแปรปรวน เต็มร้อน เต็มฝน เจอทั้งความชื้นและฝุ่นควันพิษแบบนี้ ทำให้ร่างกายหลายคนสู้ไม่ไหว เป็นหวัด ไอ เจ็บคอ กันได้ง่าย ยิ่งถ้าในบางคน ไอต่อเนื่องเป็นประจำ จะส่งผลต่อบุคลิกภาพและสุขภาพด้านอื่นๆ ได้ เช่น เมื่ออยู่บนรถไฟฟ้า หรือตามแหล่งชุมชน อาจถูกมองด้วยสายตาหวาดระแวงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์โรคระบาดที่เริ่มกลับมาเช่นนี้ด้วยแล้ว

แล้วจะมีเครื่องมืออะไรช่วยรับมือ ถ้าไม่อยากถูกมองเป็นเป้าสายตา

เวลาออกมานอกบ้าน ถ้าจะต้องเปิดแมสก์บ่อยๆ เพื่อกินยา หรือจิบน้ำเมื่อรู้สึกอยากไอ ก็คงไม่ใช่วิธีที่ดีเท่าไร การใช้ยาอม เพื่อให้ชุ่มคอ ลดการระคายเคือง คงจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากกว่า

ยาอมแก้ไอ แบบไหนจะเหมาะสม

ยาอมที่พบเจอทั่วไปก็มีหลายแบบ ทั้งยาอมที่ผสมตัวยาฆ่าเชื้อ ยาอมที่มีตัวยาแก้ไอทั้งแบบไอแห้ง และไอแบบมีเสมหะ นอกจากนี้ ยาอมจากสมุนไพรก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าิยมเลือกใช้กันมาก เพราะคนส่วนใหญ่ นิยมหันมาดูแลตัวเองด้วยผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันมากขึ้น ทั้งด้วยคุณสมบัติที่หลากหลาย บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยให้ชุ่มคอ และมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง เพราะมักจะเป็นส่วนผสมจากสมุนไพรที่มีประวัติการใช้เป็นยาพื้นบ้านมายาวนาน ทำให้ในปัจจุบัน เรามักจะเลือกใช้ยาอมจากสมุนไพร มากกว่ายาอมประเภทอื่นๆ

สมุนไพรที่นิยมนำมาใส่ในยาอม มีอะไรบ้าง

รากชะเอมเทศ

“ต้นพืช ลอดักเสบ”

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glycyrrhizae glabra*

ชะเอมเทศ หรือชื่อภาษาจีน เรียกว่า กำเข้า หรือ กั้นเข้า เป็นพืชที่ได้รับการขนานนามว่าเป็น “สมุนไพรพัดประโยชน์” ทั้งช่วยขจัดพิษ ต้านการอักเสบ บำรุงหัวใจ ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์บำรุงผิว นิยมนำรากชะเอมเทศมาผสมในตำรับยาน้ำและยาอมแก้ไอ เพราะมีรสหวานชุ่มคอ และช่วยขับเสมหะได้ นอกจากนี้ ยังค้นพบกันว่า สารสำคัญชนิดหนึ่งในรากชะเอมเทศ มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ โดยจากหลายการศึกษา พบฤทธิ์การต้านไวรัสของสารสำคัญ Glycyrrhizin ต่อไวรัสหลายชนิด รวมถึงมีคุณสมบัติต้านการเข้าจับกับเซลล์ของ coronavirus หรือ Covid-19 ซึ่งอยู่ในระหว่างการนำมาศึกษาต่อยอดเพื่อพัฒนาเป็นยารักษาในขั้นต่อไปได้



สารสกัดจากรากชะเอมเทศ

รากกิกเก้

“บำรุงปอด ต้านอนุมูลอิสระ”

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Platycodonis glandiflorus*

รากกิกเก้ เป็นสมุนไพรแผนจีนที่มีมาอย่างยาวนาน ซึ่งกิกเก้จัดว่าเป็นสมุนไพรที่หายากตัวหนึ่ง และมักใช้ในทางการแพทย์จีนเป็นหลักมากกว่า จึงไม่พบการใช้ในตำรับยาแผนไทยทั่วไปเท่าไรนัก มักนำมาใช้เป็นส่วนผสมในยาแก้ไอ ขับเสมหะ โดยมีสรรพคุณช่วยบำรุงปอด บรรเทาอาการแน่นหน้าอก และทอนซิลอักเสบ และยังมีการศึกษาที่พบว่า สารซาโปนิน Platycodins ในรากกิกเก้มีส่วนช่วยคุมอาการของโรคหอบหืด รวมถึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย



ใบชา

แก้ร้อนใน กระจายน้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Camellia sinensis O. Ktze.*

“ชา” เป็นสมุนไพรที่เราคุ้นเคยกันดีในชีวิตประจำวัน ในฐานะเครื่องดื่ม ส่วนผสมในอาหาร และในส่วนผสมของผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ด้วยคุณสมบัติของสารสำคัญกลุ่มโพลีฟีนอลที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี นอกจากนี้ ยังช่วยแก้พิษร้อนใน ระบายความร้อนจากปอด ขับเสมหะ แก้กระจายน้ำได้ดี จึงสามารถนำมาใช้เป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับยาอมแก้ไอได้เช่นกัน



ใบสะระแหน่

เย็นชุ่มคอ ช่วยขับลม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha arvensis L.*

Japanese mint หรือสะระแหน่ญี่ปุ่น คือ ชื่อของสมุนไพรที่นิยมนำมาใช้ในตำรับยาขับลม จุกเสียด แน่นเฟ้อ และด้วยคุณสมบัติของสารเมนทอล (menthol) ในน้ำมันที่ได้จากใบสะระแหน่ที่ให้ความเย็นชุ่มคอ จึงมักนำมาใช้แต่งกลิ่นรสในตำรับยาอมแก้ไอกันโดยทั่วไป



ยามจาก 4 สมุนไพร เพื่อประโยชน์ที่ยั่งยืน

เรามักจะพบยาอมสมุนไพรที่มีส่วนผสมของรากชะเอมเทศได้ทั่วไป แต่รู้หรือไม่ว่า ปัจจุบันนี้ มีการเสริมสรรพคุณด้วยสมุนไพรอื่น ๆ เช่น รากกิกเก้ ใบชา สะระแหน่ เพื่อเพิ่มฤทธิ์ในการรักษาและช่วยแต่งกลิ่นรสให้ชุ่มคอเหมาะสำหรับการใช้เป็นยาอมแก้ไอยิ่งขึ้น โดยสามารถอมได้บ่อยครั้ง 3-4 เม็ดต่อวัน หรือตามต้องการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สำหรับยาอมที่มีส่วนผสมของสมุนไพรทั้ง 4 ชนิดนี้ ได้ที่ บริษัท มาชา แล็บ จำกัด



มะขามแขก

การใช้สมุนไพรจากธรรมชาติเพื่อรักษาโรคและอาการต่างๆ ถือเป็นภูมิปัญญาและความภูมิใจที่อยู่กับคนไทยมานาน และสมุนไพร “มะขามแขก” เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบายชั้นดี

มะขามแขก มีสรรพคุณที่โดดเด่นในเรื่องของการใช้เป็นยาถ่าย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีกำลังน้อย เด็กคนที่เป็นริดสีดวง หรือผู้ที่มีปัญหาท้องผูกอยู่บ่อย ๆ เนื่องจากมีสารแอนทราควิโนน (Anthraquinones) ที่มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ให้ถ่ายท้องได้ โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่ ส่วนของใบแห้งและฝักแห้งที่มีอายุในช่วง 1 เดือนครึ่ง (หรือช่วงก่อนออกดอก) แต่ควรใช้เป็นครั้งคราวเท่านั้นเพื่อความปลอดภัย

การออกฤทธิ์ช่วยระบายของมะขามแขก

มะขามแขกมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ senoside A และ senoside B ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้จะถูกเปลี่ยนให้มีฤทธิ์ระบายด้วยการทำงานของเอนไซม์จากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ จากนั้นจึงออกฤทธิ์กระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้เกิดการการบีบตัว รวมทั้งยับยั้งการดูดน้ำกลับที่บริเวณลำไส้ใหญ่ ส่งผลให้เกิดการขับถ่าย

ประโยชน์และสรรพคุณมะขามแขก

- ช่วยถ่ายโรคนิ่ว
- ช่วยลดอาการบวมหน้า
- ช่วยถ่ายพิษไข้
- ช่วยแก้อาการระอึก
- ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้
- ช่วยแก้ริดสีดวงทวาร
- ยาระบาย
- ช่วยถ่ายน้ำเหลือง
- ใบมะขามแขกช่วยทำให้อาเจียน
- ช่วยถ่ายพิษเสมหะ
- ช่วยขับลมในลำไส้
- ช่วยถ่ายพิษอุจจาระเป็นมูก
- ใบใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ
- แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ



อาการข้างเคียงจากการใช้ยาระบายมะขามแขก

อาการข้างเคียงทั่วไปที่พบ ได้แก่ ปวดเกร็งท้อง ปวดมวนท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

ข้อควรระวังที่สำคัญ

- ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้ท้องเสียจนเกิดการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป รวมทั้งยังทำให้ลำไส้ใหญ่ชินต่อยา ส่งผลให้ไม่สามารถขับถ่ายได้ถ้าไม่ใช้ยาถ่าย
- หยุดใช้เมื่อมีเลือดออกจากทวารหนัก
- เหมาะกับคนสูงอายุ ที่ท้องผูกเป็นประจำแต่ควรใช้เป็นครั้งคราว
- ควรระวังการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือในผู้ป่วยโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (inflammatory bowel disease)
- การรับประทานยาในขนาดสูงอาจทำให้เกิดไตอักเสบ
- ห้ามใช้ยาระบายมะขามแขกในผู้ที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน (gastrointestinal obstruction) หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ผู้หญิงมีครรภ์ หรือมีประจำเดือน ห้ามรับประทาน



อ้างอิง

<https://www.disthai.com>

https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=46

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



หน้ากากอนามัย มีกี่ประเภท

หน้ากากอนามัย เป็นสิ่งที่สำคัญมากในยุคปัจจุบันที่ทุกพื้นที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค ฝุ่นละออง และมลพิษต่าง ๆ ที่ผลเสียต่อสุขภาพของเราได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จนอาจกล่าวได้ว่า หน้ากากอนามัยเป็นเหมือนปัจจัยที่ 5 ที่เราทุกคนต้องมีไว้สวมใส่แทบจะตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน และยังผู้ที่ต้องทำงานในโรงงาน อุตสาหกรรม หรือสถานที่ที่ต้องพบเจอกับเชื้อโรคและก๊าซพิษต่างๆ เป็นประจำ การสวมใส่หน้ากากอนามัยเป็นวิธีที่จะช่วยปกป้องความปลอดภัยให้กับสุขภาพและระบบทางเดินหายใจได้มากขึ้น โดยสามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก และทุกคนสามารถเอื้อมถึงได้จากเรทราคาที่มีให้เลือกมากมายในท้องตลาด

อย่างไรก็ตาม หน้ากากแต่ละประเภทก็มีประสิทธิภาพการป้องกัน รวมทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป ในบทความนี้จึงอยากชวนคุณมาทำความรู้จักกับหน้ากากอนามัยแต่ละประเภท เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการเลือกใช้งานได้อย่างเหมาะสม

หน้ากากอนามัยมีกี่แบบ

1. หน้ากากทางการแพทย์

ผลิตขึ้นจากผ้าหรือโพลีโพรพิลีน ซึ่งเป็นพลาสติกที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ถึง 99% นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันฝุ่น และเกสรดอกไม้ ขนาดเล็กสุดถึง 3 ไมครอน และสามารถกันได้ถึง 66.37% แต่แนะนำให้ใส่ 2 แผ่น เพราะจะกันได้มีประสิทธิภาพถึง 89.75% ซึ่งวิธีการใส่ ควรใส่โดยการนำด้านสีเขียวออกด้านหน้า เพื่อกันสารคัดหลั่งจากผู้อื่นเข้ามาสู่ตัวเรา หน้ากากทางการแพทย์มีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ และสารคัดหลั่งจากผู้อื่นได้



2. หน้ากากคาร์บอน

มีคุณสมบัติไม่ต่างจากหน้ากากทางการแพทย์ แต่จะมีความพิเศษตรงที่มีชั้น Carbon ที่มีคุณสมบัติกรองกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีกว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป ซึ่งมีความหนา เส้นใยสังเคราะห์ถึง 4 ชั้น สามารถกรองเชื้อแบคทีเรียได้ถึง 95% กรองฝุ่นละอองขนาด 3 ไมครอน สามารถกันได้ถึง 66.37% และถ้าสวมใส่ 2 แผ่น จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันถึง 89.75% เช่นเดียวกับหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หน้ากากอนามัยแบบคาร์บอนมีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ และสารคัดหลั่งจากผู้อื่นได้

3. หน้ากากผ้า

มีการผลิตเป็น 2 แบบ แบบที่หนึ่ง ผลิตจากผ้าฝ้าย ใช้สำหรับป้องกันฝุ่นละออง และป้องกันการกระจายของน้ำมูกหรือน้ำลายจากการไอหรือจามได้ แต่ไม่สามารถกรองเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากๆ ได้ แบบที่สอง ผลิตจากใยสังเคราะห์ซ้อนทบชั้นกัน ซึ่งคุณสมบัติของหน้ากากชนิดนี้สามารถกรองฝุ่น ป้องกันเชื้อโรคจำพวกเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราได้ ซึ่งหน้ากากทั้ง 2 แบบนี้สามารถนำมาซักและใช้ซ้ำได้ หน้ากากผ้ามีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ น้ำมูก และน้ำลาย

4. หน้ากากฟองน้ำ

ผลิตจากโพลียูรีเทนคาร์บอน สำหรับกรองอากาศ ควน ฝุ่น โดยเฉพาะ ซึ่งสามารถซักทำความสะอาดได้ แห้งเร็ว พับเก็บแล้วไม่ยับ สามารถคืนรูปเดิมได้ไม่เสียทรง ส่วนประสิทธิภาพในการป้องกันสามารถกันฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็ก และเกสรดอกไม้ได้ แต่ไม่สามารถกันฝุ่นละออง PM 2.5 และเชื้อไวรัสได้ จึงไม่ตรงกับสถานการณ์ที่สุด หน้ากากฟองน้ำ มีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ น้ำมูก และน้ำลาย

5. หน้ากาก KF94

KF หรือ Korea Filter ผลิตกันตามมาตรฐาน KOSHA หน้ากากกันฝุ่นที่ได้มาตรฐานจะต้องระบุ KF อยู่ที่หน้าซอง โดยจะมีอยู่ 2 แบบคือ KF94 และ KF80 สามารถกันฝุ่นขนาดมากกว่า 3 ไมครอนได้ 100% แต่ถ้าเป็นฝุ่นที่เล็กกว่านั้นหรือ PM 2.5 (ตามมาตรฐาน จะทดสอบกับฝุ่นขนาด 0.3 ไมครอน) KF94 ป้องกันได้ถึงระดับ 94% ส่วน KF80 สามารถกันได้ 80% สำหรับไวรัส Covid หรือเชื้อโรคติดต่ออื่นๆ ที่ติดต่อผ่านละอองการไอ จาม (Droplet transmission) ขนาดละอองในสภาวะทั่วไปมีขนาดใหญ่กว่า 3 ไมครอน หน้ากาก KF94 และ KF80 จึงสามารถป้องกันได้ 100% แต่หากในสภาวะที่มีโอกาสที่จะเกิดความเข้มข้นของเชื้อโรคสูง เช่น ในห้องที่แออัด ผู้คนมากหรืออากาศไม่ถ่ายเทดีพอ อาจมีเชื้อโรคอยู่ในละอองขนาดเล็กมาก อาจเล็กกว่า 1 ไมครอน (Airborne) ซึ่งหน้ากาก KF94 จะป้องกันได้ 94% เทียบเท่า N95 แต่ต้องใส่ให้มิดชิด ไม่มีรูรั่วที่หน้ากาก

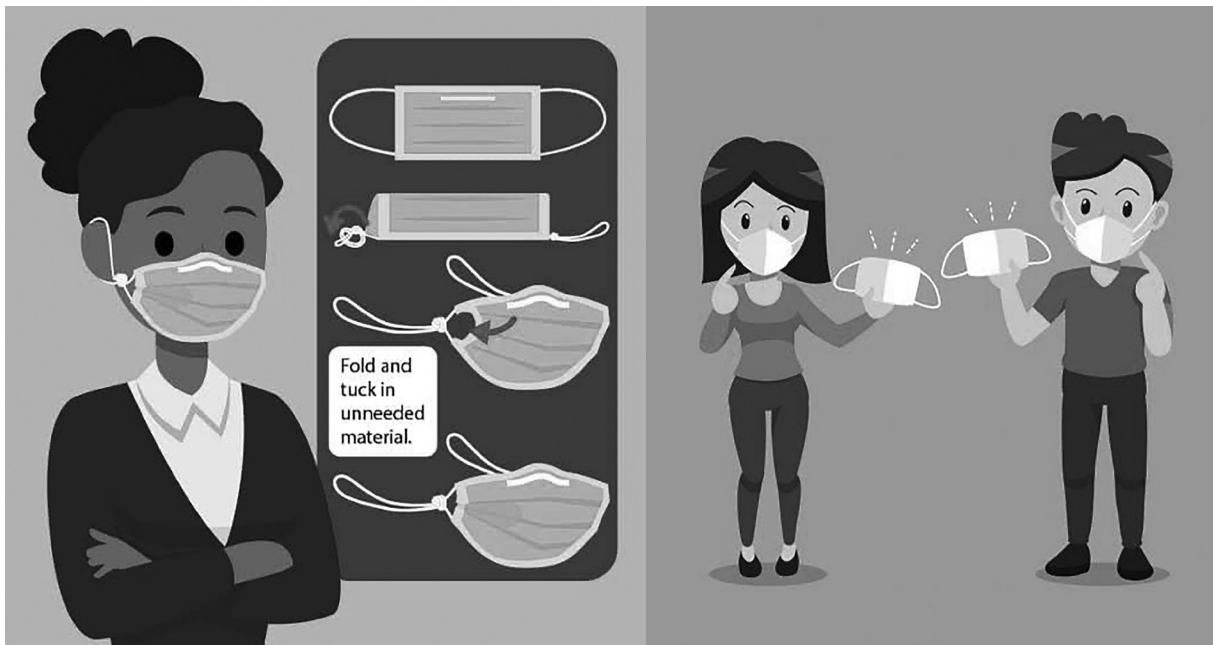
6. หน้ากาก N95

เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพในการใช้งานสูง ลักษณะพิเศษของหน้ากากชนิดนี้คือ รูปร่างที่สามารถครอบลงไปบริเวณหน้า จมูก และปากได้อย่างมิดชิด จึงทำให้เชื้อไวรัสหรือสารปนเปื้อนไม่สามารถรอดผ่านได้ และด้วยหน้ากากอนามัย N95 ผลิตจากพอลิโพรพิลีน จึงป้องกันเชื้อโรคที่มีอนุภาคขนาดเล็ก 0.3 ไมครอน อย่างเชื้อไวรัส COVID-19 ได้ นอกจากนี้หน้ากาก N95 ยังป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้ด้วย โดยมีประสิทธิภาพในการกรองสูงถึง 95% หน้ากาก N95 มีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ และสารคัดหลั่งจากผู้อื่นได้

7. หน้ากาก FFP1-FFP2

เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับหน้ากากอนามัย N95 ที่สามารถช่วยป้องกันทั้งฝุ่น เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง ดักจับอนุภาคขนาดเล็ก PM 2.5 และ PM 10 ไม่น้อยกว่า 94% แต่เหนือจาก N95 คือสามารถป้องกันสารเคมีฟุ้งกระจายได้เพิ่มเติมอีกด้วย และออกแบบให้ส่วนบนมีความเว้า ครอบลงไปบริเวณหน้าปากและจมูกอย่างมิดชิด หน้ากาก FFP1-FFP2 มีความสามารถในการป้องกัน เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ และสารคัดหลั่งจากผู้อื่นได้

หน้ากากอนามัยเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในปัจจุบัน เป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่มีใครไม่รู้จักรหัสหรือไม่เคยใช้ เพราะในสถานการณ์ที่ไวรัสโควิด-19 ระบาดไปทั่วทุกพื้นที่ทั่วโลก คงเปรียบได้ว่าเป็นอีกอวัยวะหนึ่งที่ขาดไม่ได้ของมนุษย์เราไปแล้วก็ว่าได้ การเลือกประเภทของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ สามารถป้องกันทั้งการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และป้องกันอันตรายจากมลพิษของฝุ่นบางประเภทได้ ดังนั้นคุณจึงควรเลือกใช้หน้ากากอนามัยแต่ละประเภท ให้เหมาะกับการใช้งานที่คุณต้องใช้ เพื่อจะช่วยป้องกันทั้งเชื้อโรค และฝุ่นละออง แต่หากเลือกใช้ไม่เหมาะสม ก็อาจไม่ช่วยอะไรเลยนั่นเอง



แหล่งข้อมูล

<https://glovetex.com/facemask-function-use/>

<https://www.lpch.go.th/km/uploads/20200526132839539324.pdf>

<https://www.ofm.co.th/blog/5-types-of-face-masks/>

<https://www.tropmedhospital.com/knowledge/mask.html>



รู้จักกับ โรคพุพอง โรคแผลพุพอง หรือ โรคแผลติดเชื้อแบคทีเรีย (Impetigo/Ecthyma)

รู้จักกับ โรคพุพอง โรคแผลพุพอง หรือ โรคแผลติดเชื้อแบคทีเรีย (Impetigo/Ecthyma) เป็นการอักเสบของผิวหนังแบบหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดสแตฟีโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) หรือ ชนิดสเตรปโตค็อกคัส ไพโอจีนัส (Streptococcus pyogenes) หรือที่เรียกกันในอีกชื่อหนึ่งว่า สเตรปโตค็อกคัสกลุ่มเอ (Group A streptococcus) โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

แผลพุพองชนิดตุ่ม (Impetigo)

เป็นการติดเชื้อของหนังกำพร้าชั้นนอกสุด (Stratum Corneum) เป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุระหว่าง 2 ถึง 5 ขวบ ซึ่งเชื้อจะเข้าสู่ผิวหนังผ่านทางรอยถลอก และเชื้อจะแพร่กระจายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยการเกาหรือเกาะตามเสื้อผ้า

อาการ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 แผลพุพองชนิดตุ่มแบบไม่มีตุ่มน้ำใส (Non-Bullous impetigo) มักพบตามใบหน้า ใบหู จมูก ปาก คีระชะ ก้น และบริเวณนอกร่มผ้า เช่น มือ แขน ขา หัวเข่า หรือบริเวณที่มีผื่นแพ้ หรือแผลอยู่เก่า เป็นชนิดที่พบได้เป็นส่วนใหญ่ มักพบในเด็กวัย 2-5 ขวบ

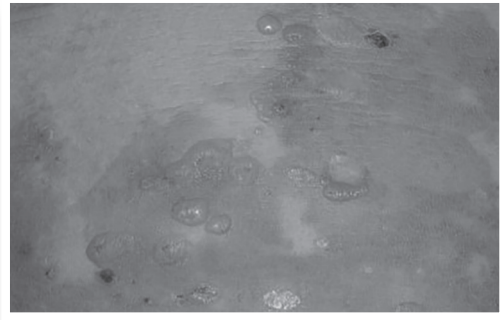
โดยรอยโรคจะเริ่มจากเป็นผื่นแดงและคัน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มน้ำใสเล็กๆ มีฐานสีแดง ต่อมากลายเป็นตุ่มหนอง ซึ่งจะแตกออกง่าย กลายเป็นสีแสดและมีน้ำเหลืองเหนียวๆ ติดเยิ้ม แห้งกรังเป็นสะเก็ดเกรอะกรังสีเหลืองๆ คล้ายน้ำผึ้ง เมื่อผื่นส่วนแรกแตกแล้ว มักจะมีผื่นขึ้นตามบริเวณข้างเคียงหลายตุ่ม และอาจลุกลามไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลุกลามจากการเกา ในบางรายอาจมีไข้ต่ำหรือต่อมน้ำเหลืองโตร่วมด้วย และถ้าเป็นพุพองที่คีระชะชาวบ้านจะเรียกว่า “ชันนะตุ”

1.2 แผลพุพองชนิดตุ่มแบบที่เป็นตุ่มน้ำใส (Bullous impetigo) รอยโรคมักขึ้นตามที่อับชื้น มักพบในเด็กแรกเกิด มีสาเหตุมาจากสารพิษของเชื้อสแตฟีโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ที่ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า ทำให้เกิดเป็นตุ่มน้ำใสสีเหลืองขนาดใหญ่ แตกได้ง่าย ผิวหนังรอบๆ มีรอยแดง ซึ่งจะทำให้เด็กแสบร้อน ร้องไห้โยเย แต่ไม่มีไข้หรืออาการรุนแรงอื่นๆ



แผลพุพองชนิดลึก (Ecthyma)

เป็นการติดเชื้อที่ลึกถึงชั้นหนังแท้ (Dermis) มักพบได้ในเด็กที่สุขภาพไม่ดี หรือในผู้ใหญ่ที่ขาดความเอาใจใส่ในการรักษาความสะอาด ไข้เจ็บยาว ผิวหนังสกปรกไม่ใส่ใจดูแล บาดแผลเล็กๆ น้อยๆ เช่น รอยขีดข่วน รอยถลอก รอยแผลจากยุงหรือแมลงกัด หรืออาจพบเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคผิวหนังอื่น ๆ เช่น ผื่นแพ้ ผื่นคัน หิด เหา เริม งูสวัด อีสุกอีใส เป็นต้น



อาการ

แผลพุพองชนิดลึก (Ecthyma) มักพบขึ้นบริเวณขา ในระยะแรกเริ่มจะขึ้นเป็นตุ่มแดง ตุ่มน้ำ หรือตุ่มหนองเล็กๆ มีฐานสีแดง แล้วจะโตขึ้นอย่างช้าๆ มีขนาดประมาณ 1-3 เซนติเมตร ต่อมาจะมีสะเก็ดหนาปกคลุม ลักษณะเป็นสะเก็ดแข็งสีคล้ำติดแน่น ข้างใต้เป็นน้ำหนอง ถ้าเป็นนานๆ ขอบแผลจะยกนูน เมื่อหายแล้วจะกลายเป็นแผลเป็น

การดูแลรักษา

ในกรณีที่มีหนองและน้ำเหลืองให้ทำความสะอาดและทำแผลแบบเปียก (Wet dressing) ด้วยน้ำเกลือสำหรับล้างแผล (ใช้น้ำเกลือทำความสะอาดแผลจนสะอาด ซับแผลให้แห้ง ใช้ผ้าก๊อชหนา 6-8 ชั้น แล้วชุบน้ำเกลือ (0.9% Normal saline) ให้พอชุ่มแปะที่แผลทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จากนั้นให้เอาผ้าก๊อชเปียกออก ซับแผลให้พอหมาด แล้วปิดแผลด้วยผ้าก๊อชแห้งอีกครั้ง)



ในการรักษาแผลพุพองชนิดตื้นแบบไม่มีตุ่มน้ำใส NICE guidelines 2020 แนะนำ Hydrogen peroxide 1% cream หรือยาต้านแบคทีเรียในรูปแบบทาเฉพาะที่ โดยใช้ Fusidic acid 2% ทาวันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน มีทั้งรูปแบบครีมและขี้ผึ้ง เลือกใช้ตามบริเวณที่เกิดบาดแผล หรือ Mupirocin 2% ทาวันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วัน มีทั้งรูปแบบขี้ผึ้ง แต่ในกรณีที่เป็นมาก ถึงค่อยให้ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน

แผลพุพองชนิดลึก ถ้าเป็นไม่มาก แพทย์จะให้รับประทานยาคล็อกซาซิลลิน (Cloxacillin) ในขนาด 100 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน และติดตามผลการรักษา เนื่องจากผู้ป่วยอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อลุกลาม หรือมีหนองสะสมทำให้ต้องดูดเอาหนองออก หรือทำการผ่าเอาหนองออก (Incision and Drainage) แต่ในกรณีที่เป็นมาก ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคตับแข็ง เด็กเล็ก หรือผู้ป่วยมีไข้สูงร่วมด้วย แพทย์จะให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะชนิดฉีด (แนะนำให้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล) ส่วนในรายที่มีอาการคันมาก อาจพิจารณาให้รับประทานยาแก้แพ้ เช่น คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine) หรือไฮดรอกไซซีน (Hydroxyzine) เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

National Center for Immunization and Respiratory Diseases, Division of Bacterial Diseases. 2022. Impetigo: All You Need to Know. <https://www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/impetigo.html> National Institute for Health and Care Excellence. 2020. Impetigo: antimicrobial prescribing. <http://www.nice.org.uk/guidance/ng153>

Thaihealth.2022. รู้จัก 5 กลุ่มโรคติดเชื้อแบคทีเรียทางผิวหนัง ฟังระวัง-ป้องกัน-ดูแล ก่อนลุกลาม <https://www.thaihealth.or.th/?p=311780>

Medthai, 2022. แผลพุพอง (Impetigo/Ecthyma) อาการ, สาเหตุ, การรักษา ฯลฯ. แผลพุพอง (Impetigo/Ecthyma) อาการ, สาเหตุ, การรักษา ฯลฯ (medthai.com)





โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้า หรือที่เรียกติดปากกันว่า โรคกลัวน้ำ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า ซึ่งสามารถติดต่อได้ทางน้ำลายของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยเข้าทางบาดแผลที่ถูกกัด ข่วน หรือเพียงแค่สัตว์ที่ติดเชื้อมาเลียบาดแผลของเราก็ทำให้ติดเชื้อได้ นอกจากนี้เชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้ายังสามารถเข้าได้ทางเยื่อเมือก เช่น เยื่อบุตา เยื่อบุจมูก ปาก แม้ว่าเยื่อเมือก จะไม่มีบาดแผลก็ตาม

มากกว่า 90% ของโรคพิษสุนัขบ้าในประเทศไทยเกิดจากถูกสุนัขกัด แต่ในความเป็นจริงแล้วสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นแมว ค่างคาว ลิง ชะนี กระรอก หนู หรือแม้แต่วัวควาย ก็สามารถติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าได้เช่นกัน

แม้ในปัจจุบันโรคพิษสุนัขบ้าสามารถป้องกันได้ หากผู้ที่ติดเชื้อได้รับวัคซีน Post-Exposure Prophylaxis (PEP) หลังจากถูกสุนัขหรือสัตว์อื่นๆ กัด แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ตระหนักถึงอันตราย ปล่อยปละละเลย ไม่มาพบแพทย์ ไม่รับการฉีดวัคซีน จึงทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ เพราะไม่มีใครรอดชีวิตจากการติดเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า หรือถ้าหากมีปาฏิหาริย์รอดมาได้ก็ต้องอยู่ในอาการโคม่าหลายอาทิตย์และได้รับความความเสียหายทางระบบประสาทอย่างรุนแรงซึ่งต้องใช้เวลาหลายปีในการฟื้นฟู

เชื้อพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้า เกิดจากไวรัสเรบีส (Rabies) ซึ่งเป็นอาร์ เอ็น เอ ไวรัส (RNA virus) สายเดี่ยว จัดอยู่ในวงศ์ Rhabdoviridae สกุล Lyssavirus และมีทั้งหมด 7 สปีชีส์ ซึ่งไวรัสทุกตัวในสกุลนี้ มี antigenicity ที่คล้ายคลึงกัน แต่จากการทดสอบด้วย Monoclonal antibody พบว่าไวรัสแต่ละตัวมี nucleocapsid และรูปแบบของ surface protein ที่อาจแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาคของโลกหรือในสัตว์แต่ละชนิด ไวรัสชนิดนี้ชอบอาศัยอยู่ในระบบประสาท จึงทำให้สัตว์หรือมนุษย์ที่ป่วยโรคนี้แสดงอาการทางประสาทออกมาอย่างเด่นชัด ลักษณะของเชื้อ รูปร่างคล้ายกระสุนปืน ปลายด้านหนึ่งโค้งมนและปลายอีกด้านหนึ่งตัดตรง เชื้อโรคชนิดนี้ตายได้ง่าย ถ้าถูก

“เตรียมระวัง!!”

โรคพิษสุนัขบ้า

ระยะฟักตัวของโรคพิษสุนัขบ้า

อยู่ในช่วง 3-8 สัปดาห์ ไม่เกิน 6 เดือน หลังจากถูกกัด

เมื่อเริ่มแสดงอาการ จะเสียชีวิตภายใน 10 วัน

การแสดงอาการแบ่งเป็น 3 ระยะ

1. มีเสียงเปลี่ยน
2. บ้าคลั่ง
3. อัมพาต

วิธีป้องกัน

หลีกเลี่ยงไปสัมผัสสัตว์ป่า ป้องกันพิษสุนัขบ้า

ไม่ปล่อยให้สัตว์เลียในที่สาธารณะ



แสงแดด หรือแสงอัลตราไวโอเล็ต จะตายใน 1 ชั่วโมง ถ้าต้มในน้ำเดือด จะตายภายใน 5-10 นาที ถ้าถูกน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ไลโซล ฟอรัมาลีน แอลกอฮอล์ ทิงเจอร์ไอโอดีน และโพวิโดนไอโอดีน และสบู่หรือผงซักฟอก เชื่อจะตายภายในเวลารวดเร็ว

อาการของโรคพิษสุนัขบ้า

หลังได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ผู้ป่วยจะแสดงอาการป่วยโดยเฉลี่ยประมาณ 3 สัปดาห์ถึง 3 เดือน ในบางรายอาจใช้เวลานานหลายปีกว่าจะมีอาการก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นกับตำแหน่งที่ถูกกัด ขนาด จำนวนและความลึกของบาดแผล รวมถึงภูมิคุ้มกันของคนที่ถูกสัตว์กัด อาการของโรคพิษสุนัขบ้าแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. **ระยะเริ่มต้น** ผู้ป่วยจะมีอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น ไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัว หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียน กระวนกระวาย **นอนไม่หลับ** ในบางรายอาจมีอาการเจ็บ เสียวแปล๊บคล้ายเข็มทิ่มหรือคันอย่างมากรบริเวณที่ถูกกัด ซึ่งเป็นลักษณะที่จำเพาะของโรคระยะนี้มีเวลาประมาณ 2-10 วัน
2. **ระยะที่มีอาการทางสมอง** ผู้ป่วยจะมีอาการสับสน วุ่นวาย กระสับกระส่าย อยู่ไม่นิ่ง กลืนลำบาก รวมถึงกลั้วน้ำ อาการจะมากขึ้นหากมีเสียงดัง หรือถูกสัมผัสเนื้อตัว จากนั้นผู้ป่วยอาจมีอาการชักและเป็นอัมพาต ระยะนี้มีอาการประมาณ 2-7 วัน
3. **ระยะท้าย** ผู้ป่วยอาจมีภาวะหายใจล้มเหลว หัวใจหยุดเต้น โคม่า และเสียชีวิตในเวลาอันสั้น

ควรทำอย่างไรถ้าถูกสุนัขกัด

หากถูกสุนัขจรจัดกัด ให้ทำความสะอาดบาดแผลทันทีด้วยน้ำและสบู่เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ หลังจากนั้นให้ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด แพทย์ที่มีประสบการณ์จะบอกได้ว่าผู้ที่ถูกกัดจำเป็นต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่เรียกว่ายาป้องกันหลังสัมผัสสัตว์ (post-exposure prophylaxis; PEP) หรือไม่ โดยวินิจฉัยจาก

1. สัตว์ที่กัดมีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่
2. แผลมีความรุนแรงมากพอต่อการได้รับวัคซีน
3. การรักษาจำเป็นต้องใช้อิมมูโนโกลบูลิน (ซึ่งหายากในบางครั้ง) ร่วมกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่ (ในกรณีส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้วิธีการรักษาทั้งสองประเภทร่วมกันเพื่อให้มั่นใจถึงประสิทธิภาพในการป้องกันโรค)

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/rabies>

<https://www.princsuvarnabhumi.com/articles/content-rabies>

<https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/81>

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

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

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/579>





รังแค ปัญหาทรวงอก

รังแค เป็นภาวะเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับหนังศีรษะ สามารถพบได้บ่อยกับคนทุกเพศทุกวัย เกิดจากการที่ผิวหนังเกิดการผลัดเซลล์ผิวที่เร็วและมากกว่าปกติ การผลัดเซลล์ผิวที่รวดเร็ว ทำให้เกิดอาการคัน หนังศีรษะแห้ง

รังแคสามารถเกิดได้ทั่วทั้งบริเวณศีรษะ ไม่ใช่แค่บริเวณโคโรนาหรือหนังศีรษะแห้ง และไม่เป็นอันตราย สามารถรักษาและควบคุมได้ไม่ยาก

เมื่อใดที่เราจะเริ่มมีปัญหารังแค โดยทั่วไปรังแคมักเริ่มเกิดขึ้นเมื่อเราย่างเข้าสู่วัยรุ่น เพราะฮอร์โมนในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดการผลัดไขมันบนหนังศีรษะมากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการแพร่ขยายของเชื้อรา มาลัสเซเชีย โกลโบซา รังแคอาจเกิดได้ในเวลาอื่นเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เช่น ในผู้สูงอายุ หรือช่วงที่มีความเครียดจัด ก็อาจเป็นสาเหตุของรังแคได้เช่นกัน

เมื่อเชื้อรา มาลัสเซเชีย โกลโบซา ทำให้ซีบัมในหนังศีรษะของคุณแตกตัว จะเกิดกรดโอเลอิกขึ้น หนังศีรษะของคุณจะเกิดการระคายเคืองหากคุณแพ้กรดโอเลอิก ซึ่งพบในประชากรโลกประมาณ 50% หนังศีรษะจะเริ่มมีอาการคัน แห้ง เป็นผื่นแดง เมื่อเกิดการระคายเคือง เซลล์ผิวหนังจะทำปฏิกิริยาโดยเริ่มแบ่งตัวเร็วกว่าเดิม ทำให้มีการสะสมตัวของเซลล์ผิวหนังส่วนเกินและปรากฏเป็นเกล็ดสีขาวบนเส้นผม อาการนี้เป็นอาการของรังแคที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด

รู้ตัวอย่างไรว่าเราเป็น ‘รังแค’

1. สังเกตจากการที่มีสะเก็ดสีเหลืองหรือขาวหลุดออกมาจากหนังศีรษะ มักพบเห็นที่บริเวณหนังศีรษะ เส้นผม และไหล่
2. หนังศีรษะมันและแดง เป็นสะเก็ด มีอาการคันที่บริเวณหนังศีรษะร่วมด้วย
3. มักจะพบว่าเป็นสะเก็ดเยอะมากในช่วงฤดูหนาวเพราะอากาศแห้ง





5 วิธีจัดเรียงแค่ง่ายๆ ให้อยู่หมัด

1. ใช้แชมพูยาจัดเรียงแค
2. หากรู้ว่าเกิดรังแคกับหนังศีรษะสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป และควรสระผมทุกวันเพื่อกำจัดน้ำมันส่วนเกิน โดยควรเลือกใช้แชมพูจัดเรียงแคสูตรอ่อนโยน
3. อย่าใช้เล็บเกาหนังศีรษะระหว่างสระผม
4. การเกาหนังศีรษะแรงๆ อาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ควรนวดหนังศีรษะเบา ๆ ด้วยปลายนิ้ว เพื่อช่วยจัดเรียงแคและสิ่งตกค้างแถมเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่หนังศีรษะให้ดียิ่งขึ้นด้วย
5. หลังสระผมควรเช็ดผมให้แห้งทุกครั้ง
6. หลังสระผม ให้ใช้ผ้าขนหนูที่สะอาดค่อยๆ ซับเบาๆ หรือปล่อยให้แห้งเองตามธรรมชาติ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงความอับชื้น ต้นเหตุของการเกิดของเชื้อรา ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการขยี้ผมแรงๆ ด้วยนะคะ
7. หวีผมเบาๆ และหมั่นรักษาความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้กับผม
8. ไม่ควรใช้หวีที่มีความแข็งและมีซี่ถี่เกินไป เพราะอาจเกิดการดึงเส้นผมที่แรง จนทำให้เกิดการขาดร่วงของเส้นผมมากขึ้น และทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้กับผมหรือศีรษะ รวมถึงหมอนหรือปลอกหมอน หรือหมวกกันน็อกเป็นประจำ หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อช่วยลดการสะสมของเชื้อราบนหนังศีรษะ
9. หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกับหนังศีรษะ
10. วิธีจัดเรียงแค โดยหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี เช่น การทำสี การยัด การตัดผม หรือการใช้ผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะเป็นอันตรายต่อหนังศีรษะและเส้นผม โดยจะทำให้เกิดสารเคมีสะสมซึ่งอาจก่อให้เกิดความระคายเคืองแก่หนังศีรษะได้ และยังเป็นปัจจัยเสริมทำให้เกิดรังแคเพิ่มขึ้นอีกด้วย



อ้างอิง

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

<https://www.dronhaircenter.com>



CLINIC
ORIENTAL

โครงการเพิ่มรายได้สู่ร้านยา รักษาโรคโดยแพทย์แผนจีน

โดย ทีมงานสมาคมร้านขายยา

โครงการเพิ่มรายได้ให้กับร้านขายยา มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มรายได้ให้ร้านยาที่ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยที่สนใจรับการรักษาโรค โดยแพทย์แผนจีน เช่น ออฟฟิศซินโดรม ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เส้นเอ็นยึดกล้ามเนื้อ หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรครองขี้ อากาศนอนไม่หลับ รักษาอาการเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดคอ ไหล่ติด ปวดขา กระดูกแขนขาเคล็ด เป็นต้น

โดย 96 คลินิก แพทย์แผนจีน รักษาด้วยการครอบแก้ว ฝังเข็ม และยาจีน ซึ่งมีคุณหมอบุคลากร (หมอบทิง) สกุลปิ่นจง และทีมแพทย์แผนจีน ซึ่งมีประสบการณ์รักษากว่า 10 ปี มีคลินิก 3 สาขา ดังนี้

1. สาขา ถนนจันทร์ สาทรประดิษฐ์
2. สาขา สุขุมวิท 50 ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ อยู่สุข
3. สาขา ซอยรัชดา 36 (ซอยเสือใหญ่) ข้างราชภัฏจันทรเกษม

เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 11.00 น. ถึง 16.00 น. โดยรับเฉพาะผู้ป่วยที่นัดหมายจองคิวล่วงหน้าเท่านั้น

โดยโครงการนี้ ร้านยาหรือผู้ส่งต่อผู้ป่วยมายังสถานพยาบาล 96 คลินิก ทางคลินิกจะมอบค่าตอบแทนในการส่งผู้ป่วยให้กับผู้แนะนำ ซึ่งร้านยาที่สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถติดต่อมายังทีมงาน 96 คลินิก เพื่อขอรับรายละเอียดและสิทธิประโยชน์ค่าตอบแทน ได้ที่ช่องทาง Line: @837lyjaz หรือสแกน QR code หรือ โทร. 08 1969 6896, 0 2212 2433

“ 96 คลินิก สร้างสมรรถนะสู่สุขภาพ ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน ”





อาหาร “แพลนต์เบส วีแกน มังสวิรัต” ป้องกันโควิด-19 ได้จริงหรือ

ในขณะที่ใกล้จะถึงวาระครบรอบ 4 ปี การระบาดใหญ่ของโรคโควิด-19 ทั่วโลกยังคงมีผู้ป่วยรายใหม่ถึงวันละหลายหมื่นคน โดยยังไม่มียี่แวงว่ามนุษย์จะสามารถเอาชนะโรคติดต่อนี้ได้อย่างเด็ดขาดในเร็ววัน

แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาเปาลูของบราซิล ได้เสนอความหวังใหม่ในการป้องกันโรคโควิด-19 ที่นอกเหนือไปจากการฉีดวัคซีน นั่นก็คือการรับประทานอาหารมังสวิรัต (vegetarian) โดยงดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด หรืออย่างน้อยก็กินอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก (plant-based) ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 และการล้มป่วยด้วยโรคโควิด-19 ลงได้เกือบ 40%

งานวิจัยนี้ลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารการแพทย์ของอังกฤษ BMJ Nutrition, Prevention & Health ฉบับล่าสุด โดยทีม

ผู้วิจัยระบุว่าได้ทำการสำรวจข้อมูลสุขภาพของชาวบราซิล 702 คน ระหว่างเดือน มี.ค.-ก.ค. ปี 2022 ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ที่รับประทานอาหารทั้งกลุ่มเนื้อสัตว์และผักผลไม้ (omnivore) รวมทั้งผู้ที่รับประทานอาหารซึ่งมาจากพืชเป็นหลัก หรือที่ปัจจุบันนิยมเรียกกันว่า “แพลนต์เบส” นั้นเอง

ในบรรดากลุ่มตัวอย่างที่เป็น “แพลนต์เบส” นั้น มีทั้งผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์แต่น้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ไปจนถึงผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งจะงดเว้นไม่กินเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่ชาวมังสวิรัตบางกลุ่มอาจยังดื่มนมและกินไขอยู่ ในขณะที่ชาววีแกน (vegan) จะงดเว้นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์ทั้งหมด รวมถึงกลุ่มตัวอย่าง 330 คน (47%) ระบุว่าตนเองติดเชื้อก่อโรคโควิด-19 โดยมีทั้งผู้ที่เกิดอาการในระดับปานกลางและในระดับไม่รุนแรง แต่กลุ่มผู้ที่กินทั้งเนื้อสัตว์และผักผลไม้โดยไม่จำกัดสัดส่วนของอาหารทั้งสองประเภท มีอัตราการติดเชื้อสูงกว่าที่ 52% เมื่อเทียบกับกลุ่มแพลนต์เบสซึ่งมีอัตราการติดเชื้อต่ำกว่าที่ 40% น้ำผึ้งและเจลลาตินด้วย





นอกจากนี้ กลุ่มแพลนต์เบสที่ติดเชืวยังเกิดอาการป่วยรุนแรงน้อยกว่าที่ 11% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินเนื้อสัตว์ได้ไม่จำกัด ซึ่งผู้ติดเชื้อมีอาการป่วยในระดับปานกลางถึงรุนแรงสูงกว่าที่ 18%

ทีมผู้วิจัยอธิบายว่า กลุ่มแพลนต์เบสซึ่งรวมถึงชาวมังสวิรัตและชาววีแกนด้วยนั้น มีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิดและเกิดอาการรุนแรงต่ำ เช่น มักจะมีโรคประจำตัวน้อยกว่า ไม่ค่อยมีผู้ที่เป็โรคอ้วน และส่วนใหญ่มีอัตราการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันสูงกว่า ส่งผลให้คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อโรคโควิด-19 ต่ำกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ปริมาณมากถึง 39%

“ผู้ที่บริโภคอาหารแบบแพลนต์เบส รวมทั้งชาวมังสวิรัตและชาววีแกน มีสุขภาพหัวใจแข็งแรงกว่า และมีความดันโลหิตอยู่ในระดับที่ดีกว่า อาหารจากพืชยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมี อย่างเช่น ไฟโตสเตอรอลและโพลีฟีนอล ซึ่งมีประโยชน์ในการบำรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ภูมิคุ้มกัน” ทีมผู้วิจัยระบุ

แม้จะฟังดูน่าตื่นเต้น แต่บรรดาผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และโภชนาการ พวกเขาก็กออกมาแสดงความคิดเห็นต่อข้อจำกัดของผลวิจัยดังกล่าวอย่างกว้างขวาง โดย ศ.มาร์กาเรต เรย์แมน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาบำบัดทางการแพทย์ จากมหาวิทยาลัยเซอร์รีย์ของสหราชอาณาจักร บอกว่าหลักฐานที่ได้จากการศึกษารั้งนี้ ยังไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าอาหารแพลนต์เบส มังสวิรัต หรือวีแกน สามารถป้องกันการติดโรคโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่นที่ชี้ว่า สารอาหารหลายชนิดซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต้านทานโรคโควิด-19 นั้นสามารถพบได้มากกว่าในเนื้อสัตว์

ดร.เกวิน สจวร์ต ผู้เชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีวิจัย จากมหาวิทยาลัยนิวคาสเซิลของสหราชอาณาจักร บอกว่าประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานั้นน้อยเกินไป ทั้งยังมีปัญหาในเรื่องวิธีสังเกตการณ์ ซึ่งอาศัยการรายงานข้อมูลด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก ซึ่งอาจนำไปสู่อคติและความผิดพลาดในการศึกษาได้ นอกจากนี้ วิธีการวิจัยยังไม่ได้รับการออกแบบมาให้สามารถอธิบายถึงสาเหตุเบื้องหลังที่นำไปสู่ผลการวิจัยได้

ศ.เควิน แม็กคอนเวย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติประยุกต์ จากมหาวิทยาลัย Open University ของสหราชอาณาจักร บอกว่าระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในครั้งนี้มีความคลุมเครือ จนไม่สามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่าภูมิคุ้มกันต่อโรคโควิด-19 มาจากอาหารหรือปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ กันแน่

“ต้องไม่ลืมว่ากลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารแบบแพลนต์เบสนั้น ยังได้รับเนื้อสัตว์อยู่เป็นประจำในปริมาณหนึ่ง ซึ่งนี่อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พวกเขาได้รับสารอาหารที่หลากหลาย จนถึงระดับที่เพียงพอจะต่อสู้กับโรคโควิด-19 ได้” ศ.แม็กคอนเวย์กล่าว

ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำว่า การกินอาหารทุกชนิดในสัดส่วนที่พอเหมาะพอควร เช่น การเพิ่มปริมาณพืชผักผลไม้และถั่วให้มากขึ้น และลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลงบ้าง โดยอาจงดกินในบางวันของสัปดาห์ น่าจะเป็นหนทางที่ดีที่สุดต่อสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อในขณะนี้



ยา “คาร์บอน” แก่ท้องเสีย กินอย่างไรให้ถูกต้อง?

อากาศร้อนอบอ้าวอย่างบ้านเรา สามารถพบการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษได้เรื่อยๆ ตลอดทั้งปี และยังมีความเสี่ยงได้ตั้งแต่ร้านอาหารข้างทาง ไปจนถึงร้านมีชื่อชั้นห้าง หรือโรงแรมดัง เมื่อไรก็ตามที่เรามีอาการถ่ายท้อง ท้องเสีย หลายคนนึกถึงยาคาร์บอนที่ช่วยให้เราหยุดถ่ายได้ แต่เมื่อไรที่เราควรกิน และเมื่อไรที่เราควรรักษาด้วยวิธีอื่น

ยา “คาร์บอน” คืออะไร?

ยาคาร์บอนเป็นตัวยามีส่วนประกอบของ “ผงถ่าน” (activated charcoal) มีฤทธิ์ในการดูดซับสารพิษ หรือสารเคมีไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย หรืออาจนำไปบรรเทาอาการอื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์ หรือผสมกับยาตัวอื่น เพื่อการรักษาอาการบางอย่างโดยเฉพาะ

ยาคาร์บอน รักษาอะไรได้บ้าง?

- ถ่ายเหลวหรือท้องเสียจากภาวะอาหารเป็นพิษ
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก จนทำให้ปวดท้อง
- ได้รับสารเคมี หรือสารพิษ

ยาคาร์บอน กับเรื่องเข้าใจผิด

ยาคาร์บอน ไม่ใช่ “ยาหยุดถ่าย” เป็นเพียงยาที่เข้าไปช่วยดูดซับสารเคมี สารพิษ รวมถึงเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษออกมาผ่านอุจจาระ อาจช่วยลดอาการถ่ายท้องในรายที่ป่วยเป็นโรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียได้

หากเป็นอาการท้องเสียที่ไม่ได้มีการติดเชื้อ (ถ่ายเหลว แต่ไม่ได้ปวดบิด อาเจียน หรือมีไข้ร่วมด้วย) ร่างกายจะค่อยๆ หยุดถ่ายไปได้เอง อาจไม่จำเป็นต้องกินยาคาร์บอน เราควรดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อชดเชยน้ำที่เสียไปจากการถ่าย เพื่อป้องกันอาการช็อกจากการขาดน้ำกระทันหันแทน (ทั้งนี้หากถ่ายเกิน 10 ครั้งแล้วอ่อนเพลียมาก ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของการถ่ายเหลวในครั้งนั้นๆ จะดีกว่า)



วิธีการรับประทานอย่างถูกวิธี

1. รับประทานยานี้ตอนท้องว่าง โดยรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมงหรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. รับประทานยาตามขนาด และความถี่ที่ระบุไว้บนฉลาก (เนื่องจากยาแต่ละชื่อการค้าอาจมีปริมาณตัวยาที่แตกต่างกัน)
3. โดยทั่วไปอาจกินยาคาร์บอนได้ครั้งละ 3-4 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่จริงๆ แล้วตัวยาคาร์บอนมีหลายชนิด และแต่ละชนิดมีส่วนผสมที่ออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน ควรอ่านฉลากให้ดีก่อนกิน หรือขอคำแนะนำจากเภสัชกร หรือแพทย์ก่อนกินทุกครั้ง

ข้อควรระวังของยาคาร์บอน

- กินยานี้แล้ว อาจมีอุจจาระสีดำ เพราะยาคาร์บอนไม่ได้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย แต่เข้าไปจับสารพิษ และแบคทีเรียในลำไส้ แล้วขับออกมาพร้อมอุจจาระ
- ห้ามใช้ยานี้เป็นประจำ
- หากมียาอื่นที่ต้องรับประทานร่วมด้วย ให้รับประทานยาอื่นๆ ห่างจากยานี้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- หากต้องการรับประทานนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ให้รับประทานห่างจากยานี้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่รับประทานยานี้ เพราะแอลกอฮอล์จะไปทำปฏิกิริยากับยาได้
- หญิงมีครรภ์ กำลังวางแผนจะมีบุตร หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร ควรแจ้งแพทย์ล่วงหน้าก่อนการใช้น้ำ
- ห้ามใช้ยานี้กับผู้ป่วยที่มีภาวะลำไส้อุดตัน มีแผลหรือเลือดออกในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ อยู่ในภาวะขาดน้ำ เพิ่งเข้ารับการผ่าตัดบริเวณช่องท้อง หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร

คำแนะนำหลังมีอาการท้องเสีย

1. งดรับประทานอาหารที่อาจทำให้ถ่ายง่าย เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว นม อาหารรสจัด
2. รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย เช่น แกงจืด ข้าวต้ม โจ๊ก
3. เมื่อหายท้องเสียสนิทดีแล้ว กินอาหารที่มีโปรไบโอติกเพื่อช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีให้กับร่างกาย เช่น โยเกิร์ต
4. เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ อุณหภูมิให้อุ่นก่อนกิน หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ปรุงทิ้งไว้นานหลายชั่วโมงโดยไม่มีภาชนะอุ่นก่อนกิน
5. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น
6. ล้างมือก่อนกินอาหาร และทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำ



เขียนที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง
ในนามของ.....เลขที่.....ถนน
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....
e-mail.....มือถือติดต่อ
มีความประสงค์ขอยุ่โฆษณาในวารสารยาของสมาคมร้านขายยาตั้งแต่วันที่.....
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"/> หนึ่งในสี่หน้าขาว-ดำ	ราคา	2,300.00	บาท
<input type="checkbox"/> ลงรายชื่อผู้สนับสนุนวารสารยา	ราคา	1,200.00	บาท

พร้อมกันนี้ได้มอบ

อาร์ตเวิร์ค

ข้อความโฆษณามาด้วยแล้ว

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