



วารสารยา

สงวนลิขสิทธิ์ สํารับเวดจ์ชยา : สํารับ 21 ปี 45 ปี 260 กุมภาพันธ์ 2567 : thaidrug@gmail.com

มหกรรมแสดงสินค้า

ครั้งที่ 2

ร้านยาแห่งชาติ

วันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567

ตั้งแต่ 9.00 น.เป็นต้นไป ณ ไบเทคบางนา

งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 สมาคมร้านขายยา

สร้างโอกาสทางธุรกิจ พบสินค้าครบวงจร งานเดียวที่เจ้าของร้านขายยา ห้ามพลาด !!

ยิ่งใหญ่กว่าเดิม

พบมูรแสดงสินค้ามากกว่า 140 มูร
ลุ้นรางวัลมูลค่ากว่า 300,000 บาท



พิเศษ!

200 บาท

จากราคาเดิม 400 บาท



สแกนเพื่อ ซื้อบัตรเข้าชม

ตั้งแต่วันนี้ จนถึง 31 มีนาคม 2567
หรือจนกว่าบัตรจะหมด



ภายในงานมีอาหาร และเครื่องดื่ม **ฟรี** อาหารกลางวัน **ฟรี** พร้อมบริการนวด **ฟรี** ร่วมกิจกรรมและรับของแจก **ฟรี**

รายนามสภาที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 7

คุณเทพรักษ์	สุรทนต์นนท์	ประธานสภาที่ปรึกษา	คุณสงคราม	อัจฉริยะศาสตร์	สมาชิกสภา
คุณกรุง	สุรเวชสุนทร	ที่ปรึกษาประธานสภา	คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	สมาชิกสภา
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	รองประธานสภา	คุณพรชัย	จงจิตอารี	สมาชิกสภา
ภก. ชยินทร์	จตุรพรประสิทธิ์	เลขาธิการ	คุณรพีพร	ตันสกุล	สมาชิกสภา
ภญ. จิตาภา	ไชยสิทธิ์	สันทนาการ	ดร. รัฐกิจพงศ์	เจริญ	สมาชิกสภา
คุณสมศักดิ์	ก่าเนตสิทธิเสรี	สมาชิกสภา	คุณณิชนม	วิริยะลัมภะ	สมาชิกสภา
คุณจิตตวุฒิ	ลิมศิริเศรษฐกุล	สมาชิกสภา	คุณณัฐพล	งามบุญสิน	สมาชิกสภา
คุณเทวัญ	งามบุญสิน	สมาชิกสภา	ภก. ชานนท์	เรืองรัตน์วินิษา	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	คุณเมฆา	ลิมะวรา
รศ. ดร. ภก. นิमित	วรกุล	คุณเจริญสุข	กิจอิทธิ	คุณวิรุฬ	ศรีศติ
คุณสุขสันต์	จิรจรียาเวช	ดร. ไพศาล	เวชพงศา	คุณธวัช	นิติธรรมพันธ์ุ
คุณเทพรักษ์	สุรทนต์นนท์	ดร. วีระศักดิ์	เชี่ยวชาญโรจน์	คุณสิทธิชัย	สมบูรณ์เวชชการ
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	ดร. วิชระพงษ์	พงษ์บริบูรณ์	ภก. วรเทพ	ปัญญารงค์
คุณสมศักดิ์	ก่าเนตสิทธิเสรี	ภก. สมพงษ์	อภิรมย์รักษ์	คุณชัยพฤกษ์	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
		คุณสฤษดี	เวชสุภาพร		

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 ปีบริหาร 2565-2566

นายกฤษฎ	สุรเวชสุนทร	นายกสมาคมร้านขายยา	นายภาสกร	สกุลปิ่นจง	บรรณาธิการและไอที
นางสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	กรรมการที่ปรึกษา	นางสุนารัตน์	กรรณิການานนท์	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นายเทวัญ	งามบุญสิน	กรรมการที่ปรึกษา	นายจักรพรรดิ	ไชยสิทธิ์	ฝ่ายไอที
นายพรชัย	จงจิตอารี	กรรมการที่ปรึกษา	นายณัฐหฤษฏ	อมรศุภรัตน์	ปฏิคม
เภสัชกรชยินทร์	จตุรพรประสิทธิ์	อุปนายกฝ่ายบริหาร	เภสัชกรภีรนนท์	ระวังนาม	ฝ่ายวิชาการ
นางรพีพร	ตันสกุล	อุปนายกฝ่ายการเงิน	นายธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
เภสัชกรจำเวียง	ทั้งศิริ	อุปนายกฝ่ายวิชาการ	นายวิจิตร	จตุทิพย์สมพล	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
ดร. รัฐกิจพงศ์	เจริญ	อุปนายกฝ่ายประชาสัมพันธ์	นางสมใจ	เดชจิราวัฒน์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวณิชนม	วิริยะลัมภะ	อุปนายกฝ่ายกิจกรรม	เภสัชกรชานนท์	ดวงแข	ฝ่ายกิจกรรม
นายณัฐพล	งามบุญสิน	อุปนายกฝ่ายพัฒนา	นายสุรชัย	เกษตรระการ	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรชานนท์	เรืองรัตน์วินิษา	เลขาธิการ	นางสาวบุญช่วย	เขี้ยวดี	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาววันทีนีย์	ตั้งประเสริฐ	รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร	นายคามิน	ลิมสุวัฒน์	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรหญิงจิตาภา	ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ	นายธนภัทร์	อารีประเสริฐกุล	ฝ่ายกิจกรรม
นางพรรณเพ็ญ	มัทนะไพศาล	รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์	นายสุวิทย์	ถาวรไกรวงศ์	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวชืนอารมภ์	รามัญจิตร	รองเลขาธิการ ฝ่ายกิจกรรม	เภสัชกรกานน	ธรรมเจริญ	ฝ่ายพัฒนา
นางสาวนัยน์ปพร	คุณกิตติขจรกุล	รองเลขาธิการ ฝ่ายพัฒนา	นายอภิสิทธิ์	อัจฉริยะศาสตร์	ฝ่ายพัฒนา
นายอดิสร	กาญจนโสภา	เหรัญญิก	นางสาวธิดา	เจียรภักดีสมบัติ	ฝ่ายพัฒนา
นางนันทนา	วรรณศิริ	นายทะเบียน			

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 21

นายพนพิทธิ์	หล่อสิริพงศ์	กรรมการเขตบางขุนเทียน	ภญ. วิกัญญา	เจนสุริยะกุล	กรรมการจังหวัดพิษณุโลก
นายสวิน	มานะจาวี	กรรมการเขตภาษีเจริญ	นายวีระยุทธ	มีลาภ	กรรมการจังหวัด ราชบุรี
นางสาวเกตกาญจน์	ลิมเรืองวุฒิกุล	กรรมการเขตสาทร	ภญ. สาวิตรี	ปรีดาสุทธิจิตต์	กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์
นายเจริญ	สามัคยานุสรณ์	กรรมการเขตบางกอกใหญ่	คุณนันทฤทัย	ไคว์รัตน์ะ	กรรมการจังหวัดหนองบัวลำภู
นายสมบุญ	พงศ์ชัยกรุง	กรรมการเขตบางเขน	ภญ. พิษณุภา	บุญธรรม	กรรมการจังหวัดนนทบุรี
นางสาวอัญชิสา	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. ปวรรัตน์	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
คุณสุภารัตน์ กรรณิชาชนานนท์
คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์
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 260 กุมภาพันธ์ 2566
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
สารประธานจัดงานประชุมใหญ่	15
บทความพิเศษ : Probiotics ตอนที่ 2	16
แฉร้านยา : โรคจากภาวะฝุ่นควัน	18
Fixed to Fit	20
เลือกมาแล้ว : การรักษาโรคตาแห้ง	27
ยาใจ : 6 วิธีกินเพื่อปรับสมดุลไต	31
แพทย์แผนจีน : รักษาอาการนอนไม่หลับด้วยสมุนไพรจีน	33
บทความพิเศษ : สัญญาณเตือน “กรดไหลย้อน”	35
บทความพิเศษ : ไบบัวบก	45
บทความพิเศษ : การปรับนาฬิกาชีวิตใหม่	47
บทความพิเศษ : ยาคุมฉุกเฉิน	49
บทความพิเศษ : Acetylcysteine มีประโยชน์อย่างไร ในช่วงฝุ่น PM.2.5	51
บทความพิเศษ : ปัญหาสิ่ว รอยดำ รอยแดง เกิดจากอะไร	53
บทความพิเศษ : การออกกำลังกายแบบไหนเหมาะกับคนในช่วงอายุเท่าไร	54
บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ	56
บทความพิเศษ : การดูแลแผลกดทับในผู้สูงอายุ	65
บทความพิเศษ : อาการแสบคันแก้อย่างไร	66
บทความพิเศษ : ท้องผูก ดูแลก่อนเรื้อรัง	67
บทความพิเศษ : โรคลมแดด	69
บทความพิเศษ : ถ่ายเป็นเลือด สัญญาณของโรคระไรบ้าง	71
บทความพิเศษ : Update Safety and Efficacy of Fexofenadine in 2024	73
บทความพิเศษ : ผมร่วงที่มาจากความเครียด	76
บทความพิเศษ : แผลร้อนใน	77
บทความพิเศษ : ไขข้อข้อใจเลข อย.12 หลักร บนมฉลากเครื่องมือแพทย์	79
บทความพิเศษ : 1 วันร่างกายเราจำเป็นต้องใช้วิตามินอะไรบ้าง	81
บทความพิเศษ : ถึงเวลาจัดการแล้วหรือยังกับปัญหาผมร่วง ผมบาง	84
ศัพท์เฉพาะ : Co Q10 สารสำคัญป้องกันโรคหัวใจ	86
คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก	90

Thai Pharmacies Association

“วารสารสมาคมร้านขายยา เปิดกว้างสำหรับบทความ ขอเขียนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับแนวทางของหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ เนื่องจากมีใช้วารสารเพื่อจำหน่าย แสวงหาผลกำไรแต่จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกสมาคมฯ และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนโดยไม่คิดมูลค่า”

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา นายกรุง สุรวชสุนทร



เข้าสู่เดือนที่ 3 ของปีแล้วนะครับ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการทำธุรกิจร้านขายยา ไม่ใช่เรื่องง่ายและมีข้อจำกัดอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามร้านขายยาก็ยังคงเป็นธุรกิจหนึ่งในหลากหลายธุรกิจที่กลุ่มทุนใหญ่ ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ อยากเข้ามาดำเนินกิจการ ดังนั้น ร้านขายยาเดี่ยวเองต้องมีการปรับตัว เพิ่มพูนหาความรู้ เพิ่มทักษะในการทำธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งต้องมีการเชื่อมต่อกันให้เป็นเครือข่ายที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน อำนาจการต่อรอง และการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน

ดังนั้นทางสมาคมร้านขายยาเล็งเห็นความสำคัญของปัญหานี้ จึงเป็นสื่อกลางจัดโครงการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือร้านยาเดี่ยวให้ดำเนินธุรกิจไปได้ ซึ่งในเดือนมีนาคมนี้เองมีโครงการอบรมดีๆ ที่ทางสมาคมฯ ได้จัดขึ้นคือ โครงการการอบรมหลักสูตร “พัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการร้านยา” (Nano MBA in Pharmaceutical) รุ่นที่ 12 เพื่อให้ร้านขายยามีการปรับตัวเข้าสู่ยุคร้านยาดิจิทัล เข้าถึงโครงการจากทางองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยา ได้มีแนวคิดใหม่ๆ ในการทำธุรกิจ รวมถึงได้ทำความรู้จักกับร้านขายยาอื่นๆ สร้างเป็นเครือข่ายระหว่างร้านขายยาด้วยกัน เป็นการอบรมที่เน้นการสอนแบบลงมือทำ Workshop แบบมีพี่เลี้ยงคอยสอน เพื่อให้ นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการดำเนินธุรกิจได้จริง โดยโครงการนี้ได้จัดอบรมทั้งสิ้น 4 วัน เสาร์-อาทิตย์ที่ 23-24 และเสาร์-อาทิตย์ที่ 30-31 มีนาคม 2567 หากสนใจติดต่อสอบถามได้ทุกช่องทางของทางสมาคมฯ

นอกจากโครงการอบรมดีๆ แบบนี้แล้วนั้น ในเดือนพฤษภาคมเรายังมีนัดกันใน งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ซึ่งเปิดให้ลงทะเบียนซื้อบัตรกันแล้วครับ

สุดท้ายนี้ทางสมาคมฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากทางสมาชิกในทุกโครงการที่ทางสมาคมฯ จัดขึ้น และสมาคมฯ ก็คงยังเป็นสื่อกลาง เพื่อให้ร้านขายยาดำเนินธุรกิจต่อไปได้ เพื่อเป็นไปตามสโลแกนที่ว่า “รวมใจร้านยา พัฒนาธุรกิจ ดูแลสุขภาพชีวิตประชาชน”

๗๖ ๗๘๗๘๙

(นายกรุง สุรวชสุนทร)
นายกสมาคมร้านขายยา





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



Thai Pharmacies Association

สวัสดีครับท่านสมาชิกทุกท่าน เข้าสู่ช่วงเดือนที่ 3 ของปี ทุกท่านเป็นยังไงบ้างครับ ผมเชื่อว่าร้านยาเดี่ยวหลายร้าน ประสบปัญหาเรื่องยอดขายเพราะกลุ่มนายทุนใหญ่ที่เข้ามาในกลุ่มธุรกิจร้านขายยา เพราะฉะนั้นร้านยาเดี่ยวแบบพวกเราต้องรีบปรับตัวเพิ่มมาตรฐานและสร้างโอกาสให้กับร้านยาของตัวเองครับ

แล้วในเดือนมีนาคมนี้ สมาคมร้านขายยาเราก็มีโครงการ **NANO MBA.12 PHARMACY NEXT GEN** โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการร้านยา โครงการที่ไม่ใช่แค่การพัฒนาศักยภาพ ยังมีทั้งความรู้ ภาพรวมในตลาด การบริหารสต็อก กฎหมายสำหรับผู้ประกอบการ กฎหมายภาษี และการสร้าง personal brand หรือ pharmacist influencer ที่ทุกคนจะได้รับและนำไปปรับใช้กับตัวเองและร้านของท่าน และถ้าท่านสนใจสามารถติดต่อหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ช่องทางติดต่อของสมาคมร้านขายยาได้ทุกช่องทาง

ทุกท่านครับสำหรับงานใหญ่ของสมาคมร้านขายยา อย่างงาน **“ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 ที่จะจัดในวันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ กิรัชฮอลล์ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา”** ที่งานนี้ทุกท่านจะได้พบกับผู้ประกอบการวงกรยา มากกว่า 160 บูธ พร้อมกับสัมมนาวิชาการและร่วมลุ้นของรางวัลที่มีมูลค่ากว่า 300,000 บาท และพิเศษ Early Bird บัตรร่วมงานในราคา 200 บาท (1 โควต้าได้ไม่เกิน 5 ใบ) จากราคาเต็ม ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2567

และพิเศษยิ่งกว่านั้นสำหรับผู้สนใจจะเข้ามาเป็นครอบครัวสมาคมร้านขายยาของเรา **เพียงแค่ท่านสมัครสมาชิกตลอดชีพ รีบไปเลยครับกับบัตรเข้าร่วมงาน มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 นี้จำนวน 2 ใบ ได้เลยครับ** แนนอนว่า ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2567

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)

บรรณาธิการ





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารประสานจัดงานประชุมใหญ่ เภสัชกรชยันต์ จตุรพรประสิทธิ์

ในวันที่ 15 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมาทางสมาคมร้านขายยาได้จัดงานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

ซึ่งเป็นมหกรรมการแสดงสินค้าทางด้านยาและร้านขายยาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และได้มีการปรับปรุงรูปแบบการจัดงานให้ทัดเทียมกับการจัดการงานมหกรรมแสดงสินค้าของต่างประเทศ โดยในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และทีมผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้เกียรติมอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และเป็นประธานเปิดงาน

ในงานมีผู้เข้าชมงานทั้งหมดเป็นจำนวนมากกว่า 3,000 คน ซึ่งล้วนแต่เป็นเจ้าของกิจการร้านขายยา เกิดการจับคู่ธุรกิจมากกว่า 4,000 สัญญาซึ่งมีมูลค่ารวมมากกว่า 100 ล้านบาท ใครที่พลาดโอกาสทองในการพัฒนาร้านขายยาในปีนี้ ไม่ต้องเสียใจ ในปีหน้าทางสมาคมร้านขายยาจัดให้มีงานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 โดยในครั้งนี้เราจะเน้นการจับคู่ธุรกิจระหว่างร้านขายยากับทางพันธมิตรทางธุรกิจ และเปิดให้เดินเยี่ยมชมงานได้ตลอดทั้งวันเช่นเดิม โดยภายในงานจะมีผู้แสดงสินค้าไม่ต่ำกว่า 150 บริษัท โดยจะแบ่งเป็น 6 กลุ่มคือ

1. ผู้ผลิตและเจ้าของเป็นสินค้าประเภทยาแผนปัจจุบัน
2. สมุนไพร และการแพทย์ทางเลือก เช่น ยาแผนจีน ยาแผนไทย การฝังเข็ม Anti-Aging การกายภาพบำบัด
3. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมวิตามินและเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
4. อุปกรณ์การแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์อื่น ๆ ที่สามารถจำหน่ายได้ในร้านขายยา
5. พันธมิตรที่สามารถทำธุรกิจร่วมกันกับร้านขายยาได้ในอนาคต เช่น ผู้ให้บริการโทรฟาร์มาซี โรงพยาบาลเอกชน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์กายภาพบำบัด แฟรนไชส์ต่างๆ
6. ผู้ให้บริการอื่นๆ สำหรับการประกอบธุรกิจร้านขายยา เช่น บริษัทบัญชี ผู้รับเหมาตกแต่งร้าน
7. หน่วยงานราชการ และภาคการศึกษาที่เกี่ยวข้อง เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียนสอนผู้ช่วยเภสัชกร

นอกจากการหาพันธมิตรทางธุรกิจเพิ่มเติมแล้ว ทางเรามีการจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยา เช่น สัมมนาวิชาการจากบริษัทต่างๆ สัมมนาให้ความรู้ทางด้านการพัฒนาธุรกิจ โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ไม่ต่ำกว่า 18 หัวข้อสัมมนา เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาร้านต่อไปในอนาคต

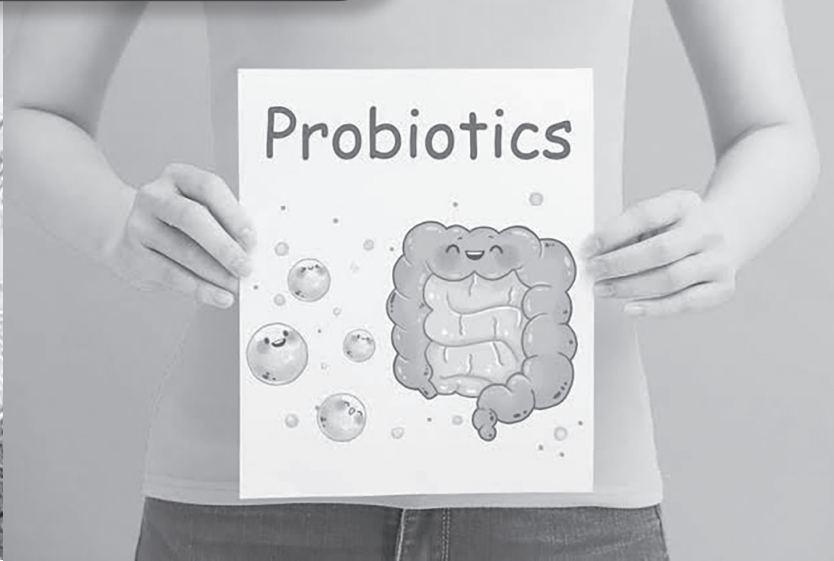
ทางสมาคมร้านขายยายังจัดให้มีของรางวัลแจกตลอดทั้งงาน ไม่ว่าจะเป็นทองคำ รถจักรยานยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า และอื่นๆ อีกมากมาย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มาเยี่ยมชม เช่น อาหารกลางวัน ของว่าง บริการรับฝากของ บริการรับส่งของ บริการนวดแผนไทย และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อให้บริการแก่ทุกท่าน เพื่อให้ทุกท่านได้มั่นใจว่าการมาเยี่ยมชมงานในครั้งนี้จะได้ทั้งพันธมิตร ความรู้ และของรางวัล กลับไปอย่างคุ้มค่านั่นเอง

สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมงาน พิเศษ! ตั้งแต่วันที่ 31 มีนาคม 2567 จำหน่ายในราคาเดียวเพียง 200 บาท จากปกติราคา 300 บาท ช้อบบัตรเข้าร่วมงานได้ด้วยการสแกน QR code หรือ Line OA : @ranya

สำหรับบริษัท หรือท่านใดที่สนใจออกงานแสดงสินค้า หรือสัมมนาวิชาการ สามารถติดต่อได้ที่ 0 2465 8716 หรือ

Line OA : @ranya





Probiotics (ตอนที่ 2)

สวัสดีค่ะ บทความก่อนหน้ามีการพูดถึงความเข้าใจหรือความเชื่อเกี่ยวกับ Probiotics 5 ความเชื่อที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าไม่เป็นความจริงนะคะ วันนี้เราจะมีต่อกันอีก 4 ความเชื่อ ไปตามอ่านกันค่ะ

Fun Fact 6.

“ไม่รับประทาน Probiotics ในขณะที่รักษาด้วยยาปฏิชีวนะ”...

ยาม่าเชื่อจะทำให้ Probiotics ทำงานได้ไม่ดีหรือเปล่านะ? เพราะยาปฏิชีวนะนั้นจะไปทำลายเชื้อที่เป็น Probiotics ซึ่งนั้นก็ไม่ได้ผิด แต่มีการวิจัยออกมาพบว่าแบคทีเรียบางสายพันธุ์ เช่น *Lactobacillus rhamnosus* Rosell-11 และ *Lactobacillus acidophilus* Rosell-52 เป็นต้น สามารถอยู่รอดได้ในระหว่างที่กินพร้อมกับยาปฏิชีวนะ และหากมีระดับความเข้มข้นมากพอจะช่วยเติมเต็มแบคทีเรียที่ดีไม่ให้เกิดอาการท้องเสียจากยาปฏิชีวนะได้

Fun Fact 7.

“ยังมีจำนวนสายพันธุ์ในผลิตภัณฑ์มาก ยิ่งดี”...

บทความที่แล้วมีพูดถึงเนื้อหาในลักษณะที่คล้ายกันกับหัวข้อนี้เหมือนกัน โดยครั้งก่อนเป็นปริมาณเชื้อหรือจะเรียกว่าความเข้มข้นก็ได้ แต่ครั้งนี้เป็นจำนวนสายพันธุ์ที่บรรจุอยู่ในผลิตภัณฑ์ ถึงแม้ว่าการที่ผลิตภัณฑ์นั้นมีจำนวนสายพันธุ์ของเชื้อที่เยอะจะดูดี แต่จะดีจริงหรือไม่ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ด้วย เช่น *Saccharomyces boulardii* มีการศึกษาว่าลดการเกิดท้องเสียได้ เมื่อใช้เป็นเชื้อเดี่ยว เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าการที่มีสายพันธุ์มากในผลิตภัณฑ์ไม่ได้รับประกันว่าจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเสมอไป การใส่สายพันธุ์ปริมาณมากในผลิตภัณฑ์หากต้องการรับประกันคุณสมบัติต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ถึงแม้ว่าเราจะบริโภค Probiotics เพื่อเสริมสุขภาพโดยทั่วไปก็ไม่ได้จำเป็นต้องใช้หลายสายพันธุ์ Probiotics สายพันธุ์ที่ดีนั้นจะทำงานกับร่างกายโดยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้แบคทีเรียดีนั้นเติบโต





Fun Fact 8.

“Probiotics ทุกลายพันธุ์มีการศึกษาที่เหมือนๆ กัน”...

การศึกษาของ Probiotics มีหลากหลายประเภท ตั้งแต่การวิจัยง่ายๆ ในหลอดทดลองหรือจานเพาะเชื้อในห้องปฏิบัติการ (เรียกว่าการวิจัยในหลอดทดลอง) ไปจนถึงการวิจัยที่ครอบคลุมมากขึ้นในคลินิกหรือโรงพยาบาล ที่ผู้คนได้รับ Probiotics หรือยาหลอกและอาการของพวกเขา วัดได้ภายในไม่กี่สัปดาห์หรือหลายเดือน (เรียกว่าการวิจัยทางคลินิก) จะเห็นว่าการศึกษานั้นเทียบเคียงกับการศึกษาทางยา แต่ส่วนใหญ่การศึกษา Probiotics จะศึกษาในหลอดทดลอง มากไปกว่านั้นการศึกษานี้ในมนุษย์นั้นก็มีความแตกต่างกัน ดังนั้นหากต้องการข้อมูลอาจต้องเข้าไปสืบค้นว่า Probiotics นั้นๆมีการศึกษาในระดับใดบ้างเพื่อเพิ่มความแม่นยำของข้อมูลและนำไปแนะนำลูกค้าได้อย่างมั่นใจนะคะ

Fun Fact 9.

“เราสามารถรับ Probiotics ทุชนิตได้จากอาหารที่กิน”...

การรับประทานอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพในหลายๆ ด้าน ในการดูแลสุขภาพของจุลินทรีย์ในลำไส้จะเป็นการเพิ่มการบริโภค Probiotics และ Prebiotics ลดอาหารจานด่วน แหล่งอาหารทั่วไปของ Prebiotics ได้แก่ หัวหอม กระเทียม และกล้วย อาหารหมักดองทั่วไปที่มีจุลินทรีย์ หรือ Probiotics ได้แก่ โยเกิร์ตชีสจากธรรมชาติ กะหล่ำปลีดอง เคเฟอร์ คอมบูชา และกิมจิ อย่างไรก็ตามในอาหารเหล่านี้มีความไม่แน่นอนของปริมาณเชื้อจากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเชื้อ ดังนั้นการกินอาหารเสริม Probiotics ที่มีการใส่ปริมาณเชื้อตามที่ระบุข้างกล่องจะสามารถบอกได้อย่างชัดเจนถึงปริมาณเชื้อที่ได้รับซึ่งจะส่งผลต่อประโยชน์ทางคลินิกที่มีการวิจัยมาแล้วด้วย

ก็จบกันไปแล้วนะคะกับ Fun Fact เกี่ยวกับ Probiotics ที่ตาลนำมาฝากให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านกัน ไม่น่าเชื่อเลยนะคะว่าความเชื่อเดิมบางอย่างของเราเริ่มจะมีงานวิจัยออกมาพิสูจน์แล้วว่าไม่เป็นความจริง น่าตื่นเต้นมากๆ เลยใช่ไหมละคะว่าในอนาคตจะมีข้อพิสูจน์อะไรออกมาให้เราทราบอีก หากมี ตาลจะรีบนำเสนอให้ทุกคนอ่านอีกนะคะ

เอกสารอ้างอิง

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



โรคจากภาวะฝุ่นควัน

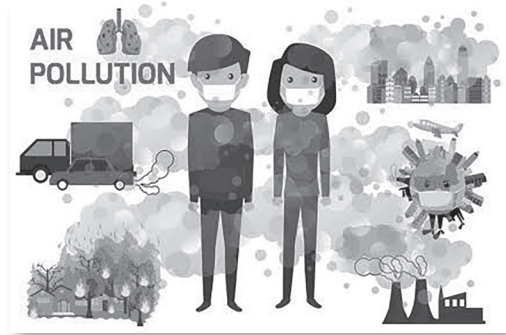
ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ¹

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM 2.5)

เป็นฝุ่นที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้ทั้งจากยานพาหนะ การเผาวัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการอุตสาหกรรม สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดได้ เป็นผลทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ และโรคเกี่ยวกับปอด หากได้รับในปริมาณมาก หรือเป็นเวลานาน จะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้หลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 10 ไมครอน (PM 10)

เป็นฝุ่นที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง การเผาในที่โล่ง กระบวนการอุตสาหกรรม การบด การไม่ หรือการทำให้เป็นผงจากการก่อสร้าง เมื่อหายใจเข้าไปจะสะสมในระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้



ความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ จากภาวะฝุ่นควัน^{1, 2}

1. โรคเกี่ยวกับปอด และระบบทางเดินหายใจ

ฝุ่นควันในอากาศเป็นทั้งสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับปอด และระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการระคายเคือง แสบจมูก ไอ มีเสมหะ หรือทำให้ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับปอด และระบบทางเดินหายใจ อาการกำเริบได้

2. โรคหลอดเลือดหัวใจ

หากมีการสูดหายใจเอาฝุ่นละออง PM 2.5 เข้าไปมากๆ เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ รวมไปถึงโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากฝุ่นละออง PM 2.5 สามารถแพร่กระจายเข้าสู่กระแสเลือด มีการสะสมเป็นตะกอนที่เรียกว่า Plaque ภายในหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยลง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะหัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ และทำให้ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ อาการกำเริบได้

3. โรคเกี่ยวกับสมอง

การเผชิญกับภาวะฝุ่นควัน และมลพิษทางอากาศเป็นระยะเวลานาน จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดลิ่มเลือดในสมองได้



4. ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

สตรีที่ตั้งครรภ์ เมื่อสูดหายใจเอาฝุ่นละอองเข้าไปจำนวนมาก จะส่งผลกระทบต่อทารกที่อยู่ในครรภ์ ทำให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักที่น้อยกว่าปกติ

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอันตรายกับสุขภาพ^{1, 2}

1. เด็ก

เด็กที่มีอายุน้อย จะมีความเสี่ยงมาก เนื่องจากปอด และระบบภูมิคุ้มกันของเด็กยังอยู่ในระยะที่กำลังพัฒนา การเผชิญกับมลพิษในอากาศจะขัดขวางการเจริญเติบโตของปอดในเด็ก นอกจากนี้เด็กยังมีอัตราที่จะเป็นโรคหอบหืด และโรคระบบทางเดินหายใจที่รุนแรงอื่นๆ มากกว่า เมื่อเทียบกับผู้ใหญ่ เด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ จะมีอาการกำเริบได้ง่ายเมื่อเจอกับภาวะฝุ่นควัน

2. ผู้ที่เป็นโรคปอด หรือโรคหัวใจ

เนื่องจากฝุ่นละอองสามารถทำให้สภาวะโรคที่มีอยู่ก่อนหน้ากำเริบได้ในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหอบหืด โรคถุงลมในปอดโป่งพอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

3. หญิงมีครรภ์

การเผชิญกับมลพิษในอากาศจากฝุ่นละอองในระดับสูงระหว่างตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการคลอดก่อนกำหนด และทำให้ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งจะมีความเสี่ยงทำให้เกิดการแท้ง และอัตราการเสียชีวิตของทารกเพิ่มขึ้น

4. ผู้สูงอายุ

เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุมักจะลดลง ทำให้ร่างกายมีความสามารถที่จะจัดการกับมลพิษในอากาศได้น้อยกว่าผู้ที่มีภูมิคุ้มกันปกติ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุส่วนมากมักมีโรคประจำตัว เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเกิดอันตรายต่อสุขภาพสูง เมื่อเจอกับภาวะฝุ่นควัน



การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีภาวะฝุ่นควัน²

1. ติดตามสถานการณ์มลพิษอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นควัน
2. งดเว้นการสูบบุหรี่ และงดกิจกรรมการเผาที่จะเพิ่มปัญหาฝุ่นควันมากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการทำงานหนักที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่มีฝุ่นควัน
4. กรณีที่จำเป็นต้องอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควัน ให้สวมหน้ากากป้องกันทางเดินหายใจที่เหมาะสม เช่น หน้ากากชนิด N95 หรือใช้หน้ากากทางการแพทย์ (Medical face mask) ซ้อนกันสองชั้น
5. ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด และหมั่นสังเกตอาการผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอันตรายกับสุขภาพ
6. ควรปิดประตู หน้าต่าง เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นควันเข้าสู่บ้าน หากบริเวณบ้านมีภาวะฝุ่นควันสูงเป็นเวลานาน อาจใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดฝุ่น PM 2.5 ร่วมด้วย
7. งดการรองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคชั่วคราว
8. หากขับขี่ยานพาหนะ ในช่วงที่มีฝุ่นควัน ควรเปิดไฟหน้ารถเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
9. หากสูดดม และอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควัน เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ การมองเห็น หรือหัวใจเต้นผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เอกสารอ้างอิง

1. WHO global air quality guidelines. Particulate matter (PM2.5 and PM10), ozone, nitrogen dioxide, sulfur dioxide and carbon monoxide. Executive summary. Geneva: World Health Organization; 2021.
2. กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือฉบับประชาชน การเฝ้าระวัง PM 2.5 อย่างไรให้ปลอดภัย. 2563



กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนที่ 8)

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

การออกกำลังกายก่อนคลอด มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สำคัญในการตั้งครรภ์ ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อกะบังลม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้คุณภาพชีวิตของมารดาดีขึ้น คงไว้ซึ่งการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ทรงท่าทางของร่างกายให้เหมาะสม ช่วยให้อวัยวะหลังสารผ่อนคลายความเครียด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นับเป็นจุดเริ่มต้นในการดูแลบุตรให้มีสุขภาพดีตั้งแต่ในครรภ์ การเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องต่อการคลอดบุตร ทำให้มารดามีกำลังในการเบ่งคลอด ป้องกันการเกิดพยาธิสภาพต่อโครงสร้างร่างกายซึ่งพบได้บ่อยหลังคลอด เช่น อาการปวดหลัง หรือปวดข้อต่ออุ้งเชิงกราน การออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์คือการออกกำลังกายแบบมีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานกับที่



โยคะ หรือเต็นเบาๆ สตรีที่มีอายุครรภ์มากกว่า 6 เดือนขึ้นไป ควรบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ สอดคล้องไปกับการทำกิจวัตรประจำวัน คุณแม่จะสังเกตเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมากที่สุดเมื่ออยู่ในช่วงหลังคลอด เพราะร่างกายสามารถฟื้นฟูกลับสู่สภาพปกติได้เร็ว

กล้ามเนื้อกะบังลมเป็นกล้ามเนื้อที่ไม่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ มีลักษณะเป็นแผ่นหลังคา แบ่งแยกช่องอกกับช่องท้องและช่องเชิงกราน รวมถึงมดลูกด้วย เป็นกล้ามเนื้อสำคัญในการหายใจ ร้องเพลง ร้องไห้ ไอ จาม อาเจียน และช่วยในการหดตัวอย่างแรงของมดลูกในระยะที่สองของการคลอด โดยอาศัยหลักการควบคุมความดันในช่องอก ซึ่งได้กำลังมาจากกล้ามเนื้อท้องซึ่งเป็นกล้ามเนื้อภายใต้อำนาจจิตใจ ครรภ์ที่เจริญขึ้นจะจำกัดการทำงานของกะบังลม โดยในเดือนที่ 8 ของการตั้งครรภ์ มดลูกจะเคลื่อนขึ้นมาอยู่สูงสุด ผิวบนจะถึงระดับไตอก เนื่องจากแรงดันที่เพิ่มขึ้นจากอวัยวะภายในช่องท้อง ทำให้กะบังลมเลื่อนลงได้ไม่เต็มที่จนกว่าเด็กจะเลื่อนลงมาอยู่ที่ใต้ช่องเชิงกราน

ประโยชน์ของการหายใจด้วยกล้ามเนื้อกะบังลม

1. ช่วยให้ออกซิเจนตัวเต็มที่ได้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซอย่างสมบูรณ์
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายผ่อนคลาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อทรวงอก
3. ช่วยผ่อนคลายจิตใจจากความเครียด ลดผลกระทบจากฮอร์โมนเครียด หรือฮอร์โมนคอร์ติซอล
4. ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต
5. กำจัดสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ออกจากร่างกาย โดยมีผลต่อการไชยาและการวางยาสลบในระยะหลังคลอด
6. ช่วยให้หลอดเลือดดำใหญ่จากขา ท้อง และเชิงกราน ซึ่งวิ่งผ่านกะบังลมเกิดการไหลเวียนดีขึ้น
7. เพิ่มความจุปอด ลดความตึงตัวของผนังหน้าท้อง คงไว้ซึ่งการทำงานของกล้ามเนื้อท้อง
8. ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคต่างๆ ในกรณีที่มารดาถูกจำกัดให้นอนนิ่งบนเตียงทั้งก่อนและหลังคลอด การหายใจขณะตั้งครรภ์ทำได้ยากยิ่งขึ้น เนื่องจากความดันในช่องท้อง ช่องอก และช่องเชิงกรานเพิ่มขึ้น การขยายตัวของทรวงอกทำได้ไม่เต็มที่ ประสิทธิภาพการหายใจจึงลดลง ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดีและเกิดอาการบวมตามมา สวนทางกับความต้องการของร่างกายซึ่งต้องการออกซิเจน สารอาหาร และการกำจัด



คาร์บอนไดออกไซด์ที่เพิ่มมากขึ้นหากเปรียบเทียบกับก่อนการตั้งครรภ์ เพราะต้องหล่อเลี้ยงทั้งตัวมารดาและทารกในครรภ์ การตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ สามารถทำได้โดยการเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง

การฝึกหายใจด้วยกะบังลม นิยมใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด ผู้ป่วยที่มีภาวะปอดและทรวงอกผิดปกติ เป็นวิธีที่ทำให้อากาศเข้าไปในปอดได้ไกลที่สุด ทำให้การแลกเปลี่ยนอากาศมีประสิทธิภาพสูงสุด การฝึกหายใจลึกๆ นี้สามารถทำร่วมกับการบริหารร่างกายอื่นๆ ได้ โดยเฉพาะขณะบริหารข้อไหล่ ซึ่งมีการยกตัวของกระดูกทรวงอก โดยมีหลักทั่วๆ ไป คือ หายใจเข้า ขณะยืดเหยียด ยกขึ้น หรือเคลื่อนตัวมาทางด้านหลัง หายใจออกขณะย้อนกลับท่าตั้งต้น หรือเคลื่อนตัวไปทางด้านหน้า

วิธีการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม (Diaphragmatic breathing) สามารถทำได้ตั้งขั้นตอนต่อไปนี้

1. นั่งในท่าที่สบาย หรือนอนหงาย ชันเข้าขึ้นทั้งสองข้าง ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น เพื่อให้ผนังหน้าท้องหย่อน

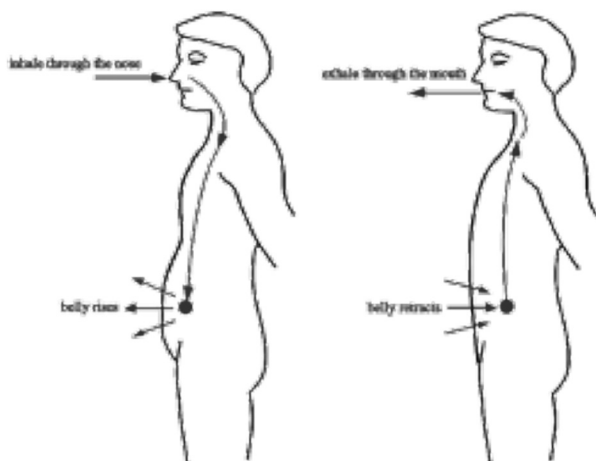
2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่

3. วางมือข้างหนึ่งบนหน้าอก อีกมือหนึ่งวางที่ท้อง เพื่อสังเกตว่าขณะหายใจเข้าท้องจะปอง หายใจออกท้องจะแฟบ

4. หายใจเข้าทางจมุกประมาณ 2 วินาที เอาอากาศเข้าไปที่ท้อง ท้องจะค่อยๆ ปองออก ในขณะที่หน้าอกไม่ขยับ สามารถใช้การเบ่งท้องช่วยได้ในระยะแรกของการฝึก

5. ค่อยๆ หายใจออกเป็นเวลาเท่ากับหายใจเข้า สำหรับผู้เริ่มต้น ให้ค่อยๆ หายใจออกทางจมุก สำหรับผู้ที่ฝึกจนเริ่มคล่องแล้วให้ค่อยๆ หายใจออกทางปากด้วยการทำปากเหมือนกำลังดูดน้ำ (Pursed lip) เพื่อให้อากาศค่อยๆ ไหลออกมาทางปาก วิธีการนี้จะช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้น หากทำจนคล่องแล้วให้ใช้การหายใจออกทางปากแบบ Pursed lip ให้ยาวขึ้นเป็น 2 เท่า ของเวลาที่หายใจเข้า เช่น หายใจเข้า 2 วินาที หายใจออก 4 วินาที

6. ทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย สามารถเพิ่มระยะเวลาการหายใจเข้าเป็น 4 วินาที หายใจออก 8 วินาทีได้ เพื่อให้ปอดได้มีเวลาในการแลกเปลี่ยนก๊าซนานขึ้น



(อ่านต่อฉบับหน้า)



การรักษาโรคตาแห้ง : ยาและการผ่าตัด

หลังจากที่ผู้เขียนได้เล่าเรื่องราวของโรคตาแห้งรวมถึงการวินิจฉัยโรค คำถามในร้านยาและแนวทางการรักษาโรคตาแห้ง รวมถึงการรักษาโรคตาแห้งแบบไม่ใช้ยา ในบทความฉบับก่อนหน้าไปแล้วนั้น ในฉบับนี้ เราเดินทางมาถึงบทความฉบับสุดท้ายของซีรีส์โรคตาแห้ง นั่นคือ การรักษาโรคตาแห้งแบบใช้ยาและการผ่าตัด ซึ่งจะเป็นการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการผ่าตัด การใช้อุปกรณ์พิเศษ และการใช้ยาสำหรับโรคตาแห้ง โดยเฉพาะยากลุ่มทดแทนน้ำตา หรือที่เราคุ้นเคยกันในชื่อ น้ำตาเทียม ซึ่งเป็นกลุ่มยาที่แนะนำสำหรับทุกระดับความรุนแรงของโรคตาแห้งและเป็นยาที่มีในรายการยาของร้านยาแทบทุกร้าน

การรักษาโรคตาแห้งโดยใช้ยา

แนวทางการรักษาโรคตาแห้งโดยใช้ยา อาจพิจารณาการรักษาตามระดับความรุนแรงของโรคตาแห้ง ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาของคณะอนุกรรมการการจัดการและการรักษาโรคจาก International Dry Eye WorkShop (DEWS) ของ Tear Film & Ocular Surface Society (TFOS) หรือพิจารณาการรักษาตามวิธี Tear Film Oriented Therapy (TFOT) ของสมาคมตาแห้งเอเชีย (Asia Dry Eye Society; ADES) ซึ่งได้กล่าวถึงโดยละเอียดแล้ว ในบทความฉบับก่อน โดยกลุ่มยาที่ใช้ยาสำหรับการรักษาโรคตาแห้ง ประกอบด้วย



1. **ยากลุ่มทดแทนน้ำตาและหล่อลื่นน้ำตา (tear supplement and lubrication)** ได้แก่ น้ำตาเทียม (artificial tear) เป็นกลุ่มยาที่แนะนำสำหรับทุกระดับความรุนแรงของโรคตาแห้ง ตามแนวทางการรักษาของ DEWS TFOS และสามารถพิจารณาเลือกใช้ในทุกระดับตามวิธีของ TFOT ยาในกลุ่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นบริเวณผิวตา หล่อลื่นดวงตา ลดการระเหยของน้ำตา และเพิ่มความคงตัวของชั้นน้ำตา โดยคุณสมบัติของน้ำตาเทียมที่ดี คือ เป็น hypotonic tear (150-170 mOsm/L) pH 7.2-7.4 หนืดเพียงพอให้คงตัวในตานาน ปราศจากสารกันเสีย มีอิเล็กโทรไลต์ มีระบบควบคุมสมดุลกรด-ด่าง (buffering system) และราคาถูก

น้ำตาลเทียมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

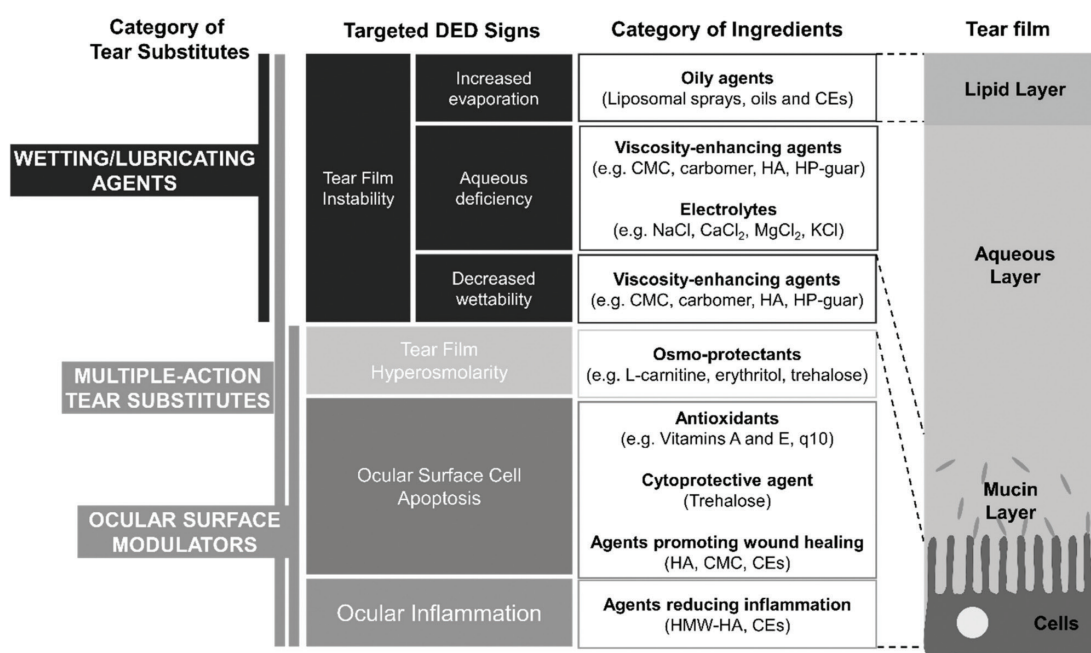
- **โพลีเมอร์** เป็นสารออกฤทธิ์หลัก ทำหน้าที่เพิ่มความหนืด ทำให้น้ำสามารถคงอยู่บนผิวตาได้นาน เพิ่มความชุ่มชื้นและความสบายตา โดยโพลีเมอร์ที่นิยมใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำตาลเทียม ได้แก่ hydroxypropylmethylcellulose (HPMC), methylcellulose (MC), carboxymethylcellulose (CMC), dextran, hyaluronic acid (HA), polyvinyl alcohol (PVA), polyvinyl pyrrolidone (PVP) นอกจากนี้โพลีเมอร์บางชนิดยังมีฤทธิ์เพิ่มเติมที่ส่งเสริมการรักษาโรคตาแห้ง เช่น ฤทธิ์ส่งเสริมการปิดของแผลของ HA, CMC หรือฤทธิ์ต้านอักเสบของ HA แบบ high molecular weight



- **สารกันเสีย** ทำหน้าที่ป้องกันการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ในน้ำตาลเทียม ส่งผลให้สามารถเก็บน้ำตาลเทียมได้ในระยะเวลาที่กำหนด ภายหลังจากการเปิดใช้ อย่างไรก็ตามสารกันเสียอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองตาได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณาเลือกใช้ยาหยอดตาที่มีสารกันเสียแต่ละชนิดอย่างระมัดระวังและควรใช้ไม่เกิน 6 ครั้งต่อวัน สารกันเสียแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ สารกันเสียทางเคมี เช่น benzalkonium chloride โดยหากหยอดในผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ อาจทำให้เยื่อกระจกตาถูกทำลายได้ และหากใช้ในความเข้มข้นสูง อาจก่อให้เกิดพิษต่อเซลล์เยื่อผิวตาและกระจกตา สารกันเสียแบบชั่วคราว และสารกันเสียออกซิเดชันซึ่งก่อให้เกิดพิษต่อเซลล์เยื่อบุตาได้ แต่น้อยกว่าสารกันเสียทางเคมี

- **สารควบคุมสมดุลกรด-ด่าง (buffering agent)** ทำหน้าที่ปรับสมดุลกรด-ด่างในน้ำตาลเทียม ป้องกันการระคายเคืองของตาจากการหยอดน้ำตาลเทียมและคงสภาพของชั้นไขมันของน้ำตาล สารควบคุมสมดุลกรด-ด่าง ได้แก่ สารในกลุ่ม bicarbonate, phosphate, borate, citrate และ lactate เป็นต้น

- **สารเพิ่มเติมอื่น** เช่น สารกลุ่มน้ำมัน เพื่อลดการระเหยของน้ำตาล (เช่น cationic emulsion), สารกลุ่มอิลเล็กโทรไลต์ เพื่อดึงน้ำเข้าสู่ผิวตา (เช่น NaCl, CaCl₂, MgCl₂), สารกลุ่ม osmo-protectant เพื่อปรับออสโมลาริตีของฟิล์มน้ำตาล (เช่น L-carnitine, erythritol, trehalose), สารกลุ่ม antioxidant เพื่อลดการตายของเซลล์ตา (เช่น วิตามิน A และ E)



ภาพ ชนิดของส่วนประกอบในน้ำตาลเทียมที่ออกฤทธิ์รักษาอาการของโรคตาแห้งแต่ละแบบและการออกฤทธิ์ต่อชั้นฟิล์มน้ำตาล



รูปแบบของน้ำตาเทียมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) น้ำตาเทียมรูปแบบสารละลาย ใช้ง่ายและไม่เหน็ดเหนียวไปเมื่อหยอดลงตา อาจทำให้เกิดตาพร่ามัวได้ แต่น้อยกว่ารูปแบบเจลและซีฟิ่ง แบ่งย่อยออกเป็น 2 รูปแบบ ตามอายุการใช้งานของยา คือ

1.1. แบบใช้ครั้งเดียว ซึ่งมักมีอายุการใช้งานประมาณ 12-24 ชม. เนื่องจากไม่ผสมสารกันเสีย จึงลดปัญหาการแพ้หรือการระคายเคืองได้ และสามารถใช้ในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ได้

1.2. แบบใช้หลายครั้ง ซึ่งมักมีอายุการใช้งานนานไม่เกิน 1 เดือน เนื่องจากผสมสารกันเสีย ทั้งนี้อาจทำให้แพ้หรือระคายเคืองตาได้ง่ายกว่าแบบใช้ครั้งเดียว และยาหยอดตาที่ผสมสารกันเสียบางชนิดไม่ควรใช้ในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์

2) น้ำตาเทียมรูปแบบเจลและซีฟิ่ง คงความชุ่มชื้นได้นานกว่าแบบสารละลาย เนื่องจากเหน็ดกว่าและทำให้น้ำตาระเหยช้ากว่า แต่ทำให้ตาพร่ามัวได้มากกว่า จึงควรใช้ก่อนนอนหรือช่วงเวลาที่ไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้สายตา

2. ยากลุ่มกระตุ้นการสร้างน้ำตา (tear stimulation) เช่น diquafosol sodium, pilocarpine เป็นกลุ่มยาที่กระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำตาตามธรรมชาติ โดยแบ่งการออกฤทธิ์ของยาตามการกระตุ้นชั้นฟิล์มน้ำตา คือ ชั้นไขมัน ชั้นน้ำ หรือชั้นเยื่อเมือก ยา diquafosol sodium เป็นยาหยอดตากลุ่มกระตุ้นการสร้างน้ำตาซึ่งมีใช้ในประเทศไทย ออกฤทธิ์กระตุ้นการสร้างน้ำตาในชั้นน้ำและชั้นเมือกของฟิล์มน้ำตา โดยการออกฤทธิ์ในชั้นไขมันของฟิล์มน้ำตายังคงอยู่ในระยะการศึกษา นอกจากนี้ยังมียากระตุ้นการสร้างน้ำตาชนิดอื่นที่กำลังได้รับการศึกษาและพัฒนาในปัจจุบัน

3. ยากลุ่มต้านการอักเสบ (กรณีมีการอักเสบร่วมด้วย) คือ กลุ่มยาที่รักษาภาวะอักเสบบนผิวลูกตา ควรพิจารณาเฉพาะเมื่อผู้ป่วยมีอาการของภาวะอักเสบของตาร่วมด้วย โดยยาออกฤทธิ์ยับยั้งการสร้างสารกลุ่ม proinflammatory cytokine ต่างๆ ทำให้ยับยั้งกระบวนการอักเสบ และส่งผลทำให้การสร้างฟิล์มน้ำตาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยาอาจมีผลต่อการทำงานของต่อมน้ำตาโดยตรง ยากลุ่มต้านการอักเสบสำหรับรักษาโรคตาแห้ง ได้แก่ ยากลุ่มสเตียรอยด์แบบเฉพาะที่ ยากลุ่มกดภูมิคุ้มกันแบบ non-glucocorticoid immunomodulatory แบบเฉพาะที่ เช่น cyclosporine 0.1%, 0.05% หรือยากลุ่มต้านการอักเสบรูปแบบออกฤทธิ์ทั่วร่างกาย เช่น ยากลุ่มสเตียรอยด์, cyclosporin A หรือ mycophenolate

การใช้ยากลุ่มต้านอักเสบควรใช้อย่างระมัดระวัง การเริ่มยาควรพิจารณาเริ่มยาในขนาดต่ำที่สุดที่มีประสิทธิภาพในการรักษา และควรใช้ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เนื่องจากยากลุ่มต้านอักเสบแต่ละชนิด หากใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ยาหยอดตากลุ่มสเตียรอยด์ อาจทำให้เกิดต้อหินหรือต้อกระจก

4. ยากลุ่มปฏิชีวนะ (กรณีมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย) เช่น ยากลุ่มปฏิชีวนะแบบเฉพาะที่, ยาผสมระหว่างยาปฏิชีวนะร่วมกับยากลุ่มสเตียรอยด์แบบเฉพาะที่ หรือยากลุ่มปฏิชีวนะแบบรับประทาน เช่น macrolide หรือ tetracycline

5. ยากลุ่ม topical LFA-1 (lymphocyte function-associate-1) antagonist drugs เช่น lifitegrast ออกฤทธิ์ยับยั้ง integrin ส่งผลยับยั้งกระบวนการอักเสบของ T cell

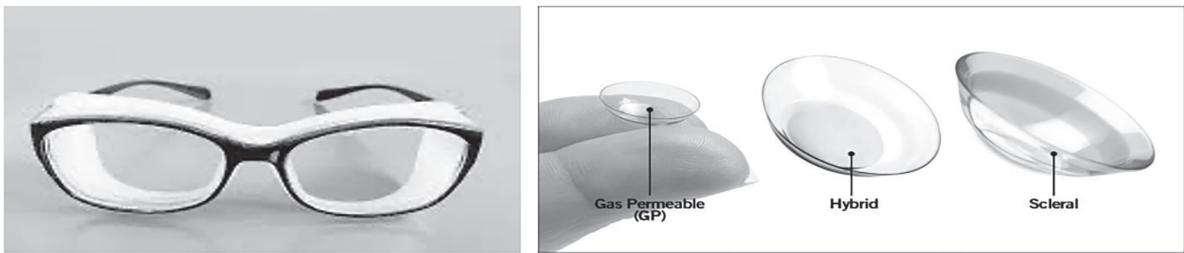
6. ยากลุ่ม **autologous/allogenic serum eye drops** คือ กลุ่มยาหยอดตาที่สร้างจากน้ำเหลืองของเลือดผู้ป่วย โดยในปัจจุบันพบว่าการใช้น้ำเหลืองจากเลือดของผู้ป่วยเอง อาจช่วยลดการอักเสบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ของตาและต่อมน้ำตาได้ เนื่องจากมีสารที่ช่วยส่งเสริมการฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาวะปกติของเซลล์และเนื้อเยื่อ รวมถึงสารที่ฆ่าเชื้อโรคได้

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจช่วยบรรเทาอาการของโรคตาแห้ง คือ omega-3 fatty acid เนื่องจากเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อสภาวะสมดุลของผิวตา และสามารถยับยั้งสารสื่ออักเสบ เช่น pro-inflammatory eicosanoid หรือ cytokine ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการอักเสบ

การรักษาโดยการผ่าตัดหรือการใช้อุปกรณ์พิเศษ

การรักษาโดยการผ่าตัดหรือการใช้อุปกรณ์พิเศษ มักเป็นการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่มีสาเหตุของโรคตาแห้งจากความผิดปกติของสรีระตา หรือผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาเบื้องต้น เช่น กลุ่มยาทดแทนน้ำตา หรือกลุ่มยากระตุ้นการสร้างน้ำตา แนวทางการรักษาโรคตาแห้งของ DEWS TFOS แนะนำการรักษาทางเลือกเพื่อการกักเก็บน้ำตาให้อยู่ยาวนานขึ้น (tear retention) สำหรับผู้ป่วยโรคตาแห้งที่มีระดับความรุนแรงระดับสอง โดยการรักษาดังกล่าว จะถูกออกแบบพิเศษเพื่อชะลอการระเหยของน้ำตาและเก็บรักษาน้ำตาให้อยู่บนผิวดานานยิ่งขึ้น ประกอบด้วยการใช้อุปกรณ์พิเศษหรือการผ่าตัด ดังต่อไปนี้

- การอุดท่อน้ำตา (punctual occlusion) แบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ วิธี punctual plug คือการผ่าตัดเพื่ออุดบริเวณช่องทางของน้ำตาที่ไหลลงสู่โพรงจมูก (punctum) โดยมีทั้งการอุดแบบถาวรและแบบชั่วคราว และวิธี punctual cautery คือการจี้บริเวณช่อง punctum ทำให้น้ำตาไม่สามารถไหลลงสู่โพรงจมูกได้อย่างถาวร
- moisture chamber เป็นอุปกรณ์พิเศษที่มีรูปทรงคล้ายแว่นตา แต่มีแผ่นคลุมปิดกั้นลมด้านข้างของกรอบแว่น ทำให้สามารถครอบดวงตาและป้องกันกการระเหยของน้ำตาได้



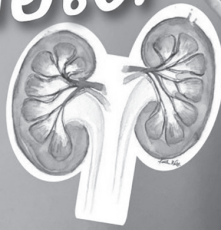
ภาพ moisture chamber ด้านซ้าย และ scleral lens ด้านขวา

นอกจากนี้ ในผู้ป่วยโรคตาแห้งที่มีระดับความรุนแรงระดับสาม DEWS TFOS แนะนำการใช้คอนแทคเลนส์ชนิดพิเศษ ชื่อ Scleral lens เป็นคอนแทคเลนส์แบบแข็งที่ถูกออกแบบให้มีความโค้งงอแบบพิเศษและมีขนาดใหญ่กว่าตาดำ ทำให้สามารถอุ้มน้ำตาให้อยู่กับผิวตาได้มากขึ้น และสำหรับผู้ป่วยโรคตาแห้งระดับความรุนแรงระดับสี่ อาจพิจารณาการรักษาโดยการผ่าตัด หากไม่ตอบสนองต่อการรักษาที่แนะนำในระดับความรุนแรงก่อนหน้า โดยการผ่าตัดดังกล่าว ประกอบด้วย การผ่าตัดเปลือกตา (lid surgery), การผ่าตัดเย็บเปลือกตา/หนังตาบนล่าง เข้าหากันบางส่วน (tarsorrhaphy) กรณีนี้แนะนำสำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีความผิดปกติเปลือกตา/หนังตา และการปลูกถ่าย mucus membrane, salivary gland หรือ amniotic membrane

เอกสารอ้างอิง

1. Shtein RM. Dry eye disease. Netherlands: Wolters Kluwer; 2023 [updated 2023 Feb 14; cited 2023 Jan 28]. 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
2. 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. 2.
3. ชัยชาญ รุ่งศิริแสงรัตน์. แนวทางการคัดกรอง วินิจฉัย และให้การดูแลรักษาโรคตาแห้งจากการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ (Dry Eye Disease due to Video Display Terminal). นนทบุรี: สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2562 [สร้าง 1 เมษายน 2562; เข้าถึง 28 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1343320221104064849.pdf>
4. Gayton JL. Etiology, prevalence, and treatment of dry eye disease. Clin Ophthalmol 2009;3:405-12.
5. รัฐ อธิพานิชพงศ. แสบตา ปวดตา น้ำตาไหล... ใครว่าฉันทาแห้ง!!! กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย; 2567 [สร้าง 8 พฤษภาคม 2560; เข้าถึง 28 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.rcopt.org/index.php?r=arant010/detail&id=1526>
6. Labetoulle M, Benitez-Del-Castillo JM, Barabino S, Herrero Vanrell R, Daull P, Garrigue JS, Rolando M. Artificial Tears: Biological Role of Their Ingredients in the Management of Dry Eye Disease. Int J Mol Sci. 2022 Feb 23;23(5):2434.

กินแบบนี้ ..ดีต่อไต



พท.ว.ภ.อุไรศรี
หมอมแดง แพทย์แผนไทย



6 วิธีกินเพื่อปรับสมดุลไต

ท่านที่เริ่มมีอาการอ่อนเพลียง่าย ผมหงอกเร็ว ผมบาง ปัสสาวะบ่อย บางช่วงรู้สึกบวมง่าย ปวดเข่าปวดขา เหล่านี้เป็นสัญญาณที่บอกว่าไตของคุณเริ่มอ่อนล้าค่ะ แต่ไม่ต้องกังวลมากเกินไป เราสามารถปรับสมดุล บำรุงฟื้นฟูไตของเราได้ด้วยตัวเองโดยเริ่มจากการกินค่ะ

โดยมากท่านที่เริ่มมีอาการที่บ่งบอกว่าไตอ่อนล้า มักจะกลับมาดูแลอาหารการกินมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องดี แต่มีไม่น้อยที่กลับกลายเป็นเลือกกินมากเกินไป จำกัดอาหาร กินแบบไม่มีความสุข ทำให้ร่างกายยิ่งอ่อนเพลีย

ฉบับนี้แนะนำให้เน้นหลักการกินที่ช่วยปรับสมดุลไตอย่างยั่งยืน ปลอดภัยและทำได้ทุกคนมาแบ่งปัน

(*แต่สำหรับท่านที่มีอาการทางไตมากแล้ว เช่น ต้องฟอกไต คำแนะนำเรื่องอาหารควรปรึกษาแพทย์เป็นการเฉพาะรายจะดีที่สุดนะคะ)

กินแบบนี้ดีต่อไต

1. กินหลากหลาย

คนที่ไตอ่อนล้ามักอ่อนเพลีย ประเภทอาหารจึงให้เน้นหลัก “หลากหลายได้พลังชีวิต”

หลากหลายแรกคือ หลากหมวดหมู่ โดยเฉพาะโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เพราะเป็นกลุ่มหลักที่ให้พลังงานและเสริมสร้างเซลล์ใหม่ โดยกินในสัดส่วนที่พอเหมาะและเน้นอาหารที่มีคุณภาพดี



หลากหลายที่สองคือ หลากรส รสในทางแพทย์แผนไทย ทุกรสมีสรรพคุณเป็นยา ดังนั้นรสที่ดีที่สุดคือรสกลมกล่อม ไม่โดดหรือจัดจ้านเกินไป และไม่จืดชืดจนน้ำลายหกหาย น้ำย่อยไม่ออก ขาดรสชาติและความสุขในการกิน

ยังมีความหลากหลายของสีในวัตถุดิบ เช่น ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ ในสีเหล่านั้นคืออูรีนที่ยังที่ล้วนมีประโยชน์ ควรหามารับสลับกันไป ไม่ควรกินอาหารแบบเดิมซ้ำๆ ทุกวัน

ส่วนพลังชีวิตคือพลังที่ได้จากอาหารตามฤดูกาลค่ะ พืชผักผลไม้ธัญญาหารที่เติบโตจากดิน ได้รับแสงแดด สายลม น้ำฝน แร่ธาตุตามธรรมชาติ การกินอาหารเหล่านี้เท่ากับเราได้รับพลังชีวิตจากธรรมชาติด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่เกินมาตรฐานตัวเลขข้างขวดอาหารเสริม เรารับรู้ได้จากสิ่งๆ ที่เหนือกว่านั้นคือจากประสาทสัมผัสในร่างกายของเราเอง หากทำได้ หาซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาลมาทำอาหารปรุงสดใหม่ด้วยเครื่องปรุงที่เราเลือกสรรเองจะดีมากค่ะ



2. คลักการดื่มน้ำ

ไตคุมระบบน้ำ ดูแลสมดุลน้ำ แร่ธาตุ และกรดต่างในร่างกาย เริ่มต้นวันให้เติมน้ำสะอาดเข้าไปก่อน 1 แก้วหลังตื่นนอน น้ำอุ่นจะช่วยกระตุ้นระบบย่อย ลำไส้ให้ช่วยขับถ่ายคล่อง ดีต่อระบบไหลเวียนเลือด ระหว่างวันให้ค่อยๆ จิบน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำคราวละมากๆ รวดเดียวเพราะยิ่งเป็นภาระให้ไตในการขับออกสำคัญคือดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน วันไหนต้องใช้ร่างกาย เสียเหงื่อมาก ใช้เสียงมาก หรืออยู่ในที่แห้งหรือร้อน ก็ดื่มน้ำบ่อยๆ คอยสังเกตเพียงว่าการรับเข้าและปัสสาวะออกพอดีกัน ไม่ใช่ดื่มน้ำมากแต่ขับออกน้อยเกินไปหรือดื่มน้ำน้อยแต่ปัสสาวะบ่อย แบบนี้เป็นสัญญาณให้เรากลับมาปรับสมดุลใหม่



3. กินพอดี ไม่กินมากเกินไป ไม่กินน้อยไป

กินมากเกินไป อิ่มแล้วแต่เสียดายของ กินอึดจนพุงกางบ่อยๆ ทำให้กระเพาะและม้ามทำงานหนัก ย่อยไม่ดี สารอาหารมาถึงไตย่อมน้อย ไตจะยิ่งอ่อนแอ ในทางกลับกัน คนที่ไตอ่อนล้าจะสร้างเลือดได้น้อยอยู่แล้ว หากยังจำกัดอาหาร ระวังการกินมากเกินไป หรือลดน้ำหนักเพื่อหุ่นสวย จะยิ่งไม่มีสารอาหารมาบำรุงเลือด บำรุงไต ไม่ดีต่อไตในระยะยาว ดังนั้นกินแต่พอดีนะคะ



4. กินให้เป็นเวลา

น้ำย่อยในระบบย่อยของเราจะออกมาตามเวลาที่เรากิน จึงทำให้ย่อยและดูดซึมได้ดี มีสารอาหารมาเติมเต็มระบบไต เราจึงควรสร้างนิสัยการกินให้ดี เข้าและเที่ยงกินอย่างราชา ในทางแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่าน้ำดีจะออกมาในปริมาณมากที่สุดก่อนบ่ายสองโมง แล้วจะค่อยๆ ลดลง คนที่สร้างนิสัยไม่กินดึก ไม่กินพร่ำเพรื่อหรือกินตามใจตามอารมณ์ มีกิจวัตรการกินที่ดีจึงเท่ากับได้บำรุงไตไปด้วย

5. กินยาหรืออาหารเสริมเท่าที่จำเป็น

หากป่วยไข้จำเป็นต้องกินยาก็ควรกิน โดยกินภายใต้การดูแลของแพทย์ ส่วนยาบำรุงหรืออาหารเสริมที่ไม่ได้มีสรรพคุณในทางการแพทย์ ไม่ควรกินต่อเนื่องนานเกินไป การกินระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อไต ในทางแพทย์แผนไทย การกินยาโดยไม่มียาตำรับที่ชัดเจน รังแต่จะทำให้เสียธาตุเดิม

6. เลี่ยงแอลกอฮอล์

เบียร์ เหล้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องอาศัยตับในการขับพิษ หากดื่มเป็นประจำ เมื่อตับขับพิษไม่ทันย่อมล้ามากไต ดังนั้นหากภาวะร่างกายส่งสัญญาณความล้าควรเลี่ยง

ยังมีความรู้เรื่องการฟื้นฟูไตอีกมาก ทั้งพฤติกรรมทำร้ายไตที่ควรเลี่ยง ทาบริหารถนอมไต กดจุดฟื้นฟูไตด้วยตัวเอง สามารถชมได้ทาง YouTube : Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกัน แล้วกลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ



รักษาอาการนอนไม่หลับด้วยยาสมุนไพรจีน

การนอนหลับถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิต กล่าวคือ เป็นช่วงเวลาในการซ่อมแซมร่างกาย และสมองให้คืนสภาพภายหลังการทำงานตลอดทั้งวันให้กลับสู่สภาพปกติ ช่วยเก็บรักษาพลังงานภายในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง รวบรวมและบันทึกความทรงจำ การนอนหลับที่ดีควรคำนึงถึง 2 ปัจจัยหลัก คือ ระยะเวลาในการนอนหลับสมบูรณ์แบบ ควรนอนหลับให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อวันในช่วงวัยรุ่นและวัยทำงาน และคุณภาพในการนอนหลับ หมายถึง มีการหลับตื่น หลับลึก และหลับฝันครบวงจรการนอนหลับ

โรคนอนไม่หลับตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน มีอาการแสดงแตกต่างกันตามสาเหตุของปัจจัยส่วนบุคคล โดยโรคนอนไม่หลับมีอาการแสดง ดังนี้

1. นอนหลับยาก คือ ภาวะที่ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงถึงจะสามารถหลับได้ หรือนอนไม่หลับตลอดคืน
2. ตื่นบ่อยเวลากลางคืน คือ มีอาการตื่นบ่อยๆ 1-2 ครั้งไป
3. นอนหลับไม่สนิท มีอาการฝันเยอะ รู้สึกตัวตลอดเวลา ทำให้รู้สึกนอนพักผ่อนไม่เต็มที่ ตอนเช้ามีอาการง่วงนอน อ่อนเพลีย ปวดหัววิงเวียนศีรษะ มีการตัดสินใจได้ช้ากว่าปกติ รวมถึงอาการเบลอ
4. นอนตื่นเร็วกว่าช่วงเวลาปกติที่ควรจะตื่น

การเลือกใช้ยาสมุนไพรจีนรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยศาสตร์ความรู้ทางแพทย์แผนจีน

ยาสมุนไพรจีน มีสรรพคุณบำรุงฟื้นฟูร่างกาย ปรับสมดุลอวัยวะภายใน ทำให้ร่างกายหรืออวัยวะที่ทำงานบกพร่องจากอาการนอนไม่หลับได้รับการรักษาฟื้นฟูจนกระทั่งเป็นปกติ แพทย์แผนจีนมีหลักการการเลือกใช้ยาสมุนไพรจีนที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสาเหตุและอาการแสดงของผู้ป่วยแต่ละบุคคล ยกตัวอย่างกลุ่มคนที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย มีร่างกายอ่อนเพลีย ง่วงตลอดเวลา นอนหลับไม่สนิทฝันเยอะ ใจสั่น ขี้ลืม กินอาหารได้น้อย ปวดหัว เวียนศีรษะ ตาลาย เหมาะสมกับการเลือกใช้ตำรับยากลุ่มบำรุงเลือด บำรุงอวัยวะหัวใจ ม้าม เช่น ตำรับยาคุยกี้ทัง (归脾汤) ประกอบไปด้วย ไม้จู้ (白术) ตังกุย (当归) ฝูเจิน (茯神) หวงฉี (黄芪)





ทรงเหยียนโรวัว (龙眼肉) หยวนจื่อ (远志) ซวนจ่าวเหริน (酸枣仁) มู่เซียง (木香) เหรินเซิน (人参) กั้นเฉ่า (甘草) หรือในกลุ่มคนที่มีความเครียดสูง ทำให้อ่อนหลับยาก หลับไม่ดี เหมาะสมกับการเลือกใช้ตำรับยา กลุ่มช่วยสงบจิตใจ ปรับสมดุลหยินหยาง คลายความเครียด ความกังวล เช่น ตำรับยาเฉียนหยางนิงซินทัง 潜阳宁心汤 ประกอบไปด้วย เย่เจียวเถิง (夜交藤) ชูจ่าวเหริน (熟枣仁) หยวนจื่อ (远志) ไป่จีเหริน (柏子仁) ผู่หลิง (茯苓) เซิงตี้หวง (生地黄) เสวียนเซิน (玄参) เซิงมู่ลี่ (生牡蛎) เซิงหลงกู่ (生龙骨) ซวนเหลียน (川连) เจ้อจื่อ (赭石) เป็นต้น

ยาสมุนไพรจีนเป็นวิธีการรักษาฟื้นฟูโรคนอนไม่หลับได้ดีวิธีหนึ่ง สามารถรักษาควบคู่ไปกับการกินยาของแพทย์แผนปัจจุบัน การฝังเข็ม การครอบแก้วของแพทย์แผนจีน หรือแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ได้ ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการรักษาให้ได้ผลลัพธ์ดียิ่งขึ้น

ในปัจจุบันโรคนอนไม่หลับจัดเป็นโรคหนึ่งที่ควรให้ความสนใจ และควรเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้องแต่เนิ่นๆ เนื่องจากเป็นโรคที่สามารถพบได้บ่อย มักส่งผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน อีกทั้งเป็นสาเหตุทางอ้อมที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคกรดไหลย้อน โรคทางอารมณ์ วิดกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายของเรามีสุขภาพกายตลอดจนสุขภาพจิตที่แข็งแรง เจ็บป่วยยากและฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยอย่างรวดเร็ว เราทุกคนควรตระหนักและรู้เท่าทันภัยคุกคามของภาวะนอนไม่หลับ เพื่อป้องกันก่อนที่จะเกิดโรคนอนไม่หลับตามมา

ด้วยความปรารถนาดีจาก
Guitang Wellness





6 สัญญาณเตือน “กรดไหลย้อน”

1. ท้องอืด แน่นท้อง

จะมีอาการคล้ายๆ กับอาการของโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งอาการนี้เกิดได้จากกรดของหลอดอาหารไม่สามารถปิดสนิทได้ เวลาที่ต้องมีการบีบตัวของหลอดอาหาร เพื่อที่จะไล่อาหารจากกระเพาะลงไปสู่ลำไส้เล็ก ทำให้มีการทันทกลับของอาหารเข้ามาที่หลอดอาหารทั้งบริเวณในช่องท้อง และช่องอก ทำให้มีอาการท้องอืด แน่นท้อง

2. เรอเปรี้ยว หรือมีน้ำรสเปรี้ยวๆ หรือขมออกมาทางลำคอ

มักจะมีอาการนี้หลังรับประทานอาหารมื้อหนักๆ

3. กลืนลำบาก หรือกลืนแล้วรู้สึกเจ็บคอ

เกิดจากกรดไหลย้อนไปสัมผัสกับกล้ามเนื้อคอ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว

4. เจ็บหน้าอก จุกเหมือนมีอะไรติดคอ

เกิดจากกรดไหลย้อนขึ้นมาผ่านหลอดอาหารที่อยู่ในช่องอก และกระตุ้นเส้นประสาทในหลอดอาหาร

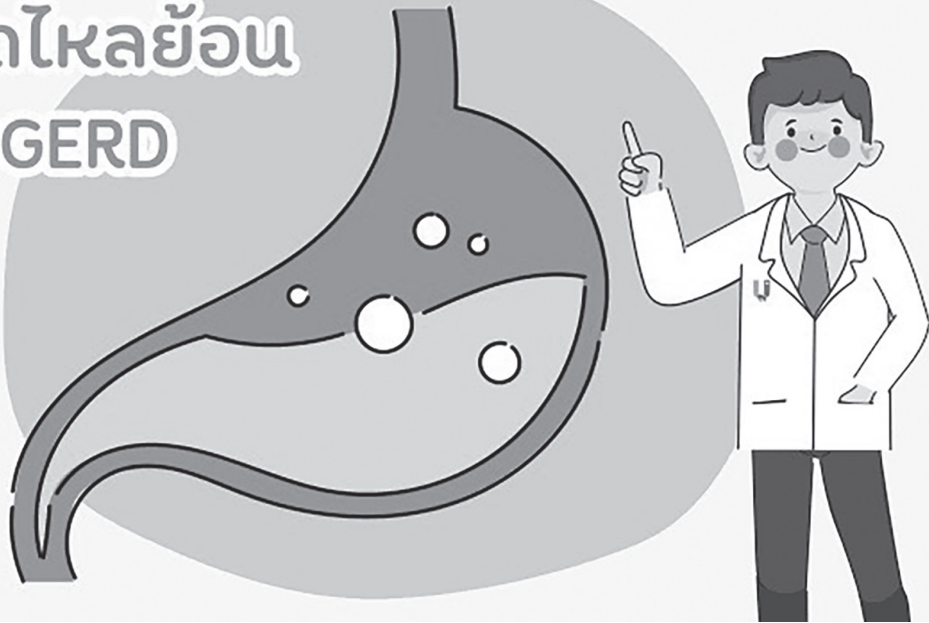
5. แสบร้อนกลางอก

เกิดจากความดันที่ช่องท้องเพิ่มขึ้น ทำให้กรดและอาหารที่อยู่ในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาในหลอดอาหาร ซึ่งอาการแสบร้อนกลางอกจะส่งผลให้หลอดอาหารนั้นเกิดการระคายเคืองได้

6. คลื่นไส้ อาเจียน

เกิดจากการไหลทันทกลับของอาหารเข้ามาที่หลอดอาหาร มักจะมีอาการนี้หลังรับประทานอาหารมื้อหนักๆ

กรดไหลย้อน GERD



อย่างไรก็ตามสัญญาณเตือนทั้ง 6 ข้อนี้ เป็นเพียงระยะอาการของโรคกรดไหลย้อนในระยะต้น เพื่อป้องกันไม่ให้โรคทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น วิธีการดูแลเบื้องต้นคือ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะเขือเทศ พริกไทย หลีกเลี่ยงช็อกโกแลต อาหารมัน กาแฟ ชา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใส่เสื้อผ้าที่ไม่คับหรือรัดแน่น พยายามนั่งตัวตรงๆ และลองหาสมุนไพรเพื่อเข้ามาช่วยฟื้นฟู บรรเทาอาการอย่างขมิ้นชันที่มีสารสำคัญ น้ำมันหอมระเหยและสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) สารสีเหลืองส้ม โดยมีการศึกษาถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของขมิ้นชันในการบรรเทาอาการโรคในระบบทางเดินอาหารที่น่าใจหลายการศึกษา เช่น ฤทธิ์ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ การศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการอาหารไม่ย่อย (dyspepsia) พบว่า การรับประทานขมิ้นชันทั้งในรูปแบบของผงขมิ้นชัน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม (มีเคอร์คูมินอยด์ 9.6% และน้ำมันหอมระเหย 8%) วันละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน 7 วัน หรือขมิ้นชันแคปซูล 250 มิลลิกรัม ครั้งละ 2 แคปซูลวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือสารสกัดขมิ้นชันวันละ 162 มิลลิกรัม นาน 28 วัน สามารถบรรเทาอาการของโรคอาหารไม่ย่อย ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ลดอาการคลื่นไส้ และไม่สบายท้อง โดยประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการได้รับยาขับลม และยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร รานิทิดีน (ranitidine) 150 มิลลิกรัม นอกจากนี้ ขมิ้นชันยังมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร โดยผ่านกลไกกระตุ้นการผลิตเมือก หรือมิวซิน (mucin) มาเคลือบกระเพาะ ยับยั้งการหลั่งกรดและน้ำย่อยของกระเพาะ และต้านการอักเสบ โดยการศึกษาให้ผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ รับประทานขมิ้นชันแคปซูล 600 และ 1,000 มิลลิกรัม/วัน แบ่งรับประทานวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน นาน 12 สัปดาห์ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ใกล้เคียงกับการใช้ยาลดกรด และกลุ่มที่ได้รับ ขมิ้นชันที่แผลหายแล้วจะไม่กลับมาเป็นอีก และการรับประทานผงขมิ้นชันวันละ 1 กรัม หลังมื้ออาหารเช้าเย็น ร่วมกับการรับประทานยาซัลฟาซาลาซีน (sulfasalazine) หรือยาเมซาลาซีน (mesalamine) ซึ่งใช้ในการรักษาโรคลำไส้อักเสบ จะให้ผลการรักษาดีกว่าใช้ยาแผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว



แหล่งอ้างอิงโดย

1. บทความ, ขมิ้นชัน...ขุนพลผู้พิชิตโรคในระบบทางเดินอาหาร, กนกพร อะทะวงษา, สำนักงานข้อมูลสมุนไพร, คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล
2. บทความ, ดูแลตัวเองอย่างไรในภาวะกรดไหลย้อน, อ.นพ.ปิยะพันธ์ พุทธิพานิช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



ใบบัวบก

บัวบก มีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า *Centella asiatica* (L.) Urb. หรือรู้จักในชื่อ Gotu Kola อยู่ในวงศ์เดียวกับผักชี บัวบกเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในเขตร้อนโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะหรือริมน้ำ แม้จะเป็นพืชล้มลุกแต่บัวบกก็มีอายุยืนยาวได้นานหลายปี

ลักษณะของใบบัวบก

บัวบกเป็นพืชล้มลุก มีกอดติดอยู่กับพื้นดิน ลำต้นจะเลื้อยแผ่กิ่งก้านไปตามพื้นดินในแนวราบ ใบลักษณะคล้ายใบบัว ขอบใบเป็นแฉกเล็กๆ โดยรอบ มีดอกขนาดเล็กสีม่วงปนแดง ผลแบน ไม่มีเนื้อ ลอดอาการอักเสบและแก้แผล

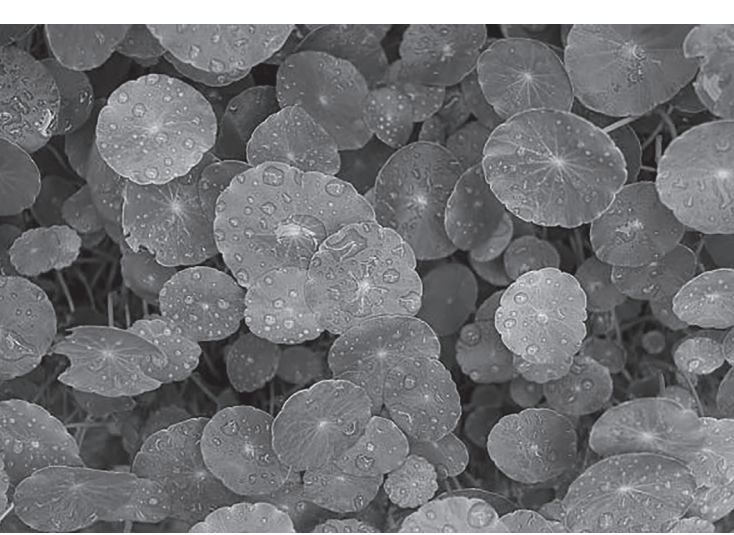
ฤทธิ์ของใบบัวบก

ใบบัวบกมีสารสกัดที่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบและช่วยลดอาการปวดและบวม สามารถนำมาใช้รักษาแผลผ่าตัดหรือแผลเป็นได้ โดยการบั่นก่อนหรือใช้ใบบัวบกสดบดเป็นเนื้อเหลวทาที่แผล

สรรพคุณ

1. ช่วยลดอาการอักเสบในปากและคอ
การเช็ดปากด้วยน้ำแกงใบบัวบกช่วยลดการอักเสบในปากและคอ และช่วยลดอาการระคายเคือง
2. บำรุงระบบทางเดินอาหาร
ใบบัวบกมีสารสกัดที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ และสามารถช่วยในการขับถ่ายอย่างราบรื่น





3. ลดอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบทางเดินอาหาร

ใบบวบกมีสารที่มีฤทธิ์ด้านการเจริญเติบโตของแบคทีเรียอันตรายในลำไส้ ทำให้ลดความเสี่ยงในการเกิดอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบทางเดินอาหาร

4. ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวและปวดต่าง ๆ

ใบบวบกมีสารสกัดที่มีฤทธิ์ด้านการทำงานของเอ็นไซม์โปรสแตกติน ซึ่งช่วยลดอาการปวดที่เกิดจากอาการอักเสบ

5. ลดการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ

ใบบวบกมีสารสกัดที่ช่วยลดการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ ช่วยบรรเทาอาการไอ หายใจไม่สะดวก และอาการอื่นๆ ที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อ

6. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

สารสกัดจากใบบวบกมีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันและช่วยรักษาโรคเบาหวานได้

7. บำรุงผิวพรรณ

สารสกัดจากใบบวบกมีฤทธิ์ในการช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดอาการอักเสบ รอยดำ และสิว ทำให้ผิวดูกระจ่างใสและสมบูรณ์

ข้อควรระวัง

การใช้ใบบวบกเพื่อสุขภาพนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร และหากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้สารสกัดหรือสมุนไพรให้ถูกต้องและปลอดภัย





การปรับนาฬิกาชีวิตใหม่

ความผิดปกติของการนอนหลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิต (circadian rhythm sleep disorders) จะมีปัญหาการนอนหลับที่ความสามารถในการนอนหลับไม่สอดคล้องกับเวลาที่ต้องการนอนหลับ กล่าวคือ มีอาการนอนไม่หลับในช่วงเวลาที่ควรจะนอนหลับ หรือง่วงมากผิดปกติในช่วงเวลาที่ควรจะตื่น ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม การประกอบอาชีพ การเรียน หรือการประกอบกิจวัตรที่สำคัญด้านอื่นๆ ได้

การรักษาความผิดปกติของการนอนหลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิตนั้นมีหลากหลายทางเลือก ได้แก่ การบำบัดด้วยการเลื่อนเวลานอน (chronotherapy) การบำบัดด้วยการตากแดด (phototherapy) และการใช้เมลาโทนิน นอกจากนี้ยังสามารถรักษาด้วยการใช้ยาช่วยนอนหลับทั่วไป การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy CBT) หรือการใช้ยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท (stimulants) กรณีที่มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติเวลากลางวันได้ด้วย

การบำบัดด้วยการปรับพฤติกรรม เป็นการรักษาหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิตได้ โดยมีข้อแนะนำในการปฏิบัติตน ได้แก่ การจัดตารางการเข้านอน หลีกเลี่ยงการงีบหลับช่วงกลางวัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนและการออกกำลังกายหนัก ในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อมูลด้านประสิทธิภาพที่ชัดเจนของการบำบัดด้วยการปรับพฤติกรรม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะอาการนอนไม่หลับของผู้ป่วยแต่ละราย



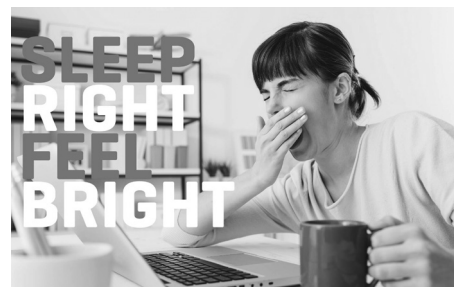


นอกจากนี้ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการรักษาด้วยการสัมผัสแสงสว่าง (light exposure) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยรักษาความผิดปกติของการนอนหลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิตได้ ยกตัวอย่างเช่น กรณีผู้ที่มึนงงนอนหลับเลื่อนช้าออกไป (delayed sleep phase syndrome) จะแนะนำให้ลดการสัมผัสแสงสว่าง ไม่ว่าจะเป็นแสงแดดจากธรรมชาติช่วงเวลาตอนเย็น และแสงสว่างจากหลอดไฟ จอโทรทัศน์ จอโทรศัพท์มือถือ หรือจอคอมพิวเตอร์ ในช่วงเวลากลางคืน ส่วนในกลุ่มผู้ที่เป็นมึนงงนอนหลับเลื่อนขึ้นเร็ว (advanced sleep phase disorder) ที่มักมีเวลาเข้านอนและตื่นนอนเร็วกว่าปกติ จะแนะนำให้เพิ่มการสัมผัสแสงสว่างในตอนเย็น โดยการเปิดไฟในบ้านหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

การบำบัดด้วยการสัมผัสแสงสว่าง เป็นการรักษาทางเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับรักษาความผิดปกติของการนอนหลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิต โดยสามารถใช้ได้ทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติ หรือแสงประดิษฐ์ หรือสองแบบร่วมกัน ซึ่งความผิดปกติของอาการนอนหลับแต่ละประเภทจะใช้การบำบัดด้วยการสัมผัสแสงสว่างในแต่ละช่วงวันที่เหมาะสมแตกต่างกันไป โดยจะสามารถเลื่อนวงจรการนอนหลับให้เร็วขึ้นหรือช้าลงแล้วแต่ความต้องการในการปรับวงจรการนอนหลับให้เป็นไปตามตารางการนอนหลับปกติที่ตั้งเป้าหมายไว้ ทั้งนี้ มีหลายการศึกษาวิจัยว่า ระบบนาฬิกาชีวิตของมนุษย์มีความไวต่อแสงสว่างมาก โดยประสิทธิภาพของการบำบัดผ่านการสัมผัสแสงสว่างในการปรับวงจรการนอนหลับจะขึ้นอยู่กับความเข้มของแสง และระยะเวลาในการสัมผัสกับแสงสว่าง

การใช้บำบัดด้วยการใช้ยานั้น มีการใช้ทั้งยานอนหลับสำหรับช่วยให้นอนหลับ และยากกระตุ้นประสาทสำหรับช่วยให้ตื่นในเวลากลางวัน ทั้งนี้ มีการนำเมลาโทนิมาใช้ช่วยให้นอนหลับและปรับนาฬิกาชีวิต ซึ่งสามารถทำให้นอนหลับและปรับวงจรการนอนหลับได้ แม้รับประทานในเวลากลางวันที่ไม่มีการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินในร่างกาย

ช่วงเวลาของการรับประทานเมลาโทนินมีผลต่อการรักษาความผิดปกติของการนอนหลับจากความแปรปรวนของระบบนาฬิกาชีวิตแต่ละชนิดแตกต่างกัน ทั้งนี้ การรับประทานเมลาโทนินในช่วงเวลาตอนเย็น จะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่มึนงงนอนหลับเลื่อนช้าออกไปที่มักมีการเข้านอนดึกมาก โดยเมลาโทนินจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเลื่อนนาฬิกาชีวิตและปรับการนอนหลับได้เร็วขึ้นได้ นอกจากนี้ เมลาโทนินยังสามารถช่วยรักษาความผิดปกติของการนอนไม่หลับจากความไม่สอดคล้องกับนาฬิกาชีวภาพกับเวลาการทำงานของร่างกายได้ เช่น ผู้ที่เดินทางข้ามเส้นศูนย์สูตร (jet lag), ผู้ที่ทำงานเป็นกะ และผู้ที่ตาบอดสนิท



ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน



ยาคุมฉุกเฉิน

(Emergency Contraceptive Pill)

เป็นยาที่ใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพหรือใช้วิธีคุมกำเนิดแต่ผิดวิธี ยาคุมฉุกเฉินทำงานโดยการยับยั้งการปล่อยไข่ขึ้นไปในรังไข่หรือการติดตัวของไข่ไปติดแก๊สตามหลอด หรือยับยั้งการติดต่อระหว่างไข่กับเซลล์ของสายเอ็นของน้ำมันท่าในรังไข่ ซึ่งทำให้เกิดการกำหนดครรภ์ไม่ได้

ยาคุมฉุกเฉิน หลักๆ จะแบ่งออกเป็นสองประเภท คือ ยาคุมฉุกเฉินแบบหนึ่งเม็ด และยาคุมฉุกเฉินแบบสองเม็ด ซึ่งความแตกต่างระหว่างยาคุมฉุกเฉิน 1 เม็ดและ 2 เม็ดอยู่ที่ปริมาณของสารสำคัญที่ทำให้มีผลทำให้ร่างกายป้องกันการตั้งครรภ์ได้

กินยาคุมฉุกเฉิน กินภายในกี่ชั่วโมง

ยาคุมฉุกเฉินที่จำหน่ายทั่วไปมี 2 เม็ด ควรกินยาคุมฉุกเฉินภายในกี่ชั่วโมงนั้น ต้องอ่านรายละเอียดหน้าผลิตภัณฑ์ก่อน เช่น

ยาคุมฉุกเฉินเม็ดที่ 1 กินภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจใน 72 ชั่วโมง ยิ่งทราบความเสี่ยงเร็วเท่าไร ก็ต้องรีบกินยาคุมฉุกเฉินเม็ดแรกเร็วเท่านั้น ผลข้างเคียงหลังกินยาคุมฉุกเฉิน 1 เม็ดแรกนั้น จะทำให้อาเจียน 1-2 ชั่วโมง หากอาเจียนยาออกมาหมด ต้องรับประทานยาเม็ดแรกใหม่





ยาคุมกำเนิดเม็ดที่ 2 กินหลังจากเม็ดแรกภายใน 12 ชั่วโมง

- ให้กินหนึ่งเม็ดทันทีหลังจากมีเพศ
- หลังจากนั้นสิบสองชั่วโมงก็กินเม็ดที่สองตาม
- หรือจะกินพร้อมกันครั้งเดียวสองเม็ดเลยก็ได้

ผลข้างเคียงยาคุมฉุกเฉิน

ผลข้างเคียงยาคุมฉุกเฉิน คืออาการภายหลังจากรับประทานยาเม็ดแรก หรือเม็ดที่สอง เนื่องจากยาคุมเป็นยาที่เกี่ยวข้องกับระบบฮอร์โมน จึงมักทำให้เกิดอาการวิงเวียน และอาเจียนคลื่นไส้ได้ง่าย และมีผลข้างเคียงอื่นๆ ดังนี้

- ทำให้ระยะเวลาไข่ตกสั้นลง เพราะฉะนั้นจะทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- ทำให้มีเลือดออกจากช่องท้องกะปริบกะปรอยในบางคน
- บางคนมีอาการปวดท้องที่มดลูก แบบเดียวกับตอนปวดประจำเดือน
- มีโอกาสเสี่ยงท้องนอกมดลูก
- ยังคงมีโอกาสตั้งครรภ์ 15-25%

วิธีการคุมกำเนิดด้วยการกินยาคุมฉุกเฉินนั้น มีโอกาสตั้งครรภ์สูงถึง 15-25% และมีผลข้างเคียงต่อร่างกายผู้หญิงที่ค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับการคุมกำเนิดแบบอื่น ดังนั้น หากต้องการคุมกำเนิดอย่างมีประสิทธิภาพ ควรเลือกวิธีการคุมกำเนิดอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย

ยาคุมฉุกเฉิน ก็ท้องได้

แม้ว่ายาคุมฉุกเฉินจะมีประสิทธิภาพดีในการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะถ้าทานเม็ดแรกทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที แต่ไม่แนะนำให้ใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแทนการคุมกำเนิดปกติ แม้ว่าจะปลอดภัยก็ตาม เพราะขนาดของฮอร์โมนที่สูง ผลข้างเคียงของยา ตลอดจนความผิดปกติของรอบเดือนที่เกิดขึ้น อาการปวดเกร็งช่องท้องน้อย รวมทั้งไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ดังนั้น ควรเลือกใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น และหลังการใช้หากประจำเดือนมาไม่ปกติ ขาดประจำเดือน เลือดออกไม่หยุด หรือปวดท้องไม่ดีขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์

ถึงแม้ว่าจะกินยาคุมถูกต้องถูกวิธีแล้ว ก็อาจจะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้นะคะ และยาคุมฉุกเฉินนี้ไม่ได้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์จึงควรสวมถุงยางอนามัยอย่างเหมาะสม

<https://www.phyathai.com>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/2708289>

<https://www.fascino.co.th/article/post/contraceptive-pill-types>

<https://www.phyathai.com>

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



Acetylcysteine

มีประโยชน์อย่างไร ในช่วงฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM 2.5 หรือชื่อเต็มคือ Particulate matter with diameter of less than 2.5 micron เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน สามารถถูกสูดเข้าลึกถึงทางเดินหายใจและปอด ก่อให้เกิดการระคายเคือง แสบจมูก ไอ จาม มีเสมหะ หอบหืด หัวใจวายเฉียบพลัน หลอดเลือดสมองตีบ และที่อันตรายที่สุดอาจถึงขั้นเป็นมะเร็งปอด

ฝุ่น PM 2.5 เป็นมลพิษทางอากาศที่ทำให้มีการผลิตเสมหะเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการอักเสบของทางเดินหายใจ กระตุ้นการสร้างน้ำมูกเหนียวข้น ทำให้มีเสมหะเหนียวข้น เมื่อเสมหะหนาตัวไปอุดตันหลอดลม จะทำให้เกิดอาการไอ หายใจลำบาก

Acetylcysteine ช่วยได้อย่างไรบ้าง?

1. ฤทธิ์ละลายเสมหะ

Acetylcysteine ออกฤทธิ์ละลายเสมหะโดยไปทำลาย disulfide bond ของเสมหะที่เหนียวข้น ทำให้เหลวและขับเสมหะออกมาได้ง่ายขึ้น และยังช่วยลดการเกาะติดของเยื่อเมือกที่เรียกเซลล์เยื่อชั้นผิวของทางเดินหายใจด้วย

2. ฤทธิ์ขับเสมหะ

Acetylcysteine เพิ่มการทำงานของขนกวัดของเยื่อบุทางเดินหายใจในการกำจัดเสมหะ และช่วยให้ขับเสมหะออกจากหลอดลม และปอดได้มากขึ้น



3. ฤทธิ์กำจัดสารพิษ และสารอนุมูลอิสระ

ปกติร่างกายจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติอยู่แล้ว คือ กลูตาไธโอน ซึ่ง sulfhydryl group ของกลูตาไธโอนสามารถทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระโดยตรง เมื่อมีความสมดุลระหว่างอนุมูลอิสระ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ปัญหาจะไม่เกิด แต่เมื่อมีปริมาณของอนุมูลอิสระที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาได้ เช่น อาจมีส่วนร่วมในการทำให้เกิดโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก ไช้น้ำอักเสบเรื้อรัง ไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

Acetylcysteine สามารถกำจัดสารพิษและอนุมูลอิสระได้โดย

- **ฤทธิ์โดยตรง** เกิดจาก thiol หรือ sulfhydryl group ของ Acetylcysteine สามารถกำจัดพิษ และสารอนุมูลอิสระได้โดยตรง โดยเปลี่ยนสารพิษ และอนุมูลอิสระให้เป็นน้ำ
- **ฤทธิ์โดยอ้อม** Acetylcysteine เป็นสารตั้งต้นของกลูตาไธโอน ซึ่งช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระภายในร่างกาย โดยเมื่อรับประทาน Acetylcysteine เข้าไปในร่างกาย จะให้ cysteine ซึ่งเป็นส่วนประกอบชนิดหนึ่งหรือสารตั้งต้นของกลูตาไธโอน

ปัจจุบัน ผู้ที่มีเสมหะเหนียวข้นจึงมีความนิยมใช้ผลิตภัณฑ์ยาที่มีตัวยาสสำคัญ Acetylcysteine 600 มิลลิกรัม ในรูปแบบเม็ดฟู เนื่องจากสามารถรับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละครั้ง โดยละลายในน้ำครึ่งแก้ว ซึ่งทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกในการรับประทานยา และสามารถช่วยละลายเสมหะในผู้ป่วยที่มีเสมหะเหนียวข้นจากโรคของระบบทางเดินหายใจและจากมลพิษในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

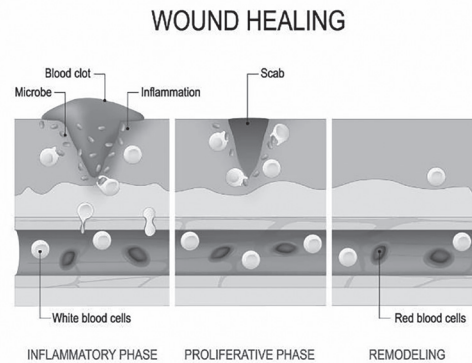
References

1. Pedre B, Barayeu U, EzeriNa D, Dick TP. The mechanism of action of N-acetylcysteine (NAC): The emerging role of H₂S and sulfane sulfur species. *Pharmacol Ther.* 2021 Dec;228:107916.
2. รศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน. ประโยชน์ของ N-Acetylcysteine (NAC) ที่คุณยังไม่รู้ (ตอนที่ 1). คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. 2021 Jun.

ปัญหารอยสิ่ว รอยดำ รอยแดง เกิดจากอะไร

มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง พร้อมบอกวิธีป้องกัน และรักษาให้หายขาด

รอยสิ่วสามารถเกิดขึ้นหลังจากการรักษาสิ่วหายแล้ว หรืออาจจะเกิดรอยสิ่วในขณะที่กำลังเป็นสิ่วอักเสบ หรือสิ่วอุดตันอยู่ ซึ่งการรักษาสิ่วที่ผิดวิธีทำให้เกิดรอยสิ่วทิ้งไว้หลังการรักษาได้ ทั้งนี้รอยสิ่วมีทั้งแบบรอยแดง รอยดำ บทความนี้จะช่วยให้ทุกคนเข้าใจถึงกลไกการเกิดรอยสิ่วไม่ว่าจะเป็นรอยดำ รอยแดง พร้อมทั้งแชร์เคล็ดลับวิธีการรักษารอยสิ่วอย่างถูกวิธีที่จะช่วยทำให้รอยสิ่วหายได้เร็วมากขึ้น A diagram of wound healing



รอยแดง (Post - Inflammatory Erythema) รอยแดงจากสิ่ว มีทั้งสีแดง ชมพู หรือสีม่วงจากสิ่ว ส่วนใหญ่มักมาจากการอักเสบของผิวหนังบริเวณนั้น เมื่อผิวหนังเกิดอาการอักเสบทำให้ร่างกายเริ่มกระบวนการฟื้นฟูตัวเองด้วยการลำเลียงเลือดไปยังบริเวณผิวหนังที่มีการอักเสบ เพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ทำให้บริเวณที่เป็นสิ่วอักเสบเกิดการขยายตัวของหลอดเลือดที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง จึงทำให้ผิวหนังกลายเป็นสีแดง ชมพู ม่วง หรือเกิดรอยแดงขึ้น รอยแดงจากสิ่วอักเสบหากไม่ได้รับวิธีการรักษาที่ถูกวิธีอาจจะทำให้ผิวหนังเป็นรอยแดงอยู่นาน หรืออาจจะเป็นรอยแดงถาวร

รอยดำ (Post - Inflammatory Hyperpigmentation) รอยดำจากสิ่วส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการอักเสบหรือการระคายเคืองของผิวหนัง ซึ่งการอักเสบจะไปกระตุ้นให้เมลานินไซต์ (Melanocytes) ที่ทำหน้าที่ผลิตเมลานินให้ผลิตเมลานินมากกว่าปกติ ทำให้เกิดรอยดำที่บริเวณผิวหนัง ซึ่งรอยดำจากสิ่วสามารถเป็นได้ทั้งรอยสีน้ำตาล สีน้ำตาล หรือสีเทา การเกิดรอยดำเป็นการอักเสบบริเวณผิวหนังชั้นผิวหนังแท้ ซึ่งการรักษาใช้เวลานานและยากกว่าการรักษารอยแดง

วิธีลดรอยดำรอยแดงจากสิ่ว ช่วยให้หน้ากลับมาเนียนใส ด้วยยาทาลดรอยดำรอยแดงเพื่อบรรเทาอาการรอยดำรอยแดงจากสิ่ว แนะนำให้ใช้ยาทาภายนอกที่มีส่วนผสมดังต่อไปนี้ **Dragon's blood extract** เป็นวัตถุดิบที่มีประโยชน์ในการช่วยเร่งการสมานแผล ลดการอักเสบ ต่อต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยเป็น Barrier ปกป้องน้ำระเหยออกจากผิวได้ด้วย **Passioline** เป็นสารสกัดจากเมล็ดเสาวรสจากประเทศเปรู ที่จะช่วยดูแลและฟื้นฟูผิวที่ถูกทำลาย ลดสิ่วรอยแผลเป็นให้จางลง **Vitamin B3 Niacinamide** เป็นวิตามินอยู่ในกลุ่มวิตามินบี คอมเพล็กซ์ สามารถฟื้นฟูและบำรุงผิวได้อย่างครอบคลุม ช่วยลดเลือนจุดต่างดำ รอยดำรอยแดงจากสิ่วให้จางลง และปรับให้สีผิวดูสม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น **Lime Pearl** สารสกัดมะนาวคาเวียร์ มะนาวหายากและราคาแพง เปี่ยมด้วยคุณสมบัติเป็นไวท์เทนนิ่งช่วยให้ผิวขาวใสอย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งยังเสริมความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง สดใส





การออกกำลังกายแบบไทย เหมาะกับคนในช่วงอายุเท่าไร

เดี๋ยวนี้ใครๆ ก็หันมาออกกำลังกายมากขึ้น ไม่ว่าจะวัยไหนก็ควรที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง แถมยังทำให้สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น อีกทั้งยังส่งผลทำให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีกด้วย

และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนในช่วงอายุเท่าไรมักจะขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย สุขภาพ และระดับพลังงานของแต่ละคน แต่มีแนวโน้มบางอย่างที่สามารถใช้เป็นแนวทางได้



เลือกให้ถูกประเภท...สอดคล้องกับอายุ

ใช้ว่าการออกกำลังกายจะสามารถทำได้เหมือนกันหมดทุกช่วงอายุ จริงอยู่ที่การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ควรทำเป็นประจำเพื่อชะลอความเสื่อมต่างๆ ของร่างกายและส่งเสริมให้ระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น แต่ความต่างของอายุและวัยก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ควรออกให้เหมาะสม เราจะพามาดูการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

1. เด็กและเยาวชน (5-17 ปี)

- การออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวแบบสม่ำเสมอ เช่น การวิ่ง กระโดด เดินรำ และการเล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น
- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยอาจแบ่งเป็นช่วงเวลาสั้นๆ หรือ 20-30 นาทีต่อครั้ง เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ





2. ผู้ใหญ่ (18-64 ปี)

- การออกกำลังกายแบบความหนักปานกลางถึงสูง เช่น วิ่ง เดินแอโรบิก เล่นแบดมินตัน หรือยกเวท
- ควรออกกำลังกายทางกายภาพอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาทีต่อวัน โดย

การแบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. ผู้สูงอายุ (65 ปีขึ้นไป)

- การออกกำลังกายที่มีน้ำหนักเบาถึงปานกลาง เช่น การเดิน เดินร่ำ หรือโยคะ เป็นต้น
- ควรเน้นการฝึกซ้อมความสมดุล ความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บและลดความเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับอายุ

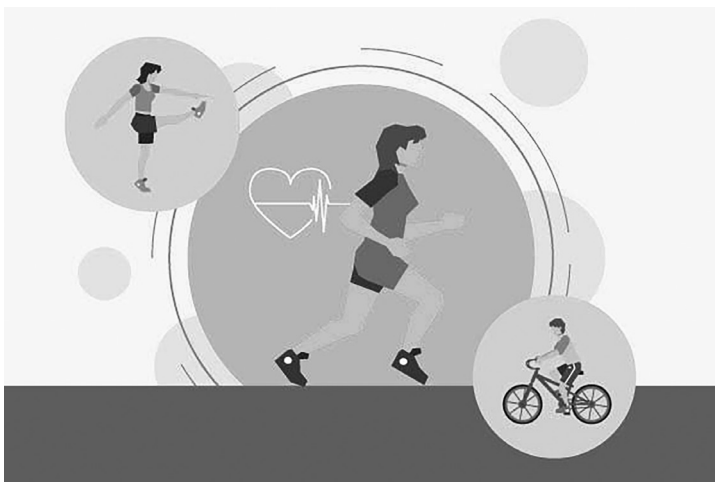
4. คนที่มีโรคประจำตัวหรือความสามารถทางกายลดลง

- ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมและปลอดภัย

- การเลือกท่าทางและการออกกำลังกายควรจะเหมาะสมกับสภาพร่างกายและความสามารถของแต่ละบุคคล

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามวัย จะทำให้ร่างกายคงความแข็งแรงได้ยาวนาน แต่การขยับร่างกายบ่อยๆ ก็ส่งผลกับข้อต่อต่างๆ ได้ เพราะข้อต่อต้องคอยรับแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหว เราจึงควรบำรุงข้อต่อเพื่อลดความเสี่ยงภาวะข้อเสื่อม ควบคู่กันไปด้วย

ควรพิจารณาสภาพร่างกายและสุขภาพอื่นๆ ของแต่ละบุคคลด้วย และปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนการออกกำลังกายเพื่อคำแนะนำเพิ่มเติมที่เหมาะสม



ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.bangkokbanksme.com/en/how-to-exercise-to-suit-each-age-range>

<https://www.rophekathailand.com/post/j/movell/joint-exercise>

<https://www.paolohospital.com>

ฉลาดซื้อ



เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พิจารณาข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

เราควรจะต้องดูว่าสินค้าที่จะซื้อ มีวิตามิน เกือบแร่ มากน้อยแค่ไหนด้วย เพราะวิตามิน เกือบแร่ นอกจากเป็นตัวช่วย ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ และทำให้เรามีสุขภาพดี แข็งแรงแล้ว หลายๆ ตัวยังช่วยชะลอความแก่ และ ช่วยเผาผลาญอาหาร ทำให้เราสามารถควบคุม หรือลดความอ้วนได้อีกด้วย

ที่สำคัญในทุกๆ วัน เราต้องกินวิตามิน เกือบแร่ ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพราะวิตามิน เกือบแร่ จะทำงานร่วมกันเป็นทีม วิตามิน เกือบแร่ มีอยู่ในอาหารต่างๆ เช่น

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
แพนโทธิค	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	ลดอาการผมร่วง, 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

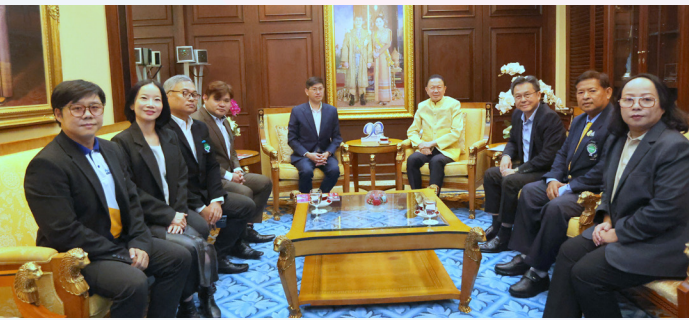
จากหนังสือ วิตามินไบเบิล (Vitamin Bible) เขียนโดย ดร.เอิร์ล มินเดลล์
แปลเป็นภาษาไทยโดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล

สรุปโดย : สุจิตรา งามใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา



1 กุมภาพันธ์ 2567 สมาคมร้านขายยา เข็มพบคุณสนั่น อังอุบลกุล ประธานสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย และคุณกุลวดี วนาสวัสดิ์ ประธานคณะกรรมการสมาคมการค้ากลุ่มยา เวชภัณฑ์ อาหารเสริม เครื่องสำอาง และอุปกรณ์การแพทย์ ณ สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย พร้อมร่วมหารือแนวทางการร่วมมือระหว่างสมาคมฯ กับหอการค้าไทย



5 กุมภาพันธ์ 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมกับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ จัดสัมมนา “ยกระดับธุรกิจร้านขายยา สร้างความแข็งแกร่งในยุคดิจิทัล” ณ ห้องประชุม 1 ศตวรรษ ชั้น 6 กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์



21 มกราคม 2567 สมาคมร้านขายยา ได้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ของบริษัท P&G Health, แผนกรธุรกิจกลุ่มผลิตภัณฑ์สุขภาพบริษัท P&G ในงานได้มีการจัดประชุมวิชาการให้ความรู้กับเภสัชกรทั่วประเทศ โดยมีการนำเสนอข้อมูลการดูแลรักษาโรคหวัดด้วยวิธีใหม่ ณ ห้องบอลรูม โรงแรมพูลแมน คิงส์พาวเวอร์



27 มกราคม 2567 สมาคมร้านขายยา จัดเสวนาผ่านระบบเฟสบุ๊คไลฟ์ เรื่อง โอกาสร้านยา บัตรประชาชนใบเดียว เวลา 10.00-12.00 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 3 สมาคมร้านขายยา โดยมีวิทยากร เภสัชกรหญิงเพ็ญทิพา แก้วเกตุทอง ผู้อำนวยการสำนักงานรับรองรักษาคุณภาพสากลเภสัชกรรม



4 กุมภาพันธ์ 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมงาน วิ่งใส่อากาศ 2024 ครั้งที่ 2 จัดโดย ร้านยากรุงเทพฯ ณ บริเวณสวนสยาม กรุงเทพฯ





“การดูแลแผลกดทับ” ในผู้สูงอายุ

การดูแลแผลกดทับเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นและป้องกันการติดเชื้อซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงได้ ด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลแผลกดทับ

1. ล้างมือให้สะอาด

การล้างมือก่อนการดูแลแผลเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันการนำเชื้อโรคเข้าสู่แผล ใช้สบู่และน้ำให้สะอาดและปราศจากเชื้อโรคก่อนทุกครั้งที่มีการดูแลแผล

2. ทำความสะอาดแผล

ใช้น้ำเกลือหรือน้ำสะอาดเพื่อล้างแผลอย่างอ่อนโยน จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและกระตุ้นกระบวนการหายของแผล

3. ใส่ผ้าก๊อชแผล

ใส่ผ้าก๊อชแผลที่สะอาดและไม่ติดเชื้อเพื่อป้องกันการแทรกแซงจากสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรค

4. เปลี่ยนผ้าก๊อชแผลอย่างสม่ำเสมอ

เปลี่ยนผ้าก๊อชแผลทุกวันหรือตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อล้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกจากแผล

5. ระมัดระวังในการเคลื่อนไหว

ระมัดระวังในการเคลื่อนไหวที่อาจทำให้แผลแตกหรือเสียหาย และหลีกเลี่ยงการกระทบต่อแผลให้มากที่สุด

6. รับประทานอาหารที่มีสารอาหารสม่ำเสมอ

การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินเพียงพอช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้แผลหายได้เร็วขึ้น

7. ติดตามอาการแผล

ตรวจสอบแผลอย่างสม่ำเสมอเพื่อตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง หากมีอาการบวม แดง หรือมีสิ่งผิดปกติอื่นๆ ควรรีบพบแพทย์

8. รับการรักษาเพิ่มเติม

หากมีอาการหรือสภาพแผลที่ไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและการรักษาเพิ่มเติม

ข้อควรระวัง

สุขภาพของผู้ป่วยนั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแลพองกัน เพราะสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากผู้ป่วยมีภาวะป่วยเรื้อรังหรือภาวะภูมิคุ้มกันลดลง จะเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อมากขึ้น





อาการแองค์ แก่อ่างไร

อาการแองค์หรือเมาค้าง เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก เมาค้างเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของคุณพยายามใช้ระบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อการบริโภคแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะต่อการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง เมาค้างมักเกิดขึ้นหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก และส่วนใหญ่จะรู้สึกอ่อนเพลียและมีอาการเจ็บหัวนอนไม่หลับหรือนอนลึก คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือมีปัญหาในการเรียนรู้และจำข้อมูล

อาการเหล่านี้มักจะหายไปโดยอัตโนมัติภายใน 24 ชั่วโมง แต่บางครั้งก็อาจยืนยาวไปได้มากขึ้นตามระดับความรุนแรงของการเมาและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การบริโภคน้ำตาลในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเจริญเติบโตของการบริโภคแอลกอฮอล์ เป็นต้น การดูแลตนเองด้วยการรับประทานน้ำเพียงพอและรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เข้าสู่ระดับปกติอาจช่วยในการลดอาการเมาค้างได้

1. รับประทานน้ำเพียงพอ

การบริโภคน้ำเป็นปริมาณมากช่วยลดอาการขาดน้ำที่เกิดขึ้นจากการเมาแอลกอฮอล์ และช่วยให้ร่างกายทรงตัวเร็ว ยืนตัวได้มากขึ้น

2. รับประทานอาหารเหลวและเค็ม

อาหารที่มีค่าพลังงานสูงและอาหารที่มีสารเค็มสามารถช่วยลดการอ่อนเพลียและคลื่นไส้ได้

3. หลีกเลี่ยงการบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มเติม

การเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มเติม ช่วยลดความเสี่ยงที่จะมีอาการเมาค้างเพิ่มเติม

4. พักผ่อนเพียงพอ

การพักผ่อนร่างกายให้เพียงพอช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

5. การบริโภคอาหารที่มีสารต้านออกซิเดชันต่างๆ

การบริโภคผักและผลไม้ที่มีสารต้านออกซิเดชันช่วยลดการทำลายเซลล์ที่เกิดจากการเมาแอลกอฮอล์

6. การรับประทานยาแก้ปวดหัว

หากมีอาการปวดหัวมาก เลือกใช้ยาแก้ปวดหัวที่ประเภทไมเกรนหรือยาที่มีส่วนผสมเสริม เช่น พาราเซตามอล

7. การออกกำลังกายเบาๆ

การออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

8. การพบแพทย์หากมีอาการรุนแรง

หากมีอาการรุนแรงหรืออาการที่ไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อการประเมินสุขภาพและการรักษาเพิ่มเติม

การดูแลตนเองในระหว่างเมาค้างช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นและลดความไม่สบายได้เป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตาม หากคุณมีอาการรุนแรงหรือยังคงมีอาการเมาค้างเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการประเมินเพิ่มเติมและการรักษาที่เหมาะสม





ท້องพุก

ดูแล ก่อนเรื้อรัง

อาการท້องพุก คือ การขับถ่ายอุจจาระที่มีลักษณะแห้งและแข็ง ต้องใช้แรงเบ่งมากกว่าปกติ ใช้เวลานานในการเบ่งถ่าย หลังถ่ายอุจจาระเรียบร้อยแล้วยังมีความรู้สึกถ่ายไม่หมดหรือถ่ายอุจจาระไม่สุด มีการขับถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นปัญหาสุขภาพที่คอยกวนใจในคนทั่วไปประมาณ 10% และในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า พบได้ในทุกกลุ่มอายุ อาการท້องพุกหากแบ่งตามระยะเวลาที่มีอาการ อาจแบ่งเป็นท້องพุกเฉียบพลันซึ่งมีอาการน้อยกว่า 3 เดือน และท້องพุกเรื้อรัง ซึ่งมีอาการนานกว่า 3 เดือน หากปล่อยไว้นานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น เกิดริดสีดวงทวาร ภาวะอุจจาระอุดตัน หรือโรคอุจจาระเต็มท้องนั่นเอง

แนวทางการป้องกันและรักษาอาการท້องพุก

วิธีการรักษาอาการท້องพุกมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับสาเหตุของอาการท້องพุกที่แตกต่างกันออกไปในผู้ป่วยแต่ละราย สำหรับวันนี้ เราจะแนะนำวิธีการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากอาการท້องพุกที่สามารถทำเองได้ง่ายมาฝากกันค่ะ เริ่มจาก

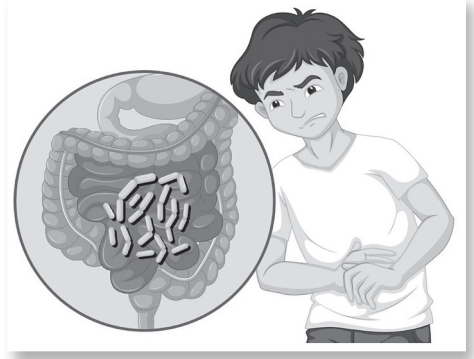
การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต หากมีอาการท້องพุกไม่รุนแรง การปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตมีส่วนทำให้อาการท້องพุกดีขึ้นได้ เช่น

- รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง โดยเฉพาะผักผลไม้สด และธัญพืช เอนไซม์จากผลไม้จะเป็นอาหารให้จุลินทรีย์ตัวดีในลำไส้ การมีจุลินทรีย์ตัวดีอยู่มากพอจะช่วยทำให้ภายในลำไส้สมดุล ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอกับปริมาณที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ เพราะการขาดน้ำจะทำให้ลำไส้ใหญ่ดูดน้ำกลับมากขึ้น ทำให้อุจจาระมีก้อนแข็งและถ่ายลำบาก ดังนั้นการดื่มน้ำมากขึ้นจะทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ถ่ายได้ง่ายขึ้น
- ออกกำลังกาย เพื่อฝึกให้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการออกกำลังกายส่วนกล้ามเนื้อหน้าท้อง

รักษาด้วยการใช้สมุนไพร หากมีอาการท້องพุก สมุนไพรที่ทุกคนนึกถึง หนึ่งในนั้นก็คือ มะขามแขก สมุนไพรที่มีประวัติการใช้มาอย่างยาวนาน ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมได้นำใบแห้งหรือฝักแห้งมาต้มเพื่อรับประทานน้ำ ปัจจุบันถูกพัฒนาเป็นรูปเม็ดและแคปซูล ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยา เพื่อให้มีการควบคุมปริมาณสารออกฤทธิ์หลัก ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม และยังสามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์



แสดงให้เห็นว่า “มะขามแขก” เป็นยาที่ปลอดภัย เมื่อเทียบกับยาถ่ายที่ผลิตจากสารสังเคราะห์แล้ว มะขามแขกถือว่ามีความปลอดภัยกว่า มะขามแขกมักใช้เป็นการรักษาาระยะสั้นสำหรับอาการท้องผูก เนื่องจากสามารถช่วยบรรเทาอาการได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ



กลไกการออกฤทธิ์ของมะขามแขกที่ช่วยในการระบาย มี 2 กลไก ได้แก่

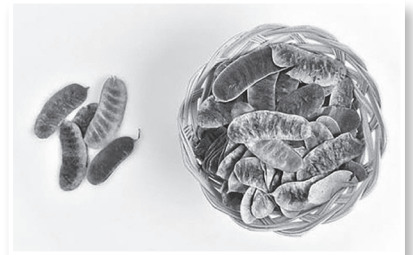
1. กระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้เกิดการบีบตัว มะขามแขกมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ Sennoside A และ Sennoside B ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้จะถูกเปลี่ยนให้มีฤทธิ์ระบายด้วยการทำงานของเอนไซม์จากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ จากนั้นจึงออกฤทธิ์กระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้เกิดการบีบตัวมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น
2. ยับยั้งการดูดน้ำกลับที่บริเวณลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระชุ่มน้ำ นิ่มลง และขับถ่ายได้ง่ายขึ้น^{1,2}

วิธีการใช้มะขามแขกตามคำแนะนำสาธารณสุข

ใบแห้ง 1-2 กำมือ (3-10 กรัม) ต้มน้ำดื่ม
รูปแบบแคปซูล ครั้งละ 1-3 แคปซูล ก่อนนอน

ข้อควรระวังก่อนรับประทานมะขามแขก

ห้ามใช้ยานี้ในผู้ที่เคยแพ้ยานี้ ผู้ที่มีภาวะลำไส้อุดตัน โรคลำไส้อักเสบ มีภาวะสูญเสียน้ำอย่างรุนแรง มีอาการปวดท้องหรือคลื่นไส้อาเจียน มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ หญิงตั้งครรภ์หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร



คำแนะนำในการรับประทาน

- มะขามแขก เหมาะกับคนที่มีกำลังเบ่งน้อย ควรระวังการใช้ยานี้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี
- ไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน 1 สัปดาห์ เพราะจะส่งผลให้ลำไส้ติดสารกระตุ้น หากกินต่อเนื่องเป็นเวลานาน ลำไส้จะจดจำว่าให้ทำงานเฉพาะเวลาที่มีสารกระตุ้นเท่านั้น หากกินต่อเนื่องเกิน 1 สัปดาห์ก็จะติดสารกระตุ้น ต้องกินในปริมาณที่มากขึ้น
- หลังกินมะขามแขก ถ้าอาการท้องผูกไม่ดีขึ้นใน 3 วัน หรือมีอาการปวดท้องมากขึ้น ควรไปพบแพทย์
- การรับประทานในปริมาณมากเกินไปที่กำหนด อาจทำให้ไตอักเสบได้ ควรกินปริมาณตามที่ฉลากกำหนด

ทุกอย่างล้วนมีทั้งคุณและโทษ หากใช้ผิดวิธี จากที่จะได้ประโยชน์ก็อาจเกิดโทษได้ เรามาใช้อย่างถูกวิธีในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดกันดีกว่านะคะ และนี่คือแนวทางในการดูแลตัวเองจากอาการท้องผูกที่เรานำมาฝากผู้อ่านในเดือนนี้ เดือนหน้าจะเป็นเรื่องอะไรนั้น รอติดตามได้เลยค่ะ^^

และหากอยากทราบหรือปรึกษาข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ บริษัท มาซา แล็บ จำกัด โทร. 0 2971 6299

ข้อมูลอ้างอิง

1. Kon R, Ikarashi N, , a metabolite of sennoside A, triggers macrophage activation to decrease aquaporin-3 expression in the colon, causing the laxative effect of rhubarb extract. J Ethnopharmacol. 2014. Access online: <https://www.doi.org/10.1016/j.jep.2013.12.055>.
2. Morinaga O, et al. Enzyme-linked immunosorbent assay for total sennosides using anti-sennoside A and anti-sennoside B monoclonal antibodies. Fitoterapia. 2009. Access online: <https://www.doi.org/10.1016/j.fitote.2008.09.004>.



โรคลมแดด Heat Stroke



Heat Stroke (ฮีทสโตรก) โรคลมแดด

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่ล่ำแสงของดวงอาทิตย์ จะตั้งฉากกับพื้นผิวโลกในเวลาเที่ยงวัน ทำให้ได้รับความร้อนจากดวงอาทิตย์อย่างเต็มที่ ในช่วงตอนกลางวันหลายพื้นที่ในประเทศไทยอาจมีอุณหภูมิสูงถึง 40 องศาเซลเซียสเลยทีเดียว จากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นในช่วงนี้ แน่นอนว่าใครที่ต้องเผชิญกับแดดแรงๆ ร่างกายอาจเกิดภาวะขาดน้ำ และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา โดยเฉพาะโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)

โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) คืออะไร?

ภาวะที่อุณหภูมิภายในร่างกายสูงเกิน 40–41 องศาเซลเซียส และไม่สามารถระบายความร้อนให้กลับมามากได้ จึงส่งผลกระทบต่อระบบอวัยวะภายในอย่างระบบประสาท หัวใจ และไต จนทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะวิกฤต ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

สาเหตุ

ฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด เกิดจากภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงมากจนทำให้เกิดภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยอาการของกลุ่มฮีทสโตรก ส่วนใหญ่มักเกิดในผู้ป่วยที่อยู่กลางแจ้งนาน ๆ และมีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับภาวะที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป เช่น อาจจะหมดสติหรือมีภาวะชักได้ ซึ่งจะแตกต่างจากกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นลมปกติ โดยที่ประวัติที่แตกต่างกันก็คือ ผู้ป่วยที่เป็นลมปกติไม่ได้อยู่กลางแจ้ง

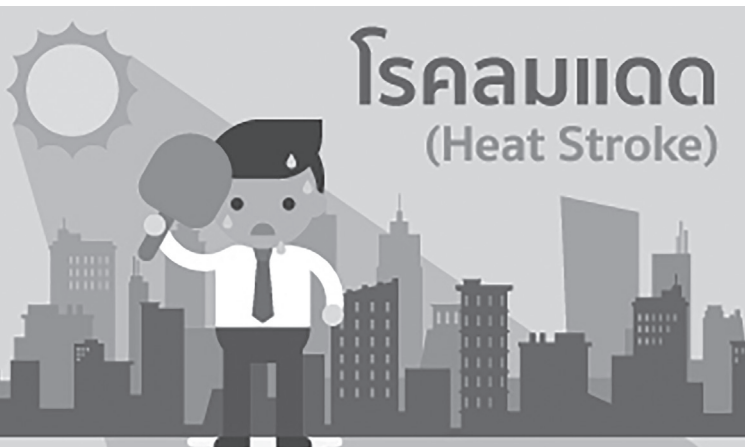
อาการของโรฮีทสโตรก

- มีไข้สูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียส
- เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการทางผิวหนัง : ไม่มีเหงื่อออก ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดงมากขึ้น
- อาการทางระบบประสาท : ปวดศีรษะ สับสน ตอบสนองช้า ชัก ไม่รู้สึกตัว หมดสติ
- อาการทางระบบไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ : ความดันโลหิตต่ำ หายใจเร็ว มีการคั่งของของเหลวในปอด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ปัสสาวะออกน้อยหรือสีเข้ม เพราะมีการสลายกล้ามเนื้อ นำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลัน

สัญญาณสำคัญของโรฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรฮีทสโตรก ก็คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วๆ ไป หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที





กลุ่มเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะโรคลมแดด

- กลุ่มที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง คนที่เป็นนักวิ่งมาราธอน
- คนสูงอายุ กลุ่มเด็ก พวกนี้จะมีการสูญเสียความร้อนได้มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นปกติ
- คนไข้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาโรคประจำตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มนี้มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคลมแดดได้มากขึ้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเจอผู้ป่วยสงสัยเป็นโรคฮีทสโตรก

- นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ ซอกพับ ขาหนีบ ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่า ฟันละอองน้ำ ระบายความร้อน
- เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

วิธีการป้องกันโรคฮีทสโตรก

- หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (Heat Acclimatization)
- ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกายกลางแจ้งสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่ใช่สีกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
- ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในอากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้เพียงพอระหว่างออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และอย่าปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/675>

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

<https://theworldmedicalcenter.com>

<https://www.paolohospital.com>



ถ่ายเป็นเลือด... สัญญาณของโรคอะไรมั้งงง

เมื่อใดที่คุณถ่ายเป็นเลือด หมายความว่าเกิดการเกิดความผิดปกติภายในระบบทางเดินอาหารแน่นอน แต่ถ้าถามว่าน่ากลัวไหม ต้องดูว่าความรุนแรงของโรคที่จะตามมา นั้น สามารถดูได้จากจำนวนครั้งที่ถ่ายเป็นเลือด หรือปริมาณเลือดที่ออกมา ซึ่งผู้ที่มีเลือดออกมากก็จะมีโอกาสเกิดโรคมากกว่า หรือการมีเลือดหยุดหลังจากถ่ายอุจจาระ อาจเกิดจากบาดแผลที่เส้นเลือดดำส่วนปลายทวาร แต่หากอุจจาระมีเลือดปนหรือถ่ายออกมามีเลือดอย่างเดี๋ยวนั้น หมายถึงการมีเลือดออกมากในลำไส้ใหญ่จากความผิดปกติบางอย่าง โรคที่เกี่ยวข้อง ได้แก่



• โรคริดสีดวงทวาร

ถ่ายเป็นเลือดเป็นอาการหลักของโรคริดสีดวงทวาร ซึ่งเกิดจากการเบ่งอุจจาระเป็นประจำเนื่องจากท้องผูกท้องเสีย ทำให้เส้นเลือดดำที่ปลายทวารหนักบวมและไม่ยุบลงไป เกิดเป็นตุ่มริดสีดวง บางคนที่ริดสีดวงอักเสบมาก ๆ จนหลุดออกมาด้านนอก ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บเวลาเดินหรือนั่งอย่างมาก หลังจากนั้นเวลาขับถ่ายก็จะมีเลือดออกมาเป็นหยดหลังการถ่าย หรือมีเลือดเป็นอนทิวชู้ตอนเช็ดทำความสะอาด ส่วนอุจจาระเป็นสีปกติ บางคนไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บปวด อาการจะเป็นแบบเป็นๆ หายๆ แต่บางคนก็รู้สึกเจ็บบริเวณทวารหนัก คันบริเวณนั้น และขับถ่ายลำบากร่วมด้วย

• ลำไส้ใหญ่อักเสบ

เกิดจากโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น โรคบิดทั้งมีตัวและไม่มีตัว ซึ่งมีอาการโรคลำไส้ใหญ่อักเสบคือถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายบ่อยๆ มีไข้ เบื่ออาหาร ปวดท้อง ถ่ายเป็นมูกร่วมกับมีเลือด หรือถ่ายเป็นเลือด ซึ่งต้องทำการรักษาต่อไป



● ตั่งเนื้องอกในลำไส้ใหญ่

เป็นเนื้องอกที่เกิดจากกรรมพันธุ์ผิดปกติ มักพบในผู้ชายมากกว่าเพศหญิงที่อายุมากกว่า 50 ปี และสามารถพัฒนาเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ โดยตั่งเนื้องอกนี้เกิดได้ทุกส่วนของลำไส้ใหญ่ มีรูปร่างกลม สีออกชมพู อาจมีก้อนเดี่ยวหรือหลายก้อน โดยผู้ป่วยไม่มีอาการแสดงให้เห็น แต่บางครั้งจะมีเลือดออกในลำไส้ใหญ่ ทำให้มีเลือดเคลือบผิวอุจจาระที่ขับถ่ายออกมา ผู้ป่วยจะมีอาการเป็นๆ หายๆ โดยแพทย์มักแนะนำให้คนที่อายุมากกว่า 50 ปีตรวจลำไส้ใหญ่เพื่อตรวจหาตั่งเนื้องอกที่อาจเกิดขึ้น

● มะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในไทยและทั่วโลก ส่วนใหญ่พบในคนที่อายุมากกว่า 60 ปี โดยผู้ป่วยจะขับถ่ายผิดปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเสีย อุจจาระมีเลือด เป็นต้น ผู้ป่วยบางคนมาหาหมอเพราะเสียเลือดจนเป็นโลหิตจาง ส่วนมากจะพบมะเร็งบริเวณลำไส้ใหญ่ในช่องท้องมากกว่าลำไส้ตรง มะเร็งชนิดนี้เกิดจากการรับประทานอาหารไขมันสูงเป็นประจำและส่วนหนึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์ มักรักษาไม่หายขาด ต้องใช้การส่องกล้องหรือวิธีอื่นเพื่อตรวจหาโรค และตัดเนื้อร้ายออกเพื่อป้องกันการลุกลามของโรค

ป้องกันถ่ายเป็นเลือด = ป้องกันก่อนเกิดมะเร็งลำไส้

- รับประทานอาหารที่มีกากใยมากๆ เช่น ผักและผลไม้ กล้วย หรือมะละกอ เพื่อป้องกันอาการท้องผูก
- เมื่อปวดอุจจาระควรขับถ่ายทันที ไม่ควรกลั้นเอาไว้ให้นานๆ เพราะช่วงเวลาที่กลั้นเอาไว้ ลำไส้ใหญ่จะทำงานไปพร้อมๆ กัน เพื่อดูดน้ำกลับเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เหลืออุจจาระเริ่มแข็งตัวเพราะขาดน้ำ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่นั่งหรือยืนเป็นเวลานานๆ
- เมื่อทำธุระส่วนตัวเสร็จควรล้างด้วยน้ำมากกว่าการใช้กระดาษทิชชูเช็ดกัน เพราะหากกระดาษทิชชูใช้ไม่มีความนุ่มละเอียด

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/blood-in-stool>

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

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



Update Safety and Efficacy of Fexofenadine in 2024

ยาแก้แพ้หรือยาด้านฮีสตามีน (antihistamines) เป็นกลุ่มยาที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันมียาด้านฮีสตามีนหลายชนิดที่ใช้สำหรับบรรเทาอาการภูมิแพ้หรือผื่นคันในลักษณะต่างๆ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือยา fexofenadine ที่เป็นยาด้านฮีสตามีนรุ่นที่ 2 ที่มีข้อดีในแง่ของความสะดวกในการรับประทาน และอาการข้างเคียงจาก anticholinergic effect ที่ต่ำกว่ายาด้านฮีสตามีนรุ่นที่ 1 เช่น chlorpheniramine หรือ hydroxyzine ดังนั้น fexofenadine จึงเป็นหนึ่งในยาทางเลือกที่น่าสนใจโดยเฉพาะในบริบทของร้านยา

คุณสมบัติเด่นของ fexofenadine

Fexofenadine ออกฤทธิ์จับกับตัวรับฮีสตามีน (histamine receptor) ในลักษณะของ inverse agonist ทำให้สารฮีสตามีนจับกับตัวรับไม่ได้ และทำให้ histamine-1 (H1) receptor อยู่ในภาวะเฉื่อย (inactive state) มากขึ้น โดย fexofenadine จะมีความจำเพาะในการจับกับ histamine receptor เป็นอย่างมาก รวมถึงจับกับ cholinergic receptor ต่ำกว่ายาด้านฮีสตามีนรุ่นที่ 1 และยาผ่าน blood brain barrier เข้าสู่สมองหรือระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system) ได้น้อยมากๆ (< ร้อยละ 0.1)¹ จึงทำให้ยา fexofenadine มีจุดเด่นคือ ไม่ทำให้ง่วงซึม ไม่รบกวนคุณภาพการนอนหลับ (เช่น Sleep onset latency หรือ latency to rapid eye movement [REM] sleep)² และไม่ทำให้เกิดอาการข้างเคียงจาก anticholinergic effect เช่น ปากคอแห้ง ปัสสาวะคั่ง หรือการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตสูง จึงเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตสำหรับผู้ป่วยทุกกลุ่ม ตั้งแต่เด็กเล็ก เด็กในวัยเรียน ผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่ประกอบอาชีพพิเศษ เช่น นักบิน พนักงานขับรถโดยสารประจำทาง หรือผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มได้ง่าย

ยา fexofenadine มีทั้งรูปแบบยาน้ำแขวนตะกอนสำหรับเด็ก และยาเม็ดสำหรับเด็กโตหรือผู้ใหญ่ ยามีการดูดซึมอย่างรวดเร็วหลังรับประทาน และได้ระดับยาในเลือดสูงสุดภายใน 1 ชั่วโมงหลังรับประทานยาชนิดน้ำแขวนตะกอน และ 2.6 ชั่วโมงสำหรับยาเม็ด ดังนั้นผลการยับยั้งฮีสตามีนจึงเกิดขึ้นได้เร็วและสูงสุดใน 1-2 ชั่วโมงเช่นกัน³⁻⁵ และผลของการยับยั้งฮีสตามีน (ยับยั้งผื่นลมพิษ) นั้นยังคงอยู่ร้อยละ 49-74 ที่เวลา 8 ชั่วโมงหลังจากรับประทานขนาด 30 และ 60 มิลลิกรัมตามลำดับ อย่างไรก็ตาม การดูดซึมยา fexofenadine อาจช้าลงเป็น 4 ชั่วโมงหากรับประทานร่วมกับอาหารที่มีไขมันสูง และการดูดซึมอาจลดลง (ประมาณร้อยละ 41) เมื่อรับประทานในช่วง 15 นาทีก่อนหรือหลังรับประทานยากลุ่ม antacid ที่มีส่วนประกอบของ magnesium หรือ aluminum hydroxide⁶ ดังนั้นจึงควรจัดเวลาในการรับประทานอาหารหรือยาลดกรดที่เหมาะสม

ยา fexofenadine ถูกเปลี่ยนแปลงน้อยมากที่ตับ (ประมาณร้อยละ 5) ค่าครึ่งชีวิตของยาเท่ากับ 14.4 ชั่วโมงสำหรับผู้ที่มีการทำงานของไตปกติ⁴ และค่าครึ่งชีวิตจะนานขึ้นเป็นประมาณ 22-25 ชั่วโมงในผู้ที่มีค่า creatinine clearance ต่ำกว่า 80 มิลลิลิตรต่อนาที และระดับยาสูงสุด (maximum concentration; C_{max}) จะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 87-111 ดังนั้นในผู้ที่ไตเรื้อรังจำเป็นต้องได้รับการปรับลดขนาดยาให้เหมาะสม (ตารางที่ 1)

ผู้ใหญ่และเด็กอายุ ≥ 12 ปี	เด็กอายุ < 12 ปี
<p>Allergic rhinitis</p> <ul style="list-style-type: none"> eGFR > 50 ml/min/1.73m²: 60 มก. วันละ 2 ครั้ง หรือ 180 มก. วันละ 1 ครั้ง eGFR 10–50 ml/min/1.73m²: 60 มก. วันละ 1–2 ครั้ง eGFR < 10 ml/min/1.73m²: 60 มก. วันละ 1 ครั้ง <p>Chronic spontaneous (idiopathic) urticaria</p> <ul style="list-style-type: none"> 180 มก. วันละ 1 ครั้ง และอาจพิจารณาเพิ่มเป็น 180 มก. วันละ 2 ครั้ง หากอาการไม่ดีขึ้น 	<p>Allergic rhinitis</p> <ul style="list-style-type: none"> อายุ 2–11 ปี: 30 มก. วันละ 2 ครั้ง อายุ 6 เดือน–น้อยกว่า 2 ปี: ยังไม่มีข้อมูลจากงานวิจัยสนับสนุน <p>Chronic spontaneous (idiopathic) urticaria</p> <ul style="list-style-type: none"> อายุ 2–11 ปี: 30 มก. วันละ 2 ครั้ง อายุ 6 เดือน–น้อยกว่า 2 ปี: 15 มก. วันละ 2 ครั้ง

ข้อมูลเชิงประสิทธิผลของยา fexofenadine ที่สำคัญ

Allergic rhinitis

จากผลของงานวิจัยวิเคราะห์หือภิมานพบว่าการศึกษาทางคลินิกแบบ double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trials จำนวน 12 ฉบับ มีกลุ่มประชากรตัวอย่างรวมเท่ากับ 7,134 ราย ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลและความปลอดภัยของยา fexofenadine ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเยื่อจมูกอักเสบตามฤดูกาล (seasonal allergic rhinitis) พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับยา fexofenadine มีการลดลงของคะแนนรวมของระดับความรุนแรงของอาการทั้งหมดที่ 12 ชั่วโมงหลังได้รับยา เรียกว่า 12 hours reflective of total symptom score (12-h TSS) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับยาหลอก standardized mean difference (SMD) = -0.33; 95% confidence interval [CI] -0.47 ถึง -0.18; p-value < 0.001¹⁰ และลดลงอย่างฉับพลันของอาการภายหลังจากรับยาแก้แพ้ในตอนเช้า (morning instantaneous TSS) (SMD -1.42; 95% CI -2.22 to -0.62, p-value = 0.0005)

Chronic spontaneous (idiopathic) urticaria (CSU)

งานวิจัยชนิด double-blind, placebo controlled, randomized trial ในกลุ่มผู้ป่วย CSU 2 ฉบับ^{11,12} แสดงให้เห็นถึงการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยความรุนแรงอาการผื่นลมพิษ (mean pruritus score; MPS) ค่าเฉลี่ยจำนวนผื่นลมพิษ (mean number of wheals; MNW) และค่าเฉลี่ยของอาการโดยรวม (mean total symptom score; MTSS) จากการใช้ยาในขนาด 20, 60, 120 และ 240 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ เมื่อเทียบกับยาหลอก สำหรับการให้ยาขนาด 60, 120 และ 240 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง นั้นมีประสิทธิผลแตกต่างกันเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับผลของงานวิจัยวิเคราะห์หือภิมานเครือข่าย (network meta-analysis) แสดงถึงประสิทธิผลของยาในด้านการลดอาการโดยรวม (SMD -0.91; 95% CI -1.52 to -0.31)¹³ อย่างไรก็ตามแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการดูแลผู้ป่วยที่มีการแพ้ชนิดรุนแรง พ.ศ.2557 มีคำแนะนำให้เพิ่มขนาดยาได้ถึง 4 เท่า (720 มิลลิกรัมต่อวัน) เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษา ในกรณีที่ผื่นไม่ยุบและยังคงต้องการใช้ยาเดิมไปก่อน⁹

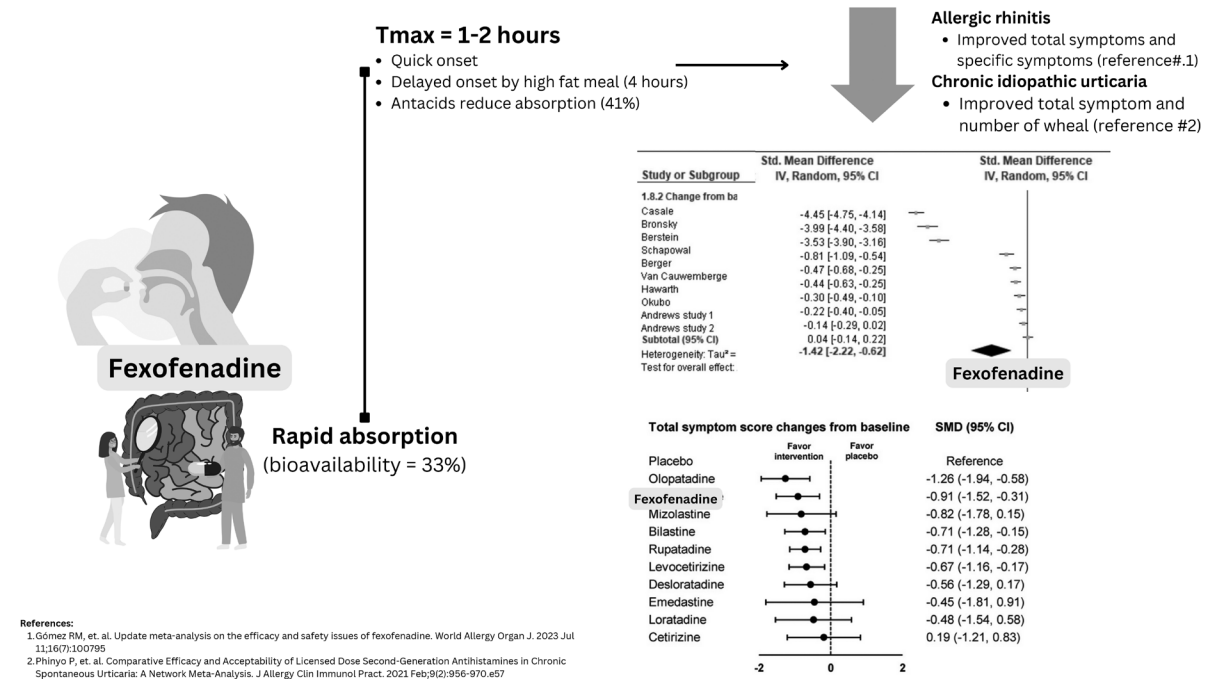
ข้อมูลความปลอดภัยของยา fexofenadine

การใช้ยา fexofenadine ตามขนาดที่แนะนำมักไม่ก่อให้เกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรง ข้อมูลจากการศึกษาส่วนใหญ่พบว่าอัตราการเกิดอาการข้างเคียงนั้นใกล้เคียงกับการได้รับยาหลอก^{1,5,10-12,14} และมีปัญหาด้าน anticholinergic effect ที่น้อยกว่ายาต้านฮีสตามีนรุ่นแรกดังกล่าวไปแล้วข้างต้น โดยเฉพาะปัญหาเรื่องง่วงซึมที่มักส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน รวมถึงความปลอดภัยในผู้สูงอายุ นอกจากนี้มีการศึกษาการใช้ fexofenadine ขนาดสูงถึง 690 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกันนาน 28 วันโดยไม่พบปัญหาการง่วงซึมหรือความเป็นพิษต่อระบบหัวใจ เช่น prolonged QTc interval หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ¹⁵ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่ายา fexofenadine นั้นมี therapeutic index ที่กว้างทั้งการใช้ในเด็กและผู้ใหญ่²

Fexofenadine มีข้อมูลที่จำกัดสำหรับการใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ดังนั้นการใช้ยาจึงควรพิจารณาจากประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น⁶

คำแนะนำการใช้ยาในทางปฏิบัติ

ยา fexofenadine เป็นยาด้านฮีสตามีนรุ่นที่ 2 ที่มีประสิทธิภาพดีกว่ายาหลอกและใกล้เคียงกับยาด้านฮีสตามีนรุ่นที่ 2 ชนิดอื่นๆ ทั้งใน allergic rhinitis¹⁶ และ chronic spontaneous (idiopathic) urticaria⁹ ดังนั้นการเลือกใช้ในผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงมักไม่มีข้อจำกัดสำหรับยา fexofenadine และยามีคำแนะนำในการใช้ยาหรือขนาดยาตามข้อบ่งใช้สำหรับผู้ป่วยกลุ่มพิเศษ เช่น เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง แต่ในบางสถานการณ์ การใช้ยาควรต้องระมัดระวัง เช่น การเว้นระยะห่างของการรับประทาน fexofenadine อย่างน้อย 2 ชั่วโมงจากยาลดกรด antacid เป็นต้น



References:
 1. Gómez RM, et al. Update meta-analysis on the efficacy and safety issues of fexofenadine. World Allergy Organ J. 2023 Jul 11;11(6):100795
 2. Phinyo P, et al. Comparative Efficacy and Acceptability of Licensed Dose Second-Generation Antihistamines in Chronic Spontaneous Urticaria: A Network Meta-Analysis. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021 Feb;9(2):956-970.e57

เอกสารอ้างอิง

1. Tashiro M, Sakurada Y, Iwabuchi K, Mochizuki H, Kato M, Aoki M, et al. Central effects of fexofenadine and cetirizine: measurement of psychomotor performance, subjective sleepiness, and brain histamine H1-receptor occupancy using 11C-doxepin positron emission tomography. J Clin Pharmacol. 2004;44(8):890-900.DOI:10.1177/0091270004267590
2. Meltzer EO, Rosario NA, Van Bever H, Lucio L. Fexofenadine: review of safety, efficacy and unmet needs in children with allergic rhinitis. Allergy Asthma Clin Immunol. 2021;17(1):113.DOI:10.1186/s13223-021-00614-6
3. Russell T, Stoltz M, Weir S. Pharmacokinetics, pharmacodynamics, and tolerance of single- and multiple-dose fexofenadine hydrochloride in healthy male volunteers. Clin Pharmacol Ther. 1998;64(6):612-21.DOI:10.1016/S0009-9236(98)90052-2
4. Simons FE. Advances in H1-antihistamines. N Engl J Med. 2004;351(21):2203-17.DOI:10.1056/NEJMr033121
5. Simons FE, Bergman JN, Watson WT, Simons KJ. The clinical pharmacology of fexofenadine in children. J Allergy Clin Immunol. 1996;98(6 Pt 1):1062-4.DOI:10.1016/s0091-6749(96)80192-8
6. Telfast [prescribing information on the Internet]. Sanofi Consumer Healthcare. 2024 [cited 24 Jan 2024]. Available from: <https://www.mims.com/thailand/drug/info/telfast?type=full>.
7. Aronoff GR, Bennett WM, Berns JS, et al. Drug Prescribing in Renal Failure: Dosing Guidelines for Adults and Children. 5th ed. Philadelphia, PA: American College of Physicians; 2007, p 94.
8. Thomson BK, Nolin TD, Velenosi TJ, Feere DA, Knauer MJ, Asher LJ, et al. Effect of CKD and dialysis modality on exposure to drugs cleared by nonrenal mechanisms. Am J Kidney Dis. 2015;65(4):574-82.DOI:10.1053/j.ajkd.2014.09.015
9. สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย, สมาคมโรคภูมิแพ้โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย, ชมรมแพทย์ผิวหนังเด็กแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคภูมิแพ้และโรคผิวหนังที่พบบ่อย พ.ศ.2557 [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 24 มกราคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.allergy.or.th/2016/pdf/Thai_CPG_Urticaria_2557.pdf.
10. Gomez RM, Moreno P, Compalati E, Canonica GW, Ansotegui Zubeldia IJ. Update meta-analysis on the efficacy and safety issues of fexofenadine. World Allergy Organ J. 2023;16(7):100795.DOI:10.1016/j.waojou.2023.100795
11. Finn AF, Jr., Kaplan AP, Fretwell R, Qu R, Long J. A double-blind, placebo-controlled trial of fexofenadine HCl in the treatment of chronic idiopathic urticaria. J Allergy Clin Immunol. 1999;104(5):1071-8.DOI:10.1016/s0091-6749(99)70091-6
12. Nelson HS, Reynolds R, Mason J. Fexofenadine HCl is safe and effective for treatment of chronic idiopathic urticaria. Ann Allergy Asthma Immunol. 2000;84(5):517-22. DOI:10.1016/S1081-1206(10)62515-X
13. Phinyo P, Koompawichit P, Nochaiwong S, Tovanabutra N, Chiewchanvit S, Chuamanochan M. Comparative Efficacy and Acceptability of Licensed Dose Second-Generation Antihistamines in Chronic Spontaneous Urticaria: A Network Meta-Analysis. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021;9(2):956-70 e57.DOI:10.1016/j.jaip.2020.08.055
14. Huang CZ, Jiang ZH, Wang J, Luo Y, Peng H. Antihistamine effects and safety of fexofenadine: a systematic review and Meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Pharmacol Toxicol. 2019;20(1):72.DOI:10.1186/s40360-019-0363-1
15. Estelle F & Simons R. The value of a broad therapeutic index for antihistamines. Adv Studies Med. 2002;2(24):872-876.
16. สมาคมแพทย์โรคภูมิแพ้. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคภูมิแพ้ในคนไทย (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2565). วารสารหุ คอ จภูมิ และไพบรณ. 2022;23(1)



ผมร่วงที่มาจากความเครียด

ผมร่วงเป็นหนึ่งในผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียด เมื่อร่างกายอยู่ในสถานะความเครียด มีการปลดปล่อยฮอร์โมนสำคัญ เช่น คอร์ติซอล ซึ่งอาจมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและระบบปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบการเจริญเติบโตของเส้นผมและทำให้เส้นผมร่วงได้

สาเหตุของความเครียดที่ทำให้เกิดการร่วงของเส้นผม

อาจมาจากสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การมีปัญหาในการทำงาน ความกังวลในครอบครัว หรือความลดลงในสภาพสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารไม่สมดุล การนอนไม่เพียงพอ และการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและเส้นผมร่วงได้

วิธีการแก้ไขปัญหาเส้นผมร่วงที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้แก่

- **การจัดการความเครียด**

พยายามหาวิธีในการลดความเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การทำโยคะ การฝึกหายใจลึกๆ หรือการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น

- **การดูแลสุขภาพที่ดี**

รักษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี เช่น การบริโภคอาหารที่สมดุล การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- **การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อเส้นผม**

รับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม เช่น โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ

- **การใช้เครื่องมือทางการแพทย์**

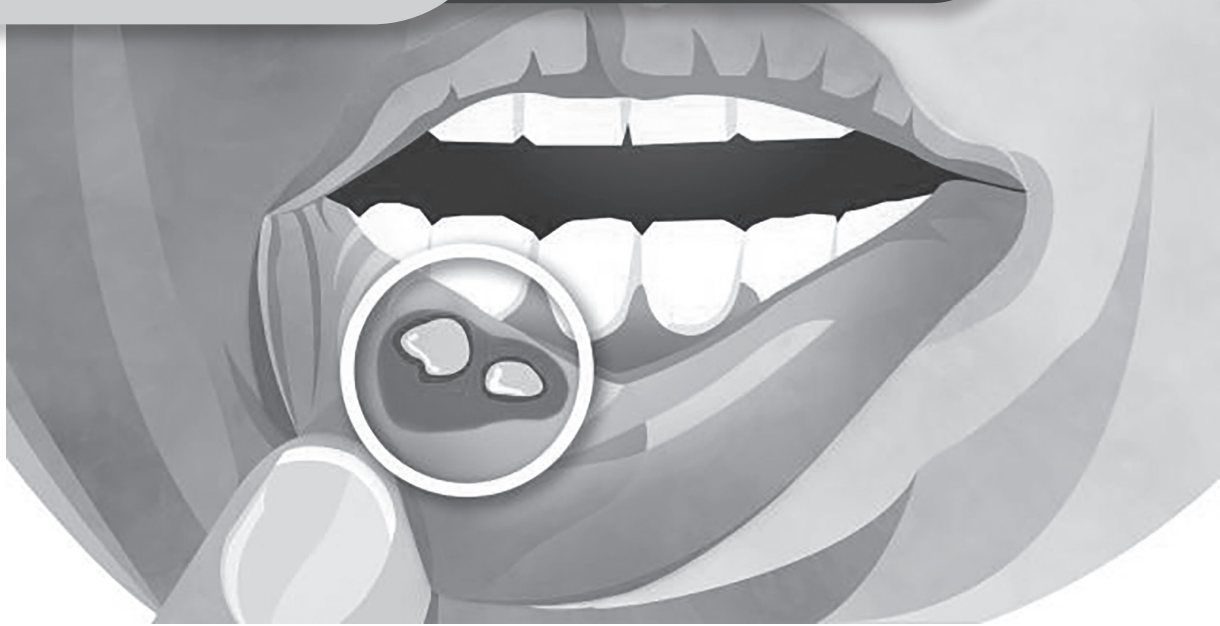
หากมีปัญหาเส้นผมร่วงมาก คุณอาจต้องพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านผมและหนังศีรษะ เพื่อให้คำแนะนำและรักษาเส้นผมให้เหมาะสม

- **การใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผม**

การใช้โปรดักส์หรือผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมที่มีส่วนผสมที่ช่วยในการบำรุงเส้นผมและป้องกันการร่วงด้วยการประสานได้สิ่งดีเยี่ยม

การรักษาการร่วงของเส้นผมที่เกิดจากความเครียดควรเน้นการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างครบวงจร หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับการร่วงของเส้นผม คุณควรพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและการประเมินสุขภาพของเส้นผมของคุณอย่างถูกต้องและเหมาะสม





แผลร้อนใน (แผลในปาก)

ร้อนใน เป็นแผลที่เกิดขึ้นตามจุดต่าง ๆ ในช่องปาก เช่น ริมฝีปากด้านใน กระพุ้งแก้ม หรือลิ้น จะมีขนาดเล็กตั้งแต่ 1 มิลลิเมตรถึงขนาดใหญ่เกิน 1 เซนติเมตร โดยรูปร่างอาจเป็นรูปร่างกลมหรือวงรี มีสีขาวออกสีเหลือง รอบรอยแผลจะแดง เมื่อสัมผัสโดนแผลทำให้เกิดอาการเจ็บและระคายเคืองในปาก เช่น เวลารับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ

สาเหตุของแผลร้อนใน

ปัจจุบันทางการแพทย์ยังไม่สามารถสรุปสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่เข้าไปกระตุ้นจนก่อให้เกิดแผลร้อนในขึ้นดังนี้

- พันธุกรรม
- เชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
- การขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี 12 กรดโฟลิก
- การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน โดยเฉพาะผู้หญิงช่วง

ก่อนมีประจำเดือนหรือระหว่างมีประจำเดือน

- ความเครียดหรือความกังวล
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
- อาหารบางชนิดที่มีอาการแพ้
- จัดฟันหรือมีอุปกรณ์ทันตกรรมในช่องปาก
- โรคประจำตัวเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน เช่น โรคโครห์น โรคเบเซ็ท เอชไอวี



อาการของแผลในปาก

- แผลขนาดเล็ก เป็นแผลที่พบบ่อยที่สุด ลักษณะเป็นวงกลมหรือวงรีขนาดเล็ก สามารถหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์



- **แผลขนาดใหญ่** ลักษณะเป็นวงกลมและวงรีขนาดใหญ่ ลึกกว่าแผลขนาดเล็ก หากสัมผัสจะรู้สึกเจ็บมาก อาจใช้เวลาในการรักษาถึง 6 สัปดาห์ และอาจทิ้งรอยแผลเป็นไว้
- **แผลเฮอร์ปีด์ฟอร์ม** เป็นแผลที่พบได้ยาก ขนาดเล็กแต่มีจำนวนมาก อาจเกิดขึ้นตั้งแต่ 10-100 จุด หรืออาจรวมกันเป็นแผลใหญ่แผลเดียว แต่ทั้งนี้สามารถหายได้ใน 1-2 สัปดาห์ โดยไม่ทิ้งรอยแผลเป็นไว้

รักษาแผลในปากอย่างไรดี

การรักษาแผลในปากขึ้นอยู่กับสาเหตุของแผล แต่รวมทั้งการดูแลสุขภาพช่องปากโดยรวมด้วย เช่น การรักษาโรคเหมือนการทำความสะอาดปากอย่างสม่ำเสมอ การใช้ยาทาปากหรือยาป้องกันโรค เป็นต้น หากมีอาการแผลในปากที่ไม่ดีขึ้นหรือไม่หายไป ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาเพิ่มเติมที่เหมาะสม

วิธีป้องกันการเกิดแผลในปาก

เราสามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในปากได้โดยการ

- ทำความสะอาดช่องปากเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือทุกครั้งหลังมื้ออาหาร
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะวิตามิน B และ C
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัดหรือรสจัด
- ระวังระวังการเคี้ยวอาหาร
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำกิจกรรมแก้เครียด
- พบหมอฟันเป็นประจำทุก 6 เดือน

ข้อมูลอ้างอิง

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

<https://homey dentalclinic.com/how-to-treat-aphthous-ulcer/>


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

ไขข้อข้องใจ? เลข อย. 12 หลัก บนฉลากเครื่องมือแพทย์

ในร้านขายยาของท่าน นอกจากยารักษาโรคชนิดต่างๆ แล้ว ยังมีสินค้าอีกประเภทหนึ่ง ที่ทุกร้านขายยาจำเป็นต้องมีเพื่อให้บริการกับคนไข้ นั่นก็คือ สินค้าประเภทที่จดทะเบียนเป็นเครื่องมือแพทย์ เช่น สินค้ากลุ่มพลาสติกฉีดแผล กลุ่มเทปทำแผล ถุงยางอนามัย แอลกอฮอล์ และอื่นๆ อีกมากมาย

กลุ่มสินค้าเครื่องมือแพทย์นี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขึ้นทะเบียนกับองค์การอาหารและยา เพื่อให้ได้เลขอย. ที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยในการทำงานของผู้บริโภค

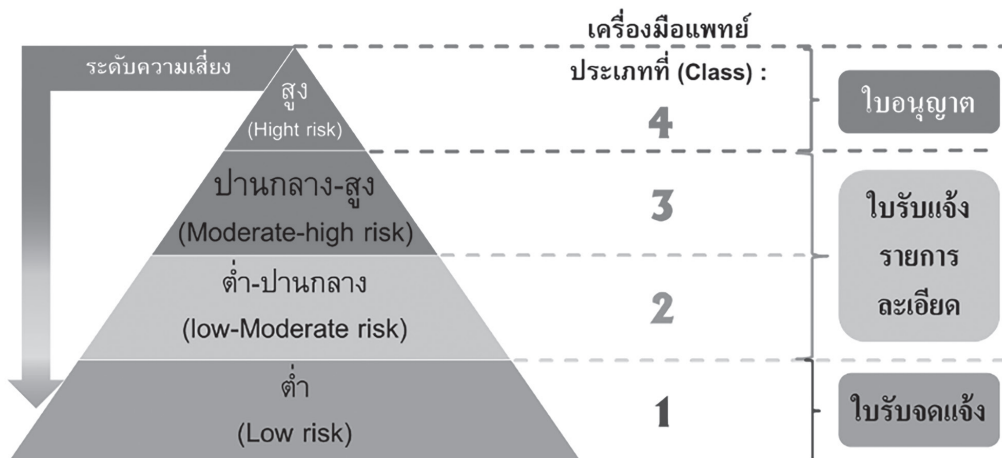
วันนี้เรามาทราบความหมายเกี่ยวกับเลข อย. 12 หลัก ที่ปรากฏอยู่บนบรรจุภัณฑ์ของเครื่องมือแพทย์ทุกชนิด



เลขหลักที่ 1-2 3 4 5 6 ----- 12

เลขหลักที่	ความหมาย	ซีบ่ง	
1 - 2	พ.ศ. ที่ขึ้นทะเบียน	เลข 2 หลักสุดท้ายของปีพ.ศ. นั้น เช่น 66 = ปีขึ้นทะเบียนคือพ.ศ. 2566	
3	สถานะของสถานที่ประกอบการ	1 = สถานที่ผลิต	2 = สถานที่นำเข้า
4	ระดับการควบคุม หรือประเภทไบโตะเบียน	1 = ไบออนุญาต 2 = ไบรับแจ้งรายการละเอียด	3 = ไบรับจดแจ้ง
5	กลุ่มของเครื่องมือแพทย์	1 = IVD 2 = Non-IVD	3 = VET 4 = Other
6 - 12	ลำดับที่ของการขึ้นทะเบียน	-	

ระดับการควบคุมหรือประเภทไบโตะเบียนของเครื่องมือแพทย์ ในส่วนนี้มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการจัดประเภทเครื่องมือแพทย์ตามความเสี่ยง และมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้บริโภค ซึ่งสามารถแบ่งระดับความเสี่ยงตามไบออนุญาตดังนี้

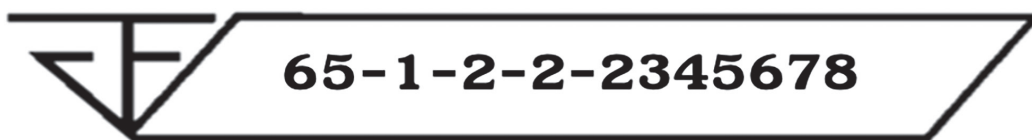




สินค้าเครื่องมือแพทย์ที่ปลอดภัยต่อการเลือกใช้ที่สุด หลักที่ 4 ควรจะเป็นเลข 2 เพราะการจะขึ้นทะเบียนได้ “ใบรับแจ้งรายการละเอียด” ผู้ประกอบการจะต้องยื่นเอกสารประกอบเป็นจำนวนมาก เช่น การทดสอบการคงตัว (Stability test) การทดสอบการเข้ากันได้ทางชีวภาพ (Biocompatibility test) โดยเฉพาะเครื่องมือแพทย์บางชนิดที่ต้องใช้กับผิวหนัง เช่น สำลึชุปแอลกอฮอล์แบบก้อน สำลึชุปแอลกอฮอล์แบบแผ่น บนบรรจุภัณฑ์ ต้องมีข้อความว่า “สำหรับฆ่าเชื้อบนผิวหนัง เช็ดรอบแผล และเครื่องมือแพทย์” จึงจะปลอดภัยต่อผู้บริโภคมากที่สุด แอลกอฮอล์แบบก้อนบางชนิดถึงแม้หลักที่ 4 จะเป็นเลข 2 แต่บนบรรจุภัณฑ์ แจ้งว่า “ใช้กับพื้นผิวและเครื่องมือแพทย์” จะไม่สามารถใช้กับผิวหนังได้ เนื่องจากยังไม่ได้ทำการทดสอบการเข้ากันได้ทางชีวภาพ (Biocompatibility test) จึงไม่สามารถระบุว่าจะใช้กับผิวหนังได้ แต่ถ้าหลักที่ 4 เป็นเลข 3 คือ “ใบรับจดทะเบียน” ที่ผ่านมาผู้ประกอบการสามารถยื่นเอกสารผ่านช่องทางออนไลน์ของ อย.เท่านั้น ซึ่งถ้าเอกสารครบ ระบบจะออกเลข อย. ให้เลย ที่เรียกว่า Auto approve เครื่องมือแพทย์ดังกล่าวจึงไม่มีความน่าเชื่อถือเท่าที่ควร

หลักที่ 5 คือกลุ่มของเครื่องมือแพทย์ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยความหมายของแต่ละกลุ่มมีดังนี้

- IVD หรือ In Vitro Diagnostic หมายถึง เครื่องมือแพทย์สำหรับการวินิจฉัยภายนอกร่างกาย เช่น ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ชุดทดสอบไนปีสภาวะ ชุดทดสอบภาวะเจริญพันธุ์ เป็นต้น ใช้ร่วมกับเครื่องมือแพทย์ข้างต้น
- Non-IVD หรือ Non- In Vitro Diagnostic หมายถึง เครื่องมือแพทย์ที่ไม่ใช่เครื่องมือแพทย์สำหรับการวินิจฉัย ภายนอกร่างกาย เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต สายสวนหัวใจ เติงผู้ป่วย รากฟันเทียม เป็นต้น
- VET เครื่องมือแพทย์สำหรับสัตว์หมายถึง เครื่องมือแพทย์ที่ผู้ผลิตมุ่งหมายเพื่อใช้สำหรับสัตว์เท่านั้น
- Other



ตัวอย่างที่แสดงข้างต้น เป็นสินค้าที่ขึ้นทะเบียนในปี 2565 ผลิตในประเทศ จดทะเบียนแบบใบรับแจ้งรายการละเอียด ระดับความเสี่ยงปานกลาง อยู่ในกลุ่ม Non IVD และจดทะเบียนเป็นลำดับที่ 2345678

เมื่อทราบดังนี้แล้ว เราควรพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์ที่นำมาจำหน่ายภายในร้านขายยา มีการจดทะเบียนกับองค์การอาหารและยาที่ถูกต้อง เพื่อร่วมกันสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม และคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภค

อ้างอิง : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



1 วันร่างกายเราจำเป็นต้องใช้ วิตามินอะไรบ้าง หาได้จากที่ไหน

ทุกคนล้วนต้องกินอาหารทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญและถูกนำไปใช้เป็นพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันต่อไป สารอาหาร 5 หมู่อันประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ นั้น แต่ละชนิด ต่างทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป และมีความสำคัญไม่น้อยหน้าไปกว่ากัน

กลุ่มของวิตามินและเกลือแร่ นั้นมักจะขาดเป็นประจำ โดยเฉพาะในกลุ่มของวิตามินที่ละลายน้ำอย่างวิตามินบี และวิตามินซี เนื่องจากร่างกายมีการขับออกทุกวันในรูปแบบของปัสสาวะ ต่างกับกลุ่มวิตามิน A, D, E และ K ที่ละลายในไขมัน จึงสามารถสะสมในร่างกายได้ แต่ก็ยังเป็นที่ต้องการของร่างกายอยู่ดี ซึ่งในแต่ละวันร่างกายมีความต้องการวิตามินชนิดต่างๆ โดยที่วันนี้เราจะมาบอกกันว่าในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการวิตามินปริมาณเท่าไรบ้าง

วิตามินคืออะไร?

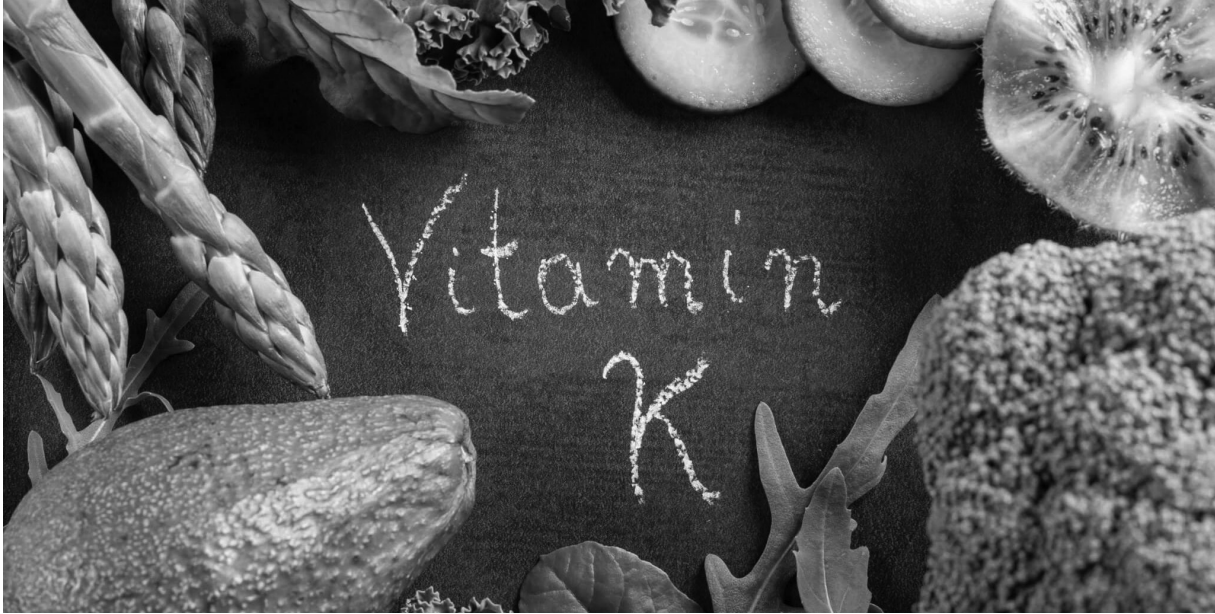
วิตามิน (Vitamins) คือสารอาหารชนิดหนึ่งที่ควรได้รับ ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง หากรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ครบทั้งสามมื้อ ร่างกายก็จะมีภาวะขาดวิตามินและไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริม แต่สำหรับบางรายที่มีภาวะของโรคบางอย่างอาจทำให้ขาดวิตามินได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริม แต่ก็ควรรับประทานแค่พอดีไม่มากเกินไป

วิตามินสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. **วิตามินที่ละลายในน้ำ** ได้แก่ วิตามิน B และ C สามารถคงอยู่ได้ในร่างกายเป็นระยะเวลาสั้นๆ ส่วนที่เหลือจากการใช้งาน จะถูกขับออกทางไตไปกับปัสสาวะ

วิตามิน B1

วิตามินบี 1 (ไทอามีน) จะช่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคเหน็บชา หากขาดจะเกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ พบในเนื้อหมู เมล็ดทานตะวัน ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะพบมากที่เปลือก



และจมูกของข้าว ถ้าเป็นข้าวที่ขัดสีจะพบปริมาณวิตามินบี 1 น้อยกว่าข้าวซ้อมมือถึง 10 เท่า ร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 5 มิลลิกรัม

วิตามิน B2

วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) เกี่ยวข้องกับการสร้างเส้นผม เล็บ และผิวหนัง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก จะพบในอาหารจำพวกข้าว ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ นม เครื่องในสัตว์ ตับ ผักใบเขียว โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต วิตามินบี 3 (ไนอาซิน หรือไนอาซินาไมด์) จะช่วยเรื่องผิวหนังแห้งเมื่อเจอแสงแดด ถ้าขาดมากจะพบอาการท้องเสีย สมอเบลอ เกิดอาการซีเหลืองซีดำได้ พบในอาหารจำพวกตับ เนื้อสัตว์ ข้าวโอ๊ต ถั่ว จมูกข้าว ยีสต์ ผักใบเขียว ปริมาณร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 7 มิลลิกรัม แต่ไม่ควรเกิน 35 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามิน B5

วิตามินบี 5 (แพนโททินิก แอซิด) พบมากในอาหารจำพวกเนื้อไก่ เนื้อวัว ตับ มันฝรั่ง เมล็ดทานตะวัน ถ้าขาดจะทำให้ความรู้สึกสัมผัสเปลี่ยนไป มีอาการเหน็บชาตามปลายมือ ปลายเท้า ร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 6 มิลลิกรัม

วิตามิน B6

วิตามินบี 6 (ไพริดอกซินหรือไพริดอกซามีน) จะเกี่ยวกับระบบของเส้นประสาท หากขาดวิตามินบี 6 จะเกิดภาวะซีด โลหิตจางได้ พบมากในเนื้อสัตว์ ปลา ไก่ ตับ มันฝรั่ง กัลฉ่าย แดงโม นม ไข่แดง ข้าวกล้อง รำข้าว จมูกข้าวสาลี ถั่วต่าง ๆ เมล็ดงา ปริมาณร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 2 มิลลิกรัม แต่ไม่ควรเกิน 100 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามิน B7

วิตามินบี 7 (ไบโอติน) จะเกี่ยวกับเรื่องผิวหนัง ถ้าขาดจะเป็นผิวหนังอักเสบ ลำไส้อักเสบ ส่วนใหญ่พบในดอกกะหล่ำ ถั่ว กัลฉ่าย ปลาแซลมอน ไข่ ตับ งา วิตามินบี 9 (โฟลิกแอซิด) จะเกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือด หากขาดจะเป็นโรคโลหิตจางได้ พบในถั่ว ผักโขม บรอกโคลี กระเทียม ผักบุนวม กวางตุ้ง ผักกาดหอม ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 1,000 ไมโครกรัมต่อวัน

วิตามิน B12

วิตามินบี 12 (ไซยาโนโคบาลามิน) เป็นวิตามินที่มีความสำคัญเกี่ยวกับระบบประสาท หากขาดจะเกิดอาการโลหิตจางได้ มีขนาดเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ พบในกลุ่มเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่แดง โยเกิร์ต ปริมาณร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 2 ไมโครกรัม

วิตามิน C

วิตามินซีเกี่ยวข้องกับการกระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจน ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ลดรอยแผลเป็น พบในส้ม ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักโขม แคนตาลูป มะเขือเทศ มะละกอ มันฝรั่ง ฝรั่ง สับปะรด หากขาดจะเกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน ซีด แผลหายยาก ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม



2. วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ A D E K ต้องอาศัยไขมันในการเปลี่ยนรูป เพื่อให้ผนังลำไส้สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ไม่สามารถขับออกมาทางปัสสาวะได้ หากได้รับมากเกินไป จะเก็บสะสมไว้ในร่างกายและอาจจะเป็นอันตรายได้

วิตามิน A

วิตามินเอช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณ ฯลฯ ร่างกายต้องการอย่างน้อยวันละ 800 ไมโครกรัม ซึ่งกินในรูปแบบวิตามินที่ละลายในไขมันจะดีกว่า ขนาดแนะนำคืออย่างน้อย 3 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามิน D

วิตามินดีเป็นวิตามินที่ส่วนหนึ่งร่างกายสามารถผลิตได้เองเวลาเจอแสงแดดในช่วงเช้า กับอีกส่วนหนึ่งได้จากอาหารจำพวกน้ำมันตับปลา นม ไข่แดง ปลาทู ปลาแซลมอน โดยจะช่วยเก็บแคลเซียมเข้ากระดูก ป้องกันโรคกระดูกบางและกระดูกพรุนได้ ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 50 ไมโครกรัมต่อวัน

วิตามิน E

วิตามินอีจะช่วยให้การบำรุงผิวพรรณ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ โดยพบในกลุ่มน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย อัลมอนด์ ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 1,000 ไมโครกรัมต่อวัน

วิตามินเค K

วิตามินเคพบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ไข่แดง น้ำมันถั่ว ตับ เนื้อหมู ช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด ในเด็กที่วิตามินเคต่ำจะมีการเลือดออกผิดปกติให้เห็นได้บ่อย ๆ หากขาดเลือดจะออกง่ายไหลแล้วหยุดช้า

จากปริมาณวิตามินต่าง ๆ ที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วันนั้นอาจดูเหมือนไม่มากก็จริง แต่ก็ขาดไม่ได้ และหากได้รับมากเกินไปก็สามารถส่งผลเสียได้เช่นเดียวกัน แม้แต่วิตามินชนิดที่ละลายในน้ำก็ตาม จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากไม่น้อยเกินไป จะส่งผลดีต่อร่างกายที่สุด

<https://mbrace.bnhhospital.com/vitamin-1-day/>

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

<https://mw-wellness.com/health/6364>

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

<https://www.bangkokhospital.com/content/vitamin-deficiency>



ถึงเวลาจัดการแล้วหรือยัง...กับปัญหา ผมร่วง ผมบาง

การมีเส้นผมและหนังศีรษะที่มีสุขภาพดี ถือว่าเป็นหนึ่งในความฝันของใครหลายๆ คน โดยเฉพาะในวัยหนุ่มสาว วัยทำงานที่ต้องเผชิญปัญหาผมร่วง ผมบาง ด้วยสาเหตุต่างๆ ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคที่ลดทอนความมั่นใจในการใช้ชีวิต ไปอย่างน่าเศร้า

ลองสำรวจตัวเองถึงสัญญาณบ่งบอกภาวะผมร่วง ผมบาง

1. ผมหลุดร่วงมากกว่าที่ควรจะเป็น ตรวจสอบเส้นผมที่หล่นร่วงติดที่หมอน ฐานรองฝักบัว ท่อระบายน้ำในห้องน้ำ หรือในมือขณะล้างผมตอนสระผม ตอนจัดแต่งทรงผมหรือขณะหวีผม ว่าโดยรวมมีผมหลุดร่วงออกมามาก 100 เส้นต่อวันหรือไม่

2. แนวไรผมเริ่มถอยร่น สังเกตได้ง่ายๆ บริเวณไรผมตามกรอบหน้าของเราเริ่มร่นถอยไปข้างหลังมากขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

3. ผมบางลงบางส่วน เช่น ตรงกลางศีรษะ บริเวณขมับ หน้าผาก มีผมน้อยลงจนเห็นหนังศีรษะเป็นเรื่องปกติหรือเปล่า และดูเหมือนผมบางจะขยายกว้างขึ้นเรื่อยๆ ไหม

4. รอยแสกกว้างขึ้น สำหรับคนที่ทำผมแสกกลางหรือข้างเป็นประจำ สังเกตรอยแสกของผมกว้างขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

5. หนังศีรษะคัน เป็นรังแค มีอาการของโรคติดเชื้อที่หนังศีรษะหรือไม่ ซึ่งโรคติดเชื้อราที่หนังศีรษะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะผมร่วงพบได้บ่อย

ในทุกวันเส้นผมจะมีการหลุดร่วงและงอกใหม่อยู่เสมอ

เส้นผมจะร่วงเฉลี่ยวันละประมาณ 50-100 เส้น และเส้นผมจะยาวเพิ่มขึ้นเดือนละประมาณ 1/2 นิ้ว

ภาวะผมร่วง เป็นปัญหาด้านความสวยงามที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพและความมั่นใจ ทำให้รู้สึกเครียด กังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผมร่วงแบ่งได้หลายประเภท มีการจัดการที่แตกต่างกันขึ้นกับสาเหตุอาการและภาวะของผู้ป่วย

ปัจจัยหรือภาวะสำคัญที่ทำให้ผมดูบางลงคือ จำนวนเส้นผมที่ลดลง ขนาดเส้นผมที่เล็กลง และการสูญเสียความสมบูรณ์ของเส้นผม เช่น ผมแตกปลาย ซึ่ฟู ก็จะทำให้เห็นว่าผมบางลงได้ พยาธิสภาพที่เกิดขึ้นในผู้ที่เกิดภาวะผมร่วงหรือผมบางคือ เกิดการกระตุ้นให้มีการตายของเซลล์เส้นผม (apoptosis) และเกิดการอักเสบ (inflammation) ที่รากผม





ภาวะผมร่วงหรือผมบางอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ 1. การติดเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อราที่หนังศีรษะ (tinea capitis) 2. กรรมพันธุ์ 3. ขาดสารอาหาร 4. ฮอร์โมน โดยเฉพาะภาวะที่ฮอร์โมนเพศชายทำงานมากผิดปกติ หรือคุณแม่ระยะแรกหลังคลอดบุตร หรือผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน 5. โรคทางอายุรกรรมบางชนิด เช่น hypothyroidism และ systemic lupus erythematosus (SLE) 6. ผลข้างเคียงจากยาหรือวัคซีน เช่น ยาเคมีบำบัด ยากันชักบางชนิด หรือวัคซีนบางชนิด 7. สาเหตุอื่นๆ เช่น ความเครียด หรือพฤติกรรมชอบดึงผม หวีผมแรง มัดผมแน่น ทำเคมีหรือใช้ความร้อนทำร้ายหนังศีรษะและเส้นผม หรือผมร่วงจากภาวะลวงโควิต เป็นต้น

การดูแลและป้องกันผมร่วง

ปัจจุบัน ยังไม่มีวิธีการรักษาผมร่วงให้หายขาด ยิ่งถ้าสาเหตุเกิดจากปัจจัยภายในร่างกายด้วยแล้ว อาจต้องพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา แต่หากเกิดจากปัจจัยภายนอก อาจปรับพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของอาการผมร่วง เช่น ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เน้นอาหารที่มีโปรตีนและธาตุเหล็กมากขึ้น เลี่ยงการยืด ตัด ย้อม เป่า หรือใช้ความร้อนกับผมเป็นเวลานานๆ หรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูแล ฟิ้นฟูเส้นผมและหนังศีรษะ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงไม่ว่าจะเป็นการตีผมแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่

อีกหนึ่งทางเลือกสำหรับใครที่มองหาวิธีรับมือกับปัญหาผมร่วง เพื่อคืนเส้นผมและคืนความมั่นใจให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง แล้วกำลังมองหาผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะในท้องตลาด ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากสารสกัดจากธรรมชาติ ที่ช่วยลดการหลุดร่วงและเสริมสร้างการงอกใหม่ของผม และมีความปลอดภัย พบอาการข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ต่ำ ยกตัวอย่างสารสกัดจากธรรมชาติ 4 ชนิด ที่อยู่ในนวัตกรรม Cellium Formulation ที่มีผลวิจัยรับรองประสิทธิภาพจากประเทศฝรั่งเศส เช่น

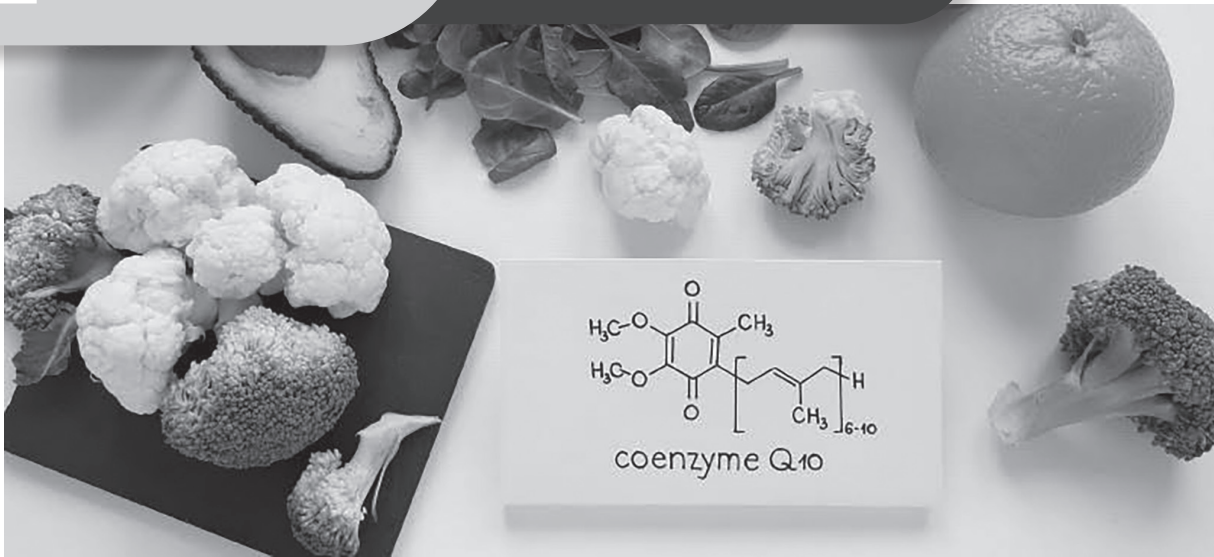
- สารสกัดจากหัวหอม (Allium Cepa) มีสรรพคุณช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ บรรเทาอาการอักเสบของแผลยับยั้งการติดเชื้อบนหนังศีรษะ และช่วยเพิ่มระยะการงอกของเส้นผมในช่วงระยะเจริญเติบโต (Anagen Phase) ให้ยาวนานมากขึ้น
- สารสกัดจากมะนาวเลมอน (Citrus Medica Lemon) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนที่บริเวณรากผม ปรับสมดุลของหนังศีรษะทำให้หนังศีรษะและเส้นผมแข็งแรงขึ้น ควบคุมความมันบนหนังศีรษะ และลดการเกิดรังแค
- สารสกัดจากเมล็ดโกโก้ (Theobroma Cacao) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส และช่วยส่งเสริมการงอกของเส้นผม ทำให้เส้นผมมีความหนาขึ้น แข็งแรงขึ้น
- สารสกัดจากเมล็ดกัวรานา (Guarana Seed) มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยส่งเสริมให้การเจริญเติบโตของรากผม และทำให้เส้นผมแข็งแรง

โดยสรุป ภาวะผมร่วงและผมบางเป็นปัญหาเส้นผมที่พบบ่อย ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย และทำให้ขาดความมั่นใจ และอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงานของผู้ป่วย จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญและได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยแก่ผู้ป่วย รวมถึงรู้วิธีการดูแลและบำรุงเส้นผมอย่างถูกต้องทั้งเรื่องของพฤติกรรมการดูแลเส้นผม และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยและให้คุณประโยชน์ต่อเส้นผมช่วยชะลอการหลุดร่วงของเส้นผมและเสริมสร้างผมให้หนาและดูแข็งแรงขึ้น

References

- (1.) ACEBA3 - Cellium® GC: evaluation of a new natural active ingredient in 210 mg/ml topical solution, through scalp biopsy - Surg Cosmet Dermatol 3. (2):123-28 (2011) - Cucé I, Consuelo jR, Régia CRP.
- (2.) พญ.ธิตรา วีรสมัย., 2019. รู้ทันปัญหาผมร่วง. วังการยา.





CoQ10 สารสำคัญ ป้องกันโรคหัวใจ

โคเอนไซม์คิวเทิน เคยได้ยินกันมาบ้างใช่มั้ยคะ น่าจะเป็นวิตามินอะไรซักอย่างแน่ ๆ ที่ดีต่อร่างกาย

CoQ10 โคเอนไซม์คิวเทิน (Coenzyme Q10)

CoQ10 หรือ โคเอนไซม์คิวเทิน (Coenzyme Q10) คือสารที่มีความคล้ายวิตามินเคะ เป็นส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างพลังงานของไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเป็นเซลล์ของกล้ามเนื้อ ร่างกายสามารถผลิต CoQ10 ได้เองในปริมาณหนึ่ง พบได้มากในอวัยวะที่ต้องใช้พลังงานสูง เช่น หัวใจ ปอด ไต ตับ ตับอ่อน

CoQ10 หน้าที่และประโยชน์

CoQ10 นั้นไม่ได้ให้พลังงานโดยตรงต่อร่างกาย แต่เป็นตัวกระตุ้นให้เอนไซม์เริ่มทำงาน เราจึงเรียกว่าโคเอนไซม์เคะ

มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

เนื่องจาก CoQ10 ละลายในไขมัน จึงจะกระจายรอบผนังเซลล์อันเป็นสภาวะไขมันที่ CoQ10 ละลายได้ดี โดยจะทำหน้าที่ปกป้องผนังเซลล์ ปกป้องไมโทคอนเดรียและดีเอ็นเอไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอและช่วยฟื้นฟูความเสื่อมของเซลล์ CoQ10 ยังเป็นตัวช่วยให้วิตามิน E ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกชนิดหนึ่งสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้

ad Oxidative Stress

Oxidative Stress คือ ภาวะที่ร่างกายมีอนุมูลอิสระมากจนเสียสมดุล ทำให้ดีเอ็นเอ โปรตีน และเยื่อหุ้มเซลล์อักเสบถูกทำลายซึ่งจะนำไปสู่ความเสี่ยงของโรคต่างๆ ที่เพิ่มขึ้น โดย CoQ10 จะเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย



ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด

งานวิจัยมากมายพบว่า CoQ10 นั้นดีต่อเซลล์หัวใจ มีบทบาทสำคัญในการช่วยปกป้องปัจจัยที่ทำให้หลอดเลือดตีบแข็ง ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆเกี่ยวกับหัวใจ เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคผนังเส้นเลือดแดงแข็ง โรคความดันโลหิตสูง

โรคเกี่ยวกับสมอง

เซลล์สมองประกอบไปด้วยไมโทคอนเดรียจำนวนมาก ซึ่งเป็นตัวสร้างพลังงานหลักของเซลล์สมอง จึงจำเป็นต้องมี CoQ10 ช่วยในการกระตุ้นร่วมสร้างพลังงาน นอกจากนี้ CoQ10 ยังช่วยปกป้องชะลอการเสื่อมของเซลล์สมองจากภาวะ Oxidative Stress และงานวิจัยพบว่าสามารถช่วยชะลอการเกิด หรือการลุกลามของโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสันได้ด้วย

● โรคทาลัสซีเมีย

มีงานวิจัยทดลองกับผู้ป่วยทาลัสซีเมียพบว่าทำให้ผู้ป่วยได้รับ CoQ10 เพิ่มเป็นเวลา 6 เดือนติดต่อกันนั้น ช่วยลด Oxidative Stress และทำให้การต่อต้านอนุมูลอิสระทำงานได้ดีขึ้นด้วย

● โรคเหน็บ

CoQ10 มีความสัมพันธ์กับโรคที่เกี่ยวข้องกับเหน็บและเหน็บอักษะ จากการศึกษพบว่าเมื่อให้คนไข้ที่เป็นปริทันต์อักษะได้รับ CoQ10 ทุกวันเป็นเวลาสามเดือนแล้วนั้น ผลคือการอักษะของเหน็บลดลงเล็กน้อย

● โรคเกี่ยวกับปอด

พบว่าระดับ CoQ10 ที่ต่ำและการเกิดภาวะ Oxidative Stress อาจส่งผลให้เกิดโรคเกี่ยวกับปอดได้ เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แต่เมื่อเสริม CoQ10 ให้กับผู้ป่วยแล้วพบว่าอาการอักษะของหลอดลมในผู้ป่วยโรคหอบหืดนั้นลดลง รวมถึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังด้วย

● โรคเบาหวาน

CoQ10 นั้นมีประสิทธิภาพในการช่วยอินซูลินดึงน้ำตาลออกจากหลอดเลือดเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานได้มากขึ้น ทำให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม กระตุ้นการสลายไขมัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานแบบที่ 2 ได้

ปรับสมดุลฮอร์โมน

CoQ10 มีฤทธิ์ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนและกระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญของต่อมไทรอยด์ จึงทำให้ฮอร์โมนสมดุล เมื่อฮอร์โมนสมดุลเราก็จะมีสมองที่ปลอดโปร่ง มีความจำที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการซึมเศร้าด้วย



ช่วยในการเจริญพันธุ์

CoQ10 ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของไมโทคอนเดรียในเซลล์ไข่ของผู้หญิง เพิ่มคุณภาพของเซลล์ไข่และเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้

ดูแลผิวพรรณชะลอริ้วรอย

CoQ10 เป็นตัวตั้งต้นดูแลริ้วรอย

- มีประสิทธิภาพช่วยป้องกันเซลล์ผิวหนึ่งจากการถูกทำลายด้วยรังสี UVA UVB และช่วยลดริ้วรอย
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการปกป้องคอลลาเจนและอีลาสตินไม่ให้ถูกทำลาย
- เป็นสารที่ให้พลังงานแก่เซลล์ผิวทำให้การทำงานต่างๆของผิว เช่น การผลิตเซลล์ผิว การซ่อมแซมผิว และการสร้างผิวใหม่ทำได้ดีขึ้น

CoQ10 ในอาหาร

หมวดอาหารที่อุดมไปด้วย CoQ10 มีดังนี้

เครื่องในสัตว์

CoQ10 โดยปกติจะมีหนาแน่นที่บริเวณอวัยวะสำคัญ เครื่องในสัตว์ เช่น หัวใจ ตับ ปอด จึงเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วย CoQ10

● เนื้อวัว เนื้อไก่

มี CoQ10 สูงค่ะโดยเฉพาะเนื้อวัวบริเวณสันนอก และเนื้อไก่

● เนื้อปลาที่มีกรดไขมันจำเป็น

เนื่องจาก CoQ10 นั้นละลายได้ในไขมันจึงมีความต้องการไขมันเพื่อดูดซึม ยิ่งไขมันมาก CoQ10 ก็จะมีมาก ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูงจึงเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วย CoQ10 เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดีน ปลาทูน่า ปลาแฮร์ริง ปลาเทราต์

สำหรับหมวดผักที่มี CoQ10 สูง ก็ต้องบรอกโคลี หรือผักโขม

● บรอกโคลี ผักโขม

● ถั่วลิสง ถั่วเหลือง

ถั่วลิสง ถั่วเหลืองมี CoQ10 สูง รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง

อาหารเสริม CoQ10

ปริมาณ CoQ10 ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันคือ 30 มิลลิกรัม แต่ในขณะที่โดยปกติคนเราจะได้รับ CoQ10 จากอาหารเฉลี่ยเพียงประมาณ 3-5 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น การเติม CoQ10 ด้วยอาหารเสริมจึงทำได้ และเป็นสิ่งที่แนะนำนะค่ะ และเนื่องจาก CoQ10 นั้นเป็นสารประกอบที่ละลายในไขมันทำให้ร่างกายดูดซึมได้ช้า แต่ถ้าเรากินอาหารเสริม CoQ10 พร้อมกับอาหารที่มีไขมันจะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึม CoQ10 ได้เร็วและมากขึ้น



เขียนที่

วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง

ในนามของ.....เลขที่.....ถนน

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....

e-mail.....มือถือติดต่อ

มีความประสงค์ขใจโฆษณาในวารสารยาของสมาคมร้านขายยาตั้งแต่ฉบับเดือน.....

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