



วารสารยา

จนกระทั่ง สภามหาวิทยาลัย : สมัยที่ 21 ปีที่ 45 ฉบับ 261 มีนาคม 2567 : thaidrug@gmail.com

ชวนเจ้าของร้านยา ร่วมงาน

มหกรรมแสดงสินค้า

ร้านยาแห่งชาติ

ครั้งที่ 2

งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 สมาคมร้านขายยา

วันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567

ตั้งแต่เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป ณ ไทเทคบางนา



สแกนเพื่อ
ชื่อบัตรเข้างาน

พิเศษ! ราคา 200

จากราคาเต็ม 400 บาท
ตั้งแต่วันนี้จนถึง 31 มีนาคม 2567
หรือจนกว่าบัตรจะหมด
(1 โควต้า ได้ไม่เกิน 5 ใบ)

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	เรืองรัตน์วินชยา	สมาชิกสภา
คุณปริญญา	อัครจันท์โชติ	สมาชิกสภา	คุณอดิสร	กาญจนโสภา	สมาชิกสภา
ภก. จำเวียง	ทั้งศิริ	สมาชิกสภา			

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21

คุณวินัย	วีระภุชงค์	คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	ดร. ภก. วิรัตน์	ทองรอด
ดร. ภก. นิลสุวรรณ	ลีลาวีศรี	ภก. สมโภชน์	หงษ์กิตติยานนท์	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	กรรณิกานานนท์	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	เดชจิจารุวัฒน์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวณิชนม	วิริยะลัมภะ	อุปนายกฝ่ายกิจกรรม	เภสัชกรชานนท์	ดวงแข	ฝ่ายกิจกรรม
นายณัฐพล	งามบุญสิน	อุปนายกฝ่ายพัฒนา	นายสุรชัย	เกษตรตระการ	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรชานนท์	เรืองรัตน์วินชยา	เลขาธิการ	นางสาวบุญช่วย	เขี้ยวดี	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาววันเพ็ญ	ตั้งประเสริฐ	รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร	นายคามิน	ลิมสุวัฒน์	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรหญิงจิตาภา	ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ	นายธนภัทร์	อารีประเสริฐกุล	ฝ่ายกิจกรรม
นางพรรณเพ็ญ	มัทนะไพศาล	รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์	นายสุวิทย์	ถาวรไกรวงศ์	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวชื่อนอรภ	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
นางสาวอัญชิสสา	ปัญญาสัมฤทธิ์ผล	กรรมการเขตทุ่งครุ	ภญ. กรณิการ์	อนุตระกูลชัย	กรรมการจังหวัดเชียงใหม่
นางวิมลลักษณ์	กิตติศรีไสว	กรรมการเขตคลองเตย	ภญ. สุรีย์พร	เดชะสำราญ	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
นายสุพัฒน์	ตันติภัทรศิลป์	กรรมการเขตบางกะปิ	นายณัฐพล	ยวดยิ่ง	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
คุณอาลัก	ทัศนปริชญานนท์	กรรมการเขตสาทร	ภญ. ณัฐวรรณ	ธีรวิญญกุล	กรรมการจังหวัดตรัง
นายจิรศักดิ์	พิทักษ์พรไพศาล	กรรมการเขตจอมทอง	ภญ. ผุสดี	สร้อยทรัพย์	กรรมการจังหวัดอ่างทอง
นางอำไพ	จิตตประสาทศีล	กรรมการเขตหนองแขม	นายภูมิจักรพล	สถาพรวงศ์กุลไท	กรรมการจังหวัดสกลนคร
ภญ. 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 สุรวุฒสุนทร
ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุฒิกุล
คุณสุภารัตน์ วรรณิกานานนท์
คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปริษา 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 261 มีนาคม 2566
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
สารประธานจัดงานประชุมใหญ่	15
บทความพิเศษ : ไบโพลาร์	16
แฉร้านยา : ใช้รากสาดใหญ่	18
เลือกมาแล้ว : ภาวะเลือดกำเดาไหล	20
Fixed to Fit	27
แพทย์แผนจีน : ไตพร่อง	29
บทความพิเศษ : บุหรี่ไฟฟ้า...มุ่งเป้าเหยื่อเยาวชน	31
บทความพิเศษ : อาการคันตามหัว เกิดจากอะไรได้บ้าง	33
บทความพิเศษ : สารสกัดจากเมล็ดองุ่น	35
บทความพิเศษ : เบื้องหลัง เบื้องลึก ความติดแน่น ติดทนของพลาสติกปิดแผล	45
บทความพิเศษ : การครอบแก้ว	47
บทความพิเศษ : แผลกดทับ การป้องกันและการดูแลรักษา	49
บทความพิเศษ : ผมหงอกก่อนวัยไม่ใช่เรื่องตลก	50
บทความพิเศษ : มาไขข้อข้องใจ โรคภัยข้อกระดูกเสื่อม	52
บทความพิเศษ : โรคกรดไหลย้อน รักษาด้วยตนเอง	54
บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ	56
บทความพิเศษ : ผลไม้คลายร้อน	65
บทความพิเศษ : ตรีผลา	67
บทความพิเศษ : โรคทางจิตเวชที่พบบ่อย	68
บทความพิเศษ : ผิวแห้งและผิวแพ้ง่าย	71
บทความพิเศษ : หน้าเป็นฝ้า	72
บทความพิเศษ : โซเดียม ไฮยาลูโรเนต	75
บทความพิเศษ : ข้อควรรู้...ก่อนใช้ Topical Clindamycin รักษาสิว	76
บทความพิเศษ : โรคหลอดเลือดหัวใจ	78
บทความพิเศษ : ลดน้ำหนักได้ไว ต้องเลือกกินผลไม้อะไรดี	80
บทความพิเศษ : AI คือ	82
สัพเพเหระ : สังเกตให้ดี มีรอยข้ำ	84
คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก	85

Thai Pharmacies Association

“วารสารสมาคมร้านขายยา เปิดกว้างสำหรับบทความ ข้อเขียนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับแนวทางของหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ เนื่องจากมีใช้วารสารเพื่อจำหน่าย แสวงหาผลกำไรแต่จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกสมาคมฯ และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนโดยไม่คิดมูลค่า”

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา นายกรุง สุรวชสุนทร



พบกันอีกครั้งกับเดือนที่มีอากาศร้อนแรง และมีเทศกาลยิ่งใหญ่ที่ทำให้ชุ่มฉ่ำกันทั้งประเทศ ก่อนอื่นต้องขอสวัสดิ์ปีใหม่ที่ไทยกับท่านสมาชิกทุกท่าน เนื่องด้วยเทศกาลสงกรานต์นี้ ขอให้ทุกท่านมีความสุข ตลอดปีและตลอดไป ใครที่จะเดินทางขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพทุกท่าน นอกจากช่วงนี้อากาศจะร้อนแรงแล้ว ก็ยังนำพาให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหน้าร้อนมากมาย เช่น โรคลมแดด ภาวะท้องเสียเฉียบพลัน ภาวะขาดน้ำ เป็นต้น ร้านขายยาจึงเป็นสถานพยาบาลแรกๆ ที่ต้องคอยดูแลประชาชน ดังนั้นหวังว่าร้านยา จะเตรียมพร้อมสินค้าเพื่อช่วยดูแลประชาชนที่เผชิญกับโรคในหน้าร้อนนี้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นโอกาสในทางธุรกิจให้กับร้านขายยาด้วยเช่นกัน

และอย่าลืมมาพบกับงานที่ร้อนแรงไม่แพ้อากาศในช่วงนี้ กับงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และ มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ที่จะจัดขึ้นในเดือนพฤษภาคม 2567 นี้ หากสมาชิกท่านใดยังไม่ได้ลงทะเบียนซื้อบัตรเข้าร่วมงาน โคง์สุดท้ายแล้วรีบลงทะเบียนซื้อบัตรกันได้เลย ท่านจะได้พบกับบูธที่หลากหลาย อาทิ บริษัทยาและเวชภัณฑ์ ยาสมุนไพร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ อาหารเสริม รวมถึงบริษัทที่เป็นส่วนสนับสนุนการดำเนินงานของร้านขายยา ได้แก่ บริษัทรับออกแบบตกแต่งร้านยา โปรแกรมบริหารร้านขายยา ที่ปรึกษาทางการเงิน และยังมีบุชพันธมิตรที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยาอีกมากมาย ไม่ไปไม่ได้แล้ว

(นายกรุง สุรวชสุนทร)

นายกสมาคมร้านขายยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



Thai Pharmacies Association

สวัสดีครับท่านสมาชิกทุกท่าน ผ่านไปแล้วกับเดือนมีนาคม เข้าสู่ช่วงของเดือนเมษายนที่มีเทศกาลแห่งความสุขนั่นคือประเพณีสงกรานต์ที่เป็นที่รู้จักของทั่วโลกแล้วมองอีกแง่หนึ่งแน่นอนว่าช่วงเทศกาลสงกรานต์จะเป็นช่วงของวันหยุดยาวซึ่งหลายคนก็จะใช้โอกาสนี้ในการกลับบ้านหาคุณพ่อคุณแม่ ญาติ พี่น้อง คนรู้จัก เพราะฉะนั้นทางสมาคมร้านขายยาและกองบรรณาธิการ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนไตรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านสมาชิกทุกท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข สุขภาพแข็งแรง คิดสิ่งใดสมดังใจปรารถนาทุกประการ

ที่ลืมไม่ได้เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา สมาคมฯ เพิ่งได้เสร็จสิ้นไปกับโครงการ NANO MBA 12 Pharmacy next gen โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการร้านยา ครั้งที่ 12 และสมาคมร้านขายยา กองบรรณาธิการ และคณะทำงานของโครงการ ต้องขอขอบคุณผู้เข้าร่วมอบรม และบริษัทห้างร้านต่างๆ ทุกท่านที่ให้ความสนใจและสนับสนุนจนทำให้งานนี้เกิดขึ้นได้

แล้วที่ขาดไม่ได้กับงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 ที่จะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ ศูนย์นิทรรศการและประชุมไบเทค บางนา งานที่จะมีผู้ประกอบการร้านขายยาและบริษัทห้างร้านต่างๆ ในวงการยามากที่สุดในประเทศ พบกับจำนวนบูธที่จะเจอในงานมากกว่า 160 บูธ สัมมนาวิชาการ และร่วมลุ้นของรางวัลที่มีมูลค่ามากกว่า 300,000 บาท

และพิเศษยิ่งกว่านั้น สำหรับผู้ที่สนใจเข้ามาเป็นครอบครัวสมาคมร้านขายยาของเรา เพียงแค่ท่านสมัครสมาชิกตลอดชีพ รับไปเลยครับกับบัตรเข้าร่วมงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 จำนวน 2 ใบฟรีได้เลยครับ

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)

บรรณาธิการ





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารประสานจัดงานประชุมใหญ่ เภสัชกรชยันต์ จตุรพรประสิทธิ์

ในวันที่ 15 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมาทางสมาคมร้านขายยาได้จัดงานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

ซึ่งเป็นมหกรรมการแสดงสินค้าทางด้านยาและร้านขายยาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และได้มีการปรับปรุงรูปแบบการจัดงานให้ทัดเทียมกับการจัดการงานมหกรรมแสดงสินค้าของต่างประเทศ โดยในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก 4 พณฯ 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. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมวิตามินและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
4. อุปกรณ์การแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์อื่น ๆ ที่สามารถจำหน่ายได้ในร้านขายยา
5. พันธมิตรที่สามารถทำธุรกิจร่วมกันกับร้านขายยาได้ในอนาคต เช่น ผู้ให้บริการโทรฟาร์มาซี โรงพยาบาล เอกชน 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





เดี๋ยวดี เดี่ยวร้าย อาการสงสัยเป็น

“ไบโพลาร์”



เช็กอาการ
คุณเข้าข่ายเสี่ยงเป็นไบโพลาร์หรือไม่?

ไบโพลาร์ Bipolar

สวัสดีพี่น้องชาวร้านยาทุกท่าน ในบทความก่อนก็จบไปแล้วกับบทความเกี่ยวกับ Fun Fact ของผลิตภัณฑ์ Probiotic ที่ทุกท่านรู้จักกันเป็นอย่างดีในร้านยา คงได้นำข้อมูลนั้นไปใช้ ไม่นานก็น้อยนะคะ วันนี้ตาลอยากจะมาพูดคุยกับทุกท่านในเรื่องที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน เป็นเรื่องที่คุณเป็นไม่อยากพูด คนพูดไม่อยากเป็น คนไม่รู้ไม่อยากตรวจ มันเลยทำให้ความเข้าใจกันมีไม่มากนักเป็นที่มาของบทความในวันนี้ วันนี้ตาลจะมาพูดเรื่องทางจิตกันคะ

ถ้าพูดถึงโรคทางจิตคนมักจะรู้จักหลายโรคเลย ทั้งวิตกกังวล จิตเภท ซึมเศร้า เป็นต้น เราจะมาค่อยๆ พูดกันทีละเรื่องไปนะคะ ในวันนี้ตาลเลือกโรคที่ดูสับสนสักเล็กน้อย เพราะมีทั้งอารมณ์ดี ไม่ดี เศร้าบ้าง ไม่เศร้าบ้าง มาพูดคุยกัน โรคนั้นคือ **โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว (Bipolar Disorder)** กันคะ

เริ่มจากนิยามของโรคกันก่อนนะคะ ต้องบอกว่าคนมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคนี้บ่อยๆ เพราะมักคิดว่าคนที่ เป็นโรคนี้ อารมณ์ จะเปลี่ยนไปในทันทีเสียวนาทีจากเศร้า เป็นโกรธ หรืออารมณ์ดี ส่วนที่ตรงความเป็นจริงคือ คนที่เป็นโรคนี้ จะมีความผันผวนของอารมณ์ 2 แบบ เรียกว่า Mania/Hypomania episode และ Depressive episodes โดยปกติจะแยกกันอย่างชัดเจน มีช่วงเวลาพัก แต่หลายครั้งก็เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน

Mania ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกขึ้นสูง และกว้างใหญ่ หงุดหงิด มีความปั่นป่วนในจิตใจ นอนหลับลดลง มีความนับถือตัวเองสูงเกินจริง ความคิดวิ่งในหัววนวาย กระวนกระวาย ประมาทเลินเล่อ ใช้จ่ายไม่รอบคอบ เป็นต้น ซึ่งอาการอาจจะไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นโรค หากเกิดแค่ไม่นาน แต่เมื่อไรที่อาการนี้เป็นเกือบทั้งวัน เป็นแทบทุกวันในเวลาอย่างน้อย 1 อาทิตย์ ซึ่งอาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ ถึงขั้นทำร้ายผู้อื่น หรือส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ หรืองานได้ จะเห็นได้ว่ามีความรุนแรงเกิดขึ้น นอกจาก Mania แล้ว ยังมี Hypomania ด้วย ซึ่งมีอาการเช่นเดียวกับ Mania คือมีอาการเหล่านั้นมากกว่าคนปกติทั่วไป แต่จะไม่เกิดผลร้ายเท่ากับ Mania จริงๆ แล้วผู้มีภาวะ Hypomania อาจมีอาการ และประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้นทำให้โรคมีความซับซ้อน และวินิจฉัยยากขึ้น



โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder) คนอารมณ์ 2 ขั้ว



โรคไบโพลาร์



ต่อมาเป็น Major depressive episodes เป็นอารมณ์ชั่วตรงข้าม โดยหลักแล้วอาการจะมีอย่างน้อย 2 สัปดาห์ เป็นอาการที่มีอารมณ์หดหู่ ไม่รู้สึกสนใจในสิ่งที่เคยสนใจ หรือเคยเพลิดเพลิน ไม่อยากอาหาร มีความเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด คิดเรื่องความตาย หรือฆ่าตัวตาย เป็นทุกข้ออย่างมาก โดยบริบททางคลินิกแล้วอาการซึมเศร้าจากโรค Bipolar disorder ไม่ได้แตกต่างจากอาการซึมเศร้าของโรคซึมเศร้า การวินิจฉัยโรค Bipolar disorder จึงไม่สามารถทำได้โดยทราบเพียงอาการซึมเศร้าอย่างเดียว

ต่อมาเรามาดูประเภทต่างๆ ของ Bipolar disorder กันว่าเป็นอะไรบ้าง

1. Bipolar 1 disorder มีอาการ Manic episode อย่างน้อย 1 episode โดยที่มี หรือไม่มีประวัติของ Depressive episode

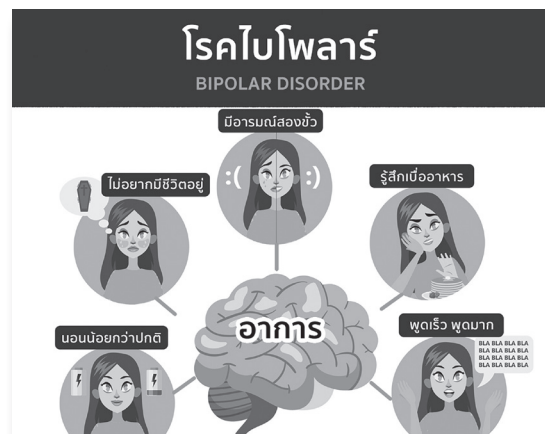
2. Bipolar 2 disorder มีอาการ Hypomanic episode อย่างน้อย 1 episode โดยที่มี Depressive episode อย่างน้อย 1 episode ด้วย แต่ไม่มี Mania episode

3. Cyclothymic Disorder คือผู้ที่มีอารมณ์ทั้ง 2 ขั้วแปรปรวนบ่อยครั้งในช่วง 2 ปี หรือมากกว่า ผู้ที่ไม่ตรงตาม Criteria ของ Bipolar 1 disorder, Bipolar 2 disorder หรือมีอาการไม่ครบเวลาของการเป็น Hypomanic หรือ Major depressive episode

4. Rapid cycling ผู้ที่มี episode ตั้งแต่ 4 ครั้งขึ้นไป ไม่ว่าจะ เป็น Depression, Mania หรือ Hypomania ต่อปี

จะเห็นได้ว่าผู้ที่เป็นโรคนี้มีความยากลำบากในการวินิจฉัย ดังจะเห็นว่ามีอาการช่วง Major depressive episode ที่เหมือนกับโรคซึมเศร้าที่กินระยะเวลานาน ประกอบกับหากคนไข้มี Hypomania episode ด้วย ยิ่งทำให้วินิจฉัยยาก เนื่องจากอาการนี้แยกจากคนปกติยากและมาเพียงระยะเวลานั้น คนไข้มีความสับสนกับอารมณ์ตัวเองจากตัวโรคเองมากพออยู่แล้ว ดังนั้นหากพบเจอ หรือมีคนใกล้ตัวที่ทราบว่าเป็นโรคนี้ อย่าลืมใจดีกับพวกเขาหลายๆ นะคะ

ในบทความถัดไปเราจะพูดถึงการรักษาดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้กันค่ะ





โรคไข้รากสาดใหญ่

โรคไข้รากสาดใหญ่ (Scrub typhus) เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียที่เรียก *Orientia tsutsugamushi* ซึ่งจะติดต่อมาสู่คน โดยมีไรอ่อน (Chiggers) เป็นพาหะนำโรค

สาเหตุ²

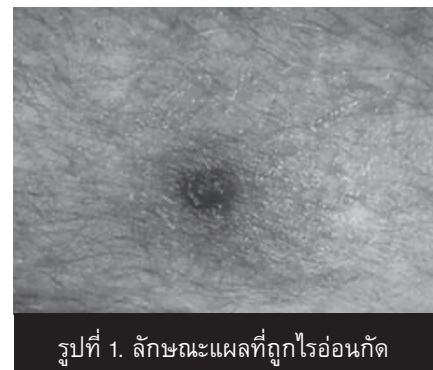
เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในกลุ่ม Rickettsia ที่ชื่อว่า *Orientia tsutsugamushi* เมื่อถูกไรอ่อนที่มีเชื้ออยู่กัด จะทำให้ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายผ่านบาดแผลบริเวณผิวหนังที่ถูกกัด โรคนี้จะมีการระบาดในเขตร้อนแถบภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก สามารถพบได้ทุกฤดู แต่จะพบมากในช่วงฤดูฝนจนถึงต้นฤดูหนาว และพบมากในพื้นที่เกษตรกรรม

อาการ^{1, 2}

มักพบอาการของโรคหลังจากถูกไรอ่อนกัดภายใน 10 วัน อาการที่พบได้แก่

- มีไข้ หนาวสั่น
- ปวดหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- พบแผลบวมสีดำรูปร่างกลมออกรี ขอบนูนเรียบ ไม่เจ็บ ลักษณะคล้ายแผลถูกบุหรี่จี้ (Eschar) แผลมักอยู่บริเวณขาหนีบ ไตร่มผ้า หรือรักแร้ ดังรูปที่ 1
- ต่อม้ำเหลืองโต โดยเฉพาะจุดที่อยู่ใกล้แผลที่ถูกไรอ่อนกัด
- มีผื่นลักษณะนูนแดงละเอียด (Maculopapular rash) ตามลำตัว

ซึ่งกระจายไปยังแขน ขา ภายหลังจากมีไข้ 4-5 วัน

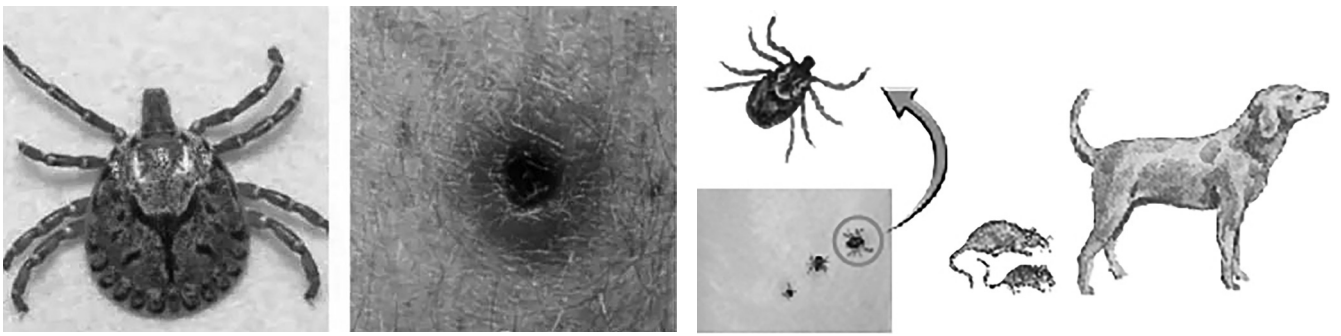


รูปที่ 1. ลักษณะแผลที่ถูกไรอ่อนกัด

ภาวะแทรกซ้อน²

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจาก Scrub typhus ได้แก่

- ปอดอักเสบ ไตวาย ตับวาย
- เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือสมองอักเสบ
- ภาวะการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และการทำงานของอวัยวะในร่างกายล้มเหลว



การรักษา^{1, 2}

- รักษาด้วยยาปฏิชีวนะ (Antibiotics) เช่น Doxycycline, Azithromycin
- Antibiotics จะมีประสิทธิภาพดี ถ้าเริ่มให้ได้เร็ว หลังจากมีอาการ
- ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วย Antibiotics ตั้งแต่เริ่มมีอาการ จะหายเป็นปกติได้ไว

การป้องกันโรค^{1, 2}

1. ยังไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกัน Scrub typhus
2. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือพื้นที่ที่เป็นแหล่งอาศัยของไรอ่อน เช่น พื้นที่เกษตรใกล้ป่า ทุ่งหญ้า พุ่มไม้ เป็นต้น



3. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง พยายามหลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนลงบนพื้นดิน หรือหญ้า ไม่ให้ถูกไรอ่อนกัด และใช้สารไล่แมลงทา หรือฉีดพ่นทั้งบนผิวหนัง และเสื้อผ้า

3.1 การใช้สารไล่แมลง ควรเลือกที่มีส่วนผสมของ DEET (N,N-diethyl-meta-toluamide หรือ N,N-diethyl-3-methylbenzamide) โดยมีคำแนะนำในการใช้ ดังนี้

- ปฏิบัติตามคำแนะนำบนผลิตภัณฑ์
- ทาซ้ำ ตามเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก
- ไม่ทา บนผิวหนังที่อยู่ใต้ร่มผ้า
- ถ้าใช้ครีมกันแดด ให้ทาครีมกันแดดก่อน แล้วจึงทาสารไล่แมลง

3.2 Permethrin 0.5% มีฤทธิ์ในการฆ่าไรอ่อนได้ สามารถนำมาใช้กับเสื้อผ้า และอุปกรณ์เดินป่าได้ โดยมีคำแนะนำในการใช้ ดังนี้

- ดูคำแนะนำในฉลากว่า สามารถป้องกันได้นานเท่าไร
- ปฏิบัติตามคำแนะนำบนผลิตภัณฑ์
- ห้ามใช้ Permethrin ทาบนผิวหนัง ใช้สำหรับเสื้อผ้า รองเท้า หรืออุปกรณ์เดินป่าเท่านั้น

4. เมื่อออกจากพื้นที่เสี่ยง แนะนำให้อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย และสระผม สำรวจร่างกายตนเองว่ามีผื่น แผล หรือแมลงเกาะตามตัวหรือไม่ และควรนำเสื้อผ้าที่สวมใส่มาซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกเข้มข้นทันที

5. หากออกมาจากพื้นที่เสี่ยงแล้วมีไข้ หรือมีอาการตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที พร้อมแจ้งประวัติการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงให้แพทย์ทราบ

6. การเข้ารับการรักษา และการวินิจฉัยที่รวดเร็วจะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. CDC [Internet] [Cited 2024 Feb 13] Scrub Typhus. Available from: <https://www.cdc.gov/typhus/scrub/index.html>
2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต] [เข้าถึงเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2564] สครับไทฟัส. เข้าถึงจาก: https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=89



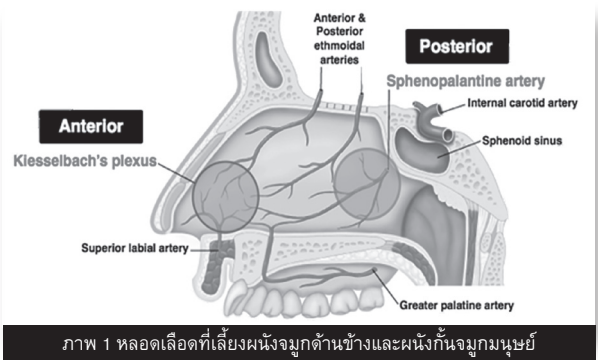
ภาวะเลือดกำเดาไหล (epistaxis)

หลังจากก้าวเข้าสู่ปีใหม่ ปัญหาฝุ่นพิษ “P.M. 2.5” ก็เริ่มทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ภาพของเด็กที่ประสบปัญหาภาวะเลือดกำเดาไหล ถูกนำเสนอเป็นข่าวหรือโพสต์ร้องเรียนปัญหาเกี่ยวกับอากาศหลายต่อหลายครั้ง แสดงถึงความชุกของภาวะดังกล่าวที่เพิ่มขึ้นและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจน ประกอบกับอากาศที่ร้อนขึ้นในช่วงปลายเดือน ก.พ. ซึ่งถือเป็นการเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทยอย่างเป็นทางการ อันเป็นหนึ่งในสาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล ดังนั้นผู้เขียนจึงหยิบเรื่อง “ภาวะเลือดกำเดาไหล” มาเล่าแก่ทุกท่านโดยจะแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ในฉบับแรกนี้จะขอเล่าถึงนิยาม ชนิด และสาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคก่อน แล้วจึงเข้าสู่ระดับความรุนแรงและการรักษาในฉบับต่อไป

เลือดกำเดาไหล (epistaxis/nosebleed) หมายถึง ภาวะเลือดออกทางโพรงจมูก ซึ่งเกิดจากการแตกของเส้นเลือดภายในจมูก ทำให้มีเลือดไหลออกจากจมูกข้างเดียวหรือสองข้าง โดยอาจเกิดบริเวณส่วนหน้า ส่วนหลัง หรือส่วนบนของโพรงจมูก พบได้ในทุกเพศและทุกวัย ทั้งนี้มักพบบ่อยในสองช่วงอายุ คือ อายุไม่เกิน 10 ปี และอายุระหว่าง 45-60 ปี โดยบางรายงานการศึกษาพบว่า มักเกิดในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมักเกิดในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของความชื้นและอุณหภูมิของอากาศ รวมถึงการเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจที่เพิ่มมากขึ้น

ภาพ 1 แสดงกายวิภาคของหลอดเลือดที่เลี้ยงโพรงจมูก โดยพบว่า โพรงจมูกเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่มีเลือดมาเลี้ยงมาก โดยมีหลอดเลือดลำเลียงเลือดมาเลี้ยงทั้งบริเวณผนังจมูกด้านข้างและผนังก้นจมูก

ชนิดของภาวะเลือดกำเดาไหล แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ตามตำแหน่งของหลอดเลือดที่แตก ดังต่อไปนี้



ภาพ 1 หลอดเลือดที่เลี้ยงผนังจมูกด้านข้างและผนังก้นจมูกมนุษย์

1. ภาวะเลือดกำเดาไหลจากหลอดเลือดด้านหน้าของโพรงจมูก (**Anterior epistaxis**) พบมากถึงร้อยละ 90 ของภาวะเลือดกำเดาไหลทั้งหมด โดยส่วนใหญ่พบในเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมักมีประวัติแคะจมูก ส่วนใหญ่เป็นการไหลของเลือดจากบริเวณผนังก้นช่องจมูกด้านหน้า ซึ่งเป็นบริเวณที่มีหลอดเลือดหลายแขนงรวมกัน



2. ภาวะเลือดกำเดาไหลจากหลอดเลือดด้านหลังของโพรงจมูก (Posterior epistaxis) พบน้อยกว่าชนิดแรก ส่วนใหญ่พบในผู้สูงอายุ ซึ่งมีประวัติโรคประจำตัวเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง หรือความผิดปกติของหลอดเลือด การใช้ยาในกลุ่ม NSAIDs รวมถึง aspirin, การดื่มสุราเรื้อรัง หรือภาวะเนื้องอกบริเวณโพรงจมูกที่มีเลือดมาเลี้ยงมาก (nasopharyngeal angiofibroma) ส่วนใหญ่เป็นการไหลของเลือด จากแขนงหลอดเลือดด้านหลังโพรงจมูก

นอกจากนี้ อาจพบภาวะเลือดกำเดาไหลจากหลอดเลือดด้านบนของโพรงจมูก ซึ่งพบน้อยกว่า 2 ชนิดแรก โดยอาจเกิดจากอุบัติเหตุ การผ่าตัดไซนัส หรือเนื้องอกบางชนิด

สาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล แบ่งเป็น 2 ประเภท ตามลักษณะของสาเหตุ ได้แก่

1. สาเหตุจากความผิดปกติของจมูก (เฉพาะที่) ได้แก่

● การบาดเจ็บหรือการระคายเคืองของจมูก อาจเกิดจากการฉีกขาดของเยื่อโพรงจมูก จึงทำภาวะเลือดกำเดาไหล โดยทั่วไปมักมีปริมาณเลือดไหลออกไม่มาก หยุดได้เองและระยะเวลาการไหลสั้น ทั้งนี้อาจมีเลือดออกซ้ำในช่วงระยะที่กำลังจะหาย สาเหตุของการฉีกขาดดังกล่าว เช่น

▶ การแคะ แกะ หรือเกาจมูกอย่างรุนแรงหรือบ่อยครั้ง รวมถึงการสั่งน้ำมูกแรงๆ ซึ่งทำให้เกิดแผลถลอกหรืออาจก่อให้เกิดแผลเรื้อรัง โดยเฉพาะส่วนด้านหน้าของผนังกันจมูก

▶ การเปลี่ยนแปลงความกดอากาศอย่างรวดเร็ว เช่น การดำน้ำ หรือการนั่งเครื่องบินที่อยู่ระหว่างการขึ้นหรือลงจากสนามบิน

▶ การใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก โดยเฉพาะการพ่นบริเวณเยื่อผนังกันจมูก หรือพ่นติดต่อกันเป็นเวลานาน

▶ การสูดดมโคเคนเป็นเวลานาน หรือการสูดดมสารเคมีบางอย่าง เช่น สาร phosphorus, sulfuric acid, ammonia

▶ อุบัติเหตุหรือการได้รับแรงกระแทกแรงๆ บริเวณจมูก โดยอาจมีหรือไม่มีภาวะกระดูกแตกหักร่วมด้วย

▶ การผ่าตัดภายในโพรงจมูก เช่น การผ่าตัดผนังกันโพรงจมูก การผ่าตัดโพรงไซนัส หรือการผ่าตัดเยื่อจมูก

▶ การใส่ท่อช่วยหายใจทางจมูก

นอกจากนี้การบาดเจ็บหรือระคายเคืองของจมูก อาจเกิดจากอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณศีรษะและใบหน้าอย่างรุนแรง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อจมูกหรือโพรงไซนัส จึงทำให้มีเลือดไหลออกจากจมูกปริมาณมากในระยะแรกที่มีการบาดเจ็บ รวมถึงการเกิดเส้นเลือดโป่งพองจากอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดเลือดไหลจากโพรงจมูกในระยะเวลานาน หรือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอย่างรวดเร็ว ภาวะอากาศหนาวจัดหรือร้อนจัด รวมถึงความชื้นในอากาศต่ำ ที่มีผลทำให้เยื่อจมูกแห้งและทำให้เกิดการระคายเคือง แล้วเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้



● **การอักเสบของโพรงจมูก** ทำให้เกิดการคั่งของเลือดบริเวณเยื่อบุจมูก หรือเยื่อไซนัสมากกว่าปกติ ส่งผลให้หลอดเลือดในโพรงจมูกแตกได้ง่าย โดยเลือดที่ไหลออกมา มักปนมากับน้ำมูก หากการอักเสบรุนแรง หรือมีการสั่งน้ำมูกแรงๆ ร่วมด้วย ก็จะมีผลกระตุ้นให้เลือดไหลมากขึ้น สาเหตุของการอักเสบของโพรงจมูก เช่น เยื่อบุจมูกอักเสบจากการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา (เฉียบพลันหรือเรื้อรัง) ไซนัสอักเสบ จมูกอักเสบจากภูมิแพ้ การสูดสารระคายเคืองทางจมูก เช่น โดเคน การใช้ออกซิเจนความชื้นต่ำ หรือการใช้เครื่องอัดอากาศ ขณะหายใจเข้า (nasal continuous positive airway pressure; CPAP) ในผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

● **เนื้องอก** เช่น เนื้องอกมะเร็งของจมูก โพรงอากาศข้างจมูก หรือช่องคอหลังโพรงจมูก หรือเนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็ง (benign) เช่น angiofibroma, encephalocele โดยเนื้องอกเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเส้นเลือดและส่งเลือดมาเลี้ยงก้อนเนื้อปริมาณมาก ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะเลือดกำเดาไหลได้ ดังนั้นหากผู้ป่วยมีภาวะเลือดกำเดาไหลแบบเป็นๆ หายๆ หรือไหลในปริมาณมาก โดยไม่ทราบสาเหตุ จึงควรได้รับการส่องกล้องหรือเอกซเรย์โพรงจมูก เพื่อคัดกรองการเกิดเนื้องอกดังกล่าว

● **ความผิดปกติของกายวิภาคของจมูก** ทำให้เกิดการผิดรูปของรูจมูก ส่งผลให้เสียความสมดุลของอากาศที่ผ่านเข้าออก เช่น ผนังกันจมูกคด กระดุกงอกบริเวณผนังกันจมูก หรือเกิดรูบริเวณผนังกันจมูก โดยมักพบเลือดกำเดาไหลในข้างที่ผนังกันจมูกคดหรือแคบลง เนื่องจากอากาศที่ผ่านช่องดังกล่าวจะเดินทางเร็วและมาก ส่งผลให้เยื่อบุจมูกบริเวณนั้นแห้ง มีสะเก็ดและเปราะบาง จนทำให้เลือดไหลออกง่าย มักพบเลือดไหลบริเวณด้านหน้าของจุดที่มีความผิดปกติของกายวิภาคของจมูก

● **ความผิดปกติของหลอดเลือดที่เลี้ยงจมูก** เช่น เส้นเลือดโป่งพองจากอุบัติเหตุ หรือเส้นเลือดดำและแดงเชื่อมต่อบนผิดปกติหลังจากประสบอุบัติเหตุ

2. สาเหตุจากความผิดปกติระบบอื่น เช่น

● **โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด** เช่น ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว (arteriosclerosis) ซึ่งมักพบในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคทางพันธุกรรมเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของหลอดเลือดทั่วร่างกาย (hereditary hemorrhagic telangiectasia เช่น Rendu-Osler-Weber disease) หรือ coarctation of aorta



● **โรค/ยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด** เช่น โรคตับแข็ง การติดเชื้อในกระแสเลือด ฮีโมฟีเลีย (hemophilia) ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ หรือเกล็ดเลือดทำงานบกพร่อง von Willebrand's disease (vascular hemophilia) Christmas disease (factor IX deficiency) การขาดวิตามิน K การได้รับยาบางชนิด เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด antineoplastic ยาปฏิชีวนะบางชนิด (เช่น Chloramphenicol, penicillin) หรือยาแก้ปวดลดไข้กลุ่ม salicylate

● **โรคที่มีผลต่อเม็ดเลือดและเกร็ดเลือด** เช่น aplastic anemia, leukemias, lymphoma, acute hemorrhagic fever

● **ไม่ทราบสาเหตุ (idiopathic)** พบประมาณ 10%

เอกสารอ้างอิง

1. Alter H. Approach to the adult with epistaxis. Netherlands: Wolters Kluwer; 2024 [updated 2023 Apr 26; cited 2024 Feb 29]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-adult-with-epistaxis?search=epistaxis&source=search_result&selectedTitle=1%7E150&usage_type=default&display_rank=1#H3
2. Quoc A. Epistaxis. New Jersey: Medscape; 2024 [updated 2022 Apr 13; cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/863220-overview?form=fpf#a1>
3. Lewine HE. Nosebleed (epistaxis). Massachusetts: Harvard Health Publishing; 2024 [updated 2023 Apr 12; cited 2024 Feb 29]. Available from: https://www.health.harvard.edu/a_to_z/nosebleed-epistaxis-a-to-z
4. ปารยะ อาศนะเสน. เลือดกำเดาไหล (epistaxis) ตอนที่ 1. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; [อัปเดต 9 มกราคม 2557; อ้างถึง 29 กุมภาพันธ์ 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1080>



กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนที่ 9)

การตั้งครรภ์ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากมาย ด้วยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมก่อให้เกิดภาวะความไม่สบายแก่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การรักษาทางกายภาพบำบัดสามารถลดภาวะความไม่สบาย ในหญิงตั้งครรภ์ได้หลายประการ ฉบับก่อนหน้าได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ วิธีการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนการออกกำลังกายก่อนคลอดไปแล้ว ฉบับนี้จะกล่าวถึงแนวทางการลดความเจ็บปวดขณะคลอด



สาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดขณะคลอด เกิดจากมดลูกหดตัวอย่างแรง ทำให้เลือดที่ไหลเข้าสู่มดลูกหยุดชะงัก จนอยู่ในสภาวะขาดออกซิเจน ประกอบกับศีรษะของทารกเคลื่อนลงมากดทับปลายประสาทบริเวณปากมดลูกที่กำลังขยายตัว ยิ่งทำให้รู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น ความเจ็บปวดขณะคลอดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีบรรเทาความเจ็บปวดทำได้ 2 ประการ ประการแรกคือการลดหรือระงับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ประการที่สองคือการเปลี่ยนความรู้สึกเจ็บปวดไปในทางที่ร่างกายยอมรับได้

การลดหรือระงับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดขณะคลอด ทำได้โดยการให้ยาแก้ปวด ยาชา หรือฝังเข็ม เป็นต้น วิธีที่ได้รับความนิยมคือการฉีดยาแก้ปวด แต่มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่สามารถฉีดในปริมาณมากจนหมดความรู้สึกได้ เพราะการใช้ยาขนาดสูงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อมารดาและทารก โดยทารกมักหายใจลำบากหรือไม่หายใจหลังคลอด แพทย์จึงเลือกให้ยาเฉพาะรายที่เจ็บปวดอย่างรุนแรงจนไม่สามารถทนได้ และให้ในขนาดที่พอจะระงับความเจ็บปวดได้บ้าง สำหรับการฉีดยาเข้าไขสันหลัง หรือการบล็อกหลัง เพื่อให้คุณแม่ไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดเลยนั้น ไม่สามารถทำได้ในสถานพยาบาลทุกแห่ง เพราะนอกจากจะต้องทำโดยแพทย์ที่มีความชำนาญแล้ว ยังต้องระวังอันตรายของมารดาจากการแพ้ยาอีกด้วย

การเปลี่ยนความรู้สึกเจ็บปวดไปในทางที่ร่างกายยอมรับได้ คุณแม่ต้องเข้าใจเกี่ยวกับการหดตัวของมดลูก เพื่อลดความความตระหนกตกใจ ฝึกฝนตนเองให้กล้าที่จะเผชิญความเจ็บปวด เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการฝึกสมาธิและผ่อนคลายร่างกาย ฝึกบริหารกล้ามเนื้อที่สำคัญต่อการเบ่งคลอดตามที่กล่าวไปในฉบับก่อนหน้า และฝึกการหายใจเพื่อลดความเจ็บปวดขณะคลอดซึ่งจะกล่าวถึงในฉบับนี้ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่รู้ว่าต้อง

เตรียมตัวอย่างไรก่อนเจ็บท้องคลอด และเมื่อช่วงเวลาแห่งการเจ็บท้องคลอดมาถึง ก็จะมีมือได้ง่าย ปราศจากความกังวล การหายใจเข้าออกในจังหวะที่เหมาะสมจะช่วยลดความเจ็บปวดให้น้อยลง และทำให้การคลอดเป็นไปอย่างรวดเร็วและได้ผลดี

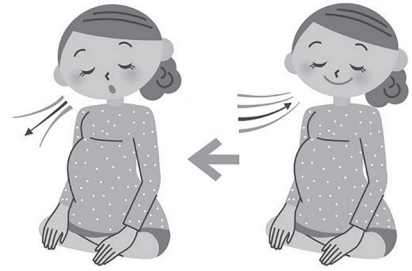
การฝึกหายใจเพื่อคลายความตึงเครียดขณะคลอด เป็นการกระทำเพื่อระงับความกลัวและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในขณะคลอด เป็นการฝึกสมาธิ เพิ่มความเข้มแข็งของจิตใจ โดยเบี่ยงเบนความสนใจไปที่การหายใจเข้า-ออก และการเบ่งคลอดเท่านั้น

เมื่อเริ่มเจ็บครรภ์ ให้หายใจด้วยหน้าท้องในท่านอนหงาย ใช้หมอนรองใต้ศีรษะและเข่าทั้งสองข้าง มือวางพนักบนหน้าท้อง หายใจเข้าลึกๆ เท่าที่จะทำได้ (นับ 1-2-3 ในใจ) แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ (นับ 1-2-3 ในใจ) ให้ท้องแฟบ การหายใจลึกๆ และผ่อนคลายลมหายใจออกช้าๆ จะช่วยให้เลือดในร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ร่างกายจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลุดจากความตึงเครียด กล้ามเนื้อหน้าท้องและกะบังลมจะคลายตัวเองจากการดึงตัวของมดลูกที่ขยายออกเพื่อเตรียมพร้อมต่อการหดตัวอย่างรุนแรงต่อไป ทำนี้ฝึกไว้ใช้เมื่อคุณแม่เริ่มเจ็บครรภ์จริงๆ ปากมดลูกเปิด 2-3 เซนติเมตร ซึ่งคุณแม่จะรู้สึกถึงความเจ็บปวดแต่ไม่มากนัก ยังพอทนได้ การหายใจทำนี้จะช่วยให้ความเจ็บปวดลดลงจนแทบไม่เจ็บเลย

เมื่อมดลูกหดตัวมากขึ้นไปจนถึงการสิ้นสุดระยะที่ 1 ให้หายใจด้วยส่วนนอก โดยหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ขณะที่มดลูกเริ่มหดตัวจนกระทั่งมดลูกหดตัวเต็มที่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ขณะที่มดลูกคลายตัว เมื่ออยู่ในระยะที่มดลูกไม่หดตัวให้หายใจด้วยหน้าท้องต่ออีก 1-2 ครั้ง แล้วกลับมาหายใจปกติ ทำนี้ฝึกไว้ใช้เมื่อคุณแม่ยังรู้สึกเจ็บท้องช่วงสั้นๆ หรือเจ็บไม่มากนัก มดลูกหดตัวประมาณ 30 วินาที หรือปากมดลูกเปิด 3-4 เซนติเมตร จนคุณแม่มีอาการเจ็บปวดมากขึ้นถึงภาวะที่ลูกไม่ไหว

เมื่อคุณแม่มีความเจ็บปวดมากขึ้น เนื่องจากมดลูกหดตัวนานขึ้น ประมาณ 30-45 นาที ปากมดลูกเปิด 5-7 เซนติเมตร ให้คุณแม่หายใจเข้าลึกๆ เมื่อมดลูกเริ่มหดตัว แล้วหายใจออกช้าๆ ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นให้หายใจสั้นๆ สั้นๆ หรือหายใจเบาๆ 4-5 ครั้ง ทำสลับกันเช่นนี้จนกว่ามดลูกจะคลายตัว ถ้ายังรู้สึกปวดท้องมากให้คุณแม่ใช้มือลูบหน้าท้องจากบนลงล่างขณะหายใจเข้า และลูบจากล่างขึ้นบนขณะหายใจออก ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้ความเจ็บปวดลดลง ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ การหายใจลึกๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น แต่มีข้อเสียคือระยะที่ซีโครงและปวดขยายเพื่อบรรจุอากาศให้เต็มนั้น กะบังลมจะถูกดันลงไปกดทับมดลูก ทำให้คุณแม่เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น จึงต้องสลับด้วยการหายใจสั้นๆ เร็วๆ ทางปากให้ปอดบรรจุอากาศเข้าไปเพียงบางส่วนเท่านั้น กะบังลมจะไม่กดทับมดลูก เป็นการผ่อนคลายจากความเจ็บปวดนั่นเอง และต้องหายใจเข้าลึกๆ อีก 1 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนทดแทนอย่างเพียงพอ

เมื่อเข้าสู่ระยะที่สองของการคลอด ปากมดลูกเปิดเต็มที่ คุณแม่จะรู้สึกอยากเบ่งคลอด การหายใจขณะเบ่งคลอดให้คุณแม่อยู่ในท่านอนหงาย ใช้หมอนรองศีรษะและไหล่ให้สูงกว่าพื้นราบ ชันเข่าขึ้น แยกเข่าออกจากกัน หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออก 1 ครั้ง จากนั้นหายใจเข้า-ออกลึกๆ เร็วๆ 2-3 ครั้ง กลั้นลมหายใจไว้ ใช้มือสอดใต้เข่าทั้งสองข้างตั้งต้นขามาชิดหน้าท้อง พร้อมกับยกไหล่และศีรษะขึ้น หายใจเข้าเต็มที่แล้วเบ่งให้สุดแรง เมื่อใกล้คลอด แพทย์และพยาบาลจะย้ายคุณแม่เข้าสู่ห้องคลอด ซึ่งเตียงคลอดส่วนใหญ่จะมีขาห้อยตั้งขึ้นไว้ให้คุณแม่พาดขา ข้างเตียงจะมีราวเหล็กไว้จับเพื่อเบ่งคลอด แทนที่คุณแม่จะสอดมือใต้เข่าเข้าหาตัวให้ตั้งราวเหล็กแทน พร้อมกับยกไหล่และศีรษะขึ้นให้คางจรดหน้าอกแล้วเบ่งจะช่วยให้มีแรงมากขึ้น ทำนี้ฝึกไว้เพื่อลดความเจ็บปวดให้น้อยลงและคลอดได้เร็วขึ้น ขณะฝึกปฏิบัติคุณแม่จะต้องไม่เบ่งจริงๆ แต่ใช้การหายใจทางจมูกแทน เพื่อให้มดลูกคลายตัว โดยหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ 1 ครั้ง แล้วปล่อยร่างกายผ่อนคลายตามสบาย



(อ่านต่อฉบับหน้า)

ไตพร่อง

สาเหตุพร่อง พมหงอกเร็ว



มีใครเป็นไหมคะ รู้สึกว่าพออายุมากขึ้นเรื่อยๆ สุขภาพเส้นผมของเราก็ไม่เหมือนเดิม ผมร่วงเยอะขึ้น รากผมไม่แข็งแรง ผมแตกแห้งกร้าน หรือแม้กระทั่งผมหงอกขึ้นเยอะ ผมหงอกเร็วกว่าที่ควรเป็น

ปัญหาเหล่านี้ หากมองในมุมมองการแพทย์แผนจีน จะจัดอยู่ในอาการเมื่อร่างกายของเรามีภาวะไตพร่องค่ะ (肾虚)

ทำไมเส้นผมถึงสัมพันธ์กับไต ?

เนื่องจากตามหลักอวัยวะภายในที่สำคัญทั้ง 5 五脏 กล่าวว่า ราชสีของไตคือเส้นผม 肾其华在发

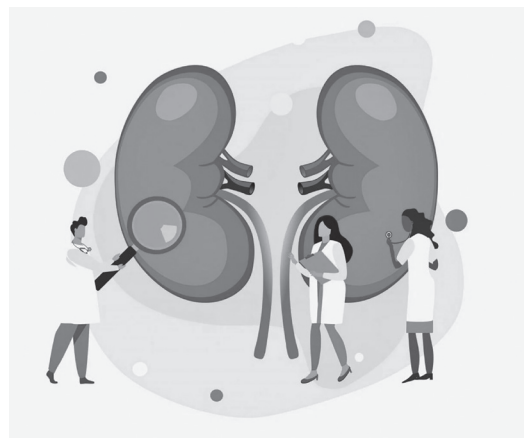
หากไตแข็งแรงสมบูรณ์ พลังไตเต็มเปี่ยม 肾气充足 ราชสีที่ออกมาที่เส้นผม จะเป็นเส้นผมที่สุขภาพดี มีน้ำหนัก ผมดกดำ รากผมแข็งแรง ไม่ขาดหลุดร่วง แต่หากไตพร่อง พลังไตไม่สมบูรณ์ 肾虚 ราชสีที่ออกมาที่เส้นผม จะเป็นเส้นผมที่แห้งกร้าน รากผมไม่แข็งแรง หลุดร่วงง่าย ไม่ดกดำ ผมหงอกก่อนวัยค่ะ

แล้วสาเหตุอะไรบ้าง ที่ทำให้ไตพร่อง?

ตามธรรมชาติแล้ว พลังไตของเราทุกคน หลังอายุ 40 จะเริ่มพร่องลงเรื่อยๆ โดยผู้หญิงไตจะพร่องเร็วกว่าผู้ชาย ตั้งแต่ช่วงอายุ 49 ขึ้นไป จะเป็นช่วงที่ไตพร่องจนเริ่มมีอาการต่างๆ อาทิ ผมร่วง ผมแห้งกร้าน ผมหงอก กระดูกและฟันไม่แข็งแรง หมดประจำเดือน ผิวแห้งกร้าน ปวดเอวปวดเข่า

ส่วนผู้ชายจะไตพร่องตั้งแต่ช่วงอายุ 56 ปีขึ้นไป จะมีผมหงอก ผมขาดหลุดร่วง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ กระดูกและฟันไม่แข็งแรง ผิวแห้งกร้าน ปวดเอวปวดเข่า ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ในช่วงอายุที่กล่าวมา ถือเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ

ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากอาการที่กล่าวมา เกิดขึ้นกับเราในช่วงอายุที่น้อยกว่านั้น หมายความว่า เราดูแลสุขภาพร่างกายได้ไม่ดีพอ ทั้งด้านการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึกเกินไป นอนน้อยเกินไป การกินอาหารที่ไม่ครบ 5 หมู่เป็นเวลานาน ไม่ค่อยได้กินอาหารบำรุงพลังไต การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นเวลานาน



โดยไม่สามารถควบคุมโรคได้ดีพอ หรือสาเหตุอื่นๆ อาทิ การมีบุตรหลายคน โดยเฉพาะผู้หญิงที่คลอดบุตรหลายคนและไม่ได้หยุดไฟหลังคลอด หรือผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยมากเกินไป สาเหตุเหล่านี้ล้วนทำให้ไตของเราพร่องได้เร็วขึ้นกว่าเวลาที่ควรเป็น

5 วิธีการบำรุงไต บำรุงเส้นผม

1. กินอาหารที่มีประโยชน์เป็นประจำ กินให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ปริมาณพอเหมาะ และเสริมอาหารที่ช่วยบำรุงพลังไต บำรุงเส้นผม อาทิ เก๋ากี้ งาดำบด มัลเบอร์รี่ วอลนัท ถั่วดำ ถั่วแดง เห็ดหูหนูดำ เกาลัด ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ไข่ไก่ ฟักทอง ผักโขม
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึกเกิน 23.00 น.
3. นวดกดจุดบำรุงไต หรือฝังเข็มจุดบำรุงไตเป็นประจำ อาทิ จุดหยงเฉียวิน 涌泉穴 จุดไท่ซี 太溪穴



*จุดหยงเฉียวินอยู่ที่ฝ่าเท้าของเราทั้ง 2 ข้างคะ ให้แบ่งฝ่าเท้าเป็น 3 ส่วน จุดจะอยู่ที่กึ่งกลาง 1/3 ด้านบนฝ่าเท้า

*จุดไท่ซีจะอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างตาตุ่มด้านในและเอ็นร้อยหวายทั้ง 2 ข้างคะ

4. แช่เท้าในน้ำอุ่นเป็นประจำ สามารถใส่เกลือลงไปเพื่อช่วยเสริมพลังไตได้คะ 1-2 ช้อนโต๊ะ แช่เท้าประมาณ 10-15 นาทีเป็นประจำทุกวัน
5. นวดหรือหวีกระตุ้นการไหลเวียนเลือดทั่วศีรษะเป็นประจำ 10-15 นาที ทุกวันก่อนนอน ช่วยให้การไหลเวียนเลือดทั่วศีรษะดีขึ้น รากผมแข็งแรงขึ้น

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife
แม็กซ์ไลฟ์

พันธ วรรณภรณ์
บัณฑิต/นักแสดง

ขอ.2148/2563

PEPTIDE COLLAGEN 100%



ปุ๋ แบล็คเอด
บัณฑิต/นักแสดง

เปปไทด์ คอลลาเจน 100%
ผิวอ่อนเยาว์ และ กระดูกข้อต่อ ที่สมบูรณ์

30



วารสารยา
Thai Pharmacies Association



บุหรี่ไฟฟ้า...มุงเป้าเหยื่อเยาวชน

บุหรี่ไฟฟ้า คือบุหรี่ทั่วไปที่มีความอันตรายไม่แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไป แรกเริ่มเดิมที บุหรี่ไฟฟ้าได้รับการโฆษณาสรรพคุณว่าเป็นตัวช่วยที่ทำให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น บุหรี่ไฟฟ้าไม่ทำอันตรายและไม่ทำให้เสพติดได้ง่ายขึ้น

บุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นที่นิยมในกลุ่มเยาวชน มี 3 แบบได้แก่

1. แบบแทงค์ (Tank)
2. แบบพ็อด (Pod)
3. แบบใช้แล้วทิ้ง (Disposal) แบบนี้เป็นแบบที่นิยมกันใน

หมู่เยาวชนมากที่สุด



ในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง

1. นิโคติน เป็นสารเสพติดที่ติดง่ายและเลิกยากมาก เข้าสู่มองได้เร็วมากไม่เกิน 7 วินาที จะไปกระตุ้นตัวรับนิโคตินในสมองให้หลั่ง neurotransmitter หลายชนิด ที่สำคัญคือ Dopamine ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข เมื่อนิโคตินหมดฤทธิ์ จึงโหยหาความสุขอยากเสพอีก สมอเด็กเรียนรู้ได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ จึงเสพติดได้เร็วกว่าและเลิกยากกว่า
2. นิโคติน ออกฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้น้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อทุกระบบในร่างกาย ได้แก่ ปอด หัวใจและสมอง นิโคตินทำให้ประสิทธิภาพในการคิดวิเคราะห์ ความจำ ความฉลาดน้อยกว่าคนไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า น้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้ามักจะปรับเพิ่มนิโคตินให้สูงขึ้น 50-100 เท่าของบุหรี่ธรรมดา จึงเสี่ยงทำให้เกิดโรคหอบหืด ถุงลมโป่งพองขึ้นเป็น 2 เท่า ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ นิโคตินทำลายสมองวัยรุ่นที่ยังโตไม่เต็มที่ ทำให้เกิดอาการชักได้
3. สารพิษอื่นที่เป็นสารเคมี มีถึงเกือบ 2,000 ชนิดในบุหรี่ไฟฟ้าโดยที่ไม่มีใครทราบมาก่อน และไม่เคยมีในมวนบุหรี่มาก่อน
4. ไอน้ำบุหรี่ไฟฟ้า มีสารเคมีอันตรายอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นไอสารเคมีที่เป็นโลหะหนัก PM 2.5 สารปรุ่กแต่งกลิ่นและรส จึงเป็นสารที่ก่อให้เกิดระคายเคืองและก่อมะเร็ง

พัฒนาการของบุหรี่ไฟฟ้า

นักการตลาดจะทำการตลาดแบบ Predatory marketing คือการตลาดแบบล่าเหยื่อมุ่งเป้าเยาวชนด้วยการ์ตูน โดยผลิตบุหรี่ไฟฟ้าเลียนแบบตุ๊กตา เลียนแบบของเล่นยอดนิยม เลียนแบบของสะสม เอาการ์ตูนดังๆ มาผลิตเป็นบุหรี่ไฟฟ้ารุ่นใหม่ ที่แทบแยกไม่ออกเลยว่าอันไหนคือบุหรี่ไฟฟ้า อันไหนคือของเล่นเมื่อนำมาวางรวมกัน ในบางยี่ห้อมีการ์ตูนแยกเพศชายและหญิง ตามราศี หุ่นยนต์ กลิ่น สี เน้นให้สะสมโดยมีคอลเล็กชั่นออกมาเป็นซีรีส์ สร้างตัวการ์ตูนขึ้นมาเพื่อเป็น brand story

บุหรี่ไฟฟ้า ถูกกฎหมายหรือไม่

บุหรี่ไฟฟ้ามีผลกระทบต่อด้านสุขภาพโดยก่อกวนอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่เอง คนรอบข้าง ทำให้เด็กและเยาวชนเข้ามาเสพติดนิโคตินเพิ่มขึ้น ผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าเองก็มีการปรับโฉมผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อให้คนอยากลองมากขึ้น บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยลดการสูบบุหรี่มวนแต่กลับทำให้สูบบุหรี่มากขึ้น ยิ่งการสูบบุหรี่ตั้งแต่เด็กจะนำไปสูบบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้าจึงจัดเป็นของต้องห้ามนำเข้าเข้ามาในประเทศไทย การควบคุมการซื้อขายผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าผ่านช่องทางออนไลน์เป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่ง โดยผ่านการโฆษณา การส่งเสริมการขายที่ดึงดูดใจเยาวชน ผู้หญิง คนหนุ่มสาว และผู้ที่อยากทดลองสูบบุหรี่



ต้องโทษอย่างไรบ้าง

ขายบุหรี่ไฟฟ้า

จำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท

นำเข้าบุหรี่ไฟฟ้า

จำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับเงิน 5 เท่าของราคาสินค้า

ครอบครอง รับฝัก ซ่อนเร้น ช่วยจำหน่าย

จำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับเงิน 4 เท่าของราคาสินค้า



อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นสินค้าต้องห้ามนำเข้าเข้ามาในประเทศไทย ตามกฎหมายควบคุม 4 ฉบับคือ

1. ประกาศกระทรวงพาณิชย์เรื่องกำหนดให้บารากู บารากูไฟฟ้า บุหรี่ไฟฟ้า เป็นสินค้าต้องห้ามนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ.2557 ซึ่งมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับเป็นเงิน 5 เท่าของราคาสินค้าหรือทั้งจำทั้งปรับ
2. คำสั่งของคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคที่ 9/2558 เรื่อง ห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า “บารากูไฟฟ้า หรือบุหรี่ไฟฟ้า หรือตัวยาบารากู” นำยาสำหรับเติมบารากูไฟฟ้า มีความผิดตาม พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562 มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 600,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
3. พ.ร.บ.ศุลกากร พ.ศ.2560 มาตรา 244 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท
4. พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 มาตรา 4 เฉพาะน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่มีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ หากสูบในพื้นที่ห้ามสูบตามกฎหมาย ตามมาตรา 67 จะมีฐานความผิดการห้ามสูบในที่สาธารณะ มีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

กลุ่มประเทศที่ห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ บราซิล ฮองกง

กลุ่มประเทศที่มีการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าได้ ได้แก่ ประเทศนิวซีแลนด์ สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร

จากรายงานขององค์การอนามัยโลกถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาสูบของโลก ได้เตือนถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าต่อทุกระบบของร่างกายทั้งระยะสั้นและระยะยาว นิโคตินมีฤทธิ์เสพติดสูงสุดและยังเป็นประตูนำ (gateway) ไปสู่การเสพติดอื่น เช่น บุหรี่ธรรมดาหรือสารเสพติดอื่นได้ง่าย ดังนั้น รัฐบาลไทยต้องห้ามบุหรี่ไฟฟ้าแบบเบ็ดเสร็จ (total ban) เพื่อไม่ให้อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนสูงขึ้น ใช้ความเข้มงวดของมาตรการบังคับใช้กฎหมาย และหามาตรการป้องกันการซื้อ-ขายบุหรี่ไฟฟ้าบนสื่อออนไลน์ด้วย

อ้างอิง

1. วารสารก้าวหน้าวิจัยกับศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ(ศจย.) ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 พ.ศ.2566
2. ภิกษุณี ภวนานนท์ .การประมาณการค้าและการบริโภคบุหรี่ผิดกฎหมายในประเทศไทย ปี2013-2018. รายงานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและจัดการจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

คิ้วหนังศีรษะ

รักษาได้ด้วยตัวเอง

อาการคันตามหัว เกิดจากอะไรได้บ้าง

อาการคันหัว คือ อาการที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปกับคนจำนวนมาก ซึ่งเป็นภาวะทางผิวหนังที่สร้างความรำคาญให้แก่ผู้ที่เป็น แต่มักจะไม่มีผลรุนแรง โดยเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ ตั้งแต่สาเหตุที่พบได้ทั่วไป จนถึงสาเหตุที่มีความรุนแรงและอาจจำเป็นต้องไปพบแพทย์โรคผิวหนังเพื่อรักษา

รังแค

เป็นสาเหตุที่พบได้มากที่สุด โดยจะมีลักษณะเป็นขุยหรือสะเก็ดขาวบนหนังศีรษะ และมักจะร่วงลงมากาะที่เสื้อได้ ซึ่งรังแคเกิดจากการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังชั้นบนสุดของหนังศีรษะ ซึ่งเกิดจากภาวะที่หนังศีรษะถูกรบกวน มีความบอบบาง โดยทั่วไปมักไม่ค่อยมีความรุนแรง และไม่ค่อยมีการอักเสบของหนังศีรษะร่วมด้วย การรักษาจึงเป็นการหลีกเลี่ยงการสระผมด้วยน้ำอุ่น เนื่องจากน้ำอุ่นจะทำให้หนังศีรษะแห้งและลอกเป็นขุยได้ เลี่ยงการเกาแรงๆ หรือหวีแรงๆ และอาจใช้ยาสระผมที่มีส่วนผสมของยาที่ช่วยลดเชื้อราบนหนังศีรษะร่วมด้วยได้



ผื่นแพ้สัมผัสที่หนังศีรษะ

ผื่นแพ้สัมผัสที่หนังศีรษะเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะหนังศีรษะคันเป็นขุย ภาวะนี้พบได้ไม่บ่อยเนื่องจากผิวหนังบริเวณหนังศีรษะจะเกิดผื่นแพ้สัมผัสได้ยาก การวินิจฉัยผื่นแพ้สัมผัสที่หนังศีรษะนั้นอาศัยประวัติสัมผัสสารที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ ตรวจร่างกายพบผื่นแดงลอกเป็นขุย ในรายที่เป็นมากอาจมีบวมหรือน้ำเหลืองร่วมด้วยโดยที่อาการคันจะเป็นอาการเด่นชัด โดยสารก่ออาการแพ้ที่พบเป็นสาเหตุของผื่นแพ้สัมผัสที่หนังศีรษะได้บ่อย ได้แก่ สีย้อมผม น้ำยาดัดผม น้ำหอม และสารกันเสีย

สะเก็ดเงิน

เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังชนิดหนึ่ง ผื่นจะมีลักษณะนูนแดงขอบเขตชัด มีขุยสีขาวเงิน พบได้ทั้งบริเวณร่างกายและหนังศีรษะ ร่วมกับอาจพบความผิดปกติของเล็บและข้อร่วมด้วยหนังศีรษะ เรามักพบโรคสะเก็ดเงิน



คันศีรษะ!!

ที่ตำแหน่งบนหนังศีรษะได้บ่อยมากถึงร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน โดยบางรายมีเพียงเฉพาะผื่นในบริเวณหนังศีรษะเท่านั้น และบ่อยครั้งที่ผื่นบนหนังศีรษะเป็นอาการแสดงแรกของโรคสะเก็ดเงิน สะเก็ดเงินที่พบบนหนังศีรษะมีความรุนแรงแตกต่างกันไปตั้งแต่ผื่นลอกเป็นขุยบางๆ ไปจนถึงผื่นหนาแดง มีขุยหนา

โรคกลากที่หนังศีรษะ:

โรคกลากเป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา โดยกลากที่เกิดขึ้นบนหนังศีรษะนั้นมักเกิดในกลุ่มผู้ป่วยเด็ก แต่อาจพบในวัยผู้ใหญ่ได้ อาการแสดงของโรคกลากที่หนังศีรษะค่อนข้างหลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเชื้อที่เป็นสาเหตุและพฤติกรรมของผู้ป่วยต่อเชื้อ อาจจำแนกเป็นชนิดที่ไม่มีการอักเสบของหนังศีรษะ อาการแสดงมักมีขุยบนหนังศีรษะและอาจพบเป็นหย่อมผมร่วง หรือผมหักบริเวณโคนผมติดหนังศีรษะ ชนิดที่มีการอักเสบของหนังศีรษะจะพบหย่อมผมร่วงร่วมกับตุ่มหนอง หรือลักษณะเป็นก้อนวมเจ็บใต้ผิวหนัง

สาเหตุ

การใช้ผลิตภัณฑ์เคมีบางชนิด อาจเป็นสาเหตุให้เกิดคันหัว เช่น ยาสระผม ยากันแดด หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหนัง

พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดเชื้อราบนหนังศีรษะ:

ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น ผู้ปลูกถ่ายอวัยวะ ผู้ป่วยมะเร็งบางชนิด

- การติดต่อดำวยการสัมผัสผิวหนัง สิ่งของ หรือสัตว์
- พฤติกรรมจากความเครียด รวมถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ
- พฤติกรรมจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ยารักษาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน ยารักษาโรคหัวใจ ยารักษาโรคมาลาเรีย
- พฤติกรรมที่เกิดจากภาวะทางระบบประสาทและจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคพาร์กินสัน
- อาการระคายเคืองจากการกำจัดขนด้วยมีดโกนหรือการถอน เป็นต้น
- การไม่ดูแลรักษาความสะอาดเส้นผม และหนังศีรษะให้ดี
- การอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศร้อนชื้น แออัด อาจเพิ่มโอกาสการติดเชื้อเนื่องจากต่อมไขมันบนหนังศีรษะผลิตน้ำมันมากเกินไป



การรับรู้และการรักษาคันหัวจำเป็นต้องพิจารณาสาเหตุเบื้องต้น เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม หากคุณมีอาการคันหัวอย่างรุนแรงหรือไม่มีการดูแลที่เหมาะสมแล้วอาจต้องพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาเพิ่มเติม

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.eucerin.co.th/skin-concerns/scalp-and-hair-problems/tinea-capitis>

https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/02032020-0958

<https://ch9airport.com/th>

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



สารสกัดจากเมล็ดองุ่น

ทุกคนรู้หรือไม่ว่าองุ่นนั้นมีวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรามากมายหลายชนิด ไม่เว้นแม้กระทั่งเมล็ดขององุ่นที่เราเห็นไม่สามารถรับประทานได้ ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อเรามากๆ เช่นกัน วันนี้จะมาเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับเมล็ดขององุ่น ว่ามีดีอย่างไร และเราได้ประโยชน์อะไรจากมันบ้าง

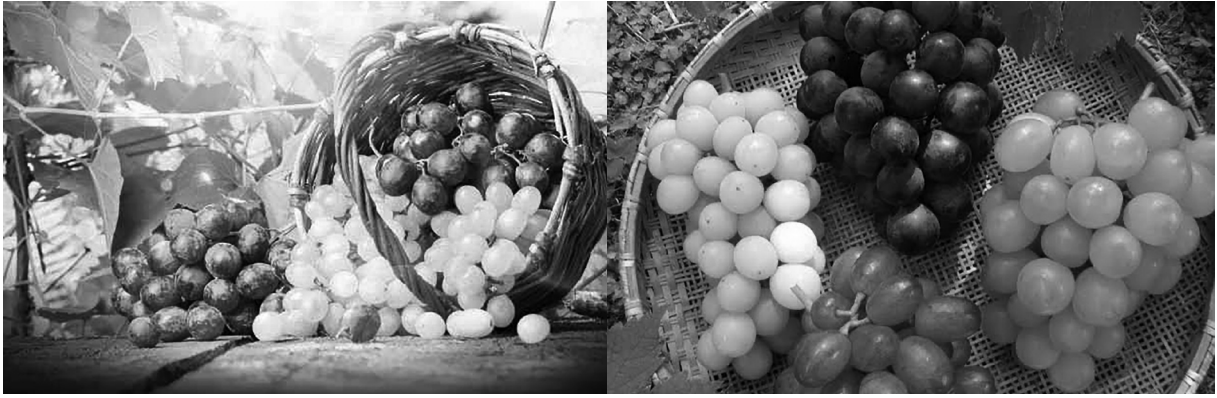
สารสกัดจากเมล็ดองุ่น

สารสกัดจากเมล็ดองุ่น จัดอยู่ในกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์ คือ Oligomeric Proanthocyanidins (โอลิโกเมอริก โปรแอนโธไซยานิน) หรือ OPCs มีคุณสมบัติที่สำคัญในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงมีประสิทธิภาพมากในการปกป้องเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย จากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ในการวิจัยของ นพ.คลาก แชนเซน พบว่า ในเมล็ดองุ่นจะมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ที่เรียกกันว่า โปรแอนโธไซยานิน ซึ่งสารดังกล่าวเมื่อมีการรวมตัวกันจะอยู่ในรูปของ OPCs ที่มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซีถึง 20 เท่า และมากกว่าวิตามินอีถึง 50 เท่า



คุณสมบัติของ OPCs จากเมล็ดองุ่น

1. เป็น Super antioxidant สามารถจับกับอนุมูลอิสระได้ดี ต้านอนุมูลอิสระได้ทุกรูปแบบ และสามารถถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว ภายใน 20-30 นาที จากนั้นจึงกระจายเข้าสู่อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ และยังคงสามารถอยู่ภายในร่างกายได้นานถึง 72 ชั่วโมง
2. ช่วยลดริ้วรอยฝ้า กระ ให้จางลง โดย OPCs จะช่วยต้านอนุมูลอิสระที่มาทำลายคอลลาเจน อิลาสติน และการผลิตเม็ดสี อันเป็นสาเหตุทำให้ผิวเสื่อมสภาพ และเกิดริ้วรอยก่อนวัย จากคุณสมบัติยับยั้งเอ็นไซม์ที่ทำลายคอลลาเจนผิว ทำให้หลอดเลือดฝอยแข็งแรง สามารถนำสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ผิวได้ดี ดังนั้น สารสกัดจากเมล็ดองุ่น จึงช่วยให้ผิวยืดหยุ่นดี และดูสดใสมีน้ำมีนวลอยู่เสมอ



3. สามารถรวมตัวกับคอลลาเจนซึ่งเป็นโปรตีนที่เป็นส่วนของผิวหนัง หลอดเลือดและอวัยวะต่างๆ จึงช่วยดูแลผิวพรรณได้ดี เซลล์ผิวหนังแข็งแรงไม่เหี่ยวยุบ มีความยืดหยุ่น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นไม่เปราะหรือแตกง่าย และผลที่น่าพอใจมากคือ กรณีเส้นเลือดขอด (Varicose vein) โดยเฉพาะอวัยวะที่มีเส้นเลือดฝอยละเอียดอ่อนมากที่สุดคือ ดวงตา ซึ่ง Retina ต้องใช้เลือดหล่อเลี้ยงมาก จึงใช้ในการป้องกันการเสื่อมของดวงตา โรคต้อกระจก โรคจอประสาทตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน

ประโยชน์และสรรพคุณสารสกัดจากเมล็ดองุ่นต่อร่างกาย

1. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเลิศ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคมะเร็งและช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทานให้แก่ร่างกาย
2. ช่วยบำรุงผิว ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย ลดผิวแห้งกร้านก่อนวัย โดยการเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง
3. ช่วยลดกระบวนการสร้างเม็ดสีที่ผิดปกติอันเป็นสาเหตุหลักของฝ้า กระ และจุดด่างดำ
4. ช่วยปกป้องดวงตา ป้องกันการเสื่อมของดวงตา โรคต้อกระจก โรคจอประสาทตาเสื่อม และช่วยในการรักษาโรคเบาหวานขึ้นตา
5. มีผลคล้ายกับยาแอสไพรินช่วยยับยั้ง และชะลอการเกิดลิ่มเลือด
6. ช่วยรักษาความผิดปกติของหลอดเลือด และเส้นเลือดขอด เส้นเลือดฝอยแตก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักให้เกิดโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้

ข้อควรระวังในการกินสารสกัดจากเมล็ดองุ่น

1. งดใช้ร่วมกับยาปฏิชีวนะ Tetracycline อาจทำให้ใช้สารสกัดจากเมล็ดองุ่นไม่เห็นผล
2. งดบริโภคก่อนการผ่าตัด เพราะอาจทำให้เลือดออกง่าย และไม่จับตัวกัน
3. เด็ก และสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

แหล่งอ้างอิง

1. OPC สุดยอดสารสกัดจากเมล็ดองุ่น, แหล่งข้อมูล <https://www.ananindustry.com/wbc007.html>, ค้นเมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2567.
2. เมล็ดองุ่นประโยชน์ๆ สรรพคุณเด่นๆ, แหล่งข้อมูล <https://www.disthai.com/>, ค้นเมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567.
3. ชนิตา พานิช, ประสิทธิภาพของการรับประทานโอพีซีสารสกัดจากเมล็ดองุ่นและวิตามินซีเปรียบเทียบกับวิตามินซีเพียงอย่างเดียว ในการลดริ้วรอยอาสาสมัครเพศหญิงที่มารักษาที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวงกรุงเทพมหานคร (นิติตะดับปริญญาโท สาขาวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง), หน้า 1-9.



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดร้าน คันทักน้ำเต้าทอง ร้านใหม่ เมืองในวโรกาสที่เสด็จ มางาน วันตรุษจีน เยาวราช 10 กุมภาพันธ์ 2567 นับเป็นพระมหากษัตริย์คุณ อันใหญ่หลวง ร้าน คันทักน้ำเต้าทอง เปิดบริการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2444 นับรวมถึงปัจจุบันได้ 123 ปีแล้ว





น้ำเต้าทอง
สืบตำนาน
123 ปี
New Beginnings Same Legacy





ที่มาของ พลาสติกปิดแผล

เบื้องหลัง เบื้องลึก ความติดแน่น ติดทนของพลาสติกปิดแผล (ตอนที่ 1)

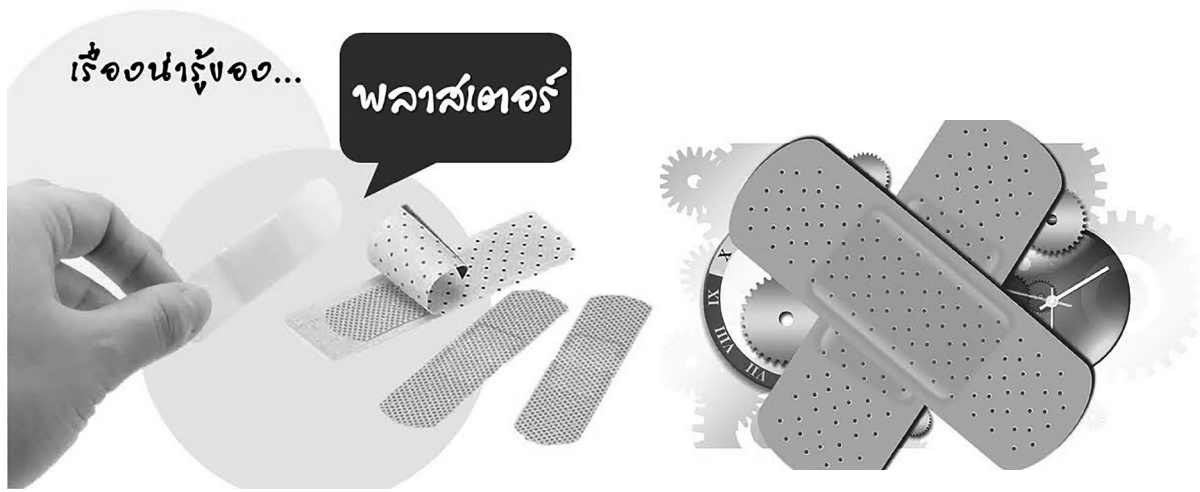
พลาสติกปิดแผล เป็นสินค้าที่ดูธรรมดาๆ ที่ทุกร้านขายยาจะต้องมีติดร้านไว้จำหน่ายให้กับผู้บริโภค แต่ในความธรรมดา นั้น ผู้เขียนเชื่อว่ามีเพียงไม่กี่ท่านที่รู้สึก รู้จริง เกี่ยวกับองค์ความรู้ต่างๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นพลาสติกปิดแผลที่แสนธรรมดาแต่มันไม่ธรรมดาเลย รวมถึงวิธีการใช้พลาสติกชนิดต่างๆ ในประเทศไทยที่แปลกไม่เหมือนชาวโลกเขาใช้กัน เขาใช้เพื่ออะไร ลองมาอ่านกันครับ



การใช้พลาสติกปิดแผล (First aid strip plaster) ในประเทศไทยจะมีผู้ใช้พลาสติกปิดแผลอยู่ 2 กลุ่ม กลุ่มผู้ใช้พลาสติกปิดแผลกลุ่มแรก คือ กลุ่มที่ต้องการพลาสติกที่มีความเหนียว พอดีไม่เหนียวมาก (Soft duty) คนกลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่มคนที่ทำงานออฟฟิศ แม่บ้าน หรือเด็กที่ชอบเล่นสนุก จะใช้พลาสติกเพื่อป้องกันบาดแผลไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่บาดแผล และกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของคนกลุ่มนี้ไม่ได้ทำกิจกรรมหนักมากจนเกินไป ดังนั้นการใช้พลาสติกจึงไม่จำเป็นต้องมีความเหนียวมาก ในบางครั้งบางคนที่มีบาดแผลอาจจะไม่ใช้พลาสติก จึงทำให้การบริโภคของพลาสติกสำหรับกลุ่มผู้ใช้พลาสติกปิดแผลกลุ่มแรกนี้มีไม่มากนัก อีกกลุ่มหนึ่ง กลุ่มผู้ใช้พลาสติกปิดแผลกลุ่มที่สอง คือ กลุ่มที่ต้องการพลาสติกที่มีความเหนียวมาก (Heavy duty) ต้องติดแน่น ติดทน ติดอึดเหมือนแรด เพราะการใช้งาน นอกจากจะต้องใช้เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลแล้ว ยังต้องการให้พลาสติกปกป้องส่วนต่างๆ ของอวัยวะ ผิวหนังที่ใช้งานไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บด้วย เช่น เกษตรกรเวลาเกี่ยวข้าวต้องใช้พลาสติกปิดเพื่อป้องกันนิ้วบาดเจ็บในการเกี่ยวข้าว ชาวประมงป้องกันนิ้วบาดเจ็บจากการสาวอวน พ่อค้าแม่ค้าขายทุเรียน ปิดพลาสติกเพื่อป้องกันมือ และนิ้วจากหนามทุเรียน เป็นต้น กลุ่มผู้ใช้พลาสติกกลุ่มนี้จะมีการบริโภคมากกว่ากลุ่มแรกและมีความจำเป็นต้องใช้ ทุกวันเป็นประจำในการดำรงชีวิต

จากข้อมูลผู้ใช้พลาสติกสำหรับกลุ่มแรก โอกาสหน้าจะขอมาเล่าให้ฟัง วันนี้จะขอกล่าวถึงกลุ่มผู้ใช้พลาสติกกลุ่มที่สองนี้ให้ละเอียดมากขึ้น ส่วนประกอบสำคัญที่สุดของพลาสติกปิดแผลชนิดนี้ คือ กาวที่ต้องเหนียวเป็นพิเศษ ซึ่งจะต้องเป็นกาวที่ทำจากยางธรรมชาติของบ้านเรา

ยางที่นำมาใช้จะเป็นยางแผ่น เรียกว่า “ยางรมควัน” แต่ปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนจากการรมควันมาเป็นการอบแห้งด้วยลมร้อนจึงเปลี่ยนชื่อจากยางรมควันเป็น Air dry sheets ที่มีคุณภาพดีกว่ายางรมควันในสมัยก่อน เพราะจะทำให้แห้งด้วยลมร้อน อบในโรงเรือนที่ปิดมิดชิดทำให้คุณภาพของยางแผ่นดีขึ้น สะอาดขึ้น คุณภาพเป็นมาตรฐาน เราคงจะเคยเห็นกาวติดรองเท้าที่มีส่วนผสมของยางกับตัวทำละลาย เมื่อกาวแห้งแล้วจะแห้งเลยและใช้ยึดติดสิ่งต่างๆ ได้ ตัวอย่างเช่น



การรองเท้าที่เราเห็นตั้งแต่เด็ก ๆ กาวของพลาสติกปิดแผลจะต่างจากกาวติดรองเท้าตรงที่ กาวจะมีความเหนียวตลอดเวลา ไม่แห้ง หลังจากตัวทำละลายระเหยไปแล้วก็ยังคงมีความเหนียวอยู่ และคุณสมบัตินี้เกิดจากยางสนที่ผสมลงไป

ยางสนเป็นสารธรรมชาติ ได้มาจากสน 2 ใน 3 ใบที่มีในเมืองหนาวแบบเดียวกับที่มีอยู่บนภูกระดึง ยางสนมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษเรียกว่า Gum Rosin หรือ Colophony เนื่องจาก Gum Rosin มาจากธรรมชาติ บางครั้งคุณสมบัติไม่คงที่ ระยะเวลาจึงมีการใช้ยางสนสังเคราะห์ที่ทำจากน้ำมัน (Synthetic Resin) มาผสมรวมกับยางสนธรรมชาติ เพื่อให้ความเหนียวของกาวอยู่ได้นานขึ้น

ส่วนประกอบที่สำคัญอย่างมากอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **ซิงค์ออกไซด์ (Zinc Oxide)** และเป็นวัตถุพิษอีกตัวหนึ่งที่สามารถผลิตได้ในประเทศไทย ซิงค์ออกไซด์นี้มีความสำคัญมาก นอกจากจะทำให้กาวมีสีขาวดูสะอาดสวยงามแล้ว ซิงค์ออกไซด์จะทำลายความเป็นกรดที่มีอยู่ในยางสน ทำให้กาวมีความปลอดภัยต่อผิวหนังและยังมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรค (Mild Antiseptic) ที่มาพร้อมกับส่วนประกอบอื่นๆ ในกาวไม่ว่าจะเป็นยางธรรมชาติยางสนหรือส่วนประกอบอื่น ๆ เพราะซิงค์ออกไซด์มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อนี้เอง จึงขอให้มั่นใจได้ว่าบนกาวยางที่มีซิงค์ออกไซด์เป็นส่วนประกอบจะไม่มีเชื้อโรคเชื้อราอยู่บนพลาสติกอย่างแน่นอน และซิงค์ออกไซด์ ยังมีฤทธิ์ฝาดสมาน (Astringent) แก่คั้นได้ด้วย จึงจะเห็นว่าคุณสมบัติของซิงค์ออกไซด์ มีประโยชน์อย่างใหญ่หลวง เพื่อให้กาวยางมีความนุ่มและติดต่อผิวหนัง

นอกจากนี้ยังมีส่วนประกอบของ **ลาโนลิน (Lanolin)** ซึ่งเป็นไขมันที่สกัดมาจากขนของแกะ มีการใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเกือบทุกตัวรับ ให้ความชุ่มชื้นต่อผิวหนังและยังมี Mineral Oil เพื่อช่วยปรับสภาพความนุ่มหรือแข็งของกาวให้เหมาะสม ส่วนตัวทำละลายที่ใช้ในกาวยาง สำหรับทำพลาสติกปิดแผล จะต้องเป็นตัวทำละลายที่ปลอดภัยต่อผิวหนัง ต้องไม่เป็นสารก่อให้เกิดโรคมะเร็ง แม้ในการทำพลาสติก เราจจะระเหยตัวทำละลายออกในกระบวนการเคลือบกาวลงบนผ้าจกาวแห้งแล้ว แต่อาจยังมีตัวทำละลายตกค้างอยู่เล็กน้อย ตัวทำละลายที่ใช้ ต้องเป็น Aliphatic Hydrocarbon เช่น Hexane, Heptane ไม่ใช่ Aromatic Hydrocarbon เช่น Toluene เป็นต้น

ขอเพิ่มเติมก่อนจะจากกันไป คือเรื่องการแพ้กาวยางธรรมชาติ ทางยุโรปและอเมริกา จะคำนึงถึงเรื่องนี้เป็นอย่างมาก อาจเป็นเพราะเขาไม่มียางธรรมชาติ จึงค่อนข้างจะกีดกันสินค้าที่ผลิตจากยางธรรมชาติหรือเปล่าไม่แน่ใจ จึงได้ออกกฎระเบียบให้สินค้าที่เป็นพลาสติกปิดแผลทุกชนิดที่มีกาวยางธรรมชาติเป็นส่วนผสม ต้องใส่คำว่ามีส่วนผสมของยางธรรมชาติเพื่อเป็นการเตือนสำหรับผู้แพ้ยางธรรมชาติ เคยมีลูกค้าต่างประเทศมาคุยด้วยและเน้นถึงเรื่องนี้ ก็เลยแกล้งถามไปว่าทำไมคนยุโรปและอเมริกาไม่กลัวยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติ เผอิญลูกค้าเป็นผู้หญิงก็เลยหน้าแดงไปนิดหนึ่ง สำหรับประเทศไทยแล้ว คิดว่าคนที่แพ้ยางธรรมชาติคงจะมีน้อยมาก จึงอยากจะบอกให้ทราบว่าถ้าใครเคยใช้ยางอนามัยแล้ว ก็จะสามารถใช้พลาสติกปิดแผลที่ทำจากยางธรรมชาติอย่างสบายใจ รับรองไม่มีการแพ้ยางพลาสติกปิดแผลอย่างแน่นอน

ส่วนประกอบหลักในพลาสติกปิดแผลยังมีอีกหลายชนิด ทางผู้เขียนจะนำมาเล่าให้ฟังเพิ่มเติมในวารสารฉบับหน้าอย่าลืมหาติดตามกันต่อ นะครับ



การครอบแก้ว การรักษาแบบแพทย์แผนจีน

ถ้าพูดถึงวิธีการรักษาแบบแพทย์แผนจีน เชื่อว่าทุกคนต้องนึกถึง การฝังเข็ม เป็นส่วนใหญ่ แต่ศาสตร์ของการแพทย์แผนจีนอีกวิธีการหนึ่งนั่นคือ การครอบแก้ว หรือ ครอบกระปุก (ในสมัยก่อน) จนมาถึงปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงเป็นแก้ว หรือแก้วที่เป็นพลาสติก

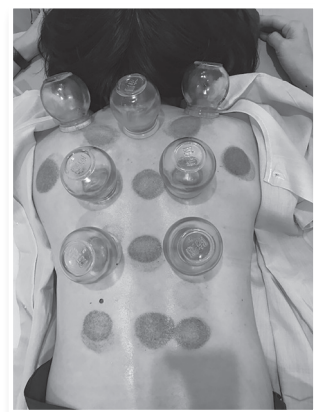
เนื่องจากทฤษฎีทางการแพทย์แผนจีนได้กล่าวไว้ว่าโรคหลายชนิดเกิดจากการเดินทางของพลังงาน (ชี่) ติดขัด ซึ่งการครอบแก้วนี้จะช่วยสลายการติดขัดนั้น ทำให้พลังงานหรือชี่เดินทางได้สะดวกขึ้น และทำให้การรักษาโรคหรืออาการบางชนิดได้

โดยถ้าเป็นสมัยก่อนจะใช้ไฟมาลนภายในแก้วเพื่อไล่อากาศออก จากนั้นจึงครอบกระปุกลงบนผิวหนัง ซึ่งจะมีแรงดูดจากสุญญากาศทำให้เกิดเลือดคั่งขึ้นในบริเวณนั้น และตรงบริเวณผิวหนังที่มีการครอบแก้วลงไปนั้นจะมีรอยเป็นจ้ำๆ สีม่วงหรือสีดำเข้มให้เห็นอยู่บ้าง ซึ่งอาจจะดูว่าน่ากลัวไปสักนิด แต่ใช้เวลาไม่นาน รอยจ้ำๆ นั้นจะเลือนหายไปเองในที่สุด และการครอบแก้วถือเป็นอีกวิธีการหนึ่งของศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่ให้ผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างมาก และยังเป็นที่ยอมรับในหลายๆ ประเทศอีกด้วย

การครอบแก้วคืออะไร (Cupping Therapy)

การครอบแก้ว คือการใช้ไฟมาลนภายในแก้วเพื่อไล่อากาศออก ทำให้แก้วที่เกิดภาวะสุญญากาศและวางไปบนผิวหนัง หรือการใช้อุปกรณ์ดูดอากาศออกจากกระปุกที่ครอบลงไปแล้ว ทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณใต้ผิวหนังขยายตัวหรือแตกออกเกิดเป็นรอยชมพู แดง ม่วงคล้ำตามรอยแก้วที่วางลงบนผิวหนังบริเวณนั้น

ซึ่งอาจจะฟังดูแล้วที่น่ากลัวไปสักนิด แต่แพทย์แผนจีนจะใช้เวลาเพียงไม่นาน ส่วนมากจะอยู่ที่ 5-10 นาที แล้วดึงแก้วออก ซึ่งจะทำให้บริเวณที่ครอบแก้วนั้นเกิดรอยจ้ำๆ แต่ไม่มีอะไรน่ากลัวครับ เพราะรอยนั้นเลือนหายไปเองในที่สุด





ลักษณะอุปกรณ์ที่ใช้ในการครอบแก้ว ครอบกระปุก

1. ครอบปุกไม้ไผ่ (เป็นไม้ไผ่ที่แก่) นำมาตัดด้านหนึ่งเป็นปากเปิด อีกด้านเก็บไว้เป็นกัน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-5 ซม. ยาวประมาณ 8-10 ซม.
2. ครอบปุกแก้ว นิยมใช้มากที่สุดในปัจจุบัน
3. ครอบปุกเซรามิก ทำจากดินเหนียว ทำเป็นรูปปากกลมท้องใหญ่ด้านนอกและด้านในเรียบลื่น

การครอบแก้วมีประโยชน์อย่างไร เหมาะกับโรคอะไรบ้าง

การครอบแก้วทำให้มีการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังบริเวณนั้น ในทางสรีรวิทยา การครอบแก้วมีผลกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยกลไก 2 ประการ ได้แก่ การกระตุ้นกลไกการอักเสบเฉพาะที่และเพิ่มการไหลเวียนของน้ำเหลือง นอกจากนี้ การครอบแก้วมีผลให้มีการหลั่งสารสื่อประสาทและกระตุ้นปลายประสาทรับสัมผัสบางชนิด ทำให้มีฤทธิ์ลดปวด จึงทำให้มีการนำการครอบแก้วมาใช้รักษาอาการปวดต่างๆ ทั้งการปวดในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น อาการปวดคอ ปวดหลัง หรืออาการปวดของเส้นประสาท เช่น ปวดจากงูสวัด เป็นต้น แต่ประโยชน์ของการครอบแก้วไม่ได้มีเพียงรักษาอาการปวดเท่านั้น ปัจจุบันยังนำมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น ลิว ฝ่า อัมพาตใบหน้า (Bell's palsy) อ่อนเพลีย ซึมเศร้า รวมถึงเพิ่มภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสมมติฐานที่เชื่อว่าการครอบแก้วช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทุกระดับและยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย

ผลข้างเคียงหรือความเสี่ยงจากการครอบแก้ว

โดยปกติแล้วการครอบแก้วจะมีความปลอดภัยหากได้รับการรักษากับผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดี แต่อาจมีผลข้างเคียงหรือมีความเสี่ยงในระหว่างหรือหลังจากการครอบแก้ว ได้แก่

- ในระหว่างครอบแก้วอาจทำให้เกิดอาการเวียนหรือรู้สึกวิงเวียน รวมไปถึงอาจทำให้มีเหงื่อออกหรือเป็นลม
- อาจมีอาการเจ็บบริเวณที่กรีดแผล หรือเกิดอาการเวียนศีรษะระยะสั้นๆ ภายหลังจากเสร็จขั้นตอน
- รู้สึกไม่สบายผิวหนังบริเวณที่ครอบแก้ว
- เกิดแผลไหม้
- มีรอยฟกช้ำหรือระคายเคืองและอาจมีเลือดออกผิวดกตื้นในชั้นใต้ผิวหนัง
- เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนังและบริเวณใต้ผิวหนัง

ข้อควรระวัง

แม้ว่าการครอบแก้วหากทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วยอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ถือว่าเป็นหัตถการที่ปลอดภัย มีผลข้างเคียงต่ำ อย่างไรก็ตาม มีข้อห้ามบางประการที่ไม่ควรได้รับการรักษาด้วยการครอบแก้ว เช่น ตั้งครรภ์ มะเร็งระยะลุกลาม กระดูกหัก ภาวะเส้นเลือดดำอุดตัน (Deep vein thrombosis) หรือในบริเวณที่ผิวหนังมีบาดแผล เป็นต้น และการครอบแก้วในบริเวณที่ไม่เหมาะสม หรือคาไว้นานเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.sanook.com/health/4441/>

<https://www.huachiewtcm.com/content/6152/cupping-therapy>

https://med.mahidol.ac.th/altern_med/th/cupping_km

<https://www.pobpad.com>

แผลกดทับ: การป้องกันและการดูแลรักษา

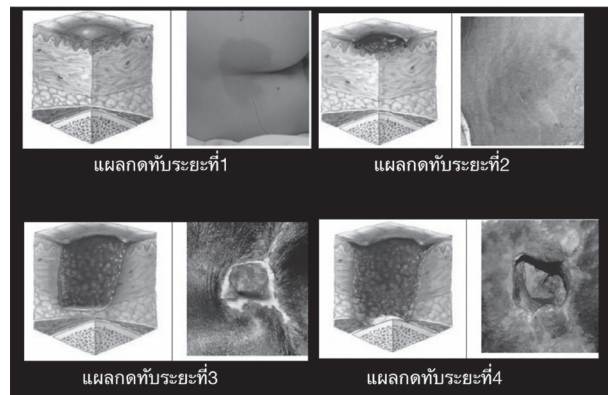
ในปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องแผลกดทับบริเวณก้นกบ และสะโพกมีจำนวนเพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังทำให้ไม่สามารถขยับตัวได้ปกติหรือมีปัญหาขาดการดูแลที่เหมาะสม การป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดแผลกดทับจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยลดความซับซ้อนและค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยได้มาก

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวหนังแตกเป็นแผลกดทับ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคทางสมองหรืออัมพาต เกิดจากการนั่งหรือนอนโดยไม่ได้เปลี่ยนท่าเป็นเวลานาน มีปัญหาความชื้นจากอุจจาระหรือปัสสาวะปนเปื้อนผิวหนัง และขาดสารอาหารที่สำคัญคือโปรตีนที่จะช่วยให้แผลหาย

แผลกดทับมีอยู่ 4 ระดับความลึก จากน้อยสุดคือ

- ระยะที่ 1 แค่เป็นรอยแดง
- ระยะที่ 2 ผิวหนังเริ่มถลอก
- ระยะที่ 3 ผิวหนังแตกเป็นแผลทั้งชั้น
- ระยะที่ 4 แผลแตกทะลุจนถึงชั้นกระดูก

การป้องกันและดูแลก่อนเป็นแผลกดทับ ให้ไม่เกินระยะที่ 1 จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากแผลแตกเป็นระยะที่ 3 ขึ้นไป จะทำให้มีความเสี่ยงเกิดการติดเชื้อ อาจทำให้เสียชีวิตได้



ข้อแนะนำในการป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับ

1. หลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนโดยไม่เปลี่ยนท่าเป็นเวลานาน
2. หมั่นสังเกตผิวหนังบริเวณก้นกบและสะโพก ว่ามีรอยแดงเกิดขึ้นหรือไม่
3. ดูแลผิวหนังบริเวณก้นกบและสะโพกให้แห้งและสะอาด หากผิวหนังแห้งเกินไปอาจพิจารณาใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น
4. ใช้แผ่นโฟมชนิดที่มีกาวซิลิโคน วัสดุที่มีความหนาหลายชั้น ปิดบริเวณผิวหนังที่มีกระดูกนูน เพื่อช่วยลดแรงกดและเสียดสี



สำหรับแผ่นโฟมปิดผิวหนัง ควรพิจารณาคุณสมบัติที่กันน้ำได้ ไม่มีการระคายเคือง สามารถปิดและเปิดได้สะดวก เพื่อตรวจดูผิวหนังด้านในได้

หากแผลกดทับเป็นลึกตั้งแต่ระยะสามขึ้นไป จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อประเมินความลึก การติดเชื้อ และการทำแผลที่เหมาะสม

เขียนโดย : ผศ นพ.สรวิทย์ ชูอ่อนสกุล หัวหน้าสาขาวิชาศัลยศาสตร์ตกแต่ง รพ.ศิริราช

อ้างอิงจาก :

1. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers: Quick Reference Guide. National Pressure Ulcer Advisory Panel, European Pressure Ulcer Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance 2014
2. Prophylactic sacral protective dressings' effect on preventing pressure injury: A meta-analysis. Xinyan Gong, Ruimin Xu. Int Wound J. 2022 Oct; 19(6): 1463-1470.



ทำยังไงดี
ผมหงอกก่อนวัย
เกิดจากอะไร
ป้องกันอย่างไรได้บ้าง?

ผมหงอกก่อนวัยไม่ใช่เรื่องตลก

เส้นผมของเราตั้งแต่เกิดนั้นมีมากกว่าหนึ่งแสนเส้น และจำนวนรากผมที่เยอะที่สุดจะเป็นช่วงแรกเกิด ต่อเมื่อเราอายุมากขึ้นเซลล์รากผมจะค่อยๆ ลดน้อยลงไป

แต่เส้นผมยังมีหน้าที่ปกป้องร่างกายจากความร้อนและความเย็น ป้องกันแสงแดดที่เป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง และเพื่อกันแมลงต่างๆ และเส้นผมไม่ได้เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญเพียงแค่ความสวยงาม หรือเป็นเพียงตัวแทนของการดูว่ามีสุขภาพดีเท่านั้น

โดยปกติแล้วเมื่อคนเราเข้าสู่วัยกลางคน อายุ 30-40 ปี เส้นผมบนหนังศีรษะจะเริ่มมีผมหงอก คนรอบตัวอาจจะบอกว่าเพราะแก่แล้ว อายุมากแล้ว ซึ่งการเกิด “ผมหงอกก่อนวัย” ส่วนหนึ่งจะขึ้นกับเชื้อชาติ สำหรับคนไทยนั้นจะถือว่าผมหงอกก่อนวัยหากพบผมหงอกก่อนอายุ 25 ปี เพราะฉะนั้นหากพบว่าตัวเองเริ่มมีผมหงอกก่อนอายุดังกล่าว อาจจะมาตรวจหาสาเหตุเพิ่มเติม

สาเหตุที่เร่งให้เกิดผมหงอก

นอกจากธรรมชาติของเส้นผมแล้ว ยังมีสาเหตุหรือปัจจัยอื่นๆ ที่เร่งให้เกิดผมหงอก เช่น

- การสูบบุหรี่ เกิดสารอนุมูลอิสระซึ่งทำลายเซลล์โดยตรง
- การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ยาหลายชนิด
- โรคประจำตัว ได้แก่ โรคไทรอยด์ชนิดเกรฟ (Graves



disease) โรคผิวหนังอักเสบ (atopic dermatitis) ภาวะผิดปกติของภูมิคุ้มกัน โรคโลหิตจางชนิดขาดวิตามิน B12 โรคไตเรื้อรัง โรคผิวหนังบางชนิด เช่น โรคต่างขา นอกจากทำให้ผิวหนังบริเวณที่เป็นโรคไม่มีสี มีลักษณะขาวซีดเป็นวงแล้ว เส้นผมบริเวณดังกล่าวมักกลายเป็นผมหงอกไปด้วย

- ภาวะขาดสารอาหารรุนแรง ขาดโปรตีน ขาดธาตุเหล็กรุนแรง และภาวะขาดทองแดง
- การเริ่มพบผมหงอกตั้งแต่อายุน้อยไม่ได้ทำนายความรวดเร็วในการเกิดผมหงอกทั่วศีรษะ บางคนมีผมหงอก 10-20 เส้นตั้งแต่วัยเด็ก และมีผมหงอกเพียงเท่านั้นจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่คนบางกลุ่มเริ่มพบผมหงอกช้า



ทำไมวัยรุ่นบางคนถึงมีผมหงอกก่อนวัย ?

แต่มีการดำเนินอาการเร็ว และพบผมหงอกจำนวนมากในเวลาสั้น แม้ผมหงอกจะจัดทรงยากและแข็งหยาบกว่าผมที่มีสี แต่ข้อดีของผมหงอกคือมักมีขนาดเส้นผมที่หนาขึ้นและยาวได้มากกว่าผมปกติ ทำให้ผมดูหนาขึ้นได้ รวมถึงหวดเคราที่ไม่มีเม็ดสีกลายเป็นสีขาวสามารถยาวกว่าหวดปกติได้ถึง 4 เท่า

วิธีลดความเสี่ยงผมหงอก

1. รักษาหนังศีรษะที่เหมาะสม

การรักษาหนังศีรษะที่เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหงอก เนื่องจากหนังศีรษะที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดการสะสมไขมันใต้ผิวหนัง

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดไขมันใต้ผิวหนังและสร้างกล้ามเนื้อ เช่น การวิ่ง เล่นโยคะ เป็นต้น

3. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง

4. ดื่มน้ำเพียงพอ

การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและกระชับ และช่วยลดการสะสมไขมันใต้ผิวหนัง

5. หลีกเลี่ยงสารที่เสี่ยง

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการบริโภคสารเสพติดอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการสร้างไขมันใต้ผิวหนัง

6. การดูแลผิวหนัง

การใช้ครีมทาผิวหนังที่ช่วยให้ผิวหนังมีความกระชับและชุ่มชื้นสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหงอกได้

7. ลดความเครียด

การลดความเครียดและมีการหยุดพักผ่อนคลายเพียงพอสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหงอกได้

8. การป้องกันจากแสงแดด

การป้องกันจากแสงแดดโดยการใช้ครีมกันแดดและใส่หมวก เพื่อป้องกันการเสียหายจากแสงแดดที่อาจทำให้เกิดหงอกได้

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาผมหงอกที่ปลอดภัยและได้ผลถาวร แต่มีการทดลองรักษาด้วยยาบางชนิด ซึ่งเมื่อหยุดยาผมก็จะกลับมาหงอกเช่นเดิม แพทย์จึงมักแนะนำให้หลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจกระตุ้นให้เกิดผมหงอกมากขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา รวมถึงไม่ควรปล่อยให้มีความเครียดรุนแรงต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะเป็นสาเหตุของผมหงอกผมบางแล้ว ยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอื่นๆ ได้อีกมาก

ข้อมูลอ้างอิง

<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/prevent-premature-graying-of-hair/>

<https://www.phyathai.com>

<https://allwellhealthcare.com/gray-hair/>

<https://www.phyathai.com>



มาไขข้อข้องใจ โรคภัยข้อกระดูกเสื่อม

ถ้าหากพูดถึงเรื่องข้อเสื่อม ความรู้สึกแรกคงหนีไม่พ้นความรู้สึกปวดบริเวณข้อ เชื่อว่าหลายๆ คนคงมีประสบการณ์ปวดบริเวณข้อกันบ้าง ไม่ว่าจะเป็นข้อเข่า ข้อมือ หรือแม้แต่ข้อสะโพก แต่การปวดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายๆ สาเหตุและไม่ใช่ว่าการปวดทุกประเภทจะเกิดจากโรคข้อเสื่อม

ข้อเสื่อมคืออะไร? โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมและสึกหรอของผิวกระดูกอ่อนของข้อ ซึ่งผิวกระดูกอ่อนนี้ ในสภาวะปกติทำหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อที่เรียบลื่น ไม่ติดขัด และทำหน้าที่เป็นส่วนรองรับน้ำหนักของร่างกาย อาการข้อเสื่อมจะส่งผลให้เกิดการอักเสบของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทำให้ความสามารถในการสร้างน้ำไขข้อลดลง หรือสูญเสียคุณสมบัติของน้ำไขข้อไป ในคนเป็นที่ข้อเสื่อมขั้นรุนแรง ผิวข้อจะเกิดความขรุขระไม่เรียบลื่น มีกระดูกงอกเกิดขึ้นบริเวณรอบๆ ข้อ เกิดการโก่งงอเสียความสมดุลของข้อเข่ามากขึ้นเรื่อยๆ ตามระดับความรุนแรงของโรคที่เป็นมากขึ้น



สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดข้อเสื่อม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น อายุที่มากขึ้น น้ำหนักตัวมากเกินไป (ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน) การใช้งานข้อเข่าอย่างหนัก ต่อเนื่องยาวนาน เช่น งานที่ต้องยกของหนักบ่อยๆ อุบัติเหตุที่เคยเกิดขึ้นบริเวณข้อเข่า เช่น กระดูกหัก กระดูกสะบ้าเข่าหัก มีประวัติการติดเชื้อในข้อเข่า มีพันธุกรรมของโรคข้อเข่าเสื่อม โรคข้ออักเสบเรื้อรังต่างๆ เช่น โรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ เป็นต้น

แนวทางการรักษาข้อเสื่อมเป็นอย่างไร

แนวทางการรักษาข้อเสื่อมจะมีด้วยกัน 2 วิธี นั่นคือ วิธีการผ่าตัดและไม่ผ่าตัด ในกรณีที่อาการข้อเข่าเสื่อมอยู่ในระยะรุนแรง การรักษาด้วยยาหรือการรักษาด้วยวิธีประคับประคองแล้วไม่ได้ผล แพทย์จะพิจารณาผ่าตัด



ข้อเข่าเสื่อม ส่วนอีกวิธีเป็นการรักษาวิธีไม่ผ่าตัด จะเหมาะกับคนที่อาการของโรคอยู่ในระยะเริ่มต้นถึงปานกลาง อาการไม่รุนแรง ยังไม่เจ็บปวดจากการเคลื่อนไหว ซึ่งแนวทางการรักษาข้อเข่าเสื่อมแบบไม่ผ่าตัด จะแบ่งออกเป็น การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต กายภาพบำบัด ออกกำลังกาย และการใช้ยาาร่วมด้วย

การรักษาอาการข้อเสื่อมด้วยการใช้ยา

หากการรักษาข้อเสื่อมเบื้องต้นไม่ดีขึ้น จึงมีความจำเป็นในการใช้ยาในการรักษา ในปัจจุบันมียาหลายชนิด ได้แก่

- ยาแก้ปวดลดการอักเสบแบบสเตียรอยด์ (Steroid) และไม่ใช้สเตียรอยด์ (NSIAD) ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ลดการอักเสบแบบชั่วคราว พอหมดฤทธิ์ยา อาการปวดก็จะกลับมาได้อีก เนื่องจากยากลุ่มนี้ไม่ได้รักษาความเสื่อมของข้อ แต่เป็นการรักษาการปวดอักเสบที่เกิดจากข้อเสื่อมเท่านั้น ยากลุ่มนี้สามารถรับประทานติดต่อกันได้ในระยะสั้นเนื่องจากมีผลข้างเคียงของยา และผู้ป่วยสูงอายุควรระมัดระวังในการรับประทาน

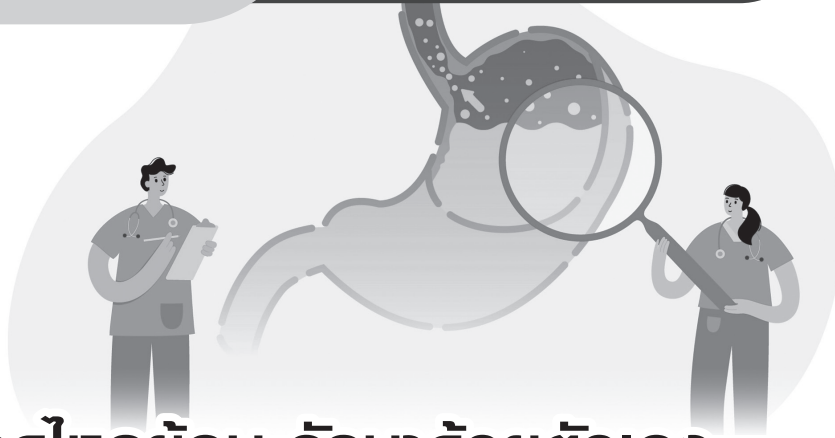


- การฉีดน้ำหล่อเลี้ยงข้อเทียม (Visco Supplementation) เป็นยากลุ่มที่ใช้ฉีดเข้าไปในข้อโดยตรง ออกฤทธิ์เฉพาะที่ มีเป้าหมายเพื่อเข้าไปทดแทนน้ำเลี้ยงข้อที่น้อยลงจากโรคข้อเสื่อม ช่วยลดการเสียดสีภายในข้อ และยังสามารถลดการอักเสบได้

- กลุ่มยารักษาอาการข้อเสื่อมแบบใช้ต่อเนื่อง (SYSADOA) เป็นยาที่ช่วยลดอาการปวด อักเสบจากข้อเสื่อม เช่น กลูโคซามีน (Glucosamine) ไดอะเซเรอีน (Diacerein) หรือคอนดรอยติน (Chondroitin) เมื่อมีการใช้อย่างต่อเนื่อง มักเริ่มแสดงผลที่ 2-4 สัปดาห์หลังการใช้ยา เป็นยาที่ออกฤทธิ์ช้าๆ แต่เมื่อใช้ในระยะเวลาที่เหมาะสมจะควบคุมอาการปวดได้เป็นระยะเวลานาน การใช้ยาในกลุ่มนี้มีเป้าหมายเพื่อลดปวด และลดปริมาณการใช้ยาแก้ปวด แก้อักเสบลง นอกจากนี้ยังมีข้อมูลว่ายาช่วยชะลอการสึกหรอของกระดูกอ่อนผิวข้อได้

SYSADOA ยาทางเลือกใหม่สำหรับผู้ป่วยข้อเสื่อม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ยากลุ่ม SYSADOA เป็นยาที่ออกฤทธิ์ช้าต้องใช้เวลารับประทานอย่างต่อเนื่องจึงจะเห็นผลในการควบคุมอาการปวดได้ ทั้งนี้ยาในกลุ่มนี้ เช่น Glucosamine sulfate, Diacerein และ Chondroitin สามารถรับประทานได้ต่อเนื่องติดต่อกัน 3 ปี และสามารถควบคุมอาการปวดได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้น ยากลุ่มนี้ยังมีคุณสมบัติที่เรียกว่า Carryover effect หรือคุณสมบัติของตัวยายังสามารถออกฤทธิ์ได้เมื่อหยุดรับประทาน กล่าวคือเมื่อรับประทานยาสักกระยะหนึ่งแล้ว 3-6 เดือนและหยุดรับประทานจะยังสามารถเห็นผลในการลดปวดได้อีก 2-3 เดือน

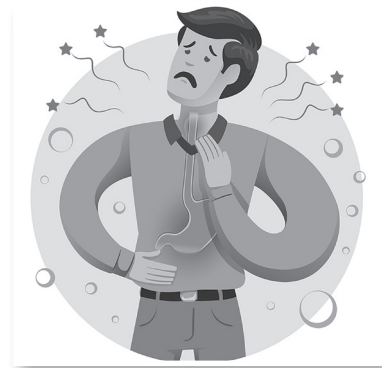


โรคกรดไหลย้อน รักษาด้วยตัวเอง

โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD) ภาวะที่เกิดจากสิ่งที่ย้อนจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกรดในกระเพาะอาหาร หรืออาจเกิดจากต่างหรือเป็นแก๊สก็เป็นได้ โดยอาจมีหรือไม่มีอาการของหลอดอาหารอักเสบ โรคหรือภาวะนี้ไม่ใช่โรคแปลกใหม่สำหรับคนไทย เป็นโรคที่พบบานานแล้ว และมีอัตราการพบผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

กรดไหลย้อนมีอยู่ 2 ประเภท

1. โรคกรดไหลย้อนธรรมดา โรคที่กรดไหลย้อนขึ้นมาจะอยู่แค่ภายในหลอดอาหาร จะไม่ไหลย้อนขึ้นเกินหลอดหลอดอาหารส่วนบน
2. โรคกรดไหลย้อนขึ้นไปที่คอและกล่องเสียง หมายถึง โรคที่มีอาการทางคอและกล่องเสียง จากการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นมาเหนือหลอดหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดการระคายเคืองของคอและกล่องเสียง



สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

- หลอดอาหารส่วนปลายคลายตัวโดยที่ยังไม่กลืนอาหาร
- ความดันจากหูรูดของหลอดอาหารส่วนปลายลดลงต่ำกว่าปกติ หรือเกิดการเลื่อนของกระเพาะอาหารเข้าไปในหลอดอาหาร
- ความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหาร หรือหลอดอาหาร ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าปกติ
- เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม
- พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานเสร็จแล้วนอนทันที การรับประทานของมันๆ มากเกินไป
- ภาวะความเครียด โดยผู้ที่มีความเครียดมักมีภาวะหลอดอาหารที่มีความไวเกินต่อสิ่งกระตุ้น หลอดอาหารอ่อนไหวต่อกรด เมื่อมีกรดไหลย้อนขึ้นมาแม้เพียงเล็กน้อย จะมีอาการแสดงทันที
- ปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคอ้วน การตั้งครรภ์ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม การรับประทานยาบางชนิด เป็นต้น

อาการสำคัญที่พบบ่อยในโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

- ความรู้สึกแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ กลางหน้าอก ซึ่งมักเกิดหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ

- ความรู้สึกเปรี้ยวหรือขมในปากและคอ
- มีอาหารย้อนขึ้นมาในปากและคอ
- จุกเสียด แน่นท้องบริเวณลิ้นปี่

นอกจากอาการเหล่านี้แล้ว โรคกรดไหลย้อนยังก่อให้เกิดอาการอื่นๆ ได้อีก เช่น

- อาการเจ็บหน้าอกที่ไม่ได้เกิดจากโรคหัวใจ
- ไอเรื้อรังโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน
- โรคหืดที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาตามปกติ
- เสียงแหบเรื้อรัง เสียงเปลี่ยน
- กลืนติดขัดเหมือนมีก้อนจุกในคอ
- อาการทางช่องปาก เช่น ฟันผุ มีกลิ่นปาก

กลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคกรดไหลย้อน ได้แก่

1. ผู้ที่มีโรคอ้วนเกินมาตรฐาน
2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการนอน อย่างการรับประทานอาหารแล้วนอนทันที
3. ผู้ที่ดื่มสุรา กาแฟ
4. ผู้ที่สูบบุหรี่
5. สตรีที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากมีความดันในช่องท้องที่สูงขึ้น ทำให้เกิดมีภาวะของกรดไหลย้อนได้
6. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
7. โรคหนึ่งแข็ง จะมีการเคลื่อนไหวของหลอดอาหาร มีภาวะหูรูดของหลอดอาหารผิดปกติ ก็จะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงของโรคกรดไหลย้อนมากขึ้น ทั้งนี้กรดไหลย้อนเกิดขึ้นในทุกวัย

การรักษาอาการกรดไหลย้อน

ส่วนมากแพทย์ก็จะให้คำแนะนำในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ร่วมกับการให้ยาลดกรด

การปรับพฤติกรรมที่แพทย์มักแนะนำ

- การปรับเรื่องของปริมาณของอาหารที่รับประทาน และชนิดของอาหาร
- การงดรับประทานอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- พยายามลดการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/gerd-gastroesophageal-reflux-disease>

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

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

<https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hiligh-news/2966/>

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

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™

แม็กซ์ไลฟ์



Fish Oil

คุณประโยชน์เต็มเม็ด
ด้วยน้ำมันปลาจากปลาเล็ก กลั่นระดับโมเลกุล

น้ำมันปลา 1000 มก. นำเข้าจากประเทศไอซ์แลนด์ ผสมวิตามินอี

ชอ.2285/2563

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	ลดอาการผมหงอก, ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
ไบโอติน	ไข่แดง นม ถั่วเหลือง ข้าวซ้อมมือ	ช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนัง
C	เบอร์รี่ มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ฝรั่ง	ช่วยลดความเครียด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหวัด
แคลเซียม	นม ถั่วเหลือง ปลา บรอกโคลี กะหล่ำใบเขียว	ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและบำรุงประสาท
โครเมียม	จมูกข้าวสาลี ตับลูกวัว บริวเวอร์ยีสต์	ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน, ช่วยเปลี่ยนแปลง, ไขมัน, โปรตีน ให้เป็นพลังงาน
แมงกานีส	ถั่ว ผักใบเขียว ถั่วลิสง เต้าหู้	ช่วยลดอาการอ่อนล้า ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
สังกะสี	อาหารทะเล จมูกข้าวสาลี ไข่ ตับ หอยนางรม	สร้างระบบภูมิคุ้มกัน, ชะลอความแก่, คงสภาพผิว, ผม, เล็บ
เหล็ก	เนื้อสัตว์ ไข่แดง ถั่ว หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโอ๊ต	ช่วยการเจริญเติบโต ป้องกันโรคโลหิตจาง
ฟอสฟอรัส	ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี	ช่วยเปลี่ยนแปลง และไขมัน ให้เป็นพลังงานแก่ร่างกาย
โพแทสเซียม	กล้วย มะเขือเทศ ผักใบเขียว มันฝรั่ง	ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

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

สรุปโดย : สุจิตรา ว่างใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา



3 มีนาคม 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมงานวิ่งครบรอบ 30 ปีสภาเภสัชกรรม ณ กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี



9-10 มีนาคม 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมกับ ชมรมแพทย์จีนอาสา จัดค่ายอาสา วัดท่าทราย อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน



17 มีนาคม 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2567 สมาคมร้านขายยาภาคกลางตอนล่าง ณ โรงแรมเมธาวลัย จังหวัดเพชรบุรี



12 กุมภาพันธ์ 2567 สมาคมร้านขายยา ร่วมงานสวดพระอภิธรรมคุณสมชัย วัตนะเสน ณ ศาลา 15 วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี





ผลไม้คลายร้อน

ในช่วงเดือนเมษายนแบบนี้ อากาศร้อนๆ อย่างนี้ หลายคนคงหาตัวช่วยด้วยการนอนแช่แอร์เย็นฉ่ำ ออกไปแช่ตัวในสระน้ำ ไปเที่ยวทะเล พักผ่อนต่างๆ นานา รวมไปถึงหาอะไรเย็นๆ ใส่ปาก

ซึ่งก็คงหนีไม่พ้นบรรดาน้ำแข็งไส และไอศกรีมทั้งหลาย แต่ที่มองข้ามไปไม่ได้เลยก็คือความหอมหวานจากธรรมชาติอย่างผลไม้สดแช่เย็นฉ่ำๆ นั่นเอง ยิ่งถ้าเป็นผลไม้ฤทธิ์เย็น ยิ่งดี ช่วยปรับสมดุลร่างกายในอากาศร้อนๆ

ผลไม้ฤทธิ์เย็น คือ ผลไม้ที่ย่อยง่าย ให้พลังงานน้อยแบบค่อยเป็นค่อยไป เนื้อนุ่มฉ่ำฉ่ำ มีความสดคงทน กินแล้วกลืนคล่องคอ ชุ่มคอ เรามาดูกันเลยว่าผลไม้คลายร้อนที่มีผลไม้ฤทธิ์เย็น มีอะไรบ้าง

มะพร้าว

มีน้ำมะพร้าวที่เย็นสดชื่น มีโพแทสเซียมช่วยเติมค่าน้ำในร่างกาย



แตงโม

เป็นผลไม้ที่มีน้ำมากและเปรี้ยวหวานเย็นสดชื่น ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบาย และช่วยในการลดอุณหภูมิร่างกาย



สตรอเบอร์รี่

เป็นผลไม้ที่มีน้ำมาก รสชาติหวาน ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบายและช่วยลดระดับอุณหภูมิในร่างกาย นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ ไฟเบอร์ แต่ให้แคลอรีต่ำ ถูกใจคนลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่ง



แคนตาลูป

แคนตาลูปช่วยให้ร่างกายสดชื่น ทั้งยังลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี ไฟเบอร์ และวิตามินเอ ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยป้องกันการติดเชื้อ และบำรุงสายตา



ส้มโอ

ส้มโอมีส่วนผสมน้ำสูง รสชาติหวานเปรี้ยว ช่วยควบคุมการเป็นเหงื่อ และช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกายในช่วงอากาศร้อนได้ดี



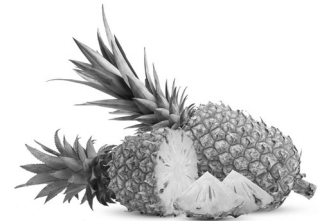
เมลอน

เมลอนรสหวานฉ่ำนั้นเป็นแหล่งของโพแทสเซียม วิตามินซี โฟเลต แมกนีเซียม และวิตามินเค นอกจากนี้ยังมีปริมาณน้ำที่สูงเช่นเดียวกับแตงโมสีแดงที่เราคุ้นเคยนั่นเอง



สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำชนิดหนึ่ง ที่มีน้ำอยู่มากถึง 86 กรัม และให้พลังงานเพียง 50 กิโลแคลอรีเท่านั้น ที่สำคัญสรรพคุณของสับปะรดยังช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แคมยังมีไฟเบอร์ค่อนข้างสูง ใครที่ต้องการถ่ายคล่องๆ แก้อาการท้องผูก สับปะรดก็ช่วยได้



มะละกอ

เป็นผลไม้ที่มีส่วนผสมน้ำมาก ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายคลายร้อน และเติมค่าน้ำให้กับร่างกาย



แก้วมังกร

ช่วยดับกระหาย คลายร้อนได้ดี แก้วมังกรมีใยอาหารสูง มีโปแตสเซียม และแมกนีเซียมสูง อากาศร้อนๆ แซ่แก้วมังกรให้เย็น เอามาผ่าครึ่งใช้ช้อนตักกินให้ชื่นใจได้เลย



ส่วนผลไม้ฤทธิ์ร้อนที่ควรเลี่ยงนั้นจะมีทุเรียน เงาะ ขนุน ฝรั่ง มะม่วงสุก มะละกอสุก กัลยหอม (ถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะเป็นฤทธิ์เย็น) ทับทิมแดง เป็นต้น

ข้อมูลอ้างอิง

<https://th.hellomagazine.com/beauty-health/health-wellness/fruits-with-cooling-effect-for-summer/>

<https://health.kapook.com/view192666.html>

<https://www.gourmetandcuisine.com/stories/detail/1149>

<https://www.sanook.com/health/15609/>

(พื้นที่โฆษณา)

MaxLife
แม็กซ์ไลฟ์



มีคอนดรอยติน

บำรุงกระดูก
และข้อ

**SHARK
CARTILAGE**

“ฟงกระดูกอ่อนปลาฉลาม มีคุณประโยชน์”



ขบ.1033/2564

ตรีผลา

สมุนไพรช่วยปรับสมดุลธาตุ ในคนร้อน



ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกวันนี้คนร้อน ร้อนมากกว่าปีที่ผ่านมา และห้องแอร์คือสวรรค์ยามเที่ยงของใครหลายคน แต่รู้หรือไม่คะ การที่ร่างกายเราอยู่ในห้องแอร์ที่เย็นสบาย และเมื่อเราออกไปถูกอากาศร้อนภายนอกกะทันหัน อุณหภูมิในร่างกายจะปรับให้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิภายนอกไม่ทัน ทำให้เกิดอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว หรือเป็นไข้ได้

คนร้อน (จัด) แบบนี้มักเกิดโรคทางปิตตะ หรือโรคที่เกิดจากความร้อน เมื่อความร้อนภายนอกกระทบร่างกายเรามากเกินไป ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงขึ้นจนเกิดการเสียสมดุล และแสดงอาการออกมาในรูปแบบของอาการไข้ เจ็บคอ ร้อนใน ภายในร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่าย เป็นสิ่ว ปากแห้งคอแห้ง เสมหะเหนียว จุกคอ ภูมิแพ้ ของเหลวภายในร่างกายเคลื่อนที่ไปไม่สะดวกเนื่องจากถูกความร้อนระเหยน้ำออก ทำให้ของเสียถูกระบายออกไม่หมด เกิดอาการท้องผูก มีของเสียตกค้างอยู่ภายในร่างกาย

ตรีผลา เป็นตำรับยาที่จะช่วยปรับสมดุลธาตุในคนร้อน ประกอบไปด้วย

สมอพิเภก รสเปรี้ยวฝาดหวาน แก้เสมหะจุกคอ แก้ไข้ บำรุงธาตุ
สมอไทย มีรสฝาดเปรี้ยว ช่วยระบายอ่อนๆ รู้ถ่ายรู้ปิด รสเปรี้ยวช่วย
ระบาย (รู้ถ่าย) รสฝาดช่วยระงับการระบาย (รู้ปิด) หมายความว่าสมอไทย
จะช่วยระบายแต่ไม่ถึงขนาดท้องเสีย และช่วยระงับถ่ายแต่ไม่ถึงขนาดท้องผูก คือ
การระบายอย่างพอดี อย่างสมดุลนั่นเอง



มะขามป้อมมีรสเปรี้ยวฝาดขม แก้ไข้เจือลม แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
โดยสรุปแล้ว ตรีผลาช่วยเรื่องระบบเสมหะ (ระบบน้ำในร่างกาย) เมื่อความ
ร้อนในร่างกายมาก น้ำในร่างกายระเหยออกจนเกิดภาวะชื้นเหน็ด เสมหะที่เหนียว
จุกคอ เลือดชื้นเหน็ด เกิดการตกค้างของสารพิษ ตรีผลาจะไปช่วยเพิ่มน้ำ ทำให้ชุ่ม
คอ เสมหะที่เหนียวก็หลุดออกได้ง่าย ช่วยระบาย ขับล้างสารพิษตกค้าง ล้างเมือกมัน
ในลำไส้ จึงทำให้ไม่เกิดการสะสมความร้อนในร่างกาย ร่างกายจึงเข้าสู่ภาวะ
สมดุลได้มากขึ้น



ตรีผลาสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย ผลข้างเคียงอาจทำให้ถ่ายมากในคนธาตุอ่อน สามารถลดปริมาณ
การกินลงได้เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายตนเอง

วิธีการรับประทาน ตรีผลามีหลากหลายรูปแบบในท้องตลาด ทั้งแบบผลแห้ง นำมาต้มดื่ม น้ำ แบบผง สำหรับ
ตรีผลาแบบแคปซูล กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 แคปซูล หลังอาหาร เข้า-เย็น

และนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งในประโยชน์ของตรีผลา ตรีผลายังช่วยดูแลร่างกายได้อีกหลากหลายด้าน
หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับสมุนไพรตรีผลา ติดต่อได้ที่ บริษัท มาชา แล็บ จำกัด
โทร. 0 2971 6299



โรคทางจิตเวช ที่พบบ่อย

ปัจจุบันคนไทยที่ป่วยด้วยโรคจิตเวชมีไม่น้อย ขณะที่ผู้ป่วยบางรายรู้ตัวว่าตนเองป่วย บางรายก็ไม่รู้ตัว ที่สำคัญไปกว่านั้น ผู้ป่วยบางรายยังสับสนในอาการป่วยทางจิตเวชบางโรค และเข้าใจผิดคิดว่าตนเองป่วยเป็นโรคทางกาย

โรคทางจิต คือ กลุ่มของภาวะทางจิตที่มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และการประพฤตินิสัยของบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามลักษณะอาการและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น บางโรคทางจิตมีลักษณะรุนแรงและต้องการการรักษาที่สำคัญ โดยบางส่วนอาจมีความรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลได้

หากพบความผิดปกติหรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ควรรีบปรึกษาจิตแพทย์เพื่อวินิจฉัยและวางแผนรักษาก่อนอาการรุนแรง โรงพยาบาลเอกชนเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต **BMHH** ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวช เพื่อให้ผู้ป่วยได้สังเกตตนเอง รวมถึงการสังเกตคนรอบข้างว่าเข้าข่ายเป็นผู้ป่วยหรือไม่ สู้การรับมือและการรักษาที่ถูกต้อง โดยครั้งนี้เป็นการนำเสนอ 10 โรคจิตเวชสำคัญที่ควรรู้

แม้ว่าจะไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของอาการป่วยทางจิตส่วนใหญ่ แต่จากการวิจัยพบว่าอาการเหล่านี้หลายอย่างเกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ และสิ่งแวดล้อมร่วมกัน คือ



ปัจจัยทางชีวภาพ

- ความผิดปกติของวงจรเซลล์ประสาท
- พันธุกรรม
- การติดเชื้อ
- อาการผิดปกติหรือการบาดเจ็บของสมอง
- ความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์และก่อนคลอด

ปัจจัยทางต้นจิตใจ

- ความบอบช้ำทางจิตใจอย่างรุนแรง
- เหตุการณ์รุนแรงในช่วงชีวิตที่ได้พบเจอ
- มีความรู้สึกในใจว่าตัวเองดีไม่พอ ขาดความนับถือตัวเอง



ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

- ปัญหาในครอบครัว
- สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย
- กลุ่มเพื่อนและคนที่คบหาในสังคม
- เปลี่ยนงานหรือโรงเรียน
- ค่านิยมของคนในสังคม เช่น การโดนเหยียดหรือบูลลี่ในสังคม ฐานะทางสังคม
- การติดสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ใช้สารเสพติด หรือการใช้ยารักษาโรคบางชนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน

โรคจิตเภท

ผู้ป่วยจะมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน โดยจะแสดงออกด้วยการพูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว หลงผิดหรือหวาดระแวง หากมีอาการนานเกิน 6 เดือนแล้วไม่ได้รับการรักษาจะทำให้การรักษายากขึ้นและผลการรักษาไม่ดี เนื่องจากจิตเภทเป็นโรคเรื้อรัง ยิ่งมารักษาช้า อาการจะยิ่งมากและรักษายากขึ้นเรื่อยๆ

โรคแพนิค

โรคแพนิคเป็นโรคตื่นตระหนก เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติมีการทำงานที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น ทำให้มีอาการแพนิค ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว หายใจติดขัด จุกแน่น เวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม หรือเหมือนกับจะถึงชีวิต โดยการเกิดครั้งแรกจะเกิดขึ้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีเรื่องกดดันหรือถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว เช่น เกิดขึ้นตอนกำลังจะขับรถขึ้นทางด่วน ทำให้ผู้ป่วยไม่กล้าขึ้นทางด่วน เป็นต้น และเมื่อมีครั้งที่ 1 มักมีครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ตามมาเรื่อยๆ กล่าวคือเมื่อเจอกับสถานการณ์กระตุ้นนั้นอีกครั้ง ก็จะมีอาการแพนิคเกิดขึ้นอีก อาการแพนิคแต่ละครั้งจะเป็น 10-20 นาที เมื่อหายก็จะหายปกติเลย

โรคซึมเศร้า

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีอาการหดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง บางรายอาจไม่รู้สึกระไร แต่จะเบื่อหน่ายทุกอย่างรอบตัว และไม่รู้จะอยู่ต่อไปเพื่ออะไร ความสำคัญของโรคนี้คือผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง หากมีอาการของโรคซึมเศร้านานเกิน 2 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อประเมินว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่

โรควิตกกังวล

อาการที่เด่นชัด คือ กังวลหรือคิดเรื่องเดิมซ้ำๆ หยุดความคิดที่เกิดขึ้นไม่ได้จนรบกวนชีวิตประจำวัน อาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดตึงต้นคอ ใจสั่น อ่อนเพลีย นอนหลับได้ยาก มีอาการอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งโรควิตกกังวลสามารถแบ่งประเภทได้ เช่น โรคกังวลกับทุกเรื่อง (Generalized Anxiety Disorder), โรคแพนิค (Panic Disorder), โรคกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety Disorder), โรคกลัวเฉพาะอย่าง (Specific Phobia), โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder) สาเหตุส่วนมากมักเกิดจากการเลี้ยงดูหรือประสบการณ์ในชีวิตก่อนหน้าที่ไม่สามารถจัดการได้ รักษาโดยใช้จิตบำบัดเป็นหลัก อาจควบคู่ไปกับการกินยาเพื่อควบคุมอาการ

โรคอารมณ์ไบโพลาร์

มีอาการเศร้าที่เข้าได้กับภาวะซึมเศร้ายาวนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และมีช่วงอารมณ์ดีผิดปกติ นอนน้อย วอกแวกง่าย ความคิดแล่นเร็วอยากทำอะไรๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ใช้เงินเก่งขึ้น มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขับรถเร็ว เล่นการพนัน แบบที่ผิดไปจากบุคลิกเดิม โดยช่วงอารมณ์ดี เป็นต่อเนื่องกันทุกวันอย่างน้อย 4 วัน การรักษาเป็นการกินยาควบคุมอารมณ์ การทำจิตบำบัด การปรับการใช้ชีวิต เช่น การเข้านอนเป็นเวลา การกินยา เป็นต้น



โรคย้ำคิดย้ำทำ

มีพฤติกรรมทำบางสิ่งบางอย่างซ้ำไปซ้ำมาเพื่อให้เกิดความสบายใจ ถึงอย่างนั้นผู้ป่วยก็ไม่สามารถหยุดสิ่งที่ทำอยู่ได้ เช่น คอยดูว่าปิดไฟห้องน้ำหรือไม่ ถึงแม้ว่าจะเห็นว่าปิดไปแล้วก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการมีความกังวลอาจมีสิ่งไม่ตีเกิดขึ้น โดยไม่สามารถห้ามความคิดเหล่านั้นได้ การมีพฤติกรรมทำอะไรบางอย่างก็เพื่อจะลดความกังวลนั้น ส่วนมากมักพบในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อาจพบภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยได้ การรักษาใช้การทำจิตบำบัดแบบ Cognitive Behavioral Therapy เป็นหลัก แต่สามารถใช้ยาควบคุมความกังวลร่วมกันได้ในรายที่ควบคุมอาการด้วยตนเองไม่ได้



โรคสมาธิสั้น

เป็นภาวะการทำงานบกพร่องของสมองที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติ 3 ด้าน คือ ขาดสมาธิ ไม่นิ่งหรือซนมากกว่าปกติ ขาดการยั้งคิด โดยอาการมักเป็นในทุกสถานการณ์ เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน เป็นต้น สาเหตุของโรคส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นโรค เด็กจะมีโอกาสมากขึ้น 4-5 เท่า และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น มารดามีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้รับสารตะกั่ว สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา การรักษาโดยการปรับสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมให้ห่างต่อการมีสมาธิ ให้ความรู้ผู้ปกครองและครูเพื่อให้การช่วยเหลือเด็กอาจรักษาด้วยยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นสมองและทำให้เด็กนิ่งและมีสมาธิมากขึ้น

โรคการกินผิดปกติ (Eating Disorder)

ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพ หมกมุ่นกับเรื่องอาหาร น้ำหนัก รูปร่าง เช่น Anorexia Nervosa ผู้ป่วยจะกลัวน้ำหนักขึ้น มองแต่คนรอบข้างบอกว่าผอมมากทำให้ไม่กินอาหาร เลือกกินอาหารที่พลังงานต่ำ ออกกำลังกายหนัก Bulimia Nervosa จะมีลักษณะกลัวน้ำหนักขึ้นเช่นเดียวกันแต่มีพฤติกรรมการกินอาหารในปริมาณมาก หลังจากนั้นจะรู้สึกผิดและจัดการความรู้สึกผิดโดยการกระตุ้นให้อาเจียนหรือออกกำลังกายหนัก โรคการกินผิดปกติส่งผลมากต่อภาวะสุขภาพกาย อาจทำให้เกิดลิ้นแฉ่/สารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอ และมักมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย การรักษาใช้ผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่าย รวมไปถึงการทำจิตบำบัด การกินยาลดอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล ร่วมกันกับการดูแลสุขภาพโดยแพทย์โภชนาการ

ข้อมูลอ้างอิง

<https://health.kapook.com/view247992.html>

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

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

http://medi.co.th/news_detail71.php?q_id=441

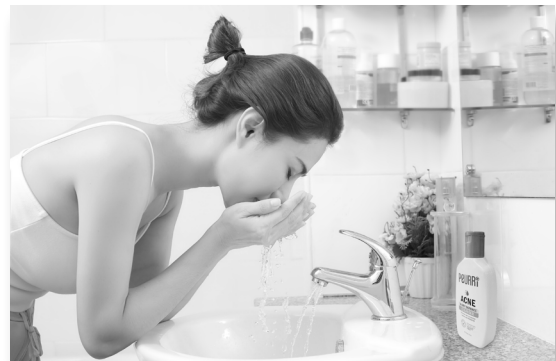
ผิวแห้งและผิวแพ้ง่าย อาการของของผิวที่คล้ายกันจนแยกไม่ออก

ผิวแห้ง เป็นปัญหาที่พบบ่อยลักษณะของผิวแห้งนั้น เกิดจากการขาดการบำรุง รวมไปถึงสภาพอากาศที่แห้งจัดหรืออากาศเย็น เนื่องจากเซลล์ผิวเกิดการสูญเสียน้ำในชั้นนอกสุด ทำให้ผิวแห้งกร้าน แตก ลอกเป็นขุย และทำให้เกิดอาการคัน เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย ผิวมีลักษณะบอบบาง ร่องขุมขนเล็ก ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองได้ ผิวที่ผลิตน้ำมัน ไม่ได้แปลว่าน้ำมันเสมอไป อาจจะเป็นสัญญาณบ่งบอกผิวหน้าแห้งสามารถเกิดขึ้นพร้อมกับน้ำมันได้ เนื่องจากผิวแห้งเกิดจากที่ผิวในชั้นนอกสุด (Stratum Corneum) สูญเสียความชุ่มชื้นไป หากหน้ามันเพราะมีไขมันเคลือบอยู่ ก็ไม่สามารถทดแทนน้ำที่สูญเสียไป

ผิวแพ้ง่าย ลักษณะของผิวแพ้ง่ายนั้น อาจมีลักษณะของผิวผื่นแดงร่วมด้วย และอาจเป็นได้ในผิวแห้งและผิวมัน จึงค่อนข้างยากในการวินิจฉัยสภาพผิว ในงานวิจัยต่างๆ “ผิวแพ้ง่าย” มักจะระบุว่าปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารบางชนิดได้ไวกว่าผิวประเภทอื่น ซึ่งหากเจอสารที่มีฤทธิ์รุนแรงต่อผิวและอาจจะเกิดอาการระคายเคืองผิวได้ง่าย ทำให้ผิวมีอาการแดง เกิดผื่นแพ้ ก่อให้เกิดสิวผดตามมาได้

วิธีแก้ปัญหาผิวแบบต่างๆ มีหลายวิธี สามารถทำหลายวิธีร่วมกันได้เพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นดังนี้

1. เลือกเจลล้างหน้าเหมาะกับสภาพผิว การล้างหน้าให้สะอาดเป็นวิธีง่ายๆ ที่สามารถลดปัญหาผิวเรื้อรังได้ โดยการล้างหน้าที่ถูกต้อง ควรล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าที่อ่อนโยน มี Pentavitin สารให้ความชุ่มชื้นที่เหมาะสมกับผิวแห้งและผิวแพ้ง่าย ไม่ควรล้างบ่อยหรือมากเกินไปกว่า 2 ครั้งต่อวัน จะทำให้ใบหน้าเสียสมดุล จนทำให้หน้ามันได้มากกว่าปกติ



2. ดื่มน้ำให้มากเท่าที่ร่างกายต้องการผิวแห้งของเรา มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึง 30% การดื่มน้ำที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสามารถทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้นขึ้นได้ น้ำมันบนใบหน้ากลับสู่ภาวะสมดุล หน้าแห้งน้อยลง และชุ่มชื้นมากขึ้นนั่นเอง โดยผู้หญิงควรดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตรต่อวัน ส่วนผู้ชายควรดื่มน้ำ 3-4 ลิตรต่อวัน จึงเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

3. กินอาหารที่มีประโยชน์เป็นวิธีแก้หน้ามันอีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากการกินอาหารให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบตามที่ต้องการ ทำให้ระบบในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ส่งผลให้ฮอร์โมนและสุขภาพผิวหนึ่งสมดุล ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกนม หรืออาหารที่ทำให้ดัชนีน้ำตาลในเลือดสูงด้วย ซึ่งในทางการแพทย์เชื่อว่าอาหารกลุ่มดังกล่าวอาจมีผลทำให้มีผิวแห้งอีกเสบ

4. เลือกใช้เครื่องสำอางและเวชสำอางให้เหมาะกับสภาพผิวที่แห้งและผิวแพ้ง่าย ควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน เน้นเติมความชุ่มชื้นเป็นหลัก สภาพผิวมัน ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ water base เป็นสารที่ช่วยลดความมัน และช่วยในการผลัดเซลล์ผิวชั้นบน อย่างเช่น Sulfur, Salicylic acid, และ Glycolic acid เป็นต้น

ผิวแต่ละชั้นของเรามีความสามารถในการกักเก็บน้ำได้ไม่เท่ากัน และมีการระเหยของน้ำออกตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการดูแลผิวแห้งให้ชุ่มชื้น ต้องดูแลตั้งแต่ขั้นตอนการล้างหน้าและบำรุงด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ดีจึงจะกักเก็บน้ำในผิวได้ดี ในโครงสร้างผิวของทุกคนมีสารสำคัญที่ชื่อว่า NMF ที่เป็นตัวช่วยในการกักเก็บน้ำ และ Skin barrier หรือ Lipid bilayer ป้องกันการสูญเสียน้ำของผิว ยิ่งได้สารสำคัญของกลุ่ม Moisturizing agent ก็จะช่วยเติมน้ำอยู่ในผิวของเราให้ชุ่มชื้นยิ่งขึ้น

หน้าเป็นฝ้า

ควรเลือกกันแดด ที่ไม่ใช่แค่กันแดด

แต่ต้องป้องกันทุกรังสี พร้อมบำรุง
ให้ไม่เกิดฝ้า

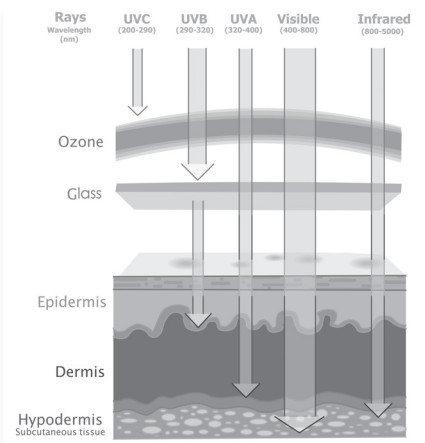


ฝ้าเกิดจากเซลล์สร้างเม็ดสีเมลานินมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นเกิดเป็นปื้นสีน้ำตาลอ่อนไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม โดยตำแหน่งที่มักเกิดฝ้ามักจะเป็นตำแหน่งที่โดนแสงแดด เช่น หน้าผาก โหนกแก้ม

“แสงแดด” สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดฝ้า

ในแสงแดดประกอบไปด้วยรังสีหลายชนิด โดยจะมีปริมาณและเกิดผลเสียที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. แสงอินฟราเรด (Infrared) มี 54% เป็นแสงที่สามารถทำลายผิวหนังได้ลึกถึงระดับเซลล์ผิว กระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระที่มีส่วนทำให้เกิดริ้วรอย หรือผิวแก่ก่อนวัย (Photoaging)
2. แสงที่มองเห็น (Visible light) มี 39% ถ้าได้รับแสงชนิดนี้เป็นเวลานาน จะเกิดเป็นผิวคล้ำเสีย และทำให้เกิดฝ้าเข้มขึ้น
3. แสงที่มองไม่เห็น (Invisible light) มี 7% ได้แก่ UVA ซึ่งเป็นรังสีที่มีต่อเนื่องทั้งวัน สามารถทะลุไปถึงชั้นหนังแท้ได้ กระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน ทำให้รอยดำของฝ้าเพิ่มขึ้น และริ้วรอยก่อนวัย ส่วน UVB ความเข้มของรังสีจะมีมากในช่วง 10.00-16.00 น. ไม่สามารถเข้าสู่ผิวหนังได้ลึกเท่ารังสี UVA แต่ก็สามารถกระตุ้นการผลิตเม็ดสีเมลานิน และเกิดเป็นผิวไหม้แดดได้



กันแดดทั่วไปเน้นป้องกัน UVA UVB แต่จะเห็นได้ว่า “แสงอินฟราเรด” มีปริมาณมากที่สุดในแสงแดด ซึ่งนอกจากจะพบในแสงแดดแล้ว ยังสามารถพบได้ตามเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เช่น เตารีด หลอดไฟ ซึ่งถ้าหากได้รับรังสีนี้เป็นเวลานาน ก็จะก่อให้เกิดปัญหาผิวอื่นๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นริ้วรอย หรือผิวแก่ก่อนวัย นอกจากนี้ยังมี “แสงสีฟ้า” ที่พบได้จากแสงหน้าจอโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ซึ่งแสงชนิดนี้เข้าถึงผิวได้จนถึงชั้นหนังแท้ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้เกิดเป็นฝ้าได้

แนวทางปกป้องผิวจากฟ้าโดยใช่ “กันแดด”

เลือกใช้กันแดดที่มีค่า SPF 30 ขึ้นไป และ PA ++++ เพื่อป้องกันรังสี UVA UVB ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสามารถป้องกันได้ทุกรังสีโดยเฉพาะรังสีอินฟราเรด รวมถึงในกันแดดควรมีสาร Anti-oxidant ที่จะช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระทำให้ลดปัญหาริ้วรอยก่อนวัยได้

เทคนิคในการเลือกใช้ “ครีมกันแดดสำหรับคนเป็นฝ้า”

เนื่องจากกันแดดธรรมดาช่วยป้องกันเพียงรังสีทั่วไปแต่ไม่ได้ช่วยบำรุงรักษาฝ้าได้ลึกถึงชั้นผิวหนัง ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ “กันแดดลดฝ้า” สำหรับคนเป็นฝ้า โดยมีส่วนผสมสำคัญอย่าง Melazero ที่ลดการทำงานของเม็ดสีเมลานิน และมีนวัตกรรมเฉพาะเพื่อคนเป็นฝ้าอย่าง Whitedrone 4D ที่สามารถเข้าจัดการฝ้าได้ลึกถึงชั้นผิวหนัง ซึ่งจะสามารถยับยั้งและลดปัญหาฝ้าที่เป็นอยู่ได้ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้กันแดดที่เป็นได้มากกว่ากันแดด แต่ต้องป้องกันได้ทุกรังสี พร้อมทั้งบำรุงลดเลือนฝ้า เพื่อผิวที่ไร้ฝ้าพร้อมได้ผิวหน้าที่อ่อนเยาว์



ช่วงมีประจำเดือนควรงดกินอะไร

ผู้หญิงหลายคนจะรู้สึกไม่สบายเนื้อไม่สบายตัวในช่วงมีประจำเดือน ซึ่งอาหารบางชนิดสามารถช่วยบรรเทาอาการได้ แต่ก็มีบางอย่างที่ควรหลีกเลี่ยง หรือกินแค่พอเหมาะเพื่อป้องกันไม่ให้ไปกระตุ้นอาการช่วงเป็นประจำเดือนให้ยิ่งแย่ลง ดังนั้น สิ่งที่เราควรเลี่ยงกินในระหว่างประจำเดือนกำลังมาคือ

1.) ผลไม้

ผลไม้ยังคงเป็นตัวเลือกอันดับต้นๆ อย่างแน่นอน นอกจากจะช่วยเรื่องต่างๆ อย่างที่เราก็ทราบกันดีอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ใช่ว่าขึ้นชื่อว่าผลไม้ก็สามารถกินได้หมดเพราะบางอย่างก็ไม่สามารถที่จะกินในช่วงนี้ ดังนั้น ผลไม้ที่อยากแนะนำให้เลือกรับประทานในช่วงที่เป็นประจำเดือนก็คือ แอปเปิ้ล องุ่น กล้วย ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ วิตามินซีและน้ำตาลธรรมชาติ จากผลไม้จะทำให้คุณผ่อนคลาย อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย อีกทั้งลดอาการปวดเกร็งตามร่างกาย ผลไม้เหล่านี้นอกจากให้พลังงานแคลอรีต่ำ วิตามินซีและเส้นใยสูงแล้ว ในส่วนของแอปเปิ้ลและองุ่นยังมีแมงกานีสที่สูงจะไปช่วยลดปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งจะช่วยให้คุณลดอาการฮอร์โมนแปรปรวนในช่วงปลายของรอบวงจรประจำเดือนลง ลดการปวดท้องและปวดหลังในช่วงเป็นประจำเดือนได้ดีขึ้น และในขณะที่โพแทสเซียมและวิตามินบี 6 ที่อยู่ในกล้วยก็ยังช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนเพลียได้

2.) เนื้อปลา

เนื้อปลานอกจากเป็นเนื้อสัตว์ประเภทไขมันต่ำและมีกรดไขมันโอเมก้าสูง ยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายโดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า และปลาแซลมอน เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งกรด EPA และ DHA ที่มีคุณสมบัติช่วยสร้างสารที่จะช่วยลดอาการบวมหน้าภายในร่างกาย รวมถึงช่วยลดอาการปวดเกร็งภายในช่องท้องซึ่งเกิดจากการบีบตัวของมดลูกได้เป็นอย่างดี อีกทั้งทำให้ย่อยง่าย ช่วยลดปัญหาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ หรืออาการท้องเสียในช่วงประจำเดือนมาวันแรกๆ

3.) น้ำ

“น้ำเปล่า” ที่เราดื่มกันทุกวัน จะเป็นตัวช่วยที่ดีในเรื่องของอาการบวมหน้ารวมถึงการเติมน้ำให้กับร่างกายที่มีการสูญเสียเลือดในช่วงของวันนั้น ถึงแม้ว่าในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะทำให้ตัวบวม อึดอัด และนั่นก็คือเหตุผลที่น้ำเปล่ามีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง เพราะไหนจะเป็นตัวที่ขับโซเดียม หรือเกลือที่เป็นสาเหตุให้ตัวบวมออกมา เราจึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

4.) พักใบเขียวขมิ้น

ผักใบเขียวเข้มจำพวกผักคะน้า กวางตุ้ง สาหร่าย ตำลึง ผักโขม ผักปวยเล้ง นั้นจะให้ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6, บี 12, บิรรัม และกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างเลือดสูง เนื่องจากช่วงที่เราเป็นประจำเดือนนั้นร่างกายของเราต้องการ



ธาตุเหล็กสูง ในขณะที่ผักใบเขียวอย่างตำลึงนอกจากจะมีวิตามินเอ ยังมีแมกนีเซียมที่มีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งภายในช่องท้องช่วงมีประจำเดือนได้อีกด้วย และเส้นใยจากผักจะไปช่วยในเรื่องของอาการท้องผูกในระหว่างที่เป็นประจำเดือน

5.) ธัญพืช

อาหารประเภทธัญพืชต่างๆ นานาชนิด จำพวกข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต คีนัว นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์อย่างเพียงพอที่จะทำให้อยู่ท้องได้นานขึ้น ลดอาการหิวบ่อย กินจุบจิบ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ อาหารดังกล่าวยังมีส่วนช่วยในการดักจับฮอร์โมนเอสโตรเจนส่วนเกินให้หมดไปจากร่างกายได้ด้วย

6.) ไข่

อาหารที่มีแมกนีเซียมสูงอย่างไข่ ควรเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกของอาหารที่ควรรับประทานในช่วงระหว่างเป็นประจำเดือน ได้ทั้งโปรตีนที่ดีจากไข่และไขมันต่ำ สามารถประกอบอาหารได้หลากหลาย ความเป็นโปรตีนย่อยง่ายจึงลดลมในกระเพาะลำไส้ ลดอาการปวดท้องได้

7.) ข้าวและขนมปังไม่ขัดสี

ข้าวและขนมปังจำพวกข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือขนมปังโฮลวีต เนื่องจากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจึงทำให้ร่างกายค่อยๆ ย่อยสลายน้ำตาลได้อย่างช้าๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในร่างกายคงที่ อาหารกลุ่มนี้จึงช่วยลดอาการหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน และลดอาการซึมเศร้า วิดกกังวล อ่อนเพลียได้

8.) น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง

น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองที่เราเห็นตามท้องตลาด หาซื้อได้ง่าย แค่เดินออกมาปากซอย อาหารที่หารับประทานได้ง่ายและมีประโยชน์อย่างนี้ อย่าได้มองข้ามไปเชียว โดยเฉพาะสาว ๆ ที่มีอาการปวดท้องประจำเดือน เนื่องจากน้ำเต้าหู้และนมถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ที่ชื่อ เจนนิสทิน (Genistein) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนเพศหญิง (Anti-Estrogen) อย่างอ่อน จึงช่วยลดและบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้

9.) ช็อกโกแลต

สาว ๆ หลายคนน่าจะยิ้มกันใหญ่เมื่อเห็นว่า “ช็อกโกแลต” นั้นอยู่ในลิสของหัวข้อนี้นี้ แต่ก็ขอให้เป็นการช็อกโกแลตเนื่องจากคาร์กช็อกโกแลตเป็นอาหารที่อุดมด้วยแมกนีเซียมและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นกับรอบประจำเดือนของผู้หญิง ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของคุณสาว ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยขณะที่สารต้านอนุมูลอิสระในช็อกโกแลตก็ยิ่งเข้าไปช่วยเสริมสร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนที่ทำให้คุณรู้สึกอารมณ์ดี แถมยังช่วยลดอาการเหวี่ยงวีนในช่วงเป็นประจำเดือนได้อีกด้วย

ข้อมูลอ้างอิง

<https://vogue.co.th/beauty/wellness/article/wellness-food-to-eat-avoid-during-period>

<https://healthgossip.co/good-period-foods/>

<https://www.sanook.com/health/16441/>

<https://th.sofyclub.com/th/advice/howtocare/09.html>

<https://www.medparkhospital.com/lifestyles/diet-and-menstruation>

โซเดียม ไฮยาลูโรเนต

กับการรักษาแผลที่กระจกตาในผู้ป่วยโรคตาแห้ง

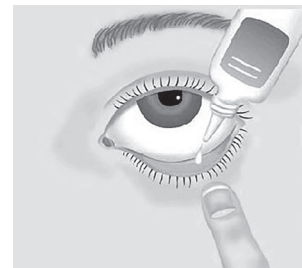
โรคตาแห้งเป็นโรคที่สามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งจากพฤติกรรม ปัจจัยแวดล้อม หรือการใช้ยา ผู้ป่วยโรคตาแห้งอาจมีอาการได้หลากหลาย เช่น ตาล้า เห็นภาพเบลอชั่วคราว ตาแดง เคืองตา รู้สึกเหมือนมีฝุ่นเข้าตา แต่หนึ่งสิ่งทีหลายคนอาจไม่ได้นึกถึงคือ โรคตาแห้งอาจมีแผลเยื่อบุกระจกตาร่วมด้วย

โดยปกติแล้วร่างกายจะมีกลไกการซ่อมแซมเยื่อบุกระจกตา เพื่อให้การมองเห็นเป็นปกติ หากเยื่อบุกระจกตามีความผิดปกติ อาจทำให้รู้สึกไม่สบายตา หรือการมองเห็นผิดปกติไป ปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดแผลที่เยื่อบุกระจกตา ได้แก่ การใส่เลนส์สัมผัส (Contact Lens) สิ่งแปลกปลอมเข้าตา การผ่าตัด หรืออุบัติเหตุ เป็นต้น

โซเดียม ไฮยาลูโรเนต เป็นส่วนประกอบตามธรรมชาติของฟิล์มน้ำตา มีการศึกษาวิจัยพบว่า การใช้ยาหยอดตาโซเดียม ไฮยาลูโรเนต ที่ความเข้มข้นตั้งแต่ 0.1% ขึ้นไป สามารถช่วยเพิ่มความคงตัวของฟิล์มน้ำตาในผู้ป่วยตาแห้งที่มีปริมาณน้ำตาน้อยและฟิล์มน้ำตาไม่คงตัวได้

โซเดียม ไฮยาลูโรเนต ช่วยเร่งการซ่อมแซมเยื่อบุกระจกตา (โดยการกระตุ้น epithelial migration) การหยอดตาด้วยโซเดียม ไฮยาลูโรเนต 0.1%, 0.15% และ 0.3% สามารถทำให้อาการแสดงและอาการ (sign and symptoms) ของผู้ป่วยตาแห้งดีขึ้นได้เมื่อใช้หยอดตาวันละ 4-6 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์

ในทางปฏิบัติ การเลือกใช้น้ำตาเทียมที่มีส่วนผสมของโซเดียม ไฮยาลูโรเนต อาจเลือกความเข้มข้นให้เหมาะสมกับระดับความรุนแรงของอาการตาแห้งของผู้ป่วย เช่น ในผู้ป่วยที่มีอาการตาแห้งรุนแรงหรือหลังผ่าตัดดวงตา อาจเลือกใช้โซเดียม ไฮยาลูโรเนตที่มีความเข้มข้นสูงเพื่อให้ความชุ่มชื้นได้ยาวนาน และช่วยเร่งการซ่อมแซมเยื่อบุกระจกตาได้เร็วขึ้น ส่วนในผู้ป่วยที่มีอาการตาแห้งเล็กน้อย-ปานกลาง อาจเลือกใช้โซเดียม ไฮยาลูโรเนตที่มีความเข้มข้นต่ำ เพื่อให้เกิดความชุ่มชื้น ช่วยเร่งการซ่อมแซมเยื่อบุกระจกตา และลดโอกาสการเกิดอาการเบลอหลังหยอดตา



References:

1. Mohammed Ziaei, Carol Greene, Colin R. Green, Wound healing in the eye: Therapeutic prospects, *Advanced Drug Delivery Reviews*, Volume 126, 2018, Page 162-176, <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.01.006>.
2. Willmann D, Fu L, Melanson SW. Corneal Injury. [Updated 2022 May 2]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459283/>
3. Lin T, Gong L. Sodium hyaluronate eye drops treatment for superficial corneal abrasion caused by mechanical damage: a randomized clinical trial in the People's Republic of China. *Drug Des Devel Ther*. 2015 Jan 30;9:687-94. doi: 10.2147/DDDT.S77270. PMID: 25678773; PMCID: PMC4322606.
4. Hamano T, Horimoto K, Lee M, Komemushi S. Sodium Hyaluronate Eyedrops enhance tear film stability. *Japanese Journal of Ophthalmology*. Volume 40, 1996, Page 62-65.
5. Yuli Park, Jong Suk Song, Chul Young Choi, Kyung Chul Yoon, Hyung Keun Lee⁵ and Hyun Seung Kim, A Randomized Multicenter Study Comparing 0.1%, 0.15% and 0.3% Sodium Hyaluronate with 0.05% Cyclosporine in the Treatment of Dry Eye. *JOURNAL OF OCULAR PHARMACOLOGY AND THERAPEUTICS*. Volume 33, Number 2, 2017, Page 66-72.



ข้อควรรู้ ... ก่อนใช้ Topical Clindamycin รักษาสิว ใช้ไม่ถูกต้อง เสี่ยงสิวตื้อยา

สิว ไม่ว่าจะร้ายไหนๆ ก็สามารถเป็นได้ โดยเฉพาะวัยรุ่น วัยรุ่นใจ จะกังวลเมื่อเป็นสิว ไม่ว่าจะเป็นสิวมด สิวเม็ดเล็ก สิวเม็ดใหญ่ จนไปถึงสิวกักเสบ และมักจะมาปรึกษาร้านยาเภสัชกร หรือหาซื้อยาแต้มสิวใช้เอง เพื่อความสวยงาม และสะอาดสะอาดของหน้าตา

โดยส่วนใหญ่ ยาตัวแรกๆที่วัยรุ่นนึกถึงในการถามหา นั่นก็คือ ยาทา Clindamycin นั้นเอง ซึ่งหลายๆท่านทราบหรือไม่ว่า หากใช้ยาทาตัวนี้ไประยะหนึ่ง หรือใช้บ่อยๆ ในการรักษาสิว อาจจะทำให้เกิดการดื้อยา หรือเสี่ยงต่อการเกิดสิวตื้อยาได้ เราจะมีวิธีการจัดการและรักษาอย่างไรให้ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงต่อสิวตื้อยา

Topical Clindamycin คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เหมาะกับการรักษาสิวที่มีการอักเสบ จะมีลักษณะเป็นตุ่มขนาดใหญ่ บวมแดง และอาจมีหนองได้ โดยยาทาที่มีในร้านยา จะมี 2 รูปแบบ นั่นคือ Clindamycin phosphate และ Clindamycin hydrochloride

1. เลือกเกลือของตัวยาคือสิ่งสำคัญอันดับแรก

Clindamycin phosphate จะมีการดูดซึมและการออกฤทธิ์ที่ดีกว่า จะทำให้จัดการเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิวได้ดีกว่า และใช้เวลาเร็วกว่า นอกจากนี้ การระคายเคืองผิวหนังก็น้อยกว่าการเลือกใช้ Clindamycin ในรูปแบบเกลือ hydrochloride



2. เลือกรูปแบบเจลก่อนในการรักษาสิว

เนื่องจากยาทาในรูปแบบน้ำ (Solution) จะมีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่ายาทาในรูปแบบเจล (Gel) ซึ่งเป็นไปได้มากที่ตัวแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังได้มากในขณะที่เป็นสิวกว่าในรูปแบบเจล และที่สำคัญ ยาทาแบบเจลจะมีการเกาะติดผิวหนังได้ดีกว่ารูปแบบน้ำ ซึ่งในรูปแบบน้ำก็มีข้อดีในเรื่องของการซึมไว ไม่เหนียวเหนอะหนะ

3. เลือกคู่หู มาช่วยกู้สิวดีอย่า

ในปัจจุบันนิยมใช้ยาทา Clindamycin ในการรักษาสิวกันอย่างแพร่หลายในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย ทุกร้านยาต้องมี เป็นยาทาที่ไม่อันตรายมาก และเกิดผลข้างเคียงค่อนข้างน้อยมาก จึงทำให้หลายคนที่ใช้ตัวนี้บ่อยๆเกิดการดื้อยา ดังนั้น วิธีที่จะช่วยป้องกันและลดการดื้อยาดังนี้ คือ การใช้คู่หูอย่างยาทา Benzoyl peroxide 2.5% หรือ 5% ร่วมด้วย เนื่องจากตัว Benzoyl peroxide จะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วและลดความมันบนใบหน้า ช่วยเปิดรูขุมขนที่อุดตันซึ่งจะทำให้ Clindamycin สามารถทำงานได้ดีขึ้นในการฆ่าเชื้อ อีกทั้ง Benzoyl peroxide ยังช่วยยับยั้งการเกิดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งจะเป็นการทำงานร่วมกันที่ดีกับ Clindamycin จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมควรใช้ทั้ง 2 ตัว คู่กันในการรักษาสิวง่ายๆ

เห็นมั้ยคะ แคร์ก่อนใช้ 3 ข้อเท่านั้น ทุกคนก็สามารถลดความเสี่ยงสิวดื้อยาได้ และกลับมาสัมผัสหน้าที่สวย สะอาด สดใส มั่นใจเหมือนเดิม

เอกสารอ้างอิง:

R S Padilla, J M McCabe, L E Becker. Topical tetracycline hydrochloride vs. topical clindamycin phosphate in the treatment of acne: a comparative study. Int J Dermatol. 1981 Jul-Aug;20(6):445-8.

Kircik LH. The role of benzoyl peroxide in the new treatment paradigm for acne. J Drugs Dermatol. 2013 Jun 01;12(6).



โรคหลอดเลือดหัวใจ

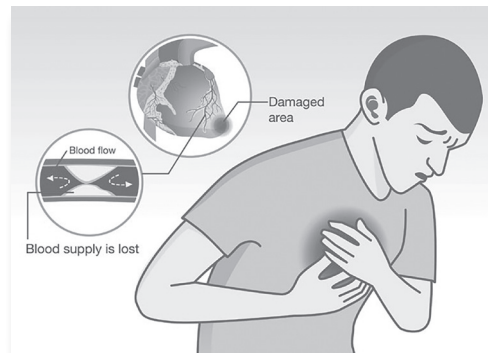
โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดในหัวใจมีปัญหา โรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการสร้างเส้นเลือดขนาดใหญ่ในหัวใจ (coronary arteries) ที่ถูกปิดกั้นด้วยสารสะสมในเลือดหรือไขมัน ซึ่งทำให้เลือดไม่สามารถไหลผ่านได้อย่างเพียงพอเข้าสู่กล้ามเนื้อหัวใจ การปิดกั้นนี้สามารถทำให้เกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก (angina) หรือการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดเฉียบพลัน (heart attack) ได้

อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ

- เจ็บหน้าอก
- ปวดแน่นหน้าอก
- ปวดแสบปวดร้อนตรงลิ้นปี่หรือท้องส่วนบน
- อาเจียน
- หายใจถี่
- ปวดขากรรไกร ปวดร้าวไปที่แขน
- คลื่นไส้
- เหงื่อออกมาก
- หหมดสติ

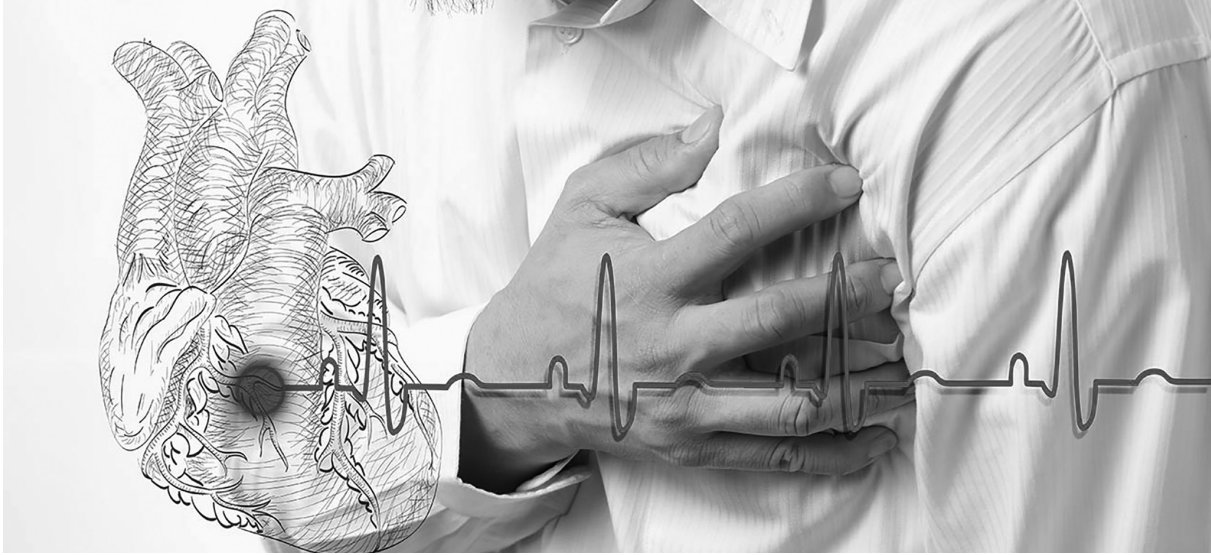
สาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจจะแสดงอาการขึ้นเมื่อปริมาณเลือดในหัวใจถูกบล็อกหรือถูกขัดจังหวะโดยการสะสมของไขมันในหลอดเลือดหัวใจ เมื่อสะสมไขมันไปเรื่อยๆ ผนังหลอดเลือดแดงจะมีไขมันเกาะอยู่รอบๆ กระบวนการนี้เป็นที่รู้จักกันในชื่อ atherosclerosis และไขมันที่เรียกว่า atheroma



ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

- ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่
 - ▶ ประวัติครอบครัว
 - ▶ อายุ
 - ▶ เพศ (ผู้ชายมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้มากกว่าผู้หญิง)
- ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่
 - ▶ น้ำหนักที่มากเกินไปและโรคอ้วน
 - ▶ ภาวะความดันโลหิตสูง
 - ▶ ความเครียด
 - ▶ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือโรคเบาหวาน



- ▶ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- ▶ การสูบบุหรี่
- ▶ การไม่ออกกำลังกาย
- ▶ การรับประทานผักและผลไม้ในแต่ละวันน้อยเกินไป

การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจ

หากแพทย์รู้ว่าคุณมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สิ่งแรกที่ทำคือการประเมินความเสี่ยง นั่นคือการซักถามเกี่ยวกับประวัติทางการแพทย์และประวัติครอบครัวรวมไปถึงพฤติกรรมในดำเนินชีวิตในแต่ละวันและการตรวจเลือดค่าต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งบางครั้งอาจจำเป็นต้องทำการทดสอบเพิ่มเติมเพื่อยืนยันการวินิจฉัยโรค CHD เช่น

- การทดสอบลู่วิ่ง
- การสแกน radionuclide
- Ct Scan
- MRI

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

ปัจจุบันการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค

1. การแก้ไขความผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด โดยแบ่งการรักษาเป็น 2 แบบ คือ
 - 1.1. การรักษาโดยการใส่ยา
 - 1.2. การรักษาโดยการผ่าตัด

2. การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน (Balloon Angioplasty)
3. การขยายหลอดเลือดโดยใช้แสงเลเซอร์
4. การขยายหลอดเลือดโดยใช้หัวกรอ

5. การผ่าตัดต่อหลอดเลือดเพื่อนำหลอดเลือดจากบริเวณอื่นไปทำหน้าที่แทนหลอดเลือดหัวใจช่วงที่อุดตัน หรือที่เรียกว่า บายพาส (By Pass)

การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
- การออกกำลังกาย
- การเลิกบุหรี่
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ลดความเครียด

ข้อมูลอ้างอิงจาก

<https://bangkokpattayahospital.com/th/health-articles-th/heart-th/coronary-heart-disease-is-th/>

<https://www.theptarin.com/th/article/detail/116>

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/coronary-artery-disease>

<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/850>

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ลดน้ำหนักได้ไว ต้องเลือกกินผลไม้อะไรดี

ผลไม้ แม้จะมีประโยชน์เป็นจำนวนมาก มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกายและผิวพรรณ และยังถือว่าเป็นทางเลือกของคนที่ต้องการลดน้ำหนัก แต่ไม่ใช่ผลไม้ทุกชนิดจะเหมาะสมสำหรับกินในช่วงลดน้ำหนัก โดยต้องเลือกกินผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย แต่ให้พลังงานให้เพียงพอแต่ละมืออีกด้วย วันนี้จะมาแนะนำผลไม้สำหรับคนที่กำลังมองหาทางเลือกนี้ เพื่อการลดน้ำหนักอยู่



1. แอปเปิ้ลเขียว

แอปเปิ้ลเขียวเป็นผลไม้ลดความอ้วนที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าแอปเปิ้ลสีแดง โดยแอปเปิ้ลเขียว 100 กรัม จะให้พลังงานประมาณ 52 แคลอรี มีใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย อุดมไปด้วยวิตามินซี ทำให้ผิวสวยแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีช่วยลดคอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อีกด้วย

2. แก้วมังกร

แก้วมังกรมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถจะช่วยให้ผิวพรรณมองชุ่มชื้นกระชุ่มกระชวย คืนความอ่อนวัยแบบที่ไม่ต้องพึ่งครีมบำรุงมากมาย ที่สำคัญแก้วมังกรเพียงแค่ 100 กรัม ให้พลังงาน 60 แคลอรี นับว่าไม่มากมายเลย เหมาะกับผู้หญิงที่กำลังต้องการจะลดน้ำหนักอย่างยิ่ง

3. สตอเบอร์รี่

ถ้าหากว่ากินสตอเบอร์รี่เหล่านี้ก่อนมื้ออาหาร จะสามารถช่วยให้อิ่มไวเพราะมีปริมาณน้ำค่อนข้างมาก ทำให้กินอาหารได้น้อยลง พี่ชตระกูลเบอร์รี่ อย่างสตอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ หรือเบอร์รี่ต่างๆ มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน เหมาะสำหรับสาว ๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักมากๆ เช่น สตอเบอร์รี่ 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 33 แคลอรี

4. บลูเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่เพียงแค่ 100 กรัม ให้พลังงาน 57 แคลอรี บลูเบอร์รี่เต็มไปด้วยสารอาหารและก็มีน้ำตาลน้อยกว่าผลไม้ประเภทอื่นๆ มักถูกยกย่องให้เป็นผลไม้สลายไขมันที่ดี ยิ่งไปกว่านี้ ยังมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้วก็มีแคลอรีต่ำแถมยังหวานแบบมีคุณประโยชน์ เส้นใยในผลเบอร์รี่ช่วยทำให้อิ่มเร็ว อิ่มนาน และก็ยังมียูตามินแอสสารต้านอนุมูลอิสระ





5. อะโวคาโด

ในอะโวคาโด 100 กรัม ให้พลังงาน 160 แคลอรี อะโวคาโดเป็นกรดไขมันที่ดี ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ในอะโวคาโดจะช่วยเพื่อสลายไขมันอิ่มตัวภายในร่างกาย มีคุณลักษณะช่วยลดไขมันร้ายในเส้นเลือด กล่าวได้ว่า คุณประโยชน์มากมาย พวกเรามักจะมองเห็นอะโวคาโดเป็น 1 ในส่วนประกอบของอาหารคลีน หรือของกินลดความอ้วนต่างๆ

6. ส้ม

การรับประทานส้มเป็นลูกๆ ดีกว่าการดื่มน้ำส้ม จะทำให้เราได้รับไฟเบอร์มากกว่า ส้มยังประกอบด้วย วิตามินซี วิตามินบี โฟเลต ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี ส้มเป็นผลไม้ที่แคลอรีน้อยมาก 100 กรัม ให้พลังงาน 42 แคลอรีเท่านั้น

7. ฝรั่ง

การกินฝรั่งเป็นหนึ่งในวิธีลดน้ำหนักด้วยผลไม้ เนื่องจากฝรั่งช่วยให้อึดง่ายขึ้น รสชาติกรอบอร่อย อุดมไปด้วย วิตามินซี กินแก้หวัดแทนขนมหวานได้ดี ประโยชน์ของฝรั่งยังช่วยสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย รวมถึงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นหวัดบ่อย และฝรั่ง 100 กรัม ให้พลังงาน 60 แคลอรี

8. กีวี

กีวีประกอบไปด้วยโพแทสเซียม วิตามินซี วิตามินอี และกีไฟเบอร์ ซึ่งไฟเบอร์ในกีวีจะช่วยเรื่องการดูดซึมสารอาหาร ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ได้ด้วย ในกีวี 1 ผลมีปริมาณแคลอรี โดยประมาณ 46 แคลอรี

9. องุ่น

องุ่นเป็นแหล่งเกิดของสาร Resveratrol ซึ่งเป็นสารที่ช่วยต่ออายุ ชะลอวัย แล้วก็ทั้งยังเป็นสารที่ช่วยส่งเสริมสาร Insulin เผาผลาญคาร์โบไฮเดรตแล้วก็น้ำตาลภายในร่างกาย องุ่นเป็นหนึ่งในผลไม้ลดความอ้วนที่อร่อยแล้วก็ได้ผลลัพธ์ที่ดี เนื่องจากองุ่นมีน้ำตาลแล้วก็แคลอรีที่ค่อนข้างจะต่ำ น้ำตาลในเลือดที่ต่ำลง รวมทั้งไขมันที่ลดน้อยลง และก็ยิ่งห่างไกลเบาหวาน

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.vejthani.com>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/2164060>

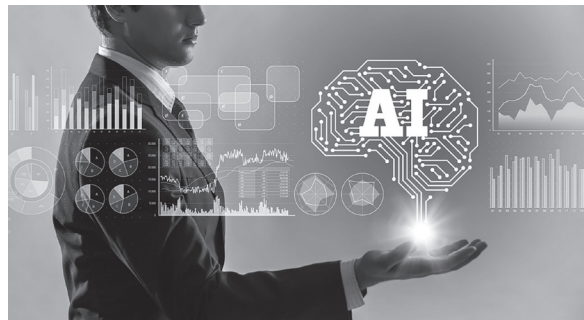
<https://il.mahidol.ac.th>



AI คือ?

Artificial Intelligence (AI)

Artificial Intelligence หรือที่เราคุ้นหูกันว่า AI ที่แปลเป็นไทยว่า “ระบบปัญญาประดิษฐ์” หลายคนอาจจะมองเป็นเรื่องที่ซับซ้อน และไกลตัว และมีแต่ภาคธุรกิจขนาดใหญ่เท่านั้นถึงจะสามารถใช้เทคโนโลยี AI ได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้น AI อยู่รอบตัวเรา และมักได้ใช้ในชีวิตประจำวันกันอยู่เสมอ โดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัว

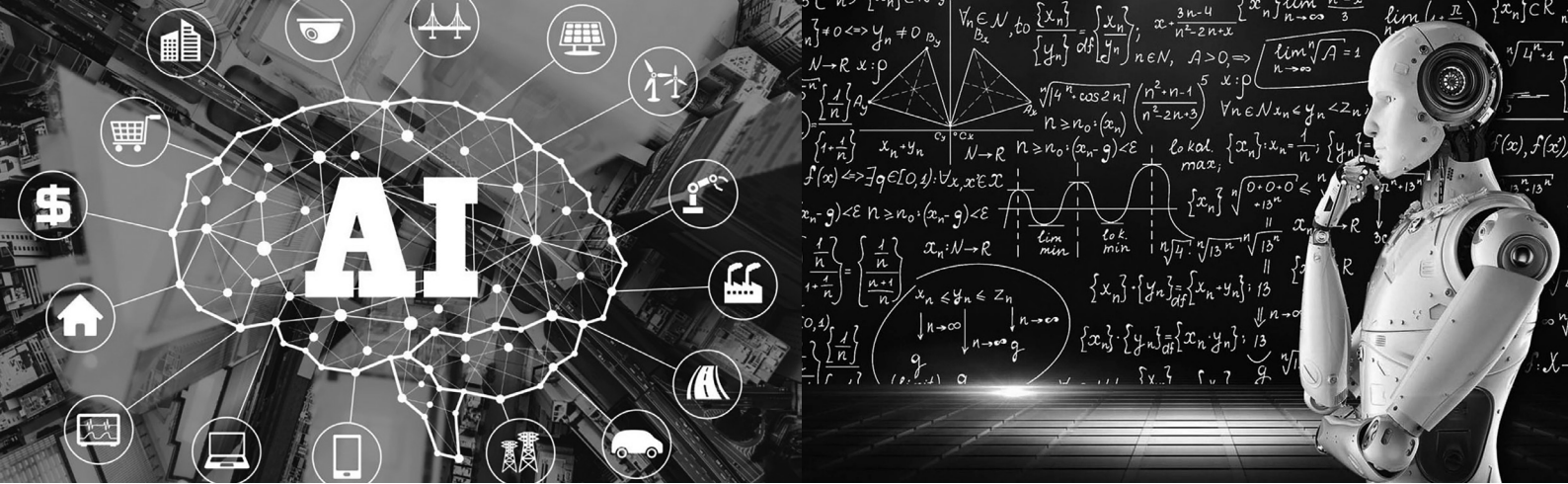


AI ที่แปลเป็นไทยว่า “ระบบปัญญาประดิษฐ์” หลายคนอาจนึกไปถึงหุ่นยนต์ หรือสิ่งประดิษฐ์แสนไฮเทคอย่างในภาพยนตร์ไซไฟ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ปัจจุบัน AI ซ่อนอยู่ในสิ่งของหรือบริการที่ใช้กันโดยทั่วไป และอยู่ร่วมกับชีวิตประจำวันของคนเราได้อย่างกลมกลืน

AI (Artificial Intelligence) เป็นเทคโนโลยีสำหรับการประมวลผลที่สามารถจัดการข้อมูล ชุดคำสั่งและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ซึ่งการทำงานของ AI จะเกิดจากการเชื่อมโยงองค์ประกอบหลายอย่าง ที่ซับซ้อน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ Machine Learning หรือ Deep Learning การประยุกต์ใช้ AI ในชีวิตประจำวันจึงมีความสำคัญต่อการประมวลผลและจัดการชุดคำสั่งต่างๆ มาก

Machine Learning เป็นเหมือนมันสมองของ AI เกิดจากการเรียนรู้ของ AI โดยเป็นการประมวลผลจากข้อมูลจากโปรแกรมที่มนุษย์เขียนให้ การประยุกต์ใช้ Machine Learning ในชีวิตประจำวันสามารถใช้ได้หลายรูปแบบ โดยที่เราอาจไม่ทันได้รู้ตัวว่ากำลังใช้งานเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์นี้อยู่

Deep Learning อีกองค์ประกอบหนึ่งที่ถูกเชื่อมโยงในการประยุกต์ใช้ AI โดย Deep Learning คือการเรียนรู้แบบอัตโนมัติซึ่งเลียนแบบการทำงานของโครงข่ายประสาทของมนุษย์ โดยนำระบบโครงข่ายประสาทมาซ้อนกันหลายชั้นและเรียนรู้ข้อมูล Deep Learning มักใช้กับการจัดหมวดหมู่ข้อมูลและการจัดรูปแบบ เช่น การจดจำใบหน้าซึ่งเกิดจากข้อมูลภาพที่ซ้อนกันหลายชั้น



ถึงเทคโนโลยี AI ในชีวิตจริง อาจยังไม่ล้ำยุคเหมือนที่เราเห็นในหนัง แต่บอกเลยว่ายังมีอีกหลายอย่างที่เทคโนโลยี AI ช่วยให้เราหลายสิ่งรอบตัวเรา เปลี่ยนเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่าย วันนี้เราจะพาเพื่อน ๆ ไปสำรวจรอบตัวเรา มีอะไรบ้างที่เทคโนโลยี AI ช่วยให้ชีวิตราบรื่นขึ้นไปได้เยอะ ตัวอย่างเช่น ระบบ Face ID ที่ใช้ระบบสแกนใบหน้าเราแทนการใส่รหัสบน App สำคัญๆ อย่างธนาคาร

AI กับเรื่องการทำงานและข้อมูลข่าวสาร ที่เข้ามาทำให้ชีวิตในบ้านมีความสะดวกสบายมากขึ้น ทั้งเรื่องการหาข้อมูลทั้งที่อัปเดตอยู่ตลอดเวลา ข่าวสารที่สามารถทราบได้ แม้ว่าอยู่อีกคนละที่ เพียงแต่เราเปิด X (ทวิตเตอร์) YouTube หรือ TikTok ถ้าเทียบกับสมัยก่อน

ที่ผมกล่าวมานั้นเป็นเพียงตัวอย่างที่เราทราบกันอยู่แล้ว นอกจากนี้ในปัจจุบันก็ยังมีผู้นำ AI ไปประยุกต์ใช้งานในรูปแบบต่าง ๆ สารพัด ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การช้อปปิ้ง การขนส่งและในธุรกิจต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้ AI หรือปัญญาประดิษฐ์ มันก็เหมือนกันดาดบ 2 คมที่ถ้าคนเราในปัจจุบันไม่ปรับตัว แน่หนอนว่าเราจะเสียโอกาสที่มากมาย แต่ถ้าเราศึกษาและเข้าใจจนสามารถนำระบบ AI เข้ามาต่อยอดในธุรกิจของเรา มันก็เปลี่ยนจากการเสียโอกาสมาเป็นการสร้างโอกาสทางธุรกิจให้เราได้มากมายเช่นกัน

“เทคโนโลยี สร้างมาเพื่อให้เกิดประโยชน์ เพิ่มความสะดวกสบาย นำไปช่วยในงานต่าง ๆ แต่ต้องนำไปใช้ให้ถูกวิธี เชื่อว่าจะเกิดประโยชน์มหาศาล แต่ถ้านำไปใช้ไม่ถูกทางก็อาจเกิดอันตรายได้”



ขอบคุณข้อมูลจาก

<https://swiftlet.co.th/ai-artificial-intelligence-3/>

<https://men.kapook.com/view271325.html>

<https://www.dia.co.th/articles/ai-in-daily-life/>

<https://aigencorp.com/10-examples-of-ai-in-daily-life/>

<https://tohklom.com/ai-in-daily-life/>



สังเกตให้ดี! มี “รอยช้ำ” ตามตัวบ่อย อาจไม่ใช่เพราะชุ่มซำ

รอยช้ำที่เกิดขึ้นบนร่างกาย บ่อยครั้งที่เราอาจคิดว่าเป็นเรื่องปกติจากการกระทบหรืออุบัติเหตุเล็กน้อย แต่หากรอยช้ำเกิดขึ้นบ่อยครั้งและไม่หายไปภายใน 1 สัปดาห์ หรือมีอาการผิดปกติร่วมด้วย ก็อาจเป็นสัญญาณของโรคร้ายแรงที่ควรให้ความสนใจ โดยสาเหตุของรอยช้ำที่เกิดขึ้นบนร่างกายอาจมาจากหลายปัจจัย ดังนี้

1. **ช้ำเพราะอุบัติเหตุหรือการกระทบ:** รอยช้ำที่เกิดจากการกระทบเป็นรอยช้ำแบบปกติทั่วไป โดยจะเห็นเป็นจ้ำเขียว-ม่วง กดแล้วอาจเจ็บ ถ้าไม่มีการบาดเจ็บรุนแรง รอยช้ำจะค่อยๆ หายไปได้เอง

2. **ช้ำเพราะอายุมากขึ้น:** เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหนังและเส้นเลือดก็จะบางลง ทำให้เกิดรอยคล้ำได้ง่ายขึ้น เมื่อเลือดออกจากเส้นเลือดที่แตกง่ายก็จะเกิดเป็นเหมือนรอยช้ำขึ้น

3. **ช้ำเพราะขาดวิตามิน:** วิตามิน C และ K มีบทบาทสำคัญในการสร้างคอลลาเจนและการแข็งตัวของเลือด หากร่างกายขาดวิตามินเหล่านี้อาจทำให้เกิดรอยช้ำได้ง่ายขึ้น

4. **ช้ำเพราะใช้ยาสตีรอยด์เป็นเวลานาน:** การใช้ยาสตีรอยด์เป็นเวลานานสามารถทำให้เส้นเลือดฝอยเปราะบาง ส่งผลทำให้ร่างกายเกิดรอยช้ำได้ง่าย

5. **ช้ำเพราะเกล็ดเลือดต่ำหรือโรคไขกระดูกบกพร่อง:** ภาวะเช่นนี้จะส่งผลทำให้เลือดออกได้ง่าย โดยเฉพาะในปากหรือจมูก ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของโรคเลือดที่ร้ายแรง

6. **ช้ำเพราะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ:** โดยอาการจะจางลงภายใน 1 สัปดาห์ แต่หากมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย ควรพบแพทย์โดยเร็วจะ

การปฏิบัติตัวเมื่อพบรอยช้ำ

- สังเกตร่างกายและความเปลี่ยนแปลงของรอยช้ำตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
- หากมีอาการผิดปกติ เช่น รอยช้ำไม่หาย หรือมีอาการปวดหรือบวมร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์
- บันทึกการเกิดรอยช้ำและความถี่เพื่อช่วยในการวินิจฉัย
- หลีกเลี่ยงการกระทบหรือการกระทบต่อร่างกาย
- ดูแลร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สรุปได้ว่า หากพบว่ามียอยช้ำบ่อยๆ หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์และรับการรักษาอย่างทันท่วงที เพื่อหาสาเหตุและป้องกันโรคร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นนะคะ





เขียนที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง
ในนามของ.....เลขที่.....ถนน
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....
e-mail.....มือถือติดต่อ
มีความประสงค์ขอยุทธยาในวารสารยาของสมาคมร้านขายยาตั้งแต่วันที่.....
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

ข้อความโฆษณามาแล้ว

ลงนาม ผู้สั่งโฆษณา
(.....)

ลงนาม ผู้รับโฆษณา
(.....)

วารสาร ออกรายเดือน จำนวนพิมพ์ 7,000 ฉบับ

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

ลำดับที่.....

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

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

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

คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก สมาคมร้านขายยา

วันที่ยื่นคำขอ.....

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

ชื่อร้านขายยา.....

- ประเภทของร้านขายยา แผนปัจจุบัน
 แผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจสุเสร็จ
 แผนโบราณ
 อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตั้งอยู่เลขที่..... ซอย..... ถนน.....

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

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมร้านขายยา ประเภท

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

ชำระค่าบำรุงสมาชิกเป็น

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

โดยข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามข้อบังคับและพอใจในวัตถุประสงค์ของสมาคมร้านขายยาทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ยื่นขอเป็นสมาชิก

ลงชื่อ.....ผู้แนะนำ

ลงชื่อ.....นายทะเบียน

หลักฐานการสมัครสมาชิก สำเนาใบอนุญาตขายยาในประเภทที่ได้รับอนุญาต

หมายเหตุ : เมื่อมีคุณสมบัติครบถ้วนแล้วจะได้เสนอที่ประชุมคณะกรรมการการบริหารสมาคมฯ
เพื่อรับเป็นสมาชิกตามระเบียบต่อไป