วารสารยา

รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงชายยา : สมัยที่ 21 ปีที่ 45 ฉบับ 262 เมษายน 2567 : thaidrug@gmail.com

มหกรรมแสดงสินค้า

ครั้งที่ 2

ร้านยาแห่งชาติ

งานประชุมใหญ่

สามัญประจำปี 2566

สมาคมร้านขายยา

งานเดียว ที่เจ้าของร้านขายยา

ห้ามพลาด !!

QR CODE

SCAN ME

ด่วน! จำนวนจำกัด

ฟรี! รับบัตรเข้าร่วมงาน

เพียงสแกน QR CODE ลงทะเบียน

จำนวนจำกัด 300 ท่านแรกเท่านั้น

วันที่ 26.05

ณ ภิรัชฮอลล์ เวลา 09.00-18.00 น.

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

THAI PHARMACIES ASSOCIATION

ISSN 0125 - 8524

รายนามสภาที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 7

คุณเทพรักษ์	สุรทานต์นนท์	ประธานสภาที่ปรึกษา
คุณกรุง	สุรเวชสุนทร	ที่ปรึกษาประธานสภาฯ
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	รองประธานสภาฯ
ภก.ชยินทร์	จตุรพรประสิทธิ์	เลขาธิการ
ภญ.จิดาภา	ไชยสิทธิ์	สันทนาการ
คุณสมศักดิ์	กำเนิดสิทธิเสรี	สมาชิกสภา
คุณจิตตวุฒิ	ลิ้มศิริเศรษฐกุล	สมาชิกสภา
คุณเทวัญ	งามบุญสิน	สมาชิกสภา
คุณปริญญา	อัครจันทโชติ	สมาชิกสภา
ภก.จำเวียง	ทั่งถิร	สมาชิกสภา
คุณสงคราม	อัจฉริยะศาสตร์	สมาชิกสภา
คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	สมาชิกสภา
คุณพรชัย	จงจิตอารี	สมาชิกสภา
คุณรพีพร	ตันสกุล	สมาชิกสภา
ดร.รัฐกิจพงศ์	เจริญ	สมาชิกสภา
คุณณิชมน	วิริยะลัมภะ	สมาชิกสภา
คุณณัฐพล	งามบุญสิน	สมาชิกสภา
ภก.ชานนท์	เรืองรัตน์วณิชยา	สมาชิกสภา
คุณอดิสร	กาญจนโสภา	สมาชิกสภา

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21

คุณวินัย	วีระภุชงค์
ดร.ภก.นิลสุวรรณ	ลีลารัศมี
รศ.ดร.ภก.นิมิต	วรกุล
คุณสุขสันต์	จิรจริยาเวช
คุณเทพรักษ์	สุรทานต์นนท์
คุณสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต
คุณสมศักดิ์	กำเนิดสิทธิเสรี
ดร.จิตตวุฒิ	ลิ้มศิริเศรษฐกุล
คุณเทวัญ	งามบุญสิน
คุณปริญญา	อัครจันทโชติ
คุณสงคราม	อัจฉริยะศาสตร์
คุณธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา
ภก.สมโภชน์	หงษ์กิตติยานนท์
คุณเจริญสุข	กิจอิทธิ
ดร.ไพศาล	เวชพงศา
ดร.วีระศักดิ์	เชี่ยวรุ่งโรจน์
ดร.วัชรพงษ์	พงษ์บริบูรณ์
ภก.สมพงษ์	อภิรมย์รักษ์
ภญ.ลลนา	เสตสุบรรณ
คุณกุลวุฒิ	วนาสวัสดิ์
ภก.ชูศักดิ์	ไมตรีมิตร
ผศ.ดร.ภก.บุรินทร์	ต.ศรีวงษ์
คุณสฤษดิ์	เวชสุภาพร
ดร.ภก.วิรัตน์	ทองรอด
คุณเมธา	สิมะวรา
คุณวิรุฬ	ศรีศศิ
คุณธวัช	ฐิติธรรมพันธุ์
คุณสิทธิชัย	สมบูรณ์เวชชการ
ภก.วรเทพ	ปัญญายงค์
คุณชัยพฤกษ์	สุนทร
ภก.กำพล	กุลบุศย์
คุณศานิต	ศรีสังข์
คุณสุธรรม	ถนอมบูรณ์เจริญ
ดร.คุณานันท์	ทยายุทธ

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 ปีบริหาร 2565-2566

นายกรุง	สุรเวชสุนทร	นายกสมาคมร้านขายยา
นางสุจิตรา	นิลสุวรรณโฆษิต	กรรมการที่ปรึกษา
นายเทวัญ	งามบุญสิน	กรรมการที่ปรึกษา
นายพรชัย	จงจิตอารี	กรรมการที่ปรึกษา
เภสัชกรชยินท์	จตุรพรประสิทธิ์	อุปนายกฝ่ายบริหาร
นางรพีพร	ตันสกุล	อุปนายกฝ่ายการเงิน
เภสัชกรจำเวียง	ทั่งถิร	อุปนายกฝ่ายวิชาการ
ดร.รัฐกิจพงศ์	เจริญ	อุปนายกฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวณิชมน	วิริยะลัมภะ	อุปนายกฝ่ายกิจกรรม
นายณัฐพล	งามบุญสิน	อุปนายกฝ่ายพัฒนา
เภสัชกรชานนท์	เรืองรัตน์วณิชยา	เลขาธิการ
นางสาววันทนีย์	ตังประเสริฐ	รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร
เภสัชกรหญิงจิดาภา	ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ
นางพรรณเพ็ญ	มัทนะไพศาล	รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวชื่นอารมภ์	รามัญจิตร	รองเลขาธิการ ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวนัยน์ปพร	คุณกิตติขจรกุล	รองเลขาธิการ ฝ่ายพัฒนา
นายอดิสร	กาญจนโสภา	เหรัญญิก
นางนันทนา	วรรณศิริ	นายทะเบียน
นายภาสกร	สกุลปิ่นจง	บรรณาธิการและไอที
นางสุภารัตน์	กรรณิกาธนานนท์	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นายจักรพรรดิ	ไชยสิทธิ์	ฝ่ายไอที
นายณัฏฐ์หฤษฎ	อมรศุภรัตน์	ปฏิคม
เภสัชกรภีรนนท์	ระวังนาม	ฝ่ายวิชาการ
นายธีระพงษ์	มงคลวัฒนลีลา	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นายวิจิตร	จตุทิพย์สมพล	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสมใจ	เดชจิจารุวัฒน์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์
เภสัชกรชานนท์	ดวงแข	ฝ่ายกิจกรรม
นายสุรชัย	เกษตรตระการ	ฝ่ายกิจกรรม
นางสาวบุญช่วย	เขียวดี	ฝ่ายกิจกรรม
นายคามิน	ลิ้มสุวัฒน์	ฝ่ายกิจกรรม
นายธนภัทร์	อารีประเสริฐกุล	ฝ่ายกิจกรรม
นายสุวิทย์	ถาวรไกรวงศ์	ฝ่ายกิจกรรม
เภสัชกรกานน	ธรรมเจริญ	ฝ่ายพัฒนา
นายอภิสิทธิ์	อัจฉริยะศาสตร์	ฝ่ายพัฒนา
นางสาวธิดา	เจียรภักดีสมบัติ	ฝ่ายพัฒนา

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 21

นายนพสิทธิ์	หล่อสิริพงศ์	กรรมการเขตบางขุนเทียน
นายสวิน	ฌานะจารี	กรรมการเขตภาษีเจริญ
นางสาวเกศกาญจน์	ลิมเรืองวุฒิกุล	กรรมการเขตสาทร
นายเจริญ	สามัคคยานุสรณ์	กรรมการเขตบางกอกใหญ่
นายสมบุญ	พงศ์ชัยกรุง	กรรมการเขตบางเขน
นางสาวอัญชิสา	ปัญญาสัมฤทธิ์ผล	กรรมการเขตทุ่งครุ
นางวิมลลักษณ์	กิตติศรีไสว	กรรมการเขตคลองเตย
นายสุพัฒน์	ตันติภัทราศิลป์	กรรมการเขตบางกะปิ
คุณอาลัก	ทัศนปริชญานนท์	กรรมการเขตสาทร
นายจิรศักดิ์	พิทักษ์พรไพศาล	กรรมการเขตจอมทอง
นางอำไพ	จิตตประสาทศีล	กรรมการเขตหนองแขม
ภญ.ปวรรัตน์	กิตติมงคลเลิศ	กรรมการเขตหนองแขม
นางสุมิตรา	บุญศิริ	กรรมการเขตคลองเตย
ภญ.วิกัญญา	เจนสุริยะกุล	กรรมการจังหวัดพิษณุโลก
นายวีระยุทธ	มีลาภ	กรรมการจังหวัด ราชบุรี
ภญ.สาวิตรี	ปรีดาสุทธิจิตต์	กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์
คุณนัทธ์ฤทัย	โค้วรัตนะ	กรรมการจังหวัดหนองบัวลำภู
ภญ.พิชญาภา	บุญธรรม	กรรมการจังหวัดนนทบุรี
ภญ.กรณิการ์	อนุตระกูลชัย	กรรมการจังหวัดเชียงใหม่
ภญ.สุริย์พร	เตชะสำราญ	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
นายณัฐพล	ยวดยิ่ง	กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ
ภญ.ณัฐวรรณ	ธีรวิชญกุล	กรรรมการจังหวัดระยอง
ภญ.ผุสสดี	สร้อยทรัพย์	กรรมการจังหวัดอ่างทอง
นายภูมิจักรพล	สถาพรวงศ์กุลไท	กรรมการจังหวัดสกลนคร
ภก.สยาม	ห่อวินิจกุล	กรรมการจังหวัดนราธิวาส
ภก.สงกรานต์	คงคาเพชรสกุล	กรรมการจังหวัดนครนายก

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ
คุณปริญญา อัครจันทโชติ
คุณพรชัย จงจิตอารี
คุณนัยน์ปพร คุณกิตติขจรกุล
คุณรพีพร ตันสกุล

บรรณาธิการ
คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ
คุณกรุง สุรเวชสุนทร
ภก.ชยินท์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณเกศกาญจน์ ลิมเรืองวุฒิกุล
คุณสุภารัตน์ กรรณิกาธนานนท์
คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา
คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา
คุณปรีชา เพ็ชรบูรณ์

การเงิน
คุณรพีพร ตันสกุล
คุณอดิสร กาญจนโสภา

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา
สมาคมร้านขายยา
สำนักงาน 84-86 ถนนประชาธิปก
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 262 เมษายน 2567
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงชายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสามาคมร้านขายยา 13
บทบรรณาธิการ 14
สารประธานจัดงานประชุมใหญ่ 15
บทความพิเศษ : ไบโพลาร์ (ตอนที่ 2) 16
แวะร้านยา : วิตามินเอ 18
บทความพิเศษ : เมษาหน้าร้อน 20
เลือกมาเล่า : ภาวะเลือดกำเดาไหล การรักษาและป้องกัน 27
ยาใจ : อยากให้ผู้หญิงทุกคนได้อ่าน... 31
Fixed to Fit 33
บทความพิเศษ : Astaxanthin กับการต้านอนุมูลอิสระ 35
บทความพิเศษ : เบื้องหลัง เบื้องลึก ความติดแน่น ติดทน ของพลาสเตอร์ปิดแผล 45
แพทย์แผนจีน : สมุนไพรจีนช่วยขับร้อน 47
บทความพิเศษ : ลูกเพิ่ง 2 เดือน แต่ท้องเสีย กินยาอะไรได้? 49
บทความพิเศษ : วัคซีน... เธอนั้นสำคัญไฉน 50
บทความพิเศษ : ยาลดไขมันกับภาวะความผิดปกติของกล้ามเนื้อ 54
บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ 56
บทความพิเศษ : แบคทีเรียกินเนื้อคน (Necrotizing Fasciitis) 65
บทความพิเศษ : ตรีผลา 67
บทความพิเศษ : คอลลาเจน (Collagen) 68
บทความพิเศษ : ชอบเป็น “ตะคริว” ทำยังไงดี 70
บทความพิเศษ : กันไว้ดีกว่าแก้ ผลเสียที่เกิดขึ้นกับผิวหน้า 72
บทความพิเศษ : โรคยอดฮิตมนุษย์ออฟฟิศ 73
บทความพิเศษ : คันผิวหน้าร้อน... คันจากเชื้อรา 75
บทความพิเศษ : ทำไมคนโรคไตต้องคุมโพแทสเซียมให้ปกติ 77
บทความพิเศษ : การรักษาโรคริดสีดวงทวาร ในร้านยา 79
บทความพิเศษ : สมุนไพรแก้ไอ 81
บทความพิเศษ : 4 ขั้นตอนของการล้างหน้า ให้สะอาดล้ำลึก ไม่ทำร้ายผิว ให้ผิวมีสุขภาพดี 83
บทความพิเศษ : วิธีสังเกต “อาการคัน” 84
บทความพิเศษ : ตำรับยาไทย ใช้รักษาสิว 86
บทความพิเศษ : โรคนอนไม่หลับ 88
บทความพิเศษ : หวานเป็นลม ขมเป็น “กาแฟดำ” 90
สัพเพเหระ 92
คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก 94

Thai Pharmacies Association

“วารสารสมาคมร้านขายยา เปิดกว้างสำหรับบทความ ข้อเขียน ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับแนวทางของหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ เนื่องจากมิใช่วารสารเพื่อจำหน่าย แสวงหาผลกำไร แต่จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกสมาคมฯ และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนโดยไม่คิดมูลค่า”

วัตถุประสงค์
1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา

สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา

นายกรุง สุรเวชสุนทร

เข้าสู่เดือนพฤษภาคม หลังจากการหยุดยาวช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา เดือนนี้ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งสำหรับครอบครัวที่มีบุตรหลานอยู่ในช่วงวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน เนื่องด้วยเป็นช่วงการเปิดปีการศึกษาใหม่ ทำให้แต่ละครอบครัวต้องมีการปรับตัวเพื่อรับมือกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากยิ่งขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์ยาและเวชภัณฑ์เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ร้านขายยาเองอาจจะได้รับผลกระทบไม่มาก แต่สินค้าในร้านขายยาเองไม่ได้มีแต่ยาและเวชภัณฑ์เท่านั้น ดังนั้นร้านยาคงต้องเตรียมรับมือกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นนี้ด้วย

การเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ซึ่งถือเป็นกลยุทธ์การตลาดประเภทหนึ่งเรียกว่า Seasonal Marketing หรือการตลาดตามกระแสหรือเทศกาลต่างๆ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่ร้านขายยาเองควรเรียนรู้และนำไปปรับใช้กับการดำเนินธุรกิจของตนเองต่อไป เพื่อส่งผลต่อการดำเนินธุรกิจให้อยู่รอดในทุกกระแส และทุกเทศกาล ซึ่งทางสมาคมร้านขายยาเองพร้อมที่จะสนับสนุนให้ร้านขายยาอยู่รอดด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม อย่าลืม เดือนนี้เรามีนัดกันที่ **งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2** หากสมาชิกท่านใดยังไม่ได้ลงทะเบียนซื้อบัตรเข้าร่วมงาน รีบลงทะเบียนซื้อบัตรกันได้เลย หากท่านใดมีบัตรแล้ว อย่าลืม มาพบกันในงานนี้นะครับ

(นายกรุง สุรเวชสุนทร)
นายกสมาคมร้านขายยา

Thai Pharmacies Association

สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ
นายภาสกร สกุลปิ่นจง

สวัสดีสมาชิกสมาคมและทุกท่านครับ ก็ผ่านไปแล้วสำหรับเดือนเมษามหาสงกรานต์ประเพณีของคนไทย หลายคนก็ได้กลับบ้านไปหาครอบครัว หลายคนก็ออกไปเที่ยวกับครอบครัวกันเต็มที่แล้ว ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ

เข้าสู่ช่วงเดือนพฤษภาคมกับงานใหญ่ของสมาคมร้านขายยา งานที่มีผู้ประกอบการร้านยาทั่วประเทศรวมตัวกันมากที่สุด นั่นคือ**งานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 สมาคมร้านขายยา** ที่ครั้งนี้ เราจะสามารถพบห้างร้านต่างๆ มากกว่า 160 บูธ และสัมมนาวิชาการเน้นๆ กว่าอีก 12 สัมมนาวิชาการ พร้อมรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันในห้องสัมมนา ช่วงบ่ายมีอาหารว่างไว้ต้อนรับทุกท่านอย่างอิ่มอร่อยอีกด้วย และร่วมลุ้นของรางวัลมูลค่ากว่า 300,000 บาทกันภายในวันจัดงาน

โดยงานจะจัดขึ้น**วันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา**

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)
บรรณาธิการ

Thai Pharmacies Association

สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารประธานจัดงานประชุมใหญ่

เภสัชกรชยินท์ จตุรพรประสิทธิ์

ในวันที่ 15 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมาทางสมาคมร้านขายยาได้จัดงานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

ซึ่งเป็นมหกรรมการแสดงสินค้าทางด้านยาและร้านขายยาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และได้มีการปรับปรุงรูปแบบการจัดงานให้ทัดเทียมกับการจัดการงานมหกรรมแสดงสินค้าของต่างประเทศ โดยในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และทีมผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้เกียรติมามอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขและเป็นประธานเปิดงาน

ในงานมีผู้เข้าชมงานทั้งหมดเป็นจำนวนมากกว่า 3,000 คน ซึ่งล้วนแต่เป็นเจ้าของกิจการร้านขายยา เกิดการจับคู่ธุรกิจมากกว่า 4,000 สัญญาซึ่งมีมูลค่ารวมมากกว่า 100 ล้านบาท ใครที่พลาดโอกาศทองในการพัฒนาร้านขายยาในปีนี้ ไม่ต้องเสียใจ ในปีหน้าทางสมาคมร้านขายยาจัดให้มี**งานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567** โดยในครั้งนี้เราจะเน้นการจับคู่ธุรกิจระหว่างร้านขายยากับทางพันธมิตรทางธุรกิจ และเปิดให้เดินเยี่ยมชมงานได้ตลอดทั้งวันเช่นเดิม โดยภายในงานจะมีผู้แสดงสินค้าไม่ต่ำกว่า 150 บริษัท โดยจะแบ่งเป็น 7 กลุ่มคือ

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

นอกจากการหาพันธมิตรทางธุรกิจเพิ่มเติมแล้ว ทางเรามีการจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยา เช่น สัมมนาวิชาการจากบริษัทยาต่างๆ สัมมนาให้ความรู้ทางด้านการพัฒนาธุรกิจ โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ไม่ต่ำกว่า 18 หัวข้อสัมมนา เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาร้านต่อไปในอนาคต

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

สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมงาน **พิเศษ! ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 มีนาคม 2567 จำหน่ายในราคาเดียวเพียง 200 บาท** จากปกติราคา 300 บาท ซื้อบัตรเข้าร่วมงานได้ด้วยการแสกน QR code หรือ Line OA : @ranya

สำหรับบริษัท หรือท่านใดที่สนใจออกงานแสดงสินค้า หรือสัมมนาวิชาการ สามารถติดต่อได้ที่ 0 2465 8716 หรือ Line OA : @ranya

ภญ.ปิยารัตน์ ศรีรัตนประคอง

Bipolar ไบโพลาร์ (ตอนที่ 2)

สวัสดีพี่น้องชาวร้านยาทุกท่าน ในครั้งก่อนเราได้รู้จักผู้ป่วยอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) มากยิ่งขึ้น จะเห็นว่าโรคนี้เป็นโรคที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยได้ง่าย เนื่องจากมีลักษณะโรคส่วนใหญ่เป็นซึมเศร้า หากในช่วง Mania ไม่ได้แสดงอาการที่รุนแรงก็อาจไม่ได้คิดถึงโรคนี้ ถึงกระนั้นมีคนมากกว่า 40 ล้านคน ทั่วโลกที่ต้องเผชิญกับภาวะนี้ อย่างไรก็ตาม หน้าที่ในการวินิจฉัยจะเป็นของผู้เชี่ยวชาญนั่นเอง

ในบทความครั้งนี้เมื่อทราบถึงลักษณะของผู้ป่วยแล้ว เรามาทำความรู้จักกับยาที่ใช้รักษาโรคกันค่ะ ด้วยความที่โรคนี้ประกอบด้วยลักษณะโรค 2 อย่างคือ ช่วงที่เป็น Depression และช่วงที่เป็น Mania/Hypomania การจัดการโรคจึงต้องประกอบไปด้วยการจัดการอารมณ์ทั้ง 2 ขั้วนั่นเองค่ะ ในการรักษาด้วยยาจะแบ่งการรักษาออกเป็น 3 อย่าง คือการจัดการอารมณ์ Mania/Hypomania, การจัดการอารมณ์ Depression และการ Maintainance เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

ในขณะนี้มีการศึกษาของยา Quetiapine, Lithium and Olanzapine ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ทั้ง 2 ขั้ว ในส่วนของ Risperidone and Paliperidone ใช้สำหรับควบคุมอารมณ์ Mania/Hypomania สุดท้าย Lamotrigine มีผลเฉพาะอารมณ์ Depression

เริ่มจากการจัดการอารมณ์ Mania/Hypomania เฉียบพลัน

ในการเกิด Mania/Hypomania เฉียบพลัน จะพิจารณา Lithium หรือ Quetiapine โดยให้ Quetiapine เป็นยาทางเลือกแรกในการรักษาเนื่องจากมีประสิทธิภาพในการรักษา Depression เฉียบพลันด้วย เมื่อทำการรักษาภาวะ Mania/Hypomania เฉียบพลันแล้ว จำเป็นต้องวางแผนการรักษาระยะยาว ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องประเมินภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม ยาทั้ง 2 มีประสิทธิภาพทั้งภาวะ Mania/Hypomania และ Depression ด้วยจึงอาจพิจารณาใช้ยาตัวใดตัวหนึ่งเพื่อทำการรักษาระยะยาว ป้องกันการเกิดซ้ำ ตามคำแนะนำของ U.S. Food and Drug Administration (US FDA) แนะนำให้ใช้ Lithium ในการรักษาระยะยาวกับคนไข้ เนื่องจาก Quetiapine มีผลข้างเคียงเรื่อง Sedation น้ำหนักเพิ่ม และผลต่อ Metabolic โดยเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานและระดับไขมันที่ผิดปกติอย่างมาก อย่างไรก็ตาม Lithium ก็มีข้อจำกัดในการใช้ด้วยเช่นกัน โดยทำให้เกิดอาการตัวสั่น จำเป็นต้องติดตามรักษาระดับยาในเลือดอย่างใกล้ชิดเนื่องจากมีช่วงการรักษาที่แคบ ทำให้น้ำหนักเพิ่ม รวมทั้งทำให้ศักยภาพการทำงานของไตบกพร่อง

หากคนไข้มีข้อจำกัดในการใช้ Lithium หรือ Quetiapine จะพิจารณา Olanzapine, Paliperidone หรือ Risperidone เดี่ยวๆในการรักษาภาวะเฉียบพลัน รวมทั้งในการรักษาระยะยาวด้วย และแนะนำ Lamotrigine เดี่ยวๆ ในการรักษาระยะยาวด้วย

นอกจากนี้ยังมีการรักษาที่ใช้ยามากกว่า 1 ตัวด้วย อย่างไรก็ตามการใช้ไม่ได้มาก

ต่อมาเป็นการจัดการอารมณ์ Depression เฉียบพลัน

ให้ใช้ Quetiapine เป็นยาทางเลือกแรกในการรักษา หากคนไข้มีข้อจำกัดในการรักษาจะพิจารณาใช้ Cariprazine, Lumateperone, Lurasidone, or Olanzapine เป็นยาเดี่ยวๆ ในส่วนของ Lamotrigine ยังมีข้อมูลในการรักษาภาวะดังกล่าวอย่างจำกัด หากใช้เดี่ยวๆ แนะนำให้ใช้ร่วมกับ Lithium หรือ Quetiapine

ส่วนการป้องกัน Depression แนะนำให้ใช้ Lamotrigine เป็นอันดับแรก ส่วน Lithium หรือ Quetiapine อาจเลือกใช้ได้ ทั้งนี้พิจารณาถึงผลข้างเคียงที่ผู้ป่วยจะได้รับด้วย

หากผู้ป่วยตั้งครรภ์ หรือวางแผนตั้งครรภ์ พิจารณา Valproate, Carbamazepine, or Topiramate

ต้องยอมรับว่าแม้จะใช้ยารักษาโรคอารมณ์สองขั้วนั้นมีความจำเป็น แต่มักไม่เพียงพอ การรักษาจำเป็นจะต้องทำร่วมกับจิตบำบัดและจิตสังคมอื่นๆ ร่วมด้วยเพื่อให้ประสิทธิภาพการรักษาดีขึ้น

จริงๆ แล้วการรักษาผู้ป่วยนั้นมีการรักษาด้วยยามากมายหลายสูตร ทั้งนี้ในบทความหยิบยกมาเฉพาะการรักษาที่พบได้บ่อย เพื่อวันหนึ่ง หากมีคนไข้ที่ใช้ยาประจำเป็นยาดังกล่าว ทุกท่านจะได้พอคาดการณ์ได้ว่าคนไข้มีโรคประจำตัวอะไร

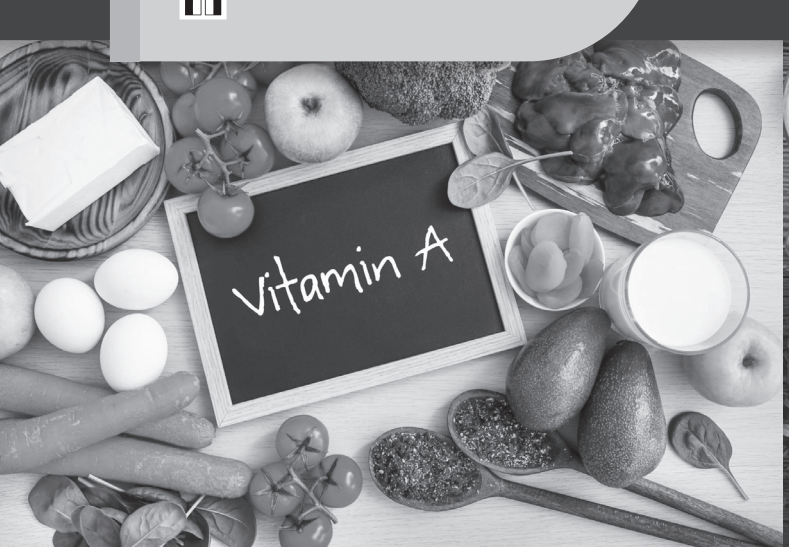
และแล้วก็จบกับโรคอารมณ์สองขั้ว บทความถัดไปจะเป็นอะไรรอติดตามกันนะคะ

อ้างอิง

https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/bd/VA-DoD-CPG-BD-Full-CPGFinal508.pdf

(พื้นที่โฆษณา)

ภก.ณัฐพงษ์ สายแก้ว



วิตามินเอ (Retinoids)

วิตามินเอ จัดเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน พบได้ในรูปของสารให้วิตามินเอ (Preformed vitamin A) กลุ่ม retinoids โดยเฉพาะ retinol และ retinyl esters และสารก่อวิตามินเอ (Provitamin A) กลุ่ม carotenoids ซึ่งได้แก่ β-carotene, α-carotene และ β-cryptoxanthin [1]

ประโยชน์และหน้าที่ของวิตามินเอ [1, 2]

1. ช่วยในการมองเห็น ท่ามกลางแสงสลัว
2. บำรุงรักษาการเจริญเติบโต ลักษณะเฉพาะของเซลล์ในเนื้อเยื่อต่างๆ ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการพัฒนา และจำแนกเซลล์ของเนื้อเยื่อในวัยทารก และผู้ใหญ่
3. ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และระบบสืบพันธุ์
4. ควบคุมกระบวนการเมตาบอลิซึมของไขมัน และพลังงานให้เป็นปกติ
5. ทำให้เยื่อบุผิวตามที่ต่างๆ เช่น ในตา ทางเดินหายใจ ลำไส้ มีความแข็งแรง คงตัวอยู่ได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ [1, 2]

1. ผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ ขาดการเสริมไขมันจากนม ไขมันปลา ผัก ผลไม้
2. รับประทานเฉพาะอาหารที่มีไขมันต่ำมาก
3. ร่างกายมีความผิดปกติในการดูดซึมไขมัน

ตัวชี้วัดภาวะวิตามินเอ

ตัวชี้วัดภาวะวิตามินเอที่เป็นมาตรฐานอ้างอิง คือ ปริมาณวิตามินเอที่สะสมในตับ โดยปริมาณของวิตามินเอที่วัดได้ ไม่ควรต่ำกว่า 20 ไมโครกรัมต่อกรัม

สำหรับตัวชี้วัดอาการทางตา เช่น ประวัติอาการตาบอดกลางคืน หรือการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ของเยื่อบุตาขาว (Conjunctival impression cytology) เป็นต้น มีประโยชน์ในกรณีที่กลุ่มประชากรมีภาวะขาดวิตามินเอระดับรุนแรงเท่านั้น

ภาวะผิดปกติจากการขาดวิตามินเอ [1, 2]

1. อาการตาบอดกลางคืน (Night blindness) ผู้ป่วยจะมีอาการมองเห็นไม่ชัดในที่มีแสงน้อย
2. มีอาการตาแห้ง (Xerophthalmia)

3. ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์มารดา

4. ทารก และเด็กเล็กที่ขาดวิตามินเอ มักเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร

5. ผู้ใหญ่ที่ขาดวิตามินเอจะมีปัญหาการมองเห็นในแสงสลัว และภูมิคุ้มกันบกพร่อง

6. การขาดวิตามินเอทำให้ปริมาณธาตุเหล็กลดลง จนเกิดภาวะโลหิตจางได้

ปริมาณที่แนะนำ[1]

ค่าความต้องการเฉลี่ย {Average Requirement (AR)} และปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน {Dietary Reference Intake (DRI)} สำหรับวิตามินเอ ดังตาราง

	อายุ	น้ำหนักอ้างอิง (Kg)	น้ำหนักตัว (ร้อยละของน้ำหนักตัว)	Growth factor	AR (ไมโครกรัมของ retinol ต่อวัน)	DRI (ไมโครกรัมของ retinol ต่อวัน)
เด็กชาย	1–3 ปี	13.1	4	0.25	230	300
	4–5 ปี	18.3	3.5	0.06	335	350
	6–8 ปี	23.0	2.8	0.10	350	350
เด็กหญิง	1–3 ปี	12.5	4	0.25	220	300
	4–5 ปี	18.1	3.5	0.06	340	350
	6–8 ปี	22.5	2.8	0.10	340	350
วัยรุ่นชาย	9–12 ปี	35.6	2.8	0.13	395	550
	13–15 ปี	51.5	2.8	0.11	560	750
	16–18 ปี	58.3	2.4	0.08	530	750
วัยรุ่นหญิง	9–12 ปี	36.5	2.8	0.13	405	550
	13–15 ปี	47.7	2.8	0.08	500	700
	16–18 ปี	48.9	2.4	0.03	425	600
ผู้ใหญ่ชาย	≥ 19 ปี	59.2	2.4	–	500	700
ผู้ใหญ่หญิง	≥ 19 ปี	51.1	2.4	–	430	600

แหล่งอาหารที่ให้วิตามินเอ[1]

1. วิตามินเอในกลุ่ม retinoids ที่ร่างกายดูดซึม และใช้ประโยชน์ได้สูง แหล่งที่มาจากสัตว์ เช่น น้ำมันตับปลา ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ น้ำนม และผลิตภัณฑ์จากน้ำนม เป็นต้น

2. สารก่อวิตามินเอ กลุ่ม carotenoids พบในพืช เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศเหลือง มะละกอสุก เป็นต้น

ภาวะความเป็นพิษ[1]

เกิดจากการได้รับวิตามินเอในรูปของ retinol หรือ retinyl esters เกินความต้องการ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับวิตามินเอเกิน 3,000 ไมโครกรัมต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์พิการและเสียชีวิตได้

2. ผู้ใหญ่ที่ได้รับวิตามินเอเกิน 1,500 ไมโครกรัมต่อวัน มีความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน และกระดูกเปราะหักง่าย

3. หากได้รับวิตามินเอ ตั้งแต่ 7,500 ไมโครกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 4 ถึง 6 ปี จะส่งผลให้มีความบกพร่องของการใช้ไขมัน และการทำงานผิดปกติของตับ

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

2. ธีรพงศ์ ศรีศิลป์. Short Note โรคในร้านยา วิตามิน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา. 2561.

เมษาหน้าร้อน (มาก)

เมษาอ่ะหน้าร้อน แต่เวลาเธออ้อนอ่ะน่ารัก
แคปชั่นอ่ะน่ารัก แต่ไม่ควรใช้ในหน้าร้อน

เข้าสู่ช่วงเดือนเมษากันแล้วนะครับ ทุกท่านทราบกันดีว่าช่วงนี้จะร้อนมากๆ วันนี้ผมเลยจะมาแนะนำผลไม้และน้ำสมุนไพรคลายร้อน ที่กินแล้วชื่นใจ ทั้งยังแคลอรีก็ไม่มาก ไม่อ้วนอีกต่างหาก

แตงโม

ถ้าพูดถึงผลไม้หน้าร้อน ผลไม้ฉ่ำน้ำที่มีรสหวานชื่นใจอย่างแตงโม หลายคนอาจคิดว่าแตงโมให้พลังงานเยอะ ทั้งที่จริงแล้วแตงโม 8 ชิ้นพอดีคำ น้ำหนักเฉลี่ย 170 กรัม ให้พลังงานเพียง 58 กิโลแคลอรีเท่านั้นเองค่ะ นอกจากนี้แตงโมยังมีน้ำเป็นส่วนประกอบกว่า 90% แช่เย็นๆ แล้วกินก็ชื่นใจ ดับกระหายได้ดี

มะพร้าว

ร้อนๆ แบบนี้จะมีอะไรดีกว่าการได้ดื่มน้ำมะพร้าวเย็นๆ เพราะเป็นเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้คุณไม่ขาดน้ำ และยังอุดมไปด้วยอิเล็กโทรไลต์ โพแทสเซียม โซเดียม และคลอไรด์อีกด้วย จากการศึกษาพบว่า น้ำมะพร้าวอาจเป็นประโยชน์ต่อการคืนน้ำ และเติมความสดชื่นให้กับร่างกาย เหมาะมากสำหรับดื่มหลังออกกำลังกาย

แคนตาลูป

แคนตาลูปประกอบด้วยน้ำประมาณ 90% ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ทั้งยังลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี ไฟเบอร์ และวิตามินเอที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยป้องกันการติดเชื้อ และบำรุงสายตา

สาลี่

สาลี่เป็นผลไม้กลิ่นหอม แค่ได้กลิ่นก็ทำให้รู้สึกสดชื่น สาลี่เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยแก้กระหาย คลายร้อน ลดความร้อนในร่างกาย และดับพิษร้อนในร่างกาย สาลี่ยังช่วยแก้อาการไอ ไอแห้ง ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ปอด

แก้วมังกร

ช่วยดับกระหาย คลายร้อนได้ดี แก้วมังกรมีใยอาหารสูง มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง อากาศร้อนๆ แช่แก้วมังกรให้เย็น เอามาผ่าครึ่งใช้ช้อนตักกินให้ชื่นใจได้เลย

ส้มโอ

จัดเป็นผลไม้ฤทธิ์เย็น ช่วยให้รู้สึกเย็นสดชื่น คลายร้อนแล้ว เป็นผลไม้น้ำเยอะ วิตามินซีสูง ในส้มโอ 100 กรัม มีน้ำสูงถึง 90 กรัม เป็นแหล่งที่ดีของโพแทสเซียม

น้ำใบบัวบก

มีสรรพคุณนอกจากจะช่วยลดอาการร้อนใน ใบบัวบกยังมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด แถมยังช่วยรักษาโรคได้หลายชนิด เช่น โรคลมชัก โรคผิวหนัง ท้องเสีย ท้องอืด แผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ ช่วยลดความอ่อนล้าของสมอง วิธีการง่ายๆ เพียงแค่นำใบบัวบกมาต้มหรือคั้นน้ำเพื่อใช้ดื่มระหว่างวัน ด้วยวิธีเด็ดใบ นำไปต้มและกรองเนื้อใบออก ดื่มอุ่นๆ หรือแช่เย็นเพื่อความสดชื่นได้

เก๊กฮวย

มีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย เพิ่มความสดชื่น ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยขับเหงื่อ และจากงานวิจัยพบว่า สารสกัดจากดอกเก๊กฮวยมีคุณสมบัติช่วยยับยั้งเชื้อไวรัสเอดส์ได้ด้วย แถมยังช่วยดูดซับสารก่อมะเร็งและจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ และช่วยขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ที่ไปเลี้ยงหัวใจ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดต่างๆ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดตีบ และช่วยบำรุงโลหิต

ใบเตย

ใบเตย หลายคนอาจจะคุ้นชินกับการที่นำมาทำอาหาร ขนม ให้มีกลิ่นหอมและสีสันน่ารับประทาน รวมไปถึง “เครื่องดื่มดับกระหาย” แต่ความจริงแล้ว ใบเตยมีสรรพคุณมากมายกว่าที่เราคิด เพราะนอกจากจะเป็นยาเย็น แก้อาการร้อนใน แก้กระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอแล้ว ยังมีสรรพคุณในการบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การใช้ใบเตย เราสามารถเอาใบสดมาต้ม หรือหากต้องการเก็บเอาไว้ดื่มได้นานก็เอาใบสดมาตากแห้งและเอามาคั่ว ทำเป็นชาเอาไว้ดื่ม น้ำเตยหอมมีกลิ่นหอมเย็น ช่วยดับพิษร้อน ทำให้รู้สึกสดชื่น เย็นสบาย แก้อาการอ่อนเพลีย ปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบมีรสเปรี้ยว สรรพคุณ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไอ ล้างเมือกมันในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก กระเจี๊ยบยังจัดเป็นพืชสมุนไพรที่ถูกนำมาอยู่ในรายชื่อคู่มือบัญชียา “สมุนไพร” ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ในกลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพร ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะอีกด้วย

ว่านหางจระเข้

ว่านหางจระเข้เป็นสมุนไพรรสเย็น ช่วยบำรุงร่างกายให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ แถมยังดับร้อนได้ดีอีกด้วย โดยสามารถทำน้ำเพื่อแก้กระหายได้อีกด้วย

ข้อมูลอ้างอิง

https://today.line.me/th/v2/article/Gy1Jl7

https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/930684

https://rabbitfinance.com/blog/health-insurance/ipd-opd/herbs-to-cure-heat-in/

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

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

https://www.community.or.th/blog

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™
แม็กซไลฟ์

Fish Oil

คุณประโยชน์เต็มเม็ด
ด้วยน้ำมันปลาจากปลาเล็ก กลั่นระดับโมเลกุล

น้ำมันปลา 1000 มก. นำเข้าจากประเทศไอซ์แลนด์ ผสมวิตามินอี

ฆอ.2285/2563

ภญ.ฐาปนี ใจปินตา

ภาวะเลือดกำเดาไหล การรักษาและป้องกัน

ต่อเนื่องจากบทความฉบับก่อน ที่ผู้เขียนหยิบยกเรื่องราวของภาวะเลือดกำเดาไหลในส่วนของความรู้พื้นฐาน ได้แก่ นิยาม ชนิด และสาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล มาเล่าให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน ในฉบับนี้เราจะมาเจาะลึกในส่วนของระดับความรุนแรง การรักษาและการป้องกันภาวะเลือดกำเดาไหลกันต่อ

ระดับความรุนแรงของภาวะเลือดกำเดาไหล

1. **ระดับน้อย** คือ มีปริมาณเลือดออกน้อย ไม่สามารถวัดปริมาณได้ชัดเจน เช่น เปื้อนผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษชำระ และมักหยุดได้เอง

2. **ระดับปานกลาง** คือ มีปริมาณเลือดออกปานกลาง สามารถระบุปริมาณได้ เช่น มากกว่า 100 มล. หรือครึ่งแก้วน้ำดื่ม โดยมีระดับสัญญาณชีพปกติ

3. **ระดับรุนแรง** คือ มีปริมาณเลือดออกมาก ระบุปริมาณได้ และมีการเปลี่ยนแปลงของระดับสัญญาณชีพ โดยพบอาการแสดงของภาวะสารน้ำในเลือดต่ำ หรือภาวะช็อก เช่น หัวใจเต้นเร็ว เบา ความดันโลหิตต่ำ หรือมีอาการหน้ามืด เป็นลมเวลาเปลี่ยนท่า รวมถึงมีการไหลของเลือดไม่หยุด แม้ว่าจะทำการห้ามเลือดโดยใช้ผ้าก๊อซใส่ในโพรงจมูกทั้งด้านหน้าและหลังแล้ว

อาการสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบส่งต่อผู้ป่วยภาวะเลือดกำเดาไหลให้พบแพทย์ทันที

1. เลือดกำเดาไหลไม่หยุด แม้ว่าจะทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว
2. เลือดออกจากจมูกปริมาณมาก
3. เลือดกำเดาไหลลงคอตลอดเวลา
4. มีอาการซีด เหงื่อออก ตัวเย็น ใจสั่นหวิว คล้ายจะเป็นลม ร่วมด้วย
5. ผู้ป่วยที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหรือโรคเลือด ร่วมด้วย

การปฐมพยาบาลหรือดูแลรักษาภาวะเลือดกำเดาไหลเบื้องต้น

1. นั่งตัวตรงหรือนอนศีรษะสูงนิ่งๆ ก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อไม่ให้สำลักเลือด

2. ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือบีบปีกจมูก 2 ข้างเข้าหากัน ให้แนบเข้ากับผนังกั้นช่องจมูก ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เลือดออกบ่อยที่สุด บีบค้างไว้จนกว่าเลือดจะหยุดไหลแล้วจึงคลายออก (อาจค้างนานถึงประมาณ 5–10 นาที) ระหว่างนั้นให้หายใจทางปาก

3. ระหว่างการบีบจมูก อาจใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณสันจมูกหรือจมูกด้านนอก เพื่อช่วยให้หลอดเลือดหดตัว

4. กรณีมีเลือดไหลลงคอ ให้ผู้ป่วยบ้วนใส่ภาชนะ เพื่อประเมินปริมาณเลือดกำเดาที่ไหลออกมา และลดโอกาสการกลืนเลือดลงไปในกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรืออาหารเป็นพิษได้

5. หลังจากการบีบจมูกครบ 5 นาที หากเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ลองทำซ้ำประมาณ 1–2 ครั้ง หากเลือดยังคงไม่หยุดไหล ควรรีบส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลทันที นอกจากนี้หากระหว่างบีบจมูก กลับมีเลือดออกมากขึ้น หรือมีอาการหน้ามืดร่วมด้วย ควรรีบส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลทันทีเช่นกัน

6. หากหลังจากเลือดหยุดไหล ซักประวัติพบว่าผู้ป่วยเกิดภาวะเลือดกำเดาไหลบ่อยและมาก หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น หน้ามืด อ่อนเพลีย คัดจมูก ปวดหรือชาบริเวณใบหน้า การได้กลิ่นผิดปกติ มีเลือดออกในตำแหน่งอื่นของร่างกาย เช่น ผิวหนังมีจ้ำเลือด เลือดออกตามไรฟันหรือลิ้นร่วมด้วย ปัสสาวะสีน้ำล้างเนื้อ อุจจาระมีสีดำคล้ายยางมะตอยหรือปนเลือด มีโรคประจำตัวหรือใช้ยาที่อาจเป็นสาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล ควรแนะนำให้ผู้ป่วยนัดพบแพทย์ แพทย์ประจำตัว หรือแพทย์เฉพาะทางหู คอ จมูก เพื่อพิจารณาค้นหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุของภาวะเลือดกำเดาไหล

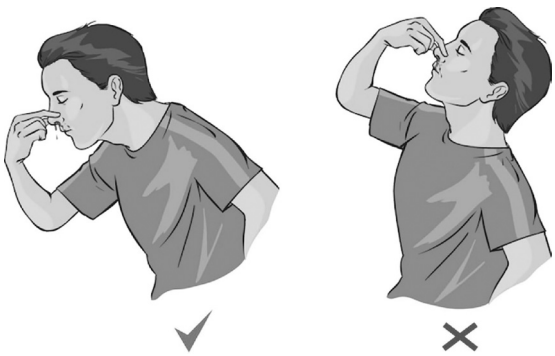
7. ภายใน 24–48 ชั่วโมงแรก หลังจากเลือดกำเดาไหลหยุดไหล ผู้ป่วยควรนอนพัก ยกศีรษะสูง ประคบเย็นบริเวณสันจมูก และหลีกเลี่ยงการสั่งน้ำมูกแรงๆ การแคะจมูก กิจกรรมที่กระทบกระเทือนบริเวณจมูก การออกแรงมาก หรือการยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดภาวะเลือดกำเดาไหลซ้ำได้

หากเกิดภาวะเลือดกำเดาไหล ไม่ควรเงยหน้า เพราะอาจทำให้กลืนเลือดลงสู่ทางเดินอาหาร ส่งผลให้เกิดการสำลัก คลื่นไส้อาเจียนหรืออาหารเป็นพิษได้

การซักประวัติสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหล

แนะนำซักประวัติผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิด เกี่ยวกับปริมาณความรุนแรง ระยะเวลา และความถี่ รวมถึงด้านของจมูกที่เลือดออก (ซ้าย-ขวา) อาการอื่นร่วม เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ซีด เหงื่อออก วิงเวียน คลื่นไส้ หรือเป็นลม ประวัติการบาดเจ็บบริเวณจมูก รวมถึงการแคะ แกะเกาบริเวณภายในจมูก ประวัติสุขภาพและยาที่ใช้โดยรวม ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว การสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา นอกจากนี้อาจประเมินสัญญาณชีพที่สามารถประเมินได้ในร้านยา เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ รวมถึงระดับออกซิเจน (SpO2) เพื่อประเมินระดับความรุนแรงและความเร่งด่วนในการส่งต่อผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการรักษาจากแพทย์ในโรงพยาบาล

การรักษาภาวะเลือดกำเดาไหล (การห้ามเลือด)



การห้ามเลือดสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหล แบ่งออกเป็น 6 ประเภท เรียงลำดับจากความรุนแรงน้อยไปมาก ดังนี้

1. **การกดบีบ** เป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับน้อย โดยรายละเอียดวิธีการกดบีบจมูกของผู้ป่วยเพื่อให้เลือดหยุดไหล ระบุในส่วนการปฐมพยาบาลภาวะเลือดกำเดาไหล ด้านบน

2. **การใช้ยาหดหลอดเลือดเฉพาะที่ (topical decongestants)** เช่น ephedrine 1 %, oxymetazoline 0.05% เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับน้อย โดยอาจใช้ยาหดหลอดเลือดเฉพาะที่รูปแบบหยอดจมูก เช่น Iliadin® , Oxymet® หรือใช้สำลีชุบยาหดหลอดเลือดสอดเข้าไปในจมูก แล้วให้ผู้ป่วยบีบปีกจมูกไว้ ทั้งนี้ยาหดหลอดเลือดเฉพาะที่สำหรับใช้ภายในจมูกกลุ่มนี้ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 7 วัน เนื่องจากอาจทำให้เกิดเยื่อบุจมูกอักเสบ (rhinitis medicamentoria) จากการใช้ยาได้

3. **การจี้จุดเลือดออก (cauterization)** เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลที่เลือดออกปริมาณไม่มาก หรือมีเลือดออกซ้ำจุดเดิมบ่อยๆ และเห็นตำแหน่งที่เลือดออกชัดเจน โดยการจี้จุดเลือดออกสามารถทำโดยใช้สารเคมี เช่น silver nitrate 20%, trichloroacetic acid 50% หรือ 85% ซึ่งเหมาะกับเลือดออกที่ตำแหน่งด้านหน้าของผนังกั้นช่องจมูก หรือการจี้จุดเลือดออกโดยใช้ไฟฟ้า และในบางกรณีอาจใช้เลเซอร์ในการจี้จุดดังกล่าว หลังจากการจี้จุดเลือดออก ผู้ป่วยต้องใช้ยาต้านจุลชีพรูปแบบขี้ผึ้ง เช่น chloramphenicol eye ointment ป้ายในบริเวณที่จี้ (ใช้ไม้พันสำลีในการป้ายยา) ติดต่อกันนาน 7-10 วัน ห้ามสั่งน้ำมูกหรือแคะจมูกอย่างน้อย 1 สัปดาห์ และหากต้องการไอหรือจาม ต้องอ้าปากร่วมด้วย

4. **การใช้วัสดุกดห้ามเลือดในโพรงจมูก** แบ่งเป็น 2 ตำแหน่ง คือ โพรงจมูกส่วนหน้าและโพรงจมูกส่วนหลัง เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับรุนแรง ซึ่งไม่สามารถใช้วิธีห้ามเลือดในข้อ 1-3 หรือไม่เห็นตำแหน่งเลือดออกชัดเจน วิธีนี้ผู้ป่วยต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเพื่อทำการใส่วัสดุกดห้ามเลือดในโพรงจมูกและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากการทำหัตถการ โดยระยะเวลาการรักษาจะขึ้นกับตำแหน่งที่ใส่วัสดุกดห้ามเลือด การหยุดไหลของเลือด และการเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการทำหัตถการ โดยรวมประมาณ 1-5 วัน หรืออาจนานกว่า 5 วัน หากต้องใส่วัสดุหลายรอบ

5. **การฉีดสารอุดหลอดเลือดแดง** เช่น polyvinyl alcohol, gelfoam โดยรังสีแพทย์ที่มีความชำนาญในการฉีดรังสีหลอดเลือด เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับรุนแรง จากด้านหลังจมูกและเลือดไม่หยุดไหลหลังจากได้รับการรักษาโดยใช้วัสดุกดห้ามเลือดในโพรงจมูกส่วนหน้า หรือผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดผิดปกติ หรือมีเนื้องอกที่มีเส้นเลือดมาเลี้ยงมาก วิธีนี้สามารถหาจุดเลือดออกได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะหลอดเลือดที่อยู่ลึกหรือการผ่าตัดเข้าไม่ถึง ทำซ้ำได้ และอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาสลบ แต่เป็นวิธีที่มีค่าใช้จ่ายสูง ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือเฉพาะ

6. **การผูกหลอดเลือดแดง** เหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับรุนแรงและเลือดไม่หยุดไหลหลังจากได้รับการรักษาโดยใช้วัสดุกดห้ามเลือดในโพรงจมูกส่วนหน้าและหลังจมูก ตำแหน่งของหลอดเลือดแดงที่อาจผูกได้ เช่น ผ่านทางแผลผ่าตัดที่คอ บริเวณข้างหัวตา หรือใช้กล้องส่องในจมูก แล้วใช้อุปกรณ์บีบเส้นเลือด

การห้ามเลือดสามารถทำได้หลายวิธี โดยพิจารณาตามระดับความรุนแรงและตำแหน่งที่เลือดออก ทั้งนี้หากเป็นการห้ามเลือดในร้านยา อาจพิจารณาการกดบีบ ซึ่งเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือการใช้ยาหดหลอดเลือดเฉพาะที่รูปแบบหยอดจมูก ซึ่งทั้งสองวิธีเหมาะสำหรับภาวะเลือดกำเดาไหลระดับน้อย ส่วนการห้ามเลือดวิธีอื่น ควรพิจารณาส่งต่อผู้ป่วยไปพบแพทย์ เนื่องจากเป็นวิธีที่ต้องทำหัตถการโดยแพทย์หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในโรงพยาบาล

การป้องกันการเกิดภาวะเลือดกำเดาไหล

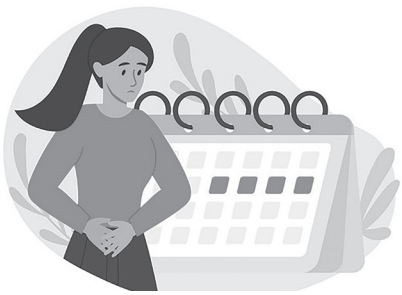
1. การลดการแคะจมูกหรือสั่งน้ำมูกแรง
2. การดูแลอากาศและความชื้นของสถานที่ที่ต้องอยู่ในระยะเวลานาน เช่น โต๊ะทำงาน หรือห้องนอน ให้ไม่แห้งและมีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผลไม้ตระกูลซิตรัส (ได้แก่ ส้ม กีวี่ มะนาว เกรปฟรุ๊ต) พริกหยวก มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี่ บรอกโคลี หรือดอกกะหล่ำ เพื่อช่วยให้หลอดเลือดฝอยในจมูกแข็งแรง ลดโอกาสการเกิดหลอดเลือดฝอยแตกและภาวะเลือดกำเดาไหล
4. การใช้น้ำเกลือหยอดจมูก หรือทาวาสลีนเคลือบในรูจมูกก่อนนอน ป้องกันไม่ให้เยื่อจมูกแห้งและคัน
5. หากต้องใช้ยาที่ทำให้จมูกแห้งหรือระคายเคืองจมูก เช่น ยาแก้แพ้กลุ่มแรก (กลุ่มที่ทำให้ง่วงนอน) หรือยาที่หยอด/พ่นเข้าจมูกโดยตรง รวมถึงกลุ่มยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด เช่น ยากลุ่ม NSAIDs รวมถึงยาแอสไพริน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

เอกสารอ้างอิง

1. Alter H. Approach to the adult with epistaxis. Netherlands: Wolters Kluwer; 2024 [updated 2023 Apr 26; cited 2024 March 31]. 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 March 31]. 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 March 31]. Available from: https://www.health.harvard.edu/a_to_z/nosebleed-epistaxis-a-to-z
4. ปารยะ อาศนะเสน. เลือดกำเดาไหล (epistaxis) ตอนที่ 2. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; [อัพเดท 9 มกราคม 2557; อ้างถึง 31 มีนาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1081

พท.ว.ภ.อุไรศรี เอกเศวตอนันต์
(หมอแดง แพทย์แผนไทย)

อยากให้ผู้หญิงทุกคนได้อ่าน...
จะสวย หรือ ป่วย อยู่ที่ประจำเดือน



วันนี้อยากมาแบ่งปันเรื่องสำคัญที่ผู้หญิงหลายคนอาจจะไม่รู้แต่สำคัญมากต่อการดูแลสุขภาพภายในซึ่งจะส่งผลต่อความแข็งแรงในทุกระบบ นั่นคือเรื่องของ **'โลหิตระดู'** หรือ**ประจำเดือน**ค่ะ

ทราบไหมคะว่า มีอาการหลายอย่างเลยที่ผู้หญิงเราหลงไปแก้ที่ปลายเหตุ แล้วก็เครียดว่าทำไมรักษาก็แล้ว หมดฤทธิ์ยาแล้ว ก็กลับเป็นใหม่อยู่นั่น (เดี๋ยวจะค่อยๆ เล่าให้ฟังว่ากลุ่มอาการอะไรบ้างนะคะ) นั่นเพราะเรามัวแต่แก้ที่ปลายเหตุไม่เคยได้รักษาต้นเหตุ หนึ่งในต้นเหตุนั้นคือเรื่องประจำเดือนผิดปกติเรื้อรังค่ะ

ในทางแพทย์แผนไทยมีคัมภีร์หนึ่งชื่อว่า 'คัมภีร์มหาโชตรัตน์' กล่าวถึงระบบโลหิตระดูสตรีไว้ละเอียด ซึ่งแดงคิดว่ามีประโยชน์มากกับหลายอาการที่ผู้หญิงเรากังวล แดงจะนำมาแบ่งปันโดยแบ่งเป็น 2-3 ตอน ให้เราได้เห็นความเชื่อมโยงของมูลเหตุกับอาการ แล้วนำไปสังเกตตัวเองได้ หรือเป็นข้อมูลแนะนำแก่ลูกค้าในร้านยาของเรา

ตอนแรกจะพูดถึง **"ความสำคัญของประจำเดือน ทำไมผู้หญิงควรให้ความสำคัญ"** ตอนต่อๆ ไปจะพูดถึง **"กลุ่มอาการที่เหมือนไม่เกี่ยว แต่ต้นเหตุมาจากประจำเดือนไม่ปกติ"** และสุดท้ายจะเจาะลงไปเรื่อง **"สาเหตุที่ประจำเดือนมีแล้วร้างไป 5 พฤติกรรมควรเลี่ยงถ้าไม่อยากเป็นซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง"**

ผู้หญิง เพศของธาตุน้ำ

ในทางแพทย์แผนไทย ผู้หญิงถือเป็นเพศของธาตุน้ำ คือจะมีลักษณะของธาตุน้ำชัดเจน เช่น บริบูรณ์ด้วยน้ำ อิ่มเอิบ ผิวพรรณละเอียดนิ่มนวล มีลักษณะนิสัยอ่อนโยน ประนีประนอม ปรับตัวง่าย ขณะที่ผู้ชายเป็นเพศของธาตุไฟ มีพลังงานที่ร้อนแรงกว่า ดุดัน รักสนุก ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของธาตุไฟ ดังคำโบราณที่ว่า พ่อเนื้ออุ่น แม่เนื้อเย็น

ในทางกลับกันผู้หญิงเราจึงมักเจ็บป่วยได้ง่ายด้วยโรคทางน้ำ ขณะที่ผู้ชายจะเจ็บป่วยได้ง่ายด้วยโรคทางไฟ

น้ำมีลักษณะชุ่มแช่ เกาะกุม ถ้าเข้าใจเรื่องนี้จะเห็นว่า อาการไม่สบายของผู้หญิงมักจะมาจากเลือดที่ไหลเวียนติดขัด ทำให้เกิดการคั่ง หนืด ติดขัด เกาะกุม แปรให้เป็นซีสต์หรือถุงน้ำ แปรไปเป็นเนื้องอก หรืออาการอันเกิดแต่การไหลเวียนติดขัดได้ง่าย เช่น หนาวหรือชาปลายมือปลายเท้า ตะคริว แสดงถึงเลือดเคลื่อนไปยังส่วนปลายติดขัด

เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในคนไข้สตรี สิ่งที่แพทย์แผนไทยจะไต่ถามก่อนจึงเป็นเรื่องของโลหิต โดยเฉพาะโลหิตระดู (ประจำเดือน) ที่มีเฉพาะในเพศหญิง ดังคำกล่าวในคัมภีร์ที่ว่า “โลหิตเน่า เป็นใหญ่กว่าลมทั้งปวง”

“ในบอกนอก นอกบอกใน”

ในทางแพทย์แผนไทย โลหิตระดูนั้นสะท้อนสุขภาพของผู้หญิงเราได้ หญิงที่ประจำเดือนมาดี คือ มีสีแดงสด ไม่คล้ำดำหรือจางใส ไม่เป็นลิ่มก้อนหรือหนืดข้น ไม่มีกลิ่นคาวแรงหรือตกขาวสีต่างๆ (ในทางแพทย์แผนไทยเรียก มุตกิต) ไม่คันเจ็บแสบบริเวณช่องคลอด รอบเดือนมาตามรอบปกติ ไม่ร้างหรือมาบ้างเว้นบ้าง ไม่มาถี่หรือปริมาณมากจนผิดสังเกต ไม่มีอาการก่อนมีประจำเดือนที่รุนแรง

เหล่านี้บ่งบอกถึงสุขภาพภายในของหญิงผู้นั้นสมบูรณ์ดี แต่หากลักษณะของประจำเดือนเริ่มผิดปกติ แล้วปล่อยไว้ ไม่รีบปรับการใช้ชีวิตหรือรักษาประจำเดือนให้กลับมาดีดังเดิม นานเข้าจะแปรเป็นโรคอื่น

ในคัมภีร์กล่าวไว้เรื่องโลหิตระดูผิดปกติแปรเป็นโรคอื่นจัดอยู่ในกลุ่ม **“โลหิตทุจริตโทษ 5 ประการ”** กล่าวคือแรกเริ่มมักมาจากโลหิตระดูร้าง มิได้มาตามปกติ และมีลักษณะผิดปกติไป นานเข้าแปรเป็นมานโลหิต หากปล่อยไว้ไม่เร่งรักษาสุดท้ายจะไปสุดที่โลหิตตกหมกช้ำ คือโลหิตร้างจนเน่า ทำพิษไปได้หลายอาการ หนึ่งในนั้นคือเนื้องอกและมะเร็ง

ด้วยเนื้อที่กระดาษหมดเท่านี้ ฉบับต่อไปจะมาเล่าถึง โลหิตทุจริตโทษ คือ**กลุ่มอาการที่เหมือนจะไม่เกี่ยว แต่เกี่ยวกับการที่ประจำเดือนไม่ปกติ** ผู้หญิงเราถ้ามีอาการแบบนี้อยู่เรื่อยๆ กินยาหาหมอแล้วก็กลับมาเป็นอีกซ้ำๆ ลองกลับมาสังเกตประจำเดือนดู ถ้าประจำเดือนไม่ปกติ มาบ้างไม่มาบ้าง มาแล้วมีสีหรือลักษณะไม่สวยงาม มีกลิ่นคาวหรือเหม็นกว่าปกติ ให้รู้ไว้เลยว่าเราพบต้นเหตุแล้ว ฉบับต่อไปจะมาเล่าให้ฟังว่ามีอาการอะไรบ้างที่เข้ากลุ่มนี้ และเราสามารถหายจากอาการเรื้อรังดังกล่าวได้ด้วยการปรับที่ระบบประจำเดือน มาติดตามกันต่อฉบับหน้าค่ะ

แดงมีไลฟ์สดเรื่องโลหิตระดูไว้ละเอียด สามารถชมในเวอร์ชั่นวีดีโอได้ทาง YouTube ช่อง Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกัน ชื่อคลิป “เรื่องวันนั้นของเดือน”

กภ.อัญเชิญพร มาศพฤกษ์

กายภาพบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ (ตอนจบ)

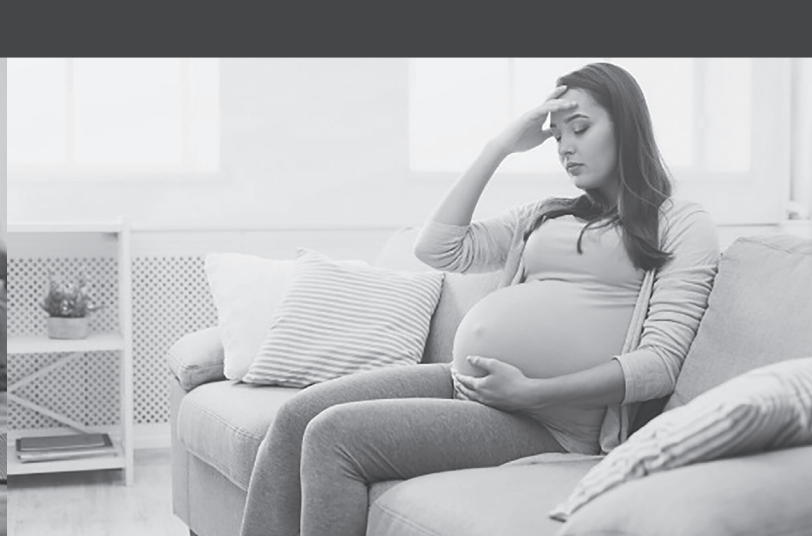
การตั้งครรภ์ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากมาย ด้วยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมก่อให้เกิดภาวะความไม่สบายแก่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การรักษาทางกายภาพบำบัดสามารถลดภาวะความไม่สบายในหญิงตั้งครรภ์ได้หลายประการ ฉบับก่อนหน้าได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ วิธีการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจขณะตั้งครรภ์ การออกกำลังกายก่อนคลอด และแนวทางการลดความเจ็บปวดขณะคลอด จนเดินทางมาถึงหัวข้อสุดท้ายคือท่าทางสำหรับสตรีก่อนและหลังคลอดในฉบับนี้

ท่ายืน เป็นท่าที่ใช้มากในชีวิตประจำวัน เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์น้ำหนักของทารกจะถ่วงมาทางด้านหน้า ทำให้กระดูกเชิงกรานถูกดึงคว่ำลงและอยู่ในท่าหลังแอ่นขณะยืน จึงเกิดอาการปวดหลังตามมาได้ง่าย ท่ายืนที่ดีควรยืดศีรษะและลำตัวให้ตรง ถอยคางเข้าไปเล็กน้อย ไหล่ผาย หน้าอกตั้ง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและก้นไว้ ลงน้ำหนักให้เต็มฝ่าเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน เพื่อถนอมหลังให้แอ่นน้อยที่สุด

ท่านั่งเก้าอี้ ก่อนนั่งควรสำรวจว่าเก้าอี้มีความยาวเพียงพอต่อการรองรับต้นขาทั้งหมด และไม่สูงเกินไปจนทำให้เท้าลอยพ้นพื้น เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อขาต้องทำงานหนักขึ้นโดยไม่จำเป็น พนักพิงควรสูงพอที่จะรองรับศีรษะและไหล่ได้ ใช้หมอนใบเล็กๆ หรือผ้าขนหนูม้วนรองบริเวณส่วนโค้งของต้นคอและบั้นเอวจะทำให้รู้สึกสบายและนั่งได้นาน ในกรณีที่เก้าอี้สูงจนเท้าลอยพ้นพื้น ควรใช้แท่นหรือเก้าอี้เตี้ยๆ มารองรับฝ่าเท้าไว้

ท่านั่งให้นมบุตร การให้นมบุตรแต่ละครั้งต้องใช้เวลานานพอสมควร จึงควรจัดท่าทางในการให้นมอย่างเหมาะสม ระหว่างให้นมบุตรคุณแม่ต้องนั่งหลังตรง ไม่ห่อไหล่ ไม่เอนตัวไปด้านหน้าเพื่อคร่อมบนทารก ควรใช้หมอนหนุนใบใหญ่รองบริเวณหน้าตัก ยกขาข้างเดียวกับที่วางศีรษะทารกไว้บนเก้าอี้เตี้ยๆ ให้ศีรษะของทารกและเต้านมอยู่ในระดับเดียวกัน โดยที่หลังตั้งตรงเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

ท่านั่งขัดสมาธิ ท่านี้มีประโยชน์ในการช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน สามารถทำร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ได้อีกด้วย โดยยกมือมาแตะที่หัวไหล่แต่ละข้าง แล้วหมุนเป็นวงกลมไปรอบๆ เพื่อบรรเทาอาการเมื่อยล้าหลังให้นมบุตร



ท่านั่งเหยียดขาตรง เป็นท่าพักผ่อนที่เหมาะสำหรับคุณแม่ทั้งขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดใหม่ๆ สามารถทำร่วมกับการกระดกปลายเท้าขึ้นลงเพื่อลดการเกิดเส้นเลือดขอด หรือบริหารกล้ามเนื้อต้นขาโดยการเกร็งขา กดข้อพับเข่าให้ติดพื้นแล้วผ่อนกลับเบาๆ เพื่อให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ

ท่ายกของ คนส่วนใหญ่มักละเลยท่ายกที่ถูกต้อง ทำให้เกิดอาการปวดหลังตามมาได้ หลักในการยกของหนักควรเข้าไปใกล้ๆ ของชิ้นนั้น โดยให้ขาข้างหนึ่งก้าวล้ำหน้าขาอีกข้าง ย่อตัว งอเข่าลง แล้วค่อยๆ ก้มลงอุ้มของขึ้นโดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขาและก้น อย่าใช้กล้ามเนื้อหลังอย่างเดียว หากของที่ต้องการยกมีน้ำหนักมากเกินไป ไม่ควรยกเพียงลำพัง ถ้าของนั้นมีหลายชิ้น ควรจะแบ่งถือด้วยมือทั้งสองข้างเท่าๆ กัน

ท่านอน หญิงตั้งครรภ์มักอึดอัดและไม่สบายในท่านอนหงายเพราะน้ำหนักของทารกกดทับ หากต้องการพักในท่านี้ควรใช้หมอนรองใต้เข่า ให้เข่างอเล็กน้อยและแผ่นหลังแบนราบไปกับพื้นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรนอนบนที่นอนที่นุ่มจนเกินไป โดยท่านอนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสตรีก่อนและหลังคลอดเป็นท่านอนคว่ำหรือนอนตะแคง

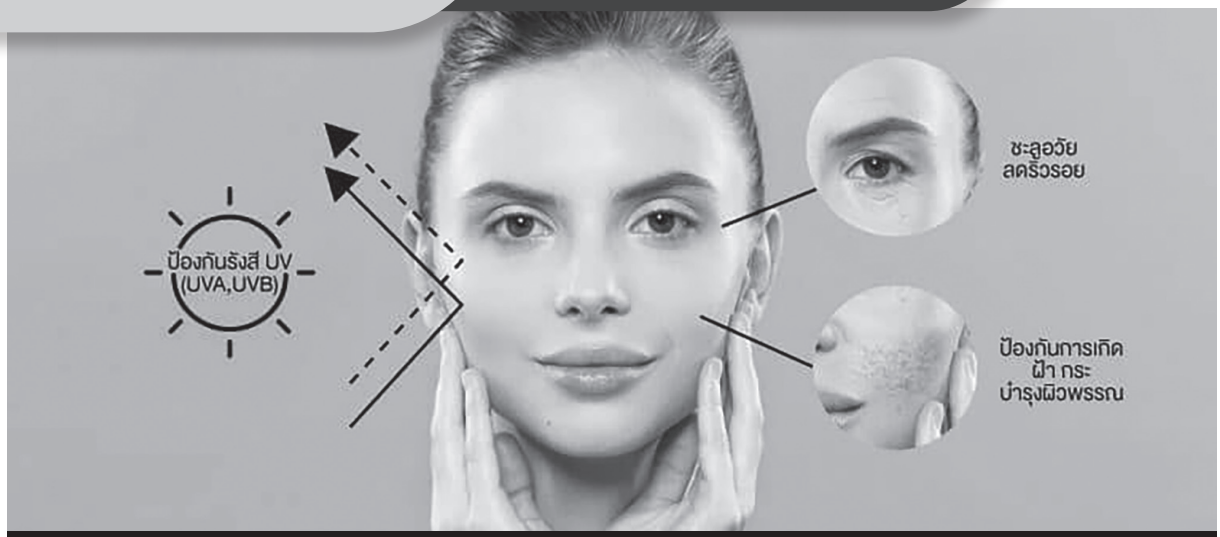
ท่านอนตะแคงกึ่งคว่ำ เป็นท่านอนที่สบายที่สุดสำหรับสตรีก่อนคลอด เนื่องจากไม่มีแรงกดทับกระทำต่อหลอดเลือดดำ ไม่ต้องแบกรับน้ำหนักช่วงท้อง และข้อต่อไม่ถูกยืดจนเกินไป ทั้งนี้ควรใช้หมอนรองใต้ขาข้างที่ก่ายอยู่ด้านบน และบริเวณหัวไหล่กับต้นแขนข้างที่นอนทับอยู่

ท่านอนคว่ำ เป็นท่าพักผ่อนที่ดีมากสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ช่วยลดแรงกดต่อกระดูกเชิงกราน ควรทำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง โดยใช้หมอนใบหนึ่งรองบริเวณสะโพกให้หลังตรง และอีกใบหนึ่งรองช่วงคอและคางแต่ไม่สูงจนเกินไป ทั้งนี้ ท่านอนคว่ำไม่ควรทำในช่วงใกล้คลอด

ท่าลุกนั่งจากเตียง ไม่ว่าจะเป็นสตรีมีครรภ์หรือบุคคลทั่วไปก็ไม่ควรลุกขึ้นนั่งตรงๆ จากท่านอนหงาย เพราะอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดและปวดหลังได้ ควรเปลี่ยนมาอยู่ในท่านอนตะแคงเสียก่อน แล้วใช้มือค่อยๆ ยันเตียงลุกขึ้นนั่งจึงจะปลอดภัย

สุดท้ายนี้ ท่าที่ไม่ควรปฏิบัติในสตรีก่อนและหลังคลอด ได้แก่ ท่านั่งแบบไม่เต็มเก้าอี้ที่อาจก่อให้เกิดอาการปวดหลังตามมาได้ง่าย ท่านั่งไขว่ห้างที่ทำให้หลอดเลือดบริเวณต้นขาโดนกดทับ ท่านั่งแบะขาทั้งสองข้างออกด้านนอกคล้ายท่ากบที่ทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี ท่านอนงอตัวหรือแอ่นหลังมากๆ อาจกระทบต่อทารกในครรภ์หรือแผลหลังคลอด ท่านอนหงายยกเท้าสูงกว่าระดับหัวใจมากเกินไป ทำให้หลอดเลือดบริเวณต้นขาโดนกดและเกิดเลือดคั่ง ในบางช่วงอาจทำได้บ้างร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อขาให้เลือดไหลเวียนดี ป้องกันภาวะเส้นเลือดขอด โดยรองหมอนในระดับเดียวกับหัวใจหรือสูงกว่าเพียงเล็กน้อย และกระดกข้อเท้าขึ้นลงหรือหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม

บริษัท ไทยเฮลท์ จำกัด



Astaxanthin กับการต้านอนุมูลอิสระ

ปัจจุบันแอสตาแซนธินเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงาม หลายๆ คนคงเคยได้ยินชื่อของ Astaxanthin (แอสตาแซนธิน) กันมาบ้าง และก็อาจจะรู้ถึงประโยชน์ สรรพคุณที่โดดเด่นเรื่องการต้านอนุมูลอิสระ หลายๆ คนที่กำลังศึกษาเรื่องนี้ อาจจะกำลังลังเลว่าจะกิน Astaxanthin ดีไหม หรืออาจจะไม่แน่ใจว่า Astaxanthin คืออะไร วันนี้ Health Consult จะพาทุกคนมารู้จักกับ Astaxanthin กันค่ะ

แอสตาแซนธินคืออะไร

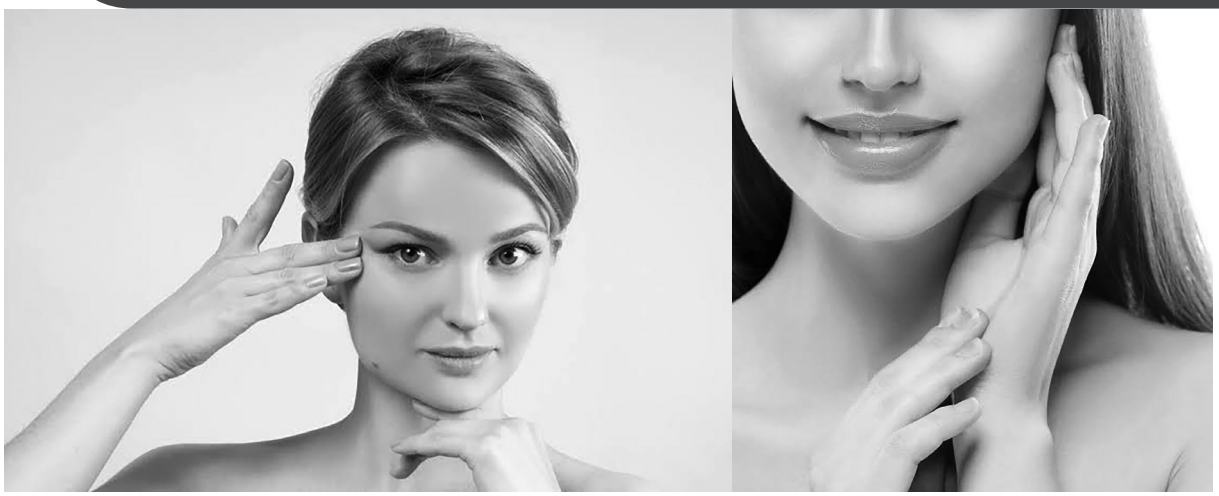
แอสตาแซนธินเป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ โดยที่ร่างกายของเราไม่สามารถสร้างขึ้นมาเองได้ ต้องได้มาจากอาหารตามธรรมชาติเท่านั้น พบในปลาแซลมอน เปลือกกุ้ง เปลือกปู และสาหร่ายสีแดงสายพันธุ์ฮีมาโตคอกคัส แต่ปริมาณที่ได้จากธรรมชาติจะน้อยมาก เช่น ปลาแซลมอน 200 กรัม จะมีแอสตาแซนธินเพียง 1 มิลลิกรัมเท่านั้น ในปัจจุบันสาหร่ายฮีมาโตคอกคัส เป็นแหล่งในการผลิตแอสตาแซนธินเพื่อเชิงพาณิชย์ที่สำคัญที่สุด เนื่องจากให้สารแอสตาแซนธินปริมาณมากที่สุด โดยถูกนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ และเครื่องสำอางมากมาย

ข้อดีของแอสตาแซนธิน

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระ
2. ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว ชะลอความชรา ลดริ้วรอย
3. ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ
4. ช่วยบำรุงสายตา ลดอาการเมื่อยล้าของสายตา
5. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ผู้ที่ควรกินแอสตาแซนธิน

1. คนที่ใส่ใจในการดูแลผิวพรรณ และความงามทุกเพศ ทุกวัย
2. คนที่รักสุขภาพทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการจะบำรุงสุขภาพและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น สมอง หัวใจ



3. คนที่ต้องใช้สายตาเยอะ อยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์นานหลายชั่วโมง หรือทำงานหนัก
4. คนที่เผชิญกับความเครียด
5. คนที่ออกกำลังกายประจำสม่ำเสมอ หรือเป็นนักกีฬา

ผู้ใดที่ควรเลี่ยงการกินแอสตาแซนธิน

1. สตรีมีครรภ์ หรือสตรีที่กำลังอยู่ในช่วงให้นมบุตร
2. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
3. ผู้ที่มีความดันโลหิตผิดปกติ
4. ผู้ที่มีอาการแคลเซียมต่ำ
5. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน
6. ผู้ที่ภาวะฮอร์โมนพาราไทรอยด์ผิดปกติ

แอสตาแซนธินควรกินตอนไหน

การกินแอสตาแซนธินให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ และครบถ้วนนั้น ควรรับประทานในตอนเช้า เพราะร่างกายเราต้องออกไปทำกิจกรรมต่างๆ เจอแสงแดด เจอมลภาวะ ทำให้แอสตาแซนธินจะช่วยต้านอนุมูลอิสระจากสิ่งที่เราต้องเจอในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถรับประทานได้ในอีกช่วงคือ รับประทานพร้อมอาหารในมื้อต่างๆ หรือหลังรับประทานอาหารทันที เพราะว่าแอสตาแซนธินสามารถละลายในไขมันได้ดี ทำให้ดูดซึมเร็ว และได้ประโยชน์เร็วขึ้น

ปัจจุบัน แอสตาแซนธินยังถูกขนานนามว่าเป็นราชินีแห่งต้านอนุมูลอิสระด้วย เพราะมีความโดดเด่นในเรื่องของการช่วยต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงยังช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของผิว ลดการเกิดริ้วรอย นอกจากสรรพคุณหลักจะเด่นในเรื่องของอนุมูลอิสระ และการบำรุงผิวแล้ว แอสตาแซนธินยังช่วยบำรุงร่างกาย และบำรุงส่วนอื่นๆ ให้แข็งแรง เช่น บำรุงสายตา บำรุงสมอง บำรุงระบบประสาท และบำรุงหัวใจ แต่ไม่ใช่ว่าแอสตาแซนธินเมื่อกินเข้าไปแล้วจะไม่มีผลข้างเคียงเลย ผลข้างเคียงในปัจจุบันจากการกินแอสตาแซนธินมากเกินไป ทำให้ขับถ่ายอุจจาระเป็นสีแดง โดยหากเกิดผลข้างเคียงดังกล่าวเราก็ควรไปพบแพทย์ด้วยเช่นกัน

แหล่งอ้างอิง

1. Astaxanthin สารสีแดงช่วยชะลอวัยได้จริงหรือ?, แหล่งข้อมูล https://www.derma-health.co.th/content/28945/astaxanthin- , ค้นเมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2567.

2. “แอสตาแซนธิน” สุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระบำรุงดวงตาและผิว!!, แหล่งข้อมูล https://www.thpherbal.com/content/8558/astaxanthin-, ค้นเมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2567.

3. Journal of Agricultural and Food Chemistry. “Antioxidant activities of astaxanthin and related carotenoids”. (2000)

บริษัท โอเร็กซ์ เทรดดิ้ง จำกัด

เบื้องหลัง เบื้องลึก ความติดแน่น ติดทน ของพลาสเตอร์ปิดแผล (ตอนที่ 2)

บทความฉบับที่แล้วผู้เขียนได้เล่าถึงการใช้งานของพลาสเตอร์ปิดแผลในประเทศไทย และส่วนประกอบสำคัญคือกาวในพลาสเตอร์ปิดแผลให้ทราบแล้ว ฉบับนี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึงส่วนประกอบสำคัญอื่นๆ ของพลาสเตอร์ปิดแผลให้ทุกท่านได้ทราบเพิ่มเติมกันครับ

ส่วนประกอบถัดมาของพลาสเตอร์ปิดแผล คือ **ผ้า (Substrate, Backing)** ผ้าคือส่วนที่เราให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก พลาสเตอร์ปิดแผลที่มีความเหนียวมากๆ จะต้องเคลือบกาวหนามาก ดังนั้นผ้าจึงต้องมีความหนามากกว่าพลาสเตอร์ปิดแผลชนิดปกติเพราะถ้าใช้ผ้าหนาไม่พอกาวอาจจะทะลุออกมาอีกด้านหนึ่ง ขณะเดียวกันการที่ใช้ผ้าหนาก็จะเป็นข้อดี ทำให้พลาสเตอร์ชนิดนี้สามารถปกป้องผู้ใช้งานได้มากขึ้น ลดอาการบาดเจ็บจากการทำงานได้ดีขึ้นด้วย ผ้าที่มีความหนานี้จะมีการยืดหยุ่นตัวได้พอสมควร เพื่อให้การใช้งานได้ดีไม่ดึงรั้งผิวหนังเวลาขยับตัว ส่วนประกอบที่สำคัญของผ้าชนิดนี้คือเส้นด้ายที่มาใช้ถักทอส่วนใหญ่จะเป็นฝ้าย (Cotton) หรือผ้าใยสังเคราะห์ (Rayon) และยังมีบางชนิดจะใช้เส้นด้ายที่ทำจาก Polyester ด้วยจะเพิ่มความหนานุ่มมากขึ้น และผ้าที่ทำพลาสเตอร์ปิดแผลจะต้องมีการเคลือบสารกันน้ำ (Water Repellent) เพื่อป้องกันผ้าเปียกเวลาโดนน้ำ หากผ้าเปียกและดูดน้ำจะทำให้กาวหลุดออกจากผิวหนังได้ง่าย ดังนั้นการเคลือบสารกันน้ำจึงช่วยให้พลาสเตอร์ยังติดแน่นแม้จะแช่น้ำตอนใช้งาน การเคลือบกาวต้องมีรูพรุนให้อากาศและเหงื่อระเหยผ่านกาวได้จะทำให้ผิวหนังและแผลไม่เปียกชื้นและแผลจะหายไวขึ้น

แผ่นซับแผล (Wound Pad) เป็นส่วนที่สัมผัสกับบาดแผลโดยตรง ส่วนประกอบจะเป็นใยฝ้ายหรือเรยองส่วนใหญ่จะมียาฆ่าเชื้อ (Antiseptic) เคลือบอยู่ เพื่อป้องกันไม่ให้มีเชื้ออยู่บนแผ่นซับแผล มิได้มีจุดประสงค์ที่จะให้ยานี้เข้าไปรักษาแผล แผ่นซับแผลจะต้องดูดซับของเหลวได้ดีไม่ว่าจะเป็นเลือดหรือน้ำเหลืองที่มาจากบาดแผล แผ่นซับแผลที่ดีจะต้องไม่ติดกับแผลเมื่อเวลาดึงพลาสเตอร์ออก ดังนั้นแผ่นซับแผลส่วนมากจึงต้องมีพลาสติกบางๆ ที่มีรูพรุนเคลือบอยู่ที่ผิวของแผ่นซับแผล แผ่นพลาสติกนี้จะเป็นตัวป้องกันมิให้แผ่นซับแผลติดกับแผลเวลาดึงออกจึงไม่รู้สึกเจ็บแผลหรือจะไม่ทำให้แผลฉีกขาด

แผ่นปิดหน้ากาว (Covering Foil) จะทำหน้าที่ปิดหน้ากาว ป้องกันการปนเปื้อนของกาวและแผ่นซับแผล จะมี 2 ข้างมาพับซ้อนกันตรงกลางทำให้สะดวกในการใช้งาน จะต้องดึงแผ่นนี้ออกทั้ง 2 ข้างก่อนการใช้งาน วัสดุที่ใช้จะเป็นแผ่น PVC หรือ PE อัดลาย (EMBOSSED PVC, PE)

ส่วนประกอบสุดท้ายคือ **ซองหรือกระดาษห่อ (Wrapping Paper, Sealing Paper, Sachet)** จะมี 2 แบบ คือ **แบบแรก**เป็นกระดาษเคลือบพลาสติก Polyethylene (PE) ด้านหนึ่ง อีกด้านเป็นกระดาษที่ไม่เคลือบ ทำให้ติดกันด้วยลูกกลิ้งร้อน จึงเรียกว่า **Heat Seal** เป็นที่นิยมใช้ในประเทศไทย เพราะทนต่อสภาพอากาศร้อนและความชื้นสูง ต้นทุนไม่สูง เดิมทีจะใช้กระดาษเคลือบ PE ทั้ง 2 ด้าน แต่เมื่อเกือบ 40 ปีที่แล้ว มีผู้ผลิตในประเทศไทยค้นพบวิธีการจากพนักงานเดินเครื่องทำพลาสเตอร์ใช้กระดาษผิดด้าน ได้นำเอาด้านที่ไม่เคลือบ PE ไปติดกับอีกม้วนหนึ่งที่มี PE ปรากฏว่าซองยังติดกันได้ดี จึงได้ใช้ความผิดพลาดนี้ให้เป็นประโยชน์ ยกเลิกการเคลือบ PE ด้านหนึ่งตั้งแต่ตอนนั้นเป็นต้นมาและทุกโรงงานก็ใช้ซองแบบมี PE ด้านเดียวมาถึงปัจจุบัน ทำให้ประหยัดต้นทุนได้ไม่น้อยทีเดียวแถมยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ลดโลกร้อนอีกต่างหาก

แบบที่สองเป็นกระดาษเคลือบกาวทั้ง 2 ด้านติดกันด้วยแรงกดของลูกกลิ้ง 2 ลูกโดยไม่ต้องใช้ความร้อน จึงเรียกว่า **Cold Seal** กาวที่ใช้นี้สามารถดึงลอกจากกันได้โดยกระดาษไม่ขาด ข้อเสียของซองแบบนี้ อาจมีปัญหาเมื่อเจออากาศร้อนและความชื้นสูง จะเปิดแยกจากกันได้เอง ทำให้สินค้าอาจมีการปนเปื้อนได้ และเป็นแบบที่มีต้นทุนสูงกว่าแบบแรก

การใช้งานซองแบบแรกก็ฉีกซองตามขวาง ดึงชิ้นพลาสเตอร์ออกมาใช้งานได้เลยเป็นแบบที่คนไทยคุ้นเคย แต่แบบที่สอง ถ้าทำแบบนั้นอาจดึงออกไม่ได้เพราะพลาสเตอร์อาจติดกับซอง วิธีที่ถูกต้องคือต้องดูที่ปลายซองข้างที่ซองมีรอยพับของกระดาษ และเปิดอยู่เล็กน้อย ให้ดึงปลายซองทั้ง 2 ข้างจนซองแยกออกจากกันแล้วค่อยหยิบพลาสเตอร์ออกมาใช้งาน

การจัดเก็บพลาสเตอร์ปิดแผล ควรจัดเก็บในที่อุณหภูมิไม่สูง เพราะถ้าอุณหภูมิสูง จะทำให้กาวเสื่อมสภาพได้เร็วกว่าปกติ ซึ่งปกติถ้าเก็บในอุณหภูมิธรรมดากาวจะอยู่ได้อย่างน้อย 2-3 ปีโดยไม่มีปัญหา แต่หากเก็บในที่ร้อนเกิน 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป กาวจะมีอายุสั้นลงเกินครึ่ง

ผู้บริโภคในประเทศไทยโชคดีมากเพราะมีโรงงานที่สามารถผลิตพลาสเตอร์ได้ได้ในราคาที่ถูก มีคุณภาพดี ราคาพลาสเตอร์ปิดแผลในประเทศไทยปกติจะมีราคาที่ถูกกว่าต่างประเทศ เช่น ประเทศมาเลเซีย และประเทศอินโดนีเซียครึ่งต่อครึ่ง ถ้าเทียบกับสิงคโปร์และยุโรปไม่ต้องพูดถึง ทั้งนี้เนื่องจากในประเทศไทยมีการแข่งขันในการผลิตสูง แม้แต่ประเทศจีนที่ทำสินค้าได้ถูกมากๆ ถ้าเป็นแบบ Heavy Duty ที่เป็นแบบผ้า ติดแน่น ติดทน ราคายังแพงกว่าประเทศไทยไปมาก

การใช้พลาสเตอร์ปิดแผลในประเทศไทยและในแถบอาเซียนจะแตกต่างจากการใช้พลาสเตอร์ปิดแผลของประเทศอื่นๆ โดยเฉพาะในยุโรป ซึ่งประเทศเหล่านั้นจะใช้พลาสเตอร์ประเภท Soft Duty มากกว่า Heavy Duty และจะมีพลาสเตอร์หลายรูปแบบที่เหมาะสมกับบริเวณที่เป็นแผล ยกตัวอย่างเช่น หากมีแผลที่ปลายนิ้ว ทางยุโรปจะใช้พลาสเตอร์ที่มีลักษณะเฉพาะสำหรับปลายนิ้ว เรียกว่า Finger Tip Plaster หากมีแผลตรงข้อพับ ก็จะใช้อีกแบบหนึ่งที่เหมาะกับข้อพับ เรียกว่า Knuckle Plaster ซึ่งการออกแบบเฉพาะจะทำให้พลาสเตอร์ปิดได้สนิทและยึดแน่นได้ดีกว่าแบบธรรมดา นอกจากนี้ก็ยังมีอีกหลากหลายรูปแบบ มีอยู่ครั้งหนึ่งมีการสัมภาษณ์ผู้เขียนเพื่อนำไปทำบทความเรื่องการผลิตพลาสเตอร์ปิดแผลเพื่อส่งออกและมีตัวอย่างสินค้าหลากหลายรูปแบบวางอยู่ และขณะคุยกันผู้สัมภาษณ์ก็หยิบสินค้ามาลองติดตามส่วนของร่างกายและชมว่าออกแบบดี โดยเฉพาะชิ้นนี้เหมาะกับใบหน้ามาก ผู้เขียนสะดุ้งนิดหนึ่งแล้วพูดเบาๆ ว่าแบบนั้นใช้ติดส้นเท้าครับ หวังว่าในอนาคตเราต้องช่วยกันแนะนำให้ผู้บริโภคให้รู้จักใช้ผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องเหมาะสมกับบริเวณที่เป็นบาดแผล แม้ราคาอาจจะสูงขึ้นนิดหน่อย แต่ประสิทธิภาพดีกว่าจะลดค่าใช้จ่ายได้เพราะใช้น้อยชิ้นกว่านั่นเอง

แพทย์จีนภูปวัตน์ วศินวสุกุล

สมุนไพรจีนช่วยขับร้อน

ดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรจีน

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับสภาพอากาศร้อนจัด จากข้อมูลกรมอุตุนิยมวิทยากล่าวว่า ฤดูร้อนประจำปี พ.ศ.2567 จะสิ้นสุดในช่วงกลางเดือนพฤษภาคม โดยสภาพอากาศจะมีลักษณะร้อนอบอ้าว และมีอุณหภูมิเพิ่มสูงที่สุดถึง 43–44.5 องศาเซลเซียส ในสภาพอากาศเช่นนี้ สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์เย็น สรรพคุณช่วยขับความร้อน สามารถช่วยดูแลสุขภาพ ปรับสมดุลร่างกาย รักษาและป้องกันอาการผิดปกติที่เกิดจากสภาพอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี

สมุนไพรจีนช่วยขับร้อน สำคัญอย่างไร?

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนถือว่า **ร่างกายของมนุษย์มีความสมดุลและทำงานเป็นองค์รวม** กล่าวคือ ระบบต่างๆ ของร่างกาย ลักษณะและการทำงานของอวัยวะทั้งร่างกายล้วนทำงานสัมพันธ์กัน เมื่อสภาพอากาศร้อนอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ร่างกายจะขับเหงื่อเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ถ้าอากาศร้อนมาก ร่างกายขับเหงื่อปริมาณมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ มีอาการคอแห้ง ร่างกายอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน มีผื่นตามร่างกาย หัวใจเต้นเร็ว จนกระทั่งเป็นโรคลมแดด ชัก หมดสติ และสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง หากอากาศร้อนมากเกินสามารถเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ในสภาพอากาศที่ร้อน เมื่อร่างกายไม่สามารถขับความร้อนออกได้ จึงส่งผลให้ร่างกายเสียสมดุลและมีอาการป่วยเกิดขึ้น สมุนไพรจีนฤทธิ์เย็นที่มีสรรพคุณขับความร้อนออกจากร่างกาย จึงสามารถช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกาย รักษาและป้องกันอาการที่เกิดจากสภาพอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี

แนะนำ 5 สมุนไพรช่วยขับความร้อน

1. **ดอกเก๊กฮวยเหลือง ภาษาจีนเรียกว่า จวี๋ฮัว**（菊花）**มีสรรพคุณ**
   - ขับความร้อน รักษาไข้หวัด ตัวร้อนจากพิษไข้
   - ชุ่มคอ ดับกระหาย ลดอาการไอ เจ็บคอ
   - บำรุงสายตา ลดอาการตาบวมแดง มองไม่ชัดเจน
   - ลดอาการปวดหัว วิงเวียนศีรษะ
2. **ดอกสายน้ำผึ้ง ภาษาจีนเรียกว่า จินอิ๋นฮวา**（金银花）**มีสรรพคุณ**
   - ขับพิษร้อน รักษาไข้สูง ท้องเสีย ท้องร่วง
   - ป้องกันเชื้อโรคแบคทีเรีย
   - ลดอักเสบ รักษาคอบวมอักเสบ แผล สิวอักเสบ ปอด ลำไส้อักเสบ
   - ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
3. **หล่อฮังก๊วย ภาษาจีนเรียกว่า หลัวฮั่นกั่ว**（罗汉果）**มีสรรพคุณ**
   - ขับความร้อน รักษาร้อนใน ลดอักเสบ
   - บรรเทาอาการท้องผูก
   - ลดไขมันในเลือด ช่วยลดน้ำหนัก
   - ชุ่มคอ ลดไอ ละลายเสมหะ ลดอาการเจ็บคอ เสียงแหบ
4. **เปลือกแตงโม ภาษาจีนเรียกว่า ซีกัวผี**（西瓜皮）**มีสรรพคุณ**
   - ขับความร้อน รักษาร้อนใน ดับกระหาย
   - ขับปัสสาวะ ลดอาการขาบวม
   - ปรับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย
   - ฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ผิวหนังที่บาดเจ็บ
5. **ถั่วเขียว ภาษาจีนเรียกว่า ลวี่โต้ว**（绿豆）**มีสรรพคุณ**
   - ขับพิษร้อน รักษาร้อนใน เจ็บคอ ปัสสาวะเข้ม อุจจาระแห้งแข็ง
   - ลดอาการคัน อักเสบบริเวณผิว
   - เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
   - ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด

วิธีกินและข้อควรระวังของสมุนไพรขับร้อน

5 สมุนไพรจีนช่วยขับร้อนที่แนะนำเป็นสมุนไพรจีนที่หาง่ายในชีวิตประจำวัน สามารถนำมาล้างและตากแห้งและต้มกับน้ำเป็นชาระหว่างวัน หรือนำมาประกอบอาหารก็ได้เช่นเดียวกัน เนื่องจาก**สมุนไพรขับความร้อนเป็นยาฤทธิ์เย็นจึงไม่เหมาะสมกับคนที่กระเพาะอาหารทำงานไม่ดี มีอาการท้องอืด แน่นท้อง และไม่ควรกินในปริมาณมากหรือกินต่อเนื่องจนเกินไป หากกินแล้วร่างกายมีความผิดปกติควรหยุดกินในทันที**

ปัจจุบันประเทศไทยมีสภาพอากาศร้อนอบอ้าวสำหรับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากอุณหภูมิในร่างกายสูงมาก หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศร้อน-เย็นต่างกันมากๆ สามารถเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สมุนไพรจีนสามารถช่วยขับความร้อนที่สะสมในร่างกายออก ปรับสมดุลร่างกาย ลดโอกาสที่จะเกิดอาการป่วยอื่นๆ ตามมาได้ นอกจากยาสมุนไพรจีนช่วยขับร้อนแล้ว การออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งหมดจะช่วยให้เราผ่านฤดูร้อนไปได้ด้วยสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

บริษัท ดีเคเอสเอช (ประเทศไทย) จำกัด
ภญ.ทิพศรา เภตราไชยอนันต์

ลูกเพิ่ง 2 เดือน **แต่ท้องเสีย** กินยาอะไรได้?

ในเด็กเล็กที่ดื่มนมเป็นหลัก จะมีอุจจาระที่เหลวกว่าผู้ใหญ่อยู่แล้วเป็นปกติ แต่หากเด็กทารกอุจจาระเหลวเป็นน้ำ วันละหลายๆ ครั้ง หรือมีกลิ่นเหม็นเน่า มีมูกผิดปกติ หรือทารกอุจจาระมากกว่า 200 กรัมต่อวัน นี่คืออาการที่ไม่ปกติ และแสดงถึงภาวะท้องร่วง

สิ่งแรกที่คุณแม่หรือคุณพ่อลูกอ่อนต้องประเมินเมื่อลูกมีอาการท้องร่วง **คือความรุนแรงของอาการ** เพื่อที่จะตัดสินใจต่อว่า ต้องรีบพาลูกไปโรงพยาบาล หรือสามารถซื้อยามากินเองได้ ซึ่งสามารถประเมินเบื้องต้นได้โดยสังเกตอาการอื่นๆ ของลูก โดยถ้าลูกน้อยมีอาการซึม ชัก อ่อนเพลีย ไม่ยอมกิน ปากแห้ง อาการท้องเสียรุนแรง หรืออาการผิดปกติอื่นๆ ที่เห็นได้ชัด คุณแม่หรือคุณพ่อต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

ในกรณีที่เด็กเล็กมีอาการท้องร่วงที่ไม่รุนแรง และไม่มีอาการอื่นๆ ผู้ปกครองอาจดูแล สังเกตอาการได้เองเบื้องต้น โดยสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือการให้สารละลายเกลือแร่ทดแทนน้ำทางปาก (oral rehydration solution, ORS) โดยต้องเลือกให้ ORS สำหรับท้องเสียเท่านั้น ห้ามให้เกลือแร่สำหรับนักกีฬาแทน เพราะอาจทำให้เด็กทารกอาการแย่ลงได้

นอกจากนี้อาจให้ยารักษาท้องร่วงที่ปลอดภัยในเด็กร่วมกับการให้สารน้ำ ORS ได้

- หากเด็กอายุมากกว่า 2 ปี สามารถเลือกให้ยารักษาท้องร่วงประเภทดูดซับ เช่น Diosmectite หรือยากลุ่มโพรไบโอติกที่มีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาท้องเสีย เช่น Saccharomyces boulardii CNCM I-745 ที่เป็นยาโพรไบโอติกยีสต์
- ในเด็กทารกที่อายุน้อยกว่า 2 ปี ยาที่ปลอดภัยที่สุดคือ ยาโพรไบโอติกยีสต์ Saccharomyces boulardii CNCM I-745 ซึ่งสามารถให้ได้ในเด็กทารกตั้งแต่อายุ 2 เดือนขึ้นไป โดยให้พร้อมกับนมได้เลยโดยที่เด็กไม่ต้องหยุดนม

ทั้งนี้ผู้ปกครองต้องคอยสังเกตอาการของเด็กอย่างระมัดระวังด้วย หากอาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

**หมายเหตุ ควรปรึกษาเภสัชกร และอ่านฉลากยาให้เข้าใจก่อนใช้ยา*

อ้างอิงจาก: แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคท้องร่วงเฉียบพลันในเด็ก พ.ศ. 2562

ภญ.อัจฉรี ธัญธนาพงศ์

วัคซีน... เธอนั้นสำคัญไฉน

วัคซีนสำหรับผู้ที่มีอายุ 9-45 ปี ได้แก่

- ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)
- มะเร็งปากมดลูก HPV (Human Papilloma Virus)
- อีสุกอีใส (Varicella Vaccine/Chickenpox Vaccine)
- ไวรัสตับอักเสบเอ-บี (Hepatitis A Virus)
- พิษสุนัขบ้า (Rabies vaccine)
- ไอกรน (TDAP)
- โรคมือ เท้า ปาก (EV 71)

วัคซีนสำหรับวัยรุ่น/วัยทำงาน ได้แก่

- ไวรัสตับอักเสบเอ-บี
- ไข้สมองอักเสบ (JE)
- หัด (Measles) คางทูม (Mumps) และหัดเยอรมัน (Rubella) หรือเรียกว่า MMR. วัคซีน
- อีสุกอีใส (Varicella Vaccine/Chickenpox Vaccine)
- มะเร็งปากมดลูก HPV (Human Papilloma Virus)
- ไข้เลือดออก (Qdenga vaccine)
- ไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus vaccine)
- ไอกรน (Acellular pertussis)
- ไวรัสตับอักเสบเอ

วัคซีนผู้สูงวัย อายุ 50 ปีขึ้นไป ได้แก่

- ไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus vaccine)
- ไอพีดี (Invasive pneumoccal disease ปอดอักเสบ)
- งูสวัด (zoster vaccine)
- ไอกรน (Acellular Pertussis)
- โควิด

Q : **วัคซีนงูสวัดมีกี่ชนิด แต่ละชนิดต่างกันอย่างไร**

A : มี 2 ชนิดคือชนิดเชื้อเป็น ฉีดเข็มเดียว ครั้งเดียว ใช้ในผู้ใหญ่ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป และชนิดเชื้อตาย ฉีด 2 เข็ม 2 ครั้ง ใช้ในผู้ใหญ่ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป โดยฉีดห่างจากเข็มแรก 2-6 เดือน และผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง โดยฉีดห่างจากเข็มแรก 1-2 เดือน ประมาณ 4 สัปดาห์ ภูมิคุ้มกันจึงจะขึ้นเต็มที่ และภูมิคุ้มกันอาจอยู่ได้นานถึง 10 ปี

Q : **กรณีที่เคยฉีดวัคซีนชนิดเชื้อเป็นมาแล้ว จะมาฉีดเชื้อตายเพิ่มได้ไหม**

A : ได้ แต่ต้องห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 1 ปี

Q : **กรณีที่เคยฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบ อีสุกอีใสมาแล้ว จำเป็นต้องมาฉีดเข็มกระตุ้นอีกหรือไม่**

A : ไม่จำเป็นต้องฉีดซ้ำ

Q : **ในกรณีที่จำไม่ได้ว่าเคยฉีดวัคซีนไข้สมองอักเสบ อีสุกอีใส ไข้เลือดออก หัดเยอรมัน คางทูมมาหรือไม่ ควรฉีดวัคซีนป้องกันไว้หรือไม่**

A : แนะนำอย่างยิ่งเพื่อลดความรุนแรงของการก่อโรค

Q : **กรณีประสงค์จะฉีดไวรัสตับอักเสบเอ ต้องตรวจภูมิก่อนหรือไม่**

A : สามารถฉีดได้เลยโดยไม่ต้องตรวจภูมิ ถ้าฉีดเชื้อเป็น ฉีดเพียงครั้งเดียว เริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีครึ่ง มีทั้งขนาดเด็กและผู้ใหญ่ ในเด็กจะฉีดชนิดเชื้อเป็นหรือเชื้อตายก็ได้ แต่ในผู้ใหญ่ควรฉีดชนิดเชื้อเป็นเพราะฉีดเพียงครั้งเดียวและราคาถูกกว่า ถ้าเป็นเชื้อตาย ต้องฉีด 2-4 เข็ม เริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีและถ้าอายุมากกว่า 40 ปี ไม่จำเป็นต้องฉีด

Q : **ผู้ที่เกิดก่อนปี พ.ศ.2535 ต้องฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี ทั้งหมดกี่เข็ม**

A : ฉีด 3 เข็ม ในกรณีที่เกิดหลังจากปี 2535 ฉีดเพียง 1 เข็มเท่านั้น และตรวจภูมิซ้ำภายใน 1 ปี

Q : **วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ ติดเชื้อในกระแสโลหิต (IPD) มีกี่ชนิด ฉีดอย่างไรบ้าง**

A : มีชนิด 10,13,15,20,23 สายพันธุ์ ในผู้ใหญ่ที่อายุมากกว่า 50 ปี หรือมีโรคประจำตัวเรื้อรัง สามารถเริ่มฉีดชนิด 13 หรือ 15 สายพันธุ์ แล้วจึงฉีดวัคซีนชนิด 23 สายพันธุ์ได้ภายใน 1 ปี หรือจะฉีดชนิด 20 สายพันธุ์เข็มเดียวเลยก็ได้ สำหรับผู้ที่มีอายุ 5 ปีขึ้นไป สามารถเลือกฉีดชนิด 13 หรือ 15 สายพันธุ์ได้ 1 เข็ม ฉีดครั้งเดียว

Q : **วัคซีน IPD มีประโยชน์อย่างไรบ้าง**

A : ใช้ป้องกันโรคปอดบวม ปอดอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อ ป้องกันการติดเชื้อในกระแสโลหิต ป้องกันเยื่อหุ้มสมองอักเสบ คนที่มีโรคประจำตัว โรคอ้วน IPD ชนิด 15 สายพันธุ์สามารถป้องกันได้ดีกว่า 13 สายพันธุ์เล็กน้อย

Q : **วัคซีน HPV ป้องกันมะเร็งปากมดลูก ควรจะฉีดเมื่อมีอายุเท่าใด กี่เข็ม**

A : เริ่มฉีดได้ตั้งแต่อายุ 9 ปี ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 6 เดือน โดยมากมักจะฉีดชนิด 9 สายพันธุ์ อายุ 15–45 ปี ฉีด 3 ครั้ง โดยฉีดเข็มที่ 2 ห่างจากเข็มแรก 2 เดือน และเข็มที่ 3 ห่างจากเข็มที่ 2 เป็นเวลา 4 เดือน ไม่มีการเริ่มต้นใหม่ แม้เข็มที่สองหรือเข็มที่สามจะเลยกำหนดเวลาไปนาน สามารถฉีดต่อจากชนิดเดิมได้จนจบ

กรณีที่มีถุงน้ำในรังไข่ หรือกำลังกินฮอร์โมนอยู่ ก็สามารถฉีดวัคซีนนี้ได้

Q : **วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก สามารถเริ่มฉีดได้เมื่ออายุเท่าใด อย่างไร**

A : สามารถฉีดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 4–60 ปี มีประสิทธิภาพป้องกันไข้เลือดออกได้จากทุกสายพันธุ์ ส่วนใหญ่จะฉีดเพียง 2 เข็ม ห่างกัน 3 เดือน สามารถฉีดได้ทั้งคนที่เคยเป็นและไม่เคยเป็นมาก่อน และไม่จำเป็นต้องตรวจภูมิคุ้มกันก่อนฉีด

Q : **วัคซีนโควิด XBB จำเป็นต้องฉีดหรือไม่**

A : เป็นวัคซีนรุ่นล่าสุดที่ WHO แนะนำให้ใช้ป้องกันโควิด–19 ในปีนี้ กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ฉีดปีละ 1 เข็ม ในคนไข้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง เช่น บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี บุคคลที่มีโรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน หญิงตั้งครรภ์ ประชาชนทั่วไปที่ต้องการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ สามารถเข้ารับวัคซีนประจำปีได้ตามความสมัครใจ โดยวัคซีนชนิดนี้มีข้อดีคือ

สามารถลดอาการป่วยหนักจนต้องเข้าโรงพยาบาล ได้ถึง 63%

สามารถลดอาการป่วยหนักจนต้องเข้าห้องฉุกเฉิน ได้ถึง 58%

สามารถลดอาการป่วยรุนแรงจนต้องเข้าไอซียูในผู้สูงอายุ ได้ถึง 73%

วัคซีนนี้จะกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อสายพันธุ์ JN1 ได้มากถึง 13 เท่าซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดอยู่ในขณะนี้ ลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะลองโควิดได้ 40–80%

Q : **วัคซีนอีสุกอีใส ควรฉีดครั้งแรกเมื่ออายุเท่าใด และในผู้ใหญ่สามารถฉีดได้หรือไม่**

A : สามารถฉีดได้ในคนที่ไม่เคยเป็นอีสุกอีใสมาก่อน มักจะฉีดในเด็กขณะอายุ 12–18 เดือน ครั้งแรก เข็มที่สองห่างจากเข็มแรก อย่างน้อย 3 เดือน หรืออายุ 4–6 ปี วัยรุ่นหรือผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป ให้ฉีดวัคซีน 2 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน

Q : **ในกรณีใดบ้างที่ไม่ควรได้รับวัคซีนอีสุกอีใส หรือควรปรึกษาแพทย์ก่อนได้รับวัคซีน**

A : ในหญิงตั้งครรภ์ ในผู้ที่แพ้ Neomycin ในผู้ที่เคยมีประวัติการแพ้วัคซีนชนิดนี้อย่างรุนแรงมาก่อน ควรงดการรับวัคซีนนี้

ในผู้ที่เป็นมะเร็ง หรืออยู่ในช่วงที่ได้รับยาเคมีบำบัดหรือฉายรังสี หญิงให้นมบุตร ผู้ที่รับประทานยาแอสไพรินเป็นประจำ ผู้ที่เคยรับเลือด ผู้ที่รับประทานยากดภูมิของร่างกาย เช่น สเตียรอยด์ กลุ่มนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับวัคซีน

หญิงที่ฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส ควรคุมกำเนิดอย่างน้อย 3 เดือนหลังฉีดวัคซีน

Q : **ปัจจุบันวิวัฒนาการของการฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้า ควรฉีดอย่างไรบ้าง**

A : กรณีหลังจากถูกกัดแล้ว ให้ฉีด 5 ครั้งคือ วันที่ 0,3,7,14,28 อาจพิจารณาให้ IgG ด้วยได้เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน ถ้าสัตว์นั้นไม่ตาย สามารถงดฉีดเข็มที่ 4,5 ได้เลย

กรณีฉีดก่อนถูกกัด ให้ฉีด 2 ครั้งห่างกัน 1-4 สัปดาห์

กรณีเคยถูกกัดมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป แล้วถูกกัดอีก ให้ฉีดเพิ่มอีก 1-2 ครั้ง แต่ไม่ต้องให้ยาเพิ่มภูมิคุ้มกันอีก

Q : **วัคซีนไข้หวัดใหญ่ ถ้าไม่เคยฉีดมาก่อน ต้องฉีดกี่เข็ม**

A : คนที่ฉีดครั้งแรกถ้าอายุน้อยกว่า 5 ปี ฉีด 2 เข็มห่างกัน 1 เดือน จากนั้นฉีดปีละเข็ม

ถ้าอายุน้อยกว่า 9 ปี ฉีด 2 เข็มห่างกัน 1 เดือน จากนั้นฉีดปีละเข็ม

ถ้าอายุมากกว่า 9 ปี ฉีดเพียงแค่เข็มเดียว

Q : **วัคซีนป้องกันโรคมือ เท้า ปาก (EV-71) ควรฉีดในเด็กอายุเท่าใด กี่เข็ม**

A : วัคซีนชนิดนี้สามารถป้องกันโรคอื่นๆ ที่เกิดจากเชื้อ EV-71 ได้ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ โรคสมองอักเสบ ถือเป็นวัคซีนเสริมที่แนะนำให้ฉีด 2 ครั้งห่างกัน 1 เดือน ในเด็กอายุ 6 เดือน- 6 ปี เมื่อฉีดครบ 2 ครั้งแล้ว เด็กยังสามารถป่วยจากโรคมือ เท้า ปากได้ แต่จะไม่ป่วยจากโรคที่มีภาวะรุนแรงทางสมองได้

ตอบให้คลายสงสัย..

1. วัคซีน 2 ชนิดใดๆ ก็ตาม สามารถฉีดพร้อมกันในวันเดียวได้ และสามารถฉีดข้ามยี่ห้อได้โดยไม่มีอันตรายใดๆ
2. ทุกวัคซีน หากฉีดช้าว่ากำหนด ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นใหม่ สามารถฉีดเข็มต่อไปเมื่อพร้อมได้ทันที
3. การฉีดวัคซีนช้ากว่ากำหนด ไม่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกัน แต่อาจเกิดการติดเชื้อในขณะนั้นได้
4. วัคซีนจะป้องกันโรคได้ดี เมื่อได้ฉีดครบเท่านั้น
5. กรณีที่เคยฉีดไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A มาแล้ว สามารถฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้เลย
6. ในผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยง สามารถฉีดวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม (MMR) ครั้งเดียวได้เลย

เอกสารอ้างอิง

https://www.pidst.or.th/A287.htmlโรคที่มากับฤดูหนาว ตอนที่ 3: โรคหัด และโรคหัดเยอรมัน

https://www.phyathai.com/th/article/รู้ไหม? วัคซีนรวมป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน...สำคัญกว่าที่คิด!

https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19

https://www.pidst.or.th/A746.htmlวัคซีนพื้นฐานสำหรับเด็ก

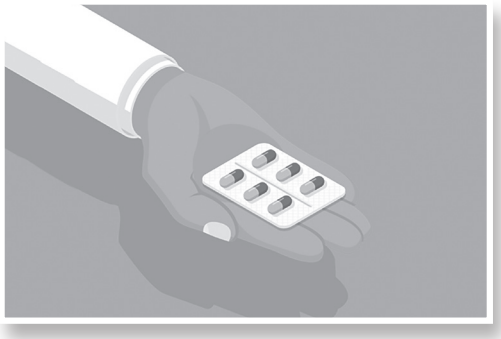
https://www.khonkaenram.com/th/services/health-information/health-articles/checkup-and-vaccinวัคซีน หลากเรื่องน่ารู้

https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detailวัคซีนแต่ละช่วงวัย…ฉีดไว้ ไกลโรค

https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue041/believe-it-or-notจริงหรือไม่ฉีดวัคซีนแล้วก็ยังติดเชื้ออีก?

บริษัท พรอส ฟาร์มา จำกัด

ยาลดไขมัน
กับภาวะความผิดปกติของกล้ามเนื้อ



ยาลดไขมันกลุ่ม HMG-CoA reductase inhibitors หรือยา กลุ่ม Statin ยังเป็นยากลุ่มหลักในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง เนื่องจากเป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงในการลดไขมัน Total cholesterol, Low-density lipoprotein cholesterol และยังสามารถช่วยเพิ่มระดับไขมัน High-density lipoprotein cholesterol นอกจากนี้ ยากลุ่มดังกล่าวยังมีประโยชน์ในการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้อย่างดี

แต่อย่างไรก็ตาม ยากลุ่มดังกล่าวที่มีประโยชน์ในการช่วยลดระดับไขมัน รวมถึงลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ก็มีผลข้างเคียงตามมาคือส่งผลทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อปวดตึง หรือเป็นตะคริว ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับของ CoQ10 หรือโคเอนไซม์คิวเท็นที่ลดลง

อาการทางกล้ามเนื้อ (Myopathy) ที่สำหรับกับการใช้ยากลุ่ม HMG-CoA reductase inhibitors สามารถพบได้ในกลุ่มผู้ป่วยที่ใช้ยากลุ่มดังกล่าวประมาณ 10-15% และมีข้อมูลว่าอาการดังกล่าวจะพบหลังจากเริ่มกินยาไปนานประมาณ 6 เดือนโดยเฉลี่ย โดยพบได้ตั้งแต่ 4-6 สัปดาห์ไปจนถึงระยะเวลา 1 ปีหลังกินยา อาการความผิดปกติของกล้ามเนื้อที่พบ เริ่มตั้งแต่ระดับเล็กน้อย คือ อาจจะพบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง และรุนแรงจนถึงการเกิดภาวะกล้ามเนื้อสลายตัว ซึ่งพบระดับของ Creatinine kinase เพิ่มสูงขึ้นได้

ปัจจัยหรือความเสี่ยงของการเกิดอาการความผิดปกติของกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับการใช้ยาลดไขมันกลุ่ม HMG-CoA reductase inhibitors ประกอบด้วยปัจจัยเกี่ยวกับตัวผู้ป่วย ได้แก่ การดำเนินชีวิต หรือกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โรคประจำตัว หรือพันธุกรรมปัจจัยเกี่ยวกับยา ได้แก่ โครงสร้างของยาในกลุ่ม HMG-CoA reductase inhibitors ซึ่งหากใช้ยาที่มีคุณสมบัติชอบไขมัน (Lipohillic) เช่น Simvastatin หรือ Atorvastatin จะส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติของล้ามเนื้อได้มากกว่ายาที่คุณสมบัติชอบน้ำ (Hydrophilic) เช่น Rosuvastatin หรือ Pravastatin หรือการใช้ยาอื่นร่วมที่มีผลต่อกระบวนการเมตาบอลิสมของยา

สำหรับการจัดการหากผู้ป่วยเกิดภาวะดังกล่าว หากอาการรุนแรงอาจพิจารณาหยุดยา และกลับมาให้ยาใหม่ ในขนาดยาที่ต่ำ หรือพิจารณาเปลี่ยนยาเป็นยาที่มีคุณสมบัติชอบน้ำ (Hydrophilic) นอกจากนี้อาหารเสริมบางชนิด พบว่า มีข้อมูลในการช่วยลดความรุนแรงของอาการผิดปกติทางกล้ามเนื้อ เช่น CoQ10 ที่พบว่าอาจช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์ทางด้านกล้ามเนื้อได้ แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลในเรื่องดังกล่าวยังไม่มีความแน่ชัด หรือ Vitamin D ก็พบว่าอาจจะมีประโยชน์ในการช่วยลดอาการผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อจากยากลุ่มดังกล่าวได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยมีความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การรักษาและดูแลอย่างเหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. S. Sivakumar, L. Bryan. Clinical review: Statin induced myopathy. BMJ: 1159-1162.

2. สิรินุช พละภิญโญ. อาการผิดปกติทางกล้ามเนื้อที่เกิดเนื่องจากยาลดไขมันในเลือดกลุ่ม statin (statin-associated muscle symptoms: SAM).เข้าถึงได้จาก : https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=248.

ฉลาดซื้อ

เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พลิกดูข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูล พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

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

ที่สำคัญในทุกๆวัน เราต้องกินวิตามิน เกลือแร่ ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพราะวิตามิน เกลือแร่ จะทำงานร่วมกันเป็นทีม วิตามิน เกลือแร่ มีอยู่ในอาหารต่างๆ เช่น

วิตามิน เกลือแร่	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
แพนโทธินิค	ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว ไข่	ลดอาการอ่อนเพลีย
B6	รำข้าว จมูกข้าวสาลี ถั่วเหลือง ปลา ไข่	ช่วยสร้างเลือด บำรุงประสาท ลดการเป็นตะคริวที่ขา
B12	ปลา ไข่ เนื้อสัตว์	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง
กรดโฟลิค	ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม ถั่ว ฟักทอง แครอท	ลดอาการผมหงอก,ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
ไบโอติน	ไข่แดง นม ถั่วเหลือง ข้าวซ้อมมือ	ช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนัง
C	เบอร์รี่ มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ฝรั่ง	ช่วยลดความเครียด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหวัด
แคลเซียม	นม ถั่วเหลือง ปลา บรอคโคลี กะหล่ำใบเขียว	ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและบำรุงประสาท
โครเมียม	จมูกข้าวสาลี ตับลูกวัว บริวเวอร์ยีสต์	ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน,ช่วยเปลี่ยนแป้ง,ไขมัน,โปรตีนให้เป็นพลังงาน
แมงกานีส	ถั่ว ผักใบเขียว ถั่วลันเตา หัวบีต	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	ช่วยเปลี่ยนแป้ง และไขมัน ให้เป็นพลังงานแก่ร่างกาย
โพแทสเซียม	กล้วย มะเขือเทศ ผักใบเขียว มันฝรั่ง	ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

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

สรุปโดย : สุจิตรา จ่างใจมนต์
เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา

สมาคมร้านขายยา ส่งมอบร้านขายยาจำลองให้กับคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ในวันศุกร์ที่ 15 มีนาคม 2567

วันที่ 23-24 และ 30-31 มีนาคม 2567 สมาคมร้านขายยา จัดอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพ
ผู้ประกอบการร้านยา รุ่นที่ 12 (Nano MBA12) ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์ กรุงเทพ

โรคแบคทีเรียกินเนื้อคน
แผลเล็กติดเชื้ออาจพิการหรือเสียชีวิต

แบคทีเรียกินเนื้อ (Necrotizing Fasciitis)

โรคแบคทีเรียกินเนื้อ หรือ โรคเนื้อเน่า

โรคแบคทีเรียกินเนื้อ หรือ **โรคเนื้อเน่า (flesh-eating disease)** หรือชื่อทางการแพทย์ คือ โรค necrotizing fasciitis เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียอย่างรุนแรงที่ผิวหนังชั้นลึก ตั้งแต่ชั้นหนังกำพร้า ชั้นหนังแท้ ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง ไปจนถึงชั้นเนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเน่าตายของเนื้อเยื่อบริเวณที่เกิดการติดเชื้อ และอาจลุกลามไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ 2 โรคนี้พบไม่บ่อย แต่มีความรุนแรงมาก ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตหรือเกิดภาวะทุพพลภาพจากโรคตามมาได้สูง หากทั้งไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมอย่างทันท่วงที

อาการของโรคแบ่งตามระยะเวลาที่เกิดโรค

1. ไข้สูง หนาวสั่น คลื่นไส้อาเจียน เหงื่อออก เป็นลม ช็อกหมดสติ

2. อาการของโรควันที่ 1-2 มีอาการปวดบริเวณที่เกิดโรค บวม และแดง ลักษณะจะคล้ายกับผิวหนังอักเสบ แต่โรคเนื้อเน่าเกิดในชั้นลึกกว่านั้นซึ่งมองไม่เห็น อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้นซึ่งไม่สอดคล้องกับอาการทางผิวหนังที่ตรวจพบ ไม่ตอบสนองต่อยาปฏิชีวนะ ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัวหัวใจเต้นเร็ว มีลักษณะอาการขาดน้ำ

3. อาการของโรควันที่ 2-4 พบว่าบริเวณที่บวมจะกว้างกว่าบริเวณผิวหนังที่แดง มีผื่นพุพองซึ่งบ่งบอกว่าผิวหนังขาดเลือด และมีเลือดออก ผิวมีสีออกคล้ำเนื่องจากผิวหนังเริ่มตาย เมื่อกดผิวจะพบว่าแข็งไม่สามารถคลำขอบของกล้ามเนื้อได้ อาจจะคลำได้กรอบแกรบใต้ผิวหนัง เนื่องจากเกิดแก๊สใต้ผิวหนัง

4. อาการของโรควันที่ 4-5 จะมีความดันโลหิตต่ำ และมีภาวะโลหิตเป็นพิษ ผู้ป่วยจะไม่ค่อยรู้สึกตัว

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเนื้อเน่า

- ผิวหนังมีแผลจากแมลงกัดต่อย
- อุบัติเหตุถูกของมีคมตำหรือบาด แผลผ่าตัด
- อาจเกิดหลังจากป่วยเป็นโรคไข้สุกใส
- มีโรคประจำตัว เช่น ติดสุรา ติดยาเสพติด โรคตับ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง วัณโรค

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีอาการติดเชื้อแบคทีเรียกินเนื้อ?

เกิดอาการอักเสบปวดบวมแดงรอบแผล และอาการอักเสบมีการขยายขนาดอย่างรวดเร็ว มีอาการปวดที่รุนแรง มีไข้ อ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว ต่อมาอาการจะลุกลามขึ้น โดยผิวหนังบริเวณแผลจะมีสีคล้ำ เกิดเนื้อตายหรือตุ่มพองรอบ ๆ แผล

การป้องกันโรค

- การดูแลแผลจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคเนื้อเน่า
- เมื่อเกิดแผล รีบทำความสะอาดแผล และทำความสะอาดแผลทุกวัน
- ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังสัมผัสแผลบริเวณที่ติดเชื้อได้ง่าย

การรักษา

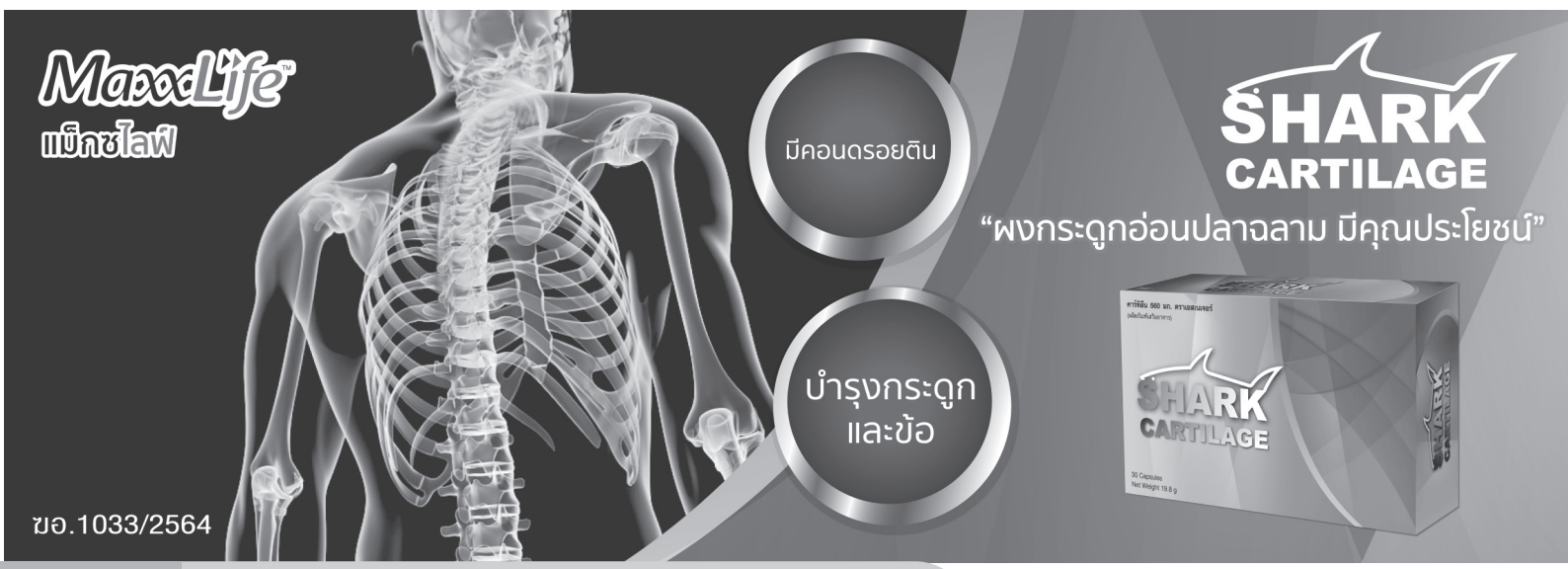
มาพบแพทย์โดยด่วนเพื่อวินิจฉัยให้เร็ว และผ่าตัดเอาเนื้อที่ตายหรือเนื้อที่ติดเชื้อออกให้มากที่สุด ผ่าตัดเพื่อระบายเอาหนองออก และตัดเนื้อเยื่อที่ตาย หากติดเชื้อรุนแรงอาจจำเป็นต้องตัดอวัยวะนั้นออก

ข้อควรระวัง

โรคเนื้อเน่า (Necrotizing Fasciitis) จะมีอัตราการเสียชีวิตจะสูงถ้าหากรักษาไม่ทัน เพราะถ้าเกิดภาวะแบคทีเรียเข้าสู่กระแสเลือดและลามไปทั่วร่างกายแล้ว การติดเชื้ออาจจะทำให้เส้นประสาทกล้ามเนื้อและหลอดเลือดถูกทำลาย อาจจะต้องตัดอวัยวะทิ้ง

ข้อมูลอ้างอิง
https://www.praram9.com/necrotizing-fasciitis/
https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/631

(พื้นที่โฆษณา)



บริษัท มาซา แลบ จำกัด
พท.ป.ปิยภรณ์ ประสมสาสน์

ตรีผลา

สมุนไพรช่วยปรับสมดุลธาตุในหน้าร้อน

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกวันนี้หน้าร้อน ร้อนมากกว่าปีที่ผ่านมา และห้องแอร์คือสวรรค์ยามเที่ยงของใครหลายๆ คน แต่รู้หรือไม่คะ การที่ร่างกายเราอยู่ในห้องแอร์ที่เย็นสบาย และเมื่อเราออกไปถูกอากาศร้อนภายนอกกะทันหัน อุณหภูมิในร่างกายจะปรับให้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิภายนอกไม่ทัน ทำให้เกิดอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว หรือเป็นไข้ได้

หน้าร้อน (จัด) แบบนี้มักเกิดโรคทางปิตตะ หรือโรคที่เกิดจากความร้อน เมื่อความร้อนภายนอกกระทบร่างกายเรามากเกินไป ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงขึ้นจนเกิดการเสียสมดุล และแสดงอาการออกมาในรูปแบบของอาการไข้ เจ็บคอ ร้อนใน ภายในร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่าย เป็นสิว ปากแห้งคอแห้ง เสมหะเหนียวจุกคอ ภูมิแพ้ ของเหลวภายในร่างกายเคลื่อนที่ได้ไม่สะดวกเนื่องจากถูกความร้อนระเหยน้ำออก ทำให้ของเสียถูกระบายออกไม่หมด เกิดอาการท้องผูก มีของเสียตกค้างอยู่ภายในร่างกาย

ตรีผลา เป็นตำรับยาที่จะช่วยปรับสมดุลธาตุในหน้าร้อน ประกอบไปด้วย

สมอพิเภก รสเปรี้ยวฝาดหวาน แก้เสมหะจุกคอ แก้ไข้ บำรุงธาตุ

สมอไทย มีรสฝาดเปรี้ยว ช่วยระบายอ่อนๆ รู้ถ่ายรู้ปิด รสเปรี้ยวช่วยระบาย (รู้ถ่าย) รสฝาดช่วยระงับการระบาย (รู้ปิด) หมายความว่าสมอไทยจะช่วยระบายแต่ไม่ถึงขนาดท้องเสีย และช่วยระงับถ่ายแต่ไม่ถึงขนาดท้องผูก คือการระบายอย่างพอดี อย่างสมดุลนั่นเอง

มะขามป้อมมีรสเปรี้ยวฝาดขม แก้ไข้เจือลม แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

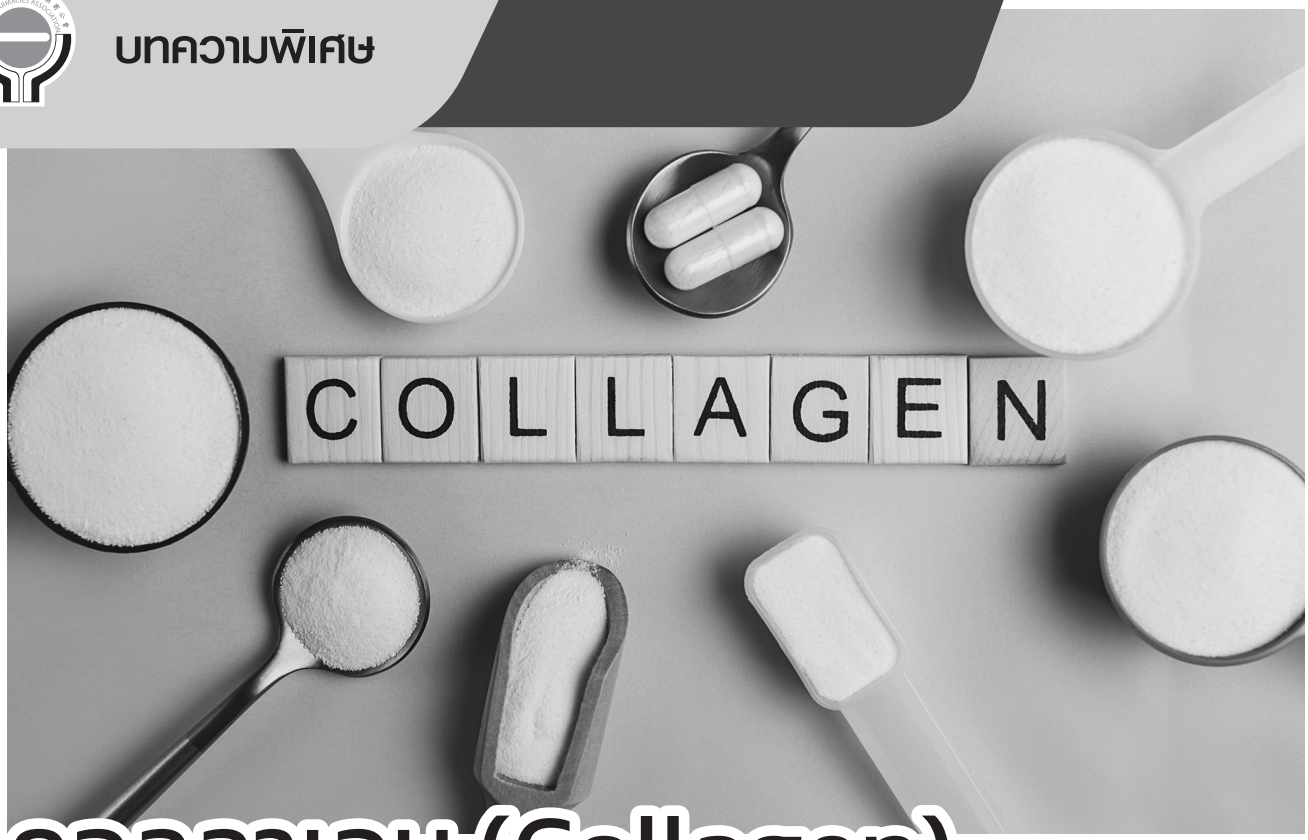
โดยสรุปแล้ว ตรีผลาช่วยเรื่องระบบเสมหะ (ระบบน้ำในร่างกาย) เมื่อความร้อนในร่างกายมาก น้ำในร่างกายระเหยออกจนเกิดภาวะข้นหนืด เสมหะที่เหนียวจุกคอ เลือดข้นหนืด เกิดการตกค้างของสารพิษ ตรีผลาจะไปช่วยเพิ่มน้ำ ทำให้ชุ่มคอ เสมหะที่เหนียวก็หลุดออกได้ง่าย ช่วยระบาย ชะล้างสารพิษตกค้าง ล้างเมือกมันในลำไส้ จึงทำให้ไม่เกิดการสะสมความร้อนในร่างกาย ร่างกายจึงเข้าสู่สภาวะสมดุลได้มากขึ้น

ตรีผลาสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย ผลข้างเคียงอาจทำให้ถ่ายมากในคนธาตุอ่อน สามารถลดปริมาณการกินลงได้เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายตนเอง

วิธีการรับประทาน ตรีผลามีหลากหลายรูปแบบในท้องตลาด ทั้งแบบผลแห้ง นำมาต้มดื่มน้ำแบบผง สำหรับตรีผลาแบบแคปซูล กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 แคปซูล หลังอาหาร เช้า–เย็น

และนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งในประโยชน์ของตรีผลา ตรีผลายังช่วยดูแลร่างกายได้อีกหลากหลายด้าน

หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับสมุนไพรตรีผลา ติดต่อได้ที่ บริษัท มาซา แลบ จำกัด โทร. 0 2971 6299 หรือที่ website : www.saithongherb.com



คอลลาเจน (Collagen)

คอลลาเจน คืออะไร?

เส้นใยโปรตีนชนิดหนึ่ง ที่ทำหน้าที่คล้ายกาวเกาะยึดส่วนต่างๆ ในร่างกาย เป็นองค์ประกอบหลักของผิวหนัง ขน เส้นผม กระดูกอ่อน ข้อต่อ หลอดเลือด กล้ามเนื้อ รวมถึงเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งร่างกายมนุษย์ทุกคนสามารถสร้างขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ ซึ่งปกติคอลลาเจนที่ร่างกายได้รับมักมาจากการกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปลา พืช

คอลลาเจน มีกี่ประเภท ?

คอลลาเจนเป็นเส้นใยโปรตีนประเภทหนึ่ง ในร่างกายเรามีคอลลาเจนอยู่ประมาณร้อยละ 6 ของน้ำหนักตัว หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของโปรตีนทั้งหมดของร่างกาย เป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างผิว กระดูกอ่อนและหลอดเลือด เป็นต้น ในปัจจุบันมีการค้นพบคอลลาเจนมากกว่า 18 ชนิด แต่คอลลาเจนที่พบมากที่สุด 5 ชนิด ได้แก่

- **คอลลาเจนประเภทที่ 1 (type I)**

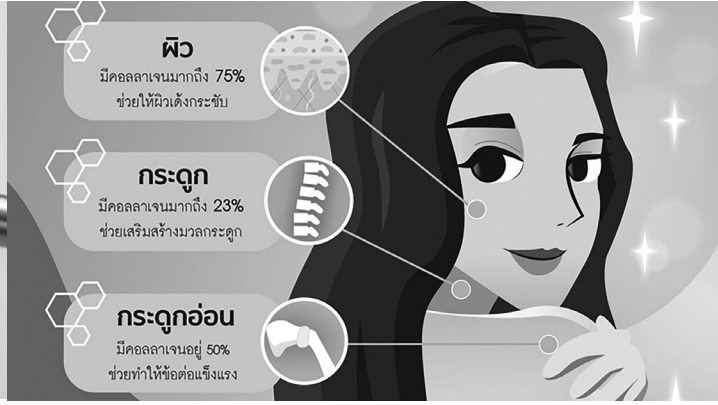
ซึ่งพบมากถึง 90% ของคอลลาเจนทั้งหมดในร่างกาย ช่วยในการสร้างกระดูก ผนังหลอดเลือด เอ็นและเอ็นยึดกล้ามเนื้อ ผิวหนัง กระจกตา และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue) มีความเหนียวและแข็งแรงมากที่สุด

- **คอลลาเจนประเภทที่ 2 (type II)**

พบมากในกระดูกอ่อน เช่น ส่วนประกอบของหู จมูก หลอดลม และกระดูกซี่โครง ทำหน้าที่แตกต่างจากคอลลาเจนประเภทที่ 1 อย่างสิ้นเชิง โดยจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสังเคราะห์ของเซลล์ให้มีจำนวนมากขึ้น เพื่อการลดอัตราการเสื่อมของกระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อ ซึ่งคอลลาเจนชนิดที่ 2 เป็นคอลลาเจน ที่พบได้ในกระดูกอ่อนและหมอนรองกระดูกสันหลัง ซึ่งทำหน้าที่รองรับน้ำหนักและให้ความแข็งแรงแก่ข้อต่อในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

- **คอลลาเจนประเภทที่ 3 (type III)**

มักพบร่วมกับประเภทที่ 1 คือพบในผิว กล้ามเนื้อ และผนังหลอดเลือด



- **คอลลาเจนประเภทที่ 4 (type IV)**

พบในส่วนของชั้นเยื่อบุผิว (epithelium-secreted layer) ได้แก่ เบซัล ลามินา (basal lamina) และชั้นเนื้อประสานที่รองรับเนื้อผิว (basement membrane) เป็นคอลลาเจนที่มีลักษณะเฉพาะตัว พบมากบริเวณเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่หุ้มกล้ามเนื้อและไขมัน นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในเรื่องการทำงานของระบบประสาทและเส้นเลือดอีกด้วย

- **คอลลาเจนประเภทที่ 5 (type V)**

พบในผิวของเซลล์ผมและรก

คอลลาเจนช่วยอะไร? การรับประทานคอลลาเจนทำให้ผิวหนังดูเต่งตึงขึ้นจริงหรือไม่?

มีงานวิจัยบางชิ้นแสดงให้เห็นว่า การรับประทานคอลลาเจนอาจจะทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นสูงขึ้น เพิ่มความชุ่มชื้นของผิว และเพิ่มความหนาแน่นของคอลลาเจนในผิวหนังได้ แต่ไม่เคยมีงานวิจัยใดที่พิสูจน์ได้ว่า คอลลาเจนจำเพาะยี่ห้อจะดีกว่าคอลลาเจนจากอาหารที่รับประทานทั่วไป

สิ่งที่ทำลายคอลลาเจน

พฤติกรรมทำลายคอลลาเจนที่ควรหลีกเลี่ยงมีดังนี้

- การรับประทานน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสีมากเกินไป น้ำตาลขัดขวางความสามารถของคอลลาเจนในการซ่อมแซมตัวเอง ควรลดการบริโภคน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสีให้น้อยที่สุด
- การได้รับแสงแดดมากเกินไป รังสีอัลตราไวโอเลตเป็นตัวการสำคัญที่ทำลายและลดการสร้างคอลลาเจน ควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดมากเกินไป และป้องกันผิวด้วยการทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ
- การสูบบุหรี่ทำให้การสร้างคอลลาเจนลดลง แผลหายช้าลง และทำให้เกิดริ้วรอย

การกินอาหารเสริมคอลลาเจนนั้นสำคัญอย่างไร ?

จะเห็นได้ว่าคอลลาเจนมีบทบาทสำคัญในการเป็นสารตั้งต้นของส่วนต่างๆ ในร่างกายของเรา โดยทั่วไปแล้วร่างกายสามารถสร้างคอลลาเจนขึ้นเองได้ แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น อัตราการสังเคราะห์คอลลาเจนของเรากลับลดลง การมองหาตัวช่วยเสริมปริมาณคอลลาเจนจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผิวพรรณของเราเต่งตึงไม่เหี่ยวย่น รวมถึงลดการเสื่อมของไขข้อเมื่อเราอายุมากขึ้น

โดยปริมาณคอลลาเจนที่ควรรับประทานในแต่ละวัน เหมาะสำหรับคนที่ไม่เคยมีประวัติการแพ้อาหารทะเล หรือไม่เคยแพ้สารสกัดจากปลามาก่อน โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศไทย ได้ประกาศออกมาว่าไม่ควรรับประทานคอลลาเจนเกิน 10 กรัมต่อวัน แต่สำหรับการรับประทานในชีวิตปกติประจำวันแล้ว การบริโภคคอลลาเจนเพียง 2.5-5 กรัมต่อวัน ก็ถือว่าเพียงพอแล้วสำหรับการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เพื่อเสริมสร้างผิวพรรณที่สวยงามและร่างกายที่แข็งแรง โดยไม่เป็นอันตรายใดๆ ต่อร่างกาย

Ref.
https://www.rattinan.com/collagen/
https://www.amway.co.th/nutrilite-collagen
https://www.interpharma.co.th/articles/type-of-collagen?locale=th
https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/375

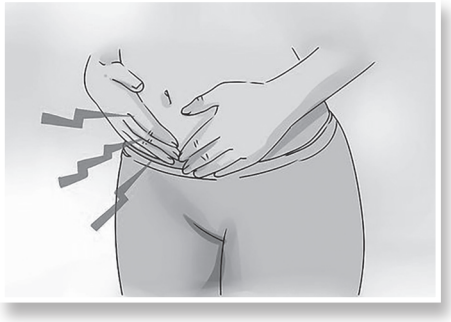
ชอบเป็น "ตะคริว" ทำยังไงดี

อยู่ดีๆ จู่ๆ น่องก็ปวดตึงเป็นตะคริวขึ้นมา... เราเชื่อว่าอาการนี้หลายคนคงเคยเผชิญ และแก้ไขปัญหาด้วยการบีบๆ นวด โดยไม่ได้ใส่ใจกับมัน แต่รู้หรือไม่ว่าอาการ "ตะคริว" นี้เป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนว่ามีความผิดปกติขึ้นในร่างกายเกิดขึ้น

"ตะคริว" เกิดขึ้นได้หลายช่วงเวลา แม้ในช่วงที่ไม่ควรเกิดขึ้น จนอาจนำอันตรายมาสู่เราได้ เช่น ตอนว่ายน้ำ หรือตอนวิ่ง โดยอาการดังกล่าวเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างเฉียบพลัน นอกจากนี้อาการตะคริวยังสามารถเกิดได้หลายจุดนอกจากบริเวณขา เช่น หลัง หรือหน้าท้อง และเนื่องจากการเกิดตะคริวแต่ละจุดจะทำให้เกิดปัญหาการเคลื่อนไหวในจุดนั้นๆ เราจึงจำเป็นต้องรู้จักอาการนี้ทั้งสาเหตุ การรักษา และการป้องกัน

ตะคริว คือ อาการที่กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งตัวค้างไว้ โดยเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน มีลักษณะเป็นก้อนแข็ง ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดและทรมานเป็นอย่างมาก โดยส่วนใหญ่แล้วมักเกิดกับกล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า หากเป็นตอนกลางคืนทำให้ตื่นขึ้นมากลางดึก เรียกว่า ตะคริวตอนกลางคืน (Nocturnal Leg Cramps) ซึ่งมักเกิดกับคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ รวมถึงหญิงตั้งครรภ์

ตะคริวเกิดจากอะไร



สำหรับการเกิดนั้นมีด้วยกันหลายประการ จนยากที่จะระมัดระวังได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เราไม่สามารถควบคุมการเกิดตะคริวได้ สาเหตุที่ว่านั้น ได้แก่

- กล้ามเนื้อที่ทำงานหนักมากเกินไประหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ
- ระบบไหลเวียนเลือดที่ไปยังกล้ามเนื้อเกิดการหยุดเฉียบพลัน
- ประสาทเกิดการทำงานผิดปกติในขณะนอนหลับ
- เกิดได้จากโรคบางโรค เช่น โรคตับ และโรคไต
- ร่างกายเกิดสภาวะผิดปกติ เช่น ร่างกายขาดเกลือแร่ ร่างกายมีสารพิษหรือเกิดการติดเชื้อ
- เกิดจากการใช้ยาบางกลุ่ม เช่น ยาขับปัสสาวะ หรือยาราโลซิฟีน เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวไปแล้วภาวะการขาดแคลเซียมในร่างกายยังเป็นภาวะที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดตะคริวได้เช่นกัน จึงทำให้สตรีที่กำลังตั้งครรภ์มีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากในช่วงนั้นร่างกายจะมีปริมาณแคลเซียมในเลือดต่ำ และอาจเกิดจากภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น ตำแหน่งของมดลูก หรือการมีถุงซีสต์เป็นต้น

ตะคริวเกิดขึ้นที่บริเวณใดได้บ้าง ?

หลายคนอาจชินกับการเกิดภาวะนี้บริเวณขาจนเข้าใจว่าตะคริวไม่สามารถเกิดขึ้นที่อื่นได้ แต่ในความเป็นจริง ตะคริวสามารถเกิดขึ้นได้หลายจุด และแต่ละจุดยังสำคัญต่อการเคลื่อนไหว ได้แก่

- **ตะคริวบริเวณหน้าท้อง** จากโรคที่เกิดขึ้นในบริเวณท้อง เช่น ระบบย่อยอาหารอาจเกิดการติดเชื้อหรือเกิดจากการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อท้องได้ด้วยเช่นกัน
- **ตะคริวบริเวณหลัง** เกิดจากการใช้แรงในขณะก้มมากเกินไป ทั้งก้มยกของหนัก หรือการก้มนาน ๆ จะส่งผลให้เกิดอาการตะคริว หรืออาการปวดได้ นอกจากนี้อาการดังกล่าวอาจเป็นสัญญาณว่ากระดูกสันหลังมีความผิดปกติอีกด้วย
- **ตะคริวบริเวณขา** พบได้มากจากการออกกำลังกาย เนื่องจากการใช้กล้ามเนื้อเกินความเหมาะสม จนเกิดอาการเกร็ง หรืออ่อนล้า โดยอาการที่อันตรายที่สุดคือ การเป็นตะคริวขณะว่ายน้ำ

การรักษา และการบรรเทาอาการตะคริวตอนกลางคืน

- หยุดพักการใช้กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวทันที
- พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวตอนกลางคืนช้าๆ อย่างเบามือ เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะไปกระตุ้นให้เกิดการยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้อาการตะคริวหายไปในที่สุด หากเป็นที่น่อง ให้นั่งเหยียดขาตรง แล้วพยายามกระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ ค้างไว้ 10–15 วินาที แล้วปล่อย ทำซ้ำ 5–10 ครั้ง
- นวดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวมากยิ่งขึ้น
- สามารถนวดกล้ามเนื้อด้วยความเย็นเพื่อบรรเทาอาการได้
- หากยังหลงเหลืออาการปวดหลังจากอาการตะคริวหายไปแล้ว สามารถรับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล และสามารถนวดยาได้เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อ

เนื่องจากการเกิดตะคริวตอนกลางคืนนั้นยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด แต่ในขณะเดียวกัน การเกิดอาการนี้ก็สามารถบ่งบอกถึงสัญญาณของโรคบางชนิดได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคไตวาย รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย ดังนั้น เมื่อเกิดอาการตะคริวตอนกลางคืนบ่อยๆ ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่ควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมโดยเร็วที่สุด

อ้างอิง
https://www.princsuvarnabhumi.com
https://www.paolohospital.com
https://www.samitivejhospitals.com
https://www.petcharavejhospital.com

บริษัท สยามคอนโซลิเดท เทรดดิ้ง จำกัด

กันไว้ดีกว่าแก้ ผลเสียที่เกิดขึ้นกับผิวหน้า
ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ อาจร้ายแรงกว่าที่คิด

เทศกาลสงกรานต์อยู่ในเดือนเมษายนของทุกปี ซึ่งเป็นเดือนที่มีสภาพอากาศร้อนจัดที่สุดและมีดัชนียูวี (UV Index) สูงที่สุดในช่วงฤดูร้อน ผิวเราต้องผจญกับทั้งแดดหน้าร้อนและฝุ่น PM 2.5 ตลอดทั้งวันและหลายวันติดกัน แม้จะทาครีมกันแดดแล้วก็อาจจะยังไม่เพียงพอ จึงทำให้หลายคนเผชิญกับปัญหาผิวหน้าเสื่อมโทรม คล้ำเสีย เกิดจุดด่างดำ เกิดรอยไหม้ ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น มีอาการแสบแดง บางคนที่มีสภาพผิวบอบบางแพ้ง่ายหรือมีปัญหาผิวหน้าแห้งอยู่แล้ว อาจมีอาการผิวหน้าลอกร่วมด้วย และไม่ใช่เพียงแค่ปัญหาผิวหน้าที่เห็นได้ชัดในระยะเวลาอันสั้นเหล่านี้ แต่ยังสามารถทำให้เกิดปัญหาผิวหน้าในระยะยาว คือ ฝ้า เพราะช่วงเทศกาลสงกรานต์หน้าร้อนนี้จะยิ่งกระตุ้นให้ผิวหนังเกิดการผลิตและสะสมเม็ดสีเมลานินมากเกินผิดปกติ จึงทำให้เกิดเป็นฝ้าที่ผิวหนังชั้นบนได้ง่ายขึ้นในอนาคต ซึ่งปัญหาผิวหน้าที่รักษาและฟื้นฟูได้ยากที่สุดและใช้ระยะเวลานานที่สุดกว่าจะหาย คือ ฝ้าและจุดด่างดำ หลายคนรักษาแบบผิดวิธีกลับกลายเป็นว่าผิวหน้าเสียหายหนักกว่าเดิม ต้องใช้เวลารักษาเป็นปีหรือหลายปี ดังนั้น การดูแลและปกป้องผิวหน้าในช่วงเทศกาลสงกรานต์หน้าร้อนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่หลายคนมักมองข้าม ถ้าดูแลผิวให้ถูกต้องในช่วงนี้ ผิวหน้าก็จะไม่เกิดความเสียหายในระยะยาว

วิธีดูแลผิวหน้าที่ถูกต้องในช่วงเทศกาลสงกรานต์หน้าร้อนนี้

1. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าที่มี 2 สารประกอบสำคัญ ดังนี้

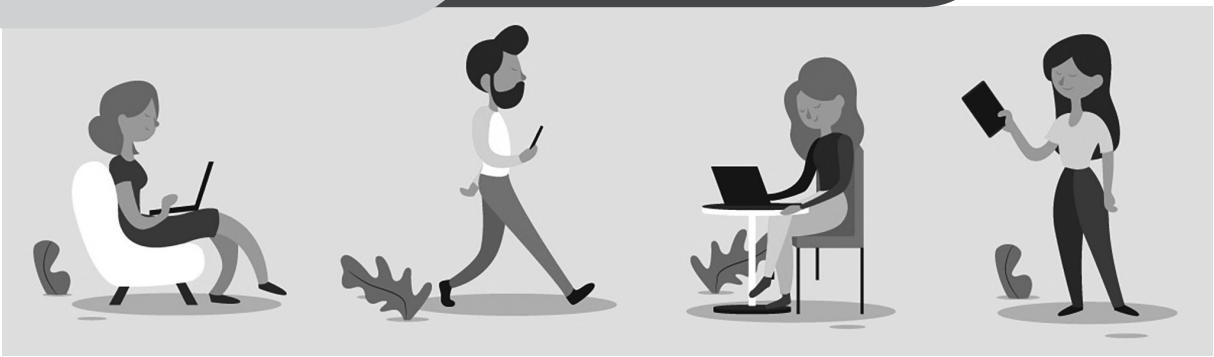
1.1 นวัตกรรม Melasmiin X Technology ซึ่งทำหน้าที่ยับยั้งเม็ดสีเมลานินได้ครอบคลุมครบทุกกลไกในกระบวนการเกิดฝ้า จุดด่างดำ หรือความหมองคล้ำ โดยไม่มีสารผลัดเซลล์ผิวที่อาจทำให้ผิวแห้งลอกหรือเกิดการระคายเคืองได้

1.2 Aquatide เป็น Peptide ที่การันตีด้วยรางวัลเหรียญทอง in-cosmetics asia Innovation Zone Best Ingredient Award 2016 กระตุ้นกระบวนการ Autophagy โดยมีผลทดสอบว่าช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว เสริมสร้างเกราะป้องกันผิวทำให้ผิวแข็งแรงขึ้นจึงทนทานต่อสภาวะต่างๆได้ดี ทำให้ไม่เกิดปัญหาผิวง่าย และยังช่วยลดผลกระทบจากแสงแดดที่มีต่อผิวลง ช่วยลด Cytotoxicity ที่เกิดจากอนุมูลอิสระได้และออกฤทธิ์เป็น Antioxidant ได้ยาวนานถึง 48 ชั่วโมง

2. ควรเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและมีสาร Melazero ซึ่งเป็นสารได้รับรางวัลโนเบลปี 2016 ทำหน้าที่บำรุงลดเลือนฝ้า จุดด่างดำ ยับยั้งเม็ดสีเมลานินอย่างอ่อนโยน ทำงานเสริมกับสารกันแดดแบบ Hybrid ที่เป็น Broad Spectrum ปกป้องผิวได้จากทุกรังสีของแสงแดดทั้ง UVA, UVB, IR และ Blue light ซึ่งควรมีค่า SPF 50 PA++++ ขึ้นไป เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปกป้องผิวหน้าได้มากกว่าครีมกันแดดทั่วไป

3. หลีกเลี่ยงการทำเลเซอร์ หรือสครับ ก่อนเล่นน้ำสงกรานต์ เพราะผิวจะยังคงอ่อนแอจากวิธีดังกล่าว เมื่อถูกกระตุ้นด้วยแสงแดดและมลภาวะที่มาพร้อมกับน้ำหรือแป้ง จะทำให้ผิวอักเสบง่าย โดยอาการที่พบบ่อยคือ เกิดผื่นคัน แสบร้อน เกิดรอยแดง ผิวแห้งลอก ผิวอ่อนแอ หน้าไหม้รุนแรง ซึ่งจะยิ่งกระตุ้นทำให้เกิดฝ้าได้ง่ายขึ้นในอนาคต

สแกน QR Code สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นี่



โรคยอดฮิตมนุษย์ออฟฟิศ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเงินคือปัจจัยหลักที่สำคัญในการมีชีวิตอยู่ แต่ทราบหรือไม่ การที่คุณทำงานหนักหรือเครียดเกินไปจะทำให้คุณมีภัยเงียบที่ร้ายกาจตามมาโดยที่คุณอาจจะไม่รู้ตัว ซึ่งภัยเงียบเหล่านั้นก็คือ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นั่นเอง แต่สำหรับโรคยอดฮิตของมนุษย์เงินเดือนอย่างเรานั้นจะมีโรคอะไรบ้าง มาดูกันเลย

1. โรคปวดหลังเรื้อรัง

ถือเป็นลักษณะอาการสำคัญอย่างหนึ่งของโรค Office Syndrome เกิดขึ้นได้กับคนทำงานออฟฟิศ ซึ่งสาเหตุเกิดจากโต๊ะที่เรานั่งทำงานเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งนาน นั่งหลังค่อม นั่งยกไหล่ หรือแม้แต่การปรับตำแหน่งจอคอมพิวเตอร์สูงหรือต่ำจนเกินไป ทำให้ต้องก้มหรือเงยจนก่อให้เกิดอาการปวดคอและปวดหลังเรื้อรัง

2. โรคเครียดลงกระเพาะ

ส่วนมากเกิดจากความเครียด เพราะในขณะที่เราเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติจะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ จนเกิดการระคายเคือง ส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร

3. โรคความดันโลหิตสูง

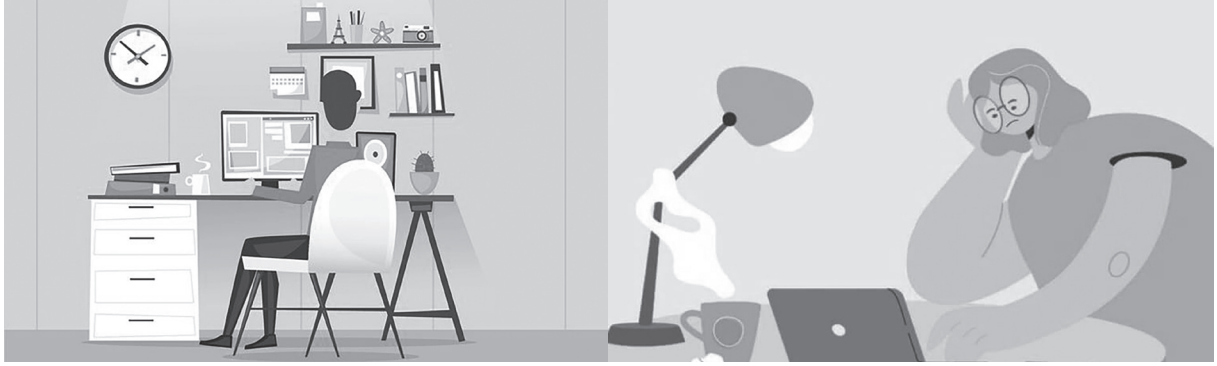
โรคความดันโลหิตสูง จากการที่พนักงานออฟฟิศส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความกดดันอยู่บ่อยครั้ง โรคนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายอีกด้วย จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2568 จะมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน

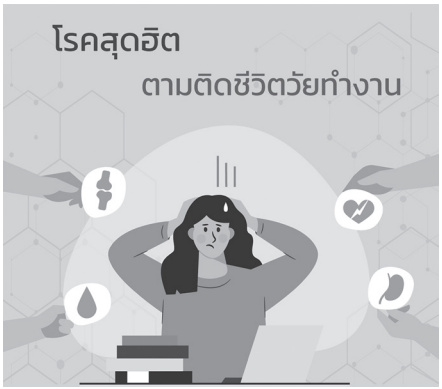
4. ออฟฟิศซินโดรม

เมื่อพูดถึงอาการเจ็บป่วยของคนทำงาน หนึ่งในโรคที่ทุกคนนึกถึงคงหนีไม่พ้นก็คือ ออฟฟิศซินโดรม ที่สร้างความทรมานให้แก่ชาวออฟฟิศจำนวนมาก เป็นอาการที่เกิดจากการต้องนั่งทำงานในท่าทางเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานจนส่งผลให้เกิดโรค และอาการผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบฮอร์โมน และการมองเห็น เป็นต้น ซึ่งการป้องกันโรคนี้นั้นก็ไม่ได้ยากเย็นแต่อย่างใด แค่ลุกขึ้นมาผ่อนคลายเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 20 นาที ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคได้มากแล้ว

5. โรคกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนเป็นอีกโรคหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกับคนวัยทำงานที่มีความเครียดสูง กินอาหารไม่เป็นเวลา หรือกินอาหารอย่างเร่งรีบ รวมถึงการกินอาหารที่มากจนเกินไปอย่างบุฟเฟ่ต์ด้วย เมื่อกรดที่มีไว้สำหรับย่อยอาหารย้อนกลับขึ้นมาทางลำไส้ และหลอดอาหาร จะทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนที่กลางอก และอาจอาเจียนเอาอาหารที่กินเข้าไป





ออกมา ซึ่งถึงแม้จะไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ก็เป็นโรคที่สร้างความทรมานอย่างมาก การเลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย และกินอาหารให้ตรงเวลาสามารถช่วยให้คุณรอดพ้นจากกรดไหลย้อนได้

6. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่จำเป็นต้องนั่งทำงานติดโต๊ะนานๆ จนต้องกลั้นปัสสาวะอยู่เป็นประจำแล้วละก็ คุณก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ที่มีสาเหตุมาจากการกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ปัสสาวะไม่สุด หรือการใส่กางเกงที่รัดรูปมากจนเกินไป ซึ่งทำให้เกิดความอับชื้น จนกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ทำให้มีโอกาสติดเชื้อ และเกิดการอักเสบได้ง่าย ซึ่งโรคนี้มักเกิดขึ้นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สามารถป้องกันได้ด้วยการดื่มน้ำมากๆ และพยายามลุกไปปัสสาวะ อย่ากลั้นปัสสาวะบ่อยจนเกินไป

7. โรคกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ

สำหรับมนุษย์ออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ต้องระวังโรคนี้เป็นอย่างมาก เพราะการที่เราต้องใช้ข้อมือในท่าทางเดิมเป็นประจำ และมีการใช้งานข้อมือหนักๆ ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในการเกิดโรคนี้ก็คือการใช้คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์แบบผิดท่าทางทำให้เกิดการกดทับ จนมีอาการชา เหน็บหรือปวดแสบปวดร้อน ตั้งแต่บริเวณนิ้วมือ ฝ่ามือ และอาจจะลามไปถึงหัวไหล่ได้ ซึ่งถ้าหากอาการเหล่านี้ยังไม่รุนแรงมากนัก สามารถรักษาได้ด้วยการประคบร้อนหรือกดนวดบริเวณพังผืดที่กดทับเส้นประสาท และลองยืดเส้นยืดสาย นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เมาส์และคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ให้ถูกท่า แต่ถ้าหากมีอาการรุนแรง ควรต้องพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อดูแลอาการให้ถูกวิธี

8. โรคอ้วน

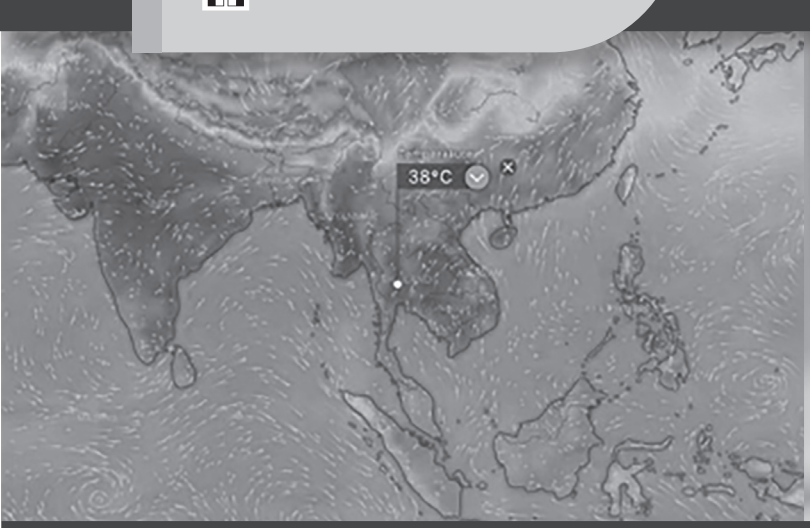
โรคนี้ไม่ได้เกิดจากการกินเยอะๆ อย่างเดียว แต่การนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นเวลานาน ทำให้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย และยิ่งไปกว่านั้นเมื่อนั่งอยู่กับที่นานๆ ก็มักจะง่วงหรือหิวจนต้องหาขนมจุกจิกมารับประทานเล่น แถมยังไม่ได้ออกกำลังกาย จึงทำให้เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วนได้ และนอกจากนี้ความเครียดก็สามารถทำให้อ้วนได้เช่นกัน เพราะสมองของเราจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งไปกระตุ้นให้เซลล์ไขมันในช่องท้อง ให้เก็บสะสมได้มากยิ่งขึ้น และโรคอ้วนยังเป็นบันไดขั้นต้นนำไปสู่สารพัดโรคอีกมากมาย เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน ไขมันอุดตัน เป็นต้น

9. โรคซึมเศร้า

โดยโรคนี้จะส่งผลกับสภาพจิตใจมากกว่าระบบร่างกายของเราโดยตรง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้ เริ่มมาจากสภาพความเครียด ความกดดัน และความสัมพันธ์ทางด้านสังคมที่อาจจะสร้างแรงตึงเครียดขึ้นจนสะสมมากขึ้น ๆ จนกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด ซึ่งโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์เพื่อให้อาการดีขึ้น และนอกจากนี้ผู้ป่วยยังสามารถรับมือได้ด้วยตนเองโดยไม่ตั้งเป้าหมายการทำงานที่ยากเกินไป วางแผนสิ่งที่ต้องทำให้เป็นระเบียบในแต่ละวันจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ เขียนบันทึกระบายความรู้สึกออกมาบ้าง ออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เราก้าวผ่านโรคนี้ไปได้นั่นเอง

ข้อมูลอ้างอิง
https://www.sanook.com/health/17609/
https://www.bangkokhospital.com
https://www.sarirarak.com
https://preciseproducts.in.th

บริษัท บีริช (ประเทศไทย) จำกัด
ภญ. รสธร วีระวิทยานันต์



คันผิวหน้าร้อน ... คันจากเชื้อรา

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนเรียบร้อยแล้ว คงไม่ต้องพูดถึงอุณหภูมิของอากาศบ้านเราที่ร้อนอบอ้าวขนาดนี้ ขนาดอยู่ในบ้านยังร้อน เครื่องปรับอากาศยังสู้ไม่ไหว ต้องใช้พัดลมช่วยอีกแรง และถ้าต้องออกจากบ้านไปทำงาน ไปธุระ หรือไปออกกำลังกายล่ะ คงไม่ต้องพูดถึง ... แค่ไม่ถึง 5 นาที เหงื่อก็ออก เปียกเต็มแผ่นหลังแล้ว ซึ่งหากผ่านไปเพียง 1 วัน ก็เกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อราที่แผ่นหลัง และตามลำตัวได้แล้ว

นอกจากนี้ หากบางรายมีการติดเชื้อราที่ผิวหนัง ก็จะทำให้เกิดอาการคันและผิวหนังอักเสบเป็นอย่างมาก และเราจะทราบได้อย่างไรว่า ผิวหนังของเรามีการติดเชื้อราไปเรียบร้อยแล้ว

การติดเชื้อราบนผิวหนังเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย อาจพบได้หลายรูปแบบ แต่อาการหรือโรคเชื้อราผิวหนังที่พบบ่อย คือ

1. กลาก

เป็นโรคเชื้อราที่พบบ่อย มีลักษณะเป็นวงขาวๆ ขอบเขตชัดเจน มีอาการคัน อาจมีอาการอักเสบคล้ายผื่นแดง พบได้ตามผิวหนังทั่วร่างกายและลำตัว ใบหน้า มือ เท้าและบริเวณขาหนีบ ซึ่งโรคนี้มักพบในกลุ่มนักกีฬา ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งที่มีเหงื่อออกมากๆ อับในเสื้อผ้า

2. เกลื้อน

พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่น หรือวัยทำงาน จะมีลักษณะคล้ายกับกลาก เป็นวงเรียบสีขาวหรือสีน้ำตาลหรือสีดำ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการคัน พบได้ตามผิวหนังบริเวณแขนส่วนบน หน้าอก และแผ่นหลัง

3. การติดเชื้อแคนดิดา

มักพบที่บริเวณอับชื้น เช่น ข้อพับ ขาหนีบ รักแร้ ใต้ราวนม (โดยเฉพาะในคนอ้วน และผู้ที่เป็นเบาหวาน) มีลักษณะเป็นผื่นแฉะสีแดง มีอาการคัน และสามารถลามได้

4. เชื้อราที่เท้า หรือ น้ำกัดเท้า (ฮ่องกงฟุต)

จะมีอาการคัน เกิดผื่นแดง แสบร้อน จนอาจเกิดแผลพุพองได้ และมีรอยแตกของผิวบริเวณง่ามนิ้วเท้า ส่วนใหญ่เกิดจากการเดินลุยน้ำ หรือสวมใส่รองเท้าที่ชื้นแฉะ แล้วไม่ทำความสะอาดและทำให้แห้งโดยเร็ว

ส่วนใหญ่การติดเชื้อที่ผิวหนัง มักจะมีการอักเสบของผิวร่วมด้วย ยาทาต้านเชื้อราที่แนะนำจึงควรมีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ เพื่อช่วยลดระยะเวลาในการรักษา ลดการอักเสบที่ผิว และรอยสีโรคดูจางลง

- ยาทาที่ใช้ส่วนมากจะเป็น Betamethasone + Clotrimazole เนื่องจากโรคเชื้อราที่ผิวหนังส่วนมากมักเกิดจากการสะสมของเชื้อจากความอับชื้นในร่มผ้า หรือใส่รองเท้าที่อับเปียกตลอดเวลา ซึ่งความแตกต่างและความแรงของยาจะอยู่ที่เกลือของ Betamethasone ซึ่งมีในท้องตลาด 2 ชนิด คือ Betamathasone dipropionate และ Betamathasone valerate
- ความแรงของ Betamathasone dipropionate จะมากกว่า Betamathasone valerate (ตามตาราง) เนื่องจากสูตรโครงสร้างและการสลายตัวทางเคมี จึงทำให้ Betamathasone dipropionate ออกฤทธิ์ดีกว่า[2] จึงมีผลในการรักษาดีกว่า รอยโรคจางลงและหายเร็วกว่า Betamathasone valerate
- Betamathasone dipropionate สามารถละลายในไขมันได้มากกว่า Betamathasone valerate จึงทำให้เพิ่มการดูดซึมผ่านเข้าสู่ผิวหนังได้ดีกว่า รักษาโรคได้เร็วกว่า

ตารางแบ่งกลุ่มยาสเตียรอยด์ชนิดทาภายนอก

Potency	Class	Topical Corticosteroid	Formulation
Ultrahigh	1	Clobetasol propionate	Cream, 0.05%
High	2	Betamethasone dipropionate	Ointment, 0.05%
		Fluocinonide	Cream, ointment, or gel, 0.05%
	3	Betamethasone dipropionate	Cream, 0.05%
		Betamethasone valerate	Ointment, 0.1%
		Triamcinolone acetonide	Ointment, 0.1%
Moderate	4	Desoximetasone	Cream, 0.05%
		Fluocinolone acetonide	Ointment, 0.025%
		Hydrocortisone valerate	Ointment, 0.2%
		Triamcinolone acetonide	Cream, 0.1%
	5	Betamethasone dipropionate	Lotion, 0.02%
		Betamethasone valerate	Cream, 0.1%
		Fluocinolone acetonide	Cream, 0.025%
		Hydrocortisone butyrate	Cream, 0.1%
		Hydrocortisone valerate	Cream, 0.2%
		Triamcinolone acetonide	Lotion, 0.1%
Low	6	Betamethasone valerate	Lotion, 0.05%
		Desonide	Cream, 0.05%
		Fluocinolone acetonide	Solution, 0.01%
	7	Dexamethasone sodium phosphate	Cream, 0.1%
		Hydrocortisone acetate	Cream, 1%
		Methylprednisolone acetate	Cream, 0.25%

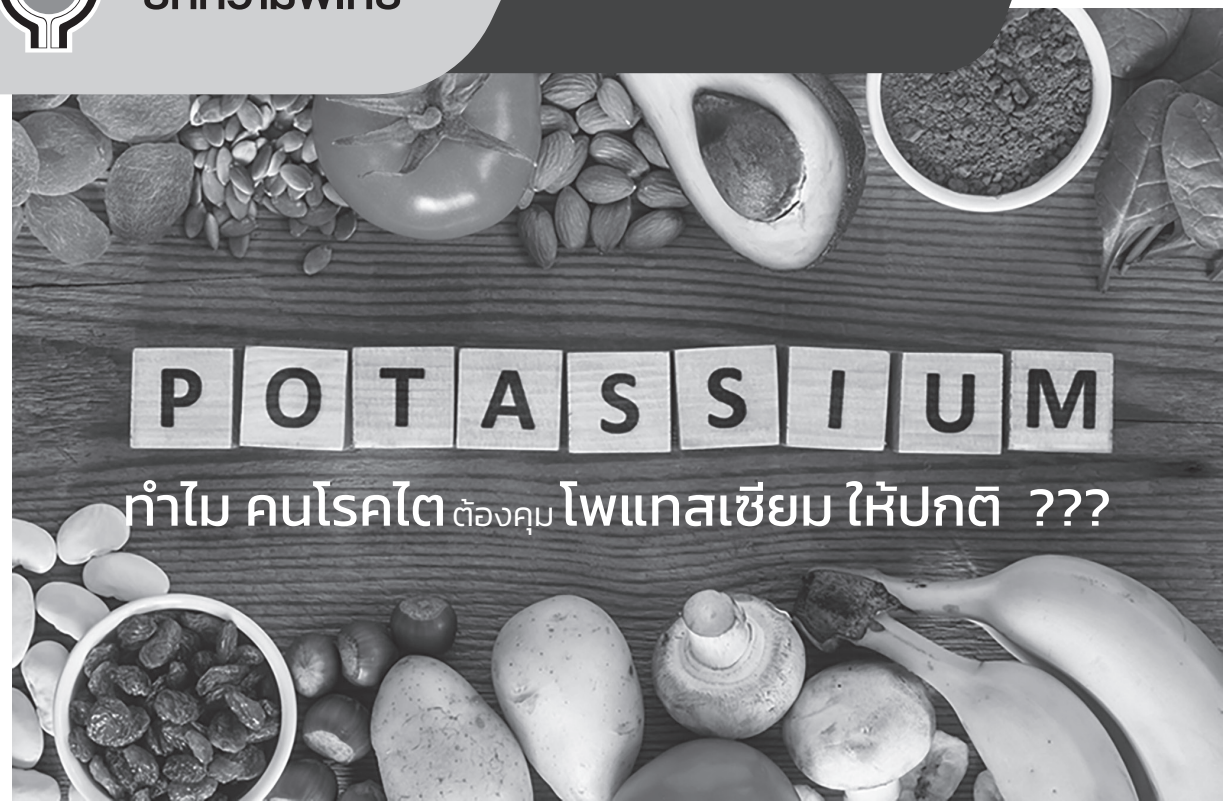
[a]Adapted from World Health Organization.[7]

จากตาราง การเลือกใช้สูตร Betamathasone dipropionate จะสามารถจัดการเชื้อราบนผิวหนังที่ทำให้เกิดอาการคันและมีการอักเสบร่วมด้วยได้ดีกว่า Betamathasone valerate

ดังนั้น หากพบว่า มีการติดเชื้อราที่ผิวหนัง เราสามารถที่จะรักษาเองได้ด้วยการทายาต้านเชื้อรา ส่วนใหญ่จะพบในรูปแบบครีม เจล หรือโลชั่น ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการรักษา แต่อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาและได้รับคำแนะนำจากเภสัชกรก่อนการใช้ยา

เอกสารอ้างอิง:

1. “Betamethasone Valerate Topical: Uses, Side Effects, Interactions, Pictures, Warnings & Dosing.” WebMD.
2. Kinetics of Thermal Degradation of Betamethasone Valerate and Betamethasone Dipropionate in Different Media. S. U. R. Khattak, D. Sheikh, I. Ahmad,1* and K. Usmanghani2. Indian J Pharm Sci. 2012 Mar–Apr; 74(2): 133–140.
3. Betamethasone Topical. Carmen Pope, BPharm. Aug 23, 2023. https://www.drugs.com/betamethasone-topical
4. https://www.researchgate.net/figure/Potency-Classification-of-Topical-Corticosteroids.



ทำไม คนโรคไต ต้องคุม โพแทสเซียม ให้ปกติ ???

คนโรคไต หรือ **ผู้ป่วยโรคไต** คือคนที่การทำงานของไตลดลง ทำให้ไม่สามารถกำจัดของเสียหรือแร่ธาตุส่วนเกินออกจากร่างกายได้ดีเท่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดการค้างอยู่ในเลือดเป็นปริมาณมากและอาจก่อให้เกิดอาการต่างๆ ได้หลายอย่าง เช่น

- ผิวแห้ง คันตามผิวหนัง แผลหายช้า
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปัสสาวะบ่อยและจาง (ในระยะแรก) และปัสสาวะน้อย (ในระยะหลัง)
- เกิดภาวะกระดูกพรุน
- มีความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

และเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดอาการต่างๆ ทำให้ผู้ป่วยโรคไตควบคุมระดับแร่ธาตุในเลือดอยู่ในช่วงที่เหมาะสม

ผลไม้อะไรที่คนโรคไตกินได้

ผลไม้เป็นหนึ่งในอาหารที่ผู้ป่วยโรคไตต้องระมัดระวัง เพราะผลไม้ถือเป็นแหล่งของโพแทสเซียมที่ถ้าหากควบคุมได้ไม่ดีจะทำให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งสามารถแบ่งการกินผลไม้ของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตามระดับโพแทสเซียมในเลือดได้ ดังนี้

< 5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

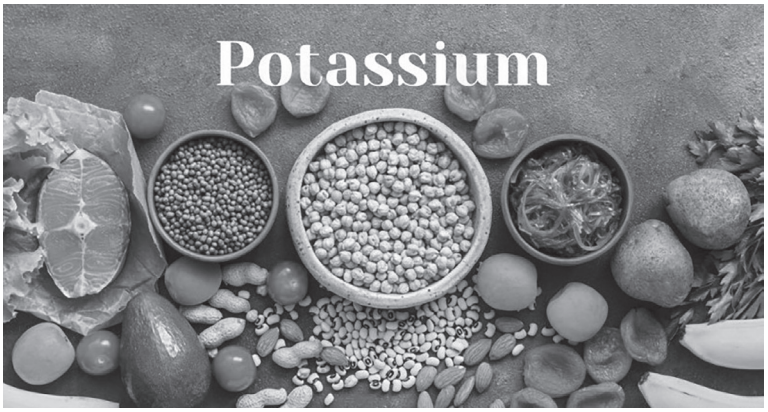
สามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด แต่ก็ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสมอยู่ที่วันละ 3–5 ส่วนต่อวัน โดยแนะนำให้เลือกเป็นผลไม้ที่มีระดับโพแทสเซียมต่ำ หรืออาจเลือกกินเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลางแต่กินในปริมาณที่ลดลง โดยพยายามเลือกกินผลไม้ให้หลากหลายชนิดสลับกัน

5–5.5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ต้องระวังการกินผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง แต่ยังสามารถกินผลไม้ที่มีระดับโพแทสเซียมต่ำได้วันละ 1–2 ส่วน หรือจะเลือกกินเป็นผลไม้โพแทสเซียมปานกลางในปริมาณ 1 ส่วนแทนก็ได้เช่นกัน

> 5.5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ให้งดการกินผลไม้ เพราะผลไม้จัดเป็นแหล่งของโพแทสเซียม



ผักที่มีโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง

ได้แก่ แตงกวา แตงร้าน ฟักเขียว ฟักแม้ว บวบ มะระ มะเขือยาว มะละกอดิบ ถั่วแขก หอมใหญ่ กะหล่ำปลี ผักกาดแก้ว ผักกาดหอม พริกหวาน พริกหยวก เป็นต้น

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง รับประทานได้อย่างใดอย่างหนึ่ง (ต่อวัน) ได้แก่ องุ่น 10 ผล สับปะรด 8 ชิ้นคำ ส้มเขียวหวาน 1 ผล ชมพู่ 2 ผล แตงโม 10 ชิ้นคำ พุทรา 2 ผลใหญ่ ลองกอง 6 ผล ส้มโอ 3 กลีบ มังคุด 3 ผล เงาะ 4 ผล

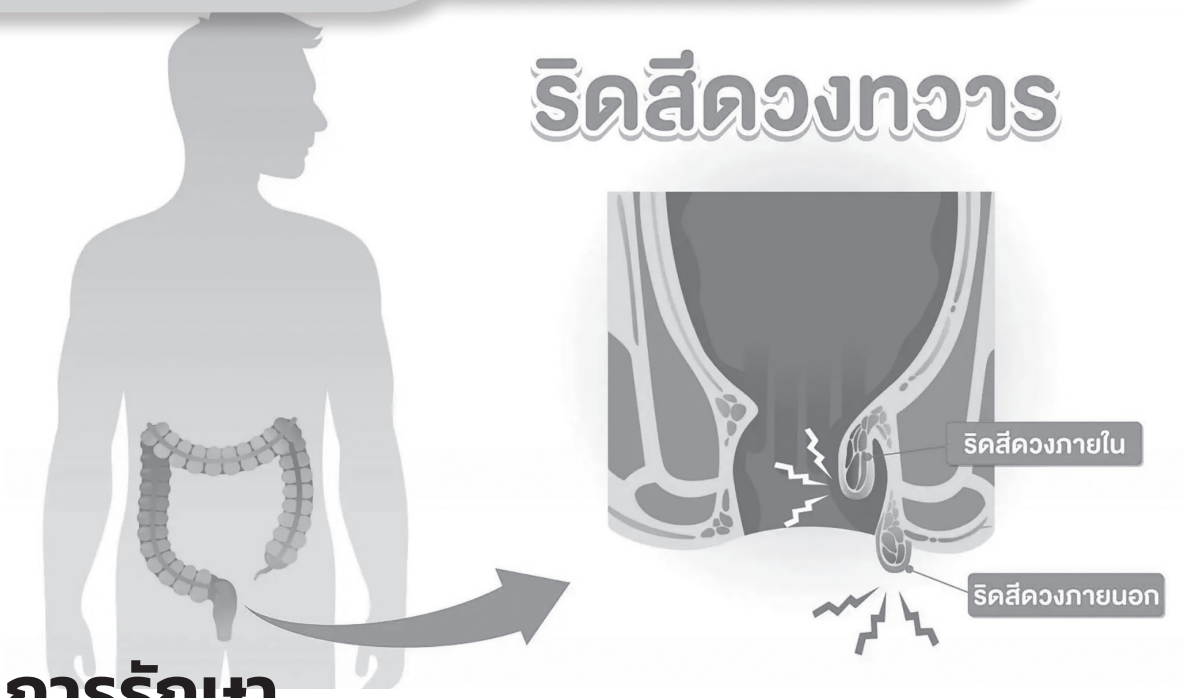
ผักที่ควรงดหรือควรหลีกเลี่ยง เพราะมีโพแทสเซียมสูง

ได้แก่ เห็ด หน่อไม้ฝรั่ง บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ แครอท แขนง กะหล่ำปลี ผักโขม ผักบุ้ง ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ยอดฟักแม้ว ใบแค ใบขี้นฉ่าย ข้าวโพด มันเทศ มันฝรั่ง ฟักทอง อะโวคาโด น้ำแครอท น้ำมะเขือเทศ กระเจี๊ยบ น้ำผัก ผักแว่น ผักหวาน สะเดา หัวปลี

จากคำถามที่ว่า คนโรคไตกินผลไม้ได้หรือไม่ ก็สามารถตอบได้ว่า **กินได้** โดยผู้ป่วยโรคไตที่มี**ระดับโพแทสเซียมในเลือด <5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร สามารถกินผลไม้ได้ 3–5 ส่วนต่อวัน หรือถ้าเลือกเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ควรกินในปริมาณ 1–2 ส่วนเท่านั้น** และสำหรับผู้ป่วยที่มี**ระดับโพแทสเซียม 5–5.5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรก็สามารถกินได้ในปริมาณ 1–2 ส่วนต่อวัน โดยเลือกเป็นผลไม้ชนิดที่มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำหรือปานกลางในปริมาณที่ลดลง** แต่ถ้าผู้ป่วยมี**ระดับของโพแทสเซียมในเลือดสูงกว่า 5.5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรก็ควรงดการกินผลไม้** และปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมในเรื่องของการควบคุมอาหาร

ข้อมูลอ้างอิง
https://eatwellconcept.com/2021/05/04/ckd-patient-can-eat-fruit/
https://mgronline.com/goodhealth/detail/9620000013062
www.honestdocs.co
www.thaihealth.or.th
www.bangkokhospital.com

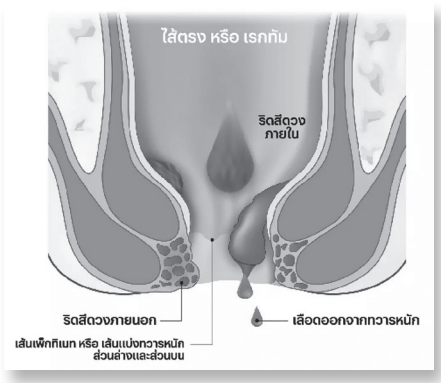
บริษัท ดีเคเอสเอช (ประเทศไทย) จำกัด
รศ.ภญ.วรรณคล เชื้อมงคล สาขาวิชาเภสัชกรรมคลินิก
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



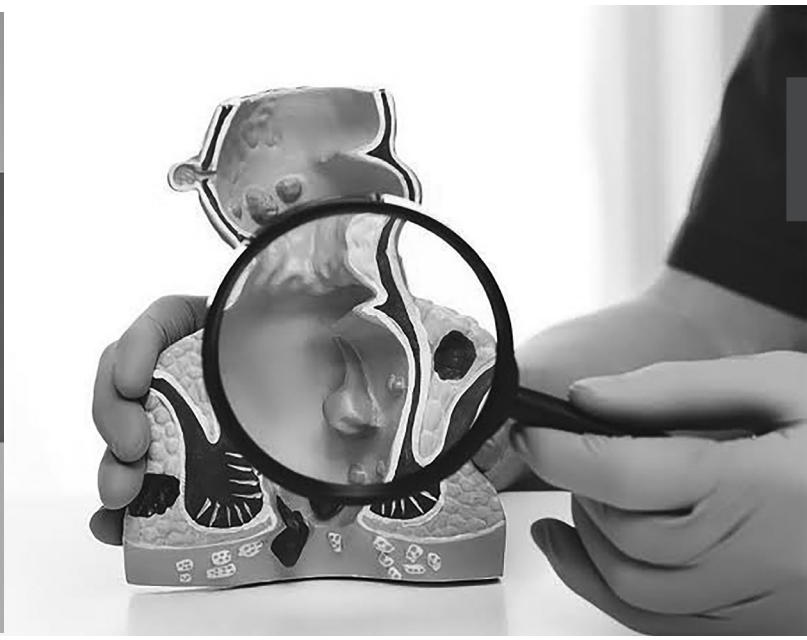
การรักษา โรคริดสีดวงทวาร ในร้านยา

ริดสีดวงทวารเป็นโรคที่พบบ่อยในร้านยา ผู้รับบริการมักมาด้วยอาการมีเลือดสดหลังถ่าย ปวดเบ่ง หรือคันรูทวาร บางรายอาจมีก้อนหรือหัวริดสีดวงยื่นออกมาด้วย จนเกิดความกังวลใจและทำให้มาขอรับคำปรึกษาหรือซื้อยาเพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว

การซักประวัติผู้รับบริการอย่างครบถ้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อการวินิจฉัยอย่างถูกต้อง และเพื่อเกิดความมั่นใจว่าไม่ใช่โรคอื่นที่มีความซับซ้อนหรือต้องการการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมโดยแพทย์ การดูแลรักษาโรคริดสีดวงในร้านยาควรทำในรายที่มีอาการไม่รุนแรงหรือเป็นในระยะเริ่มต้น เช่น ริดสีดวงทวารภายในระยะที่ 1 (มีอาการของริดสีดวงโดยไม่มีก้อนหรือหัวริดสีดวงยื่นออกมานอกทวาร) หรือระยะที่ 2 (มีก้อนหรือหัวริดสีดวงยื่นออกมาขณะขับถ่ายและหดกลับได้เองหลังถ่ายเสร็จ) หากเป็นริดสีดวงทวารระยะที่ 3 (ก้อนหรือหัวริดสีดวงมีขนาดใหญ่จนไม่สามารถหดกลับได้เอง ต้องใช้มือช่วยดันกลับ) หรือระยะที่ 4 (ก้อนหรือหัวริดสีดวงใหญ่มากจนไม่สามารถดันกลับเข้าไปได้) ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม เนื่องจากอาจจำเป็นต้องใช้วิธีทางหัตถการหรือการผ่าตัด[1]



การรักษาโรคริดสีดวงทวารในร้านยา มักเป็นการให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ ร่วมกับการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีกากใยและดื่มน้ำให้เพียงพอ การฝึกขับถ่ายเป็นเวลาและไม่เบ่งถ่าย การออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย เป็นต้น[1-3] สำหรับยาที่ใช้รักษาโรคริดสีดวงทวารมี



2 กลุ่ม คือ ยารับประทานและยาใช้ภายนอก โดยยารับประทานที่ได้รับความนิยมและมีรายงานว่ามีประสิทธิผลในการรักษาริดสีดวงทวาร ได้แก่ ยากลุ่มฟลาโวนอยด์ (micronized purified flavonoid fraction; MPFF) มีบทบาทในการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดและน้ำเหลือง และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือดฝอยและหลอดเลือดดำขนาดเล็ก[1,2] สามารถใช้ในริดสีดวงทวารทั้งระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรังได้ ส่วนยาใช้ภายนอกมีทั้งรูปแบบยาเหน็บและยาทาทางทวาร (ขี้ผึ้งและครีม) มีบทบาทในการช่วยลดการอักเสบ ลดบวม และลดอาการคัน เหมาะสำหรับริดสีดวงทวารระยะเฉียบพลันและใช้ในระยะเวลาสั้นๆ เนื่องจากมีส่วนผสมของยาชาและสเตียรอยด์ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้และระคายเคืองเยื่อบุผิวทวารได้[2]

สำหรับผู้รับบริการที่มีปัญหาการแพ้ยาชาหรือมีความกังวลใจเกี่ยวกับอาการข้างเคียงของสเตียรอยด์ อาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของซูคราลเฟตและสารสกัดสมุนไพร 3 ชนิด (สารสกัดจากดอกดาวเรือง สารสกัดจากดอกคาโมมายล์ และสารสกัดจากใบวิชฮาเซล) แทนได้ ซึ่งมีทั้งรูปแบบเหน็บและขี้ผึ้งทาทางทวาร[4] มีบทบาทในการปกป้องเยื่อบุผิวบริเวณทวารที่อักเสบและคัน และมีผลช่วยสมานแผลจากรอยแตกและการบาดเจ็บจากการขับถ่ายอุจจาระ[5-6] เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นริดสีดวงทวารระยะเริ่มต้น และสามารถใช้ร่วมกับยารักษาริดสีดวงทวารชนิดรับประทานได้ ดังนั้นการรักษาโรคริดสีดวงทวารในร้านยาจึงมีทางเลือกมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากซักประวัติผู้รับบริการแล้วพบว่า เป็นริดสีดวงทวารที่มีความรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อนหรือสงสัยว่าอาจไม่ใช่โรคริดสีดวงทวาร ควรส่งต่อไปโรงพยาบาลหรือแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

1. Lohsiriwat V. Treatment of hemorrhoids: a coloproctologist's view. World J Gastroenterol 2015;21:9245-52.

2. Davis BR, Lee-Kong SA, Migaly J, Feingold DL, Steele SR. The American Society of Colon and Rectal Surgeons clinical practice guideline for the management of hemorrhoids. Dis Colon Rectum 2018;61:284-92.

3. van Tol RR, Kleijnen J, Watson AJM, Jongen J, Altomare DF, Qvist N, et al. European Society of Coloproctology: guideline for haemorrhoidal disease. Assoc Coloproctol Great Britain Ireland 2020;22:650-62.

4. MIMs Thailand. [Internet]. 2023 [cited 2024 Mar 15]. Available from: https://www.mims.com/thailand/drug search keyword "sucralfate suppository" or "sucralfate ointment"

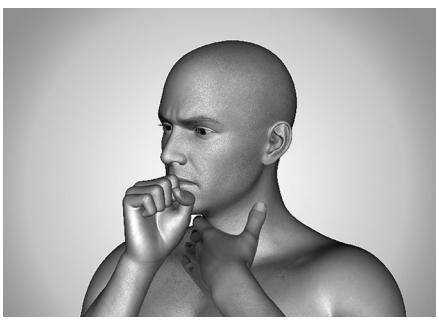
5. Amaturo A, Meucci M, Mari FS. Treatment of haemorrhoidal disease with micronized purified flavonoid fraction and sucralfate ointment. Acta Biomed 2020;91.doi:10.23750/abm.v91i1.9361.

6. Giua C, Minerba L, Piras A, Floris N, Romano F, et al. The effect of sucralfate-containing ointment on quality of life in people with symptoms associated with haemorrhoidal disease and its complications: the results of the EMOCARE survey. Acta Biomed 2021;92:e2021029.

มีอาการไอ แต่ไม่อยากกินยา

อาการไอ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งต่อสิ่งผิดปกติในทางเดินหายใจ และเป็นกลไกป้องกันสำคัญของร่างกายในการกำจัดเชื้อโรค เสมหะ หรือสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจ และอาการไอยังเป็นช่องทางในการแพร่กระจายเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ที่สามารถติดต่อกันได้ง่ายอีกด้วย

การรักษาอาการไอ



เริ่มจากการหาสาเหตุและทำการรักษาให้ตรงกับอาการ โดยในปัจจุบัน ยาบรรเทาอาการไอ หรือยาแก้ไอที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมักเป็นยาแผนปัจจุบันที่ผลิตจากตัวยาสังเคราะห์ ยกตัวอย่าง เช่น

- กลุ่มยาแก้ไอสำหรับอาการไอแบบมีเสมหะ
- กลุ่มยาแก้ไอสำหรับอาการไอแห้ง
- ยาที่ผลิตจากสมุนไพร ที่เป็นยาบรรเทาอาการไอขนานดั้งเดิมโบราณ

สมุนไพรแก้ไอ

- **มะขาม** สามารถกินเป็นเนื้อมะขามสดหรือนำมาคั้นเป็นน้ำ เติมเกลือเล็กน้อยเพื่อลดความเปรี้ยว หรือใครที่ชอบหวานให้เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย และจิบระหว่างวัน ช่วยให้รู้สึกชุ่มคอ ลดการระคายเคืองคอ
- **มะขามป้อม** เป็นสมุนไพรที่ช่วยให้ชุ่มคอ แก้ไอได้ดี กินผลสดหรือนำมาคั้นน้ำดื่ม แต่ควรเลือกลูกที่แก่ออกเหลือง หรือใครไม่สะดวกทำเอง ปัจจุบันก็มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรมะขามป้อมวางจำหน่ายหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาและร้านสะดวกซื้อทั่วไป
- **มะแว้งเครือ** เป็นสมุนไพรรสขม ช่วยบรรเทาอาการไอและละลายเสมหะได้ สามารถกินได้ทั้งแบบผลสด หรือนำมาโขลกเพื่อคั้นเป็นน้ำ แล้วเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้กินได้ง่ายขึ้น ในตำรับแพทย์แผนไทยมักใช้มะแว้งเครือรักษาโรคเบาหวานได้ด้วย เพราะช่วยขับของเสีย และลดน้ำตาลในเลือด

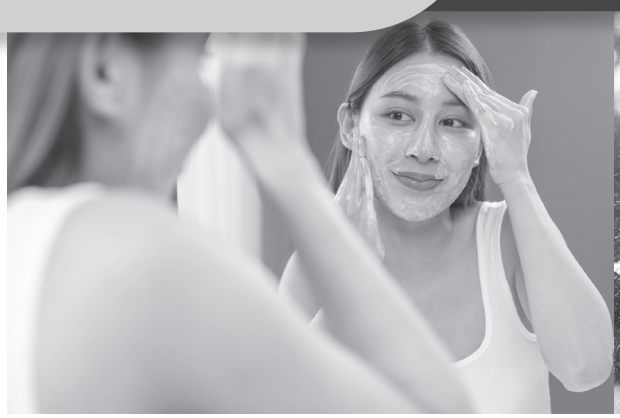
- **กระเจี๊ยบแดง** นำดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งมาต้ม เติมน้ำตาล สามารถดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น เนื่องจากมีรสเปรี้ยวทำให้ชุ่มคอ ละลายเสมหะ จึงช่วยลดอาการไอได้
- **มะนาว** มีสารสำคัญคือ citric acid ใช้น้ำคั้นผลที่มีรสเปรี้ยว 2-3 ช้อนโต๊ะ ผสมกับเกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ
- **ดีปลี** ใช้แก้อาการไอมีเสมหะ ควรใช้ดีปลีประมาณครึ่งผล ตำละเอียดเติมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
- **ขิง** สามารถช่วยลดการหดตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหลอดลมได้ โดยนำขิงสดขูด 2 ช้อนชา ใส่ลงในน้ำปริมาณ 1 ถ้วย ต้มจนได้ที่ กรองขิงออก หรือนำขิงมาตำและคั้นน้ำ ผสมในน้ำอุ่น สามารถเติมมะนาวและน้ำผึ้งเล็กน้อยได้เพื่อเพิ่มรสชาติแล้วดื่ม
- **ขมิ้นชัน** เนื่องจากในขมิ้นชันมีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบ โดยให้นำน้ำปริมาณ 4 แก้วต้มจนเดือด ใส่ผงขมิ้นชันหรือขมิ้นชันสดขูดลงไป 1-2 ช้อนชา ต้มประมาณ 5 นาที แล้วกรองขมิ้นชันออก เติมน้ำผึ้งเล็กน้อย
- **ชะเอมเทศ** เป็นสมุนไพรที่ช่วยให้หลอดลมขยายตัว ช่วยให้เสมหะเหลว และลดการอักเสบได้อีกด้วย วิธีทำคือต้มน้ำ 1 ถ้วยจนเดือด ใส่ชะเอมเทศลงไป 1 ก้าน ต้มประมาณ 5 นาที ดื่มเป็นชาชะเอมเทศอุ่นๆ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดี
- **หัวไชเท้า** เป็นพืชที่มีสรรพคุณในการแก้ไอ ลดอาการเจ็บคอ ละลายเสมหะ ให้นำหัวไชเท้าสดมาคั้นเอาน้ำก่อนจะใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ ดื่มวันละ 2-3 แก้ว
- **ดอกคาโมมายล์** นิยมนำมาอบแห้งทำเป็นชา ใช้ชงดื่ม ช่วยลดอาการเจ็บคอ ลดอาการอักเสบและลดเสมหะ และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการซ่อมแซมเนื้อเยื่ออีกด้วย แต่ไม่แนะนำในผู้หญิงตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ดอกคาโมมายล์
- **สับปะรด** แก้ไอในอาการคอแห้ง คั้นเอาน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจิบ หรือกินทั้งผลก็ได้ สับปะรดมีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วยให้ชุ่มคอ

ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรแก้ไอ

- สมุนไพรแก้ไอควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ และไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ควรระมัดระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เพราะฤทธิ์ของสมุนไพรแก้ไออาจส่งผลกระทบต่อโรคได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน
- เลือกซื้อสมุนไพรแก้ไอจากแหล่งที่ปลอดภัยและได้มาตรฐาน เพื่อหลีกเลี่ยงสารปนเปื้อนหรือยาฆ่าแมลง

ข้อมูลอ้างอิง
https://www.exta.co.th/herb-that-relief-cough-and-how-to-use-it/
https://www.greateasterndrug.com

บริษัท สยามคอนโซลิเดท เทรดดิ้ง จำกัด



4 ขั้นตอนของการล้างหน้า ให้สะอาดล้ำลึก ไม่ทำร้ายผิว ให้ผิวมีสุขภาพดี

เวลาเล่นน้ำสงกรานต์ทั้งใบหน้าและตัวจะเปียกชื้นอยู่ตลอดเวลา และน้ำที่เล่นสงกรานต์อาจปนเปื้อน ด้วยเชื้ออนุภาคต่างๆ ทั้งแป้งดินสอพองและน้ำอบ หากปล่อยให้ตัวเปียกชื้นเป็นเวลานานอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อในร่มผ้า เกิดเป็นผดผื่นลุกลาม อาจก่อให้เกิดสิวอักเสบได้ง่าย ดังนั้นควรล้างหน้าให้สะอาดและล้างตัวด้วยน้ำสะอาดหลังเลิกเล่นสงกรานต์

แนะนำ 4 ขั้นตอนของการล้างหน้า ให้สะอาดล้ำลึก ไม่ทำร้ายผิว ให้ผิวมีสุขภาพดี

1. **หลีกเลี่ยงการทำหัตถการผิวก่อนเล่นน้ำสงกรานต์** รวมถึงงดการทำเลเซอร์ หรือหยุดการทำพีลลิ่งผลัดเซลล์ผิวก่อนจะลุยเล่นน้ำสงกรานต์ เนื่องจากผิวยังอ่อนแอจากวิธีการดังกล่าว ซึ่งจะยิ่งทำให้ผิวอักเสบง่ายและเมื่อถูกกระตุ้นด้วยแสงแดดและมลภาวะรวมทั้งสิ่งสกปรกที่มากับน้ำ แป้งและน้ำอบ อาการที่พบได้บ่อยคือ อาจทำให้เกิดผื่นคันเกิดผื่นต่างๆ มีอาการแสบร้อนที่ผิวหน้าเกิดรอยแดง ผิวแห้งลอก ผิวไหม้ได้ง่าย นอกจากนั้นผิวที่บอบบางก่อให้เกิดทั้งสิวและฝ้าได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

2. **บำรุงผิวให้ชุ่มชื้นก่อนออกไปเผชิญแสงแดด** ผิวหน้าที่แข็งแรง ชุ่มชื้น จะช่วยให้ผิวบรรเทาการแห้งเสียจากการสูญเสียเหงื่อ จากอากาศร้อน ดังนั้นการเตรียมผิวให้ชุ่มชื้นก่อนไปเล่นน้ำสงกรานต์ เช่น การมาส์กหน้าหรือเจลบำรุงหน้าเช้าและก่อนนอนจะช่วยเติมความชุ่นชื้นให้กับผิว ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ผิวแลดูอิ่มน้ำและสดใสแล้ว ยังช่วยลดความแห้งกร้านของผิวขณะเผชิญแสงแดดแรงหรือความร้อนจัดขณะเล่นน้ำสงกรานต์

3. **เลือกใช้ “ผลิตภัณฑ์กันแดดให้เหมาะกับวิถีการเล่นน้ำ”** ลดการอุดตันและสิวเห่อ สำหรับคนที่ผิวมีปัญหาเรื่องสิวอยู่แล้ว ต้องระมัดระวังในการเลือก โดยปกติสำหรับผิวที่มีปัญหาหรือผิวเป็นสิว การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดมักจะเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันหรือซิลิโคนน้อย เพื่อลดการอุดตัดของรูขุมขนซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวมักจะเป็นผลิตภัณฑ์กันแดดที่ไม่กันน้ำ ซึ่งเมื่อโดนน้ำก็จะหลุดลอกจากผิวได้ง่ายกว่า ผลิตภัณฑ์กันแดดชนิดนี้จึงเหมาะกับคนที่เล่นน้ำสงกรานต์แบบเบา ๆ ในเวลาสั้น ๆ หรือในเวลาที่แสงแดดไม่แรงจัด

4. **ทำความสะอาดผิวหน้าและอาบน้ำทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน** เมื่อกลับถึงบ้านควรทำความสะอาดผิวหน้าด้วยคลีนซิ่งเช็ดเครื่องสำอาง และล้างหน้าคลีนเซอร์มี Pentavitin สารให้ความชุ่มชื้น ไม่ระคายเคืองผิว เจลล้างหน้าอ่อนโยนมาก หลังจากนั้นทาเจลว่านหางจระเข้บางๆบนใบหน้า แล้วตามด้วยสกินแคร์อื่นตามลำดับ นอกจากนั้นควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้กับผิวที่เผชิญกับแสงแดดมาตลอดทั้งวัน

. สำหรับผู้ที่กำลังมีผิวเป็นสิว หากนำทั้ง 4 ข้อดังกล่าวไปปฏิบัติ สงกรานต์ปีนี้ไม่ต้องคอยเก็บตัวไว้ในบ้านอีกต่อไป ออกไปเล่นน้ำสงกรานต์กับเพื่อนๆ ให้สนุกสุดเหวี่ยง และหากกังวลเรื่องการดูแลผิวเป็นสิวสำหรับช่วงสงกรานต์ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ง่ายๆ แค่ Scan QR Code นี้

วิธีสังเกต "อาการคัน"

อาการคัน (Pruritus) เป็นกลุ่มอาการทางผิวหนังที่พบได้บ่อย และมักนำไปสู่การแกะเกา **โดยผู้ป่วยที่มีอาการคันอาจมีผื่นผิวหนังร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้** อาการคันอาจเป็นเพียงเฉพาะที่หรือเป็นทั่วทั้งตัว และอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้ เช่น ทำให้เสียสมาธิ รบกวนการทำงาน การนอน หรือส่งผลเสียทางด้านจิตใจ ในผู้ป่วยที่มีการแกะเกามาก อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนบริเวณผิวหนังตามมาได้ด้วย เช่น ผื่นขุยแดง ผื่นแดงนูน ผื่นตุ่มน้ำ ผิวสาก ผิวแห้ง หรือมีแค่อาการคันเพียงอย่างเดียว

ชนิดของอาการคัน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. อาการคันเฉียบพลัน มีอาการคันเป็นมาไม่เกิน 1 สัปดาห์
2. อาการคันเรื้อรัง มีอาการเป็นมานานเกิน 1 สัปดาห์ถึงหลายเดือน

สาเหตุของอาการคัน เกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีอาการคันเรื้อรัง

1. โรคผิวหนังที่ซ่อนอยู่เดิม

ซึ่งมักจะมีอาการผื่นให้พอได้เห็นอยู่บ้าง เช่น ลมพิษ ผื่นผิวหนังอักเสบ ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ต้องอาศัยประวัติจากผู้ป่วยร่วมด้วย บางครั้งผื่นมักเป็นๆหายๆ และอาจขึ้นบริเวณในร่มผ้าร่วมด้วยได้ ซึ่งอาจทำให้ไม่ค่อยได้สังเกต ยิ่งถ้าเกาบ่อยก็จะยิ่งทำให้เกิดอาการคันมากขึ้น และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

2. โรคติดเชื้อทางผิวหนัง

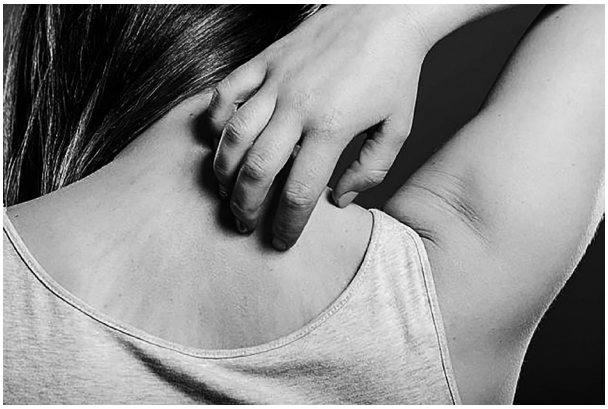
เช่น โรคหิด ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อหิด จะมีอาการคันมากโดยเฉพาะตอนกลางคืน อาการคันและผื่นเกิดจากปฏิกิริยาไวเกินของร่างกายต่อตัวหิดและสิ่งขับถ่ายของหิด ผื่นของหิดนั้นจะพบบ่อยตามง่ามมือ ง่ามเท้า รักแร้ และรอบสะดือ และติดต่อง่าย ถ้ามีสมาชิกคนอื่นๆที่เกี่ยวข้องในบ้านเป็นร่วมด้วยก็ยิ่งชวนสงสัย รักษาด้วยการทายาฆ่าเชื้อหิด ในบางรายที่อาการรุนแรง อาจต้องให้ยากินร่วมด้วย นอกจากนี้โรคติดเชื้อทางผิวหนังอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการคันยิบๆได้อีก เช่น กลาก และเกลื้อน พวกนี้เป็นการติดเชื้อราผิวหนังส่วนบน โดยเกลื้อนจะพบได้บ่อยตรงหลังส่วนบน หน้าอก และต้นแขน ต้นคอ ซึ่งทำให้เกิดอาการคันยิบๆ บริเวณนี้ได้ ส่วนกลากนั้นติดได้ทุกบริเวณ รวมถึงหนังศีรษะ

3. การระคายเคือง

ที่จากการแพ้เครื่องสำอาง สบู่ น้ำยาซักผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม รวมไปถึงเนื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ ล้วนเป็นสาเหตุของอาการคันได้

4. ภาวะผิวแห้ง

ผิวแห้งนั้นพบบ่อยตั้งแต่ช่วงวัยทำงานขึ้นไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ยิ่งถ้าเป็นคนที่ชอบอาบน้ำอุ่น และใช้สบู่ก้อน ผิวก็จะแห้งได้ง่าย ซึ่งจะทำให้เกิดอาการคันตามมาได้ง่าย การรักษา ควรปรับให้อาบน้ำด้วยน้ำอุณหภูมิธรรมดา สบู่เหลวที่อ่อนโยน และหมั่นทาครีมบำรุงผิวสม่ำเสมอ



5. โรคบางชนิดที่ซ่อนอยู่

เช่น ไทรอยด์ ไม่ว่าจะเป็นไทรอยด์ต่ำหรือสูงก็ทำให้เกิดอาการคันขึ้นมาได้ รวมไปถึงโรคตับ โรคไต และมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคกลุ่มนี้มักมีอาการคันยิบๆ มาเรื้อรัง โดยที่ไม่มีผื่นชัดเจน อาจมีเพียงแค่รอยเกาเฉยๆ ได้

6. การใช้ยาบางชนิดอยู่

เช่น ยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ ยาต้านมาลาเรีย ยาปฏิชีวนะ ยากันชัก เป็นต้น ยากลุ่มเหล่านี้สามารถทำให้เกิดอาการคันยิบๆ โดยที่ไม่มีอาการทางผิวหนังอื่นๆ ได้ จึงควรระมัดระวังการใช้ยาร่วมด้วย

7. โรคทางระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

เช่น ภาวะไตวายเรื้อรัง ภาวะดีซ่าน โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ โรคมะเร็งเม็ดเลือด และหรือเกิดจากยาที่รับประทาน เป็นต้น

8. โรคทางระบบประสาท

อาการคันอาจพบได้ในโรคปลายประสาทอักเสบจากงูสวัด และเนื้องอกในสมอง เป็นต้น อย่างไรก็ตามสาเหตุนี้พบไม่มากนัก

9. สาเหตุทางจิตใจ

เช่น ผู้ป่วยที่เข้าใจว่ามีพยาธิไชตามผิวหนัง ผู้ป่วยโรคย้ำคิดย้ำทำ หรือมีภาวะซึมเศร้า

ทั้งนี้ผู้ป่วยบางรายอาจพบสาเหตุของอาการคันหลายชนิดร่วมกันได้ ผู้ป่วยที่มาด้วยอาการคันบางราย แม้ว่าแพทย์จะได้ทำการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียดแล้ว อาจยังไม่พบสาเหตุที่ชัดเจนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีเพียงอาการคันโดยปราศจากผื่นผิวหนัง

ข้อสำคัญเปลี่ยนพฤติกรรมปรับไลฟ์สไตล์

1. กลับถึงบ้านรีบอาบน้ำล้างเหงื่อหรือฝุ่นออก ใส่เสื้อใหม่ อย่าใส่เสื้อผ้าหรือชุดชั้นในรัด ยิ่งรัด ยิ่งถู ยิ่งคัน
2. ใช้สบู่อ่อนๆ ไม่มีน้ำหอม (No Perfumed) หรือไม่ใส่สาร Preservative หรือมีคำว่า No Preservative หรือ For Sensitive Skin
3. ทาโลชั่นหลังอาบน้ำทุกครั้ง เลือกโลชั่นที่ไม่มีน้ำหอมหรือสารเคมี ไม่ควรใช้โลชั่นประเภทไวท์เทนนิงเพราะมีกรดผลไม้ ยิ่งทายิ่งระคาย ผื่นยิ่งเห่อ
4. กินยาแก้แพ้ เป็นยากลุ่มแอนติฮีสตามีนที่คุณหมอสั่งเท่านั้น ห้ามซื้อยากินเองเด็ดขาด
5. รักษาด้วย Phototherapy โดยใช้แสงอัลตราไวโอเลตคลื่นความถี่เพื่อการรักษาผื่นผิวหนังโดยเฉพาะเพื่อช่วยกดภูมิในร่างกายไม่ให้ไวต่อสิ่งแวดล้อม โดยให้คนไข้เข้าไปยืนในตู้ รับการฉายแสง 1–2 นาที อาทิตย์ละ 2 ครั้ง อาการดีขึ้นจึงค่อยๆ ลดปริมาณฉายแสงน้อยลง จากนั้นค่อยๆ ทายาและกินยาตามปกติ

https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=1082

https://www.bangkokhospital.com/content/skin-allergy

https://ch9wellness.com/

บริษัท มาซา แลบ จำกัด
พท.กัญจน์ฐิตา นาวากาญน์

ตำรับยาไทย ใช้รักษาสิว

ปัญหาสิว

สิวถือว่าเป็นปัญหาด้านผิวหนังที่พบได้ทั่วไป โดยสิวมักจะเริ่มต้นในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่พบสิวได้บ่อย เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันในรูขุมขน บริเวณที่เกิด ได้แก่ ใบหน้า ลำคอ และลำตัวช่วงบนที่จะพบสิวขึ้นได้เยอะ หากมีการติดเชื้อแบคทีเรียทำให้สิวเกิดการอักเสบเป็นตุ่มแดง มีหนอง อาการอาจไม่ได้ส่งผลกระทบทางร่างกายมากนัก แต่มีผลกระทบทางจิตใจไม่น้อยทีเดียว ในหลายคนตกอยู่ในภาวะความเครียด วิตกกังวล ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ปัจจัยที่ทำให้เป็นสิวนั้นมีมากมาย รวมถึงการใช้เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม

การใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกสำหรับรักษาสิว

จากการศึกษาพบว่ามีสมุนไพรหลายชนิดที่มีฤทธิ์ช่วยในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และมีคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลปัญหาสิว และทดแทนการใช้ยาปฏิชีวนะ

ตำรับยาไทย ใช้รักษาสิว

ในบทความนี้ จะพาไปรู้จักกับตำรับยาไทยที่ใช้รักษาสิว ซึ่งก็คือตำรับ THF-AC003 เป็นตำรับยาจากอาจารย์หมอสมพร ชาญวนิชย์สกุล และอาจารย์ธีรวัฒน์ สุดขาว แพทย์แผนไทยจากโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ยาตำรับนี้ประกอบไปด้วย ขมิ้นชัน (Curcuma longa L.), เหงือกปลาหมอ (Acanthus ebracteatus) และเบญกานี (Quercus infectoria Olivier)

ขมิ้นชัน (Curcuma longa L.) :

เป็นสมุนไพรที่เรานำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องร่วง นอกจากจะช่วยรักษาภายในแล้วยังช่วยรักษาโรคภายนอกได้ เช่น รักษาโรคผิวหนัง ฝี ผื่นคัน แผลพุพอง แผลสิว แผลสด ช่วยสมานแผล และยังมีงานวิจัยในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย

เหงือกปลาหมอ (Acanthus ebracteatus) :

สมุนไพรที่ขึ้นตามชายน้ำและชายเลนทุกส่วนของต้น มีสรรพคุณโดดเด่นในการรักษาโรคผิวหนัง ใช้แก้แผลพุพอง แผลอักเสบ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้ผื่นคันตามตัว แก้กลากเกลื้อน และใช้ทำยารักษาริดสีดวง

เบญกานี (Quercus infectoria Olivier) :

เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งเป็นก้อนกลมแข็งสีน้ำตาล ด้านหนึ่งมีขั้วคล้ายจุก ผิวขรุขระและมันเงา เกิดจากการวางไข่ของแมลงบนต้นไม้ มีรสฝาด สามารถใช้เป็นยาสมานบาดแผล บรรเทาอาการบิดปวดเบ่ง แก้ท้องร่วง และยังมีงานวิจัยต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ

ผลจากการศึกษานี้ พบว่าตำรับยาแผนไทย THF – AC003 ที่สกัดจากขมิ้นชัน เหงือกปลาหมอ และเบญกานี สามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย S. aureus S. epidermidis และ P. acnes ที่แยกได้จากสิว

จากผลการทดสอบพบว่าสารสกัดจากสมุนไพรสามารถต้านเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดสิวได้และสามารถรักษาอาการอักเสบจากสิวได้

การใช้สมุนไพรไทย สามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสูตรป้องกันและรักษาสิวเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจในการใช้สมุนไพรไทยเพื่อทดแทนยาปฏิชีวนะและเสริมบทบาทการใช้สมุนไพรไทยเพิ่มขึ้นอีกด้วย แต่ในการรักษาสิวอาจต้องใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพผิวอื่นๆ เช่น การทำความสะอาดผิวหน้าอย่างสม่ำเสมอ การรักษาความชุ่มชื้นของผิว และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผิว เพื่อให้การรักษาสิวมีประสิทธิภาพมากที่สุดค่ะ

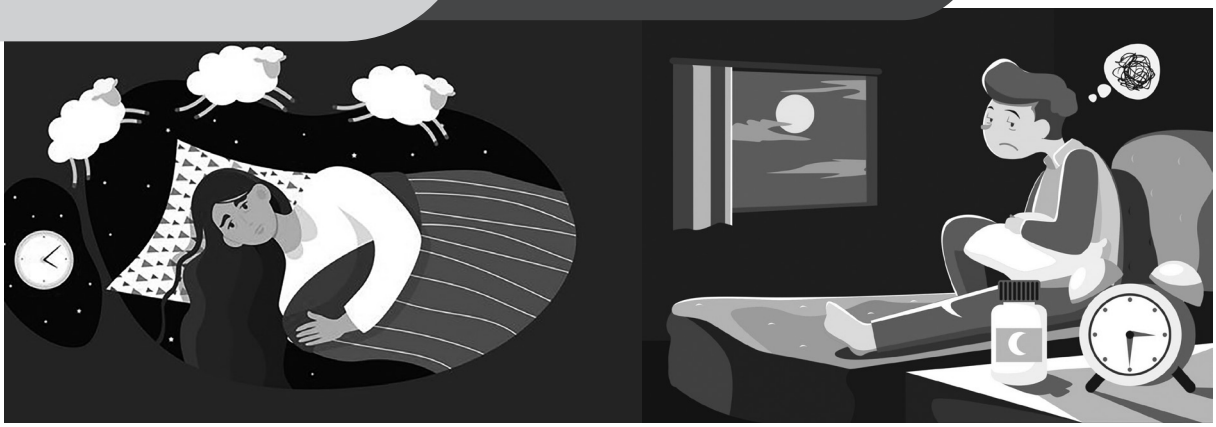
หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของสมุนไพร

ติดต่อได้ที่ บริษัท มาซา แลบ จำกัด โทร. 0 2971 6299 หรือที่ website : www.saithongherb.com

---

อ้างอิง

1. กัลยาณี ธรรมติรัตน์ และคณะ(2560),ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียก่อสิวของสารตำรับยาแผนไทยรักษาสิว THF-AC003. https://gsbooks.gs.kku.ac.th/60/nigrc2017/pdf/MMO1.pdf
2. วาสนภ วชิรมน. (2559, กันยายน). สิว (ตอนที่ 1). นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ@Rama, 27, 10-11. https://www.rama.mahidol.ac.th/
3. วาสนภ วชิรมน. (2560, พฤษภาคม). สิว (ตอนที่ 2). นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ@Rama, 29, 12-13. https://www.rama.mahidol.ac.th/
4. ขมิ้นชัน . (2560). ค้นจาก http://https://www.disthai.com/
5. https://medthai.com/
6. https://www.disthai.com/



โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่สามารถพบได้เกือบทุกวัย และจะเป็นโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะมีอาการการนอนหลับลำบาก นอนไม่เต็มอิ่ม นอนหลับแต่ตื่นบ่อยครั้ง หรือนอนตื่นเช้ามาก เป็นต้น

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอนั้นเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคนมีไม่เท่ากัน เนื่องจากขึ้นอยู่กับอายุ ทารกต้องนอนละวันละ 16 ชั่วโมง วัยรุ่นต้องการวันละ 9 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 7-8 ชั่วโมง

โรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

คือ โรคที่มีความผิดปกติในวงจรการหลับ โดยสามารถแบ่งเป็นชนิดของการนอนไม่หลับ 3 ชนิดใหญ่คือ

- **ชนิดที่ 1 หลับยาก** : จะมีอาการหลับได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลาเป็นชั่วโมง
- **ชนิดที่ 2 หลับไม่ทน** : มักตื่นกลางดึก เช่น หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นานก็จะตื่น ในบางคนอาจตื่นแล้วกลับหลับอีกไม่ได้
- **ชนิดที่ 3 หลับ ๆ ตื่น ๆ** : จะมีอาการลักษณะรู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้ม ๆ ไปเป็นพัก ๆ เท่านั้น

ซึ่งผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจจะมีอาการเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือมีหลายข้อรวมกันก็ได้ และแน่นอนเมื่อมีอาการนอนไม่หลับในช่วงตอนกลางคืนนั้นก็จะส่งผลกระทบในตอนกลางวันทำให้รู้สึกอ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ ง่วงซึม เป็นต้น

อาการของผู้ที่มีภาวะนอนไม่หลับ

1. อ่อนเพลีย
2. ไม่สามารถมีสมาธิกับการทำงาน ความจำเปลี่ยนแปลง
3. ความสามารถในการทำงานลดลง
4. อารมณ์หงุดหงิด กระสับกระส่าย
5. ง่วงนอนเวลากลางวัน
6. ขาดพลังในการใช้ชีวิตอ่อนเพลีย
7. การเกิดอุบัติเหตุ
8. กังวลเกี่ยวกับปัญหาการนอนที่เกิดขึ้น

7 สาเหตุของการนอนไม่หลับ

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อม เสียงดังรบกวน สว่างเกินไป หรือคับแคบเกินไป ทำให้นอนหลับยาก

2. อาการเจ็บป่วย เช่น ปวดท้อง ปวดตามเนื้อตัว เป็นโรคเกี่ยวกับการนอนหลับ มีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ มีอาการไอ

3. ความเครียด อาการวิตกกังวล แรงกดดัน หรือมีอาการซึมเศร้า และท้อแท้ หมดกำลังใจ หมดหวังในการใช้ชีวิต คิดว่าตัวเองไร้ค่า ยึดติดและอยู่กับตัวเองมากเกินไป

4. แอลกอฮอล์ คาเฟอีนในกาแฟ บุหรี่ หรือการใช้ยาบางชนิดนั้นอาจส่งผลเกี่ยวกับการนอนหลับ

5. ท้องว่าง ทำให้เกิดอาการอึดอัด หิวขึ้นมาในช่วงดึก หรืออิ่มมากเกินไป จนทำให้มีอาการแน่นท้องกลางดึก จนนอนไม่หลับ

6. ภาวะการนอนหลับ เช่น การนอนละเมอ ฝันร้าย หรือนอนไม่หลับจนติดเป็นนิสัย

7. หน้าที่การงานที่ต้องเปลี่ยนเวลาการนอนอยู่สม่ำเสมอ

รักษาโรคนอนไม่หลับ

วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุอาการนอนไม่หลับของแต่ละบุคคล ซึ่งต้องแยกให้ได้เสียก่อนว่ามาจากสาเหตุใด หากเกิดจากอุปนิสัยการนอน แพทย์จะให้คำแนะนำอุปนิสัยการนอนที่ถูกต้อง ถ้าเกิดจากโรคทางจิตใจหรือระบบประสาท เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรคประสาทตื่นตัวผิดปกติ แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาร่วมด้วย

การป้องกันอาการนอนไม่หลับ

1. เข้านอนให้เป็นเวลา ปรับพฤติกรรมการนอนที่ไม่เป็นเวลา ไม่งีบหลับระหว่างวัน ไม่กดดันตัวเองให้นอนหลับ เพราะอาจส่งพลให้ตัวเองเกิดความวิตกกังวล

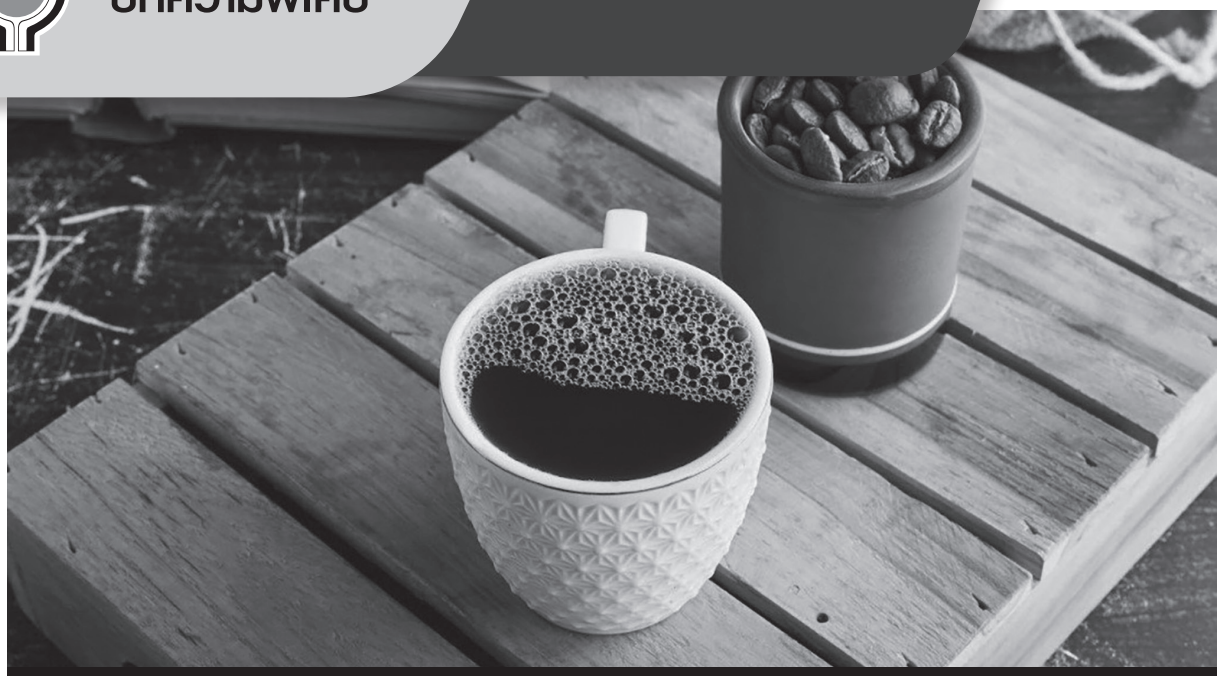
2. ดื่มน้ำอุ่นๆ ก่อนนอน พยายามผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นให้ประสาทตื่นตัวหลังมื้อเที่ยง เช่น กาแฟ หรือชา และสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักช่วงก่อนนอน การออกกำลังอาจจะช่วยให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น แต่ช่วงเวลาที่คุณออกกำลังกายนั้นก็อาจส่งผลกระทบต่อการนอนได้ด้วยเช่นกัน เพราะหากออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม จะทำให้คุณนอนหลับได้ยากขึ้นไปอีก

4. พยายามหลับให้ได้ด้วยตัวเอง หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ

ความต้องการการพักผ่อนนอนหลับของคนวัยต่างกันจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับช่วงอายุวัยตอนนั้นๆ ลักษณะการนอนโดยทั่วไปของคนสูงอายุ คือมักจะเข้านอนเร็วแต่นอนไม่หลับ หรือไม่สามารถหลับรวดเดียวถึงเช้าได้ มักจะตื่นเช้าหรือไม่ก็จะตื่นสายมาก มีการนอนกลางวันวันละหลายครั้ง ยิ่งนอนกลางวันมากขึ้นเท่าใดจะทำให้นอนไม่หลับตอนกลางคืนมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ปัญหาการนอนไม่หลับ อดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอแน่นอนว่าจะส่งผลเสียกับร่างกายทำให้ระบบร่างกายทำงานติดขัด จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูงและปัญหาด้านระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานโดยมีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้น ไม่ควรนิ่งนอนใจควรหาสาเหตุให้พบ และทำการป้องกันและรักษาอย่างถูกต้อง

ข้อมูลอ้างอิง
https://www.paolohospital.com
https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4122
https://www.nonthavej.co.th/Insomnia-2.php



หวานเป็นลม ขมเป็น “กาแฟดำ”

กาแฟดำนั้นถือเป็นหนึ่งในกาแฟที่มีประโยชน์มากที่สุด เนื่องจากกาแฟดำอุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีส่วนช่วยในการต้านโรคร้ายต่างๆ ทั้งยังช่วยเรื่องของการลดน้ำหนักอีกด้วย

1. ช่วยลดความอ้วน

คำถามนี้คงเป็นคำถามที่ทำให้ใครหลายคนเริ่มออกกำลังกายหรือดูแลรูปร่าง หันมาดื่มกาแฟดำกัน เพราะการดื่มกาแฟดำก่อนออกกำลังกาย 30 นาทีจะช่วยให้คุณออกกำลังกายได้ยาวนานขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการเผาผลาญได้ถึง 50% เลยทีเดียว นอกจากนี้การดื่มกาแฟดำยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทซึ่งจะส่งสัญญาณบอกร่างกายให้ทำลายเซลล์ไขมันและดึงไปใช้เป็นพลังงาน

2. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

กาแฟดำเมื่อดื่มบ่อยๆ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ดี เนื่องจากในกาแฟดำมีวิตามินบีรวมชนิดหนึ่ง ชื่อว่านิโคติน ซึ่งจะช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว จึงไม่ทำให้เป็นโรคหัวใจ แถมลดความเสี่ยงภาวะไขมันในเลือดสูงอีกด้วย ใครว่าดื่มกาแฟแล้วใจสั่น นอนไม่หลับ แถมเสี่ยงโรคหัวใจเป็นอย่างมาก ไม่จริงเลย แต่สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว ไม่ควรดื่มกาแฟเด็ดขาดครับ

3. ป้องกันโรคมะเร็ง

มะเร็งร้ายก็สามารถป้องกันได้ด้วยการดื่มกาแฟดำ เพราะในกาแฟดำมีกรดอะซิติกที่จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของก้อนเนื้อร้าย และทำลายเซลล์ผิดปกติที่อาจกลายเป็นมะเร็งในวันหน้า เมื่อดื่มบ่อยๆ จึงหมดห่วงเรื่องมะเร็งร้ายมาเยือนไปได้เลย แต่กาแฟดำจะใช้สำหรับป้องกันโรคมะเร็งในขั้นต้นเท่านั้น ไม่สามารถใช้เพื่อรักษาโรคมะเร็งได้

4. บรรเทาอาการปวดศีรษะ

มักจะมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ การดื่มกาแฟดำก็ช่วยได้ดีเช่นกัน เพราะคาเฟอีนมีส่วนช่วยในการขยายหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และระงับอาการปวดศีรษะได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะเนื่องจากอาการเมาค้างจากการดื่มสุราและของมึนเมาอีกด้วย แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะอาจเกิดผลเสียได้เช่นกัน

5. ช่วยชะลอวัย

สำหรับคนที่ไม่อยากแก่เร็ว แค่ดื่มกาแฟดำบ่อยๆ ก็จะช่วยชะลอวัยได้ เพราะกาแฟดำจะทำให้ออกไซด์แตกตัว ลดการสะสมของออกซิเจนที่มีมากเกินไปจนอาจทำให้แก่เร็ว พร้อมทำให้ผิวพรรณเต่งตึง กระชับ ป้องกันการเกิดริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่นของผิวได้อย่างดีเยี่ยม แบบที่คุณเองก็แทบไม่ต้องซื้อครีมราคาแพงมาใช้เลยล่ะ

6. ลดความเครียด

การทำงานที่แสนตึงเครียดในแต่ละวันอาจบั่นทอนสุขภาพของคุณในระยะยาว การดื่มกาแฟดำจะช่วยให้อารมณ์ของคุณคงที่ กระตุ้นระบบประสาท และเพิ่มการสร้างโดพามีนและสารแห่งความสุขต่างๆ

7. กาแฟดำช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง

กาแฟดำช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในบางชนิด เช่น มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งทวารหนัก เพราะว่าสารประกอบในกาแฟดำจะช่วยลดการติดเชื้อในร่างกายอันเป็นสาเหตุของการเกิดเนื้อร้าย

ใครที่เคยคิดว่ากาแฟดำทำไมไม่หวาน และยังขมมากอีกด้วย แต่พอท่านได้อ่านแล้ว ทราบถึงประโยชน์ของกาแฟดำแบบนี้ ท่านจะลองควรคิดใหม่ดูไหมครับ

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราได้ทราบถึงข้อดีแล้ว เราก็ควรทราบถึงข้อเสียของกาแฟด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นอาการนอนไม่หลับ ปัสสาวะบ่อย หรือคุณผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์มันก็อาจจะส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ก็เป็นได้

ขอบคุณข้อมูลจาก
https://www.nescafe.com
https://www.baristabuddy.co.th
https://www.aromathailand.com/benefits-of-black-coffee/?lang=th

ง่วงนอนทั้งวัน ผลอยหลับแบบไม่รู้ตัว อาจเป็นสัญญาณ

"โรคลมหลับ"

โรคลมหลับ (Narcolespy) คือความผิดปกติด้านระบบประสาท ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการง่วงซึมได้ตลอดวันจนเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต แม้จะเป็นโรคหายาก พบได้เพียง 0.05% แต่ก็อาจอันตรายถึงชีวิตได้ วันนี้เราจึงอยากมาแนะนำโรคนี้ให้รู้จักกันค่ะ

แม้จะยังไม่พบสาเหตุที่แท้จริงของโรคลมหลับ แต่ทางการแพทย์พบว่า ในสมองของผู้ป่วยโรคลมหลับมักขาดสารเคมีที่ชื่อว่า ไฮโปรเครติน (Hypocretin) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมวงจรการนอนหลับของเราค่ะ ซึ่งปัจจัยที่กระตุ้นในปริมาณไฮโปรเครตินมีปริมาณต่ำ มีดังนี้ค่ะ

- ความผิดปกติของสมอง เช่น อาจจะเคยได้รับการกระทบกระเทือนรุนแรง สมองอักเสบ มะเร็งหรือเนื้องอกในสมอง จนมีผลให้สมองส่วนผลิตไฮโปรเครตินได้รับความเสียหาย
- คนที่มีภาวะภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานทำลายโปรตีนบางชนิด
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับสารเคมีสะสม ความเครียดเรื้อรัง พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงค่ะ
- โรคลมหลับสามารถส่งต่อทางพันธุกรรม หากพ่อแม่หรือพี่น้องเป็นโรคลมหลับ ก็เพิ่มโอกาสเสี่ยงจะได้เป็นโรคลมหลับได้มากกว่าปกติ 40 เท่า

อาการของโรคลมหลับ

อาการของโรคมักแสดงให้เห็นในช่วงอายุ 7–25 ปีค่ะ ยิ่งอายุเข้าสู่วัยเรียนและวัยทำงาน ก็อาจสังเกตอาการได้ยากเพราะมักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการง่วงซึมปกติเพราะทำงานหนักหรือนอนน้อย อาการของโรคลมหลับมีดังนี้ค่ะ

- ง่วงนอนตลอดเวลา แม้จะนอนมาเต็มอิ่มก็ยังง่วงตอนกลางวัน
- แม้จะง่วงง่ายตอนกลางวันแต่กลับผลอยหลับยากในตอนกลางคืน
- หลับในได้ง่าย ทำกิจกรรมที่ทำอยู่แต่ไม่มีสติ เช่น ขณะขับรถและกินอาหาร
- รู้สึกเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง วูบกะทันหัน โดยเฉพาะตอนที่หัวเราะ รู้สึกตื่นเต้นหรือกังวล
- มีอาการผีอำ ขยับตัวไม่ได้ พูดออกเสียงไม่ได้
- เห็นภาพหลอนคล้ายฝันก่อนจะหลับ
- ขี้หลงขี้ลืม สมาธิสั้น

ผลข้างเคียงของโรคลมหลับ

- น้ำหนักขึ้นง่าย เพราะวงจรการนอนที่ผิดปกติทำให้ฮอร์โมนควบคุมการกินไม่คงที่
- ใช้ชีวิตลำบาก เพราะง่วงมากช่วงกลางวัน เป็นอุปสรรคกับการเรียนและทำงาน
- เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น เพราะเสี่ยงหลับในได้ง่าย
- ต้องคอยกังวลเวลาหัวเราะและมีอารมณ์ที่อ่อนไหวเพราะเป็นตัวกระตุ้นให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- อาการของโรคไม่รุนแรง แต่น่าตกใจ ทั้งอาการผีอำและภาพฝันก่อนนอน
- เสี่ยงซึมเศร้าได้มากขึ้น

หากมีอาการเข้าข่ายโรคลมหลับ ให้รีบพบคุณหมอทันทีเพื่อรับยาและบำบัดอาการต่อไปค่ะ เพราะแม้จะเป็นโรคหายากและไม่รุนแรงกับร่างกายโดยตรง แต่มีผลให้การใช้ชีวิตยากขึ้นและเสี่ยงกับอุบัติเหตุได้ง่าย อย่าลืมสังเกตอาการตัวเองและคนรอบข้างเพื่อการรับมือให้ทันท่วงทีนะคะ

เขียนที่ .....
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

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

ในขนาดเนื้อที่ดังนี้

☐ ปกหน้า 4 สี	ราคา	25,000.00	บาท
☐ ปกหน้าด้านใน 4 สี	ราคา	16,000.00	บาท
☐ ปกหลังด้านนอก 4 สี	ราคา	18,500.00	บาท
☐ ปกหลังด้านใน 4 สี	ราคา	15,500.00	บาท
☐ เต็มหน้าในเล่ม 4 สี	ราคา	12,000.00	บาท
☐ ใบแทรกที่บริษัทจัดพิมพ์มาเอง 4 สี (เย็บติดเล่ม)	ราคา	11,000.00	บาท
☐ เต็มหน้าในเล่ม ขาว-ดำ	ราคา	6,000.00	บาท
☐ ครึ่งหน้าในเล่ม ขาว-ดำ	ราคา	4,000.00	บาท
☐ ใบปลิวฝากส่ง (ไม่เย็บเล่มใบละ)	ราคา	4,500.00	บาท
☐ หนึ่งในสี่หน้าขาว-ดำ	ราคา	2,300.00	บาท
☐ ลงรายชื่อผู้สนับสนุนวารสารยา	ราคา	1,200.00	บาท

พร้อมกันนี้ได้มอบ ☐ อาร์ตเวิร์ค ☐ ข้อความโฆษณามาด้วยแล้ว

ลงนาม ..... ผู้สั่งโฆษณา
(.....)

ลงนาม ..... ผู้รับโฆษณา
(.....)

วารสาร ออกรายเดือน จำนวนพิมพ์ 7,000 ฉบับ

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

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

ลำดับที่.....

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

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

คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก สมาคมร้านขายยา

วันที่ยื่นคำขอ.....

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

ชื่อร้านขายยา.....

ประเภทของร้านขายยา

- ☐ แผนปัจจุบัน
- ☐ แผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจุเสร็จฯ
- ☐ 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*