

วารสารยา

รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงเภสัช : สมัยที่ 21 ปีที่ 45 ฉบับ 263 พฤษภาคม 2567 : thaidrug@gmail.com



มหกรรมแสดงสินค้า ร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2

งานประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2566
สมาคมร้านขายยา

26.05

พร้อมกับ
ร่วมกิจกรรม
และรับของขวัญ
มากมาย

สร้างโอกาส
ทางธุรกิจ
พบสินค้าครบวงจร

พบผู้แสดงสินค้า
มากกว่า 150 บูธ



เวลา 08.00-18.00 น. ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา ภิรัชฮอลล์ 1-3

รายนามสภาที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 7

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

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21

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

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 ปีบริหาร 2565-2566

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

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 21

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

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

คุณปริญญา อัครจันทโชติ
คุณพรชัย จงจิตอารี
คุณนัยน์พร คุณกิตติขจรกุล
คุณรพีพร ตันสกุล

บรรณาธิการ

คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ

คุณกรง สุรวุฒสุนทร
ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุฏมิกุล
คุณสุภารัตน์ กรรณิกานานนท์
คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปริษา เพ็ชรบุรณ

การเงิน

คุณรพีพร ตันสกุล
คุณอดิสร กาญจนโสภา

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา

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



สารบัญ CONTENTS

สมัยที่ 21 ปีที่ 45 ฉบับที่ 263 พฤษภาคม 2567
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
สารประธานจัดงานประชุมใหญ่	15
บทความพิเศษ : โรคซึมเศร้า	16
แฉร้านยา : ห้องว่างเฉียบพลัน	18
ยาใจ : ใช้ชีวิตอย่างไรให้ห่างไกลซีส์สต์ เนื่องอก (ตอนที่ 2)	21
เลือกมาแล้ว : การใช้พาราระหว่างตั้งครรภ์	27
Fixed to Fit : เวียนศีรษะ อย่าละเลย (ตอนที่ 1)	30
บทความพิเศษ : โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก	32
บทความพิเศษ : อาหารเป็นพิษ	34
บทความพิเศษ : Detox Diets	35
บทความพิเศษ : การพัฒนาสารสกัดลำไยและผลิตภัณฑ์ของสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์	45
บทความพิเศษ : โรคพุงพอง โรคแผลพุงพอง	49
บทความพิเศษ : ปัญหากลิ่นปาก อย่ามองแค่ข้างๆ	51
บทความพิเศษ : ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น	54
บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ	56
บทความพิเศษ : น้ำยาบ้วนปาก	65
บทความพิเศษ : ทูเรียน (Durian)	68
บทความพิเศษ : เมื่อเป็นไข้ ตัวร้อนใช้ยาสมุนไพรอะไรได้บ้าง	70
บทความพิเศษ : วิธีดูแล และรักษารอยแผลเป็นในวัยเด็ก	72
บทความพิเศษ : ของแถม ของห้ามกินตอนป่วยคืออะไรกันแน่?	73
บทความพิเศษ : ยาผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย กินอย่างไรให้ถูกวิธี?	75
บทความพิเศษ : อาหารส่งผลอะไรกับประจำเดือน	77
บทความพิเศษ : แผลเป็นคือรอยดัด	80
บทความพิเศษ : สมุนไพรแก้ไอ	81
บทความพิเศษ : ริดสีดวงทวาร คืออะไร	83
ไบเซนราคาโฆษณา	86

Thai Pharmacies Association

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

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก
ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ
ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา นายกรุง สุรวชสุนทร



เข้าสู่ช่วงโค้งสุดท้ายแล้ว ท่านใดที่ยังไม่มีบัตรเข้าร่วม งานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ต้องรีบติดต่อเข้ามาในช่องทางติดต่อของสมาคมร้านขายยาเพื่อรับบัตรด่วน เพราะงานนี้ นอกจากจะได้พบกับบริษัทฯ และเวชภัณฑ์ชั้นนำ เครื่องสำอาง สมุนไพร อุปกรณ์การแพทย์ รวมไปถึงพันธมิตรที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยา อีกมากมายแล้วนั้น จะได้รับสิทธิร่วมลุ้นของรางวัล อาทิ ทองคำ เครื่องใช้ไฟฟ้า ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทั้งจากทางสมาคมฯ และบริษัทฯ ต่างๆ ที่นำมาสนับสนุนเป็นจำนวนมาก แล้วพบกันวันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา เวลา 09:00 น. ถึง 18:00 น. ขอให้ทุกท่านโชคดี

กรุง สุรวชสุนทร

(นายกรุง สุรวชสุนทร)
นายกสมาคมร้านขายยา





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปีนจง



สวัสดีครับท่านสมาชิกสมาคมร้านขายยาทุกท่าน ในเดือนนี้ ทางสมาคมร้านขายยาขอเชิญชวนผู้ที่เป็นสมาชิก และไม่ได้เป็นสมาชิกสมาคมร้านขายยามาร่วมงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่สอง และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 ที่จะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ซึ่งทุกท่านจะได้พบกับงานที่มีผู้ประกอบการร้านยาทั่วประเทศมารวมตัวกันมากที่สุดและสัมพันธ์ต่างๆ อีกมากมาย และทั้งนี้ยังมีของรางวัลมากมายที่ให้ทุกท่านได้ร่วมลุ้นกันมูลค่ารวมกว่า 300,000 บาทกันเลยทีเดียว และภายในงาน ไม่ได้มีเพียงแค่บูธจากผู้ประกอบการ บริษัทห้างร้านต่างๆ ทั้งยังมีในเรื่องของสมุนไพร เวชสำอางสกินแคร์ และยังมีเครื่องมือทางการแพทย์อีกมากมาย ซึ่งใครที่กำลังมองหาช่องทางในการหาสินค้าและเพิ่มรายได้เข้าสู่ร้านขายยาของท่าน ท่านสามารถพบกับสิ่งเหล่านี้ได้ที่งานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่สอง สมาคมร้านขายยาที่จัดขึ้นในครั้งนี้นะครับ แล้วพบกันนะครับ

(นายภาสกร สกุลปีนจง)

บรรณาธิการ

Thai Pharmacies Association





สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารประสานจัดงานประชุมใหญ่ เภสัชกรชยันต์ จตุรพรประสิทธิ์

ในวันที่ 15 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมาทางสมาคมร้านขายยาได้จัดงานประชุมใหญ่สมาคมร้านขายยาและมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

ซึ่งเป็นมหกรรมการแสดงสินค้าทางด้านยาและร้านขายยาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และได้มีการปรับปรุงรูปแบบการจัดงานให้ทัดเทียมกับการจัดการงานมหกรรมแสดงสินค้าของต่างประเทศ โดยในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก 4 พณฯ นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และทีมผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้เกียรติมอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และเป็นประธานเปิดงาน

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

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

นอกจากการหาพันธมิตรทางธุรกิจเพิ่มเติมแล้ว ทางเรามีการจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยา เช่น สัมมนาวิชาการจากบริษัทต่างๆ สัมมนาให้ความรู้ทางด้านการพัฒนาธุรกิจ โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ ไม่ต่ำกว่า 18 หัวข้อสัมมนา เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาร้านต่อไปในอนาคต

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

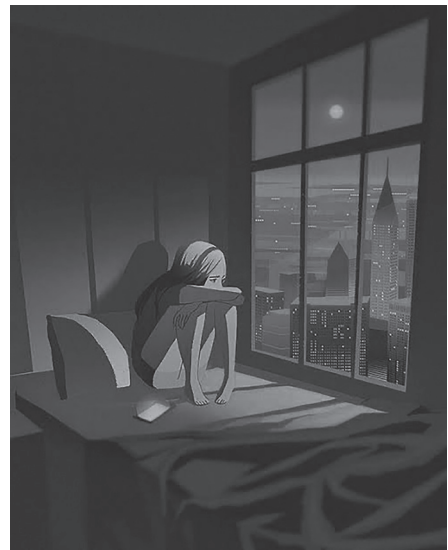




โรคซึมเศร้า หรือ

Major depressive disorder (MDD)

สวัสดิ์ที่ๆ น้องๆ ทุกคน ใน 2 บทความก่อนเราได้รู้จักผู้ป่วย อารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) ทำให้เราได้ทราบถึงลักษณะ ของโรค อาการที่เกิดขึ้นได้ อย่างภาวะซึมเศร้า และภาวะที่คลุ้มคลั่ง อย่างที่ได้ทราบจากบทความก่อน จะเห็นได้ว่าอาการซึมเศร้าจะเป็นอาการที่พบได้บ่อย อย่างไรก็ตามด้วยความที่มีอาการซึมเศร้า แทรกอยู่ด้วยทำให้การวินิจฉัยของแพทย์เป็นไปได้ยาก โดยอาจแยก ออกจากโรคซึมเศร้าได้ยากนั่นเอง เนื่องด้วยองค์ความรู้ที่มีมากขึ้น ในปัจจุบันรวมถึงการรับรู้ และยอมรับในตัวโรคที่มากขึ้น ทำให้เรา พบผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าได้มากขึ้น โดยปกติผู้ที่ทำการวินิจฉัยทั้งอารมณ์สองขั้ว และโรคซึมเศร้านั้นจะเป็น จิตแพทย์ อย่างไรก็ตามในบทความครั้งนี้เราจะมาพูดคุยกันเรื่องโรคซึมเศร้านั้นคะ เพื่อให้ทุกท่านมีความ เข้าใจในโรคนี้มากขึ้น หากมีลูกค้าที่เข้ามาพูดคุยปรึกษากับเรา หากเราสามารถจับสังเกตอะไรบางอย่างได้ จะได้ ช่วยให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาได้เร็วมากขึ้น



ในปัจจุบันมีแนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าที่แยกย่อยออกไปหลากหลาย ทั้งแนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า ในผู้ใหญ่ แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าในเด็ก แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังร้ายแรง เป็นต้น โดยใน American psychological association ได้แบ่งผู้ป่วยออกเป็น 3 ช่วงอายุ ประกอบไปด้วยเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละช่วงวัยมีการรักษาที่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญได้สังเกตเห็นว่าโดยปกติคนที่ เข้ามาในร้านยาส่วนใหญ่จะเป็นวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ที่ช่วยเหลือตัวเองได้

โรคซึมเศร้า หรือ **Major depressive disorder (MDD)** เป็นภาวะทางจิตที่รุนแรง โดยมีลักษณะเด่นคือ มีความรู้สึกเศร้า หดความสนใจ หรือมีภาวะสิ้นความยินดีในกิจกรรมต่างๆ การวินิจฉัย จะวินิจฉัยจาก



“อาการเศร้า หรือมีความก้าวร้าวในเด็ก ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์”

การที่จะวินิจฉัยว่ามีความเศร้านั้นจะประกอบไปด้วย อย่างน้อย 3 อาการ หรือมากกว่า จากอาการดังต่อไปนี้

- น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัด หรือมีความอยากอาหารที่เปลี่ยนไป

- นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- มีความบ่นปวดในจิตใจ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย หรือภาวะคิดซ้ำ

- มีความเหนื่อยล้า ไม่มีพลัง
- รู้สึกผิดไปหมด และรู้สึกหมดคุณค่าในตัวเอง
- ความสามารถในการคิด ความมีสมาธิ และการตัดสินใจแย่งลง
- คิดเกี่ยวกับความตาย การฆ่าตัวตาย วางแผนฆ่าตัวตาย และพยายามฆ่าตัวตาย

โดยที่อาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เกิดความทุกข์ทรมาน ทำให้บกพร่องการทำงาน ทางสังคม และด้านอื่นๆ

ใน Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) ได้มีการนิยามของคำว่า persistent depressive disorder มีศัพท์ทางการเรียกว่า dysthymia ว่าเป็นผู้ป่วยที่มีลักษณะอาการที่มีอารมณ์เศร้าเป็นส่วนมากอย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป โดยมีอาการดังต่อไปนี้

- รู้สึกหมดหวัง
- นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- ไม่อยากอาหาร หรือกินมากเกินไป
- มีความเหนื่อยล้า ไม่มีพลัง
- ความนับถือตัวเองต่ำ
- ไม่สามารถตัดสินใจได้ หรือมีสมาธิต่ำ

นี่เป็นการวินิจฉัยเบื้องต้นของภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตามก็ยังคงมีอาการ หรือการวินิจฉัยอื่นที่ใช้กันด้วย โดยเป็นหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญในการวินิจฉัย แต่อย่างน้อยหากเราทราบในเบื้องต้นเกี่ยวกับอาการของคนที่เราเข้ามาคุยกับเรา และมีอาการที่น่าจะเข้ากับเกณฑ์ดังกล่าว จะได้นึกถึงโรคนี้ขึ้นมาในครั้งถัดไป เราจะมาคุยกันถึงการรักษาด้วยยาที่น่ารู้สำหรับชาวร้านยากันนะคะ โดยอยากให้เห็นเสมอว่าการรักษาคนไข้จำเป็นต้องประกอบไปด้วยการรักษาหลายมิติ นอกจากยาแล้วสังคม การใช้ชีวิตก็ต้องทำควบคู่กันไปเพื่อให้ประสิทธิภาพการรักษาดีขึ้นนะ เจอกันบทความหน้านะคะ



<https://www.apa.org/depression-guideline/guideline.pdf>

ท้องร่วงเฉียบพลัน

(Acute Diarrhea)



ท้องร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea) หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลวมากขึ้น จำนวนมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อวัน และมีอาการที่เป็นมาไม่เกิน 7 วัน¹

สาเหตุ¹

- เกิดจากการติดเชื้อเป็นส่วนใหญ่ เชื้อก่อโรคที่พบบ่อย ได้แก่ ไวรัส และแบคทีเรีย
- มีส่วนน้อยที่เกิดจากการติดเชื้อโปรโตซัว และหนอนพยาธิ
- สาเหตุอื่นๆ เช่น ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic-associated diarrhea) อาการไม่พึงประสงค์ของยาบางชนิด หรือเกิดจากการกินอาหารบางชนิด

อาการ¹

1. อุจจาระเป็นน้ำ

- มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำปริมาณมาก
- ผู้ป่วยมักไม่มีไข้ หรือมีไข้ต่ำๆ แต่ในผู้ป่วยเด็กท้องร่วงจากเชื้อ rotavirus อาจพบไข้สูงได้
- มักมีพยาธิสภาพที่ลำไส้เล็ก การตรวจอุจจาระมักไม่พบเม็ดเลือดขาว หรือพบได้น้อยมาก

2. อุจจาระเป็นมูก หรือมูกปนเลือด

- มีการถ่ายอุจจาระปริมาณไม่มากในแต่ละครั้ง แต่มักถ่ายอุจจาระบ่อย มีอาการปวดเบ่งเหมือนถ่าย

ไม่สุด

- ผู้ป่วยมักมีไข้
- มักมีพยาธิสภาพที่ลำไส้ใหญ่ ตรวจพบเม็ดเลือดขาว และเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ
- เชื้อก่อโรคในกลุ่มนี้หลายชนิดสามารถสร้าง enterotoxin ทำให้มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำในช่วง

แรก จากนั้นจึงถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดตามมาได้

ท้องร่วงเฉียบพลัน

(Acute Diarrhea)



การติดเชื้อที่ทำให้เกิดอาการ ดังตาราง

อุจจาระเป็นน้ำ	อุจจาระเป็นมูกเลือด
ไวรัส <ul style="list-style-type: none"> ● Rotavirus ● Norovirus ● Adenovirus (type 40/41) ● Astrovirus ● Sapovirus 	แบคทีเรีย <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Shigella spp.</i> ● <i>Salmonella spp.</i> ● <i>Campylobacter spp.</i> ● <i>Aeromonas spp.</i> ● <i>Plesiomonas shigelloides</i> ● <i>Clostridioides difficile</i> ● Shiga toxin-producing <i>Escherichia coli</i> ● Enteroinvasive <i>Escherichia coli</i> ● <i>Vibrio parahaemolyticus</i>
แบคทีเรีย <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Vibrio cholerae</i> (serogroup O1/O139) ● Enteropathogenic <i>Escherichia coli</i> ● Enterotoxigenic <i>Escherichia coli</i> ● Enteroaggregative <i>Escherichia coli</i> ● Diffusely adherent <i>Escherichia coli</i> ● <i>Campylobacter spp.</i> ● <i>Aeromonas spp.</i> ● <i>Salmonella spp.</i> ● <i>Plesiomonas shigelloides</i> ● <i>Vibrio parahaemolyticus</i> 	ไวรัส <ul style="list-style-type: none"> ● Cytomegalovirus ในผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง
โปรโตซัว <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Giardia lamblia</i> ● <i>Cryptosporidium spp.</i> ● <i>Cyclospora cayetanensis</i> ● <i>Cystoisospora belli</i> ● Microsporidia 	โปรโตซัว <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Entamoeba histolytica</i>
อื่น ๆ <ul style="list-style-type: none"> ● Toxin ของ <i>Staphylococcus aureus</i>, <i>Bacillus cereus</i> หรือ <i>Clostridium perfringens</i> (เรียกกลุ่มนี้ว่า food poisoning) 	



การรักษา^{1,2}

1. การให้สารน้ำทางปาก (Oral rehydration therapy)

- ใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะขาดน้ำ ในระดับน้อยถึงปานกลาง
- ให้ ORS (Oral rehydration solution) ผสมน้ำตามฉลากที่ระบุ แล้วให้ผู้ป่วยจิบบ่อยๆ หลังผสมแล้วควรดื่มให้หมดใน 24 ชม. และไม่ควรถูกไว้นานเกิน

2. Probiotics

อาจพิจารณาให้ probiotics บางสายพันธุ์ เป็นการรักษาเสริมกับ ORS ในการรักษาโรคท้องร่วงเฉียบพลันแบบถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ สายพันธุ์ที่อาจช่วยลดระยะเวลาของท้องร่วงได้ประมาณ 1 วัน ได้แก่ *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus reuteri* DSM17938

3. ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)

การให้ antibiotics แบบครอบคลุม (empirical therapy) ควรพิจารณาให้ในกรณีดังต่อไปนี้

1. ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำที่สงสัยการติดเชื้อ *Vibrio cholerae*
2. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือตรวจอุจจาระพบเม็ดเลือดขาว และเม็ดเลือดแดง ร่วมกับมีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส
3. ทารกอายุน้อยกว่า 3 เดือน ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า หรือตรวจอุจจาระพบเม็ดเลือดขาว และเม็ดเลือดแดง
4. ผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
5. สงสัยภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด หรือมีอาการรุนแรง

Antibiotics แบบครอบคลุมที่แนะนำในกรณีผู้ป่วยภูมิคุ้มกันปกติ และอาการไม่รุนแรง คือ ยากลุ่ม fluoroquinolones (เช่น ciprofloxacin, norfloxacin, levofloxacin)

เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับ. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคท้องร่วงเฉียบพลันในเด็ก พ.ศ. 2562.
2. ชีรพงศ์ ศรีศิลป์. Short Note โรคในร้านยา วิตามิน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา. 2561.



โรคโลหิต
ระดูสตรี

ใช้ชีวิตอย่างไร
ให้ห่างไกล
ซิสต์ เนื้องอก
(โรคโลหิตระดูสตรี)
ตอนที่ 2

พท.ว.ภ.อุไรศรี
หมอมแดง แพทย์แผนไทย

อาการอันเนื่องมาจากประจำเดือนผิดปกติเรื้อรัง

ฉบับที่แล้วเราพูดถึงความสำคัญของโลหิตระดูสตรี หรือประจำเดือนในทางแพทย์แผนไทยไปแล้ว ฉบับนี้มาต่อกันที่อาการอันเนื่องมาจากประจำเดือนผิดปกติเรื้อรัง ถ้าผู้หญิงมาด้วยอาการเหล่านี้บ้าง ปรึกษาไปกินระยะหนึ่งก็กลับมาเป็นอีก (โดยไม่มีปัจจัยกระตุ้นอื่นที่ทำให้มีอาการฉบับหลัง) ให้ลองสอบถามเรื่องประจำเดือน ถ้าพบว่าผิดปกติมานาน เป็นไปได้ว่าเกิดจากโลหิตไหลย้อนกลับให้ทำพิษในระบบต่างๆ กลุ่มอาการเหล่านี้ประกอบด้วย

1. ปัญหาผิว ในทางแพทย์แผนไทยพูดถึงดินชั้นนอก คือผิวหนัง (ตะใจ) ได้ผิวหนังคือโลหิตที่ชุ่มแชอยู่ หญิงที่ประจำเดือนมาไม่ดี มาน้อย หรือร้าง นานวันโลหิตที่คั่งอยู่ ออกไม่หมดจะกลับเวียนเข้าไปในระบบไหลเวียนโลหิต ดังคำในคัมภีร์มหาโชดรัตที่ว่า

“โลหิตเน่ามีพิษแล่นกล้าไปทุกขุมขน บางที่แล่นเข้าจับหัวใจ บางที่แล่นออกผิวหนัง ผุดเป็นวงดำ แดง เขียว ขาวก็มี บางที่ผุดขึ้นดังยอดผด ทำพิษให้คันเป็นกำลังให้ทุรนทุรายยิ่งนัก”

ผู้ที่มีปัญหาผิวเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นอาการคันที่ไม่มีสาเหตุแน่ชัด สิวเรื้อรัง ฝ้า ผด สีผิวคล้ำหมอง ไม่สม่ำเสมอ ดำคล้ำตามข้อ ทั้งข้อเล็กข้อใหญ่ อาจมาจากโลหิตเน่ากระทำพิษ การกินยาแก้แพ้ แก้วคัน ทายา ไปกดสิว กินยารักษาสิว เลเซอร์ฝ้า ตรีปวิตามิน ช่วยได้เพียงบรรเทาปลายเหตุ คือผิวชั้นนอกเท่านั้น หมดฤทธิ์ยาก็รอวันผุดใหม่เพราะต้นเหตุคือเลือดที่ชุ่มแชใต้ผิว



2. กลุ่มอาการความร้อนที่ขึ้นบน ให้นำหน้าแดง ร้อนตา ตาแดง ตลอดเวลา ร้อนคอ ไข้มีหนาว วิงเวียน ถ้ากล้ามเนื้อติดตัว มีอาการ ออฟฟิศซินโดรม ดึงบริเวณคอ บ่า ไหล่ด้วย จะยิ่งสนับสนุนให้ปวดหัว เจ็บตึงหนังศีรษะ (ลมปะกั้ง) คือเลือดลมไหลขึ้นด้านบนแล้วลงกลับไม่ได้ จากพังผืดที่ขัดขวางช่องทางการไหลเวียน

แดงเคยพบเคสที่ผู้หญิงท่านหนึ่งที่มีอาการความร้อนแกนกลาง ความแน่น ให้เขารู้สึกร้อนด้านบนตลอด หน้าแดงตลอดทั้งที่เดิมเป็นคน ผิวขาวใส ช่วงเม็นส์ใกล้มาจะยิ่งแดงและเป็นสิิวผดเห่อ เขาเสียเวลาแก้ปัญหาสิิวผด ร้อนปวดหัวก็กินยาแก้ปวดลดไข้ แต่ก็กลับมาเวียนเป็น สุดท้ายตรวจสุขภาพประจำปีถึงพบว่า มีเนื้องอกขนาดใหญ่ที่มดลูก ย้อนไปก็พบว่าก่อนนี้ประจำเดือนก็มาไม่ใคร่ปกติ มีเลือดเก่าที่ออกไม่หมด คั่งค้างให้เกิดความร้อน คิดภาพเหมือนเราเปิดไฟอุ่นไขว้ไว้ตลอด จะมีไอความร้อนพุ่งขึ้นอยู่เรื่อยๆ สุดท้ายเนื้องอกมีขนาดใหญ่ขึ้นคุณหมอแนะนำว่าควรผ่าตัด หลังจากผ่าแล้วจึงเริ่มปรับพฤติกรรมให้ประจำเดือนมาปกติ อาการความร้อนค่อยๆ ดีขึ้น หน้าก็กลับขาวใสเหมือนเดิม

ท่านที่มีอาการกลุ่มอาการความร้อนแกนกลางหรือปวดไมเกรนเรื้อรัง ไม่รู้สาเหตุ ร่วมกับประจำเดือนไม่ปกติหรือไม่มีประจำเดือนนานหลายปี จากเหตุใดก็ตาม ให้ลองสังเกตและปรับพฤติกรรมให้ประจำเดือนมาปกติดู อาการเหล่านี้อาจดีขึ้น

3. มักสะดุ้งตื่นกลางดึก (เที่ยงคืนถึงตีสอง) เป็นอีกอาการที่สัมพันธ์กับระบบเลือด คือความร้อนจากของเสียในโลหิตที่นั่นดีขึ้น กระทาบไฟปริทัยหัดคี ให้สะดุ้งตื่น มักเป็นในกาลปิดตะ ทำให้หลับไม่ลึก

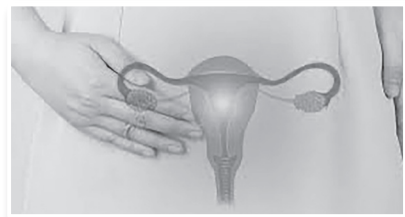
4. ซีสต์ (ถุงน้ำ) เนื้องอก พังผืดที่หน้าตัวขึ้น ไหมมดลูก รังไข่ ก้อนในเต้านม กลุ่มนี้ค่อนข้างชัดเจนว่าเกิดจากประจำเดือนที่ผิดปกติมานาน โลหิตคั่งเกิดการสะสม พอกพูน เกาะกุม บางคนมีอาการผุดออกมาให้ต้องไปตรวจจึงพบ เช่น ปวดท้องหรือคลำพบก้อน บางคนไม่มีอาการผุดชัดเจนแต่พบจากการตรวจสุขภาพประจำปี ในทางแพทย์แผนไทย ต่อมโลหิตระดูและต่อมน้ำนมที่สัมพันธ์กัน คนที่ระดูผิดปกติจึงส่งผลเกี่ยวเนื่องไปถึงอาการผิดปกติที่เต้านมด้วย

5. อาการเกี่ยวกับระบบฮอร์โมนทั้งหมด ในทางแพทย์แผนไทย ต่อมต่างๆ ทั่วร่างกายนับเป็นส่วนหนึ่งของระบบอวัยวะปิดตะ ต่อมมดลูกและต่อมน้ำนมก็เป็นหนึ่งในนั้น คนที่ประจำเดือนขาด ร่าง ในบางรายจะมีอาการให้กระทาบระบบฮอร์โมนอื่นๆ ด้วย ดังนั้นหากเราปรับให้ประจำเดือนมาดีเป็นปกติ ย่อมเป็นผลดีต่อระบบฮอร์โมนโดยรวม

กลุ่มอาการเหล่านี้เราสามารถช่วยลูกค้าในการสังเกตได้ หนึ่ง ผู้หญิงที่มาหาซื้อยาสตรี ร้านยาควรทราบว่ามียาสตรีหลายแบบ ต้องสอบถามวัตถุประสงค์ของการกินให้ชัดเจน หากลูกค้าเคยตรวจพบมีเนื้องอกใหม่มดลูกหรือรังไข่ ไม่ควรให้กินตำรับที่มีว่านชักมดลูก เพราะจะยิ่งบำรุงก้อนเนื้อนั้นให้เติบโต

ฉบับต่อไปจะพูดถึงเรื่อง “สาเหตุที่ประจำเดือนมีแล้วร้างไป-5 พฤติกรรมควรเลี่ยงถ้าไม่ยากเป็นซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง” แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

[แดงมีไลฟ์สดเรื่องโลหิตระดูไว้ละเอียด สามารถชมในเวอร์ชันวีดีโอได้ทาง YouTube ช่อง Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกัน ชื่อคลิป “เรื่องวันนั้นของเดือน”]





การใช้พาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์ เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของพัฒนาการและระบบประสาท ในทารกหรือไม่?

สตรีที่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในกลุ่มผู้ป่วยที่บุคลากรทางการแพทย์ต้องระมัดระวังในการจ่ายยาและการบริหารยาเป็นพิเศษ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีผลต่อเภสัชวิทยาของยา และการที่ยาสามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา ช่วงต้นเดือนเมษายน 2567 ที่ผ่านมา วารสาร JAMA ได้ตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์ของมารดาและกลุ่มโรคความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทของทารก ซึ่งเป็นที่ฮือฮาในแวดวงการแพทย์ เนื่องจากการศึกษาที่ใหญ่ มีการเก็บข้อมูลยาวนาน และช่วยไขข้อสงสัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในฉบับนี้ ผู้เขียนจึงขอหยิบยกบทความดังกล่าว มาเล่าโดยสรุปให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน...



ความเกี่ยวข้องของการใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์ในมารดาและการเกิดกลุ่มโรคความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทในทารก ยังคงมีความคลุมเครือและสร้างข้อถกเถียงในวงการแพทย์มาอย่างยาวนาน แม้ว่าในช่วงหลายปีที่ผ่านมา การศึกษาส่วนใหญ่มักพบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาพาราเซตามอลของมารดาระหว่างตั้งครรภ์กับความผิดปกติของพัฒนาการหรือระบบประสาทของทารกหลังคลอด ได้แก่ กลุ่มโรคออทิสซึมสเปกตรัม (Autism spectrum disorder) หรือที่มักเรียกว่า กลุ่มโรคออทิสติก โรควิตกกังวล (Attention deficit hyperactivity disorder; ADHD) และภาวะบกพร่องทางสติปัญญา (intellectual disability) แต่การศึกษาดังกล่าวยังคงเต็มไปด้วยข้อจำกัด เช่น รูปแบบการวิจัยเชิงสังเกต การไร้กลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กหรือการควบคุมตัวแปรอื่นที่ไม่ครอบคลุม จึงทำให้ผลการศึกษานี้ยังไม่สามารถยืนยันข้อชัดเจนเกี่ยวกับความปลอดภัยของยาพาราเซตามอลในประเด็นนี้ได้

การศึกษาล่าสุดที่เพิ่งได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ JAMA ในวันที่ 9 เมษายนที่ผ่านมา รายงานข้อค้นพบของการศึกษาว่า “การใช้ยาพาราเซตามอลในระหว่างตั้งครรภ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงของกลุ่มโรคออทิสติก โรควิตกกังวล และภาวะบกพร่องทางสติปัญญาในเด็ก”



การศึกษาดังกล่าวเป็นการเก็บข้อมูลในเด็กประมาณ 2.5 ล้านคน ที่เกิดในประเทศสวีเดน ระหว่างปี พ.ศ.2538-2562 ทำการเก็บข้อมูลแบบไปข้างหน้าจากข้อมูลบันทึกทางสุขภาพระดับชาติของประเทศสวีเดน ประกอบด้วยข้อมูลการฝากครรภ์และข้อมูลการส่งจ่ายยา ผู้ศึกษาทำการศึกษาในรูปแบบ cohort study คือเริ่มเก็บข้อมูลจากการตรวจระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อพิจารณาปัจจัยเสี่ยง คือการใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์ รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ จากนั้นจึงติดตามการเกิดความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทของทารกที่เกิดจากมารดาในกลุ่มดังกล่าว โดยผู้ศึกษาระบุว่า ทำการติดตามผลการศึกษาจนถึงสิ้นปี พ.ศ.2567 ที่ผ่านมา

แม้ว่าการวิเคราะห์ผลการศึกษาในภาพรวมซึ่งเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่มารดาใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์กับเด็กที่มารดาไม่ได้ใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์ จะพบว่า เด็กในกลุ่มที่มารดาใช้ยาพาราเซตามอลระหว่างตั้งครรภ์มีความเสี่ยงของโรคสมาธิสั้น กลุ่มโรคออทิสติก และภาวะบกพร่องทางปัญญา มากกว่าเด็กอีกกลุ่ม แต่เมื่อทำการวิเคราะห์แยกเฉพาะพี่น้องในบิดาและมารดาเดียวกัน ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงทางชีวภาพของผู้ให้กำเนิดเหมือนกัน กลับพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาพาราเซตามอลในสตรีมีครรภ์กับกลุ่มโรคความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทในทารก โดยการวิเคราะห์ที่จำกัดเฉพาะพี่น้องของการศึกษานี้ มีความน่าเชื่อถือและมีน้ำหนักของข้อสรุปมากกว่าผลการศึกษาในภาพรวมและผลการศึกษาก่อนหน้า เนื่องจากการวิเคราะห์ที่จำเพาะเจาะจงเปรียบเทียบระหว่างพี่น้องจะให้ผลการศึกษาที่เป็นการควบคุมปัจจัยทางพันธุกรรม เนื่องจากเด็กมีผู้ให้กำเนิดที่มีลักษณะทางชีวภาพเดียวกัน และควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อมบางชนิด เช่น การเลี้ยงดู อาหาร หรือปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ซึ่งโดยทั่วไปพี่น้องมักได้รับคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้การวิเคราะห์ย่อยเฉพาะพี่น้องดังกล่าว ยังเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ คือ การเก็บข้อมูลจากเด็กประมาณ 1.7 ล้านคน จำแนกเป็นกลุ่มเด็กสมาธิสั้น 175,070 คน กลุ่มเด็กออทิสติก 94,105 คน และกลุ่มเด็กที่มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา 36,899 คน

คำแถลงจากการประชุมของนักวิทยาศาสตร์และแพทย์ระดับนานาชาติ ในปี พ.ศ.2564 ระบุให้ต้องระมัดระวังในการใช้ยาพาราเซตามอลในสตรีมีครรภ์และเรียกร้องให้สตรีมีครรภ์ไม่ใช้ยาพาราเซตามอล ยกเว้นในกรณีที่ได้รับการสั่งจ่ายจากแพทย์ ซึ่งอ้างอิงเหตุผลจากหลักฐานทางวิชาการจากหลายการศึกษาก่อนหน้านี้ ซึ่งพบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาพาราเซตามอลในสตรีมีครรภ์และโรคความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทในทารกหลังคลอด

การตีพิมพ์ผลการศึกษาล่าสุดจากเด็กในสวีเดนครั้งนี้ เป็นการค้นพบความรู้ใหม่ที่ด้านต่อผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ยาพาราเซตามอลในสตรีมีครรภ์และการเกิดกลุ่มโรคความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทของทารกหลังคลอดหลายการศึกษาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งมีทิศทางการพบความสัมพันธ์ของความผิดปกติดังกล่าว การค้นพบความรู้ใหม่นี้จึงทำให้ยาพาราเซตามอลมีข้อมูลสนับสนุนความปลอดภัยในการใช้ยาของสตรีมีครรภ์มากยิ่งขึ้น โดยผู้ที่ทำการศึกษาดังกล่าวได้อภิปรายถึงข้อแตกต่างของผลการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาก่อนหน้านี้ว่า อาจเพราะเป็นการศึกษานี้มีการควบคุมปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมด้านครอบครัวที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผลการศึกษาที่มีความชัดเจนและแตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้า

สถานะของยาพาราเซตามอลทางการแพทย์สำหรับสตรีมีครรภ์ในปัจจุบัน องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา และองค์การยาของสหภาพยุโรป จัดให้ยาพาราเซตามอลมีความเสี่ยงน้อยในการใช้ระหว่างการตั้งครรภ์ ข้อมูลการศึกษาในปัจจุบันยังไม่เพียงพอต่อข้อสรุปเกี่ยวกับยาพาราเซตามอลต่อการเกิดความผิดปกติใดๆ ในทารก จึงแนะนำให้สตรีมีครรภ์ใช้ยาพาราเซตามอลอย่างระมัดระวัง และปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยาทุกครั้ง



ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า ยาพาราเซตามอลมีความจำเป็นในสตรีมีครรภ์ เนื่องจากในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะช่วงเริ่มตั้งครรภ์ การมีไข้ของมารดาจะทำให้เกิดการม้วนและบิดของหลอดประสาท ส่งผลต่อพัฒนาการของสมองและไขสันหลังที่ผิดปกติของทารก ดังนั้นการควบคุมภาวะไข้ในระหว่างตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็น โดยหากเลี่ยงการใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อควบคุมภาวะดังกล่าว อาจส่งผลเสียต่อทั้งตัวมารดาและทารก นอกจากนี้สมาคมสูตินรีแพทย์สหรัฐอเมริกา ยังแนะนำว่า ยาพาราเซตามอลยังคงเป็นยาทางเลือกสำหรับลดไข้และแก้ปวดระหว่างตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย เนื่องจากการใช้ยาแก้ปวดกลุ่มอื่น ได้แก่ ยากลุ่ม NSAIDs เช่น ไอบูโพรเฟน หรือแอสไพริน หรือยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ เช่น ทรามาดอล ระหว่างตั้งครรภ์มีความเสี่ยงของอันตรายต่อมารดาและทารกมากกว่า เช่น ปัญหาการตกเลือดของมารดา ภาวะน้ำคร่ำน้อยและหลอดเลือดปิดตัวก่อนกำหนดของทารก หรือภาวะถอนยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ของทารก

จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมา ยาพาราเซตามอลยังคงมีความจำเป็นในการใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดและไข้ในสตรีมีครรภ์ โดยแม้ว่าข้อมูลการศึกษาล่าสุดจะช่วยเพิ่มความชัดเจนด้านความปลอดภัยในด้านของความไม่สัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาพาราเซตามอลในสตรีมีครรภ์และการเกิดความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาทของทารกหลังคลอด แต่อย่างไรก็ตาม นี่ยังคงเป็นการศึกษาในรูปแบบการเก็บข้อมูลจากข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในฐานข้อมูลสุขภาพ และเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างประชากรฝั่งยุโรป ซึ่งมีความแตกต่างทั้งด้านเชื้อชาติและสิ่งแวดล้อมกับคนไทย “ดังนั้นการพิจารณาการใช้ยาพาราเซตามอลในทางปฏิบัติสำหรับสตรีมีครรภ์ในประเทศไทยก็ยังคงต้องใช้อย่างระมัดระวัง ควรใช้เฉพาะเมื่อจำเป็นและควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของสตรีมีครรภ์และทารก ทั้งในระยะระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด”

เอกสารอ้างอิง

1. Ahlqvist VH, Sjöqvist H, Dalman C, et al. Acetaminophen Use During Pregnancy and Children's Risk of Autism, ADHD, and Intellectual Disability. *JAMA*. 2024;331(14):1205–1214.
2. Shuja MH, Shuja SH, Shakil F, Ahmed I. The use of acetaminophen in pregnancy: a double whammy. *Ann Med Surg (Lond)*. 2023 Mar 14;85(4):1346–1347.
3. Ricci C, Albanese CM, Pablo LA, Li J, Fatima M, Barrett K, Levis B, Brown HK. In utero acetaminophen exposure and child neurodevelopmental outcomes: Systematic review and meta-analysis. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2023 Jul;37(5):473–484.
4. Lockwood CJ, Magriples U. Prenatal care: Patient education, health promotion, and safety of commonly used drugs. Netherlands: Wolters Kluwer; 2024 [updated 2024 Apr 29; cited 2024 May 1]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/prenatal-care-patient-education-health-promotion-and-safety-of-commonly-used-drugs?search=paracetamol%20pregnancy§ionRank=1&usage_type=default&anchor=H3549174783&source=machineLearning&selectedTitle=2%7E148&display_rank=1#H3549174783
5. Cheng M, Acetaminophen use in pregnancy not linked to neurodevelopmental disorders, large study finds. Georgia: CNN Health; 2024 [created 2024 April 9; cited 2024 May 1]. Available from: <https://edition.cnn.com/2024/04/09/health/acetaminophen-pregnancy-adhd-autism-wellness/index.html>



เวียนศีรษะ อย่าละเลย (ตอนที่ 1)

“เวียนศีรษะ” เป็นอาการที่ไม่ว่าใครก็ต้องเคยเจอกับตัวมาบ้าง ลักษณะโดยรวมมีตั้งแต่อาการวิงเวียน มึนงง รู้สึกลอยๆ โคลงเคลง ไม่มั่นคง ไปจนถึงหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม พบได้ในทุกเพศทุกวัย มักพบบ่อยใน กลุ่มผู้สูงอายุ หลายคนอาจละเลยว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่บางครั้งอาการเวียนศีรษะอาจเป็นสัญญาณเตือนของ โรคอื่น ๆ ได้เช่นกัน

มนุษย์จะรักษาสมดุลการทรงตัวได้ดีต้องอาศัยการทำงานประสานกันของอวัยวะ 3 ส่วนที่มีความสำคัญ อย่างมาก ได้แก่ สายตา ระบบประสาทรับความรู้สึก และระบบประสาทหูชั้นใน โดยมีสมองเป็นศูนย์กลางการสั่ง การและคอยควบคุมการทำงานต่าง ๆ ให้เกิดความสมดุล ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่เราเดินไปตามท้องถนน สายตา จะรับภาพจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเพื่อบันทึกเป็นข้อมูลก่อนส่งให้สมองคิดวิเคราะห์ว่าควรสั่งการร่างกาย ให้เคลื่อนไหวอย่างไร ระบบประสาทรับความรู้สึกจะรับรู้ถึงขาที่ก้าวออกไป และหูชั้นในจะคอยปรับสภาพการ ทรงตัวให้พอดีกับแรงโน้มถ่วงของโลก ทำให้เราเดินได้ตรง ไม่ชว่นเซไปมา หากเกิดความผิดปกติขึ้นกับส่วนใด ส่วนหนึ่ง การทรงตัวจะถูกรบกวน ทำให้ “เวียนศีรษะ” ความรู้สึกที่ไม่ปกตินี้จำแนกได้อย่างน้อย 5 กลุ่ม ได้แก่ บ้านหมุน (Vertigo) วิงเวียนคล้ายจะเป็นลม (Pre-syncope lightheadedness) มึนงงร่วมกับการรับภาพผิด ปกติ (Visual distortion) โคลงเคลง ทรงตัวไม่อยู่ (Disequilibrium) และมึนงงร่วมกับการรับความรู้สึกผิด ปกติ (Multisensory dizziness) ดังนั้นไม่ควรรอช้าที่จะพบแพทย์เพื่อหาให้ได้ว่าความผิดปกติอยู่ตรงส่วนใด และรับการรักษาอย่างถูกต้อง

Vertigo ศัพท์คำนี้มาจากภาษาลาตินซึ่งในภาษาอังกฤษแปลว่า To turn หมายถึงอาการหมุน พลิก หัน ในทางการแพทย์จะวินิจฉัยว่ามีอาการเวียนศีรษะในกลุ่มบ้านหมุนเฉพาะกรณีที่ผู้ป่วยเห็นภาพหลอนของการ เคลื่อนไหวเท่านั้น คือการมองเห็นสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเคลื่อนที่ หรือรู้สึกว่าตัวเองเคลื่อนที่แม้กำลังยืนอยู่นิ่ง ๆ โดยภาพที่เห็นอาจเป็นการหมุนวน พลิกตะแคง บิดเอียง หรือมีการเคลื่อนที่เข้าออกในแนวเส้นตรงก็ได้ ทั้งนี้มัก มีอาการแสดงจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกรบกวนร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก หน้าซีด คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เห็นอ้อยหอบ อ่อนแรง หรือชาตามแขนขา อาการเหล่านี้เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะรับสมดุลการทรงตัวใน หูชั้นใน (Vestibular system) อาจมาจากโรคหินปูนหูชั้นในเคลื่อนที่ (Benign Paroxysmal positional vertigo: BPPV) โรคหูชั้นในอักเสบ (Labyrinthitis) โรคเส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ (Vestibular neuritis) โรคน้ำ ในหูชั้นในผิดปกติ (Meniere’s syndrome) ภาวะเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหลังไม่เพียงพอ (Vertebro-basilar insufficiency: VBI) และภาวะก้านสมองหรือสมองน้อยขาดเลือด (Brainstem or cerebellar infraction)



Pre-syncope lightheadedness อาการมึนงง รู้สึกเบา โทงในศีรษะ หน้ามืดคล้ายมีเงาดำอยู่ตรงหน้า มักพบในผู้ป่วยที่กำลังจะหมดสติ เกิดจากภาวะที่สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอชั่วคราว มักพบในคนหนุ่มสาวที่มีความวิตกกังวลเรื้อรัง (Chronic anxiety) ร่วมกับมีภาวะระบายลมหายใจเกิน (Hyperventilation) ทำให้เกิดอาการมึนงงเนื่องจากมีระดับของคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง จึงมีการหดตัวของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ในผู้สูงอายุมักเกิดจากการแข็งตัวของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง โดยปริมาณเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกายลดลง ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนท่า (Postural hypotension) ภาวะหัวใจล้มเหลว (Congestive heart failure: CHF) และโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease: CVD) เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะชั่วคราว (Transient cardiac arrhythmia) ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการมึนศีรษะคล้ายจะเป็นลมได้



Visual distortion การเปลี่ยนแปลงของการมองเห็น ทำให้สมองได้รับข้อมูลที่ขัดแย้งกันระหว่างภาพที่ได้และระบบประสาทการทรงตัวในหูชั้นใน ทำให้เกิดอาการมึนงง มักมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วย ส่วนใหญ่พบในผู้ที่เพิ่งเริ่มสวมแว่นตาหรือเปลี่ยนแว่นตาใหม่ ผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดต่อกระจก หรือผู้ที่มึนกล้ามเนื้อตาทำงานไม่สมดุลกันอย่างเฉียบพลัน (Acute oculomotor paralysis) จะมีอาการมึนงง ร่วมกับการมองเห็นภาพซ้อน หากมองเห็นสิ่งแวดล้อมล้นเกิน ภาพสั่นไหว จนโฟกัสไม่ได้ โดยอาการจะยิ่งแย่เมื่อเคลื่อนไหวศีรษะหรือขณะเดิน อาจพบในผู้ป่วยที่มีภาวะตากระตุกโดยธรรมชาติ (Spontaneous nystagmus) ผู้ป่วยที่มีการทำลายของระบบประสาทการทรงตัวในหูชั้นในต่างๆ กันทั้งสองข้างจากยาที่มีพิษต่อประสาทหู หรือผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในสมอง เป็นต้น



Disequilibrium อาการมึนงง โคลงเคลง สูญเสียการทรงตัวขณะยืนหรือเดินโดยไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมึนงงที่มีในศีรษะ ภาวะนี้เกิดจากการทำลายของระบบประสาทการทรงตัวในหูชั้นในต่างๆ กันทั้งสองข้าง การรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อและการเคลื่อนไหวร่างกายผิดปกติ (Proprioceptive loss) หรือมีความผิดปกติของสมองน้อย (Cerebellar damage) อันเป็นผลมาจากการใช้ยาที่เป็นพิษต่อประสาทหู โรคปลายประสาทอักเสบ (Peripheral neuropathy) ภาวะสมองฝ่อในผู้สูงอายุ (Cerebellar atrophy) สมองน้อยขาดเลือด (Cerebellar infraction) หรือเนื้องอกบริเวณฐานกะโหลกส่วนหลัง (Tumors in posterior fossa)



Multisensory dizziness อาการมึนงง ร่วมกับความผิดปกติทางการรับรู้ความรู้สึก ทั้งในด้านการมองเห็น การรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อและการเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนการทรงตัวของระบบประสาทหูชั้นใน พบในผู้ป่วยที่มีภาวะต่อกระจก เบาหวาน ประสาทเสื่อมตามอายุ ผู้สูงอายุที่มีภาวะหูตึง (Presbycusis) ผู้ที่ใช้ยากล่อมประสาท (Tranquilizer drugs) เป็นต้น

อาการมึนงง ร่วมกับความผิดปกติทางการรับรู้ความรู้สึก ทั้งในด้านการมองเห็น การรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อและการเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนการทรงตัวของระบบประสาทหูชั้นใน พบในผู้ป่วยที่มีภาวะต่อกระจก เบาหวาน ประสาทเสื่อมตามอายุ ผู้สูงอายุที่มีภาวะหูตึง (Presbycusis) ผู้ที่ใช้ยากล่อมประสาท (Tranquilizer drugs) เป็นต้น

(อ่านต่อฉบับหน้า)



โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) คืออะไร?

ภาวะที่อุณหภูมิภายในร่างกายสูงเกิน 40–41 องศาเซลเซียส และไม่สามารถระบายความร้อนให้กลับมามากติได้ จึงส่งผลต่อระบบอวัยวะภายในอย่างระบบประสาท หัวใจ และไต จนทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะวิกฤต ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

สาเหตุ

ฮีทสโตรกหรือโรคลมแดด เกิดจากภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงมากจนทำให้เกิดภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยอาการของกลุ่มฮีทสโตรก ส่วนใหญ่มักจะเกิดในผู้ป่วยที่อยู่กลางแจ้งนานๆ และมีอุณหภูมิมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับภาวะที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป เช่น อาจจะหมดสติหรือมีภาวะชักได้ ซึ่งจะแตกต่างจากกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นลมปกติ โดยที่ประวัติที่แตกต่างกันเลยคือ ผู้ป่วยที่เป็นลมปกติไม่ได้อยู่กลางแจ้ง



อาการของโรฮีทสโตรก

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



สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก

สัญญาณสำคัญของโรคฮีทสโตรก ก็คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มีมึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่วไป หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที



กลุ่มเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะโรคลมแดด

- กลุ่มที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้ง เช่น คนงานก่อสร้าง คนที่เป็นนักวิ่งมาราธอน
- คนสูงอายุ กลุ่มเด็ก พวกนี้จะมีการสูญเสียความร้อนได้มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นปกติ
- คนใช้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยารักษาโรคประจำตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มนี้มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคลมแดดได้มากขึ้น



การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเจอผู้ป่วยสงสัยโรคฮีทสโตรก

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

วิธีการป้องกันโรคฮีทสโตรก

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

ข้อมูลอ้างอิง

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

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

<https://theworldmedicalcenter.com>

<https://www.paolohospital.com>

อาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

อาหารเป็นพิษ เกิดจากรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ซึ่งอาจพบมากขึ้นในช่วงฤดูร้อนโดยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียถ่ายเหลวตามมา

อาหารเป็นพิษสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก ไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยทั่วไปอาหารเป็นพิษเป็นภาวะไม่รุนแรง และสามารถหายได้เอง แต่หากเกิดอาการรุนแรงก็อาจทำให้เกิดการสูญเสียสารน้ำและเกลือแร่ได้

สาเหตุของอาหารเป็นพิษ

อาจมาจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น Salmonella, E. coli, Staphylococcus aureus, หรือ Bacillus cereus ที่อาจเจอในอาหารที่ไม่สะอาดหรือไม่อบอุ่นเพียงพอ หรือสารพิษที่สร้างโดยเชื้อสาเหตุจากการสะสมของพิษในอาหาร อย่างเช่น สารพิษจากการเสี่ยงทางการผลิตหรือการเก็บรักษาอาหารที่ไม่เหมาะสม

อาการของอาหารเป็นพิษ

1. อาการท้องเสีย: เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด รวมถึงถ่ายอุจจาระมีรสเปรี้ยว ซึ่งอาจเป็นน้ำหรือมีสีดำ แดง หรือเขียว
2. อาการอาเจียน: อาจมีการอาเจียนออกมาพร้อมกับอาหาร
3. ปวดท้อง: รู้สึกปวดท้องหรือครั่นเนื้อท้อง
4. ไข้: มีไข้เล็กน้อยถึงไข้รุนแรง
5. อาการเมื่อย: รู้สึกอ่อนเพลียหรือเมื่อยล้า

วิธีการรักษาอาการและการป้องกันซ้ำ

1. ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ และรับประทานยาแก้คลื่นไส้
2. พักผ่อนร่างกายอย่างเพียงพอเพื่อให้มีพลังในการต่อสู้กับเชื้อโรค
3. งดอาหารเผ็ด-เปรี้ยวจัด อาหารประเภทนม ผลไม้ อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง
4. รับประทานอาหารปรุงสุก กินอาหารเหลว ย่อยง่าย
5. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ พักผ่อนให้มากขึ้น งดการทำกิจกรรมหนัก
6. หากอาการไม่ดีขึ้น มีอาการท้องร่วงรุนแรง มีไข้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ในช่วงที่อากาศร้อนแบบนี้ การรับประทานอาหารควรยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี้ง่าย หรือไม่สุก เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งจะเป็นการป้องกันอาหารเป็นพิษได้ ที่สำคัญควรล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง



https://www.ram-hosp.co.th/news_detail/1892

<https://www.vibhavadi.com/Health-expert/detail/274>

<https://chulalongkornhospital.go.th/>

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



ปัจจุบันดีท็อกซ์เป็นที่นิยมเป็นอย่างมากในด้านการดูแลสุขภาพและความงาม หลากๆ คนจะหยิบการดีท็อกซ์มาใช้เป็นวิธีการลดน้ำหนัก จึงทำให้เกิดคำถามว่าการดีท็อกซ์ช่วยเรื่องการลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่ โดยวันนี้เราจะมาช่วยตอบคำถามที่เกี่ยวกับการดีท็อกซ์ให้ทุกคนทราบกันค่ะ

ดีท็อกซ์คืออะไร ?

โดยทั่วไปการดีท็อกซ์คือกระบวนการกำจัดสารพิษทั้งภายในและภายนอกออกจากระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งการดีท็อกซ์ก็มีหลายรูปแบบ แต่โดยส่วนมากมักจะนิยมทำ IF (การจำกัดเวลาในการกินอาหาร) และควบคุมชนิดอาหารที่รับประทาน โดยอาหารที่สามารถรับประทานได้ระหว่างการทำดีท็อกซ์ คือ ผัก ผลไม้ น้ำสะอาด ชาสมุนไพร Cider และอาหารเสริมที่ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งสวนทวารหนักเพื่อล้างลำไส้อีกด้วย



ดีท็อกซ์มีประโยชน์อย่างไร ?

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าการดีท็อกซ์จะมีประสิทธิผลต่อสุขภาพ แต่ก็มีคำกล่าวอ้างถึงประโยชน์ของการดีท็อกซ์ ดังนี้

- อวัยวะในร่างกายได้พักผ่อนจากการอดอาหาร
- กระตุ้นการทำงานของตับให้ขับของเสียออกจากร่างกาย
- กระตุ้นการขับสารพิษออกทางเหงื่อ และการขับถ่าย



ดีท็อกซ์ทำอย่างไร ?

การดีท็อกซ์มีหลายรูปแบบสามารถเริ่มทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน เช่น การทำ IF (การจำกัดเวลาในการกินอาหาร) การดื่มน้ำสะอาด การรับประทานอาหารเสริมหรือสมุนไพร งดรับประทานอาหารที่มีไขมันหนัก หรืออาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ การใช้อาหารเสริมสำหรับล้างลำไส้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และแอลกอฮอล์

อาหารอะไรที่ช่วยดีท็อกซ์ร่างกายบ้าง ?

- อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่ก่อการอักเสบในร่างกายและกำจัดสารพิษตกค้างในร่างกาย เช่น Vitamin A, C และ E ซีลีเนียม ไลโคปีน ลูทีน ซีแซนทีน พบมากในถั่วเปลือกแข็ง ชาไม่ใส่น้ำตาล ผักและผลไม้หลากสี

- **พรีไบโอติก** เป็นแหล่งอาหารของโพรไบโอติก ที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของโพรไบโอติก อาหารที่อุดมไปด้วยพรีไบโอติก เช่น มะเขือเทศ อาร์ติโชค กัลวย แอสพารากัส หอมใหญ่ กระเทียม ข้าวโอ๊ต

- **อาหารที่มีซัลเฟอร์สูง** หอมใหญ่ กระเทียม บรอกโคลี ไข่ อาหารเหล่านี้จะช่วยกำจัดโลหะหนัก เช่น แคดเมียม

- **อาหารที่มีไฟเบอร์สูง** ไฟเบอร์จะพบมากในถั่ว ธัญพืช ผัก ผลไม้ จะช่วยในเรื่องกวาดล้างสารพิษตกค้างในลำไส้

- **น้ำดื่มสะอาด** การดื่มน้ำที่มากเพียงพอ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการขจัดของเสียในร่างกาย และยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี



ดีท็อกซ์ช่วยลดน้ำหนักจริงไหม ?

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนว่าการดีท็อกซ์มีผลต่อการลดน้ำหนัก เพียงแต่น้ำหนักที่ลดลงอย่างรวดเร็วในระยะสั้นนั้นส่วนใหญ่จะเป็นน้ำในร่างกาย และน้ำหนักก็มีโอกาสกลับมาเพิ่มขึ้นอีกถ้าหากกลับไปรับประทานอาหารเช่นเดิม แต่ในทางกลับกัน การดีท็อกซ์ในระยะยาวจะช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและลดการสะสมของไขมันในร่างกาย ทั้งนี้การดีท็อกซ์เป็นเพียงสิ่งที่สนับสนุนระบบการย่อยอาหารและการดูดซึม หากเราต้องการลดน้ำหนักแบบยั่งยืน การดีท็อกซ์ควรควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างสมดุล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

อย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัย เราควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจดีท็อกซ์ เพื่อวางแผนกำหนดอาหารที่ควรรับประทาน กำหนดระยะเวลา รวมถึงวิธีที่เหมาะสมกับตนเองอีกด้วย



แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. Detox Diets, แหล่งข้อมูล <https://www.bda.uk.com/resource/detox-diets.html>, ค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2567.
2. Do Detox Diets and Cleanses Really Work?, แหล่งข้อมูล <https://www.healthline.com/nutrition/detox-diets-101#what-they-are> , ค้นเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2567.
3. ดีท็อกซ์ (Detox), แหล่งข้อมูล <https://www.lemonfarm.com/th/blog/detox.html>, ค้นเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2567.



สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์
CHULABHORN RESEARCH INSTITUTE



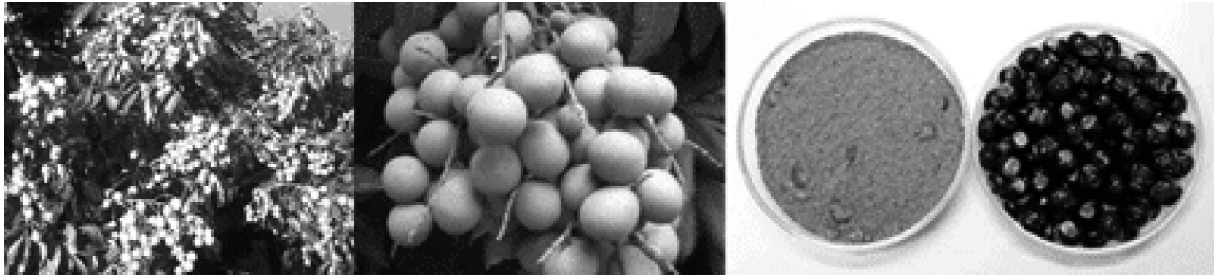
การพัฒนาสารสกัดลำไยและผลิตภัณฑ์ ของสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์

ความเป็นมาของงานวิจัย ‘สารสกัดลำไย’

ด้วยน้ำพระราชหฤทัยของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงมีความรักและห่วงใยในพสกนิกร จึงทรงมีพระราชประสงค์ที่จะเห็นงานวิจัยที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม ในกรณีนี้ ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี องค์ประธานสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้น้อมรับแนวพระราชนโยบายและให้นักวิจัยของสถาบันฯ นำมาปฏิบัติ สำหรับงานวิจัยด้านสมุนไพรของสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์นั้น ได้มีการศึกษาตั้งแต่การปลูก การพัฒนาสารสกัดจากสมุนไพร การแยกสารสำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์ การทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต่างๆ รวมถึงการทดสอบความเป็นพิษของสารสกัดสมุนไพรในสัตว์ทดลอง เพื่อศึกษาว่าสมุนไพรที่จะนำมาพัฒนาเป็นยารักษาโรคนั้น มีความปลอดภัยในการนำไปใช้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งผลงานวิจัยเหล่านี้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยเหล่านี้ต่อไป เพื่อให้ประชาชนมีผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยที่ได้มาตรฐานในการนำไปใช้ได้จริง และมีความปลอดภัย

ลำไย (*Dimocarpus longan* Lour.) อยู่ในวงศ์ Sapindaceae เป็นผลไม้เศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศไทย ปลูกมากทางภาคเหนือของประเทศไทย โดยมีลำไยมากกว่า 10 สายพันธุ์ พันธุ์ลำไยที่เกษตรกรนิยมปลูกนั้นเป็นไปตามความนิยมของผู้บริโภค ซึ่งพันธุ์ลำไยที่นิยมปลูกกัน ได้แก่ พันธุ์อีดอ เบี้ยว เขียว สีชมพูกะโหลกแก้ว และพันธุ์พื้นเมือง นอกจากนี้จะส่งออกขายในรูปแบบผลไม้สดแล้ว มีการนำลำไยไปแปรรูปเป็นลำไยอบแห้ง ลำไยกระป๋องและผลิตภัณฑ์น้ำลำไย ในปี พ.ศ.2542 ทางชมรมผู้ปลูกลำไยแห่งประเทศไทย (คุณสายณรงค์ รัตนานนท์) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งออกลำไยและปัญหาลำไย





ลันตลาด ซึ่งจะมีเกษตรกรเป็นจำนวนมากได้รับผลกระทบ เนื่องจากผลผลิตที่ได้มักมีราคาตกต่ำในช่วงที่มีผลผลิตออกมาพร้อมๆ กันเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้เมล็ดลำไยที่เหลือทิ้งจากอุตสาหกรรมผลิตลำไยกระป๋อง ยังมีเป็นจำนวนมาก ซึ่งไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ดังนั้นสมาคมชมรมผู้ปลูกลำไยฯ จึงได้ขอความร่วมมือจากสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ในการศึกษาหามูลค่าเพิ่มของลำไย สถาบันฯ เห็นว่าเมล็ดลำไยซึ่งเป็นวัสดุเหลือทิ้งที่มีอยู่เป็นจำนวนมากจึงเริ่มโครงการวิจัยในการนำเมล็ดลำไยมาทำการศึกษาเพื่อเพิ่มมูลค่าของเมล็ดลำไย โดยการนำเมล็ดลำไยมาพัฒนาเป็นสารสกัดเมล็ดลำไยที่สามารถใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ หรือแม้กระทั่งนำมาใช้เป็นยารักษาโรคได้ สถาบันฯ ได้เริ่มศึกษาวิจัยลำไยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2542 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน

ผลงานวิจัยสารสกัดลำไยของสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์

1. การพัฒนาวิธีการสกัดและวิเคราะห์สารสำคัญในลำไยและเมล็ดลำไย

สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ได้ทำการพัฒนาวิธีวิเคราะห์ปริมาณสารสำคัญในผลลำไย โดยเทคนิค High Performance Liquid Chromatography with Diode Array Detector (HPLC-DAD) พบว่า ในลำไยจะมีสารประเภทโพลีฟีนอล (Polyphenols) ในปริมาณสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมล็ดลำไย ซึ่งสารโพลีฟีนอลสำคัญที่พบมากในเมล็ดลำไย ได้แก่ gallic acid, ellagic acid และ corilagin เมื่อทำการวิเคราะห์สายพันธุ์ลำไยทั้งหมด 9 สายพันธุ์ คือ ไบหยก, อีตอ, เบี้ยวเขียว, พวงทอง, เพชรสาคร, สีชมพู, แดงกลม, ไบดำ, แห้ว (ทั้งผลสดและผลแห้ง) ได้เลือกสายพันธุ์อีตอซึ่งเป็นสายพันธุ์การค้ามาใช้ในการพัฒนาสารสกัดลำไยต่อไป

Rangkadilok N, Worasuttayangkurn L, Bennett RN, Satayavivad J. Identification and quantification of polyphenolic compounds in Longan (*Euphoria longana* Lam.) fruit. *J Agric Food Chem.* 2005; 53(5):1387-92.

2. การผลิตสารสกัดลำไย โดยวิธีการทำให้เป็นผงแห้ง (Spray Drying)

สถาบันฯ ได้นำเมล็ดลำไยที่เหลือทิ้งแล้วมาผสมรวมกับดอกกล่ำไยเตรียมเป็นสารสกัด โดยทำการสกัดด้วยน้ำ และนำไปทำ Spray Dry จะได้สารสกัดซึ่งอยู่ในรูปแบบผงแห้ง พร้อมนำไปใช้ต่อไป

3. การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต่างๆ ของสารสกัดลำไย

สถาบันฯ ได้นำสารสกัดลำไยที่ทราบปริมาณสารสำคัญ 3 ชนิด (Gallic acid, Corilagin, Ellagic acid) ที่แน่นอน ไปทำการทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ทั้งนี้ในฉบับหน้าสามารถติดตามกันต่อเกี่ยวกับการทดสอบฤทธิ์ antioxidant และ antityrosinase activities รวมถึงการทดสอบฤทธิ์ anti-inflammatory activity ของสารสกัดลำไยจากสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ได้



สมุนไพรบำรุงหัวใจ

โรคหัวใจ คือสาเหตุที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตเป็นลำดับต้นๆ เพราะเป็นโรคที่คนไทยเป็นกันเยอะ แต่ไม่รู้ตัว และไม่ได้เข้ารับการรักษา ซึ่งโรคหัวใจสามารถเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตของเรา เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ความเครียด และการขาดการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม โรคหัวใจก็สามารถป้องกันได้ค่ะ โดยเราต้องทำตัวเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือจะใช้สมุนไพรจากธรรมชาติบำรุงก็ได้ ซึ่งในวันนี้ เราก็มีบรรดาสสมุนไพรมงคลตัวที่สามารถช่วยบำรุงหัวใจของเราให้แข็งแรงขึ้น

การใช้สมุนไพรมงคลหัวใจสามารถช่วยในการรักษาและป้องกันโรคหัวใจได้ในบางกรณี แต่ควรระมัดระวังและปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ เนื่องจากสมุนไพรมงคลอาจมีผลข้างเคียงหรือปฏิกิริยากับยาอื่นๆ ที่คุณกำลังใช้

สมุนไพรบางชนิดที่น่าสนใจสำหรับการบำรุงหัวใจ

- **กระเทียม**
มีสารอาหารที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันโลหิต และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- **ว่านหางจระเข้**
มีสารสกัดที่ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวและลดการติดขัดของเลือด ทำให้ลดความดันโลหิตได้
- **องุ่นแดง**
เป็นแหล่งของสารออกซิแดนซ์ที่ช่วยในการลดการติดขัดของเลือดและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ





- **เสาวรส**

ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้ไม่เป็นโรคหัวใจได้ เพราะการที่เส้นเลือดของเรามีไขมันสูงมากเกินไปจะไปกระตุ้นทำให้เกิดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ ขณะเดียวกัน เสาวรสก็ยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมถึง 384 มิลลิกรัม ต่อเสาวรส 100 กรัม ซึ่งโพแทสเซียมมีความสำคัญต่อเซลล์และของเหลวในร่างกายของเรา รวมทั้งช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ด้วย

- **เบอร์รี่**

เป็นแหล่งของสารออกซิแดนซ์และวิตามินซีที่ช่วยในการลดการอักเสบในหลอดเลือดและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

- **พริกไทย**

ในพริกไทยมีสารพิเพอริน (Piperine) ช่วยเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุ อีกทั้งพริกไทยเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจึงช่วยในการหมุนเวียนเลือดได้ดี เพิ่มการเผาผลาญอาหาร ช่วยเพิ่มการผลิตสารในสมองทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

สมุนไพรไทยของเรามีประโยชน์มากมาย แถมยังหาง่ายและใช้งานสะดวกอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม จะพึงแต่สมุนไพรเพื่อช่วยบำรุงหัวใจไม่ได้ เพราะเรายังต้องรับประทานอาหารดี ๆ ที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ พักผ่อนเยอะๆ และต้องไม่เครียด เพื่อไม่ให้หัวใจของเราอ่อนแอลงไป



ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.gcc.go.th/?p=101601>

<https://www.bangkokhearthispital.com/content/healthy-foods-for-your-healthy-heart>

https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/93384-hea-#google_vignette

https://www.opsmoac.go.th/amnatcharoen-article_prov-preview-431991791880



โรคพุพอง โรคแผลพุพอง

โรคพุพอง โรคแผลพุพอง หรือโรคแผลติดเชื้อแบคทีเรีย (Impetigo/Ecthyma) เป็นการอักเสบของผิวหนังแบบหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดสแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) หรือชนิดสเตรปโตค็อกคัส ไพโอจีเนส (Streptococcus pyogenes) หรือที่เรียกกันในอีกชื่อหนึ่งว่า สเตรปโตค็อกคัสกลุ่มเอ (Group A streptococcus) โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ



1. **แผลพุพองชนิดตื้น (Impetigo)** เป็นการติดเชื้อของหนังกำพร้าชั้นนอกสุด (Stratum corneum) เป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุระหว่าง 2 ถึง 5 ขวบ ซึ่งเชื้อจะเข้าสู่ผิวหนังผ่านทางรอยถลอก และเชื้อจะแพร่กระจายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยการเกาหรือเกาะตามเสื้อผ้า

อาการแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 **แผลพุพองชนิดตื้นแบบไม่มีตุ่มน้ำใส (Non-Bullous impetigo)** มักพบตามใบหน้า ใบหู จมูก ปาก ศีรษะ ก้น และบริเวณนอกร่มผ้า เช่น มือ แขน ขา หัวเข่า หรือบริเวณที่มีผื่นแพ้หรือแผลอยู่เก่า เป็นชนิดที่พบได้เป็นส่วนใหญ่ มักพบในเด็กวัย 2-5 ขวบ

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

1.2 **แผลพุพองชนิดตื้นแบบที่เป็นตุ่มน้ำใส (Bullous impetigo)** รอยโรคมักขึ้นตามที่อับชื้น มักพบในเด็กแรกเกิด มีสาเหตุมาจากสารพิษของเชื้อสแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ที่ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า ทำให้เกิดเป็นตุ่มน้ำใสสีเหลืองขนาดใหญ่ แตกได้ง่าย ผิวหนังรอบๆ มีรอยแดง ซึ่งจะทำให้เด็กแสบร้อน ร้องไห้โยเย แต่ไม่มีไข้หรืออาการรุนแรงอื่นๆ



2. แผลพุพองชนิดลึก (Ecthyma) เป็นการติดเชื้อที่ลึกถึงชั้นหนังแท้ (Dermis) มักพบได้ในเด็กที่สุขภาพไม่ดี หรือในผู้ใหญ่ที่ขาดความเอาใจใส่ในการรักษาความสะอาด ไข้เลือดยาว ผื่นผื่นสกปรก ไม่ใส่ใจดูแลบาดแผลเล็กๆ น้อยๆ เช่น รอยขีดข่วน รอยถลอก รอยแผลจากยุงหรือแมลงกัด หรืออาจพบเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคผิวหนังอื่นๆ เช่น ผื่นแพ้ ผื่นคัน หิด เหา เริม งูสวัด อีสุกอีใส เป็นต้น

อาการแผลพุพองชนิดลึก (Ecthyma) มักพบขึ้นบริเวณขา ในระยะแรกเริ่มจะขึ้นเป็นตุ่มแดง ตุ่มน้ำ หรือตุ่มหนองเล็กๆ มีฐานสีแดง แล้วจะโตขึ้นอย่างช้าๆ มีขนาดประมาณ 1-3 เซนติเมตร ต่อมาจะมีสะเก็ดหนาปกคลุมลักษณะเป็นสะเก็ดแข็งสีคล้ำติดแน่น ข้างใต้เป็นน้ำหนอง ถ้าเป็นนานๆ ขอบแผลจะยกนูน เมื่อหายแล้วจะกลายเป็นแผลเป็น

การดูแลรักษา

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

แผลพุพองชนิดตื้น ถ้าเป็นน้อย อาจให้ยาปฏิชีวนะแบบทาเฉพาะที่เหมาะสมกับชนิดของเชื้อและสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี ส่งผลให้ความเข้มข้นของยาไปถึงชั้นในของผิวหนัง และมีรูปแบบเหมาะสมกับบริเวณที่เกิดบาดแผล คือ

รูปแบบ ครีม สำหรับ รอยแผลเปียก มีน้ำเหลือง เช่น บริเวณมือ หน้า หนังศีรษะ ขาหนีบ หรือรักแร้ เป็นต้น

รูปแบบ ขี้ผึ้ง สำหรับ รอยแผลแห้ง แดก ตกสะเก็ด หรือเป็นรอยเกา เป็นต้น

เช่น ฟิวซิดิก แอซิด ทั้งรูปแบบครีมและขี้ผึ้ง , มิวไฟโรซิน มักเป็นยาขี้ผึ้ง, การามัยซิน รูปแบบครีม เป็นต้น ในกรณีที่เป็นมากถึงค่อยให้ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน

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

<https://www.thaihealth.or.th>

<https://www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/impetigo.html>

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



ปัญหากลิ่นปาก อย่ามองแค่ขำๆ

หลายคนอาจจะลองแปรงฟันด้วยยาสีฟันกลิ่นหอมสดชื่นแล้ว แต่ก็ยังมีกลิ่นปากอยู่ดี ต้องเข้าใจว่ายาสีฟันอาจไม่ใช่ทางออกเดียวของเรื่องนี้เสมอไป เราต้องมาดูที่สาเหตุว่าแท้จริงแล้วเกิดขึ้นจากอะไร แล้วแก้ไขถูกจุด ก็จะสามารถปัญหานี้ลงได้

สาเหตุของกลิ่นปากที่เราอาจมองข้ามไป ก็คือการแปรงฟันที่ไม่สะอาดดี แล้วมีคราบเศษอาหารหลงเหลือ เกิดการหมักหมม ทำให้เกิดกลิ่นได้ ถ้าเราแปรงฟัน และใช้ตัวช่วยอื่นๆ อย่างแปรงซอกฟัน หรือไหมขัดฟันทำความสะอาดในส่วนที่แปรงเข้าไม่ถึง จนคราบสกปรกหมด กลิ่นปากก็อาจจะหายไปได้

ส่วนอีกสาเหตุหนึ่งนั้น มาจากโรคในช่องปากที่ต้องให้ทันตแพทย์ช่วยตรวจสอบว่ามีฟันผุ เหงือกอักเสบ หินปูนเยอะ หรือมีแผลเกิดขึ้นในปากบ่อยหรือไม่ อาการเหล่านี้ก่อให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน

วิธีทดสอบกลิ่นปากด้วยตัวเอง มีหลายวิธี

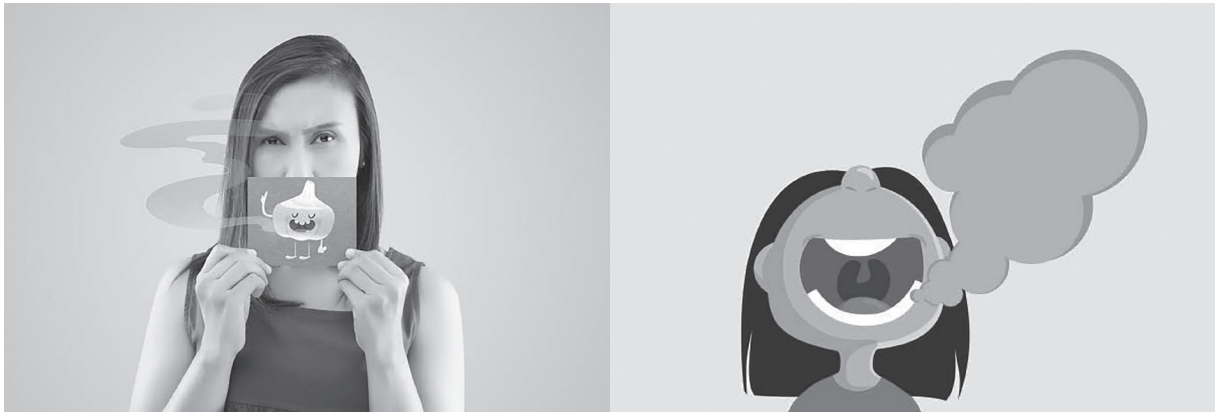
1. ลองใช้มือสองข้างมาป้องบริเวณรอบปาก และพ่นลมหายใจออกมาและลองสังเกตกลิ่นที่ออกมา
2. ล้างบริเวณข้อมือให้สะอาด จากนั้นเลียข้อมือของคุณ ปล่อยให้รู้สึกครู่ให้แห้ง แล้วลองดมกลิ่นที่หลังมือ
3. ดมกลิ่นแปรงสีฟัน หลังจากลองปิดที่ลิ้นเบาๆ



ปัจจัยที่ทำให้ลมหายใจมีกลิ่น

ปัจจัยภายในร่างกาย

- แผลในช่องปาก เช่น เนื้องอก แผลร้อนใน แผลที่เกิดขึ้นภายหลังจากการถอนฟัน หรือแผลที่เกิดจากการผ่าตัดในช่องปาก
- ฟันผุ เกิดจากเศษอาหารตกค้างสะสมอยู่ในรูฟันผุ ฟันที่ผุทะลุโพรงประสาทฟัน และมีหนองเกิดขึ้นที่ปลายรากฟัน
- โรคปริทันต์ หรือเหงือกอักเสบ เกิดจากมีคราบจุลินทรีย์ และหินปูนสะสมเป็นจำนวนมาก



- ผู้ที่ใส่ฟันปลอม หรือเครื่องมือต่างๆ ในช่องปาก เช่น ใส่เครื่องมือจัดฟัน หรือใส่เครื่องมือกันฟันล้ม แล้วรักษาความสะอาดไม่ดีพอ
- น้ำลาย โดยปกติ น้ำลายจะช่วยชะล้างสิ่งสกปรกออก ถ้าในช่องปากมีน้ำลายหลังออกมามาก ช่องปากก็จะสะอาดมากกว่าคนที่น้ำลายที่หลังออกมาน้อย และน้ำลายนี้จะช่วยลดการบูดเน่าของอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นได้ ซึ่งในบางครั้ง คนเราก็จะมีการหลังน้ำลายออกมาได้น้อย เช่น ขณะนอนหลับ ภาวะทุพโภชนาการ ดื่มน้ำไม่เพียงพอ อากาศร้อน ความเครียด การเจ็บป่วยด้วยโรค ตลอดจนอาชีพที่ใช้เสียงมากๆ หรือไม่ค่อยพูด ก็จะส่งผลให้มีน้ำลายน้อย และมีกลิ่นปากได้
- ลิ้น โดยเฉพาะบริเวณโคนลิ้นด้านในสุด เนื่องจากบริเวณนี้จะมีน้ำเมือกในช่องจมูกไหลลงสู่คอ ซึ่งภาวะนี้ ไม่จำเป็นต้องเกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรค แต่มักจะมีสาเหตุมาจากอาการภูมิแพ้ โดยอาการดังกล่าวจะไม่ทำให้เกิดกลิ่นปากในระยะแรกๆ แต่เมื่อทิ้งไว้ 2 ถึง 3 วัน แบคทีเรียในช่องปากจะย่อยน้ำเมือกทำให้เกิดกลิ่นได้เช่นกัน

ปัจจัยภายนอกร่างกาย

- การสูบบุหรี่ นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบและคนรอบข้างแล้ว ยังเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบเป็นโรคปริทันต์รุนแรงมากขึ้น และกลิ่นของบุหรี่ที่ตกค้างอยู่ในช่องปากผสมกับกลิ่นอื่นๆ ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นเฉพาะตัวขึ้นได้
- การรับประทานอาหาร เช่น หัวหอม หัวกระเทียม เครื่องเทศ สะตอ และแอลกอฮอล์ จะทำให้มีกลิ่นปากได้ แต่โดยธรรมชาติอาหารพวกนี้เมื่อถูกย่อยดูดซึม และขับถ่ายออกแล้วกลิ่นก็จะหายไปตัวเอง
- โรคที่ก่อให้เกิดลมหายใจมีกลิ่น
- โรคในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น ไซนัสอักเสบ โรคทอนซิลอักเสบ โรคมะเร็งที่โพรงกระดูก
- โรคในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง เช่น โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร โรคปอดเรื้อรัง วัณโรคปอดหรือ มะเร็งปอด โรคของระบบขับถ่าย

สรุปแล้วการจะแก้ไขปัญหาของกลิ่นปาก เราต้องหาสาเหตุอันดับแรกก่อน ว่ากลิ่นไม่พึงประสงค์นี้มาจากอะไร ค่อยๆ แก้ไปที่ละเรื่อง รับรองว่าปัญหานี้หายได้อย่างแน่นอน

ขอบคุณข้อมูลจาก

<https://dragcura.com/podcast/persistent-severe-bad-breath-solutions/>

<https://www.curaprox.co.th/what-causes-bad-breath-even-after-brushing/>

<https://www.cosdentbyslc.com/dentist-advise/knowledge/improve-bad-breath/>

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

<https://www.parodontax.co.th/whats-new/causes-of-halitosis/>

ภูมิแพ้ที่ตา รักษาอย่างไร?

เยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้ คืออะไร?

โรคเยื่อบุตาขาวอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคภูมิแพ้ขึ้นตา เกิดจากสารก่อภูมิแพ้สัมผัสกับเยื่อบุตา ทำให้ตาเกิดการหลั่งสารฮีสตามีนเพื่อต่อสู้กับสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการตาแดง บวม และคันตา

อาการภูมิแพ้ขึ้นตา

- ตาแดง บวม คัน
- รู้สึกปวดแสบปวดร้อน หรือมีน้ำตาไหลมาก
- ตาแพ้แสง

สาเหตุที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ขึ้นตา

- ละอองเกสรจากต้นไม้หรือหญ้า
- ฝุ่นภายในบ้าน
- ขนสัตว์
- สปอร์เชื้อรา
- ฝุ่นควันจากสิ่งแวดล้อม

ภูมิแพ้ขึ้นตา รักษาอย่างไร?

หลักสำคัญของการรักษาโรคภูมิแพ้คือการหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น

● ป้องกันตัวเองจากละอองเกสรโดยหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน หรืออาจสวมแว่นกันแดดเมื่อออกนอกบ้านเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ละอองเกสรเข้าตา

- ทำความสะอาดภายในบ้านไม้ให้อับชื้น โดยเฉพาะในห้องน้ำและห้องครัว เพื่อลดสารก่อภูมิแพ้จากเชื้อรา
- ทำความสะอาด ดูดฝุ่น ถูพื้นภายในบ้าน อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในห้องนอน
- หากแพ้ขนสัตว์ ควรเลี้ยงสัตว์ไว้นอกบ้าน ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงเข้าไปในห้องนอน
- ไม่ควรขยี้ตาเพราะจะทำให้อาการแย่ลง

ยาหยอดตาสำหรับรักษาภูมิแพ้ขึ้นตา มีหลายประเภท เช่น

● **น้ำตาเทียม** ใช้หยอดตาเพื่อช่วยชะล้างสารก่อภูมิแพ้ออกจากตา ลดอาการตาแห้ง เคืองตา เพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา

● **ยาหดหลอดเลือดแดง** เช่น tetrahydrozoline ใช้หยอดตาเพื่อลดอาการตาแดง ซึ่งอาจใช้ร่วมกับยาแก้แพ้ เช่น antazoline ซึ่งสามารถใช้หยอดตาบรรเทาอาการคันตาได้ดี

● **ยาแก้แพ้และต้านการหลั่งฮีสตามีน** เช่น olopatadine ที่มีการออกฤทธิ์ร่วมกัน 2 กลไก คือ ปิดกั้นตัวรับฮีสตามีนซึ่งจะสามารถช่วยบรรเทาอาการคันตาได้ดี และมีฤทธิ์เป็น mast-cell stabilizers ที่ป้องกันการหลั่งฮีสตามีนจาก mast cell ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการเกิดภูมิแพ้ขึ้นตาได้ โดยสามารถหยอดตาวันละ 1-2 ครั้ง เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการคันตา ตาแดง แสบตา น้ำตาไหล

● **ยากลุ่มสเตียรอยด์** ใช้หยอดตาในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ขึ้นตาแบบเรื้อรังและรุนแรง ช่วยบรรเทาอาการคันตา ตาแดง ตาบวม ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา





ปัญหาทางสุขภาพจิต ที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น

ในสังคมปัจจุบัน พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้จากข่าววัยรุ่นก่อเหตุความรุนแรงในครอบครัว ขยายไปสู่ความรุนแรงในชุมชนและสังคม ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงที่เกิดขึ้นดังกล่าว สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น ทำให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายมิติ ทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม



1. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีอาการหดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง บางรายอาจไม่รู้สึกเศร้าแต่จะเบื่อหน่ายทุกอย่างรอบตัว และไม่รู้จักอยู่ต่อไปเพื่ออะไร ความสำคัญของโรคนี้คือผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง หากมีอาการของโรคซึมเศร้านานเกิน 2 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อประเมินว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่



2. โรคจิตเภท

ผู้ป่วยจะมีอาการประสาทหลอน หูแว่ว มีภาพหลอนเกิดขึ้น และจะแสดงออกโดยการพูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว มีความหลงผิดหรือหวาดระแวง เป็นนานเกิน 6 เดือน หากเป็นแล้วไม่รักษาตั้งแต่ต้น หรือปล่อยทิ้งไว้นาน จะทำให้การรักษามีความยุ่งยาก และผลการรักษาไม่ดีนัก โรคจิตเภทเป็นโรคเรื้อรัง การรักษาจะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่จะต้องใช้ยาไปตลอดชีวิต ปัญหาของโรคนี้คือผู้ป่วยบางรายเมื่อพบว่าตนเองอาการดีขึ้นมักคิดว่าหายแล้วและหยุดใช้ยา ทำให้อาการกำเริบขึ้นมาอีก โดยอาการมักเกิดขึ้นเมื่อหยุดยาไปเป็นเวลาหลายๆ เดือน เช่น 6-7 เดือน ผู้ป่วยจะต้องทำการเริ่มต้นรักษาใหม่ทั้งหมด

3. โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ของผู้ป่วยมีลักษณะอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมาระหว่างช่วงซึมเศร้าและช่วงที่อารมณ์ดีเกินปกติ (ช่วงแมนี) โดยในช่วงซึมเศร้าจะมีอาการหดหู่ ท้อแท้สิ้นหวัง อาการช่วงนี้จะเหมือนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า อาการจะคงอยู่ติดต่อกันนานหลายเดือนแล้วหายไปเหมือน



คนปกติก่อนจะเข้าสู่ช่วงอาการแพนิค ซึ่งจะมีอารมณ์ตึกตัก มีพลัง อยากทำหลายอย่าง กระฉับกระเฉง นอนน้อย ใจดี มนุษย์สัมพันธ์ดี อารมณ์ดี แต่มีปัญหาในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเอง บางรายพบว่าอยากทำอะไรแล้วต้องได้ทำทันที เช่น อยากไปที่ยวต่างประเทศ ก็จัดการจองตั๋วเลยทั้งที่ยังไม่ทันลงงาน เมื่อมีคนขัดใจผู้ป่วยจะฉุนเฉียวมาก หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เลย

4. โรควัวค (Panic Disorder)

เป็นโรคที่อันตรายที่ เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติไวต่อสิ่งกระตุ้น จนเกิดอาการหายใจติดขัด หัวใจเต้นเร็ว เวียนศีรษะ จุกแน่น คล้ายจะเป็นลมหรือเหมือนกับจะถึงชีวิต ซึ่งการเกิดครั้งแรกมักจะอยู่ในสถานการณ์ที่มีเรื่องกดดันหรือถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว และจะมีอาการอีกเรื่อยๆ เมื่อเจอกับสถานการณ์เดิมๆ โดยแต่ละครั้งจะมีอาการประมาณ 10-20 นาที และหายเป็นปกติ แต่หากมีอาการแพนิคเกิดขึ้นแล้วมีอาการอื่นๆ ตามมา เช่น กังวลอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีอาการแพนิคเกิดขึ้นอีก คุมตัวเองไม่ได้ หมกมุ่น พฤติกรรมเปลี่ยนอย่างชัดเจน ไม่กล้าไปไหนคนเดียว

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่สามารถเกิดได้กับทุกเพศ ทุกอาชีพ และทุกวัย เมื่อรู้สึกไม่ไหวบอก “ไม่ไหว” ไม่ต้องไปทนฝืน เพราะนั่นอาจเป็นการปิดปัญหาและทำร้ายตัวเองมากไปกว่าเดิม อย่าปล่อยให้ปัญหาสุขภาพจิตอย่างโรคทางสุขภาพจิตเป็นภัยคุกคามชีวิตจนเกินแก้ไข เราสามารถห่างไกลโรคได้ด้วยการผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงาน ฝึกให้ตนเองคิดบวกมองโลกแง่ดี แบ่งเวลาออกไปทำงานอดิเรกที่ชอบ รวมถึงออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

แต่หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงแล้วสามารถรับมือด้วยการปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อวิเคราะห์และหาแนวทางรักษาอย่างถูกวิธี



อ้างอิง

<https://www.vejthani.com>

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

<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/mental-health-in-teenager>

<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/mental-health-in-teenager>

(พื้นที่โฆษณา)

MoodLife
แม็คชีฟ

ชอ.1033/2564

มีคอนดรอยติน

บำรุงกระดูก
และข้อ

**SHARK
CARTILAGE**

“ฟงกระดูกอ่อนปลาฉลาม มีคุณประโยชน์”

SHARK
CARTILAGE

30 Capsules
Net Weight 19.8g

ฉลาดซื้อ



เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พิจารณาข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

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

ที่สำคัญในทุกๆ วัน เราต้องกินวิตามิน เกือบแร่ ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพราะวิตามิน เกือบแร่ จะทำงานร่วมกันเป็นทีม วิตามิน เกือบแร่ มีอยู่ในอาหารต่างๆ เช่น

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

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

สรุปโดย : สุจิตรา งามใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา



20 เมษายน 2567 สมาคมฯ ร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566
เภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ณ โรงแรมโพธิ์ทอง สุขุมวิท 26 กรุงเทพฯ



28 เมษายน 2567 สมาคมฯ ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี สมาคมผู้ประกอบการร้านยารวมใจไทย
ณ ศูนย์แสดงสินค้านานาชาติสวนนงนุช จ.ชลบุรี พร้อมมอบเงินสนับสนุนการจัดงานฯ ในครั้งนี้



30 เมษายน 2567 สมาคมฯ ให้การต้อนรับคณะผู้ตรวจประเมิน จากกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์
เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประกวดสมาคมการค้าดีเด่น ประจำปี 2567 ณ ที่ทำการสมาคมฯ





น้ำยาบ้วนปาก

มีตั้งหลายชนิด เลือดยังไงดี?

ในห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อต่างๆ มีน้ำยาบ้วนปากหลากหลายยี่ห้อ หลากหลายชนิดและหลากหลายคุณสมบัติ โดยผู้บริโภคอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าแต่ละชนิดแตกต่างกันยังไง สามารถตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้หรือไม่ ในวันนี้หากเราต้องนำเข้าน้ำยาบ้วนปากสักตัวเข้าร้านขายยา เราควรจะต้องเลือกแบบไหนที่เหมาะสม ผู้บริโภคกลุ่มไหนที่เข้ามาเพื่อซื้อน้ำยาบ้วนปากในร้านขายยา ทางเรามีคำตอบให้กับพี่น้องชาวร้านยาให้ค่ะ

น้ำยาบ้วนปากอาจแบ่งออกง่ายๆ อยู่ 2 แบบดังนี้

1. กลุ่มเสริมสร้างความมั่นใจ เพิ่มความสดชื่น ลดกลิ่นปาก

ส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากในกลุ่มนี้เป็นพวกน้ำมันหอมระเหย ที่ให้ความรู้สึกหอมสดชื่น สะอาด อาจมีผลลดเชื้อจุลินทรีย์ได้บ้าง ลดกลิ่นปากได้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง โดยน้ำมันหอมระเหยที่นิยมใช้ ได้แก่ Methyl Salicylate, Thymol, Menthol, Eucalyptol, Peppermint oil และน้ำมันกานพลู เป็นต้น

2. น้ำยาบ้วนปากเพื่อการรักษา อาทิ

- **น้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์** อย่างที่ทราบกันดีว่าฟลูออไรด์ช่วยลดการเกิดฟันผุ หากอมหรือกลั้วในปากนาน 1 นาที และงดการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มเป็นเวลา 30 นาที จะสามารถช่วยลดฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่หากได้รับฟลูออไรด์มากเกินไป อาจทำให้เกิดฟันตกกระได้เช่นกัน

- **น้ำยาบ้วนปากที่ใส่สารลดอาการเสียวฟัน** มักใส่สาร Potassium nitrate ร่วมกับสารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางอย่างเพื่อลดอาการเสียวฟัน อย่างไรก็ตาม อาการเสียวฟันอาจเกิดจากฟันผุ ฟันสึก ฟันร้าวหรือเหงือกกร่อน น้ำยาบ้วนปากเพียงอย่างเดียวไม่อาจแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงจุด ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อปรึกษาและวินิจฉัยเพิ่มเติม

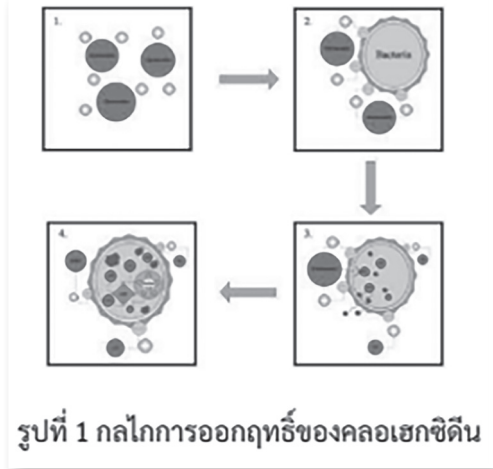
● **น้ำยาบ้วนปากที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อ** ส่วนผสมสำคัญในกลุ่มนี้ใส่เพื่อหวังผลในการลดปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก โดยส่วนผสมที่นิยมและมีความปลอดภัยมักเป็นจำพวกกลุ่ม Chlorhexidine

ในวันนี้เราเลยจะมาขยายความบทบาทของน้ำยาบ้วนปากที่ส่วนผสมของ Chlorhexidine ให้พี่น้องชาวร้านยาทุกท่านค่ะ

Clorhexidine ดียังไง??

ปัจจุบัน chlorhexidine ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายเนื่องจากมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อได้ดี จึงนำคุณสมบัติดังกล่าวมาทำเป็นยาต่างๆ มากมาย ทั้งน้ำยาเช็ดพื้นผิว น้ำยาทำความสะอาด รวมถึงการทำน้ำยาบ้วนปากด้วย

ด้วยคุณสมบัติของ Chlorhexidine ที่มีผิวสัมผัสเป็นประจุบวก จะไปจับกับประจุลบของหมู่ฟอสเฟตและหมู่ซัลเฟต บนเชื้อแบคทีเรีย ทั้งบริเวณผนังเซลล์ด้านนอก รวมถึงส่วนของไกลโคโปรตีน ก่อให้เกิดการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์แบคทีเรีย (bacteriostatic) และนำไปสู่การทำลายเซลล์แบคทีเรีย (bactericidal) เมื่อมีความเข้มข้นและระยะเวลาที่สัมผัสกับเชื้อมากพอ (รูปที่ 1)



น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของ Chlorhexidine จึงเป็นน้ำยาบ้วนปากที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในแง่การรักษาและการป้องกันโรคทางทันตกรรม ดังนี้

1. การป้องกันฟันผุและสุขภาพช่องปาก

Chlorhexidine mouthwash 0.1%–0.2% สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของ *S.mutans* ซึ่งเป็นแบคทีเรียตัวหลักที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ โดยมีการวิจัยกล่าวว่าหากใช้น้ำยาบ้วนปาก 0.12% Chlorhexidine mouthwash ร่วมกับการแปรงฟันที่ใชยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์จะสามารถลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ได้มากกว่าการแปรงฟันเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญ

มากไปกว่านั้น หากมีส่วนผสมของสาร Xylitol ใน Chlorhexidine mouthwash 0.12% จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ *S.mutans* และ *S.sanguis* แบคทีเรียตัวหลักที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ มากกว่าการใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารตัวใดตัวหนึ่ง

ดังนั้น Chlorhexidine mouthwash 0.12% ที่มีส่วนผสมของ Xylitol สามารถยับยั้งการสะสมของคราบจุลินทรีย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดฟันผุได้จริง



2. โรคปริทันต์

โรคปริทันต์และโรคเหงือกอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบบริเวณอวัยวะรอบรากฟัน ซึ่งมีหลายปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าว อาทิ โรคประจำตัวของคนไข้ การสูบบุหรี่ รวมถึงสุขภาพช่องปากของคนไข้ด้วย ซึ่งคราบจุลินทรีย์บริเวณขอบเหงือกเป็นสาเหตุหลักในการพัฒนาสู่โรคปริทันต์อักเสบ และนำไปสู่การสูญเสียฟันในที่สุด Chlorhexidine mouthwash 0.12% มีคุณสมบัติในการยับยั้งการสร้างและสะสมของคราบจุลินทรีย์ และลดการอักเสบ การใช้ Chlorhexidine mouthwash 0.12% ทุกวันเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์จะลดอาการแสดงของโรคเหงือกอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญในหลายการศึกษา

3. การรักษาอื่นๆ

นอกเหนือจากการฆ่าเชื้อแบคทีเรียแล้ว Chlorhexidine mouthwash 0.12% สามารถฆ่าเชื้อไวรัสและเชื้อราในช่องปากได้อีกด้วย

มากไปกว่านั้น ในกรณีที่คนไข้เป็น **แผลร้อนใน** ในช่องปาก การใช้ Chlorhexidine mouthwash 0.12% จะช่วยลดอาการเจ็บปวด เนื่องจากสามารถลดการอักเสบ และการติดเชื้อลง และทำให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น ทันตแพทย์มักสั่งจ่ายน้ำยาบ้วนปากดังกล่าว หลังการผ่าตัด หรือมีแผลในช่องปากที่ไม่สามารถทำความสะอาดด้วยการแปรงฟันได้

จากบทความข้างต้น Chlorhexidine 0.12% มีข้อบ่งชี้ดังนี้

- รักษาและป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
- รักษาโรคติดเชื้อราแคนดิดาในช่องปาก
- ช่วยทำให้ปากสะอาด มีสารให้กลิ่นหอม สดชื่น
- ป้องกันและยับยั้งการเกิดฟันผุได้จริง
- มักใช้ในกรณีผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด หรือมีแผลในช่องปาก ซึ่งทำให้ศักยภาพในการทำความสะอาดช่องปากลดลง (mentally/diasable)
- สามารถฆ่าเชื้อ corona virus ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคแพรรระบาดของ COVID-19 ภายใน 15 วินาที ลดการกระจายของเชื้อก่อนการทำหัตถการทางทันตกรรมได้
- สามารถใช้ลดการอักเสบของแผลร้อนในช่องปาก ช่วยทำให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น



วิธีการใช้

หากพบคนไข้ที่มีอาการปวดฟัน ปวดเหงือก เป็นแผลร้อนใน สามารถแนะนำให้น้ำยาบ้วนปาก Chlorhexidine 0.12% เป็นตัวเลือกในการรักษา โดยใช้ให้น้ำยาบ้วนปาก Chlorhexidine 0.12% ครั้งละ 15 มิลลิลิตร กลั้ว 15 วินาที วันละ 2 ครั้ง แต่ห้ามใช้ติดต่อกันนาน 14 วัน เนื่องจากอาจทำให้ฟันเกิดคราบสีน้ำตาล หากมีอาการสามารถพบทันตแพทย์ เพื่อใช้เครื่องมือทำความสะอาด และห้ามใช้ในเด็กที่ไม่สามารถคายตัวเองได้

ราชาผลไม้

ทุเรียน (Durian)



ทุเรียน (Durian) คือ พืชสกุลไม้พุ่มเมืองของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในวงศ์ Bombacaceae มีรสชาติหวาน มัน อร่อย นุ่มละมุนลิ้น กลิ่นที่เอกลักษณ์เฉพาะ จนได้รับยกย่องว่าเป็นราชาผลไม้ อุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิดและพลังงานกับค่าน้ำตาลที่สูง หากบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น อាកรร้อนใน เจ็บคอ แผลในปาก ท้องผูก นอกจากนี้ในส่วนอื่นๆ ยังมีสรรพคุณทางยาทั้งตำราโบราณจากไทย จีน

โภชนาการของทุเรียน

- **ให้พลังงาน :** ทุเรียนมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงทำให้เป็นแหล่งพลังงานที่ดีสำหรับร่างกาย
- **สร้างกระดูกและฟันแข็งแรง :** มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- **เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน :** วิตามิน C ที่มีในทุเรียนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันการเป็นโรคต่างๆ
- **ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหาร :** โยอาหารในทุเรียนช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบย่อยอาหาร และช่วยลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร
- **มีสารต้านอนุมูลอิสระ :** ทุเรียนมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจ และโรคเกี่ยวกับชีวิตสมอง
- **เพิ่มพลังงานสมอง :** รสชาติหวานและโปรตีนที่มีอยู่ในทุเรียนช่วยให้เพิ่มพลังงานสำหรับการทำงานของสมอง
- **ลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวาน :** การบริโภคทุเรียนอย่างเหมาะสมอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการบริโภคในปริมาณที่ถูกต้อง
- **ส่งเสริมสุขภาพในระบบทางเดินอาหาร :** การบริโภคทุเรียนอาจช่วยลดอาการท้องเสีย และส่งเสริมระบบทางเดินอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น
- **ส่งเสริมการเจริญเติบโต :** สารอาหารที่มีในทุเรียนช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย



กินทุเรียนอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

1. กินทุเรียนปริมาณพอดี ความพอดีที่ว่า คือ ไม่ควรเกิน 1 พู หรือ 2 เม็ด ต่อครั้งในแต่ละวัน โดยสัปดาห์หนึ่งไม่ควรกินเกิน 3 วัน หากอยากกินมากกว่านี้ ก็ทำได้ แต่ควรเลือกทุเรียนที่ไม่สุกงอม และกินไป เพราะยิ่งสุก ยิ่งและ ยิ่งหวานจัด ควรเลือกแบบกึ่งห่าม เพราะแป้ง น้ำตาลจะน้อยกว่าทุเรียนที่สุกมาก

2. การกินทุเรียนส่วนใหญ่ควรกินในช่วงเวลาอาหารว่าง จากนั้นต้องเตือนตัวเองว่า เมื่อถึงเวลาอาหารมื้อหลัก ควรลดปริมาณแป้ง น้ำตาล เพราะตอนกินทุเรียนเป็นอาหารว่าง ได้พลังงานมาสะสมแล้ว หากยังกินข้าวหรือแป้งในมื้อหลักเท่าเดิม จะเท่ากับว่ามีพลังงานส่วนเกิน หากใครเลือกเวลากินทุเรียนช่วงหลังอาหาร ก็ต้องกินข้าวหรือแป้งน้อยลงก่อนเช่นกัน

3. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด กินได้แต่ต้องมีปริมาณน้อยกว่าคนทั่วไป

4. ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยก็เดินครึ่งชั่วโมง เพื่อเผาผลาญน้ำตาลออกให้ได้

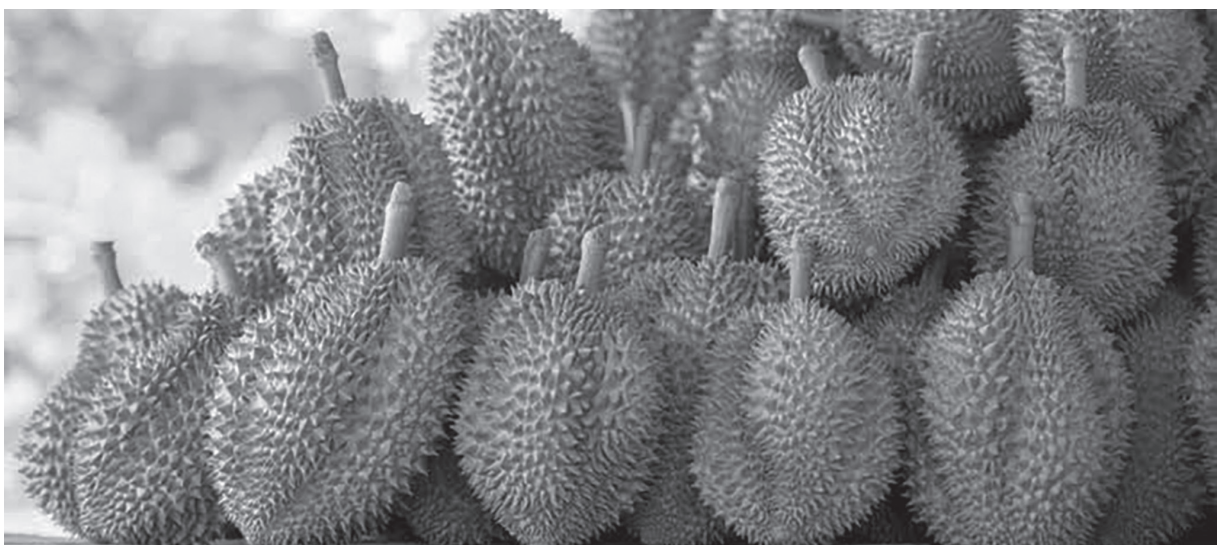
5. กินผลไม้ที่มีน้ำเยอะๆ และหวานน้อย อย่างที่มีคำแนะนำ

กันเรื่องการกินมังคุดตามหลังกินทุเรียน จึงเหมาะสมที่สุด เพราะมังคุดมีฤทธิ์เย็น ส่วนทุเรียนมีฤทธิ์ร้อน จึงกินคู่กันได้ และต้องวางแผน ไม่กินผลไม้ที่มีความหวานสูงพร้อมกัน โดยเฉพาะในฤดูกาลผลไม้ไม่มีทั้งมะม่วงสุก เงาะ ลิ้นจี่

6. อย่ากินน้ำอัดลมและกาแฟตาม เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และมีความหวาน

7. ห้ามกินกับเหล้า แอลกอฮอล์เด็ดขาด เพราะในทุเรียนมีสารกำมะถันหรือซัลเฟอร์ ทำให้เมาหนักขึ้น อาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบหายใจ เสี่ยงที่จะเสียชีวิต

8. สำหรับความเชื่อเรื่องการนำน้ำใส่ในพูทุเรียนแล้วดื่มนั้น เป็นกุศโลบาย ให้ดื่มน้ำตามเยอะๆ ซึ่งความจริง ดื่มน้ำจากแก้วตามปกติก็เพียงพอ ส่วนความเชื่อที่ไม่ถูกต้องคือ หลังกินทุเรียนให้กินน้ำละลายเกลือเล็กน้อย เพราะจะเป็นผลเสียต่อร่างกายมากกว่าจากการได้รับโซเดียม หรือความเค็ม เพิ่มเติมจากก่อนหน้านี้ได้ ความหวานมาอย่างเต็มที่แล้ว



ข้อมูลอ้างอิง

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

https://www.petcharavejhospital.com/en/Article/article_detail/Durian

เมื่อเป็นไข้ ตัวร้อน ใช้ยาสมุนไพรอะไรได้บ้าง

ไข้ มักจะมีอาการไม่สบายตัว มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ ครั่นเนื้อตัว หนาวสั่นสะท้าน หน้าแดง คอแห้ง โดยอาการเหล่านี้ ในทางการแพทย์แผนไทย มีบันทึกในคัมภีร์แพทย์แผนไทยที่กล่าวถึงสาเหตุของไข้อยู่หลายคัมภีร์ เมื่อธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายไม่สมดุลเนื่องจากปัจจัยใดๆ ก็ตาม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของธาตุในร่างกาย และเกิดการกระทบถึงกันทำให้เกิดอาการหรือโรคขึ้นได้ ในคัมภีร์การแพทย์แผนไทยยังได้ระบุยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไข้ไว้หลายหลายชนิด เช่น สมุนไพรเดี่ยว ได้แก่ มะระขี้นก บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมียาตำรับที่มีสรรพคุณลดไข้ ได้แก่ ยาห้ารากล ยาประสะจันทน์แดง ยาจันทลีลา ยาเขียวหอม เป็นต้น ในบทความนี้จะพาไปทำความรู้จักกับยาตำรับที่กล่าวมาในข้างต้น

ตำรับยาสมุนไพรแก้ไข้ตัวร้อน

1. ยาห้ารากล เป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยรากลของสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ ชิงชี คนทา เท้ายายม่อม มะเดื่อชุมพร และย่านาง ตามหลักการแพทย์แผนไทย มีสรรพคุณแก้ไข้ตัวร้อน กระทุ้งพิษไข้ หมายถึง ขับความร้อนจากร่างกายให้ออกสู่ภายนอกทางผิวหนัง ช่วยลดอันตรายจากอาการไข้ขึ้นสูง เหมาะสำหรับไข้ที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้ออกผื่น แต่ไม่แนะนำในหญิงที่เป็นไข้ทับระดู และไข้ระหว่างมีประจำเดือน อาจทำให้ประจำเดือนน้อยลง หรือหยุดได้

2. ยาประสะจันทน์แดง เป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยแก่นจันทน์แดง 32 ส่วน และสมุนไพรอื่นๆ มีรสเย็น ตำรับยานี้จึงช่วยแก้ไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู แก้อ่อนในกระหายน้ำ ช่วยกระจายลมและช่วยแก้ปวดศีรษะ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ข้อควรระวังสำหรับผู้แพ้ละอองเกสรดอกไม้ เนื่องจากในตำรับมีดอกไม้เป็นส่วนประกอบในตำรับด้วย

**ยาประสะจันทน์แดง**

จันทน์แดง 32 ส่วน

รากเหนือคน จากเป่างหวาน จากมะนาว ปรายหอม โทษหัวใจ จันทน์เทศ

ผงเสน อย่างละ 4 ส่วน

เกสรบัวหลวง ดอกเนมมาศ ดอกสารภี ดอกมะลิ อย่างละ 1 ส่วน





3. **ยาจันทลีลา** เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ประกอบด้วยโกฐสอ โกฐเขมา โกฐจุฬาลัมพา แก่นจันทน์แดง จันทน์ขาว ลูกกระดอม เกาปอะเพ็ด รากปลาไหลเผือก และพิมเสน สรรพคุณแก้ไข้ ต้वर้อน สามารถใช้ได้ใ้คนที่เป็นไข้ทั้ระยะ และในระหว่างที่มีประจำเดือนได้ สามารถใช้ลดไข้ได้เช่นเดียวกับยา พาราเซตามอล

4. **ยาเขียวหอม** เป็นยาที่มีส่วนประกอบของใบสมุนไพรมุ่เป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ตัวยามีสีเขียว จึงเรียกว่า ยาเขียว และมีรสขม หอมเย็น มีสรรพคุณต้บพีษร้อน แก้ไข้ต้वर้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ สามารถใช้ได้ทั้งกิน และชโลมผิวหน้งช่วยลดความร้อนที่ผิวหน้ง และยังใช้ในเด็กได้ แก้ไข้หัด สุกใส แนะนำให้ใช้น้ำต้มสุกหรือน้ำ ดอกมะลิเป็นน้ำกระสาย เพื่อละลายตัวยา ให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีกว่า และควรระวังในผู้ที่แพ้เกสรดอกไม้

นอกจากเลือกใ้ยาสมุนไพรมุ่ลดไข้ได้อย่างเหมาะสมแล้วยังต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ข้อห้ามและ ข้อควรระวัง

1. ต้องทราบองค์ประกอบในตำรับยา กรณีที่มีการแพ้พีษชนิดใดชนิดหนึ่ ควรเลี่ยงการใช้ยาตำรับนั้น เช่น ในผู้ที่แพ้เกสรดอกไม้ ควรหลีกเลี่ยงยาที่มีส่วนผสมของดอกไม้

2. การเริ่มใ้ยาเอง ให้เริ่มใ้จากขนาดต่ำสุดที่กำหนดไว้ในฉลากยา หรือหากมีข้อสงสัยในการใ้ยา สมุนไพรมุ่ควรปรึกษาแพทย์แผนไทย

3. ยาสมุนไพรมุ่แก้ไข้ทุกชนิด ไม่แนะนำใ้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการ ของโรคได้ เมื่อสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกให้พบแพทย์ทันที

4. ยาสมุนไพรมุ่ลดไข้ หากใ้ยานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

จะเห็นได้ว่ามีตัวยาสุมุนไพรมุ่หลายตัวที่มีสรรพคุณในการลดไข้ ช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วยกลับมาเป็น ปกติดังเดิม และยังช่วยให้ธาตุทั้ง 4 กลับเข้าสู่ภาวะสมดุลส่งผลดีต่อร่างกาย

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

ที่มา

คู่มือบัญชียาหลักแห่งชาติ ด้านสมุนไพรมุ่ พ.ศ. 2566 ตามประกาศคณะกรรมการระบบยาแห่งชาติ

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0427.pdf>

https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/20220307_001.pdf

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

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=274>

วิธีดูแล และรักษารอยแผลเป็นในวัยเด็ก

แผลเป็นเด็กส่งผลต่อลูกน้อยอย่างไร

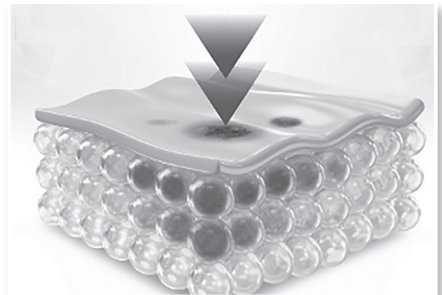
แผลเป็นอาจทำให้เด็ก ๆ หลายคนสูญเสียความมั่นใจ เช่น เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่อักรการแต่งตัวที่สวยงาม แต่บางครั้งถ้าผิวบริเวณนั้นมีแผลเป็น เพื่อนอาจจะล้อทำให้ลูกหมดความมั่นใจในการกล้าที่จะแต่งตัวแบบที่ตัวเองต้องการ หรือโดยเฉพาะกับแผลเป็นที่ส่วนใหญ่มักจะพบบริเวณใบหน้ามันมีส่วนที่จะทำให้เด็ก ๆ หมดความมั่นใจในตนเองได้สูงมาก เด็ก ๆ อาจเครียด หรือมีอาการซึมเศร้า ผู้ปกครองควรเริ่มดูแลแผลเป็นให้เด็กตั้งแต่นั้น ๆ เพื่อให้รอยแผลได้มีโอกาสจางลง



แผลที่ทารกแรกเกิดมักจะเป็น ได้แก่ อาการผิวแห้ง รอยยุงกัด และรอยแผลจากเล็บ

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็กจำนวนไม่น้อยคงเคยประสบกับปัญหา ลูกผิวแห้ง เป็นขุยง่าย เกิดผื่นแดง ผื่นแพ้ผิวหนังง่าย ยิ่งช่วง 3 เดือนแรกของชีวิตยิ่งพบบ่อย โดยหลังจากเกิดผื่นผิวหนัง ก็มักจะทิ้งรอยคล้ำ รอยแดง ไว้ที่ผิวหนัง ยิ่งถ้าไม่ดูแลให้ดี เด็กเกาจนเกิดแผลอาจทิ้งรอยแผลเป็น รอยดำ รอยแดง ไว้ที่ผิวอีกด้วย และอีกปัญหาหนึ่งซึ่งเรียกได้ว่ายุ่งกับเด็กน้อย เป็นของคู่กันเลยทีเดียว เพราะเด็กเล็กมักจะไม่รู้ตัวเมื่อถูกยุงกัด แคมยังไม่สามารถป้องกันตัวเองจากยุงได้อีกด้วย ถ้าหากลูกน้อยของท่านแพ้ยุง อาจจะมีรอยดำที่ทิ้งไว้ให้เห็นเด่นชัด ไหนจะตุ่มที่บวมแดง ดังนั้นการดูแลเจ้าตัวน้อยจากยุงจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากสำหรับคุณพ่อคุณแม่ ดังนั้นควรหาผลิตภัณฑ์เจลลดรอยแผลสำหรับเด็กที่อ่อนโยนกับเด็กทารก และเป็นสารสกัดจากออร์แกนิก เพื่อหลีกเลี่ยงการระคายเคืองแก่ผิว เพราะผิวเด็กทารกบอบบางเป็นอย่างมาก

ส่วนในช่วงวัยของเด็ก 1 ขวบขึ้นไป แนนอนมักมีความซนเพราะสามารถเดิน หรือวิ่งเล่นเองได้แล้ว แต่การเล่นคือการที่ช่วยพัฒนาการของเด็กได้ แต่ความซนหลายๆ ครั้ง นั้นก็ย่อมนำมาซึ่งรอยแผล และร่องรอยของประสบการณ์ จึงเป็นเรื่องปกติที่เด็กมักจะเกิดแผลถลอกจากการหกล้ม หรือไม่ว่าจะเกิดจากของมีคม โดนยุงกัดแล้วเกาจนเป็นแผล แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก จึงนำไปสู่การทิ้งรอยแผลเป็น เพราะเมื่อผิวหนังมีบาดแผลเกิดขึ้น ร่างกายมีกระบวนการซ่อมแซมโดยการสร้างเนื้อเยื่อเพื่อให้ผิวหนังกลับมาติดกันดังเดิม แต่บางครั้งเนื้อเยื่อที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนเกิดนูนขึ้นมาตรงรอยแผลมากผิดปกติ และบางกรณีเป็นรุนแรงมากจนนูนออกไปนอกรอยแผลเรียกว่าคีลอยด์ มักมีอาการคันและเจ็บร่วมด้วย ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นตึงมาก จนเคลื่อนไหวได้ไม่ดี ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักวิธีการรักษารอยแผลให้ลูกอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้กลายเป็นรอยแผลเป็น ไม่ติดเชื้อ และแผลหายไวขึ้น มีวิธีดูแลดังนี้



- ห้ามเลือดโดยการใช้น้ำสะอาดหรือผ้าสะอาดกดที่บริเวณแผลเบาๆ
- ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำสะอาด และกำจัดเศษสิ่งสกปรกออกให้หมด
- ถ้าแผลสกปรกมาก ควรเช็ดด้วยไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์เพื่อฆ่าเชื้อ แล้วใส่เบตาดีนทาให้ทั่วบริเวณผิวหนังที่ถลอก แต่ถ้าแผลที่ถลอกเป็นรอยลึก อาจใช้ผ้ากอซปิดแผลเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก การติดเชื้อ

ต่อไปจะเป็นขั้นตอนที่ถือว่าสำคัญที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามไป เพราะคิดว่าเด็กรอยแผลก็หายเองได้ แต่ถ้าเราใช้เจลลดรอยแผลเป็นให้แก่ลูกนั้น นอกจากจะลดโอกาสการเกิดรอยแผลแล้ว ยังเป็นการช่วยป้องกันเชื้อโรค ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ Dragon's Blood ที่ช่วยในเรื่องการสมานรอยแผลได้ดี และเป็นสารสกัดจากธรรมชาติพร้อมลดอาการคันของผิวลูกน้อยได้ เพื่อให้ลูกน้อยโตมาไร้รอยอย่างมั่นใจ



ของแสลง ของห้ามกินตอนป่วย คืออะไรกันแน่?

หลายคนคงเคยได้ยินกันบ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่อง ของแสลง การห้ามกินอาหารต่างๆ เมื่อป่วยหรือไม่สบาย และเกิดเป็นคำถามมากมายว่า การกินอาหารแสลงอะไรแบบนี้

อาหารแสลงคืออะไร

อาหารที่ควรงดกินในช่วงเวลาหนึ่งที่ยังมีอาการเจ็บป่วย หรือในกรณีของผู้ที่เพิ่งผ่าตัด แพทย์จะสั่งห้ามกินอาหารที่เป็นของแสลงหลังผ่าตัด เนื่องจากอาหารแสลงเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ปฏิกิริยากับร่างกายและส่งผลให้แผลจากการผ่าตัดหายช้า หลายคนกินของแสลงคั้น หรือกินอาหารแสลง น้ำเหลืองเสีย อีกทั้งอาหารบางชนิดที่กินอาจจะส่งผลต่ออาการอีกเสบ เกิดอาการป่วยเรื้อรังได้ด้วย เช่น

1. อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก จนมีผลต่อระบบย่อยอาหาร ส่งผลให้ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ และอาเจียนได้
2. อาหารร้อนเกินไป ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก จึงเกิดความร้อนและความชื้นสะสมในร่างกายมากเกินไป แล้วส่งผลกับอวัยวะอื่นๆ เช่น เจ็บคอ ปากเป็นแผล
3. อาหารที่ผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนและปรุงแต่งมากเกินไป จนทำให้เสียคุณค่าอาหารทางธรรมชาติและหลักโภชนาการ เราจึงควรปรุงอาหารด้วยวิธีที่เหมาะสมและปรุงแต่งน้อยที่สุด
4. การรับประทานอาหารไม่สะอาดคล้อยกับภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือในขณะที่เป็นโรค

4.1. เมื่อเรามีอาการไข้สูง ห้ามกินอาหารรสเผ็ดร้อน เปรี้ยว และมัน
อาการไข้สูงเกิดจากธาตุไฟกำเริบ ทำให้ร่างกายมีความร้อนมากขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เปรี้ยว และมัน จะเป็นตัวเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย จึงควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นหรือมีน้ำเยอะๆ เช่น แตงกวา แตงโม พริก มะระขี้นก ฯลฯ

4.2. เมื่อเรามีอาการไอเจ็บคอ

หากกินอาหารทอด อาหารมันและน้ำเย็น จะเป็นการกระตุ้นอาการมากขึ้น





การไอเป็นการนำสิ่งแปลกปลอมที่ติดหรืออุดตันบริเวณหลอดลมและปอดออกจากร่างกาย ดังนั้นการกินอาหารทอดหรืออาหารที่มีความมันจะส่งผลให้หลอดลมเกิดการระคายเคืองตลอดเวลา นอกจากนี้อาหารที่มีรสหวานจัด ขนมหหรือผลไม้แห้งๆ หรือเป็นผงๆ จะทำให้หลอดลมระคายเคืองตลอดเวลา และน้ำเย็นจะเป็นตัวกระตุ้นให้หลอดลมมีการหดตัว ทำให้มีอาการไอมากขึ้น

4.3. เมื่อเรามีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ห้ามกินอาหารรสเย็น ชม ผาด

โดยเฉพาะการกินผักสด ผลไม้ ที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ผักกาด ตำลึง ใบย่านาง ฟักทะลายโจร เพราะการกินในปริมาณมากเกินไป จะทำให้มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ หากเรารับประทานสมุนไพรหรือผักที่มีฤทธิ์ร้อน จะช่วยในการระบายลมได้ เช่น ขิง กะเพรา พริกไทยดำ ฯลฯ นอกจากนี้ถ้าจะดื่มน้ำมะนาว เพราะกรดในน้ำมะนาวจะช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

4.4. เมื่อเราเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ กระเพาะอาหารเป็นแผล หรือระบบการย่อยไม่ดี

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของเผ็ด ของทอด-มัน ซ็อกโกแลต ของหมักดอง ผักดิบ ผลไม้รสเปรี้ยว และเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ กาแฟ เพราะอาหารเป็นตัวกระตุ้นโรคกระเพาะกำเริบ แนะนำให้กินอาหารปริมาณน้อยหลายมื้อ กินอาหารตามเวลา สุก สะอาด และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย

4.5. ห้ามกินหน่อไม้

หน่อไม้เป็นอาหารแสลงในตำราแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคกระดูกและข้อ เพราะหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง เป็นสารต้นแบบในการผลิตกรดยูริก ซึ่งถ้ามีมากเกินไป ก็จะสะสมตามข้อต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้เป็นโรคเกาต์ในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=3910>

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

<https://www.pptvhd36.com/health/care/2855>

<https://allwellhealthcare.com/injurious-food/#section1>

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™

แม็กซ์ไลฟ์



Fish Oil

คุณประโยชน์เต็มเม็ด
ด้วยน้ำมันปลาจากปลาเล็ก กลั่นระดับโมเลกุล

น้ำมันปลา 1000 มก. นำเข้าจากประเทศไอซ์แลนด์ ผสมวิตามินอี

ชอ.2285/2563



ยาผงถ่านรักษาอาการท้องเสีย กินอย่างไรให้ถูกวิธี?

หน้าร้อนแบบนี้ แน่นนอนว่าอาการที่เรามักจะเจอนั้นคือ อาการท้องเสีย เชื้อโรคเชื้อแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีในอากาศร้อน หากเชื้อเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุจากการบริโภคอาหารปรุงไม่สุก ระหว่างปรุงไม่สะอาด อาหารที่ปรุงไว้นานแล้ว หรืออาหารที่ค้างคืน เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

ยาผงถ่านคืออะไร รักษาอาการท้องเสียได้อย่างไร ?

ยาผงถ่าน หรือ **Activated Charcoal** คือถ่านที่ผ่านกระบวนการผลิตจำเพาะ เพื่อให้ได้โครงสร้างที่มีรูพรุนขนาดเล็กจำนวนมาก มีฤทธิ์ในการดูดซับสารพิษและแบคทีเรีย ไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ เชื้อจะถูกขับออกมาพร้อมกับผงถ่านทางอุจจาระ จะสังเกตได้ว่าอุจจาระจะมีสีดำเมื่อกินยาผงถ่าน ยาผงถ่านถูกจัดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน จึงเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง แต่ต้องควบคู่กับการใช้ที่ถูกต้อง เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



กินอย่างไรให้ถูกวิธี ?

1. ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการกินยาผงถ่านคือช่วงเวลาที่ท้องว่าง ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือว่าจะเป็นช่วงเวลาหลังอาหาร 2 ชั่วโมงก็ได้
2. ปริมาณที่ควรกิน โดยทั่วไปแล้วจะอยู่ที่ครั้งละ 3-4 แคปซูล ทั้งนี้ต้องดูจากฉลากยาประกอบด้วย เนื่องจากแต่ละยี่ห้อในท้องตลาดอาจมีปริมาณยาใน 1 แคปซูลต่างกัน
3. กินวันละ 2-3 ครั้งหรือพิจารณาจากฉลากยา





ข้อควรระวัง

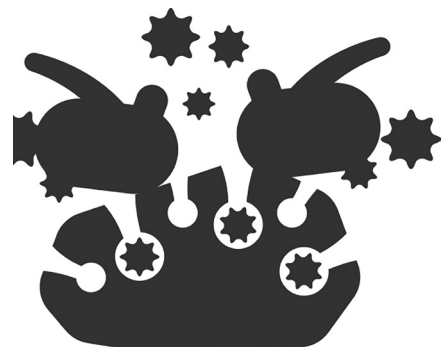
1. หากมียาอื่นที่ต้องกินด้วย ให้กินยามองถ่านห่างจากยาอื่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. ห้ามใช้ผงถ่านร่วมกับอาหารประเภทนม ไอศกรีม หรือน้ำเชื่อม เนื่องจากจะทำให้ประสิทธิภาพในการดูดซับของยามองถ่านลดลง หากต้องการกินอาหารประเภทนี้ให้กินห่างจากยามองถ่านอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ห้ามดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในช่วงที่กินยามองถ่านอยู่ เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปทำปฏิกิริยากับยามองถ่านทำให้เกิดอันตรายได้
4. ห้ามใช้ยามองถ่านกับผู้ที่มีการแพ้แล็กโตส มีแผลในกระเพาะอาหาร ผู้ที่เพิ่งได้รับการผ่าตัดช่องท้อง

โดยสรุปแล้ว

ยามองถ่านไม่ใช่ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แต่เป็นยาที่ทำหน้าที่ดูดซับสารพิษหรือแบคทีเรียไว้กับตัวยา และขับออกทางอุจจาระ ไม่ให้ร่างกายดูดซึมสารพิษหรือแบคทีเรียเพิ่มไปจากเดิม วิธีกินจึงต้องห่างจากอาหารหรือตัวยาอื่นๆ เพราะหากกินใกล้ๆ ยามองถ่านจะดูดซับยาอื่นๆ ไว้ ยาที่กินไปจะไม่ออกฤทธิ์ ดังนั้นการรู้วิธีกินที่ถูกต้องจึงเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้บริโภคเอง เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อาการไม่สบายก็จะดีขึ้นได้

ติดตามสาระดีๆ เกร็ดความรู้การบริโภคยาแบบนี้ได้ในฉบับหน้า จะเป็นตัวยาอะไรนั้น รอติดตามกันได้เลยค่ะ^^

หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของยามองถ่าน ติดต่อได้ที่ บริษัท มาซา แล็บ จำกัด โทร. 0 2971 6299 หรือที่ website : www.masalab.com





อาหารส่งผลอะไรกับ ประจำเดือน

อาหารไม่มีผลโดยตรงกับมดลูกเพราะอาหารที่กินนั้นผ่านลงสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งไม่ได้เชื่อมต่อกับมดลูก แต่อาหารบางอย่างอาจมีผลต่ออาการต่างๆ ที่เกิดช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือนได้ ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารที่เหมาะสมเพื่อลดอาการเหล่านั้น

อาหารและผลไม้ช่วงก่อนมีประจำเดือน

1.) ผลไม้

แน่นอนว่าผลไม้คงเป็นตัวเลือกอันดับต้นๆ อย่างแน่นอน นอกจากจะช่วยเรื่องต่างๆ อย่างที่เราก็ทราบกันดีอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ใช่ว่าขึ้นชื่อว่าผลไม้ก็สามารถกินได้หมดเพราะบางอย่างก็ไม่ไหวที่จะกินในช่วงนี้ ดังนั้น ผลไม้ที่อยากจะแนะนำให้เลือกรับประทานในช่วงที่เป็นประจำเดือนก็คือ แอปเปิ้ล องุ่น กัลยัม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ วิตามินซี และน้ำตาลธรรมชาติจากผลไม้จะทำให้คุณผ่อนคลาย อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย อีกทั้งลดอาการปวดเกร็งตามร่างกาย ผลไม้เหล่านี้นอกจากให้พลังงานแคลอรีต่ำ วิตามินซีและเส้นใยสูงแล้ว ในส่วนของแอปเปิ้ลและองุ่นยังมีแมงกานีสที่สูงจะไปช่วยลดปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งจะช่วยให้คุณลดอาการฮอร์โมนแปรปรวนในช่วงปลายของรอบวงจรประจำเดือนลง ลดการปวดท้องและปวดหลังในช่วงเป็นประจำเดือนได้ดีขึ้น และในขณะที่โพแทสเซียมและวิตามินบี 6 ที่อยู่ในกล้วยก็ยังช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนเพลียได้ครับ

2.) เนื้อปลา

เนื้อปลา นอกจากเป็นเนื้อสัตว์ประเภทไขมันต่ำและมีกรดไขมันโอเมก้าสูง ยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า และปลาแซลมอน เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งกรด EPA และ DHA ที่มีคุณสมบัติช่วยสร้างสารที่จะช่วยลดอาการบวมหน้าอกในร่างกาย รวมถึงช่วยลดอาการปวดเกร็งภายในช่องท้องซึ่งเกิดจากการบีบตัวของมดลูกได้เป็นอย่างดี อีกทั้งทำให้ย่อยง่าย ช่วยลดปัญหาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ หรืออาการท้องเสียในช่วงประจำเดือนมาวันแรกๆ

3.) น้ำ

“น้ำเปล่า” ที่เราดื่มกันทุกวัน จะเป็นตัวช่วยที่ดีในเรื่องของอาการบวมหน้าอก รวมถึงการเติมน้ำให้กับร่างกายที่มีการสูญเสียเลือดในช่วงของวันนั้น ถึงแม้ว่าในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือนฮอร์โมนเอสโตรเจนจะทำให้ตัว



บวม อืดอืด และนั่นก็คือเหตุผลที่น้ำเปล่ามีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง เพราะไهنจะเป็นตัวที่ขับโซเดียม หรือเกลือที่เป็นสาเหตุให้ตัวบวมออกมา เราจึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

4.) ผักใบเขียวเข้ม

ผักใบเขียวเข้มจำพวกผักคะน้า กวางตุ้ง สาหร่าย ตำลึง ผักโขม ผักปวยเล้ง นั้นจะให้ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6, บี 12, บีรวม และกรดโฟลิก ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างเลือดสูงเนื่องจากช่วงที่เราเป็นประจำเดือนนั้น ร่างกายของเราต้องการธาตุเหล็กสูง ในขณะที่ผักใบเขียวอย่างตำลึงนอกจากจะมีวิตามินเอ ยังมีแมกนีเซียมที่มีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งภายในช่องท้องช่วงมีประจำเดือนได้อีกด้วย และเส้นใยจากผักจะไปช่วยในเรื่องของอาการท้องผูกในระหว่างที่เป็นประจำเดือน

5.) ธัญพืช

อาหารประเภทธัญพืชต่างๆ นานาชนิด จำพวกข้าวบาเลย์ ข้าวโอ๊ต คีนัว นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์อย่างเพียงพอที่จะทำให้อยู่ท้องได้นานขึ้น ลดอาการหิวบ่อย กินจุบจิบ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ อาหารดังกล่าวยังมีส่วนช่วยในการดักจับฮอร์โมนเอสโตรเจนส่วนเกินให้หมดไปจากร่างกายได้ด้วย

6.) ไข่

อาหารที่มีแมกนีเซียมสูงอย่างไข่ ควรเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกของอาหารที่ควรรับประทานในช่วงระหว่างเป็นประจำเดือน ได้ทั้งโปรตีนที่ดีจากไข่และไขมันต่ำ สามารถประกอบอาหารได้หลากหลายนี้ ความที่เป็นโปรตีนย่อยง่ายจึงลดลมในกระเพาะลำไส้ ลดอาการปวดท้องได้ค่ะ

7.) ข้าวและขนมปังไม่ขัดสี

ข้าวและขนมปังจำพวกข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือขนมปังโฮลวีต เนื่องจากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน จึงทำให้ร่างกายค่อยๆ ย่อยสลายน้ำตาลได้อย่างช้าๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในร่างกายคงที่ อาหารกลุ่มนี้จึงช่วยลดอาการหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน และลดอาการซึมเศร้า วิดกกังวล อ่อนเพลียได้

8.) น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง

น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองที่เราเห็นตามท้องตลาด หาซื้อได้ง่ายๆแค่เดินออกมาปากซอย อาหารที่หารับประทานได้ง่ายและมีประโยชน์อย่างนี้ อย่าได้มองข้ามไปเชียวโดยเฉพาะสาว ๆ ที่มีอาการปวดท้องประจำเดือน เนื่องจากน้ำเต้าหู้และนมถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ที่ชื่อ เจนิสทิน (Genistein) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนเพศหญิง (Anti-Estrogen) อย่างอ่อน จึงช่วยลดและบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนได้

9.) ช็อกโกแลต

สาว ๆ หลายคนน่าจะยิ้มกันใหญ่เมื่อเห็นว่า “ช็อกโกแลต” นั้นอยู่ในลิสของหัวข้อนี้แต่ก็ขอให้เป็นการช็อกโกแลต เนื่องจากดาร์กช็อกโกแลตเป็นอาหารที่อุดมด้วยแมกนีเซียมและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นกับรอบประจำเดือนของผู้หญิง ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของคุณสาว ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยขณะที่สารต้านอนุมูลอิสระในช็อกโกแลตก็ยังเข้าไปช่วยเสริมสร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนที่ทำให้คุณรู้สึกอารมณ์ดี แถมยังช่วยลดอาการเหวี่ยงวินในช่วงเป็นประจำเดือนได้อีกด้วย

10.) ถั่วเมล็ดเปลือกแข็ง

ในช่วงของการเป็นประจำเดือน ช่างเป็นช่วงที่อะไรๆ ก็อยากกินไปหมด สามารถกินได้ทั้งวัน หิวได้ทั้งวัน ยังก่อนนอน เพราะอย่างนี้เราก็ควรที่จะเลือกอาหารมีอ้วนแก้อารมณ์หิวบ่อยโดยการเลือกรับประทานของกินเล่นประเภทถั่ว เช่น เมล็ดอัลมอนด์ แมคคาดีเมีย ถั่วพิชตาชิโอ หรือถั่วปากอ้าต่างๆ เนื่องจากถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืชต่าง ๆ นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารแบบจัดเต็ม รับประทานสัก 1 กำมือ ก็เพียงพอ และควรเลี่ยงถั่วอบเกลือ หรือเคลือบน้ำตาล เพราะจะยิ่งทำให้อ้วนได้ง่ายขึ้น

สิ่งที่ควรงดในช่วงมีประจำเดือน

1. คาเฟอีนในชา กาแฟ รวมถึงน้ำอัดลม จะเข้าไปกระตุ้นอาการต่างๆของ PMS และอาการบีบรัดตัวของมดลูกให้มากขึ้น ทำให้รู้สึกเหนื่อย เมื่อยเนื้อตัว หงุดหงิดง่าย และปวดท้องมากยิ่งขึ้น ดังนั้นถึงจะโปรดปรานมากแค่ไหน แต่ช่วงก่อนมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์ก็ควรลด ละ เลี่ยงกัน

2. อาหารเค็มจัด แน่แน่นอนว่าใครก็ไม่อยากดูบวมอืดช่วงเป็นประจำเดือนแน่ๆ ลดอาหารที่เค็มจัด หรืออาหารที่ใส่เกลือมากๆ เช่น พวกถั่วทอด หรือจังก์ฟู๊ดต่างๆ และดื่มน้ำให้มากเพียงพอ จะช่วยลดอาการบวมน้ำหรือตัวบวมในช่วงมีประจำเดือนได้จะ

3. แอลกอฮอล์ บาร์ตี้เกิร์ลที่รักทั้งหลาย ฟังจำไว้ว่า แอลกอฮอล์นั้น มีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมทั้งส่งผลให้เลือดจางและกระดูกพรุนอีกด้วย ทางที่ดีเลี่ยงได้ควรเลี่ยงดีกว่า

4. ไอศกรีม น้ำแข็งต่างๆ อันนี้เป็นความเชื่อ หลายคนบอกว่า เวลากินของเย็นช่วงประจำเดือนมาวันแรกๆ มักจะมีปัญหาเรื่องของประจำเดือนเป็นลิ่มเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ซึ่งมักจะเป็นความเชื่อจากแพทย์ทางเลือก ส่วนแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวว่า ช่วงที่เป็นประจำเดือนแรกๆนั้น อาจจะทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง ภูมิคุ้มกันลดลง การกินอาหารเย็นจัด อาจจะทำให้ไม่สบายได้ แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงดีก็ไม่มีปัญหา

ข้อมูลอ้างอิง

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

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

<https://www.kidteung.com>

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™
แม็กซ์ไลฟ์

พันธ วรรณรัตน์
นักร้อง/นักแสดง

ขอ.2148/2563



PEPTIDE COLLAGEN 100%



ปุ๋ แบล็คคอด
นักร้อง/นักแสดง

เปปไทด์ คอลลาเจน 100%
ผิวอ่อนเยาว์ และ กระดูกข้อต่อ ที่สมบูรณ์

วารสารยา
Thai Pharmacies Association



79



ผู้เชี่ยวชาญแนะนำวิธีแก้ปัญหา รอยแผลเป็นคีลอยด์

คีลอยด์ คืออะไร ?

คีลอยด์ จัดอยู่ในประเภทของรอยแผลเป็นชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะเป็นแผลนูนมีการขยายใหญ่ออกนอกขอบเขต ขนาดแผลเดิม แผลจะมีสีที่แตกต่างกันออกไป เช่น สีแดง สีคล้ำ สีซี

สาเหตุการเกิดแผลคีลอยด์

โดยทั่วไปผิวหนังมีกระบวนการซ่อมแซมบาดแผลตามธรรมชาติ 3 ระยะด้วยกัน ซึ่งสาเหตุของการเกิดแผลคีลอยด์ มาจากความผิดปกติของกระบวนการรักษาแผล คือมีการสร้างเนื้อเยื่อและคอลลาเจนที่มากเกินไป จนเกิดความไม่สมดุลของคอลลาเจนและเกิดเป็นแผลนูนในที่สุด

วิธีป้องกันแผลคีลอยด์

เพราะปัญหาในการรักษาแผลคีลอยด์ คือ มีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้สูง สิ่งที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดแผลคีลอยด์ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีความเสี่ยงสูง เมื่อเกิดแผล เริ่มดูแลตั้งแต่แรกที่เกิดแผล เพราะกระบวนการรักษาแผลตามธรรมชาติของร่างกายจะเกิดขึ้นทันที ควรหลีกเลี่ยงการถูบ จับบ่อยๆ บริเวณที่เกิดแผล ไม่แกะสะเก็ดแผลออกก่อน เพราะจะส่งผลต่อการซ่อมแซมผิว ทำให้แผลหายช้าได้ แผลที่มีการอักเสบมาก น้ำเหลืองไหลซึม หรือแผลที่มีการติดเชื้อเป็นหนอง จะส่งผลทำให้ระยะเวลาของกระบวนการรักษาแผลในช่วงเวลาสั้นๆ ภายในสัปดาห์แรกของร่างกายยาวนานขึ้น จึงมีโอกาสเกิดแผลคีลอยด์ได้มากขึ้น แนะนำให้ทายาเพื่อป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อที่สามารถทาได้ทันที ตั้งแต่แผลยังไม่แห้งสนิท สามารถเลือกใช้ยาทารักษาแผลเป็นต่างๆ ที่มีส่วนผสมของ SILICONE GEL ช่วยให้แผลมีความชุ่มชื้น ส่งผลดีต่อกระบวนการสร้างเซลล์ผิว ยาที่มีสารสกัดจากหัวหอม (ALLIUM CEPA) ที่มีฤทธิ์ลดอาการอักเสบ จะเสริมสร้างกระบวนการซ่อมแซมผิวหนังได้ดีขึ้น



รักษาแผลคีลอยด์ด้วยตัวเองได้ไหม ?

หากแผลคีลอยด์เพิ่งเริ่มนูนเล็กน้อย สามารถดูแลด้วยตัวเองก่อนได้ เพราะยังตอบสนองต่อการรักษา แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานจนแผลมีขนาดใหญ่นูนแข็งมาก จะทำให้ไม่เห็นผลในการรักษา สามารถใช้ SILICONE GEL ที่มีความบริสุทธิ์ 100% เพื่อป้องกันการติดเชื้อของแผล และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ซ่อมแซมแผลให้ดีขึ้นควรทาไว้ให้นานที่สุดอย่างน้อย 12 ชั่วโมงต่อวันเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด



สมุนไพรแก้ไอ

ช่วงก่อนหน้าหลังจากผ่านช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา ได้มีข่าวในเรื่องของโควิดเป็นกันแยะ ซึ่งร้านขายยาอย่างพวกเราก็คงทราบกันดี เพราะมีลูกค้ามาซื้อยาแก้ไอ แก้ไข้ แก้เจ็บคอกันบ่อยจนรู้สึกได้เลย วันนี้ผมเลยอยากจะมาแนะนำสมุนไพรทางเลือกเพื่อช่วยเรื่องอาการไอให้เป็นทางเลือกอีกทางครับ

● **มะขาม** สามารถกินเป็นเนื้อมะขามสดหรือนำมาคั้นเป็นน้ำ เติมเกลือเล็กน้อยเพื่อลดความเปรี้ยว หรือใครที่ชอบหวานให้เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย และจิบระหว่างวัน ช่วยให้รู้สึกชุ่มคอ ลดการระคายเคืองคอ

● **มะขามป้อม** เป็นสมุนไพรที่ช่วยให้ชุ่มคอ แก้ไอได้ดี กินผลสดหรือนำมาคั้นน้ำดื่ม แต่ควรเลือกลูกที่แก่ ออกเหลือง หรือใครไม่สะดวกทำเองปัจจุบันก็มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรมะขามป้อมวางจำหน่าย หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาและร้านสะดวกซื้อทั่วไป



● **มะแว้งเครือ** เป็นสมุนไพรรสขม ช่วยบรรเทาอาการไอและละลายเสมหะได้ สามารถกินได้ทั้งแบบผลสด หรือนำมาโขลกเพื่อคั้นเป็นน้ำ แล้วเติมน้ำตาลเล็กน้อย เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้กินได้ง่ายขึ้น ในตำรับแพทย์แผนไทยมักใช้มะแว้งเครือรักษาโรคเบาหวานได้ด้วย เพราะช่วยขับของเสีย และลดน้ำตาลในเลือด

● **กระเจี๊ยบแดง** นำดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งมาต้ม เติมน้ำตาล สามารถดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น เนื่องจากมีรสเปรี้ยวทำให้ชุ่มคอ ละลายเสมหะ จึงช่วยลดอาการไอได้

● **มะนาว** มีสารสำคัญคือ citric acid ใช้น้ำคั้นผลที่มีรสเปรี้ยว 2-3 ช้อนโต๊ะ ผสมกับเกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ

● **ดีปลี** ใช้แก้อาการไอมีเสมหะ ควรใช้ดีปลีประมาณครึ่งผล ตำละเอียดเติมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ



- **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

<https://www.exta.co.th/herbal-cough-relief/>

<https://health.kapook.com/view104144.html>

<https://www.gingen.com>

<https://www.exta.co.th/herb-that-relief-cough-and-how-to-use-it/>

<https://www.greatasterndrug.com>



ริดสีดวงทวาร คืออะไร

ริดสีดวง (Hemorrhoids) เกิดจากเส้นเลือดดำทวารหนักหรือส่วนปลายสุดของลำไส้ใหญ่และขอบรูทวารหนัก จนเกิดการอักเสบและบวมพองหรือยึดตัว จนทำให้มีก้อนยื่นนูนเป็นติ่งออกมาจากทวารหนัก หากอยู่ในชั้นที่รุนแรงหลอดเลือดบางส่วนจะยื่นออกมาข้างนอกรูทวาร สร้างความทรมานเป็นอย่างมาก โดยสามารถแบ่งโรคนี้ออกได้เป็น 2 ประเภท 4 ระยะ ได้แก่

▶▶ **ริดสีดวงภายใน** เกิดขึ้นจากเนื้อเยื่อทวารหนักที่อยู่สูงกว่าระดับหูรูดทวารหนักเกิดการโป่งพองแตกมีเลือดออก และไม่ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดใดๆ เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีเส้นประสาทที่รับความรู้สึกน้อยมาก แบ่งตามความรุนแรงเป็น 4 ระยะ ได้แก่

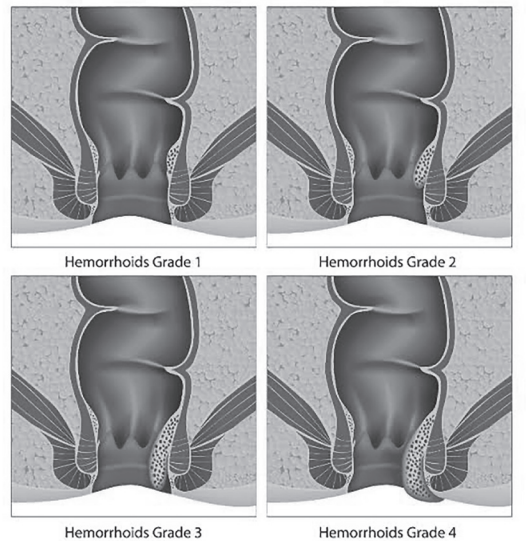
- **ระยะที่ 1** ริดสีดวงยังมีขนาดเล็กอยู่ส่งผลให้มองไม่เห็น แต่มีเลือดออกเวลาถ่ายอุจจาระ

- **ระยะที่ 2** มีขนาดใหญ่มากขึ้นและเริ่มเป็นติ่งยื่นออกมาหากทำการเบ่งเพื่อถ่ายอุจจาระ แต่ในระยะนี้ติ่งสามารถหดกลับเข้าไปเองได้

- **ระยะที่ 3** เหมือนกับระยะที่ 2 แต่ในระยะนี้ผู้ป่วยต้องใช้นิ้วมือดันติ่งริดสีดวงกลับเข้าไป

- **ระยะที่ 4** ในระยะนี้ริดสีดวงจะมีขนาดใหญ่เป็นติ่งที่ยื่นออกมาแบบถาวร ไม่สามารถหดหรือดันกลับเข้าไปได้แล้ว

▶▶ **ริดสีดวงภายนอก** เกิดบริเวณทวารหนักส่วนล่างมีอาการนูนเป็นติ่งออกมาจากทวารหนัก ริดสีดวงชนิดนี้สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายกว่าริดสีดวงภายในและมีอาการเจ็บปวดจากประสาทรับความรู้สึก



ริดสีดวงทวาร

HEMORRHOIDS



สาเหตุของโรคริดสีดวงทวาร

เนื่องจากโรคริดสีดวงทวารไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน เส้นเลือดเกิดการบวมพองเนื่องจากสาเหตุต่างๆ หลายอย่าง เช่น

- การเบ่งอุจจาระเป็นเวลานาน
- โรคท้องผูก ขับถ่ายลำบาก
- ใช้ยาสวนอุจจาระหรือยาระบายบ่อย
- การตั้งครรภ์
- น้ำหนักเกิน
- การกินอาหารที่มีกากใยน้อย
- ไอเรื้อรัง

▶ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าโรคในช่องท้อง เช่น ตับแข็ง ก้อนเนื้ออกในช่องท้อง มะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมากโต ก็มีผลกระทบต่อหลอดเลือดดำที่ทวารหนักด้วย

แต่มีภาวะความดันในหลอดเลือดดำสูงทำให้

อาการของโรคริดสีดวงทวาร

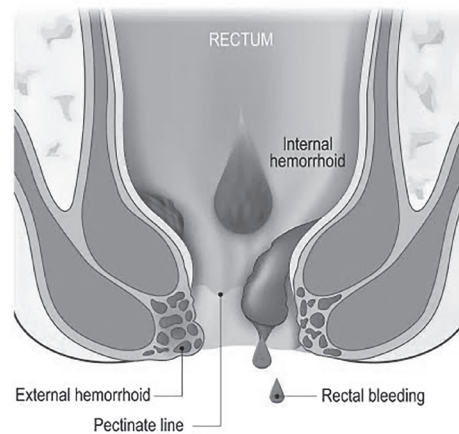
- มีเลือดออกขณะหรือหลังถ่ายอุจจาระ
- มีติ่งหรือก้อนที่ทวารหนักอาจมีอาการคัน ปวด เจ็บ บริเวณที่เป็นริดสีดวง
- นอกจากนี้ยังอาจมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะร่วมด้วย

การวินิจฉัยโรคริดสีดวง

- สอบถามประวัติของผู้ป่วย เช่น มีเลือดออกขณะหรือหลังถ่ายอุจจาระ มีก้อนเนื้อที่ทวารหนัก โดยอาจมีอาการปวดหรือไม่ปวดก็ได้
- ตรวจร่างกาย

HEMORRHOID

(vascular structures in the anal canal)

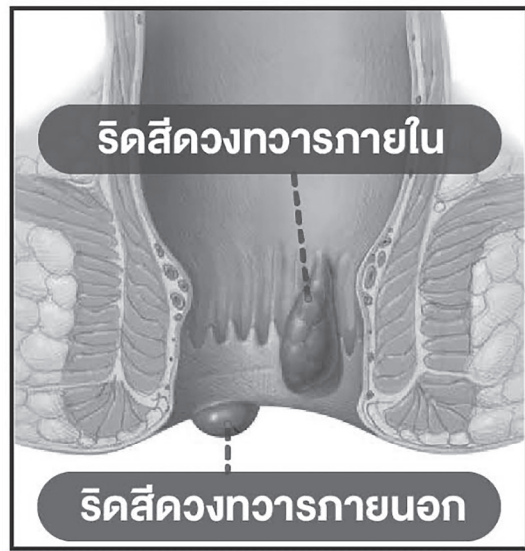


▶▶ ตรวจดูขอบทวารหนัก แพทย์สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เพราะส่วนใหญ่จะมีตั้งออกมาอย่างเห็นได้ชัดอยู่แล้ว

▶▶ ตรวจขอบทวารหนักด้วยนิ้วมือ เพื่อแยกโรคอื่นๆ เช่น ก้อน หรือแผลในทวารหนัก

▶▶ การใช้กล้องขนาดเล็กส่องตรวจในทวารหนัก

▶▶ การส่องกล้องลำไส้ใหญ่ โดยจะทำในผู้ป่วยที่สงสัยว่าอาจเป็นโรคลำไส้ใหญ่



ภาวะแทรกซ้อน

● เลือดออก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง หรือภาวะขาดเลือดจนความดันโลหิตต่ำ จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง มือเท้าเย็น เป็นต้น

● ลิ่มเลือดอุดตันในหัวริดสีดวงทวาร ตั้งเนื้อริดสีดวงเป็นก้อนเพราะมีก้อนเลือดอุดตันจับตัวกันเป็นก้อนอยู่ภายใน ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความเจ็บปวด

● การบีบรัดของหูรูดทวารหนัก จนเกิดภาวะขาดเลือดในหัวริดสีดวง เมื่อตั้งเนื้อไม่มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นจะทำให้เกิดภาวะขาดเลือดและเกิดการหดตัวของหูรูดทวารหนักจนเกิดอาการบวม อักเสบ และเน่ามีกลิ่นเหม็น

การป้องกันโรคริดสีดวงทวาร

ทางที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคริดสีดวงทวาร คือ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเพิ่มความดันของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคริดสีดวงทวาร

● เริ่มต้นด้วยการดูแลเรื่องระบบขับถ่ายให้เป็นนิสัย ฝึกเข้าห้องน้ำให้เป็นเวลา

● ไม่กั๊กอุจจาระ เพราะจะส่งผลเสียต่อระบบขับถ่ายที่ผิดปกติและถ่ายได้ยากมากขึ้น

● ระวังอย่าให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องเสียบ่อยๆ

● ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มมากขึ้น เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชประเภทต่างๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน ถ้ามีการปรับวิธีในการรับประทานอาหารที่ยังไม่ได้ผลดีเพียงพอ

● อาจมีการรับประทานอาหารเสริมประเภทไฟเบอร์หรือสารที่ช่วยให้อุจจาระนิ่มขึ้น

● ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยให้อุจจาระอ่อนนุ่มและขับถ่ายออกได้ง่าย

● ในผู้ที่มิ้น้ำหนักตัวมากควรหาวิธีลดความอ้วนอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

● ออกกำลังกายให้เพียงพอ พยายามเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.sangchanthailand.com>

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

<https://www.sikarin.com>



เขียนที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง
ในนามของ.....เลขที่.....ถนน
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....
e-mail.....มือถือติดต่อ
มีความประสงค์ขอยุทธินาในวารสารยาของสมาคมร้านขายยาตั้งแต่มบเดือน.....
พ.ศ. ถึงมบเดือนพ.ศ.รวม มบ

ในขนาดเนื้อที่ดังนี้

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

พร้อมกันนี้ได้มอบ

อาร์ตเวิร์ค

ข้อความโฆษณาไปด้วยแล้ว

ลงนาม ผู้สั่งโฆษณา
(.....)

ลงนาม ผู้รับโฆษณา
(.....)

วารสาร ออกรายเดือน จำนวนพิมพ์ 7,000 ฉบับ

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

ลำดับที่.....

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

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

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

คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก สมาคมร้านขายยา

วันที่ยื่นคำขอ.....

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

ชื่อร้านขายยา.....

- ประเภทของร้านขายยา แผนปัจจุบัน
 แผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจสุเสร็จ
 แผนโบราณ
 อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตั้งอยู่เลขที่..... ซอย..... ถนน.....

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

รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมร้านขายยา ประเภท

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

ชำระค่าบำรุงสมาชิกเป็น

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

โดยข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามข้อบังคับและพอใจในวัตถุประสงค์ของสมาคมร้านขายยาทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ยื่นขอเป็นสมาชิก

ลงชื่อ.....ผู้แนะนำ

ลงชื่อ.....นายทะเบียน

หลักฐานการสมัครสมาชิก สำเนาใบอนุญาตขายยาในประเภทที่ได้รับอนุญาต

หมายเหตุ : เมื่อมีคุณสมบัติครบถ้วนแล้วจะได้เสนอที่ประชุมคณะกรรมการการบริหารสมาคมฯ
เพื่อรับเป็นสมาชิกตามระเบียบต่อไป