



รณสาระต่างๆ สำหรับแวดวงขายยา

วารสารยา

สมัยที่ 22 ปีที่ 45 ฉบับ 264 มิถุนายน 2567 : thaidrug@gmail.com

คณะกรรมการสมัยที่ 22



มหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 และ งานประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2566

จัดโดย สมาคมร้านขายยา
ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา



THAI PHARMACIES ASSOCIATION

ISSN 0125-8524

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. รัฎฐกิจพงศ์ | เจริญ | สมาชิกสภา |
| คุณสมศักดิ์ | กำเนิดสิทธิเสรี | สมาชิกสภา | คุณณิชนม | วิริยะลัมภะ | สมาชิกสภา |
| คุณจิตตวุฒิ | ลิมศิริเศรษฐกุล | สมาชิกสภา | คุณณัฐพล | งามบุญสิน | สมาชิกสภา |
| คุณเทวัญ | งามบุญสิน | สมาชิกสภา | ภก. ชานนท์ | เรืองรัตน์วัฒนา | สมาชิกสภา |
| คุณปริญญญา | อัศวินไพฑูริ | สมาชิกสภา | คุณอดิสร | กาญจนโสภณา | สมาชิกสภา |
| ภก. จำเวียง | ทั้งถิร | สมาชิกสภา | | | |

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21

| | | | | | |
|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| คุณวินัย | วีระภุชงค์ | คุณธีระพงษ์ | มงคลวัฒนลีลา | ดร. ภก. วิรัตน์ | ทองรอด |
| ดร. ภก. นิลสุวรรณ | ลีลาวีศรี | ภก. สมโภชน์ | หงษ์กิตติยานนท์ | คุณเมธธา | ลิมะวรา |
| รศ. ดร. ภก. นิमित | วรกุล | คุณเจริญสุข | กิจอิทธิ | คุณวิรุฬ | ศรีศติ |
| คุณสุขสันต์ | จิรจรียาเวช | ดร. ไพศาล | เวชพงศา | คุณธวัช | นิติธรรมพันธุ์ |
| คุณเทพรักษ์ | สุรทนต์นนท์ | ดร. วีระศักดิ์ | เชี่ยวชาญโรจน์ | คุณสิทธิชัย | สมบุญเรือนเวชการ |
| คุณสุจิตรา | นิลสุวรรณโฆษิต | ดร. วิชระพงษ์ | พงษ์บริบูรณ์ | ภก. วรเทพ | ปัญญารงค์ |
| คุณสมศักดิ์ | กำเนิดสิทธิเสรี | ภก. สมพงษ์ | อภิรมย์รักษ์ | คุณชัยพฤษชัย | สุนทร |
| ดร. จิตตวุฒิ | ลิมศิริเศรษฐกุล | ภญ. ลลนา | เสตสุบรรณ | ภก. กำพล | กุลบุศย์ |
| คุณเทวัญ | งามบุญสิน | คุณกุลวุฒิ | วนาสวัสดิ์ | คุณศานิต | ศรีสังข์ |
| คุณปริญญญา | อัศวินไพฑูริ | ภก. ชูศักดิ์ | ไมตรีมิตร | คุณสุธรรม | ถนอมบุญรัตน์เจริญ |
| คุณสงคราม | อัจฉริยะศาสตร์ | ผศ. ดร. ภก. บุรินทร์ | ต. ศรีวงษ์ | ดร. คุณานันท์ | ทยาอุท |
| | | คุณสุภษดี | เวชสุภาพร | | |

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22 ปีบริหาร 2567-2568

| | | | | | |
|------------------|------------------|--|-----------------|-----------------|---|
| ภก. ชยินทร์ | จตุรพรประสิทธิ์ | นายกสมาคมร้านขายยา | นางสาวบุญช่วย | เขี้ยวดี | รองเลขาธิการ ฝ่ายประสานงาน |
| นายกกรุง | สุรเวชสุนทร | กรรมการที่ปรึกษา | นางสาวสมใจ | จิรพัฒน์พงศ์ | รองเลขาธิการ ฝ่ายกิจกรรม |
| นายเทวัญ | งามบุญสิน | กรรมการที่ปรึกษา | ภก. ธนโชติ | จรุงวัฒนา | รองเลขาธิการ ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และสื่อสารไอที |
| นางสุจิตรา | นิลสุวรรณโฆษิต | กรรมการที่ปรึกษา | นางสาวนัยนัปปพร | คุณกิตติขจรกุล | เหรียญก |
| นายพรชัย | จงจิตอารี | อุปนายก ฝ่ายบริหาร | นางนันทนา | วรรณศิริ | นายทะเบียน |
| นางรพีพร | ตันสกุล | อุปนายก ฝ่ายการเงิน | นายอภิสิทธิ์ | อัจฉริยะศาสตร์ | ปฎิคม |
| ภก. ชานนท์ | เรืองรัตน์วัฒนา | อุปนายก ฝ่ายวิชาการ | นายณัฐวิทย์ | อมรศุภรัตน์ | ปฎิคม |
| นายณัฐพล | งามบุญสิน | อุปนายก ฝ่ายพัฒนา | นางสุภารัตน์ | กรรมภาชานานนท์ | ฝ่ายบริหาร |
| ภก. จำเวียง | ทั้งถิร | อุปนายก ฝ่ายประชาสัมพันธ์ | ภก. สงกรานต์ | คงคาเพชรกุล | ฝ่ายวิชาการ |
| ดร. รัฎฐกิจพงศ์ | เจริญ | อุปนายก ฝ่ายประสานงาน | นางสาววันทนี | ตั้งประเสริฐ | ฝ่ายพัฒนา |
| นางสาวชินอรามภัก | ร่วมัญจิต | อุปนายก ฝ่ายกิจกรรม | นางพรรณเพ็ญ | มันทะไพศาล | ฝ่ายประชาสัมพันธ์ |
| นายภาสกร | สกุลปิ่นจง | อุปนายก ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และสื่อสารไอที | นางสาววัลยา | จิตตประสาทศีล | ฝ่ายประสานงาน |
| ภญ. จุฑาทิพย์ | ทิพสุดาวัลย์ | เลขาธิการ | นายสุรัชย์ | เกษตรตระกูล | ฝ่ายกิจกรรม |
| นายวิจิตร | จตุทิพย์สมพล | รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร | นายธนภัทร์ | อารีประเสริฐกุล | ฝ่ายกิจกรรม |
| ภญ. จิตาภา | ไชยสิทธิ์ | รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ | นายสุวิทย์ | ถาวรไกรวงศ์ | ฝ่ายกิจกรรม |
| นางสาวธิดา | เจียรภักดีสมบัติ | รองเลขาธิการ ฝ่ายพัฒนา | นายคามิน | ลิมสุวัฒน์ | ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และสื่อสารไอที |
| ภญ. สุรีย์พร | เดชะลำราญ | รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ | นายจักรพรรดิ | ไชยสิทธิ์ | ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และสื่อสารไอที |

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 21

| | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| นายนพลสิทธิ์ | หล่อสิริพงศ์ | กรรมการเขตบางขุนเทียน | ภญ. วิภัญญา | เจนสุริยะกุล | กรรมการจังหวัดพิษณุโลก |
| นายสวีน | มานะจารี | กรรมการเขตภาษีเจริญ | นายวีระยุทธ | มีลาภ | กรรมการจังหวัด ราชบุรี |
| นางสาวเกศกาญจน์ | ลิมเรืองวุฒิกุล | กรรมการเขตสาทร | ภญ. สาวิตรี | ปรีดาสุทธิจิตต์ | กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| นายเจริญ | สามัคยานุสรณ์ | กรรมการเขตบางกอกใหญ่ | คุณนันทฤทัย | ไคว์รัตน์ | กรรมการจังหวัดหนองบัวลำภู |
| นายสมบุญ | พงษ์ชัยกรุง | กรรมการเขตบางเขน | ภญ. พิษณุภา | บุญธรรม | กรรมการจังหวัดนนทบุรี |
| นางสาวอัญชิสา | ปัญญาสัมฤทธิ์ผล | กรรมการเขตทุ่งครุ | ภญ. กรณิการ์ | อนุตระกูลชัย | กรรมการจังหวัดเชียงใหม่ |
| นางวิมลลักษณ์ | กิตติศรีไสว | กรรมการเขตคลองเตย | ภญ. สุรีย์พร | เดชะลำราญ | 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 | สถาพรวงศ์กุล | กรรมการจังหวัดสกลนคร |
| ภญ. ปวรรัตน์ | กิตติมงคลเลิศ | กรรมการเขตหนองแขม | ภก. สยาม | ทอวินิจกุล | กรรมการจังหวัดนครราชสีมา |
| นางสุมิตรา | บุญศิริ | กรรมการเขตคลองเตย | ภก. สงกรานต์ | คงคาเพชรกุล | กรรมการจังหวัดนครนายก |

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

คุณปริญา อัครจันทโชติ

คุณพรชัย จงจิตอารี

คุณกรุง สุรเวชสุนทร

คุณนัยน์ปพร คุณกิตติขจรกุล

คุณรพีพร ต้นสกุล

บรรณาธิการ

คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ

ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์

ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์

คุณณัฐพล งามบุญสิน

คุณวันทนี ตั้งประเสริฐ

คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุฏมิกุล

คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปรีชา เพ็ชรบูรณ์

การเงิน

คุณรพีพร ต้นสกุล

คุณนัยน์ปพร คุณกิตติขจรกุล

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา

สมาคมร้านขายยา

สำนักงาน 84-86 ถนนประชาธิปก

แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ 10600

โทร. 0 2465 1876

0 2465 8716

โทรสาร. 0 2890 2917

Line : @ranya

Facebook : สมาคมร้านขายยา



สารบัญ

CONTENTS

สมัยที่ 22 ปีที่ 45 ฉบับที่ 264 มิถุนายน 2567

ฉบับสารบัญ สำหรับเว็บบอร์ด thaidrug@gmail.com

| | |
|--|----|
| สารนายกสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 | 13 |
| สารนายกสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22 | 14 |
| บทบรรณาธิการ | 15 |
| บทความพิเศษ : โรคซึมเศร้า ตอนที่ 2 | 16 |
| แฉร้านยา : Heat Stroke (โรคลมแดด) | 18 |
| Fixed to Fit : เวียนศีรษะ อย่าละเลย (ตอนที่ 2) | 20 |
| บทความพิเศษ : แมงลัก | 22 |
| เลือกมาแล้ว : การนอนหลับ (Sleep) | 27 |
| แพทย์แผนจีน : ตรวจชีพจร “แฉะ” ศาสตร์การแพทย์แผนจีน | 31 |
| บทความพิเศษ : มาตรฐาน โรคน้ำคั่งในโพรงสมองกันเถาะ | 33 |
| บทความพิเศษ : ถั่วเหลืองแหล่งโปรตีนดีดีจากพืช | 35 |
| บทความพิเศษ : การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสารสกัดลำไย | 45 |
| บทความพิเศษ : สมุนไพรที่ช่วยความชื้น | 47 |
| บทความพิเศษ : โรคที่มาพร้อมกับฤดูฝน | 49 |
| บทความพิเศษ : เลิกบุหรี่ได้ ด้วยสมุนไพร | 51 |
| บทความพิเศษ : ผลไม้ไฟเบอร์สูง ช่วยระบาย แก้อาการท้องผูก | 53 |
| บทความพิเศษ : โซเดียม ไสยาลูโรเนต | 55 |
| บทความพิเศษ : ฉลาดซื้อ | 56 |
| บทความพิเศษ : ASSA โปรแกรมบริหารร้านยา | 65 |
| บทความพิเศษ : โรคกรดไหลย้อน | 67 |
| บทความพิเศษ : ผ่าหยาใจ รู้หรือไม่...อันตรายทำร้ายผิวหนังในระยะยาว | 69 |
| บทความพิเศษ : ผื่นขึ้นตามตัว เตี้ยคั้นบ้าง ไม่คั้นบ้าง เกิดจากอะไร | 71 |
| บทความพิเศษ : น้ำกัดเท้า โรคผิวหนังที่มักจะพบบ่อยในหน้าฝน | 77 |
| บทความพิเศษ : หูอื้อ หูดับ | 79 |
| บทความพิเศษ : แก้วมังกร | 81 |
| บทความพิเศษ : ปัญหาการนอนหลับ ไม่เต็มอิ่ม | 83 |
| บทความพิเศษ : ทุเรียน (Durian) | 85 |

Thai Pharmacies Association

“วารสารสมาคมร้านขายยา เปิดกว้างสำหรับบทความ ขอเขียนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับแนวทางของหนังสือ เพื่อเผยแพร่ความรู้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ เนื่องจากมีใช้วารสารเพื่อจำหน่าย แสวงหาผลกำไรแต่จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกสมาคมฯ และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนโดยไม่คิดมูลค่า”

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 21 นายกรุง สุรเวชสุนทร



ผ่านไปแล้วกับงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ในวันที่ 26 พฤษภาคม 2567 ณ ไบเทคบางนา ขอแสดงความยินดีกับผู้โชคดีที่ได้รับของรางวัลมากมาย ทั้งจากผู้สนับสนุนต่างๆ และจากทางสมาคมร้านขายยา แต่หากท่านใดที่พลาดไป ทางสมาคมร้านขายยายังคงมีการจัดกิจกรรมอื่นๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อสนับสนุนสมาชิกของทางสมาคมฯ ในทุกด้าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากสมาชิกร้านขายยาเข้าร่วมในทุกกิจกรรมต่อไป

ซึ่งงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 นี้จบไปด้วยดีต้องขอขอบคุณ ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์ ประธานจัดงาน และต้องแสดงความยินดีกับ ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์ ที่ได้รับความไว้วางใจเลือกตั้งให้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมร้านขายยาในวาระที่ 22 หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกทุกท่านในการดำเนินกิจกรรมต่อไป

นอกจากนี้ต้องขอขอบคุณบริษัทยา เวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ สมุนไพร อาหารเสริม เครื่องสำอาง รวมถึงองค์กรพันธมิตรที่เกี่ยวข้องกับร้านขายยาต่างๆ ทั้งหมดที่สนับสนุน โดยการร่วมออกบูธแสดงผลภัณฑ์ และสนับสนุนของรางวัลให้แก่สมาชิกของสมาคมฯ ทางสมาคมฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการสนับสนุนจากทุกๆ ท่านเป็นอย่างดีอีกครั้งหลังจากนี้และตลอดไป แล้วพบกันใหม่ในงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2567 และมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 3

(นายกรุง สุรเวชสุนทร)

นายกสมาคมร้านขายยา

สารนายกสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22 กก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์



สวัสดีครับ สมาชิกสมาคมร้านขายยาทุกท่าน ผมเกิ้ลัษครชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์ ขอขอบคุณทุกความไว้วางใจที่เลือกให้ผมทำหน้าที่นายกสมาคมร้านขายยาคนใหม่ ผมขอสัญญาว่าจะทำงานอย่างเต็มความสามารถเพื่อช่วยให้ร้านยาของไทย ได้เติบโตอย่างมั่นคงและแข็งแรง เราจะก้าวผ่านความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของร้านขายยาไปด้วยกัน

และเหตุการณ์สำคัญที่ได้ผ่านมาในเวลาใกล้เคียงกัน ก็คือ “งานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2” ที่จัดโดยสมาคมร้านขายยา ทำให้สมาชิกร้านขายยาทุกท่าน สัมผัสกับประสบการณ์ การเข้าร่วมประชุมในรูปแบบใหม่ที่จัดหนัก จัดเต็ม ยิ่งใหญ่กว่าเดิม มีผู้เข้าร่วมประชุมมากกว่า 3,000 คน โดยถือเป็นโอกาสสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านได้สัมผัสประสบการณ์มหกรรมแสดงสินค้า ร่วมกับงานประชุมวิชาการอย่างแท้จริง ทำให้ได้พบปะกับผู้ผลิต ผู้บริหาร เจ้าของผลิตภัณฑ์ ทั้งยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ ยาสมุนไพร วิตามิน อาหารเสริม อุปกรณ์การแพทย์ และอื่นๆ อีกมากมาย ได้รับทั้งความรู้ในแง่มุมต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้จริงในการทำธุรกิจร้านยา ธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพ ได้ Connection รวมไปถึงความสนุกสนาน ความบันเทิงในงานอีกด้วย แต่งานนี้จะเกิดขึ้นและออกมาสมบูรณ์ไม่ได้เลยถ้าขาดผู้สนับสนุน รวมไปถึงทีมงานสมาคมร้านขายยาทุกท่าน

ทางสมาคมร้านขายยาขอขอบคุณ บริษัทฯ และบริษัทต่างๆ ทุกท่านที่คอยสนับสนุนเรื่องการออกบูธ และให้ความช่วยเหลือกับสมาคมฯ ทำให้งานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ที่ผ่านมามีความราบรื่นและสมบูรณ์

ทางสมาคมร้านขายยาขอขอบคุณกลุ่มเภสัชกรอินฟลูเอนเซอร์ (เภแคร์) ที่ให้การสนับสนุนการโปรโมทข้อมูลรายละเอียดของงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ทำให้สมาชิกสมาคมร้านขายยา และบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพร้านขายยา หรือผู้ที่กำลังเริ่มต้นทำธุรกิจร้านยาได้มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลมากขึ้น และมีส่วนช่วยทำให้งานในครั้งนี้มีผู้ร่วมเข้าประชุมเพิ่มขึ้นจำนวนมาก

ทางสมาคมร้านขายยาขอขอบคุณทีมงานคณะกรรมการทุกท่าน นักศึกษาเภสัชศาสตร์จากมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ ที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน บริหารจัดการ ทำให้งานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 มีความยิ่งใหญ่ และสามารถตอบโจทย์ความต้องการของสมาชิก รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ได้เข้าร่วมงาน ซึ่งเป็นงานที่ถูกออกแบบมาให้สามารถตามทันกับสถานการณ์โลกปัจจุบันที่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบธุรกิจไปอย่างรวดเร็ว และที่ขาดไม่ได้ ขอขอบคุณ คุณกรุง สุรเวชสุนทร นายกสมาคมร้านขายยา วาระที่ 21 ที่ได้วางรากฐานให้สมาคมเติบโตอย่างมั่นคง

สุดท้ายนี้ผมในนามของนายกสมาคมร้านขายยาและคณะกรรมการวาระใหม่นี้ ขอขอบพระคุณทางคณะกรรมการและสมาชิกทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจ คณะกรรมการชุดใหม่ ได้เข้ามาทำงานบริหารและสานต่องานของสมาคมต่อไป ผมและกรรมการชุดใหม่สัญญาว่าจะพัฒนาสมาคมร้านขายยาให้ดียิ่งๆ ขึ้น และพร้อมจะเป็นองค์กรที่จะยืนเคียงข้างสมาชิกร้านขายยาตลอดไป



(กก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์)
นายกสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



สวัสดีครับท่านสมาชิกสมาคมร้านขายยาทุกท่าน ผ่านไปแล้วกับงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 และงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2566 ที่จัดโดยสมาคมร้านขายยา ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 26 พฤษภาคม 2567 ที่ผ่านมา

ทางสมาคมร้านขายยาต้องขอขอบคุณ องค์กร บริษัทฯ และสมาชิกผู้ประกอบการร้านขายยาทุกท่านที่คอยให้การสนับสนุนและร่วมมือกับทางสมาคมร้านขายยาอย่างเต็มที่มาโดยตลอด หวังเป็นอย่างยิ่งในอนาคตก็ยังคงที่จะให้ความร่วมมือและสนับสนุนสมาคมร้านขายยาต่อไปอย่างยั่งยืน

แล้วที่ขาดไม่ได้ก็คือผู้ประกอบการร้านยาทั่วประเทศที่มาร่วมงานมหกรรมแสดงสินค้าร้านยาแห่งชาติครั้งที่ 2 ในครั้งนี้แล้ว หวังว่าทุกท่านที่มาร่วมงานจะได้ทั้งประโยชน์และความรู้จากสินค้าต่างๆ ภายในงานเพื่อนำไปปรับใช้ในร้านขายยาของท่านและสามารถเพิ่มยอดขายให้กับร้านขายยาของท่านเอง

ก่อนอื่นเลยต้องขอแสดงความยินดีกับนายกสมาคมร้านขายยาในสมัยที่ 22 ภก.ชยินทร์ จตุพรประสิทธิ์ ที่ได้รับการไว้วางใจและโหวตจากคณะกรรมการสมาคมร้านขายยาในสมัยที่ 22 เพื่อเป็นผู้นำองค์กรของสมาคมร้านขายยา และทางคณะกรรมการสมาคมร้านขายยาสมัยที่ 22 เชื่อว่าท่านนายกคนใหม่จะสามารถนำพาสมาคมฯ และวงการร้านขายยา ให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

แล้วสุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณ คุณกรรณ สุรเวชสุนทร นายกสมาคมร้านขายยาในสมัยที่ 21 และคณะกรรมการสมาคมร้านขายยาในสมัยที่ 21 ด้วยที่เสียสละเวลาเพื่อมาทำคุณประโยชน์ให้กับวงการร้านขายยา เพราะไม่ใช่เพียงแค่สมาคมร้านขายยาที่ได้ประโยชน์จากแนวคิดและนโยบายใหม่ๆ จากสมัยที่ 21 ทางคณะกรรมการสมาคมร้านขายยาในสมัยที่ 21 ยังเล็งเห็นถึงอนาคตของนักศึกษาเภสัชกรที่กำลังศึกษาอยู่และกำลังรอจบการศึกษาเพื่อก้าวมาเป็นเภสัชกรเต็มตัวอีกด้วย

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)

บรรณาธิการ



โรคซึมเศร้า หรือ

Major depressive disorder (MDD) ตอนที่ 2

สวัสดีพี่ๆ น้องๆ ทุกคน หากยังจำกันได้ ในบทความก่อนๆ ที่มี “อารมณ์ความเศร้า หรือมีความก้าวร้าวในเด็ก ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์” นั้นเป็นอาการที่ใช้วินิจฉัยโรคซึมเศร้า นั่นเองค่ะ ทุกๆ ท่านได้ลองสังเกตผู้ที่เข้ามาในร้านยาของท่านด้วยองค์ประกอบที่ได้กล่าวไปเมื่อบทความก่อนแล้วหรือยังคะ

โรคซึมเศร้า หรือ Major depressive disorder (MDD) เป็นภาวะทางจิตที่รุนแรง โดยมีลักษณะเด่นคือมีความรู้สึกเศร้าหมดความสนใจ หรือมีภาวะสิ้นความยินดีในกิจกรรมต่างๆ โดยตามแนวทางปฏิบัติสำหรับการรักษานั้นแบ่งช่วงอายุออกเป็น 4 ช่วงคือ

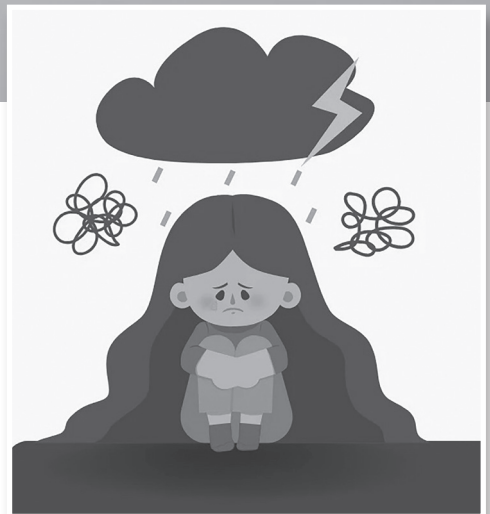
การรักษาในเด็ก ในปัจจุบันจากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆ นั้นยังมีหลักฐานที่สนับสนุนการแนะนำอย่างหนักแน่นเพียงพอในการรักษาผู้ป่วยเด็กด้วยยา เนื่องจากเหตุผลทางด้านผลข้างเคียง จะทำการรักษาด้วยการทำจิตบำบัดจากจิตแพทย์ในเด็ก

การรักษาในวัยรุ่น ในการรักษาเริ่มแรกแนะนำให้เลือกการรักษาด้วยจิตบำบัดอย่างเดียวอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

- Cognitive-behavioral therapy
- Interpersonal psychotherapy adapted for adolescents (IPT-A)

โดยใช้ยา Fluoxetine ในการรักษาอันดับแรก หรือแพทย์อาจทำข้อตกลงกับผู้ปกครองในการเลือกยาอื่นดังต่อไปนี้

- Clomipramine
- Imipramine
- Mirtazapine





- Paroxetine
- Venlafaxine

การรักษาในผู้ใหญ่ แพทย์จะทำการพูดคุยกับคนไข้เพื่อทำข้อตกลงในการรักษาโดยมีให้เลือกดังนี้

- เลือกการรักษาด้วยจิตบำบัด หรือรักษาด้วยยาในกลุ่ม 2nd generation antidepressants
- รักษาด้วย cognitive-behavioral therapy หรือ interpersonal psychotherapy ร่วมกับยาในกลุ่ม 2nd generation antidepressants

*2nd generation antidepressant ประกอบด้วย selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) และ serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs)

หรือหากจำเป็นต้องเลือกการรักษาอื่น สามารถเลือกการรักษาได้ดังนี้ควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยา

- Exercise Monotherapy
- St. John's Wort Monotherapy

ลำดับการเลือกถัดมาคือ

- Bright light therapy
- Yoga

การรักษาดังต่อไปนี้ยังมีการศึกษาที่สนับสนุนได้ไม่มากพอ

- Tai Chi
- Acupuncture Monotherapy
- Combination of second-generation antidepressant and acupuncture
- Omega-3 Fatty Acids Monotherapy
- Combination of second-generation antidepressant and Omega-3 Fatty Acids
- S-Adenosyl Methionine Monotherapy
- Combination of second-generation antidepressant and exercise

สุดท้ายเป็นการรักษาโรคในกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถเลือกได้จากตัวเลือกต่อไปนี้

- Group Life Review Treatment หรือ Group Cognitive Behavioral Therapy
- รักษาด้วยยา และ IPT

จบไปกับการรักษาในระยะเริ่มแรกของคนไข้โรคซึมเศร้าแล้วนะคะ ความเป็นจริงยังมีรายละเอียดในการรักษามากกว่าข้อมูลในบทความนี้ อย่างไรก็ตามตามทาลมีความคาดหวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะเพียงพอในการดูแลแนะนำลูกค้าที่เข้าในร้านยาได้

สุดท้ายนี้มาลุ้นกันนะคะว่าบทความหน้าจะเป็นเรื่องอะไร



Heat Stroke (โรคลมแดด)

Heat Stroke หรือ โรคลมแดด เป็นอาการป่วยจากความร้อน เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว กระบวนการขับเหงื่อล้มเหลว และร่างกายไม่สามารถเย็นลงได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่

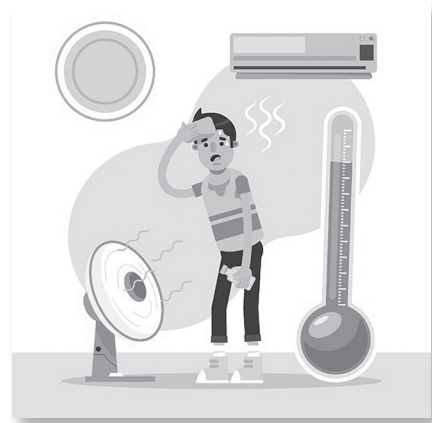
อาการ^{1,2}

อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส คือ สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคลมแดด ส่วนอาการอื่นๆ ที่พบ ได้แก่

- มีเหงื่อ ฟูจาสับสน ตอบสนองช้า
- มีอาการอ่อนเพลีย อาจถึงขั้นหมดสติได้
- ผิวหนังแห้ง และร้อน แต่ไม่มีเหงื่อออก
- มีการชักกระตุก เกร็ง
- คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว
- ใจสั่น หอบเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด²

1. อายุ: เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดี
2. น้ำหนัก: ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน
3. โรคประจำตัว: เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน
4. ผู้ที่ทำงาน หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน
5. ผู้ที่ทำงานในห้องแอร์ หรืออยู่ในที่เย็นเป็นเวลานาน แล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม



การรักษา^{1,2}

การรักษาโรคลมแดดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ ซึ่งผู้ที่เกิดอาการต้องได้รับความช่วยเหลือในทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อสมอง และอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย ด้วยการทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงเป็นปกติโดยเร็ว

- ก่อนนำส่งโรงพยาบาล ช่วยเหลือผู้ป่วยโดยการนำตัวไปไว้ในที่ร่ม หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ถอดหรือคลายเสื้อผ้าที่คับแน่นออก และประคบด้วยความเย็น โดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รักแร้ ขาหนีบ และนำพัดลมมาช่วยเป่าระบายความร้อน



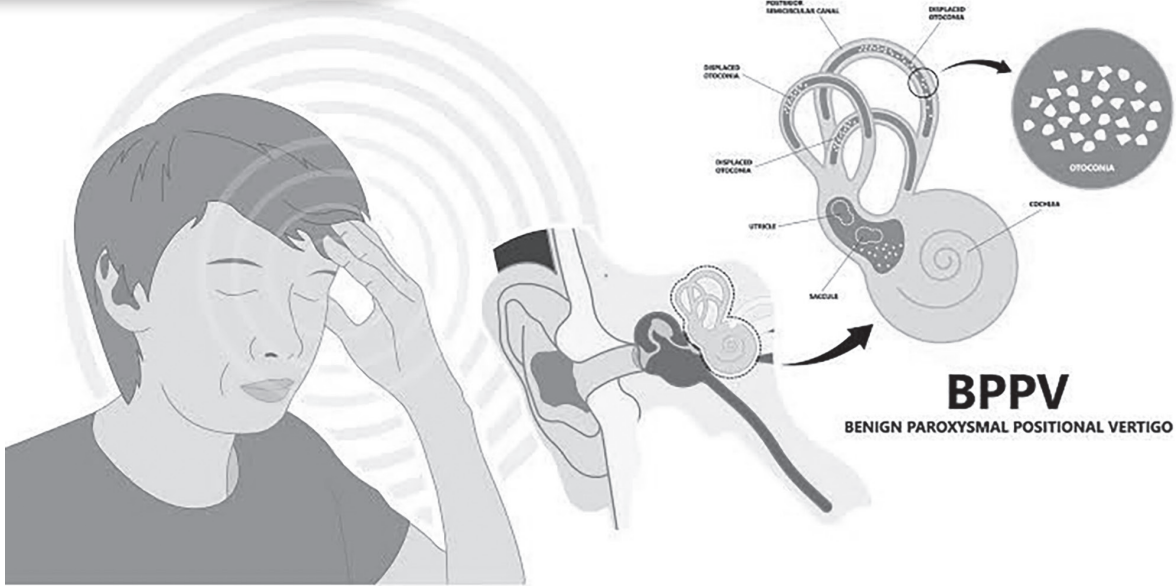
- ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
- หากผู้ป่วยไม่หมดสติ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อทดแทนภาวะขาดน้ำ
- เมื่อถึงโรงพยาบาลแพทย์จะให้ผู้ป่วยอาบน้ำเย็น หรือแช่ตัวลงในน้ำเย็น เป็นวิธีที่จะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงได้อย่างรวดเร็ว
 - บางครั้งแพทย์จะใช้เทคนิคการระเหย โดยใช้น้ำเย็นชโลมตามผิวหนังของผู้ป่วย และใช้พัดลมเป่าให้เกิดการระเหย ซึ่งเป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายเย็นลง
 - ในขณะที่ยังคงใช้วิธีรักษาเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย หากผู้ป่วยยังรู้สึกตัว ควรให้ดื่มน้ำเย็นที่ไม่มีส่วนผสมของคาเฟอีน และแอลกอฮอล์
 - วิธีการรักษาเพื่อทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการหนาวสั่น ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอุณหภูมิในร่างกายเพิ่มขึ้น และทำให้วิธีการรักษาโรคลมแดดมีประสิทธิภาพลดลง แพทย์จึงอาจให้ยาที่ช่วยคลายกล้ามเนื้อคลายตัวลง เช่น ยากลุ่ม Benzodiazepine เพื่อบรรเทาอาการหนาวสั่น
 - ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะขาดน้ำ

การป้องกันและดูแลสุขภาพ^{1,2}

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด ถ้าจะออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรเลือกทำในช่วงเช้าหรือเย็น
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่ง ไม่หนา ระบายอากาศดี สีสอ่อน สวมหมวก หรือกางร่มกันแดด
3. ใช้ครีมกันแดด กรณีที่จำเป็นต้องโดนแสงแดดเป็นระยะเวลาสั้น
4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ก่อนออกกำลังกาย
5. พกน้ำ หรือเครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับออกกำลังกายติดตัวไว้ เมื่อมีภาวะเหนื่อย หรือมีเหงื่อออกมาก จะได้ดื่มได้ทันที
6. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคเกี่ยวกับหัวใจ และปอด ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน
7. ผู้ที่รับประทานยา เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาแก้แพ้ ยากลุ่ม Beta-blocker ยารักษาจิตเวช ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศร้อนจัด
8. ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือเด็กเล็ก ควรมีผู้ดูแล เพื่อระมัดระวังเรื่องอุณหภูมิอากาศ ไม่ให้ร้อนอบอ้าว และควรให้ได้รับสารน้ำอย่างเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง

1. CDC [Internet] [Cited 2024 May 9] Heat Stress – Heat Related Illness. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html>
2. American Stroke Association [Internet] [Cited 2024 May 9] Heat Stroke vs. Stroke Infographic. Available from: <https://www.stroke.org/en/professionals/stroke-resource-library/prevention/heat-stroke-vs-stroke>

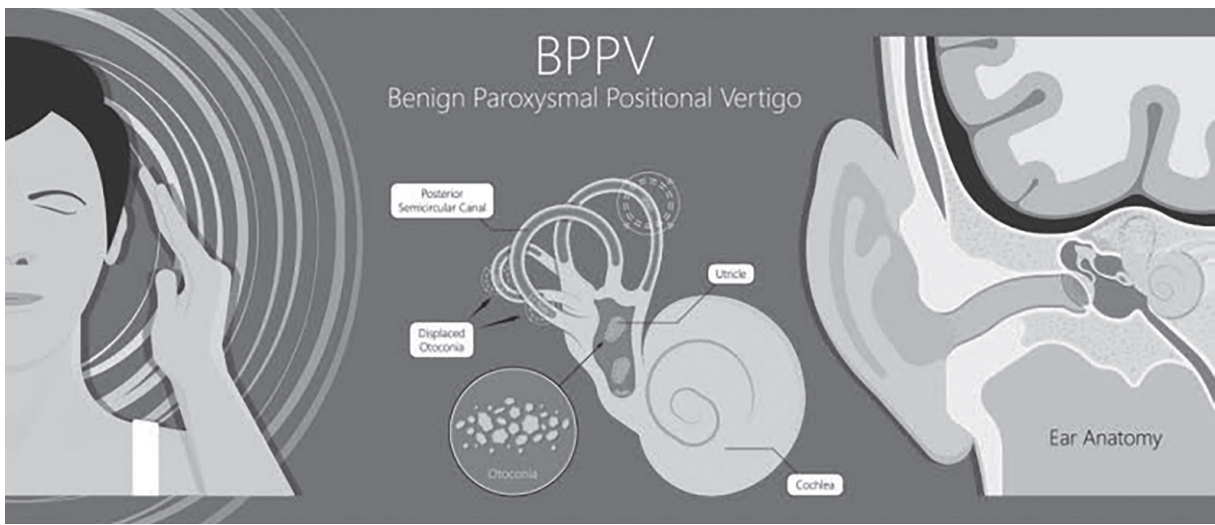


เวียนศีรษะ อย่าละเลย (ตอนที่ 2)

เวียนศีรษะแบบบ้านหมุนบ่งบอกถึงโรคอะไรได้บ้าง สามารถสังเกตเบื้องต้นได้จากอาการดังนี้ โรคเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่าทางและมีการเคลื่อนไหวของศีรษะ เช่น ลุกจากที่นอน ก้มหรือเงยหน้า โดยจะมีอาการเพียงช่วงวินาทีแล้วหายไป และมักเป็นซ้ำอีกหากขยับในท่าทางที่กระตุ้นอาการ โรคมึนเวียนหรือ น้ำในหูชั้นในผิดปกติ ลักษณะของอาการบ้านหมุนจะเกิดขึ้นแบบรุนแรง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมักเสียการทรงตัว เดินเซหรือล้มง่าย จึงควรให้ผู้ป่วยอยู่หนึ่ง ๆ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ และไม่ให้อาการเวียนศีรษะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น เส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ ลักษณะของอาการบ้านหมุนจะเกิดขึ้นนานหลายชั่วโมงและคงอยู่เป็นวันหรือสัปดาห์ โดยจะมีอาการเวียนศีรษะรุนแรง แต่ไม่ส่งผลต่อการได้ยิน ซึ่งจะพบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน โรคหลอดเลือดสมอง ลักษณะของอาการบ้านหมุนจะเกิดขึ้นนานหลายนาทีหรือหลายชั่วโมง โดยไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนท่าทาง มักเกิดขึ้นในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือสูบบุหรี่



โรคเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่า หรือ โรคหินปูนในหูชั้นใน (Benign paroxysmal positional vertigo: BPPV) เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในบรรดาผู้ป่วยที่มีอาการเวียนศีรษะแท้ สาเหตุมักเกิดจากความเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นใน จึงมักพบอุบัติการณ์สูงในกลุ่มคนสูงอายุ สถิติโดยทั่วไปสามารถพบได้ตั้งแต่อายุ 30-70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง แต่มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย สาเหตุของโรคเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่าเกิดจากตะกอนแคลเซียม (Basophilic deposit) ซึ่งเป็นแคลเซียม (Calcium carbonate) ที่สะสมอยู่บริเวณอวัยวะรับสมดุลการทรงตัวในหูชั้นใน (Semicircular canal) เมื่อศีรษะมีการเคลื่อนไหวจะกระตุ้นให้ตะกอนแคลเซียมเหล่านี้เคลื่อนที่ไปพร้อมกับน้ำในหูชั้นใน (Endolymph) กระทบการทำงานของอวัยวะรับสมดุล



การทรงตัว ทำให้เกิดอาการเวียนหมุน โดยไม่มีอาการหูอื้อ ได้ยินเสียงผิดปกติ หรือสูญเสียการได้ยินร่วมด้วย ยกเว้นในรายที่เป็นโรคหูเดิมอยู่ก่อนแล้ว และไม่พบอาการทางระบบประสาท เช่น แขนขาชา อ่อนแรง หรือหมดสติ

ลักษณะเฉพาะของโรคนี้คือ ผู้ป่วยมักมีอาการเวียนแบบบ้านหมุนเกิดขึ้นทันทีทันใดขณะที่ศีรษะมีการเคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนท่าทาง เช่น จากท่านอนไปท่านั่ง จากท่านั่งไปท่านอน พลิกตะแคงตัวซ้ายขวา ก้มหน้าหรือเงยหน้า อาการเวียนหมุนมักเป็นเพียงช่วงสั้นๆ แต่เสียววินาทีที่ขยับศีรษะแล้วค่อยๆ หายไป ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงอาจรู้สึกคลื่นไส้หรืออาเจียนร่วมด้วย หากถูกกระตุ้นด้วยการขยับศีรษะในท่าเดิมอีก อาการจะเกิดซ้ำได้หลายครั้งต่อวัน แต่มักไม่รุนแรงเท่าครั้งแรก อาการเวียนศีรษะที่เกิดจากโรคนี้นักเป็นอยู่หลายวันแล้วค่อยๆ ดีขึ้น อาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้ในรอบหลายเดือนหรือเป็นปี

การตรวจวินิจฉัยอาการเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่าเริ่มจากการซักประวัติไปจนถึงการตรวจร่างกายอย่างละเอียด ได้แก่ ตรวจการได้ยิน ตรวจคลื่นสมองระดับก้านสมอง ตรวจระบบประสาทและการทรงตัว ตรวจการทำงานของอวัยวะรับสมดุลการทรงตัวในหูชั้นใน ตรวจดูการกลอกของลูกตาและการเคลื่อนไหวของลูกตาในท่าทางต่างๆ นอกจากนี้แพทย์อาจทำการตรวจวินิจฉัยอื่นๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจหาความผิดปกติของหัวใจ ตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ CT Scan หรือ MRI วัดแรงดันของน้ำในหูชั้นใน และการส่งผ่านสัญญาณประสาทของหูชั้นในเพื่อตรวจแรงดันของน้ำในหูชั้นใน เป็นต้น

แพทย์จะทำการรักษาตามโรคที่พบ เช่น หากเป็นโรคเกี่ยวกับหูหรือระบบทางเดินหายใจส่วนบน ต้องระวังการติดเชื้อที่อาจลุกลามเข้าสู่หูชั้นใน หากเป็นโรคเรื้อรังอื่นๆ ต้องควบคุมโรคให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดจนการให้ยา เช่น ยาลดการรับรู้ของประสาทการทรงตัว ยาลดการทำงานของระบบประสาท ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน ยาขยายหลอดเลือด ร่วมกับการรักษาทางกายภาพบำบัด เช่น ฝึกท่าทางและรูปแบบการออกกำลังกายที่จะช่วยลดอาการเวียนศีรษะ ฝึกการทรงตัวในท่านั่ง ยืน และเดิน บริหารสายตา บริหารกล้ามเนื้อคอ แขน และขา เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของร่างกาย ไปจนถึงการฝึกความมั่นใจให้กับผู้ป่วยและญาติในขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการทำงาน เป็นต้น โดยทำบริหารง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเองจะมีอะไรบ้าง โปรดติดตามในฉบับหน้า

สัญญาณเตือน
โรคในหูที่ไม่เท่ากัน

- ▶ เวียนหัว บ้านหมุน
- ▶ คลื่นไส้ อาเจียน
- ▶ อ่อนเพลีย เหนื่อย
- ▶ หูอื้อ การได้ยินเสียงลดลง
- ▶ มีเสียงรบกวนในหู
- ▶ การได้ยินอาจแย่ลง จนอาจสูญเสียการได้ยิน

“แมงลัก”

“เม็ดแมงลัก” เป็นเมล็ดของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ocimum basilicum* มีถิ่นกำเนิดในภูมิภาคเอเชียและแอฟริกา เม็ดแมงลักมีลักษณะเด่นที่เมื่อแช่น้ำจะพองตัวและกลายเป็นเจลลาตินใส มีคุณสมบัติทางโภชนาการและสุขภาพที่น่าสนใจมากมาย



สรรพคุณของเม็ดแมงลัก

- **ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก**
เม็ดแมงลักมีไฟเบอร์สูง เมื่อแช่น้ำจะพองตัวและเพิ่มปริมาณ ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและนานขึ้น ช่วยลดการบริโภคอาหารเกินความจำเป็น
- **ส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร**
ไฟเบอร์ที่มีอยู่ในเม็ดแมงลักช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ลดปัญหาท้องผูก และช่วยในการขับถ่าย
- **ลดระดับคอเลสเตอรอล**
การบริโภคเม็ดแมงลักเป็นประจำอาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เนื่องจากไฟเบอร์สามารถช่วยดูดซับไขมันและคอเลสเตอรอลในระบบทางเดินอาหาร
- **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด**
ไฟเบอร์ในเม็ดแมงลักช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลในเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ เหมาะสำหรับผู้ที่มิภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือผู้ป่วยเบาหวาน
- **เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย**
เม็ดแมงลักที่แช่น้ำจะช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำและช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง
- **เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน**
เม็ดแมงลักมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบในร่างกาย



ข้อควรระวังในการบริโภคเม็ดแมงลัก

- **การบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม** : แม้ว่าเม็ดแมงลักจะมีประโยชน์ แต่การบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือท้องเสียได้ ควรเริ่มจากปริมาณน้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น
- **การเตรียมเม็ดแมงลักอย่างถูกวิธี** : ควรแช่เม็ดแมงลักในน้ำให้พองตัวเต็มที่ก่อนบริโภคเพื่อป้องกันการอุดตันในลำไส้
- **การแพ้** : หากมีอาการแพ้หลังการบริโภค ควรหยุดบริโภคทันทีและปรึกษาแพทย์

เม็ดแมงลักเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการควบคุมน้ำหนัก การส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร การควบคุมระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอล การเพิ่มความชุ่มชื้น และการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การบริโภคเม็ดแมงลักอย่างเหมาะสมและถูกวิธีสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ในระยะยาว



การนอนหลับ (Sleep)

ขอต้อนรับคุณผู้อ่านทุกท่านเข้าสู่ซีรีส์ การนอนหลับและปัญหาการนอน ที่ผู้เขียนเลือกมาแล้วตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป โดยเนื้อหาในฉบับนี้ ผู้เขียนจะเริ่มเรื่องเพื่อปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนในสภาวะปกติของมนุษย์ โดยเน้นในส่วนของกลไกการนอนและวงจรการนอนของร่างกายก่อน จากนั้นในฉบับต่อไป ผู้เขียนจะเข้าสู่เนื้อหาในส่วนของปัญหาการนอน ซึ่งประกอบด้วยปัญหาของการนอนที่มากเกินไปและปัญหาของการนอนที่น้อยเกินไป จากนั้นจึงลงลึกถึงโรคนอนไม่หลับ ซึ่งเป็นปัญหาการนอนที่พบมากที่สุด สุขลักษณะที่ดีของการนอน และปิดท้ายด้วยการรักษาปัญหาของการนอนในฉบับท้ายสุด

การนอนหลับ

การนอนหลับเป็นหนึ่งในกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นของสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์หรือพืช ล้วนแล้วแต่ต้องมีช่วงเวลาที่นอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาถึง 1 ใน 3 ของแต่ละวันในการนอนหลับ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และสร้างกระบวนการฟื้นฟู ซ่อมแซม บำรุงหรือสร้างใหม่ ซึ่งเป็นกระบวนการที่จำเป็นต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ความทรงจำ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

การนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพหรือระยะเวลาไม่เหมาะสม มักส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ รวมถึงความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ นอกจากนี้ยังอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น น้ำหนักเพิ่ม ภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคซึมเศร้า การเจ็บป่วยรุนแรงกว่าปกติหรือการติดเชื้อง่ายขึ้นเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันแย่งลง จนทำให้ความเสี่ยงในการเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น

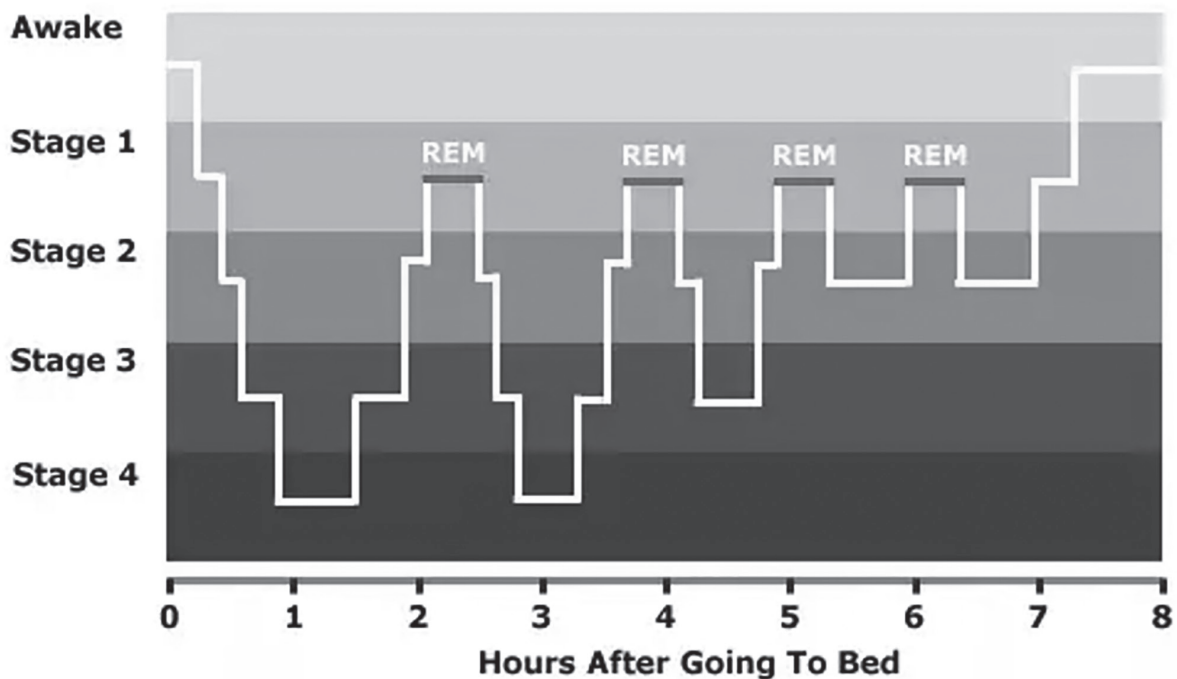
วงจรการหลับปกติของมนุษย์

วงจรการหลับของมนุษย์เป็นระบบที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานแบบวงจรของร่างกาย (circadian rhythm) และสารสื่อประสาทหลายชนิด โดยระดับการหลับในหนึ่งคืนจะแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ การนอนหลับชนิดไม่มีการกลอกของลูกตาอย่างรวดเร็ว (non-rapid eye movement) หรือ NREM sleep และการนอนหลับชนิดมีการกลอกของลูกตาอย่างรวดเร็ว (rapid eye movement) หรือ REM sleep ตามตาราง 1

ตาราง 1 วงจรการหลับระดับต่างๆ และสัดส่วนการนอนหลับแต่ละระยะ

| ระดับการหลับ | ลักษณะที่สำคัญ | ร้อยละของเวลาการนอนหลับ |
|--------------------------|---|-------------------------|
| การตื่น | | <5 |
| การนอนขั้นที่ 1 (N1) | ง่วงนอน เริ่มหลับ เคลิ้ม | 2-5 |
| การนอนขั้นที่ 2 (N2) | หลับยังไม่ลึกมาก | 45-55 |
| การนอนขั้นที่ 3-4 (N3-4) | หลับลึก deep sleep หรือ slow wave sleep (SWS) | 13-23 |
| การนอนแบบ REM | เกิดความฝัน | 20-25 |

วงจรการนอนหลับโดยปกติ ดังแสดงในรูปที่ 1 เริ่มจาก NREM sleep ซึ่งประกอบด้วย การนอน 4 ขั้นตอน ระดับการหลับจะลึกขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ระดับ N1 ถึง N4 โดยระดับ N2 เป็นการหลับที่ใช้เวลานานที่สุดในวงจร โดยคิดเป็นร้อยละ 45-55 ของระยะเวลาการหลับทั้งหมด (total sleep time: TST) โดยเฉพาะระดับ N3 และ N4 ที่ถือว่าเป็นการหลับที่ลึกที่สุด สะท้อนถึงความสดชื่นหลังตื่นนอนหรือนอนได้เต็มอิ่ม (restorative sleep) ร่วมกับมีภาวะผ่อนคลายของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ความดันโลหิตลดลง กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งระดับนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพโดยทั่วไป สำหรับช่วง REM sleep เป็นระดับการหลับที่เกิดความฝัน ซึ่งจำเป็นต่อการเรียนรู้ และการควบคุมด้านอารมณ์ เมื่อเราเริ่มนอนจะเริ่มจากการหลับระดับที่ N1 ไปจนถึง N4 และเข้าสู่ช่วง REM โดยใช้เวลาประมาณ 90-110 นาทีต่อหนึ่งวงจร ปกติการนอนจะประกอบด้วย 4-5 วงจรต่อหนึ่งคืน (วงจรปกติซึ่งนอน 8 ชม.) ในช่วงท้ายๆ ระดับที่ N3 และ N4 จะสั้นลง ในขณะที่ช่วง REM จะยาวขึ้น หากเกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่วงจรการหลับระดับต่างๆ ย่อมนำไปสู่ปัญหาการนอนหลับหรือโรคนอนไม่หลับ อายุที่เพิ่มขึ้นทำให้วงจรการหลับเปลี่ยนแปลงเช่นกัน พบว่าผู้สูงอายุจะมีวงจรการหลับที่สั้นกว่า 90 นาที ระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นคือการหลับระดับ N1 ระยะเวลาที่ลดลงอย่างมากในผู้สูงอายุ คือ ระดับ N3 และ N4 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุตื่นเร็วกว่าปกติ ตื่นบ่อยกลางคืน และหลับต่อได้ยาก

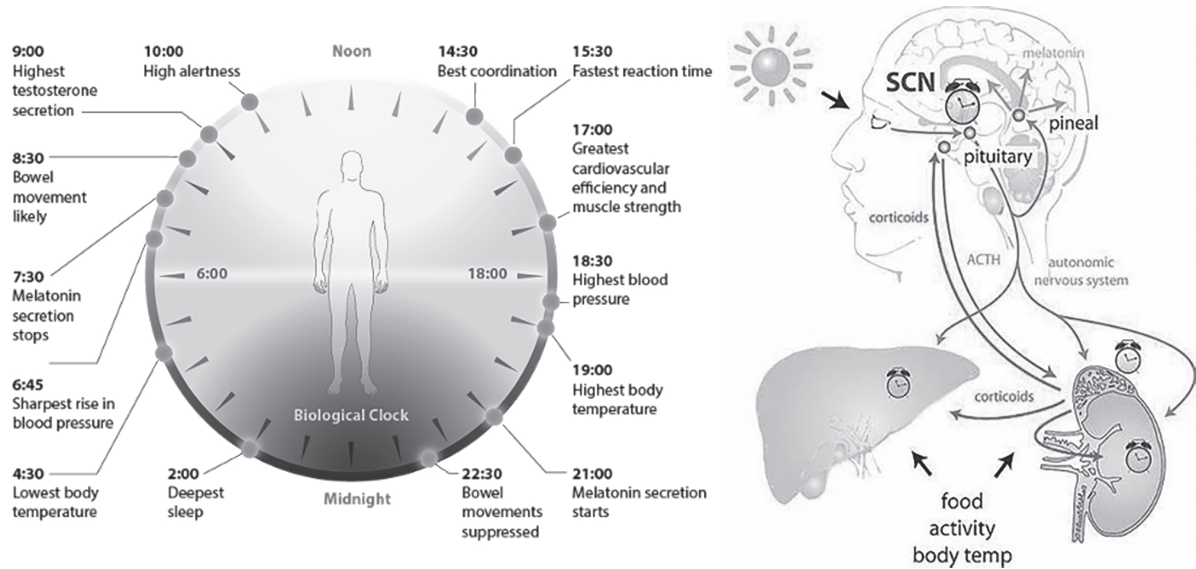


รูปที่ 1 วงจรการนอนหลับปกติในระยะเวลา 8 ชม.

กลไกการนอนหลับ

การควบคุมการนอนหลับ-ตื่น ประกอบด้วยกระบวนการหลัก 2 กระบวนการที่เปรียบเสมือนนาฬิกาชีวภาพ (biological clock) ของร่างกายเพื่อการหลับ-ตื่น ได้แก่ homeostasis process และ circadian process

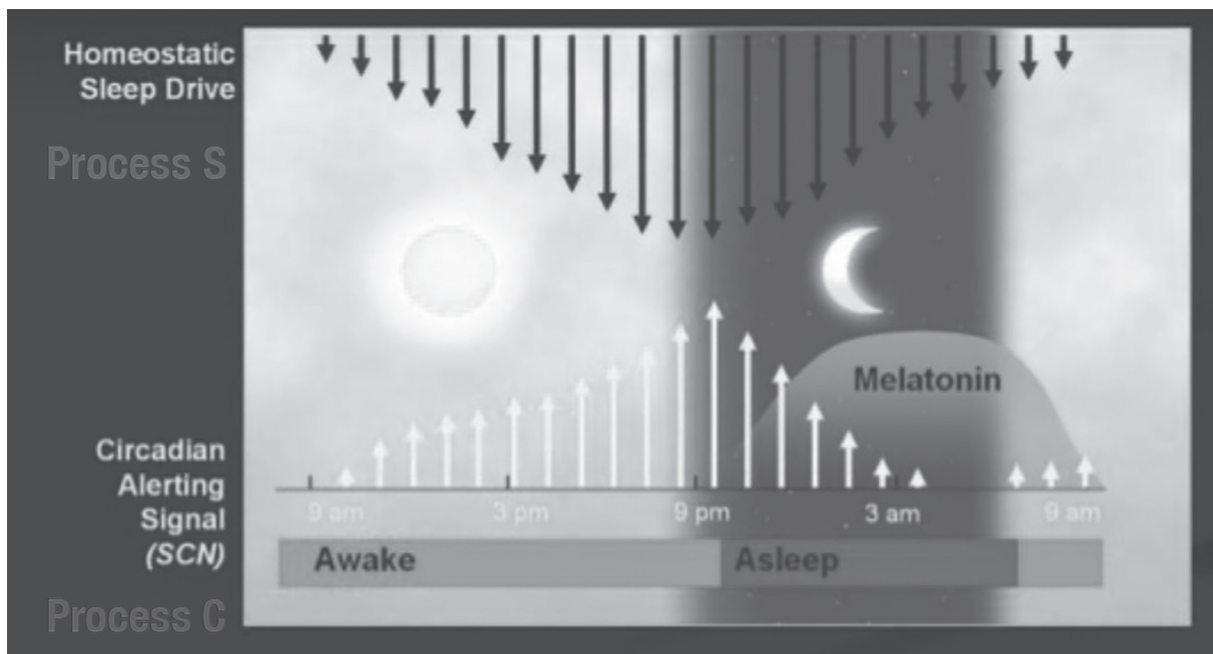
homeostasis process เป็นกลไกที่ทำให้เกิดความต้องการนอนหลับ (sleep drive) เปรียบเสมือนนาฬิกาจับเวลาที่มีปุ่มกดหยุดการแอกทีฟเพื่อทำกิจกรรมของร่างกาย (body's stopwatch) โดยเมื่อกดหยุดแล้วก็จะทำให้ร่างกายเข้าสู่การพักผ่อนหรือกระบวนการนอนหลับ homeostasis process เกิดจากการทำงานของสมองในส่วน anterior hypothalamus และ ventrolateral preoptic nucleus (VLPO) ที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารสื่อประสาท aminobutyric acid (GABA) และ peptide galantine ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้มีฤทธิ์ในการยับยั้งและช่วยให้เกิดการนอนหลับได้ โดยในระหว่างที่ร่างกายตื่น และมีการทำกิจกรรมต่างๆ สะสมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงเวลานอน ร่างกายจะมีการสะสมสาร adenosine ระหว่างวัน เมื่อถึงจุดที่เหมาะสมแล้ว ก็จะกระตุ้นให้กระบวนการ homeostasis ทำงาน จึงมักเรียกกระบวนการนี้ว่า process S ซึ่งมาจาก sleep process นอกจากนี้ความต้องการนอนหลับยังเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองในส่วน suprachiasmatic nucleus (SCN) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่รับตัวกระตุ้นจากภายนอกในวงจรความมืดและสว่าง โดยความมืดจะกระตุ้นการสร้าง melatonin จาก pineal gland ซึ่งจะทำให้เกิดสัญญาณในการตื่นน้อยลง ส่งผลให้เกิดการนอนหลับได้



รูปที่ 2 Circadian rhythm และการส่งสัญญาณการตื่นขึ้น (circadian alerting signal)

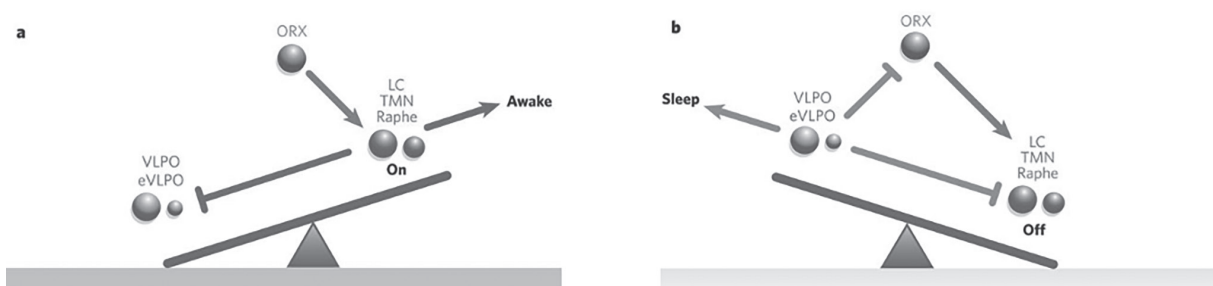
circadian process เป็นตัวคุมจังหวะการทำงานของร่างกาย เปรียบเสมือนนาฬิการ่างกายที่ควบคุมการใช้ชีวิตระหว่างวัน ตั้งแต่เริ่มตื่นจนถึงเข้านอน (body's clock) โดยพบว่าแสงที่กระทบเข้ามาในดวงตา จะกระตุ้นตัวรับในดวงตา ส่งสัญญาณไปที่ SCN ทำให้ pineal gland หยุดการสร้าง melatonin เกิดการส่งสัญญาณการตื่นขึ้น (circadian alerting signal) จึงมักเรียกกระบวนการนี้ว่า process C ที่มาจาก circadian กระบวนการ circadian เกิดจากการทำงานของสมองบริเวณ tuberomammillary nucleus (TMN) ในส่วน posterior hypothalamus ที่จะส่งสัญญาณกระตุ้นผ่าน histamine neuron ไปที่ brainstem arousal center ซึ่งประกอบด้วยเซลล์ประสาทของของสารสื่อประสาท monoamine ที่ทำให้เกิดการตื่น ได้แก่ บริเวณ ventral tegmental area (VTA) ของสารสื่อประสาท dopamine (DA) บริเวณ dorsal raphe nuclei (DRN) ของสารสื่อประสาท serotonin (5-HT) และบริเวณ locus coeruleus (LC) ของสารสื่อประสาท norepinephrine (NE) นอกจากนี้แสงที่กระทบเข้ามาในดวงตาที่สามารถกระตุ้น circadian alerting signal ได้ การหลั่ง cortisol ของร่างกาย และการเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่รับเข้ามาในร่างกาย ก็มีส่วนในการกระตุ้นในร่างกายตื่นและเข้าสู่ circadian process

โดยปกติ กระบวนการ homeostasis และ circadian จะทำงานสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยให้ร่างกายหลับสนิทหลับอย่างมีคุณภาพและมีระยะเวลาที่เหมาะสม คือ เมื่อร่างกายตื่นเป็นเวลานาน homeostasis process จะส่งสัญญาณเตือนให้่วงนอนและเข้าสู่กระบวนการนอน ในทางกลับกัน ถ้านอนหลับได้ระยะเวลาหนึ่ง circadian process จะกระตุ้นให้ตื่นนอน



รูปที่ 3 การทำงานของ process C (circadian process) และ process S (homeostasis process) ระหว่างวัน

circadian process และ homeostasis process ถูกควบคุมโดย hypocretin neuron (orexin neuron; ORS) ในสมองส่วน posterolateral hypothalamus ซึ่งมีใยประสาทไปยัง arousal center และ VLPO จึงทำหน้าที่เป็นตัว stabilizer ระหว่าง wakefulness-maintaining และ sleep-promoting systems เช่นเดียวกันกับทฤษฎี flip-flop switch model ของการควบคุมการหลับและตื่น แสดงดังรูป 4 ประกอบไปด้วยกลุ่มเครือข่ายสายใยประสาทสองกลุ่มที่ยับยั้งซึ่งกันและกัน คือ การนอนหลับประกอบด้วย VLPO ส่วนการตื่นประกอบด้วย TMN และกลุ่มสายใยประสาทใน brainstem arousal center ได้แก่ DRN, VTA, LC โดยเมื่อมีการกระตุ้นของกลุ่มประสาทอันหนึ่งที่มีมากกว่าเล็กน้อย กลุ่มประสาทอีกอันหนึ่งก็จะเพิ่มฤทธิ์ยับยั้งไปยังกลุ่มประสาทอีกกลุ่มหนึ่งเพื่อให้เกิดความสมดุล ซึ่งหากในกรณีที่มีการทำงานที่ไม่สมดุลกันของการควบคุมวงจรการหลับ-ตื่น จะเป็นผลทำให้เกิดการนอนหลับที่ผิดปกติ (sleep disorders) เช่น โรคนอนไม่หลับที่เกิดจากการทำงานของ wakefulness-maintaining ที่มากเกินไป



รูปที่ 4 flip-flop switch model (a) แสดงการทำงานของกลุ่มเครือข่ายสายใยประสาทขณะตื่น และ (b) แสดงการทำงานของกลุ่มเครือข่ายสายใยประสาทขณะนอนหลับ

เอกสารอ้างอิง

1. มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, บรรณารักษ์. จิตเวชศาสตร์รามธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี; 2558:190-208.
2. นันทวิช สิริวัชร, กมลเนตร วรณแสวก, กมลพร วรณฤทธิ์, ปณิต ผู้กฤตยาคามิ, สุพร อภินันทเวช, พนม เกตุมาน, บรรณารักษ์. จิตเวช ศิริราช DSM-5. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. 2559:145-154.
3. DiPiro J, Schwinghammer T, DiPiro C, Wells B. Sleep-wake disorders. In: Wells B, ed. Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach, 10th Edition. 10th ed. New York: McGraw Hill; 2014:3146-3147.



ตรวจชีพจร “แม่ะ” ศาสตร์การแพทย์แผนจีน

หมอแม่ะ เป็นคำที่มักใช้เรียก แพทย์แผนจีน โดยคำว่า แม่ะ ในภาษาจีนกลางอ่านว่า ม่าย (脉) มีความหมายว่าชีพจร กล่าวได้ว่าเป็นหมอที่ใช้การจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรคเป็นสำคัญ การจับชีพจรเป็นหนึ่งในขั้นตอนการวินิจฉัยโรคพื้นฐานของแพทย์แผนจีนอันประกอบไปด้วย การดู การดม การได้ยิน การสอบถามอาการ และการจับชีพจร (望 闻 问 切) ตามตำราของแพทย์แผนจีน ชีพจรมีอยู่ทั้งหมด 28 ชนิด จำแนกชีพจรเป็น 6 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ชีพจรตื้น ลึก ช้า เร็ว เบา และแรง จากการจำแนกแยกประเภทชีพจรที่ละเอียดทำให้การจับชีพจรของแพทย์แผนจีนมีความโดดเด่นสามารถวินิจฉัยโรคและวางแผนการรักษาได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

“แม่ะ” บอกอะไรได้บ้าง

การแม่ะเป็นการตรวจดูการทำงานของอวัยวะภายใน การไหลเวียนของเลือด หากสุขภาพร่างกายมีความผิดปกติ จะสะท้อนออกมาทางการเต้นของชีพจรบอกให้รู้ถึงสาเหตุของอาการป่วยและส่วนที่ทำงานผิดปกติ ดังนั้นก่อนการรักษาทุกครั้ง แพทย์แผนจีนจำเป็นต้องจับชีพจรเพื่อตรวจสอบสุขภาพร่างกายของผู้ป่วยในปัจจุบัน จากนั้นจึงค่อยวางแผนการรักษาให้เหมาะสมกับอาการและสุขภาพร่างกายของผู้ป่วย

“แม่ะ” บอกสาเหตุของโรค

แพทย์แผนจีนมีคำกล่าวว่า “โรคเดียวกันรักษาไม่เหมือนกัน (同病异治)” กล่าวคือ แม้ว่าจะมีอาการเหมือนกันแต่หากสาเหตุของอาการแตกต่างกัน แนวทางการรักษาอาการก็จะแตกต่างกัน ซึ่งการจับชีพจรก็เป็นวิธีหนึ่งสำหรับใช้วินิจฉัยสาเหตุของอาการ เช่น อาการมีน้ตึรชะที่มาจากสภาพอากาศ ลม ความเย็น ความร้อน ลักษณะชีพจรจะมีความตึนจับชีพจรเจอได้ง่าย (浮脉) หรืออาการมีน้ตึรชะจากอาการอ่อนเพลีย พักผ่อนน้อยทำงานหนัก ชีพจรจะมีความลึก เบา (弱脉)





“แม่” บอกตำแหน่งของอาการป่วย

การจับชีพจรแพทย์แผนจีนจะมีการตรวจทั้ง 2 ข้าง โดยชีพจรจากมือ 2 ข้างจะบ่งบอกถึงการทำงานของอวัยวะที่แตกต่างกัน รวมทั้งลักษณะของชีพจรยังสามารถจำแนกบริเวณของโรคได้ เช่น ชีพจรตื้นหรือลึกสามารถจำแนกได้ว่าอาการป่วยอยู่บริเวณร่างกายภายนอก หรืออาการป่วยได้เข้าไปสู่ร่างกายภายใน นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกได้ว่าอาการป่วยเกิดขึ้นบริเวณร่างกายส่วนบน ส่วนกลาง หรือส่วนล่างของร่างกาย

“แม่” บอกการทำงานของอวัยวะภายใน

ลักษณะชีพจรของอวัยวะภายในจะมีความแตกต่างกัน หากชีพจรเต้นผิดปกติไปจากเดิม จะบ่งบอกได้ว่าอวัยวะนั้นได้มีการทำงานที่ผิดปกติและทำงานผิดปกติอย่างไร เช่น อวัยวะตับ ตับอ่อน ลักษณะชีพจรมีความตึงเป็นเส้น (弦脉) หากตับทำงานอ่อนเพลีย ชีพจรจะลึกและเล็ก (脉沉细) หรือหากตับทำงานหนัก มีความร้อนสะสมเยอะ ชีพจรจะมีเต้นแรงและเร็ว (脉数)

“แม่” บอกแนวทางป้องกันโรค

การจับชีพจรสามารถบอกถึงสุขภาพร่างกายในปัจจุบันและยังสามารถบอกถึงแนวโน้มอาการป่วยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ เมื่ออวัยวะภายในเริ่มทำงานผิดปกติ แน่นอณลักษณะการเต้นชีพจรจะมีความเปลี่ยนแปลงและหากอวัยวะทำงานผิดปกติมากขึ้นก็จะสะท้อนออกมาเป็นอาการป่วยต่างๆ เพราะฉะนั้นเมื่อแพทย์แผนจีนพบว่าชีพจรเต้นผิดปกติก็จะรักษาฟื้นฟูการทำงานของอวัยวะภายในให้กลับมาเป็นปกติ จึงเป็นเหมือนการรักษาเพื่อป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

การจับชีพจรของแพทย์แผนจีนสามารถวินิจฉัยอาการป่วย วางแผนการรักษาได้และสามารถตรวจสุขภาพร่างกายของผู้ป่วยในปัจจุบันเพื่อป้องกันอาการป่วยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แพทย์แผนจีนเป็นศาสตร์การรักษาและฟื้นฟูร่างกาย การรักษาที่ดีไม่เพียงแต่รักษาอาการป่วยในปัจจุบันเท่านั้น แต่ควรรักษาฟื้นฟูก่อนที่จะมีอาการป่วย เพราะฉะนั้นแม้จะไม่มีอาการป่วยก็สามารถให้หมอแม่ตรวจสุขภาพร่างกาย รักษาฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงได้เช่นเดียวกัน

มารู้จัก โรคน้ำคั่ง ในโพรงสมอง กันเถอะ



ภาวะน้ำคั่งในโพรงสมอง (Normal pressure Hydroencephalus : NPH) คือภาวะที่มีน้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลังในโพรงสมองมากเกินไป ทำให้เกิดการขยายตัวของโพรงน้ำไปกดเนื้อสมองบริเวณรอบๆ ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ จนมีพัฒนาการของร่างกายและสติปัญญาบกพร่อง ซึ่งภาวะนี้มักพบในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นได้ทั้งหญิงและชายในอัตราที่ใกล้เคียงกัน

มีอาการแสดงออกอย่างไรบ้าง

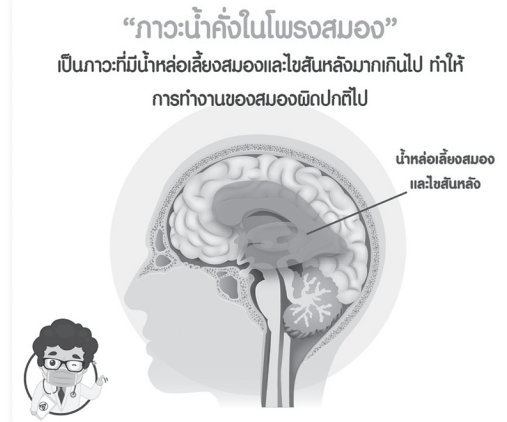
1. มีปัญหาในการเดินและการทรงตัว เดินลำบากมากขึ้น เวลาขึ้น-ลงบันไดที่มีความลาดชัน ก้าวขาไม่พันทัน เดินชอยเท้า เดินเซ ล้มบ่อย ยืนโน้มตัวไปข้างหน้า ก้มหน้า เดินตัวเอียง
2. พบภาวะสมองเสื่อม มีปัญหาเรื่องความจำ ตอบสนองช้า พูดน้อย เสียงเบาแหบ สำลึกน้ำและอาหารบ่อยๆ
3. ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

สาเหตุ แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มที่หาสาเหตุไม่พบ (idiopathic normal pressure hydroencephalus) คือมีการดูดซึมน้ำในโพรงสมองกลับเข้าหลอดเลือดดำ (Cerebrospinal fluid : CSF) ลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ ทำให้เกิดการคั่งของน้ำหล่อเลี้ยงในโพรงสมอง โพรงสมองจึงพองโตขึ้นอย่างช้าๆ แต่ความดันในโพรงสมองยังปกติ เรียกว่า “ภาวะโพรงสมองคั่งน้ำชนิดความดันปกติ”
2. กลุ่มที่หาสาเหตุได้ เช่น มีภาวะเลือดออกในชั้นใต้เยื่อหุ้มสมอง ภาวะติดเชื้อมเยื่อหุ้มสมอง อุบัติเหตุรุนแรงที่สมอง ตกจากที่สูง

วิธีการตรวจประเมิน

1. ตรวจร่างกายร่วมกับการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan) เอกซเรย์แม่เหล็ก (MRI) เพื่อยืนยันว่าโพรงน้ำในสมองมีขนาดใหญ่ขึ้นมาก ไปเบียดบังเนื้อสมองด้านหน้าและด้านใน



2. เจาะระบายน้ำจากช่องไขสันหลัง ประมาณ 30 CC. แล้วประเมินอาการหลังเจาะ ถ้าดีขึ้น ก็เป็นการสนับสนุนการวินิจฉัยโรคนี้

การรักษา

1. ผ่าตัดเพื่อลดแรงกดของสมองโดยการเจาะและใส่อุปกรณ์ที่เป็นท่อยาวยืดหยุ่นได้มีลิ้นเปิดปิด เรียกว่าผ่าตัดโดยใส่ท่อระบายน้ำหรือเรียกว่า Shunt surgery เพื่อระบายน้ำที่คั่งในโพรงสมอง แล้วจะผ่าตัดนำปลายท่อด้านหนึ่งไว้ที่โพรงสมองแล้วสอดท่อไว้ใต้ผิวหนัง ผ่านไปยังส่วนอื่นของร่างกายที่สามารถดูดซึมน้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลังที่มากเกินไปได้ เช่น บริเวณช่องท้องจะมีความเสี่ยงต่ำ ปัญหาเรื่องการเดินผิดปกติจะดีขึ้น มักจะใช้ในกรณีที่มีการตอบสนองด้วยยาไม่ดีนัก

2. กรณีที่ผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงในการผ่าตัด จะใช้วิธีเจาะระบายน้ำในโพรงสมองแล้วให้รับประทานยาลดการสร้างน้ำในโพรงสมอง ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรงมักจะดีขึ้น

การป้องกัน

1. ป้องกันอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อสมอง เช่น ใส่หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานหรือเวลาโดยสารมอเตอร์ไซด์ก็ควรใส่หมวกนิรภัยไว้ด้วย
2. เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อต่างๆ ตามอายุ เพศ หรือตามคำแนะนำของแพทย์
3. ควบคุมโรคต่างๆ ที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะโพรงสมองคั่งน้ำ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ

การรับประทานยา

ได้แก่ Acetazolamide (ACZ) ปริมาณ 125 ถึง 375 mg ต่อวัน เป็นเวลา 4-10 สัปดาห์ เพื่อลด CSF ของน้ำในโพรงสมอง หรืออาจใช้ยา Furosemide ซึ่งเป็นยาขับปัสสาวะกลุ่มยับยั้งเอนไซม์ Carbonic anhydrase การใช้ยาเป็นเวลานาน ทำให้เกิดผลข้างเคียงจากยาได้ เช่น ภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ (Hypokalemic) ภาวะคลอไรด์ในเลือดสูง (Hyperchlorrenic) ภาวะเลือดเป็นกรด (Metabolic acidosis)

สรุป

แนวทางการรักษาทางเลือกแรกควรพิจารณาการรักษาด้วยการทำชั้น surgery ก่อน และพิจารณาให้ยา Acetazolamide ในกรณีที่ไม่สามารถทำ Shunt surgery ได้

ภาวะน้ำคั่งในโพรงสมอง ประกอบด้วยอาการหลักๆ 3 อย่าง ได้แก่



1. เวียนศีรษะ เกิดมึนงง อาเจียน คลื่นไส้
2. ความจำเสื่อมหรือมีความผิดปกติทางสายตา
3. กล้ามเนื้อสั่นไม่อยู่หรือว่าปัสสาวะไม่รู้ตัว

**** อาการทั้งสามอย่างนี้ไม่จำเป็นต้องมีครบทั้งสามอย่างก็ได้ ****

Reference

1. Nakornthon.com
2. Phayathai. Com
3. <http://drug.pharmacy.psu.ac.th>
4. <http://si.mahidol.ac.th>



ถั่วเหลืองแหล่งโปรตีนที่ดีจากพืช

หลายๆ คนคงจะทราบกันดีถึงประโยชน์ของโปรตีน ที่ช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยแหล่งโปรตีนที่รู้จักกันก็มักจะมาจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนม แต่นอกจากนี้โปรตีนจากพืชก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีมาก สำหรับคนที่แพ้นมจากสัตว์หรืออยากได้โปรตีนจากพืชเพื่อได้รับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม โดยวันนี้ Health Consult จะมาพูดถึงโปรตีนจากพืชที่มาจากถั่วเหลือง ว่ามีประโยชน์อะไรและมีข้อแตกต่างจากโปรตีนจากสัตว์อย่างไร มาดูกันค่ะ

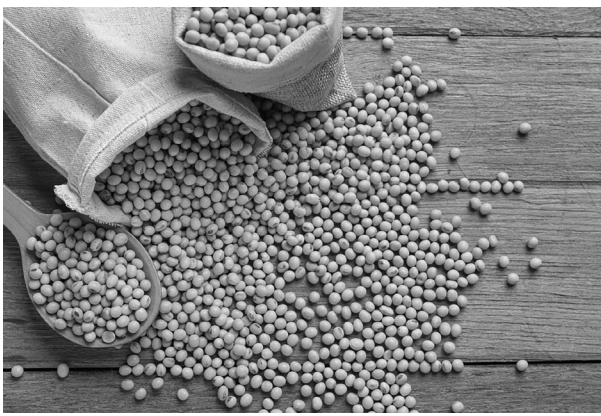
โปรตีนจากถั่วเหลืองคืออะไร

โปรตีนจากถั่วเหลือง นับเป็นโปรตีนจากพืชชนิดหนึ่ง ซึ่งโปรตีนจากถั่วเหลืองจะมีปริมาณกรดอะมิโนเท่ากับเนื้อสัตว์แต่ไม่มีไขมันและคอเลสเตอรอล ในขณะที่เนื้อสัตว์จะมีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลที่สูง การรับประทานโปรตีนจากสัตว์จึงอาจจะไม่เหมาะกับบางท่านที่มีไขมันในเลือดสูงหรือกำลังระวังเรื่องน้ำหนักอยู่นอกจากนี้โปรตีนที่ได้จากถั่วเหลืองจะช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสม จึงเหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยากจะเลือกกินผักและแพ้ผลิตภัณฑ์จากนมอีกด้วย

ประโยชน์ของโปรตีนถั่วเหลือง

โปรตีนถั่วเหลืองมีประโยชน์ครอบคลุมหลายด้าน เนื่องจากอุดมไปด้วยกรดอะมิโนและสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งประโยชน์ที่โดดเด่นของโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. **ช่วยต้านอนุมูลอิสระ** โดยสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า สารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) สารชนิดนี้จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค รวมไปถึงเกราะป้องกันมลภาวะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. **ช่วยปกป้องและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพหัวใจ** ในถั่วเหลืองจะมีกรดไขมันอิ่มตัว จะช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในหลอดเลือด ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ
3. **ช่วยต่อต้านมะเร็ง** เนื่องจากในถั่วเหลืองมีสารเดดซีน (Daidzein) และจินีสทีน (Genistein) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการทำลายเซลล์มะเร็ง และช่วยลดการเจริญเติบโตของหลอดเลือดในเนื้องอกได้
4. **ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** ในโปรตีนถั่วเหลืองมีประสิทธิภาพในการช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและลดผลกระทบของโรคได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงมีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาล



ในเลือดอีกด้วย เนื่องจากผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดจากโปรตีนถั่วเหลืองมีปริมาณน้ำตาลแล็กโทส (Lactose) ต่ำ จึงมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานประเภท 2 ต่ำลงนั่นเอง

5. **บรรเทาอาการวัยทอง สารไอโซฟลาโวน (Isoflavones)** ในถั่วเหลือง นอกจากจะช่วยต้านอนุมูลอิสระแล้วยังสามารถช่วยบรรเทาอาการวัยทอง เนื่องจากสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) มีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงสามารถกินอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองเพื่อทดแทนการลดลงของฮอร์โมนเพศหญิงได้

นอกจากนี้ประโยชน์ของโปรตีนจากถั่วเหลืองยังมีอีกมากมาย เช่น ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยลดสิว รวมไปถึงเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่เข้าถึงได้ง่ายและมีราคาถูก ปัจจุบันก็ยังมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมโปรตีนจากถั่วเหลืองที่สามารถย่อยและดูดซึมนำไปใช้ภายในร่างกายได้อย่างรวดเร็วให้เราได้เลือกบริโภคอีกมากมายอีกด้วย

กินโปรตีนไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือไม่

การกินโปรตีนนั้นไม่ควรที่จะกินน้อยหรือมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดผลเสียได้ หากร่างกายได้รับโปรตีนน้อยเกินไป ร่างกายเราก็จะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ มีปัญหาที่ผิวหนัง เส้นผมและเล็บ นอกจากนี้ยังมีอาการทางด้านระบบภูมิคุ้มกันคือแผลหายช้าและป่วยง่ายอีกด้วย

ในคนทั่วไปแนะนำว่าควรรับโปรตีนโดยคำนวณตามน้ำหนักที่เหมาะสม โปรตีน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่ในผู้สูงอายุมักจะมีแนวโน้มอาการขาดโปรตีนสูง ดังนั้นหากอายุมากขึ้นก็ควรคำนวณปริมาณโปรตีนให้เหมาะสม โดยเลือกบริโภคโปรตีนที่สามารถย่อยและดูดซึมได้ง่าย และในผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬา ควรจะรับประทานโปรตีนมากกว่าปกติคือ 1.5-2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไปความต้องการ นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคไตก็ควรควบคุมปริมาณการบริโภคโปรตีน ทางที่ดีควรปรึกษาคุณหมอก่อนปรับวิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสม

จากข้อมูลที่ได้นำมาเสนอจะเห็นได้ว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองนับได้ว่าเป็นโปรตีนอีกหนึ่งชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินอาหารที่มีส่วนผสมของโปรตีนถั่วเหลืองหรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากถั่วเหลืองคุณภาพดี ก็เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจเป็นอย่างมากในยุคปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ควรจะศึกษาทำความเข้าใจในการเลือกกินอาหารเพื่อที่จะได้สารอาหารอย่างครบถ้วน รับประทานให้เหมาะสม และอย่าลืมปรึกษานักโภชนาการหรือคุณหมอก่อนเพื่อจะได้เลือกกินของที่ดีมีประโยชน์

แหล่งอ้างอิง

1. โปรตีนถั่วเหลืองทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ, แหล่งข้อมูล <https://www.derma-health.co.th/content/> , ค้นเมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2567.
2. โปรตีนถั่วเหลืองทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ, แหล่งข้อมูล <https://www.herbalife.co.th/articles/ideal-choice-for-health-enthusiasts/> , ค้นเมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2567.
3. ถั่วเหลือง สุดยอดของโปรตีนพืช, แหล่งข้อมูล <https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140174> , ค้นเมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2567.

การทดสอบฤทธิ์ Anti-inflammatory activity

ในการทดสอบฤทธิ์ในการต้านการอักเสบของสารสกัดจากดอก เนื้อ และเมล็ดลำไย โดยทำการทดสอบฤทธิ์ในการยับยั้งการสร้างไนตริกออกไซด์ในหลอดทดลอง พบว่า สารสกัดทั้ง 2 ชนิดมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างไนตริกออกไซด์ได้ดี โดยสารสกัดจากดอกลำไยมีฤทธิ์ดีที่สุด ($IC_{50} = 128.2$ micrograms/ml) รองลงมาคือ สารสกัดเมล็ดลำไย ($IC_{50} = 1,127.4$ micrograms/ml) และสารสกัดเนื้อลำไย ($IC_{50} = 1260.2$ micrograms/ml) และผลการศึกษากลไกการออกฤทธิ์ต้านการอักเสบของสารสกัดลำไยในหลอดทดลอง พบว่า สารสกัดดังกล่าวมีกลไกการยับยั้งกระบวนการอักเสบโดยยับยั้งการสร้างและการทำงานของเอนไซม์ไนตริกออกไซด์ซินเทส (iNOS) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่มีความสำคัญในกระบวนการผลิตไนตริกออกไซด์ นอกจากนี้ยังพบว่า มีฤทธิ์ในการดักจับอนุมูลอิสระของไนตริกออกไซด์ ทำให้อนุมูลอิสระไม่สามารถกระตุ้นกระบวนการอักเสบได้

Kunworarath N, Rangkadilok N, Suriyo T, Thiantanawat A, Satayavivad J. Longan (*Dimocarpus longan* Lour.) inhibits lipopolysaccharide-stimulated nitric oxide production in macrophages by suppressing NF- κ B and AP-1 signaling pathways. *J Ethnopharmacol.* 2016;179:156-61.

จากผลงานวิจัยสารสกัดเมล็ดผสมดอกลำไยนี้ สถาบันฯ ได้ทำการจดสิทธิบัตรกระบวนการเตรียมสารสกัดและการนำไปใช้ (คำขอรับสิทธิบัตรเลขที่ 2101001913) และสารสกัดลำไยนี้ได้ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาภายใต้โครงการพัฒนาระบบต้นแบบรับรองวัตถุดิบและสารสกัดสมุนไพรสู่เชิงพาณิชย์ ปี พ.ศ.2564 ซึ่งพร้อมผลิตในระดับอุตสาหกรรม เพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็น Active Pharmaceutical Ingredient (API) ในการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรได้ สถาบันฯจึงได้นำสารสกัดลำไย (เมล็ดผสมดอกลำไย) ไปเตรียมเป็นครีมสารสกัดลำไย (ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง) และได้ทำการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ในการยับยั้งเอนไซม์ Tyrosinase ของครีมที่เตรียมได้ พบว่า สารสกัดลำไยในปริมาณที่ใช้ในสูตรครีมลำไย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (%Scavenging = 85%) ส่วนครีมลำไยที่มีส่วนผสมของสารสกัดลำไย ก็มี %Scavenging เท่ากับ 52-56% และฤทธิ์ในการยับยั้งเอนไซม์ Tyrosinase พบว่า สารสกัดลำไยมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ Tyrosinase ใกล้เคียงกับครีมลำไย (%Inhibition = 45-48%) ดังนั้นเห็นได้ว่าสารสกัดลำไย (เมล็ดผสมดอกลำไย) ที่เป็นสิทธิบัตรของสถาบันฯนี้ สามารถนำไปใช้เป็นสารออกฤทธิ์ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางได้ โดยมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบและระคายเคืองผิวหนัง ซึ่งผลงานวิจัยสารสกัดลำไยและผลิตภัณฑ์จากสารสกัดลำไยนี้ เป็นการเพิ่มมูลค่าของเมล็ดลำไยซึ่งเป็นวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีคุณภาพและความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคและสามารถส่งออกไปยังประเทศต่างๆได้อีกด้วย

อนุสิทธิบัตร

1. เรื่อง กรรมวิธีการเตรียมสารสกัดโพลีฟีนอลและวิเคราะห์จากผลลำไย *Euphoria longana* Lam. Sapindaceae เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตผลิตภัณฑ์ อนุสิทธิบัตรเลขที่ 1863 (ออกให้เมื่อวันที่ 28 มิ.ย. 2548)
2. เรื่อง กรรมวิธีการเตรียมสารสกัดจากเมล็ดลำไย องค์ประกอบที่มีสารสกัดจากเมล็ดลำไยที่เตรียม โดยกรรมวิธีนั้นและการใช้องค์ประกอบดังกล่าว อนุสิทธิบัตรเลขที่ 5164 (ออกให้เมื่อวันที่ 14 ธ.ค. 2552)
3. เรื่อง การใช้สารสกัดสมุนไพรปัญจขันธ์ (*Gynostemma pentaphyllum* Makino) เมล็ดลำไย (*Euphoria longana* Lam.) และฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata*) ในผลิตภัณฑ์สำหรับใช้กับร่างกาย อนุสิทธิบัตรเลขที่ 5165 (ออกให้เมื่อวันที่ 14 ธ.ค. 2552)

สิทธิบัตร

เรื่อง องค์ประกอบทางเภสัชกรรมที่มีสารสกัดจากของผสมของเมล็ดลำไยและดอกลำไยเป็นส่วนผสมออกฤทธิ์ วิธีการผลิตและการใช้สิ่งเดียวกัน (คำขอรับสิทธิบัตรเลขที่ 2101001913)



สมุนไพรที่ขับความชื้น

สมุนไพรเป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาและบำรุงสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ โดยเฉพาะในกรณีที่ร่างกายมีความชื้นสะสมมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่อาการไม่สบายตัว เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว หรือมีอาการบวม สมุนไพรบางชนิดมีคุณสมบัติในการขับความชื้นออกจากร่างกายได้ดี บทความนี้จะพูดถึงสมุนไพรที่มีคุณสมบัติขับความชื้นและวิธีการใช้สมุนไพรเหล่านี้

สมุนไพรที่ขับความชื้นออกจากร่างกาย

1. ขิง (Ginger)

ขิงมีฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและขับความชื้นออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการย่อยอาหารและบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

- วิธีใช้: ต้มขิงสดกับน้ำร้อนดื่มเป็นชา หรือใช้ขิงสดในการปรุงอาหาร

2. กระชาย (Fingerroot)

กระชายมีฤทธิ์ร้อนและขม ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ และขับความชื้นออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา

- วิธีใช้: นำกระชายมาต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้กระชายสดในอาหารต่างๆ

3. กระเทียม (Garlic)

กระเทียมมีฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและขับความชื้นออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



- วิธีใช้: ใช้กระเทียมสดในการปรุงอาหาร หรือกินกระเทียมสดวันละ 1-2 กลีบ

4. ตะไคร้ (Lemongrass)

ตะไคร้มีฤทธิ์ร้อน ช่วยขับปัสสาวะและขับความชื้นออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และบรรเทาอาการปวดหัว

- วิธีใช้: ต้มตะไคร้กับน้ำร้อนดื่มเป็นชา หรือนำตะไคร้สดมาใส่ในอาหาร

5. พลูดาว (Houttuynia Cordata)

พลูดาวมีฤทธิ์เย็น ช่วยขับความชื้นและความร้อนออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติด้านการอักเสบและต้านเชื้อแบคทีเรีย

- วิธีใช้: ใช้ใบพลูดาวสดในการทำสลัด หรือต้มใบพลูดาวกับน้ำดื่ม



ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

- ปริมาณการใช้: ควรใช้สมุนไพรในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากการใช้ในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้

- การแพ้: ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้สมุนไพรใหม่ๆ โดยใช้ปริมาณน้อยๆ ก่อน

- การใช้ร่วมกับยา: หากท่านมีการใช้ยาที่สั่งโดยแพทย์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้สมุนไพรเพื่อหลีกเลี่ยงการมีปฏิกิริยาระหว่างยา

สมุนไพรเป็นทางเลือกที่ดีในการขับความชื้นออกจากร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพ การใช้สมุนไพร เช่น ขิง กระชาย กระเทียม ตะไคร้ และพลูดาว สามารถช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากความชื้นสะสมในร่างกายได้ แต่ควรใช้อย่างระมัดระวังและในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™

แม็กซ์ไลฟ์



Fish Oil

คุณประโยชน์เต็มเม็ด
ด้วยน้ำมันปลาจากปลาเล็ก กลิ่นระดับโมเลกุล

น้ำมันปลา 1000 มก. นำเข้าจากประเทศไอซ์แลนด์ ผสมวิตามินอี

ชอ.2285/2563



โรคที่มาพร้อมกับฤดูฝน

ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาที่มีความชื้นสูง อุณหภูมิเปลี่ยนแปลง และมักเกิดน้ำขัง ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหลายชนิด ส่งผลให้มีโรคหลายอย่างที่มักระบาดในช่วงนี้ เรามาดูกันว่าโรคใดบ้างที่มาพร้อมกับฤดูฝนและวิธีป้องกัน

1. โรคไข้เลือดออก

- เกิดจากไวรัสเดงกี (Dengue virus) ซึ่งมีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค อาการที่พบ ได้แก่ ไข้สูง ปวดหัว ปวดกระดูก และมีจุดเลือดออกบนผิวหนัง โรคนี้อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

- การป้องกัน: กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น ภาชนะที่มีน้ำขัง ใช้สารเคมีกันยุง และสวมเสื้อผ้าปกปิดร่างกาย



2. โรคไข้หวัดใหญ่

- เกิดจากไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) ซึ่งแพร่กระจายผ่านทางอากาศและการสัมผัส อาการที่พบ ได้แก่ ไข้สูง หนาวสั่น ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และไอ

- การป้องกัน: ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ รักษาสุขอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด

3. โรคมือเท้าปาก

- เกิดจากไวรัสกลุ่มเอนเทอโร (Enterovirus) แพร่กระจายผ่านการสัมผัสโดยตรงกับผู้ติดเชื้อ อาการที่พบ ได้แก่ ไข้ ผื่นแดงที่มือ เท้า และในปาก

- การป้องกัน: รักษาความสะอาด ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังใช้ห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหาร



4. โรคฉี่หนู (Leptospirosis)

- เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเลปโตสไปรา (Leptospira) ซึ่งแพร่กระจายผ่านน้ำและดินที่ปนเปื้อนฉี่สัตว์ อาการที่พบ ได้แก่ ไข้สูง ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และมีอาการตาแดง

- การป้องกัน: หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำหรือดินที่อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่งจากสัตว์ และสวมรองเท้าบูทเมื่อจำเป็นต้องเดินในน้ำขัง



5. โรคตาแดง (Conjunctivitis)

- เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แพร่กระจายผ่านการสัมผัสโดยตรงกับน้ำตาหรือสิ่งของที่ปนเปื้อน อาการที่พบ ได้แก่ ตาแดง คันตา น้ำตาไหล และตาแฉะ

- การป้องกัน: หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา รักษาสุขอนามัย และไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



6. โรคท้องร่วง (Diarrhea)

- เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือปรสิตในอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อน อาการที่พบ ได้แก่ ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้อง

- การป้องกัน: รักษาสุขอนามัยในการปรุงอาหาร ดื่มน้ำสะอาด และล้างมือบ่อย ๆ

วิธีป้องกันโรคในฤดูฝน

1. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ในสถานที่แออัดหรือมีคนเจ็บป่วย

2. การรักษาความสะอาดในบ้าน

- ทำความสะอาดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและสัตว์พาหะต่าง ๆ
- เก็บอาหารและน้ำดื่มให้สะอาด ปิดฝาให้มิดชิด

3. การดูแลสุขภาพ

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

- ฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์

4. การปฏิบัติตัวเมื่อป่วย

- หากมีอาการเจ็บป่วย ควรพักผ่อนให้เพียงพอและไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่นเพื่อลดการแพร่กระจายของโรค

การระมัดระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นจะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ในฤดูฝนได้ การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันโรคและรักษาสุขภาพที่ดีในช่วงฤดูฝน

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.phyathai.com>

<https://www.nakornthon.com>

<https://www.sikarin.com>

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



เลิกบุหรี่ได้ ด้วยสมุนไพร

บุหรี่ ยาเสพติดประเภทหนึ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมเนื่องจากเต็มไปด้วยสารเคมีอันตรายกว่า 7,000 ชนิด และสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด เมื่อสูบบุหรี่สารเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ผ่านระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ส่งผลต่ออวัยวะต่างๆ ทั้งร่างกายและคนใกล้ชิดที่ได้รับควันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มีผู้คนจำนวนมากที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ในปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่รายใหม่เพิ่มขึ้น และคาดว่าในปี 2568 จะมีจำนวนผู้สูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่า 1.68 พันล้านคน

อันตรายต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่

1. **โรคระบบทางเดินหายใจ** : บุหรี่เป็นสาเหตุหลักของโรคปอดและหลอดลมเรื้อรัง (COPD) โรคถุงลมโป่งพอง และมะเร็งปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง หอบหืด และปอดอักเสบ
2. **โรคหัวใจและหลอดเลือด** : บุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง และความดันโลหิตสูง สารเคมีในบุหรี่ทำลายหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดลิ่มเลือดอุดตัน
3. **มะเร็ง** : บุหรี่เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งหลายชนิด นอกจากมะเร็งปอดแล้ว ยังรวมไปถึงมะเร็งช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่
4. **โรคอื่นๆ** : บุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคตา และโรคหู
5. **ผลต่อผู้หญิง** : บุหรี่ส่งผลเสียต่อระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง ทำให้มีบุตรยาก ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสี่ยงต่อการแท้งบุตร และคลอดก่อนกำหนด
6. **ผลต่อเด็ก** : บุหรี่ส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ ทำให้ทารกน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด เสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารกแรกเกิด และมีปัญหาด้านพัฒนาการ
7. **ควันบุหรี่มือสอง** : คือควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรี่ โดยคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่จากผู้ที่สูบ ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพไม่แพ้ควันบุหรี่มือหนึ่ง โดยเฉพาะเด็ก ผู้หญิงตั้งครรภ์ และผู้สูงอายุ

การเลิกบุหรี่

การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อสุขภาพของคุณ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ ช่วยให้มีความสุขที่ดี หายใจสะดวก ประหยัดเงิน และช่วยให้คนที่คุณรักมีความสุขที่ดี

คนส่วนใหญ่ทราบอยู่แล้วว่าบุหรี่มีอันตรายมากแค่ไหน แต่ผู้ที่ติดบุหรี่ก็ยากจะถอนตัวจากการสูบบุหรี่ได้ เนื่องจากสารนิโคตินในบุหรี่ เมื่อเข้าสู่ร่างกายทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลในระยะสั้น เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีความต้องการมากขึ้นและทำให้เสพติดในที่สุด เมื่อร่างกายขาดนิโคตินก็จะมีอาการอยากยา กระวนกระวาย ซึมเศร้า วิตกกังวล หงุดหงิด สมาธิลดลง นอนไม่หลับ หัวใจเต้นช้าลง อยากอาหาร น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ปวดศีรษะ เหงื่อออกมาก

“การใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเลิกบุหรี่” โดยสมุนไพรเหล่านี้มีสารที่ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ ลดอาการขาดนิโคติน และช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูจากพิษบุหรี่

สมุนไพรสำหรับลดความอยากบุหรี่

1. **หญ้าดอกขาว** มีฤทธิ์ลดความอยากสูบบุหรี่ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล หญ้าดอกขาวยังเป็นสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ นิยมนำมาทำชาให้ดื่มวันละ 3-4 เวลา นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่ค้างคั่งในปอดลง ควรดื่มติดต่อกันประมาณ 2 เดือนจะเห็นผลที่ดีขึ้น

2. **กานพลู** มีสารฟีนอลิกในปริมาณมาก การอมดอกกานพลูจะทำให้รู้สึกซาปากเล็กน้อยทำให้อาการอยากบุหรี่ลดลง ยังมีสรรพคุณระงับอาการปวด น้ำมันหอมระเหยของกานพลูยังช่วยดับกลิ่นปากและแก้ท้องอืดเฟ้อได้อีกด้วย

3. **มะนาว** ผลไม้เปรี้ยวมีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝื่อน ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาวจะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้ฝื่อน ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินลงได้ วิตามินมะนาวช่วยเลิกบุหรี่ต้องหั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอดีคำ จากนั้นอยากสูบบุหรี่เมื่อไรก็หยิบมะนาวที่หั่นไว้มากินแทน

4. **มะขามป้อม** มีปริมาณของวิตามินซีและแทนนินสูงของผลมะขามป้อม และรสเปรี้ยว ฝาด ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไปเช่นเดียวกับมะนาว ทำให้รู้สึกไม่อยากบุหรี่ อีกทั้งช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นในผู้สูบบุหรี่ที่มีภาวะสูญเสียวิตามินในร่างกาย

5. **โปรงฟ้า** ใบมีรสชาติดหวานเมื่อเคี้ยวใบแล้วไปสูบบุหรี่จะทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกพะอืดพะอม อยากจะอาเจียน และไม่อยากสูบบุหรี่อีก เนื่องจากใบโปรงฟ้ามีสารคาร์บาโซลที่สามารถช่วยในการเลิกบุหรี่ และช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้ นำใบโปรงฟ้าสด 1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่

นอกจากนี้ยังมีวิธีการเลิกบุหรี่ด้วยการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า การฝังเข็ม เป็นต้น หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของสมุนไพร ติดต่อได้ที่ บริษัท มาชา แลบบ อัจฉริยะ โทร 0 2971 6299 หรือที่ website : www.saihongherb.com



แหล่งข้อมูล

1. <https://www.facebook.com/PhyathaiHospitalFanpage/photos/a.256116191068122/3279005602112484/?type=3>
2. <https://nursing.mfu.ac.th/fileadmin/nursingfiles/download/smokeproject/03smokehazard.pdf>
3. <http://www.thaincd.com/2016/media-detail.php?id=14004&tid=&gid=1-015-009>
4. <https://www.thaihealth.or.th/>
5. <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/smoke-cess/>
6. <https://mgronline.com/infographic/detail/9580000062968>



ผลไม้ไฟเบอร์สูง ช่วยระบาย แก้อาการท้องผูก

ปัญหาท้องผูก ขับถ่ายยาก ส่วนหนึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการดื่มน้ำน้อย และรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย โดยเฉพาะของมัน ของทอด หลายคนมักจะแก้ปัญหที่ปลายเหตุด้วยการรับประทานยาถ่าย หรือไฟเบอร์ตีท็อกซ์ ซึ่งเมื่อทานบ่อยๆ ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวได้ แต่จะดีแค่ไหนถ้าเราสามารถแก้ปัญหที่ต้นเหตุได้ด้วยการรับประทานผลไม้ช่วยขับถ่ายง่ายที่เปรียบเสมือนดีท็อกซ์จากธรรมชาติ

• แอปเปิ้ล

ในเปลือกของแอปเปิ้ลมีสารเพคติน ซึ่งทำหน้าที่เป็นไฟเบอร์ ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร เพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่าย ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ อีกทั้งแอปเปิ้ลบางสายพันธุ์ยังมีส่วนช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายดำเนินไปอย่างเป็นปกติ

• อะโวคาโด

ในอะโวคาโดมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ มีน้ำตาลต่ำ มีโปรตีนสูง และมีไฟเบอร์สูง จึงทำให้เรารู้สึกอิ่มท้องนานขึ้น เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยากลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีไขมันชนิดดี มีคุณสมบัติในการช่วยลดไขมันเลวในหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในเส้นเลือดและช่วยลดโอกาสเสี่ยงของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและโรคหัวใจวายได้

• กีวี

กีวีจัดเป็นผลไม้อันดับต้นๆ ที่ช่วยลดน้ำหนักได้ดี เพราะมีไฟเบอร์สูง ทำให้อิ่มเร็วและอยู่ท้องได้นาน และยังอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงโพแทสเซียม ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ สามารถกินสดๆ หรือกินกับโยเกิร์ตก็อร่อยไปอีกแบบ

• มะละกอ

มะละกออุดมไปด้วยใยอาหารและมีกากใยสูง โดยมีมะละกอสุก 100 กรัม ให้พลังงาน 53 กิโลแคลอรี การรับประทานมะละกอมีผลดีต่อระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร ช่วยจัดไขมันตามผนังของลำไส้ ใช้เป็นยาระบายได้ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิวดูกระจ่างใส ลดปัญหาผิวหมองคล้ำ และป้องกันการเกิดริ้วรอยต่างๆ

• เสาวรส

ผลไม้รสชาติเปรี้ยวหวาน มีไฟเบอร์สูง จึงช่วยขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ขับถ่ายได้ดี แถมยังมีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย เช่น แมกนีเซียม ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย ลดไขมันในเส้นเลือดได้อีกด้วย รวมถึงฟอสฟอรัสและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างสุขภาพฟันให้แข็งแรง



• สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงและเอนไซม์ย่อยโปรตีนที่ช่วยย่อยอาหาร อีกทั้งยังช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยขับถ่ายคล่อง ลดหน้าท้องได้ดี ซึ่งสับปะรด 100 กรัม ให้พลังงาน 50 กิโลแคลอรี นอกจากนี้โยอาหารในสับปะรดจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว ทั้งยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอีกด้วย แตงยังเป็นผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำรสชาติเปรี้ยวหวาน กินง่าย

• กบถิม

ทับทิมมีกากใยอาหารเป็นจำนวนมาก ซึ่งทับทิม 100 กรัมมีกากใยอาหารถึง 4 กรัมเลยทีเดียว ดังนั้นจึงช่วยให้การขับถ่ายคล่อง ลดปัญหาท้องผูก นอกจากนี้ยังมีสารฟีนอลิกาลาจิน ลดการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยลดคอเลสเตอรอล และการดูดซึมของไขมันได้ดี แตงยังเป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวถึง 3 เท่า จึงควรรับประทานเพื่อเสริมประโยชน์ให้ร่างกายเป็นประจำ

• สตรอว์เบอร์รี่

สตรอว์เบอร์รี่มีใยอาหารสูง ช่วยลดไขมันที่จะไปอุดตันในเส้นเลือด เพิ่มไขมันดีได้ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งหากสะสมในร่างกายมาก อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งสารฟลาโวนอยด์และโพแทสเซียมในสตรอว์เบอร์รี่ยังช่วยลดระดับความดันโลหิตได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าส้มถึงเท่าตัวเลยทีเดียว

• ฝรั่ง

ฝรั่งนอกจากจะเป็นผลไม้ที่มีวิตามินสูงแล้ว ฝรั่งยังเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงมากอีกด้วย ในฝรั่ง 100 กรัมจะมีปริมาณไฟเบอร์อยู่มากถึง 5.4 กรัม นอกจากนี้ฝรั่งยังมีวิตามินเอ โฟเลต และโพแทสเซียมอยู่ด้วย เหมาะกับการกินเป็นมื้อระหว่างวัน หรือมื้อเย็นสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก

• กล้วย

อีกหนึ่งผลไม้หากินได้ง่ายอย่างกล้วย ก็เป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงด้วยเหมือนกัน ในกล้วย 1 ผลมีทั้งน้ำตาลที่ช่วยให้พลังงาน มีวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังมีรสชาติอร่อยชวนกิน นอกจากนั้นแล้ว กล้วยยังมีไฟเบอร์อยู่สูงมาก เลยทำให้เวลากินกล้วยจะรู้สึกอิ่มอยู่ท้องได้นาน

• ลูกพรุน

อีกหนึ่งผลไม้ที่ติดอันดับผลไม้ไฟเบอร์สูง ก็คือลูกพรุน ในลูกพรุนมีปริมาณไฟเบอร์อยู่ค่อนข้างสูง โดยลูกพรุน 1 ผลมีปริมาณไฟเบอร์อยู่สูงถึง 1.4 กรัม นอกจากนี้ยังเป็นผลไม้ที่ไขมันต่ำ อาจกินได้มากขึ้นอีกนิดหน่อยแบบไม่รู้สึกรับประทานได้เหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนักมาก ๆ เลย

• มะขาม

อีกหนึ่งผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงคือ มะขาม นอกจากอุดมไปด้วยวิตามินซีสูง มะขามยังเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ มีประโยชน์ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ช่วยขจัดเมือกมัน และสิ่งตกค้างในผนังลำไส้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่าได้ประโยชน์จากทั้งไฟเบอร์ และสารอาหารในมะขามไปพร้อมกันในคำเดียว

โซเดียม ไฮยาลูโรเนต

กับการรักษาแผลที่กระจกตาในผู้ป่วยโรคตาแห้ง

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

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

โซเดียม ไฮยาลูโรเนต เป็นส่วนประกอบตามธรรมชาติของฟิล์มน้ำตา มีการศึกษาวิจัยพบว่า การใช้ยาหยอดตาโซเดียม ไฮยาลูโรเนต ที่ความเข้มข้นตั้งแต่ 0.1% ขึ้นไป สามารถช่วยเพิ่มความคงตัวของฟิล์มน้ำตาในผู้ป่วยตาแห้งที่มีปริมาณน้ำตาน้อยและฟิล์มน้ำตาไม่คงตัวได้

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

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



References:

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

ฉลาดซื้อ



เพื่อให้การใช้เงินของเรา มีประโยชน์คุ้มค่า ก่อนซื้อสินค้าใดๆ เราควร พิจารณาข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แต่เราไม่ควรดูแค่ข้อมูลพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่ามีมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

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

ที่สำคัญในทุกๆ วัน เราต้องกินวิตามิน เกือบแร่ ที่หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพราะวิตามิน เกือบแร่ จะทำงานร่วมกันเป็นทีม วิตามิน เกือบแร่ มีอยู่ในอาหารต่างๆ เช่น

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

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

สรุปโดย : สุจิตรา ว่างใจมนต์

เรียนจบจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาตรีเกียรตินิยม อันดับ 1 สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร และปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา



ASSA โปรแกรมบริหารร้านยา

โปรแกรมบริหารธุรกิจแบบครบวงจร ที่เป็นมากกว่า POS (Point of Sales) ชื่อ ASSA (แอสซ่า) ได้รับการสนับสนุนโดยสมาคมร้านขายยา มีจุดเริ่มต้นจาก โครงการเพิ่มศักยภาพผู้ประกอบการร้านยาที่เล็งเห็นว่าการนำระบบ IT คอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยบริหารจัดการร้านยาเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งเรื่องของการทำตามข้อบังคับกฎหมาย GPP เช่น เก็บประวัติผู้ป่วย ทำรายงาน ขย. ตรวจสอบอายุสินค้า ลีตการผลิต เป็นต้น เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพทางธุรกิจ เช่น การเช็คสุขภาพธุรกิจเพื่อเพิ่มยอดขาย จัดการสินค้าคงคลัง ระบบบัญชี เป็นต้น

แม้ว่าปัจจุบันจะมีผู้ให้บริการโปรแกรมร้านยาอยู่หลายราย แต่ก็มีร้านยาไม่น้อยที่ยังมีความกังวลถึงเรื่องความปลอดภัยของข้อมูลความลับทางการค้า และระบบต้องสามารถตอบโจทย์ความต้องการของร้านยายุคใหม่ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ อาทิ กำไร-ขาดทุน อัตราการหมุนเวียนสินค้า

การตั้งราคาจัดทำโปรโมชั่นส่งเสริมการขาย โดยไม่เสี่ยงต่อการขาดทุน ซึ่งรวมไปถึงค่าใช้จ่ายในการนำโปรแกรมมาใช้บริหารร้านยาต้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการควบคุมต้นทุน และโปรแกรมควรเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยเพิ่มยอดขาย ทำให้การบริหาร หน้าร้าน-หลังร้าน เป็นเรื่องง่าย รวดเร็ว แม่นยำ และมีความปลอดภัย รักษาข้อมูลความลับทางการค้าของร้านค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โครงการ “สร้างโปรแกรมบริหารร้านยา ASSA” ที่มีความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล และมีศักยภาพขั้นสูงเพื่อใช้บริหารร้านยาจึงเกิดขึ้นโดยใช้เวลาถึง 5 ปี ด้วยทีมพัฒนามืออาชีพที่สามารถตอบโจทย์ความต้องการของร้านยาทุกประเภท ขายส่ง ปลีก ร้านหลายสาขา ได้ทั้งสิ้น ซึ่งสามารถทดลองใช้ฟรี 30 วัน ไม่จำกัดสาขา บิลและจำนวนเครื่อง โดยนำข้อมูลจากโปรแกรมปัจจุบันที่ใช้อยู่นำมาใส่ในโปรแกรมนี้ได้อย่างไร้รอยต่อ



โปรแกรม ASSA เป็นระบบ Web base ซึ่งทำงานบนเว็บเบราว์เซอร์ได้ทุกประเภท อุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการใช้งานควรเป็นคอมพิวเตอร์ที่มีสเปก intel Core i5 Ram 8 GB หรือเทียบเท่าเป็นต้นไป เพื่อการประมวลผลที่รวดเร็ว แม่นยำ และใช้งานเสถียรแม้ไร้อินเทอร์เน็ต ใช้งานได้ทั้ง Online และ Offline

ในกรณีอินเทอร์เน็ตหลุด สามารถรองรับระบบปฏิบัติการทั้ง Window และ Mac OS

ASSA ใช้ AI ช่วยคิดวิเคราะห์ธุรกิจทุกแง่มุม ตั้งแต่ส่วนแบ่งยอดขายแต่ละหมวด กลุ่มและรายชั้น เพื่อช่วยในการบริหารสต็อก แนะนำจำนวนซื้อสินค้าและจำแนกสินค้าที่ทำให้ต้นทุนจม เปรียบเทียบการซื้อขาย การโอนสินค้าให้สาขาต่างๆ แนะนำการตั้งจุดแจ้งเตือนสินค้าชั้นต่ำจำนวนปลอดภัยและล้นสต็อก วิเคราะห์การขายของพนักงานขายแต่ละคนแบบเจาะลึกระบบป้องกันการทุจริตนับจำนวนปรับปรุงสินค้าได้ง่าย รวมถึงสามารถจำกัดสิทธิการใช้ของผู้ใช้แต่ละบุคคลได้อย่างอิสระ มีระบบรายงานยอดผ่านมือถือโดยใช้ Line OA

ความปลอดภัยและการรักษาความเป็นส่วนตัวของข้อมูลความลับทางการค้า ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเป็นความตั้งใจของการสร้างโปรแกรม ASSA ขึ้นมา

การเปิดระบบโปรแกรมให้ร้านค้า ทาง ASSA จะสร้าง Site ใหม่ขึ้นมาให้ผู้ใช้แต่ละร้านค้าแยกจากกัน เพื่อประสิทธิภาพของการประมวลผล และความเป็นส่วนตัว จะเป็นแบบ One System One Store ทำให้ข้อมูลร้านค้าแต่ละร้านแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง

ระบบบริการของ ASSA สร้างมาตรฐานความปลอดภัยด้วยการจัดทำเป็นแบบ Private Server ที่ทางสมาคมร้านยาจัดทำขึ้นมาเอง ไม่ได้ผ่านการเช่าหรือใช้บริการผู้ให้บริการภายนอก ทำให้มั่นใจได้ว่าไม่มีบุคคลอื่นสามารถเข้าถึงระบบ Server โดยตรงได้ หรือไม่มีผู้ใช้งานรายอื่นร่วมด้วย ทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการโดนไวรัส หรือผลกระทบจากผู้ใช้งานรายอื่นได้ 100% ส่วนผู้ที่นำระบบไปใช้งานจะเป็นการใช้ผ่านระบบ Browser เท่านั้น ทั้งยังมี Data Encryption การแปลงการเข้าถึงรหัสข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบที่อ่านไม่ได้ซึ่งเรียกว่า Ciphertext เพื่อป้องกันการเข้าถึงข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาตอีกด้วย

ASSA เป็นโปรแกรมที่สมาคมร้านยาสนับสนุนและต้องการช่วยเหลือให้ร้านยาได้ใช้โปรแกรมบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพเพิ่มศักยภาพการแข่งขันและปฏิบัติตาม GPP ได้อย่างถูกต้อง ด้วยต้นทุนที่ต่ำที่สุด



กรดไหลย้อน

อาการเสี่ยง! ที่ต้องรู้

โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD) ทุกคนต้องเคยเป็นกรดไหลย้อนแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เพศชายหรือว่าเพศหญิง มักมีอาการแบบ “เรอเปรี้ยว หรือมีรสขมในปาก ปวดแสบร้อนในช่องท้องส่วนบน ปวดบริเวณหน้าอก” ก็จะคิดว่าก่อนหน้านี้มันอาจเป็นอาการของโรคกรดไหลย้อน มันเกิดจากอะไรหรือครับ มันเกิดจากการที่การไหลย้อนกลับของกรด หรือน้ำย่อยในกระเพาะ ทำให้อาหารย้อนกลับขึ้นไปอยู่ในหลอดอาหารส่วนบน

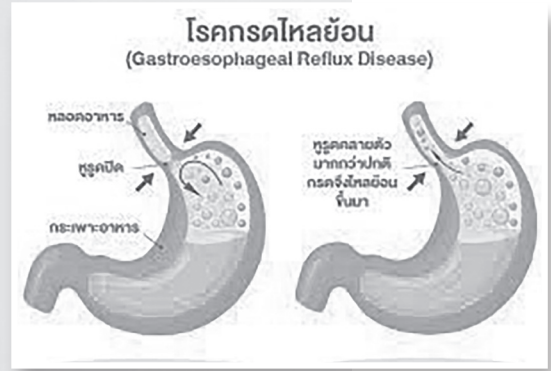
กรดไหลย้อนมีอยู่ 2 ประเภท คือ

1. **โรคกรดไหลย้อนธรรมดา** โรคที่กรดไหลย้อนขึ้นมาจะอยู่แค่ภายในหลอดอาหาร จะไม่ไหลย้อนขึ้นเกินหลอดอาหารส่วนบน
2. **โรคกรดไหลย้อนขึ้นไปที่คอและกล่องเสียง** หมายถึงโรคที่มีอาการทางคอและกล่องเสียง จากการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นมาเหนือหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดการระคายเคืองของคอและกล่องเสียง

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน มี 3 สาเหตุหลักด้วยกัน คือ

1. **หูรูดส่วนล่างของหลอดอาหารผิดปกติ** ส่วนมากพบในผู้สูงอายุ เนื่องจากหูรูดเสื่อมสภาพไปตามอายุจึงทำให้อาหารและน้ำย่อยในกระเพาะถูกดันกลับขึ้นมา ส่วนมากจะเป็นกับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือการรับประทานยาบางชนิด
2. **กระเพาะอาหารบีบตัวลดลง** ทำให้อาหารและน้ำย่อยที่ย่อยแล้วค้างอยู่ในกระเพาะอาหารเป็นเวลานาน เนื่องจากไม่สามารถบีบตัวให้ลงสู่ลำไส้ได้หมดในทันที เป็นผลให้เกิดแรงดันในกระเพาะอาหารมากขึ้น ทำให้หูรูดถูกดันเปิดออกและดันเอาอาหารและน้ำย่อยย้อนกลับขึ้นไป
3. **ความผิดปกติในการบีบตัวของหลอดอาหาร** ทำให้อาหารที่รับประทานลงไป เคลื่อนลงสู่กระเพาะช้า หรือทำให้อาหารที่ไหลย้อนขึ้นมาจากกระเพาะอาหารค้างอยู่ในหลอดอาหารนานกว่าปกติ และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ผู้ที่ป็นโรคอ้วน หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีความเครียดบ่อยๆ





วิธีการรักษา

ในแนวทางการรักษามีหลายวิธี

1. การกินยา ยาเคลือบกระเพาะอาหาร ยาลดกรด ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด และอีกวิธีคือ การผ่าตัด แต่การผ่าตัด อาจแนะนำในกรณีอย่างผู้ที่รักษาด้วยยาเป็นเวลานานแล้วไม่สามารถควบคุมอาการหรือหยุดยาได้ และผู้ที่ไม่สามารถรับประทานยาเป็นเวลานานและมีผลข้างเคียงจากยา
2. **ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวัน** และอย่างที่ต้องทำคือการลดน้ำหนัก ลด เลิกอาหารที่มีจำพวกอาหารรสจัด อาหารพวกไขมันสูงๆ กาแฟ ชา น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท ลดเครื่องดื่มที่มีแก๊ส เพราะแก๊สจะช่วยส่งน้ำย่อยที่เป็นกรดไปที่หลอดอาหารมากขึ้นด้วย ดังนั้นควรดื่มน้ำเปล่าธรรมดาๆ จะดีกว่านะครับ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ๆ หลังจากรับประทานอาหารภายใน 2-3 ชั่วโมง อาจจะแค่ลุกขึ้นไปเดินเล่นเบาๆ เพื่อช่วยย่อยอาหารก็ได้
3. **ควรเลิกสูบบุหรี่ถาวร** เพราะสารนิโคตินในบุหรี่อาจทำให้กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารหย่อนคล้อยลง น้ำย่อยที่เป็นกรดจึงอาจไหลย้อนไปที่อื่นในร่างกาย

(พื้นที่โฆษณา)

มีคอนดรอยติน

บำรุงกระดูก และข้อ

“ฟองกระดูกอ่อนปลาทูน่า มีคุณประโยชน์”

MaxLife แม็กซ์ไลฟ์

ชอ.1033/2564



ฝ้าหายไว รู้หรือไม่...อันตราย ทำร้ายผิวหน้าในระยะยาว

ฝ้า (Melasma) เป็นปัญหาใหญ่สำหรับใครหลายคน มีลักษณะเป็นแผ่นรอยด่างสีน้ำตาลไปจนถึงสีน้ำตาลเข้มหรือดำ โดยฝ้าเกิดจากกระบวนการทำงานในชั้นผิวอย่าง Melanocyte ที่เป็นเซลล์ในชั้นผิวหนึ่งถูกกระตุ้นทำให้เกิดการสร้างเม็ดสีเมลานินในปริมาณที่มากกว่าปกติ เกิดเป็นรอยสีน้ำตาลบนผิวหนึ่ง นอกจากนี้ยังมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น แสงแดด ฮอร์โมน กรรมพันธุ์ เป็นต้น

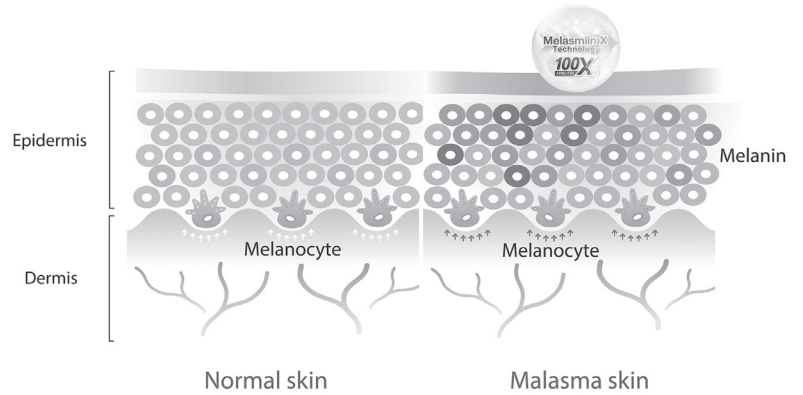
ฝ้าเป็นปัญหาผิวที่ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างนานในการฟื้นฟู และไม่สามารถรักษาให้หายขาด รวมถึงมีโอกาสขึ้นซ้ำได้ เพราะปัจจัยหลักมาจากความผิดปกติภายในชั้นผิว แต่สามารถบำรุงดูแลได้ด้วยการ “ยับยั้ง” การสร้างเม็ดสีเมลานินจากเซลล์ผิว และ “กำจัด” เม็ดสีเดิมที่อยู่ในชั้นผิว ด้วยผลิตภัณฑ์ลดฝ้า เพื่อให้ฝ้าดูจางลง และไม่เกิดฝ้าขึ้นเพิ่ม

สารสกัดช่วยลดฝ้า “ฝ้าจาง แต่หยุดใช้มีโอกาสฝ้าเพิ่ม”

ผู้ที่มีปัญหาฝ้าบางคนผ่านการรักษาหลายวิธี แต่ก็ไม่สามารถจัดการปัญหาฝ้าที่มีอยู่ได้ รวมถึงปัจจุบันมีครีมกระแสที่ใช้ค่าโฆษณาเกินจริง รักษาฝ้าหายไวทันใจ ในทางกลับกันการที่ผลิตภัณฑ์ช่วยรักษาฝ้าได้ไว อาจมีสารที่สามารถทำให้ฝ้าจางอย่างรวดเร็ว แต่จะเกิดผลข้างเคียงได้ในอนาคต ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ลดฝ้าจำนวนมากในตลาดมีหลากหลายสารสกัดที่สามารถช่วยลดฝ้า ซึ่งแต่ละสารมีทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยสารที่ถูกใช้ในผลิตภัณฑ์ลดฝ้าตามท้องตลาด มีดังนี้



นวัตกรรม **Melasma™ X**
จัดการฝ้าจากต้นตอ



1. **ไฮโดรควิโนน (Hydroquinone)** เป็นตัวยาที่ถูกใช้ในผลิตภัณฑ์ลดฝ้า เนื่องจากมีคุณสมบัติในการลดเม็ดสีเมลานิน มีประสิทธิภาพทำให้ฝ้าจางลงได้เร็ว ไฮโดรควิโนนถูกจัดเป็นยาต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น ซึ่งถ้าหากใช้ในปริมาณมาก ใช้อย่างต่อเนื่อง และไม่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ฝ้าอาจเกิดฝ้าเข้มขึ้นถาวร ระคายเคืองผิว รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง

2. **อาร์บูติน (Arbutin)** ถูกใช้มากในผลิตภัณฑ์ลดฝ้า ถูกจัดเป็นอนุพันธ์ของไฮโดรควิโนน มีคุณสมบัติที่ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน ช่วยให้ผิวกระจ่างใส ฝ้าจางลง และเห็นผลในระยะเวลาไม่นาน ในขณะที่เดียวกันมีข้อจำกัด หากใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของอาร์บูตินแล้ว ควรป้องกันผิวจากแสงแดดด้วย เนื่องจากอาร์บูตินเมื่อทำปฏิกิริยากับแสงแดดจะกลายเป็นไฮโดรควิโนนได้ ในผู้ที่มีผิวแพ้ง่ายอาจเกิดการระคายเคือง และอาจเกิดโอกาสฝ้าขึ้นซ้ำได้

3. **กรดวิตามินเอ หรือเรตินอยิก (Retinoic acid)** มีคุณสมบัติเร่งผลัดเซลล์ผิวชั้นบนสุดที่มีเม็ดสีเมลานิน หลุดลอกออก ทำให้ผิวดูกระจ่างใสขึ้น แต่ผลเสียคืออาจทำให้เกิดผิวหน้าลอก ผิวไวต่อแสง รวมถึงไม่ควรใช้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอาจอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

4. **AHA** มีคุณสมบัติเร่งผลัดเซลล์ผิวให้หลุดลอกไว ทำให้ผิวดูกระจ่างใสขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี AHA ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำ โดยในผู้ที่มีผิวแพ้ง่ายอาจเกิดการระคายเคือง ผิวไวต่อแสง รวมถึงสีผิวไม่สม่ำเสมอ

และยังมีบางผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ “สเตียรอยด์” ใช้แล้วผิวดูกระจ่างใส ฝ้าจางไว เห็นผลในระยะเวลารวดเร็ว แต่เมื่อหยุดใช้จะเกิดผลข้างเคียงตามมามากมาย เช่น หน้าหมองคล้ำ เกิดฝ้าเข้มขึ้น และก่อให้เกิดหน้าดิดสาร

ลดฝ้าที่ถาวร “ใช้เวลาในการรักษา และจัดการทั้งวงจรฝ้าซ้ำซาก”

ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดฝ้าที่ไม่มีส่วนผสมอันส่งผลเสียต่อผิวในระยะยาว ซึ่งต้องสามารถยับยั้ง และกำจัดเม็ดสีเมลานินอย่างปลอดภัย รวมถึงต้องมีส่วนช่วยบำรุงเพื่อป้องกันโอกาสการเกิดฝ้าขึ้นซ้ำอย่างนวัตกรรม **Melasma X Technology** ที่จัดการสาเหตุของฝ้าได้ถึงต้นตอ ตั้งแต่ยับยั้งการผลิต และการขนส่งของเม็ดสีขึ้นบนชั้นผิว ลดเลือนฝ้าเดิมรวมถึงป้องกันการเกิดฝ้าซ้ำซาก หากหยุดใช้ไม่เกิดผลเสีย หรือฝ้าขึ้นเพิ่มในอนาคต ได้บำรุงผิวหน้าพร้อมจัดการทั้งวงจรฝ้าแบบปลอดภัยไม่เกิดผลข้างเคียง



ผื่นขึ้นตามตัว เดียวคันบ้าง ไม่คันบ้าง เกิดจากอะไร

อาการผื่นคันตามตัว หรือผื่นขึ้นตามตัวเป็นกลุ่มอาการทางผิวหนังที่พบได้บ่อย และมักนำไปสู่การแกะ เกา จนผิวหนังระคายเคือง ผู้ที่มีอาการคันอาจมีผื่นผิวหนังร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ แต่ในคนที่ผิวแพ้ง่าย บอบบางจะไวต่อการระคายเคืองเป็นพิเศษ จากการสัมผัส หรือต้องเผชิญปัจจัยกระตุ้นต่างๆ อาการคันอาจเป็นเพียงเฉพาะที่หรือเป็นทั่วทั้งตัว และอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้ เช่น ทำให้เสียสมาธิ รบกวนการทำงาน การนอน หรือส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ นอกจากนี้ หากมีการแกะ เกาผิวหนังที่เดิมซ้ำๆ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนบริเวณผิวหนังตามมาได้ด้วย

สาเหตุที่ทำให้เกิดผื่นคัน ผื่นแดงคันบริเวณต่างๆ

1. ปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดผื่นคัน

หากมีคนในครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ ก็มีความเสี่ยงที่จะมีโอกาสแพ้และเกิดผื่นแดงได้ง่าย แม้ในช่วงแรกของชีวิตอาจยังไม่มีอาการผื่นแดงเกิดขึ้น นั่นเป็นเพราะมีความผิดปกติซ่อนเร้นอยู่ในยีนซึ่งยังไม่แสดงอาการนั่นเอง นอกจากกรรมพันธุ์แล้วจิตใจที่วิตกกังวล มีความเครียดสูงก็สามารถทำให้ผื่นแดงจากภูมิแพ้ผิวหนังกำเริบได้

2. ปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดผื่นคัน

1. **สภาวะแวดล้อม** สภาวะแวดล้อมที่มีปัจจัยกระตุ้นให้เกิดผื่นแดง เช่น ละอองเกสร ไรฝุ่น ขนสัตว์ จะกระตุ้นให้ผื่นแฉ่ง มีอาการคันมากขึ้น นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งความร้อน ความเย็น ความแห้ง ความชื้น ก็ทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังเช่นกัน

2. **เชื้อโรค** เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย อาจทำให้เกิดการติดเชื้อบนผิวหนัง คนที่มีอาการผิวหนังอักเสบอยู่แล้วก็จะกำเริบมากขึ้น

3. **ฤดูกาล** ผื่นผิวหนังอักเสบมักมีอาการมากขึ้นในช่วงฤดูหนาว เพราะอากาศแห้ง เย็น ทำให้เกิดผื่นคันบริเวณผิวหนัง ทั้งนี้บางรายจะมีอาการมากขึ้นในช่วงฤดูร้อน เพราะอากาศที่ร้อนทำให้เหงื่อออกมาก จนเกิดอาการคันและเกิดผื่นได้เช่นกัน

4. **เสื้อผ้า** โดยเฉพาะเสื้อผ้าที่ทำจากขนสัตว์ เมื่อสัมผัสกับผิวหนังจะทำให้เกิดการระคายเคือง จนมีอาการคันเพิ่มขึ้น

5. **สบู่ ครีမ် โลชั่น และผงซักฟอกที่ใช้** สารเคมีที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด มักมีฤทธิ์ละลายไขมัน และอาจมีส่วนประกอบที่ก่ออาการระคายเคืองแก่ผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคันและเกิดผื่นผิวหนังอักเสบได้

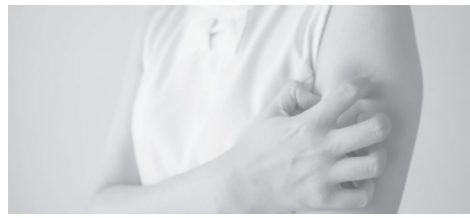
6. **อาหาร** อาหารบางชนิดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผื่น เช่น นม ไข่ ถั่วเหลือง เนื้อสัตว์บางประเภท



ประเภทของอาการคัน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. อาการคันเฉียบพลัน มีอาการคันเป็นมาไม่เกิน 1 สัปดาห์ และหายไปได้เองหลังจากดูแลผิว เช่น ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เพิ่มความชุ่มชื้น และทายาแก้คัน

2. อาการคันเรื้อรัง มีอาการเป็นมานานเกิน 1 สัปดาห์ถึงหลายเดือน หรือเรื้อรังไม่หายขาด ซึ่งควรได้รับการตรวจหาสาเหตุ และรับการรักษาอย่างเหมาะสมกับแพทย์ผิวหนังต่อไป



ประเภทของผื่นคันที่พบได้บ่อย

- **ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง** : เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้ผิวแห้ง เกิดตุ่ม หรือผื่นคัน และเกิดการอักเสบของผิวหนัง
- **ผื่นระคายสัมผัส** : โรคผื่นระคายสัมผัสทำให้เกิดผื่นคัน ผิวแห้งลอก บางครั้งอาจเกิดตุ่มบนผิวหนัง ผิวบวมแดง และรู้สึกแสบร้อน โดยมักเกิดหลังจากผิวหนังสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ หรือสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง
- **ลมพิษ** : มีลักษณะเป็นผื่นนูนแดง และบวม มีทั้งชนิดเฉียบพลัน และเรื้อรัง เกิดจากร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งทำให้เกิดอาการแพ้
- **สะเก็ดเงิน** : โรคผิวหนังเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันที่ทำให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัวเร็วผิดปกติ
- **ผดร้อน** : เป็นตุ่มผื่นคันสีแดงขนาดเล็ก มักพบบริเวณคอ รักแร้ ข้อพับแขน และขาหนีบ พบได้ทุกวัย ซึ่งจะพบบ่อยในทารก
- **กลาก** : กลากเกิดจากการติดเชื้อราที่อาศัยอยู่ที่เซลล์ผิวหนังชั้นนอก ทำให้เกิดผื่นคันลักษณะเป็นวงกลม หรือวงรีสีแดง และมีขุยสีขาวอยู่รอบๆ
- **ผื่นอักเสบที่เกิดขึ้นระหว่างรอยพับของผิวหนัง** : จากการเสียดสีบริเวณซอกพับของผิวหนัง เช่น รอยพับที่คอ หน้าท้อง รักแร้ ใต้ราวนม ขาหนีบ และง่ามนิ้ว
- **แผลพุพอง** : มีลักษณะเป็นผื่นคัน แดง และอาจกลายเป็นตุ่มหนองที่แตกออก หรือเป็นแผลตกลสะเก็ดได้ พบบริเวณจมูก ปาก มือ และเท้า เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
- **อีสุกอีใส** : เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งทำให้เกิดตุ่มแดงขนาดเล็กที่ผิวหนัง ทำให้รู้สึกคัน และในเวลาต่อมาจะกลายเป็นตุ่มน้ำที่แตกออกได้
- **ผื่นแพ้ยา** : เป็นผลข้างเคียงที่เกิดจากการแพ้ยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ และยาขับปัสสาวะ

อาการผื่นคันแบบไหนที่ควรพบแพทย์ทันที

อย่างหนึ่งนอนใจผื่นคัน หากมีอาการดังนี้ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน

- รู้สึกคันมากจนกระทบต่อชีวิตประจำวัน ทำให้นอนไม่หลับ หรือใช้ชีวิตปกติได้อย่างยากลำบาก
- มีผื่นร่วมกับมีอาการปวดอย่างรุนแรง
- มีผื่นเป็นตุ่มน้ำใสบริเวณรอบดวงตา ปาก หรือบริเวณอวัยวะเพศ
- บริเวณที่เป็นผื่นมีหนองร่วมด้วย
- เป็นผื่นคันนานกว่า 2 สัปดาห์
- เป็นผื่นคันโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีผื่นร่วมกับภาวะมีไข้ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด



ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.eucerin.co.th/skin-concerns/atopic-dermatitis/red-rashes-on-face>

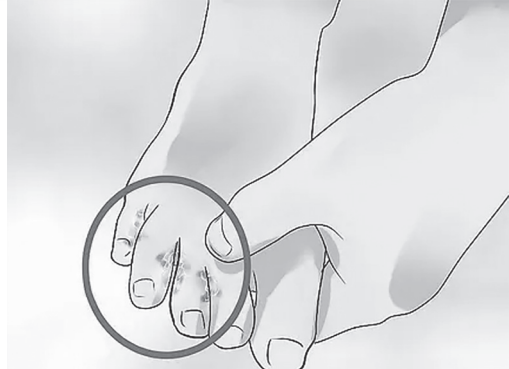
<https://www.eucerin.co.th/skin-concerns/atopic-dermatitis/body-rash>

<https://www.muangthai.co.th/th/article/health/itching-rash>

<https://www.bioderma.co.th/your-skin/sensitive-skin/Rash-skin>

<https://www.bedee.com/articles/skin-aesthetic/rash>





น้ำกัดเท้า โรคผิวหนังที่มักจะพบบ่อยในหน้าฝน

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝนที่โรคภัยไม่พ่นปัญหา “ฝนตก น้ำท่วม” ที่สร้างความยากลำบากให้กับผู้ที่ต้องออกจากบ้าน หลายคนต้องเดินลุยน้ำท่วมขัง เพื่อเดินทางไปทำงานหรือต้องไปเรียน แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำที่ท่วมขังนั้น มักจะมีเชื้อโรคปะปนอยู่มาก การแช่เท้าในน้ำท่วมขังเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคทางผิวหนังที่ชื่อว่า “โรคน้ำกัดเท้า” นั่นเอง

โรคน้ำกัดเท้า (Athlete's Foot) หรือ **ฮ่องกงเท้า** เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อรา ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคกลาก โดยเชื้อราชนิดนี้จะสามารถเจริญเติบโตได้ดีในที่เปียกชื้น จากการเดินย่ำน้ำ หรือยืนแช่น้ำที่สกปรกเป็นเวลานานๆ ส่งผลให้ผิวหนังเปื่อย โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า ซึ่งจะทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนังได้

อาการของโรคน้ำกัดเท้า

อาการของโรคน้ำกัดเท้าแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะแรก : ช่วง 1-3 วันแรก ผิวหนังบริเวณเท้าจะมีลักษณะเปื่อย แดง และลอกเนื่องจากเกิดการระคายเคือง ถ้าหากมีอาการคันและเกาจนเกิดเป็นแผลจะมีการอักเสบ และติดเชื้อได้ง่าย

ระยะติดเชื้อแบคทีเรีย : ช่วง 3-10 วัน อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรีย มีอาการผื่นบวมแดง มีรอยแผลเปื่อยที่ผิวหนังอาจจะมีหนอง น้ำเหลืองซึม กรณีติดเชื้อรุนแรงในผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือผู้ป่วยภูมิคุ้มกันต่ำควรรีบไปพบแพทย์

ระยะติดเชื้อรา : ช่วง 10-20 วัน ถ้าแช่น้ำต่อเนื่อง และไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ผิวหนังจะเริ่มแดง เหม็น เปื่อยเป็นขุยสีขาว หรือลอกบางเป็นสีแดง เป็นระยะที่อันตรายมาก

ข้อปฏิบัติในการป้องกันโรคน้ำกัดเท้า

1. เมื่อต้องลุยน้ำ ควรสวมรองเท้าบูท หรือถุงพลาสติกหุ้มเท้าไว้เพื่อป้องกันการสัมผัสน้ำที่สกปรก
2. รักษาความสะอาดของเท้า: หลังจากการลุยน้ำแล้ว แนะนำให้ล้างเท้าหรือบริเวณผิวหนังที่ลุยน้ำขังมาด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หากเท้ามีบาดแผล ควรล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อจากนั้นเช็ดเท้าให้แห้งอยู่เสมอ
3. เลือกใส่รองเท้าที่ระบายอากาศได้ดี: หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าที่อับชื้น
4. สวมถุงเท้าที่สะอาด: เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน
5. หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน: เช่น ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า รองเท้า



การรักษาโรคน้ำกัดเท้า

ทางแผนปัจจุบัน สามารถรักษาได้ด้วยการใช้ครีมสำหรับรักษาโรคเชื้อราผิวหนังที่มีตัวยาโคลไทรมาโซล (Clotrimazole) และไบโฟนาโซล (Bifonazole) เป็นต้น หากแผลติดเชื้อราสามารถรับประทานยาปฏิชีวนะร่วมด้วยได้ จะต้องรับประทานยาติดต่อกันอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ แต่หากมีอาการรุนแรงควรไปพบแพทย์

ทางการแพทย์แผนไทย จะมีมีนชันที่ช่วยลดอาการน้ำกัดเท้าได้เพราะในมีนชันมีสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ลดการอักเสบ และลดอาการผดผื่นคัน จึงช่วยบรรเทาอาการของโรคน้ำกัดเท้าได้

วิธีใช้มีนชันแก้้ำกัดเท้า

1. **มีนชันสด** : นำเหง้ามีนชันมาล้างให้สะอาด ฝนหรือตำให้เป็นเนื้อละเอียด นำมาทาบริเวณที่เป็นโรคน้ำกัดเท้า วันละ 2-3 ครั้ง

2. **ผงมีนชัน** : ผสมผงมีนชันกับน้ำสะอาดจนเป็นเนื้อครีม ทาบริเวณที่เป็นโรคน้ำกัดเท้า วันละ 2-3 ครั้ง เมื่ออาการหายเป็นปกติแล้วให้ใช้ต่อเนื่องอีก 1-2 สัปดาห์เพื่อให้หายขาด

3. **ยาแคปซูลมีนชัน** : รับประทานยาแคปซูลมีนชัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทาน

นอกจากนี้ มีนชันยังมีคุณประโยชน์อื่น ๆ ได้แก่

- ด้านการอักเสบ มีนชันมีฤทธิ์ต้านการอักเสบในส่วนต่างๆ ของร่างกาย บรรเทาอาการปวดจากโรคต่างๆ เช่น โรคข้ออักเสบ โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น
- ด้านอนุมูลอิสระ มีนชันช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ ชะลอวัย และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง
- บำรุงสุขภาพตับ มีนชันช่วยขับพิษตับ ลดไขมันในตับ ป้องกันตับอักเสบ และฟื้นฟูตับ
- ช่วยย่อยอาหาร มีนชันช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยอาหาร ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และกรดไหลย้อน



ข้อควรระวังในการใช้ขมิ้นชัน

- ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ขมิ้นชันในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเลือดออกง่าย โรคตับ หรือผู้ที่รับประทานยาบางชนิด
- ขมิ้นชันอาจทำให้ท้องเสียในบางคน
- ควรรับประทานขมิ้นชันในปริมาณที่เหมาะสม

หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของสมุนไพร ติดต่อได้ที่ บริษัท มาซาแลบ จำกัด โทร 0 2971 6299 หรือที่ website : www.saitongherb.com



หูอื้อ หูดับ

อาการผิดปกติของการได้ยิน

หูอื้อ (Tinnitus) เป็นอาการอย่างหนึ่งที่ไม่ค่อยได้รับความใส่ใจมากเท่าไรนัก เพราะบางคนคิดว่า เมื่อเกิดอาการหูอื้อ ไม่นานเดี๋ยวอาการก็หายไปเอง จึงมักจะถกมองข้ามเกือบตลอด ทั้งๆที่เป็นความจริงแล้วนั้น อาการหูอื้อเป็นภาวะหรือการได้ยินเสียงดังในหูที่ได้ยินเสียงต่าง ๆ ดังขึ้นในหูแตกต่างกันไป ตั้งแต่เสียงต่ำไปยังเสียงสูงมาจากในร่างกายมากกว่าการได้ยินเสียงที่มาจากภายนอก

อาการหูอื้อ

เป็นอาการหรือภาวะอย่างหนึ่งที่ทำให้การได้ยินลดน้อยลงไป เหมือนมีบางอย่างไปกั้นอยู่บริเวณรูหู แต่สำหรับบางรายที่มีอาการหูอื้ออาจจะได้ยินเสียงอยู่ในหู เช่น เสียงอื้อ เสียงลม เสียงก้องในหู เสียงดังหึ่ง ๆ เสียงดังตบ ๆ ตามจังหวะชีพจร เสียงแหลม ๆ เสียงที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราวหรือเป็นอย่างต่อเนื่อง และอาจเกิดขึ้นเพียงข้างเดียวหรือพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ในผู้ป่วยบางราย เสียงอาจดังมากจนไปรบกวนและทำให้ขาดสมาธิหรือการได้ยินเสียง ทำให้ความคมชัดของเสียงลดลง และอาจรู้สึกเหมือนมีอะไรอุดหู

ประเภทของอาการหูอื้อ

อาการหูอื้อ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **เสียงที่ได้ยินคนเดียว (subjective tinnitus)** สำหรับอาการหูอื้อประเภทนี้ เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ โดยจะได้ยินเสียงดังอยู่ในหูเพียงคนเดียว เป็นอาการหูอื้อที่เกิดจากความผิดปกติจากประสาทหู หรือบางรายก็อาจจะมีอวัยวะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาทหูเสื่อมหรือมีความผิดปกติ เช่น หูชั้นใน และสมอง
2. **เสียงที่คนอื่นได้ยินด้วย (Objective Tinnitus)** หูอื้อที่แพทย์สามารถได้ยินด้วยการใช้เครื่องช่วยฟัง (Stethoscope) เมื่อฟังที่หูของผู้ป่วย (Objective Tinnitus) ซึ่งถ้าหากการเกิดหูอื้อเป็นการรบกวนมาก ๆ จนกระทบต่อคุณภาพชีวิต ควรไปพบแพทย์เพื่อพูดคุยปรึกษาหรือหาทางรักษา เป็นเสียงที่เกิดขึ้นจริง โดยเกิดจากความผิดปกติของร่างกายเช่นเดียวกัน เช่น เกิดจากเส้นเลือดหรือการหายใจ

สาเหตุของอาการหูอื้อ

อาการหูอื้อสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ที่พบได้บ่อยมาจากความเสียหายที่เกิดขึ้นที่หูชั้นกลาง เพราะหูชั้นกลางจะทำหน้าที่นำคลื่นเสียงไปยังหูชั้นในเพื่อส่งผ่านไปยังสมอง ซึ่งจะมีเพียงสัญญาณที่สมองสามารถรับได้เท่านั้นจึงแปลเปลี่ยนไปเป็นเสียงที่เราสามารถได้ยิน



ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับแก้วหูหรือกระดูกชั้นเล็กในหูชั้นกลาง สามารถแทรกแซงหรือรบกวนสื่อนำเสียงที่ส่งไปยังสมองได้ และเนื้องอกที่เกิดขึ้นในหูหรือประสาทหูก็สามารถทำให้เกิดเสียงในหูที่เป็นเสียงดังตบๆ ตามจังหวะการเต้นของชีพจร

การได้ยินเสียงที่ดังมากๆ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หูอื้อได้ เช่น ผู้ที่ทำงานใช้เครื่องมือที่มีเสียงดังมากๆ และการฟังเพลงดังๆ หรือการไปชมคอนเสิร์ต ก็อาจทำให้เกิดหูอื้อได้ชั่วคราว

การใช้ยาบางชนิดสามารถทำให้เกิดหูอื้อหรือสูญเสียการได้ยิน (Ototoxicity) ในบางราย เช่น

- กล้ามเนื้อกระดูกปิดกั้นในหูชั้นกลาง
- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (Meniere's Disease)
- เกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะหรือคอ

การวินิจฉัยของอาการหูอื้อ

แพทย์จะทำการซักประวัติ อาการและตรวจหูของผู้ป่วยอย่างละเอียด เพื่อตรวจดูว่า มีความผิดปกติของหูชั้นนอก หูชั้นกลาง หรือหูชั้นใน และผู้ป่วยได้ยินเสียงคนเดียวหรือแพทย์ได้ยินเช่นกัน โดยที่แพทย์จะตรวจดูหูทางกายภาพและทำการทดสอบการได้ยิน (Audiogram) เพื่อดูว่าหูของผู้ป่วยได้ยินเสียงที่ความถี่ต่าง ๆ เป็นอย่างไรบ้าง หูข้างซ้ายและข้างขวาได้ยินเท่ากันหรือไม่

การรักษาอาการหูอื้อ

การรักษาอาการหูอื้อที่สำคัญคือ การรักษาที่ต้นเหตุ หากตรวจพบสาเหตุที่ชัดเจน แพทย์จะทำการรักษาภาวะทางการแพทย์ที่เป็นสาเหตุของหูอื้อ ซึ่งจะช่วยให้อาการหูอื้อนั้นหายขาดได้ เช่น หากหูอื้อเกิดจากขี้หูอุดตัน แพทย์จะเอาขี้หูออกด้วยความระมัดระวังหรือให้หยอดยาละลายขี้หู หากยารักษาโรคเป็นสาเหตุที่ทำให้หูอื้อ แพทย์จะให้หยุดยาและเปลี่ยนยาใหม่ที่ไม่ผลข้างเคียงต่อการได้ยิน

การป้องกันอาการหูอื้อ

ความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการหูอื้อคือการได้ยินเสียงดัง และได้ยินติดต่อกันเป็นเวลานาน หากต้องอยู่ในที่ที่แวดล้อมด้วยเสียงดังในระดับที่ไม่สามารถทนทานในระดับเสียงปกติได้ ควรใส่ที่อุดหูเพื่อป้องกันเสียง หรือหลีกเลี่ยงจากที่ที่เกิดเสียงดัง

ข้อมูลอ้างอิง

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

<https://www.pobpad.com>



แก้วมังกร

แก้วมังกร ด้วยรสชาติหวานอ่อนๆ และฉ่ำน้ำ ช่วยคลายร้อนได้เป็นอย่างดี ทำให้แก้วมังกรเป็นที่ถูกใจของใครหลายคน แถมยังขึ้นชื่อเรื่องของการลดน้ำหนัก และอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก อีกทั้งมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย เราจะพามารู้จักกับแก้วมังกร ผลไม้สารพัดประโยชน์นี้กันเลย

ผลไม้ที่มีคุณค่ามากมายมหาศาลที่คนไทยยังไม่ค่อยรู้จักผลไม้ชนิดนี้มากนัก เพราะอาจเนื่องด้วยผลไม้แก้วมังกรนั้นเป็นผลไม้ที่ค่อนข้างราคาสูงอยู่ในขณะนี้ แม้ว่าจะมีราคาที่สูงแต่เมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ของแก้วมังกรแล้วก็นับว่าคุ้มค่าอยู่ไม่น้อย

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จัก แก้วมังกร กันอีกสักนิด

แก้วมังกร เป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลาง จัดเป็นไม้ในตระกูลกระบองเพชร แหล่งเพาะปลูกที่สำคัญจะอยู่ที่จังหวัด จันทบุรี ชลบุรี กาญจนบุรี สระบุรี และสมุทรสงคราม ซึ่งได้ผลผลิตมากในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤศจิกายน โดยเป็นผลไม้ที่มีรูปร่างกลมรี เปลือกมีสีแดง เมื่อผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อเป็นสีขาวหรือแดง ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์นั้นๆ มีเมล็ดคล้ายเม็ดแมงลักฝังอยู่ทั่วผล

- แก้วมังกรพันธุ์เนื้อขาวเปลือกแดง จะให้รสชาติหวานนิดๆ อมเปรี้ยวหน่อยๆ
- แก้วมังกรพันธุ์เนื้อขาวเปลือกเหลือง จะให้รสชาติออกหวาน
- แก้วมังกรพันธุ์เนื้อแดงเปลือกแดง ที่มีรสชาติหวานกว่าพันธุ์อื่นๆ



*ภาพประกอบโดยคุณกรใจจงกรมศิลป์



กินแก้วมังกรแล้วได้อย่างไร เรามาดูประโยชน์กัน

1. แก้วมังกรมีไฟเบอร์ปริมาณสูงมาก จึงช่วยบำรุงการทำงานของระบบขับถ่าย จึงทำให้การขับถ่ายสะดวกและแก้อาการท้องผูก
 2. ช่วยลดการดูดซึมของไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก
 3. แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่ให้ปริมาณเนื้อเยื่อ สามารถกินแล้วอิ่มท้อง กินแทนอาหารหนึ่งมื้อได้เลย
 4. ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคท้องผูก โรคหัวใจ ความดันโลหิตต่ำ มะเร็งลำไส้ และต่อมลูกหมาก
 5. ในสุขภาพสตรี จะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำนม
 6. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
 7. ทำให้ผิวพรรณสดชื่น คุมมีน้ำมีนวลเปล่งปลั่ง ชุ่มชื้น
 8. เพิ่มธาตุเหล็ก บรรเทาโรคโลหิตจาง
 9. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน กระดูก ฟัน และกล้ามเนื้อ
 10. แก้วมังกรมีแร่ธาตุมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี ฟอสฟอรัส โปรตีน แคลเซียม
 11. เป็นผลไม้ที่ช่วยดับร้อน ดับกระหายได้เป็นอย่างดี
 12. แก้วมังกรช่วยลดน้ำหนัก และช่วยควบคุมน้ำหนักได้ด้วย เนื่องจากเป็นผลไม้ตัวช่วยในเรื่องการลดความอ้วนเนื่องจากมีแคลอรีต่ำ
 13. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และริ้วรอยต่างๆ
 14. ช่วยดูดซับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย เช่น สารตกค้างอย่างตะกั่วที่มาจากควันท่อไอเสีย หรือสารตกค้างที่มาจากยาฆ่าแมลง
- แม้ว่าโดยทั่วไป แก้วมังกรจะปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่ และมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องคำนึงถึงอาการแพ้ ตรวจสอบการบริโภคหากคุณเป็นโรคเบาหวาน ระวังความไวต่อการย่อยอาหาร พิจารณาปฏิกิริยาระหว่างยาที่อาจเกิดขึ้น และปรึกษาแพทย์หากคุณมีข้อกังวลเฉพาะ โดยเฉพาะในระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร



ข้อมูลอ้างอิง

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

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

<https://www.sanook.com/health/30773/>

<https://shopee.co.th/blog/benefits-dragon-fruit/>

ปัญหาการนอนหลับ ไม่เต็มอิ่ม

การตื่นมาพร้อมกับอาการปวดเมื่อยและไม่รู้สึกสดชื่นเป็นปัญหาที่พบบ่อย ซึ่งอาจมีหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนี้ มาดูกันว่าสาเหตุอะไรบ้างและวิธีแก้ไขเบื้องต้น

สาเหตุของอาการปวดเมื่อยและไม่สดชื่นหลังตื่นนอน

- **ที่นอนและหมอน**

ที่นอนหรือหมอนที่ไม่เหมาะสม สามารถทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยและไม่สบายตัวได้ ที่นอนที่เก่าเกินไปหรือหมอนที่ไม่รองรับศีรษะและคออย่างถูกต้องอาจเป็นสาเหตุของปัญหานี้

- **ท่าทางการนอน**

ท่านอนที่ไม่ถูกต้องสามารถทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ เช่น การนอนคว่ำหน้าหรือนอนในท่าที่ทำให้กระดูกสันหลังโค้งงอผิดธรรมชาติ

- **การนอนหลับไม่เพียงพอ**

การนอนหลับไม่เพียงพอหรือการตื่นขึ้นมากกลางดึกบ่อยครั้ง ทำให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ซึ่งส่งผลให้รู้สึกอ่อนเพลียและปวดเมื่อย

- **ความเครียดและความวิตกกังวล**

ความเครียดและความวิตกกังวลสามารถทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียดและส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน ทำให้ตื่นมาพร้อมกับความรู้สึกไม่สดชื่นและปวดเมื่อย

- **ปัญหาสุขภาพ**

บางครั้งอาการปวดเมื่อยอาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ เช่น โรคข้ออักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ หรือปัญหากระดูกสันหลัง

- **กิจกรรมก่อนนอน**

การทำกิจกรรมที่ใช้แรงมากเกินไปก่อนนอน เช่น การออกกำลังกายหนัก การใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน อาจทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียดและรบกวนการนอนหลับ



ความผิดปกติ ที่มาพร้อมกับอาการนอนไม่พอ



วิธีแก้ไข

- **ปรับเปลี่ยนที่นอนและหมอน**
เลือกที่นอนและหมอนที่เหมาะสมกับการรองรับศีรษะและคอ ที่นอนควรมีความนุ่มและแข็งในระดับที่พอดีเพื่อรองรับน้ำหนักของร่างกาย
- **ปรับท่านอน**
เลือกท่านอนที่สบายและรองรับกระดูกสันหลังได้ดี เช่น การนอนหงายโดยวางหมอนรองใต้เข่า หรือการนอนตะแคงโดยวางหมอนระหว่างเข่า
- **สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการนอน**
สร้างสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและมีทัศนितिในห้องนอน ควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
- **ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอน**
ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลงเบาๆ หรือการทำโยคะ
- **การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**
การออกกำลังกายเบาๆ อย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและลดความเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- **การจัดการความเครียด**
ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจลึกๆ หรือการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด
- **พบแพทย์หากมีปัญหาสุขภาพ**
หากอาการปวดเมื่อยและไม่สดชื่นหลังตื่นนอนยังคงมีอยู่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่เหมาะสม



ทุเรียน



ทุเรียน ได้รับการขนานนามว่าเป็น “ราชาแห่งผลไม้” ด้วยรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แม้จะมีกลิ่นที่ฉุนแรงแต่ทุเรียนก็เป็นที่นิยมอย่างมากในหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย สรรพคุณของทุเรียนมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพหรือโภชนาการ เรามาดูกันว่าทุเรียนมีคุณสมบัติอะไรบ้าง

สรรพคุณของทุเรียน

- แหล่งพลังงานสูง

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีพลังงานสูง เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลธรรมชาติและคาร์โบไฮเดรตที่สูง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานมาก เช่น นักกีฬา หรือผู้ที่ต้องการฟื้นฟูร่างกายหลังจากทำงานหนัก

- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ

ทุเรียนมีวิตามินซี วิตามินบี และวิตามินเอ ซึ่งช่วยในกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา และช่วยให้ผิวหนังสุขภาพดี นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส ที่สำคัญต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ทุเรียนมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง และการเสื่อมสภาพของเซลล์

- ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร

ทุเรียนมีเส้นใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ลดปัญหาท้องผูก และส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้

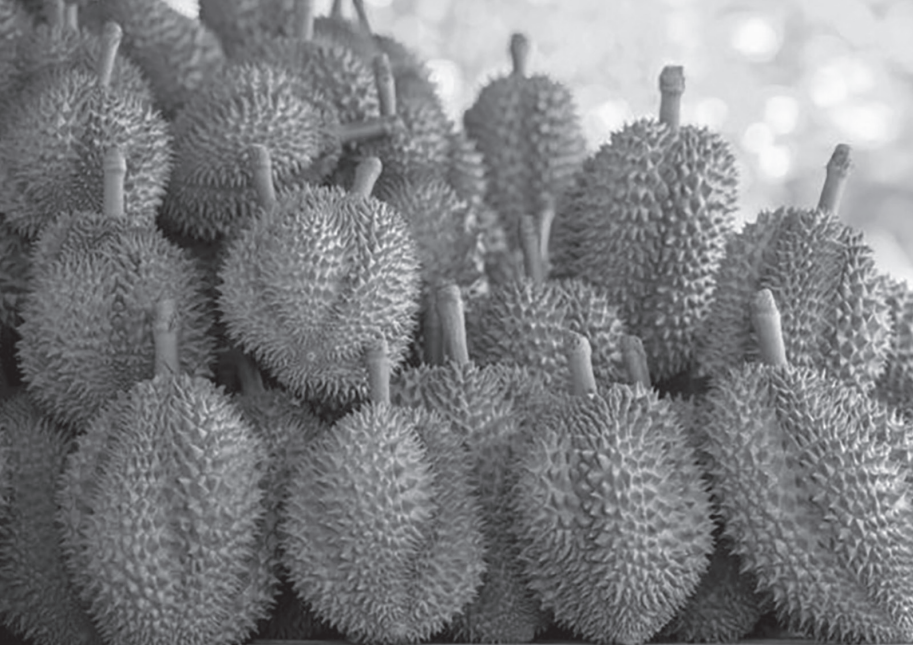
- ส่งเสริมสุขภาพกระดูก

แร่ธาตุในทุเรียน เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

- ส่งเสริมสุขภาพหัวใจ

การบริโภคทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เนื่องจากทุเรียนมีปริมาณโพแทสเซียมสูง





ข้อควรระวังในการบริโภคทุเรียน

- ปริมาณการบริโภค : เนื่องจากทุเรียนมีพลังงานสูง ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มน้ำหนักหรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ
- ผู้ป่วยเบาหวาน : ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการบริโภคทุเรียนในปริมาณมาก เนื่องจากมีน้ำตาลสูง
- การบริโภคร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น อាកรร้อนใน หรืออาการแทรกซ้อนทางสุขภาพ

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณทางโภชนาการมากมาย แต่การบริโภคควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคมากเกินไป การรวมทุเรียนในอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการรับประทานอาหารที่หลากหลายและสมดุลจะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ข้อมูลอ้างอิง

https://www.bangpakok8.com/care_blog/view/57

<https://www.sanook.com/women/180861/>

<https://www.cmu.ac.th/th/article/9aebd452-cdf1-4ed1-944e-e91757e17e78>

(พื้นที่โฆษณา)

MaxxLife™
แม็กซ์ไลฟ์

พันธ วรรณภรณ์
นักร้อง/นักแสดง



PEPTIDE COLLAGEN **100%**



ปู แบล็คเอด
นักร้อง/นักแสดง

เปปไทด์ คอลลาเจน 100%
ผิวอ่อนเยาว์ และ กระดูกข้อต่อ ที่สมบูรณ์