

รายนามสภาที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 8

คุณกรง คุณสงคราม ภก.ชานนท์ คุณเทพรักษ์ คุณสุขสันต์ คุณสุจิตรา คุณสมศักดิ์ คุณจิตตวุฒิ คุณเทวัญ คุณปริญา คุณธีระพงษ์ ภก.ชยินทร์	สุรเวชสุนทร อัจฉริยะศาสตร์ เรื่องรัตน์วัฒนา สุรทนต์นนท์ จิรวริยาเวช นัลสุวรรณไผ่ชนิด กัญเนตสิทธิเสรี ลิมศิริเศรษฐกุล งามบุญสิน อัศวินทโชติ มงคลวัฒน์ลีลา จตุรพรประสิทธิ์	ประธานสภาที่ปรึกษา รองประธานสภาที่ปรึกษา เลขาธิการสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา	คุณพรชัย คุณรพีพร คุณณัฐพล ภก.จำเวียง ดร.รัฐกิจพงศ์ คุณชินอารมภ์ คุณภาสกร ภญ.จุฑาทิพย์ คุณพรรณเพ็ญ คุณสมใจ คุณนัยน์พร	จงจิตอารี ต้นสกุล งามบุญสิน ทั้งถิร เจริญ รามัญจิตร สกุลปิ่นจง ทิพสุดาวัลย์ มัทนะไพศาล จิรพัฒน์พงศ์ คุณกิตติขจรกุล	สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา สมาชิกสภา
---	---	--	---	--	---

รายนามที่ปรึกษาสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22

คุณวินัย ดร.ภก.นัลสุวรรณ รศ.ดร.ภก.นิมิต คุณสุขสันต์ คุณเทพรักษ์ คุณสุจิตรา คุณสมศักดิ์ ดร.จิตตวุฒิ คุณเทวัญ คุณปริญา คุณสงคราม คุณธีระพงษ์ คุณเจริญสุข ดร.ไพศาล	วีระพงษ์ศักดิ์ ลีลาตรีศรี วรกุล จิรวริยาเวช สุรทนต์นนท์ นัลสุวรรณไผ่ชนิด กัญเนตสิทธิเสรี ลิมศิริเศรษฐกุล งามบุญสิน อัศวินทโชติ อัจฉริยะศาสตร์ มงคลวัฒน์ลีลา กิจอทธิ เวชพงศา	ดร.วีระศักดิ์ ดร.วัชรพงษ์ ภก.สมพงษ์ ภญ.ลลนา คุณกุลวุฒิ ภก.ชูศักดิ์ รศ.ดร.ภก.บูรินทร์ คุณสฤษฎี ดร.ภก.วิรัตน์ คุณเมธา คุณวิรุฬ คุณธวัช คุณสิทธิชัย ภก.วรเทพ	เขี้ยวรุ่งโรจน์ พงษ์ประิบูรณ์ อภิรมย์รักษ์ เสตสุบรรณ วนาสวัสดิ์ ไมตรีมิตร ต.ศรีวงษ์ เวชสุภาพร ทองรอด สิมะวรา ศรีศศิ ฐิติธรรมพันธ์ สมบูรณ์เวชชากร ปัญญายงค์	คุณชัยพฤกษ์ ภก.กำพล คุณศานิต คุณสุธรรม ดร.คุณานันท์ คุณเจนจิรา ภก.สุขสันต์ คุณพรเนตร คุณเสวีรัฐ ภก.ศรีณัย คุณชูวิทย์ คุณก่อเกียรติ ภก.ไชยเสน ภก.วัชระ	สุนทร กุลบุษย์ ศรีสังข์ ถนอมบูรณ์เจริญ ทยายุท พลเสน สุขแสงศรี กาญจนาสุวรรณ จิรวินน์สถิตย์ แจ้วจิรา วัยศิริโรจน์ อักษรชัยพฤกษ์ พิศาลวเลิศ เปล่งสุรีย์
--	--	--	---	--	---

คณะกรรมการบริหารสมาคมร้านขายยา สมัยที่ 22 ปีบริหาร 2567-2568

ภก.ชยินทร์ นายกกร นายเทวัญ นางสุจิตรา นายพรชัย นางรพีพร ภก.ชานนท์ ภก.ณัฐพล ภก.จำเวียง ดร.รัฐกิจพงศ์ นางสาวชินอารมภ์ นายภาสกร	จตุรพรประสิทธิ์ สุรเวชสุนทร งามบุญสิน นัลสุวรรณไผ่ชนิด จงจิตอารี ต้นสกุล เรื่องรัตน์วัฒนา งามบุญสิน ทั้งถิร เจริญ รามัญจิตร สกุลปิ่นจง	นายกสมาคมร้านขายยา กรรมการที่ปรึกษา กรรมการที่ปรึกษา กรรมการที่ปรึกษา อุปนายก ฝ่ายบริหาร อุปนายก ฝ่ายการเงิน อุปนายก ฝ่ายวิชาการ อุปนายก ฝ่ายพัฒนา อุปนายก ฝ่ายประชาสัมพันธ์ อุปนายก ฝ่ายประสานงาน อุปนายก ฝ่ายกิจกรรม อุปนายก ฝ่ายเวชศาสตร์ และสื่อสารไอที	นางสาวสมใจ ภก.ชนโชติ นางสาวนัยน์พร นางนันทนา นายอภิสิทธิ์ นายณัฐหฤษฏ นางสุนทรรัตน์ นางสุกัญญา ภก.สงกรานต์ นางสาววันทนี นางสาวพรรณเพ็ญ นางสาววัลยา นายสุชัย นายธนภัทร์ นายสุวิทย์ นายคามิน นายจักรพรรดิ	จิรพัฒน์พงศ์ จรุงวัฒนา คุณกิตติขจรกุล วรรณศิริ อัจฉริยะศาสตร์ อมรศุภรัตน์ การณิกานนันท ศิริพานิช คงคาเพชรสกุล ตั้งประเสริฐ มัทนะไพศาล จิตตประสาทศิลป์ เกษตรตระการ อารีประเสริฐกุล ถาวรไกรวงศ์ ลิมสุวัฒน์ ไชยสิทธิ์	รองเลขาธิการ ฝ่ายกิจกรรม รองเลขาธิการ ฝ่ายเวชศาสตร์ และสื่อสารไอที แพทย์หญิง นายทะเบียน ปฏิคม ปฏิคม ฝ่ายบริหาร ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายพัฒนา ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายประสานงาน ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายเวชศาสตร์ และสื่อสารไอที ฝ่ายเวชศาสตร์ และสื่อสารไอที
ภญ.จุฑาทิพย์ นายวิจิตร ภญ.จิตภา นางสาวธิดา ภญ.สุรีย์พร นางสาวบุญช่วย	ทิพสุดาวัลย์ จตุทิพย์สมพล ไชยสิทธิ์ เจียรภักดีสมบัติ เดชะสำราญ เขี้ยวดี	เลขาธิการ รองเลขาธิการ ฝ่ายบริหาร รองเลขาธิการ ฝ่ายวิชาการ รองเลขาธิการ ฝ่ายพัฒนา รองเลขาธิการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ รองเลขาธิการ ฝ่ายประสานงาน			

รายชื่อกรรมการเขตและกรรมการจังหวัด สมัยที่ 22

นายนพลสิทธิ์ นางสาวเกศกัญญา นายเจริญ นายสมบุญ นายสุพัฒน์ คุณอาลัก นายจรศักดิ์ นางอำไพ	หล่อสิริพงศ์ ลิมเรื่องวุฒิกุล สามัคยานุสรณ์ พงศ์ชัยกร ต้นดิถีทราศิลป์ ทัศนประิษาณนทร์ พิทักษ์พรไพศาล จิตตประสาทศิลป์	กรรมการเขตบางขุนเทียน กรรมการเขตสาทร กรรมการเขตบางกอกใหญ่ กรรมการเขตบางเขน กรรมการเขตบางปะ กรรมการเขตสาทร กรรมการเขตจอมทอง กรรมการเขตหนองแขม	นางสมิตรา ภญ.วิภาญญา ภญ.สาวตรี ภญ.กรณิการ์ ดร.ณัฐพล ภญ.ณัฐวรรณ ภญ.มุสสดี นายภูมิจักรพล	บุญศิริ เจนสุริยะกุล ปรีดาสุทธิจิตต์ อนุตระกูลชัย ยวดยิ่ง ธีรวิษณุกุล สร้อยทรัพย์ สถาพรวงศ์กุลไท	กรรมการเขตคลองเตย กรรมการจังหวัดพิษณุโลก กรรมการจังหวัดเพชรบูรณ์ กรรมการจังหวัดเชียงใหม่ กรรมการจังหวัดสมุทรปราการ กรรมการจังหวัดระยอง กรรมการจังหวัดอ่างทอง กรรมการจังหวัดสกลนคร
--	---	---	---	---	--

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

คุณปริญญา อัครจันทโชติ
คุณพรชัย จงจิตอารี
คุณกรง สุรเวชสุนทร
คุณนัยนัปร คุณกิตติขจรกุล
คุณรพีพร ต้นสกุล

บรรณาธิการ

คุณภาสกร สกุลปิ่นจง

ประจำกองบรรณาธิการ

ภก.ชยินทร์ จตุรพรประสิทธิ์
ภญ.ชมพิศ พิทยานนท์
คุณณัฐพล งามบุญสิน
คุณวันทนีร์ ตั้งประเสริฐ
คุณเกศกาญจน์ ลิ้มเรืองอุสมกุล
คุณภรณ์พิมล ชัยวงศ์โรจน์

ผู้จัดการสมาคมร้านขายยา

คุณจีราภา แก้วฉวี

ผู้สื่อข่าวสมาคมร้านขายยา

คุณปรีชา เพ็ชรบูรณ์

การเงิน

คุณรพีพร ต้นสกุล
คุณนัยนัปร คุณกิตติขจรกุล

เจ้าของผู้พิมพ์โฆษณา

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



สารบัญ CONTENTS

สมัยที่ 22 ปีที่ 45 ฉบับที่ 269 พฤศจิกายน 2567
รวมสาระดีๆ สำหรับแวดวงขายยา thaidrug@gmail.com

สารนายกสมาคมร้านขายยา	13
บทบรรณาธิการ	14
แวะร้านยา : Astaxanthin	15
แพทย์แผนจีน : แพทย์จีนทำนายฝัน	17
ยาใจ : ผิดได้ทุกอย่าง ถ้าเข้าใจเรื่องนี้	19
บทความพิเศษ : หลอดลมอักเสบในเด็ก	21
เลือกมาแล้ว : การบำบัดรักษาโรคนอนไม่หลับแบบใช้ยา (ตอนที่ 1)	27
Fixed to Fit : อัมพาทกับไซสันหลังบาดเจ็บ (ตอนที่ 2)	30
ดูดวงกับเบ by เกอาม : มาเช็คดวงประจำเดือนกัน!!! เดือนธันวาคม	33
บทความพิเศษ : คุณประโยชน์หลากหลายของสารสกัด บิลเบอร์รี่ Bilberry	35
บทความพิเศษ : ต่อมลูกหมากโต ความผิดปกติที่คุณผู้ชายไม่ควรมองข้าม	45
บทความพิเศษ : ทำไมคนอ้วนถึงลดน้ำหนักไม่ได้	47
บทความพิเศษ : นอนกรนปัญหาของผู้ที่เป็นและคนที่นอนด้วย	49
บทความพิเศษ : Bedbugs ภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ในใกล้ตัวคุณ	51
บทความพิเศษ : ปัสสาวะเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นได้	53
บทความพิเศษ : การใช้ยาแก้ปวดไมเกรนที่ไม่เหมาะสม	55
บทความพิเศษ : Chlorhexidine	65
บทความพิเศษ : นอนอย่างไรให้มีคุณภาพ	67
บทความพิเศษ : โรคที่มักเกิดในช่วงฤดูหนาว	69
บทความพิเศษ : 14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก (world Diabetes Day)	71
บทความพิเศษ : โรคทางประสาท	74
บทความพิเศษ : ดูแลงมูกด่านแรกของระบบทางเดินหายใจ	76
บทความพิเศษ : โรคผิวหนัง	79
บทความพิเศษ : ผลงานวิจัยทางคลินิกและประโยชน์ของคริสล้อย	81
บทความพิเศษ : โรคมูมิแพ้	83
บทความพิเศษ : โรควันตาเสื่อม	85
บทความพิเศษ : โรคสมาธิสั้น	87
ไบเสนอราคา	89
ไบสมัครสมาชิก	90

Thai Pharmacies Association

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

วัตถุประสงค์

1. เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพร้านขายยาของสมาชิก ให้มีความมั่นคงปลอดภัย
2. สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องต่างๆ ประสานความสามัคคีและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น
3. เผยแพร่ข่าวสารและวิชาการในวงการยา



สมาคมร้านขายยา
Thai Pharmacies Association

สารนายกสมาคมร้านขายยา ภก.ชยีนท์ จตุรพรประสิทธิ์



ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ร้านขายยาในประเทศไทยได้เผชิญกับความท้าทายอย่างมาก ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในระบบสาธารณสุขและความขัดแย้งระหว่างองค์กรสำคัญ เช่น แพทยสภา สมาเภัชกรรม และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ความไม่ลงรอยกันขององค์กรเหล่านี้ได้สร้างความกังวลให้แก่เภัชกรและผู้ประกอบการร้านขายยา ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อภาระงานในชีวิตประจำวัน แต่ยังส่งผลให้เกิดความสับสนและความไม่แน่ใจในอนาคตของวิชาชีพเภัชกรรมและบทบาทของร้านขายยาในระบบสาธารณสุขไทย

ร้านขายยาเป็นสถานที่ที่ผู้ป่วยและประชาชนสามารถเข้าถึงยาและคำปรึกษาทางสุขภาพได้อย่างรวดเร็ว เป็นแหล่งบริการที่สะดวกและใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุด บทบาทนี้ช่วยให้ประชาชนได้รับคำแนะนำในการใช้ยาและดูแลสุขภาพเบื้องต้นอย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงจากการใช้ยาผิดวิธี และลดภาระของโรงพยาบาลและสถานพยาบาลที่มีผู้ป่วยหนาแน่น โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นการดูแลอาการที่ไม่รุนแรง นอกจากการจำหน่ายยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพแล้ว ร้านขายยายังมีบทบาทสำคัญในการให้บริการอื่นๆ เช่น การประเมินความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง การตรวจวัดความดันโลหิต และการให้คำแนะนำด้านสุขภาพทั่วไป ซึ่งเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคในระดับชุมชน

แต่ทว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างแพทยสภา สมาเภัชกรรม และ สปสช. ทำให้เกิดปัญหาทางข้อกฎหมายและนโยบายที่ส่งผลกระทบต่อภาระงานของร้านขายยาอย่างเลี่ยงไม่ได้ ความไม่ลงรอยกันนี้ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ประกอบการเกิดความไม่แน่ใจในอนาคตของอาชีพ ยังส่งผลถึงความเชื่อมั่นของประชาชนที่มีต่อระบบสาธารณสุขอีกด้วย สมาคมร้านขายยาได้ติดตามสถานการณ์และพยายามสนับสนุนสมาชิกในทุกช่องทาง เพื่อให้มั่นใจว่าผลประโยชน์และสิทธิของผู้ประกอบการร้านขายยาได้รับการคุ้มครอง และพร้อมที่จะผลักดันนโยบายที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกและการให้บริการที่มีคุณภาพแก่ประชาชน

แม้จะมีอุปสรรคหลายประการ แต่ร้านขายยาในไทยยังคงพยายามพัฒนาและปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในยุคปัจจุบัน หลายร้านได้เริ่มนำเทคโนโลยีมาใช้ในกระบวนการจัดการข้อมูลผู้ป่วย ระบบการตรวจวัดสุขภาพเบื้องต้น และการประสานข้อมูลกับสถานพยาบาลอื่นๆ นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาบทบาทของเภัชกรให้มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น ทั้งการให้บริการด้านสุขภาพเบื้องต้น เช่น การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ การลดน้ำหนัก และการเฝ้าระวังสุขภาพของผู้ป่วย ซึ่งเป็นภาระระดับคุณภาพการบริการให้มีมาตรฐานสูงขึ้น และช่วยให้ร้านขายยายังคงมีบทบาทสำคัญในระบบสาธารณสุขที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ในฐานะนายกสมาคมร้านขายยา ข้าพเจ้าขอส่งกำลังใจให้แก่เภัชกรและผู้ประกอบการร้านขายยาทุกท่านที่ยังคงยืนหยัดในหน้าที่อย่างเข้มแข็งและมุ่งมั่นในการดูแลประชาชน ท่ามกลางความท้าทายและความไม่แน่นอน เราได้พิสูจน์แล้วว่า ร้านขายยาไม่ใช่เพียงแค่แหล่งจำหน่ายยา แต่ยังเป็นส่วนสำคัญของระบบสาธารณสุขที่คอยดูแลและสนับสนุนสุขภาพของคนไทยทุกคน ด้วยความทุ่มเทและความรับผิดชอบที่มีต่อการดูแลสุขภาพของประชาชน เภัชกรทุกคนได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของวิชาชีพเภัชกรรมในการสร้างความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีให้แก่สังคม

ในช่วงเวลาที่เรายังต้องเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทาย สมาคมร้านขายยายังคงยืนหยัดเคียงข้างเภัชกรและผู้ประกอบการร้านขายยาอย่างเต็มที่ ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าด้วยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งเภัชกร แพทย์ สปสช. และหน่วยงานภาครัฐ เราจะสามารถข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ และสร้างระบบสาธารณสุขที่เข้มแข็ง มีความเป็นเอกภาพ และเป็นธรรมสำหรับประชาชนไทยทุกคน

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอให้กำลังใจแก่ทุกท่านที่ยังคงทำหน้าที่ด้วยความเสียสละและความตั้งใจ แม้สถานการณ์จะไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่การทำงานอย่างมุ่งมั่นและซื่อสัตย์ของท่านจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการสร้างสังคมที่มีสุขภาพแข็งแรงและยั่งยืน

(ภก.ชยีนท์ จตุรพรประสิทธิ์)

นายกสมาคมร้านขายยา

Thai Pharmacies Association





สมาคมนานาชาติ
Thai Pharmacies Association

บทบรรณาธิการ นายภาสกร สกุลปิ่นจง



สวัสดีครับพี่น้องชาวร้านยาทุกคน อย่างเข้าสู่ช่วงสิ้นปี บรรยากาศแห่งความสุข ความอบอุ่นในใจที่อยากจะแบ่งปันและส่งต่อความปรารถนาดีให้แก่กันก็กลับมาอีกครั้ง ปีนี้เป็นอีกปีหนึ่งที่เราร่วมกันผ่านเรื่องราวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ทำให้เราต้องเข้มแข็งและพร้อมรับมือกับทุกความท้าทาย

ในช่วงเวลาแห่งการอวยพรนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศเพื่อพักผ่อนหลังจากปีที่เหน็ดเหนื่อย หรือการกลับบ้านเกิดเพื่อพบปะคนๆ ที่รัก อย่าลืมหันมาดูแลสุขภาพและวางแผนการเดินทางอย่างดี เพื่อให้การพักผ่อนเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย การเตรียมตัวอย่างรอบคอบเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งการจัดกระเป๋าให้พร้อม ตรวจสอบสุขภาพ และปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็สำคัญไม่แพ้กัน อย่าลืมหันใช้เวลาในการพักผ่อนและใช้เวลากับคนที่คุณรักอย่างเต็มที่

ในท้ายที่สุดนี้ ทางกองบรรณาธิการและสมาคมนานาชาติ ขอส่งความปรารถนาดีให้กับทุกคน ขอให้สุขภาพแข็งแรง เดินทางโดยสวัสดิภาพ และพบกับความสุขในทุกๆ เส้นทางที่เลือกเดิน

(นายภาสกร สกุลปิ่นจง)
บรรณาธิการ

Thai Pharmacies Association





ASTAXANTHIN

สารต้านอนุมูลอิสระ

Astaxanthin

Astaxanthin¹

Astaxanthin คือ สารในกลุ่ม carotenoids ซึ่งพบได้ในสาหร่ายสีแดง (*Haematococcus Pluvialis*) ปลาแซลมอน เคย กุ้ง เป็นต้น

Astaxanthin เป็นอาหารเสริม ที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถปกป้องเยื่อหุ้มเซลล์ได้ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งแตกต่างกับสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่น ที่ช่วยปกป้องเฉพาะภายใน หรือภายนอกของเยื่อหุ้มเซลล์เท่านั้น ทำให้ Astaxanthin มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่า

ประโยชน์ของ Astaxanthin^{1,2}

1. ป้องกันภาวะ Metabolic syndrome

Metabolic syndrome เกิดจากระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง น้ำหนักตัวเกิน น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน เส้นเลือดในสมองแตก

จากการศึกษาพบว่า Astaxanthin ช่วยลดค่าต่อไปนี้ลดลง ได้แก่

- Systolic blood pressure
- Total cholesterol
- Low-density lipoprotein (LDL) cholesterol

2. ช่วยลดอาการตาแห้ง

Astaxanthin ช่วยลดอาการตาแห้ง ในผู้ที่มีความรุนแรงของอาการอยู่ในระดับเล็กน้อย ถึงปานกลาง

- เพิ่มความเสถียรของน้ำตา
- ช่วยในกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ของกระจกตา
- ช่วยในการทำงานของต่อมไขมันที่เปลือกตา ซึ่งมีหน้าที่ผลิตไขมันมาเคลือบที่ผิวดวงตา เป็นชั้นนอกสุดของน้ำตา เรียกว่า ชั้นไขมัน (Lipid layer) ซึ่งชั้นไขมันจะช่วยป้องกันการระเหยของน้ำตา

3. ช่วยส่งเสริมสุขภาพของกระดูก

Astaxanthin ช่วยส่งเสริมสุขภาพของกระดูก จากการที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ส่งผลให้



- ความหนาแน่นมวลกระดูกเพิ่มขึ้น ลดการสูญเสียมวลกระดูก
- เพิ่มจำนวนของเซลล์ที่มีหน้าที่ซ่อมแซมกระดูก
- เนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ป้องกันข้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น

4. ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี

Astaxanthin มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ ปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน และซ่อมแซม DNA ส่งผลให้ผิวหนังมีสุขภาพดีขึ้น

- มีการศึกษาพบว่า การรับประทาน Astaxanthin 6 mg ต่อวัน เป็นเวลา 6-8 สัปดาห์ ช่วยลดริ้วรอยและการสูญเสียความชุ่มชื้นของผิว
- ช่วยให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังดีขึ้น
- ช่วยลดความเสียหายของผิวหนังจากการโดนรังสี Ultraviolet (UV) และช่วยรักษาระดับความชุ่มชื้นของผิว

5. ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง

Astaxanthin ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งรวมทั้งสมอง และไขสันหลัง

- มีการศึกษาพบว่า ช่วยชะลอการเสื่อมของสมองเมื่ออายุมากขึ้น ในด้านการรับรู้
- ช่วยในการทำงานเชิงบวกของสมอง



วิธีรับประทาน²

Astaxanthin เป็นอาหารเสริม มีทั้งในรูปแบบเม็ด แคปซูล น้ำ ผงชง และแคปซูลนิ่ม เนื่องจากมีคุณสมบัติละลายในน้ำมัน จึงแนะนำรับประทานพร้อม หรือหลังอาหาร ขนาดรับประทาน คือ 4-12 mg ต่อวัน

ระยะเวลาในการรับประทานเพื่อให้เห็นผล ขึ้นกับจุดประสงค์ในการรับประทาน เช่น

Metabolic syndrome: 6 สัปดาห์ขึ้นไป

LDL cholesterol: 8 สัปดาห์ขึ้นไป (6 mg ต่อวัน)

Systolic blood pressure: 8 สัปดาห์ขึ้นไป

Total cholesterol: 8 สัปดาห์ขึ้นไป (6 mg ต่อวัน)

สุขภาพผิว: ลดเลือนริ้วรอย ใน 2-8 สัปดาห์

ตาแห้ง: อาการดีขึ้น ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์

การเสื่อมของสมองเมื่ออายุมากขึ้น: ช่วยลดได้เล็กน้อย ใช้เวลา 12 สัปดาห์ (12 mg ต่อวัน)



ปฏิกิริยาระหว่าง Astaxanthin กับยาอื่น²

Astaxanthin อาจทำปฏิกิริยากับยาชนิดอื่น ได้แก่

1. ยารักษาโรคเบาหวาน
2. 5-alpha-reductase inhibitors เช่น Finasteride
3. ยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด หรือเสี่ยงต่อการตกเลือด เช่น Warfarin, Aspirin, ยากลุ่ม NSAIDs
4. ยารักษาโรคหัวใจ
5. ฮอร์โมนทดแทน
6. ยากดภูมิคุ้มกัน (Immunosuppressants)

“ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาหรืออาหารเสริม”

เอกสารอ้างอิง

1. Donoso A, González-Durán J, Muñoz AA, González PA, Agurto-Muñoz C. “Therapeutic uses of natural astaxanthin: An evidence-based review focused on human clinical trials”. *Pharmacol Res.* 2021 Apr;166:105479.
2. Fisher S. Health [Internet] [Cited 2024 Oct 9] Health Benefits of Astaxanthin. Available from: <https://www.health.com/astaxanthin-benefits-8613082>



ทุกคนนอนฝันกันบ้างไหม?

แล้วจำได้ไหมว่าฝันเรื่องอะไร?

หลังจากตื่นนอนจากความฝันแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง?

บางคนฝันเห็นวิวทิวทัศน์ ทุ่งหญ้าเขียวขจีสวยงาม บางคนฝันเห็นสิ่งเลวร้าย การฆ่าฟัน การทะเลาะเบาะแว้ง หรือบางคนรู้สึกหนักศีรษะ หนักตัวขยับร่างกายไม่ได้ โดยปกติมนุษย์มีโอกาสนอนหลับฝันได้ถึง 4-6 ครั้งต่อคืน เทียบเป็น 20% - 25% จากเวลานอนทั้งหมด ทำไมมนุษย์ถึงมีการนอนฝัน ทำไมเรื่องราวที่ฝันจึงแตกต่างกันและความฝันบอกอะไรได้บ้าง วันนี้เรามาดูกันว่าในทางแพทย์แผนจีนมีการอธิบายเรื่องความฝันไว้อย่างไร

ความฝันกับสุขภาพเกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

ปัจจุบันมีการอธิบายเกี่ยวกับ “ความฝัน” ไว้ว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะหลับ โดยเรื่องที่ฝันอาจเป็นเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงหรือไม่เกิดขึ้นจริงก็ได้ เรื่องราวที่ฝันถึงมีผลกระทบมาจากการดำรงชีวิต จินตนาการ และสภาวะจิตใจในช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งสามารถมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ นักวิจัยหลายคนจึงได้พยายามศึกษาเพื่อหาความหมายของความฝันเหล่านั้น

เมื่อหลายพันปีก่อน ในตำราแพทย์แผนจีนได้มีบันทึกเกี่ยวกับความฝันเอาไว้ โดยแพทย์จีนสมัยก่อนนอกจากการตรวจวินิจฉัยโรคและสอบถามอาการเบื้องต้นแล้ว เรื่องราวในความฝันก็เป็นอีกหนึ่งข้อมูลสำคัญที่แพทย์จีนนำมาประกอบการวินิจฉัยโรคและวางแผนการรักษา

แพทย์แผนจีนมองว่าความฝันเกิดได้จาก 2 ส่วน คือ บัจจัยภายนอกมาจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยพบเจอ สภาวะจิตใจในช่วงเวลานั้นๆ หรือบัจจัยภายในที่มาจากอวัยวะภายในร่างกายทำงานผิดปกติ อวัยวะภายในแต่ละส่วนจะแสดงเรื่องราวความฝันที่แตกต่างกัน บ่งบอกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้นๆ แพทย์จีนจึงสามารถทำนายฝันเพื่อดูแลรักษาฟื้นฟูสุขภาพร่างกายผู้ป่วยจากเรื่องราวในความฝัน

ความฝัน ทำนายสุขภาพร่างกาย

มนุษย์มีเรื่องราวความฝันมากมาย โดยความฝันจะบ่งบอกถึงความผิดปกติจากอวัยวะไม่เหมือนกัน GUITANG WELLNESS ได้นำเรื่องราวความฝันที่คุณอาจเคยฝันถึงมาฝาก ดังนี้



ความฝัน บอกอะไรเราได้บ้าง

梦可以告诉了什么？

- ✓ ตับไม้ ป่าไม้ ภูเขา
ดับทำงานผิดปกติ
- ✓ ควันไฟ ดอกไม้ไฟ
หัวใจทำงานผิดปกติ
- ✓ พายุฝนพัดทำลายที่อยู่อาศัย
ม้ามทำงานผิดปกติ
- ✓ ตัวเองอยู่ท่ามกลางน้ำ หรือจมน้ำ
ไตทำงานผิดปกติ

- ฝันเห็นต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา ทุงหญ้าเขียวขจีสวยงาม หมายถึง ตับทำงานผิดปกติ
- ฝันเห็นควันไฟ ดอกไม้ไฟ หมายถึง หัวใจทำงานผิดปกติ
- ฝันเห็นตัวเองลอยบินบนฟ้า หรือเห็นวัตถุประหลาด หมายถึง ปอดทำงานผิดปกติ
- ฝันเห็นเนินเขา ช่องเขากว้างๆ หรือพายุฝนพัดทำลายที่อยู่อาศัย หมายถึง ม้ามทำงานผิดปกติ
- ฝันเห็นตัวเองอยู่ท่ามกลางน้ำ หรือจมน้ำ หมายถึง ไตทำงานผิดปกติ

อวัยวะตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต เป็น 5 อวัยวะสำคัญของแพทย์แผนจีนเรียกว่าอวัยวะตันทั้ง 5 (五脏) หากอวัยวะเหล่านี้ทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆในร่างกายมากมาย โดยเรื่องราวความฝันของอวัยวะทั้ง 5 ที่กล่าวไปข้างต้นนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความเครียด การกินอาหารไม่ดี การทำงานหักโหม การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ เป็นต้น โดยปัจจัยเหล่านี้เข้าแทรกแซงการทำงานของอวัยวะส่งผลให้อวัยวะทำงานหนักและประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากอวัยวะหลักทั้ง 5 แล้ว เมื่ออวัยวะอื่นๆ ทำงานผิดปกติก็เกิดเรื่องราวความฝันได้เช่นเดียวกัน

- ฝันว่ารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม หมายถึง ภาวะอาหารทำงานผิดปกติ
- ฝันว่าปัสสาวะหรืออุจจาระ หมายถึง ภาวะปัสสาวะหรือส่วนประกอบของลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ
- ฝันว่ามีเพศสัมพันธ์ หมายถึง อวัยวะเพศทำงานผิดปกติ

นอนหลับแล้วฝัน ไม่ใช่เรื่องปกติ

GUI TANG

061-9261415 GUI TANG Chinese medicine & wellness

ทำนายฝัน สู่หนทางรักษา

ความฝันเป็นสิ่งที่ซับซ้อน เป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับ ทำให้คุณภาพการนอนลดลง สภาวะจิตใจไม่มั่นคง และบอกได้ถึงการทำงานผิดปกติของอวัยวะภายใน แพทย์แผนจีนสามารถนำเรื่องราวความฝันมาประกอบการวินิจฉัยเพื่อวางแผนรักษาป้องกันโรค ปรับสมดุลร่างกาย ฟันฟูการทำงาน ของอวัยวะภายใน โดยวิธีการรักษาของแพทย์แผนจีนประกอบไปด้วย การฝังเข็ม ครอบแก้ว ยาสมุนไพรจีนแบบรับประทาน ยาสมุนไพรจีนแบบแช่เท้า แปะเม็ดผักกาด นวดกดจุด เป็นต้น

อวัยวะภายในทำงานผิดปกติแตกต่างกัน โรคก็อาการที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างกันออกไป ตามสุขภาพร่างกายของแต่ละคน แพทย์แผนจีนจึงต้องมีการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำและเลือกวิธีการรักษา จุดฝังเข็ม หรือตำรับยาได้อย่างถูกต้อง เรื่องราวจากความฝันก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยอาการได้แม่นยำมากยิ่งขึ้น



วิธีดูแลผิวด้วยตัวเองแบบองค์รวม

เข้าสู่เลขสาม ในทางแพทย์แผนไทยเรียกปัจฉิมวัย หลายคนเริ่มโอดโอย เพราะปัญหาผิวซึ่งผิวเริ่มปรากฏ ทั้งผิวแห้ง หรือบางคน เตี้ยม้วนเตี้ยวแห้ง จริงๆ คือผิวคุณกำลังเสียสมดุล ยังไม่นับปัญหาฝ้ากระที่ชัดเจน ริ้วรอย ความหย่อนคล้อย หรือกระทั่งสิวที่บางคนก็ยังพบอยู่

วันนี้เลยอยากมาแบ่งปันเบื้องหลังการมีสุขภาพผิวที่ดีตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ให้เราเข้าใจธรรมชาติของผิวเพื่อสามารถดูแลผิวให้งามด้วยตัวเองได้ค่ะ

ก่อนอื่นแดงอยากให้เราเข้าใจธรรมชาติของผิวในแบบแพทย์แผนไทยก่อนค่ะ ผิวหนัง หรือตะโจ ในทางแพทย์แผนไทยคือหนึ่งในธาตุดิน เป็นดินชั้นนอก ซึ่งดินจะดี ก็ต่อเมื่อธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟภายในทำงานอย่างสมดุล พุดง่าย ๆ ก็คือเลือดที่ชุ่มอยู่ใต้ผิวของเรามีคุณภาพดีและไหลเวียนดีนั่นเอง

ถ้าเลือดไหลเวียนไม่ดี ติดขัดหรือไหลไม่สม่ำเสมอ ย่อมเกิดการอุดตันและอักเสบ ซึ่งทุกอย่างเมื่อถึงจุดนั้น มันจึงค่อยผุดผายออกมาทางผิว สิวไม่สม่ำเสมอ ผิวไม่สวย หมองคล้ำ เป็นฝ้า บ่งบอกว่าเลือดเสียกระจุกตัว

ดังนั้น สิ่งที่เราจะดูแลหรือทำเพื่อผิวของเราได้ มีอะไรบ้าง แแดงแบ่งเป็น 2 ส่วนนะค่ะ คือการดูแลจากภายใน และการดูแลผิวภายนอก ทั้งสองส่วนสำคัญ เริ่มจากภายในก่อน

การดูแลผิวภายใน: 3 อย่า! ยิ่งอายุมากขึ้น อย่างทำ 3 อย่างนี้ ยิ่งทำผิวยิ่งไม่สวย

1. **อย่าให้ร้อน** (ธาตุไฟ) ความร้อนภายในที่มากเกินไปแปลว่าธาตุไฟเยอะ ไฟเยอะน้ำแห้งค่ะ น้ำที่มากที่สุด ในร่างกายเราคือเลือด เลือดร้อนย่อมแห้งเหือด ความชุ่มชื้นไม่มี แบบนี้ผิวจะดีได้อย่างไร ดังนั้นเลี่ยงพฤติกรรมที่เพิ่มความร้อนค่ะ เช่น การนอนดึกเป็นนิสัย ตีมน้ำน้อย เครียด อยู่ในโหมดรีบเร่ง แข่งขัน ต่อสู้ จริงจัง หงุดหงิด มักโกรธมากเกินไป อารมณ์และพฤติกรรมเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นธาตุไฟ

2. **อย่าให้หืด** (ธาตุน้ำ) เวลาที่มีปัญหาผิวให้สังเกตสิ่งที่กินก่อนเลย เรากินอะไรเลือดก็เป็นอย่างนั้น สังเกตตัวเองช่วงนี้ตามใจปากมากเกินไปหรือเปล่า กินอาหารที่เพิ่มตะกรันในเลือดบ่อยหรือเปล่า เช่น ขนมขบเคี้ยวปรุงรส แต่ง ผงชูรส รับประทานอาหารสำเร็จรูป อยากกินแต่ของทอด ของหวาน ตัดน้ำหวาน การกินที่ไม่เฮลท์ตี้บ่งบอกถึงการเสียสมดุลบางอย่างในชีวิต ให้กลับมาปรับ ถ้าไม่รู้จักจะเริ่มจากอะไร คนที่รู้ว่าตีมน้ำน้อยให้เริ่มจากน้ำเปล่าก่อนเลยค่ะ เลี่ยงน้ำอย่างอื่นแล้วตีมน้ำเปล่าให้มากขึ้น





3. **อย่าให้หนัง** (ธาตุลม) เลือดถูกพัดพาให้เคลื่อนด้วยลม ถ้าเราอยู่ในอิริยาบถนิ่งมากไป น่องไม่ขยับ นั่งทั้งวัน หรือไม่ได้นวดกระตุ้นตามจุดต่างๆ ด้วยตัวเองบ้าง ไม่ได้ออกกำลังกายเลย เลือดลมเคลื่อนไม่ดีแน่นอน เครื่องบั้งหลักอย่างหัวใจบีบเอื่อยๆ เลือดก็ไหลเอื่อยๆ ไปเลี้ยงส่วนปลายได้ไม่ทั่วถึง ผิวก็จะมีเลือดฝาด ผิวที่ไม่ได้เลือดก็จะซีด หมองคล้ำ กระจุดกระดำง

อีกอย่างที่ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนคือการหายใจให้เป็นคะ ลมหายใจคือลมแรกที่ก่อกำเนิด เป็นต้นของลมทุกกองในร่างกาย ผีอกหายใจให้เต็มปอดทุกวัน ในทางแพทย์แผนจีน ผีอกหนึ่งกับปอดเชื่อมโยงกัน ปอดดี ผีอกดี การหายใจอย่างมีคุณภาพจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมความแข็งแรงของผิว

สุดท้าย จิตใจคะ ใจต้องสบาย คนที่มีสุขภาพจิตดีบ่บอกทางผิว โบราณเรียกมีราศี ผีผิวพรรณผ่องใส ดังนั้นหมั่นสำรวจจิตใจ บริหารจัดการความคิดให้ไม่เครียดหรือว่างจนคิดฟุ้งซ่านมากเกินไป คิด พุด ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับใจจึงเป็นการดูแลผิวให้ดีจากภายใน

การดูแลผิวภายนอก

อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการดูแลผิวภายนอกคะ แดงมีหลักง่าย ๆ 2 ข้อ

1. **นวดหน้าอย่างน้อยวันละครั้ง:** การนวดหน้าด้วยตัวเองเป็นการกระตุ้นให้เลือด น้ำเหลือง ไขมันของเหลวทุกอย่างใต้ชั้นผิวหนังไหลเวียนดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อใบหน้า สลายสิ่งที่มีรวมตัวรออุดตันให้คลายออก

2. **ยกกระชับกล้ามเนื้อ:** นอกจากนวดหน้าในทิศทางยกขึ้นเสมอแล้ว ทราบไหมคะว่า วิธียกกล้ามเนื้อใบหน้าที่ดีที่สุดแบบไม่ต้องเสียเงินสักบาทคืออะไร คือการยิ้มคะ อายุมากขึ้นทุกอย่างหย่อนลง แต่แค่ยิ้มก็ยกแล้ว การยิ้ม หัวเราะ พุด หรือร้องเพลง นอกจากช่วยยกกล้ามเนื้อใบหน้า หน้าตาก็ยังสดใสมีราศีทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย ลองฝึกยิ้มสวยๆ แบบไม่หยิ่งจหน้า่น ยิ้มสวยในแบบที่เหมาะสมกับตัวเองบ่อยๆ ดูนะคะ

ผิวดีสมวัยมีได้จริงๆ คะ หากตอนนี้คุณกำลังมีปัญหาผิวอยู่ อยากให้สังเกตองค์ประกอบต่างๆ ในชีวิตเหล่านี้ เพราะทุกอย่างเชื่อมโยงถึงกัน ทั้งกิจวัตรกิจกรรม ความสบายความเครียด คุณภาพการนอน การกิน อารมณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลถึงการเสียสมดุลของผิว

สภาพผิวคนเราเปลี่ยนแปลงตลอด บางทีสภาพที่เปลี่ยนแปลงของผิวอาจกำลังสื่อสารให้เราปรับอะไรบางอย่างอยู่ก็ได้ ทำความเข้าใจตัวเองแล้วปรับแต่ละส่วนไปด้วยกัน เมื่อร่างกายสมดุล ผิวก็น่ากลับมาสมดุลและเปล่งประกายอีกครั้ง





โรคหลอดลมอักเสบ ในเด็ก



หลอดลมอักเสบในเด็ก

สวัสดิ์ พี่น้องชาวร้านยากันทุกท่านคะ บทความก่อนหน้ามีการพูดถึง “การไอ” ซึ่งเป็นอาการที่พบได้มาก และเป็นอาการของหลายโรค โดยบทความที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้มาให้อ่านจะเป็น “การไอ” ที่เกิดจากโรคที่พบได้บ่อยในร้านยา ซึ่งบทความก่อนหน้านี้เป็นเรื่อง “หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน (Acute Bronchitis)” กันไปแล้ว ซึ่งเป็นโรคที่ไม่มีความซับซ้อน วินิจฉัยได้ง่าย และพบบ่อยในร้านยาคะ โดยในวันนี้เรามาพูดถึง “หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน (Acute Bronchitis) ในเด็ก” กันคะ เนื่องจากเด็กมีการไอเกิดขึ้นบ่อย และเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่มักเกิดจากโรคหลอดลมอักเสบ แต่การดูแลผู้ป่วยเด็กจะมีความต่างจากผู้ใหญ่อย่างไร มาติดตามกันคะ

บทความนี้จะขอเริ่มจากคำจำกัดความของโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน (Acute Bronchitis) นะคะ โดยโรคนี้เป็นกลุ่มอาการทางคลินิกที่เกิดจากการอักเสบของหลอดลม หลอดลม และหลอดลม โดยผู้ป่วยเด็กมักเกิดขึ้นร่วมกับการติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจส่วนล่าง อาการของโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลันมักมีการไอ และบางครั้งผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังขณะหายใจเข้าลึกๆ หรือไอ โดยทั่วไปอาการทางคลินิกของโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลันนั้นจำกัดความโดยการรักษาจะหายสมบูรณ์และกลับมาทำงานได้ตามปกติภายใน 10-14 วันหลังจากเริ่มมีอาการ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (Chronic bronchitis) มีอาการที่ซับซ้อนขึ้น ซึ่งมีอาการไอที่กินเวลานานกว่า 1 เดือน หรือมีการไอซ้ำๆ อาจมีความเกี่ยวข้องกับโรคหอบหืด หรือโรคทางเดินหายใจอื่นๆ การดูแลจึงต้องมีการดูว่าคนไข้มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจหรือไม่

การรักษาโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลันในผู้ป่วยสุขภาพดี การใช้ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาอันดับแรกในการรักษา จากที่กล่าวไปข้างต้นว่ามักเกิดจากการติดเชื้อไวรัสทำให้การใช้ยาปฏิชีวนะอาจไม่ได้ผลการรักษาในคนไข้ทุกราย การรักษาจึงใช้ยาที่รักษาตามอาการมากกว่า

สำหรับโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง เช่นเดียวกับโรคหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน คือ ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาอันดับแรกในการรักษา แต่อย่างไรก็ตามอาจใช้ในเด็กที่มีอาการไอมีเสมหะติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์ ที่มีอาการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย โดยในโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังควรพิจารณาการใช้ยาขยายหลอดลม เช่น Beta adrenergic agonist (Albuterol หรือTerbutaline) เป็นต้น นอกจากนี้การใช้ Inhaled Corticosteroids ก็อาจมีประสิทธิภาพในการรักษาในระยะเริ่มต้นเช่นกัน

ต่อมาจะเป็นการแนะนำยาที่สามารถใช้ได้โรคหลอดลมอักเสบในเด็กได้ มีอะไรบ้างไปดูกันคะ





Analgesic and antipyretic agents สำหรับลดไข้ ลดปวด

Acetaminophen: สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถใช้ aspirin หรือ nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

Ibuprofen: ใช้สำหรับลดการปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง ช่วยลดการอักเสบ หากไม่มีข้อห้ามในการใช้

Systemic Corticosteroids เป็นยาที่ใช้ระยะสั้น (3-10 วัน) เพื่อใช้ในการคุมหอบหืดเฉียบพลัน บางครั้งมีการใช้ในระยะเวลาสำหรับการรักษาโรคหอบหืดชนิดรุนแรง ลดการกลับเป็นซ้ำ การใช้ในขนาดสูงไม่มีประโยชน์ในการควบคุมอาการรุนแรง รวมทั้งการให้ยาทางหลอดเลือดดำไม่มีผล หรือมีประโยชน์มากกว่าการรับประทาน

Prednisolone: ออกฤทธิ์ลดการอักเสบ

Bronchodilators มีการศึกษาพบว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคหอบหืดเฉียบพลันดีกว่ายาปฏิชีวนะ

Albuterol sulfate: albuterol เป็น beta-adrenergic agonist ที่มีประโยชน์ในการรักษาโรคหอบหืดเฉียบพลันที่ตอบสนองต่ออะดรีนาลีน โดยออกฤทธิ์กับตัวรับ beta2-adrenergic มีผลเพียงเล็กน้อยต่อกล้ามเนื้อหัวใจ

Terbutaline, Antibiotics ยาปฏิชีวนะ ไม่เป็นการรักษาอันดับแรกของผู้ป่วยโรคหอบหืดเฉียบพลัน อย่างไรก็ตามอาจมีประโยชน์เมื่อผู้ป่วยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อแบคทีเรียมากกว่าผู้ป่วยอื่นๆ (Chronic Obstructive Pulmonary disease (COPD))

Amoxicillin-clavulanic acid, Azithromycin, Corticosteroids, inhaled Steroids แบบสูดดมออกฤทธิ์เฉพาะที่ ดูดซึมน้อย จึงมีผลข้างเคียงน้อย ใช้ในการควบคุมอาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาการอักเสบในระยะเวลาในผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยช่วยลดการใช้ Steroids ชนิดรับประทาน และลดภาวะตอบสนองต่อ beta2-agonist ที่ผู้ป่วยใช้ในระยะเวลาด้วย

Beclomethasone: ยับยั้งการหดตัวของหลอดลม ลดการอักเสบ ลดการตอบสนองของระบบทางเดินหายใจ

Fluticasone: มีฤทธิ์ในการต้านการหดตัว และต้านการอักเสบของหลอดลมได้อย่างมาก

Budesonide inhaled: ลดการอักเสบต่างๆที่เกิดในผู้ป่วยหอบหืด

ครั้งนี้ได้จบกันไปแล้วนะคะกับโรคหอบหืดเฉียบพลันในเด็ก จะเห็นได้ว่าไม่ได้มีความซับซ้อนเนื่องจากหากมีอาการไอ ก็สามารถวินิจฉัยว่าเป็นโรคหอบหืดเฉียบพลันได้หมด แต่อย่างไรก็ตามในการเกิดหลอดลมอักเสบนั้นจะต้องมีการคำนึงถึงโรคประจำตัวของผู้ป่วยด้วย อย่างโรคหอบหืด หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งอาจต้องมีการรักษาที่เฉพาะเจาะจง หรือต้องรับนําส่งโรงพยาบาลเนื่องจากอาการกำเริบ

ในบทความนี้เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยมากสำหรับใช้ในการดูแลผู้ป่วย หากใครสนใจในรายละเอียดสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้นะคะ ในครั้งหน้าดอลมีเรื่องเกี่ยวกับอะไรมาพูดคุยกันนั้น อย่าลืมติดตามกันคะ



เอกสารอ้างอิง

<https://emedicine.medscape.com/article/1001332-medication#7>











การบำบัดรักษา

โรคนอนไม่หลับแบบใช้ยา (ตอนที่ 1)

ขอต้อนรับผู้อ่านทุกท่าน.....กลับเข้าสู่ซีรีส์เรื่องการนอนหลับและปัญหาการนอนอีกครั้ง โดยเราเดินทางกันมาอย่างยาวนานหลายฉบับ และกำลังเข้าสู่เรื่องสุดท้ายของซีรีส์ คือ การบำบัดรักษาโรคนอนไม่หลับแบบใช้ยา ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญส่วนหนึ่งของการรักษาโรคนอนไม่หลับ นอกเหนือจากเรื่องของการปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการนอนหรือ ที่เรียกว่า...สุขอนามัยการนอน...ซึ่งเป็นการบำบัดรักษาโรคนอนไม่หลับแบบไม่ใช้ยา ที่ได้กล่าวถึงเรียบร้อยแล้วในฉบับก่อนๆ

เป้าหมายการรักษาโรคนอนไม่หลับ

1. การลดอาการนอนไม่หลับที่เป็นปัญหาของผู้ป่วย
2. การบรรเทาความทุกข์ทรมานหรือความผิดปกติของร่างกายที่มีสาเหตุจากการนอนไม่หลับ
3. การทำให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในเวลากลางวันได้ดีขึ้น
4. การไม่เกิดผลข้างเคียงต่างๆ จากการรักษา

การประเมินหลังจากได้รับการรักษา ควรประเมินหลังจากเริ่มการรักษาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของยา อาการไม่พึงประสงค์จากยา และความร่วมมือในการรักษาทั้งแบบใช้ยาและแบบไม่ใช้ยา

หลักการทั่วไปในการพิจารณาเลือกใช้ยาทางจิตเวช

1. การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช
2. อาการหลัก โดยเฉพาะลักษณะของการนอน (หัวถึงหมอน ระหว่างคืน การตื่น) และอาการร่วมทางจิตเวช
3. โรคร่วมทางกายและทางจิตเวช





4. ประวัติการรักษาและการตอบสนองต่อการรักษาของโรคทางจิตเวชเดิม รวมถึงการรักษาโรคร่วมอื่น (หากญาติสายตรงของผู้ป่วย มีประวัติเป็นโรคนอนไม่หลับ ควรพิจารณาประวัติการรักษาและการตอบสนองของญาติร่วมด้วย)
5. ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของยารักษาโรคนอนไม่หลับ โดยประเมินถึงประโยชน์ที่จะได้รับและความเสี่ยงจากการใช้ยาดังกล่าว
6. ปฏิกริยาของยารักษาโรคนอนไม่หลับ กับยาอื่นที่ผู้ป่วยใช้ รวมถึงอาหารและสารอื่น เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์
7. ประวัติการแพ้ยา
8. ลักษณะทั่วไปของผู้ป่วย เพศ อายุ อาชีพ เศรษฐฐานะ
9. ความต้องการและการตัดสินใจของผู้ป่วยและครอบครัว
10. รายการยาที่มีและสามารถจ่ายได้ในร้านยา รวมถึงความสามารถในการจ่ายของผู้ป่วย

การบำบัดรักษาโรคนอนไม่หลับแบบใช้ยา

การรักษาโรคนอนไม่หลับแบบใช้ยา มักใช้ยาในกลุ่มยากล่อมประสาท-นอนหลับ (anxiolytic-hypnotic drugs) ซึ่งเป็นยาที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดความสงบ ง่วงนอน และนอนหลับในที่สุด การพิจารณาการรักษาแบบใช้ยาสำหรับโรคนอนไม่หลับ ควรทำในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงจนมีผลรบกวนชีวิตประจำวัน ต้องการให้อาการหายอย่างรวดเร็ว หรือมีโรคเรื้อรังหรือโรคจิตเวชอื่นร่วมด้วย โดยการใช้ยาสำหรับรักษาโรคนอนไม่หลับ ควรใช้ร่วมกับการรักษาแบบไม่ใช้ยาเสมอ

การใช้ยานอนหลับในระยะเวลสั้นๆ อาจมีประโยชน์ในการรักษา transient หรือ short-term idiopathic insomnia นอกจากนี้ยังพบรายงานว่าผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับบางคน ได้รับผลดีจากการรักษาด้วยยานอนหลับระยะยาว โดยไม่มีการทนต่อยา (tolerance) หรือการใช้ยาในทางที่ผิด (abuse)

คุณลักษณะของยากล่อมประสาท-นอนหลับในอุดมคติ ได้แก่

1. ออกฤทธิ์เร็ว ทำให้หิวถึงหมอน นอนหลับได้ดี
2. ออกฤทธิ์นานพอดี ทำให้นอนหลับได้สนิท ตลอดทั้งคืน
3. ไม่ทำให้เกิดการง่วงตอนกลางวัน หรือมีง่วงในวันรุ่งขึ้น
4. เลียนแบบการนอนหลับปกติของมนุษย์ และไม่เปลี่ยนแปลงวงจรการหลับ-ตื่น
5. ไม่ก่อดการหายใจ
6. ไม่กระทบต่อความจำ
7. ไม่เกิดปัญหาอันตรายกิริยาระหว่างยาหรือสารอื่นๆ
8. ไม่ทำให้เกิดการทนต่อยา
9. ไม่ทำให้เกิดการเสพติดยา (physical dependence)
10. ไม่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับอย่างรุนแรงแบบกลับมาเป็นซ้ำหลังจากใช้ยา (rebound insomnia)

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันพบว่ายังไม่มียานอนหลับชนิดใดที่มีคุณลักษณะในอุดมคติอย่างครบถ้วน แม้ว่าจะมีหลายกลุ่ม หลายชนิดและใช้ในขนาดที่ได้รับการรับรองแล้วก็ตาม ข้อจำกัดที่สำคัญของยานอนหลับคือการเกิดอาการข้างเคียง และประสิทธิภาพในระยะยาว

ยานอนหลับที่ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (USFDA) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ยากลุ่ม benzodiazepine (BDZ) เช่น estazolam, flurazepam, quazepam, temazepam, triazolam โดยพบว่ายากลุ่ม BDZ มีข้อบ่งใช้เพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับหลายชนิด โดยเนื่องจากรายการยา BZD ของประเทศสหรัฐอเมริกาค่อนข้างต่างจากไทย จึงทำให้ชื่อยาต่างกล่าว ไม่ค่อยเป็นที่คุ้นเคยในประเทศไทย ซึ่งหากพิจารณาชื่อยา BZD ที่มีในบัญชียาของโรงพยาบาลศิริราช จะมีรายชื่อที่แตกต่างออกไป แต่เป็นที่คุ้นเคยกันดีในประเทศไทย ได้แก่ diazepam, lorazepam, alprazolam, clonazepam, clorazepate, midazolam, tofisopam, nitrazepam หรือ flunitrazepam

2. ยากลุ่ม nonbenzodiazepines (Z-drugs) เช่น zolpidem, zaleplon, eszopiclone โดยในประเทศไทยมี Z-drugs เพียงชนิดเดียวคือ zolpidem ตามรายการวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทของประเทศไทย ปี พ.ศ.2556

หลักพิจารณาการจ่ายยานอนหลับต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านผู้ป่วย เช่น ลักษณะอาการนอนไม่หลับที่ผู้ป่วยเป็น โรคร่วมทางจิตเวชและโรคร่วมทางกาย ความเสี่ยงในการเกิดปฏิกิริยาระหว่างกันของยาที่ผู้ป่วยใช้อยู่และข้อห้ามใช้ ความต้องการของผู้ป่วย การเข้าถึงยาของผู้ป่วย และการตอบสนองต่อยาที่ได้รับก่อนหน้า รวมถึงปัจจัยด้านตัวยา เช่น ระยะเวลาการออกฤทธิ์ของยา และค่าครึ่งชีวิตของยา โดยยาที่ออกฤทธิ์เร็วและมีระยะเวลาในการออกฤทธิ์สั้น เช่น zaleplon, triazolam เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการเข้านอนแล้วหลับยาก สำหรับยาที่มีระยะเวลาการออกฤทธิ์ยาว เช่น extended-release zolpidem, diazepam, clonazepam เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการการตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ แล้วไม่สามารถกลับไปนอนต่อได้และตื่นเช้าเกินปกติ

ตามแนวทางการรักษา ของ European sleep research society; ESRS และ American association of sleep medicine; AASM แนะนำให้ใช้ยาในกลุ่ม BZD และ Z-drugs ที่ออกฤทธิ์สั้นหรือปานกลาง ยาแก้ซึมเศร้าที่มีฤทธิ์วังซิม (doxepin, trazodone, mirtazapine, agomelatine) และยาในกลุ่ม orexin receptor antagonists (suvorexant, lemborexant) เพื่อรักษาโรคนอนไม่หลับ ส่วนยากันชักที่มีฤทธิ์วังซิม (gabapentin, pregabalin, tiagabine) ยาด้านโรคจิตที่มีฤทธิ์วังซิม (quetiapine, olanzapine) ยาในกลุ่ม antihistamine ที่มีฤทธิ์วังซิม (diphenhydramine, doxylamine, hydroxyzine) และยาในกลุ่ม melatonin receptor agonists (ramelteon, melatonin) ไม่ถูกแนะนำให้ใช้เนื่องจากข้อมูลด้านประสิทธิภาพและความปลอดภัยยังไม่แน่ชัด ทั้งนี้ ramelteon, diphenhydramine, zolpidem, suvorexant และ doxepin ถูกขึ้นทะเบียนในข้อบ่งใช้ในการรักษาโรคนอนไม่หลับ

ในฉบับต่อไป ผู้เขียนจะหยิบเรื่องราวของกลุ่มยานอนหลับมาเล่าให้แก่ผู้อ่านทุกท่านอย่างละเอียด โดยจำแนกตามกลุ่มใหญ่ของยานอนหลับ 3 กลุ่ม ได้แก่ ยากลุ่ม benzodiazepine, ยากลุ่ม non-benzodiazepine และยากลุ่มอื่นๆ...แล้วพบกันใหม่ในฉบับต่อไป.....ขอให้ทุกท่านฝันดีและมีการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ zzzz

เอกสารอ้างอิง

1. มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุคนธ์ชัย, บรรณารักษ์, จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี; 2558:190-208.
2. กัลยา ปัญจพรพล, ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล, นฤชา จิรกาลวสาน, มณฑิตา วีรวิกรม, วิชญ์ บรรณศิริรัฐ, บรรณารักษ์. *เวชศาสตร์การนอนหลับขั้นพื้นฐาน สำหรับแพทย์ พยาบาล นักศึกษาและบุคลากรทางการแพทย์* = Basic sleep medicine. กรุงเทพมหานคร: สมาคมโรคจากการนอนหลับแห่งประเทศไทย. 2560:26-30.
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.
4. นันทวิช สิริรักษา, กมลเนตร วรณเสวก, กมลพร วรณฤทธิ์, ปณิต ผู้กฤตยาคามิ, สุพร อภินันทเวช, พนม เกตุมาน, บรรณารักษ์. *จิตเวช ศิริราช DSM-5*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. 2559:145-154.



อัมพาต

กับไขสันหลังบาดเจ็บ (ตอนที่ 2)

อุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บของไขสันหลัง (Spinal cord injury: SCI) จนเกิดภาวะอัมพาตครั้งก่อนตามมา จากสถิติในประเทศไทย พบการบาดเจ็บไขสันหลังจากอุบัติเหตุจราจร ร้อยละ 57 และการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 31.4 ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุเฉลี่ย 45.1 ปี โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 67.5 นอกจากนี้ การบาดเจ็บของไขสันหลังยังมีสาเหตุมาจากการถูกกระสุนปืน หรือมีรอยโรคต่างๆ เช่น เนื้องอกไขสันหลัง การติดเชื้อไขสันหลังได้อีกด้วย การบาดเจ็บไขสันหลังจัดเป็นสาเหตุอันดับ 3 ใน 10 ที่นำไปสู่ความทุพพลภาพ

ความรุนแรงของความพิการขึ้นอยู่กับตำแหน่งของรอยโรคและความเสียหายของไขสันหลัง หากมีรอยโรคบริเวณไขสันหลังระดับคอ จะทำให้แขนและขาอ่อนแรงทั้งสองข้าง เรียกว่า Quadriplegia หรือ Tetraplegia หรืออัมพาตทั้งตัว หากรอยโรคอยู่บริเวณไขสันหลังระดับเอวลงมา จะอ่อนแรงเฉพาะขาทั้งสองข้าง เรียกว่า Paraplegia หรืออัมพาตครึ่งท่อนล่าง นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาถึงความเสียหายภายในไขสันหลังร่วมกับไขสันหลังที่เกิดความเสียหายแต่บางส่วน (Incomplete cord) มักมีแนวโน้มในการฟื้นตัวได้ดีกว่าไขสันหลังที่เกิดความเสียหายแบบสมบูรณ์ (Complete cord)

ในกรณีที่ไขสันหลังเกิดความเสียหายแบบสมบูรณ์จะสามารถฟื้นตัวได้เล็กน้อยเพียงใด และผู้ป่วยจะเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมอะไรได้บ้าง ต้องพิจารณาตำแหน่งรอยโรคโดยละเอียดอีกที แต่สามารถแบ่งระดับได้พอสังเขป ดังนี้





การบาดเจ็บไขสันหลังระดับคอที่ 1-3

การเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ : แสดงสีหน้า ขยับศีรษะ กลืนอาหาร

การเคลื่อนไหวที่ไม่สามารถทำได้ : กล้ามเนื้อลำตัว แขน และขาเป็นอัมพาตทั้งหมด ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ระดับความสามารถสูงสุด :

- ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้เอง
- ใช้รถนั่งคนพิการแบบไฟฟ้าชนิดปรับเอนพร้อมที่พุงศีรษะ โดยดัดแปลงตัวรถให้สามารถควบคุมได้ด้วยศีรษะ คาง หรือริมฝีปาก
- เขียนหนังสือ กดแป้นพิมพ์ และกดปุ่มควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน เช่น โทรทัศน์ โทรศัพทท์ สัญญาณฉุกเฉินโดยใช้ Mouth stick หรือ Head pointer

การบาดเจ็บไขสันหลังระดับคอที่ 4

การเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ : หายใจ แสดงสีหน้า ขยับศีรษะ พุด เคี้ยว กลืน เป่าปาก ยกไหล่

การเคลื่อนไหวที่ไม่สามารถทำได้ : กล้ามเนื้อลำตัว แขน และขาเป็นอัมพาตทั้งหมด

ระดับความสามารถสูงสุด :

- เช่นเดียวกับผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังระดับคอที่ 1-3 แต่หายใจได้เอง และเคลื่อนไหวศีรษะเพื่อควบคุมอุปกรณ์ช่วยต่างๆ ได้ดีกว่า
- รับประทานอาหารโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เครื่องช่วยตัดอาหารที่ควบคุมด้วยคาง ดื่มน้ำจากหลอดโดยมีผู้จัดเตรียมอุปกรณ์ให้

การบาดเจ็บไขสันหลังระดับคอที่ 5

การเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ : กางไหล่ 90 องศา งอศอกในท่าหงายมือ

การเคลื่อนไหวที่ไม่สามารถทำได้ : เหยียดศอก ขยับข้อมือและมือ กล้ามเนื้อลำตัวและขาเป็นอัมพาตทั้งหมด ระดับความสามารถสูงสุด :

- รับประทานอาหารโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เครื่องตามมือชนิดเสียบข้อนิ้วติดได้ ดื่มน้ำจากหลอดยาวหรือแก้วมีหูจับ ต้องมีผู้ช่วยจัดเตรียมอุปกรณ์ให้
- การอาบน้ำ การแต่งกาย การขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ต้องการความช่วยเหลือทั้งหมด
- การเคลื่อนไหวร่างกายบนเตียง ต้องการความช่วยเหลือเป็นส่วนใหญ่ สามารถพลิกตะแคงตัวได้เองเล็กน้อยโดยการเหนี่ยวนำข้างเตียงหรือใช้อุปกรณ์ช่วย
- การเคลื่อนย้ายตัวต้องการความช่วยเหลือค่อนข้างมาก ออกแรงช่วยเหลือตนเองได้บ้างเมื่อใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น Transfer board
- เขียนหนังสือ กดแป้นพิมพ์ ใช้โทรศัพท์ พลิกหน้าหนังสือโดยใช้อุปกรณ์ช่วย
- ใช้รถนั่งคนพิการแบบไฟฟ้าได้เอง หากจะใช้รถนั่งคนพิการแบบทั่วไปต้องอาศัยผู้เข็น

การบาดเจ็บไขสันหลังระดับคอที่ 6

การเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ : งอและเหยียดไหล่ หมุนแขนเข้าออก งอศอก คว่ำและหงายมือ กระจกข้อมือขึ้นทางนิ้วโป่ง

การเคลื่อนไหวที่ไม่สามารถทำได้ : เหยียดศอก กระจกข้อมือขึ้นในท่าแบมือ ขยับนิ้วมือ กล้ามเนื้อลำตัว และขาเป็นอัมพาตทั้งหมด

ระดับความสามารถสูงสุด :

- รับประทานอาหารได้เองโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น Universal cuff ช้อนเสริมด้าม แก้วน้ำดัดแปลง อุปกรณ์ที่มีการดัดแปลงด้ามจับ
- อาบน้ำได้เองบนเก้าอี้อาบน้ำ ใช้ฝักบัวและอุปกรณ์ช่วยเหลืออื่นๆ เช่น ฟองน้ำถูตัวด้ามยาว ที่แขวนสบู่ ถูมือถูตัว ผ้าเช็ดตัวมีติดห่วงจับ เป็นต้น การทำความสะอาดบริเวณขาถึงเท้าต้องการความช่วยเหลือบางส่วน
- ใส่และถอดเสื้อผ้า กางเกง ถูเท้าหลวมๆ ได้เอง อาจดัดแปลงเสื้อผ้าโดยใช้ซิปปที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ หรือใช้เทปตีนตุ๊กแกแทนกระดุม
- การขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ต้องการความช่วยเหลือบางส่วน ร่วมกับการใช้อุปกรณ์ช่วย
- เคลื่อนไหวร่างกายบนเตียงได้เองโดยใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ราวข้างเตียง หรืออาศัยผู้ช่วยเหลือเล็กน้อย
- เคลื่อนย้ายตัวในระดับเดียวกันได้เองโดยใช้ Transfer board หรืออาศัยผู้ช่วยเหลือเล็กน้อย
- เขียนหนังสือ กดแป้นพิมพ์โดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น Universal cuff Pencil holder Typing splint Phone holder Writing splint
- ใช้รถนั่งคนพิการแบบขับเคลื่อนด้วยตนเองที่มีการดัดแปลงบัง

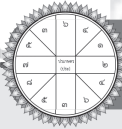
(อ่านต่อฉบับหน้า)





มาเช็กดวงประจำเดือนกัน!!! เดือนธันวาคม

คนที่เกิด



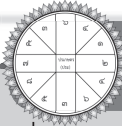
วันอาทิตย์

การทำงาน จะมีความจริงจังกับงานมากจนเกินไป หรือย้ำคิดย้ำทำอยู่กับเรื่องอดีต งานที่เหมาะสมเป็นงานที่ต้องใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ศิลปิน มีโอกาสได้งานพิเศษเพิ่มขึ้น

การเงิน มีรายจ่ายจุกจิกจนใจอยู่เสมอ อาจจะมีสูญเสียเงินไปกับอะไรที่ไม่ได้กลับมา ไม่มีโชคลาภ ช่วงนี้จะทำอะไรค่อนข้างติดขัด แต่ก็ยังเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น อย่าใช้เงินเกินตัว

ความรัก ช่วงนี้ความรักค่อนข้างฝืดเคือง อารมณ์อยู่ในความวิตกกังวล คนโสดยังคงต้องโสดกันต่อ ส่วนคนมีคู่ต้องระวังภาวะอารมณ์ อะไรที่ทำมากเกินไปต่อให้เป็นสิ่งดีๆ ก็อาจทำให้ส่งผลตรงกันข้าม

คนที่เกิด



วันจันทร์

การทำงาน ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านมากำลังจะหมดไป โดยที่คุณไม่ต้องไปแก้ปัญหาด้วยตัวเอง มีโอกาสเดินทางไกลหรือทำงานร่วมกับคนต่างชาติต่างถิ่น งานที่เกี่ยวกับเอกสาร นายหน้า หรือน้ำจะไปได้ดี

การเงิน มีเกณฑ์จะได้รับเงินจากแหล่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่งานประจำ ได้เงินเพราะปากแต่จะเสียเงินไปกับอารมณ์ของตัวเอง ต้องรู้จักหักห้ามใจ เงินที่เข้ามาอาจจะไม่ได้เข้ามาตลอดเวลา เผื่อใจไว้บ้าง

ความรัก ช่วงนี้เป็นคนสันโดษตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่ค่อยเน้นเรื่องของความรักเท่าไร คนโสดก็ยิ่งโสดต่อไป ส่วนคนมีคู่เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้มากยิ่งขึ้น มักเป็นรักต่างวัย

คนที่เกิด

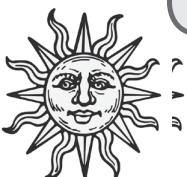


วันอังคาร

การทำงาน การงานมีการขยับขยาย มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง มีความรับผิดชอบ ความเจริญในหน้าที่การงานเพิ่มมากขึ้น หรือมีโอกาสเปิดสาขาเพิ่มถ้าคุณเป็นเจ้าของกิจการ เป็นจังหวะที่ดีของการงาน

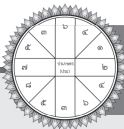
การเงิน เงินที่ได้มาจะได้จากการทำงานที่จริงจัง อดทน ตั้งใจด้วยตัวของคุณเอง มีโอกาสได้เงินจากงานพิเศษอื่นที่ไม่ใช่งานประจำ หรือจากต่างที่ต่างถิ่น แต่ไม่มีโชคลาภ

ความรัก ช่วงนี้ความรักจะเน้นไปเชิงของคู่ค้า ผู้ร่วมงานที่จะช่วยส่งเสริมกันในทางธุรกิจมากกว่าจะเป็นรักเชิงชู้สาว เน้นช่วยกันทำมาหากินมากกว่า หรือเป็นแบบเพื่อนร่วมงานที่มีประโยชน์ร่วมกัน





คนที่เกิด



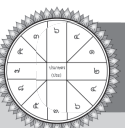
วันพุธ

การทำงาน ตอนนี้มีมีความเปลี่ยนแปลงกำลังเกิดขึ้นต้องรีบชวนชวนทำงาน ถ้ามีโอกาสเข้ามาควรรับไว้ความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม ขอให้ลงมือทำ และมีโอกาสได้รับโชคลาภแบบไม่คาดฝัน

การเงิน ช่วงนี้มีเงินเข้าเงินออกอยู่ตลอดเวลา ต้องระวังการใช้เงินให้ดี เงินที่ได้มักจะมีหมดไปกับการสนองอารมณ์ของตนเองเป็นใหญ่ ระวังอย่าหลงเชื่อใครง่าย ๆ

ความรัก ช่วงนี้มักมีอารมณ์รุนแรง มีความวิตกกังวลใจ หงุดหงิดไม่ได้ตั้งใจไปซะหมด พยายามลดความเป็นตัวเองลง อย่ากังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือต้องพยายามมองในแง่บวก ๆ มากขึ้น

คนที่เกิด



วันพฤหัสบดี

การทำงาน ช่วงนี้งานเข้ามาค่อนข้างเยอะ มีคนคอยให้ความเมตตา สนับสนุนการทำงานอยู่เสมอ แต่จะมีเรื่องเข้ามาให้คิดตัดสินใจอยู่เสมอ ควรหาที่ปรึกษาที่ดีเพื่อส่งเสริมในการตัดสินใจลงมือทำ

การเงิน มีรายจ่ายจุกจิกกังวลใจอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่คุณหวังไว้ยังไม่ได้มา เงินที่คิดว่าจะได้อาจจะล่าช้าออกไป มีเกณฑ์จะเสียเงินไปกับการซ่อมแซมข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้าน

ความรัก คุณเป็นคนให้ความสำคัญกับความรัก มักจะไม่ชอบเสี่ยง เน้นปลอดภัยเป็นหลัก ช่วงนี้จะได้พบมิตรที่ดี ที่ตรงใจ เป็นคนที่คอยให้คำปรึกษา ร่วมกันทำมาหากินได้

คนที่เกิด



วันศุกร์

การทำงาน ช่วงนี้มีเกณฑ์ที่ต้องแข่งขันกันค่อนข้างสูง ต้องใช้กำลังร่างกายอย่างมาก และมักจะตกอยู่ใต้อำนาจของหัวหน้างาน คู่ค้า หรือคนที่มีอำนาจในการตัดสินใจที่เหนือกว่าที่เป็นเพศหญิง

การเงิน สิ่งที่คุณลงทุนไว้ในอดีตกำลังจะบังผลคืนกลับมาในปัจจุบัน มักจะได้เงินจากการลงทุนในระยะยาว หรือได้จากกิจการที่มีความมั่นคงเติบโตมาอย่างยาวนาน หรือจากคนที่สูงอายุ

ความรัก ช่วงนี้มีเกณฑ์จะผิดหวัง เสาร์กับความรักอยู่มาก ทั้งชีวิตคู่และเพื่อน มักจะจมปลักในวังวนแห่งความทุกข์ความผิดพลาดที่ฝังใจในอดีต ระวังเรื่องความรักที่ผิดศีลธรรม

คนที่เกิด



วันเสาร์

การทำงาน ระวังจะมีเรื่องที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ช่วงนี้จะทำโปรเจกต์ใหญ่ ๆ อะไรให้ชะลอไว้ก่อน ควรกลับไปพิจารณาศึกษาให้รอบคอบก่อนลงมือทำอะไรลงไปต้องมีสติอยู่เสมอ

การเงิน เงินจะเข้ามาจากหลายทางแต่ส่วนใหญ่จะไม่ใช่งานประจำ แต่คุณต้องมีมือลงแรงทำด้วยตัวเอง เงินที่เข้ามาจะได้จากงานที่ต้องพบกับคนต่างชาติ หรืองานที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ

ความรัก คนโสดช่วงนี้มีเกณฑ์จะได้เริ่มต้นหรือพบเจอกับคนที่ถูกต้องตรงใจ เป็นคนที่คุณอยากอยู่ด้วย ส่วนคนมีคู่ ช่วงนี้จะเน้นเป็นเรื่องร่วมมือกันทำมาหากินสร้างเนื้อสร้างตัวมากกว่า





คุณประโยชน์หลากหลายของ สารสกัด บิลเบอร์รี่ Bilberry

บิลเบอร์รี่ (*Vaccinium myrtillus* L.) เป็นหนึ่งในแหล่งแอนโทไซยานินตามธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด ประกอบด้วยสารโพลีฟีนอลสูงทำให้บิลเบอร์รี่มีสีฟ้าหรือดำ และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สารเหล่านี้เป็นสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมองเห็น ผิวพรรณ สารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเครียดของเซลล์ เป็นต้น ปัจจุบันมีการนำสารสกัดบิลเบอร์รี่มาใช้ในหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์บำรุงผิว และอยู่ในรูปแบบผงชงพร้อมรับประทาน เห็นได้ว่าประโยชน์มากมายหลากหลายขนาดนี้ ดังนั้นเราจะพาทุกท่านไปรู้จักบิลเบอร์รี่ให้ครบทุกซอกทุกมุมกันเลยคะ

ต้นบิลเบอร์รี่เป็นไม้พุ่มเตี้ยที่มีถิ่นกำเนิดในยุโรปตอนเหนือ แต่ปัจจุบันพบได้ในบางส่วนของอเมริกาเหนือและเอเชียด้วย บิลเบอร์รี่ยังเป็นที่รู้จักในชื่อบลูเบอร์รี่ยุโรป วอร์ทเทิลเบอร์รี่ ฮัคเคิลเบอร์รี่ และเบลเบอร์รี่ บิลเบอร์รี่จัดอยู่ในสกุลใหญ่ (*Vaccinium*) ของพืชที่มีบลูเบอร์รี่ (*Vaccinium corymbosum*) และแครนเบอร์รี่ (*Vaccinium macrocarpon*) บิลเบอร์รี่บางครั้งเรียกว่าบลูเบอร์รี่เนื่องจากทั้งสองชนิดมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันและเป็นญาติใกล้ชิดกัน แต่บลูเบอร์รี่ที่มีถิ่นกำเนิดในสหรัฐอเมริกา บิลเบอร์รี่มักเติบโตในพุ่มไม้ ทุ่งหญ้า และป่าสนชื้น และเจริญเติบโตได้ดีในที่ร่มปานกลางและพื้นดินชื้นปานกลาง บิลเบอร์รี่เป็นผลไม้ขนาดเล็ก (เส้นผ่านศูนย์กลาง 5-9 มม.) สีดำอมน้ำเงิน มีเมล็ดจำนวนมาก

แม้ว่าส่วนใหญ่บิลเบอร์รี่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับช่วยเสริมการมองเห็น แต่ก็มีความอื่น ๆ ที่กล่าวถึงเรื่องลดระดับน้ำตาลในเลือด มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและลดไขมัน ต้านอนุมูลอิสระและลดความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชันดังต่อไปนี้



1. ต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยยับยั้งกระบวนการเสื่อมและอักเสบของเซลล์ภายในร่างกายได้

บิลเบอร์รี่ไม่เพียงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง บทความทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากไม่น้อยชี้ว่าการได้รับสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเหมาะสมเป็นประจำอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคหัวใจ โรคตับ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง



2. บำรุงหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรง

บทความทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากหนึ่งชี้ว่าการได้รับแอนโทไซยานินที่พบได้ในบิลเบอร์รี่และผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ติดต่อกันหลายสัปดาห์อาจช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL: Low-Density Lipoproteins) และเพิ่มปริมาณของคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL: High-Density Lipoproteins) อีกทั้งบิลเบอร์รี่ยังมีวิตามินเคที่มีส่วนรักษาการทำงานของระบบไหลเวียนของเลือดและการควบคุมการแข็งตัวของเลือดจึงอาจช่วยลดความเสี่ยงของภาวะหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมองที่เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือด

3. บำรุงสายตาและลดความเสี่ยงของโรคต้อหิน

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตอย่างขาดไม่ได้ แต่อายุที่เพิ่มขึ้นและปัจจัยอื่นๆ อาจส่งผลให้ดวงตาเสื่อมลงและเสี่ยงต่อโรคตาบางชนิดมากขึ้นได้ การทดลองทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากหนึ่งพบประโยชน์ของบิลเบอร์รี่ต่อสุขภาพดวงตา เช่น

- ลดอาการตาล้า ตาแห้ง ปวดศีรษะ และตาพร่า
- ลดความเสี่ยงของโรคต้อหิน ซึ่งเป็นโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อการมองเห็นได้ หากไม่ได้รับการรักษา
- เสริมการมองเห็นตอนกลางคืน



ข้อควรระวังของการรับประทานสารสกัดบิลเบอร์รี่

โดยทั่วไปแล้วผลบิลเบอร์รี่และสารสกัดถือว่าปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานในปริมาณและระยะเวลาที่นานเกินไป เนื่องจากสารแทนนินที่มีอยู่ในผลบิลเบอร์รี่อาจทำให้สูญเสียน้ำหนักอย่างรุนแรง กล้ามเนื้อกระตุก อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นเราควรรับประทานแต่พอดีและอยู่ในรูปแบบสารสกัดที่มีความปลอดภัยและให้สารสำคัญสูง รวมถึงอยู่ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ปลอดภัย โรงงานและฐานการผลิตมีความน่าเชื่อถือและมีมาตรฐานรองรับที่ถูกต้อง

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects**, 2nd edition, แหล่งข้อมูล <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92770/>, ค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2024.
2. **Bilberry**, แหล่งข้อมูล <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/bilberry>, ค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2024.
3. **Chapter 17 - Bilberry anthocyanins as agents to address oxidative stress**, แหล่งข้อมูล <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128159729000172>, ค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2024.













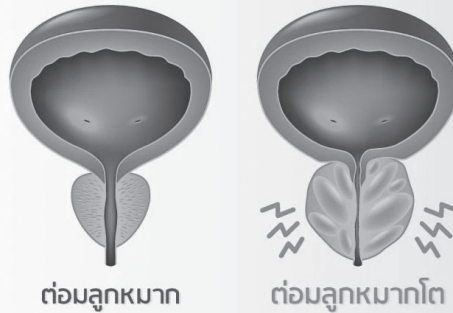






ต่อมลูกหมากโต

ความผิดปกติที่คุ้นเคยผู้ชายไม่ควรมองข้าม



ต่อมลูกหมาก เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของระบบสืบพันธุ์เพศชาย มีขนาดเท่าผลลิ้นจี่อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะและล้อมรอบท่อปัสสาวะส่วนต้น หน้าที่สำคัญคือ ผลิตของเหลวเป็นตัวหล่อลื่นและนำส่งเชื้ออสุจิในขณะที่มีการหลั่งของน้ำอสุจิออกมา เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนค่อยๆ ลดลงไป ไม่เว้นแม้แต่เพศชายที่ร่างกายอารมณ์ และจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ต่างจากผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะความผิดปกติของต่อมลูกหมาก ผู้ชายไทยเป็นกันมาก อันดับ 1 ที่พบคือโรคต่อมลูกหมากมากถึง 80% รองลงมาคือโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก 18% และโรคต่อมลูกหมากอักเสบอีก 2% ดังนั้นการสังเกตความผิดปกติและรีบเข้ารับการรักษาโดยเร็ว จะช่วยให้อาการไม่รุนแรงเพิ่มขึ้น

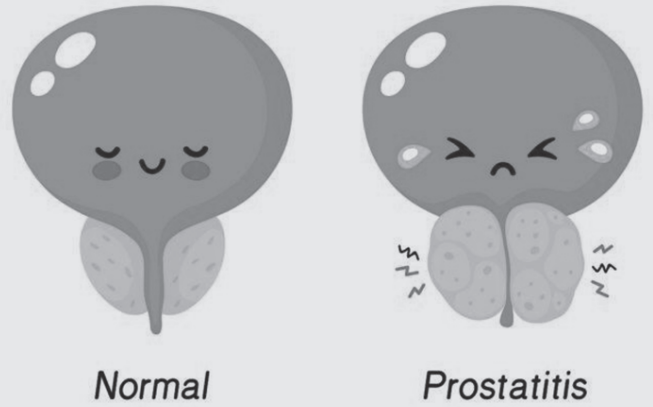
โรคต่อมลูกหมากโต หรือ BPH (Benign Prostate Hyperplasia) ถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่น่าหนักใจของคุณผู้ชายทั้งหลาย พบในผู้ชายอายุ 45 ปีขึ้นไป และโดยเฉพาะในผู้ชายสูงวัยอายุ 70 ปีขึ้นไปพบมากถึง 80% เมื่ออายุมากขึ้นต่อมลูกหมากจะค่อยๆ โตขึ้น ในช่วงที่ฮอร์โมนในร่างกายเริ่มลดลง ซึ่งปกติเพศชายเมื่ออายุ 20 ปี จะมีขนาดของต่อมลูกหมาก ประมาณ 20 กรัม แต่จะค่อยๆ โตขึ้นตามอายุที่มากขึ้น ด้วยเหตุที่ต่อมลูกหมากจะห่อหุ้มท่อปัสสาวะส่วนต้นไว้ ดังนั้นเมื่อต่อมลูกหมากโตขึ้นก็อาจกดทับท่อปัสสาวะให้ตีบเล็กลง ส่งผลให้คนไข้มีอาการปัสสาวะติดขัด นอกจากนี้ต่อมลูกหมากโตอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผนังกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะหนาขึ้น เนื่องจากต้องบีบตัวแรงขึ้นเพื่อขับน้ำปัสสาวะให้ผ่านท่อแคบๆ และเมื่อผนังกระเพาะปัสสาวะหนาตัวขึ้นก็จะส่งผลต่อความสามารถในการกักเก็บน้ำปัสสาวะลดลง จึงต้องปัสสาวะบ่อย และอาจได้รับการกระตุ้นให้ปวดปัสสาวะขึ้นมามากอย่างกะทันหันได้

อาการของโรคต่อมลูกหมากโตที่สำคัญมีอยู่ 7 อย่างคือ

1. ลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะกลางดึกมากกว่า 2 ครั้ง
2. ปัสสาวะไม่พุ่ง เป็นลำ ไหลช้า หรือไหลๆ หยุดๆ
3. เกิดความรู้สึกว่าการขับถ่ายปัสสาวะเป็นเรื่องวุ่นวายในชีวิตประจำวัน
4. ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ จะต้องรีบเข้าห้องน้ำทันทีที่ปวดปัสสาวะ
5. ต้องเบ่งหรือรอนานกว่าจะสามารถปัสสาวะออกมาได้

โรคต่อมลูกหมากโต

เป็นอย่างไร?



Normal

Prostatitis

6. รู้สึกปัสสาวะไม่สุด ทำให้อยากปัสสาวะอยู่เรื่อยๆ
7. ปัสสาวะบ่อย ห่างกันไม่เกิน 2 ชั่วโมง

แนวทางการรักษาโรคต่อมลูกหมากโต

สำหรับโรคต่อมลูกหมากโตนั้น ส่วนมากมักจะมีต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าจะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม ดังนั้น การรักษาจะมุ่งเน้นที่จะให้อาการขับถ่ายปัสสาวะของผู้ป่วยดีขึ้น โดยมีวิธีการรักษาแบ่งเป็น 3 วิธี ดังนี้

วิธีแรก: การรักษาด้วยการเฝ้าสังเกตอาการ

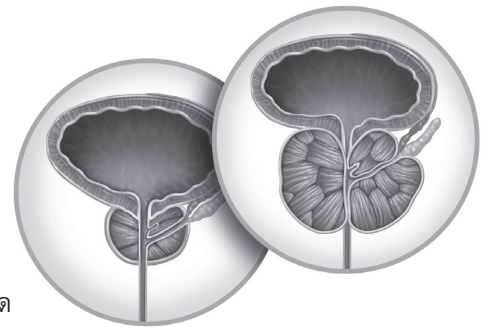
ใช้ในผู้ที่มีอาการเพียงเล็กน้อย โดยติดตามดูอาการเนื่องจากมีอาการไม่มากและไม่รบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ให้ความคุมปริมาณน้ำดื่ม ลดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และแอลกอฮอล์ในรายที่มีอาการปัสสาวะบ่อย หรือให้ลดการดื่มน้ำลงในช่วงเวลากลางวัน

วิธีที่สอง: การใช้ยา

สำหรับการรักษาด้วยยา แพทย์อาจจะสั่งยาบางชนิดให้ เช่น **ยากลุ่ม Alpha blocker** เป็นยาคลายกล้ามเนื้อเรียบในต่อมลูกหมากและหลอดท่อปัสสาวะให้มีลักษณะอ่อนตัวลง ทำให้สามารถปัสสาวะได้ดีขึ้น **ยากลุ่ม 5-alpha reductase inhibitor** เป็นยากลุ่มที่ทำให้ต่อมลูกหมากมีขนาดเล็กลงได้ โดยยับยั้งไม่ให้มีการเปลี่ยน Testosterone เป็น Dihydrotestosterone และ**ยากลุ่ม anticholinergic** เป็นยาที่ช่วยในกรณีที่มีต่อมลูกหมากโต ร่วมกับมีอาการกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไว สำหรับผู้ที่มีอาการปัสสาวะลำบากมากขึ้น จนมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวัน หรือในรายที่เป็นมาก ๆ แต่อยู่ในระหว่างรอการผ่าตัด แพทย์จะให้การรักษาด้วยยาตามความเหมาะสม แต่ละอาการของแต่ละบุคคล

วิธีที่สาม: การผ่าตัด

การรักษาด้วยการผ่าตัดด้วยการส่องกล้อง เพื่อขูดตัดเอาชิ้นเนื้อส่วนที่เกินออกมาจากต่อมลูกหมาก (Transurethral Resection of the Prostate-TURP) เป็นการผ่าตัดที่นำเอาบางส่วน of ต่อมลูกหมากที่ขวางท่อทางเดินปัสสาวะออกมา โดยใช้กล้องส่องผ่านท่อปัสสาวะจากแพทย์ จะใช้วิธีตัดหรือขูดต่อมลูกหมากออกเป็นชิ้นเล็กๆ ด้วยเครื่องมือแบบขดลวดสำหรับตัดและจี้ด้วยไฟฟ้าที่มีความปลอดภัยสูง เพื่อตัดและหยุดเลือดออกไปได้พร้อมกัน



ที่ผ่านมายังไม่มีหลักฐานที่แสดงชัดว่าโรคต่อมลูกหมากโตจะนำไปสู่โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่อย่างไรก็ตาม อาการของความผิดปกติทั้งในต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากนั้นมีความคล้ายกัน และอาจเป็นไปได้ว่าภาวะต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากจะเกิดขึ้นในขณะเดียวกันได้ ดังนั้น คุณผู้ชายจึงควรใส่ใจและสังเกตความผิดปกติที่อยู่เสมอเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง



ทำไมคนอ้วนถึงลดน้ำหนักไม่ได้ โปรดเข้าใจ และให้กำลังใจคนที่กำลังตั้งใจลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและไม่เหมือนกันสำหรับทุกคน โดยเฉพาะในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน มีหลายปัจจัยที่อาจทำให้การลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ท้าทาย

การลดน้ำหนักเป็นกระบวนการที่ทำหายและต้องใช้ความอดทนอย่างมาก โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินเนื่องจากมีหลายปัจจัยที่สามารถส่งผลกระทบต่อความสำเร็จ เช่น พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม ระบบเผาผลาญที่ช้า และอาจมีกระบวนการดื้ออินซูลินในร่างกาย นอกจากนี้ ความเครียดและความคาดหวังที่สูงเกินไปก็สามารถทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้ยากขึ้น ด้วยเหตุนี้ การมีวินัยในการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการมีจิตใจที่แข็งแกร่งจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเดินทางสู่การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน

1. ปัจจัยทางพฤติกรรม

- การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

อาหารที่มีแคลอรีสูงและมีสารอาหารต่ำอาจทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและยากต่อการลดน้ำหนัก

- ขาดการออกกำลังกาย

ผู้ที่มีน้ำหนักเกินอาจมีความเครียดหรือเหนื่อยล้าที่ทำให้ไม่ต้องการออกกำลังกาย

2. ปัจจัยทางร่างกาย

- การเผาผลาญช้า

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินอาจมีระบบเผาผลาญช้ากว่า ส่งผลให้ต้องใช้พลังงานมากขึ้นในการลดน้ำหนัก

- ดื้ออินซูลิน

อาการดื้ออินซูลินอาจเกิดขึ้นในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ





3. ปัจจัยทางจิตใจ

- **ความเครียดและภาวะซึมเศร้า**

ความเครียดอาจทำให้การควบคุมการรับประทานอาหารยากขึ้น ผู้คนอาจหันไปหาน้ำตาลหรืออาหารที่มีแคลอรีสูงเพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น

- **ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสม**

ผู้คนอาจคาดหวังการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้รู้สึกผิดหวังหากไม่เห็นผลเร็วพอ

4. ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

- **สภาพแวดล้อมทางโภชนาการ**

การมีอยู่ของอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพในบริเวณใกล้เคียง เช่น ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือขนมขบเคี้ยวในบ้าน

- **การสนับสนุนจากครอบครัว**

การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญมากต่อการลดน้ำหนัก หากมีความขาดแคลนการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน อาจทำให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดแรงจูงใจในการทำตามเป้าหมาย ความรู้สึกไม่เข้าใจหรือไม่สนับสนุนจากครอบครัวอาจส่งผลให้เกิดความเครียดและความรู้สึกผิดเมื่อเผชิญกับอุปสรรคในการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ การไม่มีคนที่สามารถพูดคุยหรือแบ่งปันประสบการณ์ได้ ทำให้ผู้ที่กำลังลดน้ำหนักพลาดการมีความช่วยเหลือในการสร้างนิสัยที่ดี เช่น การออกกำลังกายหรือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในการบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นการสร้างเครือข่ายการสนับสนุนที่เข้มแข็งสามารถเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5. ปัจจัยทางพันธุกรรม

- **พันธุกรรม**

มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าพันธุกรรมสามารถมีอิทธิพลต่อความสามารถในการลดน้ำหนัก พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะสะสมไขมันมากขึ้นหรือลดน้ำหนักได้ยากกว่า

6. การรักษาและการดูแลสุขภาพ

- **ปัญหาสุขภาพ**

โรคทางสุขภาพ เช่น โรคไขข้อ โรคเบาหวานหรือโรคต่อมไทรอยด์ที่อาจทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้ยาก

การลดน้ำหนักเป็นการเดินทางที่ต้องใช้ความมุ่งมั่นและความอดทน แต่จงเชื่อมั่นว่า คุณมีความสามารถที่จะทำได้! ทุกๆ ก้าวที่คุณก้าวไปยังเป้าหมาย เป็นการลงทุนในสุขภาพของตัวเองและอนาคตที่ดีขึ้น อย่าลืมชื่นชมความก้าวหน้าทั้งเล็กและใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนักที่ได้หรือการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแต่ต่อเนื่องจะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในระยะยาว

สิ่งสำคัญคือให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองและสร้างนิสัยที่ดี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ คุณไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ แต่อย่าท้อจากอุปสรรคหรือความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้น จงเรียนรู้จากแต่ละประสบการณ์และก้าวต่อไป

จำไว้ว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงนี้คือการลงทุนที่มองเห็นได้ในสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต! คุณทำได้ และเราทุกคนสนับสนุนคุณในการเดินทางนี้!



นอนกรนปัญหาของผู้ที่เป็น และคนที่นอนด้วย



การนอนกรนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะในผู้ชายและผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ในขณะที่บางคนมองว่าการนอนกรนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็มีผลกระทบที่อาจทำให้ผู้ที่นอนกรนและคนรอบข้างรู้สึกไม่สบายใจ ในบทความนี้เราจะมาศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบ วิธีการดูแล และการรักษาคนที่นอนกรน

สาเหตุ

การนอนกรนเกิดขึ้นจากการอุดตันในทางเดินหายใจเมื่อหลับ ซึ่งสามารถเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น

- **น้ำหนักเกิน** ไขมันที่อยู่รอบคอสามารถกดทับทางเดินหายใจ
- **การดื่มแอลกอฮอล์** การดื่มสุราในปริมาณมากก่อนนอนสามารถทำให้กล้ามเนื้อที่คอคลายตัวและทำให้เกิดการกรน
- **การนอนในท่าที่ไม่เหมาะสม** เช่น นอนหงาย เป็นต้น
- **ปัญหาสุขภาพ** เช่น โรคภูมิแพ้ อากาศบวมที่จมูก หรือเนื้องอกในทางเดินหายใจ
- **อายุ** ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการนอนกรนสูงขึ้น



ผลกระทบต่อร่างกายและคนรอบข้าง

- **ผลกระทบต่อร่างกายของผู้ที่นอนกรน**
 1. **นอนหลับไม่เพียงพอ** การนอนกรนมักนำไปสู่อากาศนอนหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep Apnea) ซึ่งส่งผลให้มีการตื่นขึ้นกลางคืนหลายครั้ง ทำให้ไม่สามารถหลับได้อย่างเพียงพอ
 2. **ความเหนื่อยล้าในระหว่างวัน** การนอนที่มีคุณภาพต่ำทำให้เกิดความง่วงนอนในระหว่างวัน ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและกิจกรรมประจำวัน
 3. **ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง** การนอนน้อยหรือหลับไม่เต็มที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง



4. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต อาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และภาวะอารมณ์แปรปรวน เนื่องจากการนอนไม่เพียงพอ

5. การเกิดอุบัติเหตุ ความเหนื่อยล้าอาจนำไปสู่อุบัติเหตุในขณะที่ทำงานหรือขับรถ

- ผลกระทบต่อครอบครัว

1. มีปัญหาในการนอนหลับ คนที่นอนร่วมเตียงหรือคนที่นอนอยู่ใกล้เคียงอาจมีปัญหาในการนอนหลับเนื่องจากเสียงกรนอาจดังมากจนรบกวนการนอน

2. ความเครียดในความสัมพันธ์ เสียงกรนอาจทำให้คู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัวรู้สึกเครียด อาจเกิดความไม่พอใจหรือขัดแย้งกันได้

3. ผลกระทบทางอารมณ์ ความไม่พอใจจากการนอนไม่เต็มที่จะอาจทำให้ครอบครัวรู้สึกไม่ดีเช่นกัน อาจทำให้เกิดอารมณ์ลบหรืออารมณ์กัดดัน

4. การจำกัดกิจกรรมทางสังคม บางคนอาจเลือกที่จะไม่พักผ่อนในสถานที่ที่มีการนอนร่วมกับคนอื่นเนื่องจากปัญหาการนอนกรน ซึ่งอาจทำให้เกิดการจำกัดในกิจกรรมทางสังคม



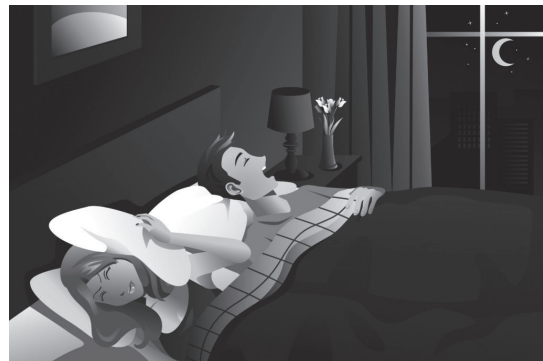
วิธีการดูแล

- การควบคุมน้ำหนัก การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดไขมันบริเวณรอบคอ

- การเปลี่ยนอิริยาบถการนอน หลีกเลี่ยงการนอนหงาย และพยายามนอนตะแคงแทน

- การหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และยาบางชนิด โดยเฉพาะก่อนนอน

- การดูแลสุขภาพทั่วไป เช่น รักษาโรคภูมิแพ้ หรือโรคที่ส่งผลต่อการหายใจ



วิธีการรักษาคนนอนกรน

หากการดูแลตนเองยังไม่ช่วยบรรเทาอาการกรน สามารถพิจารณาวิธีการรักษาเพิ่มเติมได้ เช่น

- การใช้เครื่องช่วยหายใจ (CPAP) สำหรับผู้ที่มีปัญหากรนหยุดหายใจขณะหลับ

- การใช้เครื่องปรับสภาพขาขา (Mandibular Advancement Device) ช่วยในการดันกรามไปข้างหน้าเพื่อลดการกรน

- การผ่าตัด ในกรณีที่มีอาการรุนแรงหรือต้องการแก้ไขปัญหาทางการ anatomical เช่น การตัดต่อเนื้อเยื่อที่กีดขวางทางเดินหายใจ

- การบำบัด เช่น การบำบัดด้วยการปรับพฤติกรรมหรือการทำฟิไซโอเธอราปี

การนอนกรนอาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรงขึ้นได้ การตรวจสุขภาพและรับคำแนะนำจากแพทย์เป็นสิ่งสำคัญเพื่อหาวิธีการดูแลและรักษาที่เหมาะสม



Bedbugs ภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ใกล้ตัวคุณ

ตัวเรือด (bedbugs) หรือชื่อวิทยาศาสตร์ *Cimex lectularius* เป็นกลุ่มปรสิตที่อาศัยอยู่ภายนอกร่างกายของโฮสต์ (ectoparasites) จะดูดเลือดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและยังสามารถพบได้ในกลุ่มสัตว์ปีก ตัวเรือดนั้นจะมีขนาดเล็กประมาณ 5 ถึง 7 มิลลิเมตร รูปร่างแบน วงรี ลำตัวเป็นปล้อง มี 6 ขา หัวมีลักษณะเป็นครึ่งวงกลมหรือสามเหลี่ยมมีปากสำหรับดูดเลือดอยู่ด้านล่าง มีสีน้ำตาลปนแดง ดังแสดงในรูปที่ 1 โดยเพศเมียจะมีขนาดลำตัวที่ยาวกว่าเพศผู้เล็กน้อย

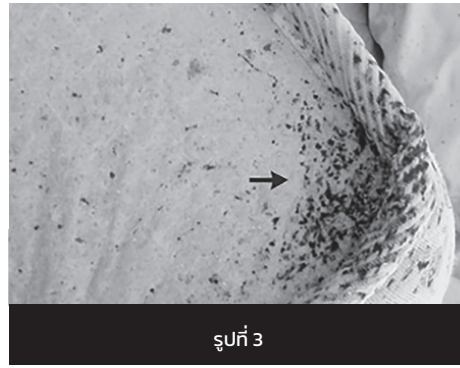
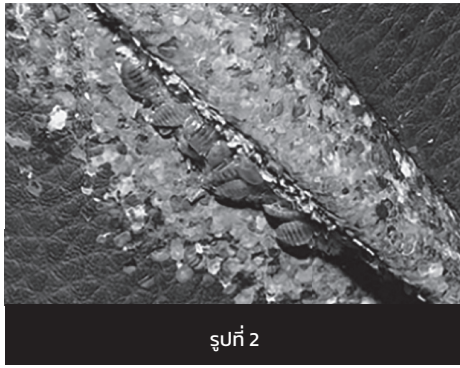


รูปที่ 1

ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาพบอุบัติการณ์ของตัวเรือดมากขึ้น ทั้งในบ้าน โรงแรม และห้องพัก ส่วนหนึ่งมาจากการที่โลกของเรามีการเดินทางระหว่างประเทศมากขึ้น มีการอพยพย้ายถิ่น มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับกระบวนการควบคุมดูแลสัตว์และแมลงรบกวน ตลอดจนพบมีการติดต่อยาฆ่าแมลงสูงมากขึ้น

วงจรชีวิตของตัวเรือดนั้นจะหากินในเวลากลางคืน โดยในเวลากลางวันนั้นจะซ่อนตัวตามตะเข็บหรือขอบของพูกที่นอน รอยแยกของเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ดังแสดงในรูปที่ 2 ซึ่งเราอาจจะพบอุจจาระสีน้ำตาลปนแดงหรือไข่ของตัวเรือดได้ในบริเวณดังกล่าว ดังแสดงในรูปที่ 3 จากนั้นในเวลากลางคืนจะไต่ออกมาแล้วเคลื่อนที่ไปหาโฮสต์โดยอาศัยความร้อนจากร่างกายและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่โฮสต์สร้างขึ้นเป็นแรงดึงดูดในการไปหาเป้าหมายเพื่อดูดเลือดจากโฮสต์ บริเวณผิวหนังของโฮสต์เมื่อถูกดูดเลือดจะมีปฏิกิริยาของภูมิคุ้มกันมาตอบสนองกับโปรตีนในน้ำลายของตัวเรือดทำให้เกิดผื่นขึ้น เมื่อดูดเลือดจนอิ่มเสร็จ ตัวเรือดจะเข้าไปซ่อนตัวอีกครั้ง โดยปกติแล้วตัวเรือดจะออกมาดูดเลือดทุก 5 ถึง 10 วัน แต่อย่างไรก็ตามพบว่าตัวเรือดนั้นสามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึง 1 ปีหรืออาจจะมากกว่านั้นแม้ว่าจะไม่ได้รับอาหารเลย





อาการแสดงทางผิวหนัง

ผู้ป่วยจะมาด้วยผื่นแดง บวม คัน ขนาดเล็กกว่า 1 เซนติเมตร โดยอาจพบจุดแดงตรงกลางที่เป็นรอยดูดเลือดของตัวเรือดได้ (central hemorrhagic punctum) ในผู้ป่วยบางรายอาจมาด้วยผื่น 3 จุดเรียงต่อกัน ที่เรียกว่า “breakfast, lunch and dinner lesions” ดังแสดงในรูปที่ 4 ตำแหน่งที่พบผื่นได้บ่อยคือขา และแขน แต่ก็สามารถพบในตำแหน่งอื่นๆ ของร่างกายได้เช่นกัน



การรักษา

การรักษาผื่นจากตัวเรือดจะเป็นการรักษาตามอาการให้ topical corticosteroids ทาลดการอักเสบ ร่วมกับให้ antihistamine drugs แบบรับประทานเพื่อลดอาการคัน โดยในกลุ่มที่มีอาการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานหรือยาทา เช่น topical fusidic acid 2% ร่วมด้วย

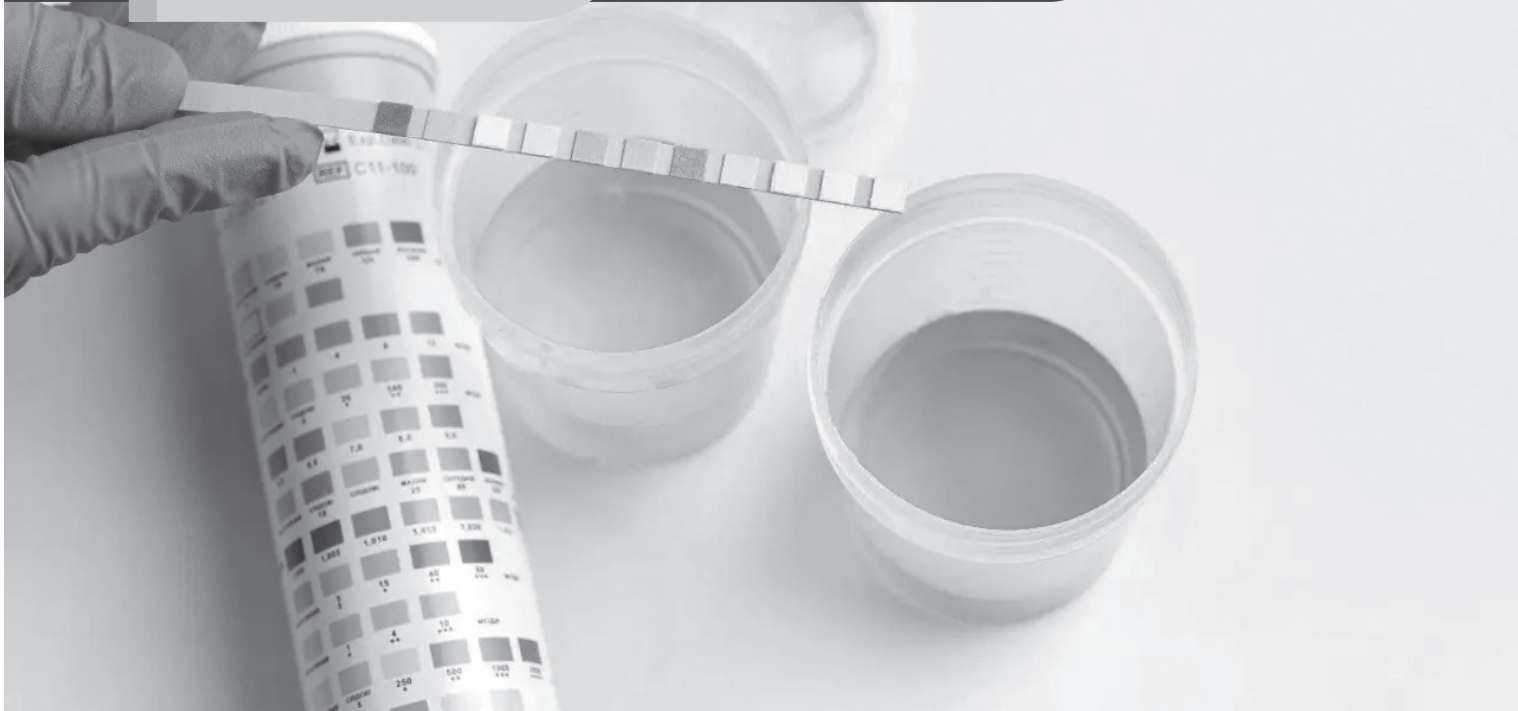
การป้องกัน

การป้องกันที่สำคัญคือการกำจัดตัวเรือดและไข่ โดยพบว่าตัวเรือดนั้นมักจะติดต่อยาฆ่าแมลง ดังนั้นจึงควรกำจัดโดยวิธีอื่น ได้แก่

1. ใช้เครื่องดูดฝุ่นดูดตามตำแหน่งที่ตัวเรือดชอบอยู่ เช่น ตามขอบฟูก ตามรอยแยกของเฟอร์นิเจอร์
2. ใช้แปรงขัดกวาดไข่ของตัวเรือดตามซอกต่างๆ แล้วนำไปกำจัด
3. ซักผ้าปูที่นอน ผ้าห่มหรือเสื้อผ้าที่นำจะมีตัวเรือดหรือไข่ซ่อนอยู่ด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิอย่างน้อย 60 องศาเซลเซียส
4. หลีกเลี่ยงการเข้าพักในที่พักรูหรือโรงแรมที่มีการระบาดของตัวเรือด

References :

1. Reinhardt K, Kempke D, Naylor RA, Siva-Jothy MT. Sensitivity to bites by the bedbug, *Cimex lectularius*. *Med Vet Entomol* 2009;23:163-6
2. Delaunay P, Blanc V, Del Giudice P, et al. Bedbugs and infectious diseases. *Clin Infect Dis* 2011;52:200-10.
3. Parola P, Izri A. Bedbugs. *N Engl J Med*. 2020 Jun 4;382(23):2230-2237.



ปัสสาวะเป็นปัญหาสุขภาพ ที่เกิดขึ้นได้

โรคที่เกี่ยวกับปัสสาวะเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งประกอบไปด้วยไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ โรคเหล่านี้สามารถมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย โดยทั่วไปแล้วอาจมีทั้งอาการเบาและอาการรุนแรง ตั้งแต่การติดเชื้อจนถึงโรคเรื้อรังที่ต้องการการรักษาอย่างต่อเนื่อง

1. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ มักเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย อาการหลักรวมถึง

- ปัสสาวะบ่อยและมีความรู้สึกแสบร้อนขณะปัสสาวะ
- ปัสสาวะใส่น้อยและมีเลือดปน
- อาการปวดบริเวณท้องน้อย

2. โรคระบบทางเดินปัสสาวะติดเชื้อ (Urinary Tract Infection - UTI)

UTI เป็นการติดเชื้อที่เกิดขึ้นในท่อปัสสาวะ ท่อไต หรือกระเพาะปัสสาวะ สาเหตุส่วนใหญ่คือการติดเชื้อแบคทีเรีย อาการรวมถึง:



URINE COLOR

Lorem Ipsum Dolor



- ความรู้สึกต้องปัสสาวะตลอดเวลา
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีกลิ่นแรง
- อาจมีอาการไข้หรือหนาวสั่นในบางราย

3. โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease - CKD)

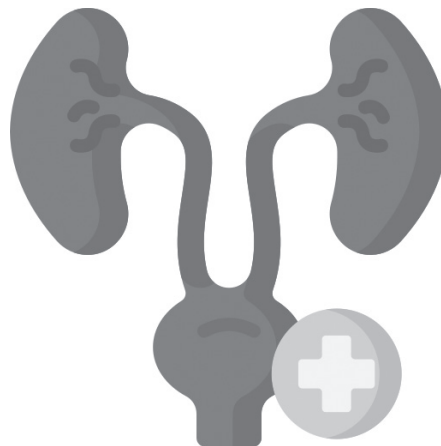
โรคไตเรื้อรังเป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นจากการบาดเจ็บที่ไต หรือโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น เบาหวานหรือความดันโลหิตสูง อาการอาจไม่ชัดเจนในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อมีความรุนแรง อาจมีอาการ เช่น:

- อ่อนเพลียและมีพลังงานต่ำ
- การบวมที่มือและเส้นขา
- ปัสสาวะผิดปกติ

4. โรคหินในไต (Kidney Stones)

เป็นภาวะที่เกิดจากการสะสมของแร่ธาตุในไต โดยอาจทำให้เกิดอาการปวดรุนแรงที่บริเวณหลังส่วนล่างหรือบริเวณข้างๆ อาการอื่นที่อาจพบได้คือ:

- ปัสสาวะแสบขัด
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- คลื่นไส้หรืออาเจียน



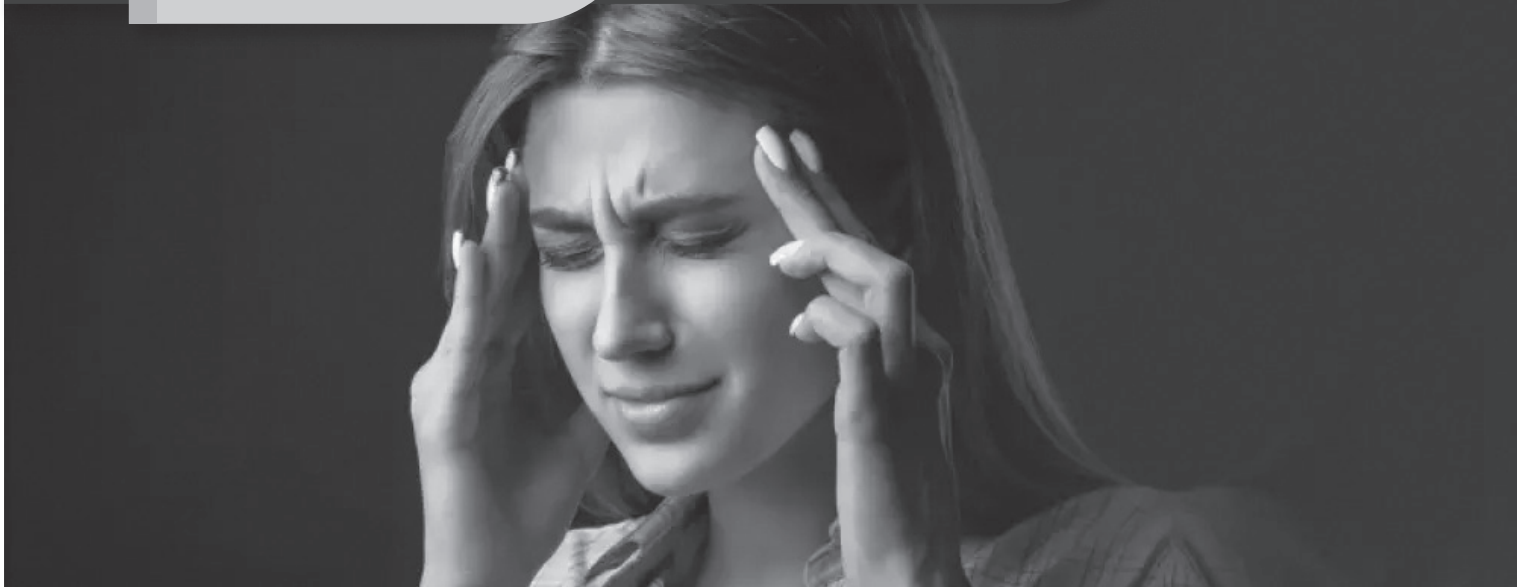
5. โรคต่อมลูกหมากโต (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH)

ในผู้ชาย การขยายตัวของต่อมลูกหมากอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของปัสสาวะ อาการรวมถึง:

- ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน
- อาการมีปัญหาในการเริ่มต้นปัสสาวะ
- ปัสสาวะแทบไม่ออกในบางครั้ง

สรุป

โรคที่เกี่ยวข้องกับปัสสาวะมีความหลากหลายและอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้อย่างมาก การวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นหากมีอาการผิดปกติ หากคุณพบประสบการณ์อาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป



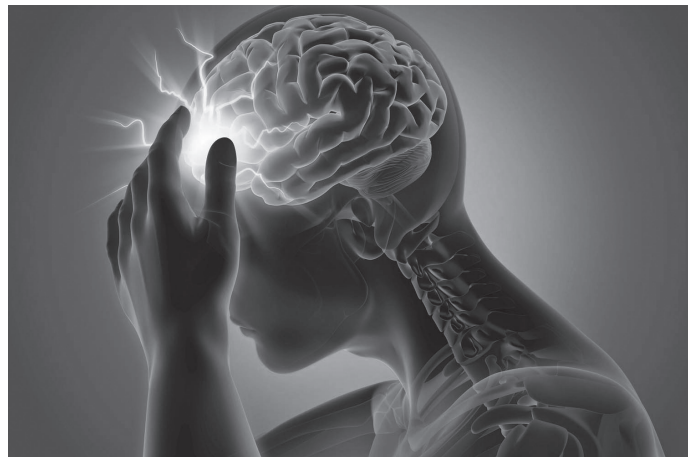
การใช้ยาแก้ปวดไมเกรนที่ไม่เหมาะสม

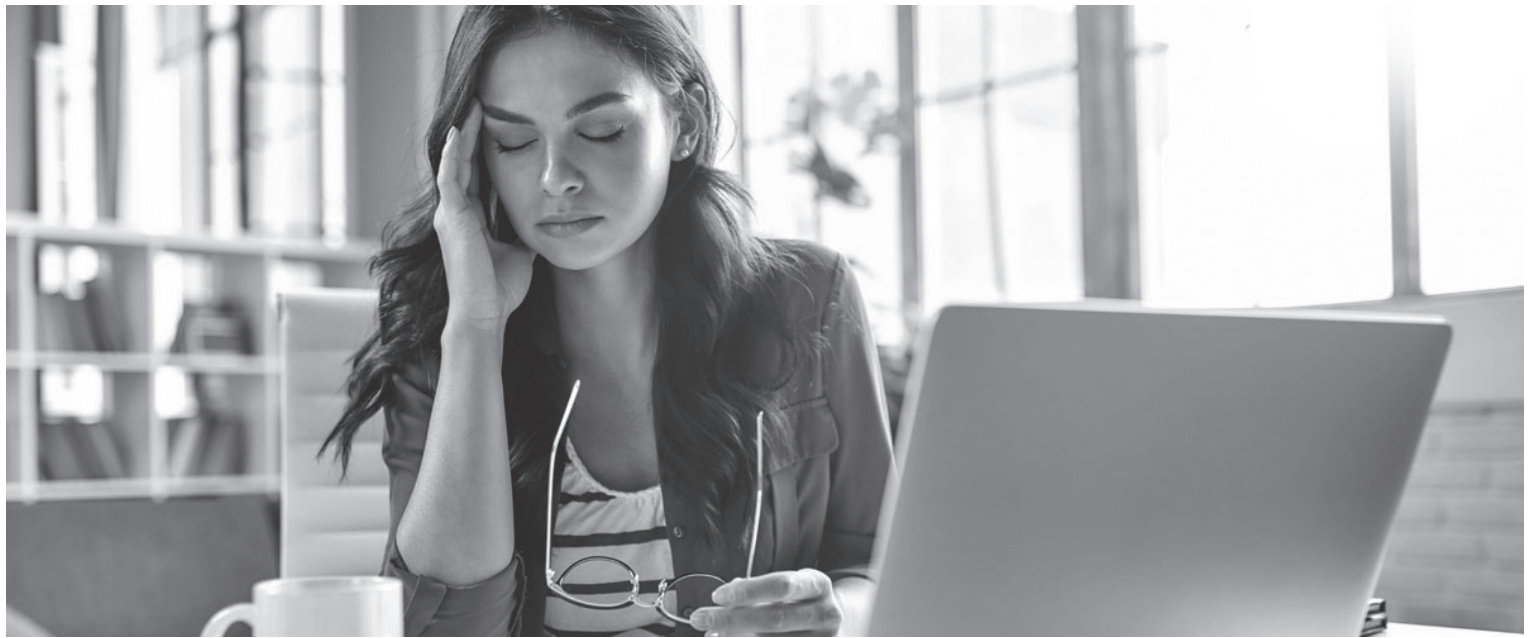
โรคไมเกรน เป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหากไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะปวดหัวรุนแรง อาจมีคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย และการทำกิจกรรมตามปกติก็กระตุ้นให้ปวดเพิ่มมากขึ้น อาการเหล่านี้ทำให้คนไข้ต้องเข้ามาปรึกษาเภสัชกรในร้านขายยา ฉะนั้นเภสัชกรจึงมีบทบาทที่สำคัญในการรักษาโรคไมเกรน

ซึ่งภาวะการใช้ยาแก้ปวดไมเกรนไม่เหมาะสม ถือเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ภาวะของโรคเรื้อรัง และรุนแรงขึ้น ทำให้ยากต่อการรักษา เกิดทั้งจากการได้รับยาแก้ปวดที่ไม่เหมาะสม ได้รับยาที่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการรักษา การเริ่มกินยาแก้ปวดซ้ำเกินไป (เกินกว่า 60 นาทีหลังจากที่เริ่มปวด) หรือเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยา ซึ่งการใช้ยาแก้ปวดที่ไม่ได้ประสิทธิภาพในการรักษาที่เพียงพอ นำไปสู่ความถี่ในการใช้ยามากเกินไป เกิดปัญหาการกินยาแก้ปวดที่มากเกินไป จนทำให้เกิดภาวะปวดศีรษะหากไม่ได้กินยา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนกระทบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เภสัชกรจะประเมินเลือกยาให้เหมาะสมตามความรุนแรงของโรค และอาการร่วมที่ผู้ป่วยเป็น อีกทั้งพิจารณาในเรื่องของผลข้างเคียง และโรคร่วมต่างๆ พร้อมให้คำแนะนำในการรักษาและปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม เพื่อให้ภาวะของโรคดีขึ้น และลดปัญหาการปวดเรื้อรัง

สำหรับการประเมินความรุนแรงของการปวดไมเกรน เพื่อพิจารณาเลือกยาให้เหมาะสมตามความรุนแรงของอาการปวดสามารถใช้เกณฑ์ในการพิจารณาจากการสูญเสียความสามารถจากอาการปวดไมเกรน โดยใช้ MIDAS Score ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ





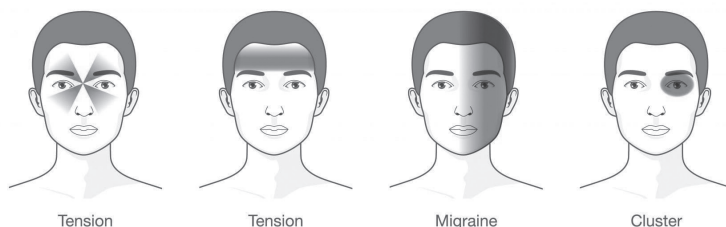
1. มีกี่วันในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่คุณต้องขาดงานหรือหยุดเรียน เนื่องจากอาการปวดศีรษะ
2. มีกี่วันในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนลดลงจากเดิมเกือบครึ่งหรือมากกว่า เนื่องจากอาการปวดศีรษะ (ไม่รวมจำนวนวันที่นับไปแล้วในคำถามแรกจากการขาดงานหรือหยุดเรียน)
3. มีกี่วันในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่คุณไม่สามารถทำงานบ้านได้ เนื่องจากอาการปวดศีรษะ
4. มีกี่วันในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่ประสิทธิภาพในการทำงานบ้านลดลงจากเดิมเกือบครึ่งหรือมากกว่า เนื่องจากอาการปวดศีรษะ (ไม่รวมจำนวนวันที่นับไปแล้วในคำถามที่ 3 ที่คุณทำงานบ้านไม่ได้)
5. มีกี่วันในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่คุณไม่สามารถทำกิจกรรม พบปะสังสรรค์ พบปะครอบครัวได้ เนื่องจากอาการปวดศีรษะ

โดยการให้คะแนน : ให้รวมจำนวนวันทั้งหมดที่ประเมินจากคำถามข้อ 1-5

- 0-5 คะแนน MIDAS ระดับ 1 ; ไม่รุนแรง หรือไม่กระทบชีวิตประจำวัน
- 6-10 คะแนน MIDAS ระดับ 2 ; กระทบชีวิตประจำวันเล็กน้อย
- 11-20 คะแนน MIDAS ระดับ 3 ; กระทบชีวิตประจำวันปานกลาง
- 21 คะแนนขึ้นไป MIDAS ระดับ 4 ; กระทบชีวิตประจำวันรุนแรง

ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินว่ายารักษาอาการปวดที่คนไข้ได้รับมีประสิทธิภาพเพียงพอในการรักษา คือ คนไข้ต้องหายปวด หลังจากกินยาไม่เกิน 2 ชั่วโมง และไม่กลับเป็นซ้ำภายใน 24 ชั่วโมง จึงถือว่ายาที่ใช้มีประสิทธิภาพเพียงพอในการรักษา หรือกรณีได้รับยาป้องกันไมเกรน ต้องพิจารณาจำนวนวันที่ปวดไมเกรนควรลดลงมากกว่า 50% จึงถือว่ายามีประสิทธิภาพดีในการป้องกันไมเกรนสำหรับคนไข้รายนั้นๆ

HEADACHE TYPE



เอกสารอ้างอิง

1. Wanakorn R, Alan R, Anan S. Medication “underuse” headache, Cephalgia. 2024 Apr Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38613233/>
2. ธนินทร์ อัครวิเชียรจินดา, เสกข์ แทนประเสริฐสุข, ประกิต อนุกุลวิทยา. แนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัยและการรักษาปวดศีรษะไมเกรน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด; 2565.
3. The International Headache Society. Medication overuse headache, Available from: <https://ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8-2-medication-overuse-headache-moh/>

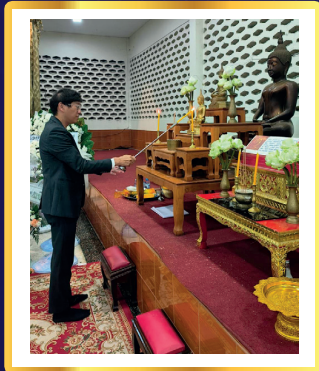




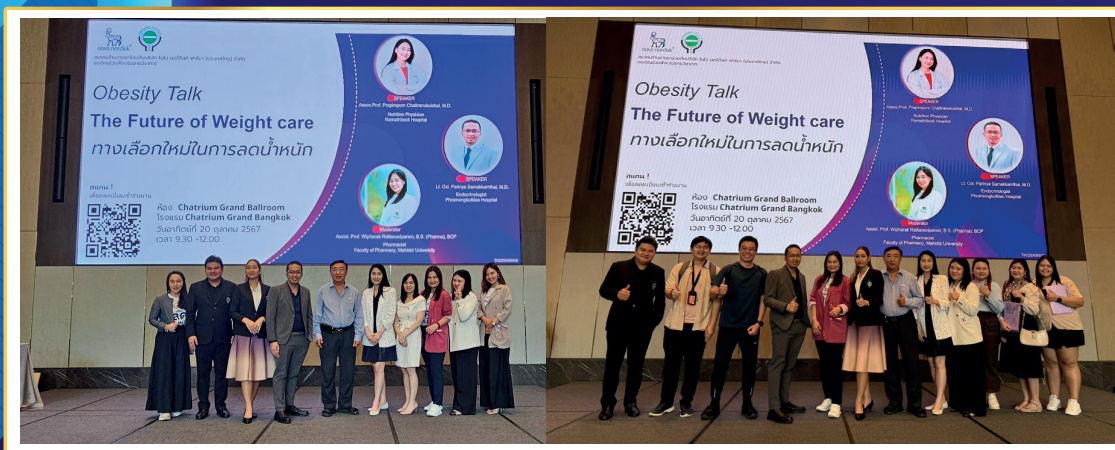
สมาคมร้านขายยาจัดกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) วันที่ 26-27 ตุลาคม 2567 ณ จังหวัดกาญจนบุรี โดยจัดไปที่สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อลำไยอุปถัมภ์) มูลนิธิหมู่บ้านเด็ก และมูลนิธิสงเคราะห์สัตว์ (หน้าวัดเสือ)



20 พฤศจิกายน 2567 สมาคมร้านขายยา โดย ภก.ชยินท์ จตุรพรประสิทธิ์ นายกสมาคมฯ และคณะกรรมการบริหาร เป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมคุณแม่พิรุณ ศิริพานิช คุณแม่ของคุณสุกัญญา ศิริพานิช กรรมการบริหารสมาคมฯ ร้านลาดหญ้าเกสซ์ ณ วัดทุ่งลาดหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี



20 ตุลาคม 2567 สมาคมฯ ร่วมกับบริษัท โนว์ นอร์ดิสค์ ฟาร์มา (ประเทศไทย) จำกัด จัดบรรยายวิชาการ เรื่อง ทางเลือกใหม่ในการลดน้ำหนัก ณ โรงแรมชาเทรียม แกรนด์ บางกอก กทม.



29 ตุลาคม 2567 สมาคมฯ ร่วมลงนามความร่วมมือการเชื่อมโยงเครือข่ายการใช้ประโยชน์จากพืชกัญชง ในภาคอุตสาหกรรมและการแพทย์ ระหว่างสมาคมการค้าคลัสเตอร์เครื่องสำอางไทย สมาคมร้านขายยา และสมาคมการค้าอุตสาหกรรมกัญชงไทย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



5 พฤศจิกายน 2567 สมาคมฯ ร่วมงานสัมมนาเกี่ยวกับ ESG : Empowering Business Sustainability ซึ่งจัดโดยธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ณ โรงแรมโพรซิชั่น กรุงเทพฯ



8 พฤศจิกายน 2567 สมาคมฯ ร่วมงานครบรอบ 120 ปี แห่งความไว้วางใจ เวชพงษ์โฮสเทล ณ โรงแรมเดอะริจิสตี ราชดำริ กรุงเทพฯ



9 พฤศจิกายน 2567 สมาคมฯ ร่วมงานทอดกฐินสามัคคีของมูลนิธิวีระภุชงค์ ณ วัดจีนปอเอง (ซ่าปอกง) อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี



10 พฤศจิกายน 2567 สมาคมฯ ร่วมโครงการสมัชชาการศึกษาวิชาชีพเกษตรกรรม ครั้งที่ 1 ซึ่งจัดโดยสหพันธ์นิสิตนักศึกษาเกษตรศาสตร์แห่งประเทศไทย (สนภท.) ณ คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย







Chlorhexidine

Chlorhexidine (คลอร์เฮกซิดีน) เป็นยาที่ใช้รักษาและป้องกันการติดเชื้อในช่องปากและลำคอ เช่น โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์ หรือใช้เพื่อดูแลสุขภาพช่องปาก โดยยาอยู่ในรูปแบบของน้ำยาฆ่าเชื้อ มักใช้ร่วมกับการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน ตัวยาจะช่วยลดจำนวนเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ลดอาการบวมแดงของเหงือก และป้องกันเลือดออกขณะแปรงฟัน นอกจากนี้ ยา Chlorhexidine ยังถูกใช้เป็นส่วนผสมสำหรับการฆ่าเชื้อโรคที่ผิวหนัง ซึ่งอยู่ในรูปแบบครีมและสารถละลาย หรืออาจใช้รักษาโรคอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ตามดุลยพินิจของแพทย์

น้ำยารักษาปากที่มีส่วนผสมของ Chlorhexidine จึงเป็นน้ำยารักษาปากที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในแง่การรักษาและการป้องกันโรคทางทันตกรรม ดังนี้

1. การป้องกันฟันผุ และ สุขภาพช่องปาก

Chlorhexidine mouthwash 0.1% - 0.2% สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของ S.mutans ซึ่งเป็นแบคทีเรียตัวหลักที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ โดยมีการวิจัยกล่าวว่าหากใช้น้ำยารักษาปาก 0.12 % Chlorhexidine mouthwash ร่วมกับการแปรงฟันที่ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จะสามารถลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ได้มากกว่าการแปรงฟันเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ

2. โรคปริทันต์

โรคปริทันต์และโรคเหงือกอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากอักเสบบริเวณอวัยวะรอบรากฟัน ซึ่งมีหลายปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าว อาทิ โรคประจำตัวของคนไข้ การสูบบุหรี่ รวมถึงสุขภาพช่องปากของคนไข้ด้วย ซึ่งคราบจุลินทรีย์บริเวณขอบเหงือกเป็นสาเหตุหลักในการพัฒนาสู่โรคปริทันต์อักเสบ และนำไปสู่การสูญเสียฟันในที่สุด Chlorhexidine mouthwash 0.12% ทุกวันเป็นเวลา 4 - 6 สัปดาห์ จะลดอาการแสดงของเหงือกอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญในหลายการศึกษา



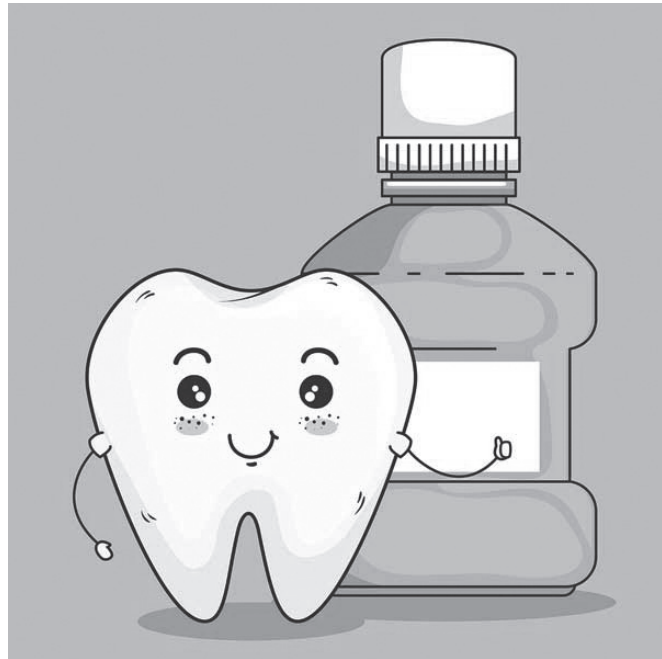
3. การรักษาอื่นๆ

นอกเหนือจากการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย Chlorhexidine mouthwash 0.12% สามารถฆ่าเชื้อไวรัส และเชื้อราปากได้อีกด้วย มากไปกว่านั้น ในกรณีที่คนไข้เป็นแผลร้อนในในช่องปาก การใช้ Chlorhexidine mouthwash 0.12% จะช่วยลดอาการเจ็บปวด เนื่องจากสามารถลดการอักเสบ และการติดเชื้อลง และทำให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น

ทันตแพทย์มักสั่งจ่ายน้ำยาบ้วนปากดังกล่าว หลังการผ่าตัด หรือมีแผลในช่องปากที่ไม่สามารถทำความสะอาดด้วยการแปรงฟันได้

Chlorhexidine 0.12% มีข้อบ่งใช้ดังนี้

- รักษาและป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
- รักษาโรคติดเชื้อราแคนดิดาในช่องปาก
- ช่วยทำให้ปากสะอาด มีสารให้กลิ่นหอม สดชื่น
- ป้องกันและยับยั้งการเกิดฟันผุได้จริง
- มักใช้ในกรณีผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด หรือมีแผลในช่องปาก ซึ่งทำให้ศักยภาพในการทำความสะอาดช่องปากลดลง
- สามารถฆ่าเชื้อ Corona Virus ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคแพะระบาด Covid-19 ภายใน 15 วินาที ลดการกระจายของเชื้อก่อนทำหัตถการทางทันตกรรมได้
- สามารถใช้ลดการอักเสบของแผลร้อนในช่องปาก ช่วยทำให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น



วิธีการใช้

หากพบคนไข้ที่มีอาการปวดฟัน ปวดเหงือก เป็นแผลร้อนใน สามารถแนะนำน้ำยาบ้วนปาก Chlorhexidine 0.12% เป็นตัวเลือกในการรักษา โดยใช้ น้ำยาบ้วนปาก Chlorhexidine 0.12% ครั้งละ 15 วินาที วันละ 2 ครั้ง แต่ห้ามใช้ติดต่อกันนานเกิน 14 วัน เนื่องจากอาจทำให้ฟันเกิดคราบสีน้ำตาล

หากมีอาการสามารถพบทันตแพทย์ เพื่อใช้เครื่องมือทำความสะอาด และห้ามใช้ในเด็กที่ไม่สามารถคายตัวเองได้



เอกสารอ้างอิง:

- <https://www.pobpad.com/chlorhexidine>
- https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=348



นอน อย่างไร ให้มีคุณภาพ

การนอนอย่างมีคุณภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของเราในหลายด้าน ตั้งแต่ร่างกาย ไปจนถึงอารมณ์และจิตใจ การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูและซ่อมแซมตัวเอง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ส่งผลให้เรามีพลังงานและความกระปรี้กระเปร่าในระหว่างวัน นอกจากนี้ การนอนที่มีคุณภาพยังส่งเสริมการทำงานของสมอง ช่วยเพิ่มสมาธิ ความจำ และความคิดสร้างสรรค์

อย่างไรก็ตาม ในยุคที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวนและความวุ่นวาย เช่น เทคโนโลยี การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ เมนูอาหารที่ไม่เหมาะสม การนอนหลับลงกลายเป็นหนึ่งในปัญหาที่หลายคนประสบอยู่ การสร้างนิสัยการนอนที่ดีและมีการวางแผนเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุการพักผ่อนที่เหมาะสม การเข้าใจถึงความสำคัญของการนอนอย่างมีคุณภาพจึงเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1. สร้างกำหนดการนอน

- นอนและตื่นในเวลาเดียวกันทุกวัน การรักษาความสม่ำเสมอในการนอน จะช่วยปรับนาฬิกาชีวิตในร่างกาย ทำให้การนอนหลับมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

- ทำให้ห้องนอนมืดสงบและเย็น ปิดไฟให้มีมืดและปรับอุณหภูมิในห้องให้เย็นสบาย เพื่อช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น
- ใช้ที่นอนและหมอนที่เหมาะสม เลือกที่นอนและหมอนที่สนับสนุนร่างกายให้สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย

3. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นก่อนนอน

- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ แสงจากหน้าจอสามารถทำให้เกิด



อารมณ์ดี
นอนดี
สุขภาพก็ดี



ความเครียดและขัดขวางการผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน

- หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์อาจทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ

4. สร้างกิจกรรมการผ่อนคลาย

- ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือทำโยคะก่อนนอน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการนอน
- ทำสมาธิ การทำสมาธิหรือหายใจลึกๆ สามารถช่วยให้จิตใจสงบและลดความเครียด

5. ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดและส่งเสริมให้การนอนหลับดีขึ้น แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกับเวลาเข้านอน

6. รับประทานอาหารที่เหมาะสม

- หลีกเลี่ยงมื้อหนักใกล้เวลาเข้านอน การรับประทานอาหารเบาๆ เช่น ผลไม้หรือโยเกิร์ต ก่อนนอนอาจช่วยให้รู้สึกสบายมากขึ้น

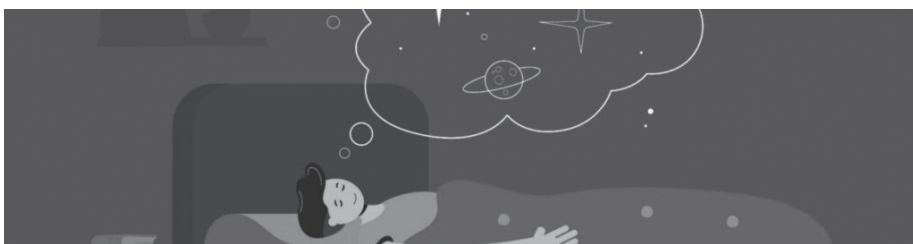
7. จำกัดการจับกลางวัน

- หากต้องการงีบ ให้จำกัดเวลา หากอยากงีบกลางวัน ควรจำกัดเวลาให้อยู่ในช่วง 20-30 นาที และไม่เกิ่นตอนบ่าย

8. พิจารณาการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วย

- ใช้แอปพลิเคชันสำหรับการนอน มีแอปมากมายที่ช่วยติดตามคุณภาพการนอนและแนะนำวิธีการปรับปรุง

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพจะช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตและร่างกาย ทำให้คุณมีพลังงานและสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ในวันต่อไป





โรคที่มักเกิดในช่วงฤดูหนาว

อากาศหนาวในประเทศไทยมักนำมาซึ่งความสุขและความอบอุ่นในช่วงเทศกาล แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายประการ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ เช่น โรคหวัด โรคปอดอักเสบ และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น ในบทความนี้เราจะพูดถึงสาเหตุ เนื้อหา ปัจจัยเสี่ยง วิธีการรักษา และการดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

สาเหตุ

การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่ลดลงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่างๆ นอกจากนี้การอยู่ในที่ร่มและการไม่ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ในช่วงฤดูหนาว ยังส่งผลให้เชื้อโรคที่ซ่อนอยู่ในบ้านหรือบริเวณใกล้เคียงสามารถแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น

โรคที่มักเกิดในช่วงฤดูหนาว ได้แก่

- **โรคหวัด** เกิดจากเชื้อไวรัสที่เข้าสู่ร่างกายเมื่อระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ อาการหลักคือไอ คัดจมูก และมีไข้
- **โรคปอดอักเสบ** การติดเชื้อที่ปอดที่ทำให้เกิดอาการเหมือนโรคหวัด แต่มีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น หายใจลำบาก
- **โรคภูมิแพ้** อากาศหนาวบางครั้งนำไปสู่อาการแพ้ เช่น ผื่นคัน น้ำมูกไหล ซึ่งสามารถเกิดจากสารก่อภูมิแพ้ในบ้าน



หนาวแล้วต้องระวัง!

โรคที่มาพร้อมกับหน้าหนาวอันตรายกว่าที่คิด



ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

- สภาพสุขภาพพื้นฐาน ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืดจะเสี่ยงสูงกว่า
- สภาพแวดล้อม การใช้ชีวิตในพื้นที่ที่มีประชากรหนาแน่นหรือในที่ที่มีการระบายอากาศไม่ดี

วิธีการรักษา

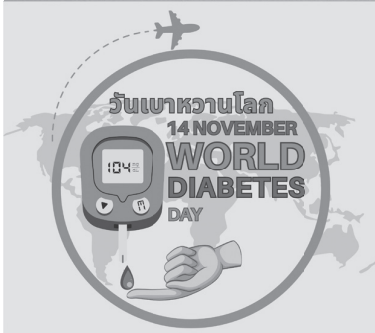
- การพักผ่อน การนอนหลับที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว
- การใช้ยา เช่น ยาลดไข้และยาต้านไวรัสตามคำแนะนำของแพทย์
- การรักษาแบบธรรมชาติ การดื่มน้ำอุ่นๆ ชาร้อน หรือยาสมุนไพรเพื่อช่วยบรรเทาอาการ

วิธีการดูแล

- การรักษาความอบอุ่น สวมเสื้อผ้าที่อบอุ่น และใช้ผ้าห่มหนาในตอนกลางคืน
- การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- การดูแลสุขภาพอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย

ฤดูหนาวในประเทศไทยมาพร้อมกับความสวยงามและบรรยากาศที่เย็นสบาย แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว การเข้าใจสาเหตุและวิธีการดูแลตัวเองสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ ขอแนะนำให้รักษาสุขภาพให้ดีและปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ





14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)

วันเบาหวานโลก ถูกก่อตั้งขึ้นโดยสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2534 คำนี้ถึงอุบัติการณ์ของโลกเบาหวาน นอกจากนี้ วันที่ 14 พ.ย. ยังตรงกับวันเกิดของ เฟรเดอริก แบนติง (Frederick Banting) ผู้ค้นพบอินซูลินเมื่อปี 2465 ซึ่งเป็นยาฉีดลดน้ำตาลในเลือดที่ใช้รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ใช้กันมาจนถึงทุกวันนี้

ในปัจจุบันคนยุคใหม่ ส่วนมากมักมีพฤติกรรมการทำงานอยู่กับที่ ไม่ค่อยขยับตัว ขาดการออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย จะเน้นเครื่องดื่มที่มีรสหวานเสียมากกว่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพตามมา เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานๆ อาจทำให้ส่งผลต่ออวัยวะและระบบอื่นๆ ในร่างกายได้ เช่น

1. ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะในตอนกลางคืน เพราะไตไม่สามารถกรองน้ำตาลส่วนเกินได้จึงต้องขับออกมาทางปัสสาวะแทน
2. มองไม่ชัด เห็นภาพเบลอ ภาพซ้อน น้ำตาลส่วนเกินที่สะสมอยู่ในเลือดสามารถเข้าไปคั่งในเลนส์ตาและทำให้เส้นเลือดประสาทตา (Retina) ผิดปกติ เป็นอาการเริ่มต้นของเบาหวานขึ้นตา
3. คอแห้ง หิวน้ำบ่อย เพราะร่างกายต้องขับน้ำตาลออกมาพร้อมปัสสาวะ ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ
4. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลออกมาเป็นพลังงานได้ ร่วมกับปัสสาวะบ่อย ทำให้ร่างกายขาดน้ำ รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย มีอาการหนาวสั่น
5. น้ำหนักลดลงอย่างไม่ทราบสาเหตุ เมื่อเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงานไม่ได้ ร่างกายจึงนำโปรตีนและไขมันที่สะสมไว้มาใช้แทน จึงทำให้มวลร่างกายและน้ำหนักตัวลดลงโดยที่ไม่รู้ตัว
6. แผลหายช้า เมื่อน้ำตาลสะสมในเลือดสูงจะทำให้เลือดภายในหลอดเลือดไหลเวียนได้ไม่ดี เลือดหนืด การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่

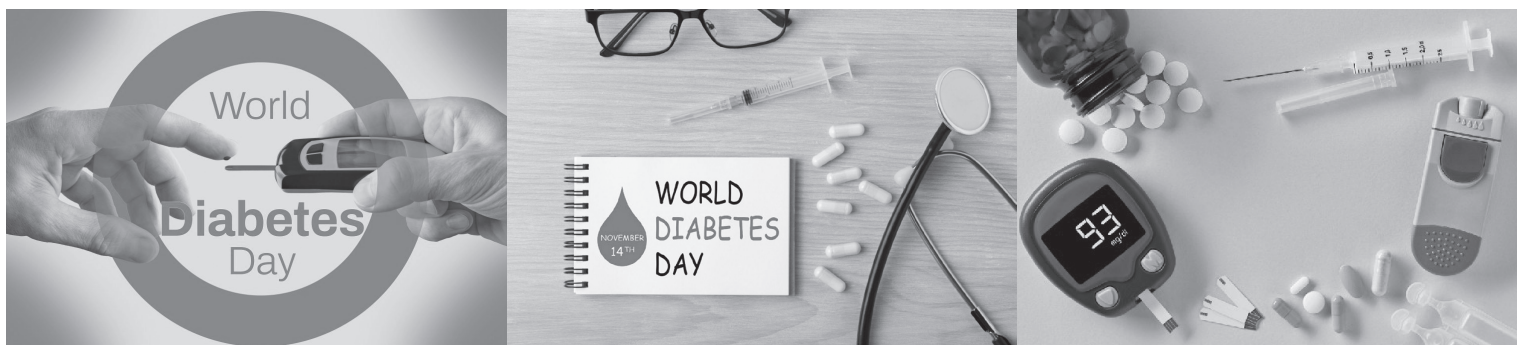
น้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia) คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ โดยเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ในการเปลี่ยนน้ำตาลไปเป็นพลังงานให้กับร่างกาย



ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มักมาจากคนที่เป็โรคเบาหวานและคนที่มืพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารประเภทแป้งคาร์โบไฮเดรตสูง ซึ่งอาหารต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ฮอร์โมนอินซูลินที่หลั่งมาเปลี่ยนเป็นพลังงานไม่หมด และเกิดการสะสมอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งหากปล่อยไว้จะนำไปสู่โรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

โรคเบาหวานมี 4 ประเภท ดังนี้

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (type 1 diabetes mellitus, T1DM) เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลายจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ขาดอินซูลิน มักพบในเด็ก
2. โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (type 2 diabetes mellitus, T2DM) เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด ร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เกิดจากมีภาวะดื้อฮอร์โมนอินซูลิน ร่วมกับมีภาวะการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อนลดลง ส่วนใหญ่มักจะเกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน
3. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes mellitus, GDM) เป็นโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มักเกิดเมื่อไตรมาส 2-3 ของการตั้งครรภ์ โดยภาวะนี้มักหายไปหลังคลอด
4. โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (specific types of diabetes due to other causes) มีได้หลายสาเหตุ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน โรคทางต่อมไร้ท่อ ยาบางชนิด เป็นต้น

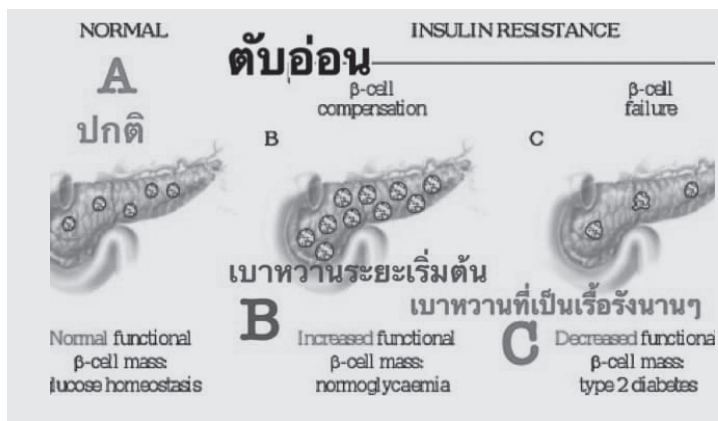


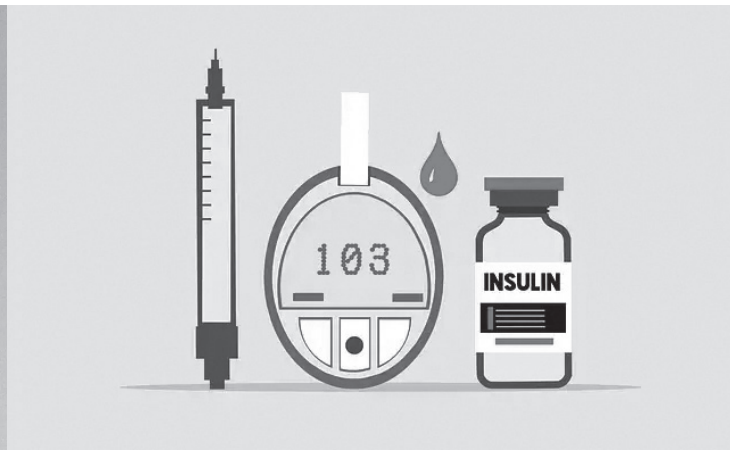
การวินิจฉัยเบาหวาน ทำได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน 4 วิธี ดังต่อไปนี้

1. มีอาการโรคเบาหวานชัดเจน ได้แก่ หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อยและปริมาณมาก น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่มีสาเหตุ ร่วมกับตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร ถ้ามีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล.
2. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร (อย่างน้อย 8 ชั่วโมง) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล.
3. การตรวจความทนต่อกลูโคส โดยให้รับประทานกลูโคส 75 กรัม แล้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่ 2 ชั่วโมง ถ้ามีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล.
4. การตรวจระดับน้ำตาลสะสม (A1C) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 6.5% โดยวิธีการตรวจและห้องปฏิบัติการต้องได้รับการรับรองตามมาตรฐานที่กำหนด

การที่ไม่สามารถคุมเบาหวานได้ ปล่อยให้มืระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน อาจทำให้คุณเสี่ยงโรคร้ายแรงเหล่านี้ได้ เช่น

- โรคหลอดเลือดหัวใจ : หัวใจล้มเหลว
- โรคหลอดเลือดสมอง : อัมพฤกษ์ อัมพาต
- หลอดเลือดแดงส่วนปลายตีตัน : ชาปลายมือ-เท้า เป็นแผลหายยาก เป็นต้น



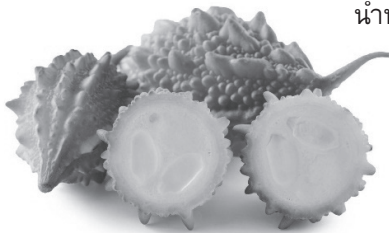


หลักการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ตาม ศาสตร์การแพทย์แผนไทย

โดยจะเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อปรับให้ร่างกายเกิดสมดุลโดยปรับพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ลดปริมาณแป้งและน้ำตาล เน้นการรับประทานผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เช่น มะระขี้นก เป็นสมุนไพรธรรมชาติที่ต้านเบาหวาน และมีหลายกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ได้แก่ เสริมการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ เสริมการเผาผลาญน้ำตาล เพิ่มความไวต่ออินซูลิน เพิ่มความทนต่อกลูโคส (glucose tolerance) นอกจากนี้ยังยับยั้งการหลั่งกลูโคสในลำไส้เล็ก และยับยั้งเอนไซม์กลูโคไซด์ส มีงานวิจัยในสัตว์ทดลองโดยให้หน้าคันจากผลมะระขี้นกแสดงฤทธิ์ต้านเบาหวานในกระต่ายและหนูขาว นอกจากนี้ยังมีรายงานว่ามะระสามารถชะลอความผิดปกติของไต การเกิดต่อกระจก และการเสื่อม

ของเส้นประสาทซึ่งเป็นผลมาจากการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน หรือไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ จากการศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (8 คน) พบว่าผู้ป่วยทนต่อกลูโคสได้ดีขึ้น ลดระดับน้ำตาลขณะอด และลดความถี่ของการถ่ายปัสสาวะ จึงขอแนะนำผู้ป่วยเบาหวานบริโภคมะระขี้นก

เป็นอาหารได้หลากหลาย เช่น แกงคั่วมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ มะระขี้นกลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำมาทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรดื่มรวม ดื่มแก้ดับกระหายและสดชื่น



หรือเป็นอาหารเสริม เพื่อช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้ปกติ และชะลออาการต่างๆ ที่เป็นผลเสียจากโรคเบาหวาน ทั้งนี้การใช้สมุนไพรป้องกันเบาหวานควรปรึกษาแพทย์เป็นรายกรณีเพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ค่ะ อย่างไรก็ตามควรควบคุมอาหาร รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและจำกัดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ของหวาน แป้ง ขนมอบ้ง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

หากอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของสมุนไพร ติดต่อได้ที่ บริษัท มาชา แล็บ จำกัด โทร 02-971-6299 หรือที่ website : www.saihongherb.com

วันเบาหวานโลก

14 พฤศจิกายน



ที่มา

- <https://www.vimut.com/article/hyperglycemia-symptoms>
- <https://www.dmthai.org/new/>
- <https://www.hfocus.org/>
- <https://www.sikarin.com/>
- <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/>



โรคทางประสาท

โรคทางประสาท (Neurological Disorders) เป็นกลุ่มโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท รวมถึงสมอง เส้นประสาท และไขสันหลัง ซึ่งอาจทำให้เกิดความผิดปกติทั้งในด้านการเคลื่อนไหว การรับรู้ และการทำงานต่างๆ ในร่างกาย ต่อไปนี้คือโรคทางประสาทที่พบบ่อยพร้อมกับอาการหลัก:

1. โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease)

- ความจำเสื่อม: ลืมข้อมูลสำคัญหรือเหตุการณ์ที่ผ่านมา
- สับสนในการทำกิจกรรมประจำวัน
- การเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และพฤติกรรม เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า

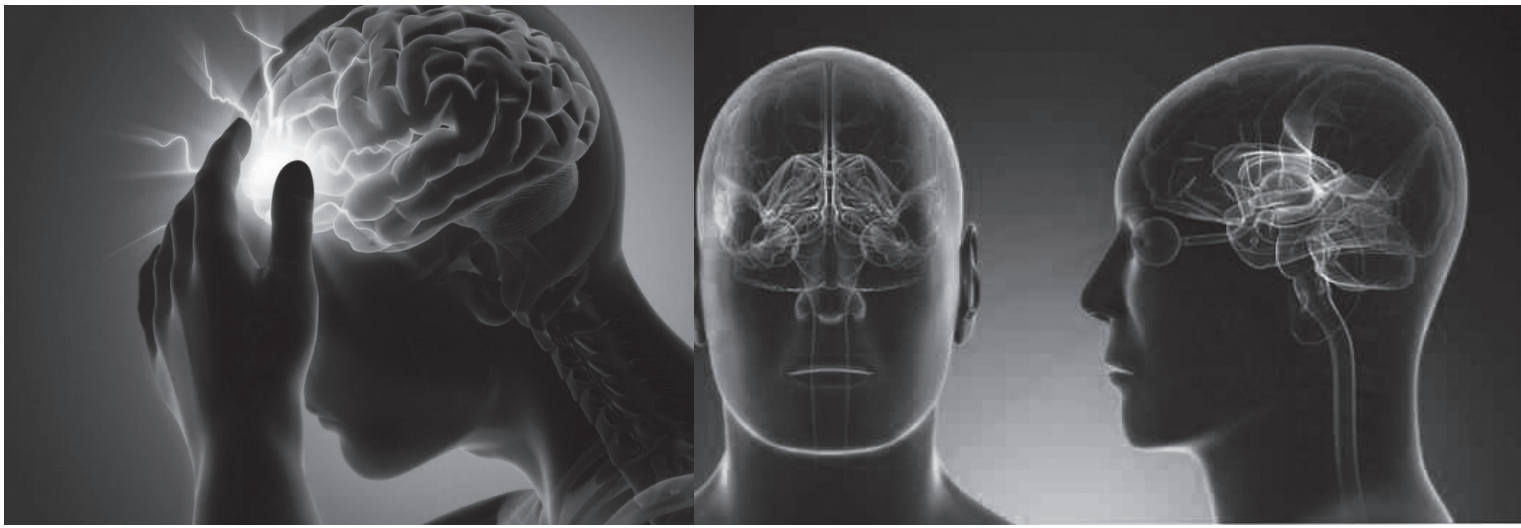
2. โรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease)

- การสั่นที่มือหรือข้อมือ (resting tremor)
- มีความลำบากในการเคลื่อนไหวหรือเดินช้า
- กล้ามเนื้อเกร็ง ทำให้เคลื่อนไหวที่ได้ยาก

3. โรคลมชัก (Epilepsy)

- การเกิดอาการชัก ซึ่งสามารถมีหลายรูปแบบ เช่น ชักทั้งตัวหรือเฉพาะที่
- อาการสับสนหรือมีนงงหลังจากเกิดอาการชัก
- อาการคลื่นไส้หรือต้องการพักผ่อนมากขึ้น





4. โสไมเกรส (Migraine)

- ปวดหัวที่รุนแรง มักจะอยู่ครึ่งซีกของศีรษะ
- อาการคลื่นไส้และอาเจียน
- ความไวต่อแสง เสียง หรือกลิ่น

5. โสเส้นประสาทอักเสบ (Peripheral Neuropathy)

- อาการชา ความรู้สึกแปลกปลอม หรือความเจ็บปวดในมือและเท้า
- การสูญเสียการรับรู้ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- อาจมีการแสบร้อนหรือการปวดที่อาจเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ

6. โสหลอดเลือดสมอง (Stroke)

- อาการอ่อนแรงหรืออัมพาตของใบหน้า แขน หรือขา
- ปัญหาในการพูดหรือเข้าใจภาษา
- เวียนศีรษะหรือสูญเสียการทรงตัว

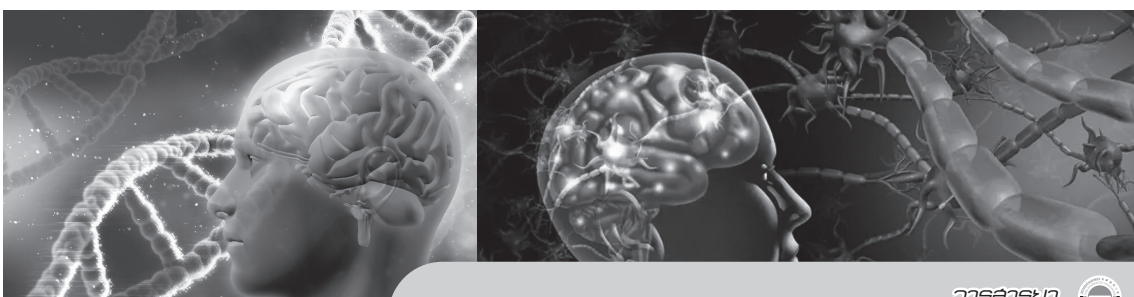
7. โสกล้ามเนื้ออ่อนแอ (Myasthenia Gravis)

- กล้ามเนื้ออ่อนแอที่อาจเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ
- ปัญหาในการเคลื่อนไหว เช่น การยกแขนหรือขา
- อาการคลาดเคลื่อนของการมองเห็น เช่น การมองเห็นมัว

8. โสอัมพาต (Multiple Sclerosis)

- อาการชา หรือการรู้สึกแปลกปลอมในอวัยวะต่างๆ
- ปัญหาในการเดินหรือการเคลื่อนไหว
- ความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย

การตรวจวินิจฉัยและการรักษาโรคทางประสาทนั้นต้องการการดูแลจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยจะได้รับการดูแลที่เหมาะสมที่สุดตามอาการและชนิดของโรค

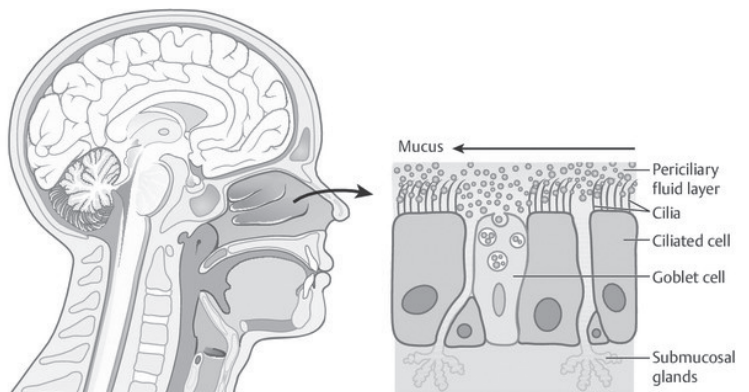


ดูแลจมูกด่านแรกของระบบ ทางเดินหายใจ



ระบบทางเดินหายใจ มีหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนให้กับเลือด และขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย จมูกเป็นอวัยวะส่วนแรกของระบบทางเดินหายใจซึ่งนอกจากจะเป็นทางผ่านของอากาศแล้ว โพร่งจมูกยังมีหน้าที่ที่สำคัญอีกหลายประการ ได้แก่

- ปรับอุณหภูมิและความชื้นของอากาศที่หายใจเข้าไป ให้เหมาะสมกับการสัมผัสหลอดลมและปอด
- กรองอากาศ ป้องกันสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่นละออง เชื้อโรค ไม่ให้เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง โดยการทำงานของเยื่อบุโพรงจมูก ที่มีต่อมสร้างเมือกคอยดักจับสิ่งสกปรกในอากาศ ทำงานร่วมกับเซลล์ขนกวัด (Cilia) ที่โบกพัดอย่างเป็นจังหวะเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอม และขับออกเป็นเสมหะ น้ำมูก หรือถูกกลืนลงไปไหลลงอาหาร (mucociliary clearance)
- การรับกลิ่น การออกเสียง และการถ่ายเทอากาศและของเหลวจากอวัยวะที่อยู่ใกล้เคียง



จมูกอักเสบ คือ อาการที่เยื่อจมูกบวมแดง และมีเมือกมากกว่าปกติ โดยส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับสารก่อภูมิแพ้ อย่างไรก็ตามยังมีโรคอื่นที่มีอาการคล้ายกับโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ ตามตัวอย่างในตาราง

	คำแนะนำ เพื่อประวัติ อาการ และการตรวจร่างกายทางจมูก
โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis)	<ul style="list-style-type: none"> มีอาการหลังสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ อาจเกิดขึ้นตามฤดูกาล ระดับความรุนแรงของอาการในระหว่างวันอาจมีความแตกต่างกัน มักมีอาการคัดจมูก/ตา/เพดานปาก จาม น้ำมูก และคัดจมูก ลักษณะน้ำมูกมักสีใส หรือขาวขุ่น
โรคจมูกอักเสบไม่ใช่ภูมิแพ้ (Non-Allergic Rhinitis)	<ul style="list-style-type: none"> มีอาการหลังการสัมผัสกับตัวกระตุ้นที่ไม่ใช่สารก่อภูมิแพ้ เช่น อากาศเย็น อาหารร้อนหรือเผ็ด กลิ่นฉุน ควัน สารเคมี หรืออาจไม่ทราบสาเหตุ มักมีอาการคัดจมูกและน้ำมูก บางชนิดอาจมีอาการน้ำมูกลงคอเด่น บางชนิดอาจมีอาการสะเก็ดหรือเลือดกำเดา พบอาการคันและจามได้น้อยกว่าโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้
โรคจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ (Infectious rhinitis)	<ul style="list-style-type: none"> อาจมีประวัติสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วยโรคหวัดมาก่อน มักมีอาการอื่นร่วมด้วย คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ หรือปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ หรือต่อมน้ำเหลืองที่คอโต ลักษณะน้ำมูกอาจใส ขาวขุ่น หรือเหลืองเขียวได้
โรคไซนัสอักเสบ (Sinusitis)	<ul style="list-style-type: none"> อาจมีประวัติโรคหวัดที่ไม่ดีขึ้นหรือแยกลงในผู้ป่วยไซนัสอักเสบเฉียบพลัน มักมีอาการน้ำมูก และ/หรือคัดจมูก ร่วมกับปวดบริเวณใบหน้า และ/หรือมีปัญหาการรับกลิ่นที่ลดลง

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือหรือน้ำทะเลธรรมชาติ ช่วยขจัดน้ำมูกในโพรงจมูก บรรเทาอาการคัดจมูก ชะล้างฝุ่นละออง เชื้อก่อโรค สารก่อภูมิแพ้ เซลล์เม็ดเลือดขาวรวมถึง mediators ต่างๆ เช่น histamine การล้างจมูกจึงมีประโยชน์ในผู้ที่ภาวะจมูกอักเสบ สามารถทำได้ทั้งในผู้ใหญ่ เด็ก และผู้หญิงตั้งครรภ์

สเปรย์พ่นจมูกที่มีตัวยา Dexpantenol กับอาการจมูกอักเสบ

Dexpantenol (เด็กซ์แพนทีนอล) หรือ Pro-vitamin B5 ในเวชภัณฑ์และผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกายนิยมใช้ Dexpantenol มากกว่า Vitamin B5 เพราะมีความคงตัวและดูดซึมผ่านเนื้อเยื่อได้ดี ตัวยา Dexpantenol เป็นสารที่มีใช้ในผลิตภัณฑ์หลายรูปแบบ เช่น เวชสำอาง และยาสำหรับโรคผิวหนังอักเสบ สำหรับในรูปแบบสเปรย์พ่นจมูก มีข้อบ่งใช้สำหรับผู้มีภาวะจมูกอักเสบ จากคุณสมบัติของ Dexpantenol ดังนี้

- เพิ่มความชุ่มชื้น ลดการสูญเสียน้ำของเซลล์และเนื้อเยื่อ
- เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ Coenzyme A ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของเซลล์
- กระตุ้น fibroblast proliferation ช่วยเร่งการฟื้นฟูซ่อมแซมเนื้อเยื่อ รวมถึงช่วยสมานแผล
- ต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

การศึกษาทางคลินิกพบว่าการใช้สเปรย์พ่นจมูก Dexpanthenol ในน้ำทะเล หลังจากการผ่าตัดรักษาไซนัสอักเสบเรื้อรัง สามารถบรรเทาอาการ เช่น คัดจมูก คันจมูก และช่วยให้แผลหายได้เป็นอย่างดี รวมถึงช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพ Mucociliary clearance ของโพรงจมูก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการใช้สเปรย์พ่นจมูก Dexpanthenol ร่วมกับยาพ่นจมูก Xylometazoline ในผู้ที่มีภาวะจมูกอักเสบเฉียบพลัน กลุ่มที่ใช้สเปรย์พ่นจมูก Dexpanthenol ร่วมกับยาพ่นจมูก แสดงผลอาการคัดจมูก น้ำมูกข้นเหนียว ระบายเคืองจมูกหายดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ใช้ Xylometazoline เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์ Dexpanthenol ในน้ำทะเลมีประโยชน์สำหรับผู้ที่มีภาวะจมูกอักเสบ ในการลดอาการจมูกอักเสบ ฟันฟูเซลล์เยื่อจมูก และลดการระคายเคืองจมูก เพราะโพรงจมูกมีช่องที่เชื่อมต่อกับอวัยวะอื่น เช่น โพรงไซนัส ทุ่งน้ำตา และท่อยูสเตเชียนที่หู ภาวะจมูกอักเสบเรื้อรัง นอกจากจะหายใจไม่สะดวกแล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคที่ส่วนอื่นต่อไปได้

กิตติกรรมประกาศ

เนื้อหาส่วนหนึ่งถอดบทความจากการบรรยายวิชาการเรื่อง คุณสมบัติของ Dexpanthenol ในรูปแบบสเปรย์พ่นจมูก โดย ผศ.ดร.ภก.กิตติยศ ยศสมบัติ เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2567 จึงขอขอบพระคุณอาจารย์ที่เอื้อเพื่อความรู้และอนุญาตให้นำมาถ่ายทอดต่อในครั้งนี้ เรียบเรียงโดย ภญ.ปราณี ฉัตรวงศ์วาน (บริษัท สดาดา (ประเทศไทย) จำกัด)

เอกสารอ้างอิง

- (1) แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ในคนไทย (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2565). (2022). *วารสาร หู คอ จมูก และใบหน้า*, 53-312.
- (2) รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน. (2015). *จมูกนั้น สำคัญไฉน (ตอนที่ 1)*. เข้าถึงได้จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1164>
- (3) รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน. (2015). *จมูกนั้น สำคัญไฉน (ตอนที่ 2)*. เข้าถึงได้จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: <https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=1165>
- (4) รศ. นพ.ทรงกลด เขี่ยมจตุรภัทร. (2021). *การล้างโพรงจมูกด้วยน้ำเกลือ*. เข้าถึงได้จาก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3/>
- (5) Foonant S, Chaiyasate S, Roongrotwattanasiri K. Comparison on the efficacy of dexpanthenol in sea water and saline in postoperative endoscopic sinus surgery. *J Med Assoc Thai*. 2008 Oct;91(10):1558-63. PMID: 18972900.
- (6) Tantilipikorn P, Tunsuriyawong P, Jareoncharsri P, et al. A randomized, prospective, double-blind study of the efficacy of dexpanthenol nasal spray on the postoperative treatment of patients with chronic rhinosinusitis after endoscopic sinus surgery [published correction appears in *J Med Assoc Thai*. 2013 Aug;96(8):1009]. *J Med Assoc Thai*. 2012;95(1):58-63.
- (7) Mösgeles R, Shah-Hosseini K, Hucke HP, Joisten MJ. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays. *Adv Ther*. 2017;34(8):1850-1858. doi:10.1007/s12325-017-0581-0.



โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังเป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนจำนวนมาก โดยเฉพาะในสังคมที่มีความสนใจต่อความงามและสุขภาพผิวเป็นพิเศษ โรคเหล่านี้อาจเกิดจากหลายสาเหตุ และสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ บทความนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ประเภทต่างๆ อาการ วิธีการแยกโรค วิธีการรักษา และการดูแลสุขภาพผิวหนังอย่างเหมาะสม

สาเหตุ

สาเหตุของโรคผิวหนังสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภท เช่น:

- สาเหตุจากการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อรา
- สาเหตุจากการแพ้ เช่น แพ้สารเคมีในผลิตภัณฑ์ดูแลผิว หรือแพ้สารก่อภูมิแพ้
- สาเหตุจากสภาพแวดล้อม อากาศเป็นมลพิษ แสงแดด และความชื้น
- สาเหตุจากพฤติกรรม การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม

แบ่งออกเป็นประเภท

โรคผิวหนังสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. โรคผิวหนังอักเสบ (Dermatitis) เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคผิวหนังระคายเคือง
2. โรคติดเชื้อผิวหนัง เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย และไวรัส
3. โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis) โรคที่ทำให้ผิวหนังกินและหนาขึ้น
4. โรคผื่นผิวหนัง (Eczema) ทำให้เกิดผิวแห้ง คัน และอักเสบ
5. โรคที่เกิดจากมลพิษ เช่น สิว หรือผิวหนังอักเสบที่เกิดจากการทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีสารเคมี

อาการ

อาการของโรคผิวหนังขึ้นอยู่กับประเภทของโรค แต่โดยทั่วไปอาจมีอาการเช่น:

- ผื่นแดงหรือบวม
- อาการคัน
- ผิวแห้งและลอก



โรคผิวหนัง

มีสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง



- แผลหรือบาดแผลบนผิว
- การเปลี่ยนสีของผิวหนัง



วิธีการแยกโรค

การแยกโรคผิวหนังทั่วไปสามารถทำได้โดย

- การตรวจสอบอาการ สังเกตอาการและลักษณะของผิวหนัง
- การสอบถามประวัติทางการแพทย์ ขอข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการป่วย การใช้ยา หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้
- การตรวจโดยแพทย์ แพทย์อาจใช้วิธีการตรวจสอบหรือทำการทดสอบเพื่อยืนยันการวินิจฉัย

วิธีการรักษา

การรักษาโรคผิวหนังสามารถใช้วิธีต่างๆ ได้แก่

- การใช้ยา เช่น ยาทาสำหรับลดอาการอักเสบ คัน หรือยาเฉพาะโรค
- การบำบัด เช่น การรักษาที่ไม่ใช้ยา เช่น การบำบัดด้วยแสง
- การแก้ไขพฤติกรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือการหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดอาการ

วิธีการดูแล

การดูแลสุขภาพผิวหนังอย่างถูกต้องสามารถทำได้โดย:

- การรักษาความสะอาด ทำความสะอาดผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ
- การใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวและไม่มีสารเคมีที่ทำให้ระคายเคือง
- การหลีกเลี่ยงแสงแดด สวมใส่เสื้อผ้าที่ปกป้องผิวในวันที่มีแดดจัด
- การรักษาสุขภาพทั่วไป รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และนอนหลับอย่างเพียงพอ

การเข้าใจและดูแลสุขภาพผิวหนังอย่างถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคผิวหนังและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมให้ดียิ่งขึ้น



ผลงานวิจัยทางคลินิกและประโยชน์ของ คริลล์ออย Clinical Studies and Health benefits of Krill oil

โอเมก้า 3 (Omega 3) คือ กลุ่มของกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากการรับประทานเท่านั้น ผลการสำรวจพบว่าคนส่วนใหญ่ได้รับโอเมก้า 3 ไม่เพียงพอ (ข้อมูลจากการเจาะเลือดวัดค่า Omega-3 index ระดับที่ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ 8^[9])

ในประเทศไทย หากกล่าวถึงโอเมก้า 3 จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายคนนึกถึงเพียงน้ำมันปลา (Fish oil) แต่รู้หรือไม่ ในใต้ท้องทะเลลึกยังมีสัตว์ทะเลอีกชนิดชื่อว่าคริลล์ นิยมสกัดน้ำมันมาทำผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เรียกว่า คริลล์ออย (Krill oil)

คริลล์ คืออะไร ไปได้ที่ไหน^[1,8]

คริลล์ คือ สัตว์ทะเลขนาดเล็กลักษณะคล้ายกุ้งหรือเคย มีสีส้มแดง สายพันธุ์ที่สำคัญสูงสุด คือ Euphausia superba พบมากที่ขั้วโลกใต้ (Antarctica) บริเวณที่เรียกว่า area 48 มักอยู่รวมกันเป็นฝูงขนาดใหญ่ใต้ทะเลน้ำลึก เป็นแหล่งอาหารที่อยู่ล่างสุดของห่วงโซ่อาหาร จึงปราศจากโลหะหนักเจือปน ในอุตสาหกรรมเสริมอาหาร การจับคริลล์จากธรรมชาติทำโดยใช้เรือและอวนขนาดใหญ่ อีกทั้งต้องทำการสกัดทันทีในเรือเพื่อให้ได้สารสำคัญสูงสุดและป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันจากเอนไซม์ซึ่งจะทำให้น้ำมันมีสีคล้ำลง

สารสำคัญในคริลล์ออย และข้อแตกต่างจากน้ำมันปลา^[1,8]

ในคริลล์ออยอุดมไปด้วยสารสำคัญ 4 กลุ่ม ได้แก่

- โอเมก้า 3 (Omega-3) ซึ่งประกอบไปด้วยกรดไขมัน EPA (Eicosapentaenoic acid) และ DHA (Docosahexaenoic acid) เสริมการทำงานของสมอง หัวใจ ตับและกล้ามเนื้อ
- โคลีน (Choline) เสริมการทำงานของระบบประสาท สมอง ตับและกล้ามเนื้อ
- แอสต้าแซนทีน (Astaxanthin) ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดออกซิเดชัน
- ฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) โครงสร้างที่ช่วยพาสารสำคัญข้างต้นเข้าสู่เซลล์ผ่านทางเยื่อหุ้มเซลล์

จุดแตกต่างของคริลล์ออย เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันปลา^[1,8]

1. คริลล์ออย มีส่วนประกอบอื่น นอกเหนือจากโอเมก้า 3 คือ โคลีน และแอสต้าแซนทีน
2. โอเมก้า 3 ในคริลล์ออยอยู่ในรูปแบบฟอสโฟลิพิด ต่างจากน้ำมันปลาที่อยู่ในรูปแบบไตรกลีเซอไรด์ เมื่อเปรียบเทียบ Bioavailability พบว่ารูปแบบฟอสโฟลิพิดมีการดูดซึมที่ดีกว่า เนื่องจากกลไกและประสิทธิภาพการดูดซึมผ่านเยื่อหุ้มเซลล์
3. วิธีรับประทาน น้ำมันปลาควรรับประทานหลังมื้ออาหารทันที ต่างกับคริลล์ออยที่ไม่ต้องอาศัยน้ำดีในการช่วยดูดซึม จึงรับประทานเมื่อใดก็ได้
4. หลังรับประทานพบว่าอัตราการเกิดโรคแล้วมีกลิ่นปลา น้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับรับประทานน้ำมันปลา



ข้อควรระวัง^[7]

- ควรระมัดการใช้ในผู้ที่แพ้ปลา กุ้ง หรืออาหารทะเล
- หยุดรับประทานคริลล์น้อย ก่อนผ่าตัดหรือทำฟันเป็นเวลา 2 สัปดาห์



งานวิจัยทางคลินิกที่เกี่ยวข้อง

คุณสมบัติด้าน	ผลการศึกษา	ปริมาณที่ใช้ในการศึกษา	ระยะเวลาในการทดลอง
หัวใจ ^[2]	การรับประทานคริลล์น้อย มีประสิทธิภาพในการช่วยลดระดับน้ำตาล คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL และ HDL เมื่อเทียบกับน้ำมันปลาและยาหลอก	1-3 กรัม/วัน	90 วัน
สมอง ^[6]	ในผู้สูงอายุสุขภาพดี เมื่อทำชุดทดลองความจำและการคำนวณ พบว่า ช่วยเพิ่มความเข้มข้นของ oxyhemoglobin ในสมอง (ซึ่งเป็นตัวชี้วัดการทำงานของระบบประสาทสมอง) หลังจากรับประทานคริลล์น้อย เปรียบเทียบการรับประทาน medium-chain triglyceride (MCT)	2 กรัม/วัน	90 วัน
ข้อเข่า ^[3]	จากค่า WOMAC Score พบว่าหลังรับประทานคริลล์น้อย 7 วันมีผลลดอาการปวดลง 28.9% และลดอาการข้อเข่าติดลงได้ 20.3% เมื่อเทียบกับยาหลอก และช่วยลดระดับ C-reactive protein (CRP) (ตัวชี้วัดการอักเสบและความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ) 19.3%	300 มก./วัน	30 วัน
ตา ^[5]	คริลล์น้อย ช่วยลดภาวะตาแห้ง โดยการประเมิน tear osmolarity และแบบสอบถาม ocular surface disease index (OSDI) และทำให้การหลั่งของสารก่อการอักเสบลดลง (proinflammatory cytokine IL17A)	945 EPA + 510 DHA (มก.)	90 วัน
อาการปวดประจำเดือน ^[4]	คริลล์น้อย มีประสิทธิภาพเหนือกว่าน้ำมันปลาในการลดอาการก่อนมีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือน ปรับสมดุลอารมณ์ (ความเครียด ความซึมเศร้า) ลดอาการเจ็บตึงเต้านม และปวดข้อ	2 กรัม/วัน	90 วัน

หมายเหตุ รูปแบบงานวิจัยแบบสุ่ม ปกปิด 2 ทาง (Randomized, Double-masked ,Placebo-controlled)

บทสรุป จากข้อมูลตามงานวิจัยของคริลล์น้อย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เกสัชกรชุมชนจะนำมาเป็นอีกหนึ่งทางเลือกประกอบการให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพแก่คนไข้หน้าร้านยา ทั้งผู้สูงวัย วัยทำงาน วัยเรียน เพื่อสื่อสารให้เกิดความเข้าใจให้ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

1. superbakrill.com [Internet]. Lysaker: Akerbiomarine ;2020.What's Krill oil;2024 ; [about 2 screens]. <https://www.superbakrill.com/krill-oil/what-is-krill-oil> [Accessed 2024-04-28]
2. Ruxandra B, Khassan EF, Luisa D. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the clinical course of hyperlipidemia. *Clinical Trial Altern Med Rev.*2004 Dec;9(4):420-8.
3. Luisa Deutsch , Evaluation of the Effect of Neptune Krill Oil on Chronic Inflammation and Arthritic Symptoms. *Journal of the American College of Nutrition.* 2013 Jun;26:39-48
4. Fotini S, Roxandra B, Marie FP, Odile K. Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea. *Clinical Trial Altern Med Rev.* 2003 May;8(2):171-9.
5. Laura AD,Algis JV,Chinn YW,David CJ. A Randomized, Double-Masked, Placebo-Controlled Clinical Trial of Two Forms of Omega-3 Supplements for Treating Dry Eye Disease. *American Academy of ophthalmology.* 2017 Jan; 124(1):43-52
6. Chizuru K, Kenichi Y, Kohsuke H, Li H. Effects of krill oil containing n-3 polyunsaturated fatty acids in phospholipid form on human brain function: a randomized controlled trial in healthy elderly volunteers. *Clin Interv Aging.* 2013;8:1247-57
7. Drugs.com [Internet]. Auckland : The company ; c2000-2024. Krill Oil : Benefits, Dangers & Side Effects;2023 [cited 2023 Aug 22]; [about 2 screens]. Available from: <https://www.drugs.com/krill-oil.html> [Accessed 2024-04-28]
8. Lena Burri.Krill oil The Superior Source of Omega-3 Fatty Acids. Bochum:Ponte Press Verlags-GmbH;2013,119 p.
9. Andrew El, Carl JL, Evan OK, Keri M. An Update on Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Health. *Nutrients.* 2021 Jan; 13(1): 204.



PM 2.5

โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 เป็นปัญหาสุขภาพที่กำลังได้รับความสนใจมากขึ้นในประเทศไทย โดยเฉพาะในช่วงฤดูที่มีมลพิษทางอากาศสูง ฝุ่นละอองขนาดเล็กนี้สามารถทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และดวงตา ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ลดลง บทความนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจสาเหตุ อาการ ปัจจัยเสี่ยง วิธีการรักษา และวิธีการดูแลตัวเองเมื่อเผชิญกับปัญหานี้

สาเหตุ

ฝุ่น PM2.5 เป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายเมื่อหายใจเข้าไป สาเหตุของการเกิดฝุ่น PM2.5 ได้แก่:

- การเผาไหม้ จากรถยนต์ อุตสาหกรรม และการเผาขยะ
- เกษตรกรรม การเผาไร่เพื่อเตรียมพื้นที่
- ฝุ่นละอองจากธรรมชาติ เช่น ลมพายุหรือการหายใจจากดิน



อาการ

อาการภูมิแพ้ที่เกิดจาก PM2.5 สามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบ เช่น

- อาการระบบทางเดินหายใจ ไอ จาม มีเสมหะ หายใจลำบาก
- อาการตา ตาแดง คัน น้ำตาไหล
- อาการผิวหนัง คัน ผื่นแดง ผิวแห้ง

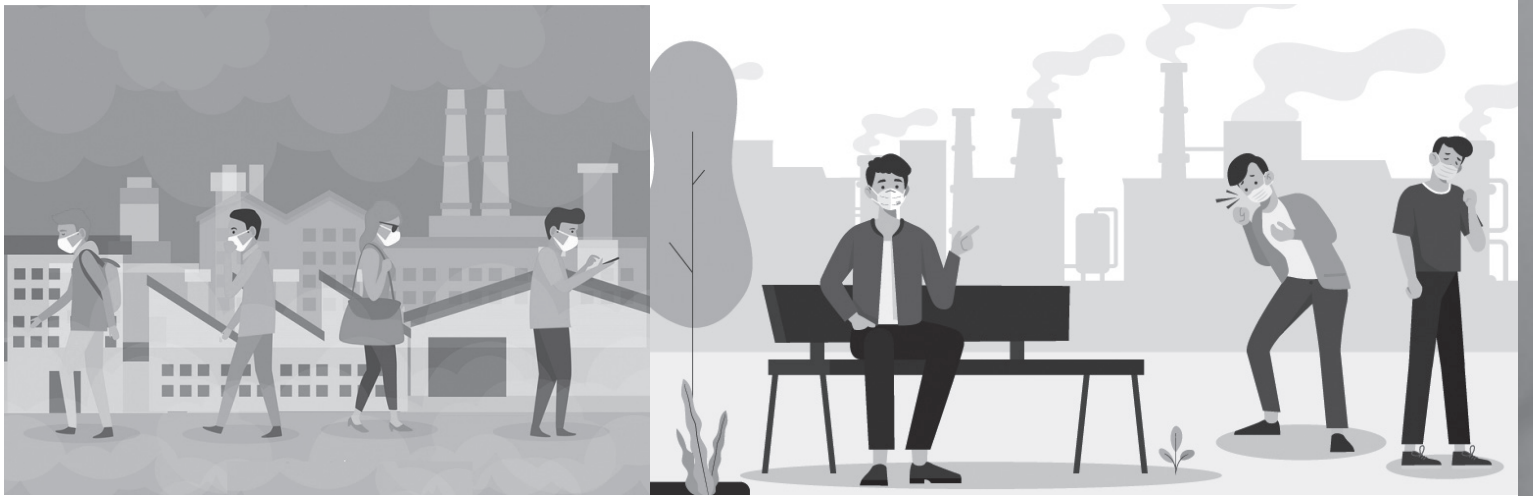


ปัจจัยเสี่ยง

- การสัมผัสกับ PM2.5 โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง
- ประวัติครอบครัว หากมีคนในครอบครัวที่มีภูมิแพ้ อาจมีความเสี่ยงสูงขึ้น
- สุขภาพทั่วไป ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้หรือโรคหอบหืดจะมีความเสี่ยงมากกว่า
- อายุ เด็กเล็กและผู้สูงอายุมักมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอาการ

วิธีการรักษา

1. การใช้ยา เช่น ยาต้านฮีสตามีนเพื่อบรรเทาอาการแพ้ และยาสเตียรอยด์ในกรณีมีอาการรุนแรง
2. การหลีกเลี่ยง สิ่งนี้อาจกระตุ้นอาการ เช่น การอยู่นอกบ้านในวันที่มีคราบฝุ่นมาก
3. การบำบัดทางเดินหายใจ หากมีอาการหอบหืด ร่วมกับยาที่ถูกต้องจากแพทย์



วิธีดูแล

- การติดตามสภาพอากาศ ตรวจสอบคุณภาพอากาศเป็นประจำและหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านในวันที่มีมลพิษสูง
- การดูแลสุขอนามัยของบ้าน ทำความสะอาดบ้านอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดฝุ่นละออง
- การใช้อุปกรณ์กรองอากาศ อุปกรณ์กรองอากาศในบ้านสามารถช่วยลดฝุ่น PM2.5 ได้
- การรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารดี ๆ ออกกำลังกาย และดื่มน้ำให้เพียงพอ

การเข้าใจโรคภูมิแพ้ที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 และการดูแลอย่างเหมาะสมสามารถช่วยลดอาการและรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นได้





โรควุ้นตาเสื่อม

โรควุ้นตาเสื่อม (Vitreous Detachment) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อวุ้นในตาซึ่งมีลักษณะคล้ายเจลเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้มันเคลื่อนตัวออกจากตำแหน่งที่เคยอยู่ในช่องตา ปัญหานี้มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย หากไม่ได้รับการรักษาหรือดูแลอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงขึ้น เช่น การสูญเสียการมองเห็น

สาเหตุ

วุ้นตามีลักษณะเป็นเจลที่เต็มไปด้วยน้ำและสารโปรตีนที่ช่วยรักษารูปร่างของลูกตา เมื่อเราอายุมากขึ้น วุ้นตาจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสภาพ ซึ่งรวมถึง

- การสูญเสียความยืดหยุ่น
- การแยกตัวออกจากผนังลูกตา
- การเกิดช่องว่างระหว่างวุ้นตาและเรตินา

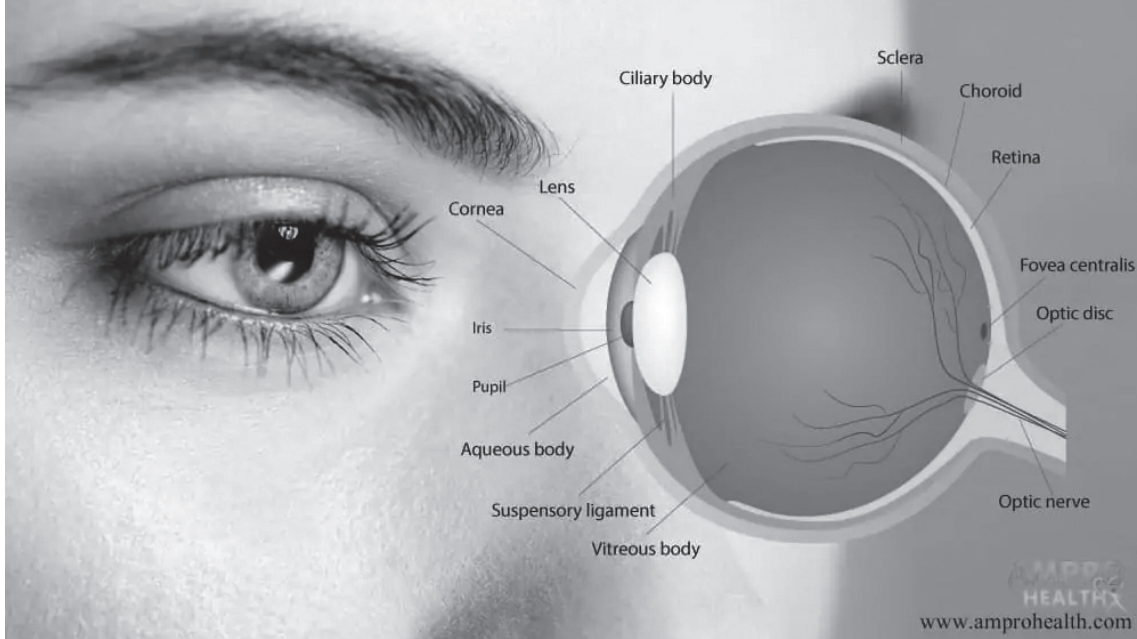
อาการ

อาการที่พบบ่อยจากโรควุ้นตาเสื่อม ได้แก่

- การเห็นจุดดำหรือเงา (Floaters) ที่เคลื่อนที่ไปมาในสนามมอง
- การมองเห็นแสงแฟลช (Flashes) คล้ายกับการเห็นไฟกระพริบ
- ความมืดหรือมีการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการมองเห็น

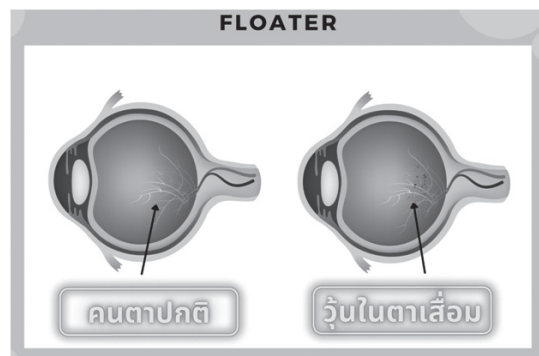


ภาวะวุ้นตาเสื่อม (Vitreous Degeneration)



ปัจจัยเสี่ยง

- อายุ อายุที่มากขึ้นเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรควุ้นตาเสื่อม
- ประวัติครอบครัว หากมีคนในครอบครัวที่เคยประสบปัญหานี้
- สายตาสั้น ผู้ที่มีภาวะสายตาสั้นมีความเสี่ยงสูง
- อุบัติเหตุที่ตา การบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุบริเวณตาอาจทำให้เกิดปัญหาได้
- โรคทางด้านสุขภาพ เช่น เบาหวานหรือโรคหลอดเลือด



วิธีการรักษา

ส่วนใหญ่โรควุ้นตาเสื่อมไม่ต้องการการรักษา เนื่องจากอาการมักจะดีขึ้นเองในระยะเวลาสั้น ๆ อย่างไรก็ตามหากอาการรุนแรงหรือนำไปสู่การเกิดปัญหาที่เรตินา อาจมีการรักษาโดย:

- การตรวจสอบเป็นระยะ เพื่อติดตามอาการและพัฒนาการ
- การรักษาด้วยเลเซอร์ ในกรณีที่มีปัญหาซับซ้อน เช่น การเกิดรอยแตกในเรตินา

วิธีการดูแล

- การตรวจตาเป็นประจำ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพของดวงตา
- การหลีกเลี่ยงอันตราย ควรหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่ตาจากกิจกรรมที่มีความเสี่ยง
- การดูแลโภชนาการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้สุขภาพตาดีขึ้น เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ และอาหารที่มีวิตามิน A, C, และ E
- การควบคุมโรคเบาหวาน หากมีปัญหาดังกล่าว ควรควบคุมในระดับที่เหมาะสม

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรควุ้นตาเสื่อมและการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยลดโอกาสในการเกิดปัญหาและรักษาสุขภาพดวงตาให้ดีขึ้น



โรคสมาธิสั้น



โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder หรือ ADHD) เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของผู้คน โดยเฉพาะในเด็ก โดยมีลักษณะเด่นคือความลำบากในการโฟกัสหรือมีสมาธิ ความเคลื่อนไหวที่มากเกินไป (hyperactivity) และการกระทำที่ไม่คิดหน้าคิดหลัง (impulsivity) โรคนี้อาจทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาในด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

สาเหตุ

สาเหตุของโรคสมาธิสั้นยังไม่ได้ทราบอย่างชัดเจน แต่มีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น

- ปัจจัยทางพันธุกรรม ประวัติครอบครัวที่มีโรคสมาธิสั้น
- ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม การสัมผัสกับสารพิษ เช่น สารโลหะหนัก หรือการดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์
- ปัญหาการพัฒนาของสมอง ความผิดปกติในการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง

โรคสมาธิสั้น



ลูกเป็นโรค สมาธิสั้น (ADHD) หรือ แคชช



อาการ

อาการของโรคสมาธิสั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่:

- ความขาดสมาธิ เช่น การลืมสิ่งของ การไม่สามารถทำงานให้เสร็จ
- ความเคลื่อนไหวที่เกินไป การไม่สามารถนั่งอยู่เฉยๆ หรือมักมีพลังงานมากเกินไป
- การกระทำที่ไม่คิดหน้าคิดหลัง เช่น การพูดหรือทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยไม่มีการวางแผน



วิธีการดูแล

การดูแลผู้ที่มีโรคสมาธิสั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การบำบัด การเข้ารับการบำบัดทางพฤติกรรมเพื่อช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์
- การใช้ยา ยาที่ใช้ในการรักษา ADHD จะช่วยควบคุมอาการเคลื่อนไหวหรือความขาดสมาธิ
- การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น การจัดห้องเรียนให้มีสภาพที่เหมาะสมในการเรียนรู้

กิจกรรมที่แนะนำ

การเข้าร่วมกิจกรรมหรือกีฬาเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกสมาธิและพัฒนาทักษะการควบคุมตัวเอง กิจกรรมที่แนะนำ ได้แก่:

- การเล่นกีฬาแบบทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล หรือวอลเลย์บอล ช่วยเสริมสร้างการทำงานร่วมกันและการมีระเบียบ
- การฝึกโยคะ โยคะเป็นกิจกรรมที่ดีในการฝึกสมาธิและการควบคุมการหายใจ
- การเต้น การเต้นช่วยเสริมสร้างพลังงานและมีประโยชน์ต่อการจัดการกับพฤติกรรม
- การเดินป่า การใช้เวลากับธรรมชาติสามารถช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสงบในจิตใจ

การดูแลและสนับสนุนผู้ที่มีโรคสมาธิสั้นต้องใช้ความเข้าใจและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้พวกเขาได้พัฒนาความสามารถและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



เขียนที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

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

ในขนาดเนื้อที่ดังนี้

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

พร้อมกันนี้ได้มอบ อาร์ตเวิร์ค ข้อความโฆษณาไปด้วยแล้ว

ลงนาม ผู้สั่งโฆษณา
(.....)

ลงนาม ผู้รับโฆษณา
(.....)

วารสาร ออกรายเดือน จำนวนพิมพ์ 7,000 ฉบับ



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

ลำดับที่.....

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

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

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

คำขอขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิก สมาคมร้านขายยา

วันที่ยื่นคำขอ.....

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

ชื่อร้านขายยา.....

ประเภทของร้านขายยา แผนปัจจุบัน
 แผนปัจจุบันเฉพาะยาบรรจสุเสร็จ
 แผนโบราณ
 อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตั้งอยู่เลขที่.....ซอย.....ถนน.....

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

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ขอสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมร้านขายยา ประเภท

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

ชำระค่าบำรุงสมาชิกเป็น

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

โดยข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามข้อบังคับและพอใจในวัตถุประสงค์ของสมาคมร้านขายยาทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ยื่นขอเป็นสมาชิก

ลงชื่อ.....ผู้แนะนำ

ลงชื่อ.....นายทะเบียน

หลักฐานการสมัครสมาชิก สำเนาใบอนุญาตขายยาในประเภทที่ได้รับอนุญาต

หมายเหตุ : เมื่อมีคุณสมบัติครบถ้วนแล้วจะได้เสนอที่ประชุมคณะกรรมการการบริหารสมาคมฯ
เพื่อรับเป็นสมาชิกตามระเบียบต่อไป