

บรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านวารสาร หลังจากเมื่อต้นปีทั่วประเทศของเราเกิดความร้อนและแห้งแล้งอย่างมาก แม่น้ำลำคลองหลายสายแห้งขอด ต้องมีมาตรการประหยัดน้ำกันอย่างทั่วถึง แต่ในช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝนอย่างแท้จริง ฝนฟ้าเริ่มตกสร้างความชุ่มฉ่ำให้กับประเทศของเรา อย่างไรก็ตามก็จะมีโรคที่มากับฤดูฝน เช่น โรคตาแดง โรคฉี่หนู และไข้เลือดออก เป็นต้น ดังนั้นทุกท่านก็อย่าลืมรักษาสุขภาพกันนะคะ

สำหรับวารสารสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 ของปี 2559 เนื้อหาสาระของบทความยังคงเข้มข้นและมีประโยชน์ในการนำไปใช้ ครอบคลุมประเด็น **การใช้ยา อาหารกับสุขภาพ สุขภาพจิต เด็กและวัยรุ่น และโรคที่ควรรู้/ควรระวัง** เช่น ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา ได้นำเสนอเกี่ยวกับโทษของวิตามินต่างๆ ที่เรารับประทานเกินจำเป็น อาหารกับสุขภาพนำเสนอเรื่อง อาหารต้านมะเร็ง สารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ เตือนภัย..วัยรุ่นไทยกับการใช้ “กลูต้าไธโอน” ซึ่งเป็นสารที่วัยรุ่นใช้ทำให้ผิวขาว และมาทำความรู้จักกับโรคและวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และโรค-ลมแดดกันค่ะ

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกท่าน และขอขอบคุณที่ท่านผู้อ่านได้ติดตามวารสารของเราอย่างต่อเนื่อง พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ.

บรรณาธิการ

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ The Japan International Goodwill Foundation ได้ให้การสนับสนุนจัดทำวารสาร “สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน” กระผมจะยินดีเป็นอย่างยิ่ง หากวารสารสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนได้เผยแพร่อย่างกว้างขวางไปสู่สมาชิกครอบครัวในประเทศไทยและสถาบันการศึกษาทั่วไป โดยหวังว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่านทุกท่านด้วย

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ท้ายที่สุดกระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนายิ่งขึ้น และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ พุมิกาซู โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกิตติวีล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ



การใช้ยา
โทษของวิตามิน.....1



อาหารกับสุขภาพ
อาหารต้านมะเร็ง.....7

สุขภาพจิต
สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.....12



ผู้สูงอายุ
โรคลมแดดในผู้สูงอายุ.....20

เด็กและวัยรุ่น
เดือนกัญ...วัยรุ่นไทย
กับการใช้กัญชาไอออน.....25



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง
โรคไข้หวัดใหญ่.....28

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

นิดดา โชคบุญยสิทธิ์
พัชรินทร์ จันทร์สุขเศรษฐ์ / ภัทรภร ญาณะเหล็ก /
จิรสุดา จิตตปัญญา / จรินทร์ยา ทองบาล / รชนีกร วินิจกุล /
พรวิมล บุญมา / อัมพันธ์ มังโส / จารุณี ตรีเพชร /
ศิริพร พงษ์ระวีวงศ์ / กาญจนา สุ่มมาตย์ / วรางคณา สิทธิกัน /
ณัชวดี ไทวศรี

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

ดร. ทรธษา เทียนทอง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาพปก

วีรพงษ์ ธนวงศ์อุดม

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



การใช้ยา

เรียบเรียงโดย ภัทรภร ญาณะเหล็ก

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน

โทษของวิตามิน

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่หันมาสนใจ เรื่องสุขภาพกันมากกว่าในอดีต เรื่องของการกินอยู่อย่างไรเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เจ็บป่วย การใช้ยาเพื่อบำรุงสุขภาพและเพื่อการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ จึงมีมากขึ้น โดยเฉพาะวิตามิน ทั้งรูปของยาเม็ดหรืออาหารเสริมต่างๆ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า วิตามิน ถือเป็นสารอาหารสำคัญทำหน้าที่เป็นตัวช่วยให้สารอาหารต่างๆ คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนและเกลือแร่ทำงานได้อย่างราบรื่น ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง

ซึ่งการได้รับวิตามินในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายก็จะให้คุณประโยชน์ดังกล่าว แต่การได้รับวิตามินในปริมาณที่สูงและมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะทำให้โทษได้เช่นกัน การซื้อวิตามินมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ หรือมีความรู้ความเข้าใจไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมจากพิษที่สะสมได้เช่นกัน

ดร. Eric Klein แห่งสถานพยาบาลคลีฟแลนด์ระบุว่า “คนมักคิดว่าวิตามินเป็นของที่ไม่อันตราย แม้กินมากก็ไม่ได้ส่งผลเสีย แต่ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า หากเรารับประทานอาหารครบ 5 หมู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว การรับประทานวิตามินเสริมก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไร ซ้ำร้ายยิ่งรับประทานมากก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้”

Dee Sandquist นักโภชนาการ และโฆษกสมาคมนักโภชนาการ แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวสรุปถึงเรื่องการรับประทานวิตามินว่า การรับประทานวิตามินโดยเฉพาะที่เป็นอาหารเสริมมากเกินไป มีแนวโน้มที่ร่างกายจะเสียสมดุล จนอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ หรือ ท้องร่วง ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ การรับประทานอย่างมีสติ เลือกที่จะรับประทานวิตามินจากอาหารสดที่มาจากธรรมชาติ

วิตามินแบ่งตามคุณสมบัติการละลายได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. วิตามินที่ละลายในไขมัน ซึ่งมีคุณสมบัติทนต่อความร้อนจากการหุงต้ม จะถูกดูดซึมร่วมกับอาหารไขมันอื่นๆเข้าสู่ร่างกาย สะสมที่ตับและเนื้อเยื่อไขมัน ได้แก่

วิตามินเอ (Vitamin A)

วิตามินดี (Vitamin D)

วิตามินอี (Vitamin E)

วิตามินเค (Vitamin K)

2. วิตามินที่ละลายในน้ำ ซึ่งมีคุณสมบัติละลายน้ำได้ดี ทำให้สูญเสียออกไปในน้ำได้ง่าย ผักและผลไม้จึงควรล้างน้ำเร็วๆ มักจะสลายตัวด้วยความร้อน ถูกขับออกทางปัสสาวะ ได้แก่

วิตามินกลุ่มบี (Vitamin B complex)

วิตามินซี (Vitamin C)

เมื่อร่างกายได้วิตามินมากเกินไป ผลเป็นอย่างไรบ้าง ?

วิตามิน ชนิดที่ละลายในไขมัน เมื่อได้รับมากเกินไป จะทำอันตรายต่อตับเป็นอันดับแรก หากได้รับมากเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายมีอาการผิดปกติ ส่วนวิตามินชนิดที่ละลายในน้ำ หากได้รับมากเกินไป จะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

วิตามินเอ (Vitamin A)

ประโยชน์วิตามินเอ (Vitamin A)

- วิตามิน เอ ได้ชื่อว่า วิตามินสำหรับดวงตา เพราะมีประโยชน์ต่อสมรรถภาพในการมองเห็น
- ช่วยให้มองเห็นในที่ที่มีแสงสว่างน้อย และช่วยให้มองเห็นสีสิ่งต่างๆ
- ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน มีความสำคัญสำหรับการสร้างเคลือบฟัน (enamel) ของฟัน
- ควบคุมการผลิตและการทำงานของเซลล์ผิวหนัง และเซลล์เยื่อทั่วร่างกาย ให้เป็นไปตามปกติ
- จำเป็นสำหรับกระบวนการสืบพันธุ์ และการหลั่งน้ำนม
- ช่วยป้องกันหรือรักษามะเร็งในปอด



www.muscle.in.th

โทษจากวิตามิน เอ (Vitamin A)

พบได้ในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ มี 2 แบบคือ

1. แบบเฉียบพลัน เกิดจากการได้รับวิตามิน เอ ปริมาณสูงมากครั้งเดียว จะมีอาการซึม ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากความดันในกะโหลกศีรษะสูง ผิวหนังแดง บวมและลอก
2. แบบเรื้อรัง เกิดจากการได้รับวิตามิน เอ เกินความต้องการของร่างกาย เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการคลื่นเหียน อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด สายตาพร่ามัว ปวดกระดูกและข้อ ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ปากแห้งแตกเป็นแผล ผม่ว้ง ประจำเดือนผิดปกติ ท้องเสีย ตับม้ามโต

Gerard Mullin ผู้อำนวยการ ด้านโภชนาการอาหารแบบบูรณาการ ยังระบุด้วยว่า การได้รับวิตามินเอ มากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งรับประทานวิตามินเอชนิดเม็ด ร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol) จะมีส่วนทำให้เกิดพังผืดในตับได้



www.thaibio.com

วิตามินดี (Vitamin D)

ประโยชน์วิตามินดี (Vitamin D)

- ช่วยให้ลำไส้เล็กดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้ดีขึ้น
- ช่วยลำเลียงแคลเซียมและฟอสฟอรัสในกระแสเลือด เข้าสู่กระดูก
- มีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของกระดูกทารก
- เพิ่มการดูดซึมกลับของแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ หลอดไต

ขนาดวิตามินดีที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับผู้ใหญ่คือ 200 – 400 IU หรือ 5 – 10 ไมโครกรัม ทารกที่ดื่มนมแม่ควรได้รับวิตามินดี 200 IU ต่อวัน

โทษของวิตามินเค(Vitamin K)

ในสัตว์ทดลองยังไม่พบความเป็นพิษของวิตามินเคที่ได้รับจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะให้ขนาดสูงเท่าใด แต่วิตามินเคที่สังเคราะห์ขึ้นมาจากแบคทีเรีย จะทำให้เกิดพิษได้ถ้าได้รับในขนาดสูง (สูงกว่าความต้องการของร่างกาย 3 เท่า ร่างกายต้องการวิตามินเค 140 ไมโครกรัมต่อวัน) เช่น ทำให้ทารกเกิดภาวะโลหิตจาง น้ำดีคั่งในเลือด และมีอาการตัวเหลืองตาเหลืองรุนแรง

ขนาดวิตามินเค ที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน คือ 65 – 80 ไมโครกรัม

วิตามินกลุ่มบีรวม (Vitamin B complex)

ประโยชน์วิตามินบีรวม (Vitamin B complex)

- **วิตามินบี 1** มีหน้าที่ในการเผาผลาญน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปให้เกิดเป็นพลังงาน จะช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง และโรคเหน็บชา ถ้าร่างกายขาดวิตามินบี 1 จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ซาตามันิ้วมือนิ้วเท้า และเกิดผลเสียต่อกลิ้ามเนื้อหัวใจจากการคั่งคั่งของเสีย ขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับผู้ใหญ่คือ 1 – 1.5 มิลลิกรัม
- **วิตามินบี 2** มีประโยชน์มากในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ป้องกันการเกิดแผลในปากและโรคปากนกกระจอก ป้องกันการเกิดโรคไมเกรน ช่วยทำให้ ผิวหนัง เล็บ เส้นผมมีสุขภาพดี และลดการเกิดมะเร็งหลอดอาหารอีกด้วย ขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ คือ 1.2 – 1.7 มิลลิกรัม
- **วิตามินบี 3** มีหน้าที่ในการเผาผลาญอาหาร ทำให้เกิดพลังและการสร้างไขมันในร่างกาย ช่วยทำลายสารพิษจากมลพิษ คิวบุนทรีย์ รักษาอาการเครียดและช่วยในการไหลเวียนของเลือด ขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 13-19 มิลลิกรัม



www.dreamy-shop.com



www.fewfat.com/article

- **วิตามินบี 5** มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง บรรเทาอาการข้ออักเสบ ช่วยในการนอนหลับให้ดีขึ้นและควบคุมสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย ขนาดที่แนะนำให้รับประทานสำหรับผู้ใหญ่คือ 10 mg. ต่อวัน
- **วิตามินบี 6** จำเป็นต่อการทำงานของสมองและระบบประสาท และมีหน้าที่สำคัญในการเผาผลาญโปรตีนในร่างกาย ช่วยปรับสภาพผิวหนังให้เป็นปกติ ขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 1.6 – 2 mg.
- **วิตามินบี 12** มีความจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือด การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง และ ระบบทางเดินอาหาร ป้องกันอาการอ่อนเพลียจากโรคโลหิตจาง ขนาดที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับผู้ใหญ่คือ 2 ไมโครกรัม

ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นพิษของวิตามินบีนั้นมีน้อยมาก การใช้วิตามินบี ค่อนข้างปลอดภัยเนื่องจากการเกิดพิษมักจะต้องมีปริมาณมากกว่าปกติ 10-100 เท่าจึงจะเกิดอาการและยาสามารถขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะภายใน 4 ชั่วโมง

วิตามินซี (Vitamin C)

ประโยชน์วิตามินซี(Vitamin C)

- ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- มีบทบาทสำคัญในการสร้าง คอลลาเจน เพื่อช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย
- ช่วยให้ร่างกายดูดซึม ธาตุเหล็ก ได้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด

ขนาดวิตามินซี ที่ควรได้รับต่อวัน :

เด็กคือ 35-45 มิลลิกรัม

ผู้ใหญ่ 50-60 มิลลิกรัม บางสถานะ เช่น หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่เป็นหวัดบ่อย ไม่เกิน 1000 มิลลิกรัมต่อวัน



www.tanyahshop.com/category/

โทษของวิตามินซี(Vitamin C)

ความเป็นพิษจากการรับประทานวิตามินซียังไม่มีรายงาน ส่วนใหญ่พบผลข้างเคียงในระบบทางเดินอาหาร เมื่อได้รับประทานวิตามินซีในขนาด สูงๆ เช่น อาการไม่สบายท้อง ท้องเสีย มีการศึกษาการได้รับวิตามินซีในขนาดมากกว่า 1 กรัมต่อวันพบว่ามีบางรายงานการเกิดนิ่วในไตเนื่องจากการขับวิตามินซีออก ทางปัสสาวะในรูปออกซาเลตและกรดยูริกมากกว่าปกติ เพิ่มอัตราการทำลายวิตามินบี 12 ในลำไส้ และมีการศึกษาการรับประทานวิตามินซีในขนาด 1 กรัมต่อวันต่อเนื่องกันเป็นเวลา 5 ปียังไม่พบรายงานผลข้างเคียง ดังนั้นควรรับประทานวิตามินซีในขนาดไม่เกิน 1 กรัมต่อวันซึ่งสามารถรับประทานได้อย่างต่อเนื่อง

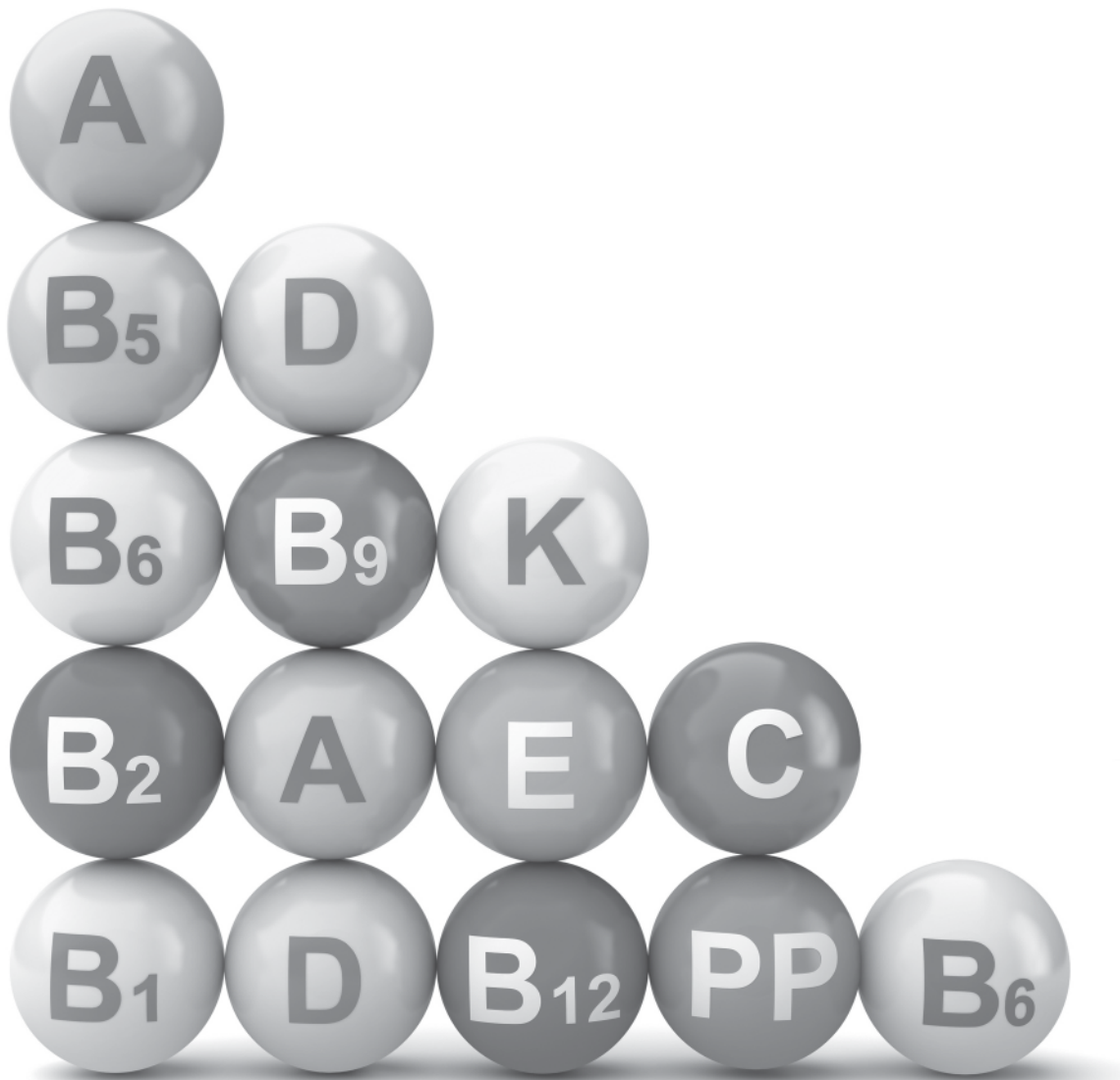


<https://www.google.co.th/search?q=วิตามิน>

โดยสรุปวิตามินคือ สารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เล็กน้อยเท่านั้น หากคุณรู้จักการเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว โดยเฉพาะผักผลไม้ก็จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินอย่างครบถ้วน ไม่ต้องกังวลที่จะหาวิตามินเสริมมารับประทานเพิ่มความ เสี่ยงการเกิดโทษจากการได้รับวิตามินเกินจำเป็น เว้นแต่ จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 195: เรื่องน่ารู้:กรกฎาคม 2538
2. หยูกยาน่ารู้ คู่มือการใช้ยาฉบับประชาชน : พฤษภาคม 2553: พิษจากวิตามิน
3. <https://www.doctor.or.th/article/detail/3872>
4. www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/OA_full.php?id=2565
5. <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=185649>
6. <http://www.oknation.net/blog/pim/2007/03/03/entry-3>
7. <http://www.dekgeng.com/thai/conp/7520.htm>
8. <http://www.oknation.net/blog/pim/2007/03/03/entry-3>
9. www.talentsystemsinc.com/vitamin/toxicity.php
10. beautyallskins.blogspot.com/2013/11/blog-post_7.html
11. <https://pheermintsw.wordpress.com/มีวิตามินปีเกิน/>





อาหารกับสุขภาพ

เรียบเรียงโดย ศิริพร พงษ์ระวีวงศ์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป

อาหารต้านมะเร็ง

ปัจจุบันมีผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งกันมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากรอบตัวเรามีการใช้สารเคมีกันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันโรคมะเร็งจากการรับประทานอาหารได้หรือไม่ ตามมาเลยค่า

1. ผัก

ผักมีกากใยปริมาณมาก ซึ่งผักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านมะเร็ง ได้แก่



- กลุ่มผักมีสี เช่น บีทรูท ผักโขม แครอท มะเขือเทศยังมีสีเข้มมากเท่าไร นั่นหมายถึงว่ามีสารที่มีประโยชน์ (phytochemical) มากขึ้นเท่านั้น รางควัตถุเหล่านี้ได้แก่ โปโอฟลาเวินอยด์ 20,000 ชนิด และแคโรทีนอยด์ 800 ชนิด ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายและยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในการทำลายเซลล์มะเร็ง



- กลุ่มกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี บร็อคโคลี กะหล่ำดอก ในผักชนิดนี้จะมีสารต้านมะเร็ง สารที่ช่วยขจัดสารพิษ ตลอดจน อินดอล-3-คาร์บินอลและซัลโฟราเฟน



- **หัวหอมและกระเทียม** ประกอบด้วยไปโอฟลาวินอยด์หลายชนิดด้วยกัน หนึ่งในนั้นได้แก่เคอร์ซีทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้ นอกจากนี้ยังมีสารต้านมะเร็งอื่นๆ ได้แก่ อัลลิซิน, เอส-อัลลิล ซิสทีอิน, ซีลีเนียม และสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากมาย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องดีที่เราจะรับประทานกระเทียมและหัวหอมเป็นประจำ



2. **ปลาน้ำเย็น** เช่น แซลมอน คอด แมคเคอเรล ชาร์ดีน ทูน่า และปลาจากทะเลน้ำลึก ในปลาเหล่านี้จะอุดมไปด้วยไขมันที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ได้แก่ EPA (eicosapentaenoic acid) และ DHA (docosahexaenoic acid) ซึ่งชะลอการแพร่ของมะเร็ง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และยังประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆ ที่พบในน้ำทะเล แต่ไม่พบในดิน



3. **ถั่ว** เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ในถั่วเหล่านี้พบว่ามีสารต้านโปรตีนเอสซึ่ง(มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง) ในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังพบว่ามีอินโนซิทอล เฮกซาฟอสเฟต(กรดไฟตริก ซึ่งในท้องตลาด จะขายในรูปของ IP-6) และจีสเตอริน (ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง) นอกจากนี้ในถั่วยังอุดมไปด้วยกากใยที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการทำความสะอาดของร่างกายตามธรรมชาติ



4. เมล็ดธัญพืช เช่นข้าว โธ่ต บาร์ลเย่ ข้าวโพด ข้าวสาลี เนื่องจกเมือกากใยของพืชเหล่านี้แตกตัวที่ลำไส้จะเปลี่ยนเป็นกรดบิวไทรริกที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

5. สาหร่ายทะเล จะประกอบด้วยสารบางชนิดที่ป้องกันการติดเชือในทางเดินอาหาร และยังประกอบด้วยกากใยชนิดพิเศษที่สามารถละลายน้ำได้ซึ่งจะเป็นตัวกลางในการนำไขมันอันตราย สารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆออกจากลำไส้ นอกจากนี้สาหร่ายทะเลยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุอย่างดีจากน้ำทะเล



6. เบอร์รี่ เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ เบอร์รี่สีดำ เพราะในเบอร์รี่จะมีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง และยังมีกรดอัลลาจิกที่จะทำลายเซลล์มะเร็งให้ตาย

7. โยเกิร์ต เนื่องจากในโยเกิร์ตจะมีแบคทีเรียชนิดแลคโตบาซิลัส ที่สามารถหมักนมให้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกัน และเนื่องจากกว่า 80% ของระบบภูมิคุ้มกันจะอยู่ที่ทางเดินอาหาร ดังนั้นโยเกิร์ตจึงเป็นอาหารที่จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกายในการป้องกันการติดเชือและยังช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย



8. ชาเขียว ประกอบด้วยคาเทชินและสารเคมีในพืชอีกหลายชนิดด้วยกัน จากงานวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ประเทศญี่ปุ่นและจีน พบว่าชาเขียวสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งและยังสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

หมายเหตุ การดื่มชาเขียวให้ได้รับประโยชน์เต็มที่นั้น ต้องดื่มทันทีหลังจากชงเสร็จ เนื่องจากถ้าทิ้งไว้ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศทำให้สูญเสียคุณค่าไป

9. เครื่องเทศ มาสตาร์ด พริก พริกไท กระเทียม หัวหอม ขิง โรสแมรี่ อบเชยและเครื่องเทศอื่นๆ ที่ใช้ปรุงแต่งรส สามารถต้านมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน



10. **น้ำสะอาด** เป็นเรื่องแปลกที่กว่า 2 ใน 3 ของพื้นที่บนโลกและของร่างกายนั้นประกอบด้วยน้ำ เนื่องจากน้ำนั้นเป็นเป็นสารตัวกลางสำคัญของร่างกายที่ใช้ในขบวนการต่างๆของเซลล์ อาทิเช่น ควบคุมสมดุลกรด-ด่าง การทำความสะอาด การขจัดสิ่งสกปรก และยังนำพาสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าสู่เซลล์ ตลอดจนนำของเสีย หรือสารพิษออกจากเซลล์อีกด้วย



อาหารชั้นเยี่ยม

ถึงแม้ว่าอาหารหลากหลายชนิดจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่มีอาหารเพียงไม่กี่อย่างที่จัดว่าเป็นอาหารชั้นเยี่ยม ซึ่งได้แก่

1. **กระเทียม** เป็นเครื่องเทศกลิ่นแรงที่ใช้ประกอบอาหารกันมามากกว่า 5,000 ปี นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบในสูตรยาฆ่าเชื้ออีกด้วย หลุยส์ ปาสเตอร์ พบว่า กระเทียมสามารถฆ่าเชื้อที่อยู่ในจานเพาะเชื้อได้ และยังพบว่ากระเทียมจะกระตุ้นการทำงานของร่างกายในการป้องกันเซลล์มะเร็ง อับดุลลาห์ แพทย์ของมหาวิทยาลัยฟลอริดา พบว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ที่กินกระเทียม สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ไม่กินกระเทียมถึง 139% มีการทดลองพบว่าทั้งกระเทียมและหัวหอมสามารถลดการเกิดมะเร็งที่ผิวหนัง และจากการให้หนูทดลองกินกระเทียม พบว่าในหนูที่มีแนวโน้มทางพันธุกรรมเป็นมะเร็งได้ง่าย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งลดลง มะเร็งที่พบได้บ่อย คือมะเร็งกระเพาะอาหาร ซึ่งนักวิจัยชาวจีน พบว่าการบริโภคกระเทียมและหัวหอมในปริมาณสูงๆ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่กระเพาะลงได้ครึ่งหนึ่ง นอกจากนี้กระเทียมยังทำให้ตับสามารถทนต่อสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้มากขึ้นด้วย และด้วยกลไกการออกฤทธิ์ของกระเทียมที่จะทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็ง แต่ไม่ทำลายเซลล์ปกติ ดังนั้นจึงสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย

2. **แคโรทีนอย** ทั้งแคโรทีนอยและไบโอฟลาเวินอยในพืช จัดว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย โดยที่หน้าที่หลักของแคโรทีนอย คือจะเป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง แคโรทีนอยจะพบทั้งในผัก ผลไม้สีเขียวและสีส้ม ส่วนไบโอฟลาเวินอยจะพบในพวกผลไม้รสเปรี้ยว ธัญพืช น้ำผึ้ง

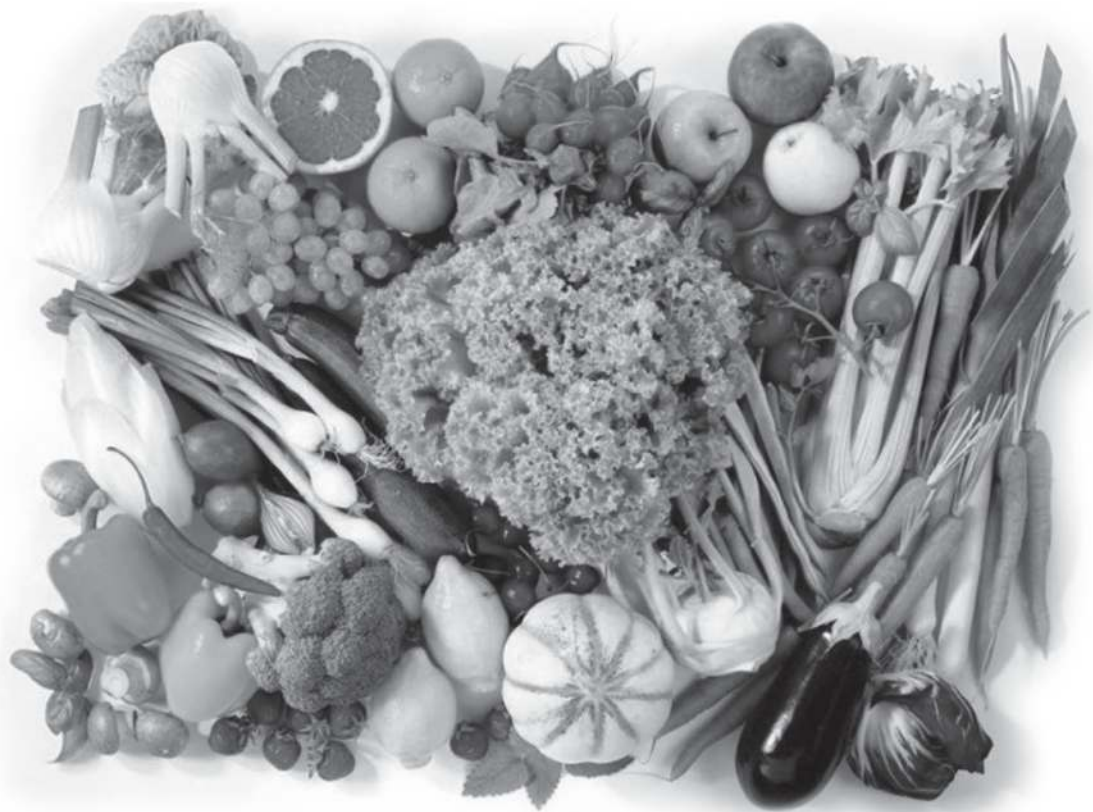
3. **พวกหัวกะหล่ำ** ได้แก่ บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีbrussel ดอกกะหล่ำ ซึ่งพืชเหล่านี้จะมีส่วนหัวอยู่ติดกับพื้นดิน เนื่องจากในพืชชนิดนี้จะมีสารอินโดล ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ พบว่าในสัตว์ทดลองที่เลี้ยงด้วยพืชประเภทนี้ เมื่อได้สารก่อมะเร็งชนิดอัลฟาทอกซินนั้นโอกาสเกิดมะเร็งลดลงถึง 90%

4. **เห็ด** นักวิทยาศาสตร์พบว่าเห็ดไรชิ, เห็ดชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ มีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง มีการทดลองให้สัตว์กินสารสกัดจากเห็ดไมตาเกะ พบว่า 40% ของสัตว์ทั้งหมดสามารถกำจัดมะเร็งได้หมดสิ้น ส่วนสัตว์อีก 60% นั้นสามารถกำจัดมะเร็งได้ถึง 90% ในเห็ดไมตาเกะ ประกอบด้วยโพลีแซคคาไรด์ ที่ชื่อว่า เบต้า-กลูแคน ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความดันเลือด

5. ถ้า บรรดาเมล็ดพืชทั้งหลายที่มีเปลือก จะมีสารโปรตีนเอสอินฮิบิเตอร์ทำให้ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยเมล็ดเหล่านั้นได้โดยตรง จากการค้นพบที่ผ่านมาพบว่าสารโปรตีนเอสอินฮิบิเตอร์ สามารถยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็งได้ สถาบันมะเร็งนานาชาติ พบว่าในอาหารประเภทถั่ว นั้นประกอบด้วยสารไอโซฟลาโวนและสารไฟโตเอสโตรเจนที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี และจากงานวิจัยของ Dr. Ann Kennedy พบว่าในถั่วมีคุณสมบัติดังนี้

- ป้องกันการเกิดมะเร็งในสัตว์ที่ได้สารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
- ในงานวิจัยบางงานพบว่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งโตช้าลง
- ลดผลข้างเคียงของการใช้ยาและรังสีเพื่อการรักษามะเร็ง
- สามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่สามารถยับยั้งการแพร่ของมะเร็งได้ อาทิเช่น แอปเปิ้ล แอปริคอต บาร์เลย์ ผลไม้รสเปรี้ยว แครนเบอร์รี่ ปลา น้ำมันปลา ขิง โสม ชาเขียว ผักโขม สาหร่ายทะเลฯ



แหล่งที่มาของข้อมูล

บริษัท กู๊ดเฮลท์ ประเทศไทย จำกัด. http://www.goodhealth.co.th/new_page_67.htm Retrived January 20, 2016.



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย วรางคณา สิริธักัน
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไปฯ

สุขภาพจิต ของผู้สูงอายุ



http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2-5.JPG

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่สร้างคุณประโยชน์แก่ลูกหลาน และประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่า จากการที่ท่านได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่าน ท่านจึงเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่า อันเป็นประเพณีที่ยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยก่อน

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้แผ่ขยายเข้ามามาก ชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยาย มี ปู่ ย่า ตา ยาย อาศัยรวมอยู่ด้วย มาเป็นครอบครัวเดี่ยว จะมีเฉพาะพ่อ แม่ และลูกเท่านั้น ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ขาดประสบการณ์ชีวิต ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับผู้อ่อนวัยกว่า ผู้สูงอายุจึงไม่ได้รับการเคารพนับถือเหมือนสมัยก่อน

ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ควรให้ความห่วงใย ในฐานะที่ท่านเคยเป็นผู้ให้แก่พวกเรา ทั้งลูกหลานและบ้านเมืองประเทศไทย ในปัจจุบันพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นโดยโครงสร้างประชากรของผู้ที่อายุ มากกว่า 60 ปี พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทางรัฐบาลและผู้มีหน้าที่ทางสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น จัดให้มีการรู้เผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ

บทความนี้จะกล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้มากในผู้สูงอายุ และแนวทางการดูแลผู้สูงอายุได้เองก่อนที่จะปรึกษากับแพทย์ทั่วไปหรือจิตแพทย์

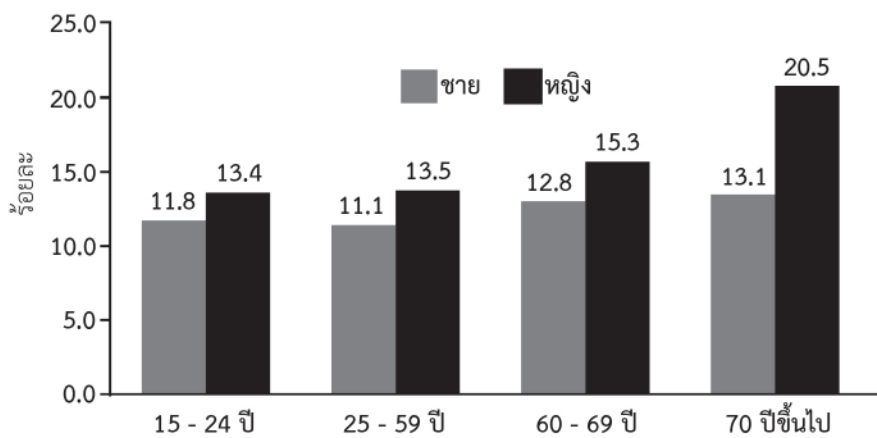
การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มิใช่อยู่ที่อายุซึ่งเป็นเพียงตัวเลขอย่างเดียวเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดนั้น จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆอย่าง เช่น พันธุกรรม การดำรงชีวิต การดำเนินชีวิต และสภาพจิตใจด้วย จะเห็นว่าบางคนแม้อายุมาก ทำไม่จึงดูไม่แก่ แต่บางคนอายุไม่มาก ทำไม่ดูแก่เกินวัย ทั้งนี้เป็นเพราะองค์ประกอบดังได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การได้รับ สุขศึกษา ให้ความรู้ว่าจะอย่างไรถ้าเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเสื่อมของร่างกาย รู้ถึงการปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายได้อย่างไร ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมายซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั่นเอง

ในผู้สูงอายุ เมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ จะมีการเสียบทบาทของตัวเอง ให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง และจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัว และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ยิ่งทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึมลง และสิ้นหวัง

การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดในวัยสูงอายุ

ทุกข์ตามวัย ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ย่อมที่จะเผชิญกับ ความสุขทุกข์แตกต่างกันตามแต่ประสบการณ์ของบุคคล แต่ใฉนในการสำรวจสุขภาพจิตของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าทั้งในผู้หญิงและผู้ชายมีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น หรือมนุษย์จะมีแหล่งเพาะพันธุ์และพื้นที่กักเก็บทุกข์มากกว่าสุข

ร้อยละผู้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต จำแนกตามเพศและอายุ



http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2-3.JPG

ที่มา: โครงการรายงานสุขภาพจิตประจำปี สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

จากแผนภาพจะเห็นได้ว่ามนุษย์ยิ่งมีอายุมากขึ้น ความเครียดก็ยิ่งสูงขึ้น ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตา แ่ลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อน จากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า

อารมณ์ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดคือ

1. **การสูญเสีย** เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่างเปล่า และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงอายุพบการสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่ กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการได้รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า ว่างเปล่า

2. **พ้นจากหน้าที่การงาน** ทำให้รู้สึกว่ามีความปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิมทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอยทางร่างกายและต้องพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวัง และวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำให้ขาดอำนาจ ขาดคนเคารพนับถือ

3. **การผ่าตัด** ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรสเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉยๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับรู้การตายของคนใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

4. **ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง** โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่าๆจะจำได้ดี

5. **เก็บตัว** ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกหงุดหงิด

6. **ทุกข์ใจ** มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิดความเจ็บเหงาจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

7. **ติงเครียด** วิตกกังวล โกรธง่าย ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกครอบครัวยุติและสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน พฤติกรรมที่ชัดเจน ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ซึมเศร้า จู้จี้ ซ้ำบ่น

โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง

ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาต่างๆดังนี้

1. **ความวิตกกังวล** กลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นนอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวขาดความสามารถ กลัวตาย กลัวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ผู้สูงอายุมักกลัวไปต่างๆนานา อาจแสดงออกทั้งทางอารมณ์ไม่สบายใจ และออกทางกาย เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร เป็นต้น

การแก้ไข ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริง มากกว่าคิดไปล่วงหน้า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ คาดคะเนอนาคตในทางที่ดีมากกว่าจะจินตนาการแต่ในแง่ร้าย รู้สาเหตุเรื่องที่ทำให้กังวล แก้ปัญหานั้นโดยตรง การทำใจให้สงบโดยวิธีทางพุทธศาสนา จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งถ้าผู้สูงอายุหมั่นศึกษาธรรมะ ไหว้พระ ฝึกสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ผู้สูงอายุบางคนซึมเศร้า หงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง ทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียทางใจ หมดกำลังใจ นอนไม่หลับ เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาอนไม่หลับ มักชอบตื่นกลางดึก ตื่นเช้ากว่าปกติ ตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ หรือเป็นตั้งแต่เข้านอน นอนหลับยากกว่าปกติ โดยทั่วไปในวัยสูงอายุ มักต้องการเวลานอนน้อยลง จากการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยา ทำให้นอนหลับน้อยลง ตื่นเช้ากว่าปกติ แต่ผู้สูงอายุบางท่านอาจกังวลมาก ทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ อาทิ ปวดเข่า ปวดท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับด้วย รวมถึงโรคซึมเศร้าถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย เพราะวัยสูงอายุจะพบความสูญเสียได้บ่อย ผู้สูงอายุที่มีโรคซึมเศร้า ส่วนใหญ่จะมีอาการทางอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย ใจคอไม่ดี เบื่อความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ พุดง่ายๆ คือ เช็ง นอกจากนี้อาจจะมึนงง ไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ

ผู้สูงอายุบางท่านจะบ่นว่าความจำแย่ง ซึ่งจริงๆแล้วไม่ใช่โรคสมองเสื่อมแต่เป็นจากสมาธิไม่ดี ทำให้ลืมง่ายมากกว่า ถ้าซึมเศร้ามากๆ อาจมีความคิดอยากตาย ต้องการทำร้ายตนเองซึ่งเป็นภาวะเร่งด่วนมาก ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ

การช่วยเหลือ

- พบปะพูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
- หางาน หรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน และเกิดประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า
- พบจิตแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือหากมีอาการรุนแรงหรือมีความคิดอยากตาย

3. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง และเรื่องในอดีต จะคิดเรื่องในอดีตด้วยความเสียใจ เสียหาย ที่ปล่อยเวลาที่ผ่านมาให้เปล่าประโยชน์ และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ

4. พฤติกรรม มักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น หรืออาจมีปัญหาทางเพศ ในสังคมไทย มักไม่พูดถึงเรื่องเพศ แท้จริงเรื่องเพศในผู้สูงอายุ อาจพบได้บ่อยกว่าที่คิดในผู้ชายความต้องการทางเพศจะมีอยู่ได้ตลอด อาจพบได้ในวัยสูงอายุ กว่าที่คาดคิด แต่ในเพศหญิง อาจไม่พบมีความต้องการทางเพศแล้ว อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส เราควรตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวไว้ ไม่ควรอับอาย หรือถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ควรเห็นใจ เข้าใจ ปัญหาดังกล่าว ถ้าท่านผู้สูงอายุ เกิดปัญหาขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือต่อไป

5. ความจำ มักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้ และชอบย้ำคำถามซ้ำๆกับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาด และพยายามแต่งเรื่องราวจนกลายเป็นพูดเท็จ เป็นภาวะที่เรียกว่า**สมองเสื่อม** เป็นธรรมดาที่ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความจำ อาทิ ลืมง่าย ต้องพูดซ้ำๆ ถามซ้ำๆ จำเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ไม่ดี จำเหตุการณ์ในอดีตได้แม่น แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ แต่ใน ผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อม การสูญเสียความจำจะรุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตนเองแย่ง มีปัญหาในการดูแลช่วยเหลือตนเองไม่ได้ต้องได้รับคำปรึกษาหรือรักษาจากแพทย์ ในผู้สูงอายุที่ลืมง่าย อาจหาวิธีต่างๆ มาช่วยเตือนความจำ อาทิ สมุดบันทึก จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ ลูกหลานควรให้ความเชื่อมั่น เข้าใจ และให้ความช่วยเหลือจัดกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา เตือนถึงวันเดือนปี ช่วยเตือนความจำอื่นๆ แต่ถ้าอาการรุนแรงมาก นอกจากหลงลืมมีอาการทางจิต พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงมาก ควรปรึกษาแพทย์

6. โรคจิต ความพิการทางสมอง มีการเสื่อมของสมอง ในกรณีที่เสื่อมน้อย เป็นไม่มากไม่ต้องนอนพักรักษาตัว

สาเหตุของการมีสุขภาพจิตเสื่อมในผู้สูงอายุ

เหตุสุขภาพจิตเสื่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ถ้าจะกล่าวโดยทั่วไป ส่วนใหญ่ที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม อยู่ที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็เกิดความเครียดขึ้น จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาในชีวิตประจำวันมากมายหลายอย่าง แต่พอจะประมวลรวมกันได้ว่า มีปัญหาหลักอยู่สามประการคือ

1. ปัญหาเรื่องสุขภาพกายที่มีความเสื่อมไปตามอายุขัย ทำให้สมรรถภาพต่างๆ ของร่างกายที่เคยดี-เคยเก่ง-เคยรวดเร็ว ลดลง ไม่สามารถดำเนินได้ดีเท่าหนุ่มหรือเท่าเดิม หู-ตา เสื่อมลง-ความคล่องแคล่ว-การตัดสินใจ ลดลง แถมเพิ่มความหลงลืมขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้ความเป็นเลิศในอดีตกลายเป็นความเป็นรอง ผลก็คือทำให้จิตใจไหวหวั่น ได้รับความกระทบกระเทือนพอสมควร ซ้ำยังไม่มีทางจะไปร้องเรียนเอากับใครได้

2. ปัญหาเรื่องการเงินหรือสถานภาพทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปจะลดลง เพราะต้องเกษียณจากการงาน เงินเดือนเคยได้จะลดลง หรือแม้จะไม่ต้องเกษียณอายุการงาน เพราะกิจการเป็นของตนเอง ผลงานก็จะลดต่ำลง เพราะสภาพร่างกายลดความแข็งแรง จะเห็นได้จากผู้มีอาชีพเกษตรกรกรรม อายุมากเข้าก็ทำไม่ไหว ทำให้รายได้ตกต่ำลง เพราะสภาพร่างกายลดความแข็งแรงลง ผู้ใดมีเงินออมเก็บไว้มากพอก็ดีไป ผู้สูงอายุใดไม่ได้สะสมเงินออมไว้จะเกิดปัญหา ยิ่งค่าครองชีพสูงขึ้น ยิ่งลำบาก บางทีต้องอาศัยเงินทองจากบุตรหลาน ทำให้ความภาคภูมิใจลดต่ำลง ปะเหมาะเคราะห์ร้าย บุตรไม่ตีอย่างใจ ยิ่งซ้ำร้ายเข้าไปอีก เรื่องอย่างนี้สะสมอยู่ในอก-ในจิต ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมลงได้มาก

3. ปัญหาทางสังคม ยิ่งผู้สูงอายุใดเคยมีบทบาทในสังคมสูง เช่น เป็นข้าราชการระดับสูง มีอำนาจวาสนา คนนับหน้าถือตาล้อมหน้าล้อมหลัง เมื่อสูงอายุ เกษียณอายุการงานออกมาเป็นคนธรรมดา จะยังมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าคนธรรมดา ประกอบกับสังคมสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ คนรุ่นใหม่ มีความรู้เฉลียวฉลาดมากขึ้น มองคนสูงอายุเป็นไดโนเสาร์เต่าล้านปี ผู้สูงอายุไม่สบอารมณ์ในสถานภาพทางสังคมอย่างใด ก็ไม่มีอำนาจในการต่อรองทางสังคมได้ สิ่งเหล่านี้เป็นผลต่อจิตใจค่อนข้างมาก

นอกจากปัญหาหลักๆ 3 ประการนี้แล้ว ยังมีปัญหาปลีกย่อยในแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันไปอีกมาก ผลของปัญหาเหล่านี้จะกระทบจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเครียด เป็นธรรมดา มนุษย์ทุกคนต้องมีปัญหา ต้องมีความเครียด ไม่มีใครไม่มีปัญหาอยู่ที่ว่า แต่ละคนจะปรับตัวสู่ความเครียดนั้นอย่างไร ถ้าปรับตัวได้ ร่างกายและจิตใจก็อยู่ในสภาพปกติ ผู้ใดปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อมเกิดขึ้น เสื่อมมากขึ้นก็กลายเป็นโรคประสาทมากขึ้นไปอีกก็เป็นโรคจิตในผู้สูงอายุได้



http://www.huffingtonpost.com/2014/06/16/grandparent-skills_n_5454383.html



http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2-6.JPG

การดูแลผู้สูงอายุ

1. ให้การศึกษาเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุกับผู้ที่ยังอายุน้อยกว่า ให้ได้รู้ว่าเมื่อเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ถ้าชะลอได้เท่าไรก็จะเป็นผลดีแก่ตัวเรา และคนใกล้ชิดมากเท่านั้น

2. การส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

2.1 ให้ความรู้ด้านอนามัยของผู้สูงอายุ สมัยนี้เรียกว่าการให้สุขศึกษา พยายามให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขออกไปให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุตาม ชุมชน แนะนำเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกายและผู้สูงอายุไม่ควรนั่งอยู่นิ่งๆ หรือนอนเฉยๆ ควรจะได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหงื่อออกบ้างตามความเหมาะสม เป็นการช่วยให้ร่างกายมีการไหลเวียนเลือดดี

2.2 อาหาร เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง การกินอาหารที่ผิดสุขลักษณะตั้งแต่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยสูงอายุจะเกิดอัตราเสี่ยงต่อโรค และจะมีผลทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง อาหารที่ดีที่สุดคือ อาหารที่ย่อยง่าย มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย และมีปริมาณที่พอดี อาหารที่ย่อยง่าย เช่นเนื้อปลา ผัก ไขมันสัตว์เป็นส่วนประกอบบ้าง ผลไม้ เป็นต้น

2.3 การพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

2.4 ส่งเสริมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ พบแพทย์ปีละครั้ง

2.5 ศาสนาเป็น ที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ความหวังและความสุขกับผู้สูงอายุ วัฒนธรรมไทยในเรื่องการเคารพยกย่องผู้สูงอายุเป็นของดีมีประโยชน์ ควรจะได้มีการอนุรักษ์ไว้ เพื่อแก้ไขช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุ และทุกคนควรจะทำให้ความรัก เอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างจริงจังและจริงใจ

แนวทางการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แบ่งเป็น 3 ด้านที่เกี่ยวข้อง

1. ด้านนโยบายของรัฐ
2. ด้านการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
3. ด้านการดูแลจากลูกหลาน

ด้านนโยบายของรัฐ

1. มีการวางนโยบายหลักในการให้ความช่วยเหลือด้านการเงินแก่ผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือ มีปัญหา เช่น

1.1 ปัจจุบันรัฐได้ให้ความช่วยเหลือเป็นรายเดือนแก่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ ขาดการดูแลจากลูกหลาน

1.2 การให้การรักษาฟรีแก่คนชรา

2.การให้ความช่วยเหลือแนะนำความรู้ด้านต่าง ๆ แก่คนสูงอายุ เช่น คำแนะนำในการเสียภาษี การทำพินัยกรรม ฯลฯ เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการถูกหลอก ทำให้สูญเสียทรัพย์สินซึ่งจะทำให้สุขภาพจิตเสียได้

3. การจัดบริการต่างๆ แก่คนชรา เช่น การจัดบริการพยาบาลไปเยี่ยมบ้าน การจัดอาสาสมัคร นักสังคมสงเคราะห์ไปเยี่ยม พูดคุยกับคนชรา จัดทำชมรมผู้สูงอายุ หรือสโมสรผู้สูงอายุ

4. มีการให้ความรู้ ชี้แจง อบรม ส่งเสริมเรื่องสุขภาพจิต

ด้านการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

1. เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเองในทุก ๆ ด้านจากการอ่านหนังสือ อบรมสัมมนา หรือพูดคุยกับผู้สูงวัยกว่าเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นแก่ตนเอง

2. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิด

3. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

4. หางานอดิเรกทำ หรือทำงานที่สร้างความสุขและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น



http://gonglve.baidu.com/gonglve/api/getcontent?doc_id=fbfbff46647d27284b7351e5&type=pic&src=2_0_1080_810.png

ด้านการดูแลจากลูกหลาน

ลูกหลานต้องคำนึงและตระหนักว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีคุณค่า มีความรู้ มีความสามารถ เป็นผู้ที่มีพระคุณต่อเรานั้น ลูกหลานจึงมีหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ให้ความเคารพ นับถือ ยกย่อง
2. ดูแลความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต
3. ให้ความรัก ความเอาใจใส่
4. สนับสนุนเรื่องเงินและการใช้จ่าย

ปัญหาดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหา ในผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพจิต แต่ผู้สูงอายุ อาจพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายรวมกันได้อีกด้วย สรุปว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางกาย และทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ดี และแง่ร้าย ในแง่ร้ายทำให้เกิดปัญหา ทางจิตใจ ถ้าเรารู้ทันให้การแก้ไขทันท่วงที ก็จะสามารถช่วยเหลือผู้ที่มีพระคุณกับเรา ผู้ที่จะสามารถนำความสามารถของท่าน มาสร้างประโยชน์แก่พวกเรา และประเทศชาติต่อไป

การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1. **รักษาสุขภาพ** ผู้สูงอายุควรระมัดระวังการเจ็บป่วยและการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุหากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ ดังกล่าวแล้ว ต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาและฟื้นฟูมากกว่าคนหนุ่มสาว
2. **การออกกำลังกาย** เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียดและที่สำคัญ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น
3. **ความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยใดๆ ที่เกิดขึ้น** เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้ว ควรได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม การรักษาพยาบาลต้องคำนึงทุกด้านและให้การรักษาพยาบาลตามสาเหตุ
4. **ตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเอง** ระมัดระวังภาวะอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์กับครอบครัว และลูกหลานเป็นไปในทางที่ดี เป็นที่พึงพอใจของลูกหลานได้
5. **คอยกระตุ้นตนเอง** ผู้สูงอายุควรทำกิจวัตรประจำวันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ สิ่งใดทำเองได้ก็ควรทำต่อไปเพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง กระดับกระแจะรู้ว่าตนเองยังมีค่ามีประโยชน์แก่ครอบครัว
6. **เมื่อมีปัญหา** ไม่ว่าจะ เป็นสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ควรดูแลตนเองแสวงหาวิธีการ ช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน
7. **ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ** เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อให้จิตใจเพลิดเพลิน
8. **ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสังคม** เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า มีความสุขุมรอบคอบ เป็นหลักให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว



<http://cliparts.co/cartoon-pictures-of-old-people>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <http://www.pharm.chula.ac.th/>
2. <http://www.sorporsor.com/>



ผู้สูงอายุ

โรคลมแดดในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย รัชนิกร วินิจกุล

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา



บทนำ

โรคลมแดด (Heatstroke หรือ Heat illness หรือ Heat-related illness) เป็นภาวะที่เกิดจากมีความร้อนในสิ่งแวดล้อมสูง เช่น ในฤดูร้อนจัด จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนที่เกิดจากการใช้พลังงานของร่างกายตามปกติได้ จึงก่อให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น ซึ่งเรียกว่า โรคที่สัมพันธ์กับความร้อน (Heat illness หรือ Heat-related illness หรือ Heat stress) โดยเมื่อมีอาการรุนแรงที่สุด เป็นภาวะที่ต้องได้รับการรักษาฉุกเฉิน เพราะอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ เรียกว่า โรค/ภาวะลมแดด (Heatstroke)

โรคลมแดด เป็นโรคที่พบได้บ่อยขึ้น เมื่ออยู่ในช่วงฤดูร้อน เมื่อต้องทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน

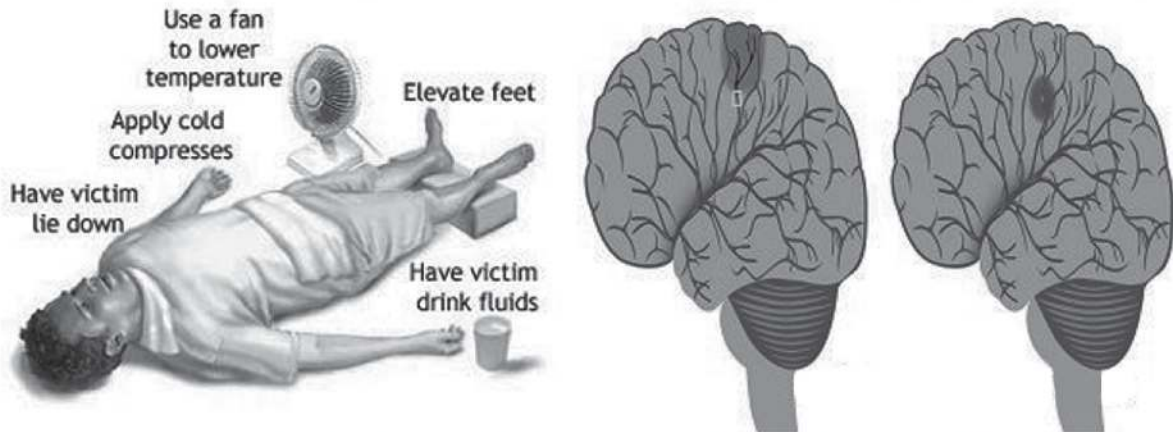
โรคลมแดด สามารถส่งผลกระทบต่อทุกคนแต่บางคนอาจมีความไวต่อความร้อนมากกว่าคนกลุ่มอื่น โดยเฉพาะคนสูงอายุ มักมีความเสี่ยงสูงกว่า เพราะสุขภาพอ่อนแออยู่แล้วและคนสูงอายุจะมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับ การเพิ่มขึ้นโดยฉับพลันของอุณหภูมิน้อยกว่าคนวัยหนุ่มสาว

โรคลมแดดเกิดได้อย่างไร?

โรคลมแดดเกิดจากมีการเพิ่มอุณหภูมิในสิ่งแวดล้อมส่งผลให้ร่างกายกำจัดความร้อนจากการเผาผลาญพลังงานออกไม่ได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นกว่าปกติ จึงก่อให้เกิดอาการต่างๆขึ้น ทั้งนี้อุณหภูมิปกติของร่างกาย คือ 37 องศาเซลเซียส

ปกติร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานอยู่ตลอดเวลาเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ทั้งนี้ตัวควบคุมระดับอุณหภูมิในร่างกาย คือ สมอสมองส่วนไฮโปทาลามัส ส่วนอวัยวะอื่นๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย คือ ประสาทอัตโนมัติที่ควบคุม การเต้นของหัวใจ การหด และขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งเป็นตัวนำพา (Convection) ความร้อนให้กระจายไปทั่วตัว และผ่านความร้อนออกทางผิวหนังเป็นหลัก โดยการระเหย (Evaporation) คือทางเหงื่อ นอกจากนี้ ความร้อนบางส่วนออกไปกับลมหายใจ

How To Recognize And Prevent A Heatstroke



นอกจากการพาดังกล่าวแล้วเราเองยังช่วยระบายความร้อนจากร่างกายออกได้ด้วย

- การนำ (Conduction) เช่น การอาบน้ำ การวางกระเป๋าน้ำแข็ง
- การพา (Convection) เช่น การพัด การใช้พัดลม
- การแผ่กระจาย (Radiation) เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าสีขาว หรือสีอ่อนเพื่อช่วยสะท้อนแสงอาทิตย์ออกไป
- และการระเหย (Evaporation) เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ และใช้เนื้อผ้าที่ความร้อนระเหยได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย 100%

เมื่ออุณหภูมิในสิ่งแวดล้อม (อากาศ) สูงขึ้น จะส่งผลให้ร่างกายเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน (Metabolic rate) ให้สูงขึ้นตามไปด้วย โดยมีการศึกษาพบว่า ร่างกายจะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานเพิ่มสูงขึ้น 10% เมื่ออุณหภูมิของอากาศเพิ่มขึ้นทุกๆ 0.6 องศาเซลเซียส ดังนั้นร่างกายจึงต้องมีการปรับตัว และเราเองต้องช่วยระบายความร้อนด้วยวิธีการดังกล่าวแล้ว ซึ่งถ้ากระบวนการระบายความร้อนทั้งหมดดังกล่าวแล้วทำได้ไม่ดี จะส่งผลให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น จนก่อให้เกิดอาการ หรือ โรคลมแดดตามมาในที่สุด

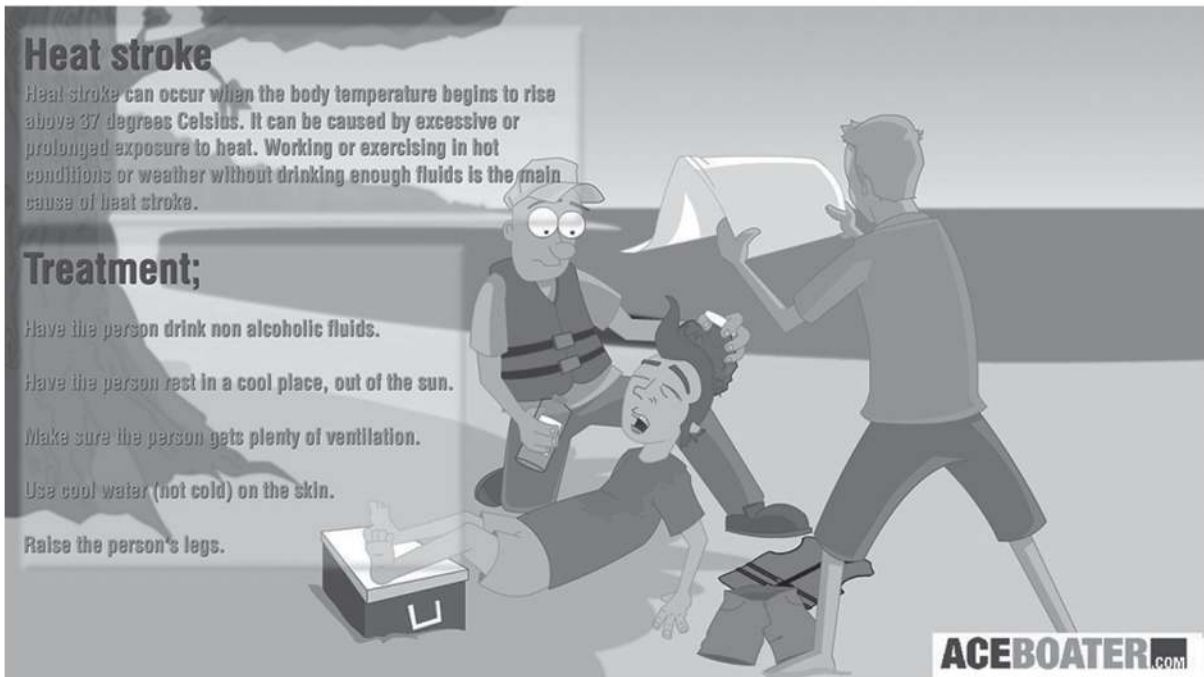
ใครบ้างมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดด?

• ผู้สูงอายุ ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมแดด เนื่องจากมีโรคประจำตัวหลายโรค กินยาบางชนิดที่อาจก่อให้เกิดการระบายความร้อนของร่างกายลดลง รวมทั้งอวัยวะต่างๆที่ทำหน้าที่ระบายความร้อน เช่น หลอดเลือดหัวใจ และปอดยังทำงานเสื่อมลง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักดื่มน้ำน้อย ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย และต้องพึ่งพาผู้อื่นในการใช้ชีวิตประจำวัน

• โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน เพราะผิวหนังมีไขมันมาก จึงระบายความร้อนได้ไม่ดี นอกจากนี้ มักมีโรคประจำตัว หรือ อวัยวะต่างๆรวมทั้งอวัยวะที่ช่วยระบายความร้อนมีการทำงานได้น้อยกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

• คนมีโรคประจำตัว ที่ต้องกินยาหลายชนิด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบการระบายความร้อนของร่างกาย เช่น ยาลดความดันโลหิตบางชนิด ยาลดความอ้วน ยาขับน้ำ ยาแก้ท้องผูก (ยาถ่าย) ยาแก้ปวด และยาทางจิตเวชบางชนิด

- คนทำงานกลางแจ้ง เช่น ทหาร เกษตรกร กรรมกร และผู้ที่ออกกำลังกายมากเกินไปโดยเฉพาะกลางแจ้ง
- ติดสุรา หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วงอากาศร้อน เพราะเพิ่มการขับน้ำออกจากร่างกาย
- บางคน (พบได้น้อย) มีพันธุกรรมที่ทนต่อความร้อนได้น้อยกว่าคนทั่วไป



โรคลมแดดมีความรุนแรง และมีอาการอย่างไร?

โรคจากอากาศร้อนแบ่งตามความรุนแรงจากน้อยไปหามาก ได้เป็น 5 ระดับ

1. ผื่นแดด(Heat rash) ผื่นขึ้นคันแฉะจากเหงื่อ จึงเกิดผื่นคันเม็ดเล็กๆ สีออกชมพู (ผด) ซึ่งเกิดได้กับผิวหนังทุกส่วน โดยเฉพาะ ลำคอ ไนร่มผ้า และตามข้อพับต่างๆ
2. ตะคริวแดด (Heat cramp) กล้ามเนื้อหดเกร็งจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากทางเหงื่อ ส่งผลให้เกิดอาการปวด/เจ็บกล้ามเนื้อ พบบ่อยบริเวณหน้าท้อง แขน และขา
3. การหมดสติชั่วคราวจากแดด/ร้อน (Heat syncope) อาการคือ อ่อนเพลีย วิง เวียน และหมดสติชั่วคราว
4. การหมดแรงเพราะแดด/ร้อน (Heat exhaustion) อาการคือ เหงื่อออกมาก เพลีย หมดแรง กล้ามเนื้อเป็นตะคริว มีไข้ต่ำๆ ตูซิด หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว ตื่น เหนื่อย วิง เวียน สับสน
5. โรคลมแดด (Heatstroke) อาการคือ เหงื่อออกมาก ผื่นขึ้น ร้อน สั่น กล้ามเนื้อเป็นตะคริว ปวดศีรษะ พูดซ้ำ สับสน เห็นภาพหลอน หายใจเร็ว ตื่น เหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว มีไข้สูง หมดสติ ช็อก โคม่า และเมื่อให้การ รักษาไม่ทัน อาจเสียชีวิตได้



แพทย์วินิจฉัยโรคลมแดดได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคลมแดดได้จาก ประวัติอาการ ประวัติเจ็บป่วยทั้งในอดีตและปัจจุบัน การกินยา ประวัติการอยู่กลางแจ้ง หรืออากาศร้อน การทำงาน เล่น ออกกำลังกาย การตรวจร่างกาย การตรวจเลือดดูค่าเกลือแร่ต่างๆ และอาจมีการตรวจอื่นๆเพิ่มเติม ขึ้นกับอาการผู้ป่วยและดุลพินิจของแพทย์ เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เป็นต้น

รักษาโรคลมแดดอย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคลมแดด คือ การช่วยให้ร่างกายระบายความร้อนออกได้โดยเร็วที่สุด เช่น ประคบเย็นทั้งตัว และให้น้ำและเกลือแร่ชดเชยจากที่เสียไปกับเหงื่อ อาจโดยการดื่มหรือทางหลอดเลือดขึ้นกับความรุนแรงของอาการ และการรักษาประคับประคองตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดศีรษะ เป็นต้น

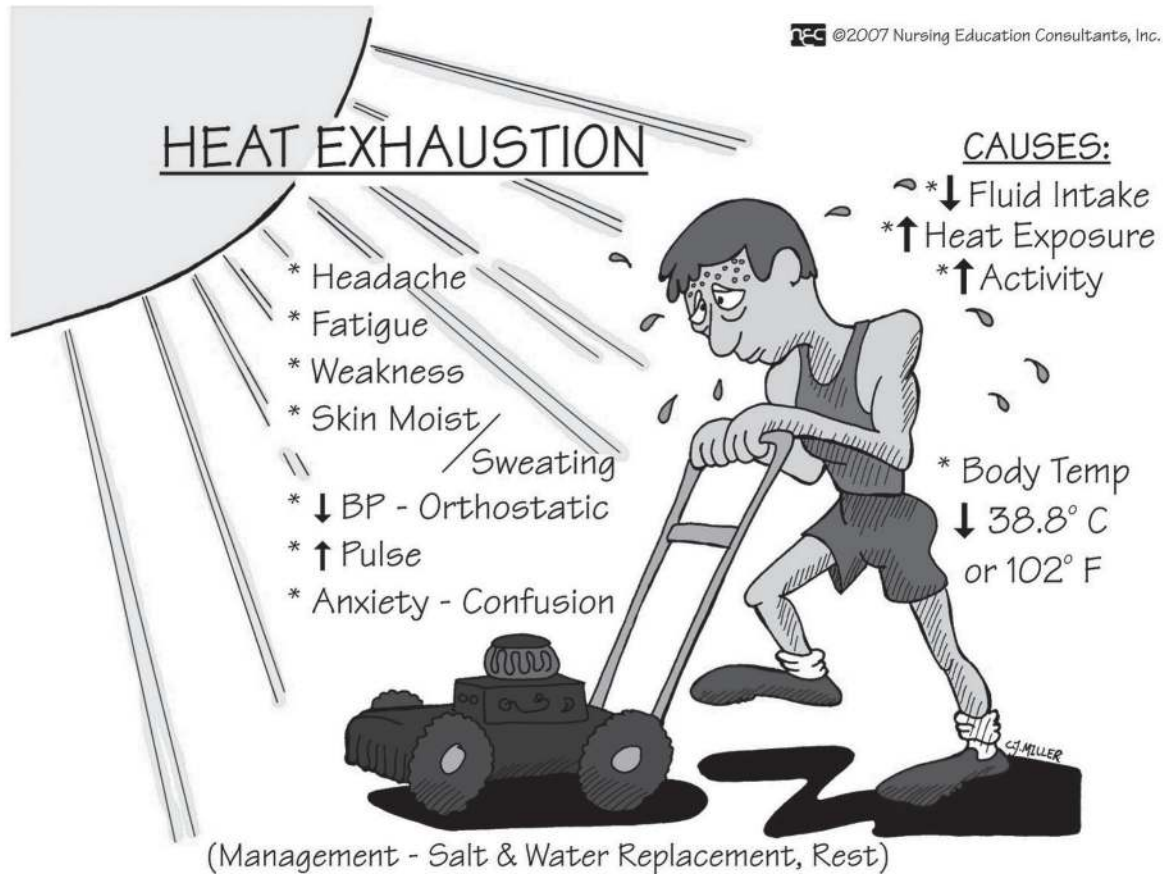
โรคลมแดดมีผลข้างเคียงอย่างไร?

ผลข้างเคียงจากโรคลมแดด คือ ภาวะหมดสติ และช็อก ซึ่งเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้

ดูแลตนเองอย่างไร? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเอง การพบแพทย์เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอาการต่างๆจากอากาศร้อน แดดร้อน หรือลมแดด คือ

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แดดจัดเป็นเวลานาน พยายามอยู่ในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีลมพัด/มีพัดลมใช้พัดช่วย หรือใช้เครื่องปรับอากาศ
- เมื่อออกแดด ใช้ร่ม หรือ สวมหมวกปีกกว้าง
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวม ผ้าที่ระบายอากาศได้ดี (ผ้าฝ้าย 100%) สีขาวหรือสีอ่อน
- ดื่มน้ำสะอาดเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว แต่เมื่อเหงื่อออกมากและเริ่มเพลีย อาจต้องดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ด้วย ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ
- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายที่เสียเหงื่อมากในช่วงอากาศร้อน
- งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำกัดหรืองดดื่ม เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้เพิ่มการขับน้ำทางปัสสาวะ ร่างกายจึงเสียน้ำและเกลือแร่มากขึ้น
- การดูแลตนเองเมื่อเกิดผื่นแดด นอกเหนือจากการดูแลโดยทั่วไปดังกล่าวแล้ว การดูแลตนเองเมื่อเกิดผื่นแดด คือ การอาบน้ำบ่อยขึ้น การทาแป้ง และทายาบรรเทาอาการคัน เช่น น้ำยาคาลาไมน (Calamine lotion) ระงับอย่างเบา เพราะแผลอาจติดเชื้อได้ ดังนั้นจึงควรตัดเล็บให้สั้น
- การดูแลตนเองเมื่อเกิดตะคริวแดด คือ รีบกลับเข้าพักในที่ร่ม อากาศเย็น ถ่ายเทได้ดี ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำเกลือแร่ พักการทำงานอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพราะถ้ารีบกลับไปทำงาน มักทำให้อาการรุนแรงขึ้น แต่ถ้าอยู่ในกลุ่มมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวแล้วในหัวข้อปัจจัยเสี่ยง ควรรีบพบแพทย์ตั้งแต่วินิจฉัยอาการตะคริวเลวลง หรือไม่ดีขึ้นใน 1 ชั่วโมง
- การดูแลตนเองเมื่อเวียนจะเป็นลมจากอากาศร้อน เมื่อเริ่มมีอาการดังกล่าวแล้ว ควรรีบเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้ดี นั่งลง หรือนอนเอนตัว ปลดเสื้อผ้าให้หลวมสบาย จิบน้ำ หรือ เครื่องดื่มเกลือแร่ช้ำๆ และถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือ เลวลง รีบไปโรงพยาบาลทันที
- การดูแลตนเองเมื่อหมดแรงจากแดด คือ การเข้าพักในที่ร่ม อากาศเย็น ถ่ายเทได้ดี ดื่มน้ำมากๆโดยเฉพาะน้ำเย็น งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรืออาการเลวลง ควรรีบไปโรงพยาบาลฉุกเฉิน
- การดูแลตนเองเมื่อมีอาการลมแดด คือ การไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด



ป้องกันโรคลมแดดอย่างไร?

การป้องกันโรคลมแดด ได้แก่ การดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป ดื่มน้ำได้ตลอดเวลาในหัวข้อ การดูแลตนเองและการพบแพทย์ ซึ่งที่สำคัญ คือ อย่าอยู่กลางแจ้งแดด ควรอยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีเครื่องป้องกันเมื่อต้องออกแดด เช่น กางร่ม และต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้เพียงพอกับน้ำที่สูญเสียทางเหงื่อ คือ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. Becker, J., and Stewart, L. (2011). Heat-related illness. *Am Fam Physician*. 83, 1325-1330.
2. Heat illness. http://en.wikipedia.org/wiki/Heat_illness [2012, April 10].
3. Heatstroke. <http://emedicine.medscape.com/article/166320-overview#showall> [2012, April 10].
4. Wexler, R. (2002). Evaluation and treatment of heat-related illness. *Am Fam Physician*. 65, 2307-2315



เด็กและวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย จรินทร์ยา ทองบาล
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์

เตือนภัย...วัยรุ่นไทย กับการใช้กลูต้าไธโอน



สารกลูต้าไธโอน (Glutathione) เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญ 3 ชนิดรวมตัวกันอยู่ คือ

- ซิสเตอีน (Cystein)
- ไกลซีน (Glycine)
- และ กลูตามัท (Glutamate)

เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายสามารถผลิตกลูต้าไธโอนได้เอง และถูกผลิตมากที่สุดที่ตับ ปอด ไต ม้าม ตับอ่อน และเลนส์แก้วตา สารมหัศจรรย์นี้เป็นกุญแจสำคัญในการช่วยให้ร่างกายแข็งแรง หน้าที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
2. ทำหน้าที่กำจัดสารพิษที่ผ่านเข้าไปในร่างกาย พบมากบริเวณตับ ไต และปอด
3. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
4. ช่วยกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซม เซลล์และดีเอ็นเอที่สึกหรอ

สารกลูต้าไธโอน เป็นสารที่แพทย์ใช้ในการรักษาผู้ป่วย โดยเป็นสารโปรตีนเบื้องต้น ที่มีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มการทำงานของตับในการฟอกพิษ ขจัดสารพิษ และมักนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางด้านประสาท เช่น โรพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ หรือออทิสติก และรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาตับอักเสบ เป็นต้น

สารกลูต้าไธโอน มีฤทธิ์ในการยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ส่งผลให้เม็ดสีของผิวหนังเปลี่ยนจากสีน้ำตาลดำ กลายเป็นสีชมพูขาว ผิวที่ขาวขึ้นนั้น เกิดจากผลข้างเคียงจากการใช้สารกลูต้าไธโอน ด้วยผลลัพธ์

ดังกล่าว จึงได้เริ่มมีความนิยมนำเอาสารกลูต้าไธโอน มาประยุกต์ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เสริมความงามขึ้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นการนำยามาใช้ในทางที่ผิดอีกรูปแบบหนึ่งโดยในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาที่น่าเชื่อถือยืนยันหรือรับรองประสิทธิภาพและประโยชน์ของกลูต้าไธโอนในการทำให้ผิวขาวได้อย่างแท้จริง จึงไม่น่าแปลกใจที่กลูต้าไธโอนไม่ผ่านการรับรองข้อบ่งใช้โดยองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับทำให้ผิวขาว

ยาทาผิวหนัง สารกลูต้าไธโอน เมื่อนำมาผสมในผลิตภัณฑ์ประเภทครีม หรือเจล สำหรับทาผิวหนัง เพื่อหวังให้ผิวขาวนั้น จะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เพราะโมเลกุลสารนี้ค่อนข้างใหญ่ ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้



ยาเม็ดสำหรับกิน เนื่องจากโมเลกุลของกลูต้าไธโอนมีขนาดใหญ่เกินกว่าที่จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและทางเดินอาหาร นอกจากนี้โมเลกุลของกลูต้าไธโอนยังถูกสลายตัวได้ง่ายในทางเดินอาหารอีกด้วย เราจึงไม่สามารถรับประทานกลูต้าไธโอนโดยตรงเป็นอาหารเสริมได้ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบยาเม็ด ยาแคปซูล หรือยาน้ำเชื่อม



ยาฉีด และ อันตรายที่เกิดจากการฉีดกลูตาไธโอน เนื่องจากตัวยากลูต้าไธโอน มีความไม่คงตัวในกระแสดเลือด สลายตัวได้ง่ายและรวดเร็ว ดังนั้นผู้ที่หวังผลในการรักษา จะต้องให้แพทย์ฉีดบ่อยๆหรือถึงขั้นการฉีดในความเข้มข้นสูง อาจทำให้ช็อค ความดันโลหิตต่ำ เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง กล้ามเนื้อสั่น ประสาทหลอน หายใจติดขัด หลอดลมตีบ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และผู้ที่ได้รับยานี้มานานๆเป็นประจำ อาจทำให้เม็ดสีที่จอตาลดลง ทำให้รับแสงได้น้อยลง เสี่ยงต่อการมองเห็นได้ในอนาคต ทางวารสารการแพทย์ในสหรัฐอเมริกา จึงจัดสารกลูต้าไธโอนเป็นสารที่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงทางสายตา



นายแพทย์จิโรจ สิ้นธวานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า ปัจจุบันพบวัยรุ่นไทยทั้งชายและหญิงนิยมฉีดผิวด้วยกลูต้าไธโอนกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะการทำผิวให้ขาวเหมือนดารากาฬิ แม้ว่าเคยมีการเตือนก่อนหน้านี้แล้วในสื่อหลายรูปแบบ ก็ดูจะไม่สามารถ



ทำให้กระแสความนิยมหลุดจากความคิดของวัยรุ่นที่คลั่งผิวขาวแบบหนุ่ม-สาว กาฬิได้เลย ซึ่งการฉีดและกินกลูต้าไธโอน เป็นอันตรายต่อตัวเอง โดยเฉพาะผลในอนาคตที่อาจจะเกิดตามมา เพราะโดยทั่วไปเม็ดสีผิวของคนเราต่างกัน ข้อเท็จจริงนั้น สีผิวของคนเราในแต่ละคนแตกต่างกัน คนที่มีสีผิวเข้มจะมีแคปซูลของเม็ดสีเมลานินมาก คนที่มีผิวขาวจะมีแคปซูลของเมลานินน้อย การใช้สารเพื่อทำให้ผิวขาวจะมีผลเพียงชั่วคราวหนึ่งเท่านั้น เมื่อสารหมดฤทธิ์ ผิวก็จะกลับมาสีเหมือนเดิมอีกหากวัยรุ่นหรือประชาชนต้องการให้มีผิวพรรณดี ขอให้ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด กินอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มการกินผัก และผลไม้ที่รสไม่หวานมาก ให้ได้วันละครึ่งกิโลกรัม เนื่องจากในผักผลไม้จะมีวิตามินซีช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และถ้ามีความต้องการดูแลผิวให้สุขภาพดีด้วยสามารถใช้ครีมบำรุงที่ผสมสารกันแดด เพราะแสงแดดก็เป็นตัวการทำลายผิวได้

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. ศูนย์วิทยบริการ Resource center สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา : มาดูข้อดี ข้อเสีย ของกลูต้าไธโอน
2. www.beuty24hour.com : เผย 10 ความลับของกลูต้าไธโอน ผิวขาว เปล่งปลั่ง แต่เต็มไปด้วยอันตราย?
3. www.pharmacy.mahidol.ac.th : กลูต้าไธโอน ตอนที่ 1 : ต้านโรค ชะลอวัย
4. www.pharmacy.mahidol.ac.th : กลูต้าไธโอน ตอนที่ 2 : ยาฉีด ยากิน และยาทา
5. www.pharmacy.mahidol.ac.th : กลูต้าไธโอน (glutathione) ทำให้ขาวจริงหรือ??
6. www.thairath.co.th/content/223039



โรคที่ควรรู้/ควรรระวัง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโส
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่



โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร

ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัส อินฟลูเอนซ่า ซึ่งมีการระบาดเป็นช่วงๆ ในหน้าฝนและหน้าหนาว เป็นเชื้อที่มีโอกาสกลางพันธุ เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่รุนแรงได้



การติดต่อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ทางการหายใจรดกัน การไอ จาม เชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตาและปาก หรือ จากการสัมผัส น้ำมูก น้ำลายของผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่



อาการของโรค

อาการโดงทั่วไปจะคล้ายไข้หวัดจากเชื้ออื่นๆทั่วไป แต่มีโอกาที่จมีความรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากกว่า ระยะฟักตัวของเชื้อ คือ 1-4 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลียง ปวดเมื่อยตามตัว แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล



การรักษา

ไข้หวัดใหญ่ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนสามารถดูแลตัวเองดังนี้

- 1.นอนพักผ่อนมากๆ
- 2.ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
- 3.ดื่มน้ำ รับประทานอาหารอ่อน ชงองต่างๆ
- 4.ถ้ามีไข้ ควรรับประทานยา พาราเซตามอล หลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
- 5.งาปฏิชีวนะ: แพทย์จะให้ก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น น้ำมูกหรือ เสมหะเป็นสีเหลืองหรือเขียว



ข้อแนะนำ

โรคนี้ส่วนใหญ่ให้การดูแลตามอาการก็เพียงพอเองภายใน 3-5 วัน ถ้ามีไข้เกิน 7 วัน และหากมีอาการดังต่อไปนี้ควรรับมาพบแพทย์ทันที
หายใจ หอบเหนื่อย ร่วมกับ ไอมาก อาจร่วมกับนอนราบไม่ได้
เจ็บหน้าอกมาก ร่วมกับหายใจขัด เหนื่อย



ด้วยความปรารถนาดีจาก
สถาบันป๋าราศนราดูล
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร.0-2590-3737 (เวลาราชการ) www.bamras.org

ไข้หวัดใหญ่ คืออะไร?

ไข้หวัดใหญ่ หรือฟลู (Influenza) เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อที่เป็นต้นเหตุ คือเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเชื่อนี้มีหลายชนิดมาก นอกจากก่อให้เกิดโรคในคน ยังก่อให้เกิดโรคในสัตว์ได้หลายชนิด เช่น หมู นก ม้า แต่โดยทั่วไปไวรัสของสัตว์ชนิดใดก็จะก่อให้เกิดโรคเฉพาะสัตว์ชนิดนั้น เช่น ไวรัสไข้หวัดนก จะก่อโรคในสัตว์ปีกเป็นหลัก ในช่วงหลังไวรัสนี้มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีการติดต่อมายังมนุษย์หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมได้ และมีความรุนแรงสูง ทำให้เสียชีวิตได้ แต่การติดต่อมาสู่คนไม่บ่อยนัก ต้องสัมผัสใกล้ชิดมาก ส่วนการติดต่อจากคนสู่คนก็เกิดได้น้อยมาก เราจึงสามารถควบคุมการระบาดได้

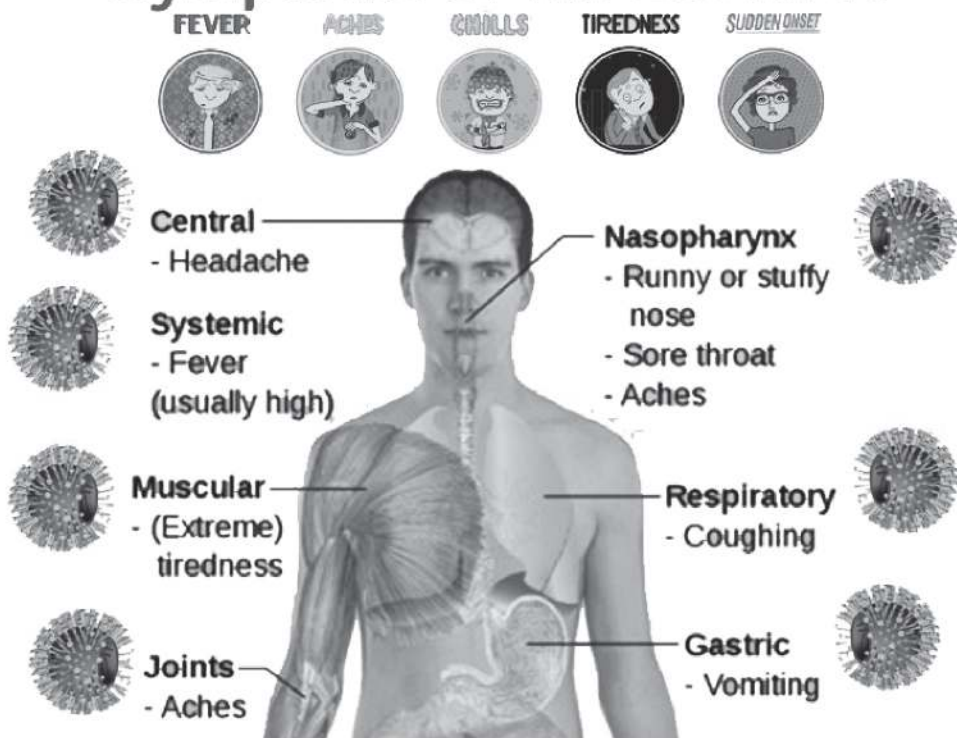
ไข้หวัดใหญ่ในคนมี 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ที่ทำให้เกิดการระบาดทั่วโลก

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือไข้หวัดธรรมดา พบมานานแล้ว แต่เชื่อกันว่าการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตลอดเวลา ทำให้คนที่เคยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ สามารถกลับมาป่วยได้อีก แต่อาการมักจะไม่รุนแรงเนื่องจากเรามีภูมิคุ้มกันอยู่บ้าง

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ หรือ สายพันธุ์ 2009 เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ ชนิด H1 N1 ที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมมาก ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อเกิดการระบาดก็จะติดเชื้อเป็นวงกว้าง ซึ่งเชื่อนี้เคยมีการระบาดไปทั่วโลกในเวลาอันสั้น แต่โชคดีที่ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้มีความรุนแรงต่ำ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเองได้ ถ้าไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

ไข้หวัดใหญ่พบบ่อยเกิดได้ตลอดปี เป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่อัตราการตายกลับพบมากในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 65 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคไต เบาหวาน โรคอ้วน และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ เป็นต้น

Symptoms of INFLUENZA



การติดต่อ

เชื้อไข้หวัดใหญ่นี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วยจึงติดต่อได้ง่าย นอกจากนั้นสภาวะอากาศที่หนาวแห้ง ทำให้เชื้อไวรัสคงตัวอยู่ในอากาศได้นานมากขึ้น

1. เชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ การไอ หรือจาม
2. การสัมผัสน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วย โดยเชื้อจะผ่านเข้าทางจมูก ปาก และเยื่อぶตา
3. การสัมผัสสิ่งที่เป็นเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดมือ และสัมผัสจากมือที่เป็นเปื้อนเชื้อโรค

ระยะแพร่เชื้อหรือระยะติดต่อ ไปยังบุคคลอื่น

- ระยะเวลาที่ติดต่อกับคนอื่น คือ 1 วันก่อนเกิดอาการ
- 5 วันหลังจากมีอาการ
- ในเด็กอาจแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้นาน 10 วัน

อาการของไข้หวัดใหญ่เป็นอย่างไร

หลังการติดเชื้อ จะมีอาการรุนแรงมากกว่าไข้หวัดธรรมดา อาการค่อนข้างรวดเร็ว ส่วนใหญ่จะมีอาการภายใน 1-4 วัน

- มีไข้สูง 38-40 องศาเซลเซียส ตัวร้อน หนาว ประมาณ 2-4 วัน ไข้จะค่อยๆ ลดลง หากเป็นเด็กเล็ก อาจทำให้ชักได้ และหญิงตั้งครรภ์อาจทำให้แท้งได้
- ปวดศีรษะรุนแรง
- ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนและขา
- อ่อนเพลียมาก เบื่ออาหาร
- ไอแห้งๆ อาจไออยู่นาน 1-2 สัปดาห์ และเจ็บคอ
- ปวดกระบอกตา ตาแดง น้ำตาไหล
- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย



อาการต่างๆดังกล่าว ถ้าไม่รุนแรง อาการจะค่อยๆดีขึ้นภายใน 3-5 วัน ถ้าอาการรุนแรง เช่น ไอมาก หอบเหนื่อยหายใจลำบาก อาจเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ลูกกลมจากทางเดินหายใจส่วนบน คือจมูกและคอ ลงไปถึงทางเดินหายใจส่วนล่างได้แก่ หลอดลม และปอด ทำให้ปอดบวม เกิดอาการหายใจล้มเหลว ซึ่งอาจรุนแรงจนเสียชีวิตได้

โรคแทรกซ้อน

ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเป็นโรคเรื้อรังผู้ที่ทำงานหนักและพักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง และไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน มีการอักเสบของอวัยวะใกล้เคียงเช่น

- ต่อมทอนซิลอักเสบ หลอดลมหรือกล่องเสียงอักเสบ
- ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางหรือหูชั้นในอักเสบ
- ปอดอักเสบหรือปอดบวม
- เกิดฝีในปอดหรือเกิดหนองในช่องเยื่อหุ้มปอด
- สมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- เยื่อหุ้มหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ



การรักษา

1. รักษาตามอาการเช่นให้ยา ลดไข้ ลดน้ำมูก และลดอาการไอ โรคหวัดจะหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ ควรดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ และเด็กโตที่มีอาการนานกว่า 7 วัน ควรพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาไม่ให้มีอาการรุนแรง และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน
3. ให้ยาปฏิชีวนะ เมื่อมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน สำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้มีโรคประจำตัว แพทย์อาจให้ยาปฏิชีวนะ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน
4. ให้ยาต้านไวรัสใช้หวัดใหญ่ สำหรับกลุ่มที่เสี่ยง เพื่อลดความรุนแรงของโรค และลดการเกิดโรคแทรกซ้อน
5. ในรายที่ขาดน้ำ แพทย์จะให้น้ำเกลือ



การดูแลตนเองเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ที่สำคัญคือ

- เมื่อมีไข้ ควรหยุดงาน หรือหยุดเรียน แยกตัวและแยกของใช้จากผู้อื่น ป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรออกกำลังกาย
- ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ หรืออาจดื่มน้ำเกลือแร่ หรือใช้น้ำข้าวใส่เกลือและน้ำตาลก็ได้
- รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ในทุกวัน
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการกินอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- ปิดปาก ด้วยกระดาษทิชชู เวลาไอ จาม
- ใช้กระดาษทิชชูในการสั่งน้ำมูกหรือเช็ดปาก และทิ้งทิชชูให้ถูกสุขอนามัย
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- งดการสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุให้อาการรุนแรงขึ้น
- ช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงจากที่สาธารณะ
- ลดไข้ด้วยยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ไม่ควรใช้ยาแอสไพริน
- อย่าสั่งน้ำมูกแรงๆเพราะจะทำให้เชื้อรุกราม

ผู้ป่วยควรพบแพทย์เมื่อไร ?

- ไข้สูงและเป็นนาน ให้อาลดไข้แล้วไข้อย่างเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- ไข้ลดลง แต่หายใจหอบ หรือหายใจลำบาก
- มีอาการมากกว่า 7 วัน
- เด็กดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารไม่พอ
- ซึมลง ไม่เล่น

สำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ อาการที่ควรไปพบแพทย์

- ไข้สูงเกิน 39-40 องศาเซลเซียสและไข้ไม่ลดลงหลังได้อาลดไข้ภายใน 1-2 วันในรายที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และภายใน 3 วันในรายที่สุขภาพแข็งแรง
- หายใจลำบากหรือหายใจหอบ
- ไอมาก มีเสมหะสีเหลืองหรือเขียว เจ็บและแน่นหน้าอก
- หน้ามืด เป็นลม
- รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำได้น้อย
- สับสน



การป้องกันไข้หวัดใหญ่

1. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่านอน หรือนอนร่วมกับผู้ที่เป็นโรคหวัด
2. ไม่คลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกับผู้ที่เป็นโรคหวัด
3. ล้างมือบ่อยๆ หลังการสัมผัสสิ่งของที่อาจปนเปื้อน
4. หลีกเลี่ยงการใช้มือขยี้ตา การแคะจมูกหรือเข้าปาก
5. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล ไม่ควรตากฝน หรือตากแดดที่ร้อนจัดเป็นเวลานานๆ
7. ไม่ควรอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด โดยเฉพาะเมื่อมีการระบาดของโรคหวัด
8. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อน หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ วัคซีนจะป้องกันโรคได้ปีต่อปี หลังฉีด 2 สัปดาห์ ร่างกายจึงมีภูมิคุ้มกันสูงพอในการป้องกันโรค ดังนั้นจึงควรฉีดก่อนมีการระบาด

“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



แหล่งที่มาของข้อมูล :

- <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl-articledetail.asp?id=311>
- http://www.pathlab.co.th/index.php?page=Health_Tips_Detail&id=2
- <http://www.tm.mahidol.ac.th/th/tropical-medicine-knowledge/influenza.htm/>
- <http://www.it-gateways.com/charoenvej/symptom/influenza.htm>
- <http://hamor.com/th/ไข้หวัดใหญ่/>
- <http://www.panrak.com/article/>
- <http://www.thaihealth.or.th>