

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2559 : Vol.13 No.3 September - December 2016



การใช้ยา : ยาปฏิชีวนะ

อาหารกับสุขภาพ : พักทอง

สุขภาพจิต : ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย

ผู้สูงอายุ : การบริหารข้อเข่าในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

เด็กและวัยรุ่น : ครอบครัวยุคใหม่ฉลาดใช้เทคโนโลยีเสี่ยงลูก

โรคที่ควรรู้/ควรระวัง : โรคไข้ซิกา

สถานที่ : วัดบ้านเด่น อำเภอแม่แตง จ.เชียงใหม่ Place : Wat Ban Den, Chiang Mai, Thailand

ISSN 1905-4939



บรรณาธิการ



สวัสดีค่ะ..ท่านผู้อ่าน วารสารฯฉบับนี้ได้ออกสู่สายตาท่านเมื่อฤดูหนาวมาเยือนแล้ว อีกทั้งประชาชนชาวไทยยังอยู่ในช่วงความรู้สึโศกเศร้า อาลัย จากการสูญเสีย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ซึ่งพระองค์ท่านเป็นที่รักและเคารพของคนไทย คณะผู้จัดทำขอร่วมแสดงความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ด้วยการทำความดีอย่างต่อเนื่อง และขอเป็นกำลังใจให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้เปลี่ยนความรู้สึกโศกเศร้าเป็นพลังที่จะทำความดีเพื่อในหลวงของเราต่อไป

ในฉบับนี้ ท่านผู้อ่านจะได้พบกับเนื้อหาที่มีประโยชน์ต่อท่าน หลากหลายเรื่องราว ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาปฏิชีวนะ ที่หากใช้ด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ย่อมส่งผลให้ยามีประสิทธิภาพที่ดี คอลัมน์อาหาร นำเสนอ ฟักทอง ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและหารับประทานได้ง่าย คอลัมน์สุขภาพจิต เสนอการดูแลตนเองและคนรอบข้างเมื่อเกิดภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสีย ซึ่งประชาชนชาวไทยกำลังประสบอยู่ขณะนี้ นอกจากนี้ยังมีเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่ภาวะข้อเข่าเสื่อม การปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมรับโรคใหม่ๆ อย่างไข้หวัด รวมทั้งการดูแลสุขภาพยุค IT ในหัวข้อ การครอบครัวยุคใหม่ฉลาดใช้เทคโนโลยี เลี้ยงลูก...คณะผู้จัดทำวารสารฯ ทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาที่รวบรวมมานำเสนอจะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน และขอขอบคุณที่ได้ติดตามวารสารฯมาอย่างต่อเนื่อง พบกันใหม่ในฉบับต่อไปนะคะ

บรรณาธิการ

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

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ท้ายที่สุด กระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนารุ่งเรือง และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ พุมิกาช โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกวีตวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ




เชิญร่วมแสดงความคิดเห็น
ในระบบออนไลน์ โดยสแกน
QR Code ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ

	การใช้ยา	
	ยาปฏิชีวนะ.....	1
	อาหารกับสุขภาพ	
	ฟักทอง.....	6
	สุขภาพจิต	
	ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย....	12
	ผู้สูงอายุ	
	การบริหารข้อเข่าในผู้สูงอายุ ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม.....	19
	เด็กและวัยรุ่น	
	ครอบครัวยุคใหม่ ฉลาดใช้เทคโนโลยีเลี้ยงลูก.....	23
	โรคที่ควรรู้/ควรระวัง	
	โรคไข้ชิก้า.....	29



กองบรรณาธิการ



บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

โสภี วีระรังษิยาภรณ์
จิตถนอม สังขนันท์ / ภัทรภร ญานะเหล็ก /
จิรสุดา จิตตปัญญา / จรินทร์ยา ทองบาล / รังนิกร วินิจกุล /
พรวิมล บุญมา / อัมพันธ์ มังโส / จารุณี ตรีเพชร /
ศิริพร พงษ์ระวีวงศ์ / กาญจนา สุ่มมาตย์ / วรางคณา ลีทิกัน /
ณัชวดี ไหวศรี

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

ดร. ทรธษา เทียนทอง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาพปก

วีรพงษ์ ธนวงศ์อุดม

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



การใช้ยา

เรียบเรียงโดย ภัทรกร ญาณะเหล็ก

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน

ยาปฏิชีวนะ (antibiotics)

ภาวะปกติร่างกายของคนเราจะมีระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรค เช่น เม็ดเลือดขาวที่ใช้ป้องกันการบุกรุกของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่เชื้อโรคมียากจนภูมิต้านทานหรือเม็ดเลือดขาวสู้ไม่ได้ เราก็จำเป็นต้องหาผู้ช่วย เช่น ยาปฏิชีวนะเข้ามาเป็นกำลังเสริม ปัจจุบันยังมีความเข้าใจผิดในการใช้ยาปฏิชีวนะเป็นอย่างมาก ใช้ผิดวิธีโดยมิได้ตั้งใจและก่อให้เกิดผลเสียตามมา ซึ่งบางครั้งอาจถึงกับเสียชีวิตได้ ทั้งจากการแพ้ยา และ/หรือ เชื้อดื้อยา

ยาปฏิชีวนะ (antibiotics) เป็นยาที่ใช้ฆ่าหรือชะลอการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเป็นกลุ่มหนึ่งของยาต้านจุลชีพ (antimicrobial) หมายถึง ยาที่ผลิตมาจากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ เพื่อใช้รักษาโรคติดเชื้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามคุณสมบัติของยาในการกำจัดเชื้อแต่ละชนิด ได้แก่ ยาต้านเชื้อไวรัส (antiviral drugs) ยาต้านเชื้อรา (anti-fungal drugs) และยาต้านปรสิต (anti-parasitic drugs)

ยาปฏิชีวนะที่เป็นที่คุ้นเคยและผู้ป่วยมักซื้อใช้เองได้แก่ อะม็อกซิซิลลิน (amoxicillin) อ็อกเมนติน (augmentin) นอร์ฟล็อกซาซิน (norfloxacin) เตตราซัยคลิน (tetracycline) อะซิโทรมัซซิน (azithromycin) เป็นต้น



www.sliceofhealth.inwp-content/uploads201511/dailytimesgazettecom.jpg

ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้แอส

ชื่ออื่นที่ใช้เรียกยาปฏิชีวนะ เช่น ยาฆ่าเชื้อ หรือ ยาแก้แอส จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่า เป็นยาที่มีคุณสมบัติครอบจักรวาล สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด แก้อาการแอสได้ทุกชนิด ซึ่งความจริงแล้วยังมีโรคที่เกิดจากภาวะการอักเสบอีกมากมาย ที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยาปฏิชีวนะ อาจต้องใช้ยาแก้แอส ที่มีคุณสมบัติลดการอักเสบโดยตรง เช่น ยาแอสไพริน หรือพักการใช้อยู่ส่วนนั้นจนกว่าจะหายดี นอกจากนี้ยังมีอาการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เช่น การที่ข้ออักเสบจากโรครูห์มาตอยด์ หรือ จากการบาดเจ็บเสียงแหบ เนื่องจากหลอดเสียงอักเสบ เพราะใช้เสียงมาก ซึ่งยาปฏิชีวนะไม่มีประโยชน์ต่อการรักษา

ดังนั้น อย่าเรียก “ยาปฏิชีวนะ” ว่ายาแก้แอส เพราะทำให้เข้าใจผิดว่า ทุกครั้งที่มีการอักเสบจากสาเหตุ ต่าง ๆ จะต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งไม่ถูกต้อง

ยาปฏิชีวนะ...ไม่ใช่ยาแก้อักเสบ

มารู้จัก

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic)
เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส
และไม่มียกฤทธิ์ลดการอักเสบ แก่ปวด ลดไข้
ใช้รักษาเฉพาะโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ
แบคทีเรียเท่านั้น เช่น ทอนซิลอักเสบเป็นหนอง



ยาแก้อักเสบ หรือ ยาต้านการอักเสบ
(Anti-inflammatory drugs)
เป็นยาที่ออกฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดไข้
บรรเทาปวด ลดบวมแดง เช่น แอสไพริน
ไอบูโพรเฟน ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ลักษณะการอักเสบ

- การอักเสบมี 2 แบบ คือ 1. อักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย 2. อักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
- การอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย แต่การอักเสบเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น โรคมะเร็ง
คออักเสบจากเชื้อไวรัส ผิวหนังอักเสบจากการแพ้แดดหรือสารเคมี กล้ามเนื้ออักเสบจากการยกของหนัก

การอักเสบ
ส่วนใหญ่ไม่ได้
เกิดจากการติดเชื้อ
แบคทีเรีย จึงไม่ต้อง
กินยาปฏิชีวนะ



อันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ

- แพ้ยา** หากแพ้ยาไม่มากอาจมีแค่ผื่นคัน ถ้ารุนแรงขึ้นผิวหนังจะบวมคันไหม้ หลุดลอก หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต
- เกิดเชื้อดื้อยา** การกินยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อกระตุ้นให้เชื้อแบคทีเรียกลายพันธุ์เป็นเชื้อดื้อยา ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาปฏิชีวนะที่ใหม่ขึ้น
แพงขึ้น ซึ่งเหลือให้ใช้อยู่นานที่สุด สุดท้ายก็จะมียารักษา และเสียชีวิตในที่สุด
- เกิดโรคแทรกซ้อน** ยาปฏิชีวนะจะฆ่าทั้งแบคทีเรียก่อโรคและแบคทีเรียชนิดดีที่มีประโยชน์ในลำไส้ของเรา เมื่อแบคทีเรียชนิดดีตายไป
เชื้ออื่นๆ ในตัวเราจึงงอวยโอกาสเติบโตมากขึ้น ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ลำไส้อักเสบอย่างรุนแรง
โดยผนังลำไส้ถูกทำลายหลุดลอกมากับอุจจาระ อันตรายถึงชีวิต

ข้อมูลจาก : โครงการส่งเสริมการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผลในร้านยา ปี พ.ศ.2555

หลักการในการพิจารณาการใช้ยาปฏิชีวนะ

หลักการกว้างๆในการพิจารณาการใช้ยา คือ ถ้าติดเชื้อแบคทีเรียก็ต้องใช้ยาต้านแบคทีเรีย ถ้าติดเชื้อไวรัสก็ต้องใช้ยาต้านไวรัส แต่เนื่องจากยาต้านแบคทีเรีย เฉพาะตัวยาที่ขึ้นทะเบียนให้มีใช้ในประเทศไทยมีมากกว่า 100 ชนิด (และถ้านับเป็นชื่อการค้าจากแหล่งผลิตต่างๆ ก็มีหลายพันชนิด) ส่วนเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคมีย่อยหลายสิบชนิด ยาแต่ละชนิดก็ใช้กำจัดเชื้อโรค แต่ละชนิดแตกต่างกัน เช่น ถ้ามีการอักเสบจากการติดเชื้อสเตรปโตคอคคัส ก็ต้องใช้ยาเพนิซิลลิน ถ้าเป็นเชื้อ ไมโคพลาสมา ต้องใช้อิริโทรมัยซิน ส่วนเชื้อไวรัสโดยทั่วไปยังไม่มียาที่ใช้ได้ผล ซึ่งการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์ อาจมีโอกาสมั่วยา การดื้อยาได้อีก ฉะนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะจึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรโดยเฉพาะที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อ เป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัวยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนด ปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วย

การใช้ยาปฏิชีวนะ ใช้เฉพาะเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ที่ได้รับการวินิจฉัยว่า เกิดจากการติดเชื้อ และใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใดชนิดหนึ่งรักษาได้ผลเท่านั้น และต้องเลือกตัวยาปฏิชีวนะให้ตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ไม่ใช่ว่าจะใช้ยาปฏิชีวนะชนิดใดก็ได้ จึงต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรโดยเฉพาะที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อ เป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัวยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนด ปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วย

ไข้-หวัด-ไอ-เจ็บคอ-ท้องเสีย ต้องกินยาปฏิชีวนะไหม ??

โรคส่วนใหญ่ของคนที่มาโรงพยาบาล เป็นโรคทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร นั่นคือกลุ่มที่มีอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ หรือท้องเสีย ซึ่งในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ของการติดเชื้อจะเป็นเชื้อไวรัส จะมีกรณีที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะน้อยมากและไม่มียาปฏิชีวนะชนิดใดกำจัดเชื้อไวรัส ที่เป็นสาเหตุได้ การใช้ยาปฏิชีวนะจึงไม่มีประโยชน์มีแต่โทษ เช่น การแพ้ยาและการดื้อยา

เมื่อเป็น ไข้หวัด ไอ เจ็บคอเล็กน้อย ซึ่งอาการที่บ่งชี้ว่าเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ได้แก่ มีน้ำมูกใสๆ หรือ คัดจมูก จาม เสียงแหบหรือเสียงหาย ส่วนใหญ่แล้ว เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โดยทั่วไปแล้ว ควรจะรักษาตามอาการ เช่น ถ้าเป็นไข้ ก็กินยาลดไข้พาราเซตามอล หรือเช็ดตัวให้ไข้ลด ถ้าเป็นเด็กเล็ก ถ้ามีน้ำมูกมากก็อาจกิน ยาลดน้ำมูกเป็นครั้งคราว เพื่อให้รู้สึกง่วงโล่งขึ้น เช่น ยาคลอร์เฟนิรามีน ถ้ามีอาการเจ็บคอ หรือไอ ก็ควรลด การใช้เสียงลง กินน้ำอุ่นให้พอเพียง หรืออมยาอมบางชนิด เพื่อให้ชุ่มคอ ถ้าเจ็บคอมากอาจกินยาพาราเซตามอล และถ้าไอมากอาจใช้ยาแก้ไอบางชนิด ช่วยบรรเทาอาการไอ รักษาร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณคอและ หน้าอก ให้อบอุ่นก็จะช่วยบรรเทาอาการลงได้

กรณีที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ คือ อาการเจ็บคอ ที่มีไข้สูง โดยไม่มีอาการหวัดหรือไอ และอาการไม่ทุเลาลง หลังกินยาลดไข้ หรือมีไข้อยู่หลายวันมีอาการหายใจเหนื่อย หรือเมื่อมีอาการเจ็บคอโดยไม่มีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย นอกจากนี้หากมีอาการหวัดเรื้อรัง น้ำมูกมีปริมาณมากและข้นเหลือง อาจเกิดจากไซนัสอักเสบ ควรไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยโรคและเชื้อที่เป็นสาเหตุ และแนะนำยาปฏิชีวนะที่เหมาะสมทั้งชนิด ขนาดและระยะเวลาในการรักษา

ทำไมต้องกินยาปฏิชีวนะให้ครบ

การรักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรีย โดย ใช้ยาปฏิชีวนะนั้น จะต้องกินให้ได้ครบตามขนาด และ ระยะเวลาที่จะฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุได้หมด แม้อาการ จะดีขึ้นแล้ว ซึ่งแต่ละโรคจะใช้ขนาดยา และระยะเวลา การรักษาต่างกัน แพทย์และเภสัชกรจะเป็นผู้กำหนด ให้ได้ว่า จะกินขนาดเท่าไร เป็นเวลานานเท่าไร หาก กินยาไม่ครบอาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรือกลับเป็น โรคนั้นใหม่ และเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุอาจจะเปลี่ยนเป็น เชื้อดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาที่แพงขึ้นในการรักษา หรือ รักษาได้ยากขึ้น



<https://pbs.twimg.com/media/>

การดื้อยาจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

การดื้อยา หมายถึง การที่เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ ของการเจ็บป่วยดื้อต่อยาปฏิชีวนะที่เคยใช้รักษาได้ผล การรักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อดื้อยา ส่วนใหญ่จะ ต้องใช้ยาที่ราคาแพงขึ้นอีกมาก เช่น การรักษาฝีจาก การติดเชื้อที่ไม่ดื้อยา ปกติรักษาด้วยยา คล็อกซาซิลิน ชนิดกินใช้ค่ารักษาประมาณ 160 บาท แต่ถ้าเชื้อดื้อ ยาดังกล่าว ต้องใช้ยาฉีดในการรักษา ซึ่งมีราคาแพงถึง



<https://lh3.googleusercontent.com/>

44,800 บาท และยังต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอีกด้วย นอกจากนี้ในบางครั้ง ก็จำเป็นต้องใช้ยาที่มี อันตรายกว่ายาเดิม และที่น่ากลัวที่สุดคือ ขณะนี้ได้เริ่มเกิดสายพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรียที่ดื้อยาปฏิชีวนะทั้งหมด ที่มีใช้ในปัจจุบัน และหากเชื่อดังกล่าวถูกคัดเลือกจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกินความจำเป็นกระทั่งมีจำนวนมากขึ้น โรคติดเชื้อหลายชนิด ซึ่งเคยรักษาได้ก็จะกลายเป็นโรคที่รักษาไม่ได้

การป้องกันการดื้อยา

การป้องกันการดื้อยา ทำได้โดยการใช้ยาปฏิชีวนะเฉพาะกรณีที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคนั้นจริง ไม่ใช่ยาพาราเซตามอลเกินจำเป็น และถ้าโรคนั้นจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา จะต้องรักษาด้วยชนิดและขนาดยาที่ถูกต้อง และครบตามระยะเวลาที่ควรจะเป็น ชนิดของยาที่ถูกต้องคือ ยาที่ได้ผลต่อเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคโดยตรง ดังนั้นในการใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางด้านโรคติดเชื้อ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



www.antibiotics-info.org/files/img/anti-01.jpg

การแพ้ยาจากการได้รับยาปฏิชีวนะ

การกินยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำแล้ว หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีผื่นลมพิษ ควรจะหยุดยาแล้วรีบไปปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อให้คำแนะนำหรือเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่น

อาการแพ้ยามีตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น มีผื่นคันจนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น รู้สึกร้อนหน้าอก หายใจไม่สะดวก และช็อก คนที่มีประวัติการแพ้ยา ควรบันทึกติดตัวไว้ว่าแพ้ยาอะไร และแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง ที่ไปทำการรักษาต่อ ๆ ไป



<http://www.theluxonomist.es>

การเกิดโรคแทรกซ้อนจากการได้รับยาปฏิชีวนะ

ยาปฏิชีวนะฆ่าทั้งแบคทีเรียก่อโรคและแบคทีเรียชนิดดีที่มีประโยชน์ในลำไส้ของเรา เมื่อแบคทีเรียชนิดดีตายไป เชื้ออื่นๆ ในร่างกายจึงฉวยโอกาสเติบโตมากขึ้น ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น ลำไส้อักเสบอย่างรุนแรงโดยผนังลำไส้ที่ถูกทำลายหลุดออกมากับอุจจาระ อันตรายถึงชีวิต

อันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

การใช้ยาปฏิชีวนะนอกจากจะมีโอกาสแพ้ยา การดื้อยาการเกิดโรคแทรกซ้อนแล้วยังมีอันตรายแตกต่างกันตามชนิดของยา ที่สำคัญคือ ยาเตตราไซคลิน เป็นอันตรายต่อการเจริญของกระดูก และฟันของเด็กอายุน้อยกว่า 8 ปี ยาคลอแรมเฟนิคอล อาจทำให้ไขกระดูกฝ่อ ยาเพนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน หรือแอมพิซิลลิน อาจทำให้เกิดลมพิษ หรือช็อกจากการแพ้ยา ยาเจนตามัยซิน คานามัยซิน อาจทำให้เกิดภาวะไตวาย หรือหูหนวกได้ ซึ่งยาปฏิชีวนะ ทุกชนิดสามารถทำให้เกิดอันตรายได้ทั้งนั้น แม้ว่า โอกาสจะเล็กน้อยต่างกันบ้าง

ข้อปฏิบัติง่าย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น

1. ไม่เรียกยาปฏิชีวนะว่า ยาแก้ไอแก้เจ็บ เพราะทำให้เข้าใจผิดว่าทุกครั้งที่มีอาการไอเจ็บจากสาเหตุต่าง ๆ จะต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งไม่ถูกต้อง
2. สอบถามแพทย์ หรือเภสัชกรผู้จ่ายยาถึงความจำเป็นในการใช้ยาปฏิชีวนะ
3. ไม่เรียกร้องยาปฏิชีวนะจากแพทย์ หรือซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง เพราะอันตรายมาก และทำให้เชื้อดื้อยา
4. ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะตามที่คนอื่นแนะนำ เพราะยานั้นอาจเหมาะสมกับเขา แต่อาจเป็นอันตรายกับเรา เพราะโรคและสภาพร่างกายของแต่ละคนต่างกัน
5. ระวังเสมอว่ายาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น หากจะใช้ต้องมั่นใจว่ามีความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เท่านั้น
6. เมื่อจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร โดยกินยาให้ครบตามขนาดและตามกำหนดอย่างเคร่งครัด

การกินยาให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษา ต้องอาศัยความรู้และเข้าใจในเรื่องยา ซึ่งยาหลายชนิดจัดเป็นยาอันตราย หากได้รับในปริมาณมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย หรือก่อให้เกิดพิษกับอวัยวะต่างๆ หากได้รับยาน้อยเกินไป หรือได้รับยาชนิดที่ไม่ตรงกับโรคก็ไม่สามารถรักษาโรคได้ ยังทำให้อาการของโรคไม่ดีขึ้นแต่กลับลุกลาม การรักษายุ่งยากกว่าเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ยาปฏิชีวนะยังต้องระมัดระวังและใช้ให้เหมาะสมและเฉพาะกรณี จะทำได้รับประโยชน์สูงสุดและทำให้หายจากโรคซึ่งจะคุ้มกับความเสี่ยงอันตรายจากยาที่อาจเกิดขึ้นได้ และที่ดีที่สุดคือ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยที่สงสัยว่ามีการติดเชื้อ อย่ารีบใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวคุณ ครอบครัว และสังคม

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาปฏิชีวนะ ศูนย์วิทยบริการ สำนักคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
2. สารสุขภาพพยานำรู้โดยเภสัชกรอุทัย : เภสัชกรอุทัย สุขวิวัฒน์ศิริกุล
3. บทความเรื่อง “15 คำถาม ยาปฏิชีวนะที่กินผิด ใช้ผิดกันเกลื่อนเมือง” : รศ.พญ.สยามพร ศิรินาวิน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การใช้ยาปฏิชีวนะอย่างปลอดภัย – สุขภาพ-กระปุกดอทคอม: health.kapook.com/view63388.html
5. การใช้ยาปฏิชีวนะในชีวิตประจำวัน- [https://www.msn.com/th-th/health/featured ..](https://www.msn.com/th-th/health/featured..)



อาหารกับสุขภาพ

เรียบเรียงโดย ศิริพร พงษ์ระวีวงศ์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป

ฟักทอง



<http://www.ineoteric.com/simple-halloween-pumpkins/new-simple-halloween-pumpkins/>

ฟักทอง ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucurbita moschata Duchesne จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE) ฟักทองแบ่งออกเป็น 2 ตระกูล ตระกูลแรกคือ ตระกูลฟักทองอเมริกัน (Pumpkin) ผลใหญ่ เนื้อนุ่ม และตระกูลสควอช (Squash) ซึ่งได้แก่ฟักทองไทยและฟักทองญี่ปุ่น โดยฟักทองไทยนั้นผิวของผลขณะยังอ่อนจะเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสลับเขียว ผิวมีลักษณะขรุขระเล็กน้อย เปลือกจะแข็ง เนื้อด้านในเป็นสีเหลืองพร้อมด้วยเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่

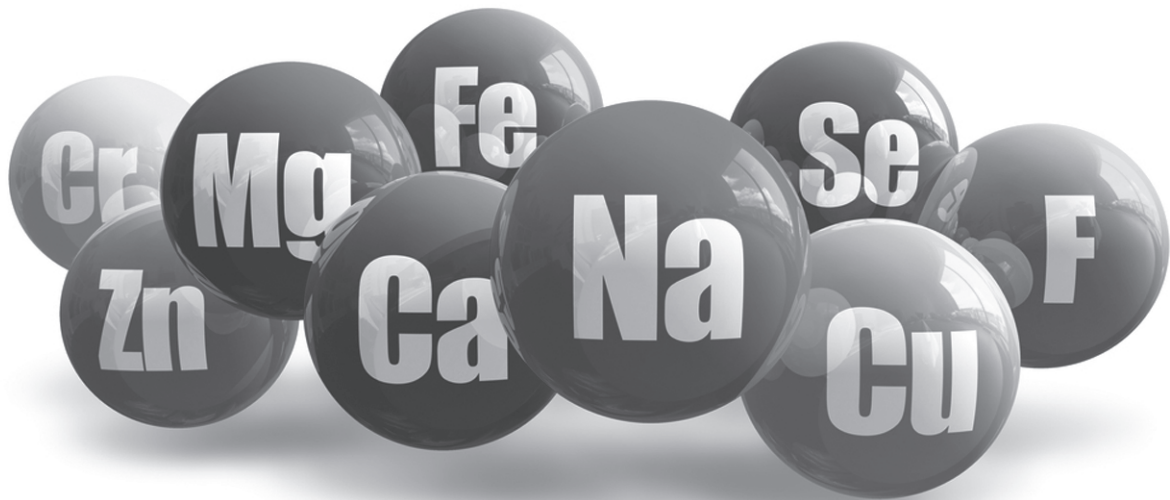


ฟักทองอเมริกัน Pumpkin



ฟักทองไทย Squash

http://www.anaturaldifference.com/wp-content/uploads/2014/01/shutterstock_115122196.jpg



<http://elementznutrition.com/blogs/news/tagged/minerals>

ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี วิตามินอี ฟอสฟอรัส แคลเซียม โปแทสเซียม โซเดียม แมงกานีส เหล็ก ซิงค์ เป็นต้น และที่จะลืมไปไม่ได้เลยก็คือ “เบต้าแคโรทีน” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง สามารถช่วยลดการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจได้ แอมเบต้าแคโรทีนยังช่วยต้านความชรา ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยของข้อเข่า และบั้นเอวได้เป็นอย่างดี



ฟักทอง ยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะฟักทองมีกากใยที่สูงมาก มีแคลอรีและไขมันน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนัก เพียงแค่รับประทานฟักทองหนึ่งถ้วยหรือ 3 กรัมจะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น เรามาดูคุณประโยชน์มากมายจากฟักทองกันดีกว่านะคะ

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ในฟักทองไม่ได้มีเพียงแค่วิตามินเอแต่เพียงเท่านั้น หากยังมีวิตามินซีอยู่มาก และวิตามินซีก็จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะการป้องกันหวัด ใครไม่อยากเป็นหวัดง่ายๆ แนะนำให้หมั่นกินฟักทองเป็นประจำค่ะ



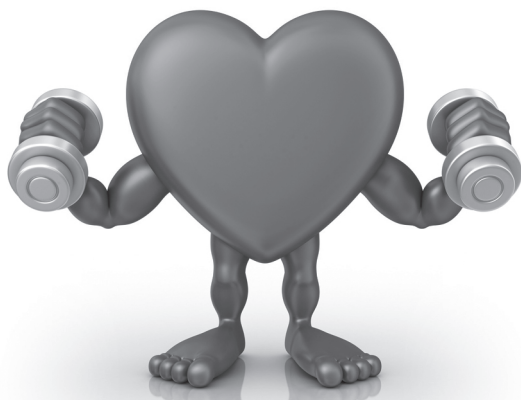
http://pngimg.com/upload/pumpkin_PNG9375.png

2. ช่วยบำรุงสายตา เพราะฟักทองนั้นมีวิตามินเอ สูงมาก โดยฟักทองบด 1 ถ้วยจะให้วิตามินเอสูงถึง 200% จากปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน และเราก็ทราบกันดีแล้วว่าวิตามินเอจะช่วยบำรุงสายตา ทำให้การมองเห็นแม้แต่ในที่มืดชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ มันยังช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ในลูกตาได้อีกด้วย

3. ลดน้ำหนักได้ผล อาหารลดน้ำหนักนั้นมีมากมายและฟักทองก็คือหนึ่งในอาหารที่สามารถกินยามลดน้ำหนักได้ผล เพราะฟักทองมีไฟเบอร์สูงมากถึง 3 กรัมต่อ 1 ถ้วย และยังให้แคลอรีแค่ 49 แคลอรีเท่านั้น กินแล้วจึงรู้สึกอิ่มท้องนานและช่วยลดอาการหิวโหยระหว่างมื้อได้ดีทีเดียว



<https://expertbeacon.com/problems-losing-weight>



www.fullfunctionrehab.com/exercise-heart

4. ดูแลสุขภาพหัวใจ งานวิจัยได้ชี้แจงอย่างแน่ชัดแล้วว่า สารจากธรรมชาติที่ชื่อว่า ‘ไฟโตสเตอรอล’ (Phytosterols) ที่พบจากเมล็ดธัญพืชและถั่วเปลือกแข็งจะมีผลช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ได้ ดังนั้นจึงช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งแน่นอนว่าเมล็ดฟักทองก็คือ หนึ่งในเมล็ดธัญพืชที่คนรักสุขภาพไม่ควรมองข้ามอย่างยิ่ง



<http://familiasalud.com/wp-content/cancer-1.jpg>

6. บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง อนุมูลอิสระเป็นตัวการทำลายเซลล์ให้เสื่อมสภาพและกลายมาเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด เช่นเดียวกับกับเซลล์ผิว หากมันถูกทำลายไปแล้ว สภาพผิวพรรณก็ย่อมหม่นหมอง ไม่เปล่งปลั่งสดใสและยังเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย แต่หากหมั่นกินผักทองซึ่งมีสารแคโรทีนอยด์ก็จะช่วยลดความเสี่ยงสภาพของเซลล์ลงได้ ดังนั้นจึงช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ผิวเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล



https://pbs.twimg.com/CvD3Z0mUEAA3V_1.jpg



5. ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง ในผักทองยังพบว่ามีสารเบต้าแคโรทีนสูงซึ่งนอกจากจะช่วยด้านการบำรุงสายตาแล้ว มันยังสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ดีอีกด้วย โดยมีผลการวิจัยบอกว่า สารดังกล่าวจะสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุในการเกิดโรคมะเร็ง และกรดโฟลิกจากผักทองก็ยิ่งช่วยให้เซลล์มะเร็งอ่อนแอลง ทั้งนี้ในผู้ชายการกินผักทองเป็นประจำจะช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากต่อมลูกหมากโตและช่วยป้องกันการเป็นหมันได้



<http://aestheticskincaretraining.org/>

7. ป้องกันเบาหวานและควบคุมความดันโลหิต การกินผักทองหลายคนมักนิยมกินแต่น้ำมันและเปลือกของมันก็มักจะถูกมองข้ามไปเสียสนิท ซึ่งคุณอาจจะไม่ทันรู้ว่าเปลือกของผักทองนี้แหละมีฤทธิ์ทางยามากมายซ่อนอยู่ โดยเฉพาะฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นการผลิตของอินซูลินภายในร่างกาย โดยจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การกินผักทองทั้งเปลือกพร้อมด้วยเป็นประจำจึงสามารถป้องกันเบาหวานและควบคุมความดันโลหิตได้ค่ะ

8. บำบัดความเครียด เนื่องจากในเมล็ดฟักทอง มีกรดอะมิโนที่ชื่อ “ทริปโตฟาน” ซึ่งเป็นกรดที่พบในกล้วยและนมด้วยเช่นกัน โดยกรดดังกล่าวจะช่วยให้เรานอนหลับสบาย อีกทั้งทริปโตฟานยังเข้าไปสร้างสารเซโรโทนินซึ่งเป็นสารที่ช่วยควบคุมอารมณ์ของเราให้นิ่งสงบ ดังนั้น หากคุณเครียดๆ อยู่ล่ะก็ แนะนำให้กินเมล็ดฟักทองเล่นสัก 1 กำมือ รับรองมันจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้นไม่มากก็น้อยแน่นอน



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



<http://www.medicalsymptomsguide.com>

10. ฟันพลังหลังออกกำลังกาย ใครที่ชอบออกกำลังกายอย่างหนัก ร่างกายก็มักอ่อนเพลียเป็นธรรมดา และแน่นอนค่ะว่าเรามักจะต้องกินอาหารเสริมพลังเข้าไป หลายคนนิยมหันมากินกล้วยเติมพลัง ทว่าหากใครที่ไม่ชอบกล้วย คุณสามารถกินฟักทองนิ่งแทนได้นะค่ะ เพราะฟักทองนั้น มีโพแทสเซียมสูงถึง 564 มิลลิกรัม ซึ่งมากกว่ากล้วยที่มีแค่ 422 มิลลิกรัมเท่านั้น สารโพแทสเซียมจะเข้าบำรุงและฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังจากออกกำลังกายมาอย่างหนักได้ดี อีกทั้งยังดูแลการทำงานของกล้ามเนื้อให้กลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดังเดิมได้ด้วย

9. ป้องกันการเกิดนิ่ว เมล็ดฟักทองเม็ดเล็กๆ ที่หลายคนอาจเคยมองข้าม ไม่เพียงจะมีแป้ง โปรตีน วิตามินและฟอสฟอรัสแต่เพียงเท่านั้นนะค่ะ แต่ยังมีสารที่ชื่อว่า “คิวเคอร์บิติน” ซึ่งสารนี้เป็นสารที่มีฤทธิ์ช่วยฆ่าพยาธิตัวตืดได้ และยังทำหน้าที่ช่วยขับปัสสาวะ จึงสามารถป้องกันการเกิดโรคนิ่วและโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้นั่นเอง



https://sunwarrior.com/uploads/health_hub/



เห็นไหมคะว่าฟักทองเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
ที่ให้ประโยชน์หลายด้านที่ไม่ควรมองข้ามเป็นผักที่หา
ซื้อง่ายและราคาถูกแถมยังทำอาหารได้หลากหลายเมนู

ครบครันทั้งเมนูคาว-หวาน มากด้วยสารพัดประโยชน์
เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรค มารับประทานฟักทอง
กันเถอะค่ะ



QuotesPics.net

แหล่งที่มาของข้อมูล :

ฟักทอง เต็มเปี่ยมด้วยประโยชน์ <http://health.kapook.com/view16925.html>

ฟักทอง สรรพคุณและประโยชน์ของฟักทอง 30 ข้อ [https://medthai.com/ฟักทอง/
10-ประโยชน์จากฟักทอง-ครบวงจรถนต้องแอบที่ง!](https://medthai.com/ฟักทอง/10-ประโยชน์จากฟักทอง-ครบวงจรถนต้องแอบที่ง!)

<http://www.kaewsaiidea.com/10-ประโยชน์จากฟักทอง-ครบว/>



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย วราภรณ์ ลิทธิกัน
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไปฯ

โศกเศร้า จากการสูญเสีย

ประสบการณ์การสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในช่วงชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนเคยประสบ การสูญเสียนำมาซึ่งอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ โดยเฉพาะ การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รัก อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจและกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามปกติ ซึ่งคนส่วนใหญ่สามารถผ่านพ้นและกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน

ตามเดิมโดยไม่มีความผิดปกติทางจิตใจเกิดขึ้น แต่ในบางรายอารมณ์เศร้าโศกนี้รุนแรงและยาวนานเกินปกติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น เรียกว่า อารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย ซึ่งมักจะพบอยู่เสมอว่าผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าหลายราย เคยมีประวัติการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รัก โดยเฉพาะคู่สมรสหรือสมาชิกในครอบครัว



<http://www.youmatter.suicidepreventionlifeline.org/wp-content/uploads/2015/05/Tears.jpg>

สาเหตุ

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย ได้แก่ การประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือภัยพิบัติที่รุนแรง การเสียชีวิตที่รวดเร็วกะทันหัน ไม่ทันคาดคิด หรือการเสียชีวิตที่ผิดธรรมชาติ เช่น จากอุบัติเหตุหรือการฆ่าตัวตาย รวมถึงการเสียชีวิตของบุตร นอกจากนี้การที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าตนเองต้องรับผิดชอบต่อการเสียชีวิต มีความผูกพันใกล้ชิดหรือพึ่งพากับบุคคลที่เสียชีวิตอย่างมาก หรือมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายกับบุคคลที่เสียชีวิต เช่น ทั้งรักทั้งโกรธ รวมถึงการขาดแหล่งสนับสนุนประคับประคองทางสังคมที่ดี ก็ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติได้เช่นกัน



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/>

อาการ

โดยปกติแล้ว ผู้ที่ประสบกับการสูญเสียจะมีปฏิกิริยาทางจิตใจต่อการสูญเสีย 3 ระยะ ซึ่งได้แก่

1) ระยะมีนชา จะมีความรู้สึกตกใจ ไม่เชื่อปฏิสารสิ่งที่เกิดขึ้น เกิดความรู้สึกมีนชา ใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงถึง 2-3 สัปดาห์ แล้วตามมด้วย

2) ระยะซึมเศร้า จะมีอารมณ์เศร้าโศก ร้องไห้คร่ำครวญ ย้ำนึกถึงบุคคลที่เสียชีวิต ความอยากอาหารลดลง นอนไม่หลับ หรืออาจทำให้หน้าที่กิจวัตรตามปกติลดลงจากเดิมบ้าง ใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ แล้วดีขึ้นเองในเวลา 2-4 เดือน โดยส่วนใหญ่มักจะไม่เกิน 6 เดือน แล้วเข้าสู่ระยะสุดท้าย คือ

3) ระยะกลับคืนสู่ปกติ กลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวันตามปกติของบุคคลนั้น อารมณ์เศร้าโศกที่เป็นปกติต่อการสูญเสียไม่จัดว่าเป็นความผิดปกติทาง

จิตเวช สามารถดีขึ้นได้เองโดยไม่ต้องได้รับการรักษา แต่ในบางราย อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียมีความรุนแรงและยาวนานเกินปกติ เรียกว่าอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย ก่อให้เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอาการของโรคซึมเศร้า



http://1.bp.blogspot.com/tears_of_sadness.jpg

อีกทฤษฎีหนึ่งแบ่งเป็น 5 ระยะ เรียกว่า 5 สภาวะของผู้ที่เผชิญการสูญเสีย

ดัดแปลงจากหนังสือเรื่อง “On death and dying” ของ ด็อกเตอร์ เอลิซาเบธ ครูปเบอร์ ซึ่งตีพิมพ์ในปี 1969 ซึ่งเป็นโมเดลคลาสสิก ที่ช่วยให้เราทำความเข้าใจสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราหรือคนรอบข้างที่เผชิญความโศกเศร้าจากการสูญเสียดังนี้



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

2. ชั้นโกรธเคืองกับสิ่งที่เกิดขึ้น (ทำไมต้องเรื่อง
นี้ต้องเกิดกับ...พระเจ้าไม่ยุติธรรม) เป็นชั้นที่ความซ้อค
หายไป ความเจ็บปวดที่ต้องสูญเสียชัดเจนเข้ามา
เต็มที่ ผู้ที่อยู่ในภาวะเช่นนี้จะรำให้ คร่ำครวญหาคนรัก
ที่จากไปด้วยใจแตกสลายและจะเต็มไปด้วยการโกรธ
เคือง เสียหายในสิ่งที่ไม่ได้ทำด้วยกัน ไม่ได้พูดหรือสื่อ
ความรู้สึกบางอย่างในใจ

1. ชั้นช็อคและปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริงที่
เกิดขึ้น (เป็นไปไม่ได้ ต้องไม่ใช่แน่ๆ)เป็นอาการขั้นแรก
ที่เกิดขึ้นกับทุกคนที่สูญเสียที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิด
อาการเสียสติ ภาวะนี้อาจคงอยู่ช่วงเวลาหนึ่งเป็นชั่วโมง
เป็นวัน หรือเป็นสัปดาห์



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com>



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

3. ชั้นซึมเศร้าและหดหู่อย่างรุนแรง แยกตัว
ผลจากการคร่ำครวญในช่วงที่ผ่านมา ส่งผลให้เกิด
สุญญากาศทางอารมณ์ ที่ต้องปรับสภาพให้เข้าสู่สมดุล
ดั้งเดิม ทำให้เกิดการแยกตัวจากคนใกล้ชิด

4. ชั้นจัดระเบียบชีวิตอีกครั้ง เมื่อร่างกายและอารมณ์เริ่มเข้าที่เข้าทาง ความรู้สึกด้านบวกจะเริ่มกลับมา ความทุกข์โศกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การประมวลเหตุการณ์ต่างๆ ใหม่อ่างซ้ำๆ จนตกตะกอนกลายเป็นบทเรียนชีวิต ความรู้สึกหนักๆ ต่างเริ่ม เบาลง สามารถขอบพระคุณพระเจ้าได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามความเศร้าโศกจะยังวนเวียนกลับมาเยือนในบางขณะ หรือในบางรายอาจหลงเหลือเป็นร่องรอยจางๆ ไปตลอดชีวิต



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



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

5. ชั้นปล่อยวางและก้าวต่อไป ขั้นสุดท้ายเป็นภาวะที่สามารถปลดปล่อยความต้องการหรือความอาลัยอาวรณ์ต่อคนรักที่จากไปได้และยอมรับความจริง เดินหน้าใช้ชีวิตต่อไป ในภาวะนี้ความคิดดี ความสนใจใหม่ๆ จะเริ่มเข้ามาแทนที่ความรู้สึกเศร้าหมองที่เคยมี เป็นเวลาที่เรากลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

อย่างไรก็ตามสภาวะทั้งห้านี้ ไม่อาจใช้เป็นมาตรฐานตายตัวสำหรับทุกคน เพราะแต่ละคนต่างก็มีบุคลิกภาพแตกต่างกันออกไป แต่โมเดลนี้ใช้ประกอบความเข้าใจว่าอาการต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วไปในหมู่คนที่เผชิญการสูญเสีย



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



<https://thecatholicgeeks.files.wordpress.com/2015/06/depression-im-fine.jpg?w=640&h=443>

ลักษณะที่แสดงถึงอาการของโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติต่อการสูญเสีย มีดังนี้

1. มีการโทษหรือตำหนิตัวเองอย่างมาก โดยจะมีความรู้สึกผิดเกินจริง เสียความเชื่อมั่นในตัวเอง โทษหรือตำหนิตัวเองว่าเป็นสาเหตุให้บุคคลนั้นเสียชีวิต
2. มีความคิดหรือความตั้งใจจะฆ่าตัวตาย หรือมีการพยายามฆ่าตัวตาย
3. มีลักษณะจิตใจและการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้าหรือกระวนกระวาย ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงภาวะซึมเศร้าที่รุนแรง
4. มีอาการของโรคจิตที่ชัดเจน ได้แก่ อาการประสาทหลอน เช่น ได้ยินคนที่เสียชีวิตไปแล้วมาพูดคุยด้วยอยู่ตลอด รวมถึงอาการหลงผิด เช่น หลงผิดว่าตัวเองทำบาปกรรมในอดีตจึงถูกลงโทษ หรือมีคนจะมาปองร้ายเอาชีวิต



<http://sebal.us/wp-content/uploads/2016/07/How-to-Beat-Depression.jpg>

การรักษา

วิธีการที่ช่วยให้ผู้ประสบกับการสูญเสียสามารถผ่านพ้นอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสีย ได้แก่ การยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้น การได้รับรู้และยอมรับความรู้สึกเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย การได้พิจารณาและทบทวนความสัมพันธ์กับบุคคลที่เสียชีวิต ทั้งประสบการณ์ที่ดีและประสบการณ์ที่มีปัญหา ความสัมพันธ์ที่ดีและความสัมพันธ์ที่มีปัญหา รวมถึงความรู้สึกต่างๆทั้งด้านบวกที่มีต่อบุคคลที่เสียชีวิตนั้น เช่น ความรู้สึกชื่นชม พอใจ และความรู้สึกด้านลบที่มีต่อบุคคลนั้น เช่น ความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ น้อยใจ ไม่พอใจ หรือความรู้สึกโกรธ และสามารถระบายอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่มีต่อบุคคลที่เสียชีวิตนั้น เพื่อให้เข้าใจได้ว่าความรู้สึกต่างๆเหล่านี้ที่มีต่อบุคคลที่เสียชีวิตเป็นเรื่องปกติธรรมดา และช่วยให้เข้าใจบุคคลที่เสียชีวิตและภาพความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลที่เสียชีวิตอย่างครบถ้วนทุกด้าน ตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และระบายอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้บุคคลใกล้ชิดได้รับฟัง ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและได้รับการสนับสนุนประคับประคองจากบุคคลเหล่านั้นตามมา รวมไปถึงควรพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ๆกับบุคคลรอบข้าง เพื่อช่วยทดแทนการสนับสนุนประคับประคองที่ผู้ป่วยเคยได้รับจากผู้เสียชีวิต ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลให้อารมณ์เศร้าโศกหรืออาการของโรคซึมเศร้าดีขึ้น ในกรณีที่มีอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่รุนแรงหรือมีอาการของโรคซึมเศร้า ควรไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการดูแลรักษาไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยยา เช่น ยารักษาซึมเศร้า หรือการรักษาด้วยจิตบำบัด เช่น จิตบำบัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น



<http://www.tcs.or.th/wp-content/uploads/2012/07/crying-290x290.jpg>

การป้องกันและดูแลตนเองเบื้องต้น

การยอมรับกับการสูญเสียและความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น สามารถมองภาพความสัมพันธ์กับบุคคลที่เสียชีวิตอย่างตรงตามความเป็นจริง สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การสูญเสียให้บุคคลรอบข้างได้รับฟัง และมีแหล่งสนับสนุนระดับประคองทางสังคมที่ดี ซึ่งได้แก่ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และการมีทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลหรือทักษะทางสังคมที่ดี จะเป็นการลดความเสี่ยงของการเกิดอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติจากการสูญเสียและโรคซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย

สรุป

อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นสิ่งที่พบได้เป็นปกติหลังจากการสูญเสีย โดยเฉพาะการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รัก บางครั้งอารมณ์เศร้าโศกนี้อาจรุนแรงจนเกิดอาการของโรคซึมเศร้า การยอมรับการสูญเสียและอารมณ์เจ็บปวดที่เกิดขึ้น การเข้าใจบุคคลที่เสียชีวิตและภาพความสัมพันธ์กับบุคคลที่เสียชีวิตอย่างครบถ้วน ตรงตามความเป็นจริง รวมถึงการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นรอบข้าง จะช่วยให้สามารถผ่านพ้นอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสีย และช่วยให้อาการของโรคซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียดีขึ้น ในรายที่มีอาการรุนแรง ควรไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการดูแลรักษาต่อไป



<http://i.huffpost.com/gen/1857054/images/o-TEARS-facebook.jpg>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<http://www.cumentalhealth.com/>

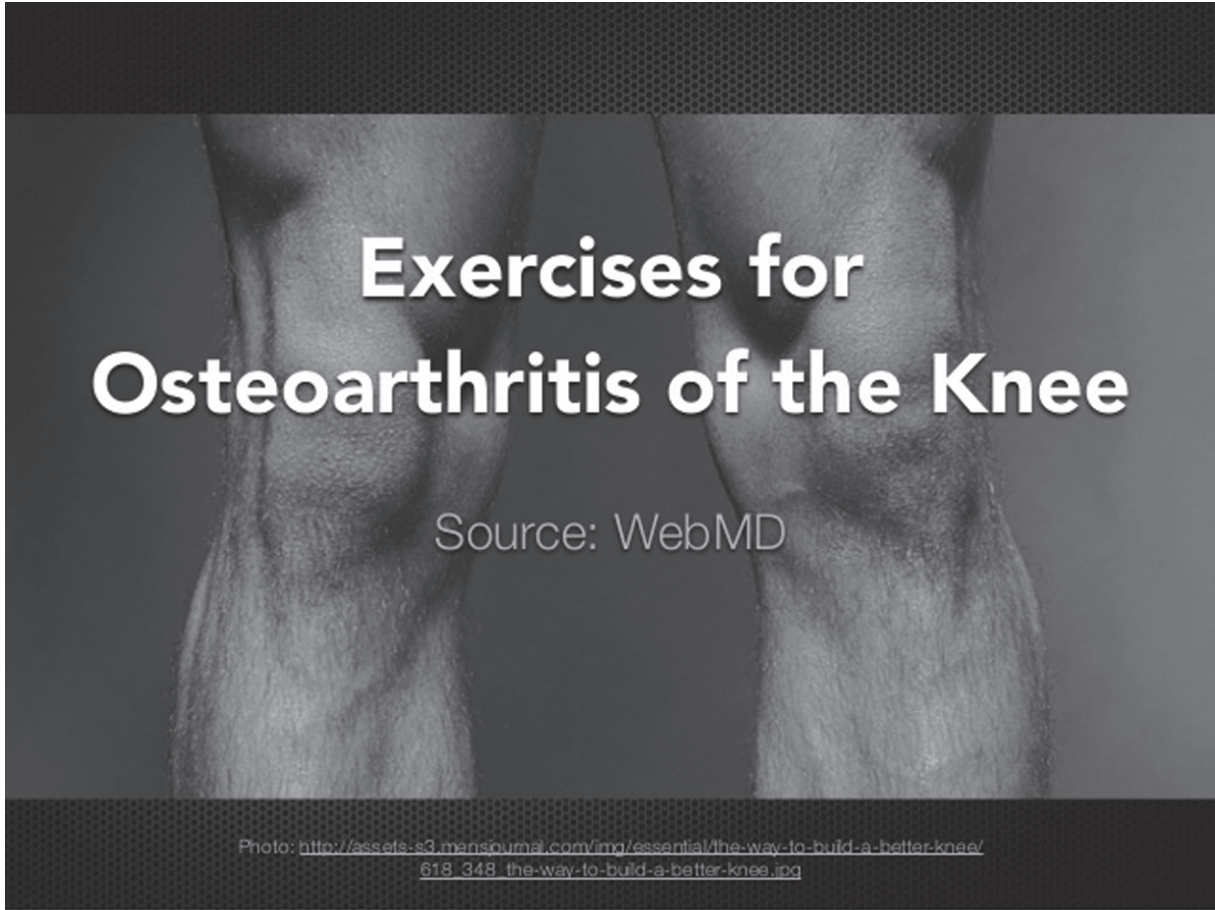
<http://www.tcs.or.th/youth-relationship/844>



ผู้สูงอายุ

การบริหารข้อเข่าผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม “เสริมสร้างสุขภาพข้อเข่าด้วยตัวเอง”

เรียบเรียงโดย พรวิมล นุญมา พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์



วิธีการบริหารข้อเข่า เป็นวิธีง่ายๆที่สามารถทำได้ด้วยตนเองไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่ทำงาน (บางท่า) ถ้าทำได้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ข้อเข่ารวมถึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อมีความแข็งแรง มั่นคง ยืดหยุ่นได้ดี ไม่เกิดอาการเจ็บปวดหรือข้อติดขัดง่าย

การบริหารจะมี 4 ขั้นตอนหลักๆดังนี้

1. ทำบริหารเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ได้แก่ การเดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือ รำมวยจีน จะช่วยเพิ่มความฟิตของร่างกาย เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอด ควรทำอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน



2. การบริหารเพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ



(รูปที่ 1) นอนหงาย งอเข่าเข้าหาลำตัวเท่าที่ไม่ปวด แล้วเหยียดออกไปจนสุด ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

(รูปที่ 2) นอนคว่ำ งอเข่าเข้าหาลำตัวเท่าที่ไม่ปวด แล้วเหยียดออกไปจนสุด ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>



(รูปที่ 3) นั่งเหยียดขา วางเท้าข้างหนึ่งบนหมอนหรือม้วนผ้า เหยียดเข้าให้ตรงค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้วปล่อย ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง

<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

3. การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อรอบข้อ



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

(รูปที่ 5) นอนหงาย เหยียดเข่าตรง ค่อยๆยกขาขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้ววางขาลง ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง



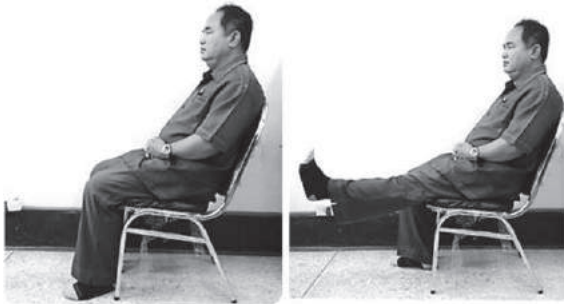
<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

(รูปที่ 6) นอนคว่ำ งอเข่าข้างหนึ่งขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้ววางขาลง ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่ง

รูปที่ 7



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

(รูปที่ 7) นั่ง และพิงพนักเก้าอี้ เหยียดขาข้างหนึ่ง ออกให้ตรงและกระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้ววางขาลง ทำชุดละ 10 ครั้ง แล้วสลับไป ทำอีกข้างหนึ่ง

4. การบริหารเพื่อเพิ่มความมั่นคงและคล่องตัวของเข่า

รูปที่ 8



<http://www.warakornclinic.com/content/?url=28>

(รูปที่ 8) ให้นั่งเก้าอี้แล้วลุกยืน - นั่ง สลับไปมา 10 ครั้ง (ขั้นตอนที่ 2-4 ควรทำอย่างน้อยวันละ 3-5 ชุด)

หมายเหตุ :

1. ควรทำในช่วงที่ไม่มีอาการปวด ถ้ามีอาการปวดควรพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาเพื่อควบคุมอาการปวดก่อน
2. ควรเริ่มบริหารจากท่าง่าย แล้วค่อยๆเพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้น ไม่จำเป็นต้องทำทุกท่าในระยะเริ่มต้น
3. ถ้าทำแล้วเจ็บปวด ให้หยุดแล้วปรึกษาแพทย์

แหล่งที่มาของข้อมูล :

อาจารย์นายแพทย์วรการ จริ่งจิตร ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<http://www.warakornclinic.com/>



เด็กและวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย จรินทร์ยา ทองบาล
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์

ครอบครัวยุคใหม่ ฉลาดใช้เทคโนโลยีเลี้ยงลูก...



http://sorayakasuwan.blogspot.com/2015/11/blog-post_76.html

“ปัจจุบันอุปกรณ์เทคโนโลยีอย่างสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ รวมถึงเกม และสื่อออนไลน์ได้รับการพัฒนาให้หน้าดึงดูดใจ และเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กๆ มากขึ้น จากรายงานของมูลนิธิครอบครัวสถาบันไคร้เซอร์ ของสหรัฐอเมริการะบุว่า มากกว่า 5 ปี มาแล้ว ที่เด็กๆ อายุ 8 - 18 ปี เพิ่มปริมาณการเสพสื่อเทคโนโลยีต่างๆ จากการใช้เวลา 1 ชั่วโมง 17 นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นเป็น 6 ชั่วโมง 21 นาที ถึง 7 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับการทำงานซึ่งเราใช้ใน 1 วันทีเดียว แต่แถมยิ่งกว่านั้นคือ เด็กๆ ใช้เวลาถึง 7 วัน ในการเสพสื่อต่างๆ เหล่านี้ การใช้เวลาจากจอภาพนานๆ มีผลต่อลูกอย่างไร หมอทางด้านเด็กกล่าวว่า การจ้องจอภาพเป็นเวลานานทำให้เด็กขาดความกระตือรือร้นและไม่กระฉับกระเฉงตามวัยที่ควรเป็น ซึ่งการทำกิจกรรมต่างๆ ในการขยับเขยื้อนร่างกายนั้นช่วยให้เด็กๆ มีความรู้สึกดีกับตัวเอง นอนหลับสบาย และมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น...”

(ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์ โดย ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ)

เด็กติดสมาร์ทโฟน (Children's Smartphone Addiction)

(ผู้เขียน: อรุณรุ่ง คิริเจริญ)

เด็กติดสมาร์ทโฟน (Children's Smartphone Addiction) หมายถึง เด็กที่ใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต วันละหลายชั่วโมงติดต่อกัน ส่งผลให้กิจวัตรบางอย่างได้รับผลกระทบ เป็นต้นว่า เด็กปฏิเสธที่จะทำการบ้าน ถ้าพวกเขาไม่ได้เล่นเกม หรือดูคลิปในยูทูปบนแท็บเล็ตเป็นการแลกเปลี่ยน หรือเล่นสมาร์ทโฟนอยู่บนเตียงจนผลอหลับไป เป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้สร้างความหนักใจให้กับพ่อแม่ ทั้งนี้มีผู้ปกครองหลายครอบครัวยอมควักเงินซื้ออุปกรณ์ไฮเทคจำพวกสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตเพื่อต่อยอดการเรียนรู้ของลูก แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับ



<http://www.digitaltrends.com>

เป็นตรงกันข้าม เด็กหลายคนติดสมาร์ทโฟนกันงอมแงม จนกระทบกับการเรียนและพัฒนาการทางด้านร่างกาย และจิตใจของเด็กอีกด้วย

ทั้งนี้ สถาบันที่เชี่ยวชาญทางด้านเด็กของสหรัฐอเมริกาเปิดเผยว่า เด็กทารกจนถึงวัย 2 ขวบ ไม่ควรหยิบจับอุปกรณ์ไฮเทคต่างๆ ส่วนเด็กอายุ 3 – 5 ขวบนั้นให้เล่นได้วันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง และในวัยที่โตกว่านั้นจนถึงอายุ 18 ปี ควรเล่นแค่วันละ 2 ชั่วโมง แต่จากข้อมูลที่น่าเสนาผ่านสื่อสาธารณะได้ระบุว่า ชั่วโมงการใช้งานอุปกรณ์ทางด้านเทคโนโลยีของเด็กในสหรัฐอเมริกา และแคนาดาสูงกว่าจำนวนที่แนะนำไว้ 4 ถึง 5 เท่า



www.thetimes.co.uk/tto/health/child-health

ดังนั้น ปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนนับวันจะยิ่งปรากฏให้เห็นมากขึ้นในสังคมทั่วโลก รวมถึงสังคมไทย ที่มีจำนวนผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตเพิ่มสูงขึ้นในทุกๆปี พ่อแม่จึงไม่ควรวางใจให้ลูกอยู่กับสมาร์ทโฟนเพียงลำพัง ควรดูแลพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ให้เกิดปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนในภายหลัง



healthbeat.spectrumhealth.org/cell-phone-addiction-dials-up-concerns

เด็กติดสมาร์ทโฟนมีลักษณะอย่างไร?

เนื่องจากครอบครัวในสังคมไทยมีอุปกรณ์อย่างสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตอยู่ในครอบครองกันมากขึ้นทำให้สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นเรื่องปกติ เด็กในยุคนี้จึงเข้าถึงอุปกรณ์เหล่านี้ได้อย่างสะดวกจากการเล่นสมาร์ทโฟนของพ่อแม่หรือของตนเอง

อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ที่อนุญาตให้ลูกใช้สมาร์ทโฟนได้ ควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมของลูกว่า มีอาการเด็กติดสมาร์ทโฟนหรือไม่ เพื่อหาทางแก้ไขได้ทันที่ หากพบสัญญาณที่มาจากเด็กติดสมาร์ทโฟนดังต่อไปนี้

- เด็กที่ใช้สมาร์ทโฟนมีอาการตื่นสายและอาการอ่อนเพลียในตอนเช้า
- เด็กหมดความสนใจในกิจกรรมรอบตัว สนใจแต่เล่นสมาร์ทโฟน เมื่อพ่อแม่ชวนเด็กให้ไปร่วมกิจกรรมอย่างเช่น กิจกรรมกลางแจ้ง เด็กไม่ยอมไป แม้แต่การชมภาพยนตร์ในโรงหนัง เนื่องจากเป็นสถานที่ที่ห้ามใช้อุปกรณ์ดังกล่าว

- เด็กตั้งตารอเวลาที่จะได้เล่นสมาร์ทโฟน และมักพูดถึงเวลาที่จะได้เล่นสมาร์ทโฟนอีกครั้งถัดไป
 - เด็กถูกเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำ เพราะมีข้อความแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟน
 - เด็กใช้เวลาเล่นสมาร์โฟนนานขึ้นกว่าเดิม และมักอารมณ์เสียง่ายเมื่อพ่อแม่แสดงความกังวลเรื่องการใช้งานของพวกเขา ถึงขั้นอาจนำไปสู่การโต้เถียงกัน เด็กบางคนอาจพูดว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ เพราะพวกท่านไม่เคยได้ใช้สมาร์โฟนตอนที่ยังเป็นเด็ก
 - เด็กรู้สึกหงุดหงิดหรือหดหู่เวลาที่ไม่ได้เล่นสมาร์โฟน และอาการเหล่านี้มักหายไปเมื่อเด็กได้เล่นสมาร์โฟน
 - เด็กพยายามปกปิดการเล่นสมาร์โฟนจากพ่อแม่ เช่น แอบเล่นในห้องนอนโดยที่พ่อแม่ไม่รับรู้ พฤติกรรมดังกล่าว
 - เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวเวลาพ่อแม่สอดส่องพฤติกรรมการเล่นสมาร์โฟนของเขา และได้เถียงพ่อแม่บ่อยขึ้น
 - เด็กขาดสมาธิระหว่างทำการบ้าน โดยไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องจนเสร็จ หรือเด็กชอบเปิดดูสมาร์โฟนเพื่อเล่นเกมหรือทำอย่างอื่นระหว่างทำการบ้านไปด้วย
- เพื่อความแน่ใจว่าลูกมีอาการติดสมาร์โฟนจริงหรือไม่ พ่อแม่อาจใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการติดสมาร์โฟน หรือรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ



<http://www.livescience.com/45429-touchscreen-toddler-development.html>

เด็กติดสมาร์โฟนมีสาเหตุมาจากอะไร?

เมื่อถามถึงสาเหตุที่เด็กติดสมาร์โฟน อาจแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุหลัก

สาเหตุแรกคือ การหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) ภายหลังจากเด็กได้ทำกิจกรรมแปลกใหม่นั้นคือการเล่นสมาร์โฟน สารที่ว่านี้จะทำหน้าที่กระตุ้นให้เด็กทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ ทำให้เกิดวงจรการเล่นสมาร์โฟนจนติดเป็นนิสัยขึ้น เพราะเวลาเล่นสมาร์โฟน เด็กมีความรู้สึกพึงพอใจ เมื่อเด็กไม่ได้เล่นสมาร์โฟนก็มักหงุดหงิดหรือเซื่องซึมได้

ส่วนสาเหตุที่สองคือ พ่อแม่ของเด็กเอง เพราะโดยส่วนใหญ่ พ่อแม่คือคนที่ทำให้เด็กได้สัมผัสกับสมาร์โฟนเป็นครั้งแรกผ่านการเล่นสมาร์โฟนของพ่อแม่หรือของเด็ก จากนั้นพ่อแม่อาจปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง หรือไม่มีกำหนดระยะเวลาการเล่นในแต่ละวัน ทำให้เด็กเล่นสมาร์โฟนติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง จนนำไปสู่พฤติกรรมติดสมาร์โฟนในที่สุด ทั้งนี้ สาเหตุที่พ่อแม่ปล่อยให้ลูกเล่นสมาร์โฟนเกินพอดีมักเกิดจาก

- ให้เด็กเล่นสมาร์โฟนเพื่อให้เด็กหยุดอยู่กับที่
- พ่อแม่ไม่มีเวลาให้เด็ก จึงให้สมาร์โฟนเป็นของเล่น
- พ่อแม่ไม่ทราบถึงอันตรายจากการเล่นสมาร์โฟนต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายชั่วโมง

ดังนั้น สาเหตุของเด็กติดสมาร์โฟนนอกจากการหลั่งของสารให้ความสุขหรือสารโดปามีนแล้ว ยังเกิดจากบุคคลใกล้ชิดตัวเด็ก ขึ้นอยู่กับการเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่จะให้ลูกเล่นสมาร์โฟนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม

การแก้ไขเด็กที่มีปัญหาติดสมาร์ทโฟนมีความสำคัญอย่างไร?

พ่อแม่ที่พบว่าลูกติดสมาร์ทโฟน อาจปล่อยให้เด็กเล่นไปตามปกติ โดยคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของเด็กในยุคนี้ แต่อันที่จริง ปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนมีความสำคัญที่ควรต้องรีบดำเนินการแก้ไข เพราะไม่เพียงส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเด็กเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบในเชิงลบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็กอีกด้วย



<https://www.brainbalancecenters.com>

ทั้งนี้ มีงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญทางด้านเด็กของสหรัฐอเมริกา ชี้ให้เห็นว่า เด็กตั้งแต่วัยทารกจนถึงปฐมวัยนั้นพ่อแม่ไม่ควรให้เล่นสมาร์ทโฟน ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

- ในช่วงเด็กทารกถึงวัย 2 ขวบ มีการพัฒนาของสมองเติบโตเป็น 3 เท่า (Infant's brains triple in size) และสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกระตุ้นการพัฒนาสมองในช่วงต้น หากเด็กใกล้ชิดกับเทคโนโลยีอย่างสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือโทรทัศน์ เทคโนโลยีดังกล่าวจะบั่นทอนศักยภาพในการเติบโตของสมอง จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนมีส่วนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง การเรียนรู้ของเด็กที่ใกล้ชิดกับอุปกรณ์เหล่านี้จะล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น เอาแต่ใจตัวเองมากขึ้น เพราะควบคุมตัวเองได้น้อยลง เป็นต้น

- การใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนทำให้เด็กเคลื่อนไหวที่น้อยลง ส่งผลเสียต่อการพัฒนาอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเด็ก ผลวิจัยชิ้นหนึ่งเผยว่า 1 ใน 3 ของเด็กที่ถึงวัยเข้าเรียนมีพัฒนาการทางร่างกายล่าช้ากว่า มีผลต่อการเรียนรู้ การอ่านออกเขียนได้ เนื่องจากสมาร์ทโฟนมีส่วนปิดกั้นกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก

- เด็กใช้สายตาเพ่งดูจอสมาร์ทโฟนต่อเนื่อง ทำให้ตาล้าหรืออักเสบภายหลังได้

- เด็กที่ติดสมาร์ทโฟนไม่ได้ใช้เวลาที่มีพัฒนาทักษะอื่นๆ ที่ควร เช่น ไม่ได้ฝึกการใช้นิ้วหยิบจับสิ่งของ และการก้มคอมองจอสมาร์ทโฟนถือเป็นท่าผิดหลักธรรมชาติ

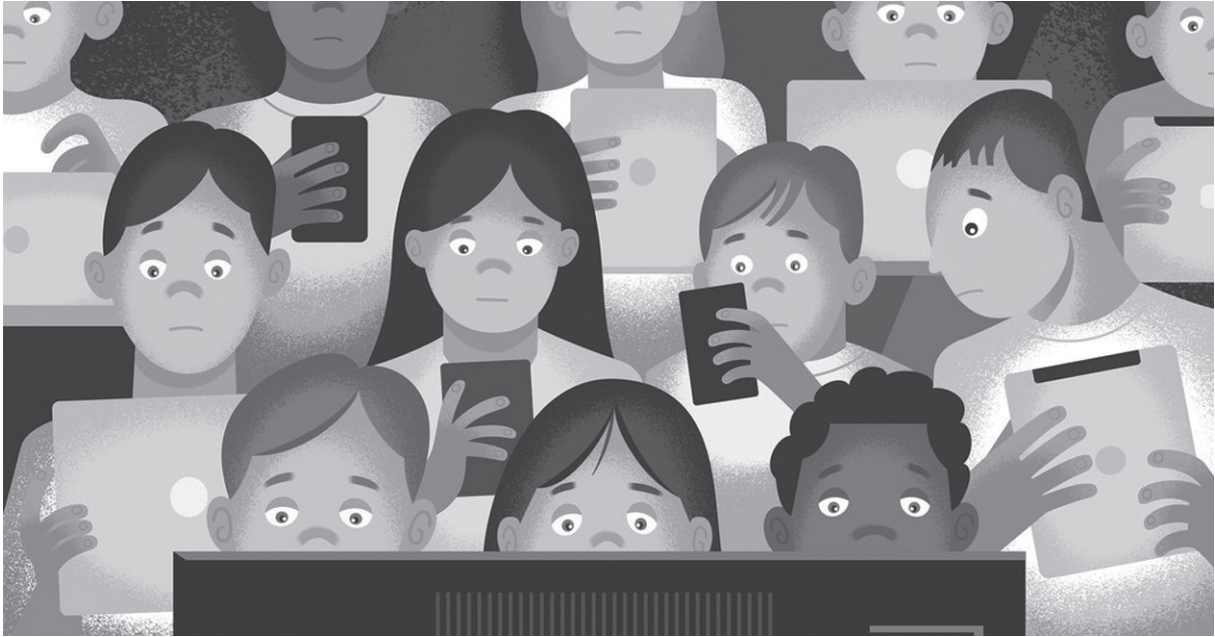
- เด็กที่ใช้สมาร์ทโฟนในห้องนอนของตัวเองได้ จะนอนน้อยลง เนื่องจากสามารถเล่นอุปกรณ์นั้นได้ตามใจชอบ เพราะไม่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ ส่งผลให้เด็กอดนอน และมีอาการอ่อนเพลียตามมาภายหลัง

- การติดสมาร์ทโฟนจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก โดยเด็กอาจมีอาการหดหู่หรือกระวนกระวาย เป็นโรคสมาธิสั้น มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ หรือเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorder) เหล่านี้เป็นต้น

- เด็กอาจเห็นภาพการใช้ความรุนแรงผ่านสื่อบนสมาร์ทโฟน เช่น เกม หรือภาพยนตร์ที่ดาวนโหลดใส่เครื่อง ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

- ปัจจุบัน มีเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมดิจิทัล (Digital dementia) เพิ่มสูงขึ้นในต่างประเทศเช่น เกาหลีใต้ โดยเด็กที่เป็นโรคนี้นี้ไม่สามารถเรียนรู้หรือให้ความสนใจกับสิ่งใดได้ สาเหตุนี้มาจากความรวดเร็วของเนื้อหาบนสื่ออย่างสมาร์ทโฟน ทำให้เด็กจดจ่อกับสิ่งรอบตัวน้อยลง รวมไปถึงลดการใช้สมองในส่วนของความจำ และอาจเป็นสาเหตุของโรคสมาธิสั้น

- องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) จัดให้มือถือรวมถึงอุปกรณ์ไร้สายอื่นๆ อยู่ในหมวดหมู่ของความเสี่ยงระดับ 2B (2B risk) คือ มีความเป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดมะเร็ง เนื่องจากมีการปล่อยรังสีออกจากตัวเครื่อง ดังนั้น เด็กที่ติดสมาร์ทโฟนมีความเสี่ยงที่จะได้รับรังสีที่ก่อให้เกิดมะเร็งตามไปด้วย



<http://wakeup-world.com/wp-content/uploads/2016/03/The-Biological-Similarities>

8 วิธีแก้ปัญหา ลูกติดโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ (ที่มาจาก MBK Center)

1. กำหนดเวลาให้ชัดเจน

พ่อแม่ ผู้ปกครองควรตั้งข้อกำหนดเรื่องเวลาในการใช้สื่อเทคโนโลยีให้กับลูกอย่างชัดเจน เพราะจะทำให้เด็กมีระเบียบวินัยในตนเองว่าควรเล่นระยะเวลาเท่าไรจึงจะเหมาะสม เช่น กำหนดให้เล่นได้วันละไม่เกิน 1 ชม. และวันหยุดอาจเพิ่มเป็น 2 ชม. เป็นต้น

2. สอดส่อง...ดูแล

คอยดูว่าสิ่งที่ลูกเล่นอยู่คืออะไร มีความเหมาะสมมากน้อยแค่ไหนกับวัยของเขา พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องคอยชี้แนะให้กับลูก เพราะเด็กยังตัดสินใจเองได้ไม่มาก และไม่สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรควร...อะไรไม่ควร

3. ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้สื่อเทคโนโลยี

เด็กเล็กที่มีอายุไม่ถึง 2 ปี พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรให้เขาใช้สื่อเทคโนโลยีเลย เพราะยังไม่มีสมาธิจดจ่อ สำหรับเด็กในวัยนี้ ให้นเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก อย่างการพูดคุยหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการดีกว่า เด็กจะได้มีพัฒนาการด้านการสื่อสารระหว่างกัน เมื่อเขาผ่านพ้นวัยนี้ไป จึงค่อยเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสสื่อต่างๆ มากขึ้นตามวัย

4. เล่นได้...แต่ไม่ใช่เจ้าของ

พ่อแม่ ผู้ปกครองทั่วไป บางครั้งเมื่อเห็นว่าลูกอยากได้อุปกรณ์เทคโนโลยีก็ซื้อให้ แต่สิ่งที่ตามมาคือลูกจะแสดงความเป็นเจ้าของ มักโกรธและแสดงอารมณ์รุนแรงเมื่อพ่อแม่บอกให้หยุดเล่น จนทำให้พ่อแม่ไม่สามารถควบคุมการใช้งานสิ่งเหล่านี้ของลูกได้ ฉะนั้นพ่อแม่ยังต้องคงความเป็นเจ้าของ แต่ให้สิทธิลูกๆ ในการเล่นได้บ้าง เพื่อควบคุมเวลาในการเล่นอุปกรณ์เทคโนโลยีของลูกได้

5. เล่นอย่างสมดุล

เด็กสมัยนี้นักจะเล่นแต่แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน หรือเกม จนทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ หรือสังคม และทำให้การเล่นแบบใช้จินตนาการอย่างเด็กรุ่นก่อนๆ ขาดหายไป ส่งผลให้ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก็ลดลง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรจัดสรรเวลาให้ลูกอย่างสมดุล โดยให้เขาทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง เช่น เล่นกีฬา เต้น ร้องเพลง วาดรูป สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ วิ่งเล่นกับเพื่อนๆ บ้าง

6. เรียกร้องความสนใจจากเด็กติดเกม

เวลาที่เด็กใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีแล้วไม่สนใจเมื่อพ่อแม่เรียกหรือพูดคุยด้วย พ่อแม่ควรเดินเข้าไปใกล้ๆ เพื่อให้เขาสบตา หรือถ้ายังไม่สนใจอีกควรเดินไปสะกิดที่ตัวของเด็ก เพื่อให้เขาฟังในสิ่งที่พูด

7. สร้างข้อตกลงร่วมกัน

มีข้อตกลงร่วมกันในการใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น เขียนสัญญา ข้อตกลงซึ่งเป็นกฎของบ้านร่วมกันกับลูก โดยการให้รางวัลหรือลงโทษหากทำผิดกฎ เพื่อให้ลูกรู้สึกมีส่วนร่วม เช่น

- ห้ามส่งข้อความออนไลน์ในระหว่างรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะที่บ้านหรือร้านอาหาร
- ห้ามดูทีวี เล่นโทรศัพท์ขณะรับประทานอาหาร
- ต้องทำการบ้านหรืองานบ้านให้เสร็จก่อนดูทีวี หรือใช้คอมพิวเตอร์
- เมื่อถึงเวลานอนต้องปิดทีวี ไม่ใช้คอมพิวเตอร์

(ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์ โดย ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ)

8. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดี

การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะเลี้ยงลูกให้ดีได้ในยุคดิจิทัลนั้น เราควรมีวิสัยในตัวเองก่อน หากเราใช้สื่อเทคโนโลยีมากเกินไปกลายเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่ลูก อีกทั้งยังส่งผลให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยลงด้วย



<http://i.co.uk/2014/01/16/many-uk-kids-are-tablet-taught-and-smartphone-savy-by-the-age-of-3/>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <http://www.taamkru.com/th>
2. <http://www.thaihealth.or.th/Content/28422>
3. <http://www.women.mthai.com/momandchildren/mom-child/232445.html>



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโศ
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรคไข้ซิกา (Zika fever)



<http://medicalxpress.com/news/2012-02-climate-tropical-disease-range.html>

ไวรัสซิกา คืออะไร

ไวรัสซิกา หรือไข้ซิกา เกิดจากเชื้อไวรัสซิกา เชื้อนี้อยู่ในตระกูลฟลาวิไวรัส มีลักษณะคล้ายคลึงกับไวรัสไข้เหลือง ไวรัสเดงกี ไวรัสเวสต์ไนล์ และไวรัสไข้สมองอักเสบเจอี ส่วนชื่อซิกานั้นเป็นชื่อป่าในประเทศชิลี ซึ่งเป็นสถานที่แรกที่มีการแยกเชื้อได้จากน้ำเหลืองของลิง เมื่อปีพ.ศ. 2490 และพบในคนเมื่อปี พ.ศ.2511 ในประเทศไนจีเรีย ไวรัสชนิดนี้เคยระบาดอย่างหนักในแถบประเทศอเมริกาใต้ รวมถึงหมู่เกาะแปซิฟิก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกภูมิภาคอเมริกา พบผู้ป่วยยืนยันการติดเชื้อไข้ซิกาแล้วหลายประเทศ ได้แก่ บาร์เบโดส โบลิเวีย บราซิล โคลอมเบีย เอกวาดอร์ เอลซัลวาดอร์ เฟรนช์เกียนา กัวเดอลุป กัวเตมาลา กายอานา เฮติ ฮอนดูรัส เกาะมาร์ตีนิก เม็กซิโก ปานามา ปารากวัย เปอร์โตริโก ซูรินาม เกาะเซนต์มาติน และเวเนซุเอลา

นอกจากนี้ยังพบเชื้อในทวีปเอเชีย เช่นอินเดีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ เวียดนาม อินโดนีเซีย และไทย สำหรับประเทศไทยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าจริงๆแล้วไวรัสซิกาสามารถพบได้ในทุกภาคของประเทศไทย โดยพบรอยโรคมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2506 แต่มาพบผู้ป่วยรายแรกเมื่อปี พ.ศ.2555 และตั้งแต่นั้นมาก็พบผู้ป่วยเฉลี่ยปีละ 2-5 ราย ซึ่งทุกรายหายได้เอง จังหวัดที่เคยพบผู้ติดเชื้อไวรัสซิกา คือ ลำพูน เพชรบูรณ์ ศรีสะเกษ ราชบุรี ภูเก็ต กรุงเทพฯ และเชียงใหม่

ไวรัสซิกา ติดต่อได้อย่างไร

ไวรัสซิกา เป็นเชื้อไวรัสที่มีุงกลายเป็นพาหะ ดังนั้นการติดต่อจึงมาจากการถูกยุงที่มีเชื้อกัด นอกจากนี้สามารถติดต่อได้จากการรับเลือดและจากทางการมีเพศสัมพันธ์ หรือแพร่จากมารดาที่ป่วยด้วยไข้ซิกาสู่ทารกในครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มเสี่ยง ไข้ซิกา



<http://www.pregnancysquare.com/wp-content/uploads/2016/01/ไข้ซิกา.jpg>

ไวรัสซิกา อาการเป็นอย่างไร

ผู้ติดเชื้อนี้ส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการ และหายเองได้ภายในหนึ่งสัปดาห์ มีเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่อาจแสดงอาการได้ระยะพักตัวของโรคไข้ซิกา ใช้เวลาประมาณ 4- 7 วัน อาการคล้ายคลึงกับอาการของโรคไข้เลือดออก ได้แก่อาการ

- มีผื่นแดงขึ้นตามตัว
- ไข้ขึ้นสูง ปวดศีรษะรุนแรง
- เยื่อบุตาอักเสบ ตาแดง
- ปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- อาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองโต และ อูจจาระร่วง



<http://image.shutterstock.com/377715451>

การตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการ เพื่อยืนยันไข้ซิกา
ทำได้ 2 วิธี

1. การตรวจหาสารพันธุกรรมด้วยวิธี พีซีอาร์ โดยเก็บตัวอย่างน้ำเหลืองเร็วที่สุดหลังจากที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ซึ่งไม่ควรเกิน 9 วัน
2. การตรวจหาแอนติบอดี ชนิดเอ็ม ที่จำเพาะต่อไวรัสซิกา ซึ่งค่อนข้างยาก เนื่องจากไวรัสซิกามีลักษณะคล้ายกับไวรัสที่ก่อโรคอื่น เช่น ไข้เลือดออก เวสไนล์ และไข้เหลือง



ความแตกต่างระหว่างโรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคไข้เลือดออก และโรคปวดข้อยุงลาย

โรคไข้เลือดออก มักมีไข้สูง ปวดกล้ามเนื้อรุนแรง และเมื่อไข้เริ่มลดลง อาจมีอาการรุนแรงแทรกซ้อนเฉียบพลัน ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงอาการเลือดออก ที่เป็นจุดเริ่มต้นและหนึ่งในสาเหตุหลักๆที่ทำให้ผู้ป่วยไข้เลือดออกเสียชีวิต

โรคไข้ปวดข้อยุงลาย นอกจากมีไข้สูงแล้ว อาการที่พบได้ชัดเจนคือปวดข้อรุนแรงที่มือ เท้า หัวเข่า และหลัง จนอาจไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตปกติได้เช่นไม่สามารถลุกขึ้นเดินไปทำงานได้

ส่วนโรคไวรัสซิกา ยังไม่มีลักษณะที่ชัดเจนเหมือนไข้เลือดออกและไข้ปวดข้อยุงลาย แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีผื่นที่ผิวหนัง และบางส่วนจะตาแดง เพราะเยื่อบุตาอักเสบ



โรคติดเชื้อไวรัสซิกา หรือ โรคไข้ซิกา เกิดจากเชื้อไวรัสซิกา อยู่ในตระกูลเฟลิวีไวรัส (Flavivirus) มีลักษณะคล้ายคลึงกับ ไวรัสไข้เหลือง ไวรัสแดงกี ไวรัสเวสต์ไนล์ และไวรัสไข้สมองอักเสบเจอี มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้ส่วนใหญ่ผู้ป่วยแล้วหายได้เอง อาการโรคไม่รุนแรง มีปัญหาเฉพาะกับหญิงตั้งครรภ์

อาการ

- มีไข้
- ตาแดง
- มีผื่นแดง
- ปวดข้อ
- ปวดกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลีย
- ปวดศีรษะ

หากได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาการเหล่านี้จะทุเลาลงภายในเวลา 2-7 วัน

! การติดเชื้อในสตรีมีครรภ์ อาจทำให้เกิดภาวะศีรษะเล็กในเด็กแรกเกิด (Microcephaly)

การรักษา

ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง สามารถรักษาได้โดย...

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมากๆ
- หากมีไข้ให้กินยาพาราเซตามอล ห้ามกินแอสไพริน

▶ หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ ◀

การป้องกัน

- สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด ใช้ยาทากันยุง
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงที่จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาด

ข้อมูลจาก สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การรักษา

แม้จะเป็นโรคที่ไม่รุนแรง แต่โรคไวรัสซิกา ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน การรักษาเป็นเพียงการรักษาตามอาการ เช่นการให้ยาลดไข้ หรือบรรเทาอาการปวด แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน หรือยากลุ่มลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) เพราะมียาบางชนิดที่เป็นอันตราย อาจทำให้เลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยควรพักผ่อนมากๆและดื่มน้ำให้เพียงพอ หากอาการไม่ดีขึ้นควรรับปรึกษาและทำตามคำแนะนำของแพทย์ นอกจากนี้ก็ควรระมัดระวังไม่ให้เกิดอาการแทรกซ้อนที่ไม่พึงประสงค์อื่นๆอีกด้วย

ไวรัสซิกา กลุ่มเสี่ยงคือใคร

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสซิกามากที่สุดคือ กลุ่มสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งหากติดเชื้อแล้วจะทำให้ทารกในครรภ์ได้รับอันตรายได้ อาจส่งผลต่อทารกในครรภ์ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการพิการแต่กำเนิด มีขนาดศีรษะที่เล็กกว่าปกติ ดังนั้นจึงมีคำแนะนำหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดของโรคซิกา หรือหากเป็นประชากรในประเทศที่มีการระบาด ก็ขอให้ชะลอการตั้งครรภ์ออกไปก่อน

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มผู้ป่วยที่มีไข้ ออกผื่น กลุ่มเด็กทารกที่มีศีรษะลีบ และผู้ป่วยที่มีอาการปลายประสาทอักเสบ ก็ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคนี้

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยง “ไข้ซิกา” ยุบสายเป็นพาหะ

อาการ	มีไข้ ออกผื่น ตาแดง ปวดข้อ ปวดหลัง อาการร่วม : อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ต่อมน้ำเหลืองโต อูจาระ่วง	
กลุ่มเสี่ยง	หญิงตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อทารก ทำให้เกิดมาโมสมองเล็ก หรือมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้	
ป้องกัน	ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ป้องกันไม่ให้ยุงเกิด “ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย”	
รักษา	ปัจจุบันไม่มีวัคซีนป้องกันโรคโดยเฉพาะ รักษาตามอาการ กินยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ ห้ามกินยาแอสไพริน หรือ ยาลดอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์	

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ยุ่งสายกับ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

ไวรัสสายพันธุ์อันตรายที่ต้องเฝ้าระวัง

การแพร่เชื้อของไวรัสซิกา
สามารถแพร่เชื้อโดยยุ่งสายที่มีเชื้อ และไปกัดคน หลังจากได้รับเชื้อ แล้วเชื้อจะมีระยะฟักตัว 3 - 12 วัน

อาการของผู้ติดเชื้อไวรัสซิกา

- ปวดศีรษะ
- เยื่อบุตาอักเสบ
- มีไข้อ่อนเพลีย
- มีผื่นแดง
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ปวดข้อ

การรักษา
ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษาจะทำการรักษาตามอาการ

การตรวจหาเชื้อไวรัสซิกา
สามารถตรวจหาการติดเชื้อได้ 2 วิธีคือ

1. การตรวจหาสารพันธุกรรมด้วยวิธีพีซีอาร์
2. การตรวจหาภูมิคุ้มกันชนิดแอนติบอดีจำเพาะต่อไวรัสซิกา ด้วยวิธีอีไลซ่า

หยุดยุ่งสาย

ไวรัสซิกา ป้องกันได้อย่างไร

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

1. ป้องกันตนเอง อย่าให้ถูกยุงกัด ด้วยการนอนกางมุ้ง ทายากันยุง
2. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยเน้นใช้หลัก 3 เก็บ
 - 2.1 เก็บภายในตัวบ้านให้สะอาดเรียบร้อย ปลอดโปร่งไม่ให้มีมุมอับทึบ เป็นที่เกาะพักของยุง
 - 2.2 เก็บและกวาดขยะ เศษภาชนะรอบๆบ้าน ทั้งใบไม้ กิ่งกิ่งโพม ทำการฝัง เผา และทำลาย
 - 2.3 เก็บน้ำ ภาชนะบรรจุน้ำต้องปิดฝาให้มิดชิด จานรองกระถางต้นไม้ต้องหมั่นเทน้ำทิ้งเพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง การใส่ทรายอะเบทลงในจานรองกระถางต้นไม้ต่างๆ
3. ถ้ามีอาการไข้ ปวดศีรษะ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างทันท่วงที
4. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดของโรคไข้ซิกา โดยเฉพาะสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ หากจำเป็นต้องเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
5. สำหรับผู้เดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของไข้ซิกาแนะนำการป้องกันไม่ให้ยุงกัดโดยสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวมิดชิด และใช้ยาทากันยุง

การป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย จากโรคไข้ซิกา



สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

มีระบบการเฝ้าระวังเพื่อป้องกันควบคุมโรคไข้ซิกา โดยมีระบบเฝ้าระวัง 4 ด้านได้แก่

1. การเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา
2. การเฝ้าระวังทางกัญวิทยา
3. การเฝ้าระวังทารกแรกเกิดที่มีความพิการแต่กำเนิด
4. การเฝ้าระวังกลุ่มอาการทางระบบประสาท

นอกจากนี้ได้มีการเตรียมความพร้อมทางห้องปฏิบัติการเพื่อการตรวจวินิจฉัยโรค การเตรียมความพร้อมด้านการดูแลรักษา และการดำเนินการควบคุมแมลงพาหะนำโรค

แหล่งที่มาของข้อมูล

สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

-http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/th/disease/2078

-<http://health.mthai.com/knowledge/12473.html>

-<http://www.dmsc.moph.go.th>

-http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/side/default/files/223578_o.jpg

- <http://health.sanook.com>

-<http://www.brianet.com/news-update/zika-fever/>

วารสาร
สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan (International Goodwill) Foundation
สนับสนุนโดย : มูลนิธิส่งเสริมความสัมพันธ์ไทย - ญี่ปุ่น



การได้มา : ฅานทิพย์
ภาพปกและภาพ : พิภพ
สุขภาพจิต : ความเครียดและการดูแลสุขภาพ
ผู้ดูแล : การบริหารวัดป่าโมกข์ธาราที่โนนระยอง
นักเขียนและเรียบเรียง : ศาสตราจารย์เกียรติคุณวิฑูรย์ น้อยยิ่งยิ่ง
โปรดักชั่น/ออกแบบ : พีพีดีไซน์

สถานที่ : วัดบ้านไร่ ตำบลบ้านไร่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา Thailand

