

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน

Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2561 : Vol.15 No.1 January - April 2018

สุจิตน์ โจน

ฉบับนี้

เด็กอ่อน น่ารัก หรือน่าทวง..... 1 / Clean food..... 7 / ภาษีคุ้มครองกำเนิด..... 11
รับมือ ความเครียด..... 17 / ไรศิวรัสตับอักเสบบี ติดเชื้อได้ไม่รู้ตัว..... 23
เคล็ดลึกลับการบริภารต้นคอ เพื่อป้องกันปัญหาการระดูคอเสื่อม.....30





สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านหน้าหนาวที่ผ่านมามีการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดีแล้ว ยังไม่ทันปรับตัว หน้าร้อนก็เข้ามาอีกแล้ว อากาศที่ร้อนขึ้นโดยเฉพาะในเมืองไทย จะมีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ ไม่น่าแปลกใจที่น้อยวารสารสุขภาพของเราฉบับนี้ขอเสนอแนะการรับมือกับความเครียด ที่จะทำให้เราสามารถรับมือกับความร้อนที่เพิ่มขึ้นได้อย่างสบาย ๆ สำหรับท่านที่เริ่มสู่วัยขึ้น ขอเสนอการบริหารต้นคอเพื่อป้องกันปัญหากระดูกคอเสื่อมซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดรบกวน หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นเกิดอาการชาหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ ส่วนเด็กที่อ้วนท้วนสมบูรณ์มากู้กันว่าเกิดผลดีผลเสียและต้องได้รับการดูแลอย่างไรกันบ้าง เพื่อสุขภาพของบุตรหลานของท่านนะคะ นอกจากนี้ยังมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของท่านและคนที่ท่านห่วงใย อาทิ การระมัดระวังโรคไวรัสอหิวาต์ การส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหาร clean ด้วยค่ะ

ด้วยความปรารถนาให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขดี พวกเราจะพยายามสรรหาสิ่งดี ๆ มาฝากต่อไป อย่าลืมติดตามความรู้ดี ๆ ได้ในฉบับหน้าค่ะ

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 พัฒนายิ่งขึ้น และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ
ประธานมูลนิธิก๊อดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น



<https://medstudentscorner.com/Download-medical-books-pdf.jpg>



เด็กและวัยรุ่น **1**

เด็กอ้วน น่ารัก หรือน่าห่วง



อาหารกับสุขภาพ **7**

Clean food



การใช้ยา **11**

ยาเม็ดคุมกำเนิด



สุขภาพจิต **17**

รับมือความเครียด...คุณทำได้



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง **23**

โรคไวรัสตับอักเสบบี ติดเชื้อได้ไม่รู้ตัว



ผู้สูงอายุ **30**

เคล็ดลับการบริหารदनคอ
เพื่อป้องกันปัญหากระดูกคอเสื่อม

สารบัญ



เชิญร่วมแสดงความคิดเห็น ในระบบออนไลน์ โดยสแกน
QR Code ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ

ศิริพร พรพุทธชา

กองบรรณาธิการ

จิตถนอม สังขนันท์ / ภัทรภร ญานะเหล็ก /

จิรสุดา จิตตปัญญา / จรินทร์ยา ทองบาล / รัชนิกร วินิจกุล /

พรวิมล บุญมา / อัมพันธ์ มังโส / จารุณี ตรีเพชร /

วรางคณา ลิทธิกัน / ณัศวดี ไหวศรี / สุดคนึง จินดาวงศ์ /

วิไล นิยมลัตย์ / รจเรข อินทโชติ ซากาโมโต

ที่ปรึกษา

ดร. ทรรษา เทียนทอง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล

จัดทำโดย

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาพปก

วีรพงษ์ ธนวงศ์อุดม

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



เด็กและวัยรุ่น

เด็กอ้วน น่ารัก หรือน่าห่วง

เรียบเรียงโดย จรินทร์ยา ทองบาล
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์



<http://babycarejournals.com/topics/feeding/bottle-feeding>

เด็กตัวอ้วนๆ คนจำนวนมากคิดว่าน่ารัก เพราะดูมีความสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนโตขึ้นก็น่าจะผอมลงเอง ครอบครัวยุคใหม่ที่มีลูกมีหลานจึงต่างเลี้ยงดูอย่างดีจนตัวกลมน่ารักน่าเอ็นดู แต่หากมองข้ามเปลือกนอกของความน่ารักเข้าไปถึงสุขภาพภายใน เรียกได้ว่า น่าเป็นห่วง...

โรคอ้วนในเด็ก หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักตัว และปริมาณไขมันมากเกินไปกว่าปกติ เมื่อเทียบกับน้ำหนัก และความสูงมาตรฐานในช่วงอายุเดียวกัน หากน้ำหนักมากกว่าร้อยละ 20 จะถือว่าเป็นโรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก

1. อาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานอาหารปริมาณมากและบ่อย รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย
2. ครอบครัวยุคใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารในครอบครัวยุคใหม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก เด็กจะรับประทานอาหารตามที่บิดามารดารับประทานและจัดทำให้ ในครอบครัวยุคใหม่มีบิดามารดาอ้วน พบว่า บุตรจะอ้วนด้วย
3. การออกกำลังกาย ปัจจุบันเด็กใช้พลังงานน้อยลง เนื่องจากมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมากขึ้น และบิดามารดาจะเป็นผู้ทำเองทั้งหมด เด็กมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่สำหรับการดูทีวี การเล่นเกม หรือเล่นอินเทอร์เน็ต และช่วงเวลาที่อยู่กับสิ่งเหล่านี้มักจะมีการรับประทานอาหารพวกขนม เด็กจะเกิดความอ้วน เพราะไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือมีเพียงเล็กน้อย

4. พันธุกรรม

5. สิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เช่น น้ำหนักเด็กแรกเกิดที่มาก ระยะเวลาที่ใช้ในการป้อนอาหาร อายุที่เริ่มอาหารผสม เพศชาย มีผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก เป็นต้น

ผลกระทบโรคอ้วนในเด็ก

1. เคลื่อนไหวลำบาก เคลื่อนไหวเชิงซ้ำ และหากเกิดการพลัดตกหกล้มจะเจ็บมากกว่าเด็กที่ไม่อ้วน
2. กระดูก และข้อต่อเสื่อมสภาพเร็วกว่าวัยอันควร เนื่องจากต้องรับน้ำหนักตัวมาก
3. ทำให้เกิดโรคเบาหวาน เด็กที่อ้วนมากจะมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลิน อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกาย ทำให้เกิดโรคเบาหวานคล้ายในผู้ใหญ่ได้โรคนี้นี้เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อตาไต ระบบประสาท และหัวใจตามมาได้
4. ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะในผู้ที่ชอบรับประทานอาหารไขมันสูงอาหารมัน อาหารทอด
5. เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เนื่องจากเด็กที่อ้วนมักมีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และมีปัญหาหากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ง่าย
6. ภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น เนื่องจากเด็กอ้วนมักเกิดอาการนอนกรน บางรายมีภาวะทางเดินหายใจอุดกั้นร่วมด้วย ซึ่งมีผลทำให้เลือดมีออกซิเจนน้อยลงขณะหลับ ในรายที่เป็นรุนแรงจะมีปัญหาภาวะหัวใจโต
7. ทำให้เกิดไขมันสะสมในตับ เกิดตับอักเสบ มีปัญหาทางไต ปัญหาทางด้านจิตใจเนื่องจากถูกเพื่อนล้อ ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่อยากไปโรงเรียนหรือไม่อยากเข้าสังคม



<http://ozini.com/?p=11760>



<http://www.paolohospital.com/fatboy01/>

การส่งเสริมพฤติกรรมกินที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคอ้วนในเด็ก

พฤติกรรมบริโภคมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเด็กในวัยนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วร่างกายต้องสร้างเซลล์เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ อีกทั้งมีการเพิ่มของน้ำหนักตัวส่วนสูง ต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้น จึงเป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการสารอาหาร และพลังงานที่ค่อนข้างสูง

1. หลีกเลี่ยงการซื้อขนม ของหวานเก็บไว้ที่บ้าน ไม่ว่าจะเก็บตู้เย็นหรือห้องครัว ควรซื้อผักหรือผลไม้สด รวมถึงนม และอาหารประเภทนมเก็บไว้เก็บไว้แทน เพราะเด็กจะได้ฝึกลดการกินขนม ของหวาน และหันมารับประทานของที่มืออยู่ภายในบ้านแทน



<https://www.doodlemaths.com/2014/11/14/can-children-have-too-much-choice-in-education/>

2. ควรให้เด็กหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หนังไก่ทอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และไอศกรีม ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานมากแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีไขมันเป็นส่วนประกอบ มีกากใยอาหารน้อย ไม่ดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด

3. ให้เด็กรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ซึ่งมีวิตามิน รวมทั้งใยอาหารที่ต้องใช้เวลาในการย่อยสลาย แต่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย จำพวก น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน ทอฟฟี่ ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงดูดซึมเร็วโดยที่ร่างกายไม่ต้องย่อยสลาย ซึ่งจะถูกเก็บสะสมในรูปของไขมัน

4. หากรับประทานอาหารระหว่างมื้อ ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้พลังงานไม่สูงนัก เช่น ผลไม้ สลัด ส้มตำ ยาต่าง ๆ นม ควรหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

5. ให้เด็กดื่มนมแต่พอดี เด็กอนุบาลดื่มนมเพียงวันละ 2 – 3 มื้อ ก็เพียงพอ

6. ให้เด็กรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อควรมีปริมาณใกล้เคียงกัน และควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา งดการรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นมื้อ

7. ควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะการงดอาหารเช้าจะทำให้เด็กหิว และหาอาหารอื่นที่ไม่มีประโยชน์มากินแทนข้าว และไม่ควรให้เด็กงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้รับประทานได้มากในมื้อถัดไป

8. ให้เด็กหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัดหรือเค็มเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเป็นคนติดอาหารรสจัดซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง

9. ให้เด็กรับประทานอาหารในสถานที่ที่จัดไว้เท่านั้น เมื่อเด็กรับประทานเสร็จเรียบร้อย ลูกจากโต๊ะหรือเก็บอาหารที่เหลือเข้าที่เก็บทันที



10. ให้เด็กหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือของว่าง (ขนมขบเคี้ยว) ในขณะที่ดูโทรทัศน์ เพราะการรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์จะทำให้ลืมหิวและอาจรับประทานอาหารมากเกินไป
11. สอนเด็กให้มีวินัยในการรับประทาน ได้แก่ การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ตักอาหารแต่พอควร รับประทานอาหารไม่มีเสียงดัง การตักในปริมาณที่พอคำ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน การรับประทานอาหารที่เพียงพอให้อิ่ม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องมีบิดามารดาคอยเป็นแบบอย่างหรืออยู่ร่วมด้วย และควรฝึกวินัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง สำหรับปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละมื้อ ประกอบด้วย ข้าว 2-3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนโต๊ะ ผักสุก 1-1.5 ทัพพี และผลไม้ 1 ส่วน
12. ฝึกฝนให้เด็กรับประทานข้าวๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถแยกแยะระหว่างความหิว และความอิ่มได้ เพราะการรับประทานอย่างช้าๆ จะเกิดการย่อย และการดูดซึมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ความอิ่มเพราะอาหารเต็มท้อง
13. ไม่ควรซื้อเครื่องดื่มพวกน้ำอัดลม น้ำหวาน เก๋ไก๋ในตู้เย็น เพราะจะทำให้เด็กติดพฤติกรรมชอบดื่ม น้ำอัดลมได้ง่าย
14. ครอบครัวควรเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารเช้า มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีวินัยให้แก่เด็กในทางอ้อมได้
15. พ่อแม่ควรศึกษา และทำความเข้าใจทางด้านโภชนาการของอาหาร ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานสำคัญในการเลือกซื้ออาหาร และช่วยให้ง่ายต่อการจัดตารางอาหาร
16. อาหารที่จัดเตรียมในแต่ละวัน ควรเป็นอาหารที่มีการปรุงเอง ไม่ควรใช้อาหารปรุงสำเร็จรูป เพราะจะเป็นการสร้างนิสัยการรับประทานแบบซื้อสำเร็จให้แก่เด็ก ซึ่งจะ ทำให้เด็กไม่มีการฝึกทำอาหารเอง
17. หลีกเลี่ยงการตามใจลูกในเรื่องการเลือกซื้อขนม และอาหารที่ไม่เหมาะสม หากตามใจเด็กบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดนิสัยการเลือกซื้อในสิ่งที่เด็กชอบ ซึ่งเด็กวัยนี้ จะชอบรับประทานอาหารประเภทขนมหรือของหวาน อยู่แล้ว
18. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกซื้ออาหาร และการทำอาหาร โดยมารดาเป็นผู้แนะนำหลักการเลือกซื้อ และหลักการทำอาหารที่ถูกต้อง



<http://allmomsclub.blogspot.com/2017/09/blog-post.html>

19. มีการวางแผนการทำอาหารไว้ล่วงหน้า สับเปลี่ยนอาหารเพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซาก และจัดอาหารที่เด็กชอบเป็นระยะ

20. หลีกเลี่ยงการห้ามลูกกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง เพราะจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กรู้สึกอยากกินมากขึ้น แต่ให้กินเพียงในปริมาณที่พอเหมาะหรือให้กินในบางเวลา เช่น วาระโอกาสพิเศษ หรือมีงานเลี้ยงสังสรรค์

21. การอยู่พร้อมหน้ากัน โดยเฉพาะเวลารับประทานอาหารจะช่วยให้เด็กฝึกการรับประทานอาหารที่ดีได้ แต่หากปล่อยให้เด็กรับประทานอาหารเพียงลำพัง เด็กจะมีพฤติกรรมตามใจตัวเอง

22. หลีกเลี่ยงการใช้คำหยาบหรือเสียงดุด่าขณะรับประทานอาหาร เพราะหากเกิดภาวะที่พ่อแม่ทะเลาะกัน เด็กจะรีบรับประทานอาหาร รับประทานอย่างรวดเร็ว เพื่อรีบลุกจากโต๊ะ

23. อย่าใช้อาหารเป็นเครื่องลงโทษหรือให้รางวัลแก่เด็ก การให้เด็กอดอาหารเพื่อเป็นการลงโทษนั้นอาจทำให้เด็กกังวลว่า จะรับประทานอาหารไม่พอ ผลก็คือเด็กพยายามกินมากขึ้นเท่าที่จะมีโอกาส ในทำนองเดียวกัน การให้ของหวานเด็กเป็นรางวัลจะทำให้เด็กคิดว่า ขนม และของหวานเป็นอาหารที่มีคุณค่า

24. การออกกำลังกาย ถือเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันโรคอ้วนที่สำคัญ เนื่องจาก จะช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ ไม่เกิดการสะสมพลังงานในร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายอาจเป็นการออกกำลังกายโดยตรง เช่น พาเด็กออกวิ่งหรือเล่นกีฬาวันหยุด หรือ การออกกำลังกายทางอ้อม เช่น ฝึกให้เด็กปิดกวาดเช็ดถูบ้าน เป็นต้น

การจะลดปัญหาเด็กไทยอ้วน จึงไม่ใช่แค่เพียงนโยบายในเรื่องของการลดการกินหวานมัน เค็ม ขนมกรูบ กรอบ หรือน้ำอัดลมในโรงเรียนเท่านั้น แต่การปลูกฝังทัศนคติให้ตัวเด็ก ทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถสู้กับสิ่งเร้ารอบตัวได้ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยอาศัยความร่วมมือจากพ่อแม่ และคุณครูช่วยกัน สนับสนุน เพราะหากลดความอ้วนในเด็กลงได้ ก็ถือเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคแก่เด็กในอนาคตได้เช่นกัน เป็นเด็กไทยดูดีมีพลานามัยย่อมดีกว่าเด็กอ้วนที่เหมือนจะน่ารักแต่ซ่อนโรคเอาไว้มากมาย



<http://glitter.kapook.com/les/glitter/photo/original/6/7722.gif>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

- 1.10 ผลเสียของ “เด็กอ้วน” ที่น่าห่วงมากกว่าน่ารัก มรสุมโรคจอร์มร้ายแต่เล็ก <http://www.manager.co.th/>
2. “ลูกอ้วน” ควรดูแลเรื่องการกินอาหารของลูกอย่างไร <https://www.maerakluke.com/topics/7647>
3. โรคอ้วนในเด็ก และการป้องกัน <http://thaihealthlife.com>
4. เด็กอ้วน (Obese Children) <http://taamkru.com/th>



อาหารกับสุขภาพ

เรียบเรียงโดย ศิริพร พงษ์ระวีวงศ์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป

Clean food



<http://www.rockspringsonline.com>

อาหารคลีน คือ อะไร?

อาหารคลีน คือ อาหารที่ไม่ได้ผ่านการเสริมแต่ง ด้วยกระบวนการแปรรูป เพื่อเปลี่ยนแปลงรสชาติ หรือผ่านกรรมวิธีการผลิตทางอุตสาหกรรมน้อยที่สุด ซึ่งก็เป็นอาหารที่มีความสดจากธรรมชาตินั่นเอง สำหรับการปรุงอาหารนั้น ก็จะใช้ไขมันที่มีคุณภาพดีต่อสุขภาพที่สุด อย่างเช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว น้ำมันวอลนัท เป็นต้น ส่วนเครื่องปรุงที่ใช้ ก็จะเป็นประเภทเครื่องเทศต่างๆ

การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกอย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

อาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย คืออะไร?

อาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย คืออาหารที่มีสภาพธรรมชาติมากที่สุด ซึ่งขอยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นดังนี้

- ใช้อัตถุดิบที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือผ่านกระบวนการแปรรูปที่น้อยที่สุด เช่น การใช้ข้าวกล้องซึ่งมีวิตามินและกากใยสูงแทนข้าวสวย, ใช้น้ำผึ้งและเกลือแทนการใช้น้ำตาลและซอสปรุงรสที่มีขั้นตอนกรรมวิธีในการแปรรูปที่มากกว่า สำหรับอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋องอาหารหมักดองต่างๆ ก็ไม่ถือว่าเป็นอาหารคลีน ซึ่งบางอย่างอาจมีสารตกค้างในร่างกายหากรับประทานมากเกินไป

- ปรุงน้อย หรือไม่ปรุงแต่งเลย เช่น การรับประทานผัก ผลไม้สด หากมีการปรุงก็น่าจะเน้นวิธีการอบความร้อน นึ่ง อย่างด้วยไฟอ่อนพอสุก หรือหากเป็นการทอดก็จะต้องแบบใช้น้ำมันน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

- รสชาติไม่จัด ไม่หวานมาก เค็มมาก มันมาก ตามวิธีการทานอาหารจากธรรมชาติ



<https://pbs.twimg.com/media/DRdKLIyX4AEQ73x.jpg:large>



หลักการทานอาหารคลีน

- เน้นที่การทานอาหารให้หลากหลาย ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน (ดี) ดูแลเรื่องส่วนผสมและวิธีการปรุง หลีกเลี่ยงการทอด ขนมอบ เบเกอรี่ ของมันๆ หวานๆ อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและเกลือสูง นอกจากนี้ ยังต้องควบคุมพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ

- ทานผักผลไม้มากขึ้น เนื่องจากผักและผลไม้ให้พลังงานต่ำจึงสามารถทานได้ในปริมาณมาก มีเส้นใยสูง ช่วยให้อยู่ท้องและช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

- ควบคุมความหวาน จำเป็นจะต้องจำกัดการทานของหวานๆ และน้ำตาลลง เพื่อให้การทานคลีนของเราเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เราควรใส่ใจและระมัดระวังการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารโดยลดให้ได้มากที่สุด

- เลือกข้าวกล้อง และธัญพืช มีคุณประโยชน์จากสารอาหารมากมาย และนอกจากนี้การทานข้าวกล้อง และธัญพืชจะทำให้ร่างกายมีกระบวนการดึงไปใช้งานที่เป็นไปอย่างช้าๆ สามารถทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี แถมยังมีกากใยสูงช่วยให้อิ่มนานอีกด้วย

- โปรตีน ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ต้องทานเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งวิธีการเลือกแหล่งโปรตีน ควรเลือกโปรตีนที่มีไขมันดี โดยแนะนำให้ทานอาหารทะเล เช่น เนื้อปลา กุ้ง ปลาหมึก และหอย ควรควบคุมปริมาณ หรือ แหล่งโปรตีนไขมันต่ำที่มีราคาพอซื้อหาได้ เช่น อกไก่ ไข่ เนื้อวัวไม่ติดมัน เป็นต้น

- ตัดไขมันอิ่มตัวออกจากมื้ออาหาร เรื่องของการงดหรือการตัดการรับประทานไขมัน ต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่าไขมันไม่ได้เลวร้ายไปซะทุกชนิด ไม่จำเป็นต้องงดไขมัน เพียงแต่ต้องเลือกและงดไขมันชนิดอิ่มตัว และเพิ่มไขมันชนิดดีเข้าไป โดยหลักแล้วไขมันที่แนะนำให้งด คือ ไขมันที่มาจาก นม เนย ชีส และเนื้อสัตว์บางชนิด โดยไขมันดีที่แนะนำให้รับประทานอยู่คือ ไขมันที่มาจาก น้ำมันมะกอก เนื้อปลาและถั่วต่างๆ

ข้อดีของอาหารคลีน

- ความสดของอาหารที่ยังคงคุณค่าได้อย่างค่อนข้างครบถ้วน อย่างเช่น ข้าวกล้อง ก็มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว ที่ผ่านการขัดสี จนสูญเสียวิตามินคุณภาพดีต่างๆ ไปมาก หรือขนมปังโฮลวีต ก็มีวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าขนมปังขัดขาวธรรมดา

- ร่างกายสามารถเอามาใช้ได้อย่างรวดเร็ว หากเป็นอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะต้องอาศัยเวลาในการย่อย และคัดแยกสารอาหารต่างๆ เป็นเวลานาน แต่อาหารคลีนนั้น ร่างกายจะสามารถย่อยสลาย และเอามาใช้ได้ ง่ายและเร็วขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่

- ลดความรู้สึกในการติดในรสของอาหารที่มากเกินไป หลากๆ คนคงกำลังประสบปัญหานี้อยู่ โดยเฉพาะผู้ที่ติดรสเค็ม หรือรสหวานมาเป็นเวลา

นานๆ เมื่อเวลาผ่านไป รสต่างๆ ก็จะตามมา ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจ หรือโรคอื่นๆ ดังนั้น การกินอาหารคลีน ที่ไม่ใช่เครื่องปรุงเหล่านี้ จะช่วยแก้ไขปัญหการติดรสได้เป็นอย่างดี

- ช่วยในการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนัก เนื่องจากเป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่สด ไม่ใช่เครื่องปรุงที่หวานหรือเค็ม จนไปสะสมในร่างกาย ไขมันที่ใช้ ก็เป็นไขมันที่ดี ทั้งหมดนี้ จึงมีส่วนช่วยให้เรา สามารถทานอาหารให้อิ่มได้ โดยไม่จำเป็นต้องกังวลว่า ต้องอดอาหาร หรือต้องทานให้น้อยมากๆ ถึงจะลดน้ำหนักได้

จะเห็นได้ว่าอาหารคลีน ไม่ได้หมายถึงอาหารลดความอ้วน แต่เป็นการทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งการทานอาหารอย่างเหมาะสมถูกหลักโภชนาการย่อมส่งผลให้ร่างกายดูดียิ่งขึ้น มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามควรที่จะเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่จำเป็นจะต้องกินอาหารคลีนมากจนเกินความพอดี



<https://benetsof.com/wp-content/salmon-plate>



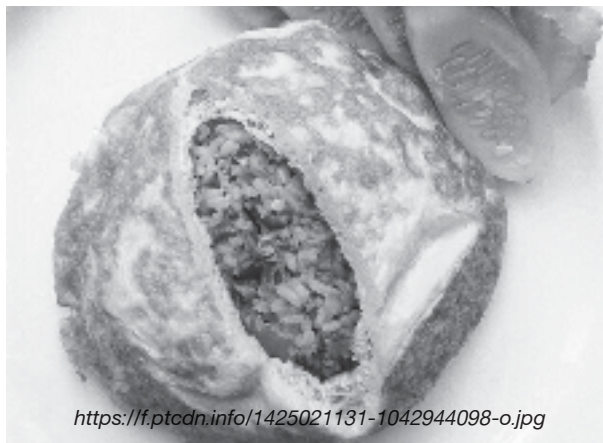
<http://www.gusmo.co.th/upload/news/news-38-2.jpg>

เมนูอาหารคลีน สเต็กปลาตอลลี

ปลาตอลลีหมักเกลือ นำไปย่างบนกระทะ เทฟลอน พอสุก โรยพริกไทยกับออริกาโน (หากไม่มีไม่ต้องใส่) กินกับข้าวกล้อง 1-2 ทัพพี และผักต้ม

ข้าวคลุกน้ำพริกปลาหูหอย

เจียวไข่บางๆ ด้วยน้ำมันมะกอกสเปรย์ พักไว้
คลุกข้าวคลุกกับน้ำพริกปลาหูหอย (พริกหนุ่ม กระเทียม
พริกชี้หนู หอม ปลาหูหอย นำไปย่างไฟให้หอม แล้วโขลก
รวมกันปรุงรสด้วยน้ำปลา และมะนาว)



สลัดเห็ดย่างกุ้งย่าง

ส่วนผสมสลัด

1. แครอทสไลด์หั่นเป็นเส้นๆ
2. แดงลั่นหรือแดงญี่ปุ่นหั่นเป็นเส้นๆ
3. เห็ดออริจินจิริลในกระทะไม่ใส่น้ำมัน
4. กุ้งแม่น้ำอบพอสุก
5. งาขาวคั่ว
6. มะนาว
7. เกลือป่น

น่องไก่กระเทียมพริกไทย

ใช้น่องไก่ติดสะโพก ลอกหนังและไขมันออก
ให้หมด ล้างให้สะอาด หมักกับ กระเทียม พริกไทยดำ
รากผักชี ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊ว หมักทิ้งไว้ 1 คืน
แช่เย็นไว้ เอาออกมาหนึ่ง แล้วอบอีกรอบจนสุกได้ที่



แหล่งที่มาของข้อมูล :

<http://www.plerne.com/อาหารคลีน-กินคลีน/>

<https://health.kapook.com/view92784.html>

<http://www.easycookingmenu.com/index.php/knowledge/คลีนฟู้ดคือ>

<http://www.lib.ru.ac.th/journal2/?p=6452>



การใช้ยา

เรียบเรียงโดย ภัทรภร ภูณะเหล็ก
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิด



<http://www.voiceofhealth.in/blog/new-study-oral-contraceptives.jpg>

การคุมกำเนิด เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เกิดขึ้น โดยมีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์หลายกลไก เช่น การป้องกันไม่ให้เกิดการตกไข่ การป้องกันไม่ให้ไข่กับอสุจิเกิดการปฏิสนธิและการป้องกันไม่ให้เกิดการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก

การคุมกำเนิด มีทั้งแบบถาวรและแบบชั่วคราว ซึ่งการคุมกำเนิดแบบถาวร ได้แก่ การทำหมัน และแบบชั่วคราวซึ่งมีหลายวิธี ทั้งแบบยาฉีด ยากิน การใส่ห่วงอนามัย การใช้ถุงยางอนามัย และวิธีนั้บระยะปลอดภ้ย ซึ่งแต่ละวิธีก็จะมี ทั้งข้อดี ข้อเสียและความปลอดภ้ยต่างกัน ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะยาเม็ดคุมกำเนิด

ควรคุมกำเนิดเมื่อไหร่

ผู้หญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ทุกคน หรือเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาร่างกายทางเพศ โดยส่งผลให้สามารถตั้งครรภ์ได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นควรมีการวางแผนครอบครัวเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในขณะที่ไม่พร้อมหรือไม่ตั้งใจ จึงควรเริ่มคุมกำเนิดตั้งแต่เมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ครั้งแรก

ใครบ้างที่สมควรคุมกำเนิด

ผู้สมควรคุมกำเนิดคือ หญิงที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์วัยยังมีประจำเดือน ซึ่งสามารถตั้งครรภ์ ได้แม้ว่าจะมีอายุมากกว่า 50 ปี ดังนั้นเมื่ออายุน้อยกว่า 50 ปียังมีประจำเดือนและยังมีเพศสัมพันธ์ ควรคุมกำเนิดไปจนถึงหลังหมดประจำเดือนถาวรแล้วประมาณ 2 ปี แต่ถ้าอายุมากกว่า 50 ปีควรคุมกำเนิดไปจนหลังหมดประจำเดือนถาวรแล้ว 1 ปี



ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นยาที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน/Estrogenและโปรเจสติน/Progestin) มีผลป้องกัน การตั้งครรภ์โดยยับยั้งการตกไข่ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูก (เยื่อบุมดลูก) บางตัวมีสภาพไม่พร้อมต่อการฝังตัวของตัวอ่อน และทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ จึงทำให้ไม่สามารถเข้าไปปฏิสนธิกับไข่ในท่อนำไข่ได้

ยาเม็ดคุมกำเนิด แบ่งออกเป็น 3 ชนิดได้แก่

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined pill) ประกอบด้วยตัวยาทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสติน
2. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่มีโปรเจสตินอย่างเดียว (Minipill)
3. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Postcoital pill)



http://www.thaihealth.or.th/data/content/2016/09/32908/cms/thaihealth__c__acefglnou489.jpg

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมเป็น มีผู้นิยมใช้มากที่สุดเนื่องจาก มีความสะดวกในการใช้ ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสติน (Progestin) ฮอร์โมนทั้งสองตัวนี้จะป้องกันไม่ให้ไข่ตกและเปลี่ยนแปลงเยื่อโพรงมดลูกให้บางไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ทั้งนี้ต้องกินยาคุมกำเนิดติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3 สัปดาห์และหยุดพักหนึ่งสัปดาห์

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ข้อดี	ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none">- ทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ- ลดปริมาณประจำเดือน- ลดอาการปวดประจำเดือน- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง (รังไข่ โรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่)- ลดความเสี่ยงในการเกิดอู้งเชิงกรานอักเสบ- เมื่อหยุดใช้ยังสามารถตั้งครรภ์ได้ในระยะเวลาอันสั้น	<ul style="list-style-type: none">- ไม่เหมาะกับผู้ที่มึนน้ำหนักรุนแรง- อายุมากกว่า 35 ปีที่สูบบุหรี่ (เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ)- ผู้ที่มีข้อห้ามใช้ฮอร์โมน- เลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด- คัดตึงเต้านม

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว

ยาเม็ดคุมกำเนิด Desogestrel และ Levonorgestrel ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสตินเพียงชนิดเดียว เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่ไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน วัตถุประสงค์เพื่อลดอาการข้างเคียงจากฮอร์โมนเอสโตรเจน ป้องกันไม่ให้ไข่ตกและป้องกันไม่ให้สเปิร์มผ่านเข้าไปในมดลูกและทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางตัวไม่เหมาะสมต่อการฝังตัวของตัวอ่อน

ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว

ข้อดี	ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none">- ใช้ในกรณีหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ และต้องการให้นมบุตร- สามารถใช้ในผู้ที่มีข้อห้ามต่อการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน- สามารถใช้ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีที่สูบบุหรี่ได้	<ul style="list-style-type: none">- มีอัตราการล้มเหลว/การตั้งครรภ์ขณะใช้ยาสูงกว่าชนิดฮอร์โมนรวม ต้องรับประทานยาในเวลาเดิมทุกวัน (หากรับประทานผิดเวลาไป 3 ชั่วโมง ต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ร่วมด้วย)- ขณะใช้ยาจะไม่มีประจำเดือนแต่อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสตินในขนาดสูงเป็นยาที่มีความแรงของตัวยาและต้องให้แพทย์สั่งในกรณีฉุกเฉินเช่นมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจไม่ได้ป้องกันหรือมีความเสี่ยงกับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา ตัวยามีกลไกในป้องกันการตั้งครรภ์โดยป้องกันหรือเลื่อนเวลาการตกไข่ ชัดขวางการฝังตัวของตัวอ่อน ยาเม็ดนี้ต้องกินภายใน 72 ชม. หลังการมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งกินยาได้เร็วเท่าไร ก็จะปลอดภัยมากเท่านั้นวิธีคุมกำเนิดวิธีนี้ไม่ค่อยแนะนำให้ใช้เพราะเนื่องจากจะมีอาการข้างเคียงมาก อีกทั้งประสิทธิภาพไม่ดีพอ อาการข้างเคียงอย่างเช่น ทำให้ตั้งครรภ์นอกมดลูกได้พบมีอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ประมาณ 25% ผลข้างเคียงคือ มีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริดกะปรอย

การเริ่มใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

การเริ่มใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดควรทดลองใช้ 1 แผงก่อน โดยทดลองกินยาและสังเกตอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นเช่น เป็นฝ้า ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หากมีอาการข้างเคียงควรปรึกษาแพทย์เพื่อเปลี่ยนยี่ห้อยาเม็ดคุมกำเนิดที่เป็นฮอร์โมนต่างชนิดที่เหมาะสมต่อไป



วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ชนิด 21 เม็ด ให้เริ่มกินในวันแรกที่มีประจำเดือนหรือภายใน 5 วันแรกที่มีประจำเดือน โดยกินติดต่อกันทุกวัน จนหมดแผงยาและเว้น 7 วันก่อนเริ่มกินแผงใหม่



<http://www.iam-active.com/wp-content/1-2.jpg>



เม็ดยา

เม็ดแป้ง

<http://www.pharmacistchitchat.com/anna.png>

ชนิด 28 เม็ด ให้เริ่มกินในวันแรกที่มีประจำเดือน โดยกินติดต่อกันทุกวัน จนหมดแผงยาแล้วเริ่มกินแผงใหม่ต่อไปเลย โดยไม่ต้องมีช่วงหยุดกินยา ซึ่งยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ดจะประกอบด้วยเม็ดยาฮอร์โมน 21 เม็ดและเม็ดแป้งหรือวิตามินอีก 7 เม็ด

ทำอย่างไร เมื่อลืมกินยาชนิดฮอร์โมนรวม

ลืมกิน 1 เม็ด ให้กินยาทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตามปกติ โดยไม่จำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

ลืมกิน 2 เม็ดติดกัน (เม็ดที่ 1-14 ของแผง)

ให้กินยาวันละ 2 เม็ด โดยแบ่งกินตอนเช้า 1 เม็ดและก่อนนอน 1 เม็ด ใน 2 วันถัดไปและกินเม็ดต่อไปตามปกติ และต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

ลืมกิน 2 เม็ดติดกัน (เม็ดที่ 15-21 ของแผง) หรือลืมกิน 3 เม็ดขึ้นไป

ให้หยุดกินยาแผงนั้น และเริ่มแผงใหม่เมื่อประจำเดือนมา ควรใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยระหว่างหยุดกินและช่วงแรกของการเริ่มกินแผงใหม่

ลืมกินเม็ดที่เป็นเม็ดแป้งหรือวิตามิน (เม็ดที่ 22-28 ของแผง) ในแผงยาคุม 28 เม็ด ให้ข้ามยาเม็ดนั้นแล้วเริ่มรับประทานยาเม็ดต่อไปตามปกติ

วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดโปรเจสทินอย่างเดียว

1. ให้เริ่มรับประทานในวันแรกของการมีประจำเดือน
2. ต้องรับประทานให้ตรงเวลาโดยรับประทานยาวันละ 1 เม็ดในเวลาเดิมทุกวัน
3. ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยใน 7 วันแรกหลังกินยาเม็ดแรก
4. เมื่อยาคุมกำเนิดหมดแผงให้เริ่มรับประทานยาแผงใหม่ต่อในวันถัดไป โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมา

ทำอย่างไร เมื่อลืมกินยาชนิดฮอร์โมนโปรเจสทินอย่างเดียว

ลืมกิน 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้ และกินยาเม็ดต่อไปตามปกติร่วมกับใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยเป็นเวลา 48 ชั่วโมงหลังกินยาเม็ดแรก

ลืมกิน 2 เม็ดติดต่อกัน ให้กินยาวันละ 2 เม็ดเป็นเวลา 2 วัน โดยใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยอย่างน้อย 2 วันหลังกินยาเม็ดแรก

ลืมกินมากกว่า 2 วันติดต่อกัน ให้หยุดยาเม็ดคุมกำเนิดจากนั้นให้ใช้วิธีคุมกำเนิดอื่น



http://kiddungdung.com/wp-content/uploads/2013/12/IMG__0737.png

ยาเม็ดคุมกำเนิด ในท้องตลาดซึ่งมีหลายยี่ห้อขึ้น แต่ละยี่ห้อมีความแตกต่างในเรื่องของชนิดฮอร์โมน ปริมาณฮอร์โมนตั้งได้กล่าวแล้วนั้น รวมทั้งข้อดีข้อเสีย ซึ่งผู้ที่ต้องการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถเลือกซื้อได้ตาม ความต้องการ ตามกำลังการซื้อ และตามผลข้างเคียงที่ต้องการ โดยอาจปรึกษาแพทย์หรือ เภสัชกรก่อนการเลือก ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ปัจจุบันการป้องกันการตั้งครรภ์มีหลายวิธีให้เลือก โดยวิธีที่ได้รับความนิยมสูงสุดและใช้แพร่หลายมาก ที่สุดทั่วโลก คือการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด เนื่องจากหาได้ง่าย ใช้ได้สะดวก มีหลายราคา หลายชนิดให้เลือกใช้ มี อัตราการล้มเหลวจากการใช้ยาหรือโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ขณะใช้นาน้อย ซึ่งการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดมีทั้งข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ต้องระวัง ดังนั้นเมื่อจำเป็นต้องใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด จำเป็นต้องทำความเข้าใจในเรื่องยา ที่ใช้ เพื่อให้เหมาะสมกับตัวเราและ ได้ประโยชน์สูงสุดจากการกินยาเม็ดคุมกำเนิด

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. ความรู้เรื่องยาสำหรับประชาชน ฝ่ายเภสัชกรรม คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล <https://med.mahidol.ac.th/ramapharmacy/knowledge/general>
2. การคุมกำเนิด จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี
3. <https://health.kapook.com/view9227.html> 15 วิธีคุมกำเนิด... ที่คุณเลือกได้ โดย นพ.วิสิทธิ์ สภักดิ์พงษ์กุล กลุ่มงานสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลราชวิถี
4. <http://haamor.com/th/ยาเม็ดคุมกำเนิด/> การคุมกำเนิด แพทย์หญิง กิรติ ลีละพงศ์วัฒนา สูตินรีแพทย์



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย รจเรช อินทโชติ ซากาโมโต้
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไป

รับมือความเครียด....

คุณทำได้

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือ ถูกบีบคั้นกดดัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน ความเครียดที่มีไม่มากนัก ความเครียดในระดับปกติ จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ ทั้งในด้านชีวิตส่วนตัว การทำงาน

แต่ถ้าหากบุคคลมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ อยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ในบางรายที่มีความเครียดในระดับรุนแรง ควบคุมตนเอง

ไม่ได้ อาจนำไปสู่การสูญเสียที่ไม่อาจประเมินค่าได้ ซึ่งมักจะเห็นข่าวปัญหาที่เกิดจากความเครียด ทำให้มีการทะเลาะหรือการทำร้ายร่างกายกัน การฆ่าตัวตาย เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสังคมไทย

ดังนั้นหากคุณรู้เท่าทันที่และจัดการกับความเครียดที่เริ่มสูงขึ้นกว่าระดับปกติตั้งแต่แรก ๆ คุณจะยังสามารถผ่อนคลายความเครียดได้เร็วและมีประสิทธิภาพ ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ จะเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจ ที่จะช่วยให้ รับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งในชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตของคุณมากขึ้นเท่านั้น



http://www.health4win.com/article/art__42263648.jpg



<https://img.haikudeck.com/mi/B677C566-77C3-4C0A-B990-F7916668D822.jpg>

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เริ่มได้ที่ตัวคุณเอง...

1. ใส่ใจเรื่อง สุขภาพ โดยเฉพาะการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อย 6- 8 ชั่วโมง/วัน เพราะการนอนที่เพียงพอจะทำให้คุณมีอารมณ์ที่มั่นคงในการรับมือกับความเครียดได้เป็นอย่างดี
2. มองโลกแง่ดีและพูดถึงสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้คุณเคยชินกับการเปิดมุมมองดี ๆ ในการดำเนินชีวิต
3. จัดลำดับความสำคัญของการทำกิจกรรมต่างในชีวิต ไม่จำเป็นต้องรีบเร่งในการทำทุกอย่างในชีวิต บางอย่างถ้าช้าลงบ้าง การจัดการอาจจะง่ายกว่าที่คุณคิด
4. ฝึกทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดเบื้องต้นเป็นประจำ เลือกวิธีที่เป็นไปได้ ที่ให้ความสุขใจ มีความชอบ และเหมาะกับคุณ เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา เเบาๆ ทำงานศิลปะ เล่นกับ สัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ สวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อยามที่คุณประสบปัญหา วิธีการที่คุณเคยฝึกมาจะถูกนำมาใช้ได้อย่างทันที่
5. มีความยืดหยุ่น ตั้งเป้าหมายให้สามารถทำได้จริง ให้มีความเป็นไปได้ และไม่เกินความสามารถของตัวเอง

6. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ด้วยรอยยิ้มและการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน มิตรภาพที่ดีจะเป็นแหล่งสนับสนุนชั้นดียามเมื่อคุณประสบปัญหาในการจัดการความเครียด

7. หมั่นสร้างอารมณ์ขันและหาความสุขกับสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณอยู่เสมอ

8. ดำรงชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ ไม่ก่อกวนสิ้นจนเกินตัว จนสร้างความเครียด จะทำให้ชีวิตมีความสุขแบบพอเพียงได้อย่างดีทีเดียว

9. ทำงานเพื่อสังคมให้มากขึ้น เมื่อมีโอกาส เพื่อเพิ่มทั้งความมีคุณค่าในตนเองและประโยชน์ต่อทั้งตัวคุณและสังคม



<https://img.aws.livestrongcdn.com/ls-article-image-673/ds-photo/getty/article/181/112/160316379.jpg>

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นอย่าปล่อยไว้

1. เรารู้สัญญาณเตือนความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากภาวะปกติของตัวเอง เราทุกคนมีสัญญาณเตือนกันทั้งนั้น เพียงแต่คุณต้องหมั่นสังเกต ภาวะสุขภาพ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ว่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติที่ควรจะเป็นหรือไม่ อย่างน้อย 2 อาการ เช่น สัญญาณเตือนทางใจ วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืม สมาธิสั้น หงุดหงิด หรือ เบื่อง่ายขึ้น ไม่มีสมาธิ ไม่ค่อยอยากพบปะผู้อื่น ฯลฯ สัญญาณเตือนทางกายที่เกิดอาการทางกายโดยไม่มีสาเหตุจากโรคทางกาย เช่น อาการปวดศีรษะ มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร นอนหลับยากขึ้นฯ หากเริ่มมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นจะเป็นสัญญาณเตือนให้คุณทราบว่า คุณต้องเริ่มรับมือกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากภาวะปกติของตัวเอง

2. ความเครียดที่เพิ่มขึ้นอย่าปล่อยไว้ จัดการด้วยวิธีการจัดการความเครียดเบื้องต้น ที่เหมาะกับตนเอง ให้เพิ่มขึ้น ร่วมกับวิธีปกติที่เคยทำ เช่น การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสร้างจินตภาพฯ ที่คุณอาจเรียนรู้ได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต หนังสือ นิตยสารสุขภาพ รายการโทรทัศน์ฯ

3. พุดคุยระบายความรู้สึก ปรึกษากับคน ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ เมื่อได้พูดระบายออกไป ก็เท่ากับคุณได้จัดการกับความเครียดเบื้องต้นไประดับหนึ่งแล้ว

4. มองปัญหาด้วยความมีสติ มองปัญหาด้วยเหตุผล มองปัญหาในด้านบวก ไม่ใช่อารมณ์หรือหรือแก้ปัญห ในขณะที่ตัวคุณเองไม่พร้อมหรือมีอาการโกรธ

5. เริ่มแก้ปัญหาง่าย ๆ ก่อน ปล่อยวางปัญหาที่ยาก เพราะปัญหาที่ยาก อาจต้องใช้ระยะเวลาและความพร้อมในการแก้ไข ควรเริ่มจากปัญหาที่ง่าย ๆ สามารถจัดการได้เพื่อจะได้มีกำลังใจในการจัดการปัญหาต่อไป



<https://int.search.tb.ask.com/search/AJimage.jhtml>

เริ่มเครียดมากขึ้น เบื่อหน่าย เศร้า เหงา ท้อแท้ใจ ทำอย่างไรดี

1. มองว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความรู้สึกเครียด เบื่อหน่าย เศร้า เหงา ท้อแท้ใจ ไม่ได้เกิดกับคุณเพียงคนเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้อื่นเช่นเดียวกัน หากแต่คุณมีวิธีการจัดการที่เหมาะสม คุณจะผ่านพ้นความรู้สึกเช่นนี้ไปได้โดยไม่ยากนัก

2. ดำเนินชีวิตไปตามปกติเท่าที่จะสามารถทำได้ ไม่ควรงดกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เคยทำแล้วรู้สึกดี ใด ๆ เพียงเพราะความเครียด เบื่อ การปล่อยตนเองให้ว่างจะยิ่งทำให้ฟุ้งซ่านและเบื่อหน่ายยิ่งขึ้น

3. อย่าแยกตัวอยู่คนเดียว ทำกิจกรรมร่วมกับญาติ คนในครอบครัว เพื่อน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ทำงานเพื่อสังคมให้มากขึ้น เพื่อพบปะผู้คน จะช่วยเบี่ยงเบนความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือความคิดหมกมุ่นต่อปัญหาต่าง ๆ ให้ลดลงได้อย่างดี

4. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวและตัวเองซะบ้าง ทำสิ่งใหม่ ๆ เล็กน้อยเท่าที่จะทำได้ เช่น จัดห้อง ตัดผมทรงใหม่ให้ดูสดใสๆ เพื่อลดความเบื่อหน่าย จำเจ หลีกเลี้ยงสถานการณ์ต่าง หรือกระตุ้นที่ทำให้คุณเครียดเพิ่มขึ้น

5. หาตัวช่วยให้เพิ่มขึ้น พุดคุยระบายความรู้สึก ปรีกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ ญาติหรือเพื่อนๆ ให้เพิ่มขึ้น หรือ หาโอกาสพุดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับ ผู้รู้ ผู้ที่มีประสบการณ์คล้ายกัน เพื่อปรับมุมมองการ แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

6. จัดการกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง จงอย่าหยุดในการจัดการกับความเครียดที่คุณสามารถทำได้ เพราะการจัดการความเครียดและการแก้ไขปัญหาคงต้องใช้เวลา แต่คุณจะได้รับผลลัพธ์ที่ดีแน่นอน

7. ปัญหาไม่ว่างใจ ไม่ใช่ไม่มีใจเก็บ มองและแก้ปัญหาคือเป็นสาเหตุของความเครียด เบื่อหน่าย เศร้า เหงา ท้อแท้ใจ ด้วยความมีสติ และเหตุผล จะทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไขอย่างตรงประเด็น จงคิดและบอกกับตัวเอง ในทางบวกเสมอว่า “ร้อยปัญหาทางออก” ไม่ใช่ “ร้อยทางออกมีปัญหา”

8. ปลอ่ยวางบ้างก็ดี หลายครั้งความตึงเครียด เบื่อหน่าย เศร้า เหงา ท้อแท้ใจ มาจากบุคคลอื่นหรือ ปัจจัยภายนอกที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นได้ แต่สิ่งที่เราเปลี่ยนได้คือ ตัวเรา การปลอ่ยวางบ้างซะ บ้าง จะทำให้เราลดความรู้สึกดังกล่าวดังกล่าวลงได้บ้างไม่มากก็น้อย

9. กำลังใจที่ดีที่สุด คือ กำลังใจจากตัวเราเอง คิดถึงสิ่งที่เราได้ทำและมีความสุข ชื่นชมกับสิ่งที่คุณทำ หรือกำลังพยายามตั้งใจทำแม้ยังไม่เห็นผลสำเร็จ ชื่นชมกับความสำเร็จแม้แต่เพียงเล็กน้อย จะทำให้ฝ่าฟันกับ อุปสรรคและจัดการความรู้สึกตึงเครียด เบื่อหน่าย เศร้า เหงา ท้อแท้ใจ ได้ในที่สุด

10. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ระลึกถึงสิ่งที่คุณเคารพนับถือ ไม่ว่าจะบุคคลที่รัก หลักคำสอนหรือ ศาสนา ที่จะช่วยให้คุณมีกำลังใจในการจัดการกับความเครียดหรือปัญหาที่เพิ่มขึ้น

11. เมื่อรู้สึกเครียดมาก หากพยายามจัดการด้วยวิธีต่าง ๆ แล้ว ยังรู้สึกไม่ดีขึ้น ความรู้สึกแ่ล่ง อย่ารีรอ โดยเฉพาะความเครียดที่มีอยู่มากจนทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เช่น นอนไม่หลับ ทำงานไม่ได้ให้รับ โทรปรึกษาบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือไปปรึกษาผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้ บ้าน ไม่ควรซื้อยารับประทานเองหรือดื่มสุราและยาเสพติดอื่นเพื่อบรรเทาความเครียดเพราะจะยิ่งทำให้ปัญหา เพิ่มมากขึ้น



<https://steemit-production-imageproxy-thumbnaill.s3.amazonaws.com>



<http://liveandlearneng.blogspot.com/2015/05/10-2.html>

สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คุณทำได้ทุกวัน
ความเครียดเรื่องใกล้ตัว รู้จัก รู้ทัน คุณจัดการได้ไม่ยากเลย

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/>

<https://finance.rabbit.co.th/blog/manage-your-stress>

<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1164>



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโศ
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรคไวรัสตับอักเสบบี ติดเชื่อได้ไม่รู้ตัว

ไวรัสตับอักเสบบีคืออะไร ?

- ไวรัสตับอักเสบบี**
คือเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับมีหลายชนิด ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบบี เอ บี ซี ดี และ อี
- ไวรัสตับอักเสบบี**
สามารถติดต่อทางอาหาร และน้ำดื่มที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง เนื้อไม่สะอาดปนเปื้อน เชื้อแบคทีเรีย
- ไวรัสตับอักเสบบี และ ซี**
มักติดต่อทางเลือดจากผู้บริจาคเลือด และเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มร่วมกัน และผู้ที่มีโรคตับอักเสบบีหรือซี
- ไวรัสตับอักเสบบี และ อี**
เป็นไวรัสตับอักเสบบีที่พบได้บ่อย

<http://www.buddystation.org/public/uploaded/image/Screen%20Shot%202017-07-21%20at%206.57.15%20AM.png>

โรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นโรคที่คนไทยรู้จักกันมานาน แต่กลับไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญมากนัก อาจเป็นเพราะไม่ทราบว่าโรคไวรัสตับอักเสบบีนั้นจัดเป็นโรคร้ายแรงชนิดหนึ่ง แม้อาการของโรคจะไม่รุนแรงก็ตามทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้มากกว่า 350 ล้านคนและเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะตับอักเสบบีเรื้อรังซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งตับตามมา ส่งผลให้ในปัจจุบันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ถือเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของโลกไปแล้ว ประเทศไทยเองเป็นประเทศที่มีโรคไวรัสตับอักเสบบีชนิดบีชุกชุมมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก โดยมีผู้ที่เป็นพาหะหรือผู้ที่มีเชื้อไวรัสบีอยู่ในกระแสเลือดถึงร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 9 ล้านคน ขณะที่ทั่วโลกมีการประมาณการกันว่ามีผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบบีมากกว่า 350 ล้านคน และร้อยละ 75 เป็นคนเอเชีย

เชื้อไวรัสตับอักเสบบีมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด ชนิดเอ บี ซี ดี อี แต่เหตุผลที่ต้องให้ความสำคัญกับไวรัสตับอักเสบบีเป็นพิเศษนั้น เนื่องจากไวรัสตับอักเสบบีชนิดบีทำให้ผู้ได้รับเชื้อ มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะตับอักเสบบีเรื้อรัง ตับแข็ง และร้ายแรงจนอาจกลายเป็นมะเร็งตับในที่สุดได้

ไวรัสตับอักเสบบี คืออะไร ?

โรคตับอักเสบบี หรือในบางแห่งอาจเรียกว่า โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งเชื้อไวรัสที่ว่านี้จะเข้าไปทำลายตับ ตลอดจนก่อให้เกิดโรคมะเร็งตับ โดยที่ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่ทราบว่ามีการติดเชื้อไวรัสอยู่ในร่างกาย

ไวรัสตับอักเสบบี ติดต่อกันได้อย่างไร ?

ไวรัสตับอักเสบบี คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดบีสามารถติดต่อทางเลือด น้ำเชื้อ และน้ำเหลือง อื่นๆ เช่น น้ำเหลือง โดยสามารถรับเชื้อได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโดยไม่ได้สวมถุงยางอนามัย
- การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- การใช้เข็มสักตามตัวหรือสียที่ใช้สักตามตัวร่วมกัน และการเจาะหู
- การใช้แปรงสีฟัน มีดโกน ที่ตัดเล็บร่วมกัน
- การติดเชื้อขณะคลอดจากแม่ที่มีเชื้อ (ถ้าแม่มีเชื้อลูกมีโอกาสได้รับเชื้อ 90%)
- การถูกเข็มตำจากการทำงาน
- การสัมผัสกับเลือด น้ำเลือด น้ำคัตหลัง โดยผ่านเข้าทางบาดแผล

ไวรัสตับอักเสบบี
Hepatitis B virus (HBV)

การติดต่อ

- สัมผัสเลือด หรือ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- การใช้เข็มฉีดยา หรือ เข็มเจาะสำร่วนกัน
- ติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก และการผ่าคลอด

อาการ

- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อกสั่นไส้
- อาเจียน จุกแน่นชายโครงขวา
- ปัสสาวะเป็น สีเหลือง

การป้องกัน

- ตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี ✓
- วัคซีนเพื่อป้องกันไวรัสตับอักเสบบี ✓
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ✓

เชื้อไวรัสตับอักเสบบี เป็นสาเหตุของตับอักเสบบี ทำให้เกิดโรคตับแข็ง และ มะเร็งตับได้ในอนาคต

DDC กองควบคุมโลหิต
Department of Blood Bank

กรมควบคุมโรค
Center for Disease Control and Prevention

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

<https://www.riskcomthai.org/2017/detail.php?id=36002&m=media&gid=1-004-004>



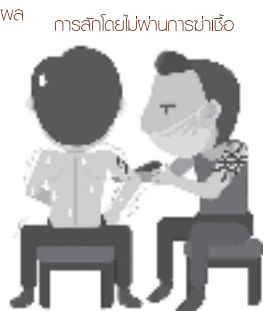
ร้อยละ 70 - 75
ของมะเร็งตับในคนไทย
เกิดจากไวรัส
ตับอักเสบบีเรื้อรัง

http://oknation.nationtv.tv/blog/home/user__data/le__data/201305/20/383643d3e.jpg

อาการของโรคไวรัสตับอักเสบบี

- พบว่ามีอาการของโรคไวรัสตับอักเสบบีเกิดขึ้นในช่วงประมาณ 1-3 เดือนแรกหลังจากที่ได้รับเชื้อส่วนใหญ่สามารถหายเป็นปกติจากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดการติดเชื้อได้อีกในอนาคต รายที่ไม่สามารถหายเองได้ร้อยละ 5-10 ส่วนใหญ่ไม่พบว่ามีอาการแสดง แต่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ อาการที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่ จะเริ่มเกิดขึ้นในช่วง 1-3 เดือนแรก ซึ่งในระยะนี้จะเรียกว่าระยะเฉียบพลัน พบว่ามีอาการไม่รุนแรง ถ้าการติดเชื้อดำเนินต่อไปเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไปซึ่งก็คือระยะเรื้อรัง ตับอักเสบบีเฉียบพลันกับเรื้อรังใช้เวลาตัดกันที่ 6 เดือน โดยระยะเรื้อรังอาจพบภาวะแทรกซ้อน เช่น ตับแข็งและมะเร็งตับ ซึ่งอาการก็จะแตกต่างกันออกไปทั้งระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรังสามารถพบอาการได้ตั้งแต่เป็นน้อยจนเป็นรุนแรง โดยจะขึ้นอยู่กับระดับการอักเสบของตับ

การติดต่อของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี



<http://www.paolohospital.com/phahol/wp-content/uploads/2017/06/info.jpg>

อาการของโรคไวรัสตับอักเสบบี แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะเฉียบพลัน

- ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการภายใน 1-4 เดือนหลังติดเชื้อ ดังนี้
 - อาการไข้ ตัวเหลืองตาเหลือง
 - ปวดท้องใต้ชายโครงขวา
 - คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ผื่น ปวดข้อ
- ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรง เกิดจากการที่เซลล์ตับถูกทำลายเป็นจำนวนมาก ในกรณีนี้อาจทำให้เกิดภาวะตับวายได้
- อาการตับอักเสบระยะเฉียบพลันจะดีขึ้นใน 1 - 4 สัปดาห์ และจะหายเป็นปกติเมื่อร่างกายสามารถกำจัดและควบคุมเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้ ซึ่งมักใช้เวลาไม่เกิน 3 เดือน แต่ผู้ป่วยส่วนน้อย (5-10%) ไม่สามารถกำจัดเชื้อออกจากร่างกายได้หมด ทำให้ผู้ป่วยมีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง

2. ระยะเรื้อรัง

ระยะเรื้อรังแบ่งผู้ป่วยได้เป็น 2 กลุ่มคือ

2.1 พาหะ คือ ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกาย ผู้ป่วยจะไม่มีอาการแต่สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ ผลการตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดังนั้นก่อนแต่งงานหรือมีเพศสัมพันธ์ควรตรวจหาไวรัสตับอักเสบบีก่อน

2.2 ตับอักเสบเรื้อรัง คือ ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในร่างกาย และตรวจเลือดพบค่าการทำงานของตับผิดปกติผู้ป่วยส่วนมากมักไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการอ่อนเพลียหรือเบื่ออาหารได้ การติดเชื้อแบบเรื้อรังพบบ่อยในเด็กที่ติดเชื้อตั้งแต่แรกเกิด

การวินิจฉัยโรคไวรัสตับอักเสบบี

- เจาะเลือดตรวจค่าการทำงานของตับ (liver function test)
- เจาะเลือดตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
 - HBsAg (แอนติเจนไวรัสตับอักเสบบี) : ให้ผลบวก แปลว่า ผู้ป่วยกำลังมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
 - Anti-HBS (ภูมิคุ้มกันต่อ HBsAg) : ให้ผลบวก แปลว่า ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ภูมิคุ้มกันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยได้รับการฉีดวัคซีนหรือเคยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและหายจากโรคแล้ว ดังนั้นผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันจึงไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น และไม่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอีก
 - การวินิจฉัยว่าเป็นไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง ต้องเจาะเลือดตรวจซ้ำอีกครั้งที่ 6 เดือนหลังจากวินิจฉัยว่าเป็นไวรัสตับอักเสบบีแบบเฉียบพลัน หากพบว่าร่างกายไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ จึงจะวินิจฉัยว่าเป็น “โรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง”
- การตัดชิ้นเนื้อจากตับไปตรวจ แพทย์จะใช้เข็มแทงผ่านผิวหนังเพื่อเก็บชิ้นเนื้อจากตับ การตรวจนี้ไม่ได้ทำในผู้ป่วยทุกราย ทำเฉพาะในผู้ป่วยตับอักเสบเรื้อรังที่ต้องการติดตามการดำเนินไปของโรค เช่น ต้องการทราบภาวะพังผืดในตับและการอักเสบของเซลล์ตับ ซึ่งจะมีผลในการเริ่มต้นการรักษา หรือสงสัยมะเร็งตับ เป็นต้น

การรักษาโรคไวรัสตับอักเสบ บี

• การรักษาโรคสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ ระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรัง เมื่อมีการวินิจฉัยแล้วว่าผู้ป่วยเป็นไวรัสตับอักเสบบี ระยะเฉียบพลัน ซึ่งสามารถหายได้เอง แพทย์จะแนะนำการปฏิบัติตัว เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีโภชนาการสูง และดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ เพราะร่างกายกำลังต่อสู้ในการกำจัดเชื้อไวรัสชนิดนี้อยู่

• หากได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี ระยะเรื้อรัง ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาเพื่อลดความเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคตับที่รุนแรง และป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น โดยการรักษานั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้ป่วย ใช้การรักษาด้วยยาต้านเชื้อไวรัส ยาอินเตอร์เฟอรอน หรือการผ่าตัดเปลี่ยนตับ เป็นต้น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคไวรัสตับอักเสบบี ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของโรคไวรัสตับอักเสบบี จะเกิดในระยะเรื้อรัง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคที่ร้ายแรงขึ้นได้ เช่น โรคตับแข็ง ตับวาย และมะเร็งตับ ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากการที่เซลล์ตับค่อย ๆ ถูกทำลายลงไป หรือจนตับไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จนอาจต้องทำการเปลี่ยนตับหรือปลูกถ่ายตับใหม่






ส่วนการป้องกันด้วยการฉีดวัคซีนสามารถทำได้ โดยแนะนำให้สำหรับ • ผู้ที่ตรวจเลือดแล้วไม่พบว่ามีเชื้อ HBV ก่อน • ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคนี้ • ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง • ผู้ที่อาจมีภูมิคุ้มกันบกพร่องในอนาคต

อาการเป็นอย่างไร ?

- ✓ ลมเพลาบดคล้ายเป็นไส้หวัด
- ✓ คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด
- ✓ จุดใต้ตาเหลือง
- ✓ ปัสสาวะสีเข้ม
- ✓ ตัวเหลือง ตาเหลือง

ติดต่อทางไหน ?

-  การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นพาหะโดยไม่ได้ป้องกัน
-  ลัก เจา: ใช้เข็มฉีดยา อุปกรณ์สัมผัสกันเลือดสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
-  การติดต่อจากมารดาสู่ทารกในครรภ์

[http://cms.siphospital.com/media/upload/148-m.jpg](http://cms.siphhospital.com/media/upload/148-m.jpg)

การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

หากมีการตรวจพบเชื้อไวรัสตับอักเสบบีแบบเฉียบพลัน ควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง และระมัดระวังการแพร่เชื้อไปสู่คนใกล้ชิด โดยวิธีการปฏิบัติตัวหากมีเชื้ออยู่ในร่างกายทำได้ดังนี้

- ไม่ต้องกังวล หากเป็นตับอักเสบบีเฉียบพลันชนิดบี เพราะส่วนใหญ่จะหายได้เองและมีภูมิคุ้มกันตามมา
- รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- สามารถใช้ยารักษาโรคทั่วไปได้ เช่น พาราเซตามอล ตามขนาดแนะนำคือ 1 เม็ด (500 มิลลิกรัม) ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่ถ้ามีโรคเรื้อรัง ที่ต้องกินยาประจำระยะยาวควรปรึกษาแพทย์
- ไม่ใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
- รับการตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอ เพราะการตรวจเลือดจะทำให้ทราบว่าตับมีการอักเสบมากหรือน้อย
- บอกให้คนใกล้ชิดทราบ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี หากคนใกล้ชิดนั้นไม่มีภูมิและเชื้อ
- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยการสวมถุงยางอนามัย
- งดบริจาคเลือด
- ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และยาสูบอย่างเด็ดขาด
- พักผ่อนให้เพียงพอทั้งร่างกายและจิตใจ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน
- รับประทานอาหารสุกและสะอาด ลดการรับประทานอาหารไขมันสูง เนื้อสัตว์รมควัน และเนื้อสัตว์ที่ไหม้จนเกรียม หรืออาหารที่เก็บถนอมไว้นานๆ ไม่รับประทานอาหารหรือส่วนประกอบของอาหารที่มีเชื้อราขึ้น เช่น ถั่วลิสงปนที่เก็บไว้นานๆ อาหารที่ใส่ดินประสิว อาหารหมักดอง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ปลาร้า ผักดอง ไส้กรอก เบคอน แฮม ฯลฯ และเครื่องกระป๋องต่างๆ ทั้งนี้อาหารประเภทแหนม ปลาร้า เมื่อจะรับประทานต้องทำให้สุกเสียก่อน เนื่องจากอาหารเหล่านี้อาจส่งเสริมทำให้ตับทำหน้าที่บกพร่องมากขึ้นควรตรวจร่างกายและตรวจเลือดหาระดับสารบ่งบอกมะเร็งตับ AFP (alpha-feto-protein) และทำอัลตราซาวนด์ช่องท้องสม่ำเสมอทุกปีในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีภาวะตับแข็ง เพศชายอายุมากกว่า 45 ปี เพศหญิงอายุมากกว่า 50 ปี และมีประวัติมะเร็งตับในครอบครัว เพื่อหามะเร็งตับในระยะเริ่มแรก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำหวาน เพราะน้ำหวานนอกจากไม่มีประโยชน์แล้วยังทำให้เกิดไขมันแทรกตับและตับอักเสบบีได้
- อาหารที่มีไขมันไม่เป็นข้อห้าม แต่อาจทำให้ท้องอืดในบางรายได้
- รับประทานโปรตีนได้ตามปกติ แต่ในรายที่มีภาวะตับแข็งควรจำกัดโปรตีนและเกลือตามที่แพทย์แนะนำ
- หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ที่อาจเปื้อนเลือดร่วมกับผู้อื่นเช่น แปรงสีฟัน มีดโกน
- ไวรัสบี ไม่ติดต่อทางการกินอาหาร ไม่จำเป็นต้องแยกสำรับอาหาร การใช้ช้อนกลางก็เพื่อเป็นไปตามหลักสุขอนามัย
- เมื่อต้องรับการผ่าตัดหรือทำฟันควรแจ้งให้แพทย์หรือทันตแพทย์ทราบ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มและแอลกอฮอล์ ควรฉีดวัคซีนให้บุตรภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด
- ลดความเครียดและความกังวลให้น้อยลง

รักตับ ถนอมตับ ทำได้วันนี้



ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



รับประทานอาหารที่สะอาด



มีเพศสัมพันธ์ปลอดภัย 'ไม่สำส่อน'



'ไม่ใช้'ของมีคมร่วมกับผู้อื่น



รับประทานยาที่ได้มาตรฐานเมื่อจำเป็น



หลีกเลี่ยงสารเคมี



ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ



ตรวจสุขภาพร่างกายทุกปี



http://www.cgh.co.th/laravel__code/storage/app/public/health-tips/June2017/QtNQyn3c6P6qNrK11Tpd.jpg

แหล่งที่มาของข้อมูล :

ศตวรรษ ทองสวัสดิ์. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคตับ. เชียงใหม่: หน่วยวิชาการระบบทางเดินอาหาร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- <https://www.bumrungrad.com/th/liver-center-treatment-transplant-bangkok-thailand/conditions/hepatitis-b>

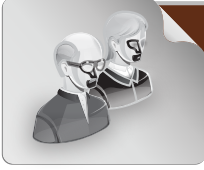
- [https:// www.pobpad.com/ตับอักเสบ](https://www.pobpad.com/ตับอักเสบ) -

- http://theworldmedicalcenter.com/th/new_site/health_article/detail/?page=“ไวรัสตับอักเสบบี”-โรคร้ายที่คุณป้องกันได้

- <https://www.bangkokpattayahospital.com/th/newsroom-th/health-articles-th/item/2598-hepatitis-b-virus-th.html>

- https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/GI/hepatitis/hepaindex.html

- <http://clinicherbs.com/hepatitis/>



ผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย พรวิมล บุญมา
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

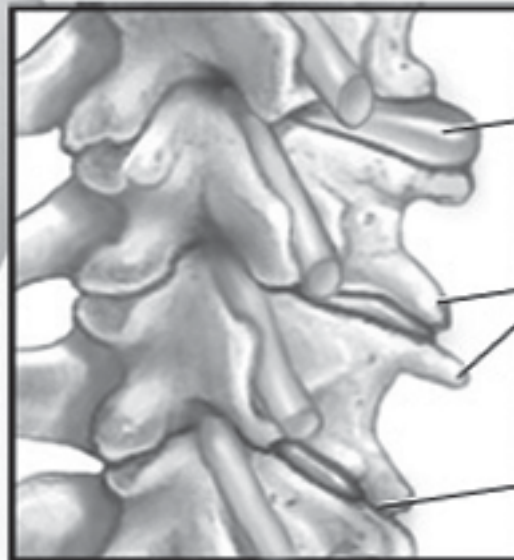
เคล็ดลับการบริหารกล้ามเนื้อคอ เพื่อป้องกันกระดูกคอเสื่อม



กระดูกปกติ



กระดูกเสื่อม



น้ำในหมอนรอง
กระดูกปลิ้น

มีกระดูกงอก

หมอนรองกระดูก
แฟบลง

<https://boringdoc.blogspot.com>

กระดูกคอ เป็นโครงสร้างหนึ่งของกระดูกสันหลังที่มีการเคลื่อนไหวมากที่สุด จึงเป็นอวัยวะที่มีโอกาสเกิดความผิดปกติได้ค่อนข้างสูง ทั้งจากการบาดเจ็บและจากภาวะเสื่อมสภาพเมื่อมีอายุมากขึ้นหรือมีการใช้งานมาอย่างหนัก โดยความเสื่อมของกระดูกคอบมักพบในอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปโดยเฉพาะกับผู้ที่มีการใช้คอผิดลักษณะ จนเป็นนิสัย ได้แก่ การอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม การนอนหนุนหมอนที่สูงเกินไป การนั่งก้มหน้าหรือแหงนคอ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ นอกจากนี้ ในผู้ที่มีบุคลิกภาพขี้มึนเศร้า หรือชอบนั่งคอตก และผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ก็เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเป็น “โรคกระดูกคอเสื่อม”



<http://elethosszig.hu/wp-content/uploads/2015/12/neckpain-777x437.jpg>

อาการและอาการแสดง

มีอาการเจ็บ หรือปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า และไหล่ อาจมีอาการปวดร้าวตามหัวไหล่ ต้นแขน และปลายแขน เพราะกระดูกคอที่เสื่อมไปกดทับไขประสาทหรือเส้นประสาทจนทำให้เกิดการระคายเคืองจากการกดทับนั้น ในรายที่กระดูกคอเสื่อมกดทับไขประสาทหรือเส้นประสาทมาเป็นเวลานานแล้ว ก็อาจมีอาการชา และอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงบริเวณแขน รวมทั้งมีความสามารถในการทรงตัวหรือเอียงคอลดน้อยลงได้



<https://www.thairath.co.th/media/CiHZjUdJ5HPNXJ92GRkLuRtWV7qGAfXtMY.jpg>

การป้องกันโรคกระดูกคอเสื่อม

ควรบริหารต้นคอเพื่อให้กล้ามเนื้อคอให้แข็งแรง และมีท่าทางที่ถูกต้อง ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้



http://www.aiglemag.com/home/wp-content/uploads/2015/04/exercise-for-senior__1.jpg

การบริหารต้นคอ

เป็นการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคอมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น โดยปฏิบัติตามท่าการบริหาร ดังนี้

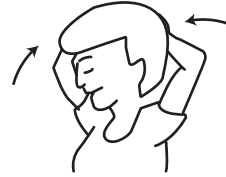
1. ค่อย ๆ ก้มหน้าลงช้า ๆ จนคางจดกับอก จึงค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. ตั้งหน้าให้ตรงแล้วค่อย ๆ เอียงคอไปทางซ้ายจนหูจดไหล่ซ้าย สลับกับเอียงคอไปทางขวาจนหูจดไหล่ขวา
3. ตั้งหน้าให้ตรงแล้วหันหน้าไปทางซ้ายช้า ๆ พยายามให้ปลายคางอยู่ในแนวเดียวกันกับไหล่ สลับกับหันหน้าไปทางขวาในลักษณะเดียวกัน

ทำก้มคอ



ใช้ฝ่ามือดันหน้าผากต้านกับ
ความพยายามที่จะก้มศีรษะลง

ทำเงยคอ



ใช้ฝ่ามือประสานกันเหนือท้ายทอย
ดันมาข้างหน้าต้านกับความพยายาม
ที่จะแหงนหน้าไปข้างหลัง

ทำตะแคงคอ



ใช้ฝ่ามือซ้ายดันข้างศีรษะเหนือหูซ้าย
ต้านกับความพยายามที่จะตะแคงศีรษะ
ไปด้านซ้าย นับ 1-10 ทำสลับกับด้านขวา

ทำหันคอ



ใช้ฝ่ามือซ้ายดันข้างศีรษะหน้าหูซ้าย
ต้านกับความพยายามที่จะหันหน้า
ไปด้านซ้าย นับ 1-10 ทำสลับกับด้านขวา

ข้อมูลจากสมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

การเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นคอ

เป็นการออกกำลังกายโดยใช้มือต้านการเคลื่อนไหวของศีรษะในทิศทางที่ตรงข้ามกัน แล้วเกร็งไว้ประมาณ 5-10 วินาที จึงพัก ดังนี้

1. ใช้ฝ่ามือกดบริเวณหน้าผากเพื่อต้านกับความพยายามในการก้มศีรษะลง
2. ใช้ฝ่ามือประสานกันไว้บริเวณเหนือท้ายทอย แล้วกดมาด้านหน้า เพื่อต้านความพยายามเงยศีรษะไปข้างหลัง
3. ใช้มือซ้ายวางบริเวณศีรษะเหนือหูด้านซ้าย เพื่อต้านกับความพยายามที่จะตะแคงหน้าให้หูซ้ายไปจดไหล่ซ้าย แล้วสลับใช้มือขวาทำแบบเดียวกัน
4. ใช้มือซ้ายวางบริเวณหน้าหูด้านซ้าย เพื่อต้านกับความพยายามที่จะหันหน้าไปทางซ้าย แล้วสลับใช้มือขวาทำแบบเดียวกัน

กระดูกคอเสื่อม ถือเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันรวมทั้งบั่นทอนต่อสุขภาพจิต จึงควรป้องกันด้วยการหลีกเลี่ยงการนั่งทำงานอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ รวมทั้งรู้จักออกกำลังโดยการบริหารกล้ามเนื้อคอและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นคออยู่เสมอโดยทำท่าละ 5-10 ครั้ง ถือเป็น 1 รอบ และควรทำวันละ 2-3 รอบ



<http://doctorbeau.com/wp-content/uploads/2016/11/yoga-for-neck-pain-1068x782.jpg>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <https://www.organicbook.com/health/เคล็ดลับการบริหารต้นคอ>
2. <http://www.aiglemag.com/home/exercise>



สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน

Supported by The Japan International Cooperation Agency (JICA) under a grant from the Ministry of Health of Thailand.

ธุรกิจไทย

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
 สำนักงานส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ เขตการค้าโลก
 กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 0-2644-0300
 www.doe.go.th