

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2562 : Vol.16 No.1 January - April 2019



ในฉบับ

- 👍 ประชาธิปไตย กับ วยารุ่น.... 1
- 👍 มั่งสิริวิริติ.... 7
- 👍 ยาแก้หวัด.... 13
- 👍 โใบโพลาริ.... 19
- 👍 ไขมันพอกดับภัยเสียงบที่ไมรู้ตัว.... 25
- 👍 ภาวะกลั่นปีสสวาะไมอยู่คืออะไร?.....32





บรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่าน ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูร้อนแล้วนะคะ หลังจากผ่านภาวะฝุ่นควันมาซึ่งคณะแพทยศาสตร์ได้รับณรงค์ และประชาสัมพันธ์เรื่องการดูแลสุขภาพในช่วงนี้ สุขภาพของท่านเป็นอย่างไรกันบ้าง ทางคณะผู้จัดทำวารสารฯมีความห่วงใยสุขภาพของท่านผู้อ่านเป็นอย่างยิ่งขอให้ดูแลสุขภาพของท่าน และคนใกล้ชิดด้วยนะคะ ฉบับนี้วารสารสร้างเสริมสุขภาพเพื่อประชาชนของเรา ได้นำสาระความรู้ดี ๆ ทางด้านการดูแลสุขภาพมาฝากเช่นเคย อาทิ การเลือกรับประทานอาหารมังสรีรติอย่างไรให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ภาวะกล้ามเนื้อสภาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุควรดูแลและปฏิบัติตัวอย่างไร และในปีนี้ประเทศไทยได้จัดให้มีการเลือกตั้งขึ้นเราจึงได้นำเนื้อหาเรื่องการเข้าใจและปลูกฝังเกี่ยวกับประชาธิปไตยในวัยรุ่นมาฝาก จะเข้าสู่หน้าฝนแล้ว หากเกิดอาการหวัดท่านควรระวังอย่างไรในการใช้ยาแก้หวัด นอกจากนี้ด้านสุขภาพจิตเรายังมีความรู้เรื่องโรคไบโพลาร์ ซึ่งโรคนี้มันวันจะใกล้ตัวเรามากขึ้นทุกที เราควรรับมือกับมันอย่างไรหากท่านหรือคนใกล้ชิดกำลังเผชิญกับภาวะนี้อยู่

เนื่องในโอกาสครบรอบ 60 ปี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีนี้ พวกเราได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของวารสารใหม่ หวังว่าจะเป็นที่ชื่นชอบของท่านผู้อ่านนะคะ และเหมือนเช่นเคย หากท่านมีคำแนะนำหรือติชมประการใดทางเรายินดีน้อมรับเสมอ ด้วยความห่วงใยพบกันฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกวีตวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น



เด็กและวัยรุ่น

1

ประชาธิปไตย กับ วัยรุ่น



อาหารกับสุขภาพ

7

มังสวิรัต



การใช้ยา

13

ยาแก้หวัด



สุขภาพจิต

19

ไบโพลาร์



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

25

ไขมันพอกตับภัยเงียบที่ไม่รู้ตัว



ผู้สูงอายุ

32

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่คืออะไร?

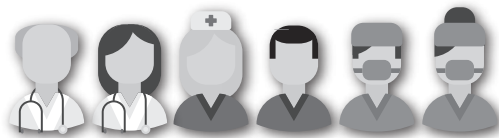
สารบัญ



ร่วมแสดงความคิดเห็น
ในระบบออนไลน์ โดย
สแกน QR Code ด้วย
โทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือ
ในรูปแบบไฟล์ pdf ได้ที่นี่



กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

จิตถนอม สังขนันท์

ภัทรภร ญาณะเหล็ก / วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์

จรินทร์ยา ทองบาล / ศุทธิจิตต์ ปัญญางาม

พรวิมล บุญมา / อัมพันธ์ มังโส / ชวีญุททัย กันทะโรจน์

ณัชวดี ไหวศรี / สุตคนึง จินดาวงศ์ / วิไล นิยมลัตย์

รจเรช อินทโชติ ซากาโมโต / พจนา ศรีคำจันทร์

ดร. ھرรรษา เทียนทอง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



เด็กและวัยรุ่น

ประชาธิปไตยกับวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย จรินทร์ยา ทองบาล
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์



ช่วงเวลานี้สำหรับน้องๆวัยรุ่น วัย 18 ปี เต็มนั้น บางคนกำลังเคร่งเครียดกับการหาที่เรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย บางคนอยู่ปี 1 กำลังเคร่งเครียดกับการสอบปลายภาค และอีกหลายคนต้องมีภารกิจของตนเอง แต่อีกหนึ่งภารกิจสำคัญที่กำลังจะมาถึงนั่นคือ การเลือกตั้ง ในปี 2562 นี้ คนรุ่นใหม่ที่มีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ หรือ New voter สามารถไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งได้ ซึ่งมีประมาณ 7 - 8 ล้านคน และเป็นที่จับตามองว่าจะสามารถเป็นพลังส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนระบอบประชาธิปไตยของชาติได้

แต่สิ่งที่น่าสนใจก็คือ New Voter จะแปรเปลี่ยนเป็นคะแนนเสียงได้มากน้อยแค่ไหน จะไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งก็เปอร์เซ็นต์ เพราะในอดีตที่ผ่านมา New Voter ออกมาใช้สิทธิ์เลือกตั้งไม่มากนัก จึงยังไม่เป็นพลังที่จะเปลี่ยนแปลงการเมืองได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นคนรุ่น Baby Boomer และคนรุ่น Gen X จึงยังมีบทบาทและเป็นจุดเปลี่ยนทางการเมืองในปัจจุบัน ถ้าแบ่งประเภทกลุ่มคนออกเป็นเจนเนอเรชันต่างๆ ได้แก่ เจนเนอเรชัน Baby Boomer (เกิดปี พ.ศ.2489 - 2507) เจนเนอเรชัน X (เกิดปี พ.ศ.2508 - 2522) เจนเนอเรชัน Y (เกิดปี พ.ศ.2523 - 2543) จะพบว่าคนรุ่นใหม่ที่มีสิทธิ์ออกเสียงเลือกตั้งเป็นครั้งแรกจะอยู่ในคนรุ่น Gen Y เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการใช้สื่อออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียน่าจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของคนกลุ่มนี้ แต่ก็เกิดคำถามขึ้นมาว่า แล้วในแง่ของวิถีชีวิต ทัศนคติและแนวคิดของคนกลุ่มนี้เป็นอย่างไร คนรุ่น Baby Boomer ในทางการเมือง จะมีแนวคิดหรือทัศนคติที่ชื่นชอบถ้อยคำที่ดูเป็นหลักการใหญ่ๆ อย่างเช่น คำว่าปฏิรูปประเทศชาติ ความเจริญก้าวหน้าวัฒนาสถาพร มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นคำที่บ่งบอกเป้าหมาย

และอุดมการณ์ คนรุ่นนี้ถ้ามาทำงานเป็นนักการเมือง ก็จะมีสโลแกนในการหาเสียงเป็นคำกว้างๆ แต่วิธีการยังไม่ชัดเจน ไม่ได้บ่งบอกขั้นตอนว่าต้องทำอะไร เช่น จะทำการเมืองอย่างไร ก็อยาก จะปฏิรูปการเมือง อยากพัฒนาประเทศ อยากพัฒนาเศรษฐกิจ อยากแก้ปัญหาความยากจน

คนรุ่น Gen Y ในทางการเมือง จะมีลักษณะชอบตั้งคำถาม เช่น ปฏิรูป คืออะไร ปฏิรูป อย่างไร อยากได้รายละเอียดและความชัดเจน ชอบซักไซ้ไล่เลียง ต้องการสิ่งที่กระชับและเข้าใจง่าย ไม่ชอบสิ่งที่เป็นนามธรรม ต้องการความเป็นรูปธรรมมากกว่า มีแต่คำพูดที่สวยหรูอย่างเดียวไม่พอ ต้องแสดงวิธีการด้วย

ในทางอุดมการณ์นั้น คนรุ่น Baby Boomer จะมีแนวโน้มเป็นพวกอนุรักษนิยมที่มองโลก แบบสวยงามตามครรลองครองธรรม ชอบสิ่งที่เป็นนามธรรมและเป็นอุดมคติ แต่คนรุ่น Gen Y จะมีแนวโน้มเป็นพวกเสรีนิยมที่อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับโลกแห่งความเป็นจริง เป็นปัจเจกชน ต้องการ ความเป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้ ส่วนคนรุ่น Gen X จะเป็นคนที่อยู่ตรงกลาง เป็นรอยต่อระหว่าง Baby Boomer กับ Gen Y

คนรุ่น Gen X จะมีลักษณะทำงานตามที่สั่ง เช่น คนรุ่น Baby Boomer จะบอกหลักการ หรืออุดมการณ์มาให้ และส่งต่อให้คนรุ่น Gen X ไปบริหารจัดการและทำให้ถึงเป้าหมาย ที่สำคัญ คนกลุ่มนี้จะต้องอธิบายให้คนรุ่น Baby Boomer ฟังว่า เหตุผลที่ต้องทำแบบนี้คืออะไร ทำไมต้อง เลือกรูปแบบนี้ นักการเมือง Gen X จะเป็นคนที่ชอบเล่าเรื่องอธิบายขยายความ มีวาทศิลป์ ชอบการโน้มน้าวใจ หรือแจกแจงรายละเอียด



http://choose605.blogspot.com/2015/08/blog-post_14.html

แต่เมื่อมาเปรียบเทียบกับคนรุ่น Gen Y เช่น เมื่อนักการเมือง Gen X ขึ้นเวทีปราศรัย คนรุ่น Gen Y จะมองว่า คนพวกนี้พูดเยอะ เว้นแ้ว แต่คนรุ่น Gen Y จะชอบสิ่งที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา ดังนั้นวิธีการหาเสียงหรือการสื่อสารก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย เพราะวิธีการแบบเดิมจะไม่ประสบผลสำเร็จ

เช่น ใช้วิธีหาเสียงแบบป้ายสีสาดโคลน การติดโปสเตอร์ การขึ้นเวทีปราศรัย อาจเข้าไม่ถึงคนรุ่น Gen Y พรรคที่ทำการเมืองแบบเก่าจะไม่ได้คะแนนเสียงจากคนกลุ่มนี้เลย และถึงแม้จะรู้ว่าคนรุ่น Gen Y ชื่นชอบช่องทางโซเชียลมีเดีย แต่ถ้าข้อความหรือสารที่ส่งออกไปไม่โดนใจ ก็จะไม่เข้าไม่ถึงเช่นกัน เนื่องจากวิถีชีวิตของคนรุ่น Gen Y จะเติบโตขึ้นมาท่ามกลางข้อมูลข่าวสารเป็นจำนวนมาก จึงมีทักษะในการคัดกรองข้อมูลให้เข้ากับจริตของตนเอง สิ่งที่ไม่จำเป็นหรือไม่ถูกจริตก็จะปล่อยผ่านไป หรืออาจกล่าวได้ว่า จะเลือกรับเฉพาะแต่สิ่งที่ถูกจริตเท่านั้น



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images>

คนรุ่น Baby Boomer เชื่อว่าการเลือกตั้ง คือ การออกจากบ้านไปค้นหาเลือกตั้งเพื่อลงคะแนน เนื่องจากเติบโตมากับสภาพแวดล้อมแบบนี้ ส่วนคนรุ่น Gen Y ก็อาจชอบการลงคะแนนผ่านมือถือ ส่วนคนรุ่น Gen X จะอยู่ตรงกลาง ถ้ามีเวลาหรือสะดวกก็ออกไปเลือกตั้ง สัดส่วนการไปสิทธิเลือกตั้งจะมาจากคนรุ่น Baby Boomer เป็นหลักเพราะอยู่ติดพื้นที่ ชีวิตมีความมั่นคงแล้วหรืออยู่ในวัยเกษียณ อีกทั้งหน่วยเลือกตั้งก็อยู่ในชุมชนใกล้บ้านจึงสะดวกต่อการออกไปใช้สิทธิ สำหรับคนรุ่น Gen X อาจต้องทำงานในวันเสาร์-อาทิตย์หรือไปต่างจังหวัด เพราะยังอยู่ในวัยทำงานสร้างฐานะ ส่วนคนรุ่น Gen Y ถึงแม้จะมีเวลาว่างก็อาจไม่ไปเลือกตั้งเลยก็เป็นได้

ซึ่งมีการศึกษาจากหลายๆสถาบันที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของประชาธิปไตย กับวัยรุ่น เช่น หัวข้อ วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมทางการเมืองของวัยรุ่นในสังคมพหุวัฒนธรรม : กรณีศึกษา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี ปีที่ 12 ฉบับพิเศษ เดือนตุลาคม 2561 เป็นต้น

ดังนั้นการที่วัยรุ่นที่มีสิทธิ์มีเสียงเหล่านี้จะทำหน้าที่พลเมืองได้ดีหรือไม่ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การเห็นความสำคัญ และการปลูกฝังเรื่องประชาธิปไตยตั้งแต่วัยเด็กด้วย การสร้างความเข้าใจเรื่องประชาธิปไตยต่อเด็กและเยาวชนจึงมีความสำคัญเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และสร้างความ

เข้าใจที่ถูกต้องก่อนการเข้าร่วมในวิถีประชาธิปไตยอย่างเต็มรูปแบบ ตลอดจนเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนกำหนดจุดเริ่มต้นของสังคมประชาธิปไตยแบบเต็มใบ โดยไม่ถูกชักจูงให้คล้อยตามคำพูด ข้อมูลด้านใดด้านหนึ่งโดยขาดจุดยืน และความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง รวมถึงครูควรเป็นผู้ร่วมปลูกฝังวิถีประชาธิปไตยโดยเริ่มต้นจากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

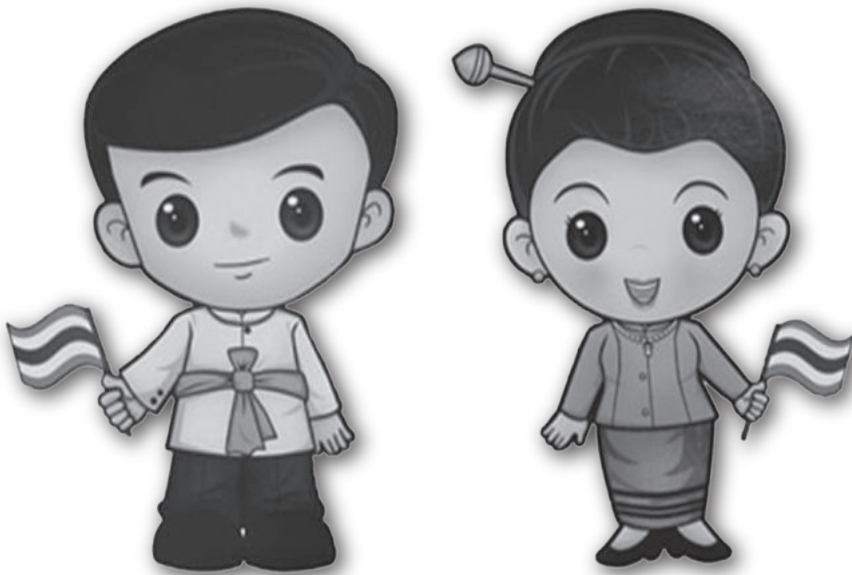


<https://i.ytimg.com/vi/Sg30YrX5fRc/hqdefault.jpg>

1. สอนให้เข้าใจว่าการเมืองเกี่ยวข้องกับตนอย่างไร เด็กไม่ควรถูกแยกจากการเมืองโดยมองว่าการเมืองเป็นเรื่องไกลตัว แต่แท้จริงแล้วการเมืองเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ให้คำแนะนำประเด็นทางการเมืองที่เกี่ยวข้องกับสิทธิพลเมืองให้เด็กทราบว่า เมื่อตนมีอายุครบตามกำหนดการเลือกตั้ง จะสามารถมีส่วนร่วมกำหนดความเป็นไปของสังคมผ่านทางการใช้สิทธิทางการเมืองได้อย่างไร
3. สอนให้รู้จักคิดเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ แม้ว่าการเมืองจะมีการแบ่งแยกฝ่ายเป็นฝ่ายรัฐบาล ฝ่ายค้าน หรือฝ่ายอื่น ๆ ก็ตาม แต่ผู้ปกครองไม่ควรชักนำให้เด็กเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมากเกินไป โดยใส่ข้อมูลและชักชวนสุดขั้ว จนก่อให้เกิดความเกลียดชังฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้เด็กเห็นคล้อยตามกับฝ่ายที่เราเห็นด้วย แต่ควรสอนให้เด็กได้เลือกรับข้อมูลจากทุกฝ่ายแล้วนำมาพิจารณาด้วยตนเอง โดยครูและพ่อแม่ควรเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำ และสอนการใช้เหตุผล หลักในการคิดพิจารณาคำพูด ข่าวสารที่ได้รับจากฝ่ายต่าง ๆ เพื่อตอบคำถามตามประเด็นที่เด็กสนใจ
4. สอนให้เข้าใจคุณธรรมจริยธรรมทางการเมือง ครูในโรงเรียนและครอบครัวควรมีส่วนสำคัญในการสร้างกรอบความคิดแก่เด็กว่า วิถีทางประชาธิปไตยเป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อสังคม เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้งโดยเฉพาะผู้นำในการบริหารประเทศและ

นักการเมืองต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรมมากกว่าคนทั่วไป เพราะผู้ที่มีอำนาจสามารถใช้อำนาจในการให้คุณให้โทษต่อใครก็ได้ และพฤติกรรมของผู้นำยังเป็นแบบอย่างที่ดีหรือไม่ดีให้แก่ประชาชนในประเทศ ด้วยเหตุนี้การปลูกฝังเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมทางการเมืองจึงมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีกรอบในการตัดสินใจเลือกผู้ที่จะเข้ามาบริหารประเทศ เมื่อเติบโตขึ้นจนมีสิทธิเลือกตั้ง โดยไม่เลือกเพราะการถูกชักนำตามนโยบายที่สวยหรู หรือการหยาบคายผลประโยชน์ระยะสั้นแก่ประชาชนเท่านั้น หรือไม่เลือกเพราะคนนั้นมีชีวิตการทำงานที่โดดเด่น แต่กลับขาดคุณธรรม

5. การสอนวิถีประชาธิปไตย และวิถีการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่ถูกต้อง ไม่เพียงเป็นการสนับสนุนให้เด็กเข้าใจประเด็นทางการเมือง ที่สำคัญ ๆ อย่างถูกต้องเท่านั้น แต่ยังเป็นการปลูกฝังการเรื่องประชาธิปไตยที่แท้จริง เป็นการสอนให้รู้จักการใช้สิทธิ การรักษาสีติและการแสดงออกทางการเมืองได้อย่างเหมาะสมเมื่อโตขึ้น และยังเป็นช่องทางหนึ่งที่จะกระตุ้นให้เด็กหันมาสนใจและติดตามข่าวสารความเป็นไปของบ้านเมืองได้ด้วย



https://www.visitorstothailand.com/Thai_Traditional_Dresses/Toon_thailand.jpg

เด็กวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า และเป็นเสมือนคลื่นลูกใหม่ที่มีพลังขับเคลื่อนประชาธิปไตย มีพลังความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ มีดวงจิตที่สะอาด บริสุทธิ์ งดงาม ปราศจากเลศนัย และผลประโยชน์ที่แฝงเร้นอยู่เบื้องหลัง ดังนั้น เด็กและเยาวชนจึงเป็นต้นกล้าประชาธิปไตยที่สำคัญยิ่ง ที่จะงอกงามขึ้นมาอย่างอุดมสมบูรณ์ด้วยความที่เป็นประชาธิปไตย

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <http://www.kriengsak.com/How-to-help-Thai-youth-understand-democracy> ทำอย่างไร
เยาวชนไทยเข้าใจประชาธิปไตย
2. <https://prachatai.com> บทบาทคนรุ่นใหม่กับประชาธิปไตยช่วงเปลี่ยนผ่าน – ความหวังหรือความ
ฝันในประชาธิปไตย
3. <https://www.gotoknow.org> บทบาทนักเรียนกับการส่งเสริมประชาธิปไตย
4. <http://www.thonburi-u.ac.th> วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมทางการเมืองของวัยรุ่นในสังคมพหุ
วัฒนธรรม : กรณีศึกษา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา



<https://cdn1.vectorstock.com/i/1000x1000/20/65/cartoon-elections-vote-design-vector-10632065.jpg>



อาหารกับสุขภาพ

เรียบเรียงโดย สุดคนึง จินดาวงศ์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป

มังสวิรัต



<https://www.pritikin.com/wp/wp-content/uploads/2018/07/healthiest-foods-mushrooms-882x580.jpg>

คำว่า“มังสวิรัต”มาจากคำว่า“มังสะ”แปลว่าเนื้อสัตว์ “วิรัต”แปลว่าการงดเว้น มังสวิรัตจึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า เวเจเทเรียนนิซึม (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ เวเจตัส (Vegetus) แปลว่า สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน หรือมีความหมายว่า ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร ทั้งนี้อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่และผลิตภัณฑ์จากนม

มังสวิรตินั้น มีผู้อุปถัมภ์กันมาเป็นเวลาช้านาน และกลายเป็นแนวปฏิบัติ ทางศาสนา สำหรับหลายศาสนา ในตะวันออกกลางมาเป็นเวลาหลายพันปี แล้วเช่น ศาสนาเซน ศาสนาฮินดู ศาสนาไซโรแอสเตอร์ ศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ

มังสวิรัต อาจแบ่งได้เป็น 8 ประเภท คือ

1. มังสวิรัตแบบแมคโครไบโอติก (Macrobiotig) งดเว้นผลิตภัณฑ์จาก สัตว์ และยึดถือหลักหยิน-หยาง
2. มังสวิรตินม ไข่ (Lacto Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนมผลิตภัณฑ์จากนม และกินไข่

3. มังสวิรัตไข่ (Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินไข่
4. มังสวิรัตนม (Lacto Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม และผลิตภัณฑ์จากนม
5. มังสวิรัตแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม คื่นฉ่าย ใบยาสูบ และหลักเกียว (กระเทียมโทนจีน)
6. มังสวิรัตบริสุทธิ์ (Pure Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์
7. มังสวิรัตพืชสด (Raw Food Eater) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืช ผัก ผลไม้ที่สดดิบ ไม่ผ่านกระบวนการหุงต้มใดๆ
8. มังสวิรัตผลไม้ (Fruitarian) กินแต่ผลไม้และถั่ว



<https://www.tasteofjapan.jp/res/images/ingredient/phtVege2.jpg>

เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัต

ฌาค เดอ มาควेट (JACQUES DE MARQUETTE) ผู้ก่อตั้งสมาคมครอบครัวสากล ด้วยวัตถุประสงค์ที่จะทำงานเพื่อส่งเสริมมนุษยชาติ ธรรมชาติและบุคลิกภาพ ให้เหตุผลของการกินอาหารมังสวิรัตไว้ดังนี้

- เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ์
- เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ
- เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม
- เพื่อความรัก อันปราศจากความหลงในกามารมณ์
- เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง
- เพื่อความสมดุลย์ทางเศรษฐกิจและสังคม
- เพื่อการพัฒนาทางปัญญา
- เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ
- เพื่อเหตุผลทางด้านศีลธรรมและความไม่เบียดเบียน
- เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ
- เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา



<https://www.caitofoods.com/hs-fs/hubfs>

เขาเชื่อว่าอาหารมังสวิรัต “เป็นกุญแจที่จะเปิดประตูทุกบาน” และเป็นหลักประกันของสุขภาพอันสมบูรณ์ ความเจริญทางวัตถุ ความสมดุลทางปัญญา ความบริสุทธิ์ ความดี ความเมตตา ต่อสัตว์และมนุษย์ ในยุคแห่งความหลงวิชา ความบ้าเลือด และความทุกข์ทรมาน



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/94/Salad_platter.jpg/1200px-Salad_platter.jpg

ก้าวแรกสู่การกินอาหารมังสวิรัต

* ข้าวกับน้ำพริก กินเรียบง่ายแบบคนไทยสมัยก่อน จะเป็นน้ำพริกปลาร้า กะปิ ปลาทู หรือน้ำพริกหนุ่ม เต้าเจี้ยวหลน ฯลฯ เลือกได้ตามชอบ อาจกินแกล้มไข่ต้ม ปลาทอด นึ่ง หรืออย่างก็ได้ ถ้าจะให้ดีควรกินกับข้าวกล้องซึ่งจะให้วิตามินบีและเส้นใยอาหารสูงกว่าข้าวขัดขาว ส่วนผักแนมน้ำพริกควรเน้นความหลากหลายเข้าไว้ ถ้าอยากลดน้ำหนักลองจัดสัดส่วนให้บริโภคผักมากกว่าข้าว

* อาหารญี่ปุ่น นอกจากหน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อย และหากินไม่ยากแล้ว อาหารญี่ปุ่นยังมีความหลากหลายของส่วนผสมจากธรรมชาติ ทั้งผัก เห็ด และถั่ว มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูงมาก เพราะใช้ปลาทะเลและสาหร่าย ทั้งยังเสิร์ฟพร้อมชาเขียวซึ่งเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเลิศ

* กินหลากหลาย อย่าจำกัดอาหารมังสวิรัตอยู่แค่จับฉ่ายหรือสลัดผัก พืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการยังมีอีกมากมาย เช่น ข้าวไม่ขัดขาว ธัญพืชอย่างลูกเดือย ข้าวโพด ถั่ว ถั่วงอก อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วพิตต้าชิโอ เมล็ดฟักทอง งา เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง เห็ดสดต่างๆ นอกจากนี้เมื่อเมืองไทยเรายังมีผลไม้สดตามฤดูกาลมากมาย แค่มั่นเลือกกินให้เหมาะสมและหลากหลายก็ได้รับทั้งคุณค่าทางอาหารและวิตามินเพียงพอแล้ว

* นมถั่วเหลือง คนเอเชียส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดมาพร้อมเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยแลคโตสในนมวัว กินแล้วเลยมีอาการไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลองเปลี่ยนจากดื่มนมสดมาเป็นน้ำนมถั่วเหลืองดู

ถั่วเหลืองมีคุณค่ามากที่สุดบรรดาถั่ว เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูก เป็นแหล่งของวิตามินบี เกลือแร่ และกรดไขมัน เลซิตินที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย

หากยังหวั่นไหวกับความเชื่อเดิมๆ เรื่องกินมังสวิรัตแล้วจะขาดสารอาหาร เพราะขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ ผลวิจัยชิ้นหนึ่งจะช่วยขจัดความคลงแคลงใจนี้ได้ เพราะมีการพบว่าร่างกายของเราสามารถหารกรดอะมิโนจำเป็นที่ขาดหายไปจากอาหารมื้อหนึ่งๆ ได้เองจากแบคทีเรียในลำไส้หรือเซลล์ในลำไส้ตัวเอง ด้วยเหตุนี้มังสวิรัตที่รู้จักเลือกกินอย่างหลากหลายและเหมาะสมจึงไม่เพียงมีหน้าใส หุ่นสวย สุขภาพดี แต่ยังแข็งแรงและอายุยืนกว่าคนกินเนื้อสัตว์ด้วย



<http://thefitchen.com/wp-content/uploads/2018/04/Sweet-Potato-Fajitas-Meal-Prep-2.jpg>

สิ่งที่ดีที่ได้จากการกินอาหารมังสวิรัต

* หลับสบาย - ถ่ายคล่อง

กระเพาะอาหารของเราย่อยผักผลไม้ได้ง่าย และใช้เวลาในการย่อยน้อยกว่าเนื้อสัตว์มาก การกินอาหารมังสวิรัตจึงช่วยลดภาระให้กับระบบย่อยอาหารไปในตัว นอกจากนี้ผักผลไม้ยังมีเส้นใยอาหารในขณะที่เนื้อสัตว์แทบไม่มีเลย เส้นใยอาหารมี 2 ประเภท คือกลุ่มไม่ละลายน้ำ ซึ่งจะไปเพิ่มจำนวนอุจจาระ ทำให้ไม่มีของเสียดกค้างในร่างกาย จึงช่วยป้องกันอาการอึดอัด ไม่สบายท้อง และการดูดซึมของเสียในลำไส้กลับเข้าไปอีก

อีกกลุ่มละลายน้ำได้ จะไปจับตัวกับน้ำดีและคอเลสเตอรอลในลำไส้แล้วขับออกมาทางอุจจาระ การกินผักจึงช่วยให้หลับสบายแบบไร้อาการท้องอืด ตื่นเช้าขึ้นมาก็ยังถ่ายคล่องอีก และถ้ายังรู้จักเลือกกินให้ดี ไม่เน้นแป้งและน้ำตาล น้ำหนักตัวก็ยังลดอีกแน่ๆ

*** ล้างพิษ**

ลำไส้ของคนเรามีความยาวถึง 20 ฟุต เป็นลักษณะเดียวกับสัตว์กินพืชชั้นสูง ซึ่งต่างจากร่างกายของสัตว์กินเนื้อที่ถูกสร้างให้ย่อยและขับเนื้อที่กินออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด ร่างกายมนุษย์ไม่อาจดูดซึมโปรตีนจากสัตว์ได้ทั้งหมด โปรตีนที่ร่างกายเราดูดซึมไว้ได้มากที่สุดคือ ไข่ ร้อยละ 94 ส่วนโปรตีนที่ดูดซึมได้น้อยที่สุดได้แก่ เนื้อวัว เพียงร้อยละ 67 เท่านั้น อีกร้อยละ 33 ที่ไม่อาจดูดซึมได้จะเหลืออยู่ในลำไส้ซึ่งในที่สุดก็จะเกิดการหมักบูด เปลี่ยนไปเป็นสารเคมีกลิ่นเหม็น เช่น มีเทน แอมโมเนีย และซัลเฟอร์ไดออกไซด์(ก๊าซไข่เน่า)

เมื่อเดินทางถึงลำไส้ใหญ่ กระบวนการดูดซึมน้ำกลับสู่ร่างกายจะพาสารพิษเหล่านี้กลับมาด้วย สารเหล่านี้เองที่เป็นสาเหตุของอาการหืดหอบ ภูมิแพ้ ไปจนถึงมะเร็งในลำไส้ใหญ่ การงดกินเนื้อ หันมาเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชมากขึ้นจึงช่วยชะล้างลำไส้ให้สะอาด เป็นการล้างพิษหลายๆ นั่นเอง

*** หน้าใส - ผิวสวย**

นอกจากช่วยล้างพิษแล้ว การเน้นกินผักผลไม้ทำให้ร่างกายได้วิตามินซีและอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้เซลล์ของร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณสดใส โดยเฉพาะวิตามินซีมีหน้าที่สำคัญในการสังเคราะห์เส้นใยคอลลาเจนส่วนใหญ่ ซึ่งทุกเซลล์ในร่างกายต้องมีเส้นใยนี้ร้อยรัด เสริมสร้างความแข็งแรงเสมือนบ้านต้องมีรั้ว หากรั้วไม่แข็งแรงหรือบุกรุกง่ายก็จะเปิดโอกาสให้เชื้อโรคเข้าโจมตีได้ การได้รับวิตามินซีอย่างเพียงพอจึงช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

*** สุขภาพดี**

ทราบหรือไม่ว่าในเนื้อสัตว์มีสารพิษจำนวนไม่น้อย ซึ่งจะเพิ่มภาระให้กับระบบย่อยอาหารและขัดขวางการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเป็นต้นว่าฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ ยานอนหลับ ยาแก้ปวด ประสาท สารปรุงแต่ง สารถนอมอาหาร ยาฆ่าแมลง และอีกจิปาถะ สารเหล่านี้อาจอยู่ในน้ำและอาหารสัตว์ และจะไปสะสมอยู่ตามเซลล์ต่างๆ ของสัตว์ ยิ่งกินเนื้อสัตว์มากสารเหล่านี้จะเปลี่ยนถ่ายเข้ามาสะสมในตัวเรา จนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ในที่สุด การกินเนื้อสัตว์มากๆ ยังเป็นสาเหตุของโรคอย่างหลอดเลือดอุดตัน ผนังหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหัวใจ จากไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลที่มีมากในเนื้อและไขมันสัตว์อีกด้วย ยิ่งกินน้อยลงเท่าไรจะยิ่งช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้มากเท่านั้น

*** หน้าตาแจ่มใส**

ข้อนี้เป็นผลพลอยได้จากความรู้สึกดีๆ จากการไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น เมื่อสุขภาพจิตดีหน้าตาก็พลอยแจ่มใส บุคลิกเมตตาอารียังดึงดูดผู้คนให้อยากคบหาสมาคมอีกด้วย

ทานมังสวิรัต ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้จริง



มะเขือเทศ

การรับประทาน

ผักผลไม้เป็นประจํานอกจากจะต่อต้านมะเร็งและระบบขับถ่ายแล้วยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งหลายประเภท เช่น การรับประทานมะเขือเทศซึ่งมีสารไลโคปีนที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากหรือการรับประทานซีเรียที่มีเส้นใยสูง เช่น ำข้าวสาลีช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้



ไซท러스

การรับประทาน

ถั่วลิสง ถั่วเขียว และถั่วดำช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เพราะมีเส้นใยละลายตัวซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด



ไซทาลัส อีท อีท และอาหารที่ของปรุง

ผลการศึกษา

จากฝ่ายโภชนาการประจำโรงเรียนฮาร์วาร์ดแห่งสุขภาพชุมชนพบว่ากลุ่มผู้ชายที่รับประทานเส้นใยน้อยที่สุด **13** กรัม/วันหรือน้อยกว่านั้นมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคลำไส้ใหญ่มากกว่ากลุ่มผู้ชายที่รับประทานเส้นใยน้อย **32** กรัม/วัน ถึงสองเท่า



แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <http://www.geocities.com/mangsavirat/index.htm>
2. <http://women.sanook.com>



การใช้ยา

ยาแก้หวัด

เรียบเรียงโดย ภัทรภร ญาณะเหล็ก
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน



<https://mpics.mgonline.com/pics/Images/56100000215401.JPEG>

ยาแก้หวัด เป็นยาที่ใช้รักษาตามอาการที่เกิดขึ้นจากไข้หวัดหรือโรคหวัด ซึ่งอาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ ไข้ ไอ น้ำมูกไหล คัดจมูก เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การรับประทานยาแก้หวัดเป็นเพียงการรักษาตามอาการหรือการรักษาเพื่อบรรเทาอาการลดความรุนแรงของอาการลง ซึ่งไข้หวัดมีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น จมูก คอ ไช้นัส และกล่องเสียง โดยเชื้อที่ก่อให้เกิดไข้หวัดมักเป็นเชื้อไวรัสชนิดไม่รุนแรง และสามารถหายเองได้ภายใน 1 - 2 สัปดาห์ การรักษาไข้หวัดทำได้ด้วยการใช้ยา การดื่มน้ำอย่างน้อย 6 - 8 แก้วต่อวัน ควบคู่กับการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ยาแก้หวัด แบ่งออกเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1. กลุ่มยาลดไข้และแก้ปวด ใช้บรรเทาอาการไข้หรือตัวร้อน และบรรเทาอาการปวด เช่น ปวดศีรษะ หรือปวดเมื่อยตามเนื้อตัว โดยอาจใช้ร่วมกับยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งมีฤทธิ์บรรเทาอาการอักเสบ เช่น อาการเจ็บคอ หรือคออักเสบ ยาลดไข้แก้ปวด ได้แก่ ยาพาราเซตามอล, อะเซตามิโนเฟน ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เช่น ยาแอสไพริน, ไอบูโพรเฟน



https://gundasisika.files.wordpress.com/2014/05/dangerous_drugs.jpg

2. กลุ่มยาแก้ไอ มีหลายรูปแบบทั้งแบบยาเม็ด ยาแคปซูลและ ยาน้ำ เช่น เดกซ์โทรเมทอร์แฟน, โคเดอีน, เลโวโดรโพรพิซีน, บูทาไมเรต
3. กลุ่มยาละลายเสมหะ เช่น บรอมเฮกซีน, แอมบรอกซอล, อะเซทิลซิสเทอีน, คาร์โบซิสเทอีน
4. กลุ่มยาขับเสมหะ เช่น กัวเฟนิซีน หรือกลีเซอริลไกวอะโคลเลต
5. กลุ่มยาลดน้ำมูก มีสรรพคุณในการ ใช้บรรเทาอาการน้ำมูกไหลจากโรคหวัด มีทั้งชนิดยาเม็ด แคปซูล เช่น คลอเฟนิรามีน, บรอมเฟนิรามีน, ไดเฟนไฮดรามีน, ไฮดรอกไซซีน
6. กลุ่มยาแก้คัดจมูก เป็นยาที่ออกฤทธิ์ลดอาการบวมของเยื่อในโพรงจมูก จึงสามารถบรรเทาอาการคัดจมูกในโรคหวัดได้ มีหลายแบบทั้งชนิดยาเม็ด แคปซูล ยาน้ำยาพ่นจมูกและ ยาหยอดจมูก ยาชนิดรับประทานได้แก่ ซูโดอีเฟดริน, ฟีนิลเอพรีน, ฟีนิลโพรพานอลามีน ส่วนชนิดใช้เฉพาะที่พ่นจมูกและหยอดจมูก เช่น เอฟีดริน, ฟีนิลเอพรีน, แนฟาโซลีน เป็นต้น



<http://gbeauty.thfile.com/uppic/2017-10/07/75f05dbea.jpg>

ข้อห้ามใช้ยาแก้ปวด

1. ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ยานั้นๆ
2. ห้ามใช้ยาลดน้ำมูก ในผู้ป่วยโรคหืดที่มีอาการกำเริบ โรคต่อหีน โรคต่อมลูกหมากโต ความดันโลหิตสูง ภาวะเป็สสาวะอุดกัันเป็สสาวะขัด และโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. ห้ามใช้ยาแก้คัดจมูกในผู้ป่วยที่มีภาวะอัมพาต โรคความดันโลหิตสูงชั้นรุนแรง โรคลมชัก และห้ามใช้ยาแก้คัดจมูกชนิดยาพ่นจมูก หรือ ชนิดยาหยอดจมูกติดต่อกัันนานเกิน 5 วัน เพราะอาจทำให้เกิดอาการคัดแน่นจมูกมากขึ้นหลังจากหยุดยา
4. ห้ามใช้ยาแก้ไอ ในผู้ป่วยที่ระบบหายใจทำงานผิดปกติ และผู้ป่วยที่ได้รับยาที่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาท เช่น ยากันชัก
5. ใช้ยากลุ่ม ต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ในผู้ที่มีแผลทะลุในระบบทางเดินอาหาร หรือมีเลือดออกในทางเดินอาหาร โรคตับ โรคไต และโรคใช้เลือดออก

ข้อควรระวังการใช้ยาแก้ปวด

1. การใช้ยาลดน้ำมูกร่วมกับยากล่อมประสาท ยาคลายเครียด ยานอนหลับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะเสริมฤทธิ์ยาทำให้เกิดอาการง่วงซึมได้มากขึ้น
2. ระวังการใช้ในผู้ที่ขับซึ่ยานพาหนะ ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล หรือทำงานที่เสี่ยงต่อการพลัดตกจากที่สูง เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
3. ระวังการใช้ยาแก้คัดจมูกในผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคจิต โรคต่อมลูกหมากโต โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคไตเรื้อรัง
4. ควรใช้ยาที่ถูกต้องตามลักษณะของอาการไอ ซึ่งลักษณะการไอมีทั้งแบบมีเสมหะและไม่มีเสมหะ เนื่องจากการเลือกใช้ยาไม่ถูกต้องจะทำให้อาการไอแย่ง เช่น ถ้าใช้ยากดอาการไอ ในอาการไอแบบมีเสมหะ อาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถขับเสมหะออกได้ ส่งผลให้มีเสมหะอุดกัันทางเดินหายใจ ทำให้หายใจลำบากได้
5. ระวังในการใช้ยาพาราเซตามอล ในผู้ที่มีการทำงานของตับ หรือของไตผิดปกติ และผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
6. ระวังการเกิดผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหารจากการใช้ยากลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์(NSAIDs) ได้แก่
 - 6.1 ผู้ที่มีประวัติเคยเป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือมีเลือดออกในทางเดินอาหาร
 - 6.2 ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี
 - 6.3 ผู้ที่ใช้ยากลุ่ม NSAIDs ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด
 - 6.4 ใช้ยากลุ่ม NSAIDs ร่วมกันตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป

ข้อควรระวังในการใช้ยาแก้หวัดในเด็ก

1. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำมูกในเด็ก เนื่องจากเด็กเล็กไม่สามารถไม่สามารถสั่งน้ำมูกได้เอง การใช้ยาลดน้ำมูกจะทำให้ น้ำมูกเหนียวและอุดตันเป็นอันตรายได้ กรณีเด็กเล็กมีน้ำมูกมาก แนะนำให้ผู้ปกครองใช้ลูกยางแดงดูดออก ส่วนในเด็กโตให้สั่งน้ำมูกออกเอง



<https://www.ricettasprint.it>

2. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยากดอาการไอในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 4 ปี

3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพรินเพื่อลดไข้ในเด็กอายุที่ต่ำกว่า 12 ปี เพราะอาจทำให้เกิดกลุ่มอาการที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อสมองและตับ (Reye's syndrome) ผู้ป่วยมักมีอาการอย่างต่อเนื่อง กระสับกระส่าย ก้าวร้าว หรือหมดสติ บางกรณีอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การใช้ยาแก้หวัดในหญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร

1. ยาลดน้ำมูก เช่น คลอเฟนิรามีน สามารถใช้ได้ในช่วงตั้งครรภ์ แต่ควรใช้เฉพาะเมื่อจำเป็นเท่านั้น

2. ยาแก้คัดจมูกชนิดรับประทาน เป็นยาที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงตั้งครรภ์ ควรเลือกเป็นยาใช้เฉพาะที่แทน และต้องใช้ในขนาดยาที่ต่ำที่สุด และใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

3. เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีอาการไอแบบมีเสมหะ สามารถใช้ยาอะเซทิลซีสเทอีน, บรอมเฮกซีน, แอมบรอกซอล เป็นยาตัวเลือกรแรก หากมีอาการไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ สามารถใช้ยาเดกซ์โทรเมทอร์แฟน, โคเดอีน ได้ แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือใช้เมื่อใกล้คลอด เพราะอาจทำให้เกิดการกดการหายใจของทารกได้



<http://photos.demandstudios.com/getty/105680152.jpg>

4. ยาลดไข้และบรรเทาปวด สามารถใช้ได้ในหญิงตั้งครรภ์ โดยเลือกยาพาราเซตามอลเป็นตัวเลือกแรก และใช้ยากลุ่ม NSIADs ได้แก่ แอสไพริน, ไอบูโพรเฟน เป็นตัวเลือกถัดไป แต่ไม่ควรใช้ยากลุ่ม NSIADs ในสามเดือนแรกและสามเดือนสุดท้ายของอายุครรภ์ เพราะอาจกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และก่อภาวะเลือดออกง่ายของมารดาได้

ข้อควรระวังในการใช้ยาแก้หวัดในผู้สูงอายุ

1. ระวังการใช้ยาลดน้ำมูกและยาแก้คัดจมูกในผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้ป่วยสูงอายุมียารักษาโรคประจำตัวหลายชนิด จึงอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างยาต่างๆกับยาแก้หวัดกลุ่มนี้ได้ และระวังการใช้ยาแก้หวัดกลุ่มนี้ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจ เพราะอาจทำให้อาการของโรคแย่ลง

2. ระวังการใช้ยาแก้ไอในผู้สูงอายุ หากมีอาการไอเป็นเวลานาน ควรพาไปพบแพทย์ เนื่องจากอาการไออาจมีสาเหตุจากโรคอื่นที่ไม่ใช่โรคหวัด เช่น โรคหลอดลมอักเสบ เป็นต้น

3. ยาลดไข้และบรรเทาปวดที่ควรเลือกใช้เป็นตัวเลือกแรกในผู้สูงอายุ คือยาพาราเซตามอล ระวังการใช้ยากลุ่ม NSIADs ได้แก่ แอสไพริน, ไอบูโพรเฟน เนื่องจากในผู้สูงอายุ ยากลุ่ม NSIADs จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงจากยา ได้แก่ การเกิดแผลในกระเพาะอาหารหรือมีเลือดออกในทางเดินอาหาร ได้มากกว่าวัยอื่นๆ



<https://www.bloggang.com/data/g/greencraft/picture/1466155695.jpg>

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาแก้หวัด

1. ยาพาราเซตามอล สำหรับแก้ไข้ แก้ปวด ทำให้เกิดความเป็นพิษต่อดับและตับอักเสบได้
2. ยาลดน้ำมูก ทำให้เกิดอาการ ง่วงซึม ปากแห้ง คอแห้ง ตาพร่า ไม่สบายท้อง ท้องผูก ปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะขัด
3. ยาแก้คัดจมูก ทำให้เกิดอาการ ใจสั่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ กระจกกระสาย วิดก กังวล มือสั่น นอนไม่หลับ ปัสสาวะไม่ออก
4. ยาแก้ไอ ทำให้เกิดอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มึนงง สับสนได้
5. ยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย เกิดแผลและเลือดออกในทางเดินอาหาร เลือดออกง่ายและหยุดช้า

โรคหวัดโดยทั่วไปจะหายภายใน 7 – 14 วัน อาการไข้จะหายใน 4 - 5 วัน ปวดศีรษะใน 7 - 8 วัน แน่นจมูก 10 วัน น้ำมูกไหล และไอใน 14 วัน หากมีอาการนานกว่านี้ควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเป็นโรคอื่นที่ไม่ใช่ไข้หวัด ซึ่งโรคหวัดเป็นโรคที่สามารถหายเองได้แม้ไม่ได้รับประทานยา การใช้ยาเป็นเพียงการบรรเทาอาการรบกวนต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากโรคหวัด เมื่อต้องการใช้ยาไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ เพื่อให้ได้ให้ประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยจากการใช้ยา

ข้อสรุป การใช้ยาทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ และใช้อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัว เด็ก หญิงตั้งครรภ์



<https://img.pptvhd36.com>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. การใช้ยาอย่างสมเหตุผลใน Primary care ผศ.นพ. พิสนธิ์ จงตระกูล ,คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559
2. <https://www.honestdocs.co/knowning-differences-between-flus>
3. <https://th.wikipedia.org/wiki/โรคหวัด>
4. <http://haamor.com/th/โรคหวัด>
5. <https://www.pobpad.com/ไข้หวัด>



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย รจเรช อินทโชติ ชากาโมโต
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไปฯ

รู้จัก เข้าใจ ไบโพลาร์



<https://the-art-of-autism.com/understanding-the-spectrum-of-bipolar-disorder/>

ในปัจจุบันมีคนเป็นโรคไบโพลาร์หลายล้านคนทั่วโลก แต่น่าเศร้าที่ไม่ค่อยมีคนรู้จักโรคชนิด และเข้าใจอาการของโรคนี้อีกจริงๆ นี้ในวงกว้างสักเท่าไร นอกจากข่าวตามสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้คนในสังคม คนดัง คนในแวดวงบันเทิงที่มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจนตกเป็นข่าว อันเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไบโพลาร์

“โรคไบโพลาร์”

โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า “โรคไบโพลาร์” (Bipolar Disorder) คือ โรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ โดยมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ระหว่างช่วงอารมณ์ซึมเศร้า (Depression) สลับกับช่วงที่อารมณ์ดี ครื้นเครง หรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ (Mania) ระยะเวลาในแต่ละช่วงอาจอยู่เป็นสัปดาห์หรือเดือน โดยมีช่วงอารมณ์ปกติคั่นกลางได้ ซึ่งอาการเหล่านี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เร็วแรง และความคล่องตัว จนส่งผลกระทบต่อสิ่งที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำวันรวมทั้งหน้าที่การงาน

อารมณ์ของผู้ที่ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์สามารถเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภายในระยะเวลาสั้นๆ อาการเหล่านี้ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยโรคเพราะทุกคนต่างก็มีทั้งวันที่ดีและไม่ดีทั้งนั้น สำหรับช่วงเวลาขึ้น-ลงของอารมณ์นั้นไม่มีรูปแบบที่แน่นอนตายตัว อาจเป็นภายในหนึ่งวัน สัปดาห์ เดือน หรือปี ก็ได้ สาเหตุเชื่อว่าเกิดจากหลายปัจจัย เช่น มีความผิดปกติของสารสื่อประสาทหรือโครงสร้างในสมอง ความเครียด พันธุกรรม มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคไบโพลาร์

ช่วงที่อารมณ์ดีคึกคัก หรือหงุดหงิด ก้าวร้าวผิดปกติ โดยจะมีการแสดงความรู้สึกโดยไม่
รู้หรืออารมณ์หงุดหงิดที่ผิดปกติและคงอยู่ตลอดอย่างชัดเจน มีอาการ อย่างน้อย 4 อาการหรือ
มากกว่านานอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ผู้ป่วยมักมีอาการดังต่อไปนี้ คือ

- รู้สึกว่าตนมีความสำคัญหรือมีความสามารถมาก
- นอนน้อยกว่าปกติมาก โดยไม่มีอาการเพลียหรือต้องการนอนเพิ่ม
- พูดเร็ว พูดมาก พูดไม่ยอมหยุด
- ความคิดแล่นเร็ว มีหลายความคิดเข้ามาในสมอง
- สมาธิลดลง เปลี่ยนความสนใจ เปลี่ยนเรื่องพูดหรือทำอย่างรวดเร็ว ตอบสนองต่อสิ่งเร้า
ง่าย
- มีกิจกรรมมากผิดปกติ อาจเป็นแผนการหรือลงมือกระทำจริงๆ แต่มักทำไม่ได้
- การตัดสินใจเสีย เช่น ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ทำเรื่องที่เสี่ยงอันตรายหรือผิดกฎหมาย ไม่ยับ
ยั้งั้งใจในเรื่องเพศ
- ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการหงุดหงิดก้าวร้าว จนถึงขั้นทะเลาะหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น
ในรายที่เป็นมากอาจมีอาการของโรคจิตร่วมด้วย เช่น คิดว่าตนมีความสามารถผิดมนุษย์
ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพที่อื่นไม่ได้ยินหรือได้เห็น

ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า ผู้ป่วยมักมีอาการดังต่อไปนี้ 5 อาการ (หรือมากกว่า) ร่วมกันอยู่นาน
2 สัปดาห์ และแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไปจากแต่ก่อน : โดยมีอาการอย่างน้อยหนึ่ง
ข้อของ (1) อารมณ์ซึมเศร้า (2) เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข

- ซึมเศร้าเป็นส่วนใหญ่ของวัน แทบทุกวัน
- เบื่อหน่าย ไม่มีความสุขความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ลดลง
- เบื่ออาหารหรือรับประทานอาหารมากเกินไป
- นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป
- กระสับกระส่ายหรือเชื่องช้ามากขึ้น
- อ่อนเพลีย
- รู้สึกตนเองไร้ค่า
- สมาธิลดลง
- คิดถึงเรื่องการตายอยู่เรื่อยๆ บางรายมีความคิดอยากตายซึ่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย
จริงๆ ได้



<https://www.wikihow.com/Tell-if-Someone-Is-Bipolar>

ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยอาการซึมเศร้าและคิดว่าตนเองเป็นโรคซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม แพทย์วินิจฉัยโรคไบโพลาร์ ได้จากการซักประวัติและพูดคุยกับผู้ป่วย ประกอบกับการตรวจร่างกาย และตรวจสภาพจิตด้วยแบบสอบถาม ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากผู้ป่วยและญาติจะช่วยให้ทราบถึง พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ป่วย ทราบว่าผู้ป่วยมีบุคคลในครอบครัวที่เจ็บป่วยทางจิตหรือไม่ รวมถึงมีโรคประจำตัวอื่นๆ ที่ต้องใชยาหรือสารบางอย่างที่อาจก่อให้เกิดอาการใกล้เคียงกันหรือไม่

การรักษา

โรคไบโพลาร์ สามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาเป็นหลัก โดยแพทย์จะให้ยาทางจิตเวชเพื่อ ปรับสารสื่อประสาทและควบคุมอารมณ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคและยา รวมถึงการดูแล ตนเองในด้านต่างๆ ควบคู่กันไปด้วยซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากอาการผิดปกติและกลับไปใช้ชีวิต ประจำวันได้เหมือนเดิมภายในเวลาประมาณ 2 - 8 สัปดาห์

สำหรับผู้ป่วยบางราย แพทย์อาจแนะนำให้ทำจิตบำบัดร่วมด้วยเพื่อให้สามารถจัดการกับ ความเครียดได้ดียิ่งขึ้น และลดความขัดแย้งกับคนรอบข้างที่เป็นสาเหตุของความเครียดลงรวมกับ การทำกิจกรรมบำบัดอื่นๆ ที่มีประโยชน์ เช่น ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงมากหรือตัวโรคตอบสนองต่อยาไม่ดีเท่าที่ควร การรักษาด้วย ไฟฟ้า จะเป็นตัวเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพดีและปลอดภัย ผู้ป่วยจะได้รับคำแนะนำรายละเอียด ในการรักษาและต้องนอนโรงพยาบาลเพื่อติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

อย่างไรก็ตาม โรคก่อนๆนี้มีอัตราการเป็นซ้ำสูงมากถึงร้อยละ 90 ดังนั้น แพทย์จะแนะนำให้ ผู้ป่วยรับประทานยาต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ปี สำหรับผู้ที่เป็นอย่างแรกเพื่อป้องกันการกลับมาเป็น ซ้ำ และอาจนานกว่านั้นขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งที่เคยเป็นและความรุนแรงของอาการในครั้งที่เคยเป็น



สัญญาณเตือนภัยไบโพลาร์

สัญญาณเตือนง่าย ๆ ที่อยากจะให้คุณ สังเกตและหันมาสนใจเกี่ยวกับโรคนี้น่ามากขึ้น ถ้าคุณกำลังรู้สึกว่าคุณเองหรือคนที่คุณรัก มีพฤติกรรมหรืออาการต่อไปนี้

1. **มีปัญหาในการทำงานให้สำเร็จ** บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยไบโพลาร์จะไม่มีปัญหาในการเริ่มต้นทำงานต่างๆ แต่เมื่ออารมณ์ของผู้ป่วยเริ่มเปลี่ยนแปลง การทำงานให้สำเร็จจะกลายเป็นเรื่องที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นงานต่างๆที่ยังค้างคาอยู่เป็นหางว่าวคือหนึ่งในสัญญาณที่กำลังบอกว่าคุณอาจจะป่วยโรควิถีไบโพลาร์ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่เป็นโรควิถีไบโพลาร์จะมีอาการนี้ เพราะมีหลายคนที่สามารถเรียนรู้วิธีการจัดการตัวเองและพัฒนาให้เป็นคนขยันในขณะที่กำลังเป็นไบโพลาร์

2. **มีอาการต่างๆของโรคซึมเศร้า** ในช่วงของโรควิถีไบโพลาร์ ผู้ป่วยจะมีอาการลักษณะเดียวกับคนที่กำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เช่น ความอยากอาหารลดลง มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่มีเรี่ยวแรง

3. **พูดเร็ว พูดแทรก** การที่คนส่วนใหญ่พูดเร็วขึ้นเมื่อพวกเขา รู้สึกตื่นเต้นถือว่าเป็นเรื่องปกติมากและบางคนพูดเร็วกว่าคนอื่นถึงแม้ว่าสถานการณ์จะปกติ อย่างไรก็ตามบ่อยครั้งที่การพูดเร็วเป็นสัญญาณหนึ่งของโรควิถีไบโพลาร์ มักจะพบว่าคนที่ป่วยเป็นไบโพลาร์จะพูดแทรกคนอื่นและไม่สนใจบทสนทนาของคนรอบข้าง เขามักเปลี่ยนหัวข้อสนทนาอยู่บ่อยๆ ทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับคนรอบข้างที่จะเข้าใจว่าเขากำลังพูดถึงอะไรอยู่ เขาจะพูดแบบนี้ก็ต่อเมื่อพวกเขา กำลังอยู่ช่วงที่มีอาการช่วงที่อารมณ์ดี ครั่นเครง หรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ (Mania)

4. **หงุดหงิดง่าย** ในบางกรณี คนที่เป็นไบโพลาร์ อาจจะมีอาการอารมณ์ดี ครั่นเครง หรือหงุดหงิดมากกว่า และภาวะซึมเศร้าพร้อมๆกัน เมื่อมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น พวกเขาจะหงุดหงิดง่ายมาก แน่แน่นอนว่ามันอาจเป็นเรื่องยากที่จะคาดเดาว่าอาการที่เขากำลังเป็นตอนนี้เกิดจากอาการของโรควิถีไบโพลาร์หรือแค่อาการหงุดหงิดเท่านั้น แต่ผู้ป่วยโรควิถีไบโพลาร์มักจะถึงจุดที่ความหงุดหงิดเริ่มส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวันโดยเฉพาะในเรื่องของความสัมพันธ์ต่างๆกับคนรอบข้าง นอกเหนือจากนั้นพวกเขาอาจจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตัวเองแต่รู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้

5. **ใช้ยาเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** ผู้ป่วยโรควิถีไบโพลาร์ ส่วนมากจะเริ่มดื่มใช้ยาเสพติด กินเหล้า หรือใช้ทั้งสองอย่างร่วมกันเพื่อช่วยคลายอาการซึมเศร้า ระหว่างที่อยู่ในช่วงซึมเศร้า แต่พอใช้วิธีการแบบนี้บ่อยๆเพื่อบำบัดความซึมเศร้า มันก็มักจะนำไปสู่ภาวะการติดสารเสพติด ยิ่งไปกว่านั้นยาเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ยังเป็นอุปสรรคในการรักษาเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกฤทธิ์ของยาลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการข้างเคียงที่ไม่ต้องการ และลดคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยในทุกด้านอีกด้วย

6. **อารมณ์ดีมากเกินไป** อาจฟังดูแปลกแต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีมากเกินไปที่เกินกว่าปกติ อาจเป็นสัญญาณของโรคไบโพลาร์ได้เช่นกัน แน่ใจว่าอาการนี้จะเกิดขึ้นสลับกับภาวะซึมเศร้า (Depressive States) อาการอารมณ์ดี ครั้นครั้งที่ผิดปกติชัดเจน (Manic Episode) แต่ผู้ป่วยไบโพลาร์หลายคนก็ไม่ได้มีอาการสุดโต่งแบบนี้ ผู้ป่วยเหล่านี้อาจจะแค่รู้สึกค่อนข้างดี (Hypomanic Episode) คล้ายๆกับคนปกติ และสามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนมากผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์จะประสบกับภาวะทั้ง 2 แบบสลับกันไปคือ บางครั้งจะเป็นอารมณ์ดี ครั้นครั้งที่ผิดปกติชัดเจนและบางครั้งก็จะเป็นรู้สึกค่อนข้างดี

7. **นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ** จะมีปัญหาในการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอแต่จะไม่เคยรู้สึกเหนื่อยล้า ในทางกลับกัน ช่วงที่ผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าจะนอนหลับมากขึ้นแต่ยังรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอยู่ดี แน่ใจว่าการที่นอนหลับมากเกินไปหรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสิ่งที่ไม่สมควรทำ และพฤติกรรมนี้ยังสามารถทำให้อาการของโรคไบโพลาร์แย่ลง ดังนั้นการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์

8. **มีพฤติกรรมที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ** ไม่คิดหน้าคิดหลัง เวลาที่ผู้ป่วยโรคไบโพลาร์อยู่ในช่วงอารมณ์ดี ครั้นครั้งที่ผิดปกติ เขามักจะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมากจึงทำให้มักจะแสดงกิริยาโอ้อวด ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้ผู้ป่วยแสดงออกโดยที่ไม่คำนึงถึงผลกระทบต่างๆที่จะตามมาในภายหลัง ทำสิ่งต่างๆที่พวกเขาไม่มีทางทำหากอยู่ในภาวะปกติ บ่อยครั้งที่โรคไบโพลาร์เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงหรือใช้เงินฟุ่มเฟือยอย่างน่ากลัว และอาจมีการแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอื่นๆร่วมด้วยเช่นกัน



<https://www.wikihow.com/Tell-if-Someone-Is-Bipolar>

ลักษณะพฤติกรรมและอาการต่างๆที่ได้ระบุไว้ข้างต้น คือสิ่งที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปในผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ แต่อาการต่างๆเหล่านี้ก็อาจเป็นสัญญาณของโรคอื่นได้ด้วยเช่นกัน โรคไบโพลาร์สามารถรักษาได้หากคุณรู้สึกว่าคุณหรือคนที่คุณรักกำลังเป็นโรคไบโพลาร์หรือมีอาการที่เข้าข่าย ควรรีบไปขอรับคำปรึกษากับสถานพยาบาลด้านจิตเวช การรักษาที่ตรงจุดและถูกวิธีจากผู้เชี่ยวชาญ จะจะทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างมีความสุข



<http://www.prdmh.com/สาระสุขภาพจิต/infographic/90-info-graphic/259-โรคอารมณ์สองขั้ว.htm>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <https://www.bumrungrad.com/th/mental-health-center-bangkok-thailand/conditions/bipolar-disorder>
2. <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=943>
3. <https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/bipolar-disorder-1>
4. <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1105>
5. <https://th.thecabinbangkok.co.th/blog-th/8-สัญญาณที่อาจเข้าข่ายเป็นโรคไบโพลาร์/>



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโศ

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

ไขมันพอกตับ ภัยเงียบที่ไม่รู้ตัว



<http://www.celebexpert.net/newslife1/>

ทำไมคุณต้องดูแลใส่ใจ “ตับ”

ตับ เป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ในร่างกาย อยู่ในช่องท้องบริเวณด้านบนขวาใต้ซี่โครง ตับมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

1. เป็นอวัยวะที่เหมือนแหล่งพลังงานและโรงงานทำลายขยะของร่างกายเรา
2. เป็นแหล่งสะสมพลังงานและวิตามินจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเพื่อที่จะนำออกมาใช้
3. ทำหน้าที่ทำลายสารพิษที่ร่างกายรับเข้าไป สลายสารพิษจากแอลกอฮอล์ ยา และสารเคมีที่เรารับประทานเข้าไปได้ขับออกจากร่างกาย
4. ช่วยกรองเชื้อโรคต่างๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อ
5. ทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเพื่อย่อยสลายไขมันและขับของเสียออกจากร่างกาย
6. ทำหน้าที่ผลิตสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญชื่อ กลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยกำจัดสารพิษและของเสียจากปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกาย
7. สังเคราะห์โปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นในร่างกาย

ในปัจจุบันการดำรงชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงไป มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเพิ่มขึ้น ขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้พบผู้ที่มีภาวะไขมันพอกตับเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าตับมีความสำคัญต่อกระบวนการทำงานในร่างกายคนเราเป็นอย่างมาก และเช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย หากได้รับเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา พยาธิ ยา แอลกอฮอล์ สารเคมีหรือสารพิษต่างๆ รวมถึงไขมันที่มากเกินไป ตับก็อาจเกิดปัญหาได้ ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบ ตับแข็ง ไขมันพอกตับ หรือมะเร็งตับ

ไขมันพอกตับ เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำไขมันที่เรารับประทานไปใช้ได้หมด จนทำให้เกิดการสะสมอยู่ที่ตับเป็นจำนวนมาก โดยไขมันส่วนใหญ่นั้นจะอยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งมาจากอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมันที่รับประทานเกินความต้องการ

สาเหตุของโรคไขมันพอกตับเกิดจาก

สาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะไขมันพอกตับเกิดจากการที่ร่างกายสะสมไขมันมากเกินไป หรือเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับระบบเผาผลาญไขมัน ที่เป็นผลมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะดื้ออินซูลิน หรือความผิดปกติของเอนไซม์และตัวรับ (Receptor) ที่อยู่ในร่างกาย จนมีไขมันส่วนเกินไปสะสมอยู่ในเซลล์ตับ กลายเป็นภาวะไขมันพอกตับ ทั้งนี้ไขมันที่ไปแทรกตามเซลล์ตับอาจไม่ได้เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงโดยตรง แต่อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น

- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป
- โรคอ้วน
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- โรคเบาหวาน
- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- การให้สารอาหารทางหลอดเลือดดำ
- การอดอาหาร หรือการลดน้ำหนักมากกว่า 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ จากการที่ผู้ป่วยลดน้ำหนักด้วยวิธีอื่น ๆ หรือการผ่าตัดบายพาสกระเพาะอาหาร
- ความผิดปกติของลำไส้ในการดูดซึมสารอาหาร (Refeeding Syndrome)
- โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี หรือการติดเชื้อเอชไอวี (HIV)
- ผลข้างเคียงจากการใช้ยาต่าง ๆ เช่น อะมิโอดาโรน (Amiodarone) ทาม็อกซิเฟน (Tamoxifen) กลูโคคอร์ติซอล (Glucocorticoids) เทตราไซคลิน (Tetracycline) โอสโตรเจน (Oestrogens) เมโทเทรกเซท (Methotrexate) และแทลเลียม (Thallium) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีโรคและภาวะต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดความเสี่ยงไขมันพอกตับสูงขึ้น ได้แก่

- เป็นผู้สูงอายุ
- มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง
- ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบเผาผลาญเมตาบอลิซึม
- โรคอ้วน โดยเฉพาะผู้ป่วยมีไขมันสะสมที่บริเวณหน้าท้อง
- ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovary Syndrome)
- การหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน (Hypothyroidism)
- ภาวะขาดฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง (Hypopituitarism)

ระยะของโรคแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่มีไขมันสะสมอยู่ในเนื้อตับแต่ยังไม่มีการอักเสบหรือพังผืดเกิดขึ้นในตับ

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่เริ่มมีการอักเสบของตับ หากไม่ควบคุมดูแลให้ดี และปล่อยให้การอักเสบดำเนินการไปเรื่อยๆ เกินกว่า 6 เดือน อาจกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรัง

ระยะที่ 3 การอักเสบรุนแรงก่อให้เกิดพังผืดในตับ เซลล์ตับค่อยๆ ถูกทำลาย

ระยะที่ 4 เซลล์ตับถูกทำลายไปมาก ตับไม่สามารถทำงานได้ตามปกติทำให้เป็นตับแข็ง และอาจกลายเป็นมะเร็งตับในที่สุด

อาการของไขมันพอกตับ

อาการของไขมันพอกตับจะไม่แสดงให้เห็นตั้งแต่เริ่มแรก ทว่าจะเริ่มมีอาการที่เป็นผลพวงจากการที่ไขมันสะสมอยู่ในตับจำนวนมาก โดยอาการที่พบได้บ่อยคือ

- เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- รู้สึกไม่สบายท้อง
- น้ำหนักลดผิดปกติ ความอยากอาหารลดลง
- คลื่นไส้
- มึนงง ความสามารถในการตัดสินใจและสมาธิลดลง

นอกจากนี้ โรคไขมันพอกตับอาจทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ เช่น ตับโต เกิดอาการปวดที่บริเวณท้องด้านบนขวา หรือกลางท้อง และอาจพบรอยปื้นคล้ำที่ผิวหนังบริเวณ คอ หรือใต้รักแร้ อีกทั้งหากมีไขมันแทรกอยู่ในเซลล์ของตับมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดพิษในเซลล์ตับทำให้ตับอักเสบและเกิดพังผืดได้อีกด้วย

การวินิจฉัยภาวะไขมันพอกตับ

การตรวจร่างกายเป็นวิธีเดียวที่สามารถระบุได้ว่าผู้ป่วยมีภาวะไขมันพอกตับหรือไม่ โดยในขั้นต้นหากแพทย์พบความผิดปกติที่ตับ เช่น คล้ำที่ท้องแล้วบริเวณตับมีอาการโตผิดปกติ หรือซักประวัติผู้ป่วยแล้ว ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลีย ความอยากอาหารลดลง เคยมีประวัติดื่มแอลกอฮอล์ มีการใช้ยาหรืออาหารเสริมต่างๆ แพทย์ก็จะส่งตรวจเพิ่มเติมด้วยวิธีทางห้องปฏิบัติการ เช่น

- การตรวจนับความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count: CBC)
- การตรวจเอนไซม์และการทำงานของตับ
- การตรวจหาภาวะตับอักเสบจากไวรัสชนิดเรื้อรัง
- การตรวจคัดกรองโรคแพ้โปรตีนกลูเตน
- การตรวจค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด (Hemoglobin A1C)
- การตรวจวัดไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

การตรวจเลือด ไม่สามารถระบุภาวะไขมันพอกตับได้ชัดเจน แต่ช่วยให้แพทย์เห็นปริมาณเอนไซม์ของตับที่มากขึ้นผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณและปัจจัยอื่นๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของไขมันพอกตับ หรือในบางกรณีก็ทำให้แพทย์เห็นสัญญาณของการอักเสบของตับได้อีกด้วย

การถ่ายภาพรังสีวินิจฉัย (Imaging Procedures) วิธีนี้จะช่วยให้แพทย์เห็นความผิดปกติของตับจากภาพถ่าย ซึ่งวิธีที่แพทย์ใช้ในเบื้องต้น คือ การตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasound) จากนั้นหากแพทย์ต้องการผลที่ละเอียดมากขึ้น แพทย์อาจส่งเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) หรือการเอกซเรย์ด้วยเรโซแนนซ์แม่เหล็ก (MRI) เพิ่มเติม เพื่อให้เห็นภาพของตับได้ชัดเจนจนสามารถยืนยันผลได้

การเก็บเนื้อเยื่อส่งตรวจ (Biopsy) เป็นวิธีที่ยืนยันผลได้ว่าผู้ป่วยมีภาวะไขมันพอกตับหรือไม่ และสาเหตุเกิดจากอะไร โดยแพทย์จะทายาชาที่ผิวหนังบริเวณตับ จากนั้นใช้เข็มเจาะเข้าไปเพื่อเก็บตัวอย่างเนื้อเยื่อที่ตับ และนำไปตรวจโดยการส่องกล้องจุลทรรศน์ ผลที่ได้จะมีประสิทธิภาพมากกว่าการตรวจวินิจฉัยวิธีอื่น ๆ

ภาวะแทรกซ้อนของไขมันพอกตับ

การควบคุมภาวะไขมันพอกตับที่ไม่ดี จะทำให้ตับอักเสบ โดยการอักเสบนี้จะทำให้เกิดพังผืดในตับ หากไม่ได้รับการรักษาที่ดีและทันเวลาที่ ก็จะทำให้พังผืดขยายตัวมากขึ้นและลุกลามจนตับเสื่อมสภาพ กลายเป็นโรคตับแข็งในที่สุด โดยที่ผู้ป่วยไขมันพอกตับ และติดยาลดคอเลสเตอรอล หรือไวรัสตับอักเสบบี นั้นเสี่ยงต่อโรคตับแข็งมากกว่าคนปกติ และหากไม่รีบรักษาอาจนำไปสู่อาการอื่นๆ ได้แก่

- มีของเหลวจำนวนมากในช่องท้อง หรือที่เรียกว่า อาการท้องมาน
- เส้นเลือดดำในหลอดอาหารโป่งพอง (Esophageal Varices) จนอาจทำให้เกิดการแตกของเส้นเลือด และมีเลือดออกได้
- มีอาการมึนงง ง่วงเหงาหาวนอน พุดไม่ชัด ลิ้นแข็ง เนื่องจากโรคสมองจากตับ (Hepatic Encephalopathy) ซึ่งเป็นภาวะตับวาย และไม่สามารถกำจัดของเสียในร่างกาย เกิดการคั่งของของเสีย ส่งผลให้สมองทำงานไม่ปกติ
- ภาวะตับวายระยะสุดท้าย ส่งผลให้ตับหยุดการทำงานโดยสิ้นเชิง
- อาการตับอักเสบริื้อรังก็อาจกระตุ้นให้เกิดมะเร็งตับได้

การรักษาไขมันพอกตับ

การรักษาภาวะไขมันพอกตับมุ่งเน้นไปที่การหันมาดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิต ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่มีรสเค็มจัด สำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวานร่วมด้วย อาหารที่แนะนำคืออาหารไขมันต่ำ นอกจากนี้ควรรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น ควรลดปริมาณการรับประทานอาหารลงให้เหลือแค่พออิ่มก็จะช่วยควบคุมความรุนแรงของอาการได้
- ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายจะทำให้อาการโดยรวมต่างๆ ของภาวะไขมันพอกตับดีขึ้น และช่วยให้ความไวต่ออินซูลินของร่างกาย (Insulin Sensitivity) ดีขึ้น ซึ่งดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ควบคุมน้ำหนัก เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดไขมันในร่างกายได้ โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง และทำให้ไขมันที่แทรกตัวอยู่ภายในตับลดลง แต่หากผู้ป่วยมีภาวะอ้วนจนไม่สามารถลดน้ำหนักได้เท่าที่ควร อาจต้องใช้การผ่าตัดบายพาสกระเพาะอาหารเพื่อช่วยในการลดน้ำหนักด้วย
- เลิกสูบบุหรี่ การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดได้

- ควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ให้เหมาะสม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจะยิ่งทำให้อาการรุนแรง จึงควรลดปริมาณการดื่มลงให้เหมาะสมกับเพศและวัย หรือหากเป็นไปได้แพทย์อาจแนะนำให้เลิกดื่ม ซึ่งจะส่งผลดีที่สุด
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่อาจเพิ่มความเสี่ยงให้ดับทำงานหนัก โดยควรปฏิบัติตามฉลาก แนะนำการใช้ยาอย่างเคร่งครัด และปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพรใด ๆ



ไขมันพอกตับ

อีกหนึ่งโรคที่ไม่ควรมองข้าม

<https://cdn-images-1.medium.com>

นอกจากนี้ ปัจจุบันมียาหลายชนิดที่มีการศึกษาพบว่าอาจเป็นประโยชน์ต่อการรักษาภาวะไขมันพอกตับ ซึ่งผู้บริโภคควรพิจารณาให้ดีกว่าก่อนใช้ยาหรืออาหารเสริมใดๆ โดยควรเลือกใช้ยา หรืออาหารเสริมที่มีผลวิจัยทางการแพทย์รับรอง และใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเสมอ ตัวอย่างยาและสารที่ใช้บรรเทาอาการของภาวะไขมันพอกตับ ได้แก่

- ยาเพิ่มความไวต่ออินซูลิน เช่น ยาไพโอกลิตาโซน เมทฟอร์มิน เป็นต้น แพทย์อาจพิจารณาให้ยานี้ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะไขมันพอกตับร่วมด้วย หรือผู้ป่วยที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน โดยมีการศึกษาพบว่ายาทั้ง 2 ชนิดนี้อาจช่วยลดระดับเอนไซม์ตับในเลือดลงได้ ทำให้ดับทำงานได้ดีขึ้น แต่อาจมีผลข้างเคียงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงต้องใช้ยาภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ยาลดไขมันในเลือดกลุ่มสแตติน(Statin) เช่น อทอร์วาสแตติน เป็นต้น ซึ่งเป็นยาที่แพทย์อาจพิจารณาให้ใช้ในผู้ที่ตรวจพบไขมันในเลือดสูงร่วมกับภาวะไขมันพอกตับ และต้องใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์เช่นกัน เนื่องจากยากกลุ่มนี้สามารถทำให้เกิดภาวะตับอักเสบได้
- วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญต่อร่างกาย ซึ่งสันนิษฐานว่าวิตามินอีอาจช่วยยับยั้งกระบวนการเกิดอนุมูลอิสระและการอักเสบที่มีส่วนทำให้อาการของภาวะไขมันพอกตับแย่ลงได้ โดยปริมาณการใช้วิตามินอีที่ช่วยลดการอักเสบของตับในเด็ก คือ 800-1,600 มิลลิกรัมต่อวัน แต่มีงานวิจัยบางชิ้นพบว่าการใช้วิตามินอีในปริมาณสูงติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเพิ่มความเสี่ยงให้มีเลือดออกในสมอง หรือก่อให้เกิดผลข้างเคียงร้ายแรงถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือโรคหัวใจซึ่งไม่ควรรับประทานวิตามินอีเกินวันละ 400 IU การป้องกันตนเอง ลดความเสี่ยงของภาวะไขมันพอกตับ

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร โดยการรับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสม ถูกสัดส่วน คือ เน้นการรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น รับประทานอาหารเช้าจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลให้น้อยลง

- ลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก การลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์มากสำหรับการรักษาภาวะไขมันพอกตับ พบว่า ถ้าลดน้ำหนักลงได้ 5-10% จะทำให้ภาวะไขมันในตับลดลง และถ้าน้ำหนักลดลงมากกว่า 10% จะทำให้การอักเสบของตับซึ่ง เกิดจากภาวะไขมันพอกตับดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตามไม่ควรลดน้ำหนักเร็วเกินไป การลดน้ำหนักที่เหมาะสม จะต้องค่อยๆ ลด โดยมีเป้าหมายคือ 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

- ตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบ ในกรณีของผู้ที่เป็นโรคตับอยู่แล้ว ควรตรวจดูว่า ตนเองมีภูมิคุ้มกันป้องกันไวรัสตับอักเสบหรือไม่ หากไม่สมควรเข้ารับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันการ เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา

- ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจดูค่าการทำงานของตับและปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการเกิดภาวะไขมันพอกตับ

ไขมันเกาะตับ

สาเหตุหลักนำไปสู่...มะเร็งตับ



เป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดของคนไทย
พบมากเป็นอันดับ 1 ในผู้ชาย และพบเป็นอันดับ 3 ในผู้หญิง
(ข้อมูลจาก: สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์)

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/July-2015/fatty-liver-disease>
2. <https://www.pobpad.com/ไขมันพอกตับ>
3. <http://healthyshopypk.lnwshop.com/>
4. <https://www.honestdocs.co/fat-burner-liver-disease-who-is-it>
5. <http://www.green-l-thailand.com/article/4/ไขมันพอกตับ-ไขมันเกาะตับ>



ผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย พรวิมล บุญมา

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ คืออะไร?



<http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/475>

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หมายถึง ภาวะที่ไม่สามารถควบคุมการไหลของปัสสาวะ เกิดจากกระเพาะปัสสาวะมีอาการเกร็งหรือคลายตัวโดยไม่ตั้งใจ มักเกิดในผู้สูงอายุ พบว่า 1 ใน 10 ของคนที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะมีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญ เพราะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งในแง่ของสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ทำให้อายจนหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคมและไม่ยอมออกนอกบ้าน จากสถิติพบว่ามีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา เพราะเข้าใจว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้นหรือไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย



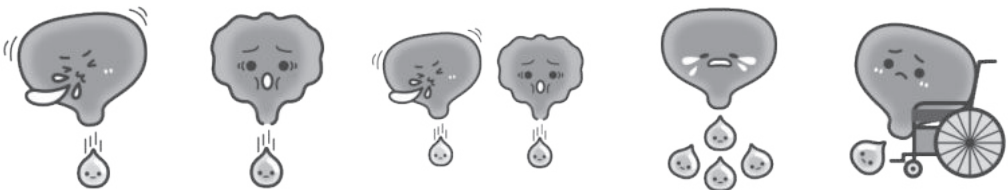
<https://www.certainty.co.th/infographic>

ปัจจัยเสี่ยงภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

- ❖ อายุที่มากขึ้น
- ❖ ภาวะอ้วน
- ❖ การใช้ยาบางชนิด
- ❖ มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคต่อมลูกหมาก ภาวะขาดฮอร์โมนเพศ
- ❖ โรคทางสมองหรือโรคทางจิตประสาท เช่น โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองเสื่อม
- ❖ การผ่าตัดที่อาจส่งผลกระทบต่อ เช่น การผ่าตัดต่อมลูก การผ่าตัดต่อมลูกหมาก
- ❖ การให้กำเนิดบุตรโดยธรรมชาติ

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มี 5 ประเภท

1. ปัสสาวะเล็ด เกิดจากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนตัว หรือ หูรูดท่อปัสสาวะหดตัวไม่ดี หรือ โรคอ้วน มักเกิดขณะไอจาม หรือ หัวเราะ
2. กระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินไป เกิดจากกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวหรือมีพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน หรือ เป็นโรคของระบบประสาท
3. แบบผสม เกิดจากอาการปัสสาวะเล็ดร่วมกับกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินไป จะมีอาการทั้งปัสสาวะเล็ดจำนวนน้อยๆและปัสสาวะรดจำนวนมาก
4. ปัสสาวะล้น เกิดจากการอุดตันทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง จากการสูญเสียความสามารถในการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ หรือ จากการบีบตัวที่ไม่สัมพันธ์กับการคลายตัวของหูรูด ทำให้มีอาการปัสสาวะเล็ดจำนวนน้อยๆ ปัสสาวะบ่อยๆ และจะรู้สึกปัสสาวะไม่หมด
5. ปัญหาจากกายภาพ หรือโรคประจำตัว ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าห้องน้ำได้ทัน เนื่องจากมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว โรคสมองเสื่อม จะมีอาการปัสสาวะรดทั้งที่ไม่มีความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ



<https://www.certainty.co.th/infographic>



การบริหารกล้ามเนื้อกระดูกเชิงกราน คือ การฝึกขมิบกกล้ามเนื้อกระดูกเชิงกราน เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และลดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ การเกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานลักษณะคล้ายกับการกลั้นผายลม หรือ ขมิบรูดทวารหนัก ค้างไว้ 5-10 วินาที ชุดหนึ่ง 3-5 ครั้ง วันละ 3 ชุด อย่างต่อเนื่อง จะเห็นผลชัดเจน หลังทำไป 15-20 สัปดาห์

วิธีดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตประจำวัน เช่น

- งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน
- ลดความอ้วนสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน
- รับประทานอาหารที่มีกากใย
- การฝึกขับถ่ายเพื่อลดอาการท้องผูก
- งดยาที่ส่งผลให้เกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป หรือ อุปกรณ์อื่นๆ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. <https://www.certainty.co.th/infographic>
2. <http://www.lifree.co.th/urine/cause/index.htm>
3. <https://th.pngtree.com/free-png>