

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 17 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2563 : Vol. 17 No. 3 September - December 2020



ในเล่ม

- 1 การฝึกให้เด็กมี IQ EQ AQ MQ และ SQ ในสังคมปัจจุบัน
- 6 อาหารคนวัยทอง
- 13 วิตามินซีและการรับประทานที่ถูกต้อง
- 18 ส้มเหลว ย่อนแอ บ้างก็ได้ แต่อย่าใจร้าย
- กับตัวเอง
- 24 ภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5
- 31 โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

ISSN 1905-4939



บรรณาธิการ



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกแล้วในวารสารฉบับสุดท้ายของปี 2563 ในช่วงปีที่ผ่านมาเราได้ดำเนินชีวิตผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID - 19 ซึ่งมีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วทั่วโลกและทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ซึ่งประเทศไทยเราสามารถควบคุมการระบาดของเชื้อไวรัส COVID - 19 ได้ค่อนข้างดีจากการร่วมมือของพวกเราทุกคน ขณะนี้เริ่มมีสถานการณ์การกลับมาแพร่ระบาดอีกครั้งในประเทศไทย ขอทุกท่านการดอย่าตก ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัส COVID - 19 อย่างเคร่งครัด โดยการสวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ในวารสารฉบับนี้ เรายังมีหัวข้อน่าสนใจอื่น ๆ มาแนะนำ อาทิ การเลี้ยงลูกอย่างไรให้เก่ง ดี มี สุข มีความฉลาดทุกด้าน วิตามินซีและการรับประทานที่ถูกต้อง อาหารสำหรับคนวัยทอง โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ และภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5 นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อท่านและคนใกล้ชิดประสบกับปัญหาผิดหวังเสียใจ จากความล้มเหลวหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อที่จะก้าวผ่านสิ่งเหล่านี้ด้วยความหวัง กำลังใจในการทำสิ่งดี ๆ ให้ตัวท่านและผู้อื่นต่อไป

ด้วยความปรารถนาให้ผู้อ่านทุกเพศ ทุกวัย มีสุขภาพกายและใจที่ดี ขอให้ทุกท่านปลอดภัยจากเชื้อไวรัส COVID - 19 พวกเราจะพยายามสรรหาสิ่งดี ๆ มาฝากต่อไป พบกันในฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกุศลวิไล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ



ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือ
ในรูปแบบไฟล์ pdf ได้ที่นี่



1 เด็กและวัยรุ่น

การฝึกให้เด็กมี IQ EQ AQ MQ และ SQ ในสังคมปัจจุบัน



6 อาหารกับสุขภาพ

อาหารคนวัยทอง



13 การใช้ยา

วิตามินซีและการรับประทานที่ถูกต้อง



18 สุขภาพจิต

ล้มเหลว อ่อนแอ บ้างก็ได้ แต่อย่า
ใจร้ายกับตัวเอง



24 โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

ภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5



31 ผู้สูงอายุ

โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

จิตถนอม สังขนันท์

ภัทรภร ญาณะเหล็ก / วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์

จรินทร์ยา ทองบาล / ศุทธิจิตต์ ปัญญางาม

พรวิมล บุญมา / อัมพันธ์ มังโส / ขวัญหทัย กันทะโรจน์

ณัชวดี ไหวศรี / สุตคนึง จินดาวงศ์ / วิไล นิยมลัตย์

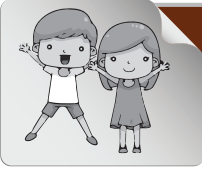
รจเรข อินทโชติ ซากาโมโต / พจนา ศรีคำจันทร์

ดร. พรรษา เทียนทอง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



เด็กและวัยรุ่น

การฝึกให้เด็กมี IQ EQ AQ
MQ และ SQ ในสังคมปัจจุบัน

เรียบเรียงโดย ชวัญหทัย กันทะโรจน์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์



<https://www.aksorn.com/iq-eq-mq>

ในโลกปัจจุบันการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดมีสูงมาก ทุกคนต้องชิงไหวชิงพริบ ความรู้รอบตัวอย่างเดียวย่อมจะไม่เพียงพอสำหรับการอยู่รอดในสังคมปัจจุบัน เพราะฉะนั้นการฝึกฝนเด็กและเยาวชนควรจะต้องส่งเสริมให้ถูกทาง เพื่ออนาคตเขาจะสามารถยืนหยัดอยู่ได้ เมื่อไม่มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือหรือเมื่อประสบปัญหาต่างๆ การจะฝึกฝนเด็กในยุคนี้จึงต้องประกอบด้วย IQ, EQ, AQ, MQ, SQ ดังนี้

IQ = Intelligence Quotient คือ ความฉลาดทางสติปัญญา วัดได้จากอายุสมองเทียบกับอายุจริง ปกติควรอยู่ที่ 90-110 เป็นการวัดความสามารถทางคิดวิเคราะห์ ความสามารถทางวิชาการ วัดความจำ การอ่านเขียน คำนวณแต่ไม่ได้วัดด้านอื่นๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะต่างๆ ด้านการทำงานและทักษะชีวิตประจำวัน ฯลฯ

ส่วนการพัฒนา IQ 50% จากกรรมพันธุ์ 50% จากสิ่งแวดล้อม เช่น การเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่น ดังนั้นควรมีเวลาให้ลูกหลาน รับประทานอาหารครบห้าหมู่โดยเฉพาะ ปลา ถั่วเหลือง วิตามินบี ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน และประสบการณ์ต่างๆ จากการเล่น ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกลุ่ม การทำงาน ศิลปะ ดนตรี กีฬาที่ชื่นชอบ ได้ฟังนิทาน (วัยเด็กเล็ก) การได้ช่วยทำงาน ทำกิจกรรมในเด็กโต การได้รับรับคำชมเชย มองเห็นคุณค่าตนเอง สัมผัสกับสังคม ชีวิตประจำวัน อารมณ์ดี ไม่เครียด ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันจะช่วยให้มีสมาธิ สดชื่น คิดอะไรได้เร็ว อดทน ไม่ซึมเศร้า ไม่ติดยาเสพติด ความคิดในทางบวก มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ จากการที่ได้รับคำชมเชยเสมอ ได้รับการยอมรับการกระทำต่างๆ ที่ดี

ปัจจัยที่มีผลต่อลบบสมอง ทำให้สมองไม่พัฒนาได้แก่ ความเครียด ความกดดันต่าง ๆ เช่น การบ้านมาก ขาดการพักผ่อน ขาดการออกกำลังกาย ขาดอาหาร เช่น โลหิตจาง สมองขาด การกระตุ้นหรือการใช้สมองฝึกคิดในสิ่งต่าง ๆ เช่น การฝึกการแก้ปัญหา ฝึกความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ การใช้ไหวพริบ และการมองตนเองในแง่ลบ มองตนเองไม่มีคุณค่าจากการถูกตำหนิ ทุกวันหรือบ่อย ๆ ซึมเศร้า ทุกข์ โกรธ วิตกกังวลนาน ๆ สารพิษ ยาเสพติด สารตะกั่ว ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาเด็กให้เก่งและฉลาดไม่ได้ยาก แต่ต้องให้มีวิธีการหลากหลายไม่ใช่ให้แต่ความรู้วิชาการอย่างเดียวที่มากมายเกินความจำเป็น จนทำให้ขาดการพัฒนาด้านอื่น ๆ รศ.พญ.ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ ได้กล่าวว่ามีเพียง 25% ของความรู้ในห้องเรียนที่ถูกนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน

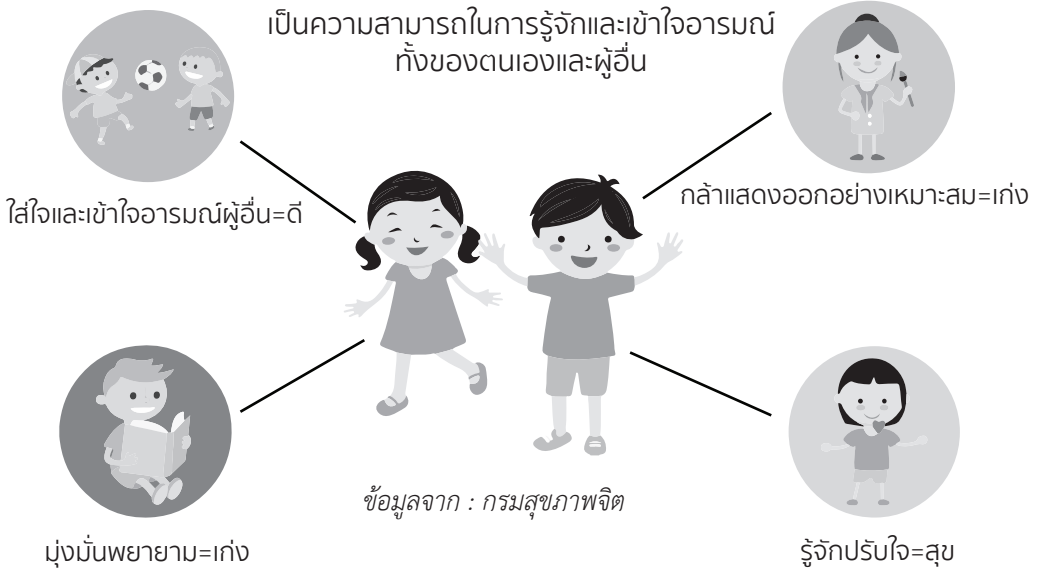


จัดสภาพแวดล้อมให้ลูก เพื่อกระตุ้น IQ

<https://www.interpharma.co.th/wp-content/วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ลูกเพื่อกระตุ้น-iq-01>

EQ = Emotional Quotient คือ ความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนา EQ คือ รู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมตตาอารีช่วยเหลือผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่อารมณ์ค้างนาน ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเก่า ๆ มารบกวนการทำงานปัจจุบัน ไม่ว่าจะรัก โกรธ ซึมเศร้า โกรธแล้วไม่ผูกใจเจ็บนาน ใจเย็นเมื่อมีสถานะการณ์ยั่วยุ จะเป็นคนที่น่าเคารพนับถือ และจะมีคนกล้าให้คำแนะนำ มีระเบียบวินัยในตนเอง เคารพสิทธิ์ของผู้อื่น รับผิดชอบต่อสังคม มีทักษะทางสังคมดี รู้สู้ รู้หลีก เอาตัวรอดได้ดี มีไหวพริบ และขยันหมั่นเพียร อดทน กระตือรือร้น ไม่เฉื่อยชา มุ่งมั่น แน่วแน่ ไม่ลดละ

EQ=ความฉลาดทางอารมณ์



วิธีฝึก

- มีตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็น อารมณ์เด็กขึ้นกับอารมณ์ผู้เลี้ยงดู
- ไม่ต่อว่าเด็กต่อหน้าเด็กคนอื่น ๆ หรือพูดเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ หรือพี่น้อง
- หาทางชมเชยเด็ก แม้จะมีดีแค่หนึ่งอย่าง มีเสียสียบอย่างเราก็กต้องใช้อย่างนั้นมาเป็นตัวชมเพื่อช่วยพัฒนาตัวอื่น ๆ
- เวลาลูกทะเลาะกันอย่ามีอารมณ์ร่วม
- ไม่ปกป้องมากเกินไป เพราะจะทำให้เด็กขาดทักษะ แก้ปัญหาไม่เป็น
- ไม่ตามใจลูกมากเกินไป หรือกังวลมากเกินไป
- ให้เด็กรู้สึกว่าเป็นผู้ถูกชม
- เด็กอารมณ์ร้อน ต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ ใจเย็น ไม่ต้องมีอารมณ์ร่วม
- ฝึกหัดระเบียบวินัย ควรสร้างตั้งแต่เล็ก ๆ เช่น 7-8 เดือน เริ่มนั่งกับที่รับประทานอาหาร ดูทีวี ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน
- ฝึกทุกอย่างด้วยความรัก ไม่ใช่การบังคับแต่ด้วยเหตุผล
- การดู การลงโทษ ประณาม ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องเสมอไปเพราะเด็กจะต่อต้าน
- ทำใจให้เบิกบาน เปิดหูเปิดตา อย่าหมกมุ่นอยู่แต่ในบ้าน

AQ = Adversity Quotient คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับวิกฤติ AQ เป็นการวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติ ใครที่สามารถจัดการได้ดีจะเป็นผู้นำ และเป็นผู้ชนะในโลกของปัจจุบันและอนาคต ใครที่มี AQ ดีจะสามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ใครที่ไม่สามารถควบคุม AQ ได้จะเป็นผู้พ่ายแพ้

เทคนิคการสร้าง AQ เป็นกลไกของสมอง เกิดจากการได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาต่างๆ การทำอะไรด้วยตนเอง การละเล่น ทั้งประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาในชีวิตตั้งแต่เมื่อเยาว์วัย การฝึกฝนโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม การฝึกทำกิจกรรมต่างๆ สัมผัสกับชีวิตจริง ให้เด็กช่วยตัวเอง หัดทำงานตามวัย ให้เด็กเผชิญกับอุปสรรคบ้าง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มให้รู้จักช่วยงานพ่อแม่ ธุระกิจของพ่อแม่ หรือ แม่นแต่การรับจ้างทำงานในช่วงวัยรุ่น ฝึกหาประสบการณ์ตามที่ต่างๆ ช่วงหยุดปิดเทอม

หลักการสร้าง AQ

มองปัญหาเป็นโอกาส

1. Control ควบคุมเหตุการณ์/สถานการณ์ได้
 2. Ownership ความเป็นเจ้าของ ปัญหาอยู่ที่ตัวเรา
 3. Reach คิดว่าทุกประเภท มีทางแก้ไข ไม่ใช่จบสิ้นแล้วทุกอย่าง
 4. Endurance มีความทนทาน อดทน ต่อปัญหาต่างๆ มองโลกในแง่ดีไม่ถั่ววาม
- สรุปการเพิ่ม AQ มีสติ ตลอดเวลา ใช้สติปัญญาในการแก้ไข คิดว่าทุกอย่างมีทางออก มองโลกในแง่ดี เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส

MQ = Moral Quotient ความฉลาดทางจริยธรรม คุณธรรม คือ มีความประพฤติดี รู้จักรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์

วิธีฝึก

- มีตัวอย่างดี ๆ ให้เห็น
- ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ตั้งแต่เล็ก ๆ ก่อนวัยอนุบาล อาจจะเป็นในรูปแบบนิทาน
- วัยอนุบาล ประถมต้น เล่านิทานสอนใจ ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน
- วัยประถมปลาย - มัธยม สอนหลักธรรม ตัวอย่างดี ๆ ช่วยบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน โรงเรียนด้วยโอกาส ช่วยสอนหนังสือ หรือช่วยดูแลรุ่นน้องๆ ช่วยงานคุณครู สอนเพื่อน ๆ ที่อ่อนกว่า
- ไม่ยอมรับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ทำร้ายผู้อื่น พุดจาหยาบคาย ขโมย โดยเฉพาะช่วงอายุ 0-5 ปี



<https://pixy.org/src/106/thumbs350/1062934.jpg>

SQ = Social Quotient ทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น
วิธีฝึก

- ได้เล่นกับเพื่อน ในวัยเด็กเล็ก ๆ
- เด็กโต ทำกิจกรรมกลุ่ม หรือทำงานอื่น ๆ กับเพื่อน
- คบเพื่อน ๆ ที่หลากหลาย

IQ ปรับเปลี่ยนยาก เริ่มพัฒนาตั้งแต่ 0- 5 ปี ส่วน EQ และ MQ ปรับเปลี่ยนง่ายกว่าและ
ทำได้ทุกช่วงอายุ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

พท.พญ. กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี. ประธานเครือข่ายพ่อแม่เยาวชนเพื่อการปฏิรูปการศึกษา.
www.parent-youth.net



อาหารกับสุขภาพ

อาหารคนวัยทอง

เรียบเรียงโดย วิไล นิยมสัตย์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป



<https://www.sanook.com/health/15709/>

- การมีอายุมากขึ้นระบบเผาผลาญทำงานได้น้อยลง ควรเลือกรับประทานอาหารย่อยง่าย และมีกากใยสูง จะช่วยลดอาการวัยทองได้
- วัยทองจะมีระดับฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้อารมณ์แปรปรวน จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่วต่างๆ ปลาแซลมอน ไข่ กัลฉ่าย ดาร์กช็อกโกแลต เต้าหู้ และน้ำเต้าหู้
- ผู้ที่อยู่ในภาวะวัยทองควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และเทสโทสเตอโรนลดต่ำลง ส่งผลให้มีไขมันสะสม เกิดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมถึงโรคเบาหวาน

เมื่อก้าวเข้าสู่วัย 40-50 ปีขึ้นไป ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทั้งระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในผู้ชายและฮอร์โมนเอสโตรเจนในผู้หญิง วัยทองจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ในทั้ง 2 เพศ ระดับฮอร์โมนที่ลดลงส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในเวลากลางคืน นอนหลับยาก อารมณ์แปรปรวน หลงลืมง่ายร่วมกันก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และอ้วนลงพุง

การรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์และรับประทานอย่างเหมาะสม จะช่วยลดปัญหาและปัจจัยเสี่ยงผลกระทบของอาการวัยทอง รวมถึงช่วยให้มีสุขภาพที่ดี สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

หลักการบริโภคอาหารในวัยทอง

นอกจากปัญหาวัยทองแล้ว การมีอายุมากขึ้นยังทำให้ระบบเผาผลาญทำงานลดลงอีกด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ย่อยง่าย และมีกากใยสูงจะ ช่วยลดอาการวัยทองในระยะเริ่มต้นและระยะยาว อีกทั้งยังช่วยให้ผิวดี ไม่แห้งแตก รวมถึงป้องกันโรคที่อาจเกิดจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไป

อาหารที่ควรรับประทาน

อารมณ์แปรปรวนง่ายมีมาคู่กับวัยทอง เนื่องจากระดับฮอร์โมนเพศลดลง อาหารที่ควรรับประทานเป็นประจำจึงเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่วต่างๆ ปลาแซลมอน ไข่ กุ้งยี่ ดาร์กช็อกโกแลต เต้าหู้ และน้ำเต้าหู้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ได้จากถั่วเหลืองทุกชนิด ควรรับประทานเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยลดอาการร้อนวูบวาบได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

โภชนาบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและเมล็ดพืช

กินข้าวกล้อง

กินผัก ผลไม้เป็นประจำ

ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ลด หวาน มัน เค็ม งด/ลด แอลกอฮอล์

กรมอนามัย สำนักรโภชนาการ

นอกจากนี้วัยทองยังเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน มีโอกาสที่จะกระดูกแตกหักง่าย จึงควรรับประทานอาหารอุดมด้วยแคลเซียม เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมไขมันต่ำ ผักใบเขียวและผลไม้ ซึ่งผักและผลไม้ส่วนใหญ่มีธาตุโบรอน (boron) ช่วยเพิ่มความสามารถในการกักฮอร์โมนเอสโตรเจน และช่วยลดการสูญเสียแคลเซียมได้ โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ รวมถึงแอปเปิ้ล องุ่น และ ส้ม ทั้งนี้ผักในตระกูลกะหล่ำอุดมด้วยธาตุโบรอน ได้แก่ บล๊อคโคลี่ แขนงผัก ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า เป็นต้น

การเลือกรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นยังช่วยเพิ่มวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์กับร่างกาย รวมถึงกากใยยังช่วยในเรื่องการขับถ่าย ลดอาการท้องผูกเรื้อรัง และช่วยให้สบายตัว ทั้งนี้ในผักผลไม้ยังอุดมด้วยสารไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยบรรเทาอาการวัยทองลงได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารบางชนิดอาจไปกระตุ้นให้ภาวะวัยทองมีอาการมากขึ้นได้ เช่น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ ทั้งนี้การดื่มชา กาแฟเป็นประจำยังส่งผลทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

ผู้ที่อยู่ในภาวะวัยทองควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัดหรือเผ็ดร้อน ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน และอาหารแปรรูป เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนและเทสโทสเตอโรนลดต่ำลง ส่งผลให้ไขมันสะสมที่หน้าท้อง อ้วนได้ง่าย ทำให้เกิดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมถึงโรคเบาหวาน

แบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ

นอกจากอาหารที่ควรรับประทานและควรหลีกเลี่ยงแล้ว การแบ่งรับประทานอาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ โดยรับประทานครั้งละน้อยๆ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบเผาผลาญให้ทำงานดีขึ้น ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดคงที่ ร่างกายไม่รู้สึกเหนื่อยล้าง่าย

อย่างไรก็ตามไม่ควรอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้าที่สำคัญ ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉงได้ตลอดวัน ส่วนมื้อเย็นอาจลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง โดยเพิ่มเป็นโปรตีนไขมันต่ำและย่อยง่าย เช่น ออกไก่ หรือเนื้อปลา

ปัญหา 1. ไขมันในเลือดสูง

เลือกกินอาหาร

- ไขมันอิ่มตัวต่ำ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม หรือโยเกิร์ตพร่องมันเนย น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ถั่วเปลือกแข็ง (วอลนัท อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสงฯลฯ)
- คอเลสเตอรอลต่ำ เช่น ปลา ไข่ขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้
- อาหารโอเมก้า 3 สูง ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ในเลือด เช่น แพลกซ์ซีดวอลนัท ปลาสวาย ปลาทู ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาช่อน ปลาดุก ปลากะพง
- อาหารกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท พาสต้าโฮลวีท ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ ลูกเดือย ผักและผลไม้สด
- ประุงอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ต้ม นึ่ง อบ ยำ ตุ่น ย่าง

จำกัด/หลีกเลี่ยงอาหาร

- ไขมันอิ่มตัวสูงมีผลเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์แปรรูป (ไส้กรอก แหนม กุนเชียง แฮม เบคอนฯลฯ) กะทิ นมข้นหวาน เนย ครีม น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
- อาหารที่มีไขมันทรานส์ เช่น เนยแข็ง ครีมเทียม เบเกอรี่ ขนมอบกรอบอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ
- คอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไม่ควรรับประทานเกิน 2 ฟองต่อสัปดาห์ เครื่องในสัตว์ ปู กุ้ง หอย ปลาหมึก ไข่ปลา มันปูและกุ้ง
- อาหารที่มีน้ำตาลสูงซึ่งเพิ่มคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด เช่น เค้ก คุกกี้ พาย ไอศกรีม ช็อคโกแลต ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม
- อาหารผัดมันๆ ของทอด

ปัญหา 2. เบาหวาน/ความดันโลหิตสูง/โรคหัวใจและหลอดเลือด/น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เลือกกินอาหาร

- ดูหลักการรับประทานอาหารเช่นเดียวกับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง
- ผลไม้สดตามฤดูกาล เช่น ฝรั่ง แก้วมังกร แอปเปิ้ล ลูกแพร์ สาลี่ สตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ส้ม ชมพู
- เครื่องดื่มที่ไม่เติมน้ำตาลหรือเติมน้ำตาลน้อย เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำมะตูม น้ำกระเจียบ น้ำชา นมสด หรือนมถั่วเหลืองไขมันต่ำ

- ลดอาหารเค็ม ควรใช้เกลือปรุงอาหารไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวันหรือใช้น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสต่างๆ ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวันสามารถใช้เครื่องเทศต่างๆ เพื่อเพิ่มรสชาติแทน เช่น มะนาว พริก พริกไทย หัวหอม โหระพา กระเทียม ตะไคร้ มะกรูด

จำกัด/หลีกเลี่ยงอาหาร

- ผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน ขนุน น้อยหน่า ละมุด
- เครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลมาก เช่น กาแฟ ชาเย็น โอเลี้ยง น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม นมเปรี้ยว นมหรือนมถั่วเหลืองที่ปรุงแต่งรสหวาน
- อาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋องที่หวาน เค็ม (ดูจากฉลากโภชนาการ) ของหมักดอง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หมูยอ ไส้กรอก กุนเชียง ผลไม้กวน ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ตากแห้ง

ปัญหา 3. ภาวะดุกพรุน

เลือกกินอาหาร

- ไฟโตเอสโตรเจนเป็นสารที่พบในพืชช่วยสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน จะช่วยลดการเกิดภาวะดุกพรุน ซึ่งมักพบในข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว พักทอง กะหล่ำปลี บล๊อคโคลี่ แครอท มะละกอ น้ำมันฝรั่ง
- แหล่งของแคลเซียมช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกมักพบในกุ้งฝอย ปลาเล็กปลาน้อย นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม โยเกิร์ต ยอดแค ผักคะน้า ผักกาดเขียว ถั่วลิ้นเต่า มะเขือพวง ยอด ใบขี้เหล็ก ถั่วแดงหลวง
- รับประทานวิตามินดีให้เพียงพอเพื่อช่วยการดูดซึมแคลเซียม ควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ ทุกวัน ครั้งละ 15 นาที

จำกัด/หลีกเลี่ยงอาหาร

- อาหารที่มีไฟเตทและออกซาเลตสูงทำให้ขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม เช่น ใบยอ ใบชะพลู หน่อไม้ ปวยเล้ง ผักโขม ใบชา ดังนั้นควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้ห่างจากอาหารที่มีแคลเซียม ประมาณ 3 ชั่วโมง

ปัญหา 4. นอนไม่หลับ

เลือกกินอาหาร

- ทริปโทเฟน คือ กรดอะมิโนที่เป็นสารตั้งต้นของเมลาโทนินและเซโรโทนิน มีส่วนช่วยในการนอนหลับซึ่งมักพบในถั่วเหลือง ไข่ไก่ นม ไข่ ปลาทูน่า ไข่กุ้ง เมล็ดทานตะวัน เต้าหู้ ถั่วลิสง ข้าวโอ๊ต กล้วย

จำกัด/หลีกเลี่ยงอาหาร

- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม

ปัญหา 5. ร้อนวูบวาบ

เลือกกินอาหาร

- แหล่งของไฟโตเอสโตรเจน (ตามหัวข้อกระดูกพรุน)

จำกัด/หลีกเลี่ยงอาหาร

- อาหารรสจัด เครื่องดื่มร้อนๆ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์

ตัวอย่างรายการอาหาร 7 วัน

วัน	เช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
วันอาทิตย์	ข้าวต้มข้าวกล้องปลา น้ำเต้าหู้ธัญพืช กล้วย	ข้าวสวยข้าวกล้อง แกงเลียงผักรวมกุ้งสด หมอบสับปรด	เต้าฮวยนมสด ไข่มต้มน้ำ	สแต็กปลาอย่าง ซูปหัวหอม สลัดผลไม้
วันจันทร์	แซนด์วิชโฮลวีททูน่า โยเกิร์ตพร่องมันเนย สตอเบอร์รี่	ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ น้ำใบเตย ฝรั่ง	บัวลอยงาดำ น้ำชিং	ข้าวสวยข้าวกล้อง ลาบเห็ด ต้มส้มปลาทุ
วันอังคาร	ข้าวสวยข้าวกล้อง แกงจืดมะระยัดไส้หมูสับ เต้าหู้ทรงเครื่อง	สปาเกตตีชีสมาทอยลาย สลัดเห็ดย่างไข่ต้ม เซอริ้	อัลมอนต์ ชมพู	ข้าวหน้าปลาแซลมอนย่าง ยำสาหร่ายญี่ปุ่น แคนตาลูป
วันพุธ	โจ๊กข้าวโอ๊ตหมูสับ เห็ดหอม แอปเปิ้ล	บะหมี่หมูแดงน้ำ มะละกอ	เต้าทึง	ข้าวสวยข้าวกล้อง ไก่อบผักคะน้า ต้มยำปลาน้ำใส
วันพฤหัสบดี	โซบะน้ำหมูใส่ผักกวางตุ้ง น้ำชาเขียว ส้มเขียวหวาน	ข้าวสวยข้าวกล้อง ปลาอบซอสมะขาม แกงจืดฟักเขียวไก่	สลัดผลไม้ โยเกิร์ต	ราดหน้าทะเลผักรวม น้ำตะไคร้ แตงโม
วันศุกร์	ขนมปังโฮลวีททาเนยถั่ว ออมเล็ต สลัดผัก 5 สีเต้าหู้	วุ้นเส้นน้ำลูกชิ้นปลา ส้มโอ	นมพร่องมันเนย กีวี	ข้าวสวยกล้อง แกงส้มผักรวมปลา หมูย่างสมุนไพร
วันเสาร์	ข้าวต้มไก่ใส่เห็ดฟาง น้ำเต้าหู้ใส่ลูกเต๋อย สาหร่าย	ข้าวสวยข้าวกล้อง น้ำพริกปลาทุผักลวก กะหล่ำปลีสอดใส่หมูสับตุ๋น	เกี้ยวชานิ่ง	ซูปมั๊กกะโรนีไก่ สลัดผักกาดแก้วกุ้ง สับปรด

หมายเหตุ: น้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

นอกจากเรื่องอาหารการกินของคนวัยทองแล้ว การดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย ยังช่วยให้ห่างไกลผลกระทบจากอาการวัยทองที่อาจรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงเป็นปัจจัยเสี่ยงโรคหลายชนิด โดยการปฏิบัติดังนี้

1. หมั่นตรวจดูและรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายและถูกสัดส่วน สามารถปรึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากนักโภชนาการ
3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
4. จำกัดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ (3-5 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง) หรือตามคำแนะนำของแพทย์สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว
7. ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ไม่เครียด
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละประมาณ 8 ชั่วโมง
9. รับอากาศบริสุทธิ์และมีการขับถ่ายปกติ
10. ตรวจสุขภาพประจำปี



แหล่งที่มาของข้อมูล :

นพ. สุรพล ภูยานนท์ แพทย์ด้านสุขภาพสตรี รพ. สมิติเวช ศรีนครินทร์
<https://www.sanook.com/health/15709/>



การใช้ยา

เรียบเรียงโดย วัลลพร วงศ์วัฒนอนันต์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น

วิตามินซี และ การรับประทานที่ถูกต้อง



<https://thumbs.dreamstime.com/>

เมื่อเอ่ยถึงวิตามินซี ทุกคนต้องรู้จักและทราบถึงประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะการเพิ่มภูมิ
ต้านทานและป้องกันโรคหวัด ที่สำคัญคือช่วยเพิ่มความกระจ่างใสให้ใบหน้าและผิวพรรณ แต่เชื่อว่า
ทุกปัญหาสุขภาพจะรับประทานวิตามินซีในปริมาณเดียวกันหรือรูปแบบเดียวกัน การรับประทาน
วิตามินซีมีวิธีการรับประทานที่ถูกต้องและเหมาะกับร่างกายแต่ละคน

ชนิดและรูปแบบวิตามินซี

1) แบบอัดเม็ด

วิตามินซีประเภทนี้โดยทั่วไปมีขนาดตั้งแต่ 25 – 1,000 มิลลิกรัม แต่ขนาดที่นิยมทั่วไปคือ
500 และ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งหากเป็นไปได้ควรเลือกรับประทานที่ระบุว่าเป็นแบบ Buffered,
Sustained Release หรือ Slow Release เพราะตัววิตามินซีจะค่อยๆ ปล่อยจากเม็ดยาช้าๆ ทำ
ให้วิตามินซีออกฤทธิ์ได้นานขึ้น อีกทั้งช่วยให้ไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร แต่ระดับวิตามินซีใน
กระแสเลือดที่ได้รับนั้นไม่แตกต่างจากรูปแบบเม็ดทั่วไปที่ปล่อยวิตามินซีแบบทันที

2) แบบเม็ดอม

มีตั้งแต่ 25 – 500 มิลลิกรัม เหมาะกับผู้ที่ไม่ชอบบดกลืนเป็นเม็ด แต่พึงระลึกไว้เสมอว่าการ
อมวิตามินซีแบบเม็ดบ่อย ๆ กรดที่ออกมาจะทำให้เคลือบฟันบางจนฟันกร่อนได้

3) แบบเม็ดเคี้ยว

โดยปกติมีขนาด 30 มิลลิกรัม เหมาะกับเด็ก เพราะมีรสหวานชวนรับประทาน แต่ต้องระวัง
ไว้ว่าน้ำตาลที่มีปริมาณสูงอาจส่งผลให้เกิดฟันผุได้เมื่อรับประทานเป็นประจำ

4) แบบเม็ดฟู

มักมาในขนาด 500 และ 1,000 มิลลิกรัม วิธีการทานที่ถูกต้องควรนำไปละลายในน้ำจืด ฟองหมด เพราะฟองแก๊สที่เกิดขึ้นเมื่อรับประทานเข้าไปอาจเกิดการแน่นท้องในภายหลังได้ วิตามินซีชนิดนี้เหมาะกับผู้ที่ไม่สามารถกลืนยาเม็ดขนาดใหญ่ได้ ข้อดีคือเหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการดูดซึม

5) แบบแคปซูล

มีทั้งแบบแคปซูลแข็งและแคปซูลนิ่ม แต่ละแคปซูลมีขนาด 500 มิลลิกรัม ข้อดีคือกลืนง่ายสบายคอกว่าวิตามินซีรูปแบบอัดเม็ด

6) แบบสารละลายเพื่อฉีด

ขนาดจะอยู่ที่ 500 มิลลิกรัม เป็นวิตามินซีแบบที่เหมาะกับการป้องกันหวัดที่ดีที่สุด แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับการรักษา ข้อดีก็คือ ออกฤทธิ์เร็วและร่างกายสามารถเอาวิตามินซีไปบำรุงซ่อมแซมได้ทันที เพราะไม่ต้องผ่านการย่อยจากกระเพาะอาหาร

สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับการรับประทานวิตามินซี

วิตามินซีมีจุดอิ่มตัวในการดูดซึม การดูดซึมของวิตามินซีมีจุดอิ่มตัวและขึ้นอยู่กับปริมาณในการรับประทานเข้าไป หากรับประทานเกินจุดอิ่มตัวของการดูดซึม ร่างกายก็ไม่สามารถดูดซึมไปใช้เพิ่มได้ จึงควรรับประทานวิตามินซีในปริมาณที่ต่ำกว่า 1 กรัม แต่รับประทานหลายครั้งจะดูดซึมได้ดีกว่ารับประทานปริมาณมากในครั้งเดียว ยกตัวอย่างเช่น การรับประทานวิตามินซีครั้งละ 1,000 – 1,500 มิลลิกรัม มีข้อมูลระบุว่า ร่างกายดูดซึมวิตามินซีได้เพียง 50% เป็นต้น

ประโยชน์ของวิตามินซี

วิตามินซี มีประโยชน์มากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะช่วยปกป้องเซลล์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สุขภาพและความแข็งแรงของเนื้อเยื่อในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับ เส้นเอ็น และคอลลาเจน ก็มีผลมาจากปริมาณวิตามินซีในร่างกาย และวิตามินซี ยังมีฤทธิ์ในการเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่ดี จึงสามารถป้องกันการทำลายเซลล์จากอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี และช่วยให้ร่างกายสามารถรีไซเคิลสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่นๆ ดังนั้นเพื่อประโยชน์สูงสุดจึงควรที่จะรับประทาน วิตามินซี ร่วมกับสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่นๆ เช่น วิตามินอี แคโรทีน ฟลาโวนอย เป็นต้นและวิตามินซี ยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ ดังนี้

- วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการสันดาปของเซลล์ ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก ตาบอดเฉียบพลัน
- ช่วยในการป้องกันโรคต่อกระเจก เนื่องจากวิตามินซีสามารถช่วยปกป้องเลนส์ตาจากอันตรายต่างๆ เช่น คาร์บอนหรือ แสงอัลตราไวโอเล็ต ที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคต่อกระเจก มีการศึกษาอันหนึ่งพบว่าผู้หญิงที่รับประทานวิตามินซีอย่างน้อย 10 ปี พบว่ามีความเสี่ยงที่จะมีอาการเลนส์ตาขุ่นมัวซึ่งเป็นอาการเริ่มแรกของโรคต่อกระเจก ลดลงถึง 77%
- ช่วยบรรเทาความรุนแรงและระยะเวลาของการเป็นโรคหวัด หากเริ่มรับประทานวิตามินซีตั้งแต่เริ่มแรก จะช่วยให้ลดความรุนแรงและหายได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้แผลหายได้เร็วขึ้น เนื่องจากวิตามินซีช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมและรักษาตัวเองโดยการไปเสริมสร้างผนังเซลล์ ทำให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง และต่อต้านอาการอักเสบ
- ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อ โรคหัวใจ โดยการไปช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ในร่างกาย
- เนื่องจากวิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงอาจจะช่วยในการป้องกันและต่อสู้กับโรคมะเร็ง ได้มีการศึกษาอย่างมากในเรื่องนี้แต่ก็ยังไม่ข้อสรุปที่ชัดเจน
- บรรเทาอาการแพ้ หอบหืด ไช้นัส ทั้งนี้เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้ว วิตามินซี มีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านภูมิแพ้ต่างๆ เป็นต้น

แหล่งของวิตามินซี ได้แก่ ผัก ผลไม้ เช่น พลัม อซีโลรา กุสแบรี่ แบลคเคอเรนท์ บล๊อคโคลี่ พริกหวาน โขม กะหล่ำดอก ในเนื้อสัตว์ และตับสัตว์ ก็เป็นแหล่งวิตามินซี เช่นกัน การปรุงอาหารมีความสำคัญต่อคุณค่าวิตามินซี เพราะจะลดปริมาณวิตามินซีได้ถึง 60% ดังนั้นไม่ควรปรุงอาหารจนสุกเกินไป การลวกผัก วิตามินซีจะละลายออกมาอยู่ในน้ำลวกผักค่อนข้างสูงเช่นกัน ดีที่สุดคือ ผัก ผลไม้สดที่ไม่สุก เก็บมาใหม่ๆ จะมีปริมาณสูงที่สุด และการเก็บรักษาที่ดีที่สุดคือ แช่เย็น เพราะการอบแห้ง ดอง เชื่อม ทำให้ปริมาณวิตามินลดลงเช่นกัน

วิธีรับประทานวิตามินซีให้ได้คุณค่าสูงสุด

- รับประทานพร้อมอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็น เพราะวิตามินซีจะถูกขับออกภายใน 2 – 3 ชั่วโมง ดังนั้นการรักษาระดับวิตามินซีในเลือดให้สูงเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ
- บรรเทาหวัด รับประทานวิตามินซี 1,000 มิลลิกรัม วันละ 2 เวลา ช่วยให้ระดับฮิสตามีนสารที่ทำให้ น้ำตาน้ำมูกไหลลดลงได้ถึงร้อยละ 40

- ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรรับประทานวิตามินซีวันละ 1,000 มิลลิกรัม เพราะวิตามินซีจะเข้าไปช่วยลดสารต้านอนุมูลอิสระและการอักเสบของหลอดเลือด อีกทั้งช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไตวาย เป็นต้น
- เพิ่มประสิทธิภาพวิตามินซีด้วยการรับประทานร่วมกับแคลเซียม แมกนีเซียม และไบโอฟลาโวนอยด์

"วิตามินซีเม็ด" กินมากเกินไป เสี่ยงหลายโรค!



ผลกระทบจากการกิน
วิตามินซีที่มากเกินไป

1. มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ หรือภาวะเดินปัสสาวะ
2. ถ้าอมวิตามินซีไว้ในปากนานๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงในการฟันผุได้ เพราะวิตามินซีมีค่าความเป็นกรดสูง
3. ผู้ป่วยโรคไตเสี่ยงภาวะธาตุเหล็กสูงเกิน เพราะการรับประทานวิตามินซีมากเกินไป ทำให้ร่างกายดูดซับธาตุเหล็กมากขึ้นตามไปด้วย
4. ผลของการตรวจค่าการท่วมนของไต กรดยูริก และน้ำตาลในเลือดกับปัสสาวะ อาจได้ค่าที่ผิดไปจากความเป็นจริง



"วิตามินซี" ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ การรับประทานก่อนหรือหลังอาหาร โดยกรณีกินประมาณวันละ 1,000 มิลลิกรัม อาจมีส่วนช่วยในการลดอาการหัวใจใหญ่เลเวลไอร่าว 12 ชั่วโมง แต่ต้องเป็นการกินเป็นประจำวันละ 1,000 มิลลิกรัม

วิธีป้องกันหัวใจ

1. ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีจากธรรมชาติ เช่น ผักใบเขียว มะเขือเทศ ฝรั่งผลไม่รสเปรี้ยว
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ฝึกผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงในการอยู่ในพื้นที่อากาศหนาวเย็น
3. ถ้ามีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนซื้อวิตามินชนิดใดๆ มาบริโภค



<https://mpics.mgronline.com/pics/Images/562000004737401.JPEG>

ข้อควรระวัง : ผลข้างเคียงของวิตามินซี การรับประทานขนาดสูงมากกว่า 1000 มิลลิกรัม อาจจะทำให้เกิดท้องเสีย และรับประทานตอนท้องว่างจะเกิดการระคายเคืองทางเดินอาหาร เนื่องจากความเป็นกรด อาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืดเพื่อ บางครั้งถึงขั้น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว และแน่นอน เนื่องจากวิตามินซีขัดขวางปัสสาวะ จึงทำให้ปัสสาวะมีสีทึบเป็นกรด ดังนั้นจึงเพิ่มโอกาสเกิดการตกตะกอนของผลึกต่างๆ กลายเป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ ดังนั้นจึงแนะนำให้รับประทานวิตามินซีพร้อมดื่มน้ำมาก

10 ผลไม้ให้วิตามินซีสูง สกัดหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน



มะขามป้อม

ผลมะขามป้อมไปคั้นน้ำดื่มก็ยังมียูวีตามินซีสูงกว่าน้ำส้มคั้นถึง **20** เท่า มะขามป้อมเลยมีฤทธิ์แก้หวัดได้ชะงัด

ฝรั่ง

ฝรั่งจะเป็นผลไม้รสฝาด แต่ขอบอกว่าฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมากเหมือนกัน โดยในฝรั่งสด **100** กรัมมีวิตามินซี **160** มิลลิกรัม

ลิ้นจี่

สรรพคุณช่วยบำรุงหลอดเลือด ป้องกันโรคกระดูกและฟัน แก้ไอเรื้อรัง แก้คัดจมูกได้

สตรอว์เบอร์รี

สีแดงสดของสตรอว์เบอร์รีอุดมไปด้วยซูเปอร์ไฟเบอร์เพคติน ช่วยลดคอเลสเตอรอล อีกทั้งยังช่วยดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

ส้มโอ

ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน แก้หวัด แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง



มะขามเทศ

ช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระอีกต่างหาก

ทิว

เนื้อสีเขียวสดใสแสนอร่อยของทิวมีวิตามินซีอยู่ไม่น้อยเลยนะ โดยทิว **100** กรัมจะให้วิตามินซีประมาณ **105** มิลลิกรัม

มะละกอสุก

ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง โรคเลือดออกตามไรฟันได้ นอกจากนี้ มะละกอยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อนๆ

เงาะ

ช่วยรักษาอาการอักเสบในช่องปากได้ แก้อาการท้องร่วงชนิดรุนแรงได้

พุทรา

พุทรา มีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ป้องกันอาการผื่นคันเลือดแข็งตัว และช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับด้วยนะ



<http://healthhealthcare.blogspot.com>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.bangkokhospital.com/content/know-vitamin-c-deeply>

<https://www.laservisionthai.com/health->



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย รจเรข อินทโชติ ชากาโมโต
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไป

ล้มเหลว อ่อนแอ บ้างก็ได้
แต่อย่าใจร้ายกับตัวเอง



<http://setmem.com/ข้อคิดปรัชญาศาสนา/หนทางแห่งความรักและเมตตา>

ความล้มเหลว อ่อนแอ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน

หลายต่อหลายครั้งที่เพื่อนรักหรือคนใกล้ชิดของคุณประสบกับปัญหาผิดหวัง เสียใจ จากความล้มเหลวหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิต เชื่อแน่ว่า คุณจะต้องให้คำปลอบโยน ให้กำลังใจ และให้อภัยในความผิดพลาดนั้นแม้เขาจะทำกับตัวคุณเอง แต่เมื่อคุณทำผิดพลาด ล้มเหลว คุณเคยรู้สึกไหมว่า ตัวเองไม่ดีพอ ไปต่อไม่ได้ แล้วคุณเคยปฏิบัติอย่างไรต่อตัวคุณเอง ปลอบโยน ให้กำลังใจ หรือไม่สนใจดูแลตนเอง กล่าวโทษตัวเองซ้ำๆ ว่า “เป็นเพราะฉันเอง ฉันมันแย่ ไม่ดีพอ ไม่เก่งพอ” ท้อแท้ เศร้าเสียใจ ไม่สามารถให้อภัยตนเองในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ “ยิ่งเคยมั่นใจ ยิ่งไม่ให้อภัยในตัวเอง”

“ล้มเหลว อ่อนแอ บ้างก็ได้ แต่อย่าใจร้ายกับตัวเอง”

เมื่อคุณประสบกับความล้มเหลวผิดพลาด คุณปฏิบัติต่อตัวคุณเองอย่างไร การประพฤตินอกทิศทางเดียวกันกับการดูแลเพื่อนรักของคุณในยามที่เขาได้ทำผิดพลาด หรือมีความทุกข์ และมอบความรัก ความเข้าใจ และความหวังดี ให้กับเพื่อนของคุณคนนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณควรได้รับเช่นเดียวกันที่จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยนเมื่อเจอกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือผิดพลาดในชีวิต

ความใจดี ความกรุณา และความเข้าใจที่คุณมีให้กับตนเองยามต้องประสบกับความล้มเหลว อ่อนแอ นั่นคือ ความรักและเมตตาต่อตนเอง (Self- Compassion) ซึ่งหมายถึงการตระหนักรู้ถึง ประสบการณ์ในแง่ลบที่ตนเองมีโดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบียน ปฏิเสธ หรือตัดสินตีความ หากแต่เข้าใจ ว่าประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ อันส่งผลให้คนเราปฏิบัติต่อตนเองเพื่อ บรรเทาความทุกข์ด้วยความรักและเมตตา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เลวร้าย และเป็นการช่วยยับ ยั้ง ความคิดอันชั่ววูบก่อนกล่าวโทษตนเองอย่างไร้เหตุผล

ความรักและเมตตาต่อตนเอง ก็ไม่ได้แปลใหม่ซับซ้อนเสียจนต้องทำความเข้าใจใหม่ ความ เมตตาเป็นคุณภาพจิตอย่างหนึ่ง อยู่ในหมวด‘พรหมวิหาร’เป็นเรื่องของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ เหมือนการที่คุณปรารถนาดีต่อตัวเองเฉกเช่นเดียวกับมอบความปรารถนาดีนั้นแก่ผู้อื่น และไม่คิด ว่าตนเองอยู่ในสถานะที่สูงส่งกว่า โดยมีหัวใจยอมรับ ‘ความรู้สึกรักของตนเอง’ ทั้งในแง่บวกและลบ มิใช่การมุ่งปรารถนาที่จะแก่งัดขึ้นจากความผิดพลาดเพียงอย่างเดียว



<https://ideaforumgroup.wordpress.com/2011/02/23/ความรักกับความเมตตา>

“ความรักและเมตตาต่อตนเอง” นั้นต่างจาก “การหลงตนเอง หรือการเห็นแก่ตัว”

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีพื้นฐานการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า มนุษย์ทุก คนเกิดมาจะต้องเจอทั้งสุขและทุกข์เหมือนกันหมดทุกคน ดังนั้นบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อต้องตกอยู่ในความทุกข์ยาก ความลำบาก ความผิดหวัง หรือความล้มเหลว เขาจะมองว่าสิ่ง ที่เกิดขึ้นนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตของมนุษย์ทุกคน ซึ่งต่างจากความเห็นแก่ตัว การสงสารตัวเอง และการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง เพราะบุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จะคิดเข้าข้างตนเอง คิดว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น จึงมักเปรียบเทียบกับผู้อื่น เมื่อเจอกับความผิดหวังจึงรู้สึกว่าคุณค่าตนเองน่าสงสาร โศคร้าย ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกแปลกแยกและเป็นทุกข์

“ความรักและเมตตาต่อตนเอง” นั้นต่างจาก “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองแตกต่างจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ตรงที่ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับการประเมินคุณค่า และไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นเพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ อีกทั้งความเมตตาตากรุณาต่อตนเองยังไม่ขึ้นอยู่กับความพิเศษ หรือจุดยืนที่แตกต่างของตนเองจากคนอื่น ความเมตตาตากรุณาต่อตนเองจึงไม่ส่งผลให้บุคคลหลงตนเอง อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และบิดเบือนการรับรู้ที่มีต่อตนเองที่แท้จริง

ความรักและเมตตาต่อตนเอง นั้นมีองค์ประกอบ 3 ข้อจะช่วยให้เราก้าวข้ามความยากลำบากไปได้

ความเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness)

คือ การไม่ตีค่าหรือการไม่ตัดสินตนเอง (Self-Judgement) ไม่โทษตนเองเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น โดยไม่ต้องว่าตนเองผ่านความคิด คำพูด เช่น ทำไมเราถึงแย่อย่างนี้ ทำไมเราถึงทำพลาด ทำไมเราถึงทำให้คนอื่นเสียใจ และไม่ถือเอาคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นมาทำร้ายตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่หลบหนีหรือปฏิเสธสิ่งที่ทำให้ผิดพลาดไป พร้อมกับปฏิบัติกับตัวเองอย่างอ่อนโยน ให้กำลังใจตัวเองในเวลาที่ทำผิดพลาด เหมือนกับการปลอบเพื่อนรักคนหนึ่งที่กำลังเสียใจอยู่ หรือนึกถึงตอนเวลาเพื่อนเสียใจ เราพูดกับเพื่อนอย่างไรให้เราพูดอย่างนั้นกับตัวเอง การยอมรับได้ในสิ่งที่ตนเองเป็น สามารถปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรักและความเข้าใจอย่างอ่อนโยน แม้ในยามที่ประสบกับความทุกข์ ความผิดพลาด และความล้มเหลว โดยไม่ประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่กล่าวโทษตนเอง ตำหนิตนเอง และวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างปราศจากเหตุผล



<http://www.sangtean.com/love/love-articles/130-love-yourself>

การครองสติ (Mindfulness)

คือ การมีสติระลึกถึง รับรู้อารมณ์ของตัวเอง สามารถตระหนักรู้ได้ว่า ณ ตอนนั้นเรารู้สึกอย่างไร นอกจากนั้น การมีทักษะในการจัดการอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้ดีขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ แต่การรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ ก็ทำให้เราไม่จมอยู่กับอดีตหรือวังวนของอารมณ์ สามารถรับรู้และทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดได้อย่างเป็นกลาง สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ โดยไม่ผูกโยงหรือจมดิ่งกับอารมณ์ที่กำลังวูบไหวจนสูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ขาดหลักเหตุผล ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากอื่น ๆ ตามมา



<https://images.squarespace-cdn.com/>

ความเป็นปุถุชน (Common Humanity)

คือ การยอมรับได้ว่า ความผิดพลาดเกิดขึ้นโดยมีหลายเหตุปัจจัยไม่ใช่เกิดขึ้นจากตัวเราเองทั้งหมด ประสบการณ์เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ โดยทั่วไปแล้วเมื่อมนุษย์กำลังผิดหวัง พวกเขามักคิดว่า ‘ตัวเองโชคร้าย’ หรือ ‘ทำไมต้องเป็นเรา’ ความเป็นปุถุชน จึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยให้มองว่าความล้มเหลวและความสำเร็จ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ‘ไม่มีใครทำผิดทุกครั้ง หรือถูกต้องอยู่เสมอ’ เพราะฉะนั้นแล้ว การยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนมีโอกาสพบเจอ แล้วพร้อมที่จะลงมือแก้ไขอย่างสร้างสรรค์

ปรับปรุงความรักและเมตตาที่ละน้อยๆ ของตนเอง

เริ่มจาก ‘ความปรารถนาดี’ ไม่ใช่แค่ ‘รู้สึกดี’ เมื่อใช้เมตตาเพียงเพราะความรู้สึกกลัวๆ เรามักผลออกไปกดทับความทุกข์ไว้ ใช้สติในการระลึก รู้ รับผิดชอบต่อตัวเอง ยอมรับความรู้สึกแย่ๆ ที่ถาโถมมาอย่างพิจารณา แล้วค่อยๆ ตอบสนองด้วย ความรักและเมตตาอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม้บางคนพบว่าเมื่อทำแล้ว ความเจ็บปวดกลับเพิ่มทวีคูณ คล้ายกับการที่เราเปิดประตูหัวใจให้ความทรงจำเก่าๆ อันแสนเจ็บปวดพรุ้งพรูออกมาให้ระลึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นยอมรับได้ในสิ่งที่ตนเองเป็น บอกตนเองว่า “เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมันได้ผ่านไปแล้ว” เราจะให้โอกาสตัวเองในการแก้ไข และเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

การเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่การเสียโอกาส แต่เป็นโอกาสเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น

บอกตัวเองอย่างอ่อนโยน คิดบวกต่อตนเอง หาข้อดี สิ่งดีที่เราพอมีอยู่ แล้วค่อยๆ ก้าวต่อไป พาเราไปเรียนรู้ความผิดพลาดที่เผชิญหน้าอยู่ ที่ดีกว่าอย่างมีสติตระหนักรู้ ไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ และไม่ตัดสินตัวเองจากประสบการณ์เหล่านี้ ให้โอกาสตนเองในการเริ่มต้น ลงมือทำอีกครั้ง ความรักและเมตตาที่มีให้ตนเองอย่างเพียงพอ เป็นคุณลักษณะที่เอื้อให้บุคคลมีความสุขทางจิตที่ดีและมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น การพัฒนาตัวเองหรือพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองที่ไม่ยึดหยุ่น ไม่พอใจในตัวเองเสียที่ก็นำไปสู่การมีความเครียด ความวิตกกังวลที่มากผิดปกติ หรือนำไปสู่อาการซึมเศร้าตามมาได้



<https://www.avenidas.org/wp-content>

ความรักและเมตตาต่อตนเองไม่ใช่สูตรสำเร็จในชีวิต

ที่จะนำพาเราไปสู่ความเก่งกาจ หน้าที่การงาน ชื่อเสียง เงินทอง ที่ใครๆ ต่างค้นหา หากแต่เป็นกระบวนการแรกๆ ที่เราจะถอยหลังออกมาก้าวหนึ่ง แล้วมองภาพรวมของตัวเองเมื่อห้อมล้อมไปด้วยความทุกข์ มีใช้เครื่องมือของผู้โยยหาความรักหรือการบังคับใจผู้อื่นให้มายอมรับตน แต่จะทำให้เรามีความยึดหยุ่นกับชีวิตของตัวเองมากขึ้น ทำให้คนเราเติบโตและพัฒนาขึ้นไปในทิศทางที่มีความพอดีและเหมาะสม ก้าวผ่านความผิดพลาดและล้มเหลวด้วยความหวังและกำลังใจในการลงมือทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและผู้อื่นต่อไป

“ยามใดที่ล้มเหลว อ่อนแอ อย่าลืมนุ่ตนเอง”



https://www.pinterest.com/pin/65724475793456523/?nic_v2=1a6GZdmwX

แหล่งที่มาของข้อมูล :

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.

<https://www.facebook.com/2015610028712323/posts/2023499921256667/>

<https://thematter.co/science-tech/self-compassion/27411>

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/42008>



โรคที่ควรรู้/ควรรระวัง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโส
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

ภาวะฝุ่นพิษ PM 2.5



https://www.thaihealth.or.th/data/content/2019/10/50235/cms/newscms_thaihealth_c_cdelpay24689.jpg

PM2.5 คืออะไร

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน คือ มลพิษฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ กล่าวคือ เล็กจนสามารถเล็ดลอดจนจุกเข้าสู่ร่างกายได้ และมีขนาดเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดเม็ดเลือด (5 ไมครอน) ดังนั้นฝุ่นพิษจึงสามารถเข้าสู่เส้นเลือดฝอยและกระจายไปตามอวัยวะได้ ฝุ่นมีลักษณะที่ขรุขระคล้ายสำลี ฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งจำนวนมาก

ฝุ่นขนาดใหญ่จะตกลงสู่พื้นตามแรงดึงดูดของโลก แต่ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 10 ไมครอน (PM10) และฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) จะสามารถลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศได้นานและปะปนกับมลพิษอื่นในอากาศ หากปะทะเข้าจุกหรือปาก ฝุ่นละอองขนาดใหญ่กว่านี้บางส่วนถูกขับออกมาเป็นเสมหะและสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ถุงลมในปอด และผ่านเข้าสู่กระแสเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรครئةเรื้อรังและมะเร็งหาคสะสมอยู่ในอวัยวะใดนานๆ จากการศึกษาโดย Institute for Health and Evaluation มหาวิทยาลัยวอชิงตัน พบว่ามลพิษทางอากาศเป็นปัจจัยร่วมที่เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เนื่องจากมีส่วนประกอบของสารเคมีหลายชนิด ทั้งที่เป็นสารระคายเคืองไปจนถึงสารก่อมะเร็ง จึงเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรค ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหลอดเลือดในสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งปอด และโรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

PM 2.5

ฝุ่นจิ๋ว ก๊ายใกล้ตัว

ฝุ่นละออง
PM 2.5

เส้นผม

ผลกระทบ
ส่งผลเสียต่อหัวใจ, ปอด

การอ่านค่า AQI

AQI 0-50 ++	AQI 51-100 +	AQI 101-200 -	AQI 201-300 --	AQI 300+ ⊘
ดี	ปกติ	ไม่ดีต่อสุขภาพ ผู้ที่ไวต่อมลพิษ	ไม่ดีต่อสุขภาพ	อันตราย

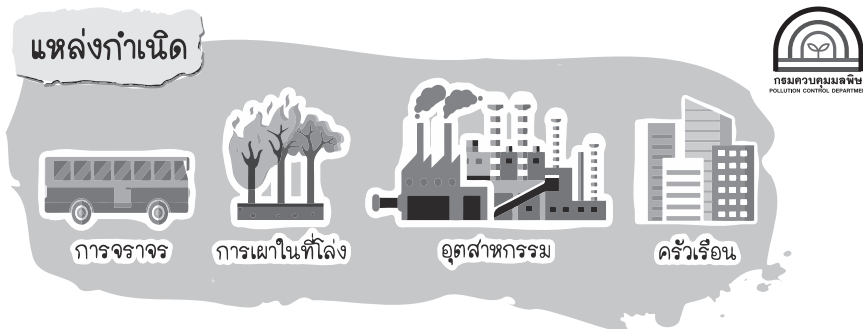
N95

frank.co.th

https://www.pinterest.com/frank_insurance/_created/

ฝุ่นพิษขนาดเล็กมาจากไหน?

ทุก ๆ ต้นปีประชาชนในจังหวัดภาคเหนือตอนบน ต้องเผชิญกับหมอกควันพิษ จากแหล่งกำเนิดต่างๆ โดยเฉพาะการเผาในที่โล่ง โดยเป็นส่วนหนึ่งของวิกฤตหมอกควันพิษข้ามพรมแดนในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง ในขณะที่ช่วงปลายปีหมอกควันพิษหนาที่บจากจุดเกิดไฟบนเกาะสุมาตรา และกะลิมันตันของอินโดนีเซียอาจแผ่เข้าปกคลุมพื้นที่หลายจังหวัดทางภาคใต้ของไทย กลายเป็นวิกฤตมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพฝุ่นละอองที่เกิดจากการเผาไหม้อย่าง PM10 PM2.5 และ ก๊าซโอโซน รวมถึงสารอินทรีย์ระเหยง่าย โดยเฉพาะสารเบนซินยังคงเป็นสารมลพิษทางอากาศที่เป็นปัญหาในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล แม้ว่าจะมีการควบคุมมลพิษจากยานพาหนะ การควบคุมการเผาในที่โล่ง และการควบคุมฝุ่นจากการก่อสร้าง



ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) เกิดขึ้นทั้งจากแหล่งธรรมชาติ (เช่น เกือบทะเล) และที่มนุษย์สร้างขึ้นอย่างไอเสียจากรถยนต์และรถบรรทุก เมืองใหญ่และเขตอุตสาหกรรมที่มีการจราจรหนาแน่น โรงงาน และงานก่อสร้างมากมายมีแนวโน้มที่จะมีอันตราย จากมลพิษจากฝุ่นละอองมากกว่า แต่เขตชนบทก็มีความเสี่ยงเช่นกัน จากฝุ่นบนถนน จากมลพิษทางเกษตรกรรมในรูปของแอมโมเนียจากการใช้ปุ๋ยและมูลสัตว์ และจากหมอกควันที่เกิดขึ้นเมื่อชาวไร่ชาวนาเผาพื้นที่เพื่อเตรียมดินสำหรับการเพาะปลูก ยิ่งละอองฝุ่นมีขนาดเล็กลงเท่าใด ก็ยิ่งเป็นอันตรายคุกคามต่อสุขภาพเท่านั้น เนื่องจากสามารถถูกสูดหายใจเข้าไป และมีขนาดเล็กพอที่จะเข้าไปลึกถึงปอดและทางเดินหายใจได้ บางอนุภาคอาจจะเข้าไปถึงกระแสเลือดและไหลเวียนทั่วร่างกายของเราได้ในที่สุด

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) ยังเป็นมลพิษข้ามพรมแดนและปนเปื้อนอยู่ในบรรยากาศได้นาน เป็นฝุ่นอันตรายไม่ว่าจะมีองค์ประกอบทางเคมีใดๆ ก็ตาม เช่น ปะรอกแคดเมียม อาร์เซนิก หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน(PAHs) เป็นต้น ในปี พ.ศ. 2556 องค์การอนามัยโลก(WHO) จึงกำหนดอย่างเป็นทางการให้ PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง

กรมควบคุมมลพิษสามารถปกป้องชีวิตของคนไทยได้ ด้วยการลดปัญหามลพิษ จากผู้ก่อมลพิษทั้งจากการเผาในที่โล่งโรงงานอุตสาหกรรมและโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงไฟฟ้าเชื้อเพลิงฟอสซิลอย่างถ่านหินเดิมที่กำลังเดินเครื่องอยู่ด้วยการกำหนดมาตรการการวัด PM2.5 ที่ปลายปล่อง ประกอบกับใช้ค่าเฉลี่ย PM 2.5 ในการคำนวณดัชนีคุณภาพอากาศ (PM 2.5 AQI) เพื่อความแม่นยำในการระบุผลกระทบต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน นี่คือนโยบายที่ช่วยทำให้เราสามารถรู้ได้ว่าอากาศในพื้นที่ที่เราอยู่นั้นมีมลพิษและอันตรายมากน้อยเพียงใด

ผลกระทบจากมลพิษละอองฝุ่น

ภาวะมลพิษทำให้ปัญหาสุขภาพที่มีอยู่กำเริบขึ้น ผลกระทบทางสุขภาพ เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้ ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น เช่น มีผื่นคันตามตัว ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง เป็นลมพิษ ถ้าเป็นหนักมากอาจเกิดลมพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เสียหายง่าย



<https://www.salika.co/wp-content/uploads/2020/01/reduce-pm2-5-solution.jpg>

จากงานศึกษาวิจัยสำคัญๆ ในมลพิษทางอากาศเป็นอันตรายคุกคามสุขภาพของเรามากกว่าที่เราเคยเข้าใจ องค์การอนามัยโลกประมาณการว่ามีประชากรที่ต้อง “ตายก่อนเวลาอันควร” เนื่องจากมลพิษในอากาศทั่วโลกมากกว่า 6 ล้านคนในแต่ละปี และเป็นเหตุให้หัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ หอบหืดกำเริบ และอื่นๆ อีกมากมาย

อันตรายคุกคามต่อหัวใจ : การเผชิญกับมลพิษในอากาศอาจทำให้เกิดเหตุรุนแรงเฉียบพลันกับกล้ามเนื้อหัวใจได้ รวมทั้งหัวใจวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ อัตราการผันแปรการเต้นของหัวใจลดลง ตลอดจนมีความเสี่ยงที่จะเกิดการตายจากภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานปรากฏด้วยว่า ภาวะหลอดเลือดแข็ง โดยที่มีการสะสมตะกอนที่เรียกว่าพลาสมาภายในหลอดเลือดซึ่งสามารถทำให้เกิดภาวะหัวใจวายและหลอดเลือดสมองตีบจนถึงตายได้



อันตรายคุกคามต่อปอดและทางเดินหายใจ : มลพิษในอากาศเป็นทั้งสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับปอดและระบบทางเดินหายใจและที่ทำให้โรคกำเริบขึ้นได้ ซึ่งรวมถึงโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งปอด

อันตรายคุกคามต่อสมอง : เป็นที่เชื่อกันว่า การเผชิญกับมลพิษในอากาศเป็นระยะยาวเพิ่มความความเสี่ยงที่จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดลิ่มเลือดในสมองได้

ใครอยู่ในกลุ่มที่มีภาวะความเสี่ยงสูง?

- เด็กอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงด้วยเหตุหลายประการ ส่วนใหญ่แล้วเด็กมักใช้เวลาอยู่กลางแจ้งเพื่อเล่นกีฬาและทำกิจกรรมนอกบ้าน ยิ่งอายุน้อยเท่าใด ความเสี่ยงยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ปอดและระบบภูมิคุ้มกันของเด็กยังอยู่ในระยะที่กำลังพัฒนา การเผชิญกับมลพิษในอากาศจะขัดขวางการเจริญเติบโตของปอดในเด็กในวัยเรียน นอกจากนี้ เด็กยังมีอัตราที่จะเป็นโรคหอบหืดและโรคระบบทางเดินหายใจที่รุนแรงอื่นๆ มากกว่า ซึ่งโรคเหล่านี้กำเริบขึ้นได้อย่างง่ายดายตายเมื่อระดับมลพิษสูง



<https://prakun.com/wp-content/uploads/2019/01/dust3.jpg>

- หญิงมีครรภ์ การเผชิญกับมลพิษในอากาศจากฝุ่นละอองในระดับสูงระหว่างตั้งครรภ์มีความเชื่อมโยงกันกับการคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวทารกแรกคลอดต่ำ และความเสี่ยงที่จะเกิดการแท้งบุตรและอัตราการตายของทารกเพิ่มขึ้น
- ผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะมีโรคที่เกี่ยวข้องกับมลพิษ ทั้งนี้เพราะระบบภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุมักจะอ่อนแอลง และร่างกายมักจะมีความสามารถน้อยลงที่จะรับมือกับมลพิษในอากาศ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะมีอาการเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือระบบทางเดินหายใจที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยซึ่งกำเริบขึ้นเนื่องจากมลพิษในอากาศ
- ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหอบหืด โรคถุงลมในปอดโป่งพอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีความเสี่ยงมากขึ้นเนื่องจากอนุภาคฝุ่นละอองสามารถทำให้สภาวะโรคที่มีอยู่ก่อนหน้ากำเริบขึ้นได้

ในช่วงที่ระดับมลพิษสูงขึ้น ควรปฏิบัติดังนี้

- ลดกิจกรรมนอกบ้าน : อันตรายความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้จากมลพิษในอากาศจะเพิ่มขึ้นหากทำกิจกรรมนอกบ้านที่ใช้กำลังมาก ตามระยะเวลาที่อยู่กลางแจ้ง และระดับความรุนแรงของมลพิษ ดังนั้น เราสามารถลดอันตรายลงได้โดยลดระดับการใช้กำลัง (ตัวอย่างเช่น เดินแทนที่จะวิ่งเหยาะๆ) ลดเวลาอยู่กลางแจ้ง และวางแผนเลี่ยงทำกิจกรรมในช่วงเวลาหรือในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง อย่างเช่น ถนนที่มีการจราจรติดขัดและทางหลวงที่มีผู้ใช้หนาแน่น
- อยู่ภายในอาคารเมื่อระดับมลพิษสูง : เมื่อระดับมลพิษขึ้นสูงขนาดที่เป็นอันตราย ให้พิจารณาการอยู่ภายในอาคารและย้ายไปทำกิจกรรมภายในอาคาร เช่น แทนที่จะออกกำลังบริหารร่างกายกลางแจ้ง ให้มาออกกำลังกายในโรงยิมแทนเพื่อใช้ประโยชน์จากสภาพแวดล้อมที่อากาศสะอาดกว่า

- ปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคาร : ปิดหน้าต่างให้หมดในช่วงมลพิษสูง ปรับเครื่องปรับอากาศให้ใช้อากาศภายในอาคารหมุนเวียนแทนที่จะดึงเอาอากาศภายนอกเข้ามา พิจารณาการใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีเครื่องกรองอนุภาคฝุ่นละอองที่มีประสิทธิภาพสูง ทั้งนี้เพื่อลดระดับอนุภาคภายในอาคาร คอยดูแลให้บริเวณแวดล้อมบ้านปราศจากควัน และหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งที่มีการเผาไหม้ เช่น เทียน การปิ้งย่าง หรือผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่ทำให้เกิดควัน
- สวมหน้ากากป้องกันทางเดินหายใจที่เหมาะสม เมื่อสวมอย่างถูกต้องแล้ว หน้ากากป้องกันทางเดินหายใจจะสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองที่สร้างมลพิษในอากาศได้สูงถึงร้อยละ 99 (หน้ากาก N95 กรองได้อย่างน้อยร้อยละ 95 ส่วนหน้ากาก N99 กรองได้ร้อยละ 99) แต่หน้ากากเหล่านี้จะใช้งานได้ดีก็ต่อเมื่อสวมอย่างถูกต้องเท่านั้น ดังนั้น ต้องแน่ใจว่าสวมตามวิธีการที่ระบุไว้และหมั่นตรวจสอบให้หน้ากากกระชับกับหน้าอย่างเหมาะสม อนึ่ง ควรเข้าใจว่าหน้ากากป้องกันทางเดินหายใจด้านมลพิษไม่เหมือนกันกับหน้ากากที่แพทย์และพยาบาลใส่ในห้องผ่าตัด หรือหน้ากากที่ทำจากผ้าหรือกระดาษ ซึ่งหน้ากากพวกนี้ไม่มีประสิทธิผลเลยโดยสิ้นเชิงในการด้านมลพิษในอากาศจากอนุภาคฝุ่นละออง หน้ากาก N95 และ N99 มีจำหน่ายตามร้านค้าส่วนใหญ่ที่ขายผลิตภัณฑ์ปรับปรุงที่อยู่อาศัยและผลิตภัณฑ์เพื่อความปลอดภัย
- หากเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ควรพบแพทย์ : อาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอ มีเสมหะ หายใจติดขัด หายใจไม่อึด แน่นๆ หน้าอก ปวดหน้าอก หรือเกิดผื่นขึ้นตามร่างกาย การหายใจลำบาก รู้สึกเหนื่อยล้าผิดปกติ หรือไอรุนแรง อาจเป็นสัญญาณที่บ่งถึงปัญหาที่มีสาเหตุเกี่ยวกับสภาพปอดหรือการทำงานของปอด รีบปรึกษาแพทย์



การป้องกัน

- กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดช่วงเวลาหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นที่จะต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษในอากาศ
- เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน ป้องกันฝุ่นละอองได้ถึงร้อยละ 95 ดังนั้น ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย



แหล่งที่มาของข้อมูล :

- <https://www.bangkokhospital.com/content/5-ways-to-deal-with-toxic-dust-should-be-shared>
- <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/january-2019/6-air-pollution>
- https://general1.co.th/wellness-content/pollution_problem/
- <http://www.greenpeace.org/seasia/th/news/right-to-clean-air/>
- <http://www.greenpeace.org/seasia/th/news/blog1/pm25/blog/57660/>



ผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย พรวิมล บุณมา
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

โรคความดันโลหิตสูง ในผู้สูงอายุ



โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ในผู้สูงอายุ ร้อยละ 95 จะตรวจไม่พบสาเหตุ

ปัจจัยเสี่ยง

1. ความอ้วน
2. ภาวะไขมันในเลือดสูง
3. สูบบุหรี่ ดื่มสุรา
4. ไม่ออกกำลังกาย
5. โรคไต โรคต่อมไร้ท่อ โรคระบบประสาท การได้รับสารเคมี หรือการใช้ยาบางชนิด



สมอง

ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของ อัมพาตอัมพฤกษ์ ซึ่งมักเกิดจาก หลอดเลือดอุดตัน



หัวใจ

ความดันโลหิตสูง จะมีผลต่อหัวใจ 2 ทางคือ ทำให้หัวใจ โตและหลอดเลือด หัวใจหนาตัว



ไต

ความดันโลหิตสูง จะมีผลต่อหลอดเลือดที่ไต ทำให้ เลือดไปเลี้ยงไต ไม่พอจนถึงขั้น เกิดไตวายเรื้อรัง



หลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง ทำให้หลอดเลือด ตีบหรือโป่งพอง ทำให้เลือดไปเลี้ยง บริเวณอวัยวะ ภายในลดลง

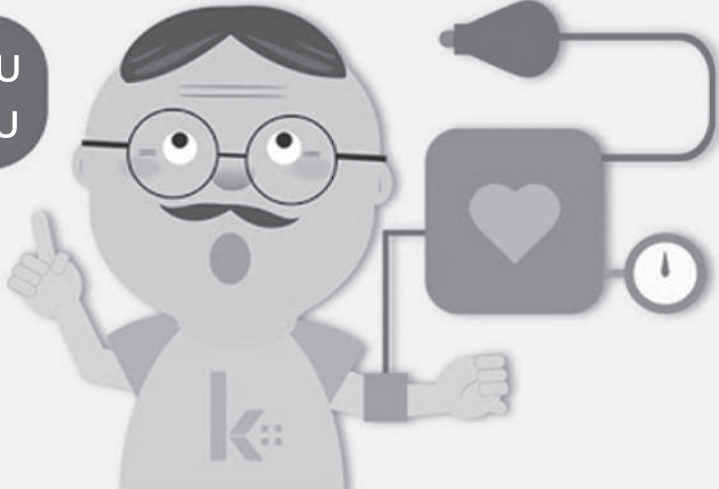


ตา

ความดันโลหิตสูง มีผลต่อหลอดเลือดที่ตา เช่น เลือดออกที่จอตา หลอดเลือดเล็กๆ ที่จอตาอุดตัน

จะเกิดอะไรขึ้นกับ อวัยวะเหล่านี้กับ

โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ



<http://nurse.pbru.ac.th/th/?p=8256>

อาการแสดง

ระยะแรกโรคยังไม่รุนแรง จะไม่มีอาการผิดปกติ อาจมีอาการเวียนศีรษะเป็นๆ หายๆ หลังจากนั้นจะมีอาการปวดศีรษะ ปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเช้าหลังตื่นนอน คลื่นไส้ อาเจียนโดยไม่ทราบสาเหตุ หากเป็นมากจะมีเลือดกำเดาไหล หอบ นอนราบไม่ได้ และ อาจมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SCIENCES

สูงอายุต้องดูแลตนเอง อย่างไร? เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง

เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว
มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท
และค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว
มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท



วิธีปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

2. ทานยาตามแพทย์สั่ง สม่ำเสมอ

✓ พบแพทย์ตามนัด
ทุกครั้ง

✗ ไม่ควรหยุดยา
หรือปรับ
ด้วยตนเอง

✓ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
ไม่เครียด

✓ นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

✗ ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มเหล้า

✓ ลดอาหารเค็ม
และผงชูรส

✓ เน้นทานผักผลไม้
ต็มνάมกาท

✓ ออกกำลังกาย
ควรเริ่มต้นที่ละน้อย
แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น

✓ ควบคุมน้ำหนัก
ร่างกายให้พอดี

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในชีวิตประจำวัน

ขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



ผู้สูงอายุเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรดูแลตนเองและปฏิบัติตัว ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ได้แก่

- (1) ควบคุมน้ำหนักร่างกายให้พอดี คนที่มีน้ำหนักตัวมากควรลดน้ำหนัก
- (2) ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เดินเร็วก้าวยาวๆ ทำบริหารร่างกายแบบง่ายๆ ควรเริ่มต้นทีละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจะทำให้หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น ช่วยการสูบฉีดโลหิตหมุนเวียนทั่วร่างกาย
- (3) ลดอาหารเค็ม ควรเลือกอาหารที่ใส่เกลือ หรือน้ำปลาน้อยที่สุด รวมทั้งดื่บประทาน ผงชูรส
- (4) ป้องกันอาการท้องผูก โดยการรับประทานผัก ผลไม้ ดื่มน้ำให้พอเพียง และควรบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง
- (5) ทำจิตใจให้ผ่องใส ปล่อยวาง เพื่อลดความเครียด
- (6) งดสูบบุหรี่เด็ดขาด เพราะบุหรี่จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเร็วขึ้นและยังทำให้ต้องต่อยาที่รักษา
- (7) เลิกดื่มเหล้า เพราะแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- (8) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ไม่ควรหยุดยาหรือปรับยาดด้วยตัวเอง

โรคความดันโลหิตสูง มักได้รับการขนานนามว่า เป็น “ฆาตรกรเงียบ” หรือ “เพชฌฆาตเงียบ” โรคนี้อาจจะไม่มีอาการชัดเจนในระยะเริ่มแรก ทำให้ผู้ที่เป็นละเลยต่อการรักษา ควบคุม และดูแลตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นจึงควรเอาใจใส่ดูแลตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

แหล่งที่มาของข้อมูล :

คู่มือการดูแลตนเอง เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ศูนย์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข : ข่าวประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 13 สิงหาคม 2562

<https://medthai.com>

<http://www.kluaynamthai2.com/Forum/forum-info.php?id=8>