

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2565 : Vol. 19 No. 3 September - December 2022



ในเล่ม

1. ประโยชน์ของกรดโฟลิก (โฟเลต หรือวิตามินบี 9)
6. อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารทางเลือก เพื่อสุขภาพที่ดี
12. หลักการใช้ยา 5 ถูก
18. “ ความสัมพันธ์ดี...งานได้ผล...คนเป็นสุข ”
25. มะเร็งเต้านม โรคทางพันธุกรรม รู้ทันได้ด้วยการตรวจคัดกรอง
31. โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ และการดูแลรักษา

ISSN 1905-4939





บรรณาธิการ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้าย ของวารสารสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนประจำปี 2565 ผ่านมาเกือบ 3 ปี ทว่าโลกเผชิญการระบาดใหญ่โรคโควิด-19 แต่ 1 ต.ค. 2565 เป็นต้นไป โรคนี้นั้นในประเทศไทยจะปรับจากโรคติดต่ออันตรายเป็นโรคติดต่อต้องเฝ้าระวัง รวมถึง ยกเลิกพรก.ฉุกเฉินและยวบ ศบค. โดยการบริหารจัดการจะกลับมาอยู่ที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ภายใต้ พรบ.โรคติดต่อพ.ศ.2558 ทุกท่านอย่าลืมหันดูแลสุขภาพ และยังคงมาตรการ D-M-H-T-T (เว้นระยะห่าง – สวมหน้ากาก - ล้างมือบ่อย ๆ - ตรวจวัดอุณหภูมิ – ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ) ส่วนในฉบับนี้นั้น เรามีสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมาฝากท่านผู้อ่านเช่นเคย อาทิ 5 เทคนิคการใช้ร่างกายอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงสุด อาหารเพื่อสุขภาพกินอาหารอย่างไรให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ความสัมพันธ์ที่ดีมีผลต่อการทำงาน การดูแลผิวหนังสำหรับผู้สูงอายุ และการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม โรคที่ถ้าตรวจพบตั้งแต่ระยะต้น สามารถรักษาให้หายขาดได้

ทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาในเล่มจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้อ่านทุกท่าน แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ

บรรณาธิการ

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

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ท่ามกลางที่สุดกระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่านจงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนาร่างกาย และมีความสุขที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกุ๊ดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ



เด็กและวัยรุ่น 1

ประโยชน์ของกรดโฟลิก
(โฟเลต หรือวิตามินบี 9)



อาหารกับสุขภาพ 6

อาหารเพื่อสุขภาพ
อาหารทางเลือก เพื่อสุขภาพที่ดี



การใช้ยา 12

หลักการใช้ยา 5 ถูก



สุขภาพจิต 18

" ความสัมพันธ์ ...
งานได้ผล...คนเป็นสุข "



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง 25

มะเร็งเต้านม โรคทางพันธุกรรม
รู้ทันได้ด้วยการตรวจคัดกรอง



ผู้สูงอายุ 31

โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ และการดูแลรักษา



ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือ
ในรูปแบบไฟล์ pdf ได้ที่นี่

กองบรรณาธิการ

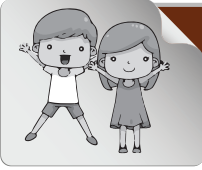
บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION

จิตถนอม สังขนันท์

ภัทรภร ญาณะเหล็ก / อิศริย์ ปัญญาวรรณ / วิไล นิยมลัตย์
พรวิมล บุญมา / ชวิษฐุทัย กันทะโรจน์ / พจนา ศรีคำจันทร์
รจเรช อินทโชติ ซากาโมโต / พลวริษฐุ ภัทรสุทธิพงษ์
วิสพร วงศ์วัฒนอนันต์ / สุภาภรณ์ บุญไญุทยาน
หทัยกาญจน์ พักแก้ว / วิภาวี ไชยวรรณ / ธิดา เดโชสว่าง
วีรชาติ ชูฤทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เด็กและวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย ชวัญหทัย กันทะโรจน์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

ประโยชน์ของกรดโฟลิก (โฟเลต หรือวิตามินบี 9)



<https://www.primefertilitycenter.com>

กรดโฟลิก (โฟเลต, โฟลาซิน) หรือ วิตามินบี 9 หรือที่รู้จักกันในชื่อ วิตามินเอ็ม หรือ วิตามิน บีซี (Bc) จัดอยู่ในกลุ่มของ วิตามินบีรวม มีหน่วยวัดเป็นไมโครกรัม (มคก. หรือ mcg.) มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญโปรตีน มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยในการสร้างกรดนิวคลีอิก และมีความจำเป็นต่อการแบ่งตัวของเซลล์ นอกจากนี้ร่างกายต้องใช้ในกระบวนการใช้น้ำตาลและกรดอะมิโน สลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน เมื่ออาหารที่มีกรดโฟลิกถูกความร้อนจึงมักจะสูญเสียคุณประโยชน์ได้ง่าย จึงต้องใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยไฟอ่อนๆ หรือทานผักผลไม้สดแทนเพื่อให้ได้รับกรดโฟลิกอย่างครบถ้วนนั่นเอง และนอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้ก็สามารถสังเคราะห์กรดโฟลิกขึ้นมาด้วยตนเองได้เหมือนกัน



Parents One

โฟลิก

● วิตามินอีป้องกันโรคพิการแต่กำเนิด ●



โฟเลต
หรือ
วิตามินโฟลิก



สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับ
การสร้าง
รหัสพันธุกรรม
DNA / ยีน / โครโมโซม



ควรได้รับช่วง
ก่อนการตั้งครรภ์
1 - 2 เดือน
(28 วันแรกหลังจากปฏิสนธิ)

ควรรับประทาน

400

ไมโครกรัม/วัน
(วันละ 1 เม็ด)



ทานต่อเนื่องไปถึงช่วง
3 เดือนแรก
ของการตั้งครรภ์

<https://www.parentsone.com>

หน้าที่สำคัญของกรดโฟลิกคืออะไร

1. เป็นกรดที่มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์กรดนิวคลีอิก RNA-DNA ซึ่งเป็นสารที่มีความจำเป็นต่อการสืบพันธุ์ของเซลล์และการเจริญเติบโตเป็นอย่างมาก โดยหากขาดสารชนิดนี้ไปก็จะทำให้การเจริญเติบโตช้าลง หยุดชะงัก หรือเกิดความผิดปกติได้ โดยเฉพาะในทารกในครรภ์ ซึ่งอาจพิการแต่กำเนิดได้เลยทีเดียว
2. ลดความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของประสาทไขสันหลัง ที่มักจะเกิดกับทารกในครรภ์ได้
3. ช่วยเสริมสร้างการพัฒนาสมองและถือเป็นสารสื่อประสาทที่มีความสำคัญต่อสมองเป็นอย่างมาก

4. เป็นโคเอนไซม์ชนิดหนึ่ง โดยมีชื่อเรียกว่าเทตระไฮโดรโฟเลต ซึ่งจะช่วยให้กรดอะมิโนมีการแตกตัวได้ดีขึ้น

5. มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือด และช่วยให้เม็ดเลือดมีความแข็งแรงมากขึ้นจึงสามารถป้องกันโรคโลหิตจางได้เป็นอย่างดี และทำหน้าที่เป็นตัวส่งคาร์บอนในการสร้างฮีโมโกลินอีกด้วย

6. ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร จึงไม่ทำให้เกิดอาการเบื่ออาหารและสามารถกระตุ้นการสร้างกรดเกลือได้อย่างดีเยี่ยม

7. ช่วยส่งไขมันออกจากตับ จึงลดความเสี่ยงโรคไขมันอุดตันในตับได้

8. ทำหน้าที่ในการสังเคราะห์โคลีนและเปลี่ยนกรดนิโคตินิกให้เป็นเอนเมทิล นิโคตินาไมด์ พร้อมกับขับถ่ายออกไปจากร่างกาย

แหล่งของกรดโฟลิกในอาหาร

แหล่งของกรดโฟลิกที่พบมาก ได้แก่ ผักใบเขียว ยีสต์ โฮลวีต เครื่องในสัตว์ ตับไต เห็ดและขนมปัง รวมถึงผลไม้ตระกูลส้มด้วย

แหล่งของกรดโฟลิกที่พบปานกลาง ได้แก่ ธัญพืชและเนื้อแดง

แหล่งของกรดโฟลิกที่พบน้อย ได้แก่ ผักในสีเขียวอ่อน เนื้อหมู ผักพวกหัว ไข่และผลิตภัณฑ์จากนม

ปริมาณโฟเลทหรือวิตามินบี 9 ที่ควรกินประจำวันสำหรับคนไทยวัยต่างๆ

วัย	อายุ	ปริมาณโฟเลท/หน่วย
เด็ก	1-3 ปี	150 ไมโครกรัม/วัน
เด็ก	4-8 ปี	200 ไมโครกรัม/วัน
วัยรุ่น	9-12 ปี	300 ไมโครกรัม/วัน
วัยรุ่น	13-18 ปี	400 ไมโครกรัม/วัน
ผู้ใหญ่	19 -> 71 ปี	400 ไมโครกรัม/วัน
หญิงตั้งครรภ์		ควรเพิ่มอีก 200 ไมโครกรัม/วัน
หญิงให้นมบุตร		ควรเพิ่มอีก 100 ไมโครกรัม/วัน



กรดโฟลิก

สารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

Folic Acid กรดโฟลิก

สารอาหารในกลุ่มวิตามินบี มีบทบาทในการสร้างเม็ดเลือดแดง ควบคุมการทำงานของสมอง และสังเคราะห์โปรตีน มีการสกัดออกมาให้อยู่ในรูปแบบเม็ดรับประทานสะดวก

ทานตอนไหน ?



- ก่อนตั้งครรภ์ 1 - 3 เดือน ทานต่อไปเรื่อยๆ จนอายุครรภ์ถึง 3 เดือน
- กินประมาณ 180 - 200 ไมโครกรัม/วัน
- สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพิ่มเป็น 2 เท่า
- ในระยะให้นมบุตร ทานประมาณ 280 ไมโครกรัม/วัน ในช่วง 6 เดือนแรก 260 ไมโครกรัม/วัน ในช่วง 6 เดือนหลัง

ประโยชน์



ช่วยให้ เจริญอาหาร



รักษา ภาวะโลหิตจาง



บำรุง ผิวพรรณ



ป้องกัน อาการแพ้ จากอาหาร เป็นพิษ

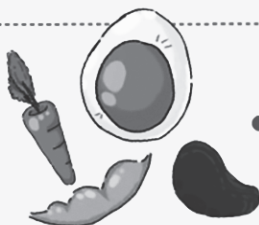


ป้องกัน การพิการ ของเด็กทารก

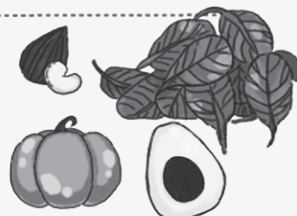


ช่วยสร้างน้ำนม หลังคลอดบุตร

อาหารที่มีกรดโฟลิก



- ไข่แดง ● ตับ ●
- ผักใบเขียวเข้ม ● แครอท ●
- ถั่วลันเตา ● ฟักทอง ●
- อาโวคาโด ● ถั่ว ●



อันตราย
เมื่อขาดโฟลิก



ความจำไม่ดี



ซึมเศร้า



มีผลกระทบ ต่อทารกในครรภ์

<https://scontent.fcnx3-1.fna.fbcdn.net>

ผลของการขาดกรดโฟลิก

เมื่อร่างกายขาดกรดโฟลิกหรือได้รับกรดชนิดนี้น้อยเกินไป ก็จะทำให้ขาดโคเอนไซม์ชนิด เทตระไฮโดรโฟเลตได้ ซึ่งก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของนิวเคลียส และก่อให้เกิดโรคโลหิตจาง ชนิดที่เม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่และมีปริมาณน้อยลงจากเดิม และอาจมีอาการลิ้นอักเสบ ท้องเดิน เหนื่อยง่าย ขี้หงุดหงิด มีกรดในกระเพาะอาหารน้อยเกินไป ปวดศีรษะ ความจำสั้น และอาจไม่มีแรงได้อีกด้วย

สาเหตุที่ทำให้ร่างกายขาดกรดโฟลิก

1. ถ้าไส้มีการดูดซึมได้แย่งลง จึงทำให้ดูดซึมกรดโฟลิกได้น้อยกว่าปกติ
2. กำลังอยู่ในภาวะที่ร่างกายต้องการกรดโฟลิกมากกว่าปกติ เช่น ในขณะให้นมบุตร ตั้งครรภ์ หรือกำลังติดเชื้
3. ดื่มสุราเรื้อรัง เพราะพิษของสุราจะทำให้การดูดซึมแย่งลง รวมถึงมีการสะสมของกรดโฟลิกที่ต่ำได้น้อยลงด้วย
4. ป่วยด้วยโรคบางชนิด เช่น โรคหัวใจ และโรคไต เพราะโรคเหล่านี้จะทำให้ร่างกายขับโฟเลตออกมามากขึ้น

จากการวิจัยของ ดร.ริจิ้น พี เอ็ม สตีเกอร์-เทอร์รินเซน (November 10, 2017) ได้กล่าวว่า ความผิดปกติของยีนส์และภาวะที่ร่างกายได้รับโฟเลตลดลง จะทำให้ทารกในครรภ์มีความผิดปกติ เช่น เพดานโหว่และปากแหว่งได้ ดังนั้นในหญิงตั้งครรภ์จึงต้องทานกรดโฟลิกเสริมเข้าไปให้มากขึ้นนั่นเอง และสำหรับผู้ป่วยที่ขาดกรดโฟลิกก็ควรได้รับสารอาหารที่จะช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงอย่างครบถ้วนด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://medthai.com>

<https://amprohealth.com/nutrition/folic-acid-vitamin-b9/>



อาหารกับสุขภาพ

เรียบเรียงโดย วิไล นิยมลัตย์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง

อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารทางเลือก เพื่อสุขภาพที่ดี



<https://food.fnr.sndimg.com>

- ทางเลือกของอาหารเพื่อสุขภาพ ที่หลากหลายในปัจจุบัน เช่น โปรตีนจากพืช ขนมหักิโต แค้ไรร้แป้ง นมจากพืช เช่น นมอัลมอนด์ หรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาลประเภทต่างๆ

- ไวน์มีประโยชน์มากมาย เช่น มีสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม อะไรที่มากเกินไปก็ไม่ดี จึงควรดื่มไม่เกิน 1-2 แก้ว (150 มล.) ต่อวัน จึงจะเกิดประโยชน์จากการดื่ม

ช่วงเทศกาลต่างๆ หรือแม้กระทั่งวันเงินเดือนออก หลากๆ คนมักจะนัดปาร์ตี้กับกลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือคนที่คุ้นรัก ปฏิเสธไม่ได้ว่าการกินดื่มจะต้องเข้ามาเป็นกิจกรรมหลักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนบางครั้งด้วยความเพลิดเพลินและสุขใจ ทำให้เราเผลอรับประทานเกินจากที่ร่างกายต้องการ ทั้งอาหารไขมันสูง เค้กครีมสดสีสนสไสน้ารับประทาน หรือแม้แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เหล่านักดื่ม

โปรดปราน ทำให้อาจเกิดปัญหาทางสุขภาพตามมาได้ จะดีกว่าหากเรามีทางเลือกของสิ่งที่เรา
รับประทาน พร้อมๆ กับยังได้ดื่มด่ำกับช่วงเวลาแห่งความสุขไปด้วยได้



<https://cdn11.bigcommerce.com>

อาหารเพื่อสุขภาพ เปลี่ยนจากอาหารทั่วไป มาเป็นอาหาร และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
ได้ดังนี้

1. โปรตีนจากพืช (Plant-based Meat)

ปกติแล้วโปรตีนนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคนรักสุขภาพ โดยเฉพาะโปรตีนที่มีไขมันน้อย เนื่องจากให้พลังงานสูง ไขมันต่ำ ช่วยให้อิ่มเร็วและนานขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี ตัวอย่างของอาหารจำพวกโปรตีน เช่น ออกไก่ เนื้อหมูสันใน หรือเนื้อวัว อาจทานในรูปแบบสเต็ก หรือเอามาทำอาหารในรูปแบบอื่นๆ ได้เช่นกัน

โปรตีนจากพืช หรือ plant-based meat คืออะไร

ในปัจจุบันนี้ มีตัวเลือกของอาหารมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือโปรตีนจากพืช หรือ plant-based meat ที่นอกจากให้ผลลัพธ์เชิงบวกในด้านสุขภาพแล้ว ยังช่วยส่งเสริมความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย โปรตีนจากพืชนั้นทำมาจากพืชประมาณ 95% โดยหลักแล้วเป็นวัตถุดิบจำพวกถั่วและพืชตระกูลถั่ว นอกจากนั้นคืออาหารจำพวกเห็ด สาหร่าย เครื่องเทศและอื่นๆ แล้วนำมาแปรรูปให้มีรสชาติและผิวสัมผัสใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์มากที่สุด โปรตีนจากพืชถือเป็นโปรตีนทางเลือกที่น่าสนใจอีกทางหนึ่งสำหรับผู้บริโภคยุคใหม่ที่ต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์แต่ยังอยากได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนอยู่ สามารถรับประทานโปรตีนจากพืชโดยนำมาประกอบอาหารได้เสมือนเนื้อสัตว์จริง เช่น

เนื้อบด/หมูบดจากพืช หมูกรอบจากพืช หรือแม้แต่เนื้อเบอร์เกอร์ เป็นต้น สามารถใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันมะกอก ในการประกอบอาหาร ทำให้ได้เนื้อสัมผัส รสชาติ และความอร่อยที่ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จริง ๆ นอกจากนี้ จะเหมาะกับคนรักสุขภาพแล้ว ยังเหมาะกับผู้ป่วย หรือผู้ที่กำลังฟื้นฟูร่างกายด้วยเช่นกัน เนื่องจาก ทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเต็มที่และสามารถเพิ่มสมรรถนะของร่างกายได้ อีกทั้งยังไม่มีคอเลสเตอรอล จึงเหมาะกับการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวานประเภทที่ 2 หรือโรคอ้วนได้ รวมถึงยังเหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายและต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเนื่องจากได้รับโปรตีนสูงและไขมันต่ำกว่าการรับประทานเนื้อสัตว์จริง ๆ



2. ขนมหวานและเบเกอรี่ เพื่อสุขภาพ

ขนมหวานและเบเกอรี่อย่าง เค้ก คุกกี้ โดนัท นั้นให้พลังงานสูง เค้กสตอเบอร์รี่ครีมสด 1 ชิ้น ให้พลังงานสูงถึง 420 กิโลแคลอรี หากกินหนึ่งก้อน ต้องวิ่งเหยาะๆ ราว 7 กิโลเมตร (ค่าที่ได้ อาจแตกต่างกันไปตามความเร็วในการวิ่งหรือน้ำหนักตัว) แต่ถ้าเราสามารถเปลี่ยนจากเค้กแบบ เดิมๆ ที่เน้นนมเนยเป็นหลัก มาเป็นเค้กแบบอื่น เช่น เค้กไร้แป้ง หรือเค้กคีโต น่าจะเป็นทางเลือก ที่ดีกว่า เนื่องจากมีคุณประโยชน์มากกว่า ถึงจะมีพลังงานเท่าๆ กันแต่ก็ไม่ได้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ว่างเปล่า หรือ empty calories และยังมีอยู่ท้องมากกว่าเนื่องจากทำมาจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ ที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำจึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด เช่น แป้งข้าวโอ๊ต แป้งมะพร้าว แป้งอัลมอนต์ น้ำตาลอิริทริทอล (Erythritol) น้ำตาลหล่อฮั้งก้วย หรือแม้กระทั่งพืชหัวอย่างฟักทอง จึงสามารถ นำไปปรับใช้ในการควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

ขนมคีโต ทางเลือกสำหรับคนกินคีโต

ยกตัวอย่างขนมคีโต เช่น คุกกี้ที่ทำจากถั่วลูกไก่ ซึ่ง ให้โปรตีนและเส้นใยไฟเบอร์สูง ขนมปังคีโตที่ทำจาก แป้งอัลมอนต์และใส่ไซเลียมฮัสค์ เพิ่มกากใยในระบบ ทางเดินอาหาร บรรเทาท้องอืดท้องเฟ้อ โลฟเค้กกล้วย ช็อกโกแลตที่ทำจากแป้งอัลมอนต์กับผงคาเคา (Cacao) เป็นต้น



<https://obs.line-scdn.net>

แป้งกลูเตนฟรี ทางเลือกสำหรับคนแพ้งลูเตน

ในกรณีที่แพ้งลูเตน จะไม่สามารถรับประทานอาหารที่ทำจากแป้งสาลีได้ แต่ยังสามารถรับประทาน ขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวไรซ์เบอร์รี่ แป้งอัลมอนต์ แป้งมะพร้าว แป้งถั่วลูกไก่ (chickpeas) แป้งมันสำปะหลัง หรือโรลโอ๊ตได้ ซึ่งแป้ง เหล่านี้สามารถนำมาทำขนมได้หลากหลาย รูปแบบ ถึงแม้ว่าเนื้อสัมผัสอาจจะไม่ได้เหมือนกับ การใช้แป้งสาลีมากนัก แต่ก็ยังเป็นผลิตภัณฑ์ ที่ทั้งอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเช่นกัน



<https://www.gourmetandcuisine.com>

3. เครื่องดื่ม ศูนย์แคลลอรี่ (zero calories) และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มทั่วไป เช่น น้ำพั้นช์ อาจต้องปรับสูตรในการปรุงเล็กน้อย เช่น เปลี่ยนมาใช้หญ้าหวานหรือสารทดแทนความหวานประเภทอื่นที่ให้พลังงานต่ำ แทนการใช้ไซรัปในการปรุงน้ำหวานเหล่านี้ หากเป็นน้ำอัดลม อาจเปลี่ยนเป็นแบบ zero calories แทน ก็จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยลงเช่นกัน หรือหากอยากดื่มน้ำอัดลม อาจเลือกดื่มเป็นน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ล 1 ช้อนชาผสมกับน้ำเปล่า 1-2 แก้ว แล้วเติมน้ำแข็งแทน นอกจากนี้ดื่บกระหาย ได้ความสดชื่น และคุมความอยากอาหารแล้ว ยังดีต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วยย่อยอาหาร และช่วยเรื่องการขับถ่ายได้อีกด้วย ทั้งนี้ ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดต่ำ เป็นโรคเบาหวานหรือโรคกระดูกพรุน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน



<https://www.fitterterminal.com>

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ การดื่มเบียร์ 1 แก้ว (425มล.) ให้พลังงานมากถึง 182 กิโลแคลอรี่ เท่ากับการรับประทานข้าวขาว 2 ทัพพีครึ่ง หากเปลี่ยนเป็น “ไวน์” ซึ่งรวมถึงไวน์แดงและไวน์ขาวจะให้ประโยชน์มากกว่า เพราะไวน์มีประโยชน์ เช่น มีสารเรสเวอรอล (Resveratrol) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม อะไรที่มากเกินไปก็ไม่ดี จึงควรดื่มไม่เกิน 1-2 แก้ว (150 มล.) ต่อวัน

4. ผลลัพธ์จากนม สำหรับคนแพ้แลคโตส

สำหรับคนที่แพ้น้ำตาลแลคโตสในนมวัว สามารถดื่มนมถั่วเหลือง นมอัลมอนต์ หรือน้ำนมข้าวได้ โดยเลือกแบบที่หวานน้อยเพื่อสุขภาพที่ดี หรือบางคนที่กำลังควบคุมน้ำหนักอาจอยากดื่มนมที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำแต่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการสูง ก็สามารถมองหาผลิตภัณฑ์นมจากวัตถุดิบอื่น เช่น นมอัลมอนต์ นมพิสตาชิโอ หรือหากรู้สึกมีความอยากน้ำหวานหรือน้ำขิงต่างๆ ก็สามารถชงโกโก้ร้อนหรือเย็น โดยผสมผงโกโก้แท้ที่ไม่มีน้ำตาลลงในนมเหล่านี้ได้ เท่านั้นก็สามารถดับกระหายได้กินของอร่อยและมีประโยชน์ จะเห็นว่า ปัจจุบันในท้องตลาดนั้น มีอาหารทางเลือกที่ดีและมีประโยชน์มากมาย เหนือสิ่งอื่นใด เราควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ และรับประทานอาหารแต่ละอย่างในปริมาณที่เหมาะสมและพอดี เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



<https://www.brighttv.co.th>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/healthy-food-alternatives>
พญ. ภาวิณี มณีไพโรจน์



การใช้ยา

หลักการใช้ยา 5 ถูก

เรียบเรียงโดย วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น



หลักการ ใช้ยา 5 ถูก

การใช้ยารักษาโรคต่าง ๆ จำเป็นต้องมีความรู้ในการใช้อย่างถูกต้อง
ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ก่อนเสมอ เมื่อต้องใช้ยา เพื่อความปลอดภัย



ถูกโรค ใช้ยาให้ตรงกับโรค
เช่น เป็นไข้หวัด ก็ควรใช้ยาบรรเทาหวัด ละไข้

ใช้ยาให้ถูกเพศ อายุ วัย **ถูกคน**
และหญิงตั้งครรภ์ (ปรึกษาแพทย์/เภสัชกร ก่อนใช้ยา)

ถูกขนาด ใช้ยาตามแพทย์สั่ง
หรือตามเภสัชกร โดยกินยาให้ถูกขนาดตามสั่ง

ใช้ยาถูกเวลาตามฉลาก **ถูกเวลา**
เช่น กินยาก่อน-หลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน

ถูกวิธี ใช้ยาเก็บยา ถูกวิธี
เช่น ไม่เอายาออกมาเป็นก้อน ยาแบ่งจากกระปุก ควรใช้ภายใน 1 สัปดาห์

อ้างอิง : กรมอนามัย / sw. รามารับดี



#GedGoodLife #ชีวิตดีดี

ด้วยความปรารถนาดีจาก บริษัท ดีคอลเจน จำกัด

<https://cdn.gedgoodlife.com>

เนื่องจากสถานการณ์ของประเทศไทยในปัจจุบัน พบว่าอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องยังมีอยู่รอบตัว การมีความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้การใช้นั้นปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยมี 5 เทคนิคง่ายๆ ดังนี้

1. ใช้ยาให้ถูกกับโรค

การใช้ยาทุกครั้งควรได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เพราะจำเป็นต้องมีการซักถามอาการป่วย รวมถึงโรคอื่นๆ ที่เป็นและยาหรืออาหารเสริมที่รับประทานอยู่อย่างละเอียดก่อนที่จะสั่งยา เพื่อให้แน่ใจว่ายานั้นมีสรรพคุณในการรักษาตรงกับอาการของโรค และป้องกันปฏิกิริยาต่อกันระหว่างยาใหม่กับยาหรืออาหารเสริมเดิมที่ใช้อยู่ หรือการใช้ซ้ำซ้อนกัน

2. ใช้ยาให้ถูกคน

การสั่งจ่ายยาเป็นการจ่ายยาเฉพาะคน เพราะต้องมีการเลือกยา และปรับขนาดการให้ยาให้เหมาะสมเฉพาะบุคคล การนำยาไปใช้ผิดคนอาจทำให้เกิดผลเสียตามมาได้ ฉะนั้นไม่ควรใช้ยาของคนอื่นแม้จะมีอาการคล้ายๆ กัน และไม่ควรนำยาที่เหลือของตัวเองไปให้คนอื่นใช้ เพราะนอกจากจะไม่ถูกคนแล้ว ยานั้นอาจจะเสื่อมสภาพเนื่องจากการเก็บรักษาที่ไม่เหมาะสม

3. ใช้ยาให้ถูกขนาด

การใช้ยาเกินขนาดอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ขณะเดียวกันการใช้น้อยเกินไปก็อาจไม่เกิดผลในการรักษา ขนาดของยาที่ใช้จึงต้องเป็นไปตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ ภาวะของร่างกาย (เช่น อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ ให้นมบุตร หรือเพิ่งฟื้นไข้) และโรคอื่นๆ ที่เป็นรวมตลอดจนสภาวะตับหรือไตที่ช่วยขจัดยาออกจากร่างกาย

4. ใช้ยาให้ถูกเวลา

ยาที่ใช้ต่างเวลากันก็อาจให้ผลไม่เท่ากัน ควรสอบถามเภสัชกรให้แน่ใจช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้ยาแต่ละชนิด โดยยาชนิดเดียวกัน อาจให้ช่วงเวลาที่แตกต่างกันเพื่อหวังผลให้ออกฤทธิ์ในคนละโรคกันและยาตัวเดียวกัน อาจจะมีการใช้ในมื้ออาหารที่ต่างกัน เพื่อให้เหมาะสมเฉพาะบุคคล เช่น ยาก่อนหรือหลังอาหาร ยาก่อนนอน และยาใช้เฉพาะเวลา เพื่อให้ยาออกฤทธิ์เต็มที่และหลีกเลี่ยงอันตรายจากอาการข้างเคียงของยา รวมถึงควรใช้ยาให้ครบตามระยะเวลาด้วย

5. ใช้ยาให้ถูกวิธี

สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรให้มั่นใจในวิธีการใช้ยา ไม่ว่าจะเป็นยารับประทาน ยาอม ยาตาม ยาทา ยาพ่น หรือ ยาเหน็บ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากยาอย่างแท้จริง เพราะโรคหรืออาการบางอย่าง หากใช้ยาอย่างถูกวิธีก็จะช่วยออกฤทธิ์เฉพาะที่ และไม่เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย

ยา เก็บรักษา อย่างไรดี?



ควรตรวจสอบวันหมดอายุของยาอย่างเคร่งครัดก่อนใช้ทุกครั้ง

<https://www.phuketprice.com>

การเก็บรักษายาให้คงคุณภาพ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าสามารถใช้ยาได้ตราบดีที่ยายังไม่หมดอายุ แต่ความจริงแล้วการจัดเก็บยาที่ไม่ได้มาตรฐานจะทำให้ยาเสื่อมสภาพและมีคุณภาพลดลงก่อนที่จะถึงวันหมดอายุ เช่น มีรูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติเปลี่ยนไป รวมถึงปริมาณตัวยาสำคัญลดลง มีสารเจือปน ซึ่งไม่สามารถสังเกตเห็นได้ ทำให้เมื่อนำไปใช้แล้วไม่ได้ผลการรักษาอย่างที่ต้องการ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สาเหตุที่อาจทำให้ ยาของคุณเสื่อมสภาพ

ไม่ว่าจะเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ใช้สำหรับรักษาอาการเจ็บป่วยระดับต่ำ เช่น อาการปวดศีรษะ ยาลดไข้ หรือแม้แต่ยาจากใบสั่งยาที่จำหน่ายโดยทางแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรักษาโรคประจำตัว ระดับปานกลางจนถึงขั้นรุนแรง ก็ล้วนแต่จำเป็นที่ต้องมีการจัดเก็บยาอย่างถูกต้อง เพราะไม่เช่นนั้นอาจทำให้ยาของคุณเกิดการเสื่อมสภาพด้วยปัจจัยต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ ดังต่อไปนี้

แสงแดด
ตัวยาหลายชนิดหากเมื่อโดนแสงแดดก็อาจทำให้ยาของคุณนั้นเกิดการเสื่อมสภาพได้ไววก่อนกำหนด และอาจออกฤทธิ์ในการรักษาไม่เพียงพอ รวมทั้งไม่ควรแกะเม็ดยาออกมาจากบรรจุภัณฑ์อย่างเด็ดขาด หากคุณยังไม่ประสงค์จะรับประทาน เพราะเมื่อใดที่คุณทำการแกะยาออกมา ก็อาจทำให้ยามีโอกาสโดนแสงจนทำให้ยาเสื่อมสภาพร่วมด้วยได้

ความชื้น

ความชื้นรอบตัวคุณอาจสามารถทำให้ตัวยาเกิดการสลายตัว และส่งผลให้สารที่เคลือบอยู่บนยาเกิดการบวม จนเกาะกันเป็นก้อนขึ้น ซึ่งส่งผลให้ยาประจำตัวคุณนั้นอาจมีการเสื่อมสภาพทางที่ดีควรปิดฝาภาชนะที่บรรจุยาให้สนิททุกครั้งเพื่อป้องกันอากาศเข้าไปจำนวนมากในการสร้างความชื้น

อุณหภูมิ

ยาทุกประเภทมักจะมีการระบุไว้ข้างฉลากถึงวิธีการจัดเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม บางชนิดอาจจำเป็นต้องแช่เย็น หรือบางประเภทอาจจำเป็นต้องเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง ดังนั้นคุณควรอ่านคำแนะนำอย่างละเอียด และโปรดปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากไม่อยากจะให้ยาของคุณเสื่อมสภาพโดยไว

อากาศ

ปิดฝาภาชนะให้สนิทเสมอหลังจากการรับประทานยาเสร็จสิ้น เพราะเนื่องจากในอากาศภายนอกรอบๆ ตัวเราประกอบด้วยก๊าซต่างๆ ที่สามารถส่งผลเร่งยาให้เสื่อมสภาพไวกว่าเดิมได้



เก็บรักษาอย่างไร
ไม่ให้เสื่อมสภาพ
ห้ามร้อน? ห้ามเย็น? ห้ามโดนแสง?

<http://www.idoctorhouse.com>

ยาเสื่อมสภาพ

สังเกตได้อย่างไรบ้าง



**ยาผงสำหรับเด็ก
(oral powder)**

- เมื่อผสมแล้วยาไม่ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่ควรใช้ หรือถ้าเก็บยาไว้ในที่ร้อนหรือเลววันหมดอายุ ก็ไม่ควรใช้ เพราะยาอาจหมดฤทธิ์ในการรักษา



หากมีสี กลิ่น รส ความใส
เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่ควรใช้อีกต่อไป



**ยาน้ำแขวนตะกอน
(suspension)**

- มีตะกอนที่ก้นขวด ตะกอนจับตัวเป็นเกล็ดหรือเป็นก้อน ยามีการแยกชั้น ควรทิ้งทันที



**ยาน้ำทั่วไป
(oral solution)**



**ยาแคปซูล
(capsule)**

- เม็ดมีลักษณะแข็ง เม็ดบวม บวม หรือแตก แสดงว่ายาเสื่อมสภาพ ไม่ควรใช้



ยาเม็ด (tablet)

มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว
(เช่นแอสไพรินเสื่อมสภาพจากการได้รับความชื้น)
เม็ดยาที่สีเปลี่ยนไป สีที่เคลือบเม็ดยาเป็นรอยแตก
เม็ดยานิ่มกว่าเดิม หรือแตกร่วน ห้ามนำมาใช้

มีลักษณะแห้ง หรือใสกว่าปกติ จับตัวเป็นก้อน
หรือเป็นผงตะกอนสัมผัสกับผิวหนังแล้วมีความสาก ควรทิ้งไป

**ยาครีม ยาทาภายนอก
(cream, ointment)**



“**ควรสังเกตลักษณะยาก่อนใช้ยาทุกครั้ง**”

ที่มา: ผศ.นพ.พิศนธ์ จงตระกูล

<https://chulalongkornhospital.go.th>

ข้อควรปฏิบัติในการเก็บรักษายา

1. เก็บยาให้พ้นแสงแดด ความร้อน ความชื้น ไม่เก็บในห้องน้ำ ห้องครัว หรือตู้เย็น แม้แต่ ยาน้ำเชื่อม หรือยาแก้ไอ ก็ไม่ควรแช่ตู้เย็น
2. ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิที่ไม่เกิน 25 องศาเซลเซียส
3. แยกยาที่ใช้ภายนอก ออกจากยากิน
4. ปิดฝาให้สนิทเมื่อไม่ได้ใช้ยา และเก็บให้พ้นมือเด็ก
5. ตรวจสอบวันหมดอายุของยาที่เก็บไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อป้องกันยาเสื่อมคุณภาพ
6. ควรจัดเก็บยาพร้อมฉลากยา ไม่ควรเก็บยาต่างชนิดกันในบรรจุภัณฑ์เดียวกัน
7. สำหรับยาที่เก็บในตู้เย็น ควรแยกจากอาหาร และไม่เก็บในช่องแข็ง ฝาตู้เย็น หรือช่อง แช่ผัก เพื่อหลีกเลี่ยงความร้อนเย็นเกินไป

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/drug-use/>

https://www.matichon.co.th/advertorial/news_1224299

<https://www.posttoday.com/life/healthy/526619>

<https://hellokhunmor.com/วิธีจัดเก็บยา-วิธีกำจัดยา>



สุขภาพจิต

เรียบเรียงโดย อรุณี ปาลี , รจเรข อินทโชติ ชากาโมโต
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไป

" ความสัมพันธ์ ...
งานได้ผล...คนเป็นสุข "



<https://www.uptosuccess.net>



มนุษย์มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ความสามารถและบุคลิกลักษณะในการสัมพันธ์กับผู้อื่นของแต่ละคนแตกต่างกันไป บางคนก็เป็นทีรักใคร่พอใจของคนรอบข้าง และต้องการทำงานร่วมด้วยมากมาย ในขณะที่บางคนก็ไม่ค่อยมีใครอยากจะเข้าใกล้หรือไม่อยากทำงานด้วย คนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีส่งผลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกปลอดภัย สงบสุข ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร สำหรับคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีส่งผลให้เกิดผลกระทบทำให้อยู่ร่วมกันไม่มีความสุข ก่อเกิดความขัดแย้ง การทำงานไม่มีประสิทธิภาพนำไปสู่การทะเลาะวิวาทได้ ดังนั้นการที่คนเราจะมียุทธศาสตร์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้นอกจากความสามารถและบุคลิกเฉพาะตัวแล้ว ควรต้องหมั่นฝึกฝนตนเองในเรื่องมนุษยสัมพันธ์เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

มีคำกล่าวไว้ว่า “ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ”

อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก ได้กล่าวว่า “ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ” ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เป็นหมู่ เป็นเหล่า เป็นกลุ่ม เป็นพวก มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การที่มนุษย์อยู่ร่วมกัน ทำให้พวกเขาารู้สึกปลอดภัย ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์

คีธ เดวิส (Davis 1957) กล่าวว่า “ มนุษย์สัมพันธ์ ” เป็นการจูงใจบุคคลในกลุ่มให้ร่วมมือกันเพื่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพบังเกิดผลเป็นที่น่าพอใจทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม

การเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานควรจะเริ่มจากการวิเคราะห์ตนเองและลงมือปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขน่าจะง่ายและดีกว่าการมุ่งปรับเปลี่ยนผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่ดีและความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่นในที่สุดก็จะได้ปฏิกิริยาตอบสนองที่ดีจากผู้อื่นกลับคืนมา

ดังมีคำกล่าวในบทกลอนตอนหนึ่งว่า

*“...ให้ท่านท่านจักให้ ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง นอบไหว
รักท่านควรครองความรัก ไฉน
สามสิ่งนี้เว้นไว้ แต่ผู้ทรชน...”*

บทกลอนดังกล่าวหมายถึง บุคคลให้สิ่งใดแก่ผู้อื่นแล้วมีแนวโน้มจะได้รับสิ่งนั้นสะท้อนกลับคืนมา ซึ่งบางที อาจมิใช่สิ่งของหรือเงินทองเสมอไป แต่เป็นความรู้สึกปลาบปลื้มใจ สุขใจ ภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกดีๆ นี้เป็นผลที่เกิดขึ้นในใจของเราเองโดยที่คนอื่นไม่ต้องนำความรู้สึกนี้มาให้และนับว่ามีค่าสูงส่ง และไม่สามารถซื้อหาด้วยเงินได้



<https://thaipublica.org>

มนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยเฉพาะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น แท้จริงแล้วมีที่มาที่ไปและแสดงผลลัพธ์ที่ดีได้ เราอยากให้คุณเข้าใจง่ายๆ ด้วย แผนผังแสดงองค์ประกอบและผลของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของคนเรา



จากแผนผังแสดงเห็นได้ว่า มนุษยสัมพันธ์ ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น มี 3 องค์ประกอบ คือ

1. การเข้าใจตนเอง เป็นการทำความรู้จักตัวเองอย่างแท้จริงทั้งดีและไม่ดี แล้วปรับปรุงตนในส่วนที่เป็นไม่ดีที่อาจสร้างปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้ดีขึ้น
2. การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น เป็นการทำความรู้จักข้อดีและไม่ดีของเพื่อนร่วมงาน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและปรับปรุงตนให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี

3. ความเข้าใจในเรื่องของสิ่งแวดล้อม ในที่ทำงาน เป็นการวิเคราะห์สิ่งแวดล้อมในที่ทำงานแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้จะส่งผลต่อมนุษยสัมพันธ์ในองค์กร เมื่อมนุษยสัมพันธ์ในองค์กรดีจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้



<https://img.freepik.com>

สร้างความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มต้นได้ด้วย.. “ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ”

1. มองตนเองตรงตามความเป็นจริง โรเจอร์ ซึ่งเป็นผู้นำของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กล่าวว่า “ ความคิดความรู้สึกที่เป็นข้อสรุปต่อตนเองของคุณคน เป็นผลจากประสบการณ์ในชีวิตที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง บางครั้งมีการเข้าใจตนเองผิดจากประสบการณ์บางประการ ทำให้บุคคลมักจะมีทั้งข้อดีและข้อเสียจากประสบการณ์ที่ผ่านมาแตกต่างกันไป ดังนั้นบุคคลควรหมั่นสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ โดยอาจจะพูดคุยกับคนใกล้ชิดคิดว่ามีความคิดเห็นกับมุมมองความคิด พฤติกรรมที่แสดงออกไปอย่างไร เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเองในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นหรือผู้ร่วมงาน ”



<https://www.wethinktwice.acf.hhs.gov>

2. มุ่งให้ความสนใจและคิดถึงจุดดีของผู้อื่น จะส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เกิดความคิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงการมองผู้อื่นในแง่ดี ดังนี้

*“ เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอา ส่วนที่ดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์ แก่โลกบ้างยังนำดู ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคน มีดีโดยส่วนเดียว อย่างมัวเที่ยว ค้นหาหาเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่าตายเปล่าเลย ฝึกให้เคย มองแต่ดีมีคุณจริง ”*

จากคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์เราทุกคนต่างมีส่วนที่ไม่ดี อยู่ในตนเองด้วยกันทั้งนั้น ควรถือเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา พยายามมองข้ามความไม่ดีและเลือกส่วนดี ๆ ของผู้อื่นมาเป็นประโยชน์ในการทำงานร่วมกัน จะช่วยให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้นได้ การมองกันในแง่ดีนั้นเป็นประโยชน์ทั้งกับผู้มอง ผู้ถูกมองและหน่วยงานเองก็ได้รับประโยชน์เช่นเดียวกัน

3. “ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันให้ยั่งยืน ” ทำได้โดย
 1. ยิ้มแย้มแจ่มใส ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ จะทำให้รู้สึกเกิดความรัก ความนับถือ ขึ้นมาทันที และทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานร่วมกัน
 2. จำชื่อคนอื่นได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เจ้าของชื่อ เกิดความภาคภูมิใจ ได้รับความใส่ใจ รู้สึกว่ามีความสำคัญ
 3. จริงใจต่อกัน เป็นกันเอง เปิดเผย และไม่ระแวงกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นปรึกษากันได้
 4. ช่วยเหลือกัน ทำให้คนเราได้ใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความสามัคคีและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
 5. มีน้ำใจต่อกัน การมีจิตเมตตา กรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น และการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนร่วมงาน
 6. ให้เกียรติกัน ไม่ลบหลู่ดูถูกกัน ไม่ล้อเลียนให้เพื่อนร่วมงานให้อับอาย หรือแสดงความเป็นกันเองมากเกินไปจนขาดความเกรงใจ
 7. เป็นผู้ฟังที่ดี สนใจและใส่ใจในเรื่องที่บุคคลอื่นพูดโดยการรับฟังอย่างตั้งใจ



<https://thecompanythai.com>

การเริ่มต้นด้วย สัมพันธภาพดี มีชัยไปกว่าครึ่ง การเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การปรับปรุงตนเองของบุคคล มองข้ามข้อไม่ดี และเลือกข้อดีมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานช่วยให้บุคคลในองค์กรทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน



<https://campus.campus-star.com>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. บุชบง ฉัยมาตร.(2560). การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในหน่วยงาน HUMAN RELATIONSHIPS. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 2(6) (ฉบับพิเศษ): 136(47):353-368.
2. <https://www.novabizz.com/NovaAce/HumanRelations.htm>
3. <https://personnel.rmutk.ac.th/upload/km/file11.pdf>



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

มะเร็งเต้านม โรคมะเร็งที่พบบ่อย รู้ทันได้ด้วยการตรวจคัดกรอง

เรียบเรียงโดย อัมพันธ์ มังโธ
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์



ตรวจก่อน รู้ก่อน รักษาได้
มะเร็งเต้านม
มะเร็งร้ายอันดับ 1
ที่คร่าชีวิตผู้หญิงไทย

<https://www.bangkokpattayahospital.com>

มะเร็งเต้านม เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ภายในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม เซลล์เหล่านี้มีการแบ่งตัวผิดปกติไม่สามารถควบคุมได้ มักแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลือง ไปสู่อวัยวะที่ใกล้เคียงเช่น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ หรือแพร่กระจายไปสู่อวัยวะที่อยู่ห่างไกล เช่น กระดูก ปอด ตับ และสมอง เช่นเดียวกับมะเร็งชนิดอื่นๆ

มาทำความรู้จักกับเต้านมกันเถอะ

เต้านมนั้นมีส่วนประกอบอยู่หลายชนิด เช่น ไขมัน (fat cells) ต่อมน้ำนม (lobule) ที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำนม และท่อน้ำนม (duct) ทำหน้าที่รวบรวมน้ำนมที่ผลิตจากต่อมน้ำนมมายังหัวนม เซลล์ต่างๆ เหล่านี้สามารถกลายพันธุ์เกิดเป็นมะเร็งได้ทั้งนั้น แต่ที่พบบ่อยที่สุดที่เกิดความผิดปกติและทำให้เกิดมะเร็งเต้านม คือ เซลล์ท่อน้ำนม

ดังนั้น มะเร็งเต้านมชนิดที่พบบ่อยที่สุดคือ มะเร็งเต้านมชนิดลุกลามจากท่อน้ำนม หรือ มะเร็งของท่อน้ำนม จึงมีชื่อเรียกว่า invasive ductal carcinoma และชนิดของมะเร็งที่พบบ่อยคือ มะเร็งของต่อมน้ำนม ที่มีชื่อเรียกว่า invasive lobular carcinoma ซึ่งมะเร็งทั้งสองชนิดนี้มีวิธีการรักษาเหมือนกัน และอีกชนิดสุดท้าย ซึ่งพบเป็นก้อนที่เต้านมเกิดจากมะเร็งจากที่อื่นแพร่กระจายมา เรียกว่า metastatic carcinoma ซึ่งอันนี้ การรักษาจะไม่เหมือนกับมะเร็งที่เกิดจากเต้านมและต้องรักษาตามชนิดของมะเร็งตัวแม่ที่ส่งเซลล์แพร่กระจายมา



สาเหตุของมะเร็งเต้านม

1. ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ คือ มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ยิ่งถ้ามีญาติสายตรงเป็นมะเร็งเต้านมก็ยิ่งเสี่ยงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงที่มีแม่ น้องสาว พี่สาว หรือบุตรเป็นมะเร็งเต้านมก่อนอายุ 50 ควรต้องได้รับการตรวจเช็คมะเร็งเต้านม
2. อายุ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็มีความเสี่ยงที่จะมีความผิดปกติของยีนในเซลล์เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดมะเร็งได้
3. มีประจำเดือนอายุน้อย (น้อยกว่า 12 ปี) หรือหมดประจำเดือนช้า (มากกว่าอายุ 50 ปี) ทำให้ร่างกายสัมผัสกับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนนานกว่าผู้หญิงปกติ
4. เพศ ผู้ชายอาจเป็นมะเร็งเต้านมได้แต่น้อยกว่าผู้หญิงมาก ผู้หญิงมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้ชายถึง 100 เท่า

5. **เต้านมมีเนื้อเยื่อแน่น** หมายถึง มีต่อมน้ำนมมากกว่าผู้หญิงทั่วไปทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น และอีกนัยหนึ่ง คือ ทำให้แพทย์พบความผิดปกติได้ยากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการตรวจเต้านมหรือการใช้เครื่องมือช่วยวินิจฉัย

6. **เชื้อชาติ** มีความสำคัญ ผู้หญิงตะวันตกมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้หญิงชาวเอเชีย

7. **ประวัติติ่มเครื่องติ่มมีแอลกอฮอล์** เหล้าเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม ผู้หญิงที่ติ่มมากกว่า 2-5 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยงสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ติ่ม 1.5 เท่า

8. **อ้วน** ความอ้วนนอกจากจะทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวานเท่านั้น ยังทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

9. **ไม่เลี้ยงลูกด้วยนมมารดา** เนื่องจากช่วงให้นมบุตรจะทำให้มารดาไม่มีประจำเดือนมา เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและป้องกันมะเร็งเต้านมได้

ลักษณะที่บ่งชี้หรือต้องสงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็งเต้านม (Breast Cancer) ซึ่งควรไปปรึกษาแพทย์ทันที

ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งเต้านม

สัญญาณเตือน มะเร็งเต้านม

-  คำพบก้อนที่เต้านม/รักแร้
-  เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เต้านมข้างเดียว
-  เต้านมโตขึ้นอย่างรวดเร็ว
-  รูปร่างเต้านมเปลี่ยนไป
-  ผิวเต้านมเปลี่ยนแปลง
-  เจ็บเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง
-  มีแผลที่บริเวณหัวนมและรักเขาไม่หาย
-  มีเลือด/ของเหลวไหลออกจากหัวนม
-  มีการน่วมของหัวนมเต้านม
-  มีรอยบุ๋มหรือย่นที่เต้านม/หัวนม

www.praram9.com

การจำแนกระยะของมะเร็งเต้านม



มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก



มะเร็งเต้านมระยะลุกลาม



มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย

<https://www.roche.co.th>

ระยะที่ 1



ก้อนมะเร็งมีขนาด $\leq 2\text{cm}$.
เริ่มมีการแพร่กระจายหรือ
ลุกลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง

ระยะที่ 2



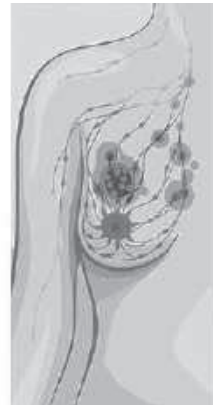
ก้อนมะเร็งมีขนาด $\leq 2\text{cm}$.
มีการแพร่กระจายไปยัง
ต่อมน้ำเหลืองเกือบครึ่ง

ระยะที่ 3



ไม่ว่าก้อนมะเร็งจะมีขนาดเท่าใดแต่ก้อนมะเร็งได้มีการ
แพร่กระจาย และ ลุกลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง
หรือบริเวณอื่นๆ

ระยะที่ 4



<https://storage.yanhee.co.th>

มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก	มะเร็งเต้านมระยะลุกลาม	มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย
มะเร็งเต้านมระยะที่ 0 : เซลล์มะเร็งเพิ่งก่อตัว ยังอยู่ ภายในเนื้อเยื่อ ณ จุดที่ก่อ ตัว และยังไม่แบ่งตัวลุกลาม สู่ภายนอกพื้นที่	มะเร็งเต้านมระยะที่ 2 : เชื้ออาจเริ่มแพร่กระจายไป ยังต่อมน้ำเหลือง ก้อนเนื้อ จะมีขนาด 2-5 เซนติเมตร	มะเร็งเต้านมระยะที่ 4 : เชื้อจะแพร่สู่อวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย เช่น สมอง กระดูก หรือปอด เป็นต้น ระยะนี้ ก้อนเนื้อจะมีขนาดได้หลายขนาด
มะเร็งเต้านมระยะที่ 1 : เชื้อจะยังไม่กระจายโดยก้อน มะเร็งจะมีขนาดเล็กกว่า 2 เซนติเมตร	มะเร็งเต้านมระยะที่ 3 : เชื้อจะเข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง อย่างมากทำให้เนื้อบริเวณ รักแร้ติดกับอวัยวะใกล้เคียง ในระยะนี้ก้อนเนื้อจะมีขนาด มากกว่า 5 เซนติเมตร	

รักษามะเร็งเต้านมได้อย่างไรบ้าง

หากได้รับการวินิจฉัยและทราบระยะของมะเร็งแล้วจะสามารถทำการรักษาต่อไปซึ่งมีอยู่หลายวิธีทั้งการผ่าตัด การใช้ยาต้านฮอร์โมน การฉายรังสี และการใช้เคมีบำบัดโดยการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจจากแพทย์ และปัจจัยด้านอื่นๆ ของผู้ป่วยด้วย สำหรับรายละเอียดการรักษาสามารถอธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ดังนี้

1. รักษาด้วยการผ่าตัด : มีอยู่หลายรูปแบบทั้งการผ่าตัดเต้านมออก ผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ และการผ่าตัดเสริมหน้าอกหลังการรักษามะเร็งเต้านม

2. รักษาด้วยเคมีบำบัด : เป็นการใช้ยาที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งหรือทำลายเซลล์มะเร็งเพื่อหยุดการแพร่กระจายและอาจมีผลข้างเคียงจากการรับยาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดยาและร่างกายของผู้ป่วย

3. รักษาด้วยการฉายรังสี : เป็นการใช้รังสีเพื่อยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็งโดยต้องทำการฉายรังสีอย่างต่อเนื่องตามกำหนดการ นอกจากนี้ยังสามารถใช้รักษาร่วมกับวิธีผ่าตัดเต้านมได้ด้วย

4. รักษาด้วยการใช้ยาต้านฮอร์โมน : การรักษาด้วยวิธีนี้ต้องผ่านการวินิจฉัยลักษณะของเนื้อก้อนหากสอดคล้องกับฮอร์โมนจะสามารถใช้ยาประเภทนี้รักษาได้ โดยต้องทานยาต่อเนื่อง 5-10 ปี

5. รักษาด้วยยาตรงเป้า : เป็นการใช้ยาที่ออกฤทธิ์ที่มีความจำเพาะ สามารถยับยั้งการเจริญเติบโต และการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งทำให้เซลล์มะเร็งตายโดยตัวของมันเอง โดยการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้มาทำลาย หรือกระตุ้นการส่งสารเคมีที่เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งมาทำลายเซลล์มะเร็งเอง

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม

1. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยคลำเต้านม หาก่อนด้วยตนเอง หลังจากหมดประจำเดือน ประมาณ 1 สัปดาห์ สามารถตรวจได้ทุกเดือน

2. ตรวจแมมโมแกรม โดยเฉพาะสตรีที่อายุเกิน 40 ปี ควรตรวจทุกปี

3. การตรวจคลำเต้านมโดยแพทย์และพยาบาล

การป้องกันมะเร็งเต้านม

การป้องกันไม่สามารถทำได้ 100% เนื่องจากปัจจัยความเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้นั้น มีอยู่ด้วยกันหลายประการ ผู้หญิงไทยจึงควรป้องกันตนเองเท่าที่ทำได้ผ่านการดูแลสุขภาพหมั่น

ออกกำลังกาย และเข้าตรวจมะเร็งเต้านมด้วยเครื่อง Mammogram ตามกำหนดอย่างเหมาะสม ความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมในผู้หญิงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ต้องสังเกตอาการของตนเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยง ถึงแม้ภัยจากมะเร็งเต้านมจะน่ากลัว และเป็นมะเร็งอันดับหนึ่งในผู้หญิง แต่ก็สามารถป้องกันได้ ด้วยการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และที่สำคัญ ควรหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะ “การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม” ซึ่งมีประโยชน์คือ จะช่วยให้สามารถตรวจพบการเกิดโรคได้ตั้งแต่ยังไม่มีอาการ อันจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมได้

ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เช็กมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้น

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สามารถทำได้ดังนี้

1



การคลำในแนวกันหอย

โดยเริ่มจากคลำส่วนบนของเต้านมตามแนวกันหอยไปจนถึงฐานนมบริเวณรอบรักแร้

2



การคลำในแนวรูปส้ม

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมจนถึงฐานแล้วกลิ้งขึ้นสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

3



การคลำในแนวขึ้นลงจากใต้เต้านม

เริ่มคลำจากใต้เต้านมจนถึงกระดูกไหปลาร้า แล้วขยับนิ้วทั้งสามนิ้ว คลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

<https://www.sikarin.com>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.roche.co.th/th/disease-areas/breast-cancer.html>

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Breast-Cancer-symptom-and-phase

<https://www.param9.com/breast-cancer-staging/>



ผู้สูงอายุ

โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ และการดูแลรักษา

เรียบเรียงโดย พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์

พรวิมล บุญมา

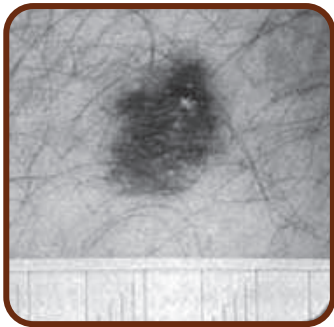
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

เมื่อคนเราเริ่มอายุมากขึ้น ก็จะมีการเสื่อมของอวัยวะทุกระบบของร่างกาย ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพของอวัยวะและการดูแลสุขภาพ

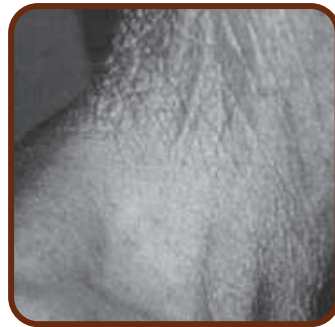
ผิวหนังก็เช่นกัน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุมากขึ้น ได้มีผู้ทำการศึกษาทางจุลทรรศน์ อิเล็กตรอนพบว่าเส้นใยอีลาสติกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ 30 ปี โดยพบการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดที่ละน้อย

ปัญหาผิวหนังของผู้สูงอายุ

ในผิวของผู้สูงอายุยิ่งถ้าได้รับแสงแดดมากขึ้น เส้นใยอีลาสติกเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือ ผิวซีด เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ผิวหนังหยาบ หลอดเลือดเปราะเกิดรอยฟกช้ำง่าย มีจุดกระดำกระด่าง มีเนื้องอกเกิดขึ้นตามคอและใบหน้า ซึ่งเรียกว่า “กระเนื้อ” พวกนี้ลักษณะเป็นเนื้องอกชนิดธรรมดา บางรายอาจเกิดมะเร็งผิวหนัง



ภาพแสดงมะเร็งของผิวหนัง
ระยะเริ่มต้น



ภาพแสดงผิวหนังเหี่ยวย่น
เนื่องจากแสงแดด

บางรายพบมีจุดขาวๆ เกิดขึ้น ลักษณะเป็นรูปกลมเล็กๆ ตามหลังมือและแขน 2 ข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกแสงแดด นอกจากนั้นภูมิต้านทานในผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีโรคติดเชื้อโรคง่าย ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา

ผิวของผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีลักษณะแห้ง เป็นขุย และคัน เนื่องจากการเสื่อมสภาพการทำงานของต่อมไขมันซึ่งผลิตไขมันน้อยลง ทำให้ความต้านทานของผิวต่อแสงแดด ลม ฟ้า อากาศ และแรงกระแทกเปลี่ยนแปลงไป เกิดอาการแพ้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย เวลารับประทานยาต่างๆ ไป จะมีอาการแพ้ได้ง่ายกว่าคนปกติในวัยหนุ่มสาว

บริเวณเล็บจะเริ่มเปลี่ยนแปลงคือ มีสีขุ่น เหลือง เล็บเริ่มผุ เปราะ หักง่าย ปลายเล็บอาจ แยกเป็นชั้นๆ บางรายเล็บอาจยาวโค้ง และงุ้มคล้ายเล็บนก (Onychogryphosis) บางรายมีอาการ อักเสบวมแดงจากการติดเชื้อราหรือแบคทีเรียร่วมด้วย เป็นต้น



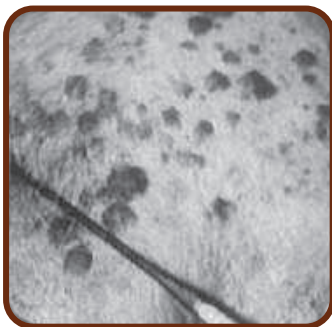
ภาพแสดงเล็บงุ้ม

ส่วนผมจะเริ่มร่วง บางลง และมีเส้นเล็ก ผมจะเริ่มหงอก ขนบริเวณที่ต่างๆ เช่น รักแร้ หัวเหน่า จะลดน้อยลง

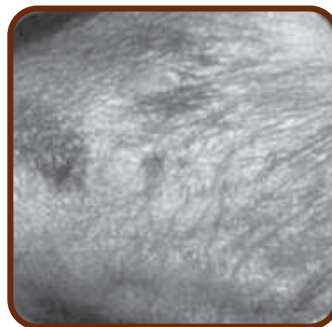
โรคผิวหนังในผู้สูงอายุ

สำหรับโรคผิวหนังที่มีลักษณะเป็นรอยูนขนาดเล็ก ลักษณะเป็นเนื้องอกซึ่งมักเกิดขึ้น บริเวณใบหน้า คอ และลำตัว มีชื่อภาษาอังกฤษว่า “เซบบอเรอิก เคอราโตซิส (Keratosis, Seborrheic)” หรือกระเนื้อ พวกนี้ไม่มีอันตราย

ถ้ามีเนื้องอกขึ้นอย่างผิดปกติบริเวณผิวหนัง หรือเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังในผู้สูงอายุ เช่น ผิวหนังอักเสบจากการระคายเคือง หรือการแพ้ยา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย และการเป็นเรื้อรัง เนื่องจากในผู้สูงอายุการตอบสนองต่อการรักษาจะไม่สู้ดีนัก ผลมักจะหายช้า ดังนั้นการให้การวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็วจึงเป็นสิ่งจำเป็น

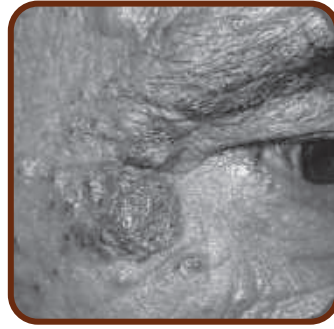


ภาพแสดงกระเนื้อ



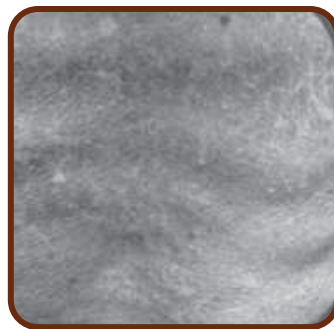
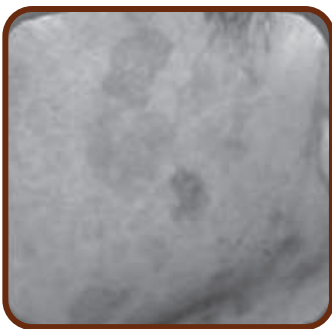
ภาพแสดงผิวหนังเสื่อมสภาพ จากแสงแดดในผู้สูงอายุ

สิ่วในผู้สูงอายุ มักพบในคนสูงอายุ ที่โดนแสงแดดมากและนานๆ เช่น ชาวนา ชาวสวน มักพบเป็นสิ่วจุดตันหัวปิดบริเวณรอบๆ ตาและโหนกแก้มและอาจจะขยายเป็นสิ่วหัวเปิด ไม่มีลักษณะเป็นสิ่วอักเสบ บวมแดง



ภาพแสดงสิ่วในผู้สูงอายุ

จุดต่างดำในผู้สูงอายุ (ซีไนด์ เลนติโก้ : Senile lentigo หรือ Lentigo senilis) เป็นผื่นราบสีน้ำตาลขนาดเล็กขอบเรียบรูปร่างกลมซึ่งปรากฏที่หน้า คอ หรือ หลังมือในผู้สูงอายุจำนวนมาก สาเหตุเกิดจากการมีเม็ดสีในผิวหนังมากขึ้นที่ผิวหนังบริเวณนั้น ผื่นเหล่านี้ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แม้ว่าผื่นเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับการมีอายุมากขึ้น แต่สาเหตุหลักของผื่นชนิดนี้ไม่ใช่อายุแต่เป็นการสัมผัสแสงแดดและลมมาเป็นเวลาหลายปี



ภาพแสดงซีไนด์ เลนติโก้

ภาพแสดงผิวหนังอักเสบรุนแรง

รอยเหี่ยวย่นในผู้สูงอายุ (แอกตินิค อีลาสโตสิส) เป็นการแก่ตัวของผิวหนังที่เกิดขึ้นก่อนวัย เกิดจากการเสื่อมสภาพของ เนื้อเยื่อยืดหยุ่นในชั้นผิวหนังแท้เนื่องจากการสัมผัสแสงอาทิตย์เป็นระยะเวลานาน

การดูแลป้องกันผิวของผู้สูงอายุ

ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้น การป้องกันดูแลผิวหนังจึงจำเป็น และควรปฏิบัติตั้งแต่นั้นๆ โดยสามารถปฏิบัติดังนี้

1. ไม่ควรอาบน้ำร้อน
2. ควรใช้ครีมทาผิวที่เหมาะสมกับสภาพผิว โดยทาหลังอาบน้ำ
3. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
4. ใช้เครื่องสำอางเท่าที่จำเป็นและปลอดภัย
5. ควรใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวถูกแสงแดดมากเกินไป

การเลือกผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้นในผู้สูงอายุ

ผิวของผู้สูงอายุมักจะแห้ง ควรเลือก ผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้น ดังนี้

- ประเภทเคลือบผิวหนังปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (occlusive) ออกฤทธิ์ปิดกั้นการซึมผ่านของน้ำในผิวหนังออกสู่ภายนอกเมื่อบนผิวหนังจะคลุมผิวหนังทำหน้าที่คล้ายเกราะอ่อนๆ ป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนัง สังเกตสารที่ระบุข้างขวด สารประเภทนี้ ได้แก่ lanolin, petroleum และ mineral oil

- ประเภทดูดน้ำให้ผิวหนัง (humectant) จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง โดยการจับน้ำจากบรรยากาศ และ รักษาน้ำบนผิวหนังไว้ไม่ให้ระเหยไป สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, urea, glycerol และ polyol

- ประเภทป้องกันแสงแดด (sun block) มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีสารกันแดดผสมอยู่ จะช่วยป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ตเอและบี (UVA, UVB) ที่มาทำลายผิวหนังที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติ สารประเภทนี้ได้แก่ Titanium dioxide, Octyl Methoxycinnamate, Ethylhexyl p-Methoxycinnamate เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล :

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัดธ์ นรรัตน์วันชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังและเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กรุงเทพมหานคร

<https://anti-aging.mfu.ac.th/admin/uploadCMS/research/2aWed125257.pdfdf> (mfu.ac.th)