

วารสาร

# สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 20 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2566 : Vol. 20 No.1 January - April 2023



ในเล่ม

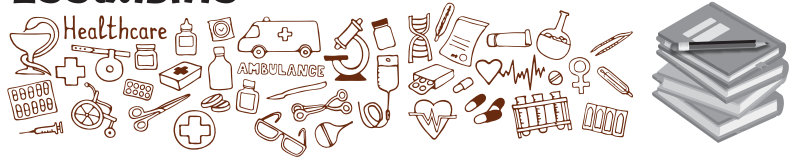
1. กระท่อม (KRATOM)
10. 6 สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสมองของวัยรุ่น
15. การป้องกัน โรคปอดอักเสบ ในผู้สูงอายุ
19. กรดไหลย้อน ป้องกันได้ แต่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
25. ความดันกับความเค็ม
30. พลังความคิด (Mindset )..... เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ISSN 1905-4939





## บรรณาธิการ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับแรกต้นปี 2566 ของวารสารสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับประชาชน ภายในวารสารฉบับนี้มีเรื่องของพืชที่ชื่อ “กระท่อม” ซึ่งปัจจุบันพืชกระท่อมได้ถูกยกเลิกจากการเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม 2564 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 8) ในคอลัมน์วัยรุ่น นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงสมองของวัยรุ่นว่าการเปลี่ยนแปลงทำให้เข้าใจลักษณะของวัยรุ่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีโรคปอดอักเสบในผู้สูงอายุ การป้องกันและความเสี่ยงในช่วงในสภาวะอากาศฝุ่นละออง PM 2.5 ในอากาศที่สูงขึ้น เรื่องของอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ การเลือกอาหารลดเค็มช่วยลดโรคแล้ว ปัจจุบันซึ่งการปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร สามารถช่วยลดโรคกรดไหลย้อนได้ ปิดท้ายด้วยเรื่องปรับ Mindset ให้ประสบความสำเร็จ ด้วยการเริ่มต้นจาก Growth Mindset คือคนที่เชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้หากได้ทุ่มเทและพยายามอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะล้มหรือพลาด

ทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาในเล่มจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้อ่านทุกท่าน แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ

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

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ท้ายที่สุดกระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่านจงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนาร่างกาย และมีความสุขกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกุ๊ดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น



กระเทียม (Kratom)



6 สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสมองของวัยรุ่น



การป้องกัน โรคปอดอักเสบ ในผู้สูงอายุ



กรดไหลย้อน ป้องกันได้ แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ความดันกับความเค็ม



พลังความคิด (Mindset ).... เปลี่ยนชีวิตคุณได้



ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบออนไลน์ โดยสแกน QR Code ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือในรูปแบบไฟล์ pdf ได้ที่นี่

## กองบรรณาธิการ



บรรณาธิการ  
กองบรรณาธิการ

จิตถนอม สังขนันท์  
ภัทรร ญาณะเหล็ก / อิศริย์ ปัญญาวรรณ / วิไล นิยมลัตย์  
พรวิมล บุญมา / ชวิญหทัย กันทะโรจน์ / พจนา ศรีคำจันทร์  
รจเรช อินทโชติ ซากาโมโต / พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์  
วิสพร วงศ์วัฒนอนันต์ / สุภาภรณ์ บุญไญทยาน  
หทัยกาญจน์ พักแก้ว / วิภาวี ไชยวรรณ / ธิดา เดโชสว่าง  
วีรชาติ ชูฤทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาสารคามนครเชียงใหม่  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ปรึกษา  
จัดทำโดย

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



การใช้ยา

## กระถ่อม (Kratom)

เรียบเรียงโดย วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น



<https://www.kasikomresearch.com>

ชื่ออื่นๆ ท่อม อีถ่าง อีแดง กระอ่วน ทุ้ม

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :** กระถ่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง มีแก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง สูง 10 -15 เมตร อยู่ในตระกูล *Mitragyna speciosa* ใบคล้ายใบกระดังงา มีชนิดก้านใบแดงและใบเขียว ดอกกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา ใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียว เรียงตัวเป็นคู่ตรงข้าม แผ่นใบขนาดกว้างประมาณ 5-10 ซม. ยาวประมาณ 8-14 ซม. ดอกมีสีขาวอมเหลืองออกเป็นช่อ ตุ่มกลมขนาด 3-5 ซม.

**แหล่งที่พบ** ในบางจังหวัดของภาคกลาง เช่น ปทุมธานี แต่จะพบมากในป่าธรรมชาติบริเวณภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง สตูล พัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และตอนบนของประเทศมาเลเซีย

**ชื่อวิทยาศาสตร์** *Mitragyna speciosa* Korth. อยู่ในวงศ์ Rubiaceae

## สารเสพติดที่พบในใบกระท่อม คือ

ไมทราไจนีน (Mitragynine) เป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง (CNS depressant) เช่นเดียวกับยาเสพติดกลุ่มเดียวกัน เช่น psilocybin LSD และ ยาบ้า วิถีเสพเคี้ยวใบสดหรือบดใบแห้งให้เป็นผง ละลายน้ำดื่ม บางรายเติมเกลือด้วยเล็กน้อยเพื่อป้องกันท้องผูก ส่วนมากจะเคี้ยวเพียง 2-3 ใบ และดื่มน้ำอุ่น หรือกาแฟร้อนตาม ใช้วันละ 3-10 ครั้งต่อวันตามอาการเหนื่อย เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง ปริมาณการใช้จะเพิ่มขึ้น (ประมาณร้อยละ 37 ใช้วันละ 21-30 ใบ)

### ผลจากการเสพ

พบว่าหลังเคี้ยวใบกระท่อมไปประมาณ 5-10 นาที จะมีอาการเป็นสุข กระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกหิว (ไม่อยากอาหาร) กัดความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน ทำให้สามารถทำงานได้นาน และทนแดดมากขึ้น แต่จะเกิดอาการกลัวหนาวสั้นเวลาอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝน ผู้เสพจะมีผิวหนังแดง เพราะเลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น อาการข้างเคียง ได้แก่ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าเสพใบกระท่อมในปริมาณมากๆ จะทำให้มีนิมงและคลื่นไส้ อาเจียน (เมากระท่อม) แต่ในบางรายเสพเพียง 3 ใบ ก็ทำให้เมาได้ ในรายที่เสพใบกระท่อมมากๆ หรือเป็นระยะเวลานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น และยังพบอีกว่าเสพกระท่อมโดยไม่ได้รู้ดื่อก้านใบออกจากตัวใบก่อน อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ลุงท่อม” ในลำไส้ได้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนลุงขึ้นมาในลำไส้ บางรายจะมีอาการโรคจิตหวาดระแวง เห็นภาพหลอน คิดว่าคนจะมาทำร้ายตน และพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง

### อาการเมื่อหยุดเสพ

- ไม่มีแรง
- แขนขากระตุก
- อารมณ์ซึมเศร้า
- ก้าวร้าว
- ร่างกายมีอุณหภูมิสูงผิดปกติ
- อยากอาหารยาก
- มีอาการไอมากขึ้น
- ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก
- อ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานได้
- น้ำตาไหล น้ำมูกไหล
- นอนไม่หลับ
- ถ่ายอุจจาระเหลวมากปกติ
- อาเจียนคลื่นไส้
- กระวนกระวายมากขึ้น

## สรรพคุณทางยา

สมัยโบราณ กระท่อมเป็นพืชที่ใช้เข้าเป็นตัวยาในตำรับพวกประเภทยาแก้ท้องเสีย ในสูตรยาของหมอพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณ เช่น ตำรับยาประสะกระท่อม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไม้มีความจำเป็นต้องใช้ยาวนานนี้แล้ว เพราะมียาแผนปัจจุบันและแผนโบราณให้ผลเท่าเทียมหรือดีกว่า อีกทั้ง แม้ใบกระท่อมให้ผลการออกฤทธิ์ที่อาจมีประโยชน์ทางยาได้ แต่ทำให้เสพติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ หากใช้ติดต่อกันนานๆ

## การนำไปใช้ในทางที่ผิด

ปัจจุบันใบกระท่อมมีปัญหาการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน อาจเนื่องมาจากมีราคาถูกและทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มได้เช่นเดียวกับสารเสพติดอื่น โดยมักนิยมนำน้ำกระท่อมต้มผสมกับโค้ก ยากันยุง และยาแก้ไอ (สีคุณร้อย)

## การควบคุมตามกฎหมาย

ปี พ.ศ. 2564 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 8) พ.ศ. 2564 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2564 เป็นการกำหนดยกเลิกพืชกระท่อมจากการเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ซึ่งมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม 2564 เป็นต้นไป ทั้งนี้การนำพืชกระท่อมมาแปรรูปหรือนำมาใช้เป็นวัตถุดิบหรือเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ยา อาหาร เครื่องสำอาง ผู้ผลิตจะต้องดำเนินการตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ด้วย ปี พ.ศ. 2565 พระราชบัญญัติพืชกระท่อม พ.ศ.2565 กำหนดการควบคุมพืชกระท่อมเป็นการเฉพาะ โดยอยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงยุติธรรม



<https://www.netmeds.com>

มาสาระ:

# มารู้จัก "พืชกระท่อม" กันเถอะ! UNLOCK KRATOM

INFO STORY

## พืชกระท่อม (Kratom)

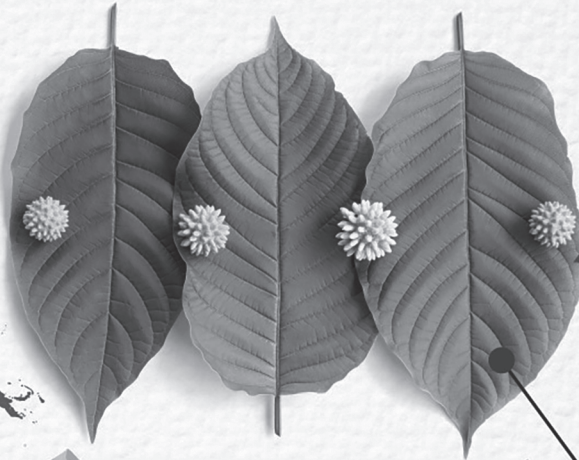
คือเป็นพืชสมุนไพรของประเทศไทยที่เป็นวิถีชีวิตพื้นบ้านของคนภาคใต้

มีต้นกำเนิดในไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย และลาบิวีทกัม



อยู่ใน วงศ์ของกาแฟ *Mitragyna speciosa*

"Mitragyna" คือชื่อทางพฤกษศาสตร์ของกระท่อมว่ากันว่ามาจากนักพฤกษศาสตร์ชาวต่างชาติที่มาค้นพบพืชกระท่อมจากประเทศไทย ในช่วงปี 1831

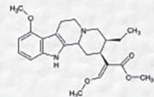


## ที่มาชื่อของ "กระท่อม"

ไม่ปรากฏชัดเจนแต่เริ่มจากการเรียกชื่อ "ท่อม" ทางภาคใต้ของไทย

ชื่อกระท่อม "Kratom" นี้ยังถูกใช้เป็นชื่อเรียกสากลไปทั่วโลกอีกด้วยนะ!

กระท่อมยังมีชื่อเรียกอีกมากมายเช่น "ท่อม" "อีต้าง" หรือ "เบ็ยะ"!



## "ไมทราไจนีน (Mitragynine)"

สารสำคัญที่พบในพืชกระท่อมเท่านั้น ช่วยบรรเทาอาการปวดและต้านอักเสบ มีฤทธิ์คล้ายกับมอร์ฟิน

## สรรพคุณทางสมุนไพรของกระท่อม



นอนหลับสบาย



บรรเทาอาการเจ็บปวด



แก้โรคบิด ท้องร่วง และปวดมวนท้อง



บำบัดคนติดยาเสพติดประเภทอื่น ๆ

## เพื่อนของพืชกระท่อม ที่ถูกปลดล็อกมาพร้อมกัน แตกต่างกันอย่างไรระ ?



### กระท่อม (Kratom)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่นานกลางอาจสูงได้มากถึง 16 เมตร ใบคล้ายใบกระทิง

ไมทราไจนีน

~~THC~~

~~CBD~~

นิยมนำมาเคี้ยวากานหรือทำเป็นชาสมุนไพร



### กัญชา (Marijuanas/Cannabis)

ลำต้นมีก้านใบสีเขียวและเป็นพุ่มตัวใบมีสีเขียวเข้มกว่ากัญชง

สาร THC

สาร CBD

นำไปใช้งานเป็นยาทางการแพทย์ เช่น น้ำมันกัญชา



### กัญชง (Hemp)

เป็นพืชที่อยู่ในสปีชีส์เดียวกับกัญชา แต่ลำต้นจะสูงยาวกว่ากัญชา

สาร CBD

สาร THC

ใช้เป็นยาแผนปัจจุบัน, ยาแผนไทย ผลิตภัณฑ์และเครื่องสำอาง

อ้างอิง : oncb.go.th, webmd.com, cads.in.th

## สรรพคุณของต้นกระท่อมที่สำคัญ

### 1. ช่วยบำรุงกำลังเพิ่มพลังให้ทำงานได้นานขึ้น

สรรพคุณแรกที่ยากจะแนะนำ คือ ความสามารถในการช่วยบำรุงกำลังเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย จึงมีผลทำให้การทำงานยาวนานขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย ทนแดดทนลม กล้ามเนื้ออึดขึ้น ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เป็นอยู่ได้ดี แต่กระนั้นต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย

### 2. รักษาอาการลำไส้ติดเชื้อ

ลำไส้ติดเชื้อ หรือท้องเสีย ท้องร่วง ถ่ายเหลว เราสามารถนำต้นกระท่อมไปต้มเพื่อดื่มกินได้ หรือจะเคี้ยวใบ ชงกับน้ำดื่มเพื่อรักษาอาการที่เป็นอยู่ก็ไม่มีปัญหา เมื่อดื่มไปแล้วตัวสรรพคุณที่มีในใบ หรือลำต้นก็จะไปช่วยยับยั้งเชื้อในลำไส้ไม่ทำให้เกิดอาการกำเริบอีก

### 3. ช่วยลดอาการปวดที่มีผลดีกว่ามอร์ฟิน

กระท่อมมีสารชื่อว่า “ไมทราไจนิน” อันถือเป็นสารที่มีความสำคัญมาก ในไทยพบสูงถึง 66% มีส่วนช่วยกดประสาทส่วนกลาง เพราะมีสารจำวนอัลคาลอยด์ผสมอยู่ด้วย จึงระงับอาการปวดต่าง ๆ โดยเฉพาะที่มีความรุนแรงได้ดี รूसีกงวงซิม ก ระตุ้นให้เกิดความเคลิ้มอย่างมีความสุข ผลจากการศึกษาสารนี้ในใบกระท่อม พบว่ามีส่วนช่วยลดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงมากกว่ามอร์ฟิน 13 เท่า ทั้งยังช่วยบำบัดผู้ที่เสพติดมอร์ฟินในบางคนได้ดีอีกด้วย

### 4. ลดอาการขาดยาจากสารเสพติด

สารเสพติดอย่าง เฮโรอีน, ฝิ่น, มอร์ฟิน เมื่อใครต้องการบำบัดให้หายขาดสามารถเลือกใช้ต้นกระท่อมช่วยได้ แต่ต้องมีการใช้ในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงระยะเวลาไม่นานมากเกินไป กระท่อมจะให้ ผลข้างเคียงในการบำบัดที่น้อยกว่าสารตัวอื่น ๆ

### 5. ช่วยแก้อาการปวดฟัน

โดยทั่วไปแล้วสามารถต้มน้ำกระท่อมโดยใช้ส่วนใบเด็ด ล้างให้สะอาดแล้วให้นำมาต้มดื่มกินเป็นน้ำสมุนไพร ตามตำราแผนโบราณบอกว่าฤทธิ์ที่มีจะช่วยให้อาการปวดฟันต่าง ๆ ทุกเลาลงได้ แต่กระนั้นปัจจุบันไม่ค่อยได้ทำกันแล้วเพราะมีเป็นยาเม็ดแก้ปวดแทน

### 6. ช่วยลดความดันโลหิตสูง

อย่างที่ทราบว่กระท่อมมีสารที่ชื่อไมทราไจนิน นอกจากจะช่วยระงับความเจ็บปวดของร่างกายได้ดีกว่ามอร์ฟิน ก็ยังมีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือดได้ด้วย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดความดันโลหิต ซึ่งตามตำรับยาแผนโบราณแล้วมีผลวิจัยว่าช่วยปัญหาความดันเลือดสูงจริง

### 7. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน

กระท่อมสามารถช่วยรักษาโรคเบาหวานโดยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงโดยไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอินซูลินในร่างกายของผู้ป่วยอีกต่างหากกระท่อมเป็นพืชที่สามารถช่วยรักษาโรคเบาหวานมาอย่างยาวนาน ไม่ว่าจะเอาใบมาเคี้ยวแล้วคายกากออก หรือต้มดื่มกินในชีวิตประจำวันก็ได้หมด



ช่วยในการดูดกลับของน้ำตาลกลูโคส ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงโดยไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอินซูลินในร่างกายของผู้ป่วยอีกต่างหาก

## 8. ช่วยรักษาแผลในปาก แก้อา

สุดท้ายสำหรับสรรพคุณของต้นกระท่อมนอกจากเรื่องต่าง ๆ ข้างต้นยังสามารถใช้รักษาอาการแผลในปาก ไม่ว่าจะเกิดจากการกัดปากตัวเอง ร้อนในที่เกิเกิดขึ้น รวมถึงอาการไอ ก็แก้ได้เช่นกัน ซึ่งฤทธิ์ที่มีจะช่วยสมานแผล ห้ามเลือด ที่สำคัญช่วยถอนพิษจากสัตว์ร้ายได้ด้วย

ต้นกระท่อมนั้นมีส่วนช่วยร่างกายด้านต่าง ๆ จริง แต่ก็ย้าเตือนอยู่ตลอด ต้องใช้อย่างระมัดระวังด้วยเพราะเมื่อเคี้ยวใบไปประมาณ 5-10 นาที ร่างกายก็สามารถดูดซึมสารประกอบได้แล้ว และจะไปออกฤทธิ์กับระบบประสาทส่วนกลาง ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นคือนอนไม่หลับ กระวนกระวาย อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องผูก เบื่ออาหาร ปากแห้ง ริมฝีปากคล้ำ ร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงมากยิ่งขึ้น บางคนเคี้ยวมาก ๆ พุดไม่รู้เรื่องเลยก็มี ฯลฯ จึงอยากให้จัดการปริมาณที่พอเหมาะ หรือทางที่ดีแนะนำว่าปรึกษาแพทย์ เภสัชกรที่มีความเชี่ยวชาญช่วยให้ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

### ใบกระท่อม ออกฤทธิ์อย่างไร มีโทษและข้อควรระวังอะไรบ้าง

เมื่อเคี้ยวใบกระท่อมไปประมาณ 5-10 นาที ร่างกายจะดูดซึมสารสำคัญในใบกระท่อม และออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ร่าเริง สดชื่น หายปวดเมื่อย หายเหนื่อย แต่ถ้าครีမ်ฟ้าครีမ်ฝนจะมีอาการหนาวสั่นคล้ายจะเป็นไข้ หากเสพทุกวันต่อเนื่องไปนานๆ อาจเกิดการเสพติด และเกิดผลข้างเคียง ดังนี้

1. ผิวคล้ำลงจนดูเหมือนผิวแห้งขาดน้ำ
2. ปากแห้ง ริมฝีปากคล้ำ
3. ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็ก ๆ ถ่ายยากกว่าปกติ
4. นอนไม่หลับ กระวนกระวาย
5. คลื่นไส้ อาเจียน จากการเมากระท่อม
6. ไม่มีแรง อ่อนเพลีย เมื่อมีภาวะเสพติดแล้วหยุดใบกระท่อม
7. ปวดเมื่อยตามตัว ปวดกระดูก
8. บางรายที่เสพมากเกินไปอาจพบอาการแขนกระตุกเองได้
9. ซึมเศร้า เชื่องซึม ไม่อยากพูดจากับใคร หรืออาจมีอาการมึนหัวร้าวไปเลย
10. พุดไม่ค่อยรู้เรื่อง
11. ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ
12. ใอมากขึ้น
13. มีน้ำตา น้ำมูกไหล
14. เบื่ออาหาร

15. บางรายอาจมีอาการโรคจิตหวาดระแวง เห็นภาพหลอน คิดว่าจะมีคนมาทำร้าย  
อย่างไรก็ตาม อาการเมาใบกระท่อมก็ขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนด้วย บางคนอาจเคี้ยว  
ใบกระท่อม 3 ใบไม่เมา แต่บางคนเคี้ยวแล้วมีอาการเมาใบกระท่อมก็เป็นได้

## 10 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกระท่อมที่ได้รับการปลดจากสถานะ “ยาเสพติดให้โทษ”

1. **กระท่อมเป็นพืชตระกูลกาแฟ** กระท่อมมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Mitragyna speciosa* (Korth.) Havil. อยู่ในตระกูลเข็มและกาแฟ (Rubiaceae) เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง

2. **พืชกระท่อมมีสรรพคุณทางยา** สมัยโบราณมีการใช้ใบกระท่อมเพื่อรักษาการติดเชื้อ  
ในลำไส้ แก้อท้องเสีย ท้องร่วง บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดไข้ บรรเทาอาการไอ ทำให้นอนหลับ

3. **“ไมทราจีนิน” สารสำคัญที่พบเฉพาะในพืชกระท่อม** การศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า  
สารที่พบในกระท่อมมากที่สุดเป็นสารกลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloids) ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทางเภสัช  
วิทยาในหลายระบบและถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคอย่างกว้างขวาง สารสำคัญที่พบคือไมทราจีนิน  
(mitragynine) ซึ่งเป็นสารที่พบเฉพาะในพืชกระท่อมเท่านั้น ออกฤทธิ์บรรเทาอาการปวดและ  
ต้านอักเสบ

4. **กินพืชกระท่อมไม่ถูกวิธีมีอันตรายต่อสุขภาพ** การบริโภคกระท่อมในปริมาณต่ำๆ  
จะออกฤทธิ์กระตุ้น ลดอาการเมื่อยล้า ทำงานได้นานขึ้น แต่ถ้าใช้ในปริมาณสูงจะมีฤทธิ์กล่อม  
ประสาทและเสพติด

5. **จากพืชสมุนไพรกลายเป็น “สี่คูณร้อย”** ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด สำนักงาน  
คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดระบุว่าในช่วงปี 2547 พบว่าสารเสพติดที่เรียกว่า  
“สี่คูณร้อย” (4x100) เริ่มแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนภาคใต้ สี่คูณร้อยเป็นเครื่องดื่ม  
ที่มีส่วนผสมหลัก 4 อย่าง คือ น้ำต้มใบกระท่อม น้ำอัดลมประเภทโคล่า ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมของ  
โคเดอีน และยากันยุง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสูตรเริ่มแรกของสี่คูณร้อยตามการระบุของ กรมวิทยาศาสตร์  
การแพทย์ สี่คูณร้อยมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ผู้เสพเมามาย และยังมีรายงานว่ามียาวงคนเสียชีวิต  
จากการเสพสี่คูณร้อยอีกด้วย นอกจากนี้สูตรสี่คูณร้อยแบบดั้งเดิมแล้ว ยังมีการใส่ส่วนผสมและ  
ยาที่มีฤทธิ์กล่อมประสาทอีก หลายอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เสพ การแพร่ระบาดของ  
สี่คูณร้อยกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่หลายหน่วยงานให้ความสำคัญ และยังทำให้พืชกระท่อมถูกจับตาดู  
มากยิ่งขึ้นในฐานะที่เป็นส่วนผสมหลักของเครื่องดื่มที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดชนิดอื่นที่รุนแรงขึ้น

6. **ถูกควบคุมครั้งแรกสมัยรัชกาลที่ 8** ประเทศไทยออกกฎหมายควบคุมการครอบครอง  
ปลูก เสพ ชื่อ ชายพืชกระท่อมเป็นครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 8 เมื่อมีการตรา พ.ร.บ. พืชกระท่อม  
พ.ศ. 2486 ระบุว่า “ห้ามผู้ใดเสพ ปลูก มี ชื่อ ชาย ให้ หรือแลกเปลี่ยนพืชกระท่อม เว้นแต่จะ  
ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงาน เพื่อประโยชน์ในการประกอบโรคศิลป์หรือวิทยาศาสตร์ ผู้ใดฝ่าฝืน

มีความผิดต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 200 บาทหรือจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือทั้งจำทั้งปรับ” อย่างไรก็ตามผู้ศึกษาเกี่ยวกับพืชกระท่อมวิเคราะห์ว่า การออกกฎหมายให้กระท่อมเป็นยาเสพติดต้องห้ามในสมัยนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องผลประโยชน์ทางการค้าและภาษีของรัฐ เนื่องจากฝิ่นที่รัฐเป็นผู้ผูกขาดการผลิตมีราคาแพง ทำให้คนหันมาสูบกระท่อมแทนฝิ่น มิใช่เป็นการออกกฎหมายเพื่อป้องกันการเสพติดพืชกระท่อม เมื่อมีการออก พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 พืชกระท่อมก็ถูกควบคุมอย่างต่อเนื่องในฐานะ “ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5” ซึ่งมีพืชเสพติดจัดอยู่ในประเภทนี้ทั้งหมด 4 ชนิด นอกจากกระท่อมแล้วก็มีกัญชา ฝิ่นและเห็ดขี้ควาย

ปี 2562 มีการแก้ไขปรับปรุง พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ เพื่อปลดล็อกให้มีการใช้กัญชาและพืชกระท่อมในทางการแพทย์ โดย พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) ระบุว่า ห้ามมิให้ผู้ใดเสพยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 “เว้นแต่การเสพนั้นเป็นการเสพเพื่อการรักษาโรคตามคำสั่งของผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพทันตกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์ หรือหมอพื้นบ้านตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการแพทย์แผนไทย ที่ได้รับใบอนุญาต หรือเป็นการเสพเพื่อการศึกษาวิจัย” แต่การเสพ ครอบครอง ขาย นำเข้า หรือส่งออกพืชกระท่อมที่นอกเหนือจากนี้ยังถือว่าเป็นความผิด มีโทษทั้งจำคุกและปรับ

### 7. พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ ฉบับที่ 8 ให้สถานะใหม่พืชกระท่อม

ปี 2564 มีการปรับปรุงแก้ไข พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษอีกครั้งเป็นฉบับที่ 8 มีสาระสำคัญอยู่ที่การปลดพืชกระท่อมออกจากบัญชียาเสพติดให้โทษ รวมทั้งยกเลิกบทลงโทษทั้งหมดที่เกี่ยวกับพืชกระท่อม พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ ฉบับที่ 8 ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 26 พ.ค.2564 และมีผลบังคับใช้ในวันที่ 24 ส.ค.2564 โดยระบุถึงเหตุผลในการประกาศใช้กฎหมายฉบับนี้ว่า “โดยที่ปัจจุบันพืชกระท่อมเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 แต่ในหลายประเทศมิได้กำหนดให้พืชกระท่อมเป็นยาเสพติดให้โทษ ประกอบกับอนุสัญญาเดี่ยวว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ ค.ศ.1961 และพิธีสารแก้ไขอนุสัญญาเดี่ยวว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ ค.ศ.1972 มิได้กำหนดให้พืชกระท่อมเป็นยาเสพติดให้โทษ ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสากลและบริบทของสังคมไทยในบางพื้นที่ที่มีการบริโภคพืชกระท่อมตามวิถีชาวบ้าน สมควรยกเลิกพืชกระท่อมจากการเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5”

8. พืชกระท่อมกำลังจะมีกฎหมายเป็นของตัวเอง ขั้นตอนต่อไปหลังจากปลดพืชกระท่อมออกจากบัญชียาเสพติดให้โทษแล้ว ก็จะมีการออก พ.ร.บ.พืชกระท่อม เพื่อจัดการดูแลพืชกระท่อมโดยเฉพาะ ซึ่งร่าง พ.ร.บ.พืชกระท่อมที่เสนอโดยกระทรวงยุติธรรมได้ผ่านความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรีแล้วตั้งแต่เดือน ต.ค.2563 ขณะนี้อยู่ระหว่างรอเข้าสู่การพิจารณาในสภา กฎหมายฉบับนี้ได้กำหนดมาตรการกำกับดูแลการปลูกพืชกระท่อม การขาย การนำเข้าหรือส่งออกใบกระท่อม

เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจ เช่น กำหนดให้การปลูกพืชกระท่อม การขาย การนำเข้าหรือส่งออกใบกระท่อม เพื่อประโยชน์เชิงอุตสาหกรรม ต้องได้รับใบอนุญาต

**9. พืชกระท่อมในต่างประเทศ** องค์การสหประชาชาติไม่ได้ประกาศควบคุมพืชกระท่อมในบัญชีรายชื่อยาเสพติดหรือวัตถุออกฤทธิ์ตามอนุสัญญาระหว่างประเทศ แต่จากสำนักงานควบคุมยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (UNODC) ได้ขอความร่วมมือให้ประเทศสมาชิกเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ของสารออกฤทธิ์ ซึ่งมีพืชกระท่อมรวมอยู่ด้วย ขณะที่บางประเทศ เช่น เดนมาร์ก ลัตเวีย ลิทัวเนีย โปแลนด์ โรมานี สวีเดน นิวซีแลนด์จัดให้พืชกระท่อม สารไมทราไจนิน และสาร 7-hydroxymitragynine เป็นยาควบคุม แต่ก็มีหลายประเทศที่อนุญาตให้ซื้อขายและส่งออกระท่อมได้อย่างถูกกฎหมาย เช่น อินโดนีเซีย ในอังกฤษมีการขายกระท่อมทั้งใบสด ใบแห้ง ผง และสารสกัด ผู้บริโภคสามารถหาซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

**10. ใบกระท่อมต้านโควิด-19 เป็น “ข่าวปลอม”** เมื่อเร็วๆ นี้ กรมการแพทย์แผนไทยฯ ออกเอกสารชี้แจงกรณีในโลกออนไลน์มีการส่งต่อข้อมูลเรื่อง “ใบกระท่อมต้านโควิด-19” มีการโฆษณาชวนเชื่อในสื่อออนไลน์โดยผู้ผลิตผลิตภัณฑ์จากกระท่อมว่าสามารถใช้ใบกระท่อมป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 โดยกรมการแพทย์แผนไทยฯ ชี้แจงว่าข้อมูลดังกล่าวเป็น “ข่าวปลอม” ปัจจุบันยังไม่พบรายงานการวิจัยที่ยืนยันว่าใบกระท่อมมีสารที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อโรคโควิด-19 นอกจากนี้องค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ยังได้ออกคำเตือนเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนและ ไม่ได้รับการพิจารณาด้านความปลอดภัย

**แหล่งที่มาของข้อมูล :**

<https://www.bbc.com/thai/thailand-58301713>

<https://mnfda.fda.moph.go.th/narcotic/?p=6063>

[https://www.arda.or.th/knowledge\\_detail.php?id=55](https://www.arda.or.th/knowledge_detail.php?id=55)

<https://health.kapook.com/view242141.html>

<https://sciplanet.org/content/9553>

<https://mgronline.com/infographic/detail/9650000054617>



## เด็กและวัยรุ่น **6 สิ่งที่ควรรู้...เกี่ยวกับสมองของวัยรุ่น**

เรียบเรียงโดย **หทัยกาญจน์ พักแก้ว**  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์



<https://neurosciencenews.com>

วัยรุ่น ช่วงวัยอันแปลกพิสดาร ถูกขับเคลื่อนด้วยพลังแห่งอารมณ์ ความรัก ความเกลียดชัง ความคลั่งไคล้แบบเอาเป็นเอาตาย หรือความหงอยเหงา ราวกับจักรวาลนี้ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดๆ เลย นอกจากตัวเองที่ลอยเคว้งคว้างในความว่างเปล่าไร้สรรพเสียง จึงมีคำกล่าวที่ว่า “เป็นวัยรุ่นมันยาก” อาจจะยากตั้งแต่กลไกของสมองที่ทำงานแตกต่างจากคนในช่วงวัยอื่นๆ ด้วยซ้ำ ความเข้าใจเกี่ยวกับความงมงายของประสาทวิทยา (Neuroscience) จะทำให้ผู้ใหญ่เปิดใจกับวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น

มีพัฒนาการมากมายภายในร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่น ที่เด่นชัด คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา เช่น เสียงแตกหนุ่ม ตัวสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ขนแขน ขนขา และอื่นๆ ขึ้นตามตัวในวัยรุ่นชาย การเป็นประจำเดือน หน้าอกขยายใหญ่ และอื่นๆ ในวัยรุ่นหญิง ส่วนสมองของวัยรุ่นก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่เช่นกัน

วัยรุ่นมีสมองส่วนพิเศษที่มักถูกนิยามว่า “สมองวัยรุ่น” คือ สมองส่วนระบบลิมบิก (limbic system) ทำงานในการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ พฤติกรรม ความทรงจำการตอบสนองต่อการได้ รับรางวัลและการถูกลงโทษ สมองส่วนลิมบิกพัฒนาเร็วมาก ในช่วงอายุ 10 ถึง 12 ปี สมองส่วน

สุดท้ายจะพัฒนาหลังสุด และที่สำคัญ คือ สมองคอร์เทกซ์กลีบหน้า (Prefrontal cortex) จะยังพัฒนาไม่สมบูรณ์จนกระทั่งเข้าสู่อายุ 20 ปี ซึ่งสมองส่วนนี้จะช่วยประมวลผลความคิดอย่างเป็นระบบ ความเป็นเหตุเป็นผล รู้จักการยับยั้งชั่งใจ และพัฒนาการทางด้านภาษา มีสิ่งเร้ามากมายที่วัยรุ่นต้องเผชิญ ทั้งความต้องการทางเพศ การเสพติดอะไรสักอย่างที่ถอนตัวไม่ขึ้น การพยายามให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง ชีวิตช่วงวัยรุ่นจึงขับเคลื่อนด้วยอารมณ์เป็นหลัก เสียงแค่นั้น ใจก็ไปถึงสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่ควรเสริมคือการช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ว่า อารมณ์ ความปรารถนา และการกระทำของพวกเขาจะไปสู่อะไรในท้ายที่สุด



<http://psychologyteach.blogspot.com/2013/02/blog-post.html>

“6 สิ่งที่เราควรรู้เกี่ยวกับสมองของวัยรุ่น” มีดังนี้

**1. การเติบโตของสมองของวัยรุ่นหญิง-ชายมีความแตกต่างกัน**

โดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นเมื่ออายุ 10-14 ปี ส่วนเด็กชายจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นเมื่ออายุ 12-16 ปี สาเหตุที่เด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ก็เพราะว่าสรีระของเพศหญิงเติบโตเร็วกว่าเพศชายเฉลี่ยแล้ว 2 ปี นั่นหมายความว่าเด็กหญิงจะเริ่มสูง และดูเป็นผู้ใหญ่เร็วกว่าเด็กชาย ในที่นี้รวมไปถึงการเติบโตของสมองของเพศหญิงที่เร็วกว่าเพศชายด้วย

**2. ขนาดสมองของเราจะไม่โตขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุที่มากขึ้นของเรา**

สำหรับเด็กหญิงขนาดของสมองเติบโตถึงขีดสุด คือ ตอนอายุ 11 ปี ส่วนเด็กชายขนาดสมองเติบโตถึงขีดสุด คือ ตอนอายุ 14 ปี แต่การเติบโตที่รวดเร็วกว่าไม่ได้หมายความว่าเด็กหญิงจะฉลาดกว่าเด็กชาย หรือเด็กชายจะฉลาดกว่าเด็กหญิง

### 3. การที่สมองเติบโตถึงขนาดที่ใหญ่ที่สุด ไม่ได้หมายความว่า สมองจะสิ้นสุดการเติบโตทางด้านวุฒิภาวะ

สำหรับวัยรุ่นชายหญิง ถึงแม้ว่าสมองเติบโตจนมีขนาดใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา แต่สมองของวัยรุ่นก็ยังไม่พัฒนา และเติบโตเต็มที่ จนกว่าจะถึงช่วงกลางถึงช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป ส่วนหน้าของสมอง ที่เรียกว่า สมองกลีบหน้า (The prefrontal cortex) เป็นส่วนหนึ่งของสมองส่วนสุดท้ายที่จะเจริญเติบโต สมองส่วนนี้ดูแลรับผิดชอบในการวางแผน จัดเรียงลำดับความสำคัญ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ และการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงชายพัฒนาสมองส่วนนี้ขึ้นมา ต้องเริ่มตั้งแต่พวกเขายังเป็นเด็ก พ่อแม่ และผู้ใหญ่ควรให้เด็กลงมือทำงานเพื่อพัฒนาสมองของพวกเขาเรื่อยๆ

### 4. สมองของวัยรุ่นมหัศจรรย์มาก เพราะสามารถเรียนรู้ และปรับตัวได้อย่างรวดเร็วกว่าสมองของวัยผู้ใหญ่

สำหรับวัยรุ่น แม้อัตลอดวัยเด็กที่ผ่านมาเขาจะไม่เคยมีโทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ เป็นของตัวเองมาก่อน เมื่อเขาได้เป็นเจ้าของ วัยรุ่นสามารถเรียนรู้เทคโนโลยีเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วในเวลาเพียงไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง ในขณะที่ผู้ใหญ่อาจจะต้องใช้เวลาเป็นวันๆ “ยิ่งอายุมากขึ้น การเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ยิ่งช้าลง แต่ไม่ได้หมายความว่าเรียนรู้ไม่ได้” ดังนั้น หากเราไม่ได้มอบเวลาหน้าจอมากมายให้กับวัยรุ่นในวัยเด็กของเขา ก็ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นคนนี้จะมียกยะทางเทคโนโลยีที่ต่ำกว่าเพื่อนที่ได้รับโอกาสสัมผัสหน้าจอมากกว่า วัยรุ่นเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็ว ไม่นานก็จะตามเพื่อนของเขาทันอย่างง่ายดาย

### 5. ความผิดปกติทางจิตหลายอย่างเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น

เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีหลายอย่างเปลี่ยนแปลงในตัวของเด็กคนหนึ่ง ทั้งฮอร์โมนที่มามากขึ้น การต้องรับมือกับภาระที่มีมากมายจนเกือบจะเท่าผู้ใหญ่ ทั้งๆ ที่เขาเพิ่งจะผ่านวัยเด็กมา และการต้องควบคุมตัวเอง ในสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งกระตุ้นมากมาย สมองที่คิดรับมือสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาตลอดเวลา ทั้งยังห่วงเรื่องร่างกายที่เปลี่ยนแปลงกระชั้นชิด ยิ่งกังวลกับการไม่เป็นที่ยอมรับ เช่น แต่ก่อนฉันไม่เคยต้องกังวลเรื่องกลิ่นตัว ความสูง และกลิ่นปาก เต็มวันนี้แค่คุยกับเพื่อน ต้องคอยระวัง หรือ วัยรุ่นหญิง ต้องคอยระวังในวันที่ประจำเดือนมา กระโปรงจะเลอะไหม สีผิวขึ้นเต็มหน้า กังวลเรื่องความอ้วน ฯลฯ นอกจากนั้นแล้ว วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ได้รับความไว้วางใจให้ทำหน้าที่ต่างๆ ที่คล้ายกับผู้ใหญ่ เช่น การขับขี่ยานพาหนะ การมีใช้สิทธิ์เลือกตั้งครั้งแรก การเปิดบัญชีธนาคาร ด้วยตัวเอง และอื่นๆ ซึ่งวัยรุ่นก็ยังไม่มีความพร้อมเทียบเท่าผู้ใหญ่ ทำให้พวกเขาทำผิดพลาดได้บ่อยครั้งกับการต้องตัดสินใจที่ขาดประสบการณ์ ความเครียดมากมายที่ก่อตัวขึ้นมา ส่งผลให้เกิดโรคจิตเวชตามมา เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) โรคความผิดปกติในการกิน (Eating disorder)

โรควิตกกังวล (Anxiety) และโรคจิตเภท (Schizophrenia) คือ กลุ่มอาการของโรคที่มีความผิดปกติของความคิด ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดและการรับรู้ไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ใหญ่ที่อยู่กับวัยรุ่น ควรรับฟังเขาให้มาก แสดงการยอมรับในตัวตนที่เขาเป็น หากต้องการความช่วยเหลือแก้ปัญหา พ่อแม่ต้องหยุดตำหนิ และลงมือช่วยก่อน ค่อยตามด้วยการสอนอย่างเป็นกลาง “สายสัมพันธ์ที่ดี มีผลอย่างมาก”



[https://www.pngkit.com/view/u2w7u2o0u2u2r5y3\\_teen-brain-magazine-illustration-teen-brain/](https://www.pngkit.com/view/u2w7u2o0u2u2r5y3_teen-brain-magazine-illustration-teen-brain/)

## 6. วัยรุ่นต้องการการนอนหลับมากกว่าเด็กและผู้ใหญ่

ระดับเมลาโทนิน (ระดับฮอร์โมนการนอนหลับ) ในเลือดของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นตามธรรมชาติ ในเวลากลางคืน และลากยาวมาถึงตอนเช้ามากกว่าในวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ อธิบายได้ว่าทำไมวัยรุ่นจำนวนมากจึงนอนดึก และมีความยากลำบากในการตื่นนอนในตอนเช้า วัยรุ่นควรนอนประมาณ 9-10 ชั่วโมงต่อคืน แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ได้นอนหลับเพียงพอ เนื่องจากตารางเวลาที่ขัดกับธรรมชาติของร่างกายวัยรุ่น การนอนหลับไม่เพียงพอในวัยรุ่นสามารถส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือ การบกพร่องในการควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งนานวันอาจจะส่งผลต่อการเป็นโรคทางจิตได้ ดังนั้น หากลูกวัยรุ่นของเรานอนดึกมาก แล้วตื่นสาย หรือ ตื่นเที่ยงในวันหยุดของพวกเขา โปรดเข้าใจในสมองของวัยรุ่นด้วย อย่าเข้มงวดกับพวกเขาซัก แต่วันจันทร์ถึงศุกร์ที่วัยรุ่นต้องไปโรงเรียนแต่เช้า โดยเฉพาะวัยรุ่นไทยที่ต้องฝ่ารถติดไปโรงเรียน ให้เขาได้นอนเต็มอิ่มในวันหยุดเสาร์อาทิตย์บ้าง



วัยรุ่นก็คือเด็กคนหนึ่งที่อยู่ในร่างผู้ใหญ่ ร่างกายเขาเริ่มเติบโตเต็มที่แล้ว แต่จิตใจของเขาเพิ่งเริ่มเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตแบบผู้ใหญ่ เขาลองผิดลองถูก เขาพัฒนาตัวตน และเขาเรียนรู้ที่จะสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ในวันที่วัยรุ่นเจอปัญหา และเหนื่อยล้าเต็มที่ เขาจะกลับมาเติมพลังที่บ้านของเขา ดังนั้น พ่อแม่ผู้ใหญ่มีหน้าที่ทำบ้านให้น่าอยู่ แล้วเขาจะกลับมาพักใจกับเราเอง

**แหล่งที่มาของข้อมูล :**

เพจตามใจนักจิตวิทยา

Giedd, J. N. (2015). The amazing teen brain. *Scientific American*, 312(6), 32-37.

<https://www.starfishlabz.com/blog/401-6>

Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk?

<https://thematter.co/science-tech/what-inside-the-teenage-brain/32370>



## ผู้สูงอายุ การป้องกัน โรคปอดอักเสบ ในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย พรวิมล บุญมา  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์



<http://www.thaiseniormarket.com>

โรคปอดอักเสบ หรือ ปอดติดเชื้อ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อาจติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ซึ่งมักเรียกง่ายๆ ว่า “**ปอดบวม**” โรคปอดอักเสบในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับเชื้อผ่านระบบทางเดินหายใจ ทำให้ปอดเกิดการอักเสบ ส่งผลให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนอากาศได้ตามปกติผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปี มีความต้านทานโรคต่ำ จึงมีความเสี่ยงเกิดความรุนแรงของโรคถึงขั้นเสียชีวิตมากที่สุด

### อาการของโรคปอดอักเสบ

เชื้อบางชนิดอาจเกิดภายในเวลาสั้นๆ เพียง 1-3 วัน หรือบางชนิดอาจใช้เวลาฟักตัวนานเป็นสัปดาห์ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดหลังจากเริ่มป่วยเป็นไข้หวัด

- มีไข้สูง
- อ่อนเพลีย
- ไอ



### ปอดอักเสบ ในผู้สูงอายุ

.....  
อาการบ่งชี้ >>>>



• มีไข้สูง อ่อนเพลีย



• ไอมีเสมหะ  
• มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน  
• หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก



• มีอาการสับสน หรือซึมลง

### วิธีป้องกันโรคปอดอักเสบในผู้สูงอายุ



- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ดื่มน้ำสะอาด และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วยโรคหัด หรือไขหวัดใหญ่
- หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ลดการออกไปในสถานที่แออัด เว้นและรักษาระยะห่าง
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี



- มีเสมหะร่วมกับอาการคลื่นไส้
- อาเจียน
- หายใจลำบาก
- เจ็บแน่นหน้าอก

โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยสูงอายุเริ่มมีอาการสับสนหรือซึมลง ทั้งๆ ที่ไข้ลดลง ควรรีบพบแพทย์โดยด่วน เนื่องจากอาจมีการติดเชื้อในปอด

### การป้องกันปอดอักเสบในผู้สูงอายุ

- การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและไขมันสูง
- ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ
- งดการดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วยโรคหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- ไม่สัมผัสกับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ลดการออกไปในสถานที่แออัดในช่วงที่มีไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ระบาด
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี เนื่องจากเชื้อโรคมักมีการกลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา

ประสิทธิภาพของวัคซีนสามารถป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ประมาณ 70-80% ควรฉีดก่อนหน้าฝนราวเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ซึ่งเป็นช่วงที่ไข้หวัดใหญ่ระบาด

• ฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบส่วนใหญ่ คือ เชื้อเสตรปโตคอคคัส นิวโมนิเอ

(Streptococcus pneumoniae) หรือเรียกสั้นๆ ว่า เชื้อนิวโมคอคคัส ซึ่งมีมากกว่า 90 สายพันธุ์

### วัคซีนที่ใช้มีประสิทธิภาพในผู้สูงอายุ 2 ชนิด คือ

- วัคซีนนิวโมคอคคัสแบบคอนจูเกต (Conjugated) หรือ PCV13 สามารถ ป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสได้ 13 สายพันธุ์
- วัคซีนนิวโมคอคคัสแบบโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide ) หรือ PPSV23 ครอบคลุมเชื้อได้ 23 สายพันธุ์

### แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/p882018/>

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/>

<https://www.thailandplus.tv/archives/601202>

<http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/435>

# ปอดอักเสบ

## ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนป้องกันปอดอักเสบ สาเหตุหลักของเชื้อที่ก่อโรคปอดอักเสบ รวมถึงการติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมองและการติดเชื้อในกระแสเลือดด้วย

### วัคซีนที่สามารถใช้ได้

# 1

วัคซีนชนิดโพลีแซคคาไรด์ 23 สายพันธุ์ (Polysaccharide vaccine, PPSV23)  
เป็นวัคซีนที่ครอบคลุมเชื้อแบคทีเรีย นิวโมคอคคัส 23 สายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดโรคส่วนใหญ่ รวมถึงสายพันธุ์ที่มักดื้อยา

# 2

วัคซีนชนิดคอนจูเกต 13 สายพันธุ์ (Conjugate vaccine, PCV13)  
เป็นวัคซีนที่ครอบคลุมเชื้อแบคทีเรีย นิวโมคอคคัส 13 สายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดโรคส่วนใหญ่

### คำแนะนำในการฉีดวัคซีนปอดอักเสบในผู้ใหญ่

1. ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่มีอายุ 19-64 ปีที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยที่ไม่มีบ้านหรือการทำงานที่บ้านบกพร่อง
3. ผู้ที่มีอายุ 19-64 ปีที่มีโรคเบาหวาน โรคหัวใจวายเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคตับเรื้อรัง ผู้ที่ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่

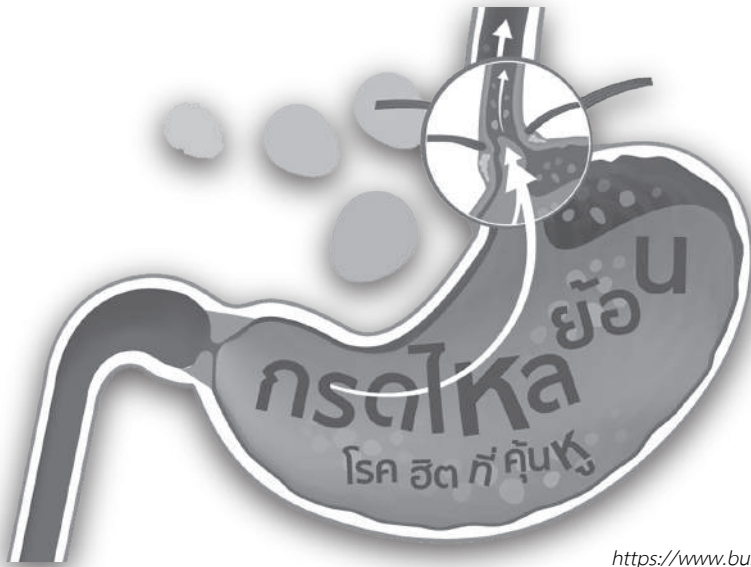
ที่มา: อ.พญ.ศุภณี กระจกสุชสิทธิ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th



## โรคที่ควรรู้/ควรระวัง **กรดไหลย้อน ป้องกันได้ แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

เรียบเรียงโดย **วิภาวี ไชยวรรณ**  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์



**โรคกรดไหลย้อน** (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD) เป็นโรคที่เกิดจากการไหลย้อนของสารคัดหลั่งในกระเพาะอาหารไม่ว่าจะเป็นกรดหรือแก๊สกลับไปที่หลอดอาหาร ซึ่งโดยปกติร่างกายคนเราจะมีการไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารอยู่บ้างโดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร แต่ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีปริมาณกรดที่ย้อนมากขึ้นหรือย้อนบ่อยกว่าผู้ที่ไม่เป็นโรค หรือหลอดอาหารมีความไวต่อกรดมากขึ้นแม้ว่าจะมีปริมาณกรดที่ย้อนขึ้นไปไม่มากกว่าปกติ

**กรดไหลย้อนมีทั้งหมด 2 แบบด้วยกัน**

1. กรดที่ไหลย้อนไปถึงบริเวณหลอดอาหาร :  
Gastroesophageal Reflux Disease : GERD
2. ภาวะกรดไหลย้อนที่กล่องเสียงและช่องคอ :  
Laryngopharyngeal Reflux : LPR

## อาการสำคัญของโรคกรดไหลย้อน

1. ความรู้สึกแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ขึ้นมาที่หน้าอกและคอ อาการนี้จะเป็นมากหลังรับประทานอาหารมื้อหนัก การโน้มตัวไปข้างหน้า การยกของหนัก และการนอนหงาย
2. การมีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก อาการเหล่านี้พบได้บ่อยในคนตะวันตก แต่ในคนไทยส่วนใหญ่อาการแสบร้อนที่บริเวณหน้าอกพบได้ไม่บ่อย และไม่รุนแรงเท่าชาวตะวันตก ผู้ป่วยมักมีอาการเรอ และมีน้ำเปรี้ยวขึ้นมาในปาก ในผู้ป่วยที่มีการขย้อนน้ำและอาหารขึ้นมาขึ้นรุนแรง อาจทำให้เกิดการสำลักเข้าไปในปอด จนเกิดอาการปอดอักเสบได้
3. ท้องอืด แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียนหลังรับประทานอาหาร เจ็บหน้าอก จุกคล้ายมีอะไรติดหรือขวางอยู่บริเวณคอ ต้องพยายามกระแอมออกบ่อยๆ อาการหืดหอบ ไอแห้งๆ เสียงแหบ เจ็บคอ อาการเหล่านี้เกิดจากกรดที่ไหลย้อนขึ้นมาบริเวณกล่องเสียงทำให้เกิดกล่องเสียงอักเสบเรื้อรัง

## โรคกรดไหลย้อนมีอาการแตกต่างจากโรคระเพาะอาหาร

ผู้ป่วยที่เป็นโรคระเพาะอาหารมักมาพบแพทย์ด้วยอาการ ปวดแน่นท้อง แสบท้อง บริเวณใต้ลิ้นปี่ ท้องอืด ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีการถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรืออาเจียนเป็นเลือดได้ ผู้ป่วยโรคระเพาะอาหารมักไม่มีอาการแสบร้อนหน้าอกขึ้นมาถึงคอ เหมือนผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน ผู้ป่วยบางรายอาจมีเรอบ่อย และมีน้ำขย้อนขึ้นมาได้บ้างหลังทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ทำให้เกิดความลำบากในการวินิจฉัยแยกโรคในผู้ป่วยบางราย

## สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

1. ความผิดปกติของหูรูดส่วนปลายหลอดอาหาร : ที่ทำหน้าที่ป้องกันกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารมีความดันของหูรูดต่ำหรือเปิดบ่อยกว่าคนปกติ ความผิดปกติเหล่านี้อาจเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ กาแฟ ชา เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และ ยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรคหอบหืดบางตัว
2. ความผิดปกติในการบีบตัวของหลอดอาหาร : ทำให้อาหารที่รับประทานเคลื่อนตัวลงช้าหรืออาหารที่ไหลย้อนขึ้นมาจากกระเพาะอาหารค้างอยู่ในหลอดอาหารนานกว่าปกติ
3. ความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหาร : ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าปกติ ทำให้เพิ่มโอกาสการไหลย้อนของกรดจากกระเพาะอาหารสู่หลอดอาหารมากขึ้น อาหารประเภทไขมันสูงและซ็อกโกแลตจะทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวลดลง



4. พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่น เข้านอนทันทีหลังรับประทานอาหาร รับประทานอาหารปริมาณมากในหนึ่งมื้อ สูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลมหรือแอลกอฮอล์ ความเครียด
5. โรคอ้วน ทำให้เพิ่มแรงกดต่อกระเพาะอาหารและทำให้กรดไหลย้อนกลับ
6. การตั้งครรภ์ เนื่องจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ทำให้หูรูดหลอดอาหารอ่อนแอลง รวมถึงมดลูกที่ขยายตัวจะเพิ่มแรงกดต่อกระเพาะอาหาร



## การป้องกันโรคกรดไหลย้อน

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร เช่น อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน น้ำอัดลม กระเทียม หัวหอม เป็นต้น รวมถึงหลีกเลี่ยงการทานอาหารมื้อใหญ่ ควรแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ แต่บ่อยครั้ง
2. ผ่อนคลายความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ สวดมนต์
3. ควบคุมน้ำหนัก โดยเฉพาะในคนอ้วน หรือคนที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เมื่อน้ำหนักลด ความดันในกระเพาะอาหารก็จะลดลง ทำให้อาหารและกรดในกระเพาะอาหารดันหurutลอดอาหารน้อยลง อาการกรดไหลย้อนก็จะลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อสุขภาพด้านอื่นๆ และทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
4. หลีกเลี่ยงการนอนราบทันทีหลังรับประทานอาหาร ควรรอน้อย 3-4 ชั่วโมง หรือหากนอนควรถนนอนหนุนหมอนสูง และไม่ควรรอกำลังกายหลังรับประทานอาหารเสร็จทันที

มีวิธีรักษาอย่างไร?

ควรแก้ไขจากสาเหตุของการเกิดโรค เช่น

**ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต**

- หลีกเลี่ยงเข้านอนทันทีหลังทานอาหาร
- ทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ บุหรี่ หรือดื่มกาแฟที่มากเกินไป

**การทานยา**  
Ussitaka

เช่น ยาลดกรด หรือ ยาช่วยย่อยอาหาร

<https://www.bumrungrad.com>

# ปรับพฤติกรรม หรือทานยาแล้ว ไม่ดีขึ้น มีวิธีอื่นอีกไหมนะ?

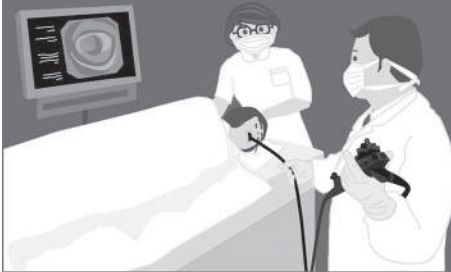
แพทย์อาจแนะนำวิธีการผ่าตัดเพื่อลดกรดส่วนปลายของหลอดอาหารให้เล็กลง  
โดยสามารถทำการผ่าตัดได้ 3 วิธี ดังนี้



01  
ผ่าตัดเปิด  
หน้าท้อง



02  
ผ่าตัดส่องกล้อง  
ผ่านทางหน้าท้อง



03  
ผ่าตัดโดยวิธีส่องกล้องผ่านปาก  
หรือ TIF เป็นวิธีที่ไม่มีแผลที่  
หน้าท้อง และฟื้นตัวเร็วกว่า  
การผ่าตัดแบบเดิม

<https://www.bumrungrad.com>

## การรักษาโรคกรดไหลย้อน

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการดำเนินชีวิต :  
ปรับพฤติกรรม รักษากรดไหลย้อน

- รับประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้
- รับประทานอาหารมื้อเย็น ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## 2. การรักษาด้วยยา

ในปัจจุบันยาที่ได้ผลดีที่สุด คือ ยาลดกรดในกลุ่มยับยั้งการสร้างกรด (Proton pump inhibitor) ก่อนอาหาร 30-60 นาที เป็นเวลาอย่างน้อย 2-3 เดือน อาการจึงจะดีขึ้น และอาจต้องรับประทานต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 6 เดือน

3. การผ่าตัด โดยพิจารณารักษาด้วยการผ่าตัด เมื่อการรักษา 2 วิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล ผู้ป่วยมีอาการมาก และพิสูจน์แล้วว่ามีการไหลย้อนจริง และกล้ามเนื้อหูรูดทำงานผิดปกติ

ภาวะกรดไหลย้อนจะทำให้หายหรือดีขึ้นได้ ต่อเมื่อผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทั้งหมด รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ และมาพบแพทย์ได้อย่างต่อเนื่อง



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

### แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/gerd-gastroesophageal-reflux-disease>

<https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hilight-news/2966/>

<https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-431>

<https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hilight-news/2301/>

<https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-101>



## อาหารกับสุขภาพ **ความดันกับความเค็ม**

เรียบเรียงโดย วิไล นิยมลัตย์  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง



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

ความดันกับความเค็ม มีการศึกษาจากประเทศญี่ปุ่นพบว่า ประชากรที่อาศัยแถบตอนบนของเกาะฮอนชูมีอัตราการบริโภคเกลือในปริมาณที่สูง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีมากกว่าประชากรในแถบอื่นของประเทศอย่างเห็นได้ชัด ข้อมูลดังกล่าวตรงกับการศึกษาในประเทศอเมริกาเช่นกัน จากข้อมูลเหล่านี้รวมทั้งผลการศึกษาวิจัยจากหลายแหล่งบ่งชี้ชัดว่าความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องกับอย่างยิ่งกับการกินเค็ม ตัวการสำคัญที่ทำให้อาหารรสเค็มซึ่งเชื่อว่าจะก่อให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูงคือ โซเดียม แม้ว่าจะยังไม่มีรายงานชัดเจนว่าทั่วโลกที่โซเดียมทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นนั้น เกิดได้อย่างไร แต่สามารถอธิบายตามหลักเคมีฟิสิกส์ได้ว่า การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงจะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อให้ผนังหลอดเลือดตึงไปด้วย จึงทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นได้

การกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกายและมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง การได้รับโซเดียมมากในร่างกายยังทำให้มีการสะสมของน้ำ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เกิดภาวะบวม น้ำ ระดับเกลือแร่ในเลือดสูงเกินไปจะทำให้เลือดแข็งตัวได้ และนำไปสู่ภาวะต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เส้นเลือดในสมองตีบตัน ไตวาย หัวใจวาย จากการศึกษาพบว่า ถ้ากินเกลือแกงมากกว่า 1 ช้อนชา (6 กรัม) ต่อวัน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงและการกินเค็มจัดมีโอกาเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

การกินอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยๆ หรืออาหารจากธรรมชาติ เช่น ผักสดใบเขียวในแต่ละวัน ให้มาก เนื่องจากผักใบเขียว ผลไม้สดจะมีสารอาหารในกลุ่มวิตามินบี ที่เรียกว่า กรดโฟลิก ช่วยลดความเสี่ยงของสมองภาวะหลอดเลือดในสมองอุดตันได้ ร้อยละ 20 และโรคหัวใจได้ ร้อยละ 15 นอกจากนี้ยังมีธาตุโพแทสเซียม ช่วยรักษาความเป็นกรด ต่าง ในร่างกาย การกิน ผักใบเขียวสดเป็นประจำในปริมาณที่มากเพียงพอทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตันและโรคอัมพาตได้



## ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียม

อาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบที่มีรสเค็ม ได้แก่ เกลือแกง เครื่องปรุงรสต่างๆ และที่ไม่มีรสเค็ม ได้แก่ ผงชูรส ผงฟู สารกันบูดและอาหารประเภทเนย เนยเทียม น้ำสลัด ชนิดครีม และใส เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย น้ำบูดู น้ำปลาร้า ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ผงหรือก้อนปรุงรสต่างๆ



<https://www.tms-lab.com/>

สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่มีรสเค็ม เช่น ผงชูรส ผงฟูที่ใช้ทำเบเกอรี่ แป้งที่ใช้ซุบ เนื้อหรือผักทอด สารกันบูด สารกันเชื้อราในขนมปัง อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป ดังนี้

- ประเภทผัก เช่น ผักกาดดอง หัวผักกาดดอง ตังฉ่าย มะนาวดอง ขิงดอง กระเทียมดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง เป็นต้น

- ประเภทผลไม้ เช่น ผลไม้กระป๋อง ลูกบวญเค็ม ลูกบวญหวาน ฝรั่งดอง ลูกสมอดอง มะม่วงดอง มะยมดอง มะขามแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม เป็นต้น

- ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไช้เค็ม เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปูเค็ม ปลาแห้ง กุ้งแห้ง กะปิ ปลาร้า ปลาจ่อม หมูยอ หมูแฮม เบคอน ไส้กรอก ปลาหวาน เนื้อสวรรค์ หมูแผ่น หมูหยอง กุ้งหวาน ไส้กรอกอีสาน แหนม ส้มผัก ปลาส้ม ปลากระป๋อง เนยแข็งชนิดเค็ม เป็นต้น

- ประเภทถั่ว เช่น เต้าเจี้ยว ถั่วเน่า เต้าหู้ยี้ เป็นต้น

- น้ำจิ้มชนิดต่างๆ เช่น น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่ น้ำปลาทหวาน เป็นต้น

- น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาท่าง น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแกงทุกชนิด เป็นต้น

- อาหารประเภทขนม เช่น ขนมกรุบกรอบ ข้าวเกรียบ ข้าวตังเสวย ขนมครองแครง ขนมที่ใส่กะทิ รวมทั้งขนมหรืออาหารแปรรูปอื่นๆ เป็นต้น

- เครื่องดื่มและน้ำดื่ม เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำแร่ น้ำผลไม้ เป็นต้น

# รู้หรือไม่...? อาหารควรกิน-เลี่ยง สำหรับคนเป็น “ความดันโลหิตสูง”

## ควรกิน อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง



ผักใบเขียว



อาโวคาโด



น้ำมะพร้าว



ส้ม



สับปะรด



แตงโม เมลอน  
แคนตาลูป



กล้วย



ถั่ว งา อัลมอนต์

## ควรเลี่ยง อาหารที่มีโซเดียมสูง



เครื่องปรุงต่าง ๆ



ขนมปังสำเร็จรูป



ชา กาแฟ น้ำอัดลม



ขนมปังที่ใส่ผงฟู



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง  
เสียชีวิตจากโควิด-19  
มากเป็นอันดับ 1



การอดนอน  
ทำให้ความดันสูงได้  
ก่อนรับวัคซีนโควิด-19  
จึงควรหลับให้เพียงพอ



ยิ่งอายุมาก  
ยิ่งเสี่ยงความดันสูง



การลดน้ำหนัก  
ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง

ข้อมูล : กรมควบคุมโรค  
นพ.กฤษณะ ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์ประเทศไทย

© covid19.thaipbs.or.th

Thai PBS 3

## หลักการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

1. ลดการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น งดอาหารรสเค็มจัด ปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ ให้น้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม (เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม, น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,160-1,490 มิลลิกรัม) ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,200 มิลลิกรัม
2. ลดการกินอาหารแปรรูปทุกชนิด อาหารกึ่งสำเร็จรูป รวมทั้งอาหารกระป๋อง
3. เพิ่มผักสด ผลไม้รสไม่หวาน ที่ให้สารโพแทสเซียม คีมีนและผลิตภัณฑ์นม ที่มีไขมันต่ำ ไขมันอิ่มตัวต่ำ ให้แคลเซียม กินข้าวกล้อง/ธัญพืชและถั่วเปลือกแข็งที่ให้แมกนีเซียมและ เส้นใยอาหาร

4. ลดการกินอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะอย่างไขมันอิ่มตัว กะทิ เนื้อมัน หนังกุ้ง และลดการกินอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น อาหารที่ปรุงด้วยเนยขาว มากาριν เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง เป็นต้น

5. เพิ่มการกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลาเนื้อขาว ปลาต้ม

6. ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่

**เทคนิคง่ายๆ ในการลดเค็ม ลดโซเดียมในแต่ละมื้อสามารถทำได้ ดังนี้**

1. ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น ผงปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว และผงชูรส รวมทั้งไม่วางถ้วยพริกน้ำปลา ไว้บนโต๊ะอาหาร

2. ชิมอาหารก่อนเติมทุกครั้ง

3. เลือกกินอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เช่น กินเนื้อหมูดีกว่ากินไส้กรอก แฮม หมูยอ กุนเชียง

4. ลดความถี่และปริมาณการกินอาหารที่ใช้น้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มสุกี้ หมูกระทะ และลดการกินน้ำพริกและอาหารที่ใส่เครื่องแกงต่างๆ ที่ใส่เกลือ

5. ลดการกินขนมหวานที่มีเกลือ เช่น ข้าวเหนียวกะทิ ข้าวหลาม ขนมจาก ผลไม้เชื่อม ขนมอบทุกชนิดที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ผงปรุงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยวและควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง ถ้าจำเป็นเลือก ก็เลือกชนิดที่มีโซเดียมน้อยที่สุด

7. อาหารที่อ่อนเค็มเพิ่มการปรุงรสด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ เช่น พริก ยี่ห่วย ตะไคร้ ใบมะกรูด อาจจะใช้รสเปรี้ยวหรือเผ็ดนำ

**แหล่งที่มาของข้อมูล :**

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>





## สุขภาพจิต **พลังความคิด (Mindset)..... เปลี่ยนชีวิตคุณได้**

เรียบเรียงโดย อรุณี ปาลี , รจเรข อินทโชติ ซากาโมโต  
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไป

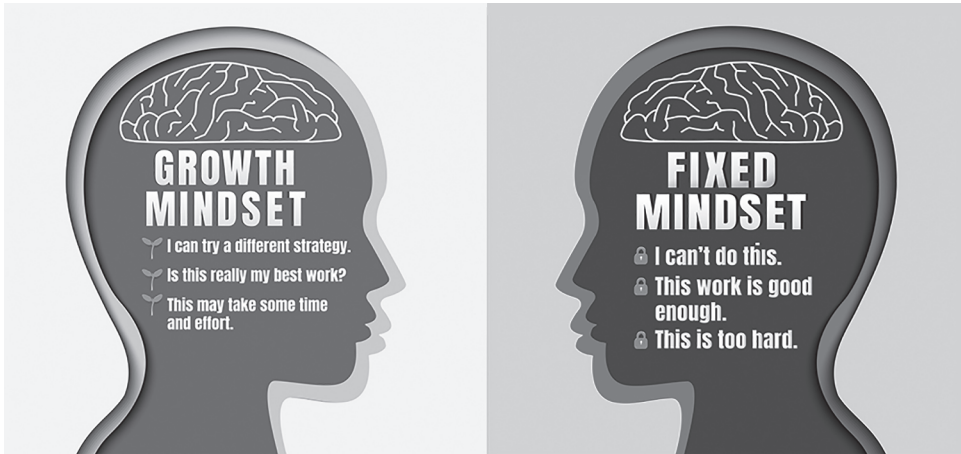


<https://tuemaster.com>

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ มีโอกาสในการแสวงหาเรื่องราวหรือสิ่งดีๆ รอบๆ ตัวเรา มนุษย์ทุกคนมีอิสระเสรีภาพที่จะทำหรือไม่ทำบางอย่าง ถ้าเลือกแล้วและตั้งใจลงมือทำ ทำโดยไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นระหว่างทางจึงจะประสบความสำเร็จ แต่การที่คนเราจะไปถึงจุดนั้นได้เปลี่ยนแปลงได้ ล้วนแต่ต้องใช้พลังทางกระบวนการทางความคิด ที่เราเรียกว่า “Mindset”

### Mindset มาจากไหน

กระบวนการทางความคิด / กรอบความคิด ( Mindset ) ของคนเรานั้นได้มาจากการเลี้ยงดูจากคนในครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เราได้อาศัยอยู่ ทำให้เกิดความเชื่อ ทศนคติที่แตกต่างกันในตัวของคนเรา



<https://metrifit.com>

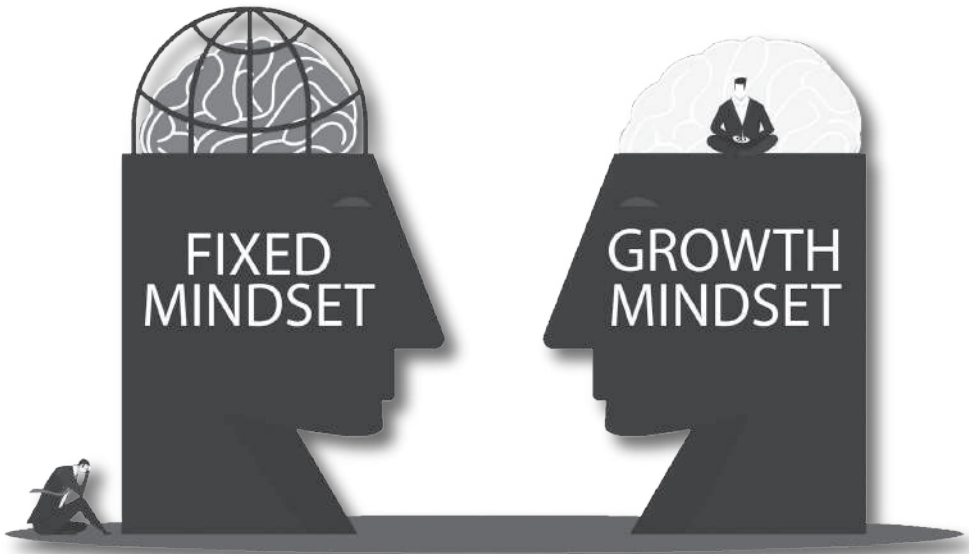
**กรอบความคิด (Mindset) เป็นสิ่งสำคัญมาก** ช่วยชี้นำการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต ซึ่งส่งผลต่ออนาคต คนที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จหลายคนบนโลกนี้ ล้วนมีกรอบความคิด (Mindset) ที่ดี ดังนั้นกรอบความคิดหรือการมีกรอบความคิด (Mindset) ที่ดีจะส่งผลที่ดีต่อชีวิตของเรา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ( Carol S. Dweck,2009) ได้แบ่งความคิด ออกเป็น 2 แบบ คือ **ความคิดแบบเติบโต : Growth Mindset** และ **ความคิดแบบยึดติด : Fixed Mindset**

### 1. ความคิดแบบเติบโต : ( Growth Mindset )

เป็นกระบวนการความคิดและทัศนคติเชิงบวก มีความยืดหยุ่นตลอดเวลา มีความเชื่อที่ว่า ความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ เป็นคนที่กล้าเสี่ยง ไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง มองเห็นความผิดพลาดเป็นบทเรียน มองว่าความสำเร็จเกิดจากความพยายามทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพที่ดีขึ้นจะทุ่มเทและหาวิธีการจัดการเพื่อให้งานสำเร็จ จะไม่ย่อท้อ และไม่หยุดพัฒนา

#### ตัวอย่างความคิดแบบเติบโต : ( Growth Mindset )

- <<< ความล้มเหลวคือหนทางแห่งความสำเร็จ >>>
- <<< ฉันชอบที่จะลองสิ่งใหม่ๆ >>>
- <<< คำวิจารณ์ทำให้พัฒนาไปข้างหน้า >>>
- <<< ฉันสามารถเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ ที่ฉันต้องการได้ >>>
- <<< เวลาเจออะไรที่ทำให้หงุดหงิดฉันก็จะฮึดสู้และลงมือทำต่อไป >>>
- <<< ฉันชอบให้คนอื่นชมว่าฉันได้พยายามเป็นอย่างมาก >>>



<https://collegemarker.com>

### ความคิดแบบยึดติด : Fixed Mindset

เป็นกระบวนการความคิด ที่คิดว่าตนเองทำไม่ได้ สิ่งที่เป็นอยู่นั้นคืออยู่แล้ว มีความคิดว่าตนเองฉลาด และมีพรสวรรค์ มีความเชี่ยวชาญ มีความเก่งเฉพาะในสายงาน มีความรู้ดี สามารถปฏิบัติงานได้ดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องพัฒนาเพิ่ม ยึดติดกับความคิด และทัศนคติเดิมๆ ประสบการณ์เดิมที่เคยทำสำเร็จในอดีต ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง กลัวการเปลี่ยนแปลง กลัวความผิดพลาด กลัวการถูกตำหนิ ไม่กล้าที่จะเสี่ยง มองว่า ความผิดพลาด และความล้มเหลวในชีวิต ไม่กล้าที่จะออกมาจากกรอบเดิมๆ แม้มีการเจริญเติบโตด้านต่างๆ แต่จะเป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งในบางที่อาจไม่ทันต่อสถานการณ์ของชีวิตและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อาจทำให้พบกับความเครียดและความคับข้องใจในชีวิตได้

#### ตัวอย่างความคิดแบบ Fixed Mindset

- >>> ฉันไม่ชอบความท้าทาย <<<
- >>> ความสามารถฉันไม่สามารถเพิ่มได้มากกว่านี้แล้วถ้าทำได้ไม่ดีกว่าไม่ต้องทำ <<<
- >>> ความล้มเหลวคือขีดจำกัดของฉัน <<<
- >>> คำวิจารณ์หรือเสียงตอบรับเป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล <<<
- >>> เวลาฉันเจออะไรยากๆ ที่ทำให้หงุดหงิด ฉันจะเลิกทำ <<<
- >>> ฉันชอบให้คนอื่นชมว่าฉันเก่งและฉลาด <<<

## พัฒนาอย่างไรให้ความคิดเติบโต แบบ Growth Mindset

### 1. ไม่สนใจคำพูดหรือความคิดของผู้อื่นมากเกินไป

ไม่ควรให้ใครมาใช้อำนาจตัดสินใจเหนือตัวเราและต้องมั่นใจว่าสิ่งที่เราตัดสินใจไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน อย่าปล่อยให้เสียงนกเสียงกามาทำลายเสียงภายในใจคุณ

“หากคุณต้องการที่จะมีชีวิตที่เป็นสุข คุณต้องมุ่งไปที่เป้าหมาย ไม่ใช่ผู้คนหรือสิ่งของ”

### 2. ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

“ความสมบูรณ์แบบกีดขวางความสำเร็จ” เมื่อเรายึดติดว่าความสำเร็จ ลองเปลี่ยนความคิดเป็น เราจะทำให้ดีที่สุด เพียงแค่เราได้ พยายามทำให้ดีที่สุดแล้ว กฎพื้นฐานของจักรวาลนี้ ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ

### 3. หยุดเปรียบเทียบ

“หยุดเปรียบเทียบกับผู้อื่น” เพราะในบางครั้งเรามักจะคอยเปรียบเทียบกับคนอื่นดีกว่า เก่งกว่า จนลืมหยุด มองข้อดีที่ตัวเอง

### 4. ไม่กลัวที่จะผิดพลาด

ในชีวิตของคนเรามีทั้งผิดพลาด ล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จ ให้ “มองความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่เราจะได้เรียนรู้” พัฒนาตนเองเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ

### 5. หาหลักฐานเสริมมาความคิด

เมื่อใดก็ตามที่เราคิดว่า “เราทำไม่ได้” เราต้องหยุดความคิดนี้ แล้วหาหลักฐานมายืนยัน ความคิดด้านลบของเราว่าไม่เป็นเช่นนั้น หาหลักฐานเสริมความคิดบวกหรือที่มีโอกาสที่เป็นไปได้ แม้จะมีแค่เพียงเล็กน้อย

### 6. พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

เราจะต้องเป็นคน “ไม่รู้ เรียนรู้ เดิมพลังสมองอยู่เสมอ” และเอาความรู้ใหม่ๆ ที่ได้มาต่อยอดพัฒนาให้เราประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

### 7. รู้จักปรับตัว

ต้องใช้ความยืดหยุ่นมาปรับเข้ากับแต่ละสถานการณ์ที่เราพบเจอในชีวิต ชีวิตเราเอง การรู้จักปรับความคิด ช่วยให้เราได้มองเห็นโอกาสที่ดีกว่า และแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอได้ง่าย

### 8. ใส่ใจในการปฏิบัติมากกว่ามองแต่ผลลัพธ์

ขอให้เรียนรู้และสนุกไปกับการลงมือทำ การใส่ใจในการปฏิบัติด้วยความรู้สึที่ดีๆ ไม่กดดันตนเองจนเกินไป บางครั้งสามารถเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือผลลัพธ์ได้

“พลังของ Mindset สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของคุณได้” ในแต่ละชีวิตของคนเรานั้น นั้นอาจจะมีทั้งความคิดแบบเติบโต : Growth Mindset และ ความคิดแบบยึดติด : Fixed Mindset ซึ่งการจัดการของแต่ละบุคคลส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในชีวิต ไม่ได้ตัดสินว่า บุคคลนั้นเป็นคนดี หรือ เป็นคนที่ไม่ดี แต่ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และเจริญเติบโต ก้าวหน้านั้น จำเป็นต้องอาศัย กรอบความคิดและทัศนคติที่ดีแบบเติบโต (Growth Mindset) เป็นพลังในการขับเคลื่อน เพื่อสร้างประโยชน์ให้งาน และสร้างคุณค่าให้ตนเองได้ ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่มักจะให้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะ “ความสำเร็จนั้นมิจุดเริ่มต้นมาจากความคิด (Mindset)” นั่นเอง

## คุณมี Mindset แบบไหน



1. ไม่ยอมแพ้และคิดว่า ความพยายามคือการเรียนรู้
2. ชอบทำอะไรยากๆ ทำกาย
3. เอาความสำเร็จของคนอื่น เป็นแรงบันดาลใจ
4. เชื่อว่าความเก่งพัฒนาไปได้
5. รับฟังคำวิจารณ์ นำไปพัฒนาตนเอง

VS



1. ยอมแพ้ปัญหา ถ้าคิดว่าทำไม่ได้ ก็ไม่ทำต่อ
2. หลีกเลี่ยงการทำอะไรยากๆ
3. ไม่ชอบเห็นใครสำเร็จ เพราะทำให้ตัวเองดูแย่ลง
4. เชื่อว่าความเก่งพัฒนาไม่ได้
5. ไม่ชอบให้ใครมาวิจารณ์ กลัวเสียหน้า

<https://mpics.mgonline.com>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://thechapt.com/mindset/>

<https://www.palagrit.com/what-is-mindset/>

<https://nhaidee.com/money/mindset->

Dweck, C. (2009). *Mindsets: Developing Talent through a Growth Mindset.*

*Olympic Coach, 4-7*



ISSN 1905-4939

