วารสาร
สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน

Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2566 : Vol. 20 No. 2 May - August 2023

ในเล่ม

1. ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยาทุกชนิด
10. สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
17. ร้อนแค่กาย.....แต่ใจไม่ร้อน
22. โรคมะเร็งกับการป้องกัน....ในผู้สูงอายุ
26. ตัวช่วยในการค้นหาตนเองของวัยรุ่น
29. โรค NCDs คืออะไร

ISSN 1905-4939

บรรณาธิการ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นวารสารฉบับที่ 2 ประจำปี 2566 ซึ่งเต็มไปด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจเกี่ยวกับการใช้ยา ข้อปฏิบัติพื้นฐานการใช้ยา การใช้ยาให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้ยา รวมถึงการเก็บรักษายาให้คงประสิทธิภาพ และสารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันซึ่งตรงกับสำนวนที่เราคุ้นหูกันมาช้านาน “You are what you eat” แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” จากเรื่องการกิน หัวข้อด้านสุขภาพจิต ช่วงนี้เรามาฝึกจิตใจให้สงบคลายร้อน ในหัวข้อ ร้อนแค่กายแต่ใจไม่ร้อน ต้องฝึกอย่างไรให้จิตใจเย็นไม่ร้อนตามอากาศ ในคอลัมน์ผู้สูงอายุ เรามาดูโรคมะเร็งกับการป้องกันในผู้สูงอายุ ความเสี่ยง และการปฏิบัติตัว ในส่วนหัวข้อวัยรุ่น พูดถึงอิคิไกปรัชญาของชาวญี่ปุ่นตัวช่วยวัยรุ่น และสุดท้าย โรคยอดฮิตในปัจจุบัน NCDs โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง มาดูว่ามีอะไรที่ทำให้เกิดโรคได้ เพื่อการป้องกันโรคอย่างยั่งยืน

ทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะได้รับความรู้และประโยชน์ในการดูแลสุขภาพที่ดี แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ

บรรณาธิการ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกู๊ดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

1 การใช้ยา — ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยาทุกชนิด

10 อาหารกับสุขภาพ — สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

17 สุขภาพจิต — ร้อนแค่กาย..... แต่ใจไม่ร้อน

22 ผู้สูงอายุ — โรคมะเร็งกับการป้องกัน....ในผู้สูงอายุ

26 เด็กและวัยรุ่น — ตัวช่วยในการค้นหาตนเองของวัยรุ่น

29 โรคที่ควรรู้/ควรระวัง — โรค NCDs คืออะไร

ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ

Download หนังสือ
ในรูปไฟล์ pdf ได้ที่นี่

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ	จิตถนอม สังขนันท์
กองบรรณาธิการ	ภัทรภร ญาณะเหล็ก / อิสรีย์ ปัญญาวรรณ / วิไล นิยมสัตย์
	พรวิมล บุญมา / ขวัญหทัย กันทะโรจน์ / พจนา ศรีคำจันทร์
	รจเรข อินทโชติ ซากาโมโต / พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์
	วัสพร วงศ์วัฒนอนันต์ / สุภาภรณ์ บุญโญทยาน
	หทัยกาญจน์ ฟักแก้ว / วิภาวี ไชยวรรณ / ธิดา เดโชสว่าง
ที่ปรึกษา	วีรชาติ ชุฤทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
จัดทำโดย	ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION

การใช้ยา ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยาทุกชนิด

เรียบเรียงโดย *วัสพร วงศ์วัฒนอนันต์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น*

ยา (Drug, Medicines, Medication, Medicament, Pharmaceutical drug) เป็นสิ่งที่มีทั้งคุณและโทษ การกินยาหรือใช้ยา ผู้ใช้จึงควรมีความรู้หรือข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยา ซึ่งข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยาทุกชนิดที่ประชาชนควรรู้ และนำไปประยุกต์กับชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา (Using medications safety) คือ

- ดูวันหมดอายุของยา
- อ่านฉลากยา/ เอกสารกำกับยา ให้เข้าใจ และจำให้ได้ดี
- กินยาให้ถูกต้องตามฉลากยา
- กินยาให้ถูกวิธี
- ล้างมือก่อนและหลังกินยา
- กินยาให้หมดตามที่แพทย์/พยาบาล/เภสัชกรแนะนำ
- เก็บยาให้ถูกวิธี
- หยิบยาในที่มีแสงสว่างพอเพียง
- ไม่กินยาหรือใช้ยาของผู้อื่น
- สังเกตอาการผิดปกติหลังกินยา
- ทิ้งยาที่ไม่ใช้แล้วหรือที่หมดอายุ

ดูวันหมดอายุของยา

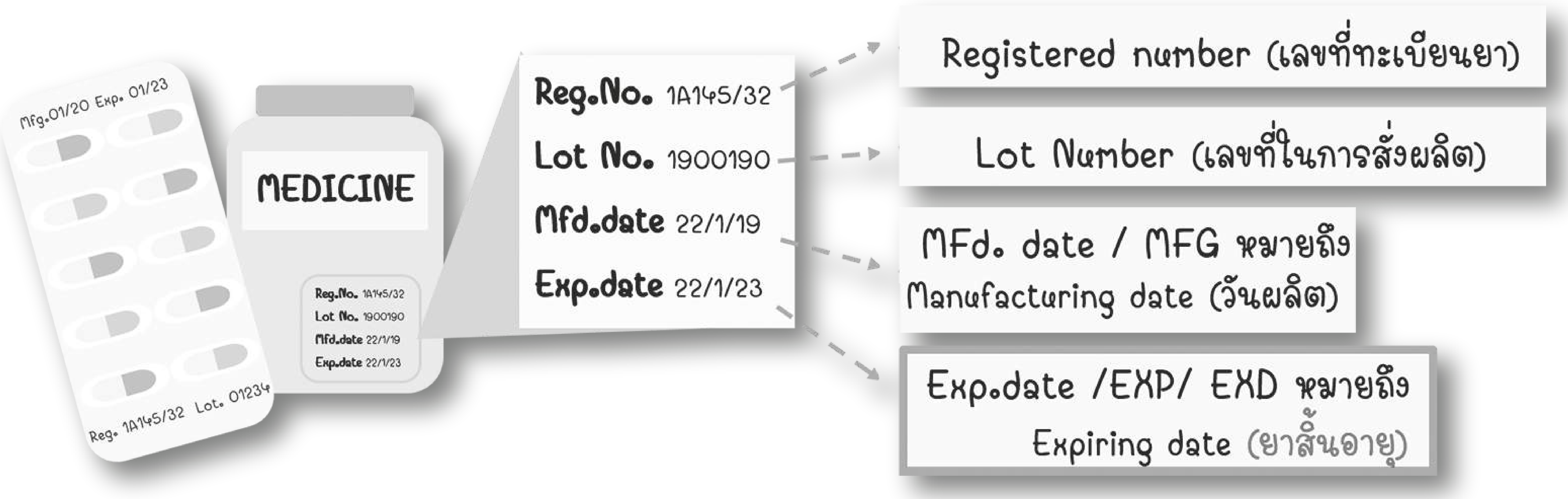
วันหมดอายุของยา หรือตัวย่อ คือ อีเอกซ์พี (Exp, Expiration date) ถือเป็นตัวบ่งบอกคุณภาพของยาที่จะใช้ เมื่อยาหมดอายุ ตัวยาสำคัญที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยจะเสื่อมคุณภาพ และมีประสิทธิภาพในการรักษาลดลง นอกจากนี้อาจก่อให้เกิดพิษ หรือผลข้างเคียงกับร่างกาย การระบุวันหมดอายุของบริษัทยาจะระบุวัน เดือน ปี ที่หมดอายุไว้บนแผงยา กล่อง ขวด และที่บรรจุยา โดยหลายบริษัทมักระบุเป็นปี ค.ศ. ซึ่งสามารถแปลง ค.ศ. เป็น พ.ศ.โดยนำเอาตัวเลข 543 เข้าไปบวกเพิ่มที่ปี ค.ศ.

ตัวอย่างที่ 1 วันหมดอายุยาบนฉลากยา

EXP 03 2023

03 หมายถึง เดือนมีนาคม

2023 หมายถึง ค.ศ.2023หรือปี พ.ศ.2566 (2023+543)



https://www.kasikornresearch.com

ตัวอย่างที่ 2 วันสิ้นอายุ

10/12/2023

10 หมายถึง วันที่ 10 ของเดือน

12 หมายถึงเดือนธันวาคม

2023 หมายถึง ค.ศ. 2023หรือ ปี พ.ศ.2566 (2023+543)

อนึ่ง ยาหลายประเภทเมื่อเปิดใช้แล้ว อายุของยาอาจจะสั้นกว่าวันหมดอายุที่ระบุในฉลาก ไม่ว่าจะเป็น ยาเม็ด ยาแคปซูล ยาน้ำ ยาครีม ยาขี้ผึ้ง ยาหยอดตา ยาผง ยาฉีด แต่เมื่อยังอยู่ภายใต้วันที่กำหนด ยังถือว่าสามารถใช้ยาได้โดยไม่เกิดผลข้างเคียงต่างจากปกติที่พึงมี อย่างไรก็ตาม นอกจากต้องดูการกำหนดอายุการใช้ยาก่อนเปิดหรือหลังเปิดใช้ ยังต้องดูสภาพของยาเป็นองค์ประกอบด้วยถึงแม้เพิ่งเปิดยาจากภาชนะบรรจุ หากสภาพยาเปลี่ยนไปจากมาตรฐานของบริษัทผู้ผลิต เช่น

- ยาเม็ด มีสีเปลี่ยนไป บวม หัก บิ่น ชื้น
- ยาแคปซูล มีลักษณะบวม ชื้น
- ยาน้ำ เกิดการตกตะกอน หรือมี สี กลิ่น เปลี่ยนไป
- ยาน้ำแขวนตะกอน เกิดการจับตัวเป็นตะกอนแข็ง เขย่าแล้วไม่กระจายตัว
- ยาผง มีลักษณะชื้น จับตัวเป็นก้อน
- ยาครีม-ยาขี้ผึ้ง มีการแยกตัวแบ่งชั้น เยิ้มเหลวผิดปกติ

เหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องสังเกต หากไม่แน่ใจในคุณภาพของยานั้น ให้ทิ้งไป หรือนำยาไปปรึกษากับเภสัชกร ซึ่งมีประจำตามร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีป้ายระบุชื่อเภสัชกรประจำ

https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/486124

อ่านฉลากยา

ฉลากยา หรือ เอกสารกำกับยาเป็นเอกสารที่ติดมากับภาชนะบรรจุ โดยระบุข้อมูลเชิงวิชาการ เช่น ส่วนประกอบของยา รูปแบบผลิตภัณฑ์ ข้อบ่งใช้ ขนาดและวิธีรับประทาน หรือวิธีการใช้ยา/วิธีกินยา ของผู้ใหญ่ เด็ก หรือระบุขนาดการใช้ตามอายุและน้ำหนัก นอกจากนี้จะมีคำเตือนต่างๆ ในการใช้ยา รวมถึงข้อควรระวังและข้อห้ามใช้ คุณสมบัติทางเภสัชศาสตร์ ปฏิกิริยากับยาอื่น ความเป็นพิษของยา สภาพการเก็บรักษา และขนาดบรรจุ เป็นต้น เหล่านี้ถือเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ผู้ใช้ยาทำความเข้าใจ และสามารถใช้ยาได้ถูกต้องและปลอดภัยมากขึ้น ประชาชนสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเภสัชกรซึ่งประจำอยู่ตามร้านขายยาดังกล่าวแล้ว ในกรณีได้รับยาจากโรงพยาบาล ควรอ่านหน้าซองยาถึงวิธีใช้ยา/กินยาให้เข้าใจรวมทั้งคำแนะนำอื่นๆ ที่เขียนไว้ซึ่งปัจจุบันเภสัชกรหลายโรงพยาบาลมักเขียนคำแนะนำสำคัญ เช่น อาการแพ้ยา หรือวันหมดอายุ ทั้งนี้ ข้อความต่างๆ บนซองยา เมื่อไม่เข้าใจ ให้สอบถามให้เข้าใจจากเภสัชกรประจำห้องยา หรือนำยากลับมาถามแพทย์ พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยเสมอ อนึ่งไม่ควรใช้ยา/กินยาทั้งๆที่ไม่เข้าใจสิ่งที่เขียนไว้ในฉลากยา หรือบนซองยา หรือเมื่อมีข้อสงสัย ควรต้องสอบถามแพทย์ พยาบาล หรือ เภสัชกรให้เข้าใจก่อนเสมอ

กินยาให้ถูกต้องตามฉลากยา

ต้องกินยาทุกครั้งให้ถูกต้องตามฉลากยา ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้รับประสิทธิผลของยาได้เป็นอย่างดี ซึ่งวิธีกินยาโดยทั่วไป ได้แก่

1. กินยาก่อนอาหาร หมายถึง การกินยาในขณะที่ท้องว่างก่อนอาหารประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงด้วยเหตุผล เพื่อให้การดูดซึมของยาเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็วไม่ถูกรบกวนจากอาหาร และเลี่ยงมิให้ยาถูกทำลายจากน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหาร อนึ่งหากกินอาหารไปแล้ว และลืมกินยาก่อนอาหาร ให้รอประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารถูกบีบไล่จากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้จนหมดแล้ว จึงกินยาก่อนอาหารตามปกติ โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยา

2. กินยาหลังอาหาร หรือพร้อมอาหาร หมายถึง การกินยาหลังจากรับประทานอาหารทันที หรือกินพร้อมอาหารด้วยเหตุผล

2.1 ยาหลายกลุ่มก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร และ/หรือลำไส้ ดังนั้นเพื่อลดอาการดังกล่าว จึงต้องกินยาหลังอาหาร หรือกินพร้อมอาหารทันที เพื่อให้อาหารเป็นตัวช่วยลดความเข็มข้นของยาต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร

2.2 ยาบางกลุ่มต้องละลายในไขมันที่มีอยู่ในอาหารที่รับประทานก่อน ร่างกายจึงจะดูดซึมยาได้ จึงต้องกินยานั้นพร้อมอาหาร เพื่อเพิ่มการดูดซึมยา อนึ่งมียาหลายกลุ่มที่สามารถกินขณะท้องว่าง หรือหลังอาหาร หรือพร้อมอาหารก็ได้ และยังคงประสิทธิภาพทางการรักษาไม่แตกต่างกัน หากไม่แน่ใจให้สอบถามจากเภสัชกรว่า ยาชนิดใดควรกินอย่างไร

3. กินยาตามเวลาที่ระบุ ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการรักษาของยาชนิดนั้นๆ จึงต้องกำหนดเวลากินยาที่ชัดเจน เช่น

3.1 ยาระบายบางกลุ่มให้กินก่อนนอน เพื่อให้ผลออกฤทธิ์ระบายในช่วงเช้า

3.2 ยากลุ่มฮอร์โมนโดยเฉพาะกลุ่มยาคุมกำเนิด ต้องกินให้ตรงเวลา และควรเป็นเวลาเดียวกันในวันถัดๆ ไป ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับปริมาณยาในร่างกายให้มีความคงที่และสม่ำเสมออยู่ตลอด

กินยาให้ถูกวิธี

วิธีกินยา มีดังนี้ คือ

1. ยาเม็ดและยาแคปซูล โดยปกติสามารถกลืนพร้อมน้ำสะอาด 1-2 แก้วก็เพียงพอ ยังมียาเม็ดที่บำรุงกระดูกผสมร่วมกับวิตามินบางชนิด ที่ต้องละลายน้ำก่อนแล้วจึงดื่มสารละลายของยา หากกลืนเป็นเม็ดตรงๆ จะก่อให้เกิดแก๊สในกระเพาะมาก และส่งผลเสียกับร่างกาย เราเรียกยาเม็ดกลุ่มนี้ว่า ยาเม็ดชนิดเม็ดฟู่ ยาเม็ดบางกลุ่มต้องเคี้ยวก่อนกลืนเพื่อให้ยาสามารถออกฤทธิ์ได้ดี เช่น ยาลดอาการท้องอืดเฟ้อ ยาลดกรด ยาถ่ายพยาธิบางชนิด

2. มียาเม็ดบางชนิดที่ค่อยๆ ออกฤทธิ์ โดยจะปลดปล่อยยาออกมาทีละน้อยๆ ในกระเพาะลำไส้ ต้องกลืนพร้อมน้ำเท่านั้น ห้ามเคี้ยวโดยเด็ดขาด ด้วยการเคี้ยวจะทำให้มีการปลดปล่อยยามากเกินไป จนอาจเกิดอันตรายกับร่างกายตามมา ดังนั้นเมื่อแพทย์ พยาบาล เภสัชกร ไม่ได้ระบุให้เคี้ยวยา จึงไม่ควรเคี้ยวยา

3. บางครั้งเราต้องทำการหักแบ่งครึ่งยาเม็ดก่อนรับประทาน ด้วยไม่มีขนาดรับประทานที่พอดีกับการรักษาโรค การหักยาเม็ดด้วยมือ อาจทำให้การคลาดเคลื่อนของขนาดยามีมาก และส่งผลไม่ดีนักสำหรับการรักษา หากมีความจำเป็นต้องแบ่งครึ่งยาเม็ด ขอแนะนำให้ใช้เครื่องตัดเม็ดยาซึ่งมีขายหรือสอบถามได้ตามร้านขายยาแผนปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการแบ่งครึ่งยาเม็ดไม่สมควรกระทำ หรือตัดสินใจลดขนาดรับประทานด้วยตนเอง นอกจากได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร เท่านั้น

4. ยาน้ำ โดยปกติถ้าเป็นยาน้ำเชื่อม ให้ใช้ช้อนตวงยา ถ้วยตวงยา หรือหลอดดูดยาที่มีขีดบอกปริมาตรอย่างชัดเจน ไม่ควรใช้วิธียกจิบ เพราะอาจได้รับยาน้อยหรือมากเกินไป ทำให้การรักษาไม่มีประสิทธิผล หรือได้รับผลข้างเคียงจากการกินยาเกินขนาด และสำหรับยาน้ำแขวนตะกอนต้องเขย่าขวดทุกครั้งก่อนกินยา เพื่อให้ตัวยากระจายตัวก่อนกินยา สามารถสอบถามการตวงและวิธีกินยาน้ำได้อย่างถูกต้องจากแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกร

ล้างมือก่อนและหลังกินยาเสมอ

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้หยิบจับสิ่งของมากมาย จึงมีโอกาสปนเปื้อนหรือสัมผัสกับสิ่งสกปรก เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ฝุ่นละออง ฯลฯ หากรับประทานสิ่งเหล่านี้เข้าไป อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ท้องเสีย มีการติดเชื้อร่วมด้วย เพื่อมิให้สิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ติดไปกับยาที่จะรับประทาน เราควรต้องล้างมือก่อนกินยาทุกครั้ง หลังกินยาเราควรฝึกนิสัยในการล้างมือเช่นกันด้วย ยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะจะใช้กับผู้ที่มีอาการติดเชื้อจากเชื้อโรคชนิดต่างๆ หากมือของผู้ป่วยสัมผัสกับปากซึ่งเป็นบริเวณที่อาจมีจำนวนเชื้อโรคอยู่มาก หากไม่ทำการล้างมือก็อาจจะมีการกระจายของเชื้อโรคจากมือผู้ป่วยไปยังคนรอบข้าง ดังนั้น เพื่อประโยชน์ต่อผู้บริโภคและของคนข้างเคียง เราควรฝึกนิสัยในการล้างมือก่อนและหลังกินยาทุกครั้ง

กินยาให้หมดตามที่แพทย์/พยาบาล/เภสัชกรแนะนำ

ถึงแม้จะรู้สึกว่าหายแล้ว ยังมีอาการโรคหลายอย่างที่ต้องได้รับยาจนครบตามคำแนะนำของแพทย์ ถึงแม้อาการจะดีขึ้นแล้ว เช่น ยาปฏิชีวนะ ต้องกินจนหมดเพื่อป้องกันมิให้มีการดื้อยาของเชื้อโรคชนิดนั้นๆ (เชื้อดื้อยา) หรือยากลุ่มที่ใช้รักษาโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ โรคภูมิแพ้ เหล่านี้ต้องกินยาเป็นประจำหรือต้องกินตลอดชีวิต เพื่อคงสภาพความสมดุลและทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

เก็บยาให้ถูกวิธี

เพื่อความปลอดภัยต่อผู้บริโภค และคงคุณภาพในการรักษาของยาชนิดต่างๆ ควรถือหลักปฏิบัติในการเก็บยา ดังนี้

1. เก็บยาให้พ้นมือเด็กและสัตว์เลี้ยงเสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็กที่กำลังเรียนรู้ และอยู่ในวัยซุกซน มักมีธรรมชาติในการหยิบของเข้าปาก หากเป็นยาซึ่งถือเป็นเคมีภัณฑ์ที่สามารถก่ออันตรายและอาจเกิดผลเสียถึงกับชีวิตหากช่วยเหลือไม่ทัน ถือเป็นหน้าที่สำคัญของผู้ปกครอง พี่เลี้ยง ผู้ใหญ่ภายในบ้าน ต้องดูแลและไม่วางยาในพื้นที่ที่เด็กเข้าถึงได้ง่าย เช่น พื้นบ้าน บันได โต๊ะอาหาร เก้าอี้ เป็นต้น

2. ควรเก็บแยกยาให้เป็นสัดส่วน การมีตู้เก็บยาประจำบ้านจะทำให้สะดวก ปลอดภัยในการจัดเก็บโดยแบ่งกลุ่ม ยารับประทาน ยาใช้ภายนอก ได้อย่างชัดเจน การติดตั้งตู้ยาควรอยู่ในบริเวณที่เด็กเล็กเอื้อมไม่ถึง ไม่ถูกแสงแดด ห่างจากความชื้น และอุณหภูมิไม่สูงเกินข้อกำหนดในการเก็บยา ซึ่งยาหลายชนิดในปัจจุบันจะระบุสถานภาพในการจัดเก็บมาให้ โดยทั่วไปยาเม็ด ยาแคปซูล ยาน้ำ ยาน้ำแขวนตะกอน ยาครีม ยาขี้ผึ้ง ยาหยอดตา ยาผง มักจะระบุให้จัดเก็บภาย ใต้อุณหภูมิ 25 - 30 องศาเซลเซียส หรือยาบางชนิดต้องเก็บภายในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 2 - 8 องศาเซลเซียส เช่น วัคซีนต่างๆ ยาผงที่เป็นยาปฏิชีวนะหลังละลายน้ำแล้วหลายตำรับต้องเก็บในตู้เย็น และยาหยอดตาหลังเปิดใช้ ให้เก็บในตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง และมีอายุการใช้ไม่เกิน 1 เดือน

3. เก็บยาในซองยาหรือในผลิตภัณฑ์ที่บรรจุยาเสมอ อย่าแยกเก็บโดยไม่มีซองยา หรือฉลากยากำกับ เพื่อกินยาได้อย่างถูกวิธี รู้ว่ากำลังกินยาชนิดใด นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุยายังช่วยรักษาคุณสมบัติของยาไม่ให้หมดอายุเร็วกว่ากำหนด

4. ยาที่ต้องกินครึ่งเม็ด ไม่ควรแบ่งยาเก็บไว้นานเกินกว่า 24 ชั่วโมง เพราะเป็นสาเหตุให้ยาเสื่อมสภาพได้

หยิบยาในที่มีแสงสว่างพอเพียง

เพื่อให้เห็นยาชัดเจน ดูให้แน่ใจว่าเป็นยาที่ถูกต้องก่อนใช้ยาเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการกินยาผิดชนิด ผิดขนาด ผิดเวลา ผิดบุคคล จึงควรต้องอ่านรายละเอียดบนฉลากยาอย่างระมัดระวัง ไม่ควรใช้ความเคยชิน หรือรูปร่าง สีสัน ของยาเป็นแค่ตัวบ่งบอกในการรับประทาน

ไม่กินยาหรือใช้ยาของใครถึงแม้มีอาการคล้ายกัน

ทั้งนี้ด้วยอาการของโรคหลายชนิด อาจมีอาการคล้ายคลึงกันแต่มีต้นเหตุแตกต่างกัน การใช้ยาในการรักษาจึงต้องระบุการใช้ได้อย่างถูกต้องโดยให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย จะเป็นการปลอดภัย เช่น การให้ยาแอสไพรินกับผู้ป่วยที่มีไข้จากโรคไข้เลือดออกกลับจะเป็นผลเสียกับผู้ป่วย เพราะจะทำให้เกล็ดเลือดในร่างกายทำงานได้น้อยลง และเป็นสาเหตุให้เกิดสภาวะเลือดออกภายในร่างกายมากขึ้น หรือเกิดการแพ้ยาแอสไพรินได้ หรือยาบางชนิดถึงแม้จะใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเดียวกันก็ตาม บางคนไม่แพ้ยาดังกล่าวในขณะที่ยาตัวเดียวกันก่อให้เกิดการแพ้ยากับอีกคนหนึ่ง

ในกรณีของยาหยอดตายิ่งไม่ควรใช้ร่วมกัน ด้วยอาจทำให้เกิดภาวะติดเชื้อของดวงตาจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะการใช้ยาหยอดตาผิดประเภทในบางโรคของดวงตาอาจก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงตามมาจนเกิดสภาวะพิการทางสายตาได้

สังเกตอาการผิดปกติหลังกินยาเสมอ

ยาหลายชนิดอาจก่อให้เกิดผลไม่พึงประสงค์จากยา หรือการแพ้ยา ซึ่งแม้แต่แพทย์เองก็ไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะแพ้ยา ดังนั้นเมื่อกินยา/ใช้ยา จึงควรต้องสังเกตอาการหลังการกิน/ใช้ยาเสมอ หากมีอาการผิดปกติหลังการกินยา/ใช้ยา เช่น เวียนศีรษะ ตามัว คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นขึ้นตามร่างกาย หายใจไม่ออก ให้หยุดยา และควรรีบพบแพทย์โดยเร็วหรือไปแผนกฉุกเฉิน ขึ้นกับความรุนแรงของอาการ

อนึ่ง หากทราบว่าเราแพ้ยาชนิดใด ควรจดบันทึกชื่อยาที่แพ้และพกติดตัวไว้ทุกครั้ง ให้แจ้งแพทย์ พยาบาล เภสัชกร ก่อนเข้าทำการรักษาในสถานพยาบาลและร้านขายยา ก็จะเป็นการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในการใช้ยาของผู้บริโภคได้มากยิ่งขึ้น

ทิ้งยาที่ไม่ใช้แล้วหรือที่หมดอายุ

ยาที่ไม่ใช้แล้วไม่ควรเก็บไว้ เพราะอาจเป็นสาเหตุให้หยิบกินยาผิดพลาดได้ ส่วนยาหมดอายุไม่ควรเก็บไว้ เพราะเมื่อนำมาบริโภคอาจก่อผลข้างเคียงจนอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

วิธีทิ้งยา สำหรับยากินและยาใช้ภายนอก เมื่อหมดอายุหรือเสื่อมสภาพ ห้ามทิ้งยาลงในรางน้ำสาธารณะ คูคลอง แม่น้ำ หรือฝังดิน ด้วยยาหลายชนิดอาจส่งผลเสียต่อระบบนิเวศน์และก่อให้เกิดมลพิษต่อสภาวะแวดล้อม

สำหรับประชาชนทั่วไปหากจะทิ้งยาที่ไม่ใช้แล้ว หรือยาหมดอายุ ควรทำลายรูปลักษณะเดิมของยามิให้ผู้อื่นนำไปใช้ต่อได้อีก เช่น ยาเม็ด ยาแคปซูล ใช้วิธีบด ทำให้แตกหัก ยาน้ำให้ทำลายฉลากหรือพ่นสี เพื่อไม่ให้อยู่ในสภาพที่จะนำไปใช้ต่อได้ ยาครีม-ยาขี้ผึ้งให้บีบออกจากหลอดให้หมด และทั้งหมดนี้ต้องถูกบรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท ซึ่งสามารถป้องกันมิให้ยาดังกล่าวกระจายออกไปสู่สิ่งแวดล้อมได้ นำภาชนะที่บรรจุยาหมดอายุหรือยาที่ไม่ใช้แล้วส่งมอบให้กับรถเก็บขยะของเทศบาลโดยมีฉลากหรือป้ายระบุเป็นยาหมดอายุติดอยู่บนภาชนะให้เห็นอย่างเด่นชัด

สำหรับสถานพยาบาลต่างๆ ยาหมดอายุ ยาเสื่อมสภาพ จะถูกบรรจุใส่ภาชนะที่คัดแยกไว้อย่างชัดเจน และนำส่งองค์กรที่รับไปทำลายอย่างถูกต้องและปลอดภัย

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://haamor.com/ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการใช้ยาทุกชนิด

อาหารกับสุขภาพ

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

เรียบเรียงโดย *วิไล นิยมสัตย์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง*

การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย มีปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม (Balance Diet) จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ และสามารถปรับสมดุลได้ดี เป็นการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อาหารนับว่ามีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เป็นเกราะป้องกันโรค ควรกินโปรตีนให้เพียงพอ โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้หลากหลายสีประมาณวันละครึ่งกิโลกรัม โดยเฉพาะผักผลไม้สีเหลือง เช่น มะม่วง มะละกอสุก ฟักทอง หรือผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินซี เอ และสารพฤกษเคมี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กินเครื่องเทศ เช่น หอม กระเทียม พริกที่ไม่เผ็ดมาก ขมิ้น ขิง อาหารเหล่านี้ล้วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อย่างเพียงพอ ทั้งนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิตามินซี

วิตามินซี ช่วยในกระบวนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการขจัดเชื้อโรค เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านภูมิแพ้ ช่วยลดการระคายเคืองเยื่อบุทางเดินหายใจ ลดการจาม น้ำมูกไหล ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

ความต้องการวิตามินซีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

ช่วงวัย	ปริมาณที่ควรได้รับ	หน่วย
เด็ก	25-40	มิลลิกรัม
วัยรุ่น	60-100	มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่	85-100	มิลลิกรัม
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	85	มิลลิกรัม

ปริมาณวิตามินซี ในผักและผลไม้ส่วนที่กินได้ 100 กรัม

ผักและผลไม้	ปริมาณวิตามินซี	หน่วย
ฝรั่งกลมสาลี่	189	มิลลิกรัม
ฝรั่งไร้เมล็ด	151	มิลลิกรัม
มะขามป้อม	111	มิลลิกรัม
มะขามเทศ	97	มิลลิกรัม
เงาะ	190	มิลลิกรัม
พริกหวานแดง	183.5	มิลลิกรัม
ผักคะน้า	120	มิลลิกรัม
บรอกโคลี	93.2	มิลลิกรัม
มะระขี้นก	116	มิลลิกรัม

2. วิตามินอี

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยวิตามินอีจะทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น จากปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกาย และมีบทบาทในการป้องกันมิให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวและส่วนประกอบเยื่อหุ้มเซลล์ของอวัยวะในร่างกายถูกทำลาย

ความต้องการวิตามินอีต่อวันของแต่ละกลุ่มวัย

ช่วงวัย	ความต้องการต่อวัน	หน่วย
ทารกหญิง 0-5 เดือน	4	มิลลิกรัม
ทารก 6-11 เดือน	5	มิลลิกรัม
เด็ก 1-3 ปี	6	มิลลิกรัม
เด็ก 4-8 ปี	9	มิลลิกรัม
วัยรุ่น ชาย 9-18 ปี	13	มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่ชาย 19-60 ปี	13	มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่หญิง 19-60 ปี	11	มิลลิกรัม
ผู้สูงอายุชาย 61 ปีขึ้นไป	13	มิลลิกรัม
ผู้สูงอายุหญิง 61 ปีขึ้นไป	11	มิลลิกรัม

ปริมาณวิตามินอีในอาหาร 100 กรัม

แหล่งของวิตามินอี	ปริมาณวิตามินอี	หน่วย
น้ำมันดอกทานตะวัน	41.1	มิลลิกรัม
น้ำมันดอกคำฝอย	34.1	มิลลิกรัม
น้ำมันปาล์ม	21.2	มิลลิกรัม
น้ำมันรำข้าว	9.5	มิลลิกรัม
ถั่วลิสง, คั่ว	7.8	มิลลิกรัม
ไข่ไก่ บรอกโคลี, สุก	1.5	มิลลิกรัม
หน่อไม้ฝรั่ง, สุก	1.5	มิลลิกรัม
มะม่วงเขียวเสวย, ดิบ	1.2	มิลลิกรัม
ขนุน	0.5	มิลลิกรัม
กล้วยไข่	0.4	มิลลิกรัม

(น้ำมัน 5.6 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)

3. วิตามินดี

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน หน้าที่หลักของวิตามินดี คือ ควบคุมภาวะสมดุลของแคลเซียมและฟอสเฟตในกระแสเลือด ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกบาง (Osteopenia) และกระดูกพรุน (Osteoporosis) นอกจากนี้ วิตามินดียังมีหน้าที่อื่น เช่น ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ การแบ่งตัวของเซลล์ และการตายของเซลล์ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินดีมีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกันซึ่งเป็นปราการแรกในการป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อและโรค มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารเสริมวิตามินดีสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน และป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้

ความต้องการวิตามินดีต่อวันของแต่ละกลุ่มวัย

ช่วงวัย	ความต้องการต่อวัน	หน่วย
เด็ก	400-600	IU (10-15 ไมโครกรัม)
วัยรุ่น	600	IU (10- 5 ไมโครกรัม)
ผู้ใหญ่	600	IU (15 ไมโครกรัม)
ผู้สูงอายุ	800	IU (20 ไมโครกรัม)

แหล่งของวิตามินดี

ร่างกายได้รับวิตามินดีส่วนใหญ่ร้อยละ 80-90 จากการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนังหลังจากที่ได้รับแสงแดด (UVB) และอีกประมาณร้อยละ 10-20 ได้จากอาหารและการกินวิตามินหรือยาเสริม

ปริมาณวิตามินดีในอาหารตามธรรมชาติต่ออาหาร 100 กรัม

แหล่งของวิตามินดี	ปริมาณ	หน่วย	แหล่งของวิตามินดี	ปริมาณ	หน่วย
ปลาตะเพียน	1950	หน่วยสากล	ปลานิล	792	หน่วยสากล
เห็ดหอมแห้ง	1600	หน่วยสากล	เห็ดหอมสด	100	หน่วยสากล
ปลาทับทิม	1240	หน่วยสากล	ไข่แดง (1 ฟอง)	20	หน่วยสากล
ปลาแซลมอน	100-1000	หน่วยสากล			

วิตามินดี จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด ดังนั้นควรให้ร่างกายถูกแดดบ้าง ในช่วงเช้า เวลาประมาณ 06.00-08.00 น. และช่วงเย็นเวลาประมาณ 16.00-18.00 น. (ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณะสุข, 2565) สัปดาห์ละ 10-15 นาที 2-3 ครั้ง เพื่อให้ได้รับประโยชน์ จากการสังเคราะห์วิตามินดีตามธรรมชาติ ร่วมกับการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้น ปลา ไข่ เห็ด ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินดี ควรกิน ผัก ผลไม้หลายหลากสีเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่างๆ อย่างเพียงพอ ตัวอย่างเมนูอาหารวิตามินดีสูง : ต้มยำปลานิล ปลาทับทิมผัดเห็ดหอม ปลานึ่งน้ำจิ้มแจ่วกับผักลวกหลากสี

4. ซีลีเนียม

ซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งมีหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระต่างๆ ที่ทำอันตรายต่อเซลล์หรือเปลี่ยนแปลง เซลล์ปกติให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ทั้งยังช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่น ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ นอกจากนี้ซีลีเนียมมีบทบาทในการสร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของสเปิร์ม ทำให้สเปิร์มแข็งแรง ทั้งยังช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนไทรอยด์ให้ทำงานได้ปกติ ดังนั้นการขาดซีลีเนียมอาจทำให้เกิดภาวะสติปัญญาบกพร่อง และความผิดปกติของการทำงานของระบบประสาทได้ ร่างกายต้องการซีลีเนียมทุกวันในปริมาณน้อยๆ แต่ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดซีลีเนียมจะติดเชื้อได้ง่าย ซีลีเนียมพบมากในอาหารทะเล ไข่ เนื้อสัตว์ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับวัยผู้ใหญ่ คือ 55 ไมโครกรัมต่อวัน การได้รับซีลีเนียมเพียงพอจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซีลีเนียมที่ได้รับในแต่วันไม่ควรเกิน 400 ไมโครกรัม เพราะถ้ามากเกินไป มีความเสี่ยงต่อสุขภาพตั้งแต่ระดับปานกลางจนถึงรุนแรง อาการต่างๆที่พบ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ เป็นต้น เล็บเริ่มเปราะบางจะมีจุดสีขาวเกิดขึ้นที่เล็บ ระบบประสาทตามปลายมือปลายเท้าเสื่อม และถ้าได้รับเกินขนาดเป็นเวลานานๆ อาจมีภาวะตับวายได้

แหล่งของซีลีเนียม

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
ปลาทูสด	88.1
ไข่แดงของไข่เป็ด	53.4
ปลาจาระเม็ดสด	52.3
ไข่แดงของไข่ไก่	50.6
ปลาดุกสด	47.3
เนื้อปูต้มสุก	46.1
หอยแครงสด	44.0
หอยแมลงภู่สด	42.6
ไข่ไก่ทั้งฟอง	39.5

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
กุ้งกุลาสด	35.4
หอยนางรม	29.3
งาดำ	23.0
น่องไก่สด	22.9
อกไก่สด	22.3
งาขาว	15.6
ชะอม	12.7
ถั่วเหลือง	12.7
ถั่วลิสง	11.1

5. สังกะสี

สังกะสีมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เป็นแร่ธาตุที่ควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และการเจริญเติบโต สังกะสีไม่สะสมในร่างกายจึงต้องกินทุกวัน การขาดสังกะสี ผู้ที่เสี่ยงต่อการขาดสังกะสี ได้แก่ ทารก เด็กเล็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต ระบบทางเดินอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ ถ้าขาดสังกะสีจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ สาเหตุการขาดสังกะสี เกิดจาก กินสังกะสีไม่เพียงพอ มีการดูดซึมผิดปกติ มีการสูญเสียสังกะสีออกจากร่างกายจากการติดเชื้อ

ความต้องการสังกะสีต่อวันของแต่ละกลุ่มวัย

เด็ก 1-8 ปี	4 – 6	มิลลิกรัม
วัยรุ่นชาย	12–13	มิลลิกรัม
วัยรุ่นหญิง	9–10	มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่ชายอายุ 19 ปีขึ้นไป	11	มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่หญิงอายุ 19 ปีขึ้นไป	9	มิลลิกรัม
หญิงตั้งครรภ์	10.6	มิลลิกรัม
หญิงให้นมบุตร	11.9	มิลลิกรัม

แหล่งของสังกะสี

แหล่งอาหารที่ดี คือ เนื้อสัตว์สันใน เครื่องในสัตว์ สัตว์น้ำเปลือกแข็ง โดยเฉพาะหอยนางรม สัตว์ปีก ปลา รองลงมา คือ ไข่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์ สำหรับธัญพืชและพืชตระกูลถั่ว มีสังกะสีปานกลาง แต่มีสารที่ยับยั้งการดูดซึมสังกะสี อาหารที่ช่วยดูดซึมสังกะสี ได้แก่ อาหารที่มีวิตามินเอมาก

เช่น นม ไข่แดง ตับ ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเหลืองเข้ม ผักสีส้ม ซึ่งควรกินร่วมกับอาหารที่มีสังกะสี

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
เนื้อวัวสันใน	5.9
ไข่แดง (ไข่ไก่)	2.4
ตับไก่	2.4
ไข่แดง (ไข่เป็ด)	2.2
ไข่มดแดง	2.2
เนื้อซี่โครงอ่อนหมู	2.0
ปูทะเล	2.3
ปูนิ่ม (ปูม้า)	1.9
เนื้อหมูสันใน	1.8
ไข่เป็ด (ทั้งฟอง)	1.4
ไข่ไก่ (ทั้งฟอง)	1.3

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
ปูม้า	1.1
ปลาริวกิว	0.7
ปลาร้าปลาซิว	0.7
ปลาโอ (สด)	0.7
ปลาซาบะ	0.5
นมวัว	0.4
ปลาแรด	0.4
ปลากะพงขาว	0.3
ปลาเก๋า	0.3
เลือดไก่	0.2

สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

1. พริก พริกเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยเฉพาะวิตามินซีจะพบในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณวิตามินซี ในผลส้ม ซึ่งคุณค่าทางอาหารของพริก มีรายละเอียดดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของพริกต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	พริกขี้หนู	พริกชี้ฟ้าแดง	พริกหนุ่ม	พริกหยวก	พริกหวาน
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	63	64	20	23	82
โปรตีน (กรัม)	3.4	3.7	0.8	1.1	3.2
ไขมัน (กรัม)	2.1	1.5	0.4	0.2	1.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	2.9	8.5	1.8	3.3	13.8
ใยอาหาร (กรัม)	9.3	3.1	3.1	1.7	6.9
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	28	14	8.0	8.0	35
ฟอสฟอรัส(มิลลิกรัม)	54	20	20	30	88
แมกนีเซียม(มิลลิกรัม)	34	-	18	7.0	-
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	461	-	1.0	139	-
เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)	1452	-	395	42	510
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	121	-	33	3.0	43
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.4	0.2	0.2	0.2	0.6
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.1	0.2	0.03	0.1	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	1.5	3.5	2.38	2.9	0.4
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	49	106	111	64	218

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. กระตุ้นความอยากอาหาร และกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในปาก ทำให้อาหารรสชาติอาหารดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร และ ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

2. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยพริกขี้หนูสามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เส้นเลือด

3. ลดระดับไขมันในเลือด โดยช่วยในการเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. มีสารก่อวิตามินเอ (pro-vitamin A) และวิตามินซีสูง ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยบำรุงสายตา

2. กะเพรา กะเพราเป็นพืชสมุนไพร มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ 2 พันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง นิยมใช้กะเพราแดงส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) มาทำเป็นยาสมุนไพร ส่วนกะเพราขาวนำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อ เสริมรสชาติและกลิ่น

คุณค่าทางโภชนาการของกะเพราต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	กะเพราขาว	กะเพราแดง
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	32	38
โปรตีน(กรัม)	3.2	4.2
ไขมัน(กรัม)	0.6	0.5
คารโบไฮเดรต(กรัม)	1.4	2.3
ใยอาหาร(กรัม)	3.9	3.8
แคลเซียม(มิลลิกรัม)	221	25
ฟอสฟอรัส(มิลลิกรัม)	50	287
แมกนีเซียม(มิลลิกรัม)	53	-

สารอาหาร	กะเพราขาว	กะเพราแดง
โปตัสเซียม(มิลลิกรัม)	307	-
เบตาแคโรทีน(ไมโครกรัม)	3,594	7,875
วิตามินเอ(ไมโครกรัม)	300	656
วิตามินบี1(มิลลิกรัม)	0.1	0.04
วิตามินบี2(มิลลิกรัม)	0.4	0.3
วิตามินบี3(มิลลิกรัม)	2.1	1.8
วิตามินซี(มิลลิกรัม)	3.0	25.0

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

2. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง โดยมีสาร orientin ช่วยลดการติดเชื้อก่อโรค

3. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดเซลล์มะเร็ง

4. ช่วยลดการอักเสบ โดยมีสาร eugenol ยับยั้งการสังเคราะห์สารที่ทำให้เกิดการอักเสบ

5. ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย โดยมีสารในกลุ่ม ฟีนอล แทนนิน (phenol tannin) และ ซาโปนิน (saponin)ช่วยต้านแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว แบคทีเรียก่อโรคในช่องปาก และแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย

3. หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีสารเคอร์ซิตีน (Quercetin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูกกระเทียมมีสารอัลลิซิน (Allicin) ช่วยต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

คุณค่าทางโภชนาการของหอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียมต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	หอมหัวใหญ่	หอมแดง	กระเทียม
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	29	69	129
โปรตีน(กรัม)	1.4	2.2	6.1
ไขมัน(กรัม)	0.1	0.1	0.1
คาร์โบไฮเดรต(กรัม)	5.0	14.8	25.8
ใยอาหาร(กรัม)	1.2	2.4	4.7
แคลเซียม(มิลลิกรัม)	8.0	29	23
ฟอสฟอรัส(มิลลิกรัม)	27	61	155
โปตัสเซียม(มิลลิกรัม)	-	233	484
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.02	0.2	0.2
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.01	0.04	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	0.4	-	-
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	8.0	12	14

แหล่งที่มาของข้อมูล :

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณะสุข

สุขภาพจิต **ร้อนแค่กาย..... แต่ใจไม่ร้อน**

เรียบเรียงโดย *รจเรข อินทโชติ ซากาโมโต*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไปฯ*

https://www.thairath.co.th/content/537786

ร้อน ร้อน ร้อน...ทำไม ถึงได้ร้อนอย่างนี้ ร้อนระอุเหมือนอยู่ในเตาอบขนาดนี้นะ ยิ่งร้อนกายขึ้นมากเท่าไร ปัญหาสุขภาพก็ตามมาอย่างมากมาย แต่ไม่ใช่แค่ปัญหาสุขภาพทางกายเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากความร้อน เพราะปัญหาสุขภาพจิตสุขภาพใจก็ต้องระวังไม่แพ้กัน

นอกจากความร้อนจะกระทบต่อสุขภาพกายแล้ว อากาศร้อนยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจอีกด้วยที่เห็นได้ชัด คือ จะทำให้หงุดหงิดง่ายขึ้น ส่งผลให้มีความทนทานต่อความเครียดน้อยลง เมื่อมีอะไรมากระตุ้นกับจิตใจก็จะทำให้เครียดง่ายกว่าปกติ และอาจเกิดการตัดสินใจที่ไม่ได้ยั้งคิดต่างๆ ตามมา เกิดการกระทบกระทั่ง ทะเลาะเบาะแว้ง และเกิดความรุนแรงขึ้นได้ ดังนั้น ผู้ที่มีประวัติการใช้ความรุนแรง จึงต้องให้ความระวังเป็นพิเศษ

หากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องมีเหตุไม่สบายใจ โกรธกับการกระทำของอีกฝ่าย แต่ไม่อยากแสดงความก้าวร้าวออกไป เพราะอาจทำให้เรื่องบานปลายได้ เกิดผลเสีย เรามีเคล็ดลับง่ายๆ มาให้ลองกันค่ะ

“ฝึกใจให้เป็น....ให้เย็นพอ...”

1. นับ 1 ถึง 10

เคยได้ยินไหมว่าเวลาจะช่วยเยียวยาทุกอย่าง ถ้าเวลาทำให้คนอกหักกลับมาเข้มแข็งเหมือนเดิมได้ เวลาก็ช่วยให้เราใจเย็นลงได้เช่นกันค่ะ วิธีง่ายๆ คือ ก่อนที่เราจะเอ่ยปากพูดว่าใครไม่ดี หรืออยากเข้าไปทำร้ายใครอย่างที่สมองสั่ง ลองบังคับตัวเองหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วนับ 1 ถึง 10 ช้าๆ สติอยู่ที่ตัวเลขที่นับ ให้ลืมคำพูด และความคิดต่างๆ ที่เข้ามาในหัวออกไปทั้งหมดในช่วงนั้นซะ เหมือนกับการทำสมาธิช่วงสั้นๆ ให้เรามีสติมากขึ้น

2. ปล่อยผ่านมันบ้าง

ในระหว่างที่เรากำลังให้เวลาเยียวยา ปัดเป่าความโกรธ อีกฝ่ายอาจยั่วโมโหเรามากขึ้นด้วยถ้อยคำ และการกระทำที่หยาบคายเพิ่มเติม ดังนั้นถ้าในสถานการณ์นั้น เราสามารถปิดหู ปิดตาได้ให้ปิดให้หมด อย่าฟัง อย่าเห็นอะไรที่จะบันดาลโทสะเราเพิ่มเติม ตั้งหน้าตั้งตานับเลขไปก่อนค่ะ ช้าๆ ให้ใจเย็นลง

3. ทำอะไรให้ช้าลง

เหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้น เป็นเพราะเราหุนหันพลันแล่น ปล่อยให้อารมณ์ควบคุมการกระทำทุกอย่างโดยไม่ได้ผ่านสมอง เพราะฉะนั้นลองทำอะไรให้ช้าลง พูดช้าลง เดินให้ช้าลง ทำช้าลง ต่อให้โกรธแค่ไหนก็ต้องบังคับตัวเองให้พูดช้าลง ทุกๆ คำที่พูดพยายามกลั่นกรองคำออกมาจากสมองเสียก่อนว่า เป็นคำที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ หรือไม่ พูดไปแล้วจะได้อะไรดีๆ กลับมาหรือไม่ หากพูดเพราะเพียงอารมณ์ เลือกแต่คำหยาบคาย หรือตั้งใจประชดประชันใคร ให้เก็บคำเหล่านั้นไว้ในใจก่อน

4. นึกถึงคนอื่น นอกจากตัวเอง

เมื่อมีอารมณ์โกรธ เรามักนึกถึงแต่ตัวเอง โดยไม่สนใจผู้อื่น นอกจากไม่สนใจคู่กรณีว่าเขาจะมีเหตุผลใดๆ ที่เราไม่ทราบแล้วยังลืมนึกถึงคนที่เรารักอีกมากมายที่จะได้รับความเดือดร้อนจากการกระทำของเรา พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนสนิทต่างๆ อาจได้รับความอับอายจากการกระทำที่พวกเขาไม่ได้มีความเกี่ยวข้อง หรืออาจต้องเดือดร้อนดูแลรักษาพยาบาลเราไปประกันตัวเราจากสถานีตำรวจหรือชดใช้ค่าเสียหายให้กับคู่กรณี ทั้งหมดจะเกิดขึ้นจากความโกรธเพียงเสี้ยววินาทีจริงๆ

5. ขอเวลาสงบสติอารมณ์

หากในสถานการณ์ตรงหน้าไม่ช่วยให้เราทำอะไรเหล่านั้นได้อาจจะลองขอตัวเดินออกไปจากเหตุการณ์นั้น เพื่อหาที่เงียบๆ อยู่คนเดียว หรือกับคนที่เราไว้ใจ แล้วทำทุกอย่างตามข้อ 1-4 ที่ผ่านมาอาจใช้เวลา 10-30 นาทีก็ว่าไป บอกคู่กรณีให้เรียบร้อยว่าขอเวลาสักครู่ ให้ต่างคนได้พักหายใจหายคอสักครู่ รับรองว่าสติมาได้แน่ๆ

6. "ขอโทษ" ใช้ให้เป็น

คำง่ายๆ ที่หลายคนมักไม่ค่อยพูด เพราะมีทิฐิสูง การพูดขอโทษไม่ได้หมายความว่าเราเป็นฝ่ายผิดในเหตุการณ์นั้นเสมอไป เราอาจขอโทษที่ทำให้เราทั้งคู่เสียเวลา ขอโทษที่ก่อนหน้านี้แสดงอารมณ์ไม่ดีออกไป ขอโทษที่เมื่อกี้หนีออกมาก่อน ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เราพูดขอโทษได้ เมื่อไรที่เราพูดขอโทษ อีกฝ่ายจะรู้สึกดีขึ้น อารมณ์เย็นขึ้น อาจประนีประนอมได้ง่ายขึ้นด้วย

7. รู้จัก "ให้อภัย"

คำนี้ดูเหมือนยากสำหรับหลายๆ คน แต่ในเหตุการณ์บางอย่างที่เล็กน้อย เราสามารถให้อภัยซึ่งกันและกันได้อย่างง่ายๆ และจะทำให้เรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นได้รับการแก้ไขได้อย่างรวดเร็วเพียงเพราะเรามีใจ "ให้อภัย" ไม่ว่าบริกรจะเสิร์ฟอาหารผิด โดนขับรถปาดหน้า หรือโดนคนแปลกหน้าเหยียบเท้า เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราสามารถดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีความสุข หากเราสามารถให้อภัยและปล่อยผ่านกับการกระทำเหล่านี้ไปได้

8. อยู่เฉยๆ ให้กฎหมายจัดการ

การใช้อารมณ์อยู่เหนือกฎหมายไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น บ้านเมืองเรามีกฎหมายที่สามารถเอาผิดผู้ที่กระทำความผิดได้ หากเรามั่นใจว่าเราไม่ได้ทำอะไรผิด เราควรอยู่เฉยๆ นิ่งๆ แล้วรอให้กฎหมายจัดการลงโทษผู้ที่กระทำความผิดเอง เพราะหากเรายิ่งพูด ยิ่งแสดงออกถึงอารมณ์โกรธมากเท่าไร อาจเสียรูปคดีจนเราต้องชดใช้ค่าเสียหายให้อีกฝ่ายทั้งๆ ที่เราไม่ผิดเท่านั้น

“ฝึกใจให้เย็น......ให้เป็นนิสัย”

***** หมั่นพิจารณาโทษของความโกรธและประโยชน์ของความเมตตา**

ให้ย้อนคิดถึงชีวิตที่ผ่านมาว่า เราเสียอะไรไปบ้างเพราะความโกรธ ทำใครเสียใจกี่คน ทำลายโอกาสไปเท่าไหร่ ทำลายความสัมพันธ์ไปอย่างไร สิ่งเหล่านี้ให้นำมาคิดบ่อยๆ คิดซ้ำให้มากๆ พิจารณาจนใจยอมรับหมดข้ออ้างอยากปรับปรุงตนเองด้วยความเต็มใจเพราะมั่นใจแล้วว่าความโกรธไม่ใช่ของดีแต่เป็นสิ่งที่ทำลายความสุขและความเจริญทั้งของเรา คนที่เรารัก และคนที่รักเราไม่มีใครได้อะไรเลยจากความโกรธ ธรรมชาติคนเราไม่ชอบให้ใครมาสั่งตราบที่เรายังไม่ตกผลึกยอมจำนนด้วยตนเองว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องเปลี่ยนตนเองใครจะพูดใครจะบอกจะสอนก็ยากยิ่งที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงเช่นนี้แล้วเราจึงต้องทำตัวเป็นครูของตัวเองเพื่อสั่งสอนตนเองให้เห็นพิษภัยของความโกรธเกลียด

***** หมั่นสร้างความสุขเล็กๆ น้อยๆ ให้ผู้อื่นจนเป็นนิสัย**

ให้รู้จักชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนบ่อยๆ เมื่อทำให้เขามีความสุขแล้วให้เรารู้จักเอาใจไปสัมผัสความรู้สึกนั้น เรียกว่าให้ใจเราดื่มด่ำกับความรู้สึกที่เย็นใจอยู่เสมอ เราอาจจะลองเปรียบเทียบกันดูก็ได้ว่าอารมณ์ลักษณะนี้กับอารมณ์ในยามที่โกรธแบบไหนดีกว่ากัน ถ้าใจเราคุ้นกับความรู้สึกที่ดีมันจะค่อยๆ เบื่อหน่ายความโกรธเกลียดชิงชังไปทีละน้อยในข้อนี้เป็นการแก้กิเลสด้วยกุศลฝ่ายตรงข้าม ถ้าความโกรธเป็นด้านมืด ในที่นี้ด้านสว่างก็คือ ความเมตตา เราอาจขับไล่ความมืดไม่ได้แต่ถ้าเราจุดไฟได้ ความมืดจะหายไปและความสว่างจะเข้ามาแทนที่

***** หมั่นฝึกมองความรู้สึกด้วยใจที่เป็นกลาง**

เราฝึกมองดูอารมณ์ต่างๆ ของเราด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ให้ใจเราเข้าไปยึดติดกับอามรณ์ด้านลบ หรือด้านบวกที่มากเกินไป สุดท้ายก็ไม่ดีทั้งนั้นเพราะยึดข้างหนึ่ง อีกข้างก็จะตามมาด้วยเหมือนในการกำเหรียญไว้ในมือก็จะได้ทั้งหัวทั้งก้อยมาในคราเดียว รักสุขก็จะได้ทุกข์เป็นของแถมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในข้อนี้หากฝึกบ่อยๆ จิตใจจะเป็นกลางหนักแน่นมากขึ้น

***** หมั่นสังเกตจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง**

คือให้รู้จักสังเกตตัวเอง หากเราโกรธใครบ่อยๆ เวลาอยู่ใกล้ก็ให้ระวัง บางครั้งกับคนบางคนให้สังเกตดูเถิดว่า เราก็โกรธเขาโกรธคนๆ นี้ จนกลายเป็นความเคยชินเพียงเห็นหน้ายังไม่ทันทำอะไรใจก็วูบๆ ไหวๆ ความหงุดหงิดก็เริ่มเข้ามา ตรงนี้ควรหลีกเลี่ยงการปะทะ ทั้งนี้ในกรณีที่เลี่ยงไม่ได้จริงๆ เช่น เป็นคนในครอบครัว เป็นสามีภรรยา เป็นลูก เป็นเจ้านาย ลูกน้อง เพื่อนฝูงอย่างนี้ ก็ให้ยกเอาสิ่งที่เขาทำขัดใจเรามาเป็นเครื่องมือในการฝึกใจของเรา ฝึกอภัยดีกว่าปล่อยใจของเราให้ตกต่ำไปเพราะมัวแต่ทะเลาะกับเขาให้เอาความขัดแย้งนั้นมาบ่มเพาะความรัก ความเมตตาขอให้เรา

รับทราบไว้ว่า โดยมากแล้วหากไม่ลงรอยกันแต่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันตัดกันไม่ขาด แยกกันไม่ขาดสิ่งนี้มักเกิดจากมีบุญกรรมสัมพันธ์ร่วมกันมานานกลายเป็นแรงผูกพัน ผูกรั้งไม่ให้ไปไหนอย่างนี้ยิ่งต้องรู้จักระวัง ระงับ สำรวม

ความเครียดในสังคมมีมากอยู่แล้ว พอเจออากาศร้อนยิ่งทำให้คนมีความอดทนต่ำ หงุดหงิดง่าย โอกาสฟิวส์ขาด ระเบิดอารมณ์ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาต่างๆ ก็จะสูงขึ้น หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ดังนั้นการมีสติ รู้เรา รู้จัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมช่วยลดอุณหภูมิใจไม่ให้สูงไปกับสภาพอากาศที่ร้อนได้

“ ที่สำคัญ เมื่อดูแลใจตนเองไม่ให้ร้อนไปกับสภาพอากาศที่ร้อนแล้วก็อย่าลืมดูแลใจคนรอบข้างให้ใจเย็นลงด้วย”

https://cdn2.psychologytoday.com/

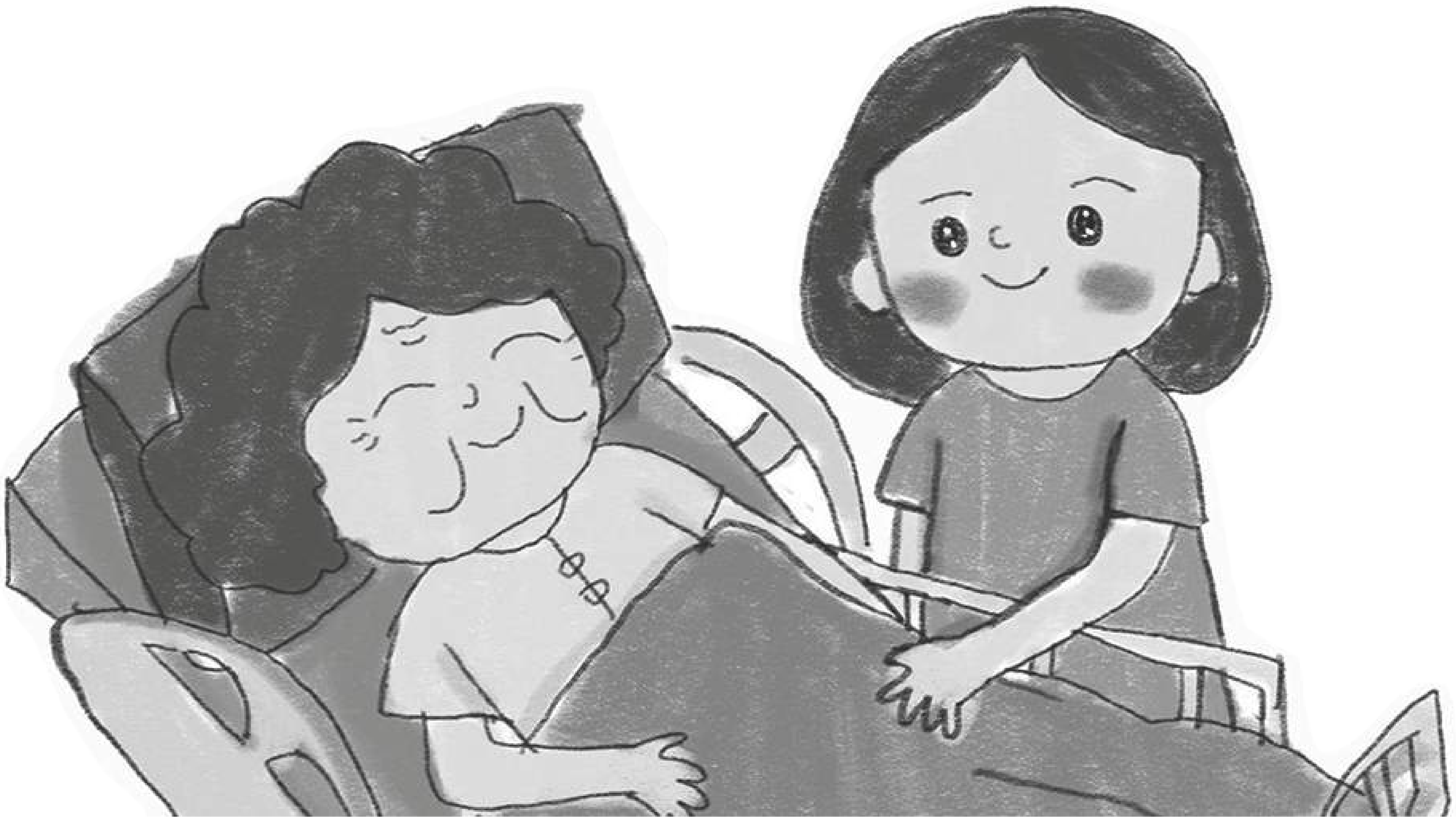
แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://www.sanook.com/health/5321/
https://urbancreature.co/hot-weather-mental-health/
https://health.kapook.com/view87074.html
https://www.cosmenet.in.th/community/36/49990
https://www.thaihealth.or.th/

ผู้สูงอายุ

โรคมะเร็งกับการป้องกัน....ในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย *พรวิมล บุญมา*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์*



https://tomhenrychevy.com

ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป จะเป็นวัยที่พบโรคมะเร็งได้มาก มักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย รวมถึงมีการกลายพันธุ์เกิดเป็นก้อนเนื้อที่ควบคุมไม่ได้ จนกลายเป็นก้อนมะเร็งในที่สุด อีกทั้งสามารถเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย

สาเหตุเกิดได้หลายสาเหตุ ได้แก่

1. สิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น สารพิษในอากาศ รังสี หรือเชื้อไวรัสที่ทำให้ก่อเกิดเชื้อมะเร็ง
2. พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารไม่ว่าจะเป็นการดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานที่มีไขมัน อาหารปิ้งย่าง เป็นต้น
3. สภาวะทางร่างกาย บางสภาวะมีส่วนในการกระตุ้นเชื้อมะเร็งโดยเฉพาะสภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียดสะสม เป็นต้น

อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีเชื้อรา อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ ได้แก่ ถั่วลิสงคั่วป่น พริกแห้ง พริกป่น หัวหอม กระเทียม

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่และต่อมลูกหมาก

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่รสเค็มจัด อาหารหมักดอง อาหารกระป๋องที่ใส่เกลือมาก อาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิว

▤ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ร้อนจัด

▤ ห้ามดื่มสุรา และสูบบุหรี่

https://www.thaihealth.or.th

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไหม้เกรียมของเนื้อที่ปิ้ง ย่าง ทอด รมควัน เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดดิบๆ ทำให้เป็นพยาธิใบไม้ในตับ และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในท่อน้ำดีในตับ

▤ หลีกเลี่ยงอาหารใส่สารกันบูด สารปรุงแต่งรส

▤ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเช้าซ้ำๆ กันทุกวัน

https://www.healthandtrend.com

https://mpics.mgronline.com/pics/Images

อาหารที่ป้องกันโรคมะเร็ง

1.อาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวกล้อง ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น ถั่วแดง งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ช่วยป้องกันสารก่อมะเร็งไม่ให้สัมผัสผิวลำไส้นาน และลดการดูดซึมสารก่อมะเร็งเข้าสู่เยื่อบุผิวลำไส้ นอกจากนี้เส้นใยยังมีคุณสมบัติอุ้มน้ำไว้ทำให้อุจจาระไม่แห้ง ซึ่งทำให้อุจจาระไม่สะสมอยู่ในลำไส้นานเกินไป

2. อาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูง เช่น ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่น ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก แครอท และผักสีเขียวเข้ม ช่วยป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล่องเสียง และปอด

3. อาหารที่มีวิตามินสูง เช่น ผัก ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว มะเขือเทศ ถั่วเหลือง ผลไม้สีเหลืองสีส้ม ช่วยป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ปอด และมะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งถ้ารู้ว่าเป็นระยะเริ่มต้นก็สามารถที่จะรักษาให้หายได้ สามารถป้องกันได้ โดยหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งหรือตรวจสุขภาพประจำปี และเมื่อพบความผิดปกติในร่างกายควรรีบมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง

https://www.sanook.com/health

https://www.elifegear.com/rights-and-welfare-of-the-elderly/

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://goodlifeupdate.com/healthy-body/seniorcare/196277.html

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/dangerous_disease_with_elderly_person

https://thaitgri.org/?p=39036

https://webportal.bangkok.go.th/bangkokyai/page

ตัวช่วยในการค้นหาตนเองของวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย *หทัยกาญจน์ ฟักแก้ว*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์*

https://tuemaster.com/blog/พัฒนาการวัยรุ่น

ช่วงชีวิตวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม เป็นวัยที่มีการสร้างสุขนิสัย การปรับตัว เพิ่มความรู้ ความสามารถทางวิชาการ และเริ่มมีการเลือกอาชีพ เป็นการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในทุกๆด้าน การใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นช่วงที่สำคัญ เมื่อผ่านการใช้ชีวิตช่วงนี้ไปอย่างมีความหมาย มีคุณภาพและมีความสุข ก็จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสุข

วัยรุ่นมักเกิดความสับสนเมื่อต้องเลือกระหว่าง “ความต้องการของตนเอง” หรือ “ความคาดหวังของพ่อแม่” แล้วพ่อแม่หรือผู้ปกครองจะช่วยให้วัยรุ่นค้นหาความหมายของการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขได้อย่างไร อะไรคือหนทางที่รอพวกเขาอยู่ในภายภาคหน้า

การมีชีวิตที่มีความหมาย คือการใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ ใช้ความสามารถและความถนัดทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าที่เคยทำ ทำในสิ่งที่มีคุณค่า พัฒนาทักษะความสามารถและใช้ทักษะนั้นเพื่อตอบแทนส่วนรวม ทำเรื่องนั้นๆด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน แล้วปล่อยให้ความสุขเป็นผลพลอยได้จากการได้ทำในสิ่งที่รักและถนัด เราจะเห็นคุณค่าในตัวเองจากความพอใจที่ทำงานนั้นๆได้สำเร็จและการได้ทำในสิ่งที่มีความหมาย

https://creativetalkconference.com/content/images/wordpress/2020/05/Featured_ikikai.jpg

อิคิไก การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายตามหลักปรัชญาของชาวญี่ปุ่นมีใจความสำคัญกล่าวคือ อิคิไก คือ ความหมายของการมีชีวิตอยู่ ซึ่งความหมายของชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงเหตุผลในการใช้ชีวิตอยู่ของตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจและรู้สึกมั่นคงเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในลักษณะของการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมุ่งมั่นและมีความเข้มแข็งในจิตใจ การตระหนักถึงความหมายของชีวิตช่วยให้เรามีความชัดเจนและมั่นคงต่อเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้เรากลับมาเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุข มีอารมณ์เชิงบวกเสมอ และมีวิธีรับมือกับความเครียดอย่างเหมาะสม

อิคิไกเริ่มจากการใส่ใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆ ที่อยู่รอบตัว สัมผัสความสุขจากสิ่งเหล่านั้น ปลดปล่อยตนเองออกจากสิ่งที่สังคมคาดหวัง ไม่ผูกมัดตนเองกับสิ่งใดๆ ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมด้วยความยั่งยืน มีการรับรู้อยู่กับปัจจุบันของตนเอง จดจ่อกับความสุขของตนเองในขณะนั้นโดยไม่ต้องคำนึงถึงรางวัลหรือสิ่งตอบแทนใดๆ หากเราทำอะไรสำเร็จแม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยสมองจะหลั่งสารโดพามีนซึ่งเป็นสารที่ทำให้เรามีความรู้สึกดีทำให้เรามีความสุข

ขั้นแรกของการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาอิคิไก สามารถทำได้โดยการตอบคำถาม 4 ข้อ ดังนี้

1. สิ่งที่เรารักคืออะไร หรือ อะไรที่ทำแล้วเรารู้สึกมีความสุข
2. สิ่งที่เราทำได้ดีคืออะไร หรือ จุดเด่นของเราคืออะไร
3. สิ่งที่เราทำแล้วก่อให้เกิดรายได้คืออะไร หรือ เราจะหาเลี้ยงชีพได้จากอะไร
4. สิ่งที่สังคมต้องการคืออะไร หรือ เราทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้บ้าง

https://siamagrisupply.com/corporate/wp-content/uploads/2020/05/ikigai-circle

เมื่อเรานำคำถามทั้ง 4 ข้อมาร้อยเรียงกันจะเกิดองค์ประกอบเพิ่มขึ้นจากคำตอบที่เราได้ระบุลงไป ดังนี้

- สิ่งที่เรารัก + สิ่งที่เราทำได้ดี = ความหลงใหล (Passion)
- สิ่งที่เรารัก + สิ่งที่สังคมต้องการ = หน้าที่ (Mission)
- สิ่งที่เราทำได้ดี + สิ่งที่เราทำแล้วก่อให้เกิดรายได้ = อาชีพ (Profession)
- สิ่งที่สังคมต้องการ + สิ่งที่เราทำแล้วก่อให้เกิดรายได้ = งาน (Vocation)

ผู้ปกครองสามารถช่วยเหลือให้วัยรุ่นค้นพบตัวเองในประเด็นเหล่านี้ได้ เช่น สนับสนุนให้พวกเค้าได้หยุดคิดใคร่ครวญต่อความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือผิดพลาดโดยสะท้อนความเป็นจริงในทุกด้าน สิ่งที่ทำเป็นประจำจนเป็นสิ่งที่ชอบ ค่อยๆ ขยับเข้าไปใกล้ความหมายและคุณค่าของชีวิตจากการเรียนรู้ในแต่ละวัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับสิ่งใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อเป็นการปูแนวทางให้พวกเขาก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

แหล่งที่มาของข้อมูล : *1. http://www.educathai.com/th/finding-ikigai/*
2. https://www.learneducation.co.th/category/บทความ

โรคที่ควรรู้/ควรระวัง **โรค NCDs คืออะไร**

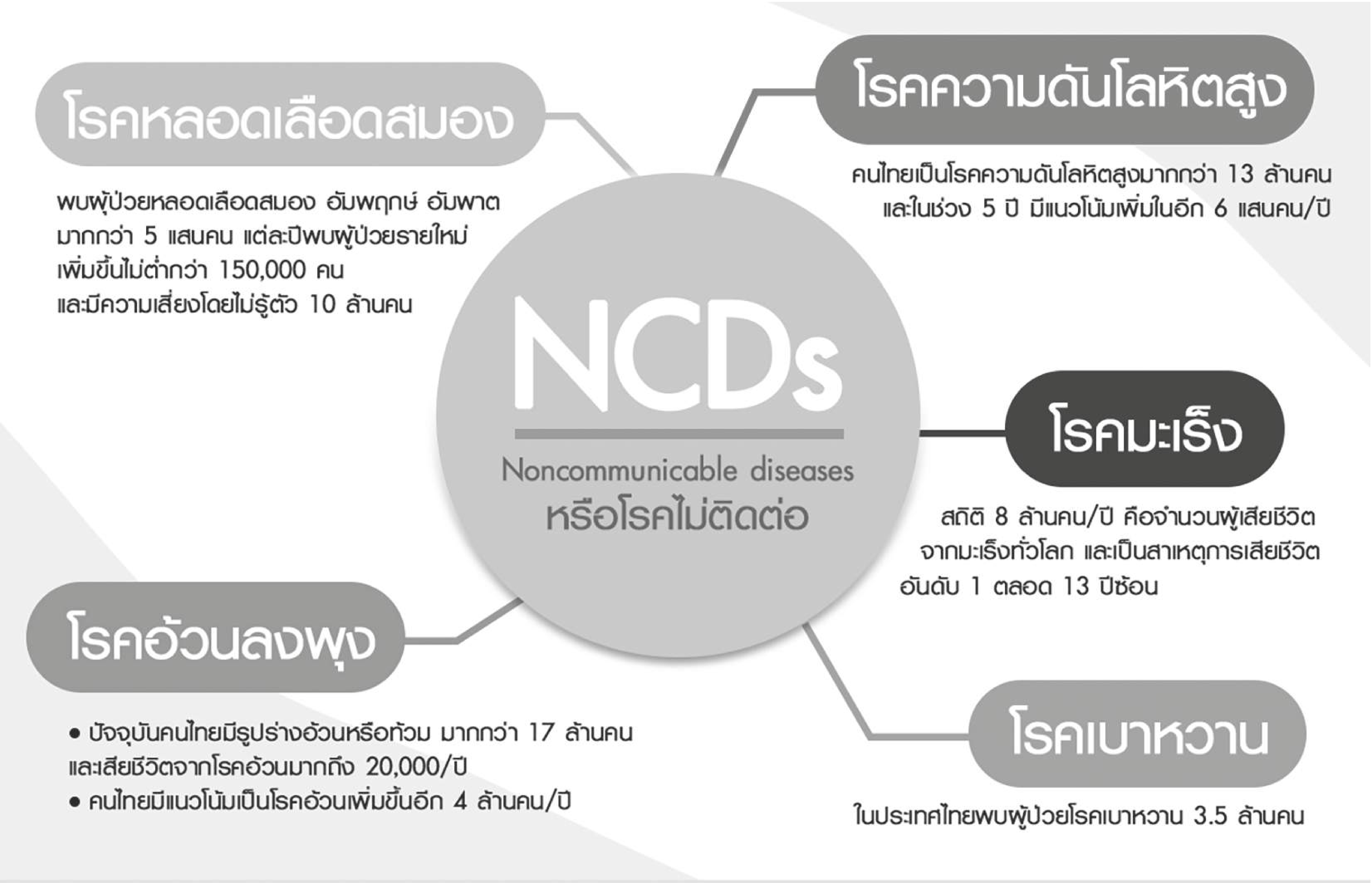
เรียบเรียงโดย *วิภาวี ไชยวรรณ์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์*

https://www.bumrungrad.com/

วันที่ 27 พฤษภาคมของทุกปี จะเป็นวันรณรงค์ป้องกันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases; NCDs) มาทำความรู้จักกันว่ากลุ่มโรคนี้คืออะไรและสามารถป้องกันได้หรือไม่ อย่างไร

https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hilight-news/3830/

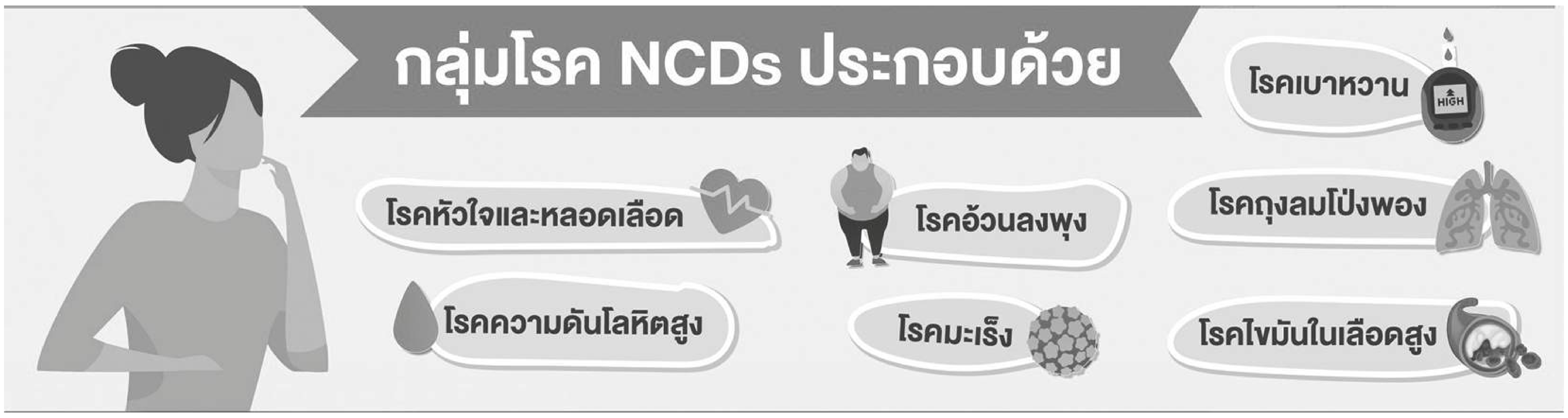
โรค NCDs หรือ non-communicable diseases หรือที่เรามักเรียกว่า “โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง” เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค และไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้ ซึ่งเป็นผลเสียต่อตัวผู้ป่วยและคนรอบข้าง



https://www.kinrehab.com/news/view/221

ในแต่ละปีจากทั่วโลกพบว่ามีคนเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs มากถึง 74% หรือชั่วโมงละ 37 คน โดยมักเป็นผู้ป่วยในช่วงวัยทำงาน ที่ใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง มีพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การเกิดโรค เช่น ไม่ออกกำลังกาย ทานอาหารรสจัดเกินไป ทานอาหารไขมันสูง เครียดสะสม ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ทานอาหารประเภทปิ้งย่างบ่อยเกินไป เป็นต้น โรคในกลุ่ม NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและเสียชีวิตสูงสุด 7 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนลงพุง นอกจากนี้ยังมีโรคไตเรื้องรัง โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อมอีกด้วย

ตัวอย่างของโรค NCDs



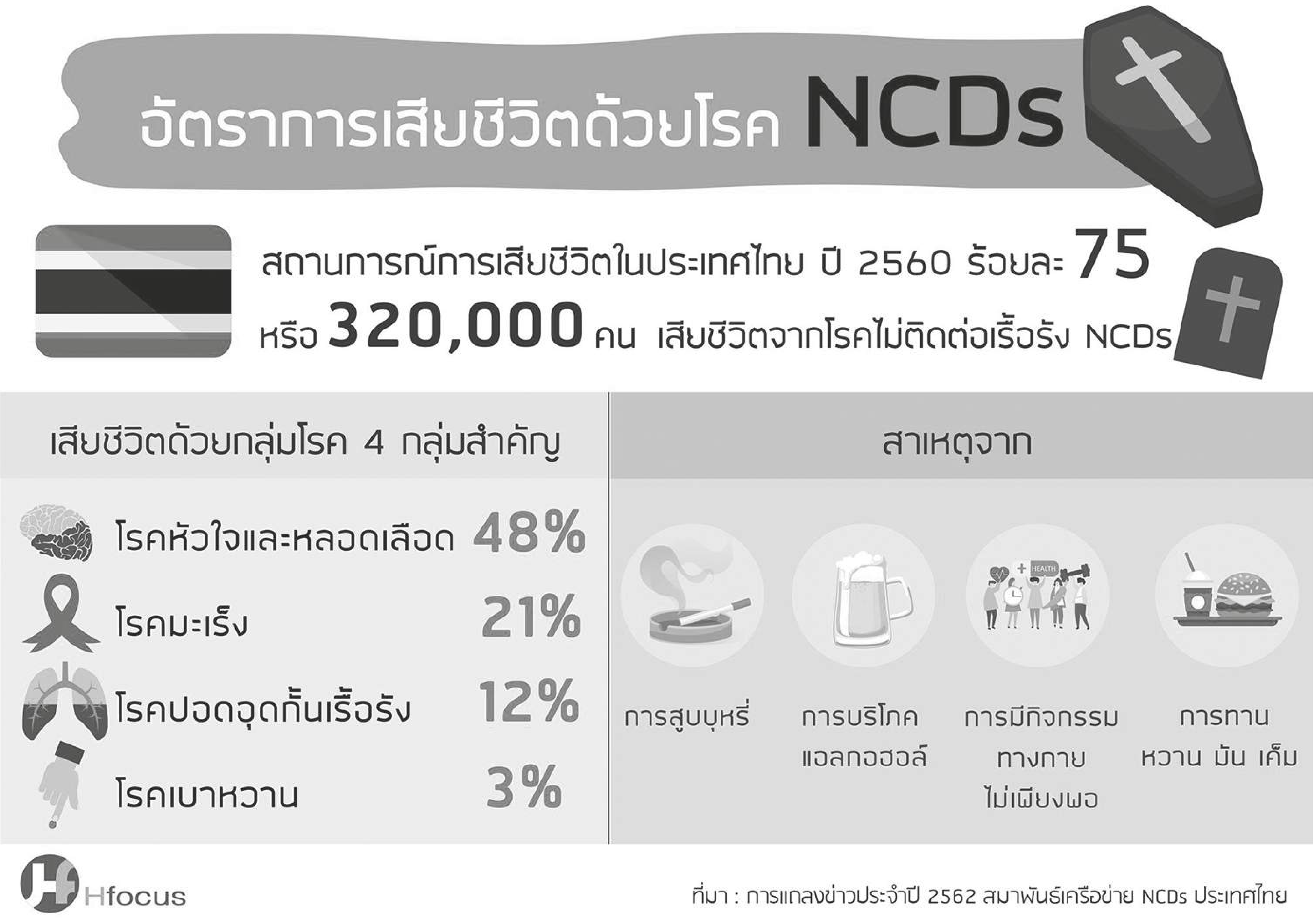
https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hilight-news/3830/

พฤติกรรมเสี่ยง...ตัวการก่อโรค NCDs

https://www.med.cmu.ac.th/web/news-event/news/hilight-news/3830/

ความรุนแรงของโรค NCDs

แม้โรค NCDs จะไม่ใช่โรคติดต่อ แต่จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมากลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี



https://www.hfocus.org/content/2019/03/16916

ปรับพฤติกรรม ลดความเสี่ยงโรค NCDs

การป้องกันโรค NCDs ทำได้ง่ายๆ โดยเริ่มจากตัวเรา นั่นก็คือการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เน้นการรับประทานผักและผลไม้
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารมัน รวมถึงอาหารปิ้งย่าง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- งดสูบบุหรี่
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ผ่อนคลายความเครียด
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร หากมีอาการผิดปกติใดๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์

สสส
6 วิธีปรับพฤติกรรม
ห่างไกลโรค NCDs
1
หากนั่งนาน ๆ
ควรจัดเวลาให้มี
การขยับร่างกายบ่อย ๆ
2
LESS
SALT
OIL
SUGAR
เลี่ยงกินอาหาร
รสจัด (หวาน มัน เค็ม)
เพิ่มผักและผลไม้
3
พักผ่อนให้เพียงพอ
(7-8 ชั่วโมง/วัน)
4
ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
ด้วยการทำ
กิจกรรมที่ชอบ
5
ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ
(150 นาที/สัปดาห์)
6
หลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และบุหรี่
สสส. ชวนทุกคนลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต
เพื่อมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรค NCDs
ทำความรู้จักกลุ่มโรค NCDs ให้มากขึ้นได้ที่
https://ncdshiddenkiller.thaihealth.or.th/

ห่างไกลโรค NCDs ด้วย 3อ 2ส

อาหาร : รับประทานอาหารรสชาติพอดี ไม่หวาน ไม่เค็ม ไม่มัน เลือกปรุงอาการด้วย ต้ม ตุ๋น นึ่ง อบ รับประทานผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

อารมณ์ : ลดความเครียด หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ พูดคุยพบปะเพื่อน อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว

ออกกำลังกาย : เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การขึ้นลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน

สุรา : ลดการดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการดื่มหรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่จะดื่ม

สูบ : งดสูบบุหรี่

https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/wp-content/uploads/2019/09/180962.jpg

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://www.sikarin.com/health