

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2566 : Vol. 20 No. 3 September - December 2023

ในเล่ม

1. ยาเม็ดนอนหลับ (Sleeping pills)
10. ศูนย์น้ำหนักอย่างไรให้ yoyo effect
15. สมุนไพรชีว "อย่างชาญ" รับมืออย่างไรดี
21. การดูเรื่องสุขวัย...อย่างมีสุขภาพดี
26. บุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพคนไทย
30. ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร?

ISSN 1905-4939



บรรณาธิการ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นวารสารฉบับที่ 3 ประจำปี 2566 มาถึงเดือนสุดท้าย ของปีนี้แล้วนะครับ ฉบับนี้เราได้รวบรวมเนื้อหาที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ อาทิ เช่น ยานอนหลับ น้ำเล่นอะลีบลับในการเตรียมตัว และสร้างสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับที่มีคุณภาพ การคุณน้ำหนักอย่างไรไม่ให้เกิด "yo-yo effect" เพื่อการ ควบคุมน้ำหนักที่สมดุล และยังมี การเตรียมและดูแลรักษาไว้ให้มีคุณภาพดี รวมถึงเรื่องที่ส่งผลกระทบ ต่อสุขภาพ บุหรี่ไฟฟ้ากับภัยรุนไทยและผลกระทบของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพและ วิถีชีวิตร่อง รัยรุน การหาแนวทางในการป้องกันฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ซึ่งเป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่อาจส่งผลกระทบ ต่อระบบทางเดินหายใจ ในทั้งสุขภาพจิต เรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับครอบครัวและคนที่ เวลา ก จะรับมืออย่างไรหากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดอย่างมาก

ทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะได้รับความรู้และประโยชน์ในการดูแล สุขภาพที่ดี แล้วพบกันฉบับหน้านะครับ

บรรณาธิการ

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ The Japan International Goodwill Foundation ได้ให้การสนับสนุนจัดทำวารสาร “สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน” กระผมจะขึ้นตีเป็นอย่างยิ่งหากวารสารสร้าง สรีมสุขภาพสำหรับประชาชนได้เผยแพร่อย่าง กว้างขวางไปสู่สมาชิกครอบครัวในประเทศไทยและสถาบันการศึกษาทั่วไป โดยหวังว่าจะก่อให้ เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่านทุกท่านด้วย

การจัดทำวารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเสียสละการอุทิศเวลาของคณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดทำวารสารฯ ของ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลราชบูรณะเชียงใหม่ กระผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ ท้ายที่สุดกระผมขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำวารสารฉบับนี้ทุกท่าน คงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พัฒนาขึ้น และความสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

นายแพทย์ พูมิกาชุ โอบนิช
ประธานมูลนิธิจีดีวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศไทย

- 1 การใช้ยา ยา安眠药 [Sleeping pills]
- 10 อาหารกับสุขภาพ คุณทำหนักอย่างไรในให้ yoyo effect
- 15 สุขภาพจิต คนใกล้ชิด "อยากตาย" รับมืออย่างไรดี
- 21 ผู้สูงอายุ การเตรียมอุปกรณ์...อย่างมีสุขภาพดี
- 26 เด็กและวัยรุ่น บุหรี่ไฟฟ้ากับวัยรุ่นไทย
- 30 โรคที่ควรรู้/ควรระวัง ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร?



ร่วมแสดงความติดเทินในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือ
ในรูปไฟล์ pdf ได้ที่นี่



กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

จิตอนอม สังขันนท์

กัทกร ญาณะเหล็ก / อิสระย์ ปัญญาวรรณ / วี.สี. นิยมลักษ์
พรวิมล บุญมา / ชวัญพิทย์ กันทะโรจน์ / พจนा ศรีคำจันทร์
ราชรช อินทโซติ ชาภานไม่โต / พลวิษฐ์ กัทรสุทธิพงษ์
วัลพร วงศ์วัฒน์อนันต์ / ศุภารณ์ บุญโญทัยาน
หทัยกาญจน์ พิกแกร์ / วิภาวดี ไชยวรรณ / อรดา เดชะสว่าง
วีรชาติ ชุตุทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION



การใช้ยา

ยานอนหลับ (Sleeping pills)

เรียนเรียงโดย วัฒธร วงศ์พันธุ์นันท์
พยาบาลวิชาชีพ งานการแพทย์บากดูป่วยผู้ติดแมลงพันธุ์ที่น้ำ



<https://psychologydictionary.org/sleep/>

โรคนอนไม่หลับ เป็นภาวะที่มีความล้าบกในการนอนหลับ ซึ่งอาการนอนไม่หลับก็มีหลายแบบด้วยกัน เช่น ใช้เวลาในการเริ่มนอนหลับนาน มีระยะเวลาในการนอนหลับน้อย การตื่นกลางดึก ปอย หรือตื่นแล้วนอนหลับต่อไม่ได้ เป็นต้น ซึ่งหากนอนหลับไม่เพียงพอหรือไม่ได้คุณภาพจะทำให้มีอาการเชื่องช้ำ ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย ขาดความอิจฉารณิค ผลกระทบต่อความสามารถของการทำางานหรือการเรียนได้ ความรุนแรงของโรคนอนไม่หลับ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับดังนี้

- อาการนอนไม่หลับชั่วคราว (Transient insomnia) มักพบในช่วงการเปลี่ยนแปลงชีวิต ประจำวัน ถึงแผลตื้อมที่ไม่คุ้นชิน หรืออาจเกิดจากอาการ Jet lag เมื่อเดินทางข้ามเข็มแข็งเวลาโลก (Time zone)
- อาการนอนไม่หลับระยะ�ั้น (Short-term insomnia). มักเกิดเพียง 2-3 วันจนถึง 3 สัปดาห์ อาจพบได้เนื่องจากเกิดภาวะเครียด
- อาการนอนไม่หลับเรื้อรัง (Long-term or Chronic insomnia) เกิดขึ้นเป็นระยะเวลา นานอาจเป็นเดือน หรือเป็นปี ซึ่งอาจเกิดผลจากการใช้ยา การเจ็บป่วยเรื้อรังไม่ว่าทางด้านร่างกาย และจิตใจ หรืออาจเกิดจากความผิดปกติของการนอนหลับโดยตรง (Primary sleep disorder)

โดยส่วนใหญ่ในปัจจุบัน หลายคนจะเริ่มจากขั้นอาการนอนไม่หลับระยะลั้นก่อน ซึ่งถ้ารู้สึกว่า自己ควบคุมได้ ไม่ผลกระทบซึ่งกันและกัน ก็ยังไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่การนอนไม่หลับเริ่มส่งผลกับชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการปวดศีรษะ หูดูดริค่าย ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ แบบนี้ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขต่อแต่เนิ่นๆ เพราะถ้าปล่อยไว้นานจนถึงขั้นอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ปัญหาการนอนไม่หลับจะส่งผลกระทบต่อทั้งดุลยภาพกายและดุลยภาพจิตใจ แต่ถ้าหัวรับอาการนอนไม่หลับที่เกิดจาก “โรคนอนไม่หลับ” โดยเฉพาะ มักมีสาเหตุมาจากการ 3 ปัจจัยหลักๆ คือ

1. ลักษณะอารมณ์ ไม่واجدเป็น ความเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า

2. ความลับดุของฮอร์โมน เนื่องจากร่างกายมีความคิดปกติ อาจจะมีการผลิตฮอร์โมน บางชนิดมากหรือน้อยกว่าปกติ และส่งผลต่อการนอนหลับ เช่น มี DHEA หรือฮอร์โมนความดูดฟื้นฟู เช่น Cortisol หรือฮอร์โมนความเครียดถูกเกินไป

3. ลักษณะคลื่น ไม่واجدเป็นลักษณะคลื่นภายในห้องนอน หรือพฤติกรรมต่างๆ อย่าง การชอบเล่นมือถือก่อนนอน ที่อาจจะทำให้แสงสีฟ้าเข้าไปยังเยื่องการหลัง Melatonin ในร่างกาย ส่งผลให้นอนหลับได้ยากขึ้น

ยานอนหลับ (Sleeping pills) คือ

ยาที่ใช้รักษาภาวะนอนหลับยาก นอนไม่หลับ นอนหลับฯ ต้นๆ โดยอาการนอนไม่หลับมีทั้งนอนไม่หลับในระยะลั้น และนอนไม่หลับเรื้อรัง ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับจำนวนมากจึงตัดสินใจใช้ยานอนหลับออกฤทธิ์เริ่ว ยกล่องประสาท หรือ ยาช่วยนอนหลับ เพื่อแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ ในปัจจุบันมียานอนหลับมากมายหลายชนิดที่ออกฤทธิ์แตกต่างกัน ตามโภชสารทางเคมีและผลทางเภสัชวิทยา อย่างไรก็ตามการใช้ยานอนหลับในระยะลั้นเพื่อช่วยให้นอนหลับสามารถกระทำได้แต่ไม่ควรใช้ต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลข้างเคียงอันเกิดจาก การใช้ยานอนหลับเป็นเวลาภานานที่อาจส่งผลเสียต่ออุปนภัยในระยะยาวได้ การค่อยๆ เลิกใช้ยา นอนหลับร่วมกับการฝึกการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ใช้ยานอนหลับจะช่วยให้กลับมา มีอุปนภัยร่างกายที่ดี ภัยชีวิตริษา พัฒนารับกิจวัตรประจำวันในเช้าวันใหม่ได้อย่างสดใสร แข็งแรง

กลุ่มยานอนหลับ มีอะไรบ้าง?

ยานอนหลับมีหลายกลุ่ม ได้แก่

█ กลุ่มยาเบนโซไซเดซีปีน Benzodiazepines (BZD) เป็นกลุ่มยานอนหลับออกฤทธ์เร็วที่ช่วยให้นอนหลับได้เรียบร้อย ช่วยให้คลายกังวล และช่วยในเรื่องการเรียนรู้และความจำ โดยยาในกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มระดับของสารสื่อประสาท GABA กระตุ้นให้กลมอหูสึกจ่วงนอน ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยคลายกล้ามเนื้อ คลายกังวล และเป็นยาที่ใช้รักษาโรคคลมซัก ยานในกลุ่มนี้ได้แก่ ยาอัลตราไซเลม (Alprazolam) ยาคลอนาเซ็พม (Clonazepam) ยาடีອչซීපෙම (Diazepam) หรือยาลอร่าไซเลม (Lorazepam) มีทั้งแบบออกฤทธ์สั้นและออกฤทธ์ยาว โดยแพทย์จะเป็นผู้สั่งยาโดยพิจารณาจากความรุนแรงของอาการโรคร่วม อายุ และโรคประจำตัว ยานนิดนึงอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย หลุดหลีดจ่าย และอาจมีผลข้างเคียงในระยะยาว เช่น ภาระซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคตับ และโรคไต ควรใช้อย่างระมัดระวัง

ยากลุ่ม Benzodiazepine



- เพิ่มระดับ GABA
ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
คลายกังวล คลายกล้ามเนื้อ
- มีแบบออกฤทธ์สั้นและออกฤทธ์ยาว
เลือกใช้ตามลักษณะของการ
โรคประจำตัว ยาประจำตัว
- พื้นป่วยโรคตับ โรคไต ระหว่างยาสลบ
ในร่างกาย
- แพกย์เป็นพัพพิจารณาต่อวันกับ
ความรุนแรงของอาการ โรคร่วม
และอายุของพื้นป่วย
- เมื่อใช้เป็นเวลาบานอาจดื้อยา
หากหยุดยาทันทีอาจเกิด
อาการถอนยา

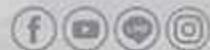


Manarom Hospital

■ กลุ่มยานอนเบนโซดีอาเซปีน Nonbenzodiazepines (Non-BZD) หรือ กลุ่มยาชีดรัคซ์ (Z-drugs) เป็นกลุ่มยานอนหลับออกฤทธิ์เร็ว เนื่องจากคุณสมบัติที่โดยจะออกฤทธิ์ใน 30 นาทีหลังจากที่ได้ทานยาและออกฤทธิ์ได้นานถึง 8 ชั่วโมง โดยจะทำให้สงบหรือสึก戕วนนอน ทำให้คลายก้าวร้าว ช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่ทำให้รู้สึก戕วนหรือมึนงงในตอนเช้า เป็นกลุ่มยาที่แพทย์นิยมถึงจะนำไปใช้มากที่สุด เนื่องจากเป็นยาที่มีผลข้างเคียงน้อย พบรากการที่อยาดื่ม และไม่ทำให้เกิดอาการติดยาอนหลับ ยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ ยาโซลฟิตเมด (Zolpidem) ยาแอมเบียน (Ambien) หรือยาโซโนคลอโรน (Zopiclone)

ยากลุ่ม non-BZD

- ออกฤทธิ์คล้ายกับกลุ่มแรก แต่มีโครงสร้างแตกต่างกัน
- ยาเริ่มออกฤทธิ์ภายใน 30 นาที และมีฤทธิ์อยู่ประมาณ 8 ชั่วโมง
- พบรากการดื่อยาและการถอนยา น้อยกว่ายากลุ่มแรก



Manarom Hospital

█ กลุ่มยา Melatonin เป็นกลุ่มยาที่สังเคราะห์ขึ้นเพื่อเลียนแบบสารเคมีเดียวที่ร่างกายกับกัน การสื่อประสาทในลมอง ที่หลังออกตามธรรมชาติเพื่อช่วยกระตุ้นให้รู้สึกอยากนอนหลับ โดยปกติ สารเมลาโทนินในสมองเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดวงจรการนอน โดยจะหลังออกมากในเวลาตอนกลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย เพื่อช่วยให้ร่างกายรู้สึกง่วงเหงาหวานอน รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยให้รู้สึก อยากนอนหลับ โดยแพทย์นิยมตั้งยากลุ่มนี้ให้กับผู้ที่มีปัญหาในการหลับ หลับยาก ผู้ที่ทำงานไม่เป็น เวลา ทำงานเป็นกะ ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับ เป็นผลจากการหลังของสารเมลาโทนินตาม ธรรมชาติลดลงอย่างตามวัย

**ยา
Melatonin
สังเคราะห์**

- สารที่มีอยู่ในร่างกายตามปกติ หลังเมื่อความเข้มของแสงลดลง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดวงจร การนอน
- การให้ยาเนี้ยเปรียบเหมือนการ เลียนแบบธรรมชาติในการหลับ สารเมลาโทนินออกมานะ
- มากใช้ในผู้สูงอายุที่มีการหลับ ของเมลาโทนินน้อยลง การนอนพัฒนา

Manarom Hospital

█ กลุ่มยา Antidepressants เป็นยาแก้สูมยาท้านโรคซึมเศร้าที่ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยคลายเครียด และคลายวิตกกังวลได้ดีมาก โดยเป็นกลุ่มยาที่แพทย์ใช้รักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคไมเกรน โรคคลาสิคแพรปรานหรือโรคไอบีเอส (Irritable bowel syndrome: IBS) โดยเป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อสารเอนไซม์ประสาทส่วนกลางช่วยให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย คลายกังวล และช่วยให้รู้สึกจ่วงนอน ขนาดของหัวยาลุบนิ่มตั้งแต่ 10, 25 หรือ 50 มิลลิกรัม มีรูปแบบของยาอนหลับแบบน้ำ และรูปแบบของยาอนหลับแบบเม็ด อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นในผู้ที่ใช้ยากลุ่มนี้ คือ อาการห้องูก ปั๊ดลางลำบาก คอแห้ง หรือปากแห้ง ลมรรคภาพทางเพศลดลง และอาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม โดยแพทย์แนะนำให้ยาแก้กลุ่มนี้ในผู้ที่มีอายุน้อย หรือวัยรุ่น เนื่องจากอาจเสี่ยงต่อผลข้างเคียงที่รุนแรง

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาอนหลับ มีอะไรบ้าง?

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาอนหลับจะเริ่มแสดงให้เห็น เมื่อผู้ที่ใช้ยาอนหลับเกิดการพิษยา นอนหลับ และไม่สามารถนอนหลับได้หากปราศจากยาอนหลับ การเลิกยาจะทำให้นอนหรือการหัดดิบ (cold turkey) อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการถอนยา (withdrawal symptoms) และอาจทำให้อาการนอนไม่หลับแย่ลงกว่าเดิม (rebound insomnia) ผลข้างเคียงจากการใช้ยาอนหลับมีทั้งในระยะเดือนและระยะยาว มีอาการดังต่อไปนี้

ผลข้างเคียงในระยะสั้น

- ง่วงนอน อ่อนเพลีย
- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้
- ลับลบน มีน้อง
- ห้องูก หรือ ห้อหมูก
- ปากแห้ง
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- การตัดสินใจช้า มอง茫朧หลงช้า
- อาหารไม่อ่อย ฝืนกินในกระเพาะอาหาร จำกัด แนะนำท่อง

ผลข้างเคียงในระยะยาว

ผลข้างเคียงจากการใช้ยานอนหลับในระยะยาวส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการนอนหลับ และทำให้คิด yan นอนหลับ การดื่มยา รวมถึงผลข้างเคียงอื่นๆ ได้แก่

- เสี่ยงต่อภาวะลมองเสื่อม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
- ส่งผลต่อกล้ามเนื้อ ความจำเสื่อม หรืออาการโรคอัลไซเมอร์
- อาจทำต่อกีดกันชีวิตเด็ก
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม
- เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หลัดหลกหลบ
- การกดระบบหายใจขณะหลับ จนอาจทำให้เสียชีวิตได้

ข้อควรระวัง

z Z Z



ไม่ควรรับประทานยา
เกินกว่าที่แพทย์สั่ง
ต้องอยู่ภายใต้การดูแล
ของแพทย์และเภสัชกร
เท่านั้น

ไม่ควรรับประทานยา
ร่วมกับแอลกอฮอล์
ยิ่งเพิ่มความง่วงซึม
เพิ่มฤทธิ์กดการหายใจ
จนถึงแก่ชีวิต

ไม่ควรเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง
หรือหยุดยาทันที เพื่อป้องกัน
การดื้อยาหรือตอบยา



Manarom Hospital

การเลิกยานอนหลับ มีวิธีการอย่างไร

ผู้ที่ต้องการเลิกยานอนหลับควรเตรียมความพร้อมในการรับมือต่อผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการเลิกยานอนหลับ โดยควรเริ่มต้นโดยการคุยกับแพทย์ ลดขนาดยานอนหลับที่ลดน้อยเพื่อให้ร่างกายคุยกับปรับตัวและไม่รู้สึกทรมาน พร้อมกับการปรับพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

⇨ การควบคุมสุขอนามัยการนอนหลับ (Sleep hygiene instruction) ปรับพฤติกรรมการนอน โดยการเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเพื่อให้เกิดอุบัติสัยในการนอนหลับที่ดี ช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพ และเพื่อป้องกันไม่ให้อาการนอนไม่หลับยั่งยืนไปกว่าเดิม

⇨ การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) การจัดห้องนอนให้ลอดอากาศ ปราศจากเสียงรบกวน ปิดไฟในห้องให้มีคลื่นนิท ปิดโทรศัพท์มือถือไม่ให้มีเสียงหรือแสงสีฟ้าที่รบกวนการนอนหลับ รักษาอุณหภูมิห้องให้อยู่ในระดับต่ำเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดี

⇨ ควบคุมระยะเวลาการนอน (Sleep restriction) โดยการจำกัดการนอน โดยการฝึกฝนการบีบอัดระยะเวลาการนอน (sleep compression) ด้วยการจำกัดระยะเวลาการนอนบนเตียงให้น้อยลง เพื่อรักษาอาการโรคนอนไม่หลับและที่นี่จะระบุการทำงานของร่างกายโดยการล้างแร้งซึบในการอยากนอนหลับ (sleep drive)

⇨ การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation training) ฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจ และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้ร่างกาย และจิตใจคลายกังวล

⇨ การปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิต (Lifestyle modification) เช่น การออกกำลังกาย เป็นประจำเพื่อให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยและอยากรักผักผ่อน ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ชา กาแฟ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาหลังเที่ยง ลดการรับน้ำหนัก หลีกเลี่ยงอาหารทานอาหารก่อนนอน และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอต่อวัน

⇨ การบำบัดจิตโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เป็นการบำบัดจิตโดยการพูดคุยกับนักจิตบำบัด หรือแพทย์ผู้ชำนาญการเฉพาะทางที่มีประสบการณ์เพื่อจัดการกับลักษณะอารมณ์และกระบวนการคิดในเชิงลบ พร้อมทั้งเรียนรู้และปรับปรุงคิดเชิงบวก พร้อมทั้งริบการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกกับตนเอง และพร้อมที่จะสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพ และเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง

การสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี ช่วยให้นอนหลับได้

การนอนหลับเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพที่ดี มองแล้วร่างกายจะใช้เวลาในการบำรุง ซ่อมแซมตัวเองฯ ของร่างกายที่ถูกใช้งานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การนอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และส่งผลดีต่ออารมณ์ ในวันรุ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม มีผู้คนจำนวนมากที่มีปัญหาในการนอนหลับและตัดสินใจใช้ยา眠อนหลับ หากแท้ยานอนหลับเหล่านี้ปลดภัยจริงหรือ ผู้ที่ใช้ยา眠อนหลับในระยะยาวจำนวนมากมักมีอาการเดทดึกยานอนหลับ และไม่สามารถนอนหลับได้หากปราศจากยาเหล่านี้ การพยายามเลิกยานอนหลับอาจทำให้เกิดอาการซ้ำๆ เศียรจากการลิกลยาท่าทาง หามม่า อันเป็นผลมาจากการหยุดยานอนหลับอย่างกระทันหันจนถึงผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตระบบต่างๆ หมายเหตุ อันเป็นผลมาจากการหยุดยานอนหลับด้วยการร่างสุขนิสัยในการนอนที่ดี การฝึกการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ ควบคู่กับการศึกษา เลิกยานอนหลับ และการบำบัดรักษากลไกการนอนไม่หลับร่วมกันกับแพทย์ผู้ชำนาญการอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น มีสุขภาพกายและใจที่พร้อมกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพอีกด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.medparkhospital.com/lifestyles/sleeping-pills>

<https://www.nksleepcenter.com/what-is-insomnia/>

https://www.maharam.com/blog/Sleeping_pills.html

https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=63

<https://www.phyathai.com/th/article/3342-7>



อาหารกับสุขภาพ

คุณน้ำหนักอย่างไรไม่ให้ yoyo effect

เรียนเรียงโดย วีระ นิยมศรีทัย
พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยพิเศษบุญธรรมฯ 7

คุณน้ำหนักอย่างไร^{ไม่ให้หลับมา "YoYo Effect"}

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยดูแลสุขภาพดี

ตรวจสอบเพิ่มเติม www.multimedia.unamai.moph.go.th

โยโย่เอฟเฟค (Yoyo Effect) เป็นภาวะที่น้ำหนักขึ้น-ลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก การลดน้ำหนักที่ติดวิธี และการอดอาหาร หรือกินยาเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายมากมายและต้องตามแก้ กล้ายเป็นโยโย่เอฟเฟค นั่นเอง

วิธีแก้ภาวะโยโย่เอฟเฟค สามารถทำได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน อาจพัฒนาเป็นยาแผนโบราณ รายละเอียดแล้วต้องใช้ใจที่หนักแน่นเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่เหมาะสมให้ครบทุกหมู่ยังช่วยในการลดน้ำหนักด้วยเช่นกัน

โยโย่เอฟเฟคคืออะไร

โยโย่ เอฟเฟค คือภาวะที่ร่างกายเสียสมดุลในการเผาผลาญจนน้ำหนักเหวี่ยงขึ้น-ลงอย่างรวดเร็ว มีที่มาจากการเล่นประเภทลูกที่เรียกว่า Yo-Yo (โยโย่) ซึ่งเราจะต้องจับลูกไปกลับเพื่อให้มันติดกับลิบขึ้นมาบนมือ หากออกแรงมาก ลูกโยโย่ก็จะติดกับลิบขึ้นมาเร็วและแรง เราจึงเรียกภาวะที่น้ำหนักเหวี่ยงขึ้น-ลงหลังการลดน้ำหนักอย่างพิเศษว่า โยโย่ เอฟเฟค



<https://nutrilite.co.th/th/article/yoyo-effect>

ภาวะนี้ เรามักเห็นได้ชัดเจนในคนที่พยายามลดความอ้วนจนคอมโภร่างรวดเร็ว แต่ในเวลาไม่นานก็กลับไปอ้วนอีก ทำให้ทุกครั้งที่พยายามลดน้ำหนัก ต้องพยายามอย่างหนักขึ้นอีกเพื่อให้กลับไปคอม เพราะว่าอ้วนเร็วขึ้น มีหน้าเข้าบี้อ้วนมากกว่าเดิม ทั้งนี้ก็เพราะระบบเผาผลาญพังไปแล้ว

โยโย่เอฟเฟคเกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุหลักของการเกิดโยโย่เอฟเฟค คือ การลดน้ำหนักแบบใช้ทางลัด เช่นการใช้ยาลดความอ้วน การอดอาหารแบบผิดวิธี เมื่อหยุดใช้วิธีตกลง น้ำหนักก็เหวี่ยงกลับขึ้นมาตามกลไกของร่างกาย

ใช้ยาลดน้ำหนัก

ยาลดความอ้วนจะไปออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มตลอดเวลา จนระบบการเผาผลาญปรับกลไกในร่างกายให้เคยชินกับปริมาณอาหารและปริมาณแคลอรี่ที่ได้รับ อัตราการเปริ่นลดลง เพราะถ้าการดื่มน้ำคล้ำมานៅมาใช้เป็นพลังงาน และเก็บไขมันเอาไว้แทนที่ เมื่อเลิกกินยาลดความอ้วน และกลับมากินอาหารตามปกติ น้ำหนักก็จะติดตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะร่างกายเผาผลาญได้น้อยกว่าเดิมมาก เช่น ระหว่างที่กินยาลดความอ้วนนั้น กินอาหารแค่ 1,000 แคลอรี่ต่อวัน ระบบเผาผลาญจึงจดจำไว้เบริ่นเพียงวันละ 1,000 แคลอรี่เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร เมื่อหยุดยา และกลับมากินปริมาณ 2,000 แคลอรีตามปกติ ร่างกายก็ไม่สามารถกลับมาเผาผลาญพิมิตี้นี้ได้ เพราะมูลคล้ำมานៅอยู่ดีงไปใช้เป็นพลังงานขณะที่กินยาลดความอ้วน เหลือไว้เพียงไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเท่านั้น

อดอาหาร

การอดอาหารที่ผิดวิธีจะก่อให้เกิดโรคอ้วนในท้ายที่สุด เมื่อจากเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะจำศีล เพราะได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตระยะวันคล้ายคลึงกับการกินยาลดน้ำหนัก ซึ่งทำให้ร่างกายต้องรีบูตในต่อไป เมื่ออัตราการเผาผลาญลดลง แต่ร่างกายรู้สึกหิวอาหารมากขึ้นเรื่อยๆ บวกกับการไม่ออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดกล้ามเนื้อที่เข้าไปช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ อาหารที่รับประทานเข้าไปจึงถูกนำไปสะสมไว้ในรูปของไขมันที่ให้พลังงานได้ยาวนานกว่า เพื่อเป็นการปักปูองตัวเองตามกระบวนการอาชีวกรดของร่างกาย

อัตราการเผาผลาญต่ำ

เมื่อจากการอดอาหารหรือการเลือกรับประทานแต่ผักและผลไม้ ทำให้น้ำหนักลดลง แต่ถึงที่ลดลงมากเป็นกล้ามเนื้อ ทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง ส่งผลให้ระบบเผาผลาญร่วนแม้จะรับประทานน้อยลงแค่ไหน น้ำหนักก็ไม่ลดลงเหมือนช่วงก่อนหน้า เพราะคิดอยู่ในภาวะโถยโถยอพเหตุ

หลายคนคงเคยมีการลดน้ำหนักกันมาหลายครั้งแล้ว บางคนที่ประสบความสำเร็จก็ต้องขอ
ป่วยมือต่างๆ ให้ แต่สำหรับบางคนยังคงทำไม่น้ำหนักอีกเพิ่ม วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยในเรื่องนี้กันค่ะ
การลดน้ำหนักตามความเชื่อของบางคนคิดว่า ผลการไปบึ้งของชาวฝรั่งเศสไม่ใช่เรื่องของการน้ำ
หนักก็ลดลงแล้ว แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงน้ำในร่างกายที่ขับออกมากไม่ใช่ไขมัน หากคุณตั้งใจน้ำเกลือแล้ว
กลับเข้าไปน้ำหนักก็หวานคืนมาอีกเช่นเดิม ซึ่งสิ่งที่ต้องน้ำหนักลดลง แท้จริงแล้วไม่คล่อง และในเวลาต่อ
มาหากคุณหยุดออกกำลังกาย ไม่คุ้มอาหารต่อ น้ำหนักคุณจะกระเด้งกลับมาอยู่ท่าเดิมหรือมาก
เพิ่มไปอีก 20%

การออกกำลังกายในสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 ควรลดความเสี่ยงการออกกำลังกาย
ในสถานที่ที่มีผู้คนแพร่กระจายหนาแน่น แต่หากต้องการไปออกกำลังกายในบ้านจริงๆ ข้อนะน้ำ
สำหรับคุณ “ไม่ควรล้มเหลวจากการน้ำหนักในระหว่างการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้หายใจลำบากเช่นไปเลี้ยง
ลมหายใจ พอดี อาจหน้ามืดเป็นลมหมดดี ถ้าหอบได้” อีกทั้ง ในสถานการณ์ช่วงนี้ทุกคนต้องปรับ
ตัวเพื่อรักษาสุขภาพ หรือที่คุณหูกันในช่วงนี้ว่า New Normal เราจะต้องลุกขึ้นมา ดูแลรูปตัวของเรารา
อย่างไรให้รักษาสุขภาพไม่ให้น้ำหนักตัวและไขมันลดลงเพิ่มกลับมาหรือมากกว่าเดิม ที่สำคัญน้ำหนัก
คือการออกกำลังกายง่ายๆ ที่บ้านด้วยแอโรบิคคลาส เช่น เต้นไปเรื่อยๆ หรือขอยืดตัว เพื่อเบาๆ
ท่อเสื่อมให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย หายใจลากยาว พูดได้เป็นประโยค ไม่หอบ หรือหืดหายใจไม่ต้องน้ำหนักมาก
เพียงสับดาล 150-300 นาที หรือแบ่งเป็นวันละ 30-60 นาทีต่อเมื่อ 5 วัน หยุดพักได้ 2 วัน
จะทำให้หลอดเลือดเปิด ผิวน้ำจะเริ่มเป็นสีแดง รู้สึกคันบิ๊บิ๊บ บันดาลครัวไช้ไขมันจะขับออกตาม
รูมขนแล้ว

ในระหว่างนี้เพื่อการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง ควรรักษาด้วยการออกกำลังกายให้อยู่
ในระดับปานกลาง (ขณะออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย พูดคุยได้จบประโยค) หลีกออกกำลังกาย
ให้ตื่นน้ำเปล่ามากๆ ร่างกายจะไม่เรียกหัวใจความโลหิตทิวงค์นิ่งไป และแนะนำอนุรักษ์ไขมันได้ดีกว่า
ออกกำลังกายแบบหนัก (หายใจลำบาก พูดไม่เป็นประโยค) หากใส่ใจลดลงท่าทางคุณมีอีก 7
ลักษณะจะเริ่มเห็นผลชัดเจนขึ้น สามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ตามนี่ : <https://bit.ly/3qgq1LW>

อีกหนึ่งอย่างของการลดไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคืออย่าลิมกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ¹
ถ้าเข้ากินเยอะๆ แบบจัดหนักครบ 5 หมู่
ถ้าเที่ยงกินจานเดียวบวกผลไม้

มื้อเย็นสำหรับคนที่ต้องการลดไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ ให้เข้ากินเยอะ เสี่ยงแบบเน้นกินหักกินเนื้อ เช่น คุณจะกินปลา²
ทูป่า ตอน 4 ทุ่มก็ยังได้ แต่เสี่ยงแบบนี้ขอหยอด ขอหยอด ขอหยอด ถ้ามันถ้าอย่าง ให้จัดไว้มื้อเข้าเล็กน้อย
แบบพอเพียงได้สิ่งแรก

ทั้งหมดนี้ส่วนขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละบุคคล บางคนบอกว่ากินอาหารสุขภาพไม่อร่อย จะมีความถูกใจต่ำ คำตอบคือมีลักษณะทางด้านภาพที่ แฉมยังลดเสียงโราคลอคเลือดหัวใจและ หลอดเลือดถ่ายออก และโรคอื่นๆ ได้อีกมาก many ถ้าคุณเปลี่ยนทัศนคติได้ถูกภาพที่ หุนดี และไม่มี ไข้ไข้ເອົພເພີກຕໍ່ແນນອນ



<https://doctorlooknuu.com/wp-content/uploads/2021/06/4-2.jpg>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/yoyoeffect/>

<https://www.bangkokhospital.com/content/lose-weight-without-yo-yo>



สุขภาพจิต คนใกล้ชิด “อยากร้าย” รับมืออย่างไรดี

เรียนเรียงโดย ราชรัช อินทิโชติ อาจารย์ไม่ใช้
พยาบาลวิชาชีพ งานการแพทยากลุ่มปัญหาไปป่า

namoyin kwamthuk hia
rusikobonthon thon
sibplung ibaham me shirot
hadlost

ในชีวิตมหوجรา...ผ้าตัวตาม

๒๘ กันยายนเป็นวันสหกิจรณรงค์ป้องกัน suicide โลก ณ ที่นี้ ไทยแล้ว ใจอาเจียน ใจเดือดร้อน ใจสูญเสีย

มาถึงวันนี้เดือนนี้ ก็เป็นวันเดียวที่ “ความดีของมนษา” คือความรัก

ชีวิตคนเป็นทรัพยากรึมีค่าที่ฉุกโคนี้รังควมบุญบารมีเรา การเลี้ยงชีวิตรจากภาระจากทัวหาย นับว่า เป็นเรื่องฝ่าเดียวอย่างยิ่ง เพราะเป็นการถูกปฏิเสธที่สามารถป้องกันได้ ร้อยละ 90 ของผู้ที่ล้มเหลว การทำการฟื้นฟอกทัวหายเป็นผลมาจากการใดซึ่งเป็นโรคที่รักษาได้ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบในวงกว้าง เพราะโดยเฉลี่ยแล้วการเสียชีวิตจากการฟื้นฟอกทัวหายแต่ละครั้ง มีผลกระทบต่อคนใกล้ตัวอยู่อย่างน้อย 6 คน หากเหตุการณ์เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือในโรงงานจะมีผลกระทบต่อคนได้เป็นจำนวนน้อย องค์กรอนามัยโลก (WHO) จึงกำหนดให้ ทุกวันที่ 10 กันยายนของทุกปีเป็น “วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก” หรือ “World Suicide Prevention Day” เพื่อให้ผู้คนหันหน้าถึงความสำคัญ ของปัญหาการฟื้นฟอกทัวหายและร่วมกันรณรงค์เพื่อลดการถูกปฏิเสธอันนำไปสู่ความเสื่อมแท้ๆ ผู้ใกล้ชิด ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค และให้ความช่วยเหลือได้ทันท่วงที ตอนที่จะเกิดเรื่องน่าเศร้าขึ้น

ปัญหาเรื่องการฆ่าตัวตายไม่ใช่เรื่องไกลตัว

เนื่องจากความเสี่ยงปัญหามีมากขึ้นกว่าในอดีตรวมทั้งระดับความเครียด ความกดดันที่สูง รึ่นของผู้คนในสังคม ในขณะที่ความเชิงแข่งขันอุปภาพจิตรลดา หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์ที่คนรู้จักหรือคนใกล้ชิดเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมาแล้ว รวมทั้งมีประสบการณ์จากการอุบัติเหตุ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ จิตใจและครอบครัวของตัวเอง ประเด็นปัญหาเรื่องการฆ่าตัวตายจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน

ทำไมคนเราถึงมีความคิดอยากรצחตัว

ผู้คนที่มีความคิดอยากรצחตัว นักอยู่ในภาวะที่รู้สึกว่าไม่สามารถหนีหรือแบกภาระความเจ็บปวดและความยากลำบากในชีวิตได้อีกต่อไป ส่วนใหญ่มักเป็นพèreาะพวกเข้าไปได้อยู่ในภาวะจิตใจที่ปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องจาก

1. มีภาวะซึมเศร้าและมองเห็นทุกสิ่งเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุด หมดพลังหรือแรงจูงใจที่จะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป
2. มีความเชื่อและความคิดผิดปกติ จากการเจ็บป่วยด้วยโรคจิตเภท หรือมีอาการหูแว่ว
3. มีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นและไม่สามารถรับมือได้ เช่น ความเหยียดของคนรัก การยุติความสัมพันธ์กับคนที่ใกล้ชิด การถูกขังอยู่ในคุก ปัญหานอกการทำงาน ปัญหานี้ลิน การถูกทำรุณกรรม ฯลฯ



https://www.mindcorporation.com/blog/support_someone_with_suicidal_thoughts.html

โครงสร้างลงทะเบียนต่อการผ่าตัวตาย

คนที่มีลักษณะเดียวกับปัญหาดังกล่าว ได้แก่ คนที่ไม่มีความจำนาการในการปรับตัวและแก้ปัญหานิสิตได้ไม่ดี คนที่เพิ่งประสบภัยความพิบัติ ล้มเหลวหรือลุกขึ้นเดินไม่ไหว ไม่ว่าจะเป็นการลุกขึ้นเดินคนรัก คนในครอบครัว การล้มเหลวต้านทาน การเงิน การเรียน ทำให้เกิดอาการห้อเหตุ คนที่ต้องประสบภัยความเจ็บปวดด้วยโรคร้ายแรงทางกาย เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง และโรคทางจิตเวชโดยเฉพาะโรคซึมเศร้า

ลัญญาณที่บ่งบอกว่าโครงสร้างคนอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย

คนที่อยู่ในภาวะเดียวกับการฆ่าตัวตาย มาก มีการแสดงออกในผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ลังเลหันเป็นลัญญาณได้หลายอย่าง เช่น

- * ติดหมกมุน ติดลบเข้าๆ ว่าตัวเองไร้ค่า มีแต่ความล้มเหลว ทำอะไรไม่สำเร็จ รู้สึกห้อเหตุ รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระ ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร คิดถึงคนที่ตายไปแล้ว สนใจทำการหายใจ
- * ขาดความสนใจในตัวเอง ปล่อยเนื้อปล่อยตัวไม่คุ้มครองตัวเอง ไม่กินข้าว ไม่อาบน้ำ ไม่นอน ชอบเก็บตัวความลำพัง แยกตัวจากครอบครัวและเพื่อนฝูง ขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง ไม่รู้สึกสนุกสนานกับสิ่งที่เคยชอบ
- * อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายรุนแรง ก่ออารมณ์ดีขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ อาจเป็นพาราหัดสินใจได้ว่าการฆ่าตัวตายคือการแก้ปัญหา
- * ปฏิริยาต่อการฆ่าตัวเองหรือเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- * มีคำพูดที่สื่อความหมายของความรู้สึกอย่างตาย การเขียนบันทึกข้อความเกี่ยวกับความคิดอย่างตาย การสื่อสารในสื่อโซเชียล เช่น อวยพรตายกิมีค่าเท่ากัน ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรอยู่ต่อไปก็ไม่ประใยขึ้น ทุกคนคงเปื่อยหน่ายเรา ถ้าตายไปจะดีคราว กิคงโลงอก คงตายใจแล้ว อยากนอนหลับไปแล้วไม่ตื่นอีกเลย โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย ฯลฯ
- * จัดสรรและจัดการชีวิตกับภาระลุटห้ามท่องเที่ยว เน้น ทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินลงบดีส่วนตัวให้ผู้อื่น
- * มีพฤติกรรมเสี่ยง มีพฤติกรรมที่คาดเดาไม่ได้ เช่น ตีมเหล้าจัด ขับรถเร็ว เป็นต้น



<https://clubalister.com/>

เมื่อพูดว่า “ มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ” จะทำอย่างไรดี เพียงแค่เริ่ม “ ถ้ามีและรับฟัง ” คุณก็ช่วยเขาได้

ขั้นตอนการ อาการ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกด้วยท่าทีที่ห่วงใย ไม่พูดตำแหน่ง ประชดประชัน รับฟังเขาให้มากขึ้น สำหรับคนที่ไม่ค่อยพูด หรือหุบหน้ายิ้ม ก็ควร周恩เข้าไปพูดคุย เช่นบอกว่า “ แม้ ในขณะนี้ยังไม่พร้อมที่จะเล่าอะไรให้ฟัง แต่ถ้าพร้อมที่จะเล่าความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจเมื่อไหร่ ก็ยินดีจะรับฟังนะ ” เพราะถึงแม้เขายังไม่พูด แต่เขาก็สามารถรับรู้ได้ว่ามีคนเห็นใจเขาใจใส่และ เห็นความสำคัญของเขาระ และต้องแนะนำให้ฟังแบบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญปัญหาด้านลุขภาพจิตและ จิตเวชให้เร็วที่สุด เพื่อรักษาอาการที่ดันเหตุ ”

แล้วญาติหรือครอบครัวและคนใกล้ชิดจะรับมืออย่างไรดี

ในระหว่างกระบวนการบำบัดรักษาผู้ป่วย แม้จะมีความเสี่ยงการฆ่าตัวตายแต่อาจต้องหักวักษา ตัวที่บ้านในขณะอยู่ที่บ้านสำหรับญาติหรือครอบครัวและคนใกล้ชิดควรต้องมีแนวทางในการดูแล ความปลอดภัยดังนี้

* ถูกลักจี่รังแวงล้อมที่บ้าน และห้องที่ญี่ปุ่นอยู่ ให้มีแพะรองใช้เท้าที่จำเป็น โดยจัดเก็บของมีค่า หรือวัสดุสิ่งของที่อาจเป็นอันตราย เช่น เซ็อก สายชาร์จมือถือ แก้วชามจานที่แตกได้ยาสารเคมี ไฟเช็ค วัสดุอันตรายต่างๆ ฯลฯ รวมทั้งจัดเก็บแซมพู ลปู หลา ครีม โลชั่นหรือ น้ำยาล้างจานที่มีขนาดขวดใหญ่ บริมามากให้มีดีก็ได้

* ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการจากัวตัวตายถูกความมั่นคงและอยู่เป็นเพื่อนผู้ป่วยตลอดเวลา เวลาที่ผู้ป่วยไปห้องน้ำให้ไปด้วย ไม่ได้กลอน

* ใช้แนวทางในการพูดคุยกับความอาการ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกตัวย่ำท่าทีที่ห่วงใย เช่นเดียวกับเมื่อพบร้า “มีความเสี่ยงต่อการจากัวตัวตาย” เท็นใจเอาใจใส่ การพูดให้กำลังใจ ชิงนับ เป็นบทบาทที่สำคัญของผู้ดูแล ที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อเกิดพฤติกรรมทำร้ายคนเองของผู้ป่วย

* ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยรับประทานยาต่อหน้าทุกครั้ง เพื่อป้องกันการข่อนยาและนำมามาใช้ใน การทำร้ายคนเองภายหลัง นึกイヤที่มีปริมาณมาก หรือยาที่ไม่ใช้แล้ว หรือไม่ใช่ของผู้ป่วยให้มีดีก็ได้

* ถังเก็บความณ์เคร้าจากสิ่งหน้าท่าทาง คำหยด พฤติกรรมที่ผู้ป่วยแสดงออกมาส่งสัญญาณ ที่บอกว่าอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย หากเห็นอาการตั้งกล่าวว่ามีอาการเปลี่ยนแปลง ขักถอนอาการ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกตัวย่ำท่าทีที่ห่วงใย และ ถ้าหากเปลี่ยนจากซึ่งเคร้าเป็นลดซึ่งอย่าง กะรันหันหันให้ระวังใจมาก

* พยายามกระตุ้นส่งเสริมให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตตามปกติ ถึงแม้การมีปฏิสัมพันธ์และการ ทำกิจกรรมร่วมกับคนใกล้ชิด ลดการแยกตัวอยู่ตามลำพัง

* หากมีปัญหาในการถูกลักผู้ป่วย ให้ปรึกษาบุคลากรด้านสุขภาพจิตและจิตเวชโรงพยาบาล ใกล้บ้าน โรงพยาบาลจิตเวช โทรปรึกษาที่บริการให้คำปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวชจาก สถาบันของกรมสุขภาพจิต โทร.1323

หากผู้คนในสังคม สนใจท่องเที่ยวความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าว มีความรู้เกี่ยวกับวิธี ถึงการต่อต้านความรุนแรงที่ตน ให้ความเข้าใจหรือเป็นต้น และการถูกลักผู้ที่อยู่ในภาวะ เสี่ยงต่อการทำร้ายคนเอง และนำไปปฏิบัติ จะช่วยลดความถูกลักผู้ที่อยู่ในสังคมเป็นอย่างดี

“ เพื่อคนที่คุณรัก...การสูญเสียป้องกันได้...หากร่วมด้วย ช่วยกัน ”



<https://www.thaiheartfound.org/>

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://thestandard.co/empathic-communication/>

<https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140322>

https://www.maharom.com/blog/Suicide_prevention.html

<https://plus.thairath.co.th/topic/speak/102082>



ผู้สูงอายุ การเตรียมสูงวัย...อย่างมีสุขภาพดี

เรียนรู้เรื่องโดย พญวิมล บุญมา / พญวิริญช์ ภัทรธารีพงษ์
พยาบาลวิชาชีพ งานการแพทย์ภาคผู้ป่วยอธิบดีทิกส์ / งานการแพทย์ภาคผู้ป่วยอาชญากรรม

1 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุโลก
(International Day of Older Persons) โดย
องค์การแห่งชาติ กำหนดเป็นครั้งแรกในวันที่
1 ตุลาคม ค.ศ. 1991 หรือ พ.ศ. 2534 จัดขึ้นเพื่อแสดง
ให้ทราบหน้าที่ของคุณค่าของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการสรรเสริญ
ทั่วๆ ไป กับสังคมต้องตอบแทนด้วยปัจจุบัน บุคลากร
สำคัญผู้สร้างคุณงามความดี และคุณประโยชน์นี้ไว้ให้
คนรุ่นหลัง “ผู้สูงอายุ” มีความหมายว่า ศีลบุคคล
ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง แบ่งเป็น
3 กลุ่มคือ

- * ผู้สูงอายุตอนต้น (Young old) คือ บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี
- * ผู้สูงอายุตอนกลาง (Middle old) คือ บุคคลที่มีอายุ 70-80 ปี
- * ผู้สูงอายุตอนปลาย (Very old) คือ บุคคลที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป



ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี 2567 โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ เปิดเผยสถิติผู้สูงอายุ สัญชาติไทย และ มีข้อมูลในทะเบียนบ้าน
มกราคม 2565 โดยมีประชากรผู้สูงอายุในปี 2565 จำนวน 12,116,199 คน

แบ่งเป็นเพศชาย 5,339,610 คน เพศหญิง 6,776,589 คน

- * ช่วงอายุ 60-69 ปี มีจำนวน 6,843,300 คน คิดเป็น 56.5% ของผู้สูงอายุทั้งหมด
- * ช่วงอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็น 29.1% ของผู้สูงอายุทั้งหมด
- * ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวน 1,750,121 คน คิดเป็น 14.4% ของผู้สูงอายุทั้งหมด



ผู้สูงอายุที่คิดว่าตัวเองเป็นภาระให้กับผู้อื่นอาจจะรู้สึกว่าชีวิตของตนเองนั้นด้อยค่าตามไปด้วย อาจส่งผลให้เกิดความเสียหายระหว่างคนและครอบครัวและแยกตัวจากสังคม ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อกำลังของตัวเอง จึงมีอายุยืนยาวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อความสามารถไปในเชิงลบ จะมีอายุยืนยาวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติต่อความสามารถไปในเชิงบวกถึง 7.5 ปี การปิดใจกับผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำงานช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีค่า สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ไม่ยากกัน ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่าง คือ ประพฤติการณ์ที่ผ่านมาหลอดชีวิต หากได้รับการฝึกอบรมทักษะต่างๆ การศึกษาเรียนรู้หรือทำงานมากหลากหลายรูปแบบ คนเหล่านี้เป็นผู้สูงอายุที่มีประพฤติการณ์ซึ่งช่วยให้อยู่ได้อย่างมีคุณค่า

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องดูแลและรักษา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจดีบุ โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาหากนัย ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุ คือการทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด



การเตรียมความพร้อมสู่ความสูงวัย

↳ หากจะร่างกาย การมีสภาพร่างกายที่ดีอยู่จะทำให้ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วน และมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

การรับประทานอาหาร

- เลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครัวทั้ง 5 หมุน เป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัย

- รับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ดื่มน้ำหลังจากที่น้ำอนุรักษ์ 3-5 แก้ว ดื่มน้ำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้น้ำป่วย ป้องอาหารได้เต็มที่



การออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 20 – 30 นาที ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- เลือกวิธีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับวัย ให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว
- ออกกำลังกายในที่ที่ปลอดภัย

การตรวจสุขภาพ

- การรักษาสุขภาพในช่องปาก พบทันตแพทย์อย่างน้อยทุก 6 เดือน
- การตรวจวัดถ่ายตาปีละครั้ง
- การตรวจวัดมวลกระดูก ด้วยนิ่วมวลกายเพื่อทราบถึงภาวะหามวัย
- การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย การวัดถ่ายตา การฉีดวัคซีน
- การตรวจถุงภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือทุก 6 เดือน
- ตรวจถุงภาพกับแพทย์ประจำตัวเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสะดวกในการติดตามสุขภาพ



⇒ ทางจิตใจ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความดุข มีความณัชเมื่อได้รู้จักควบคุมอารมณ์

⇒ ทางปัญญา รู้เท่าทันสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ นำความรู้มาปรับใช้ในชีวิต

⇒ ทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมได้



การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

การดูแลผู้สูงอายุ มีความจำเป็นและสำคัญมาก เนื่องจากอาชญากรรมในด้านสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ผู้สูงอายุหลายคนมักรู้สึกเหนื่อยล้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง หากคนอาจรู้สึกอ่อนเพลียและทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันลำบากขึ้น อาการเหล่านี้เป็นปัญหาดุจภาพที่อาจเกิดขึ้น เรียกว่าแบบนี้ว่า ภาวะประจำทางในผู้สูงอายุ หรือเฟรลที่ (frailty) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะนี้ จะรู้สึกอ่อนแรง หน่ายอย ไม่มีแรง รวมทั้งน้ำหนักลดลงเอง บุคคลในครอบครัวต้องเรียนรู้สังเกตว่าญาติผู้ใหญ่ของเรามีอาการภาวะประจำทางหรือไม่ หากเกิดอาการ 3 อย่างข้างไป อาจหมายถึงผู้สูงอายุนั้นๆ กำลังประสบภาวะดังกล่าวอยู่ ควรให้ความสำคัญเพื่อจะได้มีสุขภาพดีขึ้น

1. รูปร่างผอมสูง น้ำหนักตัวลดลงประมาณ 5 กิโลกรัมหรือมากกว่านั้น
2. เกิดอาการอ่อนเพลีย ยืนเรื่องไม่ค่อยได้หรือไม่มีแรงที่จะถือสิ่งของ
3. รู้สึกเหนื่อยล้ามาก ทำสิ่งต่างๆ ไม่ค่อยได้ ทำเพียงนิดหน่อยก็จะมีอาการเหนื่อย
4. สมรรถภาพในการทำกิจกรรมลดลง อาทิ ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เคยชอบ แต่ทำไม่ได้หรืออนแท่น
5. เดินช้าลง โดยใช้เวลาเดินในระยะทาง 5 เมตร มากกว่า 6-7 วินาที

ดังนั้น ลูกหลานควรอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุ ด้วยความรักและความเข้าใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสรภาพ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ พึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด การดูแลเรื่องสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ ควรได้รับตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี และพบแพทย์หากมีโรคประจำตัว เพื่อเป็นการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด



แหล่งที่มาของข้อมูล :

คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลบางปิพ

<https://bangpoo-hospital.com/oldergoodhealth/>



ตีกและวัยรุ่น บุหรี่ไฟฟ้ากับวัยรุ่นไทย

เรียนเรียงโดย หนึ่ยกาญจน์ ทิภูแม่ก้าว
พยาบาลวิชาชีพ งานการแพทยากาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์

บุหรี่ไฟฟ้า ไม่สูบ ไม่เสียง



<https://www.hfocus.org/>

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นภัยทางด้านภาพของวัยรุ่นไทย ที่วัยความหลากรายของวัยรุ่นลักษณ์ ลักษณะ และกลิ่น กระตุ้นความอยากรู้อยากลอง ประกอบกับอิทธิพลของเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการโฆษณาชวนเชื่อ ทำให้วัยรุ่นในช่วงอายุ 10-19 ปี มีการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น จากผลสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนไทยปี 2564 โดยองค์กรอนามัยโลก พนักเรียนซึ่งมาระยมศึกษาตอนต้นที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึง 13.6%

บุหรี่ไฟฟ้าก่อให้เกิดสารพิษหลายชนิดที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่นนิโคตินที่เป็นสารทำให้เดพติดโดยบุหรี่ไฟ 1. แห่ง มีการนิโคตินเท่าน้ำบุหรี่ของ 20 มล., สารอินทรีย์ระเหย่าย, ก้าดcarboxylic acid อนุมอนนอกไซด์, ฟอร์มาลีน, โลหะหนัก และสารแต่งกลิ่น ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการอักเสบ และมีการเปลี่ยนแปลงของ DNA ทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้



‘บุหรี่ไฟฟ้า’ ผิดกฎหมายอย่างไรบ้าง

สูบ-ขาย-นำเข้า-ผลิต ถูกปรับเท่าไร

ผู้ครอบครอง

โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี
ปรับ 4 เท่าของราคากำไรไฟฟ้า
ความผิดฐาน ชวยซ่อนเร้น ช่วยจำหน่าย
ช่วยพาอาไวเสีย ซื้อ รับจำนำ หรือรับมาด้วย
โดยประการใด ซึ่งของอันดูน่าเป็นของ
ที่เก็บมาในราชอาณาจักรโดยยังบังได
ฝ่าพิธีการคุ้มครองโดยถูกต้อง

ตามมาตรา 246 วรรคหนึ่ง
แห่ง พ.ร.บ.คุลกາກ พ.ศ. 2560

ผู้นำเข้า-ผู้ผลิต-ผู้ส่ง

- โทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับเป็นเงิน 5 เท่า
ของราคาน้ำยาหรือเงินซื้อและปรับ
ยศบุหรี่ไฟฟ้าและพาหนะที่ใช้บรรทุกสินค้า
ผิดความประพฤติกระตุ้นพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บำรุง
และบำรุงไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิบถ้าที่ด่องห้านบ้ำเข้ามา
ในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557
- มีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี
หรือ ปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
ความผิดตาม พ.ร.บ.คุลกາກ พ.ศ. 2560 มาตรา 244

หมายเหตุ: พ.ร.บ.ประทับตราเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2560 แต่ประกาศใช้ในราชบูรณะเมื่อวันที่ 1 ต.ค. 2560

<https://workpointtoday.com/news-233/>



<https://www.salika.ca/2019/08/20/electronic-cigarettes/>

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า เป็นสารเดพติดจายส่างผลโดยตรงท่อถมอและระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชนที่สมองจะเริญเก็บไม่เต็มที่ ทิชของนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าจะส่งผลให้เด็กที่สูบมีอาการหดหู่ค่าง่าย เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ความจำแย่ลง ปวดศีรษะ อารมณ์แปรปรวน สมาธิเสื่อม และมีภาระซึมเศร้า จากข้อมูลสำราญดุขภาพคนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 พบรีกและเยาวชนไทยอายุ 10-19 ปี ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า 53% มีภาระเสี่ยงโรคซึมเศร้า และเด็กที่เคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มจะเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 2 เท่า

กรุงเทพธุรกิจ

ตลาดบุหรี่ไฟฟ้าได้กัน
มูลค่า 6,000 ล้านบาทต่อปี
นำห่วงเด็กไทย
เริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าตั้งแต่ปีก่อน

อาเหตุสำคัญ 5 ประการ ที่ทำให้เด็กไทยติดบุหรี่ไฟฟ้า

1. มีพ่อแม่หรือคนในครอบครัวสูบบุหรี่ไฟฟ้า
2. มีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า
3. เพื่อนและคนรอบตัวมองว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ
4. เศียรบุหรี่ธรรมดามาก่อน
5. เช้าใจว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่มีอันตราย

การให้ความรู้เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้าจึง เป็นหน้าที่ของทุกคน ทุกภาคส่วน ที่จะช่วยในการสื่อสาร กับนักเรียน กับ ครอบครัวให้มีความรู้เท่าทันอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ปัญหานี้เป็นปัญหาในเรื่องของ โครงสร้าง "ไม่ใช่ปัญหาครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง" เด็กส่วนใหญ่สูบเพราบ่อยครั้ง ความรู้เท่าไม่ถึงกัน หากมีลูก สูบบุหรี่ไฟฟ้า แนะนำให้พ่อแม่คุยกับลูก ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่สูบ ลูกมีความคิดความ เชื่อใจอย่างไรเกี่ยวกับ บุหรี่ไฟฟ้า ว่ามีข้อดี ข้อเสียอย่างไร พอมีสามารถถังตั้งญี่ปุ่นให้ลูกรับรู้ถึง ความท่วงที่ถูกต้อง ถ้าพบว่าลูกก็มีความตั้งใจลดหรือ เลิกสูบ ก็วางแผนร่วมกันในการลดหรือเลิกสูบ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.bangkokbiznews.com>

<https://www.hfocus.org>



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง ฝุ่น PM2.5 คืออะไร?

เรียนรู้โดย วิภาวดี ใจวรรณ
พยาบาลตัวชี้พ งานการแพทยานาคลูกปั้นอายุรศาสตร์



ฝุ่น PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือเล็กกว่าเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมประมาณ 25 เท่า เล็กจนสามารถแพรวเข้ากระแทกเลือด แทรกซึมเข้าสู่อวัยวะต่างๆ ได้ ถ้าสูดดมฝุ่น PM 2.5 เข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการและบุกทางคอ และเสียงเป็นไอคุกคักกับทางเดินหายใจ, ไอคุกเสื้อบุหงาอักเสบ, ไอคุกขาวน้ำ, ไอคุกหัวใจ และหลอดเลือด



ดูแลตัวเองอย่างไร^{ในภาวะ PM2.5 สูง}



ใช้หน้ากากประทეกที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน

หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในบริเวณที่ค่าบคพิษอากาศสูง

งดการออกกำลังกายกลางแจ้งในตัวอาคาร เช่น งดวิ่งในสวนสาธารณะชั่วคราว ให้เปลี่ยนมา ออกกำลังกายภายในตัวอาคารแทน

หันตัวจากไปเมื่อพบฝุ่น PM 2.5 สูง เพื่อป้องการฝุ่น PM2.5 จาก ภายนอกเข้ามาในตัวอาคาร

ช่วยกันลดการเผาไหม้ที่ “ป่า” สมบูรณ์ ลด งดเผาถ่านในตัวอาคาร และงดเผาในที่โล่ง งดใช้รถดีเซลที่ปล่อยควันดำ

กหุ่นใจเป็นที่เด่องระหว่างเป็นมิตร ได้แก่ ถุงมือ โรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ กหุ่นดูดซูดยาหยดเด็ก

ผู้ช่วย : อ. พญ.กานดาลักษณ์ ศรีนาวา

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สถาบันชื่อดังไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

@chulalongkornhospital

ChulalongkornHospital
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

02-256-2000 ต่อ ๐

**ระวัง 5 โรคร้าย
จากฝุ่น PM 2.5**

ความรุนแรงของ PM 2.5 สามารถแกรกชิมเข้าสู่ร่างกาย และทำลายระบบอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังและมีรัง สามารถก่อให้เกิดโรคอะไรบ้าง?

- 1 โรคระบบทางเดินหายใจ**
ทำให้ปอดเกิดการอักเสบ ระคายเคือง และเป็นโรคระบบทางเดินหายใจได้
- 2 โรคหงเลมโป่งพอง**
อาจทำให้เกิดมะเร็งปอด (แบ่งได้สูบบุหรี่)
- 3 โรคผิวหนัง**
ทำให้ผิวหนังอักเสบ และเป็นโรคดับกฎมีแพ้ผิวหนัง
- 4 โรคหัวใจและหลอดเลือด**
การสูดฝุ่นเข้าไปมากๆ ทำให้เลือดข้นได้ และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น
- 5 โรคเยื่อบุตาอักเสบ**
ทำให้รำคาญเคือง อักเสบ ตาแดง และตาคันตา

การป้องกันและดูแลคน易

- ล้างหน้าหาก
ปะปันฝุ่น PM 2.5
- บอนหน้ากากเพื่อป้องกันฝุ่นที่มีประกายเมือง
- งดกิจกรรมกลางแจ้ง
- หากมีอาการแพ้ฝุ่น เช่น กحة ไอ หายใจลำบาก ควรพบแพทย์
- ศึกษาการป้องกัน
ศึกษาการป้องกันฝุ่น

ที่มา : กรมควบคุมโรค

Information used under license from the Ministry of Public Health of Thailand
<http://www.moph.go.th> | <http://www.medcmu.ac.th> | <http://www.moph.go.th/th/> | Faculty of Medicine Chiang Mai University

Facebook | Instagram | Twitter | YouTube | LINE | MEDCMU

การป้องกันและดูแลตนเอง

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น ถึงที่ต้องการทำป้ายังแรกเลยคือ ใบหน้าชื่อ MASK หรือหน้ากากปิดจมูก เอาไว้จากป้องกันฝุ่นละอองก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง หรือชื่อทิคกระเปาไว้เลย จะได้หยิบมาใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง สำหรับพนักงานออฟฟิศ อาจใช้คติเห็นอยู่ที่ช่วงเวลาระหว่างวันส่วนใหญ่ทำงานในตัวอาคาร ก็ปั่นยศต่ความเสี่ยงให้ในระดับหนึ่ง แต่ร้าห้ากจำเป็นต้องออกไปข้างนอกกลางแจ้ง ควรลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และควบคุมเสี่ยงหน้ากากป้องกันฝุ่นขณะอยู่กลางแจ้งตลอดเวลา
3. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เครื่องฟอกอากาศ เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยจัดสิ่งเปื้อนออกจากอากาศภายในห้องเพื่อปรับปรุงคุณภาพอากาศภายนอกอาคาร เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ และไขคหอบติดและในการลดหรือขัดคัน
4. คนกลุ่มเสี่ยง ไม่ควรออกนอกบ้าน ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่อาจจะมีอาการป่วยได้ร้ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัวต่างๆ ท่องเที่ยวในประเทศไทย เช่น ภูฏาน อุบุญาภิเษบ โรคภัยเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด หากคุณเข้าช่ายเป็นกลุ่มบุคคลเหล่านี้ ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน
5. เช็คค่า AQI ในอากาศทุกวันก่อนออกจากบ้าน เพื่อเตรียมตัวรับมือกับอากาศข้างนอก จะทำให้เราดูแลตัวเองและป้องกันได้ดีขึ้น หากทราบคุณภาพของอากาศ
6. หากมีอาการ รีบพบแพทย์ และหากมีอาการติดปูกติดเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ รวมถึงถ้าคุณไม่ได้สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองด้วย แนะนำว่าควรรีบพบแพทย์

เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย 5 ระดับ



HOW TO ปลอดภัยจากฝุ่น PM 2.5



กู้ภัยเสียง
ควรติดและสุกภาพเป็นพิเศษ



ควรอยู่ในอาคาร/บ้าน
เพื่อลดการรับฝุ่นโดยตรง



หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน
ควรสวมหน้ากากอนามัย



เลือกเสียงของการออกกำลังกาย
และการทำงานกลางแจ้ง^{*}
ในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูง



ปิดประตู-หน้าต่างให้มิดชิด
เมื่อป้องกันฝุ่นจากภายนอก



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
เพื่อรักษาอาการ
ระคายเคืองคอ และหอบ



หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่แอ่ง
เมื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ



ลดการใช้รถยนต์
เมื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ



ลดการสูบบุหรี่
เมื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ

หมายเหตุ : ประชาชัąนกู้ภัยเสียงได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
และ อัปปะโยโกรถที่ใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเรื้อรังบุตรอวัยวะ โรคหัวใจ