

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2567 : Vol. 21 No.1 January - April 2024



ในเล่ม

1. ยาแก้หวัด
10. กินผักผลไม้ทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย
21. ฝึกสติไว้ ทำอะไรก็ปัง....
25. โปโพลาร์กับโรคซึมเศร้า กลุ่มโรคอารมณ์ที่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด
29. สุขภาพใจและปัญหาของวัยรุ่นยุคใหม่
32. โรคไข้ซึคุนคุนยา (Chikungunya)

ISSN 1905-4939





บรรณาธิการ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นวารสารฉบับที่ 1 ประจำปี 2567 ซึ่งในฉบับนี้จะได้นำเสนอเกี่ยวกับ ยาแก้ไข้หวัด ในฤดูหนาวสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง เป็นเหตุก่อให้เกิดอาการไม่สบาย ยิ่งช่วงระยะนี้เป็นช่วงระบาดของ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A การดูแลตนเองและการเลือกใช้ยาเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การเลือกรับประทานอาหารก็เช่นกันดังคำกล่าวที่ว่า “You are what you eat” “กินอะไรก็เป็นอย่างนั้น” นั้นไม่เกินจริง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ย่อมส่งผลถึงสภาพร่างกาย ในส่วนของสภาพจิตใจนั้น ควรมีการฝึกฝนจิตใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ภาวะโรคซึมเศร้าและไบโพล่า เป็นโรคที่พบมากในปัจจุบัน การรู้เท่าทัน เป็นเรื่องที่เกิดผลดี และการรู้จักเข้าใจสังเกตตั้งแต่ในวัยรุ่น เพื่อการดูแลป้องกันแก้ไข ได้อย่างครบถ้วนตั้งแต่แรก ในส่วนเรื่องโรคนั้น ในฉบับนี้จะพูดถึง โรคซิคุนคุนยา เป็นโรคที่มีพาหะนำโรคเป็นยุง ก่อนที่จะเข้าสู่การระบาดในฤดูฝน เราจึงควรรู้และทำความเข้าใจกันก่อน

ทางบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้รับความรู้และประโยชน์ในการดูแลสุขภาพที่ดี แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกิตติวิไล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น



ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบออนไลน์ โดยสแกน QR Code ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION

สารบัญ / กองบรรณาธิการ



Download หนังสือ
ในรูปแบบ pdf ได้ที่นี่



จิตถนอม สังขนันท์

ภัทรภร ภูณะเหล็ก / อิศริย์ ปัญญาวรรณ / วิไล นิยมลัตย์
พรวิมล บุญมา / ขวัญหทัย กันทะโรจน์ / พจนา ศรีคำจันทร์
รจเรช อินทโชติ ซากาโมโต / พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์
วิศพร วงศ์วัฒนอนันต์ / สุภาภรณ์ บุญไญทยาน
หทัยกาญจน์ ฟ้าแก้ว / วิภาวี ไชยวรรณ / ธิดา เดโชสว่าง
วีรชาติ ชูฤทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



การใช้ยา **ยาแก้หวัด**

เรียบเรียงโดย **วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์**
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น

ไข้หวัดเป็นอาการป่วยที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย จึงไม่แปลกที่ในท้องตลาดจะมียาแก้หวัดให้เลือกใช้หลากหลายชนิดและยี่ห้อ ซึ่งแม้จะดูเป็นเรื่องดีที่มีตัวเลือกจำนวนมาก แต่หลายคนกลับไม่รู้ว่ายากแก้หวัดชนิดใดเหมาะสมกับอาการของตนเอง รวมถึงปลอดภัยต่อร่างกาย และเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงน้อยที่สุด **ไข้หวัด** เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจส่วนบน ตั้งแต่ จมูก ปาก จนถึงลำคอ ซึ่งเชื้อไวรัสต้นเหตุนั้นมีอยู่หลายชนิด แต่เชื้อที่พบได้บ่อยก็คือ ไรโนไวรัส (Rhinoviruses) โดยมักก่อให้เกิดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอ จาม มีไข้ต่ำ ไม่สบายตัว อาจมีปวดกล้ามเนื้อหรือปวดศีรษะเล็กน้อย เป็นที่ทราบกันดีว่า ส่วนใหญ่โรคนี้จะไม่อันตรายถึงแก่ชีวิต ผู้ป่วยมักหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์โดยประมาณ เพียงแค่ดูแลตัวเองด้วยการดื่มน้ำให้มาก ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ หรือพักผ่อนให้เพียงพออยู่เสมอ

ยาแก้หวัดมีตัวยาชนิดใดให้เลือกใช้บ้าง

ยาแก้หวัดตามร้านขายยาทั่วไปจะเน้นบรรเทาอาการหวัดที่เกิดขึ้น เพื่อให้ร่างกายรู้สึกดีขึ้น และสามารถพักผ่อนให้ได้มากที่สุด โดยแบ่งออกเป็นหลายกลุ่มยาดังนี้ อาทิ

1. ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูกแก้คัดจมูก

ในกลุ่มของยาลดน้ำมูกนั้น สามารถแบ่ง ได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 ยาแก้คัดจมูก ออกฤทธิ์โดยการหดหลอดเลือด ทำให้อาการคัดจมูกลดลง แบ่งเป็น

* สำหรับรับประทาน ได้แก่ ฟีนิลเอพรีน (phenylephrine) ซูโดเอพีดรีน (pseudoephedrine) ซึ่ง ซูโดเอพีดรีน รับประทานจากสถานพยาบาลเท่านั้น ไม่มีจำหน่ายตามร้านยา

* สำหรับหยดหรือพ่นจมูก ได้แก่ ออกซีเมตาโซลีน (oxymetazoline) ซึ่งก่อนใช้ต้องล้างน้ำมูกออกก่อน

โดยยาในรูปแบบหยดหรือพ่นจมูกจะออกฤทธิ์ได้เร็วกว่ายารูปแบบรับประทาน แต่ห้ามใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 5 - 7 วัน เพราะอาจทำให้เกิดอาการกลับมาคัดแน่นจมูกมากขึ้นหลังหยุดยา อาจทำให้เกิดการระคายเคืองจมูก และทำให้มีน้ำมูกเพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้ ยาแก้คัดจมูกอาจมีผลกระตุ้นระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ จึงต้องใช้อย่างระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

1.2 ยาลดน้ำมูก ออกฤทธิ์โดยการยับยั้งผลของฮิสตามีน (histamine) ซึ่งมีผลทำให้การหลั่งน้ำมูกลดลง แต่จะได้ผลน้อยกับการคัดจมูก สามารถแบ่งย่อย เป็น 2 กลุ่มคือ

1.2.1 ยาลดน้ำมูกกลุ่มที่ทำให้เกิดอาการง่วงซึม ได้แก่ คลอเฟนิรามีน (chlorpheniramine), บรอมฟินิรามีน (brompheniramine), ไฮดรอกซีไซซีน (hydroxyzin), ไซโปรเฮปทาดีน (Cyproheptadine) เป็นต้น ยาในกลุ่มนี้จะลดปริมาณสารคัดหลั่งในระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูก เสมหะ แต่จะทำให้เกิดอาการง่วงซึมได้ เนื่องจากมีฤทธิ์กดระบบประสาท อย่างไรก็ตาม ยาในกลุ่มนี้สามารถคุมอาการได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับยาในกลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงซึม และก็อาจถือเป็นโอกาสที่ดีในการพักผ่อน หากผู้ป่วยใช้ยาในกลุ่มนี้ควรหลีกเลี่ยงการขับรถ และการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร

1.2.2 ยาลดน้ำมูกกลุ่มที่ไม่ทำให้เกิดอาการง่วงซึม ได้แก่ เซทิริซีน (Cetirizine), ลอราทาดีน (Loratadine), เดสลอราทาดีน (desloratadine), เฟกโซเฟนาดีน (fexofenadine) เป็นต้น ซึ่งข้อดีของยาในกลุ่มนี้ก็คือ ไม่ทำให้เกิดอาการง่วงซึม หรืออาจมีอาการง่วงซึมได้บ้างเล็กน้อย ดังนั้นจึงนิยมใช้ยาในกลุ่มนี้ในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ด้วย เพื่อความสะดวกของผู้ที่ใช้ยา และลดภาระการรับประทานยาหลายๆ เม็ด จึงมีการจัดทำในรูปแบบของยาเม็ดสูตรผสมที่มีทั้งตัวยาแก้คัดจมูกและตัวยาลดน้ำมูกอยู่ในเม็ดเดียวกัน

วิธี “ล้างจมูก” ที่ถูกต้อง

ทำไมเราต้องล้างจมูก?

เพื่อชะล้างเอา น้ำมูก หนอง สิ่งสกปรกในจมูกออกไป บรรเทาอาการคัดจมูก ลดน้ำมูก และเชื้อโรค และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับยาชนิดพ่นจมูก

พร้อมประโยชน์ของการล้างจมูก

- เป็นโรคภูมิแพ้
- เป็นโพรงจมูก หรือไซนัสอักเสบ
- เข้ารับการรักษาด้วยยาพ่นจมูกจากอาการไซนัสอักเสบ
- เป็นโรคหอบหืด ที่ต้องใช้ยาพ่นเป็นประจำ
- เป็นหวัด คัดจมูก ขนิกที่มีน้ำมูก หรือเสมหะมากๆ จนบดบังการหายใจ

ใครควรล้างจมูก

วิธีล้างจมูกที่ถูกต้อง

- อุ่นน้ำเกลือให้อุณหภูมิเท่ากับหรือน้อยกว่าอุณหภูมิร่างกายก่อนนำมาล้างจมูก อาจทำให้คัดจมูกได้
- ควรล้างจมูกบนโต๊ะและเตรียมภาชนะมารองรับน้ำเกลือหลังล้าง
- ใช้กระบอกฉีดยาที่พกง่ายให้ถูกน้ำเกลือในปริมาณน้อยๆ ก่อนผู้ใหญ่ 10-15 ซีซี เด็ก 5 ซีซี
- งอตัวไปข้างหน้า กับเข่าเล็กน้อย เริ่มล้างจมูกข้างที่มีอาการคัดจมูกน้อยกว่า
 - นำปลายกระบอกฉีดยา ใส่เข้าไปในจมูกข้างที่จะล้างเล็กน้อย
 - อย่าปากไว้หายใจเข้าเต็มทีแล้วกลืนหายใจไว้
 - ถึกระบอกสูบของกระบอกฉีดยาเบาๆ ให้น้ำเกลือไหลเข้าไปในจมูกข้างๆ
- หลังจากล้างเสร็จ สูดน้ำมูก หรือน้ำเกลือที่ล้างอยู่ในโพรงจมูกออก ล้างข้างนอกด้วยน้ำเกลือ
- ล้างอุปกรณ์ให้สะอาดด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วล้างด้วยน้ำจนสะอาด (หากใช้กระบอกฉีดที่ทำจากพลาสติกควรเปลี่ยนใหม่ทุกๆ 5 วันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ)

ข้อควรระวัง : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นอกจากการใช้ยาแล้ว ยังมีวิธีการอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดน้ำมูกและทำให้หายใจโล่งขึ้น คือ การล้างจมูก สามารถทำได้ง่ายๆ โดยใช้ น้ำเกลือ 0.9% g/mL (normal saline solution) และ กระบอกฉีดยาที่ไม่มีเข็มขนาด 10-20 mL (ทั้งน้ำเกลือและกระบอกฉีดยานี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านยาทั่วไป) บริเวณที่เหมาะสมในการล้างจมูกคือ อ่างล้างหน้า ทำโดยเตรียมน้ำเกลือด้วย กระบอกฉีดยา 10-15 mL จากนั้น ก้มหน้า กลั้นหายใจ สอดกระบอกฉีดยาเข้ารูจมูก แล้วฉีดน้ำเกลือ 5-10 mL เข้าในจมูก แล้วสั่งน้ำมูกออกเบาๆ สามารถทำซ้ำได้จนกว่าจะรู้สึกโล่งในรูจมูก และทำกับ รูจมูกอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน โดยทั่วไปนิยมล้างวันละ 2 ครั้ง

ยาแก้แพ้-ยาแก้หวัด

ข้อดี-ข้อเสีย ที่ควรรู้

เร็วๆ นี้ หลายคนอาจได้ดูคลับในร้านยาแห่งหนึ่งที่มีประเด็นเกี่ยวกับ **ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด** แล้วสงสัยว่าจริงๆ แล้วมันมีความแตกต่างกันอย่างไร วันนี้เรามีคำตอบให้

ยาแก้แพ้รุ่นที่ 1

First generation

antihistamines

มีขายมานาน บางตัวเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่เรารู้จักกันดีคือ

คลอร์เฟนิรามีน

(chlorpheniramine ; CPM)

บรอมเฟนิรามีน

(brompheniramine)

ไตรโพลิดีน

(tripolidine)

ไฮดรอกไซซีน

(hydroxyzine)

ยาแก้เมารถเมาเรือ

ไดเมนไฮดริเนต (dimenhydrinate)

ฤทธิ์ที่เด่นมากของยาตัวนี้เกี่ยวข้องกับ

ระบบการทรงตัวในหูชั้นใน

ทำให้เอาไปใช้แก้เมารถเมาเรือ

มากกว่าที่จะมาเป็นยาแก้แพ้แบบทั่วๆ ไป

ข้อเสียที่เด่นมากคือ

ทำให้ง่วงซึม บางคนไม่ง่วง

แต่มีน้ํารู หวัดบ่อยๆ รู้สึกเพลีย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นที่มาของคำเตือน

ให้ระวังการขับรถหรือใช้เครื่องจักรเมื่อกินยานี้

ยาแก้แพ้รุ่นที่ 2

Second generation

antihistamines

เป็นยาที่นิยมมากเพราะ

ไม่ง่วง

กินแล้วไม่มีอาการปากแห้ง คอแห้ง

(ยกเว้นยาบางชนิดและกับบางคน

ที่มีการตอบสนองต่อยาไวกว่าปกติ

ก็จะมีอาการง่วงเล็กน้อยและปากแห้ง

คอแห้งได้บ้าง)

แบบยาแก้แพ้รุ่นที่ 1 ยารุ่นนี้ออกฤทธิ์นาน

กินวันละ 1-2 ครั้งก็ได้ และบางตัวก็มีฤทธิ์

แก้อาการคัดจมูกไปด้วย

ข้อเด่นของยาแก้แพ้รุ่นนี้คือ มีฤทธิ์ "แก้แพ้"

จริงๆ คือมีความจำเพาะในการต้านฤทธิ์

ฮิสตามีนสูงมาก จึงนำไปใช้กับโรคที่เกี่ยวข้อง

กับ "การแพ้" อย่างกว้างขวาง

เช่น atopic dermatitis, allergic rhinitis,

chronic urticaria, urticaria

จากสาเหตุอื่นๆ

ข้อมูลเพิ่มเติมที่ : mgronline.com/goodhealth

info
Graphics

หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมต้องรับประทานยาแก้แพ้เมื่อเป็นหวัด เมื่อติดเชื้อหวัด ร่างกายจะตอบสนองต่อเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาด้วยการหลั่งสารฮีสตามีน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ก่อให้เกิดอาการจาม น้ำมูกไหล ไอ คันทา หรือน้ำตาไหล เพื่อปกป้องและกำจัดเชื้อโรคให้ออกไปจากร่างกาย **ยาแก้แพ้** มีอีกชื่อเรียกว่า ยาต้านฮีสตามีน (Antihistamines) เป็นยาช่วยยับยั้งการหลั่งสารเคมีที่ทำให้มีอาการต่างๆ ของไข้หวัดดีขึ้น โดยในปัจจุบัน ยาแก้แพ้มีทั้งกลุ่มที่ทำให้ง่วง อย่างยาบรอมเฟนิรามีน (Brompheniramine) หรือยาคลอเฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ซึ่งจะช่วยลดน้ำมูกในระบบทางเดินหายใจได้ดี แต่ไม่ควรใช้ในเด็กเล็ก และกลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วง เช่น ยาเซทิริซีน (Cetirizine) หรือยาลอราทาดีน (Loratadine) แต่มักไม่ลดน้ำมูกในไข้หวัดมากนัก ผู้ป่วยจึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสม

2. ยาแก้ไอยาบรรเทาอาการไอ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ ยารักษาไอไม่มีเสมหะหรือไอแห้ง และยารักษาไอมีเสมหะ ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องเลือกให้ถูกกับอาการของตัวเอง จึงจะหายได้เร็วขึ้น

ยาแก้ไอ

2.1 ยาสำหรับอาการไอที่ไม่มีเสมหะ หรือ ไอแห้ง ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนที่ทำให้เกิดการไอ ทำให้ไอน้อยลง ไม่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันหรือการนอนหลับในตอนกลางคืน ซึ่งการกดระบบประสาทนั้นอาจทำให้ตัวผู้ป่วยง่วงซึมได้ หากผู้ป่วยใช้ยาในกลุ่มนี้จึงควรหลีกเลี่ยงการขับรถและการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร ยาที่ออกฤทธิ์กดการไอและระงับอาการไอ (Cough Suppressants) ได้แก่ ยาเด็กซ์โทรเมทอร์แฟน (dextromethorphan) โคเดอีน (codeine) และยาแก้ไอน้ำดำ (Brown mixture) เป็นต้น

2.2 ผู้ที่ไอมีเสมหะควรใช้ยาขับเสมหะ (Expectorants) โดยสาเหตุของอาการไอประเภทนี้เนื่องจากมีเสมหะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการไอ ดังนั้นต้องใช้ยารักษาที่ต้นเหตุซึ่งก็คือ การทำให้เสมหะเหลวหรือขับออกได้ง่ายขึ้น ยาขับเสมหะ ได้แก่ ยาไกวอะเฟนิซิน (Guaifenesin) ที่ออกฤทธิ์เพิ่มของเหลวในระบบทางเดินหายใจ ช่วยให้ความเหนียวข้นของเสมหะลดน้อยลง ทำให้ไอเอาเสมหะออกมาได้ง่ายขึ้น โดยในระยะแรกอาจมีปริมาณเสมหะเพิ่มขึ้นและไอบ่อยขึ้น แต่เมื่อไอเอาเสมหะออกมาหมดแล้ว อาการไอก็จะน้อยลง ยาละลายเสมหะ ได้แก่ อะเซทิลซิสเทอีน (acetylcysteine) คาร์โบซิสเทอีน (carbocysteine) บรอมเฮกซีน (bromhexine) แอมบรอกซอล (ambroxol) เป็นต้น

ดังนั้นจึงต้องหาสาเหตุของการไอ และแก้ไขให้ตรงจุด หากผู้ป่วยใช้ยาแก้ไอไม่ถูกต้องกับสาเหตุของอาการไอที่เป็นอยู่ เช่น ใช้ยากดการไอในกรณีที่มีการไอเกิดจากเสมหะ นอกจากเสมหะจะขัดขวาง

ทางเดินหายใจแล้ว ร่างกายก็ยังไม่สามารถขับเสมหะออกโดยการไอได้อีกด้วย เช่นเดียวกับยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอในท้องตลาดก็มีการทำในรูปแบบยาเม็ดสูตรผสมเช่นกัน โดยมีทั้งตัวยาที่ใช้สำหรับไอมีเสมหะ และไอแห้งในเม็ดเดียวกัน อาจรวมตัวยายายหลดลมเพิ่มในเม็ดยาด้วย ยาสูตรผสมเหล่านี้นิยมใช้ในกรณีที่แยกประเภทของการไอไม่ได้ชัดเจน หรือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการไอ

ไข้หวัด



ชีวิตดีดี
GED GoodLife

ไข้หวัด หรือ ไข้หวัดทั่วไป (Common Cold) เป็นโรคยอดฮิตตลอดทั้งปี โดยเฉพาะหน้าฝน มีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสกว่า 200 ชนิด ถ้าดูแลรักษาถูกต้อง จะหายได้ภายใน 3 - 4 วัน



มีไข้อ่อน ๆ
(Mild Fever)



ไอ จาม เจ็บคอ
(Coughing, Sneezing, Sore throat)



ปวดศีรษะเล็กน้อย
(Mild Headache)



คัดจมูก น้ำมูกไหล
(Stuffy, Runny nose)



คลื่นไส้ อาเจียน
(Vomit)



เบื่ออาหาร
(Lose appetite)



อ่อนเพลีย
(Fatigue)

วิธีดูแลรักษาไข้หวัด



นอนพักผ่อนมากๆ
ใช้โทนอนหนัก



จอกน้ำอุ่นๆ
สร้างภูมิคุ้มกันโรค



ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
หรือ น้ำผึ้งผสมมะนาว



สวมหน้ากากอนามัย
ป้องกันเชื้อโรค



ทานยาลดไข้

ด้วยความปรารถนาดีจาก บริษัท ดีคอลเจบ จำกัด



#GedGoodLife #ชีวิตดีดี

3. ยาแก้ปวด ยาลดไข้

โดยทั่วไปยาที่นิยมสำหรับลดไข้ คือ paracetamol สำหรับผู้ใหญ่ รับประทานยาขนาด 500 mg ต่อเม็ด จำนวน 1-2 เม็ด สามารถรับประทานซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ใช้ไม่เกิน 8 เม็ดต่อวัน และไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลา 5 วัน เนื่องจากมีโอกาสเกิดพิษต่อตับ สำหรับเด็กจะต้องมีการปรับขนาดยาตามน้ำหนักตัว ดังนั้นควรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากแพทย์หรือเภสัชกร

ยาอีกกลุ่มที่ได้รับความนิยมในการใช้ลดไข้ คือ ยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs:-NSAIDs) ได้แก่ แอสไพริน (aspirin), ibuprofen ซึ่งการใช้ยาในกลุ่มหลังนี้ให้ผลในการลดไข้ได้อย่างรวดเร็ว แต่มีข้อควรระวังในการใช้สำหรับลดไข้ ในกรณีของโรคไข้เลือดออก หากผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออกแล้วรับประทานยาในกลุ่มนี้เข้าไปมีโอกาสที่เลือดจะออกจนถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยเด็ก ดังนั้นจึงต้องมีการวินิจฉัยแยกโรคไข้หวัดจากโรคไข้เลือดออกให้ได้ก่อน นอกจากนั้นยาดังกล่าวมีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะ การใช้ยานี้ในผู้ที่เป็โรคกระเพาะ มีโอกาสที่จะเกิดอาการของโรคกระเพาะเพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงผู้ป่วยโรคไตที่ยากลุ่มนี้จะไปมีผลทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง สำหรับผู้ป่วยทั่วไป หากได้รับยาในกลุ่มนี้สำหรับลดไข้ ควรรับประทานหลังอาหารทันที และดื่มน้ำตามมากๆ อีกประเด็นที่สำคัญในการใช้ยาในกลุ่มนี้คือการใช้แอสไพรินในผู้ป่วยเด็ก เนื่องจากมีโอกาสที่จะทำให้เกิด Reye's Syndrome สูง ซึ่งอาการแสดงของกลุ่มอาการนี้คล้ายโรคติดเชื้อไวรัสทั่วไป ได้แก่ ไข้ มีผื่นขึ้นตามลำตัว อาเจียน แต่จะมีความผิดปกติของอวัยวะภายในร่วมด้วย จำเป็นที่จะต้องวินิจฉัยเพิ่มเติม ดังนั้นองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) จึงมีคำแนะนำไม่ให้ใช้แอสไพรินในผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และยาไอบูโพรเฟนเป็นตัวยาลอีกชนิดที่ช่วยลดไข้และบรรเทาอาการปวดต่างๆ จากไข้หวัด ไม่ว่าจะเป็นปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ปวดหู หรือเจ็บคอ ดังนั้นผู้ป่วยควรใช้ยาในปริมาณและระยะเวลาที่กำหนดบนฉลากบรรจุภัณฑ์ยา เพื่อป้องกันการใช้ยาเกินขนาดและการใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดผลข้างเคียงหรืออันตรายต่อบุคคล และไต นอกจากยาข้างต้น ยังมียาแก้คัดจมูกที่สั่งจ่ายโดยแพทย์ ซึ่งจะออกฤทธิ์ลดการขยายตัวของหลอดเลือดในเยื่อบุโพรงจมูก ลดอาการบวมในจมูกเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก และช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น ตัวยาลหลักของยาแก้คัดจมูก เช่น ยาซูโดอีเฟดรีน (Pseudoephedrine) และยาออกซีเมตาโซลีน (Oxymetazoline) ซึ่งจะมีรูปแบบยา ปริมาณการใช้ยา และระยะเวลาในการใช้ยาต่างกันไปตามที่แพทย์แนะนำ ทั้งนี้ ยาแก้คัดจมูกนั้นไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้ยาในกลุ่มนี้ เนื่องจากตัวยานี้จะไปเพิ่มระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ รวมถึงความเสี่ยงของการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง

คำเตือนก่อนการใช้ยาแก้หวัด

ยาแก้หวัดบางชนิดอาจมีส่วนผสมจากหลายกลุ่มยาเข้าด้วยกัน อาทิ ยาแก้คัดจมูก ยาแก้แพ้ และยาพาราเซตามอล ผู้ป่วยหรือผู้ปกครองควรตรวจสอบยาแต่ละตัวให้ละเอียดก่อนการใช้ยาเพื่อป้องกันการใช้ยาซ้ำซ้อน ทำให้ผู้ป่วยใช้ยามากเกินไปโดยไม่รู้ตัวจนอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตได้ เช่นเดียวกันนี้ ยาบางชนิดยังไม่อนุญาตให้ใช้ในเด็กบางช่วงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวบางประการ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย การอ่านฉลากยาหรือปรึกษาเภสัชกรก่อนเสมอจึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยและหายดีไปพร้อมๆ กัน ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ป่วยไม่ควรหาซื้อยาปฏิชีวนะอย่างเช่น ยาอะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin) มารับประทานเอง เนื่องจากยาชนิดนี้มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุหลักของไข้หวัดได้ ซึ่งการใช้ยาโดยไม่จำเป็นบ่อยๆ อาจทำให้เกิดปัญหา เชื้อดื้อยาได้ในอนาคต นอกเหนือจากการใช้การดูแลตัวเองหรือใช้ยาแก้หวัดแล้ว การรับประทานวิตามินและแร่ธาตุอย่างเช่น วิตามินซี วิตามินดี หรือสังกะสี ยังอาจช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการจากหวัดได้ โดยผู้ป่วยอาจเลือกรับประทานวิตามินจากอาหารโดยตรงหรือจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ได้ ทว่าหากเลือกรูปแบบอาหารเสริมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว

หากใช้ยาแก้หวัดและดูแลตัวเองด้วยวิธีต่างๆ แล้วไม่ได้ผล เป็นไข้หวัดนานกว่า 3 สัปดาห์ มีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก อาการปวดบริเวณแก้มหรือหน้าผากทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น หายใจไม่อึด หายใจมีเสียงหวีด หรือมีความผิดปกติอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์โดยเร็ว

สาเหตุส่วนใหญ่ของการเป็นหวัดเกิดจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสก่อโรค ร่วมกับสภาวะที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เช่น เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นอาจใช้ยาสามัญประจำบ้านเพื่อบรรเทาอาการก่อน เช่น พาราเซตามอล (paracetamol) สำหรับลดไข้ คลอเฟนิรามีน (chlorpheniramine) สำหรับลดน้ำมูก รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่นเพื่อละลายเสมหะ การดื่มน้ำมากๆ และการเช็ดตัวจะช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้ อย่างไรก็ตาม หากมีอาการร่วมมากขึ้นหรือมีอาการที่รุนแรง เช่น ไข้สูงลอย ไอมาก หอบเหนื่อย ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อรับการรักษาต่อไปโดยทั่วไปยาที่ใช้เมื่อเป็นหวัดจะเป็นยาที่ใช้เพื่อรักษาตามอาการ เนื่องจากไม่มีการใช้ยาที่ออกฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัสก่อโรคโดยตรง ยกเว้นในบางกรณีที่จำเป็น ดังนั้นจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็สามารถหยุดใช้ยาได้

จากที่ได้กล่าวมาไม่ว่าจะเป็น ยาลดไข้ ยาลดน้ำมูก และยาบรรเทาอาการไอ ล้วนเป็นยาที่รักษาตามอาการ เมื่อผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้นสามารถหยุดยาได้ นอกจากนี้เพื่อเป็นการลดการแพร่กระจายเชื้อ ตัวผู้ป่วยควรใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกไปด้วย อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยรักษาสุขภาพไม่ดี อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำได้ ซึ่งจะมีการแสดงได้แก่ เจ็บคอ น้ำมูกข้นและมีสีเขียวเหลือง ในกรณีนี้ ผู้ป่วยอาจจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะในการรักษาไปด้วย ยาปฏิชีวนะจะทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการอักเสบ ซึ่งต้องมีวิธีการใช้อย่างเคร่งครัด คือ ใช้อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่งตามที่แพทย์ หรือเภสัชกรแนะนำ โดยต้องรับประทานยาติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุถูกทำลายมีจำนวนลดลงจนไม่เกิดอาการแสดง เช่น หายเจ็บคอ แต่ยังไม่หมดไปจากร่างกาย จึงจำเป็นที่จะต้องใช้อย่างต่อเนื่องจนร่างกายกำจัดเชื้อได้หมด

ยาปฏิชีวนะที่นิยมใช้เบื้องต้นได้แก่

ยากลุ่มเพนนิซิลิน (penicillins) ได้แก่ amoxicillin ซึ่งโครงสร้างของยาตัวนี้ทนต่อกรดในทางเดินอาหารสามารถรับประทานหลังอาหารได้

ยากลุ่มแมโครไลด์ (macrolides) ได้แก่ erythromycin, roxithromycin เนื่องจากโครงสร้างของยาในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่ทนต่อกรดในทางเดินอาหาร จำเป็นที่จะต้องรับประทานก่อนอาหาร ยกเว้น erythromycin estolate และ erythromycin ethylsuccinate ที่มีการดัดแปลงโครงสร้างของยาแล้ว ทำให้สามารถรับประทานหลังอาหารได้

การใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่สม่ำเสมอ และไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด นอกจากผู้ป่วยจะไม่หายจากอาการที่เป็นอยู่ ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดปัญหาเชื้อดื้อยา ผลที่ตามมาคือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้ยาปฏิชีวนะเพิ่มขึ้น และอาจไม่มียาปฏิชีวนะสำหรับรักษาอาการของผู้ป่วยในอนาคต หากมีข้อสงสัยควรสอบถามผู้ให้การรักษาได้แก่ แพทย์ หรือเภสัชกร จนมีความเข้าใจที่ชัดเจน

อีกวิธีหนึ่งที่ดีในการรับมือไข้หวัด คือ การดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการรับมือกับโรคใดๆ ก็ตาม กรณีไข้หวัดใหญ่ อาจรับการฉีดวัคซีนป้องกันเป็นประจำทุกปี



How to...เมื่อเป็นหวัด มีไข้



พักผ่อนให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง



รักษาอุณหภูมิร่างกาย
ให้อบอุ่นอยู่เสมอ



กินอาหารที่มีประโยชน์
โดยเฉพาะผักและผลไม้สด
และอาหารที่ปรุงสุกใหม่



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร
ควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำอุ่น



หมั่นล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค



หลีกเลี่ยงที่เย็นหรือร้อนจัด

• • ยาบรรเทาอาการควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร • •

ยาลดไข้
พาราเซตามอล

ไม่ควรกินติดต่อกัน
เกิน 3 วัน

ยาลดน้ำมูก หรือ ยาแก้แพ้

บางชนิดมีผลทำให้ง่วง
หลีกเลี่ยงการใช้ยา
ร่วมกับยานอนหลับ
หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ยาแก้ไอ

รักษาตามชนิดของการไอ

- ไอแห้ง เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ
- ไอแบบมีเสมหะ ได้แก่ ยาขับเสมหะ เช่น Guaifenesin และยาละลายเสมหะ เช่น Bromhexine



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



/FDATHAI

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.pobpad.com/ยาแก้หวัด-เลือกใช้อย่าง>

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/188/รับมือโรคหวัดอย่างไรให้เหมาะสม/>

<https://www.gedgoodlife.com/health/30290-common-cold-medicines/>



อาหารกับสุขภาพ **กินผักผลไม้ทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย**

เรียบเรียงโดย วิไล นิยมลัตย์
พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยพิเศษบุณยสมา 7

มะเร็ง เป็นโรคที่คุกคามชีวิตมนุษย์เพราะเป็นโรคที่ต้องอาศัยการดูแลรักษาเป็นระยะเวลายาวนานและผลข้างเคียงของการรักษาค่อนข้างรุนแรง รวมทั้งสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็งนั้นไม่ทราบแน่นอน ถึงแม้ว่ามะเร็งบางชนิดจะมีบทบาททางพันธุกรรมเป็นส่วนสำคัญในการเกิดโรค แต่สาเหตุของการเกิดมะเร็งร้อยละ 80 เกิดจากวิถีการดำรงชีวิตและสภาพแวดล้อม เช่น พฤติกรรมการบริโภค การมีโภชนาการที่ไม่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารพิษ อากาศที่ใช้หายใจ ตำแหน่งที่อยู่อาศัยและการประกอบอาชีพ รวมทั้งการขาดการออกกำลังกาย จากสาเหตุเหล่านี้พบว่าอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งเพิ่มสูงขึ้นในทุกประเทศ

ในประเทศไทยโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญอันดับที่ 2 หรือ 3 สลับกับโรคหัวใจ ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ปัจจุบันพบว่าโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญอันดับ 1 และมีการคาดการณ์ว่าจำนวนผู้ป่วยมะเร็งจะเพิ่มขึ้นเป็น 15 ล้านคน ในปี พ.ศ.2558 จากเดิม 9 ล้านคน ในปี พ.ศ.2541

มะเร็ง คือเซลล์ที่มีการเจริญเติบโต มีรูปร่างและคุณสมบัติผิดไปจากเซลล์ปกติทั่วไป มีโอกาสเกิดได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย นอกจากจะมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์มากขึ้นเป็นก้อนจนไปเบียดบังเนื้อที่ของอวัยวะรอบด้านแล้วยังสามารถทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง และแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นได้ โดยผ่านไปตามต่อมน้ำเหลือง และกระแสเลือด จากจำนวนผู้ป่วยมะเร็งที่เพิ่มขึ้นทุกปี ส่งผลให้มีการศึกษาค้นคว้า ตัวยาและวิธีการใหม่ เพื่อรักษาและป้องกันโรคมะเร็ง และในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันการเกิดมะเร็ง มีความสำคัญยิ่งกว่าการรักษา ดังนั้นการให้ความรู้หรือแนวทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค ด้านการปฏิบัติตัว ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การลดอาหารไขมันจากสัตว์ เลือกรับประทานผักผลไม้ อาหารสมุนไพร ที่ปลอดสารพิษ เพราะว่าการผักผลไม้หลายชนิดมีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิเดนท์ (antioxidant) และมีสารสำคัญที่ทำลายเซลล์มะเร็งได้

สมุนไพรเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งสามารถใช้ป้องกันหรือลดการเกิดมะเร็ง ตลอดจนยับยั้งหรือทำลายเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ ในบทความนี้จะกล่าวถึงพืช ผัก สมุนไพรที่มีสารที่สามารถต่อต้านหรือป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ ซึ่งสารดังกล่าวเรียกว่า สารต่อต้านการก่อมะเร็ง (anti -carcinogen) และสารต่อต้านการส่งเสริมมะเร็ง (anti-tumor promoter)

แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สารต้านมะเร็ง แอนติออกซิแดนซ์ (antioxidants) สารป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชั่นหรือต้านฤทธิ์ของอนุมูลอิสระ (free radicals) ที่มีอยู่ในธรรมชาติในรูปของวิตามินและแร่ธาตุ ได้แก่ วิตามินเอ ซี อี, แร่ธาตุสังกะสี (Zinc) และซีลีเนียม (Selenium)

2. สารแอนติออกซิแดนซ์ที่ไม่ใช่วิตามิน ส่วนใหญ่เป็นสารรสฝาดพบในยอดผักและเมล็ดพืช ได้แก่ สารพอลิฟีนอล (polyphenols) เป็นสารในกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์ (bioflavonoids) ไลโคปีน (lycopenes) แคโรทีนอยด์ (carotenoids) ไอโซฟลาโวน (isoflavone coumarin derivative) เบต้าแคโรทีน เป็นต้น

พืช ผัก ผลไม้ ที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านหรือป้องกันการเกิดมะเร็ง มีดังนี้

วิตามินเอ (Vitamin A) : มีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านการเกิดมะเร็ง และเป็นสารอาหารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน ในพืชผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีสารประกอบพวกแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ในตับ พบในผักและผลไม้ที่มีสีเขียวย สีส้ม สีส้ม สีส้ม ได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มะระขี้นก ใบกระเพรา ใบย่านาง ผักแพว ใบแมงลัก ยอดแค ผักชอม ฟักทอง ตะไคร้ บวบ มะม่วง มะขาม มะเฟือง มะละกอ แตงโม กระเจี๊ยบ แอปเปิ้ล ลูกเดือย เป็นต้น

โดยมีรายละเอียดของส่วนที่นำมาใช้และประโยชน์ ดังนี้



คะน้า ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ใบ ก้าน และลำต้น ประโยชน์คือเป็นผักที่ให้วิตามินเอสูงมาก และเป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีน (β -Carotene) ซึ่งเป็นสารยับยั้งการก่อมะเร็งนอกจากนั้นยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซีอีกด้วย

ตำลึง ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ใบ ประโยชน์เป็นผักที่ให้วิตามินเอสูงมาก และยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี มีคุณสมบัติในการแก้อาการแพ้ อาการอักเสบ ช่วยป้องกันโลหิตจาง หัวใจขาดเลือดและโรคมะเร็ง





มะระขี้นก ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลและเมล็ดแก่
ประโยชน์ ให้วิตามินเอสูงมาก นอกจากนั้นยังพบสาร
สำคัญที่ออกฤทธิ์ต้านไวรัสและฆ่าเซลล์มะเร็งเต้านม
และเซลล์มะเร็งสมองได้ผลดี

มะม่วง ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลดิบและผลสุก
ประโยชน์ เป็นผลไม้ที่มีวิตามินเอและซีสูง นอกจากนั้น
ยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม และเหล็กอีกเล็กน้อย



มะขาม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เนื้อมะขามสด
หรือเปียก ประโยชน์ เป็นผลไม้ที่มีวิตามินเอ และ
แคลเซียมสูง

ส้ม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผล ประโยชน์
เป็นผลไม้ที่มีวิตามินเอมาก นอกจากนั้นยังมี
แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี



มะเฟือง ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลที่แก่จัด
ประโยชน์ เป็นผลไม้ที่อุดมคุณค่าไปด้วย วิตามินเอ
ซี ฟอสฟอรัสสูง และแคลเซียมเล็กน้อย

แตงโม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เนื้อแตงโม
ประโยชน์ เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าเต็มไปด้วย
วิตามิน เอ และ ซี



กระเจี๊ยบ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ดอกกระเจี๊ยบสด หรือแห้ง ประโยชน์อุดมไปด้วยวิตามินเอ นอกจากนี้ ยังมีแคลเซียม



มะละกอและแอปเปิ้ล ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผล ประโยชน์เป็นผลไม้ที่เต็มไปด้วยวิตามินเอ

ลูกเดี๋ย ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เมล็ด ประโยชน์ให้ ฟอสฟอรัสสูงมาก รองลงมาคือ วิตามินเอ



ตะไคร้ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เหง้าลำต้น และใบ ประโยชน์ เป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสามารถ ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะเริ่มต้นได้

บัวบก ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ใบและต้นสด ประโยชน์ วิตามินเอ และแคลเซียมสูงมาก นอกจากนั้นยังมีวิตามินบี1 เป็นพืชที่ประกอบด้วยกลัยโคไซด์ที่มีคุณสมบัติทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (connective tissue) ที่ผิวหนังแข็งแรงส่งผลให้ผิวหนังเรียบ ตึง แน่น ช่วยบรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน ผิวต่างด้า และช่วยให้แผลเป็นจางหาย และนุ่มขึ้น สารสกัดจากใบบัวบก ทำให้แผลหายเร็ว มีขนาดเล็ก เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ และเยื่อบุเซลล์ใหม่ ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดหนองและลดการอักเสบ และมีคุณสมบัติทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและเร่งการทำลายเชื้อโรคโดยเม็ดเลือดขาว นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็ง



วิตามินซี (Vitamin C) : พบในผลไม้รสเปรี้ยวเป็นส่วนใหญ่ มีกรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) ซึ่งผลิตคอลลาเจน (Collagen) ส่งผลดีต่อสุขภาพผิวหนัง เนื้อเยื่อและเส้นเลือดแข็งแรง ช่วยในการสมานแผลช่วยในกระบวนการดูดซึมเหล็ก ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานสูงขึ้น นอกจากนั้นยังมีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแดนท์ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง พบมากในผักสดและผลไม้ โดยเฉพาะ ผักสด ใบส่วนยอดและเมล็ดที่กำลังจะงอก ได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม ยอ เพกา มะนาว มะเขือเทศ เชอรี่ สับปะรด มะม่วง มะเฟือง แตงโม คื่นช่าย ตำลึง ถั่วงอก ยอดมะขาม ใบเหลียง ผักหวาน พริก มะรุม เป็นต้น

โดยมีรายละเอียดของส่วนที่นำมาใช้และประโยชน์ ดังนี้

ฝรั่ง ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ผลแก่จัดเอาเฉพาะเนื้อ ประโยชน์เป็นผลไม้ที่มีวิตามินเอและซีสูง นอกจากนั้น ยังมีสารเบต้า-คาโรทีน ที่ช่วยลดสารพิษในร่างกาย อีกทั้งยังป้องกันไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด



มะนาว ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์น้ำมะนาว เป็น antioxidant ประโยชน์ มีวิตามินซีมาก, เมล็ดมีรสขมใช้ขับเสมหะ และรากมะนาวมีรสปร่า แก้สดี หลงลืม

มะเขือเทศ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลสีแดง ให้วิตามินเอ และไลโคปีน ของเหลวคล้ายเยลลี่ ที่ล้อมรอบเมล็ดให้วิตามินซีประโยชน์ เป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใยอาหาร และพบว่ามีสารอาหารที่ชื่อว่า ไลโคปีน (lycopene) ซึ่งเป็นสารสำคัญในการป้องกันการก่อตัวของสารมะเร็ง ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ นอกจากนั้นมะเขือเทศยังมีวิตามินซี ซึ่งเป็นสารป้องกันอนุมูลอิสระที่สำคัญมีหน้าที่ในการเพิ่มความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาพบว่าผู้ชายที่บริโภคมะเขือเทศประมาณ 10 ผลต่อสัปดาห์หรือซอสมะเขือเทศ จะมีอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากและโรคหลอดเลือดน้อยกว่าผู้ที่ไม่บริโภคมะเขือเทศ เพื่อให้เกิดประโยชน์ควรรับประทานมะเขือเทศที่อยู่ในอาหารที่ผ่านการปรุงแล้ว ซึ่งจะสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย



ยอ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลแก่ ผลอ่อนประโยชน์ ผล
ยอเป็นผักที่มีวิตามินสูง คนไทย โบราณใช้เป็นยา อายุวัฒนะ
ช่วยบำรุงธาตุ จากการศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่ายอมีสาร
ยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งขั้นต้น โดยการสร้างระบบ
ภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงด้านการเป็นมะเร็งและยอ
มีผลทำให้สมองมีการผลิตซีโรโตนินมากขึ้น ส่งผลให้การนอนหลับเป็นปกติ

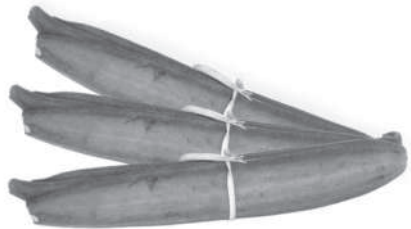


ข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานในผู้ป่วยโรคไตและโรคหัวใจ เนื่องจากมีโปแตสเซียมในปริมาณ
สูงอาจมีผลต่อการทำงานของไตและหัวใจ



มะขามป้อม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผลสด ประโยชน์
เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมากคือ 208 มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก
มะขามป้อม 100 กรัม

เพกา ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ฝักอ่อน ประโยชน์
มีวิตามินซีสูงมากถึง 484 มิลลิกรัมต่อ น้ำหนักเพกา
100 กรัม นอกจากนั้นยังมีวิตามินเอ ซึ่งจะช่วยป้องกัน
อนุมูลอิสระให้เกิดขึ้นในร่างกาย ทั้งนี้การรับประทาน
เพการ่วมกับอาหารที่มีวิตามินสูง เช่น ราชว้าวในข้าวกล้องจะช่วยเสริมฤทธิ์ในการป้องกัน การเกิด
อนุมูลอิสระในร่างกายได้อย่างสมบูรณ์



เชอร์รี่ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ผล ประโยชน์ เป็นผลไม้
ที่มีวิตามินซีสูงมาก

สับปะรด ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นผลไม้
แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงมากรองลงมาคือมี
วิตามินซี



วิตามินอี (Vitamin E) วิตามินอีมีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแดนท์ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคระบบประสาท นอกจากนั้นยังมีคุณสมบัติในการทำให้เซลล์เยื่อบุผิวหนัง (Cell membrane) แข็งแรง มีสุขภาพดีขึ้น ช่วยลดริ้วรอยผิวหนัง ช่วยในการไหลเวียนเลือด พบมากในเมล็ดธัญพืช ต่างๆ ที่ให้น้ำมัน ได้แก่ ถั่วเหลือง ข้าวโพด งา รำข้าว ข้าวกล้อง โดยมีรายละเอียดของส่วนที่นำมาใช้และประโยชน์ ดังนี้

ถั่วเหลือง ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เมล็ด ประโยชน์ พบว่ามีสารกลุ่มไอโซฟลาโวน (isoflavone coumarin derivative) จำนวนมาก ซึ่งสารดังกล่าวทำหน้าที่เป็น phytoestrogen ต้านทานการเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมที่เกิดจากการกระตุ้นของเอสโตรเจน และยังพบสารเจนิสทินที่เป็นสารในกลุ่มไบโอ-ฟลาโวนอยด์ ช่วยป้องกันมะเร็งโดยไม่ให้ร่างกายสร้างหลอดเลือดฝอยที่จะส่งอาหารไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย



งา ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ เมล็ด ประโยชน์ พบว่ามีวิตามินอีสูง และสารเซซามอล ซึ่งสามารถป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนี้พบว่ามีน้ำมันงาเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมาก (Essential Fatty acid) คือ กรดไลโนเลอิก และโอเลอิก กรดนี้ร่างกายนำไปสร้างฮอร์โมนโปรสตาแกลนดิน-อี-วัน ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่

- 1) ขยายหลอดเลือด
- 2) ช่วยลดความดันเลือด
- 3) ป้องกันเกล็ดเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มเลือด

ซึ่งอาจจะไปอุดตันหลอดเลือดเล็กๆ เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน หรืออัมพาตถ้าลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง และงาเป็นอาหารที่มีแร่ธาตุที่สำคัญคือ ธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด ธาตุ



ไอโอดีนป้องกันคอพอก สังกะสีบำรุงผิวหนังและแคลเซียม นอกจากนั้นพบว่างาเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1, 2, 3, 5, 6, 9 ซึ่งจะบำรุงระบบประสาท สมอง

ซีลีเนียม (Selenium) มีคุณสมบัติในการช่วยกำจัดอนุมูลอิสระควบคุมความดันโลหิต พบมากในอัลมอนต์ เห็ดต่างๆ กระเทียม ส้ม องุ่น กะหล่ำปลีและหัวผักกาด เป็นต้น มีการศึกษาพบว่ากะหล่ำปลีสายพันธุ์ที่ปลูกในเมืองไทย สามารถยับยั้งหรือป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านม โดยสามารถลดได้ทั้งอัตราการเกิด (incidence) และจำนวนก้อนมะเร็ง เนื่องจากมีคุณสมบัติในการกระตุ้น

เอนไซม์ที่มีหน้าที่กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้เซลล์เปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งลดลง ส่วนในหัวผักกาดพบว่าทำให้ขนาดและปริมาตร ก้อนเนื้องอกเล็กกลงทำให้การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งช้าลง (tumor progression)

สังกะสี (Zinc) มีส่วนสำคัญในกระบวนการผลิตสารพันธุกรรม (RNA และ DNA) ช่วยให้ร่างกายจับวิตามินเอ ไว้ในกระแสเลือด พบมากในขิง เมล็ดฟักทอง กระหล่ำปลี แครอท แตงกวา และส้ม นอกจากนี้พืช ผักผลไม้ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสมุนไพรอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ในการต้านเซลล์มะเร็งได้แก่ ขา ขิง พริกไทย ใบแป๊ะก๊วย เกากี้จี้ โสมเกาหลี หลู่ฮ้านกั้ง และเห็ดหลินจือ เป็นต้น



ขา ในใบขามีสารที่ชื่อว่า “ฟลาโวนอยด์” ซึ่งเป็นสาร antioxidant ช่วยในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนั้นฟลาโวนอยด์ ยังเป็นสารที่ช่วยให้เลือดไม่จับตัวกัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เมื่อดื่มขาเป็นประจำทุกวัน เพียงวันละ 1 ถ้วย จะสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและหัวใจได้

ขิง เป็นพืชที่พรั่งพร้อมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เหง้าของขิงแก่ มีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ (Free radical) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ขิงจึงเป็นพืชที่รับประทานแล้วช่วยต้านมะเร็งได้



พริกไทย (black peper) เป็นพืชที่มีสารสำคัญ ชื่อ “ฟีนอลิกส์” (Phenolics) ซึ่งมีคุณสมบัติเป็น anti-oxidant อย่างดี พริกไทยเป็นพืชที่มีคุณสมบัติต้านสารก่อมะเร็งในทางเดินอาหารได้ดี และยังพบว่าพริกไทยสามารถเร่งให้ตับทำลายสารพิษมากขึ้น

ใบแป๊ะก๊วย (Ginkgo biloba) มีสารสำคัญที่ส่งผลช่วยให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ทำให้สมองตื่นตัว ใช้กับพวกที่มีความจำเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็ง





เกากี้จี้ ได้จากผล *Lycium chinense* ซึ่งเป็นพืชวงศ์เดียวกับ มะเขือ พริก เป็นพืชที่มีจำนวนวิตามินเอ และมีเบต้า-แคโรทีนสูง ซึ่งช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ ยังมีสารที่ช่วยในการทำงานของไตและตับ

โสมเกาหลี รากโสม มีสารที่สำคัญคือ จินเซนโนไซด์

(ginsenoside) หรือพาแนกโซไซด์ (panaxoside)

ซึ่งสามารถทำให้การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งจาก

ตับชะงักลงและเซลล์มะเร็งดังกล่าวถูกเปลี่ยน ให้

กลับไปเป็นเซลล์ปกติได้นอกจากนั้นยังกระตุ้นให้เกิด

ภูมิคุ้มกัน กระตุ้นให้มีการสร้าง “interferon” ทั้งนี้ โสมจะมีสารที่เป็นส่วนประกอบสำคัญที่นำมา

ใช้แตกต่างกัน เปลี่ยนไปตามพื้นที่และสภาพแวดล้อม

ข้อควรระวัง : ไม่ควรรับประทานโสม ร่วมกับวิตามินซี เพราะจะลดคุณค่าของโสม ควรรับประทานห่างกันเป็นเวลา 6-8 ชั่วโมง และไม่ควรรับประทานโสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่ายได้



หญ้าปักกิ่งหรือหญ้าเทวดา (*Murdannia loriformis*)

ใบและลำต้นมีสารกลุ่มกลัยโคไซด์ เช่น สารฟลาโวนอยด์

สำหรับการนำมาใช้เพื่อรักษามะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่

ได้ วิธีการนำมาใช้ที่เชื่อว่าจะให้ประโยชน์สูงสุดคือ เลือก

หญ้าปักกิ่งจากต้นที่มีอายุ 7-12 เดือน จำนวน 6 ใบ ล้าง

น้ำให้สะอาด ปั่นให้แหลก เติมน้ำ 4 ช้อนโต๊ะ คั้นเอาแต่น้ำ

แบ่งเป็น 2 ส่วน ดื่มน้ำก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง และ

ก่อนนอนทุกวัน

เห็ดหลินจือ หรือเห็ดหมื่นปี หรือเห็ดดอมตะ

(Holymushroom, or Lacquered mushroom)

สารสำคัญที่พบมีฤทธิ์ต้านมะเร็งโดยเข้าไปยับยั้ง

เนื้องอกได้ดี คือ โพลีแซคคาไรด์ชนิดเบต้า ดี-กลูแคน

(β -D-glucan)จากการศึกษาโดยสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

พบว่าสารสกัดจากเห็ดหลินจือ มีผลต่อเซลล์มะเร็งใน



สัตว์ทดลอง นอกจากนั้นยังพบว่าสามารถออกฤทธิ์ช่วยให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีและยังมีฤทธิ์ต้านพิษที่เกิดจากการฉายรังสี จึงอาจเป็นไปได้ว่าการใช้เห็ดหลินจือจะช่วยชะลอการลุกลามของมะเร็งส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ดอกเห็ดที่อยู่ในช่วงที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีสีน้ำตาลแดง สปอร์มีสีน้ำตาล รสขม รูปรางรี ดอกเห็ดแก่ ขอบหมวกจะจุ่มลง สีหมวกเข้มขึ้น และอาจมีดอกใหม่งอกซ้อนขึ้นก็ได้

พืช ผัก ผลไม้ ที่ได้กล่าวไปแล้ว เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสมุนไพรที่มีผลต่อเซลล์มะเร็ง ยังมีพืชสมุนไพรอีกหลายชนิด ที่มีผู้ศึกษาค้นคว้าว่ามีฤทธิ์ในการป้องกันและรักษามะเร็งได้ ไม่ว่าจะเป็นเป็นคื่นช่าย ผักชีฝรั่ง กระชาย ดีปลี โหระพา ผักขวง เหงือกปลาหมอ ขมิ้นอ้อย หอมใหญ่ ฯลฯ

พฤติกรรมสุขภาพของคนในยุคปัจจุบัน เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ในการเกิดโรคมะเร็ง โดยที่สังคมไทยในอดีตมีภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) เป็นสิ่งอันทรงคุณค่าที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรครวมถึงใช้ในการรักษาโรคของคนไทย แต่เมื่อค่านิยมของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ภูมิปัญญาท้องถิ่นดังกล่าว จึงถูกละเลยหรือหลงลืมไปประยะหนึ่ง

ในศตวรรษใหม่นี้ สังคมโลกกลับมาให้คุณค่าสมุนไพรในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรครวมถึงใช้ในการรักษาโรคอีกครั้ง เพราะตระหนักถึงคุณประโยชน์ของทางเลือกใหม่ (Complementary/Alternative Therapy) ในการดูแลภาวะสุขภาพของมนุษย์

อย่างไรก็ตามทางเลือกต่างๆ ผู้ป่วย ครอบครัว และญาติ ควรมีโอกาสเลือกใช้วิธีปฏิบัติต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นบุคลากรที่ดูแลสุขภาพควรคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัวและยอมรับทางเลือก เป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำในวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยเลือกใช้และทำหน้าที่ซึ่งอาจมีหลายวิธีร่วมกัน รวมทั้งผสมผสานการรักษาโดยการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์แผนไทยเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคมและจิตวิญญาณ ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากการกินผักแล้วการล้างผักผลไม้ให้สะอาดก็สำคัญ เพราะหากละเลยอาจมีสารพิษสะสมในร่างกายก่อให้เกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

ล้างสะอาด..ลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

ผัก ผลไม้ ตามท้องตลาดแม้หน้าตาดี สีสัน จะดูสด สะอาด แต่รู้หรือไม่ว่า อาจมีสารเคมีตกค้างมากมาย ผู้บริโภคจึงควรให้ความสำคัญกับอันตราย จากสารเคมีตกค้าง หรือการสะสมจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืชที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ยาฆ่าแมลง จำพวกคลอรีเนเตดไฮโดรคาร์บอน (Chlorinated Hydrocarbon) หรือเรียกว่าออร์กาโนคลอรีน (Organochlorine) ได้แก่ อัลดริน เคลเทน ดีดีที คลอเดน ดริลดริน ซึ่งนำมาใช้กำจัดแมลงได้หลาย ชนิด สารเหล่านี้อยู่ในธรรมชาติ

ได้นานและไม่สลายตัวง่าย ก่อให้เกิดสารพิษตกค้างและเป็นอันตรายมากหากร่างกายได้รับสารนี้ในปริมาณมาก จะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจหัวใจวาย จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมจะเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในผู้หญิงทุกครั้งเมื่อซื้อผักผลไม้สดจากตลาดก่อนนำมาปรุงอาหารควรล้างน้ำให้สะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างด้วยวิธีการ ดังนี้

แช่ในน้ำผสมเกลือหรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู ทั้งไว้นาน 10-15 นาที หรือแช่ในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กะละมัง หรือน้ำ 4 ลิตร แล้วนำผักมาล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง เพื่อชะล้างสารพิษตกค้างออกให้หมดลอกเปลือกด้านนอกออกให้หมด แล้วล้างผ่านน้ำก๊อกที่ไหลนาน 2 นาที

การกินผัก ผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยให้ สุขภาพดี องค์การอนามัยโลก แนะนำให้กินผักผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิดนอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล

กินพอดี..ลดเสี่ยงมะเร็ง

ปัจจุบันพบว่าคนไทยกินผักน้อยมากเด็กไทยร้อยละ 58.9 ไม่ได้กินผักทุกวัน และกินผักเพียงช้อนครึ่งต่อวันเท่านั้น ทั้งๆ ที่ควรจะกินผักให้ได้ วันละ 12 ช้อนกินข้าว ส่วนผู้ใหญ่กินผักน้อยมากเช่นกัน กินผักเพียงวันละ 2 ช้อนครึ่งเท่านั้น

ในขณะที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ช้อนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี วิธีกินผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี คือ กินให้ หลากหลาย เพราะผักผลไม้มีใยอาหาร หรือเส้นใย ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลเอนไซม์ และฮอร์โมนในร่างกาย ให้ทำงานมีประสิทธิภาพ ให้สารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และยังมี สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ และเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายด้วย

ประโยชน์มากมายขนาดนี้...หันมากินผัก ผลไม้สด สะอาดกันเถอะ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

หน่วยสารสนเทศมะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
กรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข



สุขภาพจิต **ฝึกสติไว้ ทำอะไรก็ปัง....**

เรียบเรียงโดย รจเรช อินทโชติ ชากาโมโต
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไป



<https://content.dhamma.com>

ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิดจนตายมีเหตุการณ์ไม่ว่าดีร้ายผ่านเข้ามาในชีวิต ชาวจากช่องทางต่างๆ หลายเหตุการณ์จะเห็นได้ว่า มาจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย แต่จากการขาดการยับยั้งชั่งใจ ไม่มีสติมาตั้งรั้งไว้ก่อให้เกิดเหตุการณ์บานปลายก่อให้เกิดความเสียหาย หรือความสูญเสียให้กับผู้คนได้อย่างคาดไม่ถึง และมักจะจบลงด้วยว่า ทำไปโดยขาดสติ ไม่ได้ยั้งคิด

การมีสติ เป็นสิ่งที่ผู้คนในสังคมมักจะกล่าวถึงเพื่อเป็นสิ่งที่จุดรั้งให้ผู้คนตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบันให้สามารถตั้งปัญญามาใช้หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุผลและจะดีไม่น้อยที่เราจะสามารถฝึกฝน ได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน จนเป็นอัตโนมัติ หรือที่คนเรามักจะกล่าวกันว่า **“สติมา ปัญญาเกิด”**

การฝึกสติ (Mindfulness) มีความหมายให้เข้าใจง่ายๆ คือการฝึกความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อการรับรู้ที่เป็นปัจจุบัน เพื่อหยุดความคิดทางลบ ความคิดฟุ้งซ่าน และเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ซึ่งสมัยก่อน ได้รับความนิยมนอย่างมากในวงการศาสนา คือ นำมาใช้ฝึกการรู้ตัวผ่านการกำหนดลมหายใจ หรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในปัจจุบัน **“การฝึกสติ”** ได้รับความนิยมนอย่างกว้างขวางเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง มีประโยชน์ต่อเรามากมาย หากว่าเราได้ทำอย่างจริงจัง ย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการเรียนในการทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิตของเราจนเรียกได้ว่า

“ทำอะไรก็ปัง” เลยเชียวค่ะ เพราะจะทำให้เรามีความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น จากเดิมที่เรา มักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ในท่าไหน มีพฤติกรรมอย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ มีความคิดหรือมีความรู้สึกอย่างไร แต่เมื่อผ่านการฝึกสติแล้ว เราจะสามารถรับรู้ตัวเองได้ดีขึ้นว่าเรากำลังทำอะไร อยู่ในท่าทางแบบไหน มีพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่ มีการรับรู้ มีความคิด หรือเกิดความรู้สึกอย่างไร อยู่ เพราะเราได้ฝึกการรู้ตัวแล้วนั่นเองค่ะ

การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ก่อนฝึกสติเราอาจมีอาการขี้หลงขี้ลืม จำอะไรก็ไม่ค่อยได้ รู้สึกไม่พร้อมต่อการทำงาน ไม่สดชื่น คิดอะไรก็ไม่ออก แต่ถ้าหากเราได้ฝึกสติมา ระยะหนึ่งแล้ว การหายใจของเราจะดีขึ้น หายใจเข้าเต็มปอด เมื่อหายใจดีขึ้น ออกซิเจนก็ไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ทำให้สมองทำงานดีขึ้นไปด้วย ความจำ ความคิด ก็ดีขึ้นไปด้วย

วุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสมกับวัย หากคุณเป็นคนหัวร่อนง่าย หงุดหงิดบ่อย ขี้รำคาญ ลองฝึกสติดูนะค่ะ เพราะการฝึกสติเป็นการฝึกการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทำให้เรารู้ตัวอยู่เสมอว่าเราคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เมื่อมีความคิดทางลบ อารมณ์ทางลบก็สามารถจัดการได้ทันค่ะ

ยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น การฝึกสติจะช่วยทำให้เรามองเห็นสัจธรรม หรือความเป็นไปอย่างปกติของโลกว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นมา มีตัวตน และดับไป นั่นหมายความว่าไม่ว่าจะเรื่องร้ายหรือดี ย่อมมีวันหายไป ไม่มีใครที่ช่วยตลอดเวลา และไม่มีใครที่โชคร้ายตลอดชีวิต ดังนั้นจึงทำให้เรามีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมากขึ้น

เห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้มากขึ้น นอกจากการฝึกสติจะทำให้เราอยู่กับตนเองมากขึ้นแล้ว ยังทำให้เราใส่ใจ และเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อคนรอบตัว สิ่งมีชีวิตรอบตัว และให้คุณค่ากับสรรพสิ่งรอบตัวมากขึ้น เพราะการฝึกสติทำให้เราได้ตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งมีชีวิตตน มีคุณค่า และมีความรู้สึก จึงทำให้เราเกิดทัศนคติในเชิงบวกต่อโลก และมีความ **“เอาใจเขามาใส่ใจเรา”** มากยิ่งขึ้น

ตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น เมื่อเราได้มองเห็นโลกตามความจริงที่เป็นผ่านการฝึกสติ ฝึกการรับรู้ความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบตัว ฝึกการสังเกตตนเองและสิ่งรอบข้าง เมื่อเราเกิดปัญหา จะทำให้เรามองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น นั่นจึงทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหา หรือตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งร้ายทางลบได้ง่ายๆ ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจิตใจทั้งทางบวกและทางลบมากมาย จึงมักจะเป็นธรรมดาที่จะทำให้เราหลงไปกับสิ่งเร้าเหล่านั้นหากว่าเราไม่ได้ฝึกสติ แต่เมื่อเราได้ฝึกการรู้ตัว การอยู่กับปัจจุบันขณะ เราจะมีสติ และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และสามารถยับยั้งชั่งใจไม่พาตนเองไปสู่ทางที่เสี่ยงได้

ฝึกสติไว้ ทำอะไรก็ปัง.... จากประโยชน์มากมายเช่นนี้ มีวิธีการการฝึกสติ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เราจึงรวบรวมวิธีการจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา ที่อยากเชิญชวนวิธีการที่เลือกมาให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทุกที่ ทุกเวลา มาฝากกัน ดังนี้ค่ะ

ใช้เครื่องเตือนสติ การฝึกสติ ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยามักจะนิยมให้ผู้ฝึกแรกๆ ใช้เครื่องเตือนสติ คือ นาฬิกาปลุก อาจใช้เสียงปลุกจากโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้เสียงคอยเตือนเราว่าอย่าลืมหาเวลาตัวเอง โดยแรก ๆ อาจตั้งเตือนการกำหนดเวลา เช่น แบบมีเสียงเบาๆ เตือนเราทุก 30-60 นาที หรือตามเวลาที่เราสวดและไม่รบกวนผู้อื่นจนเกินไป เมื่อเสียงเตือนดังขึ้นให้เราหยุดกิจกรรมมากำหนดลมหายใจเข้า-ออก แล้วสำรวจว่าเรากำลังทำอะไร คิดอะไร และรู้สึกเช่นไร ฝึกเช่นนี้ประมาณ 1 เดือน ก็จะทำให้เราชินกับการสำรวจตนเอง และทำให้เราตระหนักรู้ตนเองได้ตลอดเวลา

ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย (Body Scan) เมื่อฝึกเรียกสติแล้ว ขั้นต่อมาคือการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย หรือ Body Scan เพราะความรู้สึกทางกายนั้นสังเกตได้ง่าย และอธิบายได้ง่ายกว่าความรู้สึกทางใจ การฝึกก็สามารถทำได้ง่ายๆ ค่ะ เช่น ช่วงเวลาที่เรานั่ง โดยการค่อยๆ ไล่สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ว่าตรงไหนเจ็บ ตรงไหนปวด ตรงไหนเมื่อย เมื่อจับความรู้สึกได้แล้ว ก็มาส่องด้วยสติที่ละจุดว่าเจ็บ ปวด หรือเมื่อยเพราะอะไร

ฝึกการรับรู้ลมหายใจ ฝึกการรับรู้ลมหายใจ เป็นขั้นที่ต่อจากฝึกเตือนสติแล้ว ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้ว ซึ่งเป็นการฝึกที่ยากขึ้นมาอีกนิด เพราะเราหายใจตลอดเวลา และเราก็มักจะมึนงง มีเรื่องให้คิดตลอดเวลา แต่ก็มีประโยชน์อย่างมากในการรู้ทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของเราค่ะ ลองฝึกการสังเกตลมหายใจ กับอารมณ์ ความคิดขณะสำรวจ เพราะใจเราโกรธ หรือมีความรู้สึกทางลบ ลมหายใจเราจะสั้น หายใจไม่อิ่ม ถ้าเรารู้ตัวเร็ว เราก็ตั้งสติได้เร็ว และจัดการกับความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้เร็ว

ฝึกการผ่อนคลาย การฝึกสติ ต่อมา ก็คือการฝึกผ่อนคลายนั่นเอง โดยการผ่อนคลายที่นิยมฝึกกันมากมี 3 วิธี คุณสามารถเลือกได้แก่ การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ ทำได้โดยหายใจเข้า-ออกช้าๆ ลึกๆ ต่อเนื่องประมาณ 3 – 5 นาที แล้วความเครียด ความรู้สึกทางลบจะผ่อนคลายมากขึ้น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต้องอาศัยสมาธิพอสมควร เพราะเราต้องเพ่งสมาธิไปยังกล้ามเนื้อส่วนที่เจ็บ ปวด หรือเมื่อย แล้วค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อให้สุด นับ 1 – 5 ในใจ ก่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นับ 1 – 5 ในใจ แล้วทำซ้ำใหม่ประมาณ 5 รอบ อาการเจ็บ ปวด เมื่อยจะดีขึ้นค่ะ การใช้จิตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ คือ การใช้จิตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ ทำได้โดยพาตนเองไปอยู่ในสถานที่สงบ แล้วจินตนาการพร้อมหายใจเข้า-ออกช้าๆ ถึงเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข แล้วความเครียดจะลดลงอย่างมหัศจรรย์เลย



<https://content.dhamma.com>

ฝึกสติกับชีวิตประจำวัน การฝึกนี้เป็นการที่คุณผสมผสานการฝึกสติในวิถีต่างๆ ให้เข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันของคุณ ฝึกการวิธีที่ดีคือทันทีที่คุณตื่นนอน ฝึกการรับรู้ลมหายใจเข้าออกยาวๆ สังเกตความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของคุณ ก่อนลุกขึ้น แล้วเริ่มต้นวันใหม่ การปฏิบัติต่างๆ นี้ จะช่วยให้แน่ใจได้ตั้งแต่เริ่มต้นของวัน ไม่เพียงแต่คุณจะตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของคุณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความพยายามในการนำสติเข้าสู่วันใหม่อีกด้วย ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตให้ช้าลงอีกเล็กน้อย ดึงความสนใจกลับมาสู่ประสาทสัมผัสด้วยความใส่ใจ เช่น กลิ่นต่างๆ เช่น กาแฟ อาหาร รับรู้รสชาติของอาหารที่กิน น้ำที่ดื่ม เสียงที่คุณได้ยิน สิ่งของที่คุณสัมผัสรวมถึง ภาพที่คุณมองเห็น ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน เพิ่มการใส่ใจการเดินทางของคุณมากขึ้น สิ่งนี้จะนำคุณกลับไปสู่ปัจจุบัน และหยุดความกังวลใดๆ ที่เกิดขึ้นของคุณ เมื่อคุณรู้สึกดี สดชื่น มีพลังและกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ที่อยู่ต่อหน้า เมื่อเกิดความคิดดีๆ ความรู้สึกดีๆ ขึ้น ให้คุณคิดซ้ำ เพื่อยืนยันความคิดเชิงบวกของตนเอง และลงมือทำ การมุ่งเน้นที่การทำซ้ำก็ยังเป็นการฝึกสติและเพิ่มเติมในการทำให้คุณรู้สึกเป็นบวกมากขึ้น

การฝึกสติ เป็น “ทักษะ ” อย่างหนึ่ง ต้องอาศัย การฝึกทำซ้ำๆ จึงจะทำให้เห็นผลที่ดีได้ เราไม่สามารถวាយน้ำเป็น ด้วยการอ่านวิธีการวายน้ำ ฉันทิโกฉันนั้น คุณจะฝึกสติได้ดีก็ต่อเมื่อได้ลงมือทำ ฝึกฝน เป็นประจำสม่ำเสมอและนานพอจนเป็นความเคยชินใหม่ เป็นนิสัยใหม่ ฝึกบ่อยๆ ใจค่อยๆ เย็นลง คราวนี้ละค่ะ ไม่ว่าจะพบเจอปัญหาหนักหนาสาหัสแค่ไหน รับรองคุณจะผ่านไปได้อย่างมั่นใจ และไม่ว่าคุณจะทำอะไร รับรองว่าปัง..แน่นอน

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.emcthai.com/50-tips-for-practising-mindfulness>

<https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health>

<https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/14>



ผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย พรวิมล บุญมา / พลวิษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์

พยาบาลวิชาชีพ งานพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์ / งานพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรคไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบได้มากขึ้นเรื่อยๆ และได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน บางคนที่เราเห็นยิ้มแย้ม อารมณ์ดี แต่ก็อาจจะป่วยด้วยกลุ่มโรคทางจิตเวช ที่เรียกว่า Smiling depression ได้เช่นกัน ด้วยสังคมปัจจุบันที่มีความเครียดสูง ปัจจัยด้านครอบครัว ความสัมพันธ์และปัญหาอื่นๆ ที่อาจส่งผลทำให้ผู้ป่วยในกลุ่มจิตเวชเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้จำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้นยังสะท้อนถึงการรู้ทันอาการของตัวเอง การตระหนักรู้และให้ความสำคัญกับสุขภาพใจของสังคมมากขึ้น ไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางทางด้านอารมณ์เหมือนกัน แต่ทั้งสองโรคนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร จะสังเกตได้อย่างไร และเมื่อไหร่จึงควรไปพบนักจิตวิทยา กับ จิตแพทย์

มาทำความเข้าใจไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้ากัน

ไบโพลาร์

โรคไบโพลาร์ (Bipolar Spectrum Disorders) หรือ กลุ่มโรคอารมณ์สองขั้ว คือโรคที่ผู้ป่วยมีอาการผิดปกติอย่างเด่นชัด ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยอาจมีอาการดีหรืออารมณ์หงุดหงิดมากจนผิดปกติ และสามารถพบร่วมกันกับอารมณ์เศร้าและอาการต่างๆ ของโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน ซึ่งการแสดงออกของแต่ละขั้วอารมณ์นั้นจะยาวนานหลายวันหรือหลายสัปดาห์ และสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างรุนแรงรวมถึงนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์อิพิเนพริน และโดปามีน สาเหตุของโรคซึมเศร้าสามารถเกิดจากทั้งพันธุกรรม เช่น ผู้ป่วยที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคทางด้านอารมณ์ จะมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไป และเกิดจากสภาพแวดล้อม การเลี้ยงดูของครอบครัว ซึ่งตัวกระตุ้นอาจจะมาจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ จนส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมาได้ การป่วยเป็นโรคทางกายต่างๆ เช่น ไทรอยด์ ลมชัก สมองเสื่อม หรือยารักษาโรคบางชนิดที่คนไข้รับประทาน ยาเสพติด หรือโรคทางด้านจิตเวชอื่นๆ หรือแม้แต่อาการซึมเศร้าหลังคลอด อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้าเช่นกัน



อาการของโรคไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้ามีอาการที่แตกต่างกัน สามารถสังเกตได้เบื้องต้นดังนี้

อาการของโรคซึมเศร้า ประกอบไปด้วยกลุ่มอาการของอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ในลักษณะที่เป็นลบ หรือ น้อยเกินกว่าปกติ อารมณ์เศร้า ท้อ เกือบทั้งวัน และเกือบทุกวัน ไม่สนใจในสิ่งที่เคยสนใจ เคยชอบ (ภาวะสิ้นยินดี) น้ำหนักลด หรือ เพิ่ม โดยที่ไม่ได้ตั้งใจเปลี่ยนอาหาร นอนไม่หลับ หรือ นอนมากเกินไปปกติไม่อยากทำอะไร เหนื่อยเพลียง่าย รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิดง่าย ไม่มีสมาธิ มีความคิดไม่อยากอยู่ต่อ อยากตาย

อาการ bipolar disorder ประกอบไปด้วยกลุ่มอาการของอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ในลักษณะที่มากเกินไปปกติ (manic episode หรือ hypomanic episode) สลับกับ น้อยกว่าปกติ (depressive episode) กล่าวคือ มีอารมณ์ดีเกินปกติ หรือ หงุดหงิด เกินปกติ ร่วมกับอาการอื่นๆ ดังนี้ มีความมั่นใจในตัวเองสูงมาก ในบางรายที่อาการมาก อาจมีความคิดหลงผิดว่าตนเองเป็นเทพเจ้า เทวดา มีความสามารถพิเศษ ไม่ต้องการการนอนหลับพักผ่อน พูดเร็ว พูดมาก ความคิดแล่นเร็ว ไม่มีสมาธิจดจ่อ วอกแวกง่าย มีโครงการ มีความคิดอยากทำอะไรอย่างจนเกินตัว ทำพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงมากขึ้น เช่น เล่นการพนัน ใช้จ่ายเสพติด เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า ช่วงขี้เม่เนี่ย ทั้งนี้ผู้ที่มีการโรคซึมเศร้ากับไบโพลาร์ ไม่ได้จำเป็นต้องมีอาการทุกข้อดังที่กล่าวมา ผู้ป่วยอาจมีอาการเพียงบางข้อควรรีบปรึกษาจิตแพทย์ เพิ่มเติม

ไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

โดยทั่วไปแล้วนั้นไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า เป็นกลุ่มโรคทางอารมณ์เหมือนกัน (mood disorder) แต่มีความแตกต่างคือ โรคซึมเศร้ามีอาการในช่วงเดียว คือ ซ้ำเศร้า แต่ผู้ป่วยที่เป็นไบโพลาร์ อาจจะมีอาการในทั้ง ซ้ำเศร้า และ/หรือ ซ้ำเมเนีย อย่างไรก็ตามอาการไบโพลาร์บางประเภท อาจไม่ได้จำเป็นต้องมีอาการซ้ำเศร้าเลย ผู้ป่วยอาจมีอาการเพียงซ้ำเมเนียก็ได้เช่นเดียวกันถ้าเปรียบเทียบอย่างง่ายอาจเปรียบได้ว่าโรคซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของโรคไบโพลาร์ก็ได้

การวินิจฉัยไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า แตกต่างกันไหม?

การวินิจฉัยไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า แตกต่างกันอย่างไรที่ได้กล่าวไปข้างต้น คือไบโพลาร์อาจมีได้ทั้งอาการของซ้ำเศร้า และ ซ้ำเมเนีย แต่โรคซึมเศร้าจะเน้นการวินิจฉัยที่อาการของซ้ำเศร้าเท่านั้น

อย่างไรก็ตามเพื่อความเข้าใจในทางการแพทย์ แม้มีอาการซ้ำเมเนียเพียงครั้งเดียวในชีวิต หรือต่อให้เป็นเมื่อนานมาแล้ว ผู้ป่วยก็จะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นไบโพลาร์แม้ในปัจจุบันจะมีแต่อาการซ้ำซึมเศร้าก็ตาม ฉะนั้นผู้ป่วยอาจได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น ไบโพลาร์แม้ว่าในปัจจุบันจะมีเพียงอาการซึมเศร้าได้เช่นกัน

หากไม่แน่ใจในอาการของตนเอง หรือมีอาการด้านอื่นๆ ที่รบกวนคุณภาพชีวิต เช่น โรควิตกกังวล หรือ ซึมเศร้าเรื้อรัง ควรปรึกษาจิตแพทย์โดยด่วน



การรักษาไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า

การรักษาไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้านั้นเรียกได้ว่ามีหลักการเดียวกัน คือ การใช้ยา ประกอบกับการทำจิตบำบัด อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างกันก็คือ ทั้งสองโรคใช้ยาหลักในการรักษาแตกต่างกัน โดยโรคซึมเศร้าจะเน้นไปที่ยาด้านเศร้า (antidepressant) เป็นหลัก แต่ไบโพลาร์ จะเน้นไปที่ยาปรับสภาพอารมณ์ (mood stabilizer) เป็นหลัก

ในส่วนของการทำจิตบำบัดนั้นไม่ได้จำเป็นต้องนั่งโซฟาหรือนอนยาวแบบในภาพยนตร์หรือละคร แต่การพบแพทย์ในแต่ละครั้ง การพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจ หรือแม้กระทั่งการชักประวัติ หากทำโดยผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา ก็นับเป็นการบำบัดแล้ว

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับ ไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า

1. ภาวะซึมเศร้าในโรคไบโพลาร์สามารถเกิดขึ้นได้หรือไม่ ?

สามารถเกิดขึ้นได้ เนื่องจากอาการไบโพลาร์นั้นสามารถมีได้ทั้งสองขั้วคือขั้วแมนเนีย และขั้วเศร้า ดังนั้นจึงเกิดภาวะซึมเศร้าในโรคไบโพลาร์ได้

2. คนที่บ้านมีอาการขึ้นๆ ลงๆ ตลอด แบบนี้เรียกว่าไบโพลาร์ไหม ?

ถ้าบางครั้งอารมณ์ดี บางครั้งเศร้าสลับไปมาในช่วงไม่กี่วันหรือวันเดียว อาจไม่ได้บ่งชี้โรคอะไรเป็นพิเศษ เนื่องจากอารมณ์แกว่งอาจเกิดจากอาการของหลายโรคได้ แต่หากพบว่าญาติของเราอารมณ์ดีหรือหงุดหงิดนานติดกันหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน แล้วสลับกลับมาเศร้าอีกเป็นเดือนๆ แบบนี้อาจเขาเข้าไบโพลาร์ ควรปรึกษาจิตแพทย์เพิ่มเติม

สรุป ไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า หากไม่แน่ใจอาการควรรีบพบแพทย์

โดยสรุป ไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า เป็นโรคทางอารมณ์เหมือนกัน แต่มีข้อแตกต่างกันคือไบโพลาร์มีอาการได้ทั้งสองขั้ว คือขั้วแมนเนียและขั้วซึมเศร้า ต่างจากโรคซึมเศร้าที่จะมีอาการของขั้วเศร้าเพียงอย่างเดียว โดยการรักษาจะใช้ยาคนละประเภทกัน อย่างไรก็ตาม หากไม่แน่ใจในอาการของตนเอง หรือมีอาการด้านความวิตกกังวล เครียดสะสมหรืออื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์

แหล่งที่มาของข้อมูล :

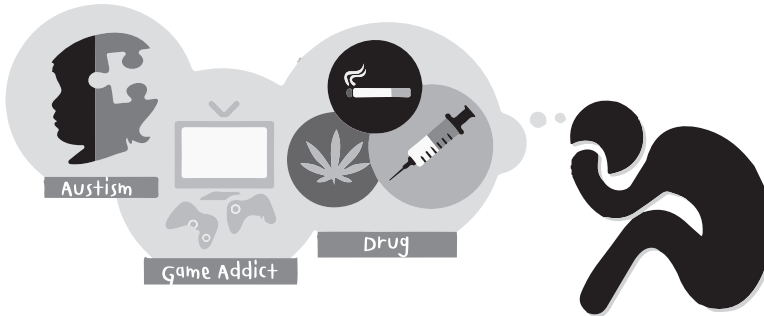
1. Mood disorders. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/mood-disorders>
2. What are bipolar disorders?. Psychiatry.org – What Are Bipolar Disorders? (n.d.). <https://www.psychiatry.org/patients-families/bipolar-disorders/what-are-bipolar-disorders>
3. Gelenberg, A. (n.d.). Depression. Psychiatry.org – Depression. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression>
4. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2022, December 13). Bipolar disorder. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bipolar-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355961>



เด็กและวัยรุ่น

สุขภาพใจและปัญหาของวัยรุ่นยุคใหม่

เรียบเรียงโดย หทัยกาญจน์ พักแก้ว
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวชศาสตร์



เด็กและเยาวชน ถือเป็นอนาคตรุ่นใหม่เป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ แต่ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้าน ที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กและเยาวชนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านสุขภาพ แล้วปัญหาสุขภาพคืออะไร เด็กและวัยรุ่นไทยมีสุขภาพที่ดีแล้วหรือยัง? ปัญหาสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นไทย “สุขภาพ” คือ การที่คนใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทั้งกายและจิต แล้วเด็กและวัยรุ่นไทยมีสุขภาพที่ดีแล้วหรือยัง? ปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นไทย กลุ่มอายุ 6-25 ปี พบปัญหาสุขภาพทางกายหลายประการ เช่น ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ รวมไปถึงการใช้ความรุนแรง ปัญหาเหล่านี้ เป็นปัญหาที่เห็นชัดเจน และสังคมให้ความสำคัญ แต่เมื่อมองไปที่พฤติกรรมน่าห่วงอื่นๆ เช่น สมาธิสั้น ไม่ตั้งใจเรียน ติดเกม-ติดจอ หรือการติดยูทูบี-ติดยูทูบี กลับพบว่าพฤติกรรมเหล่านี้ถูกมองข้าม คนส่วนใหญ่เห็นว่าไม่ใช่โรคหรือปัญหาสุขภาพทางกาย แต่ในความเป็นจริง หากพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัญหาทางสุขภาพเช่นกัน หากไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้นและซับซ้อนมากขึ้น

ผลจากงานวิจัยของ HITAP ระบุว่า ปัญหาสุขภาพทางจิตที่สำคัญและรุนแรงลำดับต้นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นไทย ได้แก่ สมาธิสั้น บกพร่องทางการเรียนรู้ ติดสารเสพติด และภาวะติดเกม สมาธิสั้น โรคสมาธิสั้น หรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) การบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disorder) และออทิซึม ล้วนเป็นโรคทางจิตเวช ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การแสดงออก มีผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ในระดับแตกต่างกันไป แต่หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลอย่างถูกต้อง จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การเข้าสังคม และการใช้ชีวิต ผลสำรวจพบเด็กประจักษ์ไทย ราวร้อยละ 5 มีอาการสมาธิสั้น ส่วนอาการบกพร่องทางการเรียนรู้พบราวร้อยละ 6-10 ของเด็กอายุ 6-12 ปี และ โรคออทิซึมในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี พบประมาณ 7 ต่อ 10,000 ในผู้ป่วยนอกจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เกี่ยวข้องต้องมีการวางระบบให้เด็กเหล่านี้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้เท่าเทียม

ปัญหาการติดสารเสพติด เป็นปัญหาที่มีผลกระทบทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ทั้งการใช้สารเสพติดประเภทที่ถูกกฎหมายอย่าง บุหรี่-เหล้า และสารเสพติดที่ผิดกฎหมาย เช่น กัญชา ยา บ้า เฮโรอีน ฯ จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า อายุน้อยที่สุดเริ่มสูบบุหรี่ คือ 11 ปี และพบว่าผู้สูบบุหรี่อายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นประมาณ 6 แสนคนต่อปี นอกจากนี้ ยังพบการเสพยาเสพติดในเด็ก โดยเด็กอายุต่ำสุดเริ่มเสพยาเมื่ออายุ 7 ปี ซึ่งถ้าหากร่วมกันป้องกันมิให้เกิดเด็กและเยาวชนหน้าใหม่ จะสามารถลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจได้ 80,000 – 160,000 บาทต่อคน

ปัญหาติดเกมติดจอ คือการที่เด็กใช้เล่นเกม หรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมอื่นในชีวิต ไม่รู้จักการแบ่งเวลา จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 97 เปอร์เซนต์ ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตอย่างน้อย 1-4 วันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้การติดเกม ส่งผลต่อการแสดงออกที่ก้าวร้าว การทะเลาะวิวาท และ การใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น

นี่เป็นเพียงผลการศึกษาส่วนหนึ่ง ของ การศึกษาพัฒนานโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคสำหรับเด็กและเยาวชน โดย HITAP ได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาวะ รวมถึงมาตรการที่ดำเนินการทั้งในและต่างประเทศ นำเสนอสรุป. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายแก้ไขปัญหาต่อไป สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักงานการศึกษา กทม. เห็นไปในแนวทางเดียวกันจึงริเริ่มโครงการ “เด็กกรุงเทพฯ สุขภาพดี Bangkok Healthy Kids” ด้วยการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาวะให้เกิดการปรับทัศนคติและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพอย่างยั่งยืนด้วยตัวเองให้ตระหนักถึงการมีสุขภาพ และทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความฉับไวทางอารมณ์สูง มีความยับยั้งชั่งใจน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะใช้สมองส่วน limbic systems ในการทำงาน ใช้อารมณ์นำเหตุและความคิด ทำให้อารมณ์หุนหันพลันแล่น ลักษณะเด่นด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นคือ

- เริ่มคาดเดาอารมณ์ได้ยาก
- เริ่มต้องการมีพื้นที่ส่วนตัว
- เริ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่นอกจากครอบครัว เช่น มีเพื่อน มีคนรัก

วัยรุ่นยุคใหม่ สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งถูกสะท้อนผ่านประเด็นการกลั่นแกล้ง (bully) จากการทะเลาะกับเพื่อนในเรื่องเล็กน้อย จนกลายเป็นเรื่องใหญ่ การใช้ความรุนแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และอาจบานปลายไปอยู่บนโลกดิจิทัล (cyber bully) ซึ่งเป็นปัญหาของวัยรุ่นในยุคนี้ ลักษณะการ bully คือจะมีผู้รังแก 3-4 คน และมักจะเกิดทางกายภาพก่อน แล้วย้ายไปอยู่โลกไซเบอร์ โดยมีแนวโน้มว่าคนที่ถูก bully สู้กลับไม่ได้ในโลกของความจริง จะไปสู้กลับในโลกไซเบอร์แทน ทำให้เกิดวัฒนธรรมการบูลลี่เพิ่มมากขึ้น



อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว (รายงานข้อมูลสถานการณ์ ความรุนแรงในครอบครัวปี พ.ศ. 2563) พบว่าปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวเกิดจากเรื่องการเมือง คือเมื่อบุคคลในครอบครัวมีความเห็นที่แตกต่างกันทางการเมืองทำให้เกิดการโต้เถียงกัน และเมื่อมีการออกไปทำกิจกรรมทางการเมืองเพิ่มมากขึ้น จะทำให้เกิดเป็นความเสี่ยงภัยของตัวคนรุ่นใหม่ เองที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงภัยของพ่อแม่และญาติพี่น้อง อาจจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของ ครอบครัว และตัวของคนรุ่นใหม่เอง

นักจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่นแนะนำว่า จากสถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่น เน้นย้ำให้ทุกฝ่ายเห็นความสำคัญของการรับฟัง ผู้ใหญ่จะต้องเปิดพื้นที่ให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ปล่อยอารมณ์ให้ผ่อนคลายลดความอัดอั้นก่อนที่จะพูดคุยทำความเข้าใจกัน ผู้ปกครองควร ให้สิทธิวัยรุ่นในการทดลองทำหรือเป็นในสิ่งที่เขาต้องการ รวมไปถึงสิทธิเสรีภาพในการมีความเห็นทางการเมืองในแบบของตัวเองด้วย

การรับมือและทำความเข้าใจกับวัยรุ่นสมัยนี้ สังคมจะต้องเปิดใจรับฟังเสียงของวัยรุ่น ให้ ความความสำคัญกับเรื่องพื้นฐานที่อยู่รอบตัวของพวกเขา เช่น เสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น ตามหลักสิทธิมนุษยชน การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และตระหนักถึงปัญหาทางสุขภาพจิต เพื่อให้พวกเขาได้ก้าวข้ามความเป็นวัยรุ่น และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่งดงาม

แหล่งที่มาของข้อมูล : www.the101world



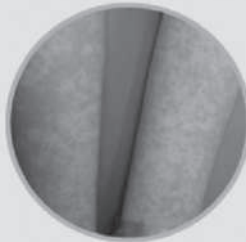
โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

โรคไข้ชึคุนคุนยา (Chikungunya)

เรียบเรียงโดย วิชาวิ ไชยวรรณ

พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

อาการของ โรคชึคุนคุนยา หรือ โรคไข้วัดข้อยุ่งลาย



www.chan1.net



โรคชึคุนคุนยา หรือโรคไข้วัดข้อ มีสาเหตุจากยุงลาย และมีอาการเช่นเดียวกับไข้เลือดออก ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดข้อและกล้ามเนื้อ มีผื่นแดงตามแขนขา ตาแดง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องเสีย แม้ตั้งครรรค์ที่เป็นโรคชึคุนคุนยาสามารถถ่ายทอดไปยังทารกได้

พาหะไข้เลือดออกและโรคชึคุนคุนยา ยุงลาย นอกจากเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออกแล้วยังเป็นพาหะของโรคชึคุนคุนยา (Chikungunya) หรือโรคไข้วัดข้ออีกด้วยซึ่ง 2 โรคนี้ มีอันตรายไม่แพ้กัน โดยเฉพาะเมื่อเกิดขึ้นกับเด็ก อาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและรุนแรง ต่ออวัยวะสำคัญของร่างกาย เช่น ตับ ไต และหัวใจได้

การติดต่อของโรคชึคุนคุนยา ชึคุนคุนยา เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชึคุนคุนยา เป็นเชื้อไวรัสที่อยู่ในตระกูล Togaviridae โดยมียุงลายสวน (Aedes albopictus) และยุงลายบ้าน (Aedes aegypti) เป็นพาหะนำโรค ซึ่งพบได้ทั่วไปทั้งในเมืองใหญ่และชนบท มักระบาดในช่วงฤดูฝน หรือ บริเวณที่มีน้ำขัง ทั้งนี้ยุงลายมักชุกชุมและออกหากินช่วงกลางวัน ทำให้เด็กๆ ที่ชอบออกมาเล่นนอกบ้านหรืออยู่ในโรงเรียน เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรค นอกจากนี้แม้ตั้งครรรค์ที่เป็นโรคชึคุนคุนยา ยังสามารถถ่ายทอดไปยังทารกได้อีกด้วย

เชื้อชึคุนคุนยามีระยะฟักตัวของโรค 3-7 วัน หลังจากถูกยุงลายกัด และเมื่อครบระยะฟักตัว อาการจะแสดงออกดังนี้ ไข้สูงเฉียบพลัน และอาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส หลังจากนั้น 2-3 วัน ไข้จะเริ่มลดลง ปวดข้อและเมื่อยกล้ามเนื้อ มีภาวะข้ออักเสบ โดยพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก แต่สามารถหายเองได้ใน 2 สัปดาห์ ในผู้ใหญ่ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไปอาจมีภาวะปวดข้อเรื้อรังได้ เกิดผื่นแดงตาม

แขนขาหรือทั่วร่างกาย ตาแดงรับประทานอาหารไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน และปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หรืออาจท้องเสีย

อาการของโรคชิคุนกุนยา

เนื่องจากโรคไข้เลือดออก และโรคชิคุนกุนยามียุ่งคล้ายเป็นพาหะเช่นเดียวกัน รวมถึงอาการที่แสดงออกยังคล้ายคลึงกัน จึงอาจพบผู้ป่วยเป็นทั้ง 2 โรคพร้อมๆ กันได้ อย่างไรก็ตามโรคชิคุนกุนยา มีความรุนแรงน้อยกว่าโรคไข้เลือดออกมาก ทั้งนี้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อชิคุนกุนยาจะมีไข้สูงขึ้นอย่างเฉียบพลันกว่าโรคไข้เลือดออก และระยะเวลาของไข้ก็สั้นกว่าเพียง 2 วันเท่านั้น ขณะที่ไข้เลือดออกจะเป็นไข้นานถึง 4 วัน ส่วนใหญ่ไม่พบว่าผู้ป่วยโรคชิคุนกุนยาเกิดอาการช็อค เพราะเชื้อชิคุนกุนยาไม่ทำให้พลาสมารั่วออกนอกเส้นเลือด ทั้งนี้ยังพบผื่นแดงตามร่างกาย ตาแดง และภาวะปวดตามข้อได้มากกว่าผู้ป่วยไข้เลือดออกด้วย

การรักษาโรคชิคุนกุนยา

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาไวรัสชิคุนกุนยา โดยเฉพาะรวมถึงไม่มีวัคซีนป้องกัน ดังนั้นการรักษาจึงเป็นไปตามอาการ โดยแพทย์อาจให้ยาลดไข้ แก้ปวด ซึ่งผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวดังนี้

- ดื่มน้ำมากๆ ให้เพียงพอ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำเด็ดขาด
- พักผ่อนให้เต็มที่
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

การรักษาตามอาการ



พักผ่อนและนอนหลับอย่างพอเพียง



กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



เช็ดตัวเป็นระยะเพื่อลดไข้



กินยาตามที่แพทย์สั่ง

การป้องกันโรค



เก็บบ้านให้สะอาดกำจัดแหล่งน้ำขัง



ใช้มุ้งลวดเพื่อป้องกันยุง



ให้เด็กสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด



ใช้ยากันยุงที่เหมาะสมกับเด็ก

โรคชิคุนกุนยา VS โรคไข้เลือดออกแตกต่างกันอย่างไร ?

ชิคุนกุนยา

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่มีอยู่กลายเป็นพาหะ โดยผู้ป่วยมักมีไข้และปวดข้อต่อ ซึ่งอาการของโรคนี้อาจค่อยๆ ดีขึ้นเอง

อาการ : ไข้สูงอย่างเฉียบพลัน, ตาแดง มีผื่นแดง, ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ, ไม่มีเกล็ดเลือดต่ำจนเลือดออก, รักษาตามอาการ พักผ่อนให้เพียงพอ

* ไม่มีเกล็ดเลือดต่ำอย่างมากจนมีเลือดออกรุนแรงอย่างโรคไข้เลือดออก

* ไม่มีผื่นงูสวัดเลือดฝอยผื่นตกสะเก็ดอย่างมากมายจนมีสารน้ำรั่วจากเส้นเลือดอย่างรุนแรง จนความดันโลหิตต่ำ จนช็อคอย่างโรคไข้เลือดออก

* จะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตอย่างโรคไข้เลือดออก แต่อาจปวดตามข้อทรมาน หลายเดือนได้

ไข้เลือดออก

โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี แพร่สู่ร่างกายคนจากการกัดของยุงลายตัวเมีย ผู้ป่วยจะมีไข้สูง มี

อาการป่วยรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา

อาการ : ไข้สูงลอย, ผื่นแดงจำนวนมาก, ปวดเมื่อยน้อยกว่า, เกล็ดเลือดต่ำ-มีเลือดออก, ควรรีบพบแพทย์ทันทีถ้ามีอาการ

การป้องกัน

1. การป้องกันโรคชิคุนกุนยาที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงลายกัด
2. เก็บบ้านให้สะอาด ป้องกันไม่ให้มีมุมอับทึบเป็นที่เกาะพักของยุง
3. ระวังไม่ให้มีน้ำท่วมขัง เก็บเศษขยะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
4. ควรให้เด็กเล่นนอนในมุ้งหรือห้องที่มีมุ้งลวดเพื่อป้องกันยุง
5. ให้เด็กสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด เช่น เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวเพื่อป้องกันยุงกัด

แหล่งที่มาของข้อมูล :

โรงพยาบาลโรงพยาบาลศิริรินทร์
โรงพยาบาลกรุงเทพพญา