

วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน



Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2567 : Vol. 21 No.2 May - August 2024



ในเล่ม

1. ยาแก้ปวด
10. ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม
17. เครียดได้.....กลายเป็น
24. โรคในผู้สูงอายุที่ควรระมัดระวังในช่วง "ฤดูร้อน"
27. รู้ไหม...ผู้หญิงก็เป็น "ไส้เลื่อน"
30. รู้จักกับ Burnout คืออะไร?

ISSN 1905-4939





บรรณาธิการ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นวารสารฉบับที่ 2 ประจำปี 2567 แล้วนะคะฉบับนี้มีเรื่องน่าสนใจ เพื่อเป็นความรู้ให้แก่ทุกท่านเหมือนเดิม เริ่มจากการใช้ยาแก้ปวด โดยทั่วไปจะเข้าใจว่ายาแก้ปวดมีเพียงยาพาราเซตามอลเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วรายละเอียดการใช้ยาและชนิดของยาแก้ปวดมีหลายชนิดให้ได้ศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อใช้ยาได้อย่างปลอดภัยและถูกต้อง ปัจจุบันประเทศไทย ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น รายละเอียดการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดูแลต้องทำความเข้าใจ เช่น การดื่มน้ำในผู้สูงอายุ และโรคที่ควรระมัดระวัง ยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงทำให้คนในวัยทำงานเกิดความเครียด วารสารฉบับนี้เรามากล่าวถึงการผ่อนคลายความเครียด รวมถึงการสังเกตตนเองในวัยทำงาน ที่เกิดภาวะหมดไฟ (เบิร์นเอาท์) เพื่อดูแลสุขภาพใจและสุขภาพกายให้เหมาะสม และยังมีเรื่องของโรคไส้เลื่อนที่พวกเรามักพูดถึงแต่ในเพศชาย แต่แท้จริงแล้วโรคนี้พบได้ในเพศหญิงได้เช่นกัน จึงไม่ควรนิ่งนอนใจในการดูแลสุขภาพและสังเกตอาการ

ในท้ายนี้ บรรณาธิการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การจัดทำวารสารในแต่ละฉบับจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่านทุกท่านด้วย ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ติดตามนะค่ะ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกิตติวิไล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ



1 การใช้ยา

ยาแก้ปวด



10 อาหารกับสุขภาพ

ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ
อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม



17 สุขภาพจิต

เครียดได้.....กลายเป็น



24 ผู้สูงอายุ

โรคในผู้สูงอายุที่ควรระวังในช่วง
"ฤดูร้อน"



27 เด็กและวัยรุ่น

รู้ไหม...ผู้หญิงก็เป็น "ใส่เลื้อน"



30 โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

รู้จักกับ Burnout คืออะไร?



ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



Download หนังสือ
ในรูปแบบ pdf ได้ที่นี่



กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดทำโดย

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION

จิตถนอม สังขนันท์

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



การใช้ยา **ยาแก้ปวด**

เรียบเรียงโดย **วัลพร วงศ์วัฒนอนันต์**
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น



ยาแก้ปวด ยาบรรเทาปวด หรือยาระงับปวด คือ กลุ่มยาที่มีสรรพคุณในการลดอาการเจ็บปวด ไม่ว่าจะเป็น ยาแก้ปวดฟัน ยาแก้ปวดท้องประจำเดือน ยาแก้ปวดลดอักเสบ และอื่นๆ บางประเภทเป็นยาสามัญประจำบ้าน บางประเภทเป็นยาอันตรายและบางประเภทถูกจัดเป็นกลุ่มยาเสพติด หากเลือกใช้ผิดประเภทจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดผลข้างเคียง และอาจมีโทษทางกฎหมายได้ จึงจำเป็นต้องเลือกใช้ยาแก้ปวดให้ถูกประเภทเพื่อผลการรักษาที่ได้ประสิทธิภาพมากที่สุด

ยาแก้ปวด มีกี่ประเภท ต่างกันอย่างไร?

การแบ่งประเภทของยาแก้ปวด สามารถแบ่งตามกลไกการออกฤทธิ์ของยาแก้ปวดได้ ดังนี้

1. ยากลุ่มพาราเซตามอล (Paracetamol) หรือ อะเซตามิโนเฟน เป็นยาแก้ปวดลดไข้ที่ไม่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ มีกลไกการออกฤทธิ์โดยการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สีกเจ็บปวดและลดอาการปวดที่เกิดร่วมกับไข้ได้ โดยมีทั้งรูปแบบยาเม็ดและยาน้ำ เหมาะสำหรับอาการปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หรือ ปวดจากข้อเสื่อม นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการลดไข้ได้ด้วย



2. ยากลุ่ม NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs หรือ เอ็นเสด)

ยาแก้ปวดและลดอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ มีกลไกการออกฤทธิ์โดยการยับยั้งสารเคมีในร่างกายที่ทำให้เกิดอาการปวด อักเสบ หรือบวมและยังมีฤทธิ์ในการลดไข้ได้ดีกว่ายากลุ่มพาราเซตามอล มียาหลายชนิด เช่น แอสไพริน (Aspirin หรือ Acetyl salicylic acid), ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen), ไดโคลฟีแนก (Diclofenac), นาพร็อกเซน (naproxen), ไพร็อกซิแคม (piroxicam) เมลล๊อกซิแคม (meloxicam), เซเล็คอกสิบ (celecoxib), เอทอริก็อกสิบ (etoricoxib) โดยยากลุ่มนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

- ยากลุ่ม NSAIDs ที่ไม่เฉพาะเจาะจง มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไซโคลออกซิจีเนส (Cyclooxygenase หรือ COX) ซึ่งมีทั้ง COX-1 และ COX-2 เช่น ไอบูโพรเฟน ไดโคลฟีแนก นาพร็อกเซน ไพร็อกซิแคม เป็นต้น
- ยากลุ่ม NSAIDs ที่เฉพาะเจาะจง มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ COX-2 โดยเฉพาะ เช่น เซเลคอกซิบ เอทอริกอกซิบ พาระคอกซิบ ยากลุ่มนี้ควรใช้อย่างระมัดระวังในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs จึงใช้สำหรับบรรเทาอาการปวดและลดอาการอักเสบในโรคข้ออักเสบต่างๆ เช่น รูมาตอยด์ เอ็นข้อมืออักเสบ ข้อกระดูกเสื่อม กล้ามเนื้ออักเสบ บางชนิดใช้บรรเทาอาการปวดเฉียบพลันไม่ว่าจะเป็น ปวดประจำเดือน ปวดฟัน ปวดจากแผลผ่าตัด แก้ปวดลดไข้ เป็นต้น



3. ยากลุ่มโอปิออยด์ (Opioid)

เป็นยาแก้ปวดที่มีกลไกการออกฤทธิ์ในการลดสัญญาณความเจ็บปวดจากระบบประสาทและปฏิกิริยาของสมองต่อความเจ็บปวด ใช้ลดอาการปวดระดับปานกลางถึงรุนแรงทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น ปวดจากการผ่าตัด ปวดจากโรคมะเร็ง มีทั้งรูปแบบแบบยาเม็ด ยาแคปซูล ยาน้ำ ยาฉีด หรือแผ่นแปะผิวหนัง แต่ยากลุ่มโอปิออยด์บางชนิดถูกจัดเป็นยาเสพติด เพราะออกฤทธิ์ให้รู้สึกผ่อนคลาย เคลิบเคลิ้ม มีอาการเมา และอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดการเสพติดได้ เช่น ยาโคเดอีน ยาเฟนทานิล ยามอร์ฟิน ยาเมทาโดน ยา ترامาดอล โดยทั่วไปแล้วจะไม่สามารถหาซื้อจำหน่าย ผลิตนำเข้า ส่งออกหรือครอบครองได้

วิธีเลือกยาแก้ปวดที่ดีที่สุดสำหรับอาการตามความเหมาะสม สำหรับอาการปวดศีรษะ

Ibuprofen (ไอบูโพรเฟน) เป็นยาแก้ปวดในกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบ หากมีอาการปวดหัว ibuprofen จัดเป็นยาที่เหมาะสมที่สุด แต่หากกำลังตั้งครรภ์ หรือมีความเสี่ยงในการเกิดแผลในกระเพาะอาหารให้รับประทานยาพาราเซตามอลแทน ซึ่งไม่ได้ออกฤทธิ์ลดการอักเสบโดยตรงและจะส่งสัญญาณไปที่ตัวรับความเจ็บปวด

กรณีมีไข้ พาราเซตามอลเป็นยาแก้ปวดที่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและลดอาการปวดที่เกิดร่วมกับไข้ได้ นอกจากนั้นพาราเซตามอลยังเป็นยาที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก และไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร อย่างไรก็ตามยานี้ไม่ควรรับประทานในผู้ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์

เป็นประจำ ขณะที่คุณรับประทานยา ควรหากมีอาการปวดหรือมีไข้เล็กน้อยถึงปานกลาง แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอลขนาด 10-15 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หรือ 1 เม็ด (500 มิลลิกรัม/ครั้ง) หากรับประทานยาเกินขนาดอาจทำให้เกิดพิษร้ายแรงต่อตับได้ โดยปริมาณที่แนะนำคือ

- ผู้ใหญ่ ควรรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 8 เม็ดต่อวันและไม่ควรกินต่อเนื่องเกิน 5 วัน

- เด็ก ผู้มีน้ำหนักตัวน้อย ผู้ป่วยโรคตับ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

ถ้ามีไข้สูงหรือต้องการลดไข้อย่างรวดเร็ว แนะนำให้รับประทานยาไอบูโพรเฟน 5-10 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) วันละ 3 ครั้ง แต่มีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออก ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เพราะยาอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและส่งผลต่อไตได้

สำหรับอาการปวดหลัง

หากคุณมีอาการปวดหลังจากการยกของหรือการใช้งาน ให้ใช้ยา naproxen (นาพรอกเซน ชื่อการค้า Aleve, Anaprox, Naprosyn, Naprelan) ยานี้มีความแตกต่างจาก ibuprofen และ แอสไพรินตรงที่มันใช้เวลาานกว่าในการออกฤทธิ์ แต่ก็จะให้ผลในการบรรเทาอาการปวดได้นานกว่าเช่นกัน ทำให้ยานี้เป็นยาที่เหมาะสมสำหรับอาการปวดที่อยู่ในระดับลึก

สำหรับการปวดประจำเดือน

สำหรับอาการปวดประจำเดือนนั้นควรใช้ยา ibuprofen (ไอบูโพรเฟน) ยาแก้อักเสบในกลุ่มนี้นั้นสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดที่มดลูกได้ ควรรับประทานยาทันทีที่เริ่มมีอาการปวด แม้ว่าจะก่อนมีประจำเดือนก็ตาม และอย่ารับประทานติดต่อกันนานเกิน 2 วัน หากคุณยังคงมีอาการปวด ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีอื่นในการรักษา

สำหรับอาการข้ออักเสบ

Ibuprofen (ไอบูโพรเฟน) เป็นยาแก้ปวดที่พัฒนามาเพื่อช่วยรักษาโรคข้ออักเสบ ยานี้สามารถช่วยลดอาการบวมซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดจากโรคข้ออักเสบได้ และมีผลข้างเคียงน้อยกว่าแอสไพริน อย่างไรก็ตามยานี้สามารถทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้

สำหรับอาการปวดหลังการออกกำลังกาย

หากคุณมีอาการปวดหลังการออกกำลังกาย ให้เลือกใช้ยา naproxen (นาพรอกเซน) เนื่องจากอาการปวดลักษณะนี้ต้องใช้ยาที่ออกฤทธิ์ได้นานกว่า ข้อควรระวังคือยานี้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นควรรับประทานเฉพาะที่จำเป็น

สำหรับอาการปวดฟัน

หากคุณสามารถรับประทานแอสไพรินได้อย่างปลอดภัย ให้เลือกใช้นี้ เพราะว่ามันสามารถลดการอักเสบได้ แต่ยานี้มีผลข้างเคียงหลายอย่าง และไม่ควรให้เด็กรับประทาน

ข้อควรรู้และข้อควรระวังก่อนใช้ยาแก้ปวด

1. ยากลุ่มพาราเซตามอล (Paracetamol)

1.1 ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้ยาพาราเซตามอล

1.2 ห้ามใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดที่แนะนำในฉลาก เอกสารกำกับยา และควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น หากใช้ยาเกินขนาดที่แนะนำ อาจเกิดพิษร้ายแรงและตับวายจนทำให้เสียชีวิตได้

1.3 หลีกเลี่ยงการใช้ยาร่วมกับยาอื่นที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาด

1.4 ถ้ามีไข้สูง (อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 39.5 เซลเซียส) ให้รีบไปพบแพทย์

1.5 หากท่านมีโรคประจำตัว

เป็นโรคตับ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้ เพราะอาจเกิดอันตรายจากยาได้ง่ายขึ้น

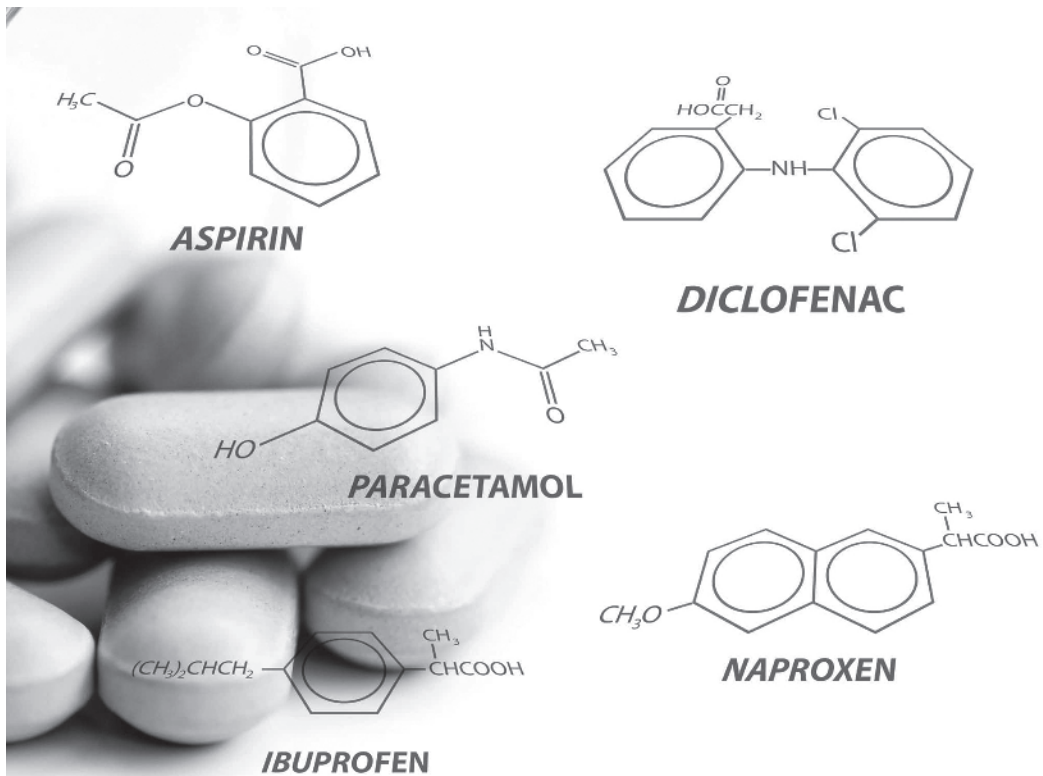
1.6 กินยาพาราเซตามอลก่อนหรือหลังอาหารก็ได้

1.7 เป็นยารักษาตาม

อาการ หากไม่มีอาการปวดหรือไข้ไม่จำเป็นต้องกินยา

1.8 การกินยาพาราเซตามอลติดต่อกันนานเกินไป ขนาดยามากเกินไป หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย อาจส่งผลให้ตับทำงานบกพร่อง และอาจเกิดภาวะตับอักเสบหรือตับวายได้





2. ยากลุ่ม ยาแก้ปวดและลดอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs หรือเอ็นเสด)

1. ระคายกระเพาะอาหารหรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พบได้บ่อยขึ้นหากใช้ยาเป็นเวลานานหรือใช้ในขนาดสูง โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เป็โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้อยู่ก่อนแล้ว การรับประทานยาพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันทีอาจช่วยลดการระคายกระเพาะอาหารได้บ้าง อย่างไรก็ตามในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หากจำเป็นต้อง เป็นเวลานาน อาจต้องให้ร่วมกับยาอื่น เช่น ยายับยั้งการหลั่งกรด

2. รบกวนการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด อาจขัดขวางการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด หากมีบาดแผลเกิดขึ้นเลือดจะหยุดยากและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเลือดไหล และอาจเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือด

3. มีโอกาสทำให้เกิดผลเสียต่อไตได้ โดยเฉพาะเมื่อใช้เป็นเวลานาน บางรายอาจเกิดภาวะไตวายได้

4. ผลไม่พึงประสงค์อื่นที่อาจพบ เช่น อาการมึนงง ปวดศีรษะ วิงเวียน ความดันโลหิตเพิ่มเป็นพิษต่อตับ เยื่อจมูกอักเสบ โรคหืด ผื่นผิวหนัง คัน ลมพิษ แพ้แสง

ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้ ยาแก้ปวดและลดอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs หรือ เอ็นเสด)

1. ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ยา ผู้ที่มีแผลในทางเดินอาหารระยะเฉียบพลัน หรือผู้ที่เป็นโรคหิด
2. ระวังการเกิดแผลและเกิดภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร ไม่ว่าจะใช้ NSAIDs (เอ็นเสด)

ชนิดใด

3. ระวังการใช้ในผู้ที่มีภาวะการแข็งตัวของเลือดบกพร่อง ผู้ที่อยู่ระหว่างการใช้อยาต้านการแข็งตัวของเลือด หญิงมีครรภ์และหญิงที่ให้นมบุตร (เนื่องจากยาบางตัวผ่านรกและถูกขับออกทางน้ำนมได้)

4. หลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคตับและโรคไต
5. ระวังการใช้ยาร่วมกับยาอื่น เพราะยาในกลุ่มนี้เกิดปฏิกิริยาระหว่างยาได้มาก

3. ยากลุ่มโอปิออยด์ Opioids

เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้ยา ผู้ป่วยควรระมัดระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. แจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติทางสุขภาพ ประวัติแพ้ยาหรือส่วนประกอบของยาในกลุ่มนี้ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้

2. แจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับยา วิตามิน หรือสมุนไพรทุกชนิดที่ผู้ป่วยกำลังใช้อยู่ เพราะอาจทำปฏิกิริยากับยาในกลุ่มนี้ ทำให้ตัวยามีประสิทธิภาพลดลงหรือเสี่ยงต่อการผลข้างเคียงมากขึ้น

3. ปรีกษาแพทย์เกี่ยวกับสารหรือตัวยาอื่นที่ผู้ป่วยไม่ควรรับประทานพร้อมกับยา Opioids ยกตัวอย่างเช่น ยาต้านฮิสตามีน ยากล้ามเนื้อ หรือยานอนหลับ ที่อาจไปเพิ่มความเสี่ยงของการหายใจช้าลงจนเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

4. ปรีกษาแพทย์ก่อนการใช้ยา Opioids หากผู้ป่วยมีประวัติทางสุขภาพบางประการที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือลดปริมาณการใช้ยาให้น้อยลง เช่น ต่อมหมวกไตทำงานบกพร่อง หอบหืดเฉียบพลัน โรคลมชัก โรคในระบบทางเดินน้ำดี ภาวะความดันโลหิตต่ำ ภาวะขาดไทรอยด์ ระบบทางเดินหายใจทำงานบกพร่อง โรคลำไส้อักเสบหรือลำไส้อุดตัน กล้ามเนื้ออ่อนแรง ต่อมลูกหมากโต ท่อปัสสาวะตีบแคบ ภาวะช็อก เป็นต้น

5. ห้ามใช้ยาในกลุ่ม Opioids หากผู้ป่วยมีปัญหาการกดหายใจ (Acute Respiratory Depression) ภาวะโคม่า ได้รับอุบัติเหตุทางศีรษะหรือภาวะความดันในกะโหลกศีรษะสูง และเสี่ยงต่อลำไส้อุดตัน

6. เด็กอายุ 12-18 ปี ที่มีโรคอ้วน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือโรคปอดที่รุนแรงไม่ควร
ใช้ยา Opioids

7. เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้ยา ترامาดอลและยาโคเดอีน

8. ผู้ป่วยแต่ละคนอาจมีความไวต่อการติดยาแตกต่างกันไป โดยอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ
เช่น สารเคมีในสมอง อายุ พฤติกรรมของตนเอง สภาพสังคมและครอบครัว เป็นต้น

9. ยาในกลุ่มนี้บางชนิดอาจมีส่วนผสมของยาอะเซตามิโนเฟน (Acetaminophen) ที่ก่อให้เกิดพิษต่อตับหากรับประทานยาในปริมาณมาก

ข้อสรุปเกี่ยวกับการเลือกใช้ยาแก้ปวด

การใช้ยาแก้ปวดให้ได้ประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย ควรเลือกใช้ให้ถูกประเภทและ
ถูกขนาด เพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยา เพราะการใช้ยาผิดประเภทหรือ
รับประทานในขนาดปริมาณที่มากหรือน้อยจนเกินไป อาจส่งผลต่อตับ เกิดผลข้างเคียง หรืออาจทำให้
การบรรเทาอาการปวดไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร หากไม่มั่นใจในการเลือกใช้นยาแนะนำให้ปรึกษาเภสัชกร
หรือเข้าพบแพทย์เมื่อมีอาการปวดมากผิดปกติเพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

อาการแพ้ยา โดยทั่วไปมักเกิดจากที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อตัวยาไวเกินไป จึงแสดงอาการ
แพ้ออกมา เช่น มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง มีอาการบวม คลื่นไส้ วิงเวียน หายใจช้า ตาพร่ามัว ปากแห้งและ
อาการอื่นๆ ทั้งแบบเฉียบพลันและไม่เฉียบพลัน ซึ่งอาการแพ้และความรุนแรงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย
โดยอาจเป็นที่ตัวผู้ป่วยโดยเฉพาะผู้ที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองหรือขึ้นอยู่กับ
ชนิดของยานอกจากนี้ ปฏิกริยาต่อยาบางชนิดก็อาจส่งผลให้เกิดอาการคล้ายการแพ้ยาขึ้นได้หรือ
ที่เรียกว่าอาการแพ้ยาเทียม มักพบในกลุ่มยาแก้ปวด เช่น ยาแอสไพริน ยากลุ่มโอปิออยด์ รวมถึงยา
ชาเฉพาะจุด หากพบอาการผิดปกติจากการใช้ยาหรือมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับ
การทดสอบอาการแพ้ยาและ บันทึกเพิ่มประวัติการแพ้ยา และต้องแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
ที่เข้ารับการรักษา

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.megawecare.co.th/tips-brain/type-of-painkiller-and-how-to-choose-medicine/>

<https://hdmall.co.th/c/the-best-pain-reliever>

<https://www.hfocus.org/content/2018/12/16653>

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info-old.php?id=472>

<https://www.paolohospital.com/th-TH/rangsit/Article/Details/ยาพาราเซตามอล-กินถูกวิธี-ชีวิตปลอดภัย>

<https://www.pobpad.com/ยากลุ่มโอปิออยด์-opioids>



เมื่อมีอาการปวด ต้องกินยาแก้ปวด ให้หมดแผงจริงหรือ?



ยาแก้ปวดควรใช้เมื่อไหร่ ?

ใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น

ไม่จำเป็น
ต้องใช้จนหมดแผง

ทำไมไม่ควรใช้ยาแก้ปวดจนหมดแผง ?

- ยามีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดเท่านั้น ไม่ช่วยรักษาสาเหตุของอาการปวด
- เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา



โดยทั่วไปมักใช้ยาแก้ปวดชนิดไม่สเตียรอยด์
เพื่อบรรเทาอาการปวดระดับน้อย ถึงปานกลาง
ยาแก้ปวดชนิดไม่สเตียรอยด์ เช่น
ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) และ ยากลุ่ม NSAIDs

สรุป

เมื่อมีอาการปวดต้องกินยาแก้ปวดให้หมดแผงไม่จริง

ตัวอย่างผลข้างเคียงของยาแก้ปวด

- ยากลุ่ม NSAIDs เช่น ระคายเคือง/เกิดแผลในทางเดินอาหาร
การทำงานของไตลดลงรบกวนการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด มีผลทำให้หลอดเลือดตัว
- ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) เช่น เวียนหัว เกิดผื่น การทำงานของตับลดลง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

/FDATHAI



อาหารกับสุขภาพ **ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม**

เรียบเรียงโดย

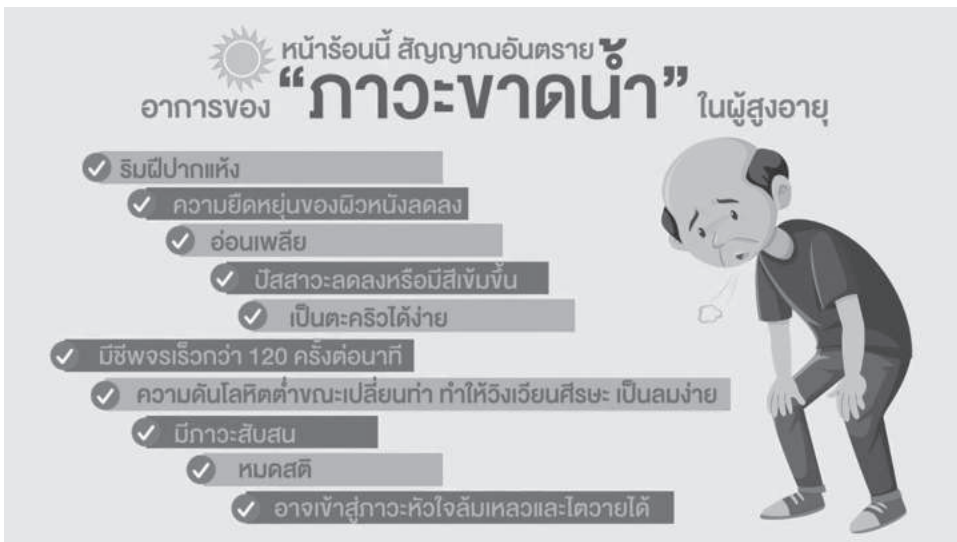
พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์ พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์
พรวิมล บุญมา พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

สสส

ข่าวสุขภาพ

อากาศร้อนจัด – ดื่มน้ำน้อย ทำผู้สูงอายุเสี่ยงภาวะขาดน้ำ

การดูแลด้านโภชนาการให้ครบถ้วนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่แล้วผู้คนมักให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร โดยมองข้ามการดื่มน้ำที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากจะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำ (Dehydration) ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ บทความนี้จะให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และช่วยแนะนำแนวทางเพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลเห็นความสำคัญของการดื่มน้ำให้มากขึ้น



ภาวะขาดน้ำ (DEHYDRATION) คืออะไร

ภาวะขาดน้ำ (Dehydration) คือภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำในปริมาณมากกว่าที่ได้รับทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ผู้ที่มีอาการนี้จะรู้สึกปากแห้ง คอแห้ง วิงเวียนศีรษะ และมีอาการเหนื่อยล้า ภาวะขาดน้ำสามารถพบได้ในบุคคลทุกวัยโดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ หากผู้ป่วยไม่ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ อาจเกิดอาการรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติได้

สาเหตุของการเกิดภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ มักมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้ตัวว่ากระหายน้ำ หรือกลืนปัสสาวะไม่ได้ทำให้เสียน้ำมาก ประกอบกับมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำได้น้อยลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคสมองเสื่อมอาจหลงลืมการดื่มน้ำระหว่างวัน ทำให้ไม่ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ในประเทศไทยที่มีสภาพอากาศร้อนชื้น ผู้สูงอายุที่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ อาจเสียเหงื่อมากโดยไม่รู้ตัว จนทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและเป็นลมแดดในฤดูร้อน

ภาวะขาดน้ำ ในผู้สูงอายุ



หน้าร้อนที่อุณหภูมิสูงขึ้นจนบางครั้งใกล้เคียง
หรือมากกว่าอุณหภูมิในร่างกายนั้น
อาจเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ



อาการ

- ! ริมฝีปากแห้ง อ่อนเพลีย ปัสสาวะลดลงหรือมีสีเข้มขึ้น รวมถึงการเป็นตะคริวได้ง่าย
- ! ภาวะขาดน้ำรุนแรงขึ้น ชีพจรเร็วกว่า 120 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตต่ำ วิงเวียนศีรษะ หงุดหงิด เสียสมาธิ หิวโหยและเหนื่อยง่าย
- ! ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ มีอาการแสดงที่ไม่ชัดเจน แต่จะสังเกตได้ง่ายเมื่อมีความรุนแรงแล้ว



การป้องกัน

- ✓ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ควรดื่มน้ำทุกชั่วโมงอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ เมื่ออากาศร้อนจัด ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงออกจากบ้าน หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมที่สัมผัสความร้อน
- ✓ เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรสวมหมวก เสื้อแขนยาว มีสีอ่อน กางเกงขายาว ระบายความร้อนได้ดี ทางร่มป้องกันแสงแดด และพกน้ำดื่มติดตัวตลอดเวลา
- ✓ หากอากาศร้อนจัด ผู้สูงอายุอยู่บ้าน ควรเปิดเครื่องปรับอากาศ หรือเปิดพัดลม ระบายความร้อนในบ้านหรือห้องพัก
- ✓ เมื่อพบอาการภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ ให้รีบช่วยเหลือ ติดต่อ 1669 หรือพาไปพบแพทย์ทันที



อาการของภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ

ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรหมั่นสังเกตสัญญาณของภาวะขาดน้ำและพยายามกระตุ้นให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจตามมาของภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง

อาการของภาวะขาดน้ำในระยะแรกมีดังนี้

- กระหายน้ำ
- กระสับกระส่าย
- ปวดศีรษะ
- ตะคริว
- ผิวแห้ง ตาแห้ง ปากแห้ง
- ปัสสาวะน้อยกว่าปกติและมีสีเข้ม
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง

อาการของภาวะขาดน้ำที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและต้องพบแพทย์โดยด่วนได้แก่

- รู้สึกสับสน สูญเสียการรับรู้ชั่วคราว
- เดินและทรงตัวไม่ได้
- อาเจียน
- ท้องเสียรุนแรง
- หัวใจเต้นเร็วและแรง แต่ความดันโลหิตต่ำ
- วังเวียนศีรษะ จะเป็นลม

หากพบว่าตนเองหรือคนรอบข้างมีอาการรุนแรงข้างต้น ให้โทรแจ้ง 1669 เพื่อรับการรักษาโดยด่วน



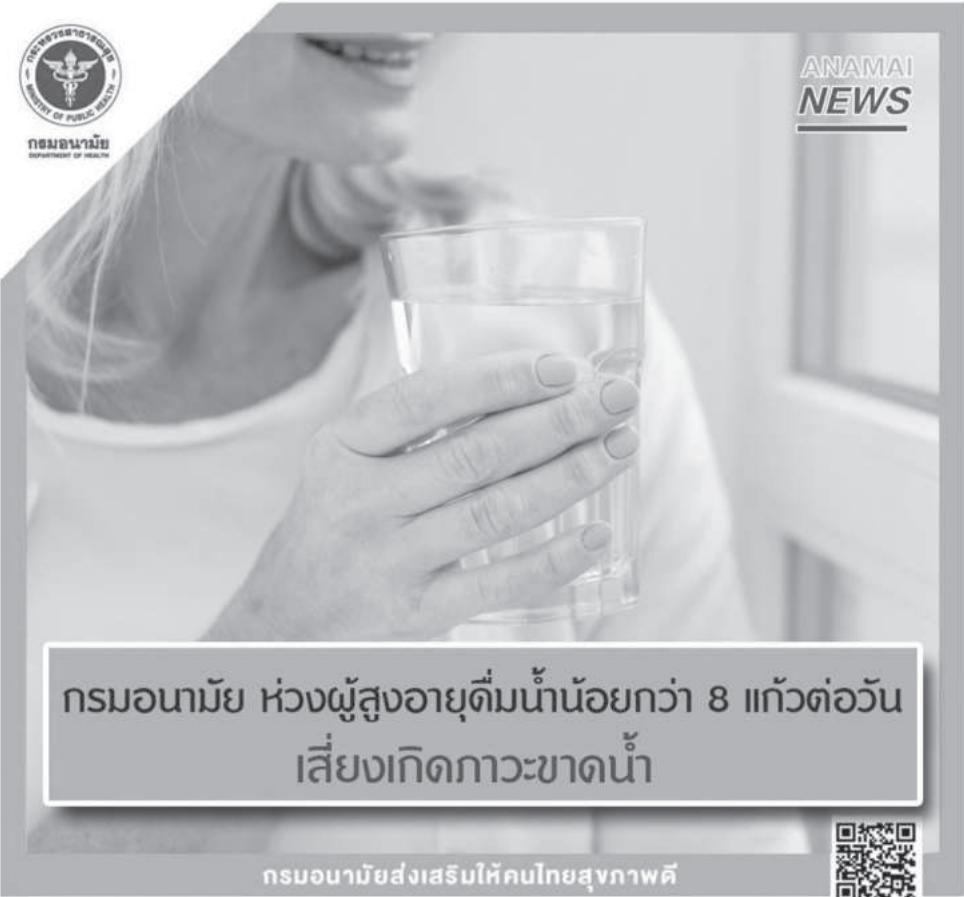
**ภาวะแทรกซ้อน
ที่เกิดจากภาวะขาดน้ำ**

- ไตทำงานผิดปกติ
- ทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
- ชัก หมดสติ
- เป็นลมแดด
- ความดันโลหิตต่ำ ช็อกหมดสติ

ภาวะแทรกซ้อนของภาวะขาดน้ำ

- โรคลมแดด และตะคริวแดด เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป และภาวะขาดน้ำ
- ระบบขับถ่ายและการทำงานของไต อาจทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ นิ่วในไต และท้ายที่สุดภาวะไตวาย

ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือทำให้หมดสติได้



ANAMAI NEWS

กรมอนามัย ห่วงผู้สูงอายุดื่มน้ำน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน
เสี่ยงเกิดภาวะขาดน้ำ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

QR Code

ความรู้เพิ่มเติม <https://multimedia.anamai.moph.go.th>

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Line

วิธีป้องกันภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ :

ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำในปริมาณ 8-12 แก้วต่อวันเพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไป ผู้ดูแลควรจัดวางน้ำดื่มไว้ในจุดที่หยิบง่ายและใกล้ตัวผู้สูงอายุ เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ดื่มน้ำให้บ่อยขึ้น

- หลีกเลี่ยงอากาศร้อน :

ไม่ควรให้ผู้สูงอายุอยู่ในสถานที่ที่อากาศไม่ถ่ายเทและมีความร้อนสูง เนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุไม่สามารถระบายความร้อนออกมาได้อย่างรวดเร็วเหมือนคนวัยอื่นๆ

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง :

การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงและลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกระหายน้ำมากกว่าเดิม

- รับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ :

ในฤดูร้อนควรเน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีน้ำ เช่น แตงกวา แตงโม และรับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เช่น ซุป โยเกิร์ต

- พักดื่มน้ำเมื่อออกกำลังกาย :

เมื่อผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ทำให้เสียเหงื่อมาก เช่น การออกกำลังกาย การปลูกผัก จัดสวน ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุพักดื่มน้ำทุกๆ 15 – 20 นาที เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ







กรมอนามัย เตือน !!!
ผู้สูงอายุดื่มน้ำน้อยช่วงหน้าร้อน
เสี่ยงภาวะขาดน้ำ #อนามัย NEWS

anamaidoh | LINE @pranamai | WWW anamai.moph.go.th | WWW multimedia.anamai.moph.go.th | 0 2590 4000

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี / ผลิต : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ /

แหล่งที่มาของข้อมูล :

สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

<https://baanlalisa.com>

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สุขภาพจิต **เครียดได้.....กลายเป็น**

เรียบเรียงโดย อรุณี ปาลี
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยทั่วไปฯ



ในท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้คนในสังคมต้องมีการปรับตัวตามหากเมื่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกินขีดความสามารถ เกินศักยภาพและทรัพยากรที่มีอยู่ที่จะนำมาใช้ในการจัดการแก้ไข จะทำให้เกิดความเครียดตามมา ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่มีความสบายใจ ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

ความเครียด เป็นการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่มาเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายร่วมด้วย ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ปัญหาของแต่ละคน

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการเงิน การงาน การเรียน ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความขัดแย้งการเมือง

2. ภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม วาตภัย แผ่นดินไหว โรคระบาด ฝุ่นละออง PM2.5 ภาวะโลกร้อน สมองมองความคิดต่อปัญหาที่เกิดขึ้น คนที่มองโลกในแง่ดี ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายหรือใจร้อน

ความเครียดส่งผลทำให้

1. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ
2. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก ฟุ้งซ่าน หลงลืมง่ายไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ ขวนทะเลาะ ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขีริ้ม เก็บตัว

ความเครียดมี 4 ระดับ

- ระดับที่ 1 ความเครียดในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นตามปกติ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตและสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้เร็ว
- ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง ช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้นและตื่นตัวอยู่เสมอ ความเครียดจะหมดไปเมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน
- ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว พุดน้อย ซึม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นได้
- ระดับที่ 4 ความเครียดระดับรุนแรง เป็นความเครียดที่ต้องใช้การปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่คุกคามอยู่ตลอดเวลา จนเกิดภาวะหมดกำลังหรือเบื่อหน่ายชีวิตในที่สุด

เรามาลำรวจความเครียดกันเถอะ

โดยใช้แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมายลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

- ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว หรือหงุดหงิด					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อยๆ					
คะแนนรวม						

การแปลผลคะแนนความเครียด

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสีย ต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจ กับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 - 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบาก จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจคลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของ ชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สินหรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้ เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดียับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจาก ผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

การจัดการกับความเครียด

1. สังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่แสดงว่ามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว
ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

2. หาสาเหตุของความเครียดซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน หรืออาจมีเรื่องราวปัญหา
ที่สะสมมาโดยที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ในทันที

3. หาวิธีการบรรเทาสิ่งที่ทำให้เครียดโดยเร็วโดยการ

3.1 พุดระบายปัญหาให้คนที่ไว้วางใจฟัง ปรึกษาปัญหากับคนใกล้ชิดไม่ควรเก็บปัญหาไว้
คนเดียว

3.2 เบี่ยงเบนตนเองโดยการหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองชอบทำเช่น ฟังเพลงเข้าๆ
อ่านหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจ ดูซีรีส์ที่เป็นแนวตลกขบขัน เบาสมอง เป็นต้น

3.3 ปรับวิธีคิด

1. คิดยืดหยุ่น โดยการ ลดทิฐิมานะ ให้ความเมตตาต่อตัวเอง ให้อภัยคนอื่น ไม่ถือโทษ
โกรธเคืองจนเกินไป

2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้ตรวจสอบหา
ข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน เพื่อจะไม่ให้ใครหลอกได้ง่ายๆ

3. คิดหลายแง่มุม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดี ให้คิดรอบด้าน ไม่ควร
มองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์

4. คิดถึงเรื่องที่ดีของตนเอง เช่น ประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจ ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา
มาเรื่องราวดีๆ ที่ได้ทำมา

5. คิดถึงคนอื่น เปิดใจกว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจช่วยเหลือคนอื่น

4. ตัวอย่างเทคนิควิธีผ่อนคลายความเครียดดังนี้

4.1 ฝึกหายใจไว้เพื่อจะได้นำมาใช้เมื่อเกิดความเครียด



โดยการหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ หายใจเข้าลึกๆ กลั้นลมหายใจไว้ สักครู แล้วเป่าลมหายใจออกจากปากแรงๆ ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อยๆ การหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ จะทำให้ลมหายใจเข้าไปเต็มปอด การกลั้นลมหายใจจะช่วยให้มีเวลานานขึ้นในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในเลือดที่ปอด และการพ่นลมหายใจ ออกแรงๆ จะช่วยฝึกความดันของปอดด้วย ซึ่งการหายใจแบบนี้จะช่วยให้ รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง แก้ง่วงได้ดี

4.2 การคลายและเกร็งกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวลในขณะที่ฝึกได้



โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกให้สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอขึ้นเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน



4.3 นวดคลายเครียด การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว

1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลาง กด 3-5 ครั้ง

2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลาง กด 3-5 ครั้ง

3. จุดขอบกระดูกท้ายทอยจุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆกัน 3-5 ครั้ง

4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือ ทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

5. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่า เข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้ นิ้ว หัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้ นิ้ว ที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบน และจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้ นิ้ว ที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามทั้งจากปัจจัยภายนอกและภายในร่างกาย หากสามารถรู้เท่าทันได้เร็ว มีสติในการหาวิธีจัดการที่เหมาะสมก่อนที่จะเรื้อรัง จะทำให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ด้วยดีและช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคและการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ทำให้จิตใจแข็งแกร่งมากขึ้นและสามารถรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

แหล่งที่มาของข้อมูล :

นิศานาถ เรืองเดชสิริพงศ์ (2559). ความสัมพันธ์ของความเครียด ตราบาป เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือทางจิตวิทยาและภาวะวิกฤตวัยกลางคนในคนวัยทำงาน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/52348>

มณี ประเสริฐบุญชัย (2566). ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดสงขลาในช่วงสถานการณ์ การระบาดของโรคโควิด 19. วารสารวิชาการกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2566 : 19-28.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2564). โครงการ To be number one .



ผู้สูงอายุ โรคในผู้สูงอายุที่ควรระวังในช่วง "ฤดูร้อน"

เรียบเรียงโดย วิชาวิ ไชยวรรณ
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรคร้ายที่ผู้สูงอายุควรระวัง สามารถพบได้บ่อยในช่วงฤดูร้อน อาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวได้

ช่วงฤดูร้อนของประเทศไทยที่มีอุณหภูมิที่สูงขึ้นในเวลานี้ ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้เชื้อโรคและแบคทีเรียมีโอกาสดิบโตได้สูง รวมทั้งความร้อนอาจทำให้ระบบในร่างกายแปรปรวนได้ ผู้สูงอายุ (บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) จึงเป็นช่วงวัยที่ควรระวังเป็นพิเศษ

ความร้อนจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีภูมิต้านทานน้อยกว่าวัยอื่นๆ ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล ควรหมั่นสังเกตอาการ เพราะหากเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว มักจะส่งผลในระยะยาวต่อร่างกาย อีกทั้งยังใช้เวลารักษาที่ยาวนานกว่าช่วงวัยอื่นๆ



โรคลมแดด (ฮีตสโตรก)

หนึ่งโรคยอดฮิตในช่วงฤดูร้อน สาเหตุมาจากการอยู่ในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูงนานจนเกินไป ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่าปกติ และไม่สามารถที่จะขับอุณหภูมิออกจากร่างกายได้ ซึ่งอันตรายมากๆ ในผู้สูงอายุ เนื่องจากโรคลมแดดนั้นส่งผลกระทบโดยตรงไปถึงอวัยวะภายใน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ สมอง ทำให้เมื่อเป็นโรคลมแดดแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานอื่นๆ ในระบบร่างกายให้มีความผิดปกติจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

วิธีป้องกัน : ไม่ควรออกแดด หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน ในเวลาที่มีอากาศร้อนจัด และสวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่รัดมากจนเกินไป รวมทั้งดื่มน้ำให้เพียงพอ



ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ

สาเหตุหลักมาจากแบคทีเรียและเชื้อไวรัสที่เจริญเติบโตได้ง่ายในช่วงที่อากาศร้อน ต้นเหตุมาจากอาหารที่วางไว้นานๆ โดยไม่ได้เก็บรักษา เพราะอาหารที่เจอกับอากาศและอุณหภูมิที่สูงนั้น ทำให้แบคทีเรียและไวรัสที่ลอยอยู่ในอากาศ สามารถเติบโตได้ง่ายขึ้น จึงมักจะเสียได้ง่ายกว่าปกติ จนผู้รับประทานไม่ได้รับประทาน จึงเกิดอาการท้องเสีย และอาหารเป็นพิษ โดยส่งผลโดยตรงต่อลำไส้และกระเพาะอาหาร ยิ่งผู้สูงอายุจะฟื้นตัวได้ยากกว่าวัยอื่นๆ ไป และทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ เป็นสองเท่า

วิธีป้องกัน : ควรกินอาหารปรุงสุกทันที ใช้ช้อนกลาง รวมทั้งหมั่นล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และไม่ทานอาหารที่ค้างคืนหรือทิ้งไว้เป็นระยะเวลานาน ในสภาพอากาศร้อน



หน้ามืด วูบ หมดสติ

อาการนี้เกิดจากการสูญเสียน้ำตาลในเลือดมากจนเกินไป ซึ่งแดดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เหงื่อออก และเกิดการขับน้ำตาลในเลือดออกจากร่างกาย รวมทั้งสภาพอากาศร้อนเป็นสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่ออาการหน้ามืด วูบ หมดสติอย่างมาก ผลมาจากความอบอ้าว แออัด หายใจลำบากจากสภาพอากาศ โดยผู้สูงอายุมักจะมีปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย จนทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้ง่าย เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

วิธีป้องกัน : ไม่ควรออกแดดนาน หากมีโรคประจำตัว ควรดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากมีโรคประจำตัวควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด



โรคผิวหนัง ผื่นแดง

อีกหนึ่งโรคที่ควรระวัง เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสภาพผิวที่บอบบาง อาจเกิดอาการไหม้ แห้ง และผื่นแดงจากความร้อนและแสงแดดได้ง่าย ซึ่งหากออกแดดนานๆ ทำให้เกิดผลกระทบร้ายแรงถึงขั้นเป็นมะเร็งผิวหนังตามมาได้

วิธีป้องกัน : ควรมีการปกป้องผิวหากต้องออกแดด เช่น การทาครีมบำรุงผิวครีมกันแดด เพื่อช่วยลดปัญหาจากโรคผิวหนัง หรือหากจำเป็นที่ต้องออกแดด

ควรใส่เสื้อผ้า หมวก ที่สามารถปกป้องผิวจากแดด และไม่ควรตากแดดนานเกินความจำเป็น และดื่มน้ำเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นในผิว ก็เป็นหนึ่งสิ่งที่สำคัญ



ไข้หวัดแดด

การได้รับเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่อยู่และเติบโตในอากาศร้อน จากระบบทางเดินหายใจโดยตรง เพราะอากาศที่ร้อนขึ้นทำให้เราต้องหายใจเข้า-ออกมากขึ้น เพื่อรับอากาศเข้าไปมากกว่าปกติ โดยเชื้อไวรัสและแบคทีเรียเหล่านี้จะทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ตามปกติ จะมีอาการคล้ายๆ กับไข้หวัดปกติ มีไข้สูง น้ำมูก ไอ จาม สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่มักจะพบบ่อยในผู้สูงอายุและเด็ก เนื่องมาจากภูมิคุ้มกันที่น้อยกว่าวัยอื่นๆ

วิธีป้องกัน : การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสามารถทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น และควรหลีกเลี่ยงการออกแดดหรือพบปะผู้คนในสถานที่ที่แออัด พร้อมทั้งทานวิตามินซีและดื่มน้ำให้เพียงพอ



เด็กและวัยรุ่น **รู้ไหม...ผู้หญิงก็เป็น "ไส้เลื่อน"**

เรียบเรียงโดย วิไลพร นิยมสัจย์
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง



ความหมายของ “ไส้เลื่อน”

ไส้เลื่อน (Hernia) คือ ภาวะที่ลำไส้เคลื่อนที่ไปอยู่ผิดที่ผิดตำแหน่ง และทำให้เห็นเป็นลักษณะคล้ายก้อนตุง ให้อึดถึงขยาดรยงค์ที่มียางนอกและยางใน หากยางนอกมีรู ยางในซึ่งสูลมไว้แน่น ก็จะไปยื่นออกมาตามรูนั้น ซึ่งอาการแบบนี้เกิดจากความอ่อนแอของผนังช่องท้องที่มีมาแต่กำเนิด หรืออาจเกิดภายหลังจากการผ่าตัด รวมถึงภาวะแรงดันที่มากผิดปกติภายในช่องท้องเนื่องจากสาเหตุต่างๆ อาทิ การแบ่งจากภาวะท้องผูก การไอหรือจาม การยกของหนัก

โรคไส้เลื่อน เกิดจากอะไร ?

- สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด ไส้เลื่อน สามารถเกิดได้จากหลายปัจจัยร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็น
- ความอ่อนแอของเยื่อช่องท้อง หรือกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ที่เป็นมาแต่กำเนิด จากอุบัติเหตุ หรือการผ่าตัด
 - การยกของหนัก ที่ต้องออกแรงมาก ทำให้เกิดแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น
 - แรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นจากการตั้งครรภ์
 - ปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูก
 - มีของเหลวอยู่ในช่องท้อง ที่ก่อให้เกิดแรงดันในช่องท้องมากขึ้น

- การ ไอ หรือ จาม แรง ๆ ที่อาจเกิดจากการติดเชื้อในทางเดินหายใจ
- มีน้ำหนักเกิน หรือเป็น โรคอ้วน
- มีอาการ ไอเรื้อรัง จากสาเหตุต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่
- คนในครอบครัวมีประวัติเป็นไข้เลือด

ประเภท & ตำแหน่งของการเกิดโรค

1. ไข้เลือดบริเวณขาหนีบ เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของผนังช่องท้องตั้งแต่กำเนิด โดยลำไส้เคลื่อนมาติดคาที่บริเวณขาหนีบ หรืออุ้งอ้นทะ แต่บางกรณีลำไส้อาจเคลื่อนตัวแต่ไม่ติดคายังบริเวณที่เกิด อาการไข้เลือดที่ขาหนีบมักมาพร้อมกับอาการปวดหน่วงๆ หรือปวดแสบปวดร้อน และจะยิ่งปวดมากขึ้นหรือเห็นได้ชัดหากออกกำลังกาย หรือเกิดอาการ ไอ จาม และถึงแม้ว่าไข้เลือดที่ขาหนีบจะพบได้ในผู้ชายมากกว่า แต่ผู้หญิงก็มีโอกาสเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน

2. ไข้เลือดบริเวณสะดือ คือภาวะที่ลำไส้เคลื่อนตัวออกมาตุงที่บริเวณกลางหน้าท้อง ทำให้เห็นลักษณะเป็นก้อนนูนบริเวณสะดือ

3. ไข้เลือดบริเวณต่ำกว่าขาหนีบ มีโอกาสในการเกิดน้อยกว่าบริเวณขาหนีบ มักเกิดอาการปวดบริเวณต้นขา และอาจมีอาการปวดที่ขาหนีบร่วมด้วย

4. ไข้เลือดตรงหน้าท้องเหนือสะดือ สามารถพบได้ในเพศชายเป็นส่วนมาก เกิดจากชั้นกล้ามเนื้อและพังผืดของผนังหน้าท้องที่อยู่เหนือสะดือไม่แข็งแรง เมื่อเกิดความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ทำให้ลำไส้เลื่อนไปดันออกมาตุงที่หน้าท้องเป็นก้อนโป่ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อเยื่อไขมันภายในช่องท้อง

5. ไข้เลือดข้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง มักเกิดกับคนในวัยกลางคนเป็นต้นไป เกิดจากชั้นพังผืดบริเวณข้างๆ กล้ามเนื้อหน้าท้องเกิดความหย่อนยานไม่แข็งแรง เมื่อความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ลำไส้ก็จะเคลื่อนตัวดันออกมาบริเวณข้างท้องปรากฏให้เห็นเป็นก้อน

6. ไข้เลือดภายในช่องเชิงกราน เกิดจากบางส่วนของลำไส้เคลื่อนที่ผ่านรูที่อยู่ตรงกระดูกเชิงกราน ส่วนใหญ่จะเกิดในเพศหญิงเพราะลักษณะของกายวิภาคบริเวณเชิงกรานของผู้หญิงเอื้อต่อการเกิดมากกว่าในเพศชาย

7. ไข้เลือดที่เกิดหลังจากการผ่าตัด เป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นหากผู้ป่วยเคยได้รับการผ่าตัดที่บริเวณช่องท้องมาก่อนทำให้เกิดความอ่อนแอของผนังหน้าท้องในบางกรณี เพราะหลังจากการผ่าตัดช่องท้อง กล้ามเนื้อและพังผืดของหน้าท้องในบริเวณที่มีการผ่าตัดจะเกิดหย่อนยานมากกว่าปกติ ทำให้ลำไส้สามารถดันตัวออกมาตุงเป็นก้อนบริเวณที่มีการผ่าตัดได้

แม้ส่วนใหญ่แล้วอาการไส้เลื่อนนั้นไม่ใช่อาการที่เป็นอันตรายมากนัก เพียงแต่อาจจะสร้างความรำคาญและอาจทำให้รู้สึกไม่คล่องตัวได้ แต่ไส้เลื่อนบางชนิดก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันต่วงทีก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่อันตรายได้ ดังนั้นหากพบว่าเป็นไส้เลื่อนก็ไม่ควรปล่อยไว้ ควรเข้ารับการรักษาให้เร็วที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะตามมา

การรักษาไส้เลื่อน

ไส้เลื่อนสามารถรักษาได้โดยการผ่าตัด โดยเฉพาะไส้เลื่อนชนิดติดค้าง ที่ควรได้รับการผ่าตัดอย่างเร่งด่วน ส่วนไส้เลื่อนชนิดอื่นๆ อาจมีการใช้ยาเพื่อประคองอาการ ไม่ให้รุนแรงไปกว่าเดิม ระหว่างรอการผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดรักษาไส้เลื่อน สามารถทำได้หลายวิธีตามความเหมาะสม เช่น

1. การผ่าตัดแบบเปิด เป็นวิธีการผ่าตัดแบบมาตรฐาน โดยแพทย์จะทำการผ่าเปิดบริเวณหน้าท้อง แล้วดันส่วนที่เคลื่อนออกมากลับเข้าไปสู่ตำแหน่งเดิม จากนั้นใส่วัสดุคล้ายตาข่ายเพื่อเสริมความแข็งแรงให้กับผนังหน้าท้อง เป็นวิธีมาตรฐานที่นิยมใช้

2. การผ่าตัดผ่านกล้อง เป็นการผ่าตัดผ่านกล้องด้วยเครื่องมือเฉพาะ แผลผ่าตัดจะมีขนาดเล็กกว่าการผ่าตัดแบบเปิดมาก ทำให้ฟื้นตัวได้ไว แต่มีข้อเสียคือ ผู้ป่วยอาจกลับมาเป็นไส้เลื่อนซ้ำที่บริเวณเดิมได้ และมีค่าใช้จ่ายสูง

การป้องกันโรคไส้เลื่อน

ไส้เลื่อนสามารถป้องกันได้ โดยการรักษาระดับแรงดันภายในช่องท้องให้อยู่ในระดับปกติ และลดการเกร็งของกล้ามเนื้อที่บริเวณช่องท้องด้วยการ หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ยกของให้ถูกวิธี ด้วยการย่อตัวลงแล้วหยิบของ โดยพยายามให้หลังตรงอยู่เสมอ

ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ไม่ให้อ้วนจนเกินไป

กินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงเป็นประจำ เพื่อลดอาการท้องผูก

ไม่สูบบุหรี่ เพื่อลดอาการไอ

ไปพบแพทย์เมื่อมีอาการไอติดต่อกันติดปกติ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.paolohospital.com/th-TH/chokchai4/>

<https://www.praram9.com/hernia/>

https://www.bangpakok3.com/care_blog/view/205

www.gedgoodlife.com/health/20770-hernia/



โรคที่ควรรู้/ควรระวัง

รู้จักกับ Burnout คืออะไร?

เรียบเรียงโดย หทัยกาญจน์ พักแก้ว
พยาบาลวิชาชีพ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์



ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ ที่เกิดขึ้นจากความเครียดในการทำงานเป็นระยะเวลานาน และขาดวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม ซึ่งอาจทำให้เกิด โรคเครียดเรื้อรัง ทำให้รู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการ ภาวะหมดไฟในการทำงาน หมดไฟในการใช้ชีวิต รู้สึกพลังน้อยลงหรือหมดแรง รู้สึกไม่ชอบงาน รู้สึกต่อต้านหรือเกลียดงาน ขาดแรงจูงใจในการทำงาน เบื่อหน่าย จนทำให้งานได้แย่ลงหรือไม่อยากทำงานอีกเลย ภาวะหมดไฟจะเกิดขึ้นเฉพาะกับบริบทการทำงานเท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับด้านอื่นๆ ในชีวิต นอกจากนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ยังได้ขึ้นทะเบียน ให้ Burnout Syndrome เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง ในสถานที่ทำงาน ที่ควรได้รับการรักษาและป้องกันเช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ อีกด้วย

อาการ Burnout คืออะไรบ้าง ส่งผลเสียต่อชีวิตอย่างไร ?

ภาวะ Burnout ส่งผลกระทบหลายด้านต่อชีวิต ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม มีรายละเอียดดังนี้

อาการด้านอารมณ์

- รู้สึกหดหู่
- อารมณ์แปรปรวน
- ไม่พอใจชีวิต
- มีอาการซึมเศร้า หรือเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า
- หงุดหงิด โมโหง่าย
- รู้สึกสิ้นหวัง
- นอนไม่หลับ

อาการด้านความคิด

- มองโลกในแง่ร้าย
- โทษคนอื่น
- หนีปัญหา
- คิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอ

อาการด้านพฤติกรรม

- มีปัญหากับคนที่ทำงาน
- มาทำงานสายเป็นประจำจนผิดสังเกต หรือไม่อยากตื่นไปทำงาน
- ผลัดวันประกันพรุ่ง
- ไม่มีสมาธิ
- ไม่อยากพบผู้คน
- แบ่งเวลาหรือจัดการเวลาไม่ได้
- ขาดความกระตือรือร้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ Burnout คืออะไร?

สาเหตุที่ทำให้เกิด Burnout มีหลายปัจจัยดังนี้

- ความกดดันในการทำงาน เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ความยากของงาน เวลาการทำงานที่จำกัด กระชั้นชิด ชั่วโมงการเรียนหรือการทำงานที่มากเกินไป
- มีปัญหาความสัมพันธ์หรือบรรยากาศในที่ทำงาน เช่น มีปัญหากับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน
- รู้สึกว่างานที่ตนเองทำไม่สัมพันธ์กับค่าตอบแทนที่ได้รับ
- มีความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำ (Low self-esteem)
- ไม่มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวหรือเป็นส่วนหนึ่งกับองค์กร

กลุ่มเสี่ยงเกิดภาวะ Burnout คือใครบ้าง

ภาวะ Burnout หรืออาการหมดไฟ เกิดขึ้นกับใครได้บ้าง แล้วใครบ้างที่เสี่ยงต่อภาวะนี้

- บุคคลที่อยู่ในวัยทำงาน
- พนักงานออฟฟิศ
- แม่บ้าน

สังเกตได้ความจริง ๆ แล้วภาวะ Burnout สามารถเกิดขึ้นได้กับ กับกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานโดยเฉพาะผู้ที่ต้องจมอยู่กับการทำงานทุกวัน เป็นระยะเวลานาน หรือแม้แต่กลุ่มแม่บ้าน คุณแม่ที่ทำกิจวัตรเดิม ๆ ทุกวัน เจอกับแรงกดดัน ขาดการยืดหยุ่น ก็จะทำให้เกิดอาการหมดไฟ หรือภาวะ Burnout ได้

ภาวะ Burnout แบ่งออกเป็น 5 ระยะดังนี้

1. ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon) ระยะนี้ถือเป็นระยะแรกในการทำงาน กล่าวคือจะยังรู้สึกกระตือรือร้น ตั้งใจที่จะทำงานและเรียนรู้ รวมถึงพยายามปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมที่ทำงานและองค์กร

2. ระยะรู้สึกตัว (The Awakening) เมื่อผ่านจากช่วงระยะฮันนีมูนหรือผ่านการทำงานมาช่วงเวลาหนึ่งอาจเริ่มรู้สึกว่าเป้าหมายของตัวเองและงานนั้นไม่เป็นไปตามที่คิด เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองต่อความต้องการหรือความชื่นชอบของเรา รู้สึกว่าไม่ตอบโจทยในด้านค่าตอบแทน รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ อาจรู้สึกว่าเกิดความผิดพลาด อึดอัดใจ เหนื่อยล้า

3. ระยะไฟตก (Brownout) ภาวะ Burnout ในระยะนี้ จะเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้ามากยิ่งขึ้น อารมณ์แปรปรวน เริ่มหาทางออกทางระบายอาการขับข้อง อึดอัดใจ เช่น ซ่อป้าง ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง แยกตัวออกจากสังคม รู้สึกตั้งคำถามหรือวิพากษ์วิจารณ์องค์กรตัวเอง

4. ระยะหมดไฟเต็มที่ (Full scale of Burnout) หากอาการหรือปัญหาในระยะไฟตกยังเกิดขึ้นอยู่ ยังไม่ได้รับการแก้ไข ไม่มีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ล้มเหลว ขาดความมั่นใจในตัวเอง เรียกได้ว่าเข้าสู่ภาวะหมดไฟหรือ Burnout อย่างเต็มรูปแบบ

5. ระยะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon) ในระยะนี้หากมีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ได้พักผ่อน ไปเที่ยว เปลี่ยนบรรยากาศ จนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นจะทำให้ภาวะ Burnout ค่อย ๆ ดีขึ้น รู้สึกมีแรง มีกำลังใจที่จะกลับมาเริ่มต้นทำงานใหม่อีกครั้ง

อาการแทรกซ้อนจากการหมดไฟ

ภาวะ Burnout ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบทางด้านร่างกายอย่างมาก อาการหมดไฟอาจทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้ดังนี้

- ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ทำให้นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท
- กินมากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือ กินไม่ได้ น้ำหนักลดลงอย่างมาก
- ออฟฟิศซินโดรม ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
- ภูมิคุ้มกันต่ำ
- เสี่ยงต่อการติดแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
- อาจเกิดโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อ Burnout ควรรับมืออย่างไร?

เมื่อเกิดภาวะ Burnout ควรจัดการและรับมือให้ทันทั่วทั้ง เพราะหากปล่อยอาจทำให้อาการแย่ลงหรือบั่นทอนจิตใจไปเรื่อย ๆ ภาวะหมดไฟในการทำงาน วิธีแก้ หรือการบรรเทาอาการมีดังนี้

- นอนหลับพักผ่อนให้เป็นเวลาและพักผ่อนให้เพียงพอ ควรเข้านอนไม่เกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- พยายามไม่เครียด ไม่วิตกกังวลในสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้หรือยังไม่เกิดขึ้น
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ 150 นาที / สัปดาห์
- ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์
- เปลี่ยนบรรยากาศ ลาพักร้อน ออกไปเที่ยวสถานที่ใหม่ๆ ช่วงวันเสาร์อาทิตย์
- แบ่งเวลาการทำงานและเวลาพักผ่อนให้สมดุลกัน
- ปรึกษาคณะรอบข้าง เช่น เพื่อน หัวหน้างาน หรือคนที่เรารู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย เพื่อช่วยระบายความเครียดและช่วยคิดหาทางออก

หากปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นแล้วภาวะ Burnout ยังไม่ดีขึ้นหรือภาวะหมดไฟของคุณมีอาการรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับอาการ Burnout

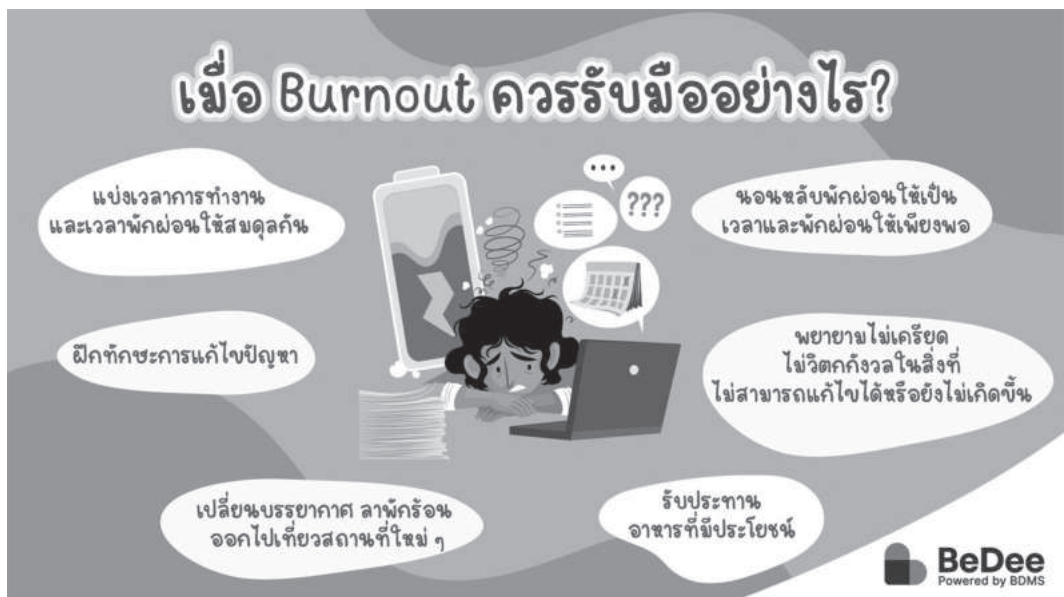
Burnout กับ ซึมเศร้า เหมือนกันหรือไม่?

ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ ที่เกิดขึ้นจากความเครียดในการทำงานเป็นระยะเวลานาน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคเครียดเรื้อรัง ทำให้รู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการ ภาวะหมดไฟในการทำงาน หมดไฟในการใช้ชีวิต ขาดแรงจูงใจในการทำงาน เบื่อหน่าย รู้สึกห่างเหินกับเพื่อนร่วมงาน ไม่มีอารมณ์อยากทำงาน จนทำให้งานได้แย่ลงหรือไม่อยากทำงานอีกเลย

ส่วนโรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์อิพิเนพรีน และโดปามีน สาเหตุของโรคซึมเศร้าสามารถเกิดจากทางพันธุกรรม เช่น ผู้ป่วยที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคทางด้านอารมณ์หรือโรคทางจิตเวช จะมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไป และอีกสาเหตุเกิดจากการเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อมซึ่งตัวกระตุ้นอาจจะมาจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ จนส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะรู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง มีความรู้สึกไม่อยากทำอะไร แม้แต่สิ่งที่เคยชอบทำ มีอาการติดต่อกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รู้สึกไร้แรง หงุดหงิด กระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ รู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า รู้สึกผิด อ่อนเพลีย มีปัญหาในการนอนหลับ เช่น นอนมากเกินไป หรือนอนไม่หลับ และอาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำเป็นต้องได้รับยาและการรักษาจากจิตแพทย์ต่อไป

“Burnout คือภัยเงียบอันตรายด้านจิตใจที่ไม่ควรปล่อยไว้ Burnout แม้จะไม่ใช่ภาวะที่อันตรายต่อชีวิตแต่สร้างผลกระทบด้านจิตใจอย่างรุนแรง ค่อยๆ ลูกกลมมากขึ้น”



แหล่งที่มาของข้อมูล :

Abramson, A. (n.d.). Burnout and stress are everywhere. <https://www.apa.org>.

<https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>

Job burnout: How to spot it and take action. (2023, November 30). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

