

วารสาร
สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน
Supported by : The Japan International Goodwill Foundation
ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2568 : Vol. 22 No.2 May - August 2025

ในเล่ม

1. น้ำตาเทียม
11. "มะระขี้นก" เป็นมากกว่ายาลดไข้
15. Toxic People (คนที่เป็นพิษ)
19. ภาวะท้องผูกในผู้สูงอายุ
23. อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้ากับเด็ก
28. โรคลมแดด (Heat Stroke):รู้ทัน รู้ป้องกัน ฮีทสโตรก

ISSN 1905-4939

บรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้เป็นวารสารฉบับที่ 2 ของปี 2568 มาพร้อมกับบรรยากาศของฤดูฝนซึ่งมักมาพร้อมกับโรคหวัดและโรคจากยุงลายที่มีการระบาดในช่วงนี้ ทีมบรรณาธิการขอส่งความห่วงใยถึงผู้อ่านทุกท่านในการดูแลสุขภาพ พร้อมเชิญชวนให้ร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เพื่อความปลอดภัยของตนเองและคนรอบข้าง

ในฉบับนี้เราได้คัดสรรบทความที่เปี่ยมด้วยสาระและประโยชน์ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างรอบด้าน อาทิเช่น วิธีบรรเทาอาการระคายเคืองตาและตาแห้งด้วยน้ำตาเทียม ในยุคดิจิทัลที่เราต่างใช้สายตาอย่างหนัก คุณค่าของสมุนไพรไทยอย่าง มะระขี้นก ที่มากกว่าการใช้ลดไข้ แนวทางรับมือกับบุคคลที่เป็นพิษ (toxic people) ซึ่งอาจพบได้ในชีวิตประจำวัน อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าต่อเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นภัยคุกคามที่ไม่ควรมองข้าม การจัดการภาวะท้องผูกในผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และการป้องกันและรับมือกับโรคลมแดด (heat stroke) ในสภาพอากาศร้อนอบอ้าวของบ้านเรา

ทีมบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นทั้งแหล่งความรู้และแรงบันดาลใจให้ทุกท่านได้นำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ

บรรณาธิการ

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

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

นายแพทย์ ฟูมิกาซุ โอนิชิ

ประธานมูลนิธิกู๊ดวิล ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น

สารบัญ

1 น้ำตาเทียม

11 " มะระขี้นก " เป็นมากกว่ายาลดไข้

15 Toxic People (คนที่เป็นพิษ)

19 ภาวะท้องผูกในผู้สูงอายุ

23 อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้ากับเด็ก

28 โรคลมแดด (Heat Stroke) : รู้ทัน รู้ป้องกัน ฮีทสโตรก หรือโรคลมแดด

Download หนังสือ
ในรูปไฟล์ pdf ได้ที่นี่

ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบ
ออนไลน์ โดยสแกน QR Code
ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ



กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ — จิตถนอม สังขนันท์

กองบรรณาธิการ — อิสรีย์ ปัญญาวรรณ / วิไล นิยมสัตย์ / พรวิมล บุญมา
ขวัญหทัย กันทะโรจน์ / พจนา ศรีคำจันทร์
พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์ / วัสพร วงศ์วัฒนอนันต์
สุภาภรณ์ บุญโญทยาน / หทัยกาญจน์ ฟักแก้ว
วิภาวี ไชยวรรณ / ธิดา เดโชสว่าง

ที่ปรึกษา — วีรชาติ ชูฤทธิ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล

จัดทำโดย — ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โดยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์จาก THE JAPAN INTERNATIONAL GOODWILL FOUNDATION

น้ำตาเทียม

เรียบเรียงโดย *วัสพร วงศ์วัฒนอนันต์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น*



น้ำตาเทียม หรือในภาษาอังกฤษ เรียกว่า Artificial Tears คือ ของเหลวที่มีส่วนผสมของสารให้ความชุ่มชื้น สามารถนำมาหล่อลื่นดวงตาที่อยู่ในภาวะตาแห้ง หรือใช้ทดแทนน้ำตาตามธรรมชาติได้ ซึ่งน้ำตาเทียมนี้จะช่วยบรรเทาการระคายเคืองดวงตา อาการตาแห้ง แสบตาให้ลดลง เพื่อถนอมสายตาเอาไว้ รวมไปจนถึงสามารถนำมาเป็นสารหล่อลื่นดวงตาในขณะใช้คอนแทคเลนส์ได้อีกด้วย

น้ำตาเทียมนี้สามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองตามทั่วไปไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาลร้านขายยาห้างสรรพสินค้า ฯลฯ เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งจากแพทย์ในการสั่งซื้อนั่นเอง

ส่วนประกอบหลักในน้ำตาเทียม

น้ำตาเทียมมีส่วนประกอบหลักที่สำคัญ ดังนี้

สารให้ความชุ่มชื้น เช่น คาร์บอกซิเมทิลเซลลูโลส (Carboxymethyl Cellulose), ไฮดรอกซีเอทิลเซลลูโลส (Hydroxyethyl Cellulose), ไฮดรอกซีโพรพิลเมทิลเซลลูโลส (Hydroxypropyl Methylcellulose), เดกซ์แทรน (Dextran), โพลีไวนิลแอลกอฮอล์ (Polyvinyl Alcohol) และโซเดียม ไฮยาลูโรเนต (Sodium Hyaluronate)

บัฟเฟอร์ควบคุมสมดุลความเป็นกรดด่างของน้ำตาเทียม เช่น กรดบอริก (Boric acid), โซเดียมบอเรต (Sodium Borate)

สารปรับสภาพตึงตัว ให้น้ำตาเทียมสามารถเข้ากับน้ำตาได้อย่างโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride)

สารที่ทำให้คุณสมบัติของน้ำตาเทียมใกล้เคียงกับน้ำตาธรรมชาติ ได้แก่ แคลเซียมคลอไรด์ (Calcium Chloride), แมกนีเซียมคลอไรด์ (Magnesium Chloride) และโพแทสเซียมคลอไรด์ (Potassium Chloride) เป็นต้น

ในบางผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียม อาจมีใส่สารกันเสียอย่าง Benzalkonium Chloride เป็นต้น

สารให้ความชุ่มชื้นในน้ำตาเทียมแบบขี้ผึ้งป้าย อย่างเช่น ลาโนลิน (Lanolin), ไวท์ ปิโตร-ลาทัม (White Petrolatum) และน้ำมันมิเนรัล (Mineral oil)

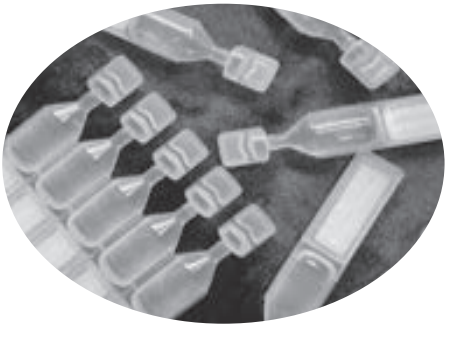


น้ำตาเทียมมีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง

น้ำตาเทียม มีแบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยแต่ละประเภทมีจุดเด่นและลักษณะแตกต่างกันไป ดังนี้



น้ำตาเทียมแบบขวด หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า น้ำตาเทียมรายเดือน มีลักษณะเหลวใส ใช้งานได้ง่าย ราคาค่อนข้างถูกกว่าแบบหลอด หรือน้ำตาเทียมแบบรายวัน มีอายุการใช้งานได้ประมาณ 1 เดือน หลังจากเปิดน้ำตาเทียม มีการใส่สารกันเสียจึงทำให้อาจเกิดโอกาสแพ้ หรือระคายเคืองในผู้ใช้งานบางราย อีกทั้งยังต้องระมัดระวังเรื่องของการจัดเก็บและการใช้งาน เพราะหากจัดเก็บไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณดวงตาในระหว่างการใช้งานได้ เหมาะสำหรับบุคคลที่มีภาวะตาแห้งเล็กน้อย ต้องการใช้น้ำตาเทียมเป็นประจำ ไม่ชอบความเหนอะหนะ



น้ำตาเทียมแบบหลอด

น้ำตาเทียมแบบหลอด หรือ น้ำตาเทียมแบบรายวัน เป็นน้ำตาเทียมไม่มีสารกันเสีย อายุการใช้งานอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงหลังจากเปิดน้ำตาเทียมเท่านั้น โดยน้ำตาเทียมจะถูกแบ่งบรรจุเป็นหลอด ซึ่งแต่ละหลอดมีปริมาณเท่ากัน ทำให้โอกาสในการติดเชื้อหรือปนเปื้อนจากภายนอกลดลง อีกทั้งยังสามารถพกพาได้สะดวก ใช้งานได้อย่างง่ายดาย ทำให้คุณรู้สึกสบายดวงตาหลังการใช้งาน แต่ราคาค่อนข้างสูงกว่าน้ำตาเทียมแบบขวด เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้หรือระคายเคืองต่อสารกันเสียในน้ำตาเทียม คนที่จำเป็นต้องหยอดตาบ่อยครั้งติดต่อกัน และคนที่ไม่ชอบความเหนอะหนะ

น้ำตาเทียมแบบเจล

น้ำตาเทียมแบบเจล หรือแบบขี้ผึ้งป้ายดวงตา เป็นน้ำตาเทียมที่ไม่ต้องใช้งานบ่อย เนื่องจากมีความหนืดค่อนข้างมากกว่าตัวอื่นๆ ทำให้รักษาความชุ่มชื้นได้นานยิ่งกว่า อย่างไรก็ตาม ควรทำตามคำแนะนำในเอกสารกำกับยา และระมัดระวังเรื่องของการจัดเก็บ เพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในดวงตา



สิ่งที่ควรรู้สำหรับการเลือกใช้งานน้ำตาเทียมแบบเจล แนะนำว่าควรใช้งานตอนก่อนเข้านอน เพราะหลังจากหยอดน้ำตาเทียมแล้ว อาจมีอาการตาพร่ามัวชั่วขณะ และผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ไม่ควรใช้น้ำตาเทียมแบบเจล เนื่องจากอาจทำให้ประสิทธิภาพของเลนส์และการมองเห็นถูกรบกวน เหมาะสำหรับคนที่มีอาการตาแห้งระดับปานกลางถึงระดับมาก และคนที่ไม่ค่อยมีเวลาในการใช้งานน้ำตาเทียม

ประโยชน์ของน้ำตาเทียม

1. เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ดวงตา น้ำตาเทียมสามารถช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ดวงตาของเราได้ เนื่องจากมีส่วนประกอบหลายอย่างที่คล้ายคลึงกับน้ำตาในธรรมชาติ ทำให้เมื่อหยอดน้ำตาเทียมลงไปแล้ว จะเกิดการจับตัวเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ บนผิวดวงตา ซึ่งเป็นการหล่อลื่นดวงตาที่ค่อนข้างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ แน่นอนว่า คนทั่วไปสามารถใช้น้ำตาเทียมได้ โดยเฉพาะบุคคลที่มีภาวะตาแห้ง ร่างกายเกิดการผลิตน้ำตาน้อยลง คนที่ต้องทำงานกับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน หรือคนที่ต้องทำงานกลางแจ้ง อากาศร้อนแห้งเป็นระยะเวลานานๆ ก็ยิ่งมีความเหมาะสมอย่างมากในการใช้น้ำตาเทียม

แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความจำเป็นต้องเลือกรูปแบบของน้ำตาเทียมให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อประสิทธิภาพในการใช้งานสูงสุด และความปลอดภัย เช่น ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์เป็นประจำควรเลือกใช้น้ำตาเทียมสำหรับคอนแทคเลนส์ หรือคนที่รู้ตนเองว่าแพ้สารกันเสีย ควรใช้น้ำตาเทียมแบบหลอด เพราะไม่มีการผสมสารกันเสีย เป็นต้น

2. หล่อลื่นลูกตาหลังการผ่าตัด การผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับดวงตา หรือการแก้ไขปัญหาทางการมองเห็น อาจทำให้เกิดภาวะตาแห้ง ระคายเคืองตา คันตา ตาแดง หรือเกิดผลข้างเคียงอื่นๆ ตามมาได้ การใช้น้ำตาเทียมหลังทำเลสิค ผ่าตัดต้อกระจก ฯลฯ จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นให้ลดลง รู้สึกสบายดวงตามากขึ้น

3. บรรเทาอาการต่างๆ น้ำตาเทียม สามารถบรรเทาอาการต่างๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นอาการแสบร้อนดวงตา ระคายเคืองจากฝุ่น ควันต่างๆ ที่มักพบเจอในชีวิตประจำวัน กระจกตาถลอก ลดความอักเสบของแผลที่กระจกตา และยังสามารถขจัดสิ่งสกปรกออกไปจากผิวดวงตาได้อีกด้วย

4. ช่วยยับยั้งอาการต้อหิน ประโยชน์อีกข้อหนึ่งของน้ำตาเทียมก็คือ สามารถช่วยยับยั้งอาการต้อหินไม่ให้มีระดับที่รุนแรงไปมากกว่าที่เป็นอยู่ได้ จากการหยอดตาเพื่อระบายความดันภายในลูกตาให้ลดลง จึงทำให้ความเสี่ยงในการเป็นต้อหินแล้วตาบอดลดลงไปด้วย เพราะการที่ความดันภายในลูกตาเพิ่มสูงเกินไป จะทำให้เป็นอันตรายต่อเรตินาที่อยู่ภายในได้

5. ใช้เป็นน้ำตาเทียมคอนแทคเลนส์ น้ำตาเทียมสามารถให้ความชุ่มชื้นแก่ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ได้ เพียงแค่คุณจะต้องเลือกน้ำตาเทียมที่ผลิตไว้สำหรับคอนแทคเลนส์โดยเฉพาะเท่านั้น หรือหากไม่สามารถหาซื้อได้ อีกรูปแบบที่จะสามารถใช้งานได้ คือ น้ำตาเทียมแบบหลอด หรือน้ำตาเทียมแบบรายวัน เพราะน้ำตาเทียมรูปแบบนี้ ไม่มีผสมสารกันเสียนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้น้ำตาเทียมที่ผสมสารกันเสียกับคอนแทคเลนส์ เพราะคอนแทคเลนส์สามารถดูดซับสารบางชนิดที่ทำลายเซลล์เยื่อบุกระจกตาได้ หากสัมผัสกับดวงตาเป็นระยะเวลานานก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน อีกทั้งยังสามารถทำให้คอนแทคเลนส์เปลี่ยนสี ประสิทธิภาพลดลง ดังนั้น หากจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมที่มีส่วนผสมของสารกันเสีย ควรแก้ไขด้วยการถอดคอนแทคเลนส์ออกก่อน จากนั้นจึงหยอดน้ำตาเทียมได้เหมือนปกติ แล้วรอประมาณ 10 นาที จึงจะสามารถใส่คอนแทคเลนส์กลับเข้าไปได้



น้ำตาเทียม กับ ยาหยอดตา ต่างกันอย่างไร

หลายๆ คนมักสับสน หรือเข้าใจผิดว่า ยาหยอดตา กับ น้ำตาเทียม คือสิ่งเดียวกัน เพราะทั้งสองอย่างนี้ มีความคล้ายคลึงกันอย่างมาก แต่แท้ที่จริงแล้ว ยาหยอดตากับน้ำตาเทียมมีข้อแตกต่างกันอยู่ ดังนี้

น้ำตาเทียม

เป็นเหมือนสารหล่อลื่นผิวของดวงตา ที่มีคุณสมบัติส่วนประกอบคล้ายคลึงกับน้ำตาตามธรรมชาติ สามารถช่วยลดการระคายเคืองต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการตาแห้ง แสบตา รู้สึกไม่สบายตาได้ และทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกสดชื่น สบายดวงตาหลังการใช้งานอีกด้วย นอกจากนี้เรายังสามารถใช้น้ำตาเทียมหลังจากที่เข้ารับการผ่าตัดแก้ไขภาวะสายตาผิดปกติโดยใช้เลเซอร์ หรือการทำเลนส์แก้วตาเทียมได้ เพราะหลังจากการผ่าตัด บางรายอาจเกิดผลข้างเคียง น้ำตาเทียมเหล่านี้จะไปช่วยบรรเทาให้อาการความเจ็บปวดเหล่านั้นลดลง

ยาหยอดตา

โดยปกติจะมีส่วนประกอบบางอย่างที่แพทย์จะสั่งยา เพื่อรักษาอาการต่างๆ ตามที่เห็นสมควร ซึ่งส่วนใหญ่จะมียาหยอดตาอยู่ดังนี้

ยาหยอดตาสเตียรอยด์ แพทย์มักจะให้มาหยอดตา เพื่อลดอาการอักเสบที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องใช้อย่างถูกวิธีตามที่แพทย์แนะนำ เพราะหากใช้ผิดวิธี หรือใช้เป็นระยะเวลานานจนเกินไป อาจส่งผลให้ความดันตาสูงขึ้น จนเกิดเป็นต้อหินได้

ยาหยอดตาสำหรับแก้แพ้ มักจะนำมาหยอดตา เพื่อรักษาสำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้เยื่อบุตา ลดอาการตาแดง หรือบรรเทาอาการระคายเคืองดวงตา

ข้อควรระวังในการใช้น้ำตาเทียม

หากคุณมีความจำเป็นจะต้องใช้น้ำตาเทียมค่อนข้างบ่อย ให้คุณปฏิบัติตามข้อควรระวังดังต่อไปนี้

- ใช้น้ำตาเทียมตามคำแนะนำของแต่ละรูปแบบ เช่น น้ำตาเทียมแบบรายวัน ต้องใช้ไม่เกิน 12-24 ชั่วโมง หลังจากเปิด หรือน้ำตาเทียมแบบรายเดือน ใช้ได้ไม่เกิน 1 เดือน หลังจากเปิดแล้ว
- ไม่ควรใช้น้ำตาเทียมร่วมกันกับคนอื่นๆ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อดวงตาได้
- กรณีที่ต้องใช้น้ำตาเทียมและยาหยอดดวงตาเพิ่มเติม ควรใช้งานห่างกันประมาณ 10 นาที จึงจะดีที่สุด
- หากเป็นคนที่ใช้งานน้ำตาเทียมเป็นระยะเวลานาน มีการใช้งานบ่อยๆ หรือคนที่ชอบใส่คอนแทคเลนส์ ควรเลือกน้ำตาเทียม หรือน้ำตาเทียมสำหรับคอนแทคเลนส์ที่ไม่ผสมสารกันเสีย
- วิธีหยอดน้ำตาเทียม จะต้องระมัดระวังไม่ให้ปลายหลอดสัมผัสบริเวณดวงตา หรือขนตา เพื่อป้องกันการติดเชื้อจนดวงตาอักเสบ
- สังเกตตนเองอยู่เป็นระยะ หากมีอาการผิดปกติ เช่น เกิดการระคายเคือง มีภาวะตาแห้งมากขึ้น แนะนำว่า ควรเข้าพบจักษุแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุและรักษาเป็นลำดับถัดไป

แนะนำวิธีใช้น้ำตาเทียมอย่างปลอดภัย

วิธีหยอดน้ำตาเทียม แบบง่ายๆ และปลอดภัยต่อดวงตา มีดังนี้

- เริ่มจากการทำความสะอาดมือ เพราะจำเป็นต้องใช้นิ้วมือในการสัมผัสบริเวณใกล้ดวงตา และหากเป็นไปได้ ควรทำความสะอาดบริเวณใกล้ดวงตา เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- อ่านคำแนะนำของผลิตภัณฑ์น้ำตาเทียมที่ต้องการใช้งานอย่างละเอียด
- เงยหน้าขึ้นทำมุมองศาที่ต้องการหยอดตา กะระยะตำแหน่งระหว่างดวงตากับน้ำตาเทียมให้เหมาะสม
- ค่อยๆ หยอดน้ำตาเทียมลงบนดวงตา โดยใช้ปริมาณตามที่แพทย์หรือใบกำกับยาแนะนำ และในขณะเดียวกัน ดวงตาจะต้องมองบนด้วย เพื่อให้ง่ายต่อการหยอดตา
- โดยปกติแล้ว น้ำตาเทียมแบบเหลว (น้ำตาเทียมรายวัน และน้ำตาเทียมรายเดือน) จะใช้ปริมาณ 1-2 หยด ประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน ซึ่งน้ำตาเทียมรายเดือนที่เป็นแบบขวด ห้ามใช้เกิน 4 ครั้งต่อวัน เนื่องจากมีผสมสารกันเสียรวมอยู่ด้วย
- ในกรณีที่มีอาการตาแห้งรุนแรง จะต้องใช้ปริมาณน้ำตาเทียมตามที่แพทย์สั่ง ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้หยอดตาครั้งละ 1-2 หยด ประมาณ 10-12 ครั้งต่อวัน
- ส่วนน้ำตาเทียมแบบเจลป้าย และแบบขี้ผึ้ง จะอยู่ที่ปริมาณ 6 มิลลิลิตร วันละ 1-2 ครั้ง ช่วงตอนเช้าและก่อนเข้านอน
- เมื่อหยอดตาเสร็จแล้ว ให้หลับตาลงสัก 2-3 นาที และนำนิ้วมือนวดเบาๆ บริเวณหัวตา ประมาณ 1 นาที เพื่อกระตุ้นให้ของเหลวระบายไปยังท่อน้ำตา
- หลังจากนั้น ประมาณ 10 นาที จึงจะสามารถใช้งานยาหยอดตา หรือขี้ผึ้งป้ายตาอื่นๆ
- แนะนำว่าควรใช้ยาหยอดตาชนิดเหลวก่อนแบบขี้ผึ้ง เพื่อให้ตัวยาสามารถเข้าสู่ดวงตาได้

วิธีการเลือกซื้อน้ำตาเทียม

อย่างที่หลายๆ คนทราบกันดีว่า ปัจจุบันมีน้ำตาเทียมอยู่หลากหลายรูปแบบให้เลือกซื้อ ซึ่งการเลือกซื้อน้ำตาเทียมที่ดีที่สุดจะต้องพิจารณาหลายๆปัจจัย เพื่อให้รูปแบบที่ได้มีความเหมาะสมกับผู้ใช้งาน โดยสิ่งที่จะต้องพิจารณา มีดังนี้

การใช้ชีวิตประจำวัน น้ำตาเทียมแต่ละรูปแบบ เหมาะกับลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน อย่างน้ำตาเทียมแบบขวด หรือน้ำตาเทียมแบบหลอด จะมีลักษณะเป็นสีใส ความหนืดน้อย ใช้แล้วสบายตา ไม่เหนอะหนะ จึงเหมาะกับคนที่ไม่ชอบความเหนอะหนะ มีเวลาหยอดตาในระหว่างวัน เพราะรูปแบบนี้จำเป็นต้องหยอดตาบ่อยๆ ส่วนคนที่ไม่ค่อยมีเวลาหยอดตาในระหว่างวัน หรือคนที่ต้องทำงานเร่งรีบทั้งวัน อาจเหมาะกับน้ำตาเทียมแบบเจล หรือแบบขี้ผึ้งป้าย เพราะสามารถให้ความชุ่มชื้นได้ยาวนาน สะดวกสบาย เพียงแค่ทาในตอนเช้า หรือทาก่อนนอนเท่านั้น

ราคา น้ำตาเทียมราคาจะต้องมีความเหมาะสม สามารถเอื้อมถึงหรือจับต้องได้ ร้านค้าที่ซื้อจะต้องมีราคาเทียบเท่าร้านค้าอื่นๆ ไม่แพงจนเกินไป

อุปกรณ์เสริม บางคนอาจมีการใส่อุปกรณ์เสริม อย่างเช่น คอนแทคเลนส์ แทนการใส่แว่นสายตา ดังนั้น น้ำตาเทียมที่ใช้ จะต้องเป็นน้ำตาเทียมคอนแทคเลนส์เท่านั้น หรือหากต้องการใช้น้ำตาเทียมหยอดตอนใส่คอนแทคเลนส์แต่ไม่มีน้ำตาเทียมคอนแทคเลนส์โดยเฉพาะ สามารถใช้เป็นน้ำตาเทียมไม่มีสารกันบูดแทนได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้น้ำตาเทียมที่มีส่วนผสมของสารกันบูด หรือสารกันเสียหยอดตอนใส่คอนแทคเลนส์โดยตรง เพราะจะทำให้คอนแทคเลนส์เกิดการเปลี่ยนแปลงไป อาจส่งผลต่อสีและประสิทธิภาพของเลนส์ได้ จึงแนะนำว่าควรใช้น้ำตาเทียมสำหรับคอนแทคเลนส์โดยเฉพาะจึงจะดีกว่า

คุณภาพ ควรเลือกซื้อน้ำตาเทียมที่คุณภาพดี มีการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม และจะต้องดูความน่าเชื่อถือของร้านค้า เพื่อป้องกันน้ำตาเทียมของปลอม ซึ่งค่อนข้างอันตรายต่อดวงตา

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดหลังหยอดน้ำตาเทียม

บางรายอาจเกิดผลข้างเคียงหลังจากใช้งานน้ำตาเทียม ซึ่งหากเกิดความผิดปกติต่างๆ ขึ้น ควรหยุดการใช้งานน้ำตาเทียม และเข้าพบแพทย์อย่างเร็วที่สุด โดยอาการที่อาจพบได้ มีดังนี้

- เมื่อหยอดน้ำตาเทียมแล้วตามัว มองเห็นภาพได้ไม่ชัดเจน
- เกิดการระคายเคือง หรือแสบบริเวณดวงตา
- ปวดตา มีอาการคันตา ตาแดง น้ำตาไหลบ่อยๆ
- มีความขมเกิดขึ้นในลำคอ
- มีอาการตาแพ้แสงสว่าง
- มองเห็นภาพซ้อน
- ตาแฉะ เปลือกตาบวม เป็นต้น

การเก็บรักษาน้ำตาเทียม

การเก็บรักษาน้ำตาเทียมที่ถูกต้อง ควรจะเก็บใส่บรรจุภัณฑ์เดิม ปิดฝาให้สนิท วางน้ำตาเทียมไว้ในที่ที่เหมาะสม มิดชิดพ้นแสงแดด ความร้อน และไม่เปียกชื้น โดยน้ำตาเทียมแบบขวดหรือแบบรายเดือน จะต้องเก็บไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิประมาณ 15-25 องศาเซลเซียส หากเปิดใช้งานแล้ว จะต้องใช้งานไม่เกิน 1 เดือน นับจากวันที่ใช้งาน น้ำตาเทียมแบบรายวัน หรือน้ำตาเทียมแบบหลอด หากมีการเปิดใช้งานแล้ว จะต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง นับจากการใช้งาน ส่วนน้ำตาเทียมแบบเจล หรือแบบขี้ผึ้งป้ายตา ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิ 15-30 องศาเซลเซียส จึงจะดีที่สุด


ใช้น้ำตาเทียมบ่อย ๆ
ทำให้ดวงตาไม่ผลิตน้ำตา จริงหรือ ?
ไม่จริง
น้ำตาเทียมไม่ได้ส่งผลทำให้ต่อมน้ำตาไม่ผลิตน้ำตา
น้ำตาเทียม คือ สารที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตาทดแทนน้ำตา น้ำตาเทียมใช้สำหรับบรรเทาอาการตาแห้งเท่านั้น แต่ไม่สามารถรักษาหรือแก้ไขสาเหตุของอาการตาแห้ง
น้ำตาเทียมมีให้เลือกซื้อได้หลายรูปแบบ คือ
1.
น้ำตาเทียมชนิด Unit dose
หลังจากเปิดใช้งานแล้ว
ไม่ควรใช้เกิน 12-24 ชั่วโมง
2.
น้ำตาเทียมชนิด Multiple dose
หลังจากเปิดใช้งานแล้ว
ไม่ควรใช้เกิน 1 เดือน
สาเหตุที่ทำให้น้ำตาหลั่งได้น้อยลง เช่น
อายุมากขึ้น
โรคภูมิแพ้
การใส่คอนแทคเลนส์เป็นประจำ
การอยู่ท่ามกลางแสงแดดจัด ลมแรง
ยาบางชนิด เช่น ยาแก้แพ้
หากอาการตาแห้งยังไม่ดีขึ้น หรือพบความผิดปกติ
เกี่ยวกับดวงตาแนะนำให้ปรึกษาจักษุแพทย์
Food and Drug Administration
/FDATHAI

หยอดน้ำตาเทียมบ่อย อันตรายไหม

หยอดน้ำตาเทียมบ่อย อันตรายไหม ขอตอบว่า การใช้น้ำตาเทียมบ่อยๆ ไม่เป็นอันตรายเลย เพราะน้ำตาเทียมออกแบบมาเพื่อเลียนแบบน้ำตาธรรมชาติ เพื่อทำให้ดวงตามีความหล่อลื่นและชุ่มชื้น เราสามารถใช้บรรเทาอาการตาแห้งได้ เช่น ตาแห้ง ระคายเคือง ตาแดง แต่ทั้งนี้ ก็ควรปรึกษาแพทย์ หากเราต้องการใช้บ่อย หรือใช้เพื่อรักษาโรคบางอย่าง

ผ่าต้อกระจก หยอดน้ำตาเทียมได้ไหม

ผ่าต้อกระจก หยอดน้ำตาเทียมได้ไหม คำตอบคือ ได้ เพราะหลังจากที่ผ่าตัดแล้ว ผู้ป่วยจะรู้สึกว่า ดวงตาแห้ง และมองเห็นไม่ชัดชั่วคราว การใช้น้ำตาเทียมจะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ เพื่อให้ดวงตามีความชุ่มชื้นมากขึ้น และยังช่วยเสริมให้การรักษาได้ผลที่ดีขึ้น

หยอดน้ำตาเทียมแล้วแสบตา ทำอย่างไร

หากคุณหยอดน้ำตาเทียม แสบตาหรือมีอาการระคายเคืองที่ผิดปกติ คุณควรจะหยุดการใช้น้ำตาเทียมนั้น และรีบไปพบจักษุแพทย์โดยไวที่สุด เพื่อให้แพทย์ตรวจดวงตาว่ามีอาการอย่างไรบ้าง จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาอย่างอื่นเพิ่มเติมหรือไม่

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://samitivejchinatown.com/th/article/eyes-lasik/artificial-tears
https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/august-2019/dry-eyes
https://www.isoptik.com/th/article/eyecare/5068

"มะระขี้นก" เป็นมากกว่ายาลดไข้

เรียบเรียงโดย *วิภาวี ไชยวรรณ*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์*

ถ้ากล่าวถึง มะระขี้นก หลายคนจะต้องนึกถึง ผักที่มีรสขม ผลคล้ายกระสวย ผิวเปลือกขรุขระ มีสีเขียวอ่อนไปจนถึงสีเขียว

มะระขี้นก ถูกเรียกในภาษาอังกฤษว่า Bitter Gourd ถือเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ไม่ว่าจะประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง รับประทานเป็นยาแก้ไข้ แก้ร้อนใน และมากไปกว่านั้น มะระขี้นก ยังมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย





กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก แนะนำสมุนไพรริมรั้วที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน คือ มะระขี้นก จากผลการศึกษาวิจัยพบว่ามะระขี้นกมีสารรสขม ชาแรนทิน (charantin) สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์บริเวณผนังลำไส้เล็ก ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ และเสริมการเผาผลาญน้ำตาลในเลือด



วิธีการนำมะระขี้นกมารับประทาน มีหลายวิธีด้วยกัน

1. นำมะระขี้นกมาประกอบอาหาร โดยเมนูอาหารที่แนะนำ เช่น ต้มจืดมะระขี้นก ยำมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ ฯลฯ

2. นำมะระขี้นกมาทำเป็นเครื่องดื่ม มะระขี้นกปั่น คั้นน้ำจากผลสดมื้อละ 2-3 ผล โดยเอาเมล็ดในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นคั้นเอาแต่น้ำดื่ม 3 เวลา ก่อนอาหาร

3. ชามะระขี้นก นำเนื้อมะระผลเล็ก ผ่านำเมล็ดออก หั่นเนื้อมะระเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง นำมาชงกับน้ำเดือด (มะระ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย) ดื่มเป็นน้ำชา ครั้งละ 1-2 ถ้วย วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร

4. รูปแบบแคปซูลครั้งละ 500-1,000 มิลลิกรัม วันละ 1-2 ครั้ง

ไม่ควรนำผลมะระขี้นกสุกมารับประทาน เนื่องจากมะระขี้นกที่สุกแล้วจะมีสารซาโปนิน (Saponin) ในปริมาณมาก การรับประทานอาจทำให้มีอาการอาเจียน ท้องร่วงได้ และอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิต

ปัจจุบันมีผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในสัตว์ทดลองและในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่าสารชาแรนทิน (Charantin) ที่พบในมะระขี้นก สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยใช้มะระขี้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน และจากการติดตามผลรวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้ใช้มะระขี้นกย้อนหลัง 8 ปี ไม่พบอาการข้างเคียงที่รุนแรง และไม่พบความเป็นพิษต่อตับ จึงมั่นใจได้ว่าการใช้มะระขี้นก ในการป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวานนั้นมีความปลอดภัย

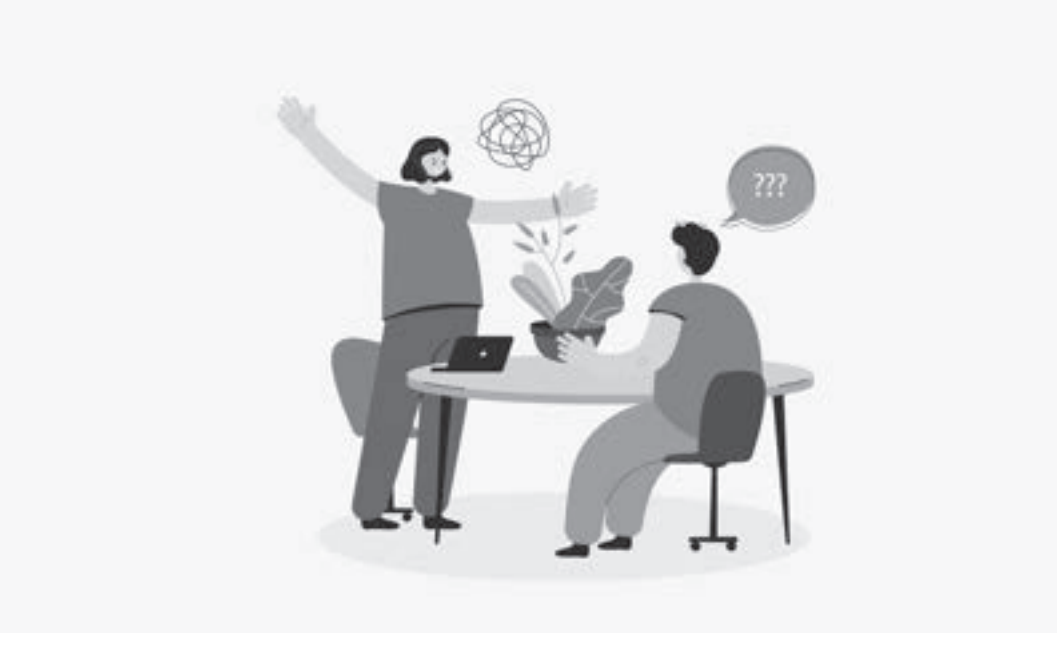
นอกจากการใช้มะระขี้นกเพื่อลดน้ำตาลในเลือด ก็ควรจำกัดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

แหล่งที่มาของข้อมูล :

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. มะระขี้นกลดน้ำตาล. [บทความออนไลน์.] เข้าถึงได้จาก https://www.thaihealth.or.th

Toxic People (คนที่เป็นพิษ)

เรียบเรียงโดย *อรุณี ปาลี*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลหอผู้ป่วยจิตเวชผู้ใหญ่*



Toxic People (คนที่เป็นพิษ) สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ใช้เป็นคำเรียกคนที่มีนิสัยยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ชอบควบคุมบงการคนอื่น เจ้าอารมณ์ และบ่อยครั้งที่คำพูดและการกระทำของของคนเหล่านี้จะทำให้คนรอบตัวให้รู้สึกแย่ เครียด หรือ มีความทุกข์

ทำไมเขาถึงเป็นคน Toxic

ในทางจิตเวชศาสตร์ มีการวินิจฉัยแนวคิดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์มีที่มาจากการมองเห็นคุณค่าของตัวเองต่ำเกินไป หรือจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคบุคลิกภาพหลงตัวเอง (Narcissistic Personality Disorder), การบาดเจ็บในวัยเด็ก (Trauma) หรือปัญหาส่วนตัวอื่นๆ ที่ฝังรากลึกในจิตใต้สำนึก จนผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเป็นพิษเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดหรือความละอายใจต่อตนเองส่งผลให้เกิดผลกระทบปัญหาความสัมพันธ์แบบ Toxic กับคนในสังคม และผู้ร่วมงานในที่สุด



การสังเกตคนที่ Toxic

คน Toxic มักจะมีพฤติกรรมที่เกิดสม่ำเสมอกับทุกคนและทุกความสัมพันธ์ในชีวิต ลองสำรวจคนรอบข้าง สอบถามหรือแลกเปลี่ยนกันว่า เจอกับความ Toxic หรือมีความรู้สึกอึดอัดจากบางพฤติกรรมเหมือนกันกับเราหรือไม่ หากคนอื่นโดนเหมือนกัน จึงมีแนวโน้มว่าคนๆ นั้นเป็นบุคคลที่มีความ Toxic ต่อคนอื่นจริง และส่งผลกระทบกับคนในชีวิตหลายคนแต่หากพบว่าคนอื่นไม่โดนหรือมีเพียงเราคนเดียวที่อึดอัด ต้องกลับมาทบทวนตัวเองว่าเราอาจมีความไม่ชอบในลักษณะบางอย่างของเขาเป็นการส่วนตัวเพียงคนเดียวหรือในทางกลับกันเราเองต่างหากที่มีพฤติกรรม Toxic ต่อคนอื่นแทน



6 ลักษณะของคน Toxic ที่พบได้บ่อย

1. มองเห็นแต่ปัญหา สิ่งที่เป็นด้านลบหรือเรื่องแย่ ๆ เป็นส่วนใหญ่
2. ชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
3. พูดชื่นชมเพื่อให้ได้ประโยชน์บางอย่าง ชอบชมไปงั้น ๆ ไม่ได้ชมออกมาจากใจ
4. คิดว่าตนเองเป็นศูนย์กลาง เพื่อต้องการควบคุมคนอื่น ไม่ปรับตัวเข้าหาคนอื่น
5. วางหมากปั่นหัว ชอบยุแยงให้คนอื่นทะเลาะกัน แบ่งฝักแบ่งฝ่าย
6. ทำตัวตกเป็นเหยื่อ รับบทพระเอก นางเอก ทำตัวเหมือนเป็นผู้ถูกกระทำตลอดเวลา ไม่ว่าใครจะทำอะไร จะสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองให้คนอื่นมองว่าตนเองเป็นผู้ถูกกระทำ และควรได้รับความช่วยเหลือ หรือ งดเว้นโทษ หรือ งานบางอย่างตลอดเวลา

จุดที่น่ากลัวของคน Toxic คือมักจะยินดี เมื่อมีคนตอบโต้ด้วยความรุนแรง หรือรู้สึกกับสิ่งที่เขากระทำ เพราะการได้เห็นมุม Toxic ของคนอื่น เป็นการย้ำปมในใจของคน Toxic ว่าไม่มีใครที่ทำดีนอกจากตัวเอง

เราจะรับมือคน Toxic อย่างไร

1. ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง ไม่แก้แค้น เพราะเป็นเป้าหมายของคน Toxic จะทำให้รู้สึกดีและกระหยิ่มในใจและทำระบบความสัมพันธ์ที่ Toxic ดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง (สมใจคนToxic)
2. พยายามหลีกเลี่ยงคน Toxic ให้ได้มากที่สุด ทั้งทางด้านสถานที่ และ จิตใจ

3. สร้างขอบเขตการทำงาน หรือ เรื่องที่ต้องการพูดคุยกัน แต่หากสร้างขอบเขตได้ยาก อาจจำเป็นจะต้องให้การสะท้อนกลับโดยใช้ข้อมูล (เช่น ใช้กฎเกณฑ์ หรือ กฎหมาย หากจำเป็น)

4. เปิดโอกาสให้คน Toxic แสดงความคิดเห็น ค่อยสอบถามเพิ่มเติมจากที่เขาต้องการจะสื่อสารกับเรา



คน Toxic มีอยู่ทั่วไปในสังคมหรือในที่ทำงาน ซึ่งจะกระทบความสัมพันธ์และการทำงานอย่างมาก ถ้าเราสามารถจับจุดได้ว่าคนไหนเป็นคน Toxic และสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกของเราขณะมีปฏิสัมพันธ์และสกัดกั้นหรือไม่ให้คุณค่าของพฤติกรรมที่แสดงออกแบบ Toxic โดยการไม่ให้คนๆ นั้นมาอิทธิพลต่อความรู้สึกในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตของเรามากเกินไปน่าจะทำให้เราสามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขมากขึ้นแน่นอน

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. ผศ.นพ.อวิรุทธ์ อุ่นอารมย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ https://www.med.cmu.ac.th/web/uncategorized/17295/

2. https://bangkokmentalhealthhospital.com/th/signs-of-a-toxic-person-and-how-to-set-boundaries/

ภาวะท้องผูกในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย *พลวริษฐ์ ภัทรสุทธิพงษ์* **พยาบาลวิชาชีพ** *งานพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์*
พรวิมล บุญมา **พยาบาลวิชาชีพ** *งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์*



ภาวะท้องผูก พบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญเริ่มทำงานช้าลง ระบบย่อยอาหารมีปัญหา ส่งผลให้ผู้สูงอายุท้องผูก ขับถ่ายไม่ออก ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะเป็นปัญหาสุขภาพกายแล้ว ก็ยังส่งผลต่อสุขภาพใจของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกกังวล เครียด และรับประทานอาหารได้น้อยลง จนก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ ตามมา ฉะนั้นปัญหาเรื่องผู้สูงอายุท้องผูกจึงเป็นเรื่องที่คนในครอบครัวต้องให้ความสำคัญ

มีอาการอย่างไร

จากการถ่ายอุจจาระยาก ต้องใช้เวลานานในการถ่าย อุจจาระแข็งกว่าปกติ การขับถ่ายต้องใช้การเบ่ง หรือถ่ายไม่สุด ยังปวดท้องอยากถ่ายอยู่ตลอดเวลา ถ่ายอุจจาระเพียง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็ถือว่ามีภาวะท้องผูกในผู้สูงอายุ

กากใย ตัวช่วยสำคัญ

โดยปกติผู้สูงอายุควรได้รับใยอาหารประมาณวันละ 20–35 กรัม แต่ในผู้ที่มีปัญหาท้องผูกควรได้รับอาหารที่มีใยอาหารเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 25–60 กรัม การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง กากใยจะช่วยอุ้มน้ำ ทำให้อุจจาระอ่อนและเคลื่อนตัวได้ง่าย ช่วยการขับถ่ายให้สะดวกขึ้น และผู้สูงอายุมักมีปัญหาฟันไม่แข็งแรง หรืออาจไม่มีฟันเลย ส่งผลให้บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด เกิดอาการท้องอืดเฟ้อ อีกทั้งกากใยอาหารส่วนใหญ่พบในผัก ผลไม้ มีเนื้อเหนียว ยากต่อการเคี้ยวให้ละเอียด การดัดแปลงอาหารให้มีลักษณะอ่อนนุ่ม ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย กลืนง่าย จึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการประกอบอาหาร ดัดแปลงให้อาหารอ่อนนุ่มลง เช่น การหั่น การสับหรือการปั่นอาหารให้ชิ้นเล็กลงก่อนนำไปประกอบอาหารด้วยวิธีการนึ่ง ตุ๋น หรือการต้มอาหารให้นิ่ม



การดูแลและป้องกันภาวะท้องผูก

• หากมีปัญหาช่องปากและฟัน ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจรักษาเพื่อช่วยให้การเคี้ยวอาหารง่ายขึ้น และช่วยให้การรับประทานอาหารมีรสชาติมากขึ้น

• ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว โดยแบ่งดื่มทั้งวัน

• รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เพื่อเพิ่มกากใยให้อุจจาระคล่องขึ้น

• ฝึกเข้าห้องน้ำให้เป็นเวลาเพื่อสร้างความคุ้นชินให้ร่างกายจดจำ

• ออกกำลังกายเบาๆ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เดินเล่นหลังรับประทานอาหาร หรือแกว่งแขนยามเช้า จะช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว ช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้ดีขึ้น

• ทำจิตใจให้แจ่มใส ฝึกขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน และไม่ควรใช้ยาระบายในผู้สูงวัยนานจนติด เป็นนิสัยทำให้ไม่สามารถขับถ่ายด้วยตัวเอง

• ปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนยาที่อาจมีผลทำให้ท้องผูก





แหล่งที่มาของข้อมูล :

อ.นพ.ศรัณย์ ธนพฤฒิวงศ์ สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

https://allwellhealthcare.com/elderly-constipation/

https://www.nestlehealthscience-th.com/health-management/aging/Boost_Fiber_OTC

https://www.samitivejhospitals.com/th/article/ detail/ท้องผูกในผู้สูงวัย

อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้ากับเด็ก

เรียบเรียงโดย *สุภาณี เมืองคำ*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์*



บุหรี่ไฟฟ้า เป็นอุปกรณ์สูบบุหรี่ซึ่งใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ทำให้ไม่มีควันที่เกิดจากการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ปกติทั่วไป โดยส่วนประกอบสำคัญของบุหรี่ไฟฟ้า ก็คือน้ำยาที่ประกอบด้วยสารเคมีต่างๆ เช่น นิโคติน ซึ่งเป็นสารเสพติดมีฤทธิ์การเสพติดที่เป็นส่วนผสมในน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้า พบว่าบุหรี่ไฟฟ้าหนึ่งแท่งมีปริมาณนิโคตินเท่ากับบุหรี่มวน จำนวน 20 มวน โพรไพลีนไกลคอล ทำให้เกิดไอน้ำ กลีเซอรีน เป็นสารเพิ่มความชื้น และสารแต่งกลิ่นและรส ซึ่งมีผลต่อการเสพติดและ สุขภาพ

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลต่อสุขภาพดังนี้

1. ระบบการหายใจ : จะเกิดการระคายเคือง ไอ เหนื่อยง่าย มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็ง

2. ระบบหลอดเลือดและหัวใจ : ภาวะหลอดเลือดแข็ง จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

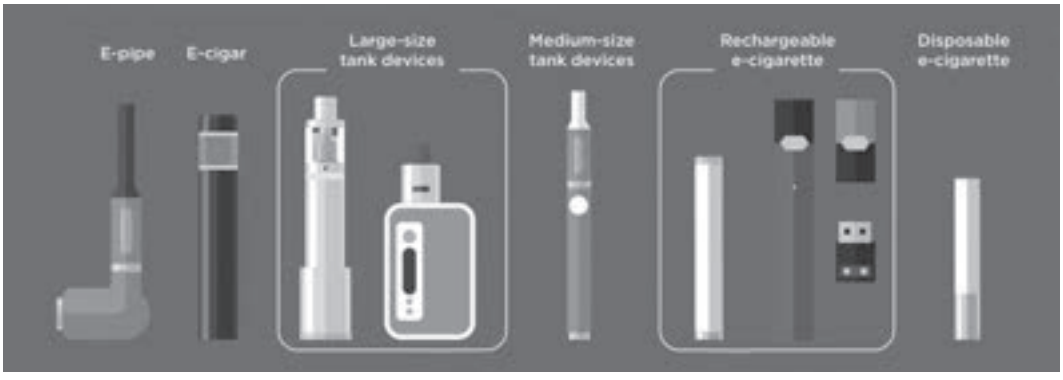
3. ระบบประสาทและสมอง : เซลล์สมองถูกทำลาย อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะนอนไม่หลับ ความจำลดลง เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

4. ระบบทางเดินอาหาร : ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน

5. สุขภาพจิตของเด็ก : เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ไม่สูบถึง 2.10 เท่า และหากสูบบ่อยครั้ง ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเป็น 2.39 เท่า นอกจากนี้ นิโคตินยังส่งผลต่อสมองที่กำลังพัฒนา ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย และเกิดอาการถอนนิโคติน เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล และสมาธิสั้น

6. นอกจากนี้สารพิษจากควันบุหรี่อาจตกค้าง ตามเส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า ซึ่งผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่หรือที่เรียกว่า **“บุหรี่มือสาม”** อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบได้





รูปแบบของบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า (E–Cigarette) คือ อุปกรณ์สูบบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง มีกลไกไฟฟ้าที่ใช้พลังงานแบตเตอรี่ให้ความร้อน ทำให้สารนิโคตินในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่ประกอบไปด้วยสารเคมีต่างๆ เกิดการระเหย ผู้สูบจึงสูบไอระเหยนั้นเข้าไป และแม้ว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะไม่ทำให้เกิดควันจากการเผาไหม้เหมือนกับบุหรี่ทั่วไป ช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอันตรายจากการเผาไหม้บางตัวได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะปลอดภัย 100% เพราะสารเคมีในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าก็ยังคงส่งผลอันตรายต่อร่างกายอยู่เหมือนเดิม บุหรี่ไฟฟ้าที่ขายในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ แต่แบ่งได้ 3 รูปแบบดังนี้

แบบที่ 1 Cigalike มีรูปลักษณ์ภายนอก ทั้งรูปทรงและขนาดที่คล้ายกับบุหรี่ปกติทั่วไป แต่จะมีตัวที่ทำให้เกิดไอและความร้อนเพิ่มเข้ามา

แบบที่ 2 eGos มีลักษณะคล้ายบุหรี่ปกติทั่วไปเช่นกัน แต่มีขนาดใหญ่กว่า หรือมีรูปทรงที่แตกต่างกันออกไป และมีตัวถังที่สามารถถอดออก และเติม E-Liquid หรือ E-Juice ที่มีระดับนิโคติน หรือรสและกลิ่นต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

แบบที่ 3 Mods มีลักษณะคล้ายบุหรี่ไฟฟ้าแบบ eGos แต่มีขนาดใหญ่กว่า และสามารถปรับแรงดันไฟฟ้า ขนาดของตัวที่ทำให้เกิดไอและความร้อน รวมถึงขนาดและปริมาณของ E-Liquid หรือ E-Juice ได้ตามความต้องการของผู้ใช้แต่ละคน



บุหรี่ไฟฟ้ากำลังเป็นที่นิยมและมีแนวโน้มสูงขึ้นในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ผู้ใช้ส่วนใหญ่เป็นทั้งผู้ที่เคยสูบบุหรี่แบบปกติทั่วไป และผู้ที่เริ่มต้นหรือทดลองสูบบุหรี่ คนอีกกลุ่มที่พบว่าใช้บุหรี่ไฟฟ้าคือ ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดาในบางแง่มุม เช่น บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีควันจากการเผาไหม้เหมือนในบุหรี่ปกติทั่วไป เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าไม่มีส่วนประกอบของน้ำมันดินหรือทาร์ (Tar) และคาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) หรือสารพิษอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ถึงแม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะตรวจพบสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในระดับที่ต่ำกว่าบุหรี่ปกติทั่วไป แต่ก็ยังมีอันตรายต่อสุขภาพอยู่ดี แม้จะไม่มีการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ธรรมดาก็ยังคงมีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคปอด โรคหัวใจและหลอดเลือดและ อาจส่งผลต่อระบบประสาทและสมอง

จากสถานการณ์ปัจจุบันพบอัตราการบริโภคบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนสูงขึ้นและพบในอายุที่ต่ำลง สาเหตุที่บุหรี่ไฟฟ้าพุ่งเป้า “เด็กและเยาวชน” เป็นอันดับแรก กรมควบคุมโรคได้ออกมาเตือนว่าบุหรี่ไฟฟ้านั้นใกล้ตัวเด็กและเยาวชนมากกว่าที่คิด ด้วยปัจจัยต่อไปนี้

1. จูงใจให้เป็นนักสูบหน้าใหม่ ได้ง่าย
2. สูบแล้วเท่เป็นเทรนด์
3. หลอกล่อว่า บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวน
4. แพคเกจน่ารัก มีกลิ่นให้เลือกมากมาย

เพื่อป้องกันการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าของบุตรหลาน พ่อแม่ ผู้ปกครองและครูอาจารย์ที่โรงเรียนควรหมั่นช่วยกันสอดส่องดูแล สังเกตพฤติกรรม เฝ้าระวังการเข้าถึงและการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็ก เตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงเป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรเข้มงวดให้บ้านและสถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า การลดละเลิกบุหรี่ทั้งสองชนิดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพที่ดี

แหล่งที่มาของข้อมูล :

https://www.smokefreezone.or.th/idea_page/535/บุหรี่ไฟฟ้า-อันตรายที่อยู่ใกล้ตัวเด็กมากกว่าที่คิด

https://www.pptvhd36.com/news/สังคม/245007#

https://www.thaihealth.or.th/กรมการแพทย์-เตือนอันตราย

https://www.thaipbskids.com/contents/66c5ab6e961413f1b66b96a6

https://th.theasianparent.com/dangers-of-vape-in-youth

โรคลมแดด (Heat Stroke) : รู้ทัน รู้ป้องกัน ฮีทสโตรก หรือโรคลมแดด

เรียบเรียงโดย *วิไลพร นิยมสัตย์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง*





https://www.tosh.or.th/index.php/blog/item/1318-heat-stroke

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดดเกิดจากอะไร (Heatstroke)

เกิดจากอุณหภูมิของร่างกายเราสูงมากจนเกินไป ไม่สามารถที่จะขับอุณหภูมิออกได้ แล้วมีลักษณะอาการเหมือนจะเป็นลม คือมีอาการวิงเวียนเป็นหลัก สาเหตุเนื่องจากร่างกายเราถูกแสงแดดมากเกินไป หรืออยู่ในที่อากาศร้อนอบอ้าว ร่างกายไม่สามารถที่จะถ่ายเทอากาศออกได้ และทำให้ความร้อนในร่างกายไม่สามารถที่จะระเหยออกไปได้ เมื่อร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงมากจนเกินไป โดยอาจจะเกิดจากสถานที่ร้อน หรือออกกำลังกายมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อสร้างความร้อนมากก็อาจทำให้อุณหภูมิสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ร่างกายรับไม่ไหว จึงเกิดปฏิกิริยาการตอบสนองการหายใจล้มเหลวได้

ประเภทของฮีทสโตรก

1. โรคลมแดดที่เกิดจากการออกกำลัง (Exertional heatstroke) เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนักในสภาพอากาศร้อน โดยมีอาการคล้ายกับ โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกาย (Nonexertional) แต่ต่างกันตรงที่จะมีเหงื่อออก พร้อมกับมีอาการแทรกซ้อน ได้แก่ ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ และพบไมโอโกลบินในปัสสาวะด้วย ซึ่งจะพบมากในหมู่กลุ่มผู้ใช้แรงงาน ผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

2. โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการออกกำลัง (Nonexertional or classic heatstroke) เกิดจากการที่ต้องอยู่ในสภาพอากาศร้อนชื้นเป็นเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคเรื้อรังมักจะไวต่อการเป็นโรคลมแดดประเภทนี้ โดยมีอาการที่สำคัญ คือ อุณหภูมิร่างกายสูง ไม่มีเหงื่อ





https://factorium.tech/harisara-article-heatstroke/

ความแตกต่างของอาการที่เกิดจาก อาการเพลียแดด และ โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

อาการเพลียแดด (Heat Exhaustion)

เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ เมื่อร่างกายอยู่ในพื้นที่ที่มีความร้อนมากเกินไป และเกิดการสูญเสียเหงื่อได้มากกว่าปกติ มักจะพบในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่อยู่ในสภาพอากาศร้อน

โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)

จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายอยู่ในพื้นที่ที่มีความร้อนมากเกินไป แต่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนภายในออกมาได้ สมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จนมีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสมอง จนนำไปสู่อาการชัก ช็อก และอาจจะเสียชีวิต





https://www.axa.co.th/heat-stroke

บุคคลใดบ้างที่มีความเสี่ยงต่อโรคลมแดด

1. กลุ่มอายุ ได้แก่ เด็กและผู้สูงวัย

2. กลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มความดันโลหิตสูงที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาขับน้ำปัสสาวะ บางรายที่มีความดันโลหิตสูงจะต้องกินยาลดความดันหลายตัว บางรายกินยาลดความดันที่เป็นยาขับปัสสาวะร่วมด้วย ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดดมากขึ้นเพราะว่าน้ำไม่เพียงพอ

3. กลุ่มที่ออกกำลังกาย บางรายที่ออกกำลังกายมากเกินไป และอยู่ในที่โล่งแจ้งถูกแสงแดด

4. กลุ่มที่เป็นนักกีฬา มักจะออกกำลังกาย ในพื้นที่ปลอดอากาศ ไม่มีที่ระบายของอากาศและอุณหภูมิไม่ค่อยดีเท่าไหร่ ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคลมแดดได้มากขึ้น

เกณฑ์การวินิจฉัย

• อุณหภูมิร่างกายที่สูงเป็นหลัก ไม่ขึ้นกับระยะเวลา

• ระบบประสาทที่ผิดปกติไป เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ บางคนมีอาการรุนแรง เกิดอาการชักกระตุกกล้ามเนื้อเกร็งเนื่องจากกล้ามเนื้อจะเสียสมดุลเกิดขึ้น ถ้าหากยังไม่ได้รับการรักษา อย่างทันท่วงที ไม่เพียงแต่สมองที่ทำให้เกิดลักษณะของอาการชักกระตุกเท่านั้น แต่สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือ เซลล์ในร่างกายต่าง ๆ ซึ่งปกติใช้อุณหภูมิในการที่จะคงระดับเซลล์ ก็จะสูญเสียไปด้วยตัว อย่างเช่น ระบบการหายใจล้มเหลว หายใจถี่ขึ้นและล้มเหลวในที่สุด บางรายอาจต้องนอนห้อง ICU ใส่เครื่องช่วยหายใจ หากเป็นผู้ป่วยโรคไตอาจทำให้เกิดไตวายได้

ผู้ป่วยฮีทสโตรกเป็นภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง ต้องระวังเป็นอย่างมาก ทำให้อัตราการเสียชีวิต และหากไม่ได้รับการรักษา เพราะมีผลกระทบต่ออวัยวะทุกส่วน

สัญญาณเตือนการเป็นโรคลมแดด (Heat Stroke)

- ผู้ป่วยมีอาการกระหายน้ำมาก ร่างกายเราจะขาดน้ำเพราะอุณหภูมิสูงเกินไป
- มีอาการเวียนศีรษะ มองอะไรแล้ว งงๆ มึนๆ
- สังเกตเหงื่อของคนไข้ จะแห้ง ผิวแห้ง แล้วมีการระเหยของน้ำหมด ทำให้ระบบประสาททำงานไม่ปกติ



https://www.med.cmu.ac.th/web/uncategorized/1006/

อาการ/อาการแสดง

- อากาศร้อนแต่ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- เห็นภาพหลอน
- ความดันต่ำ



https://www.hfocus.org/content/2023/03/27379

เราป้องกันโรคลมแดดได้อย่างไรบ้าง

เมื่อเรารู้ว่าปัจจัยเสี่ยงต่อโรคลมแดด เกิดจากการที่เราไปสัมผัสอากาศร้อนมากและนานเกินไป ต้องหลีกเลี่ยงตรงบริเวณนั้น บุคคลที่มีความเสี่ยงคือเด็กและผู้สูงวัยหรือผู้ที่ได้รับยาบางชนิดต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ พยายามอยู่ในที่มีการระเหยหรือว่าลดความร้อนได้ เช่น ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ไม่อึกอัดจนเกินไปอยู่ใกล้แหล่งน้ำ คือ สามารถที่จะหยิบน้ำขึ้นมาดื่มได้ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคลมแดดได้ หรือ วันหนึ่งควรดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 1 ลิตรต่อวัน คือให้ได้ 8 แก้วต่อวัน หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรง ให้สวมหมวก เสื้อผ้าระบายความร้อนได้ดี

หากเราพบผู้ป่วยโรคลมแดด ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร

หลักการโดยง่ายในการรักษาโรคลมแดด คือทำอย่างไรก็ได้ให้อุณหภูมิของร่างกายลดให้ลงเร็วที่สุด ในบางกรณีคนไข้อาจช่วยเหลือตัวเองไม่ดีเท่าที่ควร เพราะอาจมีอาการเวียนศีรษะ หรือบางราย จะมีอาการกล้ามเนื้อเกร็ง เดินโซเซ เมื่อพบเห็นควรปฐมพยาบาล ดังต่อไปนี้

พาผู้ป่วยเข้าไปอยู่ในที่ร่มก่อนให้ระบายอากาศอย่างรวดเร็ว เช่น ปลดกระดุมเสื้อ หากเสื้อผ้าหนาให้ถอดออกเพื่อระบายอุณหภูมิในร่างกาย หากผู้ป่วยยังมีสติให้ดื่มน้ำเย็น ในกรณีหมดสติหลีกเลี่ยงการป้อนน้ำเพราะจะทำให้คนไข้เกิดอาการสำลัก นอกจากนี้ให้นำผ้าเย็นประคบตามซอกต่างๆ ของร่างกายผู้ป่วย เพื่อให้ความร้อนระเหยไปตามผ้าหลังจากนั้นนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด