วารสาร

สร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน

Supported by : The Japan International Goodwill Foundation

ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2569 : Vol.23 No.2 May - August 2026

ในเล่ม

1....ยาฉีดลดน้ำหนักเทรนด์ใหม่... ปลอดภัยจริงไหมหากจะใช้ตามรีวิว?"

8...5 เรื่องสำคัญ ป้องกันตัวเองจาก "โรคไขมันในเลือดสูง"

15...พูดอย่างไรไม่ให้ขัดแย้ง

19...รู้จักโรคไวรัสฮันตา

27...พฤติกรรมของวัยรุ่น Gen Z ที่พ่อแม่ Gen Y ควรเข้าใจ

31...6 กลุ่มโรค และอันตรายที่มากับฝนสำหรับผู้สูงอายุ

ISSN 1905-4939

บรรณาธิการ

ยินดีต้อนรับสู่ วารสารสุขภาพประชาชน ฉบับที่ 2 ประจำปี 2569 ซึ่งตรงกับช่วงฤดูฝน ฤดูกาลที่มาพร้อมทั้งความสดชื่นและความเสี่ยงด้านสุขภาพ ทีมบรรณาธิการจึงคัดสรรสาระสุขภาพที่ทันต่อสถานการณ์ อ่านง่าย และนำไปใช้ได้จริง เพื่อช่วยให้ผู้อ่านดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ฉบับนี้นำเสนอเรื่องยาฉีดลดน้ำหนัก ที่กำลังได้รับความนิยม พร้อมข้อมูลด้านความปลอดภัยและข้อควรระวังก่อนตัดสินใจใช้ รวมถึง 5 เรื่องสำคัญในการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูงที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีบทความ “พูดอย่างไรไม่ให้ขัดแย้ง” ที่แนะนำเทคนิคการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี สามารถนำมาปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้สูงอายุ เรารวบรวม 6 กลุ่มโรคและอันตรายที่มากับหน้าฝน พร้อมวิธีป้องกัน ขณะที่คุณพ่อคุณแม่จะได้เรียนรู้การทำความเข้าใจ พฤติกรรมของวัยรุ่น Gen Z เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความอบอุ่นในครอบครัว และปิดท้ายด้วยความรู้เกี่ยวกับ โรคไวรัสฮันตา ที่ควรรู้เพื่อการป้องกันตนเอง

ทีมบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นแหล่งความรู้ที่เป็นประโยชน์ และช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพของทุกท่าน ขอให้มีสุขภาพแข็งแรงและปลอดภัยตลอดฤดูฝน แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

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 ยาฉีดลดน้ำหนักเทรนด์ใหม่... ปลอดภัยจริงไหมหากจะใช้ตามรีวิว?"

8 5 เรื่องสำคัญ ป้องกันตัวเองจาก "โรคไขมันในเลือดสูง"

15 พูดอย่างไรไม่ให้ขัดแย้ง

19 รู้จักโรคไวรัสฮันตา

27 พฤติกรรมของวัยรุ่น Gen Z ที่พ่อแม่ Gen Y ควรเข้าใจ

31 6 กลุ่มโรค และอันตรายที่มากับฝนสำหรับผู้สูงอายุ

ร่วมแสดงความคิดเห็นในระบบออนไลน์ โดยสแกน QR Code ด้วยโทรศัพท์มือถือของคุณ

Download หนังสือในรูปไฟล์ pdf ได้ที่นี่

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

ยาฉีดลดน้ำหนักเทรนด์ใหม่... ปลอดภัยจริงไหมหากจะใช้ตามรีวิว?"

เรียบเรียงโดย *วัสพร วงศ์วัฒนอนันต์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัดและพักฟื้น*

ตัวยาเซมากลูไทด์ (Semaglutide) ทำงานที่สมองทำให้ “อิ่มทิพย์” ไม่ใช่ยาไปเร่งการเผาผลาญแบบยาลดความอ้วนอันตรายในอดีต แต่ “ยา” ไม่ใช่ “อาหารเสริม” ปัจจุบันในตลาดมีนวัตกรรมที่ขึ้นทะเบียนในข้อบ่งชี้ต่างกัน (ตัวหนึ่งขึ้นทะเบียนคุมเบาหวาน อีกตัวขึ้นทะเบียนลดน้ำหนักโดยตรง)

คำแนะนำที่สำคัญที่สุด: “ยาควบคุมพิเศษ” และห้ามซื้อใช้เอง

• **ควรใช้ภายใต้การดูแลและสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น** ไม่แนะนำให้หาซื้อตามอินเทอร์เน็ตมาฉีดเองเด็ดขาด เพราะต้องมีการตรวจร่างกาย เจาะเลือดดูค่าตับค่าไต และปรับโดสยาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อความปลอดภัยครับ

• **ต้องมีการตรวจคัดกรองก่อนใช้** เพราะยาฉีดกลุ่มนี้มีข้อห้ามใช้ที่รุนแรงในคนบางกลุ่ม เช่น ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งต่อมไทรอยด์บางชนิด (Medullary Thyroid Carcinoma) หรือผู้ที่มีความเสี่ยงตับอ่อนอักเสบ ซึ่งประชาชนทั่วไปไม่สามารถประเมินตัวเองได้

1. Saxenda (แซกเซนดา) ตัวปากกาของ Saxenda จะมีเอกลักษณ์ที่ด้ามโทนสีน้ำเงินและฝาปิดสีเขียวเข้ม (หรือบางรุ่นจะเป็นตัวด้ามสีขาวสลับแถบสีเขียวและน้ำเงิน) จุดสังเกตที่ต่างจาก Ozempic หรือ Wegovy อย่างชัดเจนคือ ตัวเลขบนหน้าปัดปรับโดสยาที่ส่วนท้าย ซึ่งของ Saxenda จะแสดงสเกลการปรับระดับยาสำหรับฉีดรายวัน (Daily) โดยเริ่มไต่ระดับตั้งแต่ 0.6 mg, 1.2 mg, 1.8 mg, 2.4 mg ไปจนถึงโดสสูงสุดที่ 3.0 mg ตามลำดับขั้นในแต่ละสัปดาห์

• ตัวยาสำคัญ : Liraglutide

• รูปแบบการใ ช้: เป็นปากกาเคมีสำหรับฉีดทุกวัน (Daily) วันละ 1 ครั้ง

• ข้อบ่งชี้ดั้งเดิม : เป็นตัวแรกๆ ที่ผ่าน อย. ทั้งในไทยและต่างประเทศสำหรับใช้ควบคุมน้ำหนักโดยเฉพาะในคนที่เป็นโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกินที่มีโรคแทรกซ้อน

2. Ozempic / Wegovy (โอเซมปิก / วีโกวี่)

• ตัวยาสำคัญ : Semaglutide

• รูปแบบการใช้ : เป็นปากกาสำหรับฉีดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (Weekly) ซึ่งสะดวกกว่าแบบแรกมาก

• ความแตกต่างของสองชื่อนี้ :

o Ozempic : ขึ้นทะเบียนเป็นยารักษาโรคเบาหวานประเภทที่ 2 (ช่วยลดน้ำตาลในเลือด) แต่มีผลพลอยได้คือทำให้น้ำหนักลดลงชัดเจน คนเลยนิยมนำมาใช้ลดน้ำหนักแบบ Off-label (ใช้ข้ามข้อบ่งชี้)

o Wegovy : คือตัวยาเดียวกัน (Semaglutide) แต่ปรับโดสยาให้สูงขึ้นและขึ้นทะเบียนตรงสำหรับใช้ลดน้ำหนักโดยเฉพาะ

ยาในกลุ่มนี้ทำหน้าที่เลียนแบบฮอร์โมน GLP-1 ซึ่งเป็นฮอร์โมนอิ่มตามธรรมชาติของร่างกาย โดยมีกลไกหลัก 3 อย่างคือ :

1. ที่สมอง : ส่งสัญญาณไปบอกสมองส่วนควบคุมความหิว ทำให้อิ่มนานขึ้น ความอยากอาหารลดลง (ลดการกินจุกจิก)

2. ที่กระเพาะอาหาร : ชะลอการบีบตัวของกระเพาะอาหาร ทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนานขึ้น อิ่มแน่นนานขึ้น

3. ที่ตับอ่อน : กระตุ้นการหลั่งอินซูลินให้สัมพันธ์กับมื้ออาหาร (ช่วยลดน้ำตาลในเลือดเฉพาะเวลาที่มีน้ำตาลสูง จึงไม่ค่อยทำให้เกิดภาวะน้ำตาลตกในคนทั่วไป)

⚠ ข้อควรระวังและผลข้างเคียงที่พบบ่อย

แม้ว่ายาจะประสิทธิภาพสูงมาก แต่อยากให้มองว่ามันคือ “ยาควบคุมพิเศษ” ไม่ใช่ยาลดความอ้วนทั่วไปตามท้องตลาด จึงมีผลข้างเคียงที่ต้องระวัง :

• อาการทางเดินอาหาร (พบบ่อยที่สุด) : คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด ท้องผูก หรือท้องเสีย เนื่องจากกระเพาะอาหารย่อยช้าลง

• **ภาวะขาดน้ำ** : หากคลื่นไส้จนกินน้ำกินอาหารไม่ได้ อาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

• **ความเสี่ยงรุนแรง (พบน้อยแต่ต้องระวัง)** : นิ่วในถุงน้ำดี, ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

• **ข้อห้ามใช้ :** ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติส่วนตัวหรือครอบครัวเป็นมะเร็งต่อมไทรอยด์บางชนิด (Medullary Thyroid Carcinoma) หรือโรคระบบต่อมไร้ท่อเจริญผิดปกติ (MEN 2)

ปากกาสำเร็จรูป (Prefilled Pen) ซึ่งใช้ระบบหัวเข็มขนาดเล็กมากสำหรับฉีดเข้าชั้นไขมันใต้ผิวหนัง แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. Ozempic (สำหรับรักษาเบาหวาน)

ปากกาของ Ozempic มักจะมีโทนสีน้ำเงิน/ฟ้าที่เป็นเอกลักษณ์ โดยหน้าปัดตรงส่วนท้ายจะใช้สำหรับหมุนปรับขนาดตัวยา (Dose) ตามที่แพทย์สั่งในแต่ละสัปดาห์ (เช่น 0.25 mg, 0.5 mg หรือ 1 mg) ปากกา 1 ด้ามจะสามารถใช้ฉีดซ้ำได้หลายครั้งจนกว่ายาจะหมดหลอด

ปากกาฉีดยา Ozempic.
Source : Merit Pharmaceutical

2. Wegovy (สำหรับลดน้ำหนักโดยเฉพาะ)

ในหลายๆ ประเทศ ปากกาของ Wegovy (รุ่น FlexTouch) จะดีไซน์มาในโทนสีขาวสว่างดูสะอาดตา ข้อแตกต่างที่สำคัญคือ Wegovy มักจะแยกสีของแถบฉลากตามขนาดโดสยาอย่างชัดเจน (เช่น สีเขียวอ่อนสำหรับโดสเริ่มต้น 0.25 mg) เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ใช้สับสนเวลาปรับเพิ่มโดสยาในแต่ละเดือน

ปากกาฉีดยา Wegovy. Source: CheqUp

ข้อสังเกตเพิ่มเติม : แม้ภายนอกจะดูต่างกันที่สีของตัวด้ามปากกา แต่กลไกข้างในคือตัวยาเดียวกัน นั่นคือ Semaglutide เพียงแต่ Wegovy จะมีช่วงโดสยาที่ปรับขึ้นไปได้สูงกว่า (สูงสุดถึง 2.4 mg ต่อสัปดาห์) เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักตามที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้

ตารางเปรียบเทียบสรุป

หัวข้อ	Ozempic (โอเซมปิก)	Wegovy (วีโกวี่)
ข้อบ่งชี้หลัก	รักษาโรคเบาหวาน ประเภทที่ 2	ควบคุมน้ำหนัก/ รักษาโรคอ้วน
ขนาดตัวยาสูงสุด (Dose)	สูงสุด 1.0 mg ต่อสัปดาห์ (ในบางประเทศมี 2.0 mg)	สูงสุด 2.4 mg ต่อสัปดาห์ (โดสสูงกว่า)
ประสิทธิภาพการลดน้ำหนัก	ลดได้ประมาณ 10 - 15% ของน้ำหนักตัว	ลดได้เฉลี่ย 15 - 20% ของน้ำหนักตัว (สูงที่สุด)
ประมาณการราคาในไทย	~3,500–5,500 บาท ต่อด้าม/เดือน (ขึ้นอยู่กับขนาดโดส)	~10,000–14,000+ บาท ต่อเดือน (ราคาปรับตามโดสที่สูงขึ้น)
ความสะดวกในการซื้อ	โรงพยาบาลมักสำรองไว้ให้ผู้ป่วยเบาหวานเป็นหลัก	คลินิกความงาม/ศูนย์ลดน้ำหนัก เริ่มมีโปรแกรมแพ็กเกจรองรับ

1. ด้านประสิทธิภาพ (Effectiveness)

• **Wegovy ดีกว่าในแง่ของน้ำหนักที่ลดลง** : เนื่องจากงานวิจัยทางการแพทย์ (STEP Trials) พบว่าการจะลดน้ำหนักให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดในผู้ป่วยโรคอ้วน จำเป็นต้องใช้ตัวยา ในขนาดที่สูงถึง 2.4 mg ซึ่งเป็นโดสที่ Wegovy มี แต่ Ozempic ไม่มี

• **การควบคุมความหิว** : ที่ระดับโดสสูงสุดของ Wegovy จะสามารถยับยั้งความอยากอาหาร (Food Craving) และทำให้อิ่มแน่นได้ยาวนานและเสถียรกว่า Ozempic ในระยะยาว

• **ผลข้างเคียง** : เนื่องจาก Wegovy มีโดสยาที่สูงกว่า ในช่วงแรกที่เริ่มปรับยา (Dose Escalation) ผู้ใช้ Wegovy อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องอืดได้มากกว่า Ozempic จึงจำเป็นต้องค่อยๆ ไต่ระดับโดสจากต่ำไปสูงในทุกๆ 4 สัปดาห์

2. ด้านราคา (Cost)

• **Ozempic ประหยัดกว่า** : ด้วยความที่ปริมาณยาต่อด้ามต่ำกว่า และเป็นยาที่ออกมานานกว่า ราคาต่อเดือนจึงย่อมเยากว่าค่อนข้างมาก หลายคนจึงนิยมใช้ Ozempic ในลักษณะ Off-label (ใช้เพื่อลดน้ำหนัก ทั้งที่ยาขึ้นทะเบียนเพื่อเบาหวาน) เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย

• **Wegovy ราคาสูงตามขนาดตัวยา** : ยิ่งโดสสูงขึ้นไปถึงระดับ Maintenance dose (1.7 mg หรือ 2.4 mg) ราคาตัวยาต่อเดือนจะขยับสูงขึ้นตามปริมาณมิลลิกรัมของยา ซึ่งปัจจุบันในไทยโรงพยาบาลและคลินิกชั้นนำมักจัดเป็นคอร์สรวมการดูแลของแพทย์

มุมมองสำหรับการเลือกใช้

1. ถ้าเน้นประสิทธิภาพสูงสุดและงบประมาณไม่ใช่ปัญหา : Wegovy ตอบโจทย์ที่สุดสำหรับการลดน้ำหนักโดยตรง เพราะถูกออกแบบมาเพื่อสู้กับกลไกของโรคอ้วนในโดสที่เหมาะสมที่สุด

2. เน้นความคุ้มค่า หรือต้องการลดน้ำหนักไม่มาก : แพทย์บางท่านอาจพิจารณาเริ่มต้นด้วย Ozempic ก่อน เพื่อดูการตอบสนองของร่างกายและควบคุมค่าใช้จ่าย หากน้ำหนักลดลงได้ดีในโดสต่ำ (เช่น 0.5 mg หรือ 1.0 mg) ก็อาจไม่จำเป็นต้องขยับไปใช้โดสที่สูงและแพงกว่า

งานวิจัยสำหรับ Wegovy (เน้นการลดน้ำหนักโดยตรง)

ข้อมูลหลักมาจาก STEP-1 Trial ซึ่งเป็นงานวิจัยระดับ Phase 3 ที่ทำให้ Wegovy ผ่าน อย. ทั่วโลก

• ตีพิมพ์ใน : The New England Journal of Medicine (NEJM) ปี 2021

• รูปแบบการศึกษา : Randomized, Double-blind, Placebo-controlled (กลุ่มควบคุมที่ใช้ยาหลอก) ทำการศึกษาในผู้ใหญ่จำนวน 1,961 คน ระยะเวลา 68 สัปดาห์ (ประมาณ 1 ปี 4 เดือน)

• เกณฑ์ผู้เข้าร่วม : เป็นผู้ที่มีภาวะโรคอ้วน (BMI 30) หรือน้ำหนักเกิน (BMI 27 ร่วมกับมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง) แต่ต้องไม่เป็นโรคเบาหวาน

• ผลลัพธ์หลักด้านประสิทธิภาพ (Primary Outcomes):

o น้ำหนักที่ลดลงเฉลี่ย : กลุ่มที่ฉีด Semaglutide โดส 2.4 mg สัปดาห์ละครั้ง (ร่วมกับการคุมอาหารและออกกำลังกาย) น้ำหนักลดลงเฉลี่ยถึง 14.9% (คิดเป็นตัวเลขกลมๆ คือลดลงเฉลี่ยประมาณ 15.3 กิโลกรัม) ขณะที่กลุ่มยาหลอกน้ำหนักลดลงเพียง 2.4%

o สัดส่วนผู้ที่ตอบสนองต่อยา :

■ มีผู้ป่วยถึง 86.4% ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่า 5%

■ มีผู้ป่วย 69.1% ที่ลดน้ำหนักได้มากกว่า 10%

■ และมีถึง 50.5% (ครึ่งหนึ่งของผู้ร่วมวิจัย) ที่น้ำหนักลดลง 15% ขึ้นไป

• ผลพลอยได้ด้านสุขภาพ : นอกจากน้ำหนักแล้ว ผลวิจัยชี้ว่าผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิต (Systolic BP) ลดลงเฉลี่ย 6.2 mmHg รอบเอวลดลง และค่าไขมันในเลือดรวมถึงระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยสำหรับ Ozempic (เน้นการคุมเบาหวานและลดน้ำหนักร่วม)

ข้อมูลกลุ่มนี้มาจากโครงการวิจัยชุด SUSTAIN โดยเฉพาะตัวล่าสุดที่มีการเปรียบเทียบเพิ่มโดสคือ SUSTAIN FORTE

• ตีพิมพ์ใน : The Lancet Diabetes & Endocrinology ปี 2021

• รูปแบบการศึกษา : Phase 3B, Double-blind, Active-controlled ระยะเวลา 40 สัปดาห์ ในผู้ป่วย 961 คน

• เกณฑ์ผู้เข้าร่วม : ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดีด้วยยาเม็ดเมตฟอร์มิน (Baseline HbA1c เฉลี่ยอยู่ที่ 8.9%)

• ผลลัพธ์ด้านการควบคุมน้ำตาล และ ผลพลอยได้ด้านน้ำหนัก :

o การลดน้ำตาล (HbA1c) : โดส 1.0 mg (โดสมาตรฐานของ Ozempic) สามารถลดระดับน้ำตาลสะสมลงได้ 1.9% (จาก 8.9% เหลือประมาณ 7.0%)

o น้ำหนักที่ลดลงในผู้ป่วยเบาหวาน : กลุ่มที่ใช้โดส 1.0 mg น้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 6.0 กิโลกรัม (คิดเป็นประมาณ 6% ของน้ำหนักตัวเริ่มต้น)

o หมายเหตุ : ตัวเลขการลดน้ำหนักในผู้ป่วยเบาหวานมักจะน้อยกว่าคนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน (จากกลไกเรื่องการตอบสนองต่ออินซูลินและเมตาบอลิซึมของร่างกายที่ต่างกัน) นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเมื่อจะนำตัวยาเดียวกันนี้ไปใช้ลดน้ำหนักในคนทั่วไป จึงต้องขยับโดสขึ้นไปสูงถึง 2.4 mg (ในชื่อ Wegovy) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์การลดน้ำหนักที่ 15% ตามงานวิจัยแรก

ข้อมูลด้านความปลอดภัยจากทั้งสองงานวิจัย (Adverse Events)

ทั้งสองวารสารรายงานตรงกันในเรื่องของอาการข้างเคียง:

• อาการระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal): คลื่นไส้ (Nausea) และท้องเสีย/ท้องผูก เป็นอาการที่พบเจอบ่อยที่สุด (ประมาณ 30-40% ของผู้ใช้ยา)

• ระยะเวลาของอาการ : อาการมักจะเป็นแบบชั่วคราว (Transient) คือเกิดขึ้นในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกของการเริ่มยา หรือช่วงที่มีการปรับเพิ่มโดสยา หลังจากนั้นร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัวได้และอาการจะลดลงไปเองครับ

งานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ตัวยานี้ไม่ได้แค่ช่วยให้ “ผอมลง” เพราะความรักสวยรักงาม แต่ในทางการแพทย์มันคือการปรับสมดุลฮอร์โมนและสารสื่อประสาท เพื่อลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาวสำหรับคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินขั้นรุนแรงครับ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

(งานวิจัยประสิทธิผลการลดน้ำหนัก) Wilding, J. P., et al. (2021). "Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity." The New England Journal of Medicine (NEJM), 384(11), 989-1002.

(งานวิจัยการควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน) Davies, M., et al. (2021). "Efficacy and Safety of Once-Weekly Semaglutide 2.0 mg Versus 1.0 mg in Patients with Type 2 Diabetes (SUSTAIN FORTE)." The Lancet Diabetes & Endocrinology, 9(9), 563-574.

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และข้อบ่งชี้การใช้ยาที่ได้รับอนุมัติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ประเทศไทย.

5 เรื่องสำคัญ ป้องกันตัวเองจาก "โรคไขมันในเลือดสูง"

เรียบเรียงโดย *วิไลพร นิยมสัตย์*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษเฉพาะทาง*

1. รู้จักไขมัน

นอกจากคอลเลสเตอรอลที่เราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีแล้ว ยังมีค่าไขมันที่ควรรู้ดังนี้

- ✅ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ควรต่ำกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ✅ ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ✅ ไขมันดี (HDL)
  - เพศชาย ควรมากกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
  - เพศหญิง ควรมากกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ✅ ไขมันเลว (LDL)
  - ไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
  - ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ควรเกิน 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

2. การปรับ “อาหาร” คือยาชั้นดี 🍽️

อาหารมีคุณและโทษหากเลือกกินดี สุขภาพก็ดีได้

🟢 อาหารที่ควรกินเป็นประจำ

เลือกกินไขมันดี : น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ปลา 🐟 อะโวคาโด 🥑

เสริมใยอาหาร : ผักสด 🥬 ผลไม้ไม่หวานจัด 🍎 ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี

การทำอาหาร : เน้นการทำอาหารแบบ ต้ม นึ่ง ย่าง เพื่อลดการใช้น้ำมันมากเกินไป

🔴 อาหารที่ควรลด หรือ งด

ไขมันอิ่มตัว & ไขมันทรานส์ : เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ เนย ครีมเทียม ขนมอบ เบเกอรี่ อาหารทอดซ้ำ 🍟

อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง : เครื่องในสัตว์ อาหารทะเลบางชนิด 🐙 (ปลาหมึก หอย นางรม)

น้ำตาลและแป้งขัดขาว : น้ำหวาน น้ำอัดลม 🥤 ขนมหวานที่มีกะทิ 🍮 ⚠️ ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ 🏃‍♀️💪

อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ ให้รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ

ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ใน BMI เกณฑ์ปกติ คือ 18.5 – 22.9 ⚖️

4. เลิก “พฤติกรรมเสี่ยง”

❌ งดสูบบุหรี่

❌ จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์

5. “ตรวจสุขภาพ” เพื่อความไม่ประมาท

ควรตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะใน : ผู้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป

ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ

ผู้ที่มีโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

6. ความเชื่อที่ผิด เกี่ยวกับการดื่มนมวัว

อาการท้องอืด และท้องเสียจากการดื่มนม เกิดจากการแพ้นมจริงหรือไม่

✅ ความจริง

✅ อาการท้องอืดและท้องเสียจากการดื่มนมมิใช่การแพ้ (allergy) แต่เกิดจากร่างกายหยุดสร้างเอ็มไซม์แลคโตส (Lactose) ทำให้ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโทสในน้ำนมได้ ส่งผลให้มีอาการ ท้องอืด ท้องเสีย ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว โดยแนะนำให้ดื่มนม 1 แก้ว ต่อ 1-2 สัปดาห์ และไม่ควรดื่มนมตอนท้องว่าง ควรดื่มนมหลังอาหารหรือเลือกดื่มนมที่ปราศจากแลคโตส (lactose-free)

นมผงมีคุณภาพสู้น้ำนมโคสดไม่ได้จริงหรือไม่

✅ ความจริง

✅ นมผงมีคุณค่าโภชนาการด้อยกว่าน้ำนมสดเพียงเล็กน้อย จากการที่โปรตีนและวิตามินบางส่วนในน้ำนมสดสลายตัวไปกับความร้อน ซึ่งในทางโภชนาการนับว่าไม่รุนแรง เพราะสารอาหารหลักที่คาดหวังจากการดื่มน้ำนมยังคงอยู่ และที่สูญเสียไปก็สามารถทดแทนด้วยการเสริมลงไปได้

ดื่มนมข้าว นมถั่ว นมนัท ทดแทนนมโคได้จริงหรือไม่

✅ ความจริง

✅ คุณภาพของโปรตีนในข้าวและถั่วซึ่งเป็นโปรตีนจากพืช มีคุณภาพด้อยกว่าโปรตีนในน้ำนมซึ่งเป็นโปรตีนจากสัตว์ ดังนั้นผลิตภัณฑ์นมข้าว นมถั่ว และนมนัทที่อาจผลิตขึ้นมาให้มีปริมาณโปรตีนเท่าน้ำนมโค จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายที่ด้อยกว่า เนื่องจากมีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน

6
จริงชัวร์ หรือ มั่วนิ่ม
ความเชื่อที่ผิด
เกี่ยวกับการดื่มนมวัว
อาการท้องอืดและท้องเสียจากการดื่มนม
เกิดจากการแพ้นม
ความจริง
อาการท้องอืดและท้องเสียจากการดื่มนมมีได้จากการแพ้ (allergy)
แต่เกิดจากร่างกายขาดเอนไซม์ที่ย่อยน้ำตาลแล็กโทสในน้ำนมได้
ทำให้ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโทสในน้ำนมได้
ส่งผลให้มีอาการ ท้องอืด ท้องเสีย
ดื่มนมได้ปริมาณครั้งละ 1 แก้ว ในเวลา 1-2 สัปดาห์
หรือดื่มหลังอาหาร ไม่ดื่มนมตอนท้องว่างหรือเลือกดื่มผลิตภัณฑ์นมที่มี
ปราศจากน้ำตาลแล็กโทส (Lactose free milk)
นมผงมีคุณภาพสู้น้ำนมโคสดไม่ได้
MILK
Milk
ความจริง
นมผงมีคุณค่าอาหารการย่อยน้อยกว่านมสดเพียงเล็กน้อย
จากการที่ไปรดีและวิตามินบางส่วนในน้ำนมสด
สลายตัวไปกับความร้อน
ซึ่งในทางโภชนาการยังถือว่าไม่รุนแรง
เพราะสารอาหารหลักที่คาดหวังจากการดื่มน้ำนมยังคงอยู่
และที่สูญเสียไปก็สามารถทดแทนด้วยอาหารเสริมได้
ดื่มนมข้าว นมถั่ว นมนัท
ทดแทนน้ำนมโคได้
SOY
Milk
ความจริง
คุณภาพของโปรตีนในข้าวและถั่วซึ่งเป็นโปรตีนจากพืช
มีคุณภาพด้อยกว่าโปรตีนในน้ำนมซึ่งเป็นโปรตีนจากสัตว์
ดังนั้นผลิตภัณฑ์นมข้าว นมถั่ว และนมนัทที่อ้างผลิตภัณฑ์มาใช้มี
ปริมาณโปรตีนเท่าน้ำนมโค จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายที่ด้อยกว่า
เนื่องจากมีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน
การดื่มนมเป็นประจำทำให้ดื้อยาปฏิชีวนะ
จากยาปฏิชีวนะที่ปนเปื้อนในน้ำนมโค
ความจริง
เมื่อประมาณ 10 ปี ที่แล้ว อาจเป็นความจริง เพราะเกษตรกรนำยาย
ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคเต้านมอักเสบ (mastitis)
แต่ปัจจุบันการเลี้ยงสัตว์นมได้ปรับเปลี่ยนไปอย่างมาก อุตสาหกรรมโคนม
สุขภาพของแม่โคนมทางนมพร้อมดื่ม อย.
และเกษตรกรมีคุณภาพน้ำนมดิบและผลิตภัณฑ์
ทำให้ปัญหาดังกล่าวไม่เกิดขึ้นแล้ว
ดื่มนมโคแล้วเกิดมะเร็ง
ความจริง
ผลการวิเคราะห์อภิมาน (systematic reviews)
ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ต่อการเกิด
โรคมะเร็งทุกชนิด มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
มะเร็งต่อมไทรอยด์ และ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว
การดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่
และมะเร็งกระเพาะอาหาร
ดื่มนมกับเนื้อสัตว์ไม่ได้
Milk
ความจริง
การดื่มนมเนื้อสัตว์ร่วมกันน้ำนม
เป็นเหตุผลด้านศาสนาเท่านั้นตราบต่อสุขภาพ
เนื่องจากการย่อยโดยตัวผู้ที่เหลือของคนและปฏิชีวนะสำหรับโคนม
ทำให้กรดย่อยเนื้อสลายได้ปริมาณพร้อมกับน้ำนมที่กระจายเป็น
อาหารของมัน ซึ่งเป็นข้อค้นคว้าและความเชื่อในศาสนาอิสลาม
มีให้เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยด้านอาหาร
กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : สำนักโภชนาการ https://nutrition2.anamai.moph.go.th

การดื่มนมเป็นประจำทำให้ดื้อยาปฏิชีวนะจากยาปฏิชีวนะที่ปนเปื้อนในน้ำนมโคจริงหรือไม่

✅ ความจริง

✅ เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว อาจเป็นความจริง เพราะเกษตรกรบางราย ใช้ยาปฏิชีวนะผสมกับอาหารแม่โคเพื่อป้องกันโรคเต้านมอักเสบ (mastitie) แต่ปัจจุบันการเลี้ยงดูแบบปล่อยทุ่ง ดูแลด้านโภชนาการและสุขภาพของแม่โคตามแนวทางนมพรีเมียมของ อย. และเฝ้าระวังคุณภาพน้ำนมดิบและผลิตภัณฑ์ ทำให้ปัญหาดังกล่าวไม่เกิดขึ้นแล้ว

ดื่มนมโคแล้วเกิดมะเร็งจริงหรือไม่ 🥛

✅ ความจริง

✅ ผลวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (systematic reviews) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ต่อการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งไต มะเร็งปอด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งต่อมไทรอยด์ และ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว การดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งทหารหนัก

ดื่มนมกับเนื้อสัตว์ไม่ได้ จริงหรือไม่ 🥛

✅ ความจริง

✅ การห้ามกินเนื้อสัตว์ร่วมกับน้ำนมเป็นเหตุผลด้านศาสนามากกว่าอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากการฆ่าลูกโคตัวผู้ที่เพิ่งคลอดตามแนวปฏิบัติของฟาร์มโคนม ทำให้เกรงว่าจะนำเนื้อของลูกโคไปบริโภคพร้อมกับน้ำนมที่ควรจะเป็นอาหารของมัน ซึ่งเป็นข้อห้ามตามความเชื่อในศาสนายิว มิได้เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยด้านอาหาร

ถึงไข่จะเล็ก...แต่ทรงพลังนะ

วันศุกร์ที่ 2 ของเดือนตุลาคม ถือเป็นวันไข่โลก (World Egg Day) โดยธีมของปี 2025 คือ **“ไข่ทรงพลัง : อัดแน่นไปด้วยสารอาหารจากธรรมชาติ”** โดยไข่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น

โปรตีนคุณภาพสูง (Protein with High biological value) คือมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และปริมาณสูง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย

- วิตามิน บี1 บี2 บี6 วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี ช่วยในการทำงานของระบบประสาท สมอง และระบบกล้ามเนื้อ
- โฟเลต ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

ถึงไข่จะเล็ก
แต่ทรงพลังนะ
โปรตีน คุณภาพสูง
(High biological value)
คือมีกรดอะมิโนจำเป็น
ครบถ้วน และปริมาณสูง
เพื่อซ่อมแซมร่างกาย
วิตามิน บี1 บี2 บี6
วิตามินเอ วิตามินดี
วิตามินอี
ช่วยในการทำงาน
ของระบบประสาท
สมอง
และระบบกล้ามเนื้อ
โฟเลต ช่วยส่งเสริม
การทำงานของระบบ
ไหลเวียนเลือด
ในร่างกาย ป้องกันโรคหัวใจ
และหลอดเลือด
แคลเซียม ฟอสฟอรัส
เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
เลซิติน ในไข่แดง ช่วยบำรุงประสาท
ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว
ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง
ลูทีนและซีแซนทีน
ช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดดที่เป็นอันตรายต่อดวงตา
และยังช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย
อายุ 6 เดือน กินเฉพาะไข่แดง วันละ ½ ฟอง ทุกวัน
อายุ 7 เดือน กินเฉพาะไข่แดง ½ ฟอง วันเว้นวัน
อายุ 8-12 เดือน กินไข่ ½ ฟอง (ไข่แดง+ไข่ขาว) วันเว้นวัน
อายุ 1 ปี ขึ้นไป วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร
และผู้สูงอายุที่สุขภาพดี กินได้วันละ 1 ฟอง
แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง
ไม่ควรกินเกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
ตุลาคม 2568
สายด่วนกรมอนามัย 1478
ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia

เลซิธินในไข่แดง ช่วยบำรุงประสาท ป้องการหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง

- กรดอะมิโนจำเป็นในปริมาณสูง ช่วยซ่อมแซมร่างกาย มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ลูทีนและซีแซนทีน ช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดดที่เป็นอันตรายต่อดวงตา และยังช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย

อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นแต่ละช่วงวัย

- อายุ 6 เดือน กินเฉพาะไข่แดง วันละ ½ ฟอง ทุกวัน
- อายุ 7 เดือน กินเฉพาะไข่แดง ½ ฟอง วันเว้นวัน
- อายุ 8-12 เดือน กินไข่ ½ ฟอง (ไข่แดง+ไข่ขาว) วันเว้นวัน
- อายุ 1 ปีขึ้นไป วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุที่สุขภาพดี กินได้วันละ 1 ฟอง

แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ไม่ควรกินเกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

พูดอย่างไรไม่ให้ขัดแย้ง

เรียบเรียงโดย *อรุณี ปาลี*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลหอผู้ป่วยจิตเวชผู้ใหญ่*

บางครั้ง “คำพูดไม่กี่คำ” ที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดการขัดแย้งแต่แค่เริ่มประโยคแรกคนฟังมักจะเข้าใจว่ากำลังถูกตำหนิ บางทีเรื่องเล็กๆ ในครอบครัวหรือที่ทำงาน อาจทำให้เกิดการขัดแย้งและทะเลาะกันได้ ซึ่งในทางจิตวิทยาเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “การสื่อสารที่สร้างความรุนแรงโดยไม่เจตนา” เรามาทำความรู้จักกับเครื่องมือที่จะช่วยเปลี่ยนคำพูดที่ทำให้เชื่อมความสัมพันธ์ ที่เรียกว่า การสื่อสารอย่างสันติ (Nonviolent Communication หรือ NVC) ซึ่งคิดค้นโดย ดร.มาร์แชล โรเซนเบิร์ก (Marshall Rosenberg)

การสื่อสารอย่างสันติ เป็นการพูดจากใจที่เปลี่ยนคำพูดที่ทำให้ขัดแย้งเป็นคำพูดที่เชิงบวกที่เข้าถึงความรู้สึก คู่สนทนาฟังแล้ว สบายใจไม่ได้ถูกตำหนิ และรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายอย่างตรงไปตรงมา

เมื่อจะเริ่มต้นสื่อสารเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ให้ลองหยุดหายใจลึกๆ แล้วสื่อสารออกไปมี 4 ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. การสังเกต (Observation) “พูดข้อเท็จจริง ไม่ตัดสิน”

เป็นการพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงคล้ายกล้องวงจรปิดที่บันทึกไว้โดยไม่มีการแปลความหรือใส่อารมณ์ คนส่วนใหญ่มักเผลอใช้คำว่า “ตลอดเวลา” “ไม่เคย” “เสมอ” ซึ่งคำเหล่านี้จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนกำลังถูกตำหนิและอยากปฏิเสธและต่อต้านทันที

แบบเดิม : “เธอมาสายตลอดเลย ไม่เคยรักษาเวลา” (ตัดสินความผิด)

แบบ NVC : “สัปดาห์นี้ เรานัดกันสามครั้งแล้ว และเธอมาหลังเวลานัดประมาณ 20 นาทีนะ” (ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น)

2. ความรู้สึก (Feeling) “บอกความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ใช่ความคิด”

บอกความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เสียใจ โกรธ กังวล กลัว เหงา อึดอัด
แบบเดิม: "ฉันรู้สึกเหมือนเธอไม่เห็นหัวฉันเลย" (เป็นความคิดและกำลังกล่าวหา)
แบบ NVC: "ฉันรู้สึกน้อยใจและกังวล" (ความรู้สึกจริงๆ ที่เกิดขึ้น)

3. ความต้องการ (Need) “บอกความต้องการ”

บอกความต้องการของตนเอง เช่น ต้องการความปลอดภัย ความเคารพ ความเป็นส่วนตัว ความใส่ใจ หรือความอบอุ่น โดยไม่กล่าวโทษคนอื่น

แบบเดิม : “เธอควรจะแคร์ฉันมากกว่านี้” (เป็นการสั่งให้ทำ)

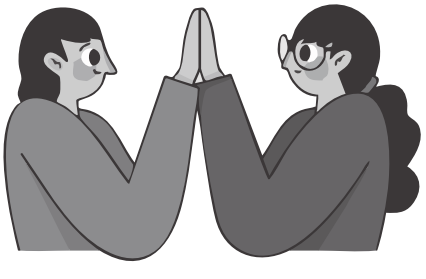
แบบ NVC : “เพราะฉันต้องการความมั่นใจและความใส่ใจในความสัมพันธ์ของเรา” (บอกความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจน)

4. การขอร้อง (Request) “ขอในสิ่งที่เป็นรูปธรรม และเปิดโอกาสให้คู่สนทนาสามารถปฏิเสธได้”

เป็นการบอกให้อีกคู่สนทนารู้ว่าเขาจะช่วยเราได้อย่างไร โดยต้องเป็นการขอร้องในเชิงบวก ทำได้จริง และ ไม่บังคับ หากถูกปฏิเสธ ต้องพร้อมที่จะรับฟังและยอมรับ

แบบเดิม : “เลิกเล่นเกมแล้วหันมาคุยกันบ้างได้ไหม” (เป็นการสั่งห้าม)

แบบ NVC : “เย็นนี้หลังจากทานข้าวเสร็จแล้ว เรามานั่งคุยกันสัก 15 นาทีโดยไม่เปิดมือถือได้ไหมจ๊ะ” (ร้องขออย่างชัดเจนและให้ทางเลือก)



ลองมาดูสถานการณ์จำลองในชีวิตจริง

ตารางเปรียบเทียบคำพูดในสถานการณ์ที่เราพบเจอได้บ่อยๆ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

สถานการณ์	พูดแบบขัดแย้ง	พูดแบบสันติ (สร้างความเข้าใจ)
เพื่อนร่วมงานส่งงานช้า	"ทำงานช้าแบบนี้ ทีมก็พังหมดสิ ไม่มีความรับผิดชอบเลย"	“งานนี้ส่งช้ากว่ากำหนดมา 2 วันแล้ว (สังเกต) ผมรู้สึกกังวล (รู้สึก) เพราะเราต้องการรักษาเวลาเพื่อส่งต่อให้ลูกค้า (ความต้องการ) พรุ่งนี้เที่ยงพอจะส่งดราฟต์แรกให้ผมดูก่อนได้ไหมครับ (ขอร้อง)”
คนในครอบครัวทำบ้านรก	“ทำไมสกปรกแบบนี้! มีตาไว้ดูไหม บ้านรกรุงรังไปหมด”	“ฉันเห็นของเล่นและเสื้อผ้าวางอยู่บนพื้นห้องนั่งเล่น (สังเกต) ฉันรู้สึกเหนื่อยและอึดอัด (รู้สึก) เพราะต้องการความเป็นระเบียบและพื้นที่พักผ่อนที่สบายตา (ความต้องการ) ช่วยเก็บของให้เข้าที่ตอนบ่ายนี้หน่อยจะได้ไหม (ขอร้อง)"

หัวใจสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติคือ การหยุดคิดก่อนพูด และพยายามมองหา “ความรู้สึกและความต้องการ” ของทั้งตนเองและคู่สนทนาให้แน่ใจ บางครั้งอาจจะดูเป็นทางการมากเกินไป และในช่วงแรกยังไม่คุ้นชิน แต่เมื่อเราฝึกฝนจนเข้าใจเจตนาภายในบ่อยๆ น่าจะช่วยให้กลมกลืนและไหลลื่นได้ เชื่อว่าเมื่อเราเปลี่ยนวิธีการมองโลก การเลือกใช้คำพูดเชิงบวก น่าจะทำให้ความสัมพันธ์รอบตัวที่เคยมีปัญหาและตึงเครียด เปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดภัยและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจและมีเมตตาต่อกัน ช่วยทำให้การอยู่ร่วมกันมีความสงบสุขมากขึ้นได้

รู้จักโรคไวรัสฮันตา

เรียบเรียงโดย *วิภาวี ไชยวรรณ*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์*

ไวรัสฮันตาคืออะไร เป็นโรคติดต่อจากกลุ่ม RNA ในตระกูล Hantaviridae ซึ่งพบได้ในสัตว์ฟันแทะและสามารถติดสู่คนจนเป็นอันตรายถึงชีวิต ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันหรือยารักษาเฉพาะทาง ผู้ป่วยจะมีอาการเด่นคือ ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดกล้ามเนื้อ และอาจมีอาการทางเดินหายใจรุนแรง (ปอดบวมน้ำ) หรืออาการทางไตและระบบเลือดออกร่วมด้วย ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของไวรัส แต่ไม่ค่อยเป็นเชื้อก่อโรคในมนุษย์เท่าใดนัก โดยคนจะติดเชื้อไวรัสฮันตาจากการสัมผัสสัตว์ฟันแทะ เช่น หนู โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับปัสสาวะ อุจจาระ และน้ำลายของสัตว์เหล่านี้ นอกจากนี้ยังสามารถแพร่เชื้อผ่านการถูกสัตว์ฟันแทะกัดหรือข่วนได้ แต่พบได้น้อย

ไวรัสฮันตาก่อให้เกิดกลุ่มอาการได้ 2 แบบ

1. ไวรัสฮันทาทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจที่รุนแรง HPS / HCPS (Hantavirus Pulmonary Syndrome) : โดยมีอาการสำคัญคือ ไข้และปอดบวมน้ำที่มีความรุนแรงที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ในเวลาที่รวดเร็ว เชื้อไวรัสฮันตาที่ก่อให้เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจพบการระบาดทั่วไปในทวีปอเมริกาเหนือ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

2. ไวรัสฮันตาทำให้เกิดโรคไข้เลือดออกที่มีภาวะไตวาย HFRS (Hemorrhagic Fever With Renal Syndrome) มีอาการค่อนข้างรุนแรง พบมีรายงานการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสฮันทาลักษณะนี้ในประเทศเกาหลี ประเทศจีน และทางตะวันออกของประเทศรัสเซีย

การเกิดโรคในคน

มนุษย์จะสามารถรับเชื้อไวรัสฮันตาได้ 2 วิธีหลักๆ คือ

1. การติดเชื้อเกิดจากผู้ป่วยได้รับเชื้อไวรัสในลักษณะของฝอยละออง เชื้อไวรัสฮันตาที่มากับปัสสาวะหรืออุจจาระของสัตว์กัดแทะ จะเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการหายใจเข้าไป หรือเชื้อไวรัสผ่านทางผิวหนังที่มีบาดแผลหรือเยื่อบุตา หรืออาจพบเชื้อไวรัสปะปนมากับอาหารและน้ำดื่ม

2. ติดเชื้อไวรัสฮันตาจากการที่ถูกสัตว์กัด โดยผ่านทางน้ำลายของหนูที่มีเชื้อไวรัส ในทางทฤษฎีแล้ว อัตราการติดเชื้อจะขึ้นกับโอกาสที่มนุษย์สัมผัสโรค

อาการหลังจากติดเชื้อ

หลังเชื้อเข้าสู่ร่างกายประมาณ 4 ถึง 10 วัน ผู้ป่วยอาจมีอาการไอและหายใจลำบาก อ่อนเพลียและมีไข้ ซึ่งสามารถแย่ลงอย่างรวดเร็วและนำไปสู่ภาวะวิกฤต จากข้อมูลที่ผ่านมาพบว่า ในบรรดาผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มอาการปอดจากไวรัสฮันตาและมีอาการทางระบบหายใจ ประมาณ 1 ใน 3 เสียชีวิต

การติดต่อของโรค

จากสัตว์ฟันแทะสู่คน (ช่องทางหลัก) : ไม่ได้เกิดจากการที่หนูมากัดโดยตรง แต่เกิดจาก “การสูดดมฝุ่น” เมื่ออุจาระหรือปัสสาวะหนูแห้ง เชื้อโรคจะเกาะอยู่กับฝุ่นบริเวณนั้น หากเราไปทำความสะอาดกวาดบ้าน จัดโกดัง หรือเข้าไปในห้องเก็บของที่ปิดทึบมานาน แล้วทำให้ “ฝุ่นฟุ้งกระจาย” พอเราสูดหายใจเข้าไป ก็จะรับเชื้อเข้าปอดไปเต็มๆ คนสามารถรับเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้จากการสูดละอองของปัสสาวะอุจจาระ หรือน้ำลายของสัตว์ฟันแทะ/หนูที่ฟุ้งกระจายในอากาศ

จากการสัมผัส : เอามือไปจับสิ่งของที่เปื้อนอุจาระหรือปัสสาวะหนู แล้วลืมล้างมือ หยิบจับอาหารเข้าปาก หรือมาขยี้ตา แคะจมูกจากการสัมผัสสารคัดหลั่งจากสัตว์ที่ติดเชื้อแล้วมาสัมผัสบาดแผลบนผิวหนังหรือเยื่อบุของร่างกาย เช่น ตา จมูก ปาก นอกจากนี้ยังอาจติดเชื้อได้จากการถูกหนูกัดแต่พบได้น้อย กิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสหนู เช่น การทำความสะอาดพื้นที่ปิดที่ระบายอากาศไม่ดี การทำเกษตร ทำฟาร์ม การทำงานป่าไม้ การอาศัยในแหล่งที่มีหนูชุกชุม เป็นต้น

1512 *https://www.ram-hosp.co.th/th/news_detail/2921* RAM HOSPITAL

จากคนสู่คน : การแพร่เชื้อไวรัสฮันตาจากคนสู่คนพบได้น้อย และมีรายงานเฉพาะในเชื้อชนิด Andes virusเท่านั้น โดยมีรายงานในทวีปอเมริกา การแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คนมีความเกี่ยวข้องกับการสัมผัสใกล้ชิดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในสมาชิกครอบครัวหรือคู่ครอง และมักเกิดขึ้นในระยะเริ่มต้นของการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นช่วงที่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้มาก

ระยะฟักตัวและการวินิจฉัย

โดยทั่วไปเชื้อจะมีระยะฟักตัวประมาณ 1 ถึง 8 สัปดาห์ แต่ส่วนใหญ่มักแสดงอาการในช่วง 2 ถึง 4 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ อาการมักเริ่มแบบไม่เฉพาะเจาะจง คล้ายไข้หวัดใหญ่หรือโรคระบบทางเดินหายใจอื่น แพทย์จึงต้องสังเกตและวินิจฉัยอย่างละเอียดเพื่อเลือกการรักษาที่เหมาะสมกับโรค

อาการ

ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง (โดยเฉพาะที่หลังและขา) มีอาการทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ช่วงแรกจะแยกยากมาก เพราะอาการจะคล้ายไข้หวัดใหญ่ โควิด-19 หรือไข้เลือดออก เป็นต้น

– อาการเบื้องต้นจะมีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัวรุนแรง (โดยเฉพาะหลังและต้นขา) อ่อนเพลีย

– หากอาการรุนแรง เชื้อจะมุ่งไปทำลายอวัยวะหลัก แบ่งเป็น 2 แบบ คือ แบบลงปอด (ทำให้ไอ หอบเหนื่อยรุนแรง น้ำท่วมปอด) หรือ แบบลงไต (ทำให้ปวดเอว ปัสสาวะออกน้อย ไตวาย) ปวดท้อง

การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนและยาต้านไวรัสเฉพาะทาง ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการดูแลแบบประคับประคองจากแพทย์อย่างใกล้ชิด (Supportive Care) การลดโอกาสสัมผัสกับสัตว์ฟันแทะจึงเป็นหลักการป้องกันที่ดีที่สุด

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสฮันตาที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ การลดโอกาสการสัมผัสระหว่างคนและสัตว์ฟันแทะเป็นหลัก โดยมาตรการที่สำคัญมีดังนี้

1. จัดการสุขอนามัย : เก็บอาหารให้มิดชิดและปลอดภัยจากสัตว์ฟันแทะ
2. ทำความสะอาดอย่างถูกวิธี : จัดบ้านให้สะอาดเพื่อลดแหล่งสะสมเชื้อ ไม่ให้เป็นที่อยู่

https://www.tropmedhospital.com/knowledge/1698413.html

ของหนู ใช้วิธีทำความสะอาดอย่างปลอดภัยในพื้นที่ที่ปนเปื้อนจากสัตว์ฟันแทะ ห้ามกวาดหรือดูดฝุ่นในบริเวณที่มีมูลหนูเพราะจะทำให้เชื้อฟุ้งกระจาย

3. ใช้สารฆ่าเชื้อ : ควรฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อหรือโซเดียมไฮโปคลอไรต์ (สารฟอกขาวเจือจาง) ให้เปียกก่อนเช็ดทำความสะอาด

4. เสริมสร้างสุขอนามัย ด้วยการล้างมืออย่างสม่ำเสมอ

คำแนะนำเพื่อการป้องกันและควบคุมโรค

ในช่วงที่มีการระบาดของโรคหรือเมื่อพบผู้ป่วยสงสัย ควรมีการตรวจและแยกผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว พร้อมติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิด และดำเนินมาตรการป้องกันและควบคุมโรคตามมาตรฐาน

ไวรัสฮันตาในประเทศไทย สำหรับในประเทศไทย ถึงแม้จะยังไม่มีรายงานการเกิดโรคจากเชื้อไวรัสฮันตา แต่จากการศึกษาวิจัยหนูชนิดต่างๆ ในชุมชนทั่วประเทศ พบว่าสามารถตรวจพบแอนติบอดี้ต่อเชื้อไวรัสฮันตาได้ในหนูชนิดต่างๆ ทั้งในกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ โดยมีความชุกอยู่ระหว่าง 2.3 - 3.0 ทำให้มีการตั้งสมมุติฐานว่า โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสฮันตาในประเทศไทย อาจจะไม่ได้มีอาการและอาการแสดงที่รุนแรงในแบบที่พบในต่างประเทศ หรืออาจเป็นเพียงการติดเชื้อแบบไม่มีอาการ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). องค์ความรู้ (Factsheet) เรื่อง โรคติดต่ออุบัติใหม่: โรคติดเชื้อไวรัสฮานตา. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.pidst.or.th/userfiles/f1.pdf

ไทยรัฐออนไลน์. (2569, 4 พฤษภาคม). ไวรัสฮันตา คืออะไร ทำไมคร่าชีวิตคนบนเรือสำราญกลางมหาสมุทร. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2569, จาก https://www.thairath.co.th/scoop/interview/2930491
โรคไวรัส ฮันตา https://www.thaihealth.or.th/content-detail/

World Health Organization. (2026, May 4). Hantavirus. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hantavirus

World Health Organization. (2026, May 4). Hantavirus cluster linked to cruise ship travel, Multi-country. Retrieved from https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2026-DON599

https://www.tropmedhospital.com/knowledge/1698413.html

https://www.ram-hosp.co.th/th/news_detail/2921

https://www.bangpakok8.com/care_blog/view/149

https://www.bangkok8.com/care_blog/view/149

พฤติกรรมของวัยรุ่น Gen Z ที่พ่อแม่ Gen Y ควรเข้าใจ

เรียบเรียงโดย *หทัยกาญจน์ ฟักแก้ว*
พยาบาลวิชาชีพ *งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยศาสตร์*

“เมื่อโลกของลูกไม่เหมือนโลกที่พ่อแม่โตมา”

ในปัจจุบันเรามักได้ยินคำว่า“เด็กสมัยนี้”หรือ“วัยรุ่นยุคใหม่”อยู่บ่อยครั้งโดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่ยุค GenY ต้องเลี้ยงดูลูกที่เติบโตมาในยุค GenZ ซึ่งมีวิธีคิดพฤติกรรมและมุมมองต่อโลกแตกต่างจากรุ่นก่อนอย่างชัดเจนความแตกต่างนี้ไม่ได้หมายความว่าใครผิดหรือใครถูกแต่เกิดจาก “สภาพแวดล้อมของโลก” ที่แต่ละรุ่นเติบโตมาไม่เหมือนกันพ่อแม่ GenY โตมากับยุคเปลี่ยนผ่านของอินเทอร์เน็ตส่วนลูก GenZ เติบโตมาพร้อม เทคโนโลยีตั้งแต่ลืมตาดูโลก จึงทำให้การใช้ชีวิต การสื่อสาร และการแสดงออกแตกต่างกันไป

1. Gen Z ใช้โลกออนไลน์เป็น “ส่วนหนึ่งของชีวิต”

สำหรับวัยรุ่น Gen Z โทรศัพท์มือถือไม่ได้เป็นแค่เครื่องมือสื่อสาร แต่เป็นทั้งห้องเรียน สังคม ความบันเทิง และพื้นที่แสดงตัวตน พ่อแม่บางคนอาจมองว่าลูกติดมือถือ แต่ในความจริงเด็กยุคนี้ใช้โลกออนไลน์เพื่อเรียนรู้ ติดต่อเพื่อน ทำงานกลุ่มดูข่าวหรือแม้แต่สร้างรายได้จากคอน-เทนต์ต่างๆ สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่ควรเปลี่ยนจากการ “ห้าม” เป็น “สอนให้ใช้” อย่างเหมาะสม เช่น

- สอนเรื่องความปลอดภัยบนโลกออนไลน์
- สอนการใช้เวลาอย่างสมดุล
- เปิดใจพูดคุยเรื่องโซเชียลมีเดียโดยไม่ตัดสิน

2. วัยรุ่น Gen Z กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

เด็กยุคนี้มักกล้าพูด กล้าถาม และกล้าแสดงความรู้สึกมากกว่ารุ่นก่อน บางครั้งอาจดูเหมือน “เถียง” ในสายตาพ่อแม่ แต่แท้จริงแล้วพวกเขากำลังพยายามอธิบายมุมมองของตัวเอง Gen Z ให้ความสำคัญกับ “เหตุผล”มากกว่า“อำนาจตามวัย”ดังนั้นการสื่อสารแบบสั่งอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลเท่าการพูดคุยแบบเปิดใจ ประโยคอย่าง“เพราะแม่บอกให้ทำ”อาจเปลี่ยนเป็น“แม่อยากอธิบายเหตุผลให้ฟังนะ”เพียงเท่านี้ก็ช่วยลด กำแพงระหว่างกันได้มากขึ้น

3. Gen Z ใส่ใจสุขภาพใจมากขึ้น

วัยรุ่นยุคนี้เติบโตมาในโลกที่มีการแข่งขันสูง ข่าวสารรวดเร็ว และแรงกดดันจากสังคมออนไลน์ จึงทำให้หลายคนเผชิญกับความเครียดความกังวลหรือภาวะหมดไฟได้ง่ายในขณะเดียวกันพวกเขาก็เปิด กว้างเรื่องสุขภาพจิตมากขึ้น กล้าพูดเรื่องความรู้สึก และต้องการคนรับฟัง สิ่งที่ลูกต้องการบางครั้งไม่ใช่ “คำสอน” แต่คือ “พื้นที่ปลอดภัย” ที่สามารถพูดทุกอย่างได้โดยไม่ถูกเปรียบเทียบหรือถูกตำหนิการพูดง่ายๆ ว่า “วันนี้เหนื่อยไหม” “แม่พร้อมฟังนะ”อาจเป็นกำลังใจสำคัญที่ช่วยลูกได้มากกว่าที่คิด

4. เด็ก Gen Z ต้องการ “คุณค่า” มากกว่า “ความสมบูรณ์แบบ”

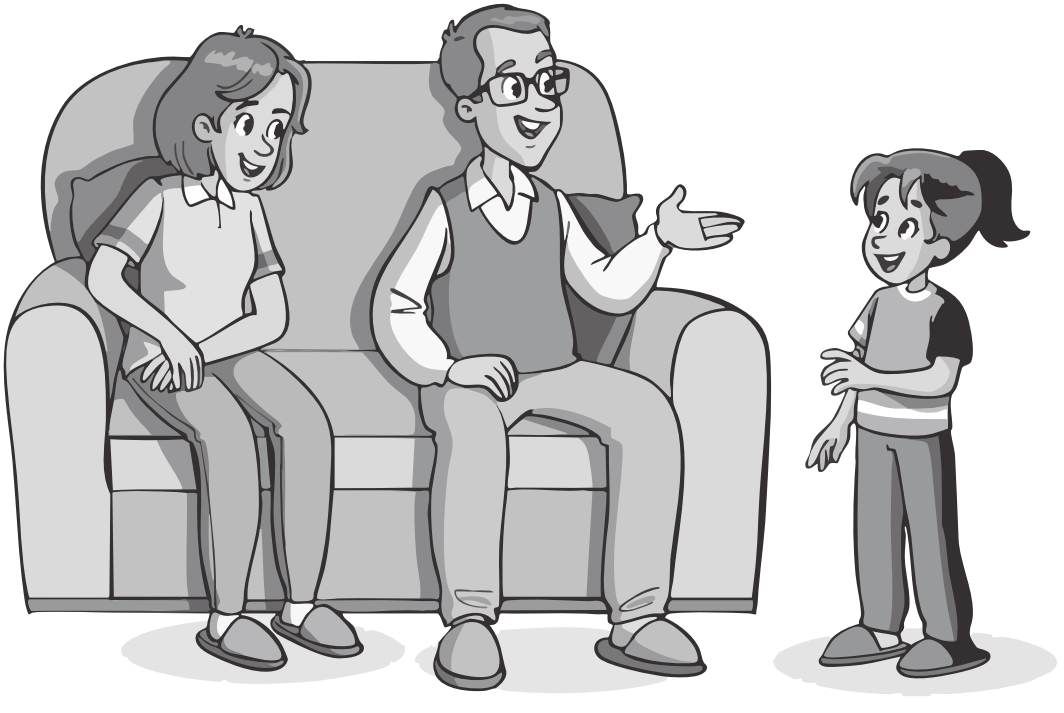
วัยรุ่นยุคนี้ให้ความสำคัญกับความสุข ความสมดุลในชีวิต และการเป็นตัวของตัวเอง หลายคนไม่ได้มองความสำเร็จแค่เรื่องเงินหรือหน้าที่การงานเหมือนคนรุ่นก่อนพวกเขาสนใจงานที่มี ความหมายชอบความยืดหยุ่นและอยากใช้ชีวิตที่มีคุณค่าในแบบของตนเองดังนั้นพ่อแม่อาจต้องปรับจากการถามว่า “โตขึ้นจะเป็นอะไร” มาเป็น “ลูกอยากใช้ชีวิตแบบไหน”เพราะคำถามนี้จะช่วยให้ลูกค้นพบตัวเอง ได้มากกว่า

5. สิ่งที่วัยรุ่น Gen Z ต้องการที่สุด คือ “ความเข้าใจ”

แม้ภายนอกเด็กยุคนี้จะดูมั่นใจทันสมัยและเข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็วแต่ลึกๆ แล้วพวกเขายังคงต้องการความรักความอบอุ่นและการยอมรับจากครอบครัวเหมือนเดิมการเป็นพ่อแม่ในยุคนี้อาจไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่างทันลูกแต่ควรพร้อม “เรียนรู้ไปด้วยกัน” เพราะสุดท้ายแล้วความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้เกิดจากการควบคุม แต่เกิดจากการรับฟัง เข้าใจ และเดินไปพร้อมกัน

บทสรุป

โลกของ Gen Z เปลี่ยนเร็ว เต็มไปด้วยเทคโนโลยี ความหลากหลาย และความท้าทายใหม่ๆ ขณะที่พ่อแม่ Gen Y ก็ต้องปรับตัวกับบทบาทการเลี้ยงลูกในยุคที่แตกต่างจากเดิมอย่างมาก สิ่งสำคัญที่สุดอาจไม่ใช่การพยายาม “เปลี่ยนลูก” ให้เหมือนเรา แต่คือการเปิดใจทำความเข้าใจว่า “โลกของลูกเป็นอย่างไร” เมื่อพ่อแม่เข้าใจลูกมากขึ้น ลูกก็จะกล้าเปิดใจและความสัมพันธ์ในครอบครัวก็จะอบอุ่นขึ้นอย่างแท้จริง ❤️



6 กลุ่มโรค และอันตรายที่มากับฝนสำหรับผู้สูงอายุ

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

เข้าสู่ช่วงหน้าฝน เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ทั้งอากาศร้อน อากาศชื้นจากฝนตก ทำให้ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง หรือมีภูมิต้านทานน้อย เจ็บป่วยง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ มีภูมิต้านทานโรคต่ำตามสภาพร่างกายที่อ่อนแอลง ควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง หากละเลยและไม่ระมัดระวัง อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็กน้อย หรือปัญหาที่ร้ายแรง ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ซึ่ง 6 กลุ่มโรค และอันตรายที่มากับฝนมักพบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. โรคไข้หวัดใหญ่

เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน โดยมีลักษณะทางคลินิกที่สำคัญ คือ มีไข้สูงแบบทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่สำคัญที่สุดโรคหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้ออุบัติใหม่และโรคติดเชื้ออุบัติซ้ำเนื่องจากเกิดการระบาดใหญ่ทั่วโลกมาแล้วหลายครั้ง

2. โรคปอดอักเสบหรือปอดบวม

เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของโรคติดเชื้อทั้งหมด มักเป็นอาการแทรกซ้อนจากไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคหัด เกิดจากการติดเชื้อ ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรัง โรคเบาหวาน หรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

3. โรคไข้เลือดออก

เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue virus) เป็นโรคที่มียุงลายเป็นแมลงนำโรค โรคไข้เลือดออกเดงกีติดต่อกันได้โดยมียุงลายบ้านเป็นแมลงนำโรคที่สำคัญ และในชนบทบางพื้นที่จะมียุงลายสวน เป็นแมลงนำโรคร่วมกับยุงลายบ้าน เมื่อยุงลายตัวเมียกัดและดูดเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในระยะไข้ ซึ่งเป็นระยะที่มีไวรัสอยู่ในกระแสเลือดมาก เชื้อไวรัสจะเข้าสู่กระเพาะยุง และเพิ่มจำนวนมากขึ้น แล้วเดินทางเข้าสู่ต่อมน้ำลายพร้อมที่จะเข้าสู่คนที่ถูกกัดต่อไป เมื่อยุงที่มีเชื้อไวรัสเดงกีไปกัดคนอื่นก็จะปล่อยเชื้อไปยังคนที่ถูกกัดทำให้คนนั้นป่วยได้ โรคนี้กลายเป็นโรคประจำถิ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพบมากในประเทศเขตร้อนและเขตอบอุ่น

4. โรคผิวหนัง

(1) ปัจจัยความอับชื้นที่มาพร้อมกับสายฝน ไม่ว่าจะเป็นโรคน้ำกัดเท้า ผื่นผิวหนังที่เกิดจากความอับชื้น ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ฉะนั้นหากเปียกฝนมาจึงควรรีบทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ หรือเช็ดตัวทุกสัดส่วนให้แห้ง ไม่ปล่อยทิ้งไว้นานเพราะความอับชื้นเป็นปัจจัยให้ผิวไวต่อเชื้อแบคทีเรียและแพ้ง่ายขึ้น บางพื้นที่เกิดน้ำท่วมขังการที่ผู้สูงอายุมักต้องเดินลุยน้ำก็อาจทำเกิด “โรคเท้าเปื่อย” ได้ โดยเฉพาะคนชราที่ป่วยโรค NCDs เช่น โรคเบาหวาน ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อลุกลาม หากว่าเท้าเป็นแผลอยู่แล้ว ควรรีบล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง หรือหากเป็นไปได้ก็ไม่ควรลงไปเดินหรือย่ำบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง

(2) ผื่นผิวหนังที่เกิดจากการถูกแมลงกัด โดยเฉพาะ “แมลงก้นกระดก” หรือ “ด้วงก้นกระดก”มักเกิดจากการที่แมลงมาเกาะแล้วเผลอปัด หรือบี้แมลงจนท้องมันแตก แล้วได้สารพิษนั้น ส่วนอาการจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการได้รับพิษ โดยอาการจะไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีแต่จะมีอาการหลังจากสัมผัสแล้วประมาณ 8-12 ชั่วโมง ลักษณะของผื่นจะเป็นผื่นแดง เป็นรอยไหม้ทางยาว ทิศทางตามรอยที่แมลงถูกมือปัดออกไป ในระยะต่อมาจะมีตุ่มน้ำพองใส และตุ่มหนองขนาดเล็กเกิดขึ้นตามมาภายใน 2-3 วัน ไม่คันมาก แต่จะมีอาการแสบร้อน ซึ่งหากสารพีเดอรินกระจายถูกบริเวณดวงตา ก็จะเกิดอาการบวมแดง และอาจทำให้ตาบอดได้

5. โรคเลปโตสไปโรซิสหรือไข้ฉี่หนู

โรคฉี่หนู (Leptospirosis) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า เลปโตสไปรา ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งคนและสัตว์ โดยการติดเชื้อในคนจะมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่มที่ปนเปื้อนแบคทีเรียดังกล่าว รวมถึงการสัมผัส หรือได้รับแบคทีเรียทางรอยแผลที่ผิวหนัง โดยผู้ที่ได้รับเชื้อจะ

มีอาการไข้ขึ้นสูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณน่อง ตัวเหลือง คลื่นไส้ และอาเจียน หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมอาจจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนกับตับและไต และอาจรุนแรงทำให้เยื่อหุ้มสมองอักเสบจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

6. โรคท้องร่วง

อาหารเป็นพิษหรือโรคท้องร่วงเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส อาหารกระป๋อง อาหารทะเลที่ปรุงไม่สุกพอ หรืออาหารที่ค้างไว้หลายชั่วโมง โดยผู้ที่ได้รับเชื้อส่วนใหญ่จะแสดงอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง มีอาการสูญเสียน้ำภายใน 1 – 2 วัน หรือภายในไม่กี่ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับชนิด ประเภท ปริมาณของเชื้อโรค และสารพิษที่ได้รับ แต่หากเกิดอาการรุนแรงขึ้น เช่น ท้องเสียมาก อาเจียนมาก มีเลือดปนในอาเจียนหรืออุจจาระ แขนขาอ่อนแรง หายใจลำบาก ตามัวมองเห็นไม่ชัด ปวดท้องอย่างรุนแรงร่วมกับมีไข้สูง ควรรีบพบแพทย์ทันที ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่จนเป็นอันตรายได้

7. อันตรายจากการลื่นหกล้ม

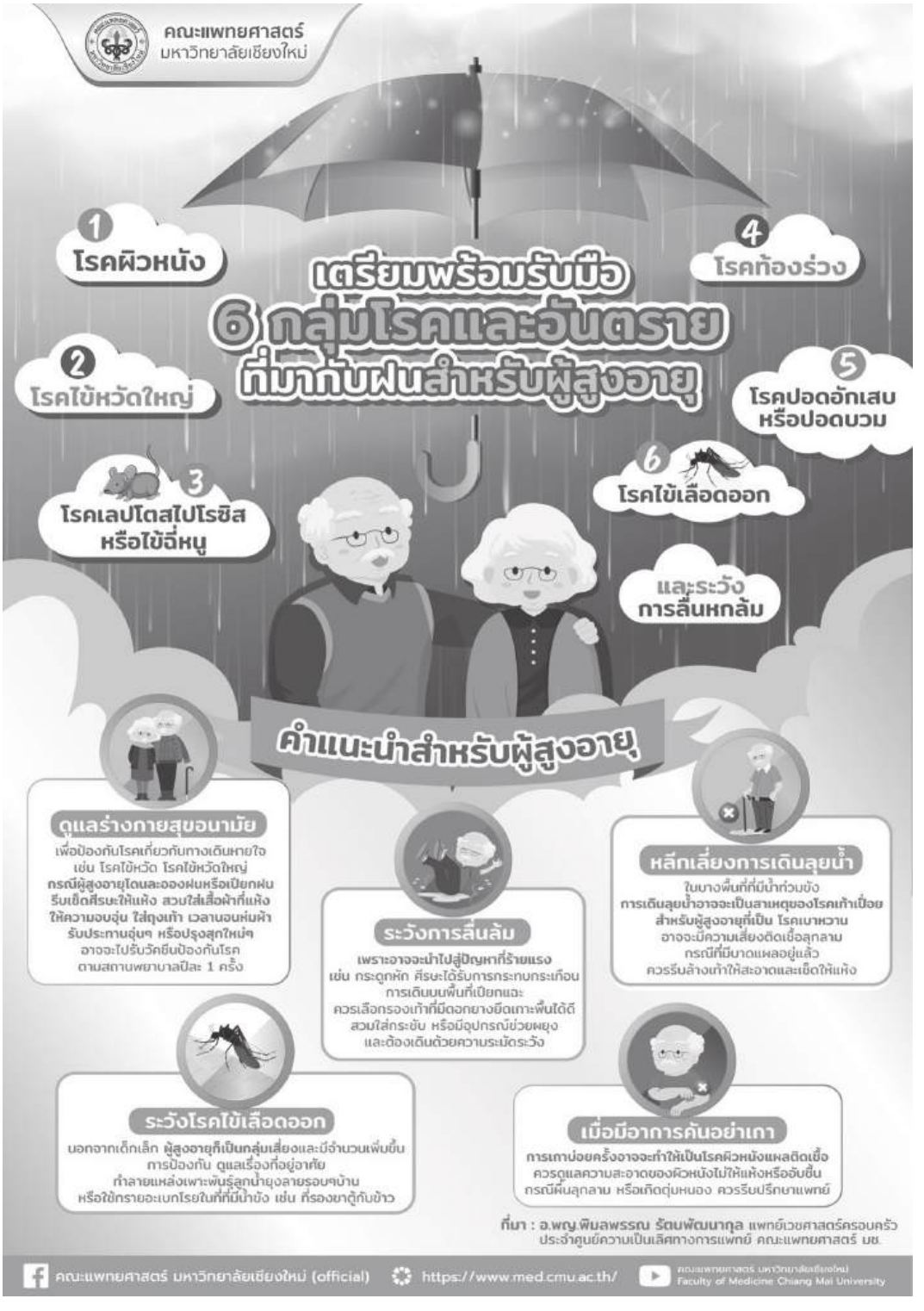
ในขณะช่วงฝนตกค่อนข้างพบได้บ่อยเช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้สูงวัยบางรายจะเกิดความขยันเป็นพิเศษในช่วงนี้ เช่น การออกไปล้างรถขณะที่ฝนพรำ ประกอบกับพื้นรองเท้าที่ไม่มีดอกยาง จึงทำให้ท่านลื่นหรือสะดุดหกล้มได้ง่าย สิ่งสำคัญลูกหลานต้องหมั่นตรวจสภาพของรองเท้าที่ไม่มีดอกยาง หรือเปลี่ยนรองเท้าคู่ใหม่แทนที่คู่เก่าที่เสี่ยงต่อการหกล้มให้กับท่าน

แม้ว่าหน้าฝนเป็นช่วงเวลาที่ไม่ยาวนาน แต่การดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นฤดูใดก็ตาม นอกจากนี้ การเอาใจใส่จากลูกหลานก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ห่างไกลโรคได้ดียิ่งขึ้น

แหล่งที่มาของข้อมูล :

อ.พญ.พิมลพรรณ รัตนพัฒนากุล แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ประจำศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย และสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ


คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เตรียมพร้อมรับมือ
6 กลุ่มโรคและอันตราย
ที่มากับฝนสำหรับผู้สูงอายุ
1 โรคผิวหนัง
2 โรคไข้หวัดใหญ่
3 โรคเลปโตสไปโรซิส หรือไข้ฉี่หนู
4 โรคท้องร่วง
5 โรคปอดอักเสบ หรือปอดบวม
6 โรคไข้เลือดออก
และระวังการลื่นหกล้ม
คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ
ดูแลร่างกายสุขอนามัย
เพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
เช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่
กรณีผู้สูงอายุโดนละอองฝนหรือเปียกฝน
รีบเช็ดศีรษะให้แห้ง สวมใส่เสื้อผ้าที่แห้ง
ให้ความอบอุ่น ใส่ถุงเท้า เวลานอนห่มผ้า
รับประทานอุ่นๆ หรือปรุงสุกใหม่ๆ
อาจจะไปรับวัคซีนป้องกันโรค
ตามสถานพยาบาลปีละ 1 ครั้ง
ระวังการลื่นล้ม
เพราะอาจจะนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรง
เช่น กระดูกหัก ศีรษะได้รับการกระทบกระเทือน
การเดินบนพื้นที่เปียกแฉะ
ควรเลือกรองเท้าที่มีดอกยางยึดเกาะพื้นได้ดี
สวมใส่กระชับ หรือมีอุปกรณ์ช่วยพยุง
และต้องเดินด้วยความระมัดระวัง
หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ
ในบางพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง
การเดินลุยน้ำอาจจะเป็นสาเหตุของโรคเท้าเปื่อย
สำหรับผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน
อาจจะมีความเสี่ยงติดเชื้อลุกลาม
กรณีที่มีบาดแผลอยู่แล้ว
ควรรีบล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง
ระวังโรคไข้เลือดออก
นอกจากเด็กเล็ก ผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มเสี่ยงและมีจำนวนเพิ่มขึ้น
การป้องกัน ดูแลเรื่องที่อยู่อาศัย
กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายรอบๆบ้าน
หรือใช้กรายอะเบทโรยในที่ที่มีน้ำขัง เช่น ที่รองขาตู้กับข้าว
เมื่อมีอาการคันอย่าเกา
การเกาบ่อยครั้งอาจจะทำให้เป็นโรคผิวหนังแผลติดเชื้อ
ควรดูแลความสะอาดของผิวหนังไม่ให้แห้งหรือชื้นจัด
กรณีพื้นลุกลาม หรือเกิดตุ่มหนอง ควรรีบปรึกษาแพทย์
ที่มา : อ.พญ.พิมลพรรณ รัตนพัฒนากุล แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว
ประจำศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มช.
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (official)
https://www.med.cmu.ac.th/
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Medicine Chiang Mai University