กรุงเทพมหานคร

สุขภาพดี... มีรอยยิ้ม

วารสารสุขภาพสำนักอนามัย

อยู่ 100 ปี อย่างมีความสุข

ไอซ์..ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ

เลเซอร์กับการดูแลผิวพรรณ

โรคข้อเข่าเสื่อม

สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

สพธ.05/01/56

กรุงเทพมหานคร

สุขภาพดี... มีรอยยิ้ม

วารสารสุขภาพสำนักอนามัย

อยู่ 100 ปี อย่างมีความสุข

ไอซ์..ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ

เลเซอร์กับการดูแลผิวพรรณ

โรคข้อเข่าเสื่อม

สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

สพธ.05/01/56

บก. ขอคุย

สวัสดีครับ พบกับวารสารสุขภาพดี...มีรอยยิ้ม ซึ่งเป็นฉบับต้อนรับเทศกาลสงกรานต์ รวมทั้งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และวันครอบครัวอีกด้วย เชื่อว่าหลายท่านคงได้มีโอกาสกลับไปกราบคุณพ่อ คุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ เพื่อรดน้ำขอพรเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต และจะเป็นวันหนึ่งที่ผู้สูงอายุมีความสุขที่สุดที่ได้พบลูกหลานพร้อมหน้าพร้อมตากัน

วารสารฯ ฉบับนี้ มีสาระสุขภาพหลากหลายสำหรับทุกวัยอีกเช่นเคยครับ และเพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุ จึงได้มีบทสัมภาษณ์ "อยู่ 100 ปี อย่างมีความสุข" ให้ทุกท่านนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติง่ายๆ พร้อมคำแนะนำดีๆ จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ก็มีเรื่อง "ไอซ์...ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ" มะเร็งร้ายที่ต้องสังเกต "เลเซอร์กับการดูแลผิวพรรณ" และพาลัดเลาะชานกรุง เขตหนองจอก เป็นต้น เมื่อได้รับความรู้จากเนื้อหาในคอลัมน์ต่างๆ แล้ว ก็อย่าลืมร่วมสนุกตอบคำถามกันด้วยนะครับ เพราะทีมงานได้จัดเตรียมของรางวัลสำหรับผู้โชคดีไว้แล้ว

ขอให้ทุกท่านท่องเที่ยวช่วงสงกรานต์อย่างมีความสุข งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปลอดภัยตลอดการเดินทาง พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

นายแพทย์สุนทร สุนทรชาติ
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
บรรณาธิการ

Content :

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 เดือน มกราคม - มีนาคม พ.ศ. 2556
ISSN : 2229-0540

อยู่ 100 ปี อย่างมีความสุข	3
นมแม่...สุดยอดอาหาร...สร้างชีวิตลูกน้อย	6
ไอซ์...ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ	8
ดูแลใจ สไตล์คนเมือง	10
บริโภค "ชูชิ" อย่างไรให้ปลอดภัย	12
ใส่ใจในคุณภาพ ที่ร้านชั่งโภชนา	13
มะเร็งร้าย	14
วัยรุ่นกับการคบเพื่อน	16
เลเซอร์ กับการดูแลผิวพรรณ	18
อาหารเพิ่มการเผาผลาญ	20
โรคข้อเข่าเสื่อม	22
การออกกำลังกายในเด็กที่เหมาะสมตามวัย	24
ลัดเลาะชานกรุง ชมวิถีชีวิตเกษตร เขตหนองจอก	26
การเลี้ยงสุนัข กับปัญหาเหตุรำคาญ	28
รอบรั้ว กทม.	30
มุมสบาย คลายเครียด	31

อยู่ 100 ปี อย่างมีความสุข

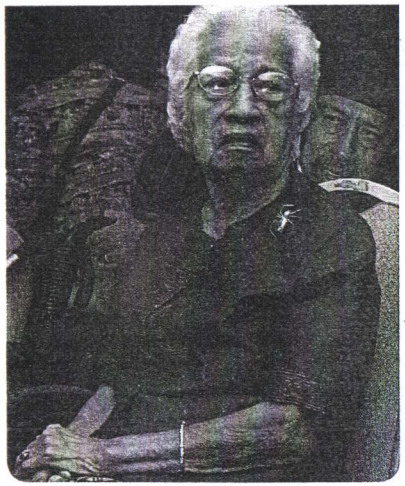
แม่ชีสายพิณ เหมพุฒ

ถ้าภาพผู้สูงอายุในความคิดของคุณ คือ ผู้ที่อยู่กับความเงียบเหงา หรือความเจ็บป่วยเนื่องจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย วันนี้ วารสารสุขภาพดีฯ จะพาทุกท่านไปพบกับผู้ที่จะทำให้คุณเปลี่ยนความคิด... ผู้ที่ดำเนินชีวิตผ่านกาลเวลากว่า 100 ปี และผู้ที่จัดเตรียมบริการเพื่อรองรับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุให้ทุกท่านอยู่ 100 ปีอย่างมีความสุข

แม่ชีสายพิณ เหมพุฒ เป็นผู้สูงอายุท่านแรกที่เรามาพูดคุยด้วย...เมื่อได้มานั่งคุยใกล้ๆ สิ่งที่เห็นคือใบหน้าที่ผุดผ่อง ยิ้มแย้มและนัยน์ตาเป็นแววสุกใสยากที่จะทายได้ถูกว่า แม่ชีอายุ 105 ปีแล้ว แม่ชีเล่าว่าเป็นเด็กกำพร้าจากจังหวัดสงขลา หลังเรียนจบจากโรงเรียนเทศบาล ก็ย้ายตามครอบครัวอุปถัมภ์มาอยู่ที่มักกะสัน เรียนต่อที่โรงเรียนเอมวิทยา ซึ่งปัจจุบันเลิกกิจการไปแล้ว หลังจากเรียนจบจึงไปทำงานกับเจ้านายฝรั่งที่บริษัทน้ำมันข้ามชาติย่านช่องนนทรีโดยย้ายไปอยู่บ้านเช่าวันละ 75 สตางค์ ...ปัจจุบันแม่ชีได้รับการอุปถัมภ์จากคุณธันยพร พันธุ์งาม และมีความสุขกับการอยู่รักษาศีลที่วัดสลับกับการพักที่บ้าน แม่ชีสายพิณ บอกหลักการดำเนินชีวิตที่ยึดว่า "กินอาหารดีๆ มีศีลและไม่คิดมาก ไม่ทำจิตใจให้ตึงเครียด"

ผู้สูงอายุท่านที่สองที่เรามาพูดคุยด้วย คือ คุณอนงค์ นิตย์พิบูลย์ แม่บ้านวัย 102 ปีผู้ทำหน้าที่ดูแลครอบครัวและบุตรสี่คน ปัจจุบัน แม้คุณยายอนงค์จะมีปัญหาสุขภาพบ้าง คือ หูข้างหนึ่งฟังได้ไม่ชัดกับฟันหายไปสองซี่ แต่ความจำยังดี พูดเก่ง คุยสนุก และเพิ่งฉลองวันเกิดด้วยการร้องเพลง "ในฝัน" ให้ลูกๆ หลานๆ ฟังในงานวันเกิดที่ผ่านมาเมื่อไม่นาน หลักการดูแลสุขภาพของคุณยายอนงค์ คือ "ออกกำลังกายอยู่เสมอ ทุกวันนี้ก็ยังยกแข้งยกขาตลอด ดูแลระวังเรื่องอาหาร เลี่ยงของแสลง กินผักเยอะๆ"

คุณอนงค์ นิตย์พิบูลย์ และธิดา



คุณอัมพร กลั่นมาลี

ผู้สูงอายุท่านที่สามเป็นคุณแม่ของศิลปินตลกแถวหน้าของเมืองไทยคุณศรสุทธา กลั่นมาลี หรือคุณถั่วแระ เชิญยิ้ม ที่วันนี้มาร่วมงาน เชิดชูเกียรติคุณพลเมืองอาวุโสพร้อมกับพี่ชายอีกสองคน... คุณอัมพร กลั่นมาลี มาในชุดผ้าไหมสีแดงโดดเด่น ทำให้ยิ่งดูสง่าสดใส ด้วยวัย 103 ปี คุณยายมีสุขภาพแข็งแรง อารมณ์ดี ไม่มีโรคประจำตัว เมื่อถามถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ คุณยายทำหน้านิ่งๆ ตอบสั้นๆ คำเดียว “เบียร์” ...ฮา ...เดาได้เลยว่าคุณถั่วแระได้อารมณ์ขันมาจากใคร... “ครอบครัวมีสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง และกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ...เราให้กำลังใจมากกว่าใช้ยา เมื่อต้องผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทุกคนในบ้านให้กำลังใจกัน ลูกทุกคนดูแลและใส่ใจแม่ เหมือนที่แม่ใส่ใจดูแลเรา แม่ก็อยู่ได้ ร่างกายแข็งแรง พวกเราก็มีความสุข” คุณถั่วแระสรุปย้ำหลักสำคัญของครอบครัว

สิ่งที่เหมือนกันของผู้สูงอายุทั้งสามท่าน คือ ใบหน้า แววตา สดใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง เนื่องจากได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทั้งร่างกายและจิตใจจากลูกหลานเสมอ

ดังนั้นจึงอาจเป็นคำถามที่หลายท่านกำลังหาคำตอบ ว่าในสังคมเมืองที่ผู้คนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่บนถนนและที่ทำงาน จะมีวิธีให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง... นายแพทย์ธีรวีร์ วีรวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 56 ทับเจริญ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ช่วยให้คำตอบกับวารสารสุขภาพดีฯ ดังนี้

“ต้องใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ คือเวลาที่สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้เข้าใจความคิด ความรู้สึก และได้แสดงออกถึงความรัก ความเอาใจใส่ต่อกัน

ไม่ต้องกำหนดเป็นโอกาสพิเศษ แต่ใช้เวลาในชีวิตประจำวันตามปกติร่วมกันวันละนิด เช่น ตอนรับประทานอาหาร แทนที่จะต่างคนต่างรับประทาน หรือดูโทรทัศน์ไปอ่านหนังสือพิมพ์ไป ก็เปลี่ยนเป็นสมาชิกในครอบครัวมานั่งรับประทานอาหารร่วมกัน

นายแพทย์ธีรวีร์ วีรวรรณ

หรือการจัดมุมในบ้านให้ทุกคนมานั่งดูข่าวหรือรายการของครอบครัวร่วมกันแทนการตั้งโทรทัศน์ไว้ในแต่ละห้อง ก็เป็นโอกาสให้ทุกคน ทั้งลูกหลานและผู้สูงวัยใช้เวลาตรงนี้พูดคุยเรื่องที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนในแต่ละวัน ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันรวมทั้งแสดงความรัก ความห่วงใยที่มีให้กัน

สำหรับครอบครัวที่สามารถจัดสรรเวลาได้มากขึ้น อาจเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ โดยกำหนดให้วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัวสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน กรณีที่แยกบ้านหรือย้ายไปอยู่คอนโดฯ ใกล้โรงเรียน ใกล้ที่ทำงาน วันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ก็เป็นโอกาสให้ลูกหลานไปเยี่ยมและดูแลปู่ย่าตายายที่บ้าน บางครอบครัวที่ไม่สามารถพบปะกัน ลูกหลานควรโทรศัพท์ไปหาท่านบ่อยๆ และสนับสนุนให้ท่านรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนหรือบ้านใกล้เรือนเคียง ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เดินออกกำลังกายด้วยกัน นั่งคุยด้วยกัน นำอาหารไปรับประทานร่วมกัน สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ซึ่งจะมีแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่ คอยต้อนรับและให้บริการอยู่

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอื่นๆ ที่เราสามารถช่วยกันได้ เช่น เรื่องอาหารการกิน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด ลดอาหาร

จำพวกแป้ง ไขมัน ของทอด คนที่เป็นหรือเกือบเป็นเบาหวานต้องหลีกเลี่ยงขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด ผลไม้ฉ่ำน้ำหรือมีน้ำ เช่น สับปะรด ส้มเขียวหวาน มะม่วงสุกต้องจำกัดปริมาณการกิน ผลไม้ที่อาจซื้อไปฝากผู้สูงอายุได้บ่อยๆ ได้แก่ แอปเปิ้ล ฝรั่ง มะละกอ กล้วยน้ำว้า ส่งเสริมให้ออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งวิธีที่ดีที่สุด คือการเดิน พยายามเดินต่อเนื่องให้ได้ 20-30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ อาจออกกำลังกายแบบชี่กงหรือเต้นรำซึ่งให้ความเพลิดเพลินและช่วยเรื่องการทรงตัว ต้องจัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยมีแสงสว่างในห้องนอนให้เพียงพอ เปิดไฟก่อนลุกเข้าห้องน้ำตอนกลางคืน ไม่วางของเกะกะทางเดิน ควรมีวัสดุกันลื่นในห้องน้ำ และราวจับตรงโถส้วมและที่อาบน้ำ และที่สำคัญต้องมีสติในการก้าวเดิน”

รัก ดูแล ห่วงใย ผู้สูงวัย สุขกายใจ อายุยืน

สอบถามข้อมูลการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ที่
ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทุกแห่ง...

มณฑลี หนูสีใส : สัมภาษณ์

นมแม่... สุดยอดอาหาร...สร้างชีวิตลูกน้อย

มยุรา สร้อยซือ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กทม.

น้ำนมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้นชีวิตของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด เป็นทั้งอาหารกาย อาหารสมอง และอาหารใจ ทารกที่ได้กินนมแม่จะได้รับไออุ่นจากอกแม่ เจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นทรัพยากรมนุษย์อันทรงคุณค่า และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทำไม...นมแม่จึงดีที่สุด

นมแม่ เป็นสารอาหารธรรมชาติอย่างแท้จริงซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนโดยไม่ให้อาหารอื่นหรือแม้แต่น้ำ หลัง 6 เดือนจึงให้ลูกกินนมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น น้ำนมที่หลั่งออกมาครั้งแรกๆ ในระยะหลังคลอดมีภูมิคุ้มกันและวิตามินสำคัญสูงมาก เรียกว่า "โคลอสตรัม" ซึ่งในนมผสมไม่มี นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน ช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ ย่อยง่าย ดูดซึมได้เร็ว ขับถ่ายสะดวก ขณะลูกดูดจะได้รับความรักความอบอุ่น ช่วยพัฒนาการทางสติปัญญา ทำให้ลูกฉลาด เรียนรู้เร็ว และมีเหตุผล นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังมีประโยชน์ต่อตัวแม่เอง เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ควบคุมน้ำหนักตัว ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านม เป็นต้น

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...สำเร็จได้ถ้าตั้งใจและถูกวิธี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาจไม่ใช่สิ่งที่แม่จะทำได้โดยสัญชาตญาณ แต่ความตั้งใจจริง ความอดทนของแม่และครอบครัวจะเป็นกำลังใจและมีส่วนช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งแม่ควรจัดท่าอุ้มและให้ลูกดูดนมอย่างถูกต้อง คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี และดูดนานข้างละประมาณ 15 นาที ตั้งแต่หลังคลอด โดย

- แม่นั่งให้สบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด
- อุ้มลูกเข้าหาเต้านมแม่ให้ผิวกายสัมผัสกันมากที่สุด ลำตัวลูกอยู่ในท่าที่ตะแคงเข้าหาแม่เสมอ จมูกและคางจรดเต้านม
- ให้ลูกอมหัวนมลึกจนถึงบริเวณลานนม เพราะเหงือกลูกจะกดทับลานนมที่มีกระเปาะน้ำนม เมื่อลูกดูดน้ำนมไหลออกจากกระเปาะ ทั้งนี้แม่ไม่ควรให้ลูกดูดนมจากขวด หลอดหยดยา หรือแก้วก่อนที่ลูกจะได้ดูดนมจากเต้า นอกจากรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ หากลานนมตึงมากควรบีบนมออกก่อน หรือ นวดคลึงลานนมด้วยปลายนิ้วหัวแม่มือ และปลายนิ้วชี้เบาๆ เพื่อให้ลานนมนิ่ม ลูกดูดได้
- แม่ที่ออกไปทำงานนอกบ้าน สามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกกินได้ โดยบีบใส่ถุงเก็บน้ำนมและนำไปใส่ตู้เย็น โดยต้องบีบน้ำนมและเก็บให้ถูกวิธี ถูกหลักการ

นมแม่มีคุณสมบัติที่เหมาะสม สะดวก ประหยัด สะอาด และปลอดภัย นมแม่ช่วยลดการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในวัยทารก

อุปสรรคแบบนี้....ยังสู้ไหว...เมื่อแม่เข้าใจ

หัวนม สั้น แบน บุ๋ม ควรได้รับการแก้ไขทันทีตั้งแต่ยังไม่คลอด โดยอาจใช้อุปกรณ์ช่วยดึงหัวนม หรือกระบอกฉีดยา (Syring) ที่ดัดแปลงช่วยดึง หลังคลอดถ้าลูกดูดหลุดเป็นระยะๆควรใช้อุปกรณ์ช่วยดึงหัวนมให้ยืดยาวขึ้น หรือขอรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่คลินิกนมแม่ได้

เต้านมคัด หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดออก ปัญหาเต้านมคัด ลานนมแข็ง และลูกไม่สามารถดูดได้ แม่ควรบีบน้ำนมออกก่อนจนลานนมนิ่มแล้วให้ลูกดูดบ่อยๆ ดูดถูกวิธี ถ้าคัดมากและมีอาการปวดบวมแดง ควรใช้ผ้าขนหนู ชุบน้ำอุ่นจัด ประคบเต้านมนานประมาณ 10 นาที กรณีที่ลูกป่วยไม่สามารถดูดได้ แม่ควรใช้วิธีบีบด้วยมือหรือเครื่องปั๊มไฟฟ้าบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกกิน แต่ต้องเก็บอย่างถูกวิธี คำนึงถึงความสะอาดเสมอ หากหัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดออก ให้งดไว้ก่อน และควรบีบน้ำนมออกทุก 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันเต้านมคัด เมื่อแม่หายเจ็บแล้วจึงควรเริ่มให้ลูกดูดจากเต้านมแม่ทันที

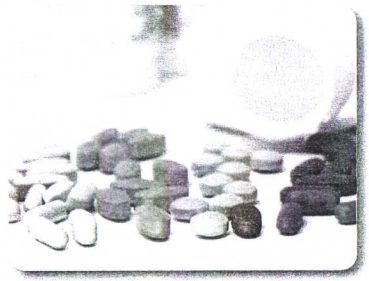
นมพุ่ง (Milk Ejection Reflex) คือ การที่น้ำนมแม่เยอะ ไหลออกมาได้ดี พุ่งแรง จนเป็นเหตุให้ลูกน้อยสำลัก ตกใจ หายใจไม่ทัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดในช่วงอาทิตย์ที่ 2-3 ของการให้นม ดังนั้น ท่าที่ให้ลูกกินนมควรปฏิบัติดังนี้

- ควรเปลี่ยนมาเป็นท่าที่หัวสูงกว่ากัน แม่เอนตัวไปข้างหลังแล้วให้ลูกอยู่บนตัวแม่ ไม่นอนราบให้นมลูก
- ให้ลูกอมเต้านมให้ลึกถึงลานนม จะทำให้กลืนน้ำนมได้เร็วขึ้น
- หากลูกมีอาการหายใจไม่ทันเหมือนจะสำลัก ควรให้ลูกหยุดพักกินนมเป็นช่วงๆ ก่อน เพื่อจะได้ไม่เหนื่อยมากเกินไป

เรื่องของยากับ...นมแม่

ยาบางชนิดสามารถผ่านออกมาทางน้ำนมได้ ซึ่งอาจมีผลต่อสุขภาพของลูก ดังนั้น แม่ที่ให้นมลูกจึงต้องระมัดระวังเรื่องยา และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งไม่ควรซื้อยากินเองโดยเด็ดขาด เช่น

- เตตราไซคลีน อาจทำให้ฟันเหลืองดำและกระดูกเจริญผิดปกติ
- อะม็อกซีซิลลิน อาจทำให้เด็กท้องเดิน
- แอสไพริน อาจทำให้เกิดผื่นในทารก
- ยาเบาหวานชนิดกิน ทำให้มาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารก เป็นต้น



รายการอ้างอิง :

1. กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย, คู่มือการดูแลมารดาและทารกหลังคลอด. 2555.
2. วินัดดา ปิยะศิลป์, คู่มือการเลี้ยงลูกตอนเด็กแรกเกิด-3 ปี, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,มปป.
3. ข้อควรระวังในการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และในทารก http://thailabonline.com/drug/drug.htm (สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2556)
4. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.การแก้ไขหัวนมและเต้านมระยะให้นมลูก.มปป.
5. ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. Child Research & Development Project http://www.taiknowledgebase.org (สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2556)

ไอซ์...ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ

วนิดา วงศ์เล็ก
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กทม.

"ปี 2502-2530 ประเทศไทยเผชิญกับปัญหาเฮโรอีน ปี 2530-2540 วิกฤติการณ์ของสารระเหย ปี 2540-2553 ประเทศไทยต่อสู้กับยาบ้า แต่สถานการณ์ ณ ปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหายาเสพติดตัวใหม่ คือ ไอซ์...."

ไอซ์...หายนะของคนกรุงฯ

ไอซ์ (ICE) มีลักษณะเป็นผลึกใสคล้ายน้ำแข็ง สารเคมีหลักในไอซ์ คือ เมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่ออกฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง และสมอง สาเหตุที่เกิดอาการเสพติด เพราะไอซ์จะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารที่มีชื่อว่า โดปามีน ออกมามากอย่างผิดธรรมชาติ ซึ่งโดยปกติแล้วหากร่างกายมีการหลั่งสารโดปามีนตามธรรมชาติ จะทำให้เกิดอารมณ์สุข จิตใจเบิกบานแจ่มใส เช่น เวลาเราออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสมาธิ แต่การกระตุ้นการหลั่งสารโดปามีนที่ผิดธรรมชาติเนื่องจากการเสพติดไอซ์ จะส่งผลทำลายโครงสร้างและการทำงานของสมองผู้เสพ ซึ่งผู้เสพจะไม่มีความรู้สึกสุขตามธรรมชาติ หากแต่เกิดจากฤทธิ์ของไอซ์ และกลายเป็นทาสของมันอย่างสมบูรณ์ หรือที่เรียกว่าโรคสมองติดยาไอซ์...

ปัจจุบันไอซ์เป็นยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดเพิ่มขึ้นทั่วประเทศทุกปี โดยเฉพาะในช่วงปี พ.ศ.2550 ถึง 2554 มีการจับกุมไอซ์เพิ่มขึ้นถึง 7.8 เท่า ในขณะที่ตามสถานพยาบาลมีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาอาการทางจิตเนื่องจากไอซ์ เพิ่มขึ้น 7.4 เท่า ทั้งนี้ในปี 2554 นักวิชาการได้ประมาณการจำนวนผู้เสพไอซ์ในประเทศไว้ 130,000 คน มีอายุเฉลี่ย คือ 27.1 ปี และอายุน้อยที่สุด คือ 15 ปี สาเหตุที่ยาไอซ์มีการแพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชนอย่างมาก เพราะเยาวชนถูกมอมเมาให้มีความเชื่อที่ผิดว่า **"ไอซ์เป็นยาเสพติดชั้นสูง ออกฤทธิ์แรง ไม่อันตราย เสพแล้วไม่ทรุดโทรมเหมือนคนเสพยาเสพติด แต่จะหุ่นดี ผิวดี ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และช่วยให้เข้าสังคมได้ง่าย"**

ความเชื่อที่มีต่อ...ไอซ์

จริงหรือไม่ ? ไอซ์เป็นยาเสพติดชั้นสูง ออกฤทธิ์แรง แต่ไม่อันตราย

ไอซ์ ไม่ใช่ยาเสพติดใหม่ เพราะมีสารเคมีหลักตัวเดียวกับยาบ้า คือ เมทแอมเฟตามีน ไอซ์จึงเป็นยาบ้าอีกรูปแบบหนึ่งที่นักค้ายาเสพติดผลิตขึ้น เพื่อเป็นสินค้าตัวใหม่แทนยาบ้า เนื่องจากไอซ์เป็นเมทแอมเฟตามีนที่จับตัวเป็นผลึก ไม่มีผงแป้ง หรือส่วนผสมอื่นเพื่อช่วยในการอัดเม็ด ดังนั้น สารเคมีอันตรายในไอซ์จึงมีมากกว่ายาบ้า ส่งผลทำลายสมองและระบบประสาทได้เร็วและรุนแรงกว่ายาบ้า สิ่งสำคัญ คือ ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ยังไม่สามารถค้นพบวิธีการรักษาซ่อมแซมเซลล์สมองที่ถูกทำลายไปแล้ว จากประวัติคนไข้ที่เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด พบว่า ผู้เสพไอซ์ จะมีอาการทางจิตเร็วกว่าผู้เสพยาบ้า

จริงหรือไม่ ? ใช้ไอซ์แล้วหุ่นดี ผิวขาว ไม่อ้วน ไม่โทรมเหมือนยาบ้า ฯลฯ

มีผู้เสพไอซ์หลายรายเสพเพราะเชื่อว่าช่วยทำให้ผอม ทั้งนี้เนื่องจากฤทธิ์ของไอซ์ มีผลทำให้ผู้เสพไม่อยากอาหาร ผู้เสพไอซ์จึงมีรูปร่างผอม แต่เมื่อหยุดเสพจะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า **โยโย่ เอฟเฟ็ค** (yo-yo effect) คือ ผู้เสพจะรับประทานอาหารมากขึ้นจนมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงยาก นอกจากนี้ผู้เสพไอซ์ในระยะแรกๆ เป็นกลุ่มคนในสังคมชั้นสูง มีรายได้ดี จึงมีเวลาและเงินในการดูแลความสวยความงามให้กับตนเอง จนทำให้เกิดความเข้าใจว่าไอซ์ช่วยให้ผิวสวย แต่ข้อมูลทั้งการจับกุมและการบำบัดรักษา ชี้ชัดกว่า **ไอซ์ทำให้ผู้เสพมีร่างกายทรุดโทรม ใบหน้าแก่กว่าวัย มักมีบาดแผลตามใบหน้าและร่างกาย เนื่องจากผิวแห้งเสีย** นอกจากนี้ในการผลิตไอซ์ต้องใช้สารเคมีประเภทกรดซึ่งจะมีบางส่วนตกค้างอยู่ในไอซ์ ทำให้ผู้เสพส่วนใหญ่เป็นโรคในช่องปาก เช่น ฟันผุ กลายเป็นสีดำ โยกเก และหลุดไปในที่สุด

จริงหรือไม่ ? ไอซ์ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ไอซ์จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนอยากอย่างมากผิดปกติ ผู้เสพจะมีความหมกมุ่นกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลานาน มีความตื่นตัว การตอบสนองการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติและกล้าแสดงออกมากกว่าปกติ ขณะเดียวกันสมองอีกด้าน คือ สมองส่วนคิดจะถูกฤทธิ์ของไอซ์กดการทำงาน ทำให้ลดความสามารถในการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ ขาดความรอบคอบ ไม่ระมัดระวัง ขาดความยั้งคิด และตัดสินใจผิดพลาด ผลที่เกิดขึ้นในระยะแรกอาจทำให้มีแรงกระตุ้นทางเพศมาก กล้าเสี่ยงและขาดความระมัดระวังตัว ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น HIV กามโรค ไวรัสตับอักเสบบี และที่สำคัญ คือ เมื่อเสพไอซ์ไปเรื่อยๆ ในระยะยาวผู้เสพจะไม่สามารถมีความรู้สึกสุขตามธรรมชาติได้ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ต้องใช้ยาเสริมประสิทธิภาพทางเพศร่วมด้วย

จริงหรือไม่ ? ไอซ์ช่วยให้เข้าสังคมได้ง่าย

เมื่อไอซ์ออกฤทธิ์กระตุ้นสมองส่วนอยาก ผู้เสพจะมีความตื่นตัว กล้าและพูดมากกว่าปกติ ทำให้ดูเหมือนเป็นคนเข้าสังคมเก่ง แต่ความจริง สมองส่วนคิดที่ถูกไอซ์กดการทำงานอยู่จะค่อยๆ สูญเสียการทำงานไป การใช้เหตุผลและความสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้เสพจะลดลง กลายเป็นคนเอาแต่ใจ ทำอะไรไปตามความอยาก ขาดความยับยั้งชั่งใจ มีอารมณ์ขึ้น ลงง่าย หงุดหงิด โกรธง่าย นำไปสู่การตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่น แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มใช้ความรุนแรง และอาจทำร้ายตนเอง คนใกล้ชิดและผู้อื่น ผลสุดท้าย ทำให้เสียเพื่อน คนรัก เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง ผลกระทบที่สำคัญ คือ สมองจะเริ่มถูกทำลาย ทำให้เกิดความผิดปกติในการสื่อประสาท ผู้เสพจะเกิดอาการทางจิต เช่น เห็นภาพหลอน หูแว่ว หวาดระแวง และกลัวสิ่งต่างๆ รอบตัว จนไม่สามารถออกไปพบปะผู้คนอย่างปกติได้ เมื่ออยู่ตามลำพังจะเกิดอาการซึมเศร้า ฟุ้งซ่านนึกถึงแต่เรื่องความล้มเหลวในชีวิต ไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ บางรายรุนแรงไปถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย และหลายรายพัฒนาไปสู่การเกิดอาการทางจิตในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. เอกสารเผยแพร่ ไอซ์ : " ยาเสพติดที่ประเทศไทยต้องเอาชนะ" 2555 ; 1 ตุลาคม 2555.
2. ส่วนข่าวกรองยุทธศาสตร์ สำนักปราบปรามยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. เอกสารประกอบการประชุมเรื่องสถานการณ์ไอซ์. การประชุมการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดไอซ์ ; 19 มกราคม 2555.
3. สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. ไอซ์ : หายนะประเทศไทย "ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไอซ์สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานรณรงค์ป้องกันและเฝ้าระวังยาเสพติด" กรณีไอซ์ 2555.

ดูแลใจ สไตล์คนเมือง

จุฑาทิพ วงษ์สุวรรณ
นักจิตวิทยาชำนาญการ
กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กทม.

จากสภาพสังคมในปัจจุบันโดยเฉพาะสังคมเมือง ที่การดำเนินชีวิตต้องเผชิญท่ามกลางเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง การดูแลใส่ใจสุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ การให้ความสำคัญกับสุขภาพกายโดยการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ แต่ถ้าได้มีการดูแลจิตใจเพื่อลดความตึงเครียดไปพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพกายจะทำให้บุคคลนั้นเกิดสมดุลในชีวิต พร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

จะทราบได้อย่างไรว่าเรามีความเครียด

สังเกตได้จาก

1. **อาการทางร่างกาย ได้แก่**
   - ปวดศีรษะ ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณขมับ ต้นคอ แขน ขา
   - นอนไม่หลับ หรือนอนหลับๆ ตื่นๆ
   - หายใจไม่เต็มอิ่ม ใจเต้นเร็ว ใจสั่น
   - อ่อนเพลีย อ่อนล้า
   - ชาตามร่างกาย แขน ขา
   - อึดอัด แน่นท้อง ปวดมวนในท้อง
2. **อาการทางจิตใจ ได้แก่**
   - หงุดหงิด โกรธง่าย
   - วิตกกังวล
   - เบื่อหน่าย ท้อแท้
   - สมาธิไม่ดี ความคิดฟุ้งซ่าน ความจำไม่ดี
   - กลัวโดยไม่มีเหตุผล
   - ขาดความมั่นใจในตนเอง
3. **การแสดงพฤติกรรม ได้แก่**
   - ก้าวร้าว
   - สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไม่ดี
   - รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง
   - แยกตัวเอง
   - มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ เช่น ตาขยิบ
   - กัดเล็บ/ดึงผม
   - ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด

อาการที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องเกิดครบทุกกลุ่มอาการ แม้เกิดเพียงอาการใดอาการหนึ่งถือว่ามีความเครียดเกิดขึ้น

รับมือกับความเครียดอย่างไรดี

การเกิดความเครียดไม่ใช่สิ่งที่แย่หรือเลวร้าย สิ่งสำคัญอยู่ที่การจัดการกับความเครียด ไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญแต่เป็นการปรับตัวและเผชิญหน้ากับความเครียด โดยใช้ความเครียดเป็นแรงกระตุ้น ให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมไปสู่ความสำเร็จ

วิธีการรับมือกับความเครียด

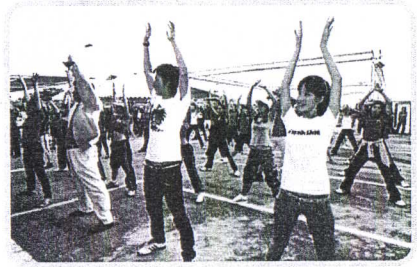
1. ใช้วิธีการผ่อนคลาย โดยใช้วิธีที่ตนเองถนัด ชอบหรือสนใจทำแล้วมีความสุข เพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง ท่องเที่ยว ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา นอนหลับพักผ่อน เป็นต้น รวมทั้งการฝึกหายใจ โดยหายใจช้าๆ ลึกๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องแทนการหายใจตื้นๆ ที่มักใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด การหายใจออกช้าๆ ทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไป

2. จัดการกับความคิด ความคิดเป็นตัวการสำคัญทำให้ใจเกิดความทุกข์ ถ้ารู้จักคิดและคิดให้เป็นจะลดความทุกข์ใจได้มาก การคิดในแง่ยืดหยุ่น ให้อภัยไม่ถือโทษ ใช้เหตุผลไตร่ตรองให้รอบคอบและคิดในสิ่งดีๆ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำจิตใจให้เบิกบานความเครียดจะบรรเทาลงได้

3. ยอมรับและพร้อมเผชิญกับปัญหา การมีจิตใจที่สงบจะทำให้มีความพร้อมในการจัดการกับปัญหา วางแผนและกำหนดเป้าหมาย โดยแก้ปัญหาทีละอย่าง จากง่ายไปสู่ยาก ทำตามลำดับความจำเป็น คำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถในการแก้ปัญหา

4. การดูแลซึ่งกันและกันในครอบครัว รับฟังปัญหาและช่วยเหลือ จะทำให้มีกำลังใจและมีความรู้สึกดีต่อกัน

ผู้ที่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี จะมีภาวะจิตใจที่สงบแม้อยู่ภายใต้ความกดดัน ตรงกันข้ามการไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือควบคุมความเครียดไม่ได้ จะนำไปสู่ความเจ็บป่วย และสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีความสุข ส่งผลเสียและกระทบต่อหน้าที่การงาน ครอบครัว และการดำเนินชีวิต



บริโภค "ซูชิ" อย่างไรให้ปลอดภัย

วันพร ศรีเลิศ
หัวหน้ากลุ่มงานสุขาภิบาลสถานที่จำหน่ายอาหาร
กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กทม.

"ซูชิ" เป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลายทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ สังเกตได้จากจำนวนร้านขายซูชิที่เพิ่มขึ้นจำนวนมาก สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาถูก มีขายบนท้องถนนทั่วไปจนถึงห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ซูชิมีวิวัฒนาการมาเมื่อหลายร้อยปีมาแล้วซึ่งเกิดจากความต้องการถนอมอาหารของคนญี่ปุ่น โดยซูชิเป็นอาหารที่ทำจากข้าวสุกปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู ปั้นเป็นก้อนขนาดพอดีคำพร้อมบริโภค หน้าของข้าวปั้นจะมีส่วนประกอบที่มีทั้งอาหารสุก เช่น หน้าไข่หวาน หน้ากุ้ง หน้าปลาไหล ฯลฯ และที่เป็นอาหารดิบ เช่น เนื้อปลาดิบ ปลาหมึก ไข่กุ้ง ไข่ปลาแซลมอน ฯลฯ ในประเทศไทยมีการนำปลาน้ำจืด และปลาน้ำกร่อย มาทำเป็นส่วนประกอบของหน้าซูชิ **ได้แก่ เนื้อปลากะพงขาว และเนื้อปลานิล ซึ่งไม่ผ่านกระบวนการปรุงสุก** มีความเสี่ยงต่อการเกิดอหิวาตกโรค และโรคพยาธิตัวจี๊ด

นอกจากนี้ ขั้นตอนในการทำซูชิ ยังก่อให้เกิดความเสี่ยงในทางสุขาภิบาลอาหาร เนื่องจากอาจมีการใช้มือในการหยิบจับอาหารโดยตรง วัตถุดิบที่นำมาทำไม่ได้ผ่านขั้นตอนการปรุงสุก รวมไปถึงระยะเวลาและอุณหภูมิในการวางจำหน่ายที่อาจไม่เหมาะสม ซึ่งอุณหภูมิ 30 - 45 องศาเซลเซียส ทำให้จุลินทรีย์ก่อโรคเจริญเติบโตได้ดี สำหรับอุณหภูมิที่เหมาะสมในการวางจำหน่ายซูชิจะต้องอยู่ที่ 15 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่านี้

หากไม่มีการควบคุมวัตถุดิบที่นำมาใช้เป็นส่วนประกอบ ขั้นตอนในการทำซูชิ รวมไปถึงระยะเวลาและอุณหภูมิในการวางจำหน่ายอาจจะก่อให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์มีอยู่ทั้งในสิ่งแวดล้อมและตัวผู้ปรุงเอง นำมาซึ่งจุลินทรีย์ที่ทำให้ก่อโรค อาหารเป็นพิษ โรคพยาธิ และโรคท้องร่วงได้

เคล็ดลับการบริโภค "ซูชิ" ให้ปลอดภัย

- เลือกรับประทานซูชิที่ปรุงสุก และไม่รับประทานซูชิหน้าปลาดิบ ปลาหมึกดิบ หรือไข่กุ้ง เพราะอาหารดิบเป็นแหล่งรวมของจุลินทรีย์ก่อโรคทางเดินอาหาร
- หลีกเลี่ยงการซื้อซูชิที่จัดเตรียมวางโชว์ไว้เรียบร้อยแล้ว เพราะไม่ทราบว่ามีการเตรียมไว้ก่อนล่วงหน้านานแค่ไหนแล้ว (อาหารปรุงสุกควรบริโภคภายใน 4 ชั่วโมง)
- เลือกซื้อซูชิที่แช่เย็นดีกว่าซูชิที่วางขายในอุณหภูมิปกติ เพราะความเย็นช่วยชะลอการเพิ่มปริมาณของเชื้อโรคได้
- เลือกซื้อซูชิจากพ่อครัว หรือพนักงานขาย ที่มีสุขอนามัยที่ดี แต่งกายสะอาด และไม่ใช้มือจับอาหารโดยตรง

รายการอ้างอิง 1 การกินซูชิปลอดภัยจริงหรือ http://www.vcharkarn.com/vnews/151607 (สืบค้นเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2555)
2 ซูชิ http://janghuman.wordpress.com (สืบค้นเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2555)

ใส่ใจในคุณภาพ ที่ร้านซังโภชนา

สรรหา พาไปชิม ฉบับนี้ขอพาไปชิมอาหารหลากหลายทั้งไทย จีน ซีฟู้ด คลอไปกับเสียงเพลงเบาๆ ที่ **ร้านซังโภชนา ถนนกัลปพฤกษ์** ย่านเขตจอมทอง

ทันทีที่เข้าไปภายในร้านซังโภชนา ถนนกัลปพฤกษ์ ก็จะสัมผัสถึงอากาศเย็นสบาย คลอไปเสียงเพลงเบาๆ ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี สำหรับเมนูอาหารยอดฮิตที่ลูกค้านิยมสั่ง คือ ปลาช่อนสมุนไพร เห็ดโคนญี่ปุ่นผัดน้ำมันหอย น้ำพริกลงเรือ และแกงเลียงกุ้งสดที่รวมด้วยผักนานาๆชนิด เช่น ฟักทอง ผักหวาน บวบ ข้าวโพดอ่อน ฯ ซึ่งเป็นเมนูที่ชื่นชอบของบรรดาว่าที่คุณแม่

คุณเกียรติศักดิ์ สาธิตภิญโญ เจ้าของร้านเล่าให้ฟังว่า หัวใจสำคัญของร้านนี้ก็คือ วัตถุดิบต้องมีคุณภาพ ความสดใหม่และรสชาติของอาหาร รวมถึงเน้นในเรื่องของความสะอาดถูกสุขลักษณะที่สร้างความประทับใจ และมัดใจลูกค้าให้กลับมาอีกครั้ง จนทำให้ร้านอาหารแห่งนี้ได้**รับป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยจากกรุงเทพมหานคร**

สนใจอยากลิ้มชิมรสติดต่อได้ที่
ร้านซังโภชนา ถนนกัลปพฤกษ์
เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 11.00 - 22.00 น.
โทร. 0 2416 2875

พาชิมโดย : ชมพูนุช จันทร์เพ็ญ

มะเร็งร้าย

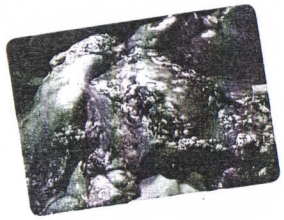
พญ. สุธี สฤษฏ์ศิริ
อายุรแพทย์
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 67 ทวีวัฒนา
สำนักอนามัย กทม.

โรคมะเร็ง เป็นโรคร้ายที่ทำให้ทุกคนวิตกกังวล กลัวที่จะเกิดแก่ตนเองและคนใกล้ชิด เพราะมันเกิดจากเซลล์ของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยแบ่งตัวอย่างรวดเร็วแล้วลุกลามไปยังอวัยวะใกล้เคียงหรือแพร่กระจายไปตามอวัยวะต่างๆ ที่สำคัญ ปกติโรคมะเร็งจะไม่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง แต่บางชนิดมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก เป็นต้น มะเร็งบางชนิดอาจจะมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัส เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งหลังโพรงจมูก มะเร็งตับ การติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิดอาจทำให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นต้น สำหรับประเทศไทย 5 อันดับโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ที่พบบ่อย ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ปีพ.ศ.2554 แยกตามเพศ ได้แก่

อันดับ	เพศชาย	เพศหญิง
1	มะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก	มะเร็งเต้านม
2	มะเร็งปอด	มะเร็งปากมดลูก
3	มะเร็งตับ ทางเดินน้ำดี	มะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก
4	มะเร็งหลอดอาหาร	มะเร็งปอด
5	มะเร็งลิ้น	มะเร็งรังไข่

เราควรสังเกตหาความผิดปกติหรือสัญญาณเตือนของร่างกายที่เกิดขึ้นว่าอาจจะเป็นโรคมะเร็ง เพราะการตรวจหามะเร็งในระยะเริ่มแรกหรือระยะที่ยังไม่ลุกลามจะทำให้ผลการรักษาดีกว่า ดังนั้นควรรีบมาพบแพทย์ตรวจวินิจฉัย เมื่อท่านสังเกตพบความผิดปกติ

อาการและปัจจัยเสี่ยงที่อาจจะเป็นโรคมะเร็งที่ควรทราบใน 5 อันดับมะเร็งที่พบบ่อยมี ดังนี้



มะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก

มะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก อุจจาระเป็นมูกหรือมูกปนเลือด ท้องผูกสลับท้องเสีย ลำไส้อักเสบเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ มีประวัติติ่งเนื้อในลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงทั้งของตนเองและญาติใกล้ชิด มีประวัติญาติใกล้ชิด (พ่อ แม่ พี่น้อง) เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งปอด ไอเรื้อรังหรือไอเป็นเลือด มีอาการเหนื่อยหอบ สูบบุหรี่จัดหรือเริ่มสูบหรี่ตั้งแต่อายุน้อย

มะเร็งปอด

มะเร็งตับ ทางเดินน้ำดี ท้องอืด ท้องโตขึ้น ตัวหรือตาเหลือง ชอบรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น กุ้ง หอยและปลาน้ำจืด มีประวัติเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ รับประทานอาหารที่มีเชื้อรา เช่น ถั่วลิสง พริกแห้ง

มะเร็งตับ ทางเดินน้ำดี

มะเร็งหลอดอาหาร มีอาการกลืนลำบาก ดื่มเครื่องดื่มร้อนจัดเป็นประจำ ดื่มสุราจัด

มะเร็งหลอดอาหาร

มะเร็งลิ้น เป็นแผลเรื้อรัง คลำพบก้อนที่ลิ้น สูบบุหรี่และดื่มสุราจัด การดูแลสุขภาพอนามัยของปากไม่ดี รับประทานหมากหรืออมเมี่ยง

มะเร็งลิ้น

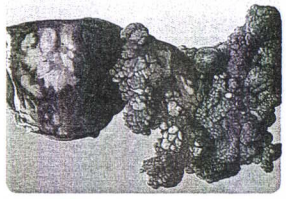
มะเร็งเต้านม มีก้อนที่เต้านมหรือมีเลือดน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม มีประวัติญาติที่ใกล้ชิดเป็นมะเร็งเต้านม ใช้ยาคุมกำเนิดนานมากกว่า 5 ปี

มะเร็งเต้านม

มะเร็งปากมดลูก มีเลือดหรือตกขาวออกทางช่องคลอดผิดปกติหรือมีกลิ่น มีประวัติติดเชื้อหูดหงอนไก่หรือติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์บ่อย มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยหรือมีคู่นอนหลายคน สูบบุหรี่

มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งรังไข่ ท้องอืดเป็นประจำ มีก้อนในช่องท้องหรือช่องเชิงกราน ทำให้แน่นหรือปวดท้อง อาถ่ายอุจจาระลำบาก หรือปัสสาวะบ่อยและขัด



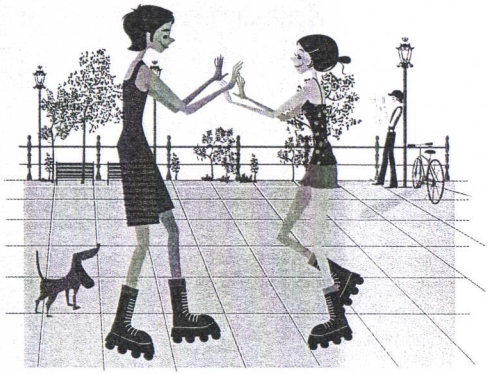
มะเร็งรังไข่

ถึงแม้ว่าโรคมะเร็งจะเป็นโรคที่ร้ายแรง แต่หากเราหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอีกทั้งสังเกตและดูแลร่างกายสม่ำเสมอ ตรวจพบได้ก่อนตั้งแต่ในระยะแรกก็จะสามารถรักษาให้หายได้

วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

จุฑาทิพ วงษ์สุวรรณ
นักจิตวิทยาชำนาญการ
กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กทม.

ทุกช่วงวัยของคนเรา เพื่อนเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มให้ชีวิตมีสีสัน มีความสนุกสนาน เพื่อนไม่ได้หมายถึงการเป็นคู่รัก หรือแฟน อย่างที่บางคนเข้าใจ แต่เพื่อนคือการเป็นคู่คิดที่ช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี พร้อมที่จะคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่มีความทุกข์ ช่วยคิดช่วยแก้ปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องมีการตัดสินใจจึงมีความเสี่ยงในการที่จะจัดการกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานั้นๆ ได้ไม่ถูกต้อง ถ้าขาดการแนะนำช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หรือเพื่อน



คำถามที่พบบ่อยในการคบเพื่อนของวัยรุ่น

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเพื่อนที่ดี

- เตือนเราหากเห็นว่าทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ถูกต้อง
- ช่วยเหลือเกื้อกูล ในขอบเขตความสามารถที่จะทำได้
- ไม่ซ้ำเติมหรือว่ากล่าวเมื่อทำผิดพลาด
- เป็นกำลังใจในยามที่เรามีปัญหา
- พร้อมที่จะปกป้องจากคำกล่าวหาของผู้อื่นที่ไม่เป็นจริง

ทำตัวอย่างไรให้เพื่อนไว้วางใจ

- เต็มใจที่จะรับฟังเรื่องที่เพื่อนเล่า ตั้งใจฟังทั้ง สีหน้า ท่าทาง และคำพูด
- เรื่องที่เพื่อนเล่าบางอย่างเป็นความลับอย่าไปเล่าให้คนอื่นฟัง หรืออย่าจับเลี่ยนเพื่อน
- กระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อน
- แลกเปลี่ยนทุกข์สุข ซึ่งกันและกัน

เตือนอย่างไรจึงไม่บั่นทอนใจเพื่อน

- การเตือน ต้องเตือนแบบให้ข้อคิด ไม่ตำหนิหรือสั่งสอน พูดเตือนเป็นการส่วนตัว ไม่ให้เพื่อนอายหรือเสียหน้า
- ข้อเสนอแนะจากเรา เพื่อนจะต้องนำไปคิดไตร่ตรอง เพื่อเพื่อนจะได้มีเวลาในการคิดมากขึ้น
- การตำหนิ ดูถูก ไม่ใช่การเตือน แต่จะทำให้เพื่อนเสียใจ เจ็บใจมากขึ้น
- การตัดสินใจเป็นสิทธิของเพื่อน ไม่ควรบังคับ หรือให้เพื่อนทำตามสิ่งที่เราบอก

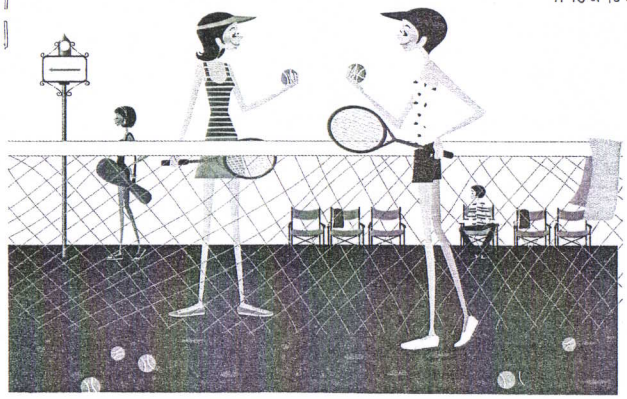
ฉันเพื่อนติดเราทำอย่างไร

- ให้คิดอยู่เสมอว่า การช่วยเหลือเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน
- รู้จักปฏิเสธ เมื่อเราคิดว่าได้ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่แล้ว
- หากมีเพื่อนที่มีลักษณะพึ่งพิงสูง ไม่ยอมทำอะไรด้วยตนเอง ควรให้กำลังใจ ชมกระตุ้น เพื่อให้เพื่อนทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

สิ่งสำคัญพึงระลึกเสมอว่า เราจะช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่เราช่วยเหลือได้

ปฏิเสธอย่างไรไม่ให้เสียเพื่อน

บางครั้งเพื่อน ให้เราช่วยทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่พร้อมที่จะทำ ทำอย่างไรจึงจะปฏิเสธเพื่อนไม่ให้เพื่อนรู้สึกโกรธ



- กล้าที่จะบอกความรู้สึก และเหตุผลที่แท้จริง เป็นการสื่อสารให้เพื่อนทราบว่าเรามีเหตุผล และรู้สึกอย่างไรต่อเขา
- กล่าวคำปฏิเสธ เช่น เราไม่ไปดีกว่า เราทำไม่ได้จริงๆ เป็นต้น
- ขอความคิดเห็นจากเพื่อน เช่น คงไม่เป็นไรนะที่เราจะไม่ไป เธอคงไม่ว่าอะไร พร้อมแสดงความขอบใจที่เขามีน้ำใจมาชวนเรา
- ถ้าเพื่อนไม่ยอม เราต้องใจแข็งที่จะปฏิเสธ ถ้าสิ่งนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของเรา และใช้วิธีการต่อรอง ชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นแทน หรือแสดงให้เพื่อนรู้ว่า เราตอบรับคำเพื่อนไม่ได้จริงๆ
- น้ำเสียงการปฏิเสธ ต้องหนักแน่น จริงจัง ไม่ลังเล

การมีเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี
ทำให้เราไม่รู้สึกเหงา อ้างว้าง
ยิ่งถ้าเพื่อนช่วยเราให้คลายทุกข์ใจ และแบ่งปันความสุขซึ่งกันและกัน จะทำให้การดำเนินชีวิตของเรามีความสุขยิ่งขึ้น

เลเซอร์ กับการดูแลผิวพรรณ

เดชาชัช สายเมธางกูร
เภสัชกรปฏิบัติการ
กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กทม.

ความสวยงามของผิวพรรณ เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา ซึ่งปัจจุบันมีนวัตกรรมการรักษาริ้วรอยเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะการรักษาด้วยเลเซอร์กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย วารสารสุขภาพสำนักอนามัยฉบับนี้ มีรายละเอียดและข้อมูลความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาด้วยเลเซอร์มาฝากกัน ดังนี้

1. เลเซอร์รักษาริ้วรอยบนใบหน้า

สามารถลดริ้วรอยเหี่ยวย่น และรอยคล้ำบนใบหน้า ทำให้ผิวพรรณแลดูสดใส ด้วยเลเซอร์ชนิด Ablative และ Non-Ablative

✿ เลเซอร์ชนิด Ablative เลเซอร์ชนิดนี้จะไปทำลายผิวหนังในส่วนที่เกิดริ้วรอยแล้วกระตุ้นให้มีการสร้างผิวหนังและคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ ทำให้ริ้วรอยที่มีปัญหามีลักษณะดีขึ้น ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ การติดเชื้อแผลเป็น และรอยคล้ำ

✿ เลเซอร์ชนิด Non-Ablative แสงเลเซอร์ จะผ่านทะลุผิวหนังและทำให้อุณหภูมิในชั้นผิวหนังแท้สูงขึ้นอย่างพอเหมาะ มีผลกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ริ้วรอยต่างๆ ดีขึ้น ไม่ทำให้เกิดบาดแผล สะดวกในการดูแลภายหลังการรักษา แต่การรักษาด้วยวิธีนี้จำเป็นต้องทำซ้ำหลายครั้ง โดยจะต้องทำการรักษาทุก 2 ถึง 3 สัปดาห์ติดต่อกันประมาณ 5 ครั้งจึงจะเห็นผล และได้ผลดีกับริ้วรอยที่มีขนาดเล็ก

2. เลเซอร์กำจัดขน

สามารถกำจัดขนบริเวณที่ไม่ต้องการได้โดยอาศัยหลักการพลังงาน แสงเลเซอร์จะถูกดูดซับด้วยโมเลกุลของเม็ดสีที่อยู่ในเส้นขน จากนั้นพลังงานแสงจะเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนซึ่งพลังงานความร้อนที่เกิดขึ้นจะไปทำลายเส้นขนและบางส่วนของเซลล์ต้นกำเนิดในการสร้างขน มีผลทำให้เส้นขนถูกกำจัด การกำจัดขนด้วยเลเซอร์จำเป็นต้องทำซ้ำๆอย่างต่อเนื่อง ควรทำการรักษาทุก 4-8 สัปดาห์ ประมาณ 4-8 ครั้ง จะไม่เกิดบาดแผล ผลข้างเคียงที่อาจพบ ได้แก่ รอยแดงหรือรอยคล้ำซึ่งจะค่อยๆ จางลง

3. เลเซอร์รักษาเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดที่มีขนาดไม่ใหญ่มากสามารถรักษาได้ด้วยเลเซอร์ แสงเลเซอร์จะถูกดูดซับด้วยเม็ดเลือดแดงที่อยู่ในบริเวณเส้นเลือดขอด พลังงานแสงจะเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนแล้วไปทำลายเส้นเลือดขอดในบริเวณนั้นๆ ภายหลังการรักษา ไม่ทำให้เกิดบาดแผลแต่อาจมีรอยคล้ำจางๆ ซึ่งจะหายไปได้เอง

4. เลเซอร์รักษา ฝ้า ปานดำ และลบรอยสัก

การรักษาปัญหาผิวหนังที่มีเม็ดสีมากผิดปกติ เช่น กระ ฝ้า ปานดำ และรอยสัก ด้วยเลเซอร์ชนิด Q-switched เมื่อฉายแสงเลเซอร์ ไปที่บริเวณรอยโรค แสงเลเซอร์จะทำลายเฉพาะเม็ดสีทำให้เกิดการแตกสลายของเม็ดสี และเม็ดเลือดขาวจะเข้ามากินเม็ดสีมีผลทำให้รอยโรคจางลง รอยโรคบางชนิดรักษาโดยฉายแสงเลเซอร์เพียงครั้งเดียว แต่บางชนิดอาจต้องฉายเลเซอร์หลายครั้ง ใช้ระยะเวลาห่างกันในแต่ละครั้ง ประมาณ 6-8 สัปดาห์ ผลข้างเคียง ได้แก่ จุดเลือดออก รอยคล้ำ รอยด่าง หรือแผลเป็นนูน แต่พบได้น้อย

5. เลเซอร์รักษาปานแดง

ส่วนใหญ่ปานแดงเริ่มพบตั้งแต่วัยเด็ก อาจมีขนาดใหญ่และนูนหนาเมื่ออายุมากขึ้น เมื่อฉายแสงเลเซอร์บริเวณที่เป็นปานแดง เม็ดเลือดแดงจะดูดซับพลังงานแสงเลเซอร์ มีผลให้เส้นเลือดผิดปกติในบริเวณนั้นถูกทำลาย ปานแดงจะค่อยๆ จางลง โดยเฉลี่ยต้องใช้การรักษาประมาณ 3-5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 6-8 สัปดาห์ ภายหลังการรักษาอาจเกิดรอยคล้ำจางๆ ซึ่งจะหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์

6. เลเซอร์รักษากระเนื้อและตุ่มเนื้องอกต่างๆ

ตุ่มเนื้องอกต่างๆ บริเวณผิวหนัง เช่น กระเนื้อ สิวหิน ไฝ และตุ่มไขมัน สามารถรักษา ได้ด้วยเครื่องเลเซอร์คาร์บอนไดออกไซด์ (Carbondioxide Laser) ก่อนการฉายแสงเลเซอร์ผู้ป่วยจะได้รับการทายาชาทิ้งไว้ประมาณ 45 นาที ดังนั้นระหว่างที่ทำการรักษาผู้ป่วยจะไม่รู้สึกเจ็บปวด ภายหลังการรักษาจะมีแผลผู้ป่วยต้องดูแลแผลให้สะอาดและทายาป้องกันการอักเสบประมาณ 3-7 วันเพื่อป้องกันการติดเชื้อและการเกิดแผลเป็น

7. เลเซอร์รักษาริ้วรอยเหี่ยวย่น รอยแผลเป็น จากสิว ฝ้า รอยด่างดำต่างๆ กระ กระแดด

รอยแผลเป็นจากสิว ฝ้า รอยด่างดำต่างๆ กระ กระแดด สีผิว ไม่สม่ำเสมอ โดยใช้หลักการ Fractional Photothermolysis ซึ่งเซลล์เก่าจะแปรสภาพเป็นเซลล์ที่ตายและถูกผลักออกไป และมีเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทน

8. เทคโนโลยีคลื่นวิทยุความถี่สูง

ช่วยยกกระชับแก้ไขภาวะหย่อนคล้อยของผิวหนังและช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้า โดยการนำเทคโนโลยีความถี่ของคลื่นวิทยุ (Radiofrequency : RF) มากระตุ้นให้เกิดการกระชับของผิวหนัง เพื่อแก้ไขภาวะหย่อนคล้อยและช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้า ลำคอ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 40-60 ปี ที่มีปัญหาริ้วรอยบนใบหน้า ลำคอ ผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นได้แก่ อาการบวมเจ็บบริเวณที่ทำการรักษาซึ่งจะหายไปได้เองภายใน 1 ถึง 2 สัปดาห์ อาจพบลักษณะบุ๋มของผิวหนัง ข้อควรระมัดระวัง คือห้ามมิให้ใช้กับคนที่ใส่เครื่องกระตุ้นการเต้นของหัวใจ (Pacemaker) เพราะอาจไปกระทบต่อการทำงานของเครื่อง

9. เทคโนโลยีคลื่นแสงความเข้มสูงช่วยยกกระชับ

เป็นความก้าวหน้าในการใช้พลังงานแสงที่มีความยาวคลื่นอยู่ในช่วง 800-1,400 นาโนเมตร ใช้หลักการของ selective photo thermolysis และเทคโนโลยีคลื่นแสงความเข้มสูงมาใช้ในการรักษาให้กับผิวที่มีลักษณะหย่อนคล้อยให้กลับมากระชับและดูเรียบเนียนขึ้น รอยเหี่ยวย่นลดลงและดูอ่อนเยาว์ มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ หลังการรักษาไม่มีช่วงเวลาพักฟื้น คนไข้สามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวันและแต่งหน้าได้ตามปกติ นอกจากนี้ยังช่วยให้รอยแผลเป็นที่เกิดจากสิวดูจางลง ช่วยลดขนาดของรูขุมขน ให้ลดลง และควบคุมต่อมไขมัน

สิ่งที่ควรรู้ก่อนเลือกการรักษาโดยวิธีการใช้เลเซอร์ คือ

1. การรักษาด้วยเลเซอร์ควรคำนึงถึงปัญหาผิวหนังที่เป็นอยู่ว่าจำเป็นหรือไม่ และควรปรึกษาแพทย์ถึงผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากเครื่องเลเซอร์มีหลายชนิด แต่ละชนิดจะให้การรักษาจำเพาะปัญหาและมีผลเฉพาะในการรักษาที่แตกต่างกัน ดังนั้น ควรศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจเลือกการรักษาเพื่อความปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเอง

2. รับบริการจากแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนัง หรือศัลยกรรมตกแต่งความงามด้านเลเซอร์โดยตรงอีกทั้งความพร้อมของบุคลากรทุกระดับ เจ้าหน้าที่ทุกคนจะต้องมีความชำนาญในการให้การพยาบาลและมีความรู้เกี่ยวกับเลเซอร์เป็นอย่างดี

3. เลือกรับบริการในสถานพยาบาล คลินิก ที่ได้รับใบอนุญาตและการรับรองถูกต้องน่าเชื่อถือ

4. การรักษาด้วยเลเซอร์ไม่แนะนำสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รวมทั้งผู้ที่เกิดฝีแผลง่าย

รายการอ้างอิง

1. นพ.จินดา โรจนเมธินทร์. นวัตกรรมเลเซอร์. http://www.dst.or.th/vdo_public.php (สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2555)
2. สารกรมการแพทย์. เลเซอร์ในการแก้ปัญหาผิวพรรณ. ปีที่ 17 ฉบับที่ 11 สิงหาคม 2555, : 7.

อาหารเพิ่มการเผาผลาญ เพื่อหุ่นสวยรูปร่างดี

ปรีชาญ อุ่นรัตนะ
นักโภชนาการชำนาญการ
กองสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักอนามัย กทม.

หลายคนสงสัยว่าเมื่ออายุมากขึ้น "ทำไมรูปร่างดูอวบอ้วนขึ้น ไม่เหมือนแต่ก่อน ทั้งๆ ที่กินอาหารเท่าเดิม

เมื่ออายุมากขึ้นระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกายเริ่มลดถอย ทำงานช้าลง การเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดต่ำลง ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราจะไม่สามารถเพิ่มการเผาผลาญได้ ผู้ที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ กลยุทธ์สำคัญในการลดน้ำหนักก็คือการเร่งการเผาผลาญของร่างกาย ผู้ชายมีการเผาผลาญมากกว่าผู้หญิง และผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ก็มีอัตราการเผาผลาญที่น้อยลงเรื่อยๆ แต่เราก็สามารถเร่งอัตราการเผาผลาญด้วย 9 วิธีง่ายๆ ดังนี้

1. กินอาหารมื้อเช้าทุกวัน เพราะในขณะที่เรานอนหลับพักผ่อนอยู่นั้น ร่างกายจะ เผาผลาญสารอาหารอย่างช้าๆ เพื่อรักษาระดับพลังงานในร่างกาย การกินอาหารเช้าจึงเป็นการช่วยกระตุ้นการการเผาผลาญภายในร่างกาย คนที่งดอาหารเช้าบ่อยๆ จะอ้วนง่ายกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ "เป็นความจริงที่ว่าคนที่กินอาหารเช้าที่มีประโยชน์ หุ่นดีกว่า คนที่อดอาหารเช้า"

2. เพิ่มอาหารโปรตีน เพราะการเผาผลาญอาหารโปรตีนต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 25% ในการย่อย เพื่อดูดซึมเป็นกรดอะมิโนเข้าสู่ร่างกาย ฉะนั้นอาหารว่างที่มีโปรตีนสูงจะทำให้การเผาผลาญได้ดีกว่า ควรเลือกกินอาหารเนื้อสัตว์แทนอาหารประเภทไขมันและแป้ง ได้แก่ปลา ไก่ เต้าหู้ ไข่ ถั่ว เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

3. เติมเครื่องเทศรสเผ็ด พริกหรืออาหารรสจัดสามารถเพิ่มระบบเผาผลาญได้ 20% เป็นเวลาถึง 30 นาที พริกมีส่วนประกอบที่เรียกว่า แคปไซซิน (capsaisin) มีส่วนในการสร้างพลังงานความร้อน พริกสีแดง ช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญในร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อกินพริกแดงกับอาหารไขมันสูง ผลดีของการกินพริกคือ ช่วยให้กินผักได้เพิ่มขึ้น

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากดื่มน้ำน้อยไประบบเผาผลาญจะลดลงเหมือนขาดอาหาร โดยตับจะเก็บน้ำไว้ แทนที่จะนำไปใช้ในหน้าที่อื่นๆ เช่น เผาผลาญไขมัน เครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชาเขียว มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชาเขียวจะกระตุ้นระบบเผาผลาญได้ดีกว่าและนานกว่ากาแฟ หรือหากจะดื่มกาแฟต้องไม่ใส่น้ำตาลเพราะกาแฟมีคาเฟอีนซึ่งเป็นสารกระตุ้นช่วยการเผาผลาญ ดื่มได้ปานกลางแต่อาจจะทำให้ใจสั่นได้

5. หลีกเลี่ยงน้ำตาลและของหวาน เพราะน้ำตาลที่เหลือใช้แล้ว ร่างกายจะแปรสภาพเป็นไขมัน การลดน้ำตาล ก็จะช่วยลดไขมันไปในตัว การกินของหวานมากๆ จะส่งเสริมให้ระบบเผาผลาญเก็บสะสมไขมันมากกว่าการเผาผลาญไขมันออกไปใช้ หลีกเลี่ยงน้ำหวานที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ น้ำผลไม้คั้นสดดื่มได้ปานกลางแต่ก็ไม่ควรมาก แนะนำให้กินผลไม้สดจะดีกว่า

6. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น วิ่งเหยาะๆ หรือเต้นแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ให้หัวใจเต้นแรงเต็มที่ 120 ครั้งต่อนาที ต่อเนื่องนาน 30-45 นาที และเมื่อเราวิ่ง เดิน หรือทำกิจกรรมใดๆ กล้ามเนื้อก็จะเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น การออกกำลังกายเพื่อเร่งการเผาผลาญ เช่น เดิน หรือวิ่ง ซึ่งการออกกำลังกายวิธีนี้ไม่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อแต่จะเพิ่มการเผาผลาญ ยิ่งออกกำลังกายนานและหนักหน่วงมากเท่าไหร่ การเผาผลาญก็จะยิ่งมากขึ้นเช่นกัน

7. ในมื้ออาหาร ควรมีอาหารที่ช่วยในการเผาผลาญ เช่น ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี มะเขือเทศ อะโวคาโด เห็ด โฮลวีต เพราะอาหารเหล่านี้ จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย และอาหารว่างควรเลือกกินอาหารที่มีไยอาหารสูง มีโปรตีนที่ไม่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ เช่น แซนวิชโฮลวีตทูน่าใส่ผัก เป็นต้น

8. อย่าเครียด เพราะจะทำร้ายจิตใจและยังส่งผลถึงร่างกายด้วย เพราะฮอร์โมนคอร์ติโซน (Cortisol Hormone) จะไปทำให้อัตราเมตาบอลิซึมช้าลง ทำให้เราอ้วนขึ้น

9. นอนหลับผักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายของคนเราต้องการการพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง ซึ่งกล้ามเนื้อเรียบในร่างกายเรา จะทำงาน เผาผลาญแคลอรี่ได้ดีที่สุดในชั่วโมงหลังๆ ที่เราหลับสนิทเต็มที่

สำหรับวารสารฯ ฉบับนี้ มีเมนูที่ทำได้ง่ายๆ มาฝาก ดังนี้

แซนด์วิชโฮลวีทปลาทูน่า-ผักส่วนผสม (สำหรับ 5 คน)

ขนมปังโฮลวีท	10	แผ่น
ผักกาดแก้วหั่นหยาบๆ	5	กาบเล็ก
ปลาทูน่ากระป๋อง (ในน้ำเกลือ)	4	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้ม	1	ฟอง
น้ำสลัด (ไขมันน้อย)	5	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ	4	ช้อนโต๊ะ
แครอทซอยละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่สับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา

วิธีปรุง

1. น้ำสลัด ไข่ต้มหั่นชิ้นเล็กๆ แครอทซอย ละเอียด หัวหอมใหญ่สับละเอียด มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยม ผสมในปลาทูน่ากระป๋อง(เอาน้ำเกลือออก) โรยพริกไทยป่นคนให้เข้ากัน

2. ตักส่วนผสมของปลาทูน่าวางให้ทั่วบนแผ่นขนมปัง 1 แผ่น ใส่ผักกาดแก้ว วางทับและขนมปังโฮลวีทอีกหนึ่งแผ่นประกบ หั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยมได้ 2 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 คน)

พลังงาน	234	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	32	กรัม
โปรตีน	9	กรัม
ไขมัน	8	กรัม
โซเดียม	100	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	118	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	583	ไมโครกรัม
ไยอาหาร	5.4	กรัม

โรคข้อเข่าเสื่อม

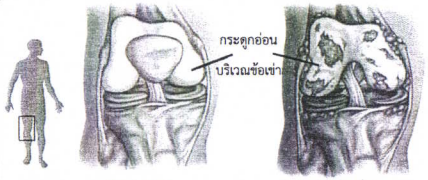
นายแพทย์วัชระ ชาติกังวานสนธิ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู
ศูนย์บริการสาธารณสุข 8 บุญรอด รุ่งเรือง สำนักอนามัย กทม.

อาการปวดเข่าเรื้อรังไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยที่ควรจะมองข้าม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะอาจเป็นอาการเริ่มแรกของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งเป็นโรคที่สร้างความทรมาน เนื่องจากอาการปวด ทำให้ไม่สามารถเดินหรือช่วยเหลือตนเองได้สะดวก และหากปล่อยทิ้งไว้อาจเกิดความพิการตามมา

ท่านเป็นข้อเข่าเสื่อมหรือไม่ หรือจะมีวิธีการชะลอการเสื่อมของเข่าได้อย่างไร มาหาคำตอบได้จากคุณหมอวัชระ ชาติกังวานสนธิ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูกันดีกว่า...

1. โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วใครมีโอกาสเป็นได้บ้าง

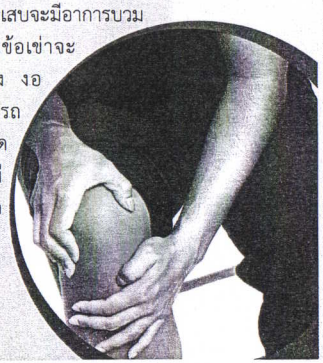
โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากกระดูกอ่อนรองรับน้ำหนักในข้อเข่าเสื่อมสภาพทำให้เกิดการยุบตัว สึกหรอ และสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่าในการหล่อลื่นข้อ ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคมีหลายประการ ได้แก่ อายุที่มากขึ้น ทำให้กระดูกอ่อนข้อเข่าเสื่อมจากการใช้งานมานาน น้ำหนักมาก ทำให้กระดูกอ่อนข้อเข่ารับแรงกดมาก การใช้ข้อเข่า ที่ไม่ถูกต้อง นั่งยองๆ ขัดสมาธิ หรือพับเพียบนานๆ และการได้รับอุบัติเหตุกระแทกที่บริเวณข้อเข่า เป็นต้น ล้วนเป็นสาเหตุทำข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมส่วนใหญ่มักเป็นผู้สูงอายุ และเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า เนื่องจากมีความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อน้อยกว่า



ภาพกระดูกอ่อนสึกหรอในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

2. อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นอย่างไร

เริ่มแรกมีอาการปวดเข่า ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณรอบเข่า เข่าฝืดเหยียดได้ลำบาก มีเสียงในข้อเมื่อเคลื่อนไหวผู้ป่วยจะรู้สึกมีเสียงเหมือนกระดูกสีกันดังกรุบกรับ หากข้ออักเสบจะมีอาการบวมแดง เมื่อจับดูบริเวณข้อเข่าจะรู้สึกร้อน ข้อเข่าโก่ง งอ ข้อเข่ายึดติด ไม่สามารถเหยียดหรืองอขาได้สุดเหมือนเดิมเนื่องจากมีการยึดติดภายในข้อ



กล้ามเนื้อบริเวณต้นขาลีบเล็กลง เกิดจากการที่ผู้ป่วยปวดข้อเข่า ทำให้เดินน้อยลง ขยับข้อเข่าน้อยลง กล้ามเนื้อต้นขาจึงเกิดการฝ่อตัว ลีบเล็กลง ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ปกติ

3. หากเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมต้องได้รับการผ่าตัดทุกคนหรือไม่

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม น้อยรายที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยวิธีผ่าตัด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค ในรายที่เริ่มมีอาการปวด บวม อักเสบเป็นครั้งคราว หรือมีเสียงในข้อเข่าเพียงเล็กน้อย ควรเลือกวิธีการรักษาตามอาการ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น และฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า สามารถทำให้อาการปวดลดลงได้ แต่ในผู้ป่วยที่มีอาการเสื่อมสภาพของข้อเข่ามาก เช่น เข่าบวมโก่งผิดรูป การรักษาข้างต้นอาจไม่ได้ผลดี การเลือกวิธีผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียมหรือตัดแต่งปรับมุมข้อ น่าจะเป็นทางเลือกที่ดี แต่ต้องคำนึงถึงสภาพของผู้ป่วยว่ามีความเสี่ยงต่อการผ่าตัด และผลแทรกซ้อนหลังผ่าตัดหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สูงอายุ

4. จะมีวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร

วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ลดน้ำหนักตัว เพราะจะทำให้เข่าแบกรับน้ำหนักน้อยลง การเสื่อมของเข่าก็จะช้าลงด้วย
2. ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ เพราะจะทำให้ข้อเข่าเสียดสีกันและเสื่อมเร็วขึ้น
3. ในผู้สูงอายุ ควรมีที่จับสำหรับพยุงตัว เช่น ในห้องน้ำ ควรมีที่จับด้านข้างโถนั่งหรือเชือกห้อยจากเพดาน
4. หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งในท่าเดียวนานๆ ถ้าจำเป็นควรเปลี่ยนท่าหรือขยับ เหยียด - งอ ข้อเข่าบ่อยๆ
5. ไม่ควรเดินบนทางเดินที่ขรุขระเพราะจะทำให้น้ำหนักตัวลงไปที่เข่าเพิ่มมากขึ้น และอาจจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย
6. ควรใช้ไม้เท้าช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ซึ่งจะช่วยรับน้ำหนักตัว ทำให้เดินได้มั่นคง และเจ็บน้อยลง
7. ออกกำลังกล้ามเนื้อเข่าเป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรง เพิ่มความทนทานในการใช้งาน

ท่าออกกำลังกายสำหรับโรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps exercise)

✿ ท่านั่ง : นั่งเก้าอี้มีพนักพิง ยกขาท่อนล่างขึ้นจนตรงขนานกับพื้น เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงเอาลง ทำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

✿ ท่านอน : นอนราบชันเข่า ยกขาท่อนล่างขึ้นจนเหยียดตรง โดยจุดหมุนอยู่ที่ข้อเข่า เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงเอาลง ทำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

5. สำนักอนามัย มีบริการตรวจรักษา และดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมอย่างไร

สำนักอนามัย มีความพร้อมในการให้บริการตรวจรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โดยทีมแพทย์และบุคคลากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ให้บริการตรวจวินิจฉัย การรักษาด้วยยา การแนะนำการปฏิบัติตนและออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม รวมทั้งการให้บริการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู สำหรับศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีคลินิกกายภาพบำบัด โดยผู้ป่วยสามารถรับบริการได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ซึ่งมีจำนวนถึง 68 แห่งกระจายอยู่ในทุกพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ในวันและเวลาราชการ

ประกายดาว ตาลสุก : สัมภาษณ์

การออกกำลังกายในเด็ก ที่เหมาะสมตามวัย

แพทย์หญิงดลจรัส ทิพย์มโนสิงห์
กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม
นายแพทย์ชำนาญการ ศูนย์บริการสาธารณสุข 20
สำนักอนามัย กทม.

ปัจจุบันสิ่งอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้การใช้ชีวิตสบายขึ้น แต่ก็ส่งผลให้กิจวัตรประจำวัน กิจกรรมต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายลดน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ การออกกำลังกายในเด็กเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาความสามารถทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

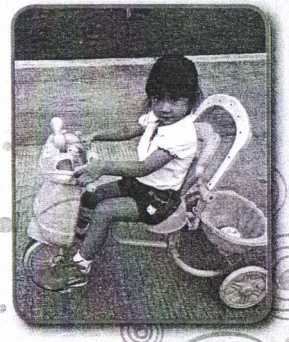
ข้อแนะนำการออกกำลังกายในเด็ก :

เน้นสนุกสนาน กิจกรรมไม่ต้องมีรูปแบบแน่นอนเหมือนผู้ใหญ่

- ควรจัดเวลาสำหรับการมีกิจกรรมเพื่อเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน
- กิจกรรมในแต่ละวันควรเริ่มจากระดับเบาและค่อยๆเพิ่มจนถึงระดับที่หนักปานกลาง
- ควรจัดกิจกรรมที่มีอุปกรณ์หลากหลายเพื่อเป็นสิ่งล่อใจให้เด็กอยากออกมาเล่นและทำให้มีการเคลื่อนไหวหลายรูปแบบ

อายุ 2-5 ปี

เด็กในวัยนี้สามารถ วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ถีบจักรยาน 3 ล้อได้ มีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมค่อนข้างมากอยู่แล้ว ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ควรเน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการและมีความสนุกสนาน เช่น วิ่งไล่จับ กระโดดเชือก เตะลูกบอล ปีนป่ายเครื่องเล่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน



อายุ 6 - 12 ปี

เด็กในช่วงอายุนี้มีความสามารถในการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายในรูปแบบกีฬาได้ เล่นเป็นทีม เข้าใจกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อนมากนัก ควรเน้นกิจกรรมจากเดิมที่เคยเล่นอยู่ให้มีทักษะดีขึ้น เช่น จากโยนรับลูกบอลธรรมดาให้โยนลูกบอลลงห่วงหรือตะกร้า เตะลูกบอลเข้าประตู ขี่จักรยาน 2 ล้อ กีฬาต่างๆ เช่น แบดมินตัน ปิงปอง ฟุตบอล เป็นต้น แต่ต้องหลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการปะทะกัน กิจกรรมควรเป็นการเล่นในสนามกลางแจ้ง สนามควรมีขนาดใหญ่ โล่ง อากาศถ่ายเทดี ไม่ควรมีเนินดินหรือหลุมบ่อ ควรเฝ้าระวังเรื่องการบาดเจ็บของร่างกาย

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ โหนบาร์เดี่ยว ว่ายน้ำและยกน้ำหนักขนาดน้อยทำได้ แต่ไม่แนะนำให้ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในรูปแบบการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกหนักจะเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกและข้อได้

เอกสารอ้างอิง :

1. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. "การออกกำลังกายและการเล่น." **คู่มือพ่อแม่ ตอนเด็กวัยเรียน 6-12 ปี.** 2554.
2. สมพล สงวนรังศิริกุล. **ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก.** กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546.

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก มีหลักการง่ายๆดังนี้ :

- ลดการนั่ง นอนที่ไม่จำเป็น เช่น นั่ง/นอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- เพิ่มกิจกรรมที่เคลื่อนไหวมากขึ้น และผู้ใหญ่ทำให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่างเช่น กิจกรรมที่ทำทั้งครอบครัว ช่วยทำงานบ้าน เดินขึ้นบันได เดิน/ปั่นจักรยานไปซื้อของ
- ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน 2-3 วันต่อสัปดาห์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ ร้องเพลง การละเล่นกายบริหาร
- ในเด็กโตให้ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3-5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เล่นกีฬา วิ่ง กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ภาวะไข้ : เด็กที่ตัวร้อน มีไข้ แม้มีไข้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ห้ามออกกำลังกาย
- ภาวะขาดน้ำ : อาการถ่ายเหลว อาเจียน ควรจำกัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไม่ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากจนเกินไป
- ควรระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย : เด็กชอบเล่นเพื่อความสนุก ไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยและความถูกต้อง จึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย
- ออกกำลังกายในสภาพอากาศเหมาะสม : หลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด แสงแดดมาก จัดหาน้ำดื่มให้เพียงพอ

ลัดเลาะชานกรุง ชมวิถีชีวิตเกษตร เขตหนองจอก

อาจารย์ประเสริฐ สุขถาวร

วิถีชีวิตคนเมืองในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่จะมีความเร่งรีบ แข่งขัน ท่ามกลางความหนาแน่นแออัดของผู้คน ตึกรามบ้านช่องการจราจร ตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจ แต่กรุงเทพมหานครก็ยังมีมุมที่สงบ เรียบง่าย และพอเพียง ที่เขตหนองจอก ชานเมืองหลวง คุณจะพบกับสภาพพื้นที่ที่เป็นทุ่งกว้าง มีลำคลองหลายสายตัดผ่าน และเป็นแหล่งเกษตรกรรมที่สำคัญแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ซึ่งมีทั้งนาข้าว สวนผัก-ผลไม้ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์

หากคุณสนใจที่จะเรียนรู้วิถีเกษตรของคนเมือง ขอเชิญคุณมาที่ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ชีวภาพ ตั้งอยู่บนถนนผดุงพันธุ์ แขวงหนองจอก เขตหนองจอก ก่อตั้งโดยการรวมกลุ่มของเกษตรกรในพื้นที่มาตั้งแต่ พ.ศ. 2543 โดยยึดหลักการเกษตรแบบผสมผสาน ให้มีการใช้ประโยชน์ของพื้นที่อย่างคุ้มค่าที่สุด ซึ่งเหมาะกับพื้นที่เมืองที่เกษตรกรมีพื้นที่เพาะปลูกจำกัดและจะทำให้เกิดผลผลิตสูงได้อย่างไร

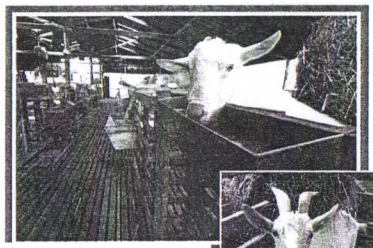
สำหรับวิทยากรของศูนย์ฯ ที่มาแนะนำให้ความรู้ในวันที่เราไปเยือน คือ อาจารย์ประเสริฐ สุขถาวร ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการเกษตร โดยได้เป็นหมอดินอาสาระดับจังหวัดกรุงเทพมหานคร และพร้อมจะให้คำแนะนำแก่เกษตรกรและประชาชนที่สนใจเกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์

ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ชีวภาพ มีพื้นที่ 30 ไร่ แบ่งการใช้พื้นที่ออกเป็น บ่อน้ำสำหรับเพาะเลี้ยงปลาน้ำจืด และพื้นที่เพาะปลูกพร้อมแปลงทดลอง ที่มีการปลูกพืชหลากหลายชนิด เช่น มะม่วง กล้วย มะละกอ มะพร้าว แก้วมังกร ซึ่งจะมีการคัดเลือกสายพันธุ์ที่เป็นที่ต้องการของผู้บริโภคในพื้นที่เพื่อแนะนำแก่เกษตรกรด้วย อ้อ! ที่นี่จะไม่ใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลงในการเลี้ยงปลาและเพาะปลูก แต่จะใช้สารจากธรรมชาติแทนค่ะ

ที่ศูนย์ฯ แห่งนี้จะทำให้คุณสามารถช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้ ด้วยการนำเศษอาหารจากอ่างล้างจานมาทำเป็นปุ๋ยชีวภาพใส่พืชพรรณที่ปลูก ซึ่งจะช่วยลดปริมาณขยะ และลดการใช้ปุ๋ยเคมีได้ นอกจากนี้ยังมีการผลิต ผลิตภัณฑ์ของชุมชนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาขจัดคราบที่กระจกหรือพื้น

ปลานิลที่จับได้ลูกในบ่อเลี้ยงปลา

บรรจุน้ำยาล้างจานที่กลุ่มชุมชนผลิตขึ้นเอง



โรงเรือนเลี้ยงแพะ

นอกจากนี้ยังมีร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของชุมชนที่จะนำผลิตภัณฑ์ชุมชนมาจำหน่าย เพื่อเป็นการหมุนเวียนเพิ่มรายได้ในชุมชนด้วย

ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน

สำหรับคนเมืองที่สนใจเรื่องการเกษตร ที่นี่จะจัดอบรมให้ความรู้ด้านการเกษตรเดือนละ 1 ครั้ง ทุกวันเสาร์สุดท้ายของเดือน เช่น สาธิตการทำปุ๋ยชีวภาพ การเพาะเลี้ยงปลา สารปรับปรุงดินนาข้าว เป็นต้น โดยรับไม่จำกัดจำนวน และไม่คิดค่าใช้จ่าย แต่ขอให้โทรศัพท์ไปลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนที่หมายเลข 0 2989 9690 หากคุณได้พูดคุยกับวิทยากรที่นี่ ก็จะพบว่ามีความรู้ทางเกษตรอินทรีย์มากมายที่เราสามารถนำมาใช้ได้ไม่มีวันหมดเลยค่ะ

มันรู้ไม้ต่างๆ มีจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจ

และบนถนนผดุงพันธุ์ ยังมีฟาร์มแพะนม ของคุณบุญมี หมัดนิกร ที่ทำการเลี้ยงแพะนมแบบครัวเรือน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีพื้นที่จำกัด คือ มีพื้นที่ประมาณ 80 ตารางวา ก็สามารถทำโรงเรือนเลี้ยงแพะได้แล้ว

ที่นี่มีแพะ ประมาณ 30 ตัว โดยแพะนมสีขาวน่ารักและค่อนข้างคุ้นกับคน และแพะที่เลี้ยงสำหรับเข้าประกวด แต่ที่สำคัญ คุณบุญมี เจ้าของฟาร์ม ยินดีให้คำแนะนำแก่ผู้ที่สนใจเลี้ยงแพะที่มีพื้นที่จำกัด ตั้งแต่การสร้างโรงเรือน การคัดเลือกสายพันธุ์ การให้อาหาร อาหารเสริม เทคนิคการรีดนมแพะ ซึ่งนับเป็นความรู้ที่มาจากการปฏิบัติของคุณบุญมีเอง แต่ถ้าคุณจะมาชิมนมแพะสด ช่วงนี้จะอดชิม เพราะมีลูกค้าจองนมแพะไว้หมดแล้ว และที่นี่จะไม่ได้รีดนมแพะทุกวัน

เขตหนองจอก พื้นที่เกษตรของกรุงเทพมหานครที่วันนี้แม้จะถูกโอบล้อมด้วยสภาพความเป็นเมือง แต่ก็ยังมีชุมชนเกษตรที่เข้มแข็ง และเป็นแหล่งเรียนรู้ให้แก่เกษตรกรทั้งจากกรุงเทพมหานครเราเองและจากจังหวัดต่างๆ นับเป็นชุมชนเกษตรที่น่าภาคภูมิใจในความยึดถือวิถีแห่งความพอเพียง และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

นมแพะจากฟาร์ม

พาเที่ยวโดย : มณีรัตน์ อธิราษฎร์ไพศาล

การเลี้ยงสุนัข กับปัญหาเหตุรำคาญ

ลัดดาวรรณ์ ดอกแก้ว
นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
กองสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย กทม.

สุนัขมีมากมายหลายสายพันธุ์ บางพันธุ์ตัวเล็กน่ารักน่าเอ็นดู บางพันธุ์ขนฟูหนานุ่มน่ากอด บางพันธุ์ตัวใหญ่ และบางพันธุ์มีนิสัยดุร้าย การเลี้ยงสุนัขของแต่ละคนก็มีเหตุผลแตกต่างกันไป เช่น เลี้ยงไว้เพื่อเป็นเพื่อนเล่น เลี้ยงไว้เพื่อเฝ้าบ้าน เลี้ยงเพื่อเป็นการส่งเคราะห์สัตว์เพราะความเมตตาสงสาร เป็นต้น ไม่ว่าจะเลี้ยงสุนัขพันธุ์อะไรหรือเลี้ยงด้วยเหตุผลอันใด หากเลี้ยงโดยขาดการควบคุมและดูแลเอาใจใส่ที่ดี ก็จะนำมาซึ่งปัญหาทั้งต่อผู้เลี้ยงเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม จากรายงานสถิติการควบคุมและระงับเหตุรำคาญในเขตกรุงเทพมหานครปี 2554 มีเหตุรำคาญจากการเลี้ยงสัตว์ (สุนัข แมว นก ไก่ หมู และสัตว์อื่นๆ) จำนวน 749 ราย ในจำนวนเหตุรำคาญจากการเลี้ยงสัตว์เหล่านี้ร้อยละ 74.6 เป็นเหตุรำคาญจากการเลี้ยงสุนัข ปัญหาเหตุรำคาญจากการเลี้ยงสุนัขส่วนใหญ่เนื่องมาจากเสียงรบกวน (เสียงเห่า) และกลิ่นเหม็น เป็นต้น

การจัดการเหตุรำคาญจากการเลี้ยงสุนัข

หลายคนอาจมีข้อสงสัยว่าเจ้าหน้าที่มีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมการเลี้ยงสัตว์และจัดการปัญหาเหตุรำคาญที่เกิดจากสัตว์เลี้ยงอย่างไร และจะใช้อำนาจตามกฎหมายบังคับการกระทำของบุคคลซึ่งเลี้ยงสัตว์ในเคหสถานหรือบ้านซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยส่วนตัวได้หรือไม่เพียงใด ข้อสงสัยดังกล่าวมีคำตอบคือ พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ.2535 ซึ่งมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการระงับเหตุรำคาญที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง ดังนี้

1. หมวด 5 ว่าด้วยเรื่องเหตุรำคาญ

การเลี้ยงสัตว์ในที่หรือโดยวิธีใดหรือมีจำนวนเกินสมควรจนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพถือว่าเป็นเหตุรำคาญ (มาตรา 25) เจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจห้ามผู้หนึ่งผู้ใดมิให้ก่อเหตุรำคาญในที่หรือทางสาธารณะหรือสถานที่เอกชน รวมทั้งระงับเหตุรำคาญด้วยโดยออกคำสั่งเป็นหนังสือให้เจ้าของหรือผู้ครอบครองสถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นต้นเหตุหรือเกี่ยวข้องกับการก่อให้เกิดเหตุรำคาญนั้นระงับหรือป้องกันเหตุรำคาญ หากไม่ปฏิบัติตามคำสั่งฯ เจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจเข้าไปจัดการเพื่อระงับเหตุรำคาญนั้นได้ และอาจจัดการตามความจำเป็นเพื่อป้องกันมิให้มีเหตุรำคาญเกิดขึ้นอีก (มาตรา 26 - 28)

2. หมวด 6 ว่าด้วยเรื่องการควบคุมการเลี้ยงและปล่อยสัตว์

ในการควบคุมการเลี้ยงและปล่อยสัตว์นั้นให้อำนาจแก่ราชการส่วนท้องถิ่นในการออกข้อกำหนดท้องถิ่นกำหนดให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของพื้นที่ในเขตอำนาจของราชการส่วนท้องถิ่นนั้นเป็นเขตควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ได้ อาจกำหนดให้เป็นเขตห้ามเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์บางชนิดหรือบางประเภทโดยเด็ดขาด หรือต้องอยู่ภายใต้มาตรการอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ (มาตรา 29)

กรุงเทพมหานครได้ออกข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่อง การควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสุนัข พ.ศ.2548 เพื่อประโยชน์ในการรักษาสภาวะความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับการดำรงชีพของประชาชน ป้องกันเหตุรำคาญอันตรายจากการเลี้ยงสุนัข ตลอดจนอันตรายจากเชื้อโรคที่เกิดจากสุนัข โดยมีสาระสำคัญ ได้แก่ การควบคุมการเลี้ยงสุนัขที่มีเจ้าของ โดยกำหนดให้กรุงเทพมหานครเป็นเขตควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสุนัข ห้ามไม่ให้มีการปล่อยสุนัขในที่หรือทางสาธารณะโดยเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ก่อเหตุรำคาญแก่ผู้อื่น รวมถึงแก้ปัญหาสุนัขพันธุ์ดุร้าย กำหนดหน้าที่ของผู้เลี้ยงสุนัขในเขตกรุงเทพมหานครต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ ยังควบคุมไปถึงสุนัขจรจัดที่อยู่ตามที่ต่างๆแต่มีผู้ให้อาหารเป็นประจำ ผู้ให้อาหารนั้นถือเป็นเจ้าของสุนัขจรจัดเหล่านั้นจึงมีหน้าที่เทียบเท่ากับเจ้าของสุนัขบ้านทั่วไปเช่นกัน

ผู้เลี้ยงสุนัขในเขตกรุงเทพมหานครจะต้องปฏิบัติอย่างไร

1. เจ้าของสุนัขต้องนำสุนัขหรือใบรับรองแล้วแต่กรณีไปจดทะเบียนสุนัขที่สำนักงานเขตพื้นที่ หรือสำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัย ภายใน 120 วันนับแต่วันที่สุนัขเกิด หรือภายใน 30 วันนับแต่วันที่นำสุนัขมาเลี้ยงในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เจ้าของสุนัขต้องปฏิบัติ ได้แก่ จัดสถานที่เลี้ยงสุนัขให้มีขนาด แสงสว่างและการระบายอากาศที่เพียงพอ กำจัดสิ่งปฏิกูลหรือมูลสุนัขให้ถูกสุขลักษณะ กรณีเป็นสุนัขควบคุมพิเศษ สุนัขสายพันธุ์ดุร้าย ต้องเลี้ยงในสถานที่หรือกรงที่สุนัขไม่สามารถเข้าถึงบุคคลภายนอก และมีป้ายเตือนให้ระมัดระวังอย่างชัดเจน ควบคุมสุนัขมิให้ออกนอกสถานที่เลี้ยงโดยปราศจากการควบคุม รักษาสถานที่เลี้ยงให้สะอาดอยู่เสมอ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลเป็นประจำ ไม่ปล่อยให้หมักหมม จนเกิดกลิ่นเหม็นรบกวนผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง จัดให้มีการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในสุนัข ควบคุมดูแลสุนัขมิให้ก่อเหตุเดือดร้อนรำคาญ เช่น ก่อให้เกิดเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เป็นต้น

3. การนำสุนัขออกนอกสถานที่ ต้องพกบัตรประจำตัวสุนัขและต้องแสดงบัตรประจำตัวสุนัขเมื่อเจ้าหน้าที่เรียกตรวจ และผูกสายลากจูงสุนัขที่แข็งแรงและจับสายลากจูงตลอดเวลา ในกรณีที่เป็นสุนัขควบคุมพิเศษต้องใส่อุปกรณ์ครอบปากและจับสายลากจูงห่างจากตัวสุนัขไม่เกิน 50 เซนติเมตร ตลอดเวลา

"การเลี้ยงสุนัขในเคหสถาน เป็นสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคล แต่ต้องไม่กระทบสิทธิของผู้อื่นในการที่จะดำรงชีวิตอย่างปกติสุขในสภาพแวดล้อมที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือคุณภาพชีวิต"

เอกสารอ้างอิง
1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจสุนัขที่มีเจ้าของ ในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2549.
2. พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ.2535.
3. ข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่อง การควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสุนัข พ.ศ.2548.

ถวายพระพร ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

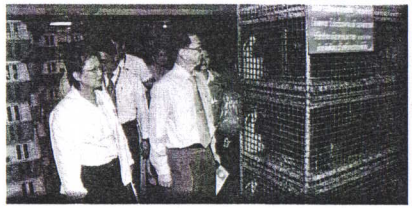
พญ.วันทนีย์ วัฒนะ ผู้อำนวยการสำนักอนามัย และข้าราชการในสังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ร่วมถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ขอพระองค์ทรงพระเจริญ มีพระพลานามัยแข็งแรง ณ ศาลาศิริราช 100 ปี โรงพยาบาลศิริราช

วันเด็กแสนสนุก

นางนินนาท ชลิตานนท์ ปลัดกรุงเทพมหานคร เยี่ยมชมกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2556 ซึ่งกทม. จัดขึ้นภายใต้แนวคิด **"วันเด็กแสนสนุกบุก กทม."** โดยสำนักอนามัยร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้กับเด็กๆ ณ ลานคนเมือง กทม.1

ศึกษาดูงานควบคุมโรคติดต่อ

นพ.พีระพงษ์ สายเชื้อ รองปลัดกรุงเทพมหานคร และ *พญ.วันทนีย์ วัฒนะ* ผู้อำนวยการสำนักอนามัย ต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดลปี 2556 ซึ่งเป็นผู้แทนจากองค์กรด้านการแพทย์และสาธารณสุขจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก จำนวน 50 คน เนื่องในโอกาสศึกษาดูงานด้านการควบคุมโรคติดต่อของกรุงเทพมหานคร ณ ห้องรัตนโกสินทร์ กทม.1



สร้างความมั่นใจรับเทศกาลตรุษจีน

นพ.พีระพงษ์ สายเชื้อ รองปลัดกรุงเทพมหานคร พร้อมผู้บริหารเจ้าหน้าที่จากสำนักอนามัยและสำนักงานเขตลงพื้นที่ตรวจแผงจำหน่าย และโรงฆ่าสัตว์ปีก เฝ้าระวังโรคไข้หวัดนก พร้อมให้คำแนะนำแก่ผู้ประกอบการ เพื่อให้ประชาชนได้บริโภคเนื้อสัตว์ที่สะอาด ปลอดภัยจากโรคไข้หวัดนกและเชื้อโรคต่างๆ ณ ตลาดสามย่าน เขตปทุมวัน และสถานประกอบการฆ่าสัตว์ เขตสัมพันธวงศ์ และเขตหนองจอก

ประเพณีสงกรานต์ สืบสานมาแต่ครั้งโบราณ

สงกรานต์ เป็นประเพณีเก่าแก่ของไทยซึ่งสืบทอดมาแต่โบราณคู่มากับประเพณีตรุษ จึงมีการเรียกรวมกันว่า ประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึงประเพณีส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ คำว่าตรุษเป็นภาษาทมิฬ แปลว่าการสิ้นปี

พิธีสงกรานต์ เป็นพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในสมาชิกในครอบครัว หรือชุมชนบ้านใกล้เรือนเคียง แต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนไปสู่สังคมในวงกว้าง ความเชื่อดั้งเดิมใช้สัญลักษณ์เป็นองค์ประกอบหลักในพิธี ได้แก่ การใช้น้ำเป็นตัวแทนแก้กันกับความหมายของฤดูร้อน ช่วงเวลาที่พระอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ ใช้น้ำรดให้แก่กันเพื่อความชุ่มชื่น มีการขอพรจากผู้ใหญ่ การรำลึกและกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับ ในชีวิตสมัยใหม่ของสังคมไทยเกิดประเพณีกลับบ้านในเทศกาลสงกรานต์ นับวันสงกรานต์เป็นวันครอบครัว

ปฏิทินไทยกำหนดให้เทศกาลสงกรานต์ตรงกับวันที่ 13-15 เมษายน ของทุกปี อย่างไรก็ตาม ประกาศสงกรานต์อย่างเป็นทางการจะคำนวณตามหลักเกณฑ์ในคัมภีร์สุริยยาตร์ ซึ่งแต่โบราณมา กำหนดให้วันแรกของเทศกาล เป็นวันที่พระอาทิตย์ย้ายออกจากราศีมีนเข้าสู่ราศีเมษ เรียกว่า "วันมหาสงกรานต์" วันถัดมาเรียกว่า "วันเนา" และวันสุดท้าย เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชและเริ่มใช้กาลโยคประจำ ปีใหม่ เรียกว่า "วันเถลิงศก" สำหรับปีนี้ วันมหาสงกรานต์ ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 14 เมษายน เวลา 1 นาฬิกา 58 นาที 48 วินาที นางสงกรานต์นามว่า มโหธรเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอกสามหาว (ผักตบชวา) อาภรณ์แก้วนิลรัตน์ ภักษาหารเนื้อทราย พระหัตถ์ขวาทรงจักร พระหัตถ์ซ้ายทรงตรีศูล เสด็จไสยาสน์หลับเนตร(นอนหลับตา)มาบนหลังมยุรา (นกยูง) เป็นพาหนะ

มุมนี้มีรางวัล

1. ยาไอซ์มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ท่านมีวิธีช่วยกันเอาชนะยาเสพติดได้อย่างไร
2. เลี้ยงสุนัขอย่างไร ไม่ให้เกิดปัญหาเหตุรำคาญ

โปรดส่งคำตอบ พร้อมชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ไปที่

กลุ่มพัฒนาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข ศาลาว่าการ กทม. 2
แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400
ภายในวันที่ 31 พฤษภาคม 2556

รางวัลสำหรับผู้ตอบคำถามวารสารฯ
ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 ตุลาคม–ธันวาคม 2555 ได้แก่

1. คุณณัฐพร เพ็ญสุภา
2. คุณสมศักดิ์ เกียรติวนิชวิไล
3. คุณวันทนา แซ่โค้ว
4. คุณชิน รอดคล้ำ
5. คุณฐิติมา จินตนเสฐียร

สนอ.ส่งข่าว

ท่านสามารถนำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าฟรี ได้ที่

- คลินิกสัตวแพทย์กรุงเทพมหานคร ทั้ง 7 แห่ง และกลุ่มควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ในวันและเวลาราชการ สอบถามข้อมูลได้ที่ 0 2248 7417
- ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย วันศุกร์ เวลา 13.00 - 16.00 น.