



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

@Rama

นิตยสารวาไรตี้สุขภาพราย 3 เดือน
ฉบับที่ 48 เดือนเมษายน 2566

ป้องกัน ใส่ใจ สัตว์เลี้ยง

การใช้ยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี
สำหรับคนเป็น
จมูกอักเสบภูมิแพ้

โตนสุนัขกัดหรือข่วน
แต่สุนัขฉิดยากันพิษสุนัขบ้าแล้ว
ไม่ต้องไปพบแพทย์จริงหรือ?

ฉีดฉีดหน้าร้อน
เปรี้ยวได้
ไม่ต้องง้อมะนาว

Dean's Talk

สวัสดีครับท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน

ในเดือนเมษายนนี้ มีวันสำคัญที่พวกเราคนไทยจะได้มีโอกาสเดินทางกลับบ้าน เพื่อไปอยู่ใกล้ชิดกับคนในครอบครัว นั่นคือ **วันสงกรานต์** หลายท่านก็คงจะเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัด ก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้พักจากการทำงาน และได้อยู่กับครอบครัวด้วย **ขอให้เดินทางกลับอย่างปลอดภัย**ครับ นอกจากนี้ ก็ยังมีวันผู้สูงอายุในเดือนนี้อีกด้วย ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้สืบสานประเพณีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ และขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสนี้ด้วยครับ

เข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว ขอส่งความห่วงใยในสุขภาพไปถึงผู้อ่านทุกท่านนะครับ **ขอให้ระมัดระวังภาวะไข้แดด ลมร้อน เรื่องของโรคพิษสุนัขบ้า อาการแพ้จากการเลี้ยงสัตว์ในบ้าน และสภาพอากาศที่จะส่งผลต่อสุขภาพทุกท่านมาด้วยครับ** นอกจากนี้แล้ว ก็ยังต้องระมัดระวังในเรื่องการเดินทาง และงดดื่มแอลกอฮอล์กันด้วยนะครับ

เรื่องของฝุ่นพิษ PM 2.5 ยังเป็นสิ่งที่น่ากังวล และเป็นปัญหามากขึ้น เรายังคงต้องสวมหน้ากากและเลือกที่ป้องกันฝุ่นพิษ PM 2.5 นี้ได้ อาจต้องงดออกกำลังกายกลางแจ้งในบางช่วง และช่วยกันรณรงค์ไม่เผาขยะ หญ้า หรือกระทำการใดที่ทำให้เกิดฝุ่นนี้มากขึ้น สำหรับสาระสุขภาพ ท่านสามารถติดตามได้จากนิตยสาร @Rama กันต่อไปนะครับ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและดูแลตนเองครับ

กระผมในนามของคณะผู้บริหารและบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ขออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนวยพรให้ทุกท่านมีความสุขในช่วงเวลาที่ดี ในวันสงกรานต์ หรือ วันปีใหม่ไทย กับครอบครัว ขอให้มีความสุขที่ดี แข็งแรงทั้งกายและจิตใจ และสมปรารถนาในทุกประการ ตลอดไปครับ

ด้วยความห่วงใย

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เจ้าของลิขสิทธิ์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

Editor's Talk

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่าน นิตยสาร @Rama ฉบับนี้มากับลมร้อน แสงแดดที่สดใส และบรรยากาศของ ซัมเมอร์ ต้อนรับวันปิดเทอมของเด็ก ๆ ค่ะ

เนื้อหาที่น่าสนใจในฉบับนี้ ขอเริ่มต้นที่เรื่องราวเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงแสนน่ารัก หลายบ้านที่เลี้ยงสัตว์เลี้ยง ไม่ว่าจะเป็นสุนัขหรือน้องหมา น้องแมว กระต่าย หรืออื่น ๆ อย่าลืมนึกว่าเด็กเล็กหรือคนในบ้าน อาจแพ้ขนสัตว์ เราจึงมีวิธีการสังเกตตัวเองว่า **“แพ้หรือไม่แพ้ขนสัตว์”** มาให้อ่านเป็นความรู้ในคอลัมน์ Health Station และต่อกันด้วยคอลัมน์ Rama RDU ที่นำเสนอเรื่อง **การช้ยาแก้แพ้สำหรับคนที่เป็นจุมูกอักเสบภูมิแพ้** ใครที่เป็นภูมิแพ้มาอ่านศึกษาได้เลยค่ะ เรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับสุนัขและสัตว์เลี้ยงภายในบ้านอีก คือ เรื่องโรคพิษสุนัขบ้า **ถ้าเราโดนสุนัขกัด จำเป็นจะต้องฉีดวัคซีนหรือไม่** วัคซีนนี้สำคัญอย่างไร อ่านได้ในคอลัมน์ **Believe it or not ?** เรื่องเมนูหรือสูตรอาหารที่ท้ง่ายและอร่อยด้วย ขอให้มี **“ตะลิงปลิง”** เป็นวัตถุดิบสุขภาพจากธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่นได้ บรรณาธิการเชิญชวนมาลองทำกันค่ะ เมนู **“ลาบหมูตะลิงปลิง”** ทำอย่างไรง่ายและอร่อยแค่ไหนพลิกไปอ่านที่หน้า **Healthy Eating** ได้เลยคะ

แม้แดดที่แผดเผาจะร้อนแรงและอบอ้าวเพียงใด **แต่เรายังมีความอบอุ่นใจจาก “วันครอบครัว” หรือ “วันสงกรานต์”** คือ วันปีใหม่ไทย 13 เมษายน ซึ่งเป็นวันสำคัญสำหรับพวกเราชาวไทย หลายท่านคงได้มีโอกาสกลับบ้านไปเยี่ยมเยียนครอบครัว ได้รดน้ำดำหัว พร้อมทั้งขอพรจากผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต บรรณาธิการขอให้ทุกท่านเดินทางอย่างปลอดภัยและมีสวัสดิภาพกันนะคะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

รศ. พญ.จริยา ไควยาร์ธ
บรรณาธิการนิตยสาร @Rama



ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama

โทรศัพท์ 0-2201-1723

atrama.magz@gmail.com,

<https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/>



ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา
ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร

บรรณาธิการ

รศ. พญ.จริยา ไวศยารักษ์

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภณรัชช์ วิไลยุค
สุธีร์ พุ่มกุมาร

กองบรรณาธิการ

ราชันย์ เสริมศรี
ฐิติพร สุรวัดนวิเศษ
โนรี พรรคพิบูลย์
นันทิตา จุไรทัศน์ีย์
มูลนิธิรามาริบัติ

เลขานุการกองบรรณาธิการ

दनัย อังควฒนวิทย์

ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

ฝ่ายช่างภาพ

กุสุมา ภัคดี
เอกพจ นรวรานนท์
เมธี บัวจ
วรรณวิมล มณีแนม

ฝ่ายอเล็กทรอนิกส์

สาธิต หุ่นเลิศ
รติกร สุนทรเจริญนนท์

ฝ่ายพิสูจน์อักษร

สิทธิ แสงเจริญวัฒนา

ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมสารัง

ฝ่ายจัดส่ง

ระวีนุช วิบุญกุล
ลักขณา รูปใส

ขอบคุณภาพปก

พญ.มันตา ปริญญาธนกุล
แพทย์ประจำบ้านสาขาวิสัญญีวิทยา
โรงพยาบาลรามาริบัติ
และ “น้องชานม” สุนัข Cavalier
King Charles Spaniel เพศผู้ อายุ 3 ขวบ

Content

Health Station

6

โรคติดเชื้อผิวหนัง ที่มีสาเหตุมาจากสัตว์เลี้ยง

Behind the Scene

8

ร่างทรง

Easy Living

12

พักกาย พักใจ

Healthy Eating

14

จัดจาดหน้าร้อน เปี้ยวได้ไม่ต้องจ่อมะนาว

Camera Diary

16

เมืองฝนแปดแดดสี่ เทียวหน้าร้อนนี้ที่จังหวัดระนอง

Giving and Sharing

19

ให้เพื่อเพิ่มพื้นที่...ให้เพื่อเพิ่มความหวัง

Rama RDU

20

การใช้ยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี สำหรับคนเป็นจมูกอักเสบภูมิแพ้

Rama Exercise

22

โยคะแก้ปวดหลัง

Relax Corner

24

สวนดอกไม้

Believe It or Not?

25

โดนสุนัขกัดหรือข่วน แต่สุนัขฉิดยากันพิษสุนัขบ้าแล้ว
ไม่ต้องไปพบแพทย์จริงหรือ?

Vocab with Rama

26

Disaster/Catastrophe:

สารพัดความวิบัติ โลกนี้ช่างอยู่ยาก!

ติดตามชม VDO

ฮัลโหล...อากาศร้อนจัด ฆ่าคนได้ ได้ที่นี่ >>>

 RamaChannel





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ประกาศ ประกาศ !

รู้หรือยัง รามาแซนแนล
มี  TikTok แล้วนะ

 [@ramachanneltv](https://www.tiktok.com/@ramachanneltv)

RAMA Channel Official



Scan QR code to follow account

 TikTok



โรคติดต่อผิวหนัง ที่มีสาเหตุมาจากสัตว์เลี้ยง

สัตว์เลี้ยงแสนน่ารักของเรา อาจเป็นตัวการสำคัญในการก่อโรคต่าง ๆ ให้กับเราได้ โดยโรคที่ติดมาจากสัตว์มาสู่คน (Zoonotic disease) คือโรคที่เกิดจากการติดเชื้อและสามารถติดต่อระหว่างสัตว์และคนได้ การติดเชื้อโรคสามารถติดต่อได้จากทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ติดจากการสัมผัสเชื้อโรคบริเวณรอยโรคผิวหนังของสัตว์เลี้ยง หรือสัมผัสกับปัสสาวะหรืออุจจาระของสัตว์เลี้ยงที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่

โรคติดต่อที่มาจากสัตว์สามารถพบอาการแสดงได้หลายระบบ โดยอาการแสดงหรือโรคผิวหนังถือเป็นโรคที่พบได้มากที่สุด โรคติดต่อผิวหนังที่มีสาเหตุมาจากสัตว์เลี้ยงที่พบบ่อย ได้แก่

1. โรคติดเชื้อแบคทีเรีย สัตว์เลี้ยงอาจเป็นพาหะในการนำเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกายคน โดยส่วนใหญ่มักติดมาจากการสัมผัสปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลายหรือจากการสัมผัสผิวหนังของสัตว์ที่มีเชื้อแบคทีเรียอยู่ เชื้อที่พบได้บ่อยคือเชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส (*Staphylococcus spp.*) ทำให้เกิดเป็นแผลติดเชื้อ (Impetigo) เมื่อเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้เข้าสู่ผิวหนังของคน จะทำให้เกิดผื่นแดง คัน บางครั้งอาจมีตุ่มน้ำพองเหมือนแผลน้ำร้อนลวก หรือเป็นหนอง จากนั้นแผลจะตกสะเก็ด โดยพบที่บริเวณใดของร่างกายก็ได้ เช่น มือ หน้า และสามารถกระจายไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ การรักษาคือการทายาปฏิชีวนะในกรณีที่มีผื่นหรือแผลน้อย แต่ถ้ามีรอยโรคหรือแผลบริเวณกว้างต้องรับประทานยาปฏิชีวนะร่วมด้วย

2. โรคติดเชื้อรา เชื้อราสามารถติดต่อมาจากสัตว์เลี้ยงที่มีขน เช่น สุนัข แมว กระต่ายหรือแฮมสเตอร์ โดยเชื้อราที่พบได้บ่อยในประเทศไทยคือเชื้อราแมว (*Microsporum canis*) ซึ่งสัตว์เลี้ยงอาจมีอาการผิดปกติทางผิวหนัง เช่น มีขนหลุดเป็นหย่อม ๆ ผิวหนังแดงแห้งเป็นขุย หรือสัตว์เลี้ยงอาจเป็นแค่พาหะของโรคได้โดยไม่มีอาการแสดงทางผิวหนัง เชื้อราที่มาจากสัตว์เลี้ยงสามารถก่อให้เกิดโรคผิวหนังในคนได้หลากหลายบริเวณ โดยโรคผิวหนังติดเชื้อราที่มีสัตว์เลี้ยงเป็นตัวนำโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่

2.1 โรคกลากที่หนังศีรษะ (Tinea capitis) เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก อาการแสดงคือผมร่วงเป็นหย่อม เส้นผมเปราะ หักง่าย บางรายอาจมีตุ่มหนองหรือมีการบวมแดงอักเสบของหนังศีรษะบริเวณที่มีผมร่วงคล้ายฝีฝักบัว และอาจพบต่อมน้ำเหลืองที่คอหรือท่ายทอยโตร่วมด้วย การรักษาคือการรับประทานยาฆ่าเชื้อรา *Griseofulvin* โดยต้องรับประทานนานอย่างน้อย 2 เดือนหรือจนกว่าอาการจะดีขึ้นร่วมกับการใช้แชมพูกำจัดเชื้อราเพื่อช่วยลดปริมาณเชื้อราบนหนังศีรษะ

2.2 โรคกลากบริเวณลำตัว (Tinea corporis) มักมีผื่นแดงเป็นวง มีขุยอยู่บริเวณรอบนอกของผื่น ตรงกลางผื่นมักไม่มีรอยแดง มีอาการคัน การเกาสามารถทำให้ผื่นลามไปติดผิวหนังบริเวณอื่นได้ วิธีการรักษาคือการทายาฆ่าเชื้อราบริเวณที่เป็นผื่น ทานาน 1 เดือน ในกรณีที่ทายาแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือรอยโรคเป็นบริเวณกว้างอาจพิจารณาใช้ยารับประทานฆ่าเชื้อรา เช่น ยา itraconazole, terbinafine เป็นต้น

2.3 โรคกลากที่ใบหน้า (Tinea faciei) มักได้ประวัติสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงโดยตรง เช่น ให้อาหารสัตว์เลี้ยงเลียหน้า หรือมีการสัมผัสใกล้ชิด ลักษณะรอยโรคเป็นผื่นวงแดง ขอบนูน มีขุยสีขาว การรักษาใช้การทายาฆ่าเชื้อรา เช่น ยาทา ketonazole, clotrimazole หรือ terbinafine โดยทานาน 1 เดือน



เชื้อแบคทีเรีย



เชื้อรา



เชื้อพยาธิ



3. โรคติดเชื้อพยาธิ โรคที่พบบ่อยคือโรคพยาธิขนไชผิวหนัง (Cutaneous larva migrans) โดยสุนัขหรือแมวอาจเป็นที่อยู่อาศัยของพยาธิปากขอชนิด *Ancylostoma braziliensis* หรือ *Ancylostoma caninum* ซึ่งพยาธิมักจะปนมาในอุจจาระของสุนัขหรือแมว ตัวอ่อนของพยาธิระยะติดต่อจะไชเข้าสู่ผิวหนังบริเวณเท้าของคนที่ไม่ได้สวมรองเท้าหรือผิวหนังของเด็กที่วิ่งเล่นตามพื้นดิน และค่อย ๆ คืบไปตามชั้นของผิวหนัง ทำให้เห็นลักษณะของผื่นเป็นรอยคดเคี้ยว โดยมักพบผื่นบริเวณผิวหนังที่สัมผัสกับดินโดยตรง และที่สำคัญคือมีอาการคันมากร่วมด้วย ถ้าไม่รักษาผื่นอาจหายเองได้ภายใน 1 เดือนถึง 2 ปี วิธีการรักษาคือการรับประทานยา ivermectin รับประทานครั้งเดียวหรือยา albendazole รับประทานวันละ 1 ครั้งติดต่อกัน 3 วัน

วิธีป้องกันการติดเชื้อจากสัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงและลดความเสี่ยงในการติดโรคผิวหนังจากสัตว์เลี้ยง โดยแนะนำให้ปฏิบัติตัวดังนี้

1. หมั่นสำรวจผิวหนังของสัตว์เลี้ยง ถ้ามีผื่นหรือรอยโรคควรพาไปพบสัตวแพทย์และหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์เลี้ยงบริเวณที่เป็นโรคผิวหนังจนกว่าจะหาย
2. ไม่ใกล้ชิดกับสัตว์เลี้ยงมากเกินไป เช่น ให้อาหารสัตว์เลียหน้าหรือปาก
3. ล้างหรือทำความสะอาดผิวหนังบริเวณที่สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงทุกครั้ง
4. ใช้แชมพูหรือครีมอาบน้ำที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราให้กับสัตว์เลี้ยง
5. นำสัตว์เลี้ยงไปตรวจสุขภาพกับสัตวแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



ของหวานที่รัก



ร่างทรง



เชื่อในสิ่งที่เห็น มั่นใจในสิ่งที่ทำ ผู้อ่านจะเชื่อหรือไม่ เรื่องนี้ คือเรื่องจริง....

เรื่องราวเกิดขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ฉันได้รับการส่งต่อจากคลินิกโรคเบาหวาน ให้ดูแลผู้ป่วยหญิงวัยสูงอายุรายหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องน้ำตาลสูงว่าเกิดอะไรขึ้นกับการดูแลที่บ้าน ในวันแรกฉันไม่ได้เจอผู้ป่วยที่โรงพยาบาล ได้รับเพียงเบอร์โทรศัพท์ติดต่อลูกสาวของเธอเท่านั้น

ฉันโทรติดต่อคุณนี้ ลูกสาวของป้ามะลิ คุณนี้ให้ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์ว่าคนที่ดูแลคุณแม่คือคุณพ่อของเธอ อยู่บ้านกันเพียงลำพัง 2 คน คุณนี้จะเข้าไปจัดยาให้สัปดาห์ละครั้ง โดยจัดใส่ถุงซิปล็อกเป็นมือ ๆ แล้วคุณแม่จะเป็นคนหยิบยาให้คุณแม่กิน ส่วนเรื่องยาฉีดนั้นคุณแม่จะเป็นคนฉีดให้ เมื่อฉันได้ทราบดังนั้นจึงรีบจองรถเพื่อไปเยี่ยมที่บ้านโดยเร็ว เพราะคิดว่าปัญหาอาจจะเกิดจากการที่ฉีดยาได้ไม่ถูกต้องจากการที่ผู้สูงอายุที่ดูแลกันเอง

วันนี้เป็นวันที่อากาศดี ไม่ร้อนมากนัก ทีมเราประกอบด้วยพยาบาล 2 คน คือฉันและน้องพยาบาล เรา 2 คนต้องจอดรถริมถนนใหญ่ รถไม่อาจเข้าถึงหน้าบ้านได้ ฉันเดินเลาะริมคลองน้ำเน่า มีกลิ่นโชยเตะจมูกเป็นระยะตามลมที่พัดผ่านมา เดินไปประมาณ 3-4 เลี้ยวเห็นจะได้ ตลอดทางเข้าบ้านคุณป้าเปียกแฉะ มีน้ำขังเป็นระยะ เพราะฝนที่ตกลงมาเมื่อคืน



Behind The Scene

เรื่องเล่าเร้าพลัง

นิชิตมา เสรีวิชยสวัสดิ์
หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน 2
งานการพยาบาลสนับสนุนการรักษา
ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล



น้องพยาบาลที่ไปคู่กันกับฉันด้วยความคล่องแคล่วทำให้เธอเข้าถึงบ้านก่อน ฉันที่เดินตามหลังมาอย่างระมัดระวัง เพราะกลัวเหยียบน้ำกระเด็นเปื้อนชุดทำงาน มัวแต่ก้มมองพื้นเงยหน้าอีกครั้งตัวก็ได้เข้ามาอยู่ในบ้านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ภาพเบื้องหน้าที่เห็นคือภาพของหญิงวัยชรา รูปร่างอ้วนนอนบนเตียงไม้ มีฟูกเก่า ๆ รองอยู่ บรรยากาศในห้องมืดสลัว คละคลุ้งด้วยกลิ่นปัสสาวะที่ลอดผ่านใต้หน้ากากอนามัย ตาฉันเหลือบไปเห็นหัวเตียงที่เต็มไปด้วยพระพุทธรูป เครื่องรางของขลัง ฝ้ายันต์ มีหยากไย่เกาะบาง ๆ บรรยากาศไม่ค่อยเป็นมิตรกับเราเท่าไรหรอก

“คุณนึคะ พอดีไฟอีกได้ไหม” ฉันเอ่ยขึ้น

คุณนึตอบกลับอย่างมั่นใจ *“ไม่มีแล้วคะ มีแค่นี้แหละ”*

ตาฉันกวาดไปรอบ ๆ อีกครั้ง นอกจากความน่ากลัวที่บริเวณหัวเตียงแล้วนั้น รอบ ๆ บ้านยังมีขวดพลาสติก และหนังสือพิมพ์เก่า ๆ วางอยู่ทั่ว ๆ

“ลุงชายของเก่า บ้านรกหน่อยนะ” เสียงลุงทำให้ฉันตกใจ แต่พอจะเดาได้ว่า เขาคือสามีของป้ามะลิ ลุงเป็นชายวัยสูงอายุ รูปร่างผอม ตัวหลบอยู่ข้าง ๆ บันได อยู่อีกฝั่งกับเตียงคุณป้า

ฉันเริ่มกระบวนการพยาบาลโดยการตรวจร่างกายคุณป้า *“คุณป้าใส่หน้ากากอนามัยให้พยาบาลได้ไหมคะ”*

“มันอี๊ดอี๊ด !!!” เสียงตะโกนกลับมาจากอย่างไม่เป็นมิตร แต่ก็ยอมทำแต่โดยดี

คุณป้ามีแผลกดทับที่บริเวณก้นกบจากปัสสาวะอุจจาระกัด และการนอนกดทับเป็นเวลานาน ฉันสอนวิธีการเช็ดทำความสะอาดหลังขับถ่ายรวมถึงการทำแผลกดทับ และการพลิกตะแคงตัว ระหว่างที่คุยทวนสอบเรื่องการดูแลอยู่นั้น เราพบว่าคุณลุงไล่เข็มฉีดยาผิด โดยไล่เข็มเท่ากับปริมาณที่ฉีดทำให้ยาหมดเร็วไม่พอไปถึงนัดครั้งต่อไป และอีกเรื่องที่สำคัญคือคุณลุงเอาใจคุณป้าโดยชอบซื้ออกาแฟเย็น น้ำอัดลมมาให้กิน พร้อมบอกกับเราด้วยความมั่นใจ

“ไค้กัไม่มีน้ำตาลนะที่ลุงซื้อ คนขายบอกลุงมา” ฉันพยายามทำความเข้าใจเรื่องกินน้ำไค้กัอยู่นาน ยังไม่มีที่ท่าว่าจะเข้าใจ

จู่ ๆ เสียงคุณป้าก็ดังขึ้นมา **“พี่ให้หนูกินไค้กันะ”** เสียงคุณป้าอ่อนลงราวกับเด็ก **ไม่มีน้ำเสียงแข็งกร้าวเหมือนเมื่อสักครู่**

ฉันกับน้องพยาบาลมองหน้ากัน คุณนีนีพอจะรับรู้ได้ สะกิดและบอกฉันว่า **“พี่ชายหนูลิ่งร้างแม่”** ฉันแทบไม่เชื่อในสิ่งที่ได้ยิน แน่ใจว่าสายตาบ่งบอกถึงความสงสัยและดูจะไม่เชื่อนิด ๆ ทำให้คุณลุงล่ำทับ **“ใช้ลูกลุงที่ตายไปแล้วเมื่อ 40 ปีที่แล้ว”** หน้าฉันกับน้องยังคงดูสับสน คุณป้าจึงพูดขึ้นมา **“พี่ ๆ ไม่เชื่อหนูใช้ไหม หนูจะให้พ่อไปเอาร่างทองของหนูบนบ้านมาให้พี่ดู”** ฉันได้สติ รีบห้ามคุณลุงที่กำลังจะขึ้นบันได **“คุณลุงไม่ต้องไปคะ พยาบาล เชื้อ”**

เหตุการณ์เริ่มดูกลับมามีปกติ ฉันเริ่มคุยกับลูกกรอกตามที่คนในบ้านเรียกคุณป้า ฉันแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยเบาหวาน จนตกลงกับลูกกรอกได้แบบครึ่งทาง **“ให้หนูกินโซดาแทนน้ำไค้กันะ หนูสัญญาจะกิน 1 ขวด ต่อ 3 วันหนูจะเชื่อพี่พยาบาล”**

“โอเคจ๊ะ สัญญากันนะ” ฉันตอบ

ก่อนกลับฉันทวนเรื่องการฉีดยากับคุณลุงไม่ให้ไล่เข็มเท่ากับจำนวนยา ทวนกับลูกกรอกที่ยังอยู่ในร่างคุณป้าถึงข้อตกลง ในการเลิกดื่มน้ำหวาน ใครจะเชื่อว่าการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ จะเป็นอีกครั้งที่อยู่ในความทรงจำในใจฉันหนึ่งเรื่องตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาในการเป็นพยาบาลเยี่ยมบ้าน ว่าครั้งหนึ่งฉันได้คุยกับคุณป้าที่คนในบ้านเข้าใจว่าลูกกรอกลูกของคุณป้าเข้าร่าง

ฉันเชื่อในสิ่งที่เห็นต่อหน้า เชื่อในสิ่งที่คุณป้ามะลิเป็น ปรับการดูแลให้เข้ากับวิถีชีวิตของคุณป้า และตกลงกันได้ใจที่สุดในที่สุด เพียงแค่คุณรับฟังและเข้าใจ





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดตามข้อมูลสุขภาพ
+ ที่คุณไม่ควรพลาด!!



LINE OFFICIAL



Ramathibodi



รวบรวมข้อมูลสุขภาพมาไว้ในมือคุณแล้ว

INFOGRAPHIC



VIDEO

ฤดูฝนมาแล้ว
เด็ก ๆ ระวัง โรคมือเท้าปาก ให้ดี

โรคมือเท้าปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะในเด็กอายุ 5 ปี สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส

อาการเบื้องต้น

- เจ็บปาก
- มีแผลในปาก
- มีไข้
- เบื่ออาหาร
- มีผื่นขึ้นตามตัว

การดูแล

- ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
- รับประทานอาหารอ่อนๆ
- ใช้ยาแก้ปวด
- ใช้ยาปฏิชีวนะ

การป้องกัน

- ล้างมือบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน

ลดแป้ง แล้วน้ำหนักลดจริงหรือไม่?
จริงในระยะสั้น เพราะ:

1. การลดแป้งอาจทำให้ร่างกายขาดพลังงาน เช่น ข้าวสวย 1 ทัพพี มีคาร์โบไฮเดรต 45 กรัม ให้พลังงาน 165 กิโลแคลอรี หากลดแป้งลงเหลือ 1 ทัพพี จะขาดพลังงานไป 165 กิโลแคลอรี
2. เมื่อร่างกายขาดพลังงาน จะทำให้ร่างกายดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ไขมันในร่างกายลดลง

ข้อควรระวัง

- การขาดพลังงานนานๆ ทำให้ร่างกายขาดพลังงานสะสม ทำให้ร่างกายดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน
- น้ำหนักที่ลดลง อาจทำให้ร่างกายขาดพลังงานสะสม ทำให้ร่างกายดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน

5 อาการ ฝ้าระวัง โรคเบาหวาน

Healthy and fit with Rama

ฉีดวัคซีน COVID-19 แล้วล้มเลือดคอตัน! จริงหรือไม่?

Healthy and fit with Rama

โรคผิวหนังแพ้แสง อันตรายแค่ไหน?

Healthy and fit with Rama

12 ข้อปฏิบัติ เพื่อผู้ป่วยโควิด-19 ที่ยังกักตัวอยู่บ้าน

1. ล้างมือบ่อยๆ
2. สวมหน้ากากอนามัย
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง
6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
8. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
9. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
10. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
11. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน
12. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน

วัคซีนโควิด-19 ชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA COVID-19 vaccine)

วัคซีนชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอ เป็นวัคซีนที่พัฒนาขึ้นใหม่ โดยใช้เทคโนโลยี mRNA เป็นตัวนำส่งสารพันธุกรรมของไวรัสเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย

ข้อดี

- ผลิตง่ายและรวดเร็ว
- ไม่ต้องใช้เซลล์หรือไข่สัตว์
- สามารถปรับเปลี่ยนสูตรได้ง่าย
- ไม่ก่อให้เกิดโรค

ข้อควรระวัง

- อาจมีอาการข้างเคียง เช่น ปวดกล้ามเนื้อ, ไข้, ปวดศีรษะ
- ควรฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์

สแกนเพิ่มเพื่อนกันได้เลย





พักกาย พักใจ

วันสงกรานต์เว้นมาบรรจบอีกปีหนึ่งแล้ว ต้องขอสวัสดิปีใหม่ไทยแก่ท่านผู้อ่านทุกท่านนะคะ ท่านผู้อ่านทราบไหมคะว่าวันสงกรานต์นั้นไม่ได้เป็นประเพณีที่มีแต่เพียงพวกเราชาวไทยเพียงอย่างเดียว ประเพณีนี้เป็นของประเทศเพื่อนบ้านเราด้วย ทั้งลาว กัมพูชา พม่า มอญ ชนกลุ่มน้อยแถบเวียดนามและมณฑลยูนนานของจีน รวมถึงศรีลังกา และบางส่วนของอินเดีย เดิมทีคำว่าสงกรานต์เป็นคำในภาษาสันสกฤต แปลว่า **“การเคลื่อนย้าย”** โดยเชื่อว่าเป็นการเคลื่อนย้ายดวงดาวในจักรราศีหรือการเคลื่อนย้ายเข้าสู่ปีใหม่นั่นเอง ในสมัยก่อน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้กำหนดให้วันขึ้น 1 ค่ำเดือน 5 ซึ่งเป็นวันที่ 1 เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ไทย ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงในปี พ.ศ. 2483 เมื่อรัฐบาลประกาศใช้วันที่ 1 มกราคม ให้เป็นวันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับประเทศอื่น ๆ วันสงกรานต์จึงย้ายมาเป็นวันที่ 13 เมษายน แทน และยังเป็น **“วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”** อีกด้วย ส่วนวันที่ 14 เมษายนเรียกว่า **“วันเนา”** รัฐบาลได้ประกาศให้เป็น **“วันครอบครัว”** และวันที่ 15 เมษายนถือเป็น **“วันเถลิงศก”** คือเริ่มต้นจุลศักราชใหม่ กิจกรรมวันสงกรานต์ตั้งแต่เริ่มเดิมทีก็คือ **“การทำบุญตักบาตร”** เพื่อเสริมสร้างบุญกุศลให้ตัวเอง และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว **“การสงฆ์น้ำพระ”** และ **“การรดน้ำ”** ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เป็นการขอศีลขอพรและแสดงความเคารพต่อคุณพ่อคุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ ส่วนประเพณีการเล่นน้ำสงกรานต์นั้นได้ถูกแปรเปลี่ยนมาเรื่อย ๆ จากเดิมน้ำที่นำมาสาดจะเป็นน้ำสะอาดผสมน้ำอบมีกลิ่นหอม ในปัจจุบันมีการใส่สี ใส่น้ำแข็ง และใช้อุปกรณ์การสาดน้ำหลากหลายชนิดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ผู้เขียนจึงไม่แนะนำให้ทำตามนะคะจะเป็นอันตรายได้

ช่วงวันหยุดสงกรานต์จึงเป็นช่วงที่ใช้ทุกท่านวางมือจากงานลากันขวา ๆ บางท่านไม่ได้กลับไปเยี่ยมบ้านเลย จะได้ถือเอาช่วงเวลานี้ได้กลับไปเยี่ยมบุพการีกัน ก็ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพกันทุกท่านนะคะ ปีนี้เป็นอีกปีที่มีอากาศร้อนมากกว่าทุก ๆ ปีที่ผ่านมา จนมีผู้ป่วยเป็น heat stroke กันหลายคนเลยทีเดียว และยังมีฝุ่น PM 2.5 สูงอย่างต่อเนื่องมาตลอดตั้งแต่ช่วงหน้าหนาว จนเข้าหน้าร้อน ก็ยังไม่ลดลงเลยนะคะ โดยเฉพาะท่านที่อยู่แถบภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้เราต้องมาตระหนักกันถึง **“ความสมดุล”** ของธรรมชาติและของตัวเรากันนะคะ **“ธรรมชาติ”** แปลว่า สิ่งที่เกิด มี และเป็นอยู่ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ เมื่อใดก็ตามที่ขาดสมดุล เช่น มนุษย์เริ่มเบียดเบียนธรรมชาติมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อนั้นเราจะอยู่ต่อได้อย่างยากลำบากนะคะ การพัฒนาอุตสาหกรรม หรือความเจริญนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์โหยหา และต้องการ แต่การที่ต้องปกป้องธรรมชาติก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันค่ะ เรามองแต่ตัวเรา มองแต่ผลประโยชน์ของตัวเรา แต่เราอาจลืมมองสิ่งรอบตัวเราไป จึงเกิดความไม่สมดุลดังกล่าว ความร้อนที่สูงขึ้นมากในแต่ละปีเกิดจากก๊าซเรือนกระจกที่เพิ่มขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์ทำ ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม การเผาไร่ การเผาไหม้จากเชื้อเพลิงรถยนต์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เริ่มใกล้ตัวเรามากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว เราจะไม่สนใจเพราะไม่เกี่ยวข้องกับเราคงไม่ได้ เพราะเราเป็นมนุษย์ที่อยู่บนโลกเดียวกัน ก็ต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือละกัน



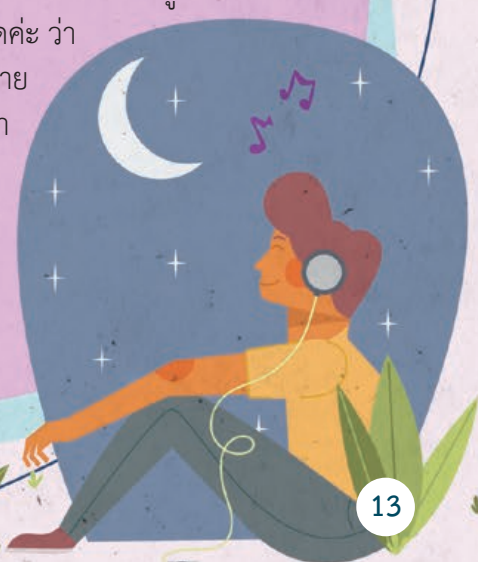
รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลกุล
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

พอกล่าวถึงความสมดุลตามธรรมชาติ **คราวนี้มาพูดถึงความสมดุลภายในใจกันบ้าง**

ครั้งสุดท้ายที่ท่านผู้อ่านได้พักใจคือเมื่อไรคะ? เราเคยถามตัวเองบ้างไหมคะ ว่าเราเคยนั่งอยู่นิ่ง ๆ โดยที่ให้สมองได้พัก ปล่อยวาง ไม่คิดอะไรเลย ครั้งสุดท้ายเมื่อไร? หรือบางท่านอาจไม่เคยทำเลยสักครั้งเดียว คนส่วนใหญ่อยู่ในวัยกำลังทำงาน ร่างกายยังมีกำลังวังชา สามารถโหมงานได้มาก อุดหลักอดนอนเก่ง แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีเลยคะ หากย้อนเวลากลับไปได้ ผู้เขียนอยากกลับไปเตือนตัวเองในวัยเด็กว่า ให้นอนให้มากขึ้น พักให้มากขึ้น อย่าใช้ร่างกายโหมกระหน่ำอย่างนี้เลย เพราะร่างกายขาดความสมดุลคะ เขาถูกออกแบบมาให้ใช้แต่เพียงพอดี เมื่อไรที่เกินขีดจำกัด ร่างกายก็จะเริ่มไม่ไหว เพราะร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของ **“ธรรมชาติ”** เหมือนกันคะ จึงอยากให้ทุกท่านลองกลับมาสำรวจกายและใจของเรา ลองนั่งหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ โดยที่ให้สมองได้พักบ้าง ไม่ต้องคิดอะไรเลย หากท่านทำอย่างนี้ได้แค่เพียงวันละ 5 นาที เชื่อว่าท่านก็จะมีแรงขึ้นมาอีกเยอะเลยคะ แต่สังคมทุกวันนี้เราไม่ใช่แบบนี้คะ ตอนนีเวลาว่างของเราจะจดจ่ออยู่กับโทรศัพท์ วันไหนลืมเอาโทรศัพท์มา คงเหมือนลืมเอาอวัยวะชิ้นที่ 33 มาด้วย ยิ่งโทรศัพท์รุ่นใหม่ ๆ ยิ่งแข่งกันด้วยความเร็วของการเข้า internet การเข้าถึง social media ต่าง ๆ ว่างบู๊ ขอไกลโทรศัพท์ขึ้นลงสักนิด ไกลไปไกลมาหมดไปหลายชั่วโมงแล้วคะ ในขณะที่เรากำลังไกลโทรศัพท์ ใจเราไม่ได้อยู่กับตัวเรานะคะ ใจเราไปโน่นแล้วคะ ไปตาม facebook เพื่อน ๆ ไป shopping online ไปดูหนังต่าง ๆ บางคนโพสต์ facebook แล้วก็ไปกังวลเพื่อน ๆ ยังไม่มากดไลค์ ต้องคอยมาเช็กเป็นระยะ ๆ กลายเป็นใจไม่เคยได้พักไปซะนี่ ล่าสุด facebook อาจยังเร็วไม่พอ มี application ใหม่ ๆ ที่ไวกว่าเดิม เช่น tiktok คราวนี้ไวมาก ดูแป๊บเดียวผ่าน กลายเป็นว่าถ้าให้มานั่งอ่านหนังสือ นาน ๆ นี่ทำไม่ได้แล้วนะคะ มันเข้าไป กลายเป็นคนใจร้อน อยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้ ใจเราก็กเหมือนลิงคะ โหนดต้นไม้ต้นนุ่มนุ่ที่ ต้นนี้ที่ .. ลองให้ลงมากลายเป็นเต่า หลายคนอาจจะลงแดงกันก่อน

ทีอยากเขียนบทความเนื่องในวันปีใหม่ไทยวันนี้ **เพราะอยากให้ทุกท่านได้กลับมาพักใจ พักกายกันคะ ท่านที่ทำงานนามรุ่งนามค่ำ หรือทำงานอย่างหนักเพราะต้องหาเงินทอง เราอาจต้องกลับมาหาสมดุลของเราเอง**

ท่านควรพักบ้าง อาจหาเงินทองได้น้อยลง ก็ใช้วิธีลดค่าใช้จ่ายแทน เพื่อสร้างสมดุลของร่างกาย เพราะหากท่านป่วยแล้ว เงินที่ท่านหามาได้ก็ไม่สามารถซ่อมร่างกายท่านได้หมดนะคะ ไม่เหมือนรถยนต์ที่เปลี่ยนอะไหล่แล้วก็วิ่งได้เหมือนเดิม อะไหล่เราหายาก ไม่มีขายตามท้องตลาดทั่วไป ผู้ร้ายอีกตัวที่เราอาจจับต้องไม่ได้ แต่ก่อให้เกิดปัญหาแน่ ๆ คือ **“ความเครียด”** คะ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่ผ่านมามีพบว่าความเครียดเรื้อรังทำให้เพิ่มสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังอีกหลายชนิดคะ ผู้เขียนประสบพบเจอมาแล้ว ทำงานและเครียดจนเจ็บป่วยคะ เนื่องจากผู้เขียนมีงานหลายอย่างล้นมือ และต้องส่งตามกำหนด จึงอดหลับอดนอนและโหมทำงานจนร่างกายไม่ได้พัก ได้เรื่องคะ วันหนึ่งเกิดอาการหุดับขึ้นมา ได้ยินเสียงลดลงคะ ตอนแรกนึกว่าหุ้อเพราะภูมิแพ้กำเริบ แต่เปล่าเลยคะ อยู่ดี ๆ เส้นประสาทหูก็อักเสบ จนในภายหลังต้องกินยาควบคุมกันที่เป็นสเตียรอยด์คะ เดิมที่เป็นหมอที่ดูแลคนไข้ด้านภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเองอยู่แล้ว ไม่คิดเลยว่าตัวเองจะมาเป็นอย่างนี้ จนได้กลับมาฉุคคิดคะ ว่าร่างกายเราเริ่มไม่ **“สมดุล”** แล้วนะ นี่เป็นแค่การเตือนขั้นแรกเบา ๆ หากเรายังคงฝืนใช้ร่างกายตัวเองไปมากกว่านี้ อาจจะเตือนหนักขึ้นเรื่อย ๆ คะ นี่เป็นอุทาหรณ์สอนใจอย่างหนึ่งคะว่า คนเป็นหมอก็ป่วยได้ เพราะเป็นมนุษย์ทั่วไป ไม่มีข้อยกเว้น ผู้เขียนอยากให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีกันถ้วนหน้า **“การป้องกัน”** คงดีกว่า **“การแก้ไข”** การรักษา **“สมดุล”** ของร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญคะ นั่งสมาธิหรือวิปัสสนาอย่างน้อยวันละ 5 นาที เริ่มทำตั้งแต่ตอนนี้ก็ยังไม่สายไปคะ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่สำคัญลงบ้าง โกรธให้หน่อยลง ยิ้มให้มากขึ้น ร่างกายจะได้อยู่กับเราไปนาน ๆ คะ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีกันถ้วนหน้าคะ สวัสดีปีใหม่ไทยคะ



จัดจ้านหน้าร้อน เปรี้ยวได้ไม่ต้องระมานา



รอนหมูใส่สุก

ในช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคมของทุกปี เมนูที่มีรสเปรี้ยว มีมะนาวเป็นส่วนประกอบ มักเจอกับปัญหา**มะนาวราคาแพง** ซึ่งราคาพุ่งไปถึงลูกละ 10 บาท เพราะช่วงหน้าแล้งมะนาวจะออกผลผลิตมาน้อย และคุณภาพมะนาวไม่ดี ได้น้ำมะนาวน้อย ทำให้หลายคนซึ่งใจอยู่หลายครั้งว่าควรทำเมนูอื่นที่ไม่ต้องใช้มะนาวตั้มัย ทั้งที่หน้าร้อนแบบนี้เราต้องการความสดชื่นจากอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดจ้าน เพื่อเพิ่มความสดชื่นในช่วงที่อากาศร้อนอบอ้าวแบบนี้

ส่วนผสม

หมูบด	100	กรัม
ผลตะลิงปลิง		
(สับละเอียด)	3-4	ผล
น้ำปลา	1	ช้อนชา
หอมแดง		
ผักชีฝรั่ง		
ใบสะระแหน่		
ข้าวคั่ว		
พริกป่น		
ผักเคียง ได้แก่ กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว หรือผักอื่น ๆ ตามชอบ		

แล้วถ้าเราลองเปลี่ยนจากไม้ซ้มะนาวล่ะ? รสชาติจะเป็นยังไงนะ พอมาคิด ๆ ดูแล้ว ผลไม้บ้านเราก็มีประเภทที่ให้รสเปรี้ยวอยู่เหมือนกัน หาไม่ยาก ราคาไม่แพง บางชนิดก็มีทุกฤดูกาล เช่น ตะลิงปลิง มะยม มะม่วงเปรี้ยว มะม่วงหาวมะนาวโห่ ซึ่งผลไม้พวกนี้ก็เป็นผลไม้ที่เรากินเล่นอยู่เป็นประจำ จิ้มเกลือบ้าง จิ้มน้ำตาลบ้าง กินแล้วก็รู้สึกสดชื่น เลยคิดว่าลองเอามาทำอาหารก็น่าจะดีเหมือนกัน

สำหรับเมนูที่ทำในวันนี้ห้เลือกใช้ผลตะลิงปลิงมาเพิ่มความเปรี้ยวแทนมะนาว เพราะเป็นผลไม้หาง่าย มีทุกฤดู ราคาไม่แพง เลยเอามาตัดแปลงเป็นเมนูง่าย ๆ ที่คิดว่าใครหลายคนน่าจะชอบ โดยเฉพาะสายอาหารอีสานเลิฟเวอร์ ไม่ควรพลาด นั่นก็คือ **“ลาบหมูตะลิงปลิง”** เรามาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยคะ



วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่าหรือน้ำซุปลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอเดือด จากนั้นใส่หมูบดลงไป คอยคนตลอดไม่ให้เนื้อหมูติดกันหม้อ และจับกันเป็นก้อน รวนจนหมูสุก ปิดไฟ
2. ใส่ตะลิงปลิง ปูรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น ตามชอบ จากนั้นใส่หอมแดง ผักชีฝรั่ง **คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน**
4. **จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบสาระแทน** รับประทานคู่กับข้าวเหนียวและผักเคียงตามชอบ



ผลไม้รสเปรี้ยวที่สามารถใช้แทนมะนาวได้ เช่น ตะลิงปลิง มะยม มะม่วงเปรี้ยว มะม่วงหาว

มะนาวโห่ นอกจากจะช่วยเพิ่มความสดชื่นแล้ว **ผลไม้พวกนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ** เมื่อนำมาปรุงอาหารทำให้อาหารมีรสชาติดีแตกต่างกันไป

วิตามินซี เป็นวิตามินที่หลายคนรู้จัก พบมากในผักผลไม้สดทั่วไป เป็นสารอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

วิตามินเอ มีส่วนช่วยต่อการเจริญเติบโตของกระดูก รวมถึงบำรุงผิวและสายตา พบได้ในนม ไข่ เนื้อสัตว์ และผักผลไม้สีเขียว สีเหลือง ซึ่งถ้าเรามีภาวะขาดวิตามินเอ จะส่งผลกระทบต่อการมองเห็นได้

โยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายได้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ **ชนิดละลายน้ำได้** ช่วยลดไขมันและรักษาระดับน้ำตาลในเลือด พบมากในข้าวโอ๊ต แอปเปิล แครร์รอต และ **ชนิดไม่ละลายน้ำ** มีส่วนช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เพิ่มมวลอุจจาระ ป้องกันท้องผูก นอกจากนี้อาหารที่มีโยอาหารสูงยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

สารต่าง ๆ ที่พบในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วงเปรี้ยวมีสารแมงจิเฟอริน (Mangiferin) ตะลิงปลิงมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และสารแอลคาลอยด์ (Alkaloid) มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และสารฟีนอลิก (Phenolic) ซึ่งสารเหล่านี้พบได้ตามธรรมชาติ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง รวมถึงลดความเสี่ยงของการโรคข้ออักเสบ และโรคความจำเสื่อมอีกด้วย

แต่ในประโยชน์ก็ยังมีข้อเสียอยู่บ้าง เช่น ตะลิงปลิง เป็นผลไม้ที่มีกรดออกซาเลตสูง หากกินในปริมาณมาก จะทำให้เกิดการตกตะกอนของแคลเซียมในเนื้อไตส่งผลให้ไตวายเฉียบพลัน หรือเกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะได้ นอกจากนี้กลุ่มผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ถึงแม้จะมีรสเปรี้ยว แต่ก็จัดอยู่ในกลุ่มของคาร์โบไฮเดรต ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวาน หากกินเกินปริมาณที่แนะนำอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ในกรณีกินเป็นผลไม้ได้นำมาประกอบอาหาร นอกจากจำกัดปริมาณแล้ว ควรคำนึงถึงโซเดียมที่ได้จากเครื่องจิ้ม เช่น พริกเกลือ น้ำปลาทาน กะปิ เป็นต้นอีกด้วย



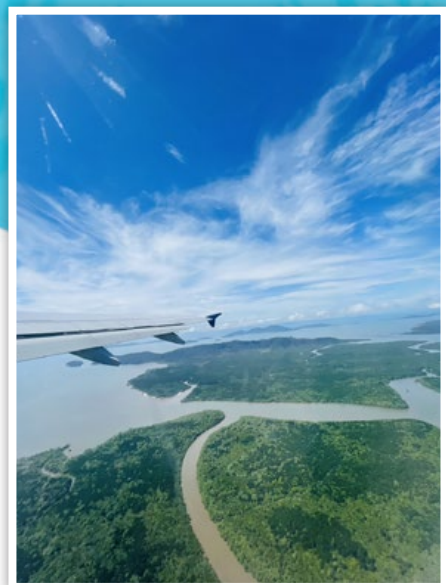
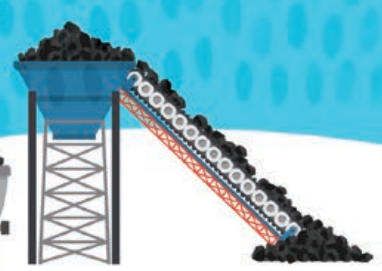


เมืองฝนแปดแดดสี่ เที่ยวหน้าร้อนนี้ที่ จังหวัดระนอง



สวัสดิ์หน้าร้อนที่แสนร้อนแรงค่ะ *Camera Diary ฉบับนี้* ขอพาท่านผู้อ่านมา
คลายร้อนที่จังหวัดระนอง เมืองฝนแปดแดดสี่ที่ชุ่มฉ่ำด้วยสายฝนกันค่ะ

ระนอง เป็นจังหวัดชายฝั่งทะเลตะวันตกของภาคใต้ มีพื้นที่ทางตะวันออกติดต่อกับ
จังหวัดชุมพร ทางใต้ติดกับจังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดพังงา ทางตะวันตกติดกับประเทศ
เมียนมาร์และทะเลอันดามัน มีลักษณะพื้นที่เรียวและแคบ มีความยาวถึง 169 กิโลเมตร และ
มีความแคบในบริเวณอำเภอกระบุรี เพียง 9 กิโลเมตร **ส่วนคำว่าระนองเพี้ยนมาจากคำว่า แร่นอง**
เนื่องจากในพื้นที่จังหวัดมีแร่อู่มากมายนั่นเองค่ะ



เที่ยวกรุงเทพ-ระนอง ไปง่ายนิดเดียว

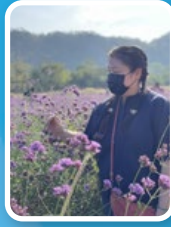
รถยนต์ส่วนตัว จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางสายพุทธมณฑล-
นครปฐม-เพชรบุรี หรือเส้นทางสายธนบุรี-ปากท่อ (หมายเลข 35) และ
มาแยกที่อำเภอปากท่อ เข้าทางหลวงหมายเลข 4 ถนนเพชรเกษม จนถึง
สี่แยกปฐมพร จังหวัดชุมพร เลี้ยวขวาอีกประมาณ 112 กิโลเมตร ถึง
เมืองระนอง ระยะทางประมาณ 568 กิโลเมตร

รถโดยสารประจำทาง บริษัทขนส่ง จำกัด มีบริการรถโดยสารปรับอากาศ และรถโดยสารธรรมดา ระหว่าง
กรุงเทพฯ-ระนอง ทุกวัน สอบถามรายละเอียดได้ที่สถานีขนส่งสายใต้ โทร. 0-2793-8111 สถานีขนส่งจังหวัดระนอง
โทร. 0-7781-1548

เครื่องบิน ปัจจุบันเที่ยวบินจากกรุงเทพฯ ไปสู่ระนอง มีเที่ยวบินทุกวันจากสนามบินดอนเมืองไปยังสนามบิน
ระนองค่ะ

การคมนาคมภายในจังหวัดระนอง มีรถสองแถวบริการในเขต
เทศบาลเมือง และวิ่งรอบเมือง และสามารถเช่ารถจากบริษัทเอกชนขับ
ท่องเที่ยวเองได้ค่ะ





Camera

Diary

พักผ่อนช่อนใจ

นันทิตา จุไรทัศน์ย์

1 Oneday in Ranong

1 วันในระนอง

เราสามารถท่องเที่ยวในจังหวัดระนองได้ง่าย เพราะถนนสายหลักในจังหวัดระนองเป็นเส้นตรงยาวจากเหนือสู่ใต้ค่ะ หลังจากเดินทางด้วยเครื่องบินสู่สนามบินระนอง เราเช่ารถขับโดยจุดหมายแรกอยู่ไม่ไกลจากสนามบินค่ะ



ภูเขาหญ้า ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยว Unseen แห่งหนึ่งของเมืองระนอง มีลักษณะเป็นเนินเขาไม่สูงมากที่มีความต่อเนื่องกันอยู่หลายเนิน ทอดตัวไล่เรียงกันลงมาจากทิศเหนือสู่ทิศใต้ แต่ไฮไลท์อยู่ที่เนินเขาแห่งนี้จะไม่มีต้นไม้ใหญ่ขึ้นอยู่เลย แต่กลับเป็นเนินเขาที่มีแต่ต้นหญ้าขึ้นปกคลุมเต็มพื้นที่ โดยทุ่งหญ้านี้จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามฤดูกาล เมื่อถึงฤดูแล้งทุ่งหญ้าจะเป็นสีเหลืองทอง และเมื่อเข้าสู่ฤดูฝนทุ่งหญ้าจะเปลี่ยนเป็นสีเขียว จึงเป็นที่มาของชื่อ ภูเขาสองสี นั่นเอง นอกจากนี้ยังมีทางเดินเท้าสำหรับคนที่ชอบเดินเล่นชมวิวหรืออยากขึ้นไปมองมุมสูงลงมาจากด้านบนเนินเขา เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งวิวสวยแปลกตาที่หาดูได้ไม่ถ่ยนักค่ะ



น้ำตกหงาว ตั้งอยู่ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว อำเภอเมืองระนอง ยังมีสภาพป่าอุดมสมบูรณ์มาก เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ไหลลงมาจากภูเขาสูงชัน สามารถมองเห็นได้จากระยะไกล ๆ เลยค่ะ สภาพโดยรอบของน้ำตกนี้เป็นพื้นที่ป่าเขียวขจีที่เป็นแหล่งต้นทางของแม่น้ำลำธารและคลองอีกหลายสาย หากใครกำลังขับรถอยู่บนถนนที่ผ่านตัวเมืองระนองก็สามารถที่เห็นน้ำตกหงาวที่ไหลลงมาจากหน้าผาสูงชันได้ชัดเจนมาก ๆ เลยทีเดียว โดยช่วงที่มีน้ำมากที่สุดคือเดือนมิถุนายน และช่วงที่เหมาะสมสำหรับการท่องเที่ยวมากที่สุดคือระหว่างเดือนพฤศจิกายน-เมษายน และใกล้กัน ยังมีบ่อน้ำร้อน และเส้นทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติไว้รองรับสำหรับนักท่องเที่ยวสายธรรมชาติอีกด้วย

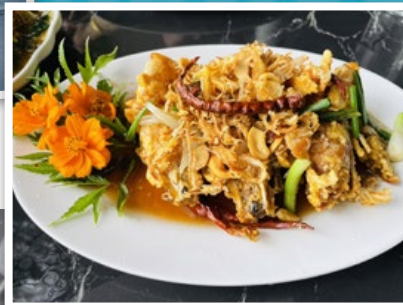




จุดชมวิวเข้าฟ้าซี ตั้งอยู่ในตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น ห่างจากตัวเมืองระนองประมาณ 30 กิโลเมตร เป็นจุดชมวิวสวยที่สุดจุดหนึ่งของเมืองระนองค่ะ เขาฟ้าซีมีความสูงประมาณ 259 เมตร เส้นทางดีเดินทางง่าย สามารถขับรถขึ้นไปจุดสูงสุดของเขาได้ แต่ถนนค่อนข้างแคบและสูงชันบางจุดค่ะ เมื่อมองลงไปด้านล่างจะเห็นทิวทัศน์ของเกาะแก่งน้อยใหญ่ รวมถึงแม่น้ำกระบุรีและแม่น้ำละอุ่นไหลมาบรรจบกันเพื่อเดินทางลงไปยังปากอ่าวสุท้อทะเล นอกจากนี้ยังเห็นภูเขาและพื้นที่ป่าสีเขียวที่ยังอุดมสมบูรณ์อยู่ค่ะ



หลังเที่ยวกันจนหน้าใจแล้วเรามาเติมความอร่อยที่ร้านเคียงเลค่ะ ตั้งอยู่ริมทะเลและได้**ชมวิวประเทศเมียนมาร์** อีกด้วย นับเป็นร้านริมทะเลที่บรรยากาศดีมาก ๆ ใครที่เป็นสาวกอาหารทะเลแนะนำร้านนี้เลยคะ

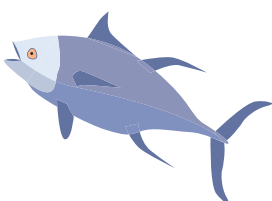


เคียงเล ระนอง (KeingLay Ranong)

ที่อยู่ : 123/6 หมู่ 5 ถ.ปากน้ำ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระนอง
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-21.00 น.

จบกันไปแล้วสำหรับการพักผ่อนระยะสั้น 1 วันในระนอง เป็นการเพิ่มพลังในวันหยุดสั้น ๆ ก่อนกลับไปเริ่มทำงานกันใหม่ ด้วยการคมนาคมด้วยเครื่องบินที่สะดวกสบาย ทำให้เราขยับขยายทางและย่นเวลาได้เป็นอย่างดีเลยคะ พบกันฉบับหน้า เราจะไปเจอกันที่ไหน ติดตามกันได้คะ

สวัสดิ์คี๊คะ



ขอขอบคุณ

<https://th.wikipedia.org>

<https://www.thai-tour.com/travel/ranong>

<https://th.readme.me/p/20306>

<https://www.traveloka.com/en-th/explore/destination/ranong-must-checkin-en/92528>

<https://th.trip.com/hot/articles>



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มูลนิธิรามาธิบดี

Giving
and Sharing

คำว่าให้...ไม่สิ้นสุด

มูลนิธิรามาธิบดีฯ

ให้เพื่อเพิ่มพื้นที่...ให้เพื่อเพิ่มความหวัง

คำว่าให้...ไม่สิ้นสุด



ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน
สร้างอาคารโรงพยาบาลรามาธิบดี และย่านนวัตกรรมโยธี
เพิ่มความหวังในการรักษาทุกชีวิต



สแกนเพื่อบริจาค
ผ่านแอปธนาคาร

ชื่อบัญชี มูลนิธิรามาธิบดี

090-3-50015-5

879-2-00448-3

026-3-05216-3



@ramafoundation

โทร. 0 2201 1111

www.ramafoundation.or.th

สามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า*

*กรุณาส่งหลักฐานการบริจาคมาที่มูลนิธิรามาธิบดีฯ เพื่อรับสิทธิลดหย่อนภาษี 2 เท่า หากไม่ส่งหลักฐาน จะไม่ได้รับสิทธิดังกล่าว



การใช้ยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี สำหรับคนเป็นจมูกอักเสบภูมิแพ้

จมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือ Allergic Rhinitis คือ โรคที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นละออง ควันชนสัตว์ หรือสารเคมี แล้วเกิดปฏิกิริยากับสารภูมิต้านทานในร่างกาย ส่งผลให้เนื้อเยื่อจมูกเกิดการ บวมแดง และมีสารคัดหลั่งภายในโพรงจมูกเพิ่มมากขึ้น โดยมีอาการเด่น ๆ ได้แก่ อาการคัดจมูก จามติดกันบ่อยครั้ง น้ำมูกใส คันจมูกหรือคันตา โดยแนวทางการรักษาด้วยยาในปัจจุบันได้แก่ การรับประทานยาแก้แพ้ และการใช้ยาพ่นจมูก

ยาแก้แพ้ชนิดรับประทาน หรือ กลุ่มยาต้านฮิสตามีน (Antihistamine)

ปัจจุบันมียา 2 ชนิดหลัก ได้แก่ กลุ่มยาชนิดวงงซึม และ กลุ่มยาชนิดไม่ทำให้วงงซึม โดย กลุ่มยาชนิดวงงซึม ตัวยาสามารถสามารถผ่านเข้าไปในสมองและมีฤทธิ์กดประสาทได้ จึงมีผลข้างเคียงอื่น ๆ เช่น ปัสสาวะคั่ง ท้องผูก ปากแห้งคอแห้ง ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น คลอเฟนิรามีน ไฮดรอกไซซีน เป็นต้น

ส่วนกลุ่มยาชนิดไม่ทำให้วงงซึม จะมีความสามารถในการผ่านเข้าไปในสมองได้น้อย จึงทำให้วงงซึมได้น้อยกว่า และ อาการข้างเคียงอื่น ๆ ก็จะมีได้น้อยกว่าอีกกลุ่มเช่นกัน ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น เซทริซีน เลโวเซทริซีน ลอราทาดีน เป็นต้น



วิธีการรับประทานยาแก้แพ้ให้ถูกวิธี

- รับประทานยาเฉพาะเวลามีอาการภูมิแพ้จมูกอักเสบ ไม่ควรรับประทานยาเพื่อป้องกัน
- ยาต้านฮิสตามีนแต่ละชนิด มีวิธีการรับประทานที่แตกต่างกัน ควรรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร
- ยามีแนวโน้มทำให้เกิดอาการง่วงซึม จึงควรหลีกเลี่ยงการขับขี่ยานพาหนะ หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร
- ผู้ป่วยที่มีโรคร่วม เช่น โรคตับ โรคไต หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทานยา

ยาพ่นจมูก (Nasal spray) สำหรับรักษาโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้

ในส่วนของยาพ่นจมูก จะเห็นได้ว่ามีความสำคัญอย่างมากในการบรรเทาและรักษาอาการภูมิแพ้จมูก โดยเทคนิคการใช้ยาพ่นจมูกที่ถูกต้องจะช่วยให้การใช้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น ประเด็นที่ควรตระหนักในการใช้ยา ได้แก่



- ก่อนใช้ยาพ่นทุกครั้งควรเขย่าขวดก่อนใช้
- พ่นยาโดยหันปลายหลอดชี้ไปทางผนังด้านข้างจมูก
- หายใจเข้าทางปากช้า ๆ
- ขณะกดพ่นยาและกลั้นหายใจ 2-3 วินาที
- พ่นยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

กรณีเป็นยาพ่นบรรเทาอาการคัดแน่นจมูกให้ใช้เป็นครั้งคราวเมื่อมีอาการและไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 3-5 วัน เนื่องจากจะทำให้อาการคัดแน่นจมูกแย่ลง ส่วนยาพ่นจมูกสเตียรอยด์ควรใช้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง เพื่อให้ยาสามารถออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากการใช้ยาแล้ว การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ปัจจัยกระตุ้น และหมั่นล้างจมูกด้วยน้ำเกลือก็จะช่วยลดอาการภูมิแพ้จมูกได้เช่นกัน



วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อรุนแรงและการเสียชีวิต


โรคไข้หวัดใหญ่

- อาจทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

 ฉีดวัคซีน 1 เข็ม ทุกปี

โรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน

- โรคคอตีบทำให้หายใจลำบาก หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้
- โรคบาดทะยักทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง หายใจลำบาก อาจเสียชีวิตได้
- โรคไอกรน ทำให้ไอต่อเนื่องรุนแรง

 ฉีดวัคซีนป้องกัน โรคคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน 1 เข็ม และวัคซีนป้องกัน โรคคอตีบ-บาดทะยัก ทุก 10 ปี

โควิด-19

- ทำให้เกิดปอดอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

 ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น ตามคำแนะนำ


โรคติดเชื้อนิวโมค็อกคัส

- ทำให้เกิดปอดอักเสบ
- อาจติดเชื้อในกระแสเลือด และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- หากรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

 ฉีดวัคซีนชนิด 13 หรือ 15 สายพันธุ์ 1 เข็ม ตามด้วยชนิด 23 สายพันธุ์ 1 เข็ม ห่างกัน 1 ปี

โรคงูสวัด

- เกิดตุ่มน้ำใสตามแนวเส้นประสาท
- อาจปวดแสบร้อนตามผิวหนัง
- หากเป็นรุนแรง อาจมีอาการที่ตา หรืออาการทางสมอง

 ฉีดวัคซีน 1 หรือ 2 เข็ม ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีน



13 เมษายน วันผู้สูงอายุ

โยคะ แก้ปวดหลัง



ทำวีวและท่าแมว

1



ทำวีวและท่าแมว ทำนี้จะช่วยลดอาการตึงไหล่และคอ และเพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. คูกเข่าและวางมือลงบนพื้น โดยมีมือและเข่าจะต้องมีระยะห่างเท่าหัวไหล่
2. หายใจเข้า ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นไปด้านบน และแอ่นสะโพกให้สูงกว่าแผ่นหลัง
3. หายใจออก โกงหลังในลักษณะเหมือนแมวขู่ และเก็บคางให้ชิดหน้าอก
4. ทำค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ แล้วกลับมาทำซ้ำ

2 ท่าเด็ก



ท่าเด็ก เป็นท่าที่ช่วยยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ดี ทั้งหลัง ต้นขา สะโพก และข้อเท้า

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มจากวางสะโพกลงบนเท้า หย่อนอกลง เหยียดแขนและกระดูกสันหลัง พักหน้าผากไว้ที่พื้น
2. หายใจเข้าและออกลึก ๆ สลับกันไปมา 3-5 ลมหายใจ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและสะโพก



นุสรา แจ้งจิตร
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์กีฬารามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

3 ท่างู



ท่างู ทำนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกสันหลังช่วงไหล่ และกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ วางฝ่ามือแนบข้างลำตัว งอข้อศอก
2. เหยียดแขนขึ้นตรง ยกลำตัวช่วงบนขึ้นจากพื้น แหงหน้าขึ้น เปิดอก เปิดไหล่ ยืดหลัง หายใจเข้าและออก 3-5 ลมหายใจ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

4 ท่าสะพาน

ท่าสะพาน ทำนี้จะช่วยยืดกระดูกสันหลัง ช่วงอก และต้นขา รวมทั้งช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง หน้าท้องและหัวไหล่อีกด้วย



วิธีปฏิบัติ

1. นอนราบกับพื้น จากนั้นชันเข่าทั้ง 2 ข้าง โดยให้ขาทั้ง 2 ข้าง ห่างกันแนวเดียวกับหัวไหล่ และวางมือแนบลำตัวในลักษณะคว่ำลง
2. กดเท้าที่พื้นให้มั่นคงพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นให้ยกสะโพกขึ้น โดยให้ไหล่ยังคงติดอยู่ที่พร้อมพร้อมกับหายใจออก ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยตัววางราบกับพื้นอีกครั้ง



สวนดอกไม้

ไม้ดอกสวนบ้านฉัน
มะลิ บานบุรี
เฟื่องฟ้า แด่ พวงคราม
ช้องนาง กุหลาบ ชบา
ตะแบก ดินเบ็ดน้ำ
พยับหมอก ดอกไม้ไทย
ไม้ดอกสวนบ้านฉัน
หนาวร้อนวนเวียนผ่าน

ทานตะวัน บุษหงาสำหรับ
ปีบ ราตรี พุดพิชญา
เสलगาม คุณ กระดังงา
ดาหลา ลำดวน ทองอุไร
เหลืองฝ้ายคำ ทองกวาวไสว
เทียนหยด ไทร ทรงบาดาล
นานาพรรณชวนเบิกบาน
ไม้ยืนนานคนชื่นใจ

กาพย์ยานี ๑๑

รศ. พญ.จริยา ไวศยารัตน์ ประพันธ์



ขอบคุณภาพจากเพจ Go with มิลล์ Chill with โมสท์



Believe It
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า ?

อ. พญ.รพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอร์ด
สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

โทษสุนัขกัดอาจหรือชั่วน แต่สุนัขก็อยากกัฟิชสุนัขบ้าแล้ว ไม่ต้องไปพบแพทย์จริงหรือ?

ไม่จริง

การที่สุนัขกัด หรือสัตว์อื่น ๆ ที่สามารถนำเชื้อพิษสุนัขบ้า เช่น แมว ค่างควา สุนัขจิ้งจอก หรือ แรคคูนกัด เราต้องประเมินความเสี่ยงหลายด้าน **เริ่มตั้งแต่**

- สุนัขมีอาการอย่างไร ทำไมถึงกัด เพื่อประเมินว่า สุนัขนั้นมีโอกาสติดเชื้อพิษสุนัขบ้าหรือไม่
- ลักษณะแผล ว่า แผลใหญ่ขนาดไหน บริเวณใด มีความลึกขนาดไหน ถึงอวัยวะสำคัญ เช่น โคนกระดูกหรือข้อหรือไม่
- มีการฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า หรือวัคซีนป้องกันบาดทะยักของผู้ที่โดนกัดเองแล้วหรือไม่ ฉีดครบไหม ฉีดครั้งล่าสุดเมื่อใด

การดูแล เบื้องต้น



- ล้างแผลให้สะอาดทันที ด้วยน้ำและสบู่อย่างเต็มที่ สามารถป้องกันได้เกือบร้อยละ 90
- อาจพิจารณาล้างด้วยโพรวินโดเนอโอดีน ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้
- นำสิ่งแปลกปลอมออกจากแผล
- ห้ามเย็บปิดแผล

- แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์จะเป็นผู้ประเมินว่าจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าหรืออิมมูโนโกลบูลินหรือไม่ จำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักหรือไม่

- หากผู้ที่ถูกกัดเคยได้วัคซีนป้องกันมาก่อนแล้ว ให้ฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าวันที่โดนกัดและอีกสามวัน รวม 2 โดส
- หากผู้ที่ถูกกัด ไม่เคยได้วัคซีนป้องกันมาก่อน

✓ ควรได้รับวัคซีน โดยสำหรับผู้ที่ภูมิปกติ 4 โดส ในวันที่ 0, 3, 7, 14 (คือวันแรกที่โดนกัดนับเป็น วันที่ 0) ในขณะที่คนที่ภูมิคุ้มกันต่ำต้องได้เพิ่มเป็น 5 โดส เป็นวันที่ 28 เพิ่มเติม

✓ ควรได้รับอิมมูโนโกลบูลิน

• สำหรับความจำเป็นของการฉีดยาป้องกันบาดทะยัก ขึ้นกับว่าได้รับครบมาก่อนหรือไม่ และโดสสุดท้ายฉีดนานหรือยัง ซึ่งรายละเอียดจะนำเสนอในครั้งถัดไป

- ประเมินสัตว์เบื้องต้น

• สุนัขหรือแมว หากไม่มีอาการในเบื้องต้น และหากเป็นไปได้ให้ขังสัตว์ไว้ดูอาการอย่างน้อย 10 วัน เมื่อมีอาการเมื่อไร ให้ยาป้องกันทันที

• ค่างควา สุนัขจิ้งจอก หรือ แรคคูน ซึ่งดูอาการยาก ให้ยาป้องกันทันที

• สัตว์ชนิดอื่น ๆ เช่น หนู กระจ่าง กระจอก มีโอกาสติดเชื้อพิษสุนัขบ้าบ่อย ให้ปรึกษาแพทย์และนักสาธารณสุข เพื่อสังเกตอาการและประเมินเป็นราย ๆ ไป

Q question

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเพื่อป้องกันก่อนที่จะสัมผัสเชื้อ หรือที่เรียกว่า pre-exposure prophylaxis (PrEP) สามารถป้องกันได้มากน้อยแค่ไหน

A answer

ปกติผู้ที่ถูกสัตว์ที่ติดเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด มีโอกาสเสียชีวิตได้มากเกือบทุกราย แต่ยังไม่มียารักษาการเสียชีวิตในกลุ่มที่ได้รับวัคซีนป้องกันมาก่อน

Disaster/Catastrophe:

สารพัดความวิบัติ โลกนี้ช่างอยู่ยาก!

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน @Rama ทุกท่าน กับคลื่นความร้อน (Heatwave: /'hi:tweiv/) ที่โจมตีสยามประเทศอย่างต่อเนื่อง จนชวนให้ผู้เขียน (และแน่นอนว่าตัวคุณผู้อ่านก็ด้วยเช่นกัน) รู้สึกเหมือนโลกกำลังเข้าใกล้หายนะ (Catastrophe: /kə'tæstrəfi/) วันสิ้นโลก (Apocalypse: /ə'pɒkəlɪps/) เข้าไปทุกที (นี่พิมพ์ไป ก็เหงื่อแตกไป) โลกจะภาวะโลกร้อน (Global warming: /gləʊbl 'wɔ:mɪŋ/) โลกจะภัยธรรมชาติ (Natural disaster: /,nætʃrəl dɪ'zɑ:stə(r)/) โลกจะภัยสงคราม (War: wɔ:(r)) ข้ามประเทศที่คุกคามให้คนทั้งโลกต้องออกสันขวัญแขวนกันไปหมด

ฉบับนี้เราลองมาทำความรู้จักคำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับภัยพิบัติต่าง ๆ กันไว้เบื้องต้นดีกว่า เพื่อช่วงนี้เดินทางไปต่างประเทศกันได้แล้ว จะได้มีคลังศัพท์ติดตัวกันไว้ ม่ะ เริ่มเลย!

คำแรกที่ยากนำเสนอคือ ภัย หรือ Hazard (/ˈhæzəd/) ซึ่งจะหมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดจากภัยธรรมชาติหรือการกระทำของมนุษย์ ที่อาจนำมาซึ่งความ สูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนทำให้เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม คำนี้นำไปสู่คำคุณศัพท์ Hazardous (/ˈhæzədəs/) ที่เรามักเห็นตามป้ายสัญลักษณ์แสดงอันตรายของสารเคมี วัตถุ หรือพื้นที่ที่เป็นอันตราย

คำต่อมาที่เรามักพบบ่อย ๆ ตามสื่อต่าง ๆ คือ คำว่า ภัยพิบัติ หรือ Disaster (/dɪ'zɑ:stə(r)/) ซึ่งหมายถึง การหยุดชะงักอย่างรุนแรงของการปฏิบัติหน้าที่ของชุมชนหรือสังคม อันเป็นผลมาจากการเกิดภัยทางธรรมชาติหรือเกิดจากมนุษย์ซึ่งส่งผลต่อชีวิต ทรัพย์สิน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างกว้างขวาง เกินกว่าความสามารถของชุมชนหรือสังคมที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวจะรับมือได้โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ ทั้งนี้ 2 ประเภท ได้แก่

(1) ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ (Natural disaster: /,nætʃrəl dɪ'zɑ:stə(r)/) ตัวอย่างเช่น

Earthquake (/ˈz:θkweɪk/) หรือ Quake (/kweɪk/) แผ่นดินไหว	Tsunami (/tsuːˈnɑ:mi/) คลื่นยักษ์สึนามิ	Windstorm (/ˈwɪndstɔ:m/) वादภัย
Cyclone (/ˈsaɪklɒn/) พายุไซโคลนเกิดในอ่าวเบงกอลและมหาสมุทรอินเดีย	Hurricane (/ˈhʌrɪkən/) พายุเฮอริเคน เกิดในชายฝั่งตะวันตกของมหาสมุทรแอตแลนติก	Willy-Willy (/ˈwɪli/ /ˈwɪli/) พายุวิลลี-วิลลีเกิดในแถบนิวซีแลนด์และออสเตรเลีย
Typhoon (/taɪˈfu:n/) พายุไต้ฝุ่นเกิดในมหาสมุทรแปซิฟิก	Baguio พายุบาเกียวเกิดขึ้นในหมู่เกาะฟิลิปปินส์	Tornado (/tɔːˈneɪdʊ/) พายุทอร์นาโดมีแหล่งกำเนิดบนบก
Monsoon (/ˌmɒnˈsu:n/) มรสุม ลมประจำฤดู	Thunderstorm (/ˈθʌndəstɔ:m/) พายุฝนฟ้าคะนอง	Flood (/flʌd/) น้ำท่วมอุทกภัย
Drought (/draʊt/) ทุพภิกขภัย / ภัยแล้ง	Volcano eruption (/vɒlˈkeɪnəʊ/ /ˈrɒpʃn/) ภูเขาไฟระเบิด	Avalanche (/ˈævələ:nʃ/) หิมะถล่ม
Blizzard (/ˈblɪzəd/) พายุหิมะ	Thunderbolt (/ˈθʌndəbɔ:lt/) / Strike (/straɪk/) / Lightning (/ˈlaɪtnɪŋ/) ฟ้าผ่า	Mudslide (/ˈmʌdslaɪd/) โคลนถล่ม
Landslide (/ˈlændslaɪd/) แผ่นดินถล่ม	Forest fire (/ˈfɒrɪst/ /ˈfaɪə(r)/) ไฟป่า	Hailstorm (/ˈheɪlstɔ:m/) พายุลูกเห็บ

(2) ภัยพิบัติที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ (Man-made disaster: /,mæn 'meɪd//dɪ'zɑːstə(r)/) ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่มีสาเหตุเกิดขึ้นจากมนุษย์ หรือมนุษย์มีความเกี่ยวข้องทั้งโดยตรงและทางอ้อม และมีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของมนุษย์เอง อาทิ

ภัยที่เกิดขึ้นอย่างจงใจ (Intentional disaster)	ภัยที่เกิดขึ้นอย่างไม่จงใจ (Unintentional disaster)
Terrorism (/ˈterərɪzəm/) การก่อการร้าย	Fire (/ˈfaɪə(r)/) Conflagration (/ˌkɒnfləˈɡreɪʃn/) ไฟไหม้
Hijack (/ˈhaɪdʒæk/) การจี้เครื่องบิน	Collapse (/kəˈlæps/) ตึกถล่ม
Hostage Crisis (/ˈhɒstɪdʒ/ /ˈkraɪsɪs/) วิกฤตการจับตัวประกัน	Shipwreck (/ˈʃɪprek/) เรือล่ม
War(/ ɔw:(r)/) สงคราม / สงครามกลางเมือง	Air Crash (/eə(r)/ /kræʃ/) เครื่องบินตก
Riot (/ˈraɪət/) การจลาจล	

สิ่งหนึ่งที่เราทุกคนไม่อาจปฏิเสธได้ คือ สาธารณภัยเป็นเรื่องใกล้ตัวของเราและเราอาจได้รับผลกระทบโดยทางหนึ่งเมื่อใดก็ได้ เมื่อเราทุกคนมีส่วนที่สามารถทำให้ ความเสี่ยงหรือโอกาสที่จะได้รับผลกระทบนั้นมีมากขึ้นหรือน้อยลงได้ จึงถึงเวลาแล้ว ที่ทุกภาคส่วนของสังคมควรให้ความสำคัญกับเรื่องการลดความเสี่ยงจากสาธารณภัย เน้นการมีส่วนร่วมของทุกคน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจ การศึกษา หรือแม้แต่ในระดับชุมชนและประชาชนเอง จำเป็นต้องมีความเข้าใจและมีความตระหนักในเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ และเมื่อประกอบกับกลไกของประเทศที่มีนโยบาย มีแนวทางการปฏิบัติ และมีการประสานความร่วมมือกันของทุกภาคส่วน ประเทศไทยจะสามารถก้าวหน้าไปเป็นประเทศที่รู้รับ รู้ปรับ และรู้จักการฟื้นตัวจากสาธารณภัยได้อย่างยั่งยืน อย่างแน่นอน



สถานการณ์ไฟป่าในพื้นที่เขาแหลม-เขาชะพลู ต.พรหมณี จ.นครนายก วันที่ 30 มีนาคม 2566
ขอบคุณภาพจาก กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช

ภาพความเสียหายสงครามรัสเซีย-ยูเครน
ขอบคุณภาพจากเว็บไซต์ www.thaipbs.or.th



อ้างอิง:

- https://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2556/pdm40256ss_ch2.pdf
- https://foodsafety.anamai.moph.go.th/web_upload/13x34cba8a8c311038000343e8ab441d5ff/filecenter/EHA%20News/14.pdf
- <https://www.rcrc-resilience-southeastasia.org/wp-content/uploads/2017/03/disaster-terminology-th.pdf>
- https://www.disaster.go.th/upload/download/file_attach/58a6b30b90d96.pdf



ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ทาง

www.rama.mahidol.ac.th/atrama



www.rama.mahidol.ac.th/atrama/