



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

@Rama
นิตยสารวาไรตี้สุขภาพราย 3 เดือน
ฉบับที่ 49 เดือนกรกฎาคม 2566

ส่งเสริม พัฒนาการ ลูกน้อย

การใช้ยาน้ำในเด็กเล็ก

ลูกติดจอเสี่ยงต่อพัฒนาการ
สมาธิสั้น จริงหรือ?

อาหารว่างใส่กล่อง
สำหรับลูกไปโรงเรียน



Dean's Talk

สวัสดีครับท่านผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่าน

ล่วงมาสู่เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช 2566 ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำหรับการเปิดเทอมการศึกษาของเด็กและบุตรหลานของท่านผู้อ่าน คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองคงกำลังจัดเตรียมเสื้อผ้า ชุดนักเรียนและอุปกรณ์การเรียน รวมทั้งการเตรียมการดูแลสุขภาพของบุตรหลาน รวมถึงการพาไปฉีดวัคซีนตามกำหนด การส่งเสริมสร้างพัฒนาการต่าง ๆ ให้แก่เยาวชนให้สอดคล้องสมัย พร้อมทั้งดูแลจิตใจ ให้ความเข้าใจ และพร้อมช่วยเหลือแก้ไขร่วมกันในครอบครัว

หลายสิ่งเหล่านี้ ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะพื้นฐานของครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ การดูแลบุตรหลาน การวางแผนและบริหารกิจกรรมของครอบครัวในช่วงเวลานี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะครอบครัวเป็นหน่วยย่อยแรกของสังคมที่จะเป็นสถาบันช่วยโอบกอด ให้ความรักและความอบอุ่นแก่เยาวชนได้ดีที่สุด

หลังเดือนพฤษภาคม มิถุนายนก็ตามมาติด ๆ และนั่นคือเวลาผ่านไปครึ่งปีแล้วครับ วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว คุณผู้อ่านท่านใดที่กำลังขมกเข้มนกับกิจการใดก็ตามแต่ ขอให้ประสบผลสำเร็จในเร็ววัน สิ่งใดที่กำลังจะเริ่มต้นก็ขอให้ดำเนินต่อไปด้วยดีตามที่ตั้งใจไว้ครับ

ด้วยความห่วงใย

ศ. นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เจ้าของลิขสิทธิ์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

Editor's Talk

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

นิตยสาร @Rama ฉบับที่ท่านอ่านอยู่นี้ ตรงกับช่วงเวลาของการเปิดเทอมของเด็ก ๆ บก. ขอแนะนำเรื่องน่าอ่านใน @Rama คือเรื่องของการฝึกทักษะทางด้าน Executive Functions หรือที่เรียกกันย่อ ๆ ว่า EF เป็นเรื่องของการฝึกทักษะในด้านพื้นฐาน 3 ด้าน ทักษะสูง 6 ด้าน แล้วยังมีเรื่องราวเกี่ยวกับจิตวิทยาในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้แก่ท่านด้วย จะทำให้ได้รับข้อมูลความรู้ที่สำคัญ ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาการอันดีให้แก่บุตรหลานของเราได้เป็นอย่างดี

เนื้อหาอื่นที่น่าสนใจในฉบับนี้ ยังมีเรื่องราวเกี่ยวกับ การใช้น้ำในเด็กเล็ก ที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ไว้ จะได้ให้ลูกหลานกินยากันได้ถูกต้องค่ะ ติดตามได้ในคอลัมน์ Rama RDU ต่อกันด้วยแนวทางการทำอาหารไปให้ลูกรับประทานที่โรงเรียน หากเป็นเด็กเล็กแล้วควรได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ฉบับนี้เลยมีอาหารว่างใส่กล่องอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่ามาแนะนำให้ทำตามกันค่ะ ในคอลัมน์ Healthy Eating

เรื่องของเด็กเล็ก กับปัญหาหรือความเชื่อว่า ลูกติดจอ ติดแท็บเล็ตมาก จะเสี่ยงต่อพัฒนาการที่ล่าช้า หรือทำให้สมาธิสั้นจริงหรือไม่ อ่านคำตอบกันได้ในคอลัมน์ Believe it or not ? ต่อกันด้วยบทสัมภาษณ์กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการในเด็ก คืออาจารย์แพทย์หญิงจรรยา โดยอาจารย์แพทย์หญิงโสมรัชช์ เรื่อง “สอนลูกอย่างไรให้มีความฉลาดทางอารมณ์” มีวิธีการสอนอย่างไรบ้าง บทสัมภาษณ์หน้า Easy Living ค่ะ

เรื่องสารพิษไซยาไนด์ ที่มีข่าวดังเมื่อหลายเดือนก่อน @Rama มีข้อมูลและความรู้มาให้ท่านอ่านกันในคอลัมน์ Health Station ค่ะ นอกจากนี้ยังรวบรวมคำศัพท์เกี่ยวกับ “สารพิษ” เช่น Poison หรือ Toxic หลายคำ หลายความหมาย ที่เราควรรู้จัก @Rama มีมาฝากที่คอลัมน์ฟุดฟิดฟอไฟ กันด้วยค่ะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

รศ. พญ.จรรยา 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.จรียา ไวศยารัตน์

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

รศ. พญ.โสภรัชช์ วิไลยุค
สุชีร์ พุ่มกุมาร

กองบรรณาธิการ

ราชันย์ เสริมศรี
ฐิติพร สุรวัฒนวิเศษ
โนรี พรรคพิบูลย์
นนทิตา จุไรทัศน์ีย์
มูลนิธิรามามาธิปิตี

เลขานุการกองบรรณาธิการ

दनัย อังควัฒนวิทย์

ฝ่ายออกแบบ

พิชชา โภคัง

ฝ่ายช่างภาพ

กุสุมา ภัคดี
เอกพจ นรวรานนท์
เมธี บัวจ
วรรณวิมล มุณีแนม

ฝ่ายอิล็กทรอนิกส์

สาธิต หุ่นเลิศ
รติกร สุนทรเจริญนนท์

ฝ่ายพิสูจน์อักษร

สิทธิ แสงเจริญวัฒนา

ฝ่ายการเงิน

มยุรฉัตร พิมสารโรง

ฝ่ายจัดส่ง

ระวีนุช วิบุญกุล
ลักขณา รูปใส

ขอบคุณภาพปก

ด.ช. ภูมิพลภัฏฐ์ ชัยวงษาชานนท์
และครอบครัว

ขอขอบคุณอุปกรณ์ประกอบฉาก

ด.ช. ศิฬาราม แก้วตะโก
และครอบครัว

Content

Health Station

ความรู้เกี่ยวกับพิษจาก “สารไซยาไนด์” ที่ควรทราบ

6

Behind the Scene

หนูขอโทษ

8

Easy Living

สอนลูกอย่างไรให้มีความฉลาดทางอารมณ์

12

Believe It or Not?

ลูกติดจอเสี่ยงต่อพัฒนาการช้า สมาธิสั้น จริงหรือ?

15

Healthy Eating

ไอเดียอาหารว่างใส่กล่อง สำหรับลูกไปโรงเรียน

16

Camera Diary

น้องเพนนี่พาเที่ยว Camel Republic สวนอูฐ ชะอำ

18

Giving and Sharing

ให้เพื่อเพิ่มพื้นที่...ให้เพื่อความหวัง

21

Rama RDU

การใช้น้ำในเด็กเล็ก

22

Relax Corner

เด็กเอ๋ยเด็กดี

23

Rama Exercise

ออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของข้อเท้าป้องกันการบาดเจ็บ

24

Vocab with Rama

Poison/Toxic: สารพิษที่พัวด้วยพิษร้าย

26

ติดตามชม VDO “โรคเฮอร์เปงไจน่า”
โรคระบาดที่ควรทำความรู้จัก ได้ที่นี่ >>>

YouTube RamaChannel





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

RAMA
CHANNEL



**5 เรื่อง
ต้องรู้!**

**เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ
ที่จะไขคำตอบให้เข้าใจโรคภัยมากขึ้น**

อ. นพ.สิระ ทอไพศาล ภาควิชาอายุรศาสตร์

เอก วิชัย จงประสิทธิ์พร



RamaChannel



Rama Channel



Rama Channel



RamaChannel

truevisions 42



ความรู้เกี่ยวกับพิษจาก

“สารไซยาไนด์”

ที่ควรทราบ

ตามที่มีข่าวเกี่ยวกับผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากไซยาไนด์ ศูนย์พิษวิทยา ศูนย์เพื่อความเป็นเลิศ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อยากจะให้ความรู้เกี่ยวกับ “ไซยาไนด์” ให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับทราบ

“ไซยาไนด์” เป็นสารพิษที่มีความรุนแรงสูงและออกฤทธิ์ได้เร็ว หากผู้ป่วยดื่มสารละลายที่มีไซยาไนด์อยู่จะเกิดภาวะพิษขึ้นได้ อาการพิษจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่กี่นาที



อาการพิษจะเริ่มจาก

เริ่มจากอาการทางสมอง ได้แก่ ชัก หหมดสติอย่างรวดเร็ว แล้วตามด้วยความดันโลหิตต่ำ ชีพจรเต้นเร็วและอาจสังเกตพบว่าผิวหนังและเยื่อหูจะมีสีแดงกว่าปกติ หากไม่ได้รับการรักษาก็จะเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว ฉะนั้น หากผู้ป่วยมีประวัติดื่มเครื่องดื่มแล้วเกิดอาการข้างต้นในเวลาอันสั้นไม่กี่นาทีที่อาจจะเกิดขึ้นจาก “พิษสารไซยาไนด์” ได้

อย่างไรก็ตามภาวะของโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดในสมองก็ทำให้ผู้ป่วยหมดสติทันทีได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้นควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยทันที เพื่อให้แพทย์ได้ตรวจวินิจฉัยแยกโรคว่าเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง หรือพิษจากไซยาไนด์ ซึ่งทางโรงพยาบาลมีวิธีการตรวจแยกโรคเหล่านั้นออกจากกันได้ ส่วนการรักษาพิษจากไซยาไนด์นั้นมียาต้านพิษจำเพาะ หากผู้ป่วยได้รับยาต้านพิษได้ทันเวลา ผู้ป่วยจะสามารถรอดชีวิตได้



Health Station

สถานีสุขภาพ

ศ. นพ.วินัย วนานุกูล
หัวหน้าศูนย์พิษวิทยา ศูนย์เพื่อความเป็นเลิศ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ซัก หมัดสติ
อย่างรวดเร็ว



ความดันโลหิต
ต่ำ



ชีพจร
เต้นเร็ว



ผิวแห้งและเยื่อ
จะมีสีแดงกว่าปกติ

กรณีที่เป็นพิษจากไซยาไนด์ หากโรงพยาบาลต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถโทรปรึกษาเข้ามาที่ ศูนย์พิษวิทยา เพื่อขอข้อมูลในการวินิจฉัยและการรักษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ถือเป็นความโชคดีของประเทศไทย ที่มีโครงการยาต้านพิษ ซึ่งเป็นโครงการที่เกิดจากความร่วมมือกันระหว่าง สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ องค์การเภสัชกรรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข สถานเสาวภา สภากาชาดไทย และศูนย์พิษวิทยา ศูนย์เพื่อความเป็นเลิศ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยจัดให้มีการสำรองยาต้านพิษหลายชนิดโดยเฉพาะยาต้านพิษจากสารไซยาไนด์ไว้ในโรงพยาบาล ระดับจังหวัดขึ้นไปทุกแห่งทั่วประเทศ ซึ่งหากผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาต้านพิษดังกล่าวนี้ แพทย์ในโรงพยาบาลต่าง ๆ สามารถร้องขอยาต้านพิษจากแหล่งสำรองยาต้านพิษให้กับผู้ป่วยได้ตลอดเวลา โดยสามารถใช้ได้กับทุกสิทธิการรักษา



ในกรณีของกรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลระดับโรงเรียน แพทย์ โรงพยาบาลใหญ่ของรัฐบาล และศูนย์พิษวิทยาได้มีการสำรองยาต้านพิษจากสารไซยาไนด์ไว้ เมื่อมีผู้ป่วยได้รับพิษหรือสงสัยว่าเกิดพิษจากสารไซยาไนด์ โรงพยาบาลต่าง ๆ สามารถปรึกษามาที่ศูนย์พิษวิทยาผ่าน **“สายด่วน 1367”** หากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางพิษวิทยายืนยันการวินิจฉัย ทางศูนย์พิษวิทยามีระบบการประสานรถพยาบาลพร้อมยาต้านพิษเพื่อนำส่งอย่างเร่งด่วนเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงยาอย่างรวดเร็วอันจะช่วยให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิตสูง



หนูขอโทษ

หนูขอโทษ

ฉันมองดูตัวอักษรที่ไ้่ไ้่ไปมาบนกระดาษสี่เหลี่ยม พยายามอ่านให้เป็นคำที่มีความหมาย แต่ความพยายามของฉันจะไม่เป็นผลสำเร็จ ฉันไม่เข้าใจสิ่งที่เด็กหญิงตรงหน้าพยายามจะสื่อ

ดวงตาสีดำที่ควรจะสดใส ตอนนี้กลับเต็มไปด้วยน้ำตา ดูเหมือนเธอพยายามจะพูดอะไรบางอย่างกับฉัน แต่ทว่า ...
.. ไม่มีเสียงใด ๆ เล็ดลอดออกมาจากปากของเธอ

ฉันพยายามอ่านปากของหนูน้อยอีกครั้ง เธอพูดประโยคสั้น ๆ ซ้ำ ๆ

“หนู

“.....ขอ

“.....โทษ”

“หนูขอโทษ” ฉันพูดตามเด็กหญิง เธอรีบพยักหน้า และเบะปากร้องไห้

“พยาบาลคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ รู้และเข้าใจสิ่งที่หนูทำนะลูก” ฉันตอบ พลางลูบผมเธอน้ำตาเธอไหลรินและไม่มีท่าทีว่าจะหยุดลงง่าย ๆ

สัปดาห์ที่แล้ว ที่บ้านเด็กหญิงมีงานวัดประจำปี เสียงดนตรีช่างสนุกสนาน ลูกโป่งหลากสีสันลอยอยู่บนฟ้า ขนมหสวยใหม่ สีสวยน่ากิน เธออยากจะไปงานวัดเหลือเกิน

“พ่อจ๋า หนูอยากไปงานวัด” เด็กหญิงขออนุญาตพ่อด้วยน้ำเสียงออดอ้อน

“พ่อต้องไปนา พ่อต้องรีบเกี่ยวข้าว ลูก” คนเป็นพ่อปฏิเสธด้วยความลำบากใจ ใจจริงก็สงสาร แต่ข้าวในนา นั้นเล่า

“พ่อต้องรีบไปแล้ว เดี่ยวจะค่ำมืด” พ่อตัดใจและรีบเดินไปที่จักรยานคันเก่าแล้วปั่นไปนา

“พ่อใจร้าย พ่อไม่รักหนู หนูโกรธพ่อแล้ว” เสียงคร่ำครวญของเด็กหญิงสลับกับเสียงสะอื้น

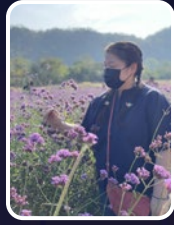
เธอเดินไปหาแม่ หวังว่าแม่อาจจะใจดียอมพาไป แต่แล้วเสียงร้องไห้ของน้องน้อยวัยไม่กี่เดือนก็ร้องจ้าขึ้นมา

เด็กหญิงเกาะขอบหน้าต่างแอบดูแม่ให้มน้อง เธอหมดหวังที่จะขอร้องแม่อีกคน

ใบหน้าดวงน้อยเประอะเปื้อนไปด้วยคราบน้ำตา เสียงสะอื้นดังเป็นพัก ๆ **“ไม่มีใครรักหนูเลย”** เธอคิดในใจ เด็กหญิงเดินตรงไปที่ยุงข้าว เธอจำได้ว่าพ่อเก็บอะไรบางอย่างไว้ในนั้น

“นั่นไง” เด็กหญิงรีบเดินตรงไปที่ขวดพลาสติกสีขาวยแล้วหยิบขึ้นมา เทของเหลวสีน้ำเงินใส่ปากและกลืนลงคอ





Behind The Scene

เรื่องเล่าเรัฟพลบ

นันทิศา จุไรทัศน์

“โอ้ยยยยย” เสียงเด็กหญิงร้องครวญคราง “พ่อจ๋า แม่จ๋า หนูปวดท้อง”

แม่รีบเดินมาตามเสียงร้อง แล้วก็พบเด็กหญิงนอนอยู่ที่แคร่หน้าบ้าน มือสองข้างกุมที่ท้องพองนูนบิดตัวไปมา ที่มีมปากมีคราบอะไรบางอย่างติดอยู่

“แม่ช่วยหนูด้วย” ผู้เป็นแม่ตื่นตกใจ รีบสอบถามว่าเธอไปกินอะไรมา

เด็กหญิงชี้ไปที่ยุงข้าว ขวดพลาสติกสีชาวลีงอยู่ที่พื้น แม่แทบสิ้นสติ รีบเรียกชาวบ้านให้ช่วยกันพาเธอไปส่งโรงพยาบาล และโทรหาผู้เป็นพ่อ

ทั้งหมดมารอฟังข่าวอยู่หน้าห้องฉุกเฉิน ไม่นานนัก หมอก็ออกมาพูดคุยกับญาติ จับใจความสำคัญได้ว่า **ต้องรีบส่งเด็กหญิงไปรักษาต่อยังโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ**

.....
ฉันนั่งลงข้างเตียง พยายามมองเด็กหญิงที่พยายามจะเขียนบางสิ่งบางอย่างลงกระดาษอีกครั้ง

“หนูรักพ่อ” “รักแม่” “รักน้อง” “อยากกลับบ้าน” “หนูจะไม่ทำอีกแล้ว” เด็กหญิงเขียนซ้ำ ๆ “หนูไม่อยากตาย”

พ่อและแม่ของเด็กหญิงเดินออกมาจากห้องประชุมหลังจากคุยกับแพทย์ ทั้งสองสีหน้าเศร้าหมอง ตาบวมแดงและยังพอมีร่องรอยของน้ำตาให้เห็น

พ่อรีบตรงเข้ามากอดลูกที่นอนอยู่บนเตียงแล้วร้องไห้ เด็กหญิงขยับปากที่มีพ่อช่วยหายใจสอดลงไปในลำคอ พุดซ้ำ ๆ ว่า “หนูขอโทษ”

“พ่อรู้ ๆ พ่อขอโทษ” พ่อก็พรีำคำขอโทษไม่ขาดปากเช่นเดียวกัน

ฉันให้ครอบครัวได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน แพทย์ประจำบ้านถืออะไรบางอย่างและส่งมาให้ฉัน ฉันดูขวดพลาสติกสีชาบบนนั้น ฉลากด้านหน้าเขียนว่า **“Paraquat Dichloride”**

แพทย์ประจำบ้านส่ายหน้า ฉันพอจะรู้ความหมายในคำตบนั้น

หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ พ่อและแม่มารับเด็กหญิงที่โรงพยาบาล

“กลับบ้านนะลูก” เสียงพ่อเรียกลูกน้อย “กลับบ้านเรากันนะ”

วันนี้ เด็กหญิงได้กลับบ้านแล้ว

จากความน้อยใจ นำไปสู่การกินสารพิษเพื่อประชดพ่อและแม่ เด็กหญิงคงไม่รู้ว่าสิ่งที่เธอทำลงไปนั้นจะทำร้ายร่างกายของเธออย่างรุนแรงมากมายขนาดนี้

จนในที่สุด ... เธอก็เสียชีวิต

ฉันมองตามรถเข็นศพออกไป ตามด้วยพ่อที่คอยประคองแม่ไว้ ด้วยความกลัวว่าแม่จะเป็นลม กลิ่นของเนื้อเยื่อที่โดนทำลายด้วยสารเคมียังคงอบอวลอยู่ คงต้องใช้เวลาอีกหลายวันกว่ากลิ่นจะหมดไปจากไอ.ซี.ยู

แต่ไม่ว่าจะอีกนานเท่าไร ฉันก็คงไม่มีทางลืมเรื่องราวของเด็กหญิงคนนี้อย่างแน่นอน

ภาวะเป็นพิษจาก paraquat

Paraquat เป็นสารเคมีกำจัดวัชพืชในกลุ่ม dipyridil ซึ่งมีใช้กันอย่างแพร่หลาย ชื่อทางการค้ามักจะลงท้ายด้วย -xone เช่น Gramoxone paraquat เป็นของเหลวมีสีน้ำเงินเข้ม

พิษจลนศาสตร์ paraquat จะถูกดูดซึมอย่างช้า ๆ ในทางเดินอาหาร และผิวหนังปกติ จะดูดซึม paraquat ได้น้อย ยกเว้นถ้าผิวหนังมีแผลการดูดซึมจะมากขึ้น จนทำให้เกิดการเป็นพิษได้ paraquat จะถูกดูดซึมเข้าไปในเลือด หลังจากนั้นจะกระจายไปอยู่ตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ตับ ไต และปอด เป็นต้น ในภาวะไตปกติ paraquat จะถูกขจัดออกทางไตเกือบทั้งหมด ภาวะเป็นพิษจาก paraquat มักจะมีไตวายร่วมด้วย ทำให้ขับถ่ายสารพิษนี้ออกจากร่างกายไม่ได้



กลไกการเป็นพิษ

ประการแรก paraquat มีฤทธิ์กัดกร่อน ซึ่งสามารถกัดผิวหนังและเนื้อเยื่อจนเป็นแผล ประการที่สอง paraquat จะทำปฏิกิริยากับ oxygen ในร่างกายกับเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดความเสียหาย ปริมาณที่อาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตคือ ความเข้มข้น 20% ปริมาณ 10-15 ml.

อาการแสดง

หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับสาร paraquat เข้าไปในร่างกายแล้ว ผู้ป่วยมักมีอาการอาเจียน เนื่องจากในปัจจุบันสาร paraquat ที่ขายตามท้องตลาดมียาทำให้อาเจียนผสมอยู่ด้วย เพื่อลดการเป็นพิษของสารนี้ ภายใน 24 ชั่วโมงแรกผู้ป่วยจะมีอาการทางเดินอาหารส่วนต้น เนื่องจากฤทธิ์ระคายเคืองของ paraquat ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย นอกจากนี้จะมีแผลบวมแดงในปาก ซึ่งจะเป็นลักษณะแผ่นขาวปกคลุมบริเวณแผล ในรายที่เป็นมากอาจจะมีอาการฉีกขาดของหลอดอาหาร อากาศรั่วออกไปทำให้มีอาการแทรกซ้อนคือ ลมรั่วในปอดและปอดแตก ภายใน 1-4 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไตวาย นอกจากนี้ผู้ป่วยยังมีอาการของพิษต่อตับ ทำให้ค่าตับสูงขึ้นไป หลังจากนั้นประมาณวันที่ 3-14 อาการทางไตและตับมักจะดีขึ้น แต่คนไข้จะมีอาการของภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเกิดจากเลือดออกในปอดและพังผืดในปอด ในที่สุดมักจะถึงแก่กรรมภายใน 3 สัปดาห์

ในรายที่ได้รับสารเคมีชนิดนี้มาก เช่น มากกว่า 60 ml. อาการผิดปกติของอาการจะเร็วภายในไม่กี่ชั่วโมงและอาการแสดงจะเป็นแบบอวัยวะล้มเหลว เช่น ไตวาย หัวใจเต้นผิดปกติ โคมา ชัก หลอดอาหารตีบตัน และหัวใจเต้นผิดจังหวะ ผู้ป่วยมักจะถึงแก่กรรมภายใน 24-48 ชั่วโมง

ความรุนแรงของโรคและอัตราการเสียชีวิตของภาวะเป็นพิษจาก paraquat นั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ที่สำคัญที่สุดได้แก่ ปริมาณที่ผู้ป่วยรับประทานเข้าไป ความเข้มข้นของ paraquat ที่ใช้ทั่วไปคือ 20% ผู้ป่วยที่รับประทานน้อยกว่า 15 ml. มักจะรอดชีวิต แต่ถ้ามากกว่า 50 ml. มักจะเสียชีวิต และอีกประการหนึ่งได้แก่ อาการแสดงของโรค ถ้าอาการไตวาย ไตวาย และปอดวาย เกิดขึ้นในระยะสั้น ๆ แสดงว่าความรุนแรงของโรคมัก

การรักษา

การรักษาผู้ป่วยที่ได้รับพิษจาก paraquat ควรเน้นที่การประคับประคองผู้ป่วย โดยการเฝ้าดูอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด และการให้การรักษาอาการแทรกซ้อน เช่น ตับอักเสบ หรือไตวาย เชื่อกันว่าการให้ oxygen อาจจะทำให้พิษของสาร paraquat เป็นเร็วและมากขึ้น ในผู้ป่วยที่เพิ่งได้รับ paraquat ทางปาก ควรจะรีบทำการล้างท้อง และให้ดินเหนียว Fuller's earth (60 gm./bottle) 150 gm. ผสมน้ำ 1 ลิตร ให้ทางปาก หรือให้ 7.5% bentonite 100-150 gm. หรือ Activated charcoal 100-150 g. (2 gm./1kg.) และให้ร่วมกับยาระบาย MOM 30 ml. ทุก 4-6 ชั่วโมง จนผู้ป่วยถ่ายอุจจาระ โดยทั่วไปแล้วถือกันว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการรักษาภาวะเป็นพิษนี้ เพราะวาดินสามารถ inactivate paraquat ได้เป็นอย่างดี การให้ Fuller's earth โดยเร็วจึงเป็นการลดพิษที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ



5 เชฟกับภารกิจ พิชิตโรค

ไปลุ้นกันว่า...พวกเขาเหล่านี้จะรับมือกับ
ภารกิจได้หรือไม่ ในรายการ

EAT TO GOAL

กินถูกลดโรค

เริ่ม 1 กรกฎาคม 2566
ทุกวันเสาร์ เวลา 10:00-10:30 น.



RamaChannel



RamaChannelTV



Rama Channel



truevisions 42



Rama Channel





สอนลูกอย่างไรให้มี ความฉลาดทางอารมณ์



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ทุกท่านคงเคยได้ยินวลีที่ว่า “เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” ดังนั้นถ้าเราเลี้ยงและสอนเด็กให้ดี ก็มีแนวโน้มว่าเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ด้วยเช่นกัน ในอดีตเรามุ่งเน้นถึงความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งเราคิดว่าเด็กที่มีความฉลาด น่าจะเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในภายภาคหน้า เพราะเป็นคนเก่ง เราจึงสร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางสติปัญญาขึ้นมาเรียกว่า IQ test (Intelligence Quotient) อย่างไรก็ตาม เด็กที่มี IQ ดี ไม่ใช่ทุกคนที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเขาขาดสิ่งที่เรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) นั่นเอง Easy Living ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก **รศ. พญ.จริยา จุฑาภิลิทธิ์** อาจารย์ประจำหน่วยพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มาไขความกระจ่างให้เราในเรื่อง จะพัฒนาลูกอย่างไรให้มี EQ ดี หัวข้อนี้น่าจะเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายอยากรู้ เพื่อที่จะนำไปพัฒนาลูกน้อยให้เป็นผู้มี EQ ดีต่อไปนะคะ



รศ. พญ.จริยา จุฑาภิลิทธิ์

ผู้เขียน : EQ คืออะไร? ทำไมเด็กควรจะมี?

อ.จริยา : ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นค่ะ รวมทั้งสามารถปรับและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น การจัดการอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะเครียด การตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เด็กที่มี EQ ดีจะเติบโตมาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี ทักษะนี้เป็นสิ่งที่ต้องสร้างตั้งแต่วัยเด็ก โดยผ่านการเลี้ยงดูของคุณพ่อและคุณแม่ ต้องใช้เวลาในการสร้างกว่าจะเห็นผลสำเร็จ

ผู้เขียน : มีคำแนะนำในการสอนลูกให้มี EQ ดีได้อย่างไร?

อ.จริยา : หากลูกอยู่ในวัยเด็กเล็ก ๆ ที่เริ่มจะเข้าใจภาษา เราควรเริ่มสอนให้ลูกเข้าใจอารมณ์ตนเองก่อน ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นตามมา เช่น เวลาเด็กหงุดหงิด อาละวาด เราบอกลูกได้ว่า “ลูกกำลังโกรธที่ไม่ได้ของเล่นที่ลูกต้องการ” เราควรอยู่กับลูก และสอนให้เขาสื่อสารความในใจออกมา เช่น “ลูกกำลังหงุดหงิดที่เราไม่เล่นในสิ่งที่ลูกต้องการเล่น” ประโยชน์ที่ได้รับจากการสอนแบบนี้ คือ เด็กจะรู้อารมณ์ตนเองก่อน ทำให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นก่อนที่จะแสดงออกมาทางพฤติกรรม นอกจากนั้นยังทำให้เด็กรู้จักการระบายอารมณ์ตนเองออกมาเป็นคำพูด เพื่อให้คนรอบข้างเข้าใจและให้การช่วยเหลืออีกด้วยค่ะ

ผู้เขียน : ฟังที่ อ.จริยาอธิบาย หากเปรียบกับธรรมชาติน่าจะเข้าใจว่า ให้รู้เท่าทันอารมณ์ หรือ การมีสติตนเอง เมื่อไรที่เรารู้เท่าทันอารมณ์ เราจะหยุดอารมณ์นั้นได้ ทีนี้บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ชอบต่อว่าเด็กเวลาเขาแสดงอารมณ์ทางด้านลบออกมา เราเห็นอยู่บ่อย ๆ เวลาที่เด็กมาที่โรงพยาบาลแล้วแสดงอารมณ์หงุดหงิด โกรธ เรามักจะได้ยินเสียงดังของคุณพ่อคุณแม่ตามมา เพื่อให้เด็กหยุดพฤติกรรมดังกล่าว อ.จริยาเห็นความเห็นอย่างไรคะ?



Easy Living

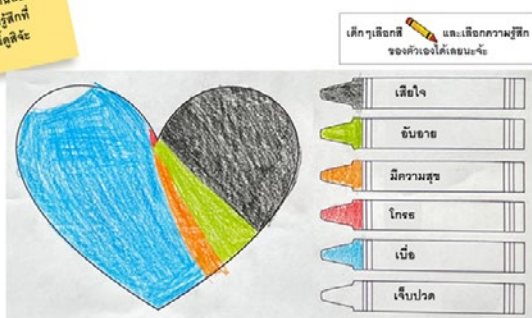
ธรรมะคือใจ

รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุค
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

อ.จริยา : อันนี้สำคัญมากค่ะ เพราะเราต้องยอมรับว่าเด็กสามารถมีอาการลบได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ดังนั้นการแสดงอาการไม่ได้เป็นสิ่งที่ผิด คุณพ่อคุณแม่ควรรับฟังและแสดงความเห็นใจเด็ก เช่น **“แม่รู้ว่าหนูหงุดหงิด หนูบอกแม่ได้ไหมว่า หนูหงุดหงิดเรื่องอะไร?”** หรือ **“แม่รู้ว่าลูกเสียใจที่เพื่อนไม่ให้เล่นด้วย”** การเข้าใจเด็กจะช่วยทำให้เด็กเรียนรู้ว่าถ้าเด็กใช้วิธีสื่อสารอารมณ์ออกมาเช่นนี้ จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรับฟังมากกว่าการร้องไห้ อาละวาดหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกด้วยเช่นกัน คือ ไม่ควรตะคอกหรือโวยวายเสียงดัง หรือพูดจาประชดประชัน เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เขาเห็นและปฏิบัติตาม คุณพ่อคุณแม่ควรบอกความรู้สึกนั้นออกมาให้ลูกรู้ เช่น **“แม่โกรธที่ลูกเล่นของเล่นแล้วไม่เก็บ”** เป็นต้น เมื่อเด็กรู้จักอารมณ์ตัวเองแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรสอนต่อว่าเราจะจัดการอารมณ์นั้นอย่างไร เช่น การสอนการหายใจเข้าออกลึก ๆ เวลาเกิดอารมณ์ลบ สอนการระบายอารมณ์ของตนเองลงบนกระดาษ ระบายสีตามอารมณ์ลงบนหัวใจ หรือ ใช้นิทานที่สอนเรื่องอารมณ์มาอ่านให้เด็กฟัง เป็นต้น

บางครั้งหนูมีความรู้สึกหลายแบบในหัว รอยหนู และแต่ละความรู้สึกก็มากน้อยไม่เท่ากัน หนูบอกอะไรบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในหัวใจของหนูตอนนี้ดีดีจะ

“หัวใจดวงนี้ รู้สึกอย่างไร”



ผู้เขียน : การหายใจเข้าออกลึก ๆ ที่ อ.จริยาสอนนั้น เหมือนเป็นการทำสมาธิหรือวิปัสสนาเพื่อให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ จะเห็นว่าเด็กก็สามารถฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะแต่ในผู้ใหญ่ สังเกตเห็นหลายครั้งที่เด็กมักถูกคุณแม่ห้ามไม่ให้ทำอย่างนู้นอย่างนี้ แล้วเด็กก็หยุดดูที่คุณพ่อคุณแม่ห้ามแบบงง ๆ จริง ๆ แล้วเราควรสอนเขาอย่างไรต่อคะ?

อ.จริยา : เวลาที่เด็กถูกตำหนิหรือถูกห้ามไม่ให้ทำ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนเด็กถึงสิ่งที่ทำได้หรือควรทำต่อด้วย คุณพ่อคุณแม่อาจจะให้เด็กแสดงความคิดเห็นของตัวเองก่อน แล้วค่อยสอนถึงข้อดีและข้อเสียของสิ่งที่เด็กเสนอมา ถ้าเด็กนึกวิธีแก้ปัญหาไม่ได้ให้คุณพ่อคุณแม่เสนอสิ่งที่ควรทำแทนเด็กไปก่อน เด็กก็จะเกิดการเรียนรู้ตามมาว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และควรสรุปร่วมกันว่าวิธีใดน่าจะดีที่สุด หากสิ่งที่เด็กเสนอเหมาะสมแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็ควรสนับสนุนในความคิดของเขาด้วย เช่น **“หนูกำลังโกรธและหงุดหงิดที่โดนพี่แย่งของเล่น หนูออกมานั่งเงียบ ๆ กับแม่ตรงนี้นะคะ”** หลังจากเด็กสงบสติอารมณ์แล้ว ขวนเด็กคุยถึงการแก้ปัญหาต่อ **“เมื่อไหร่ที่พี่มาแย่งของเล่นที่หนูกำลังเล่นอยู่ หนูลองคิดสิคะว่าหนูจะทำอะไรได้บ้างในตอนนั้น”** สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนแต่เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ

ผู้เขียน : ที่ อ.จริยาพูดถือว่าสำคัญมาก บ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่เอาแต่ห้ามลูก แต่ไม่ได้สอนต่อว่าลูกควรทำอย่างไร แล้วในเด็กที่เริ่มโต มีวิธีสอนเหมือนกันไหมคะ?

อ.จริยา : เมื่อเด็กอยู่ในวัยที่เริ่มโตขึ้น การพูดคุยเรื่องอารมณ์และการสอนการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ยังเป็นสิ่งจำเป็นและควรทำอย่างต่อเนื่อง แต่การสอนเด็กในวัยนี้จะมุ่งเน้นไปถึงเหตุการณ์ที่เกิดในชีวิตประจำวัน สถานการณ์ในชีวิตจริง หรือแม้สถานการณ์ที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ เราสามารถนำมาคุยกันได้อย่างสม่ำเสมอ เพราะเหตุการณ์เหล่านี้จะซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ และเด็กยังต้องการคำแนะนำจากคุณพ่อคุณแม่อยู่ เพื่อให้เขาเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม



ผู้เขียน : ดั้งนั้นหากเราสอนลูกตั้งแต่เล็ก ๆ และสอนอย่างต่อเนื่องเมื่อเขาเริ่มเป็นวัยรุ่น การพูดคุยกับเขาก็จะง่ายขึ้นนะคะ เห็นหลายครอบครัวมาปรึกษาว่าพอลูกเริ่มเป็นวัยรุ่น สอนอะไรไม่ฟังเลย ทีนี้คุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจมากขึ้นแล้วว่าต้องทำอย่างไร มีเรื่องอะไรที่ อ.จริยา อยากฝากไว้ไหมคะ?

อ.จริยา : สิ่งที่ต้องระวังอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากค่ะ คือ การพูดถึงเด็กในแง่ลบ เช่น เด็กดื้อ ไม่เชื่อฟัง ชี้เกียด ก้าวร้าว ขี้โมโห ใจร้อน ซึ่งคำพูดเหล่านี้เป็นคำพูดเชิงลบ ทำให้เด็กรู้สึกอับอายและรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง เขาจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านทันทีเมื่อได้ยินคำพูดเหล่านี้ เวลาสอนลูกควรเน้นไปที่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากกว่ามุ่งเน้นไปที่ตัวเด็ก เช่น “**แม่คิดว่าสิ่งที่ลูกทำไม่เหมาะสม เพราะ..**” มากกว่าว่าเด็กโดยตรง เช่น “**ลูกเป็นเด็กดื้อ เด็กไม่ดี**” เราควรคิดหาหนทางที่จะช่วยทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เมื่อเขารู้สึกดีกับตัวเองภายใต้การสนับสนุนของคุณพ่อคุณแม่ เด็กจะพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และถ้าเด็กมั่นใจว่าทำได้ เขายังมีความสามารถที่จะปรับพฤติกรรมลบของตนเองได้สำเร็จ ในระหว่างที่เขาพยายามจะปรับพฤติกรรมนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรให้การชื่นชมเป็นระยะ ๆ ไม่จำเป็นต้องรอจนได้ผลลัพธ์ที่ต้องการนะคะ เด็กก็จะมีความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนมากขึ้น เพราะเขารู้ว่ามีคุณพ่อคุณแม่คอยสนับสนุนและให้คำแนะนำ

ผู้เขียน : เห็นด้วยกับ อ.จริยาอย่างยิ่งเลยคะ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่พูดจะเปลี่ยนจากความคิดลบเป็นความคิดบวกได้ด้วยนะคะ เด็กที่มี EQ ดีเมื่อโตขึ้นเขาจะมีความคิดบวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่แย่ ๆ

อ.จริยา : ใช่ค่ะ ดั้งนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ควรด่วนตัดสินหรือตำหนิจากพฤติกรรมลบที่เห็น ไม่ควรจ้องที่จะสอนเด็กในทันที ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและทางออกที่เหมาะสมก่อน การทำเช่นนี้เด็กจะรับรู้ว่ามีคนที่คอยรับฟังและช่วยเขาแก้ปัญหา ไม่ใช่คนที่คอยตำหนิเขาเวลาที่เกิดปัญหา วิธีนี้จะทำให้เด็กเติบโตเป็นเด็กที่มีความมั่นใจ กล้าที่จะแสดงออกหรือเสนอความคิดเห็นมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ดั้งนั้นการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูก ไม่ใช่เป็นทักษะที่สร้างได้ง่าย เพราะต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและค่อย ๆ แก้ไขไปด้วยกันนะคะ จึงจะเป็นหนทางแห่งความสำเร็จที่จะให้เด็กเติบโตมาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดีและประสบความสำเร็จในอนาคต

ผู้เขียน : วันนี้เราได้ความรู้ที่ดีจาก อ.จริยา หลายอย่างเลย ต้องขอบคุณ อ.จริยา มาก ๆ ที่มาสอนเราเลยเทคนิคการสอนเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ คิดว่าบทความในวันนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะท่านผู้อ่านที่มีลูกหลาน หรือแม้แต่ว่าท่านผู้อ่านที่เป็นครู ก็สามารถนำเทคนิคดังกล่าวข้างต้นไปใช้ได้เช่นกันค่ะ



สร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับลูก
ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ



Believe It or Not ? **จิบหรือไม่ใช้หรือเปล่า ?**

รศ. พญ.วิลาวัลย์ เชิดเกียรติกำจาย
สาขาพัฒนาการและพฤติกรรม ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ลูกติดจอเสียงต่อ พัฒนาการช้า สมารถสั้น จริงหรือ?



ตามคำแนะนำของสมาคมกุมารแพทย์ของสหรัฐอเมริกาและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำว่า **เด็กอายุต่ำกว่า 1.5-2 ปี ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์หรือใช้หน้าจอเลย** ยกเว้นการใช้ Video Call กับผู้ปกครองกรณีผู้ปกครองต้องเดินทางไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ

เด็กอายุ 2-5 ปี แนะนำให้ดูไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง สื่อที่ใช้ต้องเป็นสื่อที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้ผู้ปกครองควรนั่งดูร่วมกับเด็กเพื่อที่ผู้ปกครองจะได้สามารถชี้แนะหรือสอนเด็กได้ระหว่างดู

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี ควรใช้หน้าจอไม่เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง สื่อที่ใช้ควรเป็นสื่อที่ไม่มีความรุนแรงและมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย



หากเด็กใช้หน้าจอเกินกว่า ที่แนะนำไว้จะเกิดอะไรขึ้น?

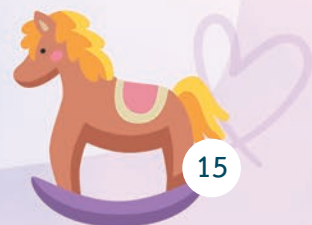
จากผลงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าเด็กปฐมวัยที่ใช้หน้าจอเกินกว่าจำนวนชั่วโมงที่แนะนำไว้ไปมากเมื่อตรวจพัฒนาการจะพบว่ามีความ **พัฒนาการน้อยกว่า** เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ใช้หน้าจอน้อยกว่า

สำหรับเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการอยู่แล้ว เช่น ออทิสซึม พัฒนาการทางภาษาล่าช้า **การใช้หน้าจอมากเกินไป มักจะทำให้พัฒนาการแย่ลง** หากลดการใช้หน้าจอร่วมกับเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครองจะพบว่าพัฒนาการทางภาษาและสังคมของเด็กมักจะดีขึ้นอย่างชัดเจน

สำหรับโรคสมาธิสั้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุจากการใช้หน้าจอโดยตรง แต่เด็กที่ใช้หน้าจอมากจะมีสมาธิจดจ่อ **น้อยลงรวมถึงอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว** ซึ่งอาการมักจะดีขึ้นเมื่อลดการใช้หน้าจอ และในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอยู่แล้วการใช้หน้าจอที่มากเกินไปทำให้อาการสมาธิสั้นแย่ลง



ดังนั้นผู้ปกครองควรดูแลการใช้หน้าจอของบุตรหลานทั้งจำนวนชั่วโมง และเนื้อหา
ของสื่อให้เหมาะสมกับวัย





อาหารว่าง ใส่กล่อง

snack box
go to
school ideas

สำหรับลูก
ไปโรงเรียน



อาหารว่างที่เด็ก ๆ มักชอบรับประทานกัน เช่น ใส้กรอบทอด ขนมถุง ขนมซอง ช็อกโกแลต โดนัท เฟรนช์ฟรายส์ น้ำอัดลม และนมปรุงแต่ง ล้วนเป็นอาหารว่างที่ให้พลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก ๆ เช่น น้ำหนักเกิน โรคอ้วน ฟันผุ และทำให้เด็กติดรสหวานได้ ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจกับขนมหรืออาหารว่างที่จัดให้กับเด็ก โดยเลือกขนมหรืออาหารว่างที่มีคุณค่า มีสารอาหารที่จำเป็น และจัดให้ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไปจนทำให้เด็กน้ำหนักเกินหรือเด็กอ้วนจนไม่อยากกินอาหารมื้อหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย จนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ มีข้อเสนอแนะการเลือกอาหารว่างที่ดีสำหรับเด็กอายุ 2-15 ปี ดังนี้

- เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ นมจืดวันละ 2-3 แก้ว และอาหารว่าง
- อาหารว่างเป็นอาหารที่รับประทานระหว่างอาหารมื้อหลัก ควรรับประทานไม่เกินวันละ 2 มื้อ
- อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่ให้สูงเกินไป โดย 1 มื้อ

พลังงานเฉลี่ยไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรี

ไขมัน ไม่เกิน 2.5 กรัม

น้ำตาล ไม่เกิน 12 กรัม

โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม

1 มื้อ
อาหาร

ควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก อย่างน้อย 2 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดควรมีปริมาณไม่ต่ำกว่า 10% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

- รับประทานอาหารว่างห่างจากอาหารมื้ออย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นเงื่อนไขของการให้รางวัลหรือลงโทษ

สำหรับเด็กที่ไปโรงเรียน การเลือกขนมหรืออาหารว่างที่มีประโยชน์นั้นทำได้ยาก เพราะเด็ก ๆ มักเลือกซื้อขนมหรืออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์รับประทานกัน และรอบ ๆ รั้วโรงเรียนยังเต็มไปด้วยร้านขายขนม **ขายเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ทำให้เป็นเรื่องยากที่ผู้ปกครองจะควบคุมได้**

แต่ เอ๊ะ! ถ้าผู้ปกครองลองจัดอาหารว่างใส่กล่องให้ลูกพกไปกินที่โรงเรียนล่ะ? ลูกจะได้ไม่ต้องไปซื้อขนมหรืออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์มารับประทาน จะทำได้ไหม? ยากหรือเปล่า? เสียเวลาเตรียม? คิดเมนูไม่ออก?

วันนี้หลีมียอเดียจัดอาหารว่างใส่กล่องมาฝากกันค่ะ **โดยเน้นอาหารว่างที่ทำง่าย ใช้วัตถุดิบไม่เยอะ ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมนาน และที่สำคัญลูกได้รับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่า มีสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายกันค่ะ**

ตัวอย่างอาหารว่างใส่กล่อง สำหรับลูกไปโรงเรียน 5 วัน



วันจันทร์ : สลัดผลไม้ นมจืด



วันพุธ : แซนวิชไส้ไข่ ผลไม้สด



วันอังคาร : แครกเกอร์ชนิดจืด ทุ่นาสลัด ผลไม้สด



วันศุกร์ : มินิเบอร์เกอร์ไส้หมูและชีส ผลไม้สด



วันพฤหัสบดี : แพนเค้ก โยเกิร์ตธรรมชาติ กราโนลา ผลไม้สด

ดูจากเมนูที่นำมาฝากกันแล้ว ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ผู้ปกครองลองกลับไปทำกันนะคะ

น้องเพนนี่พาเที่ยว Camel Republic



สวนอูฐ ชะอำ



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน Camera Diary ฉบับนี้ขอต้อนรับหน้าฝนด้วยมัคคุเทศก์ตัวน้อย “น้องเพนนี่” จะพาเราไปเที่ยวสวนสัตว์สำหรับครอบครัวที่ **Camel Republic** สวนอูฐ ชะอำ สถานที่ท่องเที่ยวที่ผสมระหว่าง Funpark & Animalpark แห่งแรกในประเทศไทย ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษม กิโลเมตรที่ 186 ตำบลเขาใหญ่ อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบุรี ค่ะ

เมื่อมาถึงทางเข้า เพนนี่พบม้าหมุนสองชั้นขนาดใหญ่ตั้งตระหง่านสวยงามต้อนรับเด็ก ๆ อยู่ค่ะ



มุมมองรูปกับประตูโค้ง
เอกลักษณ์สไตล์โมร็อกโก



ก่อนเข้าสวนอูฐ เราจะซื้อบัตรผ่านประตู โดยค่าเข้าชมของผู้ใหญ่ 120 บาท เด็ก (ส่วนสูง 100-130 เซนติเมตร) 80 บาท เด็กส่วนสูงต่ำกว่า 100 เซนติเมตร เข้าชมฟรีค่ะ

เมื่อเข้ามาภายในจะมีสถาปัตยกรรมสไตล์โมร็อกโกสวย ๆ รอให้เราถ่ายรูปอยู่ค่ะ

พี่อูฐตัวใหญ่
กำลังกินหญ้ากันเจี๊ยบอ้อ

เพนนี่เจอพี่อูฐตัวใหญ่กินหญ้ายาวอย่างมีความสุขเป็นสัตว์ชนิดแรกค่ะ ตามด้วยน้องเป็ดมีสโควี่ที่วิ่งมาต้อนรับเพนนี่ค่ะ

สวัสดีค่ะน้องเพนนี่
มาให้อาหารน้องเป็ดบ้างไหม?





Camera Diary

พักผ่อนหย่อนใจ

นันท์ตา จุไรทัศน์ย์
ด.ญ.เพนนี่ เกรนเจอร์

น้องขาสัน ไว้ผมบ๊องด้วยนะ!



ใกล้ ๆ กันจะมีที่ขายอาหารสัตว์ โดยเราจะซื้อคูปองดาว **ราคา 30 บาท ไว้แลกอาหารสัตว์ค่ะ** ซึ่งสัตว์แต่ละชนิดจะกินอาหารไม่เหมือนกันค่ะ พี่ ๆ เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเพนนี่ในการป้อนอาหารสัตว์เป็นอย่างดี

เพนนี่เริ่มด้วย**ป้อนหญ้าและแครอทให้ม้าโพนี่**ค่ะ ม้าตัวเล็ก ใจดี ไม่ดุร้าย ม้าโพนี่สามารถกินแครอทจากมือเพนนี่ได้เองเลยค่ะ

ต่อด้วยป้อนแครอทตัวมาร่าคะ (Patagonian Mara) มาร่าเป็นสัตว์ฟันแทะในตระกูลเดียวกับกระต่าย ขนส่วนใหญ่เป็นสีเทาอมน้ำตาล ลักษณะที่โดดเด่นคือ หูยาว หางสั้น ขาหน้าผอมบาง นิ้วเท้าทุกนิ้วมีกรงเล็บที่แข็งแรง จนดูเหมือนกระต่ายผสมจิงโจ้ ค่ะ ข้าง ๆ มาร่าจะเป็นแกะ เพนนี่ป้อน**แกะด้วยหญ้าแพงโกล่า**ค่ะ



เดินเข้ามาอีกนิดจะเป็นสัตว์ใหญ่ใจดีอย่าง**ยีราฟและอูฐ**ค่ะ พี่เจ้าหน้าที่แนะนำให้เพนนี่ใช้ไม้เพื่อป้อนอาหารค่ะ เนื่องจากยีราฟและอูฐเวลากินอาหารจะมีน้ำลายค่อนข้างมาก การใช้ไม้ป้อนอาหารจะทำให้ น้ำลายไม่เปื้อนมือและแขนเพนนี่ค่ะ ตอนนี้มีลูกอูฐด้วยค่ะ เพนนี่ขอป้อนลูกอูฐให้อิมไปเลยค่ะ

โซนต่อมาเป็น**นกแก้วชนิดต่าง ๆ** ค่ะ โซนนี้เพนนี่ให้อาหารนกแก้วดวงอาทิตย์หรือนกซันคอนัวร์ นกชนิดนี้จะมีขนาดเล็ก เค้าจะบินมาเกาะที่มือเพื่อกินอาหารเลยค่ะ



แค่เห็นกรงปูกอาหาร ก็บินมาเกาะมือโดยเร็วเลยจ้า



มาถึงอีกโซนที่เป็นไฮไลท์ของเพนนี่ คือโซนสัตว์เล็กค่ะ ในโซนนี้จะมีสัตว์ขนาดเล็ก อย่างกระต่าย หนูแฮมสเตอร์ หนูแกสบี้ แม่นแคระ และนกหงส์หยกสีสวย ๆ ค่ะ



เพนนี่ใช้พลังงานไปเยอะเลยคะ



หลังจากเลี้ยงสัตว์จนอิ่มหน้าสำราญแล้ว เพนนี่ขอพาทุกคนไป ออกกำลังกายและฝึกสมองกันใน Kids Club ค่ะ โซนนี้จะมีเครื่องเล่นสำหรับเด็ก เช่น สนามบอลขนาดใหญ่ เครื่องเล่นต่าง ๆ เครื่องครัวจำลอง และเลโก้ค่ะ

เพนนี่เลือก เพนนี่ฝึกทวงคะ



เพนนี่เลือกรูปแบบปูนปั้นที่ชอบเป็นฟักทองฮาโลวีนคะ พี่เจ้าหน้าที่ดูแลให้เพนนี่เลือกสีได้ตามใจชอบ หลังจากกระบายเสร็จก็จะนำไปเผาให้แห้ง ก่อนใส่ถุงให้เราพกกลับบ้านคะ

ก่อนกลับเพนนี่ขอพาทุกคนเติมพลังที่ Miffy's Voyage Café ซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้าของสวนสัตว์เลยคะ เป็นคาเฟ่กระต่ายมิฟฟี มีอาหาร เครื่องดื่ม และขนมหวานหลากหลายเมนูเลยคะ



สำหรับวันนี้เพนนี่ขอขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกับเพนนี่นะคะ เพนนี่สนุกมากคะ ถ้ามีโอกาส เพนนี่จะพาทุกคนไปเที่ยวกันอีกนะคะ บ๊ายบายคะ

ขอขอบคุณ

- ผศ. ดร.จำปี เกรนเจอร์ (คุณแม่ของเพนนี่)
- Camel Republic Official Fan Page เปิดให้บริการทุกวัน (ยกเว้นวันพุธ) ตั้งแต่เวลา 10.00-18.00 น. (เสาร์-อาทิตย์ เปิด 09.30-18.00 น.) ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม โทรศัพท์ 092-269-5055
- Miffy's Voyage Café Camel Republic Official Fan Page: Miffy's Voyage Café @ Camel Republic สวนอูฐ ชะอำ (ไม่มีค่าเข้าคาเฟ่) เปิดให้บริการทุกวัน (ยกเว้นวันพุธ) ตั้งแต่เวลา 10.00-18.00 น.
- สสำรวจโลก Official Fan Page



อาหาร เครื่องดื่ม อร่อยแถมยังพันทานน่ารัก วนไม่กลัวกินเลยคะ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มูลนิธิรามาธิบดี

Giving
and Sharing

คำทำใจไม่สิ้นสุด

มูลนิธิรามาธิบดีฯ

ให้เพื่อเพิ่มพื้นที่...ให้เพื่อเพิ่มความหวัง



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



การใช้ยาใน

เคยมีคำกล่าวว่
"เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก"

เด็กเล็ก



ซึ่งหมายความว่ายาทุกตัวไม่สามารถนำขนาดผู้ใหญ่มาใช้เทียบเป็นสัดส่วนเดียวกันกับในเด็กได้ เนื่องจากการออกฤทธิ์และการจัดยาในเด็กมีความแตกต่างจากผู้ใหญ่อย่างชัดเจน นอกจากนี้ การบริหารยาในเด็กเล็กต้องอาศัยเครื่องมือและเทคนิคการบริหารยาที่เฉพาะ ดังนั้น ผู้ที่สั่งใช้ยาหรือบริหารยาในเด็กเล็กควรมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาในเด็กเล็ก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้ยาในผู้ป่วยกลุ่มนี้ให้มากที่สุด

ในบทความนี้จะกล่าวถึงแนวทางการใช้ยาในเด็กเล็กที่ควรทราบ ดังนี้

สังเกตฉลากยา



การใช้ยาในเด็กเล็ก ทุกครั้ง ควรตรวจสอบขนาดยาที่เหมาะสมก่อนการบริหารยาให้เด็กเสมอ เนื่องจากยามีหลายชนิดมีขนาดที่แนะนำแตกต่างกัน ขึ้นกับช่วงวัยของเด็ก โดยข้อมูลดังกล่าวสามารถดูได้จากเอกสารกำกับยาหรือฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

ยาที่ใช้ในเด็กเล็ก มีทั้งรูปแบบยาสำเร็จรูปและยาผงที่ต้องผสมน้ำเมื่อใช้ หากเป็นรูปแบบหลัง ผู้เตรียมยาควรใช้น้ำสะอาด อุณหภูมิห้อง ไม่ควรใช้ของเหลวอื่น ๆ เนื่องจากโดยทั่วไปจะไม่มีการศึกษาความคงตัว การละลาย ยาอาจลดลง โดยเฉพาะนมซึ่งมักเป็นเครื่องดื่มที่เด็กเล็กมักรับประทาน เพราะแร่ธาตุในนมอาจจับกับยาบางชนิดทำให้เกิดการตกตะกอนได้



เนื่องจากยาส่วนใหญ่เป็นยาฉีด ดังนั้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการตวงยาเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้บริหรยาสามารถตวงยาได้อย่างถูกต้อง แม่นยำโดยอุปกรณ์พื้นฐานที่ควรมีคือ หลอดตูดยา (syringe) เนื่องจากเป็นอุปกรณ์ที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง มีความแม่นยำ และใช้กับยาน้ำได้หลายชนิด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตวงยา



การเก็บรักษายาน้ำ โดยทั่วไปหลังเปิดใช้จะอยู่ได้ 1 เดือน ยกเว้นยาที่ต้องละลายก่อนจะอยู่ได้ 1-2 สัปดาห์ ดังนั้น การเก็บรักษา การตรวจดูสี กลิ่น รสชาติ และลักษณะของยาจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากพบอะไรผิดปกติควรทิ้งยาทันที

การเก็บรักษายาน้ำ



ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้รับความรู้สำหรับการใช้ยาในเด็กเล็ก และสามารถนำไปใช้ในการบริหารยาในผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี



เด็กเอ๋ยเด็กดี

... เด็กเอ๋ยเด็กน้อย

ความรู้เรายังต้องเร่งศึกษา
แหล่งเรียนรู้มากมีล้นวิชา
เสาะสรรหากันคว้าไว้กับตัว

... เด็กเอ๋ยเด็กน้อย

ความรู้ไม่ต้องเร่งศึกษา
เรียนรู้ถ้วนทั่วจากตำรา
อย่าลืมหาความรู้ไว้กับใจ



ออกกำลังกายเสริม ความแข็งแรงของข้อเท้า ป้องกันการบาดเจ็บ



1 Standing calf raise

ท่าที่ 1 “Standing calf raise”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกส้นเท้าขึ้น ค้างไว้ 15 วินาที
- ทำจำนวน 3 เซต



2 Standing Dorsiflexion

ท่าที่ 2 “Standing Dorsiflexion”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกหน้าเท้าขึ้น ค้างไว้ 15 วินาที
- ทำจำนวน 3 เซต



นายรังสิมา พรโสภิต
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์กีฬารามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล

3 Single leg balance

ท่าที่ 3 “Single leg balance”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้ขนานไปกับพื้น ค้างไว้ 15 วินาที
- สลับข้างทำ ค้างไว้อีก 15 วินาที นับเป็น 1 เซต
- ทำจำนวน 3 เซต



4 Single leg balance toe touch

ท่าที่ 4 “Single leg balance toe touch”

- ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 3 Single leg balance
- ก้มตัวลงแตะข้อเท้า ใช้แขนด้านเดียวกับที่ยกขาขึ้น
- สลับข้างทำ ค้างไว้อีก 15 วินาที นับเป็น 1 เซต
- ทำจำนวน 3 เซต



Poison/Toxic:



สารพัดศัพท์ว่าด้วยพิษร้าย



ในช่วงเดือนสองเดือนที่ผ่านมา ชาวที่ทำให้ชาวบ้านร้านตลาดทั่วไปอย่างเรา ๆ ต้องรู้สึกหวาดระแวงและอกสั่นขวัญแขวน หรือเรียกได้ว่า “หลอน” ไปกับการจะรับน้ำหรือขนมจากคนอื่นมารับประทาน คงหนีไม่พ้นข่าวคดีการฆาตกรรมด้วยการวางยาพิษ (Poisoning: /'pɔɪzənɪŋ/) ที่มีชื่อว่า “ไซยาไนด์” (cyanide: /'saɪənaɪd/) ซึ่งเป็นสารพิษ ชื่อดังที่คุณผู้อ่าน @Rama ที่เป็นนักอ่านอาจจะคุ้นชื่อนี้จากนิยายหรือการ์ตูนแนวสืบสวนสอบสวนกันมาบ้าง แต่ทุกคนรู้มั๊ยคะ นอกจากไซยาไนด์จะถูกใช้ในนิยายหรือเรื่องแต่งทั้งหลายแล้ว ในประวัติศาสตร์โลก ยาพิษ (Poison: /'pɔɪzn/) ชนิดนี้ ถูกนำไปใช้ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ในฐานะอาวุธทางเคมี (Chemical Weapons: /,kemɪkl 'wepən/) และยังใช้ไซยาไนด์ซึ่งตอนนั้นเรียกว่า Zyklon B เพื่อทำการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ (Holocaust: /'hɒləkɔːst/) เกลี้ยนับล้านในค่ายกักกันมรณะ (Extermination camp: /ɪk,stɜːmɪ'neɪʃn kæmp/) ในช่วงใกล้สิ้นสุดของสงครามนั้น เหล่าผู้นำนาซีที่ไม่อาจยอมรับการพ่ายแพ้ของสงครามได้ อาทิ ฮิตเลอร์ และภรรยาของเขา เอวา เบราร์น ก็นำไซยาไนด์มาใช้เป็นอาวุธปลิดชีพตนเองเช่นกัน และต่อมาในประเทศสหรัฐอเมริกายังมีการนำสารพิษชนิดนี้ไปใช้เพื่อประหารชีวิตนักโทษด้วยวิธีฉีดเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย วันนี้ฟุดฟิดฟอไฟกับรามามาชวนคุยเกี่ยวกับสารพัดศัพท์ว่าด้วย “พิษ” ที่ทั้งชวนน่ากลัวและน่าตื่นเต้นกันค่ะ



ปัจจุบัน พิษวิทยา หรือคำว่า Toxicology (/,tɒksɪ'kɒlədʒi/) เป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับสารพิษ โดยเราเรียกผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาในวิชาพิษวิทยานั้นเรียกว่านักพิษวิทยา (Toxicologist: /,tɒksɪ'kɒlədʒɪst/) ค่ะ โดยคำศัพท์ที่หมายถึงสารพิษนั้น มีหลายคำ แต่อาจใช้ในบริบทที่แตกต่างกันออกไปค่ะ คำว่า Toxins (/tɒksɪn/) จะหมายถึงสารพิษที่ผลิตขึ้นภายในเซลล์ที่มีชีวิตหรือสิ่งมีชีวิต อย่างเช่น สารพิษที่เหล็กในของผึ้ง สารพิษที่อยู่ในน้ำลายของสัตว์มีพิษ นำมาซึ่งอีกคำที่เรามักจะพบบ่อยแต่ใช้สับสนบ่อย ๆ คือคำว่า Poison (/pɔɪzn/) กับ Venom (/venəm/) เราใช้ Poison ได้เช่นเดียวกับความหมายโดยทั่วไปที่หมายถึงยาพิษ และยังใช้ในบริบทที่หมายถึงสารพิษ ซึ่งหมายถึง สารไม่ว่าจะอยู่ในรูปของแข็ง ของเหลวหรือแก๊ส ที่เข้าสู่ร่างกายโดยการกิน สัมผัส หรือหายใจเข้าไปแล้วส่งผลกระทบต่อกระบวนการตามปกติในระดับเซลล์ของสิ่งมีชีวิต ยกตัวอย่างเช่น แอปเปิลอาบยาพิษที่อยู่ในรูปของกิน เนื้อปลาปักเป้าที่เป็นพิษ หรือ ก๊าซพิษที่สามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านการสูดดม ในขณะที่ Venom จะหมายถึงสารพิษของสิ่งมีชีวิตที่ออกฤทธิ์โดยอาศัยการฉีดพิษเข้าไปในร่างกายของฝ่ายตรงข้าม อย่างเวลา งูกัด ผึ้งต่อย เป็นต้น ส่วนคำที่เราเจอบ่อยอีกคำอย่าง Toxicity (tɒk'sɪsəti/) หมายถึงความเป็นพิษ ใช้อธิบายสถานะเป็นพิษของสิ่งที่มีชีวิตนั้น ๆ แล้ว





ในส่วนคำคุณศัพท์นั้นที่หมายถึงอะไรบางอย่างซึ่งมีพิษนั้นก็ใช้ต่างกรรมต่างวาระกันค่ะ คำคุณศัพท์ **toxic** (/ˈtɒksɪk/) เป็นคำคุณศัพท์ที่ออกมาจากคำนามว่า toxin ดังนั้น **toxic** จึงใช้ขยายคุณลักษณะของสิ่งหนึ่งซึ่งมีพิษ ทั้งต่อสิ่งมีชีวิตและสภาพแวดล้อม ส่วนคำคุณศัพท์ **poisonous** (/ˈpɔɪzənəs/) มาจากคำว่า poison ที่แปลว่าของที่เป็นพิษต่อร่างกาย ดังนั้น **poisonous** จึงมักใช้กับสิ่งของจากธรรมชาติที่สัมผัส สูดดม หรือรับประทานไม่ได้ เพราะจะทำให้ป่วยหรือตาย ขณะที่ **venomous** (/ˈvenəməs/) มาจากคำว่า venom ซึ่งหมายถึงสารพิษของสัตว์ที่ออกฤทธิ์ด้วยการฉีดเข้าร่างกาย หรือหมายถึงพิษงูที่ยอมได้ ฉะนั้น พวกสัตว์ที่ใช้วิธีโจมตีเหยื่อด้วยวิธีกัดหรือต่อยเพื่อฉีดพิษเข้าร่างจึงใช้คุณศัพท์ venomous ไม่ใช่ poisonous นะคะ ยกตัวอย่างให้เห็นชัด ๆ จากคำที่เรามักพบบ่อย ๆ อย่างคำว่า **Venomous animals** (สัตว์มีพิษ) หรือ **Poisonous mushrooms** (เห็ดพิษ) เป็นต้นค่ะ



นอกจากนี้ ในปัจจุบัน เรายังพบว่าคำศัพท์เกี่ยวกับพิษที่ถูกนำไปใช้ในกรอบบริบทด้านพิษวิทยาอีกด้วยนะคะ อย่างศัพท์คำว่า Toxic ที่เพิ่งยกตัวอย่างไป เดิมที **Toxic** หมายถึง “ซึ่งเป็นอันตรายหรือเป็นพิษ” ปัจจุบันคนมักจะใช้คำนี้เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์แบบต่าง ๆ ที่เป็นพิษ และเป็นความสัมพันธ์ที่ทำให้คนที่อยู่ในความสัมพันธ์อย่างไม่มีความสุขทั้งกายและใจ (**Toxic Relationship**: /ˈtɒksɪk rɪˈleɪʃnʃɪp/) ไม่ว่าจะความสัมพันธ์ใน ครอบครัว สถานะที่ทำงาน หรือ การเมือง ก็ตาม โดยความสัมพันธ์ที่เป็นพิษนั้นมักจะทำให้ผู้ถูกกระทำเป็นคนที่ต้องรู้สึกผิด รู้สึกหวาดกลัว และไม่เป็นตัวเอง ทั้งที่เขาอาจไม่ได้ทำอะไรผิดแต่อย่างใด

ไม่ว่าจะเป็นพิษในแง่วิทยาศาสตร์หรือพิษในเชิงสังคมวิทยา ก็ล้วนดูน่าหวั่นใจที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวทั้งสิ้น แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องหาวิธีการป้องกันตัวเองในการสัมผัสกับพิษร้ายเหล่านั้นให้มากที่สุด ผู้เขียนขอส่งความปรารถนาดีไปถึงทุกท่านที่ต้องทำงานที่เกี่ยวข้องกับสารพิษ รวมทั้งท่านที่ติดอยู่ในสถานการณ์ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษในแง่ต่าง ๆ ด้วย ฉบับนี้ไปแล้วค่า เจอกันฉบับหน้านะคะ

อ้างอิง:

- BBC News Thai. “แอม ไชยาไนต์ : ทำความรู้จัก “ราชาแห่งยาพิษ” และพิษร้ายแรงอื่น ๆ ที่เหล่าฆาตกรนิยมใช้”. [Online]. <https://www.bbc.com/thai/articles/c3gnpzggrd5o>
- Olen R. Brown ; Cyanide, The Art and Science of Poisons (2018) 1: 124. <https://doi.org/10.2174/9781681086972118010009>.
- Robbie Gonzalez. Gizmodo. ““Venomous” vs “Poisonous,” Explained With Adorable Talking Animals”. [Online]. <https://gizmodo.com/venomous-vs-poisonous-explained-with-adorable-talk-1607387829>.
- Science Learning Hub. “Poisons and toxins”. [Online]. <https://www.sciencelearn.org.nz/resources/364-poisons-and-toxins>.
- “พิษวิทยา”. [Online]. <https://vet.kku.ac.th/vetpharmaco/document/toxico/general%20toxicology.pdf>.
- ““toxic” แปลว่าอะไร? ความสัมพันธ์แบบไหนถึงเรียกว่า #toxic” . [Online]. <https://www.komchadluek.net/kom-life-style/491878>



ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ทาง

www.rama.mahidol.ac.th/atrama



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