

จุฬาราชวิทยาลัยการศึกษานานาชาติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

CME NEWS

ฉบับที่
39

กรกฎาคม - กันยายน 2557

ISSN 1905-7768

ลูกก้าวร้าว หรือพฤติกรรมรุนแรง

สารบัญ / CONTENTS

02 สาร: สุขภาพ
ลูกก้าวร้าวหรือพฤติกรรมรุนแรง

04 นานาสาระ:
ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างมีความสุข

08 สมุนไพรใกล้ตัว
สมุนไพรที่ควรปลูกในหน้าฝน

10 ธรรมะกับการแพทย์
ตารางกิจกรรม

11 คำถามสุขภาพ
ลำไส้และระบบย่อย



http://ramacme



www.ramachulalongkornrajavidyalaya

ลูกก้าวร้าว?

หรือพฤติกรรมรุนแรง

ลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้ม
ว่าอาจจะมีพฤติกรรมที่รุนแรงหรือก้าวร้าว

เด็กก่อนวัยเรียน

- ⚡ อละวาดหรือร้องมาก นานกว่า 15 นาที
- ⚡ เมื่อถูกขัดใจ เกิดขึ้นวันละหลายๆ ครั้ง
- ⚡ โดยที่พ่อแม่หรือผู้ที่ดูแลไม่สามารถทำให้หยุดได้
- ⚡ มักอละวาดโดยไม่มีเหตุผล
- ⚡ มักจะขัดแย้ง ไม่ค่อยฟังผู้ใหญ่
- ⚡ ไม่ค่อยติดพ่อแม่ ไม่ร้องตามพ่อแม่
- ⚡ ชอบดูโทรทัศน์ที่มีความรุนแรงหรือเล่นรุนแรง

เด็กวัยเรียน

- ⚡ ไม่ค่อยมีสมาธิ มักชอบแทรกหรือขัดจังหวะ
ในขณะที่เรียน
- ⚡ มีเรื่องทะเลาะวิวาทหรือชกต่อย
กับเพื่อนบ่อยๆ มีเพื่อนน้อย
- ⚡ เพื่อนไม่ค่อยเล่นด้วย
- ⚡ ชอบดูโทรทัศน์ที่มีความรุนแรง
หรือเล่นวิดีโอเกมที่รุนแรง
- ⚡ มักไม่เชื่อฟัง หรือไม่ทำตาม
ในสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก
- ⚡ ชอบรังแกสัตว์ โกงหก ขโมยของ
- ⚡ หงุดหงิด โกงหก โมโหง่ายอย่างไม่สมเหตุผล

เด็กวัยรุ่น

- ⚡ มักไม่เชื่อฟังและไม่ทำตามในสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก
และละเมิดกฎระเบียบเสมอ
- ⚡ ไม่รู้สึกผิดเวลาทำผิด
- ⚡ แก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง
- ⚡ ไม่ชอบเรียน หนีโรงเรียน
- ⚡ ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผล
- ⚡ คบเพื่อนที่ชอบชกต่อย ลักขโมย
- ⚡ ดื่มเหล้าหรือติดยาเสพติด



ทำอย่างไร

ไม่ให้อุบัติการณ์ร้ายหรือมีพฤติกรรมรุนแรง

พ่อแม่มีความสำคัญอย่างมากในการช่วยไม่ให้เด็ก
มีพฤติกรรมที่รุนแรงโดย

1. แสดงความรักต่อเด็กด้วยความตั้งใจและสม่ำเสมอ
2. ควรทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว โดยให้คำชม
เสริมแรงแก่เด็กอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง
3. คนในครอบครัวแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
ให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
ในครอบครัว
4. ไม่ควรลงโทษเด็กโดยการตบตี ว่ากล่าวด้วยคำหยาบคาย
หรือรุนแรง เพราะเด็กจะจดจำเป็นตัวอย่าง ควรจะอธิบาย
ด้วยเหตุผล
5. พ่อแม่ต้องสอนและปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด
ให้เด็กอย่างสม่ำเสมอและเคร่งครัด
6. เก็บอาวุธ เช่น มีด ปืน ให้พ้นจากเด็ก
7. ไม่ควรให้เด็กเห็นพฤติกรรมที่รุนแรงทั้งที่โรงเรียน
และในชุมชน
8. ไม่ควรให้เด็กดูพฤติกรรมที่รุนแรงจากสื่อต่างๆ เช่น
โทรทัศน์ วิทยุ วิดีโอเกม จำกัดเวลาเด็กในการดูโทรทัศน์
วันละ 1-2 ชั่วโมง และพ่อแม่ควรจะทราบว่าได้ดูรายการ
อะไรอยู่ และเป็นผู้เลือกรายการให้แกเด็ก ถ้าหลีกเลี่ยง
รายการที่ไม่เหมาะสมไม่ได้ ควรนั่งดูกับเด็ก และอธิบาย
ถึงผลที่จะเกิดขึ้น และแนะนำวิธีแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง
9. บอกเด็กถึงวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อ
ของความรุนแรง



ทำอย่างไร HOW

จึงจะอยู่อย่างมีความสุข



ความเอ๋ย ความสุข
ใครๆ ทุกคน ชอบเจ้า ฟ้าวิ้งหา
"แก็สุข ฉันทสุข ทุกเวลา"
แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ
ถ้าเราพา ตัวตันทา ก็น่าจะสุข
ถ้ามันพา เรากี่ "สุข" หรือเกรียมได้
เขาว่าสุข สุขน้อย อย่าห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุขไหม ให้แม่เอ๋ยฯ

•ท่านพุทธทาสภิกขุ•

ความสุข เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์
ที่สามารถแสวงหาได้ ซึ่งแนวทางในการทำตัว
ให้มีความสุข มีดังต่อไปนี้

1 การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต
มีอิทธิพลต่อกันและกัน คนที่มีสุขภาพกายดี
ย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้
สุขภาพแข็งแรง ได้แก่ การรับประทานอาหาร
ถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาด
ของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกาย
อย่างพอเพียง

2 มีความสุขกับการทำงาน

การเลือกทำงานที่ชอบ
หรือการสร้างความพึงพอใจ
ในงานที่ทำ หาวิธีการทำงานให้มี
ความสุข พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมาย
หลายอย่าง ภายในขอบเขตที่
สังคมยอมรับ ตามความสามารถ
ของตนเอง และมองเห็นหนทาง
ไปสู่ความสำเร็จได้ แล้วลงมือ
ปฏิบัติอย่างตั้งใจ ก็ย่อมจะ
เกิดความสุข เกิดความปิติจาก
ความสำเร็จในงานตามมา



TO HAPPY

3 รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

ควรได้สำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ต้องยอมรับว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เราต้องมองหาส่วนดี เห็นคุณค่า ชื่นชม พยายาม พัฒนาส่วนดี พร้อมทั้งยอมรับในข้อผิดพลาด ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ แล้วหาแนวทางปรับปรุงแก้ไข คนที่มีความสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าจะไม่เคย พบอุปสรรค ข้อขัดแย้งในใจ หรือไม่เคยพบ ปัญหา แต่อาจจะเป็นคนที่ยอมรับกับปัญหา ไม่ได้ จึงต้องใช้ความพยายาม ความอดทน ก็จะ สามารถเผชิญปัญหาไปได้

4 มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี

ควรมองหาความสุข ความเพลิดเพลิน เพื่อช่วยลดความตึงเครียดต่างๆ ทำให้อารมณ์ ผ่อนคลาย การหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบาน มีการกระเฝือกของหน้าท้อง หัวใจ ปอด ได้ออกกำลัง มีผลถึงกล้ามเนื้อหัวใจ แขน หลัง กระบังลม และขา เกิดความพึงพอใจในความสุข นอกจากนี้ไม่ควรมองโลกในแง่ร้าย เวลาจะ ทำอะไรต้องหาจุดดีของเรื่องนั้นให้พบ เมื่อพบแล้ว ทำความพอใจและชื่นชม ก็จะเกิดแต่ความดีงาม

5 ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว

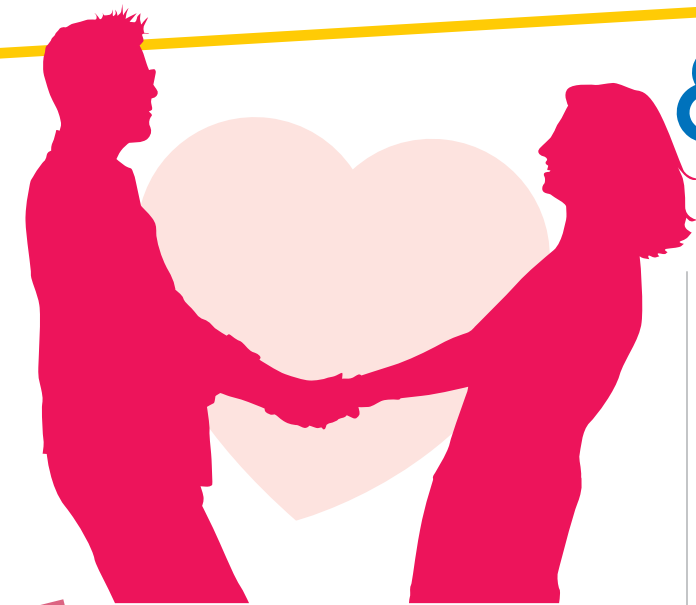
การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความขุ่นมัว สับสน วุ่นวายใจ เป็นการก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ผลทำให้สีหน้า หม่นหมอง ขากรรไกรประกบกันแน่น ใบหน้าเต็มไปด้วย ริ้วรอยเหี่ยวย่น ผมหงอกขาว ผมหงอก โรคผื่นคัน พุพอง และ สิวตามมา เราควรต้องหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว โดยการ แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ และได้ตอบสนองตาม ความต้องการของเรา แต่ถ้าพบความยุ่งยากใจเพิ่มขึ้นก็ควรหา วิธีหลีกเลี่ยงเสียก่อน เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์จะเผชิญ ความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ถึงขีดหนึ่งเท่านั้น จากนั้นต้องหา ทางผ่อนคลาย ดังคำกลอนที่ว่า

" หน้อยก็พัก หนักก็วาง "
วุ่นก็ให้ว่าง ทุกอย่างก็สบาย



6 ความเป็นอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ

ควรหาอะไรที่ชอบและพอใจทำ ทำในเวลาว่างที่เหลือนอกจากกิจวัตรประจำวัน การทำอะไรในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่างที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ เป็นการฝึกการใช้เวลาว่างนั้นๆ ให้มีสมาธิในการทำสิ่งที่พอใจ ซึ่งจิตมีสมาธิจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย พบว่างานอดิเรกที่เกี่ยวกับกีฬาจะช่วยให้มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส นอกจากนี้ การได้ท่องเที่ยวไปกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ เช่น ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร จะก่อให้เกิดความปลอดโปร่ง สดชื่น มีความสุข และถ้าต้องการทำจิตให้เป็นสมาธิในทางศาสนาจะก่อให้เกิดความสงบสุขทางใจเป็นอย่างมาก



7 หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

แต่ละชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เราจึงควรหาเพื่อนหรือใครสักคนที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้ ค้นหาคนที่คุณรักและเขารักคุณ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปลอดภัย บำรุงจิตใจซึ่งกันและกัน สามารถที่จะระบายทุกข์ ปรึกษาขอความคิดเห็น การแก้ไขปัญหิต่างๆ หรือในที่สุดอาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและการบำบัดทางจิตโดยเฉพาะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาความซับซ้อน ซึ่งนับเป็นวิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวตั้งแต่ต้นที่ชาญฉลาด

8 พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและความกังวลใจ

เมื่อพบอุปสรรค พึงพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุและผล โดยค้นหาข้อเท็จจริง มองปัญหานั้นๆ และหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจ แล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจไว้ หรือถ้าปัญหารุมเร้ามากจนต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้น “จงใช้ชีวิต อยู่เพื่อวันนี้เท่านั้น” ดังคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุว่า

“ สิ่งล่วงแล้ว ล่วงไป อย่าไฝหา
ที่ไม่มา ก็อย่าพึง คั่นหวง
อันวันวาน ผ่านพ้น ไม่วนวัง
วันข้างหน้า หรือก็ยังไม่มาเลย ”

หรือถ้าปัญหาต้อนท่านไปจนมุม ให้มองพิจารณาดูผลร้ายที่เกิดขึ้น แล้วทำใจให้ยินดีเผชิญกับสิ่งนั้นๆ เมื่อเวลาผ่านไปให้พิจารณาว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทำลายความสุขแห่งชีวิตมามากเพียงพอแล้ว แล้วหันกลับใช้เหตุผลในการพิจารณาแก้ไขสิ่งร้ายๆ ให้กลายเป็นดี ด้วยใจสุขุมเยือกเย็น ท่านก็จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

9 ใช้เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด

เมื่อพบกับความผิดหวังจงใช้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยา เมื่อพลาดหวังแล้วจงอดทนและมีความหวังต่อไป ความหวังเป็นพลังหรือแรงจูงใจ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อประสบความผิดหวัง ไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือเลี่ยงปัญหา ควรคิดเสมอว่า “ท้อแท้-หงอย ท้อถอย-แพ้” เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ควรแก้ปัญหาโดยใช้สิ่งเสพติด เช่น สุรา หรือยาบางชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลืมความทุกข์ได้เพียงชั่วขณะ ไม่ทำให้เราพิจารณาใช้ความคิดในการแก้ปัญหา และเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง



10 ค้นหาเป้าหมายของชีวิต

การคิดฝันไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องมีความคิดฝันที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งความคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริง และสอดคล้องกับความเชื่อและอุดมคติ แล้วทำการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย ถ้าทำเช่นนี้ได้เราก็จะประสบความสำเร็จและความสมหวัง เกิดความสุขทางใจได้

จากสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นการเสนอแนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างๆ การทำตัวให้มีความสุขได้เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติ ต้องอาศัยการเรียนรู้ และหาวิธีการ แล้วนำไปดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการของผู้ต้องการแสวงหาความสุขนั่นเอง ในท้ายที่สุดขอฝาก

“อันทุกข์สุขอยู่ที่ใจ มีหรือ ใจเราถือเป็นทุกข์ไม่สุขใส ใจไม่ถือเป็นสุขไม่ทุกข์ใจ เราอยากได้ความทุกข์หรือสุขนา”
ขอให้ท่านผู้อ่านจงประสบแต่ความสุข...



สมุนไพรใกล้ตัว

ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมัน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สมุนไพร ที่ควรปลูกในหน้าฝน

ฤดูฝนในประเทศไทยยาวนานถึง 4 เดือน พื้นดินชุ่มฉ่ำ เป็นโอกาสเหมาะในการปลูกพืชสมุนไพร เพื่อนำไว้ใช้กับตัวเองเวลาป่วยไข้ การมีสมุนไพรใกล้ตัวจะช่วยแก้ขัดยามเจ็บป่วยไม่ต้องไปหาหมอให้เสียทรัพย์ โรคส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นเป็นของหายเอง เช่น โรคหวัด ท้องเสีย ท้องผูก นอนไม่หลับ แต่ทั้งนี้ต้องรู้จักการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตนให้สอดคล้อง โรคจึงจะหาย

สมุนไพรที่ควรปลูกในหน้าฝนเพื่อเก็บไว้ใช้ ได้แก่

ขิง ใช้เหง้าขิงแก่ปลูกในบริเวณดินเป็นโคกและมีปุ๋ยธรรมชาติ เช่น ใบไม้ผุพัง หรือมูลสัตว์ ขิงใช้ได้ทั้งสดและแห้ง ถ้าใช้ขิงสดเป็นยาต้องใช้เหง้าขิงแก่ ต้มน้ำพอสมควร ต้มแก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ถ้าต้องการเรียนลัดไม่ยาก ทำเองไปซื้อเต้าฮวยมาก็ได้ น้ำเต้าฮวยคือน้ำต้มขิงใส่น้ำตาลแดงมีรสเผ็ดร้อน กินแล้วขับลมดีนักแล ขิงแก่เข้ายาไทยหลายขนาน โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเลือดลมในสตรี (ประจำเดือน) แก่ประจำเดือน มาไม่สม่ำเสมอ ปวดท้องน้อย หัวหนาว

ใช้เข้ายาเตรียมร่างกายให้แข็งแรง ที่เรียกว่าขุมธาตุ ยาปลูกไฟธาตุ เมื่อคุมธาตุได้ดีแล้วหมอโบราณจะใช้อยาสตรีที่มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น ยาแก้โลหิต ยาจำเพาะโลหิต ยาชื่อไฟประลัยกัลป์ และยาชื่ออินทรชวร เป็นต้น ยาเหล่านี้มีขิงเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น

สะค้าน ดับลิ ชะพลู

ทั้งสามสิ่งนี้หมอโบราณท่านว่ามีสรรพคุณเท่ากัน ปลูกง่ายมากในหน้าฝน ต้นสะค้านเป็นไม้พุ่มเตี้ย ต้นและใบมีรสเผ็ด ชาวบ้านเมืองเหนือชอบเอามาปรุงในแกงแค ส่วนดับลิเป็นเถาคล้ายพริกไทย ขึ้นตามห้างร้าน ใบหนาเขียว และดอกยาวสีเขียวแก่ เมื่อสุกเป็นสีแดง มีรสเผ็ด ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงได้ดี ส่วนชะพลูนั้นปลูกง่ายมาก ตายยาก คนไทยชอบเอามากิน



กับเมี่ยงคำ สมุนไพรทั้ง 3 ชนิดนี้ มีสรรพคุณแก้เสมหะ และ
โลหิต หมายถึง แก้ไอ เสมหะเหนียว โลหิตไม่งาม (ในสตรี)
มียาขนานหนึ่งชื่อยาเบญจกุล ทำจากดีปลี รากชะพลู
เถาสะค่าน รากเจตมูลเพลิง และขิงแห้ง

พริกไทย

ปลูกได้ในดินไม่ขึ้นแฉะ ต้องดูแลอย่าให้น้ำท่วม
ในบ้านเราเป็นพืชเศรษฐกิจ หาซื้อง่ายตามท้องตลาดทั่วไป
แต่ถ้าหากจะปลูกเพื่อเอาลูกพริกไทยสดๆ มาทำผัดเผ็ดกิน
ก็จะดี พริกไทยบางที่เรียกพริกลอน ใช้ประกอบยาไทย
เพื่อขมุนมธาตุหรือปลูกธาตุ เพื่อให้ธาตุไฟบริบูรณ์ หมายถึง
การเผาผลาญอาหาร การย่อยเป็นไปด้วยดีในยาไทยของสตรี
มีส่วนประกอบ พริกไทย ขิงแห้ง เทียน ผลจันทร์ การบูร
กระเทียม ขมิ้นอ้อย กินเพื่อให้ระดูมาสะดวก ถ่ายโลหิต
เน่าร้าย จนถึงครอบฝีในมดลูก และฝีหัวคว่ำ (เข้าใจว่าเป็น
การอักเสบของมดลูกชนิดหนึ่ง มีอาการปวดท้องน้อย
ประจำเดือนกะปริบกะปรอย ไม่งาม หมอปัจจุบันใช้รักษาด้วย
ยาปฏิชีวนะร่วมกับยาระงับการปวด และหดรัดตัวของ
กล้ามเนื้อเรียบ)

กระวาน

เป็นไม้พุ่มค่อนข้างสูง ใบเขียวใหญ่และหนา
ปลูกได้ในดินไม่ขึ้นแฉะ ลูกกระวานมีสรรพคุณแก้วำโยให้เดิน
ลงต่ำ ขับลม แก้วง และแก้ไข้ แก้เสมหะ คนอินเดีย
คนปากีสถาน ชอบดมลูกกระวานเป็นประจำ เป็นยาหอม
ประจำกาย นอกจากจะขับลมแล้ว ยังทำให้ปากหอมอีกด้วย
บ้านเราใช้เป็นเครื่องเทศกันมาก ไม่นิยมอมกระวาน กานพลู
เหมือนพวกแขก แต่เราจะอมยาหอม หมากหอม ท็อฟฟี่ และ
ติ่มน้ำอัดลมกันมาก ทำให้เกิดปัญหาฟันผุ และรัฐบาลต้องเสีย
งบประมาณจัดหมอฟันรักษาเด็กฟันผุปีละหลายสิบล้านบาท

บอระเพ็ด

ปลูกง่ายเป็นไม้เถา ปลูกโคน
ต้นไม้ เช่น ต้นมะม่วง กระถ่อน ฝรั่ง แค
ขึ้นได้ทั้งนั้น และเถาไม่เกาะสายตา
เวลาจะใช้ให้น้ำเถากลางอ่อนกลางแก่
มาหั่นเป็นแว่น แขน้ำผึ้งไว้รับประทาน
โดยชงน้ำร้อนดื่มแก้ไข้ ปวดเมื่อย
ตามตัว บำรุงธาตุ ทำให้เกิด
กำลัง แก้ลม แก้กระหาย และ
แก้สะอึก

การปลูกต้นไม้
ไว้กับบ้านคนละต้น
อาจช่วยให้ตนเอง
รอดพ้นวิกฤตจากการป่วยไข้
ในหน้าฝนได้
หากได้หมั่นดูแลต้นไม้
ศึกษาสรรพคุณ
และการนำมาใช้กับตัวเอง
ในการรักษากลุ่มอาการ
ของโรคอย่างถูกต้อง

ธรรมะกับการแพทย์

ธรรมะจาก หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
ข้อมูลจากหนังสือ “พอ”

การปฏิบัติธรรมต้องได้รู้เรื่องตัวเองนะ
ดูที่อื่นไม่เห็น ส่วนมากโลกจะไปมองดูแต่คนอื่น
มองดูคุณ มองดูโทษ สุดท้ายก็มาลงที่โทษ
คอยตำหนิติเตียนคนอื่น

ตัวเองจะผิดพลาดประการใดก็ตาม
ไม่ค่อยได้มองดูตัวเรา
จึงไม่เห็นที่จะแก้ไขดัดแปลงให้ดีขึ้น



ตารางกิจกรรม

วัน เดือน ปี	ชื่อเรื่อง	สถานที่	ติดต่อ
25 - 26 ก.ย. 57	สมาคมปลูกถ่ายอวัยวะแห่งประเทศไทย จัดการประชุมวิชาการกลางปี ในหัวข้อ “Updates in organ transplantation”	ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรม Century Park ถนนราชปรารภ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ	โทร. 02-7166181
6 - 7 ต.ค. 57	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดประชุมวิชาการเรื่อง “Mastering DSM-5”	ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ อาคารศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ ชั้น 5 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี	โทร. 02-2011478
8 - 10 ต.ค. 57	สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย จัดการอบรมวิชาการระยะสั้น เรื่อง “Rheumatology for the Non-Rheumatologist” ครั้งที่ 14	ห้องพิธีการ ชั้น 10 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	โทร. 02-7166524, 081-6581524
23 - 25 ต.ค. 57	The Combined Academic Conference of the 18 th Biennial Congress of Asia Pacific Orthopaedic Association (APOA) and the 36 th Annual Meeting of the Royal College of Orthopaedic Surgeons of Thailand (RCOST)	Pattaya Exhibition and Convention Hall The Royal Cliff Beach Resort, Pattaya, Thailand	www.apoa2014.com
28 - 30 พ.ย. 57	4 th Asian and Oceanian Parkinson’s Disease and Movement Disorders Congress	พัทยา ชลบุรี	www.surgeons.or.th

ลำไส้ และ ระบบย่อย

ถาม

ตอนนี้ฉันอายุ 30 ปีค่ะ ระบบการย่อยอาหารจะช้าลง มีอาการท้องผูกอยู่เรื่อยๆ และมีการเรอลม ท้องอืด แน่นท้องอยู่ประจำ รู้สึกว่าท้องจะมีแต่ลม (สังเกตดูแล้วใหญ่ขึ้น) ช่วยแนะนำหรือการรักษาอย่างไรได้บ้างคะ

ตอบ

โดยทั่วไปการปฏิบัติตนในการดูแลระบบการย่อยอาหาร รับประทานอาหารให้ครบทุกประเภทในแต่ละมื้อ และรับประทานอาหารแต่พอควร ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยเคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ๆ ไม่รับประทานอาหารพรา่หรือจุกจิก และทานให้ตรงเวลา อย่ารีบรับประทานอาหารขณะกำลังเหนื่อย ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดจนเกินไป ถ้าย่อยจากระให้เป็นเวลาและสม่ำเสมอ

ข้อแนะนำสำหรับท่านที่เรอบ่อย ท้องอืดแน่น

- * หลีกเลี่ยงน้ำดื่มที่มีฟองฟู เช่น โซดา เบียร์ Carbonated Beverages ให้ดื่มน้ำมากๆ
- * หลีกเลี่ยงนม หากท่านขาดเอ็นไซม์ในการย่อยนม



- * หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถั่ว บรอกโคลี หอมใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง ผลไม้ เช่น แอปเปิล แพร์
- * ให้ออกกำลังกาย

ลดการกลืนลมโดยวิธีการต่อไปนี้

- * รับประทานอาหารให้ช้า และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
- * หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากฝรั่งและลูกอม
- * หยุดสูบบุหรี่
- * ตรวจฟันปลอมว่ามีขนาดพอดีหรือไม่

การใช้ยา รักษา

ท่านอาจจะซื้อยาที่มีขายตามร้านขายยา แต่อาจจะได้ผลไม่ดี ได้แก่ Simethicone ผงถ่าน และยาช่วยย่อย

โภชนาการในเด็กและวัยรุ่น ประเด็นที่ควรรู้



ชื่อหนังสือ : โภชนาการในเด็กและวัยรุ่น ประเด็นที่ควรรู้

เรียบเรียง : ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย

ISBN : 978-616-321-467-6

ครั้งที่/ปีที่พิมพ์ : 1/2556

ปก/จำนวนหน้า : 152 หน้า

ราคา : 200 บาท

รายละเอียด : “โภชนาการในเด็กและวัยรุ่น ประเด็นที่ควรรู้” เล่มนี้ได้รวบรวมความรู้และแนวปฏิบัติที่ทันสมัยเกี่ยวกับโภชนาการในทารกและเด็ก ทั้งภาวะปกติและเจ็บป่วย รวมทั้งข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ โดยคณาจารย์กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ จากคณะแพทยศาสตร์และสถาบันของมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น ภาวะโภชนาการในวัยรุ่น ภาวะอ้วน การใช้จุลินทรีย์สุขภาพและพรีไบโอติกส์ในเวชปฏิบัติ การใช้ผลิตภัณฑ์วิตามินและแร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ เป็นต้น อีกทั้งเนื้อหาแต่ละบทได้อ้างอิงงานวิจัยระดับสากล รวมถึงข้อคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้นิพนธ์

CME
Shopping

>> สนใจสั่งซื้อหนังสือ

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โทรศัพท์ 0-2201-2256-7



ที่ปรึกษา

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์, ศ.นพ.วชิร คชการ, ศ.ดร.อำนวย ถิรพานิช, ศ.นพ.จุมพล วิลาศรีศรี, รศ.พญ.ชลทิพย์ วิรัตน์พันธ์, รศ.นพ.ประเสริฐ ตัญยวรรณ์, รศ.นพ.อดิศักดิ์ สังข์เพชร, ผศ.นพ.ธวัช เจตนสว่างศรี, ผศ.นพ.วรินทร์ จักรโพงศ์, อ.นพ.สมศักดิ์ ตันรัตนกร, อ.นพ.อารักษ์ วิบูลผลประเสริฐ, อ.พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ, อ.นพ.พัฒน สวรรค์พิทักษ์, ดร.นพ.นวนรณ อีระอำพรพันธุ์, อ.พญ.ปริญสุตา เทตะกุล, อ.นพ.ธนศ แก่นสาร, อ.นพ.ไพศาล บุญสะกันต์, อ.นพ.สัณฐิติ โมรากุล, ผศ.พิบูล ตันติธรรม

คณะผู้จัดทำ

จารุวรรณ ลีลาภรณ์, อรรรณ สิทธิพล, บุษกร จักจุจันทร์, กฤติวรรณ รอบคอบ, วราวรรณ จันทดิษฐ์, ฐิติชญาณ์ คำริห์, อาวุธ นีละกาญจน์, พิศุทธิ์ บุญทรง, พิงกจิ กล่อมวัฒนา, พัทธกัสนันติ มณฑล, เอเดรียน วัฒนนุพงศ์, วิทยา สอนคุ้ม, เนติธรรณ วิพุธวิภาพร

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี อาคารวิจัยและสวัสดิการ ชั้น 1

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2201-2256-7, 0-2201-2269 โทรสาร 0-2201-2270 E-mail : info.ramacme@gmail.com