

ดูแลตัวเอง เมื่อความดันโลหิตสูง

สารบัญ / CONTENTS

02 **สาระสุขภาพ**
ดูแลตัวเองเมื่อความดันโลหิตสูง

05 **นานาชาติ**
เอ็นซีเออีเอส

07 **สมุนไพรใกล้ตัว**
สุขภาพดีสมุนไพรเพื่อตัวเอง

09 **ธรรมะกับการแพทย์**
อยากให้รักษาดีอย่าลืมยอมทุกข์

11 **คำถามสุขภาพ**
ตารางกิจกรรม



สาระสุขภาพ

ผู้เรียบเรียง จริญญา วิรุฬราช

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ

ฝ่ายประสานงาน งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ดูแลตนเอง เมื่อความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต เป็นแรงดันในเส้นเลือดแดงมี 2 ค่า คือ ตัวบนเป็นค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว ตัวล่างเป็นค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว

ในคนที่อายุ 18 ปีขึ้นไป ค่าความดันโลหิตไม่ควรเกิน 120/80 มม.ปรอท ส่วนผู้ที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 120-139/80-89 มม.ปรอท จัดว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

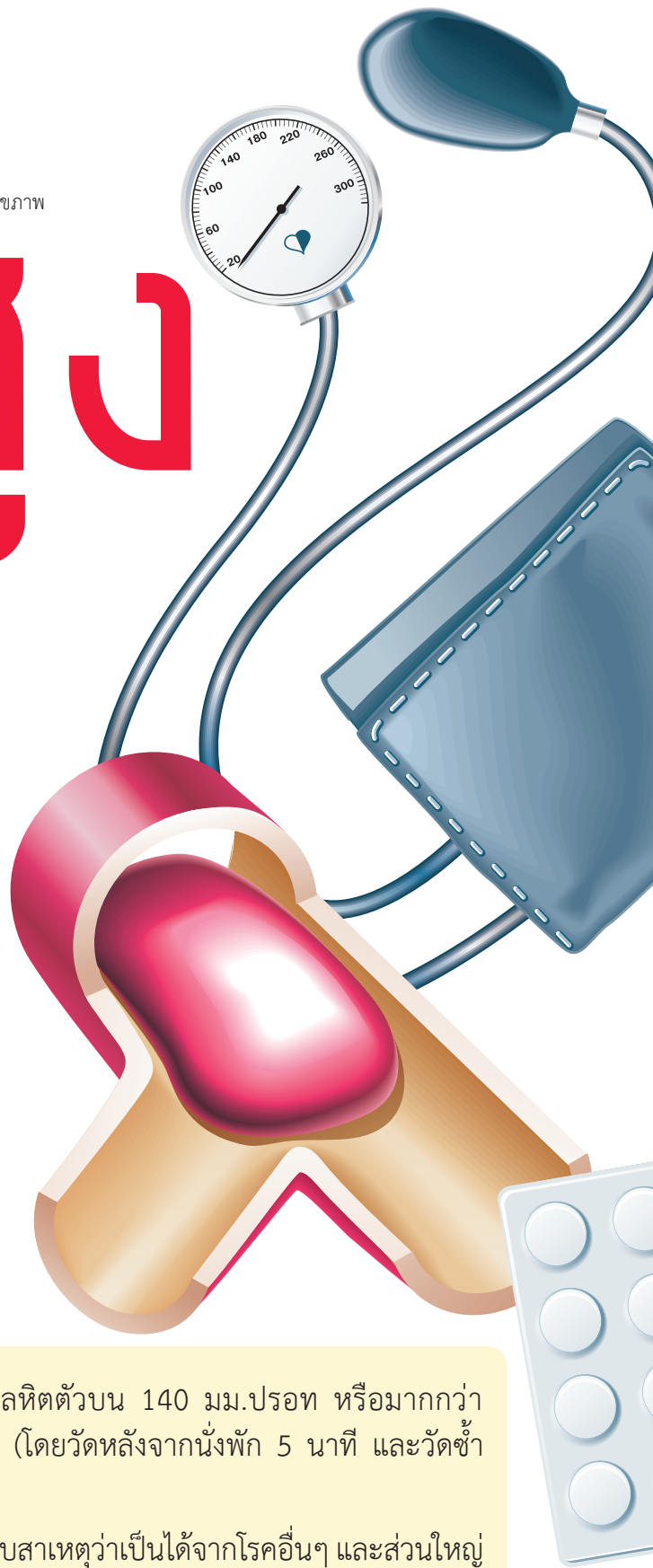
ความดันโลหิตจะขึ้นกับอายุและสัดส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราว เช่น อารมณ์ ลักษณะกิจกรรม ช่วงเวลาในแต่ละวัน

ความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร

ความดันโลหิตสูง หมายถึง การมีค่าความดันโลหิตตัวบน 140 มม.ปรอท หรือมากกว่า หรือมีค่าความดันตัวล่าง 90 มม.ปรอท หรือมากกว่า (โดยวัดหลังจากนั่งพัก 5 นาที และวัดซ้ำในอีก 2-3 วันต่อมา)

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง มีส่วนน้อยที่ทราบสาเหตุว่าเป็นได้จากโรคอื่นๆ และส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งเป็นโรคที่พบได้ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง คือ กรรมพันธุ์ ความอ้วน ไขมันในเลือดสูง ขาดการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารเค็ม



อาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง

ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะไม่มีอาการจึงไม่รู้ว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง จะแสดงอาการเมื่อโรคเป็นมากและเป็นอยู่นาน อาการที่พบ เช่น ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้า อาจมีคลื่นไส้ บางรายตามัวร่วมด้วย

อาการที่จะพบในคนที่ความดันโลหิตสูงระดับรุนแรงหรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ มีเลือดกำเดาออก เหนื่อยง่าย เพราะหัวใจต้องรับภาระของความดันโลหิตสูงอยู่นาน

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่ถูกต้องและไม่ได้รับการรักษา จะมีผลต่อเส้นเลือดของอวัยวะต่างๆ ทำให้อวัยวะนั้นเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ได้แก่

- ตา** อาจมัวถึงตาบอด เนื่องจากหลอดเลือดในลูกตาตีบ ตันหรือแตก เกิดเลือดออกในตา
- หัวใจ** จะทำงานหนักขึ้น ทำให้หัวใจโตและหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอาจตีบ เกิดอาการหัวใจขาดเลือด ดังนั้นผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเมื่อเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อาการจะรุนแรงกว่าคนที่ความดันโลหิตปกติ
- ไต** หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตมีความดันสูงตาม จึงเกิดไตฝ่อ และไตพิการ
- สมอง** หลอดเลือดในสมองจะตีบหรือแตก ทำให้ปวดศีรษะรุนแรง ไม่รู้สึกตัว ชัก เป็นอัมพาต และถึงตาย

การรักษา

รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมให้ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติได้ เพื่อป้องกันความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ โดยใช้ยา ร่วมกับการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม

ยาควบคุมความดันโลหิตสูงมีหลายชนิด ได้แก่

ยาขับปัสสาวะ เพื่อลดจำนวนเกลือและน้ำในร่างกาย ทำให้ความดันโลหิตลดลง หลังกินยาจะปัสสาวะบ่อยขึ้น อาจมีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด ท้องอืดหรือเป็นตะคริวได้

ยาช่วยลดความดันโลหิต มีอยู่หลายชนิด แพทย์จะพิจารณาให้ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ผู้ป่วยต้องรับประทานยาสม่ำเสมอ หากมีอาการข้างเคียงต้องปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเลือกยาให้เหมาะสม



การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

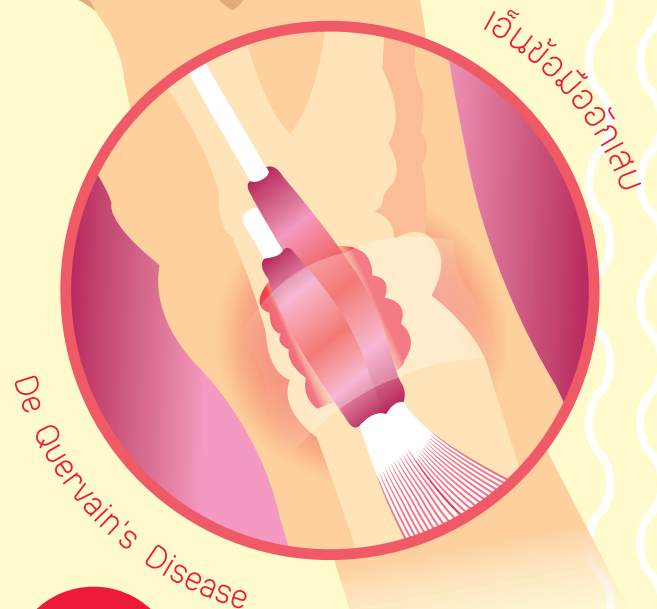
- อาหาร ควรลดหรือลดเกลือโซเดียม ซึ่งอยู่ในรูปเกลือที่ปรุงอาหารที่ให้รสเค็ม ผงชูรส และผงฟูทำขนมปัง (เกลือที่อยู่ในอาหารธรรมชาติเพียงพอ กับความต้องการของร่างกายแล้ว)
 - งดเติม น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว เกลือ น้ำจิ้มต่างๆ ในอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว
 - งดของหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักดอง เนื้อสัตว์หมัก
 - งดของตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กะปิ หมูหยอง
 - งดอาหารที่มีผงชูรส เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว
 - อาหารปรุงสำเร็จที่มีเกลือ เช่น น้ำพริก หลน ส้มตำ ลดปริมาณและความถี่ ในการรับประทานให้น้อยลง
- รับประทานผักผลไม้ทุกมื้อ เพราะมีแมกนีเซียม และมีกากใย ช่วยลด ความดันโลหิต รวมทั้งรับประทานถั่วและธัญพืชอย่างเพียงพอ เพราะมีกากใย ชนิดละลายน้ำ ช่วยควบคุมความดันโลหิตได้
 - ลด/งดรับประทานไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ น้ำมันสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน
 - ควบคุมน้ำหนัก โดยลดการรับประทานน้ำมัน ไขมัน น้ำตาล แป้ง
 - ออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เนื่องจากบางราย อาจต้องควบคุมความดันโลหิตก่อนและเลือกการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว อย่างต่อเนื่องชนิดเบาถึงปานกลางระยะเวลา 30-40 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว 30-40 นาทีทุกวัน แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้การ ออกแรงดัน เช่น ยกน้ำหนัก เพราะทำให้ความดันโลหิตสูงได้
- ความเครียดมีผลต่อความดันโลหิต จึงควรฝึกการผ่อนคลาย โดยการ บริหารจิต การเจริญสติ การทำสมาธิ เพื่อให้จิตมีความเมตตา
- งดสูบบุหรี่ เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด และทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
- งดดื่มสุรา ยาอดองของมีเมาที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้ ความดันโลหิตสูง หัวใจวายได้
- รับประทานยาให้สม่ำเสมอและต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่ง ไม่ปรับเพิ่มหรือ ลดยาเอง พร้อมทั้งหมั่นวัดความดันโลหิตเป็นประจำ

จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์ ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
รวบรวม รุ่งธิชา กันทะวัน ที่ปรึกษา นพ.สรศักดิ์ ศุภผล

เอ็นข้อมือ อักเสบ

De Quervain's Disease

สาเหตุเกิดจากปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมืออักเสบทำให้เกิดการบวม ปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัวขึ้น และเกิดการกดเบียดเส้นเอ็น การบวมทำให้เกิดการเจ็บปวดบริเวณข้อมือด้านข้างนิ้วหัวแม่มือ และจะมีอาการมากเมื่อกำมือ จับ ยกของ หรือบิดข้อมือ โรคนี้เป็นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เป็นได้ทุกอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นในผู้หญิงอายุ 30-50 ปี หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน รูมาตอยด์ มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าคนปกติ



สาเหตุ

การใช้งานต่างๆ ไป หรืออาชีพที่อาจเป็นสาเหตุ ได้แก่

- การบิดผ้าเปียก
- ทำสวน ปลุกต้นไม้
- การตอกหมอน
- การถักไหมพรม
- การยกของหนัก
- จูงสุนัขเดินเล่น
- แม่ลูกอ่อน อุ้มเด็ก ยกเหยือก ชงนม
- แม่ครัว ยกกระทะลงจากเตา ทุกๆ วัน
- พนักงานบริษัท ใช้มือในการพิมพ์งานซ้ำๆ
- นักดนตรี
- ช่างไม้



อาการ

บริเวณที่เอ็นข้อมืออักเสบ

ปวดบริเวณข้อมือด้านนอกและบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ อาการปวดอาจเกิดทีละน้อย หรือเกิดขึ้นทันที และจะรู้สึกปวดบริเวณข้อมือร้าวขึ้นไปที่แขน อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานมือและนิ้วหัวแม่มือซ้ำๆ โดยเฉพาะเมื่อยกของหนักหรือบิดข้อมือ อาการบวมจะเกิดที่ข้อมือด้านนอก บริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ จะรู้สึกเมื่อสัมผัสบริเวณข้อมือและนิ้วหัวแม่มือ เพราะอาการบวมปวดทำให้ขยับนิ้วโป้งและข้อมือลำบาก

การ รักษา

วัตถุประสงค์เพื่อลดความเจ็บปวด
จากการอักเสบและการบวม

- ระวังการใช้งานของมือและข้อมือที่ทำให้ปวด
- หยุดการใช้งานข้อมือที่มีอาการปวด
จนกว่าอาการจะดีขึ้น
- ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือไว้เป็นเวลา 3-6 สัปดาห์
- รับประทานยาลดปวดต้านการอักเสบ

ถ้าอาการปวดไม่ดีขึ้นแพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์
บริเวณข้อมือที่ปวดประมาณ 3 สัปดาห์ หลังฉีดยาผู้ป่วยจะสามารถ
กลับมาใช้งานข้อมือได้ปกติ แต่บางกรณีอาจต้องฉีดซ้ำหลังจาก
4-6 สัปดาห์ แต่การฉีดยาจะไม่ฉีดเกิน 1-2 ครั้ง ถ้าฉีดแล้วไม่ดีขึ้น
แพทย์จะพิจารณาผ่าตัด การผ่าตัดสามารถทำได้โดยการฉีดยาบริเวณ
ข้อมือก่อนผ่าตัดผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล
โดยแพทย์จะผ่าตัดเลาะพังผืดที่หนาตัวกดทับเส้นเอ็นออก หลังผ่าตัด
อาจต้องพักการใช้งานข้อมือประมาณ 2 สัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
คำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษา หลังผ่าตัดอาจใช้เวลาเป็นเดือนๆ
กว่าจะกลับมาเป็นปกติ

ดังนั้นการป้องกันการเกิดเอ็นข้อมืออักเสบจึงเป็นสิ่งที่ควร
ปฏิบัติ โดยการหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆ ที่สามารถทำได้ดังที่กล่าวมาแล้ว
เพื่อสุขภาพที่ดีของข้อมือ ให้สามารถใช้งานได้ตามปกติ

อุปกรณ์พยุงข้อมือ



เอกสารอ้างอิง

- อติศักดิ์ สังข์เพชร. (2550), ความผิดปกติที่เนื้อเยื่ออ่อนที่พบบ่อย ในวิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ และคณะ (บก.). ออร์โธปิดิกส์ฉบับเรียบเรียงใหม่ครั้งที่ 3 (หน้า 486-487). กทม : บริษัทโฮลิสติกพับลิชชิงจำกัด
- De Quervain's Disease. Retrieved Aug 18, 2007 from <http://www.providence.org/healthlibrary/contentViewer.aspx?hwid=zd1018spec&seviceArea=generic>
- de Quervain's Stenosing Tenosynovitis. Retrieved Aug 18, 2007 from <http://www.njcosmeticsurgery.com/microsurgery/quervan.html>
- de Quervain's Tenosynovitis. Retrieved Aug 18, 2007 from <http://www.mayoclinic.com/health/de-quervainstenosynovitis/DS00692/DSECTION=3>
- 5-Minute Orthopaedic Consult. Retrieved Oct 5, 2007 from <http://gateway.tx.ovid.com/gw1/ovidweb.cgi>



สุขภาพดี สมุนไพรเพื่อตนเอง

ในรากฐานการพัฒนายังยืนของสังคมไทย เรามีมิติของการพัฒนา คือ การเอาที่ดินกำหนดรายได้ หรือเอาทุนกำหนดรายได้ อย่างแรกนั้นที่ดินก็คือทุนชนิดหนึ่ง แต่ไม่อาจประเมินค่าเป็นตัวเงินได้ เท่าเทียมกับทุนที่เป็นตัวเงิน ดังนั้นชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน จึงมีทุนต่างกัน ทั้งๆ ที่เขาปลูกพืชพรรณธัญญาหารเลี้ยงผู้มีเงินทุนทั้งหลาย

ในด้านสุขภาพก็อุปมาอุปไมยเช่นกัน ผู้ที่มีสุขภาพดี แข็งแรง ชีวิตเป็นสุข เรียกได้ว่ามีทุนอยู่ชนิดหนึ่ง คือทุนของการไม่เกิดโรค ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีเงินทุนที่ไม่รู้จักรักษาตัว ในการกิน การปฏิบัติตน แล้วเกิดโรคก็ต้องนับว่าขาดทุน

คงไม่ต้องกล่าวย่ำว่า สุขภาพดีนั้นไม่ใช่เหตุบังเอิญ สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ต้องจัดหามาเอง และต้องเริ่มต้นจากการที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อนว่า สิ่งใดจะทำให้เกิดสุขภาพดี

ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีที่บรรดาครูทั้งหลายในโลกที่สอนไว้มีอยู่อย่างน้อย 4 อย่าง คือ พันธุกรรม (ที่ไม่มีโรค) อาหาร การออกกำลังกาย การมีจิตใจดี ไม่เคร่งเครียด และการหลีกเลี่ยงสารพิษต่างๆ

อาหารและยารักษาโรคในมิติของการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคนั้น เป็นสิ่งเดียวกัน ของบางอย่างเราใช้เป็นอาหารในระดับหนึ่ง และเป็นยาในอีกระดับหนึ่ง เช่น ขิง สาหร่ายทะเล ข้าวกล้อง ถั่ว งา

สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง เราอาจจัดหามาได้ไม่ยากนัก ในเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ทุกปีอากาศหนาว แล้ง ครบกำหนดของการเก็บเกี่ยวพืชและสมุนไพร ช่วงนี้พืชจะให้คุณค่าทางอาหารและยาสูงสุดตามธรรมชาติ ดังนั้นบุคคลจึงควรหาสมุนไพรมาสะสมไว้ใช้เฉพาะตัว เพื่อให้พอใช้ทั้งปี เพราะสมุนไพรจะมีฤทธิ์คงอยู่ได้ดีราว 1 ปี หากเกินกำหนดนี้ผลของยาอาจจะแฉ่วแวงได้แต่ยังได้ผลอยู่

ควรรหา (กลีบ) ดอกกระเจี๊ยบแดง ตากแห้งมาเก็บไว้ใส่ขวดโหลสีน้ำตาล หรือขวดใสแต่อย่าให้โดนแสง เอาไว้ชงน้ำร้อนกิน แก้ขัดเบา ท้องผูก ครั้งละ 1 หยิบมือ (3-4 กรัม) ส่วนกากดอกกระเจี๊ยบนำไปทำแยมกินเป็นอาหารยามเช้าได้อีก

ตะไคร้ ก็เป็นสมุนไพรหาง่าย เวลาขัดเบาเอามาซัก 2-3 ต้น ต้มน้ำ 1 หม้อ ต้มต่างน้ำ แก้ขัดไปได้เช่นกัน หากไม่มีของสดให้หั่นตะไคร้ตากแห้ง ใส่ขวดโหลไว้ใช้ก็ได้ผลเช่นกัน



หญ้าหนวดแมวหรือพยับเมฆ ใช้ได้ผลดีสำหรับหญิงชายที่ขัดเบา ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ปวดข้อจากโรคเก๊าต์ วิธีใช้นำกิ่งใบสด 1 กำมือหรือกิ่งใบแห้ง 1 ขยี้มมือ หรือ 4-5 กรัม ต้มในน้ำ 1 หม้อ (750 ซีซี) ต้มต่างน้ำต่อวัน รับประทานได้เรื่อยๆ จนกว่าจะหมดอาการ หากจะเก็บใบแห้งของหญ้าหนวดแมวไว้ใช้นานๆ (ราว 1 ปี) ก็ควรใส่ขวดโหลปิดฝาให้แน่นเพราะน้ำมันหอมระเหย จากต่อมใต้ใบซึ่งมีคุณค่าในการขับปัสสาวะ ระงับการอักเสบ จะยังคงอยู่

ผู้ที่เป็นหวัด ไอ เจ็บคอบ่อยๆ แนะนำให้ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 4-5 ใบ เคี้ยวและกลืน จะได้รับสมจิต และชุ่มคอ แก้อาหวัด เจ็บคอได้ดี ใบและกิ่งแห้งอาจหามาเก็บไว้ใช้ได้นาน 6-12 เดือนเช่นกัน ปัจจุบันมีผู้ทำยาจากฟ้าทะลายโจร เป็นแคปซูลใช้ขนาด 3-4 ครั้งหลังอาหาร หรือเป็นยาอัดเม็ดในขนาด 4-5 เม็ดต่อครั้งก็ได้เช่นกัน

อาการไอเรื้อรัง อาจทุเลาโดยใช้ออมผลไม้แห้งเคี้ยวกลืน หรือมะขามป้อม หรือมะนาวกับเกลือ มะขามป้อมแก้ไอได้ แต่ต้องเป็นชนิดสด เพราะมีวิตามินซีสูง แก้อาหอบได้เป็นอย่างดี

คนที่ท้องผูกบ่อยๆ ควรบริโภคผักเป็นประจำ มือละมากๆ ทุกมื้อผักสดดีกว่าผักต้ม แต่ต้องแน่ใจว่าสะอาดปราศจากสารปนเปื้อน สมุนไพรแก้ท้องผูกมีมะขาม ลูกสมอ ใบและดอก ขี้เหล็ก ดอกสะเดา ตะลิงปลิง มะนาว และมะละกอ คนที่อยู่เมืองไทยหากรู้จักกินแล้วไม่รู้จักคำว่าท้องผูกเลยเป็นอันตราย เม็ดแมงลักก็เป็นสมุนไพรที่แก้ท้องผูกได้ดี ในเม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ใส่ในน้ำ 1 แก้ว รอจนเม็ดพองดีแล้ว ต้มก่อนนอน

คนนอนไม่หลับมักเป็นปัญหาหนักของตนเองและครอบครัว ขี้เหล็กทั้งใบและดอก แก่ได้ เวลาถึงหน้าขี้เหล็กควรหาดอกและใบ มาตากแดดไว้ เวลาจะใช้ให้นำมา 40-50 กรัม ต้มน้ำดื่มส่วนน้ำ ก่อนนอน จะช่วยให้หลับง่าย และถ่ายคล่อง เพราะมีสรรพคุณทั้ง 2 อย่าง เมื่อตื่นขึ้นมาไม่มีอาการอ่อนเพลีย

อาหารไม่ค่อยย่อยเป็นปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ท่านแนะนำว่ามือเย็นอย่ากินมาก กินผัก ผลไม้ และปลาเป็นพื้น ยาบอระเพ็ด ช่วยขับน้ำดี ช่วยย่อยแก้ปวดท้อง ให้นำเอาบอระเพ็ดสดมาหั่นตากแห้งเก็บไว้ เวลาจะใช้ นำมา 1 หยิบมือ ชงน้ำร้อนดื่มก่อนนอนหรือจะใช้บอระเพ็ดแห้งบดเป็นผง บั่นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ 5-6 เม็ดก็ได้เช่นกัน บอระเพ็ดจะแก้ปวดเมื่อยและลดไข้ได้ด้วย

ข้อสำคัญ

อย่าลืมหอกำล้างกาย
วันละครึ่งชั่วโมงนะครึบ
และทำจิตใจให้สดชื่น
มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ
หากทำได้ดังนี้
ชีวิตจะยืนยาวและเป็นสุข

STOP อยากให้หยุด... กลับยัง หยุด... ไม่ยอมหยุด

สังเกตไหมครับ เวลาที่ตั้งใจพยายามที่จะหยุดความคิด ความฟุ้งซ่าน ความกลัว ความกังวล เพราะไม่อยากคิด ไม่อยากฟุ้ง ไม่อยากกลัว ไม่อยากกังวล กลับพบว่า สภาวะเหล่านี้ก็ไม่ยอมหยุด แถมยังเพิ่มมากขึ้น บีบคั้นกดดันจิตใจมากขึ้น ยิ่งพยายามสู้ก็ยิ่งหนักขึ้น

ถามว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้

ก่อนอื่นทำความเข้าใจกลไกการทำงาน ของจิตใจสักนิด เวลาเราใส่ใจ สนใจ หรือให้ความสำคัญกับสิ่งใด จะมีมโนภาพของสิ่งนั้น

ปรากฏขึ้นในใจเสมอ ไม่ว่า จะนึกถึงอะไร มโนภาพอาจจะ เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง กับความรู้สึกโกรธ เกลียด กลัว หรือภาพตัวเองหรือคน ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิด ความรู้สึกต่างๆ อย่างเช่นตอนนี้ ลองนึกถึงช่วงเวลาที่เคยร้าย ที่สุดในชีวิต อ่านถึง ตอนนี้นี้ก็จะมีมโนภาพ เกิดขึ้น บางคนภาพชัด เด่นขึ้นมาทันทีไม่ต้อง พยายามนึกเลย บางคน ก็มีหลายภาพ แล้วก็มี

ความลังเล ไม่รู้ว่าอันไหนมากที่สุด บางคน ก็เลื่อนลอย ไม่มีภาพอะไรปรากฏชัด เบลอ งง คล้ายเวลาไม่รู้จะตอบคำถามอาจารย์อย่างไร บางคนมีแต่ความอึดอัดไม่อยากนึก ไม่อยาก ทำตาม ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นมโนภาพที่เกิดขึ้น ทั้งสิ้น รวมทั้งการที่ไม่มีอะไรปรากฏชัด

ที่จริงชัดเจนครับ ชัดว่าไม่ค่อยชัดคือก็เป็น
มโนภาพอย่างหนึ่ง แต่ถ้าไม่ยอมรับ ไม่ยอมหยุด
จะพยายามขจัดความเบลอ ไม่รู้อะไร จะยิ่ง
วุ่นวายสับสน จากเบลอๆ งงๆ นิดๆ ยัง สบายๆ
ก็จะกลายเป็นตึงเครียด หรือคนที่มีความอึดอัด
ไม่อยากระวัง ไม่อยากทำตามเกิดขึ้น ก็มีมโนภาพ
ของความอึดอัด ไม่อยากทำตามปรากฏขึ้น
ถ้าหากว่าเรายอมรับมโนภาพที่ปรากฏขึ้น
อย่างที่มีนัยเป็น วางใจเป็นปกติ ไม่มีอะไร! อ๊ะ!
ทำไม! แค่นี้ไปรู้เดียงมโนภาพเหล่านั้นก็จะ
หายไป ตรงกันข้ามถ้าเราพยายามจะปฏิเสธ
ด้วยความไม่ชอบ ไม่ยอมรับ ไม่อยากเห็น
ไม่อยากเป็น (เพราะให้นึกถึงช่วงเวลาที่เรา
ที่แย่ที่สุด) ก็จะเกิดสภาพที่ใจตื่นรนพยายามผลัก
หรือกดให้มโนภาพนั้นหายไป เปรียบเหมือน
เอามือไปผลัก ไปดัน ผลตามมาก็คือมือ (ใจ) ก็ยัง
สัมผัสอยู่กับสิ่งนั้น ติดมือ (ติดใจ) อยู่อย่างนั้น
ไม่หลุดสักที เพียงแค่ปล่อยมือ (ปล่อยใจ)
ออกจากสิ่งนั้น จะอยู่จะไปก็เรื่องของมัน
มือ (ใจ) ก็วาง เบา สบาย ไม่หนักแต่ด้วย
ความเคยชินในกันผลัก กดสิ่งที่ทำให้
ไม่สบายเป็นอัตโนมัติ จนลืม
สังเกตและเรียนรู้ที่จะปล่อย จึง
ทำให้หลายคนวนเวียนอยู่กับ
เรื่องราวเศร้าหมองในอดีต หรือ
เรื่องวิตกกังวลในอนาคต

แล้วจะอย่างไร?

อันดับแรกทำความเข้าใจการทำงานของ
ใจที่กล่าวถึงมโนภาพข้างต้น ย่อยๆ คือ ใสใจอะไร
สิ่งนั้นก็ปรากฏ ที่เป็นปัญหาคือใสใจกับสิ่งที่ไม่
อยากให้ปรากฏ เมื่อเข้าใจแล้ว ก็ฝึกฝนที่จะรับ
รู้สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจอย่างที่มีนัยเป็น เหมือนมอง
ไปไกลๆ มีอะไรผ่านเข้ามา ก็ปล่อยผ่านไป
เหมือนนั่งริมฝั่งแม่น้ำดูสิ่งต่างๆ ไหลไปกับ
กระแสน้ำ โดยมองตรงไป สิ่งต่างๆ ก็จะผ่านเข้า
มาและหายไปจากลานสายตา สิ่งแล้วสิ่งเล่า แต่
ถ้าเกิดไม่ชอบใจอะไร ก็จะเผลอไปมองตามมัน
อยากให้ไปให้พ้นๆ เกลียดมากจนเผลอลุกขึ้น
เดินตามเพื่อจะไล่มันไปเร็วๆ ลืมไปว่าเพราะ
เดินตามนี้แหละมันก็เลยไม่พ้นไปจากสายตา
เสียที เรื่องทุกข์ๆ ในใจเราก็เป็นแบบนี้ เราเผลอ
เดินตามเรื่องทุกข์ๆ มันก็เลยวุ่นวายยิ่งทุกข์ แม้
เหตุการณ์จะผ่านมานานแล้วก็ตาม ความ
เกลียดก็ยังฝังอยู่ ความพยายามผลัก กด กลบ
ก็ยังคงอยู่ ความเครียด ความบีบคั้นใจจึงยังคง
อยู่ ดังนั้นต้องหมั่นฝึกฝนที่จะอยู่เฉยๆ

กับความคิด ความฟุ้ง ความกลัว
ความกังวล ฯลฯ บ่อยๆ ให้จิตใจ
มีกำลังตั้งมั่น ไม่วิ่งตาม เหมือน
ชัดเจนกับตัวเองแล้วว่ามันเป็น
เช่นนี้เอง ความทุกข์ใดเกี่ยวกับ
เรื่องนั้นก็จะจบ ไม่กังวลใจอีก

สนใจอ่านเรื่องอื่นๆ
ที่น่าสนใจได้ที่

- * <http://mindfullivings.wordpress.com>
- * <http://www.facebook.com/chatchawansilpakit>

หูอื้อ

ถาม

เวลาเดินทางไปทำงานแล้วเหนื่อยๆ แล้วทำไมรู้สึกหูอื้อขึ้นมาก็ไม่ยอมหาย จนกว่าจะได้นั่งพักอย่างน้อย 3 ชั่วโมงถึงจะหาย พอเดินอีกก็หูอื้อเหมือนเดิม ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไรครับ เครียดมากๆ เลย

ตอบ

ปกติอาการหูอื้อเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางครั้งถ้าเราเดินทางผ่านบริเวณที่มีแรงกดดันต่างกันก็อื้อ เช่น นั่งรถผ่านเข้าไปในอุโมงค์หรืออุโมงค์ ขณะเครื่องบินขึ้นและขณะเครื่องบินลงก็จะส่งผลให้หูอื้อได้ โดยเฉพาะขณะเป็นหวัดไม่สบาย สืบเนื่องจากคนเราปกติจะมีท่อปรับความดันที่เรียกว่า ท่อ Eustachian Tube จะทำหน้าที่ปรับความดัน ถ้ารูเปิดบริเวณหลังโพรงจมูกบวม เช่น เป็นหวัด จะทำให้ความสามารถปรับความดันได้ยาก ซึ่งจะแก้โดยให้กลืนน้ำลาย เคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อให้รูเปิดของท่อให้เปิดออก แต่ถ้ายังไม่หายก็ให้ทำ Valsalva คือ หายใจเข้าให้สุด ปิดปากแล้วหิ้วมือบีบจมูกไว้ แล้วเป่งลมออกหูทั้ง 2 ข้าง เหมือนเป่งถ่ายจะได้ยินเสียงดังที่หูทั้ง 2 ข้าง สามารถทำซ้ำได้ บางคนทานอาหารรสจัด เผ็ด หรือของทอด ก็ทำให้รูเปิดของท่อบวมทำให้หูอื้อได้ การทำงานเหนื่อยๆ ทำให้เราหายใจเข้าออกเร็ว เกิดแรงดึงดูดที่หลังโพรงจมูก ทำให้หูอื้อได้ ยิ่งช่วงไม่สบายเป็นหวัดต้องทำงานพอประมาณไม่ให้เหนื่อยมากเกินไป ถ้ายังไม่ดีขึ้น ก็ควรมาปรึกษาแพทย์ครับ

คำถามสุขภาพ

อ.นพ.จรรณู ตั้งกิริติชัย

ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ตารางกิจกรรม



วัน เดือน ปี

สถานที่

ชื่อเรื่อง

ติดต่อ

1

11 - 13
พ.ค. 58

ห้องประชุมภาควิชาเวชศาสตร์
ฉุกเฉิน 3-4 ชั้น 3 อาคารฉุกเฉิน
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี

ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง "Antimicrobial susceptibility testing
and interpretation"

โทร. 02-201-2193
02-201-1542

2

20 - 22
พ.ค. 58

ณ โรงแรมปรีซ์พาเลซ
มหานาค กรุงเทพฯ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง "Nursing Prevention and Management in Chronic
Illness : Update 2015"

โทร. 02-201-2606
02-201-1542

3

4 - 6
มิ.ย. 58

ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท
เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

การประชุมวิชาการร่วมคณะแพทยศาสตร์สามสถาบัน พ.ศ.2558
จุฬา-รามามา-ศิริราช
Joint Conference in Medical Sciences 2015

โทร. 02-201-2606
02-201-1542
www.jcms 2015.com

4

22 - 26
มิ.ย. 58

โรงแรมดิเอ็มเมอรัลด์ กรุงเทพฯ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดการอบรมระยะสั้น
เรื่อง "การพยาบาลผู้ป่วยระยะเร่งที่ได้รับยาเคมีบำบัด"
(หลักสูตรฟื้นฟู 10 วัน)

โทร. 02-201-2606
02-201-1542

ACTIVITIES



จุฬาราชมนตรีศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

11

ไส้เลื่อน

ชื่อหนังสือ	:	ไส้เลื่อน
ผู้แต่ง	:	ศ.นพ.จุมพล วิชาศรีศรีมี และคณะ
ISBN	:	978-616-279-425-4
ครั้งที่/ปีที่พิมพ์	:	1/2557
ปก/จำนวนหน้า	:	64 หน้า
ราคา	:	80 บาท

รายละเอียด

ไส้เลื่อนเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้ชาย แต่มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหานี้ ประชาชนทั่วไปยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคและการจัดการโรค โดยหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับโรคไส้เลื่อน อาทิ ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดไส้เลื่อน ไส้เลื่อนกระบังลมแต่กำเนิด ไส้เลื่อนที่สะดือ ไส้เลื่อนที่บริเวณขาหนีบ การรักษาไส้เลื่อนทั่วไป การผ่าตัด ภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด และการควบคุมและกำจัดปัจจัยเสี่ยง โดยคณะผู้จัดทำได้สอดแทรกภาพการ์ตูน เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เข้าใจง่าย และน่าอ่านยิ่งขึ้น โดยสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคไส้เลื่อน ญาติและผู้ดูแล จะสามารถจัดการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง



>> สนใจสั่งซื้อหนังสือ / VCD

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
โทรศัพท์ 0-2201-2256-7



ที่ปรึกษา

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์, ศ.นพ.วชิร คชการ, ศ.ดร.อานวย ธิฐาพันธ์, ศ.นพ.จุมพล วิชาศรีศรีมี, รศ.พญ.ชลทิพย์ วิรัตน์พันธ์, รศ.นพ.ประเสริฐ ศัลยวิวรรณ์, รศ.นพ.อดิศักดิ์ สังข์เพชร, ผศ.นพ.ธวัช เจตน์สว่างศรี, ผศ.นพ.วรินทร์ จักรไพวงศ์, อ.นพ.สมศักดิ์ ตันรัตนกร, อ.นพ.อารักษ์ วิบุลผลประเสริฐ, อ.พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ, อ.นพ.พัฒน์ สวรรค์พิทักษ์, ดร.นพ.นวนรณ อีระอัมพรพันธุ์, อ.พญ.ปริญสุตา เทศกุล, อ.นพ.ธนศ แก่นสาร, อ.นพ.ไพศาล บุญสะกั้นต์, อ.นพ.สัญญาธิ โมรากุล, ผศ.พิบูล ตันติธรรม

คณะผู้จัดทำ

จารุวรรณ สีสารณ, อรวรรณ สิทธิพล, บุษกร จักขุจันทร์, กฤติวรรณ รอบคอบ, วราวรรณ จันทร์ดิษฐ์, ฐิติชญาณ์ คำริห์, อาวุธ นีละกาญจน์, พิศุทธิ์ บุญทรง, พิงกิจ กล่อมวัฒนา, พัทธกัสนันติ มณฑล, เอเดรียน วัฒนนพงศ์, วิทยา สอนคุ้ม, เนติธรณ์ วิพธวิภาพร

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