

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๐
สารณั้รู้ประจำวันจันทร์ ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง จริงหรือไม่? กินหวานมากไป เสี่ยงอัลไซเมอร์

เราต่างก็ทราบดีว่าหากเราทานหวานมากเกินไป เราอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ แต่อันที่จริงแล้วการทานหวานมากเกินไปส่งผลไม่ดีต่อร่างกายหลายอย่าง ทั้งโรคอ้วน โรคไต และอีกมากมาย ล่าสุด เพชบุ๊คคุณหมออาคิ หรือ Dr. Aki นำข้อมูลงานวิจัยมาเผยแพร่ว่า “การกินหวานมากไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้”

โดยงานวิจัยนี้ให้เหตุผลว่า โรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ มีสาเหตุหนึ่งที่เกิดจากปริมาณโปรตีนผิดปกติชนิดหนึ่งในสมองมากเกินไป ซึ่งโปรตีนชนิดนี้จะเข้าไปทำลายเซลล์สมองให้ตายไปเรื่อยๆ จนเรากลายเป็นโรคสมองเสื่อม

ตามปกติแล้วเราจะมีเอนไซม์ตัวหนึ่งในร่างกาย ที่ทำหน้าที่ควบคุมปริมาณโปรตีนตัวนั้น แต่ในขณะเดียวกันมันก็ทำหน้าที่หลักอย่างอื่น คือคอยทำลายอินซูลิน (ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) อีกด้วย หากเราทานหวานมาก ร่างกายก็ต้องผลิตอินซูลิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมาก และเอนไซม์ตัวนี้ก็ต้องออกมาคอยทำลายอินซูลิน โดยไม่สามารถเข้าไปควบคุมโปรตีนที่ทำให้สมองเสื่อมได้อย่างเต็มที่

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การทานหวานมาก เป็นสาเหตุหนึ่งในการเป็นโรคสมองเสื่อมได้ ทางที่ดีเราไม่ควรทานอาหารที่มีรสหวานเกินไป รวมไปถึงเค็ม มัน เผ็ดมากเกินไป เพราะจะทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเสียสมดุล ทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอ จนเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ นั่นเองค่ะ

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๐
สาระน่ารู้ประจำวันอังคาร ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙
เรื่อง “นิโอมัยซิน” คืออะไร ทำไมถึงห้ามใส่ในยาแก้เจ็บคอ

หลายคนน่าจะเคยซื้อยาแก้เจ็บคอตาน เพราะหากเป็นอาการเจ็บคอเล็กๆ น้อยๆ จากการมีไข้ไม่สบาย ก็ไม่อยากจะไปเสียเงินเข้าโรงพยาบาลพบหมอ กันเป็นเรื่องเป็นราวใช้ไหมละ แต่แพทย์หลายท่านออกมาแนะนำไว้แล้วว่า หากเจ็บคอจากอาการไม่สบาย มีไข้ อาการเจ็บคอจะค่อยๆ ดีขึ้นตามอาการไข้ โดยไม่ต้องทานยาฆ่าเชื้อ ที่หลายๆ คนแอบซื้อทานเอง

แล้วยาอมแก้เจ็บคอล่ะ? ใครๆ ก็ไม่อยากทนเจ็บคอไปนานๆ เพราะนอกจากจะรำคาญแล้ว ยังทานอะไรก็ไม้อร่อย ไม่สบายคอ อยากหายเร็วๆ ยาอมแก้เจ็บคอหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง มีให้เลือกหลากหลาย แต่กลายเป็นว่ายาแก้เจ็บคอเหล่านี้ มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อด้วยเนี่ยสิ

“นิโอมัยซิน” คืออะไร?

นิโอมัยซิน คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ไม่ออกฤทธิ์ต่อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเจ็บคอ แต่ออกฤทธิ์ได้ต่อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ เมื่อกลืนยาลงไปจะชักนำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะกลุ่มที่มีชื่อว่าอะมิโน กลัยโคไซด์ (Aminoglycoside) ทั้งกลุ่ม ซึ่งยาปฏิชีวนะกลุ่มนี้เป็นยาที่ใช้ช่วยชีวิตคนที่ติดเชื้อดื้อยาในกระแส เลือด ดังนั้นการทานยาแก้เจ็บคอที่มีส่วนผสมของนิโอมัยซิน จึงไม่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคออย่างตรงจุด

หากทาน “นิโอมัยซิน” บ่อยๆ จะเป็นอันตรายอย่างไร?

ยาแก้เจ็บคอที่มีส่วนผสมของนิโอมัยซิน หรือยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย หากเราทานบ่อยๆ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้มีแบคทีเรียในลำคอ หรือเป็นผู้ป่วยติดเชื้อดื้อยาในกระแสเลือด อาจทำให้เราดื้อยาตัวนี้โดยใช่เหตุ จากการใช้ยาต้านแบคทีเรียที่มากเกินไปจนความจำเป็นและใช้อย่างไม่ถูกต้อง

หากเราเจ็บคอ ควรทำอย่างไร?

หากสะดวกก็ยังสามารถไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับยามารักษาให้ตรงกับสาเหตุจริงๆ หากเป็นการเจ็บคอจากอาการไม่สบาย มีไข้ จิบน้ำอุ่น ทานพาราเซตามอล ลดไข้ตามปกติจนอาการดีขึ้น อาการเจ็บคอก็จะค่อยๆ หายไปได้เอง แต่หากเป็นอาการเจ็บคอโดยไม่ทราบสาเหตุ แนะนำให้พบแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกรก่อนซื้อยาทานเองค่ะ

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๐
สารนารูประจำวันพุธ ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙
เรื่อง ที่: ตัวเลขผู้ป่วยไบโพลาร์เสี่ยงฆ่าตัวตาย 1 ใน 5 ราย

เมื่อวันที่ 28 มีนาคม ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา นพ.พงศ์เกษม ไข่มุกด์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต แถลงข่าวเนื่องในวันไบโพลาร์โลก (World Bipolar Day) ซึ่งตรงกับทุกวันที่ 30 มีนาคมของทุกปี ว่า โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคอารมณ์ผิดปกติที่พบได้บ่อยในทั่วโลกประมาณร้อยละ 1-2 ขณะที่องค์การอนามัยโลก ระบุว่า โรคไบโพลาร์ เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความสูญเสียเนื่องจากการเจ็บป่วยหรือความพิการ อันดับที่ 6 ของโลก อย่างไรก็ตาม โรคไบโพลาร์สามารถรักษาและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเหมือนโรคเรื้อรังทั่วไป ที่ต้องได้รับการกำลังใจและความเข้าใจจากคนรอบข้าง รวมทั้ง ได้รับการรักษาที่ต่อเนื่อง แต่หากไม่ได้รับการรักษาหรือติดตามดูแลอย่างเหมาะสม จะสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้ถึงร้อยละ 80-90 สำหรับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีญาติเป็นโรคซึมเศร้าหรือเป็นโรคไบโพลาร์ มีวงจรการกิน การนอนที่ผิดปกติ มีเหตุการณ์พลิกผันของชีวิต ตลอดจนมีการใช้สารเสพติด

นพ.ศิริศักดิ์ ธิติฉัตรนัยน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา กล่าวว่า ปัจจุบันสถิติคนไข้ในของโรงพยาบาลศรีธัญญาลดลง โดยไบโพลาร์จัดอยู่ในอันดับ 2 ของกลุ่มจิตเวชที่เข้ามารับการรักษา รองจากโรคจิตเภท ส่วนอัตราผู้ป่วยนอกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยปี 2558 มีผู้ป่วยโรคจิตเวชอยู่ที่ 117,000 ราย ส่วนใหญ่มาจาก กทม. และ จ.นนทบุรี ซึ่งโรคไบโพลาร์พบมากเป็นอันดับที่ 3 มีจำนวนผู้ป่วยถึง 9,100 ราย รองจากโรคจิตเภท และโรคซึมเศร้า ทั้งนี้ สังเกตอาการผู้ป่วยไบโพลาร์ โดยจะมีอารมณ์แปรปรวนที่ผิดปกติแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด คือ อารมณ์เศร้าหรืออารมณ์รื่นเริงสนุกสนานผิดปกติ ในช่วงระยะอารมณ์ซึมเศร้า (Depression) ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หดหู่ ร้องไห้ง่าย เบื่ออาหาร เชื่องช้า ลังเล ตัดสินใจไม่แน่นอน ไม่มั่นใจตัวเอง คิดซ้ำ ไม่มีสมาธิ รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า และมีความคิดฆ่าตัวตาย ส่วนในช่วงที่มีอารมณ์รื่นเริงสนุกสนานผิดปกติ (Mania) ผู้ป่วยจะรู้สึกมีความสุขมาก อารมณ์ดี คึกคัก มีกำลังวังชา ขยันกว่าปกติแต่ทำอะไรไม่ได้ นอนน้อยลง พูดคุยทักทายผู้อื่น แม้แต่กับคนแปลกหน้า พูดมาก พูดเร็ว กิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น ใช้จ่ายเปลือง เชื้อมนั่นตนเองมาก ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากถูกห้ามปรามหรือขัดขวางในสิ่งที่ต้องการจะหงุดหงิดฉุนเฉียว ในรายที่มีอาการรุนแรงจะพบมีอาการหลงผิดแบบมีความสามารถพิเศษเหนือคนอื่นจน ถึงมีภาวะหวาดระแวงได้

นพ.สันติชัย ฉ่ำจิตรชื่น รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคดังกล่าวมักพบในกลุ่มอายุ 20-30 ปี มีประมาณ 8-9 ใน 10 คน โดยโรคไบโพลาร์ มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งที่ผ่านมาพบประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ป่วยมักมีพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย และมีส่วนหนึ่งสำเร็จ

ที่มา นสพ.มติชน

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๐

สารนำรู้ประจำวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง มะนาวโซดา ลดน้ำหนักได้จริงหรือ

สาว ๆ หนุ่ม ๆ คนไหนที่กำลังรักษาหุ่น หรือพยายามลดน้ำหนักเพื่อโอกาสพิเศษๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะงานแต่งงานตัวเอง งานแต่งงานเพื่อน รับปริญญา มีตติ้งเพื่อนเก่า หลายคนอาจจะเคยได้ยินเสียงลือเสียงเล่าอ้างถึงสูตร “มะนาวโซดา” ที่ว่ากันว่าเพียงวันละแก้ว ก็จะช่วยคุณสาว ๆ ลดน้ำหนักได้ง่ายๆ มันจะง่ายอย่างที่คิดจริงหรือไม่ Sanook! Health จะมาบอกความจริงให้ฟังกันค่ะ

มะนาวโซดา ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ?

ถ้าให้ตอบ ตรงๆ มะนาวโซดาไม่ได้มีสรรพคุณในการช่วยลดน้ำหนัก หรือละลายไขมันอะไรโดยตรงหรอกค่ะ แต่อาจจะมีประโยชน์ต่อร่างกายในทางอ้อมมากกว่า

ประโยชน์ที่แท้จริงของมะนาวโซดา

ช่วยลดระดับ น้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ด้านเชื้อแบคทีเรีย และเพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร เพราะฉะนั้นใครที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อย หรือเพ่งชัดบุฟเฟต์แล้วรู้สึกอึดอัด ไม่สบายท้อง ก็ดื่มมะนาวโซดาได้เลย นอกจากนี้ การมีน้ำมะนาวโซดาติดตู้เย็นเอาไว้ ในเวลาที่เราเหนื่อยๆ ต้องการความสดชื่น แทนที่เราจะเอ๋อไปหยิบน้ำอัดลม หรือน้ำหวานๆ เราก็มาหยิบมะนาวโซดาหอมๆ ซ้ำๆ สดชื่นแทน ไม่มีแคลอรี ซึ่งก็ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน หรือน้ำตาลในเลือดสูงในระยะยาวได้ค่ะ

สูตรมะนาวโซดาง่ายๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

1. เทโซดาลงไปราว 1/3 ของภาชนะ (แก้ว ขวด หรือเหยือก)
2. บีบมะนาวลงไป 1 เลี้ยว ไม่ต้องเยอะ พอได้กลิ่นหอมๆ
3. เติมน้ำเปล่าลงไปจนเต็ม คนให้เข้ากัน
4. นำเข้าตู้เย็น เพื่อความสดชื่น

ข้อควรระวังในการดื่มมะนาวโซดา

สามารถ ดื่มได้ทุกเวลา แต่หากดื่มตอนเช้า ควรรับประทานอาหารเช้าทันที หรือเปลี่ยนไปทานหลังมื้ออาหารแทน เพราะมะนาวโซดาจะเร่งการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร อาจทำให้แสบท้องได้

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๐

สารนำรู้ประจำวันศุกร์ ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง กินไม่ระวัง เสี่ยงโรคตับคั่งไขมัน

ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอยู่ในชีวิตประจำวันของประชากรทั่วโลกเปลี่ยนแปลง ไปอย่างมาก ด้วยเหตุนี้จึงพบคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไม่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหนึ่งในโรคกลุ่มนี้คือ โรคตับคั่งไขมัน หรือที่เรียกกันจนติดปากว่า **โรคไขมันพอกตับ**

โรคตับคั่งไขมันเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง การดื่มสุราอย่างเรื้อรัง การรับประทานยาบางชนิดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะฮอร์โมนและสเตียรอยด์ เป็นต้น

ในที่นี้จะกล่าวถึงโรคตับคั่ง ไขมันที่เกิดจากภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งพบบ่อยมากในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เกิดจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปคล้ายชาวตะวันตกมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูงผิดปกติ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนในที่สุด ซึ่งกลุ่มอาการดังกล่าวรวมเรียกว่า อ้วนลงพุง

นอกจากนี้การมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันและขาดการออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคอ้วน นำไปสู่การสะสมของสารอาหารต่างๆในรูปไขมันภายในเนื้อตับที่มากกว่าปกติ ก่อให้เกิดการอักเสบภายในเนื้อตับเรื้อรัง อาจทำให้เกิดภาวะตับแข็ง และเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนต่างๆของภาวะตับแข็งรวมทั้งมะเร็งตับในที่สุด

โรคนี้มักพบในผู้ป่วยอ้วนลงพุง น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ผู้ที่ตรวจพบโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง จะเป็น กลุ่มเสี่ยงต่อโรคตับชนิดนี้ ในกรณีที่สงสัยแพทย์จะทำการตรวจภาพรังสีวินิจฉัยของช่องท้องด้านบนเบื้องต้น ด้วยการตรวจอัลตราซาวนด์ว่ามีลักษณะบ่งชี้ถึงภาวะไขมันที่คั่งในตับมากกว่า ปกติหรือไม่

ผู้ป่วยโรคตับชนิดนี้ส่วนใหญ่มักตรวจเลือดไม่พบการ อักเสบของตับ และไม่มีอาการแสดงของโรค โรคนี้ถือเป็นภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน หากปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ เนื่องจากมักพบว่าผู้ป่วยโรคตับคั่ง ไขมันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงและหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายที่พบร่วมได้บ่อยในผู้ป่วยโรคตับคั่งไขมัน

สิ่ง สำคัญของการรักษาโรคนี้คือ การลดน้ำหนัก และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น นม เนย กะทิ ชีส กุ้ง ปูไข่ ไข่แดง ไม่รับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารลงในแต่ละมื้อ ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยวิธีงดอาหาร หรือรับประทานผลไม้แทนมื้ออาหาร เนื่องจากมักพบว่าการรับประทานผลไม้มากเกินไปจะทำให้มีการสะสมน้ำตาลจากผลไม้เป็น ไขมันในเนื้อตับในที่สุด ส่งผลทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง รวมทั้งทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดได้ไม่ดี ในกรณีที่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลหรือไขมันในเลือดสูงควรควบคุมอาหารหรือใช้ยา เพื่อให้ผลเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ตลอดจนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมี ผลข้างเคียงต่อดับ และงดดื่มสุราหากเรารู้จักดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆแล้ว ก็ไม่ยากที่จะหลีกเลี่ยง จากโรคชนิดนี้ได้ หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีความเสี่ยงหรือเป็นโรคตับคั่งไขมันควรปฏิบัติตนตาม คำแนะนำของแพทย์ อย่างเคร่งครัด เพื่อสุขภาพและพละนาถัยที่สมบูรณ์

ที่มา www.sanook.com