

## สารน่ารู้ วันอังคารที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

### เรื่อง เกร็ดความรู้เกี่ยวกับไม้ขีดไฟ

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับไม้ขีดไฟ ที่เราใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ ซึ่งมีการพัฒนามาจากไม้ขีดไฟที่ผลิตโดยเภสัชกร ชาวอังกฤษ ที่มีชื่อว่า จอห์น วอลเคอร์ เมื่อปี ค.ศ. 1827 แต่ตอนนั้น เป็นไม้ขีดไฟ เราสามารถนำไปขีดกับอะไรก็ได้ จึงไม่มีความที่แน่นอนว่าจะติดไฟหรือไม่กันแน่ และต่อมาอีก 3 ปี ได้มีชาวฝรั่งเศส ที่มีชื่อว่า ชาร์ลส์ ชูริอา ที่ใช้ฟอสฟอรัสขาว นำมาผสมในหัวไม้ขีดไฟ เพื่อที่จะเป็นตัวช่วยให้ไม้ขีดไฟนั้น สามารถติดไฟง่าย จึงได้เรียกไม้ขีดชนิดนี้ว่า ลูซิเฟอร์ นั้นเอง เพราะว่าไม้ขีดไฟลูซิเฟอร์ ที่สามารถใช้งานได้ดีมาก แต่มันก็มีข้อเส้อยู่ เกร็ดความรู้ทั่วไป อีกเรื่อง คือ ฟอสฟอรัสขาว ซึ่งเมื่อติดไฟแล้ว จะปล่อยควันพิษออกมาปริมาณที่มาก จึงส่งผลเสีย ให้กับผู้ที่สูดควันนั้นเข้าไป และอาจมีอาการระคายเคืองตา ระคายเคืองผิวหนัง และอาจถึงขั้นพิการได้ อีกด้วย เพราะฉะนั้นจึงมีผู้พยายามคิดค้น ไม้ขีดไฟ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายเรา และผู้ทำสำเร็จคือนายจอห์น ลันสตรอม ชาวสวีดิช ที่อยู่ในช่วงกลางศตวรรษ 1850 เขาได้เปลี่ยนการใส่ฟอสฟอรัสขาว เป็นฟอสฟอรัสแดงแทน ซึ่งไม่มีพิษลงไปแทนตัวนั้น รวมทั้งใส่ส่วนผสมอื่นๆ เข้าไว้ที่หัวไม้ขีดไฟ เพื่อช่วยในการติดไฟที่ดีขึ้นกว่าเดิมด้วย และในปัจจุบันนี้ ไม้ขีดไฟ ที่มีหัวไม้ขีด ที่ผสมสารกำมะถันเข้าไปด้วย เพื่อช่วยให้เกิดเปลวไฟ ในขณะที่สารโพแทสเซียมคลอเรต และสารแอนตี้โมนิซัลไฟด์ ที่จะเป็นตัว ที่ให้ออกซิเจนแก่เปลวไฟ ไฟที่ติด ก็จะได้ไม่ดับวูบ ลงไปในเวลาอันรวดเร็วอีกด้วย

ส่วนสีแดงที่ได้นำมาเคลือบเอาไว้ที่หัวไม้ขีดไฟนี้ จะเป็นสารฟอสฟอรัสแดงซึ่งจะช่วยป้องกันการขูดขีด ที่ไม้ขีดไฟ ติดไฟได้นั้น เพราะที่ข้างกล่องไม้ขีดไฟ มีฟอสฟอรัสแดง ในการขีด ก็คือการทำให้ฟอสฟอรัสแดงระเหิดออกมา แล้วมารวมกับออกซิเจน ที่จะเกิดจากหัวไม้ขีดไฟ ที่จะทำให้หัวไม้ขีดติดไฟ และสามารถลุกไหม้ก้านไม้ขีด ได้อย่างที่เราใช้กันอยู่ จนถึงทุกวันนี้เอง

ที่มา [www.sanook.guru.com](http://www.sanook.guru.com)

## สารน่ารู้ วันพุธที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง นักปั่นมีเฮ! ผลวิจัยอังกฤษ ชี้ "การปั่นจักรยาน" ช่วยชะลอวัยได้

เสียงกริ่งจักรยานนี้อาจเป็นสัญญาณของความอ่อนเยาว์ได้ เมื่อผลวิจัยชิ้นล่าสุด จากมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม เผยบทความการแพทย์ Aging Cell ซึ่งพบความพิเศษทางร่างกายของผู้ที่รักการปั่นจักรยาน

ทีมวิจัยได้ตรวจสอบสภาพร่างกายของผู้ที่ปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย 125 คน ที่มีอายุระหว่าง 55-79 ปี ให้นักปั่นจักรยานชาย ปั่นจักรยานเป็นระยะทาง 100 กิโลเมตร ในเวลา 6 ชั่วโมงครึ่ง ส่วนผู้หญิงให้นักปั่นจักรยาน 60 กิโลเมตร ในเวลา 5 ชั่วโมงครึ่ง และมาเปรียบเทียบกับคนวัยผู้ใหญ่ อายุ 57-80 ปี และวัยหนุ่มสาว อายุตั้งแต่ 20-36 ปี ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มนี้ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ปรากฏว่า ผู้ที่ปั่นจักรยานเป็นประจำ จะรักษาสภาพกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของร่างกายไว้ได้มากกว่า รวมทั้งมีระดับไขมัน และคอเลสเตอรอลคงที่สม่ำเสมอ

**และพิเศษกว่านั้น คือ นักปั่นที่สูงอายุจะมีระบบภูมิคุ้มกันเหมือนคนหนุ่มสาวได้ ซึ่งทำลายความเชื่อเดิมที่ว่า เมื่อเราแก่ตัวลง ร่างกายก็จะร่วงโรยตามวัย**

ศาสตราจารย์ เจเน็ต ลอร์ด ผู้อำนวยการสถาบันที่เชี่ยวชาญด้านภาวะอักเสบ และการเสื่อมสภาวะของร่างกาย จากมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม ชี้ว่า **ผู้สูงอายุที่ปั่นจักรยานเป็นประจำ มีปริมาณ T-Cell หรือ เซลล์ภูมิคุ้มกันโรค ที่ผลิตจากต่อมไทมัส เทียบเท่ากับคนหนุ่มสาว** ทั้งที่ต่อมไทมัสจะเริ่มหดตัวลงเมื่ออายุมากขึ้น และจะเริ่มตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป

มีการวิจัยมากมายที่ชี้คุณประโยชน์ของการปั่นจักรยาน หนึ่งในคือการออกกำลังกาย ที่ถือเป็นยาวิเศษของมนุษย์มายาวนาน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ผู้คนมักจะนั่งอยู่กับที่เป็นส่วนใหญ่

บทความการแพทย์ของมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮมเมื่อเดือนเมษายนปีก่อน พบว่า ผู้ที่ปั่นจักรยานเป็นประจำวัน จะลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้มากกว่าร้อยละ 40 และลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งและโรคหัวใจได้ราวร้อยละ 45

จากหลายบทความการแพทย์ ยังบอกด้วยว่า ผู้ที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า เพราะผู้ที่เดินทางโดยการปั่นจักรยานจะมีความสุขมากกว่า และลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าผู้ที่ใช้การเดินทางรูปแบบอื่นๆ

การปั่นจักรยาน ยังส่งผลดีต่อสังคมในวงกว้าง จากรายงานขององค์กรการกุศล ประเมินว่า หากชาวอังกฤษหันมาเดิน และปั่นจักรยานตามนโยบายของรัฐบาลได้ จะช่วยประหยัดงบประมาณรัฐได้ถึง 9,300 ล้านปอนด์ หรือราว 4 แสนล้านบาท และลดอัตราการเสียชีวิตจากมลพิษทางอากาศได้ถึง 13,000 คน ภายในระยะเวลา 10 ปีข้างหน้า

ที่มา [www.sanook.guru.com](http://www.sanook.guru.com)

## สาระน่ารู้ วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง วัคซีนพิษสุนัขบ้า ฉีดยังไง? ฉีดกี่ครั้ง

ในปัจจุบันยังไม่มียาใดที่ใช้รักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้ แต่เราป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ Rabies virus โดยการฉีดวัคซีนมีได้ 2 รูปแบบ คือ การฉีดก่อนการสัมผัสเชื้อให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการถูกสัตว์กัดหรือการสัมผัสเชื้อจากสัตว์ที่เป็นโรค เช่น บุรุษไปรษณีย์ หรือสัตวแพทย์ และการฉีดวัคซีนหลังถูกสัตว์กัดหรือสัมผัสสัตว์ที่อาจมีเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้าอยู่ในตัว

สำหรับการฉีดวัคซีนหลังการถูกสัตว์กัดหรือสัมผัสสัตว์ ซึ่งต้องพิจารณาถึงความเสี่ยงของการติดเชื้อ ถ้ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า ก็ต้องฉีดวัคซีน เช่น ถูกสัตว์เลียและน้ำลายสัตว์ถูกผิวหนังบริเวณที่มีแผลหรือรอยถลอก การถูกสัตว์กัด ถูกสัตว์ข่วนจนเป็นแผลและมีเลือดออก หรือได้รับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลายของสัตว์กระเด็นเข้าเยื่อบุตา ปาก จมูก หรือแผลตามผิวหนัง

สำหรับการพิจารณาว่าจะต้องฉีดวัคซีนกี่ครั้ง มีเกณฑ์การพิจารณาจากประวัติการได้รับวัคซีน เช่น ไม่เคยฉีดวัคซีนมาก่อนเลย หรือเคยฉีดมาแล้วแต่น้อยกว่า 3 เข็ม เหล่านี้เป็นต้น

ส่วนวิธีการฉีดวัคซีนนั้น ฉีดได้ 2 วิธี คือฉีดเข้ากล้ามเนื้อ หรือฉีดเข้าผิวหนัง ซึ่งทั้ง 2 วิธี จะมีข้อกำหนดของความชำนาญในการฉีดและปริมาณการฉีดในแต่ละครั้ง เช่น กรณีที่เลือกฉีดวัคซีนเข้ากล้ามเนื้อต้นแขน จะต้องได้รับการฉีด 5 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคพิษสุนัขบ้า และประวัติการฉีดวัคซีนในอดีตของผู้ป่วย แต่ถ้าเป็นการฉีดเข้าผิวหนังบริเวณต้นแขน จะต้องได้รับการฉีด 4 หรือ 5 ครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับประวัติการฉีดว่า ฉีดครั้งละกี่จุด อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าด้วยการฉีดวัคซีนก่อนสัมผัส เชื้อจะได้ผลดีกว่าการฉีดวัคซีนหลังสัมผัสเชื้อ และต้องฉีดตามวันและปริมาณที่กำหนด เพื่อประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อจากพิษสุนัขบ้า ซึ่งหลังจากได้รับวัคซีนแล้ว อาจมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นบ้าง โดยอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย เช่น บางรายมีอาการปวดแดง ร้อน คัน หรือ มีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายเองเมื่อได้รับการรักษาด้วยยาตามอาการ

ที่มา [www.sanook.guru.com](http://www.sanook.guru.com)

## สารน่ารู้ วันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ทำไมคนโบราณชอบ “เคี้ยวหมากพลู”? มีประโยชน์หรือโทษอย่างไรบ้าง

คนรุ่นนี้อาจไม่เข้าใจว่าทำไมคนเฒ่าคนแก่ถึงชอบเคี้ยวหมากกันจนฟันดำปิดปี ยิ่งวันไหนที่คุณตาคุณยายไม่ได้เคี้ยวหมาก คงจะหงุดหงิดงุ่นง่านจนไม่เป็นอันทำอะไร จริงๆ แล้วการเคี้ยวหมากเป็นวัฒนธรรมการกินอย่างหนึ่งของคนไทย และคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และสมัยก่อนมีความเชื่อว่า คนที่มีฟันดำสนิท คือคนสวย คนงาม ดังนั้นจึงไม่แปลกที่คนในสมัยก่อน ทั้งวัยหนุ่มสาว และวัยชรา พยายามที่จะมีฟันดำสนิทที่สุดเท่าที่จะทำได้จากการกินหมาก

คนที่กินหมาก จะมี “เขียนหมาก” เป็นของตัวเอง มีทั้งหมาก และอุปกรณ์อื่นๆ ได้แก่ เต้าใส่ปูน ตะบันหมาก ยาเส้น กรรไกรหนีบหมาก ของใส่พลู ขี้ผึ้งเคลือบริมฝีปากไม่ให้ปากตึงเพราะยางหมาก และน้ำปูน และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ ของเจ้าของเขียนหมาก

ในแต่ละคำของหมาก จะประกอบไปด้วย ปูนแดงจากเต้าปูน ใบพลู หมากชิ้นบางๆ (หมากสด หรือหมากแห้ง) เมื่อมีฟันใส่ปากแล้วเคี้ยวจนจืดก็จะคายหมากทิ้ง ส่วนยาเส้นจะปั่นเป็นก้อนเล็กๆ แล้วนำมาขัดฟันเพื่อเอายางของหมากพลูออก และสุดท้าย ขี้ผึ้ง ใช้ทาริมฝีปากเพื่อป้องกันริมฝีปากแห้งแตก

เมื่อปี 2485 สมัยรัฐบาล จอมพล ป. พิบูลสงคราม ได้สั่งห้ามประชาชนเคี้ยวหมาก และบ้วนหมากในที่สาธารณะ เพราะมองว่าการกินหมากทำให้ฟัน และปากแดงคล้ำ ดูเลอะเทอะไม่น่ามองสำหรับชาวต่างชาติที่เริ่มเข้ามามีอิทธิพลในประเทศไทย ดังนั้นวัฒนธรรมการทานหมากจึงค่อยๆ เลือนไปเรื่อยๆ คงเหลือแต่ผู้เฒ่าผู้แก่ตามต่างจังหวัดบางคนที่ยังวนรำลึกถึงการกินหมากอยู่

อย่างไรก็ตาม หมากพลู มีประโยชน์ และโทษที่เราควรทราบ ดังนี้

### ประโยชน์ของหมากพลู

1. ใบพลูสด แก้ปวดฟัน รำมะนาด แก้อาการมีกลิ่นปาก ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
2. ปูนแดง นิยมใช้เป็นกระสายยา แก้บิด และท้องเสีย
3. หมาก และใบพลู มีสารอัลคาร์ลอยด์ที่เชื่อว่ามีส่วนช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มอุณหภูมิของผิวหนังในร่างกาย

### โทษของหมากพลู

1. ผู้ที่เคี้ยวหมากพลูเป็นประจำ อาจมีอาการแสบร้อนในปากเมื่อทานอาหารรสเผ็ด
2. อาจพบรอยฝ้าขาวบนเพดานปาก กระพุ้งแก้ม และริมฝีปาก รวมถึงมีแผลในปาก น้ำลายน้อยหรือมากเกินไป ซึ่งทั้งหมดเป็นอาการของโรคพังผืด (ใต้เยื่อบุผิว) ของช่องปาก (submucous fibrosis) โดยโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และหากมีอาการลุกลามมากๆ อาจทำให้ทานอาหารไม่ได้เลยทีเดียว
3. ตามรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่าการเคี้ยวหมากอาจมีส่วนในการเพิ่มอัตราในการพบผู้ป่วยโรคมะเร็งในช่องปากในเอเชียตะวันออกเฉียง และสัดส่วนของผู้ป่วยในวัยสูงอายุนั้นมากกว่าวัยอื่นๆ อีกด้วย

ดังนั้น อาจเป็นการดีที่ในสมัยนี้เราเลิกเคี้ยวหมากพลูกันแล้ว อย่างไรก็ตามประโยชน์ของหมาก พลู และปูนแดงเมื่อแยกส่วนกันก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นอกจากนี้หมากทั้งสด และแห้งยังเป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้กับคนประเทศได้อีกด้วย ดังนั้นอย่าลืมนำหมาก และพลูให้กับชนรุ่นหลังได้รู้จัก และได้ลิ้มลองกันด้วยนะคะ  
ที่มา [www.sanook.guru.com](http://www.sanook.guru.com)