

Ramadan Mubarak

สุขสาระ

๑ ปีที่ ๑ ฉบับที่ 103 ประจำเดือน กรกฎาคม 2555

สมุนไพรม่างรุง



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ค่ายเยาวชนต่อต้านสิ่งมีนเมา ยาเสพติด และบุหรี่



สสม.ภาคกลาง ร่วมกับ มัสยิดอันดาลานุสรณ์ อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี จัดขึ้นเมื่อวันที่ 13-20 เมษายน 2555



สสม.ภาคเหนือ ร่วมกับ ศูนย์อิสลามศึกษา มัสยิดบ้านห่อจัดอบรมเยาวชน ณ หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ 32 อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ จัดขึ้นเมื่อวันที่ 23 - 25 พฤษภาคม 2555



มัสยิดครบวงจร

สสม.ภาคกลาง สนับสนุนสุสานแบบสำหรับผู้สูงอายุ ที่เครือข่ายมัสยิดครบวงจร มัสยิดอะมะดีเยฮ์ อ.ลาดบัวหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา และที่เครือข่ายมัสยิดครบวงจร ณ มัสยิดนูรุลอิสลาม อ.เมือง จ.ระยอง



พระนครศรีอยุธยา

สร้างสุขมุสลิมไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสม.ภาคกลาง ร่วมกับหน่วยสอบที่ 38 ของสมาคมคุรุสัมพันธ์ อิสลามแห่งประเทศไทย โรงเรียนอิสลามอัสลามุดดีน สถาบันวังตังมูลนิธิต์ และสถาบันเครือข่าย จัดขึ้นเมื่อวันที่ 14-16 เมษายน 2555



เมื่อวันที่ 2-6 พฤษภาคม 2555 สสม.ภาคกลาง ร่วมกับ กลุ่มนักศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้ PNYS จัดโครงการกีฬามุสลิมสัมพันธ์ ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยรามคำแหง



เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2555 ที่ รร.จิตต์ภักดี มัสยิดอัต-ตักวา เชียงใหม่ โดย คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดเชียงใหม่ นำโดย อ.เจริง ใบนาบ รองประธาน กอจ.เชียงใหม่ นำทีมต้อนรับ แทนนำเยาวชน จาก จังหวัดสมุทรปราการ ในโครงการ “แทนนำเยาวชนมุสลิมสมุทรปราการด้านกียาเสพติดและสิ่งมีนเมา”



ชุมชนรักสุขภาพ:

สสม.ภาคใต้ตอนล่าง ติดตามโครงการตาดีกาหมู่บ้านหมู่บ้านนำอาศัย ซึ่งเป็นช่วงของกิจกรรมที่ 3 อบรมอาชีพฯ จัดขึ้นมัสยิดดารุสราฟฎอฮ์ บ้านท่าปงนิบง ต.บุดี อ.เมือง จ.ยะลา เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2555



...ประยงค์ สมุนไพรรอบบ้าน อ่านรายละเอียดหน้า 6...

ปีที่ 9 : ฉบับที่ 103 กรกฎาคม 2555

🌸 โฆษณาเครื่องสำอางยี่ห้อหนึ่ง สร้างความประหลาดใจต่อผู้เขียนมาก เมื่อหญิงสาวประกาศออกมาว่า “..เสน่ห์..มีไว้บริหาร...” หลังจากนั้นก็มีกรออดเสื้อคลุมเผยให้เห็นแผ่นหลังของนางแบบ ตามด้วยภาพของชายหนุ่มที่เหลียวหลังมามอง สุดท้ายนางแบบก็กล่าวว่า “..ผิวดูกระจ่างใส..เชคคนเดียวเรตติ้งก็เกินสิบ...”

โฆษณาเครื่องสำอางยี่ห้อนี้ ไม่ได้เพิ่งสร้างออกมาเป็นตอนแรก แต่มีมาก่อนหน้านี้นี้ประมาณสองตอนแล้ว การดำเนินเรื่องก็ไม่ต่างกัน คือให้นางแบบอวดแผ่นหลังที่เปลือยเปล่า ให้ ‘ผู้ชาย’ ดู!

ถ้าจะถามว่าโฆษณาชิ้นนี้สื่ออะไร? ตอบได้ง่ายๆ ว่าคงต้องการแสดงถึงคุณสมบัติของตัวสินค้า

ถามต่อไปว่า แล้วสังคม ผู้คน ได้อะไร? ตรงนี้ตอบยากสักหน่อย เพราะมีมุมมองแตกต่างกันออกไป แล้วแต่ทัศนคติ ค่านิยม ที่ได้รับการปลูกฝังมา

วันนี้ เราอยู่ในสังคมทุนนิยม อยู่ในโลกที่ไร้พรหมแดน ใครมีแนวคิดอย่างไร ก็สามารถเผยแพร่ออกสู่สาธารณะได้ง่าย เพียงแค่รู้จักใช้เครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย แต่ขาดการกลั่นกรองว่าสิ่งที่กระทำไปนั้น จะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างไร ขอเพียงได้เสนอแนวคิด และมองหาผู้คนที่มีแนวคิดเดียวกัน แล้วสรุปรวบยอดว่าถูกต้อง ...เท่านั้น!

เราจึงรับแนวคิด ความทันสมัย ที่ไร้ขอบเขตเหล่านั้น เข้ามาในชีวิตประจำวัน อย่างง่ายดาย จึงเห็นเด็กสาวในวันนี้แต่งตัว เพื่อเชคเรตติ้งกันมากขึ้น โดยไม่หวั่นไหวต่อสายตาผู้คน แต่กลับภาคภูมิใจ

ปัญหาอาชญากรรมทางเพศที่เกิดขึ้นไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า ทั้งสื่อภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต ล้วนเป็นตัวเร่งเร้ากัน เมื่อจิตใจเผยแพร่แนวคิดในลักษณะเช่นนั้นออกมา ภาพตัวละครหญิง หรือนางแบบโฆษณาสินค้า อวดเนื้อ ไชว์ตัว ไชว์เรียขาทหรือว่า ไชว์วงแขน (รักแร้) มีให้เห็นตลอดจนเป็นความเคยชิน จึงแต่งตัวตามรอยกันไปตามที่สาธารณะ อย่างไม่คาด ไม่คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง

ระวังตัวกันสักนิดเมื่อแต่งตัวออกนอกบ้าน รู้จักกาลเทศะกันหน่อย อย่าไปหวังเชคเรตติ้ง ตามหนังโฆษณา...ปัญหาอาชญากรรมทางเพศ อาจจะลดลงบ้างก็ได้?



***สุทธสาร:** เป็นวารสารเพื่อเผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย ที่ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
 ***สุทธสาร:** ยังได้สอดแทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมุสลิมไทยและมุสลิมใจทั่วไปได้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพและสุขภาพ: ที่กำลังรุกรานสังคมไทยอยู่ในปัจจุบัน เพื่อได้เตรียมตัวและหาทางป้องกันแก้ไข
 ***มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)** เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขต มีนบุรี กทม.10510 โทร.02-517-1309 *สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย โทรศัพท์ 02-218-6193,4 ผู้จัดการแผนงานฯ รศ.ดร.อิสรา ศานติศาสน์
 *ศูนย์ประสานงานภาคกลาง โทรศัพท์ 02-719-8721 ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นายวีระ มีนสาร ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นายเชษฐา มะมัย *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน โทรศัพท์ 08-7273-0648 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนบน นายธวัช วงศ์อนันต์ ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นางสาวกรรณกิตา ทวีระยา *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง โทรศัพท์ 08-7293-3413 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนกลาง นายสุรินทร์ เทมบุล *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง โทรศัพท์ 073-350-266 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนล่าง รศ.ดร.อิสมาแอล อาลี ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นายฮาซัน ทะยิมะเย็ง *ศูนย์ประสานงานภาคอีสาน โทรศัพท์ 042-207-174 ผู้ช่วยประสานงานภาคอีสาน ดร.ปรีดา ประพฤตชอบ ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นายปฏิภาณ ประพฤตชอบ *ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ โทรศัพท์ 053-247-367 ผู้ช่วยประสานงานภาคเหนือ น.ก. สมคิด ลักธิศักดิ์ ผู้ช่วยประสานงานภาคกลาง นายบุญพล ศรีสมบัติ
 *โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย โทรศัพท์ 02-719-8671 ผู้ช่วยประสานงาน นาย ธงชัย กันพันธ์ *ชุมชนรักสุขภาพ: โทรศัพท์ 08-5072-4734 ผู้ช่วยประสานงาน นายอัฒมัตตาน บุญพันธ์ *วารสารสุทธสาร: - โทรศัพท์ 02-517-1309 บรรณาธิการ นายอาณัติ ศานติศาสน์ *พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซ็ท จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม.10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-8162-3760 แฟกซ์.0-2510-7753 อีเมล. offset321@gmail.com

“หัวใจ” ต้องบำรุง ยิ่งหัวใจของผู้ที่มีรักชอบกล่าวว่า หัวใจบอบช้ำ หัวใจขาดความอบอุ่น เพราะขาดคนดูแล ยิ่งต้องบำรุง สุขสาระฉบับนี้จึงนำเสนอสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ มาฝากคุณผู้อ่าน เพื่อจะได้มีหัวใจที่แข็งแรง ไม่บอบช้ำ ส่วนจะแก้โรคหัวใจสลายได้หรือไม่...คงต้องตัวใคร ตัวมัน...

สมุนไพรวัวแรกที่ขอแนะนำได้แก่ บัวบก เพราะนอกจากจะนำไปมาต้มเป็นน้ำสมุนไพรมานำบำรุงหัวใจแล้วยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ขับปัสสาวะ รักษาแผล และกำลังพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบันเพื่อใช้ในการรักษาแผลสดหรือแผลหลังผ่าตัด คนจีนถือว่าเป็นยาแก้ช้ำใน ทำให้เลือดกระจายหาย ฟกช้ำได้ดี และยังช่วยลดการกระหายน้ำ

หญ้าแห้วหมู มีน้ำมันหอมระเหยมีสารประกอบทางเคมีหลายชนิด จากรายงานพบว่า มีฤทธิ์คล้ายอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเรียบ และสารสกัดจากแอลกอฮอล์จากราก

แห้ว หมู จะ ขับปัสสาวะ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด สกัดเป็นชาสมุนไพรมานำบำรุงหัวใจ บำรุงกำลังและบำรุงธาตุได้ด้วย

อ้อย มีน้ำตาลซูโครสสูงมาก มีธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสเล็กน้อย ดันแก้ทำเป็นอ้อยควนบีบทำน้ำอ้อยสดดื่ม มีสรรพคุณใช้แก้อาการช้ำ รักษาโรคผิวหนัง หรือจะใช้แก้ไข้ แก้อ่อนเพลียกระหายน้ำ รักษาอาการโรคไซนัสก็ได้ ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ

เตยหอม นอกจากจะช่วยดับพิษไข้ ชูกำลัง แก้อ่อนเพลียแล้ว ช่วยบำรุงหัวใจ ในทางการแพทย์ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดี



ชะเอมไทย

แดงไทย มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ แก้ดีซ่าน ถ้ามดเป็นผง ใช้พ่นแก้แผลในจมูก

สมุนไพรมานำบำรุงหัวใจ



อ้อย

ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ และช่วยบำรุงหัวใจ

ชะเอมไทย จะใช้รากสกัดเป็นชาสมุนไพรมดื่มแล้วจะช่วยบำรุงหัวใจ และยังแก้เสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ แก้กำเดา แก้ลม

พะยอม เปลือกต้น ต้มน้ำดื่มเป็นยาฟาดสมาน แก้ท้องเดินและลำไส้อักเสบ สาร

ได้แต่ถ้ากินผลของ มัน ที่รสหวานเย็นหอมก็



พะยอม

ที่ออกฤทธิ์คือ แทนนิน นอกจากนี้ยังใช้เปลือกต้นเป็นยาแก้ปวดด้วย ดอก ใช้เป็นยาลดไข้ เช้ายาหอมบำรุงหัวใจ

สารภี ดอกแห้ง ตำรายาไทยใช้ดอกแห้งปรุงยาหอม บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ชูกำลัง จัดอยู่ในพืชที่เกสรทั้งห้า

นอกจากสมุนไพรมานำบำรุงหัวใจที่กล่าวไว้ข้างต้นก็มีสมุนไพรมานำบำรุงหัวใจอีกหลายชนิดซึ่งจะได้เขียนในฉบับต่อไป สมุนไพรมานำบำรุงหัวใจ แต่ถ้าใครอยากรู้ว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่ ก็ต้องหมั่นตรวจสุขภาพ เพื่อจะได้ทราบความว่องไวของเรา มีอะไรที่ผิดปกติไปหรือไม่ จะได้

มีการปรับเปลี่ยนและหาวิธีป้องกันได้ทันทั่วทั้ง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

แหล่งที่มา

1. www.chanthaburi.go.th
2. www.rspg.or.th
3. www.likemax.com

ในยุคที่ต้องใช้กำลังกายและกำลังสมองทำงานอย่างหนักในระหว่างวัน จนเหนื่อยล้าอ่อนแรงไปตามๆ กันพอตกกลางคืนก็อยากจะรีบเข้านอนเพื่อจะได้พักผ่อนอ่อนแรงไว้เพื่อวันรุ่งขึ้นจะได้ตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นแจ่มใส แต่ที่ไหนได้ ขณะที่นั่งทำงานอยู่ดีๆ แต่เอ๊ะ! ทำไมจึงหาวออกมา...และยังรู้สึกเพลียมากทั้งๆ ที่เมื่อคืนก็รีบเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ แต่ทำไม?... ตื่นเช้ามาก็ไม่ค่อยจะสดชื่น แถมรู้สึกง่วงมากกว่าเดิมเสียอีก มันเกิดอะไรขึ้นกันแน่ถ้าอยากรู้ ลองหาคำตอบดูนะครับ

การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพของเราเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากในขณะที่เรานอนหลับนั้น ระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะพักตามไปด้วย การหายใจจะช้าลงอย่างสม่ำเสมอ มีการหลั่งฮอร์โมนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่ในทางกลับกันหากนอนไม่พอ ร่างกายก็จะอ่อนเพลีย ไม่มีแรง เกิดอาการเวียนศีรษะ คิดไม่ออก เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอ้วน จากการศึกษาพบว่า การนอนที่เพียงพอทำให้คุณรับประทานอาหารลดลง ลดความอยากรับประทานลงอีกด้วย แต่ในขณะเดียวกันการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพก็อาจจะทำให้รู้สึกเหมือนไม่ได้พักผ่อน และก็ทำให้อยากอาหารมากกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากหลากหลายสาเหตุ เช่น

- มีเรื่องไม่สบายใจ เครียดกังวลจนทำให้สมองรู้สึกเครียดอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว



- เกิดลมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้การไหลเวียนเลือดต่ำ และรวมถึงมีอาการท้องผูก ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว
- ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ (Sleep apnea) เป็นภาวะความผิดปกติอย่าง

หนึ่งของการหายใจที่เกิดขึ้นในระหว่างการนอนหลับมีอันตราย และทำให้เกิดความผิดปกติอื่นจน ถึงเสียชีวิตได้ พบภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับได้บ่อยครั้งในคนอ้วน เพศชาย ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคความดันเลือดสูง จะทำให้สะดุ้งตื่นขึ้นมาบ่อยในระหว่างนอนหลับ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง เพื่อหายใจ ทำให้เรารู้สึกเหมือนไม่ได้นอน

- ภายในห้องอาจจะมีเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น เสียงหยดน้ำ เสียงเครื่องปั้มน้ำ เสียงแอร์ที่ตั้งเกินไป เสียงพัดลม เสียงเข็มนาฬิกาเดิน เป็นต้น เสียงเหล่านี้อาจจะแทรกเข้าไปในความรู้สึกและคลื่นสมองของเราระหว่างนอนได้ ทำให้รบกวนการนอน และนอนไม่เต็มอิ่ม มานอนหลับพักผ่อนอย่างมีคุณภาพกันเถอะ

- บุหรี่ สุรา กาแฟ เครื่องดื่มคาเฟอีนต่างๆ งดและลืมนไปได้เลย อย่างน้อยๆ ก็ 6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้กระตุ้นสมองและทำให้ปัสสาวะบ่อยจนรบกวนการนอนได้ แถมไม่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย





- เข้านอน และตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวันจนเคยชิน แรกๆ ก็อาจจะไม่คุ้นเคย แต่รับรองว่าเมื่อบ่อยครั้งเข้าจะชินไปเอง
- จัดระเบียบการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น สะสางปัญหาการงานที่ค้างคั่ง และวิธีการแก้ไข เพื่อความสบายใจ และนอนหลับง่าย
- ออกกำลังกายก่อนหน้าที่จะเข้านอนอย่างน้อย 2 – 3 ชั่วโมง จะช่วยให้นอนหลับสนิทมากขึ้น
- จัดห้องนอนให้สะอาด น่านอนไม่มีแสงรบกวน หมั่นทำความสะอาดเครื่องนอนอยู่เสมอ เอาไปตากแดดจัดๆ ป้องกันไรฝุ่น หากหมอนที่พอดีกับต้นคอเพื่อช่วยให้นอนหลับสนิท ไม่ปวดต้นคอและหลังจะช่วยให้อ่อนคลายมากขึ้น
- อ่านกุรอาน หรือนั่งพักผ่อนสบายๆ สักพักก่อนนอน เพื่อให้สมองคลายกังวลจากเรื่องเครียดๆ อาจจะฟังเพลงเพราะๆ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ หรือดมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ
- ดื่มน้ำอุ่น หรือนมอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้การนอนหลับ เพราะกรดอะมิโนทริปโตเฟน ทำให้ง่วงนอนได้ หลีกเลี่ยงการดูหรือฟังเรื่องตื่นเต้น น่ากลัว เพราะจะกระตุ้นให้เราไม่หลับ



ที่มา

- <http://www.vcharkarn.com>

สมุนไพรจากผัก

พะยงค์, ยม (ภาคเหนือ), ประยงค์ใบใหญ่ (ภาคกลาง), หอมไกล (ภาคใต้) เป็นไม้ที่เหมาะที่จะปลูกเป็นรั้ว ดอกมีกลิ่นหอม แต่โตช้า

“ดอก” ช่วยเร่งการคลอด แก้อาการเมาค้าง ปวดท้อง ทำให้หูตาสว่าง แก้อาการกระหาย อึดอัดแน่นหน้าอก ไอ วิงเวียนศีรษะ ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง ดอกแห้งใช้อบเสื้อผ้า และแต่งกลิ่นใบชา “ก้านและใบ” รสเผ็ดร้อน แก้แผลบวมฟกช้ำ ผิมีหนอง “รากและใบ” ในฟิลิปปินส์ ใช้ต้มเป็นยาบำรุงร่างกาย แก้โรคเกี่ยวกับทรวงอก แก้ไข้และอาการชัก “ยาชงจากดอก” ใช้ต้มแบบน้ำชา เป็นยาเย็น แก้ไข้ พุงพอง “ราก” รสเย็นเผ็ดร้อน ทำให้อาเจียน

การเก็บมาใช้ - ช่อดอกและใบ เก็บในฤดูร้อน ตอนออกดอก ตากแห้งแยกเก็บไว้ใช้

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ดอก หรือก้าน และใบแห้ง 3-10 กรัม ต้มน้ำดื่ม เคี้ยวให้ชัน ใช้ทาแผลบวมฟกช้ำ

ห้ามใช้กับหญิงมีครรภ์

ที่มา

- ไทยวิกิพีเดีย/เว็บไซต์หมอชาวบ้าน

สร้างสุขุม, สกลิมไทย



มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จัดพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณแก่บุคคลและองค์กร ที่ได้ร่วมธรรมาภรณ์ไม่สูบบุหรี่ในโอกาสครบรอบ 25 ปีของการดำเนินงาน ในวันที่ 29 พฤษภาคม 2555 ณ โรงแรมเซ็นจูรี่พาร์ค โดยมี ฯพณฯ พลเอก สุวรนันท์ ธวัชชูรัตน์ องคมนตรีเป็นประธาน ในภาพ รศ.ดร.ธิดา คานติศาสน์ ประธานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ขณะรับมอบโล่ฯ

ข่าวเครือข่าย โรงเรียนผู้นำ

คณะกรรมการกลุ่มสตรีมุสลิมเขตกรุงเทพมหานคร จัด โครงการเยาวชนเสริมสร้างสุขภาพ มุสลิมเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 28-29 เมษายน 2555 ที่ผ่านมา * หัวหน้าโครงการ คุณมาเรีย สาสิทธิ์ (มุสลิมะห์ต้นแบบ รุ่นที่ 3)



เมื่อไม่กี่วันมานี้มีข่าวที่น่าสลดใจเกี่ยวกับสุขภาพข่าวหนึ่ง เพียบแต่ถูกเรื่องการเมืองมากลบจนทำให้กลายเป็นเพียงข่าวเล็กๆ นั่นก็คือข่าวเกี่ยวกับ โรคลึกลับที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลค่ายพระยาพิชัยดาบหัก จังหวัดอุตรดิตถ์โดยมีผลการป่วยจากการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ คล้ายไข้หวัดใหญ่ และในที่สุดกลายเป็นปอดอักเสบจำนวนหลายคนจนทำให้ต้องกักตัวไว้ที่โรงพยาบาลค่ายพระยาพิชัยดาบหัก จ.อุตรดิตถ์อีก และ ห้ามไม่ให้บุคคลภายนอกเข้าเยี่ยมชมอย่างเด็ดขาด

มาตรการเช่นนี้ เมื่อเกิดขึ้นที่ใด แสดงว่าที่นั่นกำลังเกิดโรคระบาดขึ้น และมักเป็นโรคระบาดที่ติดต่อได้โดยง่าย มีความร้ายแรงถึงชีวิต หรือยังไม่ทราบว่าเป็นโรคอะไร หรือยังหาวิธีการรักษาไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น เพื่อบรรเทาหรือจำกัดความเสียหายให้น้อยที่สุด ก็จะต้องมีการจำกัดเขต จำกัดคน โดยกำหนดเขตให้ผู้ป่วยอยู่ที่หนึ่ง มีแพทย์และพยาบาลดูแลรักษา และอีกเขตหนึ่ง เป็นเขตคนที่ยังแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เพื่อให้สามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป เราควรทราบว่

มาตรการเช่นนี้มีมานานแล้วตั้งแต่ในสมัยทาสตามอัธมัต คือละ ของเรา ที่กล่าวไว้ว่า“เมื่อเกิดการระบาดของโรคขึ้นที่เมืองใด ผู้ที่อยู่ในเมืองนั้น ห้ามออกมา และผู้ที่อยู่นอกเมืองนั้น ห้ามเข้าไป” แต่มาตรการแบบนี้ซึ่งนับว่าเป็นมาตรการที่สำคัญทางการแพทย์อย่างยิ่งกลับเพิ่งเกิดมาเพียงไม่กี่ร้อยปีมานี้เอง แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แนวทางทาสตานนั้นคือแนวทางที่ถูกต้องที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากแนวทางเหล่านั้นล้วนมาจากผู้ที่รู้จริง

อะไรไม่ได้เท่าไร แต่อย่างไรก็ตามถ้าไม่มีอย่างดีการใส่ก็ย่อมดีกว่าไม่ใส่อะไรเลยอย่างแน่นอน

หลังจากป้องกันเชื้อโรคแล้ว สิ่งต่อไปคือการค้นหาสาเหตุ โดยมากถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ หรือปอด เราก็นำเอาเสมหะมาตรวจหาเชื้อ เมื่อพบเชื้อแล้ว เราก็นำเชื่อนั้นมาเพาะร่วมกับยาปฏิชีวนะชนิดต่างๆ แล้วดูว่ามันเจริญเติบโตได้หรือไม่ ถ้ายังโตได้ แสดงว่ายาชนิดนั้นไม่ได้ผล ถ้าโตเล็กน้อยก็แสดงว่าได้ผลบ้าง ถ้าไม่โตเลย ก็แสดงว่าได้ผลดี เมื่อห้องปฏิบัติการรายงานผลเหล่านี้ให้

แพทย์ ทางแพทย์ก็จะเปลี่ยนยาปฏิชีวนะที่

ให้อยู่ให้เหมาะสมกับเชื้อโรคต่อไป

แต่การเพาะเชื่อนั้น กินเวลานาน

หลายวัน อาจจะสาม ถึงเจ็ดวัน

และต้องมีค่าใช้จ่ายพอสมควร

ดังนั้นเราจึง

ทำการเพาะเชื้อ และ

ดูยาปฏิชีวนะที่

เหมาะสมนี้ ในรายที่เป็นมากๆ เท่านั้น

ส่วนโรคไอ เจ็บคอ

ธรรมดา แพทย์มัก

จะจ่ายยาไปเลย

ไม่ค่อยทำการเพาะ

เชือกันเท่าไร

สำหรับในราย

ทหารที่ค่ายพระยาพิชัย

ดาบหักนี้ หลังจากได้ทำการ

เพาะเชื้อแล้ว ก็รู้ว่า เชื้อโรคที่

ทำให้เกิดปอดบวมครั้งนี้ คือ ไมโค

พลาสมา เมื่อทราบเช่นนี้ แล้วก็ง่ายใน

การรักษา โดยให้ยาที่ชื่อคลาริโทรมัยซิน

(Clarithromycin) พอให้ยาผู้ป่วยก็ค่อยๆ

อาการดีขึ้นและหายป่วยทั้งหมดในที่สุด

มาตรการกักกันที่ทำไว้ในตอนแรก ก็ค่อยๆ เลิก

ออกไป และหลังจากนั้น เหตุการณ์ในค่าย

พระยาพิชัยดาบหัก ก็กลับสู่ภาวะปกติดังเดิม

เกี่ยวกับมนุษย์อย่างมากที่สุด นั่นคือ พระองค์อัลลอฮ์ ซุบฮานา ซึ่ง พระผู้เป็นเจ้าของมวลมนุษย์และสิ่งทั้งมวลนั่นเอง

บุคลากรทางการแพทย์ ที่รักษาผู้ป่วยชนิดนี้ จะต้องป้องกันตัวเองอย่างเต็มที่ เพราะบางครั้งหมายถึงความป่วยไข้ และชีวิตของตัวเองเลยทีเดียว โดยใช้หน้ากากพิเศษเรียกว่า N95 ที่จะกันเชื้อโรคได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ ส่วนหน้ากากที่ใช้ๆกันอยู่ทั่วไป มักป้องกันเชื้อโรค



อัตราการตาย ด้วยโรค จาก การสูบบุหรี่ของคนไทย

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ทำให้อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น 2 เท่า อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองสูงขึ้นเป็น 6 เท่า และอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น 10 เท่า การสูบบุหรี่ทำให้ผู้สูบบุหรี่อายุสั้นลงโดยเฉลี่ย 5-8 ปี ผู้สูบบุหรี่ที่เริ่มสูบตั้งแต่วัยรุ่นและไม่หยุดสูบ ร้อยละ 50 จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้จะเสียชีวิตในวัยกลางคนก่อนอายุ 70 ปี นอกจากนี้บุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเสียชีวิตอันดับที่สามของคนไทย รองจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและการดื่มสุรา คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 42,000 – 52,000 คน โดยโรคต่างๆที่เกิดจากการสูบบุหรี่แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อยๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการได้รับควันบุหรี่ ตามปกติแล้วพื้นที่ในปอด จะมีถุงลมเล็กๆ กระจายอยู่เต็มทั่วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่ จะทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาดทีละน้อย และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองมีผลทำให้พื้นที่ผิว

เนื้อเยื่อภายในปอด ซึ่งเป็นที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายไม่เพียงพอโรคหลอดเลือดสมองนี้ในระยะท้ายๆ ของโรคจะทำให้ผู้ป่วยทรมานมากเนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ การรายงานการศึกษาพบว่าร้อยละ 70 ของผู้ป่วยที่อาการอยู่ในระยะสุดท้ายจะตายภายใน 10 ปีโดยมีอาการเหนื่อย หอบตลอดเวลาจนกว่าจะเสียชีวิต

คนไทยตายจากโรคหลอดเลือดสมอง ปีละ 10,427 คน

2. โรคมะเร็งปอด การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อมีอาการแสดงว่าโรคเป็นมาหลายแล้ว อาการที่พบคือ ไอเรื้อรังไอเสมหะมีเลือดปน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย มีไข้เล็กน้อย เจ็บหน้าอก ซึ่งเป็นอาการร่วมของโรคต่างๆ ได้หลายชนิด จึงมักทำให้ผู้ป่วยมาหาแพทย์ช้า และการวินิจฉัยโรคล่าช้า

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งปอดในระยะที่เป็นมาหลายแล้วจะมีอาการไอเป็นเลือด น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว ปวดกระดูกซี่โครงและไหล่ ลำตัว หรือสะบัก อาจมีอาการหอบเหนื่อย บวมบริเวณหน้า คอ แขน และอกส่วนบน กลืนอาหารลำบาก ไม่สามารถกลืนปัสสาวะและอุจจาระได้

โดยเฉลี่ยผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่ได้หลังจากเริ่มมีอาการประมาณ 6 เดือน หรือร้อยละ 80 จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี และแม้ว่าจะให้การ

รักษาอย่างดี ก็จะมีอัตราการรอดชีวิตเพียงร้อยละ 2 ถึง 5 เท่านั้น ร้อยละ 90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เป็นมะเร็งปอดนั้น พบว่า ร้อยละ 30 เป็นผลจากการที่ได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ

คนไทยตายจากโรคมะเร็งปอดจากการสูบบุหรี่ปีละ 9,979 คน

3. โรคหลอดเลือดหัวใจ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุด เมื่อเทียบกับสาเหตุของโรคหัวใจอื่นๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ซึ่งล้วนเกิดจากกรรมพันธุ์และการกินดื้อยู่ดีเกินไปตามกระแสสังคม

ขณะนี้โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในสามอันดับแรกของคนไทย โดยส่วนใหญ่เป็นหลอดเลือดหัวใจตีบซึ่งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญ

คนไทยตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดจากการสูบบุหรี่ปีละ 7,907 คน



ที่มา

www.hiso.or.th

www.healthy.in.th

www.thaihealth.or.th



ง่าย ใช้โชนสีที่ให้ความรู้สึกสงบ เช่น สีน้ำตาล เทา ครีม หรือ ขาว ควรหลีกเลี่ยงสีร้อนแรง เช่น สีแดง สีส้ม สีเหลือง ที่สำคัญ ห้องนอนของผู้สูงอายุ ควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี มีลมพัดผ่าน ควรเลือกให้อยู่ทางทิศใต้ หรือตะวันตกเฉียงใต้ เพราะเป็นทิศทางลมโดยตรง

ห้องนอนผู้สูงอายุ ควรอยู่ที่ชั้นล่างของบ้าน ไม่ควรอยู่ใกล้ห้องครัว หรือโรงรถ หรือที่มีมลภาวะมาก

กระแทกเพื่อป้องกันการกระแทกที่อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ผ้าห่มต้องหนาพอที่จะให้ความอบอุ่นแต่ต้องไม่มีน้ำหนักมากเกินไป หมอนควรเลือกที่มีความนุ่มพอดีเหมาะสำหรับสุขภาพผู้สูงอายุ และต้องมีการจัดวางภาพชนะบรรจุน้ำ และยาที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ยาประจำตัว ยาฉุน ยาต้ม ฯลฯ

ควรให้บริเวณที่อยู่อาศัยมีความสว่างทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ในการมองเห็นสิ่งแวดล้อมได้
อย่าง

ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวขยายที่ประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ ลุง ป้า น้า อา อาศัยอยู่ร่วมกัน หรืออยู่บริเวณใกล้เคียงกัน เพื่อต้องการความใกล้ชิด ในอันที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

บ้านไหน

มีคนหลายวัย อาศัยอยู่ได้หลังคาเดียวกัน ควรคำนึงใน



ห้องนอน

กว่าจุดอื่น บริเวณรอบห้องควรปลูกต้นไม้ หรือจัดสวน เพื่อเพิ่มออกซิเจน จำนวนสิ่งของในห้องนอนไม่ควรมีมากเกินไป โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เพราะคลื่นไฟฟ้าจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ง่ายกว่าเด็ก หรือคนหนุ่มสาว ผ้าเปดานไม่ควรอยู่ต่ำจนเกินไป เพราะจะทำให้ห้องดูทึบ อึดอัด ไม่โปร่งสบาย พื้นควรเรียบ ง่ายต่อการดูแล ทนต่อน้ำ ไม่ควรเป็นพื้นขัดมันหรือสะท้อนเป็นมันวาว ไม่มีพื้นขรุขระ จนเป็นอุปสรรคต่อการเดิน (ในกรณีกับผู้สูงอายุต้องนั่งรถเข็น) ไม่ควรใช้พรมปูพื้น เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดชอกช้ำได้ หมั่นตรวจสอบพื้นบ้านที่เป็นไม้กระดานให้เรียบไม่กระเดิด เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดชอกช้ำ เป็นแผลรักษายาก

สำหรับเตียงนอนของผู้สูงอายุ ไม่ควรสูงเกินไปเพื่อป้องกันการพลัดตก เลือกเตียงที่ไม่มีเหลี่ยมมุม หรืออาจจะมีการติดวัสดุกัน

ชัดเจน โดยเฉพาะแสงสว่างที่ใช้ในบ้าน ในห้องน้ำ และทางเดิน ไม่ควรเป็นแสงที่จ้า หรือเกิดเงาสะทอน ควรใช้แสงนวลที่ไม่หลอกตา ไม่ควรจัดวางกระจกให้สะท้อนแสงเข้าตา ควรติดตั้งสวิทช์ไฟให้อยู่ในตำแหน่งที่เปิดปิดได้สะดวกในการใช้งาน ถ้าเป็นโคมไฟต้องมีการจัดวางมั่นคงไม่ตกหล่นได้ง่าย และเป็นวัสดุที่ไม่แตกหักและไม่มีเหลี่ยมคม



ที่มา

<http://www.women40plus.com>
<http://www.motherandcare.in.th>
เว็บไซต์สมาคมไทยรับสร้างบ้าน
<http://www.decorreport.com>

การจัดบ้าน ให้น่าอยู่และปลอดภัยสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะคนรุ่นคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย ยังต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษ การจัดบ้านเพื่อให้อยู่สบายและปลอดภัยนั้น จะช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอาศัยร่วมกันในทางอ้อมได้ด้วย

“ห้องนอน” จัดเป็นห้องสำคัญมากที่สุดของบ้าน ที่ต้องใส่ใจให้มาก โดยเฉพาะห้องนอนของผู้สูงอายุ ที่ควรจะเน้นความเรียบ

วันที่คุณสังเกตเห็นความผิดปกติตามผิวหนัง เช่น เป็นผดผื่น คัน หรือผิวหนังลอกเป็นขุยแล้วล่ะก็ แสดงว่าตอนนี้...ร่างกายของคุณส่งสัญญาณเตือนให้รู้ว่า คุณกำลังทำอะไรที่ไม่ถูกต้องอยู่ วันนี้ “สุขสาระ” จึงนำสัญญาณเตือน 10 ประการจากร่างกายมาฝากกัน

1. ผิวหนังมีคัน

เช่น มีอาการคัน หรือลอกเป็นขุย แม้จะไม่ในช่วงหน้าหนาว อาการเช่นนี้อาจเป็นลักษณะของการขาดวิตามิน A ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม หรือสีเขียวเข้ม ล้วนแต่อุดมไปด้วยวิตามิน A เพียงพอที่จะทำให้ผิวคุณเป็นปกติ ไม่ควรทานวิตามิน A เสริมที่อยู่ในรูปแบบเม็ด เพราะการได้รับโดยตรงเช่นนี้มากเกินไปจะเป็นอันตรายได้

2. พบไม่เจางาม

ในกรณีที่รุนแรง ผมของคุณจะไม่สามารถจัดทรงได้เลย เป็นผลมาจากการขาดโปรตีนและธาตุเหล็ก โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นมังสวิรัติ หรือคนที่จำกัดอาหารอย่างมาก ดังนั้นคุณจึงควรที่จะทานอาหารที่มีกากใยควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ส่วนคนที่เป็นมังสวิรัติ

ต้องได้สารอาหารจาก พืชผัก ข้าว และ ถั่ว ในอัตราส่วนที่เหมาะสม เพื่อที่จะได้โปรตีนทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ขาดไป และเพิ่มเติมด้วยกะหล่ำดอก และผลไม้เปลือกแข็ง เช่น แอปเปิ้ล ถั่วแขก และถั่ว เหลือง ซึ่งอุดมไปด้วยไบโอติน



3. ก้องพุก

เป็นอาการที่กำลังบอกคุณว่า คุณต้องได้สารอาหารพวก ไฟเบอร์ หรืออาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ต่างๆ อย่างน้อยวันละ 25 กรัม และดื่มน้ำให้มากขึ้นด้วย

4. พายลมบ่อย (ตด...เหม็น)

แม้ว่าไฟเบอร์จะมีประโยชน์ แต่ถ้ากินมากเกินไป หรือได้รับสารอาหารประเภทนี้เร็วเกินไป เช่น กินถั่ว หรือไม้จำพวกที่มีฝัก เช่น กระถิน ทองหลาง ร่างกายของคุณจะ ผลิตแก๊สตามออกมามากกว่าอาหารที่ย่อยง่ายตาม

ปกติ วิธีแก้ปัญหาคือค่อยๆ เพิ่มสารอาหารพวกไฟเบอร์อย่างช้าๆ ถ้าคุณเคยกินแค่เพียงวันละ 10 กรัม อย่าฝืนผลามเพิ่มเป็น 25 กรัมในวันรุ่งขึ้น ในสัปดาห์แรกเพิ่มแค่ เพียง 5 กรัม แล้วสัปดาห์ต่อมาค่อยเพิ่มอีก 5 กรัม

5. ข้อต่อมีเสียงดังหรือปวดบริเวณข้อต่อ

ข้อต่อ

อย่าเพิ่งไปโทษโรคข้ออักเสบ อาจเป็นไปได้ว่าคุณกิน ปลาเนื้อเย็นไป กรดไขมันประเภทโอเมก้า -3 ที่พบมากในปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า จะทำให้ข้อต่อของคุณเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น ซึ่งจะช่วยให้กระแสโลหิตไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการบวมและ ปวดบริเวณข้อต่อ

6. สปีร์มน้อยลงไปมาก

ถ้าคุณกำลังพยายามที่จะมีลูก และมีปัญหาระดับของสเปิร์มต่ำกว่าปกติอาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดวิตามิน C ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกายจากการศึกษาพบว่า วิตามิน C ยังช่วยในการรักษาปริมาณและความสมบูรณ์ ของตัวสเปิร์มด้วย Earl Dawson, Ph.D., ที่ University of Texas Medical Branch ที่ Galveston



แนะนำให้ผู้ชายดื่มน้ำส้มอย่างน้อยวันละประมาณ 1 ลิตรทุกวัน โดยบอกว่าวิตามิน C มีส่วนช่วยป้องกันสเปิร์มจากอันตรายและความเสียหายในทุกๆ ด้าน

7. หัวใจเต้นผิดปกติ

หัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อที่มีการบีบตัวมากกว่า 100,000 ครั้งต่อวัน คงไม่สามารถทำงานอย่างสมบูรณ์แบบได้ตลอดเวลา แต่ถ้าอยู่ๆ คุณรู้สึกหัวใจเต้นเร็ว กว่าปกติ หรือเต้นๆ หยุดๆ โดยไม่มีเหตุผล ถ้ามีอาการเจ็บปวด หรือหน้ามืด เวียนศีรษะด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที แต่ถ้าแพทย์พบว่าไม่มีอะไรผิดปกติ แต่ หัวใจคุณก็ยังมีอาการเต้นผิดปกติ ในบางครั้ง คุณอาจจะ ขาดสารอาหารพวก แมกนีเซียม หรือโปแตสเซียม สำหรับโปแตสเซียม ให้ดื่มน้ำส้มวันละ 2-3 แก้ว ช่วงอาหารเช้าให้ เพิ่มกล้วยเข้าไปในส่วนหนึ่งของเมนู สำหรับแมกนีเซียมให้ทานอาหารว่างที่เป็นพวกเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทอง และผักโขม เป็นอีกตัว หนึ่งที่มีแร่ธาตุช่วยในการทำงานของหัวใจ

8. อาการเจ็บ

ถ้าการเจ็บปวดเกิดจากการอักเสบ ก่อน

ให้เกิดความเจ็บปวดและปัญหาของเหงือก แสดงว่า ปากของคุณกำลังต้องการ แบคทีเรียที่มีประโยชน์ ให้มาช่วยจัดการกับแบคทีเรียในปากที่มีอันตราย ให้กินโยเกิร์ตที่มีแบคทีเรียที่เราต้องการเป็นอาหารว่างในช่วง เช้าของทุกวัน

9. กระดูกแตก

ถ้ากระดูกของคุณแตกมากกว่า 2-3 ครั้ง ตั้งแต่โตเป็นผู้ใหญ่ อาจเป็นไปได้ว่ากระดูก ของคุณอยู่ในภาวะอ่อนแอ อาจมีสาเหตุมาจากการขาดวิตามิน D และแคลเซียม ซึ่งเป็นตัวประกอบที่สำคัญในการสร้างกระดูก ผู้ชาย ก็ต้องการแคลเซียมมากเหมือนๆ ผู้หญิง เพราะผู้ชายมักจะกินเนื้อมากกว่า ซึ่งอุดมไปด้วย ฟอสฟอรัส ยิ่งร่างกายได้รับ ฟอสฟอรัสมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องการแคลเซียมมากขึ้นเท่านั้น อาหารที่อุดมไปด้วย แคลเซียม ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง โยเกิร์ต นมและเนยแข็ง (ไขมันต่ำได้ก็ ดี)

10. ขี้สับ

อาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดวิตามิน B ใน การศึกษาที่ USDA Human Nutrition Research Center in Boston นักวิจัยพบว่า ผู้ชายที่มีระดับของวิตามินบี 6 บี 12 และ บี

โฟเลต สูงในเลือด จะมีความทรงจำที่ดีกว่า จาก การทดสอบพบว่าสารอาหารพวกนี้ช่วยให้สมองทำงานได้เต็มที่ และยังช่วยควบคุม Homocysteine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิด หนึ่งที่อยู่ในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวขัดขวางการที่เลือดจะไปหล่อเลี้ยงสมอง ถั่ว เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน B 6 และโฟเลต มากที่สุด และไม่ต้องกังวลกับการ ขาดวิตามิน B 12 เพราะมีมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเล

หมั่นสังเกตตัวเองสักนิด แล้วจะรู้ว่าร่างกายของคุณเรียกร้องอะไร



ที่มา - เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



10 ประการ ที่เดือนคุณ หรือยัง?



อะลีฟเป็นชายอายุ 40 ปี ทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง เขาเป็นคนอ้วน ชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมาก ออกกำลังกายน้อย 4 เดือนก่อนมาโรงพยาบาล เขามีอาการปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย มึนงง หิวบ่อย หิวน้ำมาก รับประทานอาหารได้มาก แต่น้ำหนักตัวกลับลดลง

เมื่อแพทย์ได้ซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจปัสสาวะและเจาะเลือด ผลการตรวจพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือด 200 มก./ดล. ไขมันคอเลสเตอรอล 250 มก./ดล. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ 260 มก./ดล. ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ 2+ แพทย์อธิบายว่า

“สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกย่อยเป็นน้ำตาลแล้วดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ดังนั้นหลังรับประทานอาหาร น้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้น โดยเฉพาะถ้ารับประทานน้ำตาลโดยตรง จะมีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วภายในครึ่งชั่วโมง ปกติแล้วน้ำตาลในเลือดจะไปกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน อินซูลินจึงมีหน้าที่นำพาน้ำตาลและสารอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น กรดอะมิโนเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเช่น ตับ กล้ามเนื้อ ไขมัน และเนื้อเยื่อ น้ำตาลที่เหลือใช้จะถูกเก็บสะสมเป็นไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อทั่วไป น้ำตาลอีกส่วนหนึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมทั่วร่างกาย ถ้าตับอ่อนสร้างอินซูลินได้น้อยไม่สมดุลกับระดับน้ำตาลในเลือด จะทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็น

พลังงานได้เต็มที่ น้ำตาลจึงสูงขึ้นเรื่อยๆ และท่วมท้นออกมาในน้ำปัสสาวะ แต่การตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะนั้น ตรวจพบได้ช้ากว่าการตรวจพบน้ำตาลในเลือด ถ้าตับอ่อนสร้างอินซูลินไม่ได้เลย ร่างกายก็จะใช้น้ำตาลไม่ได้เลยเช่นกัน จึงต้องใช้พลังงานจากโปรตีนและไขมันที่ร่างกายสะสมไว้ ทำให้เกิดของเสียเป็นกรดคั่งอยู่ในกระแสเลือด เกิดอาการหอบตามมา...

...เบาหวานแบ่งได้เป็น 2 ชนิด ชนิดแรกไม่ต้องพึ่งอินซูลิน พบในคนอ้วน คนที่ชอบรับประทานอาหารมากเกินความต้องการ คนมีประวัติเป็นเบาหวานในครอบครัว เนื่องจากตับอ่อนสร้างอินซูลินได้บ้าง แต่

สร้างได้จำนวนจำกัด การรักษาจึงใช้วิธีควบคุมอาหารอย่างเดียว หรือควบคุมอาหารร่วมกับการใช้ยากระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ส่วนอีกชนิดหนึ่งเป็นชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลินซึ่งพบได้ไม่มาก พบในคนที่ไม่ม่ประวัติเบาหวานในครอบครัว แต่เกิดจากการที่ตับอ่อนถูกทำลายอย่างเฉียบพลันจากเชื้อไวรัส จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้เลยหรือสร้างได้น้อยมาก จึงต้องรักษาด้วยอินซูลินตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อป้องกันอาการแสดงออกของเบาหวานและอาการหอบอย่างรุนแรง...

...นอกจากนั้นยังพบภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ของโรคเบาหวานได้แก่ การมีไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเร็วกว่าปกติจนเกิดการอุดตันของเส้นเลือดแดง ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ เกิดอัมพาตครึ่งซีก โรคไตเรื้อรัง โรคต่อกระจุก ต้อหิน ตาบอด เส้นเลือดและเส้นประสาทไปเลี้ยงแขนขาเสื่อมลง ทำให้มีอาการชาและเป็นแผลติดเชื้อง่าย สำหรับคุณนั้นเป็นเบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ดังนั้นทางออกที่ดีที่สุดก็คือ การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี โดยควบคุมอาหารควบคู่ไปกับการใช้ยารับประทาน เพื่อกระตุ้นการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน”

อะลีฟมีอาการดีขึ้นตามลำดับ หลังปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และแพทย์ได้นัดให้เขามาตรวจเลือด เพื่อปรับยาในอีก 2 เดือนข้างหน้า



เริ่มต้นใหม่...

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



อาหารจานด่วนง่ายๆ ที่เรารู้จักกันดี และมักจะถูกค่อนข้างอดจากเพื่อนๆ เวลาสั่งอาหารจานด่วนนี้ว่า “ข้าวล้นคิด” นั่น แต่ข้าวล้นคิดที่ถูกค่อนข้างอดนั้น วันนี้เป็นอาหารยอดนิยมไปแล้ว จะเรียกว่า “ข้าวผัดกะเพรา” เป็นอาหารประจำชาติก็ไม่แน่ว่าจะผิดไปนัก เพราะข้าวผัดกะเพราเป็นเมนูที่สั่งง่าย ทำง่าย หากินก็ง่าย ที่สำคัญรสชาติก็อร่อย มีเรื่องเล่ากันว่าบรรดานักเรียนไทยในต่างแดน เมื่อจากบ้านมานานวัน ก็นึก “อยาก” กินข้าวผัดกะเพรา แต่เพราะใบกะเพราในต่างประเทศหายาก ก็

เลยมีการดัดแปลงนำใบโหระพามาใส่แทนแก้ขัดกันไป

กะเพรา เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขาสอง 30 - 60 ซม. มี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว

กะเพรานอกจากจะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ใบสดของกะเพรามีน้ำมันหอมระเหยอยู่ ที่ประกอบด้วย Linalool และ Methyl Chavicol เป็น ยาแก้ขับลม, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ปวดท้อง,



ข้าวผัดกะเพรา





บำรุงธาตุ, ขับผายลม, แก้อาการจุกเสียดในท้อง, ให้ใช้ใบสด หรือยอดอ่อน ล้าง 1 กำมือ มาต้มให้เดือด แล้วกรองเอาน้ำดื่ม แต่ถ้าใช้กับเด็กทารกให้นำเอามาตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำนำมาผสมกับน้ำนมมาทาหึ่งคู้ ใช้ทาบริเวณ รอบๆ สะดือ และทาที่ฝ่าเท้า แก้อาการปวดท้องของเด็กได้ และน้ำที่เราเอามาคั้นออกจากใบยังใช้ขับเสมหะ ขับเหงื่อ หรือ ใช้ทาภายนอกแก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อนได้

นอกจากนี้ ใบสดยังนำมาผัด หรือนำมาแกงเป็นอาหารเลิศรสที่เรารู้จักกันดีได้อีกด้วย สำหรับใบแห้ง ใช้ชงดื่มกับน้ำ แก้อาการท้องขึ้นและน้ำมันที่ได้จากใบกะเพรานั้น สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคบางชนิดช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางอย่าง และมีฤทธิ์ฆ่ายุงได้ซึ่งจะมีฤทธิ์ได้นาน 2 ชั่วโมง เมล็ดกะเพรา เมื่อนำไปแช่น้ำเมล็ดก็จะพองตัวเป็นเมือก ขาว ให้ใช้พอกในบริเวณตา เมื่อตามีผงหรือฝุ่น ละอองเข้า พงหรือฝุ่นละออง จะออกมา ซึ่งจะไม่ทำให้ตาของเราขำ รากกะเพรา ใช้รากที่แห้งแล้วชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม แก้อาการธาตุพิการ ทั้งนี้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า กะเพรา มีฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด และลดไขมันได้

ใบและกิ่งสดเมื่อนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยโดยการต้มกลั่น (Hydro distillation) ได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 0.08-0.10 ซึ่งมีราคา 10,000 บาทต่อกิโลกรัม

ส่วนผสมของผักคะเพราโดยทั่วไปก็ไม่ค่อยจะแตกต่างกัน คือมีใบกะเพราสด กระเทียม พริกชี้หนู เนื้อสัตว์ตามชอบ เริ่มด้วยการนำกระเทียมกับพริกชี้หนูมาโขลกรวมกัน แล้วนำไปผัดต่อในกระทะ จนหอมกรุ่น แล้วใส่เนื้อสัตว์หรือเนื้อสัตว์ตามใจชอบลงไปผัด ปูรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาล ให้ได้ตามชอบ เติบลิ้ม...ใส่ใบกะเพราลงไปผัดด้วย เสร็จแล้ว

ก็ตัดรากข้าวใส่จานพร้อมเสิร์ฟ หรือนำข้าวลงไปผัดก่อนก็ไม่ว่ากัน

อยากให้หูก็นำใบกะเพราไปทอดให้กรอบโรยหน้า อยากให้ครบสูตรก็ต้องเพิ่มไข่ดาวอีกหนึ่งฟอง ข้อสำคัญอย่าลืมน้ำปลา ที่มีส่วนผสมของพริกชี้หนู มะนาว บางท่านอาจจะใส่กระเทียมสดสับลงไปด้วยก็ไม่ผิดกติกาอะไร

ตำรา “ผักคะเพรา” ของแต่ละบ้านแต่ละครัวก็ไม่เหมือนกัน บางตำราใส่ข่าแก่ หรือเติมพริกไทยดำ หรือบางรายนิยมใส่กะปilingไปนิดหน่อย นับว่าเพื่อเพิ่มรสชาติ บางคนนิยมน้ำตาลปีบ แทนน้ำตาลทราย บ้างก็ใส่ถั่วฝักยาว

หรือเพิ่มแตงกวา เป็นเครื่องเคียง

“ผักคะเพรา” จึงเป็นอาหารจานด่วนที่สามารถดัดแปลงได้อย่างง่ายๆ และมีคุณค่าทางอาหารมากมายจากใบกะเพรา เนื้อสัตว์ และส่วนผสมอื่นๆ เช่น พริก หรือ กระเทียม ข้าวผัดกะเพราไข่ดาววันนี้จึงอร่อยเหาะเหมือนเดิม... 

ที่มา

- เว็บไซต์สารสนเทศสุขภาพไทย/เว็บไซต์

thaifoottoworld.com/เว็บไซต์ไทยวิถีพิเศษ

ภาพประกอบจาก

- <http://makerfood.blogspot.com>

Suksara tip



ล้างพิษให้ตับ

ตับ เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับสารพิษออกจากร่างกาย ดังนั้น การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตับเป็นประจำจะช่วยแบ่งเบาภาระให้ตับได้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายมีพลังมากขึ้น

อาหารที่ช่วยตับในการล้างพิษได้แก่ กระเทียม, หัวหอม, มะนาว, ผักใบเขียว, ดอกกะหล่ำ และกะหล่ำปลี เพราะจะทำให้สารพิษที่เจือปนมากับอาหารอื่นนั้นมีประสิทธิภาพเป็นกลาง นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการผลิตน้ำดีซึ่งช่วยทำความสะอาดกระเพาะอาหารและลำไส้ รวมถึงช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการขับขี้เยื้อนเคลื่อนไหวได้ดี

อาหารที่มีวิตามินบีสูงอย่างธัญพืชที่ไม่ขัดสีต่างๆ และผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี อย่างพืชที่มีรสเปรี้ยวและผักใบเขียวทั้งหลาย จะช่วยในกระบวนการล้างพิษของตับ ส่วนอาหารที่เป็นที่เลื่องลือเสริมประสิทธิภาพการทำงานของตับ ได้แก่ “เลซิติน” ซึ่งมีมากในไข่แดง ถั่วเหลือง, ข้าวโอ๊ต, กะหล่ำปลี, กะหล่ำดอก, เนื้อปลา ส่วน “ธาตุสังกะสี” ที่มีมากในเนื้อสัตว์ ถั่วขาว เนื้อไก่และหอยนางรมก็ช่วยให้ตับทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงได้แก่ องุ่น, ส้ม, แคนตาลูป, มะละกอ, พริก, ลูกเกด, ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่จะช่วยปกป้องตับจากสารอนุมูลอิสระที่จะมีปริมาณสูงขึ้นในกระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย



ที่มา-หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ/ <http://health.deedeejang.com>



จงอ่าน ด้วยพระนามแห่งพระเจ้า

“จงอ่านด้วยพระนามของพระเจ้าของ
เจ้าผู้ทรงสร้าง ทรงสร้างมนุษย์จากก้อนเลือด
จงอ่านเถิด และพระเจ้าของเจ้านั้นทรงไถ่กู้
ยิ่งทรงสอนการใช้ปากกา ทรงสอนมนุษย์ใน
สิ่งที่มนุษย์ไม่รู้” ความหมายจากคัมภีร์อัลกุรอาน
เป็นโองการแรกที่ถูกระทานลงมา

หนังสือคือสิ่งที่มีพลังอำนาจสูงสุดและ
มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการกระจายความรู้
และรักษาไว้ซึ่งความรู้ต่างๆ เพื่อมนุษยชาติ ซึ่ง
อิสลามได้ให้ความสำคัญกับการอ่านเขียน และ
การศึกษาหาความรู้จากหนังสือซึ่งเป็นแหล่ง
เรียนรู้ที่เข้าถึงได้ง่าย และการรักการอ่านยัง
เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดการใฝ่เรียนรู้ คิด
อย่างมีเหตุผล แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง
ได้ดี ประเทศที่คนรักการอ่านมากมักประสบ
ความสำเร็จในการพัฒนาการศึกษาที่มี
คุณภาพ และพัฒนาเศรษฐกิจสังคมได้
มากกว่า

แม้ในปัจจุบันหนังสืออาจดูว่า
เป็นสิ่งที่ล้าหลัง เพราะรูปแบบการใช้
ชีวิตของผู้คนเริ่มเปลี่ยนไป อุปกรณ์
อิเล็กทรอนิกส์เข้ามาในชีวิตประจำวัน
มากขึ้น จากเดิมที่อ่านจากหนังสือที่เป็น
น้ำหมึกพิมพ์ลงบนกระดาษจับต้องได้
สัมผัสได้และต้องดูแลรักษา ก็เปลี่ยนมา

เป็นอ่านจากเครื่องบันทึกในรูปแบบสื่อดิจิทัล
หรือที่เรียกว่า E-Book หรือหนังสือ
อิเล็กทรอนิกส์ คำนี้อาจจะเป็นคำใหม่ในความ
รู้สึกของหลายๆ คน แต่อีกไม่นานจะเป็นที่
รู้จักในหมู่นักอ่านทั้งหลาย เพราะในอนาคตจะ
มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบห้องสมุดให้เป็นห้อง
สมุดเสมือน (Virtual Library)* แต่อย่างไร
ก็ตามหนังสือก็ยังมีคุณค่าต่อมนุษย์ในหลายๆ
ด้าน

และเป็นที่น่ายินดีที่กรุงเทพมหานครได้
รับคัดเลือกเป็นเมืองหนังสือโลกปี 2556 (World
Book Capital 2013) จึงมีการจัดกิจกรรมส่งเสริม
การอ่านเพื่อรณรงค์ให้เกิดพฤติกรรมรัก
การอ่านอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มเป้า
หมายที่เป็นเยาวชน เพื่อสร้างค่านิยมและ

ทัศนคติใหม่ในการอ่าน มุ่งเน้นให้อ่านหนังสือ
เพิ่มขึ้นเป็น 20 เล่มต่อปี ภายในปี 2556 จาก
เดิมนับปัจจุบันเฉลี่ยอ่านหนังสือเพียง 5 เล่มต่อปี
เท่านั้น

สำหรับมุสลิมนั้นการอ่านอัลกุรอาน
และศึกษาหาความรู้จากอัลกุรอานเป็นสิ่ง
สำคัญที่สุดที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติ และจะต้อง
อ่านหนังสืออื่นๆ เพื่อเพิ่มเติมวิชาความรู้ รวม
ถึงการรวบรวมและบันทึกองค์ความรู้ที่มีอยู่ใน
สังคมมุสลิมเพื่อเป็นมรดกแห่งภูมิปัญญาให้ลูก
หลานต่อไป

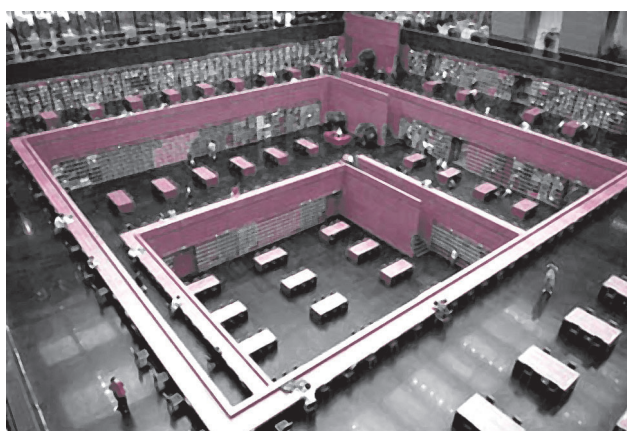
.....

*ห้องสมุดเสมือน เป็นแหล่งรวมสาร
สนเทศอิเล็กทรอนิกส์ที่มีการจัดการอย่างมี

ระบบและให้บริการค้นคืนสารสนเทศ
แบบออนไลน์ในระบบเครือข่าย โดยที่ผู้
ใช้สามารถเข้าถึงระยะไกลมายังห้องสมุด
เพื่อสืบค้นและใช้สารสนเทศของห้อง
สมุดหรือเชื่อมโยงกับแหล่งสารสนเทศอื่น
ได้ทุกที่ในระบบเครือข่าย เพื่อให้ผู้ใช้
สามารถใช้ได้ทุกเมื่อที่ต้องการอย่างมี
ประสิทธิภาพและประสิทธิผล



ภาพประกอบจาก <http://www.learners.in.th>



ปวดหลัง

อาการปวดหลัง ปวดบั้นเอว สะโพก เป็นอาการที่พบเจอมากในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะในคนที่มืออาชีพค้าขาย คนแบกหาม ยกของหนัก กรรมกร หรือแม้กระทั่งในหมู่วัยรุ่น นักศึกษาก็พบอยู่จำนวนไม่น้อย บางคนมีอาการปวดหลังช่วงกลางวันเวลาเดินนานๆ หรือนั่งขับรถนานๆ บางคนมีอาการปวดสะเอว ร้าวลงมาถึงสะโพก หรือบางคนอาจมีอาการปวดเสียวร้าวขาถึงบริเวณใต้ข้อเข่า น่อง หรือถึงปลายเท้า ซึ่งโรคนี้เป็นโรคที่รักษายาก และต้องใช้เวลาานพอสมควร บางคนอาจมีอาการปวดติดต่อกันเรื้อรัง

สุษสระ จิงขอนำ ข้อแนะนำดีๆ จาก พพท. สมชาย อันทอง โรงพยาบาลการแพทย์



แผนไทย ที่ได้แนะนำให้กับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาร่วมกับการนวดที่โรงพยาบาล พบว่าอาการปวดหลังของผู้ป่วยที่มานวดค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ โดยวิธีการดัดตนแก้ปวดหลังดังกล่าวมี 5 ท่าดังนี้

ท่าที่ 1 ผู้ป่วยนอนหงายลำตัวราบกับพื้น (ไม่ต้องหนุนหมอน) ชันเข่าข้างเดียวกับข้างที่มีอาการปวดหลังขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างกอดเข่าดึงเข้ามาให้เข้าชิดกับหน้าอกมากที่สุด ทำค้างไว้ประมาณ 10 วินาที จึงค่อยเหยียดขากลับไปเดิมในท่านอนหงาย ทำเช่นเดียวกัน

6-7 ครั้ง

ท่าที่ 2 ผู้ป่วยนอนหงายลำตัวราบกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ใช้มือทั้งสองข้างประสานกันกอดไว้บริเวณเข่า ดึงเข่าทั้งสองเข้าชิดอกมากที่สุด ค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นให้คางชิดเข่ามากที่สุด เกร็งลำคอไว้ประมาณ 5 วินาที จึงค่อยๆ วางลำคอราบกับพื้น และเหยียดขากลับไปท่านอนหงาย ทำเช่นเดียวกันประมาณ 5 ครั้ง

ท่าที่ 3 ผู้ป่วยนอนหงาย ลำตัวราบกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น วางฝ่าเท้าทั้งสองเรียบกับพื้นโดยให้ส้นเท้าชิดกันน้อยมากที่สุด ยกเท้าข้างที่เป็นขึ้นไขว้เป็นเลข 4 บนหน้าขาของเท้าอีกข้างที่ชันเข่าอยู่ ใช้มือทั้งสองข้างสอดไว้ใต้น่อง ค่อยๆ ดึงเท้าเข้าหาลำตัวช้าๆ โดยให้แนวขาท่อนล่างขนาน และชิดกับแนวไหล่มากที่สุด ทำค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

หมายเหตุ ท่านี้อาจประยุกต์ทำในท่านั่งก็ได้ โดยปฏิบัติตามนี้

ผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้น ยกเท้าข้างเดียวกับที่มีอาการปวดหลังขึ้น มาไขว้บนขาอีกข้าง (ท่าไขว้ห้าง) สอดมือทั้งสองใต้น่อง ค่อยๆ ดึงแขนยกเท้าขึ้นให้ขาท่อนล่างขนานกับแนวบ่า ดึงให้ชิดกับลำตัวมากที่สุด ทำค้างไว้

ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำประมาณ 6-7 ครั้ง

ท่าที่ 4 ผู้ป่วยนอนหงาย ลำตัวราบกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น โดยฝ่าเท้าทั้งสองเรียบกับพื้น ยกขาข้างเดียวกับที่มีอาการปวดไขว้ไว้กับขาอีกข้างที่ชันไว้ (ข้างที่ไม่ปวด) โดยให้ปลายเท้าชิดไว้กับน่อง ใช้มือดึงเข่าให้ราบลงกับพื้นทางด้านข้างของตัว (ข้างที่ไม่ปวด) กดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำในท่าเดิมประมาณ 6-7 ครั้ง

ท่าที่ 5 ผู้ป่วยนอนราบกับพื้นชันเข่าทั้งสองขึ้น ลากส้นเท้าทั้งสองเข้าชิดกันน้อย โดยฝ่าเท้าทั้งสองราบกับพื้น วางมือทั้งสองแนบข้างลำตัวในท่าคว่ำมือ หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกกันขึ้น กลั้นลมหายใจทำค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ วางกันลง ทำซ้ำในท่าเดิม 6-7 ครั้ง

เพื่อให้การฝึกกระตุ้นเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้ป่วยควรฝึกการกำหนดลมหายใจเข้าออกร่วมด้วย โดยมีวิธีการฝึกกำหนดลมหายใจเบื้องต้นดังนี้ ฝึกกำหนดหายใจเข้าโดยค่อยๆสูดลมหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้ลมหายใจลงถึงท้อง (หายใจเข้าให้ท้องป่อง) หรือเบ่งลมหายใจเข้าให้ลงถึงกัน (คล้ายกับการเบ่งอุจจาระ) แล้วค่อยๆหายใจให้ลมผ่านทางปลายจมูกอย่างช้าๆ จนหน้าท้องแฟบลง พยายามฝึกติดต่อกันจนเป็นนิสัย เนื่องจากการกำหนดลมหายใจลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถหายใจได้ลึก ร่างกายสามารถแลกเปลี่ยนก๊าซได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 

ที่มา- บทความ พท. สมชาย อันทอง โรงพยาบาลแพทย์แผนไทย-เว็บไซต์คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารสำนักงานการรณรงค์

ได้ที่บัญชี **ร่วมสร้างบ้าน สสม.**

บัญชีเลขที่ **402-741990-9**

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมัคร สมาชิก "วารสารสุขสาระ"



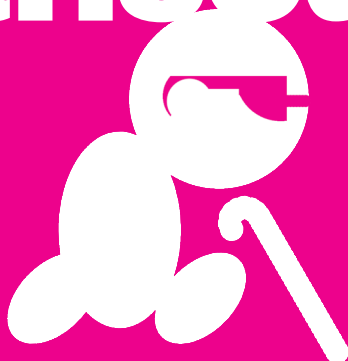
เพียงส่งจดหมาย หรือไปรษณียบัตรแจ้ง
ชื่อ-นามสกุล และที่อยู่ มาที่
วารสารสุขสาระ
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย
เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี
กทม.10510
หรือ โทรศัพท์ 02-218-6193 (ฝ่ายสมาชิก)

*** หรือที่ อีเมล : suksara@yahoo.co.th ***

*** สมาชิกท่านใดย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้ง "สุขสาระ" ด้วย ***

Suksara tip

อดอาหารระวัง ตาบอด



คนจำนวนหนึ่งชอบควบคุมน้ำหนักด้วยการอดอาหารจนรูปร่างผอม ซึ่งนอกจากจะไม่ใช้หนทางสร้างสุขภาพแล้วยังก่ออาการผิดปกติต่างๆ ตามมา

วารสารจิตวิทยา ประเทศอังกฤษ รายงานผลการศึกษาเรื่องการมองเห็นของผู้หญิงที่ควบคุมน้ำหนักจนป่วยเป็นโรคอนอเร็กเซีย (Anorexia nervosa) กับผู้หญิงปกติในประเทศอังกฤษ โดยเปรียบเทียบประสิทธิภาพการรับรู้รายละเอียดของภาพ สี และแสง ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพด้านการมองเห็นมีความคล้ายคลึงกัน แต่ผู้หญิงที่ป่วยเป็นโรคอนอเร็กเซียซึ่งชอบอดอาหารจะมีจุดรับภาพที่จอประสาทตา (Macula) บางกว่าผู้หญิงทั่วไปและเส้นประสาทซึ่งทำหน้าที่รับสัญญาณภาพจากตาส่งไปยังสมองยังทำงานได้น้อยกว่าปกติ

นอกจากนี้ผลวิจัยจากสถาบันจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกายังระบุว่า ผู้ที่อดอาหารมักขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อดวงตา คือ สังกะสี วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคจอประสาทตาเสื่อมก่อนวัย

นักวิจัยสถาบันแห่งหนึ่งแนะนำว่า ผู้ที่ต้องการจะควบคุมหารอย่างจริงจังจึงอาจปรึกษาแพทย์เพื่อหา

แนวทางการกินเพื่อลดน้ำหนัก แต่ยังคงได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนกินพอดี ออกกำลังกายพอเหมาะ คือวิธีควบคุมน้ำหนักแบบไม่ทำร้ายดวงตา 

ที่มา-เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มัสยิดครบวงจร



สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพัทลุง ร่วมกับ สสม. ภาคใต้ตอนกลาง จัดบรรยายเรื่องโครงการมัสยิดครบวงจร ณ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพัทลุง เมื่อเร็วๆ นี้ ในภาพ นายสุรินทร์ เหมบุญกุล ผู้ประสานงานภาคฯ ร่วมบรรยาย



โครงการฟันดีมีสุข

เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2555 สสม.ภาคใต้ตอนล่าง ร่วมมือกับศูนย์ตาดีกาฟิรูดินดารุลฟุรกอน จัดโครงการ ส่งเสริมทันตสุขภาพ ฟันดี มีสุข เพื่อสร้างสุขนิสัยและฝึกทักษะการดูแลสุขภาพช่องปากให้แก่เด็ก ณ ศูนย์การเรียนรู้อัลกุรอานดารุลฟุรกอนและฟิรูดิน ช.เพชรสุภา ต.จันทิโก อ.เมือง จ.ปัตตานี



สร้างสุขมุสลิมไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสม.ภาคกลาง จัดโครงการมัสยิดครบวงจร ขึ้นที่มัสยิดนูรุลยาซีน เขตหนองจอก กทม. เพื่อส่งเสริมให้มัสยิดได้มีการพัฒนาปรับปรุงให้สะอาดถูกสุขลักษณะ มีโซนให้ความรู้ด้านสุขภาวะและจำกัดพื้นที่การสูบบุหรี่ เมื่อเดือนเมษายน-พฤษภาคม ที่ผ่านมา



สสม.ภาคใต้ตอนกลาง ร่วมกับชุมชนบ้านหนองบัว ต.ท่าข้าม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา จัดโครงการมัสยิดครบวงจร ณ มัสยิดบ้านหนองบัว ม.5 ต.ท่าข้าม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา วันที่ 29 เมษายน 2555

จิตอาสา เสียสละ พลังแห่งการสร้างสรรค์

จิตอาสา ครั้งที่ 1



สสม.ใต้ตอนล่าง ร่วมกับ โรงพยาบาลปัตตานี จัดโครงการอบรมจิตอาสา เสียสละ พลังแห่งการสร้างสรรค์สังคม ครั้งที่ 1 เป็นการฝึกอบรมพยาบาลจิตอาสา เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2555 และครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2555 โดยในครั้งนี้ เป็นโครงการสำหรับพัสสาวะทั่วไป

จิตอาสา ครั้งที่ 2



อบรมการผลิตสารคดี

เมื่อวันที่ 24-28 พฤษภาคม 2555 สสม.ภาคเหนือร่วมกับ สโมสรพลเรือนสันติ จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ ใน โครงการฝึกอบรมการผลิตสารคดีวิถีทัศน์เพื่อการศึกษาและการพัฒนา

ไม่ละทิ้ง ด้วย

