

ส.ป.ส.สาระ

SUKSARA



Content

ลาคอบรู หักดิบอย่างมีหลักการ	4
รินคลอง สมุนไพรรักษาโรค	5
อาหารกับสุขภาพ อาหารต้องห้ามก่อนนอน	6
สุขภาพ ระวังฟันพุทปอดติดเชื้อรุนแรงถึงตาย	8
ย้อนรอย ตุรกีกับกังวอง	9
360 องศา Bottle light ขวดแสงที่จะมาเปลี่ยนโลก	10
สาระน่ารู้ คุยฟังเรื่องกาฬ	12
ท้องโรค โรคลมชัก	13
ท้องโรค ลมบ้าหมู	14
พบคมอินตนา โรคติดต่อไวรัส โคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2012	15
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ: มุสลิมไทย	17





รณรงค์เลิกบุหรี่ในชุมชน จ.สมุทรปราการ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 123 มีนาคม 2557

เรื่องราวต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าที่ถูกดัดแปลง ตัวละครอาจเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมแล้วให้อิ่มใจไปกับความเสียสละ ความช่วยเหลือ ที่เราควรจะมีให้กันและกัน...เรื่องมีอยู่ว่า...

คืนวันหนึ่ง นางพยาบาลเดินตรงมาที่เด็กสาวคลุมฮิญาบที่ออกมานั่งอยู่หน้าห้องระหว่างมาเฝ้าไข้ญาติพร้อมเชิญเธอเข้ามาในห้อง

“ลูกสาวคุณอยู่นี่แล้วค่ะ” เธอกล่าวบอกหญิงสาว เธอต้องพูดซ้ำอยู่หลายครั้ง เพราะว่าหญิงสาวเพิ่งจะได้รับยาระงับประสาทอย่างแรง และกำลังรู้สึกสะลึมสะลือภายหลังจากเกิดอาการหัวใจวายอย่างรุนแรงเมื่อคืนก่อน

หญิงสาวยื่นมือออกไป เด็กสาวกุมมืออ่อนปวกเปียกของหญิงสาวไว้ในอุ้งมือของเธอ เธอบีบอย่างแผ่วเบา ขณะที่นางพยาบาลยกเก้าอี้มาให้หนึ่ง เด็กสาวนั่งลงพร้อมกล่าวขอบคุณนางพยาบาล

ตลอดคืนนั้น เด็กสาวนั่งกุมมือหญิงสาวและเฝ้าพร่ำพูดให้กำลังใจอยู่ในห้องคนไข้ หญิงสาวคนไข้ที่รู้เวลาของตนเองไม่พูดอะไร แต่ยังคงจับมือเด็กสาวไว้อย่างหลวมๆ รอบๆ ตัวเธอนอกจากเสียงดังจากเครื่องมือแพทย์แล้ว ยังมีเสียงครวญครางของคนไข้เตียงข้างๆ และเสียงอึกทึกของเจ้าหน้าที่เวรกลางคืนที่เวียนกันเข้าออกห้องผู้ป่วย

ทุกครั้งที่นางพยาบาลเข้ามาดูอาการคนไข้ เธอจะได้ยินเสียงกระซิบพลบใจหญิงสาวอยู่เป็นระยะ เมื่อบอกให้เธอพักเสียบ้าง เด็กสาวกลับปฏิเสธ

หญิงสาวสิ้นใจในตอนกลางดึกคืนวันนั้น เด็กสาวค่อยๆ วางมือของหญิงสาวลง แล้วออกไปตามนางพยาบาล

ขณะที่เจ้าหน้าที่นำร่างของหญิงสาวออกไป เด็กสาวยังนั่งอยู่ตรงนั้น

เมื่อนางพยาบาลกลับเข้ามา เธอจึงเดินเข้าไปเพื่อจะปลอบใจ

...หน้าบ้าน...

“คุณป้าคนนั้นเป็นใครค่ะ” เด็กสาวถาม

“ก็คุณแม่ของคุณอย่างไรละ” นางพยาบาลตอบด้วยความประหลาดใจ

“เขาไม่ใช่แม่หนู” เด็กสาวตอบ “แล้วทำไมหนูไม่บอก ตอนที่ฉันพาเข้าไป”

“หนูมาเฝ้าไข้ญาติ แล้วกำลังจะกลับบ้าน พอดีคุณพยาบาลมาเรียก...พอมานั่งหน้าบ้านนี้ หนูก็รู้ว่าคุณป้าคงรอใครอยู่ และใครคนนั้นคงมาไม่ทัน หรือยังไม่ทราบข่าว...”

...หนูรู้ว่าคุณป้าป่วยหนัก จนไม่รู้ว่าคุณเป็นลูกของเธอหรือเปล่า...จึงตัดสินใจอยู่กับเธอ เพราะหนูเชื่อว่าเวลานั้น...คุณป้าคงต้องการใครสักคนมาอยู่ใกล้ๆ...มากเพียงไร”



วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร และการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม และเพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นแนวทาง

สำนักงานวารสารสุขสาระ – มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 โทรศัพท์ 02-517-1309

พิมพ์ที่ : บริษัท ออฟเซ็ท จำกัด เลขที่ 58/434 ซ.รามอินทรา 68 แขวง/เขต คีนายาว กรุงเทพฯ 10230 โทร. 02 918 0096 โทรสาร 02 918 0095 อีเมลล์ offset321@gmail.com

ครั้งหนึ่ง... ผมเคยเป็นสิงห์อมควัน ไม่เคยหยุดสูบแม้แต่วันเดียว แต่... ในที่สุดผมสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง ผมเขียนบทความนี้เพื่อต้องการช่วยผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ให้สามารถเลิกสูบได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาหรือสมุนไพร นับถึงวันนี้ผมเลิกสูบบุหรี่เป็นเวลาเกือบ 2 ปีแล้ว ผมเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 19 ปี สูบเป็นระยะเวลา 6 ปีเต็ม โดยสูบวันละครึ่งซอง เคยมีอยู่ช่วงหนึ่งสูบวันละ 1 ซอง ผมไม่เคยหยุดสูบได้เลยแม้แต่วันเดียว มีอยู่ครั้งหนึ่งผมป่วยด้วยโรคต่อมทอนซิลอักเสบ ไอทั้งคืน แต่ผมก็หยุดสูบไม่ได้ ผมเคยพยายามเลิกตั้งหลายครั้งแต่ก็ล้มเหลว จนในที่สุดก็สามารถค้นพบวิธีเลิกได้สำเร็จ

ทำอย่างไรผมจึงเลิกสูบบุหรี่ได้
ผมเริ่มหยุดสูบบุหรี่ (หักดิบ) ในวันที่ 31 ธ.ค.2547 ซึ่งเป็นวันหยุดต่อเนื่องกัน 5 วัน ในช่วงเทศกาลปีใหม่ ผมตื่นแต่เช้า สูดลมหายใจลึกๆ หลายๆ ครั้ง ดื่มน้ำมากๆ และงดดื่มกาแฟ (ปกติผมจะดื่มกาแฟทุกๆ เช้า) ผมใช้เวลาทั้งวันหมดไปกับการกินอาหารและขนมที่ชอบ ผมนอนดูเคเบิลทีวีทั้งวันสลับกับการนอนกลางวัน เพราะเมื่อไม่สูบบุหรี่ก็จะรู้สึกง่วงครับ ผม

หักดิบ อย่างมีหลักการ

เรื่องดีดี จากอินเทอร์เน็ต โดย “ประวิทย์”

ออกไปซื้อของที่อยากได้เพื่อให้รางวัลแก่ตัวเอง ผมไม่รู้สึกลงหงุดหงิดเหมือนกับการพยายามเลิกสูบบุหรี่ในครั้งที่แล้วๆ มา นั่นอาจจะเป็นเพราะในครั้งนี้ผมวางแผนการเลิกไว้แล้วนั่นเอง และแล้ววันแรกของการเลิกสูบก็น่าผ่านไปได้ด้วยดี ตามด้วยวันที่สอง..สาม...สี่ ในวันที่ห้าของการเลิกสูบผมมาทำงานด้วยความสดชื่น ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่ยังคงการดื่มกาแฟ เพราะเมื่อดื่มแล้วทำให้รู้สึกอยากสูบบุหรี่ครับ (โชคดีนะที่ผมเป็นคนไม่ดื่มเหล้า) ผมอมลูกอมทั้งวันเลยครับ ในเวลาทำงาน เพราะรู้สึกว่ามันช่วยเราได้เยอะเลย

เมื่อเวลาผ่านไป 1 อาทิตย์ ผมก็เริ่มชินครับ

เมื่อเริ่มเข้าอาทิตย์ที่3 ผมก็ดื่มกาแฟเหมือนที่เคยดื่มทุกเช้า โดยไม่รู้สึกล

อยากสูบบุหรี่ แต่ในช่วงเดือนแรกผมยังฝันว่าตัวเองสูบบุหรี่อยู่เลยครับ ต่อมาก็คุ้นเคยกับการที่ไม่ต้องมีบุหรี่ในชีวิตประจำวัน และปัจจุบันผมก็เลิกบุหรี่ได้อย่างถาวรและไม่คิดที่จะกลับไปสูบบุหรี่อีก

เลิกสูบบุหรี่ยากไหม? ...ยากครับ..สำหรับผู้สูบบุหรี่ คนที่ไม่สูบจะไม่รู้หรือครับว่ามันยากอย่างไร แต่ถ้าตั้งใจจริงแล้วล่ะก็ไม่ยากครับ

เลิกบุหรี่ได้..มันอยู่ที่ใจจริงหรือ...จริงครับ.. แต่แค่นี้ยังไม่พอ จะต้องมีส่วนนี้ด้วย

1. กำลังใจจากคนในครอบครัว
2. วันหยุดติดต่อกันอย่างน้อย 3 - 4 วัน ในขณะที่เริ่มต้นเลิกบุหรี่
3. วางแผนการเลิกสูบบุหรี่



4. ในช่วงเริ่มต้นจะต้องงดการ
เที่ยวตอนกลางคืนด้วยนะ (ผมไม่ชอบ
เที่ยวครับ)

เมื่อหยุดสูบบุหรี่แล้วรู้สึกหงุดหงิด
จะอย่างไรจากการสังเกตความล้มเหลว
ในการเลิกสูบบุหรี่ในอดีตของผม เมื่อหยุด
สูบบุหรี่แล้วรู้สึกหงุดหงิดนั้น อาจมีสาเหตุ
ดังนี้

1. คุณรู้สึกง่วงนอน เมื่อต้อง
ทำงานแต่อยากจะนอน ทำให้รู้สึกหงุดหงิด
ครับ

2. สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย
เช่น ต้องอยู่ใกล้ชิดกับคนที่สูบบุหรี่

3. เงินไม่พอใช้ก็เป็นเหตุที่ทำให้
หงุดหงิดได้ (ผมเลิกสูบในช่วงปีใหม่จึงมี
เงินโบนัสอยู่ในกระเป๋าตังค์ จึงไม่หงุดหงิด
ครับ)

4. เครียดเพราะงาน ดังนั้น คุณ
ควรจะเลิกสูบบุหรี่ในวันหยุดยาวครับ
กฎสำหรับผู้ที่คิดจะเลิกสูบบุหรี่
เลิกได้แล้ว

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่สูบ
บุหรี่ยกกว่าจะแน่ใจว่าเลิกได้แล้ว

2. งดการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ จนกว่าจะมั่นใจว่าเลิกสูบได้

3. ห้ามสูบบุหรี่ไม่ว่ากรณีใดๆ
เพราะการสูบแค่มวนเดียว จะทำให้คุณ
หวนกลับมาสูบบุหรี่เหมือนเช่นเคย...



เก็บมาจาก <http://thai-stopsmoke.blogspot.com>



กานพลู

สมุนไพร ระงับกลิ่นปาก

กลิ่นปากหรือปากเหม็น หากเกิด
ขึ้นกับใครก็รู้สึกเป็นสิ่งที่น่าอาย ทำให้ขาด
ความมั่นใจ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านทันตกรรม
บอกว่า หนึ่งในสี่ของคนเรามีกลิ่นปากและ
งานวิจัยระบุว่า ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของ
ประชากรวัยผู้ใหญ่ต่างก็มีกลิ่นปาก ขณะที่
ในชาวอเมริกันเกือบ 60 ล้านคนจะมีปัญหา
ในเรื่องลมหายใจมีกลิ่นเหม็น

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่าประมาณ 75%
ของกลิ่นปาก มีสาเหตุมาจากเรื่องของช่อง
ปาก สาเหตุอื่นๆ ประกอบด้วย ปัญหาทาง
กระเพาะอาหาร การติดเชื้อที่ไซนัส หรือโรค
เหงือกที่มีความรุนแรง

กล่าวว่า หนึ่งในความสำเร็จสำคัญ
ในการรักษากลิ่นปาก คือ การตรวจหา
สาเหตุ เมื่อทราบสาเหตุ การรักษาจึงจะเริ่ม
ต้น กลิ่นปากที่เกิดจากสุขอนามัยของฟันไม่

ดี แก้ไขด้วยการอุดฟัน การขูดหินปูน และ
การรักษาโรคเหงือกเป็นต้น

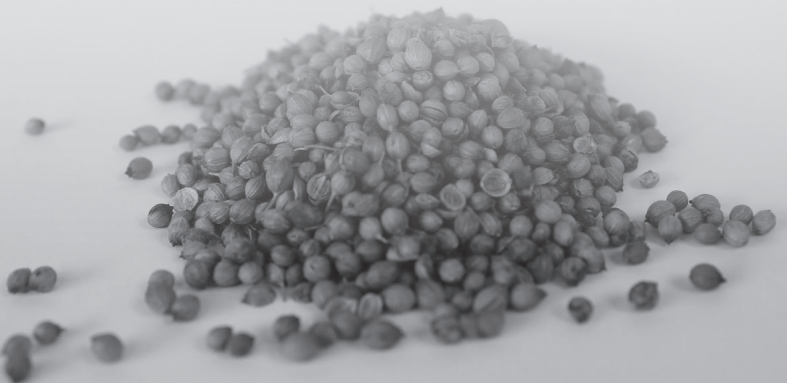
สมุนไพรต่อไปนี้อาจเป็นทางเลือก
ในการระงับกลิ่นปาก

1. ใบฝรั่ง สารคลอโรฟิลล์ในใบ
ฝรั่งช่วยระงับกลิ่นปากได้ดี

สูตรที่ 1 นำใบฝรั่ง 2-3 ใบมาล้าง
ให้สะอาด นำมาเคี้ยวและคายทิ้งหลังอาหาร
หรือเมื่อต้องการ

สูตรที่ 2 หั่นใบฝรั่งเป็นฝอยพอ
ประมาณ แล้วนำไปคั่วไฟในกระทะพอ
เหลือง ชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว ใช้อมหรือบ้วน
ปากเป็นประจำ จะช่วยระงับกลิ่นปากได้

2. กานพลู ใช้ดอกตูมแห้งของ
กานพลู 2-3 ดอก อมไว้ในปากแล้วคายทิ้ง
หรืออาจบดเป็นผงใช้อม หรือผสมในน้ำยา
บ้วนปากก็ได้



3. เมล็ดผักชี ก็สามารถนำมาทำ น้ำยาบ้วนปาก หรือเครื่องดื่มน้ำเพื่อกลิ่นลมหายใจหอมสดชื่นได้ต่างๆ เช่นกัน โดยนำเมล็ดผักชีพอประมาณ ต้มในน้ำ 250 มิลลิลิตร ทิ้งให้เดือดสัก 2-3 นาที กรองเอาแต่น้ำแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ดื่มหรือบ้วนปาก

4. เเคียวหรืออมเมล็ดกระวาน ซึ่งจะช่วยสร้างกลิ่นหอม และมีคุณสมบัติในการระงับแบคทีเรียในช่องปาก

5. เเคียวใบพาร์สลีย์ หรือ สมุนไพรที่มีคลอโรฟิลล์เข้มข้นชนิดอื่น เช่น ใบโหระพา สะระแหน่

6. ดื่มน้ำเปปเปอร์มินต์ชาสเปียร์มินต์ หรือ ชามะกรูด ก็ช่วยได้เช่นกัน

7. น้ำมะนาว ดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมน้ำมะนาว 1 ชีตทุกเช้าหลังตื่นนอน

8. เอนไซม์ระงับกลิ่นปาก-น้ำแครอท เซเลอรี่ พาร์สลีย์ ผักโขม พืชน้ำหรือแตงกวา ชนิดใดชนิดหนึ่งมาคั้นน้ำดื่ม จะสามารถช่วยลดปัญหาเรื่องกลิ่นปาก

9. สมอไทย ใช้ในการดื่มน้ำบ้วนปาก แก้แผลร้อนใน วิธีคือ นำไปต้มน้ำ 1 แก้ว ใช้เวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นก็นำน้ำที่ได้ไปกรอง แล้วนำไปใช้บ้วนปาก

ป้องกันกลิ่นปากโดยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันทุกวัน และการแปรงฟันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 2 นาที-การใช้ยาบ้วนปากเป็นครั้งเป็นคราวหลังแปรงฟันไม่ใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จะเป็นอันตรายก่อให้เกิดโรคอื่นๆ ทางช่องปากได้ และควรหมั่นพบทันตแพทย์เป็นประจำอย่าปล่อยไว้ปากแห้ง เพราะจะทำให้เกิดความเข้มข้นของแบคทีเรียในปากเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ง่าย ดังนั้น ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยลดแบคทีเรียออกจากน้ำลาย หลังอาหารทุกมื้อ ถ้าไม่สะดวกในการแปรงฟันควรบ้วนปากทุกครั้ง



ที่มา-

<http://www.siamhealth.net>

<http://www.colgate.co.th>

<http://www.technologychaoban.com>

<http://www.yourhealthyguide.com>

<http://women.sanook.com/>

อาหาร ต้อง “ก่อน

หลายคนบอกว่า เมืองไทยเป็นเมืองแห่งอาหาร คุณจะหาอาหารกินได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง จนทำให้หลายๆ คนมีพฤติกรรมที่ชอบกินอาหารตอนดึก หรือกินอาหารก่อนนอน แต่คุณทราบหรือไม่ว่า พฤติกรรมเช่นนั้นมันจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็ว คนที่ชอบกินอาหารก่อนนอนจนติดเป็นนิสัยจนเกิดเป็นความเคยชินที่ไม่ดี จะทำให้นาฬิกาชีวิต (Biological Clock) ในร่างกายเกิดอาการแปรปรวน ไปทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ท้องอืด ตื่นสาย กรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้น

มาและ
เป็น



โรคกระเพาะอาหาร ฯลฯ การกินอาหารมื้อดึกหรือกินอาหารก่อนนอนจะทำให้ร่างกายทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ เหมือนกับการทำงานล่วงเวลา แทนที่ร่างกายจะได้พักผ่อนกลับต้องมาย่อยอาหารมื้อดึกที่มักจะเป็นมื้อใหญ่เสียด้วย โรคต่างๆ ที่จะเกิดตามมาสู่คุณจะเริ่มจากโรคอ้วน ตามมาติดๆ ด้วยโรคความดัน เบาหวาน ฯลฯ และด้วยความห่วงใย ผู้เขียนจึงขอเสนออาหารต้องห้าม

ใบฝรั่ง

ห้าม นอน”

ก่อนนอน ได้แก่

*อาหารไขมันสูง ในช่วงที่เลยเวลาอาหารเย็นไปแล้ว คุณไม่ควรเป็นอย่างยิ่งที่จะกินอาหารจำพวกที่มีไขมันสูง อาทิเช่น มันฝรั่งทอด พิซซ่ากับชีสพิเศษและอื่น ๆ เพราะเมื่อใดที่คุณกินเข้าไป ไขมันเหล่านั้นจะไปสะสม แล้วคุณก็จะกลายเป็นพะโล้ค้างปี

*แฮมเบอร์เกอร์ ถ้าคุณกินก่อนนอน มันอาจจะทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้อีกอย่างหนึ่ง แฮมเบอร์เกอร์เป็นอาหารที่ไม่สร้างสรรค์เลย ไม่ว่าจะกินตอนกลางวันหรือกลางคืนก็ตาม

*อาหารรสจัด จะไปกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบหายใจตื่นตัว และทำให้ค่าคีนิน คุณอาจล้มตัวลงนอนอย่างไม่มีความสุข

*คุณรู้ว่าคุณไม่ควรที่จะดื่มชา หรือ กาแฟ แม้จะเป็นแบบไม่มีคาเฟอีนก็ตาม เพราะคาเฟอีนนั้นมีฤทธิ์เป็นสารกระตุ้นซึ่งจะทำให้คุณตื่น และทำให้คุณปวดปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้นมาก การนอนน้อยก็ไม่ใช่ผลดีต่อการลดน้ำหนักอีกด้วย ถ้าหากเกิดอาการหิวจริง ๆ แนะนำนมอุ่น ๆ ลักแก้วน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าค่ะ

*ถ้าคุณกินอาหารเย็นช้าพยายามหลีกเลี่ยงเนื้อแดง เพราะเป็นอาหารที่ใช้เวลาในการย่อย และแยกปริมาณโปรตีน



และไขมันนาน จะทำให้คุณรู้สึกนอนไม่หลับได้

*ถั่วนั้นเป็นแหล่งโปรตีนและไฟเบอร์ที่ดี แต่ยังไม่ถึงตอนก่อนนอนก็ควรอยู่ห่างๆ มันไวต์กว่า เพราะมันจะทำให้ท้องคุณมีแก๊สซึ่งก็จะเกิดความไม่สบายตัวตามมา เก็บไว้ไปกินในเวลาอื่นๆ ระหว่างวันดีกว่า ไม่อย่างนั้นคุณจะนอนไม่ค่อยหลับแน่นอน

*ไอศกรีมมีส่วนประกอบของไขมันค่อนข้างสูงซึ่งทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ช้าลง นอกจากนั้นปริมาณน้ำตาลที่มีมากเกินไปอาจไปกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารอะดรีนาลีนทำให้กระปรี้กระเปร่าแทนที่จะอยากนอน

*เรามักจะคิดว่าการบริโภคผักน่าจะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับมือเย็น แต่สำหรับผักบางประเภทโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บรอกโคลี กะหล่ำปลี หัวหอม ซึ่งเป็นผักที่มีเส้นใยสูง จะมีผลทำให้กระบวนการย่อยอาหารทำงานช้าลง และแม้มันจะทำให้เรารู้สึกอิ่ม ไม่หิวง่ายในช่วงดึก แต่ผักเหล่านี้ก็ทำให้เกิดแก๊ส หรือลมในกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจรบกวนการนอนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

*เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ข้อนี้ต้องห้ามสำหรับมุสลิมอยู่แล้ว แต่สำหรับคุณผู้อ่านที่มีไม่มุสลิม ขอเตือนว่าอย่าได้ดื่มหรือจิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอนเป็นอันขาด เพราะนักโภชนาการบอก

ว่า แอลกอฮอล์จะมีฤทธิ์ไปเร่งและกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญในร่างกายให้เร็วขึ้น หัวใจจะเต้นแรง และนั่นจะทำให้คุณต้องสะดุ้งตื่นเป็นพักๆ ตลอดทั้งคืน ที่แย่ไปกว่านั้น มีรายงานยืนยันว่า แอลกอฮอล์ทำให้อัตราการนอนกรนเพิ่มขึ้น ที่นี้ไม่เพียงแต่ช่วงเวลาอนของคุณจะแย่มากเพียงอย่างเดียว คนข้างๆ ที่ต้องทนกับเสียงกรนที่หนักขึ้นก็จะต้องทรมาณไปทั้งคืนด้วยอย่างแน่นอน

*มีคนเคยบอกไว้ว่า ช็อกโกแลตทำให้นอนหลับฝันดี... แต่นักโภชนาการกลับบอกว่า ช็อกโกแลตนั้น ไม่ได้มีแค่ปริมาณแคลอรีที่สูงเพียงอย่างเดียว แต่มีคาเฟอีนอยู่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดาร์กช็อกโกแลต หรือช็อกโกแลตเข้มข้นมากๆ นั้นเอง ตัวอย่างเช่น ช็อกโกแลตแท่งขนาด 1.55 ออนซ์นั้น มีปริมาณคาเฟอีนมากถึง 12 มิลลิกรัมซึ่งเป็นปริมาณมากพอๆ กับการดื่มกาแฟดีแคฟ 3 ถ้วยทีเดียว ซึ่งทั้งหมดนี้จะไปกระตุ้นหัวใจของคุณให้ทำงานหนักขึ้นไปอีกขณะเข้านอน

รู้จักอาหารที่ไม่ควรกินก่อนนอนกันแล้ว ก็หวังว่าต่อไปนี้จะนอนหลับฝันดีกันนะค่ะ



ที่มา

<http://health.kapook.com>

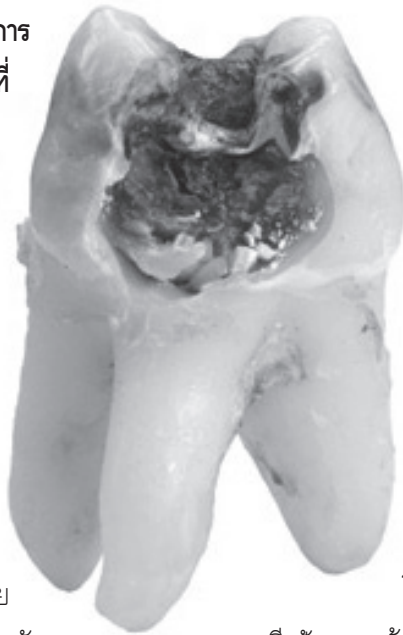
<http://beauty.yopi.co.th>

<http://www.foodslender.com>

ฟันผุ เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทำลายแร่ธาตุของโครงสร้างฟัน ที่มีสาเหตุมาจากการสร้างกรดของแบคทีเรียเพื่อย่อยเศษอาหารที่ตกค้างหลังจากที่เราทานอาหารเข้าไป หรือที่มีการเรียกกันแบบบ้านๆ ว่า “แมงกินฟัน” ฟันผุ ถ้าปล่อยไว้ไม่รักษา จะทำลายฟันและเส้นประสาท ที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งอาจทำให้เกิดหนอง และอาจจะติดเชื้อไปถึงรากฟัน

ฟันผุจะเป็นเรื่องใหญ่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้เชื้อโรคในฟันผุปนกับน้ำลายเข้าสู่ปอดทำให้ปอดติดเชื้อ มีรายงานระบุว่าพบผู้ป่วยปอดติดเชื้อจากฟันผุหลายราย โดยรายล่าสุด พบมีเครื่องตีมแอลกอฮอล์เป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดการทำปฏิกิริยาอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้ป่วยหายใจติดขัด แน่นหน้าอก น้ำท่วมปอด และอาการอยู่ในขั้นสาหัสไม่นานหลังจากปรากฏอาการดังกล่าว

สำหรับเชื้อโรคในฟันผุที่ก่อให้เกิดอาการปอดติดเชื้อรุนแรง มีชื่อว่า “แอนาโรบ” (Ananarob) จะปนกับน้ำลายเข้าสู่ปอด ผ่านการกลืนหรือสำลักน้ำลายในขณะ



หลับ ทำให้เกิดหนองในปอด ซึ่งคนที่เสี่ยงจะเป็นโรคนี้ นอกจาก

จะมีฟัน ผุแล้ว ยังอันตรายมากในผู้ที่ฟันผุแล้วตีมแอลกอฮอล์ เนื่องจากเชื้อแอนาโรบ เป็นเชื้อที่ไม่พึงออกซิเจน และจะทำปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์ ทำให้ปอดเป็นหนองหลายๆจุด เกิดน้ำท่วมปอด อาการรุนแรงกว่าเดิมหลายเท่า และรักษาค่อนข้างยากอีกด้วย

โดยสถิติจำนวนผู้ติดเชื้อดังกล่าวจากฟันผุกับตีมสุราทั่วไป มีไม่ต่ำกว่า 20% พบบ่อย ๆ ในช่วงที่มีการสังสรรค์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติได้ แต่จะมีบางรายที่มีภาวะการก่อกวนของหนองในปอดมาก และไม่สามารถทำลายด้วยการเจาะ

ระวัง!! ฟันผุ ทำปอดติดเชื้อ รุนแรงถึงตาย

ปอด หรือการให้ยาฆ่าเชื้อ จนต้องผ่าตัดในที่สุด

วิธีการรักษา มีอยู่ 3 แนวทาง คือ...

1. เจาะปอด เพื่อต่อท่อสายยางดูดเอาน้ำท่วมปอด และน้ำเหลืองออก ซึ่งปอดจะเป็นเหมือนแอ่งน้ำ ในบางรายเจาะเพียงรูเดียว ต้องเจาะหลายรูเพื่อดูดหนองออก

2. ยาฉีดฆ่าเชื้อ หากใช้วิธีแรกไม่ได้ผล แพทย์จะใส่ยาเฉพาะฉีดเข้าไปเพื่อทำลายเชื้อ ซึ่งวิธีนี้จะมีผลข้างเคียง ทำให้ผู้ป่วยใช้สูงต่อเนื่อง

3. ผ่าตัดใหญ่ หากผู้ป่วยอาการยังไม่ดีขึ้น ยาฉีดไม่สามารถทำลายเชื้อที่อยู่ในปอดได้ แพทย์จะทำการผ่าตัดใหญ่เปิดปอด เพื่อดูดน้ำเหลืองออกจากปอด แต่วิธีนี้จะส่งผลข้างเคียงมาก ต้องเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

ทั้งนี้หากพบว่ามีอาการเหนื่อย หอบ แน่นหน้าอก ไอ มีไข้สูง เจ็บในซี่โครง และหายใจไม่ค่อยออก ภายหลังจากตีมแอลกอฮอล์ และมีฟันผุ ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจจะทำให้เสียชีวิตได้ เนื่องจากเชื้อนี้ใช้เวลาก่อตัวเพื่อทำให้น้ำท่วมปอดแล้วกลายเป็นปอดอักเสบเรื้อรังใช้เวลาเพียงแค่ 6 ชั่วโมงเท่านั้น



ที่มา-

<http://health.kapook.com>

<http://www.li.mahidol.ac.th>

<http://www2.mcot.net>



คนตุรกี กับ ไก่ทอง



เราสงสัยกันมานานแล้วว่าทำไมคนอเมริกันจึงเรียกประเทศตุรกีว่าแดนไก่งวง และคำว่า “ไก่งวง” เป็นคำดูถูกจริงหรือ?

คนอเมริกันไม่ได้เรียกประเทศตุรกีว่า “ดินแดนไก่งวง” แต่คนที่ขนานนามนี้กลับเป็นแฟนบอล และสื่อไทย ที่มักชอบขนานนามใครเขาไปทั่ว เช่น แดนปลาติบ หมายถึงประเทศญี่ปุ่น แดนผู้ดีก็หมายถึงประเทศอังกฤษ หรือ แดนน้ำหอมก็ประเทศฝรั่งเศส เป็นต้น

มาถึงคำว่า “ไก่งวง” ทำไมต้องเป็น “turk” เรื่องมันเริ่มต้นที่บนเกาะมาดากัสการ์ มีนกหรือจะเรียกว่าไก่นิดหนึ่ง คล้ายๆ นกกระทา ตัวใหญ่ ซึ่งคนก็นำนกชนิดนี้เข้าไปขายในยุโรปนั้นเป็นพ่อค้าชาวตุรกี ที่เรียกว่า Turkish merchant

พ่อค้าชาวตุรกียุคนี้เรียกนกชนิดนี้ว่า นกกินี หรือ Guinea fowl ตามชื่อของประเทศกินีประเทศเล็กๆ ที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของทวีปแอฟริกา เพราะเชื่อว่านกชนิดนี้มาจากประเทศกินี (ทั้งๆ ที่นกชนิดนี้มาจากเกาะมาดากัสการ์ ส่วน fowl

หมายถึงสัตว์ปีกครับ เหมารียกได้ทั้งไก่และนก)

ชาวยุโรปสมัยนั้นไม่รู้จักทั้งประเทศกินี และเกาะมาดากัสการ์ เลยเหมารียกนกที่ซื้อมานี้ตามเชื้อชาติของพ่อค้าที่นำมาขาย เช่น นกจากพ่อค้าตุรกี สุดท้ายนกชนิดนี้เลยได้ชื่อว่า turkey ตามเชื้อชาติของพ่อค้าไปเหมือนอย่าง “บางกะปิ” ที่มาจากคำว่า กะปิเยาะห์ ซึ่งเป็นหมวกถักของมุสลิม เพราะในอดีตมุสลิมมาตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากในย่านนั้นเมื่อเห็นผู้ชายมุสลิมสวมหมวกกะปิเยาะห์ ก็เลยเรียกพื้นที่ตรงนั้นกันว่ากะปิเยาะห์ แล้วก็เพี้ยนเป็นบางกะปิในปัจจุบัน

แต่ turkey ที่คนยุโรปกินในตอนนั้น กับ turkey ที่กินกันในปัจจุบันมันเป็นคนละสายพันธุ์กัน สมัยนั้นเขากินนกที่มาจากมาดากัสการ์แต่คนขายไปเข้าใจว่านกชนิดนี้มาจากประเทศกินี

ต่อมาเมื่อพ่อค้าหรือนักบวชชาวสเปนชื่อคอนคิสตาโดร์ (conquistadors) เดินทางไปถึงทวีปอเมริกาเพื่อที่จะไปค้นหาทองคำ ก็ไปพบนกสายพันธุ์หนึ่งที่ชาวพื้นเมืองชื่อ แอซเทค (Aztec) เลี้ยงไว้เป็น

อาหาร นกชนิดนี้หน้าตามันคล้ายกับ นกกินี (ที่มาจากมาดากัสการ์แล้วฝรั่งเรียกว่าตุรกี) มาก รสชาติก็ยิ่งคล้ายๆ กันด้วย ก็เลยจับนกชนิดนี้ลงเรือกลับมาให้ชาวยุโรปได้ลองชิมกันบ้าง

ชาวบ้านทั่วไปเมื่อเห็นนกจากดินแดนทางไกลสองแห่ง ก็เกิดการสับสน หน้าตามันก็คล้ายกัน รสชาติก็อร่อยคล้ายๆ กัน มาจากเมืองนอกที่อะไรก็ไม่มีรู้ ก็เกิดความสับสน แล้วเหมารวมไปว่าเป็นนกหรือไก่ turkey เหมือนๆ กัน

ดังนั้นคำว่า turkey ในช่วงแรกจึงเป็นคำที่เรียกสัตว์ปีกสองสายพันธุ์ที่มาจากสองทวีปสุดท้ายเมื่อชาวยุโรปอพยพไปอยู่ในทวีปอเมริกา สัตว์ปีกที่ฝรั่งเรียกว่า turkey ก็เลยกลายเป็นสัตว์ปีกที่มาจากทวีปอเมริกาไป

แต่คนตุรกีเขาไม่เรียกว่า turkey นะครับ แต่เขาเรียกมันว่า Hindi (ฮินดู) ซึ่งก็คืออินเดีย สงสัยใช้ไหมครับ? ก็เพราะว่าโคลัมบัสที่ค้นพบทวีปอเมริกา คงจะสับสนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอินเดียพอมีกะมาจากอเมริกา เลยเรียกไปว่าไก่จากอินเดีย ภาษาฝรั่งเศสก็เหมือนกัน เรียกไก่งวงว่า dinde (ดานเดะ) ซึ่งหมายถึงอินเดีย เพราะแรกๆ เรียกว่า ไก่จากอินเดีย แล้วหดสั้นลงเหลือคำว่าอินเดีย คำเดียว

ชาวฮอลแลนด์เรียกไก่งวงว่า kalkoen ออกเสียงประมาณว่า โกลกุน



ซึ่งมาจากชื่อเมือง โคริโคต หรือ คาลิคัต (Calicut) เมืองค้าขายเก่าแก่ทางตอนใต้ของอินเดีย ส่วนคนโปรตุเกสเรียกไก่อว่งว่า เปรู เพราะรู้ว่าสัตว์ปีกชนิดนี้มาจากอเมริกาใต้ ครับ

อีกเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจกันก็คือ ภาษาอังกฤษ ถ้าพูดถึงประเทศตุรกีต้องใช้ตัวเขียนใหญ่ ส่วนถ้าเป็นไก่หรือนกก็เป็นตัวเขียนเล็ก เช่น ชื่อประเทศ Turkey -ชื่อคน Turk, Turkish -ชื่อไก่ turkey

ยังมีเรื่องเล่าในสมัยประธานาธิบดีแฟรงคลินแห่งสหรัฐอเมริกา ประธานาธิบดีอยากได้ wild turkeys มาเป็นสัตว์ประจำชาติ เพราะคุณสมบัติที่มัน ปราดเปรียวและ ฉลาด จับยาก ท่านใช้คำว่า noble แต่สภาไม่เห็นด้วยเพราะว่ามันไม่สวย ไม่เท่ ไม่สง่างามเหมือน Bald Eagle ประธานาธิบดีท้วงว่าเจ้า Bald Eagle มันเป็นนกที่มีลีลาการบินที่สง่างามก็จริงอยู่ แต่โดยนิสัยนั้นขี้เกียจ ไม่ล่าสัตว์แต่รอกินสัตว์ที่ตายแล้วท้ายที่สุดประธานาธิบดีก็แพ้ใจ

สำนวนอเมริกันที่ว่า Let's talk Turkey. หมายความว่า มาพูดกันเป็นเรื่องเป็นราวดีกว่าส่วนที่เรียก ไก่จิ้ง ทั้งหลายว่า turkey ซึ่ง turkey ในที่นี้หมายถึง ไก่บ้านหรือไก่เลี้ยง ที่วันวันก็รอกินข้าว แล้วก็รอให้คนจับไปลงหม้อ ไม่ใช่ wild turkeys ที่ฉลาด ว่องไว เพราะเป็นไก่ป่าที่ต้องเอาตัวรอดให้ได้ในป่า

หวังว่าข้อมูลนี้ จะช่วยคุณผู้อ่านที่เคยรับทราบเรื่องราวของ “ไก่จิ้ง” กับ “turk” ว่าเป็นเรื่องของการดูหมิ่นมุสลิมกันแน่ที่จริงแล้วยังมีข้อมูลอีกด้านหนึ่ง คงพอที่จะทำให้คุณผู้อ่านได้ตัดสินใจว่าจะเลือกด้านใด... “ด้านบวก หรือว่า ด้านลบ”



ข้อมูล

<https://m.facebook.com/notes/chatchapol-book>

<http://tinglish.blogspot.com>

Bottle Light



ในปี 2002 ช่างยนต์ชาวบราซิล Alfredo Moser ได้นำเสนอโคมไฟรูปแบบใหม่ที่จะส่องสว่างในช่วงกลางวันได้โดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้า ใช้เพียงขวดพลาสติกใส่น้ำและผงซักฟอกเล็กน้อย หรือคลอรีนชนิดน้ำกับน้ำเติมขวดขนาดเหมาะสม เพื่อไม่ให้น้ำกลายเป็นสีเขียวจากตะไคร่ เจาะหลังคาบ้านด้วยสว่านให้เป็นรูพอใส่ขวดน้ำและใช้ฟิล์มใสติดโอรเรชินทาท์ ซึ่งจะทำให้หลังคาไม่รั่วแม้ฝนจะตก แสงสว่างจะขึ้นอยู่กับการแสงจากดวงอาทิตย์ (ส่วนมากจะอยู่ที่ 40 ถึง 60 วัตต์) ซึ่งพอที่จะทำให้ภายในห้องหรือบ้านสว่างและยังสามารถใช้ในการปลูกพืชในร่มได้ด้วย

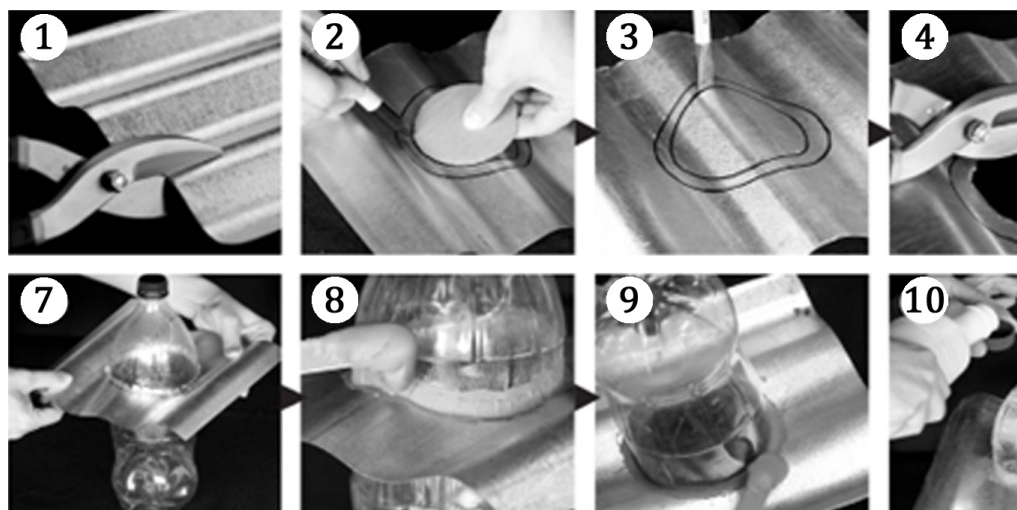
ในช่วงสองปีที่ผ่านมานวัตกรรมของเขาได้แพร่กระจายไปทั่วโลก เป็นที่คาดหวังกันว่า Bottle Light จะถูกนำมาใช้ถึงหนึ่งล้านหลังคาเรือนราวต้นปี 2014

แรงบันดาลใจสำหรับ “โคมไฟโม

เซอร์” เกิดขึ้นในช่วงปี 2002 เกิดไฟดับบ่อยครั้งที่เมืองอุเบรา ทางตอนใต้ของประเทศบราซิลเป็นเหตุให้ Alfredo Moser ได้คิดไอเดียขวดแสงไฟนี้ขึ้นมาได้ จากการสังเกตเห็นขวดพลาสติกใส่น้ำ ส่องแสงสว่างตอนที่แสงอาทิตย์ส่องมากระทบ จึงนำขวดพลาสติกมาเติมน้ำให้เต็มและเพิ่มส่วนผสมสารฟอกขาวเข้าไปด้วยเพื่อไว้รวมแสง นำมาติดไว้บนหลังคาบ้านใช้แทนแสงไฟ โดยมันให้แสงไฟเท่ากับหลอดไฟ 60 วัตต์

ต่อมาเคล็ดลับของเขาถูกเผยแพร่ทางยูทูบ ทำให้ Miguel Marchand ชาวชิลีนึกถึงชุมชนในเขตไม่พัฒนา ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้ในชิลี ที่เขาเคยไปอาศัยอยู่เพื่อถ่ายทำสารคดีกว่า 1 ปี เกิดไอเดียขวดแสงไฟไปติดหลังคาบ้านให้กับคนในชุมชนเหล่านั้นเพื่อใช้แทนหลอดไฟ

Bottle Light ได้รับการยอมรับจากหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นประเทศชิลี



ขวดแสงที่จะมาเปลี่ยนโลก



ฟิลิปปินส์ หรือบังกลาเทศ ช่วยให้คนยากไร้
มีแสงสว่างในชีวิตเพิ่มขึ้น

วิธีการทำนั้นแสนง่ายตาย แต่มี
ขวดพลาสติก แผ่นสังกะสีแบบลอน กาว
กันซึม น้ำยาฟอกขาว เป็นวัตถุดิบหลัก
เริ่มประกอบโดยเอาแผ่นสังกะสีหรือวัสดุที่
ต้องการใช้เป็นฐาน ซึ่งควรจะทนทานลมฝน
และอากาศ มาตัดเป็นวงกลมให้เท่าขนาด
เส้นผ่าศูนย์กลางของขวด และอีกรวงใหญ่
กว่าขวดเล็กน้อย หลังจากนั้นขัดด้านนอก
ขวดเพื่อเตรียมทากาว เติมน้ำให้เต็มเกือบ
ถึงขอบขวดแล้วใส่น้ำยาฟอกขาวลงไปสอง

ฝา ก่อนนำขวดใส่ไว้ด้านในรูที่เจาะตอน
แรก ปิดฝาขวดด้วยการกันซึม เมื่อนำขวด
ใส่ไว้ในรูที่เจาะแล้วให้ปิดรอบขวดให้แน่น
ด้วยโฟลีสเตอร์เรชั่น

หากต้องการแสงที่สว่างมากที่สุด
ก็เป็นน้ำผสมน้ำยาฟอกขาวด้วย (Bleach)
หรือ คลอรีน และหากต้องการให้มีสีสน
สามารถใช้สีผสมสีที่ต้องการได้เช่นกัน

แม้ว่าหลอดไฟจากขวดน้ำ
พลาสติกนี้จะประหยัดค่าไฟได้ 100% แต่
ก็ยังมีข้อจำกัด เพราะสามารถให้พลังงาน
ได้เพียงตอนกลางวันเท่านั้น แต่..อย่าง

น้อยก็สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในบ้านที่
ต้องการแสงสว่างในตอนกลางวันได้ไปมาก
พอสมควร



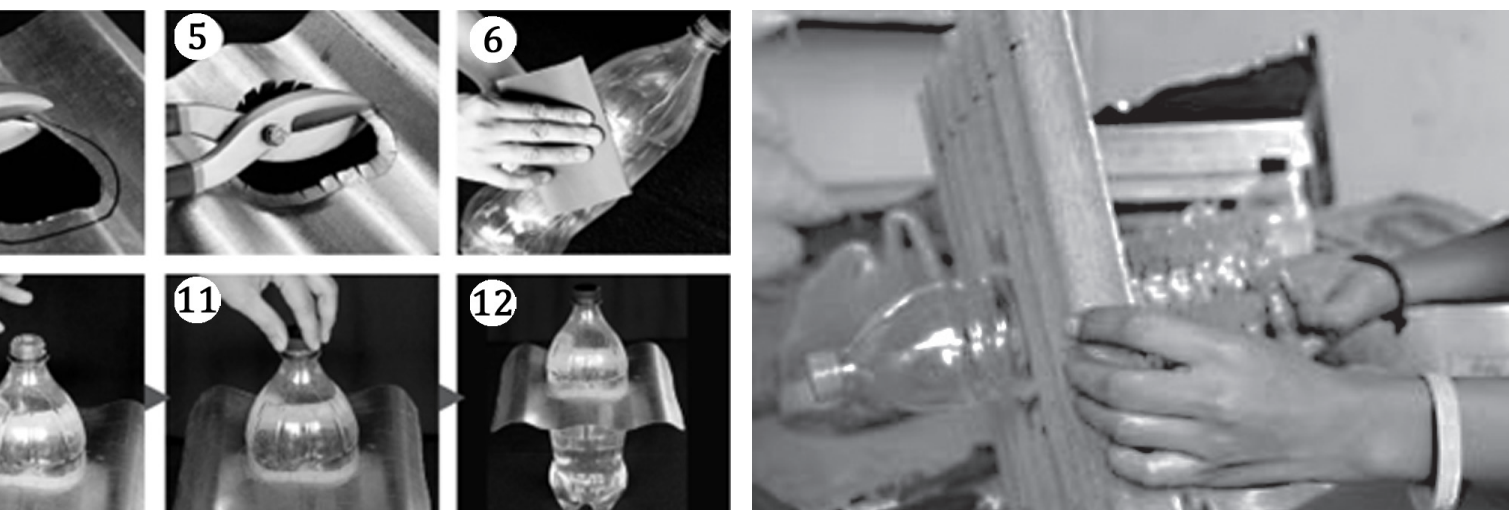
[http://www.creativemove.com/design/
liter-of-light/#ixzz2r2K3BnWN](http://www.creativemove.com/design/liter-of-light/#ixzz2r2K3BnWN)

<http://fb.com/samrujlok>

www.nextstetptv.com

[http://www.bbc.co.uk/news/maga-
zine-23536914](http://www.bbc.co.uk/news/maga-zine-23536914)

banideadotcom@gmail.com





กาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และได้เข้ามามีบทบาทหรือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของใครหลายๆ คน นั่นเป็นเพราะว่า หลังจากดื่มกาแฟแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และช่วยทำให้หายง่วงซึม แม้บางคนจะกังวลกับข้อมูลเก่าๆ เรื่องโทษของกาแฟ แต่ก็มีคนแย้งมาว่า มีงานวิจัยระบุว่ากาแฟให้คุณมากกว่าโทษ ถ้าคุณรู้จักดื่ม

งานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการดื่มกาแฟต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าผลงานวิจัยส่วนใหญ่ให้ผลเชิงบวกคือมีแนวโน้มลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานโดยสันนิษฐานว่าเป็นผลมาจากสารสำคัญในเมล็ดกาแฟที่ชื่อว่า กรดคลอโรจีนิก (chlorogenic acid)

ส่วนการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการดื่มกาแฟกับโรคที่เกิดจากความเสื่อมของระบบประสาทซึ่งได้แก่ โรคพาร์กินสันและโรคอัลไซเมอร์พบว่า การดื่มกาแฟมีแนวโน้มช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพาร์กินสันในเพศชายและผู้ที่มีกาแฟตั้งแต่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคนมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคความจำเสื่อมเมื่อมีอายุย่างเข้าสู่วัยสูงอายุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟเลย

และในการศึกษาความสัมพันธ์ของการดื่มกาแฟกับภาวะความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมเร็งชนิดต่างๆ ได้แก่ มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งเต้านม

มะเร็งรังไข่ และมะเร็งตับ มีทั้งผลเชิงบวกคือมีแนวโน้มลดความเสี่ยงการเกิดโรคเมเร็ง และไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อการเกิดโรค จึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการดื่มกาแฟจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมเร็งดังกล่าวได้

นอกจากนี้ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ของการดื่มกาแฟกับการสะสมและการเสื่อมของกระดูกพบว่า การดื่มกาแฟไม่เกินวันละ 3 ถ้วย (ได้รับคาเฟอีนไม่เกิน 300 มก.) ต่อวัน อาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนและกระดูกสะโพกหักได้

สำหรับผู้ที่มีกาแฟเพราะต้องการแก้่วง แนะนำให้ดื่มปริมาณน้อยๆ แต่กระจายการดื่มออกไปตลอดวัน เช่น แทนที่จะดื่มถ้วยใหญ่ 16 ออนซ์ (500 มล.) ในตอนเช้า ให้ดื่มเพียงครึ่งละ 2-3 ออนซ์ (60-90 มล.) แต่บ่อยขึ้น กาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์ใน 15 นาที และจะอยู่ในร่างกายนานหลายชั่วโมง และต้องใช้เวลาราว 6 ชั่วโมงกว่าที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย

ข้อควรระวัง องค์ประกอบหลักของกาแฟคือ สารคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือเต้นผิดปกติในบางครั้ง และเพิ่มความดันโลหิต งานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยโทรอนโตเปิดเผยว่า การดื่มกาแฟมากอาจเพิ่ม

ความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลันในผู้ที่มีโรคหัวใจคาเฟอีนทำให้คาเฟอีนอยู่ในกระแสเลือดนานขึ้น แต่สำหรับคนที่ไม่มีโรคหัวใจที่ขจัดคาเฟอีนได้เร็วกาแฟก็จะมีผล

ผู้ที่ดื่มกาแฟสกัดคาเฟอีน อาจคิดว่าปลอดภัย แต่นักวิจัยเตือนว่า กาแฟสกัดคาเฟอีนอาจเพิ่มระดับกรดไขมันในเลือดให้สร้างแอลดีแอล ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวร้ายได้ เพราะในกระบวนการสกัดคาเฟอีนจะสกัดเอาสารฟลาโวนอยด์ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและสารอื่นๆ ที่ให้รสชาติกาแฟแท้ๆ ออกไปด้วย ดังนั้น การดื่มกาแฟสกัดคาเฟอีนนอกจากจะอร่อยน้อยลงแล้ว ยังมีผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย

ในปี พ.ศ. 2501 องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (FDA) ได้รับรองว่าคาเฟอีนเป็นอาหารกลุ่มค่อนข้างปลอดภัย แม้ยังมีข้อถกเถียงในเรื่องผลเสียต่อสุขภาพ แต่โดยรวมมีความเห็นร่วมกันว่าไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ หากดื่มกาแฟไม่เกินระดับปกติ คือ ประมาณ 300 มก./วัน หรือเท่ากับกาแฟถ้วยมาตรฐาน 8 ออนซ์ 3 ถ้วยหรือชาชง 6 ถ้วยต่อวัน



<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=180>

<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1017>

<https://www.facebook.com/wellnessthai>





โรคลมชัก (Epilepsy) มาจากคำกรีกว่า epilambanein หมายถึง 'to seize' หรือ 'to attack' มีการบันทึกครั้งแรกในโลกตะวันตกในตำราของบาบิโลเนียนที่ค้นพบในทางใต้ของตุรกี ต่อมาพบว่าโรคลมชักมีการเขียนในตำราการแพทย์ของจีนเมื่อ 770 ถึง 221 ปีก่อนคริสตกาล

เมื่อราว 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช ฮิปโปเครติสได้บรรยายถึงโรคลมชักว่าเป็น 'the sacred disease' แต่สังคมส่วนใหญ่เข้าใจในทางว่าเป็นโรคของปีศาจเนื่องจากอาการและการแสดงของโรค จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1875 ที่ประสาทแพทย์ชาว

อังกฤษ John Hughlings Jackson ได้พบว่าอาการชักเป็นความผิดปกติจากสมอง โรคลมชักเป็นความผิดปกติทางระบบประสาทที่พบบ่อยทั่วโลก ถึงแม้ว่าจะหายไปได้ในบางคน แต่คนไข้หลายคนมีอาการชักไปตลอดชีวิต มันเกิดได้ทุกอายุ และทุกภูมิภาค ประมาณ 50 ล้านคนทั่วโลกเป็นโรคลมชัก

โรคลมชักเป็นความผิดปกติของระบบประสาทที่พบมากชนิดหนึ่งในประเทศที่พัฒนาแล้วพบได้ประมาณ 50-70 รายต่อประชากร 100,000 คนในประเทศกำลังพัฒนา ตัวเลขอาจสูงกว่นี้เนื่องจาก

ปัญหาเรื่องสาธารณสุข การคลอด อาจพบมีการติดเชื้อของระบบประสาทและบาดเจ็บที่ศีรษะมากกว่า

ความชุกของโรคลมชักประมาณ 1% ในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนาอุบัติการณ์ต่างกันไปตามอายุ และพบอุบัติการณ์สูงขึ้นในวัยเด็กโต และอีกช่วงคือเมื่ออายุมากกว่า 65 ปี และพบในระดับต่ำในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ พบว่าจำนวนเด็กที่มีโรคลมชักลดลง และการเพิ่มขึ้นในวัยชราและพบได้บ่อยที่สุด เนื่องจากปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น

อัตราการตายในคนไข้โรคลมชักมีมากกว่าประชากรทั่วไปประมาณ 2-3 เท่า ในหลายรายที่สาเหตุมาจากสาเหตุที่ทำให้ชัก แต่การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุในคนไข้โรคลมชัก (SUDEP: sudden unexpected death in epilepsy) เชื่อว่ามีถึง 17% ของการตายที่เกี่ยวข้องกับโรคลมชัก SUDEP หมายถึงการเสียชีวิตในคนไข้โรคลมชักโดยทันที ไม่ได้คาดคิด อาจมีพยานหรือไม่มีพยานเห็น ไม่เกิดจากอุบัติเหตุหรือจมน้ำ โดยมีหรือไม่มีหลักฐานว่าอาการชักและไม่เกี่ยวกับการชักแบบไม่หยุด (status epilepticus) และการชันสูตรศพไม่พบมีสารพิษหรือกายวิภาคที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต รายงานการเสียชีวิตจาก SUDEP พบได้ 0.35-10 ต่อคนไข้ 1,000 รายต่อปี และจะสูงกว่นี้ในคนไข้ที่ควบคุมชักได้ไม่ดี สาเหตุการตายอื่นๆในคนไข้โรคลมชักเช่น จมน้ำ, ไฟไหม้, น้ำร้อนลวก, ปอดบวม, ชักไม่หยุดและฆ่าตัวตาย



<http://www.thaiepilepsy.com>

ลมบ้าหมู

ลมบ้าหมู Epilepsy, Grand mal หมายถึง โรคลมชักชนิดหนึ่งที่มีอาการเป็นลมหมดสติ และชักกระตุกทั้งตัว ซึ่งจะเป็นอยู่นานไม่กี่นาที แล้วฟื้นคืนสติได้เอง มักจะมีอาการเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ผู้ที่มีอาการของโรคนี้ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย หากได้รับการรักษาอย่างถูกต้องต่อเนื่อง ผู้ป่วยจะสามารถดำเนินชีวิตเช่นคนปกติทั่วไป แต่ถ้าขาดการรักษาปล่อยปละให้เกิดอาการชักบ่อยๆ ก็อาจได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุขณะเกิดอาการ เช่น ตกจากที่สูง จมน้ำ รถชน เป็นต้น

อาการ : ผู้ป่วยอยู่ๆ ก็มีอาการหมดสติ เป็นลมล้มพับกับพื้นทันทีทันใดพร้อมกับมีอาการกล้ามเนื้อเกร็งทั้งตัว หายใจลำบาก หน้าเขียว ซึ่งจะเป็นอยู่นานไม่กี่วินาทีถึง 20 วินาที ต่อมาจะมีอาการชักกระตุกของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเป็นระยะๆ และมีอาการตาค้าง ตาเหลือกในระยะแรกมักจะชักถี่แล้วค่อยๆ ลดลง

ตามลำดับ จนกระทั่งหยุดกระตุก ในช่วงนี้จะมีอาการน้ำลายฟูมปาก และอาจมีเลือดออกจากการกัดถูกริมฝีปาก หรือลิ้นตัวเอง อาจมีอาการปัสสาวะหรืออุจจาระราดร่วมด้วย

อาการชักจะเป็นอยู่นานประมาณ 1-3 นาที (บางรายอาจนาน 5-15 นาที) แล้วฟื้นสติตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกมึนงงอ่อนเพลีย บางรายอาจม่อหยังหลับไปนานเป็นชั่วโมงๆ หลังจากม่อหยังหลับและตื่นขึ้นมาแล้ว อาจมีอาการ ปวดศีรษะ มึนงง สับสน อ่อนเปลี้ยเพลียแรง หาวนอน ลืมตัว และอาจทำอะไรที่ตัวเองจำไม่ได้ในภายหลัง บางรายอาจมีอาการเตือนหรือออร่า (aura) นำมาก่อนจะหมดสติ เช่น แขนหรือขาชาหรือกระตุกเพียงข้างหนึ่ง หรืออาจเห็นแสงวับได้กลืน รส หรือได้ยินเสียงดังๆ หรือมีความรู้สึกกลัวอย่างไม่มีเหตุผล เป็นต้นผู้ป่วยอาจเกิดอาการชักในเวลากลางวันหรือ หลังเข้านอนตอนกลางคืนก็ได้ บางรายเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุกระตุ้น บางครั้งก็พบสาเหตุที่กระตุ้นให้ผู้ป่วยชัก เช่น อดนอน หิวข้าว กินอาหารมากเกินไป ทำงานเหนื่อยเกินไป คิดมาก ดื่มสุรา กินยากระตุ้นประสาท ท้องผูก มีประจำเดือน มีไข้สูง อยู่ในสถานที่ที่มี

มีเสียงอีกทีหรือมีแสงจ้าหรือแสงวูบวาบ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ การหายใจเข้าออกเร็วๆ เป็นต้น

อาการแทรกซ้อน : ระหว่างชัก ผู้ป่วยอาจกัดลิ้นตัวเอง หรืออาจได้รับบาดเจ็บหรือกระดูกหัก ข้อสำคัญ คืออาจทำให้ได้รับอุบัติเหตุ เช่น ตกน้ำ รถชน ตกจากที่สูง อาจถึงตายได้ในรายที่ชักบ่อย อาจมีความผิดปกติของอารมณ์ และบุคลิกลักษณะ บางคนอาจมีสติปัญญาต่ำกว่าปกติในรายที่ชักรุนแรงติดต่อกันเป็นชั่วโมงๆ อาจเป็นอันตรายถึงตายได้

อาการเป็นลมหมดสติ และชักกระตุก อาจมีสาเหตุอื่น เช่น

โรคติดเชื้อของสมอง (เช่น สมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ) ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ อาเจียน ชีพจรต่อนานจะไม่ค่อยรู้สึกตัว และชักกระตุก

ชักจากไข้ พบในเด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ขวบ เด็กจะมีไข้ และชักกระตุกนาน 2-3 นาที (ไม่เกิน 5-15 นาที) แล้วฟื้นสติเป็นปกติได้

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยที่มีอาการหมดสติและชักกระตุก ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดๆ ควรจะรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุและให้การรักษาตามสาเหตุ

การดูแลตนเอง : ผู้ป่วยควร รู้จักดูแลตนเอง ดังนี้

1. กินยากันชักทุกวัน ตามขนาดที่แพทย์แนะนำ ควรทำบันทึกการกินยาและการนัดของแพทย์เพื่อพกติดตัว
2. อย่าหยุดยาหรือปรับเปลี่ยนขนาดยาหรือซื้อยากินเอง
3. ถ้าลืมหากินยาไปเพียงมือเดียวหรือวันเดียว ให้เริ่มกินในมือต่อไปตามปกติ
4. ปรีกษาแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนใช้ยาชนิดอื่นร่วมกับยากันชัก เพราะยาบางชนิดอาจต้านฤทธิ์ยากันชัก ทำให้มีอาการชักกำเริบได้ บางชนิดอาจเสริมฤทธิ์ยากันชัก



ทำให้เกิดพิษขึ้นได้

5. ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ เมื่อพบผลข้างเคียงที่เกิดจากยากันชัก เช่น อาการมึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ ผื่นคัน ผิวน้ำพุพอง เหงือกบวม ดีซ่าน มีไข้ เป็นต้น

6. ผู้ป่วยที่กินยากุมกำเนิดหรือมีแผนที่จะตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การดูแลที่เหมาะสมต่อไป

7. หากตั้งครรภ์ หรือเจ็บป่วยอย่างอื่น ควรแจ้งให้แพทย์ที่รักษาทราบ และนำยาที่กินอยู่ไปให้แพทย์ดูด้วย

8. ในกรณีที่เปลี่ยนสถานที่รักษา ควรนำประวัติและยาที่กินอยู่ไปให้แพทย์ดูด้วย

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย

1. เพื่อความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการชัก ผู้ป่วยควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดนอน อย่าทำงานเหนื่อยเกินไป อย่าใช้ความคิดมาก หลีกเลี่ยง การกระทบกระเทือนทางจิตใจ อย่าอดอาหาร ระวังอย่าให้ท้องผูก ห้ามดื่มแอลกอฮอล์หรือกินยากระตุ้นประสาท อย่าเข้าไปในที่ที่มีเสียงอึกทึก หรือมีแสงจ้า แสงวูบวาบ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดอาการชักได้ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยง การกระทำและสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงอันตราย เช่น ว่ายน้ำ ปีนขึ้นที่สูง อยู่ใกล้ไฟ ใกล้น้ำ ทำงานกับเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ เดินข้ามถนนตามลำพัง เป็นต้น ถ้าจำเป็นต้องว่ายน้ำ ควรมีคนอื่นอยู่ด้วยตลอดเวลาในบางประเทศจะอนุญาตให้ผู้ป่วยมีใบขับขี่ได้ เมื่อปลอดภัยจากการชักแล้วอย่างน้อย 1 ปี

2. ผู้ป่วยควรเปิดเผยให้เพื่อนที่ทำงาน หรือที่โรงเรียนทราบถึงโรคที่เป็น เพื่อว่าเมื่อเกิดอาการชักจะได้ไม่ตกใจ และหาทางช่วยเหลือให้ปลอดภัย

3. พ่อแม่ ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงควรมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของโรค และวิธีช่วยเหลือผู้ป่วย ไม่ควรแสดงความรังเกียจ ควรให้กำลังใจผู้ป่วย และให้เข้า

ร่วมกิจกรรมในชีวิตประจำวันเช่นคนอื่นๆ

เมื่อพบผู้ป่วยมีอาการหมดสติและชักกระตุก ควรให้การปฐมพยาบาลก่อนส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาล ดังนี้

1. ป้องกันอันตราย หรือการบาดเจ็บ โดยให้ผู้ป่วยนอนอยู่ในพื้นที่โล่งและปลอดภัย ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือระเกะระกะอยู่ข้างกาย (ถ้ามีข้าวของที่อยู่รอบบริเวณ ผู้ป่วยควรเคลื่อนย้ายออกไป) ระวังการตกจากที่สูง และให้อยู่ห่างจากน้ำและไฟ

2. ปลดเสื้อผ้า เข็มขัด เครื่องแต่งกายให้หลวม

3. จับผู้ป่วยนอนในท่าตะแคง เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่ง (โดยการพลิกลำตัวผู้ป่วย ไม่ใช่การดึงแขนผู้ป่วย อาจทำให้ไหล่หลุดได้) ให้ผู้ป่วยหนุนหมอนหรือผ้าห่ม

4. ถ้ามีเศษอาหาร เสมหะ หรือฟันปลอม ให้นำออกจากปาก ถ้าผู้ป่วยใส่แว่นตาควรถอดออก

5. อย่าใช้วัตถุ (เช่น ไม้ ด้ามช้อน ปากกา ดินสอ) สอดใส่ปากผู้ป่วยเพื่อป้องกันไม่ให้กัดลิ้น เพราะนอกจากไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควรแล้ว ยังอาจทำให้ปากและฟันได้รับบาดเจ็บได้

6. อย่าผูกหรือมัดตัวผู้ป่วย อาจทำให้ผู้ป่วยบาดเจ็บได้

7. อย่าปล่อยให้ผู้ป่วยอยู่ตามลำพัง จนกว่าจะหายเป็นปกติ

8. อย่าให้ผู้ป่วยกินอะไรระหว่างชัก หรือหลังชักใหม่ๆ อาจทำให้ผู้ป่วยสำลักได้

“ลมบ้าหมู” เมื่อได้รับการรักษาอย่างถูกต้องจนควบคุมโรคได้แล้ว ผู้ป่วยสามารถทำงาน เรียนหนังสือ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้ตามปกติ รวมทั้งสามารถแต่งงานได้



โรคติดเชื้อ ไวรัส โคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2012

อาดาเป็นชายอายุ 46 ปี ได้เดินทางไปประกอบพิธีหัจญ์ ณ เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบียนานประมาณ 30 วัน ก่อนเดินทางกลับประเทศไทย 1 สัปดาห์ เขามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอมาก และยังคงไอมาก เสียงแหบ มีเสมหะสีเหลือง หลังจากกลับมาเขาจึงไปพบแพทย์ หลังจากซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว แพทย์อธิบายว่า

“สงสัยว่าคุณอาจจะเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งเกิดจากไวรัส ที่ทำให้เกิดอาการป่วยในคนและสัตว์โดยสายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดอาการป่วยในคนคือสายพันธุ์ 2012 นั้น จะมีความรุนแรงต่างกันตั้งแต่มี



อาการเหมือนไข้หวัดธรรมดา จนถึงอาการ คล้ายโรคซาร์ ทำให้มีอาการของระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน อาการท้องเสีย เกิดภาวะไตวาย และอาจเสียชีวิตได้ ซึ่งไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ เป็นกลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันในกลุ่มประเทศตะวันออกกลาง ซึ่งถูกค้นพบเป็นครั้งแรกเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2555 และมีข้อมูลเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2556 ว่าได้มีการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้แล้วใน 9 ประเทศ ได้แก่ ฝรั่งเศส เยอรมัน อิตาลี จอร์แดน กาตาร์ ซาอุดีอาระเบีย ตูนิเซีย สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ อังกฤษ โดยพบผู้ป่วยโรคนี้ 138 ราย เสียชีวิต 60 ราย ทำให้องค์การอนามัยโลกได้ส่งเสริมให้ประเทศสมาชิกทุกประเทศ

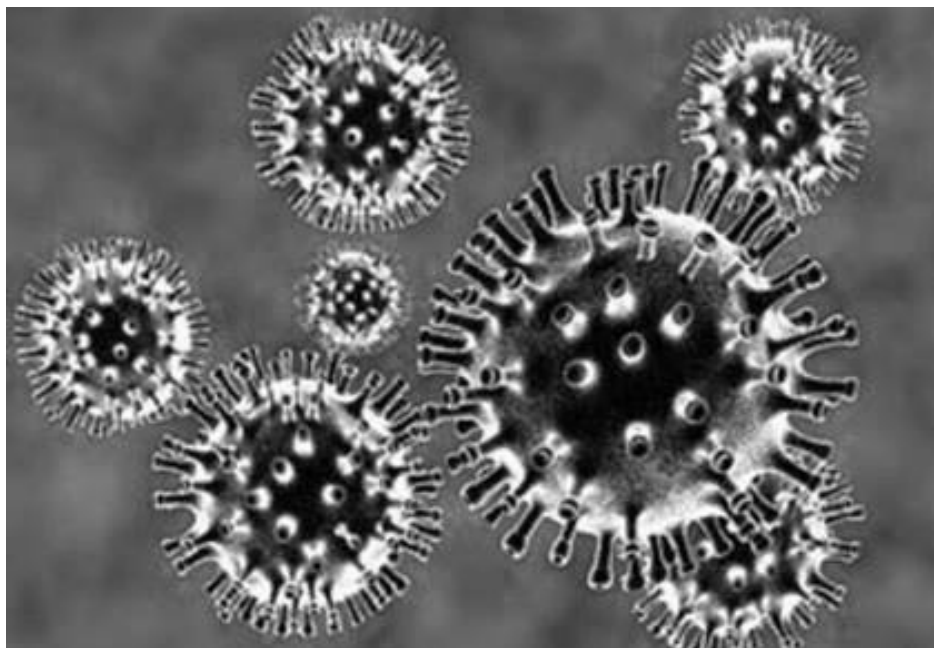
เพิ่มความเข้มข้นในการเฝ้าระวังโรค ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจรุนแรงเฉียบพลัน เพื่อตรวจสอบอาการปอดอักเสบและอาการผิดปกติต่างๆ...

...ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุได้ว่าไวรัสชนิดนี้เจริญเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมแบบไหน มีการติดต่อมาสู่คนได้อย่างไร แต่มีข้อมูลว่ามีการค้นพบเชื้อไวรัสโคโรนาหรือไวรัสที่มีความคล้ายคลึงกันมากกับไวรัสชนิดนี้ในตัวอูฐ แต่ยังไม่สามารถยืนยันแน่นอนได้ว่าเป็นไวรัสสายพันธุ์เดียวกันกับที่พบในคนหรือไม่ จึงยังไม่สามารถหาคำตอบได้ เนื่องจากผู้ป่วยเกือบทุกราย ไม่เคยมีประวัติสัมผัสโดยตรงกับอูฐ ถ้าหากอูฐหรือสัตว์ชนิดใดเป็นแหล่งของโรค

จริง การติดต่อกันอาจเป็นการติดต่อทางอ้อมก็ได้ ทำให้ไม่ทราบแหล่งที่มา และช่องทางการติดเชื้อไวรัสนี้อย่างแน่ชัด ดังนั้นจึงจัดให้มีมาตรการในการป้องกันโรคนี้ โดยการหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับสัตว์ป่วย ไม่นำสัตว์ป่วยไปประกอบอาหาร ไม่ดื่มนมดิบ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ดิบ ไม่รับประทานผักและผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้างทำความสะอาด ไม่ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด รักษาสุขอนามัยขั้นพื้นฐานส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ และหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัด...

...ขณะนี้ยังไม่มียาวัคซีนป้องกันและยารักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาโดยตรง การรักษาส่วนใหญ่เป็นแบบประคับประคอง และรักษาตามอาการของผู้ป่วย สำหรับคุณนั้นมียาลดไข้และยาแก้ปวด แต่ยังไม่มียาป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาโดยตรง แนะนำให้พักผ่อนอยู่กับบ้าน ให้ปฏิบัติตามมาตรการลดการแพร่เชื้อสู่คนรอบข้าง ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ ถ้าอีก 2-3 วันข้างหน้างยังมีไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที และจะนัดให้คุณมาตรวจอีกใน 2 สัปดาห์ข้างหน้า"

อาดามีอาการดีขึ้นตามลำดับหลังจากได้พักผ่อนอยู่ที่บ้านนาน 2 สัปดาห์ เขาได้ไปพบแพทย์อีกครั้งตามนัด แพทย์ยังคงแนะนำให้เขาพักผ่อนต่ออีก 2 สัปดาห์เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ เนื่องจากประเทศซาอุดีอาระเบีย ยังคงเป็นพื้นที่ในการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2012 อยู่



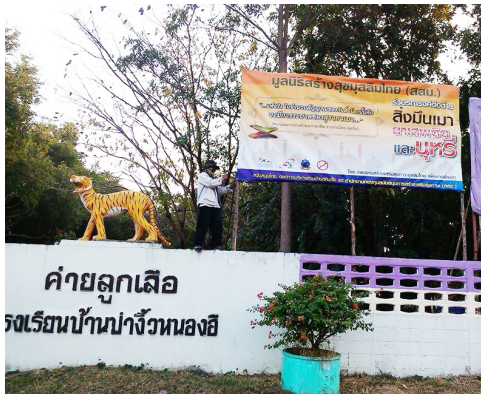
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรมสสม.ภาคอีสาน ได้ดำเนินการติดตั้งป้ายรณรงค์ลดละเลิกอบายมุขบริเวณถนนสายหลักในภาคอีสาน ดังนี้ ถ.มิตรภาพ ติดตั้งที่สี่แยก อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น และ ทางข้ามสี่แยกกลางจังหวัดหนองคาย อ.เมือง จ.หนองคาย, ถ.สายเอเชียแม่สอด - มุกดาหาร ติดตั้งที่สี่แยก อ.ชุมแพ มัสยิดยามือตี่ตุลีสลาม จ.ขอนแก่น และมัสยิดนุรุลลอฮีม ต.ดอนโมง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น

ต่อมาได้ออกเยี่ยมเพื่อหาแนวทางในการจัดทำโครงการมัสยิดปลอดบุหรี่ ในจังหวัดชัยภูมิ โดยได้เข้าพบกับคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดชัยภูมิ และอิหม่ามมัสยิดต่างๆ พร้อมกันนี้ยังได้เข้าพบ ผศ.ดร.ดนัย งามมานะ ณ มุค็อลลาอามานา อ.เมือง จ.สกลนคร เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2557 เพื่อปรึกษาหาแนวทางในการจัดทำโครงการรณรงค์ชุมชนและได้เก็บข้อมูลเบื้องต้นก่อนที่จะลงทำโครงการรณรงค์ชุมชน



สสม. ร่วมกับผู้นำศาสนาจัดรณรงค์ รุกคืบให้ความรู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ พร้อมจัดทีมให้คำปรึกษาผู้เลิกบุหรี่

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า บุหรี่ เป็นสินค้าทำลายสุขภาพ เป็นพิษร้ายต่อร่างกาย ทั้งต่อตัวผู้สูบเอง หรือผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ที่ไม่ได้เสพโดยตรง ที่มีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงสูง เป็นเหตุให้นักวิชาการด้านสาธารณสุขออกมาคัดค้านการสูบบุหรี่กันทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่



วิชาการด้านศาสนาอิสลาม รวมทั้งสำนักพิตวาทั่วโลก ก็ได้ออกคำพิตวา (วินิจัย) ว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งต้องห้ามในอิสลาม แต่ก็ยังมีนักสูบหลายคนไม่ยอมรับฟังคำเตือนของบรรดานักวิชาการด้านสาธารณสุข รวมทั้งไม่ยอมรับคำวินิจัยดังกล่าว

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย โดย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์เลิกบุหรี่ในชุมชนขึ้น ร่วมกับคณะกรรมการอิสลามจังหวัดสมุทรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เพื่อให้รู้เท่าทันพิษภัยของบุหรี่ พร้อมคณะทำงานให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการจะเลิกบุหรี่

โดยจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยจากการสูบบุหรี่แก่ผู้นำศาสนาจังหวัดละ 5 มัสยิด พร้อมกิจกรรมรณรงค์ในชุมชนโดยรอบมัสยิด และแจกจ่ายเอกสาร แผ่นพับ สติกเกอร์ให้แก่ผู้สนใจในชุมชนบริเวณใกล้เคียงรอบมัสยิด โดยมีผู้นำศาสนา เป็นแกนนำรณรงค์ จัดมุมนิทรรศการให้ความรู้พิษภัยของบุหรี่ แสดงธรรม (คุตบะฮ์) วันศุกร์ และจัดให้มีการบรรยายหลังละหมาดโดยเน้นหัวข้อที่ส่งเสริมทำความเข้าใจถึงพิษภัยของยาเสพติด สิ่งมีเนมา และบุหรี่ ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้เป็นหนึ่งในโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่เดือน มกราคม 2557 สิ้นสุดโครงการในเดือนมิถุนายน 2557

ทั้งนี้กิจกรรมรณรงค์เริ่มขึ้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2557 นำโดยนายสาโรจน์ สุดใจดี อีหม่ามมัสยิดอัลเกาะฮ์ ต.บางพึ่ง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ พร้อมกรรมการมัสยิดและเยาวชน รณรงค์ในชุมชนรอบมัสยิด





เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2557 นายสวัสดิ์ เนียมประพันธ์ อีหม่ามมัสยิดอัลเอียะห์ซาน เลขที่ 6 ม.4 ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ นำขบวนรณรงค์พร้อมกรรมกรมัสยิดและเยาวชน 1209-12



เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557 กิจกรรมนำโดย นายสมศักดิ์ วงศ์ประเสริฐ อีหม่ามมัสยิดคอรียาตุลอิสลามมีเยห์ เลขที่ 4 ม. 9 ถ.เทพารักษ์ ต.บางปลา อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ พร้อมกรรมกรมัสยิดและเยาวชน



เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557 กิจกรรมนำโดย นายชาญ เวชกิจ อีหม่ามมัสยิดเนียะอมาตุลมุฮายีรีน ต.คลองพระยา บันลือ อ.ลาดบัวหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา เป็นแกนนำรณรงค์พร้อมกรรมกรมัสยิดและเยาวชน ในเขตพ. อ.ประดิษฐ์รัตนโกมล ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอพรก่อนเริ่มรณรงค์

โครงการมัสยิดครบวงจร

เมื่อช่วงเดือนมกราคม 2557 ที่ผ่านมา มัสยิดครบวงจร บ้านพลีไต้ได้จัดทำห้องสมุดบริเวณมัสยิด เพื่อส่งเสริมการศึกษาและเป็นศูนย์การเรียนรู้ของคนในชุมชน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งหนึ่งในกิจกรรมของโครงการมัสยิดครบวงจรโดย ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง

ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนกลาง จัดกิจกรรมมัสยิดครบวงจร โดยร่วมกับชาวชุมชน และเยาวชนในการร่วมแรงร่วมใจ พัฒนาปรับปรุงทัศนียภาพรอบมัสยิด ทำความสะอาดโดยรอบและปลูกต้นไม้ โดยเมื่อวันเสาร์ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ผ่านมา ร่วมกับ มัสยิดดารุลมุมีนีน (บ้านควนโห๊ะ) ต.แป๊ะ อ.ท่าแพ จ.สตูล และในวันอาทิตย์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2557 ร่วมกับ มัสยิดบ้านดินลานเหนือ ต.ท่าช้าง อ.บางกล่ำ จ.สงขลา



คณะทำงาน

สำนักงานส่วนกลาง, โรงเรียนผู้นำสุภาพะมุสลิมไทย, สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย

อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรภักดี 80 ถ.หน้าวัดเกตุ

ช.1 ต.วัดเกตุ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367

ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง

ช.อิงมอ 2 ถนนโนนม่วง-มอขอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ 08-68513528

ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย

87/2 ถ.รามคำแหง แขวง/เขตสวนหลวง กทม.10240

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

โทรศัพท์ 02-719-8721 โทรสาร 02-7198717

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน 91 หมู่ ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์

จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-72730648

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา

ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ 074-305375

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง อาคารวิทยาลัยอิสลามศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000

โทรศัพท์ 073-350266

ข่าวอาวมุลนิธิ๓

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2557
ฮัจญะฮ์ ฟาติมะ (ดร.บุญจันทรา สุเซ็น)
พร้อมคณะ ได้เดินทางมามอบที่ดินสวน
ลำไยในจังหวัดลำพูนจำนวน 1 ไร่เศษ
ให้กับมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย โดย
มี รศ.ดร.อิสรา ตานติศาสน์ ประธาน
มูลนิธิฯ เป็นผู้รับมอบ ณ ห้องอิสกานดา
โรงแรมริเจนท์รามคำแหง กรุงเทพฯ เพื่อ
ให้มูลนิธิฯ นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป



ทุนการศึกษา กศม.

มุสลิมในเมืองไทยโดยทั่วไป
จะอาศัยอยู่เป็นชุมชน โดยมีมัสยิดเป็น
ศูนย์กลางเพื่อสะดวกในการประกอบ
ศาสนกิจ การมีชีวิตเช่นนี้จึงทำให้ผู้คนใน
ชุมชนรู้จักและสนิทสนมกัน ทั้งนี้รวมถึง
บรรดาเยาวชนซึ่งเป็นลูกหลานของคนใน
ชุมชนด้วย การได้รู้จักและใกล้ชิดกัน หาก
พวกเขารวมตัวกันทำในสิ่งที่ดีก็จะเป็น
ประโยชน์ทั้งแก่ตัวพวกเขาเองและชุมชน
ที่พวกเขาอยู่อาศัย แต่เกือบทุกชุมชนมีผู้
ไม่หวังดีใช้ความเป็นชุมชนนำสิ่งไม่ดีมาสู่
เยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่พ่อแม่ยากจน
ไม่มีโอกาสได้ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น จะ
ถูกดึงลงสู่ห้วงหายนะได้โดยง่าย

ด้วยความตระหนักในสิ่งนี้ มูลนิธิ
สร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) จึงได้มีดำริให้มี
ทุนการศึกษาแก่เด็กยากจนขึ้น เพื่อให้พวก
เขาได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เพื่อ
นำความรู้ไปประกอบอาชีพเลี้ยงดูครอบครัว

ได้ในอนาคต และเพื่อตั้งพวกเขาให้ออกห่างจากอบายมุขต่างๆ ต่อยอดจากการณรงค์ต่างๆ
ที่กำลังทำอยู่ และได้กำหนดให้มื่อนุกรมการขึ้นชุดหนึ่งเพื่อดำเนินการเกี่ยวกับทุนการศึกษานี้
ทุนการศึกษาที่มูลนิธิฯ ได้ทำการมอบให้แก่นักเรียน นักเรียนนักศึกษาที่ยากจน
เป็นทุนการศึกษาที่ให้แบบต่อเนื่องในแต่ละระดับการศึกษาจนกว่าผู้ได้รับทุนจะนำความรู้ไป
ประกอบอาชีพได้ แต่ไม่เกินระดับปริญญาตรี ทั้งนี้ได้กำหนดเงินทุนในแต่ละระดับไว้ดังนี้

1) ระดับมัธยมศึกษาทุนละ 8,000 บาท ต่อปี

2) ระดับอาชีวศึกษาทุนละ 10,000 บาท ต่อปี

3) ระดับปริญญาตรีทุนละ 12,000 บาท ต่อปี

สำหรับปีการศึกษา 2556 ทางมูลนิธิฯ ได้มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนยากจนไปแล้ว
จำนวน 24 ทุน โดยแบ่งเป็นแต่ละระดับและภูมิภาคดังนี้

1) ภาคเหนือจำนวน 1 ทุน ในระดับปริญญาตรี

2) ภาคกลางจำนวน 9 ทุน (ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 5 ทุน, ระดับอาชีวศึกษาจำนวน
2 ทุน และระดับปริญญาตรีจำนวน 2 ทุน)

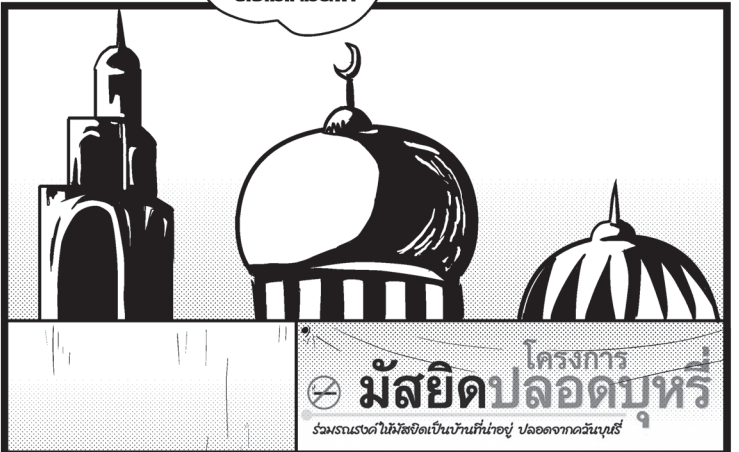
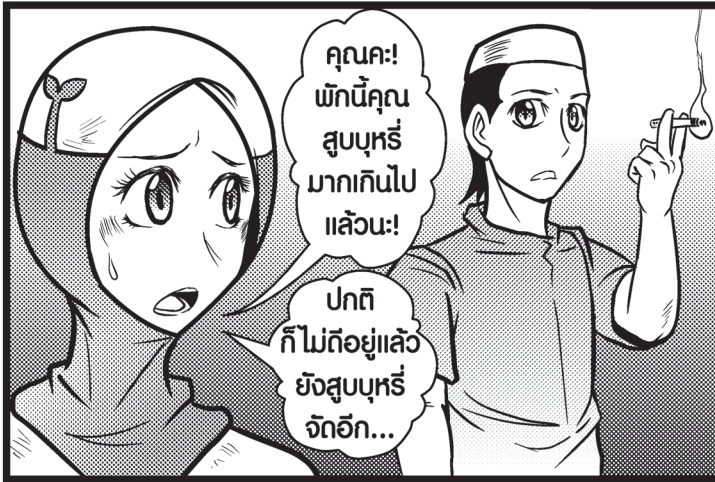
3) ภาคใต้ตอนกลางจำนวน 2 ทุน ในระดับมัธยมศึกษา

4) ภาคใต้ตอนล่างจำนวน 12 ทุน (ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 7 ทุน, ระดับอาชีวศึกษา
จำนวน 3 ทุน และระดับปริญญาตรีจำนวน 2 ทุน)

โดยได้แบ่งจ่ายเป็น 2 ภาคการศึกษา และในภาคการศึกษาที่ 2 ได้มอบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
แล้วในเดือน ธันวาคม 2556 และเดือน มกราคม 2557 ที่ผ่านมา

จึงขอเรียนเชิญผู้มีกุศลจิตร่วมบริจาคเงินเพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนยากจนได้
โดยผ่านธนาคารอิสลาม สาขารามคำแหง 87 บัญชีเลขที่ 109 - 1 - 03034 - 0 และ
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บัญชีเลขที่ 403 - 687420 - 1





มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

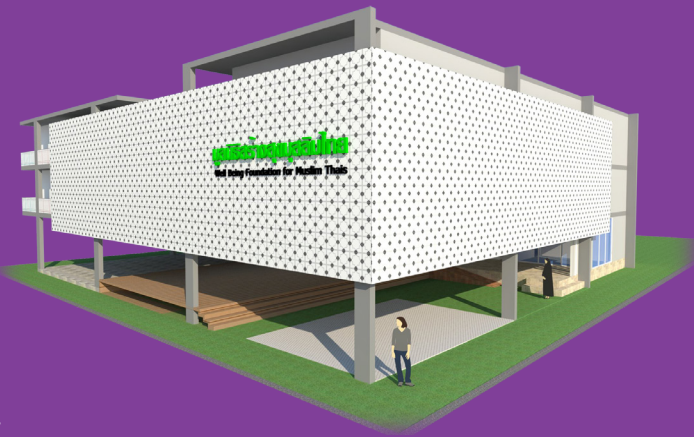
ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ใต้ที่บัญชี “ร่วมสร้างบ้าน สสม.”

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อ่านสุสสารที่บ้าน



ง่าย ๆ

เพียงท่านสนับสนุน
ค่าจัดส่ง
ปีละ 200 บาท

สมาชิกที่ชำระค่าจัดส่งแล้ว
หากยังไม่ได้รับหนังสือ

กรุณาแจ้งที่อยู่ใหม่พร้อมรายละเอียด

มาที่ โทรศัพท์. 02-218-6193

พื้นที่
โฆษณา

ติดต่อ 02 2186193-4

สนับสนุน “สุสสาร” โดยการลงโฆษณา

ลด
เค็ม



เพื่อ
สุขภาพ



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white shirt, washing her face at a public water tap. She is cupping her hands over her face, and water is splashing around her. The background is blurred, showing other people and taps. The text is overlaid on the lower part of the image.

แบบอย่าง**นบี**
อาบน้ำละหมาดแต่**พอดี**



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

