

ปีแรกแห่งเอเชีย

น้ำมัน..
เรือไม่มัน...ต้องรู้จักใช้

เข้าเล่มกับการพิมพ์

สุขภาพสาระ

๑ ปีที่ 10 ฉบับที่ 109 ประจำเดือน มกราคม 2556

ชุมชนไฟร์รักมา
เคาต์



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ท่านศาสนทูตได้กล่าวไว้ว่า

"พืชนึงพืใด
ในหมู่พวกท่าน
มีเมล็ดพืชก็ให้ปลูก
แม้ว่าพุ่มนี้
จะเป็นวันสิ้นโลก"

ปราศนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)





... ภูชี้ฟ้าอ่านรายละเอียดหน้า 11 ...

ปีที่ 10 : ฉบับที่ 109 มกราคม 2556

...น่านน้ำ...

ย้อนไปปลายปีที่แล้ว มีเรื่องน่าหวาดวิตกอยู่สองสามเรื่อง เรื่องที่หนึ่งก็คือเรื่องโลกแตกตามปฏิทินมายา เกิดกระแสหวาดวิตกโลกแตกทั่วโลก ซึ่งวันนั้นมันพิสูจน์แล้วว่าโลกยังไม่แตกตามที่วิตกจริตกันไป

อีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้กระแสดังโลกแตกหยุดลงไปได้ชั่วขณะ ก็คือกรณีมือปืนวัยรุ่นกราดยิงเด็กนักเรียนโรงเรียนอนุบาลในสหรัฐอเมริกา เสียชีวิตจำนวนมาก หลายคนตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับพากันตั้งคำถามว่า “เกิดอะไรขึ้นกับคนอเมริกัน” เพราะก่อนหน้านี้ก็มีมือปืนบุกยิงผู้คนในห้าง และในโรงภาพยนตร์มาแล้ว

กรณีสังหารหมู่ในสหรัฐอเมริกา ไม่ใช่เพิ่งจะเกิดขึ้น อย่างที่ทราบกันดีว่า กรณีเช่น

นี้เกิดขึ้นมาหลายต่อหลายครั้งแล้วและจนถึงวันนี้คำตอบเดียวที่ทางการสหรัฐฯ ให้ไว้ก็หนีไม่พ้นคำว่า “มือปืนเป็นพวกต่อต้านสังคม” หลายปีก่อนในสหรัฐฯ ก็มีกรณีมือปืนกราดยิงผู้คนในวัดซิกซ์ ขณะที่ในยุโรป ก็เคยมีมือปืนบุกยิงวัยรุ่นบนเกาะแห่งหนึ่ง ด้วยข้ออ้างว่าไม่พอใจที่คนมุสลิมมีมากขึ้นในประเทศนอร์เวย์ ก็จัดว่าเป็นพวกต่อต้านสังคมเหมือนกัน?

การพกปืนในสหรัฐฯ ถือเป็นเรื่องถูกกฎหมาย ที่อนุญาตให้พกได้เฉพาะปืนพก แต่สหรัฐฯ ก็เหมือนกับบ้านเรา พอมีเรื่องใหญ่โตก็ตั้งคำถามกันมากมายว่า จะออกกฎหมายห้ามพกปืนกันดีไหม? สุดท้ายพอเรื่องเงียบ ทุกอย่างก็เงียบตามกันไป! แล้วรอเวลาอีกปีหรือสองปี จนเกิดเหตุโล่งกันใหม่... ก็จะถูกนำกลับมาพูดกันอีกครั้ง วันไปมีสิ้นสุด

ส่วนที่บ้านของเรา ภาพวัยรุ่นตีกันทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกันก็มีให้เห็นเป็นประจำ ล่าสุดก็ในคอนเสิร์ตศิลปินเพื่อชีวิตผู้หนึ่ง ที่วัยรุ่นตีกันจนต้องเลิกคอนเสิร์ตไปกลางคันหรือภาพเหล่าสมาชิกแว่นออกประลองฝีมือสร้างควมร่ำคาญให้ผู้คน บนท้องถนนยามค่ำคืน

หรือภาพนักเรียนไล่ตีกันบนถนนใจกลางกรุงเทพมหานคร หรือรายการวิทยุบางสถานีที่กำลังสร้างความเกลียดชังทางศาสนา แก่ผู้ฟังก็ยังมีให้เห็นอยู่!

ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมาจากความเชื่อ ค่านิยม ที่ขาดข้อมูล ฝังใจในข้อมูลที่ถูกล้อมกล่อมกันมา หรือข้อมูลที่พาให้คิดไปว่าความถูกต้องนั้นอยู่กับตนเอง หรืออยู่ในกลุ่มของตน หรือเพียงต้องการเรียกร้องให้สังคมยอมรับตัวตนของกลุ่มตน ก็เลยทำอะไรที่ร้ายสังคมเพื่อผู้คนจะได้จดจำ

“เรา” ในฐานะผู้รับข้อมูล จึงควรตระหนักที่จะหาข้อเท็จจริงในทุกด้าน เพราะว่าการจะปักใจเชื่ออะไร? หรือจะเกลียดใครสักคน คงต้องตรวจสอบข้อมูลในหลายๆ ด้าน ไม่ใช่พร้อมที่จะเชื่อ เพียงเพราะว่าเขาเป็นเขา เป็นอาจารย์ หรือว่าเพราะคนพูดหน้าตาดี? หรือว่าเชื่อเพราะเขามีความรู้มากกว่า? หรือเพราะมีคนเขาพูดกันมาก? หรือว่าเพราะเขารายกว่าเรา? เป็นต้น



วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนจากการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจะได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีความสุขภาวะที่ดี 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 ออฟฟิศ จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม. 10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์ 0-2943-8374 อีเมล: offset321@gmail.com



แห่งเอเชีย.

การดื่มเหล้า เป็นผลพวงจาก ประสพการณ์การเรียนรู้ จากสภาพแวดล้อม ในสังคมทุกระดับ ตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าพ่อ แม่ดื่มเหล้า ลูกก็มีโอกาสสูงที่จะเป็นนักดื่มไปด้วย

แต่ก่อนผู้หญิงไทยจะดื่มเหล้าได้ในฐานะ “ยา” เช่นการดื่มยาตองเหล้า แต่วันนี้ เมื่อ เหล้าเป็นเครื่องมือเพื่อความบันเทิง การสร้าง เอกลักษณ์และผู้หญิงก็หันมาดื่มเหล้ากันมากขึ้น

รายงานจากเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ระบุว่า ในปี 2553 คนไทยมีพฤติกรรมกรรมการดื่ม สุราในภาวะอันตรายมากขึ้น มีภาวะติดสุรา มากถึง 5.3 ล้านคน โดยพบว่าภาคเหนือมี พฤติกรรมดื่มสุรามากที่สุด รองลงมาคือภาค อีสาน ส่วนภาคใต้มีพฤติกรรมติดสุราน้อยที่สุด ส่วนคดีความอันเนื่องมาจากการดื่มสุราพบว่า ภาคอีสานเกิดคดีมากที่สุดโดยเฉพาะจังหวัด สุรินทร์ รองลงมาเป็นจังหวัดศรีสะเกษ และ ร้อยเอ็ด

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า สถานการณ์การดื่มเหล้าของคนไทยมีสถิติที่ เพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วงถึง 30 เท่าตัวในรอบ 40 ปี โดยในปี 2550 มีผู้ได้รับอนุญาตให้ขาย เหล้าได้ทั่วประเทศอยู่ที่ 530,000 ร้านค้า เฉลี่ย ร้านเหล้า 1 ร้านต่อประชากร 120 คน

ถึงตรงนี้ ไม่ต้องถามว่าในปี 2555 ที่ เพิ่งจะผ่านไป มีร้านเหล้าที่ได้รับอนุญาตเพิ่ม ขึ้นมากอีกกี่ร้าน? แล้วถ้าถึงสิ้นปีนี้ 2556 จะมี อีกกี่ร้าน? ไม่รวมถึงร้านเหล้าที่ไม่ได้รับอนุญาต ที่ขายกันอย่างโจ่งครึ่มริมทาง ยังมีอยู่อีกเท่าไร?

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ระบุว่า ช่วงปี 2551-2552 พบนักดื่ม หน้าใหม่ปีละประมาณ 260,000 ราย และพบ ว่าเด็กและเยาวชนอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงถึง 45.3%

ในปี 2553 พบว่า นักดื่มหน้าใหม่เพิ่ม มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและกลุ่มเพศ หญิง โดยในกลุ่มเยาวชนพบว่า อายุน้อยที่สุด

ที่เริ่มดื่มสุราคือ ระดับชั้นอนุบาล 2 ส่วนใน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พบสถิติการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้นเช่นกัน

งานวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง (มูลนิธิ หญิงชายก้าวไกล ในปัจจุบัน) และรพ.รามธิบดี พบว่าในครอบครัวที่มีคนดื่มเหล้าความรุนแรง ในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น 3-4 เท่า

สมัยล่าอาณานิคม ฝรั่งเศสชาติ แบ่ง แคว้นเมืองจีน และสนับสนุนแผนชั้โรคแห่งเอเชีย แผนชั้โรคแห่งเอเชีย คือ เป็ดบ่อนการพนัน ช้อง นางโลม และปล่อยให้คนจีนสูบบุหรี่กันอย่างถูก กฎหมายส่งเสริมให้คนเล่นการพนันจนไม่ลืมหู ลิ้มตา เงินหมดขายนา หมดนาก็ขายทรัพย์สิน สิ่งของสัตว์เลี้ยง สัตว์เลี้ยงหมดก็ขายเมีย เมียหมดขายลูกขายหลาน!

วันนี้ไม่ต้องรอให้ฝรั่งมาทำ คนไทยเรา นี่แหละ กำลังทำให้ไทย เป็น “ชาติชั้เมาแห่ง เอเชีย”



อย่างที่ทราบกันทั่วไปว่าการนอนคือวิธีพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่ใช่ว่าทุกคนยามหัวถึงหมอนก็หลับสบายเพราะการนอนสำคัญและเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นๆ มากกว่าที่คุณคิด ถ้าคุณมีอาการนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท หรือง่วงหาเป็นประจำในตอนกลางวัน อะไรคือปัญหาที่กวนใจแท้จริง วันนี้สุขสาระมีคำตอบ

เรามักจะเชื่อกันว่า ขณะนอนหลับพักผ่อน ร่างกายกับสมองจะหยุดพักไปด้วย แต่ในข้อเท็จจริง แม้ว่าในขณะที่หลับร่างกายจะหยุดพักผ่อนแต่สมองยังคงทำงานอยู่ การนอนหลับเป็นเพียงการลดภาระให้สมองทำงานน้อยลง ข้อสำคัญสมองยังคงควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเราอยู่ ไม่ว่าจะเป็นระบบหายใจ ระบบประสาท ฯลฯ

แล้วที่บอกว่า สว.หรือผู้สูงวัยไม่จำเป็นต้องนอนมากจริงหรือไม่ นั่นต้องตอบว่า “ไม่จริง” เพราะ สว.ต้องการนอนหลับพักผ่อนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เช่นเดียวกับคนวัยหนุ่มสาวทั่วไป แม้อายุที่มากขึ้น ประกอบกับการทำงานของอวัยวะในร่างกายเริ่มเสื่อมไปตามเวลา ทำให้กิจวัตรประจำวันเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลทำให้พฤติกรรมหรือนอนไม่เหมือนเดิม นอนหลับได้น้อยชั่วโมงลงหรือหลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืน แต่ร่างกายก็ยังต้องการเวลาพักผ่อนให้ได้ 7-9 ชั่วโมงต่อวันเหมือนลูกหลานทั่วไป

อีกเรื่องหนึ่งที่คนหนุ่มสาวมักจะคิดเข้าข้างตนเองเสมอๆ ว่า “การนอนหลับพักผ่อนน้อยเป็นประจำ” จะทำให้ร่างกายเคยชินและไม่ต้องนอนมากอย่างที่เคย ก็ต้องบอกว่าเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะในข้อเท็จจริง เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการนอนว่า ในวัยผู้ใหญ่หากนอนให้ได้ประมาณ 7-9 ชั่วโมงทุกวัน จะส่งผลให้สุขภาพร่างกายโดยรวมดีอย่าง

อายุหรือสภาวะ
ทารกเกิดใหม่ (0-2 เดือน)
ทารก (3-11 เดือน)
เด็กวัยหัดเดิน (1-3 ขวบ)
เด็กก่อนวัยเรียน (3-5 ขวบ)
เด็กวัยเรียน (5-10 ขวบ)
วัยรุ่น (10-17 ปี)
ผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ
สตรีมีครรภ์

ความต้องการการนอนหลับ
12-18 ชั่วโมง
14-15 ชั่วโมง
12-14 ชั่วโมง
11-13 ชั่วโมง
10-11 ชั่วโมง
8.5-9.25 ชั่วโมง
7-9 ชั่วโมง
8 ชั่วโมงขึ้นไป

น่าทึ่ง หากวันไหนนอนหลับได้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะชดเชยชั่วโมงนอนที่ขาดรวมกับชั่วโมงนอนในอีก 2-3 คืนถัดไป ไม่ว่าเราจะนอนน้อยเป็นประจำหรืออดนอนเป็นประจำแค่ไหน ร่างกายจะไม่มีวันชินหรือยอมรับให้นอนน้อยได้ตลอด เพราะเป็นการฝืนธรรมชาติ ในเรื่องการพักผ่อนที่ร่างกายต้องการ จะทำให้เกิดความอ่อนล้าทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ต่างๆ ทั้งยัง ทำให้ความสามารถในขบวนการคิดระดับสูงลดลง

ถ้าอย่างนั้นการที่ผมง่วงหาตอนกลางวัน แสดงว่าผมนอนไม่พอใช่ใหม?... “ใช่ครับ” สาเหตุของอาการง่วงหาตอนกลางวันอาจมีสาเหตุมาจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ แต่ก็อาจเกิดกับคนที่นอนหลับเต็มอิ่มได้ด้วย และถ้าวงผดสังเกตุอาจเป็นสัญญาณเตือนว่ามีเรื่องสุขภาพอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้ร่างกายขาดการพักผ่อนอย่างเต็มที่ จำเป็นต้องไปปรึกษาแพทย์ต่อไป

แล้วการนอนน้อยมีผลต่อน้ำหนักตัวจริงหรือ? “จริง” หากนอนหลับไม่เพียงพอ ก็จะส่งผลต่อระบบฮอร์โมนในร่างกาย โดยเฉพาะฮอร์โมนเลปตินและเกรลิน ส่งผลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ฮอร์โมนทั้ง 2 มีหน้าที่มีหน้าที่ควบคุมและสร้างสมดุลความต้องการอาหาร ฮอร์โมนเกรลินถูกผลิตขึ้นในระบบทาง

เดินอาหาร มีหน้าที่กระตุ้นความอยากอาหาร ในขณะที่เลปตินถูกผลิตในเซลล์ไขมัน ทำหน้าที่ส่งสัญญาณรับรู้ว่าอิมไปยังสมอง เมื่อได้รับอาหารพอดีกับความต้องการ ดังนั้นหากนอนหลับไม่เพียงพอ จะส่งผลทำให้ระดับเลปตินต่ำลง ร่างกายไม่รู้สึกลืออย่างที่เราควรจะเป็น ตรงกันข้ามฮอร์โมนเกรลินจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ร่างกายรับประทานอาหารเกินพอดี น้ำหนักก็เพิ่มมากขึ้น!

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ คือ การหลับสนิท ตื่นนอนมาพร้อมกับความสดชื่นและมีพลังที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การทำงานของร่างกายโดยเฉพาะการทำงานของสมองเป็นไปได้อย่างปกติ รวมถึงต้องมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เช่น สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตใจดี รับประทานอาหารที่เพียงพอ เป็นต้น

ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ ทั้งวันทำงานปกติและวันหยุด เพื่อให้นาฬิกาชีวิต(Biological clock) ทำงานตลอดเวลา รับแสงให้เพียงพอในตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นการควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญ และการที่ตาได้รับแสงแดดธรรมชาติที่เปลี่ยนไปในแต่ละวัน จะช่วยกระตุ้นจังหวะการหลับการตื่น(sleep cycle) ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

หากนอนไม่หลับภายใน 10 นาที ไม่ควรกังวล ไม่ควรมองนาฬิกา ควรลุกจากที่นอนหากิจกรรมอื่นทำ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ แล้วกลับมาอนใหม่อีกครั้งเมื่อง่วง



ข้อมูล

<http://www.baanjommyut.com>

th.wikipedia.org

<http://www.thaihealth.or.th>



น้ำมัน

น้ำมันเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการทำอาหาร แต่น้ำมันชนิดไหนเหมาะกับการประกอบอาหารประเภทใด เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคควรรับรู้ เพราะจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคเอง

วันนี้สุขสาระจึงขอแนะนำสนอรายละเอียดของน้ำมันแต่ละชนิด พร้อมคำแนะนำในการนำไปประกอบอาหารแต่ละประเภท

สิ่งหนึ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับน้ำมันก่อนที่จะเลือกซื้อประกอบอาหาร คือจุดเกิดควันSmoke Point(จุดที่น้ำมันเปลี่ยนตัวเป็นไอจนเห็นชัดเจน)เมื่อน้ำมันถูกทำให้ร้อนเกินกว่าจุดเกิดควันนี้น้ำมันจะมีความเป็นพิษ(Toxin)และมีอันตรายต่อร่างกาย

น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารมีองค์ประกอบหลัก 2 ชนิด คือ

1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid)
2. กรดไขมันไม่อิ่ม (Unsaturated fatty acid) ซึ่งแบ่งออกได้อีก 2 ชนิด คือ กรดไขมัน



ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fatty acid) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (polyunsaturated fatty acid)

มีคำแนะนำจากนักโภชนาการว่า ควรบริโภคไขมันประเภทไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวให้มากกว่าไขมันชนิดอื่นๆ เพราะกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวมีคุณสมบัติเป็นตัวทำลายเพื่อการดูดซึมวิตามินบางชนิด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-C) และในขณะเดียวกันยังช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-C) ได้ด้วย ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนนั้น จะช่วยลดทั้งคอเลสเตอรอลชนิดดีและไม่ดีไปพร้อมๆ กัน

แต่สำหรับการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวนั้นควรบริโภคในปริมาณน้อยๆ คือ ไม่เกินวันละ

20 กรัม เพราะหากบริโภคเกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดภาวะไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดตีบจนเลือดไหลเวียนไม่สะดวก เป็นเหตุให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบและแข็ง ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดหรือเป็นอัมพาตได้

น้ำมันที่มีขายตามท้องตลาดอาทิ

1. น้ำมันปาล์ม (Palm Oil) มีจุดเกิดควันสูงเหมาะสำหรับทำอาหารทอด ทอดแต่ไม่ดีสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลสูง เพราะน้ำมันชนิดนี้มีปริมาณของกรดไขมันอิ่มตัวสูงมาก?

2. น้ำมันถั่วเหลือง (Soy Bean Oil) เหมาะสำหรับการทำอาหารแทบทุกประเภท เพราะมีจุดเกิดควันค่อนข้างสูง

3. น้ำมันดอกทานตะวัน (Sun Flower Oil) เป็นน้ำมันที่มีเนื้อมาก เบา และไร้กลิ่นเหมาะสำหรับทำสลัด และการผัด แต่ไม่เหมาะสำหรับการทอด เพราะมีจุดเกิดควันต่ำ

4. น้ำมันมะกอก (Olive Oil) มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวมากที่สุดเป็นน้ำมันที่มีหลากหลายกรด และแต่ละกรดสามารถนำไปประกอบอาหารได้ดีแตกต่างกันไป

* Extra Virgin เป็นน้ำมันมะกอกสีค่อนข้างเขียว เหมาะสำหรับอาหารจานเย็นทั่วไปเช่นสลัด

* Pure Olives Oil, Refined Olives Oil น้ำมันมะกอกประเภทนี้จะผ่าน



การเลือกน้ำมันพืชเพื่อใช้ประกอบอาหารมีหลักง่ายๆ คือ เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำและมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง

ชนิด	กรดไขมันอิ่มตัว	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	จุดเกิดควัน (°C)
น้ำมันคาโนลา	6 %	62 %	32 %	204
น้ำมันดอกทานตะวัน	11 %	20 %	69 %	246
น้ำมันมะกอก	14 %	73 %	11 %	~ 220
น้ำมันถั่วเหลือง	15 %	24 %	61 %	241
น้ำมันรำข้าว	20 %	47 %	33 %	254
น้ำมันปาล์ม	52 %	38 %	10 %	230

กระบวนการมากกว่าน้ำมันแบบ Extra Virgin ซึ่ง Pure Olives Oil, Refined Olives Oil จะมีกลิ่นอ่อนกว่า สีสางกว่า เหมาะสำหรับการทำอาหารทั่วไป เช่นการผัด สลัดได้ดี กระทั่งอย่าง ยกเว้นการทอดที่ใช้ความร้อนสูง

5. น้ำมันรำข้าว (Rice Bran Oil) เป็นน้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูงเหมาะกับการทอดแบบใช้น้ำมันท่วม (Deep Fried) การทอดด้วยน้ำมันรำข้าวมีโอกาสดึงสารก่อมะเร็งต่ำและมีความปลอดภัย

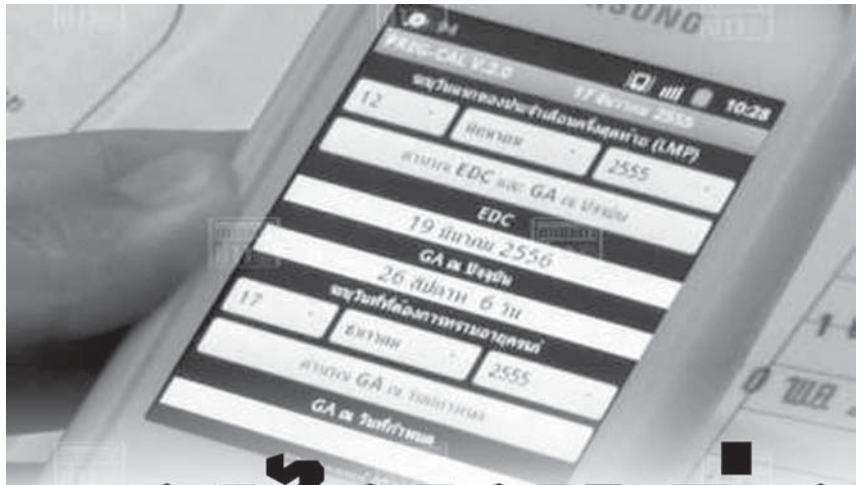
6. น้ำมันคาโนลา (Canola Oil) เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำที่สุดในบรรดาน้ำมันทั้งหลาย และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวมากเป็นอันดับสอง รองจากน้ำมันมะกอก สามารถใช้ประกอบอาหารได้ทั้งทอด ผัด หรือทำน้ำสลัด เพราะเป็นน้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูง

สำหรับอาหารสูงหรืออาหารที่ไม่ได้ทำเองที่กำลังเป็นที่นิยมของผู้คนทั่วไปในขณะนี้ จึงเป็นการเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ยิ่งอาหารบางอย่างที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำมาใช้ใหม่จนดำยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก



แหล่งข้อมูล:

1. <http://health2u.exteen.com/20090531/entry-3>
2. http://en.wikipedia.org/wiki/Cooking_oil
3. <http://www.doctor.or.th/article/detail/1662>
4. <http://rueanthai2.lefora.com>



คนไทยเก่ง คิดโปรแกรม คำนวณอายุครรภ์ และวันคลอดบนมือถือ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว และผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี คิดค้นโปรแกรมคำนวณอายุครรภ์และวันกำหนดคลอด บนมือถือ และแท็บเล็ต พร้อมทั้งดูแลสุขภาพแม่และเด็กในครรภ์ได้มีประสิทธิภาพ

โปรแกรม PREG-CAL V.2.1 มีประสิทธิภาพครอบคลุมการคำนวณเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ประกอบด้วยคำนวณกำหนดวันคลอดบุตร และอายุครรภ์ปัจจุบัน ได้อย่างแม่นยำ สะดวกรวดเร็ว ง่ายต่อการใช้งาน และตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้งาน โปรแกรมดังกล่าว ได้พัฒนามาจากการใช้งานฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตปีที่ 3 ราชวิทยาลัยพยาบาล และผดุงครรภ์ เพื่อช่วยลดความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ส่งผลให้การดูแลสุขภาพมารดา และทารกในครรภ์ รวมถึงการตรวจวินิจฉัยสุขภาพทารกในครรภ์ตามระยะพัฒนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมนี้นี้ ถูกคิดค้นขึ้นโดย

ดร.จันทกานต์ กาญจนเวทวงศ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว และผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา เพื่อทดแทนการใช่วงล้อ การตั้งครรภ์ หรือการคำนวณด้วยมือ ซึ่งมีความล่าช้า คลาดเคลื่อน คำนวณผิดพลาด และไม่สามารถต่อการใช้งาน ที่สำคัญสามารถใช้งานได้บนโทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ต ในระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ ซึ่งนอกจากจะสะดวกต่อการใช้งานแล้ว ยังจะทำให้สามารถดูแลสุขภาพทั้งของแม่ และเด็กในครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย

ผู้ที่สนใจสามารถดาวน์โหลดโปรแกรมได้ที่ www.sut.ac.th, nursing.sut.ac.th และ www.jantakan.in ฟรี



ที่มา

- เว็บไซต์ครอบครัวข่าว 3
- เว็บไซต์มติชนออนไลน์

โรคไต เกิดจากการรับประทานอาหารรสเค็ม และอาหารที่มีไขมันสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะผู้ที่ชอบกินขนมขบเคี้ยว (อุดมไปด้วยเกลือ) และอาหารจังก์ฟู้ด (เต็มไปด้วยไขมันเลว) จะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไตเพิ่มขึ้น ซึ่งบางคนกว่าจะรู้ตัวก็สายเสียแล้ว และอาการต่อไปนี้เป็น สัญญาณอันตรายที่เป็นข้อบ่งชี้ว่า คุณอาจเป็นโรคไต

- ปัสสาวะขัด สำหรับผู้ที่มีอาการปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะขัด เจ็บ ต้องออกแรงเบ่ง ปัสสาวะไม่พุ่ง หรือ ปัสสาวะสะดุดกลางคัน เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่า อาจเกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ หรือเป็นนิ่วในไต ซึ่งมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

- ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ โดยทั่วไป หากไม่ได้ดื่มน้ำก่อนเข้านอน เมื่อนอนหลับไปแล้ว 6 - 8 ชั่วโมง เรามักจะไม่ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะกลางดึก ทั้งนี้เพราะกระเพาะปัสสาวะจะสามารถเก็บน้ำได้ถึง 250 ซีซี. แต่ในคนที่เป็โรคไต จะไม่สามารถหยุดการขับน้ำในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีน้ำออกมาและปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ จึงมักจะตื่นขึ้นมาปัสสาวะตอนกลางดึก

- ปัสสาวะเป็นฟองมาก ปกติเวลาที่เราปัสสาวะ จะมีโปรตีนไหลปนออกมาด้วย ซึ่งโปรตีนนี้เอง ที่ทำให้เกิดฟองสีขาวๆ หากใครปัสสาวะแล้วมีฟองสีขาวเหมือนฟองสบู่ ออกมามากกว่าที่เคยเป็น นั่นอาจเป็นข้อบ่งชี้ว่า ไตของเราทำงานผิดปกติ เนื่องจากเส้นเลือดฝอยในไตเกิดการอักเสบ ซึ่งหากเกิดร่วมกับการปัสสาวะเป็นเลือด ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นโรคไต ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

- ปัสสาวะเป็นเลือด ปกติน้ำปัสสาวะของเราจะมีสีเหลืองใส หรืออาจจะมียีสซึมขึ้นได้นิดหน่อยหากดื่มน้ำน้อย หรือจางลงได้เมื่อดื่มน้ำมาก แต่ถ้าหากปัสสาวะมีสีแดงคล้ายเลือดหรือสีน้ำตาลเนื้อ สีชาแก่ หรือสีเหลืองเข้ม นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ โดยอาจจะเกิดจากการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ มีนิ่วในไต เป็นไตอักเสบ หรือมีเนื้องอกในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

- อาการบวม ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตส่วนใหญ่ มักจะมีอาการบวมตามต่างๆ ของร่างกาย เช่น อาการบวมรอบดวงตา และที่บริเวณหน้า ซึ่งอาจสังเกตได้เวลาตื่นนอน หรืออาการบวม

ที่เท้า สังเกตได้ในตอนช่วงบ่ายของทุกวัน หรือเมื่อทำกิจกรรมที่ต้องยืนเป็นเวลานาน จะรู้สึกว้าวร้าวที่สวมนอยู่ดูคับขึ้น ทั้งนี้ หากใช้นิ้วกดไปตรงบริเวณที่บวม แล้วมีรอยบุ๋มลงไป ให้สันนิษฐานไว้เลยว่าเป็นโรคไต ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

- อาการปวดบวมบ่อยในผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกระดูกและข้อ โดยจะมีลักษณะการปวด คือ รู้สึกปวดที่บั้นเอว หรือบริเวณชายโครงด้านหลัง และมักปวดร้าวไปถึงท้องน้อย ขาอ่อน หัวเข่า และที่อวัยวะเพศ การปวดในบริเวณดังกล่าว อาจเกิดจากการอุดตันที่ท่อไต กรวยไตอักเสบ หรือในท่อไตมีถุงน้ำโป่งพอง

- ความดันโลหิตสูง เป็นอาการสำคัญอย่างหนึ่งที่บอกให้รู้ว่า คุณมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง โดยเฉพาะคนที่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงมานาน และไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะที่สมดุล จะยังมีภาวะเสี่ยงมากกว่าปกติ โดยอาจจะเป็โรคไตเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดแดงในไตตีบได้ อย่างไรก็ตามแม้กรรมพันธุ์จะไม่ใช่อาสาเหตุหลัก และตัวเลขผู้ป่วย โรคไตจากกรรมพันธุ์ก็น้อยมาก แต่ถ้าคนในครอบครัวเป็นโรคไต โอกาสที่ญาติพี่น้องจะเป็นด้วยก็มีสูงถึง 90% ฉะนั้นถ้ามีคนในครอบครัวเป็นก็ควรที่จะต้องเช็สุขภาพกันยกครอบครัว

ถ้าเทียบระหว่างกรรมพันธุ์กับเรื่องอาหารการกินเรื่องหลังจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตมากกว่า ซึ่งอาหารที่มีผลต่อเรื่องไตอันดับแรกเลย คือ การทานอาหารเค็มมากๆ จะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลให้เป็น โรคไต ฉะนั้นจึงควรลดหรือเลี่ยงการทานเค็ม

ต่อมาคือ อาหารกลุ่มโปรตีน เพราะหลายๆ งานวิจัยพบว่าสุดท้ายแล้ว เนื้อสัตว์จะเป็นของเสียในร่างกาย ไต จึงต้องทำงานหนักมากขึ้น โดยหลักการ หมอจึงมักให้คนไข้

โรคไต คุมอาหารกลุ่มโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้จำกัดปริมาณคงลำบาก แต่จะให้ง่ายขึ้นคือ ให้เปลี่ยนชนิดมาเป็นทานปลาหรือไข่ขาว ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพสูงแทน อย่างถ้าเราเอาเนื้อวัวมา 1 กก. เอาเนื้อปลากะพงสัก 1 กก. ของดีที่คุณประโยชน์ต่อร่างกายก็คงจะพอๆ กัน แต่ของเสียที่จะเหลือตกค้างไว้ของเนื้อจะเยอะกว่า ซึ่งของเสียเหล่านั้นแหละที่จะเป็นพิษต่อไต

ถ้าหมั่นดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี และรู้จักสังเกตตัวเองอยู่เสมอถ้ามีอาการพบโรคต่างๆ ตั้งแต่เนิ่นๆ ควรตรวจสุขภาพบ้างสักปีละ 1 ครั้ง อย่างน้อยๆ ได้เจาะเลือด ได้วัดความดัน ได้ตรวจปัสสาวะ ถ้าทุกอย่างปกติไม่เป็นอะไร ก็ค่อยมาดูแลเป็นระยะ ซึ่งถ้าเอาแค่นี้ค่าใช้จ่ายจริงๆ แล้วไม่แพงเลย ดีกว่ามารู้ตัวเอาเมื่อสายเกินไป

การรักษาคือการดูแลโรคที่เป็นสาเหตุ แล้วก็ดูแลเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอาหารเค็ม โปรตีน แต่สุดท้ายถ้าถึงขั้นไตวายแล้ว ต้องฟอกเลือดล้างไตแล้ว ซึ่งเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ดีที่สุดก็คงเป็นเรื่องของการตรวจให้เจอตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

สำหรับผู้ที่ยังสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคไตหากมีอาการผิดปกติในข้อใดข้อหนึ่งข้างต้น ไม่ควรนิ่งนอนใจให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะโรคไตบางชนิด เช่น นิ่วในไต กรวยไตอักเสบ รักษาได้ หากได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที



ข้อมูล

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

โรคไต
โรคที่เกิดจากการ
กินเค็ม



- <http://health.kapook.com>

โรค เข่าเสื่อมกับการฝังเข็ม

การฝังเข็ม คือ การแทงเข็มลงไปตามจุดฝังเข็มตามร่างกาย โดยใช้หลักการรักษาของแพทย์แผนจีน ที่เชื่อว่าการฝังเข็มนอกจากจะทำให้ระบบลมปราณหมุนเวียนดีขึ้นแล้วยังช่วยปรับสมดุลของร่างกาย การศึกษาในปัจจุบันพบว่า การฝังเข็มช่วยลดอาการอักเสบ

เนื่องจากมีการเพิ่ม blood cortisol จึงมีฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบอีกทั้งยังเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณที่ฝังเข็มด้วย โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมักจะมีการปวดเข่าอยู่เป็นประจำ และปวดมากเมื่อขึ้นหรือเดินเป็นเวลานานๆ เมื่อพักแล้วก็ทุเลาลงได้ บางครั้งจะได้ยินเสียงดังกึกภายในข้อเข่าในขณะเคลื่อนไหว เช่น เวลาเดินขึ้นลงบันได

ในบางครั้งเมื่อผู้ป่วยเคลื่อนไหวมากๆ จะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ เกิดการบาดเจ็บ มีการอักเสบเกิดขึ้นภายในข้อเข่า ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดเข่ามากขึ้นกว่าเดิม เข่าที่อักเสบมักบวม เมื่อเอามือแตะจะรู้สึกอุ่นกว่าบริเวณอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียง ในรายที่เป็นเรื้อรังมานาน เนื้อกระดูกอ่อนจะถูกทำลาย มีหินปูนมาเกาะทำให้ข้อเข่าเสียรูปทรงจะเห็นขาผู้ป่วยโก่งออกได้อย่างชัดเจน ผู้ป่วยจึงต้องเดินขาโก่งเฟลกด้วยความเจ็บปวดทรมาน

การรักษาโรคข้อเข่าตามแผนปัจจุบันนั้นประกอบด้วย การออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า การทำกายภาพบำบัด การใช้ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบที่มีไซโคลอ็อกซีเจน (NSAIDs) ซึ่งมีทั้งชนิดรับประทาน ทาภายนอกฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือฉีดเข้าข้อ สุดท้ายหากอาการไม่ทุเลา แพทย์จึงพิจารณาผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ซึ่งมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและหลังจากผ่าตัดแล้ว ผู้ป่วย

ส่วนหนึ่งยังคงมีอาการเจ็บปวดหลงเหลืออยู่ ผู้ป่วยบางส่วนอาจมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะผ่าตัดได้

โรคข้อเสื่อมไม่ว่าจะเป็นระยะแรกหรือระยะเรื้อรังก็ตาม สามารถใช้การฝังเข็มรักษาได้เช่นเดียวกับวิธีการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันการฝังเข็มสามารถรักษาโรคข้อเสื่อมได้ โดยอาศัยฤทธิ์รักษาดังนี้คือ

- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณข้อเข่าให้ดีขึ้น
- ลดอาการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกข้อเข่า
- กระตุ้นการซ่อมแซมตัวเองของกระดูกอ่อนและเนื้อเยื่อต่างๆ
- คลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณรอบเข่า รวมทั้งสามารถกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
- กระตุ้นระบบบรรเทาความเจ็บปวดของร่างกาย

การฝังเข็มจึงช่วยลดหรือขจัดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเท่านั้น และยังสามารถชะลอให้ข้อเข่าเสื่อมช้าลง ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อที่พุงรองรับข้อเข่า ทำให้

ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถลดปริมาณการใช้ยาแก้อักเสบ ซึ่งมีผลข้างเคียงต่อร่างกายค่อนข้างมากลงไปได้ แม้ว่าการฝังเข็มจะไม่สามารถทำให้สภาพของข้อเข่าที่เสื่อมสึกหรอไปกลับคืนมาได้เป็นปกติเหมือนเดิมทั้งหมดก็ตาม

ในการรักษาด้วยการฝังเข็มนั้น แพทย์จะใช้เข็มเล็กๆ ปัก ณ จุดฝังเข็มบริเวณข้อเข่าและขา จากนั้นทำการกระตุ้นด้วยใช้มือหมุนปั่นเข็มหรือใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า บางครั้งอาจมีการใช้สมุนไพรให้อุ่นร่วมด้วย ระยะเวลาในการรักษาแต่ละครั้งประมาณ 20-30 นาที รักษา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ต่อเนื่องกันประมาณ 10 ครั้ง ซึ่งผู้ป่วยเกือบทุกรายจะสามารถเห็นผลการรักษาได้นั้นได้แก่ ปวดเข่าน้อยลงหรือหายปวดไปเลย สามารถลดการใช้ยาแก้ปวดหรือยาแก้อักเสบเข้ายวบวมลงเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้นกว่าเดิม

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นมานานสามารถเห็นผลการรักษาที่หายขาดได้นานนับหลายปี ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงผลการรักษาอาจไม่ตีเท่า อย่างไรก็ตามจากประสบการณ์การรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมขั้นรุนแรงที่แพทย์ออร์โธปิดิกส์แนะนำให้ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าแล้วแต่ผู้ป่วยยังไม่พร้อมที่จะรับการผ่าตัด เมื่อมาฝังเข็มพบว่า 70-80% ของผู้ป่วยเหล่านี้สามารถมีอาการดีขึ้นได้

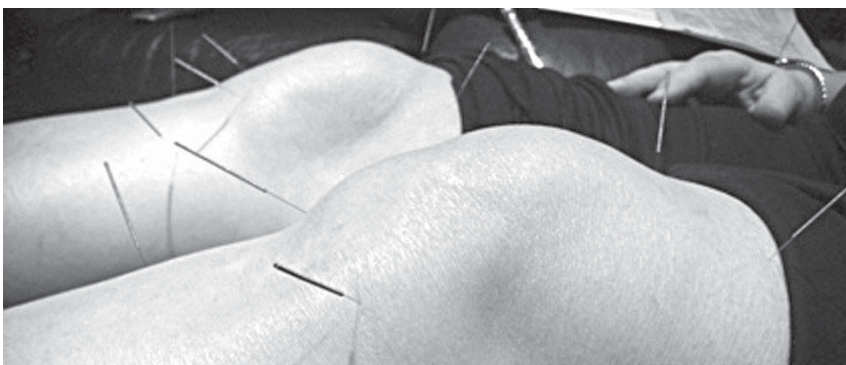
ดังนั้นผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมในระยะแรกเริ่มจนกระทั่งระดับรุนแรงที่ใช้ยารักษาแล้วยังไม่ได้ผล หรือไม่พร้อมที่จะทำการผ่าตัดรักษาการฝังเข็มจะเป็นทางเลือกของการรักษาที่มีประโยชน์มากที่สุด

ข้อมูล

<http://www.thaiarthritis.org>

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

คลินิกฝังเข็มศูนย์สิรินธร



ชาว นักศึกษา ปริญญาโท ที่กินหมูกระทะ แล้ว ติดเชื้อโรคเสียชีวิตไป นับเป็นชาวต่างจังหวัดหนึ่งที่เกี่ยวกับสุขภาพของเรา แม้ว่ามุสลิมเรา จะไม่ได้กินหมูกระทะกันอย่างแน่นอน แต่อย่างไรก็ตาม เราก็มีย่านชาวยุโรป อย่าง เนื้อกระทะ ซึ่งได้รับความนิยม เป็นอันมากเช่นกัน ดังนั้น เราควรที่จะมาเรียนรู้กันเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งครับ

จากรายงานชาวกล่าวไว้ เริ่มต้นเลยนศ.สาวคนนี้ได้ไปกินหมูกระทะแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นมีอาการไม่สบาย ปวดหัว และเข้ารับการรักษาที่คลินิก แล้วกลับมาพักที่ห้องพัก แต่อาการไม่ดีขึ้น มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ลูกกลมลงมาที่คอจนถึงหลัง ซึ่งหลังจากเข้าไปตรวจอีกครั้ง ได้เอกซเรย์สมอง พบว่ามีเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า เชื้อสเตรปโตค็อกคัส กรุป บี อากาแลคทีเอ (Streptococcus group B agalactiae) ในน้ำไขสันหลังจำนวนมาก แพทย์จึงให้ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียทันที จนในที่สุดมีหัวใจหยุดเต้น ต้องปั๊มหัวใจ ใส่เครื่องช่วยหายใจ และหลังจากนั้นมีอาการสมองตาย และเสียชีวิตในที่สุด

จริงๆ แล้ว เชื้อโรค Streptococcus นั้นเป็นเชื้อโรคที่เก่าแก่มาตั้งแต่สมัย 500 ปี ก่อนคริสต์ศักราช คือในสมัย ฮีบโปเครติส ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับ โรคที่เกิดจากการกินเนื้อดิบ แต่แน่นอน คงไม่ได้กล่าวชื่อเชื้อโรคเอาไว้เนื่องจากเชื้อโรคต่างๆ ที่มีการค้นพบกันนั้น เพิ่งจะเกิดขึ้นทีหลัง และมีการตั้งชื่อกัน เมื่อมีการค้นพบแล้วขยาย และกลองจุลทรรศน์ ในยุคของเลเวนฮุค และ ถูกค้นพบว่า เป็นบ่อเกิดแห่งโรคติดเชื้อหลายโรค เมื่อประมาณ ไม่ถึงสองร้อยปีที่ผ่านมานี้เอง

ในการดูเชื้อแบคทีเรียนั้น เนื่องจากมันตัวเล็กมาก และจะใสทำให้มองไม่เห็นแยกไม่ออกกว่าเป็นเชื้ออะไร ในปี ค.ศ. 1884 จึงมีคนชื่อ Han Christian Gram เป็นผู้ค้นพบวิธีการแยกแบคทีเรียโดยการย้อมสี และภายหลังเป็นที่นิยมใช้กันมาก เรียกกันว่า ย้อมสีแกรม เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ค้นพบ และสามารถจำแนกแบคทีเรียออกเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ แกรมบวก และแกรมลบ โดยคุณสมบัติของผนังเซลล์ที่แตกต่างกันของแบคทีเรีย 2 ชนิดนี้ ทำให้ติดสีไม่เหมือนกัน แกรมบวกจะติดสีม่วง และ

แกรมลบจะติดสีแดง

สำหรับตัวเชื้อโรค streptococcus นั้นเป็นชนิดแกรมบวก ถ้าเราดูในกล้องจุลทรรศน์จะเป็นรูปลูกกลมๆ สีม่วงๆ ต่อกันเป็นสายยาว คล้ายลูกประคำที่เราเอามานับเวลาชุกรุลลอสมากุ้งตั้งชื่อและแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ หลายกลุ่มเมื่อประมาณปี ค.ศ.1800-1900 นี้เอง มักพบอยู่ตามผิวหนัง ในลำคอ บางทีทำให้เจ็บคอ หรือเกิดแผลเน่าตามร่างกายต่างๆ มันเป็นบ่อเกิดของโรคติดเชื้อมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม การกำจัดเชื้อโรคเหล่านี้ ให้หมดไปจากโลกจึงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายหรือแทบเป็นไปไม่ได้เลย เรียกได้ว่า แม้คนสูญพันธุ์จะหายไปจากโลกทั้งหมด เชื้อโรคเหล่านี้ กลับยังคงมีชีวิตอยู่ได้ แพร่พันธุ์ต่อไปได้เรื่อยๆ คือทนกว่าคนนั่นเอง ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำคือ เรียนรู้ที่จะอยู่ในโลกที่มีเชื้อโรคเหล่านี้ อยู่ ว่า จะอยู่กันอย่างไร ให้เราไม่ถูกเชื้อโรคเหล่านี้ ทำร้ายเอาถึงบาดเจ็บหรือพิการได้ วิธีการที่เราจะอยู่ร่วมกับเชื้อโรคเหล่านี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การรักษาร่างกายเราให้แข็งแรง และ พยายามอย่าให้เชื้อโรคเข้ามาในร่างกายเราให้ได้ หรือเข้ามาได้น้อยที่สุด และเมื่อเชื้อโรคเข้ามาในร่างกายเราแล้ว เราต้องสามารถต่อสู้ได้อย่างฉับพลัน คือได้รับการรักษาทันทีตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อจะกำจัดให้เชื้อโรคหมดไปจากตัวเราให้ไวที่สุด ก่อนที่มันจะทำลายอวัยวะเรา หรือแพร่พันธุ์จนเต็มตัวเรา ภาษาแพทย์เรียกว่า sepsis คืออาการที่มีเชื้อลามเข้ากระแสเลือด ไปตามอวัยวะต่างๆ ทำให้อวัยวะต่างๆ หยุดทำงาน เช่นระบบหายใจหยุดทำงาน ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ระบบประสาทหยุดทำงาน ทำให้ไม่รู้สึกรู้สิดำเนินระบบทางเดินปัสสาวะ และไตหยุดทำงานทำให้ไตวาย ไม่มีปัสสาวะ เกิดสารพิษต่างๆ คั่งในร่างกาย ระบบหัวใจและระบบหมุนเวียนโลหิตหยุดทำงานทำให้หัวใจหยุดเต้น ความดันตก และเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้น การป้องกันโดย

องค์รวมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดกว่าสิ่งใดๆ

สิ่งที่อยากให้เราเรียนรู้กันเป็นอย่างแรกคือ เมื่อไรก็ตามที่เราไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เราต้องระวังเสมอเกี่ยวกับด้านความสะอาดต่างๆ หมั่นสังเกตดูสิ่งที่เราจะเอาเข้าร่างกายของเรา พยายามๆ คือมองดูบ้างว่า เรากำลังจะเอาอะไรเข้าไปในปาก ถ้าเป็นเนื้อ สัตว์ต้องดูว่ามีจุดขาวๆ เป็นเม็ดสีขาวอยู่หรือเปล่า ถ้ามีแสดงว่า น่าจะเป็นพวก พยาธิ หรือมีสีแดงมากผิดปกติ แสดงว่าใส่สารบางอย่างแรงเนื้อแดง หรือบางแห่งอาจจะเปื้อนดินประสิวก็มี หรือสีแดงคล้ำๆ หรือขี้ดๆ หรือนุ่มเกินไป แสดงว่า เนื้อเก่า พวกนี้ควรหลีกเลี่ยง อย่าไปกิน

การย่าง ต้องย่างให้สุกพอดี เพราะถ้าดิบ อาจจะมียาพิษหรือเชื้อโรคหลงเหลืออยู่ แต่ก็ต้องไม่ให้ไหม้เกรียม เพราะนั่นคือสารก่อมะเร็งอย่างดี อาจจะไม่ได้ตายในทันที และจะก่อปัญหากับเราในระยะยาว แต่ถ้าอายุมากแล้วก็ไม่เป็นไร เพราะคงเสียชีวิตจากโรคอื่นๆ ก่อนแล้ว (ล้อเล่น)

ผักต่างๆ ก็ต้องดูให้ดีเช่นกัน ถ้ามีเศษดินทรายติดอยู่ ก็แสดงว่า แม้แต่เชื้อโรคก็อาจจะยังอยู่แถวๆ นั้น ก็คงต้องหลีกเลี่ยงไปก่อน สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือ มือ ต้องล้างให้สะอาด ก่อนและหลังรับประทานอาหารเสมอ เพราะ เป็นชุมชนที่ ที่ทาน นิสัยไว้ และยังทำให้มือเราปราศจากเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนที่เราอาจจะไปหยิบจับมาโดยไม่ตั้งใจ

สิ่งต่อไปคือ การรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะร่างกายที่อ่อนแอทำให้เชื้อโรคเข้าได้ง่าย และแพร่พันธุ์ได้ง่าย ดังนั้น ถ้าเจ็บป่วยอะไร อย่าปล่อยไว้นาน ต้องรีบรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น และเพิ่มโรคแทรกซ้อนต่างๆ จนทำให้เราต้องพ่ายแพ้ต่อเชื้อโรคในที่สุด วัสลาม



สุทธาระฉบับนี้ขอนำเสนอผลไม้ลูกเล็กๆ แต่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์และสรรพคุณมากมาย ลูกพีชหรือลูกท้อเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศจีนจัดเป็นไม้พุ่มผลัดใบ อยู่ในสกุลPrunus อันเป็นสกุลเดียวกันกับซากุระ, บ๊วย, เชอร์รี่ หรือนางพญาเสือโคร่งเป็นผลไม้เมืองหนาวที่จะขึ้นได้ดีในที่ๆ มีความสูงตั้งแต่ 3,000 ฟุตขึ้นไป อุณหภูมิโดยเฉลี่ย 10 องศาเซลเซียส ทนแล้งได้ดี ลูกพีชนับเป็นผลไม้ที่ใช้ประโยชน์ในการรับประทานอย่างยาวนาน และได้รับความนิยมไปทั่วโลก นอกจากนี้แล้วในวัฒนธรรมของชนชาติต่างๆ จะมีลูกพีชหรือท้อเข้ามาร่วมอยู่ด้วย อย่างเช่น ชาวจีนมีความเชื่อว่า ลูกพีชหรือท้อเป็นสัญลักษณ์ของการมีอายุยืนยาว และเกี่ยวข้องกับการป้องกันสิ่งชั่วร้าย สำหรับในประเทศไทยมีการนำเข้ามาปลูกในพื้นที่ภาคเหนือในโครงการหลวง โดยมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ เช่น มะพุ้ง, มักม่น, มักม่วน, หุงคอบ, หุงหม่น เป็นต้น นับได้ว่าเป็นไม้ผลชนิดแรกที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำริให้นำมาพัฒนาปรับปรุงสายพันธุ์ในโครงการหลวงเพื่อทดแทนการปลูกฝิ่นของชาวเขา และสามารถสร้างรายได้ให้กับชาวเขาอย่างต่อเนื่อง

ลูกพีชเป็นผลไม้ที่มีสีเหลืองอมส้มซึ่งผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้มจะมีวิตามินเอสูงมากหน้าที่สำคัญของวิตามินเอช่วยในการควบคุมการทำงานของ Rod cells และ Cone cells ใน Retina บำรุงรักษาเซลล์ชนิดบุผิว ของอวัยวะต่างๆ วิตามินเอมีบทบาทในการสร้างกระดูกและฟันและระบบสืบพันธุ์ สารสีเหลืองที่มีอยู่ในลูกพีช มีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อว่า เบต้าแคโรทีนช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลาย ช่วยบำรุงหัวใจและกระเพาะอาหารเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกและเลือดหมุนเวียนได้ดีและช่วยควบคุมความสมดุลของร่างกายในผลลูกพีชยังมีเกลือแร่โบรอนซึ่งทำให้สมองกระฉับกระเฉงและกระปรี้กระเปร่า ถ้าได้รับเกลือแร่โบรอนในปริมาณต่ำจะทำให้สมองทำงานช้าลงและสมาธิสั้น

นอกจากนี้ลูกพีช อุดมไปด้วยวิตามินซี กรดโพลิเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ซึ่งมักรวมตัวกันมากที่บริเวณเปลือกของผลลูกพีช สารอาหารดังกล่าวช่วยทำความสะอาดลำไส้เล็ก

และใหญ่ แต่ก่อนนำไปรับประทานจะต้องควั่นเอาเมล็ดออกก่อน

สำหรับผู้ที่ไม่อยากอาหารการทานลูกพีชจะช่วยให้อาหารมากขึ้นแต่สำหรับคนที่กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้ ไม่ควรทานเพราะลูกพีชจะย่อยได้ยากกว่าผลไม้

ชนิดอื่นๆ และจะทำให้ลำไส้และกระเพาะอาหารต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น

สุดท้ายนี้ขอแนะนำวิธีการทำน้ำสมุนไพรรักษาสุขภาพ โดยเป็นสูตรที่สามารถช่วยขับลม ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมเรอ การผายลม และมีสรรพคุณช่วย

ด้านหัวใจ จากส่วนผสมของลูกพีชและขิง ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักมาเป็นส่วนผสมที่ทรงคุณค่าและเป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับผู้รักสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ส่วนผสม - ลูกพีช 1 ถ้วย, ขิง 1 แฉ่งเล็ก, น้ำแร่ 1 ถ้วย, น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

วิธีทำ - หั่นลูกพีชพอหยาบ ทูบขิงรากพอแตกแล้วจึงหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำส่วนผสมทั้งสองชนิดไปสกัดเอาแต่น้ำด้วยเครื่องสกัดน้ำผักและผลไม้ แล้วผสมน้ำแร่ เติมน้ำแข็งป่น ต้มได้ทันที

ข้อมูล

www.never-age.com

www.herbal.muasua.com

www.girdiet.truelife.com

จากปก

ภูชี้ฟ้าเป็นยอดเขาสูงที่สุดในเทือกเขาดอยผาหม่นติดชายแดนไทย - สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อยู่ในพื้นที่เขตอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติมีเอกลักษณ์ทางธรรมชาติด้วยลักษณะหน้าผาปลายยอดแหลม เป็นแนวยาวที่ชี้ไปบนฟ้า ทางฝั่งประเทศลาว จึงเป็นที่มาของชื่อเรียกว่า “ภูชี้ฟ้า” ด้านที่ติดสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว นับเป็นจุดชมวิวที่สวยงามที่สุด ทั้งนี้ กรมป่าไม้ได้มีคำสั่งให้จัดตั้ง “ภูชี้ฟ้า” เป็นวนอุทยาน เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2541 ด้วยเนื้อที่ประมาณ 2,500 ไร่ สูงจากระดับน้ำทะเลตั้งแต่ 1,200 เมตร ถึง 1,628 เมตร

เสน่ห์ของ “ภูชี้ฟ้า” อยู่ที่บรรยากาศเมืองเหนือเหมือนอุทยานและดอยอื่นๆ มีหมู่บ้านชาวเขาบริเวณตีน ภูชี้ฟ้า เป็นบรรยากาศของการท่องเที่ยว มีที่พักขนาดเล็กๆ หลายแห่งให้เลือกใช้บริการ ภูมิอากาศบนภูชี้ฟ้า จะค่อนข้างเย็นแต่ฤดูหนาวจะเป็นแบบมรสุมเมืองร้อน โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ในช่วงฤดูฝน และลมตะวันออกเฉียงเหนือในช่วงฤดูหนาว แบ่งเป็น 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม และฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์

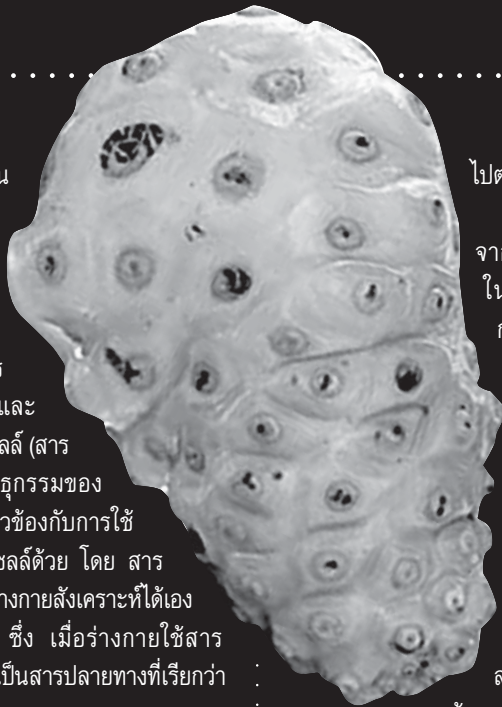
“ภูชี้ฟ้า” เป็นดอยเดียวที่มีชื่อว่า “ภู” ทั้งที่ควรเรียกชื่อว่า “ดอยชี้ฟ้า” ตามคำเรียกของทางเหนือ แต่ว่า ภูชี้ฟ้า เป็นชื่อที่คนต่างถิ่นไปตั้งชื่อ จึงเรียกว่า “ภู” ตลอดในสมัยก่อนพื้นที่ของ ภูชี้ฟ้า เป็นแดนผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์มีการต่อสู้ทางอาวุธและแนวความคิดที่รุนแรงแห่งหนึ่งของประเทศไทย ครั้นเมื่อลัทธิคอมมิวนิสต์ล่มสลายไป เริ่มมีผู้คนเดินทางมาเยี่ยมชมธรรมชาติแล้วชื่อเสียงของภูชี้ฟ้าก็เป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวไปในที่สุด

โรคเกาต์เป็นโรคทางกรรมพันธุ์เกิดจากความผิดปกติในการใช้สารพวกพิวรีน ซึ่งสารพิวรีน เป็นสารสำคัญในดีเอ็นเอ และในอาร์เอ็นเอ ของเซลล์ (สารซึ่งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมของเซลล์) และยังเกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานต่างๆของเซลล์ด้วย โดย สารพิวรีนเป็นทั้งสารที่ร่างกายสังเคราะห์ได้เองและได้จากอาหาร ซึ่ง เมื่อร่างกายใช้สารพิวรีนแล้ว จะเหลือเป็นสารปลายทางที่เรียกว่า กรดยูริก

อาหารที่มีพิวรีนต่ำ ได้แก่ ธัญพืชต่างๆ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ผัก และผลไม้เกือบทุกชนิด (0-50 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม)

อาหารที่มีพิวรีนปานกลาง ได้แก่ ข้าวโอ๊ต เนื้อหมู เนื้อวัว ปลากระพงแดง ปลาหมึก ปู ถั่วลิสง ถั่วลันเตา หน่อไม้ ใบขี้เหล็ก สะตอ ผักโขม (50-100 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม)

อาหารที่มีพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ปลาดุก ปลาซาร์ดีน ปลาไส้ตัน กุ้ง ไข่ปลา น้ำต้มกระดูก น้ำสกัดเนื้อ ซุปก้อน กะปิ ชะอม กระถิน สะเดา เห็ด (150 มิลลิกรัมขึ้น



ไปต่ออาหาร 100 กรัม) กรดยูริก เกิดจากสารพิวรีน ที่มีอยู่ในอาหารหลายชนิด

กรดยูริกในร่างกายได้จาก 2 ทางคือ

1. จากอาหารที่รับประทาน ประมาณร้อยละ 20 ซึ่งมีมากในเนื้อสัตว์ ซึ่งจะถูกย่อยสลายจนเกิดเป็นยูริก

2. จากร่างกายสร้างขึ้นเอง ประมาณร้อยละ 80 ได้ จากการ

สลายเซลล์หรือเนื้อเยื่อในร่างกายแล้วถูกเปลี่ยนให้เป็นกรดยูริก เช่นกล้ามเนื้อทำงานมากขึ้นหรือภาวะอดอาหาร

โดยปกติร่างกายจะมีระดับกรดยูริกในเลือดไม่สูงกว่า 7 มิลลิกรัมในเลือด 1000 มิลลิลิตร เนื่องจาก มีระบบควบคุมการสร้างและการกำจัดกรดยูริกอย่างสมดุล โดยปกติกรดยูริกจะถูกขับออกทางไต 2 ใน 3 ของที่ร่างกายสร้างขึ้น อีกส่วนหนึ่งจะขับออกทางลำไส้ใหญ่ทางน้ำลาย น้ำย่อยและน้ำดีซึ่งจะถูกทำลายโดยแบคทีเรียในลำไส้

สาเหตุของภาวะกรดยูริกสูงในเลือด

นั้นมักไม่ทราบแน่ชัด โดยทั่วไปมีปัจจัยมาจาก

1. ร่างกายสร้างกรดยูริกมากเกินไป เนื่องจากร่างกายไม่สามารถควบคุมการสร้างกรดยูริกให้อยู่ในระดับปกติ

ได้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์หรือโรคอาหารประเภทโปรตีนอาหารมากเกินไป

2. ร่างกายขับกรดยูริกออกได้ไม่ดีหรือน้อยลง จากโรคไตพิการ การไชยาบางประเภท เช่น ยาขับปัสสาวะ ยารักษาวัณโรคบางชนิด เป็นต้นในคนที่อ้วนควรลดน้ำหนัก โดยทานอาหารให้มีพลังงานต่ำประมาณวันละ 1,200-1,500 แคลอรี

โรคเกาต์ เป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของกรดยูริกภายในข้อ และประกอบกับการที่มีปริมาณกรดยูริกสูงด้วย คนแต่ละวัย ก็มีระดับกรดยูริกในเลือดที่แตกต่างกันได้ เช่น ผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน จะมีระดับกรด



สมมนไพร
รักษา

โรคเกาต์

ยूरิกในเลือดสูงกว่าคนในวัยอื่นๆ และนอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ชายมีโอกาเป็นโรคเกาต์ มากกว่าผู้หญิงอีกด้วย

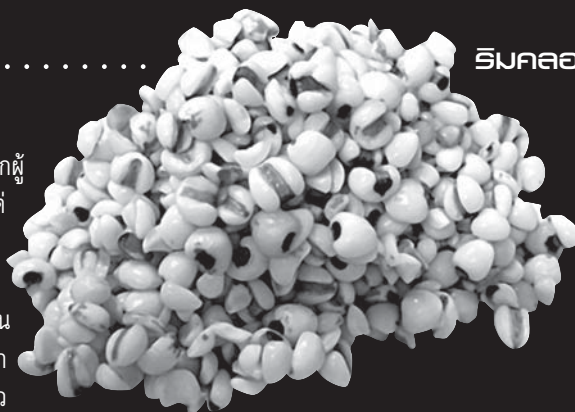
ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีอาการจากอาหารไม่เหมือนกัน การรักษาโรคเกาต์จึงต้องใช้การสังเกตเอาเอง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยกินผักใบเขียวที่มีธาตุเหล็กสูงและดื่มน้ำมากๆ สำหรับสมุนไพรรักษาโรคเกาต์มีกันหลายสูตร ซึ่งสูตรนี้จะขอนำเสนอบางสูตรดังต่อไปนี้

1. สูตรลูกยอ ลูกยอสุก 1 กก. มะเฟืองสุก 1 กก. กล้วยน้ำว้าสุก 1 กก. น้ำตาลทรายแดง 1 กก. วิธีทำ นำลูกยอ มะเฟือง กล้วยน้ำว้าสุก มาล้างให้สะอาด นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาด 1 ซม.(ไม่ปอกเปลือก) โรยน้ำตาลทรายแดงให้ทั่ว แล้วหมกในโหลทิ้งไว้ 1 เดือน วิธีรับประทาน วันที่ 1 - 3 ครั้งละ 1 ช้อนชาผสมน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า, เย็น วันที่ 4 - 6 ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า, เย็น ครั้งต่อไป ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น รสชาติจะเหมือนพวกเครื่องดื่มชูกำลัง

2. ลูกเดือย มีสูตรจากผู้เฒ่าผู้แก่บอกต่อกันมาตั้งแต่โบราณ โดยให้เอาลูกเดือย หุงรวมกับข้าวเจ้า อัตราส่วน ลูกเดือย 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน กินทุกมื้อกับอาหารเป็นประจำ หรือเอาลูกเดือยนึ่งกับข้าวเหนียวปนน้ำมัน ทำให้ข้าวเหนียวเป็นสีเหลือง พอหนึ่งสุกโรยด้วยงาขาวหรืองาดำ ทอดด้วยใบตองขยักกินกับเนื้อย่าง ได้ประโยชน์ช่วยบรรเทาโรคเกาต์

3. ขึ้นฉ่ายฝรั่งก้านโตๆ มีสารต้านการอักเสบ กินวันละ 4 ก้าน หรือดื่มชาเมล็ดขึ้นฉ่ายให้เมล็ดครึ่งช้อนชาชงน้ำร้อน 1 แก้วดื่ม 1-3 แก้วต่อวันหรือจะซื้อสารสกัดเป็นแคปซูลแทนก็ได้

4. ขมิ้นชัน โดยกินขมิ้นชันสดชิ้นเท่า 2 ช้อนนิ้วก้อย 3 เวลาก่อนอาหารจะได้สารเคอร์คูมินที่มีอยู่ในขมิ้นชันพอสำหรับบรรเทาอาการเกาต์ได้ ที่สำคัญอย่าลืมหดน้ำสะอาดเยอะๆ ประมาณวันละ 8 แก้ว



โรคเกาต์มักสัมพันธ์กับการมีโรคอื่นร่วม ได้แก่ ภาวะไขมันสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน ดังนั้น จำเป็นที่จะต้องรับการตรวจวินิจฉัยและดูแลรักษาโรคร่วมด้วยเสมอ ต้องลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนัก ดื่มน้ำพอสมควร งดการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยโรคเกาต์ควรจะต้องได้รับการประเมินการทำงานของไตและแนวทางการเดินปัสสาวะเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิวรีนสูง ก็จะช่วยลดอาการต่างๆ ลงได้บ้าง

การจัดอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์ดังนี้

- ทานอาหารที่มีพิวรีนต่ำหรือไม่มีพิวรีน ได้แก่ นม ไข่ งดเว้นอาหารที่มีพิวรีนสูง เช่น เครื่องในสัตว์

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิวรีนปานกลาง เช่น ลัตว์ปีก ชะอม กระถิน อาหารทะเล อาหารที่ปรุงไม่สุกใสผงชูรส หลีกเลี่ยงอาหารทอด น้ำต้มเนื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว

- ในคนที่อ้วนควรลดน้ำหนัก โดยทานอาหารให้มีพลังงานต่ำ ประมาณวันละ 1,200-1,500 แคลอรี

- ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันสูง เพราะอาจกระตุ้นให้อาการกำเริบได้ ควรดื่มน้ำมากๆ 1-2 ลิตรต่อวัน

- ไม่ดื่มสุราโดยเด็ดขาด ส่วนกาแฟอาจทานได้บ้างพอประมาณ

- ควรทานผักใบเขียวที่มีธาตุเหล็กสูง เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่ขาดเนื่องจาก การงดทานเนื้อสัตว์



ข้อมูล-

www.thaibdbmarket.com

www.thiposot.com

www.brand-a.com

www.gotoknow.org

www.haamor.com

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2555 นายชุมพล ศรีสมบัติ ผู้ช่วย พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ สสม. มีโอกาสเข้าร่วมประชุมเตรียมงานจัดกิจกรรม “ศาสนาเพื่อสังคม” เรื่องจิตวิญญาณบนรากฐานการจัดการตนเอง” ตามกิจกรรม มหกรรมรณรงค์ 120 วัน ร่วมสร้างสรรค์เชียงใหม่มหานคร ร่วมกับเครือข่ายองค์กรศาสนาในจังหวัดเชียงใหม่โดยทางศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ เสนอเข้าร่วมจัดนิทรรศการรณรงค์เรื่องศาสนสถานมัสยิดปลอดบุหรี่และอบายมุข ในงานมีการเสวนา ในหัวข้อ “บทบาทศาสนาในเมืองเชียงใหม่” โดยมีประเด็นการมีส่วนร่วมในการจัดการอบายมุข (บุหรี่ สุรา ยาเสพติด สถานบันเทิง หอการค้าพนัน) พร้อมด้วยประเด็นการจัดการศึกษา โดยศาสนา ผลกระทบ จากการแยกบทกาศการศึกษาออกจากศาสนา มาตราการข้อเสนอของศาสนาในการจัดการศึกษาพร้อมกันนั้น ทางเครือข่ายศาสนา พุทธ อิสลาม คริสต์ จะร่วมประกาศเจตนารมณ์ให้ศาสนสถานในจังหวัดเชียงใหม่ปลอดอบายมุข



โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทยจัดอบรม โครงการมุสลิม:จุดต้นแบบ รุ่นที่ 5 ณ ทรัพยากรวิทยากริณแลนด์รีสอร์ท หอนงจอก กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 19-23 พฤศจิกายน 2555 มีผู้เข้าอบรม 28 คน และจัดให้มีการศึกษาดูงาน กลุ่มเกษตรอินทรีย์บ้านยางแดง อำเภอสนมชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทราต่อมาในวันที่ วันที่ 14 - 18 ธันวาคม 2555 ได้เปิดการอบรมผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย รุ่นที่ 26 มีผู้เข้าอบรม 30 คน โดยจัดให้มีการศึกษาดูงานที่ ุมนรต้นแบบบ้านรำไกร เขตหนองจอก กทม.

เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2555 ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ นำโดย น.ท.สมคิด สัทธักดิ์ และคณะทำงาน ร่วมกับ โรงพยาบาล เชียงใหม่ เมโมเรียล ตรวจและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ แก่ผู้มาเข้าร่วมงานรวมนำใจสู่จิตตภาต มัสยิดฮัต-ตักวา เชียงใหม่ ทั้งนี้ศูนย์กิจกรรมยังได้นำหนังสือที่ผลิตโดยแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย มุสลิมสร้างสุขมุสลิมไทย มาแจกให้กับผู้ร่วมงานด้วย



ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลางได้จัดโครงการระดมความคิดเห็นในการพัฒนาชุมชนรักสุขภาพ: ขึ้นที่ชุมชนบ้านเขาวัง ม.12 ต.หินตก อ.ร่อนพิบูลย์ จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 23 พ.ย.55 และต่อมาในวันที่ 24 พ.ย.55 ได้จัดขึ้นที่ชุมชนบ้านคลองยาง ม.2 ต.คลองยาง อ.เกาะลันตา จ.กระบี่



ลด เค็ม



เพื่อ สุขภาพ

* สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา – อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-7198721

* รศ.ดร.อิสรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ *นายดาอุด ทับอุไร เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล *นางสาวฮาดีมะ ยูโกะ เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล *นายบุญมีน สะมะแอ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ *นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ เจ้าหน้าที่บัญชี *นางสาวกัลยาณา วาจิ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป * ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ - อาคารโรงเรียนจิตรภักดี 80 ถ.หน้าวัดเกต ช.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์ 053-247367 *น.ท.สมคิด ลัทธิศักดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายชุมพล ศรีสมบัติ รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุทธิดา วิชัยชาติ เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี

* ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน- 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง ช.อิมอ 2 ถนนโนนม่วง - มอชอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000 โทรศัพท์ 08-6851-3528 *นายอิมรอน โสะสัน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายพงษ์วิรัตน์ ปาทาน รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายอารีฟ หมานระเด็น เจ้าหน้าที่ภาคสนาม

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน - 91 หมู่ 5 ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-7273-0648 *นายธวัช วงศ์อนันต์ ที่ปรึกษา *นางสาวกรรณทิมา หมั่นระยา รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง – อาคารมัลลียดกลางประจำจังหวัดสงขลา ถ.ลพบุรี รามศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-257371 *นายสุรินทร์ เหมนกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายต่อเฮตร์ สายสอิต รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางอลิษา ทิมเท็ม เจ้าหน้าที่บัญชี

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง – วิทยาลัยอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000 โทรศัพท์ 073-350-266 *รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *อาจารย์ฮัสซัน หะยีมะเย็ง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายดลรอฮีม พันวัง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ *นางแวนิดา แวดาโอ๊ะ เจ้าหน้าที่บัญชี *นายลูกมาน ภูนา เจ้าหน้าที่ติดตาม

* ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง – อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย 87/2 ถ.รามคำแหง ช.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายเชษฐา มะมัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุปรีดา อับดุลเลาะ เจ้าหน้าที่บัญชี

* โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย – อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย 87/2 ถ.รามคำแหง ช.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* สโมสรสุขภาพมุสลิมไทย – อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-6193 *นายวิรัชชาติ มัสอูดี ผู้อำนวยการสโมสรสุขภาพ

อะ-ลัก อะ-รอม

ทางการแพทย์ครั้งที่ 2 (ตอนที่ 3)

การชันสูตรพลิกศพและการทดลองในมนุษย์

สรินยา พระจันทร์ศรี : บันทึก

การเสวนาเรื่อง การชันสูตรพลิกศพ และการทดลองในมนุษย์ โดย รศ.พญ.ดุษฎี สกุลยา ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บรรยายเกี่ยวกับการตรวจศพ ว่า การตรวจศพเป็นขบวนการตรวจหลังตายเพื่อตรวจหาเหตุและพฤติการณ์ การตายที่ยังไม่ชัดเจน โดยแพทย์อาจจะสงสัยสาเหตุของการเสียชีวิต หรือ เจ้าพนักงานชันสูตรสงสัยพฤติการณ์การตาย ซึ่งการตรวจศพ (Autopsy) โดยทั่วไป มี 2 ประเภท คือ

1. การตรวจศพทางวิชาการ (Clinical / Academic Autopsy) เป็นการตรวจศพที่ตายตามธรรมชาติ คือ เกิดตาย แก่ตาย และการป่วยตาย การผ่าศพประเภทนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากญาติสายตรงญาติสายตรงผู้มีสิทธิเรียงตามลำดับความใกล้ชิดจาก มากไปหาน้อย คือ คู่สมรส บุตรที่บรรลุนิติภาวะ บิดามารดา พี่น้องที่บรรลุนิติภาวะ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา บุคคลที่ผู้ป่วยอาศัยอยู่หรือผู้อุปการะ

หากกรณีที่มีผู้ป่วยไม่มีญาติ หรือญาติไม่มาติดต่อ ต้องให้อำนาจการโรงพยาบาล เป็นผู้ลงนามอนุญาตตรวจศพ

จุดประสงค์ของการตรวจศพทางวิชาการ คือ แพทย์ต้องการทราบสาเหตุการตาย หรือ พยาธิสภาพของผู้ป่วย ผลการรักษาการตรวจศพประเภทนี้ กระทำโดย “พยาธิแพทย์” ผลการตรวจ จะนำมาใช้ในทางวิชาการเท่านั้น

2. การตรวจศพทางคดี (Medicolegal / Forensic Autopsy) เป็นการตรวจศพที่เสียชีวิตในลักษณะผิดธรรมชาติ เช่น การตายกะทันหัน ตายมีข้อสงสัยมีเงื่อนไข การตายที่มีการฟ้องร้องทางคดี ถูกฆาตกรรม หรือ การตายในระหว่างอยู่ในการควบคุมของเจ้าพนักงาน

การตายโดยผิดธรรมชาติ คือ 1) ฆ่าตัวตาย 2) ถูกผู้อื่นทำให้ตาย 3) ถูกสัตว์ทำร้ายตาย 4) ตายโดยอุบัติเหตุ 5) ตายโดยยังมีปรากฏเหตุ ทั้งนี้ ในการตรวจศพทางคดี

กฎหมายกำหนดให้ผ่าตรวจศพได้เลย โดยไม่ต้องขออนุญาตจากญาติสายตรง

วัตถุประสงค์ในการชันสูตรพลิกศพทางคดี คือ ต้องการจะให้ผู้ที่ทำการชันสูตรพลิกศพ หรือผู้ที่ได้ทำการผ่าศพพิสูจน์ รายงานความเห็น ว่า

1. ผู้ตายเป็นใคร
2. ตายมานานเท่าใด
3. สาเหตุการตาย
4. พฤติการณ์ที่ตาย

รศ.พญ.ดุษฎี บรรยายต่อว่า ผู้ที่มีหน้าที่ทำการชันสูตรพลิกศพ ประกอบด้วย 1) พนักงานสอบสวน 2) เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง 3) แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้แก่ แพทย์นิติเวช / แพทย์ประจำโรงพยาบาลของรัฐ / แพทย์ประจำสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด / แพทย์ประจำโรงพยาบาลเอกชน / แพทย์ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่ขึ้น ทะเบียนเป็นแพทย์อาสาสมัครตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุข

สำหรับการตรวจศพทางคดี ในประเทศไทยทำได้ 2 แบบ คือ

1. การชันสูตรพลิกศพโดยไม่ผ่า คือ การตรวจสภาพภายนอกของศพ ดูเพศ อายุ เชื้อชาติ สิ่งของติดตัว ฯลฯ เพื่อพิจารณาว่าผู้ตายคือใคร ดูสภาพการเปลี่ยนแปลงของศพภายหลังตาย เพื่อประมาณเวลาตาย ดูลักษณะบาดแผลที่ปรากฏเพื่อสันนิษฐานสาเหตุของการตายการตรวจ ดังกล่าวจะต้องพลิกศพทั้งด้านหน้าและด้านหลังของศพ จึงใช้คำว่า “พลิกศพ”

2. การชันสูตรพลิกศพโดยการผ่าศพ ตรวจเป็นการกระทำเมื่อมีเหตุจำเป็นเพื่อหาสาเหตุการตายในกรณีที่การพลิกศพ ไม่สามารถบ่งบอกสาเหตุการตายได้ชัดเจน

รศ.พญ.ดุษฎี บรรยายต่ออีกว่า สำหรับประเด็นการตรวจศพมุสลิมนั้น กระทรวงมหาดไทยได้ออกหนังสือที่ มท 387/2500 ลงวันที่ 31 มกราคม 2500 มีข้อความว่า “ขอให้งดเว้น การผ่าศพชาวไทยอิสลามที่ถูกฆาตกรรมแทงตาย ยิงตายหรือโดยอุบัติเหตุ หรือถึงแก่กรรมโดยมิได้ปรากฏเหตุ”

สำนักงานตำรวจแห่งชาติได้ออกระเบียบสำนักงานตำรวจแห่งชาติว่าด้วยอำนาจและหน้าที่ในการชันสูตรพลิกศพฉบับที่ 3 พ.ศ. 2527 ลงวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2527 ข้อ 319 มีข้อความว่า “การชันสูตรพลิกศพ ผู้ที่เป็นชาวไทยอิสลาม ถ้าจะต้องทำการดังกล่าวในรกรากก่อน ก็ขอให้พยายามหลีกเลี่ยงการผ่าศพ ทั้งนี้เพื่อมิให้เป็นการผิดต่อลัทธิศาสนาอิสลาม”

สำนักจุฬาราชมนตรี มีหนังสือที่ สพ 223/2541, วันที่ 12 ตุลาคม 2541 เรื่องขอความกระจ่างเกี่ยวกับการผ่าศพชาวไทยอิสลาม ความว่า “มนุษย์ทุกคนที่พระองค์อัลลอฮ์ทรงสร้างมานั้นเป็นลัทธิของพระองค์

มุสลิมจึงเป็นลัทธิของพระผู้เป็นเจ้า ต้องรักษาไว้ในสภาพเดิมทุกประการ หมายถึงศพอยู่ในสภาพใดก็ให้อยู่ในสภาพนั้น ห้ามมิให้ผู้ใดตัดหรือทำลายศพโดยเด็ดขาด”

อย่างไรก็ตาม จากรายงานการเก็บข้อมูลกระบวนการยุติธรรมทางอาญาในประเทศมุสลิม ศึกษาเปรียบเทียบกระบวนการยุติธรรมทางอาญาของประเทศไทย หัวข้อเรื่อง “ระบบการชันสูตรพลิกศพในประเทศมุสลิม กรณีศึกษาเฉพาะประเทศอิหร่าน และอียิปต์” โดย ว่าที่ร้อยตรี พรินทร์ เพ็งสุวรรณ พบว่าในทางปฏิบัติ พนักงานสอบสวนและแพทย์จะดำเนินการกับศพที่นับถือศาสนาอิสลาม จำแนกวิธีปฏิบัติ ได้ 3 ประเภท ดังนี้คือ

1. แพทย์จะไม่ทำการชันสูตรพลิกศพ
 2. แพทย์ทำการตรวจศพแต่เพียงภายนอก และ
 3. แพทย์ทำการผ่าศพเพื่อพิสูจน์ส่วนการชันสูตรพลิกศพตามหลักศาสนาอิสลามจัดแบ่งประเภทไว้ 3 ประเภท คือ
1. การชันสูตรพลิกศพ เพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริง ด้านศาสนบัญญัติ
 2. การชันสูตรพลิกศพเพื่อพิสูจน์โรคภัย
 3. การชันสูตรพลิกศพเพื่อ วิชาการทางการแพทย์ ซึ่งมุมมองของนักวิชาการอิสลามในเรื่องนี้แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่คัดค้านการผ่าศพ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อรักษาเกียรติของผู้ตาย และฝ่ายที่อนุญาตให้ผ่าศพโดยเหตุผลว่าเพื่อพิสูจน์ข้อกล่าวหาในคดีอาญาหรือเพื่อวินิจฉัยโรค ซึ่งอนุญาตให้ทำ

รศ.พญ.ดุษฎี กล่าวว่า จากการศึกษาทัศนะของนักวิชาการอิสลามต่อการชันสูตรพลิกศพและผ่าศพ สามารถจำแนกแนวคิดออกเป็น 2 สมัย คือ สมัยยุคดั้งเดิม ที่ยึดหลัก



รศ.พญ.ดุษฎี สกลยา

ตามบทบัญญัติทางศาสนาอย่างเคร่งครัด ซึ่งไม่เห็นด้วยต่อการผ่าศพ และยุคสมัยใหม่ที่อนุญาตให้มีการชันสูตรพลิกศพและผ่าศพได้ในกรณีที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการทางคดีอาญา และเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ โดยกำหนดเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการชันสูตรศพที่ขบด้วยหลักบัญญัติอิสลามไว้ดังนี้

1. ต้องได้รับการยินยอมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. ต้องเป็นกรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งยวด และ
3. ต้องไม่กระทำในลักษณะที่เป็นการประจานศพ

“การชันสูตรพลิกศพและการผ่าศพทางศาสนาอิสลามเดิมที่เป็นสิ่งต้องห้าม แต่เมื่อพิจารณาถึงหลักความจำเป็นและหลักประโยชน์ ทำให้การชันสูตรศพที่ต้องห้ามกลายเป็นสิ่งที่อนุญาตดังนั้นการชันสูตรพลิกศพจึงต้องอยู่ภายใต้ขอบข่ายที่จำเป็นเท่านั้น ห้ามมิให้ล่วงเกินขอบเขตที่ได้รับอนุญาต ผู้ทำการชันสูตรพลิกศพหรือผ่าศพพึงต้องตระหนักตลอดเวลาว่า การตรวจชันสูตรพลิกศพอนุญาตให้กระทำได้ภายในขอบข่ายซึ่งมีความจำเป็นเพื่อบรรลุถึงวัตถุประสงค์แห่งความสงสัยเท่านั้น” รศ.พญ.ดุษฎี กล่าว

อาจารย์สุภาพ เรื่องปราชญ์ผู้อำนวยการสถานีโทรทัศน์ยาติทีวี กล่าวถึงการขอตรวจศพ หรือการชันสูตรพลิกศพตามแนวทางของศาสนาอิสลามว่า ปัจจุบันประชากรในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการตรวจศพและการชันสูตรศพน้อยมาก และขาดความรู้ ความสามารถที่จะกระทำได้อย่างถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม ตามหลักการของศาสนาอิสลามกำหนดให้กระทำต่อผู้ตายเสมือนเขายังมีชีวิตอยู่ แต่หากเกิดความจำเป็นก็ให้พิจารณาตามความสำคัญ เช่น



จากซ้าย - อาจารย์สุภาพ เรื่องปราชญ์ และ รศ.พญ.ดุษฎี สกลยา

1. การผ่าศพเพื่อการศึกษาทางวิชาการ สามารถทำได้ในกรณีที่มีความจำเป็นเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงหากมีศพอยู่จำนวน 2 ศพ เป็นศพที่เป็นมุสลิม จำนวน 1 ศพ และศพที่มีเชื้อมุสลิมอีกจำนวน 1 ศพ ก็ให้นำศพของผู้ที่ไม่ใช่มุสลิมไปศึกษา ก่อน ทั้งนี้ เพราะหลักการของศาสนาอื่น บัญญัติว่า การบริจาคศพเพื่อการศึกษา ถือว่าเป็นการทำการกุศล

2. การผ่าศพเพื่อผลทางคดีอาญา เป็นการดำเนินการเพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ ศาสนาอนุญาตแต่ต้องดำเนินการด้วยความรัดกุมที่สุด

3. การผ่าศพเพื่อตรวจโรค กรณีดังกล่าว หากมีความจำเป็นต้องผ่าศพและการผ่าศพนั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ก็ถือว่าทำได้ เพราะเป็นเรื่องจำเป็น

ด้านอาจารย์วิสุทธิ กล่าวเสริมว่า สำนักจุฬาราชมนตรีมีบัญญัติซึ่งออกเมื่อปี พ.ศ. 2549 ให้กระทำการโดยยึดหลักใหญ่ คือ การให้ความเคารพต่อศพ แต่หากมีเหตุจำเป็นจะต้องผ่าพิสูจน์ศพก็ให้ทำได้เท่าที่มีความจำเป็น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า หากจำเป็นจริงๆ ศาสนาอนุญาตให้ผ่าศพได้ เพื่อความเป็นธรรมทางคดีอาญา และความบริสุทธิ์ยุติธรรมที่จะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์การเสียชีวิตผิดธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ภาคใต้ก็ถือว่ามีความจำเป็นที่ต้องพิสูจน์ศพ แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่อยากให้ผ่าพิสูจน์ศพ เพราะไม่มีความมั่นใจในกระบวนการยุติธรรม

ดังนั้น จึงทำให้เห็นว่า อิสลามขานักนิติวิทยา ที่จะสามารถทำงานช่วยเหลือพี่น้องมุสลิม ที่จะสามารถให้ความยุติธรรมกับประชาชนที่นับถือศาสนาอิสลามได้ เพราะถ้าเรามีความรู้ เราสามารถให้ความรู้ เผยแพร่ความรู้ออกไป อันจะทำประโยชน์ให้กับพี่น้องมุสลิมและประชาชาติของอิสลามต่อไปได้

ประเด็นคำถามจากผู้เข้าร่วมเสวนาถามว่า หากศพของมุสลิมมีความจำเป็นต้องผ่าพิสูจน์ศพ การผ่าพิสูจน์ศพจะใช้เวลานานแค่ไหน จะเสร็จทันใน 1 วันหรือไม่

ร.ศ.พญ.ดุซงฎิ กล่าวชี้แจงว่า ขั้นตอนและกระบวนการการผ่าพิสูจน์ศพในประเทศไทยนั้นยังยุ่งยากมาก และเป็นการยากที่จะทำให้เสร็จภายใน 1 วัน แต่ถ้าศพนั้นเป็นศพของมุสลิมผู้ผ่าพิสูจน์ศพก็จะกระทำอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

อาจารย์สุภาพ กล่าวเสริมว่า ในสมัยของท่านนบีฯ ไม่ได้มีตัวบทที่จะกำหนดว่าจะต้องฝังศพภายใน 24 ชั่วโมง แต่บอกไว้ว่าไม่ให้เก็บศพไว้ข้ามวัน ในกรณีที่มีการตายตามธรรมชาติ แต่หากมีเหตุจำเป็น เช่น มีคดีฟ้องร้อง ก็สามารถยืดเวลาออกไปได้ เพื่อหาความยุติธรรม แต่เมื่อเสร็จแล้วให้รีบจัดการศพให้เร็วที่สุด

ผู้เข้าร่วมเสวนา ถามต่อว่า ศพของมุสลิมสามารถฉีดสารฟอร์มาลินได้หรือไม่

อาจารย์สุภาพ ตอบว่า ในสมัยของท่านนบีฯ ไม่มีการฉีดสารฟอร์มาลิน หากไม่มีเหตุจำเป็นก็ไม่ควรกระทำ แต่หากมีความจำเป็นก็ต้องรับฟังคำแนะนำของแพทย์และปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ

คำถามจากผู้เข้าร่วมเสวนา “มุสลิมสามารถจะบริจาคดวงตาได้หรือไม่?”

อาจารย์สุภาพ ตอบว่า หากผู้รับเป็นคนดี เป็นบุคคลที่เราคาดหวังในตัวเขาได้ว่าเขาจะสร้างประโยชน์ได้ในอนาคต ก็ให้บริจาคดวงตาให้แก่บุคคลนั้นได้ แต่ถ้าหากเป็นการบริจาคโดยไม่รู้ว่าจะให้กับใครนั้น ศาสนาไม่อนุญาต

“มุสลิมสามารถบริจาคเลือดได้หรือไม่?”

อาจารย์สุภาพ ตอบว่า ความคิดเห็นส่วนตัวเห็นว่าทำได้ เพราะมุสลิมบางส่วนเวลาเจ็บป่วย ไม่สบายเข้าโรงพยาบาล สามารถรับเลือดของคนต่างศาสนาได้ ซึ่งมุสลิมก็ควรบริจาคเลือดให้กับโรงพยาบาลได้ด้วย เพราะเป็นการบริจาคเลือดโดยไม่มีการตั้งเงื่อนไข

อาจารย์สุภาพ กล่าวต่อถึงเรื่องการทดลองในมนุษย์และสัตว์อีกว่า การแพทย์ในปัจจุบันมีความทันสมัย และมีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า จึงมีการคิดค้นกระทำสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่เว้นแม้กระทั่งการนำความรู้และเทคโนโลยีใหม่ๆ นั้นมาทดลองในมนุษย์และสัตว์ ซึ่งดังกล่าวนั้นเป็นมุมมองทางการแพทย์และเทคโนโลยี แต่สำหรับหลักการด้านศาสนาแล้ว การทดลองกับมนุษย์นั้น หากผลการทดลองเกิดในทางบวกมากกว่าก็ให้กระทำได้ แต่หากผลการทดลองเท่ากันหรือไม่ดีกว่าเดิม ก็ไม่มีความจำเป็นที่ต้องกระทำ ให้รอไว้ก่อน



หรือใช้ของเดิมที่มีอยู่ น่าจะดีกว่า

ส่วนการทดลองในสัตว์ ทำได้หรือไม่ นั้น พัตวา บอกไว้ว่า สามารถทำได้เท่าที่มีความจำเป็น แต่ถ้าหากว่าการทดลองของเดิมมีอยู่แล้ว และดีอยู่แล้ว ก็ขอให้ใช้ของเดิมดีกว่า เพราะมีชะดีชบอกไว้ว่า “หากจะฆ่าสัตว์ก็ให้ฆ่าได้ แต่ต้องทำให้สัตว์ได้รับการทารุณน้อยที่สุด”

ผู้เข้าร่วมเสวนาถามเกี่ยวกับการทดลองว่า มุสลิมสามารถเข้าร่วมการเป็นประชากรตัวอย่างในการวิจัยได้หรือไม่ เช่น การเจาะเลือด, การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัด 2009

อาจารย์สุภาพ กล่าวว่า การกระทำดังกล่าวเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติ จึงถือว่าเป็นเรื่องที่ควรส่งเสริมและสนับสนุน

“การฉีดอินซูลินให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หากเป็นอุปกรณ์ที่มีส่วนผสมของหมู กระทำได้หรือไม่?”

อาจารย์สุภาพ ตอบว่า ถ้าส่วนผสมของยามีส่วนผสมของหมู ไม่อนุญาตให้ใช้ได้ ขอให้ใช้ยาชนิดอื่นแทนดีที่สุด

ประเด็นคำถามจากผู้เข้าร่วมเสวนา ประเด็นสุดท้าย ถามว่า มุสลิมสามารถใช้เครื่องสำอางค์ที่สกัดจากสัตว์ได้หรือไม่ เช่น เซรั่ม

อาจารย์สุภาพ ตอบว่า เครื่องสำอางค์ชนิดต่างๆ ที่มีส่วนผสมของสัตว์ เช่น รกแกะ หรือส่วนอื่นๆ ถ้าหากเราไม่มั่นใจว่าสัตว์ชนิดนั้นผ่านการเชือดอย่างถูกต้องตามหลักการของศาสนาอิสลาม ก็ถือว่าฮะรอม และเครื่องสำอางค์ที่ทำมาจากรกแกะ ถือว่าเป็นนยิส ดังนั้น หากไม่มั่นใจก็ขอให้หลีกเลี่ยงจะดีที่สุด



ห้องข่าวมูลนิธิ



ศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย(ภาคกลาง)มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)ได้ยื่นขอจดทะเบียนเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์(องค์กรภาคเอกชน)กับสำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2555 ที่ผ่านมา ต่อมาทางเจ้าหน้าที่ของสำนักพัฒนาสังคมได้มายื่นยื่นพร้อมตรวจสอบผลงานของศูนย์ฯเพื่อ

นำไปประกอบการพิจารณาอนุมัติต่อมาในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2555 ศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย (ภาคกลาง) ก็ได้รับการอนุมัติให้เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ (องค์กรภาคเอกชน) เป็นที่เรียบร้อยแล้วโดยทางกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จะออกหนังสือรับรองให้ต่อไปในภาพ นายวีระ มินสาครผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย (ภาคกลาง) ขณะให้การต้อนรับเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาสังคมฯ



ศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย (ภาคเหนือ) มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ยื่นขอจดทะเบียนเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ ที่ศูนย์ราชการ เชียงใหม่เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2555 เวลา 14.30 น. โดยมีเขตพื้นที่การทำงานในจังหวัดเชียงใหม่ภาคเหนือ ทางเจ้าหน้าที่ ของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รับเอกสารไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว รอเพื่อพิจารณา ดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ต่อไป ในภาพ น.ท. สมคิด สัทธิศักดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย (ภาคเหนือ) ขณะยื่นขอจดทะเบียน



ความโปรดปรานจาก พระผู้เป็นเจ้า

มนุษย์จำนวนมากมักจะลืมความโปรดปรานจากพระผู้เป็นเจ้าที่พวกเขาได้รับโดยเฉพาะขณะที่พวกเขามีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย มีฐานะร่ำรวย และมีอำนาจวาสนาพวกเขามักจะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการทำงานหนักและความสามารถของพวกเขา พวกเขาจึงลืมที่จะไตร่ตรอง และลืมที่จะขอบคุณพระผู้เป็นเจ้า

สุขภาพที่ดี ความปลอดภัย สิ่งบำรุงร่างกาย เสื้อผ้า อากาศ น้ำ และอื่นๆ อีกมากมายได้บังบอกเรา ทั้งโลกได้ถูกสร้างไว้สำหรับพวกเขา แต่พวกเขาก็ไม่ตระหนัก พวกเขาได้ครอบครองเกือบทุกสิ่งในชีวิตพวกเขา แต่พวกเขาก็มีเงินเฉย พวกเขามีสองตา หนึ่งลิ้น สองริมฝีปาก สองมือ และสองขา ที่อยู่ในการควบคุมของพวกเขา อยากจะให้ลองจินตนาการดูซิว่า หากพวกเขาต้องเดินโดยไม่มีสองขาหรือมีเพียงขาเดียวหรือลองเดินโดยที่ตาทั้งสองข้างของเขามองไม่เห็น หรือลิ้นของพวกเขาไม่สามารถสื่อสารกับผู้คนทั่วไปได้ หรือหูที่ไม่สามารถได้ยินแม้เสียงกระซิบเบาๆ และขณะที่นอนโดยที่สมองไม่สามารถรับรู้เรื่องราวใดๆ และสิ่งการใดๆ ได้จะเป็นเช่นไร พวกเขาลืมไปแล้วหรือว่าขณะที่พวกเขาทานอาหารแสนอร่อยและน้ำดื่มที่เย็นฉ่ำนั้น ความสุขที่ได้รับจากการทานอาหารและเครื่องดื่มที่ดีนั้นเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับบางคนที่ยืนป่วยและมีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

พวกเขาจะยอมขายความสามารถในการได้ยิน การมองเห็น การพูด ความสามารถในการใช้เหตุผล (สมองที่สมบูรณ์) ความสามารถในการเดิน และการทรงตัว กับทองคำที่มีน้ำหนักเท่าภูเขา หรือแลกกับปราสาทหลังใหญ่ไหม? แน่แน่นอน พวกเขาจะไม่ขายหรือแลกเปลี่ยนเป็นแน่ แต่พวกเขาก็ยังไม่สำนึกในความโปรดปรานจากพระผู้เป็นเจ้า อันมหาศาลที่พวกเขาได้รับอีก

กลับตรงกันข้าม เมื่อพวกเขาได้รับความทุกข์หรือความผิดหวังเพียงเล็กน้อย ขณะที่พวกเขายังมีอาหาร มีน้ำเย็นๆ ดื่ม และสุขภาพที่สมบูรณ์ พวกเขากลับหมดกำลังใจ และหดหู่ โดยคิดถึงแต่สิ่งที่พวกเขาสูญเสียไป โดยลืมขอบคุณพระผู้เป็นเจ้าในสิ่งที่พวกเขาได้รับ หรือยังมีอยู่ที่ยาค่ามิได้ที่พระองค์ประทานให้แก่พวกเขา

จะรอให้พระองค์นำสิ่งที่พวกเขายังมี





อยู่กลับคืนสู่พระองค์กระนั้นหรือ พวกเขายังจะรู้สึกในความเมตตาจากพระองค์?

ดังนั้น จงใช้ความคิดพิจารณาที่ตัวของพวกเราเอง ครอบครัวของเรา และโลกที่อยู่รอบตัวเราว่าทั้งหมดเป็นพระกรุณาจากพระเจ้าเป็นเจ้าทั้งสิ้น น้ำ อากาศ และสุขภาพที่ดี พระองค์ทรงประทานให้โดยมิได้คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เลย ทั้งที่สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมีคุณค่ามหาศาลต่อการดำรงชีวิตของเรา – จงขอบคุณพระองค์เสียแต่บัดนี้ และจงอย่าเนรคุณต่อพระองค์เป็นอันขาด

“และหากพวกเจ้าจะนับความโปรดปรานของอัลลอฮ์ (ซุบฮาน) แล้ว พวกเจ้าก็มีอาจะคำนวณ ณ ได้” อิบรอฮีม 14 : 34

“และพระองค์ได้ประทานความโปรดปรานมากมายของพระองค์อย่างครบครันแก่เจ้าทั้งที่เปิดเผยและที่ซ่อนเร้น” ลูกมาน 31 : 20



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารสำนักงานการรณรงค์

ได้ที่บัญชี ร่วมสร้างบ้าน สสม.

บัญชีเลขที่ **402-741990-9**

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมัครสมาชิก

วารสารสุขสาระ

เพียงท่านสนับสนุนค่าจัดส่งปีละ 200 บาท

โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

ชื่อบัญชี “วารสารสุขสาระ” หมายเลขบัญชี 4035145201

พร้อมสำเนาใบโอนและแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ของท่าน

มาที่ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13

แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 หรือ โทรสาร 02-218-6194

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

*** สมาชิกท่านใดย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้ง “สุขสาระ” ด้วย ***

คนขี้เมาแห่งเอเชีย...

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



รู้ไหม
“ตาเลาะห์”
ที่เมืองจีน
สมัยที่ฝรั่ง
เข้ามา
ครอบครอง
มีการส่งเสริม



ให้คนจีนเล่นการพนัน สู้ฟัน
เพื่อให้ปากครองง่าย คนไม่ออกมาต่อสู้
ทวงคืนแผ่นดิน และเรียกคนจีน
ในสมัยนั้นว่า...



คนขี้โรค
แห่ง
เอเชีย



ก็เหมือน
ในเมือง
ไทยเราไง
ลุงหวัง!



ที่มีคนพยายาม
ให้มีการขายเหล้า
ให้มากๆ ส่งเสริมให้
คนดื่มกันมาก!



ทุกวันนี้เด็กๆ
ก็ดื่มเหล้ากันมากขึ้น...



ก็เพื่อหวังผลประโยชน์
ทางการค้า
มีคน “รวย” เพียงกลุ่มเดียว



แต่คนไทย
“จน” เป็นส่วนมาก...



บ้านเรา...
ไม่ต้องรอฟัง
มาทำ...คนไทย
เรานี้แหละ!
ที่กำลังทำ
ให้...



คนไทย
ด้วยกันเอง
เป็น..
“ชาติขี้เมา
แห่ง
เอเชีย”



เฮ้อ~แย่จัง!

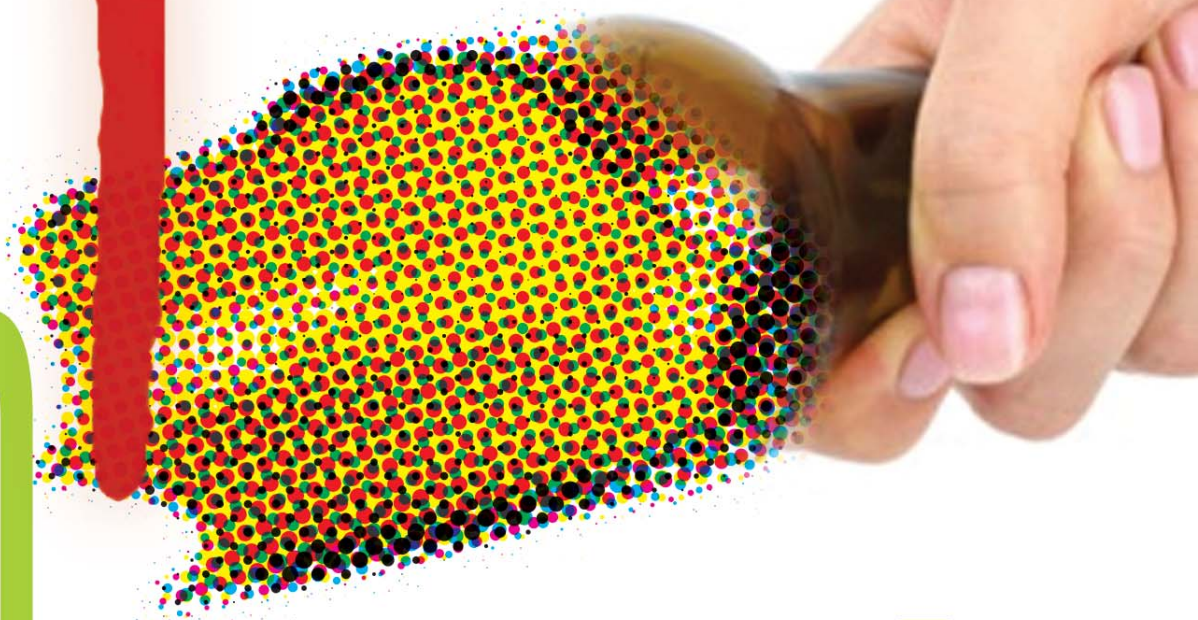
END

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
พร้อมเครือข่ายสนับสนุน
แนวคิดทำขายเหล่านี้บนทางเท้า



ทว่าเครื่องของความรุนแรง
เกิดจาก **สุรา**...

ภัย
1



สุรา เพื่อ
ลด
ความรุนแรง



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

