

สำหรับผู้นประกอบวิชาชีพเวชกรรม-เภสัชกรรม-ทันตกรรมเท่านั้น

ปีที่ 22 ฉบับที่ 283 ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

ผู้นำนิตยสารทางด้านยาที่มีผู้อ่านมากที่สุด

[www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com)

ปลอดภัย

ประสบความสำเร็จ

## HAPPY NEW YEAR

### 2022

เฮง เฮง

ร่ำรวย

สุขภาพดี

ห่างไกลโควิด

**Healthcare X Application**

10 กลโกงซื้อขายออนไลน์  
แห่งปี 2564

**Mind & Care**

ธรรมชาติกับพัฒนาการเด็ก

**แพทย์แผนจีน**

โรคซึมเศร้า

**Takeda**

Create an **OPTIMAL ACID ENVIRONMENT**

## VOCINTI

10, 20 mg. VONOPRAZAN

**VOCINTI**  
Vonoprazan as vonoprazan fumarate

**Indications:** Gastric & duodenal ulcer, reflux esophagitis (refractory esophagitis). Prevention of recurrence of gastric or duodenal ulcer during low-dose aspirin or NSAID administration. Adjunct to H. pylori eradication associated w/ gastric & duodenal ulcer, gastric MALT lymphoma, idiopathic thrombocytopenic purpura, stomach after endoscopic resection of early stage cancer, or H. pylori gastritis.

**Dosage and Administration:**  
Adult Gastric ulcer 20 mg once daily for up to 8 wk.  
Duodenal ulcer 20 mg once daily for up to 8 wk.  
Reflux esophagitis (refractory esophagitis) 20 mg once daily up to 4 wk. May be continued up to 8 wk if treatment is insufficient.  
Prevention of recurrence of gastric & duodenal ulcer during low-dose aspirin & NSAID administration 10 mg once daily.  
Adjunct to H. pylori eradication Vonoprazan 20 mg + amoxicillin hydrate 750 mg + clarithromycin 200 mg bid for 7 days or physician judgment. Alternatively, vonoprazan 20 mg + amoxicillin hydrate 750 mg + metronidazole 250 mg bid for 7 days may be used if other treatment fails.

**Contraindications:** Hypersensitivity.

**Special precautions:** Discontinue treatment in patients who have evidence of liver function abnormalities or if they develop signs or symptoms suggestive of liver dysfunction. Concomitant use w/ drugs for which absorption is dependent on acidic intragastric pH. Does not preclude gastric malignancy. Renal & hepatic disorders. Pregnancy & lactation. Children <18 yr. Elderly.

**Adverse Event:** Diarrhea, constipation.

**Drug Interactions:** May interfere w/ the absorption of drugs whose bioavailability is pH-dependent (eg, atazanavir & netilmicin). Increased blood conc w/ strong CYP3A4 inhibitors (eg, clarithromycin) (no dose adjustment of Vocinti is considered necessary when concomitantly used); w/ clarithromycin & amoxicillin regimen.

**Package:** Film Coated tab. 10 mg x 10's, 20 mg x 10's.

## www.wongkarnpat.com

แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์โดยทีมงานคุณภาพ

Website สำหรับผู้นประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รวบรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ที่ทันสมัย ข้อมูลถึงมือท่านทันที ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา เพียงคลิกเข้ามาที่ [www.wongkarnpat.com](http://www.wongkarnpat.com) ได้ข้อมูลถูกใจ

กด



ได้ที่ [www.facebook.com/วongkarnpat](http://www.facebook.com/วongkarnpat)



**ภาคเหนือ**  
เชียงใหม่, แม่ฮ่องสอน, ลำพูน, ลำปาง,  
เชียงราย, น่าน

**ภาคอีสาน**  
อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ, อุดรธานี, มหาสารคาม,  
ร้อยเอ็ด, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, สุรินทร์,  
สกลนคร, ขอนแก่น

**ภาคกลาง**  
ประจวบคีรีขันธ์, ฉะเชิงเทรา, สิงห์บุรี, พิจิตร,  
นครสวรรค์, อโยธยา, อุทัยธานี, อ่างทอง, ชัยนาท,  
กาญจนบุรี, นครปฐม, สมุทรปราการ, สมุทรสาคร,  
สมุทรสงคราม, ปทุมธานี, นนทบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี

**ภาคใต้**  
นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี,  
สงขลา, พัทลุง, ชุมพร, ภูเก็ต,  
พังงา, ระนอง, กระบี่, ตรัง

THE MEDICAL NEWS *ข่าว طبية*  
**วงการแพทย์**  
THE MEDICINE JOURNAL *วารสาร*  
**วงการยา** **2565**  
สัญจรทั่วประเทศ



**คณะที่ปรึกษา และคอลัมนิสต์**

ผศ.พญ.รพีพร โรจน์แสงเรือง  
 ดร.นพ.สมภพ สุอำพัน  
 อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์  
 พญ.พัชรีชรีา ดิษยวรรณวัฒน์  
 พญ.วรินทร์ทิพย์ สว่างศรี  
 ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์  
 ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มนททานติกุล  
 อ.ดร.ภก.สิขวัฒน์ นักร้อง  
 อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็องฟู  
 อ.ภก.ปรุทธิ์ รุจนธำรงค์  
 ดร.ภก.ประยุทธ์ ภูวรัตน์วิวิธ  
 ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์

**บรรณาธิการที่ปรึกษา**

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

**กรรมการบริหาร**

วาณี วิชิตกุล

**กรรมการผู้จัดการ**

สิริพร แสงเทียนฉาย

**กองบรรณาธิการ**

ปิยาภรณ์ เกตุมา  
 มณัญญา นาควิสัย

**อาร์ตไดเรกเตอร์**

สุกัญญา หิรัญยะวะลิต

**ดีไซเนอร์**

อาทิตย์ ศานต์พิริยะ

**พิสูจน์อักษร**

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

**งานโฆษณา**

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์  
 พัชรินทร์ ภายหอม  
 กนกอร ขจรศักดิ์  
 มณัญญา นาควิสัย

**ช่างภาพ**

คชพล ไชยทุ่งฉิน

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สิริพร แสงเทียนฉาย

โทรศัพท์ติดต่อ หรือสมัครสมาชิกได้ที่

โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101

แฟกซ์ 0-2423-2286

เจ้าของ บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

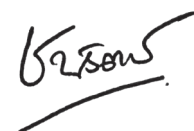
เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

ขึ้นปีพุทธศักราชใหม่กันอีกแล้ว รวดเร็วทันใจจริง ๆ เลยนะครับ หรืออาจเป็นเพราะในปีที่ผ่านมา พวกเราต้องเผชิญกับการระบาดของโรคโควิด-19 กัน เลยทำให้รู้สึกว่ามันผ่านไปได้อย่างรวดเร็วก็ไม่ทราบ แต่ก็หวังว่าในปีใหม่นี้พวกเราทุกคนจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันกันได้เป็นปกติกันเร็วที่สุดนะครับ ช่วยกันภาวนาและให้ความร่วมมือในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กันอย่างต่อเนื่องนะครับ

ในฉบับนี้เรามีเนื้อหาเบา ๆ แต่อัดแน่นไปด้วยคุณภาพและทันต่อสถานการณ์มาฝากทุกท่านเช่นเคย เริ่มจากการทบทวนแนวทางการดูแลแผลไฟไหม้จากสาเหตุต่าง ๆ ปัญหาผิวหนังที่พบบ่อยในนักท่องเที่ยว ผลของสารทาลูทซึ่งพบได้ในภาชนะพลาสติกสำหรับบรรจุอาหารร้อนต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โรคเหงื่อไหลมากกว่าปกติโดยเฉพาะที่มีมือ และประโยชน์ของน้ำมะพร้าว (หวานหอม ชื่นใจ) ต่อการทำงานของร่างกาย

นอกจากนี้ทีมบรรณาธิการยังได้รวบรวม 10 กลโกงของการซื้อขายออนไลน์ที่มีกรกล่าวถึงในช่วงปลายปี พ.ศ. 2564 จนกลายเป็นกระแสติดลมบนไปแล้ว ใครไม่ถูกโกงหรือเฉียดกับกลโกงเหล่านี้อาจจะเซยได้นะครับ อีกประเด็นที่เราแนะนำให้ทุกท่านอ่านให้ได้คือ บทความเกี่ยวกับวิธีการกระตุ้นพัฒนาการให้เด็กเล็ก ๆ ลูก ๆ หลาน ๆ ของพวกเราที่ต้องนั่งเรียนออนไลน์อยู่บ้านในปีที่ผ่านมา ด้วยวิธีง่าย ๆ ในธรรมชาติ อันจะเป็นวิธีการลดความเครียดให้แก่น้อง ๆ ได้ด้วย

ท้ายที่สุดนี้ ทีมบรรณาธิการวงการยาขอกล่าวคำว่า “สวัสดิปีใหม่ 2565 ปีเสือทอง” แต่สมาชิกนิตยสารวงการยาทุกท่าน ขอให้เป็นที่รุ่งเรืองและโชคดี รวมถึงมีสุขภาพดีกันทุกคนเลยครับ กองบรรณาธิการต้องขอบคุณทุกท่านที่ติดตามพวกเราอย่างต่อเนื่อง และให้การสนับสนุนพวกเรามาโดยตลอดครับ



ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์





# 2020

## วชิการยา

# Contents

ฉบับที่ 283 ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2565

- |   |   |
|---|---|
| <p>3 <b>สาส์นอวยพรปีใหม่</b></p>  | <p>24 <b>รายงานพิเศษ</b><br/>           บุหรี่ไฟฟ้าทำให้สูญเสีย เสี่ยงโรคร้าย<br/>           เสี่ยงตายก่อนวัยอันควร</p> |
| <p>8 <b>เกาะติดสถานการณ์</b><br/>           สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว<br/>           มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับเครือข่าย<br/>           เผยผลสำรวจ “ทาเลท” สารอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์<br/>           และระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายในภาชนะบรรจุอาหาร<br/>           พลาสติก</p> | <p>25 <b>แพทย์แพบจัน</b><br/>           โรคซึมเศร้า</p>   |
| <p>12 <b>Healthcare X Application</b><br/>           10 กลไกซื้อขายออนไลน์แห่งปี 2564</p>   | <p>27 <b>รายงานพิเศษ</b><br/>           มหัศจรรย์น้ำมะพร้าว:<br/>           ปรับสมดุลโซเดียม ลดอาการบวม</p>             |
| <p>16 <b>รู้ทันโรค</b><br/>           แผลไฟไหม้ รักษาไว หายเร็วขึ้น</p>   | <p>29 <b>รายงานพิเศษ</b><br/>           โรค “มนุษย์น้ำ”<br/>           เหลือออกมี้อรักษาหายขาดด้วยการผ่าตัด</p>         |
| <p>19 <b>Mind &amp; Care</b><br/>           ธรรมชาติกับพัฒนาการเด็ก</p>   | <p>31 <b>ชอกแซก</b></p>   |
| <p>21 <b>เก็บมาฝาก</b><br/>           ปัญหาผิวหนังที่พบบ่อยในนักท่องเที่ยว</p>  | <p>32 <b>ข่าวบริการ</b></p>   |



เนื่องในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ ผมขอส่งความสุขและความปรารถนาดีมายังสมาชิก และผู้อ่านนิตยสารวงการยาทุกท่าน

กระทรวงสาธารณสุขมีภารกิจและความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพของประชาชนซึ่งเป็นภารกิจที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และในขณะนี้ทั่วโลกและประเทศไทยประสบกับปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบทั้งด้านความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งสิ่งสำคัญในการดำเนินการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ ความร่วมมือของภาคประชาชนจะส่งผลดีต่อระบบบริการด้านสาธารณสุข และช่วยให้เศรษฐกิจของประเทศเดินหน้าไปได้

ในโอกาสนี้ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือโปรดอำนวยการให้ท่านประสบพรพลสิ่งมั่งมั่งคั่ง มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ เพื่อเป็นพลังสำคัญในการร่วมกันดูแลสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพดี และพัฒนางานด้านการแพทย์และสาธารณสุขของไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นสืบไป

อ.รพ.

**นายอนุทิน ชาญวีรกูล**

รองนายกรัฐมนตรี

และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



เนื่องในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ ผมและ  
ทีมบรรณาธิการของนิตยสารวงการยาขออำนวยพรให้ผู้อ่านทุกท่าน  
พบแต่สิ่งดี สบายกาย สบายใจ เจริญรุ่งเรือง ปราศจากโรคภัยทั้งหลาย  
ทั้งปวง โดยเฉพาะโควิด-19 รวมถึงเป็นปีที่ดีในทุก ๆ ด้านตลอดปีครับ

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

บรรณาธิการที่ปรึกษานิตยสารวงการยา



สุขสันต์ปีใหม่ ๒๕๖๕

**สุข** ขอให้ทุกท่านมีความสุขด้วยการให้ เหมือนดั่งนิตยสารวงการยาแบ่งปันให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการวิชาชีพ  
ด้านสาธารณสุขและผู้ประกอบวิชาชีพฯ ให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน

**สันต์** ขอให้ทุกชีวิตมีความสุขสงบ สันติ และมีความสุข ปราศจากโรคและภัยพิบัตินานา และแคล้วคลาดจากโควิด  
ทุกสายพันธุ์

**ปี** ขอให้ทุกท่านในปีขาลนี้ ซึ่งเป็นปีแห่งความสง่าและมีพลัง ให้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างเข้มแข็ง มั่นคง  
ในการช่วยเหลือ นำพาให้ประชาชนทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

**ใหม่** ขอให้ทุกคนอยู่บนโลกนี้อย่างวิถีชีวิตใหม่ บังเกิดแต่สุขภาพที่ดีให้บังเกิดแก่ตนเอง และสร้างสรรค์สุขภาพนามัย  
ให้บังเกิดแก่ประชาชนชาวไทยรวมทั้งชาวโลกโดยทั่วกัน

การทำหน้าที่ด้านสื่อสุขภาพของนิตยสารวงการยา และการให้ความรู้แก่ประชาชนของผู้ประกอบวิชาชีพ  
ด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้สังคมมีความสุขสันต์ ทำให้สังคมเกิด "สวัสดิ์ปีใหม่"  
แก่ทุกฝ่าย

๒๕๖๕ จึงเป็นปีแห่งความสุขสันต์

สวัสดิ์ปีใหม่ ๒๕๖๕

ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์

ที่ปรึกษาสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย)

คณะที่ปรึกษานิตยสารวงการยา

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในนามของคณาจารย์ บุคลากรและนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านนับถือได้โปรดอำนวยการพรให้ท่านและครอบครัวมีความสุข ปราศจากโรคภัย ปลอดภัยจากโควิด-19 และขออวยพรให้นิตยสารวงการยาอยู่เคียงคู่คนไทย และเป็น นิตยสารเล่มแรก ๆ ที่คนไทยนึกถึงเมื่อต้องการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับยา ทั้งบุคลากรทางการแพทย์รวมถึง ประชาชนทั่วไปสืบไป



พจนนงค์ อร่ามวิทย์

ศ.ภญ.ดร.พจนนงค์ อร่ามวิทย์

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สวัสดีปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕

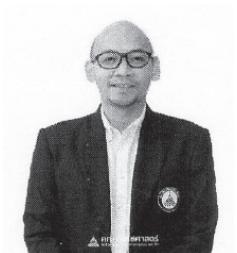
ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๕ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกจงดลบันดาล ให้เภสัชกร บุคลากรสาธารณสุข และผู้อ่านนิตยสารวงการยาทุกท่านมีความสุข ประสบความสำเร็จในสิ่งที่หวัง มีความเจริญในหน้าที่การงาน ตลอดจนมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป




ศ.ดร.อนุช เศรษฐ์ จ้าวหิรัญพัฒน์

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ในศุภวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ นี้ ในนามของคณาจารย์ และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือ รวมทั้ง พระโขนงชูขวัญชูประภาตาคต พระพุทธประจำวิชาชีพเภสัชกรรม โปรดประทานพรให้เภสัชกรและผู้อ่าน นิตยสารวงการยาทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์แข็งแรง และ สัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ




ดร.ศักดิ์สิทธิ์ ศรีภา

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๕ ในนามของวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ผมขออาราธนา คุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดอำนวยการพรให้ทีมงานของนิตยสารวงการยาและผู้อ่านทุกท่าน มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ประสบแต่ความสุข ความเจริญ และสมหวังในทุกสิ่งอันพึงปรารถนาด้วยเทอญ




ผศ.ดร.ภก.ธรรภัทร ทรงศักดิ์

คณบดีวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต



นิตยสารวงการยาถือเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารด้านวิชาการของบุคลากรทางการแพทย์รวมถึงเภสัชกรที่คอยให้บริการความรู้ด้านยาและสุขภาพมาอย่างยาวนาน โดยนิตยสารวงการยามีการปรับรูปแบบให้ทันกับเทคโนโลยีและความต้องการของผู้อ่านตลอดมา ในนามของเภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอชื่นชมทางผู้จัดทำนิตยสารวงการยาที่เป็นส่วนร่วมในการพัฒนาวิชาชีพเพื่อประโยชน์และสุขภาพของประชาชน

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ เภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไคร่ขออัญเชิญพระโภาสชัยคุรุไวฑูรยประภาตถาคต ได้โปรดคุ้มครองอำนาจพรให้คณะผู้จัดทำนิตยสารวงการยา และผู้อ่านทุกท่านจงประสบแต่ความสุข ความสำเร็จ เจริญด้วยจตุรพิธพรชัยตลอดไป

ภก.ธีระ ฉกาจโรดม

นายกเภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



สวัสดิ์ปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ ในนามของสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) ขอชื่นชม และร่วมส่งกำลังใจให้เภสัชกรทุกท่านที่มีบทบาทสำคัญในการปฏิบัติงานวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง เป็นหนึ่งในทีมบุคลากรทางการแพทย์ด้านหน้าที่ต่อสู้กับภาวะโรคระบาด COVID-19 อย่างเข้มแข็งจนถึงปัจจุบัน

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้เภสัชกรไทยในทุกวงการมีพลังกายและใจที่เข้มแข็ง แคล้วคลาดจากภยันตรายทั้งปวง และสมปรารถนาในทุกสิ่งที่ดีงามตลอดไป

ภก.อำนาจ พงษ์ภาคภูมิ

นายกสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย)



ในศุภวาระขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๕ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงดลบันดาลให้เภสัชกรทั้งหลาย ตลอดจนครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญตลอดไป

จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นความท้าทายที่เภสัชกรชุมชนสามารถแสดงบทบาทการดูแลประชาชนในภาวะวิกฤตโดยร่วมกับภาครัฐ ทางสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย) มุ่งเน้นการสร้าง ความเข้มแข็งให้เภสัชกรทุกท่านในการปฏิบัติงานสร้างความปลอดภัยจากการใช้ยาให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง

ดร.ภญ.ศิริรัตน์ ตันพิชาติ

นายกสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย)



ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๕ นี้ กระผมและคณะกรรมการบริหารสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีทุกคน ขอส่งความปรารถนาดี ความสุขมายังทุก ๆ ท่าน ในแต่ละปีเรามีเด็กที่เกิดน้อยลงเรื่อย ๆ ในขณะที่เรากำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุในไม่ช้า เพราะฉะนั้นการให้การดูแลรักษา การใส่ใจแก่เด็กทุกคน คือการทำให้สังคมเรามีหลักประกัน มีที่พึ่งพาในอนาคต ขอให้ความดีต่าง ๆ ที่ท่านได้ทำให้แก่เด็กไทยทุกคนนำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่แจ่มใส เบิกบาน คิดสิ่งใดสมปรารถนา มีความสุขมาก ๆ ตลอดปี พ.ศ. ๒๕๖๕ นี้ครับ



นพ.อดิศัย ภัตตาตั้ง

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕ ขอให้บุคลากรทางการแพทย์ ผู้อ่าน ทีมงานนิตยสารวงการยา และครอบครัวของท่านทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง มีพลังกำลังกายและใจในการต่อสู้กับทุกอุปสรรค และเป็นปีแห่งการพัฒนาตัวเองให้มีศักยภาพที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป สวัสดีปีใหม่ค่ะ

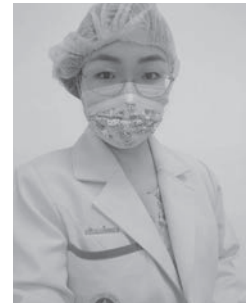


พญ.วรินทิพย์ สว่างศรี

นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ผู้เขียนประจำคอลัมน์ "Mind & Care"

ในโอกาสปีใหม่นี้ ดิฉันขอเป็นตัวแทนของแผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทย์บูรณาการ ฝ่ายการแพทย์ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ส่งสาส์นอวยพรปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๕



ในวาระดิถีปีเสื่อทอง  
 ส้ารวมกายใจไว้ภัยไม่มา  
 สติมากับใจเอาไว้เกิด  
 จงใส่ใจการกระทำและคำนัย

อย่าล้าพองในจิตโควิดหนา  
 ไม่เข้าหาความเสี่ยงเสี่ยงเภทภัย  
 โชคกลางเกิดปรากฏตามวิสัย  
 พรอันใดเกิดได้ที่เจตนา

พจ.มาลีนา บุนนาค ลู่

ผู้เขียนประจำคอลัมน์ "แพทย์แผนจีน"

ขอให้ทุกท่านประสบแต่โชคดีในวันปีใหม่ สุขภาพแข็งแรงทุก ๆ คนนะคะ

พญ.พัทธ์ธีรา ดิษยวรรณวัฒน์

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ผู้เขียนประจำคอลัมน์ "Mind & Care"





## สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับเครือข่าย เวย์พลสำรวจ “กาแล็ก” สารอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายในภาชนะบรรจุอาหารพลาสติก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับศูนย์ทดสอบฉลาดซื้อ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค และสภาองค์กรของผู้บริโภค สุ่มเก็บกล่องพลาสติกบรรจุอาหารร้อน จำนวน 30 ตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบสารทาเลท และแกลงผลการสำรวจสารทาเลท สารอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์และระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายในภาชนะบรรจุอาหารพลาสติก

รศ.บพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า ดำเนินการตรวจสอบ



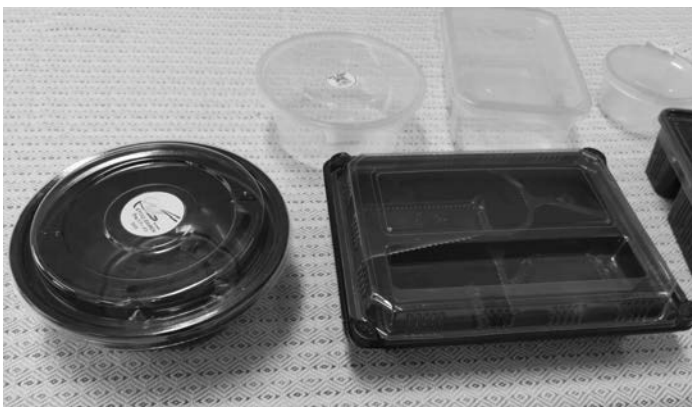
สารทาเลท 6 ชนิดในภาชนะบรรจุอาหารแบบพลาสติก และสาร BPA ทั้งหมด 30 ตัวอย่าง โดยมีทั้งภาชนะพลาสติกที่มีแบรนด์ ไม่มีแบรนด์ ซื้อจากห้าง ซื้อจากตลาด ซื้อจากร้าน 20 บาท ภาชนะที่บรรจุอาหารปรุงเสร็จในร้านสะดวกซื้อ และภาชนะที่จัดมาให้ในอาหารสำเร็จรูป โดยมีวิธีการเลือกกล่องภาชนะพลาสติกบรรจุอาหาร ดังนี้ เลือกกล่องภาชนะพลาสติกบรรจุอาหารชนิดที่มีสัญลักษณ์มาตรฐานอุตสาหกรรม หรือไม่มีสัญลักษณ์ที่ถูกต้อง เพื่อสำรวจระดับความเข้มข้นของสารทาเลท วิเคราะห์การปลดปล่อยสารทาเลท, BPA & BPA Substitutes, PVC ที่มีผลออกฤทธิ์ด้านแอนโดรเจนหรือฮอร์โมนเพศชาย และระดับความเข้มข้นของสารทาเลท โดยส่งตรวจที่ห้องปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองมาตรฐานเพื่อหาสารทาเลทอันตรรายทั้ง 6 ชนิด และสาร BPA โดยวิธีการทดสอบทาเลทอ้างอิงตาม EN 14372: 2004, Extraction with organic solvent, determination by GC-MS. โดยสุ่มเก็บตัวอย่างและส่งทดสอบที่ห้องปฏิบัติการมาตรฐานในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564

สรุปผลการวิเคราะห์เป็นสิ่งที่น่ายินดีว่า กล่องพลาสติกบรรจุอาหารทั้งแบบราคาสูงและราคาต่ำ ไม่พบสารบีพีเอและสารทาเลทเกินกว่าค่ามาตรฐาน ไม่พบสารทาเลททั้ง 6 ชนิดดังกล่าวที่ระดับ 60 มิลลิกรัม/กิโลกรัม (.006%) หรือสูงกว่า และการทดสอบสารบิสฟีนอล (เอ) (Bisphenol A); CAS No. 80-05-7 ทดสอบโดยสกัดด้วยตัวทำละลายอินทรีย์ และวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือ Liquid Chromatography-Mass Spectrometry (LC-MS) ผลไม่พบสารดังกล่าวที่ระดับ 10 ไมโครกรัมต่อกิโลกรัมหรือมากกว่า

สารทาเลท 5 ชนิดที่สหภาพยุโรปอนุญาตให้ใช้ได้เ็นผลิตภัณฑ์ที่สัมผัสกับอาหาร ได้แก่

1. DBP (dibutyl phthalate)
2. BBP (butyl benzyl phthalate)
3. DEHP (Bis(2-ethylhexyl)phthalate)
4. DINP (diisononyl phthalate)
5. DIDP (diisodecyl phthalate)

ตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม ค.ศ. 2020 สหภาพยุโรปจำกัดการใช้ DBP/BBP/DEHP ในผลิตภัณฑ์สำหรับผู้บริโภคทุกชนิดที่ไม่เกิน 0.1% ของน้ำหนักวัสดุที่ผสมสารพลาสติกไซเซออร์ (ก่อนหน้านี้ เกณฑ์ดังกล่าวใช้กับของเล่นและผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กเท่านั้น) โดยมีข้อเสนอจากผู้เชี่ยวชาญของ EFSA หรือ European Food Safety Authority เรื่องข้อกำหนดปริมาณการบริโภคต่อวัน (Tolerable Daily Intake) กำหนดให้รับทาเลท DBP, BBP, DEHP และ DINP เข้าร่างกายไม่เกิน 50 ไมโครกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ( $\mu\text{g}/\text{kg}$ ) โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์



ส่วน DIDP ไม่ส่งผลกระทบต่อระดับเทสโทสเทอโรนในตัวอย่างน้ำอสุจิ ซึ่งเสนอใช้มาตรฐาน 150 ไมโครกรัม ต่อกิโลกรัมต่อวัน โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตับแทน (อ้างอิงจากข้อมูล <https://www.efsa.europa.eu/en/news/faq-phthalates-plastic-food-contact-materials>)

**รศ.นพ.อดิศักดิ์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ทาเลทเป็นกลุ่มของสารที่ส่วนใหญ่ใช้เป็นสารที่ผสมในพลาสติกชนิดพีวีซีเพื่อเพิ่มภาวะการคืนรูป ทาเลทไม่มีพันธะทางเคมีที่เชื่อมต่อกับพลาสติก ดังนั้น สารนี้จึงสามารถเคลื่อนย้ายออกจากผลิตภัณฑ์ไปเกาะติดกับสิ่งอื่น เช่น มือเมื่อมีการสัมผัสได้ ทาเลทมีหลายชนิด บางชนิดจัดว่าเป็นพิษต่อระบบการสืบพันธุ์และระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย โดยกลไกการออกฤทธิ์จะต้านแอนโดรเจนหรือฮอร์โมนเพศชาย ดังนั้น ในมาตรฐานสากลและในหลายประเทศได้มีการควบคุมสารทาเลท

อย่างไรก็ตาม สารทาเลทในพลาสติกยังอาจก่อปัญหาสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับตัวพลาสติกเอง เนื่องจากกระบวนการผลิตมีการปล่อยสารพิษเข้าไปในอากาศและน้ำทำให้เกิดภาวะมลพิษ และต้องอาศัยพลังงานสูง นอกจากนี้พลาสติกยังเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ยาก การรีไซเคิลจะมีคุณภาพด้อยลงจากผลิตภัณฑ์ก่อนการรีไซเคิล ดังนั้น จึงไม่สามารถนำกลับมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เดิมได้ ซึ่งในกระบวนการรีไซเคิลนี้ ต้องมีการเพิ่มวัตถุดิบหรือต้นทุนด้านอื่น ๆ อีกด้วย ส่วนการเผาขยะพลาสติกชนิดพีวีซีจะเป็นตัวก่อให้เกิดสารไดออกซิน ดังนั้น จึงควรลดการใช้ภาชนะบรรจุอาหารแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ผู้ผลิตควรมีความรับผิดชอบมากกว่านี้ในการดำเนินการเรื่องการจัดการขยะพลาสติก รวมทั้งการลงทุนในงานวิจัยด้านภาชนะบรรจุอาหารที่ปลอดภัยทั้งต่อสิ่งแวดล้อมและต่อคน โดยเฉพาะสำหรับเด็ก

**นางนฤมล เมฆบริสุทธิ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายพิทักษ์สิทธิผู้บริโภค และนักวิชาการศูนย์ทดสอบฉลาดซื้อ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค (มพบ.)** กล่าวว่า เราใช้กล่องบรรจุอาหารที่ทำจากพลาสติกมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปัจจุบันมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้บริโภคซื้ออาหารกลับไปรับประทานที่บ้าน การสั่งอาหารเดลิเวอรี่ หรือจากแอปสั่งอาหาร ทำให้ภาชนะบรรจุอาหารเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้บริโภคมาก และจากข้อมูลผู้บริโภคชาวกรุงเทพฯ ร้อยละ 22.7 ต้องการให้ทดสอบสำรวจบริการนำส่งอาหาร และถ้าผู้บริโภคต้องการให้นิตยสารฉลาดซื้อทดสอบอะไรก็แจ้งเข้ามาได้ เพราะเสียงของทุกท่านมีความหมายและสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ในอนาคตอันใกล้ ฉลาดซื้อจะมีแผนจะทดสอบโดยใช้ข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มผู้บริโภคจำนวน 1,143 กลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัด





กรุงเทพมหานคร ที่เราได้ให้ศูนย์สำรวจความคิดเห็นบ้านสมเด็จโพลล์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา บอกเราว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการเฝ้าระวัง และต้องการให้การทดสอบสินค้าและบริการเพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้อสินค้าและบริการมากถึงร้อยละ 77.2 และคิดว่าจะสามารถใช้ผลการทดสอบสินค้าและบริการเพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้อสินค้าและบริการร้อยละ 67.2 ซึ่งก็ตรงกับอำนาจและหน้าที่ของสภาองค์กรของผู้บริโภคที่เข้ามาสนับสนุนให้นิตยสารฉลาดซื้อ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค เฝ้าระวังสินค้าและบริการผ่านการทดสอบและสำรวจ

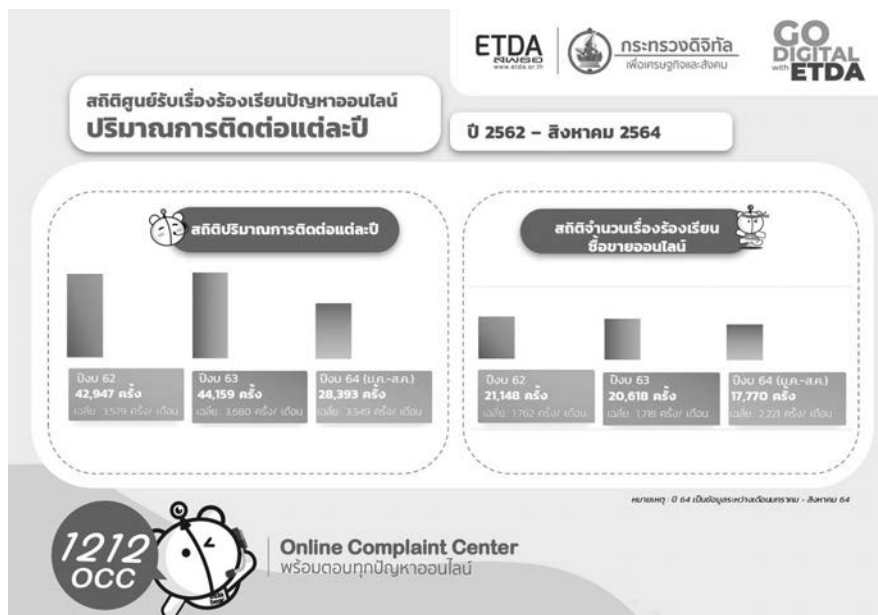


ด้านนายโสภณ หนูรัตน์ หัวหน้าฝ่ายคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ สภาองค์กรของผู้บริโภค (سوب.) กล่าวว่า การเฝ้าระวังสินค้าและบริการเป็นหน้าที่หนึ่งของสภาองค์กรของผู้บริโภค โดย สอบ. จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติการจัดตั้งสภาองค์กรของผู้บริโภค พ.ศ. 2562 ซึ่งกำหนดให้สภาองค์กรของผู้บริโภค มีฐานะเป็นผู้แทนผู้บริโภค และมีอำนาจดำเนินการเพื่อการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภค ภายใต้ยุทธศาสตร์การสนับสนุนและดำเนินการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภค สอบ. มีแผนงานสำคัญในการตรวจสอบ ติดตาม เฝ้าระวังสถานการณ์ปัญหาผู้บริโภค โดยจัดทำโครงการสนับสนุนและดำเนินการเฝ้าระวังสถานการณ์ปัญหาสินค้าและบริการ เตือนภัยเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการที่กระทบต่อสิทธิผู้บริโภค เพื่อให้การคุ้มครองผู้บริโภคทันต่อสถานการณ์ กำหนดให้มีการสนับสนุนการทดสอบ ตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลจากการสำรวจหรือทดสอบ เพื่อให้ผู้บริโภคมีข้อมูลอย่างรอบด้าน เพียงพอต่อการตัดสินใจบริโภคสินค้าหรือบริการ และหลีกเลี่ยงสินค้าหรือบริการที่ไม่ปลอดภัยหรืออาจกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค



# 10 กลโกงซื้อขายออนไลน์แห่งปี 2564

ยุคดิจิทัลพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตของคนไทยเพิ่มสูงขึ้น 150% ในรอบ 10 ปี ขณะเดียวกันกระแสแรงของข่าวสารเกี่ยวกับกลโกงรูปแบบต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องบนโลกออนไลน์ โดยเฉพาะประเด็น “การโดนโกงจากการซื้อขายสินค้าออนไลน์” จากการรับเรื่องร้องเรียนผ่านศูนย์รับเรื่องร้องเรียนปัญหาออนไลน์ (1212 Online Complaint Center หรือ 1212 OCC) ภายใต้สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) หรือ Electronic Transactions Development Agency (ETDA) (เอ็ตด้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่าในปี พ.ศ. 2564 ตั้งแต่ มกราคม-สิงหาคม พ.ศ. 2564 มีผู้ร้องเรียนเฉพาะเรื่องซื้อขายออนไลน์เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉลี่ย 2,221 ครั้งต่อเดือน เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2563 ที่เฉลี่ย 1,718 ครั้งต่อเดือน และยังเป็นสถิติเฉลี่ยต่อเดือนสูงสุดตั้งแต่เปิดดำเนินการศูนย์ฯ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้คนไทยหันมาจับจ่ายผ่านออนไลน์สูงขึ้น ขณะเดียวกันร้านค้าต่าง ๆ ก็หันมาเปิดขายบนออนไลน์เช่นกัน



ดังนั้น การรู้จักหนทางรอดจากปัญหาออนไลน์ รู้ทันกลโกงเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ และรู้จักช่องทางร้องเรียนปัญหาดีกว่าบนโพสต่ออย่างไม่มีทางออกจึงเป็นวิธีการที่ดี ทำได้ทันที เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และอยู่ร่วมกันบนโลกออนไลน์ได้อย่างมั่นคงปลอดภัยอีกด้วย

## กลโกง 1 – “หลอกโอนเงิน”

จากกระแสข่าวแก๊งแม่ค้าวัยทีน #phonebymint หลอกขายมือถือทางออนไลน์ โพสต์ภาพมือถือสวย ๆ ขายบนอินสตาแกรม โดยตั้งราคาถูก พร้อมสร้างข้อมูลรีวิวกจากผู้ใช้งานเสมือนจริงเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ทำให้เด็กนักเรียนวัย 14 ปี หลงกลโอนเงินสั่งซื้อสินค้า เพราะหวังใช้มือถือเรียนออนไลน์ สุดท้ายเด็กพบว่าโดนหลอกเพราะแม่ค้าไม่ส่งสินค้าตามที่แจ้ง พร้อมกับติดต่อไม่ได้ ส่งผลให้เด็กเครียดเส้นเลือดสมองแตกเสียชีวิต ก่อนจะพบว่า มีผู้เสียหายจากแม่ค้าดังกล่าวปรากฏเพิ่มขึ้นนับร้อย ๆ ราย ซึ่งจากสถิติร้องเรียนมายังศูนย์ฯ 1212 เอง ปัญหาการสั่งซื้อสินค้าแล้วไม่ได้รับสินค้าก็มาเป็นอันดับ 1 ถึง 45%

ก่อนตัดสินใจซื้อ สังเกตราคาที่ถูกเกินจริง ข้อมูลชื่อผู้ขาย เบอร์โทรศัพท์ บัญชีธนาคารของผู้ขายจากเว็บไซต์ <https://www.blacklistseller.com>



### กลโกง 2 – “สินค้าไม่ตรงปก”

ตั้งใจซื้อหม้อหุงข้าวหม้อใหญ่มาปรุงอาหารที่บ้านหรือคอนโด ก็กลับได้หม้อหุงข้าวไซส์จิ๋วฉบับของเล่นมาแทน แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่อ่านรายละเอียดทั้งรูปภาพและข้อความดีแล้ว กลับพบเรื่องชวนปวดหัว เพราะสินค้าที่ส่งมาไม่ตรงปก ผิดสี ผิดขนาด ไม่ได้อย่างที่ตกลงกัน รวมถึงติดต่อร้านเพื่อแจ้งเปลี่ยนก็ทำไม่ได้ ซึ่งปัญหานี้ศูนย์ฯ 1212 พบการร้องเรียนถึง 29% ในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม เมื่อได้รับสินค้า แนะนำให้ถ่ายรูปและถ่ายวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐานสำหรับร้องเรียนได้



### กลโกง 3 – “จ่ายซื้อแบรนด์เนมแท้ แต่ได้ของปลอม”

แม้คำหิวโสมบนโลกออนไลน์มักจะโพสต์รูปสินค้าแบรนด์เนมแท้ขายบนช่องทางออนไลน์ หลอกให้ลูกค้าหลงกล มั่นใจว่าฉันซื้อของแท้จริง ๆ แต่สุดท้ายกลับได้สินค้าผิดกฎหมาย หรือสินค้าปลอมมาส่งที่บ้าน ดังนั้น แนะนำให้พิจารณาข้อมูลร้านค้าอย่างถี่ถ้วน ตรวจสอบรหัสสินค้า ใ้รับประกันสินค้า ตรวจสอบบัญชีธนาคารก่อนโอน หรือติดต่อซื้อขายที่ร้านค้าทางการ (Official) ดีกว่า



### กลโกง 4 – “กลโกงนักรับหิ้วของ”

การรับหิ้วของ หรือการมองหาคนมารับหิ้ว โดยยอมเสียเงินจ้างเพิ่มเล็กน้อยทดแทนการเสียค่ารถออกจากบ้านและความเสี่ยงเข้าไปในย่านชุมชนในยุคโควิด-19 ต้องระวัง ซึ่งก็ทำให้เกิดอาชีวะใหม่ ๆ นี้ขึ้นมา ดังนั้น ควรตรวจสอบประวัติผู้รับหิ้วให้ดี เลี่ยงการจ้างวานผู้ที่ไม่ได้รู้จักเป็นการส่วนตัวมารับหิ้วให้ หรือสั่งจากร้านโดยตรงจะดีกว่า



### กลโกง 5 – “เซ็นรับพัสดุผิดกฎหมาย”

เหล่ามิชชันนารีก็มักกันเป็นทีม และใช้ความอึดเรื่องการซื้อของออนไลน์ที่กลายเป็นวิถีปกติของคนยุคโควิด-19 ไปเสียแล้ว มาหลงเหยื่อถึงหน้าบ้าน ล่าสุดทางไปรษณีย์ไทยออกจดหมายแจ้งเตือนระวังมิชชันนารีที่เนียนเป็นผู้คนส่งของ หลอกให้เซ็นรับพัสดุที่อาจเป็นสิ่งของผิดกฎหมาย พร้อมจัดฉากเป็นตำรวจปลอมเข้าตรวจ



### กลโกง 6 – “ได้รับของชำรุด เสียหาย”

การซื้อสินค้าออนไลน์อาจถือเป็นความเสี่ยง หากเราไม่ได้ป้องกัน เช่น สินค้าที่ได้ชำรุด เสียหาย สาเหตุมาจากต้นทาง หรือระหว่างการขนส่ง ดังนั้น แนะนำให้ตรวจสอบกับทางร้านค้าก่อนเป็นอันดับแรก อาจจะให้ร้านค้าช่วยถ่ายรูปส่งมาให้ดู เช็คประวัติการเดินทางของสินค้า เช่น กรณีผลไม้สด ขนมหวานหรือขนมไทย ถ้าสั่งซื้อวันที่ 1 และได้รับของวันที่ 2 หรือ 3 สินค้าก็ไม่ควรอยู่ในสภาพที่เน่าและ หรือบูด นอกจากเจอร้านค้าหลอกขายสินค้าหมดอายุไร้คุณภาพ ถ้าเป็นสินค้าที่เสี่ยงต่อการแตกหัก ทางร้านค้ามีการรับประกันความเสียหายแค่ไหน ตลอดจนเช็คบริษัทขนส่งว่ามีการรับประกันความเสียหายหรือไม่



### กลโกง 7 – “หลอกซื้อลอตเตอรี่ออนไลน์”

ปัจจุบันแพลตฟอร์มซื้อขายลอตเตอรี่ออนไลน์ถูกกฎหมายเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการไปค้นหาสลากนอกบ้าน แต่คนโกงที่มาในรูปแบบตัวแทนขายโดยไม่รู้ตัว กรณีถูกลอตเตอรี่ออนไลน์ ตัวแทนจะเป็นผู้ติดต่อบริษัทซื้อขายใหญ่เพื่อแจ้งข้อมูลส่วนตัวของเรา เช่น ชื่อ-นามสกุล เลขที่บัญชีธนาคาร เพื่อให้บริษัทจัดการโอนเงินเข้าบัญชีให้ แต่ก็อาจเจอตัวแทนโกง ใส่เลขที่บัญชีตนเองขีดเงินหนี ดังนั้น ควรตรวจสอบข้อมูลตัวแทนที่เชื่อถือได้จริง แหล่งซื้อขายลอตเตอรี่ออนไลน์ รวมถึงตรวจเช็คเลขบนลอตเตอรี่ให้ถี่ถ้วน



### กลโกง 8 – “โพรไฟล์หลอกเช่าพระบูชา”

วงการคนชอบการเช่าซื้อพระบูชาก็พบกับปัญหาโดนหลอกหลวง เช่น โอนเงินเร็วแล้วร้านค้านี้ รูปโพรไฟล์ปลอมมาหลอกให้ซื้อ โอนเงินแล้วซึ่งหนีพร้อมเปลี่ยนรูปโพรไฟล์ใหม่ แนะนำให้เช็คชื่อผู้ขาย เบอร์โทรศัพท์ และเลขที่บัญชีธนาคารให้ถี่ เพราะแม้เปลี่ยนรูปโพรไฟล์แต่ก็มักใช้เลขที่บัญชีธนาคารเดิม รวมถึงระหว่างซื้อขายในยุคดิจิทัลแบบนี้ ต้องขอวีดีโอคอลกับคนขายเพื่อดูพระให้ได้



### กลโกง 9 – “ตุ๋นขายแบบผ่อนชำระทางออนไลน์”

การซื้อขายแบบผ่อนชำระทางออนไลน์ โดยเฉพาะการซื้อสินค้าขนาดใหญ่หรือราคาสูง เช่น ผ่อนโทรศัพท์มือถือ ผ่อนเครื่องใช้ไฟฟ้า ผ่อนเครื่องเพชรหรือทองผ่านบัตรเครดิต ส่วนใหญ่จะต้องผ่อนให้ครบงวดแล้วร้านค้าจะดำเนินการจัดส่งสินค้ามาให้ผู้ซื้อ ซึ่งจะรู้ได้อย่างไรว่าเราจะไม่โดนขีดเงิน ขวดได้รับสินค้า หรือร้านนำสินค้าที่เราผ่อนไปขายต่อ ซึ่งกรณีเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยเช่นกัน ดังนั้น ก่อนตัดสินใจซื้อขายแบบผ่อนชำระทางออนไลน์ จึงควรพิจารณาเอกสารสัญญาซื้อขายที่แจ้งรายละเอียดชัดเจน หรือถ้าซื้อขายผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ควรเลือกร้านที่เป็นทางการ (Official) ดูรีวิวผู้ซื้อต่าง ๆ พร้อมตรวจสอบข้อมูลร้านและบัญชีผู้ขายอย่างรอบคอบ



### กลโกง 10 – “คนรักต้นไม้ร้องไห้”

ไม่มั่งคด ไม่ประดับภายในบ้านในยุค Work From Home ไปถึงไม้ต่างที่กำลังฮิตสุด ๆ ต้นไม้บางสายพันธุ์ที่หายากก็มีมูลค่าสูงถึงหลักล้านบาท การโกงผ่านการซื้อขายออนไลน์ในวงการนี้ก็มีเช่นกัน ถ้าเราซื้อต้นไม้ราคาถูก แนะนำให้ซื้อขายแบบนัดรับกับทางร้านจะดีกว่า และเลี่ยงการโอนเงินมัดจำก่อน ขณะเดียวกันไม่ว่าจะซื้อต้นไม้ราคาถูกหรือราคาแพง สิ่งที่น่าระวังคือ ควรเลือกร้านขายที่โพสต์รูปต้นไม้พร้อมมีป้ายระบุชื่อต้นไม้ หรือร้านที่เจ้าของร้านถ่ายภาพคู่ต้นไม้จะเป็นการช่วยยืนยันเบื้องต้นได้ว่าร้านและเจ้าของร้านนี้มีอยู่จริง รวมถึงสามารถค้นหาข้อมูลร้านหรือโพสต์ถามเพจกลุ่มซื้อขายต้นไม้เพื่อย้ำเครดิตของร้านว่าเชื่อถือได้หรือไม่ ในส่วนการพิจารณาขนาดความสูงต้นไม้แน่นอนอาจให้ทางร้านช่วยถ่ายรูปต้นไม้โดยวางไว้ข้าง ๆ ขวดน้ำ หรือขอวีดีโอคอลเพื่อตรวจสอบต้นไม้และให้ได้รับสินค้า





ตรงปก และก่อนโอนเงินค่าธรรมเนียมให้เจ้าของร้านถ่ายรูปคู่กับต้นไม้ โดยถือบัตรประชาชนหรือกระดาษที่เขียนเลขที่บัญชีธนาคาร มาให้ดูอีกครั้ง เพื่อยืนยันว่าเราจะไม่ตกเป็นเหยื่อกลโกง



ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนปัญหาออนไลน์ (1212 Online Complaint Center) หรือ “1212 OCC” ติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง ผ่าน 4 ช่องทาง ดังนี้

1. สายด่วน โทรศัพท์ 1212
2. อีเมล 1212@mdes.go.th
3. เว็บไซต์ <https://www.1212occ.com>
4. เฟซบุ๊ก “ข้อมูลข่าวสาร 1212 OCC” <https://www.facebook.com/1212OCC> (คุยที่แช็ตบอด m.me/1212OCC)



ขอบคุณข้อมูลอ้างอิงและภาพประกอบ:

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, เผย 10 กลโกงซื้อขายออนไลน์แห่งปี 64 รู้ไว้! จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อโจรไซเบอร์ <https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/1212-OCC-Reveals-10-Online-Frauds.aspx>



## แผลไฟไหม้ รักษาไว หายเร็วขึ้น

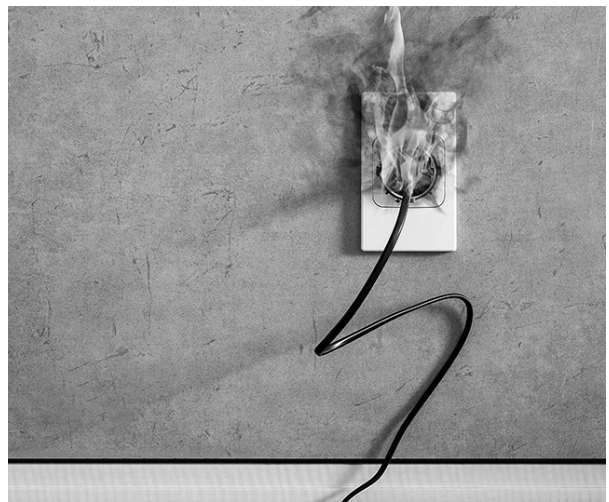
หากเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดแล้วเกิดบาดเจ็บรุนแรงในระดับที่ต้องส่งโรงพยาบาล การปฐมพยาบาลเพื่อดูแลแผลเบื้องต้นอย่างถูกวิธี ไม่ว่าจะเป็นแผลไฟไหม้ (Burn) แผลน้ำร้อนลวก แผลไฟช็อต แผลฟ่าผ่า แผลจากสารเคมี คือสิ่งสำคัญที่ช่วยเยียวยาบาดแผลให้ดีขึ้น และพร้อมสำหรับการรักษาอย่างถูกวิธีกับแพทย์เฉพาะทางต่อไป

**ศ.นพ.พรพรม เมืองแมน ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอุบัติเหตุแผลไหม้ ศูนย์ศัลยกรรม โรงพยาบาลกรุงเทพ** กล่าวว่า บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเป็นบาดแผลที่พบได้บ่อย บาดแผลจะมีความเจ็บปวดมาก หากบาดแผลลึกและกว้าง การรักษาจะใช้เวลานาน ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และอาจทำให้เกิดรอยแผลเป็น แผลหดรั้งตลอดจนเกิดการพิการได้ และหากบาดแผลมีบริเวณกว้างควรพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เพราะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง โดยสามารถแบ่งอาการออกได้หลายระดับ แบบแรกคือ การแบ่งบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกตามความลึก ได้แก่

- 1. First Degree Burn** เป็นการบาดเจ็บในชั้นหนังกำพร้า บาดแผลเจ็บไม่มาก และมักจะหายเองภายใน 1 สัปดาห์โดยไม่มีแผลเป็น เช่น บาดแผลจากการถูกแสงแดดเป็นเวลานาน (Sun Burn) หรือผิวหนังสัมผัสกับของร้อน มีเพียงแดงและอาการแสบแต่ยังไม่มีการถลอกของผิวหนัง
- 2. Superficial Second Degree Burn** เป็นการบาดเจ็บในชั้นหนังแท้ส่วนที่อยู่ตื้น ๆ บาดแผลประเภทนี้จะเจ็บมาก บางครั้งพองเป็นตุ่มน้ำใส ๆ ถ้ารักษาอย่างถูกต้องมักจะหายได้เองภายใน 2-3 สัปดาห์ โดยบาดแผลประเภทนี้มักไม่ค่อยเป็นแผลเป็น
- 3. Deep Second Degree Burn** เป็นการบาดเจ็บในชั้นหนังแท้ส่วนลึก บาดแผลประเภทนี้จะเจ็บมากเช่นกัน จะแยกกับบาดแผลประเภทที่ 2 ได้ยาก การรักษาใช้เวลานานมากขึ้น บางครั้งมีแผลเป็น



เกิดขึ้นได้ **4. Third Degree Burn** เป็นบาดแผลที่ทำลายผิวหนังทุกชั้นจนหมด จะไม่เจ็บมาก เพราะเส้นประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวดจะถูกทำลายไปด้วย บาดแผลจะมีสีค่อนข้างซีด บางครั้งจะมีเนื้อตายแข็ง ๆ คลุมแผลอยู่ การรักษาจะยุ่งยากมากขึ้น จำเป็นต้องเลาะเนื้อตายออก และต้องทำการผ่าตัดเอาผิวหนังมาปลูกถ่าย (Skin Grafting) ยกเว้นบาดแผลขนาดเล็กมากอาจทำแผลจนหายเองได้ แต่มักจะมีแผลเป็น แผลหดรั้งตามมา นอกจากนี้มีการแบ่งบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกตามขนาดของแผล จะนิยมบอกขนาดของแผลใหญ่เป็นจำนวนเปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ผิวของร่างกาย (Body Surface Area) โดยขนาด 1 ฝ่ามือของผู้ป่วยรวมนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว วัดจากปลายนิ้วลงมาถึงระดับข้อมือ จะมีขนาดประมาณ 1% ของพื้นที่ผิวร่างกาย หรือแบ่งตาม Rules of Nines สำหรับผู้ป่วยผู้ใหญ่ เช่น แขนแต่ละข้างจะมีพื้นที่ผิวประมาณ 9% ของพื้นที่ผิวร่างกาย ขาแต่ละข้างจะมีพื้นที่ผิวประมาณ 18% ของพื้นที่ผิวร่างกาย เป็นต้น



หากได้รับบาดเจ็บเกิดแผลไหม้บนผิวหนังควรได้รับการดูแลเบื้องต้นทันทีเพื่อลดอาการบาดเจ็บ สามารถแบ่งตามเหตุที่ทำให้เกิดการไหม้ คือ **1. การดูแลแผลไฟไหม้และแผลน้ำร้อนลวก** ควรออกจากความร้อนให้เร็วที่สุด แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอุณหภูมิปกติเท่านั้น เพื่อลดความร้อน เลี่ยงน้ำเย็นและน้ำแข็ง ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด นำส่งโรงพยาบาลทันที เนื่องจากเนื้อเยื่อที่โดนความร้อน เซลล์จะตายจึงต้องลดความร้อนให้เร็วที่สุดภายใน 15 นาทีแรก เพราะยิ่งลดความร้อนได้เร็วก็จะช่วยลดความเสียหายกับเนื้อเยื่อได้ **2. แผลไฟฟ้าช้อดและฟ้าผ่า** ควรนำผู้ป่วยออกจากไฟฟ้าให้เร็วที่สุด โดยใช้วัสดุที่ไม่นำกระแสไฟฟ้า เช่น ผ้าแห้ง ไม้ ห้ามใช้มือจับผู้ที่ถูกไฟช้อดโดยตรง พยายามหาทางตัดวงจรไฟฟ้าในบริเวณที่เกิดเหตุทันที ตรวจสอบความผิดปกติของผู้ป่วย การเต้นของหัวใจ สิ่งแปลกปลอมที่ตกค้างในปาก การบาดเจ็บหรือบาดแผลอื่น ๆ เช่น ที่ศีรษะหรือกระดูกต่าง ๆ เพราะการโดนไฟฟ้าช้อดย้างานย้างันตราย จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเสียหายมากขึ้น โดยความรุนแรงจะขึ้นอยู่กัปริมาณกระแสไฟฟ้า หากได้รับกระแสไฟฟ้าเกิน 500 โวลต์ กล้ามเนื้ออาจสลายได้ แม้แผลด้านนอกจะเล็ก แต่ด้านในเนื้อเยื่อจะถูกทำลาย ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที **3. แผลจากสารเคมี** หากสารเคมีเป็นฝุ่น ผง ให้ใช้แปรงปิดสารเคมีออกให้ไวที่สุด ห้ามเป่า ถอดเสื้อผ้าที่เปื้อนสารเคมีออก หากเป็นแบบเหลวหรือเป็นน้ำ เบื้องต้นควรล้างด้วยน้ำเปล่าบริเวณที่โดนสารให้มากและเร็วที่สุด ไม่ว่าจะโดนสารเคมีที่เป็นกรดหรือเบสให้ล้างด้วยน้ำเปล่า ใช้ผ้าสะอาดปิดแผลแบบไม่แน่นมาก หากเป็นแขนหรือขาให้ยกส่วนนั้นให้สูงกว่าลำตัวป้องกันไม่ให้เกิดอาการบวม และนำส่งโรงพยาบาลทันที หากโดนสารเคมีรุนแรงจะเป็นอันตรายมาก ส่วนใหญ่ต้องเข้ารับการรักษาในห้องไอซียู

ผู้ป่วยที่มีบาดแผลไหม้ที่กินพื้นที่ในบริเวณกว้างมากกว่า 20% ของพื้นที่ผิวของร่างกาย จะมีความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั่วไปความกว้างของบาดแผลจะต้องได้รับการดูแลในสภาพทั่วไปให้ดี โดยทีมแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญต้องมีขั้นตอนในการป้องกันการเกิดบาดแผลติดเชื้อ เพราะถ้ามีแผลติดเชื้อ ที่เป็นแผลลึก มีการผ่าตัดเนื้อตายออกด้วยวิธีการที่ถูกต้อง โดยเก็บเนื้อดีไว้ให้มากที่สุดเพื่อลดการติดเชื้อ ของบาดแผลและลดการปลุกถ่ายผิวหนัง จะต้องมีการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากการบวมของเนื้อเยื่อ แพทย์จะเร่งทำหัตถการช่วยลดความดันในระหว่างโพรงกล้ามเนื้อให้ทันท่วงที เพื่อลดภาวะแทรกซ้อน ในการสูญเสียแขน ขา มือหรือเท้า จากการเกิดภาวะหดตัวของบาดแผล นอกจากนี้ก็มีการให้สารอาหาร ที่มีลักษณะกระตุ้นภูมิคุ้มกันและมีโปรตีนสูง จะทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น สามารถทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น และลดอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยได้

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการผ่าตัดที่จะทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น และลดการเกิดแผลเป็น แผลหดรั้ง โดยเทคนิคการผ่าตัดด้วยแรงดันน้ำคือ มีการฉีดน้ำผ่านเครื่องมือพิเศษด้วยความเร็วสูง จะสามารถ ผ่าตัดเอาเนื้อตายออกได้ ลดการปลุกถ่ายผิวหนัง ซึ่งการปลุกถ่ายผิวหนังที่มีแผลลึกมากจะไม่มีทางหายเองได้ ในปัจจุบันจะมีการนำอุปกรณ์ที่ทันสมัยมาใช้เรียกว่า Meek Micrograft สามารถปิดแผลบริเวณกว้าง ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เทคนิคการผ่าตัดเอาเนื้อตายของแผลออกมีความสำคัญมากที่สุด จะต้องใช้ ความชำนาญเป็นอย่างมาก ปัจจุบันวัสดุปิดแผลมีความสำคัญ สามารถเร่งการหายของบาดแผลได้ แผ่นปิดแผล บางชนิดจะมีสารเงิน มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อได้ นอกจากนี้การรักษาที่ทันสมัยจะมีการรักษาแผลเป็นที่เร็วยิ่งขึ้น



สิ่งสำคัญที่สุดคือ เมื่อเกิดบาดแผลไม่ควรใช้ยาสีฟันและน้ำแข็งประคบแผล เพราะอาจทำให้แผล เกิดการระคายเคือง หรือติดเชื้อได้จนทำให้การรักษาแผลยากยิ่งขึ้น ปัจจุบันการรักษามีความก้าวหน้าไปมาก การเลือกใช้วัสดุปิดแผลอย่างถูกต้องและการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยแพทย์จะทำให้ผู้ป่วยลดความทุกข์ทรมาน จากบาดแผลได้ หายเร็วขึ้น และแผลเป็นลดลง ดังนั้น หากมีบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ควรได้รับการรักษา ที่ถูกต้องจากแพทย์โดยทันที







# ธรรมชาติกับพัฒนาการเด็ก

ในปัจจุบันที่ผู้คนใช้ชีวิตเร่งรีบเพื่อให้อยู่รอด โดยเฉพาะช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่การออกจากบ้านดูเป็นเรื่องที่น่ากลัวสำหรับใครหลายคน ช่วงเวลาที่ผ่านมาที่มีการใช้เวลาหน้าจอเพิ่มขึ้นอย่างมาก รวมถึงการที่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนดูเหมือนจะทำให้พัฒนาการด้านสังคมของเด็กบางคนนั้นถดถอยลง นอกจากนี้การขาดธรรมชาตินั้นอาจจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและอารมณ์ของเด็กอีกด้วย

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยบริติช โคลัมเบีย ประเทศแคนาดา ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของเด็กวัยอนุบาลระหว่างปี ค.ศ. 2005-2011 จำนวน 27,372 ในแวนคูเวอร์ โดยเก็บข้อมูลของพื้นที่สีเขียวรอบ ๆ ที่อยู่อาศัยในช่วงที่เด็กอายุ 0-5 ปี ผลภาวะจากการจรรยาและเสียงรอบ ๆ ชุมชน ผลที่ออกมาคือ โดยรวมแล้วเด็กมีพัฒนาการที่ปกติดี แต่ผลที่ต่างกันคือ เด็กที่มีพื้นที่สีเขียวรอบ ๆ บริเวณที่อยู่อาศัยนั้นมีพัฒนาการที่ดีกว่าเด็กที่มีบริเวณพื้นที่สีเขียวรอบที่อยู่อาศัยน้อยกว่า ได้มีการพิจารณาถึงสาเหตุของผลการวิจัยนี้ว่าอาจจะเพราะพื้นที่สีเขียวนั้นลดมลภาวะจากการจราจรและเสียงรอบ ๆ ชุมชน

การใช้เวลาในธรรมชาตินั้นมีประโยชน์กับเด็กหลายอย่างดังนี้

1. แสงแดดกลางแจ้งนั้นทำให้เด็กได้รับวิตามินดี ซึ่งส่งผลต่อกระดูกและระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงการปรับอารมณ์
2. ได้ออกกำลังกายฝึกประสาทสัมผัส การใช้เวลาในธรรมชาตินั้นเปิดโอกาสให้เด็กได้ซึ่กกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก รวมถึงฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อให้สอดคล้องประสานกัน ทำให้เด็กมีความคล่องแคล่ว ได้ใช้ประสาทสัมผัสที่มีอย่างเต็มที่

3. ฝึก Executive Function ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการคิดวางแผนให้ไปถึงเป้าหมาย การเล่นในธรรมชาตินั้นเป็นโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างเป็นอิสระ ทั้งอยู่กับตัวเองและร่วมมือกับคนอื่น ในการวางแผนคิดแก้ปัญหา ได้เพิ่มความมั่นใจจากการทำกิจกรรมที่ท้าทายมากขึ้น
4. ได้ทักษะสังคม การที่เด็กได้เล่นกับเด็กคนอื่นอย่างอิสระทำให้เด็กมีจิตใจที่มีความสุขและเบิกบาน มีประสบการณ์ที่ดีต่อความสัมพันธ์ และได้ฝึกทักษะสังคมในการแบ่งปัน ร่วมมือกัน
5. เพิ่มความรักและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เด็กจะมีมุมมองว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เขาจะรักและหวงแหนธรรมชาติต่อไปเมื่อเขาโตขึ้น
6. เพิ่มสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ การใช้เวลาในธรรมชาตินั้นทำให้สมองได้อยู่ในโหมดที่พัก และเติมพลังที่จะใช้งานอีกต่อไป





## ปัญหาผิวหนังที่พบบ่อย ในนักท่องเที่ยว

ปัญหาผิวหนังเป็นหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในนักท่องเที่ยว โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ แผลง สัตว์กัดต่อย อาการคันจากผิวแห้ง และผิวไหม้จากแสงแดด โดยแต่ละพื้นที่จะพบปัญหาผิวหนังที่แตกต่างกัน ดังนั้น ก่อนออกเดินทางควรศึกษาหาข้อมูลของสถานที่ท่องเที่ยวให้ละเอียด เพื่อเตรียมป้องกันตนเอง จากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปค่ะ บทความนี้ขอเน้นเรื่องแมลงสัตว์กัดต่อยตามประเภทของแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ มาเรียนรู้กันว่าเราอาจจะพบเจ้าถิ่นแบบไหน และป้องกันอย่างไรก่อนเดินทางนะคะ

### เกี่ยวทะเล

#### 1. รันทะเล (ปีง)

รันทะเลมีขนาดเล็กกว่ายุง เป็นแมลงบิน อยู่กันเป็นฝูงตามชายหาดและป่าชายเลน เรามักจะมองไม่เห็นตัวรัน ได้ยินแต่เสียงหึ่ง ๆ รันทะเลบินได้ไม่สูงและไม่ไกลเกิน 1-2 กิโลเมตร ตัวเมียดูดเลือดสัตว์เป็นอาหารเพื่อใช้ในการผลิตไข่ ตัวผู้กินแมลง ซากเน่าเปื่อย ออกหากินเวลาเช้าตรู่และพลบค่ำ ส่วนของปากที่ใช้ดูดเลือดมีอวัยวะตัดเฉือนเนื้อเยื่อ ทำให้ผิวหนังของคนที่ถูกรันทะเลดูดเลือดจะมีรูตรงกลางเห็นได้ชัด ไม่ใช่เป็นจุดเล็ก ๆ แบบยุงกัด มักพบหลายตุ่มบริเวณผิวหนังนอกร่มผ้า บางครั้งผิวหนังอาจเป็นคล้ายง้ำเลือดเพราะขณะที่รันทะเลกัดจะปล่อยสารยับยั้งการแข็งตัวของเลือด การป้องกันไม่ไปเดินเล่นชายหาด บริเวณที่มีพุ่มไม้รก หรือป่าชายเลนช่วงโพล์เพล้ ใส่เสื้อผ้ามิดชิด ใช้น้ำมันแมลงพ่นที่ตัวเรา

#### 2. พยาธิซอนไชผิวหนัง

เกิดจากการเคลื่อนที่ตัวอ่อนของพยาธิสัตว์บนผิวหนังชั้นนอกของคน ตัวอ่อนของพยาธิไชเข้ามาขณะที่เรานั่งหรือนอนเล่นบนพื้นทรายที่มีการปนเปื้อนของมูลสัตว์ เช่น สุนัข แมว เนื่องจากคนไม่ใช่สิ่งมีชีวิตที่พยาธิเติบโต พยาธิตัวอ่อนจึงอยู่ได้แค่นผิวหนังกำพวดแล้วตายไปในที่สุด ฝืนผิวหนังตอนแรกจะเกิดเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีแดงก่ำ คันมาก เมื่อตัวอ่อนพยาธิเริ่มเคลื่อนที่ที่จะเห็นฝืนเป็นเส้นขนคดเคี้ยว สีแดงกว้าง 2-3 มิลลิเมตร ฝืนอาจมีความยาวได้ถึง 20 เซนติเมตร พบมากที่บริเวณเท้า ก้น ลำตัว ขา หรือบริเวณอื่น ๆ ที่สัมผัสกับดินโดยตรง การป้องกัน หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า การนั่งหรือใช้มีดสัมผัสดินปนทรายนาน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิมากกว่าบริเวณที่น้ำทะเลท่วมถึง

### 3. แมงกะพรุนไฟ

แมงกะพรุนไฟมีเข็มพิษจำนวนมากอยู่ที่บริเวณหนวด เมื่อสัมผัสโดนผิวหนังเรา เข็มพิษจะแตกออก ปล่อยพิษเข้าสู่คนทำให้เป็นผื่นแดง โหน้ พุพองบริเวณที่โดนพิษได้ ผื่นจากแมงกะพรุนไฟจะเป็นแนวยาวตามเส้นหนวดของแมงกะพรุนที่พาดกับผิวเรา แมงกะพรุนไฟได้ทั้งฝั่งทะเลอันดามัน และฝั่งอ่าวไทย พบมากในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อถูกแมงกะพรุนทำตามลำดับ ดังนี้

1. เรียกให้คนช่วย อยู่หนึ่ง ๆ
2. ห้ามขัดถูบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนหรือราดน้ำจืด เพราะจะทำให้มีการปล่อยพิษเพิ่มขึ้น ให้ราดน้ำส้มสายชูบริเวณที่มีร่องรอยจากการสัมผัสแมงกะพรุนให้ทั่วนานอย่างน้อย 30 วินาที จากนั้นค่อย ๆ ดึงเข็มพิษออกจากผิวหนังอย่างระมัดระวัง การป้องกัน ศึกษาหาข้อมูลว่าหาดที่เราจะไปมีแมงกะพรุนชุกในช่วงใดของปี ไม่เล่นน้ำทะเลในฤดูฝน เล่นน้ำทะเลบริเวณที่ทางราชการจัดให้

### 4. หอยเม่น

เมื่อเล่นน้ำทะเลหรือดำน้ำบริเวณที่มีปะการังมักพบเห็นหอยเม่นที่พื้นทรายใต้ทะเล ถ้าเหยียบบนพื้นหรือจับโชดหินโดยไม่ระวังอาจถูกหนามของหอยเม่นตำทำให้เกิดอาการเจ็บปวดหรือเป็นแผล และมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนตามมา หอยเม่นบางชนิดมีเข็มพิษทำให้ปวดมาก การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อถูกหนามของหอยเม่นตำให้ใช้ปากคีบดึงหนามออก แห้มือหรือเท้าบริเวณที่ถูกตำในน้ำร้อน 45 องศาเซลเซียส นาน 30-90 นาที เพื่อทำลายพิษจากหอยเม่น

## เกี่ยวกับา ภูเขา น้ำตก

### 1. เห็บ

คนจะโดนเห็บกัดเมื่อเข้าไปในถิ่นที่อยู่ของเห็บ เช่น ตามพุ่มไม้ บริเวณที่รก เห็บอาศัยตามใบไม้ คอยกระโดดเกาะและดูดเลือดคนหรือสัตว์ที่ผ่านไปมา ขณะเห็บกัด คนมักไม่รู้สึกรเพราะเห็บจะค่อย ๆ สอดส่วนปากลงไปในผิวหนัง และน้ำลายของเห็บมีสารที่ทำให้รู้สึกชา สารยับยั้งการแข็งตัวของเลือด สารยับยั้งการอักเสบของร่างกาย เห็บสามารถกัดได้ทุกส่วนของร่างกาย อาการของเห็บกัดเกิดได้จากส่วนที่เหลือของปากเห็บที่ค้างในผิวทำปฏิกิริยากับภูมิคุ้มกัน โดยชนิดและความรุนแรงของผื่นขึ้นอยู่กัชนิดของเห็บ ระยะเวลาการโดนดูดเลือด ขนาดของส่วนปากของเห็บ ประวัติการโดนเห็บกัดมาก่อน และปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันของแต่ละคน การป้องกัน ใส่เสื้อผ้ามิดชิด ไม่เดินไปในที่รก ใบไม้หนาที่บ ใช้จ่ายกันแมลงพ่นที่ตัวเรา ถ้าถูกเห็บกัดให้ใช้ปากคีบจับที่ส่วนหัวของเห็บดึงออกในแนวตรงตั้งฉากกับผิวหนัง เมื่อเห็บหลุดออกมาให้สังเกตว่ามีส่วนของปากหลุดออกมาครบ และควรทำความสะอาดแผลด้วยการฟอกสบู่ และทายาฆ่าเชื้อโรค





## 2. รันดำ (คูน)

รันดำจะมีรูปร่างลักษณะคล้ายรันทะเล แต่มีถิ่นที่อยู่ต่างกันคือ รันดำจะวางไข่บริเวณก้อนหิน บนลำธารน้ำไหล ตัวอ่อนต้องการน้ำที่มีออกซิเจนสูง ชอบอากาศเย็น จึงพบบริเวณลำธารบนภูเขา ทางภาคเหนือของไทย ออกหากินทั้งเวลากลางวันและกลางคืน ตัวเมียจะดูดเลือดสัตว์เป็นอาหาร ผื่นผิวหนังจากรันดำกัดจะมีลักษณะคล้ายกับที่โดนรันทะเล การป้องกัน ใส่เสื้อผ้ามิดชิด ใช้อาหากันแมลง

## โรแบกที่ปีก โอบสตัย

### เรือด

ตัวเรือดมีลำตัวแบนสีน้ำตาลแดง ขนาดประมาณ 6-7 มิลลิเมตร ไม่มีปีก อาศัยอยู่ตาม ซอกรอยแตก ตะเข็บของพรมนอน หมอนหรือเฟอร์นิเจอร์ ตัวเรือดจะออกมาเฉพาะกลางคืน เพื่อดูดเลือดจากสิ่งมีชีวิต อาจมาสูบ้านของนักท่องเที่ยว โดยติดมากับกระเป๋าเดินทาง จึงควรเก็บ กระเป๋าเดินทางออกจากพื้น และปิดฝากระเป๋าเมื่อไม่ใช้งานแล้ว ตัวเรือดกำจัดยาก ต้องใช้ ความร้อนสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส ตัวเรือดมักกัดบริเวณใบหน้า คอ แขน ลำตัว รอยกัดจาก ตัวเรือดจะเป็นตุ่มแดงคันขนาด 2-5 มิลลิเมตร ไม่เจ็บ ส่วนมากจะเรียงตัวกันเป็นแนว 3-4 ตุ่ม ผื่นเกิดหลังถูกกัดเป็นชั่วโมงหรือหลายวันได้ รอยกัดของตัวเรือดเป็นอาการเฉพาะที่ หายได้เอง ภายใน 2-4 สัปดาห์

จะเห็นว่าผื่นผิวหนังที่เกิดกับนักท่องเที่ยวไม่น่ากังวล และสามารถป้องกันได้โดยการศึกษา ข้อมูลและเตรียมเสื้อผ้าและของใช้ให้เหมาะสมต่อการเดินทางในแต่ละสถานที่ที่จะไปและกิจกรรมที่จะทำ อากาศเชิญชวนให้เที่ยวเมืองไทย ประเทศของเรามีธรรมชาติที่สวยงามและขนบธรรมเนียมประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ของเราเอง ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ระบาดเช่นนี้ อย่าลืม รักษาระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือด้วยสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์นะคะ สำหรับผู้สนใจที่ต้องการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมสามารถ เข้าชมข้อมูลได้ที่เพจ “ครบเครื่องเรื่องผื่นหนัง” ได้ที่ [https://fb.watch/aaSe\\_LfGQ/](https://fb.watch/aaSe_LfGQ/) หรือเข้าไปศึกษาข้อมูล ได้ที่เว็บไซต์สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย [www.dst.or.th](http://www.dst.or.th) ค่ะ



# บุหรี่ไฟฟ้าทำให้สูญเสีย เสียงโรคร้าย เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นักวิชาการเตือน ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้สูญเสียอย่างมาก ทั้งทางเศรษฐกิจ เสียงโรคร้ายแรง เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งรัฐต้องมีมาตรการป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบบุหรี่ไฟฟ้าหน้าใหม่ในประเทศไทย โดยคงกฎหมายห้ามนำเข้า ห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า และเร่งบังคับใช้กฎหมายกับผู้ลักลอบฝ่าฝืนอย่างจริงจัง



ผศ.ดร.นพ.วิรัช เกษมทรัพย์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การสร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่ประชาชนทวีความสำคัญยิ่งขึ้นในรอบหลายเดือนที่ผ่านมา เพราะมีผู้บริหารระดับสูงในคณะรัฐบาลบางท่านได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องจากผู้ส่งเสริมบุหรี่ไฟฟ้าจนเกิดการเคลื่อนไหวที่จะปลดล็อกบุหรี่ไฟฟ้าจากสินค้าที่ถูกห้ามนำเข้าและห้ามขายในประเทศไทย โดยน่าเป็นห่วงมากถ้าเยาวชนสามารถเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างเสรี ไปลองเสพบุหรี่ไฟฟ้าที่มีฤทธิ์เสพติดสูงและมีอันตรายต่อสุขภาพรวดเร็วกว่าบุหรี่แบบดั้งเดิม ซึ่งเสี่ยงเป็นโรคปอดอักเสบเฉียบพลันชนิดร้ายแรงจากการถูกทำลายด้วยบุหรี่ไฟฟ้า (Electronic-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury; EVALI) จนทำให้คนหนุ่มคนสาวเสียชีวิต ดังรายงานในประเทศสหรัฐอเมริกา



“จากผลงานวิจัย ‘การประเมินต้นทุนทางเศรษฐศาสตร์จากบุหรี่ไฟฟ้าของประเทศไทย’ ของ รศ.ดร.ภญ.มนทรัตม์ ถาวรเจริญทรัพย์ และคณะ โดยใช้แบบจำลองเพื่อประเมินต้นทุนความเจ็บป่วย ครอบคลุมต้นทุนทางตรงค่ารักษาพยาบาล ต้นทุนทางอ้อมจากการขาดงานเพื่อมารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาล และต้นทุนทางอ้อมจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร พบว่าผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีโอกาสเกิดโรค EVALI และโอกาสของการเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคตเพิ่มขึ้น 3.5 เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยเพศชายมีความน่าจะเป็นในการเป็นผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูงกว่าเพศหญิง (19.15% : 0.87%) ทั้งนี้ การประเมินจากแบบจำลองพบว่าผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15 ปี มีเพียง 27% เท่านั้นที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ที่อายุเฉลี่ย 41 ปี และจะทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจต่อคน 5,146,644 บาท ในเพศหญิง และ 5,438,790 บาท ในเพศชาย”

ผศ.ดร.นพ.วิรัช กล่าวสรุปว่า ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมาก ทั้งทางเศรษฐกิจ เสียงโรคร้ายแรง และเสี่ยงเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จึงมีความจำเป็นสำคัญที่รัฐต้องมีมาตรการป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบบุหรี่ไฟฟ้าหน้าใหม่ในประเทศไทย โดยคงกฎหมายห้ามนำเข้า ห้ามขายบุหรี่ไฟฟ้า และเร่งบังคับใช้กฎหมายกับผู้ลักลอบฝ่าฝืนอย่างจริงจัง





# โรคซึมเศร้า



ช่วงหลายปีที่ผ่านมาเรามักได้ยินข่าวการทำอัตวินิบาตกรรมอยู่เนือง ๆ ปัจจัยต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ทั้งทางร่างกาย ทัศนคติ ความคิด ความปรองดอง ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ซึมเศร้าเกือบทั้งวัน ขาดความสนใจในกิจกรรมหรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รู้สึกเบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง ไม่อยากพบผู้คน ไม่มีสมาธิในสิ่งที่ทำ ความจำถดถอย รู้สึกไร้ค่า อยากฆ่าตัวตาย อาการเหล่านี้อาจเกิดกับใครบางคน ซึ่งถ้าปล่อยไว้นาน ๆ จนเรื้อรังโดยไม่ได้รับการรักษาเยียวยาก็จะเป็นปัญหากับผู้ป่วยและคนใกล้ชิดได้



ภาวะซึมเศร้าในทางการแพทย์แผนจีนเกิดจากการขาดพลังชีวิต ซึ่งเกิดจากระบบทางสรีรวิทยาหลายระบบในร่างกาย ผิดปกติ อาทิ การไหลเวียนโลหิตผิดปกติ การอักเสบ หรือความชื้นและเสมหะ คนที่มีอุปนิสัยระงับความโกรธไว้ข้างใน คนที่มีอารมณ์วิตกกังวลอยู่เสมอจะส่งผลต่อการหมุนเวียนของชีในในร่างกาย โดยเฉพาะชี่ตับ ตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ตับจะสัมพันธ์กับอารมณ์ของคนเรา ดังนั้น ถ้าชี่ตับติดขัดก็จะส่งผลต่ออารมณ์ทำให้จิตใจเหตุนู้ รู้สึกไม่มีความสุข ถึงแม้เจอปัญหา

เล็ก ๆ ก็มีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่ การเสริมสร้างพลังชีวิตเป็นหลักในการรักษาโรคซึมเศร้า แต่การรักษาสมดุลในระบบ สรีรวิทยาอื่น ๆ โดยการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด การยับยั้งการอักเสบ หรือการขจัดเสมหะและความชื้นก็เป็นสิ่งจำเป็น เช่นกัน เนื่องจากจะช่วยปรับความรุนแรงของโรค และทำให้สภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ในทางการแพทย์แผนจีนสามารถวินิจฉัยชนิดของโรคซึมเศร้าจากอาการที่แสดง ซึ่งแบ่งเป็น 5 ชนิด ได้แก่

### 1. ชีตบติดขัด

*อาการหลัก* อารมณ์ไม่ดี แน่นหน้าอก แน่นชายโครง ชอบถอนหายใจ

*อาการรอง* • แน่นท้อง เรอ ไม่อยากอาหาร เพศหญิงก่อนมีประจำเดือนจะมีอาการคัดเต้านม อารมณ์ขุ่นมัว ปวดท้อง ลำไส้มีเสียง ท้องเสีย ถ่ายเหลว เกิดจากชีตบติดขัดและม้ามพร่อง

• อารมณ์ฉุนเฉียว หน้าตาแดง ปวดศีรษะ ปากขม เกิดจากชีตบติดขัดก่อไฟร้อน

### 2. เสมหะร่อนรบกวนจิตใจ

*อาการหลัก* จิตใจไม่สงบ แน่นหน้าอก-หน้าท้อง มีกลิ่นปาก น้ำลายเหนียว

*อาการรอง* ฝันมาก ง่วงนอนเป็นประจำ ปวดเมื่อยตัว แขน-ขา คลื่นไส้ ท้องผูก

### 3. ม้ามและหัวใจพร่อง

*อาการหลัก* ชอบคิดมาก ใจสั่น หายใจสั้น หน้ามอมไม่สดใส

*อาการรอง* เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ถ่ายเหลว

### 4. ชีหัวใจและถุงน้ำดีพร่อง

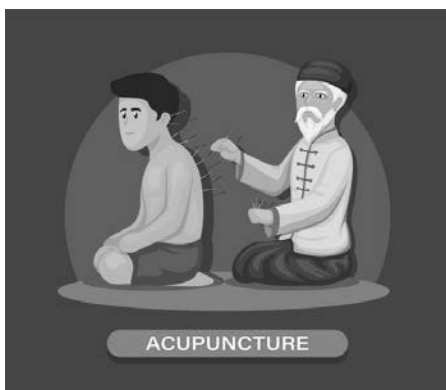
*อาการหลัก* ชอบคิดมาก ชีตกใจ มีอารมณ์เศร้า วิตกกังวลอยู่เสมอ

*อาการรอง* หายใจสั้น นอนไม่หลับ ฝันมาก หน้าซีดไม่สดใส

### 5. อินหัวใจและไตพร่อง

*อาการหลัก* ฝ่ามือ-ฝ่าเท้าร้อน หลงลืมเสมอ ใจเต้นผิดปกติ ปวดเมื่อยเอว เข่า

*อาการรอง* ปาก-คอแห้ง ตามืด-แห้ง มีเสียงดังในหู ประจำเดือนผิดปกติ เหงื่อออกกลางคืน



## การขับเคลื่อนชี่โดยการฝังเข็ม

การฝังเข็มมีฤทธิ์กระตุ้นเลือดลมให้เดิน ลมเดินได้ ชีตบหมุนเวียนดีขึ้น อารมณ์ก็จะดีขึ้น ทั้งยังต้องดูแลเรื่องของการบำรุงเลือดโดยเฉพาะผู้หญิงซึ่งเป็นโรคนี้ง่ายกว่าผู้ชาย ส่วนหนึ่งมาจากเลือดพร่อง ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวนแปรในผู้หญิง สามารถฝังเข็มร่วมกับการรับประทานยาจีนได้ จะช่วยส่งเสริมผลการรักษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อมูลอ้างอิง

1. [https://www.dmh.go.th/sty\\_lib/news/depression/view.asp?id=837](https://www.dmh.go.th/sty_lib/news/depression/view.asp?id=837)
2. <http://medi-guide.meditool.cn/ympdf/9369A337-D238-0169-8CD7-A19276EF2DA1.pdf>

# มหัศจรรย์น้ำมะพร้าว: ปรับสมดุลโซเดียม ลดอาการบวมหน้า

การมีสุขภาพที่ดี เป็นคำที่กว้างและหลากหลายนิยาม ทั้งนี้หากมองเรื่องการดูแลตัวเองตามหลักคิดแบบองค์รวมและบูรณาการนั้น อาจมองหลายประเด็น อาทิ วิถีการดำเนินชีวิต การออกกำลังกาย การพักผ่อน การควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงและเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง รวมถึงการลดหรือเลิกสิ่งที่เป็นบั้นทอนสุขภาพต่าง ๆ และที่สำคัญมากก็คือ การรับประทานอาหาร เพราะการที่เราไม่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจึงเป็นสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยเฉพาะโรควิถีชีวิตที่สำคัญ 5 โรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง เพราะฉะนั้นแล้ว หากเราเลือกรับประทานอาหารหรือสิ่งที่มีประโยชน์ที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคลนั้น นับว่าจะเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพแบบสูงสุด ตาม concept ของเวชศาสตร์ชะลอวัยที่ว่า “Optimal health” หรือสภาวะสมบูรณ์สูงสุดในเฉพาะบุคคลนั่นเอง

การที่ร่างกายได้รับอาหารที่สมดุลคือ รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างหลากหลาย ไม่รับประทานอาหารอย่างเดิมซ้ำ ๆ ลดหวาน มัน เค็ม จัดเป็นหนึ่งในแนวทางที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ ใกล้ตัวและสามารถปฏิบัติได้จริง อย่างไรก็ตาม ด้วยไลฟ์สไตล์ของคนเราทุกวันนี้นิยมความสะดวกสบาย ส่งผลให้อาหารแปรรูปต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอก แฮม เบคอน อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ตลอดจนอาหารจานด่วนจากร้านต่าง ๆ ที่ส่งถึงประตูบ้านเข้ามามีบทบาทในชีวิตมากขึ้น สิ่งที่เกี่ยวข้องไม่ได้สำหรับอาหารเหล่านี้ก็คือ การได้รับโซเดียมหรือเกลือเกินกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าคนไทยบริโภคโซเดียมเกือบ 4,000 มก.ต่อวัน สูงกว่าที่ WHO กำหนดคือ ไม่ควรเกิน 1 ช้อนชา หรือ 2,000 มก.ต่อวัน ถึง 2 เท่า ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพที่สังเกตเห็นได้ชัด ๆ คือ การบวมหน้าจากการได้รับโซเดียมหรือเกลือเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป มีปัจจัยเสี่ยง

เกิดภาวะหัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบตัน และไตวาย รวมทั้งโรคเรื้อรังอื่น ๆ นำมาซึ่งภาวะทุพพลภาพ การสูญเสียทางเศรษฐกิจ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

### น้ำมะพร้าวปรับสมดุลโซเดียมในร่างกาย

“มะพร้าว” ผลไม้มหัศจรรย์ที่มีอยู่ทุกภูมิภาคของไทย มีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นใบ ลำต้น หรือแม้กระทั่งราก ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้<sup>(1)</sup> ส่วนที่นิยมนำมาใช้บริโภคคือ ผล หรือลูกมะพร้าวนั่นเอง ลูกมะพร้าว ประกอบด้วยเปลือกนอกสุดคือ กาบมะพร้าว (Mesocarp) ใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมสิ่งทอและการเกษตร เปลือกแข็งสีน้ำตาล (Endocarp) ใช้ในอุตสาหกรรมจำพวกวัสดุและถ่านสำหรับเผาไหม้ ส่วนที่อยู่ในสุดนำมารับประทานได้คือ Endosperm แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เนื้อมะพร้าวที่นำไปคั้นเป็นกะทิหรือประกอบอาหาร และน้ำมะพร้าว น้ำมะพร้าว เรียกได้ว่าเป็นเครื่องดื่มมหัศจรรย์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะในน้ำมะพร้าวมีสารอาหารอยู่มากมาย ที่ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี ทองแดง ซีลีเนียม วิตามินบี วิตามินซี ไฟเลต รวมไปถึงโปรตีนและกรดอะมิโนชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น อะลานีน อาร์จินีน เป็นต้น<sup>(2)</sup>

ที่น่าสนใจคือ สรรพคุณในการช่วยปรับสมดุลโซเดียมในร่างกาย ช่วยลดอาการบวมจากการบริโภคเกลือหรือโซเดียมเกินนั่นเอง จากรายงานการวิจัยของ Alexander S<sup>(3)</sup> ได้แนะนำให้ปรับสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย โดยการรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น น้ำมะพร้าว เพราะโพแทสเซียมมีส่วนช่วยควบคุมสมดุลของระดับโซเดียมในร่างกายได้ นอกจากนี้ในน้ำมะพร้าวยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยควบคุมสมดุลของของเหลวในร่างกายอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายการศึกษาที่วิจัยถึงสรรพคุณของน้ำมะพร้าว ได้แก่ การศึกษาของ Anurag P, and Rajamohan T<sup>(4)</sup> พบว่าโพแทสเซียม แมกนีเซียม และแอล-อาร์จินีน ที่เป็นสารอาหารตามธรรมชาติในน้ำมะพร้าวช่วยในการลดไขมัน LDL และ Triglyceride ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากไขมันอุดตันเส้นเลือดได้ จึงช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด การศึกษาของ Sadia และ Rahila<sup>(5)</sup> พบว่าในการศึกษาระดับห้องปฏิบัติการนั้น น้ำมะพร้าวมีฤทธิ์ในการลดบวมซึ่งเกิดจากกระบวนการอักเสบในร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาของ Alleyne T และคณะ<sup>(6)</sup> พบว่าน้ำมะพร้าวมีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิตได้

### สรุป

“ลดเค็ม” เป็นเรื่องที่แนะนำกันมาตลอด แต่จากสถิติแล้วคนไทยก็ยังบริโภคเกลือสูงกว่าที่กำหนดถึง 2 เท่า ฉะนั้นหากวันไหนเพลอรับประทานอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป หรือรับประทานอาหารนอกบ้าน จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ต้องช่วยร่างกายปรับสมดุลลดโซเดียมในร่างกายด้วยการออกกำลังกาย เผาผลาญพลังงาน โซเดียมก็จะถูกขับออกมากับเหงื่อด้วย ที่สำคัญคือ ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว หรือจะเป็นน้ำมะพร้าว ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงก็จะช่วยควบคุมสมดุลของโซเดียมในร่างกายได้อีกทางหนึ่ง และเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเรา การรับประทานอาหารให้ครบมือครบหมูก็ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องปฏิบัติกัน



### References

- Ediriweera E.R.H.S.S. Medicinal uses of coconut (Cocos nucifera L.). *Cocoinfo International*. 2003;10:11-21.
- <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170174/nutrients>
- Alexander S. Beneficial Effects of High Potassium Contribution of Renal Basolateral K<sup>+</sup> Channels. *Hypertension*. 2018;71:1015-22.
- Anurag P & Rajamohan T. Cardioprotective effect of tender coconut water in experimental myocardial infarction. *Plant Foods. Hum. Nutr.* 2003;58:1-12.
- Rao SS & Najam R. Coconut water of different maturity stages ameliorates inflammatory processes in model of inflammation. *Journal of Intercultural Ethnopharmacology*. 2016;5(3):244-9.
- Alleyne T, Roache S, Thomas C & Shirley A. The control of hypertension by use of coconut water and mauby: two tropical food drinks, *West Indian Med. J.* 2005;54:3-8.





# โรค “มนุษย์น้ำ”

## เหี่ยวออกมือรักษาหายขาดด้วยการผ่าตัด

โรค “มนุษย์น้ำ” หรือโรคเหี่ยวออกที่มีมือ หากไม่ประสบปัญหาด้วยตัวเอง หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่านอกจากจะทำให้เกิดความรำคาญในชีวิตประจำวันแล้ว อาการแต่ละคนจะมีผลต่อกิจวัตรประจำวัน เริ่มตั้งแต่การหยิบจับอะไรก็ตามก็จะมีเหี่ยวซีมออกมาตลอดเวลา ยังส่งผลทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจ ในบางรายอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและทำให้เกิดปัญหาต่อคุณภาพชีวิตประจำวันได้

**นพ.ศิระ เลาหทัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญศัลยศาสตร์ทรวงอกเฉพาะทางด้านผ่าตัดส่องกล้อง โรงพยาบาลวชิรพยาบาล** กล่าวว่า อาการของโรคเหี่ยวออกที่มีมือมักจะเป็นที่มือทั้ง 2 ข้าง คนไทยป่วยเป็นโรคนี้เฉลี่ย 3% ของประชากรในประเทศ สามารถพบได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงเท่า ๆ กัน โดยอาการที่เกิดขึ้นมักจะไม่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกาย ท่าทางหรือสภาวะอากาศ ในบางรายอาจมีอาการร่วม เช่น เหี่ยวออกบริเวณรักแร้และฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง อาการของโรคนี้มีทั้งหมด 2 สาเหตุคือ ปัจจัยภายนอกที่มีสิ่งเร้า เช่น โรคไทรอยด์เป็นพิษ เบาหวาน โรคทางระบบประสาทหรือผลข้างเคียงจากยาที่รับประทาน และปัจจัยภายใน โดยการที่เส้นประสาทระบบอัตโนมัติของคนนั้นเกิดการกระตุ้นที่ผิดปกติ ส่งผลทำให้เกิดการทำงานที่มากเกินไป ซึ่งในกลุ่มนี้มักพบในคนอายุน้อย การรักษาโรคนี้สามารถรักษาได้ตั้งแต่การใช้ยาระงับกล้ามเนื้อหรือสเปรย์ที่มีส่วนผสมของอลูมิเนียมคลอไรด์ (aluminum chloride) ซึ่งสารตัวนี้จะส่งผลทำให้ต่อมเหงื่อทำงานน้อยลง แต่มักจะได้ผลเฉพาะเวลาที่ทาเท่านั้น นอกจากนี้การใช้ยาชนิดรับประทานคือ ยาที่มีส่วนผสมของ anticholinergic มักใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการน้อย แต่อย่างไรก็ตาม ยาชนิดรับประทานอาจมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการ เช่น ปากแห้ง ท้องผูก คลื่นไส้ และอาเจียนได้

สำหรับวิธีการรักษามีหลายวิธี เช่น รักษาโดยการฉีดยาที่มีชื่อโดยใช้กลุ่มยา botulinum toxin โดยส่วนมากมักสามารถคุมอาการได้ประมาณ 6 เดือน หลังจากนั้นก็จะกลับมาเป็นเหมือนเดิม ส่วนวิธีการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดส่องกล้องตัดเส้นประสาทบางส่วน (Thoracoscopic sympathectomy) เป็นวิธีการรักษาโรคชนิดนี้ที่ได้ผลดีที่สุดในระยะยาวอย่างถาวร โดยทำการผ่าตัดเส้นประสาทบางบริเวณในบริเวณซี่โครงที่ 3-5 โดยวิธีการผ่าตัดโดยการส่องกล้อง ซึ่งจะมีแผลเล็ก ๆ ขนาด 1 ซม. ทั้งสองข้าง ใช้เวลาในการผ่าตัดประมาณ 1 ชั่วโมง และสามารถกลับบ้านได้ในวันถัดไป แต่อย่างไรก็ตาม การเลือกวิธีการผ่าตัดอาจมีผลข้างเคียงเกิดภาวะเหงื่อทดแทน (compensatory hyperhidrosis) โดยพบได้ 10-30% ของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด โดยจะมีอาการเหงื่อออกมากผิดปกติบริเวณช่วงลำตัวหรือขา

ในปัจจุบันการผ่าตัดส่องกล้องเป็นวิธีการรักษาวิธีการเดียวที่ทำให้ผู้ป่วยหายขาดจากอาการเหงื่อออกมือหรือโรคมือเปียก หรือโรคมนุษย์น้ำได้ในระยะยาว ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ทั้งในการทำงานและมีความมั่นใจต่อไป

สอบถามข้อมูลได้ที่ @lungurgeryth หรือรับชมได้ที่ [www.youtube.com/watch?v=ILReCho3R04&t=42s&ab\\_channel=คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยวชิราวุธ](https://www.youtube.com/watch?v=ILReCho3R04&t=42s&ab_channel=คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล%20มหาวิทยาลัยวชิราวุธ) หรือสแกน QR Code ได้ที่





# อย.เตือนงดซื้อและให้การกบรีโภคผลิตภัณฑ์เครื่องหมายการค้า ซิมิแลค อลิเมนทัม เอไอ.คิว พลัส เนื่องจากอาจปนเปื้อนเชื้อโรค

นพ.วิฑิต สถงษ์ชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (U.S.FDA) แจ้งการเรียกคืนอาหารทารกที่ผลิตจาก Abbott Nutrition's - Sturgis, Sturgis, Michigan หลังพบการร้องเรียนของผู้บริโภคจำนวน 4 รายที่อาจเกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วยของทารกทั้ง 4 ราย และอาจเกี่ยวข้องกับเชื้อ *Cronobacter Sakazakii* และ *Salmonella* จึงเร่งทำการตรวจสอบ พบว่ามีผลิตภัณฑ์ขึ้นทะเบียนไว้กับ อย. 1 รายการ คือ “อาหารทารกสำหรับทารกที่แพ้โปรตีนนมวัวหรือมีภาวะโคลิคเนื่องจากไวต่อสารแพ้โปรตีนนมวัว (เครื่องหมายการค้า ซิมิแลค อลิเมนทัม เอไอ.คิว พลัส) (อาหารทางการแพทย์)” เลขสารบบอาหาร 10-3-14623-1-0121 ผลิตจากสถานที่ผลิตดังกล่าวและนำเข้าโดยบริษัท แอ็บบอต ลาบอแรตอริส จำกัด ซึ่งแจ้งต่อ อย. ว่าได้งดการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแล้วและติดต่อไปยังผู้จัดจำหน่าย ร้านขายยา ร้านค้า โรงพยาบาล และผู้บริโภคเพื่อรับคืนผลิตภัณฑ์ที่ประสงค์จะส่งคืนบริษัท สามารถติดต่อบริษัท แอ็บบอต ลาบอแรตอริส จำกัด โทรศัพท์ 0-2252-2448



# อย.เพิ่มความรวดเร็วในการพิจารณาอนุญาตนำเข้าผลิตภัณฑ์สุขภาพ อนุมัติภายใน 1 วันทำการ ตามแนวทาง SMART DAAN



นพ.วิฑิต สถงษ์ชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า อย. มุ่งดำเนินงานภายใต้แนวทาง 5S เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค สนับสนุนการประกอบธุรกิจและขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ โดยได้เพิ่มความรวดเร็วในการพิจารณาอนุญาตเพิ่มประสิทธิภาพด้วยการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ ปรับลดขั้นตอนการให้บริการอำนวยความสะดวก โดยรูปแบบการยื่นคำขอพิจารณาอนุญาตจากการยื่นเอกสารผ่านระบบ e-Submission ตามแนวทาง SMART DAAN หากเอกสารการนำเข้าถูกต้องและครบถ้วนจะได้รับ การอนุมัติภายใน 1 วันทำการ ผู้ประกอบการสามารถศึกษาคู่มือ

การใช้งานระบบได้ที่ <https://www.fda.moph.go.th/sites/logistics/Pages/Main.aspx> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 0-2590-7358 หรือ 0-2590-7361

# อก.ยืนยันสำรองยาฟาวิพิราเวียร์สำหรับรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ได้อย่างเพียงพอ

ภญ.ศิริกุล เมธีวีรังสรรค์ รองผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม (อก.) กล่าวว่า ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศทำให้มีความต้องการใช้ยาฟาวิพิราเวียร์ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 องค์การเภสัชกรรม ได้มีการบริหารจัดการสำรอง “ยาฟาวิพิราเวียร์” (Favipiravir) ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ดังกล่าว โดยขณะนี้มีการสำรองยาจำนวน 24 ล้านเม็ด และทำการผลิตเพิ่มเติมอีกจำนวน 60 ล้านเม็ด รวมการสำรองทั้งสิ้น 84 ล้านเม็ด เพื่อกระจายสู่หน่วยบริการแม่ข่ายอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้จำนวนดังกล่าวเป็นการสำรองอยู่ที่องค์การเภสัชกรรม นอกจากนี้ยังมีการสำรองไว้ที่หน่วยบริการต่าง ๆ ทั่วประเทศอีกจำนวนหนึ่ง





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ **Vonoprazan** ในการรักษาโรคกรดไหลย้อน เขียนบทความโดย **นราวดี กาญจนินทุ และ ธนศักดิ์ สุขสมโสตร** สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รหัสกิจกรรม 3001-1-000-001-02-2656 จำนวน 2 หน่วยกิต วันหมดอายุ 7 กุมภาพันธ์ 2566



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ **บทบาทของ** ยากลุ่ม PDE-5 inhibitors ในการรักษา **Erectile dysfunction (ED) และ Benign prostatic hyperplasia (BPH) (Mobile 1)** เขียนบทความโดย **ภก.บรรณสรณ์ เตชะจำเจริญสุข ภบ. (บริหารเภสัชกรรม), ภม. (การจัดการเภสัชกรรม) เภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์** รหัสกิจกรรม 2001-1-000-002-01-2565 จำนวน 2.25 หน่วยกิต วันหมดอายุ 26 มกราคม 2566



คณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยพะเยา  
School of Pharmaceutical Sciences  
University of Phayao

บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ **การพัฒนา** และการศึกษายาโมลนูพิราเวียร์สำหรับรักษาโรคโควิด-19 (**Development and studies of molnupiravir for COVID-19 treatment**) เขียนบทความโดย **ดร.ภญ.อาทิตา ดิฉัตรตรา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา** รหัสกิจกรรม 1011-1-000-001-2565 จำนวน 2.5 หน่วยกิต วันหมดอายุ 20 มกราคม 2566



บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ **Data analytics and precision medicine: an overview** เขียนบทความโดย **ดร.ภก.วริทธิ เรืองเลิศบุญ และ ดร.ภญ.สุพัตรา ลิ้มสุวรรณโชติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์** รหัสกิจกรรม 1004-1-000-003-01-2565 จำนวน 3 หน่วยกิต วันหมดอายุ 19 มกราคม 2566



สำนักวิชาเภสัชศาสตร์  
School of Pharmacy • Walailak University

บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ **คอร์ติโค** สเตียรอยด์ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 (**Corticosteroids Treatment in COVID-19 Patients**) เขียนบทความโดย **นศบ.วิภาวรรณ แจ่มดี, นศบ.สมฤทัย จินบรรจบ, นศบ.สรณ์นภัส จัปปรั้ง, นศบ.สรวิศ วิเชียรณรัตน์, นศบ.อภิสรာ สะสิสุวรรณ และ อ.ภก.สิทธิพงศ์ จงไกรจักร** สำนักวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ รหัสกิจกรรม 1016-1-000-01-01-2565 จำนวน 2.5 หน่วยกิต วันหมดอายุ 13 มกราคม 2566



ต้องการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ติดต่อกองบรรณาธิการ โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 # 107 แฟกซ์ 0-2423-2286 E-mail: knight26.live@gmail.com  
บริษัท ทางการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด 71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

## EXHIBITION PRODUCT

อุปกรณ์ออกบูธงาน งานพิมพ์ Indoor, Outdoor, Pull Frame /Backdrop, Roll up, X-Frame, Exhibition desk Information desk, Flag pole/ J-Flag/ Poster stand, Light box/ Slim box, Brochure Holder, Screen, Standy

## บริการถ่าย Video

ทุกประเภท งานประชุมวิชาการ งานสัมมนา แกล้งข่าว Event บริการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ต

## Live Streaming

ผ่านทาง YouTube, Facebook และ Serverstream



## PUBLISHING สิ่งพิมพ์ / อื่น ๆ

หนังสือ / Books นิตยสาร / Magazines

แคตตาล็อก / Catalogs สมุดโน้ต / Note Books / Diaries

ใบปลิว, แผ่นพับ / Flyers การ์ดเชิญ / Greeting Cards

ซองจดหมาย / Envelope กล่องสินค้ารูปแบบต่างๆ / Packaging

เมนูอาหาร / Menus นามบัตร / Name Cards

ป้ายห้อยสินค้า / Hang tags ปฏิทิน / Calendars

สมุดบิล / Official Receipts ถุงกระดาษ / Paper Bags

แฟ้ม / Folders สติกเกอร์ / Stickers การปั๊มไดคัท / Die Cutting

การปั๊มนูน / Embossing การปั๊มทอง ปั๊มเงิน / Foil Stamping

การปะกล่อง / Box Folding การเข้าเล่มไสสันกาว / Perfect Binding

การเข้าเล่มเย็บมุงหลังคา / Stitching Binding

การเข้าห่วงพลาสติก, ห่วงเหล็ก / Wire-O Binding



### บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ มนูญญา นาควิสัย (ไนท์) 088-952-4516 (Hotline 24 ชม.) 02-435-8111, 02-435-8444 ต่อ 101

Email: Knight.26@live.com www.wongkarnpat.com  Like www.facebook.com/Wongkarnpat