

สารน่ารู้

กรดไหลย้อน เกิดจาก

กรดไหลย้อนโรคทางเดินอาหารอีกหนึ่งชนิด เป็นภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปผ่านหลอดอาหารทำให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะข้างเคียง เช่น กลืนเสียง ช่อกคอ เกิดจากการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารหย่อนตัวลง และมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดอาการ แสบร้อนกลางอก โรคนี้สามารถพบได้ในผู้ป่วยทุกเพศทุกวัย หากปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ป่วยได้

อาการกรดไหลย้อน

- เธอมีกลิ่นเปรี้ยว
- แสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ขึ้นมาที่หน้าอกและคอ
- กลืนลำบากคล้ายมีก้อนอยู่ในคอ
- ท้องอืด แน่นท้อง
- คลื่นไส้หรืออาเจียน
- เสียงแหบ เจ็บคอ
- มีเสมหะในคอตลอดเวลา



วิธีป้องกันกรดไหลย้อน

- ไม่รับประทานอาหารมากหรืออ้วนเกินไปในแต่ละมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเป็นกรด เช่น น้ำมะนาว
- ไม่สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อมูลจาก

อ. พญ.โยชิตา หมั่นแก้ว
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามารับดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

สารนำรู้

โรคกลัวสังคม โลกส่วนตัวสูง

โรคกลัวสังคม คืออะไร

กลัวสังคม หรือ Social anxiety disorder เป็นอาการวิตกกังวลอย่างหนึ่ง กลุ่มคนที่จะมีความกังวลอย่างรุนแรงในการเข้าสังคม พบปะพูดคุยกับผู้อื่น กลัวการถูกตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือกลัวว่าผู้อื่นมองว่าตนเองไม่ปกติจนส่งผลให้หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เช่น การสนทนากับผู้อื่น หรือพูดคุยต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก และส่งผลต่อปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ **“โรคกลัวสังคมคืออะไร ?”**

สาเหตุโรคกลัวสังคม

- คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรควิตกกังวล
- ความผิดปกติของสมองส่วนความกลัว
- สภาพแวดล้อม เช่น มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ถูกเพื่อนรังแก
- ความกดดันจากการทำงาน
- ความผิดปกติด้านร่างกาย เช่น ใบหน้าเสียโฉม พูดติดอ่าง



วิธีการรักษา

- จัดการกับความเครียด เช่น ออกกำลังกาย
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อลดความวิตกกังวล
- ฝึกการเข้าสังคม เช่น สนทนาทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ เตรียมเนื้อหาพูดคุยหรือชักชวนกับคนใกล้ชิด
- หากอาการไม่ดีขึ้นควรพูดคุยกับนักจิตบำบัด
- รักษาด้วยยา เช่น ยาต้านเศร้า ยารักษาภาวะวิตกกังวล
-

ข้อมูลจาก

อ. พญ.โยชิตา हमินทร์แก้ว
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

สารน่ารู้

ลำไส้แปรปรวน โรคควนใจในชีวิต

ลำไส้แปรปรวน เป็นภาวะความผิดปกติของการบีบตัวหรือการเคลื่อนไหวของ ลำไส้ ทำให้มีอาการปวดท้องร่วมกับการขับถ่ายที่เปลี่ยนแปลง

สาเหตุ

- การติดเชื้อในลำไส้
- การเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้
- การหลั่งของสารสื่อประสาทที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น
- ความเครียด วิตกกังวล

อาการ

- ปวดท้องแบบบีบเกร็ง
- ท้องผูกหรือท้องเสีย
- ท้องอืด แน่นท้องเหมือนมีลมมาก
- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- นอนไม่หลับ

การใช้ยา

- ยาระบาย
- ยาหยุดถ่าย
- ยาลดการบีบเกร็งของลำไส้
- ยาปรับการหลั่งของสารสื่อประสาท



การรักษา

การปรับพฤติกรรม

- ออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวก FODMAPs คาร์โบไฮเดรตประเภทสายโมเลกุลสั้น ย่อยยาก และส่งผลให้ลำไส้ทำงานหนัก เช่น น้ำผึ้ง ข้าวสาลี หัวหอม กระเทียม ถั่วเหลือง อาโวคาโด นม ขนุนปิ้ง ซีเรียล
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- จัดการความเครียด
- การใช้ยา

สารน่ารู้

อาการเมื่อสัมผัสกับ PM2.5

ฝุ่น PM2.5 มีขนาดเล็กมาก เพียง 1/25 ของเส้นผม ถ้าหากสูดเข้าไปจะมีอาการดังนี้

- ไอ/จาม
- คัดจมูก
- น้ำมูกไหล
- เคืองตา
- น้ำตาไหล
- คันคอ

อันตรายจากฝุ่น PM2.5

- ระคายเคืองจมูก มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ
- ภูมิแพ้กำเริบ
- หอบหืดกำเริบ
- ปอดอักเสบติดเชื้อง่ายขึ้น
- เพิ่มโอกาสเป็น **มะเร็งปอด** รับชมข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ – มะเร็งปอดภัยร้าย อัตราตายสูง โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ



วิธีป้องกัน

- ลดเวลาการอยู่นอกบ้าน/อาคาร โดยเฉพาะความเสี่ยงต่อ PM2.5 สูง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ได้แก่
 - โรคภูมิแพ้
 - โรคปอด
 - โรคหัวใจ
 - โรคหลอดเลือดสมอง
 - โรคไตเรื้อรัง
- สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือสวมหน้ากาก N95 เมื่อออกจากบ้าน
- ติดตามรายงานสภาพอากาศ และระดับ PM2.5 อย่างสม่ำเสมอ
- ในบ้านหรืออาคาร ควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่น PM2.5 ได้
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

สำราหน้ารู้

โรคกลัวสังคม คืออะไร ?

โรคกลัวสังคม เป็นความรู้สึกกังวลเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องพบปะผู้คน โดยกลัวว่าจะถูกผู้อื่นมองหรือตัดสินในทางลบ เช่น ตก น้าเบื้อ อ่อนแอ ไม่เก่งจนกระทั่งต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ และส่งผลกับชีวิตประจำวัน

อาการ

- กลัว กังวล ทุกข์มาก หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องพบปะสื่อสารกับผู้คน
- มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ ตัวสั่น ใจสั่น หายใจเร็ว
- คิดเชิงลบกับการมองหรือตัดสินจากผู้อื่น
- มีปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นร่วม เช่น ภาวะซึมเศร้า

สาเหตุของ โรคกลัวสังคม

- พันธุกรรม
- เป็นคนที่วิตกกังวลง่าย
- มีเหตุการณ์ฝังใจ
- การทำงานสมองส่วนอารมณ์และสารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรคกลัวสังคมคืออะไร?

โรคกลัวสังคม เป็นความรู้สึกกังวลเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องพบปะผู้คน โดยกลัวว่าจะถูกผู้อื่นมองหรือตัดสินในทางลบ เช่น ตก น้าเบื้อ อ่อนแอ ไม่เก่ง จนกระทั่งต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ และส่งผลกับชีวิตประจำวัน

อาการ

- ✓ กลัว กังวล ทุกข์มาก หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องพบปะสื่อสารกับผู้คน
- ✓ คิดเชิงลบกับการมองหรือตัดสินจากผู้อื่น
- ✓ มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ ตัวสั่น ใจสั่น หายใจเร็ว
- ✓ มีปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นร่วม เช่น ภาวะซึมเศร้า

วิธีรักษา

- + ฝึกสติให้เท่าทันความคิดตนเอง
- + ปรับมุมมองในเชิงบวกและตามความจริง
- + ฝึกกำหนดลมหายใจและผ่อนคลาย
- + ฝึกซ้อมการสื่อสาร-การแสดง
- + ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดกังวล
- + ซึ้นชมและให้กำลังใจตนเองในความพยายาม
- + ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหากอาการไม่ดีขึ้น

สาเหตุ

- ◆ พันธุกรรม
- ◆ เป็นคนที่วิตกกังวลง่าย
- ◆ มีเหตุการณ์ฝังใจ
- ◆ การทำงานสมองส่วนอารมณ์และสารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL
ผศ. นพ.ณัฐพร เกษมศิริกุลย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

วิธีรักษา

- ฝึกสติให้เท่าทันความคิดตนเอง
- ปรับมุมมองในเชิงบวกและตามความจริง
- ฝึกกำหนดลมหายใจและผ่อนคลาย
- ฝึกซ้อมการสื่อสาร-การแสดง
- ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดกังวล
- ซึ้นชมและให้กำลังใจตนเองในความพยายาม
- ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหากอาการไม่ดีขึ้น

สารนำรู้

การตรวจสุขภาพประจำปี

ตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการ คัดกรองโรคต่าง ๆ เพื่อวางแผนการป้องกัน และรักษาสุขภาพในอนาคต

การคัดกรองโรคเบื้องต้น เช่น

- โรคเบาหวาน
- โรคโลหิตจาง
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคมะเร็งปากมดลูก
- โรคมะเร็งเต้านม

เตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- งดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง ก่อนตรวจ กรณีกระหายสามารถจิบน้ำได้

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

การตรวจสุขภาพประจำปี

ตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการคัดกรองโรคต่าง ๆ เพื่อวางแผนการป้องกัน และรักษาสุขภาพในอนาคต

การคัดกรองโรคเบื้องต้น เช่น

- โรคเบาหวาน
- โรคโลหิตจาง
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคมะเร็งปากมดลูก
- โรคมะเร็งเต้านม

เตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- งดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง ก่อนตรวจ กรณีกระหายสามารถจิบน้ำได้

การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพสำหรับผู้หญิง

- งดใส่เสื้อชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก
- ผู้หญิงหากมีประจำเดือนหรืออยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน งดตรวจปัสสาวะ เพราะอาจทำให้การแปลผลผิดพลาด

หากมีโรคประจำตัวหรือยาที่ใช้ประจำ ไม่ต้องงดยา ให้นำยาที่ใช้มาในวันตรวจสุขภาพ และแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ก่อนรับการตรวจ

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

อ. นว.ธเนศ พันสาร ภาพจำลองภาพแสดงโครงกระดูก
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ สำหรับผู้หญิง

- งดใส่เสื้อชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก
- ผู้หญิงหากมีประจำเดือนหรืออยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน งดตรวจปัสสาวะ เพราะอาจทำให้การแปลผลผิดพลาด

สารน่ารู้

เตรียมตัวอย่างไร ก่อนตรวจ มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งอันดับ 1 ของผู้หญิงทั่วโลก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชพีวีในช่องคลอด ซึ่งติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แพทย์จึงแนะนำให้ตรวจภายในและคัดกรองมะเร็งปากมดลูกในกลุ่มผู้หญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป เป็นประจำทุกปี เพื่อลดโอกาสเสี่ยง

อาการเสี่ยง

- เลือดออกกะปริดกะปรอยที่ช่องคลอด
- เจ็บช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์
- เลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์
- ปวดหน่วงท้องน้อย
- ประจำเดือนมาผิดปกติ
- ตกขาวมีกลิ่นหรือเลือดปน

เตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- งดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง ก่อนตรวจ กรณีกระหายสามารถจิบน้ำได้

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เตรียมตัวอย่างไร ก่อนตรวจมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งอันดับ 1 ของผู้หญิงทั่วโลก เกิดจากเชื้อไวรัสเอชพีวี ซึ่งติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แพทย์จึงแนะนำให้ตรวจภายในและคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ในกลุ่มผู้หญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป เป็นประจำทุกปี เพื่อลดโอกาสเสี่ยง

อาการเสี่ยง

- เลือดออกกะปริดกะปรอยที่ช่องคลอด
- เลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์
- ประจำเดือนมาผิดปกติ
- เจ็บช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์
- ปวดหน่วงท้องน้อย
- ตกขาวมีกลิ่นหรือเลือดปน

วิธีเตรียมตัว ก่อนตรวจมะเร็งปากมดลูก

- ✓ สวมเสื้อผ้าที่สบาย
- ✓ งดมีเพศสัมพันธ์ 48 ชั่วโมง
- ✓ งดใช้ยาเหน็บ
- ✓ ไม่สวนล้างช่องคลอด
- ✓ ตรวจก่อนหรือหลังมีประจำเดือน 7 วัน
- ✓ ไม่พ่นสเปรย์ดับกลิ่นและทาแป้ง

รศ. พญ. อรุณ ชื่นทนนท์ สาขาวิชาเวชศาสตร์รังสีและเครื่องสำอางค์
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

วิธีเตรียมตัว ก่อนตรวจ มะเร็งปากมดลูก

- สวมเสื้อผ้าที่สบาย
- งดมีเพศสัมพันธ์ 48 ชั่วโมง
- งดใช้ยาเหน็บ
- ไม่สวนล้างช่องคลอด
- ตรวจก่อนหรือหลังมีประจำเดือน 7 วัน
- ไม่พ่นสเปรย์ดับกลิ่นและทาแป้ง

สารน่ารู้

อากาศร้อนจัดต้องระวัง! โรคลมแดด หรือ ภาวะฮีทสโตรก ภัยคุกคามจากฤดูร้อน

สภาพอากาศของประเทศไทยช่วงนี้ร้อนมาก ซึ่งอากาศร้อน มากถึงขนาดนี้ก็สามารถฆ่าคนให้ตายได้ แม้ไม่ค่อยพบในประเทศไทยมากนัก แต่ก็ควรที่ต้องระวังภาวะนี้ ภาวะฮีทสโตรกหรือภาวะลมแดด ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความร้อนที่สูงและอบอู่ในร่างกาย จนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ วันนี้รามามาเสนอแนะและพาทุกคนมารู้จัก ภาวะฮีทสโตรก และวิธีรับมือภาวะนี้



อาการเสี่ยง

- ภาวะฮีทสโตรกหรือภาวะลมแดด เกิดจากความร้อนที่สูงเกินไป ซึ่งความร้อนที่สูงเกินไปในแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะของสาเหตุ คือ
- ภาวะที่มีอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นจากการที่ร่างกายของเราและมีการเผาผลาญพลังงาน ที่สูงขึ้นจะทำให้เกิดภาวะไข้หรือว่าการที่มีความผิดปกติทางสมองทำให้ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิในร่างกายได้
- มักจะเจอกันบ่อยก็ได้แก่ภาวะที่มีอุณหภูมิภายนอกสูงได้แก่ในฤดูร้อนที่มีอุณหภูมิมากกว่า 35 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- สภาพแวดล้อมมีความชื้นสัมพัทธ์สูง การที่มีความชื้นสัมพัทธ์สูงจะทำให้ร่างกายของเราไม่สามารถขับเหงื่อออกมาได้ ก็จะทำให้ไม่มีการออกของอุณหภูมิส่งผลให้ให้ความร้อนในร่างกายสูงขึ้น

อาการที่เกิดขึ้นจากความร้อน

- แบ่งออกได้หลายระดับ ตั้งแต่ปวดเมื่อยเนื้อตัวธรรมดา รู้สึกอ่อนล้า จนถึงหมดสติไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นอาการปกติไม่รู้สึกรู้ตัวจากความร้อน ซึ่งเป็นอาการที่เด่นชัดที่สุดภาวะฮีทสโตรก ถ้าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงทีจะทำให้มีการเสียชีวิตได้

บุคคลกลุ่มไหนที่เสี่ยงต่อภาวะฮีทสโตรก ?

- กลุ่มคนที่ทำงานกลางแจ้งที่สัมผัสกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง
- คนสูงอายุหรือเด็กที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง เนื่องจากถ้าบุคคลเหล่านี้อยู่ในห้องที่ปิดตาย ไม่มีอากาศที่ไทยไม่มีลมพัดพา อากาศร้อนไปได้ จะทำให้ต้องอยู่กับอุณหภูมิที่สูงเป็นเวลานานสุดท้ายก็จะทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อไปได้แล้วก็จะเกิดเป็นภาวะฮีทสโตรก ซึ่งเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อยในผู้สูงอายุ อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “ภาวะขาดน้ำ ผู้สูงอายุต้องระวัง”
- นักกีฬา เช่น การวิ่งมาราธอนต่าง ๆ ที่จะต้องสัมผัสอากาศที่ร้อนหรือความชื้นที่สูงทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อได้ ก็จะเกิดภาวะที่เสี่ยงต่อภาวะฮีทสโตรกมากขึ้นกว่าบุคคลอื่น
- คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันเลือด ที่ต้องกินยาขับปัสสาวะ
- คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นตัวปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดภาวะฮีทสโตรกได้มากกว่าคนปกติทั่วไป
- สตรีมีครรภ์อาจจะเป็ลมและเป็นอันตรายต่อตัวเองและการก อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ โรคลมแดด(Heat Stroke) คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง

การดูแลและป้องกัน ภาวะฮีทสโตรก

- ดื่มน้ำปริมาณมากกว่าปกติ ประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณกลางแจ้งหรือในที่ปิด
- ถ้าจำเป็นที่จะต้องอยู่บ้านในระยะเวลาสั้น ๆ ควรที่จะเปิดหน้าต่างหรือแอร์
- หากเจอผู้ป่วยที่มีอาการฮีทสโตรกต้องแบ่งได้เป็น 2 กรณี คือ ผู้ป่วยที่หมดสติและไม่หายใจให้ โทร 1669 หน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อเข้ารักษาผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว และทำการ CPR ผู้ป่วย ณ บริเวณนั้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังสามารถหายใจได้ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและคลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก ร่วมกับการเช็ดตัวด้วยผ้าเย็น หรือใช้การฉีดสเปรย์เพื่อระบายความร้อน ร่วมกับการเปิดพัดลมได้

สารน่ารู้

นอนกรน เสี่ยง ! หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

อาการ เช่น

- กรนเสียงดัง
- มีลักษณะของการกรนแล้วหยุดเป็นพัก ๆ ตามด้วยอาการเหมือนสำลักขณะนอนหลับ
- ตื่นแล้วไม่สดชื่น ทั้งที่ชั่วโมงการนอนเพียงพอ
- อ่อนเพลีย
- ความต้องการทางเพศลดลง

วิธีรักษา

- ปรับเป็นท่านอนตะแคง ซึ่งอาจได้ผลในบางราย
- ลดน้ำหนัก กรณีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- ใส่อุปกรณ์ดัดลิ้นหรือกราม
- ใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก เพื่อเปิดทางเดินหายใจที่ตีบแคบหรือหย่อนให้กว้างขึ้น
- ผ่าตัดแก้ไขทางเดินหายใจส่วนที่ตีบแคบหรือหย่อนให้กว้างขึ้น

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

นอนกรน เสี่ยง ! หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

วิธีรักษา

อาการ เช่น

- 1 กรนเสียงดัง
- 2 มีลักษณะของการกรนแล้วหยุดเป็นพัก ๆ ตามด้วยอาการเหมือนสำลักขณะนอนหลับ
- 3 ตื่นแล้วไม่สดชื่น ทั้งที่ชั่วโมงการนอนเพียงพอ
- 4 อ่อนเพลีย
- 5 ความต้องการทางเพศลดลง

วิธีป้องกัน

- หากเป็นโรคภูมิแพ้ที่ทำให้เกิดอาการคัดจมูกควรรักษา
- งดสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ควบน้ำหนักให้ได้ตามมาตรฐาน
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาระงับประสาทและยานอนหลับ

ปรับเป็นท่านอนตะแคง ซึ่งอาจได้ผลในบางราย

ลดน้ำหนัก กรณีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ใส่อุปกรณ์ดัดลิ้นหรือกราม

ใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก เพื่อเปิดทางเดินหายใจที่ตีบแคบหรือหย่อนให้กว้างขึ้น

ผ่าตัดแก้ไขทางเดินหายใจส่วนที่ตีบแคบหรือหย่อนให้กว้างขึ้น

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

อ. พญ. นวรัตน์ อรัณณโกศล ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

วิธีป้องกัน

- หากเป็นโรคภูมิแพ้ที่ทำให้เกิดอาการคัดจมูกควรรักษา
- งดสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ควบน้ำหนักให้ได้ตามมาตรฐาน
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาระงับประสาทและยานอนหลับ

สาระน่ารู้

โรคสมาธิสั้น ไม่เด็กก็เป็นได้ !!

โรคสมาธิสั้น เกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวกับการควบคุมสมาธิ ส่งผลให้มีปัญหาด้านการวางแผน ความคิด และการจัดการชีวิต ! ทำให้เกิด โรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ได้

ปัจจัยเสี่ยง

- พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง มีประวัติเป็นโรคสมาธิสั้น
- อุบัติเหตุรุนแรง ตัดเชื้อทางสมอง หรือเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์
- คลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวน้อย
- ติดโทรศัพท์ เกม การพนัน หรือสื่ออื่น ๆ

การรักษา โรคสมาธิสั้น

- ทำแบบประเมินตนเองโรคสมาธิสั้นตาม QR Code
- จัดตารางเวลา การทำงานพักผ่อน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- หมั่นจดและวางแผน สิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นเวลา และตั้งเวลา เพื่อเตือนตนเองให้หยุดใช้
- ปรึกษาแพทย์ หากพยายามหลายวิธีแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรคสมาธิสั้นไม่เด็กก็เป็นได้ !!

เกิดจาก **ความผิดปกติของสมองส่วนหน้า** ที่เกี่ยวกับการควบคุมสมาธิ ส่งผลให้มีปัญหาด้านการวางแผน ความคิด และการจัดการชีวิต

ปัจจัยเสี่ยง

- ✓ พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง มีประวัติเป็นโรคสมาธิสั้น
- ✓ อุบัติเหตุรุนแรง ตัดเชื้อทางสมอง หรือเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
- ✓ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์
- ✓ คลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวน้อย
- ✓ ติดโทรศัพท์ เกม การพนัน หรือสื่ออื่น ๆ

อาการ

- ✗ พังจับใจความไม่ได้
- ✗ บริหารจัดการเวลาไม่ได้
- ✗ หลงลืมข้าวของ หรืองานที่ได้รับมอบหมาย
- ✗ พูดแทรก พูดขัดผู้อื่น หรือในสถานการณ์ไม่เหมาะสม
- ✗ อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องหาอะไรทำตลอดเวลา
- ✗ ทำงานไม่รอบคอบ
- ✗ รอคอยอะไรนาน ๆ ไม่ได้ หรือหงุดหงิดถ้าต้องรอ
- ✗ นั่งเคาะโต๊ะ เขย่าขา ไม่ชอบนั่งนาน ๆ
- ✗ ใจร้อน ขับรถเร็ว ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ

การรักษา

- ทำแบบประเมินตนเองโรคสมาธิสั้นตาม QR Code
- จัดตารางเวลา การทำงานพักผ่อน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- หมั่นจดและวางแผน สิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นเวลา และตั้งเวลา เพื่อเตือนตนเองให้หยุดใช้
- ปรึกษาแพทย์ หากพยายามหลายวิธีแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น

แบบทดลองประเมินตนเอง

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

ผศ. นว. คนสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

อาการ

- พังจับใจความไม่ได้
- หลงลืมข้าวของ หรืองานที่ได้รับมอบหมาย
- อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องหาอะไรทำตลอดเวลา
- รอคอยอะไรนาน ๆ ไม่ได้ หรือหงุดหงิดถ้าต้องรอ
- บริหารจัดการเวลาไม่ได้
- พูดแทรก พูดขัดผู้อื่น หรือในสถานการณ์ไม่เหมาะสม
- ทำงานไม่รอบคอบ
- นั่งเคาะโต๊ะ เขย่าขา ไม่ชอบนั่งนาน ๆ
- ใจร้อน ขับรถเร็ว ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ