



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



## 10 อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง

ผู้สูงอายุกับการกินอาหาร เป็นช่วงวัยที่ควรให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ เนื่องจากอาหารบางประเภทสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายผู้สูงอายุได้ มีอาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงบ้าง

เรื่องอาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นและต้องให้ความสำคัญ ไม่แพ้กับการดูแลสุขภาพจิตใจในผู้สูงอายุเลย เพราะผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาเรื่องภาวะเบื่ออาหาร การขาดสารอาหาร การกินอาหารแล้วไม่ย่อย ปัญหาท้องอืด ปัญหาท้องผูก และอีกสารพัดปัญหาที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือแม้แต่ตัวผู้สูงอายุเอง จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญ ดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการเป็นอย่างดี

โดยอาหารและโภชนาการ นอกเหนือจากผู้สูงอายุต้องได้รับในปริมาณที่เหมาะสม มีคุณภาพ และต้องครบถ้วน 5 หมู่แล้ว ยังมีอาหารอีกหลายอย่างที่มีประโยชน์ แต่อาจจะไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้เหมือนกัน โดยเฉพาะการกินในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายหรือเกิดปัญหาจากโภชนาการที่ไม่เหมาะสม สำหรับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุมีดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

## 10 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ

### 1. อาหารรสจัด

อาหารรสจัดไม่ว่าจะเป็นรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ไม่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมีความอ่อนไหวต่อรสชาติของอาหาร อาจจะทำให้ปวดท้อง หรือท้องเสียได้ง่าย อาหารรสจัดยังไม่ดีต่อผู้สูงอายุที่มักจะเป็นโรคไขมัน โรคไต เบาหวาน และความดันด้วย จึงเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ

### 2. อาหารไขมันสูง

แม้ว่าไขมันเป็นหนึ่งในอาหาร 5 หมู่ แต่การกินอาหารไขมันสูง อาหารทอด หรืออาหารผัด ซึ่งมีไขมันมาก ถือว่าเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกลุ่มไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เพราะอาจทำให้มีไขมันในเลือดสูง เกิดภาวะโคเลสเตอรอลสะสมในหลอดเลือด เกิดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้

### 3. อาหารเคี้ยวยาก-กลืนลำบาก

ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาฟันไม่แข็งแรง หรือฟันหลุดร่วง ส่งผลด้านการบดเคี้ยวอาหาร ปัญหาด้านสุขภาพช่องปาก รวมถึงภาวะการกลืนยาก ดังนั้น อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นอาหารประเภทเคี้ยวยาก ชื่นใหญ่ และกลืนลำบาก ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์เหนียว ผักหรือผลไม้เนื้อแข็ง อาหารที่อาจติดคอได้ง่าย เช่น ขนมเหนียวๆ สลวยๆ อาหารเส้นที่มีขนาดยาวๆ เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

#### 4. ของหวาน-ผลไม้รสชาติหวานจัด

ผู้สูงอายุชอบอาหารที่มีรสหวาน ไม่ว่าจะเป็น ขนมหวาน หรือผลไม้รสหวาน ซึ่งความเป็นจริงผู้สูงอายุยังสามารถกินได้ แต่ควรกินในปริมาณเล็กน้อย และไม่ ควรกินบ่อย เพราะอาหารรสหวานไม่ดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ยิ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อาจจะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูง เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

#### 5. อาหารหมักดอง-ของแปรรูป

อาหารหมักดอง รวมถึงอาหารแปรรูป เช่น แหนม เต้าหู้ยี้ ผักดอง ผลไม้ดอง นอกจากมีคุณค่าทางอาหารน้อย ยังไม่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิด ปัญหาท้องเสีย อาหารเป็นพิษได้ หรือปัญหาระบบทางเดินอาหารได้มากมาย ด้วย

#### 6. อาหารฟาสต์ฟู้ด

อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นอาหารจานด่วนที่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะคุณค่าทาง โภชนาการมีน้อย แถมอาหารบางอย่างยังมีปริมาณโซเดียมสูง ไขมันสูง เป็น อันตรายร่างกาย จึงเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ

#### 7. ขนมกรุบกรอบ-สแน็ค

สำหรับอาหารประเภทสแน็ค และขนมกรุบกรอบ ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะ นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว บางอย่างก็เคี้ยวยาก กลืนลำบาก อาจติดคอผู้สูงอายุ ได้ และขนมพวกนี้ส่วนใหญ่จะมีโซเดียมสูง หรือไม่มีน้ำตาลสูงด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

## 8. อาหารสุกๆ ดิบๆ

อาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง เพราะเสี่ยงต่อการปวดท้อง ท้องเสีย หรืออาจจะเกิดอาหารเป็นพิษได้ง่าย แกรมการเคี้ยวและกลืนก็ลำบาก คือ อาหารสุกๆ ดิบๆ ซึ่งอาจจะมีเชื้อโรคปนเปื้อน หรือเนื้อเหนียว โดยเฉพาะพวกเนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุควรจะกินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด สดใหม่

## 9. อาหาร-เครื่องดื่มมีคาเฟอีน

อาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน อาจส่งผลต่อระบบการนอนหลับของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก แกรมยังอาจจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจ ส่งผลต่อระบบประสาท อาจทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ และความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย จึงเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุเช่นกัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

## 10. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด ผู้สูงอายุไม่ควรดื่ม เพราะส่งผลเสียต่อผู้สูงอายุได้มากกว่าคนวัยอื่นๆ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายมากที่สุด แม้ดื่มเพียงเล็กน้อยก็ส่งผลเสีย ทั้งระบบสมอง การทรงตัว อาจจะมีปัญหาการหกล้ม เกิดอุบัติเหตุตามมาอีกด้วย

ทั้งหมดนี้ ก็เป็น 10 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้สูงอายุไม่ควรกิน หรืออาหารบางอย่างอาจจะต้องจำกัดปริมาณการกินให้มีปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งแม้ว่าจะมีอาหารมากมายต้องหลีกเลี่ยง แต่ผู้สูงอายุยังคงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความจำเป็น และในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

ข้อมูลอ้างอิง: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กระทรวงสาธารณสุข



# มติชน

ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3906628](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628)

## 'หมอธีระ' หวั่นฝีดาษลิงในไทยอาจหนักกว่าทั่วโลก แนะนำ สธ.ทามาตรการคุมโรคฝีดาษลิง หลังพบป่วยแล้ว 170 ราย



'หมอธีระ' หวั่นฝีดาษลิงในไทยอาจหนักกว่าทั่วโลก แนะนำ สธ.ทามาตรการคุมโรค  
ฝีดาษลิง หลังพบป่วยแล้ว 170 ราย

เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม นพ.ธีระ วรธนารัตน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก เกี่ยวกับเรื่องโรคฝีดาษลิง โดยมีใจความว่า "ฝีดาษลิงในไทยอาจหนักกว่าทั่วโลก..."

# มติชน

ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566 ที่มา :

[https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3906628](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628)

ข้อมูลจาก TNN เมื่อวานนี้ชี้ให้เห็นว่าจำนวนเคสในไทยจนถึงปัจจุบันมีถึง 170 รายแล้ว หากวิเคราะห์ตาม Ourworldindata ซึ่งใช้ข้อมูลของไทยจนถึง 12 ก.ค. ซึ่งมีรายงานอยู่ 119 ราย (น้อยกว่าตัวเลขปัจจุบัน) พบว่า ตั้งแต่เมษายนปีนี้เป็นต้นมา ค่าเฉลี่ยรายสัปดาห์ของจำนวนเคสต่อประชากรล้านคนของไทยเรานั้นสูงมากกว่าทวีปอื่นๆ ทั่วโลก รวมถึงมากกว่าค่าเฉลี่ยของโลกด้วย

ยิ่งหากจำนวนเคสใหม่ที่เกิดขึ้นในไทย เป็นไปในลักษณะเช่นนี้ต่อไปอีกระยะ อาจมีแนวโน้มที่จะเกิดการระบาดที่ขยายวงมากขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าเดิมได้

เคยวิเคราะห์และเตือนไว้ตั้งแต่ต้นว่า ลักษณะธรรมชาติของโรคของฝีดาษลิงนั้นมีความคล้ายคลึงกับเอชไอวี ทั้งในเรื่องเพศสัมพันธ์ การสัมผัสใกล้ชิดทางร่างกาย สิ่งคัดหลั่ง ละอองฝอยน้ำมูกน้ำลาย รวมถึงมีโอกาสแพร่จากมารดาสู่ทารกในครรภ์ดังรายงานที่พบในแอฟริกาด้วย นอกจากนี้ กลุ่มเสี่ยงหลักยังมีความคล้ายคลึงกับเอชไอวีตอนระบาดแรกๆ ด้วย

ณ จุดนี้ จึงยังประเมินได้ว่า ควรมีมาตรการควบคุมป้องกันโรคฝีดาษลิงที่เข้มข้นจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้ความรู้ กระตุ้นเตือน ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มชายรักร่วม คนที่มีอาชีพในอุตสาหกรรมบริการ แหล่งท่องเที่ยวกลางคืน ผับ บาร์ คาราโอเกะ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความระมัดระวังในการใช้ชีวิต ป้องกันตัว และคอยสังเกตสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดจากการติดเชื้อฝีดาษลิง ทั้งตนเอง คนใกล้ชิด หรือคนที่มาใช้บริการ ยิ่งในช่วงเวลาของการโปรโมตการท่องเที่ยวและบริการ สถานประกอบการต่างๆ ควรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพมากขึ้นกว่าในอดีต เพราะภัยคุกคามสุขภาพมีความหลากหลาย ทั้งโควิด ฝีดาษลิง และอื่นๆ หากปล่อยปละละเลย เวลาระบาดขึ้นมา จะคุมได้ยาก



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>



## ไข่มาลาเรีย

### กัยร้าย สำหรับสายเดินป่า

#### อาการ

- ไข้ไม่เป็นเวลา ไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ
- มีอาการคลื่นไส้และเบื่ออาหาร
- มีอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ เหนื่อยออก
- อ่อนเพลียและเหนื่อย

#### วิธีป้องกัน

- สวมใส่เสื้อผ้าปกคลุมแขนขาให้มิดชิด
- ใช้ยากันยุงหรือจุดยากันยุง
- บอนโบนึ่งซุนน้ำยากูกิน
- ใช้มุ้งซุนน้ำยากลุมเปลเวลาต้องไปค้างคืนในไร่ป่าเขา

#### รู้หรือไม่ว่า?

ไข่มาลาเรีย เป็นโรคติดต่อที่มียุงก้นปล่องบางชนิดเป็นพาหะ เกิดจากเชื้อโปรโตซัวพลาสโมเดียม ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่อาศัยในเลือด มีวงจรวงจรชีวิตที่ต่าง ๆ สลับกัน คือ ยุง-คน-ยุง-คน-ยุง และยุง-คน-ยุง-คน-ยุง-คน-ยุง





ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## ผมร่วงหลังติดโควิด เป็นโรคอะไร เพราะหลุดเลือดส่วนปลายสุดต้นจริงหรือไม่

### ผมร่วงหลังติดโควิด

ภาวะผมร่วงหลังติดโควิด เรียกว่า โรคอะไร หายได้เองไหม สาเหตุเกิดจากอะไร เกี่ยวข้องกับหลุดเลือดส่วนปลายสุดต้น จริงหรือไม่

กรณีข่าวปลอมระบุว่า ติดโควิดเมื่อนานมาแล้ว แต่ผมยังร่วง เนื่องจากหลุดเลือดส่วนปลายสุดต้นนั้น สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ชี้แจงว่า ภาวะผมร่วงภายหลังการติดเชื้อ Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) หรือโควิด-19 นานเกิน 12 สัปดาห์ขึ้นไป (Long-COVID-19) ส่วนใหญ่เกิดจากโรคผมผลัด (Telogen effluvium) เนื่องจากการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19

ร่างกายเกิดความเครียดและมีการกระตุ้นให้เกิดการอักเสบที่รากผม ซึ่งส่งผลต่อวงจรชีวิตของผม ทำให้มีการเปลี่ยนเร็วกว่าปกติ ทำให้เกิดการหลุดร่วงของเส้นผมได้มากกว่าปกติ

ถ้าผู้ป่วยเกิดภาวะผมร่วงหลังจากมีการติดเชื้อโควิด-19 โดยไม่มีปัจจัยอื่น โดยทั่วไป ผู้ป่วยที่มีโรคผมผลัดมักหายได้เอง หลังจากสาเหตุหมดไปแล้วประมาณ 3-6 เดือน ในกรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคผมผลัดหลังจากการติดเชื้อภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 อาจจะหายได้เร็วกว่าที่ระยะเวลาประมาณ 2 เดือน

ข้อมูลเพิ่มเติมจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ระบุว่า อาการผมร่วงฉับพลัน พบได้ในผู้ป่วยหรือผู้ที่หายป่วยจากโรคโควิด-19 ร้อยละ 30 โดยเฉพาะในผู้ป่วยเพศหญิง ที่พบอาการดังกล่าวได้มากกว่าเพศชาย สาเหตุจากเชื้อโควิดทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบ โดยจะเกิดสารไซโตไคน์ (Cytokines) ภายในร่างกายสูง ส่งผลให้ระบบบางส่วนในร่างกายถูกทำลาย เส้นผมจึงเกิดอาการช็อคและร่วง ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะเกี่ยวข้องกับโรคผมผลัด ได้แก่

- ความเครียดหรือความวิตกกังวล
- ผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิดอย่างต่อเนื่อง ในการรักษาอาการของโรคโควิด-19 เช่น ยาละลายลิ่มเลือด หรือแพทย์ปฏิบัติชีวิต
- ผู้ป่วยอาจรับประทานอาหารได้น้อย และน้ำหนักตัวลดลงอย่างมาก ส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดผมร่วง



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## อาการผมร่วงหลังติดโควิด

- ผมร่วงมากหลังจากหายป่วยแล้ว 1-3 เดือน
- ผมร่วงทั่วศีรษะ โดยไม่มีรอยแผลเป็น
- มีผมร่วงมากกว่า 100 เส้นต่อวัน ในบางรายอาจสูงถึง 700-1000 เส้นต่อวัน

### ภาวะ Long COVID คืออะไร

ตามนิยามของ WHO ในปี 2021 ระบุถึงภาวะลองโควิด (Long COVID) ว่าเป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่หรือต่อเนื่องภายหลังจากติดเชื้อไวรัสโคโรนา ส่วนใหญ่เริ่มเมื่อผู้ป่วยฟื้นตัว ระยะเวลาของภาวะลองโควิดเกิดได้ตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันตรวจพบเชื้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน โดยอาการที่พบบ่อยมีถึง 6 ระบบ

1. ระบบประสาท ได้แก่ อ่อนแรงเฉพาะที่เฉียบพลัน ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หงุดหงิด กล้ามเนื้อสั่น
2. ระบบทางจิตใจ ได้แก่ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ซึมเศร้า
3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ เจ็บหน้าอก ใจสั่น
4. ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ หอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง
5. ระบบผิวหนัง ได้แก่ ผมร่วง ผื่นแพ้
6. ระบบทั่วไป ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ

อาการลองโควิด-19 มีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30 – 50 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว ผู้ป่วยลองโควิด-19 ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองอยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รวมทั้งกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ประสุก สะอาด เน้นอาหารย่อยง่าย เนื่องจากอาจมีความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร และหากมีอาการเบื่ออาหาร ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ หลาย ๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดวัน ไม่ให้ร่างกายอ่อนล้า อ่อนเพลีย

- ควรเลือกกินอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้
- บริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว โดยควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อย
- กินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่ว งา หัวหอมใหญ่ และกระเทียม เพื่อเป็นอาหารให้จุลินทรีย์สุขภาพ ช่วยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Junk Food อาทิ อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง อาหารบึงย่าง ของทอด ของมัน หรืออาหารรสจัด ย่อยยาก
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาหารเหล่านี้มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลง