



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 25 ตุลาคม 2566

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



นักวิจัยเผย เดินขึ้นบันได 50 ขั้นต่อวัน สร้างสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

เดินขึ้นบันได 50 ขั้นต่อวัน เป็นหนึ่งในแนวทางการมีสุขภาพที่ดี และตัวช่วยที่ทำให้ร่างกายห่างไกลต่อโรคภัยได้ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้

หนึ่งในวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากการเดินตามสูตร 4,000 + 1,000 ก้าวในแต่ละวัน ที่เหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย แล้ว **อ่านเพิ่มเติม** ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพในแต่ละวันได้ง่ายๆ และลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆได้ นั่นก็คือ 'การขึ้นบันได'



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 25 ตุลาคม 2566

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

ล่าสุดนักวิจัยชาวอังกฤษ เผยข้อมูลจากคนในสหราชอาณาจักร จำนวน 450,000 คน สํารวจจากบุคคลที่มีประวัติเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ถึงความถี่ในการเดินขึ้นบันได พบว่า บุคคลที่เลือกการเดินขึ้นบันไดมากกว่า 13 ปี และไม่ต่ำกว่า 50 ขั้นต่อวัน จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจลดน้อยลงถึง 20% โดยผลกระทบนี้ ส่งผลทั้งผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำและผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ มีสาเหตุมาจากการสะสมของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดแดง (ASCVD) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ของโลก ที่คร่าชีวิตผู้คนไปประมาณ 17.9 ล้านคนต่อปีทั่วโลก และหนึ่งในสามเป็นผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 70 ปี

นักวิจัย กล่าวเสริมว่า การเดินขึ้นบันไดสามารถรักษาสภาพร่างกาย และการไหลเวียนของเลือดได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การเดินขึ้นบันไดยังสามารถเป็นหนึ่งกิจกรรมที่รักษาสุขภาพ เพิ่มความฟิต และแข็งแรงได้ง่ายๆ ซึ่งมีให้ใช้บริการอยู่ทุกแห่งหนทั่วโลก

สำหรับผู้ที่มีโรคข้ออักเสบ หรือมีปัญหาหัวเข่า ทำให้การเดินขึ้นบันไดเป็นทางเลือกที่ไม่สะดวกมากนัก อย่างไรก็ตาม การลดบุหรี่ยี่และแอลกอฮอล์ เป็นอีกหนึ่งหนทางที่สามารถช่วยในการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ รวมถึงการลดการกินเค็ม เพิ่มปริมาณผักและผลไม้ให้มากเพียงพอต่อร่างกาย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 25 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>



'ภาวะสมองพิการ' ภัยเงียบของเด็กเล็กที่พ่อแม่ควรรู้

ภาวะสมองพิการ หรือ Cerebral Palsy เกิดจากสมองที่ได้รับบาดเจ็บจากสาเหตุต่างๆ ในช่วงเด็กทารกหรือเด็กเล็ก ส่งผลให้มีพัฒนาการที่ล่าช้าโดยเฉพาะด้านกล้ามเนื้อ กระบวนการใช้ชีวิตในอนาคต จึงควรรีบพามารักษา ฝึกกระตุ้นพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

นายแพทย์ศุภชัย เลขาพงศ์สมบูรณ์ กุมารแพทย์เฉพาะทางด้านประสาทวิทยา โรงพยาบาลเวชธานี กล่าวว่า ภาวะสมองพิการ เป็นความผิดปกติของสมองที่เกิดจากสมองได้รับการบาดเจ็บอย่างถาวรในช่วงสมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของการเคลื่อนไหวร่างกาย การขยับแขนขา ลำตัว การทรงตัว ยืน เดิน ผิดปกติหรืออาจเดินไม่ได้ ส่วนใหญ่มักเป็นมาแต่กำเนิด หรือตั้งแต่ช่วงทารก พบได้บ่อยในทารกที่คลอดก่อนกำหนด, น้ำหนักแรกคลอดน้อย, ภาวะขาดออกซิเจนในช่วงคลอด เป็นต้น

อาการของเด็กสมองพิการ จะสังเกตได้จากพัฒนาการที่ล่าช้ากว่าในกลุ่มวัยเดียวกัน เช่น การชันคอ, พลิกตัว, นั่ง, คลาน, เดิน ชอบใช้แขนข้างใดข้างหนึ่งก่อนวัยอันควร เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 25 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>

ส่วนสาเหตุการบาดเจ็บของสมองเกิดได้ตั้งแต่ในระยะก่อนคลอด ระหว่างคลอด และหลังคลอด โดยความเสี่ยงตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คือ มีการติดเชื้อของคุณแม่ตั้งครรภ์ เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคอีสุกอีใส โรคเริม โรคซิฟิลิส, การขาดออกซิเจนของทารกในครรภ์, รกเกาะต่ำ, อุบัติเหตุที่ทำให้สมองของทารกได้รับการกระทบกระเทือนตั้งแต่อยู่ในครรภ์

ส่วนความเสี่ยงระหว่างคลอด คือคุณแม่มีภาวะคลอดก่อนกำหนด, มีปัญหาคลอดยาก, น้ำหนักแรกคลอดน้อย, มีภาวะเลือดออกในสมองหรือสมองขาดออกซิเจนในช่วงแรกเกิด, รกพันคอ, ติดเชื้อ, มีเลือดออกในสมองขณะคลอด และความเสี่ยงหลังคลอด คือเด็กอาจจะติดเชื้อหลังคลอด หรือ อุบัติเหตุกระทบกระเทือนศีรษะ, เนื้อสมองที่เจริญผิดปกติ, ภาวะตัวเหลือง, โรคทางพันธุกรรม

ภาวะสมองพิการแบ่งตามอาการทางระบบประสาทออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้ 1.โรคสมองพิการชนิดเกร็ง (Spastic cerebral palsy) พบได้มากที่สุดของเด็กสมองพิการทั้งหมดจะมีอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะแขนหรือขาอาจเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งตัว เช่น ลำตัวและแขนขาเกร็งครึ่งซีก ขามีอาการเกร็งมากกว่าแขน ขาและแขนทั้งสองข้างมีอาการเกร็ง 2.โรคสมองพิการชนิดเคลื่อนไหวผิดปกติ (Athetoid cerebral palsy) พบได้ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็กสมองพิการ จะมีอาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง ผิดรูป หรือบิดเกร็งไป-มา ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ บางรายอาจมีคอเอียง ไหล่บิด มือเกร็งร่วมด้วย

3.โรคสมองพิการชนิดเดินเซ (Ataxic cerebral palsy) พบได้น้อย มีปัญหาในการทรงตัว สมดุลร่างกายและการประสานงานของระบบต่างๆ รวมทั้งอาจมีอาการสั่นร่วมด้วย 4.โรคสมองพิการชนิดผสม (Mixed cerebralpalsy) คือ มีภาวะสมองพิการมากกว่า 1 ชนิดร่วมกัน

สำหรับการรักษาภาวะสมองพิการจะเป็นการรักษาด้วยทีมสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย กุมารแพทย์สาขาประสาทวิทยา, กุมารแพทย์เฉพาะทางด้านพัฒนาการและพฤติกรรม, กุมารแพทย์โรคระบบทางเดินหายใจ, กุมารแพทย์เฉพาะทางด้านโภชนาการ, กุมารแพทย์โรคระบบทางเดินอาหาร, โสต ศอ นาสิกแพทย์, จักษุแพทย์, ประสาทศัลยแพทย์ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพบำบัดนักกิจกรรมบำบัด โดยจะเน้นการรักษาแบบฟื้นฟู เช่น กิจกรรมบำบัด กายภาพบำบัด รวมไปถึงการรักษาด้วยยา เพื่อลดอาการเกร็ง กระตุ้นพัฒนาการและศักยภาพของเด็กสมองพิการ เพื่อสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม โรคสมองพิการมีอาการหลายลักษณะ แนะนำให้คุณพ่อ-คุณแม่ที่กำลังมีลูก โดยเฉพาะคุณแม่ที่คลอดลูกก่อนกำหนด หรือ น้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย ควรเฝ้าสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากสงสัยว่ามีความผิดปกติ ควรรีบมาปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อประเมินและรับการรักษาที่เหมาะสม