



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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



สรุปง่ายๆ "วิตามินรวม" ช่วยเรื่องอะไร เหมาะกับใคร และกินตอนไหนดี?

ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารที่หลากหลายเพื่อเสริมสร้างระบบการทำงานส่วนต่างๆ แต่บางครั้งไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบและพฤติกรรมการรับประทานอาหารในปัจจุบัน อาจทำให้เราไม่ได้รับสารอาหารและวิตามินต่างๆ อย่างครบถ้วน "วิตามินรวม" จึงถือเป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมโภชนาการในชีวิตประจำวันให้แก่คนวัยทำงานทั้งหลายได้ โดยเฉพาะในคนที่อาจไม่สามารถรับประทานอาหารที่หลากหลายได้ในมือเดียว



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

ทำความรู้จัก "วิตามินรวม" คืออะไร

วิตามินรวม (ภาษาอังกฤษ : Multivitamin) คือ วิตามินที่ประกอบด้วยวิตามินหลายชนิด ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานและช่วยเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งบางครั้งหากเรารับประทานอาหารในแต่ละมื้อก็อาจได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน จึงทำให้วิตามินรวมถูกสกัดในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับผู้ร่างกายอ่อนเพลีย อยู่ในภาวะขาดวิตามิน หรือไม่ได้รับวิตามินอย่างเพียงพอจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

ช่วยคลายวิตกกังวล : วิตามินรวมมีส่วนช่วยในการคลายเครียด ลดอาการวิตกกังวล ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมนอนหลับยาก อีกทั้งทำให้อารมณ์ดี รู้สึกสดชื่น และไม่หงุดหงิดง่าย

ช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดวิตามิน : ในผู้ที่มีสภาวะขาดวิตามิน หรือร่างกายได้รับวิตามินจากสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ การรับประทานวิตามินเสริมโภชนาการก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือก แต่ทั้งนี้ก็ควรได้รับคำแนะนำจากเภสัชกรหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

"วิตามินรวม" เป็นวิตามินที่เหมาะสมกับใคร

- คนที่นอนดึก พักผ่อนน้อย นอนหลับยาก
- คนที่ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
- คนที่ร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกไม่สดชื่น
- คนที่เบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย ไม่ครบตามโภชนาการ

ไขข้อข้องใจ "วิตามินรวม" กินตอนไหนดีที่สุด

แนะนำให้รับประทานวิตามินรวมพร้อมมื้ออาหาร เพราะวิตามินรวมจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด โดยสามารถรับประทานช่วงมื้ออาหารใดก็ได้ แต่ไม่ควรเป็นช่วงก่อนนอนหรือขณะท้องว่าง เนื่องจากอาจทำให้นอนหลับยากและระคายเคืองกระเพาะอาหารได้

"วิตามินรวม" กินทุกวันได้ไหม อันตรายหรือไม่

วิตามินรวมเป็นการเสริมโภชนาการเพื่อบำรุงร่างกาย ซึ่งควรรับประทานร่วมกับอาหารมื้อหลักเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินที่จำเป็นครบถ้วน ทั้งนี้ไม่ควรรับประทานวิตามินรวมมากเกินไป อาจส่งผลข้างเคียงอื่นๆ ได้ เช่น อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ผื่นแดงตามร่างกาย สำหรับผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานวิตามินรวม



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

วิตามินรวมยี่ห้อไหนดี? ในปัจจุบันมีวิตามินรวมหลายยี่ห้อที่สกัดออกมาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและเสริมระบบการทำงานของร่างกายให้แข็งแรง มีทั้งชนิดแคปซูลและชนิดเม็ดฟู่ที่สามารถละลายน้ำได้ ทั้งนี้ หากจะเลือกซื้อวิตามินรวมควรพิจารณาจากยี่ห้อที่มีฉลาก อย. รับรองคุณภาพ และจัดจำหน่ายโดยร้านค้าทางการหรือตัวแทนที่น่าเชื่อถือ

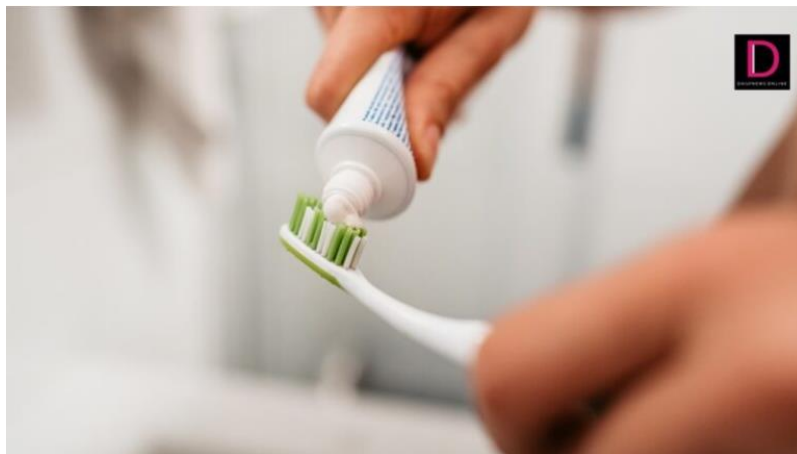


ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

ทันตแพทย์ฟันธงข้อสงสัยอมตะ: “ควรแปรงฟันก่อนหรือหลังอาหารเข้า?”

ทันตแพทย์อังกฤษ แจงประเด็นที่ถกเถียงกันมานานว่า เราควรแปรงฟันก่อนหรือหลังจากรับประทานอาหารเข้าไปแล้ว จึงจะดีต่อสุขภาพฟัน



ในช่วงเวลาที่เทศกาลเฉลิมฉลองส่งท้ายปีเริ่มใกล้เข้ามา ทำให้ประเด็นของการรักษาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารในงานเลี้ยง เริ่มกลับเข้ามาอยู่ในความสนใจอีกครั้ง ซึ่งหนึ่งในนั้นคือเรื่องของการรักษาสุขภาพฟัน

คำแนะนำให้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งนั้นได้รับการยอมรับว่าถูกต้องเหมาะสม แต่หัวข้อที่เป็นที่ถกเถียงกันมานานในหลายประเทศเกี่ยวกับการแปรงฟันก็คือ เราควรแปรงฟันก่อนหรือหลังจากรับประทานอาหารเข้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า การแปรงฟันก่อนรับประทานอาหารเข้า สร้างผลกระทบที่แตกต่างจากการแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารอยู่ไม่น้อย



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

คุณหมออลัวร์เรนซ์ สมิต ทันตแพทย์ในเครือบุพา ซึ่งประจำการอยู่ที่สถานพยาบาลทางทันตกรรมไบรเยอร์ วอลเลซ ในย่านไนท์สบริดจ์ของกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ได้ออกมาชี้แนะเคล็ดลับในการรักษาสุขภาพฟัน ระหว่างการร่วมงานเลี้ยงในเทศกาล ซึ่งเต็มไปด้วยอาหารและของหวานจำนวนมาก

คุณหมอแนะนำว่า หากจะรับประทานของหวาน ให้รับประทานต่อจากมือหลักในทันที และไม่ควรรับประทานของหวานเป็นระยะ ๆ ตลอดทั้งวัน เพราะการบริโภคน้ำตาลจะไปกระตุ้นให้แบคทีเรียในช่องปากสร้างกรดออกมา ซึ่งจะทำให้ฟันผุได้ง่าย หากเรารับประทานน้ำตาลตลอดเวลา ก็จะทำให้เรามีน้ำตาลอยู่ในปากตลอดเวลาเช่นกัน ซึ่งสภาพเช่นนี้ จะทำให้น้ำลายของเรา ซึ่งเป็นด่านป้องกันฟันผุตามธรรมชาติ ไม่สามารถจัดการน้ำตาลจำนวนมากที่เรากินเข้าไปได้อย่างทั่วถึง ซึ่งนำไปสู่การเกิดฟันผุ

ส่วนประเด็นที่ว่าเราควรแปรงฟันก่อนหรือหลังอาหารมื้อเข้านั้น คุณหมอสมิตชี้ว่า การแปรงฟันก่อนรับประทานอาหารเข้า จะทำให้เคลือบฟันบางลง พอเราไปรับประทานอาหารที่มีความเป็นกรด หรืออาหารที่มีน้ำตาลผสมอยู่เป็นจำนวนมาก หลังจากนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

แต่การแปรงฟันหลังอาหารมื้อเช้า ก็ไม่ควรจะทำทันทีที่รับประทานเสร็จ ควรจะรอประมาณ 30 นาที หลังจากรับประทานอาหารแล้ว เพื่อให้ น้ำลายในปากช่วยปรับระดับค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) ในปากมีความสมดุลเสียก่อน รวมถึงเป็นการปล่อยให้ น้ำลายคืนแร่ธาตุกลับสู่ฟัน ซึ่งจะป่วยไม่ให้เป็นโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ

แต่ถ้าหากไม่สะดวกที่จะแปรงฟันหลังจากอาหารมื้อเช้า หรือจำเป็นต้องแปรงฟันก่อนการรับประทานมื้อเช้า คุณหมอแนะนำให้ใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีการเสริมสารฟลูออไรด์ หรือใช้แปรงสีฟันที่มีเส้นขนอ่อนนุ่ม เพื่อลดการสึกกร่อนของเคลือบฟัน

นอกจากนี้ คุณหมอยังเสริมคำแนะนำสำหรับนักดื่มว่า ไวน์ขาวจะดีต่อสุขภาพฟันมากกว่า ไวน์แดง ที่จะทำให้เกิดคราบที่ฟัน และควรหลีกเลี่ยงการดื่มสปาร์คกลิงไวน์ซึ่งมีความเป็นกรดสูง โดยซึ่ว่าส่วนใหญ่แล้ว เครื่องดื่มประเภทไร่น้ำตาล แต่มีฟองหรือมีความซ่า จะมีกรดคาร์บอนิกเป็นส่วนผสม ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้เคลือบฟันสึกกร่อนได้



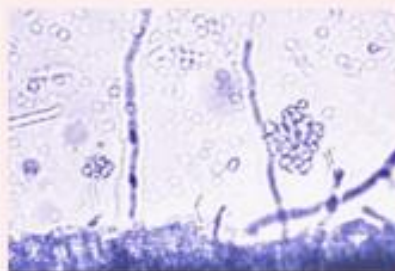
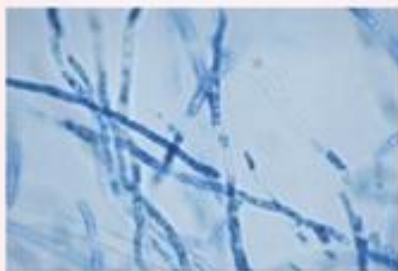
ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

สวรส.วิจัยพัฒนาวิธีการรักษา “โรคพิริโอซิส” ลดเสี่ยงเสียชีวิตเกษตรกรไทย

สวรส.วิจัยพัฒนาวิธีการรักษา “โรคพิริโอซิส” ลดเสี่ยงเสียชีวิตเกษตรกรไทย พร้อมถ่ายทอดองค์ความรู้ใหม่สู่โรงเรียนแพทย์

โรคพิริโอซิสในมนุษย์ (human pythiosis) ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อพืเรียน อินซิดิโอสุม (Pythium insidiosum) โดยที่เชื้อพืเรียนนี้ถึงแม้จะมีลักษณะคล้ายรา แต่เมื่อวิเคราะห์ในระดับสารพันธุกรรมแล้ว เชื้อพืเรียนมีความใกล้เคียงกับสิ่งมีชีวิตจำพวกสาหร่ายและไดอะตอมมากกว่า ซึ่งพบรายงานผู้ป่วยครั้งแรกในปี พ.ศ. 2528 โดยประเทศไทยเป็นประเทศแรกที่มีการรายงานโรคพิริโอซิสในมนุษย์ และไทยมีรายงานผู้ป่วยติดเชื้อพิริโอซิสมากเป็นลำดับแรกของโลกร่วมกับประเทศอินเดีย โดยคิดเป็นสัดส่วนสูงถึง 94.3% ของรายงานผู้ป่วยทั้งหมดทั่วโลกนับจนถึงปี พ.ศ. 2564 ทั้งนี้หนึ่งในกลุ่มประชากรที่สามารถพบโรคนี้ได้มากคือ เกษตรกร โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรกรที่ต้องเดินลุยน้ำหรืออยู่ในที่ที่มีน้ำขัง ซึ่งมักเกิดผลจากการทำกิจกรรมทางเกษตร ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชือดังกล่าว และผู้ป่วยส่วนใหญ่มักพบในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



Environmental Form
Hyphae & zoospores form

Infected Stage
Zoospore form

Infected Host
Hyphae form



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

Environmental Form
Hyphae & zoospores form

Infected Stage
Zoospore form

Infected Host
Hyphae form

โรคพิษโอซิสในมนุษย์แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1.การติดเชื้อในหลอดเลือด (vascular pythiosis) 2.การติดเชื้อในลูกตา (ocular pythiosis) 3.การติดเชื้อที่ผิวหนัง (cutaneous pythiosis) และ 4.การติดเชื้อแบบแพร่กระจาย (disseminated infection) และอาการทางคลินิกที่พบบ่อยมากที่สุดคือ การติดเชื้อในหลอดเลือด รองลงมาคือการติดเชื้อในลูกตา โดยอาการและการแสดงของโรคพิษโอซิสขึ้นอยู่กับชนิดของการติดเชื้อ โดยงานวิจัยได้ศึกษาการติดเชื้อของโรค

พิษโอซิสในหลอดเลือดเป็นหลัก เพื่อศึกษาอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยหลังจากได้รับการรักษาด้วยแผนการรักษาแบบใหม่ โดยมีയാด้านปฏิชีวนะร่วมกับยาต้านเชื้อราและการผ่าตัด และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแผนการรักษาโรคพิษโอซิสในหลอดเลือด เพื่อให้สอดคล้องกับองค์ความรู้ที่พบในปัจจุบัน

ทั้งนี้การรักษาโรคพิษโอซิสในหลอดเลือด เดิมใช้การรักษาโดยการผ่าตัดร่วมกับการใช้ยาไอทราโคนาโซล (itraconazole) ยาเทอบินาฟีน (terbinafine) และการให้วัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย (immunotherapy) ซึ่งการรักษาแบบเดิมพบว่า ผู้ป่วยที่ยังมีส่วนที่ติดเชื้อหลงเหลืออยู่หลังการผ่าตัดหรือผู้ป่วยที่มีค่า beta-d-glucan สูง หลังการผ่าตัดจะเสียชีวิตทั้งหมดภายในเวลา 3-6 เดือน ทั้งนี้ข้อมูลจากการศึกษาผู้ป่วย 40 ราย ด้วยแนวทางการรักษาโรคพิษโอซิสแบบผสมผสาน โดยมีการผ่าตัด การให้ยาต้านเชื้อราและยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย พบว่าการรักษาให้ผลที่มีประสิทธิภาพ โดยมีผู้ป่วย 14 รายที่ยังคงมีส่วนที่ติดเชื้อหลงเหลืออยู่

ซึ่งบางรายสามารถผ่าตัดได้ แต่บางรายก็ไม่สามารถผ่าตัดได้ และในผู้ป่วย 14 รายดังกล่าวพบว่า ยังมีส่วนที่ติดเชื้อหลงเหลืออยู่ 13 รายที่ยังมีชีวิตอยู่และอาการอยู่ในระดับดี แต่ยังคงกินยาตลอดชีวิตเพื่อควบคุมส่วนที่ติดเชื้อในหลอดเลือดใหญ่ ซึ่งผลการศึกษาทำให้เกิดประภคของผู้ป่วยแบบใหม่ นั่นคือผู้ป่วยที่มีภาวะพิษโอซิสในหลอดเลือดเรื้อรัง ส่วนผู้ป่วยอีก 1 รายรักษาหายและไม่เหลือส่วนที่ติดเชื้ออยู่ แต่ภายหลังการผ่าตัดกลับมาเป็นโรคพิษโอซิสในหลอดเลือดใหม่อีก 2 ปีต่อมา ซึ่งการพบผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มนี้ ยังไม่เคยพบการศึกษาและการรายงานมาก่อน (ข้อมูลนี้ได้นำเสนอใน IDWeek 2023, Boston, USA ในเดือนตุลาคม 2566 ที่ผ่านมา)

ทั้งนี้ข้อมูลจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า มีความจำเป็นที่จะต้องติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าใจการดำเนินของโรค จากเดิมที่มีความเข้าใจว่าโรคพิษโอซิสในหลอดเลือด มีผลการรักษาเพียง 2 กรณีคือ รักษาหายและเสียชีวิตแต่หลังจากที่มีการพัฒนาการรักษาและมีการติดตามผู้ป่วย จึงทำให้พบว่า มีผู้ป่วยที่จะเป็นกลุ่มติดเชื้อแบบเรื้อรัง รวมถึงผู้ป่วยที่กลับมาเป็นโรคซ้ำได้อีก ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มที่มีภาวะติดเชื้อเรื้อรัง แนวโน้มจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 22 ธันวาคม 2566

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

วิธีการรักษาโรคพิริโอซิส

ทพ.จเร วิชชาไทย ผู้จัดการงานวิจัย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ว่า ทีมวิจัยมีแผนที่จะจัดทำข้อเสนอเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการรักษาโรคพิริโอซิส โดยปรับจากการใช้ยาต้านเชื้อรา ร่วมกับการผ่าตัด เป็นการใช้อาหารผ่าตัดร่วมกับยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียและยาฆ่าเชื้อรา นอกจากนี้ทีมวิจัยมีแผนที่จะทำการติดตามผู้ป่วยเก่าและผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยใหม่อย่างต่อเนื่องโดยการสร้าง Natural History of Vascular Pythiosis Cohort เพื่อประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วย การเข้าใจในการดำเนินของโรคและภาวะการติดเชื้อพิริโอซิสในหลอดเลือดเรื้อรัง

ตลอดจนภาวะแทรกซ้อนทั้งในระยะสั้นและระยะยาวที่ยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน เพื่อโอกาสในการพัฒนาวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และการเข้าถึงการรักษาแบบใหม่ในอนาคต นอกจากนี้ยังมีแผนที่จะทำความร่วมมือในการรักษาผู้ป่วยโรคพิริโอซิสและถ่ายทอดองค์ความรู้ระหว่างโรงเรียนแพทย์และโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนการสร้างฐานข้อมูลขนาดใหญ่สำหรับโรคพิริโอซิสในหลอดเลือด ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อยอดในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการพัฒนาระบบสุขภาพในอนาคตต่อไป

ทั้งนี้งานวิจัยการรักษาโรคพิริโอซิสแบบผสมผสานโดยมีการผ่าตัด การให้ยาต้านเชื้อราและยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียดังกล่าว สวรส. สนับสนุนทุนวิจัยให้แก่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยดำเนินการวิจัย โดยงานวิจัยนี้ได้จัดแสดงในรูปแบบนิทรรศการ ซึ่ง สวรส. ร่วมกับทีมวิจัย อ.นพ.รองพงศ์ โพลั้งละ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมนำเสนอผลงานในงานประชุมวิชาการและจัดแสดงนิทรรศการผลงานวิจัยและนวัตกรรมด้านการเกษตร “เปลี่ยนวิถีเกษตรกรไทยด้วยงานวิจัยและนวัตกรรม” AgriTech and Innovation (Moving Forward : From Local to Global) จัดโดยสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) หรือ สวก. เมื่อวันที่ 20 - 21 พ.ย. 2566 ที่ผ่านมา ณ ฮอลล์ 5 ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์