



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/๒๖๙๕๗๙๔>



ไข้เลือดออก ภัยร้ายใกล้ตัว ป้องกันได้ ไม่ควรมองข้าม

“ไข้เลือดออก” หรือภาษาอังกฤษ คือ “Dengue” เกิดจากไวรัสเดงกี ซึ่งเป็นไวรัสขนาดเล็ก ที่ติดต่อมายังคนจากการโดนกัดของยุงลายที่มีเชื้อไข้เลือดออกอยู่นั่นเอง

ไข้เลือดออกจะไม่ติดจากคนสู่คนโดยการสัมผัสหรือการหายใจ ต้องผ่านยุงที่กัดคนที่ติดเชื้อแล้วมากัดอีกคน นอกจากนี้ บางรายยังติดได้จากการรับเลือดที่มีเชื้อไข้เลือดออก แม้มีโอกาสน้อย แต่ยังเป็นไปได้ในบางรายที่ติดจากแม่ที่มีเชื้อสู่ทารกในครรภ์



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/๒๖๙๕๗๙๔>

ไข้เลือดออกมักพบในประเทศเขตร้อน เช่น ในประเทศไทย เพราะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่ดี ความเสี่ยงของการติดเชื้อหลักๆ คือ มียุงที่มีเชื้อไข้เลือดออกกัด โดยคนที่ติดเชื้อแล้วมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการที่รุนแรง ได้แก่ คนที่มีน้ำหนักเกิน มีภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง คนที่มีโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเลือดออกง่าย หรือคนที่กินยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดชนิด NSAIDS ที่นิยมใช้เวลาปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดท้องประจำเดือน

อาการไข้เลือดออก

ไข้เลือดออกมีระยะฟักตัว หมายถึง หลังจากโดนยุงลายกัดแล้ว จึงเริ่มมีอาการ โดยประมาณ 4-10 วัน

ไข้เลือดออกนี้ ไม่จำเป็นต้องมีเลือดออกเสมอไป ความจริงแล้ว อาการแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงแรก คือ ช่วงไข้ หรือเรียกภาษาอังกฤษ ว่า Febrile phase มีจะมีอาการปวดหัวโดยเฉพาะรอบกระบอกตา มีไข้ตัวร้อนสูงมาก อาจถึง 39-40 องศาเซลเซียส ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและข้อ บางรายมีปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากช่วงนี้ บางครั้งทำให้ไม่สามารถแยกจากโรคอื่นๆ ได้ ทำให้การวินิจฉัยอาจล่าช้า



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๕๔๒๙>

ช่วงที่ 2 คือ ช่วงที่รุนแรง เรียกภาษาอังกฤษว่า Critical phase มักจะเป็นประมาณวันที่ 3-7 หลังจากมีไข้ โดยช่วงนี้อาจจะมีสารน้ำรั่วออกมาจากเส้นเลือดไปยังอวัยวะ เช่น บริเวณตับ ซึ่งอยู่ที่ท้องด้านขวาบน ทำให้ตับบวม และมีอาการปวด อึดอัดแน่นท้องได้ เป็นต้น บางรายอาจเริ่มมีเลือดออกที่อวัยวะต่างๆ เช่น ตามไรฟัน ถ่ายเป็นเลือด หรือมีจ้ำเลือดตามตัว บางครั้งในผู้หญิงที่มีประจำเดือนจะสังเกตว่า ประจำเดือนจะมามากและนานกว่าปกติ ช่วงนี้ควรได้รับการติดตามจากบุคลากรทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด อาจต้องมีการตรวจร่างกาย และเจาะเลือดสม่ำเสมอ

ช่วงสุดท้าย คือ ช่วงที่มีอาการดีขึ้น เรียกว่า Recovery phase มักจะมีอาการค่อยๆ ดีขึ้น เส้นเลือดกลับมาทำงานปกติ อาจจะมีผื่นสาๆ เริ่มออกมา แสดงกว่าใกล้จะหายแล้ว

โดยที่ผู้ป่วยหลายราย อาจจะไม่มีอาการช่วงที่ 2 นี้ คือเป็นช่วงแรกและช่วงสุดท้ายเลย



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๕๔๒๙>

การวินิจฉัยไข้เลือดออก

การวินิจฉัยไข้เลือดออก มักดูจาก

ประวัติการสัมผัสยุงที่ติดเชื้อ เช่น อยู่ในถิ่นระบาดหรือไม่

ประวัติการรับเลือดหรือทารกที่คลอดใหม่ ที่อาจมีเชื้อ

อาการและอาการแสดง ดังกล่าวข้างต้น

การตรวจอาการเลือดออกง่าย เช่น การรัดต้นแขนด้วยสายรัด หรือเครื่องวัดความดัน แล้วสังเกตว่ามีจุดเลือดออกก็จุดในระยะเวลาและบริเวณของผิวที่กำหนด หรือเรียกว่า การตรวจทูนิเก้ (Tourniquet test)

การตรวจเลือดพื้นฐาน มักพบความเข้มข้นของเลือดแดงสูง และเกล็ดเลือดต่ำ

การตรวจเลือดจำเพาะต่อเชื้อไข้เลือดออก ได้แก่ การหาแอนติบอดี แอนติเจน หรือการทำพีซีอาร์ (การตรวจหาสารพันธุกรรมระดับโมเลกุล) เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๗๐๐๒๑๓>

3. การฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ซึ่งตอนนี้มีวัคซีนหลายชนิดมากขึ้น สามารถป้องกันให้ไม่ติดเชื้อ หรือหากติดก็จะลดความรุนแรง

สุดท้ายหากมีอาการ หรืออาการแสดง ที่สงสัยว่าอาจจะเป็นไข้เลือดออก ให้ติดต่อบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยทันที อย่าลืมว่าไข้เลือดออก อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่สามารถป้องกันและรักษาได้หากดูแลใกล้ชิดอย่างถูกวิธี



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/central/๒๗๐๒๒๓๘>



ครูฝึกสอนล่องละเมิดทางเพศ เด็กชาย ป.1 ในห้องน้ำ โรงเรียน พ่อแม่ร้องปวิณา เร่งรัดดำเนินคดี

“ปวิณา” พาพ่อแม่และ ค.ช.วัย 6 ขวบ ชั้น ป.1 เข้าพบตำรวจติดตามคดีที่ครูฝึกสอนล่องละเมิดทางเพศเด็กทางทวารหนัก ครูฝึกสอนยอมรับทำจริงพร้อมทำบันทึกความผิดส่งให้ ผอ.โรงเรียน ตำรวจเตรียมรวบรวมหลักฐานออกหมายจับ ขณะที่ “ปวิณา” เผยรู้สึกเศร้าใจผู้กระทำผิดเป็นครูฝึกสอนอนาคตพ่อพิมพ์ของชาติเป็นอันตรายต่อนักเรียน ศธ.ควรเพิ่มมาตรการคัดสรรบุคลากรมาเป็นครู



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/central/๒๗๐๒๒๓๘>

ครูฝึกสอนหินล่องละเมิดทางเพศ ค.ช.วัย 6 ขวบ รายนี้ เปิดเผยเมื่อเวลา 11.45 น. วันที่ 15 มิ.ย. นางปวีณา หงสกุล ประธานมูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี พา ค.ช.เอ (นามสมมติ) อายุ 6 ขวบ นักเรียน ชั้น ป.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน จ.ราชบุรี พร้อมพ่อแม่เด็กเข้าพบ พ.ต.อ.จิระเดช ชมภูนิศย์ ผกก.สภ.ด่านทับตะโก และนางบรรเจิด อุ่นมณีรัตน์ ผอ.สนง.เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ราชบุรีเขต 1 เพื่อติดตามคดีที่นายจอน (นามสมมติ) นักศึกษาชั้นปี 4 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเป็นครูฝึกสอน ล่องละเมิดทางเพศ ค.ช.เอในห้องน้ำ โรงเรียน มีหลักฐานครูคนดังกล่าวทำบันทึกข้อความยอมรับผิดในการกระทำที่เกิดขึ้นกับผู้อำนวยการโรงเรียน เหตุเกิดเมื่อวันที่ 2 มิ.ย.ที่ผ่านมา ต่อมานางปวีณาพาพ่อแม่และ ค.ช.เอ เดินทางไปที่สำนักงานอัยการจังหวัดราชบุรี เพื่อสอบสวนเด็กร่วมกับสหวิชาชีพ ขณะที่ตำรวจเร่งรวบรวมหลักฐานออกหมายจับ

คดีนี้สืบเนื่องจากพ่อ ค.ช.เอ ร้องทุกข์ที่มูลนิธิปวีณาฯ แจ้งว่า ช่วงเย็นวันที่ 2 มิ.ย. ลูกชายกลับบ้านมีอาการซึมเศร้า กระทั่งลูกบอกว่าช่วงสายขณะเรียนหนังสือ นายจอน นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู หรือครูฝึกสอน ขณะสอนวิชา ศิลปะให้เด็กวาดรูประบายสี เรียกลูกเข้าห้องน้ำชายหลังอาคารเรียน จากนั้นนายจอนบังคับให้ลูกชายถอดกางเกงแล้วล่องละเมิดทางเพศทางทวารหนักจนสำเร็จ ความใคร่ พร้อมข่มขู่ห้ามบอกใคร ก่อนจะพาลูกกลับมานั่งเรียนตามปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อกลับบ้านเห็นกางเกงเปื้อนอุจจาระ ลูกบอกว่าหลังถูกกระทำ ปวดอุจจาระจนกลั้นไม่อยู่ถ่ายออกมาเลอะกางเกง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/central/๒๗๐๒๒๓๘>

นางปวีณา กล่าวอีกว่า หลังเกิดเหตุผู้อำนวยการโรงเรียนประสานมหาวิทยาลัยรับ
ตัวครูฝึกสอนคนดังกล่าวกลับทันที ขณะนี้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถม
ศึกษาราชบุรี เขต 1 สั่งตั้งกรรมการสอบข้อเท็จจริงแล้ว หลังเกิดเหตุทางโรงเรียน
เข้ามาจัดการเรื่องดังกล่าวแล้ว เป็นความผิดส่วนบุคคล ฝากถึงกระทรวง
ศึกษาธิการและโรงเรียนต่างๆ ควรเพิ่มมาตรการหรือระเบียบคัดกรองสรรหา
บุคลากรมาเป็นครูให้ดี



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๔/๒๗๕๒๐>

ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อน 40 องศา หลอดเลือดเล็กอาจปริหรือระเบิด?

ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อน 40 องศา หลอดเลือดเล็กอาจปริหรือระเบิด?

กรณีคำแนะนำว่า ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อน ถึง 40 องศา หลอดเลือดเล็กอาจปริหรือระเบิดได้ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันแล้วว่า เป็นเรื่องไม่จริง

ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อน อันตรายหรือไม่

ข้อมูลจากโลกออนไลน์ระบุว่า ในวันที่อากาศร้อน อุณหภูมิสูงถึง 40 องศา ห้ามดื่มน้ำเย็น เนื่องจากการดื่มน้ำเย็นส่งผลให้ หลอดเลือดเล็กอาจปริหรือระเบิดได้ ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ตรวจสอบกับโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันว่า เป็นข้อมูลเท็จ

"ข้อความดังกล่าวไม่พบความสัมพันธ์ตามข้อมูลทางการแพทย์และไม่มีความเป็นจริงตามข้อมูลทางการแพทย์"

นอกจากนี้ ยังมีข่าวปลอมอีกมากมายว่า การดื่มน้ำเย็นส่งผลต่อร่างกายมากมาย เช่น เป็นโรคมะเร็ง เกิดหัวใจวาย หรือไขมันพอกตับ บางข้อมูลยังระบุว่า ดื่มน้ำเย็นจะทำให้กระบวนการย่อยอาหารช้าลง หรือเชื่อว่าการดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิน้อยกว่าร่างกาย ซึ่งมีอุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส จะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกาย ข้อมูลเหล่านี้ไม่เป็นความจริง

ดื่มน้ำเย็นดีต่อร่างกายหรือไม่

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ การศึกษาพบว่า การดื่มน้ำเย็นในระหว่างการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่ไม่สูงเกินไป ทำให้มีผลลัพธ์จากการออกกำลังกายที่ดีกว่า เพราะการดื่มน้ำเย็นช่วยให้ร่างกายสามารถรักษาอุณหภูมิให้เย็นได้ง่ายขึ้น และยังมีประโยชน์ต่อร่างกายด้านอื่น ๆ เช่น

- การดื่มน้ำเปล่าเย็นแทนการดื่มน้ำหวาน เป็นผลดีต่อการย่อยอาหารของร่างกาย ทำให้ไม่ได้รับพลังงานเกินความจำเป็น
- การดื่มน้ำเย็นยังช่วยเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกายได้ เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานมากขึ้นในการรักษาไม่ให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำไม่ว่าจะน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นจะช่วยลดการกระหายน้ำ เสริมการทำงานในกระบวนการย่อยของร่างกายได้ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่ดีขึ้น ส่งเสริมการกำจัดของเสียออกจากร่างกายในภาพรวม อีกทั้งในช่วงหน้าร้อน ร่างกายต้องได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ป้องกันภาวะขาดน้ำ ลดโอกาสการเกิดโรคลมแดด โรคลมร้อน หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๔/๒๗๕๒๐>

ทำไมดื่มน้ำเย็นจัดแล้วปวดหัวจี๊ด

สำหรับคนที่ชื่นชอบการดื่มน้ำเย็นจัด เมื่อดื่มน้ำเข้าไปแล้วเกิดอาการปวดจี๊ดบริเวณศีรษะแล้วกังวลว่า จะเกิดอันตรายหรือไม่นั้น ข้อมูลจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อน อาจทำให้เกิดอาการปวดหัวจี๊ด เนื่องจากร่างกายจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส เมื่อดื่มน้ำเย็นจัด ร่างกายจะตอบสนอง หลอดเลือดในช่องปากหดและคลายตัวอย่างรวดเร็ว หลอดเลือดจะไปกระตุ้นให้ปวดจี๊ดไปที่สมอง แต่ไม่ได้เป็นอันตรายรุนแรง ให้หยุดดื่มน้ำเย็น หรือลองทำตามดังนี้

- ดื่มน้ำอุ่นตามหลังน้ำเย็น ให้เส้นเลือดที่หดเกร็งอยู่นั้นคลายตัวลง
- ค่อย ๆ จิบน้ำเย็น อมไว้ในปากให้ร่างกายปรับตัวก่อน บรรเทาอาการปวดหัวได้
- ใช้สันคันทะดันปาก เพื่อให้ความร้อนของลิ้นช่วยให้เส้นเลือดที่อยู่เพดานปากคลายตัว
- ลองเอาฝ่ามือปิดจมูกและปาก ให้ช่องปากเกิดความอบอุ่น
- นวดขมับซ้าย ๆ หรือเดินไปเดินมา ให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๔/๒๗๔๖๕>

ข่าวปลอม! ห้ามสระผมก่อนอาบน้ำ เพราะทำให้เส้นเลือดแตกได้

ห้ามสระผมก่อนอาบน้ำ

ตามที่มีข้อความปรากฏในช่องทางออนไลน์เกี่ยวกับเรื่องไม่ควรสระผมก่อนอาบน้ำ ห้ามสระผมก่อนอาบน้ำ เพราะทำให้เส้นเลือดแตกได้ ทางศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงโดยสถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าประเด็นดังกล่าวนี้ เป็นข้อมูลเท็จ

จากการส่งต่อข้อความที่ระบุ ห้ามสระผมก่อนอาบน้ำ ว่า ไม่ควรสระผมก่อนอาบน้ำ เพราะทำให้เส้นเลือดแตกได้ ทางสถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจสอบข้อมูลและชี้แจงว่า โรคหลอดเลือดสมอง มี 2 ประเภท คือ สมองขาดเลือด และภาวะเลือดออกในเนื้อสมอง ซึ่งโดยภาพรวมพบภาวะสมองขาดเลือดมากกว่าเลือดออกในสมอง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญทั้งสองภาวะนี้ คือโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ เป็นต้น สำหรับโรคหลอดเลือดในสมองที่เกิดในท้องน้ำ มักเกิดขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ หรือยืนปัสสาวะมากกว่าขณะอาบน้ำ ซึ่งส่วนมากมันเกิดเป็นหลอดเลือดสมองแตก เหตุผลส่วนหนึ่งจากการเบ่งอุจจาระ ทำให้ความดันในกะโหลกศีรษะสูงขึ้น จึงทำให้หลอดเลือดที่เปราะบางแตกออกได้

ส่วนการยืนปัสสาวะ ทำให้มีการลดลงของความดันโลหิต และการเต้นของหัวใจ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด หมดสติ และภาวะหลอดเลือดสมองขาดเลือดจากภาวะความดันต่ำได้ การแช่น้ำอุ่นนาน ๆ เช่น แช่ออนเซน แล้วขึ้นจากน้ำก็พบอาการหน้ามืด หมดสติ และภาวะหลอดเลือดสมองขาดเลือดจากภาวะความดันต่ำได้เช่นกัน จากหลอดเลือดขยายตัว ส่วนประเด็นเรื่องการอาบน้ำเย็นเริ่มจากเท้าขึ้นมา ไม่มีข้อมูลชัดเจนว่าเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566
ที่มา : <https://www.naewna.com/local/๗๓๕๙๑๒>



'หมอดื้อ'เตือนใช้'ยาถ่าย ยาระบาย'บ่อย เสียงสมองเสื่อม

'หมอดื้อ'เตือนใช้'ยาถ่าย ยาระบาย'บ่อย เสียงสมองเสื่อม

16 มิถุนายน 2566 ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก "ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา Thiravat Hemachudha" หัวข้อ "ใช้บ่อย ยาถ่าย ยาระบาย เสียง สมองเสื่อม" มีเนื้อหาดังนี้...

การใช้ยาระบายชนิดเดียวหรือหลายชนิดร่วมกันเพิ่มความเสียงสมองเสื่อม... รายงานนี้ ตีพิมพ์ในวารสารประสาทวิทยา (Neurology) ซึ่งเป็นวารสารทางการแพทย์ของสมาคมประสาทของสหรัฐอเมริกา ในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2023

ทั้งนี้ เป็นการนำข้อมูลนำมาวิเคราะห์ที่ได้จากประชากรมากกว่า 500,000 คน ที่อยู่ในวัยกลางคนจนกระทั่งถึงสูงวัยที่รวบรวมในคลังชีวข้อมูล (Biobank) ของ UK ประเทศอังกฤษ จากคณะทำงานในประเทศจีน

ผู้ที่ใช้ยาระบายประเภทที่เรียกว่า osmotic laxatives เป็นประจำ มีความเสียงสมองเสื่อมเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ใช้ถึง 64% และคนที่ใช้ยาระบายหนึ่งประเภทหรือมากกว่า ที่เป็นทั้งแบบ bulk-forming แบบ stool softening และ stimulant laxatives มีความเสียงสูงขึ้นไปถึง 90%

ยาระบายมีหลายประเภทด้วยกัน ได้แก่ ยาระบายชนิดที่ดึงน้ำเข้ามาในลำไส้และทำให้อุจจาระหลวมนุ่มขึ้น และถ่ายง่ายขึ้น (oxidative laxatives) อาทิ lactulose polyethylene glycol sorbitol magnesium citrate sodium acid phosphate

ยาระบายชนิดที่ออกฤทธิ์โดยการเพิ่มปริมาณขนาดอุจจาระ (Bulk forming laxatives) เช่นยา mucillin metamucil

ยาระบายชนิดที่ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มขึ้น (stool softening หรือ emollient) ช่วยให้น้ำและของเหลวผสมเข้ากับอุจจาระไม่ให้แข็ง เช่น ยา colace docusate sodium arachis oil



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 16 มิถุนายน 2566 (ต่อ)
ที่มา : <https://www.naewna.com/politic/๗๓๕๘๖๐>

ยาระบายชนิดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ (stimulant laxatives) เช่น bisacodyl ยา dulcolax senna ยา senokot sodium picosulfate กระตุ้นเส้นประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อเพิ่มการบีบตัวของลำไส้

ลักษณะการที่มีท้องผูกในระดับต่างๆ เป็นปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยและสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น และเป็นไปได้ที่การใช้ยาระบายประเภทต่างๆ จะทำให้มีการปรับเปลี่ยนจุลินทรีย์หรือแบคทีเรียในลำไส้ โดยผ่านกลไกที่ส่งผ่านจากเส้นประสาทของลำไส้ขึ้นไปที่สมอง และจากการที่เสริมให้มีการสร้างสารพิษ (toxins) ที่ก่อให้เกิดการอักเสบผนังลำไส้รั่วและลุกลามไปทั่วร่างกายและกระทบการทำงานของสมอง

ประชากรที่อยู่ในกลุ่มศึกษาที่รายงานนี้มีจำนวน 502,229 คนโดยที่ 54% เป็นสตรีและทั้งหมดมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 57 ปี ตอนที่เริ่มการศึกษา โดยทั้งหมดไม่มีอาการของสมองเสื่อมเลยตั้งแต่ต้น

คนที่อยู่ในการศึกษา มี 18,335 คน คิดเป็นจำนวน 3.6% ที่มีการใช้ยาระบายที่หาซื้อได้ทั่วไป (OTC over the counter) โดยมีการใช้สม่ำเสมอหลายวันในสัปดาห์ ในช่วงหนึ่งเดือนก่อนหน้าที่จะเริ่มการศึกษา

ระยะการติดตามทั้งหมดโดยเฉลี่ยแล้ว คือ 9.8 ปีโดยที่พบว่ามี 218 ราย หรือ 1.3% ที่ใช้ยาระบายอย่างสม่ำเสมอเป็นสมองเสื่อม ในขณะที่ดูเทียบ จำนวน 1,969 ราย หรือ 0.4% ที่ไม่ได้ใช้ยาระบายเลยเป็นสมองเสื่อม

เมื่อทำการปรับค่าหรือปัจจัยต่างๆที่รวมทั้งอายุ เพศ ระดับการศึกษา ภาวะการเจ็บป่วย และยาอื่นๆที่ใช้ รวมกระทั่งถึงประวัติครอบครัวที่มีสมองเสื่อมหรือไม่

พบว่า การใช้ยาระบายอย่างสม่ำเสมอ เพิ่มความเสี่ยงของสมองเสื่อมทุกชนิด (all cause dementia) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (adjusted hazard ratio [aHR], 1.51; 95% CI 1.30-1.75) และความเสี่ยงของสมองเสื่อมที่เกิดจากเส้นเลือดฝอยตันทั่วไปหรือ vascular dementia (aHR, 1.65; 95% CI, 1.21-2.27) โดยที่ไม่พบว่าเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดสมองเสื่อมแบบ อัลไซเมอร์ (aHR, 1.05; 95% CI, 0.79-1.40)

ความเสี่ยงของสมองเสื่อมยังขึ้นอยู่กับประเภทหรือชนิดของยาระบาย

สำหรับผู้ที่ใช้ชนิด oxidative laxatives อย่างเดียว ก็มีความเสี่ยงของสมองเสื่อมทุกชนิด โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ (aHR, 1.64; 95% CI, 1.20-2.24) และความเสี่ยงของสมองเสื่อมที่เกิดจากเส้นเลือดตัน (aHR, 1.97; 95% CI 1.04-3.75)

อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถที่จะวิเคราะห์ขนาดของยาระบายที่ใช้ในประชากรที่อยู่ในศึกษานี้ว่า จะมีผลทำให้เกิดสมองเสื่อมอย่างไรหรือไม่

ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่น่าสนใจ และสนับสนุนการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างสุขภาพของลำไส้ที่เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ และแบคทีเรียตัวดีและตัวร้ายที่กล่าวโดยสรุปแล้ว เรื่องท้องผูกหรือ "ธาตุแข็ง" ที่คนโบราณพูด โดยยากับลูกหลานว่า ถ้าไม่ถ่ายจะมีพิษสะสมลามเข้าไปทั่วตัวน่าจะเป็นเรื่องจริง

และวิธีที่ง่ายที่สุดคือ การกินผัก ผลไม้ กากใย ให้มาก เป็นประจำสม่ำเสมอวันละหลายมือก็ได้ ซึ่งผักผลไม้กากใยปฏิบัติตัวเป็นยาระบายที่วิเศษ แต่มีข้อแม้ว่าต้องดื่มน้ำเยอะด้วยจึงจะได้ผล และแน่นอนว่าต้องปลอดสารเคมีให้ได้มากที่สุด

การที่มีท้องผูกนี้ เป็นที่สังเกตมาตั้งแต่สมัย หลาย 100 ปีแล้วที่ คุณหมอเจมส์ พาร์กินสัน ได้สังเกตว่าคนไข้ที่ต่อมาเกิดโรคพาร์กินสันนั้น มีท้องผูกนำมาก่อน และในคนที่เกิดเป็นโรคแล้ว เมื่ออาการท้องผูกดีขึ้นโรคหรืออาการพาร์กินสันนั้นก็ดีขึ้นด้วย

ทั้งหมดตอกย้ำถึงการดูแลสุขภาพ อาหาร การกิน การออกกำลังกาย ซึ่งถ้าทำได้จะส่งผลดี จากหัวจดเท้าครับ