



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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



เตือนภัยเฮลตี้ "เคียวโฮ" ไม่ผ่าน อย.

ภก.เลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า อย.ตรวจพบขนมเลียนแบบเฮลตี้ก้อนที่จำหน่ายในญี่ปุ่น เกาหลี เรียกกันทั่วไปว่าเฮลตี้ก้อนเคียวโฮ ซึ่งไม่มีฉลาก และเลข อย. พบมีการจำหน่ายผ่านช่องทางออนไลน์ และวางขายใกล้โรงเรียน จึงขอเตือนว่าไม่ควรซื้อมารับประทาน เนื่องจาก 1.อาจลักลอบนำเข้า ไม่มีฉลาก ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร เสี่ยงได้รับสารที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สี วัตถุกันเสีย วัตถุแต่งกลิ่นที่ไม่ได้รับอนุญาต หรือเกินปริมาณที่กำหนด 2.ใช้ถุงมือยาง หรือภาชนะที่ไม่ได้มีไว้เพื่อบรรจุอาหาร เสี่ยงการปนเปื้อนสารเคลือบสู้อาหาร และ 3.อันตรายต่อเด็กเล็กอาจติดคอกจากเศษของบรรจุภัณฑ์ที่หลุดติดอยู่กับเฮลตี้ หรือขนาดของเฮลตี้ที่ไม่ได้มาตรฐาน

รองเลขาฯ อย.กล่าวต่อว่า กรณีการบรรจุอาหารในถุงมือยาง หรือบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ได้มีไว้เพื่อบรรจุอาหาร ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้จำหน่ายมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และกรณีผลิตหรือนำเข้าเพื่อขายสถานที่ต่างๆ ไม่มีฉลาก มีโทษปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท ทั้งนี้ อย.ได้แจ้งไปยังสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ให้เฝ้าระวังการจำหน่ายเฮลตี้ก้อนเคียวโฮแล้ว.



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ที่มา <https://www.naewna.com/lady/๗๘๗๙๐๕>



ไม่ได้ไม่รัก แต่รักไม่ได้ 'โรคกลัวความรัก' ภาวะกลัวถึงขั้นตัวสั่น หายใจติดขัด

ทุกคนคงจะเคยมีความรู้สึกดีๆ หรือมี "ความรัก" ให้กับใครสักคน และยิ่งในช่วงเดือนแห่งความรักแบบนี้ มองไปทางไหนก็เห็นความรักเต็มไปหมดแต่สำหรับบางคน ความรักก็ไม่ได้สวยงามเสมอไป ด้วยปมในอดีตและประสบการณ์ความรักแย่ๆ การเริ่มต้นความสัมพันธ์อาจทำให้บางคนถึงกับตัวสั่น ปากซีด เหงื่อออกผิปกติ ซึ่งอาจเข้าข่าย "โรคกลัวความรัก" โรคกลัวชนิดหนึ่งที่ทำให้เราเลี่ยงการมีความรักและหากไม่หันมาดูแลหัวใจตัวเองดีๆ ก็อาจก็กระทบต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวได้ วันนี้

แพทย์หญิงเพ็ญชาญา อติวรรณวัฒน์ จิตแพทย์ แพทย์ผู้ชำนาญการด้านจิตเวช ศูนย์สุขภาพใจโรงพยาบาลวิมุต มาเล่าถึงอาการและสาเหตุของโรคกลัวความรัก พร้อมแนวทางการรักษา เพื่อให้เรามีความรักที่สดใสได้เหมือนทุกคน

โรคกลัวความรัก (Philophobia) ไม่ต่างจากโรคกลัวอื่นๆ คือ โรคกลัวเฉพาะเจาะจง (specific phobia) ที่เหมือนกับ โรคกลัวความสูงหรือกลัวเลือด แต่ในกรณีนี้คือการกลัวที่เกี่ยวข้องกับความรัก ซึ่งผู้ที่เป็นโรคนี้อาจกลัวการเริ่มต้นความสัมพันธ์และกลัวการตกหลุมรัก และหากเริ่มรู้สึกชอบหรือมีคนเข้ามาจีบ อาจรู้สึกเครียด รวมถึงมีอาการทางกาย เช่น ตัวสั่น เหงื่อออกปากซีด ใจสั่น แน่นอก หายใจไม่ออก เป็นต้น ซึ่งจริงๆ โรคนี้อาจมีอาการที่ต่างกันออกไป บางคนอาจรู้สึกประหม่า กลัว พยายามหลีกเลี่ยงคนที่เข้ามาสานความสัมพันธ์ หรืออาจถึงขั้นรับจบความสัมพันธ์แบบกะทันหันขึ้นอยู่กับว่ามีอาการกลัวมากน้อยขนาดไหน

สาเหตุ "โรคกลัวความรัก"

โรคกลัวความรัก สามารถเกิดได้กับทุกคน โดยมีสาเหตุจากการพบเจอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความรักที่ไม่ดีจนเกิดอาการกลัวขึ้นมา เช่น ผู้ที่เห็นความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดีในวัยเด็ก พ่อแม่หย่าร้างกัน เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน หรือไม่ได้ได้รับความสนใจ รู้สึกถูกทอดทิ้ง ส่วนบางกลุ่ม ในช่วงวัยรุ่นที่เริ่มมีความรัก อาจเคยถูกปฏิเสธ หรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีจนสร้างบาดแผลในใจ ส่วนอีกกลุ่มคือกลุ่มที่ไม่ได้รับความรักเพียงพอ เช่น เด็กที่เปลี่ยนที่อยู่ไปเรื่อยๆ จึงกลัวการสร้างความสัมพันธ์ เพราะรู้สึกว่าความรักหรือความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ไม่มั่นคง

"คนที่ผิดหวังในความรักก็ไม่ได้ต้องเป็นโรคนี้อะไรหรอก อยู่ที่ว่าแต่ละคนเจอมาหนักขนาดไหนหรือรับมือกับมันได้เท่าไร สมมุติว่าเราเจอมาหนัก แต่เรารับมือได้ดีมีครอบครัวหรือเพื่อนคอยช่วยเหลือ มันก็อาจเป็นแค่แผลเล็กๆ กลับกันถ้าเราเกิดรับมือไม่ไหว ความรักก็อาจเป็นเรื่องน่ากลัวจนกลายเป็นโรคกลัวความรักไปเลย

บางคนอาจสงสัยว่าการเป็นโรคกลัวความรักจะนำไปสู่การเข้าสังคมไม่ได้หรือเปล่า เพราะผู้ป่วยมักจะหลีกเลี่ยงการสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งจริงๆ คือไม่ได้มีผลแต่อย่างใด เพราะโรคนี้อาจเกี่ยวข้องกับกลัวความสัมพันธ์เชิงโรแมนติกเท่านั้น เพราะฉะนั้นผู้ที่มีภาวะนี้ยังสามารถมีเพื่อนหรือทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถเข้าสังคมได้ตามปกติ" พญ.เพ็ญชาญา กล่าว



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.naewna.com/lady/๗๘๗๕๐๕>

โรคกลัวความรัก บำบัดสมำเสมอก็หายได้

คนที่ เป็นโรคกลัวความรักสามารถสังเกตอาการตัวเองได้ไม่ยาก โดยหากรู้สึกหวาดกลัวความสัมพันธ์จนเกิดเป็นความวิตกกังวล เก็บไปฝันร้าย หรืออาการอื่นๆ ที่รู้สึกว่ารบกวนการใช้ชีวิต ก็นับว่าเป็นโรคกลัวความรักแล้ว ซึ่งแนะนำให้มาปรึกษาแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา โดยปกติการรักษาโรคกลัวความรักจะมีวิธีการเหมือนโรคกลัวอื่นๆ โดยเน้นปรับความนึกคิด และใช้วิธีพฤติกรรมบำบัดความกลัว ซึ่งผู้ป่วยต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจกับสาเหตุที่ทำให้เรามีอาการกลัวโรคนี้ จากนั้นจึงปรับความคิดไปที่ละนิดหรือบางคนอาจใช้วิธีเผชิญหน้ากับความกลัว จนเริ่มคุ้นชินกับมัน บางกลุ่มอาจใช้วิธีเริ่มสร้างสัมพันธ์แบบค่อยเป็นค่อยไป ก็จะช่วยให้เราสบายใจมากขึ้นและมีความรักได้โดยไม่มีอาการกลัว

“ความรักจริง ๆ เป็นสิ่งที่สวยงาม แต่บางคนอาจเจอสถานการณ์บางอย่างที่สร้างแผลใหญ่ในใจ จนนำไปสู่การเป็นโรคกลัวความรัก ซึ่งถ้าใครมีภาวะนี้ก็ไม่จำเป็นต้องกังวล เพราะสามารถรักษาหรือทำให้อาการของโรคดีขึ้นได้ภายใต้การดูแลของแพทย์ ซึ่งการรักษาอาการนี้ก็เหมือนกับการมอบความรักให้กับตัวเอง และเมื่ออาการดีขึ้น เราจะได้กลับมามอบความรักให้กับคนอื่นได้อย่างมีความสุข” พญ.เพ็ญชาญา กล่าวทิ้งท้าย

ผู้ที่สงสัยว่าตัวเองจะมีอาการของโรคกลัวความรัก สามารถเข้าปรึกษาแพทย์โรงพยาบาลวิมุต ได้ที่ ชั้น 18 ศูนย์สุขภาพใจ หรือโทร.นัดหมาย 02-0790078 เวลา 08.00-17.00 น. หรือใช้บริการ Telemedicine ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ผ่าน ViMUT App คลิก <https://bit.ly/372qexX>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

กรมการแพทย์แผนไทยฯ ชู "3 ชาสมุนไพร" ดูแลสุขภาพช่วงเทศกาลตรุษจีน

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำเทคนิคดูแลสุขภาพ 3 ชาสมุนไพร ทั้งชาดอกคำฝอย ชาปัญญาจันทร์ ชาเก็กฮวย รับประทานเพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพ ในช่วงเทศกาลตรุษจีน

วันที่ 10 ก.พ. 2567 นายแพทย์กุลธนิต วนรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ช่วงเทศกาลตรุษจีน ประชาชนมักบริโภคอาหารเป็นจำนวนมาก โดยมีอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ทั้งอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ตามศาสตร์การแพทย์จีนมีข้อแนะนำในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ไม่ควรรับประทานอาหารต่อเนื่องตลอดทั้งวัน และไม่รับประทานอาหารอึดจนเกินไป เพราะจะทำให้หม่ำ และกระเพาะอาหารทำงานหนัก
2. ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อโดยยึดหลักที่ว่า มื้อเช้ารับประทาน อาหารที่ดี มื้อกลางวันรับประทานแต่พออิ่ม มื้อเย็นรับประทานให้น้อย
3. ควรควบคุมอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง อาหารรสมัน อาหารรสจัด ที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ที่หวานน้อย เต้าหู้ และอาหารที่มีรสจืด

นายแพทย์กุลธนิต กล่าวต่อไปว่า สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสมจะดื่มในช่วงนี้ ควรจะเป็นในประเภทชาสมุนไพร ซึ่งจะช่วยส่งผลดีกับร่างกายโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ชาดอกคำฝอย (หงฮวา) ช่วยลดและป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต และบำรุงหัวใจ ชาปัญญาจันทร์ (เจียวกุหลาน) ช่วยลดไขมันชนิดเลว และ รักษาสมดุลของไขมันชนิดดี ลดความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลัน และช่วยทำให้เกิดกระบวนการเผาผลาญไขมันได้ดี และ ชาเก็กฮวย (จวีฮวา) แก้อ่อนใน ระบายน้ำทำให้ร่างกายสดชื่น มีฤทธิ์ลดระดับความดันโลหิต และช่วยป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด สำหรับ การรับประทานชา ทั้ง 3 ชนิดดังกล่าว ควรใช้ชาในปริมาณ 3 กรัม ชงกับน้ำร้อนดื่ม ซึ่งสามารถรับประทานได้ทุกกลุ่มวัย และควรทานช่วงที่ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันที่สูง ในช่วงเทศกาลตรุษจีน

นอกจากการรับประทานอาหารตามคำแนะนำข้างต้นแล้วการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เช่น รำมวยไทเก๊ก ซี่กง ว่ายน้ำ เดินเบา ๆ หรือ ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย และ ที่สำคัญควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้ลมปราณที่ติดขัดภายในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น นอกจากนี้เหงื่อที่ออกสามารถช่วยระบายความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี

หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามโดยตรงได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ เฟซบุ๊ก<https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM