



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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



## "กรมการแพทย์" เผยข้อเสีย "ย้อมผมหงอก" ทุกเดือน พบค่าเอนไซม์ตับเพิ่ม-ไตเสื่อม

"กรมการแพทย์" เผยข้อเสียจากการ "ย้อมผมหงอก" ทุกเดือน พบผู้ป่วยที่สัมผัสกับสารย้อมต่อเนื่อง มีค่าเอนไซม์ตับที่เพิ่มขึ้น-ไตเสื่อมจากการสัมผัสสารย้อม

วันที่ 12 ก.พ. 2567 นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า สีผมธรรมชาติโดยเฉพาะคนไทยและคนเอเชียทั่วไป จะมีสีน้ำตาลเข้มไปจนถึงเกือบดำ สีดำในเส้นผมธรรมชาติมาจากเม็ดสีเมลานินที่สร้างจากเซลล์เมลานोไซต์ในรากผม ซึ่งผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว เนื่องจากการทำงานของเมลานอไซต์ที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นและกรรมพันธุ์



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

สำหรับผู้ที่ต้องการปิดผมขาว อาจต้องใช้ผลิตภัณฑ์ปิดผมขาว ซึ่งการย้อมสีผมบ่อยๆ ทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังบริเวณศีรษะ และก่อให้เกิดอาการแพ้ โดยอาการแพ้นั้นอาจเป็นผื่นเล็กน้ยบริเวณที่สัมผัส หรืออาจมีอาการแพ้ในระดับรุนแรง ผิวหนังมีอาการคันบวมคัน มีน้ำเหลืองซึม หน้าบวม ตาบวม ต่อมน้ำเหลืองบริเวณศีรษะและคอบวมโต โดยอาจมีใช้ร่วมด้วยได้ในบางราย

ทางด้าน แพทย์หญิงนันทน์ภัส ไปออนุสรณ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง สถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเพิ่มเติมว่า Permanent hair dye มีส่วนประกอบหลักๆ ดังนี้

1. Developer คือสารที่ใช้ล้างสีผมเดิม ส่วนประกอบหลักคือ hydrogen peroxide ทำหน้าที่กัดสีผมเดิมออก เพื่อให้ได้สีผมใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ hydrogen peroxide นี้ นอกจากทำให้เส้นผมแห้งเสียและยังระคายเคืองหนังศีรษะด้วยความที่เป็นด่างสูง
2. Alkaline agent คือสารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม ทำให้เกล็ดผมเปิดออกเพื่อให้สีย้อมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลักคือแอมโมเนีย เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อยๆ จะทำให้ผมขาดร่วงง่าย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

3. Color คือสารย้อมหลักๆ ที่ใช้กันโดยทั่วไปคือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับใครที่แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ สีย้อมที่ยิ่งเข้มตัวยิ่งมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน

4. ส่วนประกอบอื่นๆ ซึ่งแล้วแต่แบรนด์ต่างๆ จะเพิ่มเติมเข้าไปเพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่างๆ น้ำหอม และสารกันเสีย

นอกจากนี้ ยังมีรายงานผู้ป่วยที่มีการสัมผัสกับสารย้อมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง มีค่าเอนไซม์ตับที่เพิ่มขึ้น และมีผู้ป่วยที่มีไตเสื่อมจากการสัมผัสสารย้อมเช่นกัน ดังนั้นหากเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องทำสีผม ควรยึดระยะเวลาระหว่างการทำสีแต่ละครั้งให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกายให้น้อยที่สุด.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

## กรมการแพทย์ เตือนตะคริวในผู้สูงอายุ บวมแดง ผิวหนังเปลี่ยนสี ให้พบแพทย์

กรมการแพทย์ เผยภาวะตะคริวในผู้สูงอายุ พบได้บ่อยเพราะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ หากเป็นตะคริวบ่อย มีลักษณะบวมแดง ผิวหนังเปลี่ยนสี อาจเป็นสัญญาณโรคอื่นร่วมด้วย พร้อมแนะวิธีปฏิบัติตัว-วิธีป้องกัน

ภาวะตะคริวสามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและมักจะเกิดในผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มวัยอื่นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะลดลง และเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำ หรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือการที่บริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง หรือผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้

เมื่อวันที่ 14 ก.พ. 2567 นพ.ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ตะคริวเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกะทันหัน ซึ่งพบได้บ่อยในกล้ามเนื้อขา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดได้นั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่

- 1.การใช้กล้ามเนื้อนั้น ๆ มากเกินไป ร่วมกับการยึดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ
- 2.ยาบางตัว เช่น ยาไขมัน (กลุ่ม Statin) ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน ยาขยายหลอดเลือด เป็นต้น
- 3.โรคบางอย่างหรือภาวะบางอย่างของร่างกาย เช่น โรคไต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์ น้ำตาลต่ำ ต่อมแอดrenal เรื้อรัง ระดับเกลือแร่บางอย่างในร่างกายต่ำ ร่างกายขาดน้ำ ภาวะเครียด หรือเส้นประสาททำงานผิดปกติ เป็นต้น
- 4.การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง เช่น ภาวะเส้นเลือดตีบตัน หรือการบีบตัวของหัวใจไม่ดี



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

พญ.บุษกร โลหารขุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อผู้สูงอายุเป็นตะคริวควรปฏิบัติตัว ดังนี้

1. พักการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนนั้น
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวอย่างช้าๆ
3. นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวเบาๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว
4. หากกล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งมากอาจใช้น้ำอุ่นหรือถุงอุ่นประคบ
5. หากตะคริวลดลงแต่ยังคงมีอาการปวดอาจใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ
6. หากพบว่าเป็นตะคริวบ่อย หรือทำให้รบกวนการนอนหรือนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์

### วิธีป้องกันการเกิดตะคริวในผู้สูงอายุ

1. หากไม่มีข้อห้ามหรือโดนจำกัดการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำประมาณ 2-3 ลิตร/วัน
2. ก่อนเข้านอนสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ ประมาณ 2-3 นาที เพื่อคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำและมีการเคลื่อนไหวไม่เร็วมากซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ
5. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนและหลังออกกำลังกาย
6. พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียม ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ส้ม แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็กๆ ที่รับประทานทั้งก้างได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น ถั่ว น้ำมันพืช วิตามินบี 12 เช่น อาหารประเภทปลาและไข่ในมือเย็น
7. หลีกเลี้ยงอากาศเย็น และขณะนอนหลับควรให้บริเวณขาและเท้าอบอุ่นอยู่เสมอด้วยการห่มผ้าหรือสวมถุงเท้า
8. หากมีอาการปวดเท้าขณะหลับ
9. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อน่องและฝ่าเท้าในช่วงกลางวัน
10. หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม