



กินเป็น ใช้เป็น ปอดภัย



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration





ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค

 สายด่วน อง. 1556

ครั้งที่ 3 บาท ทั่วประเทศ (โทรศัพท์บ้าน)

ฉลาดบริโภคอาหารและยา

 ดลิค oryor.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2552

จำนวนพิมพ์ : 135,000 เล่ม

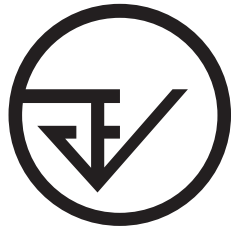
ISBN : 978 - 974 - 244 - 280 - 4

จัดทำโดย : กลุ่มเผยแพร่ความรู้

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

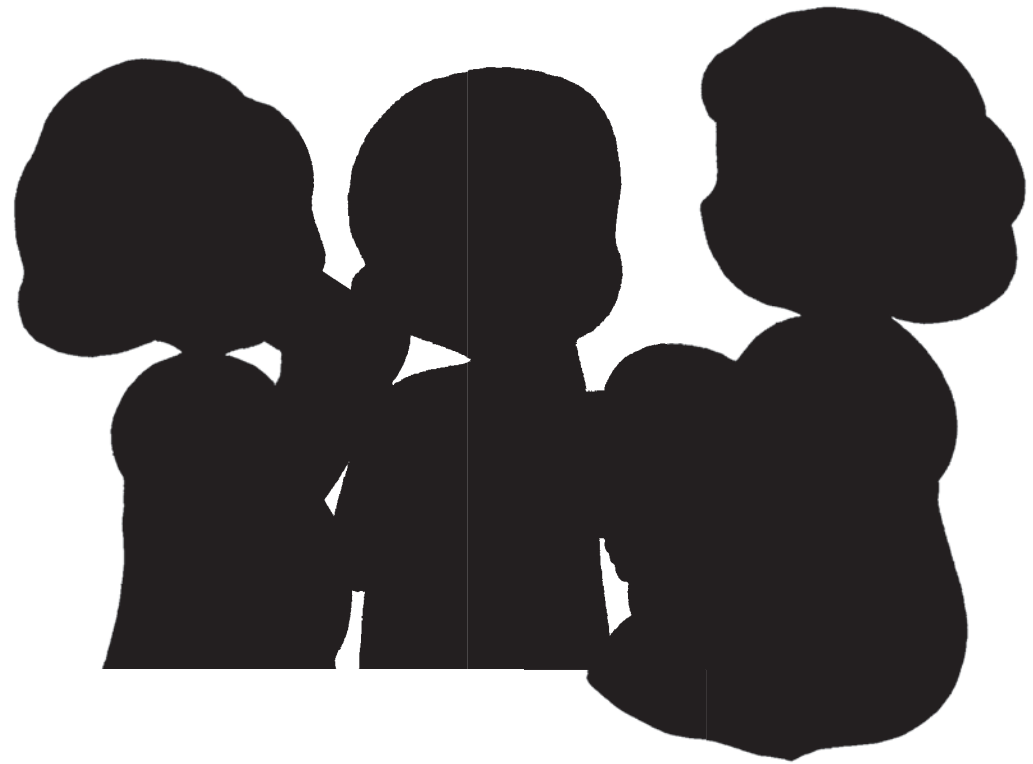


กินเป็น ใช้เป็น*ปลอดภัย*



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration





คำนำ

การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพเกี่ยวข้องกับคนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย แต่จะทราบได้อย่างไร...ว่าจะสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และเหมาะสม เนื่องจากอันตรายที่เกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้องยังคงเกิดขึ้นให้เห็นอยู่เป็นประจำ สาเหตุประการหนึ่งคือ ผู้บริโภคยังคงขาดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีมีครรภ์ กลุ่มสตรีให้นมบุตรและทารก รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดอันตรายได้มากกว่ากลุ่มอื่น

ดังนั้น การได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้จัดทำหนังสือคู่มือ **"กินเป็น ใช้เป็น ปลอดภัย"** โดยเน้นความรู้ที่กลุ่มสตรีมีครรภ์ กลุ่มสตรีให้นมบุตรและทารก และกลุ่มผู้สูงอายุควรทราบ และนำไปใช้ประโยชน์ โดยข้อมูลดังกล่าวเป็นประโยชน์กับผู้บริโภคทั่วไป ในการนำไปใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างรู้เท่าทัน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

มิถุนายน 2552



สารบัญ

กลุ่มสตรีมีครรภ์

- ★ "อาหาร" ฤกษ์แจสำคัญของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ 1
- ★ ฉลากโภชนาการ 2
- ★ การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ 3
- ★ สารระงับรู้เรื่องยาน้ำสตรี 7
- ★ เครื่องสำอางสำหรับสตรีมีครรภ์ 8

กลุ่มสตรีให้นมบุตรและทารก

- ★ มหัทศจรยน์นมแม่ 9
- ★ นม...มีคุณภาพสำหรับลูกน้อย 10
- ★ การใช้ยาในสตรีให้นมบุตร 12
- ★ การใช้ยาในเด็กเล็ก 12
- ★ การใช้เครื่องสำอางสำหรับทารก 15
- ★ วัตถุอันตราย...ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้ 16

กลุ่มผู้สูงอายุ

- ★ กินอย่างไร?...ในผู้สูงอายุ 17
- ★ แคลเซียมในนม...ป้องกันภาวะกระดูกพรุน 18
- ★ เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างชาญฉลาด 20
- ★ ผู้สูงอายุกับการใช้ยา 22
- ★ "ยาลูกกลอน" ชื่อไม่ระวัง เสี่ยงอันตราย 24
- ★ ยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ...ช่วยได้จริงหรือ?? 25
- ★ สวยอย่างไร...ให้ปลอดภัยในวัยสูงอายุ 26

สารบัญ

★ มีด้วยหรือ??...เครื่องสำอางชะลอความแก่	26
★ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด	27
★ ผลิตภัณฑ์ย้อมผม	28
★ ผิวแห้ง...แก้อย่างไร	29
★ แก้อิไฟฟาสถิต/เตี๋ยงนวดไฟฟ้า...อันตรายอย่างไร??	31
★ ยานอนหลับ	32
★ โอ...ใครคิดว่าไม่สำคัญ	33
★ ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง	34
★ ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ	35
★ ผลิตภัณฑ์ทากาว	36



กลุ่มสตรีมีครรภ์

ผลิตภัณฑ์อาหาร

"อาหาร" คุณค่าสำคัญของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตัวเองเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน เพราะสิ่งที่คุณแม่รับประทานเข้าไปจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเด็ก รวมถึงสุขภาพของคุณแม่ด้วย ซึ่งสารอาหารหลักที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ คุณแม่ต้องรับประทานเป็นประจำให้ครบทุกมื้อ ที่สำคัญควรเพิ่มสารอาหารบางประเภทให้มากกว่าเดิม เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์จากสารอาหารเหล่านี้ด้วย ดังนี้



อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และถั่วเมล็ดแห้ง คุณแม่ควรรับประทานไข่ให้ได้วันละ 1-2 ฟอง นมสดวันละ 1-2 แก้ว เนื้อสัตว์บดและสัตว์ทะเล ซึ่งจะได้ธาตุไอโอดีนด้วย อาหารประเภทเต้าหู้และนมถั่วเหลืองก็ให้โปรตีนไม่แพ้เนื้อสัตว์เหมือนกัน

อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมันและน้ำมัน คุณแม่ควรรับประทานข้าวพอร่มาณร่วมกับอาหารที่ให้โปรตีน ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็นในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด คุณแม่ทั้งหลายควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากขึ้นวันละประมาณ 300 กิโลแคลอรี

อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ เกลือแร่ที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน สำหรับวิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค วิตามินบี และซี นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย มะละกอ เพราะจะได้ใยอาหารเพื่อประโยชน์ในการขับถ่ายของคุณแม่

อาหารต้องห้าม

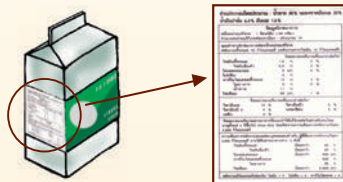
แอลกอฮอล์ เนื่องจากการดื่มสุราจะทำให้เด็กที่เกิดมาปัญญาอ่อน หากคุณแม่ที่ตั้งท้องท่านใดยังดื่มอยู่ ให้รีบหยุดดื่ม เพื่อสุขภาพของลูกน้อย

อาหารที่มีสารกาเฟอีน (Caffeine) ซึ่งจะพบในน้ำชา กาแฟ ช็อคโกแลต ซึ่งสารกาเฟอีนนี้อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยง

ดังนั้น คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารให้มากพอกับความต้องการ เพื่อให้อาหารส่งผ่านเข้าไปถึงลูกน้อยให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์

ฉลากโภชนาการ

"ฉลากโภชนาการ" คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ เพราะการอ่านฉลากจะช่วยให้คุณแม่ได้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ จึงทำให้ได้รับสารอาหารที่ตรงตามความต้องการ



เข้าใจ...ฉลากโภชนาการ

ถ้าบริโภคอาหารตามปริมาณที่ระบุใน "หนึ่งหน่วยบริโภค" ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดงใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

หากต้องการทราบว่าอาหารให้พลังงานเท่าไร และให้สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าไร ให้ดูที่ "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

หากต้องการทราบว่า บริโภคอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร เช่น ไขมัน แคลเซียม ฯลฯ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้คนไทยรับประทาน ให้ดูที่ "ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน"

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่า เมื่อบริโภคอาหารทั้งซองหรือทั้งกล่อง จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน "คุณค่าทาง

โภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค" แต่ในความเป็นจริงแล้ว หากตัวเลขที่ "จำนวนหน่วยบริโภคต่อซองหรือต่อกล่อง" ระบุมากกว่า 1 เช่น ระบุว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 3 หมายความว่า ถ้าบริโภคหมดในครั้งเดียว ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ถึง 3 เท่าของตัวเลขที่แสดงใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ หากต้องการสารอาหารที่ให้ทั้งพลังงาน โปรตีน รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ ตามปริมาณสารอาหารที่ต้องการ เพียงแค่ใส่ใจอ่านฉลากโภชนาการสักนิด ก็จะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง

ผลิตภัณฑ์ยา

การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีผู้สนใจสอบถามกันมาเรื่อย ๆ ด้วยความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยของการใช้ยาว่าจะส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ของแม่หรือไม่ ควรมีหลักในการเลือกใช้ยาในระหว่างตั้งครรภ์อย่างไร เพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพและความปลอดภัยทั้งกับตัวแม่เองและทารกที่กำลังเจริญเติบโตอยู่ในท้องด้วย

ความสัมพันธ์ของยาต่อทารกในครรภ์

แม่ที่กำลังตั้งครรภ์อาจมีการเจ็บป่วยขึ้นได้ จึงมีความจำเป็นต้องใช้ยาในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยของตน ซึ่งในกรณีนี้ควรเลือกใช้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรซื้อยาใช้เองในระหว่างตั้งครรภ์ แม้แต่ยาสามัญประจำบ้านก็ตาม เพราะยาทุกชนิดซึ่งรวมถึงยาสามัญประจำบ้านหลายชนิดก็อาจเกิดอันตรายกับทารกในครรภ์ได้ ดังนั้น จึงควรใช้ยาเท่าที่จำเป็นจริง ๆ และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยทั้งแม่และทารกในครรภ์ด้วย

ยาส่งต่อจากแม่ถึงทารกทางสายสะดือ



เมื่อแม่ใช้ยาจะส่งผลต่อทารกในครรภ์ด้วย เพราะยาในกระแสเลือดของแม่จะซึมผ่าน รกเข้าสู่กระแสเลือดของทารกในครรภ์ได้ เช่นเดียวกับน้ำ สารอาหาร และออกซิเจนที่ทารกได้รับทางสายสะดือ ยาจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์นั้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ อายุของทารก ชนิด และขนาดของยาที่แม่ได้รับ

ยากับอายุครรภ์

หลังจากการปฏิสนธิของไข่และอสุจิที่บริเวณปีกมดลูกแล้ว เซลล์ที่ได้รับการปฏิสนธิจะเดินทางมาฝังตัวที่ผนังมดลูก เจริญเติบโตไปเป็นทารก ปกติทารกในครรภ์แม่จะมีอายุประมาณ 9 เดือน จึงจะคลอดออกมาเป็นทารก ในระหว่าง 9 เดือนที่ทารกเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์แม่นี้ ยาอาจส่งผลต่อทารกได้ เริ่มตั้งแต่วันที่ปฏิสนธิถึงวันที่ 20 ของทารก (ประมาณ 3 สัปดาห์แรก) ถ้าแม่ได้รับยาหรือสารเคมีที่มีอันตรายต่อทารก อาจทำให้เกิดการแท้งหรือทารกเสียชีวิตได้

ในขณะที่ช่วงระหว่างสัปดาห์ที่ 3-8 หลังการปฏิสนธิ ถ้าได้รับยาที่มีอันตรายจะส่งผลกระทบต่อระบบอวัยวะทุกส่วนของทารก ซึ่งอาจทำให้เกิดผิดปกติได้ มีอาการไม่ครบ 32 เพราะในระยะนี้เป็นระยะที่ทารกในครรภ์เริ่มแบ่งตัวแยกออกเป็นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ต่อจาก 3 เดือนแรกแล้ว คือตั้งแต่เดือนที่ 4 -9 ทารกจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เพื่อสร้างเสริมอวัยวะต่าง ๆ ที่แยกอย่างเด่นชัดในช่วง 3 เดือนแรกให้เจริญเติบโตต่อจนเป็นอวัยวะที่สมบูรณ์ ถ้าในช่วงนี้ได้รับยาจะส่งผลกระทบต่อความสมบูรณ์ของอวัยวะ

ผลของยาที่มีต่อทารกในครรภ์

อีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ คือ ชนิดและขนาดของตัวยาที่แม่ได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งยาส่วนใหญ่จะส่งผลอันตรายต่อทารก ตัวอย่างยาที่ยืนยันแล้วว่าอาจเกิดอันตรายต่อทารกได้ ถ้ามีการใช้ในขณะตั้งครรภ์

เช่น ยา Isotretinoin ยารักษาผื่นเรื้อรัง ฮอร์โมนเพศ ยาแก้ชัก ยารักษาโรคไทรอยด์ ยาต้านแบคทีเรียกลุ่มเตตราไซคลีน กลุ่มอะมิโนกลัยโคไซด์ กลุ่มซัลโฟนาไมด์ เป็นต้น

➡ ยา Isotretinoin ซึ่งเป็นยากิน ใช้รักษาสิวหัวช้างและสิวนิทรุนแรง อาจทำให้ทารกไม่สมประกอบ ผิดรูปร่างไปได้

➡ ยารักษาผื่นเรื้อรัง อาจเป็นพิษต่อทารก ทำให้เกิดปากแหว่ง เพดานโหว่ และผิดรูปร่างได้

➡ ฮอร์โมนเพศ อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และการสืบพันธุ์ของทารกให้ผิดปกติได้

➡ ยาแก้ชัก เช่น Phenytoin, carbamazepam อาจส่งผลผิดปกติต่อหัวใจ รูปใบหน้า และปัญญาอ่อนได้

➡ ยารักษาโรคไมเกรนกลุ่ม ergotamine ส่งผลต่อการบีบตัวของมดลูก อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้

➡ ยาแอสไพรินและไอบูโพรเฟน ซึ่งเป็นยาแก้ปวดลดไข้ แก้อักเสบ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของเลือด และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกในขณะตั้งครรภ์ได้

➡ ยารักษาต่อมไทรอยด์ผิดปกติ เช่น propylthiouracil อาจทำให้เกิดคอพอกเป็นพิษได้

➡ ยาต้านแบคทีเรียกลุ่มเตตราไซคลีน มีผลไปเกาะกับกระดูกและฟัน ทำให้เด็กมีกระดูกและฟันไม่สมบูรณ์ ฟันเป็นสีเหลืองและฟันผุได้ง่าย

พอถึงตรงนี้ก็คงมีคำถามต่อว่า แล้วยาชนิดใดที่หญิงตั้งครรภ์พอจะใช้ได้บ้าง และควรใช้อย่างไร

ยาที่มีการใช้นำบ่งต่อการเจ็บไข้ไม่สบายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีการใช้อยู่บ้างตามอาการของโรคที่พบบ่อย มีดังนี้

 ยาลดไข้แก้ปวดที่ดีว่าปลอดภัยที่สุด สำหรับทารกในครรภ์แม่ คือ ยาพาราเซตามอล (อะซีตามิโนเฟน) ในผู้ใหญ่จะใช้ขนาดเม็ดละ 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 2 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เวลาปวดหรือเป็นไข้

 ยาลดน้ำมูกแก้แพ้ที่นิยมใช้และปลอดภัยที่สุด คือ ยาคลอร์เฟนิรามีน

ในผู้ใหญ่จะใช้ขนาดเม็ดละ 4 มิลลิกรัม ครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น ยาชนิดนี้อาจทำให้ง่วงซึม จึงเหมาะสำหรับกินตอนก่อนนอน ถ้าจำเป็นต้องใช้ในเวลาทำงาน ต้องระวังการง่วงนอน ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ถ้าทำงานอยู่กับเครื่องจักรหรือขับขี่ยานพาหนะ

ยาปฏิชีวนะในหญิงตั้งครรภ์อาจเลือกใช้ยากลุ่มเพนิซิลลิน เช่น เพนิซิลลิน-วี แอมพิซิลลิน หรืออะม็อกซิซิลลิน เป็นต้น ซึ่งเป็นกลุ่มยาที่ปลอดภัยสำหรับทารกในครรภ์ แต่เนื่องจากยากลุ่มนี้มีการแพ้ยาสูงเป็นอันดับหนึ่ง จึงต้องใช้ยานี้ในผู้ป่วยที่ไม่เคยมีประวัติแพ้ยากลุ่มเพนิซิลลิน เพราะอาจเป็นอันตรายซึ่งในบางคนเป็นรุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้

ผงน้ำตาลเกลือแร่ เป็นยาอีกชนิดหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อทดแทนการสูญเสียเกลือแร่ เนื่องจากท้องเสีย ท้องเดิน หรืออุจจาระร่วงได้ แต่ยาชนิดนี้ไม่ได้ส่งผลต่อสาเหตุโดยตรงของโรคท้องเสีย โดยเฉพาะท้องเสียชนิดที่มีการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมักจะถ่ายเหลวเป็นน้ำ ถ่ายบ่อย และมีไข้ ตัวร้อน ปวดหัวร่วมด้วย ซึ่งถ้ามีอาการสงสัยว่าจะท้องเสียชนิดติดเชื้อแบคทีเรียหรือรุนแรง เมื่อได้น้ำเกลือแร่แล้วไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

ยาทั้ง 4 ชนิด เป็นตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านที่มักมีอยู่ประจำตู้ยาของทุกครอบครัว ซึ่งถ้าเกิดเจ็บป่วยเบื้องต้นไม่รุนแรง ก็สามารถนำมาใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยชั่วคราวของคนท้องได้

แต่อย่างไรก็ตาม การใช้ยากับหญิงตั้งครรภ์อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับทารกในครรภ์ได้ จึงพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาทุกชนิด ยกเว้นเมื่อจำเป็นจริง ๆ หรือเป็นการใช้ยาภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องยาและสุขภาพ ท่านสามารถปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรชุมชน (ที่ประจำอยู่ที่ร้านยา) ที่พร้อมให้คำปรึกษาในเรื่องสุขภาพแก่ท่านทุกเมื่อ



สารน้ำรู้เรื่องยาน้ำสตรี

ผู้หญิงส่วนใหญ่คงรู้จักยาแผนโบราณที่ใช้สำหรับผู้หญิง หรือที่มักเรียกกันว่า "ยาน้ำสตรี" เพราะที่จำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่ทำในลักษณะของยาน้ำ ซึ่งจะมีหลายตำรับ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการใช้ที่แตกต่างกัน เช่น ใช้สำหรับ บำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต ช่วยให้เจริญอาหาร บางตำรับใช้สำหรับสตรีหลังคลอดบุตรรับประทานแทนการอยู่ไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา หรือบางตำรับใช้สำหรับผู้หญิงที่มีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ ดังนั้น ในการรับประทานยาชนิดนี้ควรใช้ให้ถูกต้องตรงกับอาการที่เป็นอยู่ เพื่อให้เกิดผลในการรักษา

แต่เคยทราบหรือไม่...ยาน้ำสตรีมักมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ ผู้ที่รับประทานเป็นประจำจึงอาจติดยาชนิดนี้โดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ส่วนประกอบอื่น ๆ ยังเป็นตัวยามีรสร้อนตามศาสตร์ของยาแผนไทย เช่น ขิง ดีปลี พริกไทย ซึ่งตัวยานี้เหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดอันตรายถึงทำให้เด็กในครรภ์แท้งได้หากรับประทานเข้าไปเป็นจำนวนมาก จึงได้มีคำเตือนไว้ที่ฉลากหรือเอกสารกำกับยาว่า **"สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน"** ด้วยเหตุนี้ ทำให้คนบางกลุ่มนำไปใช้ในทางที่ผิด เพราะเข้าใจว่ายาชนิดนี้เป็นยาทำแท้ง ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดเพราะสรรพคุณที่แท้จริงนั้น ยาน้ำสตรีไม่ใช่ยาทำแท้งแต่อย่างใด

ดังนั้น ผู้หญิงตั้งครรภ์ห้ามรับประทานยาน้ำสตรีโดดเด็ดขาด เพราะอาจเกิดอันตรายร้ายแรงทั้งต่อลูกน้อยในครรภ์และตัวคุณแม่เอง การจะรับประทานยาใด ๆ ก็ตามควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง และใช้ยาด้วยความระมัดระวัง อ่านคำเตือน และปฏิบัติตามคำแนะนำ จะได้ไม่ต้องเสียใจในภายหลัง



ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

เครื่องสำอางสำหรับสตรีมีครรภ์

เมื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ ร่างกายบางส่วนก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผลของฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และปัญหาที่เกี่ยวกับผิวพรรณทั้งหลาย จนทำให้เกิดความวิตกกังวลใจขึ้น ได้แก่ ปัญหาผิวที่คล้ำลง โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า คอ หน้าผาก คาง หรือบางคนอาจเป็นบริเวณรักแร้ หรือบริเวณเหนือริมฝีปาก ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะหายไปเองหลังจากคลอดบุตรแล้ว ปัญหาผมร่วงก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้ว่าที่คุณแม่ทั้งหลายวิตกกังวล เพราะหลังจากคลอดบุตรแล้วบางคนอาจจะเกิดอาการผมร่วงได้ แต่จะเป็นอยู่ประมาณ 6 เดือนเท่านั้น หลังจากนั้นก็จะผมขึ้นใหม่เหมือนเดิม จึงไม่มีความจำเป็นจะต้องเปลี่ยนแชมพู หรือโลชั่นบำรุงผมแต่อย่างใด ปัญหาอาการคันที่ผิวหนังในขณะตั้งครรภ์นั้น ก็นับว่าเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการวิตกกังวลของคุณแม่เช่นกัน เนื่องจากบางคนอาจมีอาการคันโดยไม่ทราบสาเหตุ ถ้าเกาก็จะทำให้เป็นแผล ลูกลามไปได้ ดังนั้นควรจะใช้โลชั่นหรือครีมบำรุงผิวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังจะดีกว่า เพราะจะช่วยลดอาการคันได้บ้าง ปัญหาของผิวแตกบริเวณหน้าท้องจนทำให้เกิดท้องลาย หรือผิวหนังแห้งไม่เรียบเหมือนเดิมนั้น มีสาเหตุมาจากการขยายของท้องที่ใหญ่ขึ้นทำให้เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังปริออกและมีลักษณะเป็นริ้วยาวสีขาว ซึ่งอาการที่เป็นอาจมากหรือน้อยแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ การใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทาป้องกันท้องลายจึงมักไม่ได้ผล เพราะปัญหานี้เป็นเรื่องธรรมชาติของแต่ละคน

ทางที่ดีที่สุด ว่าที่คุณแม่ควรจะหันไปใส่ใจกับสุขภาพมากกว่า เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รักษาความสะอาดของร่างกาย หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ และถ้ามีปัญหาเรื่องผิวแห้งคัน ก็ใช้เครื่องสำอางที่บำรุงผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นก็เพียงพอแล้ว



กลุ่มสตรีให้นมบุตรและการก

ผลิตภัณฑ์อาหาร

มหัศจรรย์...น้ำนมแม่

นมไหน ๆ หรือจะสู้นมจากเต้าของแม่ "น้ำนมแม่" เป็นอาหารมื้อแรกที่ลูกได้ลิ้มรส จัดได้ว่าเป็นอาหารที่มหัศจรรย์จากธรรมชาติ เพราะน้ำนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เหมาะสม ครบถ้วนตามความต้องการของลูกน้อย ดังนั้น จึงมีการรณรงค์ให้เด็กแรกเกิดได้ดื่มน้ำนมจากอกแม่ให้นานที่สุด แทนที่จะดื่มนมผงหรือนมกระป๋อง เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่



"น้ำนมแม่" ช่วยสร้างพัฒนาการให้ลูกน้อยได้ทั้งทางสมอง ร่างกาย และจิตใจ สังเกตได้ว่า เด็กที่ดื่มนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจะมีพัฒนาการที่ดีกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงด้วยนมผง

การให้เจ้าตัวน้อยได้อยู่ในอ้อมกอดอันอบอุ่นและสัมผัสระหว่างแม่-ลูก การได้สบตากับลูก เล่นกับลูก พูดคุยกับลูก ก็จะเป็นการกระตุ้นการรับรู้ของเด็กอีกทางหนึ่ง ทำให้เด็กรู้สึกได้ถึงความรักของแม่ เด็กก็จะมีความสุข เมื่อเด็กมีความสุข ก็จะเลี้ยงง่าย ไม่อแง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวที่สำคัญ

เพราะฉะนั้น แม่ที่รักลูก และอยากมอบสิ่งดี ๆ ให้แก่ลูก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่... อย่าปล่อยให้ลูกพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งมหัศจรรย์นี้ไปอย่างน่าเสียดาย คุณแม่ที่ให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และได้สารอาหารครบเหมือนในระยะตั้งครรภ์ แต่เพิ่มมากกว่าปกติ วันละ 500 กิโลแคลอรี และควรดื่มน้ำหรือของเหลวชนิดอื่น ๆ เช่น นม เครื่องดื่ม น้ำแกงจืด ฯลฯ มาก ๆ เพื่อช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้นสำหรับลูกน้อย

อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางท่านอาจมีปัญหาลดลงในการให้นมลูก การเลือกนมที่มีคุณภาพมาตรฐานและเหมาะสมสำหรับลูกน้อยจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มองข้ามไม่ได้

นม...มีคุณภาพสำหรับลูกน้อย

การดูแลลูกน้อยให้แข็งแรงและปลอดภัย เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนให้ความสำคัญ ไม่ว่าด้านใด ๆ ก็ตาม อาหารก็เช่นกัน "นม" จึงเป็นอาหารหลักที่ลูกน้อยในวัยนี้ได้รับ การเลือกซื้อนมเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความสำคัญ ในท้องตลาดมีนมวางขายอยู่หลายประเภท ทั้งนมสด นมผง นมข้น นมปรุงแต่ง เป็นต้น

มีแม่จำนวนไม่น้อยที่ยังเลี้ยงลูกด้วย "นมข้นหวาน" อาจเป็นเพราะฐานะทางเศรษฐกิจ หรือขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยไม่ทราบว่ามันข้นหวาน ใช้เลี้ยงทารกไม่ได้ เพราะมีสารอาหารไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้เลี้ยงทารก คือน้ำตาลมากเกินไป และทำให้เด็กอ้วนจากน้ำตาลได้ แต่มีโปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ที่ลูกน้อยจะได้รับน้อยมาก เด็กจะขาดสารอาหารที่สำคัญได้ จึงห้ามใช้เลี้ยงทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี

นมที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้เลี้ยงลูกน้อย ในกรณีที่คุณแม่มีปัญหาในการให้นมลูก คือ "นมผงดัดแปลงสำหรับทารกและเด็กเล็ก" แต่คุณแม่จะเลือกซื้ออย่างไรให้เหมาะสมกับพัฒนาการของลูก จะเลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย เป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องให้ความสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่นานมานี้ เกิดเหตุการณ์นมผงสำหรับทารกปนเปื้อนสารเมลามีน ทำให้เด็ก 4 คนเสียชีวิต และทารกอีกกว่า 50,000 คนป่วยด้วยโรคนี้ในไต้หวัน และมีการไต่สวน ทำให้พ่อแม่ที่มียุคน้อยตื่นตระหนกเป็นอย่างมากว่าจะเลือกซื้อนมผงอย่างไรที่จะปลอดภัยจากสารเมลามีน

คุณพ่อคุณแม่จะไม่ต้องกังวลอีกต่อไป...ว่าลูกน้อยจะได้รับสารเมลามีนจากนมผงที่ได้รับประทาน เพียงคุณแม่ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ให้ละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อ ต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากภาษาไทย มีการแสดงแหล่งประเทศที่ผลิต ได้รับการรับรองโดยมีเครื่องหมาย ออย. ภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยร้าว ฉีกขาดซึ่งจะทำให้เกิดการปนเปื้อนของสารเคมี และเชื้อจุลินทรีย์ได้ นอกจากนี้ ต้องตรวจสอบสภาพการเก็บรักษา ไม่มีการวางปะปนกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย และจัดเก็บอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม สำหรับนมผงที่มีลักษณะของการแตกแบ่งขาย ไม่มีฉลาก ห้ามซื้อเด็ดขาด รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มีการลักลอบนำเข้ามาขายด้วย



นอกจากขั้นตอนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นมให้ปลอดภัยแล้ว วิธีการเตรียมนมให้ลูกน้อยก็เป็นอีกขั้นตอนที่คุณแม่ต้องให้ความสำคัญด้วยเช่นกัน เพราะหากคุณพ่อคุณแม่รู้ขั้นตอนการเตรียมนมอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ลูกน้อยได้รับนมที่มีคุณภาพมากที่สุด ซึ่งวิธีง่าย ๆ สำหรับคุณแม่หรือผู้มีหน้าที่ดูแลเด็กน้อย มีดังนี้

-  ต้องล้างขวดนมให้สะอาดและลวกน้ำร้อนเพื่อฆ่าเชื้อก่อนทุกครั้ง
-  ชงนมโดยใช้น้ำที่ต้มเดือดแล้วเท่านั้น และให้ลูกน้อยดื่มทันที ซึ่งการชงนมแต่ละครั้ง ควรชงในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะนมที่ผสมแล้วจะเสียง่าย
-  นมที่เหลือจากการให้ลูกน้อยดื่มแต่ละครั้ง ควรทิ้ง
-  ไม่ควรเขย่านมที่ชงแล้วทิ้งไว้ในตู้เย็น เพราะตู้เย็นอาจมีความเย็นไม่ถึง 4 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้เชื้อเจริญเติบโตได้
-  ไม่ควรชงนมทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกิน 2 ชั่วโมง
-  ไม่ควรใช้เครื่องอุ่นนม เพราะมีอุณหภูมิเอื้ออำนวยให้เชื้อเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็ว

ที่สำคัญ ควรเอาใจใส่ทำความสะอาด อุปกรณ์ที่ใช้ชงนม ทั้งขวดนม หัวนมยาง ฝาขวด หรือเครื่องใช้อื่น ๆ ด้วย



จำไว้ !!!.....การเลือกซื้อนมผงอัดแปลงสำหรับทารก ให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. อย่งซื้อนมผงแบ่งทางหรือนมผงที่บรรจุในภาชนะชำรุดหรือผิดปกติ เช่น นึกขาด บวม พอง เป็นสนิม บุป เป็นอันตราย

ผลิตภัณฑ์ยา

การใช้ยาในสตรีให้นมบุตร

ยาเกือบทุกชนิดที่คุณแม่รับประทานในช่วงการให้นมเจ้าตัวน้อยสามารถไหลผ่านไปสู่ น้ำนมได้ ในปริมาณหนึ่ง หากคุณแม่จำเป็นต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เจ้าตัวน้อยได้รับผลกระทบจากการรับประทานยาของคุณแม่ได้

ข้อแนะนำการใช้ยาของคุณแม่ที่ให้นมลูก

 ถ้าเป็นไปได้ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาในช่วงที่ให้นมเจ้าตัวน้อย

 หากมีความจำเป็นต้องใช้ยา ควรเลือกยาที่มีความปลอดภัยสูงสุด ซึ่งจะมีการข้างเคียงน้อยสุด หรือพิจารณาจากยาที่สามารถให้ลูกน้อยรับประทานได้อย่างปลอดภัย ก็น่าจะปลอดภัยหากคุณแม่รับประทานยานั้น

 ใช้ยาในขนาดต่ำที่สุดที่ให้ผลในการรักษา

 หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีการออกฤทธิ์นาน

 คุณแม่อาจเลือกใช้ยาภายนอกแทนการรับประทานยาหากเป็นไปได้

 ควรให้เจ้าตัวน้อยดูดนมในช่วงที่ระดับยาในเลือดต่ำที่สุด คือ ก่อนที่คุณแม่จะรับประทานยาในครั้งต่อไป

 หากจำเป็นต้องใช้ยาที่มีข้อห้ามใช้สำหรับสตรีที่ให้นมลูก คุณแม่ก็จำเป็นต้องหยุดให้นมลูกน้อยในช่วงที่รับประทานยานั้น โดยในระหว่างนั้นคุณแม่ควรปั๊มน้ำนมทิ้งด้วย

 คุณแม่หมั่นสังเกตลูกน้อยด้วยว่ามีการผิดปกติเกิดขึ้นหรือไม่ เช่น มีการซึม กระสับกระส่าย เบื่ออาหาร หรือมีผื่นขึ้น ฯลฯ หากพบอาการผิดปกติควรแจ้งแพทย์ที่ดูแลอยู่ทันที

การใช้ยาในเด็กเล็ก

เด็กเล็กมักจะไม่สบายบ่อย เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ บางครั้งก็จำเป็นที่จะต้องใช้ยารักษา การใช้ยาแต่ละครั้งจึงควรระมัดระวัง

เป็นพิเศษ เพราะเด็กมีโอกาสที่จะเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ง่าย การใช้ยาในเด็กแรกเกิดหรือเด็กเล็กมากควรใช้เมื่อมีโรคหรือแสดงอาการผิดปกติที่ชัดเจนเท่านั้น และหากไม่รักษา ก็จะมีอันตรายต่อเด็ก ในเด็กแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนดหรือคลอดตามปกติ เมื่อครบกำหนด เอนไซม์ที่ใช้ในการทำลายยา ยังไม่มีหรือมีจำนวนน้อยโดยยังทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ การจับตัวระหว่างยาและโปรตีนในเลือดหรือการผ่านของยาจากเลือดเข้าสู่สมองยังมีข้อบกพร่องอยู่ จึงทำให้เด็กมีการตอบสนองต่อยาแตกต่างไปจากผู้ใหญ่ ดังนั้นหากจำเป็นต้องใช้ยาจริง ๆ ควรเลือกใช้ยาที่มีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัยในการใช้สูง

เมื่อถึงเวลาจำเป็นต้องให้ยาแก่เด็ก คุณพ่อ คุณแม่หลายท่านคงทราบว่าจะทำได้ยากเพียงใด ขึ้นชื่อว่า "ยา" มักมีความเข้าใจผิดว่า รสชาติต้องขม พ่อเด็กได้ยินว่าต้องรับประทานยาก็จะเกิดอาการต่อต้านทันที ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับวิธีการให้ยาในเด็ก เพื่อท่านผู้อ่านจะนำไปประยุกต์ใช้เอง

วิธีการให้ยาในเด็กเล็กมี 3 วิธี คือ

● การให้ยาโดยการฉีด

ควรหลีกเลี่ยงการฉีดยาในเด็กให้มากที่สุด และใช้เฉพาะในรายที่จำเป็นจริง ๆ ควรให้ผู้ชำนาญในการฉีด ฉีดยาแก่เด็ก เพราะถ้าผู้ฉีดยาไม่ระมัดระวังหรือไม่รู้ตำแหน่งที่ฉีดยาที่แน่นอน ปลายเข็มอาจไปถูกหรือทำลายเส้นประสาท ทำให้กล้ามเนื้อแขนขาลีบถึงพิการได้



● การให้ยาโดยการเหน็บ

การเหน็บยามีประโยชน์มาก โดยเฉพาะการให้ยาที่บ้าน เช่น ยาแก้ไอ เจียน ยาแก้หอบ ยาลดไข้ ยานอนหลับ ยาแก้ปวด เป็นต้น การให้ยาวิธีนี้เหมาะสำหรับในเด็กที่กินยาไม่ได้ อาเจียน เป็นลมหมดสติ หรือกินยายากมาก ไม่ควรให้ยาทางทวารหนักในรายที่ท้องเดินหรือมีอุจจาระเต็ม เพราะจะทำให้การดูดซึมยาไม่ดี

● การให้ยาโดยการกิน

- ถ้าเด็กพอกินยาเม็ดได้ ควรให้ยาเม็ด เพราะราคาถูกกว่ายาน้ำ อีกทั้งยังสะดวกในการนำติดตัวไปโรงเรียน

- ยาเม็ดอาจจะบดให้ก่อนกิน ถ้ายาไม่รสขมหรือฝืด อาจให้ร่วมกับน้ำหวาน น้ำเชื่อม หรือน้ำผึ้งก็ได้

- ไม่ควรให้ยาพร้อมกับอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็ก เพราะจะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารเหล่านั้นในภายหลัง
- ไม่ควรผสมยากับนมทั้งขวด เพราะเมื่อเด็กดูดนมไม่หมด จะทำให้เด็กได้รับยาไม่ครบตามขนาดที่ต้องการ
- ควรให้ยาแต่ละครั้งในช้อนเดียว ซึ่งจะเป็นการง่ายในการป้อนยาเด็ก เพราะถ้าให้ยาซ้ำอีกเด็กบางคนจะปฏิเสธ
- ยาที่มีรสจัด เช่น เผ็ดหรือซ่า อาจผสมน้ำเท่าตัวหรือให้ร่วมกับน้ำหวานหรือน้ำเชื่อม
- ไม่ควรให้ยาแก่เด็ก ถ้าเด็กตื่นมาก และไม่ควรรอกลยาใส่ปากในขณะที่เด็กร้อง เพราะอาจทำให้สำลักได้
- เขียนปริมาณยาที่จะใช้ในแต่ละครั้งและจำนวนครั้งที่จะใช้ให้ชัดเจนที่ฉลากยา และอ่านฉลากก่อนใช้ยาทุกครั้ง
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด หากเป็นพวดยาปฏิชีวนะจะต้องรับประทานให้ครบ เพื่อป้องกันการดื้อยา
- การวัดปริมาตรยาต้องใช้ช้อนตวงหรือหลอดหยดมาตรฐาน หากไม่มีก็ให้เทียบกับช้อนมาตรฐานก่อน ปกติช้อนชาหรือช้อนกาแฟที่ใช้ตามบ้าน จะมีปริมาตรครึ่งหนึ่งของช้อนชามาตรฐาน ช้อนสัณกะสีที่ใช้ตามชนบท จะมีปริมาตรเท่ากับช้อนชามาตรฐาน

ปัจจุบันนี้มีผู้ผลิตยาสำหรับเด็กออกมาเป็นจำนวนมาก ให้มีสีและรสต่าง ๆ กัน เพื่อให้รับประทานง่าย จนบางครั้งเด็กคิดว่าเป็นขนม อาจนำมารับประทานเล่นได้



จึงจำเป็นที่ท่านต้องเก็บยาเหล่านี้ไว้ในที่เด็กหยิบไม่ถึง นอกจากนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจใส่และไม่ควรซื้อยาให้เด็กรับประทานเอง โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลในการรักษาและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับลูกน้อยของท่านเอง

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

การใช้เครื่องสำอางสำหรับทารก

ก่อนอื่น...คุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักธรรมชาติของผิวพรรณเด็ก ผิวเด็กมีความอ่อนโยน บอบบาง การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับเจ้าตัวน้อย เช่น แชมพูสระผม สบู่อาบน้ำ แป้งเด็ก โลชั่นบำรุงผิว เป็นต้น จึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้อาจมีส่วนผสมของสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวของลูกน้อยได้ เช่น

แชมพูสระผม ควรใช้ที่เป็นชนิดเหลวใส ไม่ตกตะกอนและมีความเป็นกรดต่างใกล้เคียงกับความเป็นกรดต่างของน้ำตา เพื่อให้ระคายเคืองต่อตาของเด็กน้อยที่สุด



สบู่อาบน้ำ ควรมีความเป็นกลาง ไม่เป็นทั้งกรดหรือด่าง และไม่ควรเลือกสบู่ที่มีการผสมน้ำหอมมากเกินไป เพราะอาจจะระคายเคืองผิวเด็กได้

แป้งเด็ก ควรเป็นแป้งที่มีความละเอียด มีคุณสมบัติในการดูดซับน้ำได้ดี ซึ่งจะช่วยให้ดูดซับเหงื่อตามจุดอับต่าง ๆ และจะช่วยลดการเสียดสีบริเวณข้อพับต่าง ๆ ด้วยแต่ควรระวังอย่าให้แป้งฟุ้งกระจาย เพราะอาจทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก เกิดปอดอักเสบ และมีแผลเป็นเรื้อรังได้

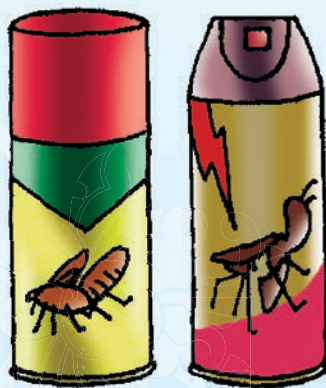
ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ล้วนเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยทำความสะอาดและดูแลผิวของเจ้าตัวน้อย ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ แต่ถ้าเลือกใช้อย่างไม่ระวัง หรือใช้ไม่ถูกวิธี ก็อาจเป็นอันตรายต่อเจ้าตัวน้อยได้เช่นกัน

ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย

ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

สิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่วางอยู่ในบ้านก็อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยของคุณได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยระวังไม่ให้เด็กหยิบจับสิ่งของแล้วเอาเข้าปาก เพราะอาจสัมผัสกับวัตถุที่มีสารพิษได้ เช่น น้ำยาล้างจาน พงชักฟอก น้ำยาซักผ้า และสิ่งสำคัญคุณแม่ควรระมัดระวังและคำนึงถึงในการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเหล่านี้ คือ ไม่ให้สัมผัสตกค้างเหลืออยู่ที่อุปกรณ์หรือของใช้ของลูกน้อย มิเช่นนั้นลูกน้อยอาจได้รับสารพิษโดยไม่รู้ตัว

ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงก็เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ฉีดยุง มด แมลงสาบ ควรเก็บผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้มิดชิดทุกครั้งหลังการใช้งาน สำหรับการ ใช้ ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำในฉลากอย่างละเอียด เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ โลชั่นทากันยุง เป็นผลิตภัณฑ์ที่สัมผัสกับผิวหนังของเด็กโดยตรง คุณพ่อคุณแม่จึงควรระมัดระวังในการใช้สำหรับเด็ก ต้องใช้ตามคำแนะนำบนฉลาก ปกติจะไม่แนะนำให้ใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี แต่ก็มียาง ผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้ได้กับเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป โดยดูได้จากรายละเอียดในฉลากเช่นกัน ที่สำคัญ ไม่ควรทาบริเวณมือเด็ก เพราะเด็กอาจอมเข้าปาก และไม่ปล่อยให้เด็กนำไปทาเล่นหรือทาแทนโลชั่นทั่วไป ให้ใช้เฉพาะในกรณีจำเป็น เช่น เวลาที่อยู่นอกบ้านที่มียุงชุกชุม หากเกิดอาการแพ้ควรหยุดใช้ทันที และเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย เวลาอยู่ในบ้านควรให้นอนในมุ้งหรือในห้องที่มีมุ้งลวด



กลุ่มผู้สูงอายุ

ผลิตภัณฑ์อาหาร

กินอย่างไร ??...ในผู้สูงอายุ

ความแก่เป็นสิ่งที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้ คงไม่ใช่เรื่องแปลกหากร่างกายจะเริ่มถดถอยลง เกิดการเสื่อมสภาพของระบบอวัยวะต่าง ๆ ไม่พิตเปรียะเหมือนแต่ก่อนวัยนี้จึงเป็นวัยที่ต้องดูแลเรื่องสุขภาพ ยิ่งตัวเลขอายุยิ่งเพิ่มขึ้นก็ต้องยิ่งดูแลเรื่องอาหารการกินมากขึ้น การจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โภชนาการนับเป็นปัจจัยที่สำคัญในช่วงอายุนี้นี้

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัว หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หันมารับประทานอาหารประเภทปลา ไข่ให้มาก และดื่มนมพร่องมันเนย เพื่อให้ได้โปรตีนและแคลเซียมเพียงพอที่จะไปบำรุงกระดูกให้แข็งแรง รวมถึงรับประทานผักผลไม้ต่าง ๆ เพื่อช่วยในการขับถ่าย

การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป จะมีผลซ้ำเติมต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคเก๊าท์ เป็นต้น ซึ่งการรับประทานอาหารล้วนมีผลต่อร่างกายทั้งสิ้น

อาหารสำหรับผู้สูงวัยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา นมพร่องมันเนย ข้าว ผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ไม่ใส่เกลือ ผักและผลไม้สด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้เกลือเป็นส่วนผสม ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊ว กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม ผลิตภัณฑ์แป้งและธัญพืชทุกชนิดที่ใส่เกลือ ผักดองและผักกระป๋องที่ใส่เกลือ ผลไม้แปรรูปที่มีโซเดียม ผลไม้เชื่อมดอง ผลไม้แช่อิ่มที่ใช้เกลือและสารกันบูดที่มีโซเดียมเป็นส่วนผสม และอาหารที่ใส่ผงชูรส

อาหารสำหรับผู้สูงวัยที่เป็นโรคภาวะไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา นมพร่องมันเนย ข้าวไม่ขัดสีมาก ผักและผลไม้สด ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

ควรงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ หนังเบ็ด หนังไก่ ไช้แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น หอยนางรม ปลาหมึก อาหารและขนมหวานที่มีส่วนประกอบของกะทิ ไขมันที่ได้จากสัตว์ ไขมันจากพืชบางชนิดซึ่งมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และอาหารทอดทุกชนิด

อาหารสำหรับผู้สูงวัยที่เป็นโรคเบาหวาน ควรรับประทานอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หอย และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ข้าวที่ไม่ขัดสีมาก ผักต่าง ๆ และผลไม้ เช่น มะละกอ ส้ม มะม่วง ควรงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด ฟักทอง เผือก มัน ผลไม้รสหวานจัด เช่น ขนุน ฝรั่ง ลำไย ทูเรียน น้อยหน่า เป็นต้น

อาหารสำหรับผู้สูงวัยที่เป็นโรคเก๊าท์ ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา นมพร่องมันเนย ข้าว ผักและผลไม้สด ไขมันจากพืช ควรงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ทุกชนิด เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมหวานที่ทำจากถั่ว ผักจำพวกกระถิน ชะอม ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืชบางชนิด ซึ่งมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว เหล้า และเบียร์

ผู้สูงวัยจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเองหรือโรคที่เป็น นอกจากนี้ การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุก็มีความสำคัญเช่นกัน รู้จักเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ก็จะช่วยทำให้มวลกระดูกแข็งแรง สุขภาพแข็งแรงขึ้น และควรมีการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ถ้าเป็นไปได้ ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุในบ้านไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่ท่านชื่นชอบบ้าง เพื่อให้ท่านมีจิตใจเบิกบาน ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสภาพร่างกาย

แคลเซียมในนม...ป้องกันภาวะกระดูกพรุน

เมื่ออายุมากขึ้น กระดูกจะเริ่มเสื่อมสภาพลงทีละน้อย การสร้างและซ่อมแซมกระดูกจะเป็นไปได้ช้า จึงจำเป็นต้องดูแลให้กระดูกแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับการดื่มนม เพียงวิธีง่าย ๆ เท่านั้น ผู้สูงอายุทุกคนก็จะแข็งแรง หมดกังวลกับปัญหาโรคกระดูกพรุน



ก่อนจะพูดถึง "นม" มารู้จัก "แคลเซียม" กันก่อน แคลเซียม คือ ธาตุชนิดหนึ่งที่ร่างกายมีความต้องการมากในแต่ละวัน เพื่อใช้เป็นสารอาหารหลักในการสร้างกระดูกให้แข็งแรง กระดูกจึงเป็นโครงสร้างที่ต้องการแคลเซียม ดังนั้นอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ



นมและผลิตภัณฑ์จากนมอื่น ๆ เป็นอาหารพร้อมบริโภคน้ำที่หาได้ง่ายจัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงที่สุด ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง โดยเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุด และยังเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะให้ทั้งโปรตีนและเกลือแร่ที่สำคัญ เช่น ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน นมจึงเป็นผลิตภัณฑ์อาหารช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงได้ดีที่สุด

นม 1 กล่อง



แคลเซียม

- เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน
- มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด
- มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง



คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกาย



ฟอสฟอรัส

- เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน
- มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง



โปรตีน

- จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย



ดื่มนมเป็นประจำ....ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างชาญฉลาด

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก อาจเป็นผลมาจากการละเลยการดูแลสุขภาพด้วยวิธีที่ถูกต้อง ประกอบกับการใช้กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาดของผู้ผลิตและผู้ประกอบการ โดยการใช้การโฆษณาที่มีลักษณะอวดอ้างต่าง ๆ เช่น สามารถเสริมสร้างความจำ ช่วยลดน้ำหนัก เสริมสร้างกระดูก รักษาโรคกระดูกพรุน หรือช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวจึงควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคืออะไร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ มักอยู่ในรูปแบบของเม็ด แคปซูล ผง เกลิต์ ของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ



ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นเพียงอาหารชนิดหนึ่ง และอาหารย่อมไม่ใช่ยาที่จะไปรักษาโรคใด ๆ ได้ การโฆษณาในเชิงช่วยรักษาโรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน จึงเป็นการโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง หากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นมีสรรพคุณตามที่อวดอ้าง ก็ควรไปขึ้นทะเบียนเป็นยาซึ่งจะมีการตรวจสอบอย่างเข้มงวด เพื่อพิสูจน์ว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีสรรพคุณตามที่ระบุหรือไม่

ทั้งนี้ มักมีคำถามเสมอว่า ผู้สูงอายุควรรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ โดยข้อเท็จจริงแล้ว การรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุให้แข็งแรง เพียงรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์ เพียงเท่านี้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ไม่ใช่ความจำเป็น...

อย่างไรก็ตาม ในผู้สูงอายุบางรายอาจมีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งขอแนะนำการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีดังนี้

✦ สังเกตบนฉลาก ต้องมีเลขสารบบอาหาร ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับเลขสารบบอาหารภายในเครื่องหมาย อย. แสดงให้เห็นว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีสถานที่ผลิต ทั้งผู้ผลิตภายในประเทศและต่างประเทศ มีหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี และสูตรส่วนประกอบที่ใช้ในการผลิตนั้นมีความปลอดภัย

✦ ไม่ควรหลงเชื่อโฆษณา ควรเปรียบเทียบข้อมูลโฆษณาที่ได้รับกับฉลากที่แสดงข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ถ้าไม่ตรงกันหรือแสดงสรรพคุณนอกเหนือจากฉลาก ให้เชื่อเฉพาะข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากเท่านั้น

ทั้งระลึกไว้เสมอว่า... ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคืออาหาร ไม่ใช่ยา
จึงไม่สามารถบรรเทา บำบัด หรือรักษาโรคใด ๆ ตามที่โฆษณาอวดอ้างได้



ผลิตภัณฑ์ยา

ผู้สูงอายุกับการใช้ยา

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น สภาพร่างกายกลับถดถอยลง การทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่น สายตาที่เคยมองเห็นชัด พออายุเข้าสู่วัยชราก็เริ่มมองไม่ชัด การเคลื่อนไหว การจะลุกขึ้นยืน หรือนั่งก็ช้าลง หรือแม้แต่ระบบการเผาผลาญ การย่อย ระบบดูดซึม หรือแม้แต่ระบบขับถ่าย เป็นต้น

การเสื่อมเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ถ้ามีการดูแลเอาใจใส่อย่างดีก็อาจช่วยชะลอความเสื่อมได้ แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาจทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ ซึ่งโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคความจำเสื่อม เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรัง จึงต้องใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เหมาะสม

การใช้ยาในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ผู้ดูแลต้องให้ความสนใจ ควรได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ เนื่องจากยาแต่ละชนิดมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน เช่น ยาบางอย่างต้องรับประทานก่อนอาหารในขณะที่ท้องว่าง ยาบางอย่างต้องรับประทานหลังอาหารทันที เช่น ยาแก้ปวดในกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) ยาบางชนิดต้องรับประทานในช่วงเวลาที่เจาะจง ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของการใช้ยาในผู้สูงอายุ ควรเริ่มจากขนาดยาที่ต่ำก่อนและค่อย ๆ ปรับขนาดยาเพื่อหาขนาดยาที่เหมาะสม ซึ่งควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

สำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง การใช้ยาจึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้โรคร้ายลุกลามจนเป็นอันตรายถึงชีวิต



การใช้ยาลดความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ที่มีแรงดันเลือดในขณะที่หัวใจบีบตัวเกิน 160 มิลลิเมตรปรอท และมีแรงดันเลือดขณะหัวใจคลายตัวเกิน 90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งสาเหตุดังกล่าวไม่สามารถระบุได้แน่ชัด การรักษาจึงมุ่งเน้นไปที่การปรับลดความดันโลหิตให้ใกล้เคียงภาวะปกติของร่างกายหรือไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

ยาลดความดันโลหิตสูงเป็นยาที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้สูงเกินไป เพื่อป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย หัวใจโต เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตให้ใกล้เคียงภาวะปกติ ผู้ป่วยจึงห้ามหยุดยา หรือปรับขนาดยาด้วยตนเอง

การรับประทานยาควรให้ต่อเนื่องกันทุกวันและในเวลาเดียวกันจึงจะได้ผลดี ถ้าลืมควรรับประทานทันทีที่นึกได้ **ห้ามรับประทานเพิ่มเป็น 2 เท่าอย่างเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายได้** สำหรับยาลดความดันบางชนิด ไม่ควรบดแบ่ง หรือเคี้ยวยา เพราะจะทำให้โครงสร้างของยาเสียไป

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรรักษาและควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับใกล้เคียงปกติด้วยการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดแทรกซ้อน ปรับพฤติกรรม รับประทาน หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ควบคุมน้ำหนัก และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การใช้ยาเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุ ซึ่งอาการที่บ่งชี้ว่าเป็นโรคเบาหวาน เช่น ตื่นน้ำมาก ปัสสาวะมากและบ่อย ผอมลง ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะไตวาย สายตาพร่ามัว มีความผิดปกติของระบบประสาท เช่น ชาตามปลายมือปลายเท้า โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และอาจเป็นแผลเรื้อรังจนถึงขนาดต้องตัดอวัยวะทิ้งไป

การรักษาโรคเบาหวาน เป็นการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ซึ่งในคนปกติจะมีค่าไม่เกิน 120 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 ซีซี ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานควรตรวจดูอวัยวะที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดแผล โดยเฉพาะบริเวณมือและเท้า เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า มีอาการตาพร่ามัว และยังเมื่อมีบาดแผลจะติดโรคได้ง่าย และรักษาหายยาก เนื่องจากภาวะหลอดเลือดส่วนปลายมีความบกพร่อง

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

การใช้ยาในผู้สูงอายุมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายมากกว่าผู้ป่วยในวัยอื่น ผู้ป่วยและผู้ดูแลจึงต้องทำความเข้าใจถึงข้อบ่งชี้ของยา วิธีใช้ที่ถูกต้อง และให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดผลในการรักษา



"ยาลูกกลอน" ชื่อไม่ระวัง เสี่ยงอันตราย

ยาลูกกลอน จัดเป็นยาแผนโบราณที่ต้องขออนุญาตผลิตหรือนำเข้า ต้องได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับยาจาก อย. ก่อนจึงจะนำออกจำหน่ายได้

แต่ปัจจุบันพบการลักลอบผลิตและขายยาโดยไม่ได้ขออนุญาตผลิตจาก อย. โดยอวดอ้างว่าเป็นยาครอบจักรวาล สามารถรักษาได้สารพัดโรค ทั้งมะเร็ง เบาหวาน อัมพาต วัณโรค หรือโรคเกี่ยวกับสมอง ปอด หัวใจ ตับ ยาแผนโบราณเหล่านี้จึงจัดเป็นยาปลอมที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา ซึ่งยาปลอมส่วนใหญ่มักลักลอบผสมสารเคมีที่ไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค รวมถึงมีการผสมยาสเตียรอยด์ ได้แก่ เพรดนิโซโลน (Prednisolone) และ เดกซาเมทาโซน (Dexamethasone) เพื่อให้เกิดผลในการรักษาที่รวดเร็ว

ยากลุ่มสเตียรอยด์ เป็นยาที่หมอจัดให้ผู้ป่วยเมื่อจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น เมื่อรับประทานแรก ๆ จะรู้สึกว่าการที่เป็นอยู่ดีขึ้นทันที แต่เมื่อรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้มากมาย เช่น

- ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร อาจถึงขั้นทำให้กระเพาะทะลุ และอาจอันตรายถึงแก่ชีวิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ทำให้เกิดการบวม (ตึง) ที่ไม่ใช่อ้วน
- ทำให้กระดูกพรุน และเปราะง่าย
- ทำให้ความดันโลหิตสูง และระดับน้ำตาลในเลือดสูง บางรายอาจสูงจนถึงขั้นที่เป็นอันตรายมาก
- ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย นำไปสู่ความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ดังนั้น การซื้อขายแผนโบราณควรซื้อจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตขายยา ที่ฉลากต้องแสดงชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา วันเดือนปีที่หมดอายุ เพื่อความปลอดภัยและไม่ถูกหลอกลวง

● ห้าม!!! ซื้อยาแผนโบราณจากกรรเกี๊ยกทางตามวัด ตามแผงลอย หรือตามตลาดนัดโดยเด็ดขาด เพราะอาจได้รับยาที่ผลิตไม่ได้มาตรฐานหรือยาปลอม

● อย่า!!! ซื้อยาแผนโบราณตามคำโฆษณาชวนเชื่อ
ว่ายาหนึ่งสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้ครอบจักรวาล

● อย่า!!! ใช้น้ำที่ผู้อื่นเขี่ยช้อนให้ลองใช้ โดยอ้างว่า
เขาเคยใช้ได้ผลมาแล้ว

ยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ...ช่วยได้จริงหรือ??

ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ พบได้มากในผู้สูงอายุ แต่เนื่องจากผู้ป่วยรู้สึกอายที่จะไปพบแพทย์ รวมทั้งอาจเข้าใจว่าภาวะดังกล่าวเกิดจากอายุที่สูงขึ้น ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่ความจริงแล้ว อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ อาจเกิดจากความเครียด วิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน ครอบครัว สาเหตุทางร่างกาย ผู้ป่วยอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต หรือพฤติกรรมการดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ก็เป็นปัจจัยหนึ่งของอาการดังกล่าว

ปัจจุบันมียาที่สามารถรักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้ ซึ่งมีข้อบ่งใช้เพื่อการรักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ป่วยชายที่มีการแข็งตัวของอวัยวะเพศผิดปกติ แต่ยาชนิดนี้ห้ามใช้ในเด็ก สตรี รวมถึงผู้ป่วยที่เป็นโรคตับหรือไต และผู้ที่เป็นโรคหัวใจที่ใช้ยาขยายหลอดเลือดกลุ่มไนเตรด ซึ่งผลข้างเคียงที่เกิดจากการรับประทานยา คือ อาการปวดศีรษะ หน้าแดง มึนงง มีความผิดปกติทางสายตา เจ็บหน้าอก ใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ เหงื่อออกมากเป็นลม หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ควรดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ อยู่เสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

สวยอย่างไร...ให้ปลอดภัยในวัยสูงอายุ

ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ว่าอยู่ในวัยใดก็ตามให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองเพื่อความสวยความงาม ทั้งหน้าตา ผิวพรรณ แต่ด้วยวัยที่ร่วงโรย ผิวหนังเริ่มหย่อนคล้อย ผมเริ่มเปลี่ยนสีกลายเป็นผมหงอก การดูแลเอาใจใส่ผิวพรรณจึงมีมากขึ้นตามอายุตัวเลข วิธีการแก้ของผู้ที่จะย่างเข้าสู่วัยทองหลายท่านจึงหันมาพึ่งเครื่องสำอางที่คาดว่าจะช่วยดูแลบำรุงรักษาผิวพรรณให้คงความสวยงามไว้ได้ ไม่ว่าจะเป็นโลชั่นบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า

ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เป็นต้น

ก่อนอื่น...ควรทำความเข้าใจกันก่อนว่า "เครื่องสำอาง" เป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกายมนุษย์ เพื่อความสะอาด และความสวยงามเท่านั้น ไม่สามารถบำบัด บรรเทา รักษาโรค หรือมีผลต่อโครงสร้างใด ๆ ของร่างกายตามที่มีการโฆษณาอ้างได้ เช่น ครีมเสริมสร้างและกระชับทรงอก ครีมลดริ้วรอย ครีมกระชับสัดส่วน



การใช้เครื่องสำอางใด ๆ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยทาผลิตภัณฑ์นั้นในปริมาณเล็กน้อยที่บริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ แสดงว่าใช้ได้ หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรหยุดใช้ทันที

มีด้วยหรือ?... เครื่องสำอางชะลอความแก่

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความเหี่ยวย่น ริ้วรอยตีนกา และจุดด่างดำที่ผิวหนังก็เริ่มปรากฏให้เห็นเด่นชัด แต่ก็อาจมีสาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น ถูกแสงแดดมากเกินไป รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ หรือแม้แต่ความเครียดก็เป็นปัจจัยต่อความแก่ของผิวเช่นกัน เมื่ออายุมากขึ้น เซลล์ผิวหนังชั้นนอกสุดจะจับกันแน่น ช่องว่างระหว่างเซลล์ลดลง ทำให้สารไขมันที่ช่วยอุ้มน้ำไว้ลดน้อยลงไปด้วย ความชุ่มชื้นของผิวจึงลดลง ส่วนผิวหนังชั้นใน คอลลาเจน และอีลาสติน ที่ให้ความยืดหยุ่นแก่ผิวและช่วยพยุงผิวให้เรียบตึง จะเกิดการเปลี่ยนแปลง

อึลสดีนถูททำลย คอคลลเจนจ้บกันแน่นขึ้นท้ห้ความย้ดหญุ่นของผิวลดลง ดั่งนั้น เครื่องล้ออ่างท้มีส่วนผสมของมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ (moisturizer) จะช่วยห้ ผิวน้ห้งมีความชุ่มชื้น และดูเรียบเนียนขึ้น ส่วนน้้ำมันจะจลอบเคลือบผิวน้ห้ง เพื่อ ป้องกันไมให้น้ระเหยออกจากผิวน้ห้งเร็วเกินไป ท้ห้ผิวน้ห้งเรียบเนียน ไม่นเป็นขุย ช่วยลดริ้วรอยตื้น ๆ และลดความเหี่ยวยุ่นลงได้บ้าง ด้วยสาคเหตุนี้ ผลิถัถณ์ท้ บางประภทจึงน้าไปโฆษณว่าสามารถช่วยชะลอความแก่ได้

นอกจากจะใช้ผลิถัถณ์ท้เครื่องล้ออ่างท้ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแล้ว การ- ออกก้าลังกายอย่างสม่่าเสมอ การเลือกรับประทานอาหารท้มีประโยชน์ พักผ่อน ให่เพียงพอ ท้าจิตใจให่เบิกบาน ก็เป็นวิธีท้ช่วยชะลอความแก่ได้

ผลิถัถณ์ท้เครื่องล้ออ่างป้องกันแสงแดด

เมื่อถูกลห่านจะพาปุ่ย่าต่ายายไปเดินเล่น นอกบ้าน ควรระวังแสงแดดจากดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ท้มีทั้ง UVA และ UVB สามารถแทรกซึมลงสู่ผิวน้ห้งชั้นใน ได้ ซึ่งรังสี UVA ท้ห้เกิตรอยเหี่ยวยุ่น และเป็น สาเหตุให่เกิดมะเร็งผิวน้ห้ง ส่วนรังสี UVB จะ ท้ห้ผิวน้ห้งแสบร้อน แดง คันหรืออาการของ



ผิวน้ห้งใหม่ ดั่งนั้น ถ้าหลีกเลี่ยงได้ ไมควรพาคุณตาคุณยายไปเดินเล่นในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาท้แสงแดดจัด แต่หากจำเป็นก็ไมควรให่ถูกล แดดนานเกิน 20 นาที ทั้งนี้ การใช้เครื่องล้ออ่างท้มีสารป้องกันแสงแดด จะสามารถช่วยหลีกเลี่ยงอันตรายจากแสงแดดได้

การเลือกใช้เครื่องล้ออ่างท้มีสารป้องกันแสงแดด ควรเลือกผลิถัถณ์ท้ ท้มีฉลากภาษาไทยท้แสดงรายละเอียดครบถ้วน ซึ่งเครื่องล้ออ่างป้องกันแสงแดด ท้มีประสิทธิภพจะต้องบอกค่าการป้องกันแสงแดด หรือท้เรียกว่า SPF (Sun Protection Factor) เช่น SPF 8, 12, 15, 25 หรือ 30 เป็นต้น สำหรับ ผู้ท้ต้องอยู่ในแดดจ้าเป็นเวลานาน ๆ ควรเลือกชนิดท้มี SPF สูง เช่น SPF 15 หรือมากกว่า สำหรับผู้ท้ใช้เครื่องล้ออ่างทาผิวน้ห้งท้มีส่วนผสมของสารเอ เอช เอ

ต้องใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดควบคู่ไปด้วย เนื่องจาก เอ เอช เอ จะทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดดมากขึ้น และถ้าใช้ในขณะที่ยากอากาศร้อนมาก เหนือออกง่าย ควรเลือกผลิตภัณฑ์ชนิดที่ทนต่อเหงื่อ รวมถึงเลือกชนิดที่สามารถป้องกันรังสียูวีเอ หรือยูวีบี หรือป้องกันได้ทั้งสองอย่าง

สำหรับวิธีการใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ได้แก่

 ควรทาเครื่องสำอางป้องกันแสงแดด ก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้เนื้อผลิตภัณฑ์ติดที่ผิวได้ดี

 ควรทาให้ทั่วบริเวณที่ต้องถูกแสงแดด ยกเว้นบริเวณใกล้ดวงตาและริมฝีปาก หากต้องการปกป้องริมฝีปาก ให้เลือกใช้ลิปสติกที่มีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดด

 ในกรณีที่อยู่กลางแจ้ง ต้องทาซ้ำทุก ๆ 1-2 ชั่วโมง

ผลิตภัณฑ์ย้อมผม

คุณตาคุณยายที่นิยมใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมเพื่อปกปิดผมขาวหรือผมหงอกที่ขึ้นใหม่นั้น ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดชั่วคราว (Temporary hair colors) และชนิดกึ่งถาวร (Semi-permanent dye) จะมีความปลอดภัยมากกว่าผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดถาวร ซึ่งผลิตภัณฑ์ย้อมผมชนิดถาวรเป็นเครื่องสำอางที่มีสารสำคัญ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย การเลือกซื้อจึงต้องซื้อที่มีฉลากภาษาไทยและแสดงรายละเอียดครบถ้วน ที่สำคัญต้องมีเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย อย.



ผลิตภัณฑ์ย้อมผม เป็นเครื่องสำอางที่มีความเสี่ยงสูง จึงไม่ควรใช้บ่อย หรือใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ข้อแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมให้ปลอดภัย ดังนี้

 ไม่ควรปล่อยให้สีย้อมผมอยู่บนศีรษะนานเกินความจำเป็น เพื่อป้องกันมิให้สารเคมีถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย



ห้ามใช้เมื่อหนังศีรษะมีรอยถลอก เป็นแผลหรือเป็นโรคผิวหนัง และไม่ควรเกาศีรษะอย่างแรงขณะสระผม ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย



ห้ามนำไปใช้ย้อมขนคิ้วหรือขนตา



หลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมแล้ว ควรสระผมและหนังศีรษะให้สะอาด



ใส่ถุงมือขณะทำการย้อมผม



อ่านรายละเอียดบนฉลาก และปฏิบัติตามวิธีใช้อย่างเคร่งครัด



ห้ามผสมผลิตภัณฑ์ย้อมผมต่างชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจเพิ่มอันตรายจากการใช้ได้



หากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น เช่น แสบ คันยุบยิบ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใช้ครั้งแรก หรือเคยใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ทันที

ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมควรถามความจำเป็นของตนเองก่อน ว่าจำเป็นหรือไม่ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ย้อมผมเป็นเครื่องสำอางที่อาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างร้ายแรง ดังนั้นผู้ใช้ควรเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสม อ่านฉลากก่อนใช้อย่างละเอียด และปฏิบัติตามขั้นตอน จะช่วยให้การใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ผิวแห้ง...แก้อย่างไร

ผิวหนังแห้ง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีลักษณะแห้งและเป็นขุย บริเวณที่พบมาก คือ หน้าแก้ม หลังมือ แขน และผิวหนังทั่วร่างกาย มักจะทำให้เกิดอาการคัน ทำให้ต้องเกา การเกาบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการอักเสบเป็นแผลได้ ซึ่งสาเหตุหลักคือผิวหนังขาดน้ำ ขาดความชุ่มชื้น หรือเกิดจากความชื้นของอากาศที่มีน้อย เช่น อากาศในหน้าหนาว การอยู่ในห้องแอร์เป็นเวลานาน ๆ หรือการใช้สบู่ที่มีการชำระล้างไขมันบนผิวหนังมากเกินไป หรือการใช้มาสก์หรือสครับขัดผิวบ่อยเกินความจำเป็น





เคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยรักษาปัญหาผิวแห้งได้ มีดังนี้



ดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



ไม่ควรอาบน้ำบ่อย น้ำที่อาบควรเป็นน้ำอุ่น ไม่ร้อนจนเกินไป



ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ ให้พอดีไม่เย็นจนเกินไป



ทาครีมที่ช่วยลดการสูญเสียน้ำ และเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวอย่าง

สม่ำเสมอ เช่น ทาผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของมอยซ์เจอร์ไรเซอร์



เลือกผลิตภัณฑ์ล้างหน้าหรือทำความสะอาดผิวที่ไม่มีความเป็นกรด หรือ
ด่างแรง ๆ ควรใช้สบู่ เจล หรือโฟมอ่อน ๆ ที่มีสารเคลือบผิว



หลีกเลี่ยงการอบซาวน่า หรือการขัดผิว

คนที่ผิวแห้ง ถ้ารู้จักวิธีดูแลและป้องกัน ก็จะช่วยให้อาการที่เคยแห้งดูดีขึ้น
ขึ้นมาได้



ผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์

เตียงนวดกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าและความร้อน...อันตรายเกินกว่าที่คิด

เตียงนวดกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าและความร้อน อีกทั้งเตียงนวดด้วยไฟฟ้าและบำบัดด้วยแสงอินฟราเรด ได้รับอนุญาตจาก ออย. ให้แสดงสรรพคุณได้เพียงช่วยการไหลเวียนของโลหิต ให้ผลผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ และบรรเทาอาการปวดเฉพาะที่เท่านั้น แต่ข้อมูลที่ผู้บริโภคได้รับการทำธุรกิจแบบขายตรง หรือการไปเปิดให้บริการทดลองใช้ คือ รักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เกาต์ ตับ ไต มะเร็งต่าง ๆ จนแทบจะกลายเป็น "เตียงเทวดา" ไป

การขายเตียงเหล่านี้จะใช้กลยุทธ์ให้ทดลองใช้ โดยจะมีการบรรยายสรรพคุณให้เคลิ้ม มีการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยใช้ ซึ่งก็จะต้องบอกว่าดี และบางครั้งอาจจัดคนให้ปลอมเป็นผู้ที่ทดลองใช้ ขณะที่ทดลองใช้ก็จะคอยพูดกับผู้ที่ทดลองคนอื่น ๆ ว่าดีจริง ๆ ทำให้คนอื่น ๆ คล้อยตามไปด้วย และอยากที่จะซื้อไว้เป็นเจ้าของ คนขายจะพยายามเสนอทางเลือกในการซื้อ เช่น การผ่อนชำระดอกเบี้ย 0% นาน 6 เดือน หรือ 12 เดือน มีการลด แลก แจก แถมอุปกรณ์อื่น ๆ ให้ทดลองใช้ฟรี 7 วัน ก่อนการตัดสินใจ เป็นต้น หากไม่มีเงินพอ ให้ไปชักชวนเพื่อนมาทดลองนั่ง หรือมาฟังการบรรยาย และมีส่วนลดให้ตามจำนวนเพื่อนที่ชักชวนมาได้ หรือมีการออกใบเสร็จให้ก่อนเพื่อให้นำไปขอเงินจากลูกหลาน

ลูกค้าส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งปกติจะมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว จึงคล้อยตามได้ง่าย โดยไม่ตระหนักว่า การที่สูงอายุขึ้น ความแข็งแรงของกระดูกก็ลดลง เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายที่ข้อต่อ เอ็น หรือเนื้อเยื่อ บางรายอาจมีอาการหนักถึงกระดูกทับเส้นประสาท ทำให้เสียร้าวไปที่อวัยวะต่าง ๆ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ มีการฝังอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ อาจเกิดภาวะกระทบกระเทือนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ผู้สูงอายุที่ต้องการซื้ออุปกรณ์เหล่านี้มาใช้ ควรตรวจสอบการแสดงสรรพคุณบนฉลาก ไม่ควรเชื่อกับข้อความที่มีการโฆษณา ทางที่ดี ควรปรึกษาแพทย์ หรือใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเท่านั้น

ผลิตภัณฑ์วัตถุเสพติด

ยานอนหลับ

คุณหลาน ๆ ที่มีผู้สูงอายุอยู่ในบ้าน อาจสังเกตเห็นอาการนอนไม่หลับ หรืออาการหลับ ๆ ตื่น ๆ กลางดึก ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด โรคบางอย่าง หรือยาบางชนิด ขั้นแรกก่อนตัดสินใจใช้ยานอนหลับ ควรหาสาเหตุ และแก้ปัญหาที่เหตุก่อน แต่หากไม่สามารถแก้ที่เหตุได้ จำเป็นต้องใช้ยานอนหลับ ก็ควรใช้ในระยยะสั้น ๆ เท่านั้น และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และได้รับคำแนะนำเรื่องการใช้อย่างถูกต้องจากเภสัชกร เนื่องจากยานอนหลับที่แพทย์จ่าย เช่น มิดาโซแลม (Midazolam) หรือ อัลปราโซแลม (Alprazolam) เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย สับสน มีโอกาสหกล้มมากขึ้น และอาจเกิดภาวะต้องพึ่งพายา ไม่สามารถนอนหลับได้เอง

นอนไม่หลับ...ทำอย่างไร???

- พยายามเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกคืน และตื่นในเวลาเดียวกันทุกเช้า ไม่ควรนอนตอนกลางวันนานเกิน 2 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักภายในเวลา 3-4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน ซึ่งจะรบกวนการหลับได้
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และสูบบุหรี่ ซึ่งจัดเป็นสารกระตุ้น
- หลีกเลี่ยงอาหารมื้อใหญ่ก่อนเข้านอน แต่การรับประทานอาหารเบา ๆ อาจช่วยให้หลับได้
- ปรับห้องนอนให้นอนสบาย ลดเสียงและแสง ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป
- เข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง หากยังไม่รู้สึกง่วง หาหนังสือมาอ่าน ฟังเพลง หรือกิจกรรมอื่นที่ช่วยผ่อนคลาย จนกว่าจะง่วง
- ไม่ควรใช้ยานอนหลับอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

การรักษาอาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการง่าย ๆ คือ การให้ความรักและความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ท่านอย่างใกล้ชิด ไม่ทอดทิ้ง ให้ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว วิธีง่าย ๆ แค่นี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่คิดมาก ไม่เครียด และสามารถนอนหลับได้อย่างไม่มีกังวล และจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงตามไปด้วย

ไอ..ใครคิดว่าไม่สำคัญ

การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการไอ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ การหาสาเหตุของการไอ ซึ่งมีหลายโรคที่เป็นสาเหตุของการไอ หากไอชั่วคราวมีสาเหตุ เช่น ไรหวัด หรือไซนัสอักเสบ ส่วนการไอเรื้อรัง อาจมีสาเหตุ เช่น โรคหอบ ภูมิแพ้ ติดเชื้อที่ปอด หรือการสูบบุหรี่/ได้รับควันบุหรี่ หากไอนานเกิน 2 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ สำหรับยาที่ใช้ในการรักษานั้นขึ้นอยู่กับสาเหตุของอาการไอ โดยเป้าหมายของการรักษานอกจากบรรเทาอาการไอแล้ว ยังรักษาที่สาเหตุด้วย ยาที่แพทย์จ่าย เช่น ยากดการไอ ยาขับเสมหะ ยาฆ่าเชื้อโรค และยาแก้แพ้ ซึ่งยากดอาการไอบางตัวที่รักษาอาการไอได้นั้น มีส่วนผสมของยาที่จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติด ได้แก่ โคเดอีน (codeine) หรือฝิ่นยา (medicinal opium) ซึ่งหากรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจเกิดการติดยาทางกายและจิตใจได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย การใช้ยาแก้ไอควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และโดยคำแนะนำของเภสัชกร

ปฏิบัติตัวอย่างไรดี เมื่อมีอาการไอ

-  หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นอาการไอ เช่น ควันบุหรี่ ฝุ่น มลพิษทางอากาศ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น อาหารทอด
-  ทำร่างกายให้อบอุ่นขณะนอนหลับ
-  ควรปิดปากและจมูกขณะไอ
-  ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ
-  งดการสูบบุหรี่
-  รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งผักและผลไม้



ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย

การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด หรือผลิตภัณฑ์ทาสี ฯลฯ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ควรมีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการใช้ การเก็บรักษา วิธีการแก้พิษเบื้องต้น เนื่องจากผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มีส่วนประกอบของสารเคมีต่าง ๆ จึงมีอันตรายอย่างมาก หากใช้ไม่ระมัดระวัง

ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง

การใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงหรือที่เรียกว่า สารฆ่าแมลง ที่ใช้ในบ้านนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นแบบฉีดพ่นอัดก๊าซ ซึ่งอาจจะได้รับพิษจากการหายใจเอาละอองสารเคมีเข้าไปขณะที่ทำการฉีดพ่น ทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแดงตามผิวหนัง จาม หรือคัดจมูก อาเจียน วิงเวียน หรือปวดศีรษะได้

การแก้พิษเบื้องต้น

☠ หากสารเคมีรั่ว หก ถูกผิวหนังให้ล้างออกหรืออาบน้ำให้สะอาด ถ้าหกละเลยเสื้อผ้าให้รีบถอดเปลี่ยนทันที

☠ ถ้าเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำจนกว่าจะหายระคายเคือง ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

☠ หากสูดดมจนเกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ ให้ออกจากบริเวณนั้น และมาอยู่ในบริเวณที่มีอากาศระบายเพียงพอ

☠ ในกรณีที่กินเข้าไป ห้ามทำให้อาเจียน แต่ให้รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที

ฉีดพ่นอย่างไรให้ปลอดภัย

☠ การฉีดสารกำจัดแมลง ห้ามฉีดขณะที่คนและสัตว์เลี้ยงอยู่ด้วย ใช้ผ้าปิดจมูก แล้วฉีดขึ้นข้างบนห้องทั้ง 4 ด้าน พยายามใช้เวลาในการฉีดให้น้อยที่สุดประมาณ 15 วินาที แล้วปิดประตูทิ้งไว้ 15-20 นาที ก่อนเปิดระบายอากาศ

☠ การฉีดสารกำจัดแมลงผสม ให้ฉีดตามชอกมุมใต้ตู้ หรือทางที่แมลงเดินผ่านโดยใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก





อย่าฉีดพ่นสารฆ่าแมลงในที่ที่มีอาหารวางอยู่
ล้างมือให้สะอาดหลังการฉีดพ่นทุกครั้ง
อย่าฉีดพ่นในห้องที่มีเด็กอ่อนหรือผู้ป่วย
เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง
ภาชนะที่ใช้หมดแล้วห้ามนำไปเผาไฟ เพราะอาจเกิดระเบิดได้

ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ

ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำประเภทที่เป็นกรด มีฤทธิ์ในการกัดกร่อนสูง หากใช้โดยไม่ระวังจะทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง ไหม้บริเวณที่สัมผัส และหากเข้าปากจะทำให้ปวดร้อนภายในปาก คอ ท้อง และทางเดินอาหาร อักเสบ อาจถ่ายเป็นเลือด หากสูดดมไอควันของสารจะทำให้ระคายเคืองทางเดินหายใจ มีอาการสำลัก ไอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แน่นหน้าอก

การเก็บขยะเบื้องต้น

หากถูกผิวหนังให้ล้างออกด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ หากถูกเสื้อผ้าให้รีบถอดและอาบน้ำให้สะอาด

หากผลิตภัณฑ์เข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำสะอาด จนกว่าการระคายเคืองทุเลา ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

หากกินเข้าไป ห้ามทำให้อาเจียน ให้ดื่มน้ำหรือนมมาก ๆ แล้วรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที

ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

ก่อนใช้ ควรอ่านคำแนะนำบนฉลาก
ผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด

ให้สวมถุงมือยาง รองเท้ายางขณะใช้

ภายหลังการใช้ให้ล้างมือ ถุงมือยาง
และรองเท้ายางให้สะอาดทุกครั้ง

เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง



ผลิตภัณฑ์การ

ผลิตภัณฑ์การชนิดที่มีคุณสมบัติยึดติดแน่นและแห้งเร็ว การใช้งานต้องใช้ด้วยความรวดเร็วและระมัดระวัง เนื่องจากลักษณะของผลิตภัณฑ์ มีลักษณะเป็นหลอดคล้ายหลอดยาป้ายตา หากมีการจัดเก็บไม่เหมาะสม ผู้สูงวัยอาจหยิบพลาดมาหยอดตาจนอาจได้รับอันตรายได้

ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

 หากถูกผิวหนัง อย่าพยายามดึงหรือแยกรอยที่ติดออก ให้ล้างด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ

 หากเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำอุ่นสะอาด แล้วรีบไปพบแพทย์ ในกรณีที่เปลือกตาติดกัน อย่าพยายามดึงหรือแยกเปลือกตาที่ติดกันออกในทันที หากมีเศษกาวที่แข็งตัวติดอยู่ ห้ามขยี้ตา ให้ล้างตามปกติแล้วไปพบแพทย์

ดังนั้น การใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายเหล่านี้ จึงควรอ่านฉลากและเอกสารกำกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

