

คนไทยทั่วประเทศต่างก็ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในพื้นที่ภาคกลางถ้วนหน้า แม้น้ำจะไม่ท่วมบ้านแต่ข้าวของก็แพง ยาหรือน้ำดื่มกลายเป็นของหายาก

HealthToday ขอใช้บทเรียนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานำเสนอบทความชุดพิเศษ ซึ่งเขียนโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆ รวมถึงนักวิชาการและผู้ประสพภัย สำหรับให้ทุกท่านได้นำไปใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพใจและกาย เพื่อที่จะได้ก้าวไปข้างหน้าอย่างเข้มแข็งและมั่นคงต่อไป

บทความชุดพิเศษ “กุ้สุขภาพกาย+ใจ เพื่อวันพรุ่งนี้”

มองไปข้างหน้า

Today
for
Tomorrow



มองไปข้างหน้า

โชคคือน้ำท่วม

article : วรรณวิภา มาลัยนวล เครือข่ายชีวิตศึกษา เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจชีวิต



หลังจากนั้นไม่กี่วัน ผู้เขียนและพี่อีกสามคน ก็มีอันต้องอพยพออกจากบ้านสามหลังย่านนนทบุรี กันอย่างฉุกฉะหุกไม่แพ้กัน ส่วนบ้านน้องชายที่อยู่ ปทุมธานีจมน้ำไปครึ่งหลัง รวมถึงบ้านน้องสาวแถว คลองมหาสวัสดิ์ที่ถูกน้ำตามมาท่วมเช่นกัน ช่วงเวลา ที่ต้องออกจากบ้านและยังไม่รู้ว่าจะทำอะไรดีกับ ตัวเอง จึงหยิบหนังสือเล่มเล็ก ๆ ขึ้นมาอ่าน พบถ้อยคำ เรียบง่าย แต่พลิกสถานการณ์ได้ในทันที

“คำพูดว่า ‘โชคค’ เป็นคำที่มีความหมาย เป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์ สำหรับชีวิต เหมือนกับที่เราตั้งโปรแกรมการมองโลกในแง่บวก ไว้ในจิตใจของเราเสมอ เพราะใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า ของชีวิต ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้ามีกำลังใจดีแล้วคิดดี พูดดี ทำดี ทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้”

จากหนังสือโชคคของพระอาจารย์ ฌิตฺตฺโช: กอวาลโก

เมื่อเริ่มรับรู้ข่าวอุทกภัยครั้งใหญ่ของประเทศ พร้อมกับ ข่าวการสูญเสียบ้านของอาและญาติข้างพ่อที่จังหวัด พระนครศรีอยุธยาหลายหลัง รวมถึงบ้านไม้หลังเก่า ของปู่ที่จมน้ำหรือถูกกระแสน้ำพัดพาไปแล้ว วัดที่ ครอบครัวนำกระดูกของปู่ ย่า ลุง พ่อ อา และญาติผู้ใหญ่ ไปฝากไว้ที่กำแพงก็ถูกปกคลุมไปด้วยน้ำหลาก ขณะที่ วัดวาอารามโบราณสถานมรดกโลกที่เคยaweเวียน เกี้ยวเล่นสมัยวัยเยาว์ ก็ต้องอยู่ในสภาพจ่อมจมอยู่ในน้ำ นานแรมเดือน

นึกย้อนไปถึงนาที่ที่ตัดสินใจกับสามีว่า ต้อง ทั้งบ้านและทรัพย์สินไว้เบื้องหลัง แล้วขับรถปิกอัพ ลุยน้ำกันออกมาให้ได้ในวันนั้น เพราะสภาพน้ำที่เริ่มขึ้น อย่างไม่หยุด นาที่ที่ศักดิ์สิทธิ์ในความรู้สึกนั้น เข้าใจ ความจริงที่ว่า **ที่สุดแล้วทรัพย์สินทุกอย่างก็ไม่ใช่ของเรา** ตลอดเส้นทางที่รถเคลื่อนที่ได้อย่างเชื่องช้า เรามีโอกาสตะโกนเรียกคนอีกสี่ห้าคนที่ยืนกัน ๆ กัง ๆ อยู่ข้างทางให้ขึ้นรถไปด้วยกัน เพื่อไปลงที่ถนนใหญ่ ทุกคนมีแววตาดีใจที่เราแวะรับ แทนที่จะต้องเดินลุยน้ำ ออกไปเอง **ผู้เขียนรู้สึกโชคคที่ทรัพย์สินที่เรามีเหลือ อยู่ตอนนี้ ได้ใช้ทำประโยชน์กับคนที่เราไม่รู้จัก**





มองไปข้างหน้า

บท่อมทำให้เราลาดชัน รู้จักใคร่ครวญคิดว่าอะไรที่จำเป็นมากที่สุด เราจึงจะซื้อ
ถือและแบก ส่วนอันไหนที่ไม่จำเป็น เราจะไม่ซื้อ ไม่ถือ ไม่แบกมาทำให้เป็นการ:

จากนั้นก็ไปรอรับพี่สาวและพี่สะใภ้ที่ยังติดค้างอยู่ในหมู่บ้านที่บางใหญ่ เห็นผู้คนจำนวนมากกำลังอพยพกัน สับสนอลหมาน ทั้งแตกตื่นและเปียกปอน นาที่เห็นพี่สาวเดินขึ้นเนินสะพานมาได้จึงรู้สึกโล่งใจ เมื่อขนของและปืนขึ้นกระบะหลังรถได้แล้ว เราจึงช่วยกันเรียกผู้คนที่ต้องการติดรถออกไปที่ปากทางอีกหลายครอบครัวให้ไปด้วยกัน แล้วจึงค่อยคิดปลานรถออกจากซอยแคบ ๆ ที่น้ำปริ่มยางล้อรถด้วยความทุลักทุเล

คนที่ติดรถมาลงปากทางเอ๋ยปากขอบคุณ ดวงตาของพวกเขาที่แสดงความซาบซึ้งในช่วงเวลาวิกฤตเรียกกำลังใจเราให้ตื่นกลับมาอีกครั้ง **โชคดีที่เราอยู่ตรงนี้และมีโอกาสได้รับใช้ผู้คน**

ขณะที่กำลังจะเลี้ยวรถออก ยังมีคนรีบวิ่งเข้ามาถามว่าเราจะไปทางไหนกัน พอบอกที่หมายปลายทางเขาบอกว่าขอฝากคนติดรถไปด้วยได้ไหม ตรงนี้ไม่มีรถเลย เราตอบรับด้วยความยินดี เขาริบนหันไปเรียกครอบครัวที่ขอไป

ด้วยให้มาขึ้นรถ **โชคดีที่เราอยู่ตรงนั้นเพราะไม่อย่างนั้นเขาก็ต้องรออีกนาน** เพราะไม่รู้จะออกไปจากจุดที่ขุดมุนนี้ได้อย่างไร ทุกคนรีบปืนปายกันขึ้นกระบะด้านหลัง แม้จะไม่รู้จักกันมาก่อน แต่ทุกคนทางด้านท้ายกระบะก็มอบรอยยิ้มให้กัน มีเสียงทักทายว่าบ้านอยู่ตรงไหน และเป็นอย่างไรกันบ้าง ต่างคนต่างปรับทุกข์ซึ่งกันและกัน รอยยิ้มจาง ๆ ปนคราบเหงื่อ้อยย ทำให้รู้ว่า**โชคดีที่ยังมีเพื่อนร่วมทุกข์ ทำให้ไม่โดดเดี่ยว**

บ้านไม้หลังเก่าของแม่ กลายเป็นที่พักพิงยามหนีน้ำได้อีกครั้งหลังแยกย้ายจากกันไปนาน โชคดีที่ยังมีบ้านให้กลับมาพักยามพบบภัยไม้เก่า ๆ ผุพังเป็นบางส่วน ยังสู้อุตส่าห์ใช้เรียวแรงสุดท้ายที่มีโอบอุ้มทุกชีวิตอันเป็นที่รักไว้ด้วยกันอีกครั้ง **โชคดีจริง ๆ ที่น้ำท่วม เพราะทำให้รู้ว่าเรายังมีกันและกัน...**





มองไปยังหน้า

หลังน้ำท่วมบ้านได้สองวัน ผู้เขียนได้กลับไปตรวจสอบบ้าน ด้วยการพายเรือจากปากทางเข้าไป โชคดีได้พบเด็กหนุ่มวัยรุ่นสองคนที่นั่งท้ายกระบะ เขายื่นมือมาช่วยรับเชือกและลากจูงเรือพายของเราไปด้วย สองหนุ่มนั้นผลัดกันเล่าให้ฟัง ตอนหนึ่งเขาคุยว่า **“ผมว่าน้ำท่วมก็ดีนะที่ทำให้พวกเราฉลาดขึ้น อดทนขึ้น พายเรือก็เป็น คนที่ถูknน้ำท่วมก็คิดประดิษฐ์อะไรต่ออะไรได้เยอะ”**

เมื่อระยะเวลาผ่านไปเกือบเดือน ผู้เขียนกลับเข้าบ้านอีกครั้ง จริงอย่างที่เขาว่า น้ำท่วมทำให้เราฉลาดขึ้น รู้จักใคร่ครวญคิดว่าอะไรที่จำเป็นมากที่สุด เราจึงจะซื้อ ถือ และแบก ส่วนอันไหนที่ไม่จำเป็น เราจะไม่ซื้อ ไม่ถือ ไม่แบก มาให้เป็นภาระ เราจึงเห็นว่า คนที่ประสบภัยจะไม่ฟุ่มเฟือย และสุรุ่ยสุร่ายกับของไม่จำเป็น เพราะว่ามันคือภาระนี้เอง

บรรยากาศของการเดินทางครั้งนี้ จึงได้พบผู้คนจำนวนมากต่างถือข้าวของพะรุงพะรัง ที่ล้วนเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตพื้นฐานเพื่อการยังชีพ เช่น อาหาร และน้ำดื่ม สายตาผู้คนจำนวนมากรอคอยรถทหารด้วยความหวัง พลันก็มีรถคัน

หฺรู่ที่ค่อยเลื้อนเปิดกระจกกลงช้า ๆ และคนขับชะโงกหน้าตะโกนออกมาว่า เขาจะเข้าไปถึงจุดไหนในซอย มีใครจะติดรถเข้าไปไหม บางคนไปได้รับปิ่นขึ้น บางคนส่ายหน้าด้วยความขอบคุณ


โชคดีที่น้ำท่วมทำให้เราได้เห็นหน้าคนขับ และเห็นน้ำใจของเขาที่เอื้ออารีตั้งญาติมิตร เพราะถ้าไม่มีน้ำท่วมเราคงไม่มีโอกาสได้เห็นภาพแบบนี้

ผู้เขียนมีโอกาสขึ้นรถบรรทุกที่คอยรับ-ส่งช่วยเหลือผู้ประสบภัย พอถึงจังหวะที่จะต้องปิ่นขึ้นบันไดลิง ของที่ถืออยู่ในมือทำให้เกาะไม่ถนัด มือของใครสักคนด้านบนยื่นลงมา บอกว่าส่งของขึ้นมาก่อนแล้วค่อยปิ่น น้ำเสียงธรรมดา ๆ ก็จริง แต่อดรู้สึกตื่นเต้นดีใจไม่ได้ว่า **‘นี่ใจน้ำใจ นี่ใจสองมือของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ที่เยียวยาความเหนื่อยล้าของกันและกัน นี่ใจคุณสมบัติของคน เราหาได้ง่ายในท่ามกลางมหันตภัยนี้เอง’**

ครั้นพอปิ่นขึ้นไปถึงด้านบนบ้าง เราก็กทำสิ่งเดียวกันกับคนต่อ ๆ ไป คนบนรถช่วยกันยื่นมือลงไปรับของคนที่อยู่ด้านล่าง เพื่อให้เขามีสองมือเปล่าสำหรับการเหนี่ยวตัวปิ่นขึ้นมาได้ ครั้นพอถึงหน้าหมู่บ้าน คนที่ยืนอยู่ริม ๆ ช่วยกันวางบันไดลิงพาดลง เสียงใครบางคนตะโกนบอกมาว่า **“ใจเย็น ๆ นะ ไม่ต้องรีบหรอก ค่อย ๆ ปิ่นช้า ๆ”** ผู้เขียนคิดในใจว่า **‘แหม โชคดีจริงที่น้ำท่วม ชีวิตช้า ๆ โลง ๆ สบาย ๆ ดิอย่างนี้เอง !’** เพราะมีรถบรรทุกมาหามาหนะเธอ ซึ่งเป็นรถฟรีแท้ ๆ แต่ไม่รีบไล่เราขึ้นลงเหมือนรถเสียเงิน บางประเภทเลย



โชคดีที่น้ำท่วม เพราะทำให้รู้ว่า ‘Big Bag หรือจะสู้ Big Heart ได้’ ...ขอร่วมเป็นหนึ่งในกำลังใจของผู้ประสบภัยทุกท่าน และขอให้ได้พบ ‘โชคดีที่น้ำท่วม’ ตามต้นทุนชีวิตของแต่ละ

คนนะคะ... 

สู้หรือหนี

article : uw.ประเสริฐ พลิตพลการพิพพ์ จิตแพทย์

มองไปข้างหน้า



ชีวิตคนเราพบอุปสรรคทุกวัน มีความเครียดเกิดขึ้นเป็นระยะๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรมาก เพราะเรามีทางเลือกสองทางคือ จะสู้หรือจะหนี ซึ่งภาษาจิตวิทยาว่า fight or flight



แต่เรื่องยากของบางคนคือ ไม่รู้ว่าเมื่อไรควรสู้ เมื่อไรควรหนี คนแบบนี้จึงเครียดง่าย เครียดนาน ตัดสินใจผิดพลาด และเครียดหนักกว่าเดิม ขณะที่คนบางคน ที่รู้ว่าเมื่อไรควรสู้ เมื่อไรควรหนี มักจะเครียดไม่มาก เครียดไม่นาน เพราะได้ตัดสินใจแล้วว่า จะทำอะไรและทำอย่างไร อีกทั้งยังยอมรับได้ว่า ไม่ว่าจะตัดสินใจอย่างไร ก็มีแต่เจ็มน้อยหรือเจ็มมาก

ปัญหาของคนเราส่วนใหญ่เป็นปัญหาประเภทคิดไปเอง หรือไม่ก็เป็นประเภทคิดมากเกินไป ขนาดของปัญหา เช่น แค้นสามแตรก็ไปขยายเอาเองจนกลายเป็นสามร้อยแตร เป็นแบบนี้ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะเลือกวิธีที่เรียกว่าหนี ไม่ใช่หนีปัญหาแต่หมายถึงปล่อยวาง หากปล่อยวางเองไม่ได้ก็ไปออกกำลังกายให้หายบ้า ถ้าทำแล้วยังไม่ดีก็ถึงเวลากินยาคลายเครียด แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนก็ตาม ทั้งหมดนี้เราเรียกว่าหนี คือ flight แปลตามตัวว่าบินจากไป

ปัญหาของคนเราบางครั้งไม่ใช่เรื่องคิดไปเอง มันมีจริงและมันมาจริง เช่น เป็นมะเร็ง หรือติดเชื้อเอดส์ สองกรณีเป็นตัวอย่างคลาสสิกว่าปัญหามีจริง คุณก็ได้คิดเอาเอง คุณเป็นมะเร็งจริง ๆ คุณติดเชื้อเอดส์จริง ๆ พุดง่าย ๆ ว่าศัตรูมีจริง แต่ปรากฏว่า คนส่วนใหญ่ยังคงรับมือกับปัญหาประเภทศัตรูมีจริงนี้ด้วยการหนี หรือหลบหนีไม่ยอมพุดถึง หรือญาติช่วยกันปิดบังไม่บอกให้ผู้ป่วยทราบ ซึ่งวิธีการเช่นนี้เท่ากับทำให้ผู้ป่วยอยู่ในความมืดมัว ไม่รู้ว่าศัตรูอยู่ที่ไหน แทนที่ใจจะสงบ กลับกลายเป็นชอบคิดว่ามีศัตรูอยู่ทั่ว ๆ ไป เกิดเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจหลายสิบลูปแบบให้ต้องแก้ไข ในทางตรงข้าม บางบ้านเลือกเผชิญความจริง นั่นคือพุดกันให้ชัดว่าศัตรูคืออะไร อยู่ที่ไหน วิธีนี้อาจจะเจ็บปวดในตอนแรก แต่ผู้ป่วยจะเข้มแข็งกว่าและมีความสุขในตอนหลังเสมอ



มองไปข้างหน้า

เมื่อพบศัตรูที่ต้องสู้ ร่างกายจะมีการหลั่งแอดรีนาลิน ออกมาจำนวนมาก เป็นเหตุให้ร่างกายถูกทรายได้ ทั้งวันโดยไม่เหน็ดเหนื่อย...แต่เมื่อน้ำท่วมผ่านไป ระดับของซีโรโกลบินในระบบประสาทส่วนกลางจะลดลง ตามแอดรีนาลิน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า หลังวิกฤตการณ์ จึงต้องมีกิจกรรม คลายเครียด รวมทั้งอาจจะต้องกินยาคลายเครียดด้วย



น้ำท่วมก็เช่นกัน

น้ำเหนือหลากมาเป็นเรื่องจริง น้ำเป็นศัตรูของทุกบ้านที่ขวางทางน้ำจริง ๆ

ปัญหาคือเราไม่รู้และเชื่อเรื่องนี้มากเพียงไรก่อนจะถึงวันที่น้ำมาถึง ก็ถ้าไม่รู้หรือรู้ไม่ชัด ย่อมเปิดโอกาสให้จิตใจเฉยๆ ดื้อด้าน ไม่ยอมรับ ฟันหวานว่าบ้านเราสูง อ่างเอาเองว่าห้าสิบปีไม่เคยมี จึงไม่ขนของ ไม่ย้ายออก และจมไปกับน้ำ กรณีนี้เป็นความรับผิดชอบของนักวิชาการที่รู้แล้วไม่บอกหรือบอกแล้วไม่รู้เรื่อง หรือบอกแล้วฝ่ายนโยบายไม่ฟัง จะเป็นกรณีไหนก็ตาม เป็นความรับผิดชอบของนักวิชาการวันยังค่ำ เพราะคุณพูดไม่รู้เรื่อง แน่แน่นอนว่าฝ่ายนโยบายฝ่ายการเมืองและฝ่ายราชการต้องรับผิดชอบด้วยที่ไม่รู้จักตั้งใจฟัง นักวิชาการเตือนแล้ว บอกกล่าวให้ประชาชนรู้ว่าครั้งนี้มีศัตรูมาจริงๆ นะ อย่างไรก็ตาม นักวิชาการก็มีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคม เพราะเราไม่รู้เรื่องที่คนอื่นไม่รู้ (ก็เขาไม่ได้เรียนมา)

ตั้งใจอ่านให้ตื่นนะครับ เพราะถ้าศัตรูไม่มีจริงก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าศัตรูมีจริงก็เป็นอีกเรื่องเช่นกัน ซึ่งใจเราจะรับมือกับสองกรณีนี้ต่างกัน

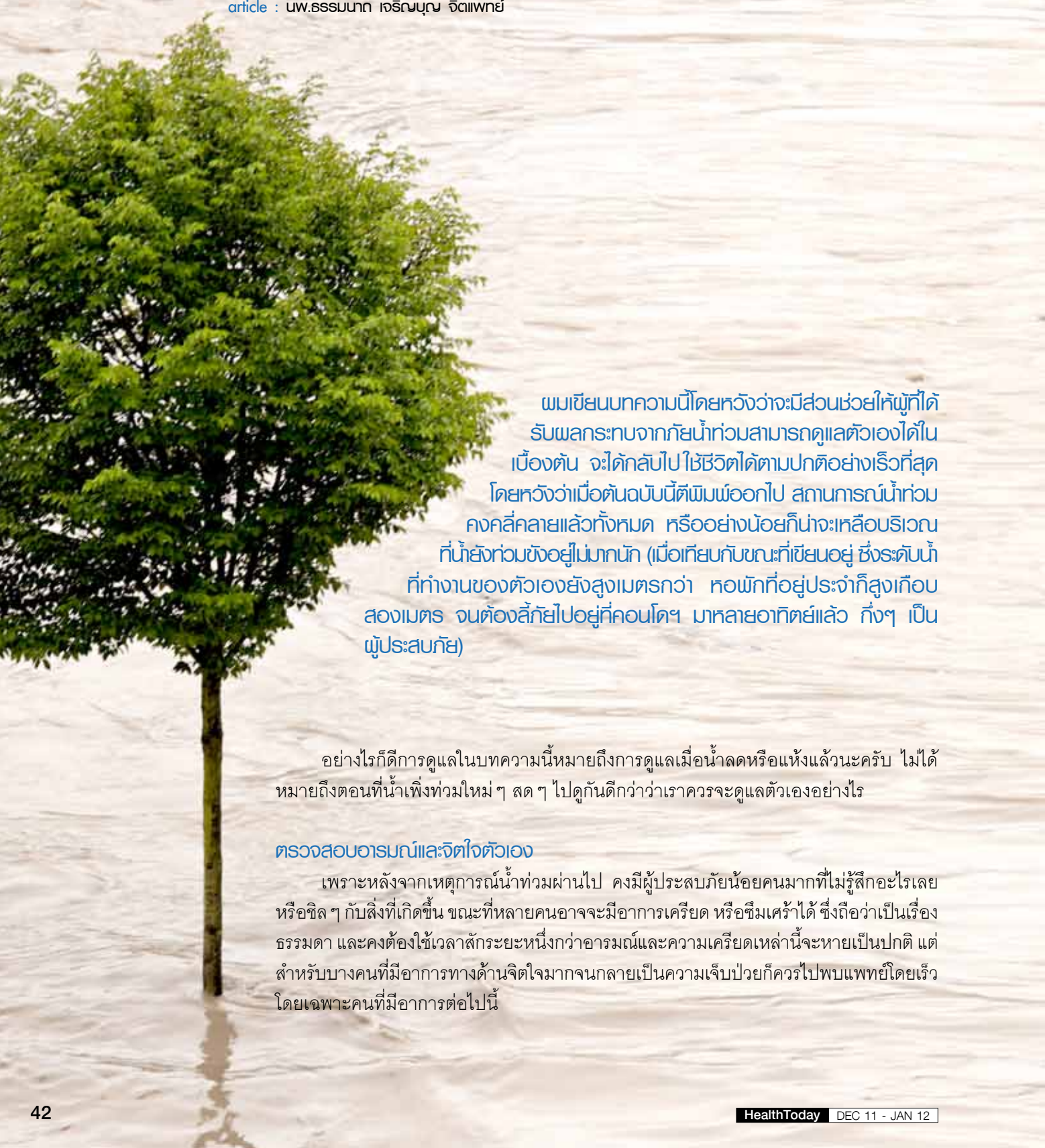
ถ้าศัตรูมีจริงแล้วเราเอาแต่หนีก็มีหวังถูกฆ่าตายหมด ในทางตรงข้ามถ้าศัตรูมีจริงและใหญ่โตมากขนาดหมื่นล้าน ลูกบาศก์เมตรประมาณนั้น แล้วเราเอาแต่สู้ตาย ก็ได้ตายสมใจแน่ ๆ **บางครั้งเราจึงต้องสู้ บางครั้งเราต้องสู้ พลังถอยพลง แต่ไม่ใช่หนีอย่างเดียวนั่นนอน** เพราะโอกาสตายสูงกว่ามาก เปรียบเสมือนการรบในสงคราม ถ้าเราจ่ายยาคลายเครียดให้ทหาร (การจ่ายยาคลายเครียดเป็นวิธีหนีหรือ flight แบบหนึ่ง) ทหารก็จะผ่อนคลายเป็นภัยเครียด วางปืนลง เลยถูกศัตรูยิงตายหมดพอดี ดังนั้นในภาวะที่ศัตรูมีจริงจึงต้องระมัดระวังให้มากกับการคลายเครียดหรือจ่ายยาคลายเครียด เพราะกระบวนการเหล่านี้จะไปลดความตื่นตัว ลดศักยภาพ และลดความสามารถที่จะสู้ศัตรูคือ fight





ดูแลจิตใจ หลังภัยน้ำท่วม

article : uw.รสนนภน เจริญบุญ จิตแพทย์



ผมเขียนบทความนี้โดยหวังว่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภัยน้ำท่วมสามารถดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้น จะได้กลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติอย่างรวดเร็วที่สุด โดยหวังว่าเมื่อต้นฉบับนี้ตีพิมพ์ออกไป สถานการณ์น้ำท่วมคงคลี่คลายแล้วทั้งหมด หรืออย่างน้อยก็น่าจะเหลือบริเวณที่น้ำยังท่วมค้างอยู่ไม่มากนัก (เมื่อเทียบกับขณะที่เขียนอยู่ ซึ่งระดับน้ำที่ทำงานของตัวเองยังสูงเมตรกว่า หอพักที่อยู่ประจำก็สูงเกือบสองเมตร จนต้องลี้ภัยไปอยู่ที่คอนโดฯ มาหลายอาทิตย์แล้ว กังๆ เป็นผู้ประสบภัย)

อย่างไรก็ดีการดูแลในบทความนี้หมายถึงการดูแลเมื่อน้ำลดหรือแห้งแล้วนะครับ ไม่ได้หมายถึงตอนที่น้ำเพิ่งท่วมใหม่ ๆ สด ๆ ไปดูกันดีกว่าว่าเราควรจะดูแลตัวเองอย่างไร

ตรวจสอบอารมณ์และจิตใจตัวเอง

เพราะหลังจากเหตุการณ์น้ำท่วมผ่านไป คงมีผู้ประสบภัยน้อยคนมากที่ไม่รู้สึกอะไรเลย หรือซีด ๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้น ขณะที่หลายคนอาจจะมีอาการเครียด หรือซึมเศร้าได้ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และคงต้องใช้เวลาสักระยะหนึ่งกว่าอารมณ์และความเครียดเหล่านี้จะหายเป็นปกติ แต่สำหรับบางคนที่มีอาการทางด้านจิตใจมากจนกลายเป็นความเจ็บป่วยก็ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว โดยเฉพาะคนที่มีความทุกข์ต่อไปนี้



มองไปข้างหน้า

- มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงติดต่อกันเป็นเวลานาน คือมีอาการเศร้า เบื่อหรือท้อแท้อย่างมาก จนไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบทำ โดยมีอาการเกือบตลอดเวลาและเป็นติดต่อกันนานกว่าสองอาทิตย์
- มีความคิดอยากฆ่าตัวตายอย่างต่อเนื่อง
- มีอาการตื่นกลัวมากผิดปกติ เช่น แคเห็นน้ำในคลอง แม่น้ำ หรือภาพน้ำท่วมในทีวีก็ตื่นตกใจอย่างมาก จนต้องหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีน้ำ หรือมีอาการตกใจง่าย เช่น ได้ยินเสียงดังนิดหน่อยก็ตกใจ หรือใจสั่นอย่างมาก
- คิดถึงหรือมีภาพเหตุการณ์น้ำท่วมไหลเข้ามาอย่างกะทันหันซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น มีอาการฝันร้ายเกี่ยวกับเหตุการณ์น้ำท่วมเป็นประจำทุกวัน หรือทำอะไรอยู่ก็มีภาพเหตุการณ์ตอนที่น้ำท่วมไหลแวบเข้ามาในความคิดเป็นระยะ ๆ ที่เรียกว่า flashback
- มีอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน หรือมีอาการหลงผิด รวมถึงเชื่อหรือคิดจินตนาการสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นความจริง เช่น กลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย
- นอนไม่หลับเลย หรือหลับได้น้อยมากติดต่อกันหลายวัน
- กินเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากกว่าก่อนเกิดเหตุอย่างชัดเจน
- มีสภาพจิตใจที่ไม่ปกติในรูปแบบอื่น ๆ อันมีผลทำให้ไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์คลี่คลายไปแล้วมากกว่าสองสัปดาห์

ตรวจสอบสภาพร่างกายตัวเอง

นอกจากจิตใจแล้วก็ไม่ควรลืมเรื่องสุขภาพทางกายด้วย เพราะเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งนี้ นอกจากจะกินบริเวณกว้างแล้ว หลายพื้นที่ยังต้องเจอสภาพน้ำขังเป็นเวลานาน จึงอาจทำให้หลายคนมีอาการป่วยทางกายได้ ไม่ว่าจะเป็นเป็นตาแดง น้ำกัดเท้า ไข้หวัดใหญ่ แผลติดเชื้อ และอื่น ๆ ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบสุขภาพร่างกายตัวเองด้วยว่ามีอาการเจ็บป่วยอะไรตรงไหนหรือเปล่า

สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังอย่างเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ก็มักประสบปัญหาไม่สามารถออกจากบ้านไปโรงพยาบาลได้ หรือโรงพยาบาลที่ไปตรวจประจำต้องปิดให้บริการ เพราะน้ำท่วม ทำให้บางคนขาดยาไปหรือไม่ได้ไปตรวจเช็คเป็นเวลานาน เมื่อน้ำลดก็อย่าลืมกลับไปตรวจกับแพทย์ประจำและรับยาต่อเนื่องนะครับ

การดูแลสุขภาพจิตของตัวเอง

โดยวิธีดูแลสุขภาพจิตตัวเองที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

- ทำจิตใจให้สงบและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ควร

โทษตัวเองหรือคนในครอบครัว ไม่ว่าเรื่องใด ๆ เช่น -- ถ้าเก็บของตั้งแต่แรกก็คงรอดไปแล้ว--เราน่าจะป้องกันทรัพย์สินได้ดีกว่านี้--- เพราะเธอไม่..... มันเลยเป็น..... --- เป็นต้น เพราะคงไม่มีใครอยากให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ที่สำคัญคือ**มันผ่านไป แล้ว หรืออย่างน้อยน้ำก็ลดแล้ว** รวมถึงไม่ควรหมกมุ่นกับสิ่งที่เสียไปแล้วซ้ำ ๆ **แต่ควรมองหากว่าเรายังเหลืออะไรอยู่และสามารถทำอะไรได้บ้าง**

- **อยู่กับปัจจุบันและหาทางแก้ไขปัญหา** เริ่มจากสำรวจว่ามีปัญหาอะไรที่ต้องแก้ไข โดยร่วมกันคิดกับทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการซ่อมแซมบ้าน จัดการเรื่องไฟฟ้า พื้นฟูไร่นา หางานทำ ฯลฯ โดยมีการจัดลำดับก่อนหลังตามความสำคัญและความเร่งด่วนของสิ่งที่ต้องทำ แล้วค่อยจัดการแก้ปัญหาไปที่ละเรื่อง ทีละขั้น ทีละตอน อย่าพยายามคิดและทำทุกอย่างทุกเรื่องในคราวเดียวพร้อม ๆ กัน เพราะหลายครั้งเวลาเราเห็นว่า อันนั้นก็พัง อันนี้ก็เจ๊ง ไฟก็ช็อต พื้นก็สปรกไล่โคกรถคันนี้ ... ฯลฯ



หากมีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงติดต่อกันเป็นเวลานาน คือมีอาการเศร้า เบื่อหรือท้อแท้อย่างมาก จนไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบทำ โดยมี อาการเกือบตลอดเวลาและเป็นติดต่อกันนานกว่าสองอาทิตย์ควรรีบไปพบแพทย์

ก็จะยิ่งทำให้เครียด คิดไม่ออก สับสน ไม่อยากคิด ไม่อยากทำอะไร และหมดกำลังใจได้ ดังนั้นทำทีละอย่าง

- **ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น** หรือมีเครือข่ายในการร่วมกันแก้ปัญหา เริ่มจากปรึกษากับคนในครอบครัว ญาติ เพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้าน รวมถึงชุมชนและหน่วยงานของรัฐ เพื่อจะได้ช่วยกันคิดคลี่คลายปัญหา ร่วมกัน เพราะการร่วมด้วยช่วยกันคิดเป็นวิธีที่ช่วยให้มีพลังใจ และสามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้นกว่าการคิดและทำอยู่คนเดียว
- **ผ่อนคลายความตึงเครียดอย่างเหมาะสม** ซึ่งทำได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดหลับอดนอนเพื่อแก้ไข้ปัญหา เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ป่วยง่าย และมีปัญหาทางจิตใจได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหากใครนอนไม่หลับติดกันเป็นเวลานานและอาการไม่ดีขึ้น ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษอย่างเหมาะสมต่อไป
- **อย่าเสพข่าวมากเกินไปจนความจำเป็น** ดูได้บ้างพอสมควร แต่อย่าดูข่าวที่รู้สึกเครียดหรือสะเทือนใจมากเกินไป เพราะเดี๋ยวนี้มีข่าวให้ดูเยอะมาก ชนิดหากจะดูจริง ๆ ก็สามารถหาดูกันได้ทั้งวัน แถมบางช่องก็ดรามามากจนควรหรือฉายแต่ความโศกเศร้า สั้นหวังของผู้ประสบภัย ซึ่งหากดูมาก ๆ ก็อาจจะทำให้รู้สึกหดหู่นได้
- **ทำกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย** เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายจากความเครียดบ้าง ซึ่งจะช่วยให้ไม่ว่างเกินไปจนคิดฟุ้งซ่าน ไม่ควรหมกมุ่นอยู่กับปัญหาตลอดเวลา

- **ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน** นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยคลายเครียด และคลายจากอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อย 15-30 นาที เป็นประจำทุกวัน
- **เข้าสังคมพบปะเพื่อนฝูง** เพื่อจะได้ทำกิจกรรมที่มีความสุขร่วมกัน และได้พูดคุยกันในเรื่องที่สนุกสนาน หรือแม้กระทั่งได้ระบายปัญหาหรือปรึกษาผู้อื่นบ้าง
- **ไม่ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่ช่วยแก้ปัญหา** เช่น หันไปดื่มเหล้า ใช้น้ำยาเสพติด หรือประชดชีวิตด้วยวิธีอื่น ๆ

คิดทางป้องกันต่อไป

เมื่อสามารถฟื้นฟูและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติแล้ว อย่าลืมหาทางป้องกันหรือหาทางแก้ไข้ปัญหาล่วงหน้าสำหรับปีถัด ๆ ไปด้วยนะครับ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในบริเวณที่น้ำท่วมบ่อย ๆ จะได้ไม่ประสบปัญหาซ้ำเดิมทุกครั้ง

สุดท้ายนี้ผมขอให้กำลังใจผู้ที่ประสบภัยทุกท่าน รวมถึงผู้ให้ความช่วยเหลือที่เหนื่อยยากตรากตรำอย่างหนักในช่วงที่ผ่านมา ขออวยพรให้ทุกคนผ่านพ้นเหตุการณ์ครั้งนี้ไปได้ด้วยดี ผมนึกถึงเพลง ๆ หนึ่งที่ผมชอบคือ "It's can't rain all the time" ของ Jane Sibery โดยเฉพาะท่อนร้องรับที่กล่าวว่า "It won't rain all the time. The sky won't fall forever. And though the night seems long, your tears won't fall forever." ...

เพราะวันแย่ ๆ ไม่ได้มีทุกวัน มันผ่านมา แล้วมันก็จะผ่านไปครับ





มองไปข้างหน้า

แบบสอบถามวัดระดับความเครียดด้วยตัวเอง

แบบทดสอบนี้จะช่วยทำให้ทราบว่า คุณเครียดแค่ไหน เพียงให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เเซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

ผลการวิเคราะห์

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันซึ่งไม่เป็นปัญหากับสุขภาพ และสามารถช่วยดูแลคนอื่นได้

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

ยังถือว่าเป็นระดับความเครียดปกติ เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

คะแนน 8-9 เครียดมาก

จนอาจทำให้เกิดการตอบสนองเหตุการณ์ที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว และมักจะลดลงมาเป็นปกติภายหลังเหตุการณ์ ถ้ายังไม่รู้สึกดีขึ้นหลังเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดผ่านไปแล้ว 2 สัปดาห์ แสดงว่าความเครียดไม่ลดลง ควรไปพบบุคลากรสาธารณสุข หรือแพทย์เพื่อประเมินซ้ำ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่อง อาจจะนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

เป็นความเครียดที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และมีผลต่อภาวะจิตใจ จนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ท่านจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันทีเพื่อรับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

ที่มา : หนังสือฝึกกำลัง ร่วมใจ สู้ภัยน้ำท่วม ฉบับสื่อมวลชน โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



มองไปข้างหน้า

ระงับภัย ในวันคืนสู่เหย้า

article : ศท.อุพ.ประดิษฐ์ ประทีป-วณิช
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัย

ถึงผู้ประสบมหาวิบัติอุทกภัยด้วยความห่วงใย
และขอเป็นอีกหนึ่งใน 60 ล้านกำลังใจ

ก่อนอื่นผมขอแสดงความเสียใจ
กับเหยื่ออุทกภัยครั้งประวัติศาสตร์ทุก
ท่าน ขณะที่เขียนต้นฉบับนี้เป็นวันเพ็ญ
ขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 มีรายงานสรุปยอด
ผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์นี้แล้วทั้งสิ้น 533
ราย เตือนร้อน 2.8 ล้านคน ผมนับว่า
โชคดีที่เป็นหนึ่งในกลุ่มหลัง เพราะถ้าคิด
ว่าโชคร้ายอาจไม่ยุติธรรม เนื่องจากที่ผ่านมา
เราได้ทำร้ายสิ่งแวดล้อมโลกร้อนขนาดนี้
โดยอาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่ได้ตั้งใจทำ แต่ด้วย
มวลน้ำขนาดนี้ เมื่อเทียบกับศักยภาพที่ประเทศเรา
มีอยู่ใครก็ไม่สามารถต่อกรกับความเกรี้ยวกราดของ
ธรรมชาติที่ส่งสัญญาณได้ บรรยายภาศการลอยกระทง
ปีนี้ ถึงแม้จะดูเจียมเจียม แต่ก็ได้เห็นความน่ารักของผู้คน
ที่นอกจากไร้ซึ่งวีแววของความโกรธแค้นต่อพระแม่คงคาแล้ว
ส่วนใหญ่ยังขอขมาด้วยกระทงที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ อีกทั้งที่จิตใจใส
EM ball นับว่าเพื่อช่วยชำระมลทินของพระแม่คงคา เห็นแล้วจึงอดไม่ได้
ต้องอธิษฐานให้กระแสน้ำรักสิ่งแวดล้อมนี้แพร่กระจายไปในทุกรูปแบบ

ครับกว่าที่ความนี้จะถึงมือท่าน นาฬิกาฤกษ์ดวงจะผ่านพ้นไประดับหนึ่งแล้ว ที่ทิ้งไว้คือ
ร่องรอยความสูญเสีย ไม่ว่าจะป็นร่างกาย จิตใจ หรือทรัพย์สิน มากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับ
ความรุนแรงของแต่ละพื้นที่ ทุกคนคงได้รับความรู้ในการรับมือกับอุทกภัยกันเต็มอ้อมจาก
สื่อต่าง ๆ ผมคงไม่เสียเวลาพูดซ้ำ แต่ขอตอกย้ำถึงปัญหาสุขภาพบางอย่าง ที่เกิดขึ้นแล้วกับ
ผู้ประสบภัยในครั้งนี้ คือ





มองไปข้างหน้า

วินัยเราสู้ญี่ปุ่นไม่ได้ แต่น้ำใจเรายิ่งใหญ่

จิตตก ซึ่งเป็นผลกระทบทางจิตใจที่พบเห็นได้มากที่สุด ซึ่งกรณีนี้ก็ไม่ได้ถือว่าผิดปกติ มีได้ครับ แต่ควรอยู่ในระดับที่ควบคุมตัวเองได้ และต้องรีบเก็บขึ้นมาอย่าให้เรื้อรัง เพราะถ้าปล่อยไว้จิตตกนาน ๆ อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า โรคหวาดระแวง มีภาพเหตุการณ์วุ่นเวียนมาหลอกหลอนในฝัน ปัญหาที่พบบ่อยว่า **คิดด้านบวกคือการเยียวยาหรือตัวช่วยที่ดีที่สุด** ยืนยันได้จากเหยื่อที่ผ่านนาทิจีวิตครั้งนี้มาได้ หลายรายจิตไม่ตกเพราะคิดบวก บางคนบอกชีวิตคือสิ่งที่มีค่าสูงสุด ตอนนี้อวดชีวิตก็บุญ เรื่องอื่นไว้ว่ากันต่อไป ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ ชีวิตก็ยังมีความหวัง

บางรายผันวิกฤตเป็นโอกาส เอากะละมังมานั่งพวยเล่นเป็นเรือสำราญ ที่ขำทั้งน้ำตาคือ ภาพหนุ่มน้อยหน้ามน และกลุ่มชนรากหญ้า ที่ถือเบ็ดแบกแหออกมาหาปลา ไปแบ่งปันกันประทังชีวิต ผมขอคารวะและยกฐานะให้บุคคลตัวอย่างเหล่านี้เป็นสุดยอดคุณหมอตัวจริง


ระงับภัยในวันคืนสู่เหย้า เรื่องนี้ถือว่ามีสำคัญทุกขั้นตอน และอาจจะถูกมองข้ามได้ง่าย เพราะตั้งแต่เกิดมาไม่เคยเจอเหตุการณ์ที่ทำให้ถึงกับต้องอพยพ ไม่ว่าจะลี้ภัยไปศูนย์อพยพ บ้านญาติสนิทมิตรสหาย โรงแรม ศาลาวัด ไม่เว้นแม้ข้างถนนบนโถลล์เวย์ หลังเหตุการณ์ผ่านไปทุกคนจึงใจจดใจจ่อนับถอยหลังถึงวันที่จะได้กลับบ้าน โดยจากข้อมูลการสูญเสียครั้งนี้พบว่า มี 36 รายเสียชีวิตจากไฟฟ้าช็อต 1 รายถูกงูกัดตาย (งูอะไรไม่ทราบ แต่ไม่ใช่แมมบ้าเขียว) ส่วนที่บาดเจ็บจากการลื่นล้ม เพราะบนพื้นมีเศษขยะ เป็นหลุมบ่อ และมีตะไคร่น้ำจับนั้น พบได้บ่อยมาก โดยมีผู้สูงอายุ เด็ก และผู้พิการ เป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญ

จากข้อมูลเหล่านี้ เราจึงควรทำการตรวจเช็คระบบไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็นสะพานไฟ (cut out) หรือตัวตัดวงจร (breaker) ให้แน่ใจว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อย โดยถือว่าเป็นเรื่องแรก ๆ ที่ต้องปฏิบัติ (ถ้าไม่แน่ใจให้ขอความช่วยเหลือจากช่างไฟฟ้าหรือการไฟฟ้าฯ)

แต่ก่อนหน้านั้นควรมีการเตรียมตัวก่อนเข้าพื้นที่ คือต้องเข้าใจว่าในระหว่างที่เราไม่อยู่ สัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ มักจะหนีน้ำมาขอยืมบ้านเราเป็นที่พักพิงชั่วคราว จึงต้องแต่งตัวรัดกุม ทั้งเสื้อผ้าและรองเท้า มือหนึ่งถือไฟฉาย อีกมือมีไม้ (ไม่ใช่โลหะ) ยาวพอที่จะสำรวจพื้นที่ที่ยังมีน้ำขัง และสามารถใช้ไล่หรือป้องกันสัตว์เลื้อยคลานมีพิษ ที่หลบอยู่ตามซอกมุมได้อย่างดี เมื่อแน่ใจว่าทุกอย่างปลอดภัย ก็ช่วยกันสำรวจความเสียหาย ต่อจากนั้นอย่ารีบขนย้ายสิ่งของ เพราะจะเป็นการข้ามขั้นตอน หากยังไม่ได้ทำ big cleaning day หรือการทำความสะอาดครั้งใหญ่ เพราะอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุหลังยก หัวฟาด กระตุกแขนขาหัก เอ็นหัวไหล่ อักเสบได้สูงช่วงย้ายของกลับที่ หากว่าพื้นและชั้นบันไดยังรกและลื่น เพราะฉะนั้นไม่ต้องเร่งรีบเหมือนตอนยกของหนีน้ำไปไว้ชั้นบน ก็สถานการณ์ตอนนั้นมันบังคับให้เร่งรีบ แต่เมื่อน้ำลดแล้วแบบนี้ เรามีเวลาเต็มที่

ที่สำคัญต้องขอชื่นชมคนไทยทุกท่าน ทหาร ตำรวจ ทุคนาย องค์กรอิสระต่าง ๆ รวมถึงความจริงใจของรัฐบาล ที่จะเยียวยาฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจของเหยื่ออุทกภัยครั้งนี้ ท่านได้พิสูจน์ให้สายตาชาวโลกได้ประจักษ์ว่า เราคนไทยไม่ทิ้งกัน อย่างว่าแต่คนเลย เพราะสัตว์เลี้ยงที่เจ้าของหอบหัวหรือใส่อ่างพานี่น้ำในเหตุการณ์ครั้งนี้ ช่างมากมายกว่าที่ใดในโลก ยอมรับว่าวินัยเราสู้ญี่ปุ่นไม่ได้ แต่น้ำใจเรายิ่งใหญ่

สุดท้ายผมขอสดุดีชาวจิตอาสาทุกท่านทุกคน ด้วยความซาบซึ้งในน้ำใจอันประเสริฐ ขอให้ท่านจงภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำครับ เห็นภาพรวมเหล่านี้แล้วคงมั่นใจได้ว่า เราจะสามารถฝ่าฟันอุปสรรคครั้งใหญ่นี้ไปด้วยกันได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สู้ สู้ครับ ชีวิตคือการต่อสู้ และตอนนี้ไปขอให้อยู่อย่าง เป็นมิตร (ไม่ใช่เป็นพิษ) กับธรรมชาติด้วยความสุข 



มองไปข้างหน้า

รักษาร่างกาย ไม่ให้ขาด“น้ำ”

article : ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร
คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แม้จะมีน้ำเจ็องนองในทุกสถานที่ แต่สภาวะวิกฤตน้ำท่วมเช่นที่ผ่านมาน้ำดื่มสะอาดกลับกลายเป็นของหายากในดับพสลัน ดังนั้นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่ต้องรู้จักและระวังไว้ก็คือภาวะร่างกายขาดน้ำ เพราะอาจจะมีอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต

สาเหตุที่ทำให้คนเราสามารถอดอาหารได้นานเป็นสัปดาห์ เพราะร่างกายของเราจะเก็บสำรองอาหารสำหรับใช้เป็นแหล่งพลังงานสำรองไว้ที่ตับและไขมันใต้ผิวหนังในรูปของไกลโคเจน เมื่อเราไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายจะนำพลังงานสำรองเหล่านี้ออกมาใช้ทันที แต่ร่างกายไม่ได้เก็บสำรองน้ำไว้ใช้ในยามฉุกเฉินเลย เราจึงต้องดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอในทุก ๆ วัน เนื่องจากเกือบร้อยละ 70 ของร่างกายมีน้ำเป็นองค์ประกอบ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นน้ำที่อยู่ในเซลล์ มีส่วนน้อยที่อยู่นอกเซลล์ และอยู่ในระบบเลือด โดยน้ำในร่างกายจะทำหน้าที่เป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ มากกว่าร้อยละ 90 ดังนี้

- **น้ำเป็นองค์ประกอบหลักของเลือด** น้ำจึงมีหน้าที่สำคัญในการรักษาระดับความเข้มข้นของสารต่าง ๆ ในเลือดให้สมดุล และน้ำในเลือดยังเป็นตัวลำเลียงสารอาหาร เม็ดเลือด และสารอื่น ๆ ที่มีอยู่ในเลือดไปเลี้ยงเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย การดื่มน้ำสะอาดจึงเป็นการรักษาระบบเลือดให้ดำเนินไปได้ อย่างเป็นปกติ
- **น้ำเป็นโครงสร้างที่สำคัญของเซลล์** คือเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เซลล์คงรูปอยู่ได้ โดยในร่างกายคนเราจะมิเซลล์ ซึ่งมีลักษณะเหมือนถุงอู่มน้ำอยู่มากกว่า 6-7 ล้านล้านเซลล์ การทำให้เซลล์เหล่านี้คงรูปอยู่ได้ เซลล์จะต้องได้รับน้ำในปริมาณที่พอเหมาะและสม่ำเสมอ
- **น้ำในระบบย่อยอาหารมีหน้าที่ละลายสารอาหารสำคัญ** เช่น วิตามินหรือแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารสำคัญไปใช้ได้
- **น้ำช่วยรักษาอุณหภูมิที่เหมาะสมในร่างกาย** เช่น เมื่ออุณหภูมิภายนอกเปลี่ยนแปลง ร่างกายจะปรับตัวโดยการคายน้ำออกทางเหงื่อ เพื่อปรับอุณหภูมิภายในให้เหมาะสม



มองไปข้างหน้า

อาการที่บ่งบอกว่าร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอจะเริ่มตั้งแต่ริมฝีปากแห้ง น้ำลายเหนียว หน้ำมืด ปวดหัว ความดันโลหิตต่ำ กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นลม ทมดสติ ซึ่งอาจถึงขั้นเสียชีวิต

แต่หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จนอยู่ในภาวะขาดน้ำจะกระทบโดยตรงต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายดังนี้


- การทำงานของระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิ ระบบเผาผลาญพลังงาน และระบบขับถ่าย
- การทำงานของระบบประสาทและสมอง ซึ่งมีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ถึงร้อยละ 80 โดยการขาดน้ำจะทำให้สมองทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อทุกระบบของร่างกายที่ถูกควบคุมสั่งการโดยสมอง
- เลือดไม่สามารถลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ ทำให้อวัยวะของร่างกายทำงานไม่ได้

จะเห็นว่าน้ำที่อยู่ในแต่ละส่วนของร่างกายทำหน้าที่สำคัญแตกต่างกัน โดยมีกลไกควบคุมความสมดุลที่ชัดเจน เพื่อให้เซลล์ทำงานเป็นปกติ เพราะการได้รับน้ำมากหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกายล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้เมื่อเราได้รับน้ำมากเกินไป ร่างกายก็จะขับออกมากับปัสสาวะ หากได้รับน้ำน้อยเกินไป ร่างกายก็จะกระตุ้นให้เกิดความกระหาย ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าต้องดื่มน้ำ รวมถึงยังกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่ยับยั้งการขับปัสสาวะ เพื่อให้ร่างกายขับน้ำออกน้อยลง

สำหรับความต้องการน้ำของร่างกายจะขึ้นกับปัจจัยต่างๆ อาทิ อายุ น้ำหนักตัว ระดับกิจกรรม อุณหภูมิภายนอก และสภาวะเจ็บป่วย เป็นต้น แต่โดยเฉลี่ยร่างกายต้องการน้ำสะอาดประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน หรือประมาณวันละ 6-8 แก้ว อย่างไรก็ตามเราไม่ควรจะดื่มน้ำทีละมากๆ ทันทีที่มี

อาการกระหายน้ำ หรือเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ เพราะการที่ร่างกายได้รับน้ำเร็วเกินไป จะทำให้น้ำที่อยู่ในเซลล์และนอกเซลล์ไม่สามารถปรับสมดุลได้ทัน อาจก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นเดียวกัน

และสำหรับในช่วงที่มีการขาดแคลนน้ำเราควรปฏิบัติตัวดังนี้ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำมากขึ้น

- **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนและแอลกอฮอล์** เพราะสารเหล่านี้กระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้อาการขาดน้ำสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้น
- **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด อาหารหมักดอง อาหารที่มีผงชูรสหรือสารกันบูด** เพราะเกลือโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารเหล่านี้ จะรบกวนสมดุลของเกลือแร่ในเลือด ร่างกายจึงปรับสมดุลโดยกระตุ้นให้เกิดอาการกระหายน้ำ
- **ควรดื่มน้ำเย็น** เพราะร่างกายจะดูดซึมน้ำเย็นได้เร็วกว่าน้ำร้อน และยังช่วยลดอุณหภูมิภายในร่างกายทำให้รู้สึกสดชื่นเร็วขึ้น แต่อย่าดื่มน้ำที่เย็นจัดจนเกินไป เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการหดเกร็งจนจุกเสียดได้
- **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด มีน้ำตาลสูง** เนื่องจากจะทำให้ความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้อาการขาดน้ำจำเป็นต้องใช้น้ำเพิ่มขึ้นในการปรับสมดุล
- **การเลือกรับประทานผลไม้ที่มีน้ำอยู่มาก** เช่น แตงโม สับปะรด มะละกอ แคนตาลูป ส้ม ฯลฯ หรือน้ำผลไม้ที่ไม่หวานจัด ก็เป็นอีกทางเลือกที่น้ำสนใจ ที่สามารถป้องกันการขาดน้ำได้เช่นเดียวกัน 



มองไปข้างหน้า

ปัญหาผิวหนัง ที่มีสาเหตุจาก...น้ำ

article : uw.ประวิตร พิศาลบุตร
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง

แม้ว่าวิกฤตน้ำท่วมครั้งนี้จะคลี่คลาย แต่เชื่อว่าน่าจะมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่กำลังเผชิญกับโรคน้ำกัดเท้า หรือโรคผิวหนังอื่นๆ อันเนื่องมาจากน้ำ จึงขอแนะนำวิธีการดูแลรักษาโรคเหล่านี้

โรคน้ำกัดเท้าและโรคเชื้อราที่เท้า

โรคน้ำกัดเท้ามีสาเหตุมาจากการที่เท้าแช่น้ำนาน ๆ เพราะน้ำจะทำให้ผิวหนังเปื่อยยุ่ย ลอกเป็นแผ่น และทำให้เชื้อโรคต่างๆ ที่ปะปนอยู่กับสิ่งสกปรกในน้ำเข้าสู่รอยแผลเปื่อยได้ จึงเกิดแผลอักเสบ บวม มีหนอง อาจเจ็บระบมที่เท้าร่วมกับมีไข้คันที่ขาหนีบบวมโต บางครั้งอาจเป็นไข้

นอกจากนี้โรคน้ำกัดเท้ายังอาจพบร่วมกับโรคเชื้อราที่เท้า ทั้งนี้เพราะเชื้อราที่เท้าทำให้ผิวหนังลอกเปื่อยยุ่ยอยู่ก่อนแล้ว จึงทำให้เกิดภาวะน้ำกัดเท้าได้ง่ายขึ้น หรือบางครั้งเมื่อต้องเดินย่ำน้ำไปมาจนเท้าชื้นแฉะ เชื้อราที่เท้าก็จะขยายตัวแพร่พันธุ์จนเกิดโรคเชื้อราที่เท้าได้ การติดเชื้อราที่เท้ามักเห็นเป็นผื่นเปื่อยยุ่ยสีขาวที่ง่ามนิ้วเท้า บางทีมีผื่นแดง มีขุยลอกที่ฝ่าเท้า หากติดเชื้อแบคทีเรียเข้าซอกนิ้วก็จะเกิดเป็นหนอง หรือบางคนเป็นเชื้อราที่เท้า แต่จะเกิดภูมิแพ้เป็นผื่นคันหรือห่อเป็นตุ่มน้ำที่มือ หรือที่ตำแหน่งอื่นๆ ของร่างกาย และยังพบโรคติดเชื้อราที่ขาหนีบ หรือ “สังคัง” เนื่องจากการติดเชื้อที่เท้า เพราะตอนสวมกางเกงในจะทำให้เชื้อจากเท้าเดินทางไปที่ขาหนีบ เกิดเป็นผื่นที่ง่ามขาหนีบ และมีอาการคันมาก

การป้องกันโรคน้ำกัดเท้าและโรคเชื้อราที่เท้าคือ หลีกเลี่ยงการย่ำน้ำหากไม่จำเป็น แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้รองเท้าบูทชนิดยางกันน้ำ ถ้าไม่มีรองเท้าบูทก็ให้ใช้ขี้ผึ้งวาสลีน (vaseline) ซึ่งเป็นขี้ผึ้งสีขาวขุ่น ๆ เป็นมัน ทาที่เท้า และตามง่ามนิ้วเท้าก่อนย่ำน้ำ ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวเปียกน้ำ ลดการเกิดน้ำกัดเท้าได้ และหากไปย่ำน้ำสกปรกควรล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำเปล่าจนสะอาด ซับเท้าให้แห้ง อาจใช้แป้งฝุ่นสำหรับรอยตัวรอยที่เท้าและซอกเท้า หากมีบาดแผลให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล แล้วทาด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน

ส่วนการป้องกันโรคเชื้อราที่ขาหนีบคือ ไม่ควรสวมกางเกงหนา หลังย่ำน้ำถ้ามีผิวหนังเปื่อย โดยเฉพาะที่ง่ามนิ้วเท้า ให้ใช้ขี้ผึ้งขจัดเชื้อรา เช่น ขี้ผึ้งวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) หรือยาทาฆ่าเชื้อราตัวอื่น เช่น คีโตโคนาโซล (ketoconazole) ไมโคโคนาโซลครีม (miconazole) โคลไตรมาโซล (clotrimazole) และทอลนาฟเทต (tolnaftate)



มองไปข้างหน้า

การใช้ไขว้พั้งวาสลีน (vaseline) ซึ่งเป็นไขว้พั้งสีขาวขุ่นๆ เป็นมัน กากี้ก้าเอะ ตามง่ามนิ้วเท้า จะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวเปื่อยก้ำ ลดการเกิดน้ำกัดเท้าได้

อย่างไรก็ดีการใช้ยาทาฆ่าเชื้ออาจต้องทาต่อเนื่องนานเป็นเดือน ซึ่งควรระวัง เพราะยาทาบางตัว เช่น ซี้ฟั้งวิทฟีลด์จะมีฤทธิ์ทำให้ผิวลอก หากนำมาใช้ขณะน้ำกัดเท้า อาจยิ่งก่อให้เกิดการระคายเคือง เจ็บแสบ และผิวลอกมากขึ้น หรือหากใช้ยาทาฆ่าเชื้ออย่างไม่หยุด ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะอาจจะต้องรับประทานยาแทน ซึ่งยาบางตัวเป็นอันตรายต่อดับ

ในกรณีที่แผลน้ำกัดเท้าลอกมาก มีการอักเสบ มีน้ำเหลืองไหล อาจต้องล้างแผลหรือแช่แผลไปพลางๆ ก่อน โดยอาจใช้วิธีการแช่เท้าในน้ำต่างทับทิม โดยใช้เกล็ดด่างทับทิม 2-3 เกล็ดละลายน้ำให้ได้สีชมพูจางๆ แช่อย่างน้อย 15 นาที หรือใช้ยาใส่แผลโพวิโดนไอโอดีน (povidone iodine) 8 หยดผสมน้ำประมาณ 1 ลิตร (1,000 ซีซี) หรือใช้การประคบเท้าที่มีแผล โดยใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าสะอาดชุบน้ำต่างทับทิมหรือน้ำเกลือโปะทิ้งไว้ตั้งแต่ผ้ายังเปียก จนผ้าหมาดหรือใกล้จะแห้งจึงเอาผ้าออก ทำเช่นนี้ซ้ำบ่อยๆ จะช่วยลดอาการอักเสบ น้ำเหลืองไหลได้

กรณีที่แผลน้ำกัดเท้ากำเริบมากจนมีอาการอักเสบปวด กัดเจ็บมาก บวม แดง ร้อน มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลมาก หรือมีผิวแดง ลุกลาม แพร่กระจายเป็นวงกว้าง ไข้คันที่ขาหนีบบวมมาก มีไข้สูง หรือผิวกลายเป็นเนื้อตายสีดำ หรือกุดแล้วได้ยื่นเสียงกรอบแกรบ อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งบางชนิดอาจรุนแรงถึงชีวิต โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เป็นโรคเบาหวาน อยู่แล้ว ควรต้องไปพบแพทย์ เพราะอาจต้องรับประทานยาปฏิชีวนะที่เหมาะสม หรือในรายที่เป็นมากอาจต้องได้ยาปฏิชีวนะชนิดฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ หรือต้องให้ศัลยแพทย์ผ่าตัดเนื้อตายออกโดยเร็ว

โรคเท้าเหม็น

นอกจากโรคน้ำกัดเท้าแล้ว คนที่ชอบเดินเท้าเปล่า ย่ำน้ำอาจจะเป็นโรคเท้าเหม็น (pitted keratolysis) เพราะเมื่อเท้าเปียกชื้นจากเหงื่อหรือน้ำที่เจ็มนองจะทำให้ผิวหนังยุ่ยและติดเชื้อแบคทีเรีย เห็นเป็นหลุมเล็กๆ ที่ฝ่าเท้า บางครั้งหลุมอาจรวมตัวกันเป็นแอ่งเว้าตื้นๆ มักพบตามฝ่าเท้าที่รับน้ำหนัก และที่ง่ามนิ้วเท้า โรคเท้าเหม็นมักพบในผู้ชายได้บ่อยกว่า เพราะมีเหงื่อออกที่ฝ่าเท้ามากกว่า และผู้ชายมักสวมถุงเท้ารองเท้าอยู่ตลอดเวลา

อาการสำคัญที่สุดที่พบมากถึงร้อยละ 90 คือเท้าจะมีกลิ่นเหม็นมาก อาการรองลงมาซึ่งจะพบร้อยละ 70 คือเวลาถอดถุงเท้าจะรู้สึกว่ามีถุงเท้าติดกับฝ่าเท้า ส่วนอาการคันนั้นพบได้น้อยคือร้อยละ 8 การป้องกันโรคเท้าเหม็นคือต้องให้เท้าแห้งอยู่เสมอ อาจใช้แป้งฝุ่นฆ่าเชื้อโรยบ้าง หรือยารักษาผิวหนังอย่าง เบนซอยล์เปอร์ออกไซด์ ก็นำมาใช้รักษาโรคเท้าเหม็นได้ผลดี นอกเหนือจากยาปฏิชีวนะและยาฆ่าเชื้อราชนิดทา

โรคบาดทะยัก โรคฉี่หนูและอื่นๆ

การเดินย่ำน้ำอาจเกิดการติดเชื้อที่มีอันตรายถึงชีวิตคือ โรคบาดทะยัก (tetanus) และโรคฉี่หนู (leptospirosis) อันเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียจากฉี่หนู ทำให้เป็นไข้ ตัวเหลือง ตาเหลือง ถ่ายปัสสาวะเป็นเลือด

นอกจากนี้ในช่วงน้ำท่วมยังอาจพบการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส เช่น อีสุกอีใส หัด หัดเยอรมัน รวมถึงโรคที่แสดงอาการทางผิวหนัง เช่น หูด หูดข้าวสุก โรคเรื้อรัง โรคพยาธิ และปัญหาแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น งู แมงป่อง ตะขาบ ฯลฯ

จะนั้นอย่าลืมนดูแลสุขภาพให้ดีนะคร้าบ





มองไปข้างหน้า

อายุระหว่าง 40-64 ปี

ตรวจความดันโลหิต

- ตรวจทุก ๆ 2 ปี
- ตรวจทุกปี ถ้าความดันตัวบนและตัวล่างสูงกว่าหรือเท่ากับ 120-139/80-89 มิลลิเมตรปรอท
- สามารถใช้เครื่องวัดความดันโลหิตวัดด้วยตัวเองได้

ตรวจคอเลสเตอรอล

- ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 44 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุก 5 ปี

ตรวจเบาหวาน

- ถ้าระดับความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 135/80 มิลลิเมตรปรอทควรตรวจหาเบาหวาน

ตรวจหามะเร็งทวารหนัก

ถ้ามีอายุ 50-75 ปี ควรตรวจดังนี้

- ตรวจอุจจาระทุกปี
- ตรวจแบบการส่องกล้องบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย (Sigmoidoscopy) ทุก 5 ปี
- ตรวจแบบการส่องกล้องยาวบริเวณลำไส้ (Colonoscopy) ทุก 10 ปี
- ตรวจทางรังสี (Double-contrast barium enema) ทุก 5 ปี
- ตรวจแบบเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT colonography) ทุก 5 ปี
- อาจตรวจถี่กว่าที่บอกไว้ข้างต้น หากคุณมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ เช่น ลำไส้อักเสบเรื้อรัง เคยเป็นหรือมีประวัติว่าคนในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่

ตรวจฟัน

- ตรวจฟันและไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษาอนามัยของช่องปากทุกปี

ตรวจสายตา

- ควรตรวจตาทุก 2 ปี
- อายุ 45 ปีขึ้นไปควรตรวจต้อหิน

ฉีดวัคซีนสร้างภูมิต้านทานโรค

- ฉีดภูมิกระตุ้นโรคบาดทะยัก โรคคอตีบ ทุก 10 ปี
- หากอายุเกิน 60 ปี ควรฉีดวัคซีนอีสุกอีใส 1 โดส

ตรวจเต้านม

- ตรวจเต้านมด้วยตัวเองทุกเดือน
- ควรติดต่อแพทย์ทันทีหากสังเกตพบความผิดปกติของเต้านม
- ไปพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมทุกปี
- อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยง

ตรวจหาโรคกระดูกพรุน

- ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีกระดูกหักควรตรวจหาความหนาแน่นของมวลกระดูก (DEXA scan)
- ผู้หญิงอายุต่ำกว่า 65 ปีซึ่งมีปัจจัยเสี่ยง ควรตรวจหาโรคกระดูกพรุน

ตรวจภายในและแปปสเมียร์ (Pap smear)

- ควรตรวจแปปสเมียร์ทุก 2-3 ปี
- หากการตรวจแปปสเมียร์ได้ผลปกติ 3 ครั้ง ควรตรวจทุก 3 ปี

การตรวจร่างกายในผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะผู้สูงอายุมักต้องประสบกับโรคเรื้อรังดังนี้
 โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 31.7 โรคเบาหวานร้อยละ 13.1 โรคหัวใจร้อยละ 7.0
 โรคอัมพาตอัมพฤกษ์ร้อยละ 2.5 โรคหลอดเลือดในสมองตายร้อยละ 1.6 โรคเมเร็งร้อยละ 0.5



มองไปข้างหน้า

อายุ 65 ปีขึ้นไป

ตรวจความดันโลหิต

- ตรวจความดันโลหิตทุกปี
- หากมีโรคเบาหวาน โรคหัวใจ มีปัญหาเกี่ยวกับไต หรือมีภาวะอื่น ๆ ก็จำเป็นต้องตรวจถี่กว่าที่กล่าวมาข้างต้น

ตรวจคอเลสเตอรอล

- ตรวจระดับคอเลสเตอรอลซ้ำทุก 3-5 ปี
- หากเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ มีปัญหาเกี่ยวกับไต หรือมีภาวะอื่น ๆ ก็จำเป็นต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

ตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่

- ต้องทำการตรวจเหล่านี้จนถึงอายุ 75 ปี
- ตรวจลำไส้ใหญ่แบบเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ทุก 5 ปี
- ตรวจอุจจาระทุกปี
- ตรวจแบบส่องกล้องบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย (Sigmoidoscopy) และตรวจเลือดจากอุจจาระทุก 5 ปี
- ตรวจแบบการส่องกล้องยาวบริเวณลำไส้ทุก 10 ปี

ตรวจฟัน

- ควรตรวจฟันและไปพบทันตแพทย์ทุกปี

ตรวจสายตา

- ควรตรวจตาและตรวจต้อหินทุก 2 ปี

ฉีดวัคซีนสร้างภูมิต้านทานโรค

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี
- ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิต้านทานโรคบาดทะยักและโรคคอตีบทุก 10 ปี
- ถ้าอายุเท่ากับหรือมากกว่า 65 ปีควรฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อนิวโมคอคคัส ถ้าไม่เคยได้รับวัคซีนตัวนี้มาก่อนหรือเคยฉีดก่อนอายุ 65 ปีนานกว่า 5 ปี
- หากอายุมากกว่า 60 ปีควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคงูสวัด


ตรวจเต้านม

- ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเองทุกเดือน
- ไปพบแพทย์เพื่อตรวจมะเร็งเต้านมทุกปี
- ตรวจแมมโมแกรมทุก ๆ 1-2 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยง

ตรวจโรคกระดูกพรุน

- ผู้หญิงทุกคนควรตรวจความหนาแน่นของมวลกระดูก (DEXA scan)
- ควรรับประทานแคลเซียมและการออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

ตรวจภายใน และแปปสเมียร์ (Pap smear)

- หากมีอายุมากกว่า 65 ปี และผลการตรวจแปปสเมียร์ภายใน 10 ปีที่ผ่านมาได้ผลเป็นลบ 3 ครั้ง ก็ไม่จำเป็นต้องตรวจแปปสเมียร์อีก 



นำมาแล้วก็ไปแต่สิ่งที่อยู่กับเราตลอดคือสุขภาพ มาร่วมกัน "มองไปข้างหน้า" กันดีกว่า