



สวัสดิ์ค่ะ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนสนทนาคความ เรื่อง

เตรียมเกษียณหัวใจสดใส สุขกว่าวัยทำงาน

คนทำงานไม่ว่าจะเอกชนหรือราชการ คำนวณหักภาษีและสังคมหน้าที่การงานมายาวนานหลายสิบปี เมื่อถึงจุดเปลี่ยนที่ต้องเกษียณอายุ หลายคนปรับตัวไม่ได้กับการว่างงาน รู้สึกหงุดหงิด หรืออาจมีปัญหาารายรับไม่พอรายจ่ายและหนี้สิน จึงหันมาสนใจภาวะทางการเงินที่เกษียณกลายเป็น โรคซึมเศร้า ภาวะเครียดสะสม นำไปสู่โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม และโรคอื่นๆที่ตามมาได้

กรมสุขภาพจิต ได้เผยข้อข้อมูล ไม่นานมานี้ ว่าผู้เกษียณในไทยนั้น มีภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 35 กรมสุขภาพจิต จึงแนะนำออกมา คือ

1. ปรับวิธีชีวิตใหม่ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน อาจจะทำงานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฯลฯ มีเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับตัวเอง และมีเป้าหมายเล็กๆในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แล้วทำตามอย่างจริงจังในแต่ละวันนั้นให้ดูขยับไป เพื่อความภูมิใจและไม่เบื่อหน่าย อาจพิจารณาหาทำงานใหม่ part time หรืองานสังคม (จิตอาสา) ซึ่งจะช่วยให้ได้รู้สมอง ได้รับความเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและสังคม

2. ปรับความคิดใหม่ มองโลกในแง่บวก ว่าเป็นช่วงเวลาที่จะได้หยุดภาระงานหนัก ได้ทำสิ่งที่อยากทำละที่ ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเร่งคิดทุกที ให้ความสำคัญอยู่กับครอบครัวมากขึ้น มีเวลาไปทำสิ่งที่รักให้ตัวเอง เช่นหมั่นไปตรวจสุขภาพ และมีโอกาสสร้างสรรค์สิ่งดีงามและคุณค่าให้กับสังคมได้อีกมาก

3. หาสังคมที่เหมาะสมกับตัวเอง และมีประโยชน์ หรือเสริมทักษะชีวิตให้มีคุณค่า เพื่อการพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองกัน ไม่อยู่โดดเดี่ยว เช่นกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มศึกษารรรมะ กลุ่มวิปัสสนา ฯลฯ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำ การเดิน แกว่งแขน ฯลฯ ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงและจิตใจสดใส ลดความเครียดลดอาการซึมเศร้าได้

นอกจากสิ่งต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าแล้ว ผู้เกษียณมักจะมีปัญหาสุขภาพกายไปด้วย จากการที่เคลื่อนไหวน้อยลง ไม่ค่อยออกไปไหนมาไหน ระวังเรื่องการนั่งเฉยๆหรือนอนเฉยๆมากขึ้น จึงนอกจากจะทำให้เบื่อหน่ายซึมเศร้าแล้ว ก็อาจนำไปสู่โรคหัวใจจากการสะสมของไขมัน ในเส้นเลือดได้

และนอกจากนี้การที่มีเวลายาวนาน หลายคนจึงกินจุบจิบ กินบ่อยขึ้นและมากขึ้น อาจนำไปสู่ภาวะอ้วนและโรคหัวใจและอีกหลายโรคให้เช่นกัน จึงเมื่อสุขภาพกายไม่ดีแล้ว ก็มีผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพจิตอีกต่อหนึ่งด้วย ฉะนั้นเมื่อใกล้เกษียณควรดูแลสุขภาพกายให้ดีแล้ว วางแผนดูแลสุขภาพตนเอง นำของกรมสุขภาพจิตไว้ก่อน รวมถึงค่อยๆเตรียมร่างกายให้แข็งแรงสละรับรอรับกิจกรรมใหม่ๆที่สนุกสร้างสรรค์สุขภาพจิตและสุขภาพกาย ..จะมีความสุขดีกว่าก่อนเกษียณจะอีก !



ที่มาของข้อมูล : forums.dmh.go.th/index.php?topic=138523.0

เขียนโดย : นางสาวศรารัตน์ ตันธนา นักรักษาสาธารณสุขปฏิบัติกร กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

พิมพ์โดย : กัญประวีร์ โพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่งานธุรการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี



สวัสดิ์กะ กลุ่มงานสุขภาพ ชลชนอนบทความ เรื่อง

โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ



โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากเชื้อไวรัสเรบีส (Rabies Virus) สัตว์นำโรค ได้แก่ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด ทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า เช่น สุนัข แมว กระต่าย กระรอก กระแต หนู อิง กระจี และ แกะ วัว ควาย ลิงตามป่าต้น

สัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุดคือ "สุนัข" มนุษย์ติดเชื้อนี้จากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือน้ำลายกระเด็นเข้าบาดแผล ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคพิษสุนัขบ้า ดังนั้น ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ที่ติดเชื้อนี้มักจะเสียชีวิตทั้งหมด แต่เรามีวัคซีนที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้อีก (Preventable disease) เพียงแต่นำสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์จรจัดมาฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งในปัจจุบันถือเป็นวิธีการป้องกันโรคนี้อีกที่ปลอดภัย

บทความฉบับนี้ กลุ่มงานสุขภาพ มีคำแนะนำข้อควรปฏิบัติในการลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัดหรือ โส่นทำร้าย

โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ 5 ข้อ คือ

1. อย่าแหย่ ให้อุ้ม โข โกรธ
2. อย่าเหยียบ หง หิว ตัว ขา หรือ ทำให้อุ้มหรือสัตว์ตัวใดๆ ตกใจ
3. อย่าแยก สุนัขที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า
4. อย่าหยิบ รว ข้างหรือเคี้ยวอาหารขณะ ที่สุนัขกำลังกินอาหาร
5. อย่าขู่ หรือเข้าไปใกล้กับสุนัขหรือสัตว์ตัวใดๆ นอกบ้านที่ไม่มีเจ้าของ หรือ ไม่ทราบประวัติ

กรณีหากถูกสุนัขกัดหรือถูกสุนัขจรจัด แมว หรือสัตว์อื่นๆ กัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ใช้ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน เพื่อฆ่าเชื้อลดการเกิดโรคได้ร้อยละ 80-90 และรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้เร็วที่สุด เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคจนครบตามที่แพทย์แนะนำ หากพบเห็นสัตว์ที่สงสัยว่าอาจเป็นโรคพิษสุนัขบ้าคือ มีอาการ หางตก เดินโซเซ น้ำลายสอ อื่นหือ คางวม ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้ฉีดวัคซีนหรือผู้นำชุมชน และให้รีบจับจับ โดยระมัดระวังอย่าให้ถูกกัด แล้วกักสัตว์ไว้ดูอาการ 10 วัน หากสัตว์ตายให้นำหัวสัตว์ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการต่อไป

อย่าไรก็ตาม เพื่อป้องกันการเกิดโรคพิษสุนัขบ้า ควรนำสัตว์เลี้ยงทุกตัวไปทำการฉีดวัคซีนตามวัน หรือศูนย์บริการใกล้บ้าน ให้ตรงตามกำหนดทุกครั้ง ไม่ควรรอให้ถึง โอกาสสำคัญ หรือวันรณรงค์จึงค่อยไป เพื่อร่วมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษสุนัขบ้าในบริเวณที่อยู่อาศัย



ที่มาของข้อมูล : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป, ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ, กรมปศุสัตว์, rabiesalliance.org

เรียบเรียงโดย :นางสาวศรุตพรพรรณ ตั้งธนาภิวิภากรสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

ติดต่อโดย : กลุ่มประวั โพร้ทอง ฝ่ายดำเนินงานธุรการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี



สวัสดิ์ กุ่มงามสุทธิภมา ขอเสนอบทความ เรื่อง

ฮีโมโห เลี่ยงโรคหัวใจ

คุณเคย โหหรือโกรธใครบ้างไหม? แน่นอนว่าทุกคนต้องเคยอารมณ์โกรธ อารมณ์โกรธ โกรธเล็กน้อยไปจนปานกลาง หรือ โกรธจนหน้าแดงกำคิ้วออกหู ตีกริ้ววามรุนแรงแตกต่างกันไป ความโกรธเป็นอารมณ์ในด้านลบที่ควบคุม ใ้ยากและเกิดได้บ่อย นอกจากจะทำให้อารมณ์ขุ่นมัวตลอดเวลา ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายหากรับมือกับอารมณ์โกรธ ใ้ไม่ถูกวิธี



ความโกรธส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

เมื่อคนเรารู้สึก โกรธหรือมีความรู้สึกในด้านลบที่รุนแรงมากจนยากที่จะควบคุม ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนในกลุ่มความเครียด (Stress hormones) อย่างแอดรีนาลีน (Adrenalin) และ คอร์ติซอล (Cortisol) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระยะสั้น ๆ โดยเป็นตัวเร่งอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจให้เร็วขึ้น เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ และความดันโลหิตที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นกลไกในการป้องกันตัวของร่างกายแบบหนึ่ง จนคุณพร้อมที่จะระเบิดทุกอย่างออกไป และยังเพิ่ม โอกาสการเกิดโรคทางหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease) และระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ (Low Immunity)

โรคหัวใจและหลอดเลือด

การหลั่งฮอร์โมนในกลุ่มความเครียดเป็นปริมาณมาก จะส่งผลต่อหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากหัวใจโดนกระตุ้น ให้บีบตัวเร็วและแรงขึ้นจากฮอร์โมนที่ร่างกายหลั่ง รวมไปถึงการสะสมของไขมันเพิ่มขึ้น ในหลอดเลือดเพื่อเป็นที่เก็บพลังงาน ซึ่งอาจทำให้เส้นเลือดแข็งตัวกว่าปกติ เกิดการตีบตันหรือแตกฉีกอง อาจเกิดอัมเือดไปเกาะที่ผนังเส้นเลือด จึงส่งผลให้หัวใจขาดเลือดและเสี่ยงเป็น โรคทางหัวใจและหลอดเลือดได้หลายโรค เช่น [โรคหลอดเลือดหัวใจ](#) [โรคหลอดเลือด](#)

ในสมอง

งานวิจัยที่ร่างกายในสองชั่วโมงแรกของการระเบิดอารมณ์โกรธออกไปจะเสี่ยงต่อการเกิดอัมเือด ไปอุดตันสมอง และเลือดออกในสมองมากถึง 3 เท่า และยิ่งเพิ่มความเสี่ยงขึ้นเป็น 6 เท่าสำหรับผู้ที่เป็น โรคหลอดเลือดสมอง ไป่ทอง นอกจากนี้ผู้ที่ โกรธ โหบ่อย ๆ ยังมีแนวโน้มที่เป็น โรคหลอดเลือดหัวใจ (CAD) เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวหรือเกิดหัวใจวายได้ถึง 3 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ ไม่ค่อยโกรธ

การทำงานของภูมิคุ้มกันต่ำลง

อารมณ์โกรธยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายขึ้น เนื่องจากฮอร์โมนความเครียดไปยับยั้งกลไกการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย งานวิจัยชิ้นหนึ่งของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการเอาชนะนักรบที่ถึงเรื่องเก่า ๆ ในอดีตที่ทำให้คุณโกรธเป็นทีนเป็นไฟสามารถส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน โรคที่ทำงานได้คือลงเฝ้าในกลุ่มคนที่ร่างกายแข็งแรง และยังพบว่าคนที่อารมณ์โกรธไม่ไหวจนแสดงอาการเจ็บป่วยออกมาทางระบบย่อยอาหารและระบบหายใจมากขึ้น

นอกจากนี้ ความโกรธยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน เช่น คนที่มีความเครียดเรื้อรังนาน ๆ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า (Depression) โรควิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder: GAD) ความเครียด (Stress) ได้มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่เก็บกดความรู้สึกโกรธเอาไว้ภายในจิตใจ

ระงับความโกรธให้อยู่หมัด

สถานการณ์ที่เครียด พื้นเพครอบครัวและวัฒนธรรม เพศ หรือแม้แต่ระดับความเครียดในขณะนั้น ล้วนส่งผลให้คุณแสดงการตอบโต้ต่ออารมณ์โกรธได้หลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่หงุดหงิด เหนียว ไม้ลุ่ยคล้าย ตะโกนโวยวาย คำทอ ข้างป่า ข้างของ ไปจนถึงทำร้ายร่างกาย การเลือกแสดงออกในทางที่เหมาะสมย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและความสัมพันธ์มากกว่า เรามีวิธีการง่าย ๆ ให้ฝึกทำกัน

- รู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ อาจลองสังเกตอาการที่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกและท่าท่วงท่างกาย เช่น ใจเต้นแรง ไม้หงุดหงิด
- เมื่อมีเรื่องมากระทบจิตใจจนทำให้อารมณ์พุ่งปรืด ลองตั้งสติ ยุคหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-10 ในใจอย่างช้า ๆ หรือเลือกถอยออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้สติแตกสักระยะก่อนที่ทุกอย่างจะระเบิดออกไป
- เมื่อใจเย็นขึ้นค่อยถอยออกมาหรือสถานการณ์ ค่อย ๆ คิด พิจารณา และอธิบายสิ่งที่ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างใจเย็น การเลือกพูดหรือระเบิดทุกอย่างออกไปตอนอารมณ์โกรธเดือดอาจส่งผลกระทบมากกว่าผลดี
- ทบทวนและวิเคราะห์ปัญหา เพื่อหาต้นตอที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ลองใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ทั้งนี้ควรฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิด ให้เป็นเชิงบวกเช่นกัน เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นมักมีสองด้านเสมอ ในเรื่องร้ายก็มักจะมีเรื่องดีเช่นกัน ไม่จ้องจะมองแต่ปัญหาที่มีจนลืมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ ปล่อยให้ตนเองได้ยิ้มกับเรื่องเล็กน้อยบ้าง การนั่งชมป๊อปปี้กับความสุขและคลายโกรธนาน ๆ ไม่จ้องให้บทหนักออกของปัญหาแก้ก่อน
- ระบายความเครียดที่สะสมด้วยวิธีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ อาจช่วยให้อารมณ์กับคลายโกรธในระยะยาวได้เช่นกัน เช่น การออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ดูหนังฟังเพลง

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ทุกคนมีได้ แต่การแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสมและไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นพยายามอย่าโกรธ โกรธนานจนปล่อยให้อารมณ์ตัวเองเจ็บปวดเกินไปจะเสียดาย

