



สวัสดิ์กะ กลุ่มงานสุขศึกษา ขอเสนอบทความ เรื่อง

“ทางเลือกใหม่” >> เลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า <<

สสส. สนับสนุนให้ประชาชนเข้ารับการเลิกบุหรี่ด้วยช่องทางต่างๆ โดยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนในพื้นที่ต่างจังหวัดสามารถเข้ารับบริการได้ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอ (รพ.สค.)



ขั้นตอนการนวด

นวดจุด 1, 3, 4, 6 และ 48
จุดละ 40 ครั้ง
นวดลงตามทิศทางลูกศร



48

5 จุดหยุดบุหรี่

- จุดสะท้อนที่ 1 ด้านบนนิ้วโป้งที่ติดนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองใหญ่
- จุดสะท้อนที่ 3 โคนค้ำในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองเล็ก (ความจำ)
- จุดสะท้อนที่ 4 ในอึ่งเหลี่ยมค้ำบนนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่คอหอย ได้สมอง
- จุดสะท้อนที่ 6 ค้ำข้างค้ำบนนอกของนิ้วโป้งจะสะท้อนไปที่ขมุก
- จุดสะท้อนที่ 48 จะสะท้อนไปที่อ้าคอ ท่อหายใจ นวดจากกอมเท้าไปหาปลายนิ้ว



นวดเท้าเลิกบุหรี่ เมื่อ นวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อเนื่อง

30% เลิกบุหรี่ได้

- 30.3 % นวดและติดตามต่อเนื่อง 10 วัน
- 30.0 % เมื่อติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน
- 27.5 % เมื่อติดตามต่อเนื่อง 3 เดือน
- 27.6 % เมื่อติดตามต่อเนื่อง 6 เดือน



ผลดีต่อผู้สูบ

- : ไม่อยากสูบ สูบแล้วรู้สึกเหม็น รสชาติขม
- : เลิกสูบสำเร็จ แฉมออกค้ำที่สูบ นึกสูบ
- : ได้รับความสุขความดีและเบิกบานใจ



70% ลดปริมาณการสูบ

(จาก 14.8 มวน เหลือ 6.47 มวน)

ที่มา: โรงพยาบาลชลบุรี กลุ่มงานสุขศึกษา ขอเสนอบทความ เรื่อง เลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สสส.

ที่มาของข้อมูล : จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับที่ 188 ปีที่ 13 มิถุนายน 2560

ติดต่อโดย : นายวิรุฒ รัตนธรรม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลชลบุรี

พิมพ์โดย : กัญญาประวีร์ โพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่งานธุรการ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลชลบุรี



สวัสดิ์ กุ่มงวนสุโขทัย ขอนอบทกรรม เรือง

9 วัน ปรับระบบเผาผลาญ

"ทำอะไรดี กินน้อยทำให้อ้วน น้ำหนักก็ไม่ขยับเลย"

นี่เป็นปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับคนที่น้ำหนักเกินมานานแล้ว และพยายามลดน้ำหนัก โดยกินอะไรน้อยๆ แต่น้ำหนักก็ไม่ลดลง ที่เป็นเช่นนี้เพราะระบบเผาผลาญอาหาร (Metabolism) ของคุณปรับต่ำกว่าปกติเสียแล้ว ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มการลดน้ำหนักจึงต้องมีการปรับปรุงระบบเผาผลาญอาหาร เสียใหม่

โปรแกรมปรับปรุงนี้ใช้เวลาเพียง 9 วัน แล้วจึงค่อยค่อย โปรแกรมลดน้ำหนักอีก 1 เดือน ถ้าคุณทำตามไม่ออกกลุ่มออกกำลังกาย รับประทานอาหารจะกลายเป็นอุปสรรคอีก แอมอลความอ้วน ได้อีก ถ้าพร้อมแล้ว มาเริ่มปรับปรุงระบบเผาผลาญอาหาร ของคุณ ได้เลยนะ ส่วนที่ 1 ที่ต้องปรับปรุงคือ ระบบร่างกายของคุณ และส่วนที่ 2 คือ อาหารที่รับประทานควรมีอาหารเหล่านี้บรรจุอยู่ในมือหนึ่งมือใดด้วย

อาหารที่ระบบเผาผลาญอาหาร



วิธีปรับระบบเผาผลาญอาหาร



1. กล้ามเนื้อและกระดูกอ่อนตัวร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จะทำให้ระบบเผาผลาญเพิ่มขึ้น เพื่อเร่งสร้างพลังงานไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนนั้น

- ** เดินแกว่งวันละ 30 นาที ออกกำลังกายสัก 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที
- ** กินไข่และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ได้แก่ ไข่ ปลา เนื้อหมู ทรายแดงจากโปรตีนจะช่วยให้สร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

2. ค่อยได้สมองและต่อมหมวกไตควบคุมการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารและการเจริญเติบโต

- ** ตักก้อนให้เพียงพอ พยายามดื่มน้ำไป เพราะจะทำให้ไขมันหลังฮอร์โมนลดลง
- ** กินถั่วเหลืองแห้ง ได้แก่ อัลมอนต์ ถั่วลิสง ถั่วคั่วบ่มงั่ว พิสทาชิโอ นอกจากมีโปรตีนและไขมันสูงแล้วยังมีแมกนีเซียมก่อนข้างสูง ช่วยกระตุ้นต่อมใต้สมองให้ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยเรื่องการเผาผลาญอาหารมากขึ้น แนะนำให้กินวันละ 20-24 กรัม หรือแปรรูป
- ** กินถั่วที่เย็นฝัก เช่น ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง มีใยอาหารและโปรตีนสูง แต่ให้พลังงานต่ำ ไม่เหมือนถั่วเหลืองแห้งที่สำคัญคือมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ
- ** กินผักสีเขียวเข้ม สีนแดง และม่วง คุณสมบัติของผัก นอกจากจะเป็นการป้องกันไม่ให้ไขมันถูกดูดซึมเข้าร่างกาย ได้แล้ว ยังกระตุ้นการทำงานของตับอ่อนให้ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยเรื่องการเผาผลาญได้เพิ่มขึ้น



3. ตับอ่อน ถ้าตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง การรับประทานไขมันก็จะสูงขึ้น

- ** กินข้าวหรือแป้งที่ผ่านการกลั่นน้อย ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย ช่วยให้อาหารที่ไขมันออกมาเผาผลาญได้ ที่สำคัญอาหารประเภทนี้ยังมีวิตามินบีสูง ช่วยลดการเผาผลาญอาหารที่ตับได้ดี
- ** กินผลไม้ประเภทเบอร์รี่ องุ่น ช่วยบำรุงตับให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น กินได้ 1 ถ้วย

4. ค่อยให้ฮอร์โมนไทรอยด์เพิ่มขึ้น ซึ่งมันควบคุมและกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญอาหารที่สูง

- ** ตักก้อนให้เพียงพอและไม่เครียด
- ** กินอาหารทะเล มีธาตุไอโอดีนสูง ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของต่อมไทรอยด์ แต่ควรบริโภคปริมาณที่เหมาะสม สำหรับผู้มีปัญหาต่อมไทรอยด์สูงควรเลือกทานปลาที่สด



สวัสดิ์ละ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนสนทนาคความ เรื่อง

4 CHECKLIST เช็คความเสี่ยงโรคย้ำคิดย้ำทำ

ความกังวลหากมีอย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้เรามีความรอบคอบและระมัดระวังมากขึ้น แต่ถ้ามีมากเกินไป และมีการแสดงออกต่างๆ แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่อันตรายต่อ แต่ก็ไม่สามารถหยุดการกระทำดังกล่าวได้ อาจเป็นสัญญาณเตือนว่า โรคย้ำคิดย้ำทำกำลังมาเยือน

ศูนย์การแพทย์เม โคลินิก ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ออกแบบวิธีสังเกตอาการด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ ว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรครึ้นหรือไม่ ดังนี้

- กังวลเรื่องความสะอาดมากเกินไป เช่น ล้างมือซ้ำๆ จนมือชาหรือ แสบคันหรือสัมผัสสิ่งอื่นจนสร้างความระแวกให้กับตัวเองซ้ำ



- ต้องการให้ข้าวของเครื่องใช้และผู้คนรอบข้างอยู่ในระเบียบและชั้นตอนจนผิดปกติ เช่น ระเบียบการมีกิจกรรมเมื่อมีคนมาหยิบของให้บนโต๊ะแล้วไม่เก็บเข้าตำแหน่งเดิมแบบที่ตนเองเคยเก็บ



- สงสัยหรือไม่มั่นใจว่าได้ทำกิจกรรมใดๆ ไปแล้วหรือไม่ จนต้องกลับไปตรวจสอบ และลงมือทำกิจกรรมนั้นซ้ำ เช่น รีบประตูหน้าต่าง คีย์รถประตูบ้าน คีย์รถยนต์ โดยซ้ำๆ จนผิดปกติ



- ต้องการรู้จำนวนหรือคาดหวังเรื่องความแม่นยำมากเกินไป เช่น นับจำนวนเหรียญที่ได้มาซ้ำๆ เพราะเกรงว่าจะได้เงินทอนไม่ครบ



หากอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นประจำ ควรไปปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำในการปรับพฤติกรรม ที่จะช่วยลดความกังวลและช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งขึ้นได้ละ

ที่มาของข้อมูล : นิตยสารชีวิต ฉบับที่ 445 ปีที่ 19 เดือน เมษายน 2560

ค้นคว้าโดย : นางสาวศรารัตน์ พิมพ์ฉาน นักรักษาพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

ติดต่อ : กลุ่มประวัิ โทรี่ทอง ฝ่ายนักรักษาพยาบาล กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี



สวัสดิ์กะ กลุ่มงานสุขศึกษา ขอเสนอบทความ เรื่อง

“เหงื่อไม่ออก” เวลาออกกำลังกาย อันตรายไหม



เวลาออกกำลังกายเหงื่อไม่ออกหรือออก แค่ตัวอุ่นๆ ในขณะที่เพื่อนๆ เหงื่อท่วมตัวจึงสงสัยว่าผิดปกติหรือไม่ และควรปฏิบัติตัวอย่างไร

เหงื่อออกน้อยหรือเหงื่อ ไม่ออก เกิดได้จากหลายสาเหตุอาจมาจากความผิดปกติของต่อมเหงื่อหรือระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ จึงส่งผลให้ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติไปด้วย อาจเกิดจากการอักเสบที่เนื้อเยื่อบริเวณผิวหนัง เกิดจากโรคเบาหวาน เกิดจากการใช้ยา หรือ คีมีบำบัด เป็นต้น อาจเกิดได้ทั้งตัวหรือเป็นเฉพาะจุดก็ได้

กรณีเหงื่อออกน้อยหรือเหงื่อ ไม่ออกนั้น ส่งผลให้ร่างกายระบายความร้อนผ่านต่อมเหงื่อได้ลดลง จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

1. หากมีอาการ ไม่ค่อย นานๆ เป็นที คือเมื่อออกกำลังกายจนเหนื่อย รู้สึกร้อน แต่เหงื่อไม่ออก ควรลดความหนักของการออกกำลังกายลง เช่น ลดระยะเวลาในการออกกำลังกายและปฏิบัติให้ช้าลง รวมถึงพกขวดน้ำดื่มและหมั่นดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย

2. หากอาการนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ หรือเป็นทุกครั้งเมื่อออกกำลังกาย ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ จะได้รับการรักษาได้ตรงจุด

ข้อควรระวัง

เมื่อออกกำลังกายจนเหนื่อย แต่เหงื่อไม่ออก ไม่ควรฝืนออกกำลังกายต่อไป เพราะหลายคนมักเข้าใจว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อ ไม่ออกเท่ากับ ไม่ได้ผล จะลดน้ำหนัก ไม่ได้จึงฝืนปฏิบัติให้หนักขึ้น ซึ่งเมื่อการระบายความร้อนของร่างกายผ่านเหงื่อผิดปกติ จะส่งผลให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงเกินไป อาจทำให้หมดสติ ช็อก หรือเสียชีวิตได้

หากไม่แน่ใจ แนะนำให้ไปตรวจหาสาเหตุกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรักษาและหาแนวทางในการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม



สวัสดิ์ศักดิ์ กลุ่มงานสุขภาพศึกษา ขอเสนอบทความ เรื่อง

4 อาหารต้องระวัง สำหรับ “ผู้ป่วยโรคไต”



อย่างที่ทราบกันดีว่า ผู้ป่วยโรคไตต้องให้ความสำคัญกับการดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นอย่างมาก เราจึงมีคำแนะนำเกี่ยวกับ “4 อาหารที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังต้องระวัง” จากแผนกผู้เชี่ยวชาญโรคไต

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา มาฝากกันค่ะ

FOOD	HOW TO EAT
โหลเทอเจียม	<p>หลีกเลี่ยง : อะโวคาโด กีวี ผักใบเขียวเข้ม ผลไม้สุก เนื้อสัตว์เคี้ยวจู้ และผลไม้อบแห้ง</p> <p>กินได้บ้าง : แอปเปิ้ล บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ถั่วประดก ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่</p> <p>เคล็ดลับ : ปอกเปลือกผลไม้ก่อนกิน แช่ผักในน้ำสะอาดนานๆ ก่อนนำมาปรุงอาหาร</p>
โหลเคียม	<p>หลีกเลี่ยง : เครื่องปรุงรส เนื้อแปรรูป ขนมขบเคี้ยว อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง</p>
โปรตีน	<p>หลีกเลี่ยง : เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก ไข่แดง ชีส นมและผลิตภัณฑ์จากนม อ้วอบแห้ง</p> <p>กินได้บ้าง : โปรตีนคุณภาพสูง เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว</p>
พอยท์อวีย์	<p>หลีกเลี่ยง : ไข่แดง นม เนยแข็ง อ้วอบแห้งต่างๆ</p>

เริ่มดูแลตั้งแต่เมื่ออาหารของคุณ เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรคไต ที่กวนใจและร่างกายนะคะ

