

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หัวดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ฉบับพิเศษ  
SPECIAL  
ISSUE

## คัมภีร์หยุดปวด พิชิต 30

อาการปวด  
หัวจรดเท้า  
ด้วยตัวเอง

EXERCISE TIPS  
15 ท่าบริหาร  
ป้องกันปวดข้อมือ  
หลัง สะโพก เข่า

จัดเต็ม!  
โปรแกรมขวด  
ผสมผสาน  
ไทย จีน โยคะ  
สลายปวดหัวร้าว

#ทำง่าย  
#หายจริง  
#ราคาไม่แพง

4  
HEALTHY  
DRINKS  
แก้ปวดตา หู  
ไซนัสอักเสบ

UPTREND!  
นวัตกรรม  
หยุดปวดไมเกรน  
กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

VITAMIN GUIDE

เคล็ดลับกินวิตามิน พื้นฟูไหล่ติด ข้ออักเสบ ติวในถุงน้ำดี



34  
HD

นิตยสารสุขภาพ  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com

# ชีวจิต Contents

1 มีนาคม 2564



## INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง
- 26 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดหลัง เอว ซอกท้อง สะโพก ด้วยตัวเอง
- 44 **เรื่องพิเศษ :**  
CHRONIC PAIN SOLUTIONS  
แก้อาการปวดเข่า น่อง เท้า ส้นเท้า ด้วยตัวเอง
- 64 **SPECIAL REPORT :**  
SPECIAL MASSAGE PROGRAM  
โปรแกรมนวดไทย จีน โยคะ กำจัดจุดปวด

## STORY SHARING

- 24 **ประสบการณ์สุขภาพ 1 :**  
WORK-RELATED PAIN  
สร้างสมดุลให้ชีวิต ขจัดออฟฟิศซินโดรม
- 42 **ประสบการณ์สุขภาพ 2 :**  
THE BATTLE OF PAIN  
ภารกิจพิชิตอาการปวด  
จากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

## ACTIVE & IN-TREND

- 72 **HOT ISSUE :**  
INNOVATION FOR PAIN FREE  
รวมนวัตกรรมแก้ปวดหัวจรดเท้าในไทย  
ใครปวดไม่ว่าต้องลอง

# เนื้อหา Contents

1 มีนาคม 2564



## LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

77 ใบสมัครสมาชิก

## ORGANIC & GREEN

62 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :

อยู่อย่างสมดุล มนุษย์แข็งแรง ธรรมชาติแข็งแรง  
สไตส์โซ โอะกะ เกษตรกรอินทรีย์ชาวญี่ปุ่น



# ปวด...สัญญาณของการมีชีวิต

ทั้ง **อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร** และ **นายแพทย์สุรชา ลีลายุทธการ ที่ปรึกษาทันตยศาสตร์** ให้นิยามของความปวดคล้าย ๆ กันว่า **“ปวดคือสัญญาณของการมีชีวิต”**

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นหรือคะ คุณหมอสูรชาเล่าให้ฟังในเย็นวันหนึ่งว่า ถ้าปวดก็แสดงว่าเรายังมีเส้นประสาทหรือจุดรับความเจ็บปวดต่างจากผู้ป่วยเบาหวาน แม้เท้าจะกระทบความร้อน ความเย็น แต่กลับไม่รู้สึกละอะไร เพราะเส้นประสาทเท้าได้ตายไปเสียแล้ว และแน่นอนว่าคนที่หมดลมหายใจก็ไม่ตื่นมารับรู้ความเจ็บปวดอีกต่อไป

ดังนั้นความปวดจึงเป็นสัญญาณของการมีชีวิต และเป็นสัญญาณสะท้อนว่าร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งกำลังทำงานผิดปกติ เราในฐานะเจ้าของจึงต้องเร่งแก้ไขความปวดนั้น ซึ่งเรื่องของความปวดนั้นเป็นศาสตร์ใหญ่ที่ทำการศึกษากันไม่จบ แต่คุณหมอสูรชาก็เล่าให้ บ.ก.ฟังว่า มีการจำแนกความปวดเป็นหลายแบบ ทั้งปวดผิวภายนอก ปวดอวัยวะภายใน ปวดแบบอักเสบ ปวดแบบเกี่ยวข้อกับระบบประสาทส่วนกลางหรือส่วนปลาย ลักษณะการปวดจะแตกต่างกันออกไป และกลไกก็จะไม่เหมือนกัน ส่งผลต่อการเลือกยาในการรักษาไม่เหมือนกัน

ปักษ์นี้ทางกองบรรณาธิการจึงลงมติกันว่า เราจะจัดทำเนื้อหาพิเศษ รวบรวมเคล็ดลับการป้องกันและเยียวยาอาการปวด 30 อาการ ไปตั้งแต่ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ หลัง ช่องท้อง สะโพก เข่า เท้า ซึ่งมีสารพัดอาการ อาทิ ปวดศีรษะ ปวดสะบัก ปวดกระดูกสันหลัง ปวดกระเพาะอาหาร ปวดลำไส้ ปวดข้ออักเสบ ฯลฯ

และแน่นอนว่าแต่ละเคล็ดลับที่นำมาแก้ปวดเป็นเรื่องง่ายๆ ในชีวิต คือการปรับวิถีการลุก ยืน นั่ง นอน กิน ออกกำลังกาย นวดกดจุด ฯลฯ ถือเป็นเล่มพิเศษที่รวมเคล็ดลับแก้ปวดแบบสมบูรณ์ที่สุดที่ทุกคนต้องมีติดไว้ประจำบ้าน

ทีมกองบรรณาธิการ **ชีวิตจิต** ทุกคนเชื่อว่า เราสามารถมีชีวิตโดยไม่ปวดได้ด้วยเคล็ดลับเหล่านี้ค่ะ

วาสนา พลายเล็ก  
บรรณาธิการบริหาร

watsana\_pl@amarin.co.th



## ชีวิต 538 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 1 มีนาคม 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ สุทธิพงษ์ • ดร.สาทิศ อินทรกำแหง  
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก  
กองบรรณาธิการ นนทิพร ศรีวงศ์วิเชียร  
ที่ปรึกษาทันตยศาสตร์ นภา เลิศกานต์  
ที่ปรึกษาด้านการแพทย์ ว.อ.นพ.สุรชา ลีลายุทธการ

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก  
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วาสนา พลายเล็ก  
กองบรรณาธิการ ชูเกียรติ สุทธิพงษ์ • นพ.สุรชา ลีลายุทธการ  
เลขาธิการกองบรรณาธิการ ณัฏฐา วัฒนวงศ์ชัย

บรรณาธิการเชิงคอลัมน์ สุภาภา วัฒนศิริ  
กองบรรณาธิการออนไลน์ สุภาภา วัฒนศิริ  
อาร์ทไดเรกเตอร์ ศรัญญา ลีลายุทธการ  
ศิลปกรรมอาวุโส วิภากร วัฒนศิริ

หัวหน้าช่างภาพ ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
ช่างภาพ บรรณาธิการ ชูเกียรติ

Executive Media Consultant Director วาสนา พลายเล็ก  
Deputy Media Consultant Director นนทิพร ศรีวงศ์วิเชียร  
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฏฐา วัฒนศิริ  
Media Consultant ชูเกียรติ สุทธิพงษ์ • นพ.สุรชา ลีลายุทธการ  
Coordinator วาสนา พลายเล็ก

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราภรณ์ วิเชียรสวรรค์  
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิภากร วัฒนศิริ  
ศิลปกรรมโฆษณา วิภากร วัฒนศิริ, วิภากร วัฒนศิริ  
โฟโต้เอ็ดิตอร์และดีไซน์ ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์ภาพเคลื่อนไหว-วิดีโออาวุโส ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์ภาพเคลื่อนไหว-วิดีโอ ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
หัวหน้าแผนกช่างศิลป์โฆษณา ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
เจ้าหน้าที่ศิลป์โฆษณาอาวุโส วิภากร วัฒนศิริ  
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ นันทิพร ศรีวงศ์วิเชียร  
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ นนทิพร ศรีวงศ์วิเชียร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยพร พรหมเลิศ  
ชัยนิตยสาร วัฒนา จิตประเสริฐกุล  
แผนกบัญชี/บัญชี บิรพร นนทิพร • นันทิพร ศรีวงศ์วิเชียร  
คลังหนังสือ นนทิพร ศรีวงศ์วิเชียร • ชูเกียรติ สุทธิพงษ์

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
ประธานกรรมการ นนทิพร ศรีวงศ์วิเชียร  
กรรมการผู้จัดการอาวุโส ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
กรรมการผู้จัดการอาวุโสอาวุโส ชูเกียรติ สุทธิพงษ์  
กรรมการผู้จัดการอาวุโสอาวุโส ชูเกียรติ สุทธิพงษ์

สำนักงาน  
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนสีลมสุทนต์ (บริเวณราชดำเนิน) เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545  
E-mail info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com  
สาขาและบริษัทที่  
สาขาสุโขทัยธานี บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนสีลมสุทนต์ (บริเวณราชดำเนิน) เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999, 0-2822-1010 โทรสาร 0-2423-2742, 0-2424-1385  
จังหวัดขอนแก่น  
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง 2 ถนนบางพูน-ขอนแก่น  
ตำบลพลาญชัย อำเภอบางพูน จังหวัดขอนแก่น 41130  
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2949-9222, 0-2949-9500-1  
Homepage: http://www.nain.com  
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-4888  
E-mail member@amarin.co.th

# CHRONIC PAIN SOLUTIONS

แก้อาการปวดศีรษะ  
คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง

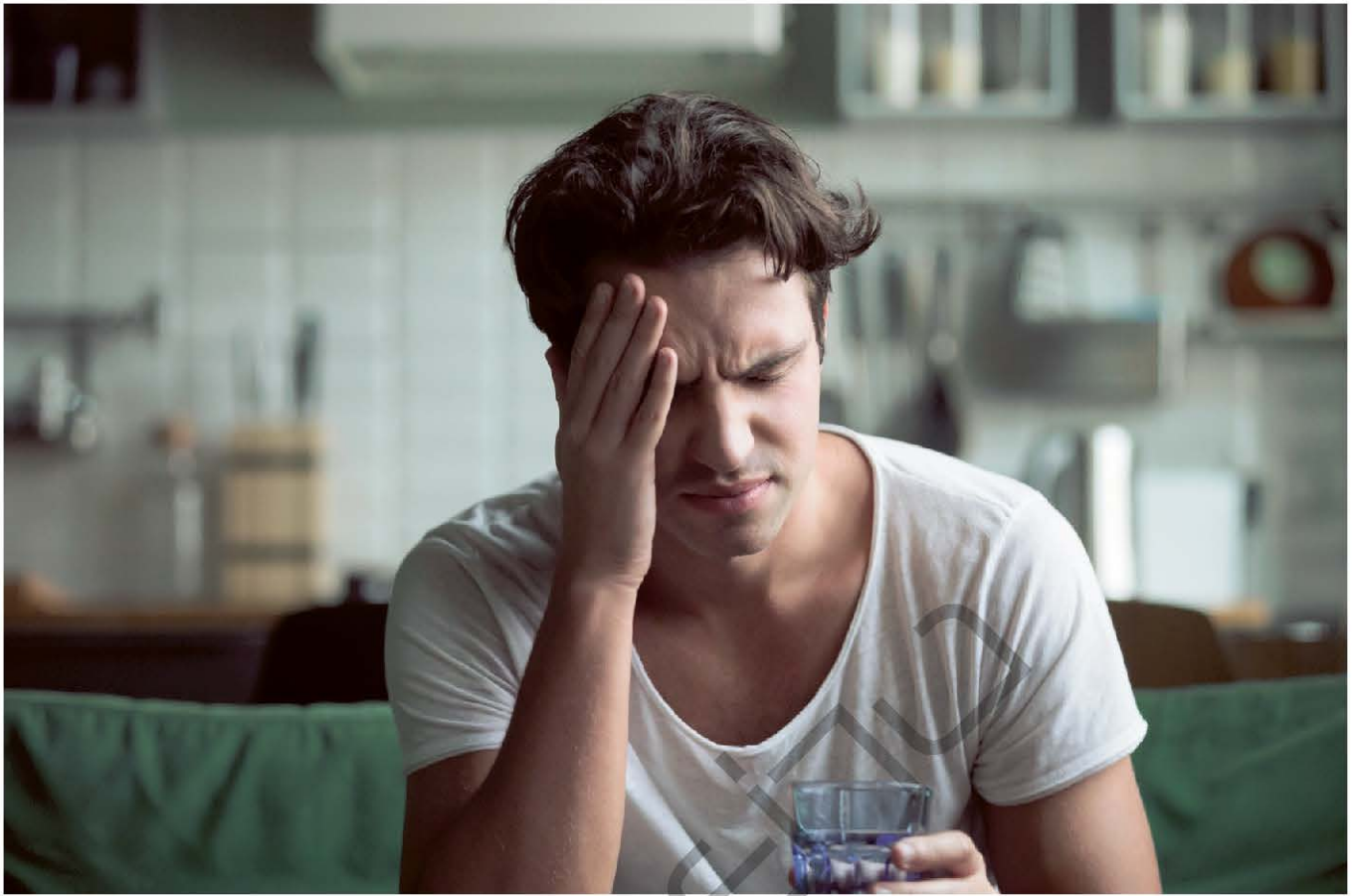
“ความปวดเป็นสัญญาณของความเป็นชีวิต”

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร *ชีวจิต* ได้กล่าวไว้ ซึ่งเป็นความจริงที่สุด เพราะหากเราไม่รู้สึกรู้เจ็บปวด แสดงว่าระบบประสาทหรือระบบสมองเกิดความผิดปกติขึ้นแล้ว ดังนั้นความเจ็บปวดจึงเป็นสัญญาณเตือนภัยตามธรรมชาติที่สะท้อนว่าเกิดความผิดปกติขึ้นกับร่างกาย และเราผู้เป็นเจ้าของต้องรีบแก้ไขอย่างรวดเร็ว

*ชีวจิต* เชื่อว่าเราทุกคนต่างเคยหรือกำลังประสบปัญหาปวดอยู่ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั่วร่างตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ปีนี้เราจึงรวบรวมเคล็ดลับป้องกันและรักษา 30 อาการปวดยอดฮิตมาฝาก ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และทำให้ทุกคนบอกกล่าวอาการปวดหรือบรรเทาให้ลดน้อยถอยลงได้

มาเริ่มต้นที่อาการปวดบริเวณอวัยวะส่วนบนของร่างกายคือ ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ และสะบักกันก่อน





### 3 อาการปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะมีหลายแบบ หนังสือ *ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่นๆ* โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ กัมมันต์ พันธุมจินดา สำนักพิมพ์ Amarin Health แบ่งไว้ 2 แบบคือ

1. โรคปวดศีรษะปฐมภูมิ (Primary Headache) มักจะมีอาการเป็นๆ หายๆ แต่ในบางครั้งอาจเป็นต่อเนื่องและเรื้อรังได้ เช่น โรคปวดศีรษะแบบตึงเครียด มักมีอาการปวดในระดับรุนแรง โรคปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์ โรคไมเกรน

2. โรคปวดศีรษะทุติยภูมิ (Secondary Headache) เป็นโรคที่พบไม่บ่อยเท่ากับโรคปวดศีรษะปฐมภูมิ แต่เป็นโรคที่ทราบสาเหตุและกลไกที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกิดจากมีพยาธิสภาพที่ทำให้เกิดการอักเสบ การตั้งรัง การกดทับ หรือการเปลี่ยนแปลงความดันในโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ บริเวณศีรษะ เช่น โรคเนื้องอกสมอง หรือพยาธิสภาพที่ห่างไกลจากศีรษะ แต่อาการปวดกระจายมาที่ศีรษะ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด

#### ปวดศีรษะแบบตึงเครียด

ลักษณะอาการปวดเด่นจะคล้ายมีอะไรมาบีบรัดรอบศีรษะ และจะปวดตึงรอบก้านเนื้อบริเวณศีรษะ เช่น บริเวณขมับหรือต้นคอ มักสัมพันธ์กับความเครียด อุดนอน หิว ใช้ดวงตามาก

### HOW TO FIX

#### • กินยาและหมั่นออกกำลังกาย

**นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์** คอลัมน์นิสต์ประจำนิตยสาร *ชีวจิต* แนะนำวิธีการป้องกันและแก้ไขไว้ว่า

“นอนให้พอ ลดการใช้สายตา ออกกำลังกายให้หายเครียด ถ้าปวดเมื่อยแถวคอหรือหลังทุ้บๆ นวดๆ ถ้าจำเป็นต้องใช้ยา ก็ใช้แค่พาราเซตามอลครั้งละ 500 - 1,000 มิลลิกรัม หรือแอสไพรินครั้งละ 300 - 600 มิลลิกรัมก็พอ ในกรณีที่ปวดศีรษะแบบนี้เรื้อรัง การเข้ายัดกันภาวะซึมเศร้าอาจป้องกันการกลับมาเป็นได้”

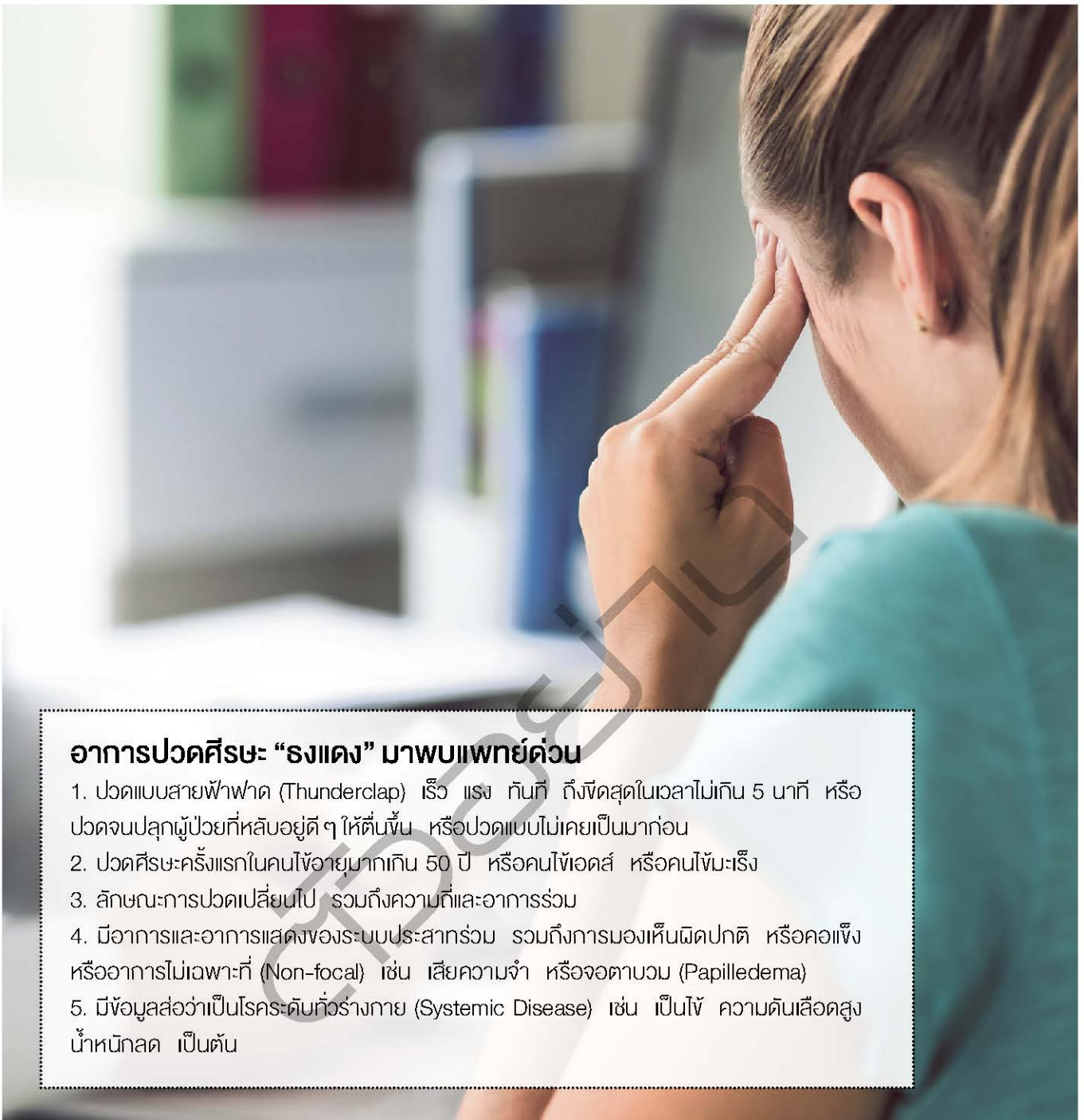
#### • การหายใจพร้อมฮัมเสียงผึ้ง

คุณหมอสันต์แนะนำวิธีการรักษาอาการปวดศีรษะด้วยวิธีการหายใจพร้อมฮัมเสียงผึ้งในลำคอ (Humming Bee Breath) เป็นการสร้างความสั่นสะเทือนให้เกิดขึ้นเมื่อปวดศีรษะ ซึ่งจะทำให้หายปวด ดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิหลังตรง วางมือสองข้างลงบนเข่า หลับตาคายมือทั้งสองข้างขึ้นวางบริเวณโหนก ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางซ้ายและขวาแตะที่ตา โดยนิ้วหัวแม่มือซ้ายและขวายู่ตรงหู ให้นิ้วนางซ้ายและขวาวางเหนือริมฝีปากบน และนิ้วก้อยซ้ายและขวายู่ตรงกลางใต้ริมฝีปาก

2. หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกพร้อมกับฮัมเสียงผึ้งในลำคอ ทำซ้ำ 10 - 20 ครั้ง

3. ลดมือวางที่เข่า และนั่งทำสมาธิ 2 - 3 นาที



### อาการปวดศีรษะ “รังกง” มาพบแพทย์ด่วน

1. ปวดแบบสายฟ้าฟาด (Thunderclap) เร็ว แรง กันทึ ถึงขีดสุดในเวลาไม่เกิน 5 นาที หรือปวดจนปลุกผู้ป่วยที่หลับอยู่ดี ๆ ให้ตื่นขึ้น หรือปวดแบบไม่เคยเป็นมาก่อน
2. ปวดศีรษะครั้งแรกในคนไข้อายุไม่เกิน 50 ปี หรือคนไข้เอส หรือคนไข้มะเร็ง
3. ลักษณะการปวดเปลี่ยนไป รวมถึงความถี่และอาการร่วม
4. มีอาการและอาการแสดงของระบบประสาทร่วม รวมถึงการมองเห็นผิดปกติ หรือคอแข็ง หรืออาการไม่เฉพาะที่ (Non-focal) เช่น เสียความจำ หรือจอตาบวม (Papilledema)
5. มีข้อมูลสื่อว่าเป็นโรคระดับทั่วร่างกาย (Systemic Disease) เช่น เป็นไข้ ความดันเลือดสูง น้ำหนักลด เป็นต้น

### โรคปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์ (Cluster Headache)

ปวดรุนแรงคล้ายมีอะไรมาตีตบบริเวณที่ปวด อาจมีอาการน้ำตาไหล น้ำมูกไหล ตาแดงร่วมด้วย

#### HOW TO FIX

##### • ปรึกษาแพทย์และรับประทานยา

คุณหมอลันต์แนะนำวิธีแก้ไขไว้ว่า

“ควรพบแพทย์ หมอจะรักษาฉุกเฉินด้วยการให้ดมออกซิเจนและฉีดยา Sumatriptan เข้าชั้นใต้ผิวหนัง ถ้าทนายไม่ได้ ใช้ยาพ่นจมูก Nasal Sumatriptan กรณีเป็นบ่อยอาจกินยา Verapamil ขนาด 240-690 มิลลิกรัมต่อวันไว้ป้องกัน”

### โรคปวดศีรษะทุติยภูมิ

ลักษณะอาการปวดมีหลากหลาย ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพ ตำแหน่งของพยาธิสภาพ และการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสรีรวิทยาของพยาธิสภาพนั้นๆ

#### HOW TO FIX

##### • พบแพทย์ด่วน

ข้อมูลในหนังสือ *ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่นๆ* แนะนำว่า ควรรีบพบแพทย์ เพราะเป็นอาการฉุกเฉินที่มีอันตรายร้ายแรง



## ปวดไมเกรน

คุณหมอสันต์อธิบายอาการของไมเกรนไว้ว่า

“เป็นการปวดแบบตื้อๆ (Vascular Headache) ปวดครั้งหนึ่งกินเวลา 4-72 ชั่วโมง ถ้ามีอาการนำ (Aura) ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทเป็นการชั่วคราว เช่น เห็นแสงสีวูบวาบ เรียกว่า Classic Migraine ถ้าไม่มีอาการนำเรียกว่า Common Migraine มักคลื่นไส้อาเจียน มักเป็นข้างเดียว มักเป็นกรรมพันธุ์ มักมีอาการแพ้แสงนอนไม่หลับ และซึมเศร้าร่วมด้วย”

### HOW TO FIX

#### • กินยาและออกกำลังกาย

คุณหมอสันต์อธิบายวิธีการรักษาเพิ่มเติมไว้ว่า

“การรักษาไมเกรน แพทย์ทำเป็นขั้นตอนดังนี้ ถ้าปวดน้อยใช้พาราเซตามอล 1 กรัม ถ้าปวดมากใช้แอสไพริน 900 มิลลิกรัมหรือไอบูโพรเฟน 400 มิลลิกรัม ถ้าไม่ได้ผล ใช้ยากกลุ่มทริปแทน เช่น Almotriptan 12.5 มิลลิกรัม ถ้าปวดนานอาจใช้วิธีควบ เช่น Sumatriptan 50-100 มิลลิกรัมควบ Naproxen 500 มิลลิกรัม นอกจากนี้การจัดการความเครียด (Stress Management) เช่น การคลายกล้ามเนื้อ โยคะ มวยจีน และการฝังเข็ม ก็ถือว่าเป็นการรักษาร่วมที่ช่วยบรรเทาอาการได้”

#### • วิตามินบรรเทาไมเกรน

หนังสือ *ไมเกรนและโรคปวดศีรษะอื่น ๆ* แนะนำวิธีป้องกันไมเกรนไว้ว่า

“การใช้โคซันเนสหรือสารประกอบของอาหารที่มีสรรพคุณในการรักษาป้องกันโรค (Neutraceutical) สำหรับไมเกรน สารที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านประสิทธิภาพในการป้องกันไมเกรนในระดับหนึ่ง ได้แก่ วิตามินบี 2 โคเอนไซม์คิว 10 แมกนีเซียม สารสกัดจากรากบัวเต๋อเบอร์เบอร์ และพีเวอร์พีว”

#### • อาหารกำราบไมเกรน

หนังสือ *มหัศจรรย์อาหารต้านโรค* สำนักพิมพ์ริตเตอร์ไดเจสท์ แนะนำกลุ่มอาหารที่ช่วยป้องกันอาการไมเกรนไว้ดังนี้

- ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง ฟักทอง มีแมกนีเซียม ผู้ที่ปวดไมเกรนมักกระหายอาหารและดูดซึมแมกนีเซียมไม่ดี และมักขาดแร่ธาตุชนิดนี้ แม้ว่าถั่วเปลือกแข็งจะมีแมกนีเซียมสูงแต่ไม่ควรกิน เพราะมีสารแทนนินซึ่งกระตุ้นให้เกิดไมเกรนได้

- เห็ดหอมสด ผักหวาน มีโรโบฟลาวินซึ่งมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มพลังงานสำรองในเซลล์สมอง คนเป็นไมเกรนมักจะมีพลังงานต่ำ

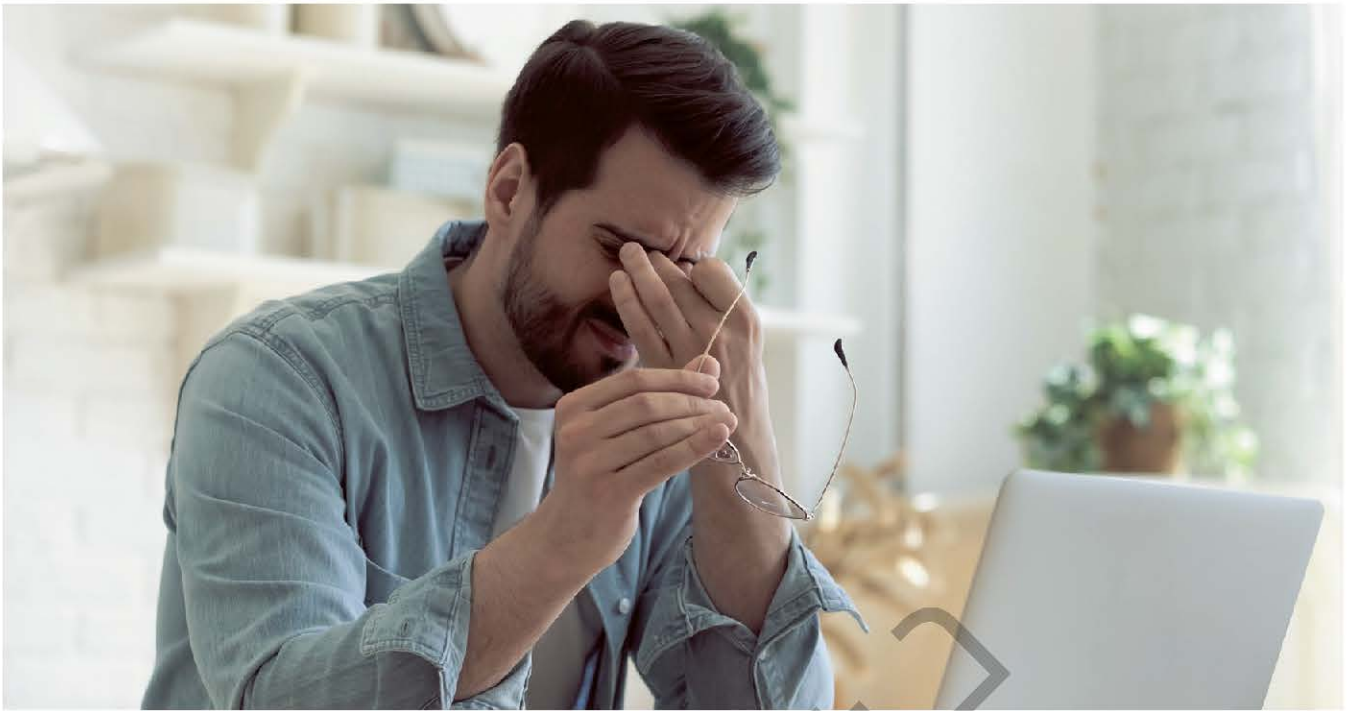
#### เมนูผักเขียวต้านไมเกรน

##### คะน้าผัดกระเทียม

**ส่วนผสม** คะน้าอ่อนหั่นชิ้นพอคำ 3 ถ้วย กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำซุปลวก 3 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** เทคะน้าลงในซามโม่ใหญ่ ใส่ซีอิ๊วขาวและกระเทียมลงไป เหน้้ำมันใส่กระทะ รอให้ร้อนจัด ใส่ส่วนผสมผักที่เตรียมไว้ลงไป ผัดไปมาให้ทั่ว เติมน้ำซุปลวก ผัดต่อ ตักใส่จาน





## ปวดดวงตา

คนทำงานส่วนใหญ่หนีไม่พ้นอาการปวดตา ตาล้า ตาแห้ง **แพทย์หญิงวีรยา พิมลรัฐ** อธิบายเรื่องอาการปวดตาซึ่งเกิดจากกลุ่มอาการ Computer Vision Syndrome สรุปว่า

“กลุ่มอาการ Computer Vision Syndrome เกิดจากการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์ หน้าจอต่าง ๆ เป็นเวลานาน มีการศึกษาพบว่า ผู้ใช้ที่คอมพิวเตอร์มากกว่า 3 ชั่วโมงขึ้นไปมักพบอาการนี้ร่วมกับการทำงานในสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น แสงน้อย ระยะห่างระหว่างหน้าจอกอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม โดยอาการที่พบคือ ปวดเมื่อยตา ตาแห้ง แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัว ไฟกสได้ช้าลง ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะ บางครั้งมีอาการปวดหลังและไหล่ร่วมด้วย”

## HOW TO FIX

### • จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสม

1. ปรับระดับการมองเห็นและปรับท่าทางการทำงานให้เหมาะสม ได้แก่

- จุดศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์ห่างจากตาประมาณ 20-28 นิ้ว และต่ำลงจากระดับสายตา 4-5 นิ้ว

- เป็นพิมพ์ควรวางอยู่ระดับต่ำกว่าจอ โดยให้ข้อมือและแขนขนานไปกับพื้น ข้อศอกตั้งฉาก ไม่อยู่ในลักษณะเอื้อมไปข้างหน้า

- ปรับระดับเก้าอี้โดยให้ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น เข่าตั้งฉาก ต้นขาขนานไปกับพื้น อาจมีที่วางข้อศอกและแขนเพื่อลดอาการล้าที่หัวไหล่ แขน และข้อมือ

2. ปรับแสงสว่างจากภายนอกและจากจอคอมพิวเตอร์

- ปิดม่านเพื่อป้องกันแสงจากภายนอกส่องกระทบหน้าจอกอมพิวเตอร์ ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่สบายตา

- ปรับความสว่างของหน้าจอและความแตกต่างของสีระหว่างพื้นจอและตัวอักษรให้สามารถมองคมชัด สบายตา

3. พักสายตาระหว่างการทำงาน

หลังจากใช้สายตาติดต่อกัน 20 นาที ควรละสายตาจากจอและมองออกไปในระยะไกล 20 วินาที นอกจากนี้ทุก ๆ 2 ชั่วโมงควรพักสายตา หรือลุกจากโต๊ะอย่างน้อย 5-10 นาที

### • ชโลมดวงตาด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น

หนังสือ *ดวงตาสดใส สายตาดีได้ใน 5 นาที* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ แนะนำวิธีแก้อาการสายตาล้าและปวดตาไว้ดังนี้

“การใช้น้ำอุ่นและน้ำเย็นชโลมดวงตาจะช่วยรักษาความเป็นกรดและต่างของดวงตา และปรับสมดุลของระบบไหลเวียนเลือดในดวงตาได้ ทั้งนี้เพราะอุณหภูมิที่แตกต่างกัน จะทำให้การไหลเวียนเลือดในเส้นเลือดฝอยเป็นไปอย่างสะดวกขึ้น ดวงตาจึงรู้สึกผ่อนคลาย ลดอาการปวดตาได้

“วิธีการคือ ชโลมดวงตาด้วยน้ำอุ่นประมาณ 10 วินาที จากนั้นให้เปลี่ยนเป็นน้ำเย็น หรือสามารถใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นและน้ำเย็นประคบดวงตาแทนได้”

หนังสือ *น้ำผักผลไม้ชะลอวัย* โดย **อูเอคิ โมโนโกะ** แนะนำสูตรน้ำเอนไซม์ลดอาการตาล้า แก้อาการปวดตาไว้ดังนี้

### • น้ำเอนไซม์บลูเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่

**ส่วนผสม** บลูเบอร์รี่สดหรือลูกหม่อน 100 กรัม สตรอว์เบอร์รี่ 100 กรัม น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** ใส่บลูเบอร์รี่หรือลูกหม่อน ตามด้วยสตรอว์เบอร์รี่ลงในเครื่องแยกกากที่ละเอียด เทน้ำเอนไซม์ที่ได้ลงในแก้ว ผสมน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน พร้อมดื่ม



## ปวดไซนัสอักเสบ

หนังสือ คู่มือฉลาดใช้ วิตามิน แร่ธาตุ และสมุนไพร สำนักพิมพ์ ริดเดอร์ไตเจสท์ อธิบายอาการไซนัสอักเสบไว้ สรุปว่า

“ไซนัสอักเสบเป็นภาวะที่โพรงไซนัสอุดตัน โพรงไซนัสเป็นช่องเปิด 4 คู่ ด้านหน้ากะโหลกศีรษะ ได้แก่ เหนือดวงตา ข้างจมูกสองด้าน หลังสันจมูก และใต้โหนกแก้ม โพรงนี้เชื่อมต่อกันด้วยเยื่อที่หลั่งน้ำเมือกออกมา น้ำเมือกนี้จะชะฝุ่น เชื้อโรค ลิงสกปรก แล้วไหลลงคอไปยังกระเพาะอาหาร เพื่อทำการฆ่าเชื้อ ปกติไซนัสจะทำงานโดยเราไม่ทันสังเกต แต่เมื่อเยื่อ เกิดระคายเคืองหรืออักเสบ จะผลิตน้ำเมือกมากขึ้นแล้วไปอุดตันช่องเปิด เล็กๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ หน้าตึง มีน้ำมูกหรือเสมหะไหลลงคอ”

## HOW TO FIX

### • 3 วิธีลดปวดไซนัสสไตล์ชีวิต

**อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง** แนะนำวิธีลดอาการปวดจากไซนัสไว้ดังนี้ ต่อไปนี้เป็นวิธีที่คุณจะช่วยดูแลตัวเอง เพื่อให้อาการไซนัสอักเสบทุเลาเบาบางหรือหายได้

1. ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำร้อนพอประมาณ โปะหน้าให้อุ่นทั่วหน้า หรือถ้ามีเงินน้อยก็ซื้อเครื่องฟนละอองน้ำอุ่นมาพ่น เพื่อให้หน้ามูกโล่งขึ้น จนไหลออกมาจากที่อุดตันได้

2. หายใจสั้นๆ แบบทำจุกกุดฟิดตลอดเวลา ได้มีการทดสอบมาแล้ว โดย **นายแพทย์สแตนเลย์ ฟาร์ม** ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญโรคภายในและโรคตา หู คอ จมูก แห่งโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนอร์ริสฮาวน์ เพนซิลเวเนีย ผู้เป็นหัวหน้าคณะแพทย์กำกับการทดลอง

การทดลองพบว่า การทำจุกกุดฟิดบ่อยๆ เฉพาะเวลาเป็นโรคเกี่ยวกับการหายใจ ทำให้การหายใจดีขึ้นและทำให้น้ำมูกโล่งขึ้นแล้วไหลออกมาจากภายในจมูกได้ง่ายขึ้น

3. กัดส่วนที่ปวดของไซนัส ใช้นิ้วหัวแม่มือสองข้างกดบริเวณสองแนวข้างจมูก รวมทั้งระหว่างคิ้วและเหนือคิ้วสองข้าง ทำครั้งละ 30 วินาทีต่อจุด

### • แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์แก่ไซนัสอักเสบ

อาจารย์สาทิสแนะนำประโยชน์ของแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์ที่ช่วยบำบัดอาการปวดไซนัสไว้ว่า

แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินเอ ลองใช้น้ำแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์ในอัตราส่วน 5 ซ้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว ตีเมื่อกกลางวัน เย็น รวมแล้ววันละ 3 แก้ว เลือกตีเมื่อก่อนหรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ ตีเมื่อกติดต่อกันเช่นนี้เป็นเวลา 4-5 วัน

หลังจากนั้นให้ลดปริมาณน้ำแอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์เหลือเพียง 3 ซ้อนโต๊ะ ตีเมื่อกเช้าและเย็นติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน อาการก็จะทุเลาลง

## ปวดหู

หนังสือ คู่มือฉลาดใช้ วิตามิน แร่ธาตุ และสมุนไพร สำนักพิมพ์ริดเดอร์ไตเจสท์ อธิบายถึงอาการปวดหูไว้ สรุปว่า

“อาการปวดหูอาจเกิดจากการอักเสบ ติดเชื้อ หรืออาการบวมตั้งแต่ที่รูหูชั้นนอกไปจนถึงเยื่อแก้วหู ซึ่งเป็นพังผืดบางๆ กั้นระหว่างรูหูชั้นนอกและรูหูชั้นกลาง ตามปกติท่อยูสเตเชียน (Eustachian) ซึ่งเชื่อมตั้งแต่รูหูชั้นกลางไปถึงลำคอจะทำหน้าที่ระบายของเหลวออกจากหูเพื่อให้หูสะอาด แต่การอักเสบหรือติดเชื้อจะทำให้รูหูระคายเคืองและท่อยูสเตเชียนอุดตันจนเป็นหนองหรือมีของเหลวคั่ง ทำให้มีอาการปวดหู”

## HOW TO FIX

การปวดหูทุกชนิด ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือเรื้อรัง หรือปวดหูชั้นกลางรุนแรง ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ทั้งสิ้น

### • ยาหยอดหูธรรมชาติ

น้ำมันธรรมชาติมีฤทธิ์ช่วยดันเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และลดการอักเสบได้ แต่ไม่ควรใช้ในกรณีปวดหูรุนแรง หรือมีหูหนวกบางส่วน หรือมีน้ำหนองไหลออกมา ซึ่งต้องรีบไปพบแพทย์ น้ำมันธรรมชาติที่แนะนำมีดังนี้

- น้ำมันกระเทียม ใช้คอตต้อนบัดพันด้วยผ้าฝ้ายชุบน้ำมัน 1-2 หยด ทาที่หู
- น้ำมันลาเวนเดอร์ นวดหูด้านนอกเบาๆ ด้วยน้ำมันลาเวนเดอร์ 1-2 หยด
- น้ำมันยูคาลิปตัส หยดน้ำมัน 2-3 หยดในน้ำ นำไปต้มจนเดือด ยกลงจากเตา จากนั้นใช้ผ้าขนหนูคลุมเป็นไปครอบศีรษะและหม้อน้ำมันยูคาลิปตัสเพื่อสูดไอน้ำ

### • น้ำชาสมุนไพรลดปวดหู

ใช้ดอกเอลเดอร์ ใบมัลลิน ใบมาร์ชเมลโลว์ และดอกคาโมมายล์ โดยใช้ทั้งแบบเดี่ยวๆ และนำมาผสมกัน ถ้าจะทำชาสมุนไพร นำสมุนไพรแห้งหรือสมุนไพรผสม 10 กรัมแช่ในน้ำเดือด 200 มิลลิลิตรทิ้งไว้ 10 นาที ให้ตัวสารออกฤทธิ์ละลายออกมา แยกกาก ตีเมื่อกวันละ 2 ครั้ง

## ปวดคอ

คุณหมอสันต์อธิบายถึงอาการปวดคอ ดังนี้  
อาการปวดคอ หลัง หรือเอว ล้วนแบ่งออกตามระดับความรุนแรงได้ 3 ระดับ คือ

1. ปวดกล้ามเนื้อและเอ็น (Myofascial Pain) คือปวดเมื่อย เคล็ด ขัด ยอก ตึง
2. ปวดแล้วเสียวแปล็บร้าวไปที่อื่น (Radiculopathy) ซึ่งมักเกิดจากโค่นเส้นประสาทถูกกดหรืออักเสบ
3. อาการกดทับแกนประสาทหลัง (Myelopathy) เป็นมากกว่าอาการปวดธรรมดา เช่น กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่อยู่ ชารอบรุกร้าวหน้าหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นบริเวณ

กรณีที่คุณทำงานส่วนใหญ่เป็นนั่ง จะเป็นกลุ่มการปวดกล้ามเนื้อและเอ็น (Myofascial Pain) เรียกว่าเป็นขั้นเบาสุด สาเหตุมีได้หลายอย่าง ตั้งแต่ 1. กล้ามเนื้อหดหรือเกร็งมากหรือนานเกินไป เช่น ตกหมอน นั่งทำงานหรือนอนหลับในท่าที่คอเอียง ก้มหรือเงยนานเกินไป หรือแค่เสียวมองหลังตอนถอยรถ แค่นี้ก็ปวดคอไปเป็นเดือนได้แล้ว 2. การบาดเจ็บ โดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็แล้วแต่ เช่น กระแทก หรือแม่แต่หมอนวดดึงคอบิดเสียดังกร็อบ กล้ามเนื้อก็มีสิทธิ์โดนยึดจนบาดเจ็บได้ 3. ความเครียด ทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้ บางทีเป็นการปวดศีรษะเพราะกล้ามเนื้อตึง (Tension Headache) ก็ปวดลามลงมาถึงคอได้

**อาจารย์มานพ ประภาษานนท์** อธิบายเพิ่มเติมเรื่องอาการปวดคอไว้ในหนังสือ *ภัยเงียบจากคอมพิวเตอร์* สรุปว่า

“ทำนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ต้องห่อไหล่เข้าหากัน จะทำให้คอยื่นออกมามากกว่าปกติเสมอ เมื่อคอยื่น กล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะถูกยืดออกไป กล้ามเนื้อหลังคอจะหดสั้นเข้ามา กล้ามเนื้อคอด้านข้างจะวางตัวผิดแนวไป กล้ามเนื้อทั้งหมดที่กล่าวมาจะเสียคุณภาพไปเรื่อยๆ ไม่สามารถคลายตัวได้เต็มที่ เกิดภาวะคอล็อกความสามารถในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ ลดลง กล้ามเนื้อคอทั้งหมดจะอ่อนแรงไปในที่สุด ระยะแรกกล้ามเนื้อเพียงอ่อนล้า ยังไม่อ่อนแรง อาการปวดจะเข้ามาเตือนก่อน”

## HOW TO FIX

### • ก้าวขาบรรเทาปวดคอ

ก้าวขาเป็นวิธีรักษาโรคโบราณของชาวเอเชีย หมายถึงการขูดเอาเชื้อโรคหรือสารพิษออกจากร่างกายนั่นเอง หนังสือ *คัมภีร์รักษาอาการปวดด้วยตัวเอง* โดย **อาจารย์มานพ ประภาษานนท์** แนะนำให้ใช้วิธีก้าวขาบำบัดอาการปวดคอ ดังนี้

**อุปกรณ์** ไม้เท้า หรือวัสดุที่ขอบมน ไม่แหลม ขนาดเหมาะสม เช่น ไม้ เขาสัตว์ ซ้อน น้ำสมุนไพรหรือน้ำเปล่า

**วิธีการ** ซิลมคอด้วยน้ำเปล่าหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ผักบุ้ง ตำลึง บัวบก จากนั้นวางไม้เท้าที่ตำแหน่งขอบบนของคอตันที่มีอาการปวดได้ฐานกะโหลกศีรษะ กดและลากขูดไม้เท้าลงมาตามแนวลำคอจากบนลงล่างด้วยแรงที่เหมาะสม โดยดูจากความรู้สึกของผู้ป่วยว่าไม่แรงและไม่เบาเกินไป และไม่เจ็บระหว่งที่ทำการขูดลาก ทำซ้ำ 10 รอบหรือมากกว่านี้ก็ได้

สังเกตผิวที่เท้าว่าสีอะไร ถ้าออกแดงเรื่อยๆ ก็มีพิษไม่มาก ถ้าแดงคล้ำเขียวม่วง หรือสีดำ แสดงว่าพิษมาก หลังทำก้าวขา ปล่อยให้พิษระบายออกไปอย่างน้อย 30 นาที แล้วค่อยไปอาบน้ำหรือล้างออก แต่ถ้าให้ตีควรงิ้งไว้หลายๆ ชั่วโมง จะมั่นใจว่าพิษระบายออกได้มากที่สุด

### • วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ สลายเครียด สลายปวด

อาจารย์มานพแนะนำว่า ความเครียดทางร่างกายส่งผลต่อการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ดังนั้นจึงต้องหาวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ ดังนี้

**อุปกรณ์** ที่นอน หมอน

**วิธีการ** 1. นอนสบายๆ วางมือบนหน้าผาก กดไว้ พยายามออกแรงยกคอขึ้นต้านกับแรงกดหน้าผาก สังเกตว่ากล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะทำงานแข็งเกร็งขึ้นมา ให้ออกแรงต้านกันมากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที

2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอที่กำลังเกร็งเต็มที่ทันที พร้อมกับปล่อยแรงกดที่มือ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น จำความรู้สึกนี้ไว้ เพราะคือความรู้สึกที่กล้ามเนื้อคอผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง จนกว่าจะจับความรู้สึกของกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายได้ชัดเจน

3. ใช้วิธีเดียวกันนี้กับกล้ามเนื้อคอมัดอื่นๆ ที่มีปัญหา โดยใช้หลักการให้กล้ามเนื้อมัดนั้นมีการออกแรงมากที่สุดแล้วผ่อนคลายในทันที นำไปใช้กับกล้ามเนื้อคอที่ทำหน้าที่แยกคอ เอียงคอซ้าย-ขวา หันคอซ้าย-ขวาได้ครบถ้วน

### • เทคนิคนอนป้องกันคอเคล็ด

**นายแพทย์ยุวพงศ์ สุทธินันท์** แนะนำวิธีนอนป้องกันคอเคล็ดไว้ในหนังสือ *หายปวดได้ ง่ายนิดเดียว* ดังนี้

1. ไม่นอนคว่ำหน้า เพราะการนอนคว่ำหน้าจะเพิ่มแรงกดต่อคอ ทำให้เมื่อตื่นนอนจะมีอาการปวด ควรปรับเป็นนอนหงายหรือนอนตะแคงแทน

2. ไม่ใช่หมอนแข็งเกินไป ควรใช้หมอนที่ค่อนข้างนุ่ม เพราะจะทำให้คอสามารถอยู่ในตำแหน่งสมดุลตามธรรมชาติและไม่เกร็งเวลานอน

3. ผูกวินัยการนอนที่ดี อาการปวดไม่ได้เกี่ยวกับท่านอนเท่านั้น เพราะมีงานวิจัยพบว่า คนที่นอนหลับสนิท หลับลึก มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อคอและอาการปวดเรื้อรังอื่นๆ น้อยกว่ากลุ่มที่มีปัญหาเรื่องการนอน



## โรคกระดูกคอเสื่อม

ความเสื่อมของกระดูกคอเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราสามารถลดความเสี่ยงได้ คุณหมอยูวพงศ์ กล่าวถึงโรคนี้ สรุปว่า

“โรคนี้สาเหตุหลักมาจากความเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อายุมากกว่า 50 ปี แต่มีปัจจัยอื่นที่ทำให้กระดูกคอเสื่อมเร็ว ได้แก่ เคยประสบอุบัติเหตุบริเวณคอ ใช้งานคอไม่เหมาะสม เช่น ก้มคองานๆ พันธุกรรม โดยอาการของโรคนี้คือ มีอาการปวดเมื่อยคอเรื้อรัง เป็นๆหายๆ อาจปวดมากขึ้นเมื่ออยู่ในท่าเงยคอและปวดร้าวลงมาที่แขน

“การเคลื่อนไหวคอลดลง รู้สึกติดขัด หากมีการกดทับรากประสาทหลังจะทำให้ปวดร้าวลงแขน ใช้งานมือไม่คล่อง เป็นต้น”

## HOW TO FIX

หากมีอาการปวดรุนแรงขึ้น มีอาการที่เกิดจากการกดทับรากประสาทหรือไขสันหลัง รู้สึกเจ็บเหมือนถูกเข็มตำ มีปัญหาหลังหลังสั่นหรืออุจจาระไม่ได้ ควรรีบไปพบแพทย์ แต่หากเริ่มมีอาการปวดเมื่อยคอ ควรลุกเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน ปิดตัว ลุกขึ้นยืดเหยียดบ้าง

### • ทำกายภาพเพิ่มหรือคงพิสัยของการเคลื่อนไหวกระดูกคอ

คุณหมอยูวพงศ์แนะนำให้ทำกายภาพดังนี้  
หันคอไปยังทิศต่างๆเท่าที่ทำได้ ก้มคอ เงยคอ หมุนคอ หันซ้าย-ขวาและเอียงคอ ค่อยๆทำ ทำซ้ำๆ ทำละ 5 - 10 ครั้ง ให้เริ่มทำเมื่ออาการปวดหรือเกร็งคอลดลง

### • ทำกายภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นคอ

ใช้มือดันด้านข้างไว้ที่ท่าก้มคอ เงยคอ เอียงคอ และหมุนคอ นับ 1-10 ทำซ้ำท่าละ 10 ครั้ง

## ปวดไหล่

**อาจารย์มานพ ประภาษานนท์** อธิบายเพิ่มเติมเรื่องอาการปวดไหล่ไว้ในหนังสือ *ภัยเงียบจากคอมพิวเตอร์* สรุปว่า

“ท่าท้อไหล่ขณะทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์มีผลต่อกล้ามเนื้อหน้าอกที่จะหดสั้น ดึงไหล่ทั้งสองเข้าหากัน กล้ามเนื้อบ่าและไหล่จะถูกยืดออก ไม่ว่าจะกล้ามเนื้อจะหดสั้นหรือยืดยาวออก ล้วนทำให้กล้ามเนื้อนั้นติดปกติเสมอ กล้ามเนื้อที่ติดปกติจะใช้งานได้น้อยลงเป็นธรรมดา ใช้ไปไม่นานก็เกิดการล้า หมดแรง และความรู้สึกปวดก็ตามมาเสมอ”

## HOW TO FIX

### • ปรับท่านั่งทำงานหรือดูหน้าจอสมาาร์ทโฟน

1. ควรนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์ด้วยตัวตรง คอตั้งตรง ไม่โน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อมองจอ ออกผยไหล่ฝั่ง
2. ท่านั่งใช้งานสมาาร์ทโฟน ควรยกโทรศัพท์ระดับสายตา ให้คอก้มน้อยๆ แต่เมื่อยกมือนานๆ ก็จะมีแขนแขนแทน ธรรมชาติจึงหาที่รองรับด้วยการยกเข่ามากระจายน้ำหนักแขน แต่ความจริงไม่ควรใช้งานโทรศัพท์นานเกินไป

### • ทำบริหารแก้ปวดไหล่ด้วยการหมุนไหล่

คุณหมอสันต์แนะนำการแก้ปวดไหล่ด้วยการหมุนไหล่ (Shoulder Rotation) ไว้ดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิ ยกแขนขึ้นมา ใช้ปลายนิ้ววางบริเวณหัวไหล่ จากนั้นหายใจเข้า ดึงปลายข้อศอกทั้งสองมาชนกัน โดยให้ข้อศอกชี้ขึ้นด้านบน
2. หายใจออก กางข้อศอกออกด้านข้างระดับไหล่ให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วลดข้อศอกลงด้านล่างข้างลำตัว ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนแรก 5 ครั้ง

### • นำเอนไซม์บีตรูต กระตุ้นเลือดไหลเวียน ลดปวดไหล่

หนังสือ *น้ำผักผลไม้ชะลอวัย* โดย **อูเอคิ โมโนโกะ** แนะนำสูตรนำเอนไซม์กระตุ้นเลือดไหลเวียน ลดปวดไหล่ ดังนี้

**ส่วนผสม** บีตรูต 1 หัว ชิงฝานหึ่งเปลือก 5 กรัม แอปเปิ้ล 1 ผล เลมอน 1 ลูก

**วิธีทำ** ใส่บีตรูต ชิง และแอปเปิ้ลลงในเครื่องแยกกากที่ละเอียด นำเอนไซม์ที่ได้ออกมา ตั้มน้ำเลมอนผสมลงไปให้น้ำเอนไซม์ที่กรองได้คนให้เข้ากัน ดื่มทันที



## โรคข้อไหลตติ

คุณหมอยุวพงศ์อธิบายโรคข้อไหลตติไว้ในหนังสือ *หายปวดได้ ง่ายนิดเดียว* สรุปว่า “ภาวะไหลตติเป็นภาวะที่เนื้อเยื่อรอบไหลเกิดพังผืด ทำให้ขยับข้อไหลได้น้อยลง และพบได้บ่อยในช่วงอายุ 50 - 70 ปี มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจน อาจพบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน ไทรอยด์ หรือเกิดหลังจากได้รับบาดเจ็บที่ไหล เช่น เอ็นอักเสบ เอ็นฉีก กระดูกต้นแขนหัก หรือหลังผ่าตัดไหล เป็นต้น”

## HOW TO FIX

### • ทำกายภาพ

คุณหมอยุวพงศ์อธิบายว่า ในระยะแรกที่มีอาการปวดอยู่ ควรทำกายภาพเพื่อไม่ให้ไหลตติมากขึ้น โดยเคลื่อนไหวข้อไหลต่างๆ มุมอย่างช้าๆ และนุ่มนวล ให้ทำท่าละ 10 วินาที วันละ 2-4 ครั้ง เช้าและเย็น ได้แก่

- Pendulum Exercise คือ การแกว่งแขนเป็นวงเสมือนลูกตุ้มนาฬิกา โดยใช้แรงจากตัวเหวี่ยงแขนให้หมุนเป็นวงกลม เริ่มจากรวงกลมเล็กๆ เมื่อดีขึ้นจึงขยายขนาดวงกลมทำ 2 รอบ เช้าและเย็น

- Forward Flexion ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะในท่านอน

- Abduction เอาแขนไว้ใต้โต๊ะแล้วออกแรงเหมือนจะยกโต๊ะขึ้น

เมื่ออาการปวดดีขึ้นให้ค่อยๆ เพิ่มองศาของการยืดเหยียด (Stretching) และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อรอบไหล

### • วิตามินแก้ไหลตติ

อาจารย์สาทิสแนะนำกลุ่มวิตามินที่ช่วยแก้อาการไหลตติไว้ดังนี้

1. วิตามินเอ ขนาด 10,000 ไอยู วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
2. วิตามินบีคอมเพล็กซ์ ขนาด 100 มิลลิกรัม ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
3. วิตามินบี 1 และบี 6 ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
4. วิตามินบี 12 ขนาด 1,000 ไมโครกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเย็น ติดต่อกัน 10 วัน
5. วิตามินดี ขนาด 10,000 ไอยู วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า ติดต่อกัน 10 วัน
6. วิตามินซี ขนาด 500 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเย็น ติดต่อกัน 10 วัน
7. แคลเซียม ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า
8. แมกนีเซียม ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด ตอนเช้า

### • จิบแอปเปิ้ลไซเดอร์ลดปวดไหล

อาจารย์สาทิสแนะนำเครื่องดื่มที่ช่วยบรรเทาอาการไหลตติไว้ว่าใช้น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้งแท้ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำอุ่น ½ แก้ว ผสมให้เข้ากัน รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ จิบทีละนิด ดื่มหลังอาหารเช้าและเย็น สูตรนี้ช่วยอาการไหลตติเพราะมีแคลเซียม ซึ่งจะไปช่วยเรื่องกระดูกและเป็นยารักษาที่องยงดี หลังงายๆ คือ ถ้าท้องดีแล้ว กระดูกข้อต่อและระบบกล้ามเนื้อจะดีตามไปด้วย

### • ำการบอง...บ้ำบัดไหลตติ

หากมีอาการไหลตติ อาจารย์สาทิสแนะนำให้ำการบอง ดังนี้

หากยังเจ็บหัวไหล่อยู่ ให้รำช้าๆ ทีละน้อย ถ้าเจ็บให้หยุด ให้รำท่อื่นๆ ที่ไม่เจ็บต่อไป ท่ที่จะแก้หัวไหล่ได้ดีคือ ท่ 180 องศา ท่จับสะตือ ท่ให้หัวพระอาทิตย์ทำลีลม และท่ 360 องศา



## ปวดสะบัก

อาจารย์มานพอธิบายถึงสาเหตุการปวดสะบักไว้ในหนังสือ *คัมภีร์รักษาอาการปวดด้วยตัวเอง* ดังนี้

“สะบักเป็นส่วนที่มีการใช้งานมากเกินไป แต่เรามักจะไม่ได้นึกถึงมากนัก เนื่องจากการใช้งานแบบเรื่อย ๆ นาน ๆ ไม่ได้ออกแรงเคลื่อนไหวหรือหิวหรือเหนื่อยจนบาดเจ็บอะไร แต่เป็นการบาดเจ็บที่ละเอียดเล็กน้อย เช่น นั่งทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เอื้อมมือไปจับเมาส์ที่อยู่ไกล กล้ามเนื้อสะบักต้องทำหน้าที่สร้างความมั่นคงให้ไหล่ จึงถูกใช้งานพร้อมไหล่ทุกครั้ง นั่นคือทำงานเกือบตลอดเวลา ในที่สุดก็อ่อนล้าและเกิดการระบวมการต่อนื่องมาจนถึงปวด

“เมื่ออ่อนล้า ขาดเลือดมาเลี้ยง กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวแข็งขึ้น ซึ่งเราจะพบได้บ่อย และบางทีแก้ได้ยากกว่าส่วนอื่น เนื่องจากบริเวณสะบักมีกล้ามเนื้อหลายมัด และบางมัดอยู่ในระดับลึก

“เราจึงต้องสนใจจุดสะบักก่อนที่จะปวดหรือถ้าปวดแล้วก็ต้องรักษา ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถของเรา”

## HOW TO FIX

### • ปรับท่านั่งในการทำงาน

อาจารย์มานพแนะนำการปรับท่านั่งไว้ในหนังสือ *ภัยเงียบคอมพิวเตอร์ เรียนรู้ใช้อย่างไรไม่ให้ป่วย* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ดังนี้

- นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ด้วยท่านั่งหลังตรง คอตั้งตรง ไม่โน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อมองจอ ออกผายไหล่ผึ่ง นั่งทำนี้กล้ามเนื้อสะบักจะไม่ตึงเครียด
- ไม่ควรรอนนพิงพนักเก้าอี้ ทำนี้จะไม่ค่อยได้ใช้งานกล้ามเนื้อสะบัก เนื่องจากเรามักใช้ข้อศอกยันพื้นไว้ แล้วเคลื่อนไหวมือเป็นส่วนใหญ่ ไหล่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว สะบักทั้งสองข้างจะเคลื่อนเข้าหากัน กล้ามเนื้อไม่ถูกยืด แต่ถ้านานเกินไปจะกลายเป็นกล้ามเนื้อหด ซึ่งไม่ดีต่อสะบัก

### • ทำบริหารช่วยสะบักแข็งแรง ลดปวด

1. ทำไขว้แขน ก้มคอ โดยการเหยียดแขนตรง ขกแขนขวาพาดข้ามแขนซ้าย มือประสานกัน ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ใกล้กัน สะบักทั้งสองจะถูกดึงให้ห่างกัน กล้ามเนื้อที่เกาะบนสะบักจะยืดเหยียดออก กดคอดลงเพื่อช่วยเพิ่มการยืดกล้ามเนื้อสะบักในแนวตั้ง ดำไว้ 10 วินาที กลับท่าเดิม ไขว้แขนสลับข้างกันอีกครั้ง ทำซ้ำ
2. ยืนหรือนั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีพนัก มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหลัง เหยียดแขนทั้งสองให้ตึง ยกแขนขึ้นช้า ๆ พร้อมกับเงยหน้า แอนหน้าอกขึ้น ดำไว้ 10 วินาที ทำนี้กล้ามเนื้อหน้าอกและคอจะถูกยืด กล้ามเนื้อสะบักจะถูกบีบรัดให้หดตัว เป็นการบีบเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อสะบักเมื่อเราทำท่าที่ 1 และ 2 คู่กัน
3. ทำหมุนหัวไหล่ หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้า 10 รอบ หมุนกลับไปข้างหลัง 10 รอบ เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวไหล่คลายตัวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะบักได้ด้วย