

ชีวจิต

NO.
601

กุมภาพันธ์ - มีนาคม
2568

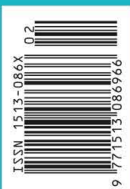
รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

คู่มือรับมือ
ฝุ่น PM2.5

ลดเสี่ยงโรค
ระบบทางเดินหายใจ

*Healthy
Lungs*

ปอดดีเราปัง
ปอดพังเราป่วย



บ้านและสวนแฟร์ select 2025

22-30 มี.ค. 68

📍 ไบเทค บางนา

ชวนคุณมาอัปเดต
งานแฟร์ดีไซน์แรกแห่งปี 2025

เฟอร์นิเจอร์ และของแต่งบ้านโซน Selected มาครบ คัดสรรมาเป็นพิเศษ

- ต้นไม้ และของแต่งสวน
- โซนวัสดุ และรับสร้างบ้าน
- Arts & Crafts และสินค้า Lifestyle
- อาหารและเครื่องดื่ม ทินดี by บ้านและสวน ทินดีอยู่ดี
- ผลิตภัณฑ์และบริการเพื่อสุขภาพ อยู่ดี by ชิวจิต

โซนพิเศษ บ้านและสวน Pets รวมสินค้าสัตว์เลี้ยง
กิจกรรมพิเศษเพื่อเหล่าเพื่อนสี่ขา

ลงทะเบียนล่วงหน้า



รับฟรี!

กระเป๋าผ้าบ้านและสวนหรือสมุดโน้ต

เมื่อลงทะเบียนล่วงหน้าตั้งแต่วันที่ - 21 มี.ค. 68 เวลา 23.59 น.

* บริษัท ฯ ของสงวนสิทธิ์ในการเลือกของที่ระลึก และเปลี่ยนแปลงกติกาโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



*จำนวนจำกัด

สอบถาม : 090-197-8310

THE NEW
BASICS

พริกมยุคนิด
เรียบง่าย
แต่ไม่ธรรมดา



ออมสิน
GOVERNMENT SAVINGS BANK

ย้ายบ้านมาอยู่กับออมสิน ด้วย



ดอกเบี้ยคงที่

ปีแรกเริ่มต้น **1.99%** ต่อปี



วงเงินกู้สูงสุด **110%**

ยื่นขอสินเชื่อได้ที่ธนาคารออมสินทุกสาขา

• ปัจจุบัน MRR เท่ากับ 6.595% ต่อปี (ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป) ทั้งนี้ อัตราดอกเบี้ยลอยตัวสามารถเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ • อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง (Effective Rate) อยู่ระหว่าง 1.990% - 6.345% ต่อปี • อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริงตลอดอายุสัญญา (EIR) กรณีวงเงินกู้สินเชื่อต่ำกว่า 1.50 ล้านบาท อยู่ระหว่าง 4.913% - 5.396% จำนวนจากวงเงินกู้ 1.00 ล้านบาท ระยะเวลา 20 ปี แบบผ่อนชำระเท่ากันทุกงวด กรณีวงเงินกู้สินเชื่อเคหะตั้งแต่ 1.50 ล้านบาทขึ้นไป อยู่ระหว่าง 4.751% - 5.387% จำนวนจากวงเงินกู้ 1.50 ล้านบาท ระยะเวลา 20 ปี แบบผ่อนชำระเท่ากันทุกงวด • สนับสนุนจดจำนอง ตามที่จ่ายจริง ไม่เกินรายละเอียด: 30,000 บาท (สำหรับลูกค้าที่วงเงินกู้สินเชื่อเคหะตั้งแต่ 1.50 ล้านบาทขึ้นไป และเลือกอัตราดอกเบี้ยกรณีสนับสนุนค่าจดจำนอง) • หลักเกณฑ์เงื่อนไขอื่น ๆ เป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด • ระยะเวลาโปรโมชั่นตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม - 15 เมษายน 2568 ณ บัตรและจุดทำนิติกรรมสัญญาภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2568

รายละเอียดเพิ่มเติม



#เป็นลูกค้าเราเท่ากับช่วยสังคม

www.gsb.or.th | GSB Contact Center 1115

ชีวจิต 601

FEBRUARY - MARCH 2025



ปีที่ 26 กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2568

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิสม์ อินทรวงศ์
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา เจริญชัย พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านบริหาร ศาสตราจารย์พิเศษ
บรรณาธิการอำนวยการ ประวิทย์ มั่งคั่ง
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายน้อย

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทวงศ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิทยา อากาศแจ้ง • พรณิกา จำปาตง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนาธิปไตย ศรีโปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณ์ วิเชียรสวรรค์
ศิลปกรรม วิหิต มีเดช • ณัฐพร ณ นคร

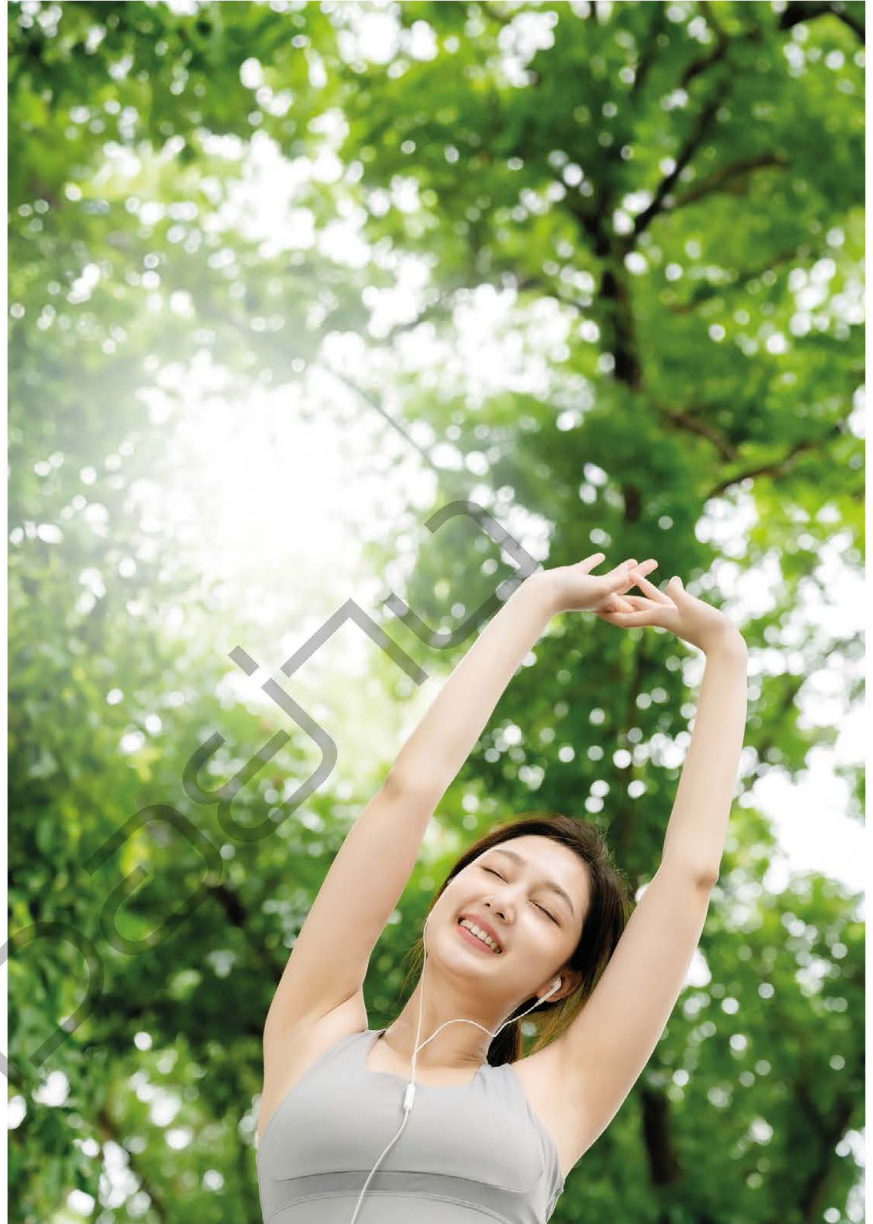
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัญญา พรหมเลิศ
ซันเดอเดอร์ พิมพ์า จิตตประสาธิต
พิสูจน์อักษร ปิยะพร นาคสวัสดิ์ • นาดา พลายน้อย
คอมพิวเตอร์ อโณทัย สุทธิรักษ์ • สุวิมล ลาโย

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ สุทธิรักษ์ จันทวงศ์
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสุทนต์ • อรุณชัย ฉายสุขเกษม
ช่างภาพ กรานต์ชนา บุญบำรุง • อภิรักษ์ วรรณโกมล • ธนาธิปไตย ศรีโปฏาก
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดิโอ ศิวะวัฒน์ แวงมณี
ผู้จัดการฝ่ายติดต่อวีดิโอ อธิวิทย์ สุพรรณภูมิ
ติดต่อวีดิโอ ชนิภาณี โชติธรรม
ช่างภาพวีดิโอและตัดต่อวีดิโอ พชร เงินวาม • พงษ์เทพ ชัยวงศ์ • วิชิตวิทย์
กนกวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีวิชัยธรรม • กฤตพรณ์ ปิงไกร • ธรรมณาด อินทรวงศ์
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวีดิโอ พิณปัญญา วัชรพิพัฒน์ภรณ์
• ปานเจริญ วิจิตรวงศ์ • ณัฐพร ทนวิรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ จัดารุณีย์ ผุดผ่อง
โปรดิวเซอร์วีดิโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วีดิโอโปรดักชั่น ธนาธิปไตย ศรีสุทนต์ • วาสนา พลายน้อย

ที่ปรึกษาด้านโฆษณา สุวิทย์พร สุเมธพร
รองกรรมการผู้จัดการฝ่ายโฆษณา วรวิทย์ ศักดิ์ชัยยศ
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐวิภา ตอดนันทน์
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฐวิภา ตอดนันทน์ วงศ์วิวัฒน์
• สิริวิภา จิรวัฒน์ชัย • อรุณชัย ฉายสุขเกษม

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด ปัทมา วาณิชยพงศ์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภาภรณ์ นาคประดิษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิณปัญญา ศรีนิยาม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฑิธร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัท

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูปร่าง ชานนท์ เศรษฐกิจวิวัฒน์
ฝ่ายพัฒนารูปร่าง จามนพร เป็ดคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศรษฐกิจวิวัฒน์



เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
รองประธานกรรมการ ฐานันท์ สิริวัฒนภักดี
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดิ์
รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจริญชัย พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน
สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเวนต์ (AMIE)
บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
378 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 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

แยกสีลมและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
376 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1386

จัดทำโดย
บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน
ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



แอนโทไซยานิน สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ ที่ชุกช่อนอยู่ในชาข้าวสีเข้ม “แอนโทพลัส”

หลายคนอาจทราบกันดีว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นสารที่ให้สีแดง น้ำเงิน และม่วง ที่มีอยู่ในพืชผักผลไม้ จัดอยู่ในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ช่วยป้องกันเซลล์ในร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระที่อาจนำไปสู่โรคเรื้อรังต่าง ๆ

แล้วรู้หรือไม่ว่า “สารแอนโทไซยานิน” นอกจากมีอยู่ในผักผลไม้สีเข้มแล้ว ยังมีอยู่ใน “ข้าวสีเข้ม” ด้วย และมีปริมาณมากกว่าในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่หลายเท่า โดยจะอยู่บนเยื่อหุ้มเมล็ดของเปลือกข้าวสีเข้ม ดังนั้นการรับประทานข้าวสีเข้มเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงความเจ็บป่วยและชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้

ชาข้าวแอนโทพลัส (Antho-PLUS+) ผลิตจากข้าวสีเข้มสองสายพันธุ์ที่เพาะปลูกในระบบอินทรีย์ (ข้าวหอมมะลิแดงและข้าวมะลินิลสุรินทร์) เติบโตขึ้นด้วยแอนโทไซยานินและโปรแอนโทไซยานินที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ลดการอักเสบในร่างกาย ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงประสาทและสมอง

ชาข้าวแอนโทพลัสเป็นชาข้าวที่ไม่ใช้สารเคมีทุกขั้นตอนการผลิต ผ่านกระบวนการให้ความร้อนที่ยังคงประโยชน์เอาไว้ได้สูงสุด ให้สีและกลิ่นหอมตามธรรมชาติ นอกจากข้าวสีเข้ม 2 สายพันธุ์ ยังเพิ่มความพิเศษด้วยสูตรกลูตาบที่ใช้กลีบกลูตาบจริง ซึ่งกลีบกลูตาบมีคุณสมบัติที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในผู้หญิงได้ และสูตรคาโมมายล์ที่มีสารอะพิจินิน (Apigenin) ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย นอกจากดีต่อสุขภาพ ยังได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนเกษตรกรอินทรีย์และดูแลสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

ชาข้าวแอนโทพลัสเป็นอีกทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพที่สำคัญไม่แพ้กาแฟอื่น คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาล ต้มก่อนนอนได้ ช่วยให้ผ่อนคลาย หลับสบาย ☺

ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 10 SCOOP :**
รู้รอบ...ปลอดโรคปลอด
และระบบทางเดินหายใจ
- 26 SCOOP :**
เมื่อไทยยังไม่สิ้นสุด
“ฤดูฝุ่น (พิษ) PM2.5” ถ้าไม่อยากป่วย
ต้องรู้ให้ทัน และรับมือให้เป็น
- 46 SCOOP :**
เปิดโรค PM2.5 ฝุ่นพิษ...ชีวิตสั้น
ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

HEALTHY MIND

- 96 MIND UPDATE :**
ทุกอย่างอยู่ที่ใจ

EAT WELL GUIDE

- 64 บื้อสุขภาพ :**
กินดี ปอดแข็งแรง
ระบบทางเดินหายใจโล่ง
ลดเสี่ยงมะเร็ง
- 68 เปิดครัวชีวจิต :**
Healthy Recipes
ขมิ้นชัน พริกหวาน แอปเปิ้ล
ปกป้องปอดจาก PM2.5

PEOPLE

- 104 ประสบการณ์สุขภาพ :**
วิ่งเทรล + โยคะหัวเราะ
ช่วยหายใจลึก ปอดแข็งแรง
ภูมิคุ้มกันดี

WORKOUT PLAN

- 86 FIT FOR HEALTH :**
ซิ่ง...ฝึกกาย จิต ปราณ
ระบบหายใจดี
ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

HEALTHY HUB

- 120 ชีวจิต REVIEW :**
Guitang Chinese
Medicine &
Wellness Clinic
แพทย์แผนจีนทันสมัย
ทางเลือกรักษา
ในยุคโลกาภิวัตน์

I.M.U.RA

อิมูรา ผลิตภัณฑ์ที่คุณยายแคว้วไว้วางใจ
ด้วยสารสกัดวิตามินและแร่ธาตุ
จากพืช 9 ชนิด

ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และ พั้นพู่ร่างกาย



1. Grape Skin Extract

มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ อีกทั้งยังปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน NK Cell เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

2. Cranberry Extract

มีคุณสมบัติช่วยลด Creatinine ในผู้ป่วยเบาหวาน และมีสารพอลิฟีนอล ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและมีการต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์จากความเสื่อมและช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



3. Berry Extract

มีแอนโทไซยานินซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังช่วยยับยั้งไวรัสได้ในระดับอีกด้วย

4. Magnesium Amino Acid Chelated

มีคุณสมบัติช่วยในการนอนหลับ โดยเป็นตัวช่วยสร้างสารเมลาโทนิน ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ให้หลับลึกสบาย ช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูอย่างเต็มที่ในขณะพักผ่อน ร่างกายจึงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. D Salina

คุณสมบัติช่วยกระตุ้นการสร้างโกรทฮอร์โมน ซึ่งเป็นตัวช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และเนื้อเยื่ออื่นๆ



6. Inulin

คุณสมบัติส่งเสริมให้จุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้เจริญเติบโต ช่วยป้องกันการติดเชื้อ และปรับสภาพสมดุลของลำไส้ ช่วยลดอาการท้องผูก อันเป็นสาเหตุที่อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้

7. Vitamin B

คุณสมบัติในการรักษาสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง อีกทั้งวิตามินบียังช่วยเรื่องการทรงตัวของสมอง และบำรุงระบบประสาท คนที่มีอาการมือชา เท้าชา หรือปวดเมื่อยตามมือเท้าหรือข้อต่างๆ นั้นคืออาการขาดวิตามินบีนั่นเอง

8. Vitamin C

มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันและ NK Cell ช่วยเรื่องการชะลอวัยและผิวพรรณ ให้มีชีวิตชิวๆ อีกด้วย



9. Zinc

ช่วยซ่อมบำรุงระบบฮอร์โมน และเซลล์ต่างๆ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ

พิเศษ

สำหรับลูกค้าซื้อจัด!

เพียงแจ้งรหัส IMURA-AMA พร้อมถ่ายรูปหน้าไคด์ ในนิตยสารชีวจิต

รับสิทธิ์ทันที!

เมื่อซื้อสินค้า

วิตามินอาหารเสริม

มูลค่า 2,200 บาท

รับฟรี!

แถมน้ำดีโซนสุดพิเศษ จาก I.M.U.RA 1 ใน

ใช้ได้ทั้งช่องทางเฟซบุ๊ก และ LINE Official Account ตั้งแต่วันนี้ - 31 มีนาคม 2568 เท่านั้น

รับเลย!

แถมน้ำ มีจำนวนจำกัด



เราพร้อมดูแลคุณตลอดการรักษา อิมูรา เพื่อคุณเคียงข้างคุณในทุกๆ ปี

เลขที่ อย. : 1210516150077

ปอดดีเราปอง ปอดพังเราป่วย

ก่อนหน้านี้หลายปีนัก เมื่อตื่นเช้าแล้วพบว่าท้องฟ้า
นอกหน้าต่างมีหมอกปกคลุม ช่างโรแมนติกละเลยจริง
แต่อีกไม่นานเราพบความจริงว่าหมอกที่เห็นคือฝุ่นจิ๋ว
PM2.5 ที่มาพรางตา และสามารถรับรู้ได้ทุกครั้งที่สุด
หายใจลึก ทำไมหมอกไม่ให้ความรู้สึกสดชื่น กลับสับสน
จมูก ระคายคอ ตามมาด้วยอาการไออีกหลายชุด

จนถึงวันนี้สถานการณ์ PM2.5 กลายเป็นปัญหา
ระดับชาติ สถิติผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจสูงขึ้นตาม
สถานการณ์ความรุนแรงของฝุ่นจิ๋ว เราพบผู้ป่วยมะเร็ง
ปอดมากขึ้น ทั้งๆที่ไม่ใช่คนสูบบุหรี่ ซึ่งแน่นอนว่ามีความ
เชื่อมโยงกับ PM2.5 อย่างไม่ต้องสงสัย หรือจะสรุปว่า
ปอดเราพังเพราะฝุ่นร้ายนี้กันแน่

หนึ่งในองค์กรที่ทำงานวิจัยและศึกษาผลกระทบของ
PM2.5 ระดับต้นๆ ของประเทศคือ **คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** เพราะเป็นพื้นที่ประสบภัยแบบ
ทุกปี ซึ่งทำให้ประชาชนไทยทราบถึงผลกระทบของ
PM2.5 ที่ไม่ใช่แค่ปอด ยังส่งผลกระทบต่อสมองและหัวใจ
ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน ดวงตา รวมไปถึง
กระตุ้นการเกิดโรคมะเร็งปอด

ชีวิตจิตฉบับนี้วางแผงอยู่ในช่วงวิกฤติ PM2.5 ของ
ประเทศพอดี นอกจากเราได้รับเกียรติจากแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบหายใจและปอด เช่น **นายแพทย์**

วินัย ไบเวจา ที่จะมาให้ความรู้เรื่องโรคระบบทางเดิน
หายใจและปอด โรคยอดฮิตที่คนไทยกำลังเผชิญอยู่แล้ว
เรายังได้รับการสนับสนุนข้อมูลผลกระทบของ PM2.5 ต่อ
สุขภาพ ตลอดจนวิธีป้องกันตัวเองจาก **ทีมนักวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** เพื่อให้ทุกคนทราบว่าเรา
จะมีวิธีการดูแลสุขภาพระบบทางเดินหายใจและปอด
ให้แข็งแรงได้อย่างไร

ไม่เพียงเท่านั้น ยังมาพร้อมศาสตร์การแพทย์แผนไทย
แพทย์แผนจีน อาหารธรรมชาติบำบัด และศาสตร์อื่นๆ
ที่จะช่วยเสริมทัพภูมิคุ้มกันต้านปอดตามธรรมชาติให้แข็งแรง
แต่เหนือสิ่งอื่นใด **ชีวิตจิต** อยากให้เราทุกคนร่วมด้วยช่วยกัน
พิทักษ์อากาศที่เราหายใจเข้าออก ไม่เผา ไม่สนับสนุน
กระบวนการผลิตที่ทำให้เกิดการเผา ไม่สูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ
หรือถ้าจะให้ดีมากต่อตัวเองและคนรอบข้างคือการหยุดสูบบุหรี่
ที่มงานหวังว่า **ชีวิตจิต** ฉบับนี้จะช่วยปกป้องระบบ
ทางเดินหายใจและปอดของทุกคนให้แข็งแรงปลอดภัย
เพราะเราเชื่อว่า “ปอดดีเราปอง ปอดพังเราป่วย”

ขอให้สนุกกับการอ่านนะคะ

วาสนา พลาลัยเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



SPECIAL PROMOTION

สมัคร / ต่ออายุสมาชิก
นิตยสารชีวิตวันนี้



สมัครสมาชิกนิตยสารชีวิต

เพียง **800.-**

1 ปี 6 ฉบับ

ปกติ ~~900.-~~ / ปี

(จดรับของแถม)

ช่องทางการติดต่อ

☎ 0-2423-9999 กด 2

📧 @amarin-member

✉ member@amarin.co.th

🌐 www.naiin.com



หมายเหตุ : สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร

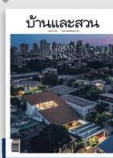
ชวนเพื่อน มาสมัครสมาชิกนิตยสารรายปี

“Friend Get Friend”

นิตยสารรายปี



2,040 บาท / ปี



1,680 บาท / ปี



800 บาท / ปี



1,680 บาท / ปี



รับเพิ่มทันที!!

ทั้งผู้แนะนำ
และผู้ถูกแนะนำ

E-Magazine
12 ฉบับ

เงื่อนไขการรับ E-Magazine

- E-Magazine ที่ร่วมรายการ ได้แก่ บ้านและสวน, แพรว, ชีวิต, National Geographic ฉบับภาษาไทย
- สามารถเลือก E-Magazine ทั้ง 12 ฉบับ ได้เพียง 1 นิตยสารเท่านั้น
- ดาวน์โหลดอ่าน E-Magazine ได้ทาง Naiin App

ชีวิต ชวนคุณสมัครสมาชิกอุปถัมภ์

ให้โรงเรียน โรงพยาบาล เรือนจำ
ในโครงการส่งเสริมความรู้สร้างความสุข

1 ปี 6 ฉบับ ราคา 900 บาท

อมรินทร์ สมทบฟรี!

เพิ่มอีก 6 ฉบับ รวมเป็น 12 ฉบับ

*Cover
Story*



ปอดดีเราปึง ปอดพังเราป่วย

เสริมภูมิคุ้มกันทางระบบทางเดินหายใจ และปอดด้วยวิธีธรรมชาติ

เปิดโลก...ระบบทางเดินหายใจและปอดในตัวคุณ

ระบบทางเดินหายใจประกอบด้วยอวัยวะคือ จมูก (Nose) โปรงจมูก (Nasopharynx) กล่องเสียง (Larynx) หลอดลม (Trachea) หลอดลมแขนง (Bronchioles) ปอด (Lungs) กะบังลม (Diaphragm)

ทำหน้าที่หายใจแลกเปลี่ยนเอาก๊าซเสียคือคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือดออกไปสู่อากาศ นำก๊าซดีคือออกซิเจนจากอากาศเข้ามาสู่เลือด จุดแลกเปลี่ยนก๊าซคือถุงลมในปอด (Alveoli)

กลไกการหายใจเป็นกลไกอัตโนมัติ แต่สมองสามารถสั่งให้หายใจมากขึ้นหรือน้อยลงได้ระดับหนึ่ง

กล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจคือกล้ามเนื้อผนังทรวงอกร่วมกับกล้ามเนื้อกะบังลม ซึ่งกล้ามเนื้อกะบังลมจะคลายตัวยกสูงขึ้นเมื่อหายใจออกและหดตัวลงมาต่ำเมื่อหายใจเข้า ทำให้จังหวะการหายใจเข้าอวัยวะในช่องท้องถูกดันลงมา ท้องจึงพองออก

นอกจากการแลกเปลี่ยนก๊าซแล้ว ระบบทางเดินหายใจยังมีหน้าที่ช่วยควบคุมความเป็นกรดต่างของเลือด ทั้งนี้ในภาวะปกติความเป็นกรดต่างของเลือดจะถูกควบคุมไว้ที่ pH 7.4 ในกรณีที่ร่างกายเกิดภาวะกรดมาก เช่น ภาวะช็อก ระบบหายใจจะทำงานมากขึ้นเพื่อขับเอากรดคาร์บอนิกในเลือดทิ้งออกไปในรูปของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ร่างกายก็จะลดความเป็นกรดลง



รู้รอบ... ปลอดโรคปลอด และระบบทางเดินหายใจ

เพราะโรคระบบทางเดินหายใจมีสถานการณ์รุนแรงขึ้น ทั้งจากพฤติกรรม
สิ่งแวดล้อมที่ล้นเกินกระตุ้นให้เกิดปัญหากับสุขภาพคนไทยและคนทั่วโลก

แล้วเราจะเสริมภูมิคุ้มกันให้ระบบทางเดินหายใจแข็งแรง เพื่อให้อยู่รอด
ปลอดจากโรคปลอดและระบบทางเดินหายใจได้อย่างไร นายแพทย์วินัย ไบเวจา
แพทย์เฉพาะทางด้านโรคระบบหายใจและภาวะวิกฤตโรคระบบหายใจ จะมาเล่าให้ฟังค่ะ

6 โรคระบบทางเดินหายใจ วิกฤตคนไทยกำลังเผชิญ

นายแพทย์วินัย โบเวจา เล่าให้ฟังถึง 6 อันดับโรคระบบทางเดินหายใจที่คนไทยกำลังเผชิญอยู่

“หนึ่ง โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ บางคนเข้าใจว่าเป็นภูมิแพ้จมูกอย่างเดียว แต่จริงๆ แล้วอาการภูมิแพ้ลงไปถึงหลอดลมข้างล่างเลย สาเหตุนั้นลือไปกับสภาพอากาศและอุณหภูมิที่สลับวุ่นวายมาก ปีที่ผ่านมาพบว่าอากาศหนาวเร็วและหนาวนาน ฝนเดียวมาเดียวหาย ทำให้คนไข้เสี่ยงกับอาการภูมิแพ้

“สอง โรคหอบหืดหรือหลอดลมอักเสบ ระยะหลังจะเห็นว่าคนไข้ไอนาน คนสมัยนี้ไอนาน ไม่เหมือนคนรุ่นก่อนที่ไอสามสี่วัน ไอทีสองอาทิตย์ สามอาทิตย์ เกิดจากหลอดลมอักเสบ บางคนเกิดจากหอบหืดแอบแฝง

“สาม ปอดติดเชื้อ ปีที่ผ่านมาเราพบปอดติดเชื้อ การติดเชื้อคือติดเชื้อลงไปถึงปอด ระดับเนื้อปอดเกิดจากไวรัส การรับเชื้อไวรัสนั้นมีทั้งเด็กที่ไปโรงเรียน ไวรัสที่แพร่ระบาดตามฤดูกาล โดยเฉพาะใช้หวัดใหญ่ และปอดติดเชื้อแบคทีเรียตามฤดูเลย

“กลุ่มที่สี่และห้าจะสัมพันธ์กับโรคเรื้อรัง กลุ่มที่สี่ถุงลมโป่งพองกำเริบ เนื่องจากประเทศไทยมีประชากรที่สูบบุหรี่สูง และประชากรที่สูบบุหรี่จัดจะเป็นเกษตรกร



นายแพทย์วินัย โบเวจา

ชาวไร่ ชาวนา เจนเบปู๊มเมอร์สูบจัด วันละสองซอง หรือสูบยาเส้น เราจึงพบปรากฏการณ์ของถุงลมโป่งพองเยอะมาก

“และกลุ่มสุดท้ายคือมะเร็งปอดและวัณโรค เราจะเห็นว่าปัจจุบันผู้ป่วยมะเร็งปอดอายุน้อยลง จากเมื่อก่อนเราคิดว่ามะเร็งปอดเป็นโรคของคนแก่ คนสูบบุหรี่ เดียวนี้เราพบมะเร็งปอดในผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่เลย และเราพบมะเร็งปอดในวัยรุ่นอายุ 20 หรือ 30 ซึ่งเป็นวัยทำงาน

“ส่วนวัณโรค ทุกวันนี้คนเข้าใจว่าวัณโรคสาบสูญไปจากโลกนี้แล้ว แต่ไม่ใช่ โรคที่หายไปจากโลกนี้แล้วคือโปลิโอ แต่วัณโรคยังมีการระบาดอยู่ในเมืองไทย เป็นเชื้อที่ระบาดอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกจัดอันดับประเทศที่มียอดป่วยวัณโรค 20 ประเทศ พบว่าประเทศไทยอยู่ในลำดับที่ 10 ต้นๆ จากเหตุผลว่าเรามีประเทศเพื่อนบ้านที่ยังมีผู้ป่วยวัณโรคอย่างลาว พม่า กัมพูชา ยิ่งยุคนี้แรงงานต่างชาติเข้ามาทำงานในประเทศไทยด้วย บางกลุ่มยังมีการลักลอบเข้ามา ซึ่งไม่ได้ผ่านการตรวจสุขภาพที่ถูกต้อง”

เช็กสัญญาณเตือนโรคระบบทางเดินหายใจที่ต้องรู้

คุณหมอวินัยอธิบายเพิ่มเติมว่าอาการเบื้องต้นของโรคระบบทางเดินหายใจคือ

“โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนใหญ่มักมาด้วยอาการคัดจมูก คันตา คันจมูก มีน้ำมูกไหล น้ำมูกไหลลงคอ คันคอ ไอเรื้อรัง ไม่มีอาการติดเชื้อร่วมด้วย คือไม่มีน้ำมูกเหลืองเขียว ไม่มีไข้ ตื่นมาพืดๆ พืดๆ กินอะไรหนอยก็คันคอ เหล่านี้แสดงว่าภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ภูมิอ่อนแอ แพ้ต่อสิ่งแวดล้อม สามวันดีสี่วันร้าย บางวันไม่ทำงานเครียดๆ ก็จะรู้สึกว้าวัย แต่พอวันหยุดสบายๆ ร่างกายก็จะแข็งแรงขึ้น ที่กล่าวมาข้างต้นคือภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนบน

“ส่วนอาการภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนล่าง ได้แก่ อาการไอเรื้อรัง มีเสมหะในลำคอ มีเสียงวี๊ด หอบเหนื่อย

“ในขณะที่โรคหอบหืดเป็นโรคที่คนไข้จะมาด้วยอาการหอบเลย หรือมาด้วยอาการหายใจมีเสียงวี๊ดๆ ตกกลางคืนได้ยินเสียงหายใจวี๊ดๆ เหนื่อยง่าย อาจจะมีไอแห้งหรือมีไข้ต่ำๆ ร่วมได้ พวกนี้ไปหาหมอ หมอฟังปอดแล้วจะรู้สึกว่ามีเสียงวี๊ด ชักประวัติกรรมพันธุ์หรือคนในครอบครัวมักมีปัจจัยเสี่ยงเป็นโรคหอบ

“อาการโรคปอดติดเชื้อ แขนงนอนเมื่อติดเชื้อเราจะเป็นไข้ แต่ถ้าเป็นโรคปอดติดเชื้อจะมีไข้ร่วมกับอาการไอและหอบเหนื่อย เพราะตัวต้นเรื่องคือปอดถูกทำลาย ซึ่งส่วนใหญ่คนไข้มาโรงพยาบาลจะบอกหมอว่าเหนื่อยมาก ไอเพราะเสมหะเหนียว แพทย์ฟังปอดและเอกซเรย์จะพบฝ้าในปอด

๒๒

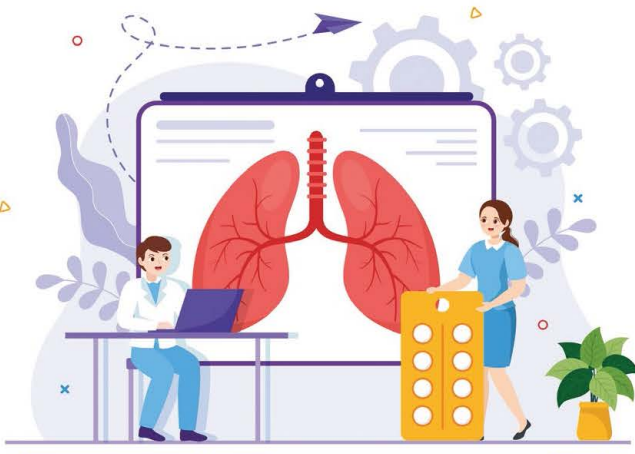
มะเร็งปอดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม
กลุ่มที่หนึ่งคือมีอาการชัดเจน
ได้แก่ อาการไอ มีไข้ น้ำหนักลด
เอกซเรย์พบก้อน
อีกกลุ่มคือไปตรวจสุขภาพประจำปี
ไม่มีความเสี่ยง แต่อยู่ดีๆ
ก็พบก้อนมะเร็ง

๑๑

“ถุงลมโป่งพอง ภาพคือถุงลมต่างจังหวัดตัวผมๆ มาโรงพยาบาลด้วยอาการหายใจเร็ว เวลาหายใจหน้าอกจะป่องออก เนื่องจากสูบบุหรี่จัด วันละซองสองซอง ฟังปอดแล้วจะรู้สึกว้าวัยไม่เข้าเลย เป็นปอดอุดกั้น เอกซเรย์จะเห็นว้าปอดโป่ง เพราะลมเข้าแล้วไม่ออก สามารถทดลองความรู้สึกกรณีเป็นถุงลมโป่งพองได้โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกครึ่งเดียวแล้วหายใจเข้าใหม่ แล้วหายใจออกครึ่งเดียว อย่างนี้อึดอัดมาก เพราะหายใจเข้าได้แต่ออกไม่ค่อยได้ อากาศจะคั่งอยู่ ดังนั้นผู้ป่วยจะอึดอัดมาก เกิดการอักเสบ ทำให้คนไข้ผอม กินไม่ได้ ต้องมาโรงพยาบาลเพื่อพ่นยา

“มะเร็งปอดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งคือมีอาการชัดเจน ได้แก่ อาการไอ มีไข้ น้ำหนักลด เอกซเรย์พบก้อน อีกกลุ่มคือไปตรวจสุขภาพประจำปีไม่มีความเสี่ยง แต่อยู่ดีๆ ก็พบก้อนมะเร็ง

“วัณโรคจะมาด้วยไข้แอบแล้วเจอ คนไข้ไม่มีอาการ กลุ่มที่สองมาด้วยไอเรื้อรัง เสมหะเขียว น้ำหนักลด วัณโรคพบเยอะ พบแทบจะทุกวันเลย วัยรุ่นก็พบปีที่แล้วพบเด็ก ๒.๖ ยังใส่ชุดนักเรียนอยู่เลย สำหรับวัณโรค ถ้าตรวจเจอแล้วรักษา โรคนี้หายขาดร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเราไม่ขาดยา”





ภูมิคุ้มกันปอดที่ดีตามธรรมชาติ

ทำอย่างไรให้ปอดเรามีภูมิคุ้มกันที่ดี คุณหมอวินัยอธิบายว่า

“อันดับแรกเราต้องยอมรับก่อนว่าเราป่วยหรือไม่ป่วยจะไปโทษดินฟ้าอากาศไม่ได้ อยู่ที่ตัวเราเอง อย่างชาวไร่ชาวนาต้องอยู่กับดิน อยู่กับแดด อยู่กับดินฟ้าอากาศ แต่โอกาสป่วยน้อยกว่าคนในเมือง เด็กต่างจังหวัดโอกาสเป็นภูมิแพ้ น้อยกว่าเด็กกรุงเทพฯ เด็กกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่เป็นภูมิแพ้ คำถามคือมันเป็นไปได้อย่างไร ทั้งๆที่เราอยู่ในเมือง เมืองเป็นที่ที่น้ำก็ดี อาหารก็ดี อากาศก็ดี บ้านมีเครื่องฟอกอากาศ การเข้าถึงวัคซีน การเข้าถึงแพทย์ ในเมืองมีทุกอย่าง

“แต่ผลลัพธ์คือเราป่วยมากกว่า ทั้งๆที่มีทุกอย่าง มันเป็นไปได้อย่างไร แสดงว่าเราต้องย้อนกลับมาดูที่ Core Immunity หรือภูมิคุ้มกันหลักๆ หรือเปล่า ทำไมคนต่างจังหวัดภูมิพื้นฐานเขาแข็งแรงโดยธรรมชาติได้ เราสามารถถอดรหัสและเรียนรู้การสร้างภูมิคุ้มกันของเขาได้

“กฎเหล็กข้อที่หนึ่ง ก่อนที่เราจะพูดเรื่องการไปเข้าฟิตเนส การกินคีโตน คือนอน เป็นเรื่องง่ายที่สุด ถูกที่สุด พื้นฐานที่สุด แต่เป็นเรื่องที่ถูกมองข้ามมากที่สุด สำหรับผมคือต้องเข้านอนให้เป็นเวลา ให้สอดคล้องกับช่วงเวลาที่ฮอร์โมนซ่อมแซมร่างกายทำงานด้วย การเข้านอนตรงเวลาเราจะได้ผลประโยชน์จากการซ่อมแซม

ตัวเองของร่างกายโดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย คล้ายกับการปิดเครื่องให้ตรงเวลา แล้วเครื่องจะชาร์จพลังงานเอง

“การเข้านอนสำหรับผมคือเวลาที่ห่มหรือสีห่มครึ่งเป็นเวลาที่ดีมาก ตื่นเช้าหกโมงครึ่งหรือเจ็ดโมงครึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสม สำหรับประชาชนทั่วไปการเข้านอนตรงเวลาจะได้ประโยชน์จากฮอร์โมนซ่อมแซมร่างกายที่จะซ่อมตัวเอง โดยเราไม่ต้องกินยา ไม่ต้องกินอาหารเสริม คนโบราณจึงบอกว่าอยากให้เด็กสูงต้องฝึกให้เด็กนอนเร็ว เขาสังเกตว่าเด็กนอนเร็วแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย เลยสูง

“ดังนั้นหากต้องการสร้างภูมิคุ้มกันปอดให้นอนเร็ว สังเกตว่าเด็กหรือคนทุกวันนี้ป่วยหนัก ไม่ค่อยหายเอง ต้องไปหาหมอ ต่างจากเมื่อก่อนที่ป่วยเล็กน้อย ไม่กี่วันก็หายเอง หรือเต็มที่แค่ไปสถานีนอนมัยไกลกลับบ้านก็หาย ดังนั้นนอนให้ไว

“เช่นเดียวกับผม เมื่อรักษาคนไข้โรคเรื้อรังผมจะไม่แนะนำให้เขียอย่างเดียว แต่ผมจะแนะนำให้ฝึกนอน ทุกครั้งเวลาตรวจผมจึงถามเรื่องการนอน คนไข้ที่กลับไปปรับเรื่องการนอนอาการดีขึ้นทุกคน ส่วนคำถามว่าควรนอนแค่ไหน บางคนอาจจะ 6 ชั่วโมง 8 ชั่วโมง หรือ 10 ชั่วโมง ให้ร่างกายเราบอกเอง

“สอง ตากแดด หลายคนเข้าใจว่าแดดให้วิตามินดี แต่จริงๆแล้วแสงแดดมีประโยชน์อีกมหาศาล การตากแดด

ตอนเช้าส่งผลดีต่อภูมิต้านทานปอดแน่นอน คือกระตุ้นให้เกิดการนอนหลับลึก พบว่าคนที่ตากแดดตอนเช้าจะเข้านอนได้ดีและนอนหลับลึกกว่าคนที่ไม่ได้ตากแดดเช้า

“นอกจากวิตามินดีแล้ว แสงแดดยังให้ Red Light ยูวีเอเหล่านี้สำคัญต่อร่างกาย แดดที่ดีคือแดดเช้า เพราะทำให้ไม่ดำ คนใช้ผมหลาย ๆ คนพอฝึกโดนแดดอาการภูมิแพ้ดีขึ้นทุกคน

“สาม น้ำ การสร้างภูมิต้านทานที่ดีที่สุดคือการดื่มน้ำ หลายคนเสมหะเหนียว น้ำมูกขึ้น หารู้ไม่ว่าเป็นเพราะไม่ดื่มน้ำ แต่ไปดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำดื่มกระป๋อง โซดา เครื่องดื่มเหล่านี้ส่วนทำให้เสมหะเหนียวขึ้น แคลดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร ทำให้เป็นนิสัย ก็สามารถเพิ่มภูมิต้านทานปอดได้

“สี่ เดิน คนปัจจุบันนั่งเป็นส่วนใหญ่ นั่งทำงานนั่งในรถ การเคลื่อนไหวไม่ค่อยมี มีข้อมูลมากมายบอกว่าคนที่เดินมากกว่านั่งสุขภาพดีกว่า อย่างคนต่างจังหวัดเขาเดินในสวน เดินจากที่หนึ่งไปที่หนึ่ง เขามีกิจกรรมเดินทุกวัน ซึ่งช่วยลดสารอักเสบในร่างกาย

“การนั่งนานส่งผลเสียทำให้ปวดหลัง ปวดเอว แคนี้ก็รูปร่างกายเราไม่สมดุล การเพิ่มกิจกรรมให้ร่างกายส่งผลต่อภูมิต้านทานปอดแน่นอน ถ้าเดินได้ก็จะดี หรือออกกำลังกายได้ยิ่งดี เล่นเวด เล่นโยคะยิ่งดี

“อาหาร ต้องยอมรับว่าอาหารปัจจุบันที่เรากินแบบแปรรูป อาหารแช่แข็ง ขนมถุงต่าง ๆ เราไม่รู้ว่เขาใช้สารปรุงแต่ง น้ำมัน ผงชูรส ซึ่งส่วนแต่ทำให้มีอาหารไอคันคอ กระตุ้นกรดไหลย้อน อาหารอะไรที่ทำให้ปอดแข็งแรง คือกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินโปรไบโอติกส์

“ถ้ากลุ่มอาหารเสริม ได้แก่ วิตามินดีและวิตามินซี สองชนิดนี้มีข้อมูลบางส่วนรองรับว่าช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน แต่ไม่มีข้อมูลว่าวิตามินดีและวิตามินซีป้องกันโรคได้

“อาหารที่ผมอยากส่งเสริมคืออาหารสมุนไพร เครื่องเทศของไทย เช่น ขิง กระเทียม หัวหอม ข่า ขมิ้นชัน และกลุ่มมะทั้งหลาย มะแว้ง มะขาม พวกนี้เป็นอาหารธรรมชาติที่ช่วยละลายเสมหะ พริกก็ช่วยขับเสมหะ ลดน้ำมูก

“สุดท้ายคือ Breathing Exercise การออกกำลังกายด้วยการหายใจ เช่น โยคะ ไทชิ ไทเก็ก เป็นการออกกำลังกายที่มีงานวิจัยชัดเจนว่าช่วยเพิ่มปริมาตรปอด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกะบังลม การมีกล้ามเนื้อกะบังลมที่ดีจะช่วยขับเสมหะ”

มาตรการที่ช่วยป้องกันการเกิดโรค

หมอวินัยอธิบายวิธีป้องกันการเกิดโรคระบบทางเดินหายใจว่า

“หนึ่ง การฉีดวัคซีนในกลุ่มประชากรที่มีข้อบ่งชี้ ได้แก่ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนปอดติดเชื้อ วัคซีนอาร์เอสวี เป็นมาตรฐานทั่วโลกในกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือมีข้อบ่งชี้ มีประโยชน์ในการลดการติดเชื้อ ลดการเสียชีวิตได้

“สอง ตรวจร่างกายประจำปีในกลุ่มผู้สูงอายุ อาจจะมีละครั้ง คนทำงานอาจจะสองหรือสามปีครั้ง

“สาม ต้องรณรงค์เพื่อหยุดการใช้บุหรี่ปุหรี่ไฟฟ้า ภัยสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน กำลังเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง เป็นกลุ่มเฟื่องฟูของตลาดบุหรี่ปุหรี่ไฟฟ้า มีรายงานชัดเจนว่าเพิ่มการอักเสบในร่างกาย กระตุ้นให้เกิดการกลายพันธุ์จากสารก่อมะเร็ง”

นอกจากนี้คุณหมอวินัยยังแนะนำเรื่องการตรวจเพื่อหาความเสี่ยง รวมถึงการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจไว้ว่า

“ควรรู้ก่อนว่าเรามีโอกาสติดเชื้อในปอดหรือไม่ หนึ่ง ผู้ป่วยวัณโรค สำหรับกลุ่มนี้เอกซเรย์และเก็บเสมหะก็เพียงพอต่อการตรวจวินิจฉัย ถือเป็นมาตรฐานการตรวจ

“สอง กลุ่มที่สงสัยว่าตัวเองจะเป็นหอบหรือหอบหืด ควรเอกซเรย์ปอดและปัสสาวะสมรรถภาพปอด

“สาม กลุ่มที่สงสัยว่าตัวเองมีความเสี่ยงโรคมะเร็งหรือเปล่า ควรเอกซเรย์และซีทีสแกน

“ส่วนการรักษาโรคมะเร็งปอด ปัจจุบันมะเร็งปอดเป็นแล้วตายเลยนั้นไม่จริง เดิมเราแค่รู้ว่าเป็นมะเร็งปอด แต่ปัจจุบันความรู้ขยายไปสู่การรู้ชื่อและนามสกุลแบบแยกย่อย มะเร็งชื่อนี้ นามสกุลนี้ใช้ยาชนิดนี้ คือลงละเอียดระดับโมเลกุล และมียาพุ่งเป้า ถ้าเป็นกลุ่มที่ไวต่อยาพุ่งเป้า บางคนอยู่ได้ 6-7 ปี บางคนได้ถึง 10 ปี แต่ต้องยอมรับว่ามะเร็งที่ดื้อต่อยาพุ่งเป้าหรือไม่ไวก็ไม่สามารถใช้ได้ พวกนี้อาจอยู่ได้ไม่ถึง 5 ปี

“ต้องยอมรับว่าคนไทยมากกว่าร้อยละ 60 มาตรวจพบมะเร็งปอดในระยะ 4 ตอนสายไปแล้ว ทำให้อัตราการรอดชีวิตของเราต่ำ”



PM2.5 สารอันตราย พังสุขภาพทุกระบบ

คุณหมอวินัยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ PM2.5 ดังนี้
 “ทุกวันนี้คนรู้แล้วว่า PM2.5 คืออะไร แต่สิ่งที่ผม
 อยากจะเตือนคือ PM2.5 ไม่ใช่แค่สารฝุ่นธรรมดา แต่
 เป็นสารก่อมะเร็ง และไม่ได้จบที่ปอด มันก่อการอักเสบ
 ทั่วร่างกาย หมายความว่าพอสูดเข้าไป เราเคืองตา
 คันคอ มีเสมหะ นั่นคือผลแทรกซ้อนระยะสั้น แต่
 อยากให้มองว่าทุกครั้งที่เราสูดเข้าไปมันกระตุ้นสารอักเสบ
 ในร่างกายได้ทุกครั้ง เพราะมันวิ่งไปตามเส้นเลือดเลย
 มันเล็กจนซึมเข้าเลือดเข้าสมองได้”

“ฝุ่นพวกนี้ไม่ใช่ฝุ่น แต่เป็นสารเคมี เปรียบเสมือน
 เรากำลังสูบบุหรี่หนึ่งมวนเข้าไปทั่วร่างกาย เป็นสารเคมี
 ที่หลากหลายมาก จากโรงงาน การเผาไหม้ สันดาป
 หลากหลายเลย เมื่อเข้าไป สารอักเสบกระจายในเลือด
 มันไปตกตะกอนที่อวัยวะไหน อวัยวะนั้นก็สิ้นสะเทือนไปหมด”

“ข้อมูลคือหัวใจ สมอง ไต ปอดเน่าๆ อยู่แล้ว
 ในเด็กทำให้พัฒนาการช้า สมองเสื่อม ไตฝ่อ คือไม่
 อยากให้มองเป็นแค่ฝุ่น ให้มองว่ามีคนทิ้งระเบิดสารเคมี
 และเราทุกคนกำลังอยู่ในระเบิดนั้น เราสูดสารเคมีตลอด
 ทั้งวัน”

66

ฝุ่นพวกนี้ไม่ใช่ฝุ่น แต่เป็นสารเคมี
 เปรียบเสมือนเรากำลังสูบบุหรี่หนึ่งมวน
 เข้าไปทั่วร่างกาย เมื่อเข้าไป
 ตกตะกอนที่อวัยวะไหน
 อวัยวะนั้นก็สิ้นสะเทือนไปหมด

99

ปรับพฤติกรรม เพิ่มภูมิต้านทานสู่ฝุ่น PM2.5

สำหรับเรื่องฝุ่นและการเสริมภูมิต้านทานปอดสู่
 PM2.5 คุณหมอวินัยแนะนำดังนี้

“ถ้าช่วงไหนฝุ่นเกิน 50 หรือเราเรียกว่าสีเหลือง
 ต้องเริ่มระวังตัว ระวังตัวหมายความว่าถ้าเราเริ่มมีอาการ
 คัดจมูก ไอ คันตา คันจมูก หรือไม่สบายตัว ตัวร้อนๆ
 นอนไม่หลับ ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายนอกให้มากที่สุด”

“สอง เกณฑ์สีแดง ห้ามเลยนะครับ พยายาม
 หลีกเลี่ยงถ้าเป็นไปได้ คือห้ามออกจากบ้านเลยหรือ
 พยายามอยู่ในอาคารของเรา”

“สาม สำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นจะต้องออกไปข้างนอก
 ให้ใช้เวลาข้างนอกให้น้อยที่สุด ให้สั้นที่สุด โดยจะต้อง
 มีหน้ากากติดตัว ใส่หน้ากากตลอดเวลา”

Air Quality Index (AQI)



“ส่วนเราจะเพิ่มภูมิต้านทานเพื่อสู้กับฝุ่น PM2.5 อย่างไร ผมแนะนำดังนี้ครับ

“นอน พยายามนอนให้เร็วขึ้น ถ้าเป็นไปได้ให้นอนก่อน 5 ทุ่ม ถ้าเด็กก็พยายามนอนก่อน 2-3 ทุ่ม การนอนจะช่วยซ่อมแซมร่างกาย

“ดื่มน้ำ แนะนำให้ดื่มน้ำให้เยอะขึ้น ดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตรถ้าเราไม่มีข้อห้าม น้ำเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง ถ้าอากาศร้อนมากก็สามารถดื่มน้ำเย็น แต่หลีกเลี่ยงน้ำแข็ง การดื่มน้ำนอกจากจะช่วยให้ร่างกายลดอุณหภูมิและขับสารพิษออกจากร่างกายแล้ว น้ำจะเติมเต็มทำให้เมื่อเราไม่เหนื่อยเหน็ด ไม่มีน้ำมูกคั่งได้ง่าย

“การใช้ยา หลายคนอาจจะไม่ชอบใช้ยา แต่ถ้ามันจำเป็น คุณต้องใช้ยา ยาในที่นี้อาจจะเป็นยาภูมิแพ้ ยาแก้คัดจมูก ยาแก้ไอ ยาละลายเสมหะ ยาลดไข้ หรือแก้ปวดเมื่อยได้ แต่สำหรับคนที่โรคประจำตัว หอบ หลอดลมโป่งพอง ถุงลมโป่งพอง โรคปอดพังผืด ถ้าอาการกำเริบ แวะปรึกษาหมอหน่อยว่าจะต้องปรับยาใหม่ หรือหมออาจแนะนำว่าช่วงอากาศไม่ดี ถ้าอาการกำเริบให้เบิ้ลยาเป็นเช้า - เย็นหรือเพิ่มโดส เราเรียกว่า Action Plan นะครับ



“ย้ำอีกทีว่าถ้าอาการไม่ดี เราไม่ควรจะปรับยาของตนเอง เพราะโรคเรื้อรัง การกินยาต้องกินตามคำสั่งแพทย์ ควรหาโอกาสไปปรึกษาแพทย์จะดีที่สุด”

อาหารธรรมชาติ ลดผลกระทบจาก PM2.5

อาหารในครัวเรือนที่จะช่วยให้เรามีภูมิต้านทานปอดที่ดี คุณหมอวินัยแนะนำดังนี้



เครื่องดื่ม เสริมภูมิต้านทานปอด

“กลุ่มแรกคือกลุ่มเครื่องดื่ม เครื่องดื่มที่ผมแนะนำเสมอคือ ชিং น้ำชিংหรือชาเขียว พยายามใส่น้ำตาลน้อย ชาเขียวชงเองก็ได้ อันนี้ช่วยเลยครับ ชিংกับชาเขียวช่วยเพิ่มสมรรถภาพปอด ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานในปอดได้ดี แล้วก็มีสรรพคุณในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยละลายเสมหะได้เยอะเลย

“ในทางตรงข้าม หลีกเลี่ยงน้ำแข็ง น้ำเย็น น้ำหวาน แอลกอฮอล์ เพราะเครื่องดื่มพวกนี้เป็นตัวกระตุ้นภูมิแพ้และเมือกได้ดีเลย เลี่ยงได้เลี่ยงนะครับ

“พวกนมอย่างชานมไข่มุกหวานๆ ระวังหน่อย เครื่องดื่มตามร้านสะดวกซื้อที่มีแต่น้ำตาล อันนี้เลี่ยงได้เลี่ยง ไม่ได้ห้าม แต่ควรเลี่ยง”



ผักเสริม ภูมิต้านทานปอด

“พยายามมีผักเขียวในมื้ออาหารของเรา เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยส่งเสริมภูมิต้านทานเราได้ดี ให้ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ผมแนะนำก่อนหน้านี้นะครับ อย่าลืมว่าไม่มีตัวละครตัวใดตัวหนึ่งที่ทำให้ภูมิต้านทานเราดี มันต้องอาศัยองค์รวมช่วยๆ กัน”



เครื่องเทศ เสริมภูมิต้านทานปอด

“เครื่องเทศพวกหัวหอม ชিং หรือพริกช่วยเสริมภูมิต้านทานปอดได้มากเลย ถ้าเป็นไปได้จะกินเป็นหัวหอมสดก็ได้ บางคนอาจจะนำไปผัดหรือย่างก็ได้เช่นกัน”



ผลไม้

“ผลไม้พวกวิตามินซีสูง เช่น แอปเปิ้ล ส้ม มะนาว พยายามให้อยู่ในมื้ออาหารของเรา ในทางตรงกันข้ามอาหารที่เราควรจะหลีกเลี่ยงในช่วงนี้คืออาหารที่ย่อยยาก เช่น เครื่องใน อาหารปิ้งย่าง อาหารทอด เนื้อสัตว์ ช่วงนี้อาจจะต้องเพลาๆ หน่อย เน้นเป็นอาหารย่อยง่าย”



อาหารหลักสี่

“เป็นอาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่ผมอยากจะแนะนำ ได้แก่ พักทอง แครอต พริกหวาน อาหารที่มีสีจะเต็มไปด้วยเบต้าแคโรทีนที่จะช่วยในการส่งเสริมภูมิต้านทานในปอดได้ดี และสุดท้าย มะเขือเทศ ผมแนะนำว่าอยู่ในรูปแบบของสลัดก็ได้ ในอาหารก็ได้ ในยาาก็ได้จริงๆ แล้วประเทศไทยเราอุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารอยู่แล้ว เพียงแค่เราต้องเลือก

“ยอมรับว่าบ้านเมืองเราเป็น Meat-based Society หรือคนไทยเราส่วนใหญ่ชอบกินพวกเนื้อสัตว์ แต่ผมเชื่อว่าช่วงนี้เราควรจะหันมากินพวกผักผลไม้หรือ Vegan-based ให้มากขึ้น เพราะอาหารกลุ่มนี้ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพปอด”

หายใจทางปาก + ไอ โรคในระบบทางเดินหายใจ

นอกจากนี้คุณหมอวินัย โปเวจา ยังแนะนำอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจใกล้ตัวและที่คนมองข้าม 2 อาการไว้ในหนังสือ *รู้โรค ปอดภัย* ดังนี้



หายใจทางปาก ปัญหาที่คนไข้มองข้ามและไม่รู้ตัว

แม้เราจะรู้กันดีว่าการหายใจที่ถูกต้องนั้นคือต้อง “หายใจทางจมูก” แต่คนส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ค่อยเดือดร้อนอะไรกับการที่ถ้าจมูกติดขัด หายใจไม่ถนัด ก็เปลี่ยนไปหายใจทางปากได้ หรือที่เป็นปัญหาจริงๆ เลยคือ มีคนใช้จำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้ตัวเองเลยว่าเขาไม่ได้หายใจทางจมูกแบบปกติอยู่ แต่กำลังหายใจทางปากแทน ซึ่งในความเป็นจริงนั้นถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ เพราะในระยะยาวอาจนำไปสู่ภาวะที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงได้ ยิ่งกับคนที่สุขภาพปอดไม่ค่อยแข็งแรงอยู่แล้ว การหายใจทางปากจะยิ่งเพิ่มโอกาสทำให้อาการทรุดหนักและเป็นอันตรายเพิ่มมากขึ้น



จะรู้ได้อย่างไรว่าเราหายใจทางปาก หรือจมูกกับเน

วิธีการง่ายๆ ที่จะทำให้เราตรวจสอบได้ว่าตัวเองหายใจทางจมูกจริงๆ หรือเปล่า

วิธีแรก

ที่ทำได้ง่ายที่สุดคือการลองสังเกตว่าขณะที่นั่งเฉยๆ เราชอบอ้าปาก โดยเฉพาะเวลานั่งดูหนังประชุมงาน หรือทำงานหรือเปล่า ถ้าพฤติกรรมเรามีการนั่งอ้าปากบ่อยๆ ก็มีแนวโน้มว่าจะหายใจทางปากได้

วิธีที่สอง

ทำได้ด้วยการลองเอานิ้วกดปิดไปที่รูจมูกข้างใดข้างหนึ่ง แล้วสูดหายใจเข้าไปให้ลึกๆ และสังเกตดูว่าลมสามารถผ่านเข้ารูจมูกได้หรือไม่

จากนั้นก็สลับข้างกันแล้วทำแบบเดิม ถ้าสามารถหายใจเอลมเข้าได้ทั้งสองข้างแบบโล่งสบาย ไม่ตัน ก็แสดงว่าเราหายใจทางจมูกได้อย่างเป็นปกติ แต่ถ้าหากเทียบข้างซ้ายและขวาแล้วพบว่าข้างใดข้างหนึ่งติดขัด อ้อ หรือตันละก็ มีโอกาสเสี่ยงอยู่ไม่น้อยที่เราจะหายใจทางปากโดยไม่รู้ตัว

หรือบางคนเมื่อทดสอบแบบนี้แล้วก็อาจพบว่าหายใจไม่สะดวกทั้งสองข้างเลยก็ได้ ซึ่งนั่นยังมีแนวโน้มสูงเลยว่าเราจะหายใจทางปากมากกว่าจมูก

อย่างไรก็ตาม การสังเกตพฤติกรรมและการทดสอบที่กล่าวมานี้ก็ยังมีข้อจำกัดที่อาจต้องอาศัยการตรวจร่างกายเพิ่มเติมจากแพทย์ด้วย ไม่สามารถสังเกตและทดสอบด้วยตัวเองแล้วยืนยันได้แน่นอนว่าหายใจทางปากหรือไม่

หายใจไม่สะดวกไม่ใช่เหนื่อยหอบ ตอบอาการหอบผิ นำวิกฤติสู่การรักษ

ประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญมากที่เป็นเหตุผลให้เราทุกคนควรรู้ว่าตัวเอง “หายใจทางปากหรือทางจมูก” เพราะเวลาที่รู้สึกว่ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการหายใจแล้วไปพบคุณหมอ เมื่อคุณหมอซักถามอาการว่าหายใจเป็นอย่างไร การตอบว่าหายใจไม่สุด หายใจเหนื่อย หอบ กับการตอบว่าหายใจไม่สะดวกนั้น เป็นสิ่งที่น่าสนใจนำไปสู่การวินิจฉัยคนละทาง ซึ่งถ้าคนไข้แยกไม่ออกระหว่างการหายใจติดขัดไม่สะดวกกับการหายใจหอบเหนื่อยที่เป็นคนละอาการกัน การตอบคำถามของคุณหมอก็จะนำไปสู่การวินิจฉัยที่ไม่ตรงกับสาเหตุที่แท้จริง จนอาจทำให้การรักษาล่าช้า ไม่ตรงจุด และส่งผลเสียตามมาได้นั่นเอง

4 ประโยชน์ของการหายใจทางจมูก

เราต่างรู้กันว่าจมูกมีไว้หายใจ แต่เชื่อเหลือเกินว่าคนส่วนใหญ่ไม่ทราบ หรืออาจจะไม่เคยเกิดคำถามเลยด้วยซ้ำว่าทำไมคนเราถึงต้องหายใจทางจมูก ก็ในเมื่อหายใจทางปากก็ได้เช่นกัน

ทั้งนี้ที่การหายใจทางจมูกถูกต้องการหายใจทางปาก ก็เพราะโครงสร้างของจมูกถูกออกแบบมาเพื่อให้การหายใจของเรานั้นมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด โดยประโยชน์ของการหายใจทางจมูกนั้นมีดังต่อไปนี้

1. ช่วยกรองฝุ่นและเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ด้วยเพราะในจมูกของเราจะมีขนอยู่ข้างในทั้งสองข้าง มีขนลางกลาง บน แล้วก็ตั้งตรงกลาง เมื่อเราหายใจเข้า ขนต่างๆ ในจมูกจะเป็นตัวช่วยกรอง ดักฝุ่นและเชื้อโรคไม่ให้เข้าไปสู่จมูกด้านใน ซึ่งจะทำให้เชื้อโรคและฝุ่นทั้งหลายทะลุผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ยากขึ้นนั่นเอง

2. ช่วยให้ความชุ่มชื้นกับลมหายใจ ซึ่งถ้าหากเราหายใจเอาอากาศด้านนอกเข้าไปตรงๆ ลมอาจจะเข้าไปทำลายเยื่อบุโพรงจมูก คอ และปอดของเราได้ เคยสังเกตไหมว่าเวลาเรานอนโรงพยาบาลได้ออกซิเจน จะต้องมีการบอกน้าอยู่ด้วยเสมอ

66

การหายใจทางจมูกสำคัญมาก
ซึ่งเราทุกคนควรตระหนักให้ได้
และหายใจทางจมูกให้ได้มากที่สุด
สำหรับคนไข้ที่จำเป็นต้องผ่าตัดรักษาจมูก
เมื่อหายดีกลับมาแล้วก็ต้องฝึกหายใจ
ทางจมูกให้ชินด้วย
เพราะไม่เช่นนั้นร่างกายของเรา
ก็อาจจะต้องพบกับความเสี่ยง
อยู่ตลอดเวลาที่เราหายใจ

99

ซึ่งนั่นก็คือการทำความชื้นให้กับอากาศ ไม่ให้สุดหายใจเอาลมแห้งเข้าไป หรือเวลาเราวิ่งเหนื่อยๆ แล้วหายใจทางปากก็จะมีรู้สึกคอแห้ง เจ็บคอได้ง่าย นั่นก็เพราะลมที่หายใจเข้าทางปากไม่ได้มีการทำให้เกิดความชื้นเหมือนกับการหายใจทางจมูก จึงทำให้เกิดการระคายเคืองต่อร่างกายได้

3. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น เพราะจมูกจะทำให้ลมเย็นที่สุดหายใจเข้ามากลายเป็นลมอุ่น ซึ่งช่วยในการปรับอุณหภูมิให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความอบอุ่นและแข็งแรงมากขึ้น

4. ช่วยให้ร่างกายรับออกซิเจนได้ดีขึ้น เพราะภายในจมูกมีกลไกที่สามารถผลิตสารไนตริกออกไซด์ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยให้ปอดดูดซับออกซิเจนได้ดีมากขึ้น ดังนั้นการหายใจทางจมูกจึงทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าได้มากกว่า

โครงสร้างของจมูกนั้นได้รับการสร้างสรรค์จากธรรมชาติมาเป็นอย่างดี และมีความสำคัญต่อร่างกายคนเรามากกว่าที่คิด ดังนั้นการหายใจทางจมูกจึงสำคัญมาก ซึ่งเราทุกคนควรตระหนักให้ได้และหายใจทางจมูกให้ได้มากที่สุด สำหรับคนไข้ที่จำเป็นต้องผ่าตัดรักษาจมูก เมื่อหายดีกลับมาแล้วก็ต้องฝึกหายใจทางจมูกให้ชินด้วย เพราะไม่เช่นนั้นร่างกายของเราก็อาจจะต้องพบกับความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลาที่เราหายใจ

7 พิชัยของการหายใจทางปาก

ทราบประโยชน์ของการหายใจทางจมูกกันไปแล้ว แต่บางคนก็อาจจะยังไม่เห็นความจำเป็นว่าควรต้องแก้ไขพฤติกรรมหายใจทางปากอยู่ดี ดังนั้นเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น การรู้จักโทษหรือข้อเสียของการหายใจทางปากก็น่าจะเป็นสิ่งที่ช่วยโน้มน้าวทุกคนได้ดีกว่าเดิม โดยสารพัดปัญหาน้อยใหญ่ของการหายใจทางปากที่จะเกิดกับร่างกายเรานั้นมีดังต่อไปนี้

1. ลมเข้าทางปากตรงๆ ทำให้กระแทกคอ กระแทกทอนซิล ทำให้เกิดภาวะคอแห้งเจ็บคอได้

2. เกิดเมือกเหนียว เสมหะเหนียว เพราะลมที่ผ่านคอจะไม่มี ความชื้นเหมือนผ่านจมูก เสมหะที่ผลิตออกมาจึงมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ทำให้มีกลิ่นปากมากขึ้นได้

3. รู้สึกหายใจได้ไม่เต็มปอด ไม่สุด หายใจได้เพียงครึ่งปอด ทำให้หายใจไม่ทัน ก่อให้เกิดความกังวลใจและความเครียดตามมา

4. ร่างกายจะได้รับฝุ่น เชื้อโรค ไวรัส และแบคทีเรียเข้าทางปากโดยตรง ไม่มีตัวช่วยดักกรอง จึงทำให้เราเสี่ยงติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ ทอนซิลอักเสบได้ง่ายกว่าคนทั่วไปที่หายใจทางจมูก

5. ทำให้นอนหลับไม่เต็มอิ่ม ไม่มีประสิทธิภาพ จะหายใจไม่ออกและตื่นกลางดึกได้บ่อยๆ ซึ่งเมื่อสะสมเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะอ่อนเพลีย ไม่แข็งแรง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว และไม่มีสมาธิในการใช้ชีวิต ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ การกินและการขับถ่ายจะเริ่มมีปัญหาตามมา

6. ทำให้เกิดภาวะท่อน้ำอุดตัน แน่นท้อง ผายลมเยอะกว่าปกติ เนื่องจากการหายใจทางปากจะทำให้เรากลืนลมบางส่วนเข้าไปในกระเพาะจนนำไปสู่อาการอืดอึดแน่นท้อง ท้องอืด ไม่สบายท้อง

7. กระตุ้นให้โรคทางเดินหายใจที่เป็นอยู่กำเริบได้ง่ายและรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคหอบหืด ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หรือแม้กระทั่งภูมิแพ้

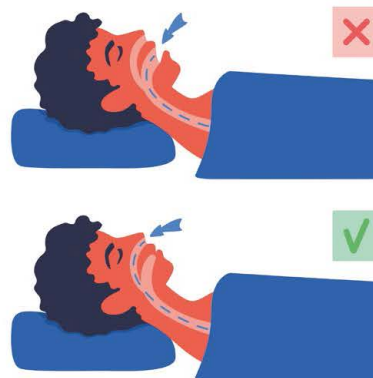


ฝึกอย่างไรไม่ให้หายใจทางปาก

ในการฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กลับมาหายใจทางจมูกได้อย่างเป็นปกติและเลิกหายใจทางปากนั้น คุณหมอมจะต้องตรวจร่างกายของเราก่อนว่ามีปัญหาโครงสร้างที่ทำให้หายใจทางจมูกไม่ได้แล้วไปพึ่งพาการหายใจทางปากหรือเปล่า เช่น โครงสร้างจมูกมีปัญหา คด เบี้ยว หรือเป็นภูมิแพ้ มีริดสีดวงจมูก เป็นต้น หรือบางรายอาจมีโครงสร้างทางปากและฟันผิดปกติ ซึ่งก็จะต้องทำการรักษาโครงสร้างผิดปกติเหล่านี้ให้หายก่อน จากนั้นจึงค่อยฝึกหายใจทางจมูก ซึ่งสามารถฝึกได้ตามแนวทางดังต่อไปนี้

- ในช่วงเวลากลางวัน ส่วนใหญ่คนที่หายใจทางปากมักจะอ้าปากตอนเพลอ เช่น ตอนดูหนัง ฟังเพลง ทำงาน อ่านหนังสือ หรือคิดอะไรบางอย่าง ซึ่งในการฝึกเราจะต้องสำรวจตัวเองให้ติดตั้งสติ แล้วค่อยเตือนตัวเองบ่อยๆ ไม่ให้อ้าปาก หยุดนิสัยที่ชอบเพลออ้าปากให้ได้ ฝึกไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เริ่มชิน ซึ่งเมื่อไม่เพลออ้าปาก การหายใจทางปากก็จะลดน้อยลงไปที่สุดในที่สุด

- ในช่วงเวลากลางคืน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้สึกตัว แต่โดยมากแล้วมักจะเพลออ้าปากตอนเวลานอนหงาย กรณีนี้จะต้องมีผู้ช่วย จะต้องปรึกษาคณหมอมให้ใช้อุปกรณ์ช่วยปิดปาก ทำให้เราหายใจทางจมูกในเวลานอนหลับ ซึ่งแต่ละคนอาจมีแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นที่ต่างกันไป





หายใจทางปากกับความยาก ในการรักษาของแพทย์

โดยส่วนใหญ่แล้วคนไข้ที่มาหาหมอปอดหรือ
คุณหมอระบบทางเดินหายใจนั้นมักจะมาด้วยอาการ
เหนื่อยหอบแทบทุกคน ซึ่งสิ่งที่คุณหมอปอดจะ
ต้องทำเป็นอันดับแรกก็คือต้องแยกให้ออกเสียก่อน
ว่าเป็นอาการเหนื่อยหอบจริง หรือเป็นอาการหายใจ
ไม่สะดวกกันแน่ เพื่อนำไปสู่การวินิจฉัยและวางแผน
การรักษาได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนั้นแล้วหากพบอาการหายใจทางปาก
คุณหมอก็จะต้องมาพิจารณาตรวจต่อไปว่าอาการหายใจ
ไม่สุดหรือไม่อึดที่เกิดขึ้นจากการหายใจทางปากนั้น
เป็นเพราะอะไรกันแน่ เป็นภาวะที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก
หรือเป็นผลมาจากโครงสร้างของจมูก ปาก และ
ฟันที่ผิดปกติ จนทำให้หายใจทางปากเป็นนิสัยโดย
ไม่รู้ตัว หรือแท้จริงแล้วเป็นเพราะมีโรคในระบบทางเดิน
หายใจอยู่ จนทำให้หายใจทางจมูกไม่ได้ เพื่อให้สามารถ
รักษาได้อย่างถูกต้องจริงๆ ซึ่งเมื่อแก้ไขความผิดปกติ
ของโครงสร้างหรือรักษาโรคจนหายแล้ว จึงค่อยเข้าสู่
กระบวนการฝึกหายใจทางจมูกให้ถูกต้องต่อไป

จมูกมีไว้หายใจ ปากมีไว้กินอาหาร นี่คือสิ่งที่
เราทุกคนต้องตระหนักไว้ให้ดี โดยหากเกิดอาการ
หายใจลำบากเพราะจมูกติดขัด อย่าได้วางใจว่าไม่
เป็นไร เดียวก็หาย ใช้ปากช่วยหายใจแทนไปก่อน
ก็ได้ เพราะจะกลายเป็นนิสัยและนำไปสู่การเปิดประตู
ให้โรคภัยต่างๆ ทั้งใหม่และที่หลบซ่อนอยู่ในตัวเรา
ปะทุลุกลามและทวีความรุนแรงขึ้นได้ และที่สำคัญ
หากได้รับการวินิจฉัยแล้วว่ามีความหายใจทางปาก
การหมั่นฝึกฝนตัวเองให้กลับมาหายใจทางจมูกได้
อย่างเป็นปกติคือหัวใจสำคัญที่จะทำให้เราปลอดภัย
จากโรคปอดและโรคระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ทำให้
เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สดชื่น หายใจได้เต็ม
ปอดอย่างมีความสุขในทุกๆ วัน

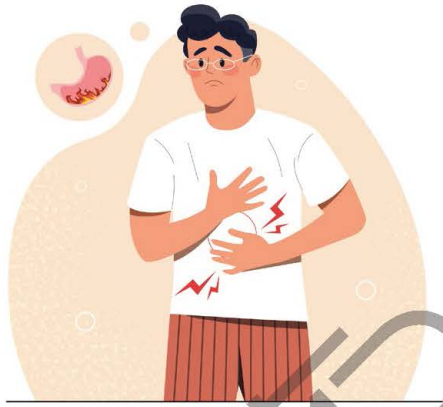
หายใจทางปากไม่ใช่เรื่องดีสักเท่าไร เพราะเป็น
เหตุให้ทางเดินหายใจเสี่ยงภัยปัญหา ทำให้นอนหลับ
ไม่เต็มอิ่ม เหนื่อยง่าย เป็นเหตุหน้าพาทำให้เจ็บป่วย
ในเร็ววัน สำรวจตัวเองตอนผลอดตัวว่าอ้าปากหรือไม่
ถ้าพบว่าใช่ ควรปรับเปลี่ยนอย่างสร้างสรรค์ สังเกต
ตรวจสอบระบบหายใจในแต่ละวัน พบอาการชวนหวั่น
อย่านิ่งผัดวัน ไปพบแพทย์ทันที

ไอเรื้อรังรักษาไม่หาย

ควรเตรียมใจและกายรับมืออย่างไร

แน่นอนว่าทุกคนต้องเคย “ไอ” มาก่อนทั้งนั้น ต่อให้ไม่ได้ไอเพราะโรค ก็เคยไอเพราะฝุ่นหรือเพราะอะไรบางอย่างแน่ๆ ด้วยเพราะอาการไอเป็นอาการใกล้ตัวเรามาก ทำให้บ่อยครั้งเราก็คิดว่า “ไม่มีอะไร” และปล่อยผ่านไปเลย ทั้งที่จริงๆ แล้วอาการไอเป็นสัญญาณเตือนของโรคภัยได้หลายโรคมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับอาการ “ไอเรื้อรัง” ทั้งที่หาหมอก็กี่แล้ว รักษาาก็กี่แล้ว แต่ก็ยังไม่หายสักที

นี่ถือเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ ค้นหาให้เจอ และเฝ้าติดตามอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อให้สามารถเตรียมตัวรับมือได้ทันหากอาการไอนั้นจะนำไปสู่โรคภัยที่น่าหวาดหวั่น



เป็นไปได้อะไรหรือไม่ที่ไอเรื้อรัง แต่ไม่ทราบสาเหตุ

เป็นสิ่งที่หลายคนสงสัย แต่ก็ต้องยอมรับว่าเป็นความจริง แต่การจะนิยามได้ว่าเป็นไอเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุได้นั้น จะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยมาแล้วในทุกๆ สาเหตุที่อาจเป็นไปได้ พร้อมกับได้รับการรักษามาแล้วด้วย แต่ไม่หาย หรือหายไปแล้วก็กลับมาเป็นใหม่คือหายไม่สนิท ถ้าเข้าข่ายแบบนี้ก็จะเรียกได้ว่า “ไอเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ” ซึ่งบางงานวิจัยพบได้สูงถึง 30% เลยทีเดียว

แต่ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยมากขึ้น จึงทำให้ปัจจุบันแม้จะมีกรณีของการพบไอเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุ สุดท้ายแล้วก็จะสามารถหาสาเหตุจนพบได้อยู่ดี แต่ก็ต้องอาศัยการตรวจวินิจฉัย ชักประวัติอย่างเข้มข้น และตรวจโดยคุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินหายใจโดยเฉพาะ



อาการแบบไหน จัดว่าเป็นอาการไอเรื้อรัง

คนที่เข้าข่ายว่าเป็นผู้ป่วยไอเรื้อรังนั้นจะต้องไอนานติดต่อกันเกิน 3 เดือน ไม่ว่าจะเป็นไอแห้งหรือไอมีเสมหะ อาการไอเหล่านี้มักจะรุนแรง น่ารำคาญ รบกวนชีวิตประจำวัน คนไข้บางคนไอจนมีน้ำมูกไหล ไอจนเจ็บคอ หรืออาจถึงขั้นไอจนสลบ ซึ่งไอเรื้อรังที่เรื้อรังมากจะถูกกระตุ้นเมื่อเจอฝุ่น ควัน กลิ่น หรือสารกระตุ้นอื่นๆ จะไอหนักกว่าคนทั่วไป ปรากฏการณ์ดังกล่าวอธิบายได้จากภาวะไวเกินต่อสิ่งเร้า ซึ่งเป็นเหตุมาจากไอเรื้อรังสะสม กระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารสื่อประสาทและสารอักเสบสะสม เมื่อเจอสิ่งเร้าจึงพร้อมจะกระตุ้นการไอและส่งผลให้ไอรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป

ดังนั้นหากสังเกตพบว่าตัวเองหรือคนใกล้ตัวมีอาการไอหนักแบบรุนแรงหนักๆ เจอฝุ่นแล้วไอ อากาศเปลี่ยนแล้วไอไม่หาย เป็นต่อเนื่อง ไม่ว่าจะฤดูไหนไปที่ไหนก็มักจะไออยู่ตลอด ก็ถือเป็นสัญญาณเตือนให้ชวนสงสัยได้ว่าเราหรือคนใกล้ตัวเรานั้นอาจมีภาวะไอเรื้อรังคุกคามอยู่ในชีวิต

ปฏิบัติตัวอย่างไรดี เมื่อพบว่ามีอาการไอเรื้อรัง

หากวันนี้เราสำรวจพบว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดมีอาการไอเรื้อรัง แนวทางในการปฏิบัติตัวที่สามารถทำได้นั้นมีดังต่อไปนี้

1. เวลาไปพบคุณหมอให้นำยาที่กินประจำติดตัวไปด้วย ทั้งยาที่เคยกินสำหรับแก้ภาวะไอเรื้อรัง รวมถึงยาโรคประจำตัวอื่นๆ เพราะยาความดันอาจเป็นสาเหตุที่กินแล้วทำให้ไอเรื้อรังได้

2. เคยได้รับการตรวจเอกซเรย์ปอดบ้างแล้วหรือยัง หากยังไม่เคยเอกซเรย์ ควรเข้ารับการตรวจเอกซเรย์เพื่อดูลักษณะปอดว่าผิดปกติหรือไม่ เพราะภาพเอกซเรย์ที่ผิดปกติโดยมากแล้วจะสามารถอธิบายสาเหตุของภาวะไอเรื้อรังได้ เช่น ถ้าเอกซเรย์แล้วเจอปื้น ก็จะทำให้ง่ายต่อการวินิจฉัย

3. ในกรณีที่ผลเอกซเรย์ปกติ แพทย์อาจพิจารณาตรวจร่างกายเพิ่มเติม โดยหากมีภาวะจมูกบวม น้ำมูกไหลลงคอ ทอนซิลโตอักเสบ กล้องเสียงบวม ปอดมีเสียงวี๊ด หรือมีภาวะกรดไหลย้อน ภาวะร่างกายผิดปกติเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรังได้ทั้งสิ้น ก็จะ



ต้องไปรักษาให้ตรงจุดต่อไป

4. หากร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติ ไม่ได้กินยาที่เสี่ยงทำให้เกิดภาวะไอเรื้อรังและผลเอกซเรย์เป็นปกติ คุณหมอจะเจาะลึกลงไปที่พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น สูบบุหรี่หรือไม่ หรือมีพฤติกรรมอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นการสร้างสารอักเสบในหลอดลมหรือปอด ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วยว่าเป็นอย่างไร มีปัจจัยใดที่เป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้เกิดภาวะไอเรื้อรังได้บ้าง เพื่อนำไปสู่การวินิจฉัยและหาแนวทางในการรักษาที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้การสูบบุหรี่ถือเป็นหนึ่งในพฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะไอเรื้อรังได้มากเป็นอันดับต้นๆ

โรคอะไรบ้างเป็นสาเหตุทำให้ไอเรื้อรังไม่หาย และตรวจไม่เจอโรคร้ายแรง

ในกรณีที่ตรวจร่างกาย ซักประวัติ เอกซเรย์ปอดก็แล้ว แต่ยังคงไม่พบสาเหตุของภาวะไอเรื้อรังนั้น โดยมากในท้ายที่สุดแล้วอาจเป็นผลมาจากกลุ่มโรคใดโรคหนึ่งดังต่อไปนี้

1

กลุ่มโรคจมูกและโรคภูมิแพ้

ในบางงานวิจัยพบได้สูงที่สุดถึง 15 - 40 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ โรคโพรงจมูก โพรงไซนัสอักเสบแบบเฉียบพลัน เพราะบ่อยครั้งสาเหตุของการไอนั้นเกิดจากการที่จมูกเรอบวม จนทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอหรือไซนัสบวมอักเสบ จนมีหนองไหลแอมลงคอ ทำให้ไอเรื้อรัง ซึ่งในกรณีนี้จะต้องส่องกล้องตรวจดูจมูกโดยละเอียด ซึ่งหากเจอว่ามาจากสาเหตุนี้ การรักษาในขั้นต่อไปก็ถือว่าไม่ใช่เรื่องยาก

2

กลุ่มโรคกรดไหลย้อน

หลายคนมักเข้าใจว่าอาการกรดไหลย้อนจะมีแค่เฉพาะอาการเรอเปรี้ยวเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงก็ไม่ใช่แบบนั้นทั้งหมดเสมอไป เพราะอาการกรดไหลย้อนบางทีก็แอบแฝงมาในรูปแบบอื่นได้ เช่น ทำให้กลืนเสียงบวมแดง จนทำให้เกิดอาการไอตามมาในภายหลัง ซึ่งถ้ารักษากรดไหลย้อนแบบเฉียบพลันไม่หาย อาการไอก็จะเรื้อรังต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นหากจะตรวจกรณีนี้ให้พบ อาจจะต้องพิจารณาส่องกล้องดูลักษณะของกล่องเสียงด้วยว่ามีอาการบวมแดงอักเสบหรือไม่ และเป็นลักษณะที่สัมพันธ์กับภาวะกรดไหลย้อนหรือไม่

หากพบว่าใช่ การรักษาที่ทำได้โดยการรักษากรดไหลย้อนให้หายก่อน อาการไอก็จะหายตามไปได้เอง



3

หอบหืด

โดยปกติเราจะคุ้นเคยกับหอบหืดที่มีอาการเหนื่อยหอบ หายใจมีเสียงวี๊ด แต่ก็จะมีหอบหืดอีกประเภทหนึ่งที่ต่างออกไป คือจะไม่มีอาการแบบหอบหืดปกติที่ว่าเลย โดยอาการเดียวที่มีคือ ไอแห้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับฝุ่นละออง ภูมิสภาพอากาศ เช่น เย็นจัด ร้อนจัด รวมถึงสัมพันธ์กับฝุ่นละออง สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยด้วย ทั้งนี้ส่วนใหญ่คนไข้ที่เป็นโรคหอบหืดชนิดไอเรื้อรังนี้ จะมีประวัติเคยมีอาการแพ้อะไรบางอย่างมาตั้งแต่เด็ก ๆ ดังนั้นในการซักประวัติจึงต้องค้นให้ลึกอย่างมาก เพื่อหาให้พบข้อสันนิษฐานว่าอะไรกันแน่ที่เป็นสาเหตุของภาวะไอเรื้อรัง

4

กลุ่มโรคหลอดเลือดอักเสบ

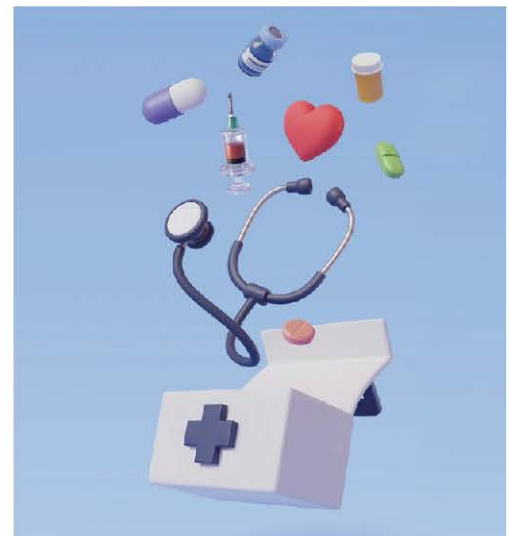
ถือเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่มักกระตุ้นให้ไอเรื้อรังรักษาไม่หาย ซึ่งบ่อยครั้งที่หลอดเลือดอักเสบมักเกิดจากการติดเชื้อและกว่าจะหายอาจใช้เวลาได้ถึง 100 วัน คนไทยเรานิยมเรียกว่า “ไอ 100 วัน” สาเหตุอื่น เช่น ภาวะภูมิแพ้หลอดเลือด กรดไหลย้อน มีสาเหตุอื่นอีก แต่พบได้น้อย เช่น มะเร็งหลอดเลือด หลอดลมอักเสบจากอวัยวะใกล้เคียง เช่น ต่อมน้ำเหลือง ทางเดินอาหาร กระเพาะอาหาร ยกตัวอย่างเช่น มีผู้ป่วย ไอเรื้อรังรักษาไม่หาย หลังจากตรวจแล้วพบมีภาวะมะเร็งในหลอดอาหาร ซึ่งเมื่อรักษามะเร็งหลอดอาหารแล้ว อาการไอก็หายไป มะเร็งหลอดอาหารกระตุ้นหลอดเลือดให้มีภาวะหลอดเลือดอักเสบอันเนื่องมาจากการดื้อไหลย้อนแอบแฝง

ไอเรื้อรังไม่หาย

มีแนวทางการรักษาอย่างไรให้หายดี

ในการรักษาภาวะไอเรื้อรังให้หายนั้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการไอ ให้เจอและรักษาให้ถูกต้องตรงจุด ซึ่งก็อาจจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาเพื่อให้อาการดีขึ้นอย่างเห็นผลชัดเจนนานถึง 3 เดือน อย่างไรก็ตาม หากอาการไอของเราแย่ลง หรือไม่มีทิศทางที่ดีขึ้น แพทย์จะมีแนวทางปฏิบัติในการรักษาเพิ่มเติม ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ดังต่อไปนี้

1. เปลี่ยนยาหรือปรับขนาดยา เนื่องจากยาไม่แรงพอ จึงต้องปรับให้แรงขึ้น เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น
2. พิจารณาว่ามีสาเหตุของอาการไออีกข้อ เช่น คนไข้เป็นทั้งภูมิแพ้และเป็นหอบหืดด้วยในการรักษาจึงต้องรักษาทั้งสองโรค ซึ่งทั้งสองโรคก็ทำให้เกิดภาวะไอเรื้อรังได้เช่นกัน ดังนั้นหากแต่เดิมรักษาอยู่เพียงแค่สาเหตุเดียว ก็ต้องปรับเป็นควบรวมดูแลรักษาทั้งสองสาเหตุไปพร้อมกัน
3. โรคเดิมดีขึ้นแล้ว แต่มีโรคใหม่มาแทรก หมายถึงที่อาการไอไม่หายไปไม่ใช่เพราะรักษาไม่ถูกต้อง แต่เป็นผลมาจากมีโรคใหม่แทรกเข้ามา ทำให้อาการไอยังคงอยู่ และต้องได้รับการรักษาอีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไป เพราะต้องรักษาให้เหมาะสมกับโรคใหม่ที่เป็นสาเหตุใหม่ของอาการไอเรื้อรัง





4. เปลี่ยนการรักษาใหม่ เนื่องจากวินิจฉัยผิดกรณีนี้เกิดขึ้นได้บ่อย เพราะการจะวิเคราะห์วินิจฉัยการไอเรื้อรังว่ามาจากสาเหตุใดได้ถูกต้องแม่นยำนั้น จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญค่อนข้างสูงเนื่องจากอาการไอเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับหลายโรคและมีหลายปัจจัยในการสนับสนุน ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เพราะคุณหมอไม่เชี่ยวชาญ แต่อาการของคนไข้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจากปัจจัยแวดล้อม จึงทำให้อาจมีการวินิจฉัยที่ผิดพลาดได้ ก็ต้องมาตรวจวินิจฉัยกันใหม่ หาสาเหตุที่แท้จริงให้เจอ ซึ่งถ้าเจอก็จะสามารถรักษาให้หายได้ในที่สุด

66

ในระหว่างการรักษา
จำเป็นต้องปฏิบัติตาม
คำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัด
โดยต้องกินยาสม่ำเสมอ
ไม่ใช่พออาการดีขึ้นแล้วก็หยุดยา

99

การจะวินิจฉัยหาสาเหตุได้ถูกต้องแม่นยำว่าภาวะไอเรื้อรังไม่หาย เคยรักษามาแล้วก็ไม่หายนั้น แท้จริงแล้วเกิดจากอะไรกันแน่ ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ของคุณหมอเฉพาะทางด้านโรคปอดอย่างมาก รวมถึงยังต้องได้รับการใส่ใจซักประวัติ ตรวจร่างกายอย่างรอบด้านและเอาใจใส่ด้วย เพราะมีหลายปัจจัยเหลือเกินที่ทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง

ดังนั้นในการไปพบคุณหมอ คนไข้เองก็จำเป็นต้องทำการบ้านไปพอสมควร กล่าวคือจะต้องนำประวัติการรักษาเดิมและยาต่างๆ ที่เคยรับประทานอยู่มาให้คุณหมอดูด้วย รวมถึงเวลาซักประวัติก็จำเป็นต้องตอบอย่างตรงไปตรงมา ไม่ปกปิดหรืออ้อมค้อม เพื่อช่วยให้วินิจฉัยได้อย่างถูกต้องตรงจุด อันจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องและฟื้นฟูอาการให้กลับมาหายดีได้

ซึ่งในระหว่างการรักษาก็จำเป็นต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดด้วย โดยต้องกินยาสม่ำเสมอ ไม่ใช่พออาการดีขึ้นแล้วก็หยุดยา และต้องมาหาคุณหมอตตามนัด เพื่อติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

ไอเรื้อรังรักษาไม่หายเกิดขึ้นได้เพราะมีหลายสาเหตุปัจจัยให้สับสน อย่าเพิ่งหมดหวังถอดใจยอมจำนนค่อยๆ สืบค้นหาคำตอบต่อไป เข้าพบคุณหมอเพื่อหาทางแก้ปัญหา พกเหล้ายาที่กินประจำไปวินิจฉัย เข้าตรวจร่างกาย ตอบซักประวัติอย่างจริงจัง ไม่นานเกินไปจะพบสาเหตุที่แท้จริง 🍷