



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 3 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



## เป็นกันเยอะ "ภาวะหดหู่หลังวันหยุดยาว" หมอแล็บ แนะวิธีแก้ สำหรับคนเบื่องาน

"หมอแล็บแพนด้า" แนะนำวิธีแก้ สำหรับคนที่กำลังประสบกับปัญหา "ภาวะหดหู่หลังวันหยุดยาว" หลังจากเทศกาลปีใหม่ 2567

วันที่ 3 มกราคม 2566 ทนพ.ภาคภูมิ เดชหัสดิน นักเทคนิคการแพทย์ชื่อดัง เจ้าของแฟนเพจ **หมอแล็บแพนด้า** ได้โพสต์ข้อความระบุว่า ไม่อยากทำงานเลย ใครกำลังเป็นบ้าง อันนี้เขาเรียกว่า "ภาวะหดหู่หลังวันหยุดยาว" หรือ "Post Vacation Blues"

มันจะงึมง่า งักๆ ไม่คิดคัก ไม่อยากทำงาน เบื่อและมีอาการซึมเศร้า จากที่เคยเที่ยวชิลๆ ไปไหนไปกัน แวะร้านคาเฟ่ไปเรื่อย ตีมนกินเต็มคราบ สุดท้ายต้องกลับมาทำงาน วันหยุดมีน้อย ใช้สอยหมดแล้ว ทดได้บ่ ทดเวลาอีกแน่ได้บื้อ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 3 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

อาการแบบนี้ส่วนใหญ่ จะเกิดกับคนที่เบื่องานของตัวเองอยู่แล้ว ใครกำลังเป็นอยู่ จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ไม่ค่อยมีสมาธิ หงุดหงิด จิตหลุดเงี้ยว อารมณ์เสีย ใจลอย เก็บทรงไม่ค่อยอยู่ แต่ไม่ต้องตกใจไปครับ ส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ 2-3 วัน แล้วมันจะเริ่มเป็นปกติขึ้น ใครเป็นมากอาจใช้เวลามากกว่านั้น

วิธีแก้คือ

- **หากิจกรรมที่ชอบ** ทำเพื่อกลบความเศร้าใจ ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง อ่าน เพจหมอล้านใบ ตีระนาด กระโดดยาง เล่นกับสัตว์เลี้ยง ออกกำลังกาย ถ้าไม่ชอบอะไรเลย ลองจัดบ้าน ทำความสะอาดบ้านก็พอช่วยได้
- **นันทนาการหลังวันหยุดครั้งหน้า** ทำปฏิทินทริปต่อไป จะรู้สึกมีความสุข ตื่นเต้นรออยู่ ทำให้มีแรงในการทำงานและมีพลังในการใช้ชีวิตมากขึ้น แพลนเลยว่าจะไปที่ไหน พักไหน ไปกี่วัน ต้องเก็บเงินเท่าไร จะได้ตั้งใจทำงานหาเงิน
- **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนเอนโดรฟิน ทำให้เราฟิน มีความสุข ลืมความทุกข์ไปชั่วคราว ร่างกายยังแข็งแรงขึ้นอีกต่างหาก
- **นอนหลับให้พอ** ปรับสมดุลการนอนช่วงหยุดยาว บางคนหลับไม่เพียงพอ หลับไม่เป็นเวลา ใช้ชีวิตยังกับมนุษย์ค้างคาว กลางคืนตาใสเลยบางคน พร้อมชนแก้วมาก 5555
- **ช่วง 2-3 วันแรกหลังเที่ยว** สำคัญมาก ควรปรับการนอนก่อนเลย เพราะตอนหลับ ร่างกายจะมีการซ่อมแซมและปรับสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ให้เข้าสู่โหมดภาวะปกติ ควรนอนให้หลับประมาณ 22.00 น. ทุกคืน นาน 7-8 ชั่วโมง ชีวิตจะดีขึ้นมากๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 3 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

## เปิดลิสต์อาหารสุขภาพ ช่วยเพิ่มพลังรับปีใหม่!

เทศกาลปีใหม่หลายคนใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ถึงเวลาที่ควรหันมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพกันแล้วด้วยอาหารเพิ่มพลังรับปีใหม่ มีอะไรบ้างไปติดตามกัน



เมื่อเทศกาลปีใหม่มาถึง หลายคนใจจดใจจ่อในช่วงเทศกาลดังกล่าวเนื่องจากเป็นช่วงวันหยุดยาว สามารถวางแผนใช้ช่วงเวลาย้อนเพื่ออยู่กับครอบครัวและเพื่อนฝูง โดยปกติก็มักจะมีกิจกรรมต่างๆ ในช่วงวันหยุด ไม่ว่าจะเป็นเดินทางไปต่างจังหวัด สัมผัสกับครอบครัวและเพื่อนฝูง เพื่อส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่

แน่นอนที่สุดกิจกรรมต่างๆ ช่วงวันหยุดจะมาพร้อมการรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นของทอด ของปิ้งย่าง ขนมมมเนย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการใช้ร่างกายที่หนักจากการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ทั้งภายในประเทศ และนอกประเทศ

**พอมدتเทศกาลปีใหม่และกลับเข้าสู่สภาวะปกติ จึงควรที่จะกลับมาใส่ใจตัวเราเองหลังจากการใช้ร่างกายหนักในช่วงวันหยุดยาว**



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 3 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

**“ที่หมอกูกักใจ”** ขอให้เราเริ่มจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งหากการพูดอาหารที่ดีมีคุณค่าโภชนาการที่ดี เราสามารถเริ่มต้นจากการดูแลระบบทางเดินอาหารแข็งแรง เนื่องจากว่าระบบทางเดินอาหารมิใช่มีเพียงหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมอาหาร แต่ยังช่วยเรื่องของ ระบบภูมิคุ้มกัน โดยระบบทางเดินอาหารถือเป็นภูมิคุ้มกันส่วนแรกของร่างกาย และยังมีผลต่อสุขภาพองค์รวมของร่างกาย

ซึ่ง**การที่เราดำเนินกิจกรรมในช่วงวันหยุดยาวไม่ว่าจะเป็น การกิน การดื่ม หรือการเดินทางที่ใช้ระยะเวลาสั้น ล้วนเป็นกิจกรรมที่ส่งผลไปกวนระบบของทางเดินอาหารโดยเฉพาะจุลินทรีย์ที่ดี ในระบบทางเดินอาหาร หรือที่รู้จักที่เรียกว่าโพรไบโอติก (Probiotics)** ซึ่งหลายคนอาจรู้จักว่าเป็น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement) แต่แท้จริงแล้วโพรไบโอติกมีอยู่ในระบบทางเดินอาหารโดยธรรมชาติ ที่ร่างกายสามารถสร้างด้วยตนเอง แต่มักถูกทำลายด้วยพฤติกรรมของเราเองทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบทางเดินอาหาร จนนำไปสู่ความผิดปกติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นท้องผูก ท้องเสีย มีแก๊สในท้อง อารมณ์แปรปรวน และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือระบบภูมิคุ้มที่อ่อนแอ ซึ่งในแต่ละคนมีการแสดงอาการที่แตกต่างกันเช่น รู้สึกมีอาการเหนื่อยล้า มีผื่นขึ้นตามผิวหนังโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งสามารถพบได้บ่อยในกลุ่มคนที่มีปัญหาในระบบทางเดินอาหารที่ผิดปกติ โดยการดูแลระบบทางเดินอาหาร อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่เราสามารถเลือกเพื่อทำให้สุขภาพทางเดินอาหารแข็งแรงได้ โดยอาหารที่ช่วยในเรื่องระบบทางเดินอาหาร คือ โยเกิร์ต มิโสะ กิมจิ นมเปรี้ยว เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารประเภทที่ผ่านกระบวนการหมัก นอกเหนือจากนั้นการเลือกรับทานอาหารที่มีใยอาหารสูง (High Fiber) เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และอาหารประเภทที่มีไขมันดี เช่น อโวคาโด ถั่ว น้ำมันมะกอก ล้วนแต่ช่วยส่งเสริมระบบทางเดินอาหารให้แข็งแรง ในทางกลับนั้นควรหลีกเลี่ยง หรือลดอาหารที่ทำร้ายระบบทางเดินอาหารนั้นคือ อาหารแปรรูป (Process Food) กลูเตน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารประเภททอด สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 3 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## "หมอยง" ชี้หลังปีใหม่ผู้ป่วย "โควิด" จะเพิ่มขึ้น แต่จะลดลงช่วง ก.พ.

"หมอยง" ชี้หลังปีใหม่ผู้ป่วย "โควิด" จะเพิ่มขึ้น แต่จะลดลงช่วง ก.พ. คาดคงหนีสายพันธุ์ใหม่ JN.1 ไม่ทัน เหตุติดต่อง่าย กระจายเร็ว แต่ไม่รุนแรงเพิ่ม

เมื่อวันที่ 2 ม.ค. ที่ผ่านมา ศ.นพ.ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์ โพสต์ข้อความบนเฟซบุ๊ก Yong Poovorawan มีข้อความระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาหลังเทศกาล ที่มีการเฉลิมฉลอง และหยุดยาวถึง 4 วัน หลังจากนั้นก็คงจะมีผู้ป่วยโควิด 19 เพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่ได้เป็นที่น่าวิตกแต่อย่างใด การพบเพิ่มขึ้นจะพบในช่วงเดือนนี้และจะลดลงเข้าสู่ภาวะปกติในเดือนกุมภาพันธ์และจะน้อยมากหรือสงบหลังจากนั้น

การที่พบเพิ่มขึ้น เราคงหนีสายพันธุ์ใหม่ JN.1 ไม่พ้น สายพันธุ์นี้เป็นลูกของ BA.2.86 ที่สามารถติดต่อกันได้ง่ายและแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว แต่ความรุนแรงไม่ได้เพิ่มขึ้น และประชากรส่วนใหญ่มีภูมิคุ้มกันที่เคยติดเชื้อแล้วและจากวัคซีน ทำให้อาการของโรคไม่ได้มากไปกว่าไข้หวัดใหญ่ และโอกาสสงบปอดน้อยมาก

สิ่งที่เราควรปฏิบัติและต้องทำในขณะนี้คือ เข้มงวดมาตรการป้องกัน เช่น ใส่หน้ากากอนามัยในที่ชุมชนหรือคนหมู่มาก ล้างมือด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์อยู่เป็นนิจ ส่วนวัคซีน สายพันธุ์ล่าสุดขณะนี้ที่มีใช้กันจะเป็น XBB.1.5 ชนิดสายพันธุ์เดียว monovalent vaccine ยังไม่มีในประเทศไทย และประเทศไทยก็กำลังจะสิ้นสุดฤดูกาลระบาดในปีนี้ และจะไประบาดใหม่ในเดือนมิถุนายน การฉีดวัคซีนจึงยังรอได้ รอไว้ต้นการระบาดครั้งใหม่ค่อยตัดสินใจ

"สายพันธุ์ที่พบทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยก็มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลง เป็นสายพันธุ์ JN.1 ในฤดูกาลหน้าก็ยังไม่แน่ใจว่าจะมีการปรับเปลี่ยนสายพันธุ์ที่อยู่ในวัคซีนได้ทันหรือไม่ ณ ปัจจุบัน เราก็คือว่าขณะนี้ เรากำลังเข้าสู่ภาวะปกติ ที่จะต้องอยู่กับโควิด 19 ตามฤดูกาล"