



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/news>



สัปดาห์ก่อนได้พูดคุยเรื่องอาการท้องเสีย ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในฤดูร้อน และพูดถึงยาที่นิยมใช้ในกรณีท้องเสียไป 2-3 ตัว ได้แก่ ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป ยาหยุดถ่ายซึ่งจริงๆ หากไม่จำเป็นแล้วจะไม่แนะนำให้ใช้ เพราะทำให้การระบายออกของเชื้อก่อโรคช้าลง และอาจทำให้ท้องผูก รวมถึงยาผงถ่านคาร์บอนที่ออกฤทธิ์ดูดซับสารพิษ ที่มีข้อควรระวังในการกินใกล้กันกับยาอื่น เนื่องจากยาจะไปขัดขวางการดูดซึมของยาอื่นที่กินในเวลาใกล้กัน

แต่สำหรับคนที่มีประสบการณ์ท้องเสีย ก็อาจจะมีข้อสงสัยเพิ่มเติม เพราะอาจจะเคยใช้ยาหลากหลายกลุ่มมากกว่าที่กล่าวมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็น ยากลุ่มดูดซับสารพิษที่ไม่ใช่ผงถ่านคาร์บอน หรือยาช่วยปรับสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น

กลุ่มแรกคือ ยากลุ่มดูดซับสารพิษที่ไม่ใช่ผงถ่านคาร์บอน ตัวที่นิยมใช้ในประเทศไทยและมีจำหน่ายเข้าถึงได้ง่ายจากร้านยา ได้แก่ Dioctahedral Smecite ซึ่งมีทั้งแบบผงสำหรับกระจายตัวในน้ำก่อนกิน หรือแบบยาน้ำแขวนตะกอนพร้อมดื่ม ราคาต่อกองละ 25-35 บาทถือว่าไม่ราคาแพง เพราะท้องเสีย 1 ครั้ง อาจต้องใช้ 3-5 กอง กลไกการออกฤทธิ์ของยานี้ยังไม่ทราบแน่ชัดยาอาจช่วยดูดซับสารพิษหรือจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย อาจมีผลต่อการหลั่งเยื่อเมือกในลำไส้ ช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้น โดยยานี้สามารถใช้ได้ในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป ถึงแม้ว่าจะมีความปลอดภัยสูงแต่ก็มีข้อควรระวังเกี่ยวกับอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น อาทิ คัน ท้องผูก เป็นต้น

กลุ่มต่อมา คือยาช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ ทั้งนี้ขณะท้องเสียอาจมีภาวะไม่สมดุลของจุลินทรีย์เกิดขึ้น ยาที่มีการสั่งจ่ายน้อยได้แก่ ยาที่มีตัวยาสำคัญเป็นเชื้อ Saccharomyces Boulardii ยานี้เป็นยาในกลุ่ม probiotics ช่วยปรับสมดุลและกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มีข้อบ่งใช้ในการรักษาอาการท้องร่วงเฉียบพลันจากการติดเชื้อทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก ป้องกันและรักษาอาการลำไส้อักเสบและท้องร่วงจากการใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเวลานาน รวมถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับลำไส้อักเสบอื่นๆ ด้วย ยานี้ยังมีทั้งแบบผงและแคปซูล และมีอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือ ท้องอืด สมพิษ ผื่น ท้องผูก มีไข้ เป็นต้น

ส่วนยารักษาตามอาการอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นร่วมกับอาการท้องเสีย เช่น ยาแก้ปวดเกร็งในช่องท้อง และลำไส้ ยาในกลุ่มนี้จะออกฤทธิ์หลัก โดยการช่วยคลายกล้ามเนื้อเรียบ ในกระเพาะและลำไส้ จึงสามารถบรรเทาอาการปวดเกร็งในช่องท้องได้ ตัวที่นิยมใช้ ก็คือ Hysocine Butylbromide และ Mebeverine บางท่านอาจได้รับอาการไม่พึงประสงค์ที่พบบ่อยจากยาในกลุ่มนี้คือ อาการท้องผูก ปากแห้ง เป็นต้น

อีกกลุ่มหนึ่งคือ ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ตัวที่นิยมใช้และหาซื้อได้จากร้านยา คือ Domperidone ซึ่งมีทั้งแบบเม็ดและน้ำ แต่แบบน้ำอาจหาซื้อได้ค่อนข้างยากกว่า ยานี้ใช้ตามอาการโดยกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที แม้ว่าคนทั่วไปจะใช้ยานี้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย แต่ก็มีข้อห้าม/ข้อควรระวัง/อาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นที่สำคัญมากเช่นกัน ได้แก่ การทำให้เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ ที่สำคัญคือในผู้ป่วยที่กำลังใช้ยาอย่างอื่นอยู่สำหรับรักษาโรคประจำตัวหรือโรคติดเชื้อใดๆ ก็ตามก็ควรตรวจสอบปัญหาที่ติดกันกับยานี้ก่อน เพราะยานี้ตีกับยาอื่นได้หลายชนิดและก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น ยานี้อาจไปตีกับยาบางชนิดที่ใช้รักษาโรคหัวใจผิดจังหวะยาปฏิชีวนะบางกลุ่ม ยารักษาโรคซึมเศร้า และยาจิตเวชบางตัว เป็นต้น เมื่อพิจารณาข้อมูลหลายอย่างแล้ว ยานี้จึงควรเป็นยาที่ก่อนใช้ผู้ใช้จะต้องให้ข้อมูลและปรึกษาเภสัชกรอย่างละเอียด

โดยสรุป ยาที่สามารถใช้ได้กรณีท้องเสียมีหลากหลายชนิด อย่างไรก็ตาม เมื่อมีภาวะท้องเสีย ยานิวินิจฉัยที่ควรใช้คือผงน้ำตาลเกลือแร่ ในกรณีที่อยากใช้ยาอื่นร่วมด้วยเพื่อลดความรุนแรงของอาการท้องเสียหรือทำให้อาการท้องเสียหายเร็วขึ้นหรือบรรเทาอาการบางอย่างก็สามารถทำได้ แต่ก่อนการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

## กรมสุขภาพจิต แะ 6 วิธีรับมือ “ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว”

กรมสุขภาพจิต ชาวประชาชนชาวไทยสังเกตและสำรวจจิตใจตนเอง เผยเทศกาลแห่งการพักผ่อนกับวันหยุดยาวอาจมาพร้อมกับ “ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” พร้อมแนะ 6 วิธีเพื่อรับมือและป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว

วันนี้ 14 เมษายน 2567 นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ในทางจิตวิทยาทั้ง Post-Vacation Depression หรือ Post-vacation Blues หมายถึง อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังวันหยุดยาวติดต่อกันหลายหลายวัน ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าเบื่อหน่ายไม่กระตือรือร้น ทำให้มีอาการคล้ายภาวะหมดไฟหรือรบกวนการทำงานได้ ทั้งนี้ “อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” ไม่ใช่โรคทางจิตเวชเป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังวันหยุดยาว ซึ่งโดยปกติแล้วจะสามารถหายไปเองใน 2 – 3 วัน สำหรับบางคนอาการอาจอยู่ยาวถึง 2 – 3 สัปดาห์เลยก็ได้ โดยอาการหลักๆ ก็คือ อารมณ์เศร้า หดหู่ เหนื่อย ไม่อยากทำอะไร รู้สึกเหมือนคนหมดไฟ และไม่กระตือรือร้น

นายแพทย์พงศ์เกษม กล่าวต่ออีกว่า กรมสุขภาพจิตจึงขอแนะนำ 6 วิธีเพื่อรับมือกับอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว โดยสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังนี้ 1. หาแรงจูงใจในการไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการตั้งเป้าหมายความก้าวหน้าในการทำงาน เช่น การได้ขึ้นเงินเดือน โบนัส เป็นต้น หรือหาใครบางคนที่ทำให้การทำงานของคุณมีความหมาย เช่น ลูกค้า หรือผู้มารับบริการ หากได้พบหรือทำให้ผู้นั้นรู้สึกดีขึ้น นั่นก็ทำให้การทำงานมีความหมาย และทำให้อยากไปทำงานมากยิ่งขึ้น 2. การสร้างคุณค่าในการทำงาน โดยการมองหาข้อดีของการทำงาน เช่น มองหาว่าใครได้รับประโยชน์จากการทำงานหรือสิ่งที่สามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่น หรืองานที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไร เช่น มีทักษะเฉพาะด้านเพิ่มมากขึ้น มีความสามารถที่หลากหลายมากขึ้น มีความก้าวหน้าทางหน้าที่การงาน มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

3. อยู่กับปัจจุบัน หากการติดอยู่ในอดีต (การคิดถึงช่วงวันหยุดยาว) ทำให้เป็นทุกข์ และอนาคต (วันหยุดยาวรอบต่อไป) ก็ยังไม่ถึง และไม่แน่นอน ดังนั้นจึงควรอยู่กับปัจจุบัน วางแผนการทำงานแบบวันต่อวัน โดยการจดลิสต์รายการที่ต้องทำในแต่ละวัน แล้วจะเห็นเหตุผลที่ต้องไปทำงานในแต่ละวัน ซึ่งการทำลิสต์นั้นนอกจากจะทำให้รู้ว่ามียะไรที่ต้องทำบ้างแล้ว ยังทำให้เห็นความก้าวหน้าในการทำงานของอีกด้วยว่า ทำอะไรเสร็จไปบ้างแล้ว

4. ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน หากการทำงานในรูปแบบเดิม ๆ ซ้ำซากจำเจ ทำให้เบื่อการทำงาน ก็ลองเปลี่ยนรูปแบบการทำงานให้สร้างสรรค์มากขึ้น ได้ทำหายตัวเองแล้วยังทำให้รู้สึกสนุกกับการทำงาน และเกิดความคิดใหม่ๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานอีกด้วย 5. หาเพื่อนรู้ใจและทีมในการทำงาน หากการทำงานคนเดียวมันเหงา พาใจให้เขาก็ลองหาเพื่อนคู่หูในการทำงาน หรือสร้างทีมเพื่อทำงาน เพราะการทำงานเป็นคู่หรือเป็นทีมนั้นนอกจากจะทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น สมบูรณ์แบบขึ้นมีประสิทธิภาพที่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้แล้ว

ยังลดโอกาสผิดพลาดในการทำงาน มีความสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น และสนุกกับการทำงานมากขึ้นด้วย 6. วางแผนเที่ยวในวันหยุดครั้งต่อไป และเทคนิคในการลดอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว ซึ่งการวางแผนเที่ยวในวันหยุดยาวครั้งต่อไป ทำให้เกิดความหวังและรอคอยวันหยุดครั้งต่อไป จะทำให้เกิดความรู้สึกกระชุ่มกระชวย มีไฟในการเคลียร์งานให้เสร็จอย่างไร และมีใจที่สดใสเพื่อรอไปเที่ยวในวันหยุดครั้งต่อไปกรมสุขภาพจิต ขอชี้แจง “แม้อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” Post-vacation depression หรือ Post - Vacation Blues จะไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่รุนแรง แต่ส่งผลอย่างมากต่อทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อการทำงานและประสิทธิภาพต่อการทำงาน หากปล่อยให้มียาอาการซึมเศร้า เบื่อหน่ายต่อการทำงานเป็นเวลานาน ก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟและความก้าวหน้าในการทำงานจึงควรดูแลจิตใจตนเองรับมือกับภาวะนี้อย่างเข้าใจรวม รวมทั้งใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตดังกล่าวก็สามารถสร้างแรงจูงใจในการทำงานและทำให้ทุกคนกลับมาใช้ชีวิตปกติได้มากขึ้น