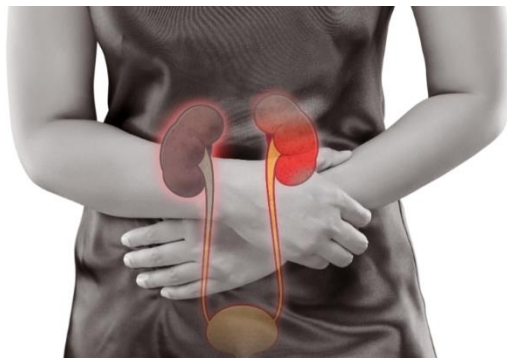




ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

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



อว.เปิดตัวבודตรวจคัดกรอง “โรคไตเรื้อรัง”

น.ส.ศุภมาส อิศรภักดี รมว.การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) เปิดตัววิจัยนวัตกรรม “ชุดตรวจคัดกรองโรคไตด้วยตนเอง” ต่อยอดเชิงพาณิชย์ เพื่อการเข้าถึงและความมั่นคงของระบบสุขภาพไทย ร่วมกับผู้บริหารภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงทีมวิจัยว่า ทีมวิจัยไทยจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) และบริษัท บีเจซี เฮลท์แคร์ จำกัด ประสบความสำเร็จในการพัฒนาการ “ชุดทดสอบไมโครอัลบูมินในปีสสาวะ” เพื่อตรวจคัดกรองโรคไตเรื้อรังในระยะเริ่มต้น โดยได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายวิจัยและพัฒนาในหลายภาคส่วน และได้มีการทดสอบประสิทธิภาพที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และขยายผลไปสู่การคัดกรองในระดับพื้นที่ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น โดยชุดทดสอบไมโครอัลบูมิน ในปีสสาวะมีจุดเด่นคือ ผู้ใช้งานสามารถตรวจระดับการทำงานของไตเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งง่ายต่อการใช้และการอ่านผล ทำให้เกิดประโยชน์ในแง่ของนโยบายเชิงรุกที่แพทย์และบุคลากรสาธารณสุขสามารถนำไปใช้ในการตรวจคัดกรองผู้ป่วยโรคไตในระยะเริ่มต้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดการตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไตเรื้อรัง



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

สถาบันโรคผิวหนัง และ "อาหาร" ที่ดีต่อร่างกาย มีวิตามินช่วยบำรุงผิวพรรณ

สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ ชี้วิตามินให้สารอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ผิวพรรณดีขึ้นด้วย ถ้ารับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและถูกต้อง

เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2567 นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหาร 5 หมู่ ซึ่งเป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่งที่อยู่ในสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นสัตว์ และพืชต่างๆ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักใบเขียว และผลไม้ต่างๆ นั้น วิตามินนอกจากจะให้สารอาหารเพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว วิตามินบางตัวที่อยู่ในอาหารยังสามารถทำให้ผิวพรรณของเราดีขึ้นอีกด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี วิตามินบีต่าง ๆ แอสตาแซนธิน และโคเอนไซม์ Q10 แพทย์หญิงพิมพ์ภา ตันธนศรีกุล นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ สถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเพิ่มเติมว่า วิตามินพบได้ในอาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้นได้ ถ้ารับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและถูกต้อง

- วิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูผิวที่ถูกทำร้ายจากแสงแดด ไม่ว่าจะเป็นปัญหาผื่น กระจุด และริ้วรอย ซึ่งพบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นมวัว ปลา ผักมีสีต่าง ๆ จำพวกฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอ หรือผักใบเขียวเข้ม
- วิตามินซี สำคัญในกระบวนการสร้างคอลลาเจนในผิวหนังช่วยต้านอนุมูลอิสระ พบได้ในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม เบอร์รี่ชนิดต่าง ๆ
- วิตามินดี ช่วยปรับสมดุลแคลเซียมในระดับเซลล์ซึ่งทำให้กระบวนการทำงานของเซลล์เป็นไปอย่างปกติ พบมากในอาหารจำพวกน้ำมันตับปลาและน้ำมันปลา ปลาแซลมอน นม ไข่แดง วิตามินอี ป้องกันริ้วรอยจากความชรา ปกป้องผิวไม่ให้ถูกทำร้ายจากแสงแดด ลดการเกิดผื่น พบได้ในน้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง และผักใบเขียว
- วิตามินบี 3 มีฤทธิ์ลดการอักเสบและเสริมสร้างความแข็งแรงของผิวหนัง ช่วยลดเลือนริ้วรอยและชะลอวัย เพิ่มความยืดหยุ่นของผิว พบในเนื้อแดง เนื้อไก่ ตับ ปลาทูน่า ถั่วลิสง ข้าวที่ไม่ขัดสี และอะโวคาโด
- วิตามินบี 7 นำมาใช้เสริมการรักษาโรคผิวหนังและเสริมสร้างความแข็งแรงของเล็บ พบได้ในเนื้อสัตว์ ปลาแซลมอน หอยนางรม ธัญพืช นม ไข่ กะหล่ำปลี แอสตาแซนธิน มีความสามารถในการต้านการอักเสบได้ดีสามารถซ่อมแซมผิวหนังที่ถูกทำร้ายจากแสงแดด ลดริ้วรอย ลดการสูญเสียความชุ่มชื้นออกจากผิว ซึ่งสกัดได้จากสาหร่ายสีแดง และโคเอนไซม์ Q10 ช่วยลดการถูกทำร้ายของผิวจากความเครียดซึ่งมาจากปัจจัยภายนอกและภายใน พบมากในน้ำมันปลา ปลาทะเลน้ำลึก ถั่วเหลือง บร็อคโคลี่ และรำข้าว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

VITAMIN ที่มีประโยชน์ ต่อผิวพรรณ

- วิตามินบี 7**
เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินในผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณดูอ่อนเยาว์และยืดหยุ่นมากขึ้น
พบใน เนื้อสัตว์ ตับ หัวใจ ปลาแซลมอน ถั่วเหลือง และ ไข่แดง
- แอสคาแซนธีน**
เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและปกป้องผิวจากรังสี UV ช่วยลดการอักเสบและช่วยในการสมานแผล
พบใน สาหร่ายสีแดงและสาหร่ายสีน้ำตาล
- วิตามินบี**
เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยในการสร้างเซลล์ผิวใหม่และช่วยให้ผิวพรรณดูสุขภาพดี
พบใน ไข่แดง ตับ หัวใจ ปลาแซลมอน และ เนื้อสัตว์
- วิตามินซี**
เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและปกป้องผิวจากรังสี UV ช่วยลดการอักเสบและช่วยในการสมานแผล
พบใน ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง และผลไม้รสเปรี้ยวชนิดอื่น ๆ
- วิตามินอี**
เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระและปกป้องผิวจากรังสี UV ช่วยลดการอักเสบและช่วยในการสมานแผล
พบใน น้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันเมล็ดพืช
- วิตามินบี 3**
เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและปกป้องผิวจากรังสี UV ช่วยลดการอักเสบและช่วยในการสมานแผล
พบใน เนื้อสัตว์ ปลา และ ผักใบเขียว
- โคเอนไซม์ Q10**
เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระและปกป้องผิวจากรังสี UV ช่วยลดการอักเสบและช่วยในการสมานแผล
พบใน เนื้อสัตว์ ปลา และ ผักใบเขียว

แฮรี่ได้ชีวิต

แพทย์หญิงศุภมาส ตันธนศิริกุล
สถาบันโรคผิวหนัง