

สาระความรู้สุขภาพ มก.

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สรรพคุณ สมุนไพร

<http://www.rspg.or.th>



1 กลุ่มลดความดันโลหิตสูง ได้แก่

ระย้อมน้อย ใช้รากแห้ง 200 มิลลิกรัมต่อวัน รับประทาน 1 - 3 อาทิตย์ติดต่อกัน โดยป่นเป็นผง คลุกกับน้ำผึ้ง รับประทานเป็นยาเม็ด (ข้อควรระวัง - การรับประทานต้องสังเกต และระมัดระวังเป็นพิเศษ ถ้ามีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น หรือมีอาการผิดปกติ ให้หยุดยาทันที) / **บัวบก** ใช้ทั้งต้นสด 30 - 40 กรัม คั้นน้ำจากต้นสด เติมน้ำตาลเล็กน้อย / **มะขาม** ใช้ดอกสด ไม่จำกัดจำนวน ใช้แกงส้มหรือต้มกับปลาสดรับประทาน

2 กลุ่มลดไขมันในเส้นเลือด ได้แก่

กระเจียนแดง นำเอากลีบเลี้ยง หรือกลีบรองดอก สีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ดื่มเฉพาะน้ำสีแดง ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการหืดเบาและอาการอื่นๆ จะหายไป / **ดอกคำฝอย** ใช้ดอกแห้ง 2 หยิบมือ (2.5 กรัม) ชงน้ำร้อนครึ่งแก้ว ดื่มเป็นเครื่องดื่มได้ / **เสาวรส** ใช้ผลที่แก่จัด ไม่จำกัดจำนวน ล้างสะอาด ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อย ให้รสกลมกล่อมตามชอบ ใช้ดื่มเป็นน้ำผลไม้

3 กลุ่มรักษาเบาหวาน ได้แก่

ชะพลู ใช้ชะพลูสดทั้งต้น จำนวน 7 ต้น ล้างน้ำให้สะอาด ใส่ผ้าพอท่วม ต้มให้เดือดสักพัก นำมาต้มเหมือนต้มชานชา (ข้อควรระวัง - จะต้องตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนต้มและหลังต้มทุกครั้ง เพราะ น้ำยานี้ทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก ต้องเปลี่ยนต้นชะพลูใหม่ทุกวันๆ ต้มดื่มต่อไป ทุกๆ วัน จนกว่าจะหาย) / **บุก** แยกแป้งส่วนที่เป็นเนื้อ ทราวย 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 แก้ว ชงดื่มวันละ 2 - 3 มื้อ ก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง / **สัก** ใช้ใบต้มกับน้ำ รับประทานเป็นยาลดน้ำตาลในเลือด / **อินทผลัม** ใช้ใบตากแห้งจำนวน 10% ของปริมาณน้ำตาลในเลือด บีบให้แตกละเอียด และใส่น้ำบริสุทธิ์ เท่ากับปริมาณความต้องการใช้ดื่มในวันหนึ่งๆ เทลงในหม้อเคลือบหรือหม้อดิน แล้วเคี่ยวให้เดือดประมาณ 15 นาที แล้วนำมาใส่ภาชนะไว้ให้ คนใช้ดื่มแทนน้ำตาลอดวัน ติดต่อกัน 20 - 30 วัน



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ

3 โรคของระบบเส้นเลือด

โดย อ.อ.พ.จรรยา รัตแนง

1 ความดันโลหิตสูง

เกิดในผู้ที่มีความดันเลือดในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติทำให้หัวใจต้องบีบตัวมากขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดให้ไหลเวียนไปตามหลอดเลือด ความดันเลือดประกอบด้วยสองค่า ได้แก่ ค่าความดันตัวบน (ความดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว) ปกติอยู่ในช่วง 100 - 140 ม.ม.ปรอท และค่าความดันตัวล่าง (ความดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว) ปกติอยู่ในช่วง 60 - 90 ม.ม.ปรอท ถ้าค่าความดันอยู่ระหว่าง 140/90 ม.ม.ปรอท แพทย์จะเริ่มพิจารณาเพื่อทำการรักษา

ทั้งนี้ ความดันโลหิตสามารถควบคุมได้ด้วยการใช้ชีวิตอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ปัจจุบันยาที่ใช้ในการรักษาความดันโลหิตค่อนข้างมีประสิทธิภาพ แต่ก็ยังมีผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง และเกิดอาการไตวาย ทั้งนี้เพราะการตรวจรักษาส่วนใหญ่จะใช้เครื่องวัดความดันแบบดิจิทัล ซึ่งมักจะมีการแสดงผลที่คาดเคลื่อนได้มากกว่า เครื่องวัดความดันโดยวิธีการฟัง เพราะเหตุปัจจุบันเกี่ยวกับสภาวะจิตใจ ความตื่นเต้น ในขณะที่ทำการวัด

2 ไขมันในเลือดสูง

ไขมันในเลือด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ คอเลสเตอรอล (cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (triglycerides) โดยคอเลสเตอรอลในเลือดของคนเรานั้น จะมี HDL ซึ่งเป็นไขมันดี โดยค่าของ HDL ปกติ ผู้ชายตั้งแต่ 40 mg/dl ขึ้นไป ผู้หญิงตั้งแต่ 50 mg/dl ขึ้นไป และ LDL ซึ่งเป็นไขมันไม่ดี ค่าปกติจะอยู่ที่ 70 - 100 mg/dl ถ้าเกิน 100 mg/dl จะไม่ดี

วิธีการรักษาไขมันในเลือดคือ ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสุขภาพ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำอย่างนี้ควบคู่กัน

โดยอาหารที่สามารถป้องกันไขมันในเลือดสูง และเส้นเลือดหัวใจตีบได้อย่างดี มีกากใยอาหารและเหมาะสำหรับคนไทยมากที่สุด คือ **ข้าวแ่ง+น้ำเปล่า** และให้หลีกเลี่ยงอาหาร 4 ประเภท ได้แก่ นมทุกชนิด ถั่วทุกชนิด อาหารประเภทต่างๆ ที่มีรสหวาน และเบียร์

3 เบาหวาน

เป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (เป็นฮอร์โมนตัวหนึ่งที่ทำหน้าที่กำจัดน้ำตาล) ไม่เพียงพอ หรือร่างกายเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งปกติคนเราจะไม่มีฮอร์โมนอินซูลินสำรองในร่างกายไม่เท่ากัน ถ้ารับประทานอาหารที่ทำให้เกิดคอเลสเตอรอลเยอะ ร่างกายก็จะใช้อินซูลินเยอะ ก่อให้เกิดเป็นเบาหวาน

ในคนปกติจะมีค่าน้ำตาลในเลือด อยู่ระหว่าง 80 - 100 mg/dl ถ้าอยู่ระหว่าง 100 - 125 ถือว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง และถ้าเกิน 125 ถือว่าเป็นเบาหวาน

จะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยบางคนหากเป็นไขมันในเส้นเลือดสูง ก็จะเป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูงตามมาได้ ทั้งนี้เนื่องจากทั้ง 3 โรคนี้จะมีอาการที่มีความสัมพันธ์สามารถส่งถ่ายจากโรคหนึ่งให้เกิดโรคขึ้นอีกโรคหนึ่งได้ไม่ยาก ซึ่งล้วนมาจากสาเหตุเดียวกันนั่นคือพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ขาดความสมดุลทางโภชนาการ และยังเป็นบ่อเกิดของโรคหลอดเลือดแดงตีบได้ด้วย ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดโรสดังกล่าวทุกคนควรดูแลสุขภาพ และกินอาหารที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงอาหาร 4 ประเภทข้างต้น

สวัสดิ์-

พบกันเป็นฉบับที่ 23 แล้วนะคะ ฉบับนี้ก็ยังคงนำสาระดีๆ มาฝาก หวังว่าทุกท่านจะชอบและติดตามในฉบับต่อไป ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงอย่าลืมดูแลสุขภาพด้วยนะคะ แล้วพบกันในฉบับหน้าค่ะ

บอกเล่าเรื่องสุขภาพกับ **“วิตามินบำบัด”**

www.balavi.com



วิตามิน หมายถึง สารอาหารที่จำเป็นและร่างกายได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป ไม่ได้สังเคราะห์ขึ้นมาเอง (ยกเว้นวิตามินดี) ถ้าปราศจากวิตามินแล้วเราก็ไม่อาจมีสุขภาพที่ดีได้ และที่สำคัญคือดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้

วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค

วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามิน ซี บีทุกตัว

วิตามินที่ควรรู้ๆ

1. **วิตามินเอ :** (เอ เบต้าแคโรทีน และ เอ เซตินอล) พบมากในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ตำลึง คะน้า บรอกโคลี ในผักสีเหลืองและส้ม เช่น แครอท มะละกอ บำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ผิวหนังกระด้างจากความชราภาพ ลดน้อยลง กระดูกแข็งแรง ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ผม ฟันและเหงือกแข็งแรง รักษาผิว รังนกเย็บเย็บบนใบหน้า เป็นต้น

2. **วิตามินอี :** (โทโคเฟอร์รอล) วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน

3. **วิตามินซี :** (แอสโคบิกควัมกับ C Complex) มีมากในผักใบสดและผลไม้สดทุกชนิด ช่วยในการสมานแผล รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน เสริมภูมิคุ้มกัน ท้องไส้ขี้สออย่างหวัด และแบคทีเรีย รักษาโรคภูมิแพ้ต่างๆ ป้องกันมะเร็ง เป็นยาระบายอ่อนๆ ป้องกันเลือดแข็งตัวเป็นก้อน อากาศเครียด

4. **วิตามินบี 1 :** (ไทอามีน) มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว นม ชนมะพร้าว โยเกิร์ต กล้วย กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยตาก กล้วยอบ

5. **วิตามินบี 2 :** (ไรโบฟลาวิน) มีมากในนม ผัก ปลา ไช้ นม ตับ ข้าวกล้อง ช่วยทำให้ผิวพรรณ เล็บ ผมแข็งแรง ช่วยสมานแผลในปากและริมฝีปาก ป้องกันอาการของตาเมื่ออายุมากขึ้น

6. **วิตามินบี 6 :** (ไพริดอกซิน) มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว วิตามินบี 6 มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว วิตามินบี 6 มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว วิตามินบี 6 มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว

7. **วิตามินบี 12 :** (โคบาลามีน) มีมากในน้ำปลา ปลา รำข้าว ตับ ไช้ นม เนื้อสัตว์ทุกชนิด ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยการทำงานของระบบประสาท ความทรงจำ สมอง

8. **เซเลเนียม** พบมากในข้าวกล้อง จมูกข้าว วิตามินซี มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ตับ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการของวัยหมดประจำเดือน ทำให้ผิวเต่งตึง

9. **สังกะสี** มีมากในตับ วิตามินซี เมล็ดฟักทอง และไข่ ช่วยในการสมานแผลทั้งภายในและภายนอก ช่วยเจริญอาหาร รักษาโรคมีบุตรยาก ป้องกันโรคของต่อมลูกหมาก ช่วยรักษาอาการทางจิตใจ

10. **โพแทสเซียม** มีมากในผลไม้จำพวกส้ม แคนตาลูป มะเขือเทศ ผักใบเขียวทุกชนิด เมล็ดทานตะวัน ฝรั่งแห้ง กล้วยหอม ช่วยในการทำงานของสมอง ทำให้สมองได้ออกซิเจนได้มากขึ้น ช่วยรักษาอาการของโรคภูมิแพ้

ลอยกระทง 2555

http://th.wikipedia.org

วันลอยกระทง เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของชาวไทย ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ตามปฏิทินจันทรคติไทย ตามปฏิทินจันทรคติล้านนา มักจะตกอยู่ในราวเดือนพฤศจิกายน ตามปฏิทินสุริยคติประเพณีนี้กำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์และขอขมาต่อพระแม่คงคา บางหลักฐานเชื่อว่าเป็นการบูชาพระพุทธรูปที่ริมฝั่งแม่น้ำนัมทามหานที และบางหลักฐานก็ว่าเป็นการบูชาพระอุปคุตอรหันต์หรือพระมหาสาวกา

สำหรับประเทศไทยเชื่อกันว่าประเพณีลอยกระทงเริ่มมีมาแต่สมัยสุโขทัยในรัชสมัยพ่อขุนรามคำแหง โดยมีนางพญาเมษรินหรือท้าวศรีจุฬาลักษณ์ เป็นผู้ประดิษฐ์กระทงขึ้นครั้งแรก โดยแต่เดิมเรียกว่า พิธีจองเปรียง ที่ลอยเทียนประทีป และนางพญาเมษรินได้นำดอกไม้ธูปเทียน ซึ่งเป็นดอกไม้ที่บานเฉพาะวันเพ็ญเดือนสิบสองมาใช้ใส่เทียนประทีป แต่ปัจจุบันมีหลักฐานว่าไม่น่าจะเก่ากว่า สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยอ้างอิงหลักฐานจากภาพจิตรกรรมการสร้างกระทงแบบต่างๆ ในสมัยรัชกาลที่ 1

ปัจจุบันวันลอยกระทงเป็นเทศกาลที่สำคัญของไทย ผู้คนจะพากันทำกระทงแล้วนำไปลอยในสายน้ำ เชื่อว่าเป็นการลอยเคราะห์ไป และเป็นการบูชาและขอขมาพระแม่คงคา นอกจากนี้ยังนิยมจัดประกวดนางงาม ที่เรียกว่า "นางพญาเมษริน" อีกด้วย และในปี พ.ศ. 2555 นี้ วันลอยกระทงตรงกับวันพุธที่ 28 พฤศจิกายน 2555

ประเพณีลอยกระทงในแม่และท้องถิ่น

ภาคเหนือตอนบน นิยมทำโคมลอย เรียกว่า "ลอยโคม" หรือ "ว่าวม" หรือ "ว่าวควัน" ทำจากผ้าบางๆ แล้วผูกควันข้างใต้ให้ลอยขึ้นไปในอากาศอย่างบัลลูน ประเพณีของชาวเหนือนี้เรียกว่า ยี่เป็ง หมายถึงการทำบุญในวันเพ็ญเดือนยี่ (ซึ่งนับวันตามแบบล้านนา ตรงกับวันเพ็ญเดือนสิบสองในแบบไทย)

- จังหวัดเชียงใหม่ มีประเพณี"ยี่เป็ง"เชียงใหม่ มีการปล่อยโคมลอยขึ้นเต็มท้องฟ้า
- จังหวัดตาก จะลอยกระทงขนาดเล็กทยอยเรียงรายไปเป็นสาย เรียกว่า "กระทงสาย"
- จังหวัดสุโขทัย ชาวบนแห่โคมชักโคมแขวน การเล่นพลุดะไล โฟพะเนียง

ภาคอีสาน ในอดีตมีการเรียกประเพณีลอยกระทงในภาคอีสานว่า สิบสองเพ็ง หมายถึงวันเพ็ญเดือนสิบสองซึ่งจะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไป เช่น

- จังหวัดร้อยเอ็ด มีชื่องานประเพณีว่า "สมมาน้ำคั้นเพ็ง เสิ่งประทีป" ตามภาษาถิ่น มีความหมายถึง การขอขมาพระแม่คงคา ในคืนวันเพ็ญเดือนสิบสอง การประกวดประทีปโคมไฟ และกระทงอันสวยงาม มีการจำลองแห้วเมืองสาเกตุนคร ทั้ง 11 หัวเมือง
- จังหวัดสกลนคร ในอดีตจะมีการลอยกระทงจากกาบกล้วย ลักษณะคล้ายกับการทำปราสาทผึ้งโบราณ เรียกงานนี้ว่าเทศกาลลอยพระประทีปพระราชทาน สิบสองเพ็งไทสกล
- จังหวัดนครพนม จะตกแต่งเรือแล้วประดับไฟ เป็นรูปต่างๆ เรียกว่า "ไหลเรือไฟ"

โดยเฉพาะที่จังหวัดนครพนมเพราะมีความงดงามและอลังการที่สุดในภาคอีสาน

- ภาคกลาง** มีการจัดประเพณีลอยกระทงขึ้นทั่วทุกจังหวัด เช่น
- กรุงเทพมหานคร จะมีงานภูเขาทอง เป็นรูปแบบงานวัด เฉลิมฉลองราว 7-10 วัน ก่อนงานลอยกระทง และจบลงในช่วงหลังวันลอยกระทง
- จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการจัดงานประเพณีลอยกระทงกรุงเก่าขึ้นอย่างยิ่งใหญ่บริเวณอุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา ภายในงานมีการจัดแสดงแสง สี เสียง อย่างงดงามตระการตา

ภาคใต้ อย่างที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ก็มีการจัดงานอย่างยิ่งใหญ่ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและชาวมาเลเซีย นอกจากนั้น ในจังหวัดอื่นๆ ก็จะมีจัดงานวันลอยกระทงด้วยเช่นกัน ท่านใดที่ยังไม่รู้จะไปลอยกระทงที่ไหน ก็สามารถไปได้ ณ สำนักพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เวลา 16.00 - 24.00 น. นะคะ



โคมลอยยี่เป็ง



ไหลเรือไฟ