สุขภาพ

● โรคเหน็บชา ●

ผู้เป็นโรคเหน็บชาส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ทำงานหนัก และรับประทานอาหารไม่ครบถ้วนสาเหตุมาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง จะทำให้เกิดอาการมึนชาตามปลายมือ ปลายเท้า ถ้าชามาก ๆ อาจถึงกับเดินไม่ได้ บางรายอาจเกิดหัวใจวาย เลือดคั่ง เหนื่อยหอบ บวมที่เท้า มีน้ำในช่องท้อง นอกจากนี้ผู้ที่ทำงานหนักจนเกินกำลัง ดื่มสุราเป็นประจำ เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือหลังคลอดใหม่ ๆ ก็อาจทำให้ขาดวิตามินบีหนึ่งได้ง่ายขึ้น

วิธีป้องกันที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือ การรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง การหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ รับป นกับข้าวประเภทไข่แดง ปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ผักสดให้มาก เพราะอาหารพวกนี้จะมีวิตามินบีหนึ่งมาก และรับประทานวิตามินบีหนึ่งหรือบีคอมเพล็กซ์ ทั้งหมดนี้ก็จะช่วยป้องกันการเป็นโรคเหน็บชาได้เป็นอย่างดี

●●●●●●●●●●●

● วัตถุเจือปนอาหาร ●

วัตถุเจือปนอาหาร หมายถึง วัตถุที่ตามปกติมิได้ใช้เป็นอาหารหรือส่วนประกอบสำคัญของอาหาร ไม่ว่าวัตถุนั้นจะมีคุณค่าทางอาหารหรือไม่ก็ตาม แต่ใช้เจือปนในอาหารเพื่อประโยชน์ทางเทคโนโลยีการผลิต บรรจุ เก็บรักษา ขนส่ง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพหรือมาตรฐานหรือลักษณะของอาหาร และหมายความรวมถึงวัตถุที่มิได้เจือปนในอาหาร แต่รวมอยู่กับอาหารเพื่อประโยชน์ดังกล่าว โดยวัตถุเจือปนนี้จัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ มีทั้งสิ้น 133 ชนิด มีวัตถุประสงค์การใช้แตกต่างกันไป เช่น เพื่อปรับความเป็นกรดด่าง,ใช้เป็นเกลือ,ใช้เพื่อกันเสีย,ใช้เพื่อทำให้คงรูป

ในประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 84 (พ.ศ.2527) วัตถุเจือปนในอาหาร ได้กำหนดให้ระบุชื่อวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุประสงค์ ประเภทและชนิดของอาหารที่สามารถใช้วัตถุเจือปนอาหารแต่ละชนิดได้ รวมทั้งปริมาณสูงสุดที่ให้ใช้ได้ผู้ผลิตอาหารรายใดจำเป็นต้องใช้วัตถุเจือปนอาหารเกินปริมาณที่กำหนดหรือใช้กับอาหารบางประเภท [illegible]

งานคณะกรรมการอาหารและยาก่อน เช่น การใช้วัตถุกันเสียบางชนิดในผลิตภัณฑ์อาหารจำพวก ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ฯลฯ และระหว่างการรอผลการพิจารณาคำขออนุญาต ต้องงดการผลิตอาหารดังกล่าวจนกว่าจะได้รับอนุมัติ มิฉะนั้นจะถือว่ามีความผิดฐานผลิตอาหารไม่บริสุทธิ์ อาหารปลอม อาหารผิดมาตรฐาน หรืออาหารไม่ปลอดภัย โทษหนักจำคุกตั้งแต่ 6 ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาทถึง 100,000 บาท

●●●●●●●●●●

● พริกไทยป่น ●

ดร.จอห์น คริสโตเฟอร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพรของสหรัฐอเมริกา อ้างว่า ได้ใช้พริกไทยป่นช่วยรักษาโรคและเสริมสุขภาพอย่างได้ผล สามารถรักษาโรคได้มากมาย นอกจากจะใส่ในอาหารแล้ว ยังอาจนำมาชงแบบน้ำชา โดยนำพริกไทยป่น 1 ช้อนใส่ในน้ำอุ่น 1 ถ้วยรับประทานเป็นประจำ

ดร.จอห์น ได้ศึกษาการใช้พริกไทยป่นและสมุนไพรโดมินิกัน แวนคูเวอร์ บริติช โคลัมเบีย แคนาดา และได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพรของสหรัฐฯ

โรคต่าง ๆ ที่พริกไทยป่นสามารถรักษาได้คือ

โรคกระเพาะอาหาร...ชงพริกไทยป่นรับประทานวันละ 3 ถ้วย จะช่วยลดความปวดและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ความดันโลหิตสูง...รับประทานพริกไทยป่น 1 ช้อนชาต่อน้ำอุ่น 1 ถ้วย วันละ 3 ครั้ง ทำให้ความดันลดลงเป็นปกติ

โรคริดสีดวง...ใส่พริกไทยป่นในอาหารเป็นประจำ ทุกวัน ๆ ละ 3 ช้อนชา ทำให้ริดสีดวงหายได้

ห้ามโลหิต...เมื่อมีบาดแผลเลือดออกไม่หยุด ให้เอาพริกไทยใส่ลงไปในแผลสามารถห้ามเลือดออกได้

โรคหัวใจ...ชงพริกไทยป่นในน้ำอุ่นรับประทานวันละถ้วย จะทำให้

ลดความอ้วน...นำพริกไทยป่นผสมกับน้ำมันเบบี้ออยส์หรือน้ำหอมทาผิวหนังเด็ก ทาบริเวณเอวแล้วเอาพลาสติกคลุมเวลานอน ดร.จอห์นบอกว่า เพียงชั่วคืนเดียวเอวจะลดลง 1 นิ้ว

แก้หัวล้าน...เอาพริกไทยป่นผสมกับน้ำมันเบบี้ออยส์หรือน้ำมันทาผิวสำหรับเด็ก ทาบริเวณที่หัวล้านเป็นประจำทุกวัน จะเห็นผลในไม่กี่วัน โดยเส้นผมจะขึ้นมาใหม่

ปวดกล้ามเนื้อ...เอาพริกไทยป่นผสมน้ำมันเบบี้ออยส์ทาตรงที่ปวด

ย่อยอาหาร...รับประทานพริกไทยป่นวันละ 1 ช้อนชากับน้ำอุ่น 1 ถ้วยเป็นประจำ จะช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร ทำให้สุขภาพดีขึ้น

หวัด...จิบพริกไทยป่นชงน้ำอุ่นวันละ 3 เวลา จะช่วยให้อาการหวัดและเจ็บคอหายได้

ผิวหนังสดใส...พริกไทยป่น 1 ช้อนชาชงกับน้ำอุ่น 1 ถ้วย จิบเป็นประจำ จะทำให้ผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัยมากถึง 10 ปี

อายุยืน...พริกไทยป่น 1 ช้อนชาชงกับน้ำอุ่น 1 ถ้วย จิบเป็นประจำ จะช่วยต่อต้านโรคต่าง ๆ และรักษาสุขภาพให้ดี ทำให้ชีวิตยืนยาว

ความจำดี...จิบพริกไทยป่นที่ชงกับน้ำอุ่นวันละ 3 ถ้วย จะช่วยเพิ่มพลังสมองทำให้ความจำดีขึ้นอย่างมาก

ก็ลองดูตามที่ผู้เชี่ยวชาญท่านบอกก็แล้วกัน

●●●●●●●●●●●

● ระวังยาระงับปวด ●

รายงานข่าวจากกวงการแพทย์และเภสัชกรรมว่าด้วยเรื่องยาระงับปวดชนิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ว่า มียอดการบริโภคสูงมาก ทั้งนี้เพราะอาการปวดเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ และบ่อยมากในชีวิตประจำวัน และพบว่ากลุ่มผู้ใช้ยามากเกินความจำเป็น คือ กลุ่มผู้ใช้แรงงาน ชาวไร่ ชาวนา และก็มีการใช้ยาในทางที่ผิดจนอาจเป็น

ดังนั้น มหาวิทยาลัยมหิดลและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในฐานะที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาและบริการทางด้านสาธารณสุข ได้เล็งเห็นถึงปัญหานี้ว่า ควรที่จะได้มีการประชุมหารือและหาทางแก้ไขในแง่ของการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

การใช้ยาระงับปวดในปัจจุบันนั้น ยาแก้ปวดลดไข้เป็นยาที่มีผู้บริโภคมากเป็นอันดับสองรองจากยาปฏิชีวนะ ยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ

ยาแก้ปวดลดไข้ดังกล่าวจะมีจำหน่ายในท้องตลาดถึง 73 % ยาระงับปวดดังกล่าวมีอยู่ 2 ชนิดที่เป็นที่นิยมในท้องตลาด เช่น แอสไพริน พาราเซตามอล ยาเหล่านี้ตามข้อมูลทางวิชาการแล้ว มีการใช้คาเฟอีนเป็นส่วนผสมในยาแก้ปวด ซึ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มการดูดซึมของแอสไพริน ทำให้ความข้นของตัวยาในเลือดสูงขึ้น การออกฤทธิ์ของยาจะดีขึ้นกว่าสูตรยาที่ใช้แอสไพรินเดี่ยว ซึ่งสูตรนี้ยังคงมีผลิตและจำหน่ายในต่างประเทศในรูปของยาทั่วไปที่ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

ปัญหาที่จะเกิดกับผู้บริโภคยาระงับปวดในประเทศไทยมักจะเกิดกับผู้บริโภคที่ขาดความรู้ที่ถูกต้องในการรับประทานยา เช่น รับประทานยาพร่ำเพรื่อเกินขนาด หรือรับประทานยาผิดวิธี การรับประทานยาแก้ปวดนั้นโดยปกติจะต้องดื่มน้ำมาก ๆ แต่ในปัจจุบันมียาแก้ปวดบางประเภทที่เป็นผง ผู้บริโภคสามารถเทเข้าปากและกลืนโดยไม่ต้องดื่มน้ำตาม ซึ่งเป็นวิธีรับประทานที่ผิดหรือรับประทานยาแก้ปวดในขณะที่ท้องว่าง ซึ่งจะก่อให้เกิดระคายเคืองกระเพาะอาหารได้

จะกินยาแก้ปวดก็ต้องกินให้ถูกวิธี ปรึกษาแพทย์ก่อนเป็นดีที่สุด

●●●●●●●●●