

รู้ไว้ไม่ให้อาการแพ้ โรค “ภูมิแพ้”, ผลไม้มหาประโยชน์, กินผักโขมอาจช่วยป้องกันตาบอด, กินมันฝรั่งทอด, เห็ดหลินจือ, สบายด้วยธรรมชาติ กับ โอลีฟออย, ลิปสติกติดทนนาน...ก่อนจะเริ่ม!, การเลือกใช้ครีมกันแดด

รู้ไว้ไม่ให้อาการแพ้ โรค “ภูมิแพ้”

ชีวิตที่อยู่ได้อย่างปกติสุขนั้นคือชีวิตที่ชนะโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ทั้งที่มาหาเราแบบชั่วคราว ทั้งแบบถาวร ในเกมส์กีฬา ทักษะ กำลัง และความสามารถ เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อชัยชนะ แต่ถ้าเป็นโรคภูมิแพ้ เราจะชนะได้อย่างไร

จากผลวิจัยค้นคว้า พบว่าโรคภูมิแพ้เป็นโรคที่ไม่มีการติดต่อ เพราะไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค แต่มีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ คือถ้าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ บรรพบุรุษเป็น ลูกก็มีโอกาสเป็น และโรคนี้จะแสดงอาการเมื่อผู้ป่วยได้รับสารก่อภูมิแพ้ (allergen) หรือได้รับสิ่งกระตุ้นอื่นๆ เช่น อากาศเปลี่ยนแปลง สารภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยได้แก่ ไรฝุ่นที่มักพบในที่นอนเป็นนุ่น พรม ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ ฯลฯ โรคแทรกซ้อนจากโรคภูมิแพ้ได้แก่ ไช้นัสอักเสบ นอนกรน เป็นต้น เราสามารถจัดกลุ่มโรคภูมิแพ้ได้ดังต่อไปนี้

กลุ่มอาการทางเดินหายใจ ซึ่งทำให้มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล คันจมูก ไอ แน่นหน้าอก หายใจติดขัด แบ่งเป็น โรคจมูกอักเสบจากสารภูมิแพ้ (allergic rhinitis) กับ โรคหอบหืด (asthma)

กลุ่มอาการทางผิวหนัง ซึ่งมักทำให้เกิดผื่นคัน บวม แดง แบ่งเป็น

โรคผื่นแพ้พันธุกรรม (atrophic dermatitis) ทำให้มีผื่นคัน แห้งแดง ตามบริเวณข้อพับ แขนขา หัวเข่าและข้อศอก

โรคเยื่อตาอักเสบ (allergic conjunctivitis) ทำให้มีอาการตาแดง คันตา น้ำตาไหล

โรคผื่นแพ้จากการสัมผัส (contact dermatitis) เกิดจากการแพ้สารต่างๆที่สัมผัส

โรคลมพิษ (urinary) ทำให้เกิดผื่นนูนคัน คล้ายแผลขูด

กลุ่มอาการแพ้ที่รุนแรง ที่เรียกว่าภาวะ anaphylaxis ซึ่งทำให้มีอาการแน่นหน้าอก หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ และทำให้เสียชีวิตได้ พบในคนที่แพ้อาหาร แพ้ยา หรือ แมลงและสัตว์ต่างๆกัดต่อย

การหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ ซึ่งสามารถทราบได้ว่าแพ้อะไรบ้าง จากการทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง ซึ่งสามารถช่วยในการหาสาเหตุของการแพ้ได้ และสำหรับการรักษาเมื่ออยู่หลายวิธี เช่น การใช้ยาทาน หรือ ยาพ่น รวมทั้งการฉีดยารักษาโรคภูมิแพ้ด้วย

เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้แล้วทุกท่านคงเห็นด้วยนะค่ะว่าโรคภูมิแพ้ นั้นไม่ธรรมดาเลย การทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการแพ้ การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง จะทำให้โรคภูมิแพ้ทุเลาลง หรืออาจจะหายได้ เพราะรู้ไว้ไม่ให้อาการแพ้ โรค “ภูมิแพ้”

ผลไม้มหาประโยชน์

แอปเปิ้ล...แอปเปิ้ลนี้มีสารเปกติน ซึ่งจะไป
ช่วยในการป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการดูดน้ำ จะว่าไปก็คล้ายๆ ไม้กวาดทำความสะอาดลำไส้ และกระตุ้นน้ำย่อยหลั่ง

องุ่น...รักษาน้ำเมือกซึ่งหล่อเลี้ยงผิวหนัง ดับ ลำไส้ และไต อีกทั้งยังมีพลังงานสูงชะด้วย อุดมไปด้วยเกลือแร่ ช่วยบำรุงเลือด สร้างเซลล์ในร่างกาย ที่ร่างกายนำไปใช้ได้ง่าย

สับปะรด...มีเอนไซม์โปรมาลินสูง เอนไซม์ตัวนี้จะจะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะอาหาร ทำให้ของเสียแตกตัวเร็วขึ้น แล้วก็ยังช่วยลดอาการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยการทำงานของต่อมไร้ท่อด้วย

มะละกอ และมะม่วง... ผลไม้ทั้ง 2 ชนิดนี้ มีเอนไซม์ที่ชื่อว่า ปาเปน คล้ายๆ กับน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร จึงช่วยทำให้โปรตีนในของเสียแตกตัวเร็วขึ้น เหมือนกับสับปะรด ผลไม้ทั้ง 2 ชนิดนี้จึงช่วยในการทำความสะอาดลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร และยังมีคนเชื่อว่ามะละกอเนื้อช่วยแก้อาการซึมเศร้าได้อีกด้วยแหละ

แตงโม...ช่วยขับปัสสาวะ แต่การรับประทานที่ดี ควรจะติดส่วนที่เป็นเปลือกเข้าไปด้วยนิดหน่อย เนื่องจากเปลือกอุดมด้วยคลอโรฟิน (มันก็กรอบๆ อร่อยดีเหมือนกันละนะ เหะๆ แบบว่าลองดูแล้วละ) อ้อ..ไม่ใช่แค่เนี่ยนะคะ แตงโมยังช่วยรักษาแผลในกระเพาะ ลดความดัน ล้างไต แต่ก็ต้องขอเตือนกันก่อน ว่าให้ระวังอันตรายจากสารเร่ง (ที่ชาวสวน ชาวไร่เค้าใส่ลงไปเพื่อให้เนื้อแตงโมแดงน่ากินงะ)

กินผักโขมอาจช่วยป้องกันตาบอด

ลอนดอน -นักวิจัยชี้ว่า ผักโขมที่เป็นที่รู้จักในฐานะผักที่ตัวการ์ตูนดังป๊อปปายกินแล้วร่างกายแข็งแรงนั้น อาจมีคุณสมบัติช่วยป้องกันไม่ให้คนเราตาบอดด้วย ...คณะนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์เชื่อว่า การกินผักโขมจะป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมเนื่องจากอายุ หรือเอเอ็มดีได้ เพราะในผักโขมและผักอื่น ๆ อย่างข้าวโพดหวาน ผักกาดเขียวหรือม่วง และบร็อคโคลี่ มีสารลูเทน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ช่วยสร้างระบบป้องกันสารสีในดวงตา คณะนักวิจัยชุดนี้เตรียมทำการศึกษเพื่อพิสูจน์ทฤษฎีนี้ต่อไป ...โรคจอประสาทตาเสื่อมเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ชาวตะวันตกมีอัตราการตาบอด นักวิทยาศาสตร์ยังไม่เข้าใจว่าเหตุใดคนถึงเป็นโรคนี้ รู้แต่เพียงว่าโรคจอประสาทตาเสื่อม เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ภาวะโรคอ้วน และการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ **ที่มากรุงเทพธุรกิจออนไลน์**

กินมันฝรั่งทอด

มูลนิธิโรคหัวใจอังกฤษเปิดเผยว่า ผู้ที่กินของขบเคี้ยว เป็นมันฝรั่งทอดกรอบวันละ 1 ถูง ทุกวัน เท่ากับปีหนึ่งลดน้ำหนักไป 5 ลิตร เด็กเล็กชาติตะวันตกล้วนแต่กินมันฝรั่งทอดกรอบเป็นของขบเคี้ยว ไม่ต่ำกว่าวันละถูงกันทุกวัน นอกจากนี้ ยังมีเกลือ น้ำตาล และไขมันอยู่ด้วย ศาสตราจารย์ปีเตอร์ ไวส์เบิร์ก ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ของมูลนิธิ สรุปว่า การกินของที่มีไขมันอยู่มาก แต่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางอาหาร นับเป็นภัยแก่สุขภาพเด็กในระยะยาว “การกินขนมที่ไม่มีประโยชน์ นับเป็นนิสัยที่น่าห่วง เพราะรังแต่จะทำให้เด็กอ้วนและเป็นโรคเบาหวานแบบที่สองขึ้นในวันหน้าเท่านั้น”

เห็ดหลินจือ.....โดย อภิญญา

หลินจือ เป็นเห็ดที่มีดอกแข็งเหมือนไม้ ขนาดเกือบเท่าฝ่ามือหรืออาจใหญ่กว่า1เมตร เติบโตตามธรรมชาติบนต้นไม้หรือซากขอนไม้ผุ พบกระจายอยู่ตามป่าทั่วโลก แต่ส่วนใหญ่เจริญเติบโตได้ดีในเขตร้อนชื้น โดยเฉพาะในแถบเอเชีย ในคัมภีร์โบราณของจีน เมื่อราว 22,000 ปี ก่อนจัดให้เป็นยาอายุวัฒนะ และสมุนไพรชั้นสูง ที่สามารถให้ การรักษาโรคได้สารพัดโรค ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าทำให้อายุยืน จึงเรียกว่า มันเมนคาเกะ ซึ่งแปลว่า เห็ดหมื่นปี จากตำนานโบราณ บรรยายถึงสรรพคุณอันสูงส่งของเห็ดหลินจือ จึงทำให้นักวิทยาศาสตร์นานาชาติให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เห็ดหลินจือมีมากกว่า100สายพันธุ์ โดยแบ่งคร่าวๆเป็นชนิดสีดำ ม่วง เขียวหรือน้ำเงิน ขาว แดงและเหลือง แต่ที่ยอมรับกันแพร่หลายได้แก่เห็ดหลินจือแดงหรือเห็ดกาโนเดอร์มา ลูซิแคม โดยตัวดอกมีสีน้ำตาลแดง ผิวเป็นเงาวาวเหมือนเคลือบด้วยแล็กเกอร์ มีการทดลองมากมายถึง องค์ ประกอบสำคัญในเห็ดหลินจือแดงซึ่งมีฤทธิ์ในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค อาทิเช่น สาร ไตรเทอร์พีนอยด์ชนิดขม ช่วยต้านปฏิกิริยาภูมิแพ้ ลด ไขมัน ลดความดันโลหิต สารกาโนเดอแรนส์ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด สารเซอร์มาเนียม ช่วยกำจัดสารพิษและลดความเจ็บปวด สารกาโนสเตอโรน บำรุงตับ สารกัวโนไซด์ ยับยั้งการรวมกลุ่มของเกร็ดเลือด เพื่อป้องกันการอุดตันของเส้นเลือดในหัวใจและสมอง สารอัลกาลอยด์ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในหัวใจและเพิ่มความทนต่อภาวะการขาดการออกซิเจน สารคล้ายอินเตอร์เฟอรอน ต่อต้านเชื้อไวรัส สารไลโซไซม์และโปรติเอส ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สารไกลโคโปรตีน ต่อต้านความพิการของทารกในครรภ์ สารเบตาดีกลูแคน ต่อต้านมะเร็ง สารพอลิแซ็กคาไรด์และสารอื่นที่มีฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน โรค การขับเสมหะ การขยายหลอดเลือด การลดมือเย็นเท้าเย็น การต่อต้านการกดไขกระดูกจากเคมีบำบัด หรือรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็ง การชะลอความแก่ การต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น ประโยชน์ของเห็ดหลินจือ ซึ่งมีประโยชน์หลายอย่างที่เรานึกไม่ถึง การผลิตก็มีหลายชนิด เช่น ไข่ต้มเป็นยา น้ำ เป็นเครื่องดื่มบรรจุกระป๋อง ชาผงชงน้ำดื่ม เป็นยาอมชนิดเม็ด และเป็นยาชนิดเข้มข้น วันนี้คุณลองหรือยังคะ จาก หนังสือ vimanmek.

สวยด้วยธรรมชาติ กับโอลีฟออย

สวรรค์ค่ะ ฉบับนี้ฉันทรมามีเคล็ดลับความสวยความงามจากผลผลิตจากธรรมชาติมาฝากคุณผู้หญิงค่ะ รับรองความปลอดภัยและเหมาะกับทุกสภาพผิวของเราด้วยค่ะ ก็มาถึงเรื่องความสวยความงามกันละนะคะ ผลผลิตจากธรรมชาติที่วันนี้คือน้ำมันมะกอกค่ะ น้ำมันมะกอกนี้เสริมสร้างความงามให้คุณให้คุณได้ทั้งเรือนร่าง มีสรรพคุณช่วยฟื้นฟูสภาพผิวที่แห้งกร้านให้ชุ่มชื้น เพราะน้ำมันมะกอกมีโครงสร้างคล้ายน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวของเรามาก จึงเข้ากันกับผิวได้เป็นอย่างดี และสำหรับคนที่เป็นสิ่ว น้ำมันมะกอกช่วยทำให้หัวสิ่วอ่อนนุ่มลดอาการอักเสบ แล้วยังช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้นด้วย เราสามารถนำน้ำมันมะกอกมาใช้ได้อย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องซื้อเครื่องสำอางราคาแพง หรือคุณจะใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะกอกก็ได้ค่ะ โดยใช้ร่วมกับส่วนผสมอื่นๆเพื่อประสิทธิภาพ และนี่คือหนึ่งในเคล็ดลับความงามที่ทำได้ด้วยตัวคุณเอง สวยอย่างชาญฉลาด ไม่ต้องเสียเงินมากก็สวยได้ คุณเห็นด้วยกับฉันทรมัยคะ แล้วพบกันใหม่ะนะ สวรรค์ค่ะ **ที่มาจากหนังสือ l olivier de Provence โดย ฉันทรา**

ลิปสติกติดทนนาน...ก่อมะเร็ง!

สวัสดิ์ค่ะ เรื่องความสวยความงาม รับรองไม่มีใครเกินหน้าเกินตา " ฉัตรชญา " ไปได้ ฉะนั้นหากมีเคล็ดลับดีๆ รับรองจะรับนำมาฝากทันที รวมถึงฉบับนี้ด้วยเหมือนกัน ที่แม้ไม่ใช่เคล็ดลับเสริมความงาม แต่อยากให้ผู้อ่านระวัง "ปากเจอ"

ไม่รู้ตัว...ละเพราะล่าสุด เกษัชกรวิวัฒนา อัครเอกตมาลิน ผู้อำนวยการสำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรืออย. ออกมาเตือนสาวๆที่นิยมชมชอบลิปสติกที่ทาแล้วติดทนนาน ตลอดทั้งวันนนั้น... ประเภทที่เดียวแล้วสวยปากแดง แม้จะรับประทานอาหารเช้าปาก บ้วนปาก แล้วสีก็ยังติดทนนาน ...แบบสีทนได้ เหตุผลสำคัญที่..อันตราย!! ก็เพราะในลิปสติกเหล่านี้มีสารชนิดหนึ่งที่ชื่อ "ซูดาน เรด" (Sudan Red) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง และยังทำให้ผิวหนังเกิดการแพ้ภัยอีกตะหาก โดยในประเทศจีนได้สั่งทำลายลิปสติก 6 ชนิด ที่ผลิตโดยซานโตวเฮงฟาง คอสเมติกส์ และซานโตว ซิตี ซิโหลริน คอสเมติกส์ ซึ่งสารซูดาน เรด นี้ เป็นสารฟอกย้อมที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นสีย้อมในตระกูลซูดาน ซึ่งมีตั้งแต่ซูดาน 1 –ซูดาน 4 ซึ่ง "ซูดาน 1" จะมีสีแดง จึงเรียกว่า "ซูดาน เรด" สำหรับในอุตสาหกรรม จะถูกนำไปใช้เป็นสีผสมในพลาสติก ยาสีฟัน ยาขจัดรอยเท้า และอื่นๆ อีกเพียบ โดยเฉพาะการลักลอบนำไปผสมในอาหาร ประเภทซอส พริกป่น ฯลฯ รวมไปถึงลิปสติก เพราะสารซูดาน เรด มีคุณสมบัติที่มีสีสดใส ติดทนนาน ทั้งนี้หน่วยงานนานาชาติด้าน การวิจัยเกี่ยวกับมะเร็ง ระบุว่า สารซูดาน เรด อาจมีผลต่อการทำลาย DNA ซึ่งการทำลายดังกล่าวสามารถส่งผลให้เกิดเนื้องอกที่ร้ายแรงได้ นอกจากนี้การได้รับอันตรายจากสารซูดาน นอกจากการรับประทานแล้ว อาจได้รับอันตรายจากการสูดดมหรือสัมผัสกับผิวหนังซึ่งจะทำให้ผู้สัมผัสเกิดการแพ้ได้ง่ายกว่าปกติ เช่นการลักลอบผสมในลิปสติก.. อันตรายที่ทำให้ "สวย" ไม่คุ้ม "เสีย"

จากหนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ ฉบับที่ 2195 25 ก.พ. - 28 ก.พ. 2550

การเลือกใช้ครีมกันแดด

ผลร้ายของแสงแดดที่มีต่อผิวหนังเป็นผลจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีอยู่ในแสงแดดนั่นเอง ทำให้ผิวเกิดไหม้แดง หมองคล้ำ เกิดฝ้า กระ และแก่ก่อนวัย ร้ายไปกว่านั้นก็อาจเกิดมะเร็งผิวหนังขึ้นได้

การเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้ครีมกันแดดคือ

- 1. ประเภทของผิว** คือสีผิวที่มีอยู่เดิมลักษณะสีผิวของคนในเอเชีย จะไม่เหมือนกับสีผิวคนในยุโรปดังนั้นการเลือกใช้ครีมกันแดดก็จะต่างกัน คนสีผิวขาวผิวแห้งจะถูกทำลายโดยแสงแดดได้ง่ายกว่าคนผิวดำเพราะว่า คนผิวดำมีเม็ดสีเมลานินช่วยในการดูดซับแสงได้มากกว่า ผิวแห้งจึงถูกทำลายได้ยากกว่า ส่วนการจะดูว่าครีมกันแดดตัวใดกัน ได้มากกว่าตัวใดนั้นเราดูได้จากค่า **SPF (SUN PROTECTION FACTOR)** คือค่าความสามารถของครีมกันแดด ที่จะช่วยป้องกัน ไม่ให้เกิดอาการไหม้แดดหลังจากตากแดด ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยรังสี **UVB** ความสามารถของครีมกันแดดจะแสดงค่าเป็นตัวเลข สมมุติว่าถ้าตากแดดนาน 1 ชั่วโมง โดยไม่ใช้ครีมกันแดดและเกิดผิวไหม้แดง แต่ถ้าใช้ครีมกันแดดที่มีค่า **SPF 15** ก็จะช่วยทำให้สามารถตากแดดได้นานขึ้น เป็น 15 ชั่วโมง หรือ 16 เท่า โดยไม่เกิดอาการไหม้แดง โดยปกติแล้วคนในประเทศไทยแถบเอเชียสามารถใช้ครีมกันแดดได้ตั้งแต่ **SPF 15** ถ้าไม่ได้ทำงานอยู่ท่ามกลางแสงแดดตลอดเวลา แต่ถ้าหากว่าจะเป็นการเล่นกีฬากลางแจ้งหรือว่าวิ่งทะเลควรต้องใช้ค่า **SPF** ที่มากขึ้น
- 2. ลักษณะของผิว** ในแต่ละคนจะมีลักษณะของผิวที่ไม่เหมือนกันบางคนจะมีผิวมัน บางคนผิวแห้ง การเลือกใช้ครีมกันแดดจึงต้องต่างกันเพราะ ถ้าคนผิวมันแล้วเลือกครีมกันแดดที่มันก็จะทำให้ไม่อยากทาครีมกันแดด หรือถ้าไม่มากพอทำให้กันแดดได้ไม่ดีพอหรือไม่ก็อาจจะเกิดสิวจนขึ้นได้ จากการที่ครีมกันแดดจากการที่ครีมกันแดดบางตัวกระตุ้นให้เกิด **comedon** ได้ ดังนั้นโดยทั่วไปแล้วควรให้แพทย์ตรวจสภาพผิวก่อนที่จะใช้ครีมกันแดด เพื่อที่จะได้ผลจากครีมกันแดดนั้นเต็มที่
- 3. ปัญหาของผิวหนังที่มีอยู่เดิม** ผิวหนังของคนทั่วไปไม่เหมือนกัน บางคนมีโรคผิวหนังเดิมอยู่แล้วเช่นเป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังหรือว่ามีผิวที่แพ้ง่าย คนเหล่านี้ควรได้รับการตรวจรักษาโดยแพทย์ผิวหนังก่อนที่จะเริ่มใช้ครีมกันแดด เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะตามมาได้ สำหรับการทาครีมกันแดดก็ควรทาออกแดดประมาณ 30 นาที ซึ่งจะส่งผล ส่วนคนที่ใช้กันแดดก่อนลงสระว่ายน้ำก็ควรใช้แบบกันน้ำได้และต้องทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง ส่วนอายุที่เริ่มใช้กันแดดได้ก็เริ่มตั้งแต่เด็ก ซึ่งจะดีกว่าการที่เริ่มใช้ตอนโตซึ่งถึงตอนนั้นก็อาจจะจะมีปัญหาทางด้านผิวหนังแล้ว ปัจจุบันนี้พบว่ารังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีอิทธิพลต่อผิวมี 2 ชนิด คือ รังสี **UVA** และ **UVB** ดังนั้นการเลือกใช้ครีมกันแดดจึงควรเลือกที่กันได้ทั้งสองแบบ ส่วนช่วงเวลาที่ควรหลีกเลี่ยงการตากแดดคือ 10.00-16.00น. เพราะช่วงนี้รังสีอัลตราไวโอเล็ตจะมีมาก

ที่มา : โรงพยาบาลบางมด