



# PHARMACY

...NEWSLETTER...



No.13 Feb-Mar 2011

DIS, BNH Hospital



## เล่นคอมฯ ทำให้น้ำวุ้นลูกตาเสื่อมจริงหรือ?



หลายคนคงรู้สึกตาเบลอๆ หรือปวดตาหลังจากการจ้องจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทั้งนี้เนื่องมาจากตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์มีลักษณะเป็นจุดๆ ประกอบกัน ขอบของตัวหนังสือไม่ชัด การเลื่อนแถบบรรทัดในหน้าคอมฯมักจะเลื่อนแบบกระตุกๆ การที่จ้องคอมพิวเตอร์มีความกว้างมากเกินไป ทั้งหมดนี้ทำให้ตาสับสนในการปรับระยะโฟกัส แต่การจ้องจอคอมพิวเตอร์เป็นสาเหตุทำให้น้ำวุ้นลูกตาเสื่อมนั้นยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่แน่ชัด ซึ่งความจริงแล้ว ภาวะวุ้นลูกตาเสื่อมในทางการแพทย์ถือว่า ไม่ใช่โรค ไม่อันตราย และไม่มียารักษา อาการของน้ำวุ้นลูกตาเสื่อมก็คือการมองเห็นจุดดำ เงามดำหรือใยแมงมุมลอยไปมา ซึ่งเกิดจากการเสื่อมสลายของวุ้นใน



ลูกตาจนเกิดเป็นตะกอนข้างใน เมื่อเวลาผ่านไปตะกอนจะค่อยๆ ลอยออกจากลานสายตาอยู่บริเวณขอบจนเราสังเกตเห็นเอง ปกติจะมีการเสื่อมสลายของวุ้นลูกตาอย่างช้าๆ ตลอดเวลา แต่ในบางคนอาจมีความเสี่ยงต่อความเสื่อมเร็วขึ้น เช่น คนที่มีสายตาสั้นมากๆ เคยมีการอักเสบหรือติดเชื้อในลูกตา คนที่ใช้สายตาเพ่งในแสงจ้ามากๆ เช่น ช่างเจียรระไนเพชรพลอย

อย่างไรก็ตาม ถ้าสังเกตเห็นเงาดำ หรือใยแมงมุมมากขึ้นผิดปกติ ตามัวมากขึ้นหรือเห็นแสงฟ้าแลบ ลานสายตาแคบลง อาจเป็นอาการเริ่มต้นของการฉีกขาดของจอประสาทตา รีบไปพบจักษุแพทย์นะคะ

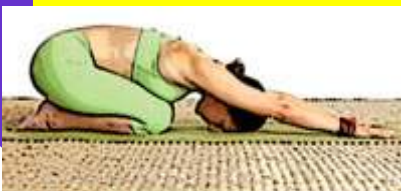
*BY: Nancy Pharmacist*

## Health's Tip

สวัสดิ์ค๊ะพบกันอีกแล้วกับTip เพื่อสุขภาพ สำหรับฉบับนี้เรามีทำบริหารร่างกายเพื่อบรรเทาอาการต่างๆไปดูกันเลย

### 1. Ease back pain (ผ่อนคลายปวดหลัง) ทำนี้เริ่มจากการนอนหงาย

ชันเข่าขึ้น หันเข้าปทางซ้ายจนแนบกับพื้น ใช้มือซ้ายกดเข่าลงกับพื้น เหยียดแขนขวาออกไป พร้อมกับหันหน้าไปทางขวา หายใจเข้า-ออกช้าๆ ทำ 5-15 ลมหายใจ ทำซ้ำข้างตรงข้าม ทำอย่างนี้นาน 15-20 นาที



2. Sooth stress (ผ่อนคลายเครียด) ทำดังภาพ แล้วหายใจเข้า-ออกช้าๆ นับ 1-4 ช้าๆ เพื่อควบคุมจังหวะหายใจเข้า-ออก เช่น 'หายใจเข้า 1-2-3-4' > 'หายใจออก 4-3-2-1' ทำนาน 5-10 นาที

*BY: Suthira Pharmacist*



### ภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD หรือ Glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency

เป็นโรคทางพันธุกรรมอย่างหนึ่ง โดยผู้ที่มีภาวะพร่องเอนไซม์ดังกล่าวจะเกิดอาการเม็ดเลือดแดงแตก (Hemolysis) ได้ง่ายเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น ซึ่งเอนไซม์ G6PD เป็นเอนไซม์ที่ช่วยป้องกันเม็ดเลือดแดงถูกทำลายจากสารอนุมูลอิสระ (Oxidants) โรคนี้ในประเทศไทยพบอุบัติการณ์ในเพศชายประมาณ 11 % เพศหญิงประมาณ 5.8 % ของประชากร อาการของโรคก็คือ ภาวะซีดจากการที่เม็ดเลือดแดงแตกอย่างฉับพลัน (Acute hemolytic anemia) โดยในเด็กทารกจะพบว่ามีอาการดีซ่านที่ยาวนานผิดปกติ ส่วนในผู้ใหญ่จะพบว่า ปัสสาวะมีสีดํา ถ้าปัสสาวะน้อยจนอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลัน (Acute renal failure) ได้ สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ

- 1.อาหาร โดยเฉพาะถั่วปากอ้า ซึ่งมีสาร Vicine และ Isouramil ซึ่งเป็นสารอนุมูลอิสระ
- 2.การติดเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวหลั่งสารอนุมูลอิสระมากขึ้น
- 3.การเป็นโรคเบาหวานที่ทำให้เกิดกรด (Diabetic ketoacidosis)
- 4.การได้รับยาต่าง ๆ ดังนี้

- กลุ่มยาแก้ปวด ลด ไข้ (Analgesics/Antipyretics) เช่น Aspirin , -กลุ่มยารักษาโรคมาลาเรีย (Antimalarial drugs) เช่น Primaquine, Quinine, Chloroquine , -กลุ่มยา Sulfonamides/Sulfones เช่น Sulfacetamide , -กลุ่มยาปฏิชีวนะ (Antibacterial drugs) เช่น Chloramphenicol, Co-trimoxazole, Nitrofurantoin , -ยาอื่น ๆ เช่น วิตามินซีขนาดสูง, ลูกเหม็น เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาผู้ป่วยภาวะพร่องเอนไซม์ G6PD คือการป้องกันโดยหลีกเลี่ยงยาและอาหารที่ทำให้มีการสลายของเม็ดเลือดแดง การได้รับวัคซีนป้องกันโรคที่พบบ่อยบางชนิด (เช่น ไวรัสตับอักเสบบี และอี) อาจช่วยป้องกันเหตุเม็ดเลือดแดงสลายที่เกิดจากการติดเชื้อนั้นๆ ได้

สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: <http://th.wikipedia.org/wiki/G-6-PD>

BY: Yum-Yum Pharmacist

**เกร็ดน่ารู้**

**อัมพาตจากน้ำอัดลม....**

เจ้าน้ำชาหรือชาหรือกาแฟที่เราชอบดื่มๆกัน อาจจะไม่ได้อย่างที่คิดนะคะ นอกจากจะทำให้หัวใจอ่อนแอ หัวใจเคลือบหินปูน ระบบเผาผลาญอาหารมีปัญหาแล้ว น้ำอัดลมยังสามารถทำให้เป็นอัมพาตได้อีกด้วย

ที่จริงจากมหาวิทยาลัยไอโอฮันนาห์ประเทศญี่ปุ่น ได้ลองเก็บข้อมูลจากคนที่ดื่มน้ำอัดลมวันละ 2-4 ลิตรต่อวันอย่างต่อเนื่อง พบว่าเกิดการเหนียว

กล้ามเนื้อหัวใจแรง ไขมันจากอาหาร รูสึกคลื่นไส้อาเจียน ตลอดจนเวลา ทั้งนี้การได้รับน้ำตาลสูงติดต่อกันจะทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมเต็มตัว

กล้ามเนื้อหัวใจแรง จะถึงขั้นเป็นอัมพาตหรืออัมพาตชั่วคราวได้เลยทีเดียว แต่ข่าวดีก็คือหลังจากที่วิจัยให้คนใจหยุดดื่มน้ำอัดลม และรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเพียงสองสัปดาห์ อาการเหล่านี้ก็หายไป

รู้อย่างนี้แล้วคงต้องตั้งหน้าตั้งตาให้หน่อยละ เพราะนอกจากจะใจดีไปเรื่อยๆแล้ว ยังทำให้เกิดโทษมากมายอีกด้วย

BY: Yum-Yum Pharmacist



**Tip.** เป็นที่รู้จักกันดีแล้วว่ายา Viagra® เป็นยาที่ใช้เพื่อรักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (erectile dysfunction) ในเพศชาย ขณะนี้มีรายงานว่า **สามารถใช้เหน็บช่องคลอดในสตรี** เพื่อช่วยเพิ่ม การไหลเวียนของเลือดที่เยื่อบุโพรงมดลูก (endometrium) โดยจากการทดลองทางคลินิกในผู้ป่วยเพศหญิงที่มีความล้มเหลวในการทำ IVF (In Vitro Fertilization กระบวนการหนึ่งในการทำเด็กหลอดแก้ว) เนื่องจากเนื้อเยื่อบริเวณมดลูกไม่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ตัวอ่อนมาฝังตัวได้ พบว่า 70% ของผู้ป่วยที่ใช้ Viagra เหน็บช่องคลอดจะมีเยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โอกาสที่ตัวอ่อนจะมาฝังตัว เป็นไปได้ 29% และ โอกาสในการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น 45 %

Reference: <http://medical-dictionary.the-free-dictionary.com/sildenafil-citrate> BY: NW. Pharmacist



คำถามร่วมสนุกประจำฉบับมาแล้ว.....

**Q:** ภาวะพร่อง **G6PD** คือภาวะใด มีอาการอย่างไร และควรหลีกเลี่ยงอาหาร หรือยาใดบ้าง

**A:** .....

ชื่อ-นามสกุล.....แผนก.....เบอร์ติดต่อ.....

ส่งคำตอบได้ที่แผนกเภสัชกรรมทุกชั้น

ผู้โชคดีที่ตอบถูก **5** ท่านแรกจะได้รับของที่ระลึกจากแผนกเภสัชกรรม

