

## 8 ข่าวสุขภาพที่ไม่ควรลืมประจำปี 2010

นำเสนอเมื่อ : 18 ม.ค. 2554

ปี 2553 ที่ผ่านมา มีเรื่องราวสุขภาพที่น่าสนใจมากมายเกิดขึ้นจากทั่วทุกมุมโลก มีข่าวอะไรเด่น ๆ ที่เราไม่ควรลืมกันบ้าง ไปติดตามกันเลย

### 1.สาวไทยมากกว่าครึ่ง ไม่เข้าใจโรคเอดส์

ข่าวดีก็คือผู้ป่วยเอดส์รายใหม่ของประเทศเรา ลดลงจาก 17,600 คนในปี 2550 เหลือเพียงแค่ 2,400 คนในปีนี้ ส่วนข่าวร้ายก็คือ หากความเข้าใจเรื่องโรคเอดส์ยังเป็นอย่างปัจจุบันนี้ ก็เป็นไปได้ว่าโรคเอดส์จะกลับมาระบาดหนักอีกรอบ โดยเฉพาะมีผู้หญิง อายุ 15-59 ปี เพียงร้อยละ 36.4 เท่านั้น ที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเอดส์

และที่น่ากลัวขึ้นไปกว่านั้นก็คือ การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน เพื่อหาทาลัสซีเมียหรือโรคเอดส์ ก็มีแนวโน้มลดลงเหลือร้อยละ 21.7 จึงกล่าวได้ว่า สถานการณ์โรคเอดส์ในบ้านเรายังไม่สามารถวางใจได้ หากผู้หญิงเรายังไม่ระมัดระวังตัวแบบนี้

### 2.วิธีใหม่ ตรวจวัดโรคเอดส์เร็วกว่าเดิม

ในปี 2010 ทั่วโลกมีผู้ป่วยวัณโรคเพิ่มขึ้นกว่า 10 ล้านเคส ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุดในประวัติศาสตร์ แต่ความจริงวัณโรคนั้น สามารถรักษาได้หากได้รับการวินิจฉัยทันที่ และพื้นที่จำนวนมากในโลก อย่างเช่น จีน แอฟริกา หรืออินเดีย ใช้การตรวจเลือดซึ่งเชื่อถือไม่ค่อยได้ แถมใช้เวลาานานด้วย

แต่ เมื่อต้นเดือนธันวาคม องค์การอนามัยโลกออกมากล่าวถึงวิธีใหม่ที่ตรวจสอบได้ถึงระดับโมเลกุลและมีความแม่นยำ ถึง 99% และรู้ผลภายใน 2 ชั่วโมง หากวิธีนี้เป็นที่แพร่หลายนั้นแปลว่า ตั้งแต่ปี 2011 เป็นต้นไป เราจะสามารถช่วยชีวิตคนนับล้านจากวัณโรคได้รวมถึงคนไทยด้วย นี่จึงเป็นข่าวดีที่สุดสงทหายปีเกาะะ

### 3.สิ่งประดิษฐ์สุดแจ่ม "กิลิปเม็อบ" กันข่มขืน

ข่าวดีประจำปีสำหรับสาว ๆ ที่ในที่สุดเรา ก็มีเครื่องมือที่ช่วยให้การกลับบ้านดี ๆ ปลอดภัยขึ้นมานิด ใดแก่ "Rape-axe" หวงอนามัย ซึ่งในแอฟริกาใต้มีสถิติว่าทุก ๆ 17 วินาที จะมีการข่มขืนเหยื่อหนึ่งราย และมีเพียง 8% เท่านั้นที่สามารถเอาผิดคนร้ายได้

พญ. ซอนเน็ต เอห์เลอร์ ผู้รักษาเหยื่อที่ถูกข่มขืนบ่อย ๆ จึงได้คิดค้นห้วงดังกล่าวขึ้นมาให้ผู้หญิงใส่

หากคนร้ายพยายามจะสอดใส่ให้ได้ เงียบบนห้องจะเกาะกับองคฺชาต จนทำให้เจ็บปวดเหมือนกับเวลาผู้ชายรัดซิปติด และจะเอาออกไม่ได้หากไม่ใช่แพทย์ แนนอนว่าเมื่อมาหาแพทย์ก็ต้องอับอาย และถูกจับตามระเบียบ สะใจดีมีัยละคะ!

#### 4.ทวิตเตอร์ บ่อนทำลายสุขภาพคุณได้

ไม่ใช่เฉพาะทวิตเตอร์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงข้อมูลทุกอย่างที่เราได้จากอินเทอร์เน็ต และ โดยเฉพาะฟอร์เวิร์ดเมล ซึ่งการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบียเปิดเผยว่า ทุก ๆ ครั้งเดือนจะมีข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพถึง 700 ทวิต เช่น คำแนะนำให้กินยาปฏิชีวนะ เพื่อสู้กับไวรัสหวัดและไขหวัดใหญ่ ทั้งที่ยาปฏิชีวนะจะมีผลกับแบคทีเรียเท่านั้น จึงทำให้เชื้อไวรัสตั๋อยา แถมยังไม่ช่วยให้อาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้น ก่อนจะเชื่อตามคำแนะนำที่ได้จากเน็ต อย่าลืมหาข้อมูล และสอบถามผู้เชี่ยวชาญให้เรียบร้อยนะ

#### 5.กินแคลเซียมไม่ถูกวิธีเสี่ยงโรคหัวใจ

ทั้ง ๆ ที่มักจะมีคำแนะนำให้ผู้หญิงวัยทองขึ้นไปกินแคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูก แต่เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยดาร์ธเมาท์เปิดเผยในวารสาร BMU ว่า การกินแคลเซียมเสริมมากกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวัน โดยไม่มีวิตามินดีรวมด้วยนั้น อาจเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ถึง 30% อย่างไรก็ตาม คนที่กินแคลเซียมเสริมเป็นประจำที่ไม่ควรจะหยุด หากยังไม่ได้ปรึกษาแพทย์เสียก่อน...ทราบแล้วเปลี่ยน!

#### 6.นอนตุนไ่ว่ล่งหน้า มีประโยชน์จริง ๆ

คุณทราบรึเปล่าคะว่า คนเราสามารถสะสมชั่วโมงการนอน เพื่อเตรียมการอดนอนไว้ก่อนได้ โดยการเปิดเผยในวารสาร Sleep บอกว่า หากวันสองวันข้างหน้าจะต้องอดตาหลับข้บตานอนแน่ ๆ คุณก็สามารถถอมชั่วโมงนอนเก็บไว้ได้ และการศึกษาดังกล่าวยังชี้ว่า คนที่นอนตุนไ่ว่หนึ่งสัปดาห์ ก่อนที่จะอดนอนในสัปดาห์ต่อมานั้น จะมีสติและกระตือรือร้นมากกว่าคนที่ไม่ได้นอนเก็บไ่ว่เลย ถามว่าชาวนี๋คืออย่างไร ก็เป็นขออ้างเอาไ่ว่ตื่นสายโด่งวันเสาร์-อาทิตย์ยังงัยละคะ!

#### 7.การจราจรติดขัดเครียดกว่าที่คิด

คนที่อยู่ในจังหวัดใหญ่ ๆ ย่อมรู้ดีถึงสภาพการจราจรในชั่วโมงเร่งด่วน และปีที่ผ่านมา การศึกษาจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย Lund ในสวีเดนก็เปิดเผยว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายในระหว่างที่รถติดนั้นหนักลั้วมาก เสี่ยงเรื่องยนต์สามารถทำให้ระดับฮอร์โมนแห่งความเครียดเพิ่ม โอกาสที่จะมีภาวะความดันโลหิตสูงถึง 45% แต่คุณก็สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการนั่งรถประจำทาง เดิน หรือปั่นจักรยานไปทำงานแทน พรอม ๆ กับกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลา ัฒพ์พืช ผัก และผลไม้ ที่สำคัญคืออย่าลืมหอกกำลังเป็นประจำด้วย

#### 8.เด็กไทยเป็นโรคอ้วน เสี่ยงเบาหวานเพิ่ม 10 เท่า

สถานการณ์เบาหวานของคนไทยกำลังจะเข้าขั้นวิกฤตแน่ ๆ แล้ว โดยเมื่อเร็ว ๆ นี้ ศ.พญ. วรณี นิธิยานันท์ อุปนายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ชี้ว่าโรคเบาหวานเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการเจ็บป่วย และการตายอันดับต้น ๆ ของคนไทย ซึ่งสอดคล้องพอดีกับที่เรามีภาวะอ้วนลงพุงสูงมาก

โดยประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจะมีภาวะความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 21.4 และในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เรามีอัตราผู้ป่วยวัยรุ่นเป็นเบาหวานเพิ่มมากขึ้น และปัจจุบันพบว่าเด็กมักป่วย เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งปกติจะพบในผู้ใหญ่มากกว่า เนื่องจากเราให้เด็กกินมากแต่ออกแรงน้อย เด็กจึงเป็นโรคอ้วนโดยตรงอย่างนี้เองคะ

### **แปลกที่สุดของปี : เครื่องรางของขลังมีผลจริง ๆ**

เราไม่ทราบว่่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองเราอยู่หรือเปล่า แต่การศึกษาในปีที่ผ่านมาจากมหาวิทยาลัยแห่งโคโลญจน์ ชี้ว่า คนที่มีเครื่องรางของขลังไว้กับตัวจะรู้สึกมั่นใจ และมีผลการทดสอบความจำกับความคล่องแคล่วดีกว่า ตอนที่ไม่ได้พกเครื่องราง ดังนั้น การจะมีถุงเท่านำโชคสักคู่ เอาไว้ใส่สมัครงาน ก็ดูจะไม่ไร้สาระนัก...เนอะ?

**ขอบคุณความรู้จาก : LISA**