bangkokbiznews.com
กรุงเทพธุรกิจ
วันจันทร์ที่ 24 กันยายน พ.ศ.2555 ปีที่ 25 ฉบับที่ 8768

โซไซตี้

สอนลูกน้อยว่ายน้ำ ของขวัญที่มีค่าจากพ่อแม่

จากสถิติของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปีจมน้ำกว่า 1,500 คนต่อปี โดยร้อยละ 50-80 เกิดการเสียชีวิตเพราะว่ายน้ำไม่เป็น และการจมน้ำในอีกหลายกรณียังทิ้งความเสียหายทางสมองเอาไว้ ขณะเดียวกัน ยังพบอีกว่า เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ทั่วประเทศว่ายน้ำไม่เป็นมากกว่า 11 ล้านคน จึงส่งผลให้ไทยมีเด็กเสียชีวิตจากจมน้ำมากเป็นอันดับ 1

นี่คือ ข้อมูลที่น่าเป็นกังวลของพ่อๆ แม่ๆ ทั้งหลาย ซึ่งควรจะตระหนักเห็นความสำคัญของการฝึกเด็กว่ายน้ำตั้งแต่ยังเล็ก

ข้อมูลจาก "เบบี้ พูล" ศูนย์ว่ายน้ำสำหรับทารกและเด็กเล็ก อายุตั้งแต่ 4 เดือน ถึง 6 ขวบ ซึ่งเพิ่งเปิดให้บริการเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ระบุว่า หากให้เด็กทารกออกกำลังกายในน้ำ ขาและเท้าจะแข็งแรงก่อนเด็กจะเริ่มหัดยืนและเดิน ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ

แม้ว่าทารกและเด็กเล็กจะยังมีข้อจำกัดในการพัฒนาด้านความอดทน (endurance) แต่การว่ายน้ำก็ยังส่งผลที่ดี การสอนให้เด็กมีทักษะในน้ำตั้งแต่ยังเล็กจะช่วยให้ความสามารถในการว่ายน้ำเบื้องต้นพัฒนาได้เร็วกว่า ไปสู่การทำท่าว่ายน้ำต่างๆ ได้เร็วขึ้น ซึ่งพ่อแม่อาจไม่ทราบว่า เด็กอายุประมาณ 3 ขวบครึ่ง ก็จะสามารถทำท่าว่ายน้ำได้แล้ว

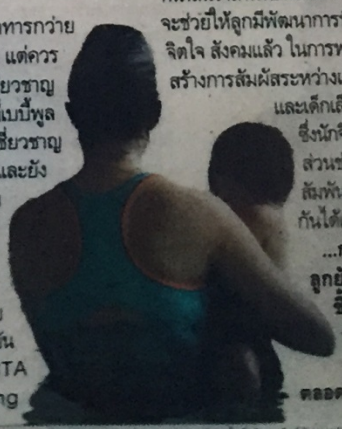
วิรตา พัฒนสุวรรณ หนึ่งในผู้ก่อตั้ง BABY POOL (เบบี้พูล) ศูนย์ว่ายน้ำสำหรับทารกและเด็กเล็ก เอ่ยถึงความนิยมให้ลูกว่ายน้ำแต่เล็กในต่างประเทศว่า ถือเป็นการสร้างความคุ้นเคย และการเรียนว่ายน้ำไม่ใช่แค่กิจกรรมเพื่อสุขภาพและความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังเพื่อความปลอดภัยของเด็กด้วย

ยืนยันเทรนด์นี้โดย **คุณหมอวิมลมาศ พรหมสาขา ณ สกลนคร** กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาของ BABY POOL ที่ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า มีนักวิชาการมากมายที่ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบว่า การที่พาทารกว่ายน้ำนั้นไม่เป็นอันตรายเลย แต่ควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านนี้โดยตรง ซึ่งที่เบบี้พูลนั้นก็ได้มีคุณหมอเด็กผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นที่ปรึกษา และยังมีครูผู้ฝึกสอนทั้งชาวไทยและต่างชาติที่เชี่ยวชาญผ่านประสบการณ์ตรงด้านการว่ายน้ำของทารกและเด็กเล็ก และได้รับประกาศนียบัตรจากสถาบันระดับโลก เช่น ASCTA (Australia Swimming Coaches and Teachers Association) ประเทศออสเตรเลียและ STA (Swim Teaching Association) ประเทศอังกฤษ

ที่น่าสนใจไปกว่านั้นก็คือ ล่าสุด ผลการวิจัยระบุว่า การนำทารกมาออกกำลังกายในน้ำนั้นสามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองของทารกได้เป็นอย่างดี ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็วขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวในน้ำจะมีผลต่อการแข็งแรงทางกล้ามเนื้อในเด็ก

เพราะเด็กก่อนขวบปีแม้จะยังไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี แต่เขาจะมีทักษะกลั้นลมหายใจในน้ำ เป็นสัญชาตญาณที่สมองสร้างไว้เพื่อให้ดำรงชีวิตได้ขณะอยู่ในครรภ์ จึงทำให้ง่ายต่อการดำน้ำหลังคลอดถึง 4 เดือน โดยเด็กที่อายุน้อยกว่า 1 ปี พร้อมจะยอมรับน้ำได้มากกว่าเด็กโต เมื่อคุ้นเคยกับน้ำเด็กจะไม่หวาดกลัวเมื่ออยู่ในน้ำ ซึ่งหากเรายิ่งให้เด็กห่างจากน้ำนานเท่าใดยิ่งจะพัฒนากลายเป็นความหวาดกลัวในการลงน้ำแทน

การพาลูกว่ายน้ำ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับพ่อแม่ เพราะนอกจากน้ำที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมแล้ว ในการพาลูกว่ายน้ำจะช่วยสร้างการสัมผัสระหว่างเด็กแรกเกิด ทารกและเด็กเล็กกับคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งนักจิตวิทยากล่าวว่าจะมีส่วนช่วยในการสร้างสายสัมพันธ์แบบลึกซึ้งระหว่างกันได้เป็นอย่างดี



...การว่ายน้ำเป็นของลูกยังถือเป็นของขวัญชิ้นสำคัญของพ่อแม่ที่สามารถให้ลูกได้ และจะติดตัวเด็กตลอดไป

โพสต์ทูเดย์ อาทิตย์เอกเขนก
TODAY ปีที่ 10 ฉบับที่ 3,531 วันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2555 www.posttoday.com ▶ ราคา 15 บาท

ภาพ: เอกสารใหญ่

Z inHouse

โดยฮัก

พาเบบี้ไปว่ายน้ำ เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก

การพาลูกน้อยว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับพ่อแม่ยุคใหม่ นอกจากน้ำที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมแล้ว ในการพาลูกว่ายน้ำยังช่วยสร้างสัมผัสระหว่างเด็กแรกเกิด ทารก และเด็กเล็กกับพ่อแม่ และสร้างสายสัมพันธ์แบบลึกซึ้งระหว่างกันได้เป็นอย่างดี อาทิตย์นี้พาเจ้าตัวน้อยไปว่ายน้ำกันดีกว่า

ว่าแต่สระว่ายน้ำที่จะพาเจ้าตัวน้อยไปแนะนำ ต้องเป็นสระว่ายน้ำเด็กที่สะอาด ทันสมัย ได้มาตรฐาน และที่สำคัญต้องมีครูผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ด้วย เพื่อความปลอดภัยของลูก

พาทารกว่ายน้ำไม่อันตรายอย่างที่กลัว

พญ.วิมลมาศ พรหมสาขา ณ สกลนคร กุมารแพทย์ โรงพยาบาลปิยะเวท ที่ปรึกษาของศูนย์ว่ายน้ำสำหรับทารกและเด็กเล็ก BABY POOL กล่าวว่า การพาทารกว่ายน้ำเริ่มแพร่หลายในปัจจุบัน แต่ก็มีพ่อแม่หลายๆ คนที่ยังกลัวและกังวลว่าจะเกิดอันตรายสำหรับลูก ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีนักวิชาการมากมายได้ทำการศึกษาวิจัย และพบว่าการพาทารกว่ายน้ำนั้นไม่เป็นอันตราย แต่ควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านนี้โดยตรง ที่น่าสนใจกว่านั้นก็คือการนำทารกมาออกกำลังกายในน้ำ สามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองของทารกได้เป็นอย่างดี ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็วขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวในน้ำจะมีผลต่อความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อในเด็ก

"การว่ายน้ำจะส่งผลให้เด็กทารกมีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยร่างกายจะแข็งแรงสมบูรณ์ มีพัฒนาการที่ดี ส่วนจิตใจจะเบิกบานร่าเริงแจ่มใสและเฉลียวฉลาดได้จริง" พญ.วิมลมาศ กล่าว

พญ.วิมลมาศ กล่าวต่อว่า เด็กก่อนขวบปีแม้จะยังไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี แต่เขาจะมีทักษะกลั้นลมหายใจในน้ำ เป็นสัญชาตญาณที่สมองสร้างไว้เพื่อให้ดำรงชีวิตได้ขณะอยู่ในครรภ์ จึงทำให้ง่ายต่อการดำน้ำหลังคลอดถึง 4 เดือน แม้เด็กยังบอบบางจนอาจทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวล แต่ความจริงสัญชาตญาณของเด็กจะมีทักษะและโลกทัศน์ทางน้ำมีค่อนข้างมาก เด็กจะกลั้นหายใจทางน้ำได้เอง หรือแม้แต่เด็กที่เป็นโรคหอบหืด หมอมักจะแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เพราะการว่ายน้ำช่วยลดการหายใจหอบได้ดีกว่าการออกกำลังกายอย่างอื่น ซึ่งอาจเป็นเพราะอากาศที่อบอุ่นและชื้นรอบสระว่ายน้ำช่วยลดการระคายเคืองในปอดได้

ทำไมต้องสอนเจ้าตัวเล็กว่ายน้ำ

พญ.วิมลมาศ กล่าวว่า เพราะเด็กที่อายุน้อยกว่า 1 ขวบ พร้อมจะยอมรับน้ำได้มากกว่าเด็กโต เมื่อคุ้นเคยกับน้ำเด็กจะไม่หวาดกลัวเมื่ออยู่ในน้ำ ซึ่งหากเรายิ่งให้เด็กห่างจากน้ำนานเท่าใด ยิ่งจะพัฒนากลายเป็นความหวาดกลัวในการลงน้ำแทน อนึ่ง เด็กทารกและเด็กเล็กสามารถออกกำลังกล้ามเนื้อได้มากกว่าเมื่ออยู่ในน้ำ ด้วยมีข้อจำกัดด้านแรงโน้มถ่วงน้อยกว่า ความสามารถในการนั่งหรือยืนจะพัฒนาได้ดี

ที่ปรึกษาศูนย์ว่ายน้ำสำหรับทารกและเด็กเล็ก BABY POOL กล่าวต่อว่า ในหลักสูตรที่ให้ทารกเคลื่อนไหวในทุกแนวพร้อมๆ กัน ก็เพื่อให้น้ำช่วยเพิ่มการทำงานอย่างประสานกัน และเพื่อให้เกิดสมดุล อีกทั้งน้ำอุ่นและการออกกำลังกายอย่างนุ่มนวล จะทำให้เด็กเล็กผ่อนคลายและกระตือรือร้น ส่งผลให้เด็กๆ กินอาหารและนอนหลับได้ดีในวันว่ายน้ำ

"การฝึกให้เด็กออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการเร็วขึ้น เพราะถ้าเด็กออกกำลังกายมาก จะกินมาก หลับลึก และร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตออกมามากซึ่งจะทำให้เด็กโตเร็ว และการให้เด็กทารกออกกำลังกายในน้ำ เพื่อให้ขาและเท้าแข็งแรงก่อนเด็กจะเริ่มหัดยืนและเดิน ซึ่งการออกกำลังกายในน้ำของเด็กไม่ได้เน้นเฉพาะทักษะทางกายเพียงแค่ว่ายน้ำได้ ดำน้ำได้ แต่จะเน้นประโยชน์ที่ได้จากการสอน การสื่อสารกับเด็ก เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก และยังจะได้ประโยชน์ในด้านพัฒนาการทางสังคมของเด็กด้วย เพราะเด็กทารกจะได้เริ่มเข้าสังคมกับเด็กอื่น เรียนรู้ทักษะการสื่อสารต่างๆ โดยใช้ภาษาในด้านกิริยาท่าทาง นี่คือสิ่งที่พ่อแม่ได้มากกว่าความแข็งแรงของลูก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกันในครอบครัว และเด็กก็จะมีจิตใจที่ดีด้วย"

เลือกสระสะอาด ได้มาตรฐาน ครูสอนมีประสบการณ์

อย่างไรก็ตาม พญ.วิมลมาศ ฝากพ่อแม่ทั้งหลายว่า การเลือกสระว่ายน้ำให้ลูก โดยเฉพาะเด็กทารกและเด็กเล็ก ควรได้มาตรฐาน สะอาด มีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแล เด็กๆ จะได้เรียนอย่างถูกต้อง ถูกวิธี และปลอดภัย

ด้าน วิรดา พัฒนสุวรรณ หนึ่งในผู้ก่อตั้งเบบี้พูล (BABY POOL) กล่าวว่า เบบี้พูลเป็นศูนย์ว่ายน้ำสำหรับเด็กทารกและเด็กเล็ก (4 เดือน-6 ขวบ) ที่ได้มาตรฐาน เป็นสระน้ำอุ่นระบบน้ำเกลือที่ควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะกับทารกมากที่สุดที่ 30-33 องศาเซลเซียส พร้อมระบบบำบัดน้ำ ใช้ระบบน้ำวนและสปา (Jacuzzi and Spa) เพื่อช่วยในการบำบัดตามศาสตร์ของอายุรบำบัด

"เป็นสระว่ายน้ำในร่มแบบกึ่งเปิด ออกแบบให้อากาศภายนอกไหลเวียนอย่างต่อเนื่องในอาคารที่โปร่งสบายและเป็นธรรมชาติ ใส่ใจรายละเอียดของงานตกแต่งก็เหมาะสมสำหรับเด็กๆ พิเศษที่จะได้เห็นเจ้าตัวเล็กดำน้ำจากอุโมงค์ได้น้ำของเบบี้พูลด้วย นอกจากเรายังมีคุณหมอเด็กผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นที่ปรึกษา มีครูผู้ฝึกสอนที่ประสบการณ์ตรงด้านการว่ายน้ำของทารกและเด็กเล็กจำนวนมาก ทั้งชาวไทยและต่างชาติที่มีความเชี่ยวชาญได้รับประกาศนียบัตรจากสถาบันระดับโลก"

สำหรับหลักสูตรของเบบี้พูลแยกออกเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ ทารกและเด็กเล็ก ทารกอายุ 4 เดือน-2 ขวบ ส่วนเด็กเล็ก 2 ขวบขึ้นไป-6 ขวบ โดยตลอด 30 นาที ในชั้นเรียนในแต่ละครั้ง เด็กๆ จะได้เรียนรู้ร่วมกันไปกับพ่อแม่ ครู ท่ามกลางเสียงเพลงที่สนุกสนาน ของเล่นเสริมสร้างพัฒนาการ และสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างมีความสุข

คุณพ่อคุณแม่และเจ้าตัวเล็กสนใจมาร่วมเป็นครอบครัวเดียวกันเก็บเกี่ยวประสบการณ์ดีๆ ที่ BABY POOL เชิญได้เลยที่ซอยสาละบุรีสเด็ก เลียบทางด่วนอาจณรงค์-รามอินทรา โทร. 08-1933-7030, 02-933-0744 www.babypoolthailand.com และ www.facebook.com/babypoolthailand ■

โพสต์ทูเดย์
1 ทศวรรษที่ยั่งยืน
TODAY ปีที่ 12 ฉบับที่ 4,303 วันอังคารที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 www.posttoday.com ▶ราคา 15 บาท

พบกับกลุ่มบริษัท คลาสสิก โกลด์ในงาน
วันที่ 20-23 พ.ย. 57 เวลา 10.00-20.00 น. รอยัล พารากอน ฮอลล์
SET in the city
+ เลือกลงทุนในทองคำแท่งออนไลน์ และฟิวเจอร์สทั้ง 7 ประเภท พร้อมปรึกษาผู้แนะนำการลงทุนที่มีประสบการณ์
+ โปรโมชั่นภายในงาน รับทันทีของพรีเมียมสุดคลาสสิก เปิดเปิดบัญชีทองคำแท่งออนไลน์ หรือบัญชีสัญญาซื้อขายล่วงหน้า
รายละเอียดเพิ่มเติม : www.classicgoldfutures.co.th หรือ โทร. 02-6180808
**การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจ

วรธาร ทัดแก้ว

ว่ายน้ำ เสริมพัฒนาการ

การออกกำลังกายไม่ว่าเพศไหนวัยไหนก็สามารถออกได้ เพียงแต่ควรเลือกวิธีการออกที่เหมาะสมกับวัยและสภาพบุคคลของแต่ละคน แม้เด็กทารกและเด็กเล็กเองก็สามารถออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายในทั่วโลก เช่น ที่ออสเตรเลีย เพราะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ แต่สิ่งสำคัญควรมีผู้เชี่ยวชาญที่คอยสอนและให้ความรู้พ่อแม่อย่างใกล้ชิด

รัตบงกช สุนันทวิฒน์ ผู้บริหารและผู้ก่อตั้ง Baby Pool ศูนย์ว่ายน้ำสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 4 เดือนถึง 6 ปี กล่าวว่า การว่ายน้ำในเด็กทารกจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระตุ้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทุกส่วนได้เต็มที่ เป็นการเตรียมพร้อมที่จะหัดยืนและเดิน ทารกจะพัฒนาประสาทสัมผัสทางผิวหนังผ่านการสัมผัสและโอบกอดจากพ่อแม่ รวมถึงประสาทสัมผัสอื่นๆ ผ่านคำพูด สัญลักษณ์เสียงและท่าทาง เหนือสิ่งอื่นใดเด็กๆ และคุณพ่อคุณแม่จะได้รับความสนุกสนานจากประสบการณ์ว่ายน้ำ เสียงหัวเราะและรอยยิ้ม ของเด็กๆ เหล่านั้น

"ช่วงแรกเกิดจนถึง 3 ขวบเป็นช่วงสำคัญมากของเด็ก สมองเล็กๆ ของเด็กจะเรียนรู้ได้มากกว่าผู้ใหญ่เป็นพันๆ เท่า และสมองของเด็กเล็กจะพัฒนาไปจนถึง 7 ขวบ การสอนให้เด็กมีทักษะในน้ำตั้งแต่เล็กจะช่วยให้ความสามารถในการว่ายน้ำเบื้องต้นพัฒนาได้เร็วกว่าที่สำคัญการที่เด็กได้เรียนไปพร้อมกับคุณพ่อคุณแม่ การสัมผัสระหว่างเด็กแรกเกิด ทารกและเด็กเล็กกับคุณพ่อคุณแม่จะมีส่วนช่วยในการสร้างสายสัมพันธ์แบบลึกซึ้งระหว่างกันได้เป็นอย่างดี"

ผู้บริหารและผู้ก่อตั้ง Baby Pool ย้ำว่า การว่ายน้ำเหมาะที่สุดสำหรับเด็กทารกและเด็กเล็ก เพราะน้ำจะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายได้มาก พร้อมได้พัฒนาการด้านอื่นๆ ไปด้วย โดยที่ Baby Pool จะมีหลักสูตรที่สอนให้เด็กทารกเคลื่อนไหวในทุกแนวพร้อมๆ กัน เพื่อให้น้ำช่วยเพิ่มการทำงานอย่างประสานกันและเพื่อให้เกิดสมดุล อีกทั้งน้ำอุ่นและการออกกำลังกายอย่างนุ่มนวลจะทำให้เด็กเล็กผ่อนคลายและกระตือรือร้น ส่งผลให้เด็กๆ รับประทานอาหารและนอนหลับได้ดีในวันว่ายน้ำ

"ไม่ต้องกลัวว่าการให้เด็กทารกว่ายน้ำจะอันตราย เพราะมีงานวิจัยมากมายรับรองเรื่องนี้ พูดได้เลยว่าการว่ายน้ำไม่อันตรายเพียงแต่ควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านโดยตรง ในต่างประเทศให้ความสำคัญกับการว่ายน้ำของเด็กมาก แต่ที่บ้านเรามีสถานที่น้อยมาก บุคลากรด้านนี้ก็น้อย แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่สนใจก็พาลูกมาที่ Baby Pool ได้เลย ที่นี่มีผู้เชี่ยวชาญ มีหลักสูตรมีสถานที่ มีสระว่ายน้ำ ที่ได้รับการรับรองจาก ASCTA (Auastralia Swimming Coaches and Teachers Association)" ผู้บริหาร Baby Pool กล่าว

งดหวานมันเลี่ยน ทำไมยังเป็นโรค

หลายคนที่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลสูง ไขมันสูง ซีสต์ เนื้องอก ไขมันพอกตับ (Fatty Liver) ด้วยทั้งๆ ที่รับประทานอาหารน้อย อาหารหวานก็งด อาหารมันก็เลี่ยง คณาเวชศลินิกมีคำตอบพร้อมแนะนำวิธีป้องกันง่ายๆ...

ในทางการแพทย์แผนจีน จะเรียกไขมัน คอเลสเตอรอล เสมหะ ซีสต์ และเนื้องอกว่า "ถาน" ซึ่งเกิดจากระบบม้ามขึ้น ทำให้ระบบเผาผลาญร่างกายพร่อง จนเกิดเป็นโรคไขมันพอกตับ รวมถึงรวมเข้ากับเลือดเสียที่คั่งค้างกลายเป็นซีสต์และเนื้องอกในที่สุด

สาเหตุของระบบม้ามขึ้นเกิดจากพฤติกรรมการกิน อย่างเช่น กินของเย็น (ไอศกรีม น้ำแข็ง น้ำเย็น อาหารที่มีฤทธิ์เย็น) ของหวาน ของมันๆ เผ็ดๆ ประจำ ขณะเดียวกัน แม้เลือกของอาหารที่มีความเสี่ยงข้างต้นก็ตาม แต่หากต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นชื้นตลอด อย่างเช่น ห้องแอร์ หรือมีความเครียดสะสมจากการทำงานก็อาจส่งผลต่อตับจนกระทบต่อระบบม้าม ซึ่งจะทำให้มีถานสะสมอยู่ในร่างกายได้เช่นเดียวกัน

วิธีการรักษาในทางการแพทย์แผนจีนจะใช้สมุนไพรต่างๆ รักษาระบบม้ามขึ้น โดยเน้นบำรุงม้าม ขับชื้น ขับความเย็น เพิ่มประสิทธิภาพการย่อย ช่วยระบบเผาผลาญ และช่วยระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบม้าม ขจัดของเสียที่คั่งค้าง สลายเสมหะ

วิธีปฏิบัติ ในผู้เป็นโรคซึมเศร้า

ปัญหาโรคซึมเศร้าถือเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยที่มีความน่าเป็นห่วง เพราะในสังคมแต่ละวันมักจะเห็นข่าวปัญหาการฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายร่างกายเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจ สังคมอาจตั้งข้อสงสัยว่าเป็นเพราะปัญหาชีวิต ครอบครัว เศรษฐกิจที่รุมเร้า แต่แท้จริงแล้วหลายกรณีมีสาเหตุเกิดจากการป้วยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งถูกมองข้ามไป

นพ.พิชัย อิฏฐะสกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมนารมย์ กล่าวว่า โรคซึมเศร้าถือเป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากอันดับต้นๆ ของไทย เกิดจากสองสาเหตุหลัก คือ ปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรม เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของเคมีในสมอง เช่น ความผันผวนของระดับฮอร์โมนที่สำคัญ สืบทอดจากพ่อแม่สู่ลูก และเกิดจากปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อม ที่เรียกว่าปัจจัยทางอารมณ์

"โรคนี้มีโอกาสเกิดได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย หากสังเกตเห็นคนใกล้ชิดมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปและเข้าข่ายของการะซึมเศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว อย่ามองว่าเป็นความคิดแง่ลบที่สร้างขึ้นมาเอง หรือมองโลกในแง่ร้ายเอง แต่ควรเปิดใจรับฟังและพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ เพราะโรคนี้ส่งผลรุนแรง ดังนั้น จึงต้องรู้วิธีในการเข้าปิติดนหรือมองคนที่เป็นโรคนี้ป่วยอย่างถูกต้องและถูกวิธี

ขณะเดียวกันให้เลือกทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่ดี หรือเพลิดเพลิน และไม่หนักเกินไป เช่น การออกกำลังกาย สิ่งที่ควรระวังอย่าตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่อชีวิตมากๆ เช่น ลาออกจากงาน แต่งงาน หรือการหย่าร้าง โดยไม่ได้ปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่รู้จักผู้ป่วยดีและต้องเป็นผู้ที่สามารถพิจารณาเหตุการณ์นั้นอย่างเป็นกลาง ปราศจากอคติ ที่สำคัญไม่ควรตำหนิหรือลงโทษตนเองที่ไม่สามารถทำได้อย่างที่ต้องการ เพราะนั่นไม่ช่วยผิดของผู้ป่วย ควรทำเท่าที่ตนเองทำได้ พร้อมกันนี้อย่ายอมรับว่าความคิดในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นในภาวะซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งที่แท้จริงของตนเอง เพราะโดยแท้จริงแล้วเป็นส่วนหนึ่งของโรคหรือความเจ็บป่วยและสามารถหายไปได้เมื่อรักษา

"ประการสุดท้าย ขณะที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสายเป็นคนที่ต้องการความช่วยเหลือจากคนอื่นนั้น แต่ก็อาจมีบุคคลรอบๆ ตัวที่ไม่เข้าใจในความเจ็บป่วยของผู้ป่วย และอาจสนองตอบในทางตรงกันข้าม และกลายเป็นการ