

ศิริกร โปธิจักร. (2564, พฤศจิกายน), 5 อาการที่บ่งชี้ว่าไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา : ชีวจิต. 24 (555) : 10

นายแพทย์คริสโตเฟอร์ ชาง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหู คอ จมูก ระบุว่าอาการเหล่านี้ไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา โดยมีแนวทางสังเกตดังนี้

- ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ติดต่อกัน 4 วัน
- มีไข้สูงตั้งแต่ 39-40 องศาเซลเซียสต่อเนื่องโดยใช้ไม่ลดเลย
- มีไข้ต่ำ ๆ เช่น 37.5-38 องศาเซลเซียส และเป็นติดต่อกันเกิน 4 วัน
- มีไข้พร้อมกันมีอาการปวดมวนท้อง ท้องเสีย อาเจียน
- มีไข้พร้อมกันมีอาการปวดหน้าอกและหายใจลำบาก

อาการเหล่านี้บ่งบอกว่าไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา ๆ ขอแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุโดยด่วน



ผศ. ดร. ฉัตรภา หัตถโกศล. (2564, พฤศจิกายน), โภชนาการกับภาวะวัยทอง : *Gourmet & Cuisine* . (256) : 70-71

ภาวะวัยทองเป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน โดยช่วงวัยที่เกิดขึ้น คือผู้หญิงอายุ 45-49 ปี ผู้ชายอายุ 40-49 ปี โดยอาการที่แสดงออก คือ ร้อนวูบวาบตามตัว มักเป็นตอนกลางคืน รู้สึกใจสั่น เต้นเร็วและแรง กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ความจำเสื่อมลง หลงลืมได้ง่าย ท้องผูก ขาดตามปลายมือปลายเท้า ผิวหนังแห้ง

สาเหตุมาจากการลดระดับของฮอนโมนเพศทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ดังนั้นระดับฮอร์โมนเพศโตรอนจะค่อย ๆ ลดลง ซึ่งภาวะวัยทองหากไม่ดูแลเรื่องอาหารการกินให้ดี อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ เช่น โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัลไซเมอร์ และกลุ่มของโรคมะเร็ง

อาหารที่ควรรับประทาน

- เน้นอาหารไขมันต่ำ เลี่ยงการทอด บริโภคผักและผลไม้ไม่หวานจัดเป็นประจำ
- อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผลิตภัณฑ์นม ปลาเล็กปลาน้อย และผักใบสีเขียวเข้ม
- อาหารที่มีกากใยสูง ป้องกันไม่ให้ท้องผูกและมะเร็งลำไส้ พบในผักและผลไม้
- อาหารที่อุดมด้วยกรดไขมันจากพืช เช่น ถั่วแดงหลวง เมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น เมล็ดฟักทอง ข้าวโอ๊ต
- อาหารที่มีวิตามินบางชนิดที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี (ข้าวโพด งา) วิตามินซี (ส้ม มะเขือเทศ) และธาตุซีลีเนียม (อาหารทะเล เนื้อสัตว์)

อาหารที่ไม่แนะนำ / ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง เช่น อาหารที่ไหม้เกรียม อาหารหมักดอง (วัยทองเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง)
- อาหารหวานจัด ทั้งขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม
- อาหารปรุงแต่งต่าง ๆ ได้แก่ อาหารหวานจัด อาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีสารเคมีเป็นส่วนผสม และโซเดียมที่มีอยู่ในเกลือ ผงชูรส
- อาหารที่มีส่วนผสมของไขมันอิ่มตัวสูง เช่น หมูสามชั้น ไก่หนังในหงสย ๆ อาหารจานด่วน มันฝรั่งทอดกรอบ โดนัท เป็นต้น
- อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด เนื่องจากการเพิ่มความเค็มเสี่ยงให้กระดูกบางลง

