

โรคไบโพลาร์ คนอารมณ์สองขั้ว

เด็ยวดี เด็ยวร้าย

โรคไบโพลาร์ (Bipolar) หรืออาการอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยมักมีอาการซึมเศร้า สลับอารมณ์ดีผิดปกติ เหมือนเป็นคนละคน ต่อเนื่องกันนานกว่า 1 สัปดาห์



สาเหตุ



ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง



พันธุกรรม



อื่นๆ เช่น ความเครียด สารเสพติด ฯลฯ

อาการ

อารมณ์
ซึมเศร้า

อารมณ์ดี
ผิดปกติ

- ▶ อารมณ์ครั้นเครง
- ▶ ช่างพูด ช่างคุย
- ▶ ใครขัดใจจะหงุดหงิด
- ▶ ไม่มีเหตุผล
- ▶ เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น
- ▶ ไม่ยอมหลับ ยอมนอน
- ▶ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย



- ▶ เบื่อหน่าย ท้อแท้
- ▶ รู้สึกเศร้า หดหู่
- ▶ ไม่อยากทำอะไร
- ▶ ความคิดอ่านช้าลง
- ▶ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
- ▶ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า
- ▶ อยากฆ่าตัวตาย

การรักษา



รักษา
ด้วยยา

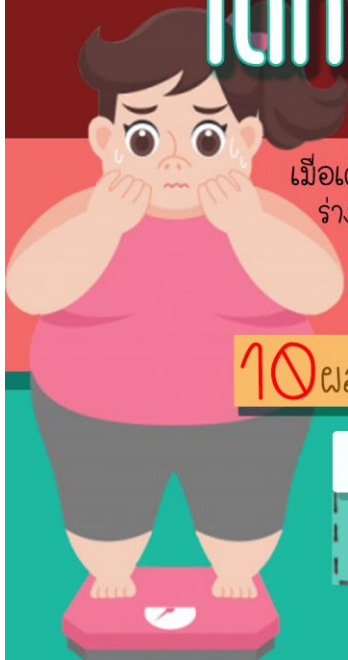


ฝึกผ่อนคลายให้เพียงพอ
ไม่ดื่มสุราและคาเฟอีน



คนรอบข้างช่วยกัน
ดูแลและป้องกัน

เด็กอ้วน นำรักจริงหรือ?



เมื่อเด็กอ้วน นำไปสู่อะไรบ้าง?
ร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่าย
เส้นเลือดมีการตีบตัน
เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

10 ผลเสีย ของโรคอ้วน

ระบบกระดูกและข้อ

เช่น ปวดหลัง ขาโก่ง
เดินไม่สบาย ปวดข้ออักเสบ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ระบบทางเดินหายใจ

คือ ภาวะหยุดหายใจ
ขณะนอนหลับ

ระบบทางเดินอาหาร

และโรคตับ เช่น ไขมันพอกตับ

ระบบต่อมไร้ท่อ และเมตาบอลิซึม

เช่น การเกิดโรคเบาหวาน
ชนิดที่สอง เกิดไขมันเลวมาก
ไขมันดีลดลง

มะเร็ง เช่น มะเร็งตับ ไต
มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก

เจ้าหนู จ้ำม่ำ บึ้มที่ตาหมี เดินอู้อาย ใครเห็นเป็นต้อง
เกิดอาการ หมั่นเขี้ยวอยากเข้าไปโผล่ไปกอดแต่รู้หรือไม่
ว่าความน่ารักนั้นแฝงไว้ด้วยโรคภัยที่พร้อมทำลาย
สุขภาพและเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตในอนาคตได้

Panuwat Phothikanya

ด้านจิตวิทยาและสังคม

เช่น โรคซึมเศร้า เครียด
ไม่กล้าแสดงออก

ความผิดปกติทางผิวหนัง

เช่น บริเวณรักแร้ ขาหนีบ
เกิดผื่นคันที่ร่มผ้า เชื้อราได้ง่าย

ภาวะอ้วนลงพุง
โรคไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง

เป็นผู้ใหญ่โรคอ้วน

ความเสี่ยงต่อการเติบโต
เป็นผู้ใหญ่โรคอ้วน

ที่มา : กิตานัล กังแธ
www.thaihealth.or.th

5 เทคนิคการเงิน

“รอดตาย” ยุคโควิด-19

1 จัดระเบียบการเงิน อย่างรัดกุม

- ร่วมวางแผน ร่วมเก็บ
- ร่วมรับผิดชอบทั้งครอบครัว
- แบ่งเงินใช้ เงินเก็บ เงินลงทุน



2 ปลุกพลังชีวิต สร้างอาชีพเสริม

- ไม่พึ่งรายได้ทางเดียว
- ขยายของ ความรู้ ความสามารถ



3 ไม่สร้างหนี้ ไม่ใช้เงินเก็บ

- พึ่งพาตนเอง
- ไม่ฟุ่มเฟือย แชนซิ่งเงินออม



4 หยุดอบายมุข

- งดบุหรี งดเหล้า งดทวย
- ชวยประหยัด



5 รู้ก่าทันการการเงินสมัยใหม่

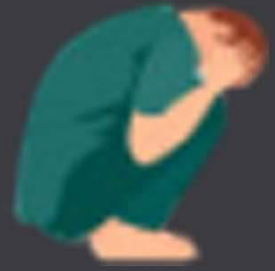
- ศึกษาการใช้ง่าเงินผ่านออนไลน์
- ใช้แอป ใช้เทคโนโลยี ชวยจัดการเงิน

9

อาการที่บ่งบอกว่า

คุณอาจเป็น

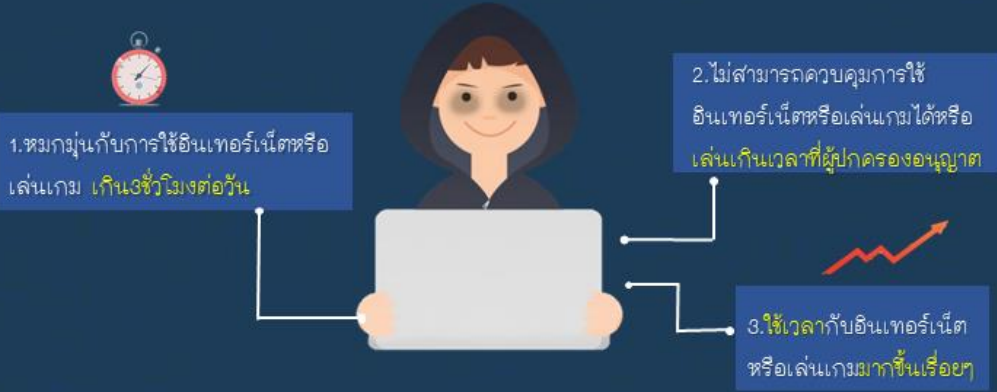
โรคซึมเศร้า



สัญญาณบ่งชี้ถึงพฤติกรรม

ติดอินเทอร์เน็ตหรือติดเกมของเด็กและวัยรุ่น

สัญญาณที่พ่อแม่สามารถรู้ได้ว่าลูกกำลังเสี่ยงติดอินเทอร์เน็ต(Internet addiction) มีได้ดังนี้



4. หมดความสนใจหรือเลิกทำกิจกรรมที่เคยทำมาวาง



5. ใช้อินเทอร์เน็ตหรือการเล่นเกมเพื่อหลบหนีจากเรื่องไม่สบายใจต่างๆ



6. หมดเงินไปกับการใช้อินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกมเช่น ซื้อของออนไลน์ จ่ายเงินเพื่อเข้าดูสื่อลามกหรือเติมเงินเพื่อเข้าเล่นเกม



7. อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เก็บตัว หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ดูมีความลับ โทกโทก ซ้ำโมโห ดื้อ ต่อต้าน



8. กระวนกระวายใจ หงุดหงิดก้าวร้าวเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกม



9. ใช้อินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกมมากจนมีผลด้านลบต่อการดำเนินชีวิต เช่น การเรียนตกต่ำ ความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ลง

หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน จะหงุดหงิดไม่พอใจ บางคนถึงขั้นกระสับกระส่าย หรือก้าวร้าว



แนะนำและปลูกฝังถึงข้อดี/ข้อเสียของการเล่นเกม

Benyapa Muangpetch

มือใหม่ลดน้ำหนัก

อ้วน

ตั้งใจ
จะลด

คำนวณ
วัด-ชั่ง
จด

ออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย
ขยับร่างกาย

หลีกเลี่ยง
ของทอด หวาน
มัน เค็ม

ตัด
สิ่งไม่จำเป็น

เลือก
อาหารที่
มีประโยชน์

น้ำหนักลด
อย่างช้าๆ

ความสำเร็จ
วัดที่สุขภาพดี
หุ่นสวย

น้ำหนัก
นิ่ง

คัดแยก ขยะ ให้ถูกวิธี

ลดของเสีย ลดโลกร้อน

เริ่มได้ที่ตัวเรา



การแยกขยะแบบถูกวิธี

ปัจจุบันประเทศไทยส่วนใหญ่ แยกขยะไม่ถูกวิธี
ไร้ระบบการเก็บขยะที่ดี ทำให้เกิดอันตรายต่อ
ระบบสุขภาพ และทำให้การกำจัดขยะทำได้ยาก



จุดมุ่งหมายการแยกขยะ

การแยกขยะมีจุดมุ่งหมายเพื่อ
ลดขยะที่ต้องนำไปกำจัดทิ้ง

ให้เหลือของน้อยที่สุด

เพื่อง่ายต่อการกำจัดทิ้ง



<p>ใช้ประโยชน์โดย นำไปใช้ในการเกษตร เช่น เป็นอาหารสัตว์, ปุ๋ย, pakanสัตว์ที่ชะงักงา</p> <p>ขยะอินทรีย์ ขยะย่อยสลายได้เร็ว และย่อยสลายได้เร็ว</p>	<p>ใช้ประโยชน์โดย นำไปใช้ทำกระบวนการรีไซเคิล เพื่อผลิตสินค้าและวัตถุดิบใหม่</p> <p>ขยะรีไซเคิล ขยะพลาสติก, โลหะ, แก้ว, กระดาษ, ใยสังเคราะห์</p>
<p>กำจัดโดย ทฤษฎีขยะอันตราย การกำจัดโดยระบบเทศบาล</p> <p>ขยะอันตราย ขยะมูลฝอยที่มีพิษ, ของบดบด และสิ่งของอื่น</p>	<p>จัดการโดย นำไปฝังกลบหรือฝังกลบ หรือเผาทำลาย</p> <p>ขยะทั่วไป ขยะมูลฝอยที่ย่อยสลายไม่ได้ ไม่เป็นพิษ แต่ไม่คุ้มค่าการรีไซเคิล</p>

วิธีการลดและจัดการขยะก่อนนำไปทิ้ง



การลดการใช้
หรือการลดขยะจากแหล่งที่เกิด เช่น
การใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก

การนำผลิตภัณฑ์มาใช้ซ้ำหรือนำมาใช้ทำ
ประโยชน์อื่น ๆ โดยแบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน

<p>1 ขั้นตอนการ ผลิตสินค้า พยายามทำ ให้เกิดขยะ หรือของเสีย น้อยที่สุด</p>	<p>2 ขั้นตอนการนำของใช้มาใช้ซ้ำเป็นการยืดอายุการใช้งาน ก่อนจะนำไปทิ้ง</p>
<p>การนำกลับมาผลิตใหม่ เป็นการแยกวัสดุที่ ไม่สามารถนำกลับมาใช้ ซ้ำได้ออกจากขยะและ รวบรวมให้เป็นวัสดุใหม่ ในการผลิตสินค้าใหม่</p>	<p>การเลือกซื้อสินค้า วัสดุที่ใช้งานได้ นาน เช่น การใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้า, ยาน พาหนะ, เครื่องใช้ ครัวเรือน</p> <p>การซ่อมแซมของเก่า มาใช้ใหม่ เป็นการ ซ่อมแซมวัสดุที่ ใช้แล้วสามารถซ่อม แซมให้กลับมาใช้ ใหม่ได้</p>

รีไซเคิล Recycle



วัสดุที่สามารถรีไซเคิล

แก้ว, ขวด, กระดาษ, กระดาษ
พลาสติก, โลหะ, เหล็ก, ทองแดง,
อะลูมิเนียม, ยางแอสฟัลต์

วัสดุที่ไม่สามารถรีไซเคิล

ขยะเปียก, ซากอินทรีย์, วัสดุ
ผ้า, ไม้, ยางรถยนต์,
สารกัมมันตรังสี

5 วิธี หน้าใส ไร้สิว



1. หลีกเลี่ยง
อาหารหวาน และอาหารมัน



2. ใช้ผลิตภัณฑ์
ที่เหมาะสมกับสภาพผิว

4. การใช้สบู่

ให้เข้ากับสภาพหน้าตัวเอง



3. ทำทรีทเมนต์

ลดการอักเสบของสิว

และผลัดเซลล์ผิว

5. เติมความชุ่มชื้น

ให้กับผิวด้วยคอลลาเจน

จากการกินผัก

ผลไม้หรือวิตามิน



KRITSADA

วิธีป้องกันฝุ่นพิษ

PM 2.5

ฝุ่น PM2.5 ที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 μm หรือ 2.5 ไมครอน ซึ่งเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมาก เทียบเท่ากับแบคทีเรีย ร่างกายไม่สามารถดักจับได้ติดัก ทำให้มีโอกาสเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดฝุ่น

50-60%
ควันดำจากรถปิกอัพ
รถเมล์-รถบรรทุก

35%
การเผาในที่โล่ง

5-10%
โรงงานอุตสาหกรรม
และอื่นๆ

อันตรายจากฝุ่นพิษ PM2.5



มะเร็งปอด



แสบจมูกและไอ



โรคหลอดเลือด



ทารกแรกเกิด

มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

วิธีป้องกันและดูแลร่างกาย



สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด
ละอองบ้าน
ทุกวัน



ติดตามข่าวสาร
และหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง



ปลูกต้นไม้
เพื่อลดฝุ่น



เตรียมยา
หากเกิดอาการ
รีบพบแพทย์



รู้มือไร่!
ขยะแต่ละชนิด
ใช้เวลาย่อยสลายนานเท่าไร

noon
THAMMANOON



กระดาษ

2 - 5 เดือน



เชือก

3 - 14 เดือน



ถ้วยกระดาษเคลือบ

5 ปี



ก้นกรองบุหรี่

15 ปี



กระป๋องเหล็ก

100 ปี



พลาสติก

450 ปี



โฟม

ไม่ย่อยสลาย



ขวดแก้ว

ไม่ย่อยสลาย



4

วิธีช่วยป้องกัน

สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ



1

ออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน
- วันละ 30-60 นาที
- ด้วยการเดินวันละ 6,000-8,000 ก้าว
- ผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง เริ่มต้นที่ 3,000 ก้าว
- หรือเดินสะสมวันละ 3 กิโลเมตร



2

ฝึกฝนทักษะ

- เล่นเกมต่างๆ
- เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ
- ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่

****การสูบบุหรี่มีส่วนทำให้ภาวะสมองเสื่อม 5 เท่า**

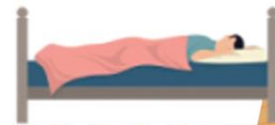


3

นอนหลับ

- นอนหลับในหัวค่ำ และตื่นแต่เช้า
- นอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการกินอาหาร และออกกำลังกายก่อนนอน

****การกินอาหาร และการออกกำลังกายก่อนนอน จะทำให้นอนไม่หลับ นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า**



4

กินอาหาร

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ลดหวาน มัน เค็ม
- เน้นผัก ผลไม้
- กินอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และมีกรดไขมันดี 3

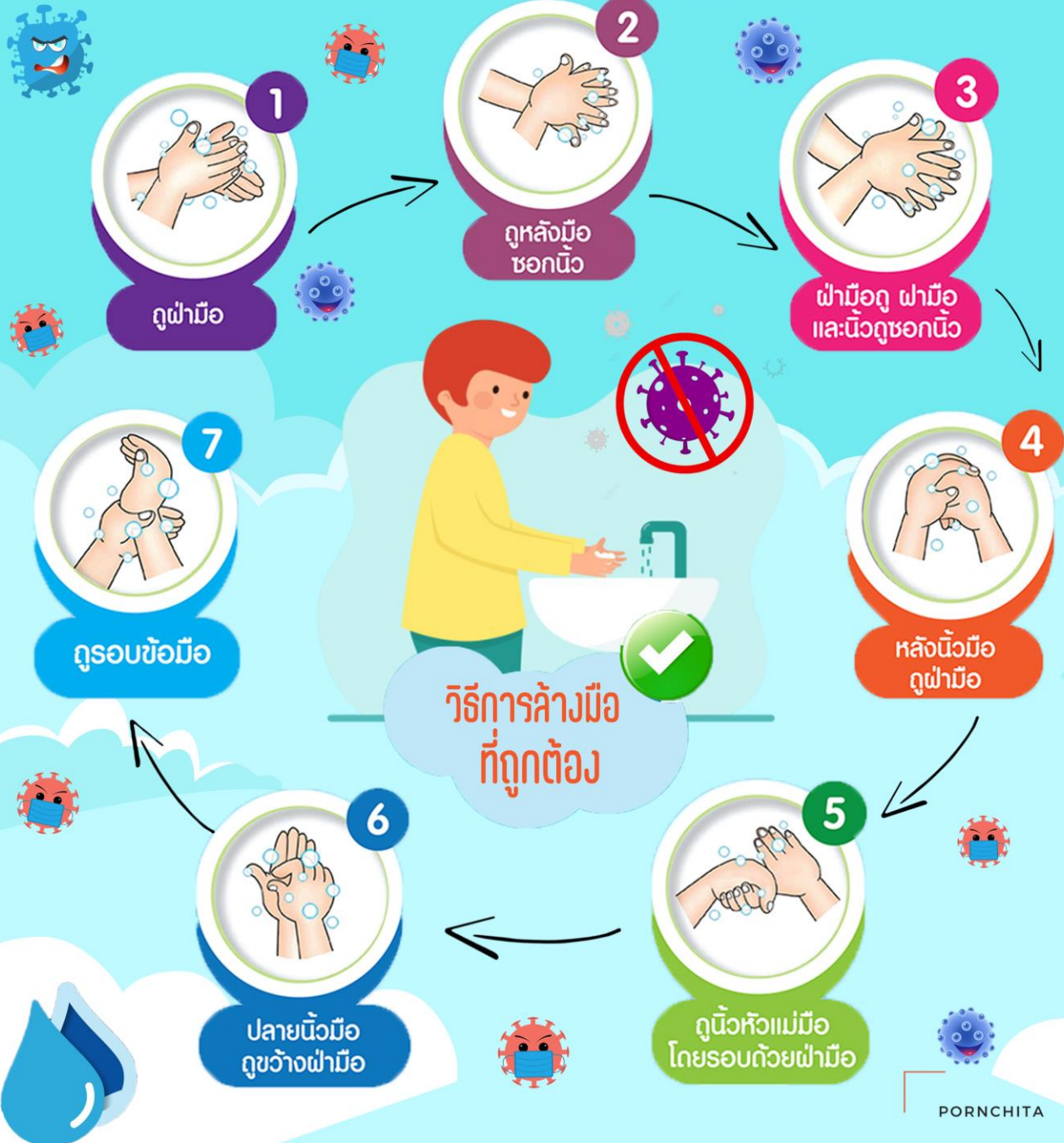
****ผู้สูงอายุควรรับประทานไขมันดีอย่างน้อย 20 ซีซี 4 คู่สัปดาห์**





7

ขั้นตอนการล้างมือ อย่างถูกวิธี



ควรล้างมือ
ทุกครั้ง

ก่อน

เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง

สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

9 วิธีหนี COVID-19



1
ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น



2
ใส่หน้ากากอนามัย/ผ้า
เมื่อต้องออกจากบ้าน



3
ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น
หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน



4
ล้างมือบ่อยๆด้วย
สบู่หรือแอลกอฮอล์



5
ยืนห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1-2 เมตร



6
หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์
ควรนั่งห่าง



7
กินอาหารปรุงสุกใหม่
ควรแยกสำรับอาหาร



8
แยกของใช้ส่วนตัว
ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น



9
เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรอาบน้ำทันที

ปริมาณพลังงานแลน้ำตาลใน "ชานมไข่มุก"
แบรนด์ดัง



ราคา
70-

KOI The

ปริมาณ 173 g.
พลังงาน 157 kcal
น้ำตาล 16 g.



ราคา
65-

ATM

ปริมาณ 280 g.
พลังงาน 269 kcal
น้ำตาล 32g.



ราคา
35-

Mister Donut

ปริมาณ 255 g.
พลังงาน 303 kcal
น้ำตาล 33 g.



ราคา
140-

Fire Tiger

ปริมาณ 289 g.
พลังงาน 318 kcal
น้ำตาล 31 g.



ราคา
24-

Nobicha

ปริมาณ 267 g.
พลังงาน 312 kcal
น้ำตาล 10 g.



ราคา
80-

TEA 65°

ปริมาณ 306 g.
พลังงาน 257 kcal
น้ำตาล 22 g



ราคา
65-

Brown Cafe

ปริมาณ 272 g.
พลังงาน 318 kcal
น้ำตาล 29 g.



ราคา
35-

JIN

ปริมาณ 306 g.
พลังงาน 361 kcal
น้ำตาล 44 g.



ราคา
85-

BRIX Desert Bar

ปริมาณ 277 g.
พลังงาน 291 kcal
น้ำตาล 33 g.



ราคา
55-

Mr.Shake

ปริมาณ 306 g.
พลังงาน 373 kcal
น้ำตาล 36 g.