

# Lisa

Click Now!  
 Lisaguru.com  
 ดูคลิปเด็ดๆ  
 จาก 17 มหา'ลัย  
 ใน Lisa's Digital  
 Search

## It's VACATION Time

- \* ลุยหลากหลายเส้นทาง  
 การท่องเที่ยวเชิงเกษตร
- \* ทริปสุดคูลของเหล่าซูเปอร์สตาร์

## Fashionista On-the-Go

ไปทะเล แอ่วเหนือ  
 เดินป่า หรือลุยต่างแดน  
 อย่าลืมเดรสที่คัดต้องมา

## Read Now!

คู่มือปั่นปลอดภัย เตรียมไป  
 Bike for Dad

# HAVE A WONDERFUL TRIP!!

หยุดเรื่องวุ่นวายใจเอาไว้ก่อน แล้วหาเวลาไปพักผ่อนกับ

## COOL CRIS

เอาหัวเป็นประกัน  
 ไม่มีสคริปต์ใน  
 'The Face Thailand'

## Holiday's Beauty Gift Guide

ไอเดียของขวัญ  
 โดนใจช่วงปลายปี

## Red Meat Alert!

กินเนื้อแดงเสี่ยงมะเร็ง  
 จริงหรือ?

25.11.15

Burda

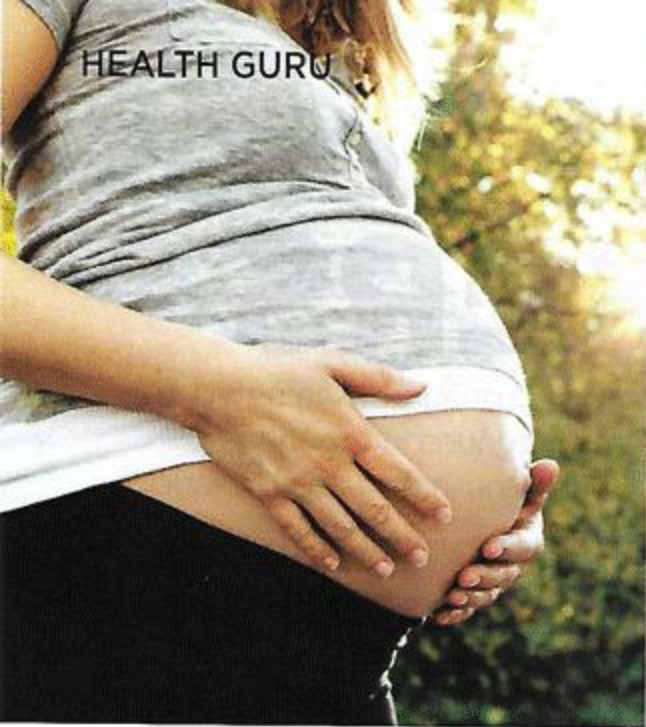
ISSN 15136039  
 9 781513 603000

70.-

www.lisaguru.com

Chat Here





**Q** ดิฉันอายุ 40 ปีแล้ว แต่ยังคงคิดเรื่องมีลูกอยู่ ปัจจุบันมีโอกาสมากน้อยแค่ไหนสำหรับผู้หญิงวัยนี้ และควรเตรียมตัวอย่างไรบ้างคะ

**A** ปัจจุบันนี้พบว่ามีสตรีจำนวนมากที่กว่าจะตัดสินใจว่าตัวเองพร้อมมีบุตร อายุก็อาจล่วงเลยหลักสี่ไปแล้ว เนื่องด้วยความรับผิดชอบต่อน้ำที่ทำงานหรือความมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในการศึกษาหรือมีฐานะมั่นคงก่อน สตรีเหล่านี้จึงอาจพลาดโอกาสสำคัญในการมีบุตรไป เป็นที่ทราบกันดีว่าเมื่ออายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รวมถึงความสามารถในการทำงานของฮอร์โมนและเซลล์ไข่มุมมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้การตั้งครรภ์เป็นไปได้ยากขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ รวมถึงความผิดปกติทางพันธุกรรมของทารก นอกจากนี้ ยังพบว่าความสามารถในการตั้งครรภ์จะเริ่มลดลงหลังอายุ 38 ปี โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำให้สตรีที่อยากมีบุตรเมื่ออายุมากขึ้นไม่ควรรอนานเกิน 6 เดือนก่อนไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา ส่วนการเตรียมตัว แนะนำให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียดจนเกินไป ตรวจสุขภาพ และแก้ไขสาเหตุที่อาจเป็นอุปสรรคในการตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน สั้รรอยด์ เนื่องจากในมดลูก ผนังในรังไข่ ซึ่งอาจพบได้มากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น และควรตรวจความพร้อมของสามีด้วยครับ

รศ.นพ. ก้าวร พญกานานนท์  
สูติ-นรีแพทย์ด้านเวชศาสตร์การเจริญพันธุ์



*Did You Know?*

ทราบหรือไม่ว่านอกจากพฤติกรรมการเสพติดความหวานแล้ว จากผลสำรวจยังพบว่าคนไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเค็มสูงถึง 2 เท่าของปริมาณที่ร่างกายต้องการ (โดยอาหารรสเค็มเหล่านี้มีโซเดียมสูงที่เป็นตัวแปรเพิ่มการเร่งของโปรตีนในปัสสาวะ ซึ่งจะส่งผลถึงโรคไตเรื้อรัง และโรคหลอดเลือด ความดันโลหิต

**Q** ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงแบบนี้ มีโรคระบบทางเดินหายใจโรคไหนที่พึงระวังเป็นพิเศษบ้างคะ

**A** โรคปอดอักเสบถือเป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจโรคหนึ่งที่น่าพึงระวัง เนื่องจากเป็นสาเหตุที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกเป็นจำนวนมาก โรคปอดอักเสบนั้นถือเป็นโรคร้ายแรงในกลุ่มอาการติดเชื้อในปอด และมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและไข้หวัดตามฤดูกาล โดยผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจะเป็นไข้ เจ็บปื้น ไอ หนาวสั่น เจ็บหน้าอก และหายใจลำบาก บางรายอาจจะต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ เช่น ภาวะการหายใจล้มเหลว หรือการติดเชื้อในกระแสเลือด อาจนำไปสู่อาการช็อกและอวัยวะภายในล้มเหลวได้อีกด้วย ปัจจุบันอัตราการเสียชีวิตจากภาวะติดเชื้อในปอดยังคงอยู่ในระดับสูง ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมป้องกันโรค แนะนำให้ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง นอกจากนี้ การป้องกันไม่ให้เกิดโรคปอดอักเสบก็คือการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ถูกต้อง"

ศ.นพ. อีระพงษ์ ดันทวีวีเชียร  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการสถานเสาวภา  
ฝ่ายวิชาการ



**Q** คุณน่าจะดิฉันอายุ 50 และเริ่มบ่นว่ามองเห็นไม่ชัดเจน แบบนี้จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคตาหรือมองไม่เห็นได้มั๊ยคะ

**A** ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีนับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคตาต่างๆ ได้ง่าย นอกจากโรคจุดภาพชัดเสื่อมแล้ว ยังอาจเป็นต้อกระจกหรือต้อหินได้อีกด้วย ผู้ใกล้ชิดควรรับพาท่านมาตรวจกับจักษุแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคที่แน่นอนอย่างน้อยปีละครั้ง และควรหันมาให้ความสนใจและใส่ใจผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด อาจเริ่มต้นด้วยวิธีการตรวจง่ายๆ โดยให้ผู้สูงอายุลองปิดตาทีละข้างแล้วมองในระยะไกลๆ หากมีสายตาดูผิดปกติเมื่อมองไปไกลๆ จะพบว่าตาแต่ละข้างนั้นจะเห็นภาพต่างกันหรือมีความชัดเจนของภาพไม่เท่ากันซึ่งอาจเกิดจากโรคตาก็ได้ อย่างไรก็ตาม แนวทางการรักษาในปัจจุบันมียาฉีดเข้ารูตาดูซึ่งสามารถทำให้ผู้ป่วยกลับมาเห็นภาพชัดเจนขึ้นหรือทำให้อาการคงที่ ซึ่งต่างจากอดีตที่ใช้แสงเลเซอร์ในการรักษาทำให้การมองเห็นคงที่แต่ไม่สามารถทำให้การมองเห็นดีขึ้นได้ด้วยวิวัฒนาการด้านการรักษาที่ดีขึ้นมากในปัจจุบัน หากสามารถตรวจพบอาการเร็วก็จะทำให้ผลการรักษาดีขึ้นมาก"

นพ. ไพศาล ร่วมวิบูลย์สุข  
ประธานราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

