



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที 31 เดือนมกราคม พ.ศ.2568 หน้า 13,20 มูลค่าข่าว 378,405.-



เตรียมประกาศใช้ “พ.ร.ก.ไซเบอร์”
เดือน 22 เว็บอันตราย ห้ามคลิก!!

สัญญาณเตือน ร้ายแรง!! กิน “น้ำแข็ง” ทั้งวัน-ทุกวัน

“นพ.วีระศักดิ์” อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
นิติเวชศาสตร์ เผยการกินน้ำแข็งทั้งวันทุกวัน อาจเป็น
สัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพร้ายแรง แนะนำให้ไปปรึกษา
แพทย์เพื่อหาสาเหตุของโรคและหาการรักษา

เพจ “หมอหมู วีระศักดิ์” หรือ รศ.นพ.วีระศักดิ์
จรัสชัยศรี อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ได้โพสต์ระบบ
ข้อความว่า “อยากกินน้ำแข็ง ทั้งวัน ทั้งคืน สัญญาณ

เตือนปัญหาสุขภาพร้ายแรง เมืองไทยอากาศร้อน
การกินน้ำแข็งตลอดเวลาอาจดูไม่ผิดปกติ แตกต่างกับ
ต่างประเทศที่อากาศหนาวเย็น และในหลายประเทศ
ไม่นิยมกินน้ำแข็งกัน ซึ่งหากคนในประเทศนั้นๆ อยาก
กินน้ำแข็ง ทั้งวัน ทั้งคืน ก็จะเป็นเรื่องแปลกที่ต้องหา
สาเหตุกัน ดังนั้นวันนี้ผมขอแนะนำเรื่องอากาศแปลกๆ ที่
เรียกว่า โรคติดน้ำแข็ง (Pagophagia) มาเล่าให้ทุก
ท่านฟังกัน ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร และเป็นสัญญาณ
เตือนของโรคอะไรได้บ้าง นะครับ



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

โรคติดน้ำแข็ง (Pagophagia) คือ

1. การบริโภคน้ำแข็งอย่างไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของโรคที่เรียกว่า Pica
2. Pica หมายถึง การบริโภคสารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในกรณีนี้คือ น้ำแข็ง (จริงๆ มีอีกหลายชนิด เช่น ดิน โคลน ดินเหนียว และกระดาษ)
3. การบริโภคน้ำแข็ง 2-11 แก้วเต็ม ทุกวัน เป็น



ระยะเวลาเกินกว่า 2 เดือน ถือว่าเข้าข่าย โรคติดน้ำแข็ง (Pagophagia)

4. พบว่าเกี่ยวข้องกับ 1) โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก 2) ความเครียด 3) พฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ 4) พัฒนาการที่ผิดปกติในเด็ก

ทำไมผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จึงต้องกินน้ำแข็งมากผิดปกติ

เชื่อว่า (อ้างอิงข้อมูลจากวารสาร J Am Assoc

Nurse Pract.) ในผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะมีความเหนียวล้าเป็นอาการหลัก ซึ่งเป็นผลมาจากปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปยังสมองลดลง ดังนั้นร่างกายจึงกระตุ้นให้ผู้ป่วยต้องกินน้ำแข็งในปริมาณที่มาก เพื่อที่จะทำให้หลอดเลือดเกิดการหดตัว ซึ่งจะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้กับสมอง ช่วยทำให้รู้สึกตื่นตัวและบรรเทาอาการอ่อนล้าให้กับผู้ป่วยได้

แม้ความเกี่ยวข้องของโรคติดน้ำแข็งกับโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กอาจจะยังไม่มีรายงานทางการแพทย์ที่แน่ชัด แต่ก็มีการวิจัยในผู้ป่วยโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จำนวน 81 คน ซึ่งพบว่าผู้ป่วย 13 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 มีอาการชอบเคี้ยวน้ำแข็งผิดปกติ และเมื่อทำการรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ด้วยการเสริมธาตุเหล็กก็ทำให้อาการชอบเคี้ยวน้ำแข็งหายไปด้วย

หากท่านสงสัยหรือกังวลเกี่ยวกับอาการชอบกินน้ำแข็งตลอดเวลาของตนเอง แนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุของโรคและหาวิธีการรักษาที่เหมาะสม เพราะอย่างที่บอก อาการอยากกินน้ำแข็งทั้งวันทุกวัน อาจเป็นสัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพร้ายแรงได้นะคะ

ปล. ข้อมูลทั้งหมดที่ผมนำเสนอมีการอ้างอิงแหล่งที่มาชัดเจน และได้พยายามอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ แต่บางครั้งอาจมีการโต้แย้งในข้อมูล ซึ่งเป็นเรื่องปกติในแวดวงวิชาการ ดังนั้นจึงขอเรียนทุกท่านว่า โปรดใช้วิจารณญาณในการอ่านบทความของผม และควรหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อความถูกต้องอีกครั้งด้วยนะคะ” .