



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 7 เดือนมีนาคม พ.ศ.2568 หน้า 5 มูลค่าข่าว 297,468.-

โพรไบโอติกส์ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันภูมิแพ้
เรียน คุณอรรถ อรรถชัย ไทยโพสต์-คอลัมน์ถูกทุกข้อ ที่นับถือ
แพทย์เฉพาะทางชื่อ “โพรไบโอติกส์” ช่วยเสริมระบบ
ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ ดูแลสุขภาพในสถานการณ์
ที่ฝุ่น PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน พร้อมช่วยระบบทางเดิน
อาหาร ปรับสมดุลลำไส้ ทำให้สุขภาพดี

นายแพทย์จิรวัดน์ เขียวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์
สาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก สาขาวิชาอายุร
กรรม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหา
วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ในยุคที่มีปัญหามลพิษ
ทางอากาศจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) เกินค่ามาตรฐาน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เป็นสาเหตุให้เกิด
การระคายเคือง นำไปสู่การทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะ
โรคกลุ่มทางเดินหายใจ ภูมิแพ้จมูก หอบหืด หรือระยะยาว
อาจเกิดเป็นมะเร็งปอดได้ ดังนั้นจึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพให้
แข็งแรง

สำหรับการดูแลตัวเองให้เริ่มจากที่ตัวเรา เช่น ตรวจ
เช็คค่ามลพิษที่มีอยู่ หากมีปริมาณมากเกินไปควรหลีกเลี่ยง
การออกพื้นที่กลางแจ้ง และสวมหน้ากากที่ป้องกัน PM 2.5
ได้ดี โดยหน้ากาก N95 สามารถป้องกันฝุ่นได้ดีที่สุด กลับ
ถึงบ้านให้ล้างจมูก หรือมีเครื่องกรองอากาศไว้ภายในบ้าน
นอกจากนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกส์เพื่อ
เสริมภูมิคุ้มกัน อาทิ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ รวมถึงโพรไบ
โอติกส์ที่มาในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

โพรไบโอติกส์ คือแบคทีเรียหรือจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ส่วน
ใหญ่มักพบอยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และสร้างสารที่เป็นประ
โยชน์ต่อร่างกาย โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโพรไบ
โอติกส์เสริมภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ช่วยในเรื่องการป้องกัน และ
ช่วยให้ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการดีขึ้น และยังพบว่าโพรไบโอ
ติกส์ช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ระบบย่อยดีขึ้น ลดลำ
ไส้แปรปรวน รวมถึงเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยให้ขับถ่ายดี
ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ ส่งผลให้สุขภาพดี

“ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและ
ตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายไม่สบายหรือติดเชื้อ และกินยาปฏิ
ชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อ ยาจจะฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดี จึงไม่
ควรกินยาปฏิชีวนะเกินขนาด ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ยาปฏิชีวนะ
หรือการใช้ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น และไปทำลายโพรไบโอ



ติกส์ นอกจากนี้ การใช้ชีวิตและพฤติกรรมต่างๆ เช่น พัก
ผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง ทำให้จุลิน
ทรีย์ที่ดีเปลี่ยนแปลงไป” นายแพทย์จิรวัดน์กล่าว

นอกจากเลือกกินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์แล้ว ควรเลือก
กินอาหารที่มีพรีไบโอติกส์ด้วย ซึ่งพรีไบโอติกส์เป็นอาหาร
ของจุลินทรีย์ จะช่วยให้โพรไบโอติกส์ทำงานได้ดียิ่งขึ้น หาก
กินโพรไบโอติกส์เข้าไปอย่างเดียวจะไม่ค่อยมีอาหารหล่อเลี้ยง
โพรไบโอติกส์ในลำไส้ ทำให้เจริญเติบโตได้ไม่ดี ทั้งนี้ อาหาร
ที่มีพรีไบโอติกส์ ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกาก
ใย พวกธัญพืชต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย
ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ดังนั้นจึงควรเลือก
รับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกส์ควบคู่กับอาหารที่มีพรี
ไบโอติกส์ เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี
พร้อมทั้งดูแลตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค

สำหรับผู้เลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
โพรไบโอติกส์ แนะนำให้เลือกจากผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าที่มีมาตรฐาน นำเชื้อถือ มีการตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีวัน-
เดือน-ปีหมดอายุ ระบุชัดเจน หากหมดอายุแล้ว จุลินทรีย์
ก็อาจตายแล้ว แม้กินเข้าไปก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่าง
กาย

นายแพทย์จิรวัดน์ย้ำว่า ปัญหามลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะ PM 2.5 เป็นวิกฤตที่ต้องอาศัยการจัดการแบบบูร
ณาการ นอกจากภาครัฐมีความมุ่งมั่นและกำหนดแนวทาง
ที่ชัดเจน ประชาชนเองต้องเพิ่มการตระหนักรู้และรับมือ
ให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุม เพื่ออากาศสะอาดและ
สุขภาพที่ยั่งยืน

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอแชร์ประสบการณ์ เคยรับประทานยาฆ่าเชื้อติดต่อกัน



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

กัน ๗ วัน อาการคือเสียศูนย์ ไม่สบายตัว เหมือนจะเป็นไข้ เพราะเชื้อดีในร่างกายตายไปด้วย

มีข้อมูลว่า คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ายาฆ่าเชื้อกับยาแก้แอกเสบคือยาตัวเดียวกัน ยาแก้แอกเสบไม่ใช่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เมื่อเป็นหวัด เจ็บคอ ก็มักจะหาซื้อยาแก้แอกเสบมารับประทานเอง เพราะเข้าใจว่าไข้หวัดเกิดจากการติดเชื้อ จึงหาซื้อยาเพื่อให้หายไวขึ้น ซึ่งในความจริงแล้ว ไข้หวัดอาจเป็นได้ทั้งจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรียครับ.

พ่อเป็นเจ๊ก แม่เป็นลาว ลูกเป็นฝรั่ง

เรียน คุณอรรถ อัทนัย ที่นับถือ

ชื่อที่ตั้งให้เรียกไม่ว่าจะเป็นชื่อเล่นหรือชื่อจริง โบราณพ่อแม่มักจะตั้งให้เป็นสิริมงคล ถ้าไม่มีความสามารถก็จะให้พระตั้งให้ เพราะคนโบราณเชื่อว่าชื่อจะทำให้มีวาสนาดีขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องไม่เกินวาสนาของเด็ก

วันนี้พ่อแม่ตั้งชื่อลูกไม่สนใจสิริมงคล สนใจแต่ความดัง เท่อฝรั่ง เช่น ตั้งชื่อลูกเป็นพยัญชนะเดียวกัน ๖ ตัว แล้วให้อ่านออกเสียงตามความพอใจของแม่

นอกจากนั้นยังใช้คำแปลผิดๆ วันนี้ก็มีชื่อ Arthur โพล์ ขึ้นมาอีก เป็นชื่อเด็กอายุ ๒ ขวบที่สี่สามล้อเด็กออกจากที่เปิดประตูอ้าซ่า เพราะเปิดเป็นโต๊ะสนุ๊ก หนูน้อย Arthur ก็สี่สามล้อออกนอกบ้านที่ติดถนนใหญ่ไปถึงไหล่ถนนใหญ่ มีสี่ล้อวิ่งผ่านด้วยความเร็ว ดีแต่ไม่เกิดอุบัติเหตุ หนูน้อยคนนี้อ่านออกเสียง “t” เป็น ต.เต่า ไม่ใช่ “ท.ทหาร” เหมือนแขกที่ออกเสียง talk ว่าต็อก

หนูจ๋าไม

เป็นไปตามความเปลี่ยนแปลง อย่าว่าแต่ชื่อเลยครับ ภาษาถิ่นก็ไม่ค่อยอยากจะสอนให้ลูกหลานกัน วันนี้เด็กๆ ไม้ว่าภาคไหน พูดภาษากลางกันหมด เพราะแม่รุ่นใหม่เห็นว่าภาษาถิ่นมันไม่เท่ครับ.

ไม่ไหวแล้ว...นอนละ

อ่านหนังสือหลายเล่มจนเต็มหัว

ชักตามวังวงเหงาเอาตื้อตื้อ

เราอุตสาห์ถ่างตาไม่น่าปรีอ

แต่อื้อฮือ...ความง่วงหนักหน่วงจัง

นักกลอนหน้าต่าง