

ฉบับที่ 19,269 วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2545

ผิวหนังเทียมจากไคติน

ไคตินเป็นพอลิเมอร์ชีวภาพชนิดหนึ่งที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา เพื่อเป็นองค์ประกอบในโครงสร้างต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิต เช่น เปลือกหุ้มของแมลงก่ตอ นกขี้เหล็กของสาหร่าย ยีสต์และเห็ด รวมถึงเปลือกกุ้ง ปูและแมลงต่าง ๆ การใช้ไคตินในการรักษาบาดแผลนั้นมีมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ โดยชาวเกาหลีใช้แกนหมึกกรักรายรอยแผลและรอยถลอก ขณะที่เม็กซิโกใช้เห็ดแทนพลาสติกปิดแผลช่วยรักษาแผลลึก ๆ จากการศึกษาของนักวิจัยพบว่า ไคติน-ไคโตซานสามารถเร่งให้แผลหายเป็นปกติได้เร็วขึ้น ลดความเจ็บปวด ลดการติดเชื้อหยุดการไหลของเลือด ไม่ติดแผล ไม่มีผลกระทบและปฏิกิริยาต่อต้านของร่างกาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการนำไคตินไปทำเป็นผ้าพันแผลที่สลายตัวได้ตามธรรมชาติ ไหมเย็บแผลที่ละลายได้หรือแม้กระทั่งผิวหนังเทียมเพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก นอกจากนี้ไคติน-ไคโตซานยังสามารถยับยั้งเชื้อโรคผิวหนังได้อีกด้วย.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ฉบับที่ 19,272

วันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2545

ไขมันที่ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

ปัจจุบันประชาชนทั่วไปจะรู้จักดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น โรคที่มีปัญหาต่อสุขภาพที่สำคัญอันหนึ่งคือ โรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้น ๆ และสถิติของการเป็นโรคก็เพิ่มขึ้น และคนส่วนใหญ่ก็จะรับทราบว่าการคอเลสเตอรอล เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ แต่รายงานการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ พบว่าปริมาณร้อยละ 50 ของคนที่เป็นโรคหัวใจ จะมีระดับคอเลสเตอรอลปกติ ดังนั้นคนที่มีคอเลสเตอรอลปกติก็เป็นโรคหัวใจได้ ไขมันที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นตัวบอกความเสี่ยงของโรคหัวใจได้แก่

แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล การมีไขมันชนิดนี้มากจะทำให้คอเลสเตอรอลไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดมาก วิธีลดไขมันชนิดนี้ ให้จำกัดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันชนิดทรานส์ โดยจำกัดของที่มีไขมันมาก รวมทั้งควบคุมน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล การมีไขมันชนิดนี้น้อย จะทำให้การนำคอเลสเตอรอลออกไปจากผนังหลอดเลือดได้น้อย จึงควรทำให้ไขมันตัวนี้เพิ่มขึ้นโดยการออกกำลังกายหรือดื่มแอลกอฮอล์วันละเพียงเล็กน้อย

ไตรกลีเซอไรด์ ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ที่มีมาก อาจหมายถึงการมีปริมาณ แอล ดี แอล ที่มีความหนาแน่นต่ำ เป็นปริมาณมาก และมีเอช ดี แอล คอเลสเตอรอล ในปริมาณมากที่น้อยทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี วิธีป้องกันควรจำกัดกรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันชนิดทรานส์ ลดปริมาณน้ำตาล จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการควบคุมน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การควบคุมไขมันที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้.