ค 5993

มติชน

ปีที่ 27 ฉบับที่ 9681 วันเสาร์ที่ 11 กันยายน พุทธศักราช 2547 หน้า 20

แพทย์เตือนภัยเสียงเพลงทำลายปอด ชอบเสียงดัง-เบสหนักอันตราย

ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเกี่ยวกับปอดของโรงพยาบาล เซาธ์มีด เมืองบริสตอล ประเทศเบลเยียม นำโดยนายแพทย์จอห์น ฮาร์วีย์ นำเสนอบทความในวารสารการแพทย์ โธแรกซ์ เมื่อเร็วๆ นี้ ระบุว่าเสียงเพลงที่เปิดดังมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงเบสหนักๆ ที่ก่อให้เกิดแรงอัดอากาศสูงจะเป็นอันตรายต่อนักฟังเพลงประเภทหูเหล็กได้ในรายที่ฟังเบสหนักมากๆในพื้นที่จำกัดจะทำให้เกิดอาการปอดรั่วหรือปอดทะลุ(นิวมอโธแรกซ์-Pneumothorax) ได้

ข้อเขียนของทีมแพทย์จากเบลเยียมยกตัวอย่างกรณีผู้ป่วย 4 ราย เป็นตัวอย่างถึงอันตรายจากกรณีดังกล่าว ผู้ป่วยรายหนึ่งเกิดอาการปอดรั่วในขณะกำลังขับรถ ทีมแพทย์วินิจฉัยแล้วลงความเห็นว่าสาเหตุเกิดขึ้นจากตู้ลำโพงเบสขนาด 1,000 วัตต์ที่เพิ่งติดตั้งไว้เพื่อเพิ่มเสียงเบสให้กับชุดสเตอริโอติดรถยนต์ของตนเอง ผู้ป่วยอีกรายหนึ่งบอกกับแพทย์ว่า เกิดอาการเจ็บจี๊ดขึ้นมาที่หน้าอกบริเวณปอด ขณะที่กำลังยืนอยู่หน้าลำโพงในไนต์คลับแห่งหนึ่ง

นายแพทย์ฮาร์วีย์อธิบายว่า ภายในเนื้อเยื่อของเยื่อหุ้มปอดในร่างกายคนเราจะมีฟองอากาศเล็กๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ฟองอากาศในช่องเล็กๆ ของเยื่อหุ้มปอดดังกล่าวจะได้รับแรงกระแทกกระทั่นจากคลื่นความถี่ของเสียง ในกรณีนี้เสียงเพลงดังมากๆก่อให้เกิดคลื่นความถี่สูงจะทำให้อาการสั่นสะเทือนของฟองอากาศในเยื่อหุ้มปอดมีสูงมาก จนอาจกลายเป็นแรงดันสูงที่ทำลายเนื้อเยื่อของเยื่อหุ้มปอด ก่อให้เกิดอาการปอดรั่วหรือปอดทะลุขึ้นมาในกรณีร้ายแรง เมื่อรอยรั่วใหญ่ทำให้อากาศไหลออกมาจากปอดไม่หยุด จะก่อให้เกิดอาการปอดแฟบ(Lung Collapse) ที่อาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

นายแพทย์ฮาร์วีย์เชื่อว่า ระดับของเสียงเบสที่ความถี่ที่แน่นอนช่วงหนึ่ง จะก่อให้เกิดปัญหาดังกล่าว กล่าวคือระดับเสียงเบสที่ความถี่ระหว่าง 30-150 เฮิรตซ์ อาจสร้างปัญหาให้กับผู้ฟังได้

อาการปอดแฟบพบในชายมากกว่าหญิงประมาณ 3 เท่าตัว ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ชายสูงกว่าผู้หญิง ดังนั้นน้ำหนักของปอดที่เกิดจากแรงดึงดูดของโลกจึงมีมากกว่า อาการปอดแฟบเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุแม้แต่กระทั่งการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม ยังไม่เคยมีการทำงานวิจัยอย่างเป็นงานเป็นการถึงสาเหตุการเกิดโรคนี้จากเสียงเบสในเสียงเพลงมาก่อน และไม่มีสถิติว่าเสียงเพลงก่อให้เกิดโรคนี้ในสัดส่วนมากน้อยแค่ไหน

เดลินิวส์ น. 20192 วันพฤหัสบดีที่ 24 ม.ค. 2544 หน้า 27

พรีไบโอติกคืออะไร (What are prebiotics ?)

พรีไบโอติก เป็นองค์ประกอบของอาหารหรือสารอาหารที่ร่างกายเราใช้หรือย่อยไม่ได้แต่แบคทีเรีย หรือจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่อาศัยอยู่ที่ลำไส้หรือที่เรียกว่าโปรไบโอติก (probiotic) สามารถใช้ได้ ดังนั้นพรีไบโอติกจึงช่วยกระตุ้นการเจริญและกิจกรรมของโปรไบโอติกในลำไส้ของเราทำให้เรามีสุขภาพที่ดี เนื่องจากแบคทีเรียที่เป็นโปรไบโอติกช่วยยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียก่อโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังผลิตวิตามินหรือเอนไซม์บางชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเรา

ตัวอย่างของพรีไบโอติก ได้แก่ โพลีแซคคาร์ไรด์ที่ไม่ใช่แป้ง (non-starch polysaccharides) ซึ่งพบได้ในพวกผักและผลไม้ เช่น เพคติน เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส กัวและไซแลนกัม นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลและโอลิโกแซคคาร์ไรด์ เช่น แลคโตส แลคทูโลส แรฟฟิโนส สตาชิโอสและฟรุคโตโอลิโกแซคคาร์ไรด์ สารเหล่านี้จะไม่ถูกดูดซึมที่ลำไส้แต่จะถูกย่อยหรือใช้โดยโปรไบโอติก ผักหรือผลไม้ที่มีพรีไบโอติกเหล่านี้ได้แก่ หอม กระเทียม กล้วย หน่อไม้ฝรั่ง ดังนั้นการรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เพราะนอกเหนือจากร่างกายได้รับสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ อย่างครบถ้วนแล้ว พรีไบโอติก ที่มีในผักและผลไม้ยังส่งเสริมการเจริญของโปรไบโอติกในลำไส้ของเรา ทำให้แบคทีเรียกลุ่ม *bifidobacteria* และ *lactobacilli* เจริญได้ดี แบคทีเรียกลุ่มนี้จัดเป็นโปรไบโอติกหลักในร่างกายเรา โดยมันสามารถผลิตกรดแลคติกออกมายับยั้งการเจริญของแบคทีเรียก่อโรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งยังสามารถผลิตสารที่มีคุณสมบัติคล้ายสารปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งค่อนข้างกว้างต่อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิด

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์