

น่ายานานอกจากแร่ธาตุ ช่วยคืนผมดกดำดั้งเดิม

นายวุฒิพงษ์ ฉายแสง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) เปิดเผยว่า วท. เตรียมจะประกาศความสำเร็จในการใช้อนาคตนาโนเทคโนโลยี มาปลูกผมแก่ผู้ที่มีปัญหาผมร่วง ศีรษะล้าน ให้กลับมาผมดกดำดั้งเดิมหรือใกล้เคียง โดยนักวิทยาศาสตร์ของศูนย์นาโนเทคโนโลยีแห่งชาติ (นาโนเทค) ได้นำเอ็นไซม์หรือโปรตีนในสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ แร่ธาตุ วิตามิน พวกสังกะสี เป็นต้น มาเพาะเลี้ยงโดยผ่านกระบวนการนาโนเทคโนโลยี ให้สามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังศีรษะของมนุษย์โครงการนี้อยู่ภายใต้การดำเนินการของโครงการวิจัย และพัฒนานวัตกรรมนาโนเทคโนโลยีเพื่ออุตสาหกรรมภายใต้ศูนย์แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีไทย-จีน สิริธร

นพ.อุดมศักดิ์ หุ่นวิจิตร อายุรแพทย์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กล่าวว่า วิธีดังกล่าวเป็นเพียงวิธีหนึ่งของการรักษา เพราะปัญหาผมร่วงต้องรักษาอย่างรอบด้าน ทั้งการดำเนินชีวิต ต้องไม่เครียด การรับประทานอาหารต้องครบ 5 หมู่ เพราะอย่าลืมว่า ปัญหาผมร่วงไม่ใช่เพราะการขาดสารอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ปัจจัยหลักอยู่ที่กรรมพันธุ์ถึงร้อยละ 90 โดยพบมากในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป ส่วนปัญหาการขาดสารอาหาร การเกิดโรคเชื้อราบริเวณหนังศีรษะ หรือแม้แต่ความเครียดพบเพียงร้อยละ 10 ปัจจุบันการรักษามีหลายวิธี อาทิ การใช้ยาทา ซึ่งเป็นยาในกลุ่มมินอกซ์ซิดิล (Minoxidil) ส่วนยากินเป็นยาในกลุ่มฟินาสเทอไรด์ (Finasteride) การรักษายาจะใช้เวลาเวลา 6 เดือน-1 ปี

มติชนรายวัน วันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11189 หน้า 10

ที่มา : http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif05281051§ionid=0132&day=2008-10-28

ผู้หญิงดื่มน้ำวันละ 2.7 ลิตร

International Life Sciences Institute (ILSI) ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดสัมมนาทางวิชาการเรื่อง "ภาวะน้ำในร่างกายกับความสำคัญของน้ำต่อสรีระวิทยาของร่างกาย" เมื่อเร็วๆ นี้ พบว่ามีความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคน้ำอย่างเพียงพอกับสุขภาพที่ดี ความสามารถในการออกกำลังกายและกำลังสมองอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนความปลอดภัย และประสิทธิภาพการทำงาน

ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า บุคคลที่มีน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม จะประกอบด้วยน้ำ 41 ลิตร ซึ่งนับเป็น 60% ของน้ำหนักตัว ฉะนั้นเพื่อรักษาสุขภาพที่ดีของคนทั่วไป ต้องรักษาสมดุลของปริมาณน้ำที่บริโภคในแต่ละวัน กับน้ำที่สูญเสียไป เช่น ที่สถาบันยา (Institute of Medicine) ในประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำว่าผู้ชายที่ทำกิจกรรมตามปกติต้องดื่มน้ำ 3.7 ลิตรต่อวัน ขณะที่ผู้หญิงควรจะดื่ม 2.7 ลิตรต่อวัน

รศ.ดร.กัลยา กิจบุญชู จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า คนที่มีโอกาสสูงที่จะตกอยู่ในภาวะขาดน้ำในร่างกาย คือเด็ก และผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะตกอยู่ในภาวะขาดน้ำได้ง่าย โดยเด็กไทยมักจะใช้กำลังมากเกินไประหว่างเล่นทำให้เกิดภาวะน้ำในร่างกายต่ำ สังเกตได้จากผิวหนังที่เย็นลงทำให้เด็กมีอาการเฉื่อยชา ริมฝีปากแห้ง และมีรอยช้ำบนผิวหนัง การหมุนเวียนโลหิตช้าลง ส่วนในผู้สูงอายุที่ร่างกายขาดน้ำอาจเกิดจากการทำงานของไตที่เสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนน้อยลง ไม่รู้สึกกระหายน้ำ อาการป่วยเรื้อรัง และการเคลื่อนไหวน้อยลง ทั้งนี้ภาวะขาดน้ำในร่างกายเกิดขึ้นได้เมื่อเหงื่อออกมากจากอากาศร้อน ความชื้นในอากาศ การออกกำลังกาย หรือมีไข้ ปัสสาวะมากขึ้น สาเหตุมาจากโรคเบาหวาน โรคไต ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน หรือการฟื้นตัวจากแผลไฟไหม้

Dr.Huaying Zhang จากสถาบันเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและการเป็นอยู่ที่ดี (The Beverage Institute for Health and Wellness) ประเทศจีน กล่าวว่า น้ำเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดของชีวิตและคนทั่วไปได้รับน้ำจากอาหารและเครื่องดื่ม เช่น ในสหรัฐอเมริกาโดยเฉลี่ยน้ำที่ร่างกายคนได้รับในแต่ละวัน ประมาณ 20% จากอาหาร เช่น ผลไม้ ผัก ซุป และผลิตภัณฑ์นม และอีก 80% มาจากน้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ซึ่งรวมถึง ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำอัดลมและเครื่องดื่มเกลือแร่

ที่มา : มติชนรายวัน วันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11189 หน้า 10

http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif09281051§ionid=0132&day=2008-10-28