

ลาที่ความอ้วน...

5 เคล็ดลับ

พอมยื่นยาว

- 1 ควบคุมอาหาร ลดอาหารมัน อาหารทอด เพิ่มผักเป็น 2 เท่า
- 2 หมั่นออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 20 นาที
- 3 พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างนอนดึก
- 4 ตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะหุ่นดีและมีสุขภาพดี
- 5 อย่าตามใจปาก อย่ากินจุบจิบ

ล้างผัก-ผลไม้ง่ายๆ

ลดภัยร้ายสารฆ่าแมลง



● **ล้างผัก ผลไม้โดยใช้โซเดียมไฮคาร์บอเนต**
1 ช้อนโต๊ะ/น้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร)
แช่ทิ้งไว้นาน 15 นาที
ลดปริมาณสารพิษได้ 90-95%

● **แช่ผัก ผลไม้ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู**
ใช้น้ำส้มสายชูละลายน้ำความเข้มข้น 0.5%
(น้ำส้มสายชู อสร. 1 ขวด/น้ำ 4 ลิตร)
แช่ผักที่เด็ดแล้วนาน 15 นาที
ลดปริมาณสารพิษได้ 60-84%

● **เปิดก๊อกน้ำให้ไหลผ่าน** ล้างนาน 2 นาที
ลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงได้ 54-63%

● **ลวกผักด้วยน้ำร้อน**
ลดปริมาณสารพิษได้ 50%
การต้มจะลดได้เท่ากับการลวกผัก
แต่อีก 50% สารพิษออกจากผักอยู่ในน้ำแกว

● **แช่ผัก ผลไม้ในน้ำสะอาด**
ควรล้างผักให้สะอาดจากสิ่งสกปรกด้วยน้ำ
ครึ่งหนึ่งก่อน และเด็ดเป็นใบๆ แช่ลงในอ่าง
ใช้น้ำประมาณ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที
ลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงได้ 7-33%





ยาสีฟัน ใช้เป็น ฟันแข็งแรง

✓ วิธีเลือกใช้อยาสีฟัน

- 1 เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุช่วยให้ฟันแข็งแรง
- 2 เลือกที่มีสารขัดฟันน้อย เพื่อไม่ให้ทำลายชั้นนอกของเนื้อฟัน
- 3 เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรใช้อยาสีฟันปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว และมีผู้ใหญ่ดูแลขณะแปรงฟัน
- 4 แปรงฟันหลังอาหาร และใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย
- 5 ควรพบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน



ฟลูออไรด์ในยาสีฟัน

มีความสำคัญในการป้องกันฟันผุ
สิ่งสำคัญและพึงระวังการใช้อยาสีฟันในเด็ก
คือ กลืนยาสีฟันปริมาณมากๆ เข้าไป
เพราะอาจทำให้เกิดฟันตกกระได้





อย. เช็ก ชัวร์ แשר (4+)
 Oryor Check Sure Share
 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 ★★★★★ 5.0, 1 รายการจัดอันดับ
 ฟรี



เช็ก ชัวร์ แשר

เช็ก ชัวร์ แשר

เช็กความาริรก่อนแשר



โหลดฟรี
IOS และ Andriod



ยาแก้แพ้ กินแล้วง่วง

ยาแก้แพ้ในกลุ่ม

คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)

ไดเฟนไฮดรามีน (Diphenhydramine)

มักก่อให้เกิดความง่วง

ข้อควรระวังในการใช้ยากลุ่มนี้

1. ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันนานๆ
2. ผู้ที่ทำงานควบคุม
เครื่องจักร และขับรถ
ไม่ควรใช้ยานี้

3. ห้ามใช้ร่วมกับยากล่อมประสาท
และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
ไม่ควรใช้ยานี้ เพราะอาจทำให้เกิด
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

5. หญิงมีครรภ์ที่ต้องการใช้ยา
ควรปรึกษาแพทย์
หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

ยาปฏิชีวนะ...ไม่ใช่ยาแก้อักเสบ

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic)

ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสและ
ไม่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ
แก้ปวด ลดไข้
ใช้รักษาเฉพาะโรคที่เกิดจาก
การติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

ยาต้านการอักเสบ (Anti-inflammatory drugs)

ออกฤทธิ์ลดการอักเสบ
ลดไข้ บรรเทาปวด ลดบวมแดง
เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน
ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ลักษณะการอักเสบ

- อักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
- อักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

ซึ่งการอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
เช่น โรคภูมิแพ้ คออักเสบจากเชื้อไวรัส
จึงไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ

