

รักเดียว

โดย ...หมอจ๊าบ ...

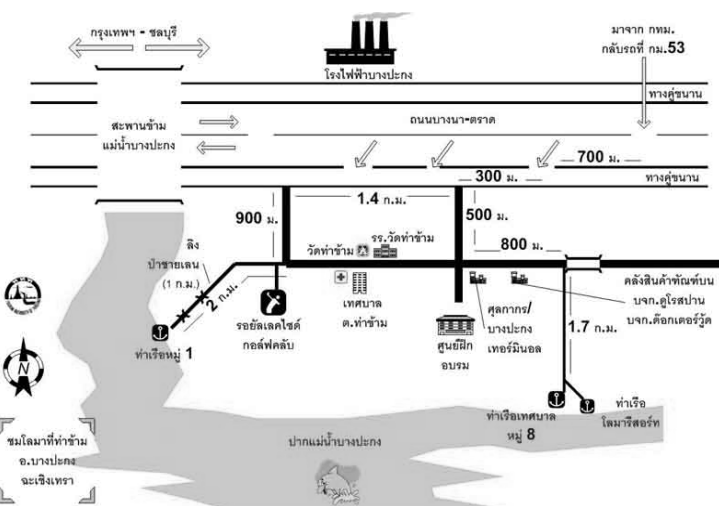
หลายๆ คนคงอาจยังไม่ทราบว่า ที่ใกล้ๆ กรุงเทพฯ นี้ เรามีสัตว์โลกแสนรู้อย่าง "โลมา" ให้ชมกันด้วย...

ในช่วงต้นฤดูหนาวของทุกปี บริเวณปากแม่น้ำบางปะกง ที่นอกจากอุดมไปด้วยป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์และนกนานาพันธุ์ที่มาอาศัยอยู่ไม่น้อยกว่า 50 ชนิดแล้ว จะพบโลมาเข้ามาหากิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาตุ๊กทะเล ซึ่งเป็นอาหารโปรดของโลมา จะชุกชุมมากหลังช่วงฤดูฝนต่อกับต้นฤดูหนาว โลมาจะว่ายเข้ามาในปากแม่น้ำและทะเลข้างเคียงในช่วงปลายเดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ จนทำให้ปากแม่น้ำบางปะกงกลายเป็นจุดท่องเที่ยวอีกแห่งที่อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก

จากกรุงเทพฯ ขับรถไม่เกินชั่วโมง ก็จะเข้าเขตอำเภอบางปะกง พื้นที่เป้าหมายของเรา คือพื้นที่ตำบลท่าข้าม ซึ่งเป็นบริเวณปากอ่าวแม่น้ำบางปะกงและเป็นปากอ่าวไทยด้วย โลมาที่พบได้ในบริเวณนี้มี 2 สายพันธุ์ คือ **โลมาอิรวดี** หรือที่รู้จักกันในนาม **โลมาหัวบาตร** เพราะลักษณะเด่นมีหัวค่อนข้างกลม ไม่มีงอยปาก ลำตัวสีน้ำเงินเข้ม เทาเข้ม จนถึงน้ำเงินจาง ชอบว่ายน้ำเป็นกลุ่มเล็กๆ ไม่ชอบปรากฏตัวให้เห็นตามผิวน้ำทะเล แต่จะชอบโผล่หัวขึ้นมาที่ระดับผิวน้ำ ค่อนข้างขี้อายและหลบซ่อนตัว อีกสายพันธุ์หนึ่งคือ**โลมาหลังโหนก** ลักษณะทั่วไปคล้ายคลึงกับโลมาปากขวดโดยมีส่วนของปากยื่นออกมาคล้ายขวด ยิ่งอายุมากขึ้น สีก็จะจางลง โคนครีบหางเป็นฐานกว้างโค้งลงด้านหลัง นิยชอบตะแคงแล้วใช้ครีบว่ายน้ำ

การชมโลมาที่ปากอ่าวแม่น้ำบางปะกงนั้น จะต้องนั่งเรือเช่าของชาวประมงออกไป ขนาดเรือไม่เกิน 10 ที่นั่ง ประมาณ 500 บาท ลงเรือจากท่าเรือ อด.ท่าข้าม ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรือลงเรือที่ท่าเรือเทศบาลคลองตำหรุ อ.เมือง ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เวลาที่ไปชมไม่ควรเกิน 9 โมงเช้า ที่สำคัญต้องลุ้นตลอดเวลาว่าโลมาจะโผล่มาทางด้านทิศใด แต่บางทีก็ไม่สามารถเห็นโลมาเลย แต่ก็ไม่เป็นการเสียเที่ยว เพราะยังได้สัมผัสบรรยากาศบริเวณปากอ่าวอันแสนสบาย และเป็นธรรมชาติ

สำหรับผู้สนใจจะพาครอบครัวหรือเพื่อนฝูงไปเที่ยวชมโลมาที่ตำบลท่าข้าม สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่สำนักงานเทศบาลตำบลท่าข้าม โทรศัพท์ (038) 573-411-2 และ (038) 828-408 ได้ทุกวันเวลาราชการ



ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก วาไรตี้ ศรีรัช ปีที่ 7 ฉบับที่ 41 ธ.ค. 48 - ม.ค. 49 และ www.traveladvisor.net



Dentist @ 51 Newsletter

เดือนกุมภาพันธ์ 2549

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3

กันยายน - ธันวาคม 2549

คุยกันหน่อย

และแล้ว ก็มาถึงฉบับสุดท้ายของจดหมายข่าวในปีนี้ ฉบับนี้ เรายังคงมีสาระความรู้ในเรื่องสุขภาพทั่วไป สุขภาพช่องปาก และยังมีเกร็ดความรู้ทั่วไป รวมทั้งสถานที่ในเมืองไทยที่เราขอแนะนำไปเที่ยวอยู่เช่นเคย คอลัมน์ ท่านถาม-เราตอบ ซึ่งเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้ท่านคลายความข้องใจเกี่ยวกับเรื่องราวสารพันปัญหาที่ท่านมีเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลอะไร สามารถติดต่อเรา ตามข้อมูลที่อยู่และหมายเลขภายในฉบับ เรายินดีที่จะให้ความช่วยเหลือเต็มที่เท่าที่สามารถทำได้ ท่านใดที่แสดงความคิดเห็น หรือมีคำถามที่ได้รับเลือกให้ลงในฉบับต่อไป เราย่อมมีของตอบแทนให้ท่านด้วย

และเช่นเคย เราขอมอบสิทธิพิเศษให้กับท่านในการเข้ารับการรักษาทางทันตกรรม เพื่อให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อันจะนำมาซึ่งจิตใจที่มีความสุขตลอดไป

สิ่งละอัน..พันละน้อย

ฉบับนี้ เรามีหลักการตกแต่งภายใน หรือที่เรียกว่า **ฮวงจุ้ย** เพื่อเสริมมงคลให้กับสถานที่ของท่านให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพราะการตกแต่งสถานที่ให้มีความเหมาะสม ย่อมเป็นผลต่อการดำเนินกิจการและการอยู่อาศัย

เริ่มจากการสำรวจศาลพระภูมิเจ้าที่ในสถานที่นั้นๆ ถ้ามี ต้องอยู่ในทำเลที่ไม่หลบหลู่ เช่นไม่วางกองขยะไปบัง แต่ถ้าตั้งอยู่ในที่ที่มองไม่เห็นก็อาจใช้กระจกหรือลูกแก้ววางสะท้อนได้

เคาน์เตอร์คิดเงิน ควรอยู่ในทำเลที่ไม่มีคนคร่อมอยู่ด้านบนไม่เปิดโล่งจนลูกค้ามายืนข้างหลังได้ เพราะอาจมีการลักทรัพย์ได้ง่าย และไม่ควรหันหน้าไปทางสันหรือเหลี่ยมของเสาหรือผนัง เพราะจะทำให้ลูกค้ารู้สึกอึดอัด หรืออาจเดินชนเหลี่ยมหรือผนังได้ การจัดวางนางกวักต้องให้นางกวักมองเห็นประตูทางเข้าโดยไม่ว่าสูงกว่าหรือเสมอกับฐานพระพุทธรูป

ทิศทางประตูทางเข้าถ้าพุ่งตรงมาหาประตูหลังร้านก็ควรหาเฟอร์นิเจอร์มาบังไว้อย่าให้โล่ง เพราะบุคคลภายนอกอาจเห็นสิ่งมีค่าหรือความเคลื่อนไหวในบ้านซึ่งง่ายต่อการลักทรัพย์ ถ้ามองออกจากประตูทางเข้าแล้วเห็นเมรุเผาศพ มัสยิด รูปปั้นครุฑ ก็ควรหาสิ่งสวยงามๆ มาวางไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมองดูไม่สวยงาม สื่อมงคลทางเข้าควรมีน้ำพุ โคมไฟ หรือร่วมเป็นอุปรกรณรองรับ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก ING newsletter

2 รักฟัน

โดย ...หมออู๋น ...

เสียวฟัน เป็นอาการที่ไม่พึงปรารถนาที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ฟันผุ ฟันสึก ฟันร้าว หรือแม้แต่เกิดหลังจากเพิ่งอุดฟันไปใหม่ๆ

ภายในตัวฟัน จะมีเส้นเลือดและเส้นประสาทอยู่ในโพรงประสาทฟัน ล้อมรอบด้วยเนื้อฟัน ซึ่งมีท่อเล็กๆ มากมายที่วิ่งตรงจากโพรงประสาทฟันไปยังชั้นนอกสุด ซึ่งก็คือ ชั้นเคลือบฟัน ภายในท่อเหล่านี้จะมีของเหลวและแขนงปลายประสาทฟันอยู่ ซึ่งไวต่ออาการกระตุ้นของเหลวนั้น ดังนั้น เมื่อฟันผุ หรือสึกถึงบริเวณนี้ ก็จะมีอาการเสียวฟันเกิดขึ้นได้ ตัวอย่างของสิ่งกระตุ้น เช่น อาหาร/เครื่องดื่มที่ร้อน เย็น หวาน หรือเปรี้ยว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้ของเหลวภายในท่อเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ขยายตัว หดตัว มีการเคลื่อนตัวของของเหลวนั้น แขนงประสาทก็จะรับรู้ว่ามีสิ่งมากระตุ้น จึงส่งกระแสไปสมอง แปลผลเป็นอาการเสียวฟัน เพื่อจะเตือนคนๆ นั้นให้หยุด หรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้เกิดการเสียวฟัน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับโพรงประสาทฟันได้

เมื่อเกิดอาการเสียวฟัน ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อค้นหาว่ามีสาเหตุมาจากอะไร หากเกิดจากฟันผุก็ต้องอุดฟัน เพื่อให้วัสดุอุดฟันไปปิดท่อเล็กๆ ของเนื้อฟันไว้ ป้องกันมิให้มีการกระตุ้นท่อเล็กๆ ดังกล่าว แต่หากเกิดจากฟันสึก คงต้องดูว่ารอยสึกนั้นลึกหรือไม่ หากมีขนาดใหญ่พอก็สามารถอุดปิดบริเวณนั้นๆ เพื่อปิดท่อเล็กๆ เช่นเดียวกับการอุดฟันที่ผุ แต่หากรอยสึกนั้นไม่ลึกมาก ก็อาจใช้สารเคมีไปทาบริเวณที่สึก โดยทันตแพทย์อาจทาให้ และอาจให้กลับไปหาเองที่บ้านด้วย

หากมีเหงือกอักเสบ ฟันก็จะโยกมาในช่องปาก ทำให้รู้สึกเสียวฟันได้ เพราะของเหลวในท่อที่บริเวณรากฟันอาจถูกกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมในช่องปาก กรณีนี้ทันตแพทย์ก็อาจเคลือบน้ำยาแก้เสียวฟัน เช่น ฟลูออไรด์ หรืออื่นๆ ให้ และอาจให้นำกลับไปใช้เองที่บ้านด้วย และแนะนำให้แปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อที่จะกำจัดแบคทีเรีย ตรวจจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดฟันผุหรือโรคเหงือกได้ และใช้ยาสีฟันที่มีผลขัดฟันน้อยหรือไม่มีเลย

ท่านถาม..เราตอบ

ถาม : การจัดฟัน สามารถช่วยให้ฟันเรียงตัวได้ดีในทุกกรณีเลยหรือไม่? แล้วจะมีโอกาสฟันเสียมากขึ้นหรือเปล่าครับ?

ตอบ : การจัดฟัน นอกจากจะช่วยให้ฟันเรียงตัวกันสวยงามแล้ว ยังอาจช่วยให้รูปหน้าดูดีขึ้นได้ด้วย ทั้งนี้ ขึ้นกับสภาพเริ่มต้นว่าเป็นเช่นไร โดยที่อาจต้องมีการถอนฟันร่วมด้วยในบางกรณี แต่ในบางครั้ง การจัดฟันเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ หากว่าปัญหานั้น เกิดมาจากโครงสร้างกระดูกขากรรไกรเอง ดังนั้น การแก้ปัญหา จึงต้องใช้วิธีการจัดฟัน ร่วมกับการผ่าตัดขากรรไกร เพื่อแก้ปัญหาให้ถูกต้องตรงกับสาเหตุ

ในขณะที่ใส่เครื่องมือจัดฟันอยู่นั้น การทำความสะอาดช่องปากและฟันจะยุ่งยากขึ้นกว่าเดิมมาก จึงต้องมีการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นอย่างดี หากละเลย ย่อมมีโอกาสสูงที่จะเกิดฟันผุ เหงือกอักเสบ มีหินปูน การไปพบทันตแพทย์เป็นระยะเช่นทุก 3-6 เดือน เพื่อให้ตรวจและทำความสะอาดฟัน จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้สุขภาพช่องปากอยู่ในภาวะที่ดีที่สุด นอกจากนั้นแล้ว หลังการจัดฟัน ต้องมีการใส่เครื่องมือคงสภาพ หรือ รีเทนเนอร์ (retainer) ไว้ด้วย เพื่อให้ฟันอยู่ในตำแหน่งที่ต้องการหลังจากถอดเครื่องมือจัดฟันแล้ว หากไม่ใส่รีเทนเนอร์ ฟันก็อาจเคลื่อนตัวไป ทำให้เรียงไม่สวยงามได้

รักสุขภาพ

กับ ...หมอมวย...

ทำอะไรเมื่อเป็น ตะคริว?

ตะคริว (muscles cramps) คืออาการที่กล้ามเนื้อเกร็งแข็งและปวด เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและมักจะเป็นอยู่ไม่กี่นาที กล้ามเนื้อที่พบเป็นตะคริวบ่อยได้แก่ กล้ามเนื้อน่อง และต้นขา

สาเหตุ

บางคนเป็นโดยไม่ทราบสาเหตุ บางคนเป็นหลังออกกำลังกาย หรืออยู่ในท่าที่ไม่สะดวกเป็นเวลานาน ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก หรือผู้ที่มีการออกกำลังกายในเลือดต่ำก็อาจเป็นตะคริวได้ ในขณะที่ร่างกายเสียเกลือโซเดียมเนื่องจากท้องเดิน อาเจียน หรือสูญเสียเหงื่อเนื่องจากความร้อน ก็อาจเป็นตะคริวได้

อาการ

กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวจะมีการแข็งตัวและปวดมาก เมื่อเอามือคลำดูจะรู้สึกแข็งเป็นก้อน ถ้าพยายามขยับกล้ามเนื้อส่วนนั้นจะทำให้ยิ่งแข็งตัวและปวดมากขึ้น การนวดและยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นจะช่วยให้ตะคริวหายเร็วขึ้น

วิธีการรักษา

1. ขณะเป็นตะคริว ใช้มือนวดกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ตึง เช่นถ้าเป็นที่น่อง ให้เหยียดหัวเข่าตรงและดึงปลายเท้ากระดกเข้าหาตัวให้มากที่สุด ถ้าเป็นที่ต้นขา ให้เหยียดหัวเข่าตรง ยกเท้าขึ้นให้พ้นจากเตียงเล็กน้อย และกระดกปลายเท้าลงล่าง
2. ถ้าเป็นตะคริวขณะนอนตอนกลางคืนบ่อยๆ ก่อนเข้านอนควรดื่มนมให้มากขึ้น และขณะตื่นนอนให้ยกขาสูง โดยอาจใช้หมอนรองจากเตียงประมาณ 10 ซม.
3. ถ้าเป็นตะคริวจากการเสียเกลือโซเดียม เช่นเกิดจากท้องเดิน อาเจียน เหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำเกลือที่อาจผสมเองก็ได้ หรือถ้าดื่มไม่ได้ ควรให้น้ำเกลือ normal saline ทางหลอดเลือดดำ
4. ถ้าเป็นๆ หายๆ อยู่บ่อยๆ โดยเฉพาะขณะเดินทางๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ ซึ่งอาจมีความผิดปกติเกี่ยวกับการไหลเวียนของเลือดที่ขาได้ หรือมีภาวะหลอดเลือดแข็งจากเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรืออื่นๆ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก วาไรตี้ ศรีวิชัย และ www.bangkokhealth.com

Dentist @ 51

941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53)
คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110
โทร. 02-662-5065
Fax. 02-662-5064
Email : info@dentist51.com

www.dentist51.com

ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!! **คู่มือ มูลค่า 500.-**

สำหรับเป็นส่วนลดต่อไปนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง

1. จัดฟัน 2. ฟอกสีฟัน 3. ฟันปลอมติดแน่น 4. รากฟันเทียม

หมดเขต 31 ธันวาคม 2549 นี้ กรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า
กรุณานำคู่มือนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ ไม่สามารถนำสิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ