PACIFIC CROSS
HEALTH INSURANCE PCL

HEALTH MATTERS...

Issue 1 – October 2016

Multivitamins? Or a well-balanced diet?
จะกินอาหารเสริมจำพวกวิตามินรวมหรือกินอาหารอย่างสมดุลดี?

Are multivitamin supplements that contain several vitamins and minerals essential for good health? Vitamin A, C, and D, plus calcium, iron, and magnesium among numerous others, are taken in a once a day dose, a simple way to get the vitamins and minerals you need from a small tablet or pill. But multivitamins and their efficacy remain controversial. While supplements may help if you're deficient in a specific nutrient, at the end of the day, your diet is most important.

Before supplements, humans had only foods to rely on for the vitamins their bodies needed to function. Vitamin A, for example, can be found in milk, eggs, liver, and green vegetables. Vitamin C can be found in oranges or dark leafy greens. Cheese, milk, yogurt, fortified tofu, and broccoli are all high in calcium. A well-balanced diet should, in theory, provide us with all the vitamins and minerals we need. Only when you're sorely lacking a vitamin and aren't eating a reasonably healthy diet, do you need supplements.

If you're considering taking supplements, consult your doctor before choosing a multivitamin plan. Many find that supplements have little or no effect at all. That being said, it's probably a better idea to focus on consuming a well-balanced diet, complete with protein, whole wheats, and plenty of green leafy vegetables, than to turn to expensive pills.

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จำเป็นต่อการมีสุขภาพที่ดีจริงหรือไม่? การรับประทานวิตามินเอ บี ซี ดี รวมทั้งธาตุแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม และอื่นๆ วันละครั้งเป็นวิธีง่ายๆ ในการได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากอาหารเสริมเม็ดเล็กๆ นี้

อย่างไรก็ตามสรรพคุณของวิตามินรวมยังเป็นข้อโต้แย้งในวงกว้าง ในขณะที่อาหารเสริมอาจช่วยได้ถ้าคุณขาดสารอาหารบางอย่าง แต่ในท้ายที่สุดแล้วการมีโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมยังถือได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและประหยัดที่สุด

ยุคก่อนที่จะมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มนุษย์รับประทานแต่เพียงอาหารทั่วไปเพื่อให้ได้วิตามินที่จำเป็น เช่น วิตามินเอ ได้จาก นม ไข่ ตับ และผักสีเขียว วิตามินซี ได้จากส้ม หรือผักใบเขียวเข้ม ส่วนชีส นม โยเกิร์ต เต้าหู้ และบร็อคโคลี่ ให้แคลเซียมสูง ในทางทฤษฎี การรับประทานอาหารอย่างสมดุลน่าจะให้วิตามินและแร่ธาตุที่เราต้องการอย่างเพียงพอ หากขาดวิตามินอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างรุนแรง และไม่ได้กินอาหารที่เหมาะสม เท่านั้น จึงจำเป็นที่คุณจะต้องรับประทานอาหารเสริม

หากต้องการรับประทานอาหารเสริม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเลือกแผนการรับประทาน หลายคนพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ประโยชน์เพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีเลย ทางที่ดีที่สุดคือมุ่งเน้นการบริโภคอาหารอย่างสมดุลสมบูรณ์ครบถ้วนด้วยโปรตีน รับประทานแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี และผักใบเขียวมากๆ ดีกว่าการกินอาหารเสริมราคาแพงๆ

Welcome
ยินดีต้อนรับ

Hi, and welcome to the first edition of Health Matters, from Pacific Cross Health Insurance PCL.

We are providing a range of informative articles to give you an insight into important health related matters that are particularly relevant in the modern times we live in.

We hope you save money, enjoy a healthy lifestyle and of course, are adequately insured in times of need. Please read on, and remember, your health and that of your family, matters.

สวัสดีครับและยินดีต้อนรับคุณสู่คอลัมน์ "นานาสาระสุขภาพ" ฉบับแรกของบริษัท แปซิฟิค ครอส ประกันสุขภาพ จำกัด (มหาชน)

เราภูมิใจนำเสนอเนื้อหาสาระบทความต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลเสริมช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพที่ดีได้เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคศิวิไลซ์ที่อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เทคโนโลยีก้าวหน้า ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขสบายมากขึ้น แต่โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมามากมายด้วยเช่นกัน

และเราก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเกร็ดสุขภาพที่จัดหามานี้จะช่วยให้คุณได้ทั้งการประหยัดเงินได้ทั้งความสุขกายสบายใจกับการมีสุขภาพที่ดีเหนือสิ่งอื่นใดสุขภาพของคุณและครอบครัวที่คุณรักเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

Tom Thomson,
Chief Executive Officer
(ทอม ทอมสัน ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร)

Pacific Cross Health Insurance PCL
(บริษัท แปซิฟิค ครอส ประกันสุขภาพ จำกัด (มหาชน))

5 signs that show you need to drink more water

สัญญาณเตือนว่าคุณควรดื่มน้ำมากขึ้น

1 Light-headedness

Are you having trouble concentrating? Studies have linked dehydration with high anxiety and fatigue, grumpiness and trouble completing tasks, grogginess and confusion. Dehydration can also increase driver errors, putting you at risk on the road.

2 Constipation

Constipation can be a sign of more chronic dehydration. Drinking plenty of water is the best way to treat the problem.

3 Poor exercise performance

A good run outdoors when it's hot is a great way to get extra sweaty! However if you sweat too much and don't replace it with fluids, you're at risk of heat cramps, and worse, heat exhaustion, weakness and dizziness. To prevent heat emergencies, pre-hydrate 20 to 30 minutes prior to exercise with 15 to 20oz of water, and when it's hot, sip every 20 minutes during exercise.

4 Urinary problems

When there's not enough water running through your body, your kidneys won't produce much urine. Drink water immediately to resolve the problem.

5 Headaches

Even mild dehydration can bring on persistent head pain. Dehydration decreases the fluid levels around your spinal cord and brain, which may affect the pressure in your brain. Again, drink water to alleviate the problem.

1 เลินเล่อ

ปัญหาไม่ค่อยมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้มีการวิจัยในหัวข้อภาวะร่างกายขาดน้ำว่า มีผลทำให้คนเราเกิดอาการวิตกกังวลสูง เมื่อยล้า หงุดหงิดง่าย ทำงานได้ไม่ดี มึนศีรษะ สับสน การดื่มน้ำน้อยยังเพิ่มความเสี่ยง ก่อให้เกิดอันตรายเวลาใช้รถใช้ถนน

2 อาการท้องผูก

อาการท้องผูกอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ร่างกายกำลังขาดน้ำเรื้อรังการดื่มน้ำมากๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาโรคนี้

3 สมรรถนะในการออกกำลังกายบกพร่อง

การได้วิ่งออกกำลังนอกสถานที่ช่วงอากาศร้อน ช่วยขับเหงื่อได้มากเป็นพิเศษแต่ถ้ามีเหงื่อออกมากเกินไปและไม่แทนที่ด้วยของเหลวบ้างก็จะเกิดอัตราเสี่ยงกับอาการร้อนใน และที่แย่กว่านั้นคือเพลียแดด อ่อนแรงหรือเวียนศีรษะ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บจากอากาศร้อน ก่อนออกกำลังกาย 20-30 นาที ควรดื่มน้ำในปริมาณ 15-20 ออนซ์ เมื่อคุณรู้สึกร้อนมากๆ ควรจิบน้ำทุกๆ 20 นาที ระหว่างการออกกำลังกาย

4 ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ

เมื่อร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอไตของคุณ ก็จะผลิตปัสสาวะได้น้อยควรดื่มน้ำทันที จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้

5 อาการปวดศีรษะ

แม้เพียงแค่อาการขาดน้ำไม่รุนแรงนักก็สามารถทำให้คุณปวดหัวได้บ่อยเช่นกัน ภาวะขาดน้ำหรือดื่มน้ำไม่พอย่อมลดระดับน้ำรอบๆ เส้นประสาทไขสันหลังและสมอง ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อความดันในสมอง ของคุณควรดื่มน้ำเพื่อช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว

What happens to your body when you don't eat enough salt?

Reducing salt intake is important for maintaining a healthy blood pressure level, however overdoing it could harm your heart.

Many otherwise healthy adults are at great risk for heart disease and stroke because of high blood pressure, also known as hypertension. While many people consume more salt than they should, increasing their risk, not everyone should switch to a low-salt diet.

While lowering salt intake is the key to keeping those with high blood pressure in check, cutting out too much salt could put them at greater risk of cardiovascular disease.

Some people's bodies are more sensitive to the effects of salt than others. However, consuming too much salt leads to fluid retention and high blood pressure. Those who are sodium sensitive or who have a history of heart problems or hypertension in their family, may want to reduce the amount of salt, but also need to make sure they're consuming the right amount.

Once you go below 2,300 milligrams of sodium per day, there are no benefits to the heart, but instead there is potential for harm.

A single teaspoon of table salt, which is a blend of sodium and chloride, has 2,325 milligrams of sodium. Sodium and chloride are two electrolytes that help maintain fluid balance, nerve impulses, and help the body absorb glucose, amino acids, and water, ultimately regulating the body's blood pressure.

The relationship between salt intake and health requires an approach that recommends salt in moderation, particularly focused on those with hypertension.

จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ถ้าคุณกินเกลือไม่เพียงพอ?

การลดการบริโภคเกลือเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาระดับความดันโลหิต แต่ถ้ากินน้อยเกินไปก็สามารถเป็นอันตรายต่อหัวใจของคุณได้เช่นกัน

อย่างไรก็ดี ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงหลายคนก็ยังมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองเนื่องจากความดันโลหิตสูง หรือที่เรียกกันว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) อีกทั้งมีมากรายที่บริโภคเกลือมากกว่าที่ควร ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยง แต่ก็ไม่ทุกคนที่จะต้องปรับเปลี่ยนหลักโภชนาการของตัวเองมารับประทานอาหารที่มีเกลือในปริมาณต่ำ

ในขณะที่การลดบริโภคเกลือเป็นกุญแจสำคัญสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง แต่ถ้าตัดเกลือมากเกินไปก็อาจทำให้คนไข้เหล่านั้นมีความเสี่ยงด้านโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

ร่างกายคนบางคนมีความไวต่อผลกระทบจากการบริโภคเกลือมากกว่าคนอื่นๆ อย่างไรก็ตามการบริโภคเกลือมากเกินไปจะนำไปสู่การเก็บกักน้ำและความดันโลหิตสูง บรรดาผู้ที่มีความไวต่อโซเดียมหรือผู้ที่มีประวัติของปัญหาหัวใจหรือความดันโลหิตสูง อาจจะต้องลดปริมาณของเกลือ แต่ยังต้องให้แน่ใจว่าบริโภคเกลือในปริมาณที่เหมาะสม

การบริโภคโซเดียม (เกลือ) ต่ำกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากจะไม่มีประโยชน์ต่อหัวใจแล้วยังมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายอีกด้วย เกลือ 1 ช้อนชามีส่วนผสมของโซเดียมและคลอไรด์รวมกัน 2,325 มิลลิกรัม โซเดียมและคลอไรด์เป็นสารอิเล็กโทรไลท์ที่ช่วยรักษาสมดุลของของเหลว กระตุ้นเส้นประสาท และช่วยให้ร่างกายดูดซึมกลูโคส กรดอะมิโน น้ำ และควบคุมความดันโลหิตของร่างกายได้ดี

ความสอดคล้องระหว่างการบริโภคเกลือและสุขภาพที่ดีควรรับประทานเกลือในปริมาณที่พอเหมาะโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

How to spot signs of stress in your children
วิธีการสังเกตอาการเครียดในบุตรหลาน

Young people, like adults, experience stress, which can come from a variety of sources. These are all fairly normal parts of growing up, but because children now have less down time and expectations are so high, these ordinary problems can become magnified and less easy for them to deal with.

How to spot the signs that something might be wrong in your children

They want to skip school

It's no surprise to hear your child doesn't want to go to school sometimes, but if it becomes more frequent be aware that perhaps there's an underlying reason why they want to stay at home. So many things can cause stress at school - exams, schoolwork, socially fitting in and at worst, bullying.

Their grades are slipping

Another tell-tale sign of stress is how their grades are. If they used to be getting As and Bs and they start getting Cs and Ds, ask yourself why. Children can also feel huge pressure from their parents and teachers during exam time.

Their eating habits have changed

As with adults a big indicator of stress is how you relate to food. It can go two ways, a child can overeat, where they use food as a comfort, or they can eat too little or even lose interest in eating altogether.

They say they feel physically ill

Understand that 'feeling sick' may be caused by stress. Stress can appear as physical symptoms, such as headaches and tummy aches. If this happens more frequently or increases in certain situations, like before an exam, the child may be experiencing stress. They may also show their stress in physical behaviour, such as being more jumpy and less able to settle down.

They don't sleep through the night

Children who are suffering from stress often experience poor sleep. Modern technology may be playing a big part in this. Your child may be taking their phone or iPad to bed with them and it may be stopping them from sleeping. As wonderful as modern technology is, it needs to be monitored."

They have a negative outlook

Does your child appear sad and unhappy? Look at their behaviour and perhaps they're misbehaving to get your attention - but not even on a conscious level.

You should know the behaviour in your child normally to recognise any changes. It's often not what's being said that's important, but what's not being said.

If you feel something is wrong, the first port of call would be to speak to your GP. Sometimes a child may be reluctant to go to the doctor, but initially you can go on your child's behalf.

คนหนุ่มสาวหรือคนโตๆ วัยผู้ใหญ่ทั่วไปย่อมมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด ซึ่งอาจจะมาจากหลายสาเหตุ ความเครียดถือเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในการเจริญเติบโต แต่สำหรับเด็กๆ อายุยังน้อยบวกกับความคาดหวังในยุคนี้ค่อนข้างสูง จึงเป็นเรื่องยากลำบากในการที่พวกเขาจะรับมือได้แก้ไขปัญหาเป็น

วิธีสังเกตความผิดปกติเกี่ยวกับบุตรหลานของคุณ

ไม่อยากไปโรงเรียน

เป็นเรื่องปกติถ้าบางครั้งคุณได้ยินลูกหลานเด็กเล็กในครอบครัวบ่นไม่อยากไปโรงเรียน แต่ถ้าเด็กเป็นแบบนั้นบ่อยๆ คุณควรตระหนักนิดหนึ่งถึงต้นตอที่แท้จริงว่าทำไมเด็กถึงอยากอยู่บ้าน หลีกเลี่ยงการไปโรงเรียน อาจมีหลายสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียด เช่น การบ้านเยอะ การพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ แย่ที่สุดคือเด็กอาจจะถูกเพื่อนที่โรงเรียนกลั่นแกล้งก็ได้

เกรดวิชาตก

อีกสัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กอาจจะกำลังประสบกับปัญหาความเครียด ถ้าเด็กเคยเรียนดีได้เกรดเอหรือบี จู่ๆ เกรดตกเป็นซีหรือดี ถึงเวลาต้องค้นหาสาเหตุว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้นเด็กๆ สามารถรับความรู้สึกกดดันได้อย่างมากทั้งจากผู้ปกครองและครูในช่วงเวลาสอบ

นิสัยการกินเปลี่ยนไป

กรณีนี้พฤติกรรมการกินอาหารจะเป็นตัวบ่งชี้คล้ายๆ ในผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถเป็นได้สองทาง คือรับประทานมากเกินไป กินเพื่อระบายความเครียด หรือกินได้นิดเดียวหรือหมดความอยากที่จะกินอาหารโดยสิ้นเชิง

มักชอบพูดว่าไม่ค่อยสบาย

เป็นไปได้ว่า "อาการป่วย" เกิดจากความเครียดและความเครียดก็อาจจะปรากฏเป็นอาการทางกายภาพ เช่น อาการปวดหัวหรือปวดท้อง หากเกิดเหตุการณ์นี้บ่อยครั้ง โดยเฉพาะในบางสถานการณ์ เช่น ก่อนสอบ เด็กอาจจะรู้สึกเครียด นอกจากนี้ความเครียดในเด็กอาจจะส่อออกมาทางพฤติกรรมอื่นๆ ได้ เช่น กระสับกระส่าย ไม่ค่อยอยู่นิ่ง

หลับไม่สนิทตลอดคืน

มักพบว่าเด็กที่มีปัญหาด้านความเครียดมีพฤติกรรมการนอนหลับไม่ดีนัก สาเหตุใหญ่อาจจะสืบเนื่องมาจากเทคโนโลยีทันสมัย บุตรหลานของคุณอาจจะเล่นโทรศัพท์มือถือหรือไอแพดนานเกินไป ทำให้เด็กไม่อยากนอน เทคโนโลยีสมัยใหม่ให้คุณประโยชน์ไม่น้อย แต่คุณก็ต้องหมั่นคอยดูแลไม่ให้เด็กใช้พร่ำเพรื่อจนมีปัญหาในการนอนหลับ

มีทัศนคติในทางลบ

บุตรหลานของคุณดูเศร้าซึมขาดความสุขอยู่หรือเปล่า? คุณควรสังเกตพฤติกรรมบางอย่างของพวกเขาเผื่อบางทีเด็กงอแง เกเร ดื้อ ซน เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคุณโดยที่เด็กเองก็ไม่รู้ตัว

คุณควรศึกษาพฤติกรรมของบุตรหลานว่าโดยปกติแล้วเด็กมีนิสัยอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิดสังเกตบ้างหรือไม่

ถ้าคุณเริ่มสังเกตุเห็นความผิดปกติว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเครียด อันดับแรกคุณควรปรึกษาแพทย์ บางครั้งเด็กอาจจะรู้สึกหวาดกลัว ไม่อยากไปเจอหมอในระยะแรกคุณควรไปพบหมอเพื่อพูดคุยปรึกษาหมอเกี่ยวกับอาการของลูกด้วยตัวเองก่อน

Global Insurance Broker Co., Ltd.
565/56 Moo 10, Near BIG C South Pattaya.
Nongprue, Banglamung, Chonburi 20150
Tel: 038 426 231 Fax: 038 426 232 Email: info@globalinsurancethailand.com

Global Insurance Broker Co., Ltd.
Hotlines: +66 (0) 82 469 55 51 German
+66 (0) 82 469 55 51 English
+66 (0) 82 469 55 52 French
+66 (0) 82 469 55 57 Thai
Email: info@globalinsurancethailand.com

Copyright ® 2016 by Pacific Cross Health Insurance PCL. All rights reserved. No part of this eBook may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.