

สูตินรีแพทย์ เตือน กินลูกปลาช่อนดิบ อันตราย เสี่ยงโรคพยาธิ ไม่ช่วยสับานแผล หลังคลอด



นายแพทย์สกลานต์ นูนาค รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีการส่งต่อภาพการกินลูกปลาช่อนดิบ เพราะมีความเชื่อว่าสามารถช่วยสมานแผลหลังคลอดให้หายไว ซึ่งบางรายระบุถึงปริมาณว่าต้องกินลูกปลาช่อนดิบ 700-1,500 ตัวแผลจะยิ่งหายไวขึ้นนั้น ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลรับรองในเรื่องดังกล่าว เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นลักษณะความเชื่อส่วนบุคคล ไม่แนะนำให้ทำตาม เนื่องจากโดยปกติแม่ที่ตั้งครรภ์และผ่าคลอดหรือคลอดเองตามธรรมชาติจะเป็นกลุ่มผู้หญิงที่แข็งแรงอยู่แล้วหากดูแลตนเองตามปกติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ประกอบกับรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ แผลก็จะหายเองได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารแปลกๆ เพื่อทำให้แผลหายเร็ว หรือนำของแปลกๆ มาบำรุงร่างกายแต่อย่างใด การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด เป็นช่วงเวลาสำคัญเพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงฟื้นตัวได้เร็ว แล้วยังส่งผลต่อการให้นมลูกอีกด้วย ดังนั้น การดูแลตัวเองหลังการคลอดเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คุณแม่หลังควรรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้ได้พลังงาน และสารอาหารที่เพียงพอในการฟื้นฟู และควรพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของหัวอกและร่างกาย การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหลังคลอด เช่น การเดินเร็วๆ ใช้น้ำอุ่นล้าง หรือออกกำลังกายเบาๆ การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะช่วย

ให้คุณแม่หลังคลอดรู้สึกสุขภาพดีทั้งกายและใจ ตลอดระยะเวลา

นายแพทย์ปรุฬห์ อนุรัตน์ นายแพทย์ชำนาญการ งานเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ กลุ่มงานสูตินรีเวชศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ข้อมูลข้างต้นไม่มีการกล่าวถึงในวงการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ปัจจุบันที่ส่งผลต่อการหายของแผลผ่าตัดมาจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย คือ การได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุเพียงพอ ซึ่งกลุ่มพลังงานได้รับจากคาร์โบไฮเดรต คือแป้งและข้าวเป็นหลัก กลุ่มโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์ เนื้อปลาหรือไข่ ส่วนวิตามินซีได้จากผักและผลไม้จะช่วยให้กระบวนการสร้างคอลลาเจนที่ส่งเสริมการสมานตัวของแผล ส่วนแร่ธาตุ โดยเฉพาะสังกะสีเป็นธาตุที่มีมีความจำเป็นต่อการสมานตัวของเซลล์ การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้แผลหายเร็ว นอกจากนั้น การดื่มน้ำที่เพียงพอด้วย จะช่วยให้แผลผ่าตัดหลังคลอดหายได้เอง กรณีของการกินลูกปลาช่อนอาจได้รับโปรตีน แต่ก็ไม่ได้มีสรรพคุณทางยา ซึ่งเราสามารถรับโปรตีนได้จากเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกทั่วไป หรือไข่ ส่วนในแง่ความสะอาดโดยเฉพาะการกินดิบจะทำให้ร่างกายได้รับพยาธิและแบคทีเรียที่ซ่อนอยู่ในตัวปลา รวมถึงน้ำที่มากับปลาที่ไม่สะอาดด้วย จึงไม่สมควรรับประทาน นอกจากไม่ได้รับประโยชน์แล้ว ยังเป็นข้อห้ามของคุณแม่หลังคลอด และสำหรับผู้มีแผล

ผ่าตัด ซึ่งอาจทำให้ท้องเสีย ร่างกายอ่อนแอ ทำให้การหายของแผลแย่ลงได้ ไม่ควรรับประทาน เป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก เพราะการกินปลาน้ำจืดดิบอาจมีพยาธิและแบคทีเรีย อาจทำให้เกิดท้องเสีย หรือในระยะยาวอาจเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพยาธิ เช่นพยาธิใบไม้ตับ พยาธิปากขอ พยาธิตัวจี๊ดอีกด้วย

ช่วงหลังคลอดจะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับคุณแม่หลังคลอดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรเตรียมความพร้อมและรับมือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหนึ่งในสาเหตุหลัก ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนในร่างกายของคุณแม่หลังคลอดลดลง ในช่วงระยะเวลาพักฟื้นราว 5-6 สัปดาห์นี้ คุณแม่หลังคลอดควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจนี้ จึงควรให้ความสำคัญกับอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายและสะอาด จึงจะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยเสริมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย เช่น พักทอง กล้วย ข้าวโพด และนมเป็นต้น คุณแม่หลังคลอดควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ไม่สุก ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้แผลผ่าตัดหายช้าลงได้ หลังคลอดควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันการท้องอืด และพยายามอย่าให้แผลโดนน้ำเพราะอาจทำให้แผลติดเชื้อและเกิดการอักเสบขึ้นได้

บริษัท เจริญธรม เทค โนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 4 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจริญธรม เทค โนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 12 มีนาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 51/3 อาคารวิภาวดีทาวเวอร์ ชั้นที่ 14 ห้องเลขที่ 4 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2561

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตอบบัญชี

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวพิชญญา อภิรมย์พันธุ์กุล)
กรรมการบริษัท

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

