

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง เค็ม... แต่ดี และต้องใช้ให้พอดีด้วยนะ
ที่มาบทความ ข่าวสารทันตแพทย์ ปีที่ 36 ฉบับที่ 4/2565

ในปัจจุบัน เราสามารถหาซื้อเกลือได้ทั่วไป ทุกวันนี้เกลือถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในครัวอีกต่อไป เกลือยังถูกใช้ในกระบวนการผลิตในอุตสาหกรรมหนัก เช่น การผลิตโซดาไฟ โรงน้ำแข็ง โรงทำแก้ว เส้นใยไนลอน คลอรีน โพลีเมอร์ ยางสังเคราะห์และสบู่ เป็นต้น ประโยชน์ของเกลือในชีวิตประจำวันของเราก็มีมากมาย เช่น

การใช้น้ำเกลือบ้วนปาก เนื่องจากน้ำเกลือมีคุณสมบัติเป็นด่างจึงสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในช่องปาก สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ หรือเป็นแผลที่เหงือกได้ การเตรียมน้ำเกลือเพื่อบ้วนปากเองที่บ้านสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยผสมเกลือประมาณ 1/2- 1 ช้อนชา ลงในน้ำอุ่น 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) บ้วนปากทุก 2 – 3 ชั่วโมงในช่วงสองสามวันแรก หลังการรักษาปัญหาในช่องปากหลังจากนั้นก็ สามารถบ้วนปากได้ 3- 4 ครั้งต่อวัน ซึ่งน้ำเกลือจะช่วยบรรเทาและรักษาแผลในปาก ลดอาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus ภาวะทอนซิลอักเสบ หรือแม้กระทั่งอาการไข้หวัดทั่วไป และช่วยให้ปากคุณสะอาดได้อย่างรวดเร็ว ในกรณีที่คุณไม่มีน้ำยาบ้วนปาก หรือไม่สามารถแปร่งฟันได้

ใช้ในการกำจัดกลิ่นคาวจากอาหารทะเล ในการประกอบอาหารบางครั้งกลิ่นของอาหารทะเล มีเอนไซม์หรือแบคทีเรียทำให้เกิดกลิ่นคาวที่ไม่พึงประสงค์ และเกลือมีคุณสมบัติในการดูดซับกลิ่นเมื่อเอามาขัดถูมือสักรู และล้างด้วยน้ำสะอาดจะช่วยให้คุณกลิ่นเหล่านั้นจางหายไป

การใช้เกลือถนอมอาหาร อย่างที่รู้กันดีว่าเกลือสามารถเอามาทรมักเนื้อสัตว์ โดยการคลุกเนื้อกับเกลือ เป็นการออสโมซิส มีผลให้อาหารมีความชื้นลดลง น้ำในเซลล์ของจุลินทรีย์ถูกออสโมซิสออกมา และทำให้จุลินทรีย์อาศัยน้ำไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เนื้อสัตว์จึงเน่าเสียช้าลง

มาส์กเกลือ เหมาะมาก ๆ สำหรับผู้ที่ผิวมัน หรือผู้ที่เปื้อนสิวง่าย เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบของผิว รักษาสมดุลการผลิตน้ำมันรวมทั้งช่วยให้ผิวหายเร็วขึ้นด้วย วิธีก็คือ ผสมเกลือ 1 ส่วนน้ำอุ่น 3 ส่วนและน้ำผึ้ง 3 ช้อนชา ทาทั่วใบหน้าทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น หรือ การลดรอยคล้ำใต้ดวงตา เพียงผสมเกลือ 1 ช้อนชาในน้ำร้อนครึ่งถ้วย แล้วใช้ผ้าหรือสำลีชุบน้ำเกลือมาปิดตาไว้สัก 5-10 นาที รอยช้ำรอบดวงตาจะค่อยๆ จางลงได้ด้วย

น้ำเกลือทางการแพทย์ คือการเอาเกลือมาละลายน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสม อาจมีการผสมแร่ธาตุอื่นๆ เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ต่างๆ กัน ที่พบได้บ่อยมีอยู่ 4 ประเภท ได้แก่

- Normal Saline Solution หรือ NSS เป็นน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นของเกลือ 0.9 % เทียบเท่ากับ ความเข้มข้นของเกลือในเลือดของคนที่มีสุขภาพปกติ ใช้สำหรับล้างแผล ล้างตา ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง เนื่องจากมีความเข้มข้นของเกลือใกล้เคียงกับเกลือในกระแสเลือด

- 5% Dextrose in water หรือ 5% D/W เป็นน้ำเกลือชนิดไม่มีเกลือแร่ผสม แต่เป็นน้ำเกลือที่มี น้ำตาลเดกซ์โทรสความเข้มข้น 5% ผสมแทน เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรืออดอาหาร

- 5% Dextrose in NSS หรือ 5% D/NSS คือน้ำเกลือ NSS ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเดกซ์โทรสความเข้มข้น 5% มักใช้ในเด็กที่มีภาวะขาดน้ำ ช็อก อดอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเด็กที่เป็นไข้เลือดออก

- 5% Dextrose in 1/3 NSS น้ำเกลือชนิดนี้จะมีน้ำตาลเดกซ์โทรสเข้มข้น 5% ผสมกับน้ำเกลือที่มีความเข้มข้น 0.3 % ใช้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีภาวะขาดน้ำ ช็อก อดอาหาร หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำและห้ามใช้ในเด็กเล็ก รวมทั้งผู้ที่มีภาวะหัวใจวาย ไตวาย ความดันโลหิตสูง หรือ ร่างกายบวม

มีคนสงสัยว่าทำไมเวลาเป็นแผลแล้วโดนน้ำเกลือถึงรู้สึกแสบ ความรู้สึกแสบนั้นคล้ายกับความรู้สึกเผ็ดที่เกิดในปากเวลากินพริก ซึ่งเป็นความแสบร้อนที่เกิดขึ้นเมื่อระบบประสาทถูกรบกวนด้วยสาร capsaicin ในพริก กลไกระบบประสาทที่ถูกกระตุ้นด้วยน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงกว่าปริมาณเกลือในกระแสเลือดอย่างเช่น เหงื่อ หรือ น้ำทะเล ซึ่งมีสถานะเป็นด่าง จะส่งกระแสประสาทให้รู้สึกแสบนั่นเอง นอกจากจะทำให้เกิดอาการระคาย แสบบริเวณแผลแล้วน้ำเกลือเข้มข้นยังสามารถทำลายเนื้อเยื่อบริเวณนั้นได้อีกด้วย โดยเฉพาะ น้ำทะเลซึ่งมีโอกาสปนเปื้อนจากสิ่งสกปรก และเชื้อโรค ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสัมผัสโดยตรงจะดีที่สุด

เกลือบริโภค เป็นที่รู้กันมาหลายพันปีอยู่แล้วว่าเกลือช่วยในการช่วยในการรสชาติของอาหาร ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้นจึงไม่แปลกที่อาหาร หรือ ขนมสำเร็จรูปต่างๆ มักจะมีรสเค็มหลาย ๆ คนอาจจะเคยได้ยินมาว่ากินเค็มไม่ดีไตทำงานหนักและอาจจะเกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนระหว่างเกลือและโซเดียม ข้อเท็จจริงก็คือ โซเดียม คือ แร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย โดยจะมีหน้าที่หลักในการควบคุมระดับน้ำภายในร่างกายของเรา (รวมถึงภายในเซลล์ของเราด้วย) เราสามารถพบโซเดียมได้ในเกลือ โดยเกลือ 1 กรัมจะมีโซเดียม ประมาณ 400 มิลลิกรัม The American Heart Association แนะนำว่าเราไม่ควรบริโภคโซเดียม เกินวันละ 2,300 มิลลิกรัม และจะดีที่สุดคือ ไม่ควรเกินวันละ 1,500 มิลลิกรัม อย. บ้านเรายังแนะนำให้ข้างฉลากอาหารสำเร็จรูปว่าไม่ควรบริโภคโซเดียม เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม และสำหรับกรณีผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรลดลงเหลือเพียง 3 ส่วน 4 ของคนปกติ หรือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น

ถ้าอยากจะควบคุมปริมาณโซเดียมสิ่งแรกที่ขอแนะนำ คือ การสังเกตฉลากอาหารเสมอว่าแต่ละหน่วยบริโภคมีปริมาณโซเดียมมากแค่ไหน ในการปรุงหรือประกอบอาหารแต่ละครั้งใช้สติให้มากขึ้นก่อนการเติมเครื่องปรุงเพราะว่า... ในความเค็ม 1 ช้อนชานั้นมีโซเดียมแฝงอยู่ดังต่อไปนี้

- เกลือ 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
- ผงปรุงรส 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 500 มิลลิกรัม
- ปลาร้า 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 500 มิลลิกรัม
- กะปิ 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 400-500 มิลลิกรัม
- ผงชูรส 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 490 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ซ้อนชา	=	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

ภาวะโซเดียมในเลือดสูง (Hypernatremia) อาจส่งผลให้มีอาการกระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย หรือชักเกร็ง ภาวะนี้มักเกิดจากการรับประทานอาหารที่โซเดียมสูงเกินไป การดื่มน้ำน้อย หรือร่างกายเสียน้ำเป็นปริมาณมาก หากไม่ได้รับการรักษา อาจมีผลกระทบต่อสมอง และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ สามารถสังเกตสัญญาณบ่งชี้ภาวะของโรคได้จากอาการปัสสาวะน้อยผิดปกติ ร่างกายอ่อนแรง ง่วงซึมหงุดหงิดง่าย ปากแห้ง ตาแห้ง สับสน มึนงง ปวดหัว หายใจเร็วกว่าปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ในกรณีที่มีอาการรุนแรง อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อกระตุก หรือหดเกร็ง และชัก หากพบอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์ เพราะจะช่วยให้การวินิจฉัย และการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น