

## John



### ปลัด สธ.ยันงบเหมาจ่ายไม่พอ รพ.ขอเพิ่มได้

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 15 ตุลาคม 2555 02:17 น.



[Like](#) [f](#) One person likes this. Be the first of your friends.

**ปลัด สธ.เน้นทำงานร่วม สปสช.เดินหน้านักประกันสุขภาพ ยัน รพ.ที่ทำงานเต็มที่แต่งบเหมาจ่ายไม่พอ สามารถขอเพิ่มได้ พร้อมสั่ง "หมอโสภณ" ตั้ง คกก.ลงพื้นที่ตรวจสอบปัญหา รพ.ขาดสภาพคล่อง**

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวในการประชุมชี้แจงการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2555 ว่า การทำงานด้านหลักประกันสุขภาพในขณะนี้ จะเน้นการทำงานร่วมกันระหว่าง สธ.และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โดย สปสช.จะเป็นผู้ซื้อบริการ จ่ายเงินเหมาจ่ายรายหัวให้แก่สถานพยาบาลต่างๆ ในการให้บริการผู้ป่วยสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) ส่วน สธ.จะเน้นกำหนดนโยบายร่วมกัน โดยเฉพาะเรื่องการส่งเสริมป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ ให้ได้รับบริการในทุกระดับอย่างใกล้ชิดที่สุด ตั้งแต่สถานพยาบาลระดับเล็กไปจนถึงระดับจังหวัด



นพ.ณรงค์ กล่าวอีกว่า เบื้องต้นในปี 2556 จะมีกิจกรรมที่ดำเนินการร่วมกัน อาทิ กองทุนสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งหมด ยกเว้น กองทุนองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) กองทุนบริการการแพทย์แผนไทย กองทุนบริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์ กองทุนบริการควบคุมป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง กองทุนบริการผู้ป่วยในทั่วไป และการตั้งงบประมาณผู้ป่วยนอกสมทบสนับสนุนสถานพยาบาลระดับปฐมภูมิในอัตรา 37 บาทต่อหัวประชากรต่อปี ซึ่ง สปสช.ขอพิจารณาก่อน อย่างไรก็ตาม ทั้งหมด สธ.จะเตรียมทำแผนและรูปแบบ โดยจะมีการประชุมร่วมกันอย่างเป็นทางการอีกครั้ง

ผู้สื่อข่าวถามว่า การลดเงินเหมาจ่ายรายหัว 141 บาทต่อหัว ในปี 2556 ทำให้เหลือเงินอยู่ที่ 2,755.60 บาทต่อหัว จะส่งผลให้สถานพยาบาลเกิดปัญหาขาดสภาพคล่องหรือไม่ นพ.ณรงค์ กล่าวว่า หากเงินถูกจำกัดก็ต้องพิจารณาว่ามีการบริการอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพมากพอหรือไม่ หากมากพอแล้ว แต่เงินไม่เพียงพอก็ต้องขอเพิ่ม ส่วนที่สถานพยาบาลขาดสภาพคล่องนั้น มีการสำรวจพบว่าปัญหาอยู่ประมาณ 100 กว่าแห่ง มีทั้งโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลทั่วไป

"ขณะนี้ทราบปัญหาดี โดยได้มอบหมายให้ นพ.โสภณ เมฆธน รองปลัด สธ.ไปพิจารณา และตั้งคณะกรรมการตรวจสอบ ว่า เพราะเหตุใดจึงขาดสภาพคล่อง โดยต้องไปเปิดบัญชีดูถึงการบริหารจัดการ เบื้องต้นหากตั้งคณะกรรมการได้แล้วจะให้ลงพื้นที่แต่ละแห่ง เพื่อตรวจสอบอย่างละเอียด ก่อนจะหาแนวทางช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาในระยะยาวต่อไป" ปลัด สธ. กล่าว

ด้าน นพ.วินัย สวัสดิวร เลขาธิการ สปสช.กล่าวว่า ปัญหาขาดสภาพคล่องเกิดจากรายรับและรายจ่ายไม่สมดุล สปสช.ทำหน้าที่ในการให้รายรับแก่สถานพยาบาล ซึ่งการบริหารจัดการ กลไกค่าใช้จ่ายต่างๆ เป็นหน้าที่ของ สธ.ตรงนี้เข้าใจว่า สธ.อยู่ระหว่างตั้งคณะกรรมการดูโดยเฉพาะ



true

The Story of  
**MOM & ME**  
เรื่องเล่า...เรากับแม่

เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ  
**ทรู... ขอเชิญคนไทย**

## นักโภชนาการเตือนเด็กต่ำกว่า 5 ขวบ ไม่ควรกินเจ ผู้สูงวัยควรกินที่ง่าย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 15 ตุลาคม 2555 02:17 น.

Tweet 6

+1 0

Like Be the first of your friends to like this.

**นักโภชนาการแนะกินเจให้เสี่ยงอาหารประเภทแป้ง ผัก ทอด และการต้มยำ ย้ำ ต้องกินไขมัน 5 หมู่ กินร่างกายขาดสารอาหาร ชูเมนูน้ำพริกเจคู่ผักสดได้คุณค่าโภชนาการสูง เด็กต่ำกว่า 5 ขวบ ไปไม่ควรกิน ส่วนผู้สูงอายุนั้นอาหารที่ง่าย**

นายสง่า ตามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า การกินเจให้ได้สุขภาพแข็งแรงจำเป็นต้องกินอย่างถูกวิธี เนื่องจากพบว่าบางคนหลังกินเจแล้วน้ำหนักขึ้น ทั้งนี้ หลักการกินเจให้ถูกวิธีคล้ายกับหลักการกินให้ถูกโภชนาการ คือ กินไขมัน 5 หมู่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มแป้ง ดังนั้น การเตรียมพร้อมก่อนกินเจ ควรเริ่มก่อน 2 วัน โดยกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เปลี่ยนมากินเนื้อที่ย่อยง่าย เช่น ปลา นม และไข่แทน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ลดปริมาณน้ำย่อยลง และเพิ่มปริมาณฝักขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ไม่เกิดอาการท้องอืด

นายสง่า กล่าวอีกว่า การกินเจจะทำให้ได้รับโปรตีนจากพืช ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ เนื่องจากมีกรดอะมิโนใกล้เคียงกัน เช่น เมทไทโอนีน (methionine) และ ไลซีน (lysine) ทั้งยังไม่มียูเรตหรือคอเลสเตอรอลเหมือนกับเนื้อสัตว์ แต่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ กรดอะมิโนในผักจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค เนื่องจากมีวิตามิน แร่ธาตุ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น ไฟโตนิวเทรียนส์ ที่มีในผักและผลไม้เท่านั้น ซึ่งจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งด้วย ดังนั้น หากเลือกอาหารที่มีโปรตีนสูงก็สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง

"การเลือกอาหาร คือ สิ่งสำคัญที่สุดในการกินเจ ส่วนใหญ่ผักและผลไม้มีประโยชน์อยู่แล้ว แต่ต้องเลือกที่สด สะอาด และหวานน้อย หลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด ซึ่งใช้น้ำมันเยอะ เปลี่ยนมาทานประเภท ต้ม นึ่ง หรือ อบแทน ส่วนอาหารเจที่มีการต้มยำบ่อยๆ น้ำต้มจะระเหยเหลือแต่ความเค็ม จึงต้องระวัง เพราะจะมีผลต่อความดันโลหิต หากเป็นไปได้ ขอแนะนำให้กินอาหารไทยพริกน้ำพริกเจคู่กับผักสด ผักพื้นบ้าน นอกจากนี้ประโยชน์แล้วยังไม่มีสารพิษเจือปน หรือกินข้าวกล้องที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง" ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กล่าว

นายสง่า กล่าวต่อไปว่า วัยที่ไม่เหมาะสมต่อการกินเจ คือ เด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากเด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต สมอง และร่างกายต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ เด็กๆ ไม่สามารถปรับตัวได้เหมือนกับผู้ใหญ่ หรืออาจให้กินได้แต่ต้องไม่เคร่งครัด ต้องให้กินนมและไข่ด้วย สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี สามารถกินได้แต่ต้องไม่เคร่งครัด และต้องมั่นใจว่าเด็กได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ กินนม และไข่ได้ ส่วนเด็กอายุ 14 ปี จนถึงผู้สูงอายุสามารถกินได้ตามปกติ แต่สำหรับผู้สูงอายุควรเน้นอาหารที่ง่าย



ภาพประกอบข่าวจากอินเทอร์เน็ต



## "สุรวิทย์" เข้มมาตรการอาหารปลอดภัย เผยผักผลไม้สดปลอดภัย 97%

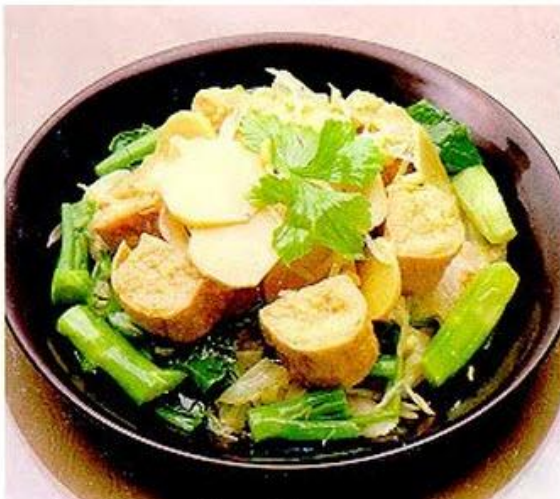
โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 14 ตุลาคม 2555 14:21 น.



Like One person likes this. Be the first of your friends.

รมช.สธ.ย้ำ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่งตรวจความปลอดภัยอาหารในเทศกาลกินเจ ตามนโยบายรัฐบาล "ครัวไทย สู่ครัวโลก" เผยผลตรวจล่าสุดพบผักผลไม้สดส่วนใหญ่ร้อยละ 97 ปลอดภัย โดยพบสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างมากสุดในคะน้า กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง พริกชี้หนู บล๊อคโคลี กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักบุ้ง และล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง

วันนี้ (14 ต.ค.) นายแพทย์ สุรวิทย์ คนสมบูรณ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข (รมช.สธ.) เปิดงาน "เทศกาลกินเจสมุทรสาครประจำปี 2555" ซึ่งจัดที่สวนสาธารณะข้างศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ระหว่างวันที่ 15-23 ตุลาคม 2555 และให้สัมภาษณ์ว่า ช่วงเทศกาลกินเจ นับว่าเป็นการทำบุญอันยิ่งใหญ่ ในการทำจิตใจและร่างกายให้บริสุทธิ์ โดยประชาชนไทยเชื้อสายจีน จะหันมารับประทานอาหารประเภท ผัก และผลไม้มากขึ้น งดอาหารเนื้อสัตว์ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้เน้นย้ำให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เข้มมาตรการอาหารปลอดภัย ตามนโยบาย "ครัวไทย สู่ครัวโลก" ของรัฐบาล เพื่อยกระดับมาตรฐานอาหารให้มีความมั่นใจแก่ผู้บริโภค และนักท่องเที่ยว โดยให้ออกสุ่มตรวจอาหารสดและผักผลไม้ที่วางจำหน่ายในตลาดค้าส่ง ตลาดสด รวมทั้งขอความร่วมมือไปยังกระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สนับสนุนเกษตรกรปลูกผัก ผลไม้แบบเกษตรอินทรีย์ ปลอดภัยให้มากขึ้น เพื่อความปลอดภัยผู้บริโภค



ภาพประกอบข่าวจากอินเทอร์เน็ต

ความปลอดภัยด้านอาหาร และการป้องกันโรค โดยจัดอบรมให้ความรู้เรื่องสุขาภิบาลอาหาร การปฏิบัติตัวของผู้ประกอบการอาหาร และตรวจสุขภาพให้แก่ผู้ประกอบการอาหารเจ จำนวน 60 ราย เพื่อป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ ได้สุ่มตรวจความสะอาดของโรงเจ ทั้งหมด 5 แห่ง และร้านอาหารเจทุกร้านทุกวันซึ่งผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย

ผลการตรวจล่าสุดเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2555 พบว่า ในผัก ผลไม้สด ส่วนใหญ่ร้อยละ 97 ปลอดภัย โดยพบมีสารอันตรายปนเปื้อนอยู่ 4 ชนิด มากที่สุดคือ สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชพบ 1,725 ตัวอย่างจาก ที่สุ่มตรวจทั้งหมด 62,397 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 2.76 พบมากที่สุดเป็น คะน้า กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง พริกชี้หนู บล๊อคโคลี กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักบุ้ง รองลงมาคือ สารกันรา พบจำนวน 189 ตัวอย่าง จาก 38,162 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 0.50 พบในผักกาดตอง หน่อไม้ตอง มะนาวตอง หน่อไม้ปี่ป และผลไม้ตองทุกชนิด และสารฟอกขาว พบจำนวน 37 ตัวอย่าง จากที่ตรวจ 36,778 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 0.10 พบในซิงซอชอยอดมะพร้าว และถั่วงอก นอกจากนี้ ยังพบว่า มีน้ำมันทอดซ้ำที่อยู่ในเกณฑ์อันตราย 469 ตัวอย่าง จากที่ตรวจ 5,490 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 8.54 พบในน้ำมันที่ใช้ทอดปลาทองไก่ ทอดกล้วย ทอดเต้าหู้ ทอดเผือก ทอดผัก เป็นต้น

นายแพทย์ สุรวิทย์ กล่าวต่อว่า ในการปรุงและรับประทานอาหารเจต้องล้างผัก ผลไม้สด ให้สะอาดก่อนทุกครั้ง เพื่อลดสารพิษตกค้าง ขอให้เลือกรับประทานรสไม่จัดคือ ไม่หวานจัด เค็มจัด และอาหารที่ใช้น้ำมันมาก ลดอาหารจำพวกแป้ง นอกจากนี้ในการเลือกซื้ออาหารเจสำเร็จรูป ขอให้เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ จากร้านที่สะอาด ถูกหลักสุขาภิบาล ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องมีสุขอนามัยส่วนบุคคลดี เช่น สวมหมวกคลุมผม มีภาชนะที่ปิดป้องกันฝุ่นละออง และแมลงตอมอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือ

ด้านนายแพทย์ ชัยรัตน์ เวชพานิช นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร กล่าวว่า เทศกาลกินเจจังหวัดสมุทรสาครทุกปี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร ได้มีมาตรการสร้าง



**พิเศษ** **ซื้อเครื่องปรับโมเลกุลน้ำเอมริทรุ่น Delu**  
 ในราคาพิเศษ จากปกติ ~~43,500~~ บาท เหลือเพียง **36,000**  
 สั่งซื้อได้ที่ โทร 0-2862-2688 / E-mail : info@mret.co.th พร้อมรับสิทธิพิเศษ ! หมดเขต 31 ตุลาคม 2555 นี้ http

## สธ.เตือนไขว่ห้างพับเทียบบานเสี่ยงขาโก่ง

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 14 ตุลาคม 2555 13:53 น.

[Tweet](#) 4  
[+1](#) 0

[Like](#) [f](#) 5 people like this. Be the first of your friends.

**"นมอสุริยภัย" ชี้ ขณะนี้ผู้สูงอายุ ไทยเกือบ 4 ล้านคน ป่วยโรคข้อเสื่อม เตือนนั่งไขว่ห้างพับเทียบบาน กระดงของเท้า เสี่ยงขาโก่ง ระบุ กินแคลเซียมเสริมป้องกันไม่ได้**

วันนี้ (14 ต.ค.) ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กทม.นายแพทย์ สุรวิทย์ คนสมบูรณ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข (รมช.สธ.) เป็นประธานเปิดการประชุมวันโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ 80 พรรษา มหาราชินี และนิทรรศการให้ความรู้ด้านโรคข้อ จัดโดยมูลนิธิโรคข้อในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ภายใต้หัวข้อ "เข้าใจ เข้าถึง พร้อมรับสังคมผู้สูงอายุ" ซึ่งในวันนี้ได้จัดบริการให้คำปรึกษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลวิชัยยุทธ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ศูนย์สิรินธร และโรงพยาบาลราชวิถี โดยมีสมาชิกชมรมโรคข้อและประชาชนทั่วไปเข้าร่วมงานกว่า 1,000 คน

นายแพทย์ สุรวิทย์ กล่าวว่า ขณะนี้โรคข้อเสื่อมกำลังคุกคามสุขภาพของประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลก หรือ ฮู (WHO) ระบุว่า ปัจจุบันประชากรทั่วโลกป่วยเป็นโรคข้อ โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกสันหลัง และโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อกว่า 40 ล้านคน คาดในอีก 10 ปีข้างหน้า จำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น 570 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นกว่า 14 เท่าตัว โดยราวครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุ และได้กำหนดให้วันที่ 12 ตุลาคมทุกปี เป็นวันโรคข้อสากล และประกาศให้ พ.ศ.2553-2563 เป็นทศวรรษแห่งการรณรงค์โรคกระดูกและข้อ เพื่อให้ทุกประเทศทั่วโลกเร่งป้องกันแก้ไข เนื่องจากโรคนี้หากป่วยแล้ว จะเป็นโรคเรื้อรัง เดินอย่างทุลักทุเล รักษาไม่หายขาด

นายแพทย์ สุรวิทย์ กล่าวต่อว่า โรคข้อมีมากกว่า 100 ชนิด แต่ที่พบได้บ่อย คือ โรคข้อเสื่อม เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคกระดูกพรุน โรคปวดหลังปวดคอ โรคข้อปัส โรคนิ้วล็อก โรคไหล่ติด และโรคกระดูกสันหลังติดแข็ง มักพบในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จากการประเมินสถานการณ์ในประเทศไทย พบว่า โรคนี้กำลังเป็นห่วงอย่างยิ่ง ทั้งประเทศพบผู้ป่วยโรคข้อปีละกว่า 6 ล้านคน และในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุ ประมาณว่า ขณะนี้ผู้สูงอายุไทยที่มีเกือบ 8 ล้านคน ร้อยละ 50 หรือประมาณเกือบ 4 ล้านคน ป่วยเป็นโรคข้อ กล่าวได้ว่า ในผู้สูงอายุทุกๆ 2 คน จะมีผู้เป็นโรคข้อ 1 คน อาการที่พบได้บ่อย คือ อาการปวดจากข้อเสื่อม เช่น เข่าเสื่อม เข่าโก่ง เข่ากบ หากไม่ได้รับการรักษากระดูกจะถูกทำลายจนถึงขั้นพิการได้

ทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคข้อ มีทั้งเกิดมาจากกรรมพันธุ์ การเสื่อมตามวัย ความอ้วน หรือน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้กระดูกบีบอัดผิดรูปจนกล้ามเนื้อเกิดการดึงรั้ง และเกิดจากอิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกวิธี ได้แก่ การนั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิหรือพับเทียบ และนั่งไขว่ห้างนานๆ ทำให้ผิวกระดูกอ่อนภายในข้อกระดูกเสื่อมเร็ว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่นิยมใช้เอวกระดงของ เช่น กระบุง ตะกร้า ถาดใหญ่ๆ หรือกระดงเด็กที่เอาเป็นเวลานาน จะทำให้น้ำหนักทั้งลงที่ขาข้างเดียว ทำให้ข้อกระดูกขาข้างนั้นเสื่อมเร็ว และทำให้ขาโก่งผิดรูป คือ เข่าชิด ขาเบะออก และโก่งเข่าเป็นรูปไข่ ยิ่งอายุมากขึ้นเดินลำบาก และจะเกิดอาการปวดข้อจากการที่กระดูกข้อเสียดสีกัน ในการป้องกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรคข้อขณะนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้รณรงค์ให้ประชาชนใช้ส้อมห้อยขาแทนส้อมขิม และรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกระดูกและกล้ามเนื้อ นายแพทย์ สุรวิทย์ กล่าว

ทางด้านเภสัชกรหญิง กุสุมาลัย ไตรวิทย์ยานุรักษ์ เลขานุการมูลนิธิโรคข้อในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กล่าวว่า ในคนปกติที่ไม่เป็นโรคข้อ กระดูกจะมีผิวกระดูกอ่อน ซึ่งมีลักษณะใสเป็นมันเรียบคลุมอยู่ มีหน้าที่คือรับแรงกระแทกที่เกิดขึ้นในข้อต่อ และทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวได้อย่างสมดุลสม่ำเสมอ ไม่เจ็บปวด แต่หากเป็นโรคข้อจะมีอาการที่สังเกตได้ง่าย คือ ปวดเจ็บบวมแดงที่บริเวณข้อต่อโดยเฉพาะที่ข้อเข่า ผู้ป่วยจะเดินกะเผลก ข้อเข่าฝืดงอ "ได้ไม่เต็มที่นั่งยองๆ ลำบาก หากเป็นมากจะนั่งยองๆ ไม่ได้เลย บางคนจะปวดมากขึ้นเวลาขึ้นบันได หรือบางคนจะรู้สึกปวดมากในเวลากลางคืน การรับประทานอาหารเสริมที่มีแคลเซียม มีส่วนเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกได้ แต่ไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคข้อได้

"คนทั่วไปเมื่อป่วยเป็นโรคข้อและกระดูกมัก ไม่ค่อยใส่ใจที่จะรักษา เมื่อมีอาการเริ่มแรกมักเข้าใจว่าเป็นโรคธรรมดาทั่วไป หน่วงไปก่อน ไม่นานคงหายเอง และคิดว่า เป็นโรคของผู้สูงอายุเท่านั้น ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดจนทำให้กระดูกเสื่อมลงเรื่อยๆ และรุนแรงขึ้นอาจพิการถาวรได้" เภสัชกรหญิง กุสุมาลัย กล่าว

เภสัชกรหญิง กุสุมาลัย กล่าวต่อว่า วิธีการป้องกันโรคข้อที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ข้อต่อต่างๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้การยืดหยุ่นของข้อและกล้ามเนื้อแข็งแรงดีขึ้นช่วยคงสภาพกระดูกอ่อนให้ยาวของข้อ ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การเดิน การว่ายน้ำ ชี่จิกยาน เดิน แอโรบิก อย่งไรก็ดี ควรเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายตัวเอง การไม่ออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อที่หุ้มอยู่บริเวณรอบๆ ข้ออ่อนแรง ข้อจะฝืด กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจะยึดติด เมื่อขยับจะรู้สึกปวด หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าข้อติด

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคข้อแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ลด หรืองดอาหารที่ทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่าย เช่น อาหารที่มีรสหวานรสมัน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจทำให้ข้อได้รับความกระทบกระเทือน หรือเกิดการกระแทก เช่น ยกหรือแบกของหนักมากๆ หรือเล่นกีฬาที่มีการวิ่งกระโดด หมั่นบริหารข้อ รับประทานยาตามกำหนด และหากเกิดอาการผิดปกติจากการรับประทานยาต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที



ภาพประกอบข่าวจากอินเทอร์เน็ต



## “วิทยา” สั่ง สสจ.ระวังกลุ่มเสี่ยงไข้หวัดใหญ่หลังปี 54 ตายกว่า 1 พันราย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 14 ตุลาคม 2555 13:44 น.



Like 2 people like this. Be the first of your friends.

รพ.สธ.ห่วงประชาชนป่วย ช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงผันต้นหนาว โดยเฉพาะ 2 โรคสำคัญ คือ ไข้หวัดใหญ่ และ ปอดบวม ในปี 2554 พบ 2 โรคป่วยกว่า 1 แสนราย เสียชีวิต กว่า 1,000 ราย สั่งสาธารณสุขทุกจังหวัด เร่งให้ความรู้ประชาชนในการดูแลสุขภาพ และเฝ้าระวังในกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่เสี่ยงเจ็บป่วยง่ายและอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป

นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (รพ.สธ.) ให้สัมภาษณ์ว่า ในช่วงนี้ สภาพอากาศเปลี่ยน เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว หลายพื้นที่มีอุณหภูมิลดลง อากาศเริ่มหนาวเย็น ทำให้ประชาชนเสี่ยงเจ็บป่วยง่าย หากร่างกายปรับตัวไม่ทัน ดังนั้น นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี จึงได้ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกจังหวัดเตรียมพร้อมรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง และให้กระทรวงสาธารณสุขในฐานะที่ดูแลสุขภาพของประชาชนให้สำนักงานสาธารณสุขทุกจังหวัด เร่งให้ความรู้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ โดยได้ให้สำนักงานสาธารณสุขทุกจังหวัด เฝ้าระวังโรคที่มักพบบ่อย 2 โรค ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ และ ปอดบวม ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง



ภาพประกอบข่าวจากอินเทอร์เน็ต

บ่อยๆ หลังสัมผัสสิ่งของต่างๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์ 6.สวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นเพียงพอ 7.หากเป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่น 8.ปรึกษาแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

นายวิทยา กล่าวต่อว่า กลุ่มที่มีความเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วๆ ไป ดังนั้น จึงขอแนะนำให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้อบอุ่น ถ้าไม่สบายมีอาการคล้ายไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ให้นอนพักผ่อนบ้าน หาก 2 วัน อาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น สังเกตได้โดยจะมีความปกติ การหายใจลำบากขึ้น เช่น หอบ หายใจเร็ว หายใจลำบาก ขอให้รีบไปรับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขทันที

ด้านนายแพทย์ ณรงค์ สมนธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า จากข้อมูลของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ปี 2554 ทั่วประเทศ พบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ จำนวน 62,112 ราย เสียชีวิต 7 ราย ซึ่งมีอัตราป่วยลดลงจากเดิม และพบผู้ป่วยโรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ 179,976 ราย เสียชีวิต 1,201 ราย ซึ่งโรคดังกล่าวพบมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว รวมทั้งเกิดขึ้นมากในกลุ่มประชาชนที่อาศัยในพื้นที่อากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะบริเวณภาคเหนือมีอัตราป่วยสูงสุดถึง 2 โรค

นายแพทย์ ณรงค์ กล่าวต่อว่า การดูแลสุขภาพช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงมีข้อแนะนำ 8 วิธีดังนี้ 1.รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักหามรุ่งหามค่ำ 2.ไม่เข้าไปในที่แออัดโดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ 3.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่างๆ เนื่องจากจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำลง ติดเชื้อได้ง่าย 4.เลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด และไม่ใช่สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน 5.ล้างมือฟอกสบู่



หน้าหลัก    กอลิมนิสต์    การเมือง    โลกธุรกิจ    ผู้หญิง    บันเทิง    กทม.    ภูมิภาค    การศึกษา    คุณ

"สมเด็จพระนโรดม สีหนุ" สวรรคตแล้ว

## ห่วงป่วยไข้หวัด-ปอดบวมง่าย อากาศเย็นหวั่นปรับตัวไม่ทัน วิทยาสังสจ.เฝ้าระวังใกล้ขีด

วันจันทร์ ที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2555, 06.00 น.

tags : ป่วยไข้หวัด, ปอดบวม, อากาศเย็น, วิทยา, สสจ., เฝ้าระวัง,

นายวิทยา บุรณศิริ รมว.สาธารณสุข เปิดเผยว่า ช่วงนี้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว หลายพื้นที่มีอุณหภูมิลดลง อากาศเริ่มหนาวเย็น ทำให้ประชาชนเสี่ยงเจ็บป่วยง่าย หากร่างกายปรับตัวไม่ทัน กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ในฐานะที่ดูแลสุขภาพของประชาชน จึงสั่งการให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ทุกจังหวัด เร่งให้ความรู้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ รวมทั้งให้เฝ้าระวังโรคที่มักพบบ่อย 2 โรค ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ และปอดบวม ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง

นายวิทยากล่าวอีกว่า กลุ่มที่มีความเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป ดังนั้น จึงขอแนะนำให้หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น ถ้าไม่สบายมีอาการคล้ายไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ คือมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัวอ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ให้นอนพักอยู่กับบ้าน หาก 2 วัน อาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น สังเกตได้โดยจะมีความผิดปกติ การหายใจลำบากขึ้น เช่น หอบ หายใจเร็ว หายใจลำบากขอให้รีบไปรับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขทันที



'ธีระชัย' สืบจำนำข้าว สัญญาณร้าย หวั่นไทยซ้ารอยกรีซ หายนะนโยบายประชานิยม

## ห่วงป่วยไข้หวัด-ปอดบวมง่าย อากาศเย็นหวั่นปรับตัวไม่ทัน วิทยา สสจ. เผ่าระวังใกล้ชิด

วันจันทร์ ที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2555, 06.00 น.

tags : ป่วยไข้หวัด, ปอดบวม, อากาศเย็น, วิทยา, สสจ., เผ่าระวัง,

นายวิทยา บุรณศิริ รมว.สาธารณสุข เปิดเผยว่า ช่วงนี้สภาพอากาศเปลี่ยน เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว หลายพื้นที่มีอุณหภูมิลดลง อากาศเริ่มหนาวเย็น ทำให้ประชาชนเสี่ยงเจ็บป่วยง่าย หากร่างกายปรับตัวไม่ทัน กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ในฐานะที่ดูแลสุขภาพของประชาชน จึงสั่งการให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ทุกจังหวัด เร่งให้ความรู้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ รวมทั้งให้เผ่าระวังโรคที่มีพบบ่อย 2 โรค ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ และปอดบวม ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง

นายวิทยากล่าวอีกว่า กลุ่มที่มีความเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป ดังนั้น จึงขอแนะนำให้หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น ถ้าไม่สบายมีอาการคล้ายไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ คือมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ให้นอนพักอยู่กับบ้าน หาก 2 วัน อาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น สังเกตได้โดยจะมีความผิดปกติ การหายใจลำบากขึ้น เช่น หอบ หายใจเร็ว หายใจลำบากขอให้รีบไปรับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขทันที



**หน้าหลัก** **คอลัมน์พิเศษ** **การเมือง** **โลภธุรกิจ** **ผู้หญิง** **บันเทิง** **กม.** **ภูมิ**

"สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สวรรคตแล้ว"

## สปส. เล็งขยายคลินิกโรคจากงาน ชี้ลูกจ้างควรใช้สิทธิกองทุนเงินทดแทน

วันจันทร์ ที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2555, 06.00 น.

tags : สปส., คลินิก, โรคจากงาน, ลูกจ้าง, ใช้สิทธิ, กองทุนเงินทดแทน,

นายอารักษ์ พรหมณี รองเลขาธิการสำนักงานประกันสังคม (สปส.) กล่าวถึงการแก้ปัญหาการสืบสวนโรคหรืออาการป่วยของแรงงานที่เกิดจากการทำงานหรือไม่นั้นเป็นไปอย่างล่าช้าว่า ขณะนี้ สปส. ได้ประสานไปยังสถานพยาบาลและโรงพยาบาลเครือข่ายประกันสังคม เพื่อขอให้รีบแจ้งข้อมูลมายัง สปส. เมื่อมีแรงงานที่เจ็บป่วยจากการทำงานไปใช้สิทธิรักษาพยาบาลของกองทุนเงินทดแทน เพื่อใช้ระยะเวลาในการสืบสวนโรคให้สั้นลง ขณะเดียวกัน สปส. จะเดินหน้าขยายโครงการคลินิกโรคจากการทำงาน ซึ่งปัจจุบันมีอยู่ 80 แห่ง โดยตั้งเป้าหมายว่าในปีหน้าจะขยายให้มีคลินิกโรคจากการทำงานให้ครอบคลุมทั่วประเทศ ทั้งนี้ คลินิกดังกล่าวมีหน้าที่ในการรณรงค์ให้ความรู้แก่แรงงานและสถานประกอบการในการป้องกันโรคจากการทำงาน รวมถึงให้การรักษาพยาบาลแก่แรงงานที่ป่วยจากการทำงาน

"อยากให้แรงงานที่เจ็บป่วยจากการทำงานหรือคิดว่าอาการเจ็บป่วยเกิดจากการทำงานไปใช้สิทธิการรักษาพยาบาลของกองทุนเงินทดแทน เพราะให้สิทธิประโยชน์มากกว่ากองทุนประกันสังคม เช่น กรณีเจ็บป่วยหากใช้สิทธิของกองทุนเงินทดแทน แรงงานสามารถไปใช้สิทธิรักษาพยาบาลได้ทุกโรงพยาบาล แต่ถ้าเป็นสิทธิของกองทุนประกันสังคม จะใช้สิทธิได้เฉพาะสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลที่แรงงานมีบัตรรับรองสิทธิอยู่ ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินจึงสามารถใช้สิทธิได้ทุกโรงพยาบาล หรือกรณีหยุดงาน เพราะเจ็บป่วยก็จะได้รับเงินชดเชย 60% ของเงินเดือน ขณะที่กองทุนประกันสังคมให้เงินชดเชย 50% ของเงินเดือน ทั้งนี้ หากแรงงานมีเหตุจำเป็นให้ต้องไปใช้สิทธิประกันสังคมในการรักษาพยาบาล เช่น รอผลสรุปการสืบสวนโรคไม่ไหว ต้องรีบเข้ารับการรักษาเพื่อไม่ให้มีอาการป่วยลุกลาม เมื่อแรงงานแจ้งเหตุจำเป็นต่อ สปส. และได้มีการสืบสวนโรคแล้วพบว่าป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงาน แรงงานจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนเงินทดแทนย้อนหลัง" รองเลขาธิการ สปส. กล่าว



## เตือนเตรียมร่างกายก่อนเข้าเจ กันท้องอืดขูเมนู‘ถั่ว-น้ำพริกเจ’

นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า หลังกินเจบางคนน้ำหนักขึ้น ซึ่งหลักการกินเจให้ถูกวิธีคล้ายกับหลักการกินให้ถูกโภชนาการคือ กินให้ครบ 5 หมู่ รับประทานให้หลากหลาย ป้องกันการขาดสารอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มแป้ง การเตรียมพร้อมก่อนกินเจ ควรเริ่มก่อน 2 วัน โดยกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เปลี่ยนมากินเนื้อที่ย่อยง่าย เช่น ปลา นม และไข่แทน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ลดปริมาณน้ำย่อยลง และเพิ่มปริมาณผักขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ไม่เกิดอาการท้องอืด

นายสง่ากล่าวว่า การกินเจจะทำให้ได้รับโปรตีนจากพืช ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ เพราะโปรตีนจากพืชมีกรดอะมิโนใกล้เคียงกับสัตว์ อย่างกรดอะมิโน เมทไทโอนิน (methionine) กับไลซีน (lysine) ซึ่งกรดอะมิโนชนิดนี้มีอยู่ในข้าวกล้อง ถั่วกินควบคู่กับอาหารเจทำให้ได้

รับสารอาหารครบถ้วน ที่สำคัญโปรตีนจากพืชไม่มีคอเลสเตอรอล เหมือนกับเนื้อสัตว์ แต่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย หากเลือกอาหารที่มีโปรตีนสูงก็สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง โดยอะมิโนในผักจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค มีวิตามิน แร่ธาตุ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น ไฟโตนิวเทรียนส์ที่มีในผักและผลไม้เท่านั้น ซึ่งจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งด้วย

“สิ่งสำคัญที่สุดในการกินเจคือ การเลือกอาหาร ส่วนใหญ่ผัก ผลไม้ มีประโยชน์เกือบทุกอย่าง เพียงแต่ต้องเลือกอาหารที่สด สะอาดและหวานน้อย รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด ซึ่งใช้น้ำมันเยอะ เปลี่ยนมาทานประเภท ต้ม นึ่ง หรืออบ ส่วนอาหารเจที่ผ่านการต้มซ้ำแล้วซ้ำอีก น้ำต้มจะระเหยเหลือเพียงความเค็มเท่านั้น จึงต้องระวังเรื่องความเค็มที่จะมีผลต่อความดันโลหิต หากเป็นไปได้ขอแนะนำให้กินอาหารไทยพวคน้ำพริกเจ กินคู่กับผักสด ผักพื้นบ้าน นอกจากจะมีประโยชน์แล้วยังไม่มีสารพิษเจือปน หรือกินข้าวกล้องเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก” นายสง่ากล่าว

## เตือนเตรียมร่างกายก่อนเข้าเจ กันท้องอืดเมนู‘ถั่ว-น้ำพริกเจ’

นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า หลังกินเจบางคนน้ำหนักขึ้น ซึ่งหลักการกินเจให้ถูกวิธีคล้ายกับหลักการกินให้ถูกโภชนาการคือ กินให้ครบ 5 หมู่ รับประทานให้หลากหลาย ป้องกันการขาดสารอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มแป้ง การเตรียมพร้อมก่อนกินเจ ควรเริ่มก่อน 2 วัน โดยกินเนื้อสัตว์ใหญ่ให้น้อยลง เปลี่ยนมากินเนื้อที่ย่อยง่าย เช่น ปลานม และไข่แทน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ลดปริมาณน้ำย่อยลง และเพิ่มปริมาณผักขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ไม่เกิดอาการท้องอืด

นายสง่ากล่าวว่า การกินเจจะทำให้ได้รับโปรตีนจากพืช ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ เพราะโปรตีนจากพืชมีกรดอะมิโนใกล้เคียงกับสัตว์ อย่างกรดอะมิโน เมทไทโอนิน (methionine) กับไลซีน (lysine) ซึ่งกรดอะมิโนชนิดนี้มีอยู่ในข้าวกล้อง ถ้ากินควบคู่กับอาหารเจทำให้ได้

รับสารอาหารครบถ้วน ที่สำคัญโปรตีนจากพืชไม่มีคอเลสเตอรอล เหมือนกับเนื้อสัตว์ แต่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย หากเลือกอาหารที่มีโปรตีนสูงก็สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง โดยอะมิโนในผักจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค มีวิตามิน แร่ธาตุ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น โฟโตราวี เทเรียนส์ที่มีในผักและผลไม้เท่านั้น ซึ่งจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งด้วย

“สิ่งสำคัญที่สุดในการกินเจคือ การเลือกอาหาร ส่วนใหญ่ผัก ผลไม้ มีประโยชน์เกือบทุกอย่าง เพียงแต่ต้องเลือกอาหารที่สด สะอาดและหวานน้อย รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด ซึ่งใช้น้ำมันเยอะ เปลี่ยนมาทานประเภท ต้ม นึ่ง หรืออบ ส่วนอาหารเจที่ผ่านการต้มซ้ำแล้วซ้ำอีก น้ำต้มจะระเหยเหลือเพียงความเค็มเท่านั้น จึงต้องระวังเรื่องความเค็มที่จะมีผลต่อความดันโลหิต หากเป็นไปได้ขอแนะนำให้กินอาหารไทยพวบน้ำพริกเจ กินคู่กับผักสด ผักพื้นบ้าน นอกจากจะมีประโยชน์แล้วยังไม่มีสารพิษเจือปน หรือกินข้าวกล้องเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก” นายสง่ากล่าว

**สสจ.ทพญน “คนไทยฟันดี-สุขภาพดีเยี่ยม”****เลือก 10 ยอดฟันดีวัย 80-90 ปี 18 ต.ค.55**

นพ.นรินทร์รัชต์ พิชญคามินทร์ สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรีเปิดเผยว่ากรมอนามัยดำเนินงานตามโครงการรณรงค์ “คนไทย ฟันดี สุขดีสมเด็จย่า” ตุลาคม 2555 เดือนแห่งการรณรงค์ดูแลสุขภาพช่องปากคนไทย เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ 21 ตุลาคม 2555 เพื่อเทิดพระเกียรติพระมารดาแห่งการทันตแพทย์ไทย ตลอดจนร่วมพลังวิชาชีพทันตกรรม และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมทั้งจัดบริการทางทันตสาธารณสุขถวายเป็นพระราชกุศล กรมอนามัยเป็นหน่วยประสานงานหลัก และได้ขอความร่วมมือให้จังหวัดสิงห์บุรีดำเนินการจัดกิจกรรมดังนี้ - ให้บริการทันตกรรมแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยโดยไม่คิดมูลค่า ได้แก่ อุดฟัน ถอนฟัน และขูดหินปูน และอื่นๆตามความจำเป็น ในวันที่ 19 ตุลาคม 2555 เวลา 08.30-15.30 น. ณ โรงพยาบาลทุกแห่ง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีทันตบุคลากร-คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80-89 ปี และ 90 ปีขึ้นไป เพื่อร่วมประกวด “10 ยอดฟันดีวัย 80 ปี และ 90 ปี” ในวันที่ 18 ตุลาคม 2555-จัดการรณรงค์ “ลูกรักฟันดี เริ่มที่จี่แรก” ระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2555-จัดนิทรรศการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมทันตสุขภาพในสถานบริการ ระหว่างวันที่ 15-22 ตุลาคม 2555 จึงขอเชิญชวนผู้สนใจเข้ารับบริการทันตกรรมและร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มงานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี โทร. 0-3681-3493. ต่อ 103, 123.

# รพ.สุขุมวิทปลื้ม สัมมนาสำเร็จลุล่วงความจำต่อ

นายแพทย์ภรศักดิ์ เด็ชประสิทธิ์ กรรมการบริหาร รพ.สุขุมวิท เปิดคุยกับผู้สื่อข่าวเมื่อเร็วๆ นี้ว่า ตามที่ รพ.สุขุมวิท ได้จัดงานสัมมนาในหัวข้อ "ทำอะไร เมื่อถึงวัยเกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อม" เมื่อวันที่เสาร์ที่ 22 กันยายน ที่ผ่านมา มีกระแสตอบรับที่ดีมาก โดยมีผู้เดินทางมาร่วมงานจับจองที่นั่งเต็มห้องประชุม ซึ่งจัดที่ไว้กว่า 350 ที่

"คณะผู้บริหาร และทีมแพทย์ พยาบาล รพ.สุขุมวิท ต่างรู้สึกปลื้มใจมากที่มีผู้ให้ความสนใจมางานสัมมนากันอย่างเกินคาด เพราะเราตั้งใจเต็มที่ในการจัดงานครั้งนี้ เนื่องจากมีความห่วงใยประชาชนผู้มีโอกาสได้รับทุกข์ทรมานจากอาการปวดเข่าทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องนับตั้งแต่ เพศ วัย และการใช้งานข้อเข่าแล้ว หลายคนยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอันอาจนำมาซึ่งปัญหาดังกล่าว จึงเห็นสมควรต้องเพิ่มความรู้ทั้งในแง่ของการป้องกันและรักษาอย่างถูกต้องตามหลักการแพทย์ยุคใหม่ เพื่อเป็นวิทยบริการแก่ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะเพศหญิง ทั้งนี้ได้เชิญแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายให้ความรู้พร้อมกันถึง 3 ท่าน นำโดย นพ.ประภัทร จารุมานพร ศัลยแพทย์ด้านเปลี่ยนข้อเข่า ประจำศูนย์ผ่าตัดเปลี่ยนข้อ รพ.สุขุมวิท ผู้ซึ่งเชี่ยวชาญมีประสบการณ์ผ่าตัดข้อเข่า บรรยายในหัวข้อ "ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม การรักษาและการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า" พร้อมด้วยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิอีก 2 ท่านที่มาเสริมทัพ พูดคุยในประเด็นสำคัญอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและน่าสนใจไม่แพ้กัน ได้แก่ นพ.ชินนิตร์ พุธานานนท์ ในเรื่องการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าอื่น ๆ เช่น ผ่าตัดข้อสะโพก และ นพ.ชินดนัย หงสประภาส เรื่องอาการปวดหลังจากกระดูกเสื่อม" นพ.ภรศักดิ์ กล่าวด้วยรอยยิ้ม

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า บรรยากาศในงานก็เต็มไปด้วยรอยยิ้ม และความอบอุ่น มีทั้งลูกหลานที่ง่วงพ่อแม่มา และเพื่อนฝูงวัยเกษียณที่เป็นคอรักสุขภาพชักชวนกันมาฟังการบรรยาย และร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ รพ.สุขุมวิท จัดเตรียมไว้บริการอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น การทำแบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม พร้อมอุปกรณ์ทดสอบข้อเข่า ทีมสหวิชาชีพ และพยาบาลมากประสบการณ์ที่จัดทีมมาเพื่อดูแลผู้ร่วมงานโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังมีนักกายภาพบำบัดที่มาสอนและให้คำแนะนำทำนั้ง ยืน เดิน ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องข้อเข่า

ผู้บริหาร รพ.สุขุมวิท ยังกล่าวต่อไปอีกว่า ตนรู้สึกชื่นใจมากที่แต่ละกิจกรรมต่างก็มีผู้ให้ความสนใจกันอย่างคึกคัก โดยเฉพาะการทำแบบประเมินความ



รพ.สุขุมวิท จัดสัมมนาเรื่อง "ทำอะไร เมื่อถึงวัยเกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อม" เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2555 ณ อาคารสุขุมวิท

รณแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ที่มีทีมพยาบาลให้การแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด

บรรยากาศของการบรรยาย ก็เป็นไปอย่างชื่นมื่น เป็นการพูดคุยแบบสบายๆ ระหว่างคุณหมอแต่ละท่านกับพิธีกร คุณเทวี แยมสรวล นักจัดรายการวิทยุชื่อดัง ที่พกแฟนคลับมาร่วมงานด้วยกลุ่มใหญ่ ผู้ฟังให้ความสนใจส่งคำถามกันมามากมาย จนไม่สามารถตอบได้ครบ แต่เชื่อว่าทุกท่านต่างก็ได้ข้อมูลดีๆ ที่เป็นประโยชน์กลับไปดูแลตนเอง และผู้ใกล้ชิดแน่นอน "ต้องขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาให้เกียรติมาร่วมงานสัมมนาในครั้งนี้ครับ" นพ.ภรศักดิ์ทิ้งท้ายด้วยรอยยิ้ม

พร้อมกันนี้ นพ.ดาวิน นารุลา ผู้อำนวยการ รพ.สุขุมวิท ได้กล่าวฝากถึง "คลินิกความจำ" ซึ่งเพิ่งเปิดตัวไปเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา โดยศูนย์สมองและระบบประสาท รพ.สุขุมวิท ได้จัดแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบประสาทและสมอง และผู้เชี่ยวชาญด้านความจำ มาตรวจวินิจฉัยให้การรักษามืออาชีพที่มีความจำเสื่อม ความจำลดลง หรือความจำบกพร่อง โดยเฉพาะ เนื่องจากองค์การอนามัยโลกได้จัดโรคสมองเสื่อม ให้อยู่ในอันดับ 1 ใน 20 โรคเรื้อรังซึ่งเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะแต่ผู้สูงอายุอย่างที่คนส่วนมากเข้าใจ

นพ.ดาวิน กล่าวถึงแนวคิดในการตั้ง "คลินิกความจำ" ว่าต้องการกระตุ้นให้คนไทยตื่นตัวกับโรคความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับความจำมากขึ้น เพราะการเอาใจใส่คอยสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะกับตัวเองหรือญาติใกล้ชิด ก็จะช่วยส่งผลดีต่อการรักษา

"หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีปัญหาสุขภาพสมองอย่างไร จะไม่มีทางรักษา หรือแก้ไข ซึ่งไม่อยากให้มองว่าการถดถอยจากความจำบกพร่อง หรือความจำเสื่อมที่ทำให้ผู้สูงอายุในบ้านกลายเป็นเด็กเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่ใส่ใจ แต่หากเข้ามารับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสามารถรักษาให้อาการดีขึ้นได้ ขอเชิญมาพบ และปรึกษากับทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่คลินิกความจำ อย่าปล่อยให้อาการหนักเกินแก้เลยครับ" นพ.ดาวิน กล่าวทิ้งท้าย

(โฆษณา)

# ตุ่มเล็กบานปลายกลายเป็นแผลหวิดถูกตัดขา รพ.รามคำแหงขยายหลอดเลือดช่วยผู้ป่วยเบาหวาน



นพ.สุทัศน์ ส้อศิริมานนท์

ผู้สื่อข่าวรายงานจาก รพ.รามคำแหง เมื่อเร็วๆ นี้หลังจากมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานนานกว่า 7 ปี คือ นายชัชวาล คุ้มภัย วัย 67 ปีได้ถูกพามาเข้ารับการรักษาแผลที่เท้าขวาซึ่งไม่แสดงท่าทีว่าจะหายแม้ว่าจะได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างดีจากแพทย์และสมาชิกในครอบครัวมาเป็นเวลาเกือบ 3 สัปดาห์แล้ว โดยแพทย์ผู้รักษาได้แนะนำให้นำเข้ารับการผ่าตัดเพื่อตัดขาซึ่งผู้ป่วยไม่ยินยอมและกลัวว่าถ้าตัดขาแล้วญาติผู้ป่วยยังเสาะหาหนทางที่เชื่อว่าช่วยรักษาหายไว้จะส่วนปลายของนิ้วเท้าที่ครอบครัวได้เป็นผลแต่ต้องจำใจยอมสละนิ้วเท้าที่เนื้อตายจนหมดสิทธิ์กลับมาปรับใช้ได้จึงเดินแล้ว

ทั้งนี้ บุตรชายของผู้ป่วยคือ นายชัชวาล คุ้มภัย ได้ให้รายละเอียดของกรณีดังกล่าวว่าในเบื้องต้นตนได้สังเกตเห็นตุ่มเล็กๆ ขนาดแค่หัวสิวที่หลังเท้าของบิดาโดยไม่ได้คาดคิดว่าจะกลายเป็นแผลกว้างมาจนถึงทางเท้าเกือบทั้งหมดในเวลาต่อมา ทั้งนี้ได้ช่วยกันทำแผลให้เองในช่วงแรกแต่ก็ต้องพาไปเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านแห่งหนึ่งหลังจากเห็นว่าแผลเริ่มลุกลามกินวงกว้างขึ้น และจากที่ได้เฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิดก็ช่วยให้เห็นความผิดปกติซึ่งนายชัชวาลได้เล่าว่า "พอฝ่าเท้าเป็นแผลแล้วจะเริ่มมีเลือดไหล แผลกว้างขึ้น อุณหภูมิของขา 2 ข้างไม่เหมือนกันคือข้างที่ไม่เป็นแผลจะอุ่น แต่ข้างที่เป็นแผลจะเย็น แสดงว่าเลือดไม่ลงไปเลี้ยงข้างล่างเพราะเส้นเลือดตันหมดแล้ว" ซึ่งในช่วงเวลาเพียง 3 สัปดาห์ แพทย์ผู้ทำการรักษาได้แนะนำให้ตัดขาผู้ป่วยเพื่อป้องกันการลุกลามอันจะนำมาซึ่งการสูญเสียมากขึ้น

แต่ด้วยเหตุที่ยังไม่อาจทำใจได้ตามคำแนะนำบุตรชายของผู้ป่วยรายนี้ได้เข้าไปสำรวจข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและทราบถึงการผ่าตัดขยายหลอดเลือดที่ รพ.รามคำแหง จึงรีบติดต่อพบบิดาไปรับการรักษาโดยมีนายแพทย์สุทัศน์ ส้อศิริมานนท์ เป็นเจ้าของใจ ซึ่งหลังจากได้ตรวจท่าแผลและฉีดสีดูหลอดเลือดผู้ป่วยแล้วจึงทราบถึงต้นตอของปัญหาอันเกิดจากหลอดเลือดส่วนปลายช่วงใต้เข่าขวามีสภาพอุดตัน ซึ่งแพทย์ผู้ตรวจจึงมีใจได้อธิบายให้ตนได้ทราบถึงวิธีการรักษา 2 อย่าง อย่างแรกคือทำบอลลูนขยายหลอดเลือดส่วนที่อุดตัน กับวิธีผ่าตัดเชื่อมโยงหลอดเลือด หรือ "ทำบายพาส" ซึ่งตนและญาติได้เลือกรักษาแบบบอลลูน เพราะมันใจว่าสะดวกกว่า ง่ายกว่า สามารถทำซ้ำได้หากเกิดปัญหา

หลังจากที่บิดาได้รับการขยายหลอดเลือดที่อุดตันแล้ว บุตรชายได้เล่าว่าแผลเริ่มแห้งและขาข้างที่เป็นแผลก็ไม่เย็นเหมือนก่อนหน้านี้ขณะที่พัก

หลังเท้าโดยทั่วไปมีเลือดฝาดชัดเจน "ที่ต้องทำใจคือการสูญเสียนิ้วเท้าข้างขวาทั้งหมดเนื่องจากแพทย์ลงความเห็นว่าขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไปทำให้มีสภาพเนื้อตายเกิดขึ้นและจำเป็นต้องตัดทิ้ง แต่หลังจากแผลหายแล้วแกก็ยังเดินได้ใช้ชีวิตปกติได้" นายชัชวาลผู้เป็นลูกชาย กล่าวทิ้งท้ายด้วยความโล่งอก

ด้าน นพ.สุทัศน์ ส้อศิริมานนท์ ศัลยแพทย์ด้านหลอดเลือด รพ.รามคำแหง ผู้ขยายหลอดเลือดให้ผู้ป่วยได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรณีนี้ว่า "ตอนแรกๆ คนไข้จะไม่รู้สึกเจ็บแผลจึงทำให้ลุกลามซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของคนไข้ที่เป็นเบาหวาน เพราะจะเกิดการเท้าชา พอมีแผลหรือมีการติดเชื้อก็ไม่มีรู้ เพราะว่ามีไม่เจ็บ ซึ่งยังทำให้การดูแลไม่ทั่วถึงทันการทำให้เนื้อเยื่อเน่ามากขึ้น ลุกลามมากขึ้น"

สำหรับสาเหตุที่นศัลยแพทย์รายนี้อธิบายว่าเกิดจากหลอดเลือดมีการอุดตันเนื่องจากเกิดไขมันสะสม อีกทั้งโรคเบาหวานเป็นเหตุให้มีไขมันสะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าคนปกติอยู่แล้ว ผนังของหลอดเลือดจะค่อยๆ แคบลงตามเวลา โดยทั่วไป คนปกติถ้าอายุมากขึ้น ผนังหลอดเลือดก็จะแคบลงอยู่แล้วจากไขมันที่สะสม แต่พอเป็นเบาหวานจะยิ่งมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 3-4 เท่า และความรวดเร็วของการอุดตันก็จะรวดเร็วกว่าคนปกติ

ส่วนการรักษาทางการแพทย์ด้วยวิธีขยายหลอดเลือดนั้น นพ.สุทัศน์ กล่าวว่าต้องใช้เข็มเจาะเข้าที่บริเวณขาหนีบ เพื่อสอดสายเล็กๆ เข้าไปในเส้นเลือดสำหรับใส่เส้นลวดค้ำทางเข้าไป แต่เมื่อไปถึงบริเวณที่เส้นเลือดมีการอุดตันสนิทแล้วการสอดใส่จะค่อนข้างยากแต่ต้องทำผ่านตรงนั้นไปได้ก่อนจึง

จะใส่บอลลูนเข้าไปขยาย แล้ววางท่อค้ำยัน ซึ่งเมื่อเปิดเส้นเลือดได้เลือดก็ไหลไปสลับสายเข้าได้ หลังจากทำเสร็จแล้วสามารถกลับบ้านได้หลังจากที่ได้ตามปกติ ซึ่ง นพ.สุทัศน์ ส้อศิริมานนท์ กล่าวว่า "ถือเป็นคนไข้เท้าข้างขวาทุกนิ้วที่ต้องเสียไป เพราะเกิดสภาวะเนื้อตายจากการขาดเลือดมานานเป็นเดือนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้ป่วยเบาหวานที่เกิดแผลขึ้นแล้ว แม้ว่าจะไม่มีรู้สึกเจ็บก็ควรรีบทำการรักษา ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว หรือถ้าแผลยังมีขนาดค่อนข้างเล็กก็อาจจะลองรักษาตุ่ม 1-2 สัปดาห์ ถ้าไม่หายต้องรีบไปพบแพทย์ทันที"