

ประจำวันที 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้าที 10

ส่องโรค
ไขสุขภาพ

ระวัง!แมงกะพรุน

ร้อนๆ แบบนี้ หลายคนมักหาเวลาไปท่องเที่ยวทะเลคลายร้อนกันล่าสุด นายนพพล ศรีสุข อธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ทส.) ให้ข้อมูลว่าในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีรายงานข่าวเกี่ยวกับการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการสัมผัสแมงกะพรุนพิษในประเทศไทยเป็นระยะ แต่องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทยยังมีน้อยมาก ดังนั้น นักท่องเที่ยวที่นิยมท่องเที่ยวทางทะเลจึงควรเรียนรู้เรื่องนี้อย่างจริงจังจากการสำรวจการแพร่กระจายของแมงกะพรุนในปี 2552-2556 สถาบันวิจัยและพัฒนาทรัพยากรทางทะเล ชายฝั่งทะเล และป่าชายเลน พบว่าแมงกะพรุนมีเกือบทุกพื้นที่ พิษของแมงกะพรุนจะบรรจุอยู่ในแคปซูล เรียกว่า นิมาโตซิสต์ (Nematocyst) มีไว้สำหรับป้องกันตัวและจับเหยื่อกระจายอยู่ทุกส่วนของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณหนวด แม้หนวดของแมงกะพรุนที่ตายแล้ว หรือหนวดที่หลุดออกมา ก็ยังสามารถปล่อยพิษไปยังผู้สัมผัสได้ ซึ่งทำให้บาดเจ็บในหลายระดับขึ้นอยู่กับความต้านทานของแต่ละบุคคล และขนาดของแมงกะพรุนพิษและปริมาณพิษที่ได้รับ อาการที่หลากหลายตั้งแต่รู้สึกคันมีผื่นเล็กน้อยไปจนถึงทำให้ระบบหัวใจหรือระบบหายใจล้มเหลว

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น 1.นำผู้บาดเจ็บขึ้นจากน้ำ 2.ใช้วัสดุแข็ง เช่น กระจาด ขี้ตม ไม้ เขี่ยหนวดออกจากบริเวณที่สัมผัส โดยห้ามใช้มือสัมผัสโดยตรง และห้ามนวด ถู หรือทายาใดๆ บริเวณที่ถูกสายแมงกะพรุน 3.ราดผ่านด้วยน้ำทะเลเพื่อให้หนวดที่ติดอยู่ออกไปให้มากที่สุด 4.ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ยาชาชนิดพ่นลดอาการปวดเพื่อหลีกเลี่ยงการถู นวด บริเวณที่สัมผัสแมงกะพรุน ในกรณีที่ไม่มียาชาชนิดพ่นใช้น้ำแข็งประคบเบาๆ เพื่อลดอาการปวด และ 5.ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น เริ่มรู้สึกหายใจลำบากหรือเริ่มหมดสติให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

สตรีจีบชาติเมกาแพ่มาก เสี่ยงโรค-หมอแนะวิธีแก้

แพทย์เผยผู้หญิงอายุเพิ่มขึ้น จีบชาติเมกาแพ/ช็อกโกแลตบ่อย
เพิ่มปัจจัยเสี่ยงปัสสาวะเล็ด กลั้นไม่อยู่ ซึ่แม้ไม่ใช่โรคร้ายแรง
แต่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต แนะฝึกขมิบลดการหย่อนคล้อย

เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม ศศ.นพ.พิชัย สิริระ
ศิริ หัวหน้าหน่วยขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติและ
กระบังลมหย่อนในสตรี ภาควิชาสูติศาสตร์-
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยระหว่างการ
อบรมโครงการ “เสริมสร้างความรู้โรคขับ
ถ่ายปัสสาวะผิดปกติและกระบังลมหย่อน
ในสตรี” ว่า อาการปัสสาวะผิดปกติที่พบได้
บ่อยมี 2 ลักษณะ คือ ปวดปัสสาวะกลั้นไม่
ได้ ต้องเข้าห้องน้ำทันที และกลุ่มปัสสาวะ
เล็ดขณะไอหรือจาม ซึ่งปัจจัยเสี่ยง ได้แก่
1.อายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการหย่อน
ของช่องคลอด 2.กรรมพันธุ์หรือมีประวัติ
คนในครอบครัวเคยเป็น 3.พฤติกรรมส่วนตัว
อาทิ ดื่มชา กาแฟ ช็อกโกแลต อ้วนเกินไป
อยู่ในอุณภูมิห้องแอร์ที่เย็นจัด ท้องผูกเรื้อรัง

ไอจาม แยกของหนัก คลอดลูกมาก เป็นต้น
“ส่วนสาเหตุสำคัญของโรคนี้ที่พบบ่อย
คือ กระเพาะปัสสาวะติดเชื่อ อาการกระบัง
ลมหย่อน นอกจากนี้ ยังเกิดจากขาดฮอร์โมน
หรือเคยได้รับการผ่าตัดในอดีต หรือเกิดจาก
มะเร็ง แต่เป็นสาเหตุที่พบได้น้อย สำหรับ
อาการปัสสาวะบ่อยจะขึ้นอยู่กับการรับรู้ของ
แต่ละคนว่าบ่อยแค่ไหนถึงเป็นการรบกวนการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งโดยปกติหากเป็นเวลา
กลางวันควรปัสสาวะประมาณ 7 ครั้ง และ
กลางคืนเมื่อหลับแล้ว ควรตื่นขึ้นมาปัสสาวะไม่
เกิน 1 ครั้ง” ศศ.นพ.พิชัยกล่าว และว่า อุบัติ
การณ์ของโรคนี้ถือว่ามาก โดยจะพบมากขึ้น
ตามอายุที่เพิ่มขึ้น เฉลี่ยครึ่งหนึ่งของสตรีจะ
มีอาการปัสสาวะกลั้นไม่ได้อุปัสสาวะเล็ด
อย่างใดอย่างหนึ่ง

ศศ.นพ.พิชัยกล่าว และว่า โรคนี้ไม่ใช่โรค
ร้ายแรง แต่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต เพราะ
บางรายที่เป็นมากๆ จะไม่สามารถออกนอกบ้าน
ได้ ต้องใส่ผ้าอ้อมตลอดเวลา ไม่สามารถทำงาน
ได้ และไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ เนื่องจาก
จะไปกระตุ้นอาการปวดปัสสาวะขึ้นมา แต่
ผู้ที่ป่วยโรคนี้ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยมาพบแพทย์
ทั้งนี้ ในการรักษาโรคดังกล่าวจะรักษาตาม
สาเหตุที่เป็น เช่น เกิดจากภาวะการติดเชื่อก็
ฆ่าเชื้อ หากเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพก็ให้ลด
ปัจจัยเสี่ยง นอกจากนี้ วิธีที่สามารถช่วยให้
กลั้นปัสสาวะได้นานขึ้นคือ การขมิบบ่อยๆ ซึ่ง
จะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน
ให้แข็งแรงมากขึ้น หากสามารถทำอย่างต่อเนื่อง
และสม่ำเสมอได้นาน 3-6 เดือน ผู้ป่วย
จะสามารถกลั้นปัสสาวะได้ดีขึ้นเกือบเทียบเท่า
คนปกติ หรือประมาณ 3 ชั่วโมง และป้องกัน
ไม่ให้ช่องคลอดหย่อนมากยิ่งขึ้น และว่า หาก
กลั้นปัสสาวะไม่ครบตามเกิน 3-4 ชั่วโมง เพราะ
ในบางรายอาจเกิดอาการปัสสาวะคั่งได้

สปส.มอบทุนหมอ-พยาบาล

นายจිරศักดิ์ สุคนธาติ เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม (สปส.) กระทรวงแรงงาน เปิดเผยว่ ปัจจุบันบุคลากรทางการแพทยและพยาบาล ทีมีความรู้ด้านอาชีวเวชศาสตร์และอาชีวอนามัย มีจำนวนไม่เพียงพอกับการให้บริการประชาชน ดังนั้นกองทุนเงินทดแทน ซึงอยู่ในความดูแลของ สปส.จึงได้ให้การสนับสนุนการผลิตแพทยทางด้านนี้ เพื่อให้ลูกจ้างสามารถเข้าถึงบริการทางการแพทยมากขึ้น และได้รับการส่งเสริมสุขภาพค่าปรึกษาแนะนำในการป้องกันโรคหรือป้องกันอันตรายจากการทำงานได้อย่างถูกต้อง ซึงในปีนี้ กองทุนเงินทดแทน สปส.ได้ให้ทุนการศึกษาแก่แพทย หลักสูตรแพทยเฉพาะทาง ในสาขาอาชีวเวชศาสตร์ จำนวน 6 ทุน ทุนละไม่เกิน 330,000 บาท และทุนการศึกษาพยาบาล หลักสูตรเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลชิวอนามัย หลักสูตร 4 เดือน จำนวน 60 ทุน ทุนละไม่เกิน 50,000 บาท

“สำหรับคุณสมบัติของผู้ทีสมัครขอรับทุนนั้น จะต้องเรียนจบในสาขาเหล่านี้โดยตรง และได้รับใบประกอบวิชาชีพ มีอายุไม่เกิน 55 ปีบริบูรณ์ นับถึงวันที่ 1 มกราคม 2556 หากผู้สมัครขอรับทุนเป็นคู่สมรส บุตรของลูกจ้างหรือคู่สมรส บุตรของผู้ทุพพลภาพ จะได้รับการพิจารณาในการรับทุนก่อน โดยหลักสูตรแพทยเปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ 31 พฤษภาคมนี้ และหลักสูตรการพยาบาลเปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1-31 ตุลาคมนี้ สามารถดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.sso.go.th>” นายจिरศักดิ์กล่าว

ประจำวัน 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้า 10



จรัสศักดิ์ สุคนธ์ชาติ

เปิดช่องทางพิเศษ ช่วย 'คนไข้หัวใจ'

พญ.สุวรรณี ตั้งวีระพรพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยถึงระบบการให้บริการช่องทางด่วนผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (Fast Track MI) ว่า จากการดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2553 พบว่าระบบ Fast Track MI สามารถช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยลงได้จากร้อยละ 6 เหลือเพียงร้อยละ 3 เมื่อเทียบกับในต่างประเทศพบว่าอัตราการตายอยู่ที่ร้อยละ 4 ทั้งนี้ สถาบันโรคทรวงอกได้สร้างเครือข่ายเพื่อรับส่งต่อผู้ป่วยปัจจุบันมีการส่งต่อถึงร้อยละ 90 โดยมีการอบรมโรงพยาบาลเครือข่าย โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน จ.นนทบุรี จ.ปทุมธานี และ จ.พระนครศรีอยุธยา ในเรื่องการวินิจฉัย การรักษา การเคลื่อนย้าย การส่งต่อ เพื่อให้การช่วยเหลือเบื้องต้นดียิ่งขึ้น เพราะโรคนี้ยิ่งรักษาได้เร็วจะยิ่งลดอัตราการเสียชีวิตได้

“หากผู้ป่วยมีอาการของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โรงพยาบาลในเครือข่ายจะต้องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (อีเคจี) ภายใน 10 นาที หากสวนหัวใจเองไม่ได้ จะต้องให้ยาละลายลิ่มเลือด แล้วส่งผลตรวจอีเคจีไปยังสถาบันโรคทรวงอก ซึ่งจะมีแพทย์และพยาบาลทำงานตลอด 24 ชั่วโมง รวมเวลาที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาไม่เกิน 90 นาที ซึ่งจะลดขั้นตอนต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเร่งด่วน” พญ.สุวรรณี กล่าว และว่า ปัจจุบันพบว่าการรักษาโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อปี 2555 มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษากว่า 200 คน จากปี 2554 ที่มีประมาณ 100 คน ซึ่งเกิดจากประชาชนมีโรคความดัน เบาหวาน โรคอ้วน สูบบุหรี่มากขึ้น ทั้งนี้ เดิมอัตราการเสียชีวิตจากโรคระบบหลอดเลือดสมองหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 17 แต่ปัจจุบันสามารถลดด้วยวิธีต่างๆ ทั้งป้องกัน รักษาอย่างรวดเร็ว ทำให้มีอัตราเหลือประมาณร้อยละ 9.8 เท่านั้น

อ-พยาบาล

งานประกันสังคม (สปส.) เลขาธิการทางการแพทย์และสาธารณสุขนามัย มีจำนวนเงินกองทุนเงินทดแทนสนับสนุนการผลิตแพทย์บริการทางการแพทย์มาก ษาแนะนำในการป้องกัน ด้ยถูกต้อง ซึ่งในปีนี้ ษาแก่แพทย์ หลักสูตร ร์ จำนวน 6 รุ่น รุ่นละไม่ ษา หลักสูตรเฉพาะทาง ษา เดือน จำนวน 60 รุ่น รุ่น

รุ่นนั้น จะต้องเรียนจบใน ษาชีพ มีอายุไม่เกิน 5 ษา ผู้สมัครขอรับทุนเป็น ษาของผู้พลภาพ จะได้ ษาแพทย์เปิดรับสมัคร ษาและหลักสูตรการพยาบาล ษาสามารถดูรายละเอียดได้ที่

เตลิวีฬ

ประจำวันที 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้าที่ 1

แฮกเว็บสปน. เบี่ยวให้ปากคำ

ผู้ตองสงสัยคดีแฮกเว็บไซต์ สปน.เบี่ยว
เข้าให้ปากคำเจ้าหน้าที่ ปอท. ผู้การเผย
“ตาเล็กฯ” เจาะเข้าระบบ ♦ อ่านต่อหน้า 16

▶ กวาดล้าง...นายวิทยา ผิวผ่อง ผวจ.พระนครศรีอยุธยา
พร้อมคณะแถลงผลการกวาดล้างอาชญากรรม ช่วง 9-13
พ.ค. ได้ผู้ตองหา 330 คน และของกลางเป็นจำนวนมาก
รวมมูลค่าทรัพย์สินที่ยึดได้กว่า 2 ล้านบาท (ข่าวหน้า 14)



เตลีฟิวส์

ประจำวันที 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้าที 6



☒ มอบศูนย์... ัญลักษณ์ นันท์ธนาวารสิริ รองประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท อนันดา ดีเวลลอปเม้นท์ พร้อมด้วย พรชัย จิรวินิจนันท์ รักษาการประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มูลนิธิที่อยู่อาศัยเพื่อมนุษยชาติ ประเทศไทย ร่วมมอบอาคารอเนกประสงค์ “เรา❤บ้านมา” ให้แก่ชาวบ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เตลิวีล

ประจำวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้า 8

ชื่นชมที่ว่าการอำเภอเสนา อยุธา

เรียน คุณเอก วิภาวดี

เนื่องด้วยข้าพเจ้าได้ยืมเรื่องราวจากเพื่อน ๆ ของข้าพเจ้าว่า
เจ้าหน้าที่ ณ ที่ว่าการอำเภอหลายแห่งพนักงานมักจะไม่ค่อยเต็มใจ
บริการหรือมีการแสดงความไม่สุภาพ เสียมารยาทและไม่ค่อยใส่ใจ
กับประชาชนผู้มาใช้บริการ ซึ่งเป็นเรื่องที่เจ้าหน้าที่พนักงานไม่ควร
กระทำเป็นอย่างยิ่ง

แต่เมื่อที่ผ่านมารเร็ว ๆ นี้ ข้าพเจ้าได้ไปขอรับการบริการจากที่
ว่าการอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลับไม่เป็นดังที่ข้าพเจ้า
คิด เจ้าหน้าที่ทุกคนตั้งใจปฏิบัติงานกันดีมาก หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส
และใส่ใจกับประชาชน อีกทั้งยังเสร็จธุระได้เร็วอีกด้วย ซึ่งเป็นการ
ประหยัดเวลาไปได้มาก ข้าพเจ้าจึงขอฝากหนังสือพิมพ์เตลิวีล
ชื่นชมอย่างมากกับการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงาน

ประชาชนอำเภอเสนา

.....

จดหมายที่เขียนมาชมเชยเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานที่ว่าการอำเภอ
เสนา พระนครศรีอยุธยา ก็แสดงว่าอำเภอเสนา เป็นอำเภอที่ยิ้มอย่าง
แท้จริง ที่ทำให้ประชาชนที่เข้าไปติดต่อราชการมีความประทับใจ ก็
ขออนุญาตบอกต่อเรื่องดี ๆ ให้ได้รับทราบกันถ้วนหน้า

เดลินิวส์

ประจำวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ.2556 หน้า 14

‘กรุงเก่า’ลุยจับผู้ต้องหา-ยึดรถบัส

เมื่อวันที่ 14 พ.ค. นายวิทยา ผิวผ่อง ใช้น้ำหนัก 12 บาท และเงินสด 182,200 บาท ผวจ.พระนครศรีอยุธยา พล.ต.ต.กรเอก เพชรรวมมูลค่าทรัพย์สินที่ยึดกว่า 2 ล้านบาท ไชยเวส ผบก.ภ.จว.พระนครศรีอยุธยา พร้อม พล.ต.ต.กรเอก กล่าวว่าการทำการ ด้วยผกก.ทั้ง 26 สถานี แลกผลผลการกวาด กวาดล้างอาชญากรรมเป็นไปตามนโยบายของ ล้างอาชญากรรมในช่วงวันที่ 9-13 พ.ค. 56 พล.ต.ท.นเรศ นันทโชติ ผบช.ภ.1 และผวจ. สามารถจับกุมยาบ้า 17,000 เม็ด ยาไอซ์น้ำ พระนครศรีอยุธยา ในการดำเนินการจับกุมผู้ค้า หนัก 1,065.57 กรัม กัญชา 14.10 กรัม ใบ ยาเสพติด จะต้องทำการขยายผลปราบปรามผู้ กระท่อม 189 ใบ อาวุธปืนชนิดต่าง ๆ จำนวน กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด โดยรายล่าสุด 10 กระบอก เครื่องกระสุนปืน 71 นัด ติดตาม เจ้าหน้าที่ตำรวจ สก.วังน้อย จับกุม ผู้ต้องหา 5 จับกุมผู้ต้องหาในคดีข้างเก่า การพนัน บุคคล พร้อมของกลางยาบ้า และขยายผลตรวจ ต่างด้าว เมมาแล้วจับ ปล่อยเงินกู้เกินอัตรา ได้ ยึดรถบัส 1 คัน ทองรูปพรรณน้ำหนัก 12 บาท ผู้ต้องหา 330 คน ยึดทรัพย์สินเป็นรถบรรทุก นอกจากนี้ยังพบสมุดบัญชีรายชื่อลูกค้ายาบ้า ที่มี หกล้อ 2 คัน รถบัส 1 คัน รถ จยย. 1 คัน การสั่งซื้อยาบ้า และมีเงินหมุนเวียนจำนวนมาก คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก 1 เครื่อง ทองรูปพรรณ โดยเจ้าหน้าที่จะดำเนินการติดตามจับกุมต่อไป.