



การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ

การล้มเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุในต่างประเทศ พบ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเกิดการล้มอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และกว่าครึ่งมีการล้มซ้ำ ในประเทศไทยพบการล้ม 1 ใน 5 ของผู้สูงอายุ ที่สำคัญคือ เกิดกระดูกหักตามมาหลังการล้ม ทำให้บางรายเดินไม่ได้ และช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง บางรายเกิดอาการกลัวล้มซ้ำ ส่งผลให้เกิดความเสื่อมจากการไม่เคลื่อนไหวไม่ใช้งานตามมา

ผู้สูงอายุล้มมากกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากปัจจัย 2 ประการ ได้แก่ ความเสื่อมตามวัย และโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นในแต่ละคน โดยเฉพาะโรคที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เสี่ยงการทรงตัว เดินลำบากหรือผิดปกติ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต จากโรคหลอดเลือดสมอง โรคของหูชั้นใน ต้อกระจก ข้อเข่าเสื่อม โรคปลายประสาทเสื่อม เป็นต้น และที่เกิดกระดูกหักจากการล้มมากกว่าวัยหนุ่มสาวก็

เนื่องมาจากโรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เมื่อล้มกระแทกกับพื้น กระดูกที่เปราะบางจะแตกหักได้ง่าย ฉะนั้น การป้องกันจึงต้องประกอบด้วยการรักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง การจัดการสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ และการป้องกันรักษาโรคกระดูกพรุน

การออกกำลังกายที่มีหลักฐานยืนยันว่าช่วยเพิ่มการทรงตัวและป้องกันการล้มมากที่สุดในปัจจุบัน คือการรำไท้ฉี พบว่าการล้มซ้ำลดลงร้อยละ 47.5 ส่วนการเดินออกกำลัง การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (low impact) และการเดินลีลาศก็มีประโยชน์ในการส่งเสริมการทรงตัวเช่นกัน สิ่งสำคัญคือต้องทำต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดประโยชน์

การรำไท้ฉีนอกจากจะช่วยเรื่องการทรงตัวแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา ซึ่งมีความสำคัญในการป้องกันการล้มและเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักเพียงพอที่จะช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดสำหรับผู้สูงอายุได้

นพ.วสุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล

ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
รพ.จุฬาลงกรณ์

สธ.เค้นหน้า'แพคเกจวัคซีน'

●ดูแลสุขภาพคนไทย4กลุ่มวัย

นพ.ประดิษฐไพฑูริย์โยบายให้ สธ.จัดทำ'แพคเกจวัคซีน' ครอบคลุม 4 กลุ่มวัย ป้องกันการเจ็บป่วย ตั้งเป้าให้คนไทยมีสุขภาพดี 100%

เมื่อวันที่ 9 มกราคม นพ.ประดิษฐไพฑูริย์ โยบาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ภายหลังประชุมคณะผู้บริหาร สธ. เฉพาะระดับอธิบดีขึ้นไป ว่า การประชุมเป็นการหารือร่วมกันเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามตัวชี้วัดสู่เป้าหมายให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ซึ่งนโยบายนายกรัฐมนตรีต้องการให้ดูแลสุขภาพคนไทยเป็นรายกลุ่มตามช่วงวัย สธ.จึงจะทำในรูปแบบของชุด (แพคเกจ) วัคซีนสุขภาพคนไทยใน 4 กลุ่มวัย ได้แก่ อายุ 0-6 ปี, 7-18 ปี, 19-60 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งจะเป็นแพคเกจการดูแลสุขภาพคนไทยครบทุกวัยอย่างเหมาะสม ป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย เป็นเหมือนวัคซีนในอดีตที่ช่วยป้องกันโรค

นพ.ประดิษฐกล่าวอีกว่า สำหรับแพคเกจ

ของกลุ่มวัย 0-6 ปี เช่น หญิงตั้งครรภ์ต้องได้รับการตรวจครรภ์อย่างน้อย 4-5 ครั้งก่อนคลอด ต้องคลอดโดยแพทย์ ได้รับวัคซีนพื้นฐานครบถ้วน และได้รับการตรวจคัดกรองโรคทางจิต เช่น เด็กไฮเปอร์ เป็นต้น กลุ่มวัย 7-18 ปี สิ่งสำคัญที่สุด คือ การเตรียมตัวคนกลุ่มนี้ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงในอนาคต จะดูแลเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การไม่ใช้ยาเสพติด การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น โรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ การออกกำลังกาย และโภชนาการที่ถูกต้อง เป็นการเตรียมตัวให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ กลุ่มวัย 19-60 ปี เป็นวัยทำงาน จะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพให้ดี ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และกลุ่มวัย 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยสูงอายุต้องดูแลด้วยการซ่อมแซมร่างกาย นอกจากนี้ กลุ่ม

ด้วยโอกาส ที่มีโรคประจำตัวเฉพาะ เช่น ฮาล์สซีเมีย โรคทางจิต จะมีแพคเกจดูแลเป็นพิเศษ

“ในเรื่องของการรักษาโรคของคนไทย ครอบคลุม 100% แล้ว จากการมีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือ 30 บาท รักษาทุกโรค แต่ในส่วนของการป้องกันการเจ็บป่วยในคนไทยยังไม่สมบูรณ์ เรื่องของแพคเกจวัคซีนสุขภาพ จึงจะเน้นเรื่องของการส่งเสริมป้องกันโรค ให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี โดยช่วงวัย 0-18 ปี เป็นการตั้งเป้าที่สูงมาก ว่าจะต้องมีการดูแลตามแพคเกจสุขภาพได้ ครอบคลุม 100% เพราะเป็นช่วงวัยที่ดูแลและติดตามได้ง่าย ซึ่งวัย 7-18 ปี ส่วนใหญ่จะเป็นโรคสังคม เช่น ยาเสพติด ท้องไม่พร้อม หากป้องกันโรคสังคมเหล่านี้ได้ก็เท่ากับป้องกันโรคได้เกือบ 100%” นพ.ประดิษฐกล่าว และว่า ส่วนโรคติดต่อต่างๆ ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ ขณะที่วัย 18-60 ปี ไม่ได้ตั้งเป้าหมายทะเยอทะยานว่าจะต้องดูแลได้ 100% เพราะมีการเคลื่อนย้ายทำงานต่างๆ ส่วนผู้สูงอายุหากดูแลได้ 50% เท่ากับว่าคนสูงอายุได้รับการดูแลที่ดีขึ้นแล้ว

ชู'5สมุนไพรไทย'สู่ตลาดโลก

นายนาคาญ์ ทริชาวัฒน์ ประธานสมาพันธ์สุขภาพและความงามแห่งประเทศไทย กล่าวว่า ประเทศไทยมีสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ดีมากมายหลายชนิด แต่จากการที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) หรือร่วมกับนักวิชาการและผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องได้มีการคัดเลือกสมุนไพรไทยที่จัดเป็นแชมเปียน 5 ชนิด ได้แก่ กวาวเครือขาว บัวบก กระจับจี่ดำ ไพล และลูกประคบ โดยพิจารณาจากการที่สามารถปลูกได้ง่าย เป็นที่รู้จักทั่วโลก และมีอนาคตเนื่องจากการวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ที่จะนำมาพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ออกจำหน่าย

นายนาคาญ์กล่าวอีกว่า กวาวเครือขาวเป็นที่รู้จักในต่างประเทศค่อนข้างดี มีประโยชน์เรื่องการเสริมฮอร์โมนในเพศหญิง ใบบัวบกใช้ผสมในเครื่องสำอางเพื่อป้องกันการแพ้เครื่องสำอาง ช่วยเรื่องการบำรุงผิว กระจับจี่ดำ ช่วยในเรื่องของการบำรุงร่างกายเพศชาย มีฤทธิ์ในการลดน้ำหนัก และบำรุงผิวในสภาพสตรีด้วย ขณะที่ไพล เมื่อนำมาทำให้อยู่ในรูปแบบของครีมจะมีสรรพคุณคล้ายกับบัวหิมะของจีน และลูกประคบ จะมีการรวมใช้สมุนไพรหลากหลาย มีกลิ่นหอม ทั้งนี้ ประเทศไทยมีการผลิตที่เก่งแต่ไม่เก่งในเรื่องของการตลาด หากทำให้การตลาดสมุนไพรดีขึ้น มูลค่าการส่งออกผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยจะเพิ่มขึ้นมาก

ค้นอง ตรงไป ตรงมา

แห้วหน้า

วันหยุดสัปดาห์ ที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2556

ครึ่งแรกของหนึ่งชีวิต ที่

หน้าหลัก คอลัมน์นิสต์ การเมือง โลกธุรกิจ ผู้หญิง บันเทิง กทม. ภูมิภาค การศึกษา คุย

ภาคเหนือ-อีสาน มีอากาศหนาวเย็น อุณหภูมิลดลง 2-4 องศา

กรม.ผ่าน4โครงการเงินกู้สาธารณสุข งบประมาณกว่า3พันล้านบาท

วันหยุดสัปดาห์ ที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2556, 06.00 น.

tags : กรม., เงินกู้, สาธารณสุข, งบประมาณ, ครุภัณฑ์, การแพทย์,

กรม.ผ่าน4โครงการเงินกู้สาธารณสุข

งบประมาณกว่า3พันล้านบาท

จัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผยว่า ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (กรม.) มีมติเห็นชอบอนุมัติโครงการเงินกู้ของกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) จากกรอบเดิมที่ กรม.อนุมัติไว้ 3,426 ล้านบาท โดย สธ.ได้ตั้งคณะทำงาน ซึ่งมีตัวแทนจากโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน ชมรมนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป ชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน ชมรมแพทย์ชนบท และส่วนกลาง เพื่อทบทวนความจำเป็นและต่อรองราคาครุภัณฑ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นต้องใช้ทั้งหมด ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2555 สามารถลดลงเหลือวงเงินประมาณ 3,273 ล้านบาท นำไปจัดซื้อรวม 3,390 รายการ และมีเงินเหลืออีก 152 ล้านบาท

สำหรับงบประมาณดังกล่าว สธ.จะใช้เพื่อจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์และครุภัณฑ์สนับสนุนการทำงานใน 4 โครงการใหญ่ เพื่อพัฒนาระบบบริการประชาชนทั่วประเทศกระจายไปยังเครือข่ายบริการ 12 เครือข่าย ได้แก่ 1.โครงการระดับตติยภูมิ เพิ่มขีดความสามารถโรงพยาบาลชุมชนขนาดใหญ่ วงเงิน 747 ล้านบาท 2.โครงการระดับตติยภูมิ พัฒนาขีดความสามารถโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป วงเงิน 399 ล้านบาท 3.การพัฒนาศูนย์เชี่ยวชาญรักษาโรคหัวใจและมะเร็ง วงเงิน 1,100 ล้านบาท และ 4.โครงการพัฒนาศักยภาพโรงพยาบาลชุมชน วงเงิน 1,015 ล้านบาท ทั้งนี้ งบประมาณอีก 152 ล้านบาท ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีได้เห็นชอบในหลักการให้ สธ.ดำเนินการจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ใน 3 โครงการ ได้แก่ โครงการจัดซื้อเครื่องมือตรวจสอบสารเสพติดในห้องปฏิบัติการของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 60 ล้านบาท โครงการพัฒนาศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางสาขาต่างๆ กรมการแพทย์ในวงเงิน 75 ล้านบาท และพัฒนาศักยภาพโรงพยาบาลชุมชนเพิ่มเติมของสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข วงเงิน 17 ล้านบาท

นพ.ณรงค์ กล่าวต่อไปว่า ในการจัดสรรครุภัณฑ์ทางการแพทย์ครั้งนี้ ได้กระจายไปยังเครือข่ายบริการ 12 เครือข่าย เพื่อให้มีการกระจุกตัวและเป็นไปตามแผนพัฒนาระบบบริการที่ต้องการให้ประชาชนทุกพื้นที่ได้รับบริการที่มีคุณภาพตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงศูนย์เชี่ยวชาญของแต่ละเครือข่ายบริการ เช่น เครือข่ายบริการที่ 1 ในภาคเหนือ 8 จังหวัด เช่น เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน ได้รับงบ 337 ล้านบาท เครือข่ายบริการที่ 6 ในภาคกลาง 8 จังหวัด เช่น ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี จันทบุรี ชลบุรี ได้รับ 353 ล้านบาท เครือข่ายบริการที่ 8 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 7 จังหวัด เช่น บึงกาฬ อุดรธานี ได้รับ 328 ล้านบาท เครือข่ายบริการที่ 11 ในภาคใต้ 7 จังหวัด เช่น ชุมพร สุราษฎร์ธานี ได้รับ 316 ล้านบาท



วันพฤหัสบดีที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2556

Enter Keywords Here ..

ค้นหาข่าว

หน้าหลัก

การเมือง

เศรษฐกิจ

อสังหาฯ

ประกันภัย

บันเทิง

อาชญากรรม

กีฬา

การศึกษา

▶ แผ่นดินไหวอินโดนีเซีย [6:23 น.]... ▶ ก

สาธารณสุข

ประชุมวิชาการสัณจร ครั้งที่ 23

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับโรงพยาบาลลำปาง จัด "งานประชุมวิชาการสัณจร ครั้งที่ 23" วันที่ 16-18 ม.ค.56 ณ ห้องประชุมศูนย์แพทยศาสตรบัณฑิตคลินิก ชั้น 3 โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้กับแพทย์ สำหรับแพทย์ผู้สนใจ ขอเชิญเข้าร่วมประชุมวิชาการสัณจร ครั้งที่ 23 ได้โดยไม่เสียค่าลงทะเบียน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.0-2716- 6744 ต่อ 11 ภายในงานมีการบรรยายเรื่อง Neuroimaging for internists โดย น.พ.พิพัฒน์ เขียววิทย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, Sexual transmitted infection in the real world โดย พ.ญ.ศศิวิมล โฆษะสุนนท์ โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ กรมการแพทย์, Appropriate use of GI medications โดย น.พ.เฉลิมรัฐ บัญชรเทวกุล เป็นต้น

วันที่ 10/01/2556 เวลา 7:33 น.

เรื่องเด่น : เช็กความพร้อม 'ตัวเราเอง' รับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน | หม่อมน้อยผู้

แฉเยาวชนเป็นคำเตือนโฆษณาเหล้า



จากการประชุมคณะกรรมการร่างกฎกระทรวง ประกาศ และระเบียบ ตาม พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่กรมควบคุมโรคมีภารกิจารเฝ้าระวัง ประกาศคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าด้วยรูปแบบและวิธีการแสดง ข้อความค่าเตือนประกอบภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือภาพ สัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ... (ฉบับที่ 2) เนื่องจาก ประกาศคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าด้วยรูปแบบและวิธีการแสดง ข้อความค่าเตือนประกอบภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือภาพ สัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2553 ฉบับลงวันที่ 14 เม.ย. 2553 บังคับใช้มาแล้ว 2 ปีแล้ว ควรที่จะปรับปรุงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ปัจจุบัน และมีข้อความที่กระชับ เข้าใจง่ายต่อเด็ก เยาวชน ซึ่งที่ประชุมเห็นชอบใน หลักการ โดยให้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาของประกาศดังกล่าวทั้งฉบับ โดยแก้ไขเนื้อหา สำคัญ คือ "พื้นที่กรอบข้อความค่าเตือนต้องเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีขนาดพื้นที่ไม่น้อย กว่า 1 ใน 4 ของพื้นที่โฆษณา" แก้เป็น "ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของพื้นที่โฆษณา" ส่วน การแสดงข้อความค่าเตือน ให้แสดงอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ 1. "สุราเป็นเหตุก่อ มະเร็งได้" 2. "สุราเป็นเหตุให้สมองเสื่อมได้" และ 3. "สุราเป็นเหตุให้พิการได้"

เรื่องเด่น : เช็กความพร้อม 'ตัวเราเอง' รับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน | หนุ่มน้อยผู้ประสบความสำเร็จ 'เอ็ม-พิชญ์' | โพลซียอด

สธ.เร่งสร้าง 'วัคซีนสุขภาพ' หวัง10ปีคนไทยสุขภาพดี



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เดินเครื่องนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค เป็นวัคซีนสุขภาพ จัดระบบการดูแลคนไทยตามกลุ่มวัย ตั้งแต่เกิดถึงแก่ หวังผลให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรงภายใน 10 ปี เน้นกลุ่มเด็กและเยาวชน 0-18 ปี เพื่อเตรียมเป็น ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ...

ไทยรัฐออนไลน์

โดย ทีมข่าวไทยรัฐออนไลน์
10 มกราคม 2556, 08:45 น.

นายแพทย์ประดิษฐ สินธวณรงค์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวภายหลังประชุมผู้บริหารระดับสูงกระทรวงสาธารณสุข ที่กระทรวงสาธารณสุข ว่า ประเด็นหลักการประชุม เป็นการติดตามแผนการดำเนินงานของแต่ละกรมวิชาการ ให้เป็นไปตามเป้าหมายและผลลัพธ์ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่กระทรวงกำหนดไว้ โดยให้เสนอวิธีการทำงานที่จะให้บรรลุตามเป้าหมายใหญ่ คือให้คนไทยมีสุขภาพดี อายุยืน 80 ปี ภายใน 10 ปี ซึ่งตามนโยบายของนายกรัฐมนตรี ได้ให้ดูแลประชาชนทุกกลุ่มอายุ เช่น เด็ก 0-6 ปี กลุ่ม 7 - 18 ปี กลุ่มอายุมากกว่า 18 ปี - 60 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งในปัจจุบันด้านการรักษาพยาบาล สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพมีความชัดเจนแล้ว จากนั้นจะไปเน้นหนักในเรื่องของวัดชี้สุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยดูแลให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การเสพติด ดื่มสุราแล้วขับ เป็นการดูแลสุขภาพครบทุกวัย คล้ายกับการฉีดวัคซีนในอดีต หากฉีดได้ครบ 100 เปอร์เซ็นต์เชื่อว่าป้องกันโรคได้

นายแพทย์ประดิษฐ กล่าวต่อว่า รายการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคกลุ่มเด็ก 0-6 ปี เช่น มารดาฝากครรภ์ครบ 4 ครั้ง คลอดโดยแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรม หลังคลอดได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ มีการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพต่างๆ ตรวจคัดกรองโรคทางกายและจิต เป็นต้น หากครบ 100 เปอร์เซ็นต์ หมายความว่าให้วัคซีนสุขภาพเด็กครบ เชื่อว่าเราจะได้เด็กที่มีคุณภาพ ส่วนกลุ่มเด็กอายุ 7-18 ปี สิ่งที่สำคัญคือการเตรียมตัวให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงในอนาคต วัดชี้ที่ให้อีกคือการดูแล แนะนำ ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกัน ทั้งเรื่องยาเสพติด การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ รู้จักปัญหาต่างๆ ของสังคม ถ้าอบรมเด็กเหล่านี้ได้ร้อยละ 70-80 จะเป็นตัวชี้วัดว่าจะได้เด็กที่เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ โดยจะเน้นหนักใน 2 กลุ่มนี้ เพราะเป็นกลุ่มที่เข้าถึงได้ง่าย สามารถดูแลส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาทางสุขภาพ และปัญหาสังคมที่จะตามมาเมื่อโตขึ้น

สำหรับกลุ่มอายุมากกว่า 18 ปี - 60 ปี เป็นวัยทำงาน รายการการดูแลจะเน้นวัดชี้รักษาคุณภาพหัวใจ เช่นการตรวจสุขภาพ การคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นช่วงของการซ่อมแซมฟื้นฟูสุขภาพ นอกจากนี้จะมีการดูแลกลุ่มเฉพาะตามนโยบายรัฐบาล เช่นผู้ที่เป็โรคธาลัสซีเมีย โรคทางจิตประสาท ก็จะมีรายการดูแลเป็นพิเศษขึ้นมาเป็นการเฉพาะ แต่โดยภาพรวมจะดูแลคนไทยครบตามช่วงวัยเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีใน 10 ข้างหน้า โดยกำหนดตัวชี้วัดผลการทำงานเป็นร้อยละ

ส่วนประเด็นรอง คือการติดตามเรื่องการบริหารจัดการงบประมาณ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดการทำงานด้านบริหาร ได้มอบนโยบายให้ใช้เงินให้ทันภายในปีงบประมาณ ไม่ให้เกินเหลือจ่าย หากโครงการใดมีการกักงบประมาณเหลือจ่ายไว้ จะให้ pangbmai ใช้ในโครงการสำรองทันที เพื่อเป็นการเร่งรัดการทำงาน ซึ่งเงินที่นำมาใช้ในโครงการต่างๆ จะเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจในทุกภาคของประเทศด้วย นายแพทย์ประดิษฐ กล่าว.



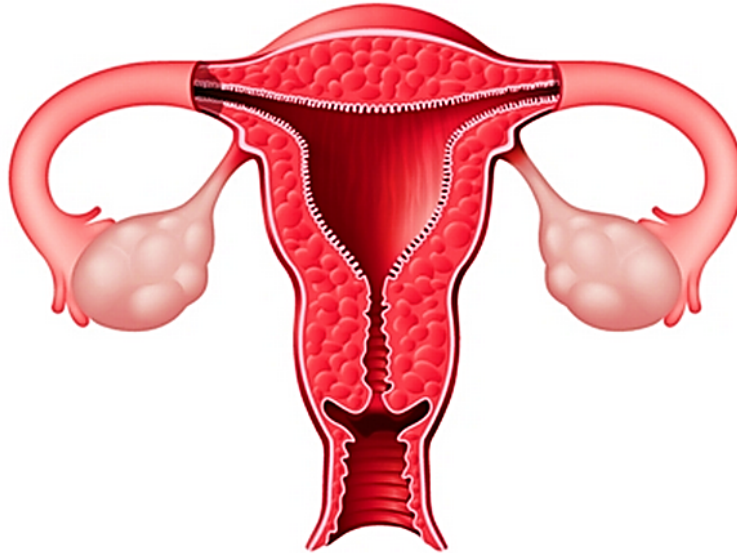
ไม่สำสอน ไม่เสี่ยง "มะเร็งปากมดลูก" / ดอกลิ้น Health Line สายตรงสุขภาพ

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 10 มกราคม 2556 08:56 น.



ถูกใจ เป็นคนแรกของคุณที่ถูกใจสิ่งนี้

ข้อมูลเชิงสถิติที่น่าตกใจสำหรับผู้หญิงไทย ระบุว่า อัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปากมดลูก สูงเป็นอันดับสอง ขณะที่องค์การอนามัยโลก ชี้ว่า ไทยมาเป็นอันดับหนึ่งในกลุ่มนี้ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ระบุ สถานการณ์มะเร็งปากมดลูกในเมืองไทย อยู่ที่ 20.9 คน ต่อแสนต่อปี มากที่สุด คือ ทางภาคเหนือ อัตราการเสียชีวิตสูงมาก



ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิง กอบจิตต์ ลิ้มปวยอ้อม ภาควิชาศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายถึงสาเหตุแห่งการก่อเกิดโรคมะเร็งชนิดนี้ในสภาพสตรี ว่า มีต้นตอมาจากเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า เอชพีวี (HPV : Human Papillomavirus) ซึ่งไวรัสตัวนี้จะเข้าไปติดอยู่ที่เซลล์บริเวณปากมดลูก และที่ปากมดลูกของผู้หญิง จะมีเซลล์เป็นชั้นๆ ตัวไวรัส ก็จะเข้าไปทำลายเซลล์เหล่านั้น แล้วค่อยๆ เปลี่ยนแปลงเป็นระยะๆ จากหนึ่งไปจนถึงระยะที่สี่ อาการที่พบเห็นโดยทั่วไป ก็คือ เลือดออกกะปริดกะปรอย ที่สำคัญคือ ไม่มีอาการ ไม่เจ็บไม่ปวด แต่มีเลือดออก กลิ่นจะมาทีหลัง ในระยะสุดท้าย

"ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ก็คือ การมีเพศสัมพันธ์ที่สำล้อน เปลี่ยนคู่นอนไปเรื่อยๆ อันที่จริง การมีเพศสัมพันธ์มันสามารถติดเชื้อไวรัสได้เป็นร้อยๆ ตัว แต่ตัวที่สำคัญ มีแค่เพียงสี่ตัว คือ เชื้อไวรัสเอชพีวี เบอร์ 16 เบอร์ 18 เบอร์ 11 และเบอร์ 9 คือ เบอร์ 16 กับ 18 นั้นรุนแรงกว่าตัวอื่นๆ"

ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิง กอบจิตต์ ยังบอกอีกว่า แม้จะสวมถุงยางอนามัยก็ป้องกันไวรัสตัวนี้ไม่ได้ เนื่องจากเชื้อเอชพีวี "ไม่ได้อยู่เฉพาะแค่ในน้ำอสุจิ หากแต่อยู่ที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งหมด ไม่มีทางเห็นด้วยตา เพราะฉะนั้น ถุงยางอนามัยไม่ป้องกัน"

แต่ในวิธีของคนทั่วไป การจะห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์คงเป็นไปได้ยาก อย่างไรก็ตาม นอกจากการไม่สำล้อนทางเพศแล้ว การฉีดวัคซีนก็เป็นวิธีป้องกันได้ อย่างหนึ่ง "แต่วัคซีนนั้นต้องฉีดให้เฉพาะบุคคลที่ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนเลย ตามตำรา ต้องให้ในช่วง 9-15 ปี ป้องกันได้ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า ฉีดแล้วจะไปสำล้อนได้" พญ.คุณหญิง กอบจิตต์ ว่า

กระนั้นก็ตาม โรคนี้นี้ใช้ว่าจะแก้ไขไม่ได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่มีการตรวจป้องกันและรักษาจนโรคนี้อาจจะลุกลามบานปลาย

"ระยะที่หนึ่งและสอง มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเท่านั้น แล้วค่อยๆ เปลี่ยนไปอีกสองชั้นสามชั้น อันนี้จึงเป็นเหตุผลว่า ถ้าเราพบแต่เนิ่นๆ เราก็สามารถป้องกันและรักษาได้ หายเลย ไม่ใช่หายแล้วต้องมาเป็นอีก โดยปกติ เราจะแบ่งช่วงเป็นสี่ระยะ บางที ต่อให้เป็นระยะที่สามแล้วก็ยังรักษาหาย"

ทุกวันนี้ มีการตรวจคัดกรองเพื่อรักษามะเร็ง ที่มีชื่อว่า แพพ ซเมียร์ (Pap Smear) ซึ่งโดยหลักการใช้ตรวจกับกลุ่มเสี่ยงซึ่งมีอายุตั้งแต่ 30-45 ปี แต่อีกวิธีหนึ่งซึ่ง พญ.คุณหญิง กอบจิตต์ แนะนำก็คือ การตรวจมดลูกด้วยตาเปล่า และใช้น้ำส้อมสายชูป้าย มีชื่อเรียกเป็นทางการว่า VIA ซึ่งเป็นวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก โดยใช้การตรวจภายในและน้ำส้อมสายชู สามารถทำได้โดยพยาบาลที่ผ่านการอบรม ทราบผลทันที และมีคุณภาพทัดเทียมกับ หรือดีกว่าการตรวจแบบ Pap Smear

ดังนั้น คุณผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ว่ามา อย่าได้ลังเลใจเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องน่าอาย มะเร็งปากมดลูกรักษาได้ หากรู้ตั้งแต่เนิ่นๆ

ล้อมกรอบ

ขอขอบคุณข้อมูล : รายการ **"Health Line สายตรงสุขภาพ"** รายการที่สร้างภูมิคุ้มกันโรคร้ายไข้เจ็บ ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 7.00-8.00 น. ทางสถานีโทรทัศน์เอเอสทีวี