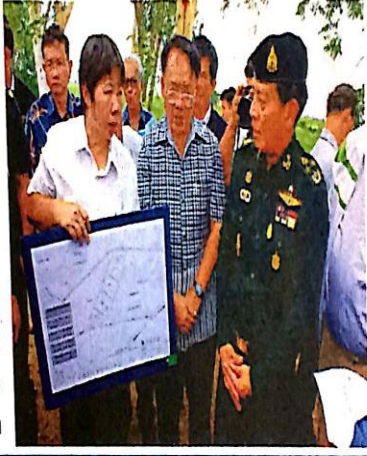


## เมืองกรุงแก่นำร่องต้นแบบสร้างที่กำจัดขยะ

เมื่อเวลา 09.30 น. วันที่ 27 ก.ค. ผู้สื่อข่าวรายงานว่า นายวิทยา ผู้บริหารสูงสุดได้มีการมอบหมายให้หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เร่งสำรวจ ผวจ.พระนครศรีอยุธยา และพลเอกสมหมาย เกียรติระ ผู้  
 ลงพื้นที่สำรวจว่าสามารถสร้างโรงขยะที่เป็นต้นแบบในการกำจัดขยะเพื่อ  
 บัญชาการหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา พร้อมคณะได้เดินทางตรวจพื้นที่  
 คูแลประชาชนในพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาให้เสีย และใช้ชีวิต  
 โครงการรณรงค์เพื่อแก้ไขปัญหาขยะมูลฝอยจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่  
 อย่างปกติได้ โดยการเดินทงลงพื้นที่ครั้งนี้เห็นแล้วว่าหากพื้นที่ที่  
 บริเวณภูเขากองขยะ ค.บ้านป้อม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนคร สร้างโรงขยะที่เป็นต้นแบบสามารถทำได้จริงจิง คิวเป็นนโยบาย  
 อยุธยา โดยมีนางสมทรง พันธุ์เจริญวรกุล นายก อบจ.พระนครศรีอยุธยา หลักนโยบายหนึ่งของ กสช. ขึ้นต้น ที่จะให้ทางจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
 ว่าที่ร้อยตรีสมทรง สรรพโกศลกุล นายกเทศมนตรีเทศบาลนครพระนคร เป็นจังหวัดที่นำร่องก่อนแล้วพยายามทำให้เป็นรูปธรรมมากที่สุด  
 อยุธยา ให้การต้อนรับ และร่วมลงพื้นที่ติดตามการแก้ไขปัญหาพร้อม จากนั้น พลเอกสมหมาย พร้อม นายวิทยา ได้เดินทางต่อไปยัง  
 เครื่องสร้างบ่อกำจัดขยะแห่งใหม่ พื้นที่กำจัดขยะใหม่ ซึ่งเป็นพื้นที่ดินของราชพัสดุ ค.มหาพรหมณ์  
 ด้าน พลเอกสมหมาย กล่าวว่า ทาง กสช. ได้มีนโยบายการ อ.บางบาล จ.พระนครศรีอยุธยา บนเนื้อที่กว่า 400 ไร่ ตั้งอยู่ห่างออก  
 ลูแล้วเรื่องจัดการปัญหาขยะเป็นวาระแห่งชาติซึ่งมีความสำคัญ โดยทาง ไปประมาณ 1 กิโลเมตร ทั้งพื้นที่อยู่ในการครอบครองใช้ประโยชน์ของ



องค์การสุรา กรมสรรพสามิต โดยใช้พื้นที่ดังกล่าวขุดบ่อเก็บน้ำส่วนล่าง  
 จำนวน 5 บ่อ รวมพื้นที่ 183 ไร่ ลึกเฉลี่ย 4.4 เมตร แต่ได้หยุดใช้งาน  
 มาแล้วกว่า 20 ปี ซึ่งบ่อดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้ฝังกลบขยะ  
 ของเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา ได้แทนที่ทิ้งขยะในเขต ค.บ้าน  
 ป้อม อ.พระนครศรีอยุธยาได้  
 ทางด้าน นายวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า จากการได้ร่วมประชุม  
 กับกรมโยธาธิการและผังเมือง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และ กสช.  
 เกี่ยวกับการแก้ปัญหาของขยะของตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนคร  
 ศรีอยุธยา ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา  
 มีปริมาณขยะถึง 7 แสนตัน โดยใช้วิธีขนย้ายขยะเหล่านี้ไปฝังกลบ  
 ในระบบมาตรฐานในพื้นที่ขององค์การสุรา ซึ่งเป็นพื้นที่เขตติดต่อกัน  
 และไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้วโดยเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนรับสัมปทาน  
 นำไปผลิตเป็นกระแสไฟฟ้า และเชื่อว่าหลังจากใช้เวลาย้าย  
 ปรับปรุงสถานที่หรือสร้างใหม่ภายใน 360 วัน หรือ 1 ปี จะ  
 สามารถแก้ไขปัญหาขยะเดิมให้หมดไปได้

## สธ.เตือนระวังโรคตาแดงระบาด

เมื่อวันที่ 27 ก.ค. นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผยว่า ในช่วงหน้าฝนนี้มีหลายโรคที่สามารถติดต่อกันและระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคตาแดง ซึ่งตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.-20 ก.ค. 57 มีผู้ป่วยแล้ว 80,007 ราย เฉลี่ยวันละ 408 ราย ภาคใต้มีอัตราป่วยสูงสุด โดย 5 จังหวัดที่มีผู้ป่วยสูงสุด ได้แก่ ปัตตานี นราธิวาส พัทลุง ยะลา และปราจีนบุรี ผู้ป่วยพบได้ทุกกลุ่มอายุ และพบในเด็กอายุต่ำกว่า 28 วัน 394 ราย แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองขาดความระมัดระวังหรืออาจมีคนป่วยโรคตาแดงอยู่ภายในบ้านและคลุกคลีกับเด็กแรกเกิด จึงได้สั่งการให้สำนักงานสาธารณสุขทั่วประเทศเผยแพร่ความรู้ และป้องกันการเกิดโรคตาแดง

ด้าน นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า เชื้อโรคตาแดงจะอยู่ในน้ำสกปรกหรือฝุ่นละอองเข้าตาโดยตรงหรือติดมากับมือ เมื่อเชื้อโรคเข้าตาจะทำให้ระคายเคืองตาตาแดง มีขี้ตามาก หนึ่งตาบวม ปวดตาหรือมองแสงจ้าไม่ได้ อาจเป็นข้างหนึ่งข้างใดหรือเป็นทั้ง 2 ข้าง โรคนี้ติดต่อกันจากการสัมผัสมากที่สุด เมื่อป่วยต้องหยุดเรียน หยุดงานประมาณ 7 วัน เพื่อป้องกันโรคติดต่อไปยังผู้อื่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ ซึ่งโรคนี้จะมีน้ำตา ขี้ตา ออกมามากกว่าปกติ สิ่งที่ควรระวังคือหากเป็นโรคนี้แล้วปวดตามาก ตาแดงมาก ตามัวหรือมองสู้แสงไม่ได้ ควรรีบพบจักษุแพทย์รักษาต่อไป.

## สธ.เตือนระวังโรคตาแดง

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงจำนวนผู้ป่วยโรคตาแดงว่า สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค สธ. รายงานว่าตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม-20 กรกฎาคม 2557 มีผู้ป่วยด้วยโรคตาแดงแล้วจำนวน 80,007 ราย เฉลี่ยวันละ 408 ราย สูงกว่าช่วงเดียวกันของปี 2556 ร้อยละ 9 และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดย 5 จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อแสนคนสูงสุดได้แก่ ปัตตานี นราธิวาส พัทลุง ยะลา และปราจีนบุรี พบผู้ป่วยได้ทุกกลุ่มอายุ ในจำนวนนี้พบอาการป่วยในเด็กอายุต่ำกว่า 28 วัน 394 ราย แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กขาดความระมัดระวัง โดยเฉพาะการดูแลความสะอาดมือก่อนอุ้มเด็ก หรืออาจมีคนป่วยโรคตาแดงอยู่ภายในบ้านและคลุกคลีกับเด็กแรกเกิด ทำให้ติดเด็กแรกเกิดได้ เพราะโรคนี้ติดต่อกันง่ายจากการสัมผัสเชื้อโรคแล้วมาโดนตา โดยเฉพาะช่วงที่มีน้ำป่าไหลหลาก ฝนตกหนัก มีน้ำท่วมขังในพื้นที่ ขอให้ผู้ปกครองเตือนลูกหลานอย่าลงไปเล่นน้ำ เนื่องจากในน้ำท่วมขังจะมีสิ่งสกปรกที่อยู่บนพื้นดิน เช่น มูลสัตว์ ขยะปนเปื้อนเป็นจำนวนมาก หากน้ำเข้าตาจะทำให้ตาอักเสบและเป็นโรคตาแดง และหากน้ำเข้าปากอาจเกิดโรคอุจจาระร่วงได้

นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค อธิบายว่า โรคตาแดงเกิดจากเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย โดยเชื้อโรคจะอยู่ในน้ำสกปรก/ฝุ่นละอองเข้าตาโดยตรงหรือติดมากับมือ เมื่อเชื้อโรคเข้าตาจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา ตาแดง มีขี้ตามาก หนังตาบวม ปวดตาหรือมองเห็นแสงจ้าไม่ได้ อาจเป็นข้างหนึ่งข้างใดหรือเป็นทั้ง 2 ข้าง โดยจะติดต่อกันผ่านการสัมผัสมากที่สุดทั้งน้ำตา ขี้ตา รวมทั้งของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดหน้า หากมีอาการป่วยจะต้องหยุดพักผ่อนประมาณ 7 วัน เพื่อป้องกันโรคติดต่อไปยังผู้อื่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากเป็นโรคนี้แล้วมีอาการปวดตามาก ตาแดงมาก ตามัวหรือมองเห็นแสงไม่ได้ ควรรีบพบจักษุแพทย์ ถ้าได้รับการรักษาซ้ำอาจพิการถาวรได้ สำหรับผู้เป็นโรคตาแดงจะมีน้ำตา ขี้ตาออกมามากกว่าปกติ ควรใช้กระดาษทิชชูที่สะอาดเช็ดหรือซับน้ำตาแล้วทิ้งในถุงพลาสติก ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้าซับน้ำตาหรือเช็ดขี้ตา เนื่องจากเชื้อโรคจะสะสมอยู่ในผ้าและติดต่อกับคนอื่นได้ ต้องล้างมือบ่อยๆ พักผ่อนให้เพียงพอ พักการใช้สายตา หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้อื่น ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ไม่ใช่ผ้าปิดตา เนื่องจากจะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้มากขึ้น อย่าให้แมลงวันแมลงหวี่ตอมตา เพื่อป้องกันเชื้อติดคนอื่น

# แฉใส่ยาแก้ปวดในน้ำผลไม้

## ●ภก.ชู้กินมากทำ‘ตับ-ไต’พัง

เภสัชกร รพ.ชูชันฯ เผย พบพวกผู้ค้าหัวใสหลอกหลวงผู้บริโภค ลักลอบเติม ‘สารกลุ่มยาเอ็นเสด’ใน‘น้ำผลไม้-น้ำสมุนไพร’ ชู้กินมากตับและไตพัง อย.ขู่ผู้ผลิตจำคุกตลอดชีวิต

ภก.เด่นชัย ดอกพอง เภสัชกรประจำโรงพยาบาล (รพ.) ชูชันฯ จ.ศรีสะเกษ เปิดเผยว่า จากการเฝ้าระวังการใช้สเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ พบว่า ขณะนี้หน่วยงานของรัฐมีการเฝ้าระวังและปราบปรามอย่างจริงจัง และประชาชนเริ่มมีความเข้าใจและสามารถสังเกตถึงความผิดปกติหากใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสเตียรอยด์ปนเปื้อนได้บ้าง เช่น หน้าบวม ตัวบวม หายปวดฉับพลัน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แนวโน้มการลักลอบเติมสารสเตียรอยด์เริ่มเปลี่ยนไป เช่น นำไปเติมในน้ำผลไม้และน้ำสมุนไพรที่ขึ้นทะเบียนเป็นอาหาร นอกจากนี้ยังพบแนวโน้มการนำสารตัวอื่นมาเติมแทนสเตียรอยด์ คือ สารกลุ่มยาเอ็นเสด (NSAID) หรือ

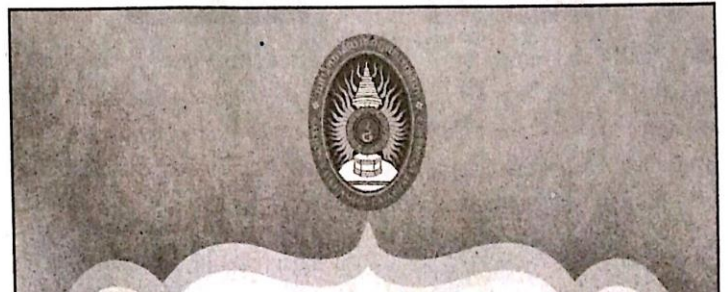
กลุ่มยาแก้ปวดชนิดหนึ่ง โดยพบว่า ยากลุ่มดังกล่าวหากกินในปริมาณมากหรือต่อเนื่องมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการไตวายและโรคกระเพาะได้

“แม้ว่ายาเอ็นเสดจะมีอันตรายน้อยกว่าสเตียรอยด์ แต่ถือว่าเป็นห่วงไม่แพ้กัน โดยจากการเฝ้าระวังพบว่า มีการนำไปเติมในสมุนไพรชนิดน้ำ ซึ่งการเติมสารในลักษณะนี้ทำให้ไม่สามารถควบคุมปริมาณที่ได้รับยาได้และผลกระทบที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับสภาพของบุคคลนั้นๆ ด้วย หากเป็นผู้สูงอายุที่ไตไม่ได้อยู่แล้วอาจเห็นผลกระทบเร็ว แต่สำหรับคนทั่วไป หากได้รับปริมาณมากหรือติดต่อกัน 2-3 สัปดาห์ สามารถเกิดอาการของโรคไตได้

ทั้งนี้การเติมยากลุ่มเอ็นเสดในผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับอนุญาตนั้นถือได้ว่าเทียบเท่ากับการผลิตยาปลอม มีโทษเช่นเดียวกัน” ภก.เด่นชัยกล่าว และเสริมว่า การเติมสารกลุ่มเอ็นเสดถือเป็นเรื่องยากที่จะป้องกันเพราะต้องนำตัวอย่างส่งไปตรวจที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่สำคัญประชาชนยังไม่สามารถเฝ้าระวังได้เองด้วยการสังเกตจากอาการภายนอก ดังนั้นเครือข่ายเฝ้าระวังยังคงมุ่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ไปตรวจอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจากแหล่งขาย เช่น รถเร่พระ วิฑูรย์ชุมชน ฯลฯ ยังเป็นช่องทางที่พบการขายผลิตภัณฑ์ที่มีการปลอมปนสารมาก

ด้าน ภก.ประพนธ์ อ่างตระกูล รอง

เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กล่าวว่า สารเอ็นเสดเป็นกลุ่มยาแก้ปวด ลดไข้ ยาต้านการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดระคายเคืองและเกิดแผลในกระเพาะอาหาร หากกินมากเกินไป และติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะเกิดผลเสียต่อการทำงานของตับและไต ดังนั้นยาดังกล่าวจึงถือเป็นยาที่ต้องจำหน่ายโดยเภสัชกรเท่านั้น และยาบางตัวในกลุ่มนี้จะอนุญาตให้ขายเฉพาะกรณีที่มีใบสั่งแพทย์เท่านั้น สำหรับกรณีนี้ถือเป็นการผลิตยาปลอม มีโทษจำคุก 3 ปีถึงตลอดชีวิต ส่วนผู้ขายมีโทษจำคุก 1-20 ปี



# ออกกำลังคู่คุมอาหาร 'ลดน้ำหนัก'ได้ถึง 90%

นายสง่า ดามาพงศ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวถึงการออกกำลังกายแบบ T25 (ออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง 25 นาที) ที่ฮิตในกลุ่มคนรุ่นใหม่ว่าการออกกำลังกายมี 2 แบบคือ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก สัปดาห์ละ 5-6 วัน วันละ 45 นาที ทั้งนี้คนที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็เพียงพอ แต่หากจะให้ดียิ่งขึ้นควรคุมอาหารให้ได้ด้วย ซึ่งการคุมอาหารที่ดี คือ กินครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม

“หากออกกำลังกายโดยไม่คุมอาหาร จะสามารถคุมน้ำหนักได้เพียงร้อยละ 1 แต่หากคุมอาหารไปด้วย จะสามารถลดน้ำหนักได้ร้อยละ 90 และไม่ว่าจะออกกำลังกายเพื่ออะไร จำเป็นต้องดูแลให้ร่างกายได้รับอาหารที่เพียงพอ เพราะร่างกายจะต้องการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น หากใช้วิธีอดอาหารบวกกับออกกำลังกายหักโหม จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและซ็อกได้ ส่วนคนที่ออกกำลังกายมากเพื่อหวังสร้างกล้ามเนื้อ ยิ่งจำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน หากกินแต่โปรตีนอย่างเดียว โดยเฉพาะจากโปรตีนสกัด อาจทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนมากเกินไปจนเสียสมดุล ซึ่งจะทำให้ร่างกายดึงแคลเซียมที่สะสมในมวลกระดูกออกไปใช้” นายสง่ากล่าว