

เดลินิวส์

ข่าวประจำวัน ที่ 7 สิงหาคม พ.ศ.2557 หน้า ที่ 12

มือเร็ว ๆ นี้ที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี อ.เมือง สิงห์บุรี หลังพิธีมอบรางวัลสุขยอกส่วน แห่งปี 2556 ครนพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่ กรมอนามัยได้ ดำเนินการพัฒนาสิ่งแวดล้อมสาธารณะของประเทศ ให้ได้มาตรฐาน เอชเอเอส คือ "สะอาด เพียง พอ และปลอดภัย" มาตั้งแต่ปี 2548 จนถึง ปัจจุบันรวมเป็นเวลา 9 ปี และเพื่อเป็นการ จับเคลื่อนให้มีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ ได้มาตรฐาน และมีการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม สาธารณะที่ดี สามารถเป็นต้นแบบที่ดีให้กับ สถานที่อื่นได้ ได้มีการมอบรางวัลสุขยอก ส่วนแห่งปีมาแล้วรวม 204 แห่ง และมี 50 แห่ง ที่ได้แสดงบนแผนที่ทางหลวงประเทศไทย ภายใต้สัญลักษณ์ Happy Toilet ผ่าน ระบบจีพีเอส เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวก ให้แก่ผู้เดินทางได้ใช้ในการค้นหา ส่วนที่สะอาดและปลอดภัย

ในปี 2556 ที่ผ่านมา มีสิ่งแวดล้อม สาธารณะ ที่ประเทศพัฒนาจนได้มาตรฐานเอชเอเอส เฉลี่ยร้อยละ 66.83 มีหน่วยงานที่ได้รับรางวัล สุขยอกส่วนแห่งปี จำนวน 22 แห่ง อาทิ เคอเซพรอมมาด กรุงเทพฯ วัดท้ายขอ จ.สงขลา โรงเรียนวัดในท้ายพัทธ จ.เชียงใหม่ โรงพยาบาลราชบุรี จ.ราชบุรี สำนักงาน เทศบาลตำบลทุ่งลุยลาย จ.ชัยภูมิ อุทยาน แห่งชาติคลองวังเจ้า จ.กำแพงเพชร สถานี ตำรวจภูธรเขวาสินรินทร์ จ.สุรินทร์ สวนมิ่ง มงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา จ.สระบุรี บริษัท บีแอลซีพี จ.ระยอง รพ.สต. แม่ถ้ำ จ.สุโขทัย เป็นต้น และมอบรางวัล บุคคลต้นแบบการพัฒนาสิ่งแวดล้อมไทย แก่ นายประเสริฐ สอนเจริญทรัพย์ ธารธารณสุข อำเภอมะนัง จ.ตาก

ล่าสุดได้มีการส่งเสริมให้สถานที่ต่าง ๆ มีส่วนสำหรับผู้พิการ ผู้สูงอายุ และสตรีที่ตั้ง อกภายใต้ 3 สัญลักษณ์ คือ นุษย์ล้อ คนถือไม้เท้า และคนอุ้มท้อง อย่างน้อย 1 ห้อง เพื่อ เป็นการเพิ่มโอกาสให้บุคคลทั้ง 3 กลุ่ม ได้ใช้ บริการส่วนอย่างสะดวกสบาย สะอาด ปลอดภัย และเสมอภาค พร้อมเพิ่มองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ กรังกอดในห้องส้วมสำหรับการขอความช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน ราวจับสำหรับ การพยุงร่างกายในขณะลุกนั่ง รวมทั้งทางลาด สำหรับผู้ใช้รถเข็น เป็นต้น

ครนพ.พรเทพ กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ส่วนที่ได้รับรางวัลสุขยอกส่วนแห่งปี 2556



รพ.สิงห์บุรีรับ เน้นสะอาด-ป



ในครั้งนี้ นอกจากผ่านเกณฑ์มาตรฐานเอชเอเอส สะอาด เพียงพอ และปลอดภัยแล้ว สุขยอก ส่วนยังหมายถึงมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่ดีช่วยลดภาวะโลกร้อน เช่น การนำน้ำ ปัสสาวะและน้ำล้างมือมาใช้ประโยชน์ใน การเกษตรกรรม ส่งเสริมให้มินวัตกรรมการใช้ สุภัณฑ์ที่ประหยัดน้ำ ประหยัดพลังงาน เช่น การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ซึ่งเป็นพลังงาน สะอาดมาผลิตพลังงานไฟฟ้า ลดการใช้สารเคมี โดยการนำน้ำหมักชีวภาพมาทำความสะอาด ห้องส้วม ทาสีผนังห้องส้วมรอบ ๆ ส้วมให้ร่มรื่น

สะอาด นำใช้ เหมาะกับการนำร่อง เป็นต้นแบบสุขยอกส่วนให้ผู้ ที่สนใจหรือหน่วยงาน ต่าง ๆ มาดูงาน ซึ่งโรง พยาบาลสิงห์บุรีและ ร้านอาหารกึ่งหันลม นับเป็นอีกหนึ่งใน หลาย ๆ แห่งที่ได้รับ รางวัลสุขยอกส่วน แห่งปี 2556 และได้มีหัวหน้า การดังกล่าวมาพัฒนาด้วย





และมีทีมสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลช่วยกำกับดูแลเรื่อง 5 ส. เนื่องจากส้วมที่ดูแลส่วนใหญ่อยู่ในตึกผู้ป่วย โดยจะมีพี่เลี้ยงคอยติดตามตรวจ ประเมิน รวมทั้งมีการประกวดแข่งขันกันเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาและรักษามาตรฐานเอชเอเอส ของห้องส้วม ทำให้โรงพยาบาลได้รับคำชมจากผู้ที่ใช้บริการอยู่เสมอ แตกต่างจากเดิมที่เคยมีข้อร้องเรียน

และหลังการใช้ส้วม และล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งเพื่อสุขอนามัยที่ดี

ด้านคุณกมลลักษณ์ หัสสกุล เจ้าของร้านอาหารกึ่ง هتلม จ.ลพบุรี บอกถึงที่มาของการเข้าร่วมการพัฒนาส้วมของร้านจนได้มาตรฐานเอชเอเอส ว่า เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบกับความต้องการของคนเองที่ต้องการใช้ห้องส้วมที่สะอาดปลอดภัย ถูกสุขลักษณะและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน เมื่อทำร้านอาหารจึงเอาความต้องการนี้มาพัฒนาห้องส้วมให้ได้มาตรฐานไว้บริการลูกค้า โดยคำนึงถึงลูกค้าที่ต้องการใช้ส้วมที่สะดวกและสะอาดเช่นเดียวกัน ที่สำคัญเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน รองรับธุรกิจการท่องเที่ยวที่จะเติบโตขึ้น

รางวัลสุดยอดส้วม เพียงพอ-ปลอดภัย

พญวนิดา สกตตระกูลวัฒนา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิงห์บุรี กล่าวว่า ก่อนที่โรงพยาบาลสิงห์บุรีจะได้รับรางวัลสุดยอดส้วมแห่งปี 2556 ประเภทโรงพยาบาลทั่วไปนั้น ได้มีการพัฒนาอย่างจริงจัง ทั้งการดำเนินงานในเรื่องความสะอาดและบุคลากรที่ต้องมีความรู้ในการดูแลส้วมได้อย่างถูกต้อง ตามมาตรฐานเอชเอเอส รวมถึงการทำงานเป็นทีม ซึ่งการพัฒนาได้รับความร่วมมือจากกรมการพยาบาล

เกี่ยวกับห้องส้วมที่มีกลิ่นและไม่สะอาด จนบางครั้งคนไข้บ่นกว่าไม่กล้าใช้ส้วม

ปัจจุบันโรงพยาบาลมีห้องส้วมรวม 320 ห้อง เป็นของคอนกรีต 250 ห้อง และของเหล็กที่ 70 ห้อง ในจำนวนนี้มีห้องส้วมสำหรับรองรับคนไข้ในกลุ่มผู้พิการ ผู้สูงอายุ และสตรี ตั้งห้องด้วย และจากการพัฒนาจนส้วมในโรงพยาบาลค่อนข้างทันสมัยได้มาตรฐานแล้ว ทางโรงพยาบาลยังให้ความสำคัญด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีการทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อใช้ในการทำความสะอาดห้องส้วม และมีการใช้สมุนไพรดับกลิ่น นอกจากนี้ยังได้ทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ทั้งรูปภาพหรือตัวหนังสือติดไว้ในห้องส้วมด้วย เพื่อรณรงค์ให้ผู้ใช้บริการมีความตระหนักถึงพฤติกรรมการใช้ส้วมสาธารณะอย่างถูกต้อง โดยไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ รวดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งก่อน

เนื่องจากลูกค้าที่ร้านจะหลากหลาย มีทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทย ชาวต่างชาติและลูกค้าในพื้นที่ ใน 1 วัน จะมีลูกค้ามาใช้บริการประมาณ 100-200 คน บางวันมีนักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มหรือกรุ๊ปทัวร์ประมาณ 400 คน ห้องส้วมที่ได้มาตรฐานสำหรับรองรับนักท่องเที่ยวจึงสำคัญและจำเป็นอย่างมาก

“ตอนนี้ร้านมีห้องส้วมไว้บริการรวม 8 ห้อง แยกเป็นชาย-หญิงอย่างละ 4 ห้อง พร้อมทั้งเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก รวมทั้งมีห้องส้วมเสมอกาต แยกชาย-หญิง อย่างละ 1 ห้อง หลังจากมีการพัฒนาห้องส้วมอย่างต่อเนื่องจนได้รับรางวัลสุดยอดส้วมแห่งปี 2556 นี้ ผลตอบรับจากลูกค้าดีมากได้รับคำชมอยู่เสมอว่าห้องส้วมสวย สะอาด และน่าใช้ สำหรับประชาชนและหน่วยงานที่สนใจสามารถมาศึกษาดูงานได้ ทางร้านยินดีให้คำแนะนำ โดยเฉพาะการพัฒนาส้วมของร้านอาหารให้ได้มาตรฐานเอชเอเอส เพื่อสร้างความประทับใจให้นักท่องเที่ยว” คุณกมลลักษณ์ กล่าว.



มติชน

หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวประจำวัน ที่ 7 สิงหาคม พ.ศ.2557 หน้า ที่ 10

พ.บ. ๑๑๑
แพทยจุฬา

อยู่กับภูมิแพ้

มีคนไม่น้อยที่ผจญกับอาการโรคภูมิแพ้ แต่มีเพียงไม่มากที่รักษาอย่างจริงจัง

ใน 5 คนจะพบคนเป็นโรคภูมิแพ้ถึง 2 คน ถือว่าชุกพอสมควร อาการที่พบบ่อยคือ หอบหืด เกิดจากการได้รับสารก่อภูมิแพ้ บางชนิดเข้าไปทางหลอดลม และคนที่ร่างกายรับรู้สิ่งแปลกปลอมได้เร็วกว่าปกติ ร่างกายจะกระตุ้นภูมิคุ้มกันฟุ่มเฟือยออกมาต่อต้านสารดังกล่าว และเกิดการอักเสบ มีเสมหะ น้ำมูก และน้ำเหลืองบริเวณหลอดลม ทำให้หายใจลำบาก

โรคนี้แบ่งตามอาการที่เกิดขึ้นกับอวัยวะ เช่น โพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ทางอากาศ หอบหืด โรคภูมิแพ้ผิวหนัง รวมถึงปฏิกิริยาแพ้รุนแรงที่เกิดจากการแพ้ยา แมลงกัดต่อย และแพ้อาหารบางชนิด อาการมีตั้งแต่ไอ จาม หอบหืด ไปจนถึงหลอดลมอุดตัน และเสียชีวิต ผู้ป่วยที่เสียชีวิตนั้นส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ เพราะประมาท ไม่ได้ดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากปัจจัยก่อโรค รวมถึงกรณีที่ใช้ยาพ่นขยายหลอดลมในยามคับขันไม่ถูกวิธี ทำให้ยาไม่ลงไปถึงหลอดลม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดสารก่อภูมิแพ้ อันดับ 1 คือ ไรฝุ่น ที่พบบ่อยที่สุดในนอน รองลงมา แมลงสาบ ขนสัตว์ ละอองเกสร และดอกหญ้า อาการหอบหืดจากภูมิแพ้เกิดขึ้นได้เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเวลากลางคืนที่มีโอกาสสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ใกล้ตัว คือ ที่นอน ความกังวล เครียด บางครั้งในเด็กที่หัวเราะมากๆ วิ่งเล่นมากๆ ก็พบเห็นอาการหอบหืด

แม้การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ในกรณีของผู้ป่วยหอบหืด และยังไม่ได้รับการรักษา การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อาการกำเริบได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เลือกที่จะซื้อยากินและยาพ่นมาใช้เองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อชีวิต ส่วนคนที่โพรงจมูกอักเสบจากโรคภูมิแพ้พร้อมกับอาการหอบหืด โดยจากสถิติพบเกิดอาการร่วมกันประมาณ 50-80% จำเป็นต้องรักษา 2 อาการ ไปพร้อมกัน

ที่ผ่านมา คนไทยสนใจรักษาตัวเองจากโรคภูมิแพ้น้อย บ้างอ้างว่าไม่มีเวลา ทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าไร จึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมจึงยังมีผู้เสียชีวิตจากโรคภูมิแพ้บ่อยครั้ง

การซื้อยามาพ่นเองเป็นประจำ อาจทำให้เกิดการใช้ยาเกินความจำเป็นและคือยาในที่สุด ยาสเตียรอยด์บางชนิด หากใช้มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต และความคิดตัดสินใจได้เช่นกัน

รศ.พญ.จรุณจิตร์ งามไพบูลย์

ฝ่ายกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

กิน 'จับฉ่าย' เสี่ยง โรคมะเร็ง

● เหตุตุ่มนูนก่อสารพิษ

กรมอนามัยเตือนผู้บริโภคเป็นอาหารต้ม ตุ่น อุ่นซ้ำซาก ไม่ได้คุณค่าทางโภชนาการ แกรมกินมากเสี่ยงรับสารก่อมะเร็ง แนะนำปรุงพอดีมีอดีที่สุด

เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า ประชาชนที่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือประกอบอาหารในปริมาณมาก เมื่อกินไม่หมดจะนำเข้าสู่เย็นแล้วนำไปอุ่นกินในมื้อต่อไปนั้น เสี่ยงได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะอาหารที่มีการอุ่นซ้ำซาก หรือต้มตุ๋นนานเกิน 4 ชั่วโมงขึ้นไปคุณค่าด้านโภชนาการลดลง โดยเฉพาะอาหารประเภท เบ็ดพะโล้ ห่านพะโล้ หมูสามชั้น ฯลฯ ดังนั้น ควร

ปรุงอาหารแต่พอกินในแต่ละมื้อ เพราะอาหารที่ปรุงสุกใหม่คุณค่าทางโภชนาการจะมากกว่าอาหารที่ผ่านการอุ่นหลายครั้ง

นพ.พรเทพกล่าวอีกว่า นอกจากนี้ที่ต้องระวังคือ เมื่อโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ถูกความร้อนจากการเคี่ยว และต้มตุ๋นเป็นเวลานาน เช่น ต้มจับฉ่าย มักตรวจพบสารกลุ่มเฮเทอโรไซคลิกเอมีน (heterocyclic amine) ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง โดยแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเกิดที่ความร้อนไม่สูงนัก กล่าวคือ เป็นการรวมตัว



นพ.พรเทพ
ศิริวนารังสรรค์

ระหว่างครีเอตินีน หรือ ครีเอติน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของน้ำในเนื้อสัตว์ ที่มักไหลออกมาเวลานำเนื้อสัตว์ออกจากตู้แช่แข่งกับสารสีน้ำตาลในเนื้อที่ถูกทอดหรือตุ๋นซึ่งเรียกรังสีนี้ว่าเมลลาร์ดรีแอคชัน ไพรดิกซ์ ส่วนกลุ่มที่สองเกิดจากความร้อนก่อน

ข้างสูงมากถึงกว่า 300 องศาเซลเซียส จากการเปลี่ยนแปลงของกรดอะมิโนในเนื้อสัตว์ระหว่างปรุงอาหาร เช่น การบึ่งหมู การย่างหมู เป็นต้น

นพ.พรเทพกล่าวว่า สำหรับอาหารประเภทผักสด ผักต้ม ผักลวก นึ่ง ต้ม ถ้าเหลือแล้วนำไปเก็บไว้กินเมื่อต่อไปคุณค่าทางโภชนาการของผักก็จะลดลง และรสชาติจะเปลี่ยนไป หากมีการเก็บรักษา

ไม่ดีพอ อุดหนุนในการเก็บไม่เหมาะสม จุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในระหว่างเก็บก็จะทำให้ออกเสียได้ การกินเนื้อแดงมากๆ จะมีแนวโน้มทำให้การกินผักและผลไม้ลดลง ทำให้ป้องกันเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายไปจากกระบวนการเกิดอนุมูลอิสระ (oxidation) เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งบางชนิด ดังนั้น จึงควรกินผักสดเป็นประจำอย่างน้อยมื้อละ 2 ทัพพี เพราะในผักมีวิตามิน แร่ธาตุ โยใยอาหาร รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกาย

"สำหรับแนวทางการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีด้วยการกินอาหารที่ถูกต้องทั้งปริมาณ คุณภาพ ตามหลักโภชนาการ อาทิ กินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย กินผักชนิดต่างๆ อย่างน้อยมื้อละ 2 ทัพพี กินผลไม้อย่างน้อยมื้อละ 1-2 ส่วน เช่นกล้วยน้ำว้า หรือลิ้ม ลอดการกินเค็ม ของทอด หลีกเลียงกินอาหารค้างคืน เป็นต้น" นพ.พรเทพกล่าว