



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๙๔๕>

เสียชีวิตสูงต่อเนื่อง โควิดวันนี้ 20 เม.ย. ยอดติดเชื้อรายใหม่แตะ 2 หมื่นราย

ไทยรัฐออนไลน์

ข่าว > ทวีไทย

20 เม.ย. 2565 07:49 น.



อัปเดตสถานการณ์ "โควิด-19" วันนี้ พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ 20,455 ราย ทำให้มีผู้ป่วยสะสม 1,860,864 ราย หายป่วยกลับบ้าน 25,933 ราย เสียชีวิต 128 ศพ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า กระทรวงสาธารณสุขได้รายงานสถานการณ์ "โควิด-19" ประจำวันเบื้องต้น โดยข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2565 มีผู้ป่วยติดเชื้อรายใหม่ 20,455 ราย จำแนกเป็น ผู้ติดเชื้อในประเทศ 20,361 ราย และผู้ป่วยมาจากต่างประเทศ 94 ราย ผู้ป่วยสะสม 1,860,864 ราย

สำหรับ จำนวนผู้ป่วยปอดอักเสบรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 2,049 ราย เฉลี่ยจังหวัดละ 27 ราย อัตราครองเตียง ร้อยละ 25.1

ขณะที่ ผู้หายป่วยกลับบ้าน 25,933 ราย ทำให้มีผู้หายป่วยสะสม (ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2565) จำนวน 1,696,799 ราย กำลังรักษา 191,743 ราย และมีผู้เสียชีวิต 128 ศพ.





ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๘๔๐>

พบผู้ป่วยโรคไต ตายเพิ่มโควิด แม้อัดวัคซีนแล้ว สธ.ห่วง ทะเลสาบ ติดเชื้อ ไม่กักตัว

ไทยรัฐฉบับพิมพ์

ข่าว > ทัวไทย

20 เม.ย. 2565 05:29 น.

← แอร์

♥ บันทึก

ยอดโควิด-19 ไทยติดเชื้อใหม่-ป่วยตาย เริ่มพุ่ง รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ชี้ยอดผู้ป่วยปอดอักเสบ-ใส่ท่อช่วยหายใจจะค่อยๆ เพิ่มแบบช้าๆ จนเห็นชัดในช่วงปลาย เม.ย.-ต้น พ.ค. แต่ไม่เกินคาดการณ์ที่พันกว่าคน ขณะที่ ผอ.กองระบาด กรมควบคุมโรค รับช่วงหยุดสงกรานต์อาจตรวจน้อย ส่งผล ยอดลด แต่พบผู้ป่วยโรคไตตายเพิ่มขึ้นแม้อัดวัคซีนแล้ว คาดมาจากไปล้างไตน้อยลง เหตุเจอเงื่อนไขใช้บริการ ที่ยุ่งยาก ส่งให้เมื่อติดเชื้อแล้วยิ่งอาการหนัก ส่วนการ พบคนไม่ตรวจ ติดเชื้อไม่บอก ไม่กักตัว อาจทำให้ติดเชื้อพุ่งทะลุเกิน 1 แสนคนต่อวัน ได้แต่เตือนคิดถึงคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และกลุ่มเปราะบาง แนะนำผู้สูงวัยสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเจอคนอื่นรวมถึง คนในบ้าน ขณะที่คาดไทยมีภูมิคุ้มกันโควิดแค่ร้อยละ 50 ของจำนวนประชากร ต้องเร่งฉีดเข็มกระตุ้นมากขึ้น

ยอดผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 กลับมาเพิ่มขึ้น หลังหมดช่วงหยุดยาวในเทศกาลสงกรานต์ตามคาด โดยเมื่อวันที่ 19 เม.ย. ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) รายงาน **สถานการณ์โควิด-19** ในประเทศว่า พบผู้ติดเชื้อยืนยันรายใหม่ 16,891 คน เป็นผู้ติดเชื้อในประเทศ 16,787 คน จากเรือนจำ 19 คน เป็นผู้เดินทางมาจากต่างประเทศ 85 คน ขณะที่กรมควบคุมโรคแจ้งยอดตรวจ ATK 12,945 คน หายป่วยเพิ่มขึ้น 24,927 คน อยู่ระหว่างรักษา 197,349 คน แยกเป็นอาการหนัก (ปอดอักเสบ) 2,104 คน ใส่เครื่องช่วยหายใจ 940 คน เสียชีวิตเพิ่มขึ้น 129 คน อายุระหว่าง 10-98 ปี อายุ 60 ปีขึ้นไป 91 คน มีโรคเรื้อรัง 34 คน ไม่มีประวัติโรคเรื้อรัง 4 คน นอกจากนี้ยังเป็นการพบเชื้อในวันเสียชีวิตถึง 18 คน โดยกทม.มีผู้เสียชีวิตมากที่สุด 27 คน แต่หากเป็นรายภาค พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้เสียชีวิตรวมพุ่งไปถึง 34 คน ทำให้ผู้เสียชีวิตสะสมในระลอกปี 2565 จำนวน 5,437 คน และตั้งแต่ปี 2563 เสียชีวิตสะสม 27,135 คน ส่วนยอดผู้ติดเชื้อสะสมยืนยันตั้งแต่ปี 2563 จำนวน 4,063,844 คน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๘๔๐>

นอกจากนี้ ผู้สื่อข่าวรายงานว่า คนบันเทิงยังคงติดเชื้อโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง โดยวันเดียวกัน นักร้องดัง "หนุ่ม กะลา" หรือ "ณพสิน แสงสุวรรณ" โพสต์แจ้งว่าติดโควิด-19 เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลเรียบร้อยแล้ว รวมทั้งนักร้องนักแสดงหนุ่ม "ตุ๋-ภพธร สุนทรญาณกิจ" ที่โพสต์แจ้งว่าติดโควิด-19 ระบุว่า ผล ATK และ RT-PCR พบเชื้อเมื่อเย็นวานนี้ ขอโทษทุกงานที่ต้องยกเลิกไปกะทันหัน ส่วนสมาชิกในบ้านยังปลอดภัย และได้แยกกักตัวแล้ว

ต่อมา นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวถึงยอดผู้เสียชีวิต วันที่ 19 เม.ย. จำนวน 129 คน และผู้ป่วยปอดอักเสบ 2,104 คน กับใส่ท่อช่วยหายใจ 940 คน ถือว่าตัวเลขค่อนข้างสูง แต่ตัวเลขที่ปรากฏไม่ได้เป็นผลสืบเนื่องมาจากเทศกาลสงกรานต์ โดยช่วงเทศกาลสงกรานต์จะนับวันที่ 12-18 เม.ย. จึงคาดว่าตัวเลขผู้ป่วยปอดอักเสบและใส่ท่อช่วยหายใจจะค่อยๆ ใต้ระดับขึ้นแบบช้าๆ จากผู้ป่วยสีเหลืองมาเป็นสีแดง และหากอาการรุนแรงมากที่สุดเป็นสีแดงคือเสียชีวิต โดยจะเห็นภายใน 7-8 วัน หรือต้นเดือน พ.ค. แบบจะค่อยๆ ขึ้น เนื่องจากระยะฟักเชื้อของโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอน แม้จะสั้นลงแต่ต้องใช้เวลาตั้งแต่เริ่มป่วยจนป่วยหนักจะใช้เวลาประมาณ 8-10 วัน ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ยังคงเป็นกลุ่มคนผู้สูงอายุ 608 อย่างไรก็ตาม ตัวเลขผู้ป่วยใส่ท่อช่วยหายใจ แม้จะเพิ่มขึ้น แต่ไม่ถึงจากทัศนที่คาดการณ์ในเส้นสีแดง น่าจะอยู่ระหว่างเส้นสีเหลืองและแดงคือประมาณ 1,000 กว่าคน

ด้าน นพ.จักรรัฐ พิทยาวงศ์อานนท์ ผอ.กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กล่าวถึงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ที่ตัวเลขผู้ติดเชื้อรายใหม่ (ยืนยัน) ลดลงต่ำกว่า 2 หมื่นคน ติดต่อกัน 3 วัน ว่า อาจไม่ใช่การลดลงจริงของผู้ติดเชื้อ เนื่องจากช่วง 3-4 วันที่ผ่านมา การตรวจหาเชื้อลดลงทั้ง RT-PCR และ ATK ในสถานพยาบาลของรัฐและรายงานมาที่กรม จากเดิมเคยตรวจวันละเกือบ 1 แสนคน เนื่องจากเป็นช่วงหยุดสงกรานต์ผู้คนมาตรวจน้อยลง หากมีการตรวจมากขึ้นยอดผู้ติดเชื้อคงเพิ่มขึ้น ดังนั้น การติดเชื้อช่วงสงกรานต์คงต้องรอดูอีก 1 สัปดาห์ ที่คนกลับมาตรวจมากขึ้น

ส่วนยอดผู้เสียชีวิตในการระบาดระลอกนี้ นพ.จักรรัฐกล่าวว่า พบผู้ป่วยโรคไตเสียชีวิตจำนวนมาก เบื้องต้นสันนิษฐานว่า เนื่องจากผู้ที่จะไปล้างไตต้องฉีดวัคซีนและตรวจ ATK ก่อนเข้ารับบริการล้างไต ทำให้รู้สึกว่าการล้างไตยุ่งยาก อาจทำให้ไปล้างไตน้อยลง ส่งผลให้เมื่อติดโควิด-19 ก็มีอาการหนัก และแม้ว่าผู้ป่วยโรคไตจะฉีดวัคซีนแล้ว แต่อาจสร้างภูมิคุ้มกันได้น้อย ดังนั้น จึงต้องหาแอนติบอดีมาฉีดให้กับคนที่ติดเชื้อ หรือก่อนติดเชื้อ เพื่อลดอาการป่วยหนัก และพบว่าผู้ป่วยอาการหนักและเสียชีวิตระลอกนี้ เริ่มมีอาการป่วยจากโรคประจำตัวก่อน และรักษายังไม่ทันดีขึ้นก็ติดเชื้อซ้ำ เริ่มมีอาการปอดอักเสบ จึงเสียชีวิต ซึ่งเราพบเหตุการณ์เช่นนี้มากขึ้นเรื่อยๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๘๔๐>

นพ.จักรรัฐยังกล่าวถึงกรณีคนที่ไม่ตรวจหาเชื้อหรือตรวจพบเชื้อแต่ไม่บอกใครและไม่กักตัวว่าพฤติกรรมดังกล่าว อาจทำให้ยอดผู้ติดเชื้อสูงขึ้นและอาจสูงเกินกว่าเส้นคาดการณ์สีแดงวันละ 1 แสนคนได้ เพราะเมื่อไม่ตรวจ เราจะไม่ทราบ หรือหากตรวจพบเชื้อ แล้วไม่บอกใครและไม่กักตัว คงทำอะไรไม่ได้ แต่ขอให้คิดถึงคนอื่นด้วย โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อเข้าไปใกล้ผู้สูงอายุ เด็ก และกลุ่มเปราะบางอื่นๆ

ผอ.กองระบาดวิทยากล่าวอีกว่า รวมถึงแม่ตรวจหาเชื้อ แต่ไม่รอฟังผล ก็ออกมาร่วมกิจกรรมกับคนหมู่มาก เมื่อทราบผลว่าติดเชื้อแล้วค่อยกลับไปกักตัว เท่ากับแพร่เชื้อไปเรียบร้อยแล้ว ดังนั้นกลุ่มที่เราต้องเฝ้าระวังคือกลุ่ม 608 นอกจากนี้เรายังพบว่าผู้สูงอายุไม่ชอบใส่หน้ากากเวลาอยู่บ้าน ดังนั้นจึงต้องช่วยกันรณรงค์ให้ผู้สูงวัยสวมหน้ากากอนามัยเวลาพบคนภายนอก หรือแม้แต่คนในบ้าน ที่ทำงานนอกบ้าน ในช่วง 1-2 สัปดาห์นี้

ส่วนกรณีการเกิดภูมิคุ้มกันเชื้อโควิดของคนในประเทศ นพ.จักรรัฐกล่าวว่า ขณะนี้กำลังรวบรวมข้อมูล แต่ดูคร่าวๆไทยติดเชื้อไปแล้วร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 60-70 ล้านคน เมื่อรวมกับคนที่ฉีดวัคซีน แม่ฉีดไปแล้ว 2 เข็ม แต่เมื่อเวลาผ่านไปภูมิคุ้มกันจะตก ดังนั้นเราจึงนับจากการฉีดเข็ม 3 เป็นหลัก ซึ่งฉีดไปแล้วร้อยละ 36 เมื่อรวมกับภูมิของผู้ติดเชื้อเองที่ร้อยละ 10 ทำให้ภูมิรวมของประเทศอยู่ที่ร้อยละ 50 ถือว่าไม่มาก ระดับภูมิที่เราต้องการคือ ร้อยละ 80 ดังนั้นจึงต้องเร่งฉีดเข็มกระตุ้นให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

วันเดียวกัน ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ตลอดวันหลายจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีรายงานผู้ป่วยโควิด-19 เสียชีวิตเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง เช่นเดียวกับจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ เมื่อมีการตรวจหาเชื้อเชิงรุกมากขึ้น โดย จ.นครราชสีมา พบผู้ป่วยรวม 2,844 คน มาจากการตรวจแบบ RT-PCR 309 คน ATK 2,535 คน และผู้ป่วยเสียชีวิตอีก 5 ศพรวม อายุ 68-87 ปี เป็นหญิง 4 คน ชาย 1 คน ทำให้ยอดผู้ป่วยเสียชีวิตสะสมในระลอก 2565 พุ่งไปที่ 129 คน เช่นเดียวกับ จ.อุบลราชธานี พบผู้ติดเชื้อรายใหม่นิวไฮถึง 5,124 คน จากการตรวจ RT-PCR 459 คน และตรวจ ATK 4,665 คน มีผู้เสียชีวิตเพิ่ม 4 ศพ เป็นชายทั้งหมด อายุ 68-93 ปี โดยมี 1 คน ฉีดวัคซีนครบแล้ว 3 เข็ม



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๘๔๐>

ขณะที่ นพ.ปิติ ทังไพศาล นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด เปิดเผยว่า จังหวัดพบผู้ติดเชื้อจากการตรวจ RT-PCR 416 คน เสียชีวิต 6 ศพ ในจำนวนนี้เป็นชาย อายุ 99 ปี ภูมิลำเนา อ.เสลภูมิ มีโรคประจำตัวทั้งโรคเบาหวาน และโรคไตเรื้อรัง ระยะที่ 4 ไม่ได้รับวัคซีนโควิด-19 ติดเชื้อจากสัมผัสคนในบ้าน เมื่อวันที่ 12 เม.ย. และเสียชีวิต เมื่อวันที่ 17 เม.ย. เวลา 23.32 น. และที่ จ.ขอนแก่น พระพิชญ์ วิริยารัมโก อายุ 77 ปี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุญบาลประดิษฐ์ ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ เปิดเผยว่า วันนี้เฝ้าศพผู้ป่วยโควิดเป็นชาย วัย 80 ปี เป็นศพที่ 3 ที่มีการเผาต่อเนื่อง 3 วันติดต่อกัน และเป็นศพผู้ป่วยโควิดรายที่ 20 ที่นำมาเผาวัดแห่งนี้

ส่วนที่ จ.กำแพงเพชร เกิดเหตุระทึกเมื่อ สภ.เมืองกำแพงเพชร ได้รับแจ้งมีหญิง วัย 72 ปี อาชีพปั้นสามล้อชายไอนิมอยู่แถวบริเวณตลาด นอนเสียชีวิตในห้องเช่าตรงข้ามโต๊ะสนุ๊กถนนประชาธรรมฯ ต.ในเมือง อ.เมือง แต่เมื่ออาสาสมัครกู้ภัยมูลนิธิสว่างกำแพงเพชรธรรมสถาน เข้าตรวจ ATK ศพพบขึ้น 2 ซีด ทำให้เจ้าหน้าที่และชาวบ้านที่มามุงดูต่างล่าถอย ออกไปฉีดพ่นแอลกอฮอล์กันจัลจะหวั่น กู้ภัยฯจึงแจ้งให้รพ.กำแพงเพชร ส่งเจ้าหน้าที่มาเก็บศพไปตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง ก่อนที่จะนำไปเผาปนกิจต่อไป

วันเดียวกัน สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่ารัฐบาลสหรัฐอเมริกาจำเป็นต้องยกเลิกมาตรการสวมหน้ากากอนามัยบนเครื่องบินโดยสาร และระบบขนส่งสาธารณะ หลังศาลรัฐฟลอริดาตัดสินตามคำร้องของกลุ่มปกป้องเสรีภาพทางสุขภาพ ว่ามาตรการไม่ชอบด้วยกฎหมาย ไม่ถามความคิดเห็นประชาชน และไม่มีคำอธิบายถึงความจำเป็นที่เพียงพอ คำพิพากษาค้างนี้หมายความว่าเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยสนามบินหรืออื่นๆที่เกี่ยวข้อง จะไม่สามารถบังคับให้นักเดินทางสวมหน้ากากอนามัยได้อีกต่อไป ขณะที่สายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ส ประกาศทันทีว่าขอยกเลิกมาตรการบังคับสวมหน้ากากบนเที่ยวบินในประเทศ และต่างประเทศบางเส้นทาง ส่วนทำเนียบขาวสหรัฐฯระบุว่า รู้สึกผิดหวังกับคำตัดสินของศาล พร้อมแนะนำให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยระหว่างการสัญจรต่อไป หลังยอดติดเชื้อเฉลี่ยรายวันยังอยู่ที่กว่า 3.6 หมื่นคน เสียชีวิตวันละ 460 คน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๓๗๑๘๔๐>

สร. เร่งรณรงค์ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นหลังสงกรานต์ ลด อาการรุนแรง-เสียชีวิต

ไทยรัฐออนไลน์

ข่าว > ทัวไทย > กทม.

19 เม.ย. 2565 18:01 น.

← แล

♡ บันทึก

ปลัด สธ. ยังเร่งรณรงค์ฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นอย่างต่อเนื่องหลังสงกรานต์ ลดความเสี่ยงอาการรุนแรงและเสียชีวิต ห่วงกลุ่มผู้สูงอายุ - ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

วันที่ 19 เม.ย. 2565 นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข รณรงค์ให้ลูกหลานที่เดินทางกลับบ้านช่วงสงกรานต์พาผู้สูงอายุไปรับวัคซีนเข็มกระตุ้นเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยมีการกระจายวัคซีนโควิด-19 ไปถึงระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ทั่วประเทศ เพื่อให้มารับวัคซีนใกล้บ้านได้สะดวก

ส่วนยอดการฉีดวัคซีนโควิด-19 ช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2565 ที่ผ่านมา เฉลี่ย 60,000 โดสต่อวันนั้น เป็นจำนวนการฉีดวัคซีนในโรงพยาบาล ยังไม่รวมการฉีดจาก รพ.สต. ซึ่งอยู่ระหว่างดำเนินการรายงานเข้าระบบ ซึ่งจากการติดตามพบว่า การใช้กลไก รพ.สต. เพื่อส่งเสริมการฉีดวัคซีนช่วงสงกรานต์ ทำให้มีผู้เข้ามารับวัคซีนจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังไม่ยอมเข้ารับการฉีดวัคซีน เนื่องจากเดินทางลำบากหรือไม่มีคนพาไป ก็ได้ลูกหลานพามาฉีดใกล้บ้าน รวมถึงบางจังหวัดมีการใช้กลยุทธ์พาเข็มไปหาชน ส่วนข้อกังวลเรื่องผลข้างเคียงก็ได้เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ช่วยสื่อสารทำความเข้าใจ ทำให้ยินยอมมารับวัคซีนมากขึ้น โดยจำนวนการฉีดจาก รพ.สต. จะทยอยรายงานเข้าระบบและจะได้ผลสรุปเร็วๆ นี้

นพ.เกียรติภูมิ ระบุต่อไปว่า ช่วงหลังสงกรานต์อาจมีการติดเชื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งกลุ่มเสี่ยง 607 คือ ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค จะมีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อแล้วมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตได้ จึงต้องช่วยกันเข้มมาตรการทำตนเองให้ปลอดภัย (Self Clean Up) ด้วยการทำงานที่บ้าน 7 วัน ตรวจ ATK ก่อนกลับเข้าทำงาน และใช้มาตรการ 2U คือ

- Universal Prevention ป้องกันตนเองขั้นสูงสุด โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาล้างมือบ่อยๆ เว้นระยะห่าง ลดการรวมตัวรับประทานอาหารภายในบ้าน โดยเฉพาะช่วง 2 สัปดาห์นี้ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงการแพร่เชื้อไปยังผู้สูงอายุในบ้าน
- Universal Vaccination โดยขอความร่วมมือประชาชนเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ขณะนี้การฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นยังมีความครอบคลุมประมาณ 36% เฉพาะผู้สูงอายุฉีดเข็มกระตุ้นครอบคลุม 39.4% ซึ่งตามเป้าหมายต้องการให้ได้ประมาณ 80% เพื่อลดอัตราการติดเชื้อ ลดความรุนแรงและการเสียชีวิต.

เดลินิวส์

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/๙๗๑๘๔๙/>

โควิดติดเชื้อใหม่พุ่ง 20,455 ราย หายป่วย 25,933 ราย เสียชีวิต 128 ราย

ยอด 'โควิด-19' วันนี้ พยเสียชีวิตเพิ่มอีก 128 ราย ขณะที่พบผู้ติดเชื้อใหม่เพิ่มอีก 20,455 ราย กำลังรักษา 191,743 ราย

📅 20 เมษายน 2565 🕒 7.48 น. 📍 การเมือง, รวมข่าวโควิด-19



สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประจำวัน ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) รายงานสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ล่าสุด วันที่ 20 เม.ย. 65 พบผู้ติดเชื้อโควิด-19 รายใหม่อีก 20,455 ราย จำแนกเป็นผู้ป่วยจากในประเทศ 20,361 ราย ผู้ป่วยมาจากต่างประเทศ 94 ราย ผู้ป่วยสะสม (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565) 1,860,864 ราย หายป่วยกลับบ้าน 25,933 ราย หายป่วยสะสม(ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565) 1,696,799 ราย กำลังรักษา 191,743 ราย

นอกจากนี้ จำนวนผู้ป่วยปอดอักเสบรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 2,049 ราย เฉลี่ยจังหวัดละ 27 ราย อัตราครองเตียง ร้อยละ 25.1

สำหรับข้อมูลสะสมตั้งแต่ปี 2563 มีผู้ป่วยยืนยันสะสม 4,084,299 ราย หายป่วยแล้ว 3,865,293 ราย โดยวันนี้มีผู้เสียชีวิตเพิ่มอีก 128 ราย ทำให้มีผู้เสียชีวิตสะสมตั้งแต่ปี 2563 มียอดสะสมสูงถึง 27,263 ราย

มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.naewna.com/local/๖๔๘๒๕๐>

หน้าแรก / ในประเทศ



ดับพุ่ง 128 ราย!
ไทยติดเชื้อเพิ่ม 20,455 ราย

แรงไม่หยุด! ดับพุ่ง 128 ราย ไทยติดเชื้อเพิ่ม 20,455 ราย
วันพุธ ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2565, 07.45 น.

แรงไม่หยุด! ดับพุ่ง 128 ราย ไทยติดเชื้อเพิ่ม 20,455 ราย

20 เมษายน 2565 “ศูนย์ข้อมูล COVID-19” รายงานยอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 วันพุธที่ 20 เมษายน 2565 รวม 20,455 ราย จำแนกเป็น ผู้ป่วยจากในประเทศ 20,361 ราย ผู้ป่วยมาจากต่างประเทศ 94 ราย ผู้ป่วยสะสม 1,860,864 ราย (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565)

หายป่วยกลับบ้าน 25,933 ราย หายป่วยสะสม 1,696,799 ราย (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565) ผู้ป่วยกำลังรักษา 191,743 ราย

เสียชีวิต 128 ราย จำนวนผู้ป่วยปอดอักเสบ รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 2,049 ราย เฉลี่ยจังหวัดละ 27 ราย อัตราครองเตียง ร้อยละ 25.1

มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.naewna.com/local/๖๔๘๒๕๐>



มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

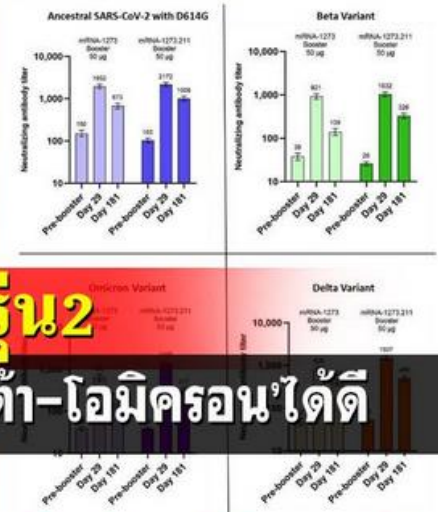
ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/๙๗๑๘๔๙/>

หน้าแรก / ในประเทศ



Supplementary Figure 2: Observed neutralizing antibody titers after the 50 µg mRNA-1273.211 and 50 µg mRNA-1273 booster doses



‘โมเดอร์นา’รุ่น2

ยับยั้ง‘เบต้า-เดลต้า-โอมิครอน’ได้ดี

เปิดผลทดสอบ‘โมเดอร์นา’รุ่น2 ยับยั้ง‘เบต้า-เดลต้า-โอมิครอน’ได้ดี

วันพุธ ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2565, 07.55 น.

อนันต์ จงแก้ววัฒนา โอมิครอน โมเดอร์นา วัคซีน

เปิดผลทดสอบ‘โมเดอร์นา’รุ่น2 ยับยั้ง‘เบต้า-เดลต้า-โอมิครอน’ได้ดี

20 เมษายน 2565 ดร.อนันต์ จงแก้ววัฒนา นักไวรัสวิทยา ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยนวัตกรรมสุขภาพสัตว์และการจัดการ ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) โพสต์เฟซบุ๊กมีเนื้อหา ดังนี้...

“ก่อนหน้านี้โอมิครอนระบาด Moderna ได้พัฒนาวัคซีนรุ่น 2 เอาไว้ โดยออกแบบให้เป็นวัคซีนที่เป็น Bivalent คือ มี mRNA ที่สร้างโปรตีนหนามสไปค์ของสายพันธุ์ดั้งเดิม ผสมกับกับ mRNA ของสไปค์สายพันธุ์เบต้า โดยผสมกันอย่างละครึ่ง เรียกวัคซีนรุ่นใหม่นี้ว่า mRNA-1273.211 ซึ่งแตกต่างจากรุ่น 1 ที่ใช้กันอยู่ตอนนี้ (mRNA-1273) ทีมวิจัยของ Moderna ได้เริ่มทำการทดสอบในอาสาสมัครไปถึงเฟส 2 แล้ว แต่มีการระบาดของโอมิครอนเกิดขึ้นเสียก่อน จึงทำให้แผนของการใช้วัคซีนสูตรนี้อาจจะต้องเปลี่ยนไปเป็นวัคซีนที่จำเพาะต่อโอมิครอนมากกว่า

มั่นคง ตรงไป ตรงมา

แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/๙๗๑๘๔๙/>

ผลงานวิจัยที่ทำการทดสอบ mRNA-1273.211 เป็นเข็มกระตุ้นที่ 3 ในอาสาสมัครออกมาแล้วดูเหมือนว่า วัคซีนรุ่นนี้จะสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีกว่าวัคซีนรุ่นแรกครับ โดย ภูมิจากซีรัมของอาสาสมัครที่ได้รับวัคซีนรุ่น 2 นี้สามารถยับยั้งไวรัสสายพันธุ์ดั้งเดิม เบต้า เดลต้า และ โอมิครอนได้ดีกว่ารูปแบบแรก ภูมิคุ้มกันดูเหมือนจะตกช้าลงกว่าแบบแรกด้วยเช่นกัน โดยวัดที่ 6 เดือน (181 วัน) หลังเข็มกระตุ้น ภูมิต่อโอมิครอนจากวัคซีนรุ่น 2 ยังมีสูงกว่าการกระตุ้นด้วยวัคซีนรุ่นแรกประมาณ 2.15 เท่า (317 เทียบกับ 146) วัคซีนสูตรนี้ดูมีแนวโน้มที่ดี และ น่าจะเป็นวัคซีนรุ่นใหม่แทนตัวเดิมที่ใช้ได้อยู่

Moderna กำลังทำการทดสอบ Bivalent vaccine ที่ผสมวัคซีนสูตรแรกกับ mRNA ของโอมิครอน (mRNA_1273.214) ในเฟส 2 เช่นกัน ซึ่งผลการทดลองคงจะออกมาเปรียบเทียบได้ดีขึ้นในเวลาอีกไม่นานนี้

https://assets.researchsquare.com/.../v1_covered.pdf...



Anan Jongkaewwattana

9 ชม. · 🌐

...

ก่อนหน้าโอมิครอนระบาศ Moderna ได้พัฒนาวัคซีนรุ่น 2 เอาไว้ โดยออกแบบให้เป็นวัคซีนที่เป็น Bivalent คือ มี mRNA ที่สร้างโปรตีนหนามสไปค์ของสายพันธุ์ดั้งเดิม ผสมกับ mRNA ของสไปค์สายพันธุ์เบต้า โดยผสมกันอย่างละครึ่ง เรียกวัคซีนรุ่นใหม่นี้ว่า mRNA-1273.211 ซึ่งแตกต่างจากรุ่น 1 ที่ใช้กันอยู่ตอนนี้ (mRNA-1273) ทีมวิจัยของ Moderna ได้เริ่มทำการทดสอบในอาสาสมัครไปถึงเฟส 2 แล้ว แต่มีการระบาดของโอมิครอนเกิดขึ้นเสียก่อน จึงทำให้แผนของการใช้วัคซีนสูตรนี้อาจจะต้องเปลี่ยนไปเป็นวัคซีนที่จำเพาะต่อโอมิครอนมากกว่า

ผลงานวิจัยที่ทำการทดสอบ mRNA-1273.211 เป็นเข็มกระตุ้นที่ 3 ในอาสาสมัครออกมาแล้วดูเหมือนว่า วัคซีนรุ่นนี้จะสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดีกว่าวัคซีนรุ่นแรกครับ โดย ภูมิจากซีรัมของอาสาสมัครที่ได้รับวัคซีนรุ่น 2 นี้สามารถยับยั้งไวรัสสายพันธุ์ดั้งเดิม เบต้า เดลต้า และ โอมิครอนได้ดีกว่ารูปแบบแรก ภูมิคุ้มกันดูเหมือนจะตกช้าลงกว่าแบบแรกด้วยเช่นกัน โดยวัดที่ 6 เดือน (181 วัน) หลังเข็มกระตุ้น ภูมิต่อโอมิครอนจากวัคซีนรุ่น 2 ยังมีสูงกว่าการกระตุ้นด้วยวัคซีนรุ่นแรกประมาณ 2.15 เท่า (317 เทียบกับ 146) วัคซีนสูตรนี้ดูมีแนวโน้มที่ดี และ น่าจะเป็นวัคซีนรุ่นใหม่แทนตัวเดิมที่ใช้ได้อยู่

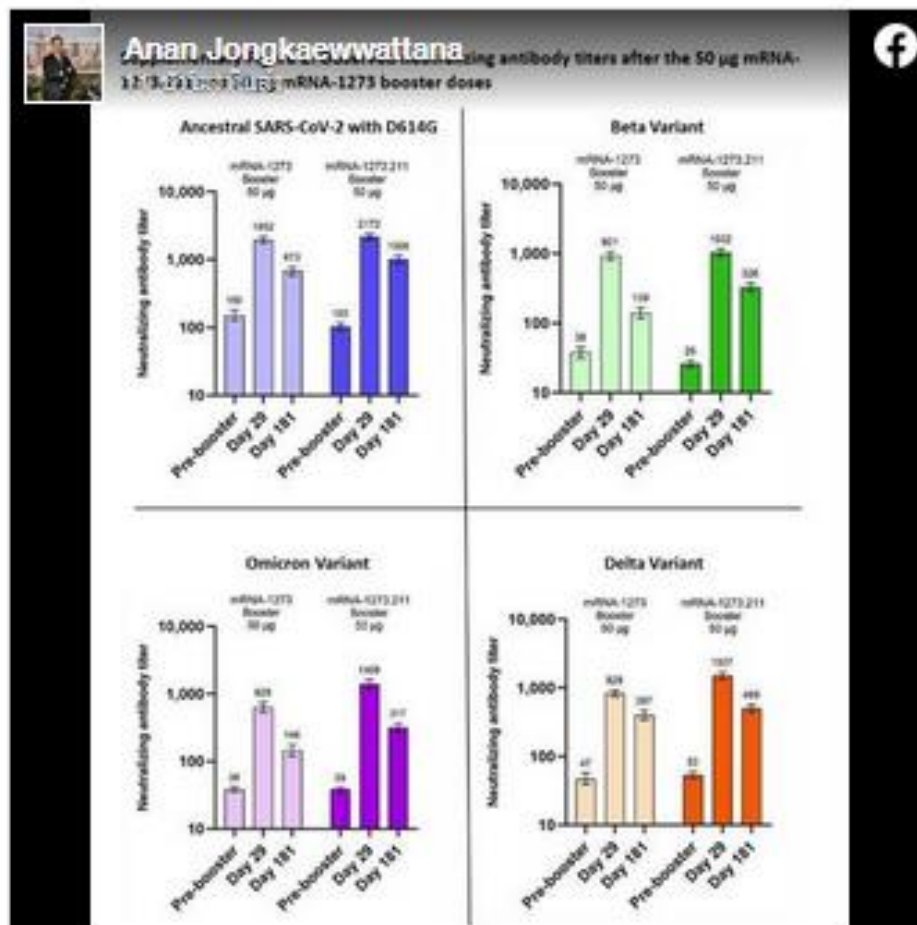
Moderna กำลังทำการทดสอบ Bivalent vaccine ที่ผสมวัคซีนสูตรแรกกับ mRNA ของโอมิครอน (mRNA_1273.214) ในเฟส 2 เช่นกัน ซึ่งผลการทดลองคงจะออกมาเปรียบเทียบได้ดีขึ้นในเวลาอีกไม่นานนี้

https://assets.researchsquare.com/.../v1_covered.pdf...

มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/๙๗๑๘๔๙/>



ก่อนหน้าโอมิครอนระบาด Moderna ได้พัฒนาวัคซีนรุ่น 2 เอาไว้ โดยออกแบบให้เป็นวัคซีนที่เป็น Bivalent คือ มี mRNA ที่สร้างโปรตีนหนามสไปค์ของสายพันธุ์ดั้งเดิม ผสมกับกับ mRNA ของสไปค์สายพันธุ์เบต้า โดยผสมกันอย่างละครึ่ง เรียกวัคซีนรุ่นใหม่นี้ว่า mRNA-1273.211 ซึ่งแตกต่างจากรุ่น 1 ที่ใช้กันอยู่ตอนนี้ (mRNA-1273) ทีมวิจัยของ Moderna ได้เริ่มทำการทดสอบในอาสาสมัครไปถึงเฟส 2 แล้ว แต่มีการระบาดของโอมิครอนเกิดขึ้นเสียก่อน จึงทำให้แผนของการใช้วัคซีนสูตรนี้อาจจะต้องเปลี่ยนไปเป็นวัคซีนที่จำเพ... ดูเพิ่มเติม

มั่นคง ตรงไป ตรงมา

แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.naewna.com/inter/๖๔๘๓๕๔>

หน้าแรก / ต่างประเทศ



'ลาว'หวั่นป่วยโควิดพุ่ง หลังประชาชนฉลองสงกรานต์

วันอังคาร ที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2565, 14.37 น.

19 เม.ย.65 สำนักข่าวซินหัวรายงานว่า คณะกรรมการเฉพาะกิจแห่งชาติเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) ของลาว แนะนำประชาชนสังเกตสุขภาพของตนเอง และตรวจสอบอาการป่วยของโรคโควิด-19 เป็นเวลา 7 วัน หลังจากเฉลิมฉลองปีใหม่ลาว

รัตตะนะไซ เพ็ดสุวัน อธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขลาว แถลงข่าวว่ามีประชาชนเข้าร่วมเฉลิมฉลองวันหยุดยาวปีใหม่ลาวจำนวนมาก และไม่ปฏิบัติตามแนวทางสาธารณสุขเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 โดยประชาชนไม่ควรนั่งนอนใจ และเข้าพบแพทย์หรือทดสอบแอนติเจนอย่างรวดเร็วเมื่อมีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล หรือเจ็บคอ

คณะกรรมการเฉพาะกิจฯ แนะนำผู้ติดเชื้อไวรัสฯ ที่ไม่แสดงอาการควรกักตัวเองเป็นเวลา 10 วัน ส่วนผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีอาการไม่ดีขึ้นหรือหายใจไม่ออก ควรพบแพทย์ทันทีเพื่อการประเมินอาการตามด้วยการรักษาในโรงพยาบาล

นอกจากนั้นคณะกรรมการเฉพาะกิจฯ กระตุ้นผู้สูงอายุ ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เข้ารับวัคซีนโดยเร็วที่สุด เนื่องจากผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้

ทั้งนี้ คณะกรรมการเฉพาะกิจฯ รายงานการตรวจพบผู้ป่วยโรคโควิด-19 เพิ่ม 312 ราย เมื่อวันจันทร์ (18 เม.ย.) ทำให้มีผู้ป่วยสะสม 200,502 ราย และผู้ป่วยเสียชีวิต 722 ราย

ที่มา xinhuaathai

มติชน

หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

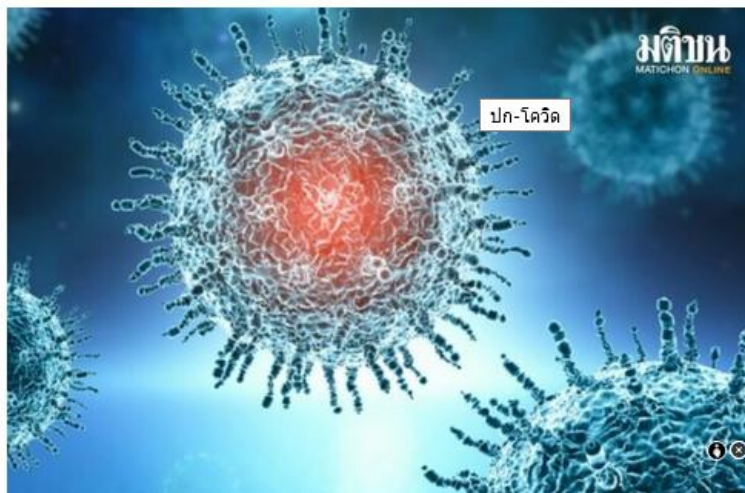
เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/covid๑๙/covid๑๙-alert/news_๓๒๙๗๕๙๕

ข้าม โศก 19

โควิดวันนี้ ติดเชื้อใหม่เพิ่มเกือบ 2.1 หมื่นคน เสียชีวิต 128 ราย โคม่าอีกเพียบ

วันที่ 20 เมษายน 2565 - 07:48 น.

Facebook Twitter LINE Copy Link



โควิดวันนี้ ติดเพิ่มอีก 20,455 ราย เสียชีวิต 128 ราย โคม่าอีกเพียบ

เมื่อวันที่ 20 เม.ย. ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด19 ได้รายงานยอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 ประจำวันที่ 20 เมษายน 2565 พบผู้ติดเชื้อใหม่ รวม 20,455 ราย จำแนกเป็น ผู้ป่วยจากในประเทศ 20,361 ราย ผู้ป่วยมาจากต่างประเทศ 94 ราย ผู้ป่วยสะสม 1,860,864 ราย (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565) หายป่วยกลับบ้าน 25,933 ราย หายป่วยสะสม 1,696,799 ราย (ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565) ผู้ป่วยกำลังรักษา 191,743 ราย เสียชีวิต 128 ราย

นอกจากนี้ยังพบว่ามีจำนวนผู้ป่วยปอดอักเสบ รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 2,049 ราย เฉลี่ยจังหวัดละ 27 ราย อัตราครองเตียง ร้อยละ 25.1

ทั้งนี้หากมีการรวมตัวเลขผู้ติดเชื้อรายใหม่ ที่ตรวจด้วย ATK พบว่า มีจำนวน 23,347 ราย ส่งผลให้เมื่อรวมตัวเลข การติดเชื้อรายใหม่ทั้ง 2 แบบ วันนี้อยู่ที่ 43,802 ราย

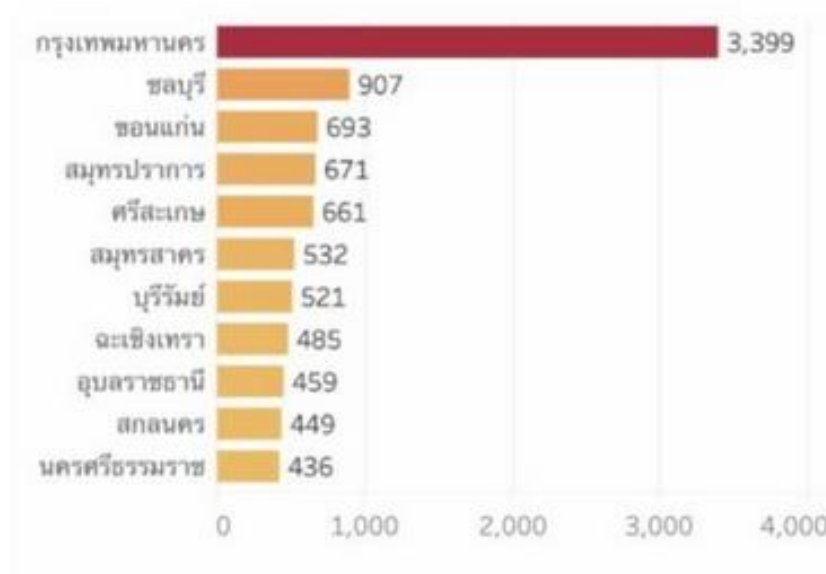


หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/covid๑๙/covid๑๙-alert/news_๓๒๙๗๕๙๕

ส่วนจังหวัดที่มีการติดเชื้อมากที่สุดในวันนี้คือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 3,399 ราย รองลงมาคือชลบุรี 907 ราย ขอนแก่น 693 ราย สมุทรปราการจำนวน 671 ราย ศรีสะเกษ 661 ราย สมุทรสาคร 532 ราย 521 ราย ฉะเชิงเทรา 485 ราย อุบลราชธานี 459 ราย สกลนคร 449 ราย และนครศรีธรรมราช 436 ร



มติชน

หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/covid๑๙/news_๓๒๙๖๖๒๔

เกาะติด Covid-19

เปิด 4 สาเหตุ เกิดภาวะ 'ลองโควิด' ที่มีมากกว่า 200 อาการ

วันที่ 19 เมษายน 2565 - 15:08 น.

Facebook

Twitter

LINE

Copy Link



เปิด 4 สาเหตุ เกิดภาวะ 'ลองโควิด' ที่มีมากกว่า 200 อาการ

ภายหลังจากจบเทศกาลหยุดยาว "สงกรานต์" กันแล้ว หลายพื้นที่ก็บอกให้ผู้เดินทางเช็กดูอาการโควิด-19 ประมาณ 7 วัน ตามมาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ยังคงมียอดผู้ติดเชื้อรายใหม่ ทะลุหลักหมื่นอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม นอกจากจะป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แล้ว ในกลุ่มผู้ที่ติดเชื้อและรักษาหายแล้ว ก็ไม่ควรละเลยดูแลและป้องกันสุขภาพด้วย ดัดแล้วก็สามารถติดเชื้อได้อีก และในหลายรายยังมี "ภาวะลองโควิด" ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายด้วย



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศไทย

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/covid๑๙/news_๓๒๙๖๖๒๔

แล้ว "ภาวะลองโควิด" คืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร?

เฟซบุ๊กเพจ Social Marketing Thaihealth by สสส. โพสต์ให้ความรู้ว่า ภาวะลองโควิด คือ การที่ผู้ป่วยโควิด-19 มีอาการต่อเนื่องนานกว่า 3 เดือนหลังติดเชื้อ ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่อาการรุนแรงตั้งแต่ต้น มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ระยะเวลาของอาการมีตั้งแต่หลายเดือนจนถึงเป็นปี หลายอาการรักษาได้ แต่หลายอาการต้องรักษาระยะยาว และอาจมีผลต่อร่างกายถาวร

สาเหตุ

และจากข้อมูลปัจจุบันพบว่ามีความเป็นไปได้ 4 สาเหตุ ประกอบด้วย

1. มีเชื้อไวรัสหลงเหลือในอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการอักเสบต่อเนื่อง
2. การอักเสบในหลายอวัยวะ ทำให้อวัยวะผิดปกติแบบถาวร ส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว
3. ผลกระทบจากการรักษาและนอนโรงพยาบาลในระยะเวลาานาน
4. ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติภายหลังการติดเชื้อ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๕๙๒๘>

Wednesday, 20 April 2022

กรมอนามัย แนะนำ กินข้าวเหนียวมะม่วงปริมาณพอดี ได้คุณค่าโภชนาการ

ข้าวเหนียวมะม่วงพีเวอร์
กินอย่างไรให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ

สามารถกินข้าวเหนียวมะม่วง เป็นอาหารว่างได้ ประมาณ **150 - 200 กิโลแคลอรี**

ควรกินข้าวเหนียวมะม่วง ช่วงเวลากลางวัน เสี่ยงกิน ตอนมือเย็น

ผู้สูงอายุ หรือ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรระมัดระวัง

รู้หรือไม่ ? มะม่วงสุกมีประโยชน์อย่างไร
มะม่วงสุกมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่ วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา โภชนาการ ช่วยในการจับถ่าย วิตามินซี ช่วยป้องกัน เชื้อคอโรนาไวรัส สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณ

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

Hfocus @hfocusnews Hfocus.org



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

เว็บไซต์ : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๕๖๕๒๘>

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ช่วงหน้าร้อน ข้าวเหนียวมะม่วง เป็นเมนูยอดนิยมน่ากินได้ง่าย มะม่วงสุกกินแล้วคลายความร้อน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ซึ่งเนื้อมะม่วงสุกมีวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่ วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา โยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย วิตามินซี ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ กะทิยังช่วยให้วิตามินเอและอี จากมะม่วงดูดซึมได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรกินข้าวเหนียวมะม่วงมากเกินไป เพราะอาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน และกระตุ้นอาการร้อนใน เจ็บคอ การกินข้าวเหนียวมะม่วงให้ อร่อย ไม่เสียสุขภาพ จึงควรกินในปริมาณที่ไม่มากและบ่อยเกินไป พร้อมทั้งควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันด้วย

ทางด้าน ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า ข้าวเหนียวมะม่วง เป็นอาหารว่างที่ให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง แต่ก็สามารถกินได้ โดยปฏิบัติตามข้อแนะนำ ดังนี้ 1) ผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว สามารถกินข้าวเหนียวมะม่วงเป็นอาหารว่างได้ ประมาณ 150 – 200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยแบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ ข้าวเหนียวมุล 50 กรัม หรือ 1 ทัพพี ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี และมะม่วงสุกครึ่งผลให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เมื่อรวมกันแล้วจะเท่ากับ 200 กิโลแคลอรี ซึ่งจะใกล้เคียงกับพลังงานของอาหารว่างต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานสมดุลต่อวัน มื้อไหนหากกินข้าวเหนียวมะม่วงแล้ว ควรดของหวานอื่น และออกกำลังกายเพื่อช่วยเผาผลาญพลังงาน ส่วนผู้มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจาก ข้าวเหนียวมะม่วงให้พลังงานสูง

“2) ควรกินข้าวเหนียวมะม่วงช่วงเวลากลางวัน เพราะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายต้องใช้พลังงานทำกิจกรรมต่าง ๆ เสี่ยงกินตอนมือเย็น เนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องทำน้อย พลังงานที่ได้รับอาจเผาผลาญและนำไปใช้ไม่หมด เกิดเป็นไขมันสะสมตามร่างกายได้ และ 3) ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรต้องระมัดระวัง เพราะข้าวเหนียวมะม่วงเป็นอาหารที่มีน้ำตาล และไขมันค่อนข้างสูง ส่วนผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงกินมะม่วงสุก เพราะมีปริมาณโพแทสเซียมสูง การกินข้าวเหนียวมะม่วงให้อร่อยแบบไม่เสียสุขภาพ ควรกินพอประมาณ ไม่มากหรือบ่อยนัก และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้สมดุลกัน เพื่อจะได้ป้องกันร่างกายไม่ได้รับอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารอื่นที่มีส่วนประกอบของไขมัน น้ำตาล และออกกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี” ผู้อำนวยการโภชนาการ กล่าว