น.ส.พ.จำหน่ายมากที่สุดของประเทศ ไทยรัฐ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.thairath.co.th/news/local/2354624

4 ต.ค. 2565 05:14 น. ข่าว › ทั่วไทย | ไทยรัฐฉบับพิมพ์

7 วันโควิดคร่า ผู้สูงวัย 54 ศพ

ยังเฝ้าระวังโควิด-19 ต่อเนื่อง กรมควบคุมโรคประเดิมรายงาน ยอดผู้ป่วย-ตาย รายสัปดาห์ พบป่วยเข้า รพ.เฉลี่ยวันละกว่า 600 คน ตายเฉลี่ยวันละ 9 ศพ ส่วนใหญ่ยังเป็นผู้สูงวัย ไม่ได้ฉีดวัคซีน/เข็มกระตุ้น ด้านปลัด สธ.ย้ำนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเร่งรัดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นให้กับกลุ่ม 608 ป้องกันติดเชื้อแล้วป่วยหนัก ส่วนนายกฯ โพสต์เฟซบุ๊กขอบคุณข้าราชการทุกคนและทุกภาคส่วนที่ร่วมสู้โควิดจนเอาชนะวิกฤติได้ในที่สุด

ที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เมื่อวันที่ 3 ต.ค.นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยหลังการประชุมมอบนโยบายและทิศทางการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุข ว่า โรคโควิด-19 ขณะนี้เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง ได้ย้ำให้นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเร่งรัดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นให้กับกลุ่ม 608 โดยเฉพาะเข็มที่ 4

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.thairath.co.th/news/local/2354624

ด้าน นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ไทยมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ลดลง ส่วนการรายงานตัวเลขผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต ซึ่งปรับการรายงานเป็นรายสัปดาห์ผ่านเว็บไซต์กรมควบคุมโรค เริ่มวันที่ 3 ต.ค.เป็นต้นไป โดยสัปดาห์ที่ผ่านมา วันที่ 25 ก.ย.-1 ต.ค.เป็นสัปดาห์ที่ 39 ของการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา **จำนวนผู้ป่วยโควิด**ที่รักษาในโรงพยาบาลรวม 4,435 คน เฉลี่ยวันละ 634 คน จำนวนผู้เสียชีวิต 65 คน เฉลี่ยวันละ 9 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 54 คน เท่ากับร้อยละ 83 และผู้เสียชีวิตช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนจำนวน 36 คน หรือร้อยละ 55 และมีอีก 15 คน ยังไม่ได้รับเข็มกระตุ้น หรือร้อยละ 23 ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับวัคซีนตามเกณฑ์จะไม่ปลอดภัย อาจติดเชื้อเสียชีวิตได้ ขอให้ลูกหลานนำผู้สูงอายุในบ้านไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลของรัฐหรือศูนย์ฉีดวัคซีนในจังหวัด และหากเป็นผู้ป่วยติดบ้านหรือติดเตียง สามารถที่จะแจ้งให้ อสม.หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปฉีดวัคซีนให้ที่บ้าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา ยังไม่มีรายงานการระบาดและจำนวนผู้ป่วยไม่มีการเพิ่มขึ้นผิดปกติแต่อย่างไร

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.thairath.co.th/news/local/2354624

ส่วนที่ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรค กรมควบคุมโรค นพ.สราวุฒิ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย แถลงข่าวโควิดกับชีวิตเด็กในวัยเรียนว่า ตั้งแต่วันที่ 1 เม.ย.-30 ก.ย.2565 จำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 อายุ 0-18 ปี มีอัตราลดลงอย่างชัดเจน ส่วนอัตราการเสียชีวิตในกลุ่มอายุ 0-18 ปี ก็ต่ำมาก บางเดือนแทบจะไม่มีผู้เสียชีวิตเลย ส่วนอัตราการรับวัคซีนโควิด-19 ของนักเรียน ข้อมูล ณ วันที่ 3 ต.ค. กลุ่มอายุ 12-17 ปี จำนวน 5,333,639 คน ได้รับวัคซีนเข็ม 1 จำนวน 4,723,369 คน คิดเป็นร้อยละ 88.56 เข็ม 2 จำนวน 4,386,081 คน คิดเป็นร้อยละ 82.23 เข็ม 3 จำนวน 1,140,580 คน ร้อยละ 20.35 ส่วนอายุ 5-11 ปี จำนวน 5,002,698 คน ได้รับเข็ม 1 จำนวน 3,328,184 คน คิดเป็นร้อยละ 64.6 เข็ม 2 จำนวน 2,493,003 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 และเข็ม 3 จำนวน 56,807 คิดเป็นร้อยละ 1.1 ทั้งนี้ สธ.มีคำแนะนำให้นักเรียนควรรับเข็มกระตุ้น กรณีเมื่อมีการติดเชื้อในโรงเรียน ขอให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมโดยไม่ต้องปิดเรียน แต่ผู้เรียน ครู บุคลากรควรปฏิบัติตามหลักการ Universal Prevention เข้มการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ เว้นระยะห่างในห้องเรียนไม่น้อยกว่า 2 เมตร งดทำกิจกรรมรวมกลุ่ม จัดพื้นที่ให้มีระบบระบายอากาศที่ดี และทำความสะอาดห้องเรียน ชั้นเรียน ส่วนนักเรียนติดเชื้อและมีอาการ ทั้งที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือรักษาตัวที่บ้านเป็นเวลา 5 วัน สามารถกลับมาเรียนได้ตามปกติ หากโรงเรียนพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนให้รีบแจ้งสาธารณสุขในพื้นที่ทันที ส่วนการสวมหน้ากากอนามัยในโรงเรียนนั้น มีคำแนะนำว่า ควรสวมหน้ากากเมื่อมีการทำกิจกรรมร่วมกันหรือในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมากและการสวมหน้ากากยังสามารถป้องกันโรคทางเดินหายใจอื่นๆ ได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองให้นำเด็กเล็กไปรับวัคซีนเข็มกระตุ้น

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.thairath.co.th/news/local/2354624

วันเดียวกัน ผู้สื่อข่าวรายงานว่า พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและรมว.กลาโหม โพสต์ข้อความลงเพจเฟซบุ๊ก "ประยุทธ์ จันทร์โอชา Prayut Chan-o-cha" มีสาระสำคัญว่า ขอขอบคุณและชื่นชมเพื่อนข้าราชการทั่วประเทศ ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) ทุกระดับตลอดจนบุคลากรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ทำงานด้วยกันมา ด้วยความเสียสละ ไม่ย่อท้อต่อความเหนื่อยยาก นับตั้งแต่ประเทศไทยเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดเมื่อเดือน มี.ค.63 จนถึงวันนี้ นับเป็นเวลากว่า 2 ปีครึ่ง หรือ 900 กว่าวัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันยิ่งใหญ่คือ "ประเทศชาติต้องปลอดเชื้อ ประชาชนต้องปลอดภัย" และร่วมเอาชนะวิกฤตการณ์นี้จนได้ในที่สุด และเป็นเครื่องพิสูจน์ได้อย่างดีว่า ไม่ว่าวิกฤตินั้น จะยิ่งใหญ่เพียงใดก็ไม่อาจเอาชนะ "พลังแห่งความสามัคคี" และความเสียสละอันยิ่งใหญ่ที่อยู่ในหัวใจพวกเราทุกคน

มั่นคง ตรงไป ตรงมา แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.naewna.com/local/645429

เกาะติด! รายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทั่วโลก

วันอังคาร ที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2565, 07.53 น.

ติดตามรายงานสถานการณ์การแพร่ระบาดล่าสุดของ ไวรัสโควิด-19 จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ประจำวันอังคารที่ 4 ตุลาคม 2565 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้...

ผู้ติดเชื้อรวม : 623,664,636

ผู้เสียชีวิตรวม : 6,551,659

มั่นคง ตรงไป ตรงมา แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.naewna.com/local/645429

ไอ เหนื่อย เจ็บหน้าอก! เสี่ยง Long COVID ชี้ผู้มีโรคประจำตัวเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนหลังโควิด

วันอังคาร ที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2565, 06.21 น.

แม้มาตรการเฝ้าระวังโรคโควิด-19 ในหลายประเทศรวมถึงเมืองไทยกำลังเริ่มผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้คนกลับมาใช้ชีวิตกันได้ตามปกติ แต่แพทย์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูและระบบทางเดินหายใจยังเตือนคนไทยให้ระวังโควิดอย่างต่อเนื่อง เพราะสิ่งที่น่ากังวลใจไม่แพ้กันก็คือ อาการป่วยตกค้างหลังหายจากโรค หรือที่เราเรียกว่า Long COVID นั่นเอง

หลายคนที่ติดตามข่าวสารอาจเคยได้ยินชื่ออาการ Long COVID กันมาบ้างแล้ว แต่อาจยังไม่รู้แน่ชัดว่ามันคืออะไร อันตรายแค่ไหน และเราหลีกเลี่ยงได้หรือเปล่า ยิ่งเมืองไทยกำลังอยู่ในช่วงหน้าฝน ก็ยิ่งสับสนไปกันใหญ่ว่าที่รู้สึก
ไม่สบาย หายใจไม่เต็มอิ่มเป็นเพราะเรามีอาการ Long COVID หรือแจ็กพอตติดซ้ำหรือว่ากำลังป่วยด้วยโรคอื่นกันแน่?

แพทย์หญิงญาดา หลุยเจริญ อายุรแพทย์ แพทย์ผู้ชำนาญการโรคระบบการหายใจและภาวะวิกฤตโรคระบบการหายใจ ศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลวิมุต กล่าวว่า ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของอาการ Long COVID แต่ในทางการแพทย์มีสมมุติฐานว่าอาจเกิดจากเศษซากของเชื้อไวรัสที่ไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบในระบบต่างๆ แน่นอนว่าผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 มีความเสี่ยงทุกคน แต่ส่วนใหญ่เราพบภาวะ Long COVID ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยกลุ่มเสี่ยงคือผู้สูงอายุหรือมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30) ส่วนกลุ่มเสี่ยงสูงคือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคปอดเรื้อรัง โรคไต หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยโควิดที่มีอาการรุนแรงหรือมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการรักษาโควิด เช่น มีเชื้อลงปอดหรือปอดอักเสบ กลุ่มนี้ก็จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะ Long COVID ด้วยเช่นกัน การชี้ชัดว่าเรามีภาวะ Long COVID หรือไม่ด้วยตัวเองนั้น นับเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าภายในช่วง 3 เดือนหลังจากที่เราหายป่วยโควิด เกิดอาการผิดปกติอื่นๆ นานเกิน 4 สัปดาห์ ก็ให้สงสัยไว้ก่อนและควรไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจหาภาวะ Long COVID

ภาวะ Long COVID สามารถแสดงออกมาได้หลายระบบ เราจึงควรตรวจดูให้แน่นอนว่าเป็นอาการจากโรคแทรกซ้อนอื่นๆ หรือเปล่า เช่น บางคนที่มีอาการเจ็บหน้าอก อาจเกิดจากภาวะที่เกี่ยวเนื่องกับโรคหัวใจก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ที่พบก็จะเป็นภาวะแทรกซ้อนทางด้านระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดปอดอักเสบ หรือบางคนมีอาการไอ เหนื่อยง่าย
เจ็บหน้าอก หรือเวลาออกแรงก็จะเหนื่อย อาจมีระดับออกซิเจนต่ำกว่าปกติ ซึ่งขอแนะนำให้ผู้ที่มีอาการเหล่านี้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาภาวะแทรกซ้อนหลังจากการติดโควิดและเข้ารับการรักษาฟื้นฟูปอด เพื่อให้ปอดฟื้นตัวและแข็งแรง
ยิ่งขึ้น

มั่นคง ตรงไป ตรงมา แนวหน้า

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.naewna.com/local/645429

เนื่องจากส่วนใหญ่ผู้ที่มาตรวจหา Long COVID คือผู้ที่ภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินหายใจเกี่ยวกับปอด ดังนั้นการรักษาจึงเน้นไปที่การดูแลสุขภาพของปอดเป็นหลัก แพทย์หญิงพิชชาพร เมฆินทรพันธุ์ แพทย์ผู้ชำนาญการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลวิมุต กล่าวว่า “สำหรับโรงพยาบาลวิมุต การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและปอดในภาวะ Long COVID มีวัตถุประสงค์เพื่อลดอาการหลงเหลือภายหลังจากการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็น อาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หรือการทำกิจวัตรต่างๆ ได้น้อยลง โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยกลับมามีสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกับก่อนการติดเชื้อ COVID-19 ให้มากที่สุด แน่นอนว่า ทุกเคสจะถูกวินิจฉัยอย่างละเอียดเพื่อการออกแบบโปรแกรมการรักษาที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

แพ็กเกจฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโรงพยาบาลวิมุต จะเริ่มจากการทำ Low dose CT Scan ปอด เพื่อดูว่าเคยมีอาการของโควิดลงปอดหรือมีพยาธิสภาพในปอดอื่นๆ หรือไม่ (เพราะบางครั้งการเอกซเรย์ธรรมดาอาจมองไม่เห็น แต่จะเห็นผ่าน CT Scan เท่านั้น) หากตรวจพบความผิดปกติก็จะส่งต่อให้เข้าพบกับแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านปอด แต่ถ้าผลอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติและไม่มีภาวะอื่นๆ ก็จะเข้าสู่โปรแกรมการฟื้นฟู โดยเริ่มจากการทดสอบความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนขณะออกแรง ต่อด้วยมีการฝึกหายใจ การฝึกบริหารปอด การดูดลูกบอลผ่านอุปกรณ์การบริหารปอด (incentive spirometry) การแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่ายกายโดยรวม โดยคนไข้ที่เข้ารับโปรแกรมที่โรงพยาบาลก็จะได้รับอุปกรณ์นี้กลับไปฝึกบริหารปอดที่บ้านพร้อมคู่มือ 1 เล่มในการปฏิบัติตัว การบริหาร และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมต่อไป

ยกตัวอย่างคนไข้ Long COVID รายหนึ่งของโรงพยาบาลวิมุต เมื่อหายจากโควิดยังมีความรู้สึกว่าเหนื่อยง่าย จากเดิมที่เคยเดินขึ้นบันไดหรือสะพานลอยได้สบายๆ ภายหลังติดเชื้อและหายจากการติดเชื้อ ก็พบว่าตัวเองต้องหยุดพักและหอบเหนื่อยมากขึ้นหลังจากเดินขึ้นบันไดในระยะทางเท่าเดิม เมื่อทำการตรวจอย่างละเอียดจึงพบว่ามีภาวะ Oxygen Drop หลังจากออกแรงไปได้ 2-3 นาที ทีมแพทย์จึงวางแนวทางการฟื้นฟูโดยเริ่มที่การสอนวิธีการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อให้ปอดขยายได้มากที่สุด ต่อด้วยโปรแกรมการเพิ่มความฟิตของร่างกาย เพื่อให้ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนสมรรถภาพทางกายโดยรวมฟื้นตัวและมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

ท้ายสุด วิธีการที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงภาวะ Long COVID คือ อย่าติดโควิด! เพราะติดแล้วเสี่ยงต่อ Long COVID ทุกคน แต่สิ่งสำคัญยิ่งกว่าก็คือการรับวัคซีนโควิด เพราะนอกจากจะช่วยลดความรุนแรงจากการติดเชื้อแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด Long COVID ได้อีกด้วย โดยควรรับวัคซีนอย่างน้อย 3 เข็ม และฉีดกระตุ้นทุก 4 เดือนแน่นอนว่าการปฏิบัติตัวพื้นฐานอย่างการรักษาระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ก็ยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัดต่อไป

มติชน
หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_3270079

กรมควบคุมโรคเผยรอบ 7 วัน โควิดคร่าอีก 65 ราย เกินครึ่งยังไม่ฉีดวัคซีน ย้ำ! กลุ่มเสี่ยงรับฟรี!

กรมควบคุมโรคเผยรอบ 7 วัน โควิดคร่าอีก 65 ราย เกินครึ่ง ยังไม่ฉีดวัคซีน ย้ำ! กลุ่มเสี่ยงรับฟรี!

วันที่ 3 ตุลาคม 2565 **นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์** อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า สถานการณ์โรคโควิด-19 ที่กำหนดเป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังในประเทศไทย มีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ลดลง โดยพบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เสียชีวิตยังไม่เคยได้รับวัคซีน จึงย้ำลูกหลานให้นำผู้สูงอายุไปรับวัคซีนป้องกันการเสียชีวิต และเพิ่มความปลอดภัยในครอบครัว

มติชน
หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_3270079

นพ.ธเรศกล่าวว่า **นับตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมเป็นต้นมา โรคโควิด-19 ได้เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) โรคติดต่อ พ.ศ.2558 ซึ่งกำหนดให้มีการรายงานโรคเป็นรายสัปดาห์ ผ่านทางเว็บไซต์กรมควบคุมโรค โดยเริ่มรายงานวันที่ 3 ตุลาคม 2565** ซึ่งเป็นการรายงานตัวเลขผู้ป่วยและเสียชีวิตในสัปดาห์แรก ระหว่างวันที่ 25 กันยายนถึงวันที่ 1 ตุลาคม 2565 เป็นสัปดาห์ที่ 39 ของการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา จำนวนผู้ป่วยโควิดที่รักษาในโรงพยาบาล รวม 4,435 ราย เฉลี่ยวันละ 634 ราย จำนวนเสียชีวิตในสัปดาห์ที่ผ่านมา 65 ราย เฉลี่ยวันละ 9 ราย

"ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 54 ราย เท่ากับร้อยละ 83 และผู้เสียชีวิตช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เกินครึ่งเป็นผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน จำนวน 36 ราย หรือร้อยละ 55 และมีอีก 15 ราย ยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น หรือร้อยละ 23 ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับวัคซีนตามเกณฑ์จะไม่ปลอดภัย อาจติดเชื้อเสียชีวิตได้ **ย้ำเตือนให้ลูกหลานนำผู้สูงอายุในบ้านไปฉีดวัคซีนที่ รพ.ของรัฐ หรือศูนย์ฉีดวัคซีนในจังหวัด และหากเป็นผู้ป่วยติดบ้านหรือติดเตียง สามารถที่จะแจ้งให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปฉีดวัคซีนให้ที่บ้าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย**" นพ.ธเรศกล่าว

อธิบดีกรมควบคุมโรคกล่าวต่อไปว่า ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา สังเกตพบว่า ประชาชนกลับมาใช้ชีวิตปกติ แต่ส่วนใหญ่ยังคงสวมหน้ากากในสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนแออัดจำนวนมาก ไม่มีรายงานการระบาด และจำนวนผู้ป่วยไม่มีการเพิ่มขึ้นผิดปกติแต่อย่างไร ทั้งนี้ สธ.แนะนำแนวทางการป้องกันโรคโควิด-19 ที่สมดุลกับวิถีชีวิตประชาชนในระยะที่เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หากใครมีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจต้องสวมหน้ากากอนามัย และตรวจ ATK

"ส่วนประชาชนทั่วไปแนะนำให้สวมหน้ากากเมื่อเข้าไปในสถานที่ผู้คนแออัด หรือพื้นที่ปิดอากาศไม่ถ่ายเท เช่น รพ. สถานที่ดูแลผู้สูงอายุ/เด็กเล็ก เป็นต้น รวมถึงขนส่งสาธารณะที่มีผู้โดยสารหนาแน่น เช่น รถไฟฟ้า รถเมล์ ประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วยไม่ต้องตรวจ ATK แล้ว" นพ.ธเรศกล่าว

ทั้งนี้ นพ.ธเรศกล่าวว่า สิ่งที่ต้องเน้นย้ำกับทุกคนคือ **ในระยะที่ผ่อนคลายมาตรการต่างๆ ยังมีมาตรการที่สำคัญ คือ การฉีดวัคซีนให้กับกลุ่มเสี่ยงสูงคือ ผู้สูงอายุที่เหลืออีก 1.9 ล้านคน ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มที่เสี่ยงสูงสุดในเวลานี้ เพราะว่าไม่เคยได้วัคซีนแม้แต่เข็มเดียว และมักมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง** ดังนั้น ถ้าติดเชื้อมีโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่ากลุ่มอื่น รวมทั้งต้องเร่งรัดฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นให้กับกลุ่มเสี่ยงต่างๆ ให้ครอบคลุมมากที่สุด โดยเน้นมาตรการทางสังคมที่สมดุลกับชีวิตวิถีใหม่ สวมหน้ากากอนามัยในสถานที่เสี่ยง ล้างมือ เว้นระยะห่าง และการจัดการสภาวะแวดล้อมที่เสี่ยงให้มีการระบายอากาศที่ดี และส่งเสริมมาตรการการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ ย้ำตรวจ ATK เมื่อมีอาการป่วย และรักษาเร็วด้วยยาที่มีประสิทธิผล

มติชน
หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_3270079

"ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนมีความตระหนักในการป้องกันตนเองและผู้ใกล้ชิดในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุอยู่ตลอดเวลา เพราะโควิด-19 ไม่ได้หายไปจากประเทศไทย และผู้สูงอายุยังไม่ปลอดภัยหากไม่ได้รับวัคซีนครบตามที่ สธ.แนะนำ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 และสามารถติดตามข้อมูลสถานการณ์ได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/dashboard_week.html" นพ.ธเรศกล่าวย้ำ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

กินเครื่องดื่มเย็นเติมหวานแค่ไหนห่างไกลโรค

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.]

เครื่องดื่มเย็นหวานๆ เมนูสุดโปรดของคนไทยทุกเพศทุกวัย หลายคนกินวันละหลายแก้ว

แต่รู้ไหม กินมากไปไม่ดี แล้วควรกินแค่ไหนถึงพอดี ยังดีต่อใจแต่ก็ไม่ทำร้ายสุขภาพ อ่านตรงนี้มีคำตอบ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

กินแล้วนอนทันที! กรดไหลย้อนซ้ำ ๆ เสี่ยงโรคมะเร็งหลอดอาหาร?

ปัจจุบันหลายคนมีพฤติกรรมกินแล้วนอน กินดึก หรือชื่นชอบการรับประทานบุฟเฟต์ ทำให้โรคกรดไหลย้อนเกิดขึ้นได้ง่าย แต่จริงหรือไม่ที่กรดไหลย้อนนำพาความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลอดอาหาร **นพ.ภาสกร วันชัยจิระบุญ อายุรแพทย์มะเร็งวิทยา กรรมการและผู้ช่วยเลขาธิการ แพทยสภา ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า ศูนย์เชี่ยวชาญระดับสูงด้านมะเร็ง** อธิบายถึงอาการกรดไหลย้อนกับ Hfocus ว่า ภายหลังจากที่รับประทานอาหารแล้ว อาหารจะเข้าไปที่หลอดอาหารสู่กระเพาะอาหาร ซึ่งโดยปกติหูรูดที่อยู่ในบริเวณหลอดอาหารส่วนปลายต่อกับกระเพาะอาหาร ระหว่างลำไส้เล็ก จะปิดเพื่อให้อาหารถูกย่อยด้วยน้ำย่อย กรดจะเพิ่มขึ้นในกระเพาะอาหารเพื่อทำการย่อย ใช้เวลาในการเคลียร์ของที่อยู่ในกระเพาะก่อนไปสู่ลำไส้เล็ก โดยเฉลี่ยจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง-2 ชั่วโมง กรดจะมีปริมาณสูงสุด ช่วงเวลาดังกล่าว ถ้าหูรูดไม่ดีหรือรับประทานอาหารมากเกินไป ในกรณีรับประทานบุฟเฟต์ ความดันในกระเพาะอาหารจะเยอะ เมื่อหูรูดเสื่อมจะเกิดแรงดันทำให้เกิดอาการอาเจียนได้ เมื่อหูรูดใช้งานได้ไม่ดีมากนัก กรดก็จะไหลย้อนขึ้นมา ถ้าย้อนในระดับหลอดอาหารถึงกระเพาะอาหารจะเกิดอาการแสบร้อนตรงกลางหน้าอก แต่เมื่อใดก็ตามกรดไหลย้อนมากขึ้นมาบริเวณปาก ก็จะเกิดอาเจียนได้ หรือเวลานอนหลับแล้วไม่รู้ตัวจะสำลักกรดเข้าไปที่หลอดลม แต่จะโดนกล่องเสียงก่อน ทำให้กล่องเสียงระคายเคือง สังเกตได้จากอาการตอนเช้าหลังตื่นนอน เสียงจะแหบ เจ็บคอเรื้อรัง

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 4 กันยายน 2565

เว็บไซต์ : https://www.hfocus.org/content/2022/04/24836

> "ถ้ากรดไหลย้อนเป็นเยอะ ย้อนบ่อย เมื่อโดนหลอดอาหารบ่อยครั้งเข้า หลอดอาหารไม่ได้หนาเหมือนกระเพาะจึงเกิดเป็นแผล ร่างกายก็พยายามปรับตัว สร้างเนื้อเยื่อมาใหม่เรื่อย ๆ เพื่อทดแทนเนื้อเยื่อที่ถูกกรด การแบ่งเซลล์แต่ละครั้งจากที่ปกติ ถ้าเป็นบ่อยมาก อาจพบเซลล์ที่ผิดปกติอยู่บ้าง หากร่างกายยังพอกำจัดเซลล์ที่ผิดปกติออกไปก็จะไม่เป็นมะเร็ง แต่ถ้ามันผลิตบ่อยก็ต้องมีพลาดบ้าง ถ้าหลุดออกมามากขึ้นจะกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหาร โดยเฉพาะมะเร็งที่หลอดอาหารส่วนปลายได้" **นพ.ภาสกร อธิบาย**

นพ.ภาสกร เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมกินแล้วนอนยังส่งผลให้เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบเรื้อรัง อีกทั้งทำให้เกิดโรคอ้วนได้ด้วย เพราะร่างกายจำเป็นต้องเผาผลาญ เวลานอนอัตราการเผาผลาญก็จะลดลง เมื่อร่างกายย่อยอาหารเสร็จแล้ว ไม่ได้เอาไปใช้ก็จะอ้วนขึ้นเรื่อย ๆ คำแนะนำคือ ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนนอน ถ้ารับประทานเสร็จแล้วควรเดินรอสัก 2-3 ชั่วโมง ไม่ควรเอนนอนในทันที เพราะโอกาสที่กรดจะไหลย้อนมามีมากขึ้นได้ อีกส่วนสำคัญคือ หูรูด ถ้าหูรูดดีปัญหาจะน้อยลง แต่เวลาย่อยอาหารความดันในกระเพาะอาหารจะสูง หูรูดจะเสื่อมได้เร็วถ้าเกิดกรดไหลย้อนบ่อย ยิ่งอายุเยอะจะเป็นกรดไหลย้อนได้ง่ายขึ้น หูรูดเสื่อมได้เร็วขึ้นด้วย