



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

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



18 ต.ค. 2565 08:38 u.

ข่าว > ทั่วไป | ไทยรัฐออนไลน์

**เปิดแนวทางป้องกันตนเองเมื่อโควิด-19 เป็นโรค  
ติดต่อกันที่ต้องเฝ้าระวัง ปรับตัวตั้งรับไวรัสเปลี่ยน  
18 วันแล้ว ที่ประเทศไทยประกาศลดระดับ ให้โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่เฝ้า  
ระวัง**

สิ่งที่เกิดขึ้นคือ รัฐบาลสั่งยุติบทยาตุนยบริหารสถานการณัแพร่ระบาดของโรค  
ติดเชือไวรัสโคโรนา 2019 หรือ คบค. แล่วมอบหมายให้การดำเนินการควบคุม  
ป้องกันโรคกลับไปใไซ่ พ.ร.บ.โรคติดต่อแห่งชาติ พ.ศ.2558 ซึ่งอยู่ภายใต้การ  
บริหารจัดการของกระทรวงสาธารณสุข ขณะที่กระทรวงสาธารณสุขก็ได้ยกเลิก  
ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข หรืออีไอซี จากระดับ  
กระทรวง มาเป็นระดับกรม คือ กรมควบคุมโรค ทั้งมีการผ่อนคลายมาตรการ  
ต่างๆ เพื่อให้เศรษฐกิจได้ขับเคลื่อน ประชาชนเดินทางได้ทั้งในประเทศและต่าง  
ประเทศ ให้คนไทยได้ทำมาหากินและกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้มากขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

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

แต่นั้นก็ไม่ได้หมายความว่า โรคโควิด-19 กำลังจะหมดไปจากประเทศไทยและจากโลกใบนี้

ซ้ำร้ายล่าสุด เมื่อวันที่ 14 ต.ค.2565 ศูนย์จีโนมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี ได้ระบุว่า ไวรัสโควิดสายพันธุ์โอมิครอน มีการกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ย่อยอีกอย่างน้อย 6 สายพันธุ์ย่อย ได้แก่ BQ.1.1, BF.7, BA.2.3.20, BA.2.75.2, BN.1 และ XBB ซึ่งจากฐาน ข้อมูลรหัสพันธุกรรมทั้งจีโนมโควิดโลก รายงานว่า ไทยพบโอมิครอนสายพันธุ์ย่อย BF.7 จำนวน 2 คน BN.1 จำนวน 3 คน BA.2.75.2 จำนวน 5 คน แม้ข้อมูลจากฐานข้อมูลโลก จะพบการระบาดของแต่ละสายพันธุ์อยู่ในราว 200-2,000 คน แต่มีการเพิ่มจำนวนมากกว่า 105% หรือเท่าตัวในทุกสัปดาห์ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกคาดว่าจะระบาดมาแทนที่ BA.5 ในสิ้นปีนี้หรือต้นปี 2566

นั่นหมายถึงการป้องกันตนเองของประชาชน ทั้งไปจึงยังมีความสำคัญและจำเป็น

“ขณะนี้เราอยู่ในช่วงปลายทางของโควิด-19 แล้ว ด้วยเหตุผลที่ทั่วโลกฉีดวัคซีนมากขึ้น เชื้อโอมิครอนแม้กลายพันธุ์เร็วแต่ไม่รุนแรง ช่วงเวลานี้คนที่ยังต้องระวังคือคนที่ยังไม่ฉีดวัคซีน ฉีดไม่ครบ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ทั้งนี้ ไวรัสมักมีการกลายพันธุ์ตลอดเวลา ยังไม่สามารถกำหนดหรือคาดการณ์ระยะเวลาที่แน่ชัดว่าภายใน 1-2 ปี จะกลับมาระบาดอีกหรือไม่ รู้เพียงว่ามีโอกาสกลับมาระบาด ตราบใดที่คนมีภูมิคุ้มกันที่ดีก็อาจจะเป็นแค่เชื้อไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดเป็นครั้งเป็นคราว สำหรับการใส่หน้ากากนั้น ผมยังอยากให้ใส่เพื่อป้องกันโรคต่างๆ” ศ.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา อธิบดีกรมแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

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

ขณะที่การควบคุมสุขอนามัยของสถานประกอบการต่างๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของกรมอนามัยนั้น นพ.เอกชัย เพียรศรีวัชรา รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า องค์กรต่างๆ ยังคงต้องใช้มาตรการป้องกันโรคโควิด-19 หรือมาตรการโควิดฟรีเซ็ดติง ซึ่งครอบคลุมทุกสถานประกอบการที่ส่งผลกระทบต่อสังคม การดำรงชีวิต และภาพรวมด้านเศรษฐกิจ แบ่งเป็น 1.อนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น การทำความสะอาด จุดสัมผัสร่วม ระบบระบายอากาศ จัดอุปกรณ์ล้างมือให้เพียงพอ 2.ด้านพนักงานและผู้ปฏิบัติงาน เช่น การคัดกรองอาการป่วยของพนักงาน การเข้ารับวัคซีนให้ครบตามเกณฑ์ ควรหยุดปฏิบัติงานเมื่อมีอาการป่วย กรณีสถานที่จำหน่ายอาหารนั้น พนักงาน ทุกคนต้องสวมหน้ากากขณะให้บริการ และผ่านการอบรมมาตรฐานของผู้สัมผัสอาหาร 3.ด้านประชาชนที่เข้ารับบริการ หากมีอาการป่วยไม่ควรออกจากที่พัก ส่วนประชาชนทั่วไปแนะนำให้สวมหน้ากากเมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท ล้างมือบ่อยๆ เมื่อมีการสัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ พื้นผิวสัมผัสร่วมกัน ทั้งควรตรวจ ATK เมื่อมีอาการป่วย หรือสงสัย ตามความจำเป็น และไม่แนะนำให้ตรวจ ATK ในประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วย

“กลุ่ม 608 ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง และหญิงตั้งครรภ์ เป็นกลุ่มที่กระทรวงสาธารณสุข เน้นย้ำให้เข้ารับวัคซีนที่สถานพยาบาลที่คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด หรือคณะกรรมการโรคติดต่อ

กรุงเทพมหานคร กำหนด ควรสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือไปในสถานที่แออัด ล้างมือบ่อยๆ” นพ.เอกชัย ระบุชัดถึงการดูแลตนเองโดย

เฉพาะ

กลุ่มเสี่ยง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

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

สำหรับแนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 นั้น นพ.ธงชัย กิริติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า “ผู้ป่วยโรคโควิด-19 หากมีอาการเล็กน้อย เช่น ไอเล็กน้อย อ่อนเพลีย ไข้ต่ำ สูญเสียความสามารถในการรับรสและกลิ่น ไม่ต้องกินยาต้านไวรัส ควรกินยาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้เล็กน้อยก็กินพาราเซตามอล ไอก็กินยาแก้ไอ และสังเกตอาการตัวเอง หากมีไข้สูง เจ็บหน้าอก ให้มาพบแพทย์เพื่อประเมินการรักษา กรณีผู้ป่วยที่อาการน้อย แนะนำงดเดินทางและแยกตัวเอง 5 วัน ปฏิบัติตามมาตรการ DMH คือ D-Distancing เว้นระยะห่าง, M-Mask สวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า, H-Hand Hygiene ล้างมือบ่อยๆ แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินทางหรือต้องไปทำงาน ขอให้สวมหน้ากากอนามัย 2 ชั้น แยกตัวจากผู้อื่น แยกรับประทานอาหาร ปฏิบัติมาตรการ DMH อย่างเข้มข้น 5 วัน หากมีอาการไอบ่อย เหนื่อยมากแนะนำให้หยุดและแยกตัวจากผู้อื่น ส่วนประชาชนทั่วไป ขอให้สวมหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ ติดตัวและล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด”

ทีมข่าวสาธารณสุขมองว่า แม้ประเทศไทยจะลดระดับของโรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังแล้วก็ตาม แต่จากการที่ยังคงมีการกลายพันธุ์ของไวรัสสาย **โควิด-19** อย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่าสถานการณ์ของโรคสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งเราไม่อาจคาดการณ์ได้ เพราะโรคโควิด-19 เป็นเรื่องใหม่ของคนทั้งโลก



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

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

แต่บทเรียนที่ผ่านมากกว่า 3 ปี ทำให้เราได้เรียนรู้วิธีป้องกันตนเอง โดยเฉพาะการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าของประชาชน บวกกับการล้างมือบ่อยๆ และการเว้นระยะห่าง ที่ช่วยป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี รวมทั้งการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ตามความสมัครใจ ซึ่งล่าสุดได้เริ่มฉีดวัคซีนในเด็กเล็ก อายุ 6 เดือนถึง 4 ปีแล้ว ขณะที่กลุ่มเสี่ยงที่น่าห่วงใยคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้รับวัคซีนหรือไม่ได้รับเข็มกระตุ้น เป็นเรื่อง que ทุกภาคส่วนต้องรณรงค์กันอย่างหนักต่อไป เพื่อลดความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

การป้องกันตนเองและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับมหันตภัยไวรัสสายโควิด-19 อย่างปลอดภัย จึงน่าจะเป็นคำตอบเพื่อที่ทุกคนได้ออกไปทำมาหากิน เด็กๆ ได้กลับไปโรงเรียน และทุกคน ได้ใช้ชีวิตในสังคมอย่างปกติได้

ถึงเวลาปรับตัวตั้งรับไวรัสเปลี่ยนอย่างจริงจังเสียที.



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศไทย

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

เว็บไซต์ : [https://www.matchon.co.th/news-monitor/news\\_3270079](https://www.matchon.co.th/news-monitor/news_3270079)

## กรมควบคุมโรค เผยผู้ป่วยโควิดXBB 2 รายในไทย อาการไม่มากแล้วหายดีแล้ว



### กรมควบคุมโรค เผยผู้ป่วยโควิดXBB 2 รายในไทย อาการไม่มากแล้วหายดีแล้ว

เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า จากรายงานการเฝ้าระวังสายพันธุ์ไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทย ขณะนี้พบเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอนกลายพันธุ์ใหม่ และรายงานในหลายประเทศสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้แก่ สายพันธุ์ XBB ซึ่งขณะนี้พบผู้ป่วย 2 ราย เป็นผู้ติดเชื้อจากต่างประเทศ โดยรายแรกเป็นหญิงไทย อายุ 49 ปี มีประวัติเดินทางกลับมาจากประเทศสิงคโปร์ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2565 และวันรุ่งขึ้นเริ่มมีอาการ ไอ คัดจมูก ไม่มีไข้ ต่อมาวันที่ 27 กันยายน 2565 ได้ทำการตรวจด้วย ATK พบผลบวก จึงเดินทางไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งและรับยากลับบ้านรักษาตัวที่บ้านจนครบกำหนด ขณะนี้หายเป็นปกติแล้ว

อธิบดีกรมควบคุมโรคกล่าวว่า ส่วนรายที่ 2 เป็นหญิงต่างชาตอายุ 60 ปี เดินทางมาจากฮ่องกง มีอาการไอ ไม่มีไข้ ตรวจด้วย ATK พบผลบวก วันที่ 28 กันยายน 2565 จึงเดินทางไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชน และรับยากลับบ้านพักรักษาตัวอยู่ในห้องพักริมนาน 10 วัน ขณะนี้ทั้ง 2 รายหายจากอาการป่วยโควิด-19 แล้ว และได้เดินทางต่อไปยังต่างประเทศแล้ว



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศไทย

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

เว็บไซต์ : [https://www.maticchon.co.th/news-monitor/news\\_3270079](https://www.maticchon.co.th/news-monitor/news_3270079)

“แม้ว่าสถานการณ์โรคโควิด-19 ในไทยมีแนวโน้มลดลงต่อเนื่องทั้งจำนวนผู้ติดเชื้อ ป่วยหนัก และเสียชีวิต โดยรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาเสียชีวิต 53 ราย เจลีย์วันละ 7 ราย/วัน ส่วนใหญ่ยังเป็นกลุ่ม 608 และมากกว่าครึ่งหนึ่งยังไม่ฉีดวัคซีน และจากการเฝ้าติดตามสถานการณ์การระบาดในต่างประเทศที่พบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจากไวรัสกลายพันธุ์ ดังนั้น จึงขอเชิญชวนประชาชนที่ยังไม่ได้รับวัคซีน หรือรับวัคซีนมาแล้วเป็นระยะเวลามากกว่า 4 เดือนไปรับวัคซีนโดยเร็ว แม้วัคซีนจะไม่ได้ป้องกันการติดโควิด-19 ได้ทั้งหมด แต่วัคซีนมีประสิทธิภาพเป็นที่ประจักษ์ชัดเจนว่าสามารถช่วยลดการป่วยหนักและเสียชีวิตได้อย่างดี” นพ.ธเรศกล่าว

ด้าน นพ.โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวเพิ่มเติมว่า ด้านควบคุมโรคติดต่อทำอากาศยานสุวรรณภูมิและสนามบินนานาชาติในภูมิภาค ได้ยกระดับการเฝ้าระวังผู้เดินทางจากสิงคโปร์และฮ่องกง ตลอดจนประเทศที่มีรายงานการระบาดของไวรัสสายพันธุ์ XBB หากผู้เดินทางจากพื้นที่ดังกล่าวมีอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ น้ำมูก เมื่อมาถึงสนามบินสุวรรณภูมิสามารถแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อเพื่อขอรับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ฟรี

ทั้งนี้ แนะนำผู้โดยสารสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยระหว่างการเดินทาง นำชุดตรวจ ATK ติดตัวไปพร้อมสำหรับตรวจเมื่อมีอาการในต่างประเทศ รวมทั้งขอรับวัคซีนเข็มกระตุ้นก่อนการเดินทางหากครบกำหนดฉีดแล้ว โดยกระทรวงสาธารณสุขได้จัดหาวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่หลากหลาย ครอบคลุมทุกช่วงวัย ล่าสุดได้จัดหาวัคซีนไฟเซอร์ฟาสีแดง สำหรับเด็กเล็กอายุ 6 เดือน – 4 ปี มาให้บริการตั้งแต่วันที่ 12 ตุลาคมที่ผ่านมา วัคซีนดังกล่าวสามารถฉีดพร้อมกับวัคซีนชนิดอื่นในวันเดียวกัน จึงขอเชิญชวนผู้ปกครองที่ใส่ใจบุตรหลานเข้ารับวัคซีนป้องกันโควิด-19 ได้ที่สถานพยาบาลทั่วประเทศ ตามที่คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือกรุงเทพมหานครกำหนด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

เว็บไซต์ : <https://www.naewna.com/index.php>



### เกาะติด! รายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทั่วโลก

วันอังคาร ที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2565, 07.49 น.

ติดตามรายงานสถานการณ์การแพร่ระบาดล่าสุดของ ไวรัสโควิด-19 จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ประจำวันจันทร์ที่ 18 ตุลาคม 2565 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้...

ผู้ติดเชื้อรวม : 630,107,990

ผู้เสียชีวิตรวม : 6,572,479





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

เว็บไซต์: <https://www.hfocus.org/content/2022/03/24795>

#### 4 เทคนิคการกินช่วยหัวใจแข็งแรง





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 18 ตุลาคม 2565

เว็บไซต์ : <https://www.hfocus.org/content/2022/03/24795>



## อย่าเชื่อ! เคี้ยวเมล็ดมะละกอสูกักรักษามะเร็ง

**ข่าวปลอม อย่าแชร์! เคี้ยวเมล็ดมะละกอสูกแล้วกลืนโดยไม่ต้องกินน้ำตาม วันละ 3 เม็ด รักษา มะเร็งระยะสุดท้าย เห็นผลใน 1 เดือน**

ตามที่มีการแชร์คลิปวิดีโอชวนเชื่อเกี่ยวกับประเด็นเรื่องเคี้ยวเมล็ดมะละกอสูกแล้วกลืนโดยไม่ต้องกินน้ำตาม วันละ 3 เม็ด รักษา มะเร็งระยะสุดท้าย เห็นผลใน 1 เดือน ทางศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงกับสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าประเด็นดังกล่าวนี้ เป็นข้อมูลเท็จ

กรณีที่มีคลิปวิดีโอแนะนำข้อมูลสุขภาพโดยระบุว่าเคี้ยวเมล็ดมะละกอสูกแล้วกลืนโดยไม่ต้องกินน้ำตาม วันละ 3 เม็ด รักษา มะเร็งระยะสุดท้าย เห็นผลใน 1 เดือน ทางสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจสอบข้อมูลและชี้แจงว่าจากข้อมูลวิชาการ ยังไม่มีหลักฐานงานวิจัยทางคลินิกที่ยืนยันแน่ชัดว่าการรับประทานเมล็ดมะละกอสูกช่วยรักษา มะเร็งระยะสุดท้ายในคนได้

อย่างไรก็ตาม เมล็ดมะละกอประกอบไปด้วยสารต่าง ๆ เช่น กรดไขมัน โปรตีน และใยอาหาร เป็นต้น เมล็ดมะละกอถูกนำมาใช้ปรุงอาหารหรือทำเป็นยารักษาโรคตามภูมิปัญญาพื้นบ้านในบางประเทศ เช่น ประเทศอินเดีย นอกจากนี้ยังมีรายงานวิจัยที่พบสารสำคัญของเมล็ดมะละกอ เช่น สารเบนซิลกลูโคซิโนเลต (benzyl glucosinolate) ซึ่งจะถูกไฮโดรไลสไปเป็นสารเบนซิลไอโซไทโอไซยาเนต (benzyl Isothiocyanate) ที่มีผลการศึกษาว่าสามารถช่วยยับยั้งการแบ่งตัวเซลล์มะเร็ง แต่การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้เป็นเพียงการศึกษาที่อยู่ในระดับหลอดทดลองเท่านั้น และยังไม่มีการศึกษาในระดับสัตว์ทดลองหรือในมนุษย์ ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมอีกหลายขั้นตอน

ดังนั้นขอให้ประชาชนอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว และขอความร่วมมือไม่ส่ง หรือแชร์ข้อมูลดังกล่าวต่อในช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ และเพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขสามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ <http://thaicancernews.nci.go.th/v2/> หรือ [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th) หรือโทร. 02 2026800