



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



สงกรานต์เดือด 4 โรคอันตราย ร้อนจัด ฝุ่น PM 2.5 เสี่ยงตายเฉียบพลัน

เทศกาลสงกรานต์ หมอเตือน 4 โรคอันตราย ทำให้เสียชีวิตเฉียบพลัน โดยเฉพาะการเล่นน้ำกลางแจ้ง มีทั้งอาการเฉียบพลัน และเรื้อรังตามมา

รศ.นพ.วิระศักดิ์ จรัสชัยศรี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวกับทีมข่าวเจาะประเด็น ไทยรัฐออนไลน์ ว่า สงกรานต์ ปีนี้มีอุณหภูมิความร้อนสูงกว่าทุกปี ทำให้ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือร่างกายไม่สมบูรณ์เกิดปัญหาเสียชีวิตได้ โดยอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมีดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

- **ฮิสทิตโรค** ที่ส่งผลให้คนที่เล่นสงกรานต์กลางแดดร้อนเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางเช่น ผู้สูงอายุ และเด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ขวบ ขณะเดียวกันกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดสมองตีบ มีโอกาสทำให้โรคกำเริบและเสียชีวิต ในสภาวะที่ต้องตากแดดร้อน

คนที่มีร่างกายแข็งแรง และเกิดฮิสทิตโรค ต้องอยู่ในอากาศร้อนจัด ไม่ได้ดื่มน้ำ ประกอบกับผู้ที่เสียชีวิตบางส่วนมีการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย โดยคนไทยส่วนใหญ่จะดื่มสุราช่วงสงกรานต์และออกไปเล่นน้ำตากแดด เพราะแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดขยายตัว เพิ่มความร้อนภายในร่างกาย ดังนั้นถ้าอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40.5 องศาเซลเซียส จะทำให้อวัยวะภายในร่างกายล้มเหลว เช่น ไตวาย หัวใจวาย เส้นเลือดสมองแตก เพราะปกติอุณหภูมิร่างกายจะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส

“การออกมาเล่นน้ำช่วงสงกรานต์ ไม่ควรดื่มสุราร่วมด้วย และควรอยู่ในที่ร่ม เพราะการนั่งอยู่ในท้ายรถกระบะที่โดนแดดนาน มีโอกาสเสี่ยงเสียชีวิต”

- **ฝุ่น PM 2.5** แม้บางพื้นที่มีสถานการณ์ดีขึ้น แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ หลายคนออกมาเล่นน้ำกลางแดด และได้รับผลกระทบจากฝุ่น ทั้งการระคายเคืองทางผิวหนัง และด้วยความที่ฝุ่นมีขนาดเล็ก สามารถไปสูดกระแสเลือด และมีภาวะทำให้เกิดโรคหัวใจกำเริบได้ ขณะเดียวกันมีการวิจัยพบผลกระทบระยะยาวว่า อาจเป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

การป้องกันที่ดีที่สุดควรสวมใส่หน้ากากอนามัยชนิด N95 เมื่อต้องออกมากลางแจ้ง ทั้งนี้มีการศึกษาว่า ฝุ่นที่เกิดขึ้นมีทั้ง PM 2.5 และ PM 10 การฉีดน้ำทำให้ PM 2.5 อิงฟุ้งกระจาย ดังนั้นการเล่นน้ำสงกรานต์ โดยไม่มีการป้องกันในสภาวะที่อากาศมีฝุ่นหนา ยิ่งทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้มากขึ้น

- **เด็กจมน้ำ** แต่ละปีมีเด็กจมน้ำช่วงสงกรานต์จำนวนมาก แม้กระทั่งถังน้ำก็ต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะถ้าไม่อยู่ในสายตา ผู้ปกครอง มีโอกาสที่เด็กจมน้ำเสียชีวิตได้ ดังนั้น ควรสังเกตบุตรหลานไม่ให้คลาดสายตา และดูแลไม่ให้เด็กเล็กเข้าใกล้ถังน้ำที่ก่อให้เกิดอันตรายได้
- **โรคทางเดินอาหาร** เกิดขึ้นมากในช่วงหน้าร้อน ดังนั้นการเลือกทานอาหารควรเป็นอาหารที่อุ่นร้อน หากมีอาการท้องเสียควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจมีต้นเหตุมาจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร และอาจทำให้เสียชีวิตได้.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>



เข้าสู่เดือนเมษายน อุณหภูมิอากาศในประเทศไทยยังคงร้อนถึงร้อนจัดในหลายพื้นที่ นอกจาก โรคลมแดด หรือ Heat Stroke ที่ทุกคนจะต้องพึงระวังแล้ว นายแพทย์พวุฒิศิริชัยศักดิ์ จักษุแพทย์แห่งแว่นท็อปเจริญ ได้เผยถึงปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มโรคทางตาที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงฤดูร้อน (Summer Eye Problems - SEP)

อาการตาแห้ง เป็นภาวะที่ปริมาณน้ำตาไม่เพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวตา อากาศที่ร้อนจัดและแสงแดดจ้าอาจทำให้เกิดการระเหยน้ำตามากขึ้น ส่งผลให้คุณภาพของฟิล์มน้ำตาตกลง นอกจากนี้ พฤติกรรมการใช้สายตากับมือถือและอุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไป ก็ส่งผลให้เกิดอาการตาแห้งได้เช่นกัน

ภูมิแพ้ขึ้นตา สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาทิ การเปลี่ยนแปลงของอากาศ สารภูมิแพ้ ฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ สามารถส่งผลให้เกิดอาการคันบริเวณดวงตาและตาแดงได้

ภาวะกระจกตาอักเสบ รังสี UV จากแสงแดดในช่วงกลางวัน อาจส่งผลทำให้กระจกตาอักเสบ (Photokeratitis) โดยจะมีอาการปวดหรือไม่สบายตา ซึ่งหากเกิดขึ้นต่อเนื่องในระยะยาว อาจพบต่อกระจกหรือจอตาสีเทาได้

อาการตาแดง ในฤดูร้อนมักพบโรคตาแดงที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือปริมาณเชื้อราที่เกิดขึ้นจากเหงื่อโคลที่ติดอยู่ตามเสื้อผ้าหรือผ้าเช็ดหน้า ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย อาจมีอาการตาแดงมาก รวมถึงมีขี้ตาข้นเยอะ ทั้งนี้ ยังสามารถติดต่อระหว่างกันได้จากการสัมผัสสิ่งของร่วมกัน

ตาแห้ง ยิ่ง อากาศร้อนส่งผลให้ต่อมไขมันผลิตไขมันมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กหรือผู้ใหญ่บางรายที่ต่อมไขมันเปลือกตาทำงานผิดปกติ (Meibomian Gland Dysfunction) หากขี้ตาหรือเจือปนอาจทำให้ไขมันที่เปลือกตาอุดตันจนเปลือกตาอักเสบ หรือติดเชื้อเป็นตาแห้ง ยิ่งมีอาการเปลือกตาบวมแดงคล้ายตุ่มหนอง เจ็บบริเวณเปลือกตา

อย่างไรก็ตาม ในช่วงฤดูร้อนผู้ที่มีเหตุจำเป็นต้องออกไปเจอแสงแดดจ้า ควรสวมแว่นกันแดดที่มีคุณภาพเพื่อป้องกันดวงตาจากรังสี UV พยายามดูแลสุขภาพอนามัยด้วยการล้างมือบ่อยๆ ก็จะช่วยลดโอกาสติดเชื้อจากสิ่งสัมผัสรอบตัว และหลีกเลี่ยงการจับหรือขี้ตาหากมือสกปรก นอกจากนี้ ผู้ที่คลายร้อนด้วยกิจกรรมว่ายน้ำ ควรสวมใส่แว่นตาสำหรับว่ายน้ำ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและสารคลอรีนทำร้ายกระจกตา และที่สำคัญที่สุด ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

“หมอธีระวัฒน์” เตือนผู้สูงอายุกับภาวะ “ก้อนเลือดแห้งในสมอง”

หมोजุฬา เผยภาวะ “ก้อนเลือดแห้งในสมอง” พบมากในผู้สูงอายุ อาการอาจค่อยเป็นค่อยไป ไม่รู้ตัว แต่หากเป็นมากอาจคล้ายลมชัก ส่วนความร้อนอาจทำให้น้ำในโปรตีนขยายตัวหรือหดเล็กน้อย หรือความร้อนอาจทำให้คนไข้หมดสติ ต้องพิจารณาเป็นรายๆ

ก้อนเลือดแห้งในสมอง คืออะไร

เมื่อวันที่ 10 เมษายน ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา ศาสตราจารย์สาขาประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึง ก้อนเลือดแห้งในสมอง ว่า สำหรับอาการก้อนเลือดแห้งในสมอง สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วไปมีอุบัติการณ์เกิดทั้งในและต่างประเทศ โดยพบมากในกลุ่ม ส.ว. หรือ ผู้สูงอายุ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น เส้นเลือดดำที่ขึงตึงในกะโหลก ก็อาจเสื่อมได้ เมื่อเวลาที่สมองถูกกระแทก แม้ไม่ได้กระแทกรุนแรง ก็ทำให้เส้นเลือดดำที่ขึงอยู่มีเลือดรั่วซึมออกมาอยู่บริเวณผิวสมองที่ได้เยื่อหุ้มสมอง และด้วยเป็นเส้นเลือดดำ แรงดันเลือดน้อย เลือดก็จะค่อย ๆ ซึมออกมาแล้วจะหยุดไหลเอง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน ในการดูดซึมเลือดให้หายไป จากนั้นจะเหลือเป็นน้ำโปรตีนชั้น ๆ ที่บางครั้งก็อาจขยายตัวได้ โดยขณะนั้นเองคนไข้อาจไม่มีอาการใด ๆ เลย ทำให้ไม่รู้ตัวว่ามีน้ำโปรตีนอยู่ใต้เยื่อหุ้มสมอง แต่กรณีที่ขยายตัวใหญ่มากก็ทำให้เกิดอาการได้ เช่น ปวดศีรษะ บางรายมีอาการคล้ายลมชัก

ทั้งนี้ การจะตรวจดูว่ามีก้อนน้ำโปรตีนในสมองหรือไม่ ต้องใช้คอมพิวเตอร์สมองตรวจดู จากนั้นต้องประเมินความจำเป็นในการรักษาด้วยการเจาะระบายน้ำออก ซึ่งต้องดูเป็นราย ๆ ไป บางรายที่ไม่กระทบการทำงานของสมอง เพราะสมองมีการปรับตัวได้ ก็ไม่จำเป็นต้องเจาะระบายออก



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 11 เมษายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

ความร้อนมีผลต่อการเกิด ก้อนเลือดแห้งในสมอง หรือไม่

“เลือดที่เกิดขึ้นไม่ได้อยู่ในเนื้อสมองจริง แต่กองอยู่ที่ผิวสมอง ส่วนความร้อนก็มีส่วนในการทำให้น้ำโปรตีนขยายตัวหรือหดเล็กน้อยได้ หรือความร้อนอาจทำให้คนใช้หมคสติ จากนั้นเมื่อไปตรวจก็อาจเจอว่ามีน้ำโปรตีนในเยื่อหุ้มสมอง ซึ่งนั่นต้องดูให้ละเอียดว่าอะไรเกิดขึ้นก่อนหรือหลัง และมีความจำเป็นต้องเจาะออกหรือไม่ ต้องดูเป็นราย ๆ ไป” ศ.นพ.ธีระวัฒน์ กล่าว

เมื่อถามว่าอาการที่เกิดขึ้น ดูเหมือนจะค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป จะมีข้อสังเกตอย่างไร ศ.นพ.ธีระวัฒน์ กล่าวว่า อาการไม่ได้เกิดเฉียบพลัน แต่ต้องดูว่ามีการตกเลือดซ้ำซ้อนในผิวสมองหรือไม่ เพราะจะทำให้น้ำโปรตีนขยายตัวขึ้นเร็ว ซึ่งหากสมองปรับตัวไม่ทัน ก็ทำให้เกิดอาการฟุ้งขึ้นมา ส่วนการระวังตัวของผู้ป่วยอายุไม่ให้เกิดความเสี่ยงเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะแม้จะล้มแล้วเอาลำตัวลง ก็สามารถสะท้อนถึงเส้นเลือดดำในสมอง ทำให้เลือดรั่วซึม ๆ ออกมาได้เช่นกัน รวมถึงบางรายเมื่อสูงอายุ ก็จะเริ่มกินยาป้องกันเส้นเลือดตีบ ฉะนั้น เมื่อมีเลือดซึมออกมา ทำให้เลือดไหลไม่หยุด ยิ่งทำให้เลือดออกมากองที่ผิวสมองมากขึ้น ฉะนั้น การกินยาเส้นเลือดตีบ ไม่ว่าจะหัวใจหรือสมองเพื่อป้องกันไม่ให้ตันนั้น ต้องมีข้อบ่งชี้และอยู่ในการประเมินของแพทย์

ศ.นพ.ธีระวัฒน์ กล่าวว่า สำหรับอาการเลือดออกในสมองนั้น มีทั้งแบบอาการค่อยเป็นค่อยไปอย่างที่กล่าวมา และอีกแบบคือเลือดออกเฉียบพลัน เพราะถูกกระแทกรุนแรง เช่น ล้ม หรือถูกตีศีรษะ ซึ่งทำให้คนใช้ล้มเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนตำแหน่งที่ถูกกระแทก หากเกิดที่ขมับ ที่กะโหลกบางและมีเส้นเลือดแดงอยู่ ก็ทำให้เส้นเลือดแดงแตกออกซึ่งจะเป็นคนกรณีกับเส้นเลือดดำ ดังนั้น ของเส้นเลือดแดงแตกอาการจะเกิดขึ้นเร็ว และในช่วงแรกที่ถูกกระแทกอาจจะไม่เจอความผิดปกติในคอมพิวเตอร์สมอง เพราะเลือดแดงจะค่อย ๆ ซึมและออกมาเร็วในระยะหลัง ฉะนั้นต้องดูอาการที่ รพ. อย่างน้อย 24 ชั่วโมง