



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>



วัคซีนคู่หูหน้าฝน โควิดบวกไข้หวัด

ข้อมูลทางระบาดวิทยาคาดการณ์ว่า โรค “โควิด-19” และ “ไข้หวัดใหญ่” จะแพร่ระบาดเพิ่มขึ้นในฤดูฝน ซึ่งกลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่ได้รับ... “วัคซีน” หรือไม่ได้รับเข็มกระตุ้นจะมีความเสี่ยง “ป่วยหนัก” และ “เสียชีวิต” ได้

ขอเชิญชวนกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์เข้ารับวัคซีนไข้หวัดใหญ่และวัคซีนโควิด-19 เป็นวัคซีนประจำปี เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดการป่วยหนักและเสียชีวิต ส่งผลดีทั้งต่อสุขภาพของตนเอง ป้องกันคนในชุมชน



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>

ตอกย้ำสอดคล้องกับข้อมูลทางการแพทย์ที่ยืนยันว่าสามารถฉีดวัคซีนทั้ง 2 ชนิด
พร้อมกันได้ ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของระยะห่าง ทำให้สะดวกต่อการมารับบริการ
ในครั้งเดียว

น่าสนใจว่าการศึกษาวิจัยของต่างประเทศไม่พบผลข้างเคียงเพิ่มขึ้นจากการฉีด
พร้อมกัน ซึ่งหลายประเทศในยุโรป อาทิ สหราชอาณาจักร ดำเนินการมาตั้งแต่
ปลายปีที่แล้ว

นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เสริมว่า ในป็นีกระทรวง
สาธารณสุขมีนโยบายเร่งรัดติดตามให้กลุ่มเป้าหมายทุกช่วงวัยได้รับวัคซีนครบ
ถ้วนตามเกณฑ์

“เพื่อยกระดับภูมิคุ้มกันหมู่ของประเทศให้สูงเพียงพอต่อการป้องกันโรค”

โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงสูงต่อภาวะ “ป่วยหนัก” และ “เสียชีวิต” จากโรคไข้หวัดใหญ่
และโรคโควิด-19 ที่คาดว่าจะมีการระบาดเพิ่มสูงขึ้นในช่วงฤดูฝน การสร้างเสริม
ภูมิคุ้มกันทั้ง 2 โรคควบคู่กันจึงเป็นอีกหนึ่งมาตรการสำคัญที่จะช่วยปกป้องกลุ่ม
เสี่ยงและคนรอบข้างได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>

นั่นก็คือการสื่อสารภายใต้กรอบแนวคิด “วัคซีนคู่ สู้หน้าฝน” เพื่อให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงตระหนักและมารับวัคซีนทั้ง 2 ชนิด ช่วยลดความรุนแรงและลดการเสียชีวิต

กระทรวงสาธารณสุขนำโดย อนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้เปิดกิจกรรมรณรงค์กลุ่มเสี่ยงฉีด “วัคซีนคู่สู้หน้าฝน” คือ “วัคซีนไข้หวัดใหญ่” และ “วัคซีนโควิด -19” เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่จะเข้าระยะการระบาดในช่วงฤดูฝนนี้

ในการนี้ สธ. ร่วมกับ สปสช.เร่งจัดซื้อวัคซีนไข้หวัดใหญ่เพิ่มเติมอีก 8.6 แสนโดส รวมเป็น 5.26 ล้านโดส ให้บริการครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ กลุ่มเสี่ยงสามารถเข้ารับบริการ “วัคซีนคู่” ได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

กิจกรรม World Immunization Week : 2023 Vaccine for Everyone

“Episode II : วัคซีนคู่ สู้หน้าฝน (Dual Immunity)” มุ่งเป้ากระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และเข้ารับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ควบคู่กับวัคซีนโควิด-19 ก่อนเข้าสู่ฤดูฝน

ผู้ที่มีสิทธิสามารถเข้ารับบริการได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน โดยได้จัดเตรียมวัคซีนโควิด-19 ไว้อย่างเพียงพอ

ส่วนวัคซีนไข้หวัดใหญ่ กระทรวงสาธารณสุขมุ่งหวังให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการฉีดครอบคลุมมากขึ้นจึงได้ปรับลดค่าบริการฉีดวัคซีนจาก 60 บาท เหลือ 20 บาท ต่อครั้ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>

เพื่อให้ สปสช.นำเงินค่าบริการส่วนนี้ไปปรับเป็นงบประมาณจัดซื้อวัคซีนใช้หัดใหญ่เพิ่มเติมช่วยประหยัดงบประมาณ

โดยเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคมที่ผ่านมา บอร์ด สปสช. ได้มีมติเห็นชอบให้จัดซื้อวัคซีนใช้หัดใหญ่เพิ่มอีก 8.6 แสนโดส เมื่อรวมกับวัคซีนที่ สปสช. จัดซื้อสำหรับ 7 กลุ่มเสี่ยงปีนี้ 4.4 ล้านโดส

เคาะตัวเลขแล้ว...จึงมีวัคซีนใช้หัดใหญ่ให้บริการทั้งสิ้น 5.26 ล้านโดส

นพ.เจเด็จ ธรรมธัชอารี เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ บอกว่า เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างครอบคลุมมากขึ้นตามคำแนะนำ ของกระทรวง สปสช. จึงได้พิจารณาขยายกลุ่มเป้าหมายและงบประมาณสำหรับการฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมกับวัคซีนใช้หัดใหญ่

นำมาสู่การปรับแผนการจัดซื้อยา เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น ตามโครงการพิเศษ ประจำปีงบประมาณ 2566 โดยเพิ่ม การจัดหาวัคซีนใช้หัดใหญ่สำหรับกลุ่มเสี่ยงเพิ่มเติมอีกจำนวน 8.6 แสนโดส วงเงินไม่เกิน 88 ล้านบาท

“ขณะนี้กลุ่มเสี่ยง 608 มีความต้องการฉีดวัคซีนใช้หัดใหญ่ พร้อมกับ วัคซีนโควิด-19 เข้มกระตุ้นมากขึ้น ทำให้ต้องจัดหาวัคซีนเพิ่มเติม สาเหตุมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นหลังช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา”



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>

รวมถึงการประชาสัมพันธ์บริการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรค โดย สปสช. ทำให้เกิดการรับรู้และตื่นตัวของประชาชนกลุ่มเสี่ยงมากขึ้นเช่นเดียวกัน

ย้ำว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่ม ที่ได้รับสิทธิในการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ ได้แก่ 1) หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป 2) เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี 3) ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน

4) บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 5) โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ 6) โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) และ 7) ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ทั้งนี้ กรณีหญิงตั้งครรภ์นั้นฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ให้บริการตลอดทั้งปี

อย่างไรก็ตาม ขณะนี้วัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่เป็นบริการ เฉพาะผู้มีสิทธิบัตรทอง 30 บาท ส่วนสิทธิการรักษาอื่นขอรอประกาศอีกครั้ง

นพ.เจเด็จ บอกว่าประชาชน 7 กลุ่มเสี่ยงสามารถติดต่อขอรับการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ได้ที่หน่วยบริการหรือสถานพยาบาลในระบบบัตรทองได้ทุกแห่ง ไม่ว่าจะ เป็นโรงพยาบาลรัฐ ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ กทม. และคลินิกเอกชนที่เข้าร่วมโครงการ หรือสถานพยาบาลตามสิทธิที่ท่านไปรักษาเป็นประจำ



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๓๗๕๕>

สามารถดูรายชื่อหน่วยบริการที่เข้าร่วมได้ที่แอปพลิเคชันเป่าตั้ง เมนูกระเป๋าสุขภาพ เลือกสิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค นอกจากนี้ เพื่อเพิ่มความสะดวกในการรับบริการวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จองสิทธิล่วงหน้าผ่าน “กระเป๋าสุขภาพ” บนแอปพลิเคชันเป่าตั้งได้

ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 สิงหาคม 2566 หรือจนกว่าวัคซีนจะหมด ส่วนผู้ที่อยู่ใน กทม. แต่ไม่สะดวกจองผ่านแอปเป่าตั้ง ให้โทร.สายด่วน สปสช. 1330 กด 8 เพื่อจองคิวฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้เช่นกัน

สำหรับผู้ที่อยู่ในต่างจังหวัดไม่สามารถจองผ่านแอปเป่าตั้งได้ แต่ท่านสามารถโทร.นัดรับบริการล่วงหน้าก่อน เพื่อลดความแออัดในการเข้ารับบริการวัคซีนได้เช่นกัน ทั้งนี้ การจองนัดหมายเข้ารับบริการขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของแต่ละหน่วยบริการ กรุณาติดต่อสอบถามการเข้ารับบริการกับหน่วยบริการได้โดยตรง ย้ำว่า...ประชาชนทั้ง 7 กลุ่มเสี่ยงสามารถรับการฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ โดยฉีดที่ต้นแขนคนละข้าง แต่หากไม่ได้ฉีดพร้อมกัน สามารถฉีดเมื่อไหร่ก็ได้โดยไม่ส่งค้ำึงถึงระยะห่าง.



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/health/๒๖๙๓๔๐๓>



"เยื่อบุตาอักเสบ-ตาแดง" อาการนำโควิดสายพันธุ์ XBB.1.16

องค์การอนามัยโลก จัดให้โควิดสายพันธุ์ XBB.1.16 อยู่ในหมวดของโรคที่ต้องเฝ้าระวัง ไม่ได้เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์เหมือนในอดีตแล้ว ทำให้ไม่มีการรายงานจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต

นพ.ไพโรจน์ สุรัตน์วณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ ให้ข้อมูลว่า โควิด-19 ยังคงมีการกลายพันธุ์อย่างต่อเนื่องและไวรัสสายพันธุ์ XBB.1.16 ก็เป็นการผสมกันเองระหว่างสายพันธุ์โอมิครอนเพื่อต่อต้านภูมิคุ้มกันของมนุษย์ทั้งที่เกิดจากการฉีดวัคซีนและภูมิคุ้มกันธรรมชาติ โดยอาการป่วยจะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของแต่ละคน โดยอาการนำของโควิดสายพันธุ์นี้ ที่เด่นชัด คือ เยื่อบุตาอักเสบ ลักษณะคล้ายตาแดง มีไข้สูง ไอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส มีผื่นคันตามผิวหนัง หากรู้สึกว่ามีอาการเหล่านี้ แนะนำให้แยกกักตัวเองก่อนอันดับแรก ตรวจ ATK เพื่อดูว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ หากมีอาการรุนแรง เช่น เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาให้หาย เพราะโรคโควิดขณะนี้สามารถติดต่อง่ายขึ้น และยังหลบหลีกภูมิคุ้มกันได้ดี ไม่ว่าจะจากการฉีดวัคซีนหรือภูมิคุ้มกันสำเร็จรูป (LAAB)



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/health/๒๖๙๓๔๐๓>

ด้าน นพ.อาคม ชัยวิระวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ให้ข้อมูลว่า โรคโควิด XBB.1.16 ที่อาการเยื่อบุตาอักเสบ ตาแดงนั้นถือเป็นข้อสงสัยที่หลายคนกำลังจับตา และต้องการความชัดเจน หลังพบการแพร่ระบาดของไวรัสสายพันธุ์ใหม่ XBB.1.16 อย่างไรก็ตาม อาการตาแดงเป็นอาการที่เกิดร่วมกับอาการอื่นๆ ได้หลายสาเหตุ และจากเชื้อโรคอื่นๆ อีกหลายชนิด ซึ่งหากเป็นเชื้อโควิด-19 อาการที่ต้องเฝ้าระวังนอกจากอาการตาแดง แสบตา มีขี้ตามากขึ้น คือ มีไข้สูง ไอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส มีผื่นคัน ซึ่งอาการลักษณะนี้มีความใกล้เคียงกับโรคภูมิแพ้ วิธีการที่ดีที่สุด คือ ตรวจ ATK เพื่อยืนยันว่ามีการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 หรือไม่

สำหรับรายละเอียดของการเกิดอาการตาแดงนั้น พญ.วราภรณ์ รุ่งภูวภัทร จักษุแพทย์ด้านกระจกตา และแก้ไขสายตาคัดปกติ ให้ข้อมูลว่า อาการตาแดงนั้นแยกเป็น 2 สาเหตุหลักๆ คือ ตาแดงที่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัสที่พบบ่อยคือ Adenovirus หรือเชื้อแบคทีเรีย และไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เช่น ตาแดงจากโรคภูมิแพ้ ฯลฯ

“อาการตาแดงที่พบในโควิด-19 นั้นเข้าข่ายตกอยู่ในกรณีแรกคือ จากการติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ย่อย XBB.1.16 อาการตาแดงจากโควิด-19 ไม่ใช่อาการใหม่ หากแต่พบมากขึ้นจากการระบาดระลอกใหม่” คุณหมอวราภรณ์บอก

ทั้งนี้ อาการตาแดงเป็นอาการหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยโควิด-19 ที่อาจเกิดร่วมกับอาการอื่นๆ หรือไม่ก็ได้ และเกิดตามหลังหรือเกิดก่อนอาการอื่นๆ ก็ได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/health/๒๖๙๓๔๐๓>

จักษุแพทย์ด้านกระจกตาและแก้ไขสายตาคิดปกติ แนะนำวิธีแยกอาการแพ้และการติดเชื้อโควิด-19 ว่า หากคุณมีอาการตาแดง (มักเป็นสองข้าง) มีน้ำตา และคัน (อาการคันเด่น) นี่คือการของตาแดงที่เกิดจากภูมิแพ้ แต่หากมีอาการตาแดง (ข้างเดียวหรือสองข้าง) ไม่มีน้ำตาหรือมีเล็กน้อย มีขี้ตา ไร้มัน มีไข้ มีอาการจากระบบทางเดินหายใจอื่นๆ อาจจะเป็นอาการของตาแดงจากการติดเชื้อโควิด-19

“อาการตาแดงนั้นประหม่นและแยกชัดด้วยตาเปล่าได้ค่อนข้างยาก อีกทั้งไม่สามารถวินิจฉัยโรคโควิด-19 ได้จากการตรวจตาเพียงอย่างเดียว” คุณหมออรรถกานต์บอกและว่า ตาแดงทั่วไปกับตาแดงจากการติดเชื้อโควิด อาจต้องพิจารณาร่วมกับปัจจัยอื่น เช่น มีอาการคันเป็นอาการเด่นหรือไม่ ถ้ามีอาการคันเด่น น่าจะเกิดจากภูมิแพ้ มากกว่าติดเชื้อ หรือมีการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงหรือไม่ ประวัติสัมผัสกับบุคคลที่ตรวจยืนยันแล้วว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ มีอาการจากระบบทางเดินหายใจอื่น ไข้ หรือไม่ ด้วยการสังเกตดังกล่าว หากอาการตาแดงมีองค์ประกอบครบตามที่บอกมา แนะนำให้ตรวจคัดกรองโรคโควิด-19 หากมีอาการรุนแรง ให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาให้หายก่อนอันดับแรก ส่วนวิธีการป้องกันตาแดงโควิดนั้น แม้มีอาการตาแดงจากโควิด-19 ก็ไม่ได้มีการรักษาที่แตกต่างออกไป จะรักษาตามอาการ และโดยทั่วไปมักหายเองได้ อย่างไรก็ตาม การป้องกันการเกิดโรคย่อมดีกว่า แนะนำวิธีป้องกันการเกิดตาแดง คือหมั่นล้างมือสม่ำเสมอ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง พยายามไม่ใช้มือสัมผัสบริเวณตา หรือขยี้ตา เพราะอาจจะเป็นสาเหตุที่นำเชื้อเข้าไปสู่ดวงตาได้.



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๕/๒๗๖๔๖>

กรมการแพทย์แผนไทยฯ ชู “กุหลาบมอญ” กลิ่นหอม ดูแลสุขภาพและสร้างมูลค่า

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ กุหลาบมอญ ใช้ดูแลสุขภาพและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ ภาครัฐแผนไทยนำมาใช้เป็น “น้ำกระสายยา” เพื่อเข้ายา เสริมฤทธิ์ ตำรับยาแก้ไข้ สรรพคุณของกุหลาบมอญ ช่วยบำรุงกำลัง แก้กระหาย จึงเหมาะนำมาปรุงอาหารเครื่องดื่มในฤดูร้อนช่วยคลายร้อนได้ดี

เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม นพ.ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีการนำกุหลาบมอญ มาใช้เป็นน้ำกระสายยา เรียกว่าน้ำดอกไม้เทศ ทางเภสัชกรรมแผนไทย นำ น้ำกระสายยามาใช้ในการแทรกยาเพื่อช่วยให้กินยาง่ายขึ้น หรือเสริมฤทธิ์ของยาให้มีสรรพคุณดีขึ้น หรือใช้เป็นการเครื่องแทรกยาเพื่อช่วยให้ปรุงเป็นรูปแบบยาที่ต้องการ น้ำกระสายยามีหลากหลาย เช่น น้ำดั้นสุก น้ำผึ้ง น้ำดอกไม้เทศ น้ำดอกไม้ น้ำขิงดั้น น้ำกระสายยาที่ได้จากกุหลาบมอญมักนำมาใช้ในตำรับยาแก้ไข้ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง เป็นต้น

สรรพคุณ กุหลาบมอญ

นอกจาก กุหลาบมอญ จะมีประโยชน์ในทางยาแล้ว ช่วงฤดูร้อน ที่ทั่วประเทศมีอากาศที่ร้อนอบอ้าว คนไทยก็สามารถ นำ ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมมาใช้ในการดูแลสุขภาพได้ กุหลาบมอญจึงเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหาร เครื่องดื่ม และเครื่องสำอาง ได้อย่างดี อาหาร และ เครื่องดื่ม กุหลาบมอญสามารถนำกลีบดอกมาใช้ประกอบอาหาร ใช้แต่งสี หรือ แต่งกลิ่นอาหารได้ เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อกุหลาบมอญ ข้าวแช่ หรือเครื่องดื่ม น้ำกุหลาบมอญ ซึ่งมีสรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลังและยังเป็นยาระบายอ่อน ๆ

ในส่วน เครื่องสำอาง เครื่องหอมกุหลาบมอญ น้ำอบ สรรพคุณ มีกลิ่นหอม ช่วยคลายเครียด น้ำปรุง สรรพคุณ เป็นเครื่องหอม แต่โบราณที่ได้มาจากการสกัดกลิ่นหอมของดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบมอญ ดอกมะลิ เป็นต้น แป้งร่ำ สรรพคุณ นอกจากจะสามารถผัดหน้าให้สวยงาม เพิ่มความหอมให้ผิวกาย ยังสามารถลดอาการผื่นคันได้เป็นอย่างดี เพราะมีส่วนผสมของยาแผนไทยแทบทั้งสิ้น การทำแป้งร่ำ จะนำแป้งละเอียดมาอบ ในเครื่องอบร่ำ และเพื่อความหอมให้เติมน้ำลอยดอกไม้หรือน้ำอบไทยลงไปผสม จากนั้นเมื่อเนื้อแป้งเหลวกำลังดีให้หยอดแป้งร่ำลงบนใบตองให้เป็นก้อนเล็กๆ ผึ่งไว้ในร่มจนแห้งสนิท เมื่อแห้งแล้วเก็บใส่โถปิดฝาอบไว้นำมาใช้ได้ตามต้องการ บุहार่าไป เป็นเครื่องหอมที่ทำจากกลีบดอกไม้ เช่น กุหลาบมอญ มะลิ กระดังงา มาบรรจุในถุงผ้าโปร่ง สรรพคุณ กลิ่นหอมสดชื่น วยคลายเครียด และยังสามารถนำไปใช้ในการอบเสื้อผ้าให้มีกลิ่นหอมได้อีกด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๕/๒๗๖๔๖>

มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ 28 มิ.ย.- 2 ก.ค.66

นพ.ธงชัย กล่าวว่า หากประชาชนสนใจการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างปลอดภัย หรือ สนใจการนำสมุนไพรมาสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับภาคีเครือข่าย จัดงานครั้งยิ่งใหญ่ประจำปี งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 20 "สมุนไพรไทย ภูมิปัญญาไทย เศรษฐกิจไทย" ในงาน มีกิจกรรมหลากหลายมีการนำฐานรากภูมิปัญญาสู่การพัฒนาสมุนไพรไทย เพื่อเศรษฐกิจ 4 ภูมิภาค นวัตกรรม ผลิตภัณฑ์ เกี่ยวกับ เมนูอาหารสุขภาพ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร 4 ภาค กัญชาทางการแพทย์ นวดไทย คลินิกให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ได้แก่ คลินิกแพทย์แผนไทย คลินิกการแพทย์แผนจีน และการแพทย์ทางเลือก โดยไม่มีค่าใช้จ่าย พบกิจกรรมที่น่าสนใจจาก ภาคีเครือข่ายสุขภาพ ทั่วประเทศ งานจัดขึ้นระหว่างวันที่ 28 มิถุนายน – 2 กรกฎาคม 2566 ณ ฮอลล์ 11 - 12 อิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น.เป็นต้นไป สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โทร. 0 2149 5649 , 0 2149 5696 Facebook Fanpage มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ หรือ Website: <https://natherbexpo.dtam.moph.go.th>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๐๗๖๔>



รู้เรื่องยากับเภสัชจุฬาฯ : โรคหัวใจ ดูแลได้ รักษาได้ ถ้าเราใส่ใจ

ผ่านพ้นวันเลือกตั้ง สส. ไปแล้ว หลายคนอาจจะหายใจสะดวกขึ้นมาบ้าง เพราะช่วงก่อนเลือกตั้งนั้น บรรยากาศการเมืองค่อนข้างร้อนแรง แต่ในช่วงนั้นมีข่าวคนดังบางคนเกิดอาการวูบหมดสติ แต่ไม่ได้หมายความว่าวูบเพราะข่าวการเมืองแต่อาจจะจะมีปัญหาใดๆ กับร่างกายของผู้ที่วูบอย่างแน่นอน

อาการวูบเกี่ยวกับหัวใจวายเฉียบพลันไหม คำถามนี้มีมากมาย โดยเฉพาะเรื่องของพิธีกรวัยหนุ่มแน่น แคมเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมออีกด้วย บอกได้ว่าอาการวูบเกิดจากหลายสาเหตุ หนึ่งในนั้นคือ เป็นไปได้ว่าเกี่ยวกับหัวใจ เรื่องนี้ทำให้คนทั่วไปกลัวว่าโรคหัวใจอาจอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่เราเคยคิด

โรคหัวใจมีหลายประเภทมาก เริ่มจากหัวใจพิการแต่กำเนิด มักมีอาการตั้งแต่วัยทารก หัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจล้มเหลว เป็นต้น แต่ละโรคจะมีอาการต่างกัน อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่แล้ว ความผิดปกติของหัวใจมักพบในวัยกลางคนเป็นต้นไป

อาการผิดปกติที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วควรนึกถึงโรคหัวใจ คือ ใจสั่น หน้ามืด รู้สึกเหมือนจะเป็นลมหรือเป็นลมหมดสติเจ็บแน่นหน้าอก หรือรู้สึกจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่แล้วร้าวขึ้นไปที่ซอกกรอกกร ร่วมกับมีอาการเหงื่อแตก ใจสั่น เมื่อใดที่เราหรือคนในบ้านมีอาการเช่นนี้ ต้องรีบโทรเรียกรถฉุกเฉิน 1669 ทันที เพราะอาการของโรคหัวใจต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพื่อให้ระบบไหลเวียนโลหิตกลับเป็นปกติโดยเร็วที่สุด เพื่อจำกัดความเสียหายที่จะเกิดกับอวัยวะสำคัญอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมอง

เรารู้ได้อย่างไรว่า เราเสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากแค่ไหน จริงๆ แล้วโรคหัวใจนับเป็นหนึ่งในโรคกลุ่มเรื้อรัง เป็นโรคไม่ติดต่อ แต่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ

ปัจจัยเสี่ยงหลักๆ ของการเกิดโรคกลุ่มนี้ คือ มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่ดี เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินอาหารหวาน มัน เค็มจัด ไม่กินผักผลไม้ ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๐๗๖๔>

แต่ถ้าอยากรู้จริงๆ ว่าเราเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดใน 10 ปีมากน้อยเพียงใด สามารถลองคำนวณได้ตาม link นี้ http://doh.hpc.go.th/screen/screenThaicvd_hx.php

ซึ่งเป็นแบบประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจหรือสมองของคนไทย จัดทำโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกรอกข้อมูลโดยไม่ต้องระบุชื่อ

กรณีที่เรามีโรคประจำตัวอื่น เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมันสูง หนทางเดียวที่จะป้องกันหรือลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้ คือ ต้องควบคุมโรคเหล่านั้นให้ได้ และต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่ง และต้องไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยมีอาการแยลง เนื่องจากผู้ป่วยหยุดยาเอง เพราะเห็นว่าไม่มีอาการ หรือเห็นว่าค่าความดัน และผลเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติแล้ว จึงหยุดใช้ยาเอง หรือผู้ป่วยบางรายเข้าใจผิดคิดว่า โรคที่เป็นอยู่นั้น อาจจะหายไปแล้วหรือเพราะมีอาการดีขึ้น จึงไม่เข้มงวดกับการกินยา และไม่ระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน บางคนมีนัดพบแพทย์ทุก 3 เดือน แต่มาคุมเข้มก่อนนัดตรวจแค่ 2 สัปดาห์เพื่อให้ผลเลือดต่างๆ ออกมาดี แบบนี้ถือว่าไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง เพราะในช่วงที่เราทำตัวตามใจ กินทุกอย่างที่อยากกินกินยาบ้างไม่กินยาบ้าง ก็คือการเพิ่มความเสี่ยงอย่างมาก

เภสัชกรจึงต้องย้ำกับผู้ป่วยเสมอว่า ต้องกินยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง ห้ามงด ห้ามลด ห้ามเพิ่มยาเองเด็ดขาดเพื่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงสุดในการใช้ยา

ส่วนคนที่มีคนในบ้านมีความเสี่ยงโรคหัวใจ ควรฝึกทักษะการช่วยเหลือการฟื้นคืนชีพเบื้องต้น หรือการทำ CPR ไว้ อย่างน้อยก็เพื่อใช้ระหว่างรอความช่วยเหลือ คนใช้โรคหัวใจบางคนมียามอมใต้ลิ้นสำหรับใช้เวลาเจ็บหน้าอก ก็ควรพกติดติดตลอด และแจ้งให้คนใกล้ชิดทราบว่าเป็นยาไว้ที่ไหน เพื่อสามารถหยิบยาให้ได้เวลาที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และต้องตรวจเช็ควันหมดอายุของยาที่เก็บด้วย

สาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ คือ มาจากการที่เรามีโรคเรื้อรังอื่นๆ อยู่ก่อนแล้ว แต่ไม่ดูแลควบคุมโรคเดิมให้ดี ทำให้เกิดโรคหัวใจตามมา

ฉะนั้น จึงย้ำว่า คุณที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันสูง ต้องรับประทานยารักษาโรคเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ ต้องไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อตรวจเช็คความเป็นไปของโรคตามระยะ หรือเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้น ในบางครั้งแพทย์อาจต้องปรับ หรือเปลี่ยนยาให้เหมาะสมกับสถานะของโรคด้วย เพราะฉะนั้นต้องไปพบแพทย์ตามนัดอย่างเคร่งครัด



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566
ที่มา : <https://www.naewna.com/likesara/๗๓๐๑๒๗>



หลอดเลือดสมองตีบตัน รักษาทัน ลดเสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้ที่เป็นมักมีอาการอย่างเฉียบพลัน แต่หากมาถึงมือแพทย์เร็วทันเวลา ก็มีโอกาสรักษาให้หายเป็นปกติได้

นายแพทย์พงศกร พงศาพาส ประสาทศัลยแพทย์ โรงพยาบาลเวชธานี อธิบายว่า โรคหลอดเลือด สมอง หรือ Stroke เกิดจากการที่หลอดเลือดสมองมีการอุดตัน ตีบ หรือแตก ทำให้สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแสดง เช่น หน้าเบี้ยว ตาพร่ามัวมองเห็นภาพซ้อน อ่อนแรงขาดครึ่งซีก หรือเป็นอัมพาตแบบครึ่งซีก พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้ เป็นต้น โดยมักเกิดในกลุ่มวัยกลางคนขึ้นไป แต่พบได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากหลอดเลือดเสื่อมตามวัย

ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 mmHg เป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลอดเลือดเสื่อมการทำงานเร็วกว่าปกติ ส่งผลทำให้มีโอกาสเกิดภาวะหลอดเลือดตีบ แดง หรืออุดตันได้ โรคเบาหวาน ทำให้เกิดผนังหลอดเลือดเสื่อมการทำงาน ทำให้เพิ่มความเสี่ยงการเกิดปัญหาหลอดเลือดสมองต่างๆ ที่กล่าวมาได้ โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคผนังหัวใจรั่วโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ทำให้เกิดภาวะลิ่มเลือดกระจายไปอุดตันหลอดเลือดได้โรคไขมันโลหิตสูง ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือด เกิดการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดเสื่อม ส่งผลทำให้มีโอกาสเกิดภาวะหลอดเลือดตีบ แดง หรืออุดตันได้

การสูบบุหรี่ มีสารที่เร่งความเสื่อมของหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะโรคทางหลอดเลือดสมองได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่า ดังคำกล่าวที่ว่า "The more you smoke the more you stroke" ตัสมแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ส่งผลให้เกิดการทำงานของหัวใจที่ผิดปกติ ก่อให้เกิดภาวะลิ่มเลือดกระจายไปอุดตันหลอดเลือดสมองและอวัยวะต่างๆ ได้ โรคอ้วน และ ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจได้ เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันภาวะหลอดเลือดสมองเสื่อม และเพิ่มการทำงานของหัวใจ ช่วยลดการเกิดปัญหาหลอดเลือดสมองได้อย่างมาก



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/likesara/๗๓๐๑๒๗>

การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมอง สามารถวินิจฉัยได้จากการตรวจสมองด้วยคอมพิวเตอร์ (CT Scan), การตรวจด้วยคลื่นสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI และ MRA), การตรวจการไหลเวียนเลือดของหลอดเลือดในสมอง (Transcranial Doppler : TCD), และการตรวจหลอดเลือดคอ (Carotid Doppler) เป็นต้น ซึ่งผลการตรวจที่แม่นยำจะสามารถช่วยให้แพทย์วางแผนการป้องกัน และรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง คือการทำให้เซลล์ของสมองยังอยู่รอดให้ได้มากที่สุด โดยการที่เลือดไหลเวียนได้ทันเวลาและในระดับที่เหมาะสม จะสามารถทำให้เนื้อสมองที่ได้รับผลกระทบฟื้นตัวได้เร็ว ส่งผลให้ผู้ป่วยกลับมาเป็นปกติได้โดยในระยะแรกที่เกิดอาการ แพทย์จะทำการประเมินผู้ป่วย หากมีข้อบ่งชี้ของการรักษาด้วยยาละลายลิ่มเลือดและไม่มีข้อห้าม แพทย์จะให้ยาละลายลิ่มเลือดภายใน 4.5 ชั่วโมง แต่ในกรณีที่มีหลอดเลือดสมองขนาดใหญ่อุดตัน แพทย์จะรักษาโดยใช้สายสวนเข้าไปในหลอดเลือดแดงที่ขาหนีบและขึ้นไปที่สมอง เพื่อนำเอาลิ่มเลือดที่อุดตันในหลอดเลือดออกมา (Mechanical thrombectomy) การรักษาที่สามารถทำได้รวดเร็ว ส่งผลให้การบาดเจ็บของสมองที่เกิดขึ้นน้อยลง และได้ผลลัพธ์การทำงานของสมองที่ดี

ผู้ป่วยควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดอาการเพื่อลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมระดับน้ำตาลในโรคเบาหวาน ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รับประทานผลไม้และผักให้มากยิ่งขึ้นและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โรคหลอดเลือดสมองมักส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว ดังนั้น นอกจากการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สิ่งสำคัญคือ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เพราะหากรู้ตัวเร็วยังมีโอกาสรักษาได้ทัน และลดความเสี่ยงที่จะเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้