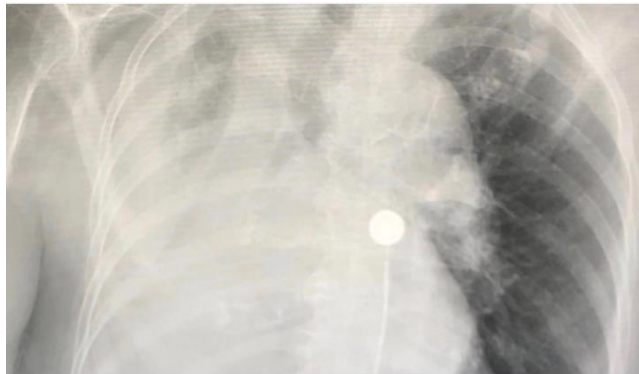




ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/๒๖๙๖๗๐๓>



## เจอ 2 รายแล้ว ผู้สูงอายุติดโควิด-19 หลอดลมอุดตัน ปอดแฟบทั้งข้าง สุดท้ายเสียชีวิต

"หมอมนูญ" ยกเคสผู้ป่วยสูงอายุติดโควิด-19 มีเสมหะเหนียวข้น แต่ไม่สามารถไอออกได้ ทำให้หลอดลมอุดตันจนปอดแฟบทั้งข้าง สุดท้ายเสียชีวิต เผยพบป็นรายที่ 2 แล้ว ภายในเวลา 1 เดือน

วันที่ 25 พฤษภาคม 2566 มีรายงานว่า นพ.มนูญ ลีเชวงวงศ์ แพทย์เฉพาะทางด้านโรคระบบการหายใจ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัว ระบุว่า ผู้ป่วยหญิงอายุ 99 ปี มีโรคประจำตัวหลายโรค หัวใจเต้นผิดจังหวะ ไชมันสูง สมองเสี้ยว ไม่นพูด นอนติดเตียง ได้รับวัคซีนป้องกันโควิดซิโนแวค 1 เข็ม แอสตราเซนเนกา 1 เข็ม และไฟเซอร์ 1 เข็ม

มาโรงพยาบาลวันที่ 9 พฤษภาคม 2566 ด้วยอาการไข้และเหนื่อย 2 วัน ระดับออกซิเจนที่ปลายนิ้วปกติ 98% ผล ATK บวก เอกซเรย์ปอดมีฝ้าขาวที่ปอดขวา ด้านล่าง (ดูรูป)



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/๒๖๙๖๗๐๓>

วินิจฉัยเป็นปอดอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสโควิด ให้ยาแรมเดซิเวียร์เข้าทางหลอดเลือด คนไข้มีเสมหะมาก เหนื่อยมากขึ้น ระดับออกซิเจนต่ำ ต้องย้ายเข้าห้องไอซียู ให้ออกซิเจนชนิด Hi-Flow เอกซเรย์ปอดซ้ำ เห็นปอดข้างขวาแฟบทั้งข้าง (ดูรูป)

ญาติปฏิเสธใส่ท่อหายใจเพราะอายุมากแล้ว ได้ทำการส่องกล้องเข้าไปในหลอดลมเห็นเสมหะสีขาวข้นเหนียวชั้นปริมาณมากจนอุดตันหลอดลมด้านขวา หลังดูดเสมหะ เอกซเรย์ปอดดีขึ้น (ดูรูป) ให้ยาปฏิชีวนะร่วมด้วย คนไข้ดีขึ้นชั่วคราว ต่อมาปอดข้างขวาก็แฟบอีก (ดูรูป) อาการแยลง เสียชีวิตในที่สุด

คนกลุ่มเสี่ยงอายุมาก มีโรคประจำตัวหลายๆ โรค อาจป่วยหนักและเสียชีวิต เมื่อติดไวรัสโควิดสายพันธุ์โอมิครอนลูกผสม XBB ลักษณะที่แปลก แต่พบน้อยมากในผู้ป่วยสูงอายุ คือ มีเสมหะเหนียวชั้นปริมาณเยอะมาก ถ้าไอไม่ออก หรือไม่มีแรงไอ อาจทำให้หลอดลมอุดตันถึงขั้นปอดแฟบใน 1-3 วันหลังติดเชื้อ

ผมเพิ่งเห็นผู้ป่วยสูงอายุมีปอดแฟบทั้งข้างเป็นรายที่ 2 ใน 1 เดือน คนแรกอายุ 83 ปีต้องใส่ท่อหายใจและเครื่องช่วยหายใจ ดูดเสมหะทางท่อหายใจ ในที่สุดถอดเครื่องช่วยหายใจ รอดชีวิตกลับบ้านได้.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๔๔๙>



### หมอเตือน “โควิด” ยังไม่จบ ระบาดแรง “หลัง” เลือกตั้ง

วันเดียวกับที่ข่าวออนไลน์ทุกสำนักพร้อมใจกันไลฟ์สดว่า “8 พรรค 313 เสียง จัดตั้งรัฐบาลเรียบร้อย เจ็น MOU แกลง 23 นโยบาย” นั้นเอง...รศ.นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ท่านก็โพสต์ผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัวของท่านว่า

“ขอเตือนกันดังๆอีกครั้งว่าอย่ามัวสนใจกันแต่เรื่องจัดตั้งรัฐบาลหลังเลือกตั้งเพียงอย่างเดียว สึกโควิดที่ทำท่าจะซบเซาไปแล้วกำลังกลับมาโจมตีพาดพิงประเทศเราเป็นกาจใหญ่

ณ บ้านริมน้ำ (น่าจะหมายถึง รพ.ศิริราช) ตัวเลขผู้ป่วยโควิดรอรับเข้าโรงพยาบาลกลับเพิ่มมากขึ้นใหม่ นอกจากจะเป็นผู้ใหญ่กลุ่มเปราะบางแล้ว เริ่มมีผู้ป่วยเด็กให้เห็นประปรายด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)  
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๖๙๖๔๔๙>

ในภาพรวมประเทศสัปดาห์ล่าสุดที่ 20 ของปี ยังมีการเพิ่มขึ้นไปอีกของยอดผู้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล ผู้ป่วยอาการหนักและผู้ป่วยใส่เครื่องช่วยหายใจ โดยเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ 19 ก่อนหน้านี้ราว 12 เปอร์เซ็นต์ 26 เปอร์เซ็นต์ และ 39 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ สอนยอดผู้เสียชีวิตซึ่งพุ่งตามหลังมาเพิ่มขึ้นไปถึง 200 เปอร์เซ็นต์

ที่ต้องระวังก็คือยอดผู้ป่วยอาการหนักสะสมรวมกันเข้าใกล้แนวรับศักยภาพตั้งมีอภาคการแพทย์ที่ 500 คนแล้ว และผู้เสียชีวิตก็ใกล้จะถึงแนวรับที่ 10 คนต่อวันเช่นกัน” ฯลฯ และ ฯลฯ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/๒๖๙๖๗๑๐>



## "กรมควบคุมมลพิษ" เตือนระวังน้ำปนเปื้อนช่วงต้นฤดูฝน พร้อมแนะวิธีรับมือ

"กรมควบคุมมลพิษ" เผย คุณภาพแหล่งน้ำช่วงต้นฤดูฝนจะเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสัตว์น้ำและสิ่งแวดล้อม พร้อมแนะประชาชนระวังน้ำปนเปื้อน และวิธีเตรียมรับมือ

วันที่ 25 พฤษภาคม 2566 มีรายงานว่า นายพิทยา ปราโมทย์วรพันธุ์ รองอธิบดีกรมควบคุมมลพิษ และโฆษกกรมควบคุมมลพิษ (คพ.) เปิดเผยว่า ในช่วงนี้ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ฤดูฝน โดยในช่วงต้นฤดูฝนจะมีการชะล้างสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ลงสู่แหล่งน้ำเป็นจำนวนมาก เช่น น้ำเสียที่ตกค้างอยู่ในท่อระบายน้ำเสีย น้ำชะจากพื้นที่เกษตร น้ำฝนที่ชะกองวัสดุสารเคมีและวัตถุอันตรายต่างๆ เป็นต้น

อาจทำให้คุณภาพน้ำเกิดการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน เช่น ปริมาณออกซิเจนในน้ำลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ ความเป็นกรด-ด่าง และความขุ่นของน้ำอย่างรวดเร็วหลังฝนตก เป็นต้น ส่งผลกระทบต่อสัตว์น้ำและระบบนิเวศ โดยจากการติดตามตรวจสอบคุณภาพน้ำแหล่งน้ำผิวดินทั่วประเทศ ในช่วงเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ของทุกปี



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/๒๖๕๖๗๑๐>

ซึ่งเป็นช่วงต้นฤดูฝน พบว่าแหล่งน้ำจะอยู่ในเกณฑ์เสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น หรืออยู่ในเกณฑ์แหล่งน้ำประเภทที่ 4 สามารถใช้ประโยชน์เพื่อการอุตสาหกรรม ส่วนการใช้ประโยชน์เพื่อการอุปโภคและบริโภค ต้องผ่านการฆ่าเชื้อโรคตามปกติ และผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพน้ำเป็นพิเศษก่อน

นายพิทยา กล่าวว่ ผลกระทบที่เกิดจากการชะล้างสิ่งปนเปื้อนในช่วงต้นฤดูฝน ส่งผลให้น้ำมีความขุ่นและตะกอนแขวนลอยเพิ่มขึ้น เกิดผลกระทบต่อสัตว์น้ำ โดยเฉพาะปลาจะมีปัญหาในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนของเหงือก จนทำให้ปลาตายได้คราวละมากๆ ในระยะเวลาอันสั้น หรือที่เรียกว่าอาการน็อกน้ำ (Fish kill) ทั้งนี้ เกษตรกรผู้เลี้ยงปลาในกระชัง ควรเตรียมพร้อมรับมือกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสัตว์น้ำ เช่น เตรียมเครื่องตีน้ำเพื่อเพิ่มออกซิเจน โดยเมื่อฝนหยุดตก ควรเปิดเครื่องตีน้ำ และควรลดปริมาณอาหารให้น้อยลง หรืองดให้อาหารในวันที่ฝนตก เพื่อลดปริมาณของเสียในบริเวณกระชัง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คพ. ขอความร่วมมือทุกภาคส่วนในการป้องกันปัญหาคุณภาพน้ำในช่วงฤดูฝน โดยการจัดเก็บสารเคมี วัตถุอันตรายที่ใช้ในการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม และบ้านเรือน ให้อยู่ในที่ปลอดภัยและพ้นน้ำ ดูแลปอเก็บกักน้ำเสีย/ปอบำบัดน้ำเสียและสถานที่กำจัดขยะมูลฝอย ไม่ให้เกิดการรั่วไหลลงสู่แหล่งน้ำหรือออกสู่สิ่งแวดล้อม

หากพบปัญหาน้ำเสีย หรือสารเคมีรั่วไหล ประชาชนผู้พบเหตุสามารถแจ้งเหตุฉุกเฉินมายังกรมควบคุมมลพิษผ่านสายด่วน 1650.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๕/๒๗๖๗๒>

## ร. เวย์ 4 ปัจจัยช่วยไทยมีระบบสุขภาพที่เข้มแข็ง ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 76

รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เผย การให้บริการด้านสาธารณสุขมูลฐานที่มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมทุกพื้นที่ ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ปัจจัยทางสังคมและการค้า และการมีส่วนร่วมทางสังคมและชุมชน เป็น 4 ปัจจัยสำคัญที่ช่วยประเทศไทยมีระบบสุขภาพที่เข้มแข็ง ประชาชนมีชีวิตที่ดีและบรรลุการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2566 ที่ Palais des Nations นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นหัวหน้าคณะผู้แทนไทย เข้าร่วมการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 76 และกล่าวถ้อยแถลงต่อที่ประชุมภายใต้หัวข้อ “ครบรอบ 75 ปี องค์การอนามัยโลก : การให้ชีวิตที่ดีต้องร่วมกันขับเคลื่อนสุขภาพดีถ้วนหน้า” (WHO at 75 : Saving lives, driving health for all)

### การให้บริการด้านสาธารณสุขมูลฐานที่มีประสิทธิภาพครอบคลุมทุกพื้นที่

โดยนายอนุทิน ได้ย้ำว่าประเทศไทยมี 4 ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ประชาชนมีชีวิตที่ดีและบรรลุการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ได้แก่

1. การให้บริการด้านสาธารณสุขมูลฐานที่มีประสิทธิภาพและครอบคลุมทุกพื้นที่ 100% โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบสุขภาพระดับอำเภอและระบบการส่งต่อผู้ป่วย ทำให้มีการให้บริการสาธารณสุขแบบบูรณาการ ตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การเฝ้าระวัง การรักษา การฟื้นฟู และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
2. หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เป็นปัจจัยหลักในการสร้างความเท่าเทียมการเข้าถึงบริการสุขภาพ ภายใต้แนวทางการดูแลสุขภาพของประชาชนแบบองค์รวม ที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ อาทิ ภาคเอกชน และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ร่วมกันขับเคลื่อน โดยมีสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) และพันธมิตร ช่วยสนับสนุนเรื่องคุณภาพและความปลอดภัยของการรักษาพยาบาล และมหาวิทยาลัยและกระทรวงสาธารณสุขมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมผู้ประกอบการวิชาชีพให้มีทั้งความสามารถและจริยธรรม
3. ปัจจัยสังคมและการค้า กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้นำร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และพันธมิตรอื่น ๆ เช่น ภาคประชาสังคม สนับสนุนการป้องกันโรคไม่ติดต่อ ซึ่งขอยืนยันย้ำว่าไม่สนับสนุนบุหรี่ไฟฟ้า และ 4.การมีส่วนร่วมทางสังคมและชุมชน ทำให้เกิดความยืดหยุ่นของระบบสุขภาพ โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านกว่า 1 ล้านคนเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566  
ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๒๙๑๑>



## รักษาไอจามปัสสาวะเล็ด ด้วยการใส่สลิง

จากศูนย์สุขภาพสตรี โรงพยาบาลเวชธานี เผยว่า ภาวะไอจามปัสสาวะเล็ด หมายถึง ภาวะที่เกิดแรงดันในช่องท้องจากกิจกรรมที่ออกแรงเบ่ง เช่น ไอ จาม ยกของหนัก หัวเราะ หรือออกกำลังกาย จนทำให้มีปัสสาวะไหลออกมาโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งนอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว การฝึกขมิบยังช่วยลดอาการไอจามปัสสาวะเล็ดได้อีกด้วย โดยแพทย์แนะนำว่าควรฝึกขมิบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน หรือช่องคลอด อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน หลังอาหารเช้า เย็น เซตละ 10 ครั้ง ครั้งละ 10 วินาที

อย่างไรก็ตาม หากอาการปัสสาวะเล็ดยังคงรบกวนชีวิตประจำวันอยู่ ถึงแม้จะลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและฝึกขมิบแล้ว อีกทางเลือกหนึ่งในการรักษา คือ การผ่าตัดใส่สลิงหรือเชือก (Midurethral Slings) ที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์ หรือจากเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ท่อปัสสาวะของผู้ป่วยเอง เพื่อช่วยพยุงท่อปัสสาวะขณะทำกิจกรรมที่ออกแรงเบ่ง

1 สลึงสอดหลังกระดูกหัวหน่าว (Retropubic Slings) วิธีนี้สลึงจะอยู่ด้านหลังของกระดูกหัวหน่าว และทะลุผิวหนัง 2 ตำแหน่งเหนือกระดูกหัวหน่าว

1 สลึงสอดผ่านขาหนีบ (Transobturator Slings) วิธีนี้สลึงจะผ่านออกทางผิวหนัง 2 ตำแหน่งบริเวณขาหนีบ ทำให้โอกาสที่จะบาดเจ็บบริเวณกระเพาะปัสสาวะลดลง

1 สลึงสอดแผลเดียว (Single Incision Slings) วิธีนี้สลึงฝังอยู่ภายในเนื้อเยื่อ โดยไม่ผ่านออกมาที่ผิวหนัง

การรักษาโดยการผ่าตัดใส่สลึง คือวิธีที่ใช้เป็นมาตรฐานการรักษาในปัจจุบัน และมีโอกาสการหายขาดค่อนข้างสูง ดังนั้น ผู้ที่มีภาวะไอจามปัสสาวะเล็ด ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม





ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/local/๗๓๑๗๔๓>



## แพทย์เตือน! ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากในระยะเวลาสั้น ออกฤทธิ์รุนแรงถึงตาย

กรมการแพทย์ โดยสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) เตือน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากในระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้เกิดภาวะแอลกอฮอล์เป็นพิษเฉียบพลัน หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ถึงขั้นเสียชีวิตได้

24 พฤษภาคม 2566 นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า สุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกาย จะถูกดูดซึมและกระจายไปทุกส่วนของร่างกายภายในเวลา 5 นาที ออกฤทธิ์กระทบประสาทส่วนกลาง เกิดพิษต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้สมองเสื่อม ความคิดความจำบกพร่อง เกิดไขมันสะสมในตับ ตับอักเสบ และเกิดภาวะตับแข็งตามมา เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โดยพิษแบบเฉียบพลัน จะทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ การดื่มแอลกอฮอล์ช่วงแรก จะทำให้ร่างกายมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดอยู่ที่ประมาณ 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เมื่อมากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้ผู้ดื่มเกิดอาการสับสน มากกว่า 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้เกิดอาการง่วง สับสน ซึม มึนงง และถ้ามากกว่า 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป อาจทำให้สลบ ซึ่งปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดที่สูงในระดับนี้ สามารถกดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ การรู้สึกตัวของผู้ที่ดื่มและทำให้เสียชีวิตได้

นายแพทย์สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กล่าวเพิ่มเติมว่าการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ในระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้เกิดภาวะแอลกอฮอล์เป็นพิษเฉียบพลัน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งอาจมีสัญญาณบ่งบอกและอาการเตือนภาวะสุราเป็นพิษ เช่น เกิดอาการสับสน พูดไม่ชัดหรือพูดไม่รู้เรื่องอย่างหนัก อาเจียน จังหวะการหายใจผิดปกติหรือหายใจช้าลง ตัวเย็นผิดปกติ ผิวหนังซีดหรือกลายเป็นสีม่วง หมดสติ ไม่รู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวแต่ไม่สามารถตอบสนองต่อการรับรู้ได้ ในกรณีที่ภาวะสุราเป็นพิษรุนแรงอาจส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการโคมา สมองถูกทำลาย และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด

ซึ่งหากพบเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด มีอาการดังกล่าวให้รีบโทรแจ้ง 191 หรือ 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ หรือนำส่งโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์อย่างเร่งด่วน และสามารถให้การดูแลเบื้องต้นโดยการพยายามปลุกให้ตื่นและพองให้อยู่ในท่านั่ง ให้ดื่มน้ำเปล่าในกรณีที่สามารถดื่มได้ พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่น หากผู้ป่วยเป็นลมหมดสติ ให้จัดนอนในท่านอนตะแคง คอยสังเกตอาการจนกว่ารถพยาบาลจะมารับ ทั้งนี้หากประสบปัญหาเรื่องยาและสารเสพติด รวมถึงสุราสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนบำบัดยาเสพติด 1165 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.pmnidat.go.th](http://www.pmnidat.go.th) หรือเข้ารับการบำบัดรักษาได้ที่ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) กรมการแพทย์ จังหวัดปทุมธานี และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์แม่ฮ่องสอน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โรงพยาบาลธัญญารักษ์อุดรธานี โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี หรือโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

# เคลสินิวส์

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566  
ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/news/๒๓๖๑๐๙๖>



ยังคงเป็นประเด็นสุขภาพที่หลายคนห่วงและกังวลอย่างต่อเนื่อง สำหรับปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ที่ยังคงวนเวียนอยู่ในโลกและยังคงกลับมาระบาดเป็นพักๆทำให้คนทั้งโลกยังคงต้องดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งล่าสุดในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา มีข่าวเรื่องโควิดสายพันธุ์ใหม่กลับมาระบาดอีกรอบ ทำให้หลายคนอยากรู้หนักกว่าสถานการณ์ของโควิดตอนนี้เป็นอย่างไ และเราจะมีวิธีรับมือกับมันได้อย่างไร

**“เคลสินิวส์ออนไลน์”** มีโอกาสพูดคุยกับ **นายแพทย์พัทธยา เรียงจันทร์** ตำแหน่งอายุรแพทย์โรคติดเชื้อ โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์ เกี่ยวกับการดูแลตัวเองในสถานการณ์ที่โควิดกลับมาระบาดอีกครั้ง โดยได้รับการเปิดเผยว่า

# เตสินิวส์

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/news/๒๓๖๑๐๙๖>

## การแพร่ระบาดของโควิดสถานการณ์ตอนนี้ห่างขนาดไหน?

“มี 2 ประเด็นในเรื่องนี้ อย่างแรกสถานการณ์ของจำนวนผู้ติดเชื้อที่มากขึ้นนั้น มีคนติดเชื้อมากขึ้นอย่างชัดเจน ตั้งแต่ปลายปีที่แล้วมีการระบาดเพิ่มขึ้นก็มีคนติดเชื้อเยอะขึ้นและมาช่วงนี้อีกที่มีการระบาดอีกครั้งหนึ่ง แต่ว่าในเรื่องความรุนแรงของอาการไม่ได้มากขึ้นกว่าเดิมเมื่อเทียบกับปี 64 ก็เทียบกับปีนี้เหมือนกันคือผู้ติดเชื้อไม่ได้เชื่อรุนแรง ไม่ได้เชื่อลงปอดแบบที่เราเห็น อัตราการตายจากโควิดเท่าเดิม ไม่ได้เพิ่มขึ้น ตั้งแต่ปี 65 มาพูดตรงๆเท่าเดิม แม้จะมีการพูดถึงสายพันธุ์ใหม่ที่เข้ามา แต่ตอนนี้จะเห็นภาพได้ชัดขึ้น สายพันธุ์ใหม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ระบาดได้ง่ายได้เร็ว และติดง่ายมากขึ้น แต่ความรุนแรงยังไม่มีใครที่จะบอกได้ว่ารุนแรงมากขึ้น สิ่งที่เราเห็นโดยรวมไม่ได้รุนแรงมากขึ้น อัตราการตายเท่าเดิมเลย”

## WHO ยกเลิกสถานการณ์ฉุกเฉินแล้ว รัฐก็ไม่ได้เข้มงวดแล้ว คนไม่ใส่หน้ากากพวมจะเป็นอย่างไร?

“อย่างแรกเลยเราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าโควิดคงเป็นโรคประจำถิ่นไป จะมีการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะอากาศเข้าฤดูหนาวและฝน เหมือนกับไข้หวัดใหญ่ แต่ต้องเฝ้าระวังอยู่ อาการมีความรุนแรงไม่มาก แต่ต้องมองดูกลุ่มบางคนที่ไม่แข็งแรงเช่นเบาหวาน ชรา น้ำหนักมาก หญิงตั้งครรภ์ ก็น่าเป็นห่วง เพราะอาจจะมีอาการรุนแรงได้ครับ”

## คนกังวลจะมีการระบาดอีกครั้งใหญ่ไหม จะส่งผลกระทบต่อถึงขั้นไหน พอจำกัดความออกมาได้ไหม?

“การระบาดใหญ่มันจะมีช่วงๆแน่นอนครับ แต่การระบาดใหญ่เนี่ยผมเข้าใจว่ามันอาจจะถึงขั้นในลักษณะที่ว่าถ้ามีสายพันธุ์ใหม่ที่มีความรุนแรงมากกว่าเดิมเข้ามา ซึ่งไม่รู้สายพันธุ์เหล่านี้จะกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ที่รุนแรงหรือเปล่า ถ้าสายพันธุ์ไม่ได้สร้างความรุนแรงมากกว่าเดิมหรืออยู่เท่านี้การเฝ้าระวังก็น่าจะเหมือนกันไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออกครับ”

# เตสินิวส์

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/news/๒๓๖๑๐๙๖>

## สโคปวิธีการดูแลตัวเอง เป็นการใส่แมสก์ พกเจลแอลกอฮอล์ และฉีดวัคซีนอยู่ไหม?

“ผมคิดว่าทั้งสามขั้นตอน ก็เป็นขั้นตอนที่ครบถ้วนแล้วนะครับ เป็นขั้นตอนสำคัญครบถ้วนแล้ว แต่ในรายละเอียดแต่ละขั้นตอนต้องเน้นการปฏิบัติให้ถูกต้อง ยกตัวอย่างเช่น การใส่แมสก์ ต้องใส่อย่างเปิดจมูกไว้ แบบนี้เป็นการใส่ไม่ถูกต้อง หรือใส่แมสก์แล้วเอามือจับๆ จริงๆแล้วมีเชื้อโรคเข้าไปก็ติดเชื้อง่ายกว่า มือไม่ควรโดนแมสก์ เพราะมือจะขยี้ตาโดนจมูกและสัมผัสเชื้อง่าย การใส่แมสก์มีคนที่ใส่ไม่ถูกอยู่เยอะ เท่าที่ผมคุยกับคนไข้ เขาจะบอกว่าไม่รู้ติดได้ยังไงเพราะมีการใส่แมสก์ตลอดเวลา แต่อย่างที่บอกต้องดูวิธีที่ถูกต้องด้วย ไม่งั้นก็ติดเชื้อได้อยู่ดี”

“เรื่องที่ 2 คือการล้างมือและพกเจลแอลกอฮอล์ก็มีประโยชน์เยอะมากครับ มือเราโดยเชื้อโรคสารพัดอย่าง การหยิบจับติดเชื้อโรคได้ล้างมือด้วยจะดีมาก เพราะจะช่วยกำจัดเชื้อโรค และใช้เจลแอลกอฮอล์”

## แนวทางการรักษาหรือการดูแลตัวเองเบื้องต้นอยากให้แนะนำค่า?

“แนวทางนี้คงใช้ได้เรื่อยๆคือสำหรับผู้ติดเชื้อโควิดและลงโควิด ขอแยกเป็นสองอย่างนะครับ คนที่ติดเชื้อสิ่งสำคัญคือกักตัวเพื่อป้องกันไม่ให้นำพาเชื้อไปโดยคนอื่น คนที่ติดร่างกายให้พักผ่อนและกินยาตามอาการก็น่าจะโอเคแล้ว จากนั้นก็สามารถหายได้ เรื่องยาต้านไวรัสต้องกินใหม่ ตอนนี้ได้คำตอบชัดเจนและเป็นแนวทางไปทั่วโลกแล้วคือโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องใช้ ยกเว้นกลุ่มมีความเสี่ยง เช่น เบาหวาน เป็นโรค ภูมิคุ้มกันไม่ดี โรคต่างๆก็ว่าไปก็จะมีแนวทางของแพทย์ให้ยาต้านไวรัสกับคนกลุ่มนี้”

# เตสิพิวส์

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 25 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/news/๒๓๖๑๐๙๖>

“ส่วนกลุ่มลองโควิดเป็นอีกเรื่องหนึ่งคนที่ติดเชื้อแล้วหายแล้ว จริงๆ ก็คือใช้ไวรัสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจอันหนึ่งนั่นแหละ คือใช้หวัดชนิดหนึ่งแต่รุนแรงกว่า แต่มันก็สามารถหายได้ และใช้เวลา 7-10 วันพักผ่อนหน่อยก็จะหาย หลังจากหายแล้วจะมีไอเรื้อรัง น้ำมูก อยู่พักหนึ่ง พอผ่านไป 1-2 สัปดาห์ควรน้อยลงหรือไม่มีแล้ว แต่ถ้ายังมีคือเป็นภาวะลองโควิด ไม่ว่าจะอะไรก็แล้วแต่ นอนไม่หลับ ออกกำลังกายแล้วเหนื่อยง่าย สารพัดอาการที่เกิดขึ้นได้ครับ สำหรับผู้ติดเชื้อพบแพทย์และประเมินว่าต้องรักษาอย่างไรบ้าง แพทย์พิจารณาตามข้อมูลบ่งชี้เช่นเดียวกันและแพทย์จะดูว่ามันกระทบกับระบบไหนของร่างกายมีหลายระบบมากๆ การดูแลรักษาตามระบบของร่างกายครับหมอจะดูแลรักษาตามนั้น”