



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/foreign/๒๗๐๓๑๘๖>



ฮัตสโตรก โลกร้อน น้ำแล้ง คนตาย

หลายคนถามทัศนคติของผู้เขียนเปิดฟ้าสองโลกเกี่ยวกับการแบนน้ำมันปาล์ม จากประเทศที่ทำลายพื้นที่ป่าขนาดใหญ่นับล้านไร่เพื่อใช้ปลูกปาล์ม ผมตอบว่า เห็นด้วยกับการแบน แต่การใช้กฎหมายดังกล่าวต้องใช้เพื่อวัตถุประสงค์ลด ภาวะโลกร้อน ไม่ใช่การกีดกันทางการค้าหรือเป็นเรื่องการเมืองระหว่างประเทศ มนุษย์ 8,000 ล้านคนต่างกันด้านผิวพรรณ เชื้อชาติ ศาสนา สิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน ก็คืออยู่บนโลกใบเดียวกัน มีดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ เชื่อมต่อกัน สิ่งที่เกิดขึ้นใน ประเทศหนึ่งย่อมกระทบต่อโลกโดยรวม ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง 'ไฟป่า' ที่ไหม้เองจาก สภาพอากาศแห้งแล้ง ทั้งไฟผืนดิน ไฟใต้ดินและไฟเรือนยอด 'เอลนีโญ' ซึ่งเป็น ปรากฏการณ์ของผิวน้ำทะเลที่อุ่นพัดมาแทนที่กระแสน้ำเย็นทำให้เกิดน้ำท่วม ใหญ่ ฝนฟ้าคะนอง ไฟป่า สภาพอากาศแห้งแล้ง 'ลานีญา' ที่มีผลต่อปริมาณฝน และอุณหภูมิ ฯลฯ

การที่ประเทศใดประเทศหนึ่งจะอ้างว่าแผ่นดินของตน ตนจะบริหารจัดการ อย่างไร เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะพูดได้อีกต่อไปแล้ว จำเป็นต้องมีกฎระเบียบของ 194 ชาตินัรัฐที่บังคับใช้ร่วมกัน หากใครไม่ปฏิบัติตามก็จะมีผลกระทบด้วยการ คำว่าบาตรทางการค้าหรืออื่นๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/foreign/๒๗๐๓๑๘๖>

15-18 มิถุนายน 2023 เกิดสภาวะอากาศร้อนอึดเวฟอย่างรุนแรงในรัฐพิหาร และรัฐอุตตรประเทศ ซึ่งอยู่ตอนเหนือของสาธารณรัฐอินเดีย เฉพาะอุณหภูมิจนในเขตเขตปุระของรัฐพิหารสูงถึง 45.1 องศาเซลเซียส ทำให้มีผู้คนล้มป่วยจากทั้ง 2 รัฐจนต้องเข้า โรงพยาบาลมากกว่า 400 คน และตายไปกว่า 100 คนจากปัญหาทางการหายใจ และตามมาด้วยปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอุจจาระร่วง ทางราชการต้องระดมทั้งพัดลม แتังก์คูเลเลอร์ และเครื่องปรับอากาศไปไว้ตามโรงพยาบาลเพื่อป้องกันคนไข้ตายจากอาการฮีตสโตรก

มีเพื่อนส่งคลิปของเมืองสุรัต ในรัฐคุชราตซึ่งเป็นศูนย์กลางเจียร์ไนเพชรระดับโลก ตั้งอยู่ตรงปากแม่น้ำตาปติ ถนนหนทางในเมืองนี้ที่ราดด้วยยางมะตอยปรากฏว่าอากาศร้อนจัดจนยางมะตอยละลายติดล้อรถทั้งใหญ่ทั้งเล็ก ทำให้การเคลื่อนตัวของยานพาหนะทุกประเภทลำบากมาก แม้แต่คนจะเดินก็ยั้งลื่นและหนีคนแทบเดินไม่ได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/foreign/๒๗๐๓๑๘๖>

จากการศึกษาพบว่าอุณหภูมิโลกร้อนขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาเหล่านี้เพิ่มและกระจายออกไปในทุกประเทศ สำนักงานตรวจสอบสภาพภูมิอากาศของยุโรปหรือ Copernicus Climate Change Service รวมทั้งคณาจารย์ด้านโลกร้อนจาก อิมพีเรียลคอลเลจ มหาวิทยาลัยลอนดอน สหราชอาณาจักร ให้ข้อมูลว่า อีกไม่กี่ปีข้างหน้า ภูมิอากาศ ของโลกจะร้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ผิดธรรมชาติจะทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงแบบสุดขีด แม้แต่ยุโรปก็ต้องเผชิญกับอากาศร้อนจัดอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประวัติศาสตร์ ในหลายประเทศ (เช่น ปากีสถาน) จะเกิดน้ำท่วมใหญ่ ปรากฏการณ์ต่างๆอย่างนี้ มนุษย์ทุกคนจากทุกประเทศ ทุกทวีป จะต้องร่วมกันป้องกัน

ผลผลิตทางการเกษตรจะขาดแคลนทั่วโลก แม้แต่กาแฟ ข้าวโพด ถั่วเหลือง ฯลฯ ที่แต่เดิมมีจำนวนเพียงพอต่อการบริโภคของประชากรโลก ค.ศ.2023 เริ่มมีความขาดแคลนปรากฏให้เห็น ผลผลิตสินค้าเกษตรบางประเภทลดลงไปมากกว่า 2-3 เท่า การบริหารจัดการในการแก้ไขป้องกันภัยแล้งซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับทุกประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเทศที่อยู่ใต้เพราะผลผลิตทางการเกษตรอย่างประเทศไทย ถ้าไม่สามารถป้องกันภัยแล้งได้ เสี่ยงโอดโอย โหยหวนจากทุกภิกขภัยจะเกิดขึ้นทั่วทุกตรอกซอกมุมของประเทศ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/foreign/๒๗๐๓๑๘๖>

รัฐบาลของบางประเทศเร่งประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนคนทุกภาคส่วนบริหารจัดการน้ำ ทั้งส่วนตัว ครุว์เรือน อุตสาหกรรม เกษตรกรรม ฯลฯ บางแห่งมีกฎหมายห้ามใช้น้ำล้างรถในบ้าน การล้างรถต้องนำไปล้างที่ร้านล้างรถที่ต้องมีใบอนุญาต ซึ่งร้านล้างรถต้องผ่านหลักสูตรการบริหารจัดการน้ำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ให้นำรถไปล้างตามแม่น้ำ ลำธาร เพราะจะเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ต้องนำมาล้างที่ร้านล้างรถ ซึ่งแต่ละร้านจะได้รับดาวจากทางราชการ เท่าที่ทราบมาตรการอย่างนี้เกิดขึ้นในรัฐวิกตอเรียและนิวเซาท์เวลส์ของออสเตรเลีย.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๗๐๓๒๐๔>



ก้อนสีเหลือง ทำปากเห็บ "นิ้วทอนซิล" ไม่อันตราย แต่ไม่ควรละเลย แนะนำวิธีป้องกัน

เช็กดีๆ ใครมีบ้าง ก้อนสีเหลืองในคอ "นิ้วทอนซิล" ไม่อันตรายแต่ไม่ควรละเลย อาจเกิดการระคายเคือง เจ็บคอ ไอเรื้อรัง ทำให้ต่อมทอนซิลบวมได้ พร้อมแนะนำวิธีการป้องกัน

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า นิ้วทอนซิลเกิดขึ้นได้ในคนทั่วไป โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาทอนซิลอักเสบหลายครั้งมีความเสี่ยงสูง เนื่องจากการติดเชื้อของทอนซิล ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อส่วนเกินมากขึ้น และเนื้อเยื่อเหล่านี้อาจก่อตัวเป็นขอกและร่องในต่อมทอนซิล จึงทำให้เซลล์ที่ตายแล้ว น้ำลายและเศษอาหารต่างๆ ติดอยู่จนเกิดการรวมตัวของแบคทีเรีย และเชื้อรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะค่อยๆ จับตัวกันเป็นก้อนแข็งที่เรียกว่านิ้ว

ขณะที่ นิ้วทอนซิลเกิดขึ้นได้ทุกบริเวณของต่อมทอนซิล มีลักษณะเป็นก้อนสีเหลืองหรือสีขาวขนาดเท่ากับเมล็ดถั่ว โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายแต่อาจทำให้เกิดกลิ่นปาก เกิดการระคายเคือง เจ็บคอ ไอเรื้อรัง หรือทำให้ต่อมทอนซิลบวม หรือเจ็บบริเวณหู ซึ่งเป็นผลจากการอักเสบของทางเดินประสาทร่วมระหว่างหูและต่อมทอนซิลได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๗๐๓๒๐๔>

ทางด้าน แพทย์หญิงกัลยาณี วิทยเจียกขจร นายแพทย์ชำนาญการ กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านโสต ศอ นาสิก โรงพยาบาลราชวิถี 2 (รังสิต) กล่าวว่า สำหรับการวินิจฉัยนิ่วทอนซิลแพทย์จะวินิจฉัยโดยการใช้อุปกรณ์ตรวจที่ช่องคอหรือบางกรณีอาจใช้ภาพเอกซเรย์ หรือภาพเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ เพื่อยืนยันผลการวินิจฉัย ซึ่งปกติแล้วผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาใดๆ หากอาการไม่รุนแรง แต่หากนิ่วทอนซิลมีขนาดใหญ่ หรือมีอาการต่างๆ เช่น เจ็บคอ มีกลิ่นปากมาก ต่อมทอนซิลบวมอักเสบ หรือปัญหาในการกลืนอาหาร ผู้ป่วยอาจจำเป็นต้องเข้ารับการรักษา

สำหรับการรักษานิ่วทอนซิลสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับการประเมินของแพทย์และระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้น เช่น ในกรณีที่มีนิ่วทอนซิลขนาดเล็กสามารถกลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ หรือใช้คอตตอนบัดก้านสำลีเช็ดออกได้ แต่ถ้ามีขนาดปานกลางถึงใหญ่ อาจจะต้องทำการผ่าตัดต่อมทอนซิล เพื่อกำจัดเนื้อเยื่อบริเวณที่มีนิ่วออกไป



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 (ต่อ)

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/๒๗๐๓๒๐๔>

ส่วนวิธีป้องกันไม่ให้เกิดนิ่วทอนซิลนั้น ทำได้โดยการดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ บ้วนปากด้วยน้ำเกลือหรือน้ำยาบ้วนปาก วิธีนี้จะช่วยลดการก่อตัวของนิ่ว และกลิ่นปาก ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการเกิดต่อมทอนซิลอักเสบ หรือหากพบสิ่งผิดปกติของต่อมทอนซิล ควรรีบเข้าพบแพทย์ไม่ควรใช้เครื่องมือเอาออกเอง อาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อหรือทำให้เลือดออกได้.



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๖/๒๗๘๕๘>

สร.เร่งพัฒนาสมรรถนะพยาบาลวิชาชีพด้านจิตเวชและยาเสพติด รองรับผู้ป่วย

พัฒนาสมรรถนะพยาบาลวิชาชีพด้านจิตเวชและยาเสพติด

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เปิดอบรมระยะสั้นพัฒนาสมรรถนะพยาบาลวิชาชีพด้านจิตเวชและยาเสพติด จากทั่วประเทศ 255 คน รองรับบริการผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดในโรงพยาบาลทุกระดับ ให้ผู้ป่วยได้รับการอย่างทั่วถึง ทันเวลา

วันนี้ (20 มิถุนายน 2566) ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จ.นนทบุรี นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดโครงการฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านจิตเวชและยาเสพติดสำหรับพยาบาลวิชาชีพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 และกล่าวว่า จากปัญหาด้านสุขภาพจิตและยาเสพติดที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายเร่งด่วนให้เปิดหอผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และจัดตั้งกลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติดในโรงพยาบาลชุมชนให้ครบทุกแห่งภายในเดือนธันวาคม 2565 โดยล่าสุดมีการเปิดหอผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดครอบคลุมโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป รวม 1,382 เตียง และจัดตั้งกลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติดในโรงพยาบาลชุมชนรวม 449 แห่ง

นพ.โอภาส กล่าวต่อว่า หลังเปิดหอผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดในโรงพยาบาลต่างๆ พบว่า มีประชาชนเข้ารับบริการจำนวนมาก หลายแห่งต้องขยายจำนวนเตียงเพิ่ม ดังนั้น ต้องเร่งพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้และทักษะในการดูแลจิตใจผู้ป่วย ควบคู่กับการบำบัดรักษา ยาเสพติด เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการบริการของประชาชนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2566 ที่เห็นชอบโครงการพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพจิต เพื่อเพิ่มการผลิตบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ให้กระจายครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ ในระยะเร่งด่วน เนื่องจากปัจจุบันมีจิตแพทย์เพียง 0.70 คนต่อแสนประชากร และมีพยาบาลจิตเวชเพียง 6.66 ต่อแสนประชากร โดยมอบให้กรมสุขภาพจิตเป็นแกนหลักในการดำเนินการ

สำหรับการฝึกอบรมครั้งนี้ จัดขึ้นระหว่างเดือน มิ.ย. - ก.ค. 2566 ในรูปแบบ Hybrid โดยอบรมภาคทฤษฎี แบบ Online และฝึกภาคปฏิบัติแบบ Onsite ณ สถาบัน/โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต และศึกษาดูงานบำบัดฟื้นฟูยาเสพติดในหน่วยงานสังกัดกรมการแพทย์ตามเขตสุขภาพ ผู้เข้ารับการอบรมเป็นพยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลทั้งในและนอกสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขจากทั่วประเทศ รวม 255 คน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566
ที่มา : <https://www.naewna.com/inter/๗๓๘๖๗๓>



เกาะติด! รายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทั่วโลก

ติดตามรายงานสถานการณ์การแพร่ระบาดล่าสุดของ ไวรัสโควิด-19 จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้...



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566
ที่มา : <https://www.naewna.com/local/๗๓๘๖๕๐>



สธ.ถกร่วมก.พ. อนุมัติเพิ่มหมอ รวม10,929คน

สธ.สรุปผลประชุมหารือร่วมกับสำนักงานก.พ.ไฟเขียวให้เพิ่มหม้ออีก 10,929 คน ภายในปี 2569 แก้ปัญหาหมองานล้นมือ

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2566 นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) พร้อมด้วย นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข นายรณภพ ปัทมะดิษ ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี และ ดร.ปิยวัฒน์ ศิวรักษ์ เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ประชุมร่วมกับผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข และ ก.พ. เพื่อหารือแนวทางแก้ไขปัญหาการบริหารจัดการบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดย นพ.โอภาส กล่าวว่า ปัจจุบันภาระงานของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเพิ่มขึ้นมาก ทั้งจากการเข้าสู่สังคมสูงอายุ การให้บริการผู้ป่วยยาเสพติดตาม พ.ร.บ.ประมวลกฎหมายยาเสพติด ที่กำหนดให้การบำบัดดูแลผู้ติดยาเสพติดเป็นบทบาทหน้าที่หลักของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งประมาณการว่าจะมีมากถึง 1 ล้านคน การถ่ายโอน รพ.สต. ที่พบปัญหาว่าบางแห่งยังไม่สามารถจัดบริการตามที่ประชาชนคาดหวังได้ ทำให้กลับมารับบริการที่โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น รวมทั้งประชาชนก็มีความคาดหวังต่อการบริการสาธารณสุขมากขึ้น ทั้งความครอบคลุมด้านสถานที่ คุณภาพ และห้วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งแม้กระทรวงจะเพิ่มบุคลากรสาธารณสุขมากขึ้น แต่ยังไม่ทันกับภาระงานที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งที่ประชุมเห็นตรงกันว่าต้องมีการวางแผนทางปฏิบัติ วิธีการและนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อมาแก้ไข้ปัญหา

ด้าน นพ.ทวีศิลป์ กล่าวว่า ที่ประชุมในวันนี้มีความก้าวหน้าสำคัญ คือ 1.เห็นชอบที่จะมีการเพิ่มตำแหน่งข้าราชการแต่ละวิชาชีพให้ได้ตามกรอบขั้นสูงที่กำหนด ภายในปี 2569 เช่น แพทย์ปัจจุบันมี 24,649 คน เพิ่มเป็น 35,578 คน พยาบาลปัจจุบันมี 116,038 คน เพิ่มเป็น 175,923 คน เป็นต้น 2.การดูแลเรื่องความก้าวหน้าในวิชาชีพ เช่น วิชาชีพพยาบาล ที่ไม่สามารถขึ้นเป็นระดับชำนาญการพิเศษได้เนื่องจากไม่ตรงตามข้อกำหนดในระเบียบ จะมีการตั้งคณะกรรมการร่วมกันเพื่อดูเกณฑ์ที่ตัดสินว่าผ่านหรือไม่ 3.การจัดสรรบุคลากรให้เพียงพอ โดยเฉพาะแพทย์ รวมทั้งจะเสนอแพทย์สภาในการศึกษาต่อแพทย์ประจำบ้าน ให้เพิ่มการฝึกอบรมในโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป 48 แห่งของกระทรวงสาธารณสุขที่เป็นสถานฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านมากขึ้น เพื่อคงอัตรากำลังแพทย์ไว้ในพื้นที่ และเสนอ ก.พ. ไม่นับเป็นการลาศึกษาต่อ เนื่องจากเป็นการไปฝึกปฏิบัติงานในอีกหน่วยบริการหนึ่ง เพื่อให้ไม่เป็นข้อจำกัดในการเลื่อนขั้นเลื่อนระดับ 4.การจัดสรรแพทย์เพิ่มทุนทันที (แพทย์ใช้ทุนปี 1) ให้เพียงพอกับการงาน ซึ่งปัจจุบันกระทรวงฯ ได้รับจัดสรรไม่ถึง 70% จะเสนอที่ประชุมคณะกรรมการพิจารณาจัดสรรนักศึกษาแพทย์ผู้ทำสัญญาการเป็นนักศึกษาแพทย์ (Consortium) ขอรับการจัดสรรเพิ่มเป็น 85% และ 5.โครงการผลิตแพทย์เพิ่มเพื่อชาวชนบท (CPIRD) พบว่าแพทย์คงอยู่ในระบบมากถึง 90% ดังนั้นจะขยายการผลิตให้ได้แพทย์ภาพรวมแต่ละปีประมาณ 2 พันคน ตามความต้องการของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่ง 2 เรื่องนี้จะมีการเสนอกับแพทย์สภาต่อไป โดยหลังจากนี้ กระทรวงสาธารณสุขและก.พ. จะตั้งคณะกรรมการในระดับปฏิบัติการ เพื่อร่วมกันทำงานในการแก้ไขปัญหา ข้อติดขัดต่างๆ ให้มีความคืบหน้าภายใน 30 วัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/lady/๗๓๘๕๗๖>



สังคมเครียดง่าย ทำคนไทยหัวใจอ่อนแอ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเตือน 'โรคหัวใจ' เป็นเรื่องใกล้ตัว

โรคหัวใจ หนึ่งในโรคยอดฮิตที่เราไม่ค่อยคิดว่าจะเกิดในผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ใครจะรู้ว่าวันนี้คนไทยอายุประมาณ 30 ปี ก็เริ่มป่วยด้วยโรคหัวใจกันแล้ว ซึ่งนอกจากปัจจัยภายในอย่างกรรมพันธุ์และความผิดปกติแต่กำเนิด ปัจจัยภายนอกก็ร้ายไม่แพ้กัน และทำให้คนหนุ่มสาวก็ต้องเริ่มระวังโรคหัวใจกันแล้ว ขณะที่สถานการณ์โรคหัวใจในประเทศไทยเริ่มน่าเป็นห่วงมากขึ้น ข้อมูลสถิติของโรงพยาบาลวิมุต ชี้ว่าโรคหัวใจเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยในทุกปี เฉลี่ยประมาณปีละกว่า 70,000 ราย คิดง่ายๆ คือ ชั่วโมงละเกือบ 7 รายเลยทีเดียว

นพ.ศรัณย์พงศ์ ภิบาลญาติ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ ศูนย์หัวใจและหลอดเลือดโรงพยาบาลวิมุต ให้ข้อมูลว่า เราสามารถแบ่งโรคหัวใจได้หลายแบบขึ้นกับว่าจะพิจารณาในแง่พยาธิสภาพ การทำงานที่ผิดปกติ หรือตามชนิด โดยชนิดที่เจอบ่อยๆ ได้แก่ โรคหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะที่เกี่ยวข้องกับทางพันธุกรรม (กรรมพันธุ์) โรคลิ้นหัวใจตีบหรือตันโรคหลอดเลือดแดง ฯลฯ ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคหัวใจมีหลายชนิดและยากที่จะจำแนกให้คนทั่วไปเข้าใจได้ทางที่ดีคือให้แพทย์เฉพาะทางทำการตรวจวินิจฉัยเพื่อการระบุโรคได้อย่างถูกต้อง

“ผู้ป่วยที่มารับการบริการคลินิกโรคหัวใจ ที่โรงพยาบาลวิมุต อยู่ในช่วงอายุ 30-65 ปี ส่วนใหญ่ที่ตรวจพบมักเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเรื้อรังและโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ รวมถึงโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาเป็นโรคหัวใจล้มเหลวเรื้อรังและโรคลิ้นหัวใจตีบหรือรั่วรุนแรง เนื่องจากความซับซ้อนของโรคหัวใจที่กล่าวไปข้างต้น เราจึงควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่เสมอ เช่น ถ้ามีอาการใจสั่นใจเต้นเร็วหรือสะดุด จนเหมือนจะจุกหรือเป็นลม หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ก็ควรรีบมาตรวจโดยเร็ว สำหรับคนที่ใส่ Smart watch แล้วพบว่าหัวใจเต้นเร็วกว่า 120 ครั้งต่อนาที แม้ในตอนที่อยู่เฉยๆ ไม่ได้ออกกำลังกายก็ถือว่ามีความผิดปกติและต้องรีบมาพบแพทย์เช่นกัน

ด้าน นพ.ราชรัฐ ปวีณพงศ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ ศูนย์หัวใจและหลอดเลือดโรงพยาบาลวิมุต กล่าวเสริมว่าเครียดง่ายนั้นเสี่ยงโรคหัวใจ เพราะข้อมูลงานวิจัยชี้ว่า ผู้ที่มีความเครียดมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นทางตรงจากภาวะความดันโลหิตสูงจนเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือในทางอ้อมคือจากการเกิดโรคอ้วนและการนอนหลับผิดปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อโรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคหัวใจชนิด Broken heart Syndrome (Takotsubo Cardiomyopathy) ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดโดยตรง เชื่อว่าเกิดจากฮอร์โมน Catecholamine ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้การบีบตัวของหัวใจแย่งลง ต้องรักษาโดยการให้ยา ร่วมกับการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น