



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2664571?optimize=b>



ค่าฝุ่น PM 2.5 เหนือไม่เกินมาตรฐานทุกพื้นที่ กทม. การระบายอากาศอยู่ในเกณฑ์ดี

เช้าวันพฤหัสบดี ค่าฝุ่น PM 2.5 ไม่เกินมาตรฐานทุกพื้นที่ กทม. การระบายอากาศอยู่ในเกณฑ์ดี คุณภาพอากาศส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก

เฟซบุ๊ก กองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง สำนักสิ่งแวดล้อม

กรุงเทพมหานคร ศูนย์ข้อมูลคุณภาพอากาศกรุงเทพมหานครขอรายงาน

สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM 2.5) ของสถานีตรวจวัด

คุณภาพอากาศของกรุงเทพมหานคร ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มี.ค. 2566 เวลา

07.00 น. ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ของฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM 2.5)

ตรวจวัดได้ 8-26 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม.) พบว่าไม่เกิน

มาตรฐานทุกพื้นที่ที่มีการตรวจวัด (มาตรฐานไม่เกิน 50 มคก./ลบ.ม.) โดยดัชนี

คุณภาพอากาศของสถานีตรวจวัดของกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ

คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2664571?optimize=b>

สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (คาดการณ์แนวโน้มสภาพอากาศที่ส่งผลกระทบต่อฝุ่น PM 2.5 โดยสภาพทางอุตุนิยมวิทยา) ในช่วงวันที่ 30 มี.ค. - 7 เม.ย. 2566 มีการระบายอากาศอยู่ในเกณฑ์ดีตลอดช่วง (ยกเว้นวันที่ 7 เม.ย. 2566 การระบายอากาศอยู่ในเกณฑ์อ่อน) ประกอบกับมีสภาพอากาศเปิด ทำให้ PM 2.5 สามารถแพร่กระจายได้ดี ส่งผลให้คุณภาพอากาศดี ในช่วงนี้ห่อมความกดอากาศต่ำเนื่องจากความร้อนปกคลุมภาคเหนือตอนล่าง ด้านตะวันตกของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางตอนบนของประเทศไทย

ลักษณะเช่นนี้ ทำให้ประเทศไทยตอนบนมีอากาศร้อนโดยทั่วไปกับมีฟ้าหลัวในตอนกลางวัน โดยมีอากาศร้อนจัดบางแห่งในภาคเหนือและภาคกลาง ในขณะที่บริเวณความกดอากาศสูงหรือมวลอากาศเย็นที่ปกคลุมด้านตะวันออกของภาคตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มมีกำลังอ่อนลง ส่งผลทำให้ลมใต้และลมตะวันออกเฉียงใต้ที่พัดนำความชื้นจากอ่าวไทยและทะเลจีนใต้เข้ามาปกคลุมประเทศไทยตอนบนมีกำลังอ่อนลง ทำให้บริเวณดังกล่าวมีฝนลดลง แต่ยังคงมีฝนฟ้าคะนองเกิดขึ้นได้บางพื้นที่ กับมีลมกระโชกแรงบางแห่ง และวันนี้กรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีอากาศร้อนกับมีฟ้าหลัวในตอนกลางวัน โดยมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 10 ของพื้นที่



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2664571?optimize=b>

สำหรับช่วงวันที่ 30 มี.ค. - 2 เม.ย. 2566 เป็นต้นไปสถานการณ์ในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีแนวโน้มที่ดีขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากสภาพอากาศที่เปิดมากขึ้น เพดานการลอยตัวอากาศที่สูงขึ้น ประกอบกับลมทางใต้ที่กำลังแรงช่วยพัดพาฝุ่นละอองออกจากพื้นที่ อย่างไรก็ตาม วันที่ 3-5 เม.ย. 2566 พื้นที่ กรุงเทพมหานคร อาจได้รับผลกระทบจากฝุ่นละอองข้ามพื้นที่จากบริเวณ ทิศตะวันตกได้

จากการตรวจสอบข้อมูลจุดความร้อน (hotspot) ผ่านดาวเทียม จากหน่วยงาน NASA พบจุดความร้อนที่ดาวเทียมตรวจพบค่าความร้อนสูงผิดปกติจากค่า ความร้อนบนผิวโลกบริเวณพื้นที่กรุงเทพมหานครในวันที่ 29 มี.ค. 2566 จำนวน 1 จุด เวลา 14.14 บริเวณแขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน (อยู่ระหว่างประสานตรวจสอบจุดเผา).



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.naewna.com/inter/720099>



แพทย์เผยผลกระทบฝุ่น PM2.5 เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

วันพฤหัสบดี ที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2566, 06.00 น.

จากวิกฤตฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5 ในอากาศมีปริมาณเกินค่ามาตรฐาน ส่งผลให้เกิดสภาวะมลพิษทางอากาศในประเทศไทย โดยปริมาณการสะสมของฝุ่นในอากาศมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และไม่เพียงแต่ประเทศไทยที่กำลังเผชิญกับปัญหาดังกล่าว แต่ฝุ่น PM2.5 ได้กลายเป็นปัญหาในหลายเมืองใหญ่ของโลก ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) หรือ BDMS เครือข่ายโรงพยาบาลเอกชนมาตรฐานคุณภาพระดับสากล ตระหนักถึงความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชนรณรงค์ให้ทุกคนหันมาใส่ใจร่างกายและป้องกันตัวเองก่อนเกิดโรคพร้อมดูแลคนที่ไม่ป่วย ไม่ให้ป่วยได้หยิบยกเรื่องราวภัยร้ายของผลกระทบจากฝุ่น PM2.5 ที่ไม่เพียงแต่จะแพร่กระจายเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ กระแสเลือด และส่งผลเสียต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเท่านั้น แต่ยังสามารถทำร้ายหัวใจถึงขั้นป่วยหัวใจล้มเหลว (Heart Failure) และหัวใจวาย (Heart Attack) ได้ ฉะนั้นการหลีกเลี่ยงฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 จึงเป็นสิ่งที่ต้องตระหนักและระมัดระวัง เพื่อดูแลสุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรงไปอีกนาน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.naewna.com/inter/720099>

นพ.ชาติทรง ยอดวุฒิ

นพ.ชาติทรง ยอดวุฒิ อายุรแพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ เปิดเผยว่าฝุ่นละออง PM2.5 นับเป็นสารอนุมูลอิสระ (Free Radical) เช่นเดียวกับ บุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้าที่สามารถก่อให้เกิดโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน หรือโรคทางปอด ซึ่งสัมพันธ์กับปริมาณที่ได้รับอย่างมีนัยสำคัญโดยฝุ่น PM2.5 จะเข้าไปกระตุ้นให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดจนเกิดเป็นลิ่มเลือด หากได้รับในปริมาณสูงก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดได้อย่างชัดเจน

ผลกระทบจาก PM2.5 นั้นแบ่งออกได้เป็น 2 อาการ ได้แก่ อาการหลอดเลือดเสื่อมสภาพ หนาตัวขึ้น และอาการกล้ามเนื้อหัวใจแข็งขึ้นยืดหยุ่นน้อยลง ส่งผลต่อเกล็ดเลือดทำให้เกิดการสลายลิ่มเลือดยากขึ้น และเกล็ดเลือดเกาะกลุ่มได้ง่ายขึ้น เมื่อปัจจัยทั้งสองเกิดขึ้นก็จะมีโอกาสทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบตันได้

นพ.ชาติทรง กล่าวต่ออีกว่าผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 นั้นไม่เกี่ยวกับอายุแต่เกี่ยวข้องกับปริมาณที่ร่างกายได้รับจนเกิดการสะสมขึ้นในร่างกาย ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด เบาหวาน และความดันก็ย่อมมีความเสี่ยงมากกว่าคนกลุ่มอื่นเนื่องจากมีความอ่อนไหวสูง อีกทั้งขณะนี้แพทย์ทั่วโลกกำลังเตือนภัยและยกระดับความเสี่ยงของ PM2.5 ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับต้นๆ เทียบเท่ากับบุหรี่ ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจหรือกระตุ้นโรคประจำตัวได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม คนที่สุขภาพดีก็ต้องดูแลป้องกันตัวเองด้วยเช่นกันเพราะหากสูดฝุ่น PM2.5 เข้าไปในปริมาณสูงก็จะส่งผลต่อหลอดเลือดได้ ล่าสุดหน่วยงานด้านเวชศาสตร์การกีฬาได้ออกมาเตือนภัยแล้วว่า ถึงแม้จะเป็นนักกีฬาที่ร่างกายแข็งแรง หากได้รับฝุ่น PM2.5 เกิน 50 ไมโครกรัมขึ้นไป ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้ ดังนั้นทุกคนควรใส่หน้ากากอนามัยขณะออกกำลังกายหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

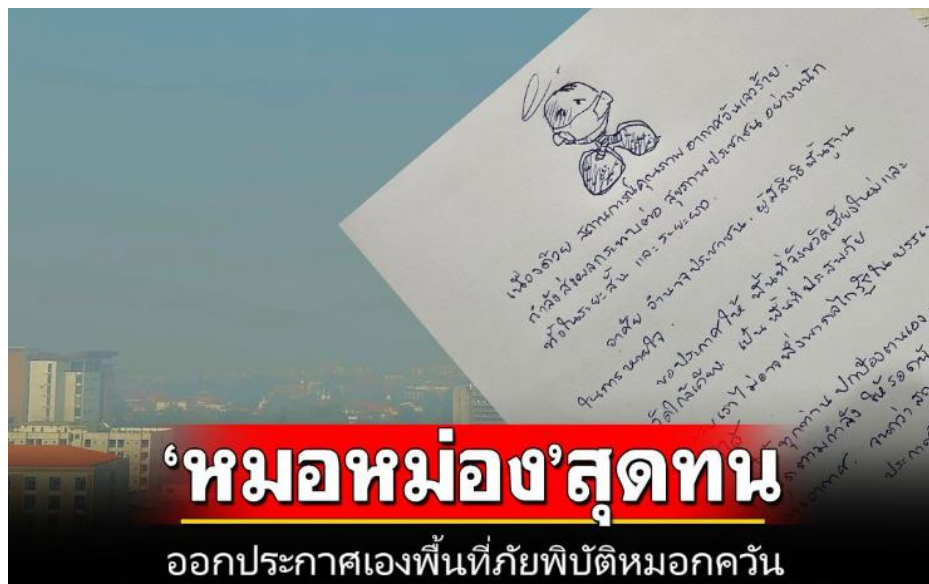
สัญญาณเตือนแบบพิชฉับพลันของ PM2.5 ได้แก่ อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดคลื่นไส้เลือดกำเดาออก ขณะที่การก่อโรคเรื้อรังอย่างโรคหลอดเลือดหัวใจจะเป็นลักษณะของการสะสมโรคจึงมักจะไม่แสดงอาการในระยะแรก การตรวจสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญโดยเฉพาะสุขภาพของหัวใจ

ปัจจุบันมีหลากหลายเทคโนโลยีที่แม่นยำ อาทิ การตรวจสมรรถภาพการทำงานของหัวใจโดยการวิ่งบนสายพาน (Exercise Stress Test) การตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยคลื่นความถี่สูง (Echocardiogram) หรือการตรวจวัดระดับแคลเซียมบริเวณผนังหลอดเลือดหัวใจ (CT Coronary Calcium Score) การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม การทำงานของไต ระดับไขมันคอเลสเตอรอล ระดับไขมันความหนาแน่นสูง-ต่ำ และระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทำให้เราทราบถึงความเสี่ยงและแนวโน้มที่อาจจะทำให้เกิดโรคหัวใจในอนาคตและควรตรวจเช็คหัวใจกับแพทย์เป็นประจำทุกปี



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.naewna.com/inter/720099>



'หมอมมอง'สุดทน เขียนเองออกประกาศพื้นที่ภัยพิบัติหมอกควันเชียงใหม่

วันพุธ ที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2566, 21.22 น.

"หมอมมอง"สุดทนวิกฤตหมอกควันเชียงใหม่ ตัดสินใจเขียนประกาศพื้นที่ประสบภัยพิบัติด้วยลายมือตัวเอง ตบหน้าภาครัฐอย่างแรง

29 มี.ค.66 นายแพทย์รังสฤษฎ์ กาญจนะวณิชช์ หรือหมอมมอง อาจารย์แพทย์โรคหัวใจ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้โพสต์ภาพพุ่มสูงจากตึกคณะแพทยศาสตร์ พร้อมข้อความว่า ทางกรมไม่ประกาศ ประกาศเองก็ได้ โดยได้โพสต์ใบประกาศพื้นที่ประสบภัยพิบัติจากสถานการณ์หมอกควัน ที่เขียนขึ้นมาเองด้วยลายมือ ระบุข้อความว่า

"เมืองด้วย สถานการณ์คุณภาพอากาศอันเลวร้าย กำลังส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนอย่างหนัก ทั้งในระยะสั้น และระยะยาว อาศัยอำนาจประชาชน ผู้มีสิทธิพื้นฐานในการหายใจ ขอประกาศให้พื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียง เป็นพื้นที่ประสบภัย เมืองด้วยเราไม่อาจพึ่งพากลไกรัฐในการบรรเทาปัญหาดังกล่าวได้ ขอให้ทุกท่านป้องกันตนเอง และคนที่รักอย่างดีที่สุดตามกำลัง ให้รอดพ้นจากพิษภัยมลพิษทางอากาศ จนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลายประกาศไว้ ณ วันที่ 29 มีนาคม 66 ประชาชนเต็มขั้นเสียภาษีครบถ้วน"

ล่าสุด นายแพทย์รังสฤษฎ์ ระบุว่า เรียน รัฐบาล หน่วยงานภาครัฐ หากคุณไม่มีปัญญาแก้ปัญหา การยอมรับความจริง แสดงความเห็นใจอย่างจริงจัง ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ก็ยังดีครับ ตอนโควิดระบาด ยังสั่งหยุดทุกอย่างได้ อากาศเลวร้ายขนาดนี้ กลับปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปตามปกติ เสียสติกันแล้ว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>



โรงเรียนสอนนวดแผนไทยพระนคร สนับสนุนนวดสปาไทยสู่สปาโลก สำราญ

โรงเรียนสอนนวดแผนไทยพระนคร ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลง การพัฒนาอาชีพนวดสปาไทยสู่สปาโลก ไปทำงานบนเรือสำราญ กับ บริษัท จัดหางานเอเชียแมนพาวเวอร์ จำกัด

โรงเรียนสอนนวดแผนไทยพระนคร นำโดย น.ส.สายธาร แสงทอง ผู้บริหาร ฯ ร่วมลงนาม บันทึกข้อตกลง การพัฒนาอาชีพนวดสปาไทยสู่สปาโลก ไปทำงานบนเรือสำราญ กับ บริษัท จัดหางานเอเชียแมนพาวเวอร์ จำกัด มีนายเฉลิมโชค สีดา ประธานกรรมการ บริษัทจัดหางาน และ LONDON WELLNESS ACADEMY จากประเทศอังกฤษ บริษัทระดับโลก ตั้งเป้ารับพนักงานนวดสปาคนไทยไปสู่สปาโลกจำนวน 3,000 คนภายในปี 2566 นี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>

เจตนารมณ์ร่วมกันกับบริษัทจัดหางาน ฝึกอบรมวิชาชีพ เพื่อผลิต บุคลากร ที่มีความสามารถ ปฏิบัติงานในเรือสำราญให้ได้ตามเป้าหมายและมีสมรรถนะ ประสบการณ์ นวดสปาไทย ทั้งสองฝ่ายจึงได้ทำการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ โคนมี ดร.เฉลิมวุฒิ แทนสุวรรณ ที่ปรึกษาบริษัทเอเชีย แมนพาวเวอร์ จำกัด เพื่อการจัดการเรียนการสอนให้ได้สมรรถนะและคุณสมบัติตามแบบแผนในการทำงานบนเรือสำราญระดับโลก ที่มีบุคคลที่มาพักผ่อนบนเรือสำราญทั่วโลก รวมถึงส่งนักเรียนของโรงเรียนฯ ปฏิบัติงานในเรือสำราญ โดยส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาได้พัฒนาการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ณ โรงเรียนสอนนวดแผนไทยพระนคร



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>



น่ากลัว! สาว 29 ปวดหลัง-เช็คร่างกายปกติ สุดท้ายช็อกพบเป็นภัยเงียบร้ายแรง

"นพ.มณูญ ลิเชวงวงศ์" เผยเคสหญิงสาววัย 29 ปี มีอาการปวดหลังนาน 7 เดือน ก้มตัวไม่ได้ เดินลำบาก ตรวจร่างกาย เจาะเลือดทุกอย่างปกติ สุดท้ายช็อกพบเป็นภัยเงียบร้ายแรง

เมื่อวันที่ 29 มี.ค. นพ.มณูญ ลิเชวงวงศ์ หัวหน้าห้องไอซียูเฉพาะทางด้านโรคระบบการหายใจ ผู้ป่วยหนัก และโรคผู้สูงอายุ ประจำโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ได้โพสต์ข้อความข้อความผ่านทางเฟซบุ๊ก "หมอมณูญ ลิเชวงวงศ์ FC" เกี่ยวกับเคสผู้ป่วยมีอาการปวดหลัง 7 เดือน ก้มตัวไม่ได้ ตรวจพบเป็น "วัณโรคที่กระดูกสันหลัง" โดยระบุข้อความว่า



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>

“ผู้ป่วยหญิงอายุ 29 ปี ปวดหลัง 7 เดือน ก้มตัวไม่ได้ เดินลำบากเพราะปวดหลัง ไม่มีไข้ ไม่เบื่ออาหาร น้ำหนักไม่ลด ไม่มีโรคประจำตัว ในบ้านไม่มีใครเป็นวัณโรค

ตรวจร่างกายปกติ เจาะเลือดทุกอย่างปกติ เอกซเรย์ปอดและกระดูกสันหลังส่วนเอวปกติ ทำคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากระดูกสันหลังส่วนเอว (MRI lumbar spine) ผิดปกติ สงสัยเป็นวัณโรคของกระดูกสันหลังส่วนเอว (lumbar spine) ชั้นที่หนึ่ง และสงสัยมีการอักเสบรอบๆเนื้อเยื่อกระดูกสันหลังส่วนเอวชั้นที่ 1 และ 2 ร่วมด้วย (ดูรูป) ได้ทำการเจาะเนื้อเยื่อรอบกระดูกสันหลังส่วนเอวด้านขวา ส่งตรวจย้อมเชื้อหาวัณโรคให้ผลลบ รอผลเพาะเชื้อวัณโรค ส่งตรวจพยาธิวิทยา ผลมีการตายของเนื้อเยื่อ ไม่พบมะเร็ง

เริ่มให้ยารักษาวัณโรค 4 ชนิดพร้อมกัน ต้องให้ยารักษาวัณโรคกินต่อเนื่องประมาณ 1 ปี วัณโรคเกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า มัยโคแบคทีเรีย ทูเบอร์คูโลซิส (Mycobacterium tuberculosis) ติดต่อกันทางหายใจ สามารถเกิดได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย อย่างไรก็ตามผู้ป่วยรายนี้เป็นที่กระดูกสันหลัง แต่ร้อยละ 80 เกิดที่ปอด วัณโรคเป็นโรคที่พบบ่อย ทำให้คนไทยป่วยเป็นวัณโรคปีละ 1 แสนกว่าคน และเสียชีวิตปีละ 1 หมื่นคน”..



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

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



โรคลมร้อนเกิดจากสาเหตุอะไร อีทสโตรกอันตรายถึงชีวิต จริงหรือ?

โรคลมร้อนเกิดจากสาเหตุอะไร

ข้อความในโลกออนไลน์แจ้งเตือนให้ ระวัง! โรคลมแดดเป็นอันตรายถึงชีวิต ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ตรวจสอบกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันว่า เป็นเรื่องจริง โรคลมร้อนเกิดจากสาเหตุอะไร โรคลมแดด โรคลมร้อน หรืออีทสโตรก (Heat Stroke) สาเหตุเกิดจากร่างกายไม่อาจปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ส่งผลให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น และเมื่อเผชิญกับสภาพอากาศที่มีความร้อนสูง แสงแดดจัดในช่วงฤดูร้อน อุณหภูมิในร่างกายจะค่อย ๆ สูงขึ้นจนเกิน 40 องศาเซลเซียส ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมได้ โรคลมแดดหรือ โรคลมร้อน อาจส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง ไต และกล้ามเนื้อ หากปล่อยเอาไว้หรือได้รับการรักษาที่ล่าช้าจะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

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

สัญญาณเตือน โรคลมร้อนเกิดจากสาเหตุอะไร

- อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- ไม่มีเหงื่อออก หรือตรงกันข้าม คือ เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ผิวหนังแดง ร้อน แห้ง
- ชีพจรเต้นเร็วและแรง
- สับสน กระวนกระวาย พูดไม่รู้เรื่อง
- ชัก
- ซึมลงหมดสติ

ในบางรายเมื่อร่างกายเกิดโรคลมร้อนอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ ตัวแดงได้

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ผู้ป่วยโรคลมร้อน

1. นำตัวผู้ป่วยโรคลมแดดเข้ามาในที่ร่ม
2. ให้ผู้ป่วยโรคลมแดดนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ลดอุณหภูมิร่างกายของผู้ป่วยโรคลมแดดให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด เช่น ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน
4. ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัวเพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย
5. หากยังไม่ฟื้น ต้องรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง โรคลมร้อนหรือโรคลมแดด

- ผู้สูงอายุ
- เด็กเล็ก
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน
- ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง นอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ผู้ที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมท่ามกลางอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอากาศร้อน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

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

วิธีป้องกันโรคลมแดดหรือโรคลมร้อน

โรคลมแดดหรือโรคลมร้อน เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย จึงต้องระมัดระวังและป้องกันก่อนเกิดโรค

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
2. ดื่มน้ำให้มากขึ้นและเพียงพอในแต่ละวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย กรณีออกกำลังกายหรือทำงานใช้แรงควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วทุกชั่วโมง
3. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือมีปริมาณน้ำตาลสูง เนื่องจากจะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ง่าย
5. กลุ่มเปราะบาง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ควรจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และไม่ควรปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง

เมื่อทราบแล้วว่า โรคลมร้อนเกิดจากสาเหตุอะไร ก็สามารถป้องกันได้ นอกจากนี้ กรมการแพทย์ โดยสถาบันประสาทวิทยา แนะนำเพิ่มเติมว่า ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือกลางแจ้งเป็นเวลานาน ใช้เวลาทำกิจกรรมในช่วงเช้ามีด หรือระหว่างพระอาทิตย์ตกดินแทน สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี หมวก ร่ม พกอุปกรณ์เตรียมตัวไปเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัดในกลางแจ้ง ไม่ควรอยู่ในรถที่ติดเครื่องยนต์กลางแจ้ง เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงของการได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งมีผลต่อระบบประสาท และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ เช่น เครื่องดื่มที่มีรสคาเฟอีน กาแฟ เหล้า เบียร์ หากไม่สามารถชดเชยน้ำได้มากพอจะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

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



“สช.-IHPP” จัดเวทีสนทนา : ไทยพร้อมยังที่จะมีหลักประกันรายได้เพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“สช.-IHPP” เปิดเวทีสนทนาสาธารณะ (Policy Dialogue) สืบหาความพร้อม-ความเป็นไปได้ต่อการสร้าง ‘ระบบหลักประกันรายได้รองรับผู้สูงอายุ’ เพื่อสร้างความมั่นคงหลังเกษียณ

เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2566 “สช.-IHPP” เปิดเวทีสนทนานโยบายสาธารณะ (Policy Dialogue) ครั้งที่ 1 ในหัวข้อ ‘ไทยพร้อมยัง ... ที่จะมียหลักประกันรายได้เพื่อคุณภาพชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ’ ดำเนินรายการโดย ผศ.ดร.ทพ. วีระศักดิ์ พุทธาศรี รองเลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ และนางสาวณาคทยา แว่ววิรุฬด์ ผู้อำนวยการศูนย์สื่อสารวาระทางสังคมและนโยบายสาธารณะ ไทยพีบีเอส ร่วมแลกเปลี่ยน

โดยวิทยากรร่วมสนทนาคือ นางสาววรรณ พลิตามิน รองเลขาธิการสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, นางนพร วิริยานุพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านคุณภาพการออมและการลงทุน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง, นายบุญเลิศ อันประเสริฐพร รองเลขาธิการกลุ่มงานปฏิบัติการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, นางสาวบุษยา ใจสว่าง รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ, นพ.อภิชาติ รอดสม รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน)



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566

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

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย

นพ.ประทีป ธนกิจเจริญ เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า เป็นที่ทราบดีว่าขณะนี้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และผู้สูงวัยก็เป็นหนึ่งในกลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากวิกฤตโควิด-19 ที่ผ่านมา การสร้างความมั่นคงโดยเฉพาะในด้านรายได้ให้กับผู้สูงวัยนับจากนี้ จึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ ซึ่งการศึกษาของภาควิชาการเองก็พบว่าประชาชนเองมีความต้องการ แต่คำถามที่เกิดขึ้นคือเราจะสามารถขับเคลื่อนเรื่องนี้ไปด้วยกันได้อย่างไร

เรื่องการสร้างหลักประกันรายได้ให้กับผู้สูงอายุ กำลังเป็นนโยบายที่เกือบทุกพรรคการเมืองใช้เป็นแคมเปญช่วงหาเสียง ไม่ว่าจะเป็นการขยายเบี้ยยังชีพ การสร้างบ้านอายุถาวร หน้า ห้วยป่าเหียง ฯลฯ แต่คำถามสำคัญ อย่างแรกคือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งหลายมีความพร้อมในการขับเคลื่อนนโยบายเหล่านี้หรือไม่ และอีกคำถามใหญ่คือ นโยบายที่ถูกนำเสนอออกมาทุกข้อมานั้น จะนำงบประมาณมาจากส่วนใด เรื่องนี้ฝ่ายนโยบายของแต่ละพรรคการเมืองจะเป็นผู้นำคำตอบมาให้กับประชาชน บนเวทีที่ สช. เตรียมจะจัดขึ้นในช่วงปลายเดือนเมษายน ก่อนการเลือกตั้งใหญ่

สร้างหลักประกันรายได้หลังเกษียณ

นายบุญเลิศ อันประเสริฐพร รองเลขาธิการกลุ่มงานปฏิบัติการ กบข. กล่าวว่า กบข. เป็นกองทุนการออมที่ให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออมได้สองส่วนคือ การออมภาคบังคับ 3% และการออมภาคสมัครใจที่ขยายได้สูงสุดถึง 30% โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างหลักประกันรายได้ที่มั่นคงหลังเกษียณ พร้อมกับจัดสิทธิประโยชน์ต่างๆ ให้กับสมาชิก ซึ่งภาพรวมในปัจจุบันมีข้าราชการเป็นสมาชิกทั่วประเทศรวม 1.2 ล้านคน และมีเงินในกองทุนกว่า 1.2 ล้านล้านบาท

กบข. พยายามผลักดันให้สมาชิกเริ่มต้น “ออมเร็ว” และ “ออมให้มาก” สูงสุดตามเพดานที่ออมได้ กับอีกส่วนคือ “ออมให้เป็น” เพราะพบว่าแต่ละบุคคลย่อมรับความเสี่ยงได้ไม่เท่ากัน ผลตอบแทนจึงย่อมต่างกัน ดังนั้น กบข. จึงออกแบบแผนการลงทุนที่สมาชิกสามารถเลือกให้สอดคล้องกับตนเองได้ ดังนั้นจึงมองว่าในแง่ของความท้าทายในการสร้างหลักประกันรายได้ที่ครอบคลุมเพียงพอ และมั่นคงในอนาคต ภาครัฐจึงอาจจำเป็นต้องลดสัดส่วนของบำเหน็จบำนาญ แล้วไปเพิ่มระบบการออมแบบมีส่วนร่วมให้มากขึ้น เพื่อช่วยลดภาระทางการคลังลงได้

กองทุนผู้สูงอายุ หรือเบี้ยยังชีพ

ด้านน.ส.บุษยา ใจสว่าง รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ กล่าวว่า ภายใต้ พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 นอกจากการกำหนดในเรื่องของกองทุนผู้สูงอายุ หรือเบี้ยยังชีพ เป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงวัยแล้ว กองทุนนี้ยังสนับสนุนการสร้างรายได้และการประกอบอาชีพ เนื่องจากมีผู้สูงวัยเป็นสัดส่วนถึง 30% ที่มีศักยภาพและยังสามารถทำงานได้ โดยผู้สูงวัยเหล่านี้จะสามารถนำเงินจากกองทุนไปใช้ส่งเสริมการประกอบอาชีพได้ เป็นเงินทุนกู้ยืมปลอดดอกเบี้ยระยะเวลา 3 ปี อย่างไรก็ตาม ภายใต้เนื้อหาของ พ.ร.บ. ตั้งแต่ปี 2546 มาถึงปัจจุบันอาจไม่ตอบโจทย์ ขณะนี้ทางกรมจึงอยู่ระหว่างการเสนอปรับปรุงร่าง พ.ร.บ. เพื่อสนับสนุนสิทธิ สวัสดิการ รายได้ต่างๆ ที่จะประโยชน์กับผู้สูงวัยมากขึ้น

สวัสดิการผู้สูงอายุ

ด้านนายภุชงค์ สมประสงค์ ผู้อำนวยการ พอช. กล่าวว่า พอช. เป็นอีกหนึ่งกลไกของสวัสดิการที่รัฐจัดให้กับประชาชน ผ่านการสนับสนุนความเข้มแข็งในระดับชุมชนท้องถิ่นซึ่งเป็นฐานราก โดยหนึ่งในนั้นคือการเริ่มต้นจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชน ที่ปัจจุบันขยายจนมีสมาชิกรวมกันทั่วประเทศกว่า 6.2 ล้านคน มีเงินกองทุนรวมทั้งหมด 1.9 หมื่นล้านบาท จากเงินของประชาชนที่เก็บสมทบร่วมกันวันละ 1 บาท และถูกนำไปใช้จัดสวัสดิการของคนในชุมชน ดูแลร่วมกันตั้งแต่ครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน

“โจทย์สำคัญคือ หากมีรายได้จากรัฐเพื่อให้มีคนดูแลผู้สูงอายุ แต่หากวันนี้คนดูแลผู้สูงอายุเจ็บป่วยก่อนวัยอันควรจะทำอย่างไร เป้าหมายสำคัญจึงอยู่ที่คุณภาพชีวิตที่ดีในแบบ “กินอิ่ม นอนอุ่น ผืนดิน” คำว่า กินอิ่ม คือ การมีอาชีพ และรายได้ที่มั่นคง , นอนอุ่น คือ การมีที่อยู่อาศัย คุ่มแดด คุ่มฝนให้นอนหลับ สุดท้าย คือ ผืนดิน โดยมีมิติที่รัฐจัดให้ โดยมีระบบที่ประชาชนชุมชน นั้นลุกขึ้นมาจัดการตนเอง” วันนี้จึงเป็นความท้าทายในการขับเคลื่อนบทบาทของชุมชน รวมทั้งกองทุนสวัสดิการชุมชน ปัจจุบันมี 5,915 กองทุน สมาชิก 6.4 ล้านคน โดยมีการสมทบจากสมาชิกวันละบาท รัฐสมทบร้อยละ 20 , อบต. ท้องถิ่นร้อยละ 7 และแหล่งอื่นๆ โดยมีการจัดสวัสดิการตั้งแต่ครรภ์มารดาสู่เชิงตะกอน

ทั้งสวัสดิการในการดูแลผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพ การเยี่ยมบ้านผู้เปราะบาง การร่วมโดยชุมชนและทุกภาคส่วน จนถึงการตรวจสุขภาพกาย และตายอย่างมีความสุขโดยสวัสดิการชุมชนจากรูปธรรมที่ผ่านมาในช่วงวิกฤติเศรษฐกิจของประเทศที่พี่น้องนาระบบกองทุนสวัสดิการมาดูแลซึ่งกันและกัน และยังเป็นรากฐานที่จะมองในระยะต่อไปที่ทำให้เทศบาลหรือกองทุน 1,000 กว่าแห่งที่ไม่มีหรือกำลังฟื้นฟูให้ได้พัฒนาเข้มแข็ง รวมทั้งมองไปข้างหน้าในโอกาสที่จะให้เกิดการหักลดหย่อนภาษีที่เป็นมาตรฐานใจให้แหล่งประมาณมาสนับสนุนการแก้ไขและการพัฒนาชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายในเป้าหมายและความคาดหวังของสังคมและชุมชนในการเดินไปข้างหน้าร่วมกัน