



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>



## ยกย่อง อสม.ดีเด่น “อนุทิน” อ่างดูแลไม่ใช้หาเสียง

**กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.)** กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดงานวันอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) แห่งชาติ ประจำปี 2566 พร้อมมอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้ อสม.ที่ปฏิบัติงานดีเด่นจำนวน 17 คน โดยมีนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและ รมว.สาธารณสุข และนายสาธิต ปิตุเตชะ รมช.สาธารณสุข ร่วมกันมอบรางวัลและช่อดอกไม้ จากนั้นนายอนุทินกล่าวว่า ตนและ รมช.สาธารณสุข ปลัดกระทรวงและผู้บริหารทุกกรม พร้อมใจกันมาเพื่อแสดงความยินดีกับ อสม.และ อสส.ทุกคนเนื่องในวัน อสม. ปี 2566 อสม.หรือนักวิชาชีพ เป็นจิตอาสาด้านสาธารณสุข ทำหน้าที่เป็นหมอคนที่ 1 ตามนโยบาย 3 หมอ โดยเป็นส่วนแรกในการคัดกรองสุขภาพประชาชน สำหรับปี 2566 สธ.กำหนดให้เป็นปีแห่งสุขภาพสูงวัยไทย โดยตั้งเป้าให้ อสม.คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุอย่างน้อย 10 ล้านคน ทั้งนี้ สธ.ได้ตอบแทนความทุ่มเท เสียสละของ อสม.โดยเพิ่มค่าตอบแทน ค่าเหนื่อย เป็น 2,000 บาทต่อเดือน



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

นายอนุทินให้สัมภาษณ์ภายหลังการเปิดงานเกี่ยวกับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่ากำลังหาเสียงกับ อสม. ว่า อสม. อยู่คู่กับกระทรวงสาธารณสุข ไม่ต้องหาเสียง เรามีความจริงใจต่อกัน แก้ปัญหาต่างๆ ให้ อสม. และหยิบยื่นโอกาสให้ อสม. ทุกครั้ง เพื่อสร้างกำลังใจในการทำงาน ซึ่งเป็นหน้าที่ของ รมว. สาธารณสุข ถ้าไม่ทำก็จะดูจะผิด ขณะที่นายสาธิตกล่าวว่า ตนขอแสดงความเคารพต่อจิตอาสาหนึ่งเดียวในโลก ไม่ว่า อสม. จะรักใคร แต่ รมว. สาธารณสุข ตน และผู้บริหาร สธ. รัก อสม. ทุกคน.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>



## ใช้หน้าจอมือถือทำลายสมองเด็กเล็ก สกศ.ปิดหมุด ฟื้นฟูปฐมวัยหลังโควิดระบาด ลุย 3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม

เมื่อวันที่ 20 มี.ค. ดร.สุเทพ แก่งสันเทียะ เลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) เปิด  
เผยภายหลังการประชุมทเรียนและนวัตกรรมการแก้ปัญหาเพื่อรับมือกับ  
สถานการณ์ฉุกเฉินด้านพัฒนาการของเด็กปฐมวัยหลังโควิด ว่า ตลอดระยะเวลา  
3 ปีของการเรียนออนไลน์ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้พบ  
ว่าเด็กเข้าสู่ภาวะการเรียนรู้ถดถอย หรือ Learning Loss สูญเสียโอกาสที่จะได้  
สร้างพัฒนาการ ซ้ำร้ายกลายเป็น Lost Generation หลุดออกจากระบบการ  
ศึกษามากขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

โมเดล 3 เรง 3 ลด 3 เพิ่ม จึงเป็นทางรอดของไทยที่จะช่วยฟื้นคืนพัฒนาการเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย "3 เรง" คือ 1.เรงกำหนด "การฟื้นฟูเด็กปฐมวัย เป็นวาระแห่งชาติ" เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง ต่อเนื่องทั้งระบบจนเกิดผล 2.เรงให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก และสังคม 3.เรงค้นหาเยียวยา และพัฒนาเด็กในภาวะเปราะบาง "3 ลด" ได้แก่ 1.ลดการใช้สื่อหน้าจอในเด็กปฐมวัยอย่างจริงจัง 2.ลดความเครียดคืนความสุขแก่เด็ก 3.ลด การใช้ความรุนแรงต่อเด็ก "3 เพิ่ม" ได้แก่ 1.เพิ่ม กิจกรรมฟื้นฟูพัฒนาการที่เสียไป 2.เพิ่มสวัสดิการเด็กเล็กถ้วนหน้า 3.เพิ่มศักยภาพบุคลากรและระบบนิเวศใกล้ตัวเด็ก

ด้านนางสุภาวดี หาญเมธี ประธานอนุกรรมการด้านสื่อสารฯ กล่าวว่า บทบาทใหม่ของครูและผู้ปกครองต่อการฟื้นฟูพัฒนาการเด็ก วิธีการดูแลสุขภาพใจของเด็กเล็กในช่วงโควิด การช่วยเหลือเด็กให้ก้าวข้ามภาวะสูญเสียทางการเรียนรู้ และการเลี้ยงลูกให้สอดคล้องกับบริบทสมัยใหม่ โดยเฉพาะการใช้สื่อหน้าจอหรือโทรศัพท์มือถือ

ซึ่งงานวิจัยจากทั่วโลกชี้ชัดว่าทำลายสมองเด็กเล็กอย่างรุนแรง และห้ามใช้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่าขวบอย่างเด็ดขาด จากนั้นคณะอนุกรรมการสื่อสารฯ และ สกศ. จะร่วมระดมกำลังจากทุกฝ่ายบูรณาการงานตามแนวทาง "3 เรง 3 ลด 3 เพิ่ม" เพื่อฟื้นฟูพัฒนาการเด็กปฐมวัยในระยะเวลายันสั้น เพื่อให้ในระยะยาวประเทศจะไม่สูญเสียพลเมืองคุณภาพจากพัฒนาการที่สูญเสียไปของเด็กปฐมวัยแต่อย่างใด.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>



## นักวิทยาศาสตร์เผยข้อมูลใหม่ จิ้งจอกปิดข้อมูลต้นตอโควิด-19 มาจาก "จิ้งจอกแรคคูน"

- นักวิทยาศาสตร์ที่মনานาชาติที่กำลังสืบหาต้นตอโควิด-19 เผยข้อมูลใหม่ที่พบความเชื่อมโยงต้นตอโควิด-19 กับ "จิ้งจอกแรคคูน" ที่ตลาดค้าส่งอาหารทะเลเมืองอู่ฮั่น ซึ่งจากการวิเคราะห์รหัสลำดับพันธุกรรม พบตัวอย่างเชื้อโควิด เช่นเดียวกับในดีเอ็นเอสัตว์สายพันธุ์นี้ ที่เป็นสัตว์คุ้มครองระดับ 2 ของจีน
- องค์การอนามัยโลกระบุว่า แม้การค้นพบใหม่ในครั้งนี้จะยังไม่สามารถพิสูจน์ได้แน่ชัดว่า จิ้งจอกแรคคูน หรือสัตว์อื่นๆ เป็นต้นตอการแพร่ระบาดของโควิด-19 ไปสู่มนุษย์ แต่ก็นับว่าเป็นข้อสงสัยที่มีความเป็นไปได้อย่างมาก และช่วยตอกย้ำความเป็นไปได้ของต้นตอที่มาจากสัตว์ติดเชื้ และการลักลอบค้าสัตว์ป่าในจีน
- ด้านผู้เชี่ยวชาญตั้งคำถามว่า เหตุใดทีมนักวิทยาศาสตร์จีนที่ทราบข้อมูลอยู่แล้ว แต่กลับไม่เปิดเผยข้อมูลพันธุกรรมออกมาก่อนหน้านี้ และเชื่อว่ามีกรลับข้อมูลนี้ออกจากฐานข้อมูลทางวิทยาศาสตร์



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

สัปดาห์ที่ผ่านมา ทีมนักวิจัยนานาชาติที่กำลังสืบหาข้อมูล ยืนยันต้นตอการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้มีการเปิดเผยข้อมูลใหม่ ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงต้นตอโควิด-19 กับ "จิ้งจอกแรคคูน" ที่ตลาดเมืองอู่ฮั่น จากการวิเคราะห์หาลำดับพันธุกรรม พบตัวอย่างเชื้อโควิดเข้มชั้นในดีเอ็นเอสัตว์สายพันธุ์นี้ ที่เป็นสัตว์คุ้มครองของจีน

#### ข้อสรุปที่เปลี่ยนไป

ก่อนหน้านี้ นักวิจัยเก็บตัวอย่างจากการสวอปตามพื้นผิวแผงค้า ในตลาดหัวหนาน ตลาดค้าส่งอาหารทะเลแห่งใหญ่ของเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ในช่วง 2 เดือนหลังจากทางการมีคำสั่งปิดตลาดแห่งนี้ เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2020 แล้วนำตัวอย่างที่ได้ไปตรวจสอบ ผลออกมาว่า พบเชื้อโควิด-19 และดีเอ็นเอของมนุษย์ และในรายงานการค้นพบที่มีการตีพิมพ์ออกมาเมื่อปีที่แล้ว นักวิจัยจีนยืนยันว่าไม่พบดีเอ็นเอของสัตว์แต่อย่างใด

ขณะที่ล่าสุด ข้อสรุปนี้ก็กลับตกรับหลังจากทีมนักวิจัยนานาชาติระบุว่า จากการวิเคราะห์หาลำดับพันธุกรรมที่ทีมนักวิทยาศาสตร์จีนนำไปใส่ในฐานข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ Gisaid พบว่า บางตัวอย่างที่มีเชื้อโควิด-19 เข้มชั้นนั้นคือ ดีเอ็นเอจาก "จิ้งจอกแรคคูน" (Raccoon dog) และยังพบในดีเอ็นเอสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมสายพันธุ์อื่นๆ อย่างชะมด นับเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้กับทฤษฎีที่ว่า สัตว์ติดเชื้อที่ขายในตลาดแห่งนี้ เป็นจุดเริ่มต้นการแพร่ระบาดของโควิด-19



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

### "จิ้งจอกแรคคูน" คือตัวอะไร

"จิ้งจอกแรคคูน" (Raccoon dog) เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดหนึ่ง สายพันธุ์เดียวกับสุนัข ชาวญี่ปุ่นเรียกว่า "ทานูกิ" (Tanuki) ซึ่งคนมักเข้าใจผิดว่ามันเป็นสัตว์ชนิดเดียวกับแรคคูน ลำตัวของมันมีความยาวประมาณ 50-68 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 4.5-10 กิโลกรัม น้ำหนักประมาณ 3.6-9 กิโลกรัม สามารถพบได้ทั่วไปในญี่ปุ่น แอปปูโรตะวันตก รัสเซีย ภาคตะวันออกของจีน ซึ่งในจีนจิ้งจอกแรคคูนเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองระดับ 2 การล่าและค้าสัตว์ประเภทนี้ถือว่ามีกฎหมาย ทำให้หลายคนสงสัยว่า พบดีเอ็นเอจิ้งจอกแรคคูนที่ตลาดค้าส่งอาหารหัวหนานแห่งนี้ได้อย่างไร

### การพิสูจน์ต้นตอการแพร่ระบาดของโควิด-19

ผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกระบุว่า แม้การค้นพบใหม่ในครั้งนี้จะยังไม่สามารถพิสูจน์ได้แน่ชัดว่า จิ้งจอกแรคคูน หรือสัตว์อื่นๆ เป็นต้นตอการแพร่ระบาดของโควิด-19 ไปสู่มนุษย์ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของวิกฤติการแพร่ระบาดครั้งใหญ่จากจีนไปยังประเทศอื่นๆ ทั่วโลกในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา แต่นักวิทยาศาสตร์ได้นำเสนอรายงานการค้นพบใหม่ที่องค์การอนามัยโลกแล้วเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเชื่อว่ามีความเป็นไปได้อย่างมากที่ต้นตออาจจะมาจากจิ้งจอกแรคคูน

ศาสตราจารย์คริสเตียน แอนเดอร์สัน นักชีววิทยาวิวัฒนาการ แห่งสถาบันวิจัยสคริปส์ ในเมืองลา โยลลา รัฐแคลิฟอร์เนีย ที่เข้าร่วมทีมวิจัยข้อมูลต้นตอโควิด-19 ได้เคยให้สัมภาษณ์ในนิตยสารไชน่าแอสส์ว่า ยิ่งตรวจสอบหาคือข้อมูลยิ่งชี้ไปที่ตลาดค้าส่งอาหารแห่งนี้ หลังจาก ฟอเรนส์ เดบาร์เร นักชีววิทยาวิวัฒนาการ ที่สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ของศูนย์แห่งชาติฝรั่งเศส เป็นคนตรวจพบแล้วแจ้งเรื่องนี้ให้เขากับศาสตราจารย์ไมเคิล วอโรบีย์ นักชีววิทยาวิวัฒนาการแห่งมหาวิทยาลัยแอริโซนา ในสหรัฐอเมริกา ได้ทราบ





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

ที่ผ่านมา การหาข้อสรุปเกี่ยวกับที่มาของโควิด-19 โดกระบาดร้ายแรงที่สุดของศตวรรษ มักเป็นการถกเถียงที่รุนแรงและจบลงแบบไร้ข้อสรุป ทฤษฎีหนึ่งระบุว่าไวรัสอยู่ในสัตว์ป่าที่ระบาดสู่คน ผ่านการปนเปื้อนที่ตลาดค้าส่งอาหารอู๋ฮั่น ส่วนอีกทฤษฎีหนึ่งคือการที่เชื้อหลุดออกมาจากห้องแล็บใกล้กับสถาบันไวรัสวิทยาอู๋ฮั่น ที่ซึ่งนักวิจัยกำลังทำงานเกี่ยวกับไวรัสตัวนี้

โดยที่ผ่านมา ทฤษฎีเชื้อหลุดออกมาจากห้องแล็บได้รับความสนใจอย่างมาก หลังจากมีการเปิดเผยข้อมูลลับของกระทรวงพลังงานสหรัฐฯ และรัฐสภาได้มีการอภิปรายเกี่ยวกับต้นตอของ**โควิด-19** อย่างไรก็ตาม ยังขาดหลักฐานที่แน่ชัดในการยืนยันทั้ง 2 ทฤษฎีนี้ที่ผู้คนเชื่อกัน

ขณะที่ข้อมูลพันธุกรรมล่าสุดก็ไม่อาจสรุปได้ว่า จิ้งจอกแรคคูน และสัตว์อื่นๆ ติดเชื้อโควิด-19 แล้วแพร่ระบาดสู่คนที่ตลาดแห่งนี้ เนื่องจากการพบว่าสัตว์ติดเชื้อไวรัสตัวนั้นอาจมาจากคนก็เป็นไปได้ แต่การค้นพบครั้งนี้ได้ช่วยตอกย้ำความเป็นไปได้ของต้นตอที่มาจากสัตว์ติดเชื้อ และการลักลอบค้าสัตว์ป่าในจีน

ขณะเดียวกันก็ได้เกิดคำถามว่า เป็นเพราะเหตุใดที่มหาวิทยาลัยศาสตร์จีนไม่เปิดเผยข้อมูลพันธุกรรมออกมาก่อนหน้านี้ โดย นายจอร์จ เกา อดีตหัวหน้าศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคระบาดของจีน เปิดเผยว่า ไม่ใช่ข้อมูลใหม่แต่อย่างใด และไม่แน่ชัดว่าทำไมข้อมูลถึงถูกลบออกจากฐานข้อมูลของ GISAID





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/2600753>

ด้าน นายแพทย์โจนาธาน สโตเย นักไวรัสวิทยา และหัวหน้ากลุ่มนักวิทยาศาสตร์ที่ตรวจสอบที่มาของโควิด-19 ของสถาบันฟรานซิส คริก ในกรุงลอนดอน ของอังกฤษ ระบุว่า ข้อมูลใหม่ช่วยยืนยันหลักฐานว่า โควิด-19 มีที่มาจากสัตว์ติดเชื้ แต่ไม่ได้ทำลายความน่าเชื่อถือของทฤษฎีเชื้หลุดจากห้องแล็บ เนื่องจากเราไม่รู้ว่าสัตว์ติดมาจากที่ไหนกันแน่ ก่อนที่จะถูกขนส่งมายังตลาดแห่งนี้

แม้ว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 จะใกล้จบลงแล้ว โดย ไมเคิล ไรอัน ผู้อำนวยการฝ่ายฉุกเฉินขององค์การอนามัยโลก ระบุว่า เรามาถึงจุดที่โควิด-19 จะไม่ต่างจากโรคไข้หวัดตามฤดูกาล และเชื้ว่าการแพร่ระบาดจะสิ้นสุดลงภายในปีนี้ อย่างไรก็ตาม แม้การระบาดจะสิ้นสุดลงแต่เชื้ว่าการรอกเียงและหาเชื้พิสูจน์ถึงที่มาของโควิด-19 จะยังคงดำเนินต่อไป หรือเราอาจจะมีวันทราบความจจิงที่เกิดขึ้นเลย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

ที่มา <https://www.naewna.com/index.php>



## ‘สาธิต’ ลงพื้นที่ปราจีนรับมือหากพบผู้ป่วย ‘ซีเซียม-137’ ลั่นต้องพร้อม 100% วางใจไม่ได้

วันอังคาร ที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2566, 09.30 น.

‘สาธิต’ ลงพื้นที่ปราจีนบุรีป่วยนี้ เตรียมพร้อมรับมือหากพบผู้ป่วยจากผลกระทบสาร ‘ซีเซียม-137’ ลั่นระบบสาธารณสุขต้องพร้อม 100% ไว้วางใจไม่ได้

เมื่อเวลา 08.35 น. วันที่ 21 มีนาคม 2566 ที่ท่าเทียบเรือท่าเรือ นายสาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ถึงกรณี ซีเซียม-137 หายไปจากโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ใน จ.ปราจีนบุรี และมีกระแสข่าวว่าถูกนำไปหลอมโรงเหล็กแล้ว ว่า ช่วงบ่ายของวันนี้ ตนจะลงพื้นที่ จ.ปราจีนบุรี เพื่อประชุมและเตรียมความพร้อมเรื่องการรักษาหากพบผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากสารดังกล่าว เพื่อให้โรงพยาบาลในพื้นที่มีความพร้อมกรณีมีบุคคลใดสัมผัสหรือใกล้ชิด ไม่ว่าจะสัมผัสมากหรือสัมผัสน้อยอย่างไร โดยเครือข่ายของเราจะให้ความรู้กับพี่น้องประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดปราจีนบุรี จะได้ไปสื่อสารให้ทราบหากมีอาการหรือมีข้อสงสัย ต้องทำอะไร เพื่อเตรียมการรักษากรณีมีการรั่วไหลของสารซีเซียม-137 จริง

นายสาธิต กล่าวว่า ในวันที่ 22 มีนาคม 2566 จะเดินทางไปโรงพยาบาลมาตาพุด จ.ระยอง ซึ่งที่ระยองมีศูนย์อำนวยการเฉพาะกิจ พร้อมทั้งจะพาเจ้าหน้าที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุข ที่มีความรู้เกี่ยวกับสารเคมีที่ใช้ในโรงงานไปด้วย

“ทุกส่วนของระบบสาธารณสุขจะต้องมีความพร้อม ระบบการรักษาต้องมีความพร้อม 100% เมื่อก่อนยังไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการหรือผู้ป่วย แต่มีการเตรียมว่า หากมีประชาชนในพื้นที่มีอาการ จะให้แจ้งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เพื่อรับทราบข้อมูล ว่าต้องทำอะไร เพราะเราวางใจไม่ได้ สารเหล่านี้ หากสะสมในร่างกายจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพ และเม็ดเลือดขาว” นายสาธิต กล่าว



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566  
ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>



### **'สมาร์ท ฮอสพิทอล' 'เรื่องดี' โดย 'sw.ธนบุรี'**

นอกจากให้ข้อมูลมิติใหม่ทางการแพทย์ “โรงพยาบาลอัจฉริยะ” เป็นประจำแล้ว “sw.ธนบุรี” ยังจัดทำโครงการสาธารณสุขที่น่าสนใจ ติดตามได้ทางคอลัมน์ “SMART HOSPITAL” ใน “นสพ.เดลินิวส์” พุธที่ 22 มี.ค. 2566 นี้...

“โรงพยาบาลธนบุรี” นอกจากให้ข้อมูลมิติใหม่ทางการแพทย์ “โรงพยาบาลอัจฉริยะ” เป็นประจำแล้วยังได้จัด “โครงการดี ๆ” เชิญชวนคนไทยเข้ามีส่วนร่วม นั่นคือ “โครงการสาธารณสุข Thonburi Run ครั้งที่ 1” ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง สมความมุ่งหมายทุกฝ่ายที่ร่วมกันจัดขึ้นและเข้าร่วม รายละเอียดเป็นเช่นไร...ติดตามได้ทางคอลัมน์ “SMART HOSPITAL” ใน “หนังสือพิมพ์เดลินิวส์” ฉบับวันพุธที่ 22 มี.ค. 2566 นี้...



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566  
ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>



### 'ป้องกันเด็ก' สุ่มเสียง 'ระวังภัยดวงตา' ยุคฝุ่นพิษยิ่ง 'น่ากลัว!'

การเตือน "ภัยฝุ่นพิษ PM 2.5" ดังขึ้นอีกครั้ง ตั้งแต่ช่วงปลายฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อนปีนี้...อันเนื่องจากมี "ฝุ่นพิษปกคลุมไทย" ในหลายพื้นที่-หลายจังหวัด...

ซึ่ง "กับเด็ก ๆ ผู้ใหญ่ก็อย่าละเลยการช่วยระวังภัยฝุ่น"... ทั้งนี้ ฝุ่น PM 2.5 นั้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลากหลาย เช่น ทำให้เกิดผื่นผิวหนังอักเสบ เกิดโรคมุมิแพ้มือหนัง เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ เกิดโรคทางเดินหายใจ เกิดโรคปอด ไปจนถึงมะเร็งปอด ซึ่งตัวฝุ่นก็เป็นพาหะนำสารพิษสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายได้...

และ "ภัยต่อสุขภาพตา" นี้ก็ "เกิดขึ้นได้"

สำหรับผู้ใหญ่ก็อาจจะรุนแรงไม่มากนัก



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566  
ที่มา <https://www.dailynews.co.th/news/2116869/>

**แต่ “กับเด็กนั้นผู้ใหญ่ต้องช่วยระวังให้ดี”**

ทั้งนี้... “หากพบว่าเด็กตาแดงมาก ๆ, ซีดามีสีเขียวหรือสีเหลือง, เจ็บตาหรือปวดตา รุนแรง, มีปัญหาการมองเห็น เช่น ตามัวลง เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน มองเห็นแสง กระจายเป็นรัศมีรอบ ๆ, มีเลือดออกในดวงตา แสดงว่าดวงตาของเด็กนั้นมีการติดเชื้อ ซึ่งควรรีบพาเด็กไปพบจักษุแพทย์ทันที เพื่อรับการรักษาอย่างเร่งด่วน!!” ...นี่เป็นส่วนหนึ่งจากการ “เตือนภัยฝุ่น PM 2.5 ต่อดวงตาเด็ก” ที่ทาง “ทีมสก็๊ปเดลินิวส์” พลิกเพิ่มมาสะท้อนเตือนย้ำกันไว้ จากข้อมูลคำแนะนำของทาง สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

จากข้อมูลเตือนภัยสุขภาพเด็กในกรณีดังกล่าวนี้...ก็ได้มีการระบุไว้ว่า... “ดวงตา” ซึ่งจัดว่าเป็นอวัยวะที่ละเอียดอ่อน ที่สามารถจะได้รับผลกระทบได้ง่ายจากการสัมผัสโดยตรงกับมลพิษในอากาศ-กับฝุ่น จากสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดจิ๋ว “ฝุ่น PM 2.5” ที่มีความรุนแรงและลูกกลมในหลาย ๆ พื้นที่ ก็อาจจะส่งผลทำให้ดวงตา “สัมผัสกับฝุ่นได้ง่าย” และหากว่าเป็นเวลานาน ๆ ก็อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองดวงตาขึ้นได้ ซึ่งอาการนี้อาจจะเกิดเป็นระยะเวลาสั้น ๆ และไม่ค่อยส่งผลทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อดวงตา...ในกรณีผู้ใหญ่ แต่...ต้องยกเว้นใน “เด็ก” ที่หากว่า “มีความผิดปกติของดวงตา”...

อาจจะ “แพ้รุนแรงจากการสัมผัสฝุ่น!!”

และ “มีเด็กบางกลุ่มที่อาจยิ่งอันตราย”





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

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

ข้อมูลการเตือนภัยเด็กในส่วนของกรมการแพทย์นั้น ได้มีการระบุถึงเรื่องนี้เอาไว้ว่า...  
**“เด็กที่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงมากที่สุด”** โดยเฉพาะเมื่อดวงตาสัมผัสฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 เป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นก็จะมีตั้งแต่...รู้สึกไม่สบายตาเรื่อร้ง เช่น เคืองตา คันตา รู้สึกเหมือนมีอะไรอยู่ในตา ตาแห้ง ขี้ตาบ่อย ๆ กะพริบตาหรือขยิบตาถี่ ๆ และมีอาการ ตาแดงแบบเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งในกรณีที่อาการรุนแรงมากก็อาจจะทำให้เกิดภาวะ **เยื่อตาอักเสบ กระจกตาอักเสบ** และหากรู้ไม่เท่าทัน หากปล่อยทิ้งไว้ จะทำให้ **“กระจกตาถูกทำลาย”**...

เด็กจะ **“ตาพร่ามัว-มีปัญหาการเห็นสี!!”**

**“มีผลระยะยาวต่อการมองเห็นของเด็ก”**

ทั้งนี้ จากที่ทาง **“ทีมสก็๊ปเดลินิวส์”** พลิกเพิ่มสะท้อนต่อข้อมูลโดยสังเขปเกี่ยวกับ **“ภัยฝุ่น PM 2.5 ต่อดวงตาเด็ก”** มาข้างต้น ก็น่าจะฉายภาพได้ชัดในระดับหนึ่งแล้วว่า... กับเด็ก ๆ โดยเฉพาะ **“เด็กเล็ก ๆ”** นั้น หากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้มีการช่วยระวังป้องกันภัยฝุ่นให้อย่างมากพอ ก็อาจจะเกิด **“ปัญหาสุขภาพตา”** ขึ้นได้!! เมื่อเด็ก ๆ มีการสัมผัสฝุ่นละอองขนาดจิ๋วที่เป็น **“ฝุ่นพิษ”** เป็นระยะเวลานาน ๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ได้มีการป้องกันไม่ให้ดวงตาสัมผัสถูกฝุ่นละออง หรือก็มีการป้องกันแต่ก็ยังทำไม่ได้ไม่ดีพอ ก็อาจจะส่งผลเสียโดย **“ทำให้เกิดอันตรายรุนแรงต่อดวงตาของเด็ก ๆ ได้!!”**

ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองป้องกันลูกหลานให้รัดกุมไว้ก่อนเป็นดีที่สุด ซึ่งก็มีข้อมูลโดยกลุ่มงานจักษุวิทยา สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ที่แนะนำไว้ว่า... แม้ดวงตาจะเป็นอวัยวะที่ยากต่อการป้องกันการสัมผัสฝุ่น ซึ่งต่างจากจมูกหรือปากที่ใส่หน้ากากป้องกันได้ แต่ก็มีข้อควรปฏิบัติคือ... หลีกเลี่ยงการให้เด็กอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควันหนาแน่น หลีกเลี่ยงการให้เด็กทำกิจกรรมนอกบ้านในช่วงที่มีค่าฝุ่นในระดับสูง **เมื่อต้องออกนอกบ้าน ควรให้เด็กสวมใส่แว่นตาหรือแว่นกันแดดที่มีขอบด้านบนและด้านข้างเพื่อป้องกันฝุ่น** และ เด็กที่ใส่คอนแทคเลนส์หากต้องอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นควันเยอะ ๆ ควรให้เปลี่ยนใช้แว่นตาแทน เพราะการใส่คอนแทคเลนส์อยู่ อาจเพิ่มความเสี่ยงติดเชื้อที่ดวงตาได้

นี่เป็นวิธีระวัง **“อันตราย”** ให้กับ **“เด็ก ๆ”**

วิธีป้องกัน **“ภัยดวงตาจากฝุ่น PM 2.5”**

และแม้จะป้องกันแล้ว...แต่หากว่าลูกหลานมีอาการแสบตาหรือเคืองตาอันเนื่องจากฝุ่น... ในเบื้องต้นก็ควร ให้เด็กกะพริบตาถี่ ๆ เพื่อให้ฝุ่นหลุดออกเร็วขึ้น, ใช้น้ำสะอาดล้างตาให้เด็ก โดยให้น้ำไหลผ่านดวงตาเพื่อล้างเอาฝุ่นออก, ห้ามสัมผัสดวงตาเด็ก แม้แต่การใช้สำลี เพราะอาจทำให้ผิวระลอกตาเกิดการลอกได้ ซึ่งก็ต้องห้ามเด็กไม่ให้ขยี้ตาด้วย และถ้าเป็นไปได้ก็ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยรักษา โดยเฉพาะถ้ามีอาการรุนแรงดังที่ระบุไว้ในตอนต้น

ผู้ใหญ่ต้องระวัง...และก็ **“ต้องระวังให้เด็ก”**

**“ระวังภัย PM 2.5”** โดย **“รวมถึงดวงตา”**

**“อย่าประมาท”...อาจร้ายแรงเกินแก้!!**





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

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



## น้ำสามเกลอ ตัวช่วย ลดไขมันในเลือด สรรพคุณมากมายทำได้จริงหรือ

### อย่าเชื่อ! น้ำสามเกลอ ลดไขมันในเลือด

กรณีโพสต์ในสื่อออนไลน์ถึง สูตรเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย กระจับปี่ มะตูม พุทราจีน แล้วเรียกว่า น้ำสามเกลอ มีสรรพคุณมากมาย เช่น บำรุงสายตา ลดไขมันในเลือด บรรเทาอาการชาปลายนิ้ว ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ตรวจสอบกับ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันว่า ข้อมูลนั้นไม่เป็นความจริง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า จากข้อมูลสูตรเครื่องดื่มสุขภาพ ให้นำ กระจับปี่ พุทราจีน มะตูม มาต้มรวมกัน เรียกว่า น้ำสามเกลอ ยังไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนว่า หากดื่มน้ำสมุนไพร น้ำสามเกลอ จะช่วย ลดไขมันในเลือด ได้จริง หรือแม้แต่บรรเทาอาการชาปลายนิ้วได้ ช่วยบำรุงสายตา ก็ยังไม่อาจสรุปได้ว่า น้ำสามเกลอ จะช่วยได้ อย่างไรก็ตาม สมุนไพรบางชนิดจะช่วยเรื่องระบบการไหลเวียนโลหิต แต่แนะนำให้รับประทานเป็นอาหารมากกว่า เพราะการดื่มน้ำสามเกลอ อาจจะต้องเติมรสชาติความหวานเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น อร่อยขึ้น การเติมน้ำตาลเข้าไป คนดื่มก็จะได้รับน้ำตาลเพิ่มเข้าไปในร่างกาย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

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

## ภาวะไขมันในเลือดสูง ก่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

อันตรายจากภาวะไขมันในเลือดสูง ส่งผลต่อร่างกายมากมาย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ไขมันในเลือดสูง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูง ระดับคอเลสเตอรอลหรือระดับไตรกลีเซอไรด์สูง เป็นได้ทั้ง 2 ชนิด หรือสูงเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจำเป็นต้องควบคุมหรือหาวิธี **ลดไขมันในเลือด** เพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคนี้มีความรุนแรงและอันตรายได้ถึงชีวิต เมื่อคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกาะที่ผนังหลอดเลือด จะเกิดการอักเสบและภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ถ้าสะสมเพิ่มมากขึ้นหลอดเลือดแดงในร่างกายจะตีบหรืออุดตัน เช่น

- หลอดเลือดหัวใจ
- หลอดเลือดสมอง

เมื่อมีการตีบหรืออุดตัน จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย อันตรายถึงชีวิตได้ อีกทั้งยังเสี่ยงต่ออัมพฤกษ์ อัมพาต สำหรับค่าที่เหมาะสม ปกติแล้วคอเลสเตอรอลในเลือดไม่ควรเกิน 200 มก./ดล. ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดไม่ควรเกิน 150 มก./ดล.

## ลดไขมันในเลือด ให้ได้ผลและปลอดภัย

หากต้องการป้องกันหรืออยาก ลดไขมันในเลือด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะดีที่สุด ควรเลือกจัดการโภชนาการอาหาร เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลากหลายให้ครบ 5 หมู่ ตามปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วิธีนี้จะช่วยดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างแท้จริง เพราะภาวะไขมันในเลือดสูงนั้น สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม จนเกิดการสะสมไขมันในเส้นเลือด กลายเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

## คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ

1. รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ควบคุมระดับไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลในเลือด
3. หลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ เช่น ขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด ผลไม้แปรรูป น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารไขมันสูง คอเลสเตอรอลสูง ของทอดของมัน อาหารที่หวานจัด แอ่งกะทิ อาหารที่มีส่วนผสมของเนยและมาการีน
4. รับประทานผักให้มาก เน้นผักใบเขียว
5. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเรื่องไขมันในเลือด ควรตรวจวัดระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะชายอายุ 45 ปี หญิงอายุ 55 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท ป่วยเป็นโรคเบาหวาน สูบบุหรี่ มีภาวะอ้วนลงพุง การตรวจวัดระดับไขมันในเลือด จะทำการเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับไขมันในเลือด และจะต้องงดอาหารทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า ก่อนการเจาะเลือด 12 ชั่วโมง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

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



## เนื้องอกในมดลูก เกิดจากเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มเลือด เป็นเรื่องไม่จริง

### ความจริงของ เนื้องอกในมดลูก

กระแสวิงในสื่อออนไลน์ว่า สาเหตุของ เนื้องอกในมดลูก เกิดจากเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มเลือด ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริง ซึ่งทางกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันแล้วว่า ข้อมูลดังกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง อีกทั้งสาเหตุของการเกิด เนื้องอกในมดลูก ยังไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน

อย่างไรก็ตาม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า เนื้องอกในมดลูก มีปัจจัยที่เป็นไปได้จากฮอร์โมนเพศของเพศหญิง ตัวเร่งการเจริญเติบโตที่มีในร่างกาย (growth factor) หรือแม้แต่พันธุกรรม ภาวะเนื้องอกในมดลูก ไม่เกี่ยวกับการมีพิษเยื่อเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มเลือด หรือเลือดเป็นพิษ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566

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

## วัยไหนเสี่ยง เนื้องอกในมดลูก

ช่วงวัยของผู้หญิงที่เสี่ยงต่อ เนื้องอกในมดลูก จะอยู่ที่ช่วงอายุ 30 -45 ปี โดยลักษณะ เนื้องอกในมดลูก จะเป็นก้อนเนื้อที่เจริญเติบโตผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องอยู่ภายในมดลูกเท่านั้น แต่เนื้องอกมดลูกยังพบได้ที่มิวด้านนอกผนังมดลูก อยู่ในเนื้อมดลูก หรืออยู่ในโพรงมดลูก

อาการต้องสงสัย เนื้องอกในมดลูก ลักษณะอาการขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ขนาด หรือจำนวนของเนื้องอก

## ผู้ที่มีภาวะเนื้องอกมดลูก อาจมีอาการหรือไม่ก็ได้

- รู้สึกแน่นหรือปวดบริเวณท้องน้อย
- ปวดประจำเดือน
- ประจำเดือนมากกว่าปกติ
- เลือดออกผิดปกติ
- คล้ำก่อนได้ที่ท้อง
- ท้องน้อยมีขนาดโตขึ้น
- ปัสสาวะบ่อย หรือปัสสาวะลำบาก
- ปวดหลัง
- ปวดขา
- ท้องผูก

หากมีอาการที่ต้องสงสัยว่าเป็น เนื้องอกในมดลูก อย่างนั้นนอนใจ ควรรีบไปตรวจอย่างละเอียด ทั้งนี้ เนื้องอกที่พบส่วนใหญ่ไม่ใช่เนื้อร้าย ความอันตรายของ เนื้องอกในมดลูก คือ เนื้องอกขนาดใหญ่ ไปอยู่ในบริเวณที่มีผลต่อการทำงานของอวัยวะส่วนอื่น เช่น เนื้องอกมดลูกบางตำแหน่งไปเบียดกระเพาะปัสสาวะจะทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้นแต่ออกไม่มาก หรือประจำเดือนมากกว่าปกติจนเกิดภาวะซีดรุนแรงหรือเรื้อรัง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2566  
ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

## การวินิจฉัย เนื้องอกในมดลูก

ปัจจุบันการวินิจฉัยของแพทย์ทำได้โดยการตรวจภายใน ยืนยันการวินิจฉัยด้วยการตรวจอัลตราซาวด์ หรือเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ถ้าตรวจพบตั้งแต่ในระยะแรกที่เนื้องอกยังมีขนาดเล็ก การรักษาก็จะทำได้ง่ายกว่า

## การรักษา เนื้องอกในมดลูก

แพทย์จะรักษาตามอาการของผู้ป่วย ลักษณะของเนื้องอก อัตราการเติบโตของเนื้องอก ซึ่งต้องดูประกอบกับปัจจัยอื่น ทั้งอายุ และความต้องการในการมีลูก บางรายใช้ยาฮอร์โมน ทำการรักษาโดยการผ่าตัดเนื้องอกออก หรือต้องตัดมดลูกออกสำหรับบางกรณี เช่น ผู้ที่มีเนื้องอกขนาดใหญ่มาก มีเลือดออกมาก อย่างไรก็ตาม การฟอกเลือดที่มดลูก ไม่ช่วยให้ขนาดก้อนลดลง และยังไม่มีการรักษาด้วยวิธีนี้อีกด้วย

การตรวจวินิจฉัยและการรักษา เนื้องอกในมดลูก จำเป็นต้องอาศัยความรู้จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หากต้องการป้องกัน เนื้องอกในมดลูก ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด อาจจะเพิ่มการเจริญเติบโตของเนื้องอกมดลูกได้ จึงต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด และผู้หญิงทุกคนควรเข้ารับการตรวจภายในอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อตรวจหาความผิดปกติของมดลูก