



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2692339>

## ย้ารับวัคซีนโควิด-19 ควบคู่ “ไข้หวัดใหญ่”

เมื่อวันที่ 8 พ.ค. นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ถึงผลการฉีดวัคซีนคู่ สู้หน้าฝน ที่ได้เริ่มคิกออฟเมื่อวันที่ 3 พ.ค.ที่ผ่านมาว่า ช่วงนี้เป็นช่วงก่อนเข้าฤดูฝน ซึ่งประเทศไทยจะพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้น สธ.จึงได้รณรงค์ฉีดวัคซีนคู่ คือวัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนโควิด-19 ที่กำหนดเป็นวัคซีนประจำปี ให้กับกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่มโรค โดยเฉพาะผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป พบว่ามีอัตราเข้ามารับวัคซีนมากขึ้น อย่างไรก็ตามเบื้องต้นยังไม่มีรายงานผู้ได้รับผลกระทบอาการไม่พึงประสงค์หลังรับวัคซีนทั้งสองชนิด ช่วงหลังการฉีดวัคซีนของไทยเริ่มชะลอตัว แต่ขออย่าว่าวัคซีนโควิดและไข้หวัดใหญ่ เราฉีดปีละ 1 เข็ม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ส่วนเรื่องการเข้าถึงวัคซีน กรมควบคุมโรคได้จัดบริการ ประชาชนรับวัคซีน ได้ที่โรงพยาบาลอำเภอทุกแห่ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

วันเดียวกันนี้ทางกรมควบคุมโรคได้รายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโควิด-19 ทั่วประเทศ รายสัปดาห์ ระหว่างวันที่ 30 เม.ย.-6 พ.ค.2566 มีผู้ป่วยใหม่สะสม 1,699 ราย เฉลี่ยวันละ 242 ราย เสียชีวิตสะสม 10 ราย เฉลี่ยวันละ 1 ราย ผู้ป่วยปอดอักเสบสะสม 219 ราย ใส่ท่อช่วยหายใจสะสม 113 ราย ฉีดวัคซีนโควิด-19 สะสม 144,951,341 โดส.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2692339>

## เช็กค่าฝุ่น PM 2.5 ทั่วไทยไม่เกินมาตรฐานทุกพื้นที่ กรุงเทพฯ ยังพบจุดความร้อน

ศูนย์แก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ รายงานคุณภาพอากาศเข้านี้ ภาพรวมปริมาณ PM 2.5 ในประเทศอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เน้นประชาชนตรวจสอบข้อมูลก่อนออกจากบ้าน

วันที่ 9 พฤษภาคม 2566 ศูนย์แก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ รายงานการติดตามตรวจสอบคุณภาพอากาศ ณ 07.00 น. ภาพรวมปริมาณ PM 2.5 ในประเทศอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก-ปานกลาง สรุปได้ดังนี้

- ภาคเหนือ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ตรวจวัดได้ 19-50 มคก./ลบ.ม.
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตรวจวัดได้ 16-42 มคก./ลบ.ม.
- ภาคกลางและภาคตะวันตก ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตรวจวัดได้ 10-33 มคก./ลบ.ม.
- ภาคตะวันออก ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตรวจวัดได้ 11-26 มคก./ลบ.ม.
- ภาคใต้ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตรวจวัดได้ 7-16 มคก./ลบ.ม.
- กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสถานีตรวจวัดของ คพ. ร่วมกับ กทม. ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตรวจวัดได้ 14-34 มคก./ลบ.ม.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2692339>

## คำแนะนำทางสุขภาพ

- ประชาชนทั่วไป : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ลดเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง
- ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง ถ้ามีอาการทางสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์

โดยท่านสามารถติดตามสถานการณ์ผ่านทางเว็บไซต์ Air4Thai.com และ airbkk.com แอปพลิเคชัน Air4Thai และ AirBKK

ขณะที่แฟนเพจเฟซบุ๊ก **กองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร** ได้รายงานว่า ในช่วงวันที่ 9-15 พ.ค. 2566 สถานการณ์ในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑลยังคงมีแนวโน้มที่ดี โดยตั้งแต่วันที่ 9 พ.ค. 2566 เป็นต้นไป สถานการณ์จะมีแนวโน้มที่ดีต่อเนื่อง เนื่องจากสภาพอากาศที่เปิดขึ้น เพดานการลอยตัวอากาศที่สูงขึ้น ประกอบกับลมทางใต้ที่กำลังแรงช่วยพัดพาฝุ่นละอองออกจากพื้นที่

จากการตรวจสอบข้อมูลจุดความร้อน (hotspot) ผ่านดาวเทียม จากหน่วยงาน NASA พบจุดความร้อนที่ดาวเทียมตรวจพบค่าความร้อนสูงผิดปกติ จากค่าความร้อนบนผิวโลก บริเวณพื้นที่กรุงเทพมหานคร และผลจากการประสานตรวจสอบจุดความร้อน สรุปผลในวันที่ 7 พฤษภาคม 2566 จำนวน 15 จุด เพลิงไหม้สงบเรียบร้อยแล้ว.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2692339>

## **ประกาศค่า AQI ตามเกณฑ์ PM 2.5 ใหม่ จาก 50 มคก.เป็น 37.5 มคก./ลบ.ม. แบ่ง 5 ระดับค่าสี**

เมื่อวันที่ 8. พ.ค. นายจตุพร บุรุษพัฒน์ ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ทส.) เปิดเผยหลังประชุมคณะอนุกรรมการด้านวิชาการแก้ไขปัญหามลภาวะทางอากาศ ครั้งที่ 1/2566 ว่า ที่ประชุมได้รับทราบรายงานสรุปสถานการณ์ฝุ่นละอองของประเทศไทย ปี 2566 พร้อมทั้งพิจารณา (ร่าง) ประกาศกรมควบคุมมลพิษ เรื่อง ดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย พ.ศ. ... เพื่อปรับความหมายและข้อความคำแจ้งเตือนการแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนในการดูแลสุขภาพใหม่ ตามที่มีการปรับปรุงค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI) ตามค่ามาตรฐาน PM2.5 ที่จะปรับจาก 50 มคก./ลบ.ม. เป็น 37.5 มคก./ลบ.ม. ในวันที่ 1 มิถุนายน 2566 โดยใช้ WHO Guidelines และ Interim Targets เป็นช่วงแบ่งระดับการแจ้งเตือนดัชนีคุณภาพอากาศ ซึ่งยังคงแบ่งเป็น 5 ระดับค่าสีตามเดิม คือ ฟ้า เขียว เหลือง ส้ม และแดง โดยปรับค่าระดับสีแดง จากเดิม 91 มคก./ลบ.ม. เป็น 75.1 มคก./ลบ.ม.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2692339>

ปลัด ทส.กล่าวต่อว่า ตนได้ขอความร่วมมือให้ทุกส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง เตรียมความพร้อมในการดำเนินการแก้ไขปัญหาฝุ่นละออง PM2.5 ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดใหม่ พร้อมขอให้กรมควบคุมมลพิษ (คพ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เร่งสร้างการรับรู้ไปสู่ประชาชน ถึงค่ามาตรฐานใหม่ และมาตรการแนวทางต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาที่เป็นหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ส่วนราชการและประชาชนเข้าใจข้อมูลที่เกี่ยวข้องตรงกัน และร่วมกันแก้ไขปัญหามลภาวะทางอากาศได้ ในส่วนของปัญหาหมอกควันข้ามแดน ตนได้มอบหมายให้ คพ.หารือร่วมกับประเทศเพื่อนบ้าน เพื่อยกระดับแนวทางการร่วมมือในการแก้ไขปัญหาหมอกควันข้ามแดนที่เกิดขึ้นร่วมกันอย่างเป็นมาตรฐาน นอกจากนี้ได้มีการเน้นย้ำการประชาสัมพันธ์ที่เข้มข้นในการแจ้งเตือนข้อมูลข่าวสารให้ได้มากที่สุดแก่ทุกภาคส่วน เพื่อร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาภาวะทางอากาศอย่างจริงจังและยั่งยืนต่อไป.





หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศไทย

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

## วิกฤตคุณภาพ

## นพ.ธีระวัฒน์ แนะนำป้องกัน 'ลองโควิด' ป่วยแล้วรักษาให้ไว เชื้อหมดคลดแบ่ง เติมน้ำลมหั่นแก้ว

วันที่ 9 พฤษภาคม 2566 - 09:31 น.

นพ.ธีระวัฒน์ แนะนำป้องกัน 'ลองโควิด' ป่วยแล้วรักษาให้ไว เชื้อหมดคลดแบ่ง เติมน้ำลมหั่นแก้ว แกม 'กัญชง' ก็ช่วยได้

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ระบุถึงอาการ "ลองโควิด" พร้อมแนะนำวิธีช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้ผ่านทาง **เฟซบุ๊กส่วนตัว** โดยอธิบายว่า ลองโควิดเป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นหลังจากที่การติดเชื้อได้จบสิ้น (เชื้อไม่พบแล้ว)

- 1.อาการของลองโควิดไม่ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของอาการที่เป็นตอนแรก
- 2.เกิดได้ทุกอายุ ทุกเพศ แต่แนวโน้มอาจเจอในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และทุกอายุ โดยเฉพาะที่สูบบุหรี่ อ้วน และแน่นอนมีโรคประจำตัวต่างๆ
- 3.เกิดอาการได้ตั้งแต่หัวจรดเท้า หลายระบบ หรืออวัยวะพร้อมกัน และทางความรู้สึกทางเพศลด หรือหายไป ทั้งชาย หญิง และประจำเดือนผิดปกติ ร่วมเพศมีอาการเจ็บปวด
- 4.เป็นอาการเดิมขณะติดเชื้อที่สามารถหายยาวนานกว่าสามเดือน หรืออาการที่เกิดขึ้นเป็น "อาการใหม่"
- 5.กลุ่มอาการเป็นลักษณะที่เรารู้จักกันดีมานานแล้วเกือบ 80-90 ปี ในรูปของ Chronic fatigue syndrome หรือ Myalgia encephalomyelitis ในไวรัสต่างๆ แต่โควิดเกิดได้รุนแรง และยาวนานกว่าไวรัสตัวอื่นๆ มาก
- 6.กลุ่มอาการทางสมองและจิตอารมณ์พบได้ 30% หรือมากกว่า และส่งผลทำให้เหนื่อยง่าย คิดช้า ความจำสั้น สมองเสื่อมและอารมณ์แปรปรวน โดยเฉพาะคนที่เป็นอย่างอยู่แล้ว หรือกำลังจะเป็นโรคสมองเสื่อม เช่น อัลไซเมอร์ หรือพาร์กินสัน
- 7.ที่พบชัดเจนในขณะนี้ก็คือคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ไม่ว่าจะโรคผิวหนัง กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ปอด หัวใจ อาการจะเลวลง และคนที่มีอาการเพียงน้อยนิดของสมองเสื่อม หรือพาร์กินสัน จะรุนแรงเห็นได้ชัดเลวลงมากภายในระยะเวลาไม่กี่เดือน
- 8.หลักในการบำบัด ต้องทำการยับยั้งการอักเสบ โดยคำนึงถึงผลข้างเคียงของยาที่ใช้รักษาด้วย และยังคงต้องประกอบด้วยอาการหลีกเลี่ยงที่จะทำให้มีการกระตุ้นการอักเสบในร่างกายเพิ่มขึ้น ได้แก่ หลีกเลี่ยงอาหารร้อนแรงที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น เนื้อแดง ระวังพืชผักผลไม้ที่ปนเปื้อนด้วยสารเคมีฆ่าหญ้าฆ่าแมลง รวมทั้งถึงมลพิษพีเอ็ม2.5 เป็นต้น



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

**9.วิธีที่อาจป้องกันการเกิดลองโควิดได้คือการให้การรักษาเร็วที่สุดเมื่อรู้ว่าติด เพื่อให้ระยะของการติดเชื้อสั้นที่สุด** ไม่ว่าจะเป็นฟ้าทะลายโจรตั้งแต่ต้น ขนาดตามกระทรวงสาธารณสุข และถ้าเอาไม่อยู่ภายในสองวัน “โมลนูพิราเวียร์” มีรายงานจากสหรัฐว่าการใช้ภายในห้าวันหลังมีอาการในยุคโอไมครอนนี้ (2022-2023) สามารถลดอาการหนักและลองโควิดได้

**10.ตากแดด เดินหมื่น อบอุ่น เข้าใกล้มังสวิรัตติ ลดแป้ง เพียงขยับเท่านั้น** ไม่เสียสตางค์ ลดการอักเสบอัตโนมัติ กินผักผลไม้กากใยให้มาก เท่านั้นเอง ถูกแดดเข้า หรือบ่าย เย็น และอากาศร้อน อ่างน้ำร้อน (ตอนนี้ร้อนมหาศาลอยู่แล้ว)

นอกจากนี้ **กัญชง** (ไม่ใช่กัญชา ไม้เมา ไม้ติด) ยังมีหลักฐานทั้งลดอาการหนักได้ จากวารสาร science 2023 และมีข้อมูลในเรื่องของการลด Mitochondrial stress ลดอนุมูลอิสระ จนเพิ่ม Innate immunity และลดการอักเสบ

ดังนั้น เดินวันละ 10,000 ก้าว ผักผลไม้กากใยเยอะ ลดแป้ง งดขนมหวาน น้ำอัดลม งดเนื้อสัตว์บก ปลา กุ้ง หอย ฟู ได้

ถึงเวลาสร้างความแข็งแกร่ง ทุกระบบของภูมิคุ้มกัน ต่อสู้การติดเชื้อ เพราะวัคซีนตามไวรัสไม่ทัน และแม้พลาดทำติด แล้วมีลองโควิดก็เอาอยู่



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

## วิกฤตคุณภาพ

# “หมอธีระ” เผยติดเชื้อโคโรนาตอนนี้ พบปอดอักเสบเพิ่ม 40% ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ 43%

“หมอธีระ” เผยติดเชื้อโคโรนาตอนนี้ พบปอดอักเสบเพิ่ม 40% ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ 43% คาดป่วยใหม่กว่า 1.6หมื่นคน/วัน

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม นพ.ธีระ วรธนารัตน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก เกี่ยวกับสถานการณ์โควิด โดยระบุว่า เมื่อวานทั่วโลกติดเพิ่ม 36,719 คน ตายเพิ่ม 168 คน รวมแล้วติดไป 687,868,572 คน เสียชีวิตรวม 6,871,379 คน 5 อันดับแรกที่ติดเชื้อสูงสุดคือ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ รัสเซีย โรมาเนีย และเวียดนาม

เมื่อวานนี้จำนวนติดเชื้อใหม่มีประเทศจากยุโรปและเอเชียครอง 8 ใน 10 อันดับแรก และ 16 ใน 20 อันดับแรกของโลก จำนวนติดเชื้อใหม่ในแต่ละวันของทั่วโลกตอนนี้ มาจากทวีปเอเชียและยุโรป รวมกันคิดเป็นร้อยละ 91.3 ของทั้งโลก ในขณะที่จำนวนการเสียชีวิตคิดเป็นร้อยละ 91.07

อัปเดต XBB.1.16.x ข้อมูลจาก GISAID (Cr: Rajnarayanan R) พบว่ามีการตรวจพบแล้วใน 49 ประเทศทั่วโลก (ภาพที่ 1)





หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.maticchon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.maticchon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

### วิกฤตคุณภาพ

## ปลัด สธ.ห่วงค่าดัชนีความร้อนพุ่ง แนะนำทำงานกลางแจ้ง แดด ต็มน้ำมากๆ เข้าที่ร่มเป็นระยะ



ปลัด สธ.ห่วงค่าดัชนีความร้อนพุ่ง แนะนำทำงานกลางแจ้ง เต็มน้ำมากๆ เข้าที่ร่มเป็นระยะ

วันนี้ (8 พฤษภาคม 2566) นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ว่า ในปีนี้ ประเทศไทยต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่มีคลื่นความร้อน (Heat Wave) และอุณหภูมิร้อนถึงร้อนจัด หลายจังหวัดมีค่าดัชนีความร้อนเกิน 40 องศาเซลเซียส อาจทำให้เกิดโรคลมร้อน หรือ ฮีตสโตรก (Heat Stroke) ได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน ควรอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ส่วนผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง หากอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดฮีตสโตรกได้เช่นกัน ดังนั้น หากต้องทำงานกลางแจ้ง ควรเลี่ยงการสวมชุดที่มีสีเข้ม เนื่องจากจะดูดซับความร้อนได้ดี เต็มน้ำมากๆ และสลับเข้าพักในที่ร่มเป็นระยะ เช่น ทุก 30 นาที หรือทุกชั่วโมง



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

"ทั้งนี้ อาการของโรคฮีตสโตรก ได้แก่ วิงเวียน อ่อนเพลีย ร่างกายมีความร้อนเพิ่มขึ้น เหงื่อไม่ค่อยออก ผิวร้อน แดง แห้ง หากเริ่มมีอาการให้รีบเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น และดื่มน้ำมากๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าและศีรษะโพกสูง คลายเสื้อผ้าให้หลวม/ถอดเสื้อผ้าออกเท่าที่จำเป็น ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ช็อกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งสายด่วน 1669" นพ.โอภาส กล่าว



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

วิกฤตคุณภาพ

# สธ.เปิดผลสำรวจอีसान 18.7% เหนือ 13% ยังกิน “ปลาน้ำจืดดิบ” เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ มะเร็งท่อน้ำดี



สธ.เปิดผลสำรวจอีसान 18.7% เหนือ 13% ยังกิน “ปลาน้ำจืดดิบ” เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ มะเร็งท่อน้ำดี

เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า การบริโภคปลาน้ำจืดดิบ ยังเป็นที่นิยมของประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ การอักเสบของท่อน้ำดี มะเร็งท่อน้ำดี และอาจเสียชีวิตได้ตามลำดับ สบส. โดยกองสุขศึกษา มีความห่วงใยในปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคปลาน้ำจืดดิบ ระหว่างวันที่ 20 มีนาคม – วันที่ 7 เมษายน 2566 โดยดำเนินการร่วมกับสำนักอนามัย และ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร (กทม.) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) และศึกษานิเทศก์จังหวัด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12,356 คน จากทุกภูมิภาค พบว่า ประชาชนไทยยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคปลาน้ำจืดดิบร้อยละ 10.9 โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีसान) เป็นภาคที่มีการบริโภคมากที่สุดร้อยละ 18.7 รองลงมาเป็น ภาคเหนือ ร้อยละ 13 ภาคกลาง ร้อยละ 8.7 และภาคใต้ ร้อยละ 7 ตามลำดับ



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3968342](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3968342)

นพ.สุระ กล่าวว่า สำหรับเมนูที่นิยมรับประทานดิบมากที่สุด คือ ปลาร้า แจ่วบองดิบ และลาบปลาน้ำจืดดิบ โดยเหตุผลหลักๆ คือ รับประทานตามครอบครัว ญาติพี่น้อง รับประทานเพราะมีเทศกาลหรืองานสำคัญ หาซื้อรับประทานได้ง่าย และคิดว่ารสชาติอร่อยกว่าปลาปรุงสุก

"นอกจากนี้ ผู้ที่ทำอาหารให้กับครอบครัวมีความเชื่อว่า การทำให้เนื้อปลาสุก ทำได้โดยนำปลาไปสะดุ้งในน้ำร้อนแล้วยกขึ้นทันที หรือนำเนื้อปลาแช่ในน้ำโซดา 3 นาที และบีบมะนาว หรือใส่พริกลงในเนื้อปลา ซึ่งเหล่านี้นี้เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง นำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคปลาน้ำจืดดิบได้ ล่าสุด สบส.จึงได้ดำเนินการขับเคลื่อนตำบลจัดการคุณภาพชีวิตปลอดโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี โดยนำร่องในพื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 30 จังหวัด ที่เป็นพื้นที่เสี่ยงผ่านกระบวนการสนับสนุนชุดสื่อความรู้ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้ความรู้เรื่องวิธีการบริโภคปลาน้ำจืดที่ถูกวิธีกับประชาชนในพื้นที่เสี่ยง และเฝ้าระวังเตือนภัยพฤติกรรมเสี่ยงของคนในชุมชนอย่างเป็นระบบ" นพ.สุระ กล่าว

ด้าน นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดี สบส. กล่าวว่า ในการบริโภคปลานั้น ควรล้างให้สะอาด และปรุงสุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทาน ตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย ไม่รับประทานสุกๆ ดิบๆ ไม่ใช่เพียง มีด ที่หั่นหรือสับเนื้อปลาน้ำจืดดิบรวมกันกับวัตถุดิบอื่น เช่น ผักสด ผลไม้ ที่สำคัญจะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหารและก่อนรับประทานอาหาร ต้องซักร่างในส้วมให้ถูกสุขลักษณะ หากถ่ายไม่ถูกที่ ของเสียที่ลงสู่น้ำลำคลอง จะทำให้ไข่ของพยาธิใบไม้ตับมีโอกาสระบาดเข้าสู่สัตว์น้ำจืดที่เป็นพาหะของพยาธิใบไม้ตับได้



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3966758](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3966758)

## มิตคอมภาน

## กรมควบคุมโรค เผย คนไทยรับ “วัคซีนคู่” เพิ่มขึ้น ไร้อาการไม่พึงประสงค์ ขอแรงผู้สูงอายุฉีดปีละ 1 เข็ม

กรมควบคุมโรค เผยคนไทยรับ “วัคซีนคู่” เพิ่มขึ้น ยืนยันไม่มีรายงานอาการไม่พึงประสงค์ ขอแรงผู้สูงอายุฉีดปีละ 1 เข็ม

เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ถึงผลการฉีดวัคซีนคู่ สัปดาห์น ที่ได้เริ่มคิกออฟเมื่อวันที่ 3 พ.ค.ที่ผ่านมา ช่วงนี้เป็นช่วงก่อนเข้าฤดูฝน ซึ่งประเทศไทยจะพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ สธ. ได้รณรงค์ฉีดวัคซีนคู่ คือ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนโควิด-19 ที่กำหนดเป็นวัคซีนประจำปี ให้กับกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่มโรค โดยเฉพาะผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป พบว่ามีอัตราเข้ามารับวัคซีนมากขึ้น เพราะประชาชนตื่นตัวเรื่องไข้หวัดใหญ่และสายพันธุ์โควิดที่เปลี่ยนแปลง แต่กรมควบคุมโรคกำลังรวบรวมข้อมูลการฉีดอยู่ อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นยังไม่มีรายงานผู้ได้รับผลกระทบ อาการไม่พึงประสงค์หลังจากการรับวัคซีนทั้งสองชนิด

“ช่วงหลังการฉีดวัคซีนของไทยเริ่มชะลอตัว ไม่เหมือนในช่วงแรกๆ เพราะประชาชนก็คิดว่าตัวเองฉีดวัคซีนเยอะแล้ว แต่ยังขออย่าว่าวัคซีนโควิดและไข้หวัดใหญ่ เราฉีดปีละ 1 เข็ม จึงอยากให้ประชาชนเข้ามารับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง ส่วนเรื่องการเข้าถึงวัคซีน กรมควบคุมโรคก็ได้จัดบริการให้เกิดความสะดวกกับประชาชน สามารถมารับวัคซีนได้ที่โรงพยาบาลอำเภอทุกแห่ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ” นพ.ธเรศกล่าว

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า สถานการณ์ผู้ป่วยโควิด-19 ภายในประเทศ รายสัปดาห์ ระหว่างวันที่ 30 เม.ย.-6 พ.ค.2566 มีผู้ป่วยรายใหม่สะสม 1,699 ราย เสียชีวิตสะสม 242 ราย ผู้เสียชีวิตสะสม 10 ราย เสียชีวิตสะสม 1 ราย ผู้ป่วยปอดอักเสบสะสม 219 ราย ผู้ป่วยใส่ท่อช่วยหายใจสะสม 113 ราย ขณะที่ อัตราการฉีดวัคซีนโควิด-19 สะสม 144,951,341 โดส



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3966758](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3966758)

## กรมการแพทย์ ขอเชิญประชาชน ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ฟรี!

### เชิญประชาชน ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ฟรี!

กรมการแพทย์ ขอเชิญ ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน! ฟรี ต้องไม่เคยตรวจโรคเบาหวานมาก่อน อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปีขึ้นไป ณ สถานพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ชั้น 1 ตึกกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

### ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ณ สถานพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข

ผู้สื่อข่าวรายงาน เมื่อวันที่ 9 พ.ค.ว่า กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ขอเชิญประชาชน ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ฟรี ในโครงการ "การประเมินผลเครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานระหว่าง" (Thai Diabetic Risk Score, FPG และ HBA1C)

### ใครที่สามารถ ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ฟรี

- ประชาชนทั่วไป อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปีขึ้นไป
- ประชาชนทั่วไป ที่ไม่เคยตรวจโรคเบาหวาน

ผู้ที่สนใจสามารถประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานด้วยตนเองได้ที่ แบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน คลิ๊ก





## ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 9 พฤษภาคม 2566

ที่มา : [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_3966758](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3966758)

ทั้งนี้ การประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ควรตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยมีคำถามสำคัญ เช่น

- ดัชนีมวลกาย
- รอบเอว
- มีความดันโลหิตสูงหรือไม่
- ประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ หรือ น้อง)

### วิธีการคำนวณดัชนีมวลกาย

ภายในแบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ต้องระบุวิธีการคำนวณดัชนีมวลกาย ทำได้โดย

**น้ำหนัก (กิโลกรัม)หารด้วย ส่วนสูง (เมตร)2 โดย BMI สมส่วนควรรอยู่ที่ 18.5-22.9 กก./ม.2 โดยเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) มีดังนี้**

1. น้อยกว่า 18.5 = น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
2. 18.5-22.9 = สมส่วน
3. 23.0-24.9 = น้ำหนักเกิน
4. 25.0-29.9 = โรคอ้วน
5. ตั้งแต่ 30.0 = โรคอ้วนอันตราย

### คะแนนการประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

- น้อยกว่า 6 ไม่เสี่ยงโรคเบาหวาน ไม่ต้องลงทะเบียน
- มากกว่าหรือเท่ากับ 6 เสี่ยงโรคเบาหวาน

ผู้ที่มีผลคะแนนความเสี่ยงโรคเบาหวาน 6 คะแนนขึ้นไป ลงทะเบียนตรวจเบาหวานฟรี คลิก

### การเตรียมตัวเจาะเลือดสำหรับผู้ลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว

- งดน้ำและอาหารก่อนวันที่นัดเจาะเลือด ตั้งแต่เวลา 20.00 น. เป็นต้นไป เช่น นัดวันที่ 4 พ.ค. 66 ต้องงดน้ำและอาหารตั้งแต่เวลา 20.00 น. ของวันที่ 3 พ.ค. 66
- เดินทางมายัง ณ สถานพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ชั้น 1 ตึกกรมการแพทย์ ก่อนเวลา 09.00 น.
- เตรียมบัตรประจำตัวประชาชน ฉบับจริง