



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## สัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพ "ซีหูเยอะ" อาจเข้าข่าย 3 โรคสำคัญ

หมอมู เผย "ซีหูเยอะ" สัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพ อาจเข้าข่าย 3 โรคสำคัญ พร้อมคำแนะนำควรทำอย่างไร

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 มีรายงานว่า หมอมู วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวชศาสตร์ มศว. ได้โพสต์ข้อความให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ โดยระบุว่า ซีหูเยอะ สัญญาณเตือน! ปัญหาสุขภาพ 3 โรคสำคัญ ได้แก่

1. โรคหูชั้นนอกอักเสบ (Swimmer's ear) เป็นการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนนอก ที่มักเกิดจากการสัมผัสน้ำบ่อยๆ อาการรวมถึง ซีหูมาก น้ำหรือหนองไหลออกจากหู ปวดหู คันหู และหูตึง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

2. โรคลูปัส (Lupus) เป็นโรคภูมิคุ้มกันเอง ที่ร่างกายผลิตสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำลายเนื้อเยื่อต่างๆ อาการรวมถึง ผื่นแดงบนใบหน้า ปวดข้อ อ่อนเพลีย และซีหูนมาก

3. โรคหินปูนเกาะกระดูกหู (Otosclerosis) เกิดจากหินปูนที่เจริญผิดปกติในหูชั้นกลาง ทำให้เสียงไม่สามารถผ่านจากหูชั้นกลาง เข้าไปในหูชั้นในได้ตามปกติ ทำให้หูอื้อหรือหูตึง นอกจากนั้นอาจเกิดหินปูนเจริญผิดที่ในหูชั้นใน หรือหินปูนที่ผิดปกติในหูชั้นกลางปล่อยเอนไซม์บางชนิดเข้าไปในหูชั้นใน ทำให้มีเสียงดังในหูหรือเวียนศีรษะ บ้านหมุนได้ และซีหูนมาก

#### คำแนะนำ

1. หากมีอาการซีหูนมากหรือผิดปกติ ควรไปตรวจหูเพื่อวินิจฉัยและรักษาโรคที่อาจเกี่ยวข้อง
2. หลีกเลี่ยงการชูดหรือเอาซีหูออกด้วยตนเอง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ก่อนนอน เพราะอาจทำให้ซีหูนสะสมมากขึ้น.



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## “ขยับร่างกายสัปดาห์ เพื่อชีวิตที่แข็งแรง” ตอน 1

การออกกำลังกายขณะนั่งทำงานหรือนั่งนาน ควรทำท่าออกกำลังกายและยืดเหยียดที่ถูกวิธี ไม่กลั้นหายใจ ไม่รีบร้อนหรือกระชากขณะทำท่า ความบ่อยและความหนัก “ที่พอดี” ไม่ขาดการดื่มน้ำ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้ดี ปลอดภัย ช่วยการไหลเวียนเลือดได้ดีขึ้น และใช้ชีวิตได้สุขขึ้น

**ทำบ่อยแค่ไหนถึงจะดี?**

เริ่มต้นจากเวลาที่มีครั้งละ 5-10 นาที ลองเริ่มจากท่าละ 3-5 ครั้ง ทำซ้ำสัก 2-3 รอบ ตอนไหนก็ได้ของวัน

เมื่อเริ่มคุ้นชินแล้ว เพิ่มเป็นท่าละ 10-15 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 รอบ ทำวันเว้นวันจะยิ่งเห็นผลเร็ว



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

**ทำหนักขนาดไหนถึงจะดี?**

สิ่งที่ต้องระวังคือ การทำอะไรที่กระตุ้นความดันหรือแรงดันเลือดที่สูงเกินไป เพราะฉะนั้นทำเบาๆ แต่ทำบ่อยๆ

ตอนทำท่า ถ้าหากทำไปด้วย “พูดเป็นประโยคไปด้วยได้ แบบไม่หอบ แต่ร้องเพลงไม่ได้” แสดงว่าพอดี

**ท่าแนะนำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง**

### 1. ตั้งแขนหมุนไหล่ (ไหล่และหลังแข็งแรง)

- ยกแขนขนานกับไหล่
- หมุนไหล่เป็นวงกลมไปด้านหลัง
- เหยียดแขนกางออกขนานพื้น





ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## 2. นั่งเตชาค้างไว้ (ต้นขาแข็งแรง)

- นั่งครึ่งเก้าอี้ด้านหน้า



- หายใจออก เตชามาตรงขึ้นด้านหน้า เกร็งค้างไว้ ช้าลงละ 10-20 วินาที





ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

### 3. กระดกและงุ่มเท้า (น่อง หน้าแข้งแข็งแรง และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด)

)

- นั่งเหยียดขา หายใจเข้าออก ปกติ



### 4. นั่งเก้าอี้ลม (สะโพก ต้นขาแข็งแรง และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด)

- นั่งครึ่งเก้าอี้ด้านหน้า

- วางเท้า และแยกขากว้างเท่าสะโพก

- เหยียดแขน 2 ข้างไปด้านหน้า ขนานพื้นหายใจเข้า





ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.hfocus.org/>

## รู้จัก “ห้องปลอดฝุ่น” อีกมาตรการรองรับช่วยประชาชนกลุ่มเสี่ยงผลกระทบสุขภาพ

ห้องปลอดฝุ่น อีกมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข จัดทำ CleanRoom แล้ว 2,053 ห้อง รองรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้ 33,000 คน แบ่งเป็นรพ.ศูนย์/รพ.ทั่วไป 42 แห่ง รวม 661 ห้อง รพ.ชุมชน 283 แห่ง รวม 1,392 ห้อง และอีก 2 แห่งอยู่ระหว่างดำเนินการ เน้นกลุ่มป่วย กลุ่มเปราะบาง

ห้องปลอดฝุ่น (Clean Room) เป็นอีกหนึ่งมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข(สธ.) นำมาเป็นเครื่องมือในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจากปัญหาฝุ่นพิษ หรือฝุ่น PM2.5 โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ หัวใจและหลอดเลือด

โดยในปี 2566 ประเทศไทยมีพื้นที่ฝุ่นเกินมาตรฐาน 37.5 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม.) กว่า 58 จังหวัด ประชากรที่อยู่ในพื้นที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน มีมากกว่า 56 ล้านคน และในปี 2567 ก็มีแนวโน้มว่าฝุ่น PM 2.5 จะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข มีมาตรการต่างๆ ทั้งการส่งเสริม ป้องกัน และรักษา และจัดทำห้องปลอดฝุ่น ทั้งในโรงพยาบาล และในชุมชน ตั้งเป้าหมายให้มีห้องปลอดฝุ่นทุกอำเภอ จัดบริการคลินิกมลพิษ 90 แห่ง ทั่วประเทศ

### จัดทำ CleanRoom 30 จังหวัดพื้นที่เสี่ยงฝุ่นPM2.5

นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้แถลงถึงมาตรการและแนวทางป้องกันฝุ่นพิษเมื่อวันที่ 25 ม.ค.ที่ผ่านมา ว่า กระทรวงสาธารณสุข(สธ.) ได้ตั้งศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (EOC) กรณีฝุ่น PM 2.5 ตั้งแต่ปี 2566 เพราะคาดว่า PM 2.5 จะมีปัญหามากขึ้น และให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ทุกจังหวัดเปิด EOCเช่นกัน โดยขณะนี้พื้นที่เสี่ยง 30 จังหวัด คือ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน พิษณุโลก อุตรดิตถ์ ตาก สุโขทัย เพชรบูรณ์ ชัยนาท กำแพงเพชร พิจิตร นครสวรรค์ อุทัยธานี บึงกาฬ เลย หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี นครพนม สกลนคร นครพนม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม

โดยแนวทางหนึ่งคือ การให้พื้นที่เสี่ยงจัดทำ ห้องปลอดฝุ่น หรือ Cleanroom ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด 2,053 ห้อง รองรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้ประมาณ 33,000 คน แบ่งเป็นรพ.ศูนย์/รพ.ทั่วไป 42 แห่ง รวม661 ห้อง รพ.ชุมชน 283 แห่ง รวม 1,392 ห้อง และอยู่ระหว่างดำเนินการอีก 2 แห่ง นอกจากนี้ ยังมีห้องปลอดฝุ่นของหน่วยงานสังกัดกรมวิชาการ ได้แก่ กรมการแพทย์ กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต รวม 509 ห้อง รองรับกลุ่มเสี่ยงได้ประมาณ 12,000 คน ซึ่งประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถติดต่อเข้ารับบริการหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.hfocus.org/>

### 3 รูปแบบการจัดทำห้องปลอดฝุ่น

ด้าน นพ.สุฤษดิ์เดช เจริญไชย ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขฉุกเฉิน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลกับทาง Hfocus เพิ่มเติมถึงรูปแบบการจัดทำ Cleanroom ว่า ห้องปลอดฝุ่น ณ ปัจจุบันที่กรมอนามัยแนะนำ หลักๆ จะมีแบบ 1.ห้องปิดมิดชิด ป้องกันฝุ่นจากภายนอก แต่ไม่มีเครื่องฟอกอากาศ ซึ่งส่วนใหญ่ไม่แนะนำแบบนี้ 2.แบบมีเครื่องฟอกอากาศ และ3.มีเครื่องฟอกอากาศ และมีตัวระบายอากาศ มีแผ่นกรอง ซึ่งแบบนี้ดีที่สุด แต่อาจมีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ

ส่วนการจัดทำ ห้องปลอดฝุ่น ในโรงพยาบาลจะใช้รูปแบบที่ 2 คือ มีระบบฟอกอากาศ อย่างขนาดห้อง 25คูณ25 ตรม. จะใช้งบประมาณหมื่นกว่าบาท ซึ่งโรงพยาบาลสามารถดำเนินการได้

อย่างไรก็ตาม สำหรับการจัดห้องปลอดฝุ่น ในโรงพยาบาลนั้น จะรองรับกลุ่มเสี่ยง และพื้นที่เสี่ยง ซึ่งผู้ป่วยที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจจะสามารถไปอยู่ที่ “ห้องปลอดฝุ่น” ชั่วคราว เพื่อให้ลดการสัมผัสกับฝุ่น ยิ่งคนที่มีภาวะทางเดินหายใจ เช่น ฤกษ์ลมโป่งพอง หรือเด็กเล็ก ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าคนทั่วไป จึงจำเป็นต้องอยู่ภายในห้องปลอดฝุ่น

“นโยบายท่านปลัดสร. อยากให้มีการจัดทำ ห้องปลอดฝุ่น ทุกโรงพยาบาล แต่ขณะนี้จำเป็นต้องมีในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะ 30 จังหวัดข้างต้น นอกจากนี้ ห้องปลอดฝุ่น สามารถทำในชุมชนได้ด้วย เช่น กลุ่มที่ติดบ้านติดเตียง มลพิษที่สูงในพื้นที่ ทางรพ.และท้องถิ่นก็เข้าไปช่วยในการจัดทำเช่นกัน ซึ่งแนวทางในการจัดตั้งห้องปลอดฝุ่น สามารถประสานท้องถิ่น รพ.สต. ส่วนใหญ่จะเป็นทางเหนือตอนบน อย่างเชียงราย เพราะค่าฝุ่นสูงมาก” นพ.สุฤษดิ์เดช กล่าว





ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.hfocus.org/>

ทั้งนี้ กรมอนามัย ได้จัดทำแนวทางในการทำ “ห้องปลอดฝุ่น” หรือ CleanRoom

แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

### รูปแบบที่ 1 การป้องกันฝุ่นจากภายนอก (ปิดประตู-หน้าต่าง)

เป็นการประยุกต์ใช้หลักการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง เป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย และมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ซึ่งเป็นแนวทางในการควบคุมปริมาณฝุ่นละอองภายในห้องเบื้องต้น โดยปิดประตู-หน้าต่างให้สนิท ทั้งนี้ ประสิทธิภาพลดฝุ่นขึ้นอยู่กับความปิดสนิทของห้อง เพื่อลดการซึมผ่านของอากาศภายนอกที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูงเข้ามาภายในห้อง วิธีนี้เป็นการรักษาระดับฝุ่นภายในห้องไม่ให้สูงขึ้น เนื่องจากการซึมผ่านของฝุ่นจากภายนอกเข้ามา โดยอาจเห็นผลความต่างของระดับฝุ่นละอองภายในห้องและภายนอกน้อย หากระดับฝุ่นภายนอกไม่สูง

ทั้งนี้ เนื่องจากห้องดังกล่าวไม่มีระบบการกำจัดฝุ่นละอองภายในห้อง และบางครั้งระดับฝุ่นภายในห้องอาจสูงกว่าภายนอกในช่วงที่ปริมาณฝุ่นภายนอกต่ำ จึงควรทำการระบายอากาศเป็นบางครั้ง

### รูปแบบที่ 2 ระบบฟอกอากาศ

เป็นการประยุกต์ใช้หลักการกำจัดอนุภาคของฝุ่นละอองที่อยู่ภายในห้องด้วยเครื่องฟอกอากาศ (แบบกรองด้วยวัสดุหรือแบบไฟฟ้าสถิต) ร่วมกับการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง โดยประสิทธิภาพการลดฝุ่นละอองภายในห้องขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของเครื่องฟอกอากาศดังกล่าว ดังนั้น เครื่องฟอกอากาศที่ใช้ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับห้อง

### รูปแบบที่ 3 ระบบความดันอากาศพร้อมระบบฟอกอากาศ

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงเช่นเดียวกับรูปแบบที่ 2 ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้หลักการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง และกำจัดอนุภาคที่อยู่ภายในห้องเช่นเดียวกัน แต่รูปแบบนี้ พัดลมจะดูดอากาศจากภายนอก ที่ผ่านการลดปริมาณฝุ่นแล้ว ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567

ที่มา : <https://www.hfocus.org/>

## ห้องปลอดฝุ่น

โรงพยาบาลค้อวัง จังหวัดยโสธร

