ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 5 มกราคม 2567

ที่มา : https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701

กทม. ยังต้องระวัง ฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐานต่อเนื่อง กระทบสุขภาพ 14 พื้นที่

ค่าฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เกินค่ามาตรฐาน เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 14 พื้นที่

วันที่ 4 มกราคม 2567 มีรายงานว่า ศูนย์ข้อมูลคุณภาพอากาศกรุงเทพมหานคร สรุปผลการตรวจวัด PM 2.5 เวลา 12.00-14.00 น. ตรวจวัดได้ 20.1-47.9 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม)

ค่าเฉลี่ยของกรุงเทพมหานคร 32.1 มคก./ลบ.ม. โดยค่า PM 2.5 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เกินมาตรฐานอยู่ในระดับสีส้ม เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (มาตรฐานไม่เกิน 37.5 มคก./ลบ.ม.) จำนวน 14 พื้นที่ คือ

1. เขตลาดกระบัง
2. เขตธนบุรี
3. เขตบางพลัด
4. เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย

ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 5 มกราคม 2567

ที่มา : https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701

5. เขตทวีวัฒนา
6. เขตหนองแขม
7. เขตบางบอน
8. เขตประเวศ
9. เขตจตุจักร
10. เขตปทุมวัน
11. เขตบางกอกน้อย
12. เขตคลองสามวา
13. สวนรมณีย์ทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง
14. สวนทวีนารมย์ เขตทวีวัฒนา

ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 5 มกราคม 2567

ที่มา : https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701

ข้อแนะนำสุขภาพ : คุณภาพอากาศระดับสีส้ม เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

- ประชาชนทั่วไป : ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากป้องกัน PM 2.5 ทุกครั้งที่ออกนอกอาคาร
  จำกัดระยะเวลาในการทำกิจกรรม หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา
- ประชาชนกลุ่มเสี่ยง : ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากป้องกัน PM 2.5 ทุกครั้งที่ออกนอกอาคาร
  เลี่ยงการทำกิจกรรม หรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์.

ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 5 มกราคม 2567

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

กรมสุขภาพจิต แนะ 5 เทคนิคดูแลใจ บรรเทา"ภาวะซึมเศร้าช่วงปีใหม่"

กรมสุขภาพจิต ห่วงประชาชนเกิดภาวะซึมเศร้าช่วงปีใหม่ มีความทรงจำด้านลบ เจอการสูญเสีย หรือเกิดความเครียดเรื้อรังสะสมหรือซึมเศร้า พร้อมแนะ 5 เทคนิคดูแลใจห่างไกลซึมเศร้า

วันนี้ (4 มกราคม 2567) **นพ.พงศ์เกษม ไข่มุกด์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข รักษาราชการแทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต** กล่าวว่า ภาวะ “New Year’s Blues” หรือ ภาวะซึมเศร้าช่วงปีใหม่ แม้ไม่ได้เป็นการวินิจฉัยทางจิตเวช แต่เป็นภาวะทางสุขภาพจิตที่ได้รับการพูดถึงมากขึ้น กรมสุขภาพจิตให้ความสำคัญและเฝ้าระวังด้านสุขภาพจิตของประชาชนเป็นอย่างมาก เพราะแม้คนส่วนใหญ่จะมีความสุขเพิ่มขึ้นจากการเข้าสู่เทศกาลรื่นเริง แต่คนจำนวนหนึ่งจะเริ่มทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในตลอดปีที่ผ่านมา หรือได้รับฟังข่าวสารที่มีการสรุปเหตุการณ์ต่างๆ ในช่วงปีที่ผ่านมาและเกิดความผิดหวัง กังวล ระลึกถึงอุปสรรคปัญหาด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งสุขภาพกาย ปัญหาจากการทำงาน และปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลายคนไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ตามสิ่งที่ตนเองเคยคาดหวังและวางแผนไว้ ก่อให้เกิดความรู้สึกล้มเหลว ความทรงจำด้านลบ การสูญเสีย และความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง เกิดความเครียดเรื้อรังสะสมหรือซึมเศร้าขึ้นได้

นอกจากนี้ กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตอยู่เดิม อาจจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มยิ่งขึ้นได้ในช่วงนี้ เช่น คนที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่เดิมอาจมีอาการเศร้ารุนแรงมากขึ้นตามมา

ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 5 มกราคม 2567

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

นพ.พงศ์เกษม กล่าวอีกว่า ในช่วงปีใหม่นี้หากพบว่าภาวะซึมเศร้า กรมสุขภาพจิตขอแนะนำ 5 เทคนิคเพื่อนแท้ดูแลใจเพื่อห่างไกลซึมเศร้า ดังนี้

1. หมั่นสำรวจอารมณ์ของตัวเองและคนรอบข้าง ทั้งในระหว่างช่วงหยุดยาวและหลังหยุดยาวยาวด้วยการประเมินตัวเองผ่าน www.วัดใจ.com

2. มองเห็นคุณค่าของตนและสิ่งดีในอดีตที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการเรียนรู้ หรือการทบทวนเพื่อสร้างพลังใจให้กับตนเอง เพราะถือว่าการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้าต่อปัญหาและอุปสรรคในอนาคต

3. แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นในช่วงเวลาเวลาที่ยากลำบาก หรือแบ่งปันช่วงเวลาดีดีเพื่อสร้างความสุขให้แก่กัน

4. ใช้เวลาที่มีคุณภาพกับครอบครัวหรือคนสนิท ซึ่งหากไม่สามารถเดินทางไปพบเจอกันได้ก็สามารถใช้วิธีการทางออนไลน์เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเพิ่มเติม

5. หากรู้สึกว่าตนเองตกอยู่ในภาวะ New Year's Blues ไม่ตัดสินหรือเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด ให้พูดคุยกับผู้อื่น หรือสามารถขอรับบริการทางด้านสุขภาพจิตผ่านทางสายด่วนที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพื่อหาทางออกและแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง

อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกว่าตนเองอาจมีภาวะ New Year's Blues สามารถเริ่มปรึกษาพูดคุยกับใครสักคน เช่น คนใกล้ชิดหรือสมาชิกในครอบครัว รวมถึงสามารถติดต่อขอคำปรึกษาจากสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่ LINE@1323forthai, sati App หรือปรึกษาจิตแพทย์เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป