



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

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



กรมควบคุมโรค คาดสาเหตุทำผู้ป่วยโควิด-19 มี แนวโน้มเพิ่มขึ้นหลังสงกรานต์

กรมควบคุมโรค เผยสถานการณ์ "โควิด-19" ผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นหลัง
เทศกาลสงกรานต์ ตามที่คาดการณ์ไว้ แนะนำกลุ่มเสี่ยงระมัดระวัง ส่วนใหญ่มี
อาการคล้ายไข้หวัด

วันที่ 21 เมษายน 2567 นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค
เผยว่า นายแพทย์ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มีความ
ห่วงใยต่อสถานการณ์ของโรคโควิด-19 เพิ่มสูงขึ้นหลังเทศกาลสงกรานต์ ซึ่ง
ปัจจุบันโรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังตาม พ.ร.บ.โรคติดต่อ แต่ยังไม่
มีรายงานการระบาดรุนแรง แต่เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ได้สั่งการทุกจังหวัด
ประเมินสถานการณ์และเตรียมความพร้อม กำชับทุกหน่วยงานดูแลประชาชน
อย่างทั่วถึง



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

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

โดยในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา (วันที่ 14-20 เมษายน 2567) พบผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลจำนวน 1,004 ราย เจ็บป่วย 143 รายต่อวัน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามที่คาดการณ์ไว้ โดยพบผู้ป่วยมากขึ้นในพื้นที่กรุงเทพฯ ปริมณฑล และจังหวัดท่องเที่ยวหลายแห่ง และมีผู้ป่วยอาการรุนแรงปอดอักเสบ 292 ราย ใส่ท่อช่วยหายใจ 101 ราย และเสียชีวิต 3 ราย โดยผู้เสียชีวิตทุกราย เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ หรือมีโรคเรื้อรัง (608)

สาเหตุที่ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วย เนื่องจากส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีอาการเหมือนไข้หวัด ทำให้ไม่ระวัง ป้องกันตนเอง ส่งผลให้ผู้ป่วยเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามจากการติดตามเฝ้าระวังสายพันธุ์ที่กำลังระบาดในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบว่ายังคงเป็นสายพันธุ์รุ่นลูกของโอมิครอน โดยผู้ป่วยจะมีลักษณะอาการคล้ายหวัด เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ มีน้ำมูก โดยยังไม่พบว่ามีระดับความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นจากสายพันธุ์โอมิครอนเดิมในปีที่ผ่านมา

นายแพทย์ธงชัย กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคโควิด-19 ขณะนี้มีลักษณะเหมือนโรคประจำถิ่น สามารถพบผู้ป่วยได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่จะมีจำนวนมากหรือน้อยแล้วแต่ช่วงเวลา ขณะนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจทั่วไป อาทิ โรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัด ทั้งนี้ โรงพยาบาลทุกแห่งมีความพร้อม ทั้งด้านบุคลากร เตียงรองรับผู้ป่วยเวชภัณฑ์ ตลอดจนมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยเป็นอย่างดี



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

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

ประชาชนทั่วไปควรเน้นสุขอนามัยส่วนบุคคล และส่งเสริมให้มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในสถานที่แออัดที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น ในการเดินทางสาธารณะ ที่โรงพยาบาล และสถานที่ดูแลผู้สูงอายุ และจำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ หากมีอาการค้ำยหวัด ควรทำการตรวจ ATK ที่บ้าน และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับกลุ่มเสี่ยง 608 หากผลตรวจเป็นบวก 2 ซิต ให้สวมหน้ากากเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และพบแพทย์โดยเร็วเมื่อมีอาการหายใจลำบาก หรืออื่นๆ

สำหรับกลุ่ม 608 หากมีอาการค้ำยหวัด และผลตรวจ ATK เป็นบวก 2 ซิต ควรสวมหน้ากากและรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา เพื่อลดโอกาสในการเกิดอาการรุนแรง หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสายด่วนของกรมควบคุมโรคได้ที่ 1422



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

เตือน 6 กลุ่มเสี่ยง รับผลจากอากาศร้อน ก่อปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าคนปกติ

กรมสุขภาพจิต เตือนอากาศร้อน ส่งผลทั้งทางกาย และจิต โดยเฉพาะ 6 กลุ่มต้องระวัง ทั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรังอาจทำอาการแย่ลง ผู้ป่วยสมองเสื่อม กลุ่มเปราะบางทางเศรษฐกิจ ชาดอุปถัมภ์บรรเทาความร้อน ผู้ป่วยจิตเวช อากาศร้อนอาจอาจกำเริบจากการแปรปรวนของสารสื่อประสาท ฯลฯ และ 5 วิธีรับมือปัญหาสุขภาพอากาศร้อน

เมื่อวันที่ 11 เมษายน นพ.พงศ์เกษม ไข่มุกด์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า อากาศร้อนมีผลโดยตรงกับสุขภาพจิตยกตัวอย่างเช่นอากาศที่ร้อนจะทำให้คนเรารู้สึกเครียด เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานในการปรับตัว ในช่วงอากาศร้อนกลางวันยาวนานกว่ากลางคืนอาจทำให้ร่างกายหลังสารเมลาโตนินได้ช้าลง ทำให้ไม่รู้สึกง่วง นอกจากนี้ อากาศที่ร้อนอาจจะทำให้นอนไม่หลับ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอเกิดอาการหงุดหงิด อ่อนล้าได้ง่าย นอกจากนี้ อากาศที่ร้อนอาจส่งผลให้เกิดความเครียด หงุดหงิดควบคุมอารมณ์ได้น้อยลงจนเกิดความหุนหันพลันแล่นทำอะไรที่ไม่หยังคิดได้

เตือนกลุ่มเสี่ยง รับผลจากอากาศร้อน

อย่างไรก็ตาม ประชาชนบางกลุ่มอากาศที่ร้อนอาจจะมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตได้มากกว่าคนปกติ เช่น

1. คนที่มีโรคเรื้อรัง โรคประจำตัว อากาศที่ร้อนอาจจะทำให้อาการเจ็บป่วยแย่ลงส่งผลให้เกิดความเครียดได้
2. กลุ่มผู้ป่วยสมองเสื่อมอาจทำให้อาการแย่ลงจนต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลได้
3. ผู้ที่มีความเปราะบางทางด้านเศรษฐกิจ อาจจะมีปัญหาที่อยู่อาศัยที่ร้อนอบอ้าวมากเกินไป ชาดอุปถัมภ์ที่ช่วยบรรเทาอากาศร้อน และชาดโอกาสเข้าถึงการบริการทางการแพทย์
4. ผู้ที่ป่วยทางด้านจิตเวช ยาทางจิตเวชที่รับประทานอยู่อาจส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ อากาศที่ร้อนอาจทำให้อาการจิตเวชกำเริบได้จากการแปรปรวนของสารสื่อประสาท
5. ผู้ป่วยตั้งครร์กอาจจะมีปัญหาแทรกซ้อนทางด้านการตั้งครร์กได้
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดอาจจะมีปัญหาการปรับตัวในช่วงอากาศร้อน ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอากาศร้อนอาจจะทำให้มีปัญหาเรื่องการเสียเหงื่อและเกลือแร่ได้เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัวมากเกินไป



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

แนะ 5 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ สู้อากาศร้อน

นพ.จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า สำหรับวิธีรับมือปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เกิดจากสภาพอากาศร้อนสามารถทำได้ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งหรืออยู่ท่ามกลางอากาศที่ร้อนสูงโดยเฉพาะเวลา 11 โมงถึงบ่ายสามโมงเพราะเป็นช่วงเวลาที่แดดร้อนสุดของวัน สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายอยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก สวมหมวก กางร่มใช้ครีมกันแดดเมื่อออกสู่ที่แจ้ง
2. ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำเป็นเวลานานนานควรดื่มน้ำให้มากเพียงพอต่อวัน
3. รู้วิธีจัดการอารมณ์และความเครียด
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ปรับสภาพห้องนอน ที่นอนให้มีอากาศเย็นหรือโล่งโปร่งสบาย
5. ทานอาหารที่ทำสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อนหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเพราะยิ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ และหากมีโอกาสให้เวลากับการออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งที่อากาศถ่ายเทได้สะดวกหรือเดินพักผ่อนตามห้าง ร้านค้าที่ติดแอร์ ซึ่งถือว่าเป็นการได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

นอกจากนี้ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะแอลกอฮอล์จะดูดซึมผ่านสู่กระแสเลือดได้เร็วและทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าช่วงที่มีอากาศปกติ อีกทั้ง แอลกอฮอล์ยังทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัวทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำรุนแรงอาจทำให้ช็อคหมดสติและมีโอกาสเสียชีวิตได้