



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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



## พัฒนาศักยภาพทีมสุขภาพจิต เยียวยาผู้ประสบภาวะ วิกฤติ

นพ.ธิตี แสงธรรม รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า ประเทศไทยได้เผชิญเหตุการณ์วิกฤติหลากหลายรูปแบบ ทั้งภัยพิบัติจากน้ำมือมนุษย์ ภัยธรรมชาติ หรือโรคระบาด ดังนั้น การพัฒนาระบบบริการและองค์ความรู้ ด้านวิกฤติสุขภาพจิตจากภัยพิบัติ จำเป็นต้องมีการพัฒนาแนวทางการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือ เยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติ ทีมปฏิบัติการวิกฤติสุขภาพจิต (MCATT) ให้สอดคล้องกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของภัยพิบัติ กรมสุขภาพจิตจึงได้ประสานความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพทีมปฏิบัติการด้านวิกฤติสุขภาพจิตในเขตสุขภาพ เพื่อสนับสนุนเสริมกลไกในการปฏิบัติงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติ ให้ได้รับการดูแลตามมาตรฐานที่กำหนดได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

นพ.ธิตินันท์ ธานีรัตน์ ผอ.รพ.จิตเวช สงขลา ราชนครินทร์ กล่าวว่า การเตรียมพร้อมโดยการพัฒนาทีมงานเพื่อรองรับการปฏิบัติงาน เป็นกระบวนการที่สำคัญเพื่อให้แก้ปัญหาให้กับประชาชนได้อย่างทันท่วงที ตามแนวทางการปฏิบัติงานตามคู่มือการปฏิบัติงานที่ช่วยเหลือนเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติ ฉบับปรับปรุง 2566 และการใช้ฐานข้อมูลเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตสำหรับผู้ประสบภัยในภาวะวิกฤติ/ภัยพิบัติ (Crisis Mental Health Surveillance System : CMS) มีเป้าหมายในการสร้างระบบ และกลไกในการปฏิบัติงานช่วยเหลือนเยียวยาจิตใจได้ตามมาตรฐาน ส่งผลให้ผู้ประสบภาวะวิกฤติพ้นภัยทุเลาโดยเร็ว และสามารถใช้ชีวิตตามปกติได้.



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

## สภาอากาศไทย ไขข้อข้องใจ กำหนัดการความงาม บริจาคเลือดได้ไหม?

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภาอากาศไทย ไขข้อข้องใจ หนัดการความงาม สามารถบริจาคโลหิตได้หรือไม่ กินยาแบบไหน ห้ามบริจาคเลือด

การดูแลตัวเอง ใส่ใจความสวยงาม เพื่อความอ่อนเยาว์ และความกระจำงไสของผิวพรรณ การเสริมความงามด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่เรียกว่า หนัดการความงาม สามารถบริจาคโลหิตได้หรือไม่

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภาอากาศไทย ให้ข้อมูลถึงหนัดการแบบไหนสามารถบริจาคโลหิตได้ทันทีหลังเข้ารับบริการ หรือแบบไหนต้องงดบริจาคโลหิต และต้องเว้นระยะเวลาานแคะไหน

- ทำทริตเมนต์ ยกกระชับผิว : หลังเข้ารับบริการสามารถบริจาคโลหิตได้
- การรักษาสิว กระ จุดต่างด้า ซี้แมลงวัน รี้รอย แผลเป็น เนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็ง ตึงเนื้อ หูด ปาน ฝไ รอยสัก และกำจัดขนด้วยเลเซอร์ : หากไม่มีการอักเสบหลังเข้ารับบริการ สามารถบริจาคโลหิตได้ แต่ถ้ามีการอักเสบ รอให้แผลหายดีก่อนจึงจะบริจาคโลหิตได้
- การฉีดวิตามิน ฉีดโบท็อกซ์ ฉีดฟิลเลอร์ ฉีดเมโส ฉีดกลูตาไธโอน ปรับรูปหน้าเรียว วิเซฟ กคสิว ฉีดสิว ร้อยไหม : หากเสริมความงามจากคลินิกทั่วไป หรือสถานี่อื่น ๆ ที่ไม่ใช่โรงพยาบาล หลังเข้ารับบริการให้้งดบริจาคโลหิต 4 เดือน แต่ถ้าทำด้วยเทคนิคปลอดเชื้อที่โรงพยาบาล สามารถบริจาคโลหิตได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

## รับประทานยารักษาสิว (Anti-acne)

- ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ที่ใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีสิว ได้แก่ เตตราซัยคลิน (tetracycline) คลินดาไมซิน (clindamycin) มีโนไซคลิน ( minocycline) ด็อกซีไซคลิน(doxycycline) อีริโทรมัยซิน (erythromycin) โลมีไซคลิน (lymecycline) และออกซีเตตราไซคลิน (oxytetracycline) เป็นต้น ในกรณีเป็นสิวที่ไม่มีการอักเสบ แต่มีการใช้ยาทั้งชนิดรับประทานและทาผิวหนัง หรือใช้ทาผิวหนังเพียงอย่างเดียว หลังใช้สามารถบริจาคโลหิตได้ แต่!! หากอยู่ระหว่างการใช้ยาเพื่อรักษาภาวะอักเสบของสิว ต้องรอนกว่าอาการอักเสบหายดีแล้ว อย่างน้อย 2 สัปดาห์ และใช้ยาครบจำนวนตามสั่งของแพทย์ มาแล้วอย่างน้อย 1 สัปดาห์ จึงจะบริจาคโลหิตได้

- ยา Retinoids (กลุ่มอนุพันธ์วิตามิน เอ) : ต้องงดบริจาคโลหิตชั่วคราว

เนื่องจากยาในกลุ่มนี้ มีผลทำให้เกิดความพิการของทารกในครรภ์ได้ มีเงื่อนไขการหยุดยาก่อนการบริจาค ดังนี้

- ยา Isotretinoin ต้องหยุดยาอย่างน้อย 1 เดือน
- ยา Acitretin ต้องหยุดยาอย่างน้อย 2 ปี
- ยา Etretinate งดบริจาคโลหิตถาวร

- รับประทานอาหารเสริม และ สมุนไพร : วิตามินทุกชนิด เวทย์โปรตีน แอลคาร์นิทีน คอลลาเจน กลูตาไธโอน เลซิทิน อี อาหารเสริมที่มีไบโอติน ฟัทยาละลายใจ โสม ถั่งเช่า สามารถบริจาคโลหิตได้
- แต่หากเป็นน้ำมันตับปลา น้ำมันปลา และไขมันชั้น ต้องงด 3 วัน ก่อนบริจาคโลหิต เพราะมีผลต่อการทำงานของเกล็ดเลือด

ขอเพียงปฏิบัติตามเกณฑ์การรับบริจาคโลหิต แล้วเตรียมร่างกายให้พร้อมทุกครั้งที่ยาบริจาค โลหิตของเราก็จะมีคุณภาพ เพียงพอที่จะช่วยต่อลมหายใจให้ผู้เจ็บป่วยได้อย่างมหาศาลเลยทีเดียว อย่างไรก็ตาม การบริจาคโลหิตยังมีประโยชน์อีกมากมาย ต่อตัวผู้บริจาคเองด้วย ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการบริจาคโลหิตทุก 3 เดือน ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ และ หลอดเลือดสมอง ทั้งยังช่วยเพิ่มไขมันดี ยับยั้งการทำลายหลอดเลือดของไขมันไม่ดี ที่สำคัญยังช่วยลดการสะสมของเหล็กที่ผิวหนัง ซึ่งช่วยทำให้ผิวพรรณกระจ่างใส และชะลอความร่วงโรยของผิวหนัง ถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเสริมสุขภาพ และความงามอีกด้วย