



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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



ผลวิจัยฉบับใหม่เผย IF 16-8 มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 91 เปอร์เซ็นต์

การศึกษาล่าสุดของสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ได้ทำหายุทธการวางแผนรักษาสุขภาพด้วยวิธีการ **IF** หรือ **Intermittent Fasting** โดยมีความเสี่ยงที่อาจเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่ม 91 เปอร์เซ็นต์

สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา หรือ American Heart Association เปิดเผยงานวิจัยฉบับใหม่ ระบุว่า การทำ Intermittent Fasting หรือการรับประทานอาหารแบบเว้นช่วงการอดอาหารด้วยแผน 16-8 แบ่งเป็นการอดอาหาร 16 ชั่วโมง และรับประทานอาหาร 8 ชั่วโมง มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 91 เปอร์เซ็นต์



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

การวิจัยครั้งนี้ จัดทำโดย ดร.วิคเตอร์ จง จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้วิเคราะห์ผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาจำนวน 2 หมื่นคน ที่มีอายุเฉลี่ย 49 ปี และทำ IF ด้วยแผน 16-8

จากการศึกษาซึ่งนำเสนอในที่ประชุมสัมมนาวิชาการ AHA's Epidemiology and Prevention ในชิคาโก อิลลินอยส์ พบว่าผู้ที่จำกัดการรับประทานอาหารเพียง 8 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าผู้ที่รับประทานอาหาร 12-16 ชั่วโมง ในบรรดาผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ถ้ามีระยะเวลารับประทานอาหาร 8-10 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นประมาณ 66 เปอร์เซ็นต์

ขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นโรคมะเร็ง แต่มีการรับประทานอาหารมากกว่า 16 ชั่วโมงต่อวัน กลับพบว่ามีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ น้อยกว่า อีกทั้งนักวิจัยยังพบว่าการรับประทานอาหารด้วยความเข้มงวดด้านเวลา การกิน ไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตจากสาเหตุใดก็ตาม

เป็นที่ทราบกันดีว่า การทำ IF เป็นที่นิยมในช่วงหลายปีที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ในระยะยาวแล้วยังไม่มีความชัดเจนแน่ชัดว่าการจำกัดชั่วโมงการรับประทานอาหาร มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือไม่ อีกทั้งการรับประทานอาหารด้วยชั่วโมงที่น้อยกว่า 12-16 ชั่วโมง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำให้มีอายุที่ยืนยาวขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

การศึกษาทั้งหมดนี้ เก็บข้อมูลจาก National Health and Nutrition Examination Surveys จากปี 2003-2018 แล้วเปรียบเทียบกับฐานข้อมูลของ Centers for Disease Control and Prevention's National Death Index ในสหรัฐอเมริกาจากปี 2003 จนถึงธันวาคม 2019

นักวิจัยยอมรับว่าการศึกษานี้ยังมีข้อจำกัด เนื่องจากการอาศัยข้อมูลการบริโภคอาหารด้วยตัวเอง และยังขาดปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดร.วิดเตอร์ จง กล่าวเสริมว่า การทำ IF ในช่วงเวลาสั้นๆ ประมาณ 3 เดือน อาจส่งผลดีในด้านการลดน้ำหนัก และการพัฒนาระบบเมแทบอลิซึมในร่างกายให้ดีขึ้น แต่การทำ IF ต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลาหลายปี ก็อาจเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังเช่นกัน

สำหรับการลดน้ำหนักแบบ IF เคยมีงานวิจัยในอดีต ระบุว่า สามารถช่วยลดปัญหาความดันโลหิต และช่วยลดน้ำหนักลงได้ในลักษณะเดียวกับการนับการบริโภคแคลอรี และการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

สถาบันวัคซีน แจงชัดเกิดภาวะลิ่มเลือด-เกล็ดเลือดต่ำ จากวัคซีนซิโนแอสตราฯ มี น้อย

สถาบันวัคซีนแห่งชาติชี้แจงข้อเท็จจริงเรื่อง ภาวะลิ่มเลือดร่วมกับภาวะเกล็ดเลือดต่ำ (Thrombosis with thrombocytopenia syndrome, TTS) ภายหลังการได้รับวัคซีนโควิด 19 ของบริษัท แอสตราเซนเนกา พบ 1 ใน 10 ล้านคน ยันไทยไม่มีฉีดวัคซีนชนิดนี้แล้ว

เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2567 สถาบันวัคซีนแห่งชาติชี้แจงข้อเท็จจริงเรื่อง ภาวะลิ่มเลือดร่วมกับภาวะเกล็ดเลือดต่ำ (Thrombosis with thrombocytopenia syndrome, TTS) ภายหลังการได้รับวัคซีนโควิด 19 ของบริษัท แอสตราเซนเนกา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตามที่มีการเผยแพร่ข่าวในประเด็น บริษัท แอสตราเซนเนกา ยอมรับว่าวัคซีนโควิด-19 ของบริษัทอาจทำให้เกิดภาวะลิ่มเลือดร่วมกับภาวะเกล็ดเลือดต่ำ (Thrombosis with thrombocytopenia syndrome, TTS) ซึ่งอาจทำให้เกิดความกังวลใจของประชาชนได้นั้น สถาบันวัคซีนแห่งชาติรับทราบข้อกังวลดังกล่าวแล้ว และขอให้ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลดังกล่าวไม่ใช่ข้อมูลใหม่ แต่เป็นข้อมูลที่ได้รับจากการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เมื่อเริ่มมีการใช้วัคซีนโควิด-19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ ของ บริษัท แอสตราเซนเนกา ในวงกว้าง ซึ่งจากข้อมูลทั่วโลก พบว่า ภาวะ TTS ที่เกิดขึ้นภายหลังการได้รับวัคซีนโควิด-19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ เป็นเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่พบน้อยมาก โดยรายงานการเกิดภาวะ TTS ภายหลังการฉีดวัคซีนส่วนใหญ่มาจากสหราชอาณาจักร (UK) และสหภาพยุโรป (EU) และจากรายงานทั่วโลกพบว่า อุบัติการณ์ของภาวะ TTS ภายหลังการฉีดวัคซีน มีความแตกต่างทางภูมิศาสตร์อย่างมาก โดยมีรายงานน้อยมากที่มาจากประเทศนอกยุโรป

จากข้อมูลของสหราชอาณาจักร (ณ วันที่ 14 มิ.ย.2564) และสหภาพยุโรปคาดการณ์ว่า ความเสี่ยงในการเกิด TTS ของประชากรในภูมิภาคอยู่ที่ประมาณ 1 ราย ต่อ 100,000 ประชากร ในขณะที่ ฐานข้อมูลความปลอดภัยระดับโลกของ บริษัท แอสตราเซนเนกา พบว่า อัตราการรายงาน TTS ต่อประชากร 1,000,000 คน อยู่ระหว่าง 0.2 (ในประเทศแถบเอเชียและบราซิล) ถึง 17.6 (ในกลุ่มประเทศนอร์ดิก) สำหรับประเทศไทย มีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ของ บริษัท แอสตราเซนเนกา ทั้งหมด 48,730,984 โดส พบผู้สงสัยหรือยืนยันภาวะลิ่มเลือดอุดตันร่วมกับเกล็ดเลือดต่ำจำนวน 7 คน อัตราการเกิดภาวะ TTS เท่ากับ 0.014 ต่อ 100,000 ประชากร หรือ จะพบผู้มีภาวะดังกล่าวได้ 1 คน ในผู้ได้รับวัคซีนจำนวน 10,000,000 คน



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

ภาวะ TTS ที่เกิดขึ้นภายหลังจากการได้รับวัคซีน ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นภายใน 3-21 วันแรก หลังจากรับวัคซีน

2. ภาวะ TTS ที่เกิดขึ้นภายหลังจากการได้รับวัคซีน ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นภายใน 3-21 วันแรก หลังจากรับวัคซีน ซึ่งมักพบภายหลังการฉีดวัคซีนเข็มแรกมากกว่าเข็มที่สอง และพบในคนอายุน้อยมากกว่าผู้สูงอายุ ปัจจุบันยังไม่ทราบปัจจัยเสี่ยงที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันร่วมกับภาวะเกล็ดเลือดต่ำ โดยจากการเก็บข้อมูลพบว่าภาวะ TTS มักเกิดในผู้ป่วยที่เคยมีประวัติการเกิดลิ่มเลือดมาก่อน ผู้ป่วยที่เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง รวมถึงผู้ที่มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำจากระบบภูมิคุ้มกัน

ทั้งนี้ ข้อมูลความเสี่ยงของภาวะดังกล่าว ได้ถูกเพิ่มเติมในเอกสารกำกับยาของวัคซีนโควิด-19 ของบริษัท แอสตราเซนเนกา หัวข้อ “คำเตือนพิเศษ และข้อควรระวังในการใช้ยา” ตั้งแต่วันที่ 8 ก.ย.2564 ภายหลังจากที่มีข้อมูลภายหลังการใช้วัคซีนในวงกว้างมากขึ้น ทำให้หลังจากนั้นสามารถติดตามเฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์ดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการฉีดวัคซีน และสามารถให้การรักษาภาวะดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

3. ความเสี่ยงของการเกิดภาวะ TTS ภายหลังจากการป่วยด้วยโควิด-19 สูงกว่าความเสี่ยงที่เกิดจากการได้รับวัคซีนโควิด-19 หลายเท่า จากการเก็บข้อมูลในอังกฤษ (England) ซึ่งมีประชาชนจำนวน 19,608,008 คน ที่ได้รับวัคซีนโควิด-19 ของบริษัท แอสตราเซนเนกา เป็นโดสแรก กับกลุ่มประชาชนที่มีผลบวกในการตรวจการติดเชื้อ SARS-CoV-2 จำนวน 1,758,095 คน ซึ่งในการศึกษา สามารถวิเคราะห์ข้อมูลอัตราเสี่ยงของการเกิดภาวะต่าง ๆ ในช่วง 8-14 วัน หลังได้รับวัคซีน ซึ่งเป็นช่วงที่มีรายงานอุบัติการณ์สูงสุดได้

4. องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกเอกสารคำแนะนำสำหรับการใช้วัคซีนโควิด-19 ของ บริษัท แอสตราเซนเนกาตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2564 และได้มีการปรับคำแนะนำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ เมื่อมีข้อมูลภายหลังการใช้ที่มากขึ้น โดยมีการปรับปรุงคำแนะนำล่าสุดเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2565 มีใจความสำคัญเกี่ยวกับประเด็นภาวะ TTS ที่เกิดภายหลังการได้รับวัคซีนโควิด-19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ ของบริษัท แอสตราเซนเนกา ดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

ในประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง ประโยชน์ของการฉีดวัคซีนป้องกันโรคมียากกว่าความเสี่ยงอย่างมาก อย่างไรก็ตาม การประเมินประโยชน์และความเสี่ยงอาจแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ ทั้งนี้ แต่ละประเทศควรพิจารณาสถานการณ์ทางระบาดวิทยา ความเสี่ยงในระดับบุคคลและประชากร ความพร้อมของวัคซีนชนิดอื่น ๆ และทางเลือกสำหรับการลดความเสี่ยง ซึ่งจากข้อมูลทั่วโลกพบว่า การรับวัคซีนมีประโยชน์มากกว่าความเสี่ยงสูงสุดในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจาก หากประชากรในกลุ่มนี้ ป่วยด้วยโควิด-19 มีโอกาสที่จะป่วยหนักหรือเสียชีวิตได้ และความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดอุดตันที่มีสาเหตุมาจากการป่วยด้วยโควิด-19 จะเพิ่มขึ้นตามอายุ นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่มีภาวะ TTS ภายหลังจากการรับวัคซีนโดสแรก ไม่ควรได้รับวัคซีนชนิดเดิมเป็นโดสที่สอง

ปัจจุบันประเทศไทยไม่ได้มีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ ของบริษัท แอสตราเซนเนกาแล้ว

5. ปัจจุบันประเทศไทยไม่ได้มีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ ของบริษัท แอสตราเซนเนกาแล้ว เมื่อพิจารณาจากข้อมูลข้างต้น พบว่าความเสี่ยงของการเกิดภาวะ TTS ที่เป็นผลมาจากการป่วยด้วยโควิด-19 มีอุบัติการณ์สูงกว่า ภายหลังจากการฉีดวัคซีนโควิด 19 ชนิดไวรัสเวกเตอร์ ของ บริษัท แอสตราเซนเนกา อย่างมาก และทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย มีระบบกำกับดูแลความปลอดภัยของการใช้วัคซีนที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของประชาชนเป็นหลัก เพื่อให้ประชาชนได้รับประโยชน์จากการฉีดวัคซีนมากกว่าความเสี่ยงที่ได้รับอย่างดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงภายหลังจากการได้รับวัคซีนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่จะมีการควบคุมให้มีโอกาสเกิดขึ้นน้อยที่สุด ก่อนการพิจารณาอนุญาตให้ใช้วัคซีนในวงกว้าง ขอให้ประชาชนคลายความกังวลใจ ทั้งนี้ หากมีข้อมูลเพิ่มเติม สถาบันวัคซีนแห่งชาติจะทำการอัปเดตข้อมูลให้ทราบเป็นระยะ