



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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



ร้อนในเกิดจากอะไร ก็วันหาย เช็กอาการร้อนใน พร้อมวิธีรักษา

“ร้อนใน” แผลภายในช่องปากที่สร้างความลำบากและทรมานให้กับใครหลายๆ คน โดยเฉพาะขณะที่กำลังพูดคุย กินข้าว หรือแม้แต่การกลืนน้ำลาย เพราะอาจเกิดอาการเจ็บ หรือระคายเคืองบริเวณแผลได้

ไทยรัฐออนไลน์พาทำความรู้จัก ร้อนในเกิดจากอะไร รักษาอย่างไรได้บ้าง รวมไปถึงวิธีป้องกันร้อนในในเบื้องต้นมาฝาก



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

ทำความรู้จัก "ร้อนใน" เกิดจากอะไรได้บ้าง

ร้อนใน คือ แผลที่เกิดขึ้นบริเวณรอบๆ ปาก มีสีขาว รอบๆ มีสีแดงจากอาการระคายเคือง ส่วนใหญ่มีลักษณะกลม ขนาดตั้งแต่ 1 มิลลิเมตร เป็นต้นไป ซึ่งสาเหตุที่พบได้บ่อยของอาการร้อนใน มีดังนี้

- ร่างกายขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินบี 12 หรือธาตุเหล็ก
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน โดยเฉพาะเพศหญิงในช่วงที่มีรอบเดือน
- เชื้อไวรัส หรือแบคทีเรียสะสมภายในช่องปาก
- ความเครียด หรือความวิตกกังวลที่จะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ
- นอนน้อย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ติดอุปกรณ์จัดฟันในช่องปากที่อาจจะทำให้ต้องกัดริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม หรือเกิดกดทับบ่อยๆ
- แพ้สารบางชนิดในยาสีฟัน
- แพ้อาหารบางชนิด เช่น ช็อกโกแลต ถั่ว ซีส



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

รู้จัก “อาการร้อนใน” ก่อนเตรียมรักษาอย่างถูกวิธี

ลักษณะอาการของร้อนในคือ จะมีตุ่มใสสีขาว บริเวณรอบๆ ตุ่มมีสีแดง และจะมีอาการเจ็บเมื่อต้องขยับปาก กินข้าว หรือพูดคุย ส่วนใหญ่มักขึ้นบริเวณลิ้น กระพุ้งแก้ม เหงือก หรือริมฝีปากด้านใน

อย่างไรก็ดี อาการร้อนในก็อาจจะเป็นระยะเริ่มแรกของมะเร็งช่องปากได้ ดังนั้น หากพบว่ามีแผลร้อนในขนาดใหญ่ หลายจุด และลุกลามเรื่อยๆ แนะนำให้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเร็ว

เป็นร้อนในกี่วันหาย รักษาร้อนในอย่างไรได้บ้าง

อาการร้อนในส่วนใหญ่จะหายเองตามธรรมชาติ โดยอาจใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งวิธีการรักษาในเบื้องต้น มีดังนี้

- ใช้น้ำยาบ้วนปากอ่อนๆ เพื่อขจัดแบคทีเรียและเชื้อไวรัส และหลีกเลี่ยงน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- เลือกใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดแผลภายในปาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด ของทอด ของมัน หรืออาหารแข็ง
- การกินหรือทายาเพื่อบรรเทาอาการอักเสบ
- หากอาการรุนแรงแนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

สร.เผยปีนี้"ค่าดัชนีความร้อน" อันตราย มีผู้เสียชีวิตจากความร้อน 38 ราย

จากการเฝ้าระวังค่าดัชนีความร้อน ตั้งแต่ ก.พ.-ปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับอันตรายมาก เผยปี 2567 มีรายงานผู้เสียชีวิตจากความร้อนแล้ว 38 ราย และผู้สูงอายุ ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่ติดสุรา ผู้ที่มีภาวะทางจิตเวช ผู้โรคที่มีภาวะอ้วน และผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องดูแลสุขภาพ

เมื่อวันที่ 3 พ.ค. 2567 นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า สถานการณ์อากาศร้อนในเดือนเมษายนเข้าสู่เดือนพฤษภาคมของประเทศไทย พบว่าบางวันมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส และจากการเฝ้าระวังค่าดัชนีความร้อน หรือ Heat Index ของประเทศไทย ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่รู้สึกร้อนมากกว่าอุณหภูมิอากาศจริง โดยคิดจากค่าอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ โดยแบ่งระดับความรุนแรงต่อสุขภาพเป็น 4 ระดับ คือ ระดับเฝ้าระวัง (สีเขียว) ระดับเตือนภัย (สีเหลือง) ระดับอันตราย (สีส้ม) และระดับอันตรายมาก (สีแดง) ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ - ปัจจุบัน พบส่วนใหญ่อยู่ในระดับอันตรายมาก (สีแดง) หรือมากกว่า 52 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะภาคใต้ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ทำให้เกิดเจ็บป่วยจากความร้อน อาการที่พบได้บ่อยในช่วงอากาศร้อน ได้แก่ ผื่น ตะคริว ลมแดด เพลียแดด และฮีตสโตรกได้ โดยเฉพาะฮีตสโตรก ซึ่งเป็นอาการที่รุนแรงที่สุดของโรคที่เกิดจากความร้อนเนื่องจากอาจทำให้เสียชีวิตได้

โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่ติดสุรา ผู้ที่มีภาวะทางจิตเวช ผู้โรคที่มีภาวะอ้วนและผู้ที่มีโรคประจำตัว โดยปี 2567 มีรายงานผู้เสียชีวิตจากความร้อนแล้ว 38 ราย พบมากที่สุดที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาคือ ภาคกลางและภาคตะวันตก ซึ่งผู้เสียชีวิต ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เป็นผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว และดื่มสุราเป็นประจำ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

นายแพทย์อรรถพล กล่าวต่อไปว่า ประชาชนควรปฏิบัติตน เพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอากาศร้อนในช่วงนี้ ดังนี้

- 1) ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศ คำดัชนีความร้อน และพิจารณาเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในช่วงที่อากาศร้อนจัด หรือดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย
- 2) ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ และสังเกตสีปัสสาวะ หากมีสีเข้ม แสดงว่าร่างกายขาดน้ำ ให้ดื่มน้ำทันที
- 3) แม่ที่ให้นมลูกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอวันละ 2 ลิตร หรือ 8 - 10 แก้วขึ้นไป เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป และช่วยป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ
- 4) งดดื่มแอลกอฮอล์ ของมีนเมา เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ชาเขียว น้ำอัดลม
- 5) สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- 6) ยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตและจิตเวช เป็นต้น อาจส่งผลกระทบต่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ผู้ที่รับประทานยาดังกล่าวจึงควรหมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์
- 7) ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น เกษตรกร แรงงานก่อสร้าง หรือออกกำลังกาย ควรทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อสังเกตอาการและช่วยเหลือได้ทันหากมีอาการ
- 8) ผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงที่อากาศร้อนจัด และสังเกตอาการผิดปกติเป็นพิเศษ

หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีผิวหนังร้อนแดง ซีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สับสน พุดจาไม่รู้เรื่อง เป็นลมหมดสติ ให้รีบปฐมพยาบาล โดยผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รักแร้ ขาหนีบ เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็ว และนำรีบส่งโรงพยาบาล หรือโทร 1669



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๕/๒๖๐๒๓>

“หลังจากสถานการณ์ความร้อนในช่วงเดือนพฤษภาคม คาดการณ์ว่าค่าดัชนีความร้อนจะมีแนวโน้มลดลง แต่ในช่วงระหว่างวันที่ 4 – 6 พฤษภาคม 2567 นี้ คาดการณ์ว่าอาจจะมีบางพื้นที่มีค่าดัชนีความร้อน อยู่ในระดับอันตรายมากใน 12 จังหวัด ได้แก่ ยะลา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง ชลบุรี ปัตตานี สุราษฎร์ธานี พังงา ระยอง จันทบุรี สมุทรปราการ และ กรุงเทพมหานคร จึงขอให้ประชาชน สังเกตอาการและปฏิบัติตามคำแนะนำของ กรมอนามัย หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ซึ่งจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากความร้อนได้” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว