

สำเนาฉบับ

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๗๗๗

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุไทย ตำบลหอรัตนไชย อย ๑๓๐๐๐

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๑๓ ชุด

ตามที่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มีกำหนดการประชุมประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ และแจ้งให้หน่วยงานส่งเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระการประชุม นั้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอส่งเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนครินทร์ อ่างทัญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
วิ. วิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๕ ก พ ๖๗

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

..... นพ.สจ
..... นพ./นวก.สส.
..... จ.บริหาร
..... หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
..... ตรวจทาน
..... เจ้าของเรื่อง
..... พิมพ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการกลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร.๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐.....

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๖๖๗..... วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗.....

เรื่อง การส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด.....

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการเป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิภกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

ทราบ

(นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๕ ก.พ. ๒๕๖๗



หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนดูแลตนเองให้ห่างไกลวัณโรค

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยยังคงเป็น ๑ ใน ๒๒ ประเทศที่มีปัญหาวัณโรครุนแรงของโลก ทั้งนี้ในประเทศไทยมีผู้ป่วยวัณโรคประมาณ ๘ หมื่นคน ซึ่งมีผู้ป่วยบางส่วนที่ยังไม่ทราบว่าเป็นโรคติดเชื้อวัณโรค และบางส่วนที่ยังไม่ได้เข้ารับการรักษา นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยบางรายที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนดจึงอาจต้องย้ายจากต่อกรรักษา และอาจแพร่เชื้อวัณโรคไปสู่ผู้อื่นได้ องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดให้ วันที่ ๒๔ มีนาคมของทุกปี เป็น “วันวัณโรคโลก”

ผู้ป่วยวัณโรคควรดูแลตนเอง ดังนี้ ๑) รับประทานยาวัณโรคตามที่แพทย์แนะนำจนครบตามกำหนด เพื่อป้องกันการเกิดวัณโรคดื้อยา ถ้ามีอาการผิดปกติหลังเริ่มรับประทานยาวัณโรค เช่น มีผื่น อาเจียน ปวดข้อ ต้องรีบพบแพทย์เพื่อทำการปรับยาและพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ ๒) ในช่วงแรกของการรักษาโดยเฉพาะสองอาทิตย์แรกถือเป็นระยะแพร่เชื้อ ผู้ป่วยควรอยู่แต่ในบ้าน โดยแยกห้องนอน นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก แสงแดดส่องถึงไม่ออกไปในที่ที่มีผู้คนแออัด และต้องสวมหน้ากากอนามัยเวลาอยู่ในที่ชุมชน ๓) ปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจามทุกครั้ง ๔) งดสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ธัญพืช ผัก และผลไม้ ๕) ให้บุคคลใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์ปอด

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ในปัจจุบันมียารักษาวัณโรคที่ได้ผลดีหลายชนิด ซึ่งในการรักษาจะให้ยาร่วมกันอย่างน้อย ๓ ชนิด เพื่อลดอัตราการดื้อยาและเพิ่มประสิทธิภาพของยา การรักษาจะได้ผลดีถ้าผู้ป่วยมารับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก และจะต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน หมั่นดูแลตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินสูง เพื่อช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และเพื่อให้ห่างไกลจากวัณโรคทุกคนควรป้องกันตนเอง ด้วยการหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่กำลังมีอาการไอ หากประชาชนท่านใดมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรรีบพบแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านทันที

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำลดเค็มลด “โรคไต”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัญหาโรคไตวายเรื้อรังรวมทั้งโรคไตวายระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูง เป็นสาเหตุให้ครอบครัวและรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก ในวันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือนมีนาคมทุกปี สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติ ได้กำหนดให้เป็น “วันไตโลก” (world kidney day) ปัจจุบันสถานการณ์โรคไตทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สำหรับในประเทศไทยข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย (Thai -SEEK Project) พบว่าความชุกของคนไข้โรคไตเสื่อมเรื้อรัง (CKD) ประมาณ ๑๗.๖% ในปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคไตเสื่อมเรื้อรังประมาณ ๘ ล้านคน ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (ESRD) ที่ต้องรอการบำบัดทดแทนไต เช่น การล้างไต การเปลี่ยนไต อยู่เป็นจำนวนมาก และในแต่ละปีจะมีคนเป็นโรคไตเพิ่มขึ้นปีละประมาณ ๗,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ คน

โรคไตวาย มี ๒ ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตวายเรื้อรัง โรคไตวายเฉียบพลัน เกิดจากภาวะที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง ซึ่งทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง ภาวะขาดน้ำรุนแรง ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับการแก้ไขโดยเร็ว การทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้ไตเสื่อมการทำงานไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ โรคไตวายเรื้อรังเป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานไปจากเดิมเป็นระยะเวลามากกว่า ๓ เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติเมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลียไม่มีแรง ง่วงซึมหลังง่วง ขาดสมาธิ แขนขาบวม ตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ต้องระวังเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มหรือลดปริมาณการใช้สารปรุงรสในอาหาร เช่น เกลือผงซอส น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสต่างๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทผลไม้แช่อิ่ม อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป บางครั้งอาหารบางอย่างไม่มีรสชาติเค็มแต่มีส่วนประกอบของโซเดียมอยู่ด้วยก็ควรระมัดระวังเช่น ขนมที่ใช้ผงฟู เค้ก คุกกี้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีผลกระทบต่อโรคไต ดังนั้นจึงควรช่วยกันรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายไม่อ้วน ไม่กินหวาน ไม่กินเค็ม เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสุขภาพไตที่ดีต่อไปในอนาคต ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเป็นโรคไต จึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติ อาการปวดหลังอาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อหรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนิ้วที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้ทั้งผู้ที่ เป็นโรคไต โรคหัวใจ โรคตับหรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวมล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นโรคไตเท่านั้น

สำเนาฉบับ

กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร.๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐

อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๑๖๗

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา


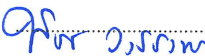
ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการ เป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระ การประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิภกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

..... นพ.สสจ
..... นพ./นวก.สส.
..... จ.บริหาร
.....  หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
..... ตรวจทาน
.....  เจ้าของเรื่อง
..... พิมพ์