

# สำเนาฉบับ

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๕๓

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ถนนอุทอง ตำบลหอรัตนไชย อย ๑๓๐๐๐

๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๑๓ ชุด

ตามที่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มีกำหนดการประชุมประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๗ และแจ้งให้หน่วยงานส่งเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระการประชุม นั้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอส่งเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายณครินทร์ ยางพรม)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง  
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา) ปฏิบัติราชการแทน  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

  
10/20/67

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

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



## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคไข้หวัดใหญ่...ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้ สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง มีอากาศเย็นเป็นระยะๆ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงนี้ ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ จากรายงานข้อมูล การเฝ้าระวังของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ พบผู้ป่วย ๔๖๐,๓๒๕ ราย มีรายงานผู้เสียชีวิต ๒๙ ราย ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ภาคกลาง รองลงมาเป็น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูง ๑๐ อันดับแรก ได้แก่ ระยอง รองลงมา คือ พะเยา ภูเก็ต กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ลำพูน อุบลราชธานี ฉะเชิงเทรา นครปฐม และ เชียงราย ตามลำดับ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ พบในกลุ่มอายุ ๐ - ๔ ปี รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ ๕ - ๑๔ ปี และกลุ่มอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศค่อนข้างหนาวเย็น แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนบางเบาแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของร่างกาย มีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น **โรคไข้หวัดใหญ่**

**โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ Influenza Virus เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ พบได้บ่อยในคนทุกเพศ ทุกวัย พบได้เกือบทั้งปี แต่จะเป็นมากในช่วงฤดูฝน แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยผู้ป่วยที่มีอาการตัวร้อนมา ๒-๓ วัน โดยไม่มีอาการอย่างอื่นชัดเจนว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบางครั้งเชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกล้ามเนื้อมาก การติดต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ จากการไอหรือจาม เชื้อจะเข้าทางปากและเยื่อบุตา สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ระยะเวลาที่ติดต่อไปยังบุคคลอื่นคือ ๑ วันก่อนเกิดอาการ ๕ วันหลังจากมีอาการ **อาการของโรคไข้หวัดใหญ่** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใส ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่าไข้หวัดใหญ่มักเป็นหวัดน้อย แต่ไข้หวัดธรรมดาเป็นหวัดมาก ไข้มักเป็นอยู่ ๒-๔ วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ ๑-๔ สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือเนื่องจากการอักเสบของอวัยวะทรงตัวในหูชั้นในซึ่งมักจะหายเองใน ๓-๕ วัน

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนฉันทัน สวมหน้ากาก ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก หมั่นออกกำลังกาย” และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วย ให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน “เลือกซื้ออาหารปลอดภัย อิ่มบุญ สุขใจ รับเทศกาลตรุษจีน”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ช่วงเทศกาลตรุษจีน เป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนมักมีการจับจ่ายซื้ออาหารสำหรับไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือนำไปบริโภค เป็นจำนวนมาก มักเป็นอาหารประเภทเป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ไช้ ขนมห่าง ขนมหัดเขียน ขนมหัดยู่ อาหารเหล่านี้ล้วนมีการปรุงไว้อุ่นล่วงหน้า ทำให้เสี่ยงต่อการเน่าเสีย และมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้ง่าย หรืออาจมีการใส่สี หรือวัตถุกันเสีย ซึ่งหากไม่ระมัดระวังในการเลือกซื้อ เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษได้

จึงมีข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน มีดังนี้ ๑) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ที่วางจำหน่าย ก่อนซื้อผู้บริโภคต้องสังเกตว่าเนื้อสัตว์นั้นปรุงสุกโดยทั่วถึง กัดแล้วไม่บูม หรือไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา สำหรับเป็ด หรือไก่สด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่นเนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก ขณะประกอบอาหารไม่ควรใช้มีดที่เปื้อนมาจับต้องจุก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารดิบ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือผักผลไม้ ๒) ไช้ไก่และไช้เป็ด ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่ ไม่มีมูลติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาดและปรุงให้สุกก่อนรับประทาน ๓) ขนมหัดไหว้ ขนมห่าง ขนมหัดเขียน ขนมหัดยู่ เลือกซื้อที่ปรุงสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เนื้อแข็งไม่แห้งแข็ง หรือเป็นยางเหนียวเหนียว

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า อาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้ และขนม ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัย กรณีอาหารสด ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ เป็นต้น สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิงโซดา) ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น ๒๐ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก