

## โครงการตรวจสุขภาพประชาชน

### “ในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา 35 ปี โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)”

โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) กรมการแพทย์ จัดโครงการตรวจสุขภาพประชาชน “ในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา 35 ปี โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)” เป็นโรงพยาบาลที่เกิดจากพระราชดำริสพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้เสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐิน เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2521 ณ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ได้มีพระราชดำรัส สรุปความว่า “คนไร่ขิงมีใจกว้างความสามารถสร้างโรงเรียนใหญ่ๆ แต่ในท้องถื่นเป็นบริเวณที่มีน้ำเสียซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียน วัดน่าจะสร้างสถานที่พักผ่อน 4-5 เตียง” จากพระราชดำรัส ดังกล่าว พระอุปาสถุคุณูปมาจารย์ อดีตเจ้าอาวาสวัดไร่ขิง จึงได้ดำเนินการตาม พระราชประสงค์โดยจัดสร้างโรงพยาบาลขนาด 200 เตียง โดยได้รับความช่วยเหลือจากเงินบริจาคของประชาชนที่มีจิตศรัทธาในการบริจาค ทรัพย์สิน รวมถึงที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง ตลอดจนวัสดุครุภัณฑ์ทางการแพทย์ โดยปัจจุบันเป็นโรงพยาบาลในพระราชดำริ สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ทางกรมการแพทย์มีความมีนโยบายในการดูแลสุขภาพประชาชนโดยเฉพาะหน่วยงานโรงพยาบาลในพื้นที่ภูมิภาค ที่มีความใกล้ชิดประชาชนในพื้นที่ ให้ช่วยกันดูแล ป้องกันโรค ให้การรักษากลุ่มเสี่ยง โดยการจัดโครงการตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคกลุ่ม เบาหวาน ความดัน ด้านระบบทางเดินหายใจ และด้านจักษุวิทยา โดยเฉพาะโรงพยาบาลเมตตาที่มีความเชี่ยวชาญด้านจักษุวิทยาเป็นเลิศด้วยวิสัยทัศน์ ในโอกาสครบรอบคล้ายวันสถาปนา 35 ปี โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) กรมการแพทย์ ขอแสดงความยินดีและขอให้โครงการตรวจสุขภาพประชาชนประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในการคัดกรองสุขภาพและดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ต่อไป

นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) กล่าวว่าปัจจุบันโรงพยาบาลมีแพทย์ให้บริการครบทุกสาขา มีจักษุแพทย์สาขาเฉพาะทาง โดยเป็นสถาบันการศึกษาร่วมผลิตแพทย์ประจำบ้าน สาขาจักษุวิทยา ผลิตหลักสูตรทางการพยาบาลด้านจักษุวิทยา เป็นแหล่งถ่ายทอดวิชาการทางการแพทย์ ด้วยเทคโนโลยีทั้งออนไลน์และออนไซต์ และให้บริการประชาชนในทุกสาขา “ในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา 35 ปี โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)” ในวันที่ โรงพยาบาลจัดโครงการตรวจสุขภาพประชาชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสุขภาพและประเมินปัญหาภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ตำบลไร่ขิงและใกล้เคียง เพื่อส่งเสริมและวางแผนในการป้องกันโรคของประชาชนในพื้นที่ และเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพเบื้องต้นในประชาชนในพื้นที่ โดยโรงพยาบาลจัดให้บริการทางการแพทย์ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น ตรวจประเมินสุขภาพตาพร้อมแจกแว่นแก้ไขปัญหาสายตา และ X-ray ตรวจปอด โดยรถโมบายวิเคราะห์ผลด้วย AI ทราบผลทันที ให้กับประชาชนที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 150 คน และจะติดตามประเมินผลโดยภาพรวมของสุขภาพประชาชนในพื้นที่เพื่อวางแผนการให้บริการด้านสุขภาพต่อไป.

งานสารสนเทศทางการแพทย์และสาธารณสุข.

## กรม สบส. เผยประชาชน ร้อยละ 65 นิยมกินอาหารปรุงไม่สุก สุ่มเสี่ยงพยาธิใบไม้ตับและโรคหูดับ พบเมนูยอดฮิต "ส้มตำใส่ปลาร้าดิบ ก้อยกุ้ง"

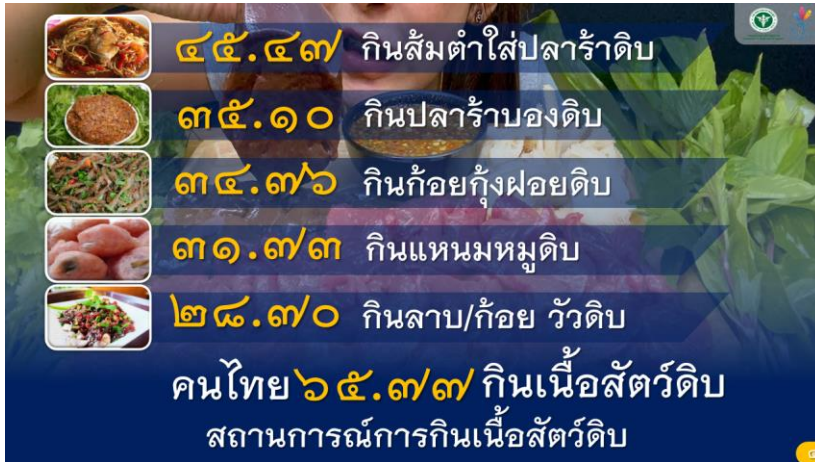


กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (กรม สบส.) กระทรวงสาธารณสุข เผยผลสำรวจพบประชาชนมีพฤติกรรมการกินอาหารปรุงไม่สุกจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู สัตว์น้ำจืด และสัตว์ทะเล สูงถึง ร้อยละ 65.77 โดยมีเมนูยอดฮิตที่กินมากที่สุด คือ ส้มตำปลาร้าดิบ ก้อยกุ้ง แหนมหมู ซึ่งพฤติกรรมการกิน เช่นนี้ สุ่มเสี่ยงเกิดโรคจากพยาธิใบไม้ตับ หรือโรคหูดับได้ แนะนำปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ กินอาหารปรุงสุก ปลอดภัย ปลอดภัย

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. กล่าวว่า จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ระหว่างวันที่ 13 – 29 กุมภาพันธ์ 2567 ในกลุ่มวัยทำงาน โดยกองสุขศึกษา กรม สบส. ร่วมกับเครือข่ายเฝ้าระวังพฤติกรรมผ่านระบบออนไลน์ พบว่า ผู้ตอบแบบเฝ้าระวังฯ จำนวน 16,517 ราย เป็นประชากรภาคอีสาน ร้อยละ 58.50 ภาคเหนือ ร้อยละ 19.17 ภาคกลาง ร้อยละ 17.42 กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 3.49 และภาคใต้ ร้อยละ 1.40 ส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 48.45 มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ดิบ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู สัตว์น้ำจืด และสัตว์ทะเล ร้อยละ 65.77 พื้นที่ที่มีความชุกของพฤติกรรมการกินอาหารปรุงไม่สุกมากที่สุด คือ ภาคอีสาน ร้อยละ 77.14 รองลงมา คือ ภาคเหนือ ร้อยละ 67.32 โดย 5 เมนูยอดฮิตพบว่านิยมกินมากที่สุด ได้แก่ ส้มตำใส่ปลาร้าดิบ ร้อยละ 45.47 รองลงมาปลา ร้าบองดิบ ร้อยละ 35.10 ก้อยกุ้งฝอยดิบ 34.76 แหนมหมูดิบ 31.73 และลาบก้อยวัวดิบ ร้อยละ 28.70 อีกทั้ง คนที่มีความเชื่อว่าเนื้อดิบอร่อยกว่าเนื้อสุกจะมีโอกาสกินเนื้อดิบเป็น 4.21 เท่าของคนที่ไม่เชื่อในรสชาติดังกล่าว และการที่เคยเห็นคนดัง คนมีชื่อเสียงกินเนื้อดิบผ่านสื่อต่างๆ จะทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ โดยมีโอกาสที่จะกินเนื้อดิบตามเป็น 1.34 เท่าเมื่อเทียบกับคนที่ไม่เคยเห็น ซึ่งกรม สบส.จะมอบหมายให้กองสุขศึกษาดำเนินการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ประชาชนในระดับบุคคล ให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจในข้อมูลสุขภาพ สามารถนำข้อมูลไปใช้ดูแลและรักษาสุขภาพของ

ตนเองให้แข็งแรงตามช่วงวัยต่าง ๆ

ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมและการทำงานได้อย่างเข้มแข็ง



ด้าน นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. กล่าวว่า นอกจากประเด็นในด้านความเชื่อข้างต้นแล้ว จากผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมฯ ยังพบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหารปรุงไม่สุกของประชาชน อาทิ หากมีคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวที่กินเนื้อสัตว์ดิบ จะมีโอกาสกินมากกว่าผู้ที่ไม่มีคนใกล้ชิดกิน ถึง 4.18 เท่า รวมถึงความเชื่อว่าการปีบนำมะนาวและชยำกับเนื้อสัตว์จนซัดจะทำให้สุกได้ และการกินยาถ่ายพยาธิทุกปี จะทำให้ปลอดภัยจากโรคพยาธิได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจและยังมีความเชื่อในเรื่องการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง เพราะการกินอาหารปรุงไม่สุกก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งตับ หรือโรคหูดับ ที่สุ่มเสี่ยงจะเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อนำมาย้ที่ลดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพ กรม สบส. ขอแนะนำให้ประชาชนปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ในข้อ 3 คือการล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งให้สะอาดก่อนและหลังปรุงอาหาร และกินอาหาร และข้อ 4 กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย ควรกินอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส และมากกว่า 2 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อโรค และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

จากหน่วยงาน : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เปิดดู 2 view

วันที่ประกาศข่าว : 29 เมษายน 2567 เวลา 10:31 น.

# กรมคร. จับมือ ม.กรุงเทพธนบุรี สภาการสาธารณสุข ชุมชน เปิดตัวขับเคลื่อนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้าน สาธารณสุขในการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี สำหรับ รพ.ส



วันที่ 29 เมษายน 2567 ณ ห้องประชุมประเมิน จันทวิมล กรมควบคุมโรค นายแพทย์ อภิชาติ วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานกิจกรรมเปิดตัวขับเคลื่อนการพัฒนา ศักยภาพบุคลากรด้านสาธารณสุขในการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี สำหรับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ. สด.) โดยมี รศ.ดร.ทนาย.วรรณีย์ จีระอังกูรสกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร และ ดร.วศิน พิพัฒน์ฉัตร ผู้แทนวิชาชีพการสาธารณสุขชุมชน เข้าร่วมแสดงเชิง สัญลักษณ์ขับเคลื่อนกิจกรรมฯ

นายแพทย์อภิชาติ กล่าวว่า โรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี ยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ ประชาชน กรมควบคุมโรค ได้ดำเนินงานเพื่อยุติปัญหาเอดส์ การแพร่ระบาดของโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ และกำจัดโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี มาอย่างต่อเนื่อง โดยพัฒนาคุณภาพด้าน การป้องกัน ดูแลรักษา ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยโรคเอดส์ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี และสื่อสารสร้างความรอบรู้ให้กับประชาชน

ซึ่งการดำเนินงานดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติงานสาธารณสุขใน รพ.สด. ที่ปฏิบัติงาน

ใกล้ชิดชุมชน ให้บริการประชาชนอย่างครอบคลุม ตั้งแต่การส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องโรคกรมควบคุมโรค จึงร่วมมือกับมหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ยื่นขอหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่องวิชาชีพการสาธารณสุขชุมชน และสภาการสาธารณสุขชุมชนในฐานะผู้อนุมัติหน่วยคะแนนศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพสาธารณสุขชุมชน ร่วมกันขับเคลื่อนดำเนินงานดังกล่าว โดยการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านสาธารณสุขในการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี สำหรับ รพ.สต. ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2567 นี้ โดยมีผู้ลงทะเบียนอบรมออนไลน์แล้ว กว่า 7,500 คน

นายแพทย์อภิชาติ กล่าวต่ออีกว่า นับเป็นความร่วมมือครั้งสำคัญ เพราะทุกภาคส่วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ประชาชนมีสุขภาพที่ดี การอบรมพัฒนาศักยภาพครั้งนี้ มุ่งหวังให้บุคลากรสาธารณสุขสามารถ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเอดส์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี และ ซี ในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การป้องกันและรักษาที่ถูกต้อง ลดการเจ็บป่วย การเสียชีวิตจากโรค ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

\*\*\*\*\*

ข้อมูลจาก : กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค

วันที่ 29 เมษายน 2567

### อย. แนะนำอาหารนำเข้า ปฏิบัติถูกต้อง แสดงฉลากภาษาไทยให้ถูกต้อง

อย. เผย ผลิตรักร์อาหารนำเข้าจากต่างประเทศ ทั้งจำหน่ายปลีกในร้านค้า และตลาดออนไลน์ ขอให้ปฏิบัติตามกฎหมาย แสดงฉลากภาษาไทยให้ถูกต้อง

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า ปัจจุบันพบปัญหาผลิตรักร์อาหารนำเข้าจากต่างประเทศที่จำหน่ายปลีกในร้านค้า และตลาดออนไลน์จำหน่ายผลิตรักร์อาหารที่ไม่ได้รับเลข อย. ไม่มีฉลากภาษาไทย หรือมีฉลากภาษาไทยแต่ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนดเป็นจำนวนมาก ซึ่งกรณีดังกล่าวทำให้ผู้บริโภคไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และอาจทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ดังนั้น เพื่อให้ผู้ประกอบการที่จำหน่ายผลิตรักร์อาหารนำเข้าจากต่างประเทศ ทั้งที่จำหน่ายปลีกในร้านค้า และตลาดออนไลน์ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อกำหนด การแสดงฉลากอาหารภาษาไทยตามที่กฎหมายกำหนด และคัดเลือกผลิตรักร์ที่แสดงฉลากถูกต้องมาจำหน่ายให้กับผู้บริโภค อย. จึงหารือแนวทางความร่วมมือ สร้างความรู้ความเข้าใจกับผู้ประกอบการที่จำหน่ายผลิตรักร์อาหารนำเข้าจากต่างประเทศ

รองเลขาธิการฯ กล่าวในตอนท้ายว่า ผู้จำหน่าย ร้านค้า และตลาดออนไลน์ เป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการคัดเลือกผลิตรักร์นำเข้าที่มีฉลากภาษาไทยถูกต้องมาจำหน่าย นอกจากนี้จะปฏิบัติตามกฎหมายแล้วยังมีส่วนช่วยให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลผลิตรักร์ที่ครบถ้วน ถูกต้อง และในส่วนของผู้บริโภคเองควรป้องกันตนเองจากผลิตรักร์อาหารนำเข้าผิดกฎหมาย ไม่มีฉลากภาษาไทย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเลือกซื้อผลิตรักร์ที่มีฉลากภาษาไทยและมีการแสดงฉลากถูกต้อง อย่างน้อยต้องแสดงข้อมูล ชื่ออาหาร เลข อย. ส่วนประกอบหรือส่วนผสม ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า ชื่อและประเทศผู้ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน น้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิ และข้อมูลการใช้วัตถุเจือปนอาหาร สารก่อภูมิแพ้ แต่งกลิ่น เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้บริโภคสามารถตรวจสอบข้อมูลการได้รับอนุญาตของผลิตรักร์ได้ที่ [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th) หรือผ่าน Line@FDAThail, Facebook : FDAThail



ตรวจสอบการอนุญาตผลิตรักร์

วันที่เผยแพร่ข่าว 29 เมษายน 2567 ข่าวแจก 156 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

# กรมควบคุมโรค แนะนำกลุ่มเสี่ยง ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ และเด็ก ดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัดช่วงอากาศ ร้อน



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนระวังป่วยจากภาวะอากาศร้อน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ป่วย ผู้สูงอายุและเด็ก แนะนำเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีอากาศร้อน ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี มีสีอ่อน หลวม น้ำหนักเบา ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ควรพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก และสังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็วให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด หากไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล

วันนี้ (29 เมษายน 2567) นายแพทย์วีรวัฒน์ มโนสุทธิ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โฆษกกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยในหลายพื้นที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการป่วยจากภาวะอากาศร้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเปราะบาง เช่น คนที่ทำงานในที่แจ้ง คนงานก่อสร้าง หรือคนงานในเหมืองหิน ผู้ป่วย ผู้สูงอายุและเด็ก อากาศร้อนจะส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะโรคลมร้อน หรือฮีตสโตรก (Heatstroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมระดับอุณหภูมิภายในร่างกายได้ทำให้ความร้อนในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ล้มเหลว อาการ คือ ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ภาวะขาดน้ำ เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง เป็นลม อาจมีอาการทางระบบประสาท เช่น พุดจาสับสน และชักได้ หากพบผู้เริ่มมีอาการดังกล่าว ขอให้รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็น และให้ดื่มน้ำมากๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยนอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวมใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ และศีรษะ ร่วมกับใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้โคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ และรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือโทรแจ้งสายด่วน 1669

“นอกจากอาการทางกายแล้ว การทำงานในที่ที่มีอากาศร้อนจัดจะทำให้เสียสมาธิ ส่งผลให้สมรรถนะในการทำงานที่ต้องใช้ความชำนาญลดลง มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ นอกจากนี้ คนแข็งแรงทั่วไปจะมีปฏิกิริยาในร่างกายที่ทำให้ทนต่อความร้อนได้ระดับหนึ่ง แต่ในกลุ่มเสี่ยงและเปราะบาง เช่น ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ผู้ป่วย ผู้สูงอายุและเด็ก คนที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต หรือในคนอ้วน จะมีความทนต่อความร้อนได้น้อยกว่า” นายแพทย์วีรวัฒน์ กล่าว

ทั้งนี้ สามารถป้องกันฮีตสโตรกได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน เป็นต้น รวมทั้งเด็ก และหญิงตั้งครรภ์ โดยควรปฏิบัติดังนี้ 1.ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีอากาศร้อนที่สุดของวัน (โดยเฉพาะช่วงเวลา 11.00 - 15.00 น. จะมีอากาศร้อนที่สุด) 2.ดื่มน้ำในระหว่างวันอย่างน้อย 2-4 แก้ว/ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอกระหายน้ำ 3.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง 4.สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีมีสีอ่อน หลวม น้ำหนักเบา 5.ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ควรพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก และ 6.สังเกตอาการของตนเอง หากมีอาการ หน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็วให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด พาเข้าไปพักในที่เย็น มีอากาศถ่ายเทสะดวก หากมีอาการรุนแรง หรือหมดสติควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

\*\*\*\*\*

ข้อมูลจาก : กองโรคจากการประกอบอาชีพ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค

วันที่ 29 เมษายน 2567