



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

สาร สด. 12 สงขลา

วิสัยทัศน์ : "ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ภายในปี 2580"

ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 เมษายน - มิถุนายน 2567



อริบดักกรมควบคุมโรค

เยี่ยมชมพลังและติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน

อ่านต่อหน้า 4



สารบัญ

หน้า

3

ข่าวเดือนกษุภาพ

4 โรค ต้องระวัง และผู้ปกครอง
เตรียมความพร้อมบุตรหลาน
ป้องกันตนเองเมื่อไปโรงเรียน



หน้า

4

รอบรู้สคร. 12 สงขลา

อริบดิกรมควบคุมโรค เยี่ยมเสริมพลัง
และติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน
น สคร.12 สงขลา



หน้า

6

รู้ทัน ป้องกันโรค

การดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม
“ลดชด ลดปรุง ดีต่อไต ดีต่อใจ”



2

สารสคร. 12 สงขลา



พบกับ..ผู้อำนวยการ

นายแพทย์เจลิมพล โอสภพพมา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่าน...

สารสคร.12 สงขลา ประจำเดือนเมษายน – มิถุนายน 2567 ฉบับนี้ได้รวบรวมองค์ความรู้ เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ด้านการป้องกัน และควบคุมโรคสำหรับพี่น้องประชาชนมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เริ่มต้นด้วย ข่าวเดือนกษุภาพ พบกับ “4 โรค ต้องระวัง และผู้ปกครอง เตรียมความพร้อมบุตรหลาน ป้องกันตนเองเมื่อไปโรงเรียน” สคร.12 สงขลา เดือน 4 โรค ที่ต้องระวังในช่วงเปิดเทอม ประกอบด้วย โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคหัดและโรคโควิด 19

นอกจากนี้แล้ว สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา พบกับคอลัมน์ รอบรู้ สคร.12 สงขลา เพื่อเป็นการขับเคลื่อน พันธกิจสำคัญ นั่นคือการป้องกันควบคุมโรคและเตรียมความพร้อมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้าน สาธารณสุข ซึ่งกิจกรรมที่ปรากฏในสารสคร.12 สงขลา ฉบับนี้ ปิดท้ายฉบับนี้ด้วย คอลัมน์ รู้ทัน ป้องกันโรค พบกับ การดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม “ลดชด ลดปรุง ดีต่อไต ดีต่อใจ” กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

- คณะผู้จัดทำ : สารสคร.12 สงขลา จุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2567
- ที่ปรึกษา : นายแพทย์เจลิมพล โอสภพพมา, แพทย์หญิงวันวิสาข์ กาญจนภรณ์, นายปฐมพร พรักชู, นางสวรรค์ จันทูตานนท์, นางธนิษฐา ติษสุวรรณ, นายธีร์ธวัช ศรีเพชรชัย
- บรรณาธิการ : นางสาวจิงภา รักแก้ว
- กองบรรณาธิการ : นางโสภิตตา ตันธนาธิป, นางสาวดวงพร เกลี้ยงกลม
- ศิลปกรรม : นางสาวนภัสสร จันทรรัตน์
- พิสูจน์อักษร : นายนนทชัย ขุนฤกษ์



ข่าวเตือนภัยสุขภาพ



เตือนเปิดเทอมนี้ 4 โรค ต้องระวัง

แนะผู้ปกครอง เตรียมความพร้อมบุตรหลาน ป้องกันตนเองเมื่อไปโรงเรียน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เตือน 4 โรค ที่ต้องระวังในช่วงเปิดเทอม ประกอบด้วย โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคหัด และโรคโควิด 19 เน้นย้ำผู้ปกครอง เตรียมความพร้อมให้บุตรหลานก่อนไปโรงเรียน

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวถึงสถานการณ์โรคที่คาดว่าจะอาจมีการระบาดในช่วงเปิดเทอม

โรคไข้เลือดออก ข้อมูล 1 มกราคม - 30 เมษายน 2567 ประเทศไทยพบผู้ป่วย 26,453 ราย เสียชีวิต 28 ราย สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 3,698 ราย เสียชีวิต 2 ราย

โรคไข้หวัดใหญ่ ประเทศไทยพบผู้ป่วย 133,762 ราย เสียชีวิต 7 ราย สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 8,698 ราย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต

โรคหัด ประเทศไทยพบผู้ป่วย 670 ราย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 558 ราย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต (ที่มา: ระบบรายงานการเฝ้าระวังโรค 506 กองระบาดวิทยา)

โรคโควิด 19 ประเทศไทยพบผู้ป่วย 11,265 ราย เสียชีวิต 81 ราย สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 5,276 ราย เสียชีวิต 1 ราย (ที่มา: ระบบรายงานโรค DDS กองระบาดวิทยา ข้อมูล ณ 1 พ.ค. 67)

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา กล่าวเพิ่มเติมว่า

ช่วงเปิดเทอมจะมีการเคลื่อนย้ายประชากร นักเรียน จากต่างจังหวัด และอำเภอรอบนอกเข้าสู่เขตเมือง ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงเรียน และสถานศึกษาที่มีชื่อเสียง และนักเรียนจากหลากหลายชุมชน เข้ามาอยู่ในพื้นที่โรงเรียนเดียวกัน อาจทำให้เกิดการระบาดของโรคติดต่อทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคโควิด 19 ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด โรคติดต่อที่มียุ่งลายเป็นพาหะ ได้แก่ โรคไข้เลือดออก ในโรงเรียนช่วงเปิดเทอมใหม่นี้ได้ แนะนำผู้ปกครองต้องเตรียมอุปกรณ์ป้องกันตนเองให้ลูกหลาน ได้แก่ หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ และยาทากันยุง ตัดกระเป๋านักเรียน เพื่อนำไปใช้ที่โรงเรียน หากนักเรียนป่วยหรือมีไข้ ควรหยุดเรียน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่เพื่อนคนอื่นในห้องเรียน หรือในโรงเรียน

สคร.12 สงขลา เน้นย้ำ ปฏิบัติตามมาตรการ "D-M-H"

เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ ป้องกันโรคโควิด 19 โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด พร้อมทั้งทายากันยุง ป้องกัน 3 โรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย และโรคติดต่อเชื้อไวรัสซิกา

"กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี"



รอบรู้ สคร.12 สงขลา

01 อธิบดีกรมควบคุมโรค เยี่ยมเสริมพลังและติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน ณ สคร.12 สงขลา



วันที่ 20 พฤษภาคม 2567 นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมด้วย นายแพทย์อภิชาติ วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค และคณะผู้บริหาร ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังและประชุมติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา โดยมี นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ ให้การต้อนรับ และปลูกต้นราชพฤกษ์ ณ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมกันนี้ เดินทางตรวจเยี่ยมการดำเนินงาน ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ-นำโดยแมลงที่ 12.2 จังหวัดสงขลา

02 พอ.สคร.12 สงขลา ร่วมพิธีอำวยพรผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ในเทศกาลฮัจย์ ประจำปี พ.ศ. 2567 (ฮ.ศ. 1445)



วันที่ 9 พฤษภาคม 2567 นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ร่วมพิธีอำวยพรผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ในเทศกาลฮัจย์ ประจำปี พ.ศ. 2567 (ฮ.ศ. 1445) โดยมี พ.ต.ท.วรรณพงษ์ คชรักษ์ เลขาธิการศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นประธานเพื่ออำวยความสะอาดแก่พี่น้องประชาชนชาวไทยมุสลิมที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ณ ราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย รวมทั้งผู้ที่ร่วมเดินทางมาแสดงความยินดีแก่ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ตลอดจนการดำเนินการอื่น ๆ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ณ อาคารอเนกประสงค์ ท่าอากาศยานนานาชาติหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

รอบรู้ สคร.12 สงขลา

03

สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ณ จังหวัดตรัง



วันที่ 5 พฤษภาคม 2567 นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา มอบหมายให้ แพทย์หญิงวันวิสาข์ กาญจนานภรณ์ รองผู้อำนวยการฯ และคณะ ร่วมโครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยมีนายแพทย์สวัสดิ์ อภิวัจนีวงศ์ ผู้ตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 12 เป็นประธานในพิธี กล่าวต้อนรับโดย นายทรงกลด สว่างวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง ในงานมีคลินิกให้บริการประชาชน 17 คลินิก ประชาชนมารับบริการ 2,871 ราย โดยสคร.12 สงขลา ร่วมจัดบูธนิทรรศการให้ความรู้เรื่องโรคไวรัสตับอักเสบบี, ซี, โรคฉี่หนู และโรคเลปโตสไปโรซิส กิจกรรมพาหมอไปหาประชาชนในครั้งนี้ สามารถตรวจคัดกรองวัณโรค 321 ราย ผิดปกติ 15 ราย ณ วิทยาลัยการอาชีพปะเหลียน อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

04

สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรม Big Cleaning Day เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 และกิจกรรมวันต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ 2567



วันที่ 1 พฤษภาคม 2567 นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมคณะผู้บริหาร บุคลากร และเจ้าหน้าที่สคร.12 สงขลา ร่วมกิจกรรม Big Cleaning Day เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 และกิจกรรมวันต้นไม้ประจำปีของชาติ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ 2567 โดยมีการใส่ปุ๋ย พรวนดิน รดน้ำ กำจัดวัชพืช และบำรุงรักษาต้นไม้ บริเวณหน้าเสาธง และสวนหย่อม สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

05

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงานด้านสาธารณสุข ณ จังหวัดนราธิวาส และจังหวัดยะลา



วันที่ 27 เมษายน 2567 นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงานด้านสาธารณสุข โดยนายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมายให้ นายแพทย์นิติ เทพานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค และนายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมคณะร่วมทีมลงพื้นที่ เพื่อตรวจเยี่ยมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ณ วัดชลธาราสিংห์ วัดเขากง จังหวัดนราธิวาส และวัดถ้ำคูหาภิมุข จังหวัดยะลา พร้อมนี้ได้เดินทางเยี่ยมชม Smart OPD และพื้นที่สำหรับก่อสร้างอาคารรังสีรักษา พร้อมรับฟัง การนำเสนอความก้าวหน้าการพัฒนาศักยภาพของโรงพยาบาล ณ โรงพยาบาลยะลา อีกทั้งได้เดินทางไปเปิดคลินิกเฉพาะทางนอกเวลาราชการ เยี่ยมชม ห้องฉุกเฉิน หอผู้ป่วยหนัก และรับฟังการนำเสนอผลการดำเนินงานของโรงพยาบาลเบตง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

รู้ทัน ป้องกันโรค



การดำเนินงาน ลดการบริโภค เกลือและโซเดียม

ลด **ชด**
ด **ปรุง**
ต่อไต
ต่อใจ

กรมควบคุมโรค โดยกองโรคไม่ติดต่อ ขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวัง และลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ตั้งแต่ปี พ.ศ.2563 และมีเป้าหมาย ให้มีการดำเนินงานครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศ ภายในปี พ.ศ.2568 เพื่อลดโรคไม่ติดต่อ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา จึงขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวัง ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมทั้ง 7 จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 12



โดยใช้กลไกการขับเคลื่อนผ่านคณะกรรมการระดับจังหวัด และมีขั้นตอนการดำเนินงานที่สำคัญ 5 ขั้นตอน คือ

(1) จัดทำความร่วมมือระดับจังหวัด บันทึกข้อตกลงความร่วมมือหรือความเข้าใจ (MOU) ระหว่างหน่วยงานในพื้นที่

(2) จัดทำข้อมูลเฝ้าระวังจังหวัดจากการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วย Salt Meter ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดพัทลุง นำร่องการสำรวจการบริโภคเกลือโซเดียมโดยการวัดปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ประชาชนอายุ 20-69 ปี พบว่าบริโภคเกลือโซเดียมเฉลี่ย 4,880 มิลลิกรัมต่อวัน และการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วย Salt Meter พบว่า อาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับเค็มมาก ร้อยละ 47.49 รองลงมา คือ ระดับปลอดภัย ร้อยละ 33.40 และระดับเริ่มเค็ม ร้อยละ 19.12 ปีงบประมาณ 2566 สำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วย Salt Meter จังหวัดสตูล สงขลา และจังหวัดนราธิวาส ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารจังหวัดสงขลา พบว่า อาหารอยู่ระดับเริ่มเค็มและเค็มมาก ร้อยละ 58.72 จังหวัดสตูล พบว่า อาหารอยู่ระดับเริ่มเค็มและเค็มมาก ร้อยละ 76.09 และจังหวัดนราธิวาส พบว่า อาหารอยู่ระดับเริ่มเค็มและเค็มมาก ร้อยละ 59.75 ปีงบประมาณ 2567 ดำเนินงานจังหวัดตรัง ยะลา และจังหวัดปัตตานี อยู่ระหว่างการสำรวจ

(3) การจัดทำแผนการดำเนินงานทั้ง 5 กลยุทธ์

กลยุทธ์ที่ 1 การส่งเสริมให้ผู้บริโภค/ประชาชนมีความรู้ และความตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพ ผ่านสื่อสารมวลชน หรือ social media

กลยุทธ์ที่ 2 การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร

กลยุทธ์ที่ 3 การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหารปรุงสุกที่จำหน่ายทั้งริมถนนและในร้านอาหาร

กลยุทธ์ที่ 4 การปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีภายในและบริเวณโดยรอบโรงเรียน/โรงพยาบาล/สถานที่ทำงาน

กลยุทธ์ที่ 5 ชุมชนลดเค็ม หรือการป้องกันควบคุมโรคได้ในชุมชนผ่านกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)

(4) ขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม

(5) กำกับ ติดตาม และประเมินผล



ชุมชนนำร่องขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม เช่น ชุมชนหมู่ที่ 1 บ้านควนโดน ตำบลควนโดน อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

โดยชุมชนร่วมกำหนด **"มาตรการที่ทำได้จริง"**

ครอบคลุมระดับครัวเรือน ชุมชน/สังคม และร้านค้า ดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน โดยยึดชุมชนเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

ลด

ชด
ปรุ
ง

ดี

ต่อไต
ต่อใจ



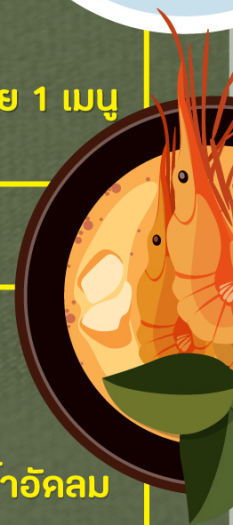
มาตรการ สำหรับครัวเรือน

1. **ปลูกพืชผักสมุนไพรอย่างน้อย 5 ชนิด เพื่อลดการใช้โซเดียม**
เช่น โหระพา ใบมะกรูด ตะไคร้ (ตะไคร้ขมิ้น) ตะไคร้ พริกสด ข่า ขิง ฯลฯ
2. **ทำเครื่องแกงใช้เองในครัวเรือน**
3. **ลดการใช้เครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูง**
เช่น น้ำปลา น้ำมันหอย ผงปรุงรส ฯลฯ



มาตรการ สำหรับร้านค้า

1. **ผู้บริโภคมิมก่อนปรุง**
2. **ร้านค้าไม่วางเครื่องปรุงบนโต๊ะ**
3. **ร้านค้านำเมนูทางเลือกสุขภาพอย่างน้อย 1 เมนู**



มาตรการ สำหรับชุมชน/สังคม

1. **งานบุญมีเมนูที่มีส่วนประกอบของกะทิเพียง 1 เมนู และกำหนดให้มีเมนูน้ำใส**
เช่น แกงจืด ต้มยำ ต้มขมิ้น ต้มส้ม (ไม่ใส่กะปิ) อย่างน้อย 1 เมนู
2. **งานบุญ (บุญรี) เลือกใช้น้ำสมุนไพรหวานน้อย ปลอดน้ำอัดลม**
3. **ผู้ไปร่วมงานบุญไม่นำน้ำอัดลมไปร่วมงาน**

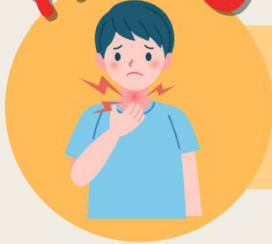




กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Stop คอติบ ไอกรน Shutdown บาดทะยัก Save ด้วยวัคซีน

คอติบ



ไข้ เจ็บคอ มีฝ้าขาวที่เพดานปาก

ไอกรน



อาการคล้ายหัด และไอเป็นชุด ๆ

บาดทะยัก



กล้ามเนื้อแข็งเกร็งชักกระตุก

หากมีอาการรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

สร้างภูมิไว้ ดีกว่าสายเกินแก้

ทวงโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค (ข้อมูล ณ 14 พ.ค. 67)

