The Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร

สคร.11 นครศรีธรรมราช
กรมควบคุมโรค DDC รู้ก่อน รู้กัน ป้องกันได้

กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 เมษายน-มิถุนายน 2563 ISSN 1685-6-329

ไข้เลือดออก
ภัยร้ายหน้าฝน

ชีวิต วิถีใหม่

"การ์ดอย่าตก" โควิด-19

- โรคความดันโลหิตสูง ฆาตกรเงียบคร่าชีวิต
- โรคไข้เลือดออก
- โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง และวิธีเอาชนะมัน
- อาหารเพื่อสุขภาพ
- อิทธิบาท 4 ธรรมะที่ใช้ในการทำงานสู่ความสำเร็จ

สคร.11 นครศรีธรรมราช

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

โศกนาฏกรรมที่ไม่ควรเกิด โศกนาฏกรรมที่ป้องกันได้ ถ้าหากประชาชนมีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์

เรียบเรียงโดย นางสาววิยะดา แซ่เตีย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ข่าวเศร้าที่พบผู้เสียชีวิต 2-5 รายในบ่อน้ำ ในถังปิด ในบ่อปลาไก่ ในท่อระบายน้ำเสีย ในบ่อบำบัดน้ำเสีย ฯลฯ ซึ่งมักจะเกิดจากผู้เสียชีวิตรายแรกลงไปล้างทำความสะอาดแล้วหมดสติ ผู้เสียชีวิตรายที่ 2 ถึง 5 เกิดจากการลงไปช่วยเหลือรายแรกโดยไม่รู้ว่าสภาพดังกล่าวเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ที่ถูกต้องแล้วผู้พบเหตุดังกล่าวต้องรีบติดต่อ หน่วยป้องกันบรรเทาสาธารณภัยหรือหน่วยกู้ชีพที่มี**เครื่องช่วยหายใจ แบบจ่ายอากาศทางท่อ**มาช่วยเหลือ

บ่อน้ำ ถังปิด บ่อปลาไก่ ท่อระบายน้ำเสีย บ่อบำบัดน้ำเสีย ฯลฯ ที่มีการหมักหมม มีกลิ่นเหม็นเป็นตัวอย่างของพื้นที่ที่อับอากาศ “ที่อับอากาศ” (Conned Space) หมายถึง ที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัดและไม่ได้ออกแบบไว้สำหรับเป็นสถานที่ทำ งานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ และมีสภาพอันตรายหรือมีบรรยากาศอันตราย ได้แก่ก๊าซออกซิเจนต่ำกว่า 19.5% หรือมีก๊าซไข่เน่า หรือก๊าซ/สารพิษอื่นๆ สภาพเช่นนี้ในโรงงานพนักงานจะต้องปฏิบัติตามกฎกระทรวงที่กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับที่อับอากาศ แต่ในชุมชนหรือสถานประกอบการเล็กๆ ที่มีพื้นที่อับอากาศกฎหมายความปลอดภัยฉบับนี้ไม่มีการประกาศบังคับใช้

เหตุการณ์โศกนาฏกรรมแบบนี้มักเกิดขึ้นซ้ำซากเกือบทุกปี และยังมีต่อไปได้ถ้าชาวบ้านยังขาดความรู้ในการทำความสะอาดพื้นที่อับอากาศ สำหรับปี 2563 ในพื้นที่ภาคใต้ตอนบนพบเหตุการณ์นี้แล้ว 3 ครั้งๆ แรกแรงงานประมงลงล้างทำความสะอาดช่องเก็บปลาที่เน่ามีกลิ่นเหม็นในเรือ ครั้งที่ 2 ชาวบ้านลงล้างทำความสะอาดบ่อน้ำที่ดำเน่าเหม็น และครั้งที่ 3 คนงานลงล้างทำความสะอาดในถังที่ขนถ่ายน้ำเสียเน่าเหม็นจากบ่อเกรอะโรงงานขี้ยาง

ช่องเก็บปลา

บ่อน้ำ

ถังชนรถบรรทุก

บ่อพักน้ำ

มาตรการป้องกันสำหรับประชาชนทั่วไป รวมทั้งกลุ่มแรงงานนอกระบบ

1. ต้องมีการประเมินสภาพความปลอดภัยในสถานที่อับอากาศ สามารถดำเนินการได้ดังนี้

1.1 ต้องมีการประเมินสภาพบรรยากาศในสถานที่อับอากาศเบื้องต้นก่อนที่จะลงไปทำความสะอาด ทั้งนี้หากปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยแล้วจะต้องดำเนินการประเมินโดยการตรวจวัดระดับก๊าซพิษ สารไวไฟและปริมาณก๊าซออกซิเจน โดยใช้เครื่องตรวจวัดระดับก๊าซ แต่หากไม่มีเครื่องมือดังกล่าวสามารถประเมินเบื้องต้น โดยการสังเกตลักษณะของน้ำ ว่ามีการเน่าเสียของซากสัตว์ หรือขยะมากน้อยแค่ไหน ซึ่งดูได้จากสี และกลิ่นหากมีสีดำเข้มและมีกลิ่นเหม็นรุนแรงให้สันนิฐานว่ามีก๊าซไข่เน่าอยู่ห้ามลงไปเด็ดขาด (การใช้ไม้กวนน้ำเพื่อให้ก๊าซไข่เน่าฟุ้งกระจายออกมาจะทำให้ประเมินระดับกลิ่นของก๊าซไข่เน่าได้ดีกว่าขณะที่น้ำนิ่งเนื่องจากก๊าซไข่เน่าจะหนักกว่าอากาศ) รวมทั้งบ่อน้ำร้างที่มีเศษขยะ และมีเน่าเสียของซากพืช ซากสัตว์จนน้ำมีสีดำเข้ม ก็ไม่ควรลงไป

1.2 ทำการระบายน้ำเสีย หรือกากตะกอนออกจากท่อ บ่อ ฯลฯ รวมทั้งทำการฉีดน้ำล้างจนแน่ใจว่าสะอาดและไม่มีกลิ่นก่อนลงไปในที่ดังกล่าวเพื่อป้องกันอันตรายจากก๊าซพิษที่สะสมอยู่

1.3 เพิ่มการระบายอากาศในที่อับอากาศ โดยการ ใช้พัดลมเป่าอากาศบริสุทธิ์ลงไปในท่อเพื่อเติมอากาศ

2. ห้ามทำให้เกิดประกายไฟ เช่น ห้ามสูบบุหรี่ ในสถานที่อับอากาศ โดยเฉพาะบริเวณ ท่อ บ่อน้ำที่เน่าเสียมาก เพราะอาจจะมีก๊าซมีเทนหรือสารไวไฟอื่นๆอยู่อาจจะทำให้เกิดการระเบิด หรือเกิดเพลิงไหม้ได้

3. หากจะต้องลงไปทำความสะอาดหรือลงไปทำงานในสถานที่อับอากาศ จะต้องแน่ใจว่าสภาพภายในมีความปลอดภัยและจะต้องมีบุคคลคอยช่วยเหลือที่เพียงพออยู่ปากทางหรือด้านนอก เพื่อคอยส่งอุปกรณ์ช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และต้องผู้เชือกไว้ที่เอวของผู้ที่จะลงไปปฏิบัติงานเพื่อให้ผู้ช่วยเหลือซึ่งอยู่ด้านบนรับทราบการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

4. หากมีผู้ได้รับการบาดเจ็บอยู่ในที่อับอากาศห้ามลงไปช่วยเหลือจนกว่าจะแน่ใจว่ามีการป้องกันตนเองที่ดีพอ เช่น สวมอุปกรณ์ป้องกันก๊าซพิษ การช่วยเหลือโดยวิธีดึงเชือกขึ้นมาแทนการลงไปช่วยเหลือโดยตรง

5. จัดให้มีสิ่งปิดกั้นมิให้บุคคลใดเข้าหรือตกลงไปในที่อับอากาศที่มีลักษณะเป็นช่อง โพรง หลุม ถังเปิด เช่น ทำฝาครอบท่อระบายน้ำหรือรั้วกั้นขอบบ่อ เป็นต้น

6. การป้องกันอันตรายจากก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ทำได้โดยการเพิ่มการระบายอากาศให้เพียงพอ เช่น การเปิด ประตู หน้าต่าง หากต้องนอนพักในรถยนต์ห้ามเปิดแอร์ และให้เปิดกระจกลงเล็กน้อย

“โรคความดันโลหิตสูง” ฆาตรกรเงียบคร่าชีวิต

นางสาววลัยลักษณ์ สิทธิบรรณ์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาที่กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วในประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1,000 ล้านคนทั่วโลก ขณะที่เครือข่ายความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) พบว่า 1 ใน 4 ของพลโลกทั้งชายและหญิงมีภาวะความดันโลหิตสูงซึ่งมีส่วนทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตปีละ 7.1 ล้านคน มีผลกระทบไม่เฉพาะแต่คนสูงอายุแต่ได้รุกเข้าสู่วัยทำงานมากขึ้นโดยมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น สถานการณ์ในประเทศไทยโรคความดันโลหิตสูงมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจาก 10 ล้านคน ในปี 2552 เป็น 13 ล้านคน ในปี 2557 และเกือบครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่าตนเองป่วยด้วยโรคนี้ ส่วนเขตสุขภาพที่ 11 ในปี 2559-2561 มีอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรแนวโน้มลดลงเท่ากับ 11.73 , 10.30 และ 9.75 ตามลำดับ

เมื่อไรจะบอกว่าความดันโลหิตสูงหรือต่ำ

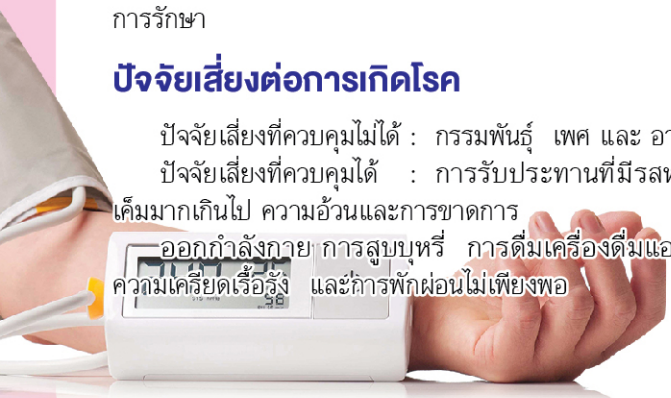
โดยทั่วไปความดันโลหิตที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรง คือ ระหว่าง 90/60 ถึง 120/80 หากค่าความดันโลหิตของคุณอยู่ที่ 140/90 หรือมากกว่านั้น หมายความว่าคุณมีความดันโลหิตสูง (hypertension) ซึ่งจะทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น **โรคหลอดเลือดสมอง** (strokes) หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (heart attacks)

ผู้ที่มีความดันโลหิตประมาณ 90/60 หรือต่ำกว่านี้มักหมายถึงมีความดันโลหิตต่ำ ในบางรายที่มีความดันโลหิตต่ำจะมีอาการเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคภายในร่างกายที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ : กรรมพันธุ์ เพศ และ อายุ

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ : การรับประทานที่มีรสหวาน มัน เค็มมากเกินไป ความอ้วนและการขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียดเรื้อรัง และการพักผ่อนไม่เพียงพอ



อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงจะไม่มีสัญญาณหรือมีอาการแสดงให้เห็น จึงมักถูกเรียกว่า “ฆาตรกรเงียบ” ที่ไม่แสดงอาการชัดเจนในตอนแรก หากมีความรุนแรงมากขึ้นจะแสดงอาการปวดเวียนศีรษะ ตาพร่ามัว ถ้ามีอาการรุนแรงมากจะมีสัญญาณเตือนจะเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามมา คือ ปากเบี้ยวมุมปากตก ลิ้นคับปาก พูดไม่ชัด ยกแขน ขาอีกข้างไม่ขึ้น เดินทรงตัวไม่ได้ ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามมาได้ และถ้าหากไม่รีบไปโรงพยาบาลอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

ภาวะแทรกซ้อน

โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นตัวการสำคัญต่อการป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้ยังทำให้ความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นร้อยละ 40 และโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 25

รณรงค์ความดันโลหิตสูงโลก

สมาคมความดันโลหิตสูง กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันความดันโลหิตสูงโลก (Wold Hypertension Day) และกำหนดประเด็นรณรงค์ วันความดันโลหิตสูงโลกในปี 2563 คือ “Measure Your Blood Pressure, Control it, Live Longer” หรือ “วัดความดันโลหิตของคุณ ควบคุมชีวิตอีกต่อไป”

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับประชาชน

1. รู้ค่าระดับความดันโลหิต และตัวเลขสุขภาพ (เช่น น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย) ของตนเอง
2. การรักษาน้ำหนักตัว ให้ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 23
3. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที ประมาณ 3 วัน ต่อสัปดาห์
5. งดการสูบบุหรี่และงดการดื่มสุรา
6. พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
7. ควรรับการตรวจวัดค่าระดับความดันโลหิตเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

โรคไข้เลือดออก
(Dengue Hemorrhagic Fever)

เรียบเรียงโดย นายโกวิทย์ อนุรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มโรคติดต่อ

เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศที่อยู่ในเขตร้อน มียุงลายที่เป็นพาหะนำโรค ในประเทศไทย จะพบโรคไข้เลือดออกได้ประปรายตลอดทั้งปี แต่จะพบผู้ป่วยมากขึ้นในช่วงฤดูฝน โรคนี้จะพบในเด็กได้บ่อยกว่าผู้ใหญ่

สาเหตุ :

เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี่ (Dengue virus) มี 4 ชนิด เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง โดยถูกยุง ที่มีเชื้อกัด เชื้อจะเข้าสู่กระแสโลหิตทำให้มีไข้ เชื้อไวรัสจะอยู่ในกระแสโลหิตตลอดระยะเวลาที่มีไข้ประมาณ 2-7 วัน เมื่อยุงมากัดดูดเลือดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัส เชื้อไวรัสจะอยู่ในตัวยุงได้นานตลอดชีวิตของยุง (1-2 เดือน)

การติดต่อ :

ยุงลายบ้าน (Aedes aegypti) ที่มีเชื้อเป็นพาหะแพร่กระจายโรค ยุงชนิดนี้จะกัดดูดเลือด คนในเวลากลางวัน และแพร่พันธุ์โดยวางไข่ในน้ำสะอาดตามภาชนะที่มีน้ำขังภายในและรอบ ๆ บ้าน เช่น โอ่งน้ำ อ่างน้ำ ถังน้ำ แจกันดอกไม้ จานรองขาตู้กับข้าว จานรองกระถางต้นไม้ ยางรถยนต์ กะลา กระป๋อง เป็นต้น

อาการ :

หลังได้รับเชื้อจากยุงกัดแล้ว ผ่านระยะฟักตัวประมาณ 4-7 วัน จะมีอาการ

- ไข้สูงลอย (ให้ยาลดไข้แล้วไม่ลดถึงปกติ หรือลดระยะสั้นแล้วกลับขึ้นอีก) ประมาณ 2-7 วัน อาจมี อาการปวดศีรษะ หน้าแดง เบื่ออาหาร หรืออาเจียน ร่วมด้วย
- มีอาการแสดงของเลือดออก โดยส่วนใหญ่จะพบเป็นจุดเลือดออกเล็ก ๆ ตามผิวหนังของแขนขา อาจมีเลือดกำเดา
- ตับโต กดเจ็บบริเวณชายโครงขวา
- ในระยะที่รุนแรงจะพบมีภาวะระบบไหลเวียนโลหิตเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่วนใหญ่จะพบระยะที่ไข้เริ่มจะ ลดลง ตั้งแต่วันที่ 3 ของโรค เนื่องจากมีการรั่วของส่วนน้ำเหลือง (พลาสม่า) ออกไปนอกเส้นเลือด ทำให้ปริมาณของ การดำเนินงานสถานศึกษาปลอดโรคติดต่อ 27 โลหิตที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ซึ่งถ้ามีการรั่วมากจะทำให้เกิดภาวะระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว มือเท้าเย็น ชีพจรเบาเร็ว และเกิดภาวะที่เรียกว่าช็อก

การป้องกัน :

- หลีกเลี่ยงไม่ให้ยุงลายกัด โดยเฉพาะเวลากลางวัน เช่น ควรนอนในมุ้งหรือห้องติดมุ้งลวด ทายากันยุง เป็นต้น
- กรณีเด็กป่วยเป็นไข้เลือดออก แยกผู้ป่วยขณะมีไข้ไว้ในบริเวณที่ไม่มียุงลาย แนะนำให้ทายากันยุงเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อผู้อื่น
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์และกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้าน และบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอทุก 7 วัน โดยการขัดล้างภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ภาชนะใส่น้ำให้สัตว์เลี้ยง แจกันดอกไม้ ขารองตู้กับข้าว อ่างใส่น้ำในห้องน้ำห้อง ส้วม เป็นต้น รวมทั้งคว่ำหรือใส่ทรายในภาชนะที่มักจะมีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ จานรองกระถางต้นไม้ เป็นต้น
- กำจัดยุงตัวเต็มวัยในห้องและบริเวณโดยรอบเป็นประจำทุกสัปดาห์

การรักษา :

- ให้การรักษาตามอาการ ในระยะไข้สูงให้เด็กนอนพัก เช็ดตัวเพื่อช่วยลดไข้ ร่วมกับการให้ยาลดไข้พวก พาราเซตามอล เมื่อไข้สูงเกิน 39 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดไข้มากเกินควร เพราะไข้จะยังสูงลอยอยู่ใน ช่วงที่มีเชื้อไวรัสในกระแสเลือด ห้ามใช้ยาแอสไพริน (Aspirin) หรือไอบูโพรเฟน (ibuprofen) เพราะจะมีผลต่อ การแข็งตัวของเลือด
- ให้ดื่มน้ำ น้ำผลไม้ หรือน้ำเกลือที่ใช้ในผู้ป่วยท้องเดิน
- ถ้ามีอาการแสดงสัญญาณอันตราย ได้แก่ ซึมลง ดื่มน้ำ กินอาหารไม่ได้ กระสับกระส่าย ปัสสาวะน้อย ลง มีอาการปวดท้องเกิดขึ้น ถ่ายหรืออาเจียนเป็นเลือดต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน
- หากพบเด็กป่วยหรือสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่รับผิดชอบ ทราบทันที เพื่อดำเนินการกำจัดยุงลายในบริเวณโรงเรียนและที่อยู่อาศัย
- แนะนำไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจนับเม็ดเลือด เกล็ดเลือด ระดับความเข้มข้นของเลือด ซึ่งจะช่วยในการวินิจฉัยและทำนายความรุนแรงของโรคได้

โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง และวิธีเอาชนะมัน

นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

1. พวกรักความสมบูรณ์แบบ

มักจะตั้งความหวังของตัวเองไว้สูงมาก และเมื่อทำไม่ได้ถึงเป้าหมาย ก็จะรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว ไม่พอใจกับความสำเร็จของตัวเอง คิดว่าตัวเองทำได้มากกว่านี้

วิธีเอาชนะ ให้ระลึกว่า ไม่ใช่ทุกอย่างที่จะสมบูรณ์แบบได้ 100% เสมอไป ความผิดพลาดทั้งหลายมันเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานอยู่แล้ว

2. พวกยอดมนุษย์

มักคิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่นๆ ในการทำงานเสนอ จึงมุ่งมั่นทำงานให้หนักขึ้น เยอะขึ้นเพื่อที่จะให้ตัวเองได้ดูเหนือกว่าคนอื่นให้ได้

วิธีเอาชนะ คุณต้องยอมรับในความสามารถของตัวเอง ไม่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร เพียงแต่ทำในส่วนของคุณให้ดีที่สุดเท่านี้ก็พอแล้ว

3. พวกอัจฉริยะโดยธรรมชาติ

มีความสามารถมาตั้งแต่เกิด ทำงานได้สำเร็จตั้งแต่ครั้งแรกๆ เมื่อไหร่ที่พวกเข้ารู้สึกว่าต้องพยายามอย่างหนักเพื่อทำอะไรสักอย่าง คือเขาไม่เก่งพอ และกำลังล้มเหลวในสิ่งนั้นอยู่

วิธีเอาชนะ ล้มเหลวแค่หนึ่งครั้ง ไม่ใช่ว่าคุณจะล้มเหลวไปตลอด ให้คุณคิดซะว่าตัวเองกำลังอยู่ในขั้นตอนการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ

4. พวกวันแมนโชว์

หมกมุ่นทำงานคนเดียว พอทำงานไม่สำเร็จ ก็จะคิดว่าตัวเองไม่เก่งไม่มีความสามารถ

วิธีเอาชนะ ไม่ใช่งานทุกอย่าง ที่สามารถทำคนเดียวได้ การที่มีคนมาช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อาจจะทำให้คุณได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆได้

5. พวกผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อทำงานไปสักระยะหนึ่งจะรู้สึกว่าตัวเองเก่งและเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ แต่เมื่อไหร่ที่จะต้องเปลี่ยนงานใหม่ หรือได้งานที่พวกเขไม่เคยทำมาก่อน ก็จะรู้สึกว่าตัวเองทำได้ไม่ดี และไม่เก่ง

วิธีเอาชนะ อย่าไปคิดว่าการเปลี่ยนแปลงมันน่ากลัว แต่ให้คิดซะว่ามันเป็นความท้าทายใหม่อย่างหนึ่ง ถ้าคุณฝึกฝนวันหนึ่งคุณก็จะชินกับมันและสามารถทำมันได้ดีแน่นอน

CR : rabbitnance.com/blog by V.yada

อาหารเพื่อสุขภาพ

นายคณพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ป้องกันโรคหัวใจ

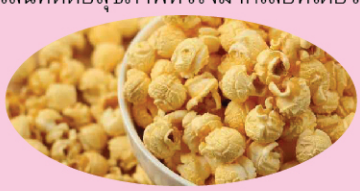
ถ้าไม่อยากเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง และช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งได้แก่

แอปเปิล

ไฟเบอร์ในแอปเปิลจะช่วยขจัดคอเลสเตอรอลชนิด LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่อันตรายต่อสุขภาพหัวใจ หากมีในปริมาณมากก็อาจอุดตันหลอดเลือดหัวใจ เป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจขึ้นได้ อีกทั้งในแอปเปิลยังมีสารโพลีฟีนอลที่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ด้วย

ป๊อปคอร์น

ลบความคิดที่ว่าป๊อปคอร์นเป็นอาหารขยะออกไปจากสมองด่วนเลยค่ะ เพราะผลวิจัยของสถาบันอาหารและยาได้ออกมาบอกแล้วว่าป๊อปคอร์นอุดมไปด้วยไฟเบอร์ และสารที่ช่วยการทำงานของโพลีฟีนอล จึงถือว่าเป็นของทานเล่นที่ดีต่อสุขภาพหัวใจมากเลยทีเดียว



ผลไม้จำพวกส้ม

ผลไม้จำพวกส้มที่มีรสเปรี้ยว และมีวิตามินซีสูง จะช่วยแก้ปัญหาเส้นเลือดเปราะ เลือดออกง่าย และภาวะเลือดไหลไม่หยุด นอกจากนี้ยังช่วยให้เลือดหมุนเวียนสะดวก ลดความเสี่ยงภาวะอุดตันในเส้นเลือด สาเหตุของโรคหัวใจและโรคอัมพาต

ป้องกันมะเร็ง

คงไม่มีใครอยากมีเนื้อร้ายที่เรียกกันว่ามะเร็งอยู่ในร่างกายเราแน่ ๆ ดังนั้นเรามาทานอาหารเหล่านี้เพื่อป้องกันโรคมะเร็งกันก่อนดีไหมคะ

เห็ดชิตาเกะ (เห็ดหอมญี่ปุ่น)

เห็ดชนิดนี้มีทั้งไฟเบอร์สูง และเลนติแนน (Lentinan) ซึ่งช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเนื้องอก รวมทั้งมีธาตุสังกะสีสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายอีกด้วย

สตรอว์เบอร์รี

ผลไม้ตระกูลเบอร์รีชนิดนี้อุดมไปด้วยสาร setin ที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และดีต่อสมอง

โยเกิร์ตรสธรรมดา

ผลการศึกษาของวารสารโรคมะเร็งนานาชาติในปี 2011 พบว่า กลุ่มคนที่รับประทานโยเกิร์ตรสธรรมดาเป็นประจำ จะลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ถึง 35% เพราะในโยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งมีส่วนช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายเรานั่นเอง

ที่มา: https://health.kapook.com/

อิทธิบาท 4

ธรรมะที่ใช้ในการทำงาน สู่ความสำเร็จ

เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ในโลกของการทำงาน คนรุ่นใหม่ไฟแรงทั้งหลายต่างก็เฝ้าหาทฤษฎีแห่งความสำเร็จมากมาย มาใช้แก้ปัญหาและหาหนทางเจริญก้าวหน้า แต่ก็ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ และเจอประตูสู่ความสำเร็จ งั้นลองมาดู ธรรมะที่ใช้ในการทำงาน เพื่อให้คุณประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ นั่นคือ อิทธิบาท 4 ธรรมแห่งความสำเร็จ

อิทธิบาท 4 ธรรมะที่ใช้ในการทำงาน ประกอบด้วย...

1. **ฉันทะ** คือ ความรักงาน-พอใจกับงานที่ทำอยู่
2. **วิริยะ** คือ ขยันหมั่นเพียรกับงาน
3. **จิตตะ** คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน
4. **วิมังสา** คือ การพินิจพิเคราะห์ หรือ ความเข้าใจทำ

ฉันทะ : ความรักงาน-พอใจกับงานที่ทำอยู่

อันดับแรกต้องสำรวจตนเองว่า มีความชอบหรือศรัทธางานด้านใด แล้วมุ่งไปในเส้นทางนั้น อาจเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเอง ฉันทำงานเพื่ออะไร ฉันมีความสุขหรือไม่หากงานที่ทำอยู่ไม่ใช่งานที่รักเสียทีเดียว เผื่อเราจะได้มีเวลาค้นหาและปรับเปลี่ยนตัวเองหรือปรับศรัทธาของตัวเองให้เข้ากับงานที่ทำอยู่

อย่างไรก็ตาม เชื่อเถอะว่างานแต่ละอย่างนั้น ไม่มีทางที่ใครจะชื่นชอบไปทั้งหมดทุกกระบวนการ ดังนั้น ถ้าคุณพอใจที่จะทำ และมีความสุขกับงาน เชื่อว่างานที่คุณทำอยู่ต้องออกมาดีแน่ ๆ

วิริยะ : ขยันหมั่นเพียรกับงานที่มี

งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ความวิริยะจึงเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จได้ ยิ่งคุณขยันเท่าไรผลตอบแทนที่คุณจะได้รับมันก็มีมากเท่านั้น ที่สำคัญความวิริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความรักในงานจากฉันทะนั่นเอง และความวิริยะไม่ใช่การทำงานแบบเอาเป็นเอาตาย แต่เป็นการหมั่นฝึกฝนตนเองต่างหาก

ทั้งนี้ มีข้อน่าสังเกตสำหรับคนทำงานร่วมกันคือ จะต้องขยันด้วยกันทั้งหัวหน้าและลูกน้อง ยิ่งผู้เป็นหัวหน้ายิ่งสำคัญมาก ถ้าเป็นคนเกียจคร้าน คิดกินแรงอย่างเดียว ลูกน้องก็มักขยันไปได้ไม่กี่น้ำ เดี๋ยวก็รามือกันหมด แต่ถ้าหัวหน้าเอาการเอางาน ก็จะสามารถดึงลูกน้องให้ขยันขันแข็งขึ้นด้วย

จิตตะ : เอาใจใส่รับผิดชอบกับงานที่ทำ

จิตใจที่จดจ่อกับงานล้วนเกิดผลดีต่องานที่ทำ จิตตะเป็นธรรมะที่แสดงถึงสติ ความรอบคอบและความรับผิดชอบที่จะตามมา ซึ่งในสังคมการทำงานปัจจุบันนี้ มุ่งเน้นแย่งชิงตำแหน่งกัน และขัดขาจนลืมคิดไปว่า งานที่ตนเองต้องรับผิดชอบนั้นคือสิ่งใดกันแน่ จิตตะจึงมีความสำคัญในการทำงานโดยไม่วอกแวกออกไปนอกลู่นอกทาง ดังนั้น เมื่อคุณมีทั้งฉันทะและวิริยะแล้ว จิตตะจะเป็นเสมือนรั้วของเส้นทางที่ไม่ให้ไขว้เขวออกนอกทางสู่ความสำเร็จได้

อย่างไรก็ดี ปกติคนที่โตเป็นผู้ใหญ่รู้ผิดชอบ มักจะใส่ใจกับงานอยู่แล้ว เพราะธรรมชาติจะทำให้หยุดคิดยาก แต่เสียอยู่อย่างเดียวคือชอบคิดเจ้ากี้เจ้าการแต่เรื่องงานของคนอื่น คอยติ คอยสอดแทรก คอยวิพากษ์วิจารณ์ ในขณะที่ธุระของตัวกลับไม่คิดไม่ดู ซึ่งไม่ส่งผลให้งานของเราดีขึ้น พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้เป็นนักตรวจตราราน คือให้มีจิตตะ แล้วก็ทรงให้โอวาทสำทับไว้ด้วยว่า "ควรตรวจตรางานของตัวเองทั้งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ"

วิมังสา : การพินิจพิเคราะห์และใช้ปัญญาตรวจสอบงาน

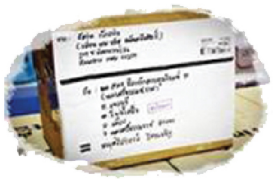
สุดยอดของวิธีทำงานให้สำเร็จอยู่ในอิทธิบาทข้อสุดท้ายนี้ วิมังสา แปลว่า การพินิจพิเคราะห์ หมายความว่า ทำงานด้วยปัญญาด้วยสมองคิด ไม่ใช่ลักแต่ว่าทำ คนเราแม้จะรักงานแค่ไหน บากบั่นเพียงใด หรือเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้ว ผลที่สุดงานก็คั่งค้างและผิดพลาดจนได้

เราอาจลองทบทวนตัวเองนิ่ง ๆ ว่าวันนี้ทั้งวันเราทำอะไรบ้าง สรุปกับตัวเองว่าทำเพื่ออะไร เราจะได้มีกำลังใจต่อในวันต่อ ๆ ไป และไม่ทำผิดซ้ำซากอีกเช่นเดิม พร้อมกันนั้นเราจะสามารถเห็นหนทางได้ว่า เส้นทางไหนที่จะนำเราสู่ความสำเร็จได้จริง ๆ

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมะที่ใช้ในการทำงาน เป็นเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว หากเรานำ อิทธิบาท 4 มาปรับใช้ในการทำงาน รักงานที่ทำ ขยันทำงาน รับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ทางแห่งความสำเร็จคงไม่เกินเอื้อม...เชื่อเถอะ คุณก็ทำได้ ทุกอย่างอยู่ที่ "ใจ"

ที่มา:กระปุกดอทคอม

บริจาคหน้ากากอนามัยและเครื่องฆ่าเชื้อ UVC



ขอขอบคุณ
พ.จรัญ อนันตชัยศิลป์ คุณอัศวิน กังวลกิจ
และทีมเพื่อนอัสสัมชัญธนบุรี รุ่นที่ 14

นำไปมอบให้
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช
เพื่อมอบให้โรงพยาบาลในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช

มอบให้ทีมสอบสวน ควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
ซึ่งลงพื้นที่สอบสวน ควบคุมโรค covid-19
ในจังหวัดชุมพร นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี
กระบี่ พังงา และภูเก็ต

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ลงพื้นที่ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพของประชาชน ปี 2563 ในพื้นที่ อ.หลังสวน และ อ.สวี จ.ชุมพร

ข่าวสาร สคร.11 :
- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :
- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการ
: นางสาวอมรรัตน์ ชุตินันทกุล หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อ
: นายคณพศ ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ
คณะบรรณาธิการ : คณะทำงานพัฒนาสื่อสารสาธารณะ
พิมพ์ที่ : ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262