



ผู้สูงอายุ เตรียมตัวอย่างไร ก่อนฉีดวัคซีนโควิด 19

ป้องกัน COVID-19

- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการสัมผัสสุบหรี
- อาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีน
- วิธีเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุเมื่อไปฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19
- วิธีอยู่ร่วมกันกับคนที่มื “ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ต่ำ”
- น้ำเปล่าตัวช่วยสุขภาพดี
- มองฝั่ง สร้างดี ปลุกพลังในใจ ชีวิตมีความสุข

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

วิชาการ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่ของประชาชน ในอำเภอหนึ่งของจังหวัดนครศรีธรรมราช

Relationship between Cigarettes Exposure Behavior among People in District,
Nakhon Si Thammarat Province

นายสยาม ชื่นพงศ์^{1*}
Siam Chinpong^{1*}

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช^{1*}

The Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat^{1*}

(Received: March 17, 2021; Revised: April 2, 2021; Accepted: April 15, 2021)



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่ของประชาชน และ 2) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่ของประชาชน ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนที่มีอายุ 18-79 ปี หลังคาเรือนละ 1 คน จำนวน 416 คน ได้รับแบบสอบถามกลับและถูกต้อง สมบูรณ์ จำนวน 414 ฉบับ ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-square Test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.90 มีระดับทัศนคติเกี่ยวกับบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.36 มีระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่ที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 54.11 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ อาชีพ การมีบุคคลที่สูบบุหรี่ในบ้าน และทัศนคติเกี่ยวกับบุหรี่ ส่วนปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่

จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนยังมีความรู้และทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในบางประเด็น จึงควรรณรงค์ถึงอันตรายและโทษของบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และควรใช้แนวทางการแก้ปัญหามาร่วมกันโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน และสร้างรูปแบบการป้องกันการสัมผัสบุหรี่ในชุมชนตามบริบทของชุมชนเอง



คำสำคัญ : การสัมผัสบุหรี่, บุคคลที่สูบบุหรี่ในบ้าน

รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

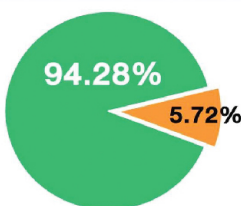
อาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีน

5 ไม่พบผลข้างเคียงใน **94.28%** ของผู้ฉีด COVID-19 ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2564

ผลข้างเคียงการได้รับวัคซีนของคนไทย

ไม่พบ ผลข้างเคียง 94.28%

พบผลข้างเคียงที่ไม่รุนแรง



- ปวดกล้ามเนื้อ 1.37%
- ปวดศีรษะ 1.02%
- ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณที่ฉีด 0.73%
- เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง 0.67%
- IV 0.45%
- คลื่นไส้ 0.31%
- ท้องเสีย 0.20%
- ผื่น 0.17%
- ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง 0.13%
- อาเจียน 0.08%
- อื่นๆ 0.59%

ที่มา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม



+ อาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรง ได้แก่ อาการทางจิตใจที่มักพบในกลุ่มผู้รับวัคซีนที่มีความเครียด ความกลัว และความกังวล หรือ อาการเจ็บป่วยที่เกิดพ้องพอดีกับการฉีดวัคซีน เช่น การเสียชีวิตจากโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ หลังการได้รับวัคซีน ผลข้างเคียงเหล่านี้อาจสร้างความวิตกกังวลแก่สังคมวงกว้างได้ หากไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

อาการข้างเคียงรุนแรงจากการแพ้วัคซีนนั้นอาจเกิดได้ แต่หายากโดยเฉพาะการแพ้อย่างรุนแรงพบน้อยกว่า 5 ในหนึ่งล้านเหตุการณ์

ข้อมูล ณ วันที่ 20 เมษายน 2564

+ อาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีนโควิด-19 เป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป และไม่ได้นอกเหนือความคาดหมาย อาการไม่พึงประสงค์ส่วนใหญ่ มักไม่รุนแรงและหายได้เองในระยะเวลาไม่นาน เช่น อาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย บวม แดงร้อน บริเวณที่ฉีด ซึ่งอาการเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวบ้าง แต่หากมองอีกมุมหนึ่ง อาการเหล่านี้มักเป็นสัญญาณแสดงว่า ร่างกายกำลังถูกวัคซีนกระตุ้นให้สร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต

+ คนทั่วไปมักเข้าใจผิดและเรียก “อาการไม่พึงประสงค์ ภายหลังการได้รับวัคซีน” “ว่าอาการแพ้วัคซีน” ซึ่งสำหรับทางการแพทย์นั้น อาการแพ้วัคซีนเกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองทางภูมิคุ้มกันต่อวัคซีนมากกว่าปกติ ซึ่งนับได้ว่าอาการแพ้เป็นส่วนหนึ่งของอาการไม่พึงประสงค์ภายหลังการรับวัคซีน

+ วัคซีนแต่ละชนิดมีโอกาสเกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างกัน แต่วัคซีนที่ได้รับรองและขึ้นทะเบียนแล้ว ถือว่าผ่านการพิสูจน์ว่ามีประโยชน์มากกว่าโทษ และไม่ก่อผลข้างเคียงรุนแรง หรือหากพบอาการข้างเคียงรุนแรงจะพบในอัตราที่ต่ำมาก โดยอาการที่ไม่พึงประสงค์หลังการรับวัคซีนอาจเกิดจากวัคซีนโดยตรงหรืออาจ ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรงก็ได้

ส่วนอาการไม่พึงประสงค์ร้ายแรงจากการได้รับวัคซีนนั้น สามารถเกิดขึ้น แต่พบน้อยมาก โดยเฉพาะการแพ้อย่างรุนแรงหรือที่ในทางการแพทย์เรียกว่าการแพ้ชนิดแอนาฟิแล็กซิส โดยอาการแพ้วัคซีนที่พบ ได้แก่ ไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง เหนื่อยแน่นหน้าอกหรือหายใจไม่ออก อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง มีจุด (จ้ำ) เลือดออกจำนวนมาก มีผื่นขึ้น ทั้งตัว ใบหน้า เบี้ยวหรือปากเบี้ยว แขนขา/กล้ามเนื้ออ่อนแรงไม่สามารถทรงตัวได้ ชักหรือหมดสติ มักพบภายหลังการฉีดวัคซีนในช่วง 30 นาทีแรก ดังนั้นการพาลังเกตอาการอย่างน้อย 30 นาที หลังได้รับวัคซีนจึงจำเป็น

อย่างไรก็ตาม นอกจากประวัติการแพ้วัคซีนนั้นโดยตรง เป็นการยากที่จะคาดคะเนว่าผู้ได้รับวัคซีนรายใดจะมีอาการข้างเคียงเคียงแบบรุนแรง ดังนั้นตามมาตรฐานทางการแพทย์จึงต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ไว้เต็มที่ เพื่อรักษาอาการแพ้ได้ทันทั่วๆ

นอกจากอาการแพ้วัคซีนแล้ว การรับวัคซีนยังอาจจะเกี่ยวข้องกับปัญหาการเกิดลิ่มเลือด ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรง แต่พบได้น้อยมาก รัฐบาลไทยมีความพร้อมในการเฝ้าระวังผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและมีระบบรองรับและช่วยเหลือหากเกิดอาการไม่พึงประสงค์

ที่มา : คู่มือวัคซีนสู้โควิด (ฉบับประชาชน)



เกาะกระแสโรค

วิธีเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อไปฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19



นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังคงรุนแรง กลุ่มผู้สูงอายุนับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่น่าเป็นห่วง กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการได้รับบริการฉีดวัคซีนของกลุ่มผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง

ก่อนเข้ารับบริการควรเตรียมตัวให้พร้อมดังนี้

- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ▶ กินอาหารและยาให้เรียบร้อย
- ▶ วันที่ฉีดควรกินน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี งดชา กาแฟ หรือของที่มีคาเฟอีน รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ▶ ให้ญาติหรือลูกหลานไปด้วยอย่างน้อย 1 คน
- ▶ นำบัตรประชาชนบัตรประจำตัวผู้ป่วย และยาที่กินประจำไปด้วย
- ▶ ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด และงดใช้แขนข้างที่ฉีด ไม่เกร็งและยกของหนัก อย่างน้อย 2 วัน
- ▶ การฉีดวัคซีนโควิดควรห่างจากการวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อย่างน้อย 1 เดือน
- ▶ กรณีกินยาละลายลิ่มเลือดอยู่ ก็ให้กินยาตามปกติ แต่เมื่อฉีดยาแล้วให้กดนิ่ง ตรงตำแหน่งที่ฉีดต่ออีก 1 นาที
- ▶ ศึกษาและทำความเข้าใจกับการฉีดวัคซีนในครั้งนี้ว่าอาจจะเกิดอาการข้างเคียงหลังรับวัคซีนเพื่อสร้างความเข้าใจ

ก่อนไปรับบริการ เช่น อาการที่พึงประสงค์และอาการไม่พึงประสงค์

หลังการฉีดวัคซีน ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติดังนี้

- ▶ นั่งพักสังเกตอาการอย่างน้อย 30 นาที
- ▶ ดื่มน้ำมาก ๆ
- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ▶ งดออกกำลังกาย ยกของหนัก และทำงานหนักอย่างน้อย 2 วัน หากพบอาการไม่พึงประสงค์ทั่วไป เช่น ปวด

บวม แดงร้อน ไข้ต่ำ ปวดศีรษะ คันบริเวณที่ฉีด อ่อนเพลียไม่มีแรง ท้องเสีย ให้รักษาตามอาการหรือรอให้อาการทุเลาลง ซึ่งส่วนมากจะหายได้เองใน 1-2 วัน หากไม่ดีขึ้นควรไปโรงพยาบาล ส่วนอาการไม่พึงประสงค์ที่ควรพบแพทย์ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะรุนแรง เหนื่อยแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง มีจ้ำเลือดออกจำนวนมาก ไบหน้าเขียว หรือปากเขียวแขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง และชักหรือหมดสติ
ในกรณีที่รุนแรงมาก รีบแจ้ง 1669 และ 1422 ทันที



วิธีอยู่ร่วมกับคนที่มี “ความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์ต่ำ”



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

แสดงความรู้สึกออกมาให้เขารู้

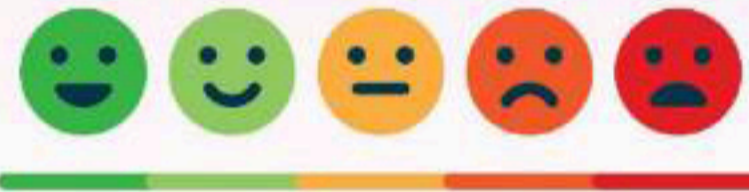
หากต้องรับมือกับคนที่ไม่ถนัดเรื่องการอ่านความคิดหรือความรู้สึกคนอื่น สิ่งแรกที่คุณควรทำ เพื่อไม่ให้ต่างฝ่ายต่างเข้าใจผิดจนเกิดปัญหา หรือทำให้ปัญหามานปลายก็คือ การแสดงความคิด หรือแสดงความรู้สึกของคุณออกมาตรงๆ ด้วยภาษากาย น้ำเสียง และคำพูดที่เหมาะสม และหากคุณไม่กล้าพูดต่อหน้า ก็อาจใช้วิธี **ส่งข้อความ** หรืออีเมลแทนได้ แต่คุณก็ต้องไม่ลืมว่า ในบางครั้งข้อความก็ถ่ายทอดน้ำเสียงหรืออารมณ์ของเราได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ยิ่งกับคนอีคิวต่ำซึ่งมีปัญหาในการทำความเข้าใจผู้อื่น ก็ยังมีสิทธิ์ที่อีกฝ่ายจะตีความผิด ฉะนั้น ทางที่ดีที่สุดในการแสดงความรู้สึกให้คนอีคิวต่ำรู้ ก็คือการบอกด้วยคำพูดหรือท่าทาง และอย่าคิดจะทำเงียบไว้ หรือให้พวกเขา มองออกเอง เพราะนั่นจะยิ่งยากเข้าไปใหญ่

ควบคุมตัวเองให้ได้

หากคุณรู้สึกว่าอารมณ์ท่วมท้น จนอยากระเบิดอารมณ์เต็มที่ แต่อีกฝ่ายเป็นคนอีคิวต่ำซึ่งแสดงอารมณ์ไม่เป็น อ่านความรู้สึกคนอื่นก็ไม่ออก ในบางครั้ง การตั้งต้นอธิบายให้เขาเข้าใจหรือพยายามเปลี่ยนวิธีคิดของเขาก็อาจเสียเวลาเปล่า ไม่ว่าคุณจะ **ร้องไห้** คร่ำครวญ เกรี้ยว กังวล หรือโมโหแค่ไหน พวกเขา ก็อาจจะไม่เข้าใจ และไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจคุณอยู่ดี ฉะนั้น สิ่งที่คุณทำได้ในสถานการณ์เช่นนี้ก็ คือ เลิกคุยกับเขา พยายามสงบสติอารมณ์ และควบคุมตัวเองให้ได้ก่อน เมื่ออารมณ์ของคุณสงบลง และคุณคิดอะไรรอบคอบดีแล้ว ค่อยหาวิธีพูดคุย หรือทำความเข้าใจกันอีกครั้ง

รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

คนที่มีอีคิวต่ำมักจะไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น หรือส่งสารคนอื่นไม่เป็น เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าคนอื่นรู้สึกยังไง และทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้น ฉะนั้น หากคุณเชื่อว่าตัวเองเป็นคนมีอีคิวสูง คุณก็ต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และช่วยเหลือเขาในเรื่องที่คุณทำได้ ไม่เรื่องเหลือบ่ากว่าแรงอะไร เช่น เวลาเขาพูดแต่เรื่องตัวเอง ก็อย่าไปขัด แต่ช่วยรับฟังเท่าที่ทำได้ และแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม เพราะไม่ใช่แค่เขาจะรู้สึกดี ที่มีคนรับฟังและ **เห็นคุณค่า** แต่คุณเองก็จะรู้สึกดีด้วยเช่นกัน ที่ได้ทำสิ่งดีๆ



น่านาสาระ

“น้ำเปล่า” ตัวช่วยสุขภาพดี



นายคมพศ ทองขาว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

น้ำ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกายและยังนับเป็นสิ่งที่ร่างกายเราไม่สามารถขาดไปได้ เนื่องจากร้อยละ 60 ของน้ำหนักตัวของคนเราประกอบไปด้วยน้ำ ร่างกายของคนเราจึงต้องการน้ำในปริมาณที่เหมาะสมทุกวันเพื่อรักษาสมดุลไว้ และใช้ในกระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกาย โดยเราสามารถได้รับน้ำจากการดื่มน้ำ เครื่องดื่มต่างๆ รวมถึงอาหารที่กิน เราจะมาพูดถึงเรื่อง **“น้ำเปล่า ตัวช่วยสุขภาพดี”** กัน

ดื่มน้ำแค่ไหน จึงจะพอดี

ในแต่ละวันทุกคนดื่มต้องการน้ำเปล่าไม่เท่ากัน เนื่องจากปริมาณน้ำที่ควรได้รับต่อวันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของแต่ละคน โดยปริมาณน้ำที่แนะนำให้บริโภคควรได้รับคือ 100 - 150 มิลลิลิตร ต่อ 100 กิโลแคลอรีของพลังงานที่ได้รับต่อวัน โดยผู้ใหญ่จะต้องการน้ำมากกว่าเด็กและจะลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น และเพศชายจะมีความต้องการน้ำมากกว่าเพศหญิง

นอกจากนี้ สำหรับวัยทำงานยังสามารถใช้วิธีการคำนวณง่ายๆ ว่า ต้องดื่มน้ำเท่าไรต่อวัน ใช้เพียงแค่น้ำหนักตัวของเราเท่านั้นเอง สูตรคือ น้ำหนัก (กิโลกรัม) คูณด้วย 2.2 คูณด้วย 30 ทหารด้วย 2 จะได้เป็นปริมาณน้ำเป็นมิลลิลิตรที่เราควรดื่มใน 1 วัน

ยกตัวอย่างเช่น น้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม $\times 2.2 \times 30 / 2$ จะเท่ากับ 2,310 มิลลิลิตร แต่สำหรับใครที่ไม่ต้องการที่จะคำนวณให้ยุ่งยากแล้วก็ควรที่จะดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอประมาณ 8-10 แก้ว หรือเทียบเท่ากับการดื่มน้ำจากขวดขนาด 600 มิลลิลิตร ประมาณ 3-4 ครั้งนั่นเองครับ และสำหรับนักกีฬาที่มีการสูญเสียน้ำมากกว่าคนทั่วไปอาจต้องดื่มเพิ่มมากขึ้นจากที่ปริมาณแนะนำ 1-2 แก้ว เพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำ

สัญญาณเตือนก่อนร่างกายจะขาดน้ำ

ภาวะขาดน้ำ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายได้รับปริมาณน้ำไม่เพียงพอกับที่ได้สูญเสียไป โดยร่างกายมีการสูญเสียเป็นประจำอยู่แล้วจาก การหายใจ เหงื่อ ปัสสาวะ แต่หากร่างกายมีภาวะที่สูญเสียน้ำมากกว่าปกติ เช่น เหงื่อออกมาก เป็นไข้สูง อาเจียน ท้องเสีย หรือปัสสาวะบ่อยๆ แล้วไม่ได้มีการดื่มน้ำเพื่อเป็นการทดแทนส่วนที่สูญเสียไป ก็อาจจะทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ และส่งผลให้ร่างกายเหนื่อย อ่อนเพลีย สับสน งุนงง และในบางรายอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

สำหรับสัญญาณเบื้องต้นที่แสดงเมื่อเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ มีหลากหลายรูปแบบดังนี้

- ◆ กระหาย
- ◆ ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม
- ◆ ปากแห้ง ลิ้นแห้ง
- ◆ ผิวแห้ง
- ◆ เหนื่อย หอบ ใจเต้นเร็ว
- ◆ บางรายอาจมีอาการ ง่วง เพลีย งุนงง สับสน

ภาวะขาดน้ำ สามารถเกิดได้ในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มทารกและเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ที่ทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ดังนั้นการดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงเป็นที่ช่วงป้องกันภาวะดังกล่าวนี้ได้ แต่หากร่างกายมีการสูญเสียมากกว่าปกติก็จำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำเกลือแร่เพิ่มขึ้นเพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปนั่นเองครับ

น้ำเปล่า ตัวช่วยสุขภาพดี

น้ำเปล่ามีความสำคัญกับร่างกายของเรามาก หากร่างกายขาดไป ก็จะทำให้การทำงานของร่างกายไม่เป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้ส่งเสริมความจำและอารมณ์ ช่วยลดความกังวลได้และอาจช่วยลดอาหารปวดหัวได้เช่นกัน ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะและช่วยป้องกันการเกิดนิ่วได้ นอกจากนี้ใครที่ท้องผูกบ่อยๆ แน่นอมนว่าการดื่มน้ำช่วยป้องกันท้องผูกได้ ที่สำคัญการดื่มน้ำเปล่าอาจช่วยลดความต้องการน้ำตาลและช่วยในการรักษาระดับน้ำตาลได้อีกด้วย

เห็นหรือไม่ว่า น้ำเปล่าเครื่องดื่มธรรมดา ที่หลายๆคนมองข้ามไป แต่กลับมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน แถมยังหาได้ง่าย ดื่มได้โดยที่ไม่มีพลังงานหรือน้ำตาลเหมือนเครื่องดื่มทั่วไป ดังนั้นเราจึงควรหันมาดื่มน้ำเปล่าเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อสุขภาพที่ดีกัน

ที่มา:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ลงพื้นที่เก็บข้อมูลประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ของประชาชนไทย ปี พ.ศ. 2564
ณ ตำบลอ่าวลึกน้อย อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่



วันที่ 17 มิถุนายน 2564 ศตม.11.1 จังหวัดพังงา ร่วมกับ สสจ.พังงา
ดำเนินการเฝ้าระวังลูกน้ำยุงลายพร้อมทั้งทำลายแหล่งเพาะพันธุ์และพ่นสารเคมีกำจัดยุงตัวเต็มวัย
ณ สนามกีฬา เทศบาลตะกั่วป่า อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา และโรงเรียนโชคอำนวย อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา
เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเปิดใช้โรงพยาบาลสนาม



วันที่ 27 มิถุนายน 2564 นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
และคณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมการให้บริการวัคซีนในพื้นที่อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ณ จุดบริการฉีดวัคซีนสำหรับประชาชนวิทยาลัยนานาชาติอำเภอเกาะสมุย การท่องเที่ยววิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (เกาะสมุย)
และจุดบริการฉีดวัคซีนสำหรับประชาชนโรงพยาบาลเกาะสมุย หลังจากนั้นได้ร่วมประชุมเตรียมความพร้อม
Samui Plus Model ณ ห้องประชุมเทศบาลนครเกาะสมุย โดยมีแพทย์หญิงพิมพ์ภา เตชะกมลสูง
รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมต้อนรับ



ข่าวสาร สคร.11 :

- ▶ กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- ▶ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- ▶ เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ▶ เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

ที่ปรึกษา : พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการฯ
: นางสาวฉายา อินทร์ชัย รองผู้อำนวยการฯ
: นายคนพต ทองขาว หัวหน้ากลุ่มสื่อสารฯ

คณะกรรมการ : คณะทำงานสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ : ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262