



วิธีป้องกัน การติดเชื้อโควิด ขั้นสูงสุด +

(Universal Prevention)



- 

01 ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น
- 

02 เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
- 

03 สวมหน้ากากอนามัยและกับ
ด้วยหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- 

04 ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์
- 

05 อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก
รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก
- 

06 ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยงหลักเลี่ยง
การออกนอกบ้าน
- 

07 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
- 

08 แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
- 

09 กินอาหารปรุงสุกใหม่ แยก
สำหรับ ใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 

10 หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง
ตรวจด้วย ATK บ่อยๆ เพื่อ
ยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่



จุลสาร สคร.7 จ.ขอนแก่น

กำหนดออกเผยแพร่ ทุกไตรมาส

บก.เณล

ส

วัสดีค่ะ สมาชิกท่านผู้อ่านจุลสาร สคร.7 ขอนแก่น ที่รัก และเคารพทุกท่าน จุลสารฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 1 ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ปี 2564 เป็นฉบับแรกของปีงบประมาณ

ปี 2565 และเป็นฉบับที่ อยู่ในช่วงเวลาของการเฉลิมฉลอง ตามประเพณี เทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ พุทธศักราช 2564 ในนามของ บรรณาธิการจุลสารและคณะผู้จัดขอถือโอกาสดี ๆ อันเป็นมงคลนี้ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงดลบันดาลให้สมาชิก ผู้อ่านจุลสารทุกท่าน ประสบแต่ความสุขความโชคดี ตลอดปีใหม่ 2565 และตลอดไปนะคะ

สำหรับจุลสาร ของเราฉบับนี้ ได้นำบทความที่น่าสนใจ มาแนะนำให้กับท่านผู้อ่าน โดยมีความหลากหลาย ทั้งเชิงวิชาการ และกิจกรรมการดำเนินงานต่างๆในด้านการป้องกันควบคุมโรค ในพื้นที่ นอกจากนี้จุลสาร สคร.7 จ.ขอนแก่น ยินดีเปิดรับฟัง ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดี ๆ จากทุกท่านค่ะ โดยสามารถแสดงความคิดเห็นเพื่อเป็นการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ที่ E-mail : nuthakit8899@gmail.com ท่านสามารถอ่านจุลสาร สคร.7 จ.ขอนแก่น ย้อนหลังได้ที่ <https://ddc.moph.go.th/odpc7> และพบกันในใหม่ ในจุลสารฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการ
ทพญ. ทพวงษ์ศรี

สารบัญ

วิสัยทัศน์ พันธกิจ ค่านิยมองค์กร	3
พอ.ขอกุยด้วย	4
เอดส์ และ เอชไอวี โดย พญ.จิรา ศักดิ์ศิธร พช.พอ.สคร.7 จ.ขอนแก่น	5-6
วันเบาหวานโลก	7-8
ภาพกิจกรรม	9-10



คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์สมาน พุตระกูล
นางกนกพร พินิจลึก

กองบรรณาธิการ

นางทฤทัย ทบวงษ์ศรี
นายสมจิตร พันธุ์โพธิ์
นายอนุชา มะลาลัย
นายณัฐกิตติ์ โคตมะ
นางสาวภัทรกร เกสรสมบัติ

พิธีสุนักขร

นางวรางคณา คุ่มโกคา

ฝ่ายการผลิต

นายณัฐกิตติ์ โคตมะ

ฝ่ายการผลิต

นายต่อพงษ์ กังสวร

จัดทำโดย

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น
181/37 ซ.ราชประชา ถ.ศรีจันทร์ อ.เมือง
จ.ขอนแก่น 40000

โทร. 0-4322-2818-9

โทร. 0-4322-6164

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น

วิสัยทัศน์

“ประชาชนในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 7 ได้รับการป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ระดับมาตรฐานสากล ภายในปี พ.ศ.2580”

พันธกิจ

- (1) ศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพ ให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ
- (2) สนับสนุนการพัฒนามาตรฐานเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และรูปแบบการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพในเขตพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ
- (3) ถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพ ให้แก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชน ในเขตพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ
- (4) ประสานและสนับสนุนการปฏิบัติงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพในเขตพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ
- (5) สนับสนุนการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพบริเวณชายแดนเพื่อการป้องกันโรคระหว่างประเทศ
- (6) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพในเขตพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ
- (7) ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง หรือที่ได้รับมอบหมาย

ค่านิยม

ค่านิยม “MOPH”

M : Mastery เป็นนายตนเอง หมั่นฝึกฝนตนเองให้มี ศักยภาพ ยึดมั่นในความถูกต้อง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบ บนพื้นฐานของการมีสำนึกรับผิดชอบ คุณธรรม และจริยธรรม

O : Originality สร้างสรรค์นวัตกรรม/สิ่งใหม่ที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบสุขภาพ

P : People centered ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง ในการทำงาน เพื่อประโยชน์อันดีแก่ประชาชน โดยใช้หลัก “เข้าใจ เข้าถึง พึ่งได้”

H : Humility มีสัมมาคารวะ มีน้ำใจ ให้อภัย รับผิดชอบต่อความเห็น เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

วัฒนธรรมองค์กร

"มีวินัย ใฝ่คุณธรรม นำวิชาการ ประสานงานเด่น เน้นการเรียนรู้ เชิดชูองค์กร"

ยุทธศาสตร์

1. พัฒนานโยบาย มาตรการและบริการด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ
2. เสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข
3. ยกระดับโครงสร้างพื้นฐานของระบบป้องกันควบคุมโรค
4. ปรับปรุงระบบบริหารจัดการและพัฒนาความร่วมมือ
5. พัฒนากำลังคนด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

ผอ. บอกด้วย

นายแพทย์สมาน พุตระกูล

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น



สวัสดีครับ สมาชิกผู้อ่านจุลสาร สคร.๗ ขอนแก่น ที่รักทุกท่าน

จุลสารของเราเป็นจุลสารที่จัดทำขึ้น เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสื่อสารกันถึงผลงาน จากการดำเนินงาน การกิจสำคัญ ข่าวสารการรณรงค์สื่อสารโรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ นอกจากนี้ยังได้เผยแพร่ผลงาน การได้รับรางวัลความภาคภูมิใจ ฉบับนี้เป็นฉบับแรกของปีงบประมาณ 2565 เริ่มต้น ปีงบประมาณใหม่ ประเทศไทย ยังคงเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 แม้ประเทศไทยได้พยายามดำเนินงาน ตามมาตรการ ทุกด้านอย่างเต็มกำลัง แต่เมื่อราวปลายเดือนพฤศจิกายน 2564

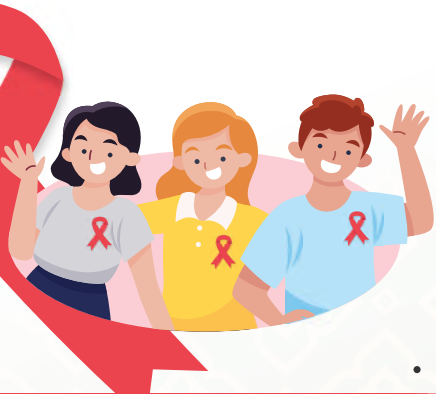
โคโรนาไวรัส หรือ โควิด-19 ที่เข้ามาสร้างความวุ่นวายให้ทั่วโลกมากกว่า 2 ปี และยังไม่มียาที่ว่าจะยอมแพ้ง่ายๆ เพราะล่าสุด ไวรัสตัวนี้ก็พัฒนาตัวเองกลายเป็นชนิดที่ 5 หลังจากสายพันธุ์อัลฟา, เบตา, แกมมา และเดลต้า ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) จัดให้อยู่ในกลุ่มสายพันธุ์ที่กังวล โควิด-19 กลายพันธุ์ล่าสุดนี้มีชื่อในทางวิทยาศาสตร์ว่า B.1.1.529 ก่อนที่ WHO จะตั้งชื่อเรียกให้ตามลำดับตัวอักษรกรีก ว่า “โอมิครอน” (Omicron) “โอมิครอน” มาจากการระบาดของโควิด-19 โอมิครอนถูกระบุแยกแยะ ออกมาเป็นครั้งแรกในจังหวัดเคาเต็ง (Gauteng) ของแอฟริกาใต้ เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายนที่ผ่านมา โดยขณะนี้ มีการพบผู้ติดเชื้อโควิดสายพันธุ์โอมิครอนแล้วในอย่างน้อย 13 ประเทศ ได้แก่ แอฟริกาใต้ บอตสวานา เบลเยียม ฮังการี อิสราเอล อังกฤษ เยอรมนี อิตาลี เนเธอร์แลนด์ เดนมาร์ก ออสเตรเลีย แคนาดา สาธารณรัฐเช็ก ผู้ติดเชื้อรวมทั้งหมดยกในหลักร้อย (ข้อมูล ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2564)

“โอมิครอน” อันตราย มากน้อยเพียงใด

ไวรัสโควิดชนิดใหม่นี้มีการกลายพันธุ์ของยีนรวมทั้งสิ้นถึง 50 ตำแหน่ง ทำให้มันมีความแตกต่างจากเชื้อโควิดกลายพันธุ์อื่นๆ เป็นอย่างมาก มีการกลายพันธุ์ของโปรตีนบนส่วนหนามของไวรัสถึง 32 ตำแหน่ง และยังมีการกลายพันธุ์ที่ส่วนตัวรับ (receptor binding domain) ซึ่งไวรัสใช้จับยึดกับเซลล์ของคนเราถึง 10 ตำแหน่ง ขณะที่สายพันธุ์เดลตาที่ระบาดหนักครอบงำทั่วโลกอยู่ขณะนี้ มีการกลายพันธุ์ในส่วนนี้เพียง 2 ตำแหน่งเท่านั้น นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้เชี่ยวชาญในหลายประเทศกังวลว่า วัคซีนโควิด-19 ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันอาจจะใช้ไม่ได้ผลกับเชื้อกลายพันธุ์ตัวนี้ ซึ่งหากมีการแพร่ระบาดลามออกไปเป็นวงกว้าง โลกอาจต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตอีกครั้ง หากจะถามว่า วัคซีนที่มีตอนนี้ “เอาอยู่” หรือไม่ จากข้อมูลขณะนี้พบว่ากลายพันธุ์ของโอมิครอน อาจ ทำให้ไวรัสมีความสามารถในการหลบหลีกภูมิคุ้มกันด้านทานได้มากขึ้น จึงมี**ส่วนทำให้ประสิทธิภาพของวัคซีนลดลง แต่ก็ยังช่วยลดความรุนแรงจากการป่วยหนักได้** ซึ่งบริษัทเวชภัณฑ์ผู้ผลิตวัคซีนหลายแห่งก็เร่ง เดินเครื่องพัฒนาวัคซีนต้านโควิด-19 รุ่นใหม่ เพื่อให้สามารถรับมือกับเชื้อกลายพันธุ์โอมิครอน

อาการของโควิดกลายพันธุ์โอมิครอน อาการโดยรวม เบื้องต้นพบว่าไม่รุนแรง สามารถรักษาที่บ้านได้ อาจมีอาการไม่สบายแค่ 1-2 วัน จมูกยังสามารถได้กลิ่น ลิ้นรับรสได้ดี ไม่ค่อยมีไข้ รู้สึกล้า และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีอาการไอเล็กน้อย ระคายคอ อาการยังไม่ชัดเจนเท่าสายพันธุ์อื่น ส่วนผู้ที่เป็โรคประจำตัว เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ภาวะอ้วนน้ำหนักเกิน โรคหัวใจ หากติดเชื้ออาจทำให้มีอาการรุนแรงคล้ายๆกับสายพันธุ์ที่เกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้ ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่จะฝาก เพื่อการสื่อสารความเสี่ยงทำความเข้าใจแก่ ประชาชน อย่างไรก็ดีตามเราควรเฝ้าจับตามองและติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด ขณะเดียวกันก็ปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนซึ่งอาจมีผลกระทบจากเชื้อโควิดสายพันธุ์โอมิครอนนี้ และสำหรับผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโควิด ควรได้รับวัคซีนให้ครบโดส เพื่อลดความรุนแรงของอาการจากการติดเชื้อ นอกจากนี้ การดูแลร่างกายให้แข็งแรงพร้อม เพื่อสุขภาพที่ดีป้องกันโรคต่างๆได้

อย่างไรก็ตาม ขอให้กำลังใจ ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ ในการต่อสู้กับการเอาชนะโรค ภัยสุขภาพที่สำคัญในพื้นที่ ขอให้มีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สมบูรณ์แข็งแรง สามารถพร้อมปฏิบัติงานเพื่อประชาชนในพื้นที่ได้ และขอชื่นชมกับรางวัลสำคัญ ที่พวกเราชาวสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ได้รับ เป็นความภาคภูมิใจ ที่ทุกท่านได้ทุ่มเทกำลังสติปัญญา และความสามารถ



เอดส์ และเอชไอวี



พญ.จิรา ศักดิ์ศีธร

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

เอดส์ และ เอชไอวี

คือ ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีโดยการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี มี 3 ระยะ ได้แก่



ระยะที่ 1 คืออยู่ในช่วงเริ่มติดเชื้อเพิ่งรับเชื้อมา
ระยะนี้จะไม่ค่อยมีอาการ หรือไม่มีอาการเลย



ระยะที่ 2 เชื้อไวรัสจะค่อย ๆ เพิ่มจำนวนมากขึ้น
และทำลายภูมิคุ้มกัน(CD4)ทำให้ภูมิคุ้มกันค่อย ๆ
ลดลง และจะมีอาการคื่นขึ้นตามร่างกาย มีเชื้อรา
ในปากเป็นงูสวัดค่อม้ำเหลืองโต หรือมีวัณโรค
ปอดกำเริบ โรคเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งระยะนี้ส่วนใหญ่
จะกินเวลานาน 7-10 ปี



ระยะที่ 3 คือระยะที่เป็นโรคเอดส์ซึ่งจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของ
ร่างกายถูกทำลายเกือบทั้งหมดปริมาณเชื้อไวรัสในเลือดจะสูงขึ้นอย่าง
รวดเร็ว ผู้ป่วยจะมีไข้เรื้อรังนานเป็นเดือนๆ อ่อนเพลียมากน้ำหนักตัวลดลง
อย่างรวดเร็ว และจะมีการติดเชื้อในอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด มีอาการทางสมอง
และมีมะเร็งชนิดต่างๆเกิดขึ้นได้

สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีในประเทศ และ ในเขต 7

สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีในประเทศ ปี 2564

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ทราบสถานะตนเอง	503,459 ราย
ได้รับยาต้านไวรัส	405,634 ราย
สามารถกดปริมาณไวรัสได้สำเร็จ	327,577 ราย

สถานการณ์เอชไอวี เขตสุขภาพที่ 7 (ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด)

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ทราบสถานะตนเอง	503,459 ราย
ได้รับยาต้านไวรัส	405,634 ราย
สามารถกดปริมาณไวรัสได้สำเร็จ	327,577 ราย

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์

หลายคนมียังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการติดเชื้อ
ไวรัสเอชไอวี โดยคิดว่าเชื้อเอชไอวี ติดต่อกันได้ผ่าน
การพูดคุย การกอด การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การทาน
อาหารโต๊ะเดียวกัน การนั่งรถคันเดียวกัน และอีก
หลายอย่างซึ่งจริงๆแล้ว เชื้อเอชไอวีไม่สามารถติดต่อ
ผ่านการปฏิสัมพันธ์ภายนอกเหล่านี้ได้เลย ยุ้งทุกชนิด
ก็ไม่สามารถนำเชื้อเอชไอวีมาสู่คนได้ และเชื้อเอชไอวี
ไม่ใช่โรคติดต่อทาง อากาศเหมือนกับไข้หวัด

อย่างนี้ไม่ติดเอดส์



สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



เอชไอวี/เอดส์ ติดได้อย่างไร

การติดเชื้อไวรัสเอชไอวีนั้น สามารถติดต่อได้ 3 ช่องทางเท่านั้น

1 ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย
ระหว่างชายรักหญิง ชายรักชายและหญิงรักหญิง ซึ่ง 80% ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะรับเชื้อมาจากสาเหตุนี้

2 ติดต่อทางเลือดและการถ่ายเลือด

รวมถึงการใช้เข็มฉีดยาหรือการใช้ของมีคมร่วมกัน เช่น การเจาะหู หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย การสักผิวหนัง สักคิ้ว เป็นต้น

3 ติดต่อจากแม่สู่ลูก

เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ และมีการตั้งครรภ์ มีการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกในครรภ์

เอชไอวี/เอดส์ติดต่อ 3 ทาง



ร่วมเพศ

ไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้มีเชื้อเอชไอวี



ร่วมเลือด

การใช้เข็มฉีดยา และกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี



ร่วมครรภ์

การกินยาต้านไวรัสป้องกันเอชไอวีจากแม่สู่ลูกได้



สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



6123111.1.1.1.1.1.1.1.1.1

สำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

สำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย มีคู่นอนหลายคนสามารถเข้ารับบริการตรวจเลือดเพื่อหาการติดเชื้อเอชไอวีได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่งภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งสามารถตรวจได้ฟรีปีละ 2 ครั้ง โดยใช้เพียงบัตรประชาชน เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ก็สามารถเข้ารับบริการปรึกษาและตรวจเลือดหาการติดเชื้อได้เช่นกัน โดยไม่ต้องขอคำยินยอมจากผู้ปกครอง ซึ่งหากตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวีจะได้เข้าสู่ระบบการรักษาด้วยยาต้านไวรัสโดยทันที

ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีแม้จะยังไม่มีการรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้เนื่องจากปัจจุบันยาด้านไวรัสเอชไอวี มีประสิทธิภาพสูงสามารถควบคุมไม่ให้เชื้อเจริญเติบโตไปสู่ภาวะรุนแรงได้และช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ผู้ติดเชื้อที่กินยาด้านไวรัสครบถ้วนและถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ มีอายุที่ยืนยาว สุขภาพแข็งแรง และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้อย่างปกติ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422 สายด่วนปรึกษาเอดส์ โทร.1663

แบบนี้เสี่ยงติดเอชไอวีนะ



ไม่ใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์

ถุงยางอนามัยแตก ร้าว หลุด

คู่นอนเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

มีคู่นอนมากกว่า 1 คน

เคยติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ใช้สารเสพติด

ดื่มเหล้า



สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



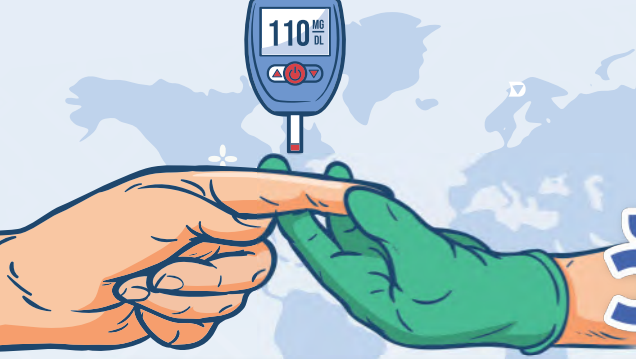
6123111.1.1.1.1.1.1.1.1.1

แสดงบัตรประชาชน

ตรวจฟรี ปีละ 2 ครั้ง

ทุกโรงพยาบาลที่ให้บริการภายใต้หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ





14 พ.ย. 64

วันเบาหวานโลก



สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของโรคเบาหวาน โดยสถานการณ์ผู้ป่วยเบาหวานในประเทศไทย และในเขตสุขภาพที่ 7 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ในประเทศไทยผู้ป่วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พบประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.9 ในปี 2557 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.5 ในปี 2563 และพบการกระจายความชุกเบาหวานในกรุงเทพฯ สูงสุด รองลงมาคือภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ

ในเขตสุขภาพที่ 7 (ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด) ในปี พ.ศ. 2560-2564 ผู้ป่วยเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยจังหวัดขอนแก่นมีผู้ป่วยเบาหวาน เท่ากับ 7,206.01, 7,558.21, 8,138.1, 8,455.21 และ 8,675.96 ต่อประชากรแสนคน จังหวัดมหาสารคามมีผู้ป่วยเบาหวาน เท่ากับ 6,726.57, 7,003.04, 7,934.8, 8,488.02 และ 8,944.15 ต่อประชากรแสนคน จังหวัดกาฬสินธุ์มีผู้ป่วยเบาหวาน เท่ากับ 6,374.13, 6,683.14, 7,091.84, 7,441.82 และ 7,729.08 ต่อประชากรแสนคน และจังหวัดร้อยเอ็ดมีผู้ป่วยเบาหวาน เท่ากับ 6,888.64, 7,048.82, 7,679.7, 7,894.37 และ 8,197.44 ต่อประชากรแสนคน

สาเหตุของโรคเบาหวาน เกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากมาย เช่น การรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทานผักผลไม้ไม่พอ ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวน้อย มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังละเลยการตรวจสุขภาพซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนและจะส่งผลให้เกิดโรคตามมามากมาย เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น



14 พ.ย. 64 วันเบาหวานโลก



โรคเบาหวานสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว



รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้รสหวานน้อย หลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม



ลด ละ เลิกสูบบุหรี่และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ ที่เหมาะสม ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ 150 นาที/สัปดาห์ ทำจิตใจให้ไม่เครียด



ควรตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

6 อาการเตือน โรคเบาหวาน

14 พฤศจิกายน 2564 วันเบาหวานโลก



ปัสสาวะบ่อย



กระหายน้ำ



หิวบ่อย/กินจุ



น้ำหนักลด



เป็นแผลง่าย และหายยาก



ชาตามปลายมือ ปลายเท้า

*** หากมีอาการดังกล่าวควรพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาต่อไป ***
ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น 043-222818-9 facebook.com/dpckk ddc.moph.go.th/odpc7

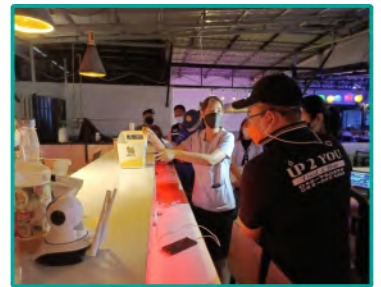


ข้อมูล : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค , กลุ่มโรคไม่ติดต่อ สคร.7 จ.ขอนแก่น

ลงพื้นที่ตรวจเดือนบังคับใช้กฎหมาย พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 และ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ 2560



ลงพื้นที่ตรวจเดือนบังคับใช้กฎหมาย พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 และ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ 2560 ช่วงเทศกาลปีใหม่ 7 วันอันตรายระหว่างวันที่ วันที่ 28 ธ.ค. 64 – 3 ม.ค. 65 นายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น นำทีม สคร.7 จ.ขอนแก่น ร่วมกับ ภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ลงพื้นที่ตรวจเฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมาย ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 7 (ขอนแก่นมหาสารคามกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด) ตรวจสอบสถานประกอบการ ร้านค้า ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ตามกฎหมายพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 พร้อมทั้งกำชับให้ผู้ประกอบการที่เปิดให้บริการให้ปฏิบัติตามมาตรการการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) ,มาตรการ TSC ,TSC2plus ,SHA,SHA+ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อย่างเคร่งครัดต่อไป



สคร.7 จ.ขอนแก่น สนับสนุนรถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุลพระราชทาน ลงพื้นที่ตรวจคัดกรองโควิด-19 ผู้เข้ารับปริญญา มบ. 64





ระหว่างวันที่ 9 – 12 ธันวาคม 2564 นายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น มอบหมายให้ทีมปฏิบัติการสอบสวนควบคุมโรค (Operations) ดำเนินการจัดส่งรถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุลพระราชทาน จำนวน 3 คัน พร้อมเจ้าหน้าที่ชุดปฏิบัติการ ลงพื้นที่ร่วมกับโรงพยาบาลศรีนครินทร์ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น เพื่อให้บริการตรวจคัดกรองหาการติดเชื้อโควิด-19 ด้วย Antigen Test Kit แก่ผู้สำเร็จการศึกษาที่จะเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประจำปี 2564 และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ไม่ให้เกิดการระบาดเป็นวงกว้างและสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้เข้าร่วมพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ผู้เกี่ยวข้อง และประชาชนในพื้นที่ โดยการตรวจคัดกรองเชิงรุกด้วยรถเก็บตัวอย่างชีวโมเลกุลพระราชทานในครั้งนี้ มีเป้าหมายการตรวจ 600 คนต่อวัน และทราบผลภายใน 1 ชั่วโมง กรณีมีผลทดสอบเป็นบวก จะทำการตรวจซ้ำด้วยวิธี RT-PCR เพื่อความแม่นยำ หากยังยืนยันผลเป็นบวกจะนำเข้าสู่กระบวนการวินิจฉัย รักษา ติดตาม และควบคุมโรค ต่อไป

ของขวัญปีใหม่จากใจ สคร.7 จ.ขอนแก่น



ระหว่างวันที่ 28-30 ธันวาคม 2564 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น จัดกิจกรรมมอบของขวัญปีใหม่จากใจ สคร.7 จ.ขอนแก่น พ.ศ.2565 โดยให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ ฟรี รวมทั้งการตรวจสมรรถนะการมองเห็น และการบรรยายให้ความรู้ เรื่องโรคและภัยสุขภาพผ่านบูทนิทรรศการโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยประชาชนทั่วไป และองค์กรภาคีเครือข่าย รวมทั้งสิ้นจำนวน 300 คน

ทั้งนี้ เพื่อมอบเป็นของขวัญสำหรับประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2565 ที่จะมาถึง โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น เป็นประธานเปิดงาน ณ ศูนย์สาธิตบริการ สคร.7 จ.ขอนแก่น อ.เมือง จ.ขอนแก่น