



หน้าฝน
ระวัง!!

โรคไข้เลือดออก

ป้องกันยุงกัด ลดลูกน้ำยุงลาย



- ◀ โรคมาลาเรียชนิด *Plasmodium knowlesi* ในจังหวัดพังงา ปี 2564 – 2565
- ◀ มาตรการป้องกันโควิด 19
- ◀ ลดยุงลาย ป้องกันป่วยและตายจากโรคไข้เลือดออก
- ◀ 4 วิธีหาแรงบันดาลใจในการทำงาน
- ◀ ป้องกันไข้หวัดง่าย ๆ ด้วย 4 กลุ่มอาหารสร้างภูมิคุ้มกันตามหวัด
- ◀ ความอดคิด 4 ประการที่ปิดกั้นการใช้เหตุผล



website



facebook

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

วิชาการ

โรคมาลาเรียชนิด *Plasmodium knowlesi* ในจังหวัดพังงา ปี 2564 - 2565 *Plasmodium knowlesi malaria in Phang-Nga Province, 2021 - 2022*

นพ.วิเศษ คำลั้ง*, ดร.สุรชาติ ไทยดุรงค์***, นายสุรียา โทแก้ว***

*สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

**สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

***ศูนย์ควบคุมโรคติดต่ออำเภอเมืองภูเก็ต 11.1 จังหวัดพังงา

บทคัดย่อ

บทนำ

โรคมาลาเรียชนิด *Plasmodium knowlesi* (*P. knowlesi*) เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน จัดเป็นโรคมาลาเรียที่ก่อโรคในคนชนิดที่ 5 โดยปกติเชื้อก่อโรคมาลาเรียชนิดนี้พบในลิงแสม (*Macaca fascicularis*) และลิงกัง (*Macaca nemestrina*) *P. knowlesi* สามารถทำให้เกิดโรคมาลาเรียทั้งที่ไม่ซับซ้อนและที่รุนแรงในมนุษย์ อาการที่พบบ่อยคือ มีอาการไข้และหนาวสั่น สถานการณ์โรคไข้มาลาเรียชนิด *P. knowlesi* ในจังหวัดพังงา 3 ปีย้อนหลัง ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2563 - 2565 มีรายงานผู้ป่วยจำนวนทั้งหมด 14 ราย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาาระบาดวิทยาของโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* 2) ศึกษาอาการทางคลินิกของผู้ป่วยโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* 3) เคาระห์นิเวศวิทยาและกีฏวิทยาของโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* และ 4) วิเคราะห์การวินิจฉัยและรักษาโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi*

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาย้อนหลังเชิงพรรณนา/รายงานผู้ป่วย ศึกษาผู้ป่วยโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* ตั้งแต่ ปีงบประมาณ 2564 - 2565 จำนวน 14 ราย ใน 4 อำเภอของจังหวัดพังงา ได้แก่ ทัพบุด กะปง ตะกั่วป่า และ คุระบุรี

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาผู้ป่วยโรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* เป็นเพศชายทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุวัยทำงาน ประกอบอาชีพเกษตรกร และทำงานในพื้นที่ป่า/ไร่สวน ทุกคนไม่มีประวัติการรับถ่ายโลหิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้มุ้งป้องกันยุงกัดและมีประวัติการไปค้างแรมในป่าก่อนเป็นไข้ อาการหลักที่นำมาโรงพยาบาล ได้แก่ มีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการในวันแรกที่ทำให้การวินิจฉัยพบปริมาณเม็ดเลือดขาวอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยสัดส่วนของเม็ดเลือดขาวนั้น

พบ eosinophil สูงกว่าค่าปกติเล็กน้อย พบภาวะซีดได้เล็กน้อย ในผลตรวจแรกเริ่ม ค่าปริมาณเกล็ดเลือดพบว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติทุกราย โดยพบปริมาณเกล็ดเลือดที่ต่ำรุนแรง (2,000 เซลล์/ลบ.มม.) ในรายที่มีความรุนแรงและมีภาวะแทรกซ้อนหลายด้าน และบางรายมีปริมาณเกล็ดเลือดต่ำเล็กน้อย (142,000 เซลล์/ลบ.มม.) ผลของการรักษาพบผู้ป่วยรักษาหายทุกราย ไม่พบผู้ป่วยเสียชีวิต แต่พบภาวะแทรกซ้อนถึงร้อยละ 85.7 โดยพบภาวะไตวายเฉียบพลันมากที่สุด

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

โรคมาลาเรียชนิด *P. knowlesi* เป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ซึ่งติดต่อกจากสัตว์สู่คน มีประเด็นท้าทายด้านระบาดวิทยา กีฏวิทยา นิเวศวิทยา สำหรับการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพ การวินิจฉัย และรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและป้องกันการเสียชีวิตของผู้ป่วย

คำสำคัญ : โรคมาลาเรีย, เชื้อพลาสโมเดียม โนว์ลซาย, ระบาดวิทยา, นิเวศวิทยา, กีฏวิทยา, การวินิจฉัย, การรักษา



รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

มาตรการหลัก ป้องกัน COVID-19 ลดเสี่ยงโรค



เรียบเรียงโดย นางสาวพัชรินทร์ บุญยก
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำหรับสถานประกอบการ สถานบริการ และประชาชน

แม้องค์การอนามัยโลก ประกาศสิ้นสุดภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ กรณีโรคโควิด 19 แต่ยังคงเตือนให้ทุกประเทศ ยังคงต้องเฝ้าระวัง และป้องกันควบคุมการระบาดอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงขอให้ประชาชนปฏิบัติตามมาตรการหลักป้องกันโควิด 19 ดังนี้

สถานประกอบการ สถานบริการ

เน้นยึดหลักการจัดการด้านสุขภาพ สุขากิจบาล และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

1 ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม



หมั่นทำความสะอาดบริเวณจุดเสี่ยง หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม เช่น ห้องน้ำห้องส้วม โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น



กรณีมีระบบปรับอากาศ ต้องจัดให้มี การระบายอากาศภายในที่ดี



จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บริการในบริเวณต่างๆ อย่างเพียงพอ

2 ด้านพนักงานและผู้ปฏิบัติงาน



ส่งเสริมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี



เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคโควิด 19 ให้ครบตามเกณฑ์



ในกรณีมีอาการป่วย ควรหยุดปฏิบัติงาน และพนักงานที่สัมผัส อาหารให้สวมหน้ากากขณะให้บริการ

ประชาชน



สวมหน้ากากทุกครั้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่คนหนาแน่น หรือพื้นที่มีอากาศไม่ถ่ายเท



หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ เมื่อสัมผัสจุดสัมผัสจุดเสี่ยง หรือจุดสัมผัสร่วม



ในกรณีที่มีอาการไม่สบาย หรือเป็นไข้ ควรสวมหน้ากาก เมื่อออกไปนอกบ้าน



ควรฉีดวัคซีนป้องกัน โรคโควิด 19 ครบตามเกณฑ์ หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง กลุ่ม 608 และผู้ที่ มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

ที่มา: กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย



เกาะกระแสโรค

ลดยุ่งหลาย ป้องกันป่วยและตาย

จาก โรคไข้เลือดออก



เรียบเรียง โดย นายสุธีระ ขนอม

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อฯ โดยแมลงที่ 11.2 จ.นครราชสีมา

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี มียุ่งหลาย เป็นพาหะนำโรคที่สำคัญ พบการระบาดในทุกฤดูกาล โดยมักพบผู้ป่วยสูง ในช่วงฤดูฝน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคมของทุกปี ส่งผลให้ในแต่ละปีมีผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก รวมทั้งหากมีความรุนแรงก็จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการแทรกซ้อนและเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและผู้ใหญ่ ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป พบว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาในพื้นที่ภาคใต้รูปแบบการระบาดของโรคไข้เลือดออกจะไม่แน่นอน ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการระบาดของโรค คือ มีแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุ่งหลายเป็นจำนวนมาก ทั้งภายในบ้านบริเวณบ้านพักอาศัยในชุมชน รวมทั้งสถานที่สำคัญต่าง ๆ ที่มีการรวมตัวของประชาชนในทุกกลุ่มอายุ ได้แก่ โรงเรียน วัด สถานที่ราชการ สถานที่สาธารณะอื่น ๆ เป็นต้น ทำให้มียุ่งหลายเกาะพักอาศัยอยู่ตามสถานที่ดังกล่าวเป็นจำนวนมาก มีความเสี่ยงที่จะกัดผู้ป่วย แล้วไปกัดคนที่ไม่ป่วยได้ตลอดเวลา

อาการสำคัญของโรคไข้เลือดออกในระยะแรก ๆ ที่ต้องสังเกตและให้ความสำคัญ ซึ่งหากพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที ได้แก่ ไข้สูงเฉียบพลัน 38.5 - 40 องศาเซลเซียส ในช่วง 2 - 3 วันแรก หน้าแดง ปวดกระบอกตา เบื่ออาหาร อาเจียน ส่วนใหญ่จะไม่มีน้ำมูก ไม่มีไอ มีจุดเลือดออกเล็ก ๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ หรืออาจมีเลือดกำเดา เลือดออกตามไรฟัน อาจมีอาเจียนและอุจจาระสีดำ การดูแลผู้ป่วยในระยะแรก ควรให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ชนิดพาราเซตามอล ห้ามให้ผู้ป่วยรับประทานยากลุ่มแก้ปวดข้อ หรือยาแก้ปวดข้ออักเสบ ซึ่งเป็นยาบรรเทาอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal antiinflammatory drugs หรือ NSAIDs) เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน ไดโคลฟีแนก เพราะอาจส่งผลให้เกิดแผลในกระเพาะ ทำให้เลือดออกในกระเพาะและเสียชีวิตเป็นจำนวนมากได้



การป้องกันโรคไข้เลือดออก



1 ป้องกันตนเองไม่ให้ยุงกัด โดยเปิดพัดลมเมื่ออยู่ในที่ทำงานหรือที่บ้าน ให้เด็กนอนในมุ้งในเวลากลางวัน หากมีอาการป่วยใกล้เคียงโรคไข้เลือดออก แนะนำให้หายากันยุง 1-3 วัน

2 ลดจำนวนลูกน้ำยุ่งหลายในบ้าน ได้แก่ การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุ่งหลายทั้งในบ้านและบริเวณรอบ ๆ บ้าน โดยเลือกวิธีที่เหมาะสม ได้แก่ ขยะให้ใส่ถัง หรือใส่ถุงขยะ หรือฝังกลบ หรือเผาทำลาย งานรองกระถางให้ใส่ทรายก่อก่อสร้าง อ่างน้ำใช้ให้ใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ โถงให้ปิดด้วยฝาหรือผ้าตาข่าย อ่างบัวให้เลี้ยงปลากินลูกน้ำ กาบใบพืชให้ใช้น้ำหมักชีวภาพรดในกาบใบทุกสัปดาห์ งานรองขาตู้กับข้าวใส่เกลือแกง ยางรถยนต์ใช้น้ำยาซักล้างผสมน้ำฉีดพ่น เป็นต้น

3 ลดจำนวนยุ่งหลายตัวเต็มวัยในบ้าน ได้แก่ ฉีดพ่นด้วยสเปรย์กระพอง การจัดบ้านให้โปร่งอากาศถ่ายเท แสงแดดส่องถึง ใช้สารซักล้างผสมน้ำใส่ขวดพ็อกก็ฉีดพ่นด้วยยุ่งหลายที่มองเห็นในมุมอับ เสื้อผ้าห้อยแขวน ใช้ไม้ตักยุงไฟฟ้า ใช้เครื่องดักยุ่งหลาย ใช้ยากันยุง เป็นต้น

"ป้องกันยุงกัด ลดลูกน้ำยุ่งหลาย เพื่อลูกหลานไม่ป่วยและตายจากโรคไข้เลือดออก"



4 วิธี

หาแรงบันดาลใจ ในการทำงาน



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

การทำงานถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ถ้าจะให้คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ งาน ก็คือ 1 ใน 3 ของชีวิตเราเลยนะ หลายคนโชคดี ได้ทำงานที่ตัวเองรัก สนุกกับทุกวันที่ได้แต่งตัวออกจากบ้านไปทำงาน แต่คนอีกค่อนโลก ที่ไม่โชคดีอย่างนั้น แล้วถ้าเราเป็นหนึ่งในคนค่อนโลกที่ว่าละ เราจะทำอย่างไร วันนี้เราลองมาชมมุมมองใหม่ ทริคสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานกันเถอะ

1

กำหนดเป้าหมายในชีวิต

นี่คือสิ่งแรกที่ยากจะแนะนำ การตั้งเป้าหมาย ในชีวิต หรือ การมีไกลให้ตัวเอง เป็นอีกหนึ่งอย่าง ในการปลุกพลังในตัวเรา เพราะการทำอะไรก็แล้วแต่อย่างไรเป้าหมาย มันจะทำให้เรากลายเป็นคนเฉื่อยชา ทำทุกอย่างไปวัน ๆ ไร้แก่นสาร แต่ถ้าเมื่อไหร่ชีวิตคุณมีไกล คุณจะอยู่กับพลังบวกทุกวัน เพราะคุณรู้อยู่แล้วนี่ว่า วันนี้คุณจะต้องตื่นขึ้นมาทำอะไร เพื่ออะไร และทำไมคุณถึงต้องทำมัน

2

หา vdo จากนักพูด สร้างแรงบันดาลใจฟังดูบ้าง

ถ้าหากคุณไม่มีเวลา หรือไม่มีเงินมากพอที่จะไปเข้าคอร์สอบรมจำพวกปลุกพลังชีวิต ต่าง ๆ เพราะ ก็ต้องยอมรับว่า คอร์สเหล่านี้มีราคาค่อนข้างสูงทีเดียว แต่ในยุคดิจิทัลเช่นนี้ มันก็ไม่ใช่เรื่องยากนี่นา เพราะคุณสามารถหา vdo จากนักพูด สร้างแรงบันดาลใจ มากมาย ได้จาก google จาก youtube นี่แหละ ลองใช้เวลาตัวเองสักวันละ 1 ชั่วโมง อาทิตย์ละอย่างน้อย 1 วัน เพื่อการฟังอะไรเหล่านี้ดู คุณเชื่อไหมว่า มันสามารถปลุกพลัง สร้างแรงบันดาลใจให้คุณในการทำงาน การใช้ชีวิต ได้อย่างไม่น่าเชื่อ หลายคนบอกว่าการนั่งฟังอะไรเหล่านี้มันจะน่าเบื่อหรือไม่ เสียเวลาไปรีเปล่า แต่ฉันเป็นเพราะว่าคุณยังไม่เคยได้ลองมันต่างหาก



CR. <https://th.jobsdb.com>

3

ออกไปดูโลกบ้างสิ

การใช้ชีวิตที่ซ้ำซากจำเจ วนเวียนอยู่แต่ที่เดิม ๆ กินอาหารเดิม ๆ เจอคนหน้าเดิม ๆ เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องยอมรับว่า มันสามารถฆ่าแรงบันดาลใจของเราได้อย่างเลือดเย็นเฉียวละ ฉะนั้น ถ้าหากคุณกำลังเป็นแบบนี้อยู่ละก็ อย่าปล่อยให้มันนานนักนะ ลองเขียนใบลาพักร้อนสัก 1 สัปดาห์ แล้วแบกเป้ออกไปท่องโลกดูบ้าง ไปดูอะไรใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นตา ออกไปพบผู้คนใหม่ ๆ เพื่อหาโอกาสได้พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติกับพวกเขาดูบ้าง เพราะไม่แน่ว่าคุณอาจจะได้แรงบันดาลใจใหม่ กลับมาเติมไฟในการทำงานอีกครั้ง หรือ ถ้าหากไปเกินกว่านั้น ผู้คนและสิ่งใหม่ ๆ ที่คุณได้พบเจอ อาจจะช่วยสร้างโลกหรือเป้าหมายใหม่ในชีวิตการทำงานของคุณ ขึ้นมาเลยก็ได้ ซึ่งมันฟังดูคุ้มค่าไม่หยอกเลยละ

4

ตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกใหม่ ๆ และรู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน

แน่นอนว่าต่อให้เราออกไปเที่ยวไกลแค่ไหน สุดท้ายเราก็ต้องกลับมาใช้ชีวิตประจำวันในแบบเดิม ๆ แต่คุณรู้ไหมคนเก่งหลายคนเขาสามารถทำทุกวันที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องจำเจ ให้กลายเป็นเรื่องใหม่ทุกครั้งที่เขาตื่นมาตื่น มันไม่ได้ง่ายหรอกนะ แต่เรื่องพวกนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน และการร่วมมือจากจิตใจของคุณเอง แล้วจะทำอย่างไรละ เริ่มต้นง่าย ๆ หลังจากที่คุณตื่นนอน คุณลองไปที่หน้ากระจก แล้วยิ้มให้กับตัวเองอย่างจริงใจ ครั้งแรกอาจจะรู้สึกเขิน ๆ แต่เชื่อสิ รอยยิ้มแรกที่เรายิ้มให้กับตัวเรานั้นแหละ พลังมหาศาลเลยละ เพราะมันจะทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเองไปทั้งวันเลย แล้วจากนั้น หลังจากที่คุณออกจากบ้าน จากที่เคยคิดว่า ต้องเจอกับการเดินทางที่ซ้ำซาก เจอกับรถติดซ้ำซาก ลองมองมุมมองใหม่ดู จริง ๆ ไม่มีอะไรที่ซ้ำซากหรอก เพราะอย่างน้อยผู้คนที่เดินสวนกับคุณบนรถไฟฟ้า ก็ไม่ใช่หน้าเดิมแล้ว เจยหน้ามองสิ่งรอบตัวบ้างสิไม่ใช่เดินจ้ำจ้อด้วยความเคยชิน แล้วคุณจะเห็นว่า ไม่มีอะไรเหมือนเดิมสักวัน

ต่อให้การทำงานจะเป็นเพียง 1 ใน 3 ของชีวิตเรา แต่ก็อย่าปล่อยให้มันกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อจำเจ จนทำให้ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตคุณต้องคอยพึ่งไปด้วย การเติมพลัง และการสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองอยู่เสมอ

น่านาสาระ

ป้องกันไข้หวัดง่าย ๆ ด้วย

4 กลุ่มอาหาร

สร้างภูมิต้านทานหวัด



นายคมพศ ทองขาว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ



เมื่อถึงช่วงเช้าใกล้ฤดูฝน ก็จะเป็นช่วงที่ทำให้คนไทยได้พอใจขึ้นกันบ้าง จากการได้บอกอากาศร้อน และเข้าสู่ช่วงที่มีความชุ่มฉ่ำของสายฝนแทน แต่ในความที่ฝนตกนี้แหละ ถึงแม้อากาศจะเย็นลงบ้าง ก็ยังต้องแลกกับความแปรปรวนของอากาศ ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนแปลงมาจนบางครั้งเราเองก็ไม่ได้ทันตั้งตัว และการที่ต้องรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยแบบนี้แหละ จะทำให้เรามีโอกาสป่วยเป็นไข้หวัดได้ ในบทความนี้เราจะมาแบ่งปันวิธีการป้องกันไข้หวัด ด้วยกลุ่มอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันป้องกันไข้หวัดได้ โดยจะมีกลุ่มอาหารประเภทใดบ้าง เราไปติดตามด้วยกันเลย

อาหารป้องกันไข้หวัด



1 เนื้อสัตว์

ในกลุ่มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณแร่ธาตุสังกะสี (Zinc, Zn) ที่มีส่วนช่วยในการลดระยะเวลาของอาการป่วยเป็นไข้หวัดได้ เช่น หอยนางรม, ไข่แดง, เนื้อแดง เช่น เนื้อหมู และเนื้อวัว และนอกจากนี้ เนื้อสัตว์เหล่านี้ ยังมีคุณสมบัติในการลดอาการป่วยข้างเคียงได้อีกด้วย

มีความสำคัญในการมีส่วนช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น แครอท, พริกหวาน, มะเขือเทศซึ่งเป็นผักที่มีวิตามินเอ และเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งควรรับประทานในรูปแบบของผักสดเท่านั้น ไม่ควรรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่มีความเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็งปอดได้



2 ผักสีสด



3 ผลไม้

สามารถช่วยสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผลไม้ประเภทที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม, ฝรั่ง, กีวี่ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ซึ่งควรเลือกรับประทานเป็นผลไม้สดมากกว่าการรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 2 ลิตร เพื่อป้องกันการเกิดนิ่ว

มาถึงคิวของพระเอกของเรา อย่างกระเทียมสด ตัวช่วยชั้นดีในการป้องกันไข้หวัด ด้วยกระเทียมสด มีสารอะลิซิน (Allicin) ที่มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิต้านทานให้กับร่างกายแต่สามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อนโดยแนะนำให้รับประทานโดยสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือรับประทานการเทียมสดบด 2 - 4 กลีบต่อวัน จะมีส่วนช่วยในการป้องกันไข้หวัดได้เป็นอย่างดี



4 กระเทียม

หมายเหตุ :

สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และไตเสื่อม ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค ตามที่แพทย์และนักกำหนดอาหารแนะนำ

ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/>



ความอดดี 4 ประการ ที่ปิดกั้นการใช้เหตุผล



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

1

อคติเพราะรัก

คือ ความเห็นผิดอันเกิดจากความรัก เช่น แม่คนหนึ่ง รักลูกมาก เข้าข้างลูกตลอดเวลา จนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดในตัวลูก เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะไม่มีโอกาสได้รู้จักลูกของตนตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้จักลูกตามความเป็นจริง จึงไม่สามารถแนะนำ ดักเตือนในสิ่งที่จะทำให้ชีวิตของลูก เกิดการพัฒนาได้ แม้ความรักจะเป็นสิ่งสำคัญ ทว่า หากมีมากเกินไปก็อาจทำให้ปัญญา มีติดบอด จะเรียกว่าเข้าข่ายความรัก บังตาก็ได้



3

อคติเพราะความไม่รู้

เป็นการตัดสินใจต่างๆ โดยปราศจากความรู้ในเรื่องราว นั้นๆ หรือมีความรู้ไม่เพียงพอ หรือรู้เพียงเล็กน้อย หรือไม่รู้จริง หรือเข้าใจผิด แต่ยึดมั่นถือมั่น ในความคิดของตนเป็นใหญ่ ซึ่ง ตรงนี้เองจะนำไปสู่ความขัดแย้ง ปลายปลายโดยไม่จำเป็น



2

อคติเพราะเกลียด

ในข้อนี้จะคล้ายกับอคติเพราะรัก เพียงแต่เป็นด้านตรงข้าม เป็นลักษณะของการมีมุมมอง ต่อสิ่งที่เราเกลียด หรือบุคคลที่เราเกลียด ในด้านที่ร้ายกาจเกินความเป็นจริง คือเลือกที่จะมองแต่ด้านที่เป็นข้อบกพร่องของคนๆ นั้น หรือ สถานการณ์นั้นๆ ทั้งที่สิ่งเดียวกันนี้ ก็ยังมีข้อดีอยู่ในหลายๆ มุม



4

อคติเพราะความกลัว

คือเกิดความกังวลว่าตนเองจะเสียผลประโยชน์ หรือเกรงกลัวในอำนาจอื่นๆ ที่จะสร้างความเดือนร้อนให้ตนเอง ความกลัวสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ไปตามฐานข้อมูลความจริง หรือ มองข้ามความจริงไปเพราะความรักตัวกลัวตาย เอาตัวรอดแบบผิดๆ เป็นต้น



ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาตนเองให้ดี ว่า ณ ขณะนี้ท่านกำลังมีอคติทั้ง 4 ประการนี้ กับใคร สิ่งใด หรือสถานการณ์ใด หากพบว่าก็มีค่อยๆ ลด ละ เลิก เพื่อที่ท่านจะได้กลับมาดำรงตน อยู่ในหลักของเหตุและผล ไม่ถูกกิเลสของตนบดบัง ไม่สร้างเวรสร้างกรรม ไม่สร้างปัญหาและผลเสียให้ตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวมโดยไม่รู้ตัว....

ขอขอบคุณที่มา: พศิน อินทรวงค์



กรมควบคุมโรค กรมปศุสัตว์ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและจังหวัดภูเก็ต ร่วมหารือการประกาศพื้นที่ปลอดโรคพิษสุนัขบ้าระดับจังหวัดแห่งแรกของประเทศไทย

วันที่ 1 มิถุนายน 2566 นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค และนายदनัย สุนันทารอด รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต พร้อมด้วยนายสัตวแพทย์ บุญญกฤษ ปิ่นประสงค์ รองอธิบดีกรมปศุสัตว์ และนายธีรยุทธ สำราญทรัพย์ รองหัวหน้าผู้ตรวจราชการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ร่วมประชุมหารือเพื่อเร่งรัดให้จังหวัดภูเก็ตประกาศเป็นพื้นที่ปลอดโรคพิษสุนัขบ้าภายในปี 2566 ณ ศาลากลางจังหวัดภูเก็ต เพื่อสนองพระปณิธานของศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี



อสม. รอบรู้ด้านโรคและภัยสุขภาพ สู่ชุมชนมีสุขภาวะที่ดี



วันที่ 31 มีนาคม 2566 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยกลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ร่วมกับ ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลงที่ 11.2 จังหวัดนครศรีธรรมราช และภาคีเครือข่าย จัดโครงการสร้างความรอบรู้ด้านโรคและภัยสุขภาพ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยบูรณาการร่วมกับโครงการพัฒนาตำบลต้นแบบปลอดโรคไข้เลือดออกยั่งยืน วัดฤๅษะสงฆ์ เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกใน อสม. ณ ห้องประชุม อบต.กำแพงเขา อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช

ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

ที่ปรึกษา :

นายแพทย์ไกรสร โตทับเที่ยง ผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช
ดร.อมรรัตน์ ชูตินันทกุล รองผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีธรรมราช

กองบรรณาธิการ : นายคมพศ ทองขาว และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ :

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