



สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการ Save ทุกดวงใจไทยของกรมพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครั้งที่ 3/2568...

อ่านต่อหน้า 4



สารสำคัญ 12 สงขลา

วิสัยทัศน์

"ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ภายในปี 2580"

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2568

สารบัญ

หน้า

3

ข่าวเตือนภัยสุขภาพ

สคร.12 สงขลา เตือนประชาชน ลงเล่นน้ำทะเล ฝั่งอ่าวไทย ระวังภัยจาก แมงกะพรุนหัวขวด



หน้า

4

รอบรู้สคร.12 สงขลา

สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการ Save ทุกดวงใจไทยของกรมพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครั้งที่ 3/2568



หน้า

6

รู้ทัน ป้องกันโรค

NCDs ดีได้ ด้วยการนับคาร์บ โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี



7



พบกับ...ผู้อำนวยการ

นายแพทย์เฉลิมพล โสภพพรมมา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สารสคร.12 สงขลา ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2568 ฉบับนี้ได้รวบรวม องค์ความรู้เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานที่จัดขึ้น เพื่อประโยชน์ด้านการป้องกันและควบคุมโรคสำหรับพี่น้องประชาชนมาเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ เริ่มต้นด้วย ข่าวเตือนภัยสุขภาพ พบ **“สคร.12 สงขลา เตือนประชาชน ลงเล่นน้ำทะเลฝั่งอ่าวไทย ระวังภัยจากแมงกะพรุนหัวขวด”** โดยเฉพาะในช่วง เดือนมกราคม-มีนาคม หรือพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน แะไม่ควรลงเล่นน้ำ และหากพบผู้ที่สงสัยถูกพิษแมงกะพรุน ห้ามขัดถูหรือขยี้ในบริเวณที่สัมผัสแมงกะพรุน เพราะจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นจากการกระจายของพิษแมงกะพรุน

นอกจากนี้แล้ว สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้ดำเนิน กิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา พบกับคอลัมน์ รอบรู้ สคร.12 สงขลา เพื่อเป็นการขับเคลื่อนพันธกิจสำคัญ นั่นคือการป้องกันควบคุมโรค และเตรียมความพร้อมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ซึ่งกิจกรรมที่ปรากฏ ในสารสคร.12 สงขลา ฉบับนี้ ปิดท้ายฉบับนี้ด้วย คอลัมน์ รู้ทัน ป้องกันโรค พบกับ **NCDs ดีได้ ด้วยการนับคาร์บ โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วย ไขมันดี** ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร.1422 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ...

คณะผู้จัดทำ : สารสคร.12 สงขลา จุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2568

ที่ปรึกษา : นายแพทย์เฉลิมพล โสภพพรมมา, นางสาวธรรยา จันทูตานนท์, แพทย์หญิงวันวิสาข์ กาญจนภรณ์, นายปฐมพร พรวิเศษ, นางธนัชชา ดิษสุวรรณ์, นายธีรวัช ศรีเพชรชัย

บรรณาธิการ : นางสาวจิรภา รักแก้ว

กองบรรณาธิการ : นางโสภิตา ตันนาริปี, นางสาวดวงพร เกลี้ยงกลม

ศิลปกรรม : นางสาวนภัสสร จันทรัตน์

พิสูจน์อักษร : นายนนทชัย ขุนฤทธิ์

2



ข่าวเตือนภัยสุขภาพ

สคร.12 สงขลา เตือนประชาชน
ลงเล่นน้ำทะเลฝั่งอ่าวไทย

ระวังภัยจาก แมงกะพรุนหัวขวด



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เตือนประชาชน ก่อนลงเล่นน้ำทะเลและมีดระวังแมงกะพรุนหัวขวด โดยเฉพาะในช่วงเดือนมกราคม ถึง มีนาคม หรือพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน ห้ามไม่ควรลงเล่นน้ำ และหากพบผู้ที่สงสัยถูกพิษแมงกะพรุนห้ามขัดถูหรือขยี้ในบริเวณ ที่สัมผัสแมงกะพรุน เพราะจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นจากการกระจายของพิษแมงกะพรุน

ในช่วงระหว่างเดือนมกราคม ถึง มีนาคม ของทุกปี
เป็นช่วงการระบาดของแมงกะพรุนหัวขวด (Physalia sp.)

บริเวณชายทะเลฝั่งอ่าวไทย จัดเป็นแมงกะพรุนชนิดที่มีพิษร้ายแรง โดยมีลักษณะส่วนบนลอยโผล่พื้นน้ำคล้ายลูกโป่งรูปร่างรียาว คล้ายหมวกของทหารเรือชาวโปรตุเกส มีหนวดยาวสีฟ้าหรือสีม่วง มีเข็มพิษ (nematocyst) สำหรับป้องกันตัวและจับเหยื่อ กระจายอยู่ทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหนวด (tentacle) สำหรับพิษของแมงกะพรุนหัวขวด มีผลต่อระบบประสาท หัวใจ และผิวหนัง ส่วนใหญ่ผู้ที่สัมผัสพิษจะมีอาการคัน และปวดแสบปวดร้อนในเบื้องต้น การแสดงอาการของพิษในผู้ป่วยแต่ละบุคคลความรุนแรงจะต่างกัน ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย ความต้านทาน และปริมาณพิษที่ได้รับ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา
ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

กล่าวว่า สคร.12 สงขลา เน้นย้ำผู้ปกครองให้คำแนะนำบุตรหลาน ไม่ควรลงเล่นน้ำเมื่อพบป้ายแจ้งเตือนระวังแมงกะพรุน หากลงเล่นน้ำทะเล ขอให้สวมเสื้อผ้ามืดชิด เช่น เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว แขนงตัว หากเจอแมงกะพรุน ห้ามจับ หรือสัมผัสโดยเด็ดขาด

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น
หากได้รับบาดเจ็บจากพิษแมงกะพรุน



ใช้น้ำส้มสายชูราดบริเวณที่สัมผัส
แมงกะพรุนอย่างน้อย 30 วินาที

รับผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที



ห้ามใช้น้ำแข็ง น้ำเปล่า เหล้า โซดา
หรืออื่นๆ ไปทาสดเป็นอันตราย
เนื่องจากจะกระตุ้นพิษให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

ห้ามถูหรือขยี้ เพราะจะทำให้พิษยิ่ง
แพร่กระจายมากขึ้น



เลี่ยงการพันรัดแน่น ด้วยผ้ายืด
บริเวณที่โดนพิษ

อย่าเก็บแมงกะพรุนที่ตายแล้ว
ด้วยมือเปล่า หรือนำมาเล่น
เพราะต่อมพิษยังสามารถปล่อยพิษได้



รอบรู้ สคร.12 สงขลา

01

สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการ Save ทุกดวงใจไทยของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครั้งที่ 3/2568



วันที่ 19 มีนาคม 2568 นายแพทย์เฉลิมพล โสสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และนางพาหุรัตน์ คงเมือง กัยสุวรรณ์ ผู้อำนวยการสำนักงานเลขานุการคณะกรรมการโครงการพระราชดำริ เข้าร่วมกิจกรรม “โครงการ Save ทุกดวงใจไทยของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครั้งที่ 3/2568” โดยมี พลอากาศเอก สุบิน ชิวปรีชา กรมวังผู้ใหญ่ในพระองค์ 904 เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม และ พันตำรวจโท ประวุธ วงศ์สีนิล อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กล่าวรายงาน ซึ่งภายในงานมีการมอบวัคซีน ชุดตรวจ อุปกรณ์ในการป้องกันควบคุมโรค และสื่อความรู้ด้านการป้องกันควบคุมโรค โดยตัวแทนจากอโรคยาศาลสงขลาและคณะ ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนยะลา ตำบลท่าสาป อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

02

รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังและติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงานในพื้นที่ สคร.12 สงขลา



วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2568 นายแพทย์นิติ เหาตานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมด้วยนายแพทย์ไกรสร โตทับเที่ยง ผู้อำนวยการกองวินโรค และคณะเจ้าหน้าที่กรมควบคุมโรค ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังและประชุมติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน พร้อมทั้งมอบนโยบายการดำเนินงานให้แก่เจ้าหน้าที่ ทั้งนี้มีนายแพทย์เฉลิมพล โสสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ให้การต้อนรับ ณ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

03

สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการฝึกตอบโต้เหตุการณ์การป้องกันผู้ขนาดเล็กในเขตเมือง และการเผชิญสถานการณ์ไฟป่า จังหวัดสงขลา ประจำปี 2568

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568 นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานในพิธีเปิดและมอบนโยบายในโครงการฝึกตอบโต้เหตุการณ์การป้องกันผู้ขนาดเล็กในเขตเมืองและการเผชิญสถานการณ์ไฟป่า จังหวัดสงขลา ประจำปี 2568 โดยมีนายโชติณัฐนันท์ เกิดสม ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารระดับสูง นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ หัวหน้าส่วนราชการ นายอำเภอและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องร่วมให้การต้อนรับ โดยมีการสาธิตชุด “การรักษาความปลอดภัยบุคคลสำคัญ” โดยสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน การสาธิตการปฏิบัติการ “การจัดการผู้พลัดถิ่นในเขตเมือง”



รอบรู้ สคร.12 สงขลา

04

สคร.12 สงขลา ร่วมกิจกรรม "โครงการประชาสัมพันธ์เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานให้บริการวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV)" ของกระทรวงสาธารณสุข ณ จังหวัดปัตตานี



วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568 อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมายให้ นายแพทย์นิติ เหตานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมด้วย นายแพทย์วิชาญ บุญกิตติกร ผู้อำนวยการกองระบาดวิทยา นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวร ผู้อำนวยการกองโรคติดต่อทั่วไป นายแพทย์เฉลิมพล โสภพพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา และคณะผู้บริหาร ร่วมกิจกรรม "โครงการประชาสัมพันธ์เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานให้บริการวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV)" ของกระทรวงสาธารณสุข โดยมี นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดกิจกรรม และนายแพทย์โอกาส การย์กวีณพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวรายงาน พร้อมด้วยผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขและเครือข่ายในพื้นที่ร่วมกิจกรรม ซึ่งภายในงานมีบริการฉีดวัคซีน HPV 9 สายพันธุ์ ในกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จัดขึ้น ณ โรงเรียนจงรักสัตย์วิทยา จังหวัดปัตตานี

05

พอ.สคร.12 สงขลา รับมอบเครื่องฟั่นเคมีเพื่อป้องกันควบคุมพาหะนำโรคติดต่อฯ โดยแมลง บริจาคโดย ศูนย์บริหารเครื่องขยายที่ดินและที่อยู่อาศัยเทือกเขาบูโด-สุไหงปาดี



วันที่ 30 มกราคม 2568 นายแพทย์เฉลิมพล โสภพพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ รับมอบเครื่องฟั่นเคมีเพื่อป้องกันควบคุมพาหะนำโรคติดต่อฯ โดยแมลง บริจาคโดย ศูนย์บริหารเครื่องขยายที่ดินและที่อยู่อาศัยเทือกเขาบูโด-สุไหงปาดี โดยมีนายมะรอมีลี เฮงมะนิรือ เป็นตัวแทนมอบ "เพื่อประโยชน์ ของชาวนราธิวาส" ณ ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อโดยแมลงที่ 12.4 จังหวัดนราธิวาส

06

พอ.สคร.12 สงขลา ร่วมประชุมคณะกรรมการจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการ นายอำเภอ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจและภาคเอกชน ครั้งที่ 1/2568

วันที่ 24 มกราคม 2568 นายแพทย์เฉลิมพล โสภพพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ร่วมประชุมคณะกรรมการจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการ นายอำเภอ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจและภาคเอกชน ครั้งที่ 1/2568 โดยมีนายโชตินรินทร์ เกิดสม ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา เป็นประธานการประชุม ทั้งนี้ ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา มอบแนวทางให้ทุกภาคส่วน ยึดถือการปฏิบัติงานในฐานะเป็นข้าราชการในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นสำคัญ พร้อมนโยบายของกระทรวงมหาดไทยในการดูแลพี่น้องประชาชน พร้อมทั้งนำเสนอประเด็นปัญหาเชิงพื้นที่/แนวทางการปฏิบัติงานไปปฏิบัติแก้ไขอย่างต่อเนื่อง ณ โรงแรมบุรีศรีภู อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา



รู้ทัน ป้องกันโรค

NCDs ดีได้.. นับ ด้วยการคาร์บ

โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี

จากข้อมูลกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 6.5 ล้านคน โรคความดันโลหิตสูง 14 ล้านคน โรคไตทุกระยะ 1 ล้านคน โรคมะเร็ง 4.4 แสนคน และปัญหาสุขภาพจิต 10 ล้านคน ส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพมากขึ้น สูญเสียต้นทุนทางเศรษฐกิจ ประมาณ 1.6 ล้านล้านบาทต่อปี ประกอบด้วย ค่ารักษาพยาบาลทางตรง จำนวน 139,000 ล้านบาท และความสูญเสียทางอ้อม เช่น เสียชีวิตก่อนวัยอันควร การขาดงานบ่อย หรือทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จำนวน 1.5 ล้านล้านบาท

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต โดยคาร์โบไฮเดรตเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบเมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้ว จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ขณะเดียวกันตับอ่อนจะหลั่งอินซูลินออกมาในเลือดเพื่อนำน้ำตาลเข้าไปให้เซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ ที่ร่างกายใช้เป็นพลังงาน หากร่างกายใช้น้ำตาลเหล่านี้ไม่หมด ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันเพื่อเก็บสะสมเกิดเป็นภาวะอ้วนได้ เมื่อกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตลดลง ปริมาณอินซูลินก็จะต่ำ ทำให้ร่างกายจะต้องเผาผลาญไขมันสะสมมาเป็นพลังงานเป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง

คาร์บ คืออะไร?

ย่อมาจาก คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เช่น ข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นแหล่งให้พลังงานหลักของร่างกาย คนปกติควรได้รับสารอาหารกลุ่มนี้ร้อยละ 50 - 60 ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน การรับประทานแบบโลว์คาร์บ คือ การกินอาหารจำพวกข้าว แป้ง และน้ำตาลประมาณร้อยละ 5 - 20 ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน

วิธีคำนวณปริมาณ "คาร์บต่อวัน"
ที่ต้องการควบคุมให้เหมาะสม
โดยใช้โปรแกรมช่วยนับคาร์บ



1 สแกน QR cord

ข้อมูลส่วนตัว

อายุ :

อายุ (ปี)

เพศ :

☒ ชาย

☐ หญิง

ส่วนสูง :

ส่วนสูง (เซนติเมตร)

น้ำหนัก :

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

กิจกรรม :

เลือกกิจกรรม...

บันทึกข้อมูล

ล้างข้อมูล

"รمت. พานับคาร์บ"

ผลคำนวณคาร์บของคุณ

คุณใจดี ยิ้มงาม

สรุปอัตราการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน (BMR) : 1575.60 แคลอรีต่อวัน

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม (TDEE) : 1890.72 แคลอรีต่อวัน

ปริมาณคาร์บ/วันที่ต้องการควบคุม

ไม่เกิน : 6.30 คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ = ข้าว 1 ทัพพี)

OK

2 กรอกข้อมูลของคุณ

3 ผลคำนวณนับคาร์บในแต่ละวันของคุณ

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารหมวดต่างๆ

หมวดข้าว แป้ง 1 คาร์บ



ข้าวขาว 1 ถ้วย หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวกล้อง 1 ถ้วย หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวเหนียว 1/2 ถ้วย หรือ 1/4 ถ้วยตวง



ขนมจีน 1 จาน หรือ 1/2 ถ้วยตวง

หมวดผลไม้ 1 คาร์บ



ฝรั่ง 1 ผลเล็ก (125 กรัม)



ลำไย 5 - 6 ผล (80 กรัม)

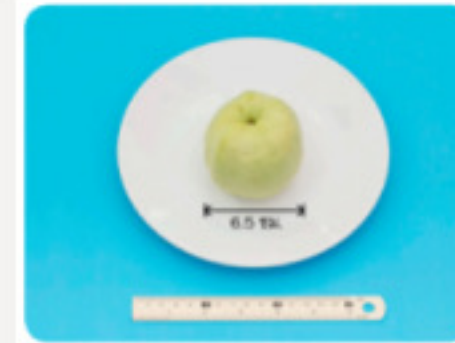


แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)



มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก (80 กรัม)

หมวดผักที่มีแป้งที่ต้องนับคาร์บ 0.3 คาร์บ



ฝรั่ง 1 ผลเล็ก (125 กรัม)



ลำไย 5 - 6 ผล (80 กรัม)



แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)



มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก (80 กรัม)

หมวดนม 0.5 - 1 คาร์บ



นมรสจืด 1 แก้ว (240 มล.) = 1 คาร์บ



นมพร่องมันเนย 1 แก้ว (240 มล.) = 1 คาร์บ



โยเกิร์ต 0 % ไขมัน 1 ถ้วยเล็ก = 1 คาร์บ

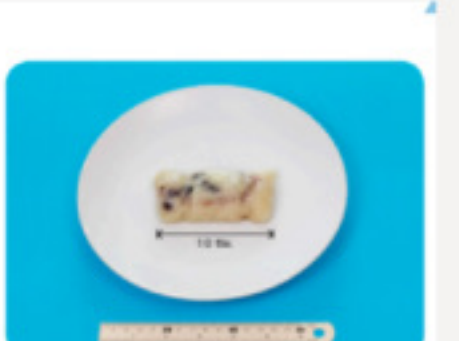


นมสเตอริไลส์ 1 กระป๋อง (140 มล.) = 0.5 คาร์บ

หมวดขนมหวานและเบเกอรี่



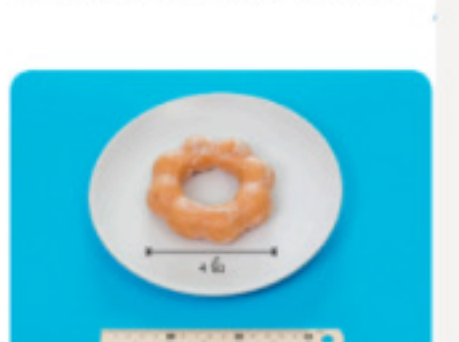
• ขนมหวาน
ทองม้วน 4 ชิ้น (14 กรัม) = 1 คาร์บ



ข้าวต้มมัดใส่กล้วย 1 ก้อน = 2 คาร์บ



• เบเกอรี่ (ต่อ)
คุกกี้เนย 3 ชิ้น (15 กรัม) = 0.7 คาร์บ



โดนัทพอนเดอร์เกรซ 1 ชิ้น = 2 คาร์บ

หมวดเครื่องดื่ม



ชาเนย 1 แก้ว = 2.3 คาร์บ



กาแฟเย็น 1 แก้ว = 3 คาร์บ



น้ำแดง (มะนาว) โซดา 1 แก้ว = 2 คาร์บ



น้ำอัลมอน (โคลา) 1 กระป๋อง = 1.7 คาร์บ

ข้อควรระวัง

- ควรมีการรับประทานโปรตีน และไขมันดี ให้เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย
- ระหว่างการควบคุมอาหาร ควรมีการออกกำลังกายตามคำแนะนำควบคู่ไปด้วยเพื่อป้องกัน ภาวะกล้ามเนื้อพร่อง (sarcopenia)
- การจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่มาก และนานเกินไป อาจทำให้ร่างกายได้รับใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุไม่เพียงพอ เนื่องจากมักมีการจำกัดการรับประทานผลไม้ และผักบางชนิด
- อาหารโลว์คาร์บ แบบคีโตเจนิค เป็นรูปแบบอาหารที่เน้นการบริโภคอาหารไขมันสูงลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด (น้อยกว่า 50 กรัม) ร่วมกับบริโภคโปรตีน ปริมาณปานกลาง เป็นรูปแบบอาหารที่ไม่สมดุล ไม่สามารถทำต่อเนื่องได้ในระยะยาว และอาจส่งผลให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุไม่เพียงพอ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด หากเลือกแหล่งไขมันที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งอาจเกิดผลข้างเคียงอื่นๆได้ เช่น ผมร่วง นิ้วที่ไต กระดูกพรุน ท้องผูก ร่างกายขาดน้ำ เป็นต้น



บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์เสพติดหรือสารเคมีที่ใช้การทำให้สารน้ำเกิดความร้อน และระเหยเป็นไอสูด/สูบ โดยที่ไม่เกิดควันจากการเผาไหม้ ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าในตลาดมากกว่าร้อยละ 95 มีสารนิโคตินเป็นส่วนผสมอยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า การสูดบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ติดสารนิโคตินได้



ในส่วนละอองควันที่สูดเข้าปอดนอกจากมีสารนิโคตินแล้วยังพบสารเคมีจำนวนมากที่ใช้ในกระบวนการผลิตและปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น แอลดีไฮด์ โพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน และโครเมียม ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้งเป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง

บุหรี่ไฟฟ้า

โทษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ



ระบบประสาทส่วนกลาง
เวียนหัว วิงเวียน
ระบบการนอนหลับผิดปกติ
อาการปวดหัวและมีความเสี่ยงต่อการไหลเวียนของเลือด

ระบบทางเดินอาหาร
แผลในกระเพาะอาหาร
โรคท้องร่วง อาการคลื่นไส้
ปากแห้ง กรดไหลย้อน
อาการอาหารไม่ย่อย
และโรคมะเร็ง

สารนิโคติน
ที่มีอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า
มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

ระบบหัวใจและหลอดเลือด
ภาวะหลอดเลือดแข็ง
และเพิ่มการเกาะเป็นก้อนใน
กระแสเลือด อัตราการเต้นของ
หัวใจผันผวน ความดันโลหิต
เพิ่มขึ้นโรคหลอดเลือดหัวใจ
หัวใจเต้นเร็ว และหัวใจเต้น
ผิดจังหวะ

ระบบกล้ามเนื้อ
การเสื่อมของกระดูกสันหลัง
อาการปวดข้อ
และการสั่นของร่างกาย

ระบบหายใจ
หายใจที่ โรคปอดอุดกั้น
เรื้อรัง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
และโรคมะเร็ง

