

PM 2.5 ฝุ่นละอองเล็กจิ๋ว แต่ส่งผลเสีย (ต่อสุขภาพ) มหาศาล

การป้องกันพิษฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ด้วยตัวเอง

โหลดแอป

การเฝ้าระวังระดับมลพิษด้วยการโหลดแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Asia Air Quality (Android), Global Air Quality (Android) และ Air Quality Index (iOS)



การปรับเกณฑ์ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ AQI ให้สอดคล้องกับมาตรฐาน PM2.5

เพื่อตัวเรา ให้ได้มีอากาศที่บริสุทธิ์
ส่งไปถึงลูกรุ่นหลานเรา



ซึ่งเพื่อนๆ ก็จะเห็นการรายงานสถานการณ์และคุณภาพอากาศพื้นที่ภาคตะวันออก บนหน้า Intranet ของทางบริษัท ที่ให้เพื่อนๆ ทราบถึงสถานการณ์ฝุ่นของแต่ละวัน และยังเชื่อมโยงไปถึง Website [AirThai](#) ที่รายงานสภาพอากาศตามภูมิภาคทั่วทั้งประเทศ เพื่อนๆ สามารถเข้าไปหาข้อมูลได้เลย



สังเกตตัวเอง

โดยเฉพาะผู้ที่ที่มีโรคประจำตัว ควรพกยาติดตัวเสมอ หรือพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานที่ที่หนาแน่นของมลพิษทางอากาศ หรือไม่แน่ใจการป้องกันตนเองได้ผลหรือไม่ โดยเฉพาะบุคคลในกลุ่มเสี่ยง หากพบอาการ เช่น หายใจลำบาก น้ำมูก อ่อนแรง หรือไอติดต่อกันรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาทันทีทั้งที่ อย่างอย่างขามปัญหาหมอกควันหรือที่คนทั้งประเทศ กำลังเผชิญ เพราะฝุ่นเล็กจิ๋วที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้



งดสูบบุหรี่และกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน
การสูบบุหรี่หรือสูดกลิ่นควันอาจส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจและปอดอ่อนแอ เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่นพิษในอากาศยิ่งส่งผลให้สุขภาพแย่ลง เพิ่มความเสี่ยงเกิดหอบหืดและมะเร็งปอด

"อาหารตรุษจีน" ทานยังไงให้ดีต่อสุขภาพ



ตรุษจีน ถือเป็นเทศกาลสำคัญที่ต้องเตรียมอาหารคาวหวาน สิ่งของเครื่องใช้มงคลต่างๆ สำหรับกราบไหว้บูชาเทพเจ้าและบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว ของทั้งผู้ที่มีเชื้อสายจีนโดยตรง จีนผสม หรือไทยแท้ ซึ่งอาหารคาวที่นิยมนำมาไหว้ได้แก่ หมู เป็ด ไก่ ปลา และกุ้ง ส่วนขนมไหว้วันตรุษจีนที่นิยม ได้แก่ ขนมถ้วยฟู ขนมเซ่ง และขนมเทียน โดยการนำอาหารเหล่านี้มารวบรวมโดยไม่ว่าใครจะหวังจะนำมาสู่ปัญหาสุขภาพได้
ฉบับนี้ Admin ขอแนะนำเคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ มาส่งต่อให้เพื่อนๆ ได้มีความสุขในการทำงาน โดยไม่รู้สึกลิเกียหลาย

เคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม
โดยอาหารตรุษจีนส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ท้องอืด ย่อยยาก ท้องผูก จึงควรบาลานซ์สัดส่วนของอาหารประเภทต่างๆ ให้เหมาะสมต่อความต้องการร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว ควรเลือกอาหารและวิธีการปรุงที่เหมาะสม เช่น นำเนื้อสัตว์ไปต้มหรือตุ๋นให้นุ่ม แทนการทอด เพื่อให้เคี้ยวและย่อยง่าย
2. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม อาจกระตุ้นอาการของโรคบางชนิด
เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา ในปริมาณที่พอเหมาะ

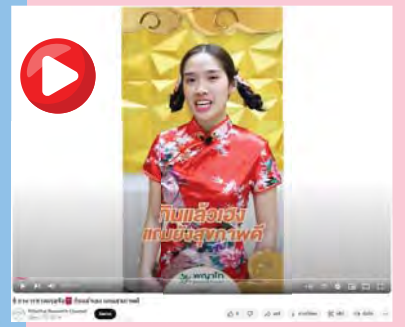


3. การนำเนื้อสัตว์จากการไหว้มาปรุงอาหารต่อ ควรเลือกวิธีการให้ดีต่อสุขภาพ
เช่น เลือกใช้วิธีต้ม ต้ม ผัด แทนการทอด อาหารผัดควรใช้น้ำมันน้อยๆ และเลือกใช้น้ำมันที่มียีนไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ปรงรสอ่อน ๆ ลดเค็มจัด เพื่อป้องกันความดันโลหิตสูง

"อาหารตรุษจีน" ทานยังไงให้ดีต่อสุขภาพ

เคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ

4. จำกัดปริมาณในการรับประทานอาหาร
เช่น ชามถ้วยฟู ชวนเซ่ง ขนมเทียนให้น้อยที่สุด เพราะอาหารเหล่านี้มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลในปริมาณค่อนข้างมาก รวมถึงหลีกเลี่ยงการนำไปทอดเพิ่มน้ำมัน
5. เพิ่มสัดส่วนการรับประทานผักผลไม้หรือผู้พิชใจให้มากขึ้น
เพื่อสุขภาพที่ดี ผักผลไม้มีวิตามิน เกลือแร่ มีใยอาหารสูง ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ประโยชน์ ช่วยกระตุ้นให้มีการขับถ่ายของเสียได้ดี
6. ถ้าหารับประทานไม่หมดไม่ควรเสิร์ฟ
ไม่ควรทิ้งไว้บนโต๊ะอาหาร ควรเก็บอาหารที่เหลือใส่ตู้เย็นให้เรียบร้อย และรับประทานให้หมดโดยเร็ววัน เพราะยิ่งแช่ตู้เย็นไว้นาน คุณค่าทางโภชนาการก็ยิ่งลดลง



Youtube : 8 หารส่วงตรุษจีน กับแล้วเอจ แคม สุขภาพดี บ๊องบ๊อง ไปรับกับแล้วเอจ

ซินเจียยู่อี่
ซินมีฮวดไช้



โรคหลอดเลือดหัวใจ



โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)



เพื่อนๆ จะได้เห็นการสื่อสารเกี่ยวกับอันตรายของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง รวมไปถึงการดำเนินการกิจกรรมต่างๆ กิจกรรม ที่บริษัทจัดให้เพื่อนพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม

สืบเนื่องจากภาวะความเสี่ยงที่อาจจะเกิดโรคมะเร็งขึ้น รวมไปถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ที่อาจจะเลยไป ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนๆ กิจกรรมหรือการมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น Admin จึงขอเชิญชวนเพื่อนๆ ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น ซึ่งสามารถ Scan QR code และชม VDO เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ที่หน้า Intranet กันได้นะคะ

ด้วยความห่วงใยจากพวกเรา
ส่วนงานอาชีวอนามัยและสุขภาพสัตรอุตสาหกรรม

ฉบับนี้ Admin ขอ**เน้นย้ำ!** กันอีกสักนิดในส่วนของการ **ห้าม** เสพและนำเข้า ภัยขง ภัยชา ยาบ้า น้ำหรือสารสกัดจากใบกระท่อม และสารเสพติดอื่นๆ เข้ามาในพื้นที่เขตประกอบการอุตสาหกรรม IRPC ของเรานะคะ... เพื่อนๆ



คำถามทำฉบับ

- 1 ยกตัวอย่าง วิธีป้องกันตัวเองจาก PM 2.5
- 2 โทษจากภัยขงมีอะไรบ้าง
- 3 ท่านมีวิธีการสื่อสารให้เพื่อนพนักงานทราบการป้องกันตัวเองจากโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมองอย่างไร



Scan me

มาร่วมสนุก ตอบคำถาม ให้ความเห็น

ลุ้นรับของรางวัลกันนะคะ

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

คุณสังวาลย์ ฟูเต็มวงศ์
คุณสกุณา สิทธิชุม
คุณสุชีพ สุขหรือ่ง
คุณสมภาพ ทิรัญเกกิงพันธ์

RCUT
PEGA
PWPP
MPS1

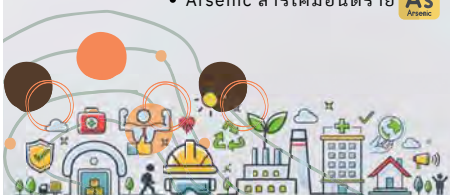


ติดต่อรับของรางวัล : ส่วนงานอาชีวอนามัยและสุขภาพสัตรอุตสาหกรรม (GIMH) ชั้น 8 อาคาร 10 U

**วารสาร
ด้านอาชีพอนามัย**

ประจำเดือน มีนาคม 2567

- การตรวจสุขภาพประจำปี 2567
- อีทสโตรก อันตรายถึงตายได้
- เส้นเลือดหัวใจตีบ
- Arsenic สารเคมีอันตราย



กำหนดการตรวจสอบภาพประจำปี 2567

067
(สำนักงานระยอง)



กำหนดการตรวจสอบภาพ ประจำปี 2567 (รอบตรวจทางห้องปฏิบัติการ) มีรายละเอียด ดังนี้

- เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ ที่ 4 มีนาคม ถึง วันศุกร์ ที่ 15 มีนาคม 2567
- ลงทะเบียนเวลา 06.30 – 11.45 น. ณ ห้อง Auditorium อาคาร 10 ปี
- ตามโปรแกรมหลักรายการตรวจสอบสภาพของเพื่อนๆ ทุกท่าน



ผู้ประสานงาน :- คุณยทรรณา, คุณธีร์จทา โทร.1166

เปิดระบบเพื่อจองวันเข้าตรวจสุขภาพ เริ่มตั้งแต่วันที่ 12 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 10 พฤษภาคม 2567 ได้ที่

Link: <http://e-healthbook.irpc.co.th/>

โดยใช้ Username / Password เดียวกันกับตอนเปิดเครื่องเข้า Notebook / PC

ประชาสัมพันธ์ การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง
ประจำปี 2567

สำนักงานระยอง

ตรวจสอบภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2567

๓. อาคารคลินิกสวัสดิการฯ (ห้องพยาบาล IRPC)

ตรวจทางชีวภาพ

วันที่ 18 มี.ค. - 12 เม.ย 2567

ลงทะเบียนเวลา 08.00 - 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

ตรวจสมรรถภาพ

การมองเห็น : วันที่ 18-29 มี.ค. 2567

การได้ยิน : วันที่ 18 มี.ค.- 12 เม.ย. 2567

1100 : 2001 18 月 - 12 月 2562

ระยะเวลา 08.00 – 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

จองวันเข้าตรวจ

Why E-Healthpod

ตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิ์ตรวจ

Abstract

การเตรียมตัวเพื่อการตรวจสุขภาพ

นำส่งตัวอภิปาสถานะ ที่ อาคารคดีนิรโทษกรรมฯ ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชม.
จนถึงวันที่ 12 เมษายน 2567 เวลา 16.00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายการตรวจฯ ได้ที่ คุณพันธ์วี โทร. 095-6945156 / MSteam



ปฏิทินการตรวจสอบสภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2567
(สำนักงานระยอง)

[illegible][illegible]

** ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปี (มม.) ของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง บริเวณพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง (พื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง)							
ก:	กลุ่มน้ำฝน Hsane, Arsenic		กลุ่มน้ำฝน Hsane, Arsenic		กลุ่มน้ำฝน Mercury		
A	18 มิ.ย. - 12 มิ.ย. 2567	ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปีของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง 5 ชั่วโมง	20, 28 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.	21, 29 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.	05.30 น.
B	18 มิ.ย. - 12 มิ.ย. 2567	ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปีของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง 5 ชั่วโมง	26 มิ.ย. 2567	3, 11 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.	10, 27 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.
C	18 มิ.ย. - 12 มิ.ย. 2567	ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปีของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง 5 ชั่วโมง	24 มิ.ย. 2567	1, 9 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.	25 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.
D	18 มิ.ย. - 12 มิ.ย. 2567	ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปีของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง 5 ชั่วโมง	22, 30 มิ.ย. 2567	7 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.	23, 31 มิ.ย. 2567	03.00 - 06.00 น.
Day Time	18 มิ.ย. - 12 มิ.ย. 2567	ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยรายปีของพื้นที่ลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง 5 ชั่วโมง	22, 29 มิ.ย. 2567	5, 12 มิ.ย. 2567	14.00 - 16.00 น.	25 มิ.ย. 2567	1, 8 มิ.ย. 2567

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audiometry)

1. ควรงดสัมผัสเสียงดัง(พักหู) ทั้งจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมก่อนเข้าตรวจ **อย่างน้อย 12 ชั่วโมง**
2. ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเข้ารับการตรวจเพื่อให้มีสมาธิ สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการตรวจได้อย่างถูกต้อง
3. หากเดินมาเป็นระยะทางไกลหรือเพิ่งออกกำลังกายมา เมื่อมาถึงพื้นที่ตรวจ ควรนั่งพักก่อนเพื่อป้องกันอาการหอบเหนื่อย หัวใจเต้นแรง ซึ่งอาจทำให้เกิดเสียงรบกวนการตรวจของตนเองและทำให้เสียสมาธิ
4. ระหว่างนั่งรอตรวจผู้เข้ารับการตรวจจะต้องไม่พูดคุย หยอกล้อกัน หรือทำเสียงดังรบกวนผู้ที่กำลังรับการตรวจอยู่
5. ควรหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากจะทำให้เกิดเสียงดังรบกวนผู้เข้ารับการตรวจที่กำลังตรวจอยู่ และผู้เข้ารับการตรวจควรปิดเสียงของโทรศัพท์มือถือ ระหว่างรอตรวจด้วย หากมีความจำเป็นที่จะต้องใช้โทรศัพท์มือถือ ควรเดินออกไปใช้โทรศัพท์ในบริเวณที่ห่างออกไปจากพื้นที่ตรวจและควรใช้ในระยะเวลาสั้นๆเท่านั้น
6. วันที่มารับการตรวจต้องไม่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด ฯลฯ หากมีอาการ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
7. ทำความสะอาดในช่องหูให้สะอาด

อ้างอิงจาก : แนวทางการตรวจและแปลผลสมรรถภาพการได้ยินในงานอาชีวอนามัย พ.ศ.2558
สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น (Occupational Vision Test)

1. ควรพักสายตา ก่อนตรวจอย่างน้อย 30 นาที
2. ผู้ที่เป็นโรคตาเจ็บ ตาแดง ตาอักเสบ หรือมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา ให้งดการตรวจก่อน และถ้าแจ้งไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงประจำปี ที่โปรแกรม **e-Health Platform**
3. กรณีมีการใช้ยาหยอดตา ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจทราบ
4. กรณีสวมแว่นสายตาเป็นประจำหรือสวมเป็นบางครั้ง ให้สวมแว่นสายตาขณะตรวจ หากไม่สวมแว่นสายตาในวันตรวจ ให้เลื่อนการตรวจเป็นวันอื่น ทั้งนี้รวมถึงผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ด้วย
5. กรณีที่ใช้คอนแทคเลนส์ กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจทราบ ก่อนเข้ารับการตรวจ

หมายเหตุ : การตรวจการมองเห็น เป็นการตรวจฯ เพื่อประเมินสมรรถภาพการมองเห็น ว่าเหมาะสมกับงานหรือไม่ (Fit to Work)
ดังนั้นจึงขอให้ผู้เข้ารับการตรวจ ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติข้างต้นอย่างเคร่งครัด



Admin ขอความร่วมมือเพื่อนๆ เข้ารับการตรวจสุขภาพตามรายการตรวจปัจจัยเสี่ยง เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติงาน หรือผลกระทบต่อสุขภาพ ที่อาจเกิดจากการทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ตามกฎหมายกำหนด



เพื่อนๆ ที่ปฏิบัติงานอยู่หน้างาน ที่ต้องควบคุมเครื่องจักร สัมผัสเสียงดัง และมีความสอดคล้องกับผลการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ HRA ต้องมีรายการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน เพื่อเป็นการเฝ้าระวังสุขภาพ แต่เพื่อนท่านไหนที่มีหน้าที่ใน Office เป็นหลัก ที่ไม่ได้สัมผัสเสียงดัง ไม่ต้องตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

*****ผลกระทบกรณีพนักงานไม่เข้าตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง*****

กรณีพนักงานไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

ผลกระทบต่อนักงาน	ผลกระทบต่อนักงาน
❖ พนักงานไม่ทราบภาวะสุขภาพตนเอง	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพต่อกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน
❖ ผู้บังคับบัญชาอาจมอบหมายงานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากไม่ทราบข้อมูลสุขภาพพนักงาน	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพตามข้อกำหนด EIA
❖ หน่วยงานขาดข้อมูลด้านสุขภาพสนับสนุนประกอบการนำเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพ	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพ ในรายงานความยั่งยืนของบริษัท (SD Report)
	❖ ขาดข้อมูลผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ประกอบการพิจารณาออกใบรับรองสุขภาพทำงานในที่อื่นนอก และการทำงานบนที่สูง

เล่นเลียดหัวใจตีบ



Admin ได้รับชม สัณฐานอันตรา...โรคหลอดเลือดหัวใจตีบจาก เพจคุณหมอเกษมส์ รู้สึกว่ามีประโยชน์มากทีเดียวอยากจะทำเพื่อเอาใจได้ทราบกัน ซึ่งได้นำเคส คุณใจนัส ที่ป่วยเป็นหลอดเลือดหัวใจตีบ ทั้งๆ ที่ ดูแล้วตัวเองดี รูปร่างดูไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคนี้ ในคลิปนี้ คุณหมอเกษมส์ได้อธิบาย ภาวะหัวใจขาดเลือด และข้อมูลดีๆ อีกหลายอย่าง ที่คุณหมอเกษมส์ทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ซึ่ง Admin คิดว่า มีประโยชน์กับเพื่อนๆ มาก อีกทั้งเกร็ดความรู้และสุขภาพในปัจจุบัน ที่เกอบทุกวงการให้มีความสนใจ มีอาหารเสริม โภชนาการสุขภาพมากมายออกมา ที่จะช่วยลดความเสี่ยงน้อย Admin อยากให้เพื่อนๆ สุขภาพดี ร่วมกันดูแลสุขภาพให้แข็งแรงกันนะ

สัณฐานอันตรา...โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ Coronary artery disease :CAD

โรคหัวใจเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่งของประเทศไทย เพราะเป็นโรคที่ทำให้ประชากรไทยเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 3 รองจากโรคเบาหวาน และอุบัติเหตุ ส่วนใหญ่โรคหัวใจที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตคือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

สัณฐานอันตราจากภาวะหัวใจขาดเลือด

เส้นนำออกหนักแน่นกลางอก เหมือนมีของหนักกด แสบแสบร้อน เจ็บร้าว ขาไปก็เกร็ง ขากรรไกร หน้าในหู ทั้งสองข้าง ร้าวไปก็หลังซ้าย อกรรไกรนี้มักเป็นเมื่อออกแรง และดีขึ้นเมื่อหยุดพัก อาการเจ็บหน้าอกจะมาก และบ่อยขึ้น ซึ่งระยะนี้ถ้าตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) จะมีการผิดปกติ อาการอื่นที่อาจเป็นร่วมด้วย เช่น เหนื่อยออก ตัวเย็น เวียนศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ ใจสั่น เป็นลักษณะเฉพาะของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันที่เป็นผลจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจจะตายในเวลาอันรวดเร็ว ภายใน 6 ชั่วโมง

โอกาสในการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ได้แก่

- ผู้ชายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป
 - โรคเบาหวาน
 - ความดันโลหิตสูง
 - ไขมันในเลือดสูง
 - สูบบุหรี่
 - ความเครียด
 - ขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
- หากมีปัจจัยเสี่ยงหลายข้อ โอกาสเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบยังสูงขึ้น ทำให้ต้องมาถึงโรงพยาบาลโดยเร็ว หลังเกิดอาการแน่นหน้าอก การมาถึงโรงพยาบาลโดยเร็ว โดยเฉพาะใน 2 ชั่วโมงแรกของการเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยและการรักษาที่รวดเร็วทันเวลา เพื่อจำกัดบริเวณกล้ามเนื้อหัวใจตายไปแล้วและช่วยกล้ามเนื้อหัวใจที่กำลังตายให้กลับคืนสู่สภาพปกติ



อีทลโตรก

อันตรายถึงตายได้!

ตัวร้อนจัดสูงถึง 40 องศา

ช่วงนี้เข้าสู่สัปดาห์ร้อนอย่างชัดเจน ฉบับนี้ Admin จะพาเพื่อนๆ มาทำความรู้จักกับโรคลมแดด หรือที่เราเรียกกันสั้นๆ ว่าอีทลโตรก (Heat Stroke) เป็นภาวะฉุกเฉินที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป มักเป็นผลมาจากการสัมผัสหรือออกกำลังกายเป็นเวลานานในอุณหภูมิสูง อีทลโตรกสามารถเกิดขึ้นได้หากอุณหภูมิของร่างกายสูงถึง 40 °C (104° F) หรือสูงกว่า ซึ่งถือได้ว่าเป็นอาการป่วยจากความร้อนที่ร้ายแรงที่สุด อาการนี้มักเกิดในช่วงที่อากาศร้อนหรืออากาศชื้น

อีทลโตรกจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน หากปล่อยไว้โดยไม่รักษาจะสามารถทำลายอวัยวะต่างๆ ได้ทันที รวมถึงสมอง หัวใจ ไต และกล้ามเนื้อ หากได้รับการรักษาล่าช้า ความเสียหายจะรุนแรงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง ทุพพลภาพในระยะยาว หรืออาจ ถึงแก่ชีวิตได้

สาเหตุของการอีทลโตรก

อีทลโตรกแบ่งตามสาเหตุได้เป็น 2 ประเภทหลักๆ

- โรคลมแดดที่ไม่ได้เกิดจากการใช้กำลังกายหนัก (classical heatstroke or non-exertional heatstroke: NEHS)**
การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ร้อนทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น โรคลมแดดแบบคลาสสิกหรือแบบไม่ต้องการออกกำลังกายมักเกิดขึ้นหลังจากสัมผัสกับสภาพอากาศที่ร้อนและชื้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นเวลานาน
- อีทลโตรกจากภายนอก**
โรคลมแดดที่เกิดจากการออกกำลังกายนั้นเกิดจากกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังมากหรือการออกกำลังกายอย่างหนักในสภาพอากาศร้อน ส่งผลให้อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายเพิ่มขึ้น

แม้ว่าใครก็ตามที่ออกกำลังกายหรือทำงานในสภาพอากาศร้อนสามารถเป็นโรคลมแดดได้ แต่ก็มีแนวโน้มที่จะพัฒนาได้หากคน ๆ หนึ่งไม่ดูแลร่างกายที่ร้อน นอกจากนี้ โรคลมแดดยังเกิดขึ้นได้จากการสวมเสื้อผ้าที่หนาเกินไปซึ่งป้องกันเหงื่อไม่ให้ระเหยได้ง่าย และการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมอุณหภูมิ รวมถึงภาวะขาดน้ำจากการดื่มน้ำไม่เพียงพอเพื่อเติมของเหลวที่สูญเสียไปจากการขับเหงื่อ

สัญญาณและการอีทลโตรก

- อุณหภูมิร่างกายหลัก 40 °C หรือสูงกว่า
- สภาวะทางจิตหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น สับสน กระสับกระส่าย หงุดหงิด เพื่อ ชัก และโคม่า
- หัวใจเริ่มและหัวใจเต้นเร็ว
- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้อาเจียน
- ผิวหนังแดงร้อนและแห้ง อย่างไรก็ตาม ในอาการอีทลโตรกที่ เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ผิวหนังอาจรู้สึกชื้นเล็กน้อย

อีทลโตรก

อันตรายถึงตายได้!

ตัวร้อนจัดสูงถึง 40 องศา

การวินิจฉัยอีทลโตรก

ในการวินิจฉัยอีทลโตรกจำเป็นต้องได้รับการวัดค่าการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสความร้อนรวมถึงปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดอีทลโตรก นอกจากการตรวจร่างกายและการวัดอุณหภูมิร่างกายแล้ว การตรวจทางห้องปฏิบัติการและการใช้วิธีวินิจฉัยอาจใช้เพื่อช่วยยืนยันการวินิจฉัย แยกแยะสาเหตุที่เป็นไปได้อื่นๆ และประเมินความเสียหายของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง หากบุคคลนั้นอาจมีอาการอีทลโตรก ขอแนะนำให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันทีจากบริการฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด

ในผู้ป่วยที่มีภาวะทางระบบประสาทอยู่ก่อนแล้ว เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหลอดเลือดหัวใจ อาการเหล่านี้อาจรุนแรงขึ้นหลังจากสัมผัสกับอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน

การรักษาอีทลโตรก

การปฐมพยาบาลเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทันทีเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายของผู้ที่ร้อนจัดขณะรอการรักษาดูแล

- ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่มหรือในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ถอดเสื้อผ้าส่วนเกินหรือสับออก
- ทำให้ผู้ป่วยมีอุณหภูมิเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น วางถุงน้ำแข็งหรือผ้าเย็นที่เปียกบนศีรษะ คอ รักแร้ และขาหนีบ วางผู้ป่วยในอ่างน้ำเย็นหรือฉีกผ้าเย็น แล้วใช้น้ำช้อนหรือรดพลาสม่า

ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องจำไว้ในขณะที่ให้ความช่วยเหลือในการปฐมพยาบาลคือ บุคคลที่ร้อนเกินไปจะต้องเว้นจากการออกกำลังกายที่มีน้ำตาหรือแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกายในการควบคุมอุณหภูมิแกนกลาง นอกจากนี้ ต้องหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเย็น ๆ เพราะอาจทำให้เส้นเลือดอาหารตีตัน ทำให้เกิดตะคริวที่ท้องได้

ภาวะแทรกซ้อนจากอีทลโตรก

หากไม่รักษาอีทลโตรกอย่างทันท่วงที อาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ขึ้นกับอุณหภูมิร่างกายที่สูงเป็นเวลานาน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที โรคลมแดดอาจถึงแก่ชีวิตได้ ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ได้แก่

- สมอง ชัก สมองบวม และเซลล์ประสาทถูกทำลายอย่างถาวร
- กล้ามเนื้อ การสลายของกล้ามเนื้อโครงร่าง (rhabdomyolysis)
- ไต การบาดเจ็บของไตเฉียบพลันที่เกิดจากการสลายตัวของกล้ามเนื้อโครงร่างที่ปล่อยสารเข้าสู่กระแสเลือด
- ตับ ความผิดปกติของตับเฉียบพลันที่เกิดจากการขาดน้ำและเลือดไปเลี้ยงตับน้อยลง
- หัวใจ: ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะและภาวะหัวใจล้มเหลวที่เกิดจากหัวใจทำงานหนักเกินไป
- ปอด ภาวะปอดอักเสบที่ก่อให้เกิดออกซิเจนในเลือดต่ำ (กลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน)
- ระบบการแข็งตัวของเลือด ภาวะเลือดออกผิดปกติ หรือเส้นเลือดอุดตันในร่างกายน

ARSENIC

อันตราย >>> สาครณู <<<

สารประกอบอินทรีย์

สารหนู คือสารพิษที่เป็นอันตรายร้ายแรง การบริโภคอาหารหรือน้ำดื่มที่เป็นสารพิษชนิดนี้ในปริมาณมากเกินไป ตลอดจนการสูดหายใจหรือสัมผัสทางผิวหนัง อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวหรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สารหนูแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ สารประกอบอินทรีย์ และสารประกอบอนินทรีย์

ผลกระทบแบบเฉียบพลัน

- ปวดท้อง
- กล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือเป็นตะคริว
- คลื่นไส้ และอาเจียน
- ท้องเสีย
- เป็นเหน็บตามมือและเท้า
- เกิดรอยฟกช้ำเนื่องจากหลอดเลือดเสียหาย

วิธีป้องกันสารหนูเข้าสู่ร่างกาย

การระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันสารพิษ

การป้องกันสารพิษ

การป้องกันสารพิษ

คำถามท้ายฉบับ

เพื่อนๆ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ที่บริษัทจัดให้ อย่างไรบ้าง และคิดว่าได้รับประโยชน์จากการตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างไร ?

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

คุณวิระยา อานามบาร

คุณสุพิน สุขทรง

ICRD PWPP

ร่วมสนุก ตอบคำถาม ไขความกระจ่าง

ลุ้นรับของรางวัลกันนะจ๊ะ

ติดต่อขอใบสมัคร : ส่วนงานอาชีวอนามัยและสุขภาพสิ่งแวดล้อม (GIMI) ชั้น 8 อาคาร 10 U

cc-health news

ข่าวสาร

ด้านอาชีวอนามัย

ประจำเดือน เมษายน 2567

- ประชาสัมพันธ์การตรวจสุขภาพประจำปี 2567 รอบพบแพทย์
- แปลผล ตรวจสุขภาพ ตรวจเลือด แบบง่าย ๆ
- โรคที่มากับเทศกาลวันสงกรานต์
- วันครบครัน 14 เมษายน ของทุกปี
- กฎหมายควบคุมอาชีพเกี่ยวกับ “ความร้อน”
- ทำอย่างไรเมื่อเป็นตะคริว
- รู้จักโลหะหนัก “แคดเมียม” สารตั้งต้น “โรคไตโตไต”

cc-health news

เมษายน 2567

HEALTH

กำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
(รอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์)

สำหรับงานรขยง

ระหว่างวันที่ **22 เมษายน - 14 พฤษภาคม 2567**
ณ อาคาร 10 ปี (ห้อง Auditorium)

ลงทะเบียนเข้าตรวจ ตั้งแต่เวลา 08.00 - 15.45 น.
(ไม่หยุดพักเที่ยง)

**** รอบการตรวจร่างกายโดยแพทย์ เป็นการตรวจตามรายละเอียดดังนี้**

- ตรวจร่างกายทั่วไป เช่น วัดน้ำหนัก, ต่อมาน้ำเหลืองคอและต่อมไทรอยด์, ช่องปาก-ฟัน, ทรวงอก ปอด หัวใจ, ท้องและอวัยวะช่องท้อง, กระดูกสันหลัง, กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นระบบประสาท, การได้ยินเสียงพูด, สักขณะนอน ขา ตา หู คอ จมูก
- ผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ ต้องนำไปใช้ประกอบการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อออกใบรับรองแพทย์ สำหรับการทำงานในที่อับอากาศ และการทำงานบนที่สูง ประจำปี 2567 รวมทั้ง ใช้ในการรายงานผลการตรวจทางสิ่งแวดล้อม (EIA) ของหน่วยงานท่าน

Inbody คือ การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบ ของร่างกาย ที่สามารถบอกได้ถึงปริมาณกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ เกลือแร่ และปริมาณมวลกระดูก โดยใช้หลักการความต้านทานต่อการไหลของกระแสไฟฟ้าในเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย

โดย Username / Password เดียวกันกับตอนเปิดเครื่องเข้า Notebook / PC

สงวนลิขสิทธิ์เพิ่มเติมได้ที่ : คุณยุทธนา โทร. 1166

cc-health news

HEALTH

หยุดโรคเพื่อ

คุณภาพชีวิตที่ดี

วันอังคารที่ 30 เมษายนนี้

พบกันในงาน

หยุดโรคเพื่อ คุณภาพชีวิตที่ดี

วันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 9:00-16:00 น.
ณ Lobby อาคาร 10 ปี (หน้าห้อง Auditorium)

สะสมคะแนน AIA Vitality เพื่อปรับระดับสู่สถานะสูงสุด

- ปริมาณนักโภชนาการ 1,000 คะแนน
- ตรวจการมองเห็น 500 คะแนน
- ประเมินสมรรถภาพร่างกาย 1,500 คะแนน
- ตรวจสุขภาพฟัน 1,000 คะแนน

คะแนนพิเศษในการเข้าร่วมกิจกรรม 100 คะแนน/คน*
และ Help Desk ให้คำปรึกษา Application AIA+

หยุดโรคเพื่อ คุณภาพชีวิตที่ดี

กิจกรรมพิเศษเพื่อสะสมคะแนน Vitality (Driven to Platinum)

- Help Desk ให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหา Application AIA+
- ลงทะเบียนรับคะแนนพิเศษ 100 คะแนน/คน/ทีม

cc-health news

เมษายน 2567

HEALTH

ยังคงเหลือเวลาอีกไม่กี่วัน สำหรับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง เพื่อนๆ ที่มีรายการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง สามารถเข้ารับการตรวจปัจจัยเสี่ยง ภายในวันเวลาที่บริษัทกำหนด ให้การตรวจสุขภาพของบริษัครบ 100% Admin ขอความร่วมมือเพื่อนๆ ด้วยนะคะ

การเตรียมการไม่เข้าร่วมการตรวจสุขภาพประจำปี

ผลกระทบต่องาน	ผลกระทบต่อบริษัท
❖ พนักงานไม่ทราบภาวะสุขภาพตนเอง	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพต่อกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน
❖ ผู้บังคับบัญชาอาจพบมอบหมายงานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากไม่ทราบข้อมูลสุขภาพพนักงาน	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพตามข้อกำหนด EIA
❖ หน่วยงานขาดข้อมูลด้านสุขภาพสนับสนุนประกอบการนำเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพ	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพ ในรายงานความถี่ของบริษั (SD Report)
	❖ ขาดข้อมูลผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ประกอบการพิจารณาออกใบรับรองสุขภาพทำงานในที่อับอากาศ และการทำงานบนที่สูง

หลังจากที่เพื่อนๆ ได้พักผ่อนยาวๆ กับเทศกาลสงกรานต์แล้ว กลับมาทำงาน ก็จะถึงช่วงเวลาที่จะผลตรวจสุขภาพประจำปีของเพื่อนๆ ซึ่งการตรวจสุขภาพรอบพบแพทย์นั้น มีความจำเป็นและสำคัญอย่างมากในการดูแลรักษาสุขภาพ เพราะจะช่วยให้เราค้นพบปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค รวมถึงรู้วิธีรับมือในการป้องกันโรคอื่นๆ ที่อาจยังไม่เกิดขึ้น เพื่อเตรียมการรับมือในการรักษาแต่เนิ่นๆ อีกทั้งยังช่วยลดความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นการลดต้นทุนค่าใช้จ่ายในการรักษาอีกด้วย

โรงพยาบาลกรุงเทพจะนำเสนอ **สำเนารายงานผลตรวจวิเคราะห์ประเมินความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง** ให้กับเพื่อนๆ ทราบเบื้องต้น ผ่านทาง E-Mail : Reportthpc@brh.co.th

เพื่อนๆ ทราบกันอยู่แล้ว หากได้รับ E-Mail จาก Reportthpc@brh.co.th อย่าเผลอลบ E-Mail นี้ ไปนะคะ เพราะจะได้ทราบผลวิเคราะห์ประเมินความเสี่ยงของตัวเอง เพื่อนๆ เอง ไม่ใช่ Spam mail นะคะ

แปลผล ตรวจสุขภาพ ตรวจเลือด แบบง่าย ๆ

Admin จะมาอธิบายผล ตรวจสุขภาพ บางรายการที่คิดว่า เข้าใจได้ง่าย และจะช่วยให้เพื่อนๆ สามารถแปลผลการ ตรวจสุขภาพ หรือ ตรวจเลือด ของเพื่อนๆ เอง หรือคนในครอบครัวแบบเบื้องต้นได้ง่ายขึ้น ดังนี้

1. ระดับน้ำตาล (FBS/HbA1c)
2. ไขมัน (Cholesterol/Triglycerid/HDL/LDL)
3. การทำงานของไต (BUN/Creatinine/Uric)
4. การทำงานของตับ (AST/ALT/Alkaline phosphatase)



ระดับน้ำตาล (FBS/HbA1c)



ไขมัน (Cholesterol/Triglycerid/HDL/LDL)



แปลผล ตรวจสุขภาพ ตรวจเลือด แบบง่าย ๆ

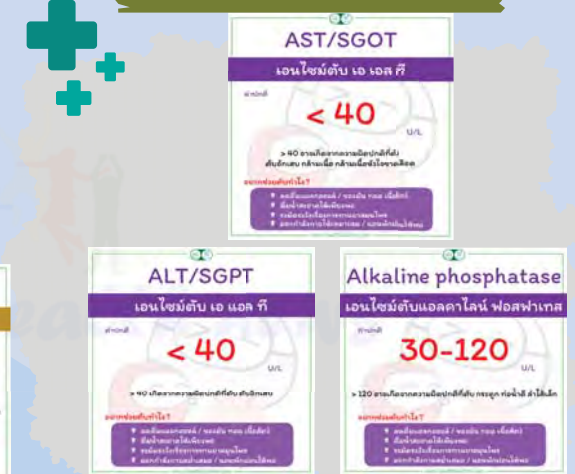
Admin จะมาอธิบายผล ตรวจสุขภาพ บางรายการที่คิดว่า เข้าใจได้ง่าย และจะช่วยให้เพื่อนๆ สามารถแปลผลการ ตรวจสุขภาพ หรือ ตรวจเลือด ของเพื่อนๆ เอง หรือคนในครอบครัวแบบเบื้องต้นได้ง่ายขึ้น ประกอบด้วย 5 กลุ่ม

1. ระดับน้ำตาล (FBS/HbA1c)
2. ไขมัน (Cholesterol/Triglycerid/HDL/LDL)
3. การทำงานของไต (BUN/Creatinine/Uric)
4. การทำงานของตับ (AST/ALT/Alkaline phosphatase)

การทำงานของไต (BUN/Creatinine/Uric)



การทำงานของตับ (AST/ALT/Alkaline phosphatase)



โรคที่มากับเทศกาลวันสงกรานต์

เทศกาลแห่งความสนุกสนานที่กำลังจะเริ่มต้นขึ้นในอีกไม่กี่วัน เพื่อนๆ กำลังตั้งใจรอ และเตรียมความพร้อม แต่สิ่งหนึ่งที่เพื่อนๆ ต้องระวังด้วย ในขณะเล่นน้ำสงกรานต์ คือ เชื้อโรคต่างๆ ที่แฝงมาในช่วงเวลาแห่งความสุข อย่างเช่น 5 โรคระบาดหนักที่มากลางแสงแดด และน้ำที่ใช้เล่นสงกรานต์ที่ Admin ได้รวบรวมข้อมูลมาจาก แพทย์หญิงกรรณา อธิกิจ อายุรแพทย์ รพ.บิยะเวท ดังนี้

1. โรคอาหารเป็นพิษ โรคท้องร่วง โรคผิวหนังอักเสบ

เนื่องจากในช่วงเทศกาลสงกรานต์เป็นช่วงที่อากาศร้อนและแห้งเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค โดยเฉพาะแบคทีเรียซึ่งผลให้อาหารที่ท่าอากาศยานประทานนั้นอาจบูดเสียได้ง่าย โดยเฉพาะพวกแกงที่มีส่วนผสมของกะทิหรือมันฝรั่ง รวบรวมจากการทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาดปนเปื้อนเชื้อโรค อาจทำให้เกิดโรคดังกล่าวได้ ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลว ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน แต่หากมีภาวะขาดน้ำรุนแรงจะทำให้เกิดภาวะช็อค หมดสติ และเสียชีวิตได้

2. โรคไข้หวัดและปอดอักเสบ

เนื่องจากการเล่นน้ำสงกรานต์ทำให้ร่างกายเปียกชื้นเป็นเวลานาน ยิ่งในต่างจังหวัดที่มีการเล่นติดต่อกันตั้งแต่เช้าถึงเย็นด้วยแล้ว ควรระวังโรคหวัดในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคตาแดงในเด็ก ไม่ควรสาดแรงจนเกินไปอาจทำให้สำลักน้ำจนกลายเป็นที่มาของโรคปอดอักเสบได้ หากรู้สึกไม่สบายควรดื่มน้ำที่เพราจะทำให้อาการดีขึ้นจนหายขึ้น

3. โรคตาแดง

เป็นโรคที่พบบ่อย เมื่อเราเล่นน้ำแล้วน้ำที่ไม่สะอาดที่มีเชื้อโรคปน เช่น น้ำโคลง น้ำตาล หากน้ำกระเด็นเข้าตาและมือเราที่ไม่สะอาดอาจไปขยี้ตาทำให้เกิดการติดเชื้อ และอักเสบจนแดงขึ้นมาได้ ถ้ามีอาการเคืองตา ตาแดง น้ำตาไหล ปวดตา

เมื่อเพื่อนๆ ทราบเช่นนี้แล้ว ควรใส่ใจเรื่องสุขภาพให้มากขึ้น อย่าลืมว่าหลังจากเทศกาลแห่งความสุขสิ้นสุดลง เราต้องกลับไปทำงานกันต่อ หากเจ็บป่วยขึ้นมาต้องลางานชดเชยและเสียรายได้ค่ะ Admin ขอให้เพื่อนๆ เที่ยวสงกรานต์อย่างมีความสุขนะคะ

สงกรานต์

วันไหลสงกรานต์ 2567 มีที่ไหนบ้าง แรกพิกัดเล่นน้ำวันปีใหม่ไทย

วันไหลสงกรานต์ คืออะไร มีความเป็นมาอย่างไร Admin จะมาเพื่อน ๆ ไปทำความรู้จัก

สำหรับวันไหลหรือประเพณีก่อพระทรายน้ำไหล ถือเป็นวันทำบุญขึ้นปีใหม่ของชาวเหนือหรือชาวไทยในพื้นที่ภาคเหนือและภาคกลางนั่นเอง แต่ปัจจุบันหลายจังหวัดของประเทศไทย ยังมีประเพณีก่อพระทรายน้ำไหลให้ประชาชนในพื้นที่ ตลอดจนนักท่องเที่ยวได้เดินทางมาร่วมเฉลิมฉลองประเพณีไหล

จึงมีจัดกิจกรรมช่วงหลังวันสงกรานต์ต้นปี เป็นระยะเวลา 5-6 วัน

โดยชาวบ้านจะ ก่อพระทรายขึ้นถวาย ถวายไปบูรพญา หิรัญ 84,000 กอง ซึ่งมีความหมายโดยนัยให้ท้าวบนพรธรรมขึ้นในศาสนาพุทธ โดยแต่ละกองจะมีการปักธูปต่าง ๆ มีผ้าป่า และสมณบริวารสำหรับถวายพระ จากนั้นพระสงฆ์จะพิจารณาบุญกุศล ทำบุญเลี้ยงพระ และเลี้ยงอาหารผู้ร่วมงานในเทศกาลสงกรานต์ และเมื่อเสร็จงาน ท้าวหรือบารายไปสร้างเสนาสนะ ขุดดินสร้างในวัด หรือทำทางบริเวณวัด ถือเป็นกุศลที่สร้างความเป็นสิริมงคลแก่ประชาชนในพื้นที่และยังเป็นการทำบุญบารายให้วัด เพื่อไปสร้างประโยชน์ด้านอื่น ๆ ตามความศรัทธา

แต่มีข้อยกเว้นอยู่บ้างเช่น วันละวัดประเพณีก่อพระทรายน้ำไหลขึ้น เมื่อของพระสงฆ์ให้มาช่วยกันขุดคลองคลองที่ถูกน้ำไหลขุดคลองไปให้ไหล แต่ทุกวันนี้มีเครื่องปั้นดินเผาจำนวนมาก ทำให้การก่อพระทรายน้ำไหลเมื่ออายุไม่มิดแล้ว จึงเหลือเพียงประเพณีไหล

วันไหลสงกรานต์ 2567 มีที่ไหนบ้าง มาดูกัน

นำเสียดายที่ปีนี้ยังไม่มีการท่องเที่ยวเป็นทางการ สำหรับงานวันไหลสงกรานต์ 2567 แต่สำหรับงานเทศกาลสงกรานต์ 2566 สามารถดาวน์โหลดได้ที่มีงานวันไหล 2567 ได้ดังนี้

จังหวัดเชียงใหม่

- วันที่ 13 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่สวนศรีเมือง, ตัวเมืองเชียงใหม่, ถนนราชบุรีวง (สายช้าง), หาดพร้าวเมืองและแหลมแม่พิมพ์
- วันที่ 16 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านแปง
- วันที่ 17 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านนาง
- วันที่ 18 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านนาง
- วันที่ 19 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านนาง
- วันที่ 21 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านนาง และบ้านช้าง (วัดใหม่ล้อม)
- วันที่ 29 เมษายน มีจัดงานประเพณีทำบุญตักบาตรที่บ้านนาง (วัดบ้านนาง)





เมษายน 2567





เมษายน 2567

ความหมายของวันครอบครัว

สืบเนื่องจากคณะกรรมการกิจการสตรีและเยาวชน สภาผู้แทนราษฎร ได้สรุปผลการศึกษาเรื่องปัญหาเด็กและเยาวชนว่า ปัญหาครอบครัวในปัจจุบันเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดปัญหาสังคมต่างๆ ขึ้น จึงเห็นสมควรจัดให้มี “วันแห่งครอบครัว” ขึ้น เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักในความสัมพันธ์ของครอบครัว และช่วยกันสร้างครอบครัวให้เกิดความอบอุ่น ซึ่งจะเป็นการแก้ปัญหาได้ระดับหนึ่ง

ต่อมาคณะรัฐมนตรีได้มีมติ เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2532 อนุมัติในหลักการตามข้อเสนอของคณะกรรมการรัฐมนตรีฝ่ายสังคม ที่จะกำหนด “วันแห่งครอบครัว” ขึ้น ส่วนการกำหนดให้วันใดเป็นวันแห่งครอบครัวและมีการรณรงค์บ้างนั้น รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี (คุณหญิงสุพัตรา มาศดิตถ์)

ในขณะที่ ไม่ได้มีการเรียน ขณฯ นายกรัฐมนตรี (พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ) เพื่อพิจารณาอนุมัติและนำเสนอคณะรัฐมนตรี เพื่อบรรณ พร้อมทั้งให้ถือเป็นมติคณะรัฐมนตรีโดยกำหนดให้วันที่ 14 เมษายน ของทุกปี เป็นวันแห่งครอบครัว

และเหตุที่รัฐบาลได้กำหนดให้ วันที่ 14 เมษายน เป็นวันครอบครัว เนื่องจากวันที่ 13 เมษายน เป็นวันสงกรานต์ตามประเพณีไทย ซึ่งในช่วงระยะเวลาดังกล่าว ประชาชนส่วนใหญ่จะเดินทางกลับไปสู่ครอบครัว



สงกรานต์ 2566
14 เมษายน "วันครอบครัว"

อย่างไรก็ดี หากเพื่อกำ กลับไปรวมญาติ ก็มีสิ่งหนึ่งที Admin ยากเตือนเรื่อง คำถามหรือการพูดที่อาจจี้ใจของลูกหลาน ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทำให้ไม่อยากกลับไปเจอเหตุการณ์แบบเดิมๆ เพื่อความถูกต้องภายในครอบครัว

ซึ่งอยู่ในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์ หรือ วันปีใหมไทย เป็นช่วงเวลาที่พี่น้องคนไทยไม่ว่าจะย้ายถิ่นฐานไปทำงานอยู่ที่ไหน ก็มักจะพร้อมใจกันเดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อไปรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ โดยใช้เวลาที่ทำงานอยู่ต่าง ๆ อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา จึงเป็นที่มาของการกำหนดให้วันสงกรานต์ตรงกับช่วงเทศกาลสงกรานต์ เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีโอกาสพบปะกันอย่างสะดวกที่สุด

ทั้งนี้พื้นฐานครอบครัวที่ดีน่าไปสู่สังคมที่ดี ซึ่งต้องปฏิบัติกันอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรัก ความอบอุ่น และความเอื้ออาทรต่อกัน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดูแลช่วยเหลือเกื้อกูล ให้อภัยกันและกัน รวมถึงการมีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ดีในครอบครัว

นอกจากนี้ ยังมีหลัก 5 อ. เพื่อปฏิบัติในครอบครัวง่าย ๆ อ.แรก คือ

- **อ.อยู่** ไม่ว่าทำอะไรก็ผิดพลาดมาพูดเข้าเดิม
- **อ.เอื้อเฟื้อ** ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่าคิดว่าเป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง
- **อ.อารมณดี** อุดหนุนคิดเชิงบวก
- **อ.อดทน** อดกลั้น อดอึ้ง รู้จักเก็บเงินทองเพื่อแบ่งไปใช้ยามจำเป็น
- **อ.อบอุน** เมื่อสมาชิกทุกคนมีหน้าที่และบทบาทของตัวเองแล้ว ความอบอุ่นก็จะตามมาโดยปริยาย

ดังคำขวัญวันครอบครัวที่ว่าลูกภาพจิตเริ่มต้นที่นั่นนั่นเอง





เมษายน 2567



เมษายน 2567

อาชีพหมอบนที่เสี่ยงต่อการเผชิญ “ความร้อน” ที่สูงเกินไป

อุณหภูมิที่สูงขึ้นส่งผลต่อผู้คนในทุก ๆ อาชีพ แต่สำหรับกลุ่มคนที่มีอาชีพที่ “ต้องอยู่กลางแจ้ง” เป็นประจำ อาทิ เกษตรกร คนงานก่อสร้าง พ่อครัว-แม่ครัว พ่อค้า-แม่ค้าร้านอาหารริมทาง พนักงานเดินสายไฟ และสายอินเทอร์เน็ต พนักงานทำความสะอาดบนท้องถนน มอเตอร์ไซค์รับจ้าง-พนักงานรับส่งอาหาร เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร และกลุ่มพนักงานโรงงาน ทั้งหมดนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคจากคลื่นความร้อนได้ง่าย ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงคนอ้วน ผู้ที่พักอยู่ในที่แคบๆ และผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ กลุ่มเหล่านี้ก็จะยิ่งมีผลกระทบจากความร้อนสูง เนื่องจากอาจก่อให้เกิดโรคจากความร้อน และเพิ่มอันตรายต่อชีวิตได้



กฎหมายควบคุมอาชีพเกี่ยวกับ “ความร้อน”

ที่ผ่านมา กระทรวงแรงงานออกกฎกระทรวง ว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559 โดยมีสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องความร้อน ไว้ดังนี้...



9อาชีพฟุ่มเฟือย ความร้อน

- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานก่อสร้าง
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ
- พนักงานเดินสายไฟ

5 ข้อควรระวังในการทำงานในที่อุณหภูมิสูง

- ไม่ทำงานกลางแจ้ง
- สวมเสื้อกันแดด
- สวมหมวกกันน็อก
- สวมแว่นกันแดด
- สวมถุงมือ
- สวมรองเท้ากันความร้อน
- สวมหน้ากากกันความร้อน
- สวมหน้ากากกันความร้อน
- สวมหน้ากากกันความร้อน
- สวมหน้ากากกันความร้อน

งานที่กลางแจ้งทำในลักษณะงานเบา ต้องมีมาตรฐานระดับความร้อนไม่เกินค่าเฉลี่ยอุณหภูมิ 34 องศาเซลเซียส

งานที่กลางแจ้งทำในลักษณะงานปานกลาง ต้องมีมาตรฐานระดับความร้อนไม่เกินค่าเฉลี่ยอุณหภูมิ 32 องศาเซลเซียส

งานที่กลางแจ้งทำในลักษณะงานหนัก ต้องมีมาตรฐานระดับความร้อนไม่เกินค่าเฉลี่ยอุณหภูมิ 30 องศาเซลเซียส

(หมายเหตุ: “งานเบา” หมายถึง ลักษณะงานที่ใช้แรงน้อยหรือใช้กำลังงานที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายไม่เกิน 200 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานเขียนหนังสือ งานพิมพ์ดีด งานบันทึกข้อมูล

“งานปานกลาง” หมายถึง ลักษณะงานที่ใช้แรงปานกลางหรือใช้กำลังงานที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายเกิน 200 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ถึง 350 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานยก ลาก ดัน หรือเคลื่อนย้ายสิ่งของด้วยแรงปานกลาง งานตอกตะปู งานตะไบ งานขึ้นรูปทรงรถ งานขึ้นรูปทรงรถเต๋

“งานหนัก” หมายถึง ลักษณะงานที่ใช้แรงมากหรือใช้กำลังงานที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายเกิน 350 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานที่ใช้ฟัดฟัน งานฉาบ งานเลื่อยไม้ งานเจาะไม้เนื้อแข็ง งานทุบโดยใช้ค้อนขนาดใหญ่ งานยก หรือเคลื่อนย้ายของหนักขึ้นที่สูงหรือที่ล้น





เมษายน 2567



เมษายน 2567

Heat Stroke



ฉบับที่แล้ว Admin ได้นำเสนอ สาเหตุ สัญญาณและอาการของการเกิดโรคลมแดด หรือที่คุ้นๆ คือ ฮีตสโตรก (Heat Stroke) จะเห็นว่า ด้วยอุณหภูมิที่สูงขึ้นทุกวัน ที่ไม่มีที่ท่าจะร้อนลงวันใดเลย ซึ่งนี่ในประเทศไทยมีแนวโน้มของอุณหภูมิในช่วงหน้าร้อนที่สูงแตะหลัก 40 องศาแน่นอน ความร้อนขนาดนี้ ไม่เป็นผลดี และส่งผลต่อร่างกาย ๆ คน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องประกอบอาชีพอยู่กลางแจ้ง ผู้ใช้แรงงาน คนทำงานที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่ปิดอับ หรือแม้แต่สถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงทั้งหมดมีความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกาย ส่วนหนึ่งอาจมีผลทำให้เกิดภาวะฮีตสโตรก หรือโรคลมแดด เป็นอันตรายถึงชีวิต รวมไปถึงอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ อีกมากมาย

ฉบับนี้ Admin จึงนำบทความที่ช่วยให้รู้และเข้าใจ รวมถึงข้อแนะนำเพื่อรับมือกับ “ความร้อน” มาให้เพื่อนๆ ทราบกัน...

ทำความเข้าใจ “ความร้อน”

ความร้อนเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่มีมนุษย์นำมาใช้ประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและในการทำงาน พลังความร้อนที่อยู่ในวัตถุอยู่ในรูปของพลังงานจลน์ รวมทั้งยังสามารถเปลี่ยนกลับเป็นพลังงานรูปอื่นได้ นอกจากนี้ความร้อนยังสามารถถ่ายเทระหว่างวัตถุได้ ทั้งในรูปแบบของการแผ่รังสี การนำความร้อน และการพาความร้อน



“ความร้อน” แบบไหนที่ส่งผลต่อร่างกาย

ร่างกายของมนุษย์มีอุณหภูมิปกติอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ โดยปกติอุณหภูมิในร่างกายมนุษย์จะต้องสูงกว่าอุณหภูมิรอบข้าง เพื่อให้ความร้อนสามารถระบายออกจากร่างกายได้ แต่เมื่อไรที่อุณหภูมิภายนอกสูงกว่าภายในร่างกาย ร่างกายจะเริ่มเข้าสู่ภาวะ “ตัวร้อนเกิน” หรือเรียกว่าภาวะ hyperthermia

ปัญหามักเกิดขึ้นในคนที่ทำงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีอุณหภูมิสูง ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายภายในเป็นไปได้อย่างช้าๆ มากไปกว่านั้น ความร้อนจากบรรยากาศภายนอก กลับถูกพาเข้าสู่ร่างกาย

ยิ่งถ้าความร้อนทะลุไปถึง **40 องศาเซลเซียส** ร่างกายจะเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า Heat Stress ซึ่งเป็นภาวะที่ระบบประสาทและอวัยวะภายในเริ่มรวน และจะนำไปสู่ภาวะ Heat Stroke หรือภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายได้ ผลกระทบที่ตามมาคือ ร่างกายมีลักษณะช็อคเฉื่อย หัวใจทำงานเกินขีดจำกัด นำไปสู่ภาวะหัวใจและอวัยวะภายในล้มเหลว จนถึงแก่ชีวิตได้





เมษายน 2567



เมษายน 2567

ทำอะไรเมื่อเป็นตะคริว



เพื่อนๆ เคยมีอาการอย่างนี้นักบ้างไหม? อาการปวดกล้ามเนื้อหรือที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า “ตะคริว” ตะคริว เป็นอาการหดตัวของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มของกล้ามเนื้อซึ่งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ผู้ที่เป็นตะคริวจะมีการ **รู้สึกเจ็บปวด ตึงหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณที่เป็นตะคริว และไม่สามารถที่จะคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งได้หรือทำให้คลายลงได้** ตะคริวมักจะเกิดผลนอกกำลังกายมากเกินไป หรืออาจเช่น เช่น ขณะว่ายน้ำ หรือเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่เป็นปริมาณมาก เช่น ท้องเสีย อาเจียนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ เห็นเหินจากอากาศร้อนอบอ้าว หรือในบางรายอาจจะเกิดขึ้นในระหว่างหลับก็ได้



การแก้ไขเพื่อให้การเจ็บปวดของตะคริวบรรเทาลง มีหลักการอยู่ว่า **จะต้องเหยียดขยับที่เป็นตะคริวออกจนเป็นลำดับแรก** จากนั้นค่อย ๆ นวดกล้ามเนื้อเพื่อคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ หรือทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณนั้น ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งการช่วยเหยียดนั้นในแต่ละส่วนให้ปฏิบัติดังนี้

- **ตะคริวที่มือ** ให้ช่วยเหยียดเหยียดนิ้วมือของผู้ป่วยออกอย่างช้า ๆ แล้วค่อย ๆ นวดมือ และนิ้วมือทีละนิ้ว
- **ตะคริวที่กล้ามเนื้อต้นขา** ให้ผู้ช่วยเหยียดขาข้างที่เป็นตะคริวของผู้ป่วย เหยียดออกและยกขึ้น วางมือข้างหนึ่งไว้ใต้ต้นขา ส่วนอีกข้างหนึ่งกดลงบนหัวเข่าค่อย ๆ นวดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวให้ทุเลาลง
- **ตะคริวที่กล้ามเนื้อน่อง** ให้ผู้ช่วยเหยียดขาข้างที่เป็นตะคริวของผู้ป่วยเหยียดออก และค่อย ๆ ยกเข่าขึ้น ขณะเดียวกันให้ต้นปลายเท้าเข้าตัวของผู้ป่วย
- **ตะคริวที่กล้ามเนื้อเท้า** ให้เหยียดนิ้วเท้าของผู้ที่เป็นตะคริวออก และช่วยให้ลุกขึ้นยืนเช้งเท้า จากนั้นค่อย ๆ นวดบริเวณเท้าข้างที่เป็นตะคริว



ทำอะไรเมื่อเป็นตะคริว... ตอนกลางคืน



ตะคริวตอนดึก สัญญาณเตือนความผิดปกติที่ไม่ควรมองข้าม : โรงพยาบาลธนบุรี

หากรู้ถึงความทราบในการเป็นตะคริวตอนกลางคืนแล้วคงไม่อยากเป็นซ้ำอีกแน่ ดังนั้นจึงควรดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้เพียงพอสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอและ

Admin ชวนชมวิธีแก้การตะคริวกลางคืน ไปฟังคุณหมอกันเลยนะ



ตะคริวในตอนกลางคืน เพื่อนๆ มีใครเคยเป็นบ้างมั๊ย ซึ่งก็ได้ทราบแล้วว่า ตะคริว คืออาการหดเกร็งที่ทำให้กล้ามเนื้อปวดและเป็นก้อนแข็ง ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน โดยไม่สามารถบังคับได้ การเป็นตะคริวอาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกายก็ได้ ในบางรายอาจมีอาการตะคริวที่ขาในขณะที่นอนหลับตอนกลางคืนจนสะดุ้งตื่น หรือที่เรียกว่า ตะคริวกลางคืน ซึ่งมักเกิดกับกล้ามเนื้อขาและพบได้บ่อยในคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

หากไม่อยากเป็นตะคริวตอนกลางคืนหรือขณะนอนหลับ ควรนอนในท่าที่สบายผ่อนคลาย ใช้หมอนรองขาให้สูงจากเตียงประมาณ 10 เซนติเมตร ห้ามฉีให้ควมร้อนจนเกินไป รำกายรวมทั้งดื่มหมาก่อนนอนเพื่อเพิ่มแคลเซียม และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ถ้าเป็นตะคริวขณะนอนหลับ สามารถดูแลให้ดีขึ้นได้โดย

1. ยืดกล้ามเนื้อขา ยืดขาให้ตรง



2. กระดกปลายเท้าขึ้นค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



3. นวดกล้ามเนื้อขาเป็นวงกลมไปเรื่อย ๆ จนอาการดีขึ้น



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

รู้จักโลหะหนัก "แคดเมียม" สารตั้งต้น "โรคอิตไต"

แคดเมียม ทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง

แคดเมียมที่เข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านทางระบบหายใจ และระบบทางเดินอาหาร จะเข้าสู่ระบบหมุนเวียนโลหิตจับกับโปรตีน albumin ถูกส่งไปที่ตับ ทำให้มีอาการอักเสบที่ตับ บางส่วนของแคดเมียมจะจับตัวกับโปรตีนอีกชนิดหนึ่ง (metallothionein) เข้าไปสะสมในตับและไต และถูกขับออกทางปัสสาวะ

โดยขบวนการขับแคดเมียมออกจากไตเกิดขึ้นช้ามาก ใช้เวลาถึงประมาณ 20 ปี จึงสามารถขับแคดเมียมออกได้ครึ่งหนึ่งของแคดเมียมที่มีการสะสมอยู่ในไตออกได้ทำให้มีอาการกรวยไตอักเสบ ผู้ที่ได้รับแคดเมียมเรื้อรัง มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกต่างๆ เช่น มะเร็งปอด ไต ต่อมลูกหมาก และตับอ่อน มีรายงานผู้ป่วยที่กินข้าวที่เพาะปลูกจากแหล่งที่ดินมีการปนเปื้อนแคดเมียม จะมีอาการของโรคกระดูกพรุน และกระดูกมีการเจริญที่ผิดปกติ รวมถึงโรคอิตไต (Itai-Itai disease) อีกด้วย

โรคอิตไต (ญี่ปุ่น: イタイイタイ病);

อังกฤษ: Itai-itai disease) เป็นโรคชนิดหนึ่งเกิดจากแคดเมียม ชื่อโรคอิตไต มาจากภาษาญี่ปุ่น ที่มาจากเสียงร้องของผู้ป่วย (คาว่า อิต-อิต แปลว่า โอ๊ย โอ๊ย)

แสดงถึงความเจ็บปวด โรคอิตไต พบครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่น แถบแม่น้ำจินสุ เขตโทยามา พ.ศ. 2493 เนื่องมาจากการทิ้งขี้แร่จากการทำเหมืองสังกะสีลงในแม่น้ำสายนี้ ซึ่งน้ำมีแคดเมียมปนเปื้อนอยู่ ชาวบ้านที่ใช้น้ำจากแม่น้ำหรือได้รับแคดเมียมทางอ้อมจากแม่น้ำ เกิดเป็นโรคไต กระดูกยุบ เจ็บปวดบริเวณหลังและเอวอย่างรุนแรงมาก และการมีเด็กพิการในอัตราสูงผิดปกติ จึงเป็นที่มาของโรคอิตไต



แคดเมียม (CADMIUM)

แคดเมียม (Cd) เป็นโลหะหนัก พบปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม เช่น แร่สังกะสี แร่สังกะสี หรือจากตะกอนจากการทำเหมืองสังกะสีในแคดเมียมเป็นผลเสีย สามารถพบแคดเมียมในสิ่งแวดล้อมได้จากการนำตะกอน ปุ๋ย และน้ำเสีย นอกจากนี้ยังสามารถพบแคดเมียมในสิ่งที่มีผลผลิตจากสัตว์เคี้ยวเอื้อง

อาการของการรับสัมผัส

ตาแดง

ทางเดินหายใจอักเสบ

ทางเดินอาหารอักเสบ

ทางผิวหนังอักเสบ

อาการ

ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย

กระดูกอ่อนแอ่นค่อมกระดูกงอก และกระดูกหักง่าย

กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ่น

เป็นพิษต่อไต

การป้องกัน

การป้องกัน การปนเปื้อนในน้ำดื่ม

การหลีกเลี่ยงการบริโภคผักผลไม้ที่ปนเปื้อนแคดเมียม

การหลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นละอองจากโรงงานอุตสาหกรรม

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

*** แคดเมียมเป็นพิษร้ายแรง ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัส แคดเมียมในสิ่งแวดล้อม

ศูนย์เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์สุขภาพ
WHO Collaborating Centre for Occupational Health

เมษายน 2567

คำถามท้ายฉบับ

เพื่อนๆ มีข้อแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในช่วงอากาศร้อนอย่างไรบ้าง ?

Scan me

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

คุณสุชิน สุขทรง
คุณศุภวุฒิ งามสุวรรณ

PWPP
RCHS

มาร่วมสนุก ตอบคำถาม ไขความเห็น
ลุ้นรับของรางวัลกันนะคะ

ติดต่อรับของรางวัล : ส่วนงานอำนวยการและงานประชาสัมพันธ์ (QH1)
วัน 8 อาคาร 10 ปี

ภายหลังที่ตรวจเครื่อง Inbody วิเคราะห์องค์ประกอบ
ของร่างกาย พบว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีคะแนนอยู่ที่ **89 คะแนน**



คุณ รัฐนันท์ จิระชินะฤทธิ์
ตำแหน่ง หัวหน้าทีม สังกัด MRRE



การวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย			
ปริมาณน้ำไขมันในร่างกาย	ปริมาณไขมันภายในเซลล์	(L)	50.0 (38.1-67.8)
ส่วนประกอบไขมันภายใน	ไขมัน	(kg)	13.3 (10.1-22.9)
ส่วนประกอบไขมันภายนอก	ไขมัน	(kg)	4.81 (3.6-12.1)
ส่วนประกอบไขมันภายใน	ไขมัน	(kg)	8.6 (6.1-18.7)
ส่วนประกอบไขมันภายใน	ไขมัน	(kg)	76.7 (58.1-98.2)

การวิเคราะห์ปริมาณการใช้	ค่ากลาง	ปกติ	สูง
น้ำดื่ม (ลิตร)	76.7		
กระดาษชำระ (ลิตร)	38.3		
น้ำดื่ม (ลิตร)	8.6		

	ต่ำกว่า	ปกติ	สูงกว่า
BMI kg/m ²	<18.5	18.5-24.9	≥25.0
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (%)	<10	10-14.9	≥15.0

	ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
น้ำหนัก	(kg)	76.7	10.5
ปริมาณน้ำ ในเนื้อสัตว์	(g)	38.3	1.2
ปริมาณไขมัน ในเนื้อสัตว์	(g)	8.6	1.1

[illegible]

เนื่องจากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา ดื่มน้ำพริกข้าวหนึ่งถ้วย และดื่มน้ำให้ได้ปริมาณตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน สุขภาพกายและใจก็ดี จึงขอเชิญเพื่อนๆ พี่ๆ ทุกคน หันมาใส่ใจกับสุขภาพนะครั้ย



rainy season

วิธีดูแลสุขภาพในฤดูฝน ให้อยู่รอดปลอดภัย

ศาลหมายฤดูฝน
ของประเทศไทย ปี 2567



ข้างนี้ พี่อาจ ครั้น และฝนตกเกือบทุกวัน ซึ่งข้อมูลจากการคาดหมายฤดูฝนของประเทศไทย ปี 2567 ภูมิอากาศ และช่วงที่ใช้กันด้วยความระมัดระวังกันละวางแผนการเดินทาง เมื่อเวลาคริสต์มาส ใครที่ต้องส่งเด็กๆ ไปโรงเรียน ใครหลายเส้นทางทำงาน วางออก ยิ่งทำให้การจราจรติดขัด ทั้งนี้ที่รอรอบราย และสภาพอากาศที่โหดร้าย เป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ นะคะ

2. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ
4. พกหมวก ร่ม เสื้อกันฝน และรักษาร่างกายให้แข็งแรงเสมอ
5. ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ เป็นประจำ
6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่ปรุงสุกใหม่
7. รับประทานอาหารที่มีเสริม ละเอียด จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเรา
8. ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่ที่ชื้นแฉะและน้ำท่วมขัง
9. ป้องกันไม่ให้ยุงกัด
10. นิ่งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมด้านจิตใจ พร้อมรับมือกับทุกสภาวะ



ดูแลสภาพอย่างไร ให้อยู่รอดปลอดภัยในช่วงฤดูฝน

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร
2. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ
4. พกหมวก ร่ม เสื้อกันฝน และรักษาร่างกายให้แห้งเสมอ
5. ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ เป็นประจำ
6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่ปรุงสุกใหม่
7. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีเสริม จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเรา
8. ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่ชื้นและละอมน้ำทางขัง
9. ป้องกันไม่ให้ถูกกัด
10. แบ่งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมด้านจิตใจ พร้อมรับมือกับทุกสภาวะ

ดูแลสุขภาพ “หน้าฝน” อย่างไร ให้ปลอดภัย



ไข่ม้วนในเลือดสูง

BLOOD

๗๗๗ ฅฅฅฅฅฅฅ

1. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
2. พันธุกรรม
3. ผู้สูบบุหรี่ ซึ่งมีภาวะของผนังหลอดเลือดที่หนากว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ อันเกิดจากการสะสมของไขมันในชั้นของผนังหลอดเลือดเป็นระยะเวลานาน
4. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคการทํางานของไตผิดปกติ
5. การรับประทานอาหารสิ่งต่อๆกันซึ่งมีไขมันมากเกินไป

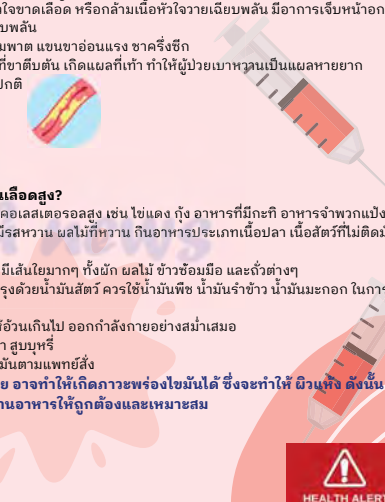
โรคที่เกิดจากไขมันในเลือดสูง


- โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน มีอาการเจ็บหน้าอก เสียวซิบตื้อโดยเฉียบพลัน
- โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ขาดแขนขาอ่อนแรง ชารังซึก
- โรคหลอดเลือดที่ขาตีบตัน เกิดแผลที่เท้า ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเป็นแผลหายยาก และหายช้ากว่าปกติ

ทำอะไรเมื่อไขมันในเลือดสูง?

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อเสถียรของกลูโคส เช่น ไขมันสูง ดื่มน้ำสะอาด อาหารที่มีกากใย อาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ผลไม้ที่มีกาก งดอาหารประเภทเนื้อปาล์ม เนื้อสัตว์ที่ไม่ดีมีมัน นมพร่องมันเนย
2. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก ๆ ที่หวาน ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ และถั่วต่างๆ
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกรดอินทรีย์ น้ำผลไม้ ควรใช้นมไขมันต่ำ นมรสจืด ข้าว น้ำมันมะกอก ในการทำอาหารจะดีกว่า
4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้ส่วนเกินไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา สูบบุหรี่
6. รับประทานยาควบคู่ไปกับการแพทย์สั่ง

การไม่กินไขมันเลย อาจทำให้เกิดภาวะพร่องไขมันได้ ซึ่งจะทำให้ ผิวแห้ง ดังนั้น เราควรเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสม





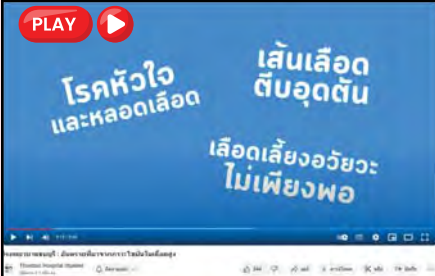
พฤษภาคม 2567

ไขมันในเลือดสูง

BLOOD

เพื่อนๆ คะ... ไขมันในเลือดสูง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่ทำให้คุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ การดูแลสุขภาพและการตรวจไขมันในเลือดเป็นประจำ ทำให้เป็นการเฝ้าระวังและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้


สาระความรู้ดีๆ จาก โรงพยาบาลธนบุรี : อันตรายที่มาจากภาวะไขมันในเลือดสูง



โรคหัวใจ และหลอดเลือด

เส้นเลือดตีบอุดตัน

เลือดเลี้ยวอวัยวะไม่เพียงพอ




น้ำตาลไปจับคอลลาเจน ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น

ทำให้ไปครอบเหนี่ยวได้ยากขึ้น

ผลเสียของน้ำตาล

1. แก่เร็ว เพราะน้ำตาลจะไปจับกับคอลลาเจน ทำให้ผิวเหี่ย
2. น้ำตาลเยอะเกินไปจะกลายเป็นไขมันพอกตับ
3. พัฒนาไปเป็นมะเร็งตับได้

รู้แบบนี้แล้ว เพื่อนๆ ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการทานอาหารรสชาติหวานกันนะคะ เราจะร่วมกันก้าวข้ามให้ผ่านจุดนี้ไปได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพเรา



HEALTH ALERT



พฤษภาคม 2567

วันงดสูบบุหรี่โลก

ความเชื่อที่ว่า บุหรี่ไฟฟ้า ช่วยเลิกบุหรี่ได้ ความเชื่อที่ว่าบุหรี่ Slim บุหรี่ light ปลอดภัยกว่าทั้ง 2 ความเชื่อนี้ เป็นความเชื่อที่ผิด สิ่งที่ถูกต้องสำหรับคนที่คิดจะเลิกบุหรี่ คือ

- 1.ตัวเองต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็ง
- 2.ปรับพฤติกรรมที่เคยชินในการสูบบุหรี่
- 3.การได้รับกำลังใจจากจากคนในครอบครัว

เพียงเท่านั้น เพื่อนๆ ก็จะสามารถเลิกบุหรี่ได้แน่นอน



ทางเลือก... ทางเลิกสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า แล้วหยุดตรง ๆ ถือว่าเป็นทางเลือกหนึ่ง



ทำไมต้อง... เลิกสูบบุหรี่

มะเร็งปอด เกิดจากการที่สูบบุหรี่ การรับควันบุหรี่ จำนวนมากที่มากและเป็นเวลานาน จะเพิ่มความเสี่ยงขึ้นหลายเท่า และความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้จะจริงหรือหลอก เช่น

- กันกรองบุหรี่ป้องกันสารพิษ
- การไม่สูดควันเข้าไปไม่อันตราย
- หยุดสูบบุหรี่จะป่วย

เพื่อนๆ มาฟังคำตอบจาก **ผศ.พญ.เอื้อมแน สุขประเสริฐ** หัวหน้าสาขาวิชามะเร็งวิทยาทางกายวิภาคศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



พฤษภาคม 2567

วันงดสูบบุหรี่โลก



ความจริงที่ 5 บุหรี่ไฟฟ้า ไม่เคยบอกคุณ

- 1.อันตรายไม่แพ้ บุหรี่ธรรมดา
- 2.ไม่ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่
- 3.เป็นต้นเหตุการสูบบุหรี่
- 4.อันตรายต่อร่างกายและทางเดินหายใจ
- 5.เซลล์มะเร็ง



บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า นิโคตินสูง อันตรายเหมือนกัน

สารนิโคติน ที่อยู่ในบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้



ความเสียหายต่อสมองจากบุหรี่ไฟฟ้า

สมองส่วนหน้ามีหน้าที่ :

- การตัดสินใจและควบคุม
- การเคลื่อนไหว
- บุคลิก
- ความประพฤติหรือความประพฤติ



พฤษภาคม 2567

คำถามท้ายฉบับ

จากผลการตรวจสอบภาพ ประจำปี 2567 ของท่าน ท่านคิดว่าจะปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไรบ้าง และแนะนำเพื่อนๆ ให้หันมาดูแลสุขภาพอย่างไร ?



Scan me



รายชื่อผู้ได้รับรางวัล

คุณสุชีพ สุทธิหรือ
คุณทศวัฒน์ อิมเอิบ
คุณอรณิดิ อินทร์พรม
คุณรุ่งอรุณ ตั้งทอง

PWPP
PWPP
PLP1
INCI

สามารถส่งรูป ตอบคำถาม ไขความข้องใจ
ลิ้งรับรางวัลของรางวัลกันนะคะ

ติดต่อรับรางวัล : ส่วนงานประชาสัมพันธ์และสุขภาพองค์กร (CIH) ชั้น 8 อาคาร 10 U

cc-health news

วารสาร

ด้านอาชีวอนามัย



1. โรคไข้เลือดออก
2. โรคมะเร็งปอด
3. ภาวะหมดไฟในการทำงาน Burn out
4. กินเค็มอันตรายยังไง
5. กิจกรรมตรวจ ความหวาน มัน เค็ม อาหารโรงพยาบาล
6. กิจกรรมอบรมสุขภาพอาหาร
7. กิจกรรมอบรมพนักงาน Outsource (BSA)
8. คำถามท้ายฉบับ

ประจำเดือน มิถุนายน 2567



โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย และยังในประเทศไทย ช่วงฤดูฝนจะมีการระบาดมากขึ้น โรคไข้เลือดออก เกิดจาก **ไวรัสเด็งกี (Dengue Virus) มี 4 สายพันธุ์** มีพาหะนำโรคคือ ยุงลาย ซึ่งยุงชนิดนี้สามารถกัดคนได้ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน มักพบได้ในบริเวณที่มีการเพาะพันธุ์ตามแหล่งน้ำนิ่งในบริเวณบ้าน เช่น ต้นน้ำ โอ่งน้ำ แจกัน จานรองตุ๊กตาข้าว กระบอง ภาชนะใส่น้ำ ยางรถยนต์เก่าๆ หลุมที่มีน้ำขัง เป็นต้น เมื่อไปกัดคนที่เป็นไข้เลือดออก แล้วมากัดเราจนเราเชื่อไวรัสเด็งกีมาติด ทำให้เกิดโรค ซึ่งอาการมีหลากหลาย บางคนอาการไม่รุนแรง แต่บางคนมีอาการรุนแรง อาจต้องนอนใน ICU หรือบางคนเสียชีวิตได้เลย หากได้รับการรักษาที่ล่าช้า ดังนั้น การสังเกตอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญ ฉบับนี้ Admin จะมาแนะนำ สัญญาณหรืออาการเตือนโรคไข้เลือดออก ดังนี้ค่ะ

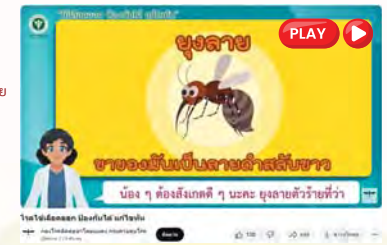
1. มีไข้สูงลอย ไข้ได้มากกว่า 38-39 องศาเซลเซียส
2. ปวดกระบอกตา ปวดศีรษะ
3. เมื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย
4. ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง
5. มีจุดเลือดออกตามตัว และแขนขา เพราะไวรัสเด็งกีจะทำให้เกร็ดเลือดในร่างกายลดต่ำลง ทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น
6. ท้องอืด ถ่ายเหลว อุจจาระมีสีดำ

โรคไข้เลือดออก...สามารถป้องกันได้

วิธีการป้องกันตัวเองและคนรอบข้างที่ดี คือ ไม่ให้โดนยุงกัด นอนในมุ้ง หรืออยู่ในห้องที่สามารถป้องกันยุงลายได้ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน รวมถึงการจัดลูกน้ำและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย แต่ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์ ทำให้เราสามารถป้องกันภัยเงียบที่นำกลืนได้... ด้วยการฉีด **วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก** แต่ทว่ายังมีวัคซีนไม่สามารถป้องกันได้ 100% การดูแลตนเองและคนรอบข้างไม่ให้ถูกยุงกัดก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ

การดูแลรักษาผู้ป่วยไข้เลือดออก

- ในปัจจุบันยังไม่มียาฆ่าเชื้อไวรัสเด็งกี ทำให้ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจะได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ คือ
- เช็ดตัวลดไข้ เพื่อป้องกันไม่ให้มีอาการชัก
 - ให้ยาลดไข้จำพวกพาราเซตามอล "ห้ามใช้ยาจำพวกแอสไพริน" เพราะจะทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารและทำให้เลือดออกง่าย
 - ให้ผู้ป่วยได้รับสารน้ำชดเชย เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่มีไข้สูง เมื่ออาหาร อาเจียนและอ่อนเพลีย ควรให้ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่ดื่มบ่อยๆ
 - ควรให้รับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย



โรคไข้เลือดออก



โรคไข้เลือดออก ต้องระวัง! เป็นไข้ยังอันตราย
ผู้ที่เคยติดเชื้อไข้เลือดออกมาแล้ว จะมีภูมิคุ้มกันบางส่วน ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อการติดเชื้อครั้งที่ 2 หรือครั้งต่อๆ มา ได้ยากขึ้นกว่าปกติ

ในครั้งถัดมาของการติดเชื้ออาการของโรคมักจะหนักมากกว่าครั้งแรก มีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ร่างกายเกิดสับสน และทำงานได้ไม่ดีพอ ไม่สามารถสู้กับเชื้อไวรัสได้อย่างทันเวลา ในผู้ป่วยบางรายภูมิคุ้มกันอาจผันตัวเองไปเป็นตัวช่วยให้เชื้อไวรัสนั้นแข็งแรงขึ้น กระจายตัวได้มากขึ้น

ไม่อาจเป็นข้าต้องทำอะไร?

ปัจจุบันยังไม่มียาที่จะนำมารักษาโรคไข้เลือดออกโดยตรง ซึ่งการป้องกันที่ดีที่สุดที่ Admin กล่าวไปข้างต้นแล้ว คือ ไม่ให้ยุงลายกัด ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ช่วยป้องกันลดการติดเชื้อ 50% ลดความรุนแรงของโรค 80% และลดอัตราการเสียชีวิต 90%

หากเพื่อนๆ พบว่ามีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรพบแพทย์ทันที และห้ามซื้อยาขับปัสสาวะเองเด็ดขาด โรคไข้เลือดออก อันตรายอย่างไร? ทำความรู้จักกับโรคไข้เลือดออก โรคอันตรายใกล้ตัวที่พบบ่อยๆ โดย แพทย์หญิงรังสรรค์ เรสลิ อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลศิริราช



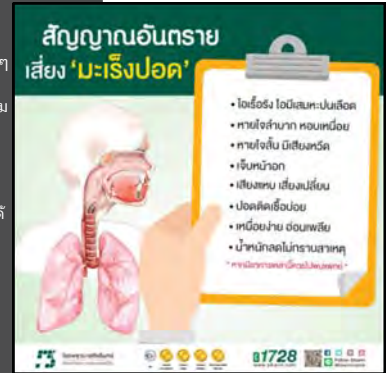
โรคมะเร็งปอด

จากฉบับที่แล้ว เพื่อนๆ ได้ทราบถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ ซึ่งทั่วโลกก็ได้ให้ความสำคัญกับการงดสูบบุหรี่ จึงกำหนดวันงดสูบบุหรี่โลกขึ้นมา ฉบับนี้ Admin อยากให้เพื่อนๆ ได้ทราบถึง อันตรายของ**โรคมะเร็งปอด** ซึ่งมะเร็งปอด หนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย โดยส่วนมากผู้ป่วยโรคมะเร็งปอด จะไม่ค่อยมีอาการแสดงในระยะแรก แต่จะมีสัญญาณที่บ่งบอกถึงการเกิดโรค เมื่อมีการเจริญเติบโตของมะเร็งมากขึ้นแล้ว อย่างไรก็ตาม มะเร็งปอดสามารถรักษาให้หายได้ หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

มะเร็งปอดเกิดจากอะไร

มะเร็งปอดเกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติอย่างรวดเร็วและไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดเป็นกลุ่มก้อนของเซลล์ที่ผิดปกติ ซึ่งสามารถตรวจพบได้เมื่อมีขนาดใหญ่มาก และแพร่กระจายไปตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย โดยมะเร็งปอดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

- มะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก (Small Cell Lung Cancer) : เซลล์เจริญเติบโตและแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเร็ว ซึ่งพบได้ 10 - 15%
- มะเร็งปอดชนิดไม่เซลล์เล็ก (Non-Small Cell Lung Cancer) : แพร่กระจายได้ช้ากว่า และสามารถรักษาให้หายได้โดยการผ่าตัด หากตรวจพบตั้งแต่ระยะแรกๆ โดยมะเร็งชนิดนี้พบได้ประมาณ 85 - 90%




ระยะของมะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก มี 2 ระยะ


ระยะที่ 1 ระยะจำกัด (Limited Stage) พบเซลล์มะเร็งอยู่ในปอด 1 ข้าง และต่อมน้ำเหลืองข้างเดียวเท่านั้น

ระยะที่ 2 ระยะลุกลาม (Extensive Stage) เซลล์มะเร็งกระจายออกนอกบริเวณช่องทรวงอกข้างนั้น หรือกระจายสู่อวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย





มิถุนายน 2567




โรคมะเร็งปอด

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอด

- **การสูบบุหรี่** หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่: ประมาณร้อยละ 85-90 ของผู้ป่วยมะเร็งปอดเกิดจากปัจจัยนี้
- **อายุ**: ประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ป่วยมะเร็งปอดได้รับการวินิจฉัยเมื่อมีอายุตั้งแต่ 65 ขึ้นไป (โดยเฉลี่ยประมาณ 70 ปี)
- **การสัมผัสกับก๊าซเรดอน**: เรดอนเป็นธาตุกัมมันตรังสีที่เป็นก๊าซเฉื่อย สามารถพบทั่วไปในอากาศ ซึ่งอาจพบสะสมในตัวอาคารบ้านเรือน การสัมผัสก๊าซนี้เป็นสาเหตุหลักในการก่อโรคมะเร็งปอดในผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่
- **การสัมผัสสารก่อมะเร็ง**: ยกตัวอย่างเช่น การหายใจเอาแร่ใยหินหรือควันจากท่อไอเสียเข้าสู่ร่างกาย การหายใจหรือบริโภคสารเคมีบางชนิด (อาซิติก กรดน้ำส้ม) หรือการสัมผัสสารยูเรเนียม
- **การรักษาด้วยการฉายแสงที่ทรวงอก**: ยกตัวอย่างเช่น ในผู้ป่วยที่เป็นโรค Hodgkin lymphoma หรือผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมเพื่อรักษาโรคมะเร็งเต้านม
- **บุคคลที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งปอด**
- **มลภาวะทางอากาศ**: ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยมะเร็งปอดเกิดจากปัจจัยนี้


ปัจจัยที่เรากำหนดเองได้



เลิกสูบบุหรี่นะ

วิธีการดูแลรักษานเองให้ห่างไกลจาก โรคมะเร็งปอด

- งดการสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการรับควันบุหรี่จากผู้ที่สูบบุหรี่
- ดูแลและสังเกตอาการผิดปกติของตนเองเป็นประจำ มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะและสารอาหารครบ 5 หมู่
- หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ




PLAY

เป็นแบบโหนดทำโนต้องรู้

มะเร็งปอดคืออะไร? 2 ตอน

ในปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้เลยว่าปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอดเริ่มมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นการดูแลสังเกตอาการผิดปกติของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะเป็นส่วนช่วยให้ห่างไกลจากการเป็นโรคมะเร็งปอดได้มากขึ้น และหากพบความผิดปกติใด ๆ ในร่างกาย ให้รีบปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลได้ภายใน อย่านิ่งนอนใจจนเกินไป โรคที่หากพบตั้งแต่เนิ่น ๆ และรับรักษาจะทำให้ผลลัพธ์ในการรักษาดีขึ้น อย่างกล่าวกันว่า “มะเร็งปอด” อย่างกล่าวกันว่า “ยาเคมีบำบัด” โรคแต่ละชนิดใช้ยาไม่เหมือนกัน รับแพทย์และเริ่มรักษาให้เร็วจะดีที่สุดและจะสามารถช่วยผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีมาก

ขอบคุณข้อมูลจาก: มหาวิทยาลัยมหิดล



มิถุนายน 2567

BURN OUT


อย่างที่ทราบกันแล้วว่า **Burnout Syndrome** หรือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นโรคใหม่จากองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยเป็นโรคที่เป็นผลจากการความเครียดเรื้อรังในสถานที่ทำงาน ซึ่งควรได้รับการดูแลจากแพทย์เฉพาะทางก่อนจะรุนแรงและคุณภาพการใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นการหมั่นสังเกตสัญญาณเตือนและรู้เท่าทันโรคนี้จะช่วยให้รับมือได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะถึงขั้นเสียสุขภาพ

ภาวะ Burnout โรคที่วัยทำงานหลายคนเผชิญอยู่ สาเหตุจากความเครียดสะสมและปัจจัยอื่นๆ การรู้เท่าทันโรคนี้ช่วยให้รับมือและหาทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

รู้จักภาวะหมดไฟในการทำงาน

ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงานและไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งลักษณะอาการออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่


- 1.เหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง สูญเสียพลังจิตใจ
2. มีทัศนคติเชิงลบต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในความสำเร็จ
3. ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเห็นห่างหรือเป็นไปทางลบกับผู้ร่วมงานและลูกค้า




สัญญาณเตือนภาวะหมดไฟในการทำงาน

การสังเกตสัญญาณเตือนว่าเริ่มเข้าสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านอารมณ์	2) ด้านความคิด	3) ด้านพฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"> • หงุดหงิด • ซึมเศร้า • หงุดหงิด โกรธง่าย • อารมณ์แปรปรวน • ไม่พอใจในงานที่ทำ 	<ul style="list-style-type: none"> • มองคนอื่นในแง่ลบง่าย • โทษคนอื่นเสมอ • ระวัง • หนีปัญหา ไม่จัดการปัญหา • สงสัยและไม่เชื่อในศักยภาพของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • ขาดวันพักผ่อน • ขาดความกระตือรือร้น • หุนหันพลันแล่น • บริหารจัดการเวลาไม่ได้ • ไม่อยากตื่นไปทำงาน • มาสายจนผิดสังเกตติดต่อกัน • ไม่มีสมาธิในการทำงาน • ไม่มีมีความสุขในการทำงาน




ขอบคุณข้อมูลจาก: โรงพยาบาลกรุงเทพ



มิถุนายน 2567


BURN OUT



จัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน

การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน สามารถฟื้นฟูแก้ไขได้ก่อนสาย ดังนี้


- ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- ยอมรับในความแตกต่าง
- ไม่ด่วนตัดสินใจ
- เปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- มองหาที่ปรึกษาที่รับฟังและแนะนำได้
- ร่วมกิจกรรมขององค์กร
- อย่าทำงานหักโหมเกินไป
- อย่าเอางานไปทำที่บ้าน
- ให้นำปัญหาที่ทำงานสะสมไปที่บ้าน
- ลดความกดดันในการทำงาน
- รู้จักขอความช่วยเหลือและปฏิเสธอย่างเหมาะสม
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง



ลักษณะงานแบบโหนดเสี่ยงหมดไฟ


- งานหนักและปริมาณมากเกินไป
- งานซ้ำซ้อน งานเร่งรีบ
- งานที่ผลตอบแทนไม่เหมาะสม
- งานที่ทำให้รู้สึกไม่ได้รับคุณค่าและความภูมิใจในการทำงาน
- งานที่ขาดความยุติธรรม ความเชื่อใจ การยอมรับในการทำงาน
- งานที่ไม่มีอำนาจในการตัดสินใจในงานที่ทำ
- งานที่การบริหารงานไร้ระบบ ไม่มีเป้าหมายชัดเจน

ขอบคุณข้อมูลจาก: โรงพยาบาลกรุงเทพ



มิถุนายน 2567

BURN OUT



PLAY

อาการของภาวะเบิร์นเอาท์?

สรุป

ผลกระทบจากภาวะหมดไฟในการทำงาน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะหมดไฟในการทำงานในด้านต่าง ๆ ได้แก่

1) ด้านร่างกาย	2) ด้านจิตใจ	3) ด้านการทำงาน
<ul style="list-style-type: none"> • เหนื่อยล้าเรื้อรัง • ปวดศีรษะ • ปวดเมื่อยตามตัว 	<ul style="list-style-type: none"> • รู้สึกหมดหวัง • ท้อแท้ในการทำงาน • นอนไม่หลับ 	<ul style="list-style-type: none"> • ขาดงานบ่อย • มาสาย • ประสิทธิภาพการทำงานลดลง • ลาออก

เพื่อบอก อาจสงสัยว่า **ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome)** เป็นอาการของโรคซึมเศร้าหรือไม่ ซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานกับโรคซึมเศร้า มีความแตกต่างกันไม่ใช่โรคเดียวกัน แต่หากสงสัยไม่ว่าจะโรคใดอย่านิ่งนอนใจ ควรปรึกษาจิตแพทย์เร็วที่สุด เพื่อจะได้รับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาอย่างทันท่วงที

หากเกิดภาวะหมดไฟจะจัดการอย่างไร นี่คือ 5 กลยุทธ์ในการต่อสู้กับภาวะหมดไฟจากการทำงาน/ความเหนื่อยหน่ายในงาน

5 กลยุทธ์ในการต่อสู้กับภาวะหมดไฟจากการทำงาน

1. ขั้นตอนแรกคือการสำรวจตัวเราเองว่ากำลังประสบกับความเหนื่อยหน่ายในงานหรือไม่ การรับรู้กำลังประสบกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ โดยมีส่วนสังเกตเป็นข้อคำถามดังต่อไปนี้คือ
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง โดยมีการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เนื่องจากการทำงานหรือไม่?
- กลัวที่จะไม่ทำงานทุกวันหรือไม่?
- กังวลเกี่ยวกับการทำงาน แม้ว่าจะเป็นเวลาที่อยู่นาน ในเวลาว่างหรือไม่?
- เคยรู้สึกถูกมองในทางลบอย่างรุนแรง เช่น เหยียดหยามต่องานและเพื่อนร่วมงาน หรืออยู่ห่างกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่?
- รู้สึกไม่สนใจในงานที่เคยเป็นเรื่องง่าย ได้หรือไม่?
- พบปัญหาทางร่างกายมากขึ้นเช่นปวดหัวมากขึ้นหรือไม่?

หากพบเพียง 1 ใน 5 ข้อ นั่นแปลว่า เราสามารถรับรู้อาการของความเหนื่อยหน่ายในงานได้แล้ว และหากพบ 2 ข้อขึ้นไป นั่นคือเรากำลังจะเข้าสู่ภาวะเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวค่ะ มีทางออก โดยสามารถพิจารณาวิธีดำเนินการได้ดังต่อไปนี้

ขอบคุณข้อมูลจาก: โรงพยาบาลกรุงเทพ



cc-health news
มิถุนายน 2567

BURN OUT



5 กลยุทธ์ในการต่อสู้กับภาวะหมดไฟจากการทำงาน (ต่อ)

2. พยายามนอนให้มากขึ้น

การนอนน้อยเกินไป เป็นปัจจัยสำคัญต่อการทำนายนความเหนื่อยหน่ายและเป็นเหตุสนับสนุน ที่น่าจะทำให้งานประจำนั้นเป็นงานที่น่าเบื่อจนเหนื่อยหน่าย การนอนหลับที่ดีขึ้น เป็นสัญญาณสำคัญที่จะทำให้ร่างกายคนเราสามารถฟื้นตัวจากความเหนื่อยหน่าย และพร้อมที่จะกลับไปทำงาน



3. ออกกำลังกาย (หัวใจและหลอดเลือด) อย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายหัวใจและหลอดเลือด ในปัจจุบันมีการวัดได้ด้วยตนเอง การที่จะบอกว่าการออกกำลังกายที่ถึงระดับที่มีผลต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด นั้น สามารถทำได้ง่าย เราจะพบเห็นได้จากในปัจจุบันมีอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น นมฟิตจ้าวานก้าว หรือ smartwatch ที่สามารถวัดการออกกำลังกายของเราในแต่วันได้ว่าถึงระดับออกกำลังหัวใจและหลอดเลือดหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ถึงระดับการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดนั้น ได้รับการยืนยันจากการศึกษาวิจัยว่า สามารถลดอาการเหนื่อยหน่ายอย่างมีนัยสำคัญในเวลาเพียง 4 สัปดาห์



4. ทำสมาธิ

การทำสมาธิแบบฝึกสติ เป็นเทคนิคที่ได้รับการยืนยันทางการแพทย์มายาวนาน ที่สามารถช่วยให้เรารับมือกับปัญหาได้ในทุกสถานการณ์ ซึ่งโปรแกรมฝึกสติ / ทำสมาธิ นั้น ปัจจุบันสามารถเข้าถึงง่ายและปฏิบัติได้ง่าย อาทิเช่น ในแอปพลิเคชัน Headspace หรือในแอปออกกำลังกายใน smartwatch หรือนมฟิตจ้าวานก้าวการออกกำลังกาย ที่ปัจจุบันราคาไม่แพง คนทั่วไปเข้าถึงได้ มีทั้งระบบแอนดรอยด์และไอโอเอส มีวิธีการฝึกฝน เพียงอย่างน้อย 10 นาทีต่อวัน ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ



5. ฝึกหายใจ (Breathing exercise)

การทำสมาธิบางครั้งอาจฟังดูน่ากลัวหรือท้าทาย หลายคนจินตนาการว่าการนั่งสมาธิกำลังนั่งอยู่ในห้องมืดในตำแหน่งที่ต้องเงยบงก และต้องใช้ความพยายามควบคุมจิตใจของให้ว่างเปล่า แต่การทำสมาธิไม่จำเป็นต้องทำให้ร่างกายอึดอัดหรือนั่งลง และไม่จำเป็นต้องบงกบ่ง ให้ใจเราว่างเปล่า ลองออกกำลังกายการหายใจอย่างมีสติ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำสมาธิ หายใจเข้า 4 ครั้งและหายใจออก 4 ครั้ง โดยตั้งสติเพ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก (โดยใช้โต๊ะพรมหรือกลิ้งนอนที่ห้อง โดยหายใจเข้าขึ้น 1 ถึง 8 และหายใจออก นั้น 1 ถึง 8 ค่อยผ่อนลมออกทางปากช้าๆ) เป็นต้น



ขอบคุณข้อมูลจาก: กรมสุขภาพจิต



cc-health news
มิถุนายน 2567



กินเกลือได้วันละกี่ซอง

องค์การอนามัยโลกขอความร่วมมือจากประเทศต่างๆ ให้ร่วมรณรงค์ให้ประชากร **บริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัมต่อคนต่อวัน** หรือเฉลี่ยไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เพื่อลดอัตราของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ

กินเค็มอันตรายยังไปคนไทยกินเค็มเยอะขนาดไหน

โซเดียม เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายที่จริง แล้วมันก็จะแฝงตัวอยู่ในอาหารหลายชนิดเลย โดยเฉพาะอาหารรสเค็ม แล้วก็จะพบมากในอาหารที่สำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง รวมไปถึงอาหารหมักดอง แต่ทานเค็มมากเกินไปจะมีผลต่อสุขภาพอย่างมาก เป็นที่มาของโรคภัยหลายชนิด อีกทั้งคนไทยส่วนใหญ่ติดเค็มแบบไม่รู้ตัว

ทำไมถึงอันตราย

เมื่อทานเค็ม ปริมาณโซเดียมจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายของเราจะเหี่ยวยาน้ำเข้ามาในร่างกายมากขึ้น เพื่อลดความเข้มข้นของโซเดียมในกระแสเลือด จึงเป็นที่มาว่าทำไมเวลาเราทานเค็มแล้วเราจึงกระหายน้ำมากขึ้นนั่นเอง เมื่อของเหลวในร่างกายเพิ่มมากขึ้นจะ หัวใจก็จะทำงานหนักขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น แล้วก็ไตทำงานหนักมากขึ้นด้วย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายอย่างตามมาอย่าง โรคไต ไตวาย ถึงขั้นเสียชีวิตได้

วิธีเลือกเค็มเค็ม

สำหรับคนที่ติดเค็ม ควรลดปริมาณเกลือ น้ำปลา ผงชูรส ในอาหารลงวันละนิด เลี่ยงการทานร้านอาหารที่ปรุงรสเค็มจัด หรือขอให้แม่ค้าลดปริมาณเครื่องปรุงลง

ส่วนอาหารที่โซเดียมแฝงสูง อย่าง อาหารที่สำเร็จรูป เวลาทานก็อย่าเทเครื่องปรุงในของหมด ลดปริมาณลง รวมทั้งควรลดการทานอาหารที่สำเร็จรูปลง

อาหารที่มีความเค็มสูง

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- อาหารแช่แข็ง/เย็น
- ขนมขบเคี้ยว
- ชอสปรุงรส

ขอบคุณข้อมูลจาก: Springnews



cc-health news
มิถุนายน 2567



ติดเค็มเกินไป เพิ่มเสียง!! อ้วนลงพุง

ในปัจจุบันนี้โรคอ้วนและอ้วนลงพุงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุของการเกิดนั้นมาจากการที่กินมากเกินไป (overeating) จากการศึกษาพบว่ารสชาติของอาหารเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนกินอาหารมากขึ้น โดยพบว่า รสเค็มเป็นรสที่ส่งผลต่อการกินมากที่สุด

รสชาติเค็มเปรียบเหมือนยาเสพติดโดยเร่งการผลิตโดปามีน ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ความสุข ทำให้เกิดความรู้สึกอยากอาหาร เมื่อติดรสชาติเค็มแล้วหากไม่ได้รับรสชาติเค็มก็จะรู้สึกท้อแท้หรือหงุดหงิด อารมณ์เสีย นอกจากนั้นผู้ที่ติดรสชาติเค็มเพียงแค่นึกถึงอาหารที่มีรสชาติเค็มก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกหิวและอยากอาหารขึ้นมา จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ที่ชอบกินเค็มอาจจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ชอบกินเค็มเนื่องจากพบความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น กินมากขึ้น โอกาสการได้รับพลังงานที่มาจากอาหารก็จะมากขึ้นตามไปด้วย

วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินเค็มให้ลดลง

- เลือกรับประทานอาหารสดจากธรรมชาติให้มากขึ้น เน้นผัก ผลไม้ สด และลดการกินอาหารแปรรูป
- อ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำ เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมือนกันแต่มีปริมาณของโซเดียมในหน่วยต่อ หรือเลือกดูบรรจุภัณฑ์ที่มีคำว่า ลดการใช้เกลือ หรือ Low sodium
- เลือกน้ำเปล่าแทนที่น้ำหวานหรือน้ำผลไม้ เนื่องจากน้ำผลไม้ในปัจจุบันบางครั้งมีการเติมเกลือลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ แต่จะยิ่งทำให้เราติดรสชาติเค็มมากยิ่งขึ้น
- ชิมรสชาติอาหารก่อนปรุง เครื่องปรุงรสเค็ม
- ตั้งเป้าหมายในการกินเพื่อลดความเค็มลง โดยลดการเติมเครื่องปรุงลงในอาหาร
- เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน อาจขอแยกชอสปรุงรสต่างๆ หรือขอเค็มน้อยแทน

ผู้ที่ชอบกินอาหารเค็มจะเสี่ยงต่อการได้รับปริมาณเกลือเกินไป ซึ่งคือการไม่ได้สัดส่วนของเกลือและน้ำในร่างกาย ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความดันโลหิต ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การได้รับโซเดียมสูงในระยะยาวยังเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะกระดูกพรุน และโรคเมตาบอลิก เพราะอาหาร การที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเค็มอาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากเริ่มจากทีละขั้นตอนเล็กๆ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับเปลี่ยนและเกิดความเคยชินจะทำให้ได้ผลในระยะยาวที่ดีกว่า



Healthy FOOD



cc-health news
มิถุนายน 2567



งานอาชีพอนามัย QIHI งานรณรงค์ PEGA ร่วมกับ AIA

ตรวจ ความหวาน มัน เค็ม อาหาร

ตามแผนงาน โครงการ Stop ติบ ดัน แดก โดยนักโภชนาการ

วันที่ 4 มิถุนายน 2567

ตรวจเมนูอาหารและเครื่องดื่มทั้งสิ้น 29 เมนู

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจเมนูอาหาร

1. เครื่อง Refractory วัดโซเดียม (Salinity Meter)
2. ตราชั่งน้ำหนักดิจิทัล
3. หลอดแก้ววัดปริมาตร
4. โปรแกรม Inmucal-Nutrients

ปริมาณพลังงาน สารอาหารจะอ้างอิงจากหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการพิจารณา สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารเนื้อหลัก (“เกณฑ์คำแนะนำกลุ่มอาหารเนื้อหลัก”)





การตรวจปริมาณเกลือ ด้วยเครื่องตรวจวัดความเค็ม

ระดับความเค็มในอาหารนั้นสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องวัดความเค็มในอาหาร หรือที่เรียกว่า เครื่องตรวจปริมาณเกลือในอาหาร เพื่อให้รู้ว่าในอาหารเหล่านั้นมีปริมาณของเกลือหรือโซเดียมมากน้อยแค่ไหน เพื่อช่วยลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในอาหาร และเพื่อระวังอันตรายของการกินเค็มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไตวาย รวมถึงในปัจจุบันพฤติกรรมการกินของคนไทยนั้น ติดเค็มมากเกินไปอีกด้วย ซึ่งเครื่องวัดความเค็มในอาหารนั้น จะช่วยให้เราได้รับรู้ว่าในอาหาร 1 จาน ที่เรากำลังจะรับประทานเข้าไปนั้น มีปริมาณเกลือเท่าไร

