

สำหรับผู้นประกอบวิชาชีพเวชกรรม-เภสัชกรรม-ทันตกรรมเท่านั้น

ปีที่ 21 ฉบับที่ 274 ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564

ผู้นำนิตยสารทางด้านยาที่มีผู้อ่านมากที่สุด

www.wongkarnpat.com

World Asthma Day 2021

ปลดล๊อคความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคหืด

Uncovering Asthma Misconceptions



รายงานพิเศษ

กรมควบคุมโรคออกประกาศเตือนโรคและภัยสุขภาพที่ต้องระวังในช่วงฤดูฝน

Healthcare X Application

คู่มือวัคซีนลู่โควิด (ฉบับประชาชน)

นานาชาติ:

การป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กและครอบครัว

www.wongkarnpat.com

แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์โดยทีมงานคุณภาพ

Website สำหรับผู้นประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รวบรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ที่ทันสมัย ข้อมูลถึงมือท่านทันที ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา เมื่ยงคลิกเข้ามาที่ www.wongkarnpat.com ได้ข้อมูลดูใจ

กด



ได้ที่ www.facebook.com/วongkarnpat



คณะที่ปรึกษา และคอลัมน์นิสต์

ผศ.พญ.รพีพร โจรังแสงเรือง
 ดร.นพ.สมภพ สุอำพัน
 อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์
 พญ.พัชรีชรา ดิษยวรรณ์วัฒน์
 พญ.วรินทร์ทิพย์ สว่างศรี
 ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์
 ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มนทกานติกุล
 อ.ดร.ภก.สิขวัฒน์ นักร้อง
 อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็องฟู
 อ.ภก.ปรุทธิ์ รุจน์ธำรงค์
 ดร.ภก.ประยุทธ์ ภูวรัตน์วิวิธ
 ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสนห์

กรรมการบริหาร

วาทินี วิชิตกุล

กรรมการผู้จัดการ

สิริพร แสงเทียนฉาย

กองบรรณาธิการ

ปิยาภรณ์ เกตุมา
 มนูญญา นาควิสัย

อาร์ตไดเรกเตอร์

สุกัญญา หิรัญยะวะลิต

ดีไซเนอร์

อาทิตย์ คานต์พิริยะ

พิสูจน์อักษร

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

งานโฆษณา

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์
 พัชรินทร์ ภายหอม
 กนกอร ขจรศักดิ์
 มนูญญา นาควิสัย

ช่างภาพ

คชพล ไชยทุ่งฉิน

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สิริพร แสงเทียนฉาย

โทรศัพท์ติดต่อ หรือสมัครสมาชิกได้ที่

โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101

แฟกซ์ 0-2423-2286

เจ้าของ บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

วงการยาฉบับที่ 274 ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นซึ่งเราทุกคนก็ต้องดูแลและมัดระวังตัวเอง ที่สำคัญ “การ์ดอย่าตก” ต้องไม่ละเลยที่จะล้างมือ สวมใส่หน้ากากอนามัยป้องกันอยู่เสมอเวลาที่ไม่ได้อยู่เพียงคนเดียวทั้งในบ้านและนอกบ้าน และอย่าลืมลงทะเบียนเพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ซึ่งวงการยานี้มีคำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนการเตรียมตัวก่อน-หลัง “เช็กก่อนฉีด” พร้อมวิธีลดความเสี่ยงจาก “ภัยเงียบ” อย่างมั่นใจ รวมถึง “คู่มือวัคซีนสู้โควิดฉบับประชาชน” ซึ่งจัดทำโดยกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องวัคซีนด้วยข้อมูลที่ถูกต้องทางการแพทย์ และมีความรู้ที่เพียงพอในการตัดสินใจเข้ารับการฉีดวัคซีน เพื่อจะได้สร้างความรู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องทั้งก่อนและหลังฉีดวัคซีนตามแผนการฉีดวัคซีนของประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน ซึ่งประกาศโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ใน 5 กลุ่ม ประกอบด้วย 8 โรค และ 3 ภัยสุขภาพที่ต้องระมัดระวังการเจ็บป่วย เพื่อให้ทุกคนได้ดูแลสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้องทั้งนี้ผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาติดตามเนื้อหาที่น่าสนใจทั้งหมดได้ภายในเล่มทางทีมงานนิตยสารวงการยาหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์และเราขอเป็นหนึ่งในการส่งกำลังใจให้แก่บุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทุก ๆ คน ขอให้สู้ ๆ และก้าวข้ามฝ่าวิกฤตินี้ไปด้วยกัน

ทีมงานนิตยสารวงการยา

Contents

ฉบับที่ 274 ประจำเดือนพฤษภาคม 2564

3 Hot News

- อย.พร้อมอำนวยความสะดวกการนำเข้าผลิตภัณฑ์เครื่องช่วยหายใจ
- กรมอนามัยจัดรณรงค์วันนมแม่โลก (World Milk Day 2021) ‘ปิ่นน้ำใจ ให้นมน้อง’

4 รายงานพิเศษ

กรมควบคุมโรคออกประกาศเตือนโรคและภัยสุขภาพที่ต้องระวังในช่วงฤดูฝน

6 เกาะติดสถานการณ์

World Asthma Day 2021
ปลดล็อกความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคหืด
Uncovering Asthma Misconceptions

10 รู้ทันโรค

10 โรคทรวงอกที่สามารถรักษาได้โดยการผ่าตัดส่องกล้องแบบแผลเล็ก

12 Healthcare X Application

คู่มือวัคซีนสู้โควิด (ฉบับประชาชน)

16 รายงานพิเศษ

ค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือไม่เป็นอันตรายต่อประชาชน

18 รายงานพิเศษ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพรณรงค์ประชาชนฉีดวัคซีนผ่านกลไก อสม. และยุว อสม.

20 รายงานพิเศษ

รับมือฮีทสโตรกเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงอย่างเฉียบพลัน

22 เก็บมาฝาก

เที่ยวทะเลอย่างไรให้ปลอดภัยกับผิวพรรณ

25 บทความพิเศษ

หนังตาตก...กล้ามเนื้ออ่อนแรงรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง แก้ปัญหาต่อมไทมัสโตผิดปกติหรือเนื้องอกของต่อมไทมัส

27 ภาวนาสาระ

การป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กและครอบครัว

28 สุนัขไพร-แพย์ทาล็อก

น้ำยาบ้วนปากจากสารสกัดข้าวไทย

31 รายงานพิเศษ

เปิดคู่มือฉีดวัคซีนโควิด-19 ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อน-หลัง “เช็กก่อนฉีด” พร้อมวิธีลดความเสี่ยงจาก “ภัยเงียบ” อย่างมั่นใจ



อย.พร้อมอำนวยความสะดวก การนำเข้าผลิตภัณฑ์เครื่องช่วยหายใจ

นพ.วิฑิต สฤษฏีชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่า ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศระลอกใหม่พบยอดผู้ป่วยที่ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องช่วยหายใจโดยเฉพาะเครื่อง High Flow Nasal Cannula Oxygen เพิ่มมากขึ้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาขอชี้แจงว่าผู้ประกอบการรายใดที่ต้องการนำเข้าผลิตภัณฑ์เครื่องช่วยหายใจ กรุณานำเข้ามาเพื่อใช้ในหน่วยงานของรัฐในหน้าที่ป้องกัน ชันสูตร บำบัดโรค หรือฟื้นฟูสมรรถภาพและสุขภาพชาติไทย รวมทั้งการนำเข้ามาบริจาคให้หน่วยงานของรัฐหรือองค์กรการกุศล ขอให้ผู้นำเข้ายื่นขอนำเข้าพร้อมเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถยื่นได้ที่ด่านอาหารและยาที่นำเข้า ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ด่านอาหารและยาพิจารณาตรวจสอบทันที กรณีนำเข้ามาเพื่อขาย หากมีใบจดทะเบียนสถานประกอบการนำเข้าเครื่องมือแพทย์สามารถนำมายื่นขอนำเข้าพร้อมเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้องได้ที่ อย. โดยจะมีเจ้าหน้าที่ดำเนินการแล้วเสร็จใช้เวลาพิจารณา 3 วันทำการ หากไม่มีใบจดทะเบียนสถานประกอบการนำเข้าจะใช้เวลาในการยื่นขออนุญาตสถานที่ และขอนำเข้าผลิตภัณฑ์ รวมไม่เกิน 4 วันทำการ โดย อย. ได้มีการอำนวยความสะดวกให้ผู้ประกอบการสามารถมายื่นเอกสาร ณ ด่าน



อาหารและยาที่นำเข้า โดยผ่านช่องทาง Fast Track สำหรับผลิตภัณฑ์กลุ่มโควิด-19 กรณีมีผู้นำเข้าสินค้า จะประสานด้านศุลกากรให้แจ้งด่านอาหารและยา และมีการติดต่อผ่านระบบ Line official ระหว่างเจ้าหน้าที่กับตัวแทนออกของเพื่ออำนวยความสะดวกในการนำเข้า

กรมอนามัยจัดรณรงค์วันดื่มนมโลก (World Milk Day 2021) ‘ป็นน้ำใจ ให้นมน้อย’

นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปีเป็น “วันดื่มนมโลก” หรือ “World Milk Day” เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่าง ๆ ให้ความสำคัญและร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์ดื่มนม ซึ่งแคมเปญในปี ค.ศ. 2021 คือ “EnjoyDairy ที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ทุกกลุ่มวัยเห็นความสำคัญของการดื่มนม เนื่องจากในปัจจุบันพบว่าคนไทยดื่มนมน้อยเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก โดยทั่วโลกมีอัตราการเฉลี่ยการดื่มนมอยู่ที่ 113 ลิตร/คน/ปี เอเชียมีการดื่มนม 66 ลิตร/คน/ปี ดังนั้น การจัดกิจกรรมรณรงค์วันดื่มนมโลกประจำปี พ.ศ. 2564 นี้ จึงเป็นการมุ่งเพิ่มเป้าหมายการดื่มนมของคนไทยจาก 18 ลิตร/คน/ปี ในปัจจุบัน เป็น 25 ลิตร/คน/ปี ภายในปี พ.ศ. 2570 โดยในปี พ.ศ. 2564 กรมอนามัย



ร่วมกับภาคีเครือข่ายร่วม “ป็นน้ำใจ ให้นมน้อย” มอบนมโครสจืดให้กับเด็กกลุ่มเปราะบางโดยเฉพาะเด็กด้อยโอกาสในมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัมที่ไม่ได้สังกัดหน่วยงานภาครัฐ จึงไม่เคยได้รับนมจากหน่วยงานใด ตลอดจนเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา (ไม่ได้เข้าโรงเรียน) ในชุมชนแออัด ทั้งที่ติดตามผู้ปกครองมาทำงานก่อสร้างในชุมชนเมือง ครอบคลุมมีรายได้ต่ำ/ไม่มีรายได้ จำนวนกว่า 7,600 กล้อง ให้กับเด็กอายุ 3-14 ปี จำนวน 1,270 คน

กรมควบคุมโรคออกประกาศเตือน โรคและภัยสุขภาพที่ต้องระวังในช่วงฤดูฝน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศเตือนประชาชนป้องกันโรคและภัยสุขภาพ 5 กลุ่ม ประกอบด้วย 8 โรค และ 3 ภัยสุขภาพที่ควรระมัดระวังการเจ็บป่วยในช่วงฤดูฝน เพื่อให้ทุกคนได้ดูแลสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้อง รวมทั้งการร่วมมือของชุมชนและท้องถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญ ทำให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ และมีสุขภาพดีในช่วงฤดูฝนนี้



นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค

กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการแล้ว และในหลายพื้นที่เริ่มมีฝนตกอย่างต่อเนื่อง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ กรมควบคุมโรคจึงได้ออกประกาศกรมควบคุมโรคเรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. 2564 ลงวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 ที่ผ่านมา ซึ่งโรคและภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มจะพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูฝนแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคปอดอักเสบ)
2. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วง)
3. โรคติดต่อจากการสัมผัส (โรคมือ เท้า ปาก และโรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคไข้ฉี่หนู)
4. โรคติดต่ออันตราย (โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา)
5. ภัยสุขภาพ (การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า อันตรายจากการรับประทานเห็ดพิษ อันตรายจากการถูกงูพิษกัด)

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ 1. โรคไข้หวัดใหญ่ พบได้ทุกกลุ่มอายุ แต่จะพบมากในเด็ก และอัตราการเสียชีวิตมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวติดต่อกับการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลาย ที่ปนเปื้อนเชื้อ หากได้รับเชื้อจะมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น

ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล

2. โรคปอดอักเสบ ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย พบได้ทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และผู้ที่มีโรคประจำตัวติดต่อกับการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ การหายใจนำเชื้อที่ปนเปื้อนในอากาศผ่านการไอหรือจาม หากได้รับเชื้อมักจะมีไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อยอย่างเฉียบพลัน ซึ่งทั้งสองโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน

กลุ่มที่ 2 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค จะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย 3 ครั้ง ถ่ายปนเลือด สำหรับการป้องกัน ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังประกอบอาหาร รับประทานอาหาร หรือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ดื่มน้ำสะอาด น้ำต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิท รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ หากต้องการรับประทานอาหารค้างมื้อควรอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง และไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม

กลุ่มที่ 3 โรคติดต่อจากการสัมผัส ได้แก่ 1. โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี จากการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ผื่น ตุ่มน้ำใส อุจจาระของผู้ป่วย จะมีไข้ แต่ไม่ทุกราย มีตุ่มพองใสหรือแผลในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้าหรือกัน ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรงและหายเองได้ ทั้งนี้ขอให้ผู้ปกครองและครูสังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากพบว่ามีอาการสงสัยป่วยให้แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติทันที รีบไปพบแพทย์ และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายดี

2. โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคไข้ฉี่หนู เป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน พบบ่อยในผู้มีโอกาสปีนเขตรกรรรมที่ต้องสัมผัสกับดินหรือน้ำอยู่เป็นประจำ อาการที่พบคือ ไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง หนาวสั่น ตาแดง และปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงโดยเฉพาะกล้ามเนื้อน่อง การป้องกันคือ หลีกเลี่ยงการทำงานในน้ำหรือต้องลุยน้ำลุยโคลนเป็นเวลานาน หากจำเป็นควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมทุกครั้ง

โรคและภัยสุขภาพที่ควรเฝ้าระวังในช่วงฤดูฝน

โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคปอดอักเสบ

โรคติดต่อมาโดยยุงลาย

- โรคไข้เลือดออก
- โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา
- โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

- โรคอุจจาระร่วง

ภัยสุขภาพ

- การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า
- อันตรายจากก้นเห็ดพิษ
- อันตรายจากการถูกงูพิษกัด

โรคติดต่อจากการสัมผัส

- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคเลปโตสไปโรซิส หรือโรคไข้ฉี่หนู

จัดทำ : 20/05/64

DDC กรมควบคุมโรค
 กระทรวงสาธารณสุข
 กรมส่งเสริมสุขภาพ
 กรมสุขภาพจิต, กรมการแพทย์, กรมสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต
 สายด่วน 1422

กลุ่มที่ 4 โรคติดต่อมาโดยยุงลาย ได้แก่ 1. โรคไข้เลือดออก มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก มีจุดแดงที่ผิวหนัง ตับโตอาจกดเจ็บบริเวณชายโครงขวา หากมีอาการรุนแรงอาจช็อกได้ 2. โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา มียุงลายสวนและยุงลายบ้านเป็นพาหะนำโรค อาการคล้ายไข้เลือดออก แต่ต่างกันว่าไม่มีการร่วงของพลาสมา ออกนอกเส้นเลือด จึงไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงขั้นช็อกและเสียชีวิต 3. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา มียุงลายเป็นพาหะ อาการของโรคจะไม่รุนแรง แต่หากติดเชื้อในสตรีมีครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะศีรษะเล็กในเด็กแรกเกิด เด็กมีพัฒนาการช้าและตัวเล็ก หรือมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ การป้องกันขอให้ประชาชนสำรวจพื้นที่ที่มีน้ำขังและร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณรอบ ๆ ตัวบ้านและในชุมชน โดยใช้มาตรการ “3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค” ดังนี้ 1. เก็บบ้านให้สะอาด เช่น พับเก็บเสื้อผ้าใส่ในตู้หรือแขวนให้เรียบร้อย ไม่ให้มีมุมอับทึบ 2. เก็บขยะที่อยู่บริเวณรอบบ้าน และ 3. เก็บน้ำ ภาชนะที่ใส่น้ำเพื่ออุปโภคบริโภค ต้องปิดฝาให้มิดชิด ล้างคว่ำภาชนะใส่น้ำ และเปลี่ยนน้ำในกระถางหรือแจกันทุกสัปดาห์ ป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ทั้ง 3 โรค

กลุ่มที่ 5 ภัยสุขภาพ 1. การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า เมื่อมีฝนตกฟ้าคะนองให้หลบในที่ปลอดภัย เช่น ภายในบ้านหรืออาคาร และหลีกเลี่ยงอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ 2. อันตรายจากการรับประทานเห็ดพิษ หากไม่มั่นใจว่าเป็นเห็ดพิษหรือเห็ดที่รับประทานได้ไม่ควรนำมารับประทาน หรืออาจเลือกรับประทานเห็ดที่มาจากแหล่งเพาะขยายพันธุ์ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เป็นต้น 3. อันตรายจากการถูกงูพิษกัด ควรจัดบ้านให้สะอาด ไม่เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์เลื้อยคลานและงูมีพิษ หมั่นสอดส่องและสังเกตมุมอับของบ้าน โพงงไม้ในรู ในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะอาจมีงูพิษอาศัยอยู่ หากถูกงูพิษกัดต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ลดการเคลื่อนไหวไว้อย่างที่ถูกต้อง และไม่ควรขันชะเนาะ เพราะอาจทำให้น้ำเยื่อหุ้มประสาทเกิดเนื้อตายได้ พร้อมทั้งจดจำลักษณะชนิดของงูที่กัดเพื่อการรักษาที่ถูกต้องและรวดเร็ว



World Asthma Day 2021 ปลดล๊อคความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคหืด Uncovering Asthma Misconceptions

เนื่องใน “วันโรคหืดโลก: World Asthma Day 2021” ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การหืดโลก กำหนดให้ปีนี้ตรงกับวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “ปลดล๊อคความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคหืด: Uncovering Asthma Misconceptions”

ศ.ดร.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล นายกสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย (TAC) จึงใช้โอกาสนี้รณรงค์ย้ำเตือนให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคหืด และการดูแลตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิต

ปัจจุบันพบว่าอัตราการป่วยของผู้ป่วยโรคหืดลดลง แต่อัตราตายจากอาการร่วมของโรคหืดกลับเพิ่มขึ้น เห็นได้จากข้อมูลของ worldlifeexpectancy.com พบคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหืดวันละ 8-9 ราย คิดเป็น 3,142 รายต่อปี คิดเป็น 3.42 ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งผู้ใหญ่จะเสียชีวิตมากกว่าเด็กประมาณ 5 เท่า

สาเหตุส่วนใหญ่คือ ไม่ได้พ่นยาป้องกันหอบต่อเนื่อง และเวลามีอาการกำเริบก็จะพ่นยาไม่ทัน/ไม่ถูกวิธี เนื่องจากผู้ป่วยหรือผู้ดูแลขาดความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อมีอาการ ดังนั้น ทางสมาคมฯ จึงมีหน้าที่ให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง และสร้างความเข้าใจเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย

‘โรคหืด’ เป็นโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ และสามารถรักษาให้หายได้ แต่เป็นอันตรายต่อชีวิตสูงหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เป็นโรคที่เกิดจากภาวะหลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้นมากผิดปกติ ทั้งจากการติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของหลอดลมหดเกร็ง ตีบแคบเป็นพัก ๆ ทำให้เกิดอาการเหนื่อย หายใจลำบากตามมา

ปัจจัยแวดล้อมเกิดขึ้นได้ทั้งจากทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย หากครอบครัวมีประวัติหรือผู้ป่วยมีภาวะโรคร่วม อย่างภาวะนอนกรนจนอุดกั้นทางเดินหายใจ โรคอ้วน และอาการภูมิแพ้ รวมถึงสิ่งกระตุ้นให้อาการหอบกำเริบ เช่น ฝุ่นละอองในอากาศ PM 2.5 ฝุ่นละอองตามบ้านเรือน ควันบูหรี ขนสัตว์/สัตว์ เชื้อรา ละอองเกสรดอกไม้ สารเคมี เป็นต้น ล้วนเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหืดได้

การรักษาผู้ป่วยโรคหืดไม่ใช่รักษาเฉพาะโรคหืดอย่างเดียว แต่จะรักษาโรคร่วม เช่น แพ้อากาศ ไซนัส ไอเรื้อรัง ภาวะนอนกรน กรดไหลย้อน ภาวะอ้วน ทำให้โรคหอบหืดคุมอาการยาก

ขณะที่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่าโรคหืดเป็นอาการเรื้อรัง รักษาไม่หาย ทำให้ขาดความสม่ำเสมอในการใช้ยา ซึ่งปกติผู้ป่วยจะมียาติดตัว 2 ประเภท คือ

1. ยาควบคุม สำหรับใช้ระยะยาว ช่วยให้รักษาหาย
 2. ยาฉุกเฉิน ใช้ในกรณีที่มีอาการหอบกำเริบ
- ช่วยขยายหลอดลม

แต่ในความเป็นจริง ‘โรคหืด’ สามารถรักษาหาย ยิ่งรักษาเร็วและต่อเนื่องยิ่งมีโอกาสหายสูง โดยในเด็กมีโอกาสหายมากกว่าร้อยละ 50 ส่วนผู้ใหญ่และผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีอาการรุนแรงกว่าเด็กและพ่นยาได้ยากกว่า เพราะบางคนชินกับอาการจนไม่รู้ว่าเป็นตัวเองว่าเป็นโรคหืด

ที่สำคัญการรักษาด้วยการใช้ยาสเตียรอยด์สูดพ่นต้องสม่ำเสมอเป็นประจำ ไม่ว่าจะแสดงอาการหรือไม่แสดงก็ตาม และต้องสามารถปรับลด/เพิ่มขนาดของยาตามผลการรักษาโรคได้เหมือนโรคเรื้อรังทั่วไป เช่น เบาหวาน ความดัน ไม่แนะนำให้หยุดยารักษาโรคหืดด้วยตัวเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบได้

โดยเฉพาะท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาหรือโควิด-19 หลายคนเกิดคำถามว่าโรคหืดจะเพิ่มความเสี่ยงในการติดโควิด-19 หรือไม่ คำตอบคือ ไม่



เพราะผลการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าคนปกติกับผู้ป่วยโรคหืดมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ไม่แตกต่างกัน แต่หากผู้ป่วยโรคหืดได้รับเชื้อโควิด-19 อาจมีภาวะปอดอักเสบรุนแรงมากกว่า กลับกันการใช้ยาสเตียรอยด์สูดพ่นในผู้ป่วยโรคหืดเป็นประจำยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 แบบรุนแรง หากแต่เมื่อเป็นโรคหืดแล้วอัตราการสูญเสียทั้งชีวิต ซึ่งจากสถิติในประเทศไทยมีถึง 7,000 คนต่อปี และคุณภาพชีวิตที่ผู้ป่วยต้องใช้เวลารักษาตัวทำให้สูญเสียโอกาสในการดำเนินชีวิตกรณีที่ป่วยเป็นระยะยาวนานจากอาการเรื้อรังของโรคมีมากกว่า

ความเข้าใจผิดอีกประการคือ ผู้ป่วยโรคหืดไม่ควร/ไม่สามารถออกกำลังกายได้...ไม่เป็นความจริงทั้งหมด เพราะโรคหืดอาจแย่งลงในผู้ป่วยบางรายหลังออกกำลังกายแต่ความจริงคือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยให้อาการหอบหืดดีขึ้น เป็นเป้าหมายในการรักษาให้ผู้ป่วยหายจากอาการป่วย และสามารถออกกำลังกายได้เหมือนคนปกติทั่วไป

สมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย (TAC) จึงมีความพยายามอย่างยิ่งในการสร้างแนวทางการรักษาโรคหืดให้เป็นมาตรฐาน สำหรับแพทย์เฉพาะทางและแพทย์ทั่วไปที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคหืดได้อย่างเท่าทันด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัยเหมาะสมกับผู้ป่วยที่มีอาการมาก/น้อยแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละประเทศ

ไม่ว่าจะเป็นการจัดอบรมบุคลากรทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง เพื่ออัปเดตข้อมูลแนวทางการรักษาใหม่ในระดับสากล รวมถึงการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อวิเคราะห์แยกแยะปัญหา จำแนกปัจจัยความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพการใช้ชีวิตและอาจนำไปสู่ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหืด

การปรับตัวในการให้ความรู้ผ่านระบบ E-Learning และส่งข้อมูลไปยังสมาชิกทั่วโลกได้นำไปวิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาจนตกผลึกเป็นแนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคหืดที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

นอกจากนี้สมาคมฯ ยังสนับสนุนให้มีการขยายเครือข่ายการดำเนินงานของคลินิกโรคหืดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังแบบง่ายในโรงพยาบาลทั่วประเทศที่ไม่มีแพทย์เฉพาะทาง ส่งเสริมให้มีสถานบริการสาธารณสุข

โรคหืดทั้งในระดับโรงพยาบาลศูนย์ในภูมิภาคทั่วประเทศ โรงพยาบาลทั่วไป จนถึงโรงพยาบาลชุมชน ให้ผู้ป่วยได้เข้าถึงการรักษา เข้าถึงยาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทางสมาคมฯ ยังยื่นหยัดตั้งมั่นกำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นรูปธรรมและใช้ได้จริง ผลักดันระดับนโยบายที่ได้รับการผลักดันต่อเนื่องให้คนเข้าถึงบริการที่เท่าเทียมกัน

เพื่อให้ทุกคนตื่นรู้ถึงภัยของโรคหืด แต่ไม่ตื่นกลัว เพราะโรคหืดไม่ใช่โรคที่น่ากลัว หากรู้จักสังเกต ดูแลและรับประทานยาในการรักษาอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี หายขาดจากโรคได้

นอกจากนี้ **รศ.นพ.ธีระศักดิ์ แก้วอมตวงศ์ เลขาธิการสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย (TAC)** ได้กล่าวเสริมว่า เนื่องในโอกาสวันโรคหืดโลก หรือ World Asthma Day ถือได้ว่าเป็นระยะเวลากว่า 2 ทศวรรษที่มีการจัดตั้งวันหืดโลกในปี พ.ศ. 2541 ภายใต้ความร่วมมือ



ของกลุ่มทำงานทางด้านสาธารณสุขเพื่อพัฒนาการดูแลรักษาโรคหืดให้เกิดมาตรฐานเท่าเทียมกันทั่วโลก โดยมีความเท่าเทียมกันทั้งในการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข การวินิจฉัย และการรักษา รวมทั้งยังให้ความสำคัญในเรื่องของทรัพยากรทางด้านสาธารณสุข (Healthcare accessibility)

อย่างไรก็ตาม เป็นที่ทราบดีว่าความรู้เกี่ยวกับโรคหืดและความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหืดในยุคที่ social media สามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการวินิจฉัยการรักษาโรคหืด (Information accessibility) ในบางด้าน ซึ่งจะต้องได้รับการปรับปรุงและแก้ไข เนื่องจากความเข้าใจผิดบางอย่างอาจมีผลต่อการวางแผนการรักษาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหืด

ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้มีการพูดถึงข้อมูลด้านใดด้านหนึ่งของโรคหืดที่ปัจจุบันยังมีผู้ป่วยโรคหืดจำนวนมากที่อาจเข้าใจผิด ซึ่งสมาคมฯ กำลังเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตาม Theme ของ World Asthma Day 2021 ที่มีหัวข้อว่า Uncovering Asthma Misconceptions หรือปลดล๊อคความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโรคนี้ ได้แก่

1. โรคหืดเป็นโรคติดต่อและสามารถติดต่อกันได้ ซึ่งคำตอบที่ถูกต้องคือ โรคหืดไม่ใช่โรคติดต่อ แต่การติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียทำให้อาการหืดกำเริบหรือมีอาการแย่ลงได้ การรักษาโรคหืดด้วยยาสูดพ่นสเตียรอยด์เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
2. การรักษาโรคหืดต้องใช้ยาสเตียรอยด์ที่สูดพ่นในขนาดสูงเพื่อรักษาโรค คำตอบคือ ไม่จริง การรักษาโรคหืดมีการปรับลดยา ขนาดของยาควบคุมโรคหืดสามารถจะปรับขึ้น ๆ ลง ๆ ตามผลการรักษาโรคได้เหมือนโรคเรื้อรังทั่วไป เช่น เบาหวาน อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้หยุดยารักษาโรคหืดเองในผู้ป่วยเพราะอาจทำให้โรคกำเริบได้
3. โรคหืดทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่ควรรอกำลังหากผู้ป่วยมีโรคหืด คำตอบคือ ไม่จริง การออกกำลังกายช่วยให้อาการหืดดีขึ้น แต่โรคหืดอาจแย่ลงในผู้ป่วยบางรายหลังออกกำลังกาย ซึ่งเป้าหมายในการรักษาโรคหืด นอกจากทำให้ผู้ป่วยไม่มีอาการแล้ว ยังต้องทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการออกกำลังกายเหมือนคนปกติทั่วไปที่ไม่มีโรคหืดอีกด้วย

4. โรคหืดเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 หรือไม่ คำตอบคือ ไม่จริง จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าผู้ป่วยโรคหืดใน cohort หรือกลุ่มผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 ไม่แตกต่างกับผู้ป่วยที่ไม่ติดเชื้อ COVID-19 แต่อาจพบความรุนแรงของโรคปอดอักเสบมากกว่าผู้ป่วย COVID-19 ที่ไม่มีโรคหืด และพบว่าปัจจัยเรื่องตัวรับเชื้อไวรัสในผู้ป่วยโรคหืดที่ได้รับยาสูดพ่นคอร์ติโคสเตียรอยด์ลดลง ดังนั้น โรคหืดจึงไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 และการรักษาโรคหืดด้วยยาสูดพ่นสเตียรอยด์สูงสุดเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19

ในโอกาสวันโรคหืดโลกเดือนพฤษภาคมครั้งนี้ จึงอยากเน้นย้ำให้ทุกคนตื่นตัวถึงภัยของโรคหืด พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อยกระดับการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นระบบในองค์กรรวมทั้งระดับบุคคล องค์กร สมาคม และประเทศต่อไป





10 โรคกรวยอกที่สามารถรักษาได้

โดยการผ่าตัดส่องกล้องแบบแผลเล็ก

ในยุคที่ฝุ่นละออง PM 2.5 เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทั่วทุกภาคของประเทศไทย และยุคของเชื้อโควิด-19 ระบาด ทำให้คนไทยต้องใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับสภาพภูมิอากาศ และฝุ่นละอองในอากาศที่มีมลภาวะเป็นพิษ ซึ่งจากสาเหตุดังกล่าวส่งผลทำให้โรคทางทรวงอกนับเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นตามมา โดยตามสถิติของสมาคมศัลยแพทย์ทรวงอกแห่งประเทศไทยในปี พ.ศ. 2563 พบว่ามีผู้ป่วยได้ทำการรักษาโดยการผ่าตัดโรคในช่องทรวงอกมากกว่า 5,000 รายทั่วประเทศ โดยอวัยวะที่อยู่ในทรวงอก ประกอบไปด้วยหัวใจ ปอด หลอดอาหาร หลอดลม รวมถึงเส้นเลือดที่สำคัญอีกมากมาย หากเราเกิดอาการผิดปกติ อาการต่าง ๆ มักจะแสดงออกมากขึ้นอยู่กับตำแหน่งของแต่ละโรค ดังนั้นการรักษาให้ถูกจุด เช่น การตรวจหาสาเหตุของโรคทรวงอกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยจะต้องรับรู้และเลือกที่จะรับการรักษา

นพ.ศิระ เลหาทัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญศัลยศาสตร์ทรวงอกเฉพาะทางด้านผ่าตัดส่องกล้อง โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กล่าวว่า วิธีการผ่าตัดในอวัยวะช่องทรวงอกนั้น ตามมาตรฐานยังคงเป็นการผ่าตัดแบบเปิดซึ่งทำการผ่าตัดโดยการใช้อุปกรณ์เปิด่างซี่โครงบริเวณซี่ที่ 5 โดยแผลผ่าตัดขนาดประมาณ 15-20 เซนติเมตร เพื่อเข้าไปทำการผ่าตัดในบริเวณช่องทรวงอก ข้อดีคือ สามารถเห็นชัดและการผ่าตัดทำได้ง่าย และวิธีนี้เราจะสามารถโยกซ้ายหรือโยกขวาและเห็นมุมต่าง ๆ ได้มากกว่า เนื่องจากเป็นแผลผ่าตัดที่เปิดขนาดใหญ่ ส่วนข้อเสียคือ อาจส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหรือซี่โครงหัก หรือทำให้เกิดการระคายเคืองของเส้นประสาทที่อยู่บริเวณดังกล่าว นอกจากนี้ยังทำให้มีแผลเป็นขนาดใหญ่ มีโอกาสเสียเลือดมาก มีอาการเจ็บปวดหลังได้รับการผ่าตัด และผู้ป่วยต้องพักฟื้นเป็นเวลานาน



ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีที่มีคุณภาพ มีการพัฒนามากขึ้น รวมถึงมีศัลยแพทย์ที่มีความสามารถในการผ่าตัดมากขึ้น ส่งผลทำให้วิธีการผ่าตัดมีการพัฒนาไปมากเช่นเดียวกัน โดยแนวทางการรักษาโรคปอดและทรวงอกเปลี่ยนจากการผ่าตัดแบบเปิดเป็นการผ่าตัดส่องกล้องแบบแผลเดียว (Uniportal video assisted thoroscopic surgery; VATS) โดยใช้เลนส์ยาวร่วมกับอุปกรณ์ผ่าตัดแบบเฉพาะผ่าตัดผ่านช่องซี่โครงบริเวณที่ 4 หรือ 5 โดยไม่มีเครื่องถ่างขยาย โดยมีขนาดแผลประมาณ 3-4 เซนติเมตรเท่านั้น ส่งผลทำให้ผู้ป่วยหลังผ่าตัดมีอาการเจ็บลดลง แผลเล็ก ฟิ้นตัวได้ไว และสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติได้เร็วขึ้น ซึ่งผลของการผ่าตัดจะไม่มี ความแตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบกับ การผ่าตัดแบบเปิด

สำหรับ 10 โรคเกี่ยวกับทรวงอกที่สามารถทำการผ่าตัด โดยการส่องกล้องแบบแผลเล็ก ได้แก่ 1. โรคมะเร็งปอด (Lung cancer) 2. โรคเนื้องอกในปอด (Benign lung nodule) 3. โรคลมรั่วในเยื่อหุ้มปอด หรือลมรั่วขณะมีประจำเดือน (Spontaneous or Catamenial pneumothorax) 4. โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี (Myasthenia gravis) 5. โรคเนื้องอกของต่อมไทมัส (Thymoma) 6. โรคหนองในปอด (Empyema thoracic) 7. โรคน้ำขังในเยื่อหุ้มหัวใจหรือช่องอก (Malignant Pericardial effusion, Malignant Pleural effusion) 8. โรคเหงื่อออกที่มือ (Palmar hyperhidrosis)

9. โรคอกบุ๋ม (Pectus excavatum) 10. โรคถุงน้ำในช่องทรวงอก (Pericardial cyst, Bronchogenic cyst, Esophageal cyst)

อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดด้วยวิธีการส่องกล้อง ผู้ป่วยจะต้องมีการเตรียมพร้อมประกอบด้วย 1. ต้องหยุดรับประทานยาบางชนิดก่อนผ่าตัด เช่น แอสไพรินหรือยาละลายลิ่มเลือด 2. หากผู้ป่วยสูบบุหรี่ต้องเลิกสูบบุหรี่ก่อนการผ่าตัด 3. หมั่นออกกำลังกายก่อนเข้ารับการผ่าตัด 4. ฝึกการหายใจด้วยอุปกรณ์ที่เรียกว่า สไปโรมิเตอร์ 5. หลีกเลี่ยงการรับประทานหรือดื่มหลังเที่ยงคืนก่อนการผ่าตัด 6. ผู้ป่วยบางรายต้องได้รับการตรวจพิเศษเพิ่มเติมตามดุลยพินิจของแพทย์ เช่น เอกซเรย์ทรวงอกเพื่อดูหัวใจและปอด, ตรวจ CT scan หัวใจและปอด และการตรวจ PET/CT scan เพื่อค้นหาเนื้อเยื่อมะเร็ง

การผ่าตัดส่องกล้อง (VATS) สามารถทำการผ่าตัดได้ในโรคที่กล่าวมาข้างต้น แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจแนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของศัลยแพทย์เป็นหลัก และตามความสามารถของศัลยแพทย์ทรวงอกที่มีความเชี่ยวชาญด้านผ่าตัดส่องกล้อง การผ่าตัดแบบส่องกล้องมีข้อห้ามคือ ผ่าตัดซ้ำซ้อน เช่น ตัดต่อเส้นเลือดหรือมีก้อนที่มีขนาดใหญ่มากกว่า 7 เซนติเมตร สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านทรวงอกยิ่งรักษาได้เร็ว โอกาสหายขาดก็ยิ่งสูงขึ้น



การผ่าตัดแบบส่องกล้อง

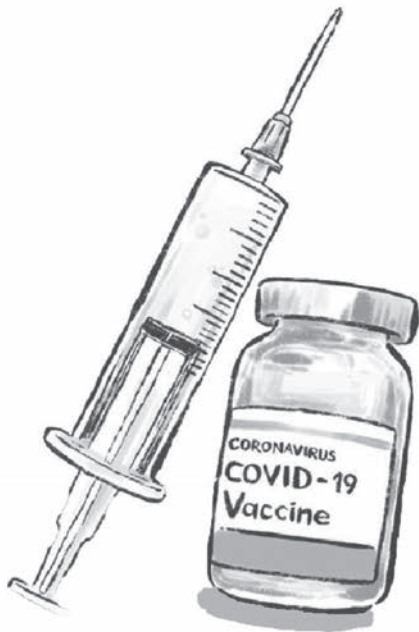
- แผลเล็ก
- บาดเจ็บน้อย
- ระยะเวลาฟื้นตัวเร็ว




การผ่าตัดแบบส่องกล้องแบบไม่ใช้ท่อช่วยหายใจ

- มะเร็งระยะเริ่มต้น, ขนาดก้อนน้อยกว่า 5 ซม.
- อายุผู้ป่วยไม่เกิน 70-75 ปี
- ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจ
- ร่างกายไม่อ้วน, ดัชนีมวลกายไม่เกิน 30 BMI
- ไม่เคยได้รับการฉายแสง





คู่มือ วัคซีน สู้โควิด

(ฉบับประชาชน)

ดร.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า สสส. ได้จัดทำ “คู่มือวัคซีนสู้โควิด ฉบับประชาชน” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องวัคซีนด้วยข้อมูลที่ถูกต้องทางการแพทย์ และมีความรู้ที่เพียงพอในการตัดสินใจเข้ารับการจัดวัคซีน โดยคู่มือฉบับนี้เกิดจากความร่วมมือระหว่าง สสส. กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ (UNICEF) สถาบันวัคซีนแห่งชาติ รวบรวมแหล่งข้อมูลที่ครบทุกเรื่องเกี่ยวกับวัคซีนที่ประชาชนควรได้อ่านก่อนเข้ารับการจัดวัคซีน เพื่อให้รู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ทั้งก่อนและหลังฉีดวัคซีน ซึ่งตามแผนการจัดวัคซีนของประเทศไทยจะเริ่มฉีดวัคซีนระยะที่ 2 ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้ที่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2504) และผู้ป่วย 7 กลุ่มโรค ประกอบด้วย 1. โรคทางเดินหายใจเรื้อรังรุนแรง 2. โรคหัวใจและหลอดเลือด 3. โรคหลอดเลือดสมอง 4. โรคไตเรื้อรัง 5. โรคมะเร็งทุกชนิด 6. โรคเบาหวาน และ 7. โรคอ้วน โดยเริ่มฉีดวัคซีนในวันที่ 7 มิถุนายน-31 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ส่วนการจัดวัคซีนระยะที่ 3 เริ่มฉีดเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2564 ให้กับประชาชนทั่วไปช่วงอายุตั้งแต่ 18-59 ปี การฉีดวัคซีนจะช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อโควิด-19 และสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ (herd immunity) ให้กับสังคมไทย

นพ.นคร เปรมศรี ผู้อำนวยการสถาบันวัคซีนแห่งชาติ กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมก่อน ระหว่าง และหลังการจัดวัคซีน มีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้ 1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวัคซีนและขั้นตอนการรับบริการให้เข้าใจ 2. สำรวจตนเองหากมีไข้สูงในวันนัดหมายฉีดวัคซีนควรแจ้งขอเลื่อนการจัด



ถาม ถ้าฉีดวัคซีน แล้วติดเชื้อโควิดจะเป็นอย่างไร ?

ตอบ อาจติดเชื้อแบบไม่มีอาการ หรืออาการน้อยมาก ดังนั้นจึงยังจำเป็นต้องสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่คนที่อ่อนแอ



วัคซีนเพื่อสังคมไทย ผู้โควิด

ถาม ผู้ป่วยมะเร็งแบบไหน ควรฉีดวัคซีนโควิดก่อน ?

ตอบ ผู้ป่วยมะเร็งทุกชนิด ที่อยู่ระหว่างรักษา ด้วยเคมีบำบัด ควรฉีดวัคซีนก่อน



วัคซีนเพื่อสังคมไทย ผู้โควิด

ถาม สามารถฉีดวัคซีนอื่น เช่น ไขหวัดใหญ่ คอตีบ บาดทะยัก หัดเยอรมัน ในระยะใกล้เคียงวัคซีนโควิด ได้หรือไม่ ?

ตอบ แนะนำให้ฉีดห่างกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์



วัคซีนเพื่อสังคมไทย ผู้โควิด

ถาม ถ้าเคยติดโควิดแล้ว การรับวัคซีน จะอันตรายหรือไม่ ?

ตอบ ไม่อันตราย แต่ควรฉีดหลังจากติดเชื้ออย่างน้อย 3-6 เดือน และอาจฉีดเพียง 1 เข็ม



วัคซีนเพื่อสังคมไทย ผู้โควิด

ออกไปก่อน 3. เมื่อถึงวันนัดหมาย ควรไปถึงสถานที่ฉีดก่อนเวลาอย่างน้อย 30 นาที 4. ตรวจสอบข้อมูลยืนยันตัวบุคคลลงทะเบียนผ่านไลน์ “หมอพร้อม” ในโทรศัพท์มือถือให้เรียบร้อย 5. ให้ข้อมูลสุขภาพอย่างละเอียดและถูกต้อง เช่น ประวัติการแพ้ยา วัคซีน อาหาร สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ 6. หลังได้รับวัคซีนควรเฝ้าระวังอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างน้อย 30 นาที 7. เมื่อได้รับวัคซีนเข็มแรกควรเตรียมตัวสำหรับการนัดหมายฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 และ 8. ทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง และล้างมือทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการฉีดวัคซีน

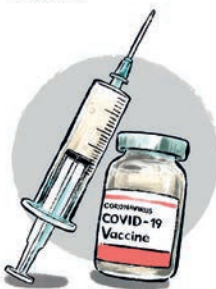
“คู่มือวัคซีนสู้โควิดฉบับประชาชน” มีเนื้อหาจำนวน 18 หน้า และใช้ภาพการ์ตูน และอธิบายเนื้อหาอย่างง่าย ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน COVID-19 ทั้งนี้เนื้อหาเกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่อง COVID-19 มีดังนี้

- ความรู้เรื่อง COVID-19 และความเสี่ยงของเรา
- รู้จักวัคซีน COVID-19
- วัคซีนทำงานอย่างไร
- วัคซีนต่างชนิดมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยต่างกันหรือไม่
- ฉีดวัคซีนแล้วยังมีโอกาสติดเชื้อ และแพร่เชื้อได้
- การรับรองประสิทธิภาพ คุณภาพ และความปลอดภัยของวัคซีน
- ใครควรได้รับวัคซีน
- ใครไม่สามารถรับวัคซีนได้
- อาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีน
- การให้บริการวัคซีน
- ข้อปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการรับวัคซีน
- คลายความสงสัยเรื่องวัคซีน



รู้จักวัคซีนโควิด

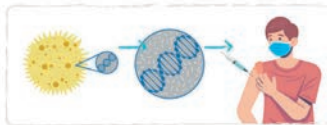
วัคซีน เป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการยับยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา COVID-19 วัคซีนคือสารชีววัตถุที่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคโดยทำงานเสมือนเป็น “ผู้ซ้อม” ให้ร่างกายได้ฝึกฝนกลไกการป้องกันโรคตามธรรมชาติให้รู้จักและมีความพร้อมในการต่อสู้กับเชื้อโรคจริง



วัคซีนอาจผลิตมาจาก

1. เชื้อโรคที่ถูกทำให้อ่อนฤทธิ์ หรือเชื้อโรคที่ตายแล้ว
2. บางส่วนของเชื้อโรค หรือ โปรตีนสังเคราะห์ ที่มีลักษณะคล้ายกับบางส่วนของเชื้อโรค
3. สารพันธุกรรมบางส่วนของเชื้อโรค
4. การตัดต่อพันธุกรรมของเชื้อก่อโรค เข้าไปในไวรัสชนิดอื่น

โดยที่วัคซีนทุกชนิด ไม่สามารถก่อโรคได้



นอกเหนือจากสารชีววัตถุที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันแล้ว ในวัคซีนยังมีส่วนประกอบอื่น เพื่อเพิ่มความคงตัว หรือเพิ่มประสิทธิภาพของวัคซีน



ชนิดของวัคซีนโควิด

วัคซีนโควิด-19 มีหลายชนิด ข้อมูลปัจจุบัน (26 เมษายน 2564) มีวัคซีน 13 ชนิด ที่มีผลการทดลองประสิทธิภาพในมนุษย์ระยะที่ 3 หรืออยู่ระหว่างการทดสอบในมนุษย์ระยะที่ 3 และมีการอนุญาตให้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน (EUA) ในบางประเทศแล้ว ได้แก่

1. วัคซีนที่ใช้เทคโนโลยีใหม่ในการผลิต เช่น วัคซีนของบริษัท AstraZeneca ,วัคซีนของบริษัท Pfizer-BioNTech, วัคซีนของบริษัท Moderna, วัคซีนของบริษัท Johnson & Johnson, วัคซีนของสถาบัน Gamaleya, และวัคซีนของบริษัท CanSinoBio
2. วัคซีนที่ใช้เทคโนโลยีดั้งเดิมในการผลิต ใช้กับวัคซีนหลายชนิดมาก่อน เช่น วัคซีนของบริษัท Sinovac, บริษัท Sinopharm-Beijing, บริษัท Sinopharm-Wuhan, บริษัท Bharat Biotech, สถาบัน Vector Institute, บริษัท Anhui Zhifei Longcom, สถาบัน Chumakov Center

วัคซีนโควิด-19 ทุกชนิดได้รับการรับรองว่ามีประสิทธิผลในการลด “การเจ็บป่วยรุนแรงและการเสียชีวิต” และยังสามารถป้องกันการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้อีกด้วย แม้ว่าปัจจุบัน จากข้อมูลการศึกษาต่างๆ จะแสดงว่า ผู้รับวัคซีนแล้วยังมีโอกาสติดเชื้อได้ก็ตาม แต่เราจะสังเกตได้ว่า ภายหลังจากนำวัคซีนไปใช้จริงในประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลก จะเห็นว่าในหลายประเทศสามารถควบคุมการระบาดได้และมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยเชิงตื้นที่และลดลง ซึ่งทำให้มีความหวังว่าวัคซีนอาจช่วยลด “โอกาสการติดเชื้อและแพร่เชื้อ” ในสังคมได้

นอกจากคุณสมบัติของวัคซีนแต่ละชนิดที่ต่างกัน การบริหารจัดการวัคซีนแต่ละชนิดก็แตกต่างกัน เช่น อุณหภูมิที่เก็บรักษา จำนวนเข็มที่ต้องฉีด (โดยส่วนใหญ่ต้องฉีด 2 เข็ม) หรือระยะเวลาห่างการฉีดแต่ละเข็ม ทั้งนี้จากข้อมูลในปัจจุบัน การฉีดวัคซีนเข็มที่ 1 และเข็มที่ 2 ต้องใช้วัคซีนชนิดเดียวกัน



**อาการไม่พึงประสงค์
หลังการฉีดวัคซีน**

อาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีนโควิด-19 เป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป และไม่ได้บ่งชี้ถึงความอันตราย อาการไม่พึงประสงค์ส่วนใหญ่ มักไม่รุนแรงและหายได้เองในระยะเวลาไม่นาน เช่น อาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ลมหายใจหอบ แน่นท้อง เวียนศีรษะ ซึ่งอาการเหล่านี้ อาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวบ้าง แต่ตามองอีกมุมหนึ่ง อาการเหล่านี้มักเป็นสัญญาณแสดงว่า ร่างกายกำลังต่อสู้กับไวรัสจนกระทั่งสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต

คนทั่วไปมักเข้าใจผิดและเรียก "อาการไม่พึงประสงค์ภายหลังการฉีดวัคซีน" ว่า "อาการแพ้วัคซีน" ซึ่งสำหรับทางการแพทย์นั้น อาการแพ้วัคซีนเกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองทางภูมิคุ้มกันต่อวัคซีน มากกว่าปกติ ซึ่งมันได้ทำการแพ้เป็นส่วนหนึ่งของอาการไม่พึงประสงค์ภายหลังการฉีดวัคซีน

วัคซีนแต่ละชนิดมีโอกาสเกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างกัน แต่วัคซีนที่ได้รับการรับรองและขึ้นทะเบียนแล้ว ถือว่าผ่านการพิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์มากกว่าโทษ และไม่ก่อผลข้างเคียงรุนแรง หรือหากพบผลข้างเคียงรุนแรงจะระบุในอัตราที่ต่ำมาก โดยอาการไม่พึงประสงค์หลังการฉีดวัคซีนอาจ "เกิดจากวัคซีนโดยตรง" หรืออาจ "ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรง" ก็ได้

อาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรง ได้แก่ อาการทางจิตใจที่มักพบในกลุ่มผู้รับวัคซีนที่มีความเครียด ความกลัว และความกังวล หรือ อาการเจ็บป่วยที่เกิดพร้อมกับการฉีดวัคซีน เช่น การเสียชีวิตจากโรคประจำตัวของผู้สูงอายุหลังการฉีดวัคซีน



ผลข้างเคียงเหล่านี้อาจสร้างความวิตกกังวลแก่สังคมวงกว้างได้ หากไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

**ข้อปฏิบัติก่อน-ระหว่าง-และหลัง
การรับวัคซีน**

“
ทุกคนต้องสวมหน้ากาก
รักษาระยะห่าง
และล้างมือทั้งก่อน
ระหว่าง และหลังการ
ฉีดวัคซีน
”

หากเป็นไปได้ ผู้รับวัคซีนควรถือข้อมูลเกี่ยวกับวัคซีน และขั้นตอนการรับบริการให้เข้าใจ หากมีข้อสงสัยให้ปรึกษาสถานบริการหรือบุคลากรสุขภาพ หรือโทรศัพท์ 1422 เมื่อถึงวันนัดหมาย ควรไปถึงสถานที่ฉีดก่อนเวลา เตรียมเอกสารหรือข้อมูลเพื่อยืนยันตัวบุคคล ข้อมูลสุขภาพ ลงทะเบียนผ่านไลน์ "หมอพร้อม" ในโทรศัพท์มือถือเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาทีหลังการฉีดเพื่อแจ้งระงับอาการข้างเคียง

หลังได้รับวัคซีนควรเฝ้าระวังอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น หากมีไข้ หรือปวดศีรษะ ให้รับประทานยาแก้ปวด และหากมีอาการผิดปกติอื่นๆ ที่ไม่แน่ใจ เช่น มีผื่นลมพิษ ไข้สูงมาก หน้ามืด เป็นลม แขนขาอ่อนแรง เจ็บหน้าอก ให้รีบปรึกษาบุคลากรสุขภาพ หรือโทรศัพท์ 1422 และรีบไปพบแพทย์ หรือ โทร 1669

หลังจากได้รับวัคซีนเข็มแรกควรเตรียมตัวสำหรับการนัดหมายฉีดวัคซีนเข็มที่สอง

ทั้งนี้ ทุกคนยังคงต้องสวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง และล้างมือทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการฉีดวัคซีน



สแกน
"หมอพร้อม" ที่นี่



“

**อาการข้างเคียงรุนแรง
จากการแพ้วัคซีนนั้น
อาจเกิดได้ แต่น้อยมาก
โดยเฉพาะการแพ้
อย่างรุนแรงพบน้อยกว่า
5 ในหนึ่งล้านเหตุการณ์**
- ข้อมูล ณ วันที่ 20 เม.ย. 2564

”

ส่วนอาการไม่พึงประสงค์ร้ายแรงจากการได้รับวัคซีนนั้น สามารถเกิดได้ แต่พบน้อยมาก โดยเฉพาะการแพ้อย่างรุนแรง หรือที่ในทางการแพทย์เรียกว่าการแพ้ชนิดแอนาฟิแล็กซิส ซึ่งข้อมูลในปัจจุบันพบน้อยกว่า 5 ในหนึ่งล้านเหตุการณ์ โดยอาการแพ้วัคซีนที่พบ ได้แก่ การมีผื่นขึ้น ลมพิษ คัน บวมที่ใบหน้า ปากหรือลำคอ หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ ครั่นไถ่ ปวดท้อง มีลมหายใจหลังการฉีดวัคซีน ในช่วง 30 นาทีแรก ดังนั้นการพักสังเกตอาการอย่างน้อย 30 นาทีหลังได้รับวัคซีนจึงจำเป็น อย่างไรก็ตาม นอกจากประสิทธิภาพวัคซีนชนิดนี้โดยตรง เป็นการยากที่จะคาดคะเนว่า ผู้ได้รับวัคซีนรายใดจะมีอาการข้างเคียงแบบรุนแรง ดังนั้นตามมาตรฐานทางการแพทย์ จึงต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ไว้เต็มพื้นที่ เพื่อรักษาอาการแพ้ได้ทันทันที



นอกจากอาการแพ้วัคซีนแล้ว การรับวัคซีนยังอาจเกี่ยวข้องกับปัญหาการเกิดคลื่นเลือด ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงแต่พบได้น้อยมาก รัฐบาลไทยมีความร่วมมือในการเฝ้าระวังผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และมีระบบรองรับและช่วยเหลือหากเกิดการอันไม่พึงประสงค์

ข้อมูลอ้างอิง

- คู่มือวัคซีนผู้โควิด (ฉบับประชาชน) <https://www.thaihealth.or.th/Books/714/คู่มือวัคซีนผู้โควิดฉบับประชาชน.html>
- รวมข้อสงสัยที่คุณหาคำตอบได้จากคู่มือวัคซีนผู้โควิดฉบับประชาชน www.facebook.com/socialmarketingth/posts/2787512298165777
- คู่มือวัคซีนผู้โควิดฉบับประชาชน ชี้ควรรออ่านก่อนฉีดวัคซีน <https://www.hfocus.org/content/2021/05/21580>

ค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ ไม่เป็นอันตรายต่อประชาชน



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เผยผลสำรวจค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือจำนวน 2,217 สถานี โดยตรวจวัดในช่วงความถี่ 950 ถึง 2100 เมกะเฮิรตซ์ (MHz) พบว่าค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่วัดได้มีอยู่ในช่วงระหว่าง 0.000255-0.01776 วัตต์ต่อตารางเมตร (W/m²) ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานประมาณ 500-1,000 เท่า สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ได้ออกมายืนยันว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือปลอดภัยต่อประชาชน

นพ.ศุภกิจ ศิริลักษณ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยว่า จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ หรือ กสทช. ซึ่งเป็นหน่วยงานให้ใบอนุญาตประกอบกิจการโทรคมนาคมการติดตั้งสถานีฐานระบบโทรศัพท์เคลื่อนที่หรือมือถือ พบว่าในปี พ.ศ. 2560 มีสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือจำนวน 115,684 สถานี และในปี พ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 170,577 สถานี เพื่อรองรับปริมาณการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีความกังวลถึงความปลอดภัย โดยได้มีการสอบถามมาที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือไม่ ซึ่งที่ผ่านมาหน่วยงานขององค์การอนามัยโลกที่เป็นหน่วยงานระหว่างประเทศเพื่อการวิจัยมะเร็ง หรือ International Agency for Research on Cancer; IARC ได้จัดให้สนามแม่เหล็กไฟฟ้าอยู่ในตัวกระทำที่อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งกลุ่ม 2B เป็นกลุ่มเดียวกับพวกผักดอง น้ำมันเบนซิน และไอระเหยของน้ำมันเบนซินที่มีผลอาจเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็ง จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยมีการศึกษาวิจัยกันมากในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้โทรศัพท์มือถือ แต่ยังไม่พบหลักฐานที่เพียงพอจะสรุปได้ว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานี



ฐานระบบโทรศัพท์มือถือมีผลร้ายหรืออันตรายต่อสุขภาพ จนกระทั่งในวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 องค์การอนามัยโลก ได้ออกมายืนยันว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบ โทรศัพท์มือถือปลอดภัยต่อประชาชน อย่างไรก็ตาม ประชาชน ยังมีความกังวลถึงความปลอดภัยจากการสัมผัสคลื่นแม่เหล็ก ไฟฟ้า

นพ.ศุภกิจ กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยสำนักรังสีและเครื่องมือแพทย์เป็นห้องปฏิบัติการอ้างอิง ด้านรังสีและเครื่องมือแพทย์ของประเทศ มีภารกิจในการประเมินความเสี่ยงจากภัยสุขภาพและคุ้มครองผู้บริโภค ด้วยผลทางห้องปฏิบัติการ ในปีงบประมาณ 2562-2563 ได้สำรวจค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือเพื่อวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าและตรวจสอบว่าเกินกว่าค่าที่มาตรฐานสากลกำหนดหรือไม่ (International Commission on Non-ionizing Radiation Protection; ICNIRP) โดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความถี่ 950 MHz มีค่าไม่เกิน 4.5 W/m² ความถี่ 1800 MHz มีค่าไม่เกิน 9 W/m² และความถี่ 2100 MHz มีค่าไม่เกิน 10 W/m² เพื่อเป็นการประเมินความเสี่ยงและคุ้มครองผู้บริโภค ผลสำรวจวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจาก สถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือในเขตกรุงเทพมหานคร 50 เขต อำเภอเมืองในเขตปริมณฑล 5 จังหวัด และอำเภอเมือง ในจังหวัดภาคกลาง 16 จังหวัด รวมทั้งสิ้น 2,217 สถานี โดยตรวจวัดในช่วงความถี่ 950-2100 MHz พบว่าค่า สนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่วัดได้อยู่ในช่วงระหว่าง 0.000255-0.01776 (W/m²) ซึ่งค่าที่วัดได้นี้ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย โดยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานประมาณ 500-1,000 เท่า จึงมีความปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อประชาชนที่อยู่ใกล้เคียง กับสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ

แม้ว่าผลสำรวจวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานี ฐานระบบโทรศัพท์มือถือจะอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย สำนักรังสี และเครื่องมือแพทย์มีแผนงานจะเฝ้าระวังประเมินความเสี่ยง และคุ้มครองผู้บริโภคเกี่ยวกับสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานี ฐานระบบโทรศัพท์มือถืออย่างต่อเนื่อง โดยปีงบประมาณ 2565 จะดำเนินการขยายการตรวจวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังภัยสุขภาพ และสื่อสารให้ประชาชนได้ทราบต่อไป

สนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบ โทรศัพท์มือถือไม่ก่ออันตรายแก่ประชาชน

ถ้ามีสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ **จำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมาก** จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนหรือไม่?

จากข้อมูลสำมะโน กสทช.

ปี	จำนวนสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ
ปี 2560	115,684 สถานี
ปี 2562	170,577 สถานี

หากขอสมมติว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ จะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลในประชาชน

เมื่อคนรับสัญญาณหรือได้รับสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่สูบเป็นเวลา **ส่งผลให้สุขภาพหรือร่างกายอ่อนแอลงได้**

ในปีงบประมาณ 2562-2563 สำนักรังสีและเครื่องมือแพทย์ ได้สำรวจค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ เพื่อวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เพื่อตรวจสอบว่าเกินกว่าค่าที่ มาตรฐานสากล (ICNIRP) กำหนดหรือไม่

โดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

- ➔ ความถี่ 950 MHz มีค่าไม่เกิน 4.5 W/m²
- ➔ ความถี่ 1,800 MHz มีค่าไม่เกิน 9.0 W/m²
- ➔ ความถี่ 2,100 MHz มีค่าไม่เกิน 10.0 W/m²

ผลสำรวจ

การวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้า จากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ

จังหวัด	จำนวนสถานี
เขตกรุงเทพมหานคร	50 สถานี
จังหวัดปริมณฑล	50 สถานี
จังหวัดอื่นในเขต ปริมณฑล	16 จังหวัด
จังหวัดภาคกลาง	50 สถานี

ในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2561 องค์การอนามัยโลกได้ออกมายืนยันว่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ ปลอดภัยต่อประชาชน

การเฝ้าระวัง

แม้ว่าผลสำรวจวัดค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้า จากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือจะอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย สำนักรังสีและเครื่องมือแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ นี้แผนงานจะเฝ้าระวังประเมินความเสี่ยงและคุ้มครองผู้บริโภค เกี่ยวกับสนามแม่เหล็กไฟฟ้าจากสถานีฐานระบบโทรศัพท์มือถือ อย่างต่อเนื่อง

ในปีงบประมาณ 2565 จะดำเนินการขยายการตรวจวัด ค่าสนามแม่เหล็กไฟฟ้าให้ครอบคลุมสถานีทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังภัยสุขภาพและสื่อสารให้ประชาชนต่อไป

“ค่าที่วัดได้นี้ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย”

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: กลุ่มคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า สำนักรังสีและเครื่องมือแพทย์ 02-951-0000 ต่อ 9963 brmd.cmp@dmsc.mail.go.th





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพพรณรงค์ประชาชน ฉีดวัคซีนผ่านกลไก อสม. และยูว อสม.



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) สนับสนุนการชักชวนครอบครัวไทย พร้อมใจฉีดวัคซีนผ่านกลไก อสม. และยูว อสม. ร่วมเคาะประตูบ้านในการเป็น ด่านหน้าเพื่อดูแลประชาชนและนำครอบครัว อสม. ทุกภาคทั่วประเทศมาฉีดวัคซีน ด้วยความสมัครใจ

นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) เปิดเผยว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เป็นผู้ที่มีบทบาท ในการปฏิบัติงานเฝ้าระวังป้องกันโรคอย่างเข้มแข็งในสถานการณ์ที่มีการระบาดของ โรคโควิด-19 เพิ่มมากขึ้น หลังจากที่รัฐบาลได้จัดหาวัคซีนที่มีคุณภาพสำหรับ ประชาชน และเริ่มกระจายวัคซีนไปยังจังหวัดทุกจังหวัดในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2564 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพมีการดำเนินการโดย อสม. เคาะประตูบ้านเพื่อเป็น ด่านหน้าในการดูแลประชาชน และนำครอบครัว อสม. มาฉีดให้ครบ จึงจำเป็น ที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ประชาชน โดยการขึ้นทะเบียน รับวัคซีนต้องมีการจัดระบบในแต่ละจังหวัด และมอบหมายให้นายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดเป็นผู้ติดตามดูแลระบบการรับวัคซีน ที่สำคัญเราได้สร้างกลุ่มยูวอาสาสมัคร สาธารณสุข (ยูว อสม.) หมายถึงเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไปที่อยู่ในระบบ การศึกษาและนอกระบบการศึกษาที่สมัครใจเป็นจิตอาสาด้านสุขภาพที่มีความ มุ่งมั่นเสียสละเข้ามาช่วยเหลือและทำงานในการดูแลสุขภาพให้แก่เพื่อน นักเรียน ครอบครัว และคนในชุมชนให้มีสุขภาพดี โดยบทบาทของยูว อสม.



โดยทั่วไปจะทำหน้าที่เป็นนักสื่อสารสุขภาพ ถ่ายทอดความรู้ และวิธีการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติให้กับเพื่อนนักเรียน นำไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัวและชุมชน รวมทั้งทำหน้าที่เชื่อมประสานการทำงานระหว่างโรงเรียนและ อสม. ในชุมชน

นพ.ธเรศ กล่าวว่า กลยุทธ์ที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โดยกองสุขศึกษา ได้ดำเนินการให้ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.) และเครือข่ายเด็กและเยาวชนในระดับต่าง ๆ ทำหน้าที่ชักชวนคนในครอบครัวฉีดวัคซีนภายใต้สุขบัญญัติข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม การที่ทุกคนฉีดวัคซีนโควิด-19 ถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ

1. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง และป้องกันการติดเชื้อโควิด-19
2. หากได้รับเชื้อโควิด-19 ก็จะป้องกันไม่ให้มีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต และ
3. หากประชาชนฉีดวัคซีนเป็นสัดส่วนระดับ 70% ขึ้นไปก็จะเกิดภูมิคุ้มกันหมู่ ทำให้การแพร่ระบาดยุติลงหรือลดความรุนแรงของการระบาดลงได้

“ผมสนับสนุนยุว อสม. ให้เป็นนักสื่อสารสุขภาพ นำแนวทางสุขบัญญัติในเรื่องของการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคมภายใต้คำขวัญ “ยุว อสม. ชวนครอบครัวไทยพร้อมใจฉีดวัคซีน” โดยใช้หลัก 3 ช คือ **ช.ที่ 1 ชี้แจงความปลอดภัยและประโยชน์ที่ได้รับจากวัคซีน** โดยยุว อสม. จะทำความเข้าใจกับเพื่อนนักเรียนนำไปถ่ายทอดคนในครอบครัว เรื่องการฉีดวัคซีน **ช.ที่ 2 ชักชวน** การลงทะเบียนเพื่อไปฉีดวัคซีน แก่คนในครอบครัว และ **ช.ที่ 3 ช่วยเหลือการลงทะเบียน** หากลงทะเบียนไม่ได้ก็ช่วยลงทะเบียนให้และติดตามอาการหลังจากฉีดวัคซีน และนอกจากยุว อสม. จะดูแลคนในครอบครัวแล้วยังเป็นกำลังสำคัญที่ช่วยสื่อสารให้กับเพื่อนนักเรียนบอกต่อคนในครอบครัวตนเองและคนรอบข้างให้เกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการฉีดวัคซีนโควิด-19 และในวันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปีถือเป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อย้ำเตือนให้คนไทย

ทุกคนได้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานตามแนวทางที่เรียกว่าสุขบัญญัติ 10 ประการ อย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและสร้างเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม”

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นภาวะวิกฤติทั่วโลก กระทรวงสาธารณสุขและทุกหน่วยงานภาคีเครือข่ายต่าง ๆ จึงรณรงค์ให้เด็กและเยาวชน และประชาชนตระหนักถึงการป้องกันอันตรายจากโควิด-19 ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ล้างมือ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น ไข้หวัดใหญ่และวัณโรค และการฉีดวัคซีนถือเป็นเรื่องสำคัญและเป็นวาระแห่งชาติ จึงอยากเชิญชวนคนไทยเข้ารับการฉีดวัคซีนให้มากที่สุด เพราะการฉีดวัคซีนเป็นมาตรการสำคัญที่จะหยุดยั้งความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด-19 ได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน สปส. Call center 1426 และเว็บไซต์กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ <https://hss.moph.go.th>



รับมือฮีทสโตรก เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงอย่างเฉียบพลัน



โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไปซึ่งมักเกิดจากการทำงาน ใช้แรงงาน หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง มักเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า และมักเกิดในช่วงฤดูร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นในอากาศสูง อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงทีจะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ บางรายถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้

พญ.ดวงพร รุธิรโก อายุรแพทย์ และแพทย์เฉพาะทางด้านเวชบำบัดวิกฤตระบบประสาท โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล กล่าวว่า โรคลมแดด หรือภาวะฉุกเฉินจากความร้อน (Heatstroke) แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ตามสาเหตุที่ทำให้เกิด ได้แก่ 1. Classic heatstroke or Non-exertional heatstroke เกิดจากการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงแล้วทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงตาม มักพบในคนที่อยู่ในบริเวณที่อากาศร้อนและชื้นเป็นเวลานาน 2. Exertional heatstroke ในกรณีนี้อุณหภูมิร่างกายมักสูงขึ้นจากการทำงานหรือออกกำลังกายอย่างหนักในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เกิดง่ายขึ้นในคนที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสี่ยงอีกหลายอย่างที่ทำให้ผู้ป่วยบางรายมีโอกาสเกิดภาวะฮีทสโตรกได้ง่ายขึ้น เช่น อายุที่น้อยหรือมากเกินไป มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย การใช้ยาบางกลุ่มที่ทำให้สูญเสียสารน้ำ หรือร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่ออุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้นได้อย่างเต็มที่ รวมถึงการดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้กลไกการควบคุมอุณหภูมิร่างกายผิดปกติทำให้เกิดฮีทสโตรกได้เช่นกัน หรือการที่ร่างกายต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างเฉียบพลัน เช่น





ในกรณีที่เดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศที่อากาศร้อนหรือในช่วงที่เกิดคลื่นความร้อน ร่างกายปรับตัวไม่ทันก็ทำให้เกิดฮีทสโตรกได้ง่าย

อาการของผู้ป่วยที่เป็นฮีทสโตรกจะมีอุณหภูมิกาย 40 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า ร่วมกับภาวะความรู้สึเปลี่ยนแปลงอาจเกิดอาการสับสน กระวนกระวาย เพื่อ ชักหรือหมดสติได้ หัวใจเต้นเร็ว อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยบางรายจะมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังแดง แพทย์จะวินิจฉัยโรคจากการทราบประวัติว่าผู้ป่วยมีสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะนี้ การตรวจร่างกายพบว่ามีอุณหภูมิกายสูงร่วมกับอาการแสดงในระบบต่าง ๆ บางกรณีอาจวินิจฉัยร่วมกับผลตรวจเลือดและเอกซเรย์เพื่อค้นหาภาวะแทรกซ้อนของฮีทสโตรกร่วมด้วย ในผู้ป่วยบางรายที่มีโรคและความผิดปกติทางระบบประสาทอยู่เดิมเมื่อต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงเป็นเวลานานหรือมีภาวะที่ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นมากอาจทำให้อาการทางระบบประสาทที่เคยมีกลับเป็นซ้ำได้ เช่น ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดสมอง multiple sclerosis หรือโรคลมชัก ซึ่งกลไกที่กระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้นจะแตกต่างกันในแต่ละโรค

ด้าน นพ.ภวิศ เหลืองเวชการ แพทย์เฉพาะทางด้านเวชบำบัดวิกฤตระบบประสาท โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะฮีทสโตรก หรือโรคลมแดด มีความแตกต่างจากสโตรก (stroke) คือ ภาวะฉุกเฉินของระบบประสาทที่เกิดจากหลอดเลือดสมองตีบ/อุดตัน หรือแตก ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการอ่อนแรง ชา พูดลำบาก ปากเบี้ยว หรือการทรงตัวผิดปกติเฉียบพลัน ต้องได้รับการรักษาเร่งด่วน แต่จะมีแนวทางการวินิจฉัยและการรักษาที่แตกต่างไปจากฮีทสโตรก ซึ่งทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้หลายอย่างโดยขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงผิดปกติ โดยหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะสำคัญต่าง ๆ จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

เช่น โรคทางสมองมีโอกาสทำให้เกิดอาการชัก สมองบวม อาจเกิดการเสียหายถาวรของเซลล์สมอง อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อสลาย (Rhabdomyolysis) ส่งผลกระทบต่อภาวะไตวายเฉียบพลันได้ การสูญเสียสารน้ำทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงตับลดลงอาจทำให้เกิดภาวะตับวาย มีการทำงานที่หนักขึ้นของหัวใจอาจส่งผลให้หัวใจเต้นผิดปกติจนเกิดภาวะหัวใจวายได้ อาจทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางระบบการหายใจ (Acute respiratory distress syndrome) อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่าย หรือเกิดลิ่มเลือดในร่างกาย

แพทย์แนะนำวิธีรับมือเบื้องต้นสามารถทำได้โดยการลดอุณหภูมิร่างกาย ได้แก่ 1. พาผู้ป่วยเข้ามาพักในที่ร่ม หรือในที่ที่มีเครื่องปรับอากาศและมีอุณหภูมิที่เย็นลง 2. ถอดเสื้อผ้าและคลายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่นจนเกินไปออกเพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัว 3. อาจเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำเย็น หรือใช้ถุงน้ำแข็งวางบริเวณศีรษะ ลำคอ รักแร้และขาหนีบ หรืออาจใช้สเปรย์น้ำเย็นพ่น 4. ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เนื่องจากเครื่องดื่มประเภทนี้จะทำให้ความสามารถในการปรับอุณหภูมิของร่างกายสูญเสียไป รวมถึงการดื่มน้ำเย็น ๆ ในทันทีจะทำให้เกิดการหดเกร็งของกระเพาะอาหารได้

ทั้งนี้ภาวะฮีทสโตรกป้องกันได้ดังนี้ สวมใส่เสื้อผ้าโปร่งระบายลมได้ง่าย หากรู้ตัวว่าจะต้องไปอยู่ในที่มีอากาศร้อน อาจป้องกันตัวเองจากแสงแดดโดยสวมใส่แว่นกันแดดหรือหมวก รวมถึงใช้ครีมกันแดดที่มี SPF มากกว่า 15 ขึ้นไป ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักในที่ที่มีอากาศร้อนและถ่ายเทไม่สะดวก





เที่ยวทะเลอย่างไรให้ปลอดภัยกับผิวพรรณ

ถึงเวลาเข้าสู่ช่วงเมษายน-พฤษภาคม หน้าร้อน หลังจากหลาย ๆ คน อยู่ในช่วงของ Work From Home จนเบื่อ เด็ก ๆ ก็ได้หยุดเรียนช่วงปิดเทอม แถมรัฐบาลก็ใจดีประกาศให้หยุดยาว และวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-19 ก็เริ่มฉีดให้แก่ประชาชนกันแล้ว หลาย ๆ จังหวัดก็ได้มีการคุมเข้มและเฝ้าระวังกันอย่างต่อเนื่อง บางจังหวัดก็ปราศจากผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แล้วในหลาย ๆ จังหวัด แต่ก็อย่าชะล่าใจ ต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคมต่อไปเรื่อย ๆ ให้ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และหากต้องเดินทางไปที่ท่องเที่ยวทะเล ช่วงนี้ ซึ่งทะเลกำลังสวยมาก มีชายหาดหลายแห่งที่มีสีเขียวมรกตมองดูสะอาดตา ธรรมชาติได้ฟื้นตัวเองไปพร้อม ๆ กับการที่ยังไม่มีนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาเที่ยวในประเทศ ดังนั้น จึงต้องรีบไปเที่ยวกันให้สนุกกันก่อนที่จะมาลุยงานกันต่อ

การไปเที่ยวทะเล เดินเล่นชายหาด แต่กลัวแสงแดด แล้วเราจะทำอย่างไรดี!

ผศ.พญ.สุวิรากร ธรรมศักดิ์ ประธานฝ่ายกิจกรรมสังคม สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย กล่าวว่า แสงแดดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวแก่ ผิวเสื่อมเกิดริ้วรอย เกิดฝ้า กระ และมะเร็งผิวหนัง

ตัวช่วยที่ 1 การเตรียมหมวกและร่มไปด้วย หากจะไปทะเลจะใส่เสื้อแขนยาว ชายยาว ก็อาจจะดูตลก ดังนั้น ควรพกเสื้อคลุมกันแดด ผ้าคลุมปิดขา เวลาไม่จำเป็นต้องชุดสวยก็ให้คลุมผ้าชายทะเลพันทับกางเกงขาสั้นหรือบิกินีก็ได้ ถึงแม้จะไม่หนามากแต่ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง และถึงแม้ว่าเราจะทาสารกันแดดแล้วแต่แสง UVA สามารถผ่านผ้าได้ และก็ช่วยกรองแสงแดดได้





ในระดับหนึ่ง ขึ้นอยู่กับชนิดของผ้าด้วย ส่วนหมวกควรจะเป็นแบบปีกกว้างเพื่อให้คลุมหน้าได้ และช่วงนี้ต้องใส่หมวกก่อนนําย่อยแล้วก็ทำให้ช่วยกันแสงแดดได้ดี

ตัวช่วยที่ 2 สารกันแดดเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เด็ดขาด ดังนั้น ต้องทาตั้งแต่ใบหน้า หลังคอ แขน ขา แผ่นหลัง โดยเฉพาะผู้ชายไม่มีผมบังด้านหลังต้นคอจะเป็นบริเวณที่ผิวไหม้ง่าย การทาพบว่าทุกวันนี้จะทาไม่ทั่วถึงและไม่ได้ประสิทธิภาพที่ต้องการ การทาที่ถูกต้องปริมาณความหนา ต้องให้ได้ 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร คือ ถ้าเป็นครีมต้อง 2 ช้อนนิ้วชี้ต่อ 1 หน้า หรือถ้าเป็น โลชั่นให้เทในอุ้งมือได้ขนาดประมาณเหรียญ 10 บาท ทาให้ทั่วใบหน้า ใบหูหลังคอบริเวณท้ายทอย และทาทุกส่วนที่อยู่บนอกร่มผ้า หากทำกิจกรรมมีเหงื่อหรือกิจกรรมทางน้ำต้องทาซ้ำ ๆ ทุก 2 ชั่วโมง

เคล็ดลับการเลือกสารกันแดด การจะเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ดีและเหมาะสมนั้นจะต้องเลือก 1. เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่กันได้ทั้ง UVA และ UVB โดยจะมีการเขียน PA+++ สำหรับการกัน UVA และ SPF สำหรับการกัน UVB โดยเลือกที่ค่าสูงไว้ก่อน ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ให้ได้สูงสุด SPF50 ที่เห็นสูงกว่านี้อาจไม่ถูกต้อง 2. เลือกตามกิจกรรมที่ทำ หากลงน้ำ ต้องเลือกชนิดกันแดดได้ Water-Resistance อาจจะเป็นชนิดน้ำ ครีมหรือสเปรย์ก็ได้ และทาซ้ำ เช่นเดียวกับใบหน้า 3. วันที่ครีมฟ้าครีมฝน ไม่มีแสงแดดก็ต้องทา เพราะแสง UV ยังผ่านมาได้ 4. UVA ไม่ทำให้ไหม้ แต่ทำให้ผิวคล้ำได้อย่างเฉียบพลัน ส่วน UVB ทำให้ผิวไหม้ได้ และยังทำให้ผิวคล้ำช้าและอยู่นานกว่า หลายคนจึงมักจะบ่นว่าตอนไปเที่ยวไม่เห็นดำหรือผิวคล้ำ แต่พอกลับจากไปเที่ยว ผิวก็ค่อย ๆ คล้ำ เพราะ Delayed Tanning ของ UVB นั่นเอง 5. หมั่นตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้งเพราะสารกันแดดหากเก็บไว้ไม่ดี โดนความร้อนหรือแสงสว่าง อายุของสารกันแดด ก็จะสั้นลง บางครั้งพอนำมาทาแล้วไม่ได้ผล หรือเกิดอาการแพ้สารกันแดดได้

ตัวช่วยที่ 3 หากเกิดอาการผิวไหม้แดดจะทำอย่างไร หากเตรียมตัวมาดีแล้วแต่ยังเกิดอาการ แสบผิว แดง ปวดแสบปวดร้อน ให้ลดอุณหภูมิในร่างกาย อาบน้ำ ทาครีมให้ความชุ่มชื้น ถ้าหากมีว่านหางจระเข้ให้ผ่านเอาส่วนที่เป็นเจลใส ๆ มาประคบบริเวณที่แสบร้อน หากมียาแก้แสบ ให้ทายาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ได้ ตั้มน้ำสะอาด วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ ถ้าปวดมาก ให้รับประทานยาแก้ปวด แก้ไขได้

ตัวช่วยที่ 4 อย่าลืมสวมแว่นตากันแดด เนื่องจากแสงแดดและลมเป็นอันตรายต่อดวงตา ทำให้เกิดต้อเนื้อ ต้อลม ควรใส่แว่นตากันแดดด้วย และถ้าให้ป้องกันแบบเต็มที่ควรเลือกแบบที่มี ปิดด้านข้างด้วย

ตัวช่วยที่ 5 ไปเที่ยวทะเลต้องพึงระวังเรื่องแมงกะพรุนด้วย แมงกะพรุนจะมี 2 ชนิดที่เป็นอันตรายคือ แมงกะพรุนกล่องและแมงกะพรุนสาย โดยเฉพาะช่วงวันฝนตก แมงกะพรุนจะถูก น้ำทะเลพัดเข้าฝั่ง หากร่างกายโดนหรือสัมผัสกับแมงกะพรุนอย่าเพิ่งตกใจ ให้รีบล้างด้วยน้ำทะเล สะอาด อย่าใช้น้ำเปล่าล้างโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้กระเปาะพิษแมงกะพรุนแตก ที่สำคัญหากมี น้ำสัมผัสขุให้ผสมน้ำ พยายามล้างนาน ๆ ให้สังเกตว่าที่ชายทะเลมีต้นผักนึ่งทะเลหรือไม่ ถ้ามีให้ใช้ ส่วนนี้บดกับน้ำให้ละเอียด แล้วเอามาพอกที่บริเวณแผลจะช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อนได้

ตัวช่วยที่ 6 การตื่มน้ำสะอาดมาก ๆ รับประทานวิตามินซี ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วย ลดอาการอักเสบจากการถูกแดดเผาได้ คราวนี้ก็สามารถไปเที่ยวทะเลได้อย่างสบายใจ



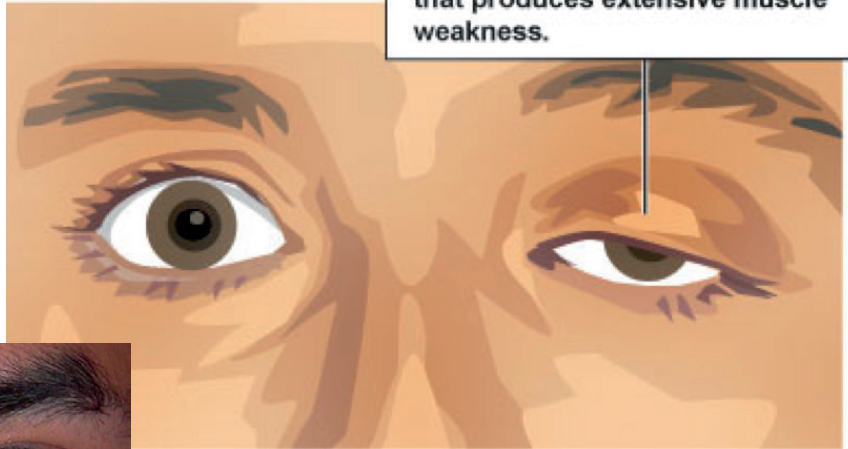


หนังตาตก...กล้ามเนื้ออ่อนแรงรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง แก้ปัญหาคอต่อมไทมัสโตผิดปกติหรือเนื้องอกของต่อมไทมัส

ในอดีตหากเห็นใครบางคนที่มีปัญหาลักษณะของหนังตาตก อาจไม่ใช่มาจากสาเหตุของกล้ามเนื้อหย่อนหรืออายุที่เปลี่ยนไป แต่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้ออ่อนแรงบริเวณใบหน้า หรือที่เรียกว่า “โรคภัยแอสทีเนีย กราวิส” (Myasthenia Gravis; MG) ที่คนไทยมักนิยมเรียกว่า “โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือเอ็มจี” โดยโรคนี้เกิดจากภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไปทำลายตัวรับสัญญาณประสาทที่อยู่บนกล้ามเนื้อของตัวเอง ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง โดยปัจจุบันยังไม่สามารถอธิบายสาเหตุของความผิดปกติของโรคได้ อาการที่พบบ่อยที่สุดของโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง (MG) คือ อาการหนังตาตก ส่งผลทำให้เห็นภาพซ้อน อาการเหล่านี้มักจะดีขึ้นในช่วงเช้า ๆ หลังจากตื่นนอนหรือหลังจากพักผ่อน ในบางรายอาจส่งผลต่อกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย รวมไปถึงระบบส่วนกลางทำให้เกิดอาการ เช่น แขนขาอ่อนแรง เกิดอาการตะคริว รวมไปถึงส่งผลต่อการกลืนอาหารหรือการหายใจ จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจจากอายุรแพทย์ระบบประสาท

นพ.ศิริ เลหาททัย กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง (MG) ควรได้รับการตรวจหาภาวะต่อมไทมัสโตผิดปกติหรือเนื้องอกของต่อมไทมัสด้วยการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ทรวงอก (CT chest) โดยมักจะพบร่วมด้วยประมาณ 30% ของผู้ป่วย ในวิธีการรักษาปัจจุบันโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง (MG) สามารถรักษาได้ด้วยยาที่มีฤทธิ์ลดการทำลายสารสื่อประสาทที่บริเวณรอยต่อ





ระหว่างเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ และในผู้ป่วยกลุ่มที่มีเนื้องอกต่อมไทมัสควรได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด ส่วนในบางรายที่ไม่มีเนื้องอกอาจจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด ซึ่งผู้ป่วยหลังได้รับการผ่าตัดโดยส่วนมาก มักจะมีอาการที่ดีขึ้น และสามารถลดการใช้ยากดภูมิคุ้มกันลงได้

การผ่าตัดต่อมไทมัสใต้น้ำกลีวอย่างก็คิด

ต่อมไทมัสปกติเป็นอวัยวะที่อยู่บริเวณหน้าหัวใจ โดยตัวต่อมมีลักษณะคล้ายผีเสื้อ ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันในช่วงแรกเกิด จากนั้นตัวต่อมไทมัสจะค่อย ๆ ฝ่อลงจนเป็นเพียงเนื้อเยื่อไขมันในช่วงผู้ใหญ่ ฉะนั้นการตัดต่อมไทมัสไปจะไม่ส่งผลต่อการทำงานของระบบในร่างกาย

การผ่าตัดนั้นในอดีตได้ทำการผ่าเปิดกระดูกบริเวณหน้าอก (Median sternotomy) แต่ปัจจุบันการผ่าตัดต่อมไทมัสสามารถทำการผ่าตัดด้วยการส่องกล้อง (Video assisted thoracoscopic surgery; VATS thymectomy) แผลจุดเดียวขนาด 2.5 เซนติเมตร ข้างลำตัวทั้ง 2 ข้าง ระยะเวลาอนโรงพยาบาลเฉลี่ยเพียงแค่ 2-3 วันเท่านั้น โดยจากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการผ่าตัดเปิดและการผ่าตัดส่องกล้องนั้น ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการผ่าตัด นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในเรื่องของระยะเวลาอนโรงพยาบาลที่สั้นกว่า และมีภาวะแทรกซ้อนทางร่างกายน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการใดที่รักษาได้หายขาด แต่การผ่าตัดต่อมไทมัสส่งผลทำให้ผู้ป่วยมากกว่า 80% มีพัฒนาการเรื่องของกล้ามเนื้ออ่อนแรงดีขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการรักษาโรคมัยแอสทีเนีย กราวิส หรือโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงด้วยวิธีการผ่าตัดส่องกล้อง ซึ่งเป็นนวัตกรรมรูปแบบใหม่ในการรักษา



การป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กและครอบครัว

การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ในเด็กและครอบครัว

จากศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 พบการติดเชื้อในเด็กเล็กเพิ่มขึ้น โดยพบการระบาดเริ่มจากคนในครอบครัว หรือติดจากญาติที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

ไม่รับประทานอาหารร่วมกัน

แยกของใช้ส่วนตัว แยกช้อนจากคนในครอบครัว ที่ติดเชื้อโควิด-19

สอนเด็กฯ ให้รู้จักล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย ทานอาหารปรุงสุก ฆ่าเชื้อก่อนให้สัตว์เลี้ยง

งดพาเด็กไปในพื้นที่เสี่ยง ควรให้เล่นในบ้าน

เว้นระยะห่างทางสังคม

คุณแม่ คุณพ่อ ที่ต้องออกจากบ้าน เมื่อกลับบ้าน ควรอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

แม้ว่าการติดเชื้อ COVID-19 ส่วนใหญ่ไม่มีอาการหรือมีอาการไม่มากนัก แต่สามารถพบเด็กที่เจ็บป่วยรุนแรง ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเสี่ยงคือเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 1 ปี

Content : ศ.อ.ศุภางค์ ฤทธิพิบูลย์ กรมการแพทย์ กรมสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
Design : ประดิษฐ์ วัฒนการุณย์
Credit Picture : www.freepik.com

ซึ่งส่วนใหญ่เริ่มจากคนหนุ่มสาววัยทำงานติดเชื้อมาก่อนที่จะแพร่เชื้อให้ทางครอบครัว พ่อแม่ หรือเด็ก ๆ ในบ้าน ดังนั้น เมื่อกลับจากทำงานควรชำระล้างร่างกาย อาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



นพ.อดิศักดิ์ วัฒนาตั้ง ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กและครอบครัวสามารถป้องกันได้ สิ่งที่ร่วมกันป้องกันได้ในขณะนี้คือ การแยกของใช้ส่วนตัว แยกพื้นที่จากคนในครอบครัวที่ติดเชื้อโควิด-19 แยกรับประทานอาหารร่วมกัน โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ห้ามพาเด็กออกไปที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น ควรให้เด็กเล่นในบ้าน เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ใกล้ชิดคนอื่นให้น้อยที่สุด ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ควรออกไปนอกบ้าน ถ้าจำเป็นต้องออกไปเมื่อกลับมาถึงบ้านต้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนมาเล่นกับเด็ก สอนเด็กล้างมือ ใส่หน้ากาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ

จากการรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อโควิด-19 ที่เข้ารับการรักษาที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ในช่วง 3 ระยะของการระบาดพบว่าเด็กติดเชื้อโควิด-19 เกือบร้อยละ 90 อยู่ในเกณฑ์รุนแรงน้อยหรือไม่มีอาการ มีส่วนน้อยที่จะมีอาการปอดอักเสบร่วมด้วย ผู้ที่มีอาการรุนแรงมักพบในเด็กอายุน้อยมาก ๆ เช่น ในเด็กต่ำกว่า 1 ปี หรือเด็กที่มีโรคประจำตัว กรณีที่ไม่แน่ใจแนะนำว่าไม่ควรออกจากบ้านเพื่อมารอตรวจซึ่งอาจจะเพิ่มความเสี่ยงในการรับเชื้อเพิ่ม แต่ขอให้โทรศัพท์มาติดต่อสอบถามเพื่อรับการประเมินเบื้องต้น และรับคำแนะนำแนวทางการเข้ารับการรักษาได้ที่ 1415 สายตรงโรงพยาบาลเด็ก



น้ำยาบ้วนปากจากสารสกัดข้าวไทย



มหาวิทยาลัยมหิดลคิดค้นนวัตกรรมน้ำยาบ้วนปากจากสารสกัดข้าวไทยเพื่อผู้ป่วยสูงอายุที่มีปัญหาโรคในช่องปาก และต่อยอดนวัตกรรมเพื่อลดผลข้างเคียงจากการรักษาโรคมะเร็งศีรษะและลำคอ

จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยสูงอายุมักมีควาบกจุลินทรีย์เกาะที่ง่ามรากฟัน ซึ่งทำความสะอาดได้ยากมากกว่าผู้ป่วยปกติ นอกจากการแปรงฟัน เหงือก และลิ้นแล้ว การใช้น้ำยาบ้วนปากที่เหมาะสม ร่วมกับการขูดหินน้ำลาย และเกลารากฟันโดยทันตแพทย์จะช่วยให้การทำความสะอาดทั่วถึงขึ้นในผู้ป่วยสูงอายุที่ไม่สามารถแปรงฟันได้นัด เนื่องจากทักษะในการจับแปรงสีฟัน หรือ ผู้ที่มีโรคทางสยตาทำให้เกิดพยาธิสภาพในช่องปากตามมา เช่น การเกิดโรคปริทันต์อักเสบเรื้อรัง



มีกลิ่นปาก การเกิดเชื้อราในช่องปาก ปากแห้ง เหงือกและเยื่อช่องปากบาง ง่ายต่อการระคายเคือง เกิดแผลในช่องปากได้ง่าย การใช้ยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารสกัดธรรมชาติที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในช่องปากและต้านการอักเสบ ร่วมกับการขูดหินน้ำลายและเกลารากฟันจึงเป็นความหวังใหม่ในการป้องกันและบรรเทาโรคดังกล่าว

กว่า 10 ปีที่ได้ทุ่มเทศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาวัตกรรมการพัฒนายาบ้วนปากจากสารสกัดข้าวไทยอย่างครบวงจรตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ โดยได้มีความร่วมมือกับ ทพญ.จินตนา โปะะรัตน์ศิริ และทีมงานผู้วิจัย รวมถึงภาคเอกชนช่วยผลักดันสู่ตลาด รศ.ดร.ทพญ.ศรัญญา ตันเจริญ หัวหน้าภาควิชาเภสัชวิทยา คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าข้าวไทยพันธุ์ต่าง ๆ ที่มีสีหรือรวงควัดสามารถนำมาเป็นวัตถุดิบในการพัฒนาเป็นโภชนเภสัชภัณฑ์ (Nutraceutical) ที่นำเอาสารสกัดซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ฆ่าเชื้อโรค และป้องกันการเกิดเยื่ออ่อนภายในช่องปากอักเสบ ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากการรักษาโรคเมเร็งคีระและลำคอ ด้วยการฉายรังสีหรือได้รับยาเคมีบำบัด มาพัฒนาเป็นยาบ้วนปากสำหรับผู้ป่วยสูงอายุที่มีปัญหาโรคในช่องปากที่มีความปลอดภัย และมีสรรพคุณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านเกษตรศาสตร์ เภสัชศาสตร์ และทันตแพทยศาสตร์ มาเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับข้าวไทย ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจหลักของไทยมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาล

นวัตกรรมยาบ้วนปากที่ได้คิดค้นขึ้นนี้มีประโยชน์เพื่อป้องกันและบรรเทาโรคปริทันต์อักเสบสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถแปรงฟันได้ทั่วถึง ซึ่งนอกจากนวัตกรรมยาบ้วนปากที่ได้คิดค้นขึ้นนี้มีสารสกัดจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคและรักษาอาการอักเสบในช่องปากแล้วยังมีส่วนทำให้เกิดความชุ่มชื้นในช่องปากด้วย ซึ่งยังไม่มีผู้ใดเคยริเริ่มมาก่อน

จุดเด่นของนวัตกรรมนอกจากเป็นครั้งแรกที่มีการพัฒนายาบ้วนปากเพื่อผู้ป่วยสูงอายุที่มีปัญหาโรคในช่องปาก ยังมั่นใจได้ถึงความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากสารสกัดข้าวไทยที่ปลูกแบบอินทรีย์ (Organic) ซึ่งไร้สารเคมีเจือปน และผ่านมาตรฐานสมาพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (International Federation of Organic Agriculture Movements; IFOAM) ซึ่งใช้ตรวจรับรองเกษตรอินทรีย์ทั่วโลก โดยเป็นการใช้เทคโนโลยี “แก๊สข้าว” ซึ่งเป็นศาสตร์พระราชชาติใช้หลักการ “เปียกสลับแห้ง” การลอกหญ้าบางส่วนออกจากร่องน้ำในแปลงนาเพื่อให้สะดวกต่อการระบายของน้ำ โดยไม่ต้องใช้ยาฆ่าหญ้า และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม





จากการทดสอบให้ผู้ป่วยสูงอายุทดลองบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากจากสารสกัดข้าวไทย ภายในระยะเวลา 3 เดือน พบว่าผู้ป่วยสูงอายุไม่มีอาการแสบปาก รู้สึกชุ่มชื้นในลำคอและช่องปาก รวมทั้งมีความพอใจในรสชาติของน้ำยาบ้วนปากที่มีกลิ่นสมุนไพร และเมื่อทดสอบด้วยเครื่องวัด กลิ่นปากพบว่าผู้ป่วยสูงอายุมีกลิ่นปากลดลง ซึ่งทีมวิจัยกำลังต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในช่องปาก เพื่อช่วยลดการเกิดเยื่อเมืออันภายในช่องปากอีกเสบ รวมถึงอาการปากแห้ง ซึ่งเป็น ผลข้างเคียงจากการรักษาโรคมะเร็งศีรษะและลำคอต่อไป

ที่ผ่านมาผลงานวิจัยสร้างสรรค์นวัตกรรมจากสารสกัดข้าวไทยดังกล่าวได้รับการตีพิมพ์ ในวารสารวิชาการชั้นนำระดับนานาชาติแล้วรวม 3 ฉบับ และได้ยื่นจดทรัพย์สินทางปัญญาจำนวน 4 เรื่อง ผ่านการดำเนินการโดยสถาบันบริหารจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม (iNT) มหาวิทยาลัยมหิดล และกำลังอยู่ในระหว่างการขอเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อนวางตลาดในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 นี้

จากการคำนวณมูลค่าของการนำข้าวไทยมาเป็นวัตถุดิบในการดัดแปลงให้เป็นงานวิจัยนี้ พบว่าสามารถเพิ่มมูลค่าของข้าวไทยได้มากขึ้นถึง 40 เท่า โดยเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรชาวนาไทย ซึ่งเปรียบเหมือนกระดูกสันหลังของชาติให้มีสุขภาวะที่ดีจากการทำเกษตรอินทรีย์ปลอดสารเคมี พร้อมมีสถานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้นจากการทำให้ข้าวไทยได้มีคุณค่าและมูลค่าเพิ่มขึ้น ตลอดจน เป็นการพัฒนาด้านสาธารณสุขของประเทศชาติ นับเป็น “ภูมิปัญญาของแผ่นดิน” ตามปณิธานของมหาวิทยาลัยมหิดลที่ได้สร้างสรรค์องค์ความรู้เพื่อประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติ ได้อย่างแท้จริง

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจได้ที่ www.mahidol.ac.th และ Facebook: Mahidol University

เปิดคู่มือฉีดวัคซีนโควิด-19

ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อน-หลัง “เช็กก่อนฉีด”

พร้อมวิธีลดความเสี่ยงจาก “ภัยเงียบ” อย่างมั่นใจ

การฉีดวัคซีนโควิด-19 เป็นเรื่องแสนจะซิดของหนุ่มสาวทั้งหลาย เหลือก็แค่ทำตัวให้แข็งแรง นิ่งรอ นอนรอ ต่อแถวรับวัคซีนตามคิวที่จะถึงในเร็ว ๆ นี้

แต่เมื่อยกเคสการฉีดวัคซีนไปพูดในกลุ่มผู้หลักผู้ใหญ่ วัคซีนเข็มเดียวกันจะกลายเป็นเรื่องคนละกรณีทันที เพราะนอกจากภูมิคุ้มกันที่แตกต่างกันชนิดเทียบเด็กวัยรุ่นไม่ได้แล้ว ข่าวคราวผลข้างเคียงจากวัคซีนยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ผู้ใหญ่หลาย ๆ ท่านยังคงกังวลจนเกิดคำถามขึ้นมามากมายในใจ

“ก่อนฉีดวัคซีนต้องทำอะไรบ้าง?” “ถ้าฉีดแล้วต้องไปฉีดซ้ำอีกหรือ?” “แก่แล้วจะเสี่ยงมากหรือเปล่า?” หรือ “กลางปีนี้ต้องรับวัคซีนไขหวัดใหญ่ฉีดแล้วมันจะตีกันไหม?”

การตั้งข้อสงสัยถือเป็นหนึ่งในภูมิคุ้มกันที่ดี เพราะจะนำมาซึ่งแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง รวมไปถึงการลดความเสี่ยงหลังรับวัคซีนได้อีกด้วยแน่นอนว่าคำตอบของคำถามเหล่านี้ไม่ได้แค่เป็นประโยชน์กับใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้น เพราะไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่น หรือวัยทำงาน ต่างก็ควรต้องศึกษาก่อนเข้ารับวัคซีนจริง เพื่อให้วัคซีนทุกเข็มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

นพ.วิทยา วันเพ็ญ ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระรามเก้า เผยว่า “วัคซีนโควิด-19 ส่วนใหญ่จะฉีดให้กับผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยที่แทบไม่ต้องเตรียมตัวอะไรเป็นพิเศษ แต่สำหรับการฉีดวัคซีนผ่านแพลตฟอร์ม ‘หมอพร้อม’ ผู้รับวัคซีนล็อตแรกคือ ‘กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และกลุ่มผู้มีโรคประจำตัว 7 โรคเรื้อรัง’ ความกังวลที่ตามมาคือ เรื่องของสุขภาพ และข้อสงสัยว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันที่ดีพอจะรับผลข้างเคียง-อาการแพ้ของวัคซีนหรือไม่ และตนเองควรไปตรวจสุขภาพก่อนฉีดจริงหรือเปล่า”

“คำตอบคือ การตรวจสุขภาพโดยทั่วไป ‘ไม่’ สามารถระบุได้ว่าเรามีโอกาสแพ้วัคซีนหรือไม่ แต่การตรวจสุขภาพจะช่วยให้เราทราบถึง ‘ภัยเงียบ’ ของโรคที่ยังไม่แสดงอาการ จะช่วยให้แพทย์สามารถประเมินความเสี่ยงก่อนฉีดวัคซีนได้ดีขึ้นอีกระดับ”

นอกจากนี้การตรวจเช็คสุขภาพยังเป็นตัวช่วยลด ‘ความรุนแรง’ ของโรคได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือกลุ่มผู้ป่วย 7 โรคเรื้อรังที่จะช่วยสร้างประโยชน์ต่อการรักษา และช่วยให้เรารับมืออาการของโรคได้แต่เนิ่น ๆ ไม่เว้นแม้กับกลุ่มคนอายุน้อย เพราะการรู้เท่าทันภัยเงียบหรือโรคแฝงภายในตัว นั้นหมายถึงเราจะมีเวลาวางแผนการรักษาเพิ่ม และยังมีเวลาเตรียมความพร้อมให้แข็งแรงก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้อีกด้วย



และเมื่อการตรวจสุขภาพช่วยเตรียมความพร้อมให้เราได้ในระดับหนึ่ง ที่นี้ลองหันมามองฝั่งตัวเองบ้างว่าเราควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนเข้ารับวัคซีน

อันดับแรก คำนี้ให้ตีว่า “2 วัน ก่อนและหลัง” ฉีดวัคซีนในหนึ่งคอกอกกำลังกายหนักหรือยกสิ่งของที่มึนน้ำหนักมาก และต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วย

วันที่ฉีดวัคซีนจริงควรดื่มน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี (ประมาณ 3-5 แก้ว) งดชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเลือกฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด (สำหรับผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือดอยู่สามารถรับประทานยาได้ตามปกติ แต่เมื่อฉีดยาแล้วให้กดนิ่งตรงตำแหน่งที่ฉีดต่ออีก 1 นาที) หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอสังเกตอาการในบริเวณสถานที่ฉีดอีก 30 นาที

หลังจากฉีดวัคซีนอย่างน้อย 2 วัน พยายามไม่ใช้งานแขนข้างนั้น ไม่ควรเกร็งยกของหนัก และไม่ควรบีบนิ้วบริเวณที่ฉีดวัคซีน ในกรณีที่มีไข้หรือปวดเมื่อยมากจนทนไม่ไหวสามารถรับประทานยาพาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 1 เม็ด (รับประทานซ้ำได้ถ้าจำเป็น) แต่ให้ห่างกัน 6 ชั่วโมง และโปรดไว้เลยว่า “ห้ามรับประทานยาจำพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด!!”

นพ.วิทยา เสริมต่อว่า วัคซีนโควิด-19 ที่มีใช้ในไทย ทั้งแอสตราเซนเนกาและซิโนแวคเป็นวัคซีนที่ต้องฉีดรวม 2 เข็ม เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพ แต่ขั้นตอนของการฉีดวัคซีนซ้ำหลังจากนั้นยังไม่มีการศึกษามากพอที่จะระบุได้ว่า จะต้องฉีดกระตุ้นซ้ำอีกครั้งเมื่อไร

“ปกติคนเราจะทำการฉีดวัคซีนซ้ำเป็นประจำทุกปีเพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ตัวอย่างเช่น การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ช่วงฤดูฝน แต่การที่ต้องฉีดวัคซีนโควิด-19 ในสภาวะเร่งด่วนทำให้หลายคนกังวลใจว่าวัคซีนทั้ง 2 ชนิดที่ฉีดในเวลาไล่เลี่ยกัน อาจทำให้เกิดผลเสียกับร่างกาย ซึ่งเรื่องดังกล่าวไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด”

นพ.วิทยา ได้ให้คำแนะนำว่า “การเข้ารับวัคซีนใช้หวัดใหญ่ควรเว้นระยะห่างกับวัคซีนโควิด-19 ก่อนหรือหลังก็ได้เป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน” หรือในกรณีที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับวัคซีนโควิด-19 เข็มแรกไปแล้วให้พิจารณาขึ้นกับชนิดของวัคซีนโควิด-19 ที่ฉีดควบคู่ไปด้วย



วัคซีนแอสตราเซนเนกา (AstraZeneca) จะมีทางเลือกอยู่ 2 ทาง

- สามารถรับวัคซีนใช้หวัดใหญ่คั่นระหว่างกลางก็ได้ แต่ต้องเว้นระยะหลังฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 1 ไปแล้ว 1 เดือน
- แต่ถ้าต้องการฉีดวัคซีนโควิด-19 ให้ครบ 2 เข็มก่อนก็สามารถฉีดวัคซีนใช้หวัดใหญ่ได้เช่นกัน แต่ต้องเว้นระยะอย่างน้อย 1 เดือน หลังฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 2

วัคซีนซิโนแวค (Sinovac) ให้ฉีดให้ครบ 2 เข็มก่อน จากนั้นเว้นระยะ 1 เดือน แล้วจึงเข้ารับวัคซีนใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลต่อไป

การฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็ชนิดไหน ยี่ห้ออะไรก็มีประโยชน์ เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้นมาจัดการกับเชื้อไวรัสนี้ด้วยกันทั้งนั้น

ซึ่งการตรวจสุขภาพเองก็เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันส่วนหนึ่ง อย่างน้อยก็เพื่อไม่ให้มีภัยเจ็บมาแผ้วถั่วจนทำให้อาการของโควิด-19 รุนแรงขึ้นนั่นเอง





แพ็คเกจตรวจสุขภาพ

เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการรับวัคซีน



แพ็คเกจตรวจสุขภาพ
“**เช็กก่อนฉีด**”

Package Details	Basic	Premium	Advance
• ชักประวัติ และตรวจร่างกายโดยแพทย์	•	•	•
• ตรวจหาความผิดปกติของเม็ดเลือด (CBC)	•	•	•
• ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	•	•	•
• ตรวจค่าน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C)	•	•	•
• ตรวจไขมันในเลือด (T.Chol)	•	•	•
• ตรวจไขมันในเลือด (Triglyceride)	•	•	•
• ตรวจระดับไขมันดี (HDL-Chol)	•	•	•
• ตรวจระดับไขมันชนิดไม่ดี (LDL-Chol)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของไต (BUN)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของไต (Creatinine)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของตับ (SGOT , SGPT)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของตับ (Alk. Phosphatase)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของต่อมไทรอยด์ (TSH)	•	•	•
• ตรวจการทำงานของต่อมไทรอยด์ (FT3)			•
• ตรวจการทำงานของต่อมไทรอยด์ (FT4)			•
• ตรวจระดับวิตามิน D		•	•
• ตรวจหาระดับ C-Reactive Protein (CRP)		•	•
• การตรวจอัตราการตกตะกอนเม็ดเลือดแดง (ESR)		•	•
• ตรวจการแข็งตัวของเลือด (PTT)	•	•	•
• ตรวจการแข็งตัวของเลือด (PT-INR)	•	•	•
• ตรวจปัสสาวะ (UA)	•	•	•
• เอกซเรย์ปอดและหัวใจ Chest X-ray	•	•	•
• ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)	•	•	•
• ตรวจสมรรถภาพหลอดเลือดแดง (ABI)	•	•	•
• ตรวจคัดกรองมะเร็งปอด (CT Lung)			•
• ตรวจระดับแคลเซียมที่เกาะผนังหลอดเลือดหัวใจ (CAC)			•
• Medical report	•	•	•
Package price (THB)	3,500.-	6,500.-	14,500.-

แพ็คเกจนี้เหมาะสำหรับการตรวจร่างกายก่อนการรับวัคซีนภายใน 1 อาทิตย์

****งดน้ำและอาหารก่อนรับการตรวจ 8-12 ชั่วโมง**

Option:

โปรแกรมตรวจ
วัคซีนป้องกัน
ของร่างกาย
490 THB

การตรวจหา
ภูมิคุ้มกันของร่างกาย (ANA)
• ปรึกษากับแพทย์เฉพาะทางด้านภูมิแพ้
1,900 THB

ตรวจสมรรถภาพหัวใจ
โดยการวิ่งสายพาน (EST)
• ปรึกษากับแพทย์เฉพาะทางด้านหัวใจ
2,900 THB

ตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า MRI
ส่วนสมอง (MRI Brain)
• ปรึกษากับแพทย์เฉพาะทางด้านสมอง
10,000 THB

☎ จำหน่ายถึง 31 ธันวาคม 2564



วงการแพทย์
THE MEDICAL NEWS

นิตยสารที่น่าเสนอเนื้อหาสาระ:
ความรู้ในเรื่องของแพทย์
ข่าวสารความคืบหน้า
วิทยาการเทคโนโลยีต่าง ๆ บทความ
ผลงานวิจัย ตารางงานสัมมนา
และบทความทางวิชาการ
symposium
สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพ
ทางด้านเวชกรรม



วงการยา
THE MEDICINE JOURNAL

นิตยสารที่น่าเสนอเนื้อหาสาระ:
ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องยาในทุกด้าน
บทความ รายงาน ผลงานการวิจัย
การแนะนำยา เวชภัณฑ์ ฯลฯ
สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพ
ทางด้านเภสัชกรรม



ชื่อผู้สมัคร.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
อาชีพ แพทย์ สาขา
 เภสัชกร กลุ่ม
 อื่น ๆ

สถานที่ทำงาน ตำแหน่ง.....
สถานที่ส่งนิตยสาร บ้าน ที่ทำงาน ที่อยู่.....
.....
..... รหัส..... โทรศัพท์บ้าน.....
โทรศัพท์ที่ทำงาน..... FAX.....
มือถือ.....

มีความประสงค์จะสมัครสมาชิก **นิตยสารวงการแพทย์**
 1 ปี (12 ฉบับ) **720** บาท

มีความประสงค์จะสมัครสมาชิก **นิตยสารวงการยา**
 1 ปี (12 ฉบับ) + CPE PLUS ในเล่ม **620** บาท
 1 ปี (CPE online) **350** บาท

ประเภทสมาชิก ใหม่ ต่ออายุ หมายเลขสมาชิก (ถ้ามี).....

WEB SITE สำหรับ
ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม
ที่รวบรวมข้อมูลข่าวสาร
ทางการแพทย์ที่ทันสมัย
ข้อมูลถึงมือท่านทันที
ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา
เพียงคลิกเข้ามาที่
www.wongkarnpat.com
ได้ข้อมูลถูกต้องทันควัน

Website Adviser
Medical
Magazine Online



www.wongkarnpat.com
แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ โดยทีมงานคุณภาพ

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 10170 ตู้แลกเงิน

เช็คขีดคร่อม A/C PAYEE ONLY ส่งจ่ายในนาม **บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด**
เข็มนาฬิกาสาขา.....เลขที่เช็ค.....

โอนเงินเข้าบัญชีชื่อบริษัทในนาม **บจก. วงการแพทย์ พลัส มีเดีย**

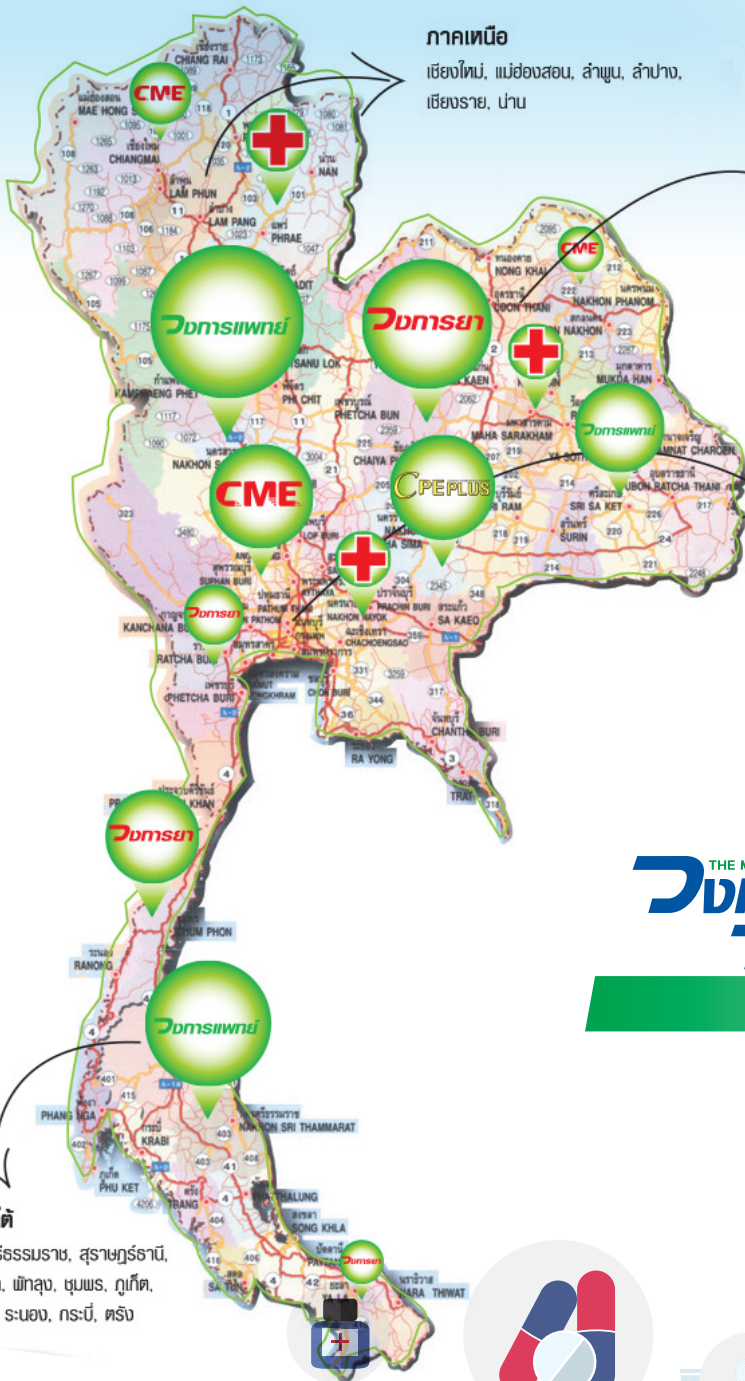
ธนาคารทหารไทย สาขาเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 209-2-47722-9

สนใจติดต่อ **บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด**
71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700
โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101 แฟกซ์ 0-2423-2286

หมายเหตุ
1. ถ้าชำระเงินด้วยวิธีโอนเงินเข้าธนาคาร
กรุณาแนบสำเนาใบฝากเงิน
(PAY-IN) มาพร้อมกับใบสมัคร
ที่หมายเลขแฟกซ์ 0-2423-2286

2. บริษัทจะจัดส่งนิตยสารและใบเสร็จรับเงิน
พร้อมระบุหมายเลขรหัสสมาชิกให้ท่าน
หลังจากที่ได้รับใบสมัครและได้รับชำระ
ค่าสมาชิกจากท่านเรียบร้อยแล้ว

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
แผนกสมาชิกสัมพันธ์
โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444
ต่อ 101
แฟกซ์ 0-2423-2286



ภาคเหนือ
เชียงใหม่, แม่ฮ่องสอน, ลำพูน, ลำปาง,
เชียงราย, น่าน

ภาคอีสาน
อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ, อุตรดิตถ์, มหาสารคาม,
ร้อยเอ็ด, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, สุรินทร์,
สกลนคร, ขอนแก่น

ภาคกลาง
ประจวบคีรีขันธ์, ฉะเชิงเทรา, สิงห์บุรี, พิจิตร, พิษณุโลก, พิจิตร,
นครสวรรค์, อโยธยา, อุทัยธานี, อ่างทอง, ชัยนาท,
กาญจนบุรี, นครปฐม, สมุทรปราการ, สมุทรสาคร,
สมุทรสงคราม, ปทุมธานี, นนทบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี

ภาคใต้
นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี,
สงขลา, พัทลุง, ชุมพร, ภูเก็ต,
พังงา, ระนอง, กระบี่, ตรัง

THE MEDICAL NEWS พลัส มีเดีย
วงการแพทย์
THE MEDICINE JOURNAL มีเดีย
วงการยา **2564**
สัญจรทั่วประเทศ



EXHIBITION PRODUCT

อุปกรณ์ออกบูธงาน งานพิมพ์ Indoor, Outdoor, Pull Frame /Backdrop, Roll up, X-Frame, Exhibition desk Information desk, Flag pole/ J-Flag/ Poster stand, Light box/ Slim box, Brochure Holder, Screen, Standy

บริการถ่าย Video

ทุกประเภท งานประชุมวิชาการ งานสัมมนา แกล้งข่าว Event บริการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ต

Live Streaming

ผ่านทาง YouTube, Facebook และ Serverstream



PUBLISHING สิ่งพิมพ์ / อื่น ๆ

หนังสือ / Books นิตยสาร / Magazines

แคตตาล็อก / Catalogs สมุดโน้ต / Note Books / Diaries

ใบปลิว, แผ่นพับ / Flyers การ์ดเชิญ / Greeting Cards

ซองจดหมาย / Envelope กล่องสินค้ารูปแบบต่างๆ / Packaging

เมนูอาหาร / Menus นามบัตร / Name Cards

ป้ายห้อยสินค้า / Hang tags ปฏิทิน / Calendars

สมุดบิล / Official Receipts ถุงกระดาษ / Paper Bags

แฟ้ม / Folders สติกเกอร์ / Stickers การปั๊มไดคัท / Die Cutting

การปั๊มนูน / Embossing การปั๊มทอง ปั๊มเงิน / Foil Stamping

การปะกล่อง / Box Folding การเข้าเล่มไสสันกาว / Perfect Binding

การเข้าเล่มเย็บมุงหลังคา / Stitching Binding

การเข้าเล่มห่วงพลาสติก, ห่วงเหล็ก / Wire-O Binding



บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ มนูญญา นาควิสัย (ไนท์) 088-952-4516 (Hotline 24 ชม.) 02-435-8111, 02-435-8444 ต่อ 101

Email: Knight.26@live.com www.wongkarnpat.com  Like www.facebook.com/Wongkarnpat