

Health Book

สมุดสุขภาพ ตอบโจทย์โลกยุคดิจิทัล



รู้ทันโรค

แพทย์ห่วง! "หลอดเลือดสมองโป่งพอง"
มรดก 'โรค' ญาติสายตรง

Mind & Care

Positive Parenting
การเลี้ยงลูกเชิงบวก

แพทย์แผนจีน

การใช้ยาสมุนไพรจีนรักษามะเร็ง

www.wongkarnpat.com

แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์โดยทีมงานคุณภาพ

Website สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รวบรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ที่ทันสมัย ข้อมูลถึงมือท่านทันที ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา เพียงคลิกเข้ามาที่ www.wongkarnpat.com ได้ข้อมูลถูกใจ

กด



ได้ที่ www.facebook.com/wongkarnpat



ภาคเหนือ
เชียงใหม่, แม่ฮ่องสอน, ลำพูน, ลำปาง,
เชียงราย, พะเยา

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

ภาคกลาง
ประจวบคีรีขันธ์, ฉะเชิงเทรา, สิงห์บุรี, พิจิตร, พิษณุโลก, เพชรบูรณ์,
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 *ข่าว 303*
วงการแพทย์
THE MEDICINE JOURNAL *ข่าว 303*
วงการยา 2566
สัญจรทั่วไทย

www.wongkarnpat.com



คณะที่ปรึกษา และคอลัมนิสต์

ผศ.พญ.รพีพร โจรจน์แสงเรือง
 ดร.นพ.สมภาพ สุอำพัน
 อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์
 พญ.พัชรีชรา ดิษยวรรณ์
 พญ.วรินทิพย์ สว่างศรี
 ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์
 ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มนทาทันติกุล
 อ.ดร.ภก.ลิกขวัฒน์ นักร้อง
 อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็องฟู
 อ.ภก.ปรุฬห์ รุจน์ธำรงค์
 ผศ.ดร.ภก.ประยุทธ์ ภูวรัตน์วิวิธ
 ภก.วิสุทธิ์ สूरียาภิวัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

กรรมการบริหาร

วาณี วิชิตกุล

กรรมการผู้จัดการ

สิริพร แสงเทียนฉาย

กองบรรณาธิการ

ปิยาภรณ์ เกตุมา
 มณัญญา นาควิลัย

อาร์ตไดเรกเตอร์

สุกัญญา หิรัญยะวะลิต

ดีไซเนอร์

อาทิตย์ ศานต์พิริยะ

พีสูจน์อักษร

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

งานโฆษณา

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์
 พัชรินทร์ ภายหอม
 กนกอร ขจรศักดิ์
 มณัญญา นาควิลัย

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

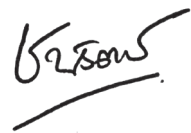
เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

ในที่สุดเราก็ได้นายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีเต็มคณะเสียที ขอยินดีต้อนรับ นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว และ นายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ตามลำดับ ซึ่งอย่างที่ทุกท่านได้เห็นและได้ฟังจากการแถลงนโยบายของรัฐบาล ท่านให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิตและการยกระดับบัตรทอง 30 บาทรักษาทุกโรคเป็นเรื่องหลัก ซึ่งเรา ๆ ท่าน ๆ ในฐานะบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับ สปสช. ก็คงต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด ซึ่งทางทีมบรรณาธิการได้รวบรวมไว้ใน “รายงานพิเศษ” ให้แล้ว เปิดเข้าไปอ่านกันได้เลยครับ

และมาต่อเนื่องกันที่การลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างสภาเภสัชกรรม กับหน่วยงานอื่น ๆ อีก 5 หน่วยงาน ในการพัฒนาระบบบริการด้านเภสัชกรรมโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมการบริการด้านสาธารณสุขหรือที่เราเรียกกันสั้น ๆ ว่า โครงการลดความแออัดในโรงพยาบาลนั้นแหละครับ ก็ต้องติดตามกันอย่างไม่กะพริบตาเช่นกันว่าจะออกมาในรูปแบบไหน

เนื้อหาสาระอื่น ๆ ก็ยังมีมาฝากเช่นเคยครับ อาทิเช่น วิธีการเลี้ยงลูกเชิงบวก การทำกิจกรรมให้เด็ก ๆ กับครอบครัวทำร่วมกันในช่วงปิดเทอม และโรคที่อยู่ในกระแสของสังคมออนไลน์ที่มีการกล่าวถึงกันมาก เช่น โรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง โรคกรดไหลย้อน การเข้ายาสมนุไพรจีนรักษาเมะเร็ง รวมถึงการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทองด้วยศาสตร์แผนไทย น่าสนใจใช่ไหมครับ นอกจากนี้ก็ยังมีสาระความรู้อื่น ๆ อีกมากมาย แต่หากว่ายังไม่ถูกใจผู้อ่านก็อย่าลืมแจ้งมาที่ทีมบรรณาธิการให้ทราบได้นะครับว่าอยากทราบประเด็นไหนเรื่องไหน ทางเราจะรีบดำเนินการไปหามาให้โดยเร็วเลย

ท้ายที่สุดนี้ขออนุญาตนำแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพ (Health Book) ซึ่งจัดทำโดยกรมอนามัยมาฝากทุกท่าน ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่น่าสนใจและน่าจะมีประโยชน์กับทุกท่าน รวมถึงผู้บริโภครุ่นทุกคนเลยนะครับ ลองไปดาวน์โหลดและนำไปใช้ดู หากพบปัญหาใด ๆ สามารถแจ้งให้หน่วยงานที่จัดทำทราบเพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้สะดวกต่อการใช้งานได้ต่อไป... สวัสดีครับ



ภก.ธนรัตน์ สรวลเสน่ห์

Contents

ฉบับที่ 303 ประจำเดือนตุลาคม 2566

- | | |
|---|---|
| <p>3 รายงานพิเศษ
สปสช.วางแผน พร้อมหนุนนโยบาย 13 ข้อ
เพื่อยกระดับบัตรทอง 30 บาท</p> | <p>19 เก็บมาฝาก
“กรดไหลย้อน” โรคยอดฮิตที่เกิดขึ้นได้ทุกวัย</p> |
| <p>6 Hot News
• กรมควบคุมโรคแจงแนวทางดำเนินงานไวรัสตับอักเสบบี
ปี 2567 ให้กับหน่วยงานในสังกัด พร้อมร่วมมือ
ขับเคลื่อนงานสู่ความสำเร็จ
• “หมอชลด่าน” เพยหาหรือ รมว.ยุติธรรม
ร่วมกันเดินหน้าเร่งแก้ไขปัญหายาเสพติด</p> | <p>21 Mind & Care
Positive Parenting การเลี้ยงลูกเชิงบวก</p> |
| <p>7 เกาะติดสถานการณ์
6 องค์กรพนักความร่วมมือพัฒนาระบบบริการเภสัชกรรม
รูกงานป้องกันโรค ลดแออัดในโรงพยาบาล</p> | <p>23 นานาชาติ
ปิดเทอมคราวนี้ เด็กสุขภาพดี ผู้ปกครองไม่ว้าวุ่น</p> |
| <p>11 รู้ทันโรค
แพทย์ห่วง! “หลอดเลือดสมองโป่งพอง”
มรดก ‘โรค’ ญาติสายตรง</p> | <p>25 แพทย์แพจบ
การใช้ยาสมุนไพรจีนรักษามะเร็ง</p> |
| <p>15 Healthcare X Application
Health Book
สมุดสุขภาพ ตอบโจทย์ยุคดิจิทัล</p> | <p>27 สมุนไพร-แพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง
กับอาการยอดฮิตด้วยศาสตร์แผนไทย</p> |
| | <p>29 รายงานพิเศษ
มะเร็ง รู้ก่อน ป้องกันได้ ด้วยการตรวจยีนพันธุกรรม
แอสตราเซนเนกา ร่วมกับศูนย์จีโนมิกส์ศิริราช
จัดงาน “Rethink Pink We Care” ปีที่ 2</p> |
| | <p>31 ชอกแซก</p> |
| | <p>32 ข่าวบริการ</p> |

303



สปสช.วางแผน พร้อมหนุนนโยบาย 13 ข้อ เพื่อยกระดับบัตรทอง 30 บาท

สปสช. แจงรายละเอียดแผนงานสนับสนุนนโยบายยกระดับบัตรทอง 30 บาท 13 ข้อของรัฐบาล ครอบคลุมทั้งการสนับสนุนงบประมาณ การเพิ่มสิทธิประโยชน์ รวมทั้งร่วมมือกับภาคที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในภาพรวม

นพ.เจตน์ ธรรมธัชชาธิ เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวว่า ในการประชุมคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บอร์ด สปสช.) โดยมี นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุม เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ที่ผ่านมา ได้รับทราบแนวทางการสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบายยกระดับ 30 บาทรักษาทุกโรคตามนโยบายของรัฐบาล ซึ่งมีทั้งหมด 13 เรื่องหลัก ประกอบด้วย

1. โครงการพระราชดำริฯ โครงการเฉลิมพระเกียรติและโครงการที่เกี่ยวข้องเนื่องกับพระบรมวงศานุวงศ์ จะเน้นที่โครงการราชทัณฑ์ปันสุข โดยตั้งเป้าให้ผู้ต้องขังทุกรายได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น เอดส์ วัณโรค มะเร็ง วัคซีน ไข้หวัดใหญ่ และการตรวจสุขภาพจิตตามมาตรฐานสาธารณสุข รวมทั้งจัดบริการทันตกรรมและบริการอื่น ๆ ที่จำเป็น โดย สปสช. จะจัดงบประมาณรองรับบริการต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งสนับสนุนโรงพยาบาลแม่ข่ายในการจัดระบบการให้บริการในเรือนจำ

2. โรงพยาบาล กทม. 50 เขต 50 โรงพยาบาล เน้นการจัดหาหน่วยบริการในระบบบัตรทองเพิ่มเติมในเขตที่ขาดแคลน ให้มีเพียงพอใน 31 เขตของ กทม. รวมทั้งการจัดงบประมาณรองรับเป้าหมายการเข้าถึงบริการที่จะเพิ่มขึ้น ทั้งบริการผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และบริการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ ตลอดจนสนับสนุนการจัดเครือข่ายระบบส่งต่อ โดยดำเนินการประสานการส่งต่อผ่านสายด่วน สปสช. 1330





3. สุขภาพจิต/ยาเสพติด จะมีการจัดงบประมาณรองรับบริการผู้ป่วยสุขภาพจิตและผู้ป่วยยาเสพติด 421,920 ราย ตั้งแต่การคัดกรองพฤติกรรมและความเสี่ยง การจัดบริการ Home ward เพื่อดูแลผู้ป่วยที่บ้าน และขยายผลเก้าอี้โมเดล พร้อมทั้งจัดบริการจิตเวชชุมชนเพื่อเป็นที่ปรึกษาและดูแลให้ได้รับยาต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน จะมีการเพิ่มสิทธิประโยชน์สายด่วนวัยรุ่นและสายด่วนมิตรภาพบำบัด รวมทั้งการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลชุมชน

4. มะเร็งครบวงจร จะมีการต่อยอดนโยบายมะเร็งไปได้ทุกที่ จะจัดงบประมาณรองรับการขยายสิทธิประโยชน์คัดกรองความเสี่ยงมะเร็งที่สำคัญ ๆ ทั้งการฉีดวัคซีนมะเร็งปากมดลูกในเด็กหญิงอายุ 11-20 ปี กว่า 2.4 ล้านโดส การตรวจคัดกรองพยาธิใบไม้ในตับด้วยการตรวจปัสสาวะในกลุ่มเสี่ยงอายุตั้งแต่ 15-39 ปี การตรวจคัดกรองมะเร็งท่อน้ำดีด้วยวิธีอัลตราซาวด์ในกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป รวมทั้งการตรวจยืนยันด้วย CT/MRI กรณีสงสัยเป็นมะเร็งท่อน้ำดี

5. สร้างขวัญกำลังใจบุคลากร แม้ไม่ใช่ภารกิจโดยตรงของ สปสช. แต่ สปสช. จะมีการพัฒนาชุดข้อมูลมาตรฐานสำหรับการเบิกจ่าย การรับข้อมูลโดยเชื่อม API กับคลาวด์กลางของผู้ให้บริการ เพื่อลดภาระการบันทึกข้อมูล การสนับสนุนการประสานหาเตียงและส่งต่อผู้ป่วยโดยสายด่วน สปสช. 1330 การจัดกลไกหารือร่วมกับผู้ให้บริการก่อนขยายสิทธิประโยชน์ และการสนับสนุนกระทรวงสาธารณสุขในการจัดคิวและนัดหมายเข้ารับบริการ เพื่อลดความแออัดในโรงพยาบาล

6. การแพทย์ปฐมภูมิ จะมีการจัดงบประมาณสนับสนุนนวัตกรรมบริการรูปแบบใหม่ ๆ สำหรับบริการปฐมภูมิ ต่อยอดนโยบายปฐมภูมิไปที่ไหนก็ได้ สนับสนุนบริการนัดคิวออนไลน์และบริการ Telehealth บริการตรวจเลือดใกล้บ้าน บริการรับยาใกล้บ้าน และสนับสนุนการจัดตั้ง Health station นอกหน่วยบริการ เช่น ในห้างสรรพสินค้า วัด โรงเรียน โรงงาน เป็นต้น

7. สาธารณสุขชายแดนและพื้นที่เฉพาะ จะสนับสนุนการจัดบริการเชิงรุกเพื่อเพิ่มการเข้าถึงในกลุ่มเปราะบาง สนับสนุนงบประมาณแก่โรงพยาบาลในพื้นที่กั้นดาร เสี่ยงภัย และจังหวัดชายแดนใต้ รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารธุรกรรมการเบิกจ่ายสำหรับกองทุนบุคคลที่มีปัญหาสถานะ และสิทธิ/กองทุนหลักประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าว

8. สถานชิวาภิบาล สนับสนุนการตั้งสถานชิวาภิบาลโดยท้องถิ่นทุกตำบล รวมทั้งบูรณาการการดูแลผู้ป่วย Long term care และ Palliative care ของท้องถิ่น รัฐ และเอกชน เพื่อให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้รับการดูแลที่บ้านหรือในชุมชน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

9. ด้านการพัฒนาโรงพยาบาลชุมชนแม่ข่าย สนับสนุนการจัดบริการ CR/MRI ที่โรงพยาบาลชุมชนแม่ข่าย สนับสนุนการจัดบริการ Stroke & STIMI Mobile Unit และ Sky doctor เพื่อให้ผู้ป่วยหลอดเลือดสมองได้รับยาทันเวลาตามมาตรฐาน

10. ดิจิทัลสุขภาพ สปสช. จะร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขและผู้ให้บริการซอฟต์แวร์ในการพัฒนาระบบเชื่อมต่อข้อมูลผ่าน API เพื่อสนองนโยบายบัตรประชาชนใบเดียวรักษาฟรีได้ทุกที่ ประชาชนเลือกหมอและโรงพยาบาลเองได้ รวมทั้งประชาชนใช้ประโยชน์ข้อมูลสุขภาพของตนเอง

11. ส่งเสริมการมีบุตรยาก จะจัดงบประมาณรองรับบริการที่จำเป็นด้านแม่และเด็ก เพื่อให้เด็กแรกเกิดทุกรายได้รับการตรวจคัดกรองโรคพันธุกรรมเมตาบอลิก และตรวจคัดกรองการได้ยิน เพื่อให้เด็กที่มีความผิดปกติได้รับการดูแลรักษาอย่างรวดเร็วทันเวลา การร่วมมือกับท้องถิ่นซึ่งงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น (กปท.) สนับสนุนโครงการป้องกันเด็กจมน้ำ รวมทั้งพัฒนาสิทธิประโยชน์ด้านการส่งเสริมการมีบุตร และรักษามารมีบุตรยาก

12. เศรษฐกิจสุขภาพ สปสช. สนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จากบัญชีนวัตกรรมไทยเพื่อลดการนำเข้า และขับเคลื่อนมาตรการ Demand induced supplier เพื่อจูงใจการลงทุนอุตสาหกรรมทางการแพทย์จากต่างประเทศ

13. นักท่องเที่ยวปลอดภัย โดยร่วมมือกับกระทรวงการท่องเที่ยว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขยายความครอบคลุมการประกันสุขภาพภาคบังคับสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ

“ทั้ง 13 นโยบาย เพื่อยกระดับบัตรทองของรัฐบาล ภายใต้การนำของ นพ.ชลน่าน สปสช. ได้มีการจัดทำแผนเพื่อสนับสนุนทั้งในส่วนของงบประมาณ การดำเนินการ รวมถึงการจัดทำระบบต่าง ๆ รองรับ เพื่อให้รัฐบาลบรรลุเป้าหมายในการดูแลสุขภาพให้กับคนไทยทุกคน โดยบอร์ด สปสช. ได้รับทราบ และ สปสช. จะเร่งดำเนินการโดยเร็ว” **นพ.เจตธี** กล่าว

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

1. สายด่วน สปสช. 1330

2. ช่องทางออนไลน์

- ไลน์ สปสช. พิมพ์ไลน์ไอดี @nhso หรือคลิก <https://lin.ee/zzn3pU6>
- Facebook: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ <https://www.facebook.com/NHSO.Thailand>
- ไลน์ Traffy Fondue เป็นเพื่อนใน LINE ค้นหาไอดี @traffyfondue หรือคลิกที่ลิงก์ <https://lin.ee/nwxfnHw>



กรมควบคุมโรคแจงแนวทางดำเนินงานไวรัสตับอักเสบปี 2567 ให้กับหน่วยงานในสังกัด พร้อมร่วมมือขับเคลื่อนงานสู่ความสำเร็จ

นพ.นิติ เทตานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า กรมควบคุมโรค ได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคไวรัสตับอักเสบบีและซี และมีเป้าหมายที่จะกำจัดโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีให้หมดไปภายในปี พ.ศ. 2573 โดยการคัดกรองโรคไวรัสตับอักเสบบีในประชาชนทั่วไปที่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2535 จำนวน 1 ล้านคน และการขับเคลื่อนโรคไวรัสตับอักเสบบีจากแม่สู่ลูกยังต้องมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มุ่งเน้นส่งเสริมให้ประชาชนที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซีเข้ารับการตรวจคัดกรอง เพื่อทราบสถานะการติดเชื้อ สนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบีสามารถเข้าถึงยาและการรักษาที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงสื่อสารและรณรงค์ให้ความรู้ สร้างความตระหนักเรื่องโรคไวรัสตับอักเสบบีแก่ประชาชน จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพ กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้ดำเนินการอบรมแพทย์ อบรมนักเทคนิคการแพทย์ (ครู ก) รวมถึงการจัดทำ E-learning สำหรับแพทย์ และสำหรับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้สามารถปฏิบัติงานคัดกรองและรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีต่อไป



โดยปัจจุบันการตรวจคัดกรองโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีถูกบรรจุเป็นสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ประชาชนสามารถรับบริการตรวจคัดกรองโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีได้ที่โรงพยาบาลรัฐทุกแห่งจนถึงหน่วยบริการปฐมภูมิได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

“หมอชลน่าน” เพยหารื้อ รว.ยุติธรรม ร่วมกันเดินหน้าเร่งแก้ไขปัญหายาเสพติด

นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นนโยบายเร่งด่วนที่จะต้องลดยาเสพติดให้ได้ภายใน 1 ปี โดยกระทรวงสาธารณสุขเป็น 1 ใน 3 งานการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษาฟื้นฟู ซึ่งจากการหารือกับกระทรวงยุติธรรมมี 3 ประเด็นสำคัญที่จะต้องเร่งดำเนินการและร่วมมือกัน ประเด็นแรกคือ การค้นหาผู้ที่เข้านิยามว่าผู้เสพคือผู้ป่วยที่จะต้องเข้าสู่การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ซึ่งปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขมีกระบวนการตามมาตรฐานอยู่แล้ว โดยคัดกรองผู้ป่วยเป็น 3 ระดับ คือ สีแดง ใช้ต่อเนื่องเลิกไม่ได้ อากาศรุนแรง สีเหลือง ใช้บ่อย อาการปานกลาง และสีเขียว ใช้สั้นๆ ไม่มีอาการ โดยระดับสีแดงและสีเหลืองรวมประมาณ 4.59 แสนคน จะเข้ารับการบำบัดในสถานพยาบาล/โรงพยาบาล ส่วนกลุ่มสีเขียวประมาณ 1.46 ล้านคน จะให้การบำบัดโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (CBTX) มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องบูรณาการร่วมกัน เพื่อคืนคนสู่สังคมอย่างปลอดภัย ในส่วนกระทรวงยุติธรรมจะรับผิดชอบเรื่องงบประมาณ ซึ่งเป็นงบประมาณที่ใช้ในการบำบัดรักษาฟื้นฟูให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ประเด็นที่ 2 เรื่องการออกกฎหมายฯ กำหนดปริมาณยาเสพติดให้โทษและวัตถุออกฤทธิ์ที่ให้สันนิษฐานว่า



มีไว้ในครอบครองเพื่อเสพ ที่ประชุมมีมติให้คณะทำงานที่เกี่ยวข้องไปหารือเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีหลักการและเหตุผลรองรับ ทั้งมิติเชิงสุขภาพ มิติเชิงสังคม มิติเชิงเศรษฐกิจ โดยให้เร่งดำเนินการเร็วที่สุด ส่วนประเด็นที่ 3 เป็นเรื่อง Quick Win ที่จะทำร่วมกัน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศแล้วว่าใน 100 วัน จะจัดตั้ง 1 จังหวัด 1 “มินิธัญญารักษ์”



6 องค์กรพนักความร่วมมือ พัฒนาระบบบริการเภสัชกรรม รุกรานป้องกันโรค ลดแออัดในโรงพยาบาล

6 องค์กรพนักความร่วมมือ “การพัฒนาาระบบบริการด้านเภสัชกรรม โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมการบริการด้านสาธารณสุข” รุกงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ลดความแออัด เชื่อมต่อและส่งต่อผู้ป่วย เพื่อให้เกิดระบบเครือข่ายของการดูแลสุขภาพตั้งแต่ระดับปฐมภูมิโดยร้านยา จนถึงระดับตติยภูมิในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

สภาเภสัชกรรมจัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ “การพัฒนาาระบบบริการด้านเภสัชกรรมโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมการบริการด้านสาธารณสุข” ระหว่าง 6 องค์กร ได้แก่ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สภาเภสัชกรรม สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กรุงเทพมหานคร (กทม.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิเภสัชกรรมชุมชน ณ ห้องประชุมวชิรเวช อาคารมหิตลาธิเบศร แพทยสภา กระทรวงสาธารณสุข

โดยมีผู้แทนหน่วยงานร่วมลงนามดังนี้ ทพ.อรรถพร ลิ้มปัญญาเลิศ รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, รศ.พิเศษ ภก.กิตติพิทักษ์นิตินันท์ นายกรสภาเภสัชกรรม, ดร.อดิสร เตือนตรานนท์ ผู้ช่วย



ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.), นพ.สุนทร สุนทรชาติ รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร (กทม.), ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ ภก.ธีรวุฒิ พงศ์เศรษฐไพศาล ประธานมูลนิธิเภสัชกรรม

รศ.พิเศษ ภก.กิตติ พิทักษ์นิตินันท์ นายกสภาเภสัชกรรม กล่าวว่า ความร่วมมือของ 6 องค์กรครั้งนี้ เพื่อร่วมพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีและระบบบริการที่สนับสนุนงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ลดความแออัดในโรงพยาบาล เชื่อมต่อและส่งต่อผู้ป่วยให้เกิดเป็นระบบเครือข่ายในการดูแลประชาชนตั้งแต่ระดับปฐมภูมิโดยร้านยาจนถึงระดับตติยภูมิในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยจะมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการข้อมูลเชื่อมโยงการบริการด้านเภสัชกรรมกับทุกส่วน รวมถึงการผลักดันให้เกิดระบบเทคโนโลยีสารสนเทศในระบบบริการสาธารณสุขที่ทันสมัยอันเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

ทพ.อรรถพร ลิ้มปัญญาเลิศ รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า เภสัชกรรมเป็นหนึ่งในวิชาชีพระบบสุขภาพที่มีส่วนร่วมดูแลประชาชนมาโดยตลอด ซึ่งที่ผ่านมายังได้เข้ามา มีบทบาทให้บริการภายใต้กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือบัตรทอง 30 บาท ทั้งในส่วนของบริการตรวจคัดกรองโรคเบื้องต้น บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รวมถึงการดูแลผู้ป่วยโควิด-19 กลุ่มสีเขียวในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดที่ต่อยอดสู่การดูแลอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย 16 กลุ่มอาการ ทำให้ประชาชนผู้ใช้สิทธิบัตรทองสามารถเข้าถึงบริการเพิ่มขึ้น โดยการดำเนินการข้างต้นนี้ที่ผ่านมา สปสช. ได้มีการประสานความร่วมมือกับสภาเภสัชกรรม และ สวทช. ในการนำเทคโนโลยี A-MED Care Pharma มาบริหารจัดการการบริการ

สำหรับความร่วมมือในวันนี้จะเป็นก้าวหนึ่งของการต่อยอดการพัฒนาในระบบในบริการด้านเภสัชกรรมและนวัตกรรม โดย สปสช. พร้อมให้ความร่วมมือดำเนินการทั้งในด้านข้อมูล การผลักดันหน่วยบริการให้นำระบบการให้บริการด้านเภสัชกรรมและนวัตกรรมบริการด้านการสาธารณสุขไปใช้ประโยชน์ และให้การสนับสนุนงบประมาณตามนโยบาย สปสช.





ดร.อดิสร เตือนตรานนท์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กล่าวว่า สวทช. มีเป้าหมายที่มุ่งมั่นนำองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญด้านการวิจัยพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อสร้างฐานรากสำคัญด้านเทคโนโลยีของประเทศ โดย สวทช. ตระหนักอย่างยิ่งถึงการพัฒนาของเทคโนโลยีระบบบริการด้านเภสัชกรรมและสาธารณสุขที่มาประยุกต์ใช้ในการดูแลประชาชนและผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพ จึงสนับสนุนเทคโนโลยีในการพัฒนาระบบการให้บริการด้านเภสัชกรรมและนวัตกรรมบริการด้านสาธารณสุข รวมทั้งให้ข้อมูลความต้องการระหว่างกัน เพื่อพัฒนาระบบบริการดังกล่าวให้หน่วยบริการนำเทคโนโลยีพัฒนาระบบการให้บริการทั้งด้านเภสัชกรรมและนวัตกรรมด้านการสาธารณสุขไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง ทั้งนี้ สวทช. พร้อมสนับสนุนบุคลากร ทรัพยากร ภายใต้กรอบพันธกิจของหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนาและใช้เทคโนโลยีขับเคลื่อนการให้บริการด้านเภสัชกรรมและด้านการสาธารณสุขของประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพและตอบโจทย์สถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งช่วยขยายผลการใช้งานในวงกว้างเพื่อให้เกิดการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ทั่วถึงและเท่าเทียมต่อไป

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า วันนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นการยกระดับการดำเนินงานระหว่าง 6 หน่วยงาน เพื่อพัฒนาระบบบริการสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค โดยใช้ระบบเทคโนโลยีเพื่อให้เกิดเครือข่ายเชื่อมต่อและส่งต่อผู้ป่วยในพื้นที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่ระดับปฐมภูมิคือร้านยาจนถึงระดับตติยภูมิคือโรงพยาบาล โดยมุ่งเน้นการป้องกันและรักษาโรค โดยเฉพาะที่เกิดจากยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากคนสูบบุหรี่แม้สูบไม่ทุกวันจะมีความเสี่ยงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ทั้งนี้ สสส. มีเครือข่ายร้านยาเล็กบุหรี 386 ร้านทั่วประเทศ และพัฒนาระบบบริการเภสัชกรรมทางไกลที่พร้อมจะสนับสนุนความร่วมมือการสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลิกบุหรี สุรา และการจัดการปัญหาการใช้ยาเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากควันบุหรีและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

1. สายด่วน สปสช. 1330

2. ช่องทางออนไลน์

- ไลน์ สปสช. พิมพ์ไลน์ไอดี @nhso หรือคลิก <https://lin.ee/zzn3pU6>
- Facebook: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ <https://www.facebook.com/NHSO.Thailand>
- ไลน์ Traffy Fondue เป็นเพื่อนใน LINE ค้นหาไอดี @traffyfondue หรือคลิก <https://lin.ee/nwxfnHw>



แพทย์ห่วง! “หลอดเลือดสมองโป่งพอง” มรดก ‘โรค’ ญาติสายตรง



โรคหลอดเลือดสมองโป่งพองเป็นภาวะที่ผนังของหลอดเลือดบางส่วนเกิดการอักเสบหรือเสื่อมสภาพ ทำให้เกิดการบางลงของผนังหลอดเลือดตำแหน่งนั้น เมื่อได้รับแรงดันจากเลือดที่ไหลเวียนอยู่ภายในก็ทำให้เกิดการโป่งพองขึ้นเป็นกระเปาะออกจากผนังหลอดเลือดข้างเคียง ซึ่งอาจขยายขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดการแตกและทำให้เกิดเลือดออกในสมองได้ แม้จะพบได้ไม่บ่อยนัก แต่อันตรายมีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

นพ.อรรถวิทย์ เจริญศรี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ระบบประสาท ศูนย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลพระรามเก้า ให้ข้อมูลว่า “โรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง แท้จริงแล้วพบได้ไม่บ่อยนัก จากการศึกษาพบว่าอุบัติการณ์ประมาณร้อยละ 1-5 ของประชากรทั่วไป และในกลุ่มนี้มีเพียงครึ่งหนึ่งที่เท่านั้นที่มีการแตกของหลอดเลือดเกิดขึ้น แต่ความอันตรายของภาวะนี้อยู่ที่ความรุนแรงของโรคซึ่งมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงถึง 1 ใน 3 หากเกิดการแตกของหลอดเลือดโป่งพองขึ้นมา

ภาวะหลอดเลือดสมองโป่งพอง หรือ **Cerebral Aneurysm** เกิดจากความผิดปกติของผนังหลอดเลือดในสมองบางตำแหน่งมีลักษณะบางกว่าบริเวณอื่น เมื่อต้องรับมือกับความดันในหลอดเลือดอยู่เรื่อยๆ อาจส่งผลให้บริเวณที่บางนั้น โป่งพองเป็นกระเปาะและอาจแตกออก ส่งผลร้ายแรงต่อสมองในเวลาใดเวลาหนึ่ง และไม่อาจทราบได้ว่าผนังหลอดเลือดที่โป่งพองนั้นจะแตกออกมาเมื่อไร ทั้งนี้เราสามารถจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือส่งผลให้เกิดการโป่งพองของหลอดเลือดสมองเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. **ปัจจัยที่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้** เช่น ความดันโลหิตสูงและการสูบบุหรี่ ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการทำให้เกิดอาการโป่งพองและขยายขนาดของหลอดเลือด ซึ่งยิ่งเพิ่มความเสียหายให้เกิดการแตกของหลอดเลือดมากขึ้น ตลอดจนปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรค อาทิ ไขมันในเลือดสูง การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาหรือสารเสพติด รวมถึงประวัติการบาดเจ็บบริเวณสมองหรือหลอดเลือดสมองด้วย ซึ่งในกลุ่มนี้ถือเป็นปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนหรือควบคุม เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะดังกล่าวได้
2. **ปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้** กลุ่มนี้อาจมีปัจจัยมาจากอายุ เพศโดยเฉพาะเพศหญิง ประวัติครอบครัวที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง โดยเฉพาะญาติสายตรง หรือโรคทางพันธุกรรมบางชนิด เช่น โรคเนื้อเยื่อเกี่ยวพันผิดปกติ (fibromuscular dysplasia, Ehlers-Danlos syndrome, Marfan syndrome) และโรคถุงน้ำในไต (polycystic kidney disease)”



นพ.อรรถวิทย์ กล่าวต่อไปว่า ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองบางรายอาจมีอาการปวดศีรษะเตือนนำมาก่อนเกิดการแตกของหลอดเลือดสมอง (sentinel headache) ซึ่งเกิดจากการเริ่มปริแตกเล็กน้อยของหลอดเลือด มักนำมาก่อนเกิดการแตกจริงไม่นาน หากได้รับการวินิจฉัยและรักษาได้ทันอาจช่วยป้องกันหรือลดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่จะเกิดขึ้นได้ บางรายอาจพบอาการแสดงทางระบบประสาทที่เกิดจากการกดเบียดของหลอดเลือดโป่งพองที่มีขนาดใหญ่ได้ เช่น อาการมองภาพซ้อนหรือหนังตาตกจากการกดเบียดเส้นประสาทใบหน้าที่ 3 แต่จะเป็นส่วนน้อย อย่างไรก็ตามโดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะยังไม่มีอาการ จนกระทั่งเกิดการแตกขึ้นและทำให้มีเลือดออกในชั้นใต้เยื่อหุ้มสมอง (subarachnoid hemorrhage) ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะที่รุนแรงมาก นอกจากนี้เลือดที่ออกจะทำให้เกิดการอักเสบและบวมของสมองโดยรอบ ส่งผลให้เกิดอาการซึม หมอสติ หรือชัก ผู้ป่วยบางรายอาจมีระบบการหายใจล้มเหลว หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



กลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะมีหลอดเลือดสมองโป่งพองมากกว่าประชากรทั่วไป ได้แก่

- มีประวัติโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองหรือประวัติเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองในครอบครัว โดยเฉพาะญาติสายตรง (first degree relative) ตั้งแต่ 2 รายขึ้นไป
- มีประวัติโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองหรือประวัติเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองในครอบครัว โดยเฉพาะญาติสายตรง 1 ราย ร่วมกับมีโรคหรือภาวะที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง เช่น โรคถุงน้ำในไต (polycystic kidney disease)
- ผู้ป่วยมีภาวะหรือโรคที่สัมพันธ์กับการมีหลอดเลือดสมองโป่งพอง ได้แก่ โรคหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบแคบ (coarctation of aorta) หรือมีภาวะลิ้นหัวใจผิดปกติแต่กำเนิดชนิด bicuspid aortic valve

การวินิจฉัยภาวะนี้จำเป็นต้องอาศัยการตรวจทางรังสีวิทยา โดยการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (computer tomography; CT scan) หรือการตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (magnetic resonance imaging; MRI) เพื่อมองหาความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง หากไม่พบความผิดปกติชัดเจนแต่ยังสงสัยภาวะนี้อยู่ แพทย์จะทำการตรวจโดยใช้สายสวนทางหลอดเลือดแดง (cerebral angiogram) เพื่อดูความผิดปกติของหลอดเลือดสมองอย่างละเอียดอีกครั้ง โดยปกติแล้ว จะทำการตรวจเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการแสดงที่น่าสงสัยภาวะนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีเลือดออกใต้ชั้นเยื่อหุ้มสมอง (subarachnoid hemorrhage) ที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจทุกราย ซึ่ง

“
สำหรับประชาชนทั่วไปที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงและไม่มีอาการผิดปกติ
ไม่แนะนำให้ทำการตรวจคัดกรองเพื่อหาภาวะนี้

”

สำหรับการรักษาโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองนั้นจะทำโดยแพทย์เฉพาะทางศัลยกรรมประสาท ซึ่งมีทั้งวิธีการรักษาผ่านสายสวนหลอดเลือดแดง ใส่ขดลวดเพื่ออุดหลอดเลือดส่วนที่โป่งพอง และวิธีการรักษาโดยการผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะ ทั้งนี้การเลือกว่าจะให้การรักษาด้วยวิธีการใดนั้น แพทย์จะตัดสินใจโดยพิจารณาจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งอาการของผู้ป่วยในขณะนั้น ลักษณะรูปร่าง ขนาด รวมถึงตำแหน่งของหลอดเลือดที่โป่งพองด้วย

อย่างไรก็ดี เราสามารถป้องกันภาวะโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองได้ โดย

1. รักษาภาวะความดันโลหิตสูงให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยการรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
2. ควบคุมอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็มจัด และไขมันสูง
3. งดสูบบุหรี่ งดแอลกอฮอล์และสารเสพติดทุกชนิด
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. หากเป็นผู้ที่มีหลอดเลือดสมองโป่งพองอยู่แล้ว แนะนำให้ติดตามอาการกับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ และสังเกตอาการผิดปกติของตนเองที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอาการปวดศีรษะที่รุนแรงและอาการผิดปกติทางระบบประสาท



“อันตรายของโรคหลอดเลือดสมองไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดสมองตีบหรือแตกอันมาจากปัจจัยหรือสาเหตุหลักจากโรคประจำตัว ตลอดจนปัจจัยทางพันธุกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ล้วนส่งผลให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรืออันตรายถึงแก่ชีวิตได้ทั้งสิ้น และเนื่องจากวิธีการรักษาโรคหลอดเลือดสมองโป่งพองมีความเสี่ยงและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากการรักษาได้

“

...โดยทั่วไปแพทย์จึงแนะนำให้ทำการรักษา
ในผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นแล้วเท่านั้น...

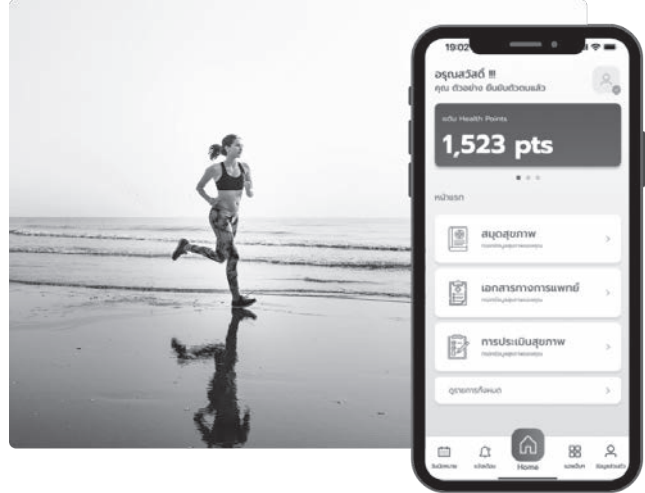
”

ด้วยเหตุนี้เองจึงมักจะทำให้เกิดปัญหาในการตัดสินใจรักษาผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดสมองโป่งพองแต่ยังไม่มีอาการ โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้อาจพบจากการตรวจคัดกรอง หรือพบโดยบังเอิญจากการตรวจโรคทางสมองอื่น ในกรณีนี้แพทย์และผู้ป่วยจำเป็นต้องตัดสินใจร่วมกันโดยพิจารณาเปรียบเทียบประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับจากการรักษากับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น โดยหลักการทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้รักษาก็ต่อเมื่อความเสี่ยงของการแตกของหลอดเลือดโป่งพองสูงกว่าความเสี่ยงที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการรักษานั้นเอง” นพ.อรรถวิทย์ ทังท่าย



Health Book

สมุดสุขภาพ ตอบโจทย์โลกยุคดิจิทัล



สมุดสุขภาพโฉมใหม่จากกรมอนามัย หรือ Application Health Book ที่จะเป็นผู้ช่วยหลักในการดูแลสุขภาพให้เรื่องใหญ่ย่อลงเหลือเรื่องเล็ก ให้เรื่องไกลตัวขยับเข้ามาใกล้เหมือนมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพคอยให้คำแนะนำให้เราตลอด 24 ชั่วโมง ด้วยบริการที่หลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย



นพ.สุวornรัตน์ วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยหลังเป็นประธานเปิดงานเปิดตัวแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพ (Health Book) ว่า ขณะนี้คนไทยกำลังเผชิญปัญหาด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตในหลาย ๆ ด้านของทุกช่วงอายุ แต่การเข้าถึงของข้อมูลมีทั้งความหลากหลาย หรือเข้าถึงข้อมูลที่ยังไม่ครอบคลุม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความสับสนของข้อมูลได้ กรมอนามัยซึ่งมีภารกิจในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี จึงได้มีแนวคิดการปรับใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อประโยชน์ต่อการวางแผนและการดูแลสุขภาพในระดับท้องถิ่นและประเทศในเชิงนโยบาย ตลอดจนการพัฒนาสุขภาพชีวิตของพี่น้องประชาชนคนไทย โดยสร้างแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพ (Health Book) มาเป็นเครื่องมือในการสนับสนุนการดูแลสุขภาพประชาชน

เพื่อให้เข้าถึงบริการของกรมอนามัยมากขึ้น ประชาชนสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพ (Health Book) ได้ทั้งระบบ iOS และ Android พร้อมทั้งลงทะเบียนและใช้บริการได้ทันที โดยมีฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ประชาชนครอบคลุมทั้ง 4 กลุ่มวัย เป็นสมุดประจำตัวที่ให้ทั้งความรู้ คำแนะนำด้านสุขภาพที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ถือเป็นบริการประเมินคัดกรองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้สูงอายุ โดยรวบรวมสมุดสุขภาพ 4 สี 4 กลุ่มวัยของกรมอนามัยครบจบไว้ในที่เดียว ดังนี้



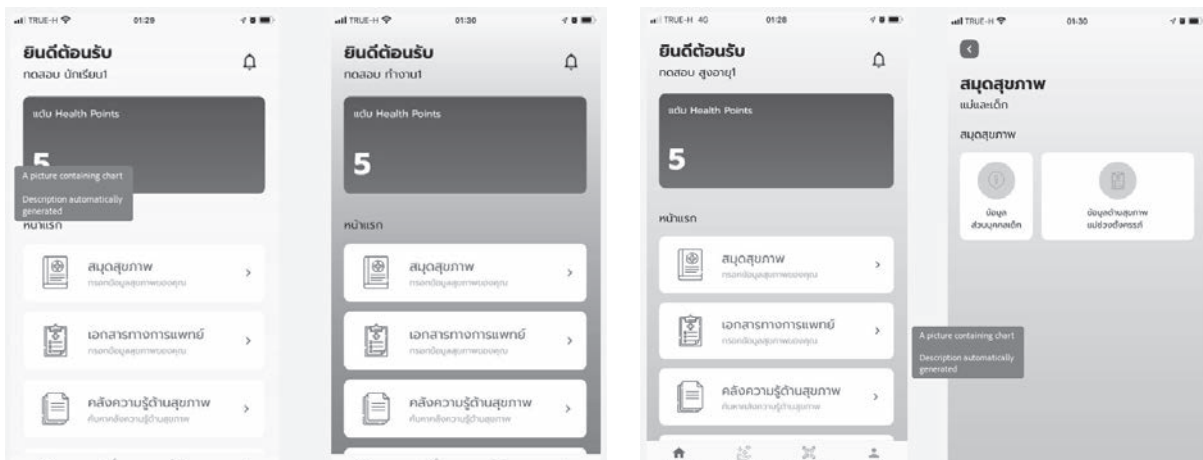
- **สมุดสีชมพู (Pink Book)** หรือสมุดสุขภาพแม่และเด็กที่ใช้ติดตามสุขภาพของแม่และพัฒนาการของลูกมาอย่างยาวนาน ก่อนปรับตัวมาอยู่บนระบบออนไลน์ และย้ายมารวมอยู่ในสมุดสุขภาพ ผู้ช่วยดูแลสุขภาพที่ดีของแม่และลูก ตั้งแต่ 0-5 ปี โดยมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของคุณแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดลูกทั้งด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เน้นการส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อย บันทึกข้อมูลวัคซีนคอยเตือนเมื่อถึงเวลานัด
- **สมุดสีเหลือง (Yellow Book)** ที่ใช้ในกลุ่มของวัยรุ่น วัยรุ่น อายุ 6-18 ปี ช่วยให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งการเจริญเติบโต ฮอโมน เพศ ความเครียด และวิธีป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ
- **สมุดสีแดง (Red Book)** ที่ใช้ในช่วงอายุ 19-59 ปี เน้นให้ความรู้การดูแลพฤติกรรมสุขภาพ การใช้ชีวิต ช่วยการประเมินสุขภาพในการทำงาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ
- **สมุดสีฟ้า (Blue Book)** สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เน้นเรื่องของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี อายุยืนยาว ช่วยประเมินความจำเสื่อม และการถดถอยของร่างกายผู้สูงอายุทั้ง 9 ด้าน

การติดตั้ง Application ระบบบริการสุขภาพ



- Download Application จากนั้นเมื่อติดตั้งลงเครื่องเรียบร้อยแล้ว เลือก เข้าสู่ระบบ > ล็อกอินเข้าสู่ระบบ > ลงทะเบียน > เลือก “ฉันเข้าใจและยินยอมในเงื่อนไขระบบบริการหลัก” กด หน้าถัดไป > เตรียมถ่ายรูปบัตรประชาชนเพื่อใช้ในการยืนยันตัวตน เพื่อความปลอดภัยในการใช้งานครั้งถัดไป > กรอกรายละเอียดต่าง ๆ เลือก “ลงทะเบียน” > ตั้งชื่อผู้ใช้งาน (ยืนยัน) > ตั้งรหัสผ่าน (ยืนยัน) เป็นอันเสร็จขั้นตอนการลงทะเบียน

หน้าหลักของระบบสุขภาพ



- สมุดสีชมพู (Pink Book) หรือสมุดสุขภาพแม่และเด็ก สมุดสีเหลือง (Yellow Book) ที่ใช้ในกลุ่มของวัยเรียน วัยรุ่น อายุ 6-18 ปี สมุดสีแดง (Red Book) ที่ใช้ในช่่วงอายุ 19-59 ปี เน้นให้ความรู้การดูแลพฤติกรรมสุขภาพ สมุดสีฟ้า (Blue Book) สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เน้นเรื่องของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

แบบการใช้งาน Application ระบบบริการสุขภาพ

หัวข้อสมุดสุขภาพ	หัวข้อเปิดฟังก์ชันสมุดสุขภาพแม่และเด็ก	หัวข้อเอกสารทางการแพทย์
หัวข้อคลังความรู้	หัวข้อแบบประเมิน	หัวข้อวันนัดหมาย
หัวข้อศูนย์จัดการให้ความช่วยเหลือ	หัวข้อส่งเรื่องร้องเรียน	หัวข้อแบบสอบถาม
หัวข้อสวัสดิการ	หัวข้อสแกนข้อมูล	หัวข้อบัญชี



สมุดสีชมพู (Pink Book) หรือสมุดสุขภาพแม่และเด็ก

การเตรียมความพร้อมของคุณแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดลูก เป็นกระบวนการที่สำคัญ ย่อมต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สมุดสุขภาพมีฟังก์ชันไม่ลับอย่าง Pink Book ที่เป็นเสมือนผู้ช่วยคุณแม่ที่ทุกคนต้องมีกันค่ะ

ฟังก์ชันติดตามพัฒนาการเด็ก ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนลูกอายุ 5 ปี เพื่อตรวจสอบความผิดปกติ รวมไปถึงการนับการเดินของทารกในครรภ์ เพื่อเป็นการประเมินผลและให้คำแนะนำแก่คุณแม่

วิดีโอคู่มือคุณแม่่มือใหม่ หลากหลายเรื่องราวที่คุณแม่่มือใหม่ต้องรู้ ลุกนำมาเล่าอย่างง่ายในรูปแบบวิดีโอที่เข้าใจทันที

ฟังก์ชันข้อมูลการฉีดวัคซีน ระบบเก็บบันทึกประวัติการฉีดวัคซีน และตารางการฉีดวัคซีนทั้งคุณแม่และคุณลูก เพราะสมุดสุขภาพเราเข้าใจคุณแม่ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณแม่มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ก็จะส่งผลต่อลูกน้อยให้แข็งแรงด้วยเช่นกันค่ะ



สมุดสีฟ้า (Blue Book) สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

เคยต้องไปรอคิวที่โรงพยาบาลหรือเปล่า ปัญหานี้จะหมดไปถ้าใช้แอปพลิเคชัน “สมุดสุขภาพ”

ลืมวันนัดคุณหมอ บางทีก็ยุ่งเพราะมัวแต่ทำอย่างอื่น แต่เมื่อเรามีปฏิทินที่คุณหมอบเป็นคนนัดเอง แล้วเราสามารถกำหนดให้แจ้งเตือนได้ด้วย เพียงเท่านี้ก็จะไม่ต้องวุ่นวายหรือลืมเวลานัดอีกแล้ว

ลืมไปว่าป่วยเป็นอะไร แพียอะไร เมื่อคุณหมอสักประวัติ หรือเคาะรักษาที่โรงพยาบาลไหนมาบ้าง แล้วเราจำไม่ได้ แต่ตอนนี้หายห่วง เพราะสมุดสุขภาพมีฟังก์ชันที่จะเก็บข้อมูลเหล่านี้ไว้ ไม่ต้องกังวลใจเวลาไปพบคุณหมอ

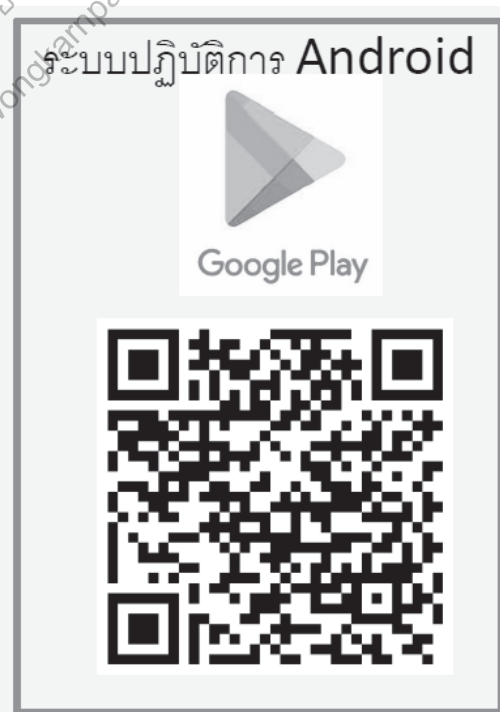
ปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมด เราเชื่อว่าทุกคนต้องเคยเจอไม่ว่าจะข้อไหน แต่สมุดสุขภาพไม่ต้องการจะให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้นอีก เราต้องการเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้ทุกคนได้สบายใจในการเตรียมตัวไปพบคุณหมอ



สุขภาพดีไม่มีขาย เพราะการดูแลสุขภาพให้ดีต้องเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเรารเอง การที่เราไม่มีความสุขอย่างต่อเนื่องเกิดจากพฤติกรรมที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำและพักผ่อนอย่างเพียงพอ วันนี้สมุดสุขภาพมีฟังก์ชัน Health Point ภารกิจสะสมแต้มเพื่อสุขภาพ อีกหนึ่งทางเลือกดี ๆ มาแนะนำให้กับคนรักสุขภาพกันค่ะ

บันทึกข้อมูลด้านสุขภาพ ทั้งประวัติการแพ้ยา แพ้อาหาร ข้อมูลสุขภาพฟัน อนามัยเจริญพันธุ์ โรคทางพันธุกรรม การผ่าตัด เป็นต้น เดิน วิ่ง ออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งฟังก์ชันภายในแอปพลิเคชันคือภารกิจในทุก ๆ วันให้สะสมคะแนนสุขภาพ เมื่อคุณเชื่อมต่อกับ Smart Watch ที่คุณใช้งานอยู่

แบบประเมินสุขภาพจะครอบคลุมทุกช่วงวัย เช่น ประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ประเมินสุขภาพ ประเมินความเครียด ซึ่งเป็นการประเมินที่เหมาะสมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของทุกช่วงวัย เป็นฟังก์ชันที่ใช้งานง่ายและตอบใจที่คนรักสุขภาพอย่างเราที่สุดค่ะ สมุดสุขภาพขอเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยเพื่อสร้างสุขภาพชีวิตที่ดีให้กับทุกคนนะคะ



ข้อมูลอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, สมุดสุขภาพรูปแบบใหม่ <https://healthbook.anamai.moph.go.th/get/>
- สำนักงานสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย เปิดตัว App. Health Book สมุดสุขภาพ ตอบโจทย์ยุคดิจิทัล <https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/2/02/199044>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการใช้งาน <https://healthbook.anamai.moph.go.th/get/assets/images/manual/Instruction%20manual%20application%20doh.pdf>



“กรดไหลย้อน” โรคยอดฮิตที่เกิดขึ้นได้ทุกวัย

“กรดไหลย้อน” เป็นภาวะระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อย และเป็นโรคใกล้ตัวที่ไม่ว่าจะวัยไหน ๆ ก็สามารถเป็นได้ โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่มักสับสนระหว่างกรดไหลย้อนและอาการจุกเสียดแน่นท้อง ดังนั้น เพื่อเข้าใจความแตกต่าง เรามาทำความเข้าใจถึงสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการของโรค และการป้องกันดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

โรคกรดไหลย้อน คืออะไร

“โรคกรดไหลย้อน” สามารถพบได้ทุกวัย เกิดจากภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่งผลให้เกิดการระคายเคืองจากกรดและเกิดการอักเสบของหลอดอาหาร โดยทั่วไปมักมีอาการแสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว และคลื่นไส้ หรือจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ นอกจากนี้ยังมีอาการที่อาจเกิดจากรโรคกรดไหลย้อนได้ เช่น อาการไอ กล้องเสียงอักเสบ หอบหืด คออักเสบ ไชนส์อักเสบ โดยโรคกรดไหลย้อนอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อหลอดอาหารได้ ซึ่งบางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

ปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อโรคกรดไหลย้อน

- ภาวะน้ำหนักเกิน
- พฤติกรรมกินแล้วนอนทันที

- รับประทานอาหารรสจัด
- รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
- ภาวะกระเพาะอาหารบีบตัวช้า
- เชื้อแบคทีเรีย
- ภาวะความเครียด
- การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เป็นต้น

อาการโรคกรดไหลย้อน

- รู้สึกเปรี้ยวหรือขมในปากและคอ
- แสบร้อนบริเวณกลางอก จุกเสียด แน่นท้องบริเวณลิ้นปี่
- มีอาการไอเรื้อรัง เสียงแหบ ไชน์สอัสเสบ
- มีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด เจ็บหน้าอก
- หลังอาหารมีอหลักมักจะมีกลิ่นได้ อาเจียน

การป้องกันโรคกรดไหลย้อน

- ควบคุมน้ำหนัก
- ไม่ควรรับประทานอาหารแล้วนอนทันที หรือออกกำลังกายหลังอิมทันที
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รวมถึงอาหารที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เป็นต้น
- ไม่นอนทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ออกกำลังกาย นั่งสมาธิเพื่อลดความเครียด
- ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป

อย่างไรก็ตาม โรคกรดไหลย้อนเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น การปรับพฤติกรรมรับประทานและการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแนวทางการรักษาที่ช่วยให้ อาการลดลง และป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเป็นซ้ำ แม้ว่าโรคกรดไหลย้อนส่วนใหญ่มักไม่มีอาการรุนแรง แต่ก็ไม่ควรละเลย หากพบว่ามีอาการดังกล่าวข้างต้นควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจรับการรักษา หากปล่อยไว้นาน จนเรื้อรังอาจเพิ่มความเสี่ยงที่รุนแรงของโรคมามากยิ่งขึ้น



Positive Parenting

การเลี้ยงลูกเชิงบวก

การเลี้ยงลูกเชิงบวก คือ รูปแบบการดูแลลูกภายใต้สภาพแวดล้อมที่ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย สัมผัสได้ถึงความรักของผู้ปกครอง และกระตุ้นส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ และพัฒนาการไปตามความคาดหวังของผู้ปกครองอย่างเหมาะสม

โดยประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก คือ

1. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีส่วนร่วม (Ensure a safe, Engaging environment)

คือ การสร้างสภาพแวดล้อมในครอบครัวที่ปราศจากการใช้อารมณ์เชิงลบ การทะเลาะกันหรือถ้อยคำรุนแรงต่อกันระหว่างผู้ปกครอง หรือระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก เน้นการชื่นชมหรือกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเอง รู้จักการลองผิดลองถูกภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง ลดการห้าม เช่น “ไม่” “อย่า” “หยุด” ในกรณีที่เด็กกำลังได้ทดลองสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตัวเขา เช่น การให้เด็กได้ทดลองแต่งตัว กินข้าว หรือเก็บของด้วยตนเอง

2. การสร้างสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้เชิงบวก (Create a positive environment) คือ การเปิด

โอกาสให้เด็กได้เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ รู้จักการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง โดยมีผู้ปกครองเป็นผู้คอยแนะนำ ปราศจากการบิบบังคับหรือตำหนิ เมื่อลูกแก้ไขปัญหาคนละวิธีการกับผู้ปกครอง แต่ชักชวนเด็กให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันมากกว่า



3. การใช้ระเบียบวินัยอย่างหนักแน่น (Use assertive discipline) คือ การกำหนดกฎ ระเบียบ และ

ผลที่จะตามมาเมื่อปฏิบัติตาม หรือไม่ปฏิบัติตามกฎอย่างชัดเจน แนะนำมาใช้จริงอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

4. การคาดหวังตามความเป็นจริง (Have realistic expectations) คือ ผู้ปกครองมีความคาดหวัง

ต่อพฤติกรรมและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของเด็ก ตามอายุ ศักยภาพ ความสามารถ และสถานะที่เด็กเป็น ณ เวลานั้น ๆ ความคาดหวังที่เกินจริงจะส่งผลต่อแนวทางการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้ปกครองและเด็ก เช่น คาดหวังให้ลูกวัย 2-3 ขวบ ไม่อแงเวลาถูกขัดใจ ง่วง หรือหิว หรือคาดหวังให้ลูกที่เป็นสมาธิสั้นสามารถจดจ่อ ไม่วอกแวกกับการเรียนได้ตลอด 1 ชั่วโมง หรือคาดหวังให้ลูกวัยรุ่นไม่ซัดสีหน้าเวลาไม่พอใจ หรือไม่สนใจเรื่องความรัก เป็นต้น

5. การดูแลตนเอง (Take care as oneself as a parent) คือ การที่ผู้ปกครองต้องหมั่นคอยสำรวจ ตรวจสอบจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนอยู่เสมอว่าอยู่ในด้านบวกหรือไม่ มีเวลาพักผ่อนที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการปะทะหรือตอบโต้ด้วยอารมณ์และพฤติกรรมเชิงลบกับลูกและคนในครอบครัว หมั่นฝึกฝนตนให้อดทน รอคอย และมีสติในการปรับพฤติกรรมลูกในเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ

การปรับพฤติกรรมเด็ก

ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ **Relationship** สัมพันธภาพ และ **Rule** ระเบียบวินัย

การปรับพฤติกรรมของลูกที่ดี ผู้ปกครองจะต้องหา**สมดุล**ระหว่าง 2 องค์ประกอบนี้ให้เหมาะสม ซึ่งจะ
ทำให้เด็กกลายเป็นเด็ก**อ่อนส่อนง่าย** หรือ **Resilience**



ในขณะที่เดียวกันหากผู้ปกครองเน้นแต่ Relationship โดยขาดหรือบกพร่องด้าน Rule จะทำให้เด็กเติบโตกลายเป็นเด็ก**เอาแต่ใจตนเอง** หรือ **Spoiled**



และหากผู้ปกครองเน้น Rule โดยขาดหรือบกพร่องด้าน Relationship ก็จะทำให้เด็กเติบโตกลายเป็นเด็ก**ต่อต้านก้าวร้าว รุนแรง** หรือ **Rebellion** หรือเป็นเด็ก**เก็บกด ขาดความมั่นใจ**



การเลี้ยงลูกเชิงบวกจะส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม การเรียนรู้และสังคมของเด็ก นอกจากนี้ยังส่งผลถึงสัมพันธภาพในครอบครัว และสภาวะทางอารมณ์ของคนในครอบครัว โดยมีหลายงานวิจัยที่สะท้อนว่าอารมณ์และสัมพันธภาพของคนในครอบครัวมีผลต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของเด็ก และการเลี้ยงลูกเชิงบวกจะส่งผลต่อการเติบโตของเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง



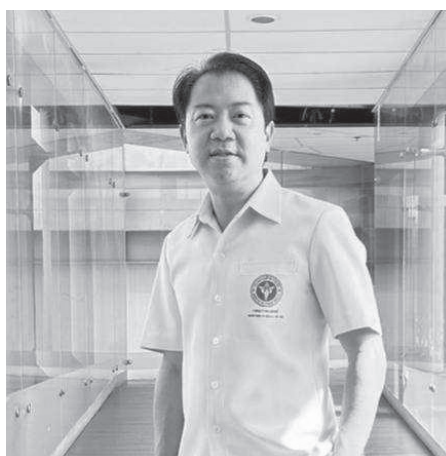
หมายเหตุ: หากผู้ปกครองสนใจเรียนรู้การเลี้ยงลูกเชิงบวก หรือการปรับพฤติกรรมลูกเพิ่มเติม สามารถดูรายละเอียดได้ที่ <https://www.netpama.com/>

ปิดเทอมคราวนี้ เด็กสุขภาพดี ผู้ปกครองไม่ว่าวุ่น

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เปิดเผยว่า เด็ก ๆ ปิดเทอมกันแล้วและช่วงนี้มักจะเป็นช่วงที่เด็กได้ผ่อนคลาย มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรรหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ เด็ก ๆ จะได้ไม่หมกมุ่นกับหน้าจอมือถือมากเกินไป เพราะจะทำให้สุขภาพเสื่อมเสียตามมา เช่น สายตา โรคอ้วน หรืออาจได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ที่รุนแรง การทำกิจกรรมในครอบครัวจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมตามธรรมชาติที่เหมาะสม สิ่งสำคัญพ่อแม่ก็จะได้สบายใจ



นพ.วีระวุฒิ อิมสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ขณะนี้อยู่ในช่วงปิดเทอม วงจรชีวิตของเด็กนักเรียนกว่าร้อยละ 80-90 จะนอนตื่นสาย เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมจนถึงเที่ยงคืน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ระบบสายตา โรคอ้วน เครียด พัฒนาการถดถอย หรือบางรายอาจเกิดภาวะอารมณ์ที่รุนแรง นอกจากนี้หลายครอบครัวนิยมส่งลูกไปเรียนภาควิชาแทนการทำกิจกรรม นอกหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งในช่วงปิดเทอมเด็ก ๆ จะมีเวลาว่างอยู่กับผู้ปกครองมากกว่าช่วงเปิดเทอม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญที่เด็ก ๆ และผู้ปกครองจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กให้เด็กรู้สึกอบอุ่น มีพัฒนาการ และสร้างความมั่นใจ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็ก ๆ ทำให้มีทักษะในด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น



นพ.อัชรธาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ปกครองต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้ กิจกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล อายุ 3-6 ปี เป็นวัยที่เน้นกิจกรรมสนุกสนานและน่าตื่นเต้น เช่น การลอดด้าจำลอง วาดภาพระบายสี ฟังและเล่นนิทาน เล่นกีฬา ร้องเพลง กิจกรรมลูกเสือ การเดินสำรวจธรรมชาติ ว่ายน้ำ ไปเที่ยวสวนสัตว์ เป็นต้น กิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา อายุ 6-12 ปี และกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น อายุ 13-17 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยกิจกรรมของ 2 ช่วงวัยนี้คล้ายคลึงกัน เช่น เล่นวอลเลย์บอล กีฬาฟันดาบ เล่นกีฬาทางน้ำ ปีนผาจำลอง โต้เชือก ปั่นจักรยาน เดินป่าชมธรรมชาติ ตั้งค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ฝึกการควบคุมตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง ฝึกทักษะทางกีฬา ฝึกความเป็นผู้นำ การแก้ปัญหา และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต การปิดเทอมในครั้งนี้ เด็ก ๆ จะได้หาความสามารถพิเศษของตนเองเจอ สุขภาพก็ไม่เสีย ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ว่าวุ่นหัวใจ



ปิดเทอมคราวนี้ เด็กสุขภาพดี ผู้ปกครองไม่จ้ำจุ่น



เด็กๆ ปิดเทอมกันแล้วและช่วงนี้มักจะเป็นช่วงที่เด็กได้ผ่อนคลาย มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ เด็กๆจะได้ไม่หมกมุ่นกับหน้าจอมือถือมากเกินไปเพราะจะทำให้สุขภาพเสื่อมเสียตามมา เช่น สายตา ไร้อ้วน หรืออาจได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ที่รุนแรง

ผู้ปกครองจึงต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้

**วัยอนุบาล
อายุ 3-6 ปี**

เป็นวัยที่เน้นกิจกรรม
สนุกสนานและน่าตื่นเต้น

**วัยประถม
อายุ 6-12 ปี**
**วัยรุ่น
อายุ 13-17 ปี**

2 ช่วงวัยนี้ จะเริ่มเข้าสังคม
ชอบทำกิจกรรมที่สนุกสนาน
และท้าทายความสามารถ

สิ่งที่ไม่ควรทำ

พฤติกรรมที่ส่งผลเสีย
ต่อสุขภาพ



การล่อตัวจำลอง



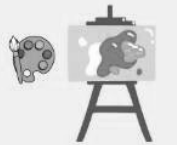
ฟังและเล่านิทาน



เล่นวอลเลย์บอล กีฬาฟันดาบ เล่นกีฬาทางน้ำ



เล่นเกม ดูทีวี โทรศัพท์มือถือ มากเกินไป
ส่งผลต่อระบบสายตาและสมอง



วาดภาพระบายสี



ร้องเพลง



เล่นดนตรี



ทานขนมประเภท Fastfood มากเกินไป
ส่งผลทำให้ติดเกิดโรคอ้วน



ปิกนิก



เล่นกีฬา



กิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต
ฝึกการควบคุมตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง



การเดินสำรวจธรรมชาติ
ไปเที่ยวสวนสัตว์

content: รศ.พญ.อดิสรสุดา เพ็ญฟู
หัวหน้าศูนย์ความเป็นเลิศด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก
Design : งานประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
credit: Canva



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



หมอเด็ก แชนแนล
MORDEK CHANNEL





การใช้ยาสมุนไพรจีนรักษามะเร็ง

ในประเทศจีนการใช้ยาสมุนไพรจีนเป็นที่ยอมรับในทางคลินิก หน้าที่ของยาสมุนไพรคือ การปรับระบบร่างกายให้เป็นองค์รวมมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำยาสมุนไพรมาประยุกต์ใช้เป็นวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีหลักฐานว่ายาสมุนไพรหลายชนิดได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์และมีประสิทธิผลในการทำให้เกิดการสลายตัวของเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง ช่วยลดผลข้างเคียงของเคมีบำบัด รังสีบำบัด และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ดีขึ้น

ในปัจจุบันมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพ องค์ประกอบของยา และกลไกการทำงานของยาสมุนไพรจีน เช่น Jiao Nie (2015) ได้ทำการรวบรวมข้อมูลไว้ในบทความ Efficacy of traditional Chinese medicine in treating cancer (Review) โดยกล่าวถึงกลไกการทำงานของยาสมุนไพรจีนเกี่ยวกับการรักษามะเร็งในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็ง
2. ช่วยลดปัญหาการเกิดการดื้อยาหลายขนาน ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างมากในการรักษาด้วยเคมีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง
3. เพิ่มประสิทธิภาพควบคุมการสร้างเส้นเลือดใหม่ และลดการแพร่กระจายของมะเร็ง เนื่องจากก้อนมะเร็งจะสร้างเส้นเลือดใหม่ไปหล่อเลี้ยงตัวเอง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการเจริญเติบโต และนำไปสู่การกระจายของมะเร็งในที่สุด
4. ช่วยกระตุ้นการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
5. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา ลดผลข้างเคียงจากการรักษา และช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

โดยบทความนี้จะแนะนำสมุนไพรที่นิยมใช้รักษามะเร็ง ซึ่งได้แก่

1. เล้งจื่อ (เห็ดหลินจื่อ) มีรสหวาน ฤทธิ์กลาง มีสรรพคุณบำรุงชี่ (เสริมภูมิคุ้มกัน) สงบจิต (นอนหลับดีขึ้น) แก้ไอ ลดหอบหืด โดยมีการวิจัยพบว่าเล้งจื่อสามารถชักนำให้เกิดการตายของเซลล์แบบ apoptosis/ยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ เพื่อยับยั้งวิธีสัญญาณซึ่งนำไปสู่การแพร่กระจายในเซลล์มะเร็งได้
2. จั้วจี้เช่า (หญ้าลิ้นงู) มีรสขมปนหวาน ฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณดับร้อนล้างพิษ ขับปัสสาวะ สลายนิ่ว โดยมีการวิจัยพบว่าจั้วจี้เช่าสามารถชักนำให้เกิดการตายของเซลล์แบบ apoptosis ในเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้
3. กิมหิงฮวย (ดอกสายน้ำผึ้ง) มีรสหวาน ฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณดับร้อนล้างพิษ ขับลมร้อน (ลดไข้) โดยมีการทดลองในหลอดทดลองว่าสารสกัดกิมหิงฮวยมีผลเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง S180
4. เฮงยี้ง (แอมปริคอต) มีรสขม ฤทธิ์อุ่น มีพิษเล็กน้อย มีสรรพคุณขับเสมหะ แก้ไอ ลดหอบ กระตุ้นการขับถ่าย โดยสาร amygdalin ในเฮงยี้งช่วยให้ trypsin ในร่างกายย่อยเยื่อเมือก hyaline ของเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น
5. แซ่ไต่ (ฮ่อม) มีรสเค็ม ฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณดับร้อนล้างพิษ ดับร้อนในเลือด โดยมีการวิจัยพบว่าแซ่ไต่สามารถลดผลข้างเคียงที่เกิดจากการฉายรังสีและเคมีบำบัดของมะเร็งโพรงจมูกได้

ส่วนแนวทางการป้องกันการเกิดมะเร็ง ได้แก่ ใช้วัตถุดิบสดใหม่ในการปรุงอาหารทุกวัน โดยรับประทานผักและผลไม้สดเป็นหลัก อาหารแปรรูป ของดอง ไขมัน เครื่องในและของทอดควรรับประทานในปริมาณน้อย เครื่องดื่มส่วนใหญ่ควรเป็นน้ำอุ่น ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยให้หัวใจเต้น 130 ครั้งต่อนาที เป็นเวลา 30 นาที พยายามรักษาตารางชีวิตให้เป็นปกติ ใส่ใจกับคุณภาพการนอนหลับ รวมทั้งตรวจสุขภาพเป็นประจำ และจากการศึกษาทางระบาดวิทยา การหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และการรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสมสามารถช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งบางชนิดได้



เอกสารอ้างอิง

1. Jiao Nie, Changlin Zhao, Li Deng, et al. Efficacy of traditional Chinese medicine in treating cancer (Review). Biomedical Reports. 2015;4(1):3-14.
2. คู่มือการใช้สมุนไพรไทย-จีน กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2551. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทย แนะนำกลยุทธ์วัยทอง กับอาการยอดฮิต ด้วยศาสตร์แพทย์ไทย



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำสตรีวัยทองที่มีอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น นอนไม่หลับ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ร้อนวูบวาบ กระสับกระส่าย ผิวหนังแห้ง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ด้วยยาสมุนไพร รวมถึงหัตถการการนวดและประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร สามารถช่วยบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์สำหรับสตรีวัยทองได้เป็นอย่างดี



นพ.ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า อาการวัยทองเป็นภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจากการเพิ่มขึ้นของอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากรังไข่หยุดทำงานทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงผลิตน้อยลง ผู้หญิงที่เข้าสู่วัยทองมักจะมีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกง่าย ในเวลากลางคืน มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า ผิวหนังแห้ง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ซึ่หลังซึ่ลิ้ม ปวดศีรษะบ่อย วิงเวียน เป็นลมง่าย เหนื่อยง่าย ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะไม่ค่อยสุด ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ความรู้สึกทางเพศเสื่อมถอยไปจนถึงไม่มีเลย รวมไปถึงปัญหาที่สำคัญคือ นอนไม่หลับ โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย

ทั้งนี้อาการที่พบในสตรีวัยทองมักเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุลมและธาตุไฟ (เลือดจะไหลลงมา) เป็นภาวะที่ธาตุไฟหรือความร้อนในร่างกายกำลังลดลง ในขณะที่เดียวกันธาตุลมก็เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งธาตุลมมีความสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวล คิดมาก นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ปวดชาตามมือตามเท้า ผิวหนังแห้ง ช่องคลอดแห้ง วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น การรักษาจึงเน้นไปที่การปรับสมดุลของระบบเลือดลม ระบบประสาท การบำรุงโลหิต บำรุงเลือดลมให้บริบูรณ์ ทั้งการใช้สมุนไพร และตำรับยาแผนไทย โดยเน้นการใช้สมุนไพรที่มีรสขมหอมเพื่อคุมธาตุลมไม่ให้กำเริบหรือมีมากเกินไป ได้แก่ 1. กลุ่มยาหอม เช่น ยาหอมเทพจิตร บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย และช่วยเพิ่ม

แผนไทย (ดูแล) อียกอง

อาการ: หงุดหงิดง่าย, ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกง่าย, ปวดศีรษะ-ปวดคอเมื่อย, นอนไม่หลับ, ก้องอืด ก้องพ้อ, ผิวดำหมอง

ยาและการรักษา

- ยาหอมเทพจิตร**: บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาชา และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับ ขนาดและวิธีใช้: รับประทานครั้งละ 1-1.4 กรัม ละลายในน้ำอุ่น ดื่มทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง
- ยาชิง**: บรรเทาอาการก้องอืด ขับลม ขับจุกเสียด
- ยาลูกแอปเปิ้ลแม่**: บำรุงเลือดลมสตรี กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ และเป็นยาอายุวัฒนะ (สำหรับสตรีมีครรภ์ รับประทานยาสมุนไพร 3 ชนิด คือ น่องไม้กั๊ก 1 หัว พริกไทย 1 กำมือ มะขาม 1 ผล)
- ยารอบเอเฉพาะราย**: เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละบุคคล สำหรับสตรีวัยทอง ที่ประสบปัญหาสุขภาพอื่น ๆ สามารถปรึกษาเภสัชกรช่วยองได้ที่ คลินิกการแพทย์แผนไทยได้ทั่วประเทศ
- การอบไอน้ำสมุนไพร**: ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต คลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้อึดขึ้นผ่อนคลาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดีกับระบบทางเดินหายใจ

การนวดและประคบสมุนไพร: กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

ข้อมูลเพิ่มเติม:

www.dtam.moph.go.th | Call Center 02 591 1997 | กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | @DTAM | โทรศัทพ์ 02-149-5678

หรือปรึกษาแพทย์แผนไทยเพื่อบรรเทา ปัญหาของสตรีวัยทอง ยังมียาสมุนไพรตำรับอื่น หรือการใช้ยาปรุงเฉพาะรายเพื่อให้เหมาะสม กับร่างกายของแต่ละบุคคล

นอกจากยาสมุนไพรแล้ว ยังมีหัตถการ การนวดและประคบสมุนไพรจะช่วยกระตุ้น การไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดเมื่อย ตามตัว ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และหัตถการ การอบไอน้ำสมุนไพร โดยมีข้อมูลการศึกษาวิจัย พบว่ากลุ่มผู้ที่อบไอน้ำสมุนไพรจะมีคุณภาพ การนอนหลับที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำหัตถการ อบไอน้ำสมุนไพร สำหรับการอบไอน้ำสมุนไพร สามารถช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้สดชื่นผ่อนคลาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รวมถึงยังมีผลดีกับระบบ ทางเดินหายใจอีกด้วย นอกเหนือจากการใช้ ยาสมุนไพร การนวดและประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร สตรีวัยทองยังต้องดูแล ทั้งเรื่องการรับประทานอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้น การไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายควรเป็น รูปแบบช้า ๆ เช่น ฤชิตัดตม มณีเวช โยคะ ชี่กง วายน้ำ เดินเบา ๆ พร้อมทั้งฝึกการควบคุมอารมณ์ ฝึกทำสมาธิบำบัด ดนตรีบำบัด และงดเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทุกชนิด

นพ.ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ถ้า สตรีวัยทองท่านใดสามารถปฏิบัติตนได้ตาม คำแนะนำดังกล่าว ท่านก็จะห่างไกลจากอาการ ไม่พึงประสงค์ในช่วงวัยทองได้เป็นอย่างดี หากมี ข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือการใช้ ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โทรศัทพ์ 02-149-5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ Facebook กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ Line @DTAM หรือติดต่อสถานพยาบาล ของรัฐที่ให้บริการการแพทย์แผนไทยใกล้บ้านท่าน

ประสิทธิภาพในการนอนหลับ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ยาชิง บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด 2. กลุ่มยาบำรุงเลือด เช่น ยาลูกแอปเปิ้ลแม่ (ตำรับยาแผนโบราณ ประกอบด้วยสมุนไพร 3 ชนิด คือ กล้วยน้ำไท 1 หัว พริกไทย 1 กำมือ มะตูม نیم 1 ผล) มีสรรพคุณบำรุงเลือดลมสตรี กระตุ้นการไหลเวียน ของเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ และเป็นยาอายุวัฒนะ กวาวเครือขาว บรรเทาอาการของสตรีวัยทอง เช่น อาการร้อนวูบวาบ ตามร่างกาย กระสับกระส่าย ช่องคลอดแห้ง และประจำเดือนมาไม่ปกติ ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ เนื่องจากมีสารที่มีโครงสร้าง ทางเคมีและออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง (ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งมดลูก และมะเร็งเต้านม หรือเนื้องอกที่ไวต่อฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่ควรใช้) 3. กลุ่มยาบรรเทาอาการในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น อาการปัสสาวะ แสบขัด ปัสสาวะไม่สุด ได้แก่ ชากระเจี๊ยบแดง และชาตะไคร้ สำหรับ สตรีวัยทองที่ประสบปัญหาสุขภาพอื่น ๆ สามารถขอเข้ารับการรักษา



มะเร็ง รู้ก่อน ป้องกันได้ ด้วยการตรวจยีนพันธุกรรม แอสตราเซนเนกา ร่วมกับศูนย์จีโนมิกส์ศิริราช จัดงาน “Rethink Pink We Care” ปีที่ 2

เนื่องในเดือนแห่งการรณรงค์ต่อต้านโรคมะเร็งเต้านม แอสตราเซนเนกา ประเทศไทย และศูนย์จีโนมิกส์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล รวมถึงพันธมิตรชั้นนำ ร่วมจัดกิจกรรม “Rethink Pink We Care” เป็นปีที่ 2 เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ตั้งแต่สาเหตุของการเกิดโรค การรักษาโรค การเตรียมความพร้อมก่อนการเกิดโรค ตลอดไปจนถึงการดูแลตนเองเมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็ง ณ ศาลาศิริราช 100 ปี โรงพยาบาลศิริราช

แอสตราเซนเนกา สนับสนุนกิจกรรม “Rethink Pink We Care” ร่วมกับพันธมิตรต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมที่พบบ่อยในสตรี พร้อมร่วมมือกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการตรวจคัดกรองโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น นำเสนอแนวทางการรักษาที่มีอยู่ในปัจจุบันให้แก่ประชาชน รวมถึงให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเพื่อให้อยู่กับโรคมะเร็งได้อย่างไร้กังวล

นายโรมัน รามอส ประธานบริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงทั่วโลก และเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในสตรี แอสตราเซนเนกา มีเป้าหมายที่จะยกระดับการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ผ่านการนำข้อมูล เทคโนโลยี นวัตกรรม และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์มาต่อยอดการดูแลรักษาผู้ป่วย สำหรับประเทศไทยเราได้ทำงานร่วมกับศูนย์จีโนมิกส์ศิริราชในการสนับสนุนและส่งเสริมการให้ความรู้ แนวทางการวินิจฉัย และการรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม พร้อมทั้งออกแบบช่องทาง





การสื่อสารเพื่อให้ทุกคนได้รับคำปรึกษาที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญด้านพันธุศาสตร์ที่จะช่วยดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ศูนย์จีโนมิกส์ศิริราช (Siriraj Genomics) เป็นหน่วยงานสำคัญในการวิจัยและถอดรหัสพันธุกรรมภายใต้โครงการจีโนมิกส์ประเทศไทย (Genomics Thailand) และทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการบูรณาการเทคโนโลยีจีโนมเข้ากับการวิจัยและบริการทางคลินิก และส่งเสริมการแพทย์จีโนมิกส์ (Genomic Medicine) และการรักษาแบบแม่นยำ (Precision Medicine) ในโรงพยาบาลศิริราช โดยมีเป้าหมายในการรักษาผู้ป่วยอย่างตรงจุด ผ่านการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านพันธุกรรมร่วมกับข้อมูลสุขภาพ เพื่อการวิเคราะห์การวินิจฉัย และการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อน ลดการเจ็บป่วย และป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ศ.นพ.มานพ พิทักษ์ภากร ศูนย์จีโนมิกส์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า การทำความเข้าใจ มะเร็งและการกลายพันธุ์ของยีน (gene) บีอาร์ซีเอ (BRCA) มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากมะเร็งเป็นโรคที่ซับซ้อนและเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ โดยหนึ่งในนั้นอาจเกิดจากปัจจัย



ทางด้านพันธุกรรม ซึ่งการระบุการกลายพันธุ์ของยีนอย่างเฉพาะเจาะจงจะทำให้แพทย์สามารถปรับกลยุทธ์การรักษาให้เหมาะสม เนื่องจากยีนทุกตัวตอบสนองต่อการรักษาแตกต่างกัน ดังนั้น การทดสอบทางพันธุกรรมไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับผลตรวจที่แม่นยำเท่านั้น แต่ยังปูทางไปสู่การวินิจฉัยและการรักษาเฉพาะบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย

ทั้งนี้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีความเสี่ยงสูง หรือมีญาติสายตรงที่มีประวัติครอบครัวตรวจพบยีนกลายพันธุ์สามารถเข้ารับการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาการกลายพันธุ์ของยีนโรคมะเร็งเต้านม บีอาร์ซีเอ 1 (BRCA1) และบีอาร์ซีเอ 2 (BRCA2) ได้ทุกสิทธิ์การรักษา ซึ่งหากผลการตรวจคัดกรองพบว่ามีการกลายพันธุ์ของยีนโรคมะเร็งเต้านม ญาติสายตรงซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือบุตรของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจะได้รับการติดตามให้มาตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาการกลายพันธุ์ของยีน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านมให้กับญาติสายตรงต่อไป

ภายในกิจกรรม “Rethink Pink We Care” ครั้งนี้ แอสตราเซนเนก้ายังได้รับความร่วมมือจากบริษัทชั้นนำ โครงการและสถาบันเพื่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมากมาย อาทิ บริษัท แคริวา (CARIVA) ประเทศไทย จำกัด ในการร่วมแนะนำแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งพันธุกรรมด้วยตัวเอง คุณอัจฉรา สัมฤทธิวิชชา ที่มาร่วมแชร์ประสบการณ์ผ่านมุมมองของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ธนาคารทิสโก้ ในการวางแผนการเงินเมื่อพบเจอกับโรคร้าย และบริษัท ลอริอัล (ประเทศไทย) จำกัด ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญในการดูแลผิวหนังในผู้ป่วยโรคมะเร็ง พร้อมทั้งพันธมิตรอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น Tumour clinic (สถานวิทยามะเร็งศิริราช) โครงการ Art for Cancer ชมรมผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแห่งประเทศไทย (Thailand Breast Cancer Community) สถานวิทยามะเร็งศิริราช (SiCA) และบริษัท ยีนพลัส จำกัด

อย.เรียกคืนยาลดความดัน Irbesartan บางรุ่นที่พบการปนเปื้อนสารที่อาจก่อมะเร็ง

นพ.ณรงค์ อภิกุลวณิช รักษาราชการแทนเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่า กรณีที่ต่างประเทศมีการเรียกคืนยารักษาโรคความดันโลหิตสูง Irbesartan จากบริษัทผู้ผลิต เนื่องจากพบการปนเปื้อนสารที่อาจก่อมะเร็ง Azidomethyl biphenyl tetrazole; AZBT ในวัตถุดิบที่ใช้ผลิตยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงเร่งให้ผู้ผลิตตรวจสอบและเปลี่ยนไปใช้วัตถุดิบที่ไม่มีการปนเปื้อน ควบคู่ไปกับการตรวจสอบเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์ยาที่จำหน่ายในท้องตลาด โดย อย. เก็บตัวอย่างวัตถุดิบยาทุกแหล่งที่นำมาใช้ในการผลิตยา ส่งตรวจวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เมื่อพบว่ามียาบางรุ่นที่พบปนเปื้อนสารที่อาจก่อมะเร็งเกินเกณฑ์สากลที่ยอมรับได้ อย. จึงสั่งให้ผู้รับอนุญาตผลิตเรียกเก็บคืนยาสำเร็จรูปที่ใช้วัตถุดิบที่พบการปนเปื้อน และแจ้งเตือนการเรียกเก็บคืนยาไปยังโรงพยาบาลคลินิก และร้านยา ควบคู่ไปกับการประสานให้ผู้รับอนุญาตผลิตชดเชยเปลี่ยนยารุ่นการผลิตอื่นที่ปลอดภัยต่อไป อย่างไรก็ตาม การปนเปื้อนของสารที่อาจก่อมะเร็งดังกล่าวพบเพียงเฉพาะบางรุ่นการผลิตในผลิตภัณฑ์ยาสำเร็จรูปที่เรียกคืนเท่านั้น โดยรายการยาที่เรียกเก็บคืนสามารถตรวจสอบได้จากเอกสารแนบท้าย



อย.ตรวจพบเนื้องอกไม่รวมไขมันไม่เป็นไปตามที่มาตรฐานกำหนด ในผลิตภัณฑ์เอนฟาโกร เอพลัส มายด์โปร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์นมของสถานที่จำหน่ายในเขตกรุงเทพมหานคร ส่งตรวจวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พบนมเข้าข่ายเป็นอาหารปลอม โดยฉลากระบุรายละเอียดผลิตภัณฑ์ ดังนี้ “ผลิตภัณฑ์เอนฟาโกร เอพลัส มายด์โปร ดีเอชเอ พลัส เอ็มเอฟจีเอ็ม โปร 4 วิท ทู-เอฟแอล เครื่องหมายการค้า ผลิตภัณฑ์นมชนิดละลายทันที เลขสารบบอาหาร 20-1-03444-5-0019 วันผลิต 05/04/2022 ครอบปริมาตรก่อน 05/10/2023 ผู้ผลิต บริษัท มีด จอห์นสัน นิวทริชัน (ประเทศไทย) จำกัด” ผลการตรวจวิเคราะห์พบเนื้องอกไม่รวมไขมันร้อยละ 25.44 ของน้ำหนัก และไขมันร้อยละ 12.30 ของน้ำหนัก (มาตรฐานกำหนดมีเนื้องอกทั้งหมดไม่น้อยกว่าร้อยละ 65 ของน้ำหนักสำหรับผลิตภัณฑ์ของนมชนิดแห้ง) ซึ่งไม่เข้ามาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 352) พ.ศ. 2556 เรื่องผลิตภัณฑ์ของนม จัดเป็นการผลิตเพื่อจำหน่ายอาหารปลอมตามมาตรา 27(5) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 และ อย. อยู่ระหว่างพิจารณาดำเนินการตามกฎหมายกับผู้กระทำผิดต่อไป



อย.เตือน อย่าซื้อยาไอเซลทามิเวียร์ปลอม

นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้ออกมาเตือนประชาชนถึงการระบาดหนักของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A H1N1, H3N2 และสายพันธุ์ B ที่ระบาดรุนแรงในหลายจังหวัด โดยได้เร่งให้มีการฉีดวัคซีนในกลุ่มเสี่ยงและเตรียมขยายอายุการได้รับสิทธิฉีดวัคซีนในเด็กจากอายุ 6 เดือน-2 ปี เป็น 5 ปีนั้น ล่าสุดได้มีประชาชนร้องเรียนมายังกระทรวงสาธารณสุข ถึงประเด็นยาปลอมระบาดหนักในภาคเหนือ โดยเฉพาะยาไอเซลทามิเวียร์ที่ใช้รักษาไข้หวัดใหญ่ โดยมีกระแสข่าวว่าขาดแคลนยาดังกล่าวอย่างหนัก ล่าสุด นพ.ชลน่าน ได้สั่งการให้มีการตรวจสอบข่าวดังกล่าว ทั้งสถานการณ์การขาดแคลนยาไอเซลทามิเวียร์และปัญหายาปลอมระบาด ยืนยันว่าไม่ได้มีการขาดแคลนยา โดยขณะนี้องค์การเภสัชกรรมได้เร่งการผลิตยาไอเซลทามิเวียร์ขนาด 30 และ 45 มิลลิกรัม ได้อย่างเพียงพอ และกระจายไปยังสถานพยาบาลต่าง ๆ ทั่วประเทศแล้ว ส่วนยาไอเซลทามิเวียร์ขนาด 75 มิลลิกรัม คาดว่าจะสามารถผลิตได้อย่างเพียงพอภายในเดือนตุลาคมนี้ นอกจากนี้แพทย์ยังสามารถใช้ยาฟาวิพิราเวียร์เป็นทางเลือกในการรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ได้อีกทางหนึ่งด้วย

ส่วนประเด็นยาปลอมที่มีการร้องเรียนว่าระบาดหนักในภาคเหนือมีการขายในราคาแพงนั้น นพ.ณรงค์ อภิกุลวณิช รักษาราชการแทนเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ระบุว่า จากการตรวจสอบพบว่าเป็นยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนในประเทศไทย แต่มีการลักลอบนำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่ง อย. ได้สืบหาข้อมูลและเตรียมพร้อมที่จะดำเนินการปราบปรามรวมถึงดำเนินคดีตามกฎหมาย โดยยาไอเซลทามิเวียร์ที่ขึ้นทะเบียนในประเทศไทยขณะนี้ยังมีชื่อทามิฟลู (TAMIFLU) ขนาด 75 มิลลิกรัม ของบริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด และยาจีพีโอ-เอฟลู (GPO A-FLU) ขนาด 30, 45 และ 75 มิลลิกรัม ขององค์การเภสัชกรรม





Current Knowledge in Pharmaceutical Sciences 2023

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดโครงการประชุมวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ “Current Knowledge in Pharmaceutical Sciences 2023” ระหว่างวันที่ **1-2 ธันวาคม พ.ศ. 2566** ณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รหัสกิจกรรม 1005-2-000-041-12-2566 **CPE จำนวน 10 หน่วยกิต** ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ <https://pharmoffice.kku.ac.th/iss/meetingcontrol/conference/134> หรือ Scan QR Code



ประกาศนียบัตรการฝึกอบรมระยะสั้นการบริหารเภสัชกรรม สาขาการประเมินและติดตามอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) จัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการคอร์สพื้นฐาน (Basic Course) สำหรับหลักสูตรประกาศนียบัตรการฝึกอบรมระยะสั้นการบริหารเภสัชกรรม สาขาการประเมินและติดตามอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา (Short Course Training Certification in Adverse Drug Reaction Monitoring) ระหว่างวันที่ **18-22 ธันวาคม พ.ศ. 2566** ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ สุขุมวิท 11 กรุงเทพฯ รหัสกิจกรรม 2003-2-000-014-12-2566 **CPE จำนวน 27.75 หน่วยกิต** ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ https://register.thaihp.org/extend.php?option=seminar_basicadrfom&seminar=210 หรือ Scan QR Code



1st ASEAN Pharmacokinetics Boot Camp

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการเรื่อง 1st ASEAN Pharmacokinetics Boot Camp ระหว่างวันที่ **19-21 ธันวาคม พ.ศ. 2566** ณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ รหัสกิจกรรม 1002-2-000-034-12-2566 **CPE จำนวน 7 หน่วยกิต** ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/conference/info/index.php?conid=188> หรือ Scan QR Code



มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์



พัฒนาแหล่งฝึกเภสัชศาสตร์ภาคบังคับ และสาขาเฉพาะทางเภสัชกรรมคลินิก

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดการประชุมวิชาการ “พัฒนาแหล่งฝึกเภสัชศาสตร์ภาคบังคับ และสาขาเฉพาะทางเภสัชกรรมคลินิก (Professional Practice Seminar 2567)” ระหว่างวันที่ **21-22 ธันวาคม พ.ศ. 2566** ณ ห้องประชุมอาคาร 1 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รหัสกิจกรรม 1005-2-000-044-12-2566 **CPE จำนวน 12 หน่วยกิต** ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ <https://pharmoffice.kku.ac.th/iss/meetingcontrol/conference/136> หรือ Scan QR Code



Advances in Adverse Drug Reactions: Common Drug-Induced Organ Disorders

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) จัดการประชุมวิชาการเรื่อง “Advances in Adverse Drug Reactions: Common Drug-Induced Organ Disorders” ระหว่างวันที่ **8-10 มกราคม พ.ศ. 2567** ณ ห้องบอลรูม 38 โรงแรมพูลแมน จี.อี.ลีลม กรุงเทพฯ รหัสกิจกรรม 2003-2-000-001-01-2567 **CPE จำนวน 17.75 หน่วยกิต** ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ https://register.thaihp.org/extend.php?option=seminar_basicadrfom&seminar=211 หรือ Scan QR Code



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
การเข้าห่วงพลาสติก, 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