



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



"อ.เจษฎา" อธิบายละเอียด กิน "ยาพารา" ครั้งละ 2 เม็ด เสี่ยงตับพังจริงไหม

"อ.เจษฎา" อธิบายละเอียด เรื่องการกิน "ยาพารา" ครั้งละ 2 เม็ด เสี่ยงตับพังจริงไหม พร้อมเผยข้อควรระวังในการกิน "ยาพาราเซตามอล"

ศ.ดร.เจษฎา เต็มดวงบริพันธ์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กเรื่อง "ห้ามกินยาพาราเซตามอล ทีละ 2 เม็ดจริงหรือ?" โดยระบุว่า คำถามจากคอมเมนต์หนึ่ง บอกว่าคุณหมอต่านึงทำคลิปแนะนำเอาไว้ ประมาณว่า อย่ากินยาพาราเซตามอลทีละ 2 เม็ด เพราะยานี้ให้กินได้เพียง 10 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ดังนั้นถ้าเราหนักสัก 50 กิโลกรัม ก็กินยาพาราได้แค่ 500 มิลลิกรัม หรือแค่ 1 เม็ดเท่านั้น (ขนาด 500 มิลลิกรัม) กินเกินกว่านั้น กินไป 2 เม็ด จะทำให้ตับพังไม่รู้ตัว ฯลฯ เลยเกิดความสงสัย เพราะปรกติก็เห็นเขียนให้กินได้ครั้งละ 1-2 เม็ด



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ยาพาราเซตามอล เป็นยาสำหรับบรรเทาปวดจากสาเหตุต่างๆ ในระดับปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่น ปวดหัว, ปวดข้อเสียม, ปวดกล้ามเนื้อ และใช้เป็นยาลดไข้ แต่จะไม่พอสำหรับการปวดขั้นรุนแรง เช่น แผลผ่าตัดใหญ่หรือมะเร็ง โดยมากที่มีจำหน่ายกัน จะมี 2 ขนาด คือ ขนาด 325 มิลลิกรัม และขนาด 500 มิลลิกรัม ซึ่งต้องกินตามน้ำหนักตัว และการกินยาแต่ละครั้ง ควรกินห่างกันอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง และใช้เฉพาะเมื่อมีอาการ เช่น ปวดหรือมีไข้ เท่านั้น

ตามปรกติสำหรับผู้ป่วยทั่วไป คือผู้ที่มีภาวะตับและไตเป็นปกตินั้น จริงๆ แล้วทางการแพทย์ระบุว่า ทั้งเด็กและผู้ใหญ่สามารถรับประทานยานี้ได้ 10-15 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และใน 1 วัน ไม่ควรกินเกิน 4 พันมิลลิกรัม โดยไม่รับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน และถ้าทานแล้วไข้ไม่ลดภายใน 3 วัน หรืออาการปวดในเด็กไม่บรรเทาภายใน 5 วัน หรือในผู้ใหญ่ไม่บรรเทาภายใน 10 วัน ควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเป็นอาการของโรคที่ร้ายแรงได้ (คูลิงก์อ้างอิงด้านล่าง)



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ดังนั้น จริงๆ แล้ว เราสามารถคำนวณจำนวนเม็ดของยาพาราเซตามอลที่เหมาะสมที่จะกินตามน้ำหนักตัวของเรา ได้ดังนี้

ยาพาราเซตามอล ขนาด 325 มิลลิกรัม

- น้ำหนัก 45-67 กิโลกรัม กิน 2 เม็ด (จะเห็นว่ากินทีละ 2 เม็ด ได้โดยปลอดภัยครับ)
- น้ำหนัก 34-44 กิโลกรัม กิน 1 เม็ดครึ่ง
- น้ำหนัก 22-33 กิโลกรัม กิน 1 เม็ด

ยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม

- น้ำหนัก 67 กิโลกรัมขึ้นไป กิน 2 เม็ด (จะเห็นว่ากินทีละ 2 เม็ด ได้โดยปลอดภัยครับ)
- น้ำหนัก 51-67 กิโลกรัม กิน 1 เม็ดครึ่ง
- น้ำหนัก 33-50 กิโลกรัม กิน 1 เม็ด

ยาพาราเซตามอล ยี่ห้อไทลินอล (Tylenol) ขนาด 650 มิลลิกรัม ชนิดเม็ดออกฤทธิ์นาน 8 ชั่วโมง

- ผู้ป่วยอายุ 18 ปีขึ้นไป น้ำหนักตั้งแต่ 44 กิโลกรัมขึ้นไป กิน 2 เม็ด แต่ครั้งห่างกันอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เฉพาะเวลาปวดหรือมีไข้
- น้ำหนักน้อยกว่า 44 กิโลกรัม หรือผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่ให้ใช้ยานี้ เพราะจะได้รับยาเกินขนาดที่แนะนำ ซึ่งอาจทำให้เกิดพิษต่อตับได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

สำหรับเด็กที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่า 22 กิโลกรัม ก็ไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอลแบบเม็ดทุกขนาด ควรเข้าพบแพทย์โดยตรงเพื่อปรึกษาอาการและยาที่ควรใช้ (จริงๆ สำหรับเด็กเล็ก จะกินเป็นแบบยาน้ำเชื่อม แล้วแพทย์จะช่วยคำนวณตามน้ำหนักตัวให้ ว่ากินกี่ซีซี)

ส่วนข้อควรระวังในการกิน ยาพาราเซตามอล มีดังนี้

- ห้ามกินยาพารา ขนาด 500 มิลลิกรัม เกิน 8 เม็ดต่อวัน หรือ 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน
- ห้ามกินยากับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะมีผลเสียต่อดับ
- หลีกเลี่ยงการใช้ยานี้ร่วมกับยาอื่นที่มีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาแก้ปวดบางชนิด, ยาคลายกล้ามเนื้อบางชนิด เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาด
- ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้ หากดื่มสุราเป็นประจำ เป็นโรคตับหรือโรคไต
- หากรับประทานยาแล้วเกิดอาการ เช่น บวมที่ใบหน้า, เปลือกตา, ริมฝีปาก, ลมพิษ, หน้ามืด, ผื่นแดง, ตุ่มพอง, ผิวหนังหลุดลอก ให้หยุดยาและรีบปรึกษาแพทย์ทันที
- ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยานี้ หากมีภาวะพร่องจีซิกซ์พีดี (G6PD) หรือกำลังใช้ยารักษาโรคที่เป็นยาต้านการแข็งตัวของเลือดชนิดหนึ่ง เพราะอาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากยาได้ง่ายกว่าผู้อื่น
- เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท พ้นแสงแดด และความร้อน เก็บให้พ้นมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง อย่าเก็บในที่ชื้น เพราะจะทำให้ยาเสื่อมสภาพ.

มติชน

ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>



ชีปะขาวรสสุภาพอร่อยกับเมนูพื้นถิ่นข้าวยาโบราณฝีมือชาวสตูลของดี 4 ดาวโอท็อป

ช่วงนี้สายสุขภาพต้องไปชิมข้าวยาโบราณที่ขายมานาน 30 กว่าปีที่รวมสารพัดสมุนไพรชายามรุ่งฟ้าสูง ที่บริเวณสี่แยกไฟแดง ตรงข้ามหน้าโรงเรียนอนุบาลควนโดน อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล ที่นี้มีข้าวยาสีเส้นสวยงาม ประดับผสมล้วนเป็นสมุนไพรทั้งสิ้นตั้งแต่กระบวนการหุงข้าวที่ใช้ใบยอมาหุงผสม

นางเจี๊ยะรอมมา แม่เรี๊ยะ อายุ 55 ปีเจ้าของร้านข้าวยาสมุนไพร มาเมือง ข้าวยาโอท็อป 4 ดาว เมนูสุขภาพ กล่าวหาว่า ทางร้านขายมา 30 ปี โดยได้ สูตรทำข้าวยามาจากจังหวัดนราธิวาส และมาต่อยอดขายที่จังหวัดสตูล ซึ่งมีส่วนผสมข้าวยาได้แก่ ดอกดาหลาสีชมพู สีแดง สีขาว สรรพคุณ ขับลมในกระเพาะ และ จันทน์หอม สรรพคุณ เป็นยา และใบชะพู ยอดจิก มันปู พริกไทยอ่อน ขมิ้นขาว ดอกอัญชัญ ถั่วงอก น้ำปุด ปลาป่น มะพร้าว ขยายจานละ 25 บาท (เพิ่มไข่เบ็ดอย่างมะตูมชุดละ 35 บาท) มีรายได้ต่อวัน ได้วันละ 1,500 ถึง 2000 บาท

ด้านลูกค้า นางสาวขวัญใจ ทับโหนด ทานทุกวัน บอกว่า อร่อย เข้าถึงสมุนไพร ทานแล้วรู้สึกสุขภาพดี แข็งแรงยิ่งทานคู่กับไข่เบ็ดต้มยางมะตูมอร่อย และราคาไม่แพง จึงเลือกข้าวยา นี้เป็นเมนูยามเช้าที่ทานทุก ๆ วัน

นอกจากข้าวยาสมุนไพร แล้วทางร้านยังมีเมนู ละแซ (ขนมจีน), นาซีตาแม (ข้าวมันปลาจิ้งจั้ง), อาหารพื้นบ้าน 3 จังหวัด (ขยายเฉพาะวันเสาร์ อาทิตย์) โดยทางร้านเปิดตั้งแต่เวลา 06.00 น.-10.00 น.หยุดทุกวันพุธ และวันหยุดเทศกาล ติดต่อสอบถาม โทร062 5273631



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

สร.เพิ่มผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์จราจร ช่วยลดการบาดเจ็บและตายจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เผย อัตราการตายจากการจราจรของไทยอยู่ที่ 25 ต่อแสนประชากร สูงเป็นอันดับที่ 21 ของโลก หนุนสร้างผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การจราจรเพิ่ม เพื่อช่วยลดความสูญเสียจากการบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

วันที่ 20 ธันวาคม 2566 ที่ผ่านมา ที่โรงแรมแกรนด์ริชมอนด์ จ.นนทบุรี นายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการประจำปี 2566 สมาคมเวชศาสตร์การจราจร หัวข้อ “ภาพใหม่เชิงระบบสู่งานเวชศาสตร์การจราจร เทคโนโลยี การจัดการ และเวชปฏิบัติ” (New Ecology of Traffic Medicine: Technology, Management & Clinical practice) โดยมี นพ.อำนาจ กาจิมะ นายกสมาคมเวชศาสตร์การจราจร กรรมการบริหารสมาคม Dr.Jos Vandelaer ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย คณะผู้บริหาร ตลอดจนแพทย์ นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอุบัติเหตุและความปลอดภัยทางถนน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมกว่า 250 คน

นายสันติ กล่าวว่า การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจรสร้างความสูญเสียทางสังคมและเศรษฐกิจให้กับประเทศเป็นอย่างมาก โดยในปี 2562 มีมูลค่าความเสียหายของประเทศ รวม 642,743 ล้านบาท หรือร้อยละ 5.9 ของ GDP และจากรายงานสถานการณ์ความปลอดภัยทางถนนขององค์การอนามัยโลกฉบับล่าสุด ระบุว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการตายจากการจราจรทั่วโลกอยู่ที่ 15 ต่อแสนประชากร ประเทศไทย อยู่ที่ 25 ต่อแสนประชากร สูงเป็นอันดับที่ 21 ของโลก ซึ่งการมีผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การจราจรที่มีความรู้ความสามารถและมีจำนวนที่เพียงพอ จะมีส่วนสำคัญต่อการลดปัญหาการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจร

การประชุมวิชาการฯ ครั้งนี้ จึงมีส่วนสำคัญในการผลักดันให้แพทย์ นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอุบัติเหตุและความปลอดภัยทางถนน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เกิดการพัฒนาความรู้และทักษะในงานเวชศาสตร์การจราจรที่เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศความปลอดภัยการจราจร ทั้งด้านเทคโนโลยียานยนต์และการขนส่ง รูปแบบการจัดการจราจรยุคใหม่ นวัตกรรมด้านการจัดการความปลอดภัย วิทยาการทางการแพทย์ด้านการป้องกันและการรักษา ตลอดจนเกิดการบูรณาการความร่วมมือนำไปสู่การสร้างสรรค์มาตรการที่มีประสิทธิภาพในการลดความสูญเสียที่เกิดจากการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจรของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นายสันติ กล่าว