



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการกลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา โทร.๐๘๕๒๔๑๑๖๒๐

ที่ อ.อย.๐๐๓๓.๐๐๑/๑๗๙๙ วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในภารกิจประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ด้วย จังหวัดพะเยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการ เป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๖ เพื่อเข้ารับเปียบวาระ การประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิกกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

(นายศรีนาร์ อาษาภู)

นักวิชาการทั่นไยบ้ายและแผนที่นาฎกรรมพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

-๕ เม.ย. ๒๕๖๖

ทราบ

(นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

-๕ เม.ย. ๒๕๖๖



หมอยาให้กลับกรุงเก่า : แนะนำชนรัชวังตากพรา ปวดศิริยะ ชาครึงเชีก ...เสียงอัมพฤกษ์ อัมพาต...

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์กรอนามัยโลก ได้ให้ความสำคัญกับโรคหลอดเลือดสมองดีบันตัน จึงได้กำหนดให้วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ของทุกปี เป็น “วันอัมพฤกษ์ อัมพาตโลก” ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักมีอาการเนี้ยบพลัน หากผู้ป่วยถึงมือแพทย์อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตตลอดชีวิตได้

โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือ stroke เกิดจากภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง จากการอุดตันของเส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่วนต่างๆ ส่งผลให้สมองขาดเลือดและทำงานไม่ได้ อาการเบื้องต้นที่พบบ่อย เช่น ตาพร่ามองเห็นภาพซ้อน ชาคริ้งซึ้ง อ่อนแรงและหน้าเบี้ยว หรือ มีอาการแขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย พูดลำบากหรือพูดไม่เข้าใจ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ทรงตัวไม่ตี่ เดินเซ กลืนลำบาก ซึ่งอาการจะแสดงอย่างหนึ่งหรือมีอาการหลายอย่างพร้อมกัน

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค ได้แก่ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจเน้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถป้องกันได้โดย เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรค และปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ลดปริมาณอาหารหวาน มัน เค็ม เลี้ยงเพิ่มผักผลไม้ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ

สาเหตุ สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดจากการมีไขมัน ไปเกาะผนังหลอดเลือดด้านใน หรือมีลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลินหัวใจ หรือผนังหัวใจหลุดไปอุดตันหลอดเลือดในสมอง ซึ่งมักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจเด่นผิดจังหวะ หัวใจโต ลินหัวใจดีบรือรัว ผนังหัวใจรัว หรือเกิดการน้ำขึ้นผนังหลอดเลือดด้านในที่ทำให้เล้นเลือดอุดตัน การแข็งตัวของเลือดที่เร็วเกินไป หรือเกร็ทเลือดมากเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุหลัก ที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้

การรักษา สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในการรักษาคือ การส่งผู้ป่วยมารักษาภายในระยะเวลา ๓ ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มมีอาการ เพื่อให้ผู้ป่วยมีเลือดกลับมาเดียงสมองให้เร็วที่สุด และเนื้อสมองบริเวณนั้นพืนดัวได้เร็ว การให้ยาละลายน้ำเสียต้องดันเพื่อช่วยซึ่งชีวิตและลดความพิการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย หากพบว่าล้าเหตุเกิดจากการตีบตันของผนังภายในหลอดเลือด แพทย์สามารถใช้ปอลลูนหรือตาข่ายเพื่อถ่างขยายผนังภายในหลอดเลือดที่ตีบให้กว้างขึ้น

การป้องกัน โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรดูสูบบุหรี่ ควบคุมอาหาร อย่าให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเบาหวาน ควรรักษา rate ดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรรักษาความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมั่นตรวจหัวใจเพื่อตรวจหาความเสี่ยง เพราะริมฝีเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจอาจหลุดเข้าไปอุดตันหลอดเลือด สมองได้ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น แขนชาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พดลำบาก เวียนศีรษะ มองเห็นภาพซ้อน ควรพบแพทย์ด่วน

หมอยาให้กลับไป : “ชวนชาวยังเก่งดีสูบหนัก ห่างไกลโรค”

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์คง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วย และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญและกำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก”

การสูบบุหรี่ถือเป็นการทำลายสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเอง และผู้อื่นใกล้ชิดหรือผู้สูบบุหรี่มือสองที่สูดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็งไม่น้อยกว่า ๖๐ ชนิด โดยเฉพาะ สารบอนมอนอกไซด์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะทำให้เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีนิ้ง ตัดสินใจชา เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ นิโคติน เป็นสารระเหยในควันบุหรี่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไตทำให้เกิดการหลั่ง อพิโนฟрин ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเลือด ทำร้ายรือ น้ำมันดิน เป็นคราบมันขันเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้อของกระดาษและใบยาสูบ เป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กล่องเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ ร้อยละ ๕๐ ของน้ำมันดินหรือثارจะไปจับที่ปอดเกิดการระคายเคืองทำให้อรือรังมีเสมหะ จนในที่สุดถุงลมปอดโป่งพอง ไม่สามารถหายด้วยกับได้ มีผลทำให้ปอดไม่สามารถแลกเปลี่ยนกําชออกซิเจนได้มากเท่าเดิม จึงทำให้หายใจขัด หอบ หากเป็นรือรังอาจทำให้ถึงแก่ความตายได้

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า การสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้วยังเป็นอันตรายต่อใกล้ชิด หากเด็กได้รับควันบุหรี่จะป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบเพิ่มมากขึ้น หากหญิงมีครรภ์ได้รับควันบุหรี่จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ที่อาจทำให้สมอง มีพัฒนาการช้ากว่าปกติ มีความผิดปกติทางระบบประสาทและระบบความจำ ขณะที่คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๒ เท่า และมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ๓ เท่า รวมทั้งมีโอกาสเสียชีวิตเร็วกว่าคนทั่วไปถึง ๔ ปี ... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าเพื่อสุขภาพของคนเรอร่วมทั้งคนที่คุณรักด้วย...