



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/home>



เช็กอาการ ลิ่มเลือดอุดตันในปอด เกิดจากอะไร ภัย เงียบที่ไม่ควรมองข้าม

หลังจากที่นักร่องลูกทุ่งชื่อดัง ไผ่ พงศธร ล้มป่วยกระทันหันด้วยภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอด ส่งผลให้หัวใจทำงานผิดปกติ จนต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลโดยด่วน ซึ่งอาการลิ่มเลือดอุดตันในปอด มีลักษณะอย่างไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร เรารวมข้อมูลมาให้แล้ว

สาเหตุของลิ่มเลือดอุดตันในปอด

ลิ่มเลือดอุดตันในปอด (Pulmonary Embolism) ถือเป็นภาวะเสี่ยง ที่อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการมีลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำที่บริเวณขา แล้วหลุดขึ้นมาอุดที่เส้นเลือดใหญ่ที่ไปปอด สาเหตุที่ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันในปอด มาจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกัน ได้แก่



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/home>

- เคยผ่าตัดใหญ่ที่ใช้ระยะเวลาพักฟื้นนาน และไม่ค่อยขยับร่างกาย เช่น ผ่าตัดข้อสะโพก ข้อเข่า
- เคยเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะกระดูกหัก
- เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการแข็งตัวของเลือดง่าย
- เป็นโรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปอด และมะเร็งเม็ดเลือด
- เป็นโรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจล้มเหลว
- กินยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด

อาการลิ่มเลือดอุดตันในปอด

- เหนื่อยง่าย เนื่องจากเลือดได้รับออกซิเจนน้อยลง
- อาจมีอาการแน่นหน้าอก
- หน้ามืด เป็นลม ใจสั่น
- อาจรุนแรงถึงขั้นหัวใจวายเฉียบพลันหรือหัวใจหยุดเต้นได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/home>

การรักษาลิ้มเลือดอุดตันในปอด

ในการรักษาแพทย์จะพิจารณาที่ความเสี่ยงของคนไข้เป็นสำคัญ หากมีความเสี่ยงมาก ระดับสัญญาณชีพไม่คงที่ หรือหัวใจมีสภาวะใกล้ล้มเหลว แพทย์จะรีบทำการรักษาเพื่อช่วยชีวิตคนไข้โดยเร็ว แต่ถ้าหากอาการยังไม่เข้าขั้นวิกฤต แพทย์อาจให้ยากินหรือยาฉีดตามอาการ แล้วให้คนไข้กลับบ้านไปก่อน จึงนัดติดตามอาการต่อไป

การรักษาโรคลิ้มเลือดอุดตันในปอดสามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิด และเฝ้าระวังอาการข้างเคียง เช่น ความดันในหลอดเลือดแดงที่ปอดสูงจากการใช้ยาต้านลิ้มเลือดอุดตันในปอด ทั้งนี้การรักษายังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น หากป่วยเป็นมะเร็งชนิดที่มีความเสี่ยงต่อภาวะลิ้มเลือดอุดตันในปอดอาจต้องกินยารักษาไปตลอด แต่ถ้าหากมีความเสี่ยงลิ้มเลือดอุดตันในปอดจากการผ่าตัดทำให้ต้องนอนนิ่งเป็นเวลานาน อาจกินยารักษาเฉพาะช่วงที่มีการนอนพักรักษาตัว หากร่างกายเป็นปกติแล้วอาจหยุดยาได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.thairath.co.th/home>

การป้องกันลิ่มเลือดอุดตันในปอด

สำหรับการป้องกันโรคลิ่มเลือดอุดตันในปอดที่สามารถควบคุมได้คือต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราเอง โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือดโดยตรง อาจทำให้หลอดเลือดบาดเจ็บ เสี่ยงต่อลิ่มเลือดอุดตันได้ รวมทั้งออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น และควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันหลอดเลือดหด ซึ่งจะทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันในปอดได้

ข้อมูลอ้างอิง : โรงพยาบาลเวชธานี, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



“วัคซีน” กับการป้องกันโรคสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

หลายคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค หรือบางคนเรียกว่าการปลูกฝี รวมทั้งเคยได้รับวัคซีนในวัยเด็กกันมาก่อน แต่พอโตขึ้นมักเกิดความสงสัยว่า ในอายุและโรคประจำตัวที่เรามี ควรจะต้องฉีดอะไรบ้าง สำหรับผู้ที่เดินทางไปต่างประเทศ จะต้องฉีดอะไรป้องกันไว้หรือไม่ มาหาคำตอบกันได้ในคอลัมน์

“ศุภรสุขภาพ” ค่ะ

ทำไมเราจึงควรฉีดวัคซีน

“วัคซีน” คือ สารชนิดหนึ่งที่ฉีดเข้าไปแล้ว ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันโรคตามชนิดวัคซีนที่เราฉีดเข้าไป เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั้น หรือหากได้รับเชื้อโรคนั้นจะทำให้อาการไม่รุนแรง หรือมีผลข้างเคียงจากโรคนั้นๆ มากเท่ากับคนที่ไม่เคยฉีดป้องกันโรคเลย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

วัคซีนมีกี่ประเภท

วัคซีนแบ่งเป็นหลายประเภท สมัยก่อน มักรู้จักกันว่า เป็นเชื้อเป็นกับเชื้อตาย โดย “วัคซีนชนิดเชื้อเป็น” หมายถึง การนำเชื้อโรคที่มีชีวิตมาทำให้แต่อ่อนแรงลง จนทำให้ไม่เกิดโรค แต่จะเกิดการกระตุ้นภูมิคุ้มกันเพื่อให้เกิดการป้องกันเท่านั้น ในกรณีนี้จะไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เพราะอาจทำให้เกิดโรคได้ อีกชนิดคือ “วัคซีนชนิดเชื้อตาย” คือ ใช้เชื้อโรคหรือองค์ประกอบของเชื้อที่ไม่มีชีวิต เพื่อมาฉีดกระตุ้น แต่สมัยนี้มีเทคโนโลยีใหม่ๆ มากมาย ทำให้มีการพัฒนาวัคซีน ได้รวดเร็วมากขึ้นและมีหลายชนิดมากขึ้น เช่น วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ที่มีการระบาดอย่างมากในช่วงหลายปีผ่านมาจวบจนปัจจุบัน ทำให้มีวัคซีน mRNA (เอ็มอาร์เอ็นเอ) ที่ใช้ส่วนของสารพันธุกรรมในไวรัส

วัคซีนที่ควรฉีดมีอะไรบ้าง

สำหรับวัคซีนป้องกันโรคในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (18 ปีเป็นต้นไป) ตามหลักของ องค์การอนามัยโลก และสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย 2566 มีคำแนะนำ แต่ละวัคซีน โดยแบ่งเป็นวัคซีนมาตรฐานสามารถจำแนกตามอายุ วัคซีนจำเพาะ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว และยังมีวัคซีนสำหรับนักเดินทาง ขอยกตัวอย่างวัคซีน ที่มีการฉีดบ่อย โดยสามารถสรุปเกี่ยวกับการฉีดได้ดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

• **วัคซีนไขเลือดออก**

ขณะนี้ (เมษายน 2567) ในประเทศไทย มี 2 ชนิด ได้แก่

1. วัคซีนไขเลือดออกที่มีแกนหลักเป็นวัคซีนเดงกี (แกนหลักเป็นไขเลือดออก) แนะนำ 2 เข็ม สำหรับอายุ 4-60 ปี โดยไม่จำเป็นต้องทราบประวัติ หรือได้รับการยืนยันว่าเคยเป็นไขเลือดออกมาก่อน
2. วัคซีนไขเลือดออกที่มีแกนหลักเป็นวัคซีนไขเหลือง แนะนำ 3 เข็ม สำหรับอายุ 6-45 ปี โดยต้องทราบประวัติ หรือได้รับการยืนยันว่าเคยเป็นไขเลือดออกมาก่อน

• **ไวรัสเอชพีวี หรือป้องกันมะเร็งปากมดลูก/อวัยวะสืบพันธุ์**

แนะนำไม่เกินอายุ 26 ปี หรือหากเกินให้แพทย์พิจารณาเป็นรายๆ ไป



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

• **วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี**

ฉีด 2 เข็ม โดยพิจารณาตรวจภูมิคุ้มกันก่อน

• **วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี**

ฉีด 3 เข็ม โดยพิจารณาตรวจภูมิคุ้มกันก่อน

• **วัคซีนบาดทะยัก คอตีบและไอกรน**

ส่วนใหญ่มักได้รับครบในวัยเด็กแล้ว ควรกระตุ้นส่วนของวัคซีนบาดทะยักและคอตีบ ทุก 10 ปี

• **วัคซีนอีสุกอีใส**

ฉีด 2 เข็ม หากยังไม่เคยฉีด หรือไม่เคยเป็น

หากไม่แน่ใจว่าเคยเป็นหรือไม่ พิจารณาตรวจเลือดเพื่อดูภูมิคุ้มกันว่ามีแล้วหรือยัง

• **วัคซีนงูสวัด**

ในประเทศไทยมี 2 ชนิด ได้แก่

1. ชนิดเชื้อเป็น ฉีด 1 เข็ม ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

2. ชนิดไม่ใช่เชื้อเป็น ฉีด 2 เข็ม ตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกัน

บกพร่อง



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

วัคซีนสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว สามารถปรึกษาแพทย์ได้ก่อนฉีด เพราะอาจมี
กรณีเฉพาะ หรือที่ต้องดูค่าเลือดอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น ผู้ป่วยเอชไอวีสามารถ
ฉีดวัคซีนชนิดเชื้อเป็นได้หากมีระดับซีดีสี่ มากกว่า 200 เซลล์ต่อลูกบาศก์
เซนติเมตร

วัคซีนสำหรับนักเดินทางที่ไม่ได้แนะนำในคนทั่วไปยกเว้นมีความเสี่ยงในการติด
เชื้อ เช่น วัคซีนพิษสุนัขบ้า (2 เข็ม) วัคซีนไข้เหลือง (1 เข็ม) และวัคซีนไคกาพี
หลังแอ่น (1 เข็มทุก 5 ปี) เป็นต้น โดยนักเดินทางหรือผู้ที่มีการวางแผนท่องเที่ยว
ควรได้รับการให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง ร่วมกับการได้ยาหรือวัคซีนป้องกัน
โรคก่อนเดินทาง โดยเร็วที่สุดหากเป็นไปได้ เพราะวัคซีนบางตัวต้องฉีดหลายเข็ม
ถึงจะได้ประสิทธิภาพที่ดี หรือบางประเทศหากไม่มีสมุดวัคซีนยืนยันว่าได้วัคซีน
จะไม่สามารถเดินทางเข้าประเทศได้ เช่น วัคซีนไข้เหลือง ที่เป็นข้อกำหนดสำคัญ
ในหลายประเทศแถบแอฟริกา

การป้องกันโรคโดยการฉีดวัคซีนมีความสำคัญ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิด
โรค หรือหากเกิดโรคก็จะมีอันตรายมาก เพราะมีภูมิคุ้มกันที่รู้จักโรคนั้นๆ มา
ก่อนจากตัววัคซีนเอง ซึ่งถือว่ามีความคุ้มค่าทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม หาก
ท่านมีโรคประจำตัว และไม่แน่ใจว่ามีวัคซีนตัวใดที่ยังต้องฉีดเพิ่มเติม หากเคย
แพ้วัคซีน หรือมีความกังวลใจในการฉีดวัคซีน ควรปรึกษาแพทย์และบุคลากร
ทางการแพทย์ เพื่อหาแนวทางในการป้องกันโรค หรือให้ความมั่นใจในการฉีด
วัคซีน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

เตือน 1 พ.ค. “วันแรงงาน” 7 จ. ยังพบค่าดัชนีความร้อนสูง กรมอนามัยแฉวิธีคลายอากาศร้อน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยสถานการณ์ความร้อนของประเทศไทยจากกรมอุตุนิยมวิทยา ในวันที่ 30 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2567 พบว่า ภาคเหนือ มีอุณหภูมิสูงสุด 40-44 องศาเซลเซียส รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุณหภูมิสูงสุด 42-44 องศาเซลเซียส พบผู้เสียชีวิต 1 ราย มีผู้ป่วยสงสัย โรค Heat Stroke อีก 5

เมื่อวันที่ 30 เมษายน พญ.อัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า สถานการณ์ความร้อนประเทศไทยจากกรมอุตุนิยมวิทยา ในวันที่ 30 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2567 พบว่า ค่าดัชนีความร้อน หรือ Heat Index ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่ร่างกายรู้สึกได้ จำนวน 7 จังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดภูเก็ต พังงา กระบี่ สุราษฎร์ธานี ตรัง ชลบุรี จันทบุรี ที่มีค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก (สีแดง) ซึ่งคาดว่าสภาพอากาศร้อนจัดมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ทำให้เจ็บป่วยและอาจเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ที่มีภาวะอ้วน ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานควรเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อนจากกรมอุตุนิยมวิทยาทางเว็บไซต์ <http://www.md.tmd.go.th/heatindexanalysis/> และ Facebook กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่อง หากค่าดัชนีความร้อนอยู่ในระดับอันตราย (สีส้ม) (42.0 – 51.9 องศาเซลเซียส) ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ดูแลไม่ให้ทารกและเด็กเล็กอยู่ในรถที่จอดตากแดด ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาให้พร้อม และดื่มน้ำสะอาดๆ ให้เพียงพอ เพื่อป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพตนเอง

“ทั้งนี้จากข้อมูลการเฝ้าระวังการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตด้วยโรคจากความร้อน (กลุ่มโรค Heat Stroke) ในช่วงปี 2562 – 2566 พบว่า มีผู้เสียชีวิตสะสม 131 คน เฉลี่ยเป็น 26.1 รายต่อปี และพบแนวโน้มผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ในปี 2566 กรมอนามัยยังได้ติดตามเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนโดยพบว่าอาการเสี่ยงที่พบมากที่สุด คือ ปวดศีรษะ ท้องผูก เป็นตะคริวตามขา แขนหรือท้อง รวมถึงยังพบพฤติกรรมเสี่ยงจากความร้อน เช่น ไม่ได้เช็คพยากรณ์อากาศ ก่อนออกจากบ้าน อยู่ในห้องที่ระบายอากาศได้ไม่ดีหรือไม่มีการปรับอากาศ หลังจากทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ได้อาบน้ำเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

นพ.สราวุฒิ บุญสุข ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 1 กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาคเหนือ อุณหภูมิสูงสุด 44.1 องศาเซลเซียส ที่อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ รองลงมา 43.6 องศาเซลเซียส ที่อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง และ 43.5 ที่อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ตามลำดับ ซึ่งขณะนี้พบผู้ป่วยโรงพยาบาลแพร่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 สงสัย โรค Heat Stroke จำนวน 5 ราย ขณะนี้เสียชีวิตแล้ว จำนวน 1 ราย ขอให้ประชาชนสังเกตอาการเสี่ยงจากโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงขึ้นมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ สับสน มึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน ความรู้สึกตัวของร่างกายเปลี่ยนไป หมดสติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

“ทั้งนี้ประชาชนควรดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดความเสี่ยงด้านจากโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) โดยดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ หรือก่อนออกจากบ้าน ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี สวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด นำน้ำดื่มติดตัว และทาครีมกันแดดเป็นประจำ หรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อนจัด หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ประชาชนควรอยู่ในอาคาร หรือบ้านพัก ให้เปิดหน้าต่าง และพัดลม หากมีเครื่องปรับอากาศให้เปิดร่วมกับเปิดพัดลม ให้สาย เพื่อกระจายอากาศ หากพบผู้ป่วยโรคฮีทสโตรกให้รีบปฐมพยาบาลและนำส่งโรงพยาบาล หรือโทร 1669” ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 1 กล่าว