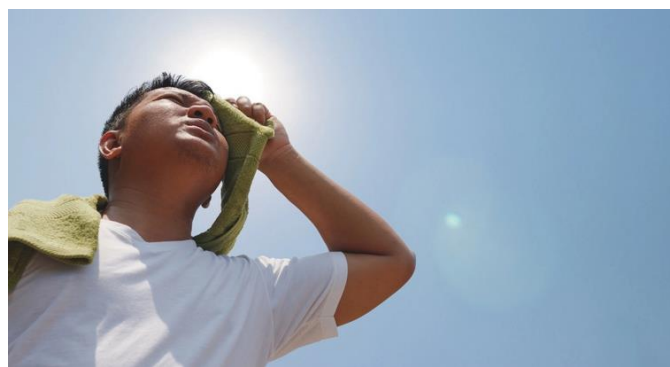




ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

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



อนามัยโพล เผยผลสำรวจ 3 อาการยอดฮิต ที่ประชาชนได้รับผลกระทบช่วงหน้าร้อน

กรมอนามัย เผย ผลสำรวจอนามัยโพล พบ 3 อาการที่ประชาชนได้ผลกระทบจากความร้อนในช่วงฤดูร้อนมากที่สุด แนะนำดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อลดความเสี่ยง

วันที่ 20 เมษายน 2567 มีรายงานว่า แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึง สถานการณ์ความร้อนของประเทศไทยที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยกรมอุตุนิยมวิทยาได้คาดการณ์ค่าดัชนีความร้อน (Heat index) ช่วงวันที่ 18-27 เมษายน 2567 มีแนวโน้มอยู่ในระดับอันตรายมาก (สีแดง) 15 จังหวัด ได้แก่ เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ชลบุรี สมุทรปราการ จันทบุรี ตราด สุรินทร์ นครศรีธรรมราช ภูเก็ต สุราษฎร์ธานี กระบี่ พังงา ยะลา นราธิวาส และกรุงเทพมหานคร ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

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

ผลการสำรวจพฤติกรรมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ที่ประชาชนปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดในช่วงฤดูร้อน พบว่า ทานอาหารปรุงสุกใหม่ถึง ร้อยละ 93.9 รองลงมาคือ ล้างมือก่อนทาน/ทำอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม ร้อยละ 93.8 ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ร้อยละ 87.8 สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำได้น้อยที่สุด ได้แก่ เช็กพยากรณ์อากาศ ก่อนออกจากบ้าน ร้อยละ 56.7 อาบน้ำบ่อยขึ้นหรือหลังจากอยู่กลางแจ้ง ร้อยละ 59.3 และอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 63.7

ทั้งนี้ ประชาชนควรดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากความร้อน ได้แก่ ดื่มน้ำบ่อยๆ โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี สวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด และทาครีมกันแดดเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อนจัด



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

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

หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์ รวมถึงรับประทานอาหาร
ปรุงสุกใหม่ และติดตามสถานการณ์ค่าดัชนีความร้อน จากกรมอุตุนิยมวิทยา
หากค่าดัชนีความร้อน อยู่ในระดับอันตรายหรือสีส้ม ควรลดระยะเวลาการทำ
กิจกรรมกลางแจ้ง ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ใน
รถที่จอดตากแดดตามลำพังเด็ดขาด

ที่สำคัญควรสังเกตอาการตนเอง และคนในครอบครัว หากเสี่ยงโรคลมร้อน หรือ
ฮีตสโตรก (Heat Stroke) ได้แก่ อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงขึ้นมากกว่า 40
องศาเซลเซียส ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ สับสน มีนงง
คลื่นไส้หรืออาเจียน หหมดสติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งหากพบผู้ป่วยโรค
ฮีตสโตรกให้รีบปฐมพยาบาล ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็ว

โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหลังคอ รัก
แร้ ขาหนีบ และนำรีบส่งโรงพยาบาล หรือโทร. 1669 และขอให้ทุกคน ติดตามคำ
แนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ จากความร้อน จากกรมอนามัย
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย 1478



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

กรมแพทย์แผนไทยแะก 5 จุดคลาย่วงยามเดินทางช่วงสงกรานต์2567

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แะก 5 จุดศาสตร์แพทย์แผนจีนคลาย่วง สำหรับผู้ขับขี่ยานพาหนะ พร้อมชู 4 ยาสมุนไพรทดัดตัว เดินทางไกล ช่วงเทศกาลสงกรานต์

เมื่อวันที่ 11 เมษายน นพ.ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ประชาชนจำนวนมากมักเดินทางกลับภูมิลำเนา ทำให้สภาพการจราจร ในหลายพื้นที่ติดขัด มักจะใช้เวลาในการเดินทางมากกว่าช่วงปกติ โดยเฉพาะผู้ที่ขับขี่ยานพาหนะเป็นเวลานาน ๆ มักเกิดอาการเมื่อยล้า มีอาการ่วงนอน สำหรับประชาชนที่ต้องเดินทางไกลมักเกิดปัญหาด้านสุขภาพระหว่างการเดินทาง เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ อาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ อาการท้องเสีย เป็นต้น

สอนก 5 จุดศาสตร์แพทย์แผนจีนคลาย่วง

สำหรับ ผู้ที่ขับขี่ยานพาหนะแล้วมีอาการ่วงนอน หรือปวดเมื่อยช่วงคอ บ่า และ ไหล่ ขอแนะนำการกดจุดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน 5 จุด คลาย่วง ดังนี้

จุดที่ 1 ยันถาง ช่วยบรรเทาอาการมึนงงและไม่สดชื่น ตำแหน่ง : บริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้วทั้งสองข้าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้กดค้างไว้ประมาณ 1 นาที

จุดที่ 2 ส่วยโกวหรือเหรินจง ช่วยเรียกคืนสติ ทำให้ตื่นตัว ตำแหน่ง : บริเวณร่องใต้จมูกตรงจุดแบ่งระหว่าง 1/3 บนกับ 2/3 ล่าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้กดหรือจิกค้างไว้ประมาณ 1 นาที

จุดที่ 3 ท่ายหยาง ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ทำให้ตาสว่าง ตำแหน่ง : ตรงรอยบุ่มบริเวณขมับ โดยห่างจากจุดกึ่งกลางแนวเส้นเชื่อมระหว่างหางคิ้วกับหางตาออกไป 2 - 3 เซนติเมตร วิธีกดจุด : ใช้นิ้วกดค้างไว้ประมาณ 1 นาที

จุดที่ 4 บริเวณจุดเฟิงฉือ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณศีรษะ บรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณท้ายทอย ทำให้ตาสว่าง ตำแหน่ง : บริเวณท้ายทอยใต้กระดูกศีรษะทั้งสองข้าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงบริเวณท้ายทอยประมาณ 1 นาที

จุดที่ 5 บริเวณจุดเจียนจิ่ง ช่วยบรรเทาอาการปวดตึงต้นคอบ่าไหล่ ตำแหน่ง : บริเวณบ่า วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้ กลาง นาง และนิ้วก้อยของมือขวาวกดตามแนวบ่าซ้าย จากนั้นทำสลับกัน ซ้ำละประมาณ 1 นาที



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

ยาสมุนไพรพกไว้ช่วงเดินทาง

ในส่วน ยาสมุนไพรที่เหมาะสมจะพกติดตัวช่วงเดินทางไกล บรรเทาอาการที่มักเจ็บบ่อยช่วงการเดินทาง ได้แก่

-ยาชง เป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีสรรพคุณ ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในระหว่างการเดินทางไกล

-ยาฟ้าทะลายโจร สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ (อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน) มีข้อห้ามใช้ในผู้หญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร และ ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น มีตุ่มหนองในลำคอ

-ยาหอมอินทจักร์ ใช้แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัว มีข้อห้ามใช้ใน หญิงตั้งครรภ์

-พืชมะนาว มีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ พืชมะนาว แก้วมวงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ การบูร แก้วเคล็ด ขัดยอก เกลิคสระระแหงหรือเมนทอลมีกลิ่นหอมเย็น สำหรับพืชมะนาวเมื่อสัมผัสผิวหนังจะรู้สึกเย็น จึงควรระมัดระวังการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ และดวงตาหรือบริเวณผิวหนังอ่อน

“การเดินทางในช่วงเทศกาลสงกรานต์อย่างปลอดภัย จะต้องมีเตรียมร่างกายให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพร ในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @ DTAM” นพ.ขวัญชัย กล่าว