

สำเนาฉบับ

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุทอง ตำบลหอรัตนไชย อย ๑๓๐๐๐

เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๑๓ ชุด

ตามที่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มีกำหนดการประชุมประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗ และแจ้งให้หน่วยงานส่งเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระการประชุม นั้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอส่งเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนครินทร์ อ่างหาญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (พิเศษส่งเสริมพัฒนา) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นพ.ดร.อน.
ว.อ.ว.
รศ.ดร.
นพ.ดร.
๕ เม.ย. ๖๗

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

..... นพ.สสจ
..... นพ./นวก.สส.
..... จ.บริหาร
..... หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
..... ตรวจสอบ
..... เจ้าของเรื่อง
..... พิมพ์

สำเนาฉบับ

กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร.๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐

อ ย ๐๐๓๓.๐๐๑/

เมษายน ๒๕๖๗

ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการ เป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระ การประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิกกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

..... นพ.สสจ
..... นพ./นวก.สส.
..... จ.บริหาร
..... หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
..... ตรวจสอบ
..... เจ้าของเรื่อง
..... พิมพ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการกลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร. ๓๕๒๔ ๑๕๒๐

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๕๐ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการเป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิกกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

(นายนครินทร์ อ่างทัญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

๒ เม.ย. ๒๕๖๗

ทราบ

(นายยุทธนา วรรณไพ่อีกกลาง)

นางแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓ เม.ย. ๒๕๖๗



หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนระวังตัวพาร์ ปวดศีรษะ ชาครึ่งซีก ...เสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต...

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความสำคัญกับโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน จึงได้กำหนดให้วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ของทุกปี เป็น “วันอัมพฤกษ์ อัมพาตโลก” ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักมีอาการเฉียบพลัน หากผู้ป่วยถึงมือหมอช้าอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตตลอดชีวิตได้

โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือ stroke เกิดจากภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง จากการอุดตันของเส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนต่างๆ ส่งผลให้สมองขาดเลือดและทำงานไม่ได้ อาการเบื้องต้นที่พบบ่อย เช่น ตาพร่ามองเห็นภาพซ้อน ชาครึ่งซีก อ่อนแรงและหน้าเบี้ยว หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย พูดลำบากหรือฟังไม่เข้าใจ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ทรงตัวไม่ดี เดินเซ กลืนลำบาก ซึ่งอาการจะแสดงอย่างหนึ่งหรือมีอาการหลายอย่างพร้อมกัน

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค ได้แก่ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาตสามารถป้องกันได้โดย เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรค และปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ลดบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม และเพิ่มผักผลไม้ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ

สาเหตุ สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดจากการมีไขมัน ไปเกาะผนังหลอดเลือดด้านใน หรือมีลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ล้นหัวใจหรือผนังหัวใจหลุดไปอุดตันหลอดเลือดในสมอง ซึ่งมักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจโต ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว ผนังหัวใจรั่วหรือเกิดการฉีกของผนังหลอดเลือดด้านในทำให้เส้นเลือดอุดตัน การแข็งตัวของเลือดที่เร็วเกินไป หรือเกร็ดเลือดมากเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้

การรักษา สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในการรักษา คือ การส่งผู้ป่วยมารักษาภายในระยะเวลา ๓ ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มมีอาการ เพื่อให้ผู้ป่วยมีเลือดกลับมาเลี้ยงสมองให้เร็วที่สุด และเนื้อสมองบริเวณนั้นฟื้นตัวได้เร็ว การให้ยาละลายลิ่มเลือดที่อุดตันเพื่อช่วยชีวิตและลดความพิการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย หากพบว่าสาเหตุเกิดจากการตีบตันของผนังภายในหลอดเลือด แพทย์สามารถใส่บอลลูนหรือตาข่ายเพื่อถ่างขยายผนังภายในหลอดเลือดที่ตีบให้กว้างขึ้น

การป้องกัน โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรงดสูบบุหรี่ ควบคุมอาหาร อย่าน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเบาหวาน ควรรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมั่นตรวจหัวใจเพื่อตรวจหาความเสี่ยง เพราะลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ล้นหัวใจอาจหลุดเข้าไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดลำบาก เวียนศีรษะ มองเห็นภาพซ้อน ควรพบแพทย์ด่วน

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : “ชวนชาวกรุงเทพฯ งดสูบบุหรี่ ห่างไกลโรค”

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญและกำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก”

การสูบบุหรี่ถือเป็นการทำลายสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเอง และผู้ใกล้ชิดหรือผู้สูบบุหรี่มือสองที่สูดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๖๐ ชนิด โดยเฉพาะ **คาร์บอนมอนอกไซด์** ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะทำให้เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อยล้า ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ **นิโคติน** เป็นสารระเหยในควันบุหรี่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไตทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนพรีน ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเลือด **ทาร์หรือน้ำมันดิน** เป็นคราบมันข้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ เป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กลองเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ ร้อยละ ๕๐ ของน้ำมันดินหรือทาร์จะไปจับที่ปอดเกิดการระคายเคืองทำให้ไอเรื้อรังมีเสมหะจนในที่สุดถุงลมปอดโป่งพอง ไม่สามารถหดตัวกลับได้ มีผลทำให้ปอดไม่สามารถแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนได้มากเท่าเดิม จึงทำให้หายใจขัด หอบ หากเป็นเรื้อรังอาจทำให้ถึงแก่ความตายได้

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า การสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้วยังเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด หากเด็กได้รับควันบุหรี่จะป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบเพิ่มมากขึ้น หากหญิงมีครรภ์ได้รับควันบุหรี่จะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ที่อาจทำให้สมอง มีพัฒนาการช้ากว่าปกติ มีความผิดปกติทางระบบประสาทและระบบความจำ ขณะที่คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๒ เท่า และมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ๓ เท่า รวมทั้งมีโอกาสเสียชีวิตเร็วกว่าคนทั่วไปถึง ๔ ปี ... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าเพื่อสุขภาพของคุณเองรวมทั้งคนที่คุณรักด้วย...