



สรุปข่าว สร.



ประจำวันที 4 มกราคม 2569



ประเด็นข่าว

หมายเหตุ



นโยบาย

ความรอบรู้สุขภาพ

1. “ล้อมวงหุมกระทุง” อย่างปลอดภัย

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (ไทยนิวส์, siamnews, ChiangmaiNews)

- พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย เตือนประชาชนป้องกัน “ไข้หัด” ย้ำร้านอาหาร-ตลาด ต้องคุมเข้มมาตรฐานความสะอาด โดยเฉพาะช่วงเทศกาลปีใหม่ ระวังการบริโภคหุมกระทุงกึ่งสุกกึ่งดิบ แนะนำผู้ประกอบการเข้มงวดความสะอาดสถานที่ให้บริการ ใช้ภาชนะ อุปกรณ์ และสุขวิยาส่วนบุคคล และขอให้ประชาชนสังเกตป้ายสัญลักษณ์ SAN และ SAN Plus ก่อนเลือกใช้บริการ

2. ชวนคุมอาหาร หวาน มัน เค็ม แอลกอฮอล์ ลดเสี่ยง NCDs

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (ChiangmaiNews)

- พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย ชวนคนไทยสุขภาพดีรับปีใหม่ ลดบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน เค็มสูง รวมถึงลดการรับประทานอาหารเกินความจำเป็นจากการสังสรรค์และการเดินทาง เพื่อลดเสี่ยงโรค NCDs แนะนำ ปรับพฤติกรรมการกิน เลือกอาหารอย่างเหมาะสม

เศรษฐกิจสุขภาพ/การแพทย์ขั้นสูง

1. “พัฒนา” เล็งตั้งทูตสาธารณสุขดึงเงินเข้าประเทศ

สื่อที่นำเสนอ : นสพ.ไทยรัฐ

- นายพัฒนา พร้อมพัฒน รมว.สธ.กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาระบบสาธารณสุขของประเทศไทย ให้เป็นเครื่องยนต์ใหม่ในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ว่า ส่วนตัวไม่ต้องการให้บริการสาธารณสุขเป็นภาระของระบบงบประมาณฝ่ายเดียว ต้องการให้สามารถหารายได้เข้าประเทศได้ ที่ผ่านมามีหลายรัฐบาลดำเนินการเรื่องการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งเริ่มต้นจากการท่องเที่ยวเป็นหลัก ตามด้วยเรื่องการแพทย์ ตนอยากให้การแพทย์เป็นผู้นำ เช่น เทคโนโลยีทางการแพทย์ขั้นสูงของโรงเรียนแพทย์ โรงพยาบาล สธ.และโรงพยาบาลเอกชน โดยเปลี่ยนจากผู้ใช้เป็นผู้ผลิตหรือผู้ร่วมผลิต จึงมีแนวคิดที่จะชักชวนบริษัทที่ผลิตเทคโนโลยีการแพทย์เข้ามาใช้ประเทศไทยเป็นฐานการผลิต โดยตนมีแผนตั้งทูตสาธารณสุขออกไปเชิญชวนแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้ สธ.เป็นทั้งผู้ใช้เงินและหาเงินให้ประเทศ



ข่าวเผยแพร่และข่าวอื่น ๆ

อุบัติเหตุปีใหม่ 2569

สื่อที่นำเสนอ : นสพ.(ไทยโพสต์, มติชน, ไทยรัฐ, เดลินิวส์, ข่าวสด, แนวหน้า) เว็บไซต์ (มติชน, ผู้จัดการ, ไทยรัฐ, เดลินิวส์, คมชัดลึก, ข่าวสด, แนวหน้า, สยามรัฐ, ฐานเศรษฐกิจ, กรุงเทพธุรกิจ, สวท.91, กรมประชาสัมพันธ์, สำนักข่าวอิศรา, innnews, voicetv, siamnews, ch3, sonthitalk, news1live, thebetter, mco, pptvhd36,)

- พล.ต.ท.รพีพร เนาวรัตน์ รมว.ยุติธรรม แถลงสรุปอุบัติเหตุสะสม 4 วัน (30 ธ.ค. 68 - 2 ม.ค. 69) เกิดเหตุรวม 991 ครั้ง บาดเจ็บ 956 ราย และเสียชีวิต 171 ราย โดยกรุงเทพฯ มีผู้เสียชีวิตสะสมสูงสุด สาเหตุหลักยังคงเป็นขับรถเร็วและดื่มแล้วขับ ซึ่งพบฐานความผิดมาแล้วขับพุ่งสูงถึง 2,793 คดี ด้าน ปก. และตำรวจทางหลวงสั่งยกระดับความเข้มข้นด้านตรวจรับมือประชาชนเดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ กำชับเฝ้าระวังจุดเสี่ยงและอาการหลับใน พร้อมบังคับใช้กฎหมายขั้นสูงสุดกับผู้กระทำผิดซ้ำเพื่อลดความสูญเสียในช่วงโค้งสุดท้ายของเทศกาล

สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

f. fanmoph
I Love MOPH

X. pr_moph
healthmoph

http://pr.moph.go.th
moph channel

0 2590 1311-2
0 2591 8613

ประเด็นข่าว

หมายเหตุ

ฝุ่น PM2.5

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (hfocus, thecoverage)

- พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย เฝ้าระวังสถานการณ์ฝุ่น PM2.5 ช่วงต้นปี 2569 หลังพบหลายพื้นที่ โดยเฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล ค่าฝุ่นเกินมาตรฐานจากอากาศปิด การจราจร และการเผาในที่โล่ง เตือนประชาชนติดตามสถานการณ์ใกล้ชิด เน้นลดกิจกรรมนอกอาคาร ดูแลสุขภาพตนเอง พร้อมคุมเข้ม 4 มาตรการรับมือผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเน้นดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (เดลินิวส์, ไทยโพสต์, thailandplus)

- นายสุชาติ ชุมกลิ่น รองนายกรัฐมนตรี และ รวม.ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สั่งการเร่งด่วนให้ติดตามสถานการณ์ไฟป่าและฝุ่น PM2.5 ในพื้นที่ 17 จังหวัดภาคเหนือที่เริ่มทวีความรุนแรง โดยกำชับให้ ทสจ. บูรณาการร่วมกับผู้ว่าราชการจังหวัด และหน่วยงานท้องถิ่นเพื่อเฝ้าระวังการเผาป่าและพื้นที่เกษตรกรรมอย่างใกล้ชิด พร้อมประสานศูนย์เทคโนโลยีอากาศฯ (ศทอ.) ใช้ข้อมูลจุดความร้อนเตรียมสนับสนุนอากาศยานเฮลิคอปเตอร์เข้าดับไฟทันทีเมื่อเกิดเหตุ เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน และรักษาทรัพยากรธรรมชาติอย่างจริงจัง

สื่อที่นำเสนอ : นสพ.ไทยโพสต์

- เสนอบทความ ในปี 2569 กรุงเทพมหานครยกระดับมาตรการฝุ่นพิษผ่าน 10 มาตรการสำคัญ อาทิ การกำหนดเขตมลพิษต่ำ (LEZ) ทัว 50 เขต ห้ามรถ 6 ล้อขึ้นไปที่ไม่ได้ลงทะเบียน Green List เข้าพื้นที่, คุมเข้มควันดำรถดีเซลเหลือไม่เกิน 20%, และยกระดับการตรวจวัดมลพิษโรงงานผ่านระบบ CEMS นอกจากนี้ยังเน้นมาตรการลดผลกระทบ เช่น WFH สัปดาห์ละวันในช่วงวิกฤต (ม.ค.-มี.ค.), ส่งคิกกิจกรรมกลางแจ้งในโรงเรียน และเพิ่มรอบการล้างถนนเพื่อลดฝุ่นฟุ้งกระจาย ในภาพรวมระดับประเทศ ภาคส่วนต่างๆ กำลังผลักดัน "พ.ร.บ.อากาศสะอาด" เพื่อปฏิรูประบบการจัดการมลพิษตามหลักผู้ก่อมลพิษเป็นผู้จ่าย พร้อมจัดงาน Thailand National PM 2.5 Forum ครั้งที่ 2 (20-21 ม.ค. 69) เพื่อเชื่อมโยงข้อมูลวิทยาศาสตร์และนโยบายร่วมกัน 11 หน่วยงาน เนื่องจากสถิติล่าสุดพบผู้ป่วยจากมลพิษอากาศสูงถึง 12 ล้านคนในปี 2567 สะท้อนว่าเป็นปัญหาสุขภาพและโครงสร้างเศรษฐกิจที่ต้องแก้ไขจากต้นเหตุอย่างยั่งยืน

ข่าวปลอม

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (กรุงเทพธุรกิจ)

- สถาบันโรคผิวหนังและศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ออกโรงสยบข่าวลือกรณีการย้อมผมสีเข้มเป็นประจำจะทำให้ตับทำงานหนัก เพื่อรณรงค์เคมี โดยยืนยันว่า "ไม่เป็นความจริง" และไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รับรอง แม้สารเคมีบางชนิดอาจส่งผลต่อมะเร็งในสัตว์ทดลองแต่ยังสรุปผลในคนไม่ได้ ทั้งนี้สิ่งที่ต้องระวังจริงคือ "อาการแพ้สารเคมี" ที่ทำให้เกิดผื่นคัน ตุ่มน้ำใส หรือหน้าและเปลือกตาบวม ซึ่งพบได้บ่อยกว่า จึงควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้งานทุกครั้งและเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน

เช็กอาการคนเมา

สื่อที่นำเสนอ : นสพ. เดลินิวส์ คอลัมน์ คุณหมอชอบอก

- กระทรวงสาธารณสุขเตรียมออกประกาศกฎหมายลูกกำหนด "แนวทางการตรวจสอบอาการเมินเมา" เพื่อควบคุมการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลาทดลองใหม่ (14.00-17.00 น.) โดยห้ามขายให้ผู้ที่มีอาการชัดเจน เช่น เดินเซ ตาแดง พูดจาอ้อแอ้ หรือก้าวร้าว นอกจากนี้ยังระบุวิธีตรวจสอบทางกายภาพ 3 รูปแบบ ได้แก่ การใช้นิ้วแตะจมูกตัวเองโดยไม่ลืมตา การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง และการยืนขาเดียวพร้อมนับเลข หากทำไม่ได้ตามเกณฑ์ให้ถือว่าเป็นคนเมาที่ร้านค้าต้องปฏิเสธการขายเพื่อลดอุบัติเหตุและความรุนแรงในสังคม

หน่วยนวัตกรรม” บัตรทอง

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (hfocus)

- สปสช. แจ้งปรับเกณฑ์บริการ “หน่วยนวัตกรรมทางเลือก” (เช่น ร้านยา คลินิกทันตกรรม/เวชกรรม) โดยเป็นการ “กำหนดโควตา” เริ่ม 12 ม.ค. 2569 เช่น บริการทันตกรรม จากเดิม 3 ครั้งต่อคนต่อปี เหลือ 2 ครั้งต่อปี บริการเจ็บป่วยเล็กน้อยผ่านร้านยา คลินิกเวชกรรม และคลินิกพยาบาล จากเดิมเดือนละ 2 ครั้ง ปรับเป็นเฉลี่ยไม่เกิน 2 ครั้งต่อคนต่อปี ขณะที่บางบริการยังคงเงื่อนไขเดิม อาทิ กายภาพบำบัดหลังพันวิฤต ให้บริการได้ 20 ครั้งภายใน 6 เดือน และแพทย์แผนไทยในกลุ่มสนับสนุน

ประเด็นข่าว	หมายเหตุ
หญิงหลังคลอด และคนพิการ ที่ยังไม่จำกัดจำนวนครั้ง ส่วนการนวดทั่วไปกำหนดไม่เกินเดือนละ 1 ครั้ง หรือไม่เกิน 12 ครั้งต่อปี เพื่อบริหารงบประมาณจำกัดให้เดินต่อไปได้ทั้งปี ย้ำประชาชนยังใช้สิทธิบัตรทองรักษาที่โรงพยาบาลประจำได้ฟรีตามปกติไม่จำกัดครั้ง พร้อมนำระบบจดจำใบหน้า (Face Recognition) มาใช้ยืนยันตัวตนเพื่อป้องกันการสวมสิทธิ โดยมาตรการนี้เป็นเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในปีงบประมาณ 2569 เท่านั้น ทั้งนี้จะมีการประชาสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจให้ “ผู้ประกอบการหน่วยบริการนวัตกรรม” และ “ประชาชน” รับทราบและสร้างความเข้าใจโดยเร็ว	
ขับเคลื่อน "Strength" พูทางสุขภาพของกลุ่ม LGBTQIA+ สื่อที่นำเสนอ : นสพ.มติชน -สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายลงนาม MOU พัฒนาศักยภาพองค์กรชุมชนเพื่อขจัดอุปสรรคการเข้าถึงระบบสุขภาพของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQIA+) ที่มักเผชิญปัญหาบริการที่ไม่เป็นมิตรและไม่เข้าใจอัตลักษณ์ โดยโครงการ "Strength" มุ่งเสริมความแข็งแกร่งด้านการบริหารจัดการและฐานข้อมูลวิชาการ เพื่อผลักดันให้องค์กรชุมชนสามารถขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการตามมาตรา 3 ของ สปสช. ได้สำเร็จ ด้าน สปสช. พร้อมสนับสนุนชุดสิทธิประโยชน์เฉพาะกลุ่มและการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นในปี 2569 เพื่อให้ภาคประชาชนสามารถจัดบริการด้านสุขภาพที่เท่าเทียมและยั่งยืนตามสิทธิขั้นพื้นฐาน	
อาหาร 'SIAM Diet' เครื่องมือสู้เอนไซม์ สื่อที่นำเสนอ : นสพ.เดลินิวส์ -สสส. และภาคีเครือข่ายเปิดตัวแนวทาง "SIAM Diet" เพื่อรับมือวิกฤตโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คร่าชีวิตคนไทยปีละ 4 แสนคน โดยเฉพาะปัญหาโรคอ้วนและเบาหวานที่ส่งผลเสียต่อจีดีพีประเทศถึง 9% หัวใจหลักคือการใช้สูตร 2:1:1 (ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน) ผสานภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นและเทคนิคเชฟ เพื่อลด หวาน-มัน-เค็ม แต่ยังคงรสชาติอร่อย เน้นวัตถุดิบธรรมชาติ ข้าวซ้อมมือ และการปรุงที่รักษาความฉ่ำของเนื้อสัตว์โดยไม่บังเพื่อลดโซเดียม มุ่งหวังให้เป็นมาตรฐานอาหารสุขภาพสากลแบบเมดิเตอร์เรเนียนที่ช่วยให้เบาหวานสงบและลดการใช้จ่ายอย่างยั่งยืน	
วิกฤตงานพยาบาล สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (hfocus) -ผศ.ดร.วิวัฒน์ เหล่าชัย กรรมการอำนวยการสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เผยวิกฤตพยาบาลวิชาชีพปี 2569 เผชิญภาวะหมดไฟจากภาระงานล้นและค่าตอบแทนที่ไม่เป็นธรรมมานาน โดยเสนอให้ปรับค่าโທးจาก 640 เป็น 1,000 บาท และเพิ่มค่า พตส. เป็น 5,000 บาทต่อเดือน พร้อมผลักดันความก้าวหน้าในตำแหน่ง “ชำนาญการพิเศษ” แบบเลื่อนไหลตามความสามารถโดยไม่จำกัดแค่สายบริหาร ทั้งนี้ได้ยื่นข้อเสนอ 3 นโยบายหลักต่อพรรคการเมืองก่อนการเลือกตั้ง เพื่อให้มีความสำคัญกับพยาบาล ทั้งด้านความก้าวหน้า ค่าตอบแทนที่สะท้อนงานจริง และมาตรการความปลอดภัย เพื่อรักษากำลังคนให้อยู่ในระบบสุขภาพอย่างยั่งยืน	-
จับตาการแพทย์ไทย สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (โพสต์ทูเดย์) -เสนอบทความ สาธารณสุขไทยกำลังเปลี่ยนผ่านสู่ “เศรษฐกิจสุขภาพ” เพื่อแก้ปัญหาทางงบประมาณและภาระโรค NCDs โดยมุ่งเน้น 3 เทรนด์สำคัญ: 1. การแพทย์จีโนมิกส์ นำข้อมูลพันธุกรรมมาใช้รักษาแม่นยำและบรรจุเข้าสู่ชุดสิทธิประโยชน์บัตรทอง 2. ยาชั้นสูง ATMP โดยเฉพาะการผลิต CAR-T Cell สัญชาติไทยรักษามะเร็งซึ่งช่วยลดต้นทุนนำเข้าได้มหาศาล และ 3. กระแส Longevity & Wellness ที่ขยายจากงานวิจัยสู่ธุรกิจการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและชะลอวัย ทั้งนี้รัฐบาลมุ่งผลักดันไทยเป็น Medical Hub เพื่อเปลี่ยนกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นหน่วยงานสร้างรายได้และลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงเทคโนโลยีทันสมัยอย่างยั่งยืน นี่คือนโยบายที่จับตามอง ซึ่งสะท้อนภาพรวมและทิศทางของ ‘สาธารณสุขไทย’ ยังไม่นับการเข้ามาของ ‘ยาลดน้ำหนักในกลุ่ม GLP-1’ ซึ่งจะกลายเป็นตัวเปลี่ยนเกมโรค NCDs หรือไม่	-
“2569” ปีที่เด็กต้องพ้นภัยจาก “โซเซียลมีเดีย” สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (สำนักข่าวอิศรา) -เสนอบทความ โดย พันธศักดิ์ อากาศจร กล่าวว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญวิกฤต “เด็กเกิดน้อย” จนทำสถิติต่ำกว่า 5 แสนคนในปี 2567 ขณะที่เด็กที่มีอยู่กลับมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปโดยใช้เวลานานกว่าการพบปะผู้คน ส่งผลให้เกิด ภัยเงียบ 4	

ประเด็นข่าว	หมายเหตุ
ด้าน ที่คุกคามชีวิตเด็กอย่างรุนแรง: 1.ตัดขาดจากสังคม: ขาดทักษะการเข้าสังคม (Soft Skills) และเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 2.นอนไม่เต็มอิ่ม: วงจรการนอนผิดปกติ ส่งผลต่ออารมณ์และประสิทธิภาพการเรียนรู้ 3.สมาธิถูกทำลาย: เสี่ยงแจ้งเตือนขัดขวางพัฒนาการสมองส่วนบริหาร (Executive Function) และลดคุณภาพการอ่าน 3.การเสพติดและภัยออนไลน์: ตกเป็นเหยื่อการล่อลวง (Sextortion), คอนเทนต์อันตราย และการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ขณะที่หลายประเทศทั่วโลก เช่น ออสเตรเลียและฝรั่งเศส เริ่มบังคับใช้กฎหมายจำกัดอายุผู้ใช้โซเชียลมีเดีย แต่ประเทศไทยยังขาดมาตรการที่ชัดเจน รัฐบาลจึงควรเร่งสร้างความตระหนักและออกกฎหมายควบคุมเพื่อปกป้องอนาคตของชาติก่อนจะสายเกินไป	
ขับเคลื่อน ชุมชนล้อมรั้ว ผ่านกลไก พชอ. สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (บ้านเมือง, กรุงเทพธุรกิจ, hfocus, siamhighlight) -สสส. ลงนาม MOU ร่วมกับอำเภอจตุรัส จ.ชัยภูมิ ขับเคลื่อน โครงการอำเภอต้นแบบป้องกันยาเสพติด ภายใต้แนวคิด ชุมชนล้อมรั้ว (CBTx) ผ่านกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) โดยใช้ “โมเดล 1 เสาคอก 5 เสาคอก” บูรณาการปกครอง ตำรวจ สาธารณสุข ท้องถิ่น และชุมชน เข้าจัดการปัญหาเชิงรุกด้วยการจำแนกความเสี่ยงและบำบัดฟื้นฟูตามหลัก “ผู้เสพคือผู้ป่วย” ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในพื้นที่ต้นแบบสามารถเลิกยาได้จริง 100% พร้อมสนับสนุนการฝึกอาชีพและติดตามผลต่อเนื่อง 1 ปี เพื่อลดการเสพยาและคืนคนดีสู่สังคมอย่างมีศักดิ์ศรี	
แพทย์ มช.เผยโรคคางทูมกลับมาระบาด สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (สวท.91, ChiangmaiNews, aectvonline) -คณะแพทยศาสตร์ มช. เตือนประชาชนระวังโรคคางทูมระบาดหนักในช่วงอากาศหนาว เนื่องจากเชื้อไวรัสฟกตัวได้ดีและแพร่กระจายง่ายผ่านละอองฝอยน้ำลาย ล่าสุดพบผู้ป่วยวัยทำงานติดเชื้อแม้มีประวัติฉีดวัคซีน MMR ครบ 2 เข็ม เนื่องจากภูมิคุ้มกันอาจลดลงตามกาลเวลา โดยอาการเริ่มแรกจะคล้ายไข้หวัดร่วมกับแสบหรือไต่คางบวม หากรุนแรงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนเช่นเยื่อหุ้มสมองหรืออัมพาตอีกเสบ แพทย์ย้ำควรสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด พร้อมเผยว่าการฉีดวัคซีนครบช่วยให้อาการไม่รุนแรงและหายได้ภายใน 7 วัน	
6เสาหลัก ยึดอายุ Healthspan สื่อที่นำเสนอ : นสพ.มติชน -ดร.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เปิดเผยสถิติที่น่ากังวลว่าคนไทยมีอายุขัยเฉลี่ย 77 ปี แต่มี "อายุสุขภาพ" (Healthspan) หรือช่วงที่แข็งแรงเพียง 67 ปี หมายความว่า 10 ปีสุดท้ายของชีวิตมักจมอยู่กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเป็นภาระลูกหลาน จึงเสนอให้ใช้ "เวชศาสตร์วิถีชีวิต" (Lifestyle Medicine) ซึ่งถอดบทเรียนจากคนอายุยืนทั่วโลก (Blue Zone) มาปรับใช้ผ่าน 6 เสาหลักเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย 1.โภชนาการที่ดี: เน้นอาหารธรรมชาติ ลดหวาน-มัน-เค็ม และกินอิ่มเพียง 80% 2.เคลื่อนไหวร่างกาย: ขยับบ่อยๆ เดินให้ได้วันละ 8,000 ก้าว ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง 3.นอนหลับอย่างมีคุณภาพ: หลับลึกและเพียงพอ งดใช้หน้าจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง 4.จัดการความเครียด: ฝึกสติและหายใจเพื่อลดการหลั่งสารเครียดที่ทำลายสุขภาพ 5.เลี่ยงสารพิษ: งดบุหรี่ แอลกอฮอล์ และมลพิษที่เป็นตัวเร่งความเสื่อม 6.ความสัมพันธ์ทางสังคม: การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตอาสาช่วยลดการอักเสบในร่างกาย หากคนไทยสามารถปรับพฤติกรรมตามเสาหลักเหล่านี้ได้ จะช่วยลดช่วงเวลาแห่งความเจ็บป่วยก่อนเสียชีวิต (Compression of Morbidity) ให้สั้นลง และก้าวสู่สังคมที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแท้จริง	
ซึมเศร้าในผู้พิการทางสายตา สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (เนชั่นออนไลน์) -เนื่องในวันอักษรเบรลล์โลก (4 ม.ค.) ผลการศึกษาพบว่าผู้พิการทางสายตามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่าคนทั่วไปถึงร้อยละ 30 เนื่องจากสูญเสียความเป็นอิสระ ความโดดเดี่ยวทางสังคม และความรู้สึกเป็นภาระ โดยอาการมักไม่แสดงออกเป็นความเศร้าโดยตรง แต่จะมาในรูปแบบของการแยกตัว อ่อนเพลียเรื้อรัง หรือหงุดหงิดง่าย ผู้ดูแลจึงควรเฝ้าระวังสัญญาณเตือนหากมีอาการนานกว่า 2 สัปดาห์ และควรเน้นการรับฟังเพื่อสนับสนุนทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการช่วยเหลือทางกายภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งร่างกายและจิตใจ หลายระบบสาธารณสุขยังให้ความสำคัญกับการรักษาทางกายเป็นหลัก ขณะที่สุขภาพจิตถูกมองเป็นเรื่องรอง ทั้งที่งานวิจัยชี้ชัดว่า ภาวะซึมเศร้ามีผลต่อการฟื้นฟู ความสามารถในการใช้ชีวิต และอายุขัย ของผู้พิการทางสายตาอย่างมีนัยสำคัญ	

ประเด็นข่าว

หมายเหตุ

หลายเครือข่ายโรงงานลอบผลิตยาแก้ไอปลอม

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (ไทยนิวส์)

- ตำรวจ บก.ปคบ. ร่วมกับ สสจ.นครศรีธรรมราช เปิดปฏิบัติการปูพรมตรวจค้น 4 จุด ยึดยาแก้ไอปลอมยี่ห้อดังกว่า 77,000 ขวด พร้อมขวดเปล่า ฉลาก และเครื่องจักร รวมมูลค่ากว่า 20 ล้านบาท พบพฤติการณ์ลักลอบผลิตเพื่อขายให้ร้านยาและกลุ่มวัยรุ่นนำไปผสมน้ำกระเทียม (4x100) โดยเป็นเครือข่ายเดิมที่เคยถูกจับเมื่อปี 2565 แต่กลับมาลักลอบผลิตซ้ำและเปลี่ยนสถานที่ไปเรื่อยๆ เพื่อเลี่ยงการจับกุม เจ้าหน้าที่จึงควบคุมตัวผู้เกี่ยวข้องดำเนินคดีในข้อหาผลิตและขายยาปลอมโดยไม่ได้รับอนุญาตตาม พ.ร.บ.ยา พ.ศ. 2510

ข่าวต่างประเทศ

สื่อที่นำเสนอ : นสพ.(แนวหน้า) เว็บไซต์ (แนวหน้า)

-เวียดนามประกาศเพิ่มวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV) และเชื้อนิวโมคอคคัสเข้าสู่โครงการสร้างภูมิคุ้มกันแห่งชาติ โดยจะเริ่มฉีดให้เด็กโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายตั้งแต่ปี 2026 เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายและสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงสาธารณสุข โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล คาดช่วยปกป้องเด็กได้กว่า 18,000 คนต่อปี จากเดิมที่มีค่าใช้จ่ายสูงถึงดอลลาร์หลายล้านต่อคน

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (สปริงนิวส์)

-ฝรั่งเศสบังคับใช้กฎหมายแบนการผลิตและนำเข้าผลิตภัณฑ์ที่มีสาร PFAS เช่น เครื่องสำอางและอุปกรณ์สกี ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2026 หลังพบความเสี่ยงก่อมะเร็งและทำลายภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตามกลุ่มเครื่องครัวยังได้รับการยกเว้นหลังมีการลอบบี้จากผู้ผลิตรายใหญ่ ท่ามกลางการผลักดันให้นโยบายนี้ครอบคลุมทั่วสหภาพยุโรปเพื่อความปลอดภัยที่ยั่งยืน

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (sanook)

-อย. ใต้หวันแจ้งเตือนพบผู้ป่วยได้รับ “พิษฮีสตามีน” หลังรับประทานปลาที่เก็บรักษาไม่ถูกวิธี โดยเฉพาะกลุ่มปลาเนื้อแดงอย่าง ปลาซาบะ ปลาทูน่า และปลาค็อด หากเก็บในอุณหภูมิไม่เย็นพอ แบคทีเรียจะย่อยสลายโปรตีนจนเกิดสารพิษที่ออกฤทธิ์ไวภายในไม่กี่ชั่วโมง ทำให้มีอาการหน้าแดง ผื่นคัน คลื่นไส้ และท้องเสีย วิธีป้องกันคือต้องแช่เย็นจัดทันทีหลังซื้อ ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นช่องธรรมดา และห้ามนำปลาที่ละลายแล้วกลับไปแช่แข็งซ้ำ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (อินโฟเควสท์)

-เจ้าหน้าที่สาธารณสุขรัฐเซาท์แคโรไลนา เผยการระบาดของโรคหัดรุนแรงขึ้น พบผู้ติดเชื้อเพิ่มเป็น 185 ราย ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 17 ปี และพบว่าร้อยละ 93 เป็นผู้ที่ไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีน ล่าสุดการระบาดลามไปยังรัฐนอร์ทแคโรไลนาที่อยู่ใกล้เคียงแล้ว 1 ราย แพทย์เตือนเป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจที่แพร่กระจายง่ายและอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตในกลุ่มเด็กเล็กและผู้ไม่มีภูมิคุ้มกัน

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (ข่าวสด)

-รัฐบาลจีนประกาศเก็บภาษีผลิตภัณฑ์คูกาเนด พร้อมยกเว้นภาษีบริการเลี้ยงเด็กและแต่งงาน เพื่อแก้ปัญหาประชากรหดตัวต่อเนื่อง 3 ปี อย่างไรก็ตาม นโยบายนี้ถูกวิจารณ์อย่างหนักว่าไม่ตอบโจทย์ค่าครองชีพที่สูงลิ่ว และอาจซ้ำเติมปัญหาท้องไม่พร้อมหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ขณะที่นักวิเคราะห์มองว่ารัฐยังไม่เข้าใจความเครียดของคนรุ่นใหม่ที่เกิดจากการแต่งงานเพราะแรงกดดันทางสังคมและเศรษฐกิจ

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ (thethaiger)

-นายกเทศมนตรีเมืองอินดอร์ยอมรับมีผู้เสียชีวิตแล้ว 10 ศพ จากโรคท้องร่วงระบาด หลังพบท่อประปาแตกใต้ห้องน้ำสาธารณะ ทำให้น้ำเสียไหลปนเปื้อนระบบน้ำดื่มส่งถึงบ้านเรือนประชาชน