

สรุปข่าว สธ. ประจำวันที่ 9 มีนาคม 2559

สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โทร.0 2590 1311-3 โทรสาร 0 2590 1320

<http://pr.moph.go.th/iprg/>



กระทรวงสาธารณสุข



@pr_moph



moph channel



clubhealthch



mophpr

สื่อ	ประเด็นข่าว
ไทยรัฐ	<p>แถลงการณ์พระอาการในหลวง</p> <p>-เสนอข่าว สำนักพระราชวังได้ออกแถลงการณ์ ฉบับที่ 22 ระบุว่า คณะแพทย์ที่ถวายการรักษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้รายงานผลการติดตามการถวายการรักษาว่า หลังจากที่ได้อวยพระโอสถปฏิชีวนะร่วมกับกายภาพบำบัด พระปรอท (ไข้) ได้ลดลงเป็นลำดับ ผลการตรวจด้วยวิธีพิเศษทางห้องปฏิบัติการที่ได้รับรายงานเพิ่มเติมมาแล้ว ไม่พบการอักเสบจากเชื้อโรค ผลการตรวจพระโลหิตชี้ชัดว่า การอักเสบลดลงอีก ส่วนการอักเสบที่พระข้อหยาเป็นปกติ คณะแพทย์ฯ ได้หยุดถวายพระโอสถปฏิชีวนะทางหลอดเลือดแล้ว แต่ยังคงถวายพระโอสถปฏิชีวนะลดการอักเสบ และถวายออกซิเจนร่วมกับกายภาพบำบัด กับการติดตามพระอาการต่อไป</p>
มติชน	<p>ปัญหาภัยแล้ง</p> <p>-เสนอข่าว นายวิเชียร จันทรโณทัย ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา ลงพื้นที่ตรวจความคืบหน้า การก่อสร้างโรงกรองน้ำของรพ.พระทองคำเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา จ.นครราชสีมา โดย ภก.สายชล พิมพ์เกาะ ผอ.รพ.พระทองคำฯ กล่าวว่า ขณะนี้การก่อสร้างโรงกรองน้ำเสร็จเรียบร้อยและเปิดใช้งานแล้ว พบว่าน้ำที่ผ่านระบบกรองน้ำมีความสะอาด มีคุณภาพดี สามารถดื่มกินและนำไปทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ได้ โดยสามารถผลิตน้ำสะอาดได้วันละ 18,000 ลิตร</p>
บ้านเมือง ไทยโพสต์ มติชน ไทยรัฐ ผู้จัดการออนไลน์ บางกอกโพสต์ New)108	<p>สารกันบูดในขนมจีน</p> <p>-เสนอข่าว น.ส.มลฤดี โพธิ์อินทร์ นักวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ตรวจสอบขนมจีน 12 ยี่ห้อ พบใส่สารกันบูดทั้งหมด โดย 2 ยี่ห้อ มีค่าเกินมาตรฐานประกอบด้วย ขนมจีนตราดาว จากตลาดยิ่งเจริญ และขนมจีนไม่มียี่ห้อ จากตลาดสะพานขาว ทั้งนี้ ในแต่ละวันร่างกายไม่ควรได้รับปริมาณสารกันบูดหรือวัตถุกันเสียเกินกว่า 5 มก./น้ำหนักตัว 1 กก. ซึ่งน่าห่วงว่าจะได้รับสารกันบูดเกิน เนื่องจากในอาหารหลายชนิดมีการใช้สารกันทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายคือ 1.พิษเฉียบพลัน ทำให้คลื่นไส้ หายใจไม่ออก และหมดสติ 2.พิษกึ่งเรื้อรังและพิษเรื้อรัง อาจก่อโรคมะเร็งลำไส้ แนะนำให้ผู้บริโภคเลือกกินอาหารหลากหลายเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง</p> <p>ด้าน น.ส.สารี อ๋องสมหวัง เลขาธิการมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค กล่าวว่า จะนำผลการตรวจสอบยื่นต่อ อัย. เพื่อเรียกร้อง 1.ให้มีการแจ้งเตือนผู้ผลิตขนมจีน หรือทำฉลากระบุชัดเจนว่ามีสารกันบูดหรือไม่ 2.สสจ.ควรสนับสนุนหรือตรวจสอบโรงงานทำขนมจีน 3.ขอให้ อัย.เร่งรัดพัฒนาระบบฐานข้อมูลรายงานผลการตรวจสอบต่างๆ ต่อสาธารณะ เพื่อให้ประเทศไทยมีระบบรายงานความไม่ปลอดภัยทางอาหาร เช่นเดียวกับสหภาพยุโรปและมาเลเซีย</p>
แนวหน้า สยามรัฐ บ้านเมือง M2F กรมประชาสัมพันธ์ สำนักข่าวไทย	<p>สุริยุปราคา</p> <p>-เสนอข่าว นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดภายว่า ในวันที่ 9 มี.ค. 2559 ประชาชนจำนวนมาก รอชมปรากฏการณ์สุริยุปราคา ซึ่ง ห้ามดูด้วยตาเปล่า แว่นกันแดด หรือฟิล์มเอกซเรย์ เพราะอุปกรณ์เหล่านี้มีประสิทธิภาพในการกรองแสงไม่เพียงพอ แสงอาทิตย์จะทำลายเซลล์ประสาทตาจนตาบอดถาวรได้ วิธีดูสุริยุปราคาที่ปลอดภัย ต้องใช้กล่องโทรทรรศน์สำหรับดูดวงอาทิตย์โดยเฉพาะ หรือกล่องโทรทรรศน์ที่ติดฟิลเตอร์กรองแสง หรือสังเกตทางอ้อมโดยใช้ฉากรับแสง และสังเกตรูปร่างของเงาที่ทาบบนฉาก สามารถใช้อุปกรณ์ที่หาได้ใกล้ตัว เช่น กระดาษทิชชู เจาะรูเล็กๆ ให้แสงลอดผ่าน แล้วทาบบนพื้นผิวอื่น จะเห็นเงาที่ทอดลงเป็นวงกลมเว้าไปบางส่วน สัดส่วนเท่ากับขนาดของคราสในเวลานั้น ทั้งนี้ อาจมีกลุ่มคนที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ใช้กล่องโทรศัพท์มือถือถ่ายภาพเซลฟี่กับสุริยุปราคาโดยตรง ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะกล่องโทรศัพท์มือถือ มีเลนส์รวมแสง ยิ่งทวีกำลังของแสงอาทิตย์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ดวงตาบอดได้ทันที</p>
คมชัดลึก MGR Online กรมประชาสัมพันธ์ สำนักข่าวไทย ไอเอ็นเอ็น	<p>วันนอนหลับโลก</p> <p>-เสนอข่าว ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว.สธ. แถลงข่าวการจัดงาน "การส่งเสริมการนอนหลับสนิท ชีวิตมีสุข" ว่า เนื่องในวันนอนหลับโลก ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 18 มี.ค. สธ.ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย จัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการนอนหลับ ที่สถาบันโรคทรวงอก จ.นนทบุรี เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับและสุขภาพอนามัยการนอนที่ดี ให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนที่มีคุณภาพ โดยระยะยาว</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>จะจัดทำแหล่งองค์ความรู้และสื่อความรู้ให้ประชาชนหาข้อมูลได้ง่าย และประเมินคุณภาพการนอนของตนเอง</p> <p>ศ.เกียรติคุณ พญ.คุณนันทา มาระเนตร์ นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย กล่าวว่า การนอนที่ไม่มีคุณภาพ หลับไม่สนิท ส่งผลให้เกิดโรคตามมาได้กว่า 100 โรค เช่น เรียนรู้ไม่ตี ความจำเสีย ความสนใจแย่ อ้วน เตี้ย ใจในเด็ก ความดันโลหิตสูง รวมไปถึงมะเร็ง ปัญหาการนอนที่ควรมาพบแพทย์ ได้แก่ 1.นอนไม่หลับหรือไม่พอ เรือรังกเป็นเดือนๆ หรือกินยานอนหลับเกิน 2 สัปดาห์ต่อเนื่อง 2.ง่วงผิดปกติเวลากลางวัน อยู่เฉยๆ ก็หลับ เข้าตื่นมาแล้วไม่สดชื่น ปวดหัว มีนหัว ความจำลดลง ไม่มีสมาธิ 3.ช่วงกลางคืนมีการสะดุ้งตื่นเฮือกๆ และ 4.ตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก</p> <p>ด้าน นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย แนะนำเทคนิคช่วยให้หลับง่ายขึ้นคือ 1.กำหนดเวลานอนและตื่นให้เป็นเวลา ช่วงเข้านอนที่เหมาะสมคือ 21.00-23.00 น. 2.ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ก่อนนอน ประมาณ 4-6 ชั่วโมง 3.กินอาหารที่ย่อยง่าย เช่น กล้วยหอม เพราะมี "สารทริปโตฟาน" ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิต "สารเซโรโทนิน" ที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ทำให้หลับสบาย 4.หลีกเลี่ยงอาหารมีไขมัน รสเผ็ด รสจัด หรือหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง 5.หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน 6.ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก่อนนอน ด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ 7.จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวน ด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ต่างๆ 8.เลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะสารนิโคตินจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย และ 9.เมื่อรู้สึกง่วงอย่าพยายามฝืน ทั้งนี้ พบว่าปัญหาการนอนไม่หลับ เป็นอาการเบื้องต้นของกลุ่มโรคทางจิตเวชด้วย โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล</p>
<p>กรมประชาสัมพันธ์ MGR Online</p>	<p>โรคลมแดด</p> <p>-เสนอข่าว นพ.โสภณ เมฆธน ปลัด สธ. เปิดเผยว่า กรมอู่ศูนย์มหาวิทยาลัยประเมินว่า ช่วงระหว่างกลางเดือนมีนาคม ถึงกลางเดือนเมษายนนี้ จะมีสภาพอากาศร้อนจัด โดยอุณหภูมิอาจจะสูงถึง 43-44 องศา ผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง ให้ระวังโรคลมแดด ซึ่งจะเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ และหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรดื่มน้ำชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม</p>
<p>เดลินิวส์</p>	<p>โรคมะเร็ง</p> <p>-เสนอข่าว นายมงคล มลิพันธ์ หัวหน้าศูนย์ควบคุมโรคติดต่อฯ โดยแมลงที่ 12.1 ยะลา เปิดเผยว่า สถานการณ์ไข้มาลาเรียในพื้นที่จังหวัดยะลา ภาพรวม 2-3 ปีที่ผ่านมา ถือว่าลดลงเกือบ 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนพื้นที่ที่ยังคงระบาดและเป็นแหล่งแพร่เชื้อ คือ อ.เบตง อ.ธารโต อ.บันนังสตา อ.กาบัง และ อ.กรงปินัง</p> <p>สำหรับพื้นที่ อ.กาบัง ที่พบผู้ป่วยไข้มาลาเรียในเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2559 ประมาณ 50 รายนั้น เนื่องจากในพื้นที่มีป่าสวนยาง มีการประกอบอาชีพทำสวนยาง ในขณะที่กรีดยางอาจจะถูกยุงกัด ส่วนใหญ่จะพบในพื้นที่ป่าเขา แต่ไม่สามารถควบคุมโรคได้อย่างเต็มที่เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบ ขณะเดียวกันมีรายงานทางระบาดวิทยา พบผู้ป่วยไข้มาลาเรียในพื้นที่ 8 อำเภอ ของ จ.ยะลา ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2558 ถึง กุมภาพันธ์ 2559 รวมทั้งสิ้น 236 ราย โดยพื้นที่ อ.บันนังสตา และ อ.กาบัง พบผู้ป่วยมากที่สุด</p>
<p>ข่าวสด</p> <p>เดลินิวส์</p>	<p>โรคไข้เลือดออก</p> <p>-เสนอข่าว นางฉัตรพร ราษฎร์ดุษดี ผวจ.พิจิตร เป็นประธานเปิดโครงการกวาดล้างโรคไข้เลือดออก โรคไข้ชิกกา และโรคชิคุนกุนยา บริเวณ รพ.สต.เมืองเก่า อ.เมือง จ.พิจิตร โดยมีกิจกรรมเช่น ปล่อยพันธุ์ปลาหางนกยูง ฉีดพ่นสารเคมี ใส่ทรายอะเบทตามภาชนะเก็บน้ำ ปิดฝาโอ่งน้ำให้มิดชิด รวมทั้งปรับปรุงกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงต่างๆ ตามบ้าน วัด โรงเรียน และแหล่งชุมชน รวมทั้งเยี่ยมบ้านผู้ป่วย โดยรณรงค์พร้อมกันทั่วทั้งจังหวัดพิจิตร</p> <p>-เสนอข่าว นพ.สมิต ประสันนาการ นพ.สสจ.อุดรธานี ร่วมกับเทศบาลนครอุดรธานี ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อฯ โดยแมลงอุดรธานี และนักเรียน 400 คน เดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องโรคไข้เลือดออกแก่ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี และพันทมอกควินกำจัดยุงลายตามชุมชนต่าง ๆ</p>
<p>กรมประชาสัมพันธ์</p>	<p>สบส. เผยสถานการณ์บัญญัติฯ ผ่าน "ร่าง พ.ร.บ. สป่า"</p> <p>- เสนอข่าว น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรม สบส. กล่าวถึงความคืบหน้าการเสนอร่างกฎหมายพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือกฎหมายสปา ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ในการควบคุมมาตรฐาน คุ้มครองความปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการว่า ขณะนี้ร่างกฎหมายดังกล่าวได้ผ่านที่ประชุมสมานิติบัญญัติ</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>แห่งชาติ เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2559 อยู่ในขั้นตอนการนำขึ้นทูลเกล้าฯถวาย พระมหากษัตริย์เพื่อทรงลงพระปรมาภิไธย ประกาศลงในราชกิจจานุเบกษา และมีผลบังคับใช้เป็นกฎหมายต่อไป คาดว่าจะมีผลบังคับใช้ประมาณเดือนตุลาคม 2559 หลังจากที่ใช้เวลาผลักดันมาเป็นเวลากว่า 5 ปี</p>
สยามรัฐ	<p>วัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า</p> <p>-เสนอข่าว ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ ออย.กล่าวว่า กรณีมีผู้ร้องเรียนผ่านรายการโทรทัศน์ว่า มีคนอ้างตัวเป็นเจ้าของหน้าที่ของ ออย. ซื่อนายนิคม บิ๊กขุนทด สังกัดสำนักงานเลขาธิการกรม เรียกค่าบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าให้กับสัตว์เลี้ยงตามครัวเรือนเข็มละ 50 บาท นั้น ภารกิจของ ออย.ไม่มีบริการตรวจหรือรักษาโรคไม่ว่าในคนหรือสัตว์เลี้ยง การฉีดวัคซีนให้สัตว์ต้องทำโดยสัตวแพทย์หรือตามพ.ร.บ.วิชาชีพสัตวแพทย์เท่านั้น เบื้องต้นไม่พบมีชื่อนายนิคมเป็นเจ้าของหน้าที่ ออย.แต่อย่างใด</p>
<p>คมชัดลึก</p> <p>บ้านเมือง</p>	<p>ตรวจจับร้านขายยา</p> <p>-เสนอข่าว ปคบ. ลุยตรวจร้านขายยาย่านรามคำแหง จำนวนสี่ร้าน ได้แก่ ร้านยาอิม ในซอยรามคำแหง 24 ร้าน ยาราม 24 ในซอยรามคำแหง 24 ร้าน ยาร่าเริง ซอยรามคำแหง 53 พบขายยาแก้ไอชนิดน้ำ "โปรโคดิล" และยาต้องห้าม ไม่มีทะเบียนยาจำนวนมาก ผู้จำหน่ายยาไม่ใช่เภสัชกร ยึดของกลางเพียบ ส่วนร้าน ยาชุมชน 82/1 หมู่ 15 ด.กรุงเทพฯกรีท แขวงสะพาน ไม่พบยาอันตรายที่ไม่มีทะเบียนหรือยาแก้ไอ แต่พบยาไวอากร้า ซึ่งไม่มีอย. ถือว่าผิดกฎหมายเช่นเดียวกัน จึงได้ส่งตำรวจท้องที่ดำเนินคดี เนื่องจากไม่เข้าข่ายความผิดตาม พ.ร.บ.ยา สำหรับผู้ต้องหาทั้ง 3 ร้านถูกตำรวจดำเนินคดีในข้อหา ขายยาอันตรายขณะที่ผู้มีหน้าที่ไม่อยู่ปฏิบัติหน้าที่ และขอหาผู้มีหน้าที่ไม่ควบคุมการจัดทำบัญชียา พร้อมยึดของกลางเป็นยาแก้ไอชนิดน้ำกว่า 1,000 ขวด และยาอันตรายที่ไม่ขึ้นทะเบียนยาอีกกว่า 1,000 เม็ด</p> <p>-เสนอภาพข่าว น.พ.ณรงค์ ตั้งตรงไพโรจน์ นพ.สจ.ปทุมธานี ร่วมกับ พ.ต.อ.ทรงโปรด สิริสุขะ ผกก.4 ปคบ.นำกำลังจับกุมร้านขายยาไม่ได้รับอนุญาตและร้านมินิมาร์ทที่ลักลอบขายยาอันตราย เครื่องสำอางผิดกฎหมาย จำนวน 3 แห่ง ใน จ.ปทุมธานี</p>
<p>ผู้จัดการออนไลน์</p> <p>กรมประชาสัมพันธ์</p>	<p>โรคไบโพลาร์</p> <p>-เสนอข่าว จากกรณีการเผยแพร่คลิป สาวป่วยไบโพลาร์เปลือยกายกลางถนน หลังขับรถชนแท็กซี่ บริเวณปากซอยลาดพร้าววังหิน 39-41 ซึ่งชาวบ้านที่เห็นเหตุการณ์ พยายามจะนำผ้ามาคลุมตัวให้ แต่หญิงคนดังกล่าวกลับแสดงความไม่พอใจ แล้วปิดผ้าออกนั้น โดยพี่ชายออกกระบุว่าน้องป่วยเป็นโรคไบโพลาร์</p> <p>-นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การแชร์คลิปทำผู้ป่วยเสียหาย ผิด พ.ร.บ.สุขภาพจิต มีโทษทั้งจำและปรับ ย้ำ "ไบโพลาร์" เกิดจากความผิดปกติสารเคมีในสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ 2 ขั้ว ซึ่งอาการอื่นเช่นมีผลกระทบต่ออารมณ์</p> <p>-นพ.อภิชาติ จิรัญวิลาศ โฆษกกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การแชร์ภาพและคลิปของผู้ป่วยสาวรายนี้ อาจสร้างความอับอายให้กับผู้ป่วย เทียบกับการซ้ำเติมผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว ปกติผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ จะมีอาการอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางสุดขั้ว แบบเป็นสัปดาห์หรือเดือน ส่วนใหญ่จะมีอาการซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย มากกว่าทำร้ายคนอื่น สำหรับการรักษานั้นการรับประทานยาเป็นหลัก</p> <p>-เสนอข่าว นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต เผย โรคไบโพลาร์ หรือโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคอารมณ์ผิดปกติที่พบได้บ่อยในทั่วโลก ประมาณ 1-2% พบได้ในผู้หญิงและผู้ชาย รักษาให้หายและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ สามารถกลับมาเป็นซ้ำได้ 80-90% การรักษาด้วยการรับประทานยาอย่างต่อเนื่องจึงสำคัญที่สุด</p>
<p>กรมประชาสัมพันธ์ มติชน</p>	<p>โรคไต</p> <p>-เสนอข่าว นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ ให้ข้อมูลว่า โรคไตเป็นปัญหาสำคัญในระบบสาธารณสุขไทย และผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี หากไตมีความผิดปกติทำงานไม่เต็มที่ ของเสียต่างๆ จะสะสมและคั่งค้างจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ จึงควรตรวจร่างกายประจำปีเพื่อคัดกรองโรคในเบื้องต้น ซึ่งหลักการสำคัญที่ช่วยชะลอความเสื่อมของไต ได้แก่ ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติ คือระดับต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท ควบคุมระดับน้ำตาล ควบคุมและหลีกเลี่ยงอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เครื่องใน</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>สัตว์ ควรกินโปรตีนจากเนื้อปลาและไข่ขาว หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน เค็ม ของหมักดอง อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว งดสูบบุหรี่ นอกจากนี้ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8-10 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ซื้อยากินเอง</p>
ข่าวสด	<p>ปัญหาเด็กจมน้ำ</p> <p>-เสนอข่าว นพ.อำนาจ กาจิ่นจะ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สธ. พบว่าทุก ๆ 8 ชั่วโมง จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิต 1 คน โดยเฉลี่ยทุก ๆ 1 เดือน ประเทศไทยสูญเสียเด็กจากการจมน้ำมากกว่า 90 คน ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ปี 2549-2558 ประเทศไทยสูญเสียเด็กไปแล้วถึง 10,923 คน สำนักโรคไม่ติดต่อ คร. ได้วิเคราะห์ข้อมูลความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พบว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (ปี 2554-2558) กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ พบจมน้ำเสียชีวิตสูงเฉลี่ยถึงปีละ 192 คน ส่วนภาชนะที่มักพบว่าเด็กกลุ่มนี้จมน้ำบ่อย ได้แก่ ถังน้ำ ถังสี กะละมัง กระติกน้ำ โถง และอ่างอาบน้ำในห้องน้ำ ภายในบ้านและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือแม้แต่สระว่ายน้ำภายในบ้านของตนเอง ซึ่งพบว่าเด็กเล็กมักจะจมน้ำในภาชนะที่มีน้ำเล็กน้อยประมาณ 1-2 นิ้ว เท่านั้น สาเหตุมักเกิดจากผู้ดูแลเด็กทำกิจกรรมบางอย่างเพียงเวลาสั้น ๆ เช่น เข้าห้องน้ำ ทำกับข้าว คุยโทรศัพท์ เปิด-ปิดประตูบ้าน เพียงระยะเวลาไม่กี่นาที ประกอบกับขาดการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงในบ้าน ซึ่งไม่คิดว่าแหล่งน้ำดังกล่าวจะเป็นอันตรายเพราะมีระดับน้ำเพียงเล็กน้อย โดยกลุ่มเด็กเล็ก มักเดินตามเปิดหรือสุนัข และพลัดตกลงไปในบ่อน้ำรอบ ๆ บ้านได้</p>
มติชน เว็บไซต์โพสทูเดย์ กรุงเทพมหานครกิจออนไลน์	<p>ผู้หญิงป่วยฉุกเฉินปีละ 4 แสนคน</p> <p>-เสนอข่าว สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ สรุปสถิติการเจ็บป่วยฉุกเฉินที่เกิดขึ้นในผู้หญิงประจำปี 2558 พบว่า มีผู้ป่วยฉุกเฉินผู้หญิงเข้ารับการรักษาผ่านสายด่วน 1669 ทั้งหมด 375,694 คน โดยอาการที่เข้ารับการรักษามากที่สุดคือ อุบัติเหตุทางยานยนต์ 314,852 ครั้ง รองลงมาคือ ป่วย อ่อนเพลีย อัมพาตเรื้อรัง 266,333 ครั้ง และปวดท้อง ปวดหลัง ปวดเชิงกราน และขาหนีบ 153,355 ครั้ง</p> <p>ผู้หญิงควรหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เพื่อจะได้ป้องกันหรือรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ หากตรวจพบความผิดปกติ โดยควรตรวจสุขภาพประมาณปีละ 1 ครั้ง</p>
ไทยรัฐ	<p>วิถีสุขภาวะชุมชน</p> <p>-เสนอข่าว นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย ประธานร่วมในเวทีสานพลังปัญญาและภาคีร่วมสร้างวิถีสุขภาวะชุมชน เพื่อนำเสนอแนวคิด ทิศทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาหมอกควัน และระบบสุขภาพชุมชน ที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน วัดบวกรกรกเหนือ จ.เชียงใหม่</p>
โพสทูเดย์ คอลัมน์ UR What u Eat	<p>ลด ละ เลิก กินเนื้อสัตว์</p> <p>- เสนอบทความกล่าวถึง สธ. เร่งแก้ปัญหาการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยพบว่าเชียงใหม่ทั่วประเทศ ชายหมูที่มีสารเร่งเนื้อแดง และจะรับซื้อหมูที่ใช้สารเร่งเนื้อแดงเท่านั้น เพราะผู้บริโภค นิยมกินหมูที่เนื้อแดงสวยและไม่ค่อยมีไขมัน ซึ่งมีอันตรายต่อผู้ที่เป็นโรคหัวใจ แพ้ยา ทำให้ไตทำงานหนักกว่าปกติถึง 3 เท่า และเนื้อวัวโดยเฉพาะในเครื่องในที่เรียกว่าผ้าขี้ริ้ว มักตรวจพบสารฟอกขาว แนะนำประชาชนควรเลือกในการบริโภค</p>
เดลินิวส์	<p>จุฬาฯ-มาเลเซีย ร่วมวิจัยชะต้อนุ่น-ทองพันชั่ง พบสารต้านความชรา</p> <p>- เสนอข่าว จุฬาฯ เปิดเผยถึงผลงานวิจัยเรื่อง “สารเรสเวอราทรอลจากชะต้อนุ่น เพื่อมาประยุกต์ใช้ในการผลิตครีมต้านความชรา” ว่าเป็นความร่วมมือกับนักวิจัยจาก Universiti Teknologi Malaysia ประเทศมาเลเซีย เนื่องจากประเทศไทยและมาเลเซียมีการเก็บเกี่ยวผลอ่อนแล้วต้องมีการตัดกิ่งก้าน และใบของต้นอ่อนทั้งเป็นขยะจำนวนมาก คณะผู้วิจัยได้นำชะต้อนุ่นมาสกัดพบว่ามีสารพิษเคมีหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสารเรสเวอราทรอลซึ่งมีฤทธิ์ต่อต้านความชรา SIRT1 โดยมีรายงานที่พิสูจน์ว่าช่วยยืดอายุของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ และป้องกันการถูกทำลายของเซลล์ผิวหนังจากความเครียดออกซิเดชัน ผลงานวิจัยดังกล่าวได้รับรางวัล Gold award ในการประชุมวิชาการ International Engineering Invention & Innovation Exhibition (i-ENVEX) เมื่อเร็ว ๆ นี้ ที่ประเทศมาเลเซีย</p> <p>ผลการศึกษาวิจัยพบว่าสารสกัดโดยใช้เอทานอลจากรากของทองพันชั่ง ความเข้มข้น 1 และ 10 µg/mL สามารถป้องกันการตายของเซลล์ประสาทเพาะเลี้ยงชนิด HT-22 ที่อยู่ในภาวะพร่องออกซิเจนได้ สามารถลดอนุมูลอิสระในเซลล์ นอกจากนี้สารสกัดจากใบและรากของทองพันชั่งด้วยเอทานอลยังมีฤทธิ์ในการลดปริมาณเซลล์ตาย ผลงานวิจัยดังกล่าวได้รับรางวัลชนะเลิศผลงานด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ดีเด่น ประจำปี 2558 สาขางานวิจัยและพัฒนาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
มติชน	ฉีดวัคซีนนักกีฬาไปโอลิมปิก -เสนอข่าว พล.ต.จารึก อารีราชการัณย์ รองประธาน และเลขาธิการคณะกรรมการ โอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ เป็นประธานประชุมคณะกรรมการพิจารณาการส่งนักกีฬา/เจ้าหน้าที่ประจำทีม เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 31 "รีโอเกมส์ 2016" ที่นครรีโอเดจาเนโร ประเทศบราซิล นักกีฬา เจ้าหน้าที่ และผู้ที่จะเดินทางไปร่วมการแข่งขัน จะต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้เหลืองก่อน โดยเฉพาะนักกีฬาที่ได้โควตาแน่นอนแล้ว สามารถประสานกับ กทท.เพื่อขอรับการฉีดวัคซีนได้ทันที ส่วนโรคชิกานั่น จะมีการประสานกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้รวมถึงมาตรการป้องกันความปลอดภัยระดับสูงสุด พร้อมแนะนำให้พกยากันยุงที่เป็นแบบครีมหรือน้ำ โพลดติดกระเป๋าชิ้นเครื่องบินไปด้วย ส่วนแบบสเปรย์ไม่สามารถนำเข้าประเทศบราซิลได้
แนวหน้า	เผยคนกรุง มีภาวะโรคอ้วน 5 ล้านคน - เสนอข่าว อธิการบดี ม.ราชภัฏสวนสุนันทา เผยว่า สวนสุนันทาโพลล์ สุ่มตัวอย่าง 4,400 คน พบว่าคนไทยมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ซึ่งสวนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 16-30 ปี มีพฤติกรรมการทานอาหารประเภทข้าวและแป้ง ชอบเติมน้ำตาลในถ้วยเตี๋ยและชากาแฟ ทานอาหารมื่อเย็นมากกว่ามื่ออื่น ๆ และมักทานมื่อเย็นใกล้เวลานอน เตือนประชาชนตระหนักเรื่องการบริโภค
ไทยโพสต์	คนแก่อายุเกิน100 มากขึ้น -เสนอข่าว กทม.เผยตัวเลขคนแก่อายุเกิน 100 มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบมีจำนวนกว่า 4,000 คน ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 จำนวน 800,000 คน พบร้อยละ 2 ที่ป่วยติดเตียง ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ปัจจุบันได้มีโครงการฝึกอบรมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ โดยอบรมไปแล้วกว่า 1,200 คน
M2F	ผลวิจัยอาหารประเภทข้าวเสี่ยงมะเร็ง -เสนอข่าว ศูนย์วิจัยมะเร็งเอ็มดีแอนเตอร์สันแห่ง ม.เท็กซัส สหรัฐฯ ชี้ว่า ผลวิจัยอาหารประเภทข้าว ขนมปังขาว และเบเกิล เสี่ยงป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด ซึ่งส่งผลไปกระตุ้นให้เพิ่มระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดและอินซูลิน เพิ่มระดับฮอร์โมนที่เป็นตัวกระตุ้นการเจริญเติบโตโครงสร้างคล้ายอินซูลิน แต่ทั้งนี้ยังอยู่ในขั้นตอนศึกษาต่อไป
คม ชัด ลึก	ผ่าตัดเปลี่ยนถ่ายมดลูกรายแรกในสหรัฐสำเร็จ -เสนอข่าว ทีมแพทย์คลีฟแลนด์ คลินิก ประสบความสำเร็จในการผ่าตัดเปลี่ยนมดลูกให้แก่หญิงสาววัย 26 ปี ได้เป็นรายแรกของสหรัฐอเมริกา โดยได้รับบริจาคมดลูกจากหญิงที่เสียชีวิตในวัย 30 ปี ใช้เวลาผ่าตัดเปลี่ยนถ่ายอวัยวะครั้งนี้นาน 9 ชั่วโมง
ข่าวสด	นักเทนนิสโต้ปยา -เสนอข่าว มาเรีย ชาราโปว่า นักเทนนิสสาวรัสเซีย ถูกตรวจพบว่ามีการใช้สารเมลโดเนียม เผยว่าใช้มาตั้งแต่ปี 2006 เนื่องจากปัญหาสุขภาพ ซึ่งทางองค์กรต่อต้านสารกระตุ้นโลก ได้มีการแจ้งเตือนทางอีเมลล์แล้วแต่ไม่ได้ตรวจสอบข้อมูล จึงทำให้ถูกแบนชั่วคราวจากสหพันธ์เทนนิส คาดว่าจะเริ่มวันที่ 12 มี.ค. นี้