



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

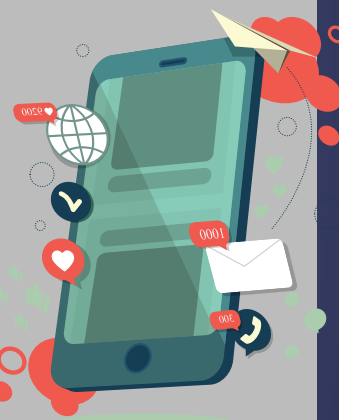
ข่าวเด่น สร.

วันศุกร์ที่ 15 มิถุนายน 2561



การแพทย์แม่นยำ

สร.ร่วมกับ ก.วิทยาศาสตร์ฯ ก.ศึกษาธิการ มหาวิทยาลัย แพทยสภา และองค์กรที่เกี่ยวข้อง จัดทำแผนปฏิบัติการระดับชาติด้านการแพทย์แม่นยำ ระยะที่ 1 ปี 2562-2566 เพื่อพัฒนา แนวทางการแพทย์แม่นยำในประเทศ โดยประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านพันธุกรรม สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตที่จำเพาะต่อผู้ป่วยแต่ละคนมาประกอบในการวินิจฉัยและเลือกการรักษาที่ตรงจุด และเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย



เตือนระวังข้อเท้าพลิก

กรมการแพทย์ เผยข้อเท้าพลิกเกิดจากการบิด หมุน หรือพลิกของข้อเท้าอย่างรวดเร็ว เกิดช่วงการเคลื่อนไหวปกติ ทำให้เอ็นยึดข้อต่อบาดเจ็บ หรือ ฉีกขาด และอาจเกิดบาดเจ็บ กระดูกอ่อนในข้อได้ ควรหลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง สวมรองเท้าให้ถูกต้องตามชนิดของกีฬา หลีกเลี่ยงเดิน วิ่ง กระโดด บนพื้นที่ไม่เหมาะสม และออกกำลังกายข้อเท้าประจำ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้พักใช้งานข้อเท้าที่บาดเจ็บ 2 - 3 วัน ใช้น้ำแข็งห่อด้วยผ้าประคบ 15 - 20 นาที 3 - 5 ครั้งต่อวัน ไม่ประคบร้อน ใช้สนับข้อเท้าหรือพันผ้าบริเวณที่บวม นอนยกข้อเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ ห้ามนวด หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ หากไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์



โรคดิจิทัล

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เผย ปัจจุบันมีโรคอุบัติใหม่ คือ โรคดิจิทัล เกิดจากพฤติกรรมการใช้งานดิจิทัล 6 เรื่องที่ต้องเฝ้าระวัง คือ 1.ติดเกม 2.โซเชียลมีเดีย 3.ช้อปปิ้ง 4.เว็บโป๊ 5.ดูคลิปไปเรื่อยๆ และ 6.ค้นหาไปเรื่อยๆ โดยไม่มีการคุมเวลา แนะนำการใช้โซเชียลมีเดียต้องยึดหลักคิดก่อนโพสต์ เพราะสิ่งที่โพสต์จะอยู่ไปนานและอาจย้อนมาทำร้ายเราได้ในอนาคต หากพ่อแม่ผู้ปกครอง พบเด็กใช้โซเชียลมีเดียแล้วมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น ซึมเศร้า เก็บตัว วิตกกังวล ก้าวร้าวทั้งการกระทำและคำพูด หรืออาจถูกรังแกบนโลกออนไลน์ ควรพามาปรึกษาจิตแพทย์



อ่านข่าวเพิ่มเติมได้ที่ <http://pr.moph.go.th/iprg/> เลือกหัวข้อ “สรุปข่าวประจำวัน”

