



900 ปี  
การสาธารณสุขไทย

# ข่าวเด่น สร.

วันจันทร์ที่ 19 มีนาคม 2561



## ตรวจเยี่ยมกรมควบคุมโรค

รมว.สร. พร้อมด้วย ปลัด สร. ตรวจเยี่ยมกรมควบคุมโรค พร้อมเยี่ยมชม หน่วยโรคติดต่ออันตราย ที่สถาบันบำราศนราดูร ซึ่งตั้งเป้าให้ไทยเป็นประเทศชั้นนำ 1 ใน 3 ของเอเชียด้านการป้องกันควบคุมโรคในปี 2579 โดยขณะนี้กรมฯ มีการพัฒนาระบบให้อยู่ระดับ แนวหน้าของภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออันตรายและภัยสุขภาพ องค์การอนามัยโลกได้ประเมินสมรรถนะให้อยู่ในระดับดีมากทั้งภาวะปกติและภาวะฉุกเฉิน



## วิธีลดอาการเสียวฟัน

สำนักทันตสาธารณสุข ระบุ อาการเสียวฟันเกิดจากภาวะเหงือกกร่อนและเคลือบฟันสึกกร่อน มักพบในคนอายุ 20-50 ปี พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอาการเสียวฟัน เช่น ดื่มน้ำอัดลม รับประทานอาหารรสเปรี้ยว หรือ อาหารแข็งและเหนียว แปรงฟันไม่ถูกวิธี แปรงฟันแรงเกินไป การป้องกันและลดอาการเสียวฟันทำได้โดย 1.ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และเคลือบฟัน หรือสตรอนเทียมอะซิเตตผสม 2.ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่มและแปรงฟันให้ถูกวิธี 3.อย่าเคี้ยวของแข็งเพราะอาจทำให้ฟันแตกร้าวได้ 4.งดดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวและน้ำอัดลม เพราะอาจทำให้เกิดการละลายตัวของเคลือบฟัน และ 5.แปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟันหลังแปรงฟันทุกครั้ง



## นวดไทยรักษาโรคซึมเศร้า

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี วิจัยนวดแผนไทยรักษาโรคซึมเศร้า โดยคิดค้นท่าพระศรีนวดแผนไทย 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1.นวดพื้นฐานที่บ่า หลัง หัวไหล่ 2.นวดพื้นฐานที่คอส่วนคอ ศีรษะด้านหลัง และที่จุดจอมประสาท 3.นวดที่ศีรษะด้านหน้า ร่องริมฝีปากบน 4.นวดศีรษะ 5.นวดขาและเปิดประตูลมโดยใช้น้ำมัน 6.นวดหลังโดยใช้น้ำมัน และ 7.นวดพื้นฐานที่แขน ทั้งด้านในและด้านนอก และนวดมือโดยใช้น้ำมัน นวดครั้งละ 60 นาที ทุก 2-4 วัน ติดต่อกัน 5 ครั้ง พบว่า ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่นขึ้น จิตใจเบิกบาน ผ่อนคลาย กินข้าวได้มากขึ้น นอนหลับดีขึ้น ความรู้สึกไม่ดีกับตนเองลดลง ทั้งนี้มีแผนจัดทำหลักสูตรอบรมสำหรับแพทย์แผนไทยที่อยู่ในรพ.สต. และสาธิตการนวดผ่าน YouTube เพื่อให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการระดับเล็กน้อย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และค่ารักษาพยาบาล



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



fanmoph



pr\_moph



healthmoph



moph channel

สำนักสารนิเทศ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข