



900ปี
การสาธารณสุขไทย

ข่าวเด่น สร.

วันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2560



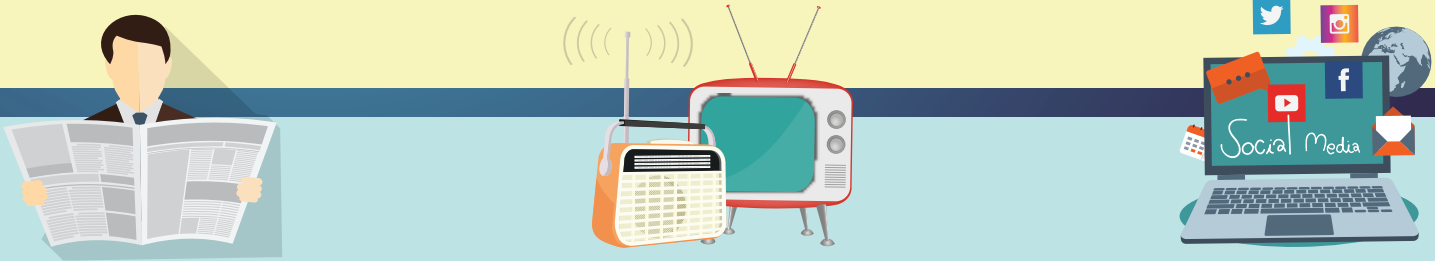
ดูแลสุขภาพหน้าหนาว



สร. แนะนำดูแลสุขภาพช่วงอากาศหนาว โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มอาหารประเภทแป้งและไขมันเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย ทาโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรหมั่นตรวจเช็คร่างกาย รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด สำหรับเด็กทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน การให้ลูกดูดนมแม่ จะกระตุ้นฮอร์โมนออกซิโทซินในแม่ ทำให้อุณหภูมิตัวแม่เพิ่มขึ้นช่วยให้ลูกคลายหนาวได้ในระหว่างที่แม่โอบกอดให้นมลูก ส่วนผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน ถ้าไม่สามารถเลี่ยงได้ ควรยืดเส้นยืดสายเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายก่อนอาบน้ำ สำหรับอาหารควรเลือกอาหารที่มีรสเปรี้ยว หรือเปรี้ยวอมขมเล็กน้อยที่เป็นพิภพบ้านตามฤดูกาล เช่น กระจับปี่ ดอกแค ขี้เหล็ก ยอดมะขาม เพราะมีวิตามินซีช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านโรคหวัด และเน้นเมนูอาหารที่มีเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย กินผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง และดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ

ในการทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ควรเน้นถวายปัจจัยพื้นฐานที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ได้แก่ อังสะโหมพรม (เสื้อกันหนาว) หมวกโหมพรม ถุงมือถุงเท้า ผ้าคลุมผ้าห่มที่เป็นเครื่องใช้ในยามหน้าหนาว สีดียวกบจิ๋วร เลือกสิ่งของที่มีคุณภาพและมีประโยชน์ต่อพระสงฆ์ สามเณร เช่น ข้าวกล้อง พืชตระกูลถั่ว พักสดผลไม้ที่ไม่หวานจัด อาหารประเภทเนื้อปลา เต้าหู้ เป็นต้น หากเป็นอาหารสำเร็จรูป ควรสังเกตวันผลิต วันหมดอายุ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด และมีไขมันสูง ส่วนพระสงฆ์ควรรักษาสุขภาพและปฏิบัติกิจเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น กวาดลานวัด ฉันอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นต้น

สำหรับความเชื่อเรื่องดื่มสุราช่วยคลายหนาว ไม่เป็นความจริง หากดื่มมากแอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้เมาหลับไป อาจเสียชีวิตจากอุณหภูมิร่างกายต่ำได้ ส่วนผู้ที่กางเต็นท์ ไม่ควรจุดเตาถ่านหรือตะเกียงน้ำมันก๊าดในเต็นท์ เนื่องจากจะเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้สมองขาดออกซิเจนไม่รู้สึกรู้สึกตัวและเสียชีวิตได้



ตรวจเยี่ยมเขตฯ 11

ที่ปรึกษา รมว.สร. และคณะ ตรวจเยี่ยมการดำเนินงานเขตสุขภาพที่ 11 ซึ่งได้ให้สถานพยาบาล เพิ่มการใช้ยาสมุนไพรไทยควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบัน ลดการใช้ยาปฏิชีวนะ และนำร่องเมืองสมุนไพร โดยตั้งมหานครเวชพทุกษา มี จ.สุราษฎร์ธานีเป็นศูนย์กลาง ใช้ 4 มาตรการ คือ 1.สร้างความเข้มแข็งของการบริหาร และนโยบายภาครัฐเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาเมืองสมุนไพรให้ยั่งยืน 2.พัฒนาคุณภาพวัตถุดิบสมุนไพรยกระดับมูลค่าผลผลิตให้กับเกษตรกร 3.ขยายช่องทางการใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่าและการตลาด 4.ส่งเสริมการใช้สมุนไพรในระบบบริการสุขภาพ โดยกำหนดให้ใช้ขั้นบันได ฟังก์ชันลายโจรและยาเหลืองปิดสมุทร ในการรักษาผู้ป่วยไข้หวัดและโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ในปี 2559 มีการใช้สมุนไพรถึง 15,077,720 บาท และปี 2560 เพิ่มขึ้นเป็น 21,345,523 บาท นอกจากนี้ยังมี รพ.ผ่านเกณฑ์ รพ.ใช้ยาอย่างสมเหตุผลผลขั้นที่ 1 และรพ.สต.ใช้ยาปฏิชีวนะสมเหตุผล ร้อยละ 89.74 ถือเป็นอันดับ 1 ของเขตสุขภาพที่ดำเนินการใช้อย่างสมเหตุผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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