เอกสารสรุปข่าวด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 27 – 29 มิถุนายน 2558

งานประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพ กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ สสจ.พิจิตร

ที่มาแหล่งข่าว	ประเด็นข่าว
ไทยโพสต์ สยามรัฐ เดลินิวส์	**เตือนโซเชียลมีเดียกุข่าวเมอร์สเจอคุก** สถานการณ์เมอร์สในไทยนิ่งแล้ว ไม่มีผู้ติดเชื้อเพิ่มอีก ขณะที่ "นพ.สุรเชษฐ์" เตือนโลกโซเชียลมีเดียใครปล่อยข่าวลือมีผู้ติดเชื้อในพื้นที่ต่างๆระวังมีความผิดตามพ.ร.บคอมพิวเตอร์ กดแชร์แบบไม่คิดมีสิทธิ์โดน นพ.สุรเชษฐ์ สถิตนิรามัย รักษาราชการแทนปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงความคืบหน้าการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) เมื่อวันเสาร์ว่า ผู้ป่วยยืนยันโรคเมอร์สชาวโอมานที่รักษาอยู่ที่สถาบันบำราศนราดูร อาการดีขึ้น รับประทานอาหารได้ ได้รับการรักษาโรคระบบทางเดินหายใจและโรคประจำตัว ส่วนผู้สัมผัสโรคกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย จำนวน 36 คน ประกอบด้วย ญาติผู้ป่วย 3 คน ผู้โดยสารร่วมเดินทางบนเครื่องบิน 2 แถวหน้า-หลังจำนวน 14 คน คนขับรถแท็กซี่ 2 คน บุคลากรทางการแพทย์ 17 คน ตามได้ครบทุกคนแล้วทุกคนอาการปกติ อยู่ในระบบเฝ้าระวัง ควบคุมโรคจนครบ 14 วัน อย่างไรก็ตาม ขณะนี้มีข่าวลือเรื่องผู้ป่วยโรคเมอร์สในพื้นที่ต่างๆ ได้สร้างความสับ สน ตระหนกให้สังคมส่วนรวมและประเทศนั้น ถือเป็นการทำผิดตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ มีความ ผิดทางกฎหมาย กระทรวงสาธารณสุขได้ประสานผู้เกี่ยวข้องดำเนินการเรื่องนี้อย่างจริงจัง ขอความร่วมมือประชาชนและสื่อมวล ชนตรวจสอบข้อเท็จจริง ก่อนแชร์ข้อมูลหรือนำเสนอ
เดลินิวส์ บ้านเมือง	**วันต่อต้านฯเผายานรก 2 หมื่นล้าน** เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลกซึ่งตรงกับวันที่ 26 มิ.ย. ของทุกปี โดยเมื่อเวลา 14.00 น. วันที่ 26 มิ.ย. ที่กรมประชาสัมพันธ์ กรุงเทพฯ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและ หัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) เป็นประธานในพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณบุคคลและองค์กรที่มีผลงานยอดเยี่ยมและดีเด่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดประจำปี 2558 พล.อ.ประยุทธ์ กล่าวตอนหนึ่งว่า ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาหนึ่งที่ทำให้ประเทศเดินหน้าไม่ได้ทำให้ครอบครัวมีปัญหา จึงต้องแก้ปัญหาโดยเริ่มต้นจากครอบครัวที่พ่อแม่ ทำแต่งานจนทำให้เทคโนโลยีสอนเด็กแทน ฉะนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องเฝ้าระวังป้องปรามและสร้างจิตสำนึกให้ผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดไม่มีที่ยืนในสังคม ทั้งนี้ขอฝากให้ผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลครอบครัวผู้ที่สูญเสียจากการปฏิบัติหน้าที่ปราบปรามยาเสพติดโดยเฉพาะเรื่องงานและการศึกษาของบุตร ขณะเดียวกันที่ศูนย์บริหารสาธารณูปโภคและสิ่งแวดล้อม นิคมอุตสาหกรรมบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา ศ.ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรี ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมว.สาธารณสุข ร่วมเป็นประธานในพิธีเผาทำลายยาเสพติดครั้งที่ 45 โดยมีของกลางที่สิ้นสุดการพิจารณาทั้งหมด 5,508 คดี น้ำหนัก 7,340 กิโลกรัม แยกเป็นยาบ้า 66 ล้านเม็ด มูลค่า 19,862 ล้านบาท ยาไอซ์ 798 กิโลกรัม มูลค่า 1,996 ล้านบาท เฮโรอีน 418 กิโลกรัม มูลค่า 335 ล้านบาท โคเคอีน 35 กิโลกรัม มูลค่า 115 ล้านบาท ยาอี 27,000 เม็ด มูลค่า 24 ล้านบาท ฝิ่น 18 กิโลกรัม มูลค่า 6 แสนบาท มูลค่ารวมทั้งหมด 22,334 ล้านบาท นอกจากนี้ยังมีกัญชาของกลางจาก กองบัญชาการปราบปรามยาเสพติด 2,128 กิโลกรัม มูลค่า 5 ล้าน

	บาท สำหรับของกลางทั้งหมดจะถูกเผาทำลายผ่านระบบไพโรไลติก อินซิเนอเรชั่นด้วยอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 850 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้เกิดการสลายตัวของโมเลกุลกลายเป็นคาร์บอนในระยะเวลาอันรวดเร็วและไม่ก่อให้เกิดมลพิษในอากาศและสิ่งแวดล้อม จากนั้นจะนำเอาขี้เถ้าจากการเผาส่งให้กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อตรวจสอบว่าไม่มีสารเสพติดหลงเหลืออยู่ ก่อนจะฝังกลบตามระบบต่อไป เช่นเดียวกับที่ในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโดยพร้อมเพรียงกัน ด้าน ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า รัฐบาลมีเจตนารมณ์ในการต่อต้านยาเสพติดทุกรูปแบบ และยังให้ความสำคัญต่อการบำบัดรักษาผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข จะบำบัดรักษาผู้เสพ และผู้ติด ค้นหา คัดกรองผู้เสพเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการบำบัดที่มีมาตรฐาน รวมทั้งติดตามดูแลช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดให้กลับไปอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อย่างไรก็ตาม ก่อนการเผาทำลายได้มีการสุ่มตัวอย่างยาเสพติดให้โทษของกลาง เพื่อตรวจพิสูจน์ต่อหน้าสื่อมวลชน และผู้มาร่วมงานด้วย
ผู้จัดการรายวัน บ้านเมือง	**กรมวิทย์เตือนห้ามกิน "เมล็ดมันแกวแก่"** "เมล็ดมันแกวแก่" มีสารพิษโรทีโนน มีฤทธิ์ฆ่าแมลง เป็นพิษต่อคนและสัตว์ ชี้กินแล้วคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ถ้าได้รับพิษมาก ส่งผลระบบทางเดินหายใจ ช็อก ถึงขั้นเสียชีวิต นพ.อภิชัย มงคล อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวว่า ที่ผ่านมาพบ การรายงานเสียชีวิตจากการกินเมล็ดมันแกวหลายราย ล่าสุด พบผู้ป่วย 1 ราย ที่จ.ศรีสะเกษ มีอาการป่วย จากการกินเมล็ดมันแกวต้มสุกแล้วมีอาการคล้ายได้รับสารพิษอย่างรุนแรงและเสียชีวิต โดย รพ.ยางชุมน้อย จ.ศรีสะเกษ ได้ส่งตัวอย่างเมล็ดมันแกวมายังศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 10 อุบลราชธานี และส่งต่อมาตรวจวิเคราะห์ที่ห้องปฏิบัติการศูนย์พิษวิทยา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทย์ จากผลตรวจวิเคราะห์พบสารโรทีโนน ที่มีฤทธิ์เป็นสารเคมีกำจัดแมลง โดยปริมาณ 132-1,500 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมสามารถทำให้หนูตายได้ "จริงๆ แล้วเมล็ดมันแกวสามารถกินได้ แต่ต้องเป็นฝักและเมล็ดอ่อน ซึ่งในภาคอีสานนิยมนำมากินเป็นผักสดกับส้มตำ ส่วนฝักและเมล็ดแก่จะเป็นพิษ มีสารที่มีฤทธิ์เป็นสารกำจัดแมลง ซึ่งสารโรทีโนนเป็นสารพิษชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในเมล็ดมันแกวอยู่แล้ว ร่วมกับ อีโรโซน และโดลินีโอน ทั้งนี้ พิษของโรทีโนนทำให้เกิดอาการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง และถ้าได้รับพิษปริมาณมาก อาการจะรุนแรงขึ้นมีผลต่อระบบการหายใจ คือ หยุดหายใจ ชัก และอาจถึงแก่ชีวิต" นพ.อภิชัย กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้ที่เกิดอาการพิษจากการกินเมล็ดมันแกวคือ ทำให้อาเจียนเร็วที่สุดเพื่อกำจัดเศษพืชพิษในกระเพาะอาหาร และให้ดื่มนม ไข่ขาว เพื่อลดการดูดซึมของสารพิษ และนำส่งโรงพยาบาลทันที ทั้งนี้มันแกวเป็นพืชที่มีหัวใต้ดิน ในประเทศไทยชื่อเรียกต่างกันไปตามภูมิภาค เช่น มันละแวก มันลาว มันเพา หัวแปะกัว โดยส่วนหัวสามารถนำไปประกอบอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เช่น แกงส้ม แกงป่า ผัดเปรี้ยวหวาน หรือใช้เป็นส่วนผสมของซาลาเปา และทับทิมกรอบ ฝักอ่อนสามารถนำมาต้มกินเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริกได้
	รายงานข่าวโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือ เมอร์ส **1. สถานการณ์ วันที่ 28 มิถุนายน 2558** 1.พบผู้ป่วยยืนยันในประเทศ 1 ราย 2.พบผู้สัมผัสโรค 156 คน 3.สถานการณ์ทั่วโลก ข้อมูล ณ วันที่ 26 มิถุนายน 2558 พบผู้ป่วย 1,356 ราย เสียชีวิต 483 รายใน26 ประเทศ ส่วนประเทศเกาหลีใต้ ข้อมูล ณ วันที่ 27 มิถุนายน 2558 พบผู้ป่วย 182 ราย เสียชีวิต 31 ราย

4. ขอความร่วมมือประชาชน อย่าเชื่อข่าวลือจากทุกทาง “เช็คก่อนแชร์” ข้อมูลผู้ป่วยทางสื่อออนไลน์ เพื่อไม่ให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องแพร่หลาย เกิดความตระหนก และมีความผิดตาม พรบ.คอมพิวเตอร์ฯ โปรดติดตามข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข หากมีข้อสงสัย โทร 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง

2. สธ.เตรียมผู้สัมผัสโรคเสี่ยงสูง กลับบ้านสัปดาห์หน้า ตรวจตามมาตรฐานให้มั่นใจก่อนกลับ

นายแพทย์สุรเชษฐ์ สถิตนิรามัยรักษาราชการแทนปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยนายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค ประชุมวอร์รูมฯ และให้สัมภาษณ์ความคืบหน้าการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส ว่าในสัปดาห์หน้าผู้สัมผัสผู้ป่วย จะสิ้นสุดระยะเวลารับไว้สังเกตอาการ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง 36 คน จะได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดว่าไม่มีอาการโรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งการเก็บสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจบริเวณหลังโพรงจมูก ตามมาตรฐานก่อนออกจากระบบเฝ้าระวังโรคและเดินทางกลับ ส่วนผู้สัมผัสเสี่ยงต่ำ ที่แยกตัวเองที่บ้านก็ให้กลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

สำหรับผู้ป่วยยืนยันโรคเมอร์สชาวโอมาน ที่รักษาอยู่ที่สถาบันบำราศนราดูร อาการดีขึ้นตามลำดับ รับประทานอาหารได้ ช่วยเหลือตัวเองได้พอควร ได้รับการรักษาโรคระบบทางเดินหายใจ และโรคประจำตัว ทั้งนี้ ก็จะตรวจสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจบริเวณหลังโพรงจมูก ให้มั่นใจว่าไม่มีเชื้อที่จะแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้ ก่อนย้ายออกจากห้องแยกโรคความดันลบ ไปรักษาในห้องแยกปกติจนกว่าโรคประจำตัวจะดีขึ้น และปลอดภัยที่จะเดินทางกลับประเทศ ส่วนญาติ 3 คน อาการปกติ

ส่วนผู้เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรค และมีอาการไข้ ไอ ภายใน 14 วันหลังกลับจากพื้นที่ติดโรค ก็จะได้รับการตรวจหาสาเหตุของการป่วย รวมถึงการตรวจว่าติดเชื้อโรคเมอร์สหรือไม่ และรับไว้สังเตอาการในระบบเฝ้าระวังควบคุมโรคจนครบ 14 วันหลังกลับจากพื้นที่ติดโรค ซึ่งจนถึงขณะนี้ยังไม่พบผู้ใดติดเชื้อโรคเมอร์ส

ทั้งนี้ ระหว่างวันที่ 27-28 มิถุนายน2558 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาล คลินิกเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประมาณ 250 แห่ง กำชับให้ตระหนักและปฏิบัติตาม พรบ.โรคติดต่อ พ.ศ. 2523 และ พรบ.สถานพยาบาล พ.ศ.2541 ทั้งในเรื่องการรับรักษาผู้เดินทางจากพื้นที่ติดโรค การแจ้งให้กระทรวงสาธารณสุขทราบการไม่ให้ผู้ป่วยเดินทางเองด้วยรถสาธารณะพร้อมแจกเอกสารคำแนะนำปฏิบัติ

3. การเฝ้าระวังผู้เดินทางกลับจากตะวันออกกลางและเกาหลีใต้ ที่เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรค

ตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง 28 มิถุนายน 2558 มีบุคคลผู้เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรค ซึ่งส่วนใหญ่คือผู้เดินทางจากประเทศที่มีรายงานการเกิดโรคเมอร์สเข้ามาทั้งหมด 110 ราย ในจำนวนนี้มาจากเกาหลีใต้ 64 ราย จากตะวันออกกลาง 46 ราย สำหรับในวันที่ 28 มิถุนายน 2558 มีบุคคลผู้เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรค รวม 3 ราย มาจากเกาหลีใต้ ทั้ง 3 ราย ทุกรายได้ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ

4. สรุปผลการให้บริการสายด่วน 1422 ปรึกษาประชาชนเรื่อง โรคเมอร์ส

ในรอบ 24 ชั่วโมง วันที่ 28 มิถุนายน 2558 มีผู้โทรมาสอบถามที่สายด่วน กรมควบคุมโรค รวม 61 สาย เป็นเรื่องโรคเมอร์ส 23 สายคำถามที่ถามมากที่สุด คือความรู้เรื่องโรค ปฏิบัติตัว การป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วย คำถามที่น่าสนใจคือ อยู่ประเทศไทย แต่ไม่ได้ไปพื้นที่เสี่ยง จะมีโอกาสเป็นโรคเมอร์สหรือไม่

5. ผลการดำเนินงานที่ด่านควบคุมโรค ที่สนามบินสุวรรณภูมิ

-ได้ตรวจคัดกรองผู้เดินทางเข้าประเทศด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิวันที่ 28 มิย.58 จำนวน 31,296 คน ไม่พบผู้มีไข้

-ขอความร่วมมือสายการบิน ประกาศเตือนบนเครื่องบิน เรื่องมาตรการคัดกรองที่สนามบิน/ แจกคำแนะนำ (health beware card) บนเครื่อง 37 เที่ยวบินตรงจากพื้นที่เสี่ยง / แนะนำการเข้มงวดทำความสะอาดเครื่องบิน

-ประสานงานเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ส่งผู้เดินทางจากเขตติดโรคให้เจ้าหน้าที่ด่านควบคุมโรคตรวจวัดไข้ทุก

	ราย ก่อนอนุญาตให้เข้าเมือง -ติดตั้งเครื่องวัดอุณหภูมิอัตโนมัติ (Thermoscan) 4 จุด / ติดตั้งแอลกอฮอล์เจลกว่า 200 จุด ทั่วสนามบินแจกหน้ากากอนามัยที่จุดประชาสัมพันธ์ **6. ข้อแนะนำประจำวันในการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเดินหายใจ รวมทั้งโรคเมอร์ส** ประชาชนคนไทยทั่วไปไม่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคเมอร์ส ยกเว้นผู้ที่เดินทางไปในประเทศที่มีการระบาด สำหรับประชาชนทั่วไปมีข้อปฏิบัติดังนี้ 1. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจหรือผู้ที่มีอาการไอหรือจาม 2. ปฏิบัติตามสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสบู่ 3. รับผิดชอบต่อสังคม เมื่อมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่น เมื่อไอ หรือจามใช้กระดาษชำระปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัย สำหรับผู้เดินทางกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค หากมีอาการดังกล่าวภายใน 14 วัน ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง 4.ประชาชนที่ไม่ได้เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง หากมีไข้ ไอ ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นโรคเมอร์ส ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาตามปกติ หรือโทรปรึกษา สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง และติดตามข่าวสารทางเฟสบุ๊ค “ไทยสู้เมอร์ส”
-กรมควบคุมโรค -สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข	**กรมควบคุมโรค พยากรณ์โรคและภัยสุขภาพรายสัปดาห์ ฉบับที่ 14 "เตือนผู้ปกครองดูแลบุตรหลาน สังเกตอาการโรคมือ เท้า ปาก"**
โพสต์ทูเดย์	**คอลัมน์** Happy Kits: ***ภาพรวมความสุขในรอบทศวรรษ “มิยาโตะ”*** เรากำลังอยู่ในช่วงเวลาทองของความสุขอย่างน้อยก็เป็นช่วงที่มีผลวิจัยวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องความสุขออกมามากมาย ซึ่งช่วยให้เรามีแนวทางในการใช้ชีวิตให้มีความสุขแบบเป็นวิทยาศาสตร์ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามอารมณ์กันไป ล่าสุด <u>ดร.เอ็มมา เซปปาลา นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด</u> <u>ได้รวบรวมผลการศึกษาเกี่ยวกับความสุขที่น่าสนใจเอาไว้ได้ 8 ข้อ</u> - **เรามีความสุขขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น** โดยมีผลวิจัยในปี 2013 ที่พบว่าช่วงวัย 23 และ 69 ปี เป็นวัยที่มีความสุขที่สุดในชีวิตของคนเรา ขณะที่ผลการศึกษาปี 2006 สรุปได้ว่า คนอายุ 70 บอกว่า มีอัตราความสุขมากกว่าตอนที่พวกเขาอายุ 30 - **เราปรับสมองให้รับสุขได้** หนึ่งในการค้นพบใหม่ก็คือ สมองของมนุษย์สามารถที่จะตั้งโปรแกรมให้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ โดยเฉพาะประสบการณ์และความรู้สึกด้านบวก โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ริค แฮนสัน ผู้เขียน Hardwiring Happiness : The New Brain Science of Contentment,

	Calm, and Confidence บอกว่า จากการศึกษาด้านสมองพบว่ามีการตอบสนองอัตโนมัติต่อประสบการณ์ด้านบวก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกมั่นใจ ความรู้สึกประสบความสำเร็จ หรือความรู้สึกรัก ที่มักเกิดขึ้นฉับพลันแบบไร้เหตุผล - **จิตใจสุข** ร่างกายก็แข็งแรง นักวิทยาศาสตร์พบความเกี่ยวเนื่องกันกับระหว่างร่างกายและจิตใจ เมื่อใดที่สุขภาพจิตดีก็ช่วยเป็นเกราะป้องกันโรคร้ายและช่วยให้สุขภาพแข็งแรงได้ โดยมีผลการทดลองที่พิสูจน์ว่า คนที่มีอารมณ์ในด้านบวกจะมีภูมิต้านทานโรคภัยได้ดีกว่า นอนหลับได้ดีกว่า ทำให้ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและอื่นๆ - **เพื่อนเยอะก็สุข** คนเราเป็นสัตว์สังคม เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ก็จะช่วยให้สุขภาพจิตใจดีขึ้น "จากการศึกษาพบว่า คนที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น กับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน จะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนที่ไม่ค่อยเข้าสังคมถึง 50 เปอร์เซ็นต์ทีเดียว" ดร.ซันเจย์ กุปตะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ เสริมด้วยว่า การมีเพื่อนอยู่รอบกายนั้นดีพอๆ กับการกินอาหารสุขภาพและออกกำลังกายเป็นประจำทีเดียว - **คนกล้าเสี่ยงก็มีสุข** การยอมรับความก้าวหน้าของชีวิต เช่น กล้าเปลี่ยนงาน หรือกล้ารับตำแหน่งใหม่อย่างก้าวกระโดด ก็ช่วยเร่งเร้าจิตใจให้เกิดความสุข ดร.สกอตต์ แบร์รี คอฟแมน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย บอกว่า การประสบความสำเร็จแบบก้าวกระโดด หรือการออกไปหาความท้าทายใหม่ๆ ของชีวิตก่อให้เกิดอารมณ์ด้านบวกขึ้นได้ - **ความสุขจากการช่วยเหลือคนอื่น** การทำดีต่อคนอื่นก็เป็นทางลัดสู่ความสุข จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกเซตเตอร์ในปี 2013 พบว่า พวกอาสาสมัครทั้งหลายมีความ สุขกว่ามนุษย์งานธรรมดาอันเนื่องมาจากการที่เขาสละเวลาในการช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน - **ความสุขที่แท้จริงไม่อาจตามหา** "ความสุขไม่อาจจะตามล่าได้ มันต้องเกิดขึ้นเอง" วิคตอร์ แฟรงเคล นักจิตวิทยาผู้รอดตายจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในสงครามโลกครั้งที่ 2 เขียนไว้ในหนังสือ ปี 1946 ซึ่งจากผลการศึกษาล่าสุดพบว่า แต่ละคนมีเหตุผลแตกต่างกันในการมีความสุข และการที่ไม่พยายามเท่าไรก็ยิ่งลดความกดดัน ก็ทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น - **สติเป็นบ่อเกิดของความสุข** "คุณไม่จำเป็นต้องไปบวชเป็นพระ แต่การนั่งสมาธิจะช่วยให้มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก 10 เปอร์เซ็นต์" ส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่าการทำสมาธิช่วยให้สมองโปร่งโล่ง ช่วยลดความเครียดได้ดี แดน แฮร์ริส ผู้ประกาศข่าวช่องเอบีซี รายงานผลการศึกษาล่าสุดเมื่อเร็วๆ นี้
ข่าวสด มติชน ไทยรัฐ	**ป.ป.ช.ตั้งกก.ไต่สวนรมว.-รมช.สธ.** คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) เปิดเผยว่า <u>คณะกรรมการป.ป.ช.ได้มีมติให้ดำเนินการแต่งตั้งคณะอนุกรรมการไต่สวนข้อเท็จจริงกรณีกล่าวหาว่า นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมว.สาธารณสุข(สธ.) และนพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ รมช.สาธารณสุข จงใจแต่งตั้งคณะกรรมการสรรหาและคัดเลือกกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ที่มีผลประโยชน์ทับซ้อน</u> โดย ป.ป.ช.เห็นว่ามีพฤติการณ์ในการกระทำความผิด กรณีที่ นพ.รัชตะ ในฐานะประธานกรรมการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสรรหาและคัดเลือกกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน แต่ปรากฏว่ามีผู้ที่ได้รับเลือก 3 คน คือ นพ.วิจารณ์ พานิช นพ.เชิดชัย นพมณีจำรัสเลิศ และนพ.วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร ซึ่งเป็นบุคคลที่เคยได้รับทุนวิจัยต่อเนื่องมาโดยตลอด และไม่มีการกลั่นกรองว่าบุคคลดังกล่าวมีผลประโยชน์ทับซ้อนหรือไม่จึงถือเป็นกรณีที่มีผลประโยชน์ทับซ้อน ส่วนในขั้นตอนการสรรหากรรมการสถาบันวิจัย ก็มีการออกคำสั่งปรับเปลี่ยนเพื่อให้กระบวนการสรร

	หาเป็นไปอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการจงใจให้มีการเลื่อนประชุมคณะกรรมการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขชุดเดิมที่จะพิจารณาปัญหาความไม่โปร่งใส และเร่งประชุม คณะกรรมการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขชุดใหม่ทั้งที่ทราบอยู่แล้วว่าเลขานุการในการประชุมไปราชการต่างประเทศ คณะกรรมการ ป.ป.ช.เห็นว่าเป็นการกระทำความผิดต่อตำแหน่งหน้าที่ราชการตามประมวลกฎหมายอาญา และกระทำความผิดต่อตำแหน่งหน้าที่หรือทุจริตต่อหน้าที่ตามกฎหมายอื่น ป.ป.ช.จึงแต่งตั้งคณะอนุกรรมการไต่สวนข้อเท็จจริงในกรณีดังกล่าวขึ้น โดยมีนายณรงค์ รัฐอมฤต กรรมการ ป.ป.ช.เป็นประธานคณะอนุกรรมการไต่สวน ซึ่งได้ส่งหนังสือแจ้งเรื่องเรื่องดังกล่าวไปทางไปรษณีย์เพื่อให้นพ.รัชตะ และนพ.สมศักดิ์แล้ว

สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย