เอกสารสรุปข่าวด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 13 สิงหาคม 2558

งานสื่อสารด้านสุขภาพ กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ สสจ.พิจิตร

ที่มาแหล่งข่าว	ประเด็นข่าว
สำนักสารนิทศ สธ.	**สธ.จัดทำแผนชาติสร้างสุขภาพ ลดป่วย ใช้ "หลักธรรมคำสอนทุกศาสนา" ประเทศแรก** ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า สธ.ได้จัดทำร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย พ.ศ. 2559-2563 ถือว่าเป็นประเทศแรก โดยนำหลักธรรมคำสอนแต่ละศาสนามาบูรณาการเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ และหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แพทย์ทางเลือก ภูมิปัญญาไทย และวิถีความเป็นไทย ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปรับแก้พฤติกรรมสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง โดยจะเสนอ ครม.ประกาศเป็นนโยบายชาติ ดำเนินการทุกพื้นที่ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2558 มั่นใจว่านโยบายนี้ จะทำให้การส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคของประเทศเข้มแข็งขึ้น ลดปัญหาสังคม สาระของร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ฯ มีดังนี้ 1.ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์ พึ่งพาตนเองได้ โดยนำหลักธรรมของแต่ละศาสนามาปฏิบัติให้สอดคล้องและบูรณาการกับหลักการแพทย์การสาธารณสุข รวมทั้งสังคม วัฒนธรรมไทยและเศรษฐกิจพอเพียง 2.พัฒนาสหวิทยาการ บุคคลากร และการบริหารจัดการระบบสุขภาพ และ 3.ส่งเสริมพัฒนาองค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างศาสนาขับเคลื่อนนโยบายฯสู่การปฏิบัติทุกพื้นที่ ลดความเหลื่อมล้ำการเข้าถึงบริการสุขภาพและส่งเสริมให้ยึดหลักธรรมศาสนาเหนียวแน่นมากขึ้น สร้างความรัก สามัคคีและความปรองดองอย่างยั่งยืน โดยขยายให้ครอบคลุม 12 เขตสุขภาพ ใช้ 3 เครื่องมือ ได้แก่ **หลัก3ส.** คือ สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม **หลัก3อ.** คืออาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ **หลัก1น.** คือ นาฬิกาชีวิต ซึ่งเป็นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายตามธรรมชาติ
ASTT ผู้จัดการรายวัน M2F	**รณรงค์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่** ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมต.สธ. กล่าวว่า "ผลสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6เดือนของไทย ในปี 2554 อยู่ที่ร้อยละ 12 ติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนน้อยที่สุดในโลก เนื่องมาจากยังมีแม่ร้อยละ 47 ที่เชื่อว่า ต้องให้ลูกกินน้ำหลังจากการกินนมแม่เพื่อล้างปาก โดยนักวิชาการอยู่ระหว่างการศึกษาว่าน้ำที่เด็กกินเข้าไปมีผลให้เด็กได้สารอาหารจากนมแม่น้อยลงหรือไม่ นอกจากนี้ ยังเป็นผลมาจากการโฆษณาของบริษัทผลิตภัณฑ์นมผง ที่อวดอ้างสรรพคุณว่ามีสารช่วยให้เด็กฉลาดแข็งแรงทำให้แม่เข้าใจผิด จึงเร่งผลักดันกฎหมายควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง คาดว่าจะเสนอ ครม.ภายในเดือนนี้" ในปีนี้ทางกระทรวงได้เน้นหนัก 2 เรื่องคือ 1.โครงการฝากครรภ์ได้ทุกที่ ฟรีทุกสิทธิ์ โดยปีนี้ทำได้ร้อยละ 60 จากหญิงตั้งครรภ์ที่มีประมาณปีละ 800,000 ราย โดยจะรณรงค์ให้ได้สูงกว่าร้อยละ80 2.การเลี้ยงลูกด้วยนามแม่เพียงอย่างเดียวติดต่อกันนาน 6 เดือน และให้กินนมแม่ร่วมกับอาหารอื่นจนถึง 2ขวบ ตั้งเป้าให้ได้ร้อยละ 30 ซึ่งผลวิจัยยืนยันว่า เด็กที่กินนมแม่จะมีไอคิวสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้กิน 5-11 จุด กรมอนามัยได้เร่งพัฒนาระบบบริการแม่และเด็ก โดยมี "มิสนมแม่" ให้ความรู้ฝึกทักษะการ

	เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลทุกระดับทั่วประเทศ 10,527 แห่ง ให้ความรู้ อสม.หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเรื่องนมแม่ ร่วมกับทีมหมอครอบครัวออกเยี่ยมบ้านหญิงหลังคลอด 7 วัน ทุกคนในชุมชน ระดมความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในชุมชนจัดทำแผนพัฒนาตำบลโดยชุมชนมีส่วนร่วมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัยเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 85 มีตำบลที่ผ่านเกณฑ์แล้ว786 ตำบล
ข่าวสด	**วิจัยใช้แพทย์แผนไทยช่วยเลิกบุหรี่พบ'สิงห์อมควัน'ลดได้จริง** นายสุรเดช คชสารทอง นักวิชาการสาธารณสุข ร.พ.ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าก๊อ อ.แม่สรวย จ.เชียงราย และคณะ เผยเรื่องกระบวนการช่วยเลิกบุหรี่ ด้วยโปรแกรมการแพทย์แผนไทย ได้วิจัยเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม ทำให้ได้รับการยอมรับและมีความยั่งยืน โดยใช้โปรแกรมการแพทย์แผนไทย โดยการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดี่ยว ด้วยการจัดโปรแกรมช่วยผู้ป่วยเรื้อรังให้เลิกบุหรี่ มีผู้สูบบุหรี่ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ 78 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งจะมีกิจกรรมเพื่อแนะนำการดูแลตัวเองด้วยหลักธรรมมานามัย การอบสมุนไพร การนวดกดจุดสะท้อน การขับสารพิษ การใช้สมุนไพรเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ จากนั้น ติดตามกลุ่มตัวอย่าง ต่อเนื่องอีก 6 เดือน และเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ความสำเร็จก่อนและหลังการใช้โปรแกรม จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมใช้โปรแกรมเลิกบุหรี่ พบว่าจากจำนวนผู้ป่วยเรื้อรังที่สูบบุหรี่และเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ 78 คน มีผู้เลิกบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่อง 53 คน คิดเป็นร้อยละ 67.94 ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด แบ่งเป็นการเลิกได้เป็นเวลา 6 เดือน 47 คน ร้อยละ 60.25 และเลิกได้ต่ำกว่า 6 เดือน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.21 มีผู้สูบบุหรี่ลดลง 16 คน หรือร้อยละ 20.51 และยังคงสูบบุหรี่เท่าเดิม 9 คน คิดเป็นร้อยละ11.53 โดยรวมแล้วพบว่าผลลัพธ์ของการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าคิดเป็นร้อยละ 30 อย่างมีนัยสำคัญ หมายถึงการจัดทำโปรแกรมการแพทย์แผนไทยสำหรับเลิกบุหรี่ช่วยผู้ติดบุหรี่ได้
ไทยรัฐ	**หมอเตือนผู้สูงอายุเสี่ยงกระดูกพรุน** นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวว่า โรคกระดูกพรุน มีสาเหตุมาจากกระบวนการเสริมสร้างกระดูกลดลงและเนื้อเยื่อเสื่อมสลาย พบในช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งโรคกระดูกพรุนมักไม่แสดงอาการเตือนใดๆ อาจมีเพียงภาวะปวดเมื่อยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม สำหรับแนวทางป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำได้ด้วยการสะสมเนื้อกระดูกในช่วงวัยรุ่นพยายามรักษาปริมาณเนื้อกระดูกให้คงเดิมมากที่สุด และชะลอการถดถอยของเนื้อกระดูกเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดกระดูกหักในวัยหลังหมดประจำเดือน นอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมตามปริมาณที่ร่างกายต้องการและควรกินแคลเซียมหลังอาหารเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน และดื่มน้ำที่มีสารฟลูออไรด์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรเพิ่มการดูดซึมสารแคลเซียมด้วยการเพิ่มวิตามินดีในรูปของอาหารหรือยา ส่วนกลุ่มที่พบโรคกระดูกพรุนบ่อยและมีภาวะเสี่ยงเกิดโรค คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง วัยก่อนหมดประจำเดือน และผู้หญิงที่ผ่าตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้างด้วย.

มติชน	**เตือนโรคฉุกเฉินในผู้หญิง 'หัวใจ-หลอดเลือดสมอง'** นพ.ไพโรจน์ บุญศิริคำชัย รองเลขาธิการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) เปิดเผยว่าปัจจุบันโรคที่คร่าชีวิตผู้หญิงเป็นอันดับต้นๆ คือโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดถือเป็นโรคฉุกเฉินที่อันตรายมาก เนื่องจากไม่ค่อยมีอาการเบื้องต้น และเกิดโดยปัจจุบันทันด่วน คือแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก เจ็บลิ้นปี่ ร้าวไปกรามทั้งสองข้าง ลงไปที่แขนหรือมือ สาเหตุสำคัญคือ คอเลสเตอรอลสูง เป็นเบาหวานเรื้อรัง อ้วน มีความเครียด ไม่ออกกำลังกาย โรคหลอดเลือดสมองถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของผู้หญิง และผู้หญิงมีอัตราการเกิดโรคนี้มากขึ้นเรื่อยๆ และมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศชาย โรคดังกล่าวคือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย ผู้ป่วยจะมีอาการแขนขาอ่อนแรงเฉียบพลัน มึนงง วิงเวียน ทรงตัวไม่ได้ ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ ดังนั้นผู้พบเห็นต้องรีบขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ โทรสายด่วน 1669 เพื่อนำผู้ป่วยเข้ารับการรักษาอย่างทันที หากรีบส่งเข้ารักษาภายในเวลา 3ชม. จะทำให้ผู้ป่วยลดอัตราเสี่ยงเสียชีวิตหรือพิการได้ นอกจากนี้ ยังมีโรคที่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิดโรคฉุกเฉินด้วย คือ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ดังนั้นแนวทางป้องกันที่ดีอย่างหนึ่ง นอกจากรักษาสุขภาพให้แข็งแรงแล้ว ทุกคนจะต้องหมั่นตรวจสุขภาพอย่างต่อเนื่องประมาณปีละ 1 ครั้ง แต่สำหรับคนที่ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคร้าย เช่น มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ซึ่งมีความเสี่ยงในการสืบทอดทางกรรมพันธุ์ก็อาจต้องตรวจตั้งแต่อายุน้อย และสำหรับผู้หญิง หากมีอายุตั้งแต่เลข 3 ขึ้นไป การตรวจสุขภาพถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก
กรุงเทพธุรกิจ บ้านเมือง	**เดินหน้า 'ร่างยุทธศาสตร์'ตั้งเป้า10ปีลดแม่วัยรุ่น50%** คาดอีก 2 เดือนเสนอครม.เห็นชอบได้ ตั้งเป้าชัดเจนว่า ตัวเลขแม่ วัยรุ่นจะต้องลดลงเหลือครึ่งหนึ่งใน 10 ปี จากปัจจุบัน อยู่ที่ 51.2 ต่อประชากร 1 พันคน จะต้องเหลือ 25 คน "ยงยุทธ" เน้นต้องเร่งแก้ไขหวั่นกระทบคุณภาพเยาวชนไทยในอนาคต นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ประธานคณะอนุกรรมการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กล่าวว่า คณะอนุกรรมการฯได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพิจารณาร่างยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2558-2567 ซึ่งเป็นแผนระยะ 10 ปี โดยร่างยุทธศาสตร์ดังกล่าวมีการยกร่างมาระยะหนึ่งแล้ว โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มียุทธศาสตร์ที่มีแผนปฏิบัติการ เป้าหมาย และตัวชี้วัดที่ชัดเจนสำหรับแก้ปัญหาแม่วัยรุ่น ปัจจุบันปัญหาแม่วัยรุ่นไม่ได้ลดลงอย่างที่คาดหวัง จำนวนแม่วัยรุ่นในปี 2555 สูงถึง 54 คนต่อประชากร 1 พันคน ต่ำสุด 31 คนในปี 2541-2542 จะเห็นได้ว่าปัญหาแกว่งไปมา ทั้งที่จริงๆ แล้ว ปัญหาแม่วัยรุ่นจะแปรผันไปตามสภาพสังคมเศรษฐกิจ ถ้าจีดีพี ของประเทศเพิ่มขึ้นปัญหาดังกล่าวมักลดลง แต่ของไทยตั้งแต่ปี 2541 กลับสวนทางตัวเลขเพิ่มขึ้นโดยตลอด อย่างไรก็ตาม พบว่า 1 ใน 5 ของแม่ที่คลอดลูก เป็นแม่วัยรุ่น หมายถึงว่าประชากร 20% เติบโตมาจากแม่วัยรุ่น บางจังหวัดตัวเลขสูงถึง 30 % หรือ 1 ใน 3 ของประชากรในจังหวัด นั้น ซึ่งบอกถึงคุณภาพประชากรในอนาคตคุณภาพชีวิตของประชากรใน20ปีข้างหน้า

แนวหน้า สยามรัฐ	**กรมสุขภาพจิตชวนแม่ส่งเสริมพัฒนาการลูกฝึกคิดบวก** นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากผลสำรวจภาวะการทำงานของประชากรหรือการสำรวจแรงงาน พ.ศ.2557 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ปัจจุบันประเทศไทย มีจำนวนสตรีทั้งสิ้น 34.27 ล้านคน ในจำนวนนี้ เกินครึ่งหรือประมาณ 17.54 ล้านคน เป็นผู้ที่ทำงาน ที่สำคัญสมรสแล้ว ถึงร้อยละ 70.7 รองลงมา เป็นโสด ร้อยละ 17.7 และอยู่เพียงลำพัง เช่น เป็นม่ายสามีเสียชีวิต ร้อยละ 6.0แยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่าขาด ร้อยละ 2.9 และหย่าขาด ร้อยละ 2.7 ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทและภาระหน้าที่ของสตรีไทยได้เป็นอย่างดี เป็น "Super Mom" ตัวจริง ที่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ขณะเดียวกันยังคงต้องดำรงบทบาทของความเป็นแม่ควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะแม่ที่มีลูกเล็ก (แรกเกิด-5 ปี) ที่อาจต้องเหนื่อยมากเป็นพิเศษ เนื่องจากในช่วง 5 ขวบปีแรกของลูกถือเป็น ช่วงนาทีทองของการส่งเสริมพัฒนาการให้สมบูรณ์ตามวัย อย่างไรก็ตาม คุณแม่ที่มีลูกวัยเด็กเล็ก สามารถ ส่งเสริมพัฒนาการของลูกให้สมวัยได้ โดยใช้หลักการ กิน กอด เล่น เล่า
สำนักสารนิเทศ สธ.	**สธ.จัดทีมแพทย์ทั่วประเทศรองรับกิจกรรมปั่นเพื่อแม่** ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รมว.สธ นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าว การจัดบริการทางการแพทย์ดูแลประชาชนที่ร่วมโครงการปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ Bike for Mom“ปั่นเพื่อแม่”16 ส.ค.2558 พร้อมกันทั่วประเทศ ในส่วนกระทรวงสาธารณสุข ได้รับมอบหมายให้จัดบริการการแพทย์และสาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดูแลสุขภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ดีที่สุดตลอดการจัดกิจกรรม ให้บริการอย่างรวดเร็ว มีการปฐมพยาบาลและประเมินอาการก่อนส่งต่อสถานพยาบาล ดูแลทั้งอุบัติเหตุและการเจ็บป่วย โดยดำเนินการดังนี้ 1.การบริการแพทย์ประจำจุด 2.การบริการแพทย์ประจำจุดบริการในเส้นทาง 57 ทีม 3.ชุดจักรยานแพทย์เคลื่อนที่ ซึ่งมีชุดติดตามขบวนตลอดเส้นทางเพื่อดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพได้อย่างรวดเร็ว และชุดเคลื่อนที่เร็วระหว่างเส้นทางขบวนจักรยาน เพื่อช่วยเหลือประเมินผู้บาดเจ็บ 4.เตรียมโรงพยาบาลปลายทางเพื่อรับส่งต่อ นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในการจัดบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขครั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการทั้งในส่วนภูมิภาคและใน กทม. ในส่วนภูมิภาคได้มอบให้นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทำหน้าที่เป็นผู้บัญชาการสถานการณ์ จัดเตรียมโรงพยาบาลแม่ข่ายเตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน และมอบให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำจังหวัดเป็นผู้บัญชาการเหตุการณ์ในพื้นที่ โดยประสานการทำงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ จัดแบ่งพื้นที่การทำงาน ให้โรงพยาบาลภายในจังหวัดจัดทีมแพทย์ประจำจุด ในจุดพื้นที่เสี่ยงและร่วมในขบวน ทั้งนี้เป็นการทำงานภายใต้ผู้ว่าราชการจังหวัด นนพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า กรมการแพทย์ ได้ร่วมกับกทม. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยจัดทีมแพทย์ 200 ทีม ประจำจุดปฐมพยาบาลทั้ง 60 จุด ตลอดเส้นทางขบวนจักรยาน ประกอบด้วยทีมกู้ชีพชั้นสูง 54 ทีม ทีมกู้ชีพขั้นพื้นฐาน 60 ทีม และทีมปฐมพยาบาล 40 ทีม โดยทีมปฐมพยาบาลจะอยู่จุดจอดรถจักรยานก่อนเข้าร่วมขบวนปั่นที่ลานพระรูป กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ฯ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรมทหารราบ

	ที่ 11 จำนวน 40 ทีมส่วนทีมจักรยานแพทย์ มีทีมประสานงานเป็นแพทย์และพยาบาล และมีสมาคมจักรยานฯ เข้าร่วมเป็นผู้รับแจ้งเหตุ มีตำรวจประจำตลอดเส้นทางทุกๆ 20เมตรช่วยในการดูแลความปลอดภัยผู้เข้าร่วมกิจกรรม นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัยกล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนการปั่นจักรยานควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ไม่ดื่มเหล้ารับประทานอาหารก่อนปั่นอย่างน้อย 2ชั่วโมง อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังปั่น หากมีโรคประจำตัวควรเตรียมยาพกติดตัวตลอดเวลาเตรียมอุปกรณ์หมวกกันน๊อคถุงมือแต่งกายให้ทะมัดทะแมงไม่รุ่มร่ามการปั่นในช่วงที่มีอากาศร้อนขอให้จิบน้ำบ่อยๆทุก 15 – 20 นาทีใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี สวมแว่นกันลมหรือแว่นกันแดดเพื่อป้องกันฝุ่นละอองและช่วยลดความจ้าของแสงแดด และหากอ่อนเพลียหรือไม่มีแรงปากแห้งน้ำลายเหนียวกระหายน้ำควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยแร่ธาตุที่สูญเสียไปกับเหงื่อ พญ.อัญชลี ไชยสัจ ผู้ช่วยอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยฯ กล่าวว่า กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้เตรียมมะขามป้อมหมักน้ำผึ้งกับชะเอมนานถึง 6 เดือน แจกประชาชนที่เข้าร่วมขบวนปั่นจักรยานในกทม.จำนวน 10,000 ชุด แจกที่จุดสตาร์ท โดยให้อมก่อนปั่น 1 นาทีแล้วค่อยๆ เคี้ยว เพื่อให้น้ำผึ้งกับชะเอมเคลือบอยู่ที่กระพุ้งแก้ม ทำให้ชุ่มคอ ไม่เหนื่อยง่าย และแจกน้ำน้ำทิพย์สำราญตำรับ 103 ปี มีสมุนไพรรวมกว่า 10 ชนิด เช่น ฝาง ครั่ง รากมะนาว ราก มะกรูด มะลิ จันทน์เทศ เกสร ดอกบัวสรรพคุณดับกระหายคลายร้อนแจกไม่อั้นตลอดเส้นทางการปั่นจักรยานและแจกยาดมสูตรอภัยภูเบศร์ อีก 1,000 หลอดประจำที่จุดปฐมพยาบาล