

สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
นานาชาติ	<p>นักศึกษาหญิงที่อาเจียรถูกโอบ โทษฐานอยู่กับเพื่อนชายสองต่อสอง</p> <p>นัวร์ เอลิตา นักศึกษาหญิงวัย ๒๐ ปี ถูกกลืนโทษด้วยการโอบหลังต่อหน้าสาธารณชนที่เมืองบันดา อาเจียรของอินโดนีเซีย โทษฐานกระทำความผิดตามกฎหมายอิสลาม หรือ ซา รือฮ์ โดยการอยู่ใกล้ชิดกับชายที่มีโชญาติหรือสามีสองต่อสองการลงโทษครั้งนี้ มีขึ้นที่ ในสนามหน้ามัสยิดไบตุราฮิม ต่อหน้ากลุ่มคนหลายร้อยคนที่ไปรอเฝ้าดู บางคนส่งเสียง ร้องเชียร์และถ่ายภาพด้วยโทรศัพท์มือถือด้วย อย่างไรก็ตาม หลังจากที่นัวร์ เอลิตาถูกโอบ ด้วยหวายครบ ๕ ครั้ง เธอได้ทรุดตัวล้มลงด้วยความเจ็บปวด และถูกห้ามส่งโรงพยาบาล จากนั้น นักศึกษาหญิงวัย ๒๓ ปี ที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดร่วมกับเธอ ก็รับโทษถูกโอบ ๕ ครั้งเช่นกันทั้งนี้ อาเจียร ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของเกาะสุมาตรา เริ่มบังคับใช้กฎหมาย ซา รือฮ์เป็นกฎหมายหลักเมื่อปี ๒๐๐๓ หลังได้รับสถานภาพเขตปกครองตนเองพิเศษ จากรัฐบาลอินโดนีเซีย โดยเป็นเพียงจังหวัดเดียวในประเทศที่บังคับใช้กฎหมายนี้ กฎหมายซา รือฮ์ครอบคลุมถึงการลงโทษผู้มีความผิดฐานดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เล่น การพนัน รักรวมเพศ ผิดประเวณี และการแสดงความสนิทสนมระหว่างชายหญิงที่มีโชคู่ สมรส ทั้งมีการควบคุมความประพฤติของผู้หญิงอย่างเข้มงวด</p>	-	-
นานาชาติ	<p>อดีตรัฐมนตรีคมนาคมอาร์เจนตินาติดคุกปรับผิดชอบอุบัติเหตุรถไฟครั้งใหญ่</p> <p>ศาลอาร์เจนตินาตัดสินจำคุกอดีตรัฐมนตรีคมนาคมสองรายในกรณีอุบัติเหตุรถไฟที่ทำให้ มีผู้เสียชีวิต ๕๑ รายในปี ๒๕๕๕ โดยนายริคาร์โด โฮเมและปาโบลสเกียวี ต้องรับโทษ จำคุกหกและแปดปีตามลำดับโทษฐานประมาทเลินเล่ออุบัติเหตุดังกล่าวที่ทำให้มี ผู้บาดเจ็บ ๗๘๙ รายเกิดขึ้นเมื่อรถไฟซึ่งวิ่งให้บริการในช่วงชั่วโมงเร่งด่วนยามเช้าขบวน หนึ่งพุ่งชนแนวกันปะทะในสถานีรถไฟที่กรุงบัวโนส ไอเรส ซึ่งเป็นอุบัติเหตุทางรถไฟที่ เลวร้ายที่สุดครั้งหนึ่งของอาร์เจนตินาในรอบหลายทศวรรษนอกจากรัฐมนตรีคมนาคม แล้ว คนขับรถไฟขบวนดังกล่าวยังได้รับโทษจำคุกสามปี ผู้อำนวยการสองคนของบริษัท รถไฟแห่งบัวโนส ไอเรส (ทีบีเอ) ที่เป็นผู้ได้รับสัมปทานในเวลานั้นได้รับโทษจำคุกห้าและ เก้าปีหลังจากอุบัติเหตุครั้งนั้น รัฐบาลของนางคริสตินา เฟอร์นันเดซ ดิงระบบรถไฟ กลับมาเป็นของรัฐและดำเนินการยกเครื่องอย่างขนานใหญ่</p>	-	-
นานาชาติ	<p>อังกฤษเริ่มใช้กฎหมายด้านความรุนแรงในครอบครัวฉบับใหม่แล้ว</p> <p>กฎหมายด้านความรุนแรงในครอบครัวฉบับใหม่ มีผลบังคับใช้แล้วในอังกฤษและเวลส์ โดยกฎหมายฉบับนี้มุ่งคุ้มครองผู้ถูกทำร้ายทางจิตใจและอารมณ์มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีการควบคุมบังคับจิตใจที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กับคู่ครองหรือบุคคลในครอบครัว จนส่งผล กระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตประจำวันอย่างร้ายแรง The Crown Prosecution Service หน่วยงานผู้ดำเนินคดีอาญาในอังกฤษและเวลส์ชี้ว่า ความรุนแรง ภายในครอบครัวในกฎหมายฉบับใหม่นี้ ไม่เพียงจำกัดอยู่แต่การทำร้ายร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงการขู่ การล้อเลียน และการทำให้หวาดกลัว และรวมถึงพฤติกรรมควบคุม บังคับต่าง ๆ เช่น การห้ามไม่ให้คู่ครองมีสังคม การเข้าไปควบคุมบัญชีโซเชียลมีเดียของ คู่ครอง ซึ่งถือเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนภายใต้กฎหมายฉบับใหม่นี้ ผู้กระทำผิดอาจ ต้องโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี โดยผู้ฟ้องคดีสามารถนำหลักฐานในรูปแบบใหม่ ๆ เช่น อีเมล หรือ ประวัติการใช้บริการธนาคาร มาเอาผิดผู้กระทำความรุนแรงในครอบครัวได้</p>	-	-



สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
นานาชาติ	<p>อาการไอหลังสูบบุหรี่อาจเป็นสัญญาณโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> <p>สำนักงานสาธารณสุขอังกฤษ เตือนบรรดาสิงห์อมควันไม่ให้มองข้ามอาการไอ ซึ่งเป็นสัญญาณเบื้องต้นของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (ซีไอพีดี) โดยคิดว่าเป็นเพียงอาการไอ ตามปกติจากการสูบบุหรี่เท่านั้นผู้เชี่ยวชาญ ระบุว่า ผู้สูบบุหรี่มักเพิกเฉยต่อสัญญาณเบื้องต้นดังกล่าว แล้วยังคงสูบบุหรี่ต่อไป ซึ่งนั่นจะยิ่งทำให้อาการเลวร้ายลง และทำลายคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยซีไอพีดี เป็นชื่อเรียกของโรคปอดที่มีความรุนแรง อาทิ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมโป่งพอง ผู้ป่วยจะมีปัญหาด้านการหายใจ เพราะทางเดินหายใจถูกอุดกั้น และเนื้อเยื่อปอดถูกทำลาย โดยอาการที่พบบ่อยมีอาทิ หายใจไม่ทันเวลา เคลื่อนไหวร่างกายมากๆ ไอเรื้อรัง และมักมีอาการติดเชื้อที่ปอด ส่งผลให้การทำการกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันไดกลายเป็นเรื่องยากในอังกฤษมีผู้ป่วยเป็นโรคซีไอพีดีกว่า ๑ ล้านคน โดย ๙ ใน ๑๐ รายเป็นการป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า แม้โรคนี้อาจรักษาไม่หาย แต่การหยุดสูบบุหรี่ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการรักษาด้วยยา สามารถช่วยชะลอไม่ให้อาการทรุดลงได้</p>	-	-
นานาชาติ	<p>เตือนสตรีที่ตั้งท้อง ต้องกินของบำรุง</p> <p>สูติแพทย์ได้บอกแนะนำให้สตรีที่อยากมีลูก หรือกำลังตั้งครรภ์ พยายามบริโภคอาหาร ที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีอาการครบถ้วน ๓๒ ไม่เป็นโรคหัวใจรั่ว และกระดูกสันหลังโผล่ เยื่อหุ้มสมองยื่นตั้งแต่เกิดคณะแพทยอเมริกาได้กล่าวเตือนถึงเรื่องอาหารการกิน ในช่วงมีครรภ์ อาหารที่บำรุงสุขภาพ นั้น จะประกอบด้วยปลา และผักผลไม้ กับพวกถั่วเป็นหลัก ยังเป็นสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ด้วยแล้ว ยังมีข้อแนะนำให้กินอาหารเสริมบางอย่าง เช่น อาหารที่มีกรดโฟลิก เพื่อจะช่วยป้องกันการเกิดทารกที่ไม่สมบูรณ์ต่างๆ นอกจากนั้น ยังควรกินวิตามินดีด้วย เพื่อให้กระดูกและฟันของทารก แข็งแรงสูติแพทย์ได้ศึกษาการกินอยู่ของผู้หญิง ๒ กลุ่มเปรียบเทียบกัน และพบว่า สตรีที่กินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จะมีลูกที่เกิดมาไม่สมบูรณ์น้อยกว่าเพื่อนที่กินอาหารอย่างธรรมดา อาการทารกที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งพบกันบ่อยที่สุด มักจะได้แก่เป็นโรคหัวใจรั่วและกระดูกสันหลังโผล่ เยื่อหุ้มสมองยื่น เป็นต้น ปกติทารกที่เป็นโรคหัวใจรั่ว แต่เพียงเล็กน้อย อาจจะไม่ต้องการรักษา เพราะร่างกายจะเติบโตและแก้ปัญหาได้เอง แต่อาการอื่นนอกจากนี้ที่ร้ายแรง และบางอย่างอาจถึงแก่ชีวิตได้.</p>	-	-
ประเทศ	<p>สธ.เผยฤดูหนาวพบป่วยโรคอุจจาระร่วงเดือนละกว่าแสนคน แนะนำหลัก'กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ'</p> <p>นายแพทย์โสภณ เมฆธน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในช่วงฤดูหนาวอากาศหนาวเย็นทำให้เชื้อโรคสามารถมีชีวิตอยู่ได้ยาวนานขึ้น แพร่กระจายได้ง่ายกว่า ในช่วงที่มีอากาศร้อนโดยโรคที่พบได้บ่อยคือ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ รวมทั้ง โรคอุจจาระร่วง ที่พบได้ตลอดปี ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ช่วงฤดูหนาว จะพบผู้ป่วยโรค อุจจาระร่วง เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศเดือนละ ๘๐,๐๐๐-๑๐๐,๐๐๐ คน โดยในช่วงเดือนมกราคม-มีนาคม มีผู้ป่วยมากกว่า ๑๐๐,๐๐๐ คนดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจากโรคระบบทางเดินอาหารขอแนะนำให้ประชาชนปฏิบัติให้เป็นนิสัย ๓ ประการ คือให้ "กินร้อนใช้ช้อนกลางหมั่นล้างมือ"</p>	<p>สถานการณ์ จ. พิจิตร ผู้ป่วยต่ำกว่าค่า Median ๕ ปี และเกือบทุกอำเภอ ผู้ป่วยต่ำกว่าค่า Median ๕ ปี ยกเว้น โพธิ์ประทับช้าง</p>	-



สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>“ปลัด ศธ.” เตือนผู้ขับรถ หลับในเพียง ๑๐ วินาที เกิดอุบัติเหตุ ่วงเมาไม่ขับ ไป-กลับปลอดภัย</p> <p>นายแพทย์โสภณ เมฆธน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ ว่าช่วงวันหยุดเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จะมีประชาชนเดินทางกลับภูมิลำเนา หรือวางแผนเดินทางท่องเที่ยว ควรเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากความง่วงมีผลต่อสมรรถภาพการขับรถเหมือนกับการเมา ทำให้การทำงานของสมองและประสาทสัมผัสทุกอย่างช้าลง เมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน จึงตะเบรกหรือหักรถหลบหลีกได้ช้ากว่าปกติ คนที่ง่วงแล้วขับ จึงไม่ต่างกับคนเมาแล้วการหลับใน (Sleep without closing eyes) คือ การหลับขณะที่ตายังเปิดอยู่แต่ไม่รับรู้ภาพเบื้องหน้า อาจเกิดขึ้นได้ในระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน ๑๐ วินาทีโดยผู้ขับขี่ไม่รู้สึกรู้ตัว และบังคับตัวเองไม่ได้ชั่วขณะ ถ้าวิ่งรถด้วยความเร็ว ๙๐ กม./ชม. รถจะวิ่งต่อไปอีก ๑๐๐ เมตร โดยขาดการควบคุมรถจะชนรุนแรงเพราะคนขับไม่ได้หักหลบหรือเหยียบเบรกทำให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ทันทีเพื่อหลีกเลี่ยงการง่วงขณะขับรถ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หลีกเลี่ยงการเดินทางช่วงกลางคืน ๒. ควรหยุดพักระหว่างทางทุกๆ ๒ ชั่วโมง หรือทุก ๑๕๐ กิโลเมตร ๓. สิ่งที่สำคัญไม่ควรมองข้ามคือ “สมาธิ” ผู้ร่วมทางควรมีส่วนสนับสนุนให้เกิดการขับที่ปลอดภัย ขวนคุยแต่พอดี ไม่ให้เสียสมาธิ ช่วยดูเส้นทางอำนวยความสะดวกให้ผู้ขับ ๔. ในเส้นทางที่หมอกลงจัด ทำให้ทัศนวิสัยในการมองเห็นลดลง ควรเปิดโคมไฟใหญ่หรือไฟต่ำหรือไฟตัดหมอก เพื่อให้มองเห็นสภาพเส้นทางได้ชัดเจนขึ้น และไม่ควรขับแข่งหรือเปลี่ยนช่องจราจรอย่างกะทันหัน 	-	-
ประเทศ	<p>กรมควบคุมโรค เผยผลดีดีซีโพล คนไทยร้อยละ ๑๗.๒ เคยขับรถหลังจากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>นายแพทย์อำนวยการ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า จากการสำรวจทัศนคติความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับโรคและภัยสุขภาพ ดีดีซีโพล (DDC Poll) เรื่อง “อุบัติเหตุในช่วงเทศกาลปีใหม่” ในพื้นที่ ๒๕ จังหวัดทั่วประเทศ ผลการสำรวจพบว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ประชาชนร้อยละ ๑๗.๒ เคยขับรถ หลังจากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ ๒. ประชาชนร้อยละ ๔๑.๙ มีความกลัวว่าปีใหม่ ๒๕๕๙ นี้ จะเกิดอุบัติเหตุ ๓. ประชาชนร้อยละ ๕๘.๒ มีสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคนรู้จัก เคยเกิดอุบัติเหตุทางถนน บาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต ๔. ประชาชนร้อยละ ๒๑.๑ เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่เดินทางบนรถ ทั้งเป็นผู้ขับขี่หรือผู้โดยสาร คิดเป็นเพศชายร้อยละ ๒๔.๗ และเพศหญิงร้อยละ ๑๙.๕๕. ๕. ประชาชนร้อยละ ๒๕.๘ เคยใช้โทรศัพท์ขณะขับรถแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ ๖. ประชาชนร้อยละ ๑๙.๔ เคยขับรถขณะง่วงนอนแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ ๗. ประชาชนร้อยละ ๑๘.๕ ยังเห็นว่าการดื่มสุราแล้วขับรถเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น ๘. ประชาชนร้อยละ ๑๗.๒ เห็นว่าการเดินทางโดยรถจักรยานยนต์ ในระยะทางสั้นๆ ขับช้าๆ ไม่จำเป็นต้องสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง ๙. ประชาชนร้อยละ ๒๖.๒ เห็นว่าการโดยสารรถยนต์เบาะหลังไม่จำเป็นต้องคาดเข็มขัดนิรภัย 	-	-

สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘



สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสุขุมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>แพทย์แนะสุขภาพดีห่างไกลไขมันพอกตับรับปีใหม่</p> <p>นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ไขมันพอกตับคือภาวะสะสมไขมันซึ่งส่วนมากอยู่ในรูปแบบของไตรกลีเซอไรด์ในเซลล์ตับ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ดื่มสุราเป็นประจำ มีรูปร่างอ้วน เป็นเบาหวาน มีไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า เทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ที่กำลังมาถึงเป็นช่วงเวลาแห่งการฉลองพบปะสังสรรค์ ส่วนใหญ่ในงานเลี้ยงมักมี อาหารที่ให้พลังงานสูง รสชาติอร่อย และสีล้นสวยงาม ดังนั้น ควรเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมถูก สุขลักษณะ จำกัดประเภท และปริมาณอาหารพลังงานสูงโดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตและไขมัน หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้ว ควรออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส โดยใช้โอกาสนี้ในการเริ่มต้นใส่ใจดูแลสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพดีห่างไกลโรคถือเป็นของขวัญปีใหม่ที่มีค่าที่สุดสำหรับตัวเอง</p>	-	-
ประเทศ	<p>กรมอนามัย เตือน หน้าหนาวเสี่ยงเป็นหวัดใหญ่ ย้ำ ศูนย์เด็กเล็กแยกเด็กป่วยป้องกัน การแพร่ระบาด</p> <p>นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ในช่วงฤดูหนาวอากาศเริ่มเย็นลง กลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพร่างกายเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ จากรายงานสถานการณ์ ของสำนักกระบวนาวิทยา กรมควบคุมโรค ข้อมูลเฝ้าระวังโรค ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๓๓ ธันวาคม ๒๕๕๘ พบผู้ป่วย ๖๙,๒๗๕ ราย จาก ๗๗ จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย ๑๐๖.๓๗ ต่อแสนประชากร เสียชีวิต ๒๘ ราย คิดเป็นอัตราตาย ๐.๐๔ ต่อแสนประชากร ปัญหาสุขภาพที่มากับหน้าหนาวมักมีผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ในร่างกายตามมาด้วย เช่น ผิวหนังแตก คัน เกิดอาการไอ และคอแห้งบ่อย ประชาชนสามารถสร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำอุ่นเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน บรรเทาอาการไข้และคอแห้ง</p>	<p>สถานการณ์ จ. พิจิตร ผู้ป่วยสูงกว่าค่า Median ๕ ปี และเกือบทุกอำเภอ ผู้ป่วยสูงกว่าค่า Median ๕ ปี ยกเว้น โพทะเล ทัพคล้อ บึงนาราง อัตราป่วยสูงสุด อ. สากเหล็ก(๙๖.๖๒) วชิรบุรี (๘๕.๖๘) สามง่าม(๗๙.๓๖)</p>	-
ประเทศ	<p>กรมอนามัย ชวนจัดระเบียบตู้เย็น แนะนำหลัก ๓ ส. เก็บของสดให้ได้คุณค่าสูง</p> <p>นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า พ่อบ้านแม่บ้านหรือร้านอาหารที่นิยมซื้ออาหารสด ประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก และผลไม้ มาเก็บไว้ในตู้เย็นคราวละมากะนั้น ควรเลือกเก็บอาหารเหล่านี้ในช่องที่มีอุณหภูมิเหมาะสม รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท เพื่อช่วยรักษาอาหารให้สดใหม่ ไม่เน่าเสีย อีกทั้งยังคงคุณค่าวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไว้ได้ โดยใช้หลักในการเก็บอาหาร ๓ ส.</p> <p>ดังนี้ ๑. สะอาดปลอดภัย โดยภาชนะบรรจุ และสถานที่เก็บอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหารได้ ๒. สัดส่วน ควรแยกประเภทอาหารเป็นสัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน และ ๓. สิ่งแวดล้อมเหมาะสม จัดเก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท เพื่อรักษาคุณภาพและยืดอายุอาหารให้เก็บไว้ได้นานๆระยะเวลาในการจัดเก็บอาหารที่เหมาะสม หากเป็นผักและผลไม้เก็บได้ ๓-๕ วัน เนื้อสัตว์ในช่องแช่แข็งเก็บได้นาน ๓-๕ วัน ไข่อยู่ได้ประมาณ ๑ สัปดาห์นับจากวันผลิต นอกจากนี้ ควรหมั่นสำรวจวันหมดอายุของอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น และไม่ควรเก็บอาหารไว้มากเกินไป จนทำให้การถ่ายเทอากาศในตู้เย็นเป็นไปอย่างลำบาก</p>	-	-




สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

ประเด็น	เนื้อข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>สบส.แนะประชาชนยึดหลัก “สุขบัญญัติ” เป็นคัมภีร์สุขภาพดี ในปี๕๙ ผลคุ้มอายุยืน หน้าอ่อนกว่าวัย !!</p> <p>นาวาอากาศตรี นายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสบส. กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในปี ๒๕๕๙ ที่ใกล้จะถึงนี้ กรมสบส. ขอเชิญชวนให้ประชาชนไทย ๒๐ ล้านครัวเรือนทั่วประเทศ สลัดทิ้งพฤติกรรมสุขภาพเดิมๆที่นำการเจ็บป่วยมาให้ตนเอง เช่นการดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารตามใจปาก หันมาสร้างสุขภาพดีให้ตนเองและครอบครัว ด้วยการถือฤกษ์ดีตั้งแต่วันขึ้นปีใหม่ที ๑ มกราคม๒๕๕๙ เป็นต้นไป ปฏิบัติตามหลักของสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีหลัก ๑๐ ข้อ ครอบคลุมพฤติกรรม ๖ กลุ่ม ได้แก่ การออกกำลังกาย อนามัยส่วนบุคคล อาหาร โภชนาการ สุขภาพจิต อุบัติภัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้สุขบัญญัติ ๑๐ ประการประกอบด้วย ๑.ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒.รักษาฟันให้แข็งแรง แปรงฟันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟัน เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ๓.ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและภายหลังขับถ่าย ๔.รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ๕.งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา สารเสพติด การพนัน การสำส่อนทางเพศ ๖.สร้างสัมพันธภาพครอบครัวให้อบอุ่น ๗.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘.ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน และตรวจสุขภาพประจำปี ๙.ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ และ ๑๐.มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ลดและหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อมลพิษสิ่งแวดล้อม</p>	-	-
ภูมิภาค	<p>เตือนพนักบัตร ปชช.ติดตัวไม่ต้องสำรองจ่ายทั่วประเทศ</p> <p>น.พ.วันชัย สัตยาวิฑูรย์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ ๔ กล่าวว่า เมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉินสามารถเข้ารับการรักษาได้ทันที ทุกโรงพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชนที่ใกล้ที่สุด โดยไม่ถูกถามสิทธิ์ก่อนรักษา ไม่ต้องสำรองเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล ไม่ถูกป้ายเปียงการรักษา และได้รับการดูแลรักษาจนกว่าอาการจะทุเลาลง ส่วนผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาลเอกชน ซึ่งต้องเป็นผู้ป่วยฉุกเฉินเข้าชั้นวิกฤติหรือเร่งด่วนที่ไปใช้บริการภายใต้มาตรฐานโรงพยาบาลเอกชนจะได้รับการชดเชยในอัตรา ๑๐,๕๐๐ บาทต่อน้ำหนักสัมพัทธ์ นอกจากนี้ สปสช.ยังจะได้จัดระบบประสานงานการชดเชยกับกองทุนผู้ประสบภัยจากรถ กรณีผู้ประสบภัยมีสิทธิบัตรทอง ใช้สิทธิ์เบิกจากกองทุนผู้ประสบภัยจากรถไปก่อน ๓๐,๐๐๐ บาท ส่วนเกินที่เหลือใช้สิทธิ์บัตรทอง หรือหากมีสิทธิ์ประกันสังคม ก็เบิกส่วนเกินที่เหลือจากประกันสังคม โดยย้ำให้ประชาชนเมื่อเกิดเจ็บป่วยฉุกเฉินให้จำหมายเลขโทรศัพท์ ๑๖๖๙ สายด่วนสถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน (สพฉ.) และตรวจสอบสิทธิ์การรักษาพยาบาลได้ที่สายด่วน สปสช. ๑๓๓๐ กด ๒ และตามด้วยหมายเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกในการเข้ารับบริการกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินของประชาชน ในช่วงวันหยุดเทศกาลปีใหม่ดังกล่าว จึงขอความร่วมมือโรงพยาบาลทุกแห่งให้บริการแก่ผู้ป่วยตามนโยบายรัฐบาล</p>	-	-



สรุปประเด็นข่าว วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ภูมิภาค	<p>คร.เปิดด่านควบคุมโรคติดต่อเชียงคานรองรับเข้าสู่อาเซียน</p> <p>นายแพทย์อำนวยการ กาจินะ อธิบดีกรม ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ชายแดนระหว่างประเทศ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ในปี ๒๕๕๘ มีผู้เดินทางผ่าน ด่านพรมแดน ประมาณ ๓๖,๐๐๐ ราย หรือเฉลี่ย เดือนละ ๓,๐๐๐ ราย ซึ่งคาดว่า ด่านพรมแดนนี้ จะมีประชาชนและนักท่องเที่ยวผ่านเข้า-ออก เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จึงพิจารณาเปิดด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่าง ประเทศขึ้น เป็นด่าน ลำดับที่ ๖๘ ของประเทศ ซึ่งกรมควบคุมโรค มีการพัฒนาด่าน ๆ เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในสิ้นปี ๒๕๕๘ นี้ โดยมีการพัฒนา ๓ ด้าน สำคัญ ดังนี้ ๑.การพัฒนา สมรรถนะตามกฎหมายระหว่างประเทศ ทั้งการ ประสานงาน การสื่อสารข้อมูลข่าวสาร มาตรการต่างๆ ในภาวะปกติ และการแก้ไข เหตุการณ์ในภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ระหว่างประเทศ ๒.พัฒนาบุคลากร ด้านการสื่อสาร ภาษาอังกฤษ ภาษาลาว ภาษาจีน เป็นต้น ๓.พัฒนาการเฝ้าระวังโรค และคัดกรอง ผู้เดินทาง</p>	-	-
ภูมิภาค	<p>รพ.สธ.กำชับเร่งแก้ไข ๓ จุดเสี่ยงสำคัญเกิดอุบัติเหตุบ่อยใน จ.ปทุมธานี</p> <p>นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รพ.สาธารณสุข กล่าวถึงการลงพื้นที่ติดตามการป้องกันการ บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจร ในพื้นที่ จ.ปทุมธานี ว่า กระทรวง สาธารณสุข กำหนดให้การป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจรเป็นวาระสำคัญ รมณรงค์เข้มข้นในช่วงเทศกาลและต่อเนื่องตลอดทั้งปี โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หา สาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บจากการจราจร นำมาวางแผนแก้ไขไม่ให้เกิดเหตุ ซ้ำ ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งรัฐ เอกชน อาสาสมัคร ประชาชนในพื้นที่วิเคราะห์ กำหนดจุดเสี่ยง และแก้ไขร่วมกันที่ จ.ปทุมธานี ได้ ร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่นดำเนินการแก้ไขจุดเสี่ยง ได้นำเสนอตัวอย่างการแก้ไขจุด เสี่ยงไว้หลายจุด โดยมีตัวอย่างจุดที่สำคัญ ๓ จุด ได้แก่ จุดกลับรถบริเวณหน้าที่ทำ การไปรษณีย์ ถนนรังสิต-นครนายกระหว่างคลอง ๑- ๒ จุดกลับรถหน้าโรงพยาบาล เอกพทุม บริเวณทางร่วมหลายๆ แยกขึ้นสะพานกลับเข้ากรุงเทพ ได้แก้ไขโดยการปิด จุดกลับรถ และติดตั้งแบริเออร์กั้นแบ่งช่องจราจรให้ชัดเจน รวมทั้งการจัดระเบียบ จราจร นับว่าเป็นการแก้ไขปัญหาให้เห็นเป็นรูปธรรม เป็นตัวอย่างการปิดจุดเสี่ยงที่ ได้ผลดีอีกรูปแบบหนึ่ง ทั้งนี้ ข้อมูลการบาดเจ็บจากการจราจร จ.ปทุมธานี ในปี ๒๕๕๗ มี เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ๑๓๕ ราย และในเทศกาลปีใหม่ ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา มี อุบัติเหตุเกิดขึ้น ๑๙ ครั้ง มีผู้เสียชีวิต ๑ ราย บาดเจ็บนอนโรงพยาบาล ๑๙ คน</p>	-	-
จังหวัด	-	-	-

จบ ทราบ
 ขอบพบ ลงนัด
 แจ้งผู้เกี่ยวข้อง
 ดำเนินการ 52-2/17
 ประสาน.....




สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย (นายวิวัฒน์ คำเพ็ญ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

4 ม.ค. 2558