



ฉบับที่ 4095
วันที่ 19 มกราคม 2565
ปลุ่ แรม 2 ค่ำ เดือน 2
วสิยักศน

บ้านเราเข้านี้

ข่าวสารสั้นฉบับไอเช็ถือโต้ได้ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
"โรงพยาบาลคุณภาพ คู่คุณธรรม"
เป็นศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน บริการด้วยเทคโนโลยีทันสมัย"
อัครลักษณ์ สผ.อย. "ชื่อศักดิ์ สามัคคี มีน้ำใจ"

เมนูวันนี้

🕒 ขอเชิญ ผู้สนใจเข้าร่วมประชุมโครงการพัฒนาทรัพยากรบุคคล หลักสูตร การวิเคราะห์ระบบการวัด (Measurement System Analysis : MSA) สู่งานคุณภาพที่ยั่งยืน โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ปี 2565 โดย นพ.สมจิตต์ ชีเจริญ โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์ น.อ.หญิงภัทธร โสจนะวงศกร กรมแพทย์ทหารอากาศ เข้าร่วมประชุมในวันนี้ เวลา 12.00-16.30 น. ณ ห้องประชุมอุ่ทอง ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

โรคเรื้อนรักษาหาย รู้เร็วรักษาทัน ป้องกันความพิการได้

โรคเรื้อนเป็นโรคติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Mycobacterium leprae โรคเรื้อนสามารถติดต่อได้โดยทางเดินหายใจ แต่ติดต่อได้ยาก ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงสูงในการติดเชื้โรคเรื้อน คือผู้ที่สัมผัสคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ยังไม่ได้รับการรักษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยเชื้อมามาก (Multibacillary: MB) ซึ่งผู้ที่ได้รับเชื้อและเกิดโรคเรื้อนจะเป็นคนที่มีภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคเรื้อนผิดปกติเท่านั้น ข้อมูลทางสถิติพบว่าผู้รับเชื้อโรคเรื้อน 100 คน จะมีโอกาสเป็นโรคเรื้อนได้เพียง 3 คน

สำหรับอาการของโรคเรื้อน ได้แก่ ผื่นผิวหนัง เป็นวงด่างสีจางหรือแดงกว่าผิวหนังปกติ บริเวณรอยโรคแห้ง เหงื่อไม่ออก อาจพบขนร่วง ที่สำคัญคือรอยโรคมีอาการชา ไม่คัน หรือเป็นผื่นนูนแดง ตุ่มแดง ไม่คัน อาการที่พบจะเป็นเรื้อรังนานมากกว่า 3 เดือน ไข้ยาคินยาทาทั่วไป (ที่ไม่ใช่ยารักษาโรค) แล้วไม่ทุเลา เนื่องจากอาการเริ่มแรกของโรคนั้นไม่มีอาการคัน หรือเจ็บปวดทำให้ผู้ป่วยชะล่าใจ คิดว่าไม่ใช่โรคร้ายแรง จึงไม่รีบเข้ารับการรักษา ทำให้โรคลุกลามเป็นมากขึ้นอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนส่งผลให้เกิดความพิการได้ในที่สุด ทั้งนี้ หากมีอาการเหล่านี้ ให้รีบพบแพทย์โดยเร็ว

สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถรับบริการตรวจรักษาได้ฟรี ณ สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคเรื้อนสามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

พรวันเกิด เจกฉ่า พาศักดิ์สิทธิ์
หนุ่มชีวิต กิ่งคลอง ผ่องไพศาล
กึ่งการงาน การเงิน เจริญบาน
ไร้ภัยพาล ไร้โรคา อายุยืน



พญ.นภัสสรณ์ บุญยไพศาล แพทย์ศัลยกรรมเด็ก
คุณอรุณญา บรรณสาร เจ้าพนักงานรังสีการแพทย์/รังสี
คุณพงษ์ศักดิ์ เชื้อบางแก้ว นักรังสีการแพทย์/รังสี
คุณมณีนทิพย์ วิระรัตนมณี นักสังคมสงเคราะห์/สังคมสงเคราะห์



เจสิ่งท่า

สู้โอไมครอน ตั้งการ์ดให้สูง

1. ใส่หน้ากาก สองชั้น ชั้นในเป็นหน้ากากอนามัย ชั้นนอกเป็นหน้ากากผ้า
2. อยู่ห่างจากคนอื่นเกิน 1 เมตร
3. เลี่ยงที่แออัด ถ่ายเทอากาศไม่ดี
4. หมั่นสังเกตอาการตนเองและครอบครัว
5. หากไม่สบาย ควรหยุดเรียน-หยุดงาน และรีบตรวจรักษา

mgronline.com info graphics

กรมอนามัย ย้ำ สุ่วัยคิดเชื่อแยกกักตัวอยู่ที่บ้าน ยึด 10 แนวทางปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การแพร่ระบาดของโควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอนมีแนวโน้มผู้ติดเชื้อมากขึ้น ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการแบบผู้ป่วยในของโรงพยาบาลแต่ให้แยกกักตัวที่บ้าน Home Isolation (HI) เพื่อสังเกตอาการได้ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุติดเชื้อที่มีอายุไม่เกิน 75 ปี บริบูรณ์ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว และควรได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์

สำหรับญาติของผู้สูงอายุติดเชื้อที่ต้องแยกกักตัวที่บ้าน ต้องเฝ้าติดตามอาการของผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด หากจำเป็นต้องพูดคุยกับผู้สูงอายุให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรหมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ ส่วนการจัดส่งอาหารและน้ำดื่ม อาจใช้วิธี แวนที่ลูกบิดประตูห้องที่มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ทั้งนี้ ให้ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อหรือญาติ คอยสังเกตอาการผู้สูงอายุ โดยวัดอุณหภูมิ และ oxygen saturation ทุกวัน หากมีอาการไข้สูงมากกว่า 39 องศาเซลเซียส หายใจหอบเหนื่อย วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้น้อยกว่า 94 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งต่ำกว่าค่าปกติของระดับออกซิเจนที่วัดได้อยู่ที่ 96 - 100 เปอร์เซ็นต์ ให้รีบโทรติดต่อโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล ใกล้บ้านทันที

โครงการแว่นตาปันสุข

ศูนย์แว่นตาไทย ได้จัดโครงการ "แว่นตาปันสุข" ออกให้บริการตรวจวัดสายตาประกอบแว่นด้วยระบบคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาปัญหาสายตาแก่บุคลากรภาครัฐ ในราคาพิเศษเพียง 300 บาท ทุกปัญหาสายตา (จากราคาปกติ 700-1,000 บาท) โดยจัดหน่วยรถออกให้บริการท่านถึงหน่วยงาน (รอรับแว่นภายใน 15 นาที ท่านใดสนใจสามารถแจ้งรายชื่อเพื่อทำการนัดหมาย วัน/เวลา ให้บริการก่อนภายในวันที่ 15 ก.พ.65 มีข้อสงสัยประการใดติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. 082-047-7374, 090-449-4611 หรือสามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจได้ที่ฝ่ายบริหารทั่วไปที่ศูนย์วันเพ็ญ จันทู โทร.2522

รู้ทัน รู้ก่อน 4 เดือนที่ควรรู้ไว้ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำเนา
ฉบับที่ 4095 วันพุธที่ 19 มกราคม 2565

4 เกณฑ์

ที่ ต้อง รู้ ใจ

ระดับไขมันในเลือดที่เหมาะสม (มีลิกกรัมต่อเดซิลิตร)

ไขมันดี หรือ เฮลดีแอล (HDL)	มากกว่า 40
ไขมันไม่ดี หรือ แอลดีแอล (LDL)	น้อยกว่า 100
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 150
ไขมันรวม/ผลรวมคอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 200

ระดับความดันโลหิต (มีลลิเมตรปรอท)

ตัวบน	ตัวล่าง	
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	ปกติ
120 - 139	80 - 89	เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป	โรคความดันโลหิตสูง



ระดับน้ำตาลในเลือด (มีลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

การตรวจน้ำตาล (FBS) Fasting blood sugar ก่อนตรวจ ควรที่จะ งดอาหาร/เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง	ต่ำกว่า 100	ปกติ
	100 - 125	เสี่ยงโรคเบาหวาน
	126 ขึ้นไป	โรคเบาหวาน



ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนระดับ 1
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3/โรคอ้วนอันตราย

