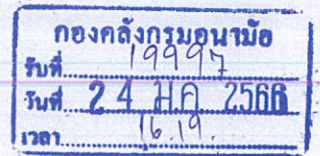




## บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๕๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๕๐

วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุปรายละเอียด ดังนี้

๑. “ฝุ่นPM ๒.๕ ฝุ่นตัวร้าย อันตรายกว่าที่คิด” ช่วงนี้อากาศบ้านเราเต็มไปด้วยฝุ่นมลพิษ PM ๒.๕ โดยมีค่ามลภาวะทางอากาศสูงมากติดอันดับต้นๆ ของโลก PM ๒.๕ เป็นฝุ่นละอองในอากาศที่มีขนาดเล็กมาก (ขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน หรือไมโครเมตร) ด้วยขนาดเล็กมากๆ เราจึงมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฝุ่นนี้มีปริมาณสูงมากๆ ในอากาศ จะคล้ายกับมีหมอกหรือควัน สาเหตุส่วนใหญ่ มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ การเผาขยะ เผาหญ้า เผาเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงงาน เป็นต้น ฝุ่นPM ๒.๕ นี้ยังสามารถรวมตัวกับสารมลพิษ เช่นสารไฮโดรคาร์บอน และโลหะหนัก และด้วยขนาดเล็กมากจึงสามารถลอดผ่านการกรองของจมูก ไปยังหลอดลม และลงลึกจนถึงถุงลมปอดและซึมเข้าสู่กระแสเลือด และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ระบบของร่างกายที่มีผลกระทบมาก คือระบบทางเดินหายใจ เมื่อหายใจเอาฝุ่น PM๒.๕เข้าไป จะรู้สึกแสบจมูก ไม่สบาย ไอและมีเสมหะได้ ในคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ โรคปอด (เช่น หอบหืด, ถุงลมโป่งพอง) ต้องระวังสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากฝุ่นนี้จะทำให้โรคกำเริบได้ง่ายในระยะยาวมีผลทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดได้

เมื่ออากาศที่เราจำเป็นต้องสูดหายใจเข้าไปทุกวันๆนั้น เต็มไปด้วยฝุ่นมลพิษทำลายร่างกาย เราสามารถป้องกัน และดูแลตัวเองได้โดยหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรอยู่ในบ้านหรือในอาคารที่มีเครื่องฟอกอากาศชนิดที่มี HEPA filter เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากชนิดที่สามารถกันฝุ่นPM๒.๕ได้ และใส่ให้ถูกวิธีรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ทานอาหารให้ครบ๕หมู่ ทานผลไม้หรือวิตามินที่สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) เช่นวิตามินซี ต้มน้ำสะอาดเพื่อช่วยในการขับสารพิษจากร่างกาย นอกจากนี้พวกเราควรช่วยกันลดการสร้างฝุ่นมลพิษนี้ โดยการพยายามลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ใช้ขนส่งสาธารณะแทน หรือหากจำเป็นต้องใช้รถยนต์ส่วนตัว ก็พยายามเดินทางพร้อมๆกันหลายๆคน ลดการเผาขยะ/กระดาษ/หญ้า และช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดูดซับฝุ่นมลพิษ



๒. “อันตรายที่เกิดขึ้นจากการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ” น้ำอัดลม เครื่องดื่มเติมความสดชื่น ยอดนิยมนที่หลายคนไม่อาจหักห้ามใจ แต่รู้หรือไม่ว่านอกจากเครื่องดื่มน้ำตาลสูงชนิดนี้จะไม่มีความคุณค่าทางสารอาหารแล้วยังให้แคลอรีในปริมาณมาก ทำให้มีหลายงานวิจัยที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการดื่มน้ำอัดลมมากเกินไป และการเกิดโรคต่างๆ และปัญหาสุขภาพอีกมากมาย เช่น

- โรคอ้วน น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมอยู่มาก โดยมีปริมาณน้ำตาลประมาณ ๓๐ – ๔๕ กรัม ซึ่งปริมาณน้ำตาลที่เราควรบริโภคต่อวัน คือ ไม่ควรเกิน ๒๕ กรัม หรือ ๖ ช้อนชา ซึ่งหากคุณรับประทานน้ำอัดลมเพียง ๑ กระป๋องหรือ ๑ ขวด จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลที่เกินต่อความจำเป็นของร่างกาย โดยปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป น้ำตาลจะเข้าไปสะสมในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน หรือโรคเบาหวานได้

- แผลในกระเพาะอาหาร น้ำอัดลม มีส่วนผสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่อยู่ในน้ำอัดลม และเกิดเป็นกรดคาร์บอนิก ทำให้น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรด สามารถกัดกร่อนได้ โดยมีค่า pH อยู่ที่ ๓-๕ ซึ่งถือได้ว่าเป็นค่าความเป็นกรดสูง กรดจะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุกระเพาะอาหาร หากทานน้ำอัดลมบ่อย ๆ อาจส่งผลให้เป็นแผลในกระเพาะได้ โดยอาการนี้คุณสามารถรู้สึกได้หากดื่มน้ำอัดลมไปแล้วรู้สึกแสบท้องในเวลาต่อมา ยิ่งโดยเฉพาะหากคุณดื่มน้ำอัดลมในช่วงก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง น้ำอัดลมจะยิ่งกัดกร่อนกระเพาะอาหารได้โดยตรง ทำให้เป็นแผลในกระเพาะได้ง่าย

- โรคกระดูกพรุน การดื่มน้ำอัดลม สามารถส่งผลให้ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดน้อยลง เนื่องจากน้ำอัดลม มีกรดฟอสฟอริก (Phosphoric) เป็นส่วนประกอบมากๆ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะแคลเซียมในเลือดลดต่ำลง ( Hypocalcemia ) เนื่องจากการจะไปยับยั้งการดูดซึมแคลเซียมจนอาจทำให้เกิดการสูญเสียมวลกระดูกได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระดูกพรุน นั่นเอง

- โรคหัวใจและหลอดเลือด ปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่มากในน้ำอัดลม จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมัน และฮอร์โมนเลปติน (Leptin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความอ้วนในทางที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดได้สูง

น้ำอัดลม ถือได้ว่าเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีคุณค่าทางสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเลย และยังมีน้ำตาลสูง คาเฟอีนสูง และแคลอรีสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคและโทษต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้นได้ ทั้งนี้ผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะน้ำเปล่า ที่ควรดื่มให้ได้อย่างน้อย ๘ แก้วต่อวัน เพื่อเป็นผลดีต่อสุขภาพคุณนั่นเอง

๓. “ตรุษจีน กินสุข สะอาด ปลอดภัย” เทศกาลตรุษจีนหรือวันขึ้นปีใหม่ของคนจีน ถือเป็นเทศกาลสำคัญที่จะมีการไหว้เทพยดาฟ้าดิน และบรรพบุรุษผู้ล่วงลับด้วยของมงคลต่างๆ และที่ขาดไม่ได้คืออาหารคาวหวานแบบจัดเต็ม รวมถึงขนมสารพัดชนิด ซึ่งหลังจากเสร็จพิธีไหว้ต่างๆ แล้ว ก็จะเป็นการเฉลิมฉลองด้วยการกินอาหารร่วมกันในหมู่ญาติพี่น้อง โดยนำอาหารที่ผ่านการไหว้มารับประทานเพื่อความเป็นสิริมงคลในการเริ่มต้นปีใหม่นั้นเอง ด้วยความที่มีอาหารหลากหลายและขนมมากมาย อาจทำให้หลายคนกินมากกว่าปกติ จึงส่งผลต่อสุขภาพและน้ำหนักตัว



เคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ

๑. รับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม การกินอาหารโปรตีนที่ย่อยยากอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดไปจนถึงท้องผูกได้ง่าย จึงควรจัดสมดุลสัดส่วนของอาหารประเภทต่างๆ ให้เหมาะสมต่อระบบย่อยอาหาร

๒. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และของมัน เพราะอาจไปกระตุ้นอาการของโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต หากจำเป็นต้องกินอาหารรสหวาน มัน เค็ม ควรดื่มน้ำตามมากๆ หรือจิบน้ำตลอดวัน

๓. ถ้าหากรับประทานอาหารไม่หมดในคราวเดียว ไม่ควรทิ้งอาหารไว้บนโต๊ะ ควรเก็บอาหารแยกชนิดใส่กล่องพลาสติกแล้วแช่ตู้เย็นให้เรียบร้อย และรีบนำกลับมาอุ่นรับประทานเพื่อไม่ให้อาหารค้างนานเกินไป เพราะยิ่งแช่ตู้เย็นไว้นานคุณค่าทางโภชนาการก็ยิ่งลดลง และมีโอกาสที่อาหารจะเสียก่อนที่จะนำมารับประทาน

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย

(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย



เตรียมรับมือและป้องกัน

# ฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นตัวร้าย อันตรายกว่าที่คิด!

## อันตราย



โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



โรคหลอดเลือดในสมอง



โรคมะเร็งปอด



โรคหัวใจขาดเลือด



โรคติดเชื้อเฉียบพลัน  
ระบบหายใจส่วนล่าง

## การป้องกัน



เช็คค่าอากาศ



งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ใช้เครื่องฟอกอากาศ



สวมหน้ากาก N95



ดื่มน้ำบ่อยๆ



ปิดประตูหน้าต่าง



ลดการใช้รถยนต์

# อันตราย ที่อาจเกิดขึ้นจากการดื่ม



## “น้ำอัดลม” เป็นประจำ



1. โรคเบาหวาน และภาวะ  
น้ำหนักเกินมาตรฐาน



2. ฟันผุ



3. โรคกระดูกพรุน

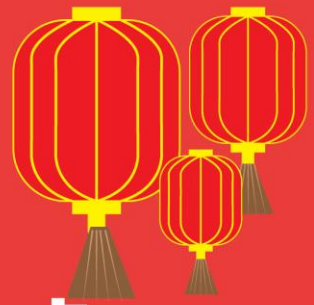


4. โรคหัวใจ





# ตรุษจีน



## กินสุก สะอาด ปลอดภัย

ผู้บริโภคควรระมัดระวังการเลือกซื้อและการประกอบอาหารให้ถูกหลักอนามัย  
เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร



เลือกซื้ออาหารที่สดสะอาด  
หรือมีเครื่องหมาย วย. ชัดเจน



ปรุงอาหารให้สุกด้วยอุณหภูมิ  
70 องศาเซลเซียสขึ้นไป



เก็บรักษาอาหารปรุงสุกควรเก็บ  
ในภาชนะบรรจุปิดสนิท  
และเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่สูงกว่า  
4-5 องศาเซลเซียส



เลี่ยงรับประทานอาหาร  
หวาน มัน เติม มากเกินไป  
รับประทานแต่พอเหมาะ

คิดถึงสุขภาพ เชื่อมันสำนักการแพทย์  
กรุงเทพมหานคร