



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๔๐๓.๐๑/ ๔๔๑

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

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

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

๑. “คว้นบุหรีมือสอง อันตรายกว่าที่คิด” อย่างที่ทราบกันดีว่าการสูบบุหรี่มีโทษต่อร่างกายหลายด้านด้วยกัน นำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ หลากหลายที่ส่งผลต่อการเสียชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ที่สูบบุหรี่นั้นที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้ คนรอบข้างเองก็ได้รับโทษไม่น้อยเช่นกัน คว้นบุหรีมือสอง คือคว้นบุหรีที่ผู้สูบบุหรี่ออกมาทางลมหายใจผสมกับควันจากปลายมวนบุหรีที่กำลังเผาไหม้ โดยไม่ผ่านตัวกรองสารพิษใดๆ ควันชนิดนี้ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า ๗,๐๐๐ ชนิด เป็นสารพิษนับร้อยชนิด และในจำนวนนี้ราว ๗๐ ชนิดเป็นสารก่อมะเร็งที่สามารถปะปนอยู่ในอากาศได้นานถึง ๕ ชั่วโมงโดยไม่มีกลิ่นให้รับรู้ได้เลย สารพิษในคว้นบุหรีเกิดจากการเผาไหม้ของสารเคมีที่มีอยู่ในใบยาสูบตามธรรมชาติ จากสารเคมีที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่นและรสในกระบวนการผลิตบุหรี และจากกระดาษที่ใช้มวนบุหรี ซึ่งตัวอย่างของสารพิษ เช่น ฟอร์มาลดีไฮด์หรือฟอร์มาลิน สารตะกั่ว แอมโมเนีย โครเมียม คาร์บอนมอนอกไซด์ สารหนู เป็นต้น สารเคมีเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่แค่ในควันที่เราสูดดมเข้าไป แต่ยังติดอยู่บนเส้นผมและเสื้อผ้าของผู้สูบและเครื่องใช้ต่างๆ ที่เรียกกันว่าคว้นบุหรีมือสาม ซึ่งเป็นอันตรายต่อคน รอบข้างไม่แพ้คว้นบุหรีมือสองเลย การกำจัดสารพิษตกค้าง คือให้คนในบ้านหรือหากเป็นผู้สูบเอง ทำการเลิกบุหรีให้เด็ดขาด และทำความสะอาดสถานที่ต่างๆ ซึ่งต้องใช้เวลา รวมถึงระบายอากาศที่มีอยู่ ซึ่งก็ต้องใช้ระยะเวลาเช่นกัน สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่หากไม่คิดที่จะเลิก ก็ควรคำนึงถึงส่วนร่วมหรือผู้ที่อยู่รอบข้าง ควรเคารพสิทธิของผู้อื่น หรือทำการสูบบุหรี่ไม่ให้รบกวนผู้อื่น

๒. “ลดเค็ม...พฤติกรรมสำคัญ ช่วยลดโรคร้ายอย่างได้ผล” พฤติกรรมการทานอาหารของคนไทยหนึ่งอย่างที่มีผลเสียต่อร่างกายคือการทานรสเค็มที่มากเกินไปจนเป็น เช่น การเติมพริก น้ำปลา หรือน้ำจิ้มที่มีส่วนผสมของเกลือ เป็นต้น ทำให้ร่างกายได้รับรสเค็มเป็นส่วนเกินและทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา ทำให้ปัจจุบันมีการรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารโดยการลดเค็มเพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พฤติกรรมการลดเค็มทำได้โดย ลดการปรุงรสเค็มลงทีละน้อย เพราะถ้าหากลดทีละมากๆ จะทำให้รู้สึกไม่อร่อยและไม่อยากทาน สุดท้ายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็อาจไม่สัมฤทธิ์ผล

ซึ่งโดยปกติแล้วของคนเราจะมีการปรับตัว หากลดความเค็มลง ๑๐% จะทำให้ลิ้นไม่สามารถจับรสชาติได้ จึงต้องค่อยๆ รสความเค็มลงทีละน้อย เพื่อให้มีความสุขกับการบริโภคเหมือนเดิมและดีต่อสุขภาพ เริ่มต้นที่การไม่ปรุงเพิ่มหรือปรุงในปริมาณที่ลดลงก่อน สำหรับเกลือซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญที่ให้ความเค็ม และก่อให้เกิดโรคโดยเฉพาะโรคไต แต่ถึงอย่างนั้นในเกลือกยังมีโซเดียมซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยโซเดียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่เกี่ยวกับสมดุลน้ำของร่างกาย ซึ่งจะได้รับจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก ร่างกายไม่สามารถขาดโซเดียมได้ จึงยังต้องบริโภคเกลือกอยู่ภายใต้การจำกัดในปริมาณที่เหมาะสม โดยไม่ควรทานเกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ ๑ ช้อนชา และถ้าหากเปลี่ยนเกลือกเป็นน้ำปลา ร่างกายก็ไม่ควรได้รับน้ำปลาเกิน ๔ ช้อนชาต่อวัน

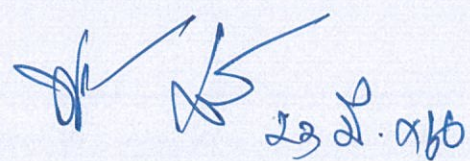
๓. “เสียวฟัน ปัญหาอันตรายของสุขภาพช่องปาก” หลายๆ ท่านอาจมีอาการปวดฟัน เสียวฟัน ซึ่งเป็นอาการไม่พึงประสงค์และสร้างความทุกข์ทรมาน ให้กับผู้ป่วยทุกคน อาการเสียวฟันเป็นหนึ่งใน ปัญหาสุขภาพช่องปาก ที่ไม่ควรมองข้าม และควรรีบเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง อาการเสียวฟันเป็นอาการ ปวดฟันลักษณะหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการเสียวผิวหน้าฟันหรือชั้นเคลือบฟัน เมื่อฟันเกิดภาวะกร่อนหรือเสียหาย ฟันสึก รากฟันเสียหาย เหงือกกร่นมากกว่า ๑ มิลลิเมตร ฟันผุ ฟันร้าว ชั้นเนื้อฟันที่อยู่ด้านในจะมีโอกาสสัมผัสกับ สิ่งแวดล้อม หรือมีการอักเสบของเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟัน และเมื่อส่วนของประสาทฟันที่อยู่บริเวณเนื้อฟันไร้ การปกป้อง จึงทำให้ไวต่อความรู้สึกจึงรู้สึกเสียวฟันได้เมื่อมีความร้อน ความเย็นมาสัมผัส

วิธีแก้อาการเสียวฟัน

- ใช้ยาสีฟันสูตรพิเศษที่ช่วยลดอาการเสียวฟัน
- แปรงฟันให้ถูกวิธี จะช่วยป้องกันการเสียดสีของสารเคลือบฟัน และภาวะเหงือกกร่นได้
- ใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม
- หลีกเลี่ยงการเคี้ยวของแข็ง และอาหารรสเปรี้ยวจัด เพราะกรดอาจไปทำลายผิว เคลือบฟัน
- พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อตรวจสุขภาพฟัน

อาการเสียวฟันเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย เพราะเป็นอาการที่บ่งชี้การสึกของเนื้อฟัน ฟันผุ ฟันร้าว ฟันแตก เหงือกกร่น เป็นต้น ควรปรึกษาทันตแพทย์ ในการหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร และรักษาเพื่อ ที่จะได้เกิดผลกระทบที่ต่อสุขภาพเหงือก และฟันให้น้อยที่สุด

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย



(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย



ควั่นบุหรี่มือสอง ต้องหลบเลี่ยง เสี่ยงโรคสูง



● เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 25-30%

● เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 20-30%

● เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ที่
ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า

● เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในส่วนอื่น ๆ
ของร่างกาย ได้แก่ กล้องเสียง ช่องปาก
หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ
มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ถึง 2 เท่า

● ก่อให้เกิดผลกระทบต่อบรรบบหลอดเลือดหัวใจทันที
ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

● ผู้ที่มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอีกเสบ
จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มมากขึ้น

ที่มา : รศ. นพ.ฉันทชัย สิกธิพันธุ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulahospital



ChulalongkornHospital



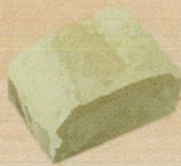
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย



02-256-4000 ต่อ 0

สุขภาพดีเริ่มที่...ลดเค็ม ลดโซเดียม

กินเกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน หรือ น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน
จะได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน



ซूपก้อน 1 ก้อน
โซเดียม 2,600 มก.
= เกลือ 1 1/4 ชช.

ปลาแร่ 1 ช้อนกินข้าว
โซเดียม 1,650 มก.
= เกลือ 3/4 ชช.



ผงชูรส 1 ช้อนชา
โซเดียม 600 มก.
= เกลือ 1/3 ชช.



น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว
โซเดียม 1,300 มก.
= เกลือ 3/4 ชช.



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
ขนาดปกติ 1 ซอง
โซเดียม 1,500 มก.
= เกลือ 3/4 ชช.

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
ขนาดบิ๊กแพ็ค 1 ซอง
โซเดียม 2,080 มก.
= เกลือ 1 ชช.



ส้มตำปูปลาร้า
โซเดียม 1,800 มก.
= เกลือ 1 ชช.

ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก
โซเดียม 1,000 มก.
= เกลือ 1/2 ชช.



สุกน้ำ
โซเดียม 1,600 มก.
= เกลือ 3/4 ชช.

ข้าวน้ำพริกกะปิ+ปลาทู
โซเดียม 1,100 มก.
= เกลือ 1/2 ชช.



ผัดไท
โซเดียม 1,200 มก.
= เกลือ 1/2 ชช.



ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ
โซเดียม 1,600 มก.
= เกลือ 1 1/4 ชช.



อาการเสียวฟัน

ป้องกันก่อนฟันหาย

อาการเสียวฟัน เกิดจากการกินอาหารและสัมผัสถูกเนื้อฟัน
ทำให้น้ำในท่อเนื้อฟันขยับตัวไปกระตุ้นเส้นประสาท

ปัจจัยทำให้เสียวฟัน

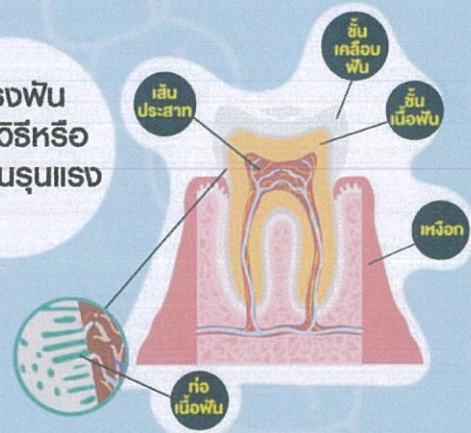


สูญเสีย
ชั้นเคลือบฟัน

ฟันพุ สึก
กร่อน แตก
หรือร้าว

เหงือกกร่น
ทำให้
รากฟันโผล่

แปรงฟัน
ไม่ถูกวิธีหรือ
ขัดถูฟันรุนแรง



ผลกระทบต่อสุขภาพ



กินอาหารไม่สะดวก
โดยเฉพาะอาหารที่ร้อน เย็น
หรือรสเปรี้ยว

ความสามารถในการ
บดเคี้ยวลดน้อยลง เช่น
เคี้ยวอาหารข้างเดียว

แปรงฟันไม่สะอาด



วิธีรักษา

ฟันพุ สึก กร่อน แตก หรือร้าว
รักษาโดยการอุดฟันหรือครอบฟัน

เหงือกกร่นหรือรากฟันโผล่
รักษาโดยการทาฟลูออไรด์เข้มข้น
ร่วมกับการรักษาเหงือก

วิธีป้องกัน



หลีกเลี่ยง
อาหารที่แข็ง
และรสเปรี้ยว

แปรงฟัน
อย่างถูกวิธี
ด้วยแปรง
ชนิดขนนุ่ม

ไม่ควร
แปรงฟันทันที
หลังกินอาหาร
รสเปรี้ยว
เพราะช่องปาก
จะมีความเป็นกรด
ฟันจะอ่อนแอ
กว่าปกติ

พบทันตแพทย์
ทุก 6 เดือน

LINE Ramathibodi

ทพญ.ศันสนีย์ ตีระลักขณานนท์ วานทันตกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>