

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๕๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๕๐๓.๐๑/ ๔๗๐

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

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

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

๑. “๕ โรคฤดูร้อนที่ควรระวัง” ในช่วงฤดูร้อน นอกจากจะเจอกับอากาศที่แสนจะร้อนแล้ว ยังต้องเจอกับโรคที่มักมากับแดดร้อนๆ อีกด้วย อย่างที่เราทราบกันว่า แดดร้อนๆ เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุกับโรคทางเดินอาหาร ๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในช่วงฤดูร้อน คือ

- โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการที่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค การไม่ล้างมือให้สะอาด ใช้มือหยิบจับของที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำเข้าปาก ส่งผลให้เกิดภาวะถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้งติดต่อกัน หรือมากกว่าใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก และอาจมีอาเจียนร่วมด้วย
- โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการไข้เฉียบพลัน ท้องเสีย หรือท้องผูก ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย รวมถึงอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ผู้ป่วยจะมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้ ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ และอาจมีไข้ ปวดศีรษะร่วมด้วย
- อหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวะมากๆ และทำให้มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะช็อก หมดสติจากการขาดน้ำ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต
- โรคไวรัสตับอักเสบ เอ เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบางชนิดหนึ่งที่ติดต่อผ่านทางอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมทั้งรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก ส่งผลให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของตับ มีอาการอ่อนเพลียและเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะขุ่น ตาเหลือง ซึ่งโรคนี้สามารถติดต่อผ่านคนสู่คนได้



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/๘๓๐

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

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

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

๑. “๕ โรคฤดูร้อนที่ควรระวัง” ในช่วงฤดูร้อน นอกจากจะเจอกับอากาศที่แสนจะร้อนแล้ว ยังต้องเจอกับโรคที่มักมากับแดดร้อนๆ อีกด้วย อย่างที่เราทราบกันว่า แดดร้อนๆ เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุกับโรคทางเดินอาหาร ๕ โรคยอดฮิตที่พบบ่อยในช่วงฤดูร้อน คือ

- โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค การไม่ล้างมือให้สะอาด ใช้มือหยิบจับของที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำเข้าปาก ส่งผลให้เกิดภาวะถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้งติดต่อกัน หรือมากกว่าใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก และอาจมีอาเจียนร่วมด้วย
- โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการไข้เฉียบพลัน ท้องเสีย หรือท้องผูก ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
- โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย รวมถึงอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ผู้ป่วยจะมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้ ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ และอาจมีไข้ ปวดศีรษะร่วมด้วย
- อหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อน ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวะมากๆ และทำให้มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะช็อก หมดสติจากการขาดน้ำ และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต
- โรคไวรัสตับอักเสบ เอ เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบางชนิดหนึ่งที่ติดต่อผ่านทางอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมทั้งรับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุก ส่งผลให้เกิดการอักเสบแบบเฉียบพลันของตับ มีอาการอ่อนเพลียและเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะขุ่น ตาเหลือง ซึ่งโรคนี้สามารถติดต่อผ่านคนสู่คนได้

สิ่งที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคต่าง ๆ ในหน้าร้อนนี้ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หากยังไม่กิน ควรเก็บในตู้เย็นหรืออุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ และสุดท้ายคือการดื่มน้ำที่สะอาด น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. หรือน้ำต้มสุก เป็นต้น (ข้อมูลจาก : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

๒. “วิธีการเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน – เคล็ดลับจากคุณหมอฟัน” เชื่อว่าทุกคนเคยเจอปัญหาเวลาไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดช่องปาก และพบว่ามียาผลิตภัณฑ์ให้เลือกมากมายหลายแบบ แต่ละแบรนด์ก็ต่างคิดค้นส่วนผสมในยาสีฟันหรือออกแบบแปรงสีฟันให้ทั้งมีรูปทรง และมีลูกเล่นต่างๆ มากมาย วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดช่องปากมีดังนี้

- ผลิตภัณฑ์ยาสีฟัน ควรเลือกที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์เป็นสารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถช่วยลดการเกิดโรคฟันผุได้ ลดความเป็นกรดในช่องปาก และซ่อมแซมชั้นเคลือบฟัน และยาสีฟันที่ดีควรมีลักษณะเป็นครีมเนียน ยาสีฟันที่มีส่วนผสมซึ่งเป็นผง หรือเนื้อหยาบ อาจทำอันตรายต่อผิวฟันและเหงือก ทำให้เกิดผิวฟันสึก หรือเหงือกอักเสบได้ง่าย หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
- แปรงสีฟัน เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีตัวเลือกมากเช่นกัน โดยทั่วไปแปรงสีฟันจะมีความแตกต่างกันที่รูปร่างและความนิ่มของขนแปรง การเลือกซื้อแปรงสีฟันควรเลือกที่มีปลายหัวแปรงโค้งมน ขนาดหัวแปรงมีขนาดที่พอดี เลือกขนแปรงที่นุ่ม หากแข็งเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อเหงือก และผิวฟันได้

การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันอย่างเหมาะสมจะช่วยเสริมสุขภาพช่องปากให้มีสุขภาพดี และควรแปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง ประมาณครั้งละ ๒ นาทีและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำหลังแปรงฟัน สิ่งสำคัญในการเลือกแปรงสีฟันไม่ว่าจะเป็นประเภทใดควรคำนึงถึงประสิทธิภาพในการช่วยกำจัดคราบแบคทีเรียและจุลินทรีย์ในช่องปากอันเป็นสาเหตุหลักของฟันผุและโรคเหงือก (ข้อมูล : smileseasons.com)

๓. “ทุเรียน!! ประโยชน์และข้อควรระวัง” ทุเรียน ผลไม้ที่มีเปลือกเป็นหนาม มีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ยิ่งเวลาที่แกะออกมาแล้วเจอเนื้อสีเหลืองทองที่ดูนุ่มละมุนลิ้นแล้ว ไม่ว่าใครก็อดใจไม่ไหวที่อยากจะลองลิ้มชิมรส ทำให้ทุเรียนขึ้นชื่อว่าเป็นราชาผลไม้ไทยที่ดังไปไกลถึงต่างแดน ซึ่งความอร่อยของทุเรียน จะมีให้เราได้กินเฉพาะช่วงฤดูกาลเท่านั้น ทำให้มีความต้องการในตลาดสูง และราคาขยับขึ้นในทุกปีตามสายพันธุ์และขนาด แต่อย่างที่เรารู้กันมาว่า แม้ทุเรียนจะอร่อยแค่ไหน แต่ถ้ากินมากเกินไปก็ไม่ดี ทุเรียนถือว่าเป็นผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตและพลังงานสูง หากกินมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งข้อมูลจากกรมอนามัยเผยว่า ทุเรียน ๑ เม็ดขนาดกลาง (๔๐ กรัม) ให้น้ำตาล ๑๘ กรัม ให้พลังงานประมาณ ๖๐ กิโลแคลอรี เทียบได้กับข้าวสวยเกือบ ๑ ทัพพี (ข้าว ๑ ทัพพี = ๘๐ กิโลแคลอรี) ซึ่งหากใครที่กำลังพินิจไม่ยั้งเช่น ครั้งละ ๔-๖ เม็ด ก็จะได้รับพลังงานไปเกือบ ๔๐๐ กิโลแคลอรี เทียบเท่ากับดื่มน้ำอัดลม ๒ กระป๋อง หรือกินข้าวถึง ๕ ทัพพีเลยทีเดียว

นอกจากพลังงานแล้ว สารอาหารอื่น ๆ อย่างวิตามินและแร่ธาตุ ก็มีมากไม่แพ้กันทั้งใยอาหาร แร่ธาตุ โพแทสเซียม และวิตามินซี ซึ่งใยอาหารก็จะช่วยในเรื่องการขับถ่าย โพแทสเซียมช่วยการหดคลายตัวของกล้ามเนื้อ ควบคุมความดันโลหิต และวิตามินซี มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย นอกจากนี้ทุเรียนยังอุดมด้วยโฟเลตหรือวิตามินบี ๙ และประกอบด้วยสารพฤกษเคมีกลุ่มแคโรทีนอยด์ โดยเฉพาะบีตาแคโรทีน จะพบมากในทุเรียนที่มีสีเหลืองเข้ม โดยทั้ง ๒ ชนิดก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ได้แก่ โฟเลต บำรุงสมอง และช่วยในการแบ่งเซลล์ของร่างกาย ส่วนเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงผิวพรรณ และสายตา ด้านอนุมูลอิสระ

แม้ทุเรียนจะเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารอยู่มากมาย แต่หากกินโดยไม่ระวังก็อาจเกิดผลเสียกับร่างกายได้ ดังนั้นหากต้องการกินก็ควรควบคุมปริมาณให้ดี ไม่ให้มากจนเกินไป (ข้อมูล : มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี)

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย



10 ส.ค. 66

(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กลุ่มงบประมาณ..... ๑๑๑๑๑
กลุ่มบัญชี..... ๗๐๗๒
กลุ่มพัสดุ..... ๗๕
กลุ่มการเงิน..... ๗๖
กลุ่มดำเนินการ.....

10 พ.ค. 2566



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5 โรคฤดูร้อน ที่ควรระวัง



โรคอุจจาระร่วง

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างน้อย 3 ครั้ง
หรือถ่ายปนูกากเลือด
ภายใน 24 ชั่วโมง
และอาจมีอาการอาเจียน



โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย

อาการ

ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ
อ่อนเพลีย ปวดท้อง
ท้องอืดหรือท้องผูก
ถ่ายเหลว ผื่นขึ้น
ตามหน้าอกหรือลำตัว



โรคอาหาร เป็นพิษ

อาการ

มีไข้ ปวดศีรษะ
คลื่นไส้อาเจียน
ปวดเมื่อยตามตัว
ปวดท้อง ท้องเสีย



อหิวาตกโรค

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างหนัก โดยไม่ปวดท้อง
อาจมีอุจจาระไหลพุ่งออก
มาเองโดยไม่รู้สึกตัว
สีจางปนเทาเหมือนน้ำข้าวขาว
คลื่นไส้ อาเจียน



โรคโวยโรคติดต่อ

อาการ

ไข้สูง ปวดศีรษะ
ปวดท้อง ท้องผูก
ปวดท้องงวาม
ปวดตามกล้ามเนื้อ
และข้อ ปัสสาวะสีเข้ม
ตาและตัวเหลือง

3 ภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูร้อน



1 การเจ็บป่วย และเสียชีวิต
จากภาวะอากาศร้อน



2 ผลกระทบต่อสุขภาพ
จากปัญหาหมอกควัน



3 การบาดเจ็บ และเสียชีวิต
จากการจมน้ำ



ข้อมูล : กรมควบคุมโรค



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(official)



<https://www.med.cmu.ac.th/>



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Medicine Chiang Mai University



เรื่องง่าย ๆ
ที่ใครบางคนไม่รู้

เคล็ดไม่ลับ ในการเลือกซื้อยาสีฟันและแปรงสีฟัน

ยาสีฟัน: รสชาติได้ก็ใช้ได้ แต่ต้องมีฟลูออไรด์เป็นส่วนผสม
ไม่หยาบ (ทำให้เหงือกอักเสบ ฟันสึก) ต้องเป็นครีมนละเอียดยืด

แปรงสีฟัน: ขนนุ่มเท่านั้น
ถ้าขนแข็งจะทำให้
คอฟันสึก เหงือกอักเสบ
หัวแปรงไม่เล็กไม่ใหญ่
(ถ้าเล็กทำความสะอาดไม่ทั่วถึง
ถ้าใหญ่ ตอนแปรงจะทำให้เจ็บ
กระพุ้งแก้ม อาเจียนง่าย)
ตามฉลากบนด้าม



(image via the brilliant Christoph Niemann)

ไปซื้อฟัน



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ก่อนกินทุเรียน คุณรู้หรือเปล่าว่า?

ประโยชน์ในทุเรียน

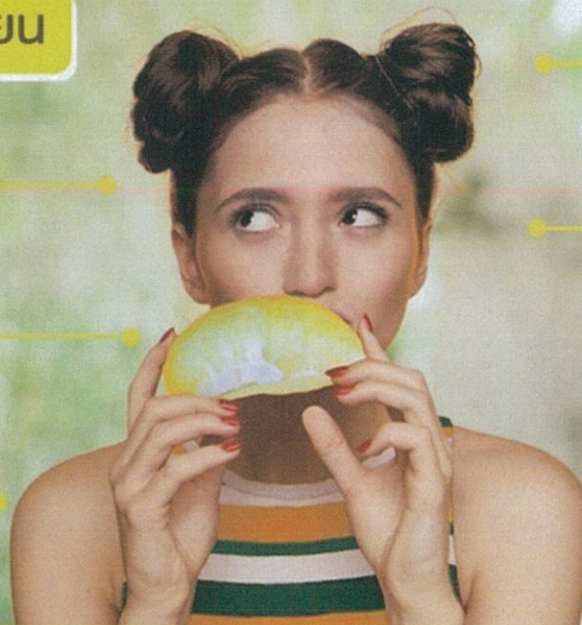
วิตามินซีสูง

วิตามินบี

โพแทสเซียมสูง

ใยอาหารสูง

บีตาแคโรทีน



ข้อควรระวัง



ให้พลังงานสูง ไม่กินร่วมกับอาหารมื้อหลัก
จะทำให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป



น้ำหนักตัวและน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้
และไม่ควรกินเกิน 2 เม็ดกลางต่อวัน



ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ผู้ที่มีระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง
และผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องควบคุมโพแทสเซียม
ควรระวังการกินทุเรียน



ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ควรกินเกิน 1 เม็ดกลางต่อวัน



กินทุเรียนและดื่มเหล้าพร้อมกันอาจจะทำให้เกิดภาวะ
หายใจลำบาก **หัวใจล้มเหลว และอันตรายถึงแก่ชีวิตได้**

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

ดร.วนะพร ทองโอบ

นักวิชาการโภชนาการ งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>