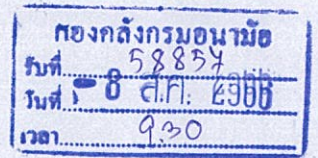




บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๕๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๕๖๘

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

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

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

๑. “WHO แนะนำให้บริโภคผัก-ผลไม้ ๔๐๐ กรัมต่อวัน กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน”

ในช่วงหน้าฝนหรือช่วงที่รู้สึกไม่สบาย เราก็มักจะหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามิน ที่เชื่อว่าจะช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถได้จากการรับประทานอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและปลอดภัยมากกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลศิริราช มีคำแนะนำมาให้ โดยเฉพาะการซื้อแหล่งอาหารดี ที่รับประทานแล้วอาจมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ต่อสู้กับโรคที่มากพร้อมกับหน้าฝนได้

- กลุ่มผักและผลไม้หลากสี แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายสี เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและสารพฤกษเคมีที่แตกต่างกัน ที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และด้านการอักเสบ การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเพียงพอ สามารถทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการต่อสู้กับโรคหวัดได้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย ๔๐๐ กรัมต่อวัน หรือ ๕ หน่วยบริโภค

- กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีสังกะสี (Zinc, Zn) ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์มากกว่า ๒๐๐ ชนิด เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรตีนที่ควบคุมการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกันโรค แหล่งอาหารที่พบ เช่น หอย เนื้อหมู เนื้อวัว สัตว์เนื้อแดง มีงานวิจัยบางส่วนชี้ว่าอาจมีส่วนช่วยลดระยะเวลาและอาการของโรคหวัดได้ในผู้ใหญ่ แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

โดยสรุป ไม่ใช่แค่อาหารหรือสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด การรับประทานอาหารที่ครบ ๕ หมู่ และสมดุล ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด จะช่วยให้ร่างกายพร้อมต่อสู้กับเชื้อโรค หรือโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ข้อมูลจาก : สสส.)

๒. “นิวทอนซิล ไม่อันตรายแต่ไม่ควรละเลย” การทำความสะอาดช่องปากเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณควรให้ความสำคัญ หากไม่ได้รับการดูแลอาจมีเศษอาหารติดอยู่บริเวณซอกหลังของต่อมทอนซิล จนเกิดการรวมตัวของแบคทีเรียและเชื้อรา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะค่อย ๆ จับตัวกันเป็นก้อนแข็งที่เรียกว่า “นิว” บริเวณต่อมทอนซิล ทำให้เกิดปัญหามีกลิ่นปาก เกิดการระคายเคือง เจ็บคอ ไอเรื้อรังหรือทำให้ต่อมทอนซิลบวมได้ นิวทอนซิลเกิดขึ้นได้ในคนทั่วไป โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาทอนซิลอักเสบหลายครั้ง มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากการติดเชื้อของทอนซิลทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อส่วนเกินมากขึ้น และเนื้อเยื่อเหล่านี้จากก่อตัวเป็นซอกและร่องในต่อมทอนซิล จึงทำให้เซลล์ที่ตายแล้ว น้ำลายและเศษอาหารต่าง ๆ ติดอยู่จนเกิดการรวมตัวของแบคทีเรียและเชื้อรา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะค่อย ๆ จับตัวกันเป็นก้อนแข็งที่เรียกว่านิว โดยนิวทอนซิลเกิดขึ้นได้ทุกบริเวณของต่อมทอนซิล มีลักษณะเป็นก้อนสีเหลืองหรือสีขาวขนาดเท่ากับเมล็ดถั่ว โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายแต่อาจทำให้เกิดกลิ่นปาก เกิดการระคายเคือง เจ็บคอ ไอเรื้อรังหรือทำให้ต่อมทอนซิลบวม หรือเจ็บบริเวณหู ซึ่งเป็นผลจากการอักเสบของทางเดินประสาทร่วมระหว่างหูและต่อมทอนซิลได้ (ข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี ๒ (รังสิต))

๓. “แพ้อาหาร แพ้ฝุ่น รู้ได้อย่างไรว่า แพ้อะไร” โรคภูมิแพ้ / สารก่อภูมิแพ้ (Allergy) สารก่อภูมิแพ้ (Allergen) หมายถึงสารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาผิดปกติ จะมีอันตรายเฉพาะคนที่แพ้สารนั้นเท่านั้น ซึ่งอาการแพ้มีได้หลายแบบขึ้นอยู่กับชนิดของสารก่อภูมิแพ้และลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคล โดยแสดงอาการทางระบบผิวหนัง ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมกัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีหน้าที่จดจำสิ่งแปลกปลอม ที่จะเข้าสู่ร่างกายเราและสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นชนิดหนึ่ง ที่มีคุณสมบัติเป็นโปรตีนเรียกว่า ไอ-จี-อี (IgE) และเมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ (Allergen) เข้าไปอีก สารก่อภูมิแพ้จะเข้าจับ ไอ-จี-อี (IgE) ซึ่งอยู่บนเม็ดเลือดขาว ทำให้เม็ดเลือดขาวนั้นแตกออก และปล่อยสารชนิดหนึ่งเรียกว่า ฮิสตามีน (Histamine) ออกมา ส่งผลต่อเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้เกิดการอักเสบได้ เช่น ผิวหนัง ปอด จมูก ลำไส้ จะแสดงอาการ ลมพิษที่ผิวหนัง คัดจมูก แสบหน้าอก เนื่องจากหอบหืด บางรายอาจรุนแรงถึงกับเสียชีวิตได้ (Anaphylaxis shock)

การแพ้อาหารนั้นพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ การแพ้บางชนิดเกิดในวัยเด็ก แต่เมื่อโตขึ้นอาการแพ้จะหายไป เช่นการแพ้นมวัวและไข่ การแพ้อาหารบางชนิดอาจเกิดขึ้นในผู้ใหญ่เท่านั้น

อาการของคนที่ได้รับสารก่อภูมิแพ้ในร่างกายอาจทำให้มีอาการเหล่านี้อยู่เป็นประจำ ได้แก่ คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล จาม คันขนาน้ำตาไหล อาการลมพิษ ท้องร่วง อาเจียน หายใจถี่ๆ ไอแห้งๆ เรื้อรัง หายใจมีเสียงดังวี๊ดหรือเสียงผิดปกติ (ข้อมูลจาก : โรงพยาบาลเปาโล)

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย

๒๓๓๑-
๗๙๔๔

(นางสาวรัตนันติยา ชำแก้ว)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองคลัง

กลุ่มงบประมาณ.....
กลุ่มบัญชี.....
กลุ่มพัสดุ.....
กลุ่มการเงิน.....
กลุ่มแผนงาน.....

8 ส.ค. 2566

รู้จักดี “ผัก”

เสริมรัก (สุขภาพ)



สีเขียว
ผักบุ้ง

สร้าง
ภูมิคุ้มกันโรค

สีแดง
มะเขือเทศ

เพิ่ม
การเผาผลาญ

สีเหลือง
ฟักทอง

ชะลอ
ความเสื่อม
ของเซลล์

สีขาว
หัวไชเท้า

ลด
คอเลสเตอรอล

สีส้ม
แครอท

บำรุง
สายตา

สีม่วง
มะเขือม่วง

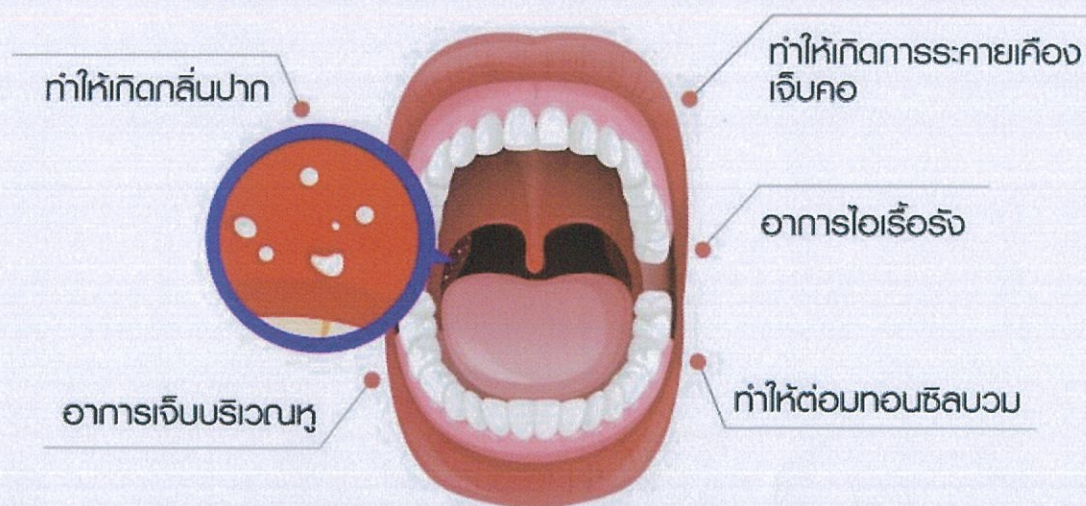
ต้าน
อนุมูลอิสระ

กินผัก-ผลไม้ 3 สัปดาห์/วัน สารอาหาร + สารพฤกษเคมี = สุขภาพดี สร้างภูมิคุ้มกัน
สสส. แนะนำให้กินผัก-ผลไม้ วันละ 400 กรัม ตามองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ข้อเสนอแนะ

นิ้วทอนซิล

ไม่อันตรายแต่ไม่ควรละเลย

มีลักษณะเป็นก้อนสีขาวหรือสีขาวขนาดเท่ากับเมล็ดถั่ว



การรักษา

01

อาการไม่รุนแรง

นิ้วมีขนาดเล็กสามารถกลืนก้อนน้ำเกลืออุ่น ๆ หรือใช้คอตกดองปิดกั้นลำคอช่วยย่อยออกได้

02

อาการรุนแรง

นิ้วมีขนาดปานกลางถึงใหญ่ อาจจะต้องทำการผ่าตัดต่อมน้ำลาย เพื่อกำจัดเนื้อเยื่อบริเวณที่มีนิ้วออกไป

วิธีป้องกัน



- ดูแลช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ บ้วนปากด้วยน้ำเกลือหรือน้ำยาบ้วนปาก วิธีนี้จะช่วยลดการก่อตัวของนิ้วและกลิ่นปาก
- ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการเกิดต่อมน้ำลายอักเสบ
- หากพบสิ่งผิดปกติของต่อมน้ำลายควรรีบเข้าพบแพทย์ ไม่ควรใช้เครื่องมือเอาออกเองอาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อหรือทำให้เลือดออกได้

สารก่อภูมิแพ้ ต่อระบบทางเดินหายใจ

ต้นไม้ผสม
(ต้นเบลาสิกา,
สนทะเล,
กระถินณรงค์,
ยูคาลิปตัส,
ต้นหลิว)



สนทะเล
กระถินณรงค์



ปาล์มน้ำมัน



หญ้าผสม



ไรฝุ่นผสม



แมลงสาบ
สายพันธุ์
เยอรมัน



สุนัข

ลิงแคท **ขน**
น้ำลายแมว

ริงแคท **ขน**
น้ำลายสุนัข

ขนนก



เยื่อผิวหนัง
เหา

เยื่อผิวหนัง
เหาบ้าน



เยื่อผิวหนัง
เหาแฮมสเตอร์



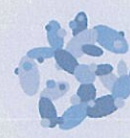
เยื่อผิวหนัง
กระต่าย



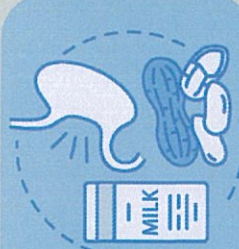
สปอร์
เชื้อรา

สปอร์
เชื้อรา

เพนนิซิลเลียม



ยีสต์
(แคนดิดา
อัลบิแคนส์)



อาหาร ที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้



ไข่ขาว



ไข่แดง



นมวัว



ข้าวสาลี



ข้าว



องุ่น



ไข่เหลือง



ถั่วลิสง



ถั่วชาซ



เนื้อปรุงสุก



เนื้อหมูปรุงสุก



เนื้อไก่



อาหารทะเล
เปลือกหอย



ปลากระพง



ปูทะเล
เปลือกหอย



กุ้ง



กุ้งมังกร



ปูม้า



ช็อคโกแลต



ผงชูรส