

สาร สารานุกรมสุขอนามัย



ใกล้ชิดชาวอุทัย ห่วงใยสุขภาพ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 16 เดือน เมษายน 2555

ผลิตโดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี เพื่อเผยแพร่ข่าวสารในแวดวงคนสุขภาพของจังหวัดอุทัยธานี

หมั่นดวงใจ
ปลอดภัย
ด้วยพระบารมี

อ่านต่อหน้า 3



10 เมนูที่น่าร้อน
10 เมนูอันตราย

อ่านต่อหน้า 3





ทุกทิศ ทัวอุทัย



เกษตรปลอดภัย เมื่อ 11 เมษายน 2555 ที่ สสจ.อุทัยธานี นายพูลสิทธิ์ ศีตีสาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี เป็นประธานการประชุมการพัฒนา รูปแบบการดำเนินงานดูแลสุขภาพเกษตรกรแบบครบวงจร ที่กระทรวงสาธารณสุข มอบให้จังหวัดอุทัยฯเป็นจังหวัดนำร่อง และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์จังหวัด



นพ.พูลสิทธิ์ ศีตีสาร นพ.สสจ.อุทัยธานี จัดพิธีทำบุญตักบาตร และรดน้ำขอพร ข้าราชการผู้เกษียณอายุ เพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสเทศกาลวันสงกรานต์ เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2555 ที่สสจ.อุทัยธานี พร้อมเผยแนวทางพัฒนาด้านต่างๆ ของสาธารณสุขจังหวัด ที่เป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบบูรณาการ(PCHA)



นพ.พูลสิทธิ์ ศีตีสาร นพ.สสจ.อุทัยธานี นำคณะตรวจความเสียหายของ รพ.สต.เขาปรูรี อ.ทัพทัน ที่ได้รับความเสียหายอย่างหนักจากเหตุการณ์เมื่อวันที่ 6 เมษายน เกิดพายุฤดูร้อนขึ้นในพื้นที่ และต่อมาได้เข้าตรวจสอบสถานที่เกิดเพลิงไหม้ที่ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์โรงพยาบาลบ้านไร่ เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข ซึ่งทั้งสองเหตุการณ์จะได้พิจารณาช่วยเหลือเฉพาะหน้าโดยด่วนต่อไป



รับมือน้ำท่วม ดินถล่ม เม.ย. ที่ สสจ.อุทัยธานี ผู้เกี่ยวข้องจากหน่วยงานต่างๆ ของจังหวัดอุทัยธานี ประชุมเตรียมความพร้อมการตอบโต้สภาวะฉุกเฉินต่อภัยต่างๆ ที่อาจเกิดในปี 2555 และกำหนดแผนปฏิบัติงานตามช่วงเวลาต่าง ๆ ของปี ตลอดจนการติดตามสถานการณ์ข่าวและประชาสัมพันธ์สู่ประชาชน



รพ.สต.บ่อทราย อ.สว่างอารมณ์ เข้ารับโล่เกียรติยศหน่วยงานที่ปฏิบัติงาน ควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามโครงการสนอง น้ำพระราชหฤทัยในหลวงทรงห่วงใยสุขภาพประชาชนดีเด่นระดับภาคเหนือ พร้อมจัดบูธแสดงผลงานที่ศูนย์ประชุมอิมแพคเมืองทองธานี ผ่านมาเมื่อเร็ว ๆ นี้



10 เมนูน้ำร้อน

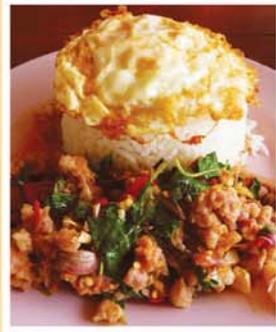
10 เมนูอันตราย

คุณหมอพลสิทธิ์ ศีตสาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี เปิดเผยว่า ในช่วงฤดูร้อนของปี มักมีการป่วยหรือการระบาดของโรคท้องร่วง ที่ก่อให้เกิด ความสูญเสียและอาจมีอันตรายถึงชีวิต โดยมีสาเหตุมาจากกรากินเป็นหลักทั้งอาหาร และน้ำ ดังนั้นจึงขอเสนอรายการอาหารมาทำทานพิจารณาทั้งเมนูน้ำร้อนที่ควรกิน และเมนูอันตรายควรหลีกเลี่ยง ดังนี้

เมนูน้ำร้อนชวนกิน

ให้กินขณะร้อนๆ ประจุกใหม่ๆ

1. ผัดซีอิ้วโอเมก้าสาม ใส่คะน้าช่วยลดไขมัน
2. กายจืดร้อนๆ
3. กายเตี้ยวน้ำมีคอลลาเจนไฟเบอร์
4. ข้าวสวยร้อนๆราดแกง
5. ผัดกะเพราไก่ใส่ไข่ดาว
6. ข้าวผัดใส่มะเขือเทศด้านอนุมูลอิสระ
7. ข้าวมันไก่ ซุปต้มฟัก น้ำจิ้มขิง
8. พริกกะปิปลาทุเรียนโอเมก้าสาม
9. ผัดไทยมีสารกาบา บำรุงสมอง
10. ข้าวเหนียวหมูปิ้งไร้มัน



เมนูอันตราย

1. ส้มตำปลาร้าไม่สุก ปูดองไม่สด
2. อาหารทะเลไม่สุก-ไม่สด
3. อาหารหมักดอง กะปิ ปลาร้า
4. อาหารประเภทขนมที่มักจะใส่ดินประสิว
5. ข้าวราดแกงเก่าข้ามคืน แกงเก่าใส่ถุงขาย
6. อาหารกระป๋องบูบับ ขึ้นสนิม หรือเปิดทิ้งไว้เกินสามชั่วโมง
7. ยาต่างๆ ที่ใช้วัตถุดิบไม่สดสะอาด
8. ลาบ ก้อยน้ำตก พล่า ที่ไม่สุก
9. ขนมสดปั้นด้วยมือ
10. สลัดผัก เพราะผักน้ำร้อนต้องระวังไปพยาธิทุกชนิด



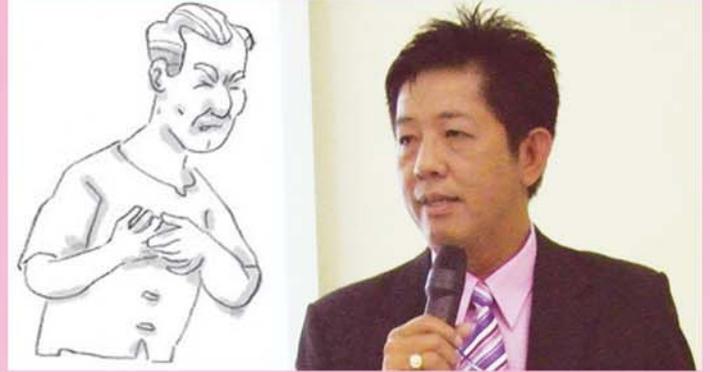
น้ำร้อนนี้การกินอยู่ของคนต้องมีความใส่ใจกันให้มากขึ้น เพราะหาก เผลอเรอ หรือละเลยกันจนเกิดเจ็บป่วยแล้ว ก็จะได้รับทุกขุทรมาน เสียเงินเสียทอง รักษา หรืออาจรุนแรงจนเสียชีวิตได้ ขอให้ 10 เมนูน้ำร้อน และ 10 เมนูอันตราย จึงเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะเตือนใจให้รู้ว่า หน้าตาของอาหารอะไรควร ไม่ควรแก่กรากิน และต้องย้ำกันอีกว่าการเลือกซื้ออาหารต้องใส่ใจฉลากด้วย ในเรื่องชนิดของอาหาร ส่วนประกอบ ผู้ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ เพราะนอกจากจะไม่คุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไปแล้ว คุณอาจได้รับพิษภัยเข้าสู่ตนโดยไม่รู้ตัว

น้ำดื่มก็สำคัญมากเพราะเป็นสิ่งสร้างร่างกายต้องการอย่างขาดไม่ได้ จึงต้อง ดื่มน้ำที่สะอาด ผ่านการปรับปรุงคุณภาพหรือฆ่าเชื้อแล้วอย่างเช่นน้ำประปา น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองจาก อ.ย. เชื่อว่าน้ำร้อนนี้หากคุณใส่ใจใน อาหารและน้ำมากขึ้นอีกสักหน่อย โรคท้องเดิน ท้องร่วง ท้องเสีย จะมาเล่นงานเรา ไม่ได้แน่



หมั่นดวงใจ

หมอดกภัยด้วยพระบารมี



นายแพทย์พลสิทธิ์ ศีตสาร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี กล่าวถึง นโยบายการพัฒนาระบบการรักษาผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เพื่อให้ผู้ป่วย รอดชีวิตสูงขึ้น โครงการ "10,000 ดวงใจ ปลอดภัยด้วยพระบารมี" เพื่อน้อมเกล้าฯน้อม กระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ประชาชนชาวไทย ได้เข้ารับบริการรักษาโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันที่มีมาตรฐานอย่างทั่วถึง และเป็นธรรม ผู้ป่วยที่มีปัญหากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือกล้ามเนื้อหัวใจ ตายเฉียบพลัน หรือที่เรียกว่า ฮาร์ต แอทแทค (Heart Attack) เป็นภาวะวิกฤตฉุกเฉิน ต้องได้รับการบริการอย่างเร็วที่สุด โดยสาเหตุที่หลอดเลือดแดงที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบ หรือตัน เกิดจากไขมันหรือเนื้อเยื่อไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดตีบลง พร้อมกับมีการร่อนหลุดของตะกรันดังกล่าวพร้อมกับมีลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือด ผู้ป่วย จะมีอาการเจ็บเค้นอกคล้ายถูกของแหลมแทง ใจสั่น เหงื่อออก เหนื่อยขณะออกแรง เป็นลม หมดสติ อาการจะเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และมีโอกาสเสียชีวิตทันทีประมาณ ร้อยละ 30-40

โดยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เป็นโรคที่รุนแรงที่ต้องได้รับการ วินิจฉัยที่รวดเร็ว เพื่อให้การรักษาโดยเร็วที่สุด โดยมี 3 วิธี ได้แก่

1. การให้ยาละลายหรือสลายลิ่มเลือด
2. การขยายหลอดเลือดแดงหัวใจด้วยบอลูนและใส่ขดลวดค้ำยัน
3. การผ่าตัดเบี่ยงทางเดินหลอดเลือด ซึ่งจะได้ผลดีถ้าผู้ป่วยได้รับการ

ดูแลรักษาภายใน 12 ชั่วโมงหลังมีอาการเจ็บหน้าอก โดยขณะนี้ได้จัดทำคู่มือการดูแลรักษา ผู้ป่วยส่งให้โรงพยาบาลในสังกัด ทุกระดับทั่วประเทศ เพื่อให้การปฏิบัติมีมาตรฐาน เดียวกันทุกแห่ง

โดยระบบการบริการตามโครงการนี้ มีเป้าหมาย คือ

1. เพื่อน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
2. ลดอัตราการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
3. ให้ผู้ป่วยเข้าถึงบริการด้วยการแพทย์ฉุกเฉิน หมายเลข 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง
4. เพิ่มสมรรถนะของสถานบริการระดับต่างๆ
5. พัฒนาแผนการให้บริการในรูปแบบของพวงบริการ จากระดับจังหวัดถึงระดับเขต
6. พัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรทางการแพทย์ให้สูงขึ้น



พิธีทำบุญ- ตักบาตร และรดน้ำขอพร

ข้าราชการผู้เกษียณอายุ เพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสสงกรานต์
เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2555 ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี



เล่าเรื่องด้วยภาพ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี มีกองร้องเงาชวนดอกไม้เครื่องประดับวิถีโคกภายในงานกาชาดอุทัยธานี ปี 2555 ตลอด 9 วัน ดูแลเรื่องอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประชาชน

