



สวัสดิ์ กุ่มงามสุภศึกษา ขอเสนอบทความ เรื่อง

ก้าวสู่ปีใหม่อย่างปลอดภัย แบ่งปันการใช้เส้นทางอย่างสุภาพ

ใกล้จะถึงการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่แล้ว ซึ่งในทุกปีที่น้องชาวไทยจะเดินทางกลับภูมิลำเนาจำนวนมาก ส่งผลให้การจราจรติดขัด และมีรายงานการเกิดอุบัติเหตุในช่วง 7 วันอันตราย ปีใหม่ 2560 (ถึงกลางประจวบ) จากข้อมูลผู้เสียชีวิตบนท้องถนน โดยศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ระบุว่า "ความยาว" เป็นสาเหตุอันดับแรก คิดเป็นร้อยละ 26.8 รองลงมาเป็นเรื่อง "ดื่ม-เมาขับ" ร้อยละ 14.9 อันดับสามช่วงรถติดหนึบจราจร ร้อยละ 14.7 และหม้อไหม้เป็นร้อยละ 5.7 นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่ผู้เกิดบน



ช่วงเทศกาลปีใหม่ 7 วันอันตราย

| | 4 ม.ค. 60 | สะสม 7 วัน |
|------------|-----------|------------|
| อุบัติเหตุ | 340 | 3,919 คน |
| บาดเจ็บ | 367 | 4,128 คน |
| เสียชีวิต | 52 | 478 คน |

Thai PBS

ถนนสายหลัก โดยร้อยละ 55.9 ถนนกรมทางหลวง ความยาวของกรมทางหลวงขนาด ร้อยละ 13.4 และถนน อบค./ชุมชน ร้อยละ 18.7 คนที่เสียชีวิตจะเป็นคนในพื้นที่เป็นอีก ร้อยละ 57 และมีคนเดินทาง เสียชีวิตถึงร้อยละ 8.9

จะเห็นว่าอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตบนถนน ส่วนใหญ่เกิดจากรถชน หรือใช้รถมันเอง ดังนั้นผู้ใช้รถจึงต้องพึงปฏิบัติในการขับรถให้ปลอดภัย ซึ่งจากข้อมูลของกรมบังคับการตำรวจทางหลวงมีข้อเสนอแนะอีกการขับรถปลอดภัยตลอดจนข้อควรปฏิบัติก่อนและระหว่างเดินทาง (ข้อมูลจากกรมประจวบ) เป็นความรู้ที่ควรนำไปปฏิบัติก่อนขึ้นรถทุกครั้ง

โดยในหลักการขับรถอย่างปลอดภัยนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ 5 ประการ หรืออีก 5 "ร" อันดับแรกเป็นเรื่องของ "รอบรู้เรื่องรถ" ซึ่งนักขับที่คิดจะขับรถเรื่องรถที่ขับจึงเป็นสิ่งสำคัญ หมั่นตรวจสอบรถก่อนออกเดินทาง ใจควรระวัง ตรวจสอบรถก่อนออกเดินทาง ใจควรระวัง ตรวจสอบรถก่อนออกเดินทาง

อันดับสอง "รอบรู้เรื่องรถ" เพราะทางแต่ละสายย่อมแตกต่างกัน โดยสภาพภูมิประเทศ และสภาพแวดล้อม อันเป็นเส้นทางไม่เคยไป ควรศึกษาจากแผนที่, คู่มือการซ่อม, วิทยุ หรือเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น กรมทางหลวง, ตำรวจท้องที่ ฯลฯ ที่สำคัญต้องสังเกตและปฏิบัติตามป้ายเครื่องหมายจราจร ขณะที่ รถที่ขับเป็น "วีธีขับรถ" ซึ่งการขับรถเป็นคือประสบการณ์ที่ขับเป็นอย่างเชี่ยวชาญ ไม่ท้อ ต้องรู้วิธีแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้โดยฉับพลัน และสามารถหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่ถนัดขึ้น โดยมีได้

คาดคิด เนื่องจากขาดความชำนาญ เช่น เบรกแตก หรือยางระเบิดจะทำอย่างไร? เป็นต้น อันดับสี่ "รอบรู้กฎจราจร" เป็นสิ่งที่จะต้องรอบรู้โดยกฎจราจรมิไว้ให้ผู้ใช้รถใช้ถนนประพฤติปฏิบัติในแนวเดียวกัน เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกแก่ผู้ขับขี่และผู้โดยสาร "รอบรู้กฎหมายในการขับรถ" การขับรถราชการในการขับเป็นสิ่งมีความสำคัญไม่น้อยในการใช้รถใช้ถนน นักขับจึงที่ควรแสดงความเป็นสุภาพเรียบร้อยอยู่เสมอ เห็นใจ และน่านใจ ให้ผู้อื่น คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการแสดงมารยาทที่ไม่สมควร

หลัก 5 "ร" กับการขับอย่างปลอดภัย

- รอบรู้เรื่อง "รถ"**
 - เครื่องยนต์
 - ห้ามล้อ
 - ยาง
 - มือบังคับล้อ
 - พวงมาลัย
 - ที่ปิดน้ำมัน
 - กระจกส่องหลัง
 - ไฟ
- รอบรู้เรื่องทาง**
- รอบรู้เรื่องวิธีขับรถ**
- รอบรู้เรื่องกฎจราจร**
- รอบรู้เรื่องมารยาทในการขับรถ**

info
กรมการขนส่งทางบก

ข้อควรปฏิบัติก่อนและระหว่างเดินทาง

ในการขับรถเดินทางไกลนั้น ข้อควรปฏิบัติคือเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่ก่อนเดินทาง และยังต้องเตรียมอุปกรณ์-อะไหล่ไว้เพื่อเกิดเหตุฉุกเฉินระหว่างเดินทาง จนถึงการเตรียมความพร้อมแบบทุกชนิด ก่อนเดินทางผู้ขับต้องพักผ่อนให้เพียงพอ นอนพักผ่อนคืนละ 7-8 ชั่วโมง ต้องมีคนที่ขับสลับเปลี่ยน หรือถ้าไม่มีต้องหาที่หยุดพักผ่อน อย่างเช่นเดินทางไกล ยาวๆ เพราะอาจจะหลับในเกิดอุบัติเหตุได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้มีคำแนะนำจาก อาจารย์สง่า คณาตงษ์ เอกชนุการ คณะกรรมการกำกับทิศทางแผนอาหารเพื่อสุขภาพ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์หลับใน โดยต้องหลีกเลี่ยงอาหาร 4 ประเภทของการหลับใน ได้แก่ นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง, รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ, ดื่มเหล้าก่อนขับรถ, กินยาแก้ปวด แก๊สแท้ หรือแก้หวัดก่อนขับรถ (สูตรรวมวิธีแก้ไขสถานการณ์หลับในประกอบ) นอกจากนี้ให้จอดรถพักทุก 150 กิโลเมตร เพื่อให้ร่างกายไม่เมื่อยล้าเกินไป เตรียมอาหารแก้แ้งระหว่างขับ ซึ่งผลไม้รสเปรี้ยวจะได้ผลดีที่สุดในการช่วยกระตุ้นประสาทให้สดชื่นได้ หรือเตรียมน้ำแข็งก้อนไว้ให้คนขับอมหรือดื่มน้ำ และการเปิดแอร์เปิดกระจกให้รู้สึกสดชื่นขึ้น แต่ถ้าหากไม่ไหวจริงๆ อย่างนั้นให้หาที่ปลอดภัยจอดรถนอนพัก 10-15 นาทีก่อนไปต่อ

ข้อควรปฏิบัติระหว่างเดินทาง

ต้องอย่าแสร้งในที่ลับขัง หรือห้ามแสร้ง ไม่ควรขับรถคนเดียวถึงขั้นในระหว่างวันจัด อย่างเช่นแข่งกันอย่างตึกคนอง หรือขับเร็วเกินกำหนด ควรให้สัญญาณไฟทุกครั้งในการหยุดรถ ขอทางแรมหรือเอี้ยวรถ ขณะขับรถสวนกันให้ไฟต่ำ ควรขับรถรักษาระยะ และปฏิบัติตามป้ายสัญญาณจราจรและป้ายเตือนต่างๆ

ทั้งหมดเป็นข้อควรระวัง... ในการขับรถทางไกลอย่างปลอดภัยในช่วงปีใหม่ ขอขอบคุณร่วมวันหยุดยาวต่างๆ ซึ่งหากทุกคนช่วยกันระมัดระวังและป้องกัน จะทำให้การเดินทางร่วมเทศกาลหยุดยาว ของเราปลอดภัยและมีความสุขยามท่องเที่ยว ได้นานอย่างมีความสุข และกลายเป็นร่วมวันหยุดที่มีแต่รอยยิ้มแห่งความสุข...



วิธีแก้ไขสถานการณ์คนขับหลับใน



- 1 เลี่ยงปัจจัยเสี่ยง 4 ประการ
 - นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง
 - รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
 - ดื่มเหล้าก่อนขับรถ
 - กินยาแก้ปวด แก๊สแท้ แก๊สเทียม ก่อนขับรถ
- 2 จอดรถพักทุก 150 กิโลเมตร เพื่อให้ร่างกายไม่เมื่อยล้าเกินไป
- 3 ผลไม้รสเปรี้ยว เพราะจะช่วยกระตุ้นประสาทให้สดชื่นได้
- 4 เตรียมน้ำแข็งก้อนไว้ ให้คนขับอมหรือดื่มน้ำ หรือเปิดแอร์เปิดกระจกให้รู้สึกสดชื่นขึ้น
- 5 หากไม่ไหวจริงๆ อย่าฝืน ให้หาที่ปลอดภัยจอดรถนอนพัก 10-15 นาที ก่อนไปต่อ

ที่มา : ทีมสุขภาพ สสส.
 แผนการลดการบาดเจ็บและเสียชีวิตบนท้องถนน
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดิ์กะ กลุ่มงานสุขภาพ ชลประทานบทความ เรื่อง

แนวคิดการรณรงค์วันเอดส์โลก 1 ธันวาคม 2560

“สิทธิสุขภาพ ปราศจากตีตรา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”

วันที่ 1 ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันเอดส์โลก (World AIDS Day) ซึ่งเป็นวาระสำคัญที่ทุกประเทศทั่วโลกมาร่วมกันรณรงค์สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเอดส์กว่า 3 ทศวรรษที่ผ่านมา การคิดเชื้อเอชไอวี นับว่าเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ และส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ โดยรวมต่อทุกประเทศทั่วโลก

สำหรับประเทศไทย จากการคาดการณ์จำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีในปลายปี พ.ศ.2560 มีผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีชีวิตอยู่ประมาณ 442,127 คน ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ประมาณ 5,801 คน เฉลี่ยวันละ 16 คน โดยมีผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยและรู้สถานะการติดเชื้อตนเองแล้วประมาณ 431,270 คน คิดเป็นร้อยละ 98 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้งหมด และมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่กำลังรับการรักษาคือยาต้านไวรัสอยู่ประมาณ 302,174 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการวินิจฉัยแล้ว

ปัจจุบันประเทศไทยได้แสดงเจตนารมณ์อย่างมุ่งมั่นที่จะยุติปัญหาเอดส์ (Ending AIDS) ภายในปี 2573 หรืออีก 13 ปีข้างหน้า โดยการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์แห่งชาติว่าด้วยการยุติปัญหาเอดส์ พ.ศ.2560-2573 โดยมีเป้าหมายหลัก 3 ประการ คือ ลดจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ให้เหลือปีละ ไม่เกิน 1,000 ราย ลดการเสียชีวิตในผู้ติดเชื้อเอชไอวีเหลือปีละ ไม่เกิน 4,000 ราย ลดการรังเกียจและการเลือกปฏิบัติอันเกี่ยวเนื่องจากเอชไอวี และเพศสภาพของร้อยละ 90 โดยมุ่งเน้นเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานมาตรการที่สำคัญ คือ ขยายและจัดชุดบริการทดสอบสถานการป้องกันและปรับพฤติกรรมเชิงรุก (Reach-Recruit-Test-Treat-Retain) ดำเนินมาตรการค้ำๆ เพื่อทำให้การตรวจการติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องปกติ (Normalize HIV) เครียมความพร้อมของทุกภาคส่วน ในการจัดการบริการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีแบบรู้ผลวันเดียว และรณรงค์ให้มีการตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีด้วยความสะดวกใจ ได้ฟรีปีละ 2 ครั้ง ทุกสิทธิการรักษา เร่งส่งเสริมมาตรการรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยยาต้านไวรัสชนิดใหม่ๆ ในทุกคนที่ตรวจพบเชื้อเอชไอวี ไม่จำกัดระดับ CD4 รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกินยาสม่ำเสมอยกระดับการดำเนินงานเพื่อลดปัญหาจากการรังเกียจ ตีตรา และเลือกปฏิบัติรวมทั้งพัฒนาและนำเทคโนโลยี และ/หรือรูปแบบบริการใหม่ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เช่น Pre-exposure prophylaxis (PrEP) มาเสริมในชุดบริการเพื่อเพิ่มการเข้าถึงประชากรและประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค ขอความร่วมมือหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกสังกัด กระทรวงสาธารณสุข ทั้งภาครัฐและเอกชน ร่วมจัดกิจกรรมงานรณรงค์เนื่องในวันเอดส์โลกพร้อมกันทั่วประเทศ ในวันที่ 1 ธันวาคม 2560 ภายใต้แนวคิดของโครงการเอดส์แห่งสหประชาชาติ (UNAIDS) *“Right to health”* **“สิทธิสุขภาพ ปราศจากตีตรา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”** โดยขอเชิญชวนประชาชนทุกพื้นที่ ประเมินว่าตนเองมี โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี เข้ารับบริการให้คำปรึกษาและตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง ได้ฟรี



ที่มาของข้อมูล : สำนักงานโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ค้นหาคณะที่ปรึกษา : นายวิรุฒ รัตนธรรม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขภาพ ชลประทาน โรงพยาบาลชลบุรี
พิมพ์โดย : กลุ่มประวัฑ์ โพรเซ็อง ฝ่ายสำนักงานธุรการ กลุ่มงานสุขภาพ ชลประทาน โรงพยาบาลชลบุรี

ไขข้อข้องใจ HIV กับ AIDS ตอนแล้วหันกันอย่างไร



HIV คือ ไวรัสนี้ชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิด โรคนออดส์ ผู้ติดเชื้อ HIV

- ❖ คือคนที่ได้รับเชื้อ แต่ไม่มีโรคนออดส์
- ❖ ผู้ติดเชื้อบางรายอาจจะ ไม่ได้เป็นเอดส์
- ❖ บางคนจะ ไม่แสดงอาการออกมา
- ❖ สามารถใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างปกติ



การกักกันยาของผู้ติดเชื้อ HIV...

- ❖ ครบกินยาตรงตามเวลาทุกวัน
- ❖ ทานห่างกัน 12 ชั่วโมง



การกำหนดเวลาการกินยาให้ตรงเวลา เพราะมีผลต่อการทำลายของเชื้อไวรัส ถ้ากินยาอย่างสม่ำเสมอจะอยู่ได้นานพอๆ กับคนปกติ คนที่จะเป็น โรคนออดส์ก็ต่อเมื่อมีภูมิคุ้มกันต่ำ หาได้จากค่า CD4 (CD4 คือ การตรวจเลือดเพื่อนับจำนวนของเม็ดเลือดขาว)



AIDS คือ โรคนภูมิคุ้มกันบกพร่องที่เกิดจากเชื้อ HIV

ผู้ป่วยโรคนออดส์ คือ ผู้ที่ติดเชื้อ HIV ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกัน ในร่างกายต่ำลงกว่าปกติ เมื่อค่า HIV ต่ำลง ทำให้เชื้อโรคเข้าทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดโรคนออดส์

- ❖ โรคนออดส์
- ❖ โรคนออดส์
- ❖ โรคนออดส์

เม็ดเลือดขาวน้อยลง จนไม่สามารถต้านทานโรคได้ โรคนออดส์สามารถรักษาได้ แต่ไม่หายขาด จะเป็นเพียงผู้ติดเชื้อ โดยการรักษาด้วยยาต้านไวรัส เพื่อทำให้ค่า CD4 เพิ่มขึ้น

เชื้อไวรัส HIV ติดต่อกันได้ทาง...

1. ทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 80 ของผู้ติดเชื้อ
2. แพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกหากตั้งครรภ์แล้วไม่ได้รับการดูแลอย่างดี แพร่ไปยังลูก ได้ ร้อยละ 30
3. ทางเลือด การให้เข็มฉีดยาร่วมกัน



เชื้อไวรัส HIV ไม่สามารถแพร่ได้จาก...

1. ไอ / จาม / อ่อน้ำลาย
2. หายใจ
3. แผลง เช่น สุนัข
4. รับประทานอาหารร่วมกัน



“เมื่อรู้ถึงความแตกต่าง เราก็จะเข้าใจพวกมันมากขึ้น”



สวัสดิ์ทีละ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนชวนบทความ เรื่อง

อย่าเสี่ยง เช็คอาการ F.A.S.T ไม่งั้นมีสิทธิ์ อัมพาต!!

อัมพาต หรือโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ และกำลังคุกคามทั้งไทยและทั่วโลก

นพ. สุวรรณชัย วัฒนาอึ้งเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า อัมพาตหรือโรคหลอดเลือดสมอง

ทำให้เสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ และกำลังคุกคามทั้งไทยและทั่วโลก พบมีผู้เสียชีวิตมากกว่า โรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือด 2 เท่า สัญญาณเตือนได้แก่ “F.A.S.T”

“F.A.S.T” คืออะไร??

F (Face) ใบหน้าอ่อนแรง เวลาอึ้งมุมปากข้างหนึ่งจะตก

A (Arm) แขนหรือขาอ่อนแรง ยกไม่ขึ้นหนึ่งข้าง

S (Speech) พูดลำบาก ไม่ชัด มีปัญหาในการพูด

T (Time) หากมีอาการข้างต้นให้รีบ ไปโรงพยาบาลทันทีภายใน 3 ชั่วโมง เพื่อรักษาและฟื้นฟูให้ได้กลับมาเป็นปกติมากที่สุด

ถ้ามีปัญหาโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน มีอาการตามสัญญาณเตือนข้างต้นให้รีบปรึกษาแพทย์



ปาดเจ็บ ป่วยฉุกเฉิน 1669

ที่มาของข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ

ต้นแบบและเรียบเรียงโดย : นางสาวศิริวรรณ เต็มธนา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

ติดต่อ : กัญประวีร์ โพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่งานธุรการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

คุณกำลังเป็น มนุษย์ NCDs หรือเปล่า ?



“ออกห่างกลุ่มโรค NCDs เริ่มต้นที่การเปลี่ยนพฤติกรรม”