



## 😊 ข่าวสารด้านสุขภาพ 😊

สภาพอากาศบ้านเราในปัจจุบันค่อนข้างแปรปรวนมากขึ้น ในปีนี้ถือว่าหนาวมากที่สุด เป็นประวัติการณ์เลยทีเดียว สภาพร่างกายหลายๆท่านปรับตัวไม่ได้ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยฉับพลัน โดยเฉพาะใน 3 กลุ่มเสี่ยง คือ 1.กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 2.กลุ่มสูงอายุ 65 ปีขึ้นไป และ 3.กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต และโลหิตจาง เป็นต้น เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป

ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองในสภาพอากาศแบบนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดูแลร่างกายอย่างไรให้อบอุ่น แข็งแรงอยู่เสมอ ช่วงข่าวสารด้านสุขภาพจึงขอเอาโรคที่พบบ่อยๆ วิธีการดูแลตนเอง การดูแลรักษา และวิธีการป้องกันตัวเอง ไม่ให้เกิดโรคที่มากับภัยหนาวนี้มาฝากทุกท่านค่ะ

### โรคไข้หวัด (Common Cold)

**อาการ :** ไข้หวัดธรรมดาจะมีอาการคล้ายๆ ไข้หวัดใหญ่ได้ แต่ข้อแตกต่างก็คือไข้หวัดธรรมดาจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม คันคอเป็นอาการเด่น ไม่ค่อยมีอาการไข้และปวดกล้ามเนื้อ ไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีหลายสายพันธุ์เกินกว่า 100 ชนิด ดังนั้นจึงทำให้เกิดอาการหนักเบาต่างกันไป บางคนในผู้ใหญ่เป็นไข้หวัดปีละ 2-4 ครั้ง ในเด็กอาจเกิดปีละ 6-12 ครั้ง



**การดูแลรักษา :** ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคหวัด อย่างไรก็ตามสิ่งที่สามารถทำได้ คือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เท่านั้นที่ปลอดภัยจากโรคหวัดได้

### โรคปอดบวม (Pneumonia)



**หมายถึง :** ภาวะปอดเกิดการอักเสบ ที่อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ซึ่งในสภาวะที่ผิดปกติ อาจเกิดจากเชื้อราและพยาธิ เมื่อเป็นปอดบวม จะมีหนองและสารน้ำอย่างอื่นในถุงลม พื้นที่ถุงลมปอดลดลง ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจนได้ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน และอาจถึงแก่ชีวิตได้ เราพบว่า มีผู้เสียชีวิตจากภาวะปอดบวมเพิ่มขึ้น ซึ่งมักพบในวัยเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

**สาเหตุ :** จากเชื้อโรคต่างๆที่เข้าสู่ร่างกายเมื่อร่างกายมีภาวะที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ นอกจากนี้คนที่อายุมาก ขาดอาหาร เป็นเบาหวาน มีการอักเสบระบบทางเดินหายใจ สำลักน้ำลาย/เสมหะ/เศษอาหาร ก็ทำให้เกิดปอดอักเสบได้ง่าย ติดต่อกันได้จากการไอ หรือจามของผู้ป่วย บางรายอาจได้จากการกินน้ำแก้วเดียวกันหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน หลังจากได้รับเชื้ออาจเกิดอาการใน 1-3 วัน



**อาการ :** ผู้ป่วยบางรายอาจจะมีอาการน้ำมูกไหลนำมาก่อน บางรายเริ่มด้วยไข้สูง หนาวสั่น หอบเหนื่อย อาจมีอาการเจ็บหน้าอก ตำแหน่งที่เจ็บมักตรงกับบริเวณที่อักเสบ อาการไอในระยะแรกมีลักษณะไอแห้งๆ แต่ระยะต่อมาจะมีจำนวนเสมหะเพิ่ม

มากขึ้น เสมอหน้าเหินหว บางรายพบมีอาการแทรกซ้อนเช่น มีน้ำหรือหนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแตก บางรายพบมีหัวใจวายเฉียบพลันทำให้เสียชีวิตได้ง่าย

### จะดูแลตัวเองอย่างไร...ให้ปลอดภัยจากความหนาว !!!...



การรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้คุณพร้อมสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว

- ☑ ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ
- ☑ ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น ใส่เสื้อผ้าหนาๆ หากอยู่ในที่ที่หนาวมากควรสวม

หมวก เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

☑ ระวัง !! **ไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว** เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาท ทำให้มีอาการง่วงซึมเร็ว และอาจหมดสติ โดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

☑ ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก เพราะอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้

☑ ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อผ้าคลุมศีรษะเด็กก่อนจนหมด

☑ พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น ใส่เสื้อผ้าที่หนาๆ หากอยู่ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวก เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

☑ การอาบน้ำอาจไม่จำเป็นต้องอาบน้ำวันละสองครั้งตามปกติ และไม่ควรรอบน้ำนาน ๆ

☑ ไม่ควรรอบน้ำอุ่นจัดจนเกินไป โดยเฉพาะการล้างหน้า เพราะจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป

☑ ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำ ขณะที่ตัวยังหมาด ๆ จะช่วยป้องกันผิวแห้ง แตก ลอก ในฤดูหนาวได้ และควรทาให้ทั่วร่างกาย



### 😊 เรื่องเล่าที่ดี...มีมาฝาก 😊

*เชิญมาวิ่งฝ่าหมอก...ผยองลมหนาว*

*กระซิบรักอ่อนสาวชาวเวียงสา*

*ชมวิถีวัฒนธรรมงดงามตา*

*วิ่งฝ่าหนาวธาราเบิกบานใจ*

*มาวิ่งไล่จับหมอกแล้วผยองเจ้า*

*จารึกเป็นเรื่องเล่าอารมณีนว*

*ประทับใจคำหนึ่งครั้งหนึ่งใจ*

*ประทับใจเวียงสาเมื่อมาเยือน*



กิจกรรมใหญ่อีกกิจกรรมหนึ่งของช่วงต้นปี 2559 “ฝ่าหมอก หยอดหนาว เดิน-วิ่งเวียงสามินิมารารอนครั้งที่ 1” ที่ทุกภาคส่วนในอำเภอเวียงสา ร่วมใจกันทำให้กิจกรรมนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โดยมีท่านนิวัฒน์ งามธนะ นายอำเภอเวียงสาประธานกรรมการจัดงานให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน นายแพทย์กฤตพงษ์ โรจนวิภาต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวียงสา ประธานคณะกรรมการดำเนินการแข่งขันเป็นผู้กล่าวรายงาน วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมนี้เพื่อ... 1.) ให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ดีแก่พี่น้องประชาชนด้วยการออกกำลังกาย 2.) ส่งเสริมการท่องเที่ยวทางธรรมชาติของเมืองเวียงสาให้คนเวียงสาได้ดูแลและรักถิ่นฐานบ้านเกิด และ 3.) นำรายได้จากการจำหน่ายบัตรเดิน-วิ่งและจากการบริจาคสมทบเข้ากองทุนศูนย์อุปกรณ์ดูแลผู้ป่วยต่อเนื่อง ผู้พิการ ติดบ้าน ติดเตียง อำเภอเวียงสาต่อไป



ขอขอบคุณเทศบาลตำบลเวียงสา นำโดยท่านนายกวิโรจน์ หვნันทอกและทีมงาน ที่สนับสนุนด้านสถานที่จัดงาน ประดับสถานที่อย่างสวยงามและยิ่งใหญ่ ขอขอบคุณทุกภาคส่วนราชการ ท้องถิ่น กำนันผู้ใหญ่บ้าน ครู-นักเรียน บริษัทเอกชน ห้างร้านต่างๆ เครือข่ายสาธารณสุขขอ.เวียงสา และพี่น้องประชาชนอำเภอเวียงสาและอำเภอใกล้เคียงที่มาร่วมใจกันสร้างพลัง ร่วมกันเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่อผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียงได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต ขอบุญกุศลที่ทุกท่านร่วมกันครั้งนี้ ส่งให้ท่านมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง มีความมั่นคงในชีวิตตลอดไป ขอถ่ายภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรมมาให้ชมกันบางส่วน และสามารถติดตามชมภาพกิจกรรมเหล่านี้ได้ที่ <https://www.facebook.com/wiangsahospital>



### ภาพบรรยากาศก่อน ฝ่าหมอก หยอกหนาว



- ❁ ช่วงเตรียมงานโดยคณะกรรมการดำเนินงานทุกทีมที่มาจากทุกภาคส่วน การเตรียมงานครั้งนี้ใช้เวลาเพียง 2 เดือนในการขับเคลื่อนกิจกรรมดังกล่าว ร่วมด้วยช่วยกันด้วยหัวใจจริงๆค่ะ
- ❁ ช่วงทีมพบปะผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อการกุศลนี้ ได้รับการสนับสนุนจากบริษัทเอกชน ห้างร้านและประชาชนผู้มีจิตศรัทธาเป็นจำนวนมาก
- ❁ การประชาสัมพันธ์ช่วงโค้งสุดท้าย โดย นพ.กฤตพงษ์ (คุณหมอปอนด์) เช่นประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย รายการวิทยุ สวท.น่านและน่านล้านนา(เวียงสา) ได้รับความสนใจจากพี่น้องประชาชนเป็นจำนวนมาก
- ❁ เปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น. ณ ทำน้าบ้านปากกล้วย โดยทีมจำหน่ายบัตรและลงทะเบียน มีประชาชนที่สนใจเข้าร่วมมาลงทะเบียนจำนวนมาก และมีผู้ใจบุญนำเงินมาสมทบเข้ากองทุน ณ ที่นี้ด้วย จนต้องขยายเวลาลงทะเบียนถึง 19.00 น.



### ภาพบรรยากาศสุดประทับใจ “เดิน-วิ่ง ฝ่าหมอก หยอกหนาว ครั้งที่ 1”

- ❁ 04.30 -06.10 น. ลงทะเบียนเดิน-วิ่งต่อ ผู้คนล้นหลามเกินคาดหมาย จนใบสมัครหมดต้องกรอกใบไปเปล่า
- ❁ 06.00-06.10 น. มาอบอุ่นร่างกายกันก่อนเดิน-วิ่ง ฝ่าหมอก หยอกหนาว
- ❁ 06.30 -07.00 น. ท่านนายอำเภอเวียงสาประธานพิธีกล่าวเปิดงานอย่างเป็นทางการ พร้อมลั่นฆ้องชัย หลังจากนั้นจึงทยอยปล่อยตัวทีมเดิน-วิ่งเข้าสู่บรรยากาศฝ่าหมอก แล้วหยอกหนาว ตามเส้นทางที่กำหนดไว้
- ❁ 08.30 -09.30 น. เข้าสู่พิธีมอบถ้วยรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศที่ 1,2,3 มอบใบเกียรติบัตรแก่ผู้สนับสนุน และจ้บรางวัลทางบัตรมอบของขวัญก่อนกลับบ้านด้วยลมหนาว ขอขอบพระคุณท่านนายอำเภอเวียงสา คณะทำงานฝ่าหมอกหยอกหนาวทุกทีม และพี่น้องประชาชนทุกท่านที่ให้ความร่วมแรงร่วมใจทำให้กิจกรรมสำเร็จไปด้วยดี หากมีอันใดที่ผิดพลาดไป ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ ปีน้าพบกันใหม่ เราจะพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น เพื่อความสุขและสุขภาพดีของพี่น้องประชาชนต่อไป





## ★ --- **รายนามผู้สนับสนุนกิจกรรม ฟ้ามอก หยกทหนาว**

เนื่องจากยังอยู่ในช่วงการรวบรวมเงินจำหน่ายบัตรที่กำลังดำเนินการรวบรวมจากหลายๆภาคส่วน หลังเสร็จกิจกรรม วารสารฉบับนี้จึงขอยอายนำรายนามผู้สนับสนุนกิจกรรมเดิน-วิ่ง เวียงสามนิมาราธอนครั้งที่ ๑ มารายงานให้ทราบส่วนหนึ่งก่อนนะคะ และจะนำมาแจ้งเพิ่มเติมให้อีกในฉบับเดือนมีนาคมต่อไป ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มองเห็นคุณค่าของการร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงให้ได้รับโอกาสในการดูแลคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ขอบุญกุศลที่ได้กระทำร่วมกันนี้ จงดลบันดาลให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง เจริญก้าวหน้าทุกประการ เทอญ.



รายนามผู้บริจาค	จำนวนเงิน	รายนามผู้บริจาค	จำนวนเงิน
1. บริษัทแพร่ธำรงวิทย์ จำกัด	30,000 บาท	2. บริษัทน่านฮอนด้าคาร์ส จำกัด	10,000 บาท
3. หจก.อีชูชุน่าน (1989) บริจาคพร้อมป้ายประชาสัมพันธ์งานเดิน-วิ่ง	15,000 บาท	4. ร้านไม่งามการเกษตร (คุณพ่อจ่านงค์ - คุณแม่บุญมี ทิพย์ปัญญา)	10,000 บาท
5. คุณหย่างเพ็ญ สีสลาเรืองแสง	10,000 บาท	6. หจก.ไปโอเมดิชชาติ (สาขาน่าน)	5,000 บาท
7. ภูริโฮม รีสอร์ท อ.เวียงสา และฮอมคอฟฟี่	5,000 บาท	8. ห้างหุ้นส่วนจำกัดโตโยต่าน่าน (และน้ำดื่ม)	12,500 บาท
9. ร้านจิวารค้า	10,000 บาท	10.คุณธีระ ปัญญาอินทร์	10,000 บาท
11.หจก. ชัยมิตรกิจเกษตร	10,000 บาท	12.ร้านนิวส์สมโภชน์อะไหล่	10,000 บาท
13.หจก. โจงาม	10,000 บาท	14.บริษัท ไฟฟ้าหงสา จำกัด	10,000 บาท
15.ร้านสาเซ็นเตอร์และหจก.เอกภพลิสซิ่ง	5,000 บาท	16.โรงน้ำแข็งวัฒนาพาณิชย์ (น่าน)	5,000 บาท
17.ร้านเพื่อนเกษตร( กำนันทวี วิชาเหล็ก)	5,000 บาท	18.ห้างทองนิมพรธรณ (น่าน)	5,000 บาท
19.บริษัท เอไอเอ สาขาเวียงสา	5,000 บาท	20.คลินิกหมอสุรเดช เวชกรรม	5,000 บาท
21.โรงเรียนก่าวไทยบริหารศาสตร์(น่านรพ.น่าน)	5,000 บาท	22.บริษัทไทยประกันชีวิต น่าน	5,000 บาท
23.ร้านสมโภชน์อะไหล่	5,000 บาท	24.ปั้มน้ำมัน เซลล์ เวียงสา	5,000 บาท
25.ร้านน้ำดื่มยินดี	5,000 บาท	26.ร้านรุ่งแสงไลท์ติ้ง	5,000 บาท
27.คลินิกหมอวสันต์	5,000 บาท	28.ร้านพรดา	5,000 บาท
29.ห้างหุ้นส่วนจำกัดสกุลเกษตรลิสซิ่ง	5,000 บาท	30.ร้าน น. ไพศาลกมล	5,000 บาท
31.ร้านเล่าเอี่ยมฮั่ว(คุณปรีชา จามิกรานนท์)	5,000 บาท	32.ร้านวิทยากรช่างและเวียงสาโฆษณา	5,000 บาท
33.บริษัทมิตรชูคูอาริยะ น่าน	5,000 บาท	34.ร้านฝ้ายเงิน(OTOP น่าน)	3,000 บาท
35.หจก.น่านศิลาทอง	3,000 บาท	36.ร้านรวมมิตรสรรพลินค้า	5,000 บาท
37.ร้านโชคชัยฟ้าใหม่	1,000 บาท	38.องค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน	3,000 บาท
39.ทพญ.ประภาพร คำหว่าง	2,000 บาท	40.นายธัญวัฒน์ กาบคำ	5,000 บาท
41.ร้านศรีเสริมการค้า	10,000 บาท	42.เทศบาลตำบลเวียงสา	5,000 บาท
43.ทพญ.วริยา เสนาะเสียง	5,000 บาท	44.คุณชาญยุทธ พวงคำหยาด	5,000 บาท
45.คุณปรากฏ ประสิทธิ์วิฑูศักดิ์	3,000 บาท	46.อ.พีระ ฉิมคง และคณะ(รร.เตรียมอุดม)	10,000 บาท
47.คุณพจนีย์ สงวนไชยไผ่วงศ์	11,132 บาท	48.หจก.อภีร์กัษมอเตอร์	5,000 บาท
49.คุณสุจินดา สุภาพ	3,000 บาท	50.ชมรมผู้สูงอายุ อ.เวียงสา	33,300 บาท
51.รร.บ้านบ่อหอย	4,900 บาท	52.อบต.น้ำบัว	10,000 บาท
53.เทศบาล ต.ซึ้ง	5,750 บาท	54.รร.तालชุมพิทยาคม	12,600 บาท
55.โรงเรียนสา	50,000 บาท	56.อบต.อ่ายนาไลย	4,750 บาท
57.ธนาคารกสิกรไทย(น้ำดื่มในงาน)	500 ขวด	58.บริษัทนิมซีเส็งลิสซิ่ง จำกัด (น้ำดื่มในงาน)	500 ขวด
59.ธนาคารออมสิน สาขาเวียงสา (น้ำดื่มในงาน)	500 ขวด	60.ธกส. สาขาเวียงสา -น้ำดื่มในงาน	500 ขวด
		-สลากออมทรัพย์ ธกส.	10 ใบ