



สารจาก นายก อบจ.ร.อ.

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด มีความ
ปรารถนาให้พี่น้องชาวจังหวัดร้อยเอ็ด มีสุขภาพที่แข็งแรง
ปราศจากโรคภัย

“โครงการ อบจ.พบประชาชน” เป็นกิจกรรมที่องค์การ
บริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ดดำเนินการเพื่อการมีส่วนร่วม
ของประชาชนในการจัดบริการสาธารณะ โดยมีโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลคอยดูแล ไกล่บ้าน ไกล่ใจ ให้บริการ
ทุกรูปแบบทั้งส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู ดังคำพูดที่ว่า

“อบจ.ร้อยเอ็ด เคียงข้างประชาชน”
ฮักแพง เบื้องแก้วกัน

เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



โครงการ/รูปแบบ

โครงการ อบจ.พบประชาชน โดยกองสาธารณสุข
ร่วมกับ รพ.สต.ในพื้นที่

ดำเนินการดังนี้

1. เพื่อให้คำแนะนำ ตรวจสอบสุขภาพ รักษา เบื้องต้น
ส่งต่อกรณีตรวจพบภาวะผิดปกติหรือภาวะเจ็บป่วย
2. เพื่อยกกระตุ้น ส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่เกิดการตื่นตัว
และตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ
และป้องกันโรคเบื้องต้น
3. เพื่อให้ความรู้โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และโรคอุบัติใหม่
ให้กับประชาชนในพื้นที่



เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

และสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี

บริการสุขภาพปฐมภูมิ

1 ระบบสุขภาพปฐมภูมิ

กลไกและกระบวนการในการประสานความร่วมมือเพื่อจัดบริการสุขภาพปฐมภูมิ โดยการมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชนและภาคประชาชน รวมทั้งการส่งต่อผู้รับบริการและการเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างหน่วยบริการทั้งระดับปฐมภูมิ ทติยภูมิ และตติยภูมิ

2 บริการสุขภาพปฐมภูมิ

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มุ่งหมายดูแลสุขภาพของบุคคลในเขตพื้นที่รับผิดชอบในลักษณะองค์รวม ตั้งแต่แรกต่อเนืองและผสมผสาน ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมโรค การป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัยโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยหน่วยบริการปฐมภูมิหรือเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิที่ประกอบด้วยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวและคณะผู้ให้บริการสุขภาพปฐมภูมิ รวมทั้งเชื่อมโยงกับครอบครัวชุมชน และบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขระดับทุติยภูมิและตติยภูมิ

3 หน่วยบริการ

- 1) สถานพยาบาลที่ดำเนินการโดยกระทรวง ทบวง กรม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ สถาบันการศึกษาของรัฐ หน่วยงานอื่นของรัฐ และสภาวิชาชีพ
- 2) สถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล
- 3) หน่วยบริการตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- 4) หน่วยบริการอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

4 หน่วยบริการปฐมภูมิ

หน่วยบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนเพื่อให้บริการสุขภาพปฐมภูมิ ตามพระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. 2562

เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



5

เครือข่าย
หน่วยบริการ
ปฐมภูมิ

หน่วยบริการปฐมภูมิหรือหน่วยบริการที่รวมตัวกันและขึ้นทะเบียน
เป็นเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิ เพื่อให้บริการสุขภาพปฐมภูมิ
ตามพระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. 2562

6

หน่วยบริการ
และ
หน่วยบริการ
ปฐมภูมิ
และเครือข่าย
หน่วยบริการ
ปฐมภูมิ

- **หน่วยบริการ** เป็นสถานบริการที่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและมีสิทธิรับบริการสาธารณสุขตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- **หน่วยบริการปฐมภูมิและเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิ** เป็นหน่วยบริการที่ขึ้นทะเบียนไว้ตามกฎหมายพระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พ.ศ. 2562 และมีแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่ดูแลประชาชนให้ได้รับบริการสุขภาพปฐมภูมิ ตามที่กำหนด ดังนี้
 1. บริการสุขภาพแบบองค์รวม
 2. บริการสุขภาพตั้งแต่แรก
 3. บริการสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
 4. การดูแลสุขภาพของบุคคลแบบผสมผสาน
 5. การบริการข้อมูลด้านสุขภาพและคำปรึกษาด้านสุขภาพแก่บุคคลในบัญชีรายชื่อ
 6. การส่งเสริมให้ประชาชนมีศักยภาพและมีความรู้ในการจัดการสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว
 7. การส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนและภาคเครือข่าย

7

มาตรการควบคุม
คุณภาพและ
มาตรฐานในการ
ให้บริการสุขภาพ
ปฐมภูมิ

แนวปฏิบัติในการดำเนินงานและจัดการคุณภาพบริการของ
หน่วยบริการปฐมภูมิและเครือข่ายหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ

เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



โรคอ้วน

โรคอ้วน (Obesity) หมายถึง สภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติ ซึ่งอาจจะทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ

1. ความอ้วนเกิดจาก นิสัยการบริโภคที่ได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการใช้, ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ, กรรมพันธุ์, ความผิดปกติด้านจิตใจ เช่น บางครั้งซึมเศร้า แล้วรับประทานอาหารมากขึ้น การดำเนินชีวิตที่สะดวกสบาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลง ขาดการออกกำลังกาย

2. อันตรายจากโรคอ้วน โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน มักพบควบคู่กับโรคอ้วนเสมอ โรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเยื่อหุ้มสมอง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม ในผู้หญิง และมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย โรคนี้วในถุงน้ำดี กรดยูริกในเลือดสูง และโรคเกาต์ โรคข้อกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น อากาศนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

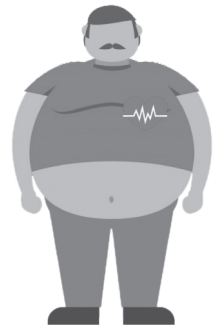
3. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

$$= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

$$= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

จากนั้นนำค่าดัชนีมวลกายมาแปลผล ดังนี้

- ต่ำกว่า 18.5 หมายความว่า ผอม
- 18.5 – 22.9 ” น้ำหนักปกติ
- 23.0 – 24.9 ” น้ำหนักเกิน
- 24.0 – 30 ” อ้วน
- 30 ขึ้นไป ” อ้วนมาก



4. เกณฑ์การวัดรอบเอว คือ วัดในท่ายืน ขณะที่ยายใจออกจนสุดสายวัดขนานกับพื้น รัศมีกำลังพอดีไม่แน่นหรือหลวมเกินไป หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร ชายควรมีน้อยกว่า 90 ซม. หญิงควรมีน้อยกว่า 80 ซม.

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ค่าความดันโลหิตตัวบนเท่ากับหรือสูงกว่า 130 มิลลิเมตรปรอท ค่าความดันโลหิตตัวล่างเท่ากับหรือสูงกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถ้าเป็นอยู่โดยไม่ได้รับการป้องกัน รักษา อาจเป็นเหตุให้หลอดเลือดแดงหนา และแข็งตัว จนตีบและอุดตันได้ง่าย และเกิดภาวะสมองขาดเลือดทำให้เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม และไตวายในที่สุด



สาเหตุ

1. พวกที่หาสาเหตุได้ เช่น จากโรคไตอักเสบ เส้นเลือดแดงตีบ ครรภ์เป็นพิษ ไขมันในเลือดสูง
2. พวกที่หาสาเหตุไม่พบ จากนิสัยการกิน เช่น ทานอาหารรสเค็มจัดหวานจัดเกินไป



อาการ

ได้แก่ อาการมึนงง ตาพร่ามัว ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย ซึ่งมักจะปวดตอนนอน เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย บางรายเลือดกำเดาออกบ่อย บางรายยังไม่มีอาการเนื่องจากเริ่มเป็นโรคในระยะแรก ดังนั้น ท่านที่อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง





วิธีป้องกันและรักษา

1. ควบคุมร่างกายไม่ให้อ้วน หรือถ้าอ้วนอยู่แล้ว ก็ควรลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. กินอาหารที่มีรสเค็มให้น้อยลง งดของดองเค็มทุกชนิด เช่น ปลาเค็ม ปูเค็ม ไข่เค็ม
3. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ คือ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที ติดต่อกัน
4. นอนหลับให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง
5. ปรับวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความเครียดน้อยลง
6. งดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ควรรับประทานอาหารและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตสูงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้

โรคเบาหวาน



โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูง

สาเหตุ เกิดจากตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือร่างกายมีความต้องการการทำงานของอินซูลิน คือ มีการหลั่งอินซูลินมาก แต่ไม่สามารถทำให้น้ำตาลในเลือด อยู่ในระดับปกติได้ ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ สำหรับบุคคลทั่วไปคือ 70 - 100 มก./ดล.

อาการเตือนของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เหนื่อย อ่อนเพลีย ผิวหนังแห้ง และคัน มีความรู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น แผลหายช้า กระหายน้ำบ่อย ครั่นเนื้อ ครั่นตัวเหมือนคนเป็นไข้ ปัสสาวะบ่อย ปวดศีรษะ สายตาพร่ามัว





การป้องกันและรักษา

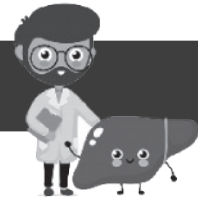
- ลดน้ำหนักไม่ให้อ้วน
- ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและสม่ำเสมอ
- ควรจำกัดอาหารรสหวาน แป้ง และอาหารมัน เพื่อไม่ให้ไขมันสะสมที่ตับ
- ลดความเครียด
- ตรวจวัดระดับน้ำตาลกลูโคส ในเลือดเป็นระยะๆ
- กรณีเป็นโรคเบาหวานแล้วควรรับประทานยาควบคุมเบาหวานตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดยาเองโดยเด็ดขาด



อันตรายจากโรคเบาหวาน

1. ชนิดเฉียบพลัน เป็นลมหมดสติ มีอาการหอบเหนื่อย คลื่นไส้ อาเจียน ซึมลงจนหมดสติ
2. ชนิดมีผลระยะยาว ทำให้เกิดโรคหัวใจ อัมพาต เท้าเน่าดำ ตาบอด จากต่อกระจุก ไตพิการ เกิดอาการบวมและถึงตายได้

มะเร็งตับ



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ มีอะไรบ้าง

1. ไวรัสตับอักเสบบี และ ซี พบว่าหากเป็นเรื้อรังจะพบว่ามีอัตราการเกิดมะเร็งตับสูง
2. การได้รับสารอะฟลาทอกซิน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ผลิตจากเชื้อราที่อยู่ในอาหาร พวก ถั่ว แป้งสาลี ถั่วเหลือง ข้าวโพด ข้าว
3. ตับแข็งจากสุรา ตับอักเสบบี เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งตับ



4. ยาที่ใช้รักษาโรคโลหิตจางบางชนิด หรือยาที่ใช้ในการรักษาอาการกรเลื้อสมรรถภาพทางเพศ พบว่ามีการเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งตับ
5. สารหนู หากได้รับติดต่อกันก็เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งตับ



มะเร็งตับสามารถป้องกันได้ด้วย

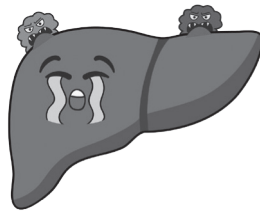
1. แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี แก่เด็กทุกราย รวมทั้งให้ความรู้แก่ประชาชนถึงวิธีการติดต่อของไวรัสตับอักเสบบี และ ซี
2. ลดสารอะฟลาทอกซิน โดยเน้นการเก็บอาหารให้แห้ง เพื่อลดปริมาณการเกิดสารอะฟลาทอกซิน
3. หลีกเสี่ยงการดื่มสุรา และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็ง
4. ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบ เช่น ปลาดิบ ก้อยปลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคพยาธิใบไม้ในตับ
5. ไม่รับประทานอาหารที่หมัก เช่น ปลาร้า ปลาเจ่า แหนม เพราะมีสารไนโตรซามีน ซึ่งทำให้เกิดโรคมะเร็งตับได้



อาการขอโรคมะเร็งตับ

ผู้ป่วยโรคมะเร็งตับที่อาการโดยมากจะเป็นระยะรุนแรงแล้ว อาการขอโรคมะเร็งตับ มีอาการเหมือนกับมะเร็งที่ระบบอื่น อาการต่างๆ ที่พบได้ คือ

- น้ำหนักลด
- จุกเสี่ยงแน่นท้อง
- ปวดท้องตลอดเวลา
- ท้องบวมขึ้น หายใจลำบาก
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- คลำได้ก้อนที่บริเวณตับ คือ ซายโครงด้านขวา



อัลตราซาวด์

อัลตราซาวด์ หรือ อัลตราซาวด์ เป็นเครื่องมือที่ใช้ตรวจวินิจฉัยชนิดหนึ่ง ที่คนทั่วไปรู้จักกันดี คือ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Ultrasound คือ เครื่องมือตรวจอวัยวะภายในร่างกาย โดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูงซึ่งคนไม่สามารถได้ยิน ดังนั้น จึงไม่มีอันตรายจากรังสีเหมือนเครื่องเอกซเรย์ คลื่นเสียงชนิดนี้นิยมใช้ตรวจอวัยวะที่มีน้ำหรือเนื้อเยื่อที่อยู่ภายในร่างกายเกือบทุกส่วน ยกเว้น อวัยวะที่มีลม (แก๊ส) หรือกระดูก (ของแข็ง) ซึ่งตรวจไม่ได้ เนื่องจากการสะท้อนคลื่นเสียงความถี่สูง ไม่สามารถทำให้เกิดภาพได้ตามปกติ จึงไม่สามารถใช้ในการตรวจปอด, ลำไส้, ทางเดินอาหาร และกระดูกต่างๆ ได้ดีนัก ซึ่งข้อจำกัดนี้เปรียบกับทุกเครื่องอัลตราซาวด์ ข้อดีของอัลตราซาวด์ในทางเทคนิคคือ ปลอดภัยจากรังสี, มีความรวดเร็วในการตรวจ และสะดวกไม่เจ็บปวดระหว่างการตรวจ และสามารถตรวจได้หลายระบบ

มะเร็งท่อน้ำดี

โรคมะเร็งท่อน้ำดี คือ ก้อนเนื้อร้ายที่เกิดขึ้นบริเวณท่อน้ำดีนอกตับ รวมทั้งบริเวณช่วงตับจนถึงส่วนปลายล่างของท่อน้ำดีใหญ่ โดยมะเร็งท่อน้ำดีสามารถแบ่งตามตำแหน่งของเนื้องอกได้ เป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับและมะเร็งท่อน้ำดีนอกตับ พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอายุ 40 ปีขึ้นไป



สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี

- **อาการท่อน้ำดีอักเสบเรื้อรัง** : อาการอักเสบเรื้อรังเป็นเวลานานเป็นพื้นฐานการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีเพราะโรคที่มีการตรวจพบ และมีความเกี่ยวข้องกับมะเร็งท่อน้ำดีจะทำให้เกิดอาการท่อน้ำดีอักเสบเรื้อรัง



- นิ้วในท่อน้ำดีหรือถุงน้ำดี
- ท่อน้ำดีผิดปกติรูปร่าง



อาการของโรคมะเร็งท่อน้ำดี

- ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งเกิดจากการอุดตันของท่อน้ำดี
- ปวดบริเวณท้อง
- ไข้
- ค้นบริเวณผิวหนังทั่วร่างกาย
- อาการอื่นๆ : จะมีอาการร่วม เช่น ไม่อยากอาหาร เบื่ออาหารมันๆ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น



วิธีการตรวจวินิจฉัยมะเร็งท่อน้ำดี

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ : ตรวจความผิดปกติของการทำงานของตับ
- การตรวจอัลตราซาวด์ตับและช่องท้องส่วนบน
- การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ CT Scan หรือ เอกซเรย์แม่เหล็ก (MRI + MRCP)
- การตรวจ ERCP



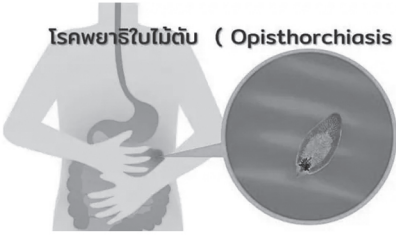
การรักษาโรคมะเร็งท่อน้ำดี

- โดยการรักษามะเร็งท่อน้ำดีมีวิธีการรักษา ดังนี้
- การผ่าตัดเนื้องอก
 - การผ่าตัดระบายท่อน้ำดี
 - การส่องกล้องตรวจรักษาท่อทางเดินน้ำดีและตับอ่อน
 - เคมีบำบัด/รังสีรักษา ใช้ในกรณีที่ไม่สามารถผ่าตัดเอามะเร็งออกได้หมดหรือใช้ในการรักษาหลังผ่าตัดเพื่อเพิ่มโอกาสการหายขาด

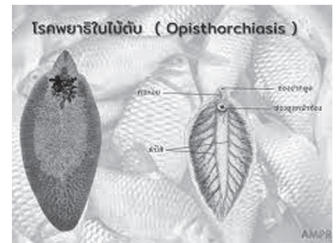


โรคพยาธิใบไม้ตับ (Liver flukes)

โรคพยาธิใบไม้ตับ (Opisthorchiasis)



โรคพยาธิใบไม้ตับในประเทศไทย เกิดจาก พยาธิใบไม้ตับ ชนิด *Opisthorchis viverrini* ซึ่งมีรูปร่างแบน คล้ายใบไม้ ส่วนหัวและท้ายเรียวมน ขนาด ยาว 7-12 มม. กว้าง 2-3 มม. พบมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ส่วนภาคอื่นๆ พบน้อย โรคนี้เป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็งท่อน้ำดีในคนไทย



สาเหตุของพยาธิใบไม้ตับ

- การบริโภคปลาหรือสัตว์น้ำที่มีตัวอ่อนของพยาธิ
- ชอบกินอาหารชนิดเนื้อปรุงสุกๆ ดิบ ๆ
- กินปลาร้าที่หมักดองจากปลาตะเพียน ปลาชิว ปลาสร้อย ปลาแก้มช้ำ ปลาขาวนา และปลาขาว ที่ไม่ผ่านการทำให้สุก

อาการของพยาธิใบไม้ตับ

เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องอืดมาก กดเจ็บบริเวณใต้ชายโครงขวา ท้องเสียเรื้อรัง ตับโต ตัวเหลือง ตาเหลือง มีไข้ต่ำๆ หรือไข้สูงจนมีอาการหนาวสั่น อ่อนเพลีย ออกร้อนบริเวณหน้าท้อง ท้องมาน

การป้องกันพยาธิใบไม้ตับ

- กินปลาที่ปรุงสุกด้วยความร้อน
- ก่อนรับประทานผักสดควรล้างให้สะอาด
- ควรตรวจหาไข่หนอนพยาธิในอุจจาระอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ไม่กินอาหารกึ่งสุก กึ่งดิบ เช่น ก้อยปลา ปลาดิบ ปลาต้ม ปลาจ่อม หม่าปลา ปลาหมักไฟ ปลาปิ้ง ลาบปลา
- รมรงค์ให้ประชาชนถ่ายอุจจาระในส้วม หรือชุดหลุมฝังกลบเมื่อถ่ายนอกส้วม

การรักษา

พบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องหลังจากถ่ายพยาธิแล้วต้องไม่กลับไปกินปลาดิบอีก เพื่อป้องกันการติดเชื้อพยาธิใหม่ การวินิจฉัยผู้ป่วยและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ ควรได้รับการตรวจอุจจาระเพื่อหาไข่พยาธิ



สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักจะมีความเครียดในชีวิตเพิ่มขึ้นจาก

- การสูญเสียศักยภาพภายในตนเองจากการเสื่อมถอยของร่างกาย เช่น การลดลงของความเร็ว ความยาวนานของการคิด การตัดสินใจ การรับรู้และตอบสนองต่อเรื่องต่างๆ
- การลดลงของความสามารถในการทำหน้าที่อย่างต่อเนื่อง เช่น การเคลื่อนไหวที่ลดลง อาการเจ็บปวดเรื้อรัง ความอ่อนแอ นอกจากนี้อาจมาจากสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไปจากการเกษียณ ส่งผลให้ผู้สูงอายุแยกตัว และเกิดความว้าเหว

ความเครียด

เป็นระบบเตือนภัยของคนเราทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้เตรียมพร้อมที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อเผชิญกับสภาวะที่คาดคิดว่าจะมีปัญหา ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดได้กับคนทุกคน การมีความเครียดน้อยเกินไปหรือมากเกินไปย่อมไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีและไม่สมควรให้เกิดขึ้น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่นกัน

ข้อดี

- นำไปสู่ความตื่นตัว ความท้าทาย ความสนุก
- เป็นแรงจูงใจให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ข้อเสีย

- ปัญหาทางร่างกาย เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น
- ปัญหาทางอารมณ์ หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ก้าวร้าว ซ้ำลิ้ม
- ปัญหาทางพฤติกรรม อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด



การตรวจสอบความเครียดแบบง่าย

ด้วยแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองแบบง่ายๆ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบประเมินนี้มี 5 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือกที่มีคะแนน 0-3 โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด (คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง และคะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ)

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด / กระทบกระวายเป็น / ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การคิดคะแนน โดยนำคะแนนแต่ละข้อมารวมกัน สำหรับการแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดเล็กน้อย

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด



โรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสภาพจิตใจซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ มีอารมณ์เศร้า และมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดความรู้สึกรักสนุกสนานและอาจมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรือความรู้สึกนึกคิด ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น

1. **ภาวะซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าเป็นหลัก** ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการประสบกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต หรือเหตุการณ์เครียดสะเทือนใจต่างๆ บุคคลมีอาการซึมเศร้า แสดงออกโดยมีความรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือร้องไห้ง่าย โดยยังสามารถทำหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

2. **โรคซึมเศร้า** หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่รบกวนการทำหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม และอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าซึ่งกระทบต่อความสุขใจชีวิต และยังสามารถส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุสัญญาณเตือนภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ดังเช่น

1. เกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
2. รู้สึกไร้ค่า
3. ขาดกำลังใจ
4. มักเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย



สำหรับโรคซึมเศร้า เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในลักษณะเศร้าผิดจากปกติ อย่างน้อย 2 สัปดาห์ เกิดขึ้นเกือบทั้งวัน ทุกวัน โดยเราสามารถสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

จับสังเกตสัญญาณ “โรคซึมเศร้า”

- อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย ทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็เห็น
- เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ร่วมกับมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ
 1. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
 2. หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป
 3. คิดซ้ำพุดซ้ำ ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระทบกระชวย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้
 4. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยใจ ไม่มีแรง
 5. รู้สึกตนเองไร้ค่า
 6. สมาธิความคิดอ่านช้าลง
 7. คิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง และทำกิจวัตรประจำวัน ร่วมกิจกรรมด้านสังคมหรือทำงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือสิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		



การแปลผล

- ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามข้อที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย >7วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร				
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้				
3. หลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป				
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง				
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป				
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือครอบครัwmืดหวัง				
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ				
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น				
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี				

คะแนนรวมทั้งหมด



คะแนนรวม	การแปลผล
<7	ไม่มีอาการของโรคซิมเศร่าหรือมีอาการของโรคซิมเศร่าระดับน้อยมาก
7 - 12	มีอาการของโรคซิมเศร่า ระดับน้อย
13 - 18	มีอาการของโรคซิมเศร่า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซิมเศร่า ระดับรุนแรง หรือมีอาการผิดควรไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน

คำแนะนำ ป้องกันโรคโควิด 19

เมื่อเข้าสู่ระยะหลังการระบาดใหญ่ Post-Pandemic



สงสัยว่าเป็นโรคโควิด 19 ทำอย่างไร?

- งดเข้าใกล้กลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก เป็นต้น
- ไม่มีอาการ/มีอาการเล็กน้อย เช่น ไข้ ไอ มีเสมหะ **ไม่ต้องแยกกัก** เลี่ยงเดินทาง หากจำเป็น สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- มีอาการระบบทางเดินหายใจ ให้ตรวจ ATK ทันที เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย

ATK ผลบวก

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- งดทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น
- แยกของใช้ส่วนตัว
- ล้างมือบ่อยๆ



- มีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก รับประทานอาหารไม่ได้



โควิด 19 ระบาดในพื้นที่ ทำอย่างไร?

- กลุ่มผู้ติดเชื้อ ปฏิบัติตามข้อแนะนำเมื่อมีอาการป่วย
- กลุ่มผู้สัมผัส สังเกตอาการตนเอง อย่างน้อย 5 วัน เมื่อมีอาการ ตรวจ ATK ทันที
- ประชาชนในพื้นที่ระบาด ป้องกันตนเอง และฉีดวัคซีนให้ครบตามที่ สธ. กำหนด



คนที่ฉีดวัคซีนครบแล้ว

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์
- เดินทางได้ตามปกติ
- ทำกิจกรรมรวมกลุ่มได้
- ติดตามคำแนะนำของ สธ. สำหรับการฉีดเข็มกระตุ้น



กลุ่มเสี่ยง 608/ผู้ที่ฉีดวัคซีนไม่ครบ

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์
- ใช้ช้อนส่วนตัว เมื่อกินอาหารในที่ทำงาน/โรงเรียน
- สวมหน้ากากอนามัย ขณะทำกิจกรรมรวมกลุ่ม
- ฉีดวัคซีนเข็มหลัก/เข็มกระตุ้น ตามที่ สธ. กำหนด
- สวมหน้ากากเมื่อขึ้นรถสาธารณะ /เข้าไปในสถานที่เสี่ยง เดินทางได้ปกติ เว้นระยะห่างเมื่ออยู่ใกล้สถานที่เสี่ยง



ปรับมาตรการ ป้องกันโรค และการคัดกรองด้วย ATK

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565



ผู้ป่วยทางเดินหายใจ

- ให้ปฏิบัติตามมาตรการ
สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง



หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ

- คัดกรองอาการป่วยของพนักงานเป็นประจำ
หากมีพนักงานป่วยโรคทางเดินหายใจจำนวนมาก
ให้รายงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที



ประชาชนทั่วไป

- แนะนำสวมหน้ากาก เมื่อเข้าไปในสถานที่ผู้คนแออัด
หรือพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท
เช่นขนส่งสาธารณะ โรงพยาบาล สถานดูแลผู้สูงอายุ/เด็กเล็ก
- ตรวจ ATK เมื่อมีอาการป่วย

ทั้งนี้ ไม่แนะนำให้ตรวจ ATK
ในประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วย





ไข้เลือดออก



โรคร้ายที่มีุงเป็นพาหะ

โรคไข้เลือดออกที่พบในไทย เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี มีุงลาย เป็นพาหะของโรค พบได้ทั้งในเด็ก ,ผู้ใหญ่ เชื้อไวรัสนี้ มี 4 ชนิด พูที่เคยเป็นแล้วก็สามารถติดเชื้อซ้ำได้ ถ้าได้รับเชื้อต่างชนิดกัน หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์



ไข้สูง 39-40 องศา
ประมาณ 2-7 วัน
ปวดเมื่อยตามตัว
ปวดศีรษะ



อาการเลือดออก
ง่าย ๆ อาเจียน
มีจุดเลือด ออกตามตัว



ตัวบัด
มักกดเจ็บ
บริเวณชายโครง
ข้างขวา



ระบบไหลเวียนเลือด
ผิดปกติ หรือมีภาวะ-เลือด
ช่วงไข้จะลด จะ-กระ-สับ-กระ-ส่าย
มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว
ความดันต่ำ



บางรายอาจพบ
อาการรุนแรง
เช่น ไตวาย
เกล็ดเลือดต่ำ
มีการรั่วของพลาสมา



การรักษา



ให้ยาลดไข้ ยาลดไข้ที่ควรใช้
คือ พาราเซตามอล
ห้ามใช้ แอสไพริน



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
ในรายที่ขาดน้ำ
ให้ดื่มเกลือแร่บ่อยๆ



ดูอาการอย่างใกล้ชิด
ถ้าผู้ป่วยมีอาการ กระ-สับ-กระ-ส่าย
มือเท้าเย็น คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น
หน้ามืด ในช่วงไข้ลด ให้รีบนำส่งรพ.ทันที

การป้องกัน



ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
กำจัดน้ำขังในภาชนะที่มีอยู่ตามบริเวณบ้าน
เช่น ยางรถ ถัง ขวดน้ำ อ่างน้ำ เป็นต้น



ใช้สารเคมี
เช่น ทรายอะเบท และยาฆ่าลูกน้ำ ใส่ในบ่อน้ำ
ใช้สารเคมีพ่นตามบ้าน และแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



ปกป้องร่างกาย
ด้วยการสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว
ใช้ยากันยุง ฯลฯ

การถ่ายโอนภารกิจ

สภานโยบายเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้แก่องค์การบริหารส่วนจังหวัด

ตามประกาศคณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เรื่อง หลักเกณฑ์และขั้นตอนการถ่ายโอนภารกิจสภานโยบายเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้แก่องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ดได้รับการถ่ายโอนภารกิจสภานโยบายเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 229 แห่ง



เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



บทบาทและภาระหน้าที่

รพ.สต. ถูกคาดหวังให้ดำเนินบทบาทของหน่วยบริการปฐมภูมิ 3 ประการ

1. ดำเนินการเชิงรุก มุ่งเข้าหาประชาชนและชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพเป็นหลัก และจัดการกับปัจจัยเสี่ยงที่เป็นต้นเหตุปัญหาสุขภาพ
2. บริการอย่างต่อเนื่อง สามารถให้คำปรึกษาและส่งต่อผู้ป่วยได้ตลอดเวลา โดยมีการปรึกษาทีมแพทย์ในโรงพยาบาลพี่เลี้ยง หากมีกรณีฉุกเฉินให้มีระบบแพทย์ฉุกเฉินออกไปรับผู้ป่วยและให้การปฐมพยาบาลก่อนส่งต่อ
3. เชื่อมโยงกับระบบบริการสุขภาพระดับอื่นในการดูแลผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน เพราะทิศทาง รพ.สต. เน้นสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อม ต้องเน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชน โดยเฉพาะการปรับพฤติกรรม

การเป็นหน่วยบริการสาธารณสุขในระดับตำบล รพ.สต. ถูกกำหนดให้มีภาระหน้าที่ที่สำคัญ 5 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล การควบคุมป้องกันโรค การฟื้นฟูสภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข

ขนาดของ รพ.สต.



กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ รพ.สต. มี 3 ขนาด
ตามจำนวนประชากรที่ต้องรับผิดชอบ

ขนาดเล็ก	ดูแลประชากรน้อยกว่า 3,000 คน	อัตรากำลังขั้นต่ำ 3 อัตรา
ขนาดกลาง	ดูแลประชากร 3,001 - 8,000 คน	อัตรากำลังขั้นต่ำ 5 อัตรา
ขนาดใหญ่	ดูแลประชากรมากกว่า 8,001 คน	อัตรากำลังขั้นต่ำ 7 อัตรา

เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน



กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด

ความแตกต่างระหว่าง

รพ.สต. กับสถานอนามัยเดิม

ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

กลุ่มเป้าหมายของบริการใน รพ.สต. จะต้องถูกกำหนดให้มีความชัดเจน เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มสตรี (วางแผนครอบครัวและตั้งครรภ์) กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้พิการ เป็นต้น

ด้านการรักษาพยาบาล

แม้ รพ.สต. จะไม่ได้เน้นการรักษาพยาบาลเป็นหลัก แต่การพัฒนาต้องครอบคลุมคุณภาพบริการด้วยการรักษาด้วย จะทำให้เกิดศรัทธาจากประชาชนในการพัฒนา รพ.สต. ต้องอาศัยความร่วมมือจากโรงพยาบาลแม่ข่าย ให้การสนับสนุนทั้งทางเทคนิค บุคลากร และระบบสนับสนุนต่างๆ มีตัวอย่างมากมายที่โรงพยาบาลแม่ข่ายให้การสนับสนุน รพ.สต. อย่างใกล้ชิด เช่น มีการวางแผนการรักษาดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น ดูแลผู้ป่วยเบาหวานร่วมกัน คนไข้เบาหวานจำนวนมากไม่ต้องไปเจาะเลือด รับยาที่โรงพยาบาล แต่ได้กลับมาใช้บริการที่ รพ.สต. และโรงพยาบาลแม่ข่ายจะทำหน้าที่ช่วยตรวจสอบ (Audit) คุณภาพการรักษาผู้ป่วยให้ โดยแพทย์ใช้เวลาที่ว่างช่วยตรวจสอบรายที่มีปัญหา ซึ่งโดยทั่วไปมีจำนวนไม่มากนัก ทำให้แพทย์ไม่ต้องมาตรวจคนไข้ที่ รพ.สต. และคนไข้ก็ไม่ต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งอยู่ไกล เสียเวลา ค่าใช้จ่ายในการเดินทางโดยไม่จำเป็น

ข้อมูลการติดต่อ/การรับบริการ

- สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 229 แห่ง

เสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชน

กองสาธารณสุข องค์กรบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



เราจะช่วยลดปัญหาขยะอันตรายชุมชนได้อย่างไร

1. เลิกหรือเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดขยะพิษ

- เลิกหรือเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารอันตราย เช่น ถ่านนิเกิลแคดเมียม หรือถ่านราคาถูก ไม่ได้มาตรฐาน โดยเลือกใช้ถ่านอัลคาไลน์ หรือถ่านไฟฉายที่อัดประจุได้ที่ระบุข้อความ NO MERCURY ADDED แทน

- เลือกใช้สารสกัดจากธรรมชาติหรือสมุนไพรแทนสารเคมีสังเคราะห์ เช่น การเลือกน้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ หรือยากันยุงที่ผลิตจากสารสกัดธรรมชาติ

- เลือกใช้สินค้าที่มีมาตรฐานในการรักษาสิ่งแวดล้อมโดยสังเกตจากฉลากเขียวหรือฉลากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีอายุการใช้งานยาวนาน เช่น ถ่านไฟฉายชนิดอัดประจุได้ หลอดฟลูออเรสเซนต์ ที่มีจำนวนชั่วโมงการใช้งานสูง

2. คิดก่อนทิ้ง และทิ้งอย่างระมัดระวัง

- ก่อนทิ้งควรพิจารณาขยะในมือของท่านว่าเป็นขยะที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือไม่

- จัดเก็บขยะอันตรายในภาชนะบรรจุเดิม เพื่อป้องกันการแตกหักเช่น เมื่อเปลี่ยนหลอดฟลูออเรสเซนต์ใหม่ ให้เก็บหลอดเก่าในกล่องเหมือนเดิมหรือห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

- ขยะอันตรายที่เป็นของเหลว ควรแยกประเภท ไม่เทรวมกัน โดยเก็บไว้ในภาชนะที่ไม่รั่วซึม อยู่ในที่ร่มและให้พ้นมือเด็ก แล้วนำไปทิ้งในภาชนะหรือสถานที่ที่กำหนด เพื่อรอการเก็บรวบรวม และนำไปกำจัดอย่างปลอดภัย

3. แยกทิ้งให้ถูกถัง ทิ้งขยะพิษ เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์

ถ่านไฟฉาย หรือแบตเตอรี่โทรศัพท์เคลื่อนที่ ภาชนะบรรจุสารกำจัดแมลงหรือวัชพืช กระจบองสีสเปรย์ กระจบองสารกำจัดแมลง ภาชนะบรรจุสารเคมี ฯลฯ ในถังรองรับขยะอันตราย ที่มีสีแดงเท่านั้น

4. ติดต่อหน่วยงานที่มีหน้าที่กำจัดขยะมูลฝอย

อบต./เทศบาล ในพื้นที่

ควรทำ ✓

เมื่อเปลี่ยนหลอดฟลูออเรสเซนต์ให้นำซากมาใส่ซองบรรจุหลอดใหม่ หรือห่อหนังสือพิมพ์ วางรวมไว้ในบริเวณที่ปลอดภัย รมั้ระวังอย่าทำให้หลอดแตก

ห้ามทำ ✗

ห้ามทุบกระป๋องหรือหลอดไฟ

แยกทิ้งขยะอันตรายตามวันเวลาที่กำหนด

ห้ามทิ้งขยะอันตรายหรือขยะพิษรวมไปกับขยะอื่นๆ

หรือทิ้งในภาชนะรองรับขยะอันตราย ณ สถานที่ที่กำหนด เพื่อจะได้เก็บขนไปกำจัดอย่างถูกวิธี

ห้ามนำไปเผา ผิงดิน ทิ้งลงท่อระบายน้ำ หรือแหล่งน้ำสาธารณะ

ที่มา : กรมควบคุมมลพิษ (2553)



องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

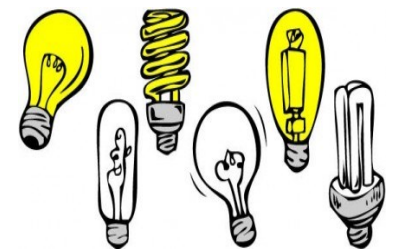
กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด

โทร 043-511-055 ต่อ 145



องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด

การจัดการ
ขยะอันตรายชุมชน





สารจากนายก อบจ.ร้อยเอ็ด

“ขยะอันตรายชุมชน หมายถึงวัสดุที่ไม่ใช้แล้วผลิตภัณฑ์เสื่อมสภาพหรือภาชนะบรรจุต่างๆที่มีองค์ประกอบหรือปนเปื้อนสารอันตรายที่มีลักษณะเป็นสารพิษ/สารไวไฟ/สารเคมีกัดกร่อน/สารกัมมันตภาพรังสีและสารที่ทำให้เกิดโรคอันตราย ขยะเหล่านี้จำเป็นต้องมีวิธีการจัดเก็บและกำจัดอย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ดได้จัดทำโครงการจัดการขยะอันตรายชุมชนจังหวัดร้อยเอ็ดเพื่อจัดเก็บรวบรวมขยะอันตรายจากทุกพื้นที่และนำไปกำจัดอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดซึ่งมีผลทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โครงการนี้ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 9 โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งจังหวัด ที่ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาขยะอันตรายชุมชน องค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ดต้องขอแสดงความขอบคุณต่อความห่วงใยใส่ใจในสุขภาพและปัญหาสิ่งแวดล้อมโดยรวมของพี่น้องประชาชนชาวร้อยเอ็ดมา ณ ที่นี้ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด “

นายเศกสิทธิ์ ไวนิยมพงศ์ นายก อบจ.ร้อยเอ็ด
เคียงข้างประชาชน

ตัวอย่างขยะอันตรายชุมชน



1. ถ่านไฟฉาย



2. หลอดไฟ



3. ภาชนะบรรจุสารเคมี

วิธีง่ายๆ

ที่บ่งชี้ว่าผลิตภัณฑ์หรือภาชนะเป็นขยะอันตราย
สังเกตฉลาก หรือ ภาพสัญลักษณ์ที่ติดบนภาชนะ
บรรจุ เช่น



สารไวไฟ จะพบเห็นบนภาชนะที่บรรจุ
ก๊าซหุงต้ม น้ำมันเชื้อเพลิง ทินเนอร์ ผง
กำมะถัน



สารมีพิษ จะพบเห็นบนภาชนะบรรจุ
ประเภทน้ำยาล้างห้องน้ำ สารฆ่าแมลง
สารปรอทในหลอด ฟลูออเรสเซนต์



สารกัดกร่อน จะพบเห็นบนภาชนะ
บรรจุน้ำกรด ในแบตเตอรี่รถยนต์ หรือ
ภาชนะบรรจุน้ำยาทำความสะอาด

สังเกต คำเตือนที่ระบุอยู่ข้างภาชนะ
บรรจุ เช่น ห้ามรับประทาน ห้ามเผาอันตราย
DANGER, TOXIC, CORROSIVE, และ
FLAMMABLE เป็นต้น



ถ้าทิ้งขยะอันตรายอย่างไม่ระวัง อาจได้รับสารพิษสะสมจนส่งผลเสีย
ต่อร่างกาย ทั้งแบบเฉียบพลัน หรือ เรื้อรังได้ ดังนี้



ถ่านไฟฉาย :
มีแมงกานีส
ปวดหัว
เป็นตะคริวที่แขนขา
สมองอักเสบ



แบตเตอรี่ชนิด :
มีตะกั่ว
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ความจำเสื่อม ชักกระตุก



แบตเตอรี่มือถือ :
มีนิกเกิล
มีอาการแพ้ตามผิวหนัง
มีแผลไหม้-หิดหอบ-
แน่นหน้าอก



หลอดฟลูออเรสเซนต์ :
มีปรอท
เหงื่ออกวาม ทั่วร่างกายรุนแรง
กล้ามเนื้อกระตุก



น้ำยาทำความสะอาด :
มีแอมโมเนีย
มีเสมหะ เจ็บหน้าอก
ช้ำ ถ้าสัมผัสจะไหม้ผิว



ทินเนอร์ :
มีสารทำลาย
คลื่นเวียน ผิวแห้งแตก
ระบบทางเดินอาหาร
อาจหยุดทำงาน

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
thahealthcenter

ขยะอันตรายที่พบได้ในชุมชน

วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ และสารเคมีที่ใช้
ในชุมชน ได้แก่

1. ถ่านไฟฉาย ทุกประเภท
2. หลอดไฟที่ใช้ตามอาคาร
3. ขวดบรรจุสารเคมี กระจ่างสเปรย์ (ที่แห้ง)