



ฉบับที่ 7
พฤศจิกายน 2558

Take a Health

By...PR KNH

วันยกพรรษา ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑



กินพอเพียง ไม่เสี่ยงเบาหวาน
เลือกไม่ยาก เลือกให้เป็น เริ่มด้วยมือเช้า

14 พฤศจิกายน

Sugar Free



รวมพลังต้าน **เบาหวาน**
เนื่องในวันเบาหวานโลก

มหัศจรรย์วันเพ็ญ
เดือน ๑๒
Miracle of THAILAND
under the LOY KRATHONG festival



ลอยกระทง
ปลอดเหล่า-บุหรี่
บุญจะส่งให้เราสุขใจ



เปลอแป็บเดียว ย่างเข้าเดือนพฤศจิกายน (เดือนที่ 11) เหลืออีก 1 เดือน จะสิ้นสุดปี 2558 กันแล้ว สำหรับใครที่คิดทำอะไรไว้แล้วยังไม่ได้ลงมือทำรีบกันหน่อยนะครับ ทีม Take a Health ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน

และในเดือนพฤศจิกายน มีวันเทศกาลสำคัญคือ วันลอยกระทง ซึ่งเป็นวันที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ และขอขมาต่อพระแม่คงคา สำหรับจังหวัดลพบุรี ได้จัดงานลอยกระทงย้อนยุค จอมพล ป. ณ วนเวียนตรีสุริโยทัย (สระแก้ว) ทีม Take a Health ขอให้ทุกท่านสนุกกับเทศกาลและระมัดระวังในการเดินทางนะครับ นอกจากนี้เทศกาลที่สำคัญยังมีวันสำคัญทางสาธารณสุขด้วยเช่นกันนั่นคือ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี คือ "วันเบาหวานโลก" (World Diabetes Day) โดยสมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย และ สปสช. ในปีนี้ได้ใช้ theme Healthy Diet โดยมีโปสเตอร์ คำขวัญวันเบาหวานโลกปีนี้ ก็มเที่ยงทอไม่เสี่ยงเบาหวาน เลือกไม่ยาก เลือกให้เป็น เริ่มด้วยมือเช้าและ 27 พฤศจิกายน ยังเป็นวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุขด้วยครับ

ท้ายสุดนี้ ขอให้ท่านเพลิดเพลินกับเนื้อหาภายในเดือนพฤศจิกายนนะครับ

บ.ก.บอกเล่า
By..บ.ก.35

รอบรู้โร้อพยาบาล



รอบรู้โรงพยาบาลเดือนพฤศจิกายนนี้ ขอเริ่มด้วย 10 ค.ด. โรงพยาบาลสามโก้ จ.อ่างทอง เดินทาง,ศึกษาดูงานฝ่ายบริหารทั่วไป มีรองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ ต่อหริบ 15 ค.ด. งาน IC จัดกิจกรรมวันล้างมือโลก ณ อาคารผู้ป่วยนอกชั้น 1 โดยมี น.พ.สุทธชัย กาญจนวาสี สาธิตการล้างมือที่ถูกต้อง พร้อมแจกรางวัลมากมาย

16 ค.ด. คลินิกโรคปอด นำโดย พญ.ภัทรธิดาได้จัดประชุมวิชาการ เรื่อง Management of asthma GINA 2015 วิทยาการโดย พญ.สุมาลี เกียรติบุญศรี มีผู้สนใจจากโรงพยาบาลใกล้เคียง จำนวนมาก....21 ค.ด. กลุ่มการพยาบาล ได้จัดงาน "วันพยาบาลแห่งชาติ 2558" เพื่อห้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ พระศรีนครินทราบรมราชชนนี มีการทำบุญตักบาตรอาหารแห้ง มอบเกียรติบัตรแก่พยาบาลที่ทำความดีประโยชน์ จำนวน 12 ท่าน มีบรรณาการความรู้ด้านการพยาบาล....22 ค.ด. คุณราณี อรรถพานุรักษ์ เดินทางร่วมพิธีรับรางวัลสมเด็จพระราชชนนี กรมพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพฯ...23 ค.ด. น.พ. สมชาย โอวัฒนพาทนิช และคณะเจ้าหน้าที่ร่วมพิธีวางพวงมาลาในวันปิยะมหาราช ณ ศาลากลางจังหวัดลพบุรี



5

หลักการสร้างสุขภาพที่ดี



“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดของชีวิต เพราะคงไม่มีใครอยากเจอเงินทองใดๆ ที่จะสามารถแลกกับสุขภาพของเราได้ ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพให้ดียู่เสมอ ด้วย 5 หลักปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

ใส่ใจ

โภชนาการและการบริโภค เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสมดุลง่าย ๆ กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ที่ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ (หรือโปรตีนจากถั่ว) ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมันที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ที่สำคัญคืออาหารที่รับประทานจะต้องสด สะอาด และปราศจากสารปนเปื้อน



ออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอ กีฬา เป็นยาวิเศษแต่ใครที่ไม่มีเวลา (จริงๆ) ก็หาโอกาสยืดเส้นยืดสายบ้าง เช่น เดินขึ้นบันไดหากไม่สูงมาก หัก ปัดกวาด เช็ดถูทำความสะอาด เดินเร็ว ไปซื้อของเอง เป็นต้น เพราะแค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย



รักษาจิตใจ

ให้สงบผ่อนคลาย ด้วยการมองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวาง ฝึกยิ้มบ่อยๆ โกรธให้น้อยลง หาเวลาทำสมาธิ หรือ ฝึกดู อมหายใจเข้าออก เพียงง่ายๆ แต่มีก็ช่วยพัฒนาจิตใจให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็นไม่เร่าร้อน ชุ่มมือ คิวพรรณผ่อนคลาย มีสติปัญญาดี และมีมิตรที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ตรวจสุขภาพ



อย่างสม่ำเสมอ การหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี ถึงแม้จะตรวจพบอาการที่ไม่ถึงขั้นประสาธต์ แต่หากเจอในระยะแรกเริ่มโอกาสรักษาหายก็มีมากกว่าการปล่อยให้ อาการเจ็บป่วยลุกลามบานปลาย

อยู่กับธรรมชาติ

การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของคนเมืองบางคนต้องพบเจอกับมลภาวะ และปัญหาด่างๆ หากมาที่ส่งผลถึงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตดังนั้น เราควรหาเวลา มาอยู่กับธรรมชาติบ้าง เช่น มาเดินเล่นตามสวนสาธารณะ ไปท่องเที่ยวต่างจังหวัด หรือทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกับเพื่อนๆ หรือองค์กรต่างๆ อย่างการปลูกต้นไม้ ปลูกป่าชายเลน เก็บขยะบริเวณชายหาด ฯลฯ ก็เป็นการท่องเที่ยว พักผ่อน ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ปรับพฤติกรรม



เปลี่ยนสุขภาพคนไทย



โรค “ติด” ที่อาจเป็นปัญหาต่อการทำงาน

โทร จนหงหัวไม่ขึ้น



แม้ว่าโทรศัพท์มือถือ จะเป็นเครื่องมือสื่อสาร ที่ทำให้เราติดต่อกับคนได้มากมายได้ทั่วโลกแต่คนส่วนใหญ่ จะใช้มือถือพูดคุยกับญาติมิตร มิตรสหายที่ใกล้ชิด ทำให้ขาดความใส่ใจ ที่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวอย่างเช่น เมื่อไปงานเลี้ยงสังสรรค์ แทนที่เราจะไปทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ ในงาน สร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้นหลายดกกลับหลบมุมโทรไปคุยกับเพื่อน หรือวัยรุ่นอยู่บ้าน แทนที่จะพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือทำกิจกรรม กินข้าวปลาอาหารร่วมกับญาติพี่น้อง ก็มักรีบกินรีบหนีขึ้นห้องโทรไปหาเพื่อน และใช้เวลาพูดคุยกันเป็นชั่วโมงๆ พอหาหา ไปความสัมพันธในบ้านก็ห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างใช้โทรศัพท์โทรหาเพื่อนหรือติดต่อดูธุรกิจของตน หากวันไหนไม่ได้โทรศัพท์ไปหาเพื่อน ก็อาจจะเกิดอาการเฉา หรือเหงาหงอย โดยไม่ติดจะมีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นหรือคนที่อยู่รอบข้าง กลายเป็นคนแยกตัวออกจากสังคม มีโลกของตัวเองต่างหาก และเป็นโรคติดโทรศัพท์ใหม่ที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีโรคติดชนิดอื่น เช่น •ติดแฟน จนงานเสีย •ติดเที่ยว จนเสียตน •ติดการพนัน จนเป็นหนี้ •ติดเหลาะแหละ จนเสียงาน “ทั้งหมดนี้ทำให้ชีวิตขาดความเชื่อถือ นำไปสู่ ความทายนะของชีวิต”

แจ้งข่าว...ข่าวประกาศ



ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป...สำหรับผู้ป่วยประกันสังคมโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ท่านสามารถรับบริการแบบครบ

วงจรและการดูแลแบบต่อเนื่องได้ ณ ศูนย์แพทย์ชุมชนเทศบาลท่าศาลา(ฝั่งตรงข้ามBigC1)



เราจะดูแลสุขภาพของท่าน เสมือนญาติของเรา

เพิ่มเวลาดคลินิกนอกเวลา...สำหรับผู้ประกันตน ข้าราชการ และอปท เปิดให้บริการ

ณ ห้องตรวจประกันสังคม ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา ทุกวันจันทร์-ศุกร์

ตั้งแต่เวลา 16.30-20.30 น โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช...ขอปรับอัตราค่าบริการ

ผู้ป่วยนอกดังนี้ สำหรับผู้ป่วยนอก(เวลาราชการ) ในอัตรา 50บาท/ราย สำหรับผู้ป่วยคลินิกพิเศษ ใน

อัตรา 80บาท/ราย***กรมบัญชีกลางเบิกได้ 50 บาท ส่วนเกินผู้ป่วยร่วมจ่าย

บรรณาธิการ : นายแพทย์วรัญญู ลิ้มฤทธิดี ที่ปรึกษา : คณะกรรมการประชาสัมพันธ์และการตลาด โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช
กองบรรณาธิการ : ทพญ.นันทวีวรรณ พรหมเอียง, เพชรา หอมยามเย็น, จันทร์เทีย กอแก้ว, เทียนภา ทาทองดำ, กชกร สมมิ่ง ,
ภาวิณี วิไลพันธ์ พิสูจน์อักษร : บังอร ปล่องทอง ออกแบบกราฟิก : เมธาวิณ สาธัญญ์, รฐา บิวเทียร์ เผยแพร่ : วรพงศ์ ท่วงทูล

