

จดหมายข่าว
สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 16 ฉบับที่ 52 ประจำวันที่ 26 กันยายน 2559

วันรณรงค์หัวใจโลก

ด้วยสมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดให้วันที่ 29 กันยายน ของทุกปี เป็นวันรณรงค์หัวใจโลก

คำขวัญวันรณรงค์หัวใจโลก ปี 2559

“Power your life” หรือ “เพิ่มพลังให้ชีวิต”

เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ เรามีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้ห่างไกลโรคหัวใจมาฝากกันค่ะ

Fuel your heart
เติมพลังหัวใจ

- บริโภคอาหารและน้ำ ช่วยเติมพลังให้หัวใจคุณ แข็งแรง

Move your heart
ออกกำลังกายให้หัวใจขยับ

- ทำตัวให้กระฉับกระเฉง เสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

Love your heart
รักหัวใจ

- การงดสูบบุหรี่เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุด ที่คุณสามารถทำได้ เพื่อสุขภาพหัวใจของคุณ

หมั่นตรวจวัดความดันโลหิต ทหาระดับคอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด วัตรอบแวน และหาค่าดัชนีมวลกาย เมื่อรู้ค่าดังกล่าวก็จะทราบถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อสุขภาพหัวใจที่ดีของคุณ

ประชาสัมพันธ์เชิงรุก

สถาบันโรคทรวงอก ร่วมกับ สถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 4 ภูมิภาค ดำเนินการเผยแพร่ความรู้เรื่องโรคหัวใจและปอดในรายการสังคมเกษตร ช่วงครอบครัว ม.ก.ก้าวทันสุขภาพ ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี ทางคลื่น AM 1170 kHz. และ <http://radio.ku.ac.th>

รายการสังคมเกษตร ช่วงครอบครัว ม.ก.ก้าวทันสุขภาพ

วันที่ 29 กันยายน 2559 เวลา 14.35 – 14.50 น.

เรื่อง ผัก ผลไม้ บำรุงเลือด บำรุงสุขภาพ
วิทยากร ภ.อ.พรพรรณ ปัตนกุล
ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด

ชีวิตสดใส...หลังวัยเกษียณ

วันที่ 30 กันยายนของทุกปี จะเป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติงานของผู้เกษียณอายุราชการหลายท่าน เพื่อให้การก้าวสู่วัยเกษียณเป็นไปอย่างมีความสุข จึงควรเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ดังนี้

💖 **ปรับตัว ปรับใจ** โดยการทำความเข้าใจ เปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสังคม

💖 **ไม่ควรเก็บตัว** ควรเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว สังคม เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย พยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด และรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

💖 **ดูแลสุขภาพของตนเอง** ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ย่อยง่าย พักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี คิดบวก รับประทานยาเท่าที่จำเป็น และควรมีวินัยด้านการออม

หากมีความเข้าใจ วางแผนชีวิต เตรียมความพร้อมให้ดี เพียงเท่านั้นชีวิตก็จะมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ค่ะ

สถาบันโรคทรวงอก เป็นสถาบันชั้นนำด้านโรคหัวใจและปอดระดับนานาชาติ

ค่านิยมร่วม (Core Value) บริการปลอดภัยได้มาตรฐาน วิชาการเป็นเลิศ เชิดชูจริยธรรม ทำงานเป็นทีมอย่างมีความสุข
มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ

งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก