



กรมการแพทย์
สถาบันโรคทรวงอก

จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 19 ฉบับที่ 9 ประจำวันที่ 26 พฤศจิกายน 2561



ครบรอบ 125 ปี สภาอากาศไทย



ขอเชิญร่วมงานกาชาด ประจำปี 2561
"ร้อยดวงใจ ส่งต่อการให้ที่งดงาม"

ในระหว่างวันที่ 23 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2561

ณ **สวนลุมพินี** ภายในงานจะพบกับกิจกรรมต่างๆ และความสนุกสนาน
ตลอด 9 วัน 9 คืน รื่นเริงไปกับชมรมสพและการแสดงที่หาชมได้ยาก
 อาทิ เช่น

- นิทรรศการพระบรมราชูปถัมภ์ 6 แผ่นดิน 125 ปี สภาอากาศไทย
 - ผลิตภัณฑ์จากฐานโครงการส่วนพระองค์
 - ริ้วขบวนรถแห่กาชาดในความทรงจำ
 - นิทรรศการว่าวไทยโบราณ และการประกวดว่าวตามแนวคิด "125 ปี สภาอากาศไทย ร้อยดวงใจส่งต่อการให้ที่งดงาม"
 - ชมการประกวดขั้ววใจวณกาชาด ปี 2561
- ในรูปแบบการประกวดธิดากาชาดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2504



ดูแลสุขภาพ ปลายฝน ต้นหนาว

อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง ปรับเปลี่ยนเข้าสู่ฤดูหนาว มีทั้งฝนตก
และบางช่วงอากาศหนาวเย็นหรือเรียกกันว่าปลายฝนต้นหนาว
ส่งผลให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน อาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
ดังนั้นเราควรหมั่นดูแลสุขภาพในช่วงสภาพอากาศ
ปลายฝนต้นหนาวกันนะครับ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ปรงูอาหารให้สุกก่อนการบริโภคทุกครั้ง
- ดื่มน้ำสะอาด
- รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง
มะละกอสุก สับปะรด



และล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลทำความสะอาดทุกครั้งด้วยนะครับ
"เพียงเท่านี้ไม่ว่าฝนจะตกหรืออากาศจะหนาวเย็นหากรู้จักดูแล
สุขภาพตนเอง จะส่งผลให้ร่างกายเราแข็งแรงอยู่เสมอครับ"

รายการวิทยุ



รายการสังคมเกษตร ชั่วครอบครัวรวมก. ก้าวทันสุขภาพ
คลื่น AM 1107 KHz.และทาว <http://radio.ku.ac.th>
วันที่ 20 ธันวาคม 2561
เวลา 14.10 - 14.30 น.

เรื่อง เมื่อเกิดอาการหายใจลำบากจะจัดการอย่างไร
ในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง
วิทยากร ดร.สิรดา ชันโชติศักดิ์
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

คำนิยาม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แข่งขัน พัฒนาสมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นดี T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ