

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
 ปีที่ 23 ฉบับที่ 34 ประจำวันที่ 29 พฤษภาคม 2566

๓ มิถุนายน วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา
 สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
 ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร ข้าราชการ และบุคลากรสถาบันโรคทรวงอก

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน Basic Life Support และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED)

ศูนย์ฝึกอบรมปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานและการช่วยชีวิตขั้นสูง (CPR)
 จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ "การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน Basic Life Support
 และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (AED)" ประจำปีงบประมาณ 2566 รุ่นที่ 3-4
 ในวันที่ 30-31 พฤษภาคม 2566 เวลา 13.00 - 16.30 น. จำนวนรุ่นละ 40 คน
 ณ ศูนย์ฝึกอบรมปฏิบัติการกู้ชีพ (CPR Training Center) ชั้น 5 อาคาร 8

เชิญชวนผู้ที่มิใช่รายชื่อ เข้าร่วมการอบรม
 ในวันและเวลาดังกล่าว โดยพร้อมเพรียงกัน
สามารถตรวจสอบรายชื่อได้โดย
แถบ QR CODE >>>.....>>>>

ตรวจสอบรายชื่อ

ร่วมรับฟังความรู้สุขภาพ

สถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 4 ภูมิภาค
 คลื่น AM 1107 KHz. และ: <http://radio.ku.ac.th>
 รายการห้องสนทนา ม.ก. เวลา 13.10 - 13.25 น.

วันที่ 2 มิถุนายน 2566

- เรื่อง : กินอย่างไรเมื่อเป็นไตเสื่อม
- วิทยากร : นายณรุทธ์ เขียวเม่น นักโภชนาการ

ประชุม Interhospital Conferencer & Refresher Course in Sleep Medicine 4/2565

ศูนย์โรคการนอนหลับ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด สถาบันโรคทรวงอก ร่วมกับ
 สมาคมศิษย์แพทย์ และศูนย์สหเวชศาสตร์การนอนหลับ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
 จัดการประชุม Interhospital Conferencer & Refresher Course in Sleep
 Medicine 4/2565 ในวันที่ 2 มิถุนายน 2566 เวลา 10.30 - 14.00 น.
 ณ ห้องประชุมเฉลิมรัตนโกสินทร์ ชั้น 10 อาคาร 7

ขอเชิญแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ที่สนใจ
เข้าร่วมประชุมดังกล่าว โดยลงทะเบียน
ผ่าน QR CODE >>>.....>>>>

ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

คำขวัญ วันงดสูบบุหรี่โลก 2566

“บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ เสพติด อันตราย”

ข่าวสารสุขภาพ ฉบับสรอ. มือกั้นตนเองให้ห่างไกลจากบุหรี่
ปัจจัยที่ห้าให้เกิดโรค... **หลีกเลี่ยงหัวใจตีบ**

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งเป็น หนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ ข้อมูล ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2564
 เราจึงควรป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าว ด้วยการปฏิบัติดังนี้

เลือกกินอาหารที่มีไขมันต่ำ
เน้นรับประทานผักผลไม้
ลดอาหารที่หวานจัด เปรี้ยวจัด

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ประมาณ 30 นาทีต่อวัน

นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงความเครียด

งดสูบบุหรี่และ
งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ตรวจสุขภาพ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง