

จดหมายข่าวราชสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 11 ประจำวันที่ 12 ธันวาคม 2566



ผลการแข่งขัน DMS League นัดแรก



SCORE

สถาบันโรคทรวงอก

0 - 1

รพ. นพรัตนราชธานี

TIME

30 : 00

ถึงแม้นัดแรกเราจะเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ไปก่อน แต่เรายังเหลือโปรแกรมอีก 2 นัด ให้ลุ้นกันต่อ อย่าลืมนั่งกำลังใจให้กับนักกีฬา เพื่อคว้าชัยในนัดต่อไป กันด้วยนะครับ

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566 โดย สรอ. พบกับ สถาบันสิรินธร <<<<



ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์การเรียนรู้
กฟผ. สำนักงานกลาง

สถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรมศึกษาดูงาน

การเรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้า ณ ศูนย์การเรียนรู้ กฟผ. สำนักงานกลาง
ในวันที่ 14 ธันวาคม 2566 เวลา 09.00 - 12.00 น. เพื่อนำความรู้ที่ได้
กลับมาประยุกต์ใช้กับสถาบันฯ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในด้านพลังงาน

ขอเชิญผู้มีรายชื่อเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมขึ้นรถ ณ บริเวณงานยานพาหนะ
ก่อนเวลา 09.00 น. ตามวันที่กำหนด

ข่าวสารสุขภาพ
ฉบับ สรอ.

เป็น เบาหวาน ก็ต้อง ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีควบคู่กับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน ประโยชน์ของการออกกำลังกายในโรคเบาหวานมีดังนี้



เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย
ให้ร่างกายมีสัดส่วนตามปกติ
รวมทั้งลดน้ำหนักส่วนเกิน



ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมน้ำตาล
ช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อน



ส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาล
โดยเพิ่มความไวของอินซูลิน
และเพิ่มความสามารถในการจับ
น้ำตาลไปใช้ให้มากขึ้น



ลดความเสี่ยงในการเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจ



ลดความดันโลหิต
ทั้ง systolic และ diastolic
ได้ 8-10 มม.ปรอท



ลดความเครียด
ทำให้ผ่อนคลาย



ช่วยป้องกันการเป็น
โรคเบาหวานในคนที่
มีความเสี่ยง เช่น คนอ้วน

ข้อมูลจาก : สสส.

