

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 23 ประจำวันที่ 4 มีนาคม 2567



วันนอนหลับโลก World Sleep Day 2024

หน่วยงานโรคการนอนหลับ สถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรม
โครงการวันนอนหลับโลก (World Sleep Day) ประจำปี 2567
ในวันที่ 5 มีนาคม 2567 เวลา 8.00 - 12.00 น. ณ ห้องประชุม
ชั้น 6 อาคาร 8

ในหัวข้อ Sleep Equity for Global Health
"นอนหลับสมดุลเป็นต้นทุนสุขภาพสากล"

พิธีสงฆ์ใน
โรงพยาบาลราชวิถี

มีกิจกรรมต่างๆมากมาย ดังนี้

- เยี่ยมชมนิทรรศการ
- การแสดงดนตรี โดย นักศึกษาแพทย์ sw.รามธิบดี ม.มหิดล และนักศึกษาคณะ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- บรรยายความรู้ในหัวข้อเกี่ยวกับ การนอนหลับ ดำเนินรายการโดย **อ.พญ.กัลยา ปัญญพรพล**
- เสวนา "ประสบการณ์ตรงในผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับ และแนวทางแก้ไข" โดย **พญ.ลลนา กัจจรรณินทร์, อ.พญ.พรรณอร เอลิมดำริชัย, พญ.จตุพร วัณโชนวงศ์ และวิทยากรภายนอกผู้มีประสบการณ์ตรง**
- ประเมินคัดกรองความง่วงนอน พร้อมรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
- ใช้คำแนะนำการใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก CPAP และวิธีการดูแลรักษา
- ตอบคำถาม... ถึงรางวัล

พญ.ลลนา กัจจรรณินทร์ (หมอเจี๊ยบ)

วันไตโลก 2567 WORLD KIDNEY DAY 2024

หน่วยงานการพยาบาลโรคไต ร่วมกับกลุ่มงานอายุรศาสตร์หัวใจ
สถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรม วันไตโลก ประจำปี 2567
ในวันที่ 7 มีนาคม 2567 เวลา 8.00 - 12.00 น. ณ ห้องประชุม
ชั้น 6 อาคาร 8 โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- ★ เสวนาให้ความรู้ในหัวข้อ "สุขภาพไตดีสำหรับทุกคน"
- ★ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ "เรื่องเล่าจากผู้ป่วยโรคไต"

โดย **นพ.เอกพงษ์ สุรินทร์รัฐ** และทีมสหวิชาชีพ

- ★ ตรวจสุขภาพ ให้ความรู้ และคำปรึกษาด้านโรคไต

แนะนำอาหารเพื่อสุขภาพไต

FREE

คำขวัญวันไตโลก 2024

ครอบคลุมทุกสิทธิ์ พิธีไตโรคไต ไร้ใจการใช้ยา

ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์
เวลา 08.30-15.30 น.

นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก
ได้มีกรอกอกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 5 มีนาคม 2567 บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด(มหาชน) คลองตันบุรี
วันที่ 6 มีนาคม 2567 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ร่วมรับฟังความรู้สุขภาพ

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

วันที่ 8 มีนาคม 2567

- **เรื่อง :** นอนเท่าไรก็ยังไม่พอ เมื่อไรมาเป็นห่วงต้องพบแพทย์
- **วิทยากร :** แพทย์ศัลยญักษะ เคลื่อนวัน นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

5 ข้อ ป้องกันฝุ่น PM 2.5 ฝุ่นทั่วเมือง

ข่าวสารสุขภาพ ฉบับ สรอ.

- ใช้**
ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น ทุกครั้ง เช่น หน้ากาก N95
- เช็ก**
เช็กค่าฝุ่นจากแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือ Life Dee ก่อนออกจากบ้าน
- ลด**
ลดกิจกรรมก่อฝุ่น เช่น การรดน้ำ การปิ้งย่าง การเผา การสูบบุหรี่ การใช้รถส่วนตัว รวมถึงเช็กสภาพรถเป็นประจำ
- ปิด**
ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด หมั่นทำความสะอาดบ้าน หรืออยู่ในห้องปลอดฝุ่น
- เลี่ยง**
เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และเผาขยะกลางแจ้ง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง (เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว)

ข้อมูล : กรมอนามัย