

# จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 40 ประจำวันที่ 8 กรกฎาคม 2567



**ตลาดรักสุขภาพ**  
สรอ. อนุรักษ์พลังงาน  
เพื่อสานสร้างโลกสวยให้ยั่งยืน

**วัน/เวลาและสถานที่** ตั้งแต่เวลา 14.00 - 16.00 น.  
● 12, 26 กรกฎาคม 67 ● 9, 23 สิงหาคม 67 ● 6, 20 กันยายน 67  
ณ ลานกิจกรรม อาคาร 8 ชั้น 1

## 1 ขยะ แลก ไข่

เชิญชวนบุคลากร สรอ. ร่วมนำขยะ (ส่วนตัว) มาแลกไข่

ประเภทขยะ	ปริมาณน้ำหนัก	ของรางวัล
กล่องฟาส์ดู	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง
ขวดพลาสติก	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 2 ฟอง
ขวดแก้วใส/ขุ่น	• ทุกๆ 4 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง
กระป๋อง น้ำอัดลม	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 7 ฟอง
กระป๋องสังกะสี	• ทุกๆ 1 kg	• ไข่ไก่ 1 ฟอง

1. คิดปริมาณน้ำหนักตามตารางที่กำหนด หากมีเศษเกิน สามารถเก็บไว้แลกได้ในครั้งถัดไป
2. ให้แสดงบัตรประจำตัวพนักงานทุกครั้งที่ใช้ร่วมกิจกรรม
3. รับเฉพาะประเภทขยะตามตารางที่กำหนดเท่านั้น
4. ของรางวัลเป็นไข่ไก่ เบอร์ 0

## 2 Zero Waste

กล่องนี้ยังมีประโยชน์

เชิญชวนบุคลากร สรอ. ร่วมส่งกล่องเครื่องดื่มที่ใช้แล้ว (ล้างให้สะอาด) มารีไซเคิลเป็นวัสดุก่อสร้างบ้าน ใน “โครงการเก็บกล่องสร้างบ้าน เพื่อมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก”

### ของรางวัล Zero Waste

1. **รางวัลย่อย** ได้รับนม 1 กล่องต่อน้ำหนักกล่องรวม 1 Kg ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง
2. **รางวัลใหญ่** ผู้ที่มีน้ำหนักกล่องสะสมสูงสุด 3 ลำดับแรก จะได้รับเงินรางวัล มูลค่า 500, 400 และ 300 บาท ตามลำดับ

## จดหมายข่าวรายสัปดาห์

ขอเชิญผู้สนใจสามารถขอเผยแพร่ ข้อมูลความรู้ ข้อมูลข่าวสาร หรือกิจกรรมในหน่วยงาน ของคุณได้ที่ งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคาร 8 โทร.30156

## ข่าวสารสุขภาพ ฉบับ สรอ.

### สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

- คนในครอบครัวมีประวัติของโรคความดันโลหิตสูง
- การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการที่มีน้ำหนักตัวเกิน
- เกิดจากโรคร่วมอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไตเสื่อม โรคนอนกรน เป็นต้น
- เกิดจากโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหลอดเลือด หรือระบบต่อมไร้ท่อ