

# จดหมายข่าวรายสัปดาห์



สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 47 ประจำวันที่ 26 สิงหาคม 2567

## ขอเชิญเข้าร่วมโครงการมหกรรมคุณภาพ (CCIT Quality Fair)

ขอเชิญผู้ที่มีรายชื่อ และ ผู้สนใจ เข้าร่วมงานมหกรรมคุณภาพ "CCIT Quality Fair"  
Building Quality and Safety Culture for the Future Health System Sustainability  
ชมนิทรรศการ และร่วมพิจารณาข้อเสนอผลงานผู้เข้าร่วมประกวด  
**ในวันที่ 27 สิงหาคม 2567 เวลา 08.30 - 16.00 น.**  
**ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบรมมี ชั้น 10 อาคาร 7**

## ขอเชิญเข้าร่วมอบรมการอนุรักษ์พลังงาน "อนุรักษ์พลังงานอย่างมีส่วนร่วม"

กลุ่มงานบริหารทั่วไป ขอเชิญผู้ที่มีรายชื่อเข้าร่วมอบรมการอนุรักษ์พลังงาน  
หลักสูตร "อนุรักษ์พลังงานอย่างมีส่วนร่วม"  
**รุ่นที่ 2 วันที่ 28 สิงหาคม 2567**  
**รุ่นที่ 3 วันที่ 29 สิงหาคม 2567**  
เวลา 13.30 - 16.30 น. ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบรมมี ชั้น 10 อาคาร 7



กำหนดการ



## 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 6 กันยายน 2567

- **เรื่อง :** การตรวจวัดความแข็งตัวของหลอดเลือด  
Ankle Brachial Index (ABI)
- **วิทยากร :** นางสุกฤษี อุ๋ทอง  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



## ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด  
สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์  
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด  
สถาบันโรคทรวงอกได้มีการออกหน่วย  
ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 29 สิงหาคม 2567 ณ ศูนย์กระจายสินค้าบิ๊กซี ราษฎร์ คลอง 6

## แบบสำรวจความพึงพอใจ ในการใช้ระบบสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์

งานสารบรรณ ขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานระบบสารบรรณ  
อิเล็กทรอนิกส์ ภายในสถาบันฯ ทุกท่าน ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ  
ในการใช้ระบบสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์  
**ภายในวันที่ 31 สิงหาคม 2567 โดยสแกน QR Code**



## จดหมายข่าวรายสัปดาห์

ขอเชิญผู้สนใจสามารถขอเผยแพร่ข้อมูลความรู้ ข้อมูลข่าวสาร หรือกิจกรรม  
ในหน่วยงานของตนได้ที่ งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคาร 8 โทร.30156

รศ.สุรัชพงษ์ พิษณุ  
เพื่อตามรอยโลกสวยให้ยั่งยืน



## 7 ขุทรวีธีบอกเล่า...



ทาวีธีจัดการความเครียดวิธีอื่น ๆ

ชี้กระหว่างข้อดี VS ข้อเสีย

ป่าวประกาศ/ ทาลักขีพยาน

เบี่ยงเบนความสนใจ  
เมื่อเกิดความอยาก

กำหนดวัน D-Day

ใช้ยาช่วยอดบุหรี่  
"มากกว่าหนึ่งเม็ด"  
"แผ่นปะนิโคติน"  
"Bupropion"

หลีกเลี่ยงสิ่งช่วย/ สิ่งกระตุ้น

