

จดหมายข่าวราชสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 50 ประจำวันที่ 16 กันยายน 2567

เรียงร้อยดวงใจ สายใยที่ผูกพัน

ขอเชิญบุคลากร ที่มีรายชื่อ เข้าร่วมโครงการ
ปัจฉิมนิเทศบุคลากรเกษียณอายุราชการ ประจำปี 2567

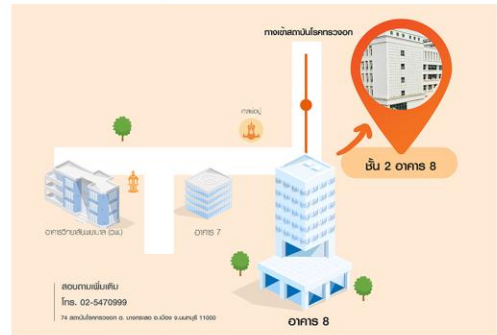
ในวันที่ 26 กันยายน 2567 เวลา 12.00 น.
ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคาร 8
การแต่งกาย : ธรรมดาสุภาพ

รายชื่อผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปี 2567

- นายสุรินทร์ อัคราภรณ์ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- นางสิริภรณ์ บุญญโสพรรณ เจ้าหน้าที่งานวิทยาสตัสติการแพทย์ชำนาญการ
- นางชัชวีกา อธิสัพพงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
- นางอภิญญา พรหมเทวัญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
- นางสาวทองดี อธิสัพพงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
- นางสาวปราณี แสงทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
- นางดวงทอง เพชรสุริย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
- นางสาวรัตนาภรณ์ ภูมิฐานภณี พนักงานพิมพ์ ๓
- นางอุบล ทองเล็ก พนักงานช่วยเหลือคนไข้ ๓
- นายเลิศชัย บุญมี พนักงานช่วยเหลือคนไข้ ๓
- นางสาวอรรัตน์ ไชยธรรม นักวิชาการเงินและบัญชี
- นางภาวณี มีศิริ นักโภชนาการ

ประกาศ
แจ้งย้ายหน่วยให้บริการ เพื่อปรับปรุงพื้นที่บริการ
ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2567
คลินิกพิเศษเฉพาะทางนอกเวลาราชการ

ย้ายไปที่ ชั้น 2 อาคาร 8



ตลาดรักษ์โลก

ขอเชิญบุคลากร สถาบันโรคทรวงอกทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรม
ขยะแลกไข่ และ Zero Waste กลองนี้ยังมีประโยชน์

ในวันที่ 20 กันยายน 2567 เวลา 14.00 - 16.00 น.
ณ ลานกิจกรรม อาคาร 8 ชั้น 1

***เงื่อนไขในการรับขยะแลกไข่

- ต้องเป็นขยะส่วนตัวเท่านั้น
- แยกประเภทขยะตามโบลเดอร์ที่กำหนด
- ขอความร่วมมือ ไม่แยกขยะบริเวณสำนักงาน
- ขอความร่วมมือในการเทน้ำออกจากภาชนะบรรจุทั้งหมด
- ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับขยะที่เป็นทรัพย์สินของสถาบันฯ

เทคนิค... การเลือกรับประทานอาหารในผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีลักษณะนุ่ม เคี้ยวง่าย
เพื่อร่างกายจะสามารถย่อยอาหารได้ดี
เลือกรับประทานอาหารที่นุ่มและเคี้ยวง่าย เช่น แกงต้ม ตู๋น นึ่ง หรืออบ
แทนการทอด ย่าง ปิ้ง

รับประทานอาหารประเภทที่อ่อนนุ่ม เพื่อช่วยให้กลืนสะดวก

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- ตรวจสอบเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันสูง

เช่น เกลีส น้ำปลา ผงชูรส ของหมักดอง
เนื้อสัตว์ที่ผ่านขบวนการถนอมอาหารที่มี
รสเค็ม เช่น กุนเชียง ไส้กรอก
อาหารที่สำเร็จรูป เช่น ขนมปังสำเร็จรูป
ขนมขบเคี้ยวกรอบๆ เค็มๆ

