



สุขสันต์วันเกษียณ หมุนเวียนมาบรรจบ

ขอท่านพบสิ่งดีๆ

มีความสุข ทุกคืนวัน



จุลสารออนไลน์ กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 9 | ปีที่ 1 | กันยายน 2564



H.O.P.E

=

Hold On. Pain Ends.

อดทนไว้
แล้วความเจ็บจะผ่านพ้นไป





กันยายนทุกปี เป็นเดือนสุดท้ายของผู้ที่อยู่รับราชการจนครบอายุ 60 ปี กองบริหารการสาธารณสุข มีผู้เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ 2564 นี้ ถึง 7 ท่านด้วยกัน แต่ละท่านสั่งสมไปด้วยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์อันทรงคุณค่าที่พวกเราต่างให้การยอมรับและยกย่องผลงานของแต่ละท่านเหล่านั้น การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ทำมาก่อน ย่อมเป็นการย่นย่อระยะเวลาสู่ความสำเร็จ ดังมีผู้กล่าวไว้ว่า คุณไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ผู้อื่นทำผิดพลาดมาก่อน : You don't have to do the mistake that others have done before

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย ถึงแม้จำนวนรวมผู้ติดเชื้อรายใหม่จะลดลงแล้ว แต่เมื่อเทียบกับทั่วโลกประเทศไทยยังคงเลื่อนอันดับขึ้นมาเรื่อยๆ เดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม เราอยู่อันดับที่ 33 , 18, 13 และ 12 ตามลำดับ ปิดฉบับเดือนกันยายนนี้ ประเทศไทยอยู่ในลำดับที่ 10 จาก 222 ประเทศทั่วโลก ยอดผู้ป่วยทั่วโลก 233,087,354 คน* [worldometer.info, 2021, Sep 28] ถึงจะมีการผ่อนผันการล็อกดาวน์ในบางพื้นที่ แต่เรายังคงขอให้ทุกท่านรักษามาตรการความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องนะคะ

ในที่สุด โรงพยาบาลสนามบุษราคัมก็ได้ปิดตัวลงแล้ว จำนวนผู้ป่วยสะสมที่โรงพยาบาลให้บริการ ทั้งหมด 20,436 ราย ผู้ป่วยรายสุดท้ายได้ออกจากโรงพยาบาลอย่างปลอดภัย ในวันที่ 20 กันยายน 2564 ขอขอบคุณบุคลากรสาธารณสุขทุกท่าน ผู้เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ผู้มีจิตอาสา รวมทั้งผู้บริจาคอุปกรณ์การแพทย์ เครื่องอุปโภค บริโภค เครื่องมืออำนวยความสะดวก สิ่งของต่างๆ เป็นการเพิ่มศักยภาพให้โรงพยาบาลสามารถดูแลผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นขวัญ และกำลังใจให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ

กอง บก. ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านในช่วงเวลานี้ เราจะผ่านมันไปด้วยกัน ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่สนับสนุนเนื้อหา และภาพที่สวยงาม เชิญชมบ้าน กบรส.ค่ะ

ที่ปรึกษาจิตติมศักดิ์
นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
นางณปภัช นฤคนธ์

กองบรรณาธิการ
นางรสสุคนธ์ กังอุบล
นางสาวณิชาพัชร ประสงค์มงคล
นางเบญจมาภรณ์ ศิริเฉลิม
นายชูชัย อรรถวิสัย

ฝ่ายศิลป์
นางสาวพัชรินทร์ ไชยสิงห์
นายกฤษฎาลซ์ อำนวยฤทธิ์
นางสาวชมพูนุท วงศ์เพ็ญ

ผลิตโดย
กลุ่มงานยุทธศาสตร์
กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 1758





๒๔ กันยายน

วันมหิดล

วันคล้ายวันสวรรคต

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร

อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก



พระบิดาแห่งการแพทย์

แผนปัจจุบันของไทย





พระราชกรณียกิจ

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรมพระบรมราชชนก
ผู้ทรงเป็นพระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย

ด้านการแพทย์

ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจไว้มากมาย ทรงอุทิศทั้งพระราชทรัพย์ พระวรกาย และพระสติกำลัง เพื่อการแพทย์โดยแท้ กล่าวคือพระราชทานทุนเพื่อการศึกษาและค้นคว้า พระราชทานพระราชทรัพย์เพื่อการก่อสร้างตึกต่างๆ และขยาย พื้นที่โรงพยาบาลศิริราช

- ◆ ทรงเป็นผู้แทนรัฐบาลสยาม ทำความตกลงกับมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ ในการปรับปรุงการศึกษาแพทย์ของประเทศสยาม
- ◆ เลือกบุคคลที่เหมาะสมจะเป็นหัวหน้าแผนกแทนศาสตราจารย์ของมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ และส่งไปศึกษาต่อ
- ◆ ช่วยปรับปรุงโรงเรียนพยาบาล โดยมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ ส่งอาจารย์พยาบาลเข้ามาช่วยปรับปรุงหลักสูตรและการสอน
- ◆ พระราชทานทุนการศึกษาส่วนพระองค์ ให้แพทย์ และพยาบาล 10 ทุน
- ◆ ปรับปรุงอัตราเงินเดือนแพทย์ให้สูงขึ้น

ด้านสาธารณสุข

◆ ทรงร่วมในการพิจารณาพระราชบัญญัติการแพทย์ พ.ศ. 2466 โดยทรงแก้ไขข้อขัดข้องและความขัดแย้งต่างๆ จนลุล่วงไปด้วยดี ทำให้กฎหมายฉบับนี้ เป็นกฎหมายทางการแพทย์ฉบับแรกประกาศใช้ได้

◆ ทรงส่งเสริมการมารดาและทารกสงเคราะห์ โดยทรงวางโครงการให้ดัดแปลงวชิรพยาบาลเป็นโรงพยาบาลคลอดบุตร เป็นศูนย์อบรมศึกษาพยาบาลผดุงครรภ์ พยาบาลสาธารณสุข สังคมสงเคราะห์ และหมอดำแย เพื่อจะได้มีผู้ทำงานด้านมารดา และทารกสงเคราะห์เพิ่มขึ้น

◆ ทรงช่วยในการอบรมแพทย์สาธารณสุขมณฑล ในปี พ.ศ. 2467 โดยทรงสอนวิชาปฏิบัติการสุขาภิบาล ทั้งภาคทฤษฎีและการอบรมภาคสนาม



สารจากปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สวัสดีครับ เพื่อนข้าราชการ
และเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขทุกคน

วันที่ 30 กันยายนของทุกปี ถือว่าได้ทำงานมาครบปีงบประมาณ และเป็นวันที่จะมีเพื่อน ๆ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ที่มีอายุครบ 60 ปี เกษียณราชการไป ผมจึงขอขอบคุณและส่งความปรารถนาดีให้กับทุกท่าน

1 ปีที่ผ่านมา มีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นในประเทศไทยมากมาย ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขเป็นหลักในการดูแลสุขภาพ สาธารณสุข และป้องกันโรค พวกเราได้ทำงานอย่างหนัก เกือบทุกคนในระบบสาธารณสุขต้องทำงานเชิงบูรณาการร่วมกับผู้อื่น ในการควบคุมป้องกันโรค รักษาพยาบาลผู้ป่วยจำนวนมากอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ต้องดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลสนาม ในโรงพยาบาลที่มีการใช้เครื่องช่วยหายใจ มีผู้ป่วยใส่ท่อช่วยหายใจจำนวนมาก ตลอดจนดูแลผู้ป่วยในระบบ CI และ HI และสุดท้ายคือเรื่องของการฉีดวัคซีน ซึ่งประเทศไทยไม่เคยฉีดวัคซีนมากขนาดนี้ แต่เราใช้เวลาเพียง 3 เดือนเศษ ฉีดวัคซีนได้ถึง 40 กว่าล้านโดส ถือว่าเป็นสถิติของประเทศไทย ทำให้เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน เรามีความครอบคลุมวัคซีนดีที่สุด แม้ในเชิงจำนวนการฉีดวัคซีน เราอาจจะน้อยกว่าประเทศอินโดนีเซียซึ่งเป็นประเทศที่ได้รับการทดลองวัคซีน แต่ถือว่าประเทศไทยอยู่ในแถวหน้า

ในช่วงต่อไป คือการฟื้นฟูระบบสาธารณสุข ระบบต่าง ๆ รวมถึงระบบเศรษฐกิจ ซึ่งความเหนื่อยยาก ความทุ่มเท ความเสียสละของพี่น้องชาวสาธารณสุขทุกคน ผมต้องขอขอบคุณด้วยความจริงใจ ขอคารวะ ขอนับถือในความมุ่งมั่น ตั้งใจและเสียสละ บางคนต้องจากบ้านมาอยู่ที่โรงพยาบาลบุรณาคัมหรือต้องไปรับการกักตัว ต้องขอขอบคุณอย่างมาก อย่างไรก็ตาม ครึ่งนี้เป็นการดูแลสุขภาพประเทศในนามของสาธารณสุข เป็นศึกของโรคติดต่อที่พวกเราต้องดูแลประชาชน

ผมขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ทำงานจนครบอายุเกษียณราชการ เป็นความสง่างามของทุกท่านที่สามารถทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ เป็นที่พึ่งของประชาชน และในฐานะพี่ ในฐานะน้อง ในฐานะผู้บังคับบัญชา ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชา ที่ดูแลความผาสุกทั้งของสาธารณสุขเราเองและประชาชน ขอขอบพระคุณอีกครั้ง และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากล ให้ทุกท่านสุขภาพ สบายใจ ปลอดภัยปลอดภัย ดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณค่าและมีความสุข เป็นที่พึ่งพาของน้อง ๆ และของกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
21 กันยายน 2564



นางสาวพัชรา เสถียรพักรณ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข

(และหัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพแรงงานและความร่วมมือระหว่างประเทศ)

เกิดวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๐๓

ประวัติการศึกษา

- | | |
|------|--|
| ๒๕๒๕ | ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี |
| ๒๕๒๗ | ประกาศนียบัตรวิสัญญีวิทยาสำหรับพยาบาล โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ |
| ๒๕๔๗ | บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยวัฒนา (ในพระอุปถัมภ์) |

ประวัติการปฏิบัติราชการ

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| ๒๕๒๕ - ๒๕๔๗ | โรงพยาบาลเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา |
| ๒๕๔๗ - ๒๕๕๕ | กองบริหารการสาธารณสุข |
| ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ | กองการต่างประเทศ |
| ๒๕๕๗ - ๒๕๖๔ | กองบริหารการสาธารณสุข |

อายุราชการ ๔๐ ปี





นางเสีนา ตู่ไธสง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
(หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาเขตสุขภาพ)

เกิดวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๐๔

ประวัติการศึกษา

พยาบาลผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา

สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

มหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติการปฏิบัติราชการ

๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๓ โรงพยาบาลเลิงสา จังหวัดนครราชสีมา

๒๕๔๗ - ๒๕๕๕ กองบริหารการสาธารณสุข

๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ กองการต่างประเทศ

๒๕๕๗ - ๒๕๖๔ กองบริหารการสาธารณสุข

อายุราชการ ๔๐ ปี





นางกนกวรรณ พึ่งรัมย์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
(หัวหน้างานพัฒนาแนวทางจัดบริการสุขภาพ)

เกิดวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๐๓

สมรสกับ นายวีระศักดิ์ พึ่งรัมย์ (อดีตอธิบดีกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน)

บุตร จำนวน ๑ คน นางสาวกนกนาฏ พึ่งรัมย์

ประวัติการศึกษา

วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก

พยาบาลเฉพาะทางโรคเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล

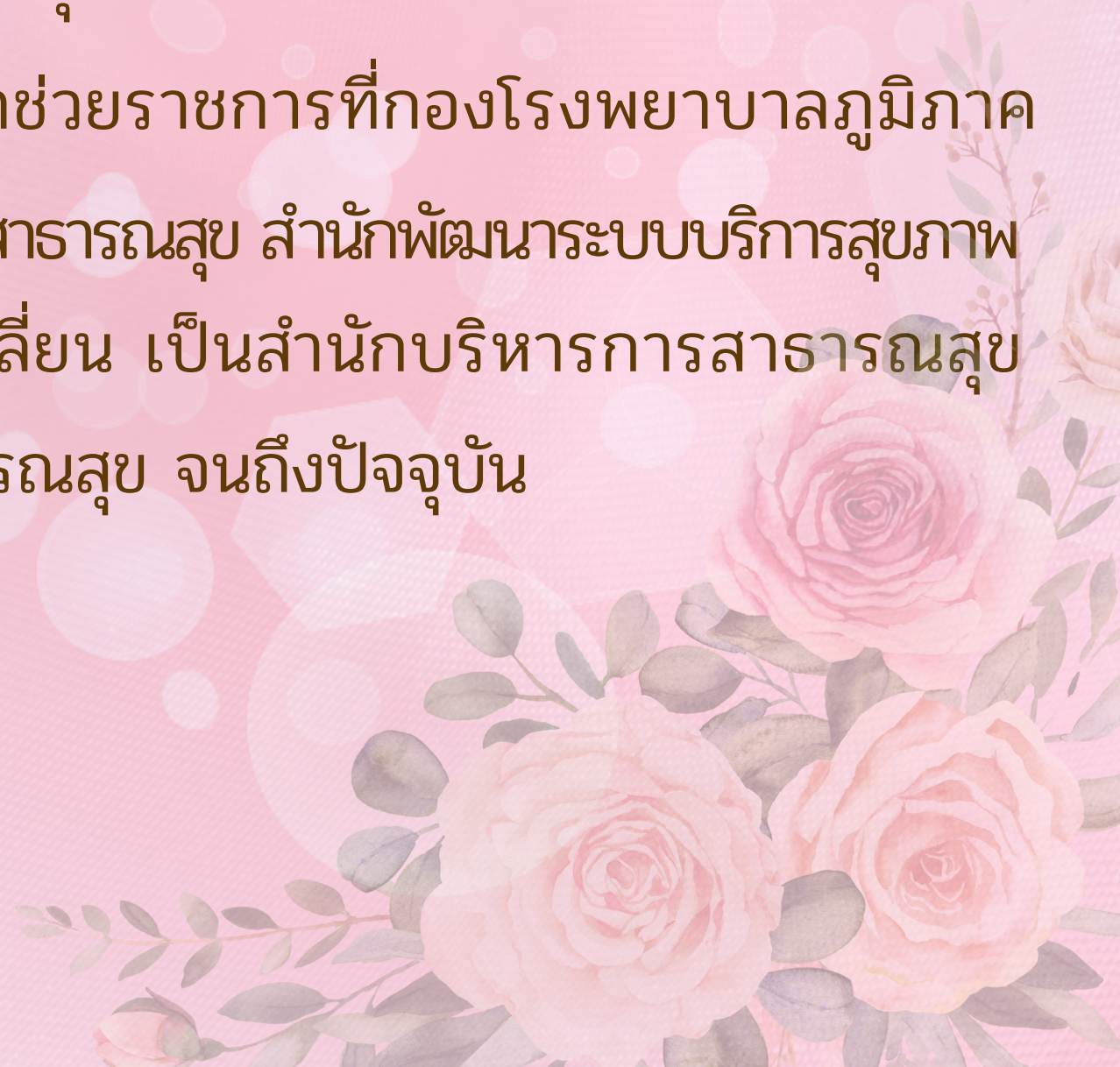
ประวัติการปฏิบัติราชการ

๑ เมษายน ๒๕๒๕ โรงพยาบาลกำแพงเพชร ประจำตึกกุมารเวชกรรม ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

ต่อมาปี พ.ศ.๒๕๓๕ ได้ย้ายติดตามครอบครัวมาช่วยราชการที่กองโรงพยาบาลภูมิภาค

วังทะเลเวศน์ กระทรวงสาธารณสุข และปฏิบัติราชการเป็นนักวิชาการสาธารณสุข สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (ในขณะนั้น) ต่อมาจึงปรับเปลี่ยน เป็นสำนักบริหารการสาธารณสุข
และกองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จนถึงปัจจุบัน

อายุราชการ ๓๙ ปี





นางอุทุมพร ช้างอาจหาญ

เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน

(หัวหน้างานพัสดุและยานพาหนะ)

เกิดวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๔

สมรสกับ ร.ต.อ.ชารีย์ ช้างอาจหาญ

บุตร จำนวน ๓ คน นายวรกร ช้างอาจหาญ นายเมธี ช้างอาจหาญ และนายปรัชญา ช้างอาจหาญ

ประวัติการศึกษา

ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (การจัดการทั่วไป)

รับราชการครั้งแรก

๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่งเจ้าพนักงานพิมพ์ดีด

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ ย้ายมารับราชการที่สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
ตำแหน่งเจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน
ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกองบริหารการสาธารณสุข

อายุราชการ ๓๙ ปี





นางสุดาพร ปล่องทอง
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
(หัวหน้างานธุรการและสารบรรณ)

เกิดวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๔

สมรสกับ นายวีระวัชชัย ปล่องทอง

บุตร จำนวน ๓ คน นายธีรพงษ์ ปล่องทอง นายธนกร ปล่องทอง และนายชัยญ์ภัชร ปล่องทอง

ประวัติการศึกษา

จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดสว่างวงษ์ จังหวัดนครสวรรค์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนตากลีประชาสรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ พณิชยการจรัสสนิทวงศ์ กรุงเทพฯ

ปริญญาตรี วิทยาลัยเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

รับราชการครั้งแรก

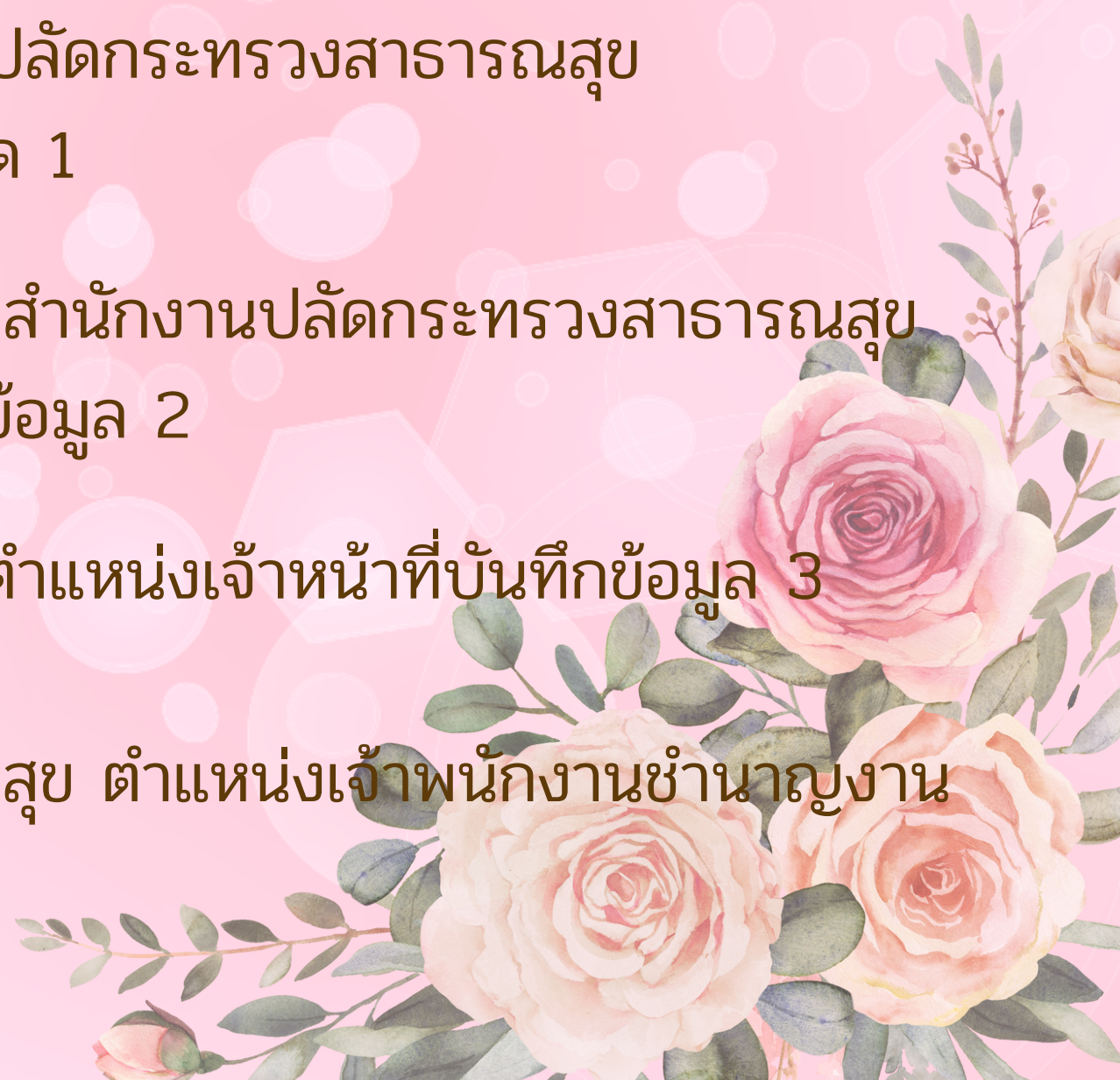
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖ กองแบบแผน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่งเจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด 1

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๐ สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล 2

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ กองสาธารณสุขภูมิภาค ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล 3

๑ ตุลาคม ๒๕๔๓ สำนักบริหารการสาธารณสุข ตำแหน่งเจ้าพนักงานชำนาญงาน

อายุราชการ ๒๘ ปี





นางอุษิตา เพ็ชรสวัสดิ์

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

เกิดวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๐๔

สมรสกับ จ.ส.อ.เกียรติกุล เพ็ชรสวัสดิ์

บุตร จำนวน ๒ คน นางสาวพัชรา เพ็ชรสวัสดิ์ และนายอาร์กซ์ เพ็ชรสวัสดิ์

ประวัติการศึกษา

- | | |
|-------------|--|
| ๒๕๑๗ - ๒๕๒๐ | มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ.3) โรงเรียนสายปัญญา |
| ๒๕๒๑ - ๒๕๒๓ | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาการบัญชี ตั้งตรงจิตรพานิชยการ |
| ๒๕๔๑ - ๒๕๔๓ | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ เทคนิคिमลบริหารธุรกิจ |
| ๒๕๔๓ - ๒๕๔๕ | ปริญญาตรี (การบริหารทรัพยากรมนุษย์) สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา |

ประวัติการรับราชการ

- | | |
|-----------------|---|
| ๒๕๒๓ - ๒๕๕๒ | กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด 1 งานธุรการ |
| ๒๕๕๒ - ๒๕๕๕ | สำนักบริหารงานการเจ้าหน้าที่ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน |
| ๒๕๕๕ - ปัจจุบัน | กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน |

อายุราชการ ๔๑ ปี





นายสุทธิ เพ็ญประยูร

พนักงานธุรการ ส 3

เกิดวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๐๔

ประวัติการศึกษา

๒๕๒๔

ม.ศ.3 จากโรงเรียนสิงหราชพิทยคม

ประวัติการรับราชการ

๒๕๒๗

วังเทวะเวศน์ กระทรวงสาธารณสุข

๒๕๕๔ - ๒๕๕๖

สำนักบริหารการสาธารณสุข ตำแหน่ง พนักงานธุรการ ระดับ ส 1

สำนักบริหารการสาธารณสุขตำแหน่ง พนักงานธุรการ ระดับ ส 2

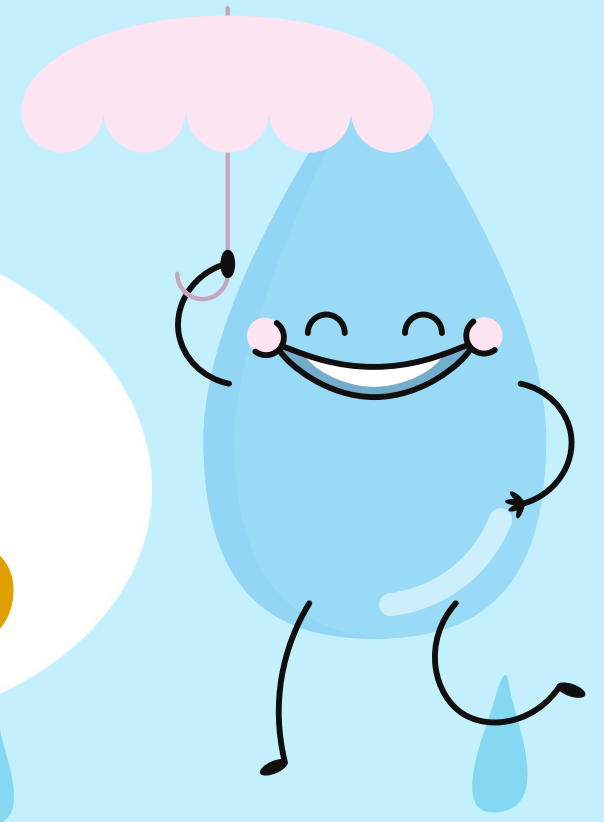
๒๕๕๖ - ๒๕๕๘

กองบริหารการสาธารณสุข กลุ่มภารกิจอำนวยการ งานธุรการ และ
สารบรรณ ตำแหน่ง พนักงานธุรการ ระดับ ส 3

๒๕๕๘ - ปัจจุบัน

อายุราชการ ๓๗ ปี





6

โรคที่มากับ

ฤดูฝน

โรคต่อมทอมซิลอักเสบ

ติดเชื้อทาง ระบบหายใจที่เกิดจากไวรัส หรือแบคทีเรีย

ไข้หวัดใหญ่

เกิดจาก เชื้อไวรัส สายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

เกิดจาก เชื้อไวรัส หรือ แบคทีเรีย ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ

โรคเยื่อตาอักเสบ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย สารก่อภูมิแพ้ ทำให้ตาแดง มีน้ำตาไหล

โรคฉี่หนู

ติดต่อทางบาดแผล และมีน้ำ เป็นตัวพา จึงไม่ควรเดินในน้ำขัง

โรคไข้เลือดออก

มียุงลาย เป็นพาหะซึ่งแพร่พันธุ์ ได้อย่างรวดเร็วในฤดูฝน



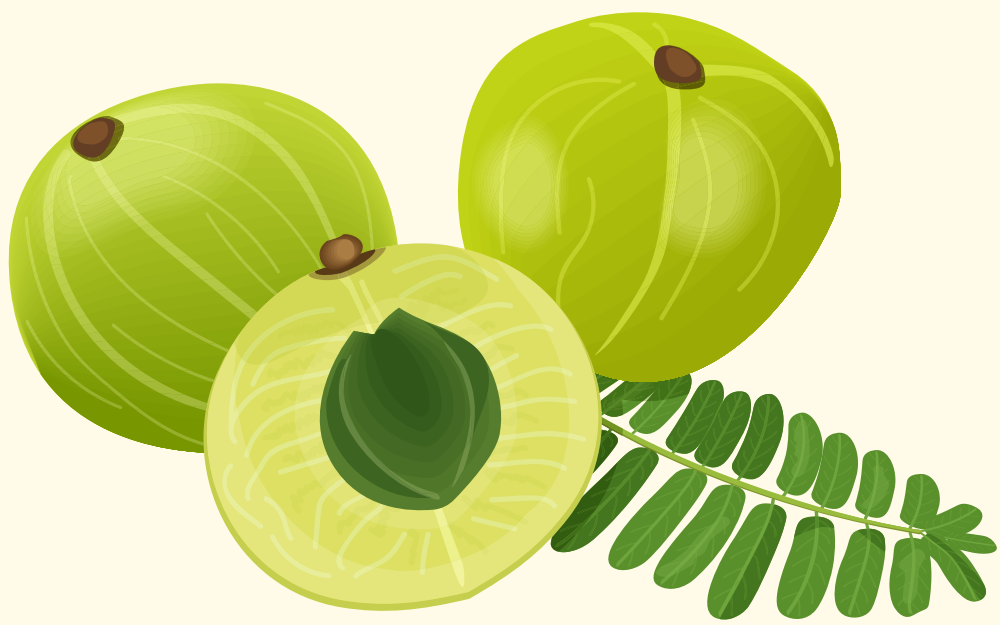
ฤดูฝนก็เป็นอีกหนึ่งฤดูที่เต็มไปด้วยโรคภัย ไข้เจ็บต่างๆ ที่มาพร้อมกับสภาพอากาศ และความชื้นที่เปลี่ยนไป นำมาซึ่งเชื้อไวรัส แบคทีเรียบางชนิดที่ทำให้เกิดโรค



ผลไม้ฤดูฝน

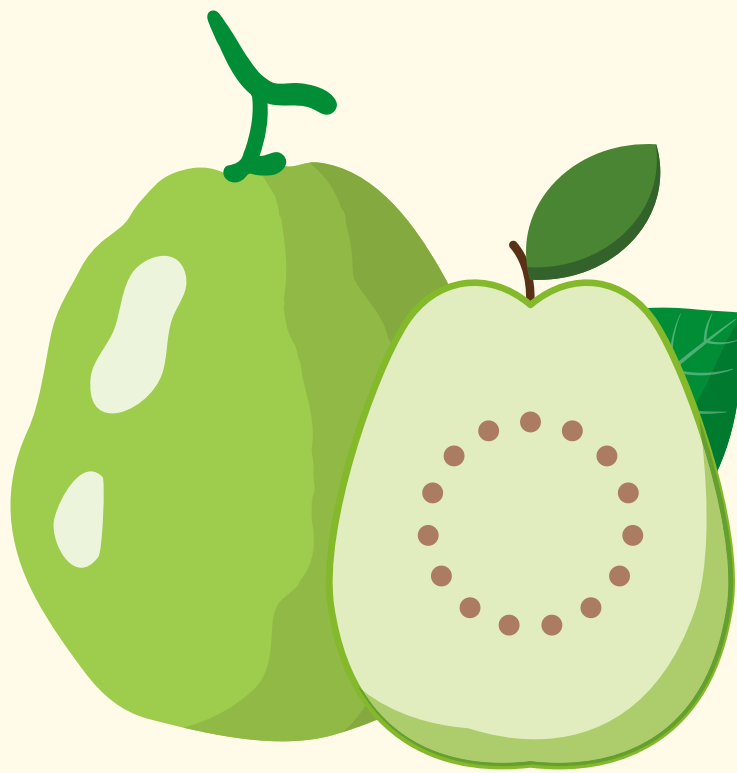
วิตามินซี สูง ต้านหวัด ต้านโรค

(ปริมาณวิตามินซี ในผลไม้ ต่อ 100 กรัม)



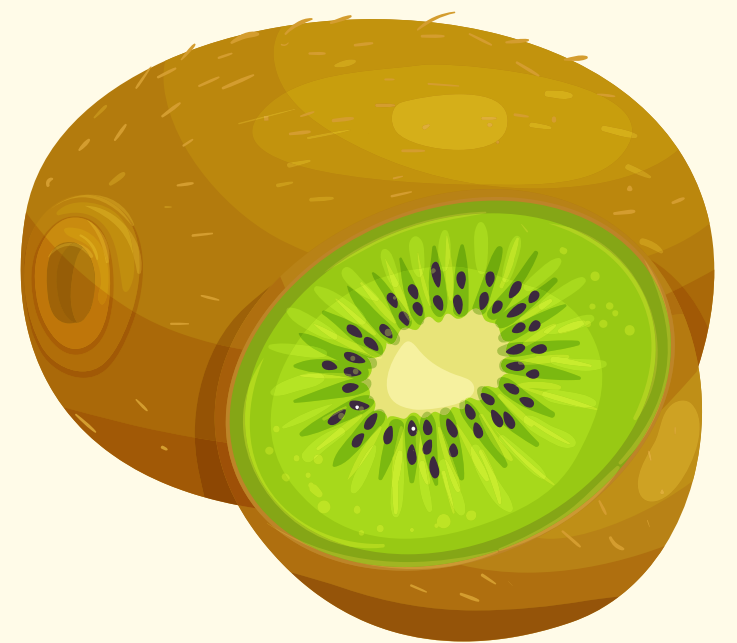
มะขามป้อม 276 มล.

ใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาโรค
หลายชนิด เช่น ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค
แก๊ส ภาวะภูมิคุ้มกันอ่อนแอ



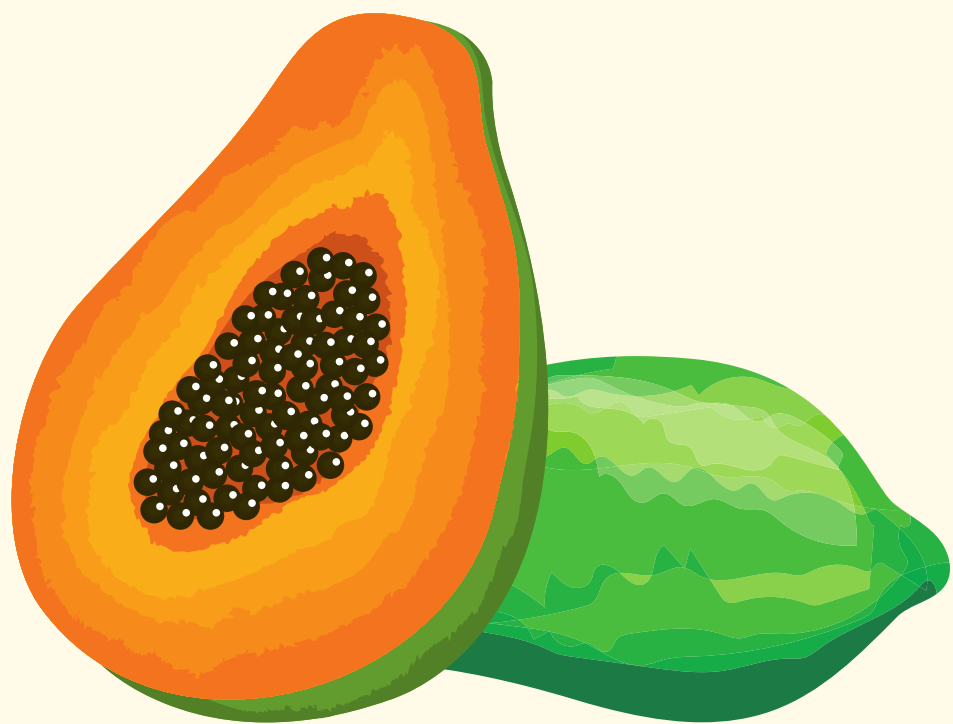
ฝรั่ง 160 มล.

ช่วยป้องกันหวัด
ลดเสมหะ บรรเทาอาการไอ
และฆ่าเชื้อโรคบริเวณทางเดินหายใจ



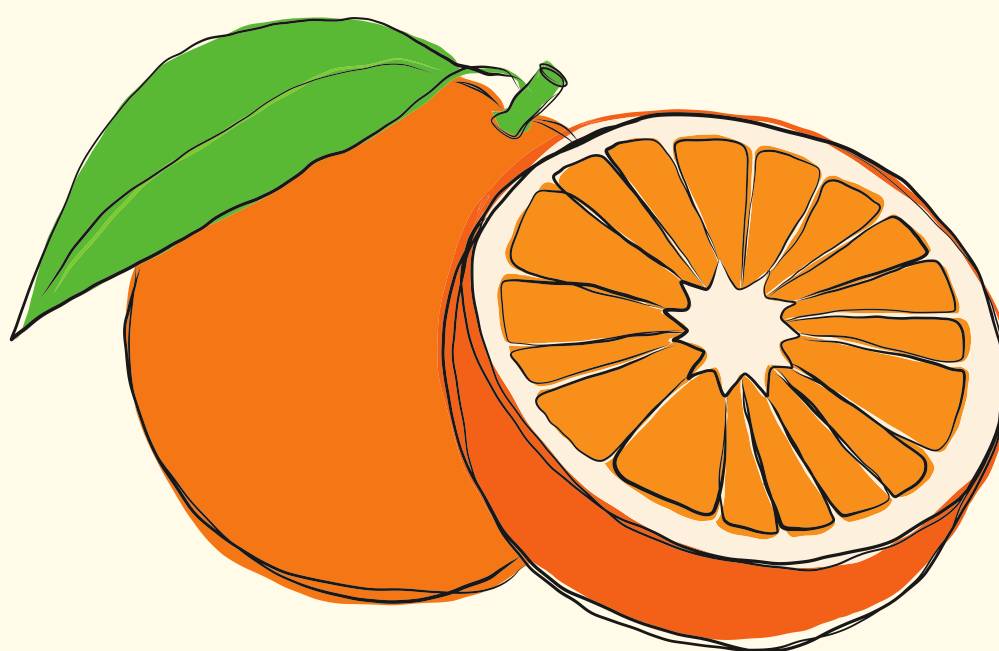
กีวี่ 105 มล.

ช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันโรค
จอประสาทตาเสื่อม ช่วยคลายเครียด
ความวิตกกังวล และช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย



มะละกอ 70 มล.

ช่วยแก้อาการท้องผูก สร้างระบบภูมิ
คุ้มกันให้แข็งแรง รักษาโรคผิวหนังอักเสบ
และโรคเลือดออกตามไรฟัน



ส้ม 69 มล.

ช่วยในการบรรเทาอาการหวัด
พัฒนาระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
ช่วยระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น



ลูกพลับ 61 มล.

ช่วยป้องกันหวัด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
และช่วยบำรุงสุขภาพของดวงตา

วิตามินซี หรือ กรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) เป็นวิตามินชนิดละลายน้ำ ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้
ปริมาณที่แนะนำต่อวันจะแตกต่างกันไป โดยทั่วไป ผู้ชายควรทาน 90 มก./วัน ส่วนผู้หญิงควรทาน 75 มก./วัน



กองบริหารการสาธารณสุข รับโล่รางวัลชนะเลิศ คลิปวิดีโอทัศน์ "องค์กรคุณธรรมต้นแบบ"

ระดับกระทรวงสาธารณสุข
และระดับสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



รางวัลชนะเลิศ
ระดับกระทรวงสาธารณสุข



รางวัลชนะเลิศ
ระดับสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2564 กองบริหารการสาธารณสุข โดย นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข พร้อมคณะ รับมอบโล่รางวัลชนะเลิศ คลิปวิดีโอทัศน์ ผลการดำเนินงาน องค์กรคุณธรรมต้นแบบ ตามโครงการตลาดนัดคุณธรรม ปี 4 ระดับ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และโล่รางวัลชนะเลิศ ตาม กิจกรรมถอดบทเรียน การดำเนินการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ ผ่านระบบ Facebook live ของศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข โดย นายแพทย์รุ่งเรือง กิจผาติ ที่ปรึกษาระดับกระทรวง นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) เป็นประธานในพิธี

กิจกรรมแสดงมุทิตาจิต แก่ผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564



เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2564 กองบริหารการสาธารณสุข จัดกิจกรรมแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 เพื่อแสดงออกถึงความรัก ความผูกพันที่ดีในองค์กร โดยมี นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข กล่าวแสดงมุทิตาจิต มอบช่อดอกไม้ มอบเกียรติบัตร และหัวหน้ากลุ่มงานมอบของที่ระลึกให้กับผู้เกษียณ พร้อมนี้ผู้เกษียณอายุราชการกล่าวแสดงความรู้สึก และฝากข้อคิด ในโอกาสเกษียณอายุราชการ



Good Guy 2021



คุณธรรม "พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา"



คุณธรรม "พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา"



คุณธรรม "พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา"

เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2564 ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ มอบประกาศเกียรติคุณ "Good Guy 2021" ให้กับบุคลากรกองบริหารการสาธารณสุข จำนวน 3 ราย 1)นางสาวพัชรา เสถียรพักตร์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ 2)นางมยุรี เอี่ยมเจริญ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ และ 3)นางสาววรรณิดา ศรีสุพรรณ เกษชกรเชี่ยวชาญ ตามกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานองค์กรคุณธรรมต้นแบบร่วมกับหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนกลาง

วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก

10 กันยายน ของทุกปี

(WORLD SUICIDE PREVENTION DAY)



องค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นหน่วยงานที่กำหนดให้วันดังกล่าว
เป็นวันสำคัญ โดยประกาศเป็นครั้งแรกเมื่อ ปี พ.ศ. 2546 (ค.ศ. 2003)
และได้กำหนดให้มีการรณรงค์ เพื่อสร้างความตระหนักให้ทั่วโลก
ให้ความสนใจกับการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

สถานการณ์ การ"ฆ่าตัวตาย" ในประเทศไทย

ปัญหาการฆ่าตัวตาย ในประเทศไทย เมื่อปี 2562

รวมอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งประเทศ
อยู่ที่ 6.64 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน
โดยมีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,418 คน
ชาย จำนวน 3,619 คน คิดเป็น 81.91%
หญิง จำนวน 799 คน คิดเป็น 18.09%

ช่วงอายุ



อันดับ 1 30-39 ปี



อันดับ 2 40-19 ปี

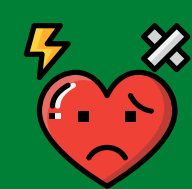


อันดับ 3 50-59 ปี

สาเหตุ



ความน้อยใจ ถูกดูค่าต่ำ
การทะเลาะกับคนใกล้ชิด



ความรัก รังควาน



ต้องการคนใส่ใจดูแล

วันหัวใจโลก

WORLD HEART DAY

เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของโรคหัวใจ
ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของประชากรโลก



วิธีการป้องกันโรคหัวใจ และปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องนั่งเฉย ๆ เป็นระยะเวลานาน
- ควบคุมน้ำหนัก โดยวัดรอบเอวอย่างสม่ำเสมอ (ในคนเอเชียผู้ชาย ไม่เกิน 90 ซม. ผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม.)
- งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
- เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อหัวใจ เน้นธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ ปลา ลดการบริโภคเนื้อแดง เลือกทานแต่ไขมันดี
- จัดการกับความเครียด และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



HEALTH ADMINISTRATION DIVISION

Facebook : กองบริหารการสาธารณสุข

website : www.phdb.moph.go.th

Tel : 02 590 1758

address : อาคาร 5 ชั้น 6 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข