



สรุปราย สธ. ประจำวันที่ 30 กันยายน 2562

สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 1311-3 โทรสาร 0 2591 8613 เว็บไซต์ <http://pr.moph.go.th>



Mastery

เป็นนายตนเอง



Originality

สร้างสรรค์สิ่งใหม่



People Centered

ใส่ใจประชาชน



Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

สื่อ	ประเด็นข่าว
เนชั่นสุดสัปดาห์	<p>ภารกิจส่งต่อหัวใจ</p> <p>-เสนอสุกัญญา กล่าวถึงหน้าที่พิเศษของ นายอนุทิน ชาญวีรกูล ที่ปฏิบัติมาหลายปี ในการส่งต่อหัวใจให้กับ สภากาชาดไทย โดยหลายปีที่ผ่านมาได้ขึ้นบินรับส่งอวัยวะเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยที่รอการปลูกถ่ายอวัยวะมาแล้วกว่า 20 เที่ยวบิน สามารถช่วยชีวิตได้มากกว่า 50 ชีวิต โดยมีจุดเริ่มต้นจากการรับโทษเว้นวรรคทางการเมือง 5 ปี ทำให้ไปฝึกเป็นนักบิน ซึ่งไม่ใช่แค่ภารกิจส่งหัวใจเท่านั้น แต่ยังขับเครื่องบินส่วนตัวนำทีมผู้บริหารในกระทรวงลงพื้น รพ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน เพื่อติดตามความคืบหน้าการฟื้นฟูด้านสุขภาพประชาชน และสถานพยาบาล ที่ได้รับความเสียหายจาก พายุโพดุล เป็นภารกิจปิดทองหลังพระของ รมว.สธ.</p>
คมชัดลึก กรุงเทพมหานครธุรกิจออนไลน์	<p>นโยบายรับยาร้านขายยา</p> <p>-เสนอข่าว นพ.ประจักษ์วิฑูรย์ เลี่ยนภาค รองเลขาธิการ สปสช. กล่าวถึงแนวทางการลดความแออัดใน รพ. โดยร้านยาแผนปัจจุบัน (ข.ย.1) ว่า เนื่องด้วยระยะเวลาจำกัด สปสช. จึงออกแบบระบบสารสนเทศในระยะที่ 1 เป็นโปรแกรมให้ร้านยารายงานการจ่ายยาแก่ผู้ป่วยตามใบสั่งแพทย์ และให้รพ.สามารถค้นหาข้อมูลการจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วย พร้อมออกแบบให้ใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตในรูปแบบเว็บแอปพลิเคชัน เพื่อให้ทันวันที่ 1 ต.ค.นี้</p> <p>น.ส.ศิริพันธ์ เหมือนสิน ผอ.สำนักบริหารสารสนเทศการประกัน สปสช. กล่าวว่า หลังจากที่ผู้ป่วยยื่นใบสั่งยาที่ร้านขายยา ร้านจะบันทึกข้อมูลจ่ายยาเข้าสู่โปรแกรม ซึ่ง รพ. สามารถตรวจสอบได้ และ สปสช. จะประมวลผลเพื่อชดเชยค่าบริการทุก 15 วัน ส่วนการพัฒนาโปรแกรมระยะที่ 2 คาดว่าจะใช้เวลา 3-6 เดือน หลังจากมีการสรุปโครงสร้างข้อมูลมาตรฐานกลาง จะรองรับการใช้สมาร์ตการ์ดยืนยันตัวตนผู้ป่วย เพิ่มช่องทางการรับข้อมูล โดยมีชุดข้อมูลสำหรับข้อมูลใบสั่งยาของรพ.เพื่อลดการบันทึกข้อมูลของร้านยา</p>
แนวหน้า คอลัมน์ ลีกลับในสนามข่าว	<p>ข่าว รมช.สธ.</p> <p>-เสนอว่า ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รมช.สธ. ให้ความสำคัญกับเรื่องการออกกำลังกาย จึงเป็นที่มาของโครงการ อสม.ชวนขยับ โดยให้อสม. 1 คน ชวนคนมาร่วมออกกำลังกาย 10 ครอบครัว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที</p>
มติชน	<p>รมช.สธ. เยี่ยม อสม.มหาชัย</p> <p>-เสนอข่าว นายสาธิต ปิตุเตชะ รมช.สธ. กล่าวภายหลังเปิดโครงการเรียนรู้และเสริมพลัง อสม. ชุมชนสร้างสุขผ่านกลไกตำบลจัดการสุขภาพ ว่า ได้เห็นสภาพการทำงานจริงและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานของ อสม. กับเครือข่ายในพื้นที่ พบว่าทั้งท้องถิ่น อสม. บ้าน วัด โรงเรียน วิสาหกิจชุมชน ที่เป็นกลไกตำบลจัดการสุขภาพ มีเครือข่ายขับเคลื่อนงานอย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพตนเองและช่วยเหลือในระดับชุมชน โดยมี อสม. และศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) เป็นจุดเชื่อมรับและส่งต่อระหว่างสถานพยาบาลภาครัฐ ภาคเอกชนกับประชาชน ให้บริการวัดความดันโลหิต คัดกรองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพและอาชีพ สนับสนุนวัสดุการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยมี รพ.สต. รพ.บ้านแพ้ว สาขา พชต. และ พชอ. สนับสนุน</p>
ไทยโพสต์	<p>ฉลากทางเลือกสุขภาพ</p> <p>-เสนอข่าว ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รมช.สธ. มอบประกาศนียบัตรแก่ นายวรงค์ ประยูรพงศ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัทอายุโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) ในงาน "รู้ฉลาก กินฉลาด ลดโซเดียม เพื่อสุขภาพ" จัดโดย อย. เพื่อประชาสัมพันธ์และสร้างความตระหนักรู้แก่ประชาชนในการลดการบริโภคเกลือหรือโซเดียมอย่างถูกต้องและมีสุขภาพดีห่างไกลโรค สอดคล้องกับการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การลดโซเดียมในประเทศไทยและองค์การอนามัยโลก</p>
มติชน ข่าวสด ไทยรัฐ แนวหน้า ไทยโพสต์ เว็บไซต์เส้นทางเศรษฐกิจ เนชั่นทีวี กรม	<p>สถานการณ์หมอกควัน</p> <p>-เสนอข่าว นายประลอง ดำรงค์ไทย อธิบดีกรมควบคุมมลพิษ เปิดเผยว่า จากการตรวจสอบคุณภาพอากาศใน กทม.และปริมณฑล พบปริมาณฝุ่น PM 2.5 สูงกว่าค่ามาตรฐาน 15 เขต ได้แก่ ปทุมวัน สาทร บางคอแหลม ยานนาวา คลองสาน ภาษีเจริญ บางซื่อ หลักสี่ บางเขน บางพลัด และบางขุนเทียน ส่วนปริมณฑล คือ อ.พระประแดง และ อ.</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
ประชาสัมพันธ์	<p>เมือง จ.สมุทรปราการ อ.กระทุ่มแบน และ อ.เมือง จ.สมุทรสาคร ซึ่ง สธ.ได้แจ้งเตือนกลุ่มเสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านเป็นเวลานาน ควรสวมหน้ากากอนามัย รวมถึงป้องกันโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจ</p> <p>นางศิลปสวย ระวีแสงสูรย์ ปลัด กทม. เปิดเผยว่า มีการแต่งตั้งคกก.ป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่น PM 2.5 ใน กทม. มีผู้ว่าฯ กทม. เป็นประธาน ตั้งศูนย์ประสานงานแก้ไขปัญหาหามลพิษทางอากาศ ติดตามสถานการณ์ ตรวจวัดคุณภาพอากาศ หากพบพื้นที่ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐานและอาจส่งผลกระทบต่อประชาชน สำนักอนามัย กทม.จะรายงานผู้ว่าฯ กทม. เพื่อออกประกาศพื้นที่ควบคุมเหตุรำคาญ กำหนดแหล่งก่อเหตุและมาตรการในการระงับเหตุรำคาญต่อไป โดยสำนักการแพทย์และสำนักอนามัย กทม. ได้ออกหน่วยแพทย์ในพื้นที่ที่คุณภาพอากาศเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน แจกหน้ากากอนามัยให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยง รวมถึงให้คำแนะนำแก่ประชาชนในการดูแลตนเอง</p>
เดลินิวส์	<p>ค่ายารพ.เอกชน</p> <p>-เสนอข่าว นายวิชัย โภชนกิจ อธิบดีกรมการค้าภายใน ก.พาณิชย์ เปิดเผยว่า ช่วงกลางเดือน ต.ค.นี้ จะแบ่งกลุ่มรพ.เอกชนเป็น 3 กลุ่ม เพื่อประกาศในเว็บไซต์ของกรมฯ ประกอบด้วย 1.กลุ่มที่คิดค่ายาและค่าบริการแบบแพงมาก ประมาณ 60 แห่ง 2.กลุ่มที่คิดราคายาและค่าบริการระดับกลาง ประมาณกว่า 60 แห่ง และ 3.กลุ่มที่คิดราคายาและค่าบริการแบบอนุเคราะห์ผู้ป่วย มีไม่ต่ำกว่า 100 แห่ง โดยให้สังเกตจากสี คือ สีเขียว คิดราคาไม่แพงมาก สีเหลือง คิดราคากลางๆ และ สีแดง คิดราคาแพง นอกจากนี้ ยังเตรียมมอบประกาศนียบัตรให้กับ รพ. ที่คิดค่ายาและค่าบริการแบบอนุเคราะห์ผู้ป่วย เพื่อเชิดชูว่าเป็นรพ.ที่มีธรรมาภิบาลและมีคุณธรรมสูงในการดูแลผู้ป่วย</p>
กรุงเทพธุรกิจ กรุงเทพธุรกิจออนไลน์ มติชนออนไลน์	<p>นโยบายเจ็บป่วยฉุกเฉิน</p> <p>-เสนอข่าว ร.อ. นพ.อัฉริยะ แพงมา เลขาธิการ สพฉ. ประชุมชี้แจงนโยบายและแนวทางในการดำเนินงานระบบการแพทย์ฉุกเฉินประจำปี 2563 ว่า จะมีการปรับนโยบายหรือไม่คงต้องมีการหารือกับสธ.และกองทุนต่างๆ อีกที ที่ผ่านมา 2 ปี มีคนใช้บริการประมาณ 2-3 แสนคน ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ใช้สิทธิได้มีประมาณ 3 หมื่นราย หรือราว 10% ใช้งบประมาณประมาณกว่า 1,000 ล้านบาท สำหรับนโยบายการปฏิรูปการแพทย์ฉุกเฉิน มีเรื่องหลักๆ คือ การปรับระบบการให้บริการ โดยเฉพาะการลดความแออัดของห้องฉุกเฉินร่วมกับสถานพยาบาลภาครัฐการผลักดันให้ อปท.เข้ามามีบทบาทในการดำเนินการด้านการแพทย์ฉุกเฉิน โดยให้ อบจ. เป็นหน่วยรับแจ้งเหตุฉุกเฉิน ให้ อบต./เทศบาล เป็นหน่วยออกรถฉุกเฉิน การพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์ฉุกเฉินขั้นสูง รวมถึงสพฉ.ให้เข้าสู่มาตรฐานสากล ซึ่งกำลังดำเนินการเข้าสู่การตรวจรับรอง ISO 9001:2015</p>
เดลินิวส์ เว็บ 77kaoded	<p>น้ำท่วม</p> <p>-เสนอข่าว สถานการณ์น้ำท่วมที่ จ.อุบลราชธานี ระดับน้ำลดลง นายสุฤษดิ์ วิฑูรย์ ผวจ.อุบลราชธานี ลงพื้นที่ติดตามการทำอีเอ็มบอลที่ รพ. 50 พรรษา เพื่อนำไปช่วยเหลือชุมชนที่น้ำท่วมขังเริ่มเน่าเหม็น ซึ่งคาดว่าจุดที่ยังถูกน้ำท่วมจะเป็นปกติในอีก 1 สัปดาห์ ด้าน หน่วยทหารช่าง ป.6 พัน 6 พร้อมจิตอาสา ลงพื้นที่ทำความสะอาดซ่อมแซมอาคารให้กับ รพ.สต.หนองกินเพล อ.วารินชำราบ</p>
ข่าวสด สำนักข่าวไทย Mthai	<p>เทศกาลกินเจ</p> <p>-เสนอข่าว นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า คนไทยยังคงมีการบริโภคอาหารเจที่มีความเสี่ยง จากการเสริมเติมแต่งอาหาร เช่น การผัดและทอดที่ใช้น้ำมันมาก การเติมเครื่องปรุง เป็นต้น ประชาชนที่รับประทานอาหารเจจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้นโดย 1.เปิด เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ผ่อนคลายจิตใจ ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ 2.ปรับ ปรับวิธีการให้พอเหมาะพอดี เพิ่มผักผลไม้ เลี่ยงของมันของทอดและลดแป้ง ชดเชยด้วยน้ำเต้าหู้หรือธัญพืช ส่วนผู้ป่วยเบาหวานควรลดปริมาณข้าวให้น้อยลง 3.เปลี่ยน เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารไม่ใช่ซ้ำ ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารแต่พอดี ลดอาหารหวาน มัน เค็ม</p> <p>-เสนอข่าว เดือน 10 ผักที่มีสารพิษตกค้างและยาม่าแมลงมากที่สุด คือ พริกแดง กวางตุ้งถั่วฝักยาว คะน้า กะเพรา ผักกาดขาวปลี ผักบุ้งจีน กะหล่ำดอก ผักชี มะเขือ ควรล้างผักเพื่อช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างให้น้อยลง</p>
มติชน แนวหน้า เว็บ thebangkokinsight เว็บแนวหน้า	<p>โรคไข้หวัดใหญ่</p> <p>-เสนอข่าว นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค เปิดเผยว่า ตั้งแต่ 1 ม.ค. - 23 ก.ย. 2562 มีรายงานผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ 271,931 ราย เสียชีวิต 18 ราย จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ กทม. ระยอง จันทบุรี นครปฐม และเชียงใหม่ ตามลำดับ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นเด็กเล็กจนถึงวัยเรียน ซึ่งสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในครอบครัวได้ง่าย โดยช่วงนี้จะพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นต่อเนื่องจนถึงช่วงปลายปีนี้ ประมาณ 50,000 -</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
ผจก.ออนไลน์ สำนักข่าวไทย	60,000 ราย เนื่องจากเป็นช่วงการระบาดของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล สามารถป้องกันได้ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ไม่ใช่ของใช้ร่วมกัน ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น เช่น ศูนย์อพยพในพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วม เรือนจำ โรงเรียน ค่ายทหาร เป็นต้น แนะนำให้คัดกรองผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หากพบต้องแยกผู้ป่วย โดยให้หยุดเรียน หยุดงาน หรือแยกห้องนอน
ผู้จัดการออนไลน์ สำนักข่าวไทย	<p>หลักสูตร อสม.หมอบริจาคบ้าน</p> <p>-เสนอข่าว นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวถึงการนำร่องพัฒนา อสม. เป็นหมอบริจาคบ้าน 80,000 คน ว่า หลักสูตรอบรมจะเสร็จสมบูรณ์ใน ก.ย.นี้ ประกอบด้วย 6 วิชา ได้แก่ 1.วิชา อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) และบทบาท อสม. หมอบริจาคบ้าน 2.วิชาการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมไม่ให้เกิดโรคในพื้นที่ 3.วิชาส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญ 4.วิชาภูมิปัญญาไทย สมุนไพร และการใช้ گیاهทางการแพทย์ 5.วิชาเทคโนโลยีการสื่อสารทางการแพทย์ โทรเวชกรรม และแอปพลิเคชันด้านสุขภาพ และ 6.การเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วม โดย อสม.หมอบริจาคบ้าน ที่ผ่านการอบรมแล้ว จะมีหน้าที่ คือ สนับสนุนให้ อสค.ทุกครอบครัว ทั้งในกลุ่มที่มีผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง กลุ่มภาวะพึ่งพิงและกลุ่มครอบครัวทั่วไป เป็นพี่เลี้ยงให้ อสค.ดูแลสุขภาพ เฝ้าระวังไม่ให้เกิดโรคในพื้นที่ ลดโรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต อุบัติเหตุ ใช้เครื่องมือสื่อสารและเป็นการแกนในการดูแลสุขภาพ ซึ่งกรมฯ จะฝึกอบรมครู ก.จังหวัดละ 5 คน ครู.ข. อำเภอละ 2 คน เพื่อให้เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้สู่อสม. หลังจากนั้นจะเริ่มอบรม อสม. 80,000 คน ใช้ระยะเวลาการอบรม 18 ชั่วโมง และติดตามประเมินผลการดำเนินงานทุก 6 เดือน</p>
ผจก.รายวัน ผจก.ออนไลน์ เว็บไซต์ สยามรัฐ เว็บไซต์คมชัดลึก	<p>บุหรีไฟฟ้า</p> <p>-เสนอข่าว นายมาริช กรีณวิวัฒน์ ตัวแทนเครือข่ายผู้ใช้บุหรีไฟฟ้า "กลุ่มลาชาตควินยาสูบ (ECST)" กล่าวว่า กลุ่มรณรงค์ต่อต้านบุหรีมักจะทำเฉพาะข้อมูลด้านลบเพียงอย่างเดียว และมีการอ้างแบบผิดๆ หลายครั้ง เช่น ระบุว่าสหรัฐฯ จะสั่งแบนบุหรีไฟฟ้า ซึ่งความจริงห้ามเฉพาะบุหรีไฟฟ้าที่แต่งเติมรสชาติเท่านั้น หรือสรุปว่าโรคปอดอักเสบในอเมริกาจากการใช้บุหรีไฟฟ้า ทั้ง ๆ ที่กรมควบคุมโรค และ อย.สหรัฐฯ ยังไม่ได้สรุปเพราะอยู่ระหว่างการสืบสวน</p> <p>ด้าน นายอาสา ศาลิคุปต ตัวแทนเครือข่ายฯ กล่าวเสริมว่า เครือข่ายฯ จะใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญ มาตรา 133 เพื่อลงชื่อผู้สนับสนุนเสนอร่างแก้ไขกฎหมาย และประกาศกระทรวงต่างๆ เพื่อรักษาสิทธิและเสรีภาพของผู้ใช้บุหรีไฟฟ้า และจะรณรงค์ขอให้พรรคการเมืองทั้งฝ่ายค้านและรัฐบาล โดยเฉพาะ ก.พาณิชย์ และ ก.สาธารณสุข ทราบข้อมูลที่ถูกต้องและสนับสนุนร่างกฎหมายของภาคประชาชนด้วย</p>
มติชน คอลัมน์สะพานแห่งกาลเวลา	<p>การฆ่าตัวตาย</p> <p>-เสนอบทความ งานวิจัยของ พญ.สมรึก ชูวานิชวงศ์ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ รพ.ศรีธัญญา ปี 2559 แสดงให้เห็นว่าอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยมีเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญจากจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น โดยโรคซึมเศร้ามีที่มาจากหลายสาเหตุ และแม้ไม่ได้ส่งผลให้เกิดการฆ่าตัวตายโดยตรง แต่เมื่อมีภาวะสุขภาพจิตไม่ปกติหรือภาวะเสียสมดุลทางจิตสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ ทั้งนี้ จากข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ได้รับโทรศัพท์ปรึกษาเรื่องปัญหาความยุ่งยากในการสื่อสารกับลูกหรือเด็กในปกครองที่เสียดิตใจเฉลี่ยเฉลี่ยมีเดีย มากกว่า 800,000 ราย</p>
กรุงเทพธุรกิจ ไทยรัฐ เว็บสปริงนิวส์ เว็บ บางกอกบิซนิวส์ เว็บ ไทยรัฐ เว็บคมชัดลึก ผจก.ออนไลน์ เว็บข่าว สด เว็บแนวหน้า	<p>สมุนไพรต้านซึมเศร้า</p> <p>-เสนอข่าว ภญ.อาสาพา เซวาน์เจริญ ภก.ชำนาญการ ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า ปัจจุบันโรคซึมเศร้ากำลังเป็นปัญหาสำคัญในสังคมไทย และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยสมุนไพร 4 ชนิด ได้แก่ ขมิ้นชัน บัวบก น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าว และฟักทอง</p>
ไทยโพสต์	<p>ดื่มน้ำอัดลมเสี่ยงมะเร็ง</p> <p>-เสนอบทความว่า ข้อมูลจาก CDC สหรัฐอเมริกา เผยว่า ผู้ที่ป่วยในอเมริกาที่เป็นโรคอ้วนนั้นร้อยละ 40% ได้รับการตรวจว่าเป็นโรคมะเร็ง ทั้งนี้ การบริโภคน้ำตาลยังนำมาสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ จึงควรกินน้ำตาลอย่างพอดี งดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานมากเกินไป ออกกำลังกาย รวมถึงงดแอลกอฮอล์ จะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้</p>

