



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

ข่าวเด่น สร.

วันจันทร์ที่ 13 พฤศจิกายน 2560

M

Mastery

เป็นนายตนเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

โครงการก้าวคนละก้าว

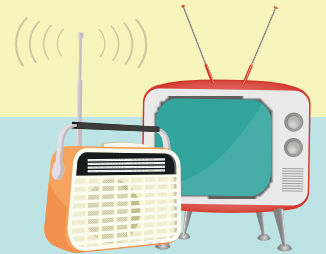


กรมอนามัย ระบุโครงการก้าวคนละก้าวฯ ช่วยให้ประชาชนสนใจออกกำลังกายโดยเฉพาะการวิ่งมากขึ้น ซึ่งควรประเมินร่างกาย และ วิ่งเท่าที่ร่างกายไหว เริ่มจากน้อยไปหามาก เข้าไปหาเร็ว เมาไปหาหนัก ก่อนวิ่งต้องอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดขา แกว่งมือ-แขน ให้เลือดสูบฉีดไหลเวียน เริ่มออกตัววิ่งอย่างช้าๆ ในช่วง 15-20 นาทีแรก ถ้าเหนื่อยให้ผ่อนความเร็ว-ความหนักลง แล้วค่อยเพิ่มความเร็วใหม่ ก่อนหยุดวิ่งให้ชะลอความเร็วทีละน้อย อย่าหยุดกะทันหัน เพราะหัวใจจะปรับตัวไม่ทันอาจเป็นอันตรายได้ จากนั้นจึงคลายอุ่นหรืออาบน้ำ เพื่อปรับสภาพการทำงานขงกล้ามเนื้อให้กลับสู่ปกติ หากเหนื่อยปิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจขัด เวียนศีรษะ คลื่นไส้หน้ามืด ให้หยุดออกกำลังกายทันที ควรสวมชุดสบาย ระบายความร้อนดี สวมรองเท้าที่เหมาะสมออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีต้องทำประจำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ไม่หักโหมจนเกินไป ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์



โรกระบบประสาท

สถาบันประสาทวิทยา เผยขณะนี้แพนกวูป่วยสโตรกของรพ. สังกัด สร. มีयाสลายล้มเลือดที่ใต้มาตรฐาน แต่หากการสลายล้มเลือดไม่ได้ผลหรือมีความเสี่ยง ทางสถาบันฯ มีเครื่อง Bi-plane DSA ใช้ตรวจเอ็กซเรย์วินิจฉัยและรักษาโรคหลอดเลือดสมอง รวมไปถึงหลอดเลือดแขนขาทั่วร่างกาย ซึ่งทันสมัยที่สุดในปัจจุบัน เป็นการใช้รังสีร่วมรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด นอกจากนี้ สถาบันฯ ยังเป็นศูนย์ผ่าตัดโรคลมชัก 1 ใน 5 ของประเทศไทย มีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ศูนย์ผ่าตัดโรคลมชักระดับ 4 ซึ่งใกล้เคียงกับการผ่าตัดของประเทศในตะวันตก



สถานการณ์น้ำท่วม

สร. สนับสนุนยาเวชภัณฑ์เพื่อช่วยเหลือประชาชน จากสถานการณ์น้ำท่วมในภาคใต้ ปัจจุบันส่งยาชุดช่วยเหลือผู้ประสบภัยแล้วกว่า 199,250 ชุด ยากากันยุง 1,000 ชิ้น ยากาน้ำกัดเท้า 43,500 หลอด ยาตำราหลวง 4,100 ชุด ชุดยาสามัญประจำบ้าน 7,500 ชุด สำหรับสถานการณ์ รพ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ระดับน้ำเริ่มคลี่คลาย เปิดรับผู้ป่วยได้เป็นปกติ แนะนำประชาชนให้ดูแลตนเองและบุตรหลานไม่ให้ถูกยุงกัด ช่วยกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย และระวังโรคฉี่หนู



อ่านข่าวเพิ่มเติมได้ที่ <http://pr.moph.go.th/iprg/> เลือกหัวข้อ “สรุปข่าวประจำวัน”



fanmoph



pr_moph



healthmoph



moph channel

สำนักสารนิเทศ
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข