



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



900ปี
การสาธารณสุขไทย

จุดสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 2 ฉบับที่ 19 ประจำเดือนมิถุนายน 2562

สปส 8 ชอย



รักโลก เริ่มที่ตัวเรา

SAVE EARTH

GREEN OFFICE



ลดโลกร้อน ด้วยมือเรา

สีเขียว สีแห่งความสดชื่นให้ความรู้สึกถึงอากาศที่บริสุทธิ์ หายใจโล่งปลอดโปร่ง เพิ่มพลังในการทำงาน ธรรมชาติสีเขียวนั้น สามารถถูกสร้างและทำลายได้ด้วยน้ำมือของมนุษย์ หากเราทำลายธรรมชาติจะส่งผลกระทบต่อโดยตรงระบบทางเดินหายใจ และโรคต่างๆ มากมาย ซึ่งปัจจุบันได้เกิดกระแสการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยมีการส่งเสริมให้หน่วยงานราชการเป็นองค์กรสีเขียว รณรงค์ลดภาวะโลกร้อน ด้วยการลดคัดแยกขยะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักในการลด คัดแยกขยะ งดใช้ถุงพลาสติก และกล่องโฟม เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการไม่รับถุงพลาสติก และพกถุงผ้าชื่อของ ซึ่งตรงกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 10 มีส่วนเกี่ยวข้องร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

จุลสารออนไลน์ฉบับนี้ ทั้งเล่มเรามีสาระความรู้ให้ผู้อ่านได้เต็มอิ่มกับความคิดเห็นของบุคลากรกรม สบส. ในการช่วยกันลดโลกร้อน เพิ่มสีเขียวให้กับโลก และพาทั่วร่ององค์กรสีเขียว นอกจากนี้ทีมงานยังได้ผลิตรายการคุยลั่นสนั่นซอย 8 เขต กทม ได้ทุกเพศทุกวัย ผากผู้อ่านทุกท่านกดติดตาม

ทางเฟซบุ๊กจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 และเป็นกำลังใจให้กับทีมงานคุณภาพผลิตผลงานดีๆ อย่างต่อเนื่องนะครั้บ ฉบับนี้ขอหาที่หลบฝนก่อน ช่วงนี้ฝนตกบ่อย อากาศแปรปรวน รักษาสุขภาพกันด้วยนะครั้บ แล้วพบกันใหม่ในฉบับเดือนกรกฎาคม 2562 สวัสดีครั้บ **สบส**



ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธีรัฐวุฒิ ประเสริฐศิริพงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริอนุวัตร
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารวุฒิ จบศรี
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินฉัตร อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายศราวุธ สมวงศ์
นายปิยะพงศ์ มุสิกะ

นายแบบ นางแบบ

นางสาวดวงฤทัย แสงเรืองรอง
ปฏิบัติงานด้านพัฒนาวิชาการ
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นายสรวิสนันท์ คำดีบุญ
นักวิชาการโสตทัศนศึกษาปฏิบัติการ
กองสุขศึกษา
นายศรศักดิ์ ประสพวงศ์
นักวิชาการเงินและบัญชี
กลุ่มคลัง สำนักบริหาร

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงศ์
นางสาววราลี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



รักษ์โลก คุณช่วยได้

อากาศช่วงนี้แปรปรวน เดี่ยวฝนตก เดี่ยวแดดออก เกิดจากการไม่อนุรักษ์ธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8 ฉบับนี้เราคว่าตัวหนุ่มสาวคนบนปก มาพูดคุยถึงวิธีการช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติและลดภาวะโลกร้อน ในแบบฉบับของตัวเอง ที่ปฏิบัติเป็นประจำ ไปฟังทัศนะกับเขาทั้ง 3 คนเลยจ้า



นายสรวิษฐ์ คำดีบุญ (มายด์)
นักวิชาการโสตทัศนศึกษาปฏิบัติการ
กองสุศึกษา

“ผมเป็นคนชอบท่องเที่ยวเดินทางตามสถานที่ต่างๆ เมื่อทานอาหารเสร็จแล้วจะนำขยะติดตัวมาทิ้งข้างนอก ไม่ทิ้งขยะตามชายหาดหรือในป่าครับ”



น.ส.ดวงฤทัย แสงเรืองรอง (นาง)
ปฏิบัติงานด้านพัฒนาวิชาการ
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

“นางใช้ถุงผ้าลดโลกร้อน มาทำงาน ซื้อมือถือเป็นปกติทุกวันอยู่แล้วค่ะ และนำถุงพลาสติกที่มีอยู่กลับมาใช้ซ้ำค่ะ”



นายศรศักดิ์ ประสพวงศ์ (เป็ด)
นักวิชาการเงินและบัญชี
กลุ่มคลัง สำนักบริหาร

“เวลาผมไปร้านสะดวกซื้อ ผมจะไม่รับถุงพลาสติก เป็นการใช้ไม่เพิ่มขยะ และทิ้งขยะให้ถูกถังถูกที่ครับ” สบส.



Did-You-Know

วันอาสนวิหารมหิดล ตรงกับวันที่ 9 มิถุนายนของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล (ร.8) เพื่อให้ชาวไทยได้รำลึกถึงพระมหากษัตริย์ผู้ทรงคุณของพระองค์ที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย



เชี่ยบุหรี่ออกจากชีวิต

การเลิกบุหรี่ไม่มีคำว่าสาย คุณจะมีความสุขกับสุขภาพที่ดีในวันที่คุณเชี่ยบุหรี่ออกไปจากชีวิตคุณได้สำเร็จ สบส.ชอย 8 ฉบับนี้ มีเคล็ดลับง่ายๆ ในการเลิกบุหรี่ยาฝาค่ะ

เริ่มจาก **“การหักดิบ”** เป็นการเลิกแบบทันทีทันใด ต้องอาศัยกำลังใจและแรงจูงใจในการเลิก

“การนวดกดจุดแก้” ช่วยกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเคมีสูบบุหรี่แล้วจะเหม็น รสชาติขม ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่

“การกินผลไม้รสเปรี้ยว” ทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป และผลไม้รสเปรี้ยวยังมีวิตามินซีสูง ทำให้ร่างกายสดชื่น และควรดื่มน้ำมากๆควบคู่กันไป

“ใช้สมุนไพร” ในการช่วยลดความอยากบุหรี่ เช่น กานพลู หนวดดอกขาว ใบโปรงฟ้า รากจืด เป็นต้น

“สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600” ขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ โทรฟรีทุกเครือข่าย

กรม สบส.ขอเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมไทยไร้ควัน โดยเรามุ่งมั่นในการขับเคลื่อนโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทยเทิดไถ่องค์ราชัน โดยมี อสม.ทั่วประเทศเป็นแกนนำ และกรมฯช่วยสนับสนุนด้านองค์ความรู้ให้แก่ อสม. หากคุณต้องการเลิกบุหรี่ยก็สามารถปรึกษา อสม.ในหมู่บ้านของคุณได้ค่ะ

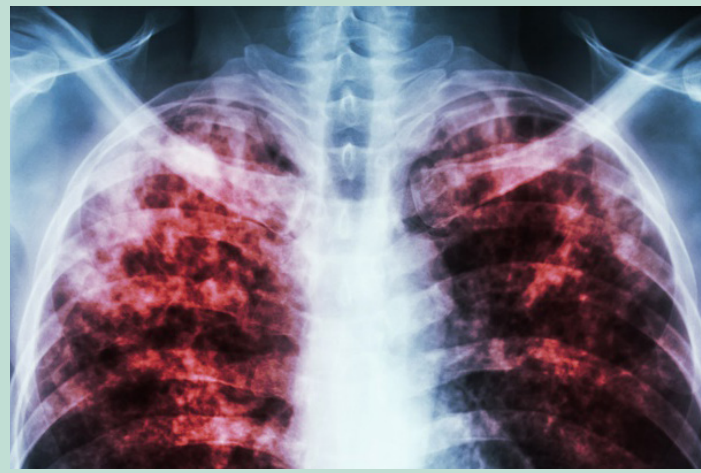
สิ่งสำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่ยคือความตั้งใจจริง ถ้าใจตั้งมั่นว่าจะเลิกบุหรี่ยแล้ว คุณต้องทำได้!! หากคุณเป็นหนึ่งในคนที่กำลังพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วละก็ พวกเราขอเป็นกำลังใจและเอาใจช่วยค่ะ สักวันคุณจะต้องทำสำเร็จ สู้ๆ 🙌 สบส



วันโรคภัยร้ายใกล้ตัว

วันโรคเป็นโรคติดต่อเชื้อเรื้อรัง ติดต่อกันได้ง่ายมาก ผ่านการไอ จาม การหายใจเอาเชื้อเข้าไปในปอดหรืออยู่ร่วมกับผู้ป่วยติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยกลุ่มเสี่ยงจะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยวันโรค และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยมะเร็งเด็ก ผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ใช้สารเสพติด ดื่มสุรา สูบบุหรี่ และผู้ที่ชอบเที่ยวกลางคืน ซึ่งเราสามารถป้องกันวันโรคได้ด้วยวิธีดังนี้

- 1) ดูแลตนเองไม่ให้เป็นผู้ที่มีความเสี่ยง งดบุหรี่ยสุรา ยาเสพติด ไม่เที่ยวกลางคืน
- 2) ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ



- 3) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมตามวัย และปรุงสุกใหม่
- 4) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย
- 5) สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยง
- 6) ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี
- 7) ไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการน่าสงสัย เช่น ไอเรื้อรัง ไอมีเลือด มีเหงื่อออกผิดปกติในเวลากลางคืน เป็นต้น

วันโรคสามารถป้องกันและรักษาได้ เพียงแค่กินยาและ ปฏิบัติตาม คำแนะนำ ของแพทย์ อย่างเคร่งครัดนะคะ สบส



GREEN OFFICE

สราพาทาวเวอร์ฉบับนี้
เราขอพาทุกท่านทัวร์
กรม สบส. องค์การ
สีเขียว ที่ส่งเสริม
และสนับสนุนการ
ประหยัดพลังงาน
การลด คัดแยกขยะ
ภายในหน่วยงาน
เราจะพามาพบจุด
ต่างๆ ตามมาเลยจ้า



แผงโซลาร์เซลล์ ใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้
ในอาคารของวิศวกรรมกรรมการแพทย์ บริเวณทางเดินใน
อาคารและจ่ายไฟในขณะไฟฟ้าดับกรณีฉุกเฉิน และเพื่อ
สร้างความปลอดภัยให้กับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงาน



หลอดไฟในอาคาร เป็นหลอด LED ส่องสว่าง ในห้องทำงาน บริเวณทางเดิน และห้องน้ำ โดยสามารถประหยัดเงินค่าใช้จ่ายด้านไฟฟ้าได้มากถึง 7 แสนกว่าบาทต่อปี



พื้นที่สีเขียว มีทั้งภายในอาคาร และนอกอาคาร เช่น ระเบียงนอกอาคาร ลานสبس. สุขใจ ริมคลองด้านข้างอาคาร กรม สบส. เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับเจ้าหน้าที่ในการสูดอากาศหายใจ เต็มออกซิเจนให้กับร่างกาย



ถังขยะ จุดถังขยะบริเวณชั้น 1 บริเวณชั้น 2 โรงอาหาร ชั้น 9 และกองวิศวกรรมกรมการแพทย์ แบ่งถังขยะ 4 สี ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะรีไซเคิล ขยะเปียก และขยะอันตราย ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ทิ้งขยะให้ถูกถังและถูกที่ **สบส**





3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดี และผู้บริหาร ร่วมประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน ครั้งที่ 2/2562 เพื่อติดตามการดำเนินงาน

การบำบัดและผู้สูบบุหรี่ที่เข้าร่วมโครงการฯ รอบ 6 เดือนหลัง โดยมี ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน ณ กรม สบส. [คลิก](#)



ร่วมหารือ

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมหารือแนวทางการส่งเสริมบริการรักษาพยาบาลที่มีศักยภาพ (Magnet) รองรับเป็นอุตสาหกรรมทางการแพทย์ครบวงจร (Medical Hub) และการบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Wellness) ณ กรม สบส. [คลิก](#)



แนะนำแนวทาง

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ลงพื้นที่แนะนำแนวทางการขออนุญาตเปิดกิจการสปา กิจการนวด และรับยื่นเอกสารขออนุญาตประกอบกิจการฯ นอกสถานที่ ณ สห.ลุ่มพินี สห.ดุสิต สห.วังทองกลาง สห.โคกคราม และ สห.โชคชัย โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเจ้าหน้าที่ตำรวจและผู้ประกอบการในพื้นที่ [คลิก](#)

วันสุขบัญญัติแห่งชาติ

กรม สบส. จัดกิจกรรมงานวันสุขบัญญัติแห่งชาติ ประจำปี 2562 ขึ้นในวันที่ 28 พฤษภาคม 2562 เพื่อรณรงค์กระตุ้นเตือนให้ประชาชนมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่น่าอยู่ สิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการจัดการขยะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หันมาลดขยะและจัดการขยะอย่างถูกวิธี ณ กรม สบส. และสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง สถานีตลาดบางใหญ่ [คลิก](#)



จัดทำห้องตัวอย่าง

กองวิศวกรรมทางการแพทย์ ร่วมกับกองแบบแผน และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จัดประชุมเรื่องการจัดทำห้องตัวอย่างห้องให้บริการทางการแพทย์ เพื่อใช้ประกอบในการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย [คลิก](#)



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สพส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ ร่วมประชุมวิชาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค และอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 1 ประจำปี 2562 พร้อมจัดแสดงบูชานิทรรศการด้านคุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบบริการสุขภาพและด้านมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ รร.ดิเอ็มเพรส อ.เมือง จ.เชียงใหม่ **สพส**



ตรวจเยี่ยม

สพส.เขต 4 จ.นนทบุรี ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมสถาบันที่ได้รับการรับรองหลักสูตรตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ปี 2562 ณ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จ.ปทุมธานี **สพส**

สำรวจและเก็บข้อมูล

สพส.เขต 5 จ.ราชบุรี ได้ร่วมกับกองวิศวกรรมการแพทย์ กรม สบส. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และสถาบัน ECRI (Emergency Care Research Institute)



ลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลโรงพยาบาล เพื่อจัดทำมาตรฐานระบบบริหารจัดการเครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาลให้เป็นที่ยอมรับระดับนานาชาติ โดยให้สอดคล้องกับบริบทของโรงพยาบาลในประเทศไทย ณ รพ.พหลพลพยุหเสนา จ.กาญจนบุรี และ รพ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี **สพส**

หลักสูตรการบริการเพื่อสุขภาพ

สพส. เขต 9 จ.นครราชสีมา และสสจ.นครราชสีมา ร่วมกับสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนครราชสีมา เยี่ยมติดตามเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาการเรียนการสอน ในสถาบันหรือโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรการบริการเพื่อสุขภาพ ตาม พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 5 จ.นครราชสีมา รร.หนองไทยสพาสุรนารี รร.สอนหวดสร้อยัญญา รร.วิมลหนองแผนไทยและสพาส และรร.มหาบุญการหนองไทย **สพส**

ชอกแซก
ช่วย 8



ติดตามการเรียนการสอน

สพส เขต 7 จ.ขอนแก่น ลงพื้นที่เยี่ยมติดตามการจัดการเรียนการสอนของสถาบันที่ได้รับการรับรองหลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพ ในจ.กาฬสินธุ์ ประกอบด้วยศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดกาฬสินธุ์ วิทยาลัยสารพัดช่างกาฬสินธุ์ วิทยาลัยเทคนิคกาฬสินธุ์ รวมทั้งเยี่ยมติดตามการดำเนินงานของชมรมสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ จ.กาฬสินธุ์ **สพส**



สูบบุหรี่ คือโรค



โรคมะเร็ง

โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน

โรคหัวใจและหลอดเลือด

ถุงลมโป่งพอง

โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคระบบทางเดินปัสสาวะ

โรคต่อกระฉก

โรคเกี่ยวกับกระดูก

และกล้ามเนื้อ



กรม สบส.

ใช้ถุงผ้าทุกวันพุธ

งด ลดใช้ถุงพลาสติก และโฟม

ผลิตและเผยแพร่ : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร