

สรุปข่าว สธ. ประจำวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2561

สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 1311-3 โทรสาร 0 2590 1320 เว็บไซต์ <http://pr.moph.go.th/iprg/>



สื่อ	ประเด็นข่าว
ไทยรัฐ เดอะเนชั่น เดลินิวส์ สำนักข่าวไทย ทีวีช่อง TNN 24 เว็บไซต์เดลินิวส์	<b>ตรวจเยี่ยมกรมการแพทย์</b> -เสนอข่าว นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว .สธ. กล่าวภายหลังตรวจเยี่ยมกรมการแพทย์ ว่า กรมการแพทย์เป็นหน่วยงานที่ดูแล รพ.ขนาดใหญ่ อาทิ รพ.ราชวิถี สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ได้นำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยงานดูแลผู้ป่วยมากขึ้น ล่าสุดอยู่ระหว่างการพัฒนาแอปพลิเคชันที่จะบันทึกประวัติผู้ป่วย ทำตารางนัด จัดคิวการรับบริการ ทำให้ประชาชนไม่ต้องรอนาน คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณเดือน พ.ค. 2561 ซึ่งจะนำร่องใช้ใน 6 รพ. ได้แก่ รพ.เมตตาประชารักษ์ สถาบันโรคทรวงอก รพ.ราชวิถี สถาบันโรคผิวหนัง สถาบันทันตกรรม สถาบันประสาทวิทยา และสถาบันมะเร็งแห่งชาติ นอกจากนี้ สถาบันมะเร็งแห่งชาติยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์มะเร็งในประเทศไทย เพื่อวางแผนการป้องกัน ควบคุม รักษาโรคมะเร็งในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
สวท.	<b>ประชุมวิชาการรพ.ราชวิถี</b> -เสนอข่าว นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข ปลัด สธ. เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการ รพ.ราชวิถี ครั้งที่ 29 ประจำปี 2561 พร้อมปาฐกถาพิเศษเรื่อง Smart Healthcare ว่า สธ.ได้พัฒนาความเป็นเลิศด้านระบบบริการ เพื่อให้รพ.เป็น Smart Hospital โดยมีนโยบาย Smart Healthcare ที่นำระบบอิเล็กทรอนิกส์และระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ มาจัดเก็บระบบข้อมูลต่างๆ เชื่อมโยงเป็น Big Data สามารถนำมาวิเคราะห์เป็นแผนการบริหารจัดการของรพ. นอกจากนี้ ยังนำระบบ E-health มาเพิ่มคุณภาพการรักษา อาทิ การนัดหมาย การจัดคิว การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของตนเอง การจัดยา การส่งต่อผู้ป่วยไปต่างรพ. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการตรวจรักษา และการเข้าถึงข้อมูลผู้รับการรักษา ลดความแออัด ลดการรอคอย
มติชน ไทยโพสต์ สำนักข่าวไทย	<b>สมุนไพรรักษา มะเร็ง</b> -เสนอข่าว นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว.สธ. กล่าวถึงความคืบหน้าการตรวจวิเคราะห์สมุนไพรรสขมของหอมแดง ว่า ยังอยู่ในกระบวนการตรวจสอบของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ โดยนำไปทดสอบกับเซลล์มะเร็งหลายๆ ชนิด เพื่อเทียบประสิทธิภาพ คาดว่าจะทราบผลเร็วๆ นี้ เบื้องต้น การตรวจสอบของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และอย. ระบุเพียงว่าไม่มีสารอันตราย สารโลหะหนัก หรือสเตียรอยด์ แต่ไม่ใช่เรื่องประสิทธิภาพของยา และไม่สามารถนำมาเป็นเหตุผลในการขึ้นทะเบียนยาแผนปัจจุบันได้ อย.ประโยชน์ของประชาชน และไม่ใช่ว่าการแฝงตามหลักความเชื่อ แต่ต้องให้ข้อมูลกับประชาชนด้วยที่สำคัญต้องมีวิจรณ์ญานก่อนที่จะเชื่อหรือไปรับของ นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทย ฯ กล่าวถึงกรณีชาวบ้าน ต.เขานิวเวศน์ จ.ระนอง ต้มสมุนไพรรออ้างว่าได้สูตรมาจากทวดที่ จ.นครศรีธรรมราช ให้ภรรยาซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดระยะสุดท้ายกินแล้วอาการดีขึ้น จึงต้มแจกชาวบ้านวันละประมาณ 8 หม้อ ว่า สสจ.ระนองได้เข้าไปตรวจสอบแล้ว และขอให้หยุดการแจกจ่ายไปก่อน เพื่อตรวจสอบว่ามีสารปนเปื้อนหรือไม่
ผู้จัดการออนไลน์	<b>กองทุนหลักประกันสุขภาพ กทม.</b> -เสนอข่าว นพ.ศักดิ์ชัย กาญจนวัฒนา เลขาธิการ สปสช. กล่าวว่า เมื่อวันที่ 8 ก.พ. 2561 นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว .สธ. ในฐานะประธานกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้ลงนามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การกำหนดหลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้ กทม.ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพ กทม. พ.ศ. 2561 ซึ่งจะส่งผลให้มีการจัดตั้ง “กองทุนหลักประกันสุขภาพ กทม.” เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟันฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุกที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต บริหารโดยคกก.กองทุนหลักประกันสุขภาพ กทม. มีผู้ว่าฯ กทม. เป็นประธาน และประกอบด้วยผู้แทนจากหน่วยงานต่างๆ ที่

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>เกี่ยวข้อง โดยมี กทม. เป็นหน่วยดำเนินงานและบริหารจัดการตามแผนและการพิจารณาของ คกก. กองทุนหลักประกันสุขภาพ กทม. โดยงบประมาณส่วนหนึ่งมาจากการสนับสนุน ของกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ในอัตรา 45 บาทต่อประชากร เป็นเงิน 360,087,750 บาท และอีกส่วนหนึ่ง กทม. ร่วมสมทบในอัตราไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของเงินที่ได้รับจัดสรรจากกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มีรูปแบบการดำเนินงานเหมือนกับกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่</p>
<p>เว็บไซต์มติชน มติชน</p>	<p><b>รพ.เอกชนเก็บค่ารักษาผู้ป่วยฉุกเฉิน</b></p> <p>-เสนอข่าว โซเชียลมีเดียแชร์โพสต์ของ พ .ต.อ.รศ.พณเจือเพชร ฤกษ์เกษียร อติต ส .จ.ระยอง กรณีผู้ป่วยเส้นโลหิตในสมองแตกเฉียบพลันที่บ้านเสนา กทม. ญาตินำส่ง รพ.เอกชนใกล้บ้าน แพทย์วินิจฉัยว่าต้องผ่าตัดด่วน รพ.เรียกค่ารักษาขั้นแรก 600,000 บาท หลังผ่าตัดแจ้ง ว่ามองไม่เห็นเส้นเลือด ทำอะไรไม่ได้ และเรียกเก็บค่ารักษาเพิ่มอีก 170,000 บาท ญาติได้ประสานรพ. ศิริราช และสปสช.ให้ย้ายไปรพ. ศิริราช รับการผ่าตัดและมือการดีขึ้น พ้นขีดอันตราย โดยผู้ป่วยเป็นผู้ใช้สิทธิบัตรทองที่รพ. มงกุฎวัฒนะ แต่จากการตรวจสอบกับสปสช. ไม่พบรายงานบันทึกการรักษาจากรพ.เอกชน หลังจากนั้นทางรพ.จึงแจ้งสปสช.ว่าไม่เข้าเกณฑ์ฉุกเฉินวิกฤต</p> <p>ทพ.อรรถพร ลิ้มปัญญาเลิศ ผู้ช่วยเลขาธิการ สปสช. . เปิดเผยว่า ผู้ป่วยรายนี้รพ. เอกชนแจ้งว่าประเมินอาการและคัดกรองผ่านโปรแกรมของสพฉ. แล้ว ไม่เข้าเกณฑ์เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่ จึงต้องรอการตรวจสอบ หากเข้าเกณฑ์แต่ทางรพ.เอกชนไม่แจ้งเข้าระบบจะมีความผิด</p> <p>ร.อ.นพ.อัจฉริยะ แพงมา เลขาธิการ สปสช. . ให้สัมภาษณ์ว่า ขอตรวจสอบข้อมูลก่อน แต่ในทางปฏิบัติมีแบบฟอร์มการประเมินที่ รพ.จะต้องออนไลน์ให้สพฉ. ถ้าเข้าข่ายก็ต้อง รักษาเพราะมีเงินกองทุนดูแล ขณะนี้ได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการแล้ว</p> <p><b>ความเห็นที่ประชุม :</b> ในวันนีักรมสบส. และ สพฉ. จะลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริง</p>
<p>กรุงเทพธุรกิจ มติชน</p>	<p><b>พ.ร.บ.การสาธารณสุข</b></p> <p>-เสนอข่าว จากกรณีมีการ ทุบรถที่จอดขวางทางเข้าออกบ้านใกล้กับตลาดสวนหลวง โดยเจ้าของบ้านระบุว่าได้รับความเดือดร้อนรำคาญจากการเปิดตลาดจำนวนมากนั้น</p> <p>นายสมชาย ตูแก้ว ผอ.ศูนย์บริหารกฎหมายสาธา รณสุข กรมอนามัย กล่าว ว่า พ.ร.บ.การสาธารณสุข พ.ศ.2535 (แก้ไขฉบับที่ 3) พ.ศ.2560 กำหนดให้ท้องถิ่นออกข้อบัญญัติควบคุม 7 หมวด คือ หมวด 3 การจัดการสิ่งปฏิกูลและมูลฝอย, หมวด 4 สุขลักษณะของอาคาร, หมวด 5 เหตุรำคาญ, หมวด 6 การควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ , หมวด 7 กิจการที่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ, หมวด 8 ตลาด และหมวด 9 การจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ กรณีนี้ต้องตรวจสอบพื้นที่ว่าสามารถเปิดตลาดได้หรือไม่ มีการขออนุญาต เปิดตลาด มีตัวอาคาร และการกระทำกิจการเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนที่อยู่ในพื้นที่หรือไม่ ถ้าพื้นที่นั้นสามารถเปิดตลาดได้ เป็นหน้าที่ของ กทม.ในการควบคุมกำกับไม่ให้ผู้ได้รับใบอนุญาตเปิดตลาดสร้างความเดือดร้อนให้คนรอบข้าง</p>
<p>กรมประชาสัมพันธ์ มติชน</p>	<p><b>วิถีชีวิตในสังคมเมือง</b></p> <p>-เสนอข่าว น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวถึง กรณีช่วยเจ้าของบ้าน ทุบรถกระ ะบะที่จอดขวางหน้าบ้าน ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นสะท้อนถึงปัญหาสังคมที่สืบเนื่องมาจากปัญหา เศรษฐกิจและการขยายตัวของสังคมเมือง ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและภาวะจิตใจของประชาชน มีความเสี่ยงเกิดความรุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย จึงขอให้ประชาชนใช้หลัก “ใจเขาใจเรา” มีความรัก ความปรองดอง และเอื้ออาทรช่วยเหลือกัน</p> <p>นพ.อภิชาติ จริยวิลาศ จิตแพทย์ รพ.ศรีธัญญา กล่าวถึงการใช้ชีวิตในสังคมเมือง ว่า มักเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว จึงขอให้ตั้งสติ ควบคุมตัวเองให้ได้ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ เมื่อมีความโกรธ ขอให้ตั้งสติ ผ่อนคลายอารมณ์โดยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ หรือนับเลขต่อเนื่อง และออกจากสถานการณ์ นั้น ส่วน การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน พักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยคลายความเครียดได้</p>
<p>สยามรัฐ</p>	<p><b>การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน</b></p> <p>-เสนอข่าว นพ.ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผย ว่า คนไทยป่วยโรคเบาหวาน</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>เพิ่มขึ้น สาเหตุจากพันธุกรรม อ้วน กินรสหวานจัด ไขมันสูง น้ำหนักเกินเกณฑ์ ไม่ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย บั๊สสาวะบ่อยกลางคืน กระจายน้ำบ่อย เหนื่อย เพลียง่าย แผลหายช้ากว่าปกติ อาจลุกลามเสี่ยงติดเชื้อ ง่าย การป้องกันทำได้โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ คุมน้ำหนัก กินอาหารครบ 5 หมู่ กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว เลี่ยงอาหารไขมัน อาหาร-ขนมหวานจัด เลี่ยงดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>ด้าน พ.ต.ต.นพ.วิชาญ กาญจนถวัลย์ ผอ.สถาบันเวชศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา รพ. เลิดลิน กล่าวว่า ผู้มีอาการข้างต้นควรปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกายอย่างละเอียด คุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูงเกินไป เรียนรู้อาการ-วิธีป้องกันน้ำตาลในเลือดต่ำ ตรวจเท้าว่ามีแผล- อักเสบหรือไม่ ใส่รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย และสวมถุงเท้าทุกครั้ง ผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละ 120 - 150 นาที หรือวันละ 30 นาที เริ่มต้นเบาๆ ก่อน และเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน มีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ควรเช็กระดับน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกาย ซึ่ง วิธีการออกกำลังกายขึ้นกับการรักษาและความรุนแรงของโรค จึงควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง</p>
สยามรัฐ	<p><b>สมุนไพรลดอ้วน</b></p> <p>-เสนอข่าว อย.เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสูตรลดน้ำหนัก จากสถานที่จำหน่ายอาหารร้านมีนาอนุช ชั้น 1 โลตัสอ่อนนุช ถ.สุขุมวิท เขตคลองเตย เมื่อ 9 ก.พ.2560 ส่งตรวจวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ประกอบด้วย สมุนไพรลดน้ำหนัก Abdomen slim สมุนไพรลดน้ำหนักสูตรเร่งรัด Super Slimming Herb จัดจำหน่ายโดย JP Nature Cosmetic ตรวจพบ Alprazolam และ Fenfluramine จัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ โทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังในการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าว ซึ่งอย.อยู่ระหว่างดำเนินการตามกฎหมายกับผู้กระทำผิดต่อไป</p>
กรมประชาสัมพันธ์ สยามรัฐ	<p><b>รณรงค์บุหรี</b></p> <p>-เสนอข่าว นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า กรมฯ ได้ดำเนินโครงการรณรงค์ป้องกันน้กสูบบุหรี่ใหม่ “ยืนยัน มั่นใจ ไม่สูบบุหรี่ ” ในพื้นที่ 15 จังหวัด คือ สุพรรณบุรี อุบลราชธานี กาฬสินธุ์ ตาก ชัยนาท ระยอง เชียงราย สุรินทร์ กำแพงเพชร ลำพูน ชลบุรี ชุมพร นครศรีธรรมราช นนทบุรี และจันทบุรี เพื่อรณรงค์ให้โรงเรียนชั้นประถมและมัธยมศึกษาทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปาก รวมถึงกล้าที่จะปฏิเสธบุหรีเมื่อถูกชักชวน และสามารถพัฒนาจนเกิดทักษะในการป้องกันตนเองได้</p>
สยามรัฐ	<p><b>สาวไทยแถมแดง</b></p> <p>-เสนอสรุปข่าว โครงการสาวไทยแถมแดง ปีที่ 2 ซึ่งขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในสถานประกอบการ พร้อมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม</p> <p>พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ตามมติสมัชชานานามัยโลกปี 2015 กำหนดให้ประเทศสมาชิกลดภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ ร้อยละ 50 ภายในปี 2025 สำหรับประเทศไทย ผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2556-2557 พบความชุกภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-45 ปี ร้อยละ 22.7 ที่ผ่านมามีจัดทำโครงการสาวไทยแถมแดง ด้วยวิตามินเสริม วิเศษ สร้างการรับรู้ ความตระหนัก และกระตุ้นให้เกิดความสนใจผ่านสื่อดิจิทัล เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ลงทะเบียนรับวิตามินเฟอร์โรโพลีฟิร ผ่าน <a href="http://www.สาวไทยแถมแดง.com">www.สาวไทยแถมแดง.com</a> ขณะนี้มีจำนวน 43,163 คน</p> <p>พญ.นภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผอ.สำนักโภชนาการ กล่าวว่า ได้จัดประชุมผู้ประกอบการ 19 แห่ง อบรมความรู้สุขภาพด้านโภชนาการ เพื่อให้เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ต้องการของปัญหาภาวะโลหิตจาง และข้อมูลการป้องกันที่เหมาะสม เริ่มตั้งแต่ 1 มี.ค.-31 พ.ค. 2561 (3 เดือน) พร้อมกับติดตามผลจากแบบสอบถามความถี่การบริโภคอาหาร และขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล 2 ครั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ รวมถึงติดตามการดำเนินกิจกรรมในพื้นที่สถานประกอบการเพื่อมอบรางวัล และติดตามผลภาวะโลหิตจางจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี ตั้งเป้าภาวะโลหิตจางลดลง</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>และพฤติกรรมบริโภคผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น</p> <p>ด้าน ญญ.สุวิมล วรเกษม สุข ผอ.กองการตลาด องค์การเภสัชกรรม กล่าวว่า ขณะนี้อภ.ผลิตวิตามินเฟอร์โรโฟลิกเพื่อสนับสนุนโครงการสาวไทยแถมแดง จะผลิตเพื่อจำหน่ายในเดือน พ.ค. 2561 โดยสูตรวิตามินเป็นสูตรตามที่ WHO กำหนด คือมีธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และโฟลิก 2.8 มิลลิกรัมต่อเม็ด ใช้ระยะเวลาในการผลิต 2 เดือน นอกจากนี้ ยังมีอีก 2 รายการ คือยาน้ำแขวนตะกอนธาตุเหล็กสำหรับเด็กกินสัปดาห์ละครั้งป้องกันภาวะโลหิตจางในกลุ่มเด็กปฐมวัย และยาเม็ดวิตามินรวมเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก สำหรับหญิงตั้งครรภ์กินทุกวันตลอดการตั้งครรภ์</p>
<p>ผู้จัดการออนไลน์</p>	<p><b>อาหารกลางวันเด็กนักเรียน</b></p> <p>-เสนอข่าว จากกรณีโซเชียลมีเดียมีการเผยแพร่ภาพอาหารกลางวันของนักเรียนชั้น ป .1-4 รร. เซนต์คาเบรียล ที่มีปริมาณน้อยและมีการให้ขนมของแทนผลไม้</p> <p>พญ.นภาพรณ วิริยอุตสาหกุล ผอ.สำนักโภชนาการ กล่าวถึงปริมาณอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน ดังนี้ กลุ่มเด็กอนุบาล อายุ 4-5 ขวบ ข้าวแบ่ง 1 ทัพพีครึ่ง ผัก 1 ทัพพี ผลไม้ 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว เด็กประถมศึกษา อายุ 6-13 ปี ข้าวแบ่ง 2 ทัพพีครึ่ง-3 ทัพพี ผัก 4 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว เด็กมัธยม อายุ 14-18 ปี ข้าวแบ่ง 3 ทัพพี-3 ทัพพีครึ่ง ผัก 5 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 1 ส่วนครึ่ง เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว และไม่สนับสนุนให้มีการให้ขนม อาหารว่างควรจัดเป็นผลไม้มากกว่า โดยใน 5 ควรเป็นผลไม้อย่างน้อย 3 วัน อีก 2 วันที่เหลือเป็นขนมไทยหวานน้อย และไม่แนะนำขนมสำเร็จ อบ หรือเบเกอรี่</p> <p>ทั้งนี้ หากครุมีความรู้ด้านโภชนาการ และคิดเมนูให้แม่ครัวทำอาหารเอง คุณภาพอาหารกลางวันจะดีมาก ที่ผ่านมามีการฝึกอบรมครูแต่ยังไม่ครอบคลุม และยังมีซอฟต์แวร์ไทยสคูลินซีโปรแกรม ที่ผลิตโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ร่วมกับสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล และเนคเทค ช่วยคำนวณเมนูสำหรับเด็กนักเรียน ซึ่งพบว่าโรงเรียนที่นำซอฟต์แวร์ดังกล่าวมาใช้ คุณภาพอาหารกลางวันจะดีมาก</p>
<p>ไทยโพสต์</p>	<p><b>การบำรุงกำลังผู้สูงอายุ</b></p> <p>-เสนอข่าว นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผอ.สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ เตือนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่นิยมรับประทานเมนู บำรุงกำลังต่างๆ ว่าเป็นการเร่งการทำงานของร่างกายมากเกินไป สวนทางกับสมรรถภาพร่างกายที่เสื่อมถอย จะเกิดผลเสียตามมา ที่สำคัญหากได้รับมากเกินไปจะไปกระตุ้นสารเมตาบอลิซึม เร่งให้ร่างกายเกิดความร้อน และกระตุ้นหัวใจจนทำให้หัวใจวายได้ หลักของการชะลอวัยที่ดี ได้แก่ 1.อย่าหักโหมเรื่องการทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ตามวัย 2.หมั่นบำรุงร่างกายด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นการบริโภคผัก-ผลไม้เป็นหลัก กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 3.อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี 4.หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ปอดและหัวใจแข็งแรง หลีกเลี่ยงการวิ่ง เพราะจะกระตุ้นให้ผู้สูงวัยที่มีปัญหาเรื่องสะโพกและกระดูกสันหลังเกิดอาการปวดเมื่อย หรือเจ็บป่วยมากขึ้น</p>



fanmoph



pr\_moph



ministry\_of\_public\_health



moph channel



clubhealthch