



900 ปี  
การสาธารณสุขไทย

# ข่าวเด่น สร.

วันอังคารที่ 3 เมษายน 2561

**M**

**Mastery**

เป็นนายตนเอง

**O**

**Originality**

เร่งสร้างสิ่งใหม่

**P**

**People Centered**

ใส่ใจประชาชน

**H**

**Humility**

ถ่อมตน อ่อนน้อม

## ลดเกลือลดโรค



กรมอนามัย เพย สร. ได้นำร่องชุมชนลดเค็ม ลดโรคต้นแบบ ใน 3 ตำบล คือ ต.กุ่มกวาปี อ.กุ่มกวาปี จ.อุดรธานี, ต.ห้วยยอด อ.ห้วยยอด จ.ตรัง และ ต.คูบัว อ.เมืองราชบุรี จ.ราชบุรี เพื่อลดเกลือในอาหารร้อยละ 20 แนะนำวิธีลดเกลือที่บริโภค โดยชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดเติมเครื่องปรุงรส ลดกินอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน พริก-พลาไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้ ลดกินอาหารที่สำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ลดปริมาณน้ำจิ้ม เลี่ยงอาหารจานด่วน ลดขนมกรุบกรอบ ช้อผลิตภัณฑ์ที่ลดการบริโภคโซเดียมไม่เกิน 200 มก./หนึ่งหน่วยบริโภค



## แนะนำสมุนไพรช่วงฤดูฝนลดโรค

กรมการแพทย์แผนไทยฯ เพย ต้นเดือนเม.ย.ของทุกปีเป็นช่วงฤดูฝน ผู้ถูกเกณฑ์และครอบครัวจะมีทั้งภาวะดีใจหรือเสียใจกันหัน รวมถึงบางพื้นที่อากาศร้อนจัดทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ แนะนำยาสมุนไพรใช้เมื่อมีอาการไม่คาดคิด ได้แก่ 1.ยาหอมเทพจิตร บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ตาลาย บำรุงหัวใจ 2.ยาหอมสมุนไพร แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งหรือยืนนานๆ เกิดภาวะเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ 3.ยาดมสมุนไพรแก้วิงเวียนศีรษะ ทำให้สดชื่นผ่อนคลาย 4.ยาหอมแก้ไอ ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ รวมทั้งพริกพ่นให้เพ็ญพอ พกน้ำสะอาด เลือกดื่มน้ำสมุนไพรดับร้อน เช่น น้ำบัวบก น้ำมะนาว น้ำตรีผลา เป็นต้น



## คลินิกเดย์แคร์ผู้สูงอายุ

สถาบันสิรินธรฯ กรมการแพทย์ จัดตั้งคลินิกเดย์แคร์เพื่อเป็นต้นแบบ ในการดูแลผู้สูงอายุและคนพิการ ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งเสริมและกระตุ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การให้บริการประกอบด้วย การฟื้นฟูสมรรถภาพ กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด กิจกรรมประกอบอาหาร เกม สันทนาการ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ศิลปะบำบัด และกิจกรรมพิเศษในวันสำคัญต่างๆ ผู้ที่จะเข้ารับบริการ ควรเป็นผู้สูงอายุและผู้ที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ซึ่งจะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแบบเข้มข้น จากงานกายภาพบำบัดและกิจกรรมบำบัด จนถึงระดับการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล



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



fanmoph



pr\_moph



healthmoph



moph channel

สำนักสารนิเทศ  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข