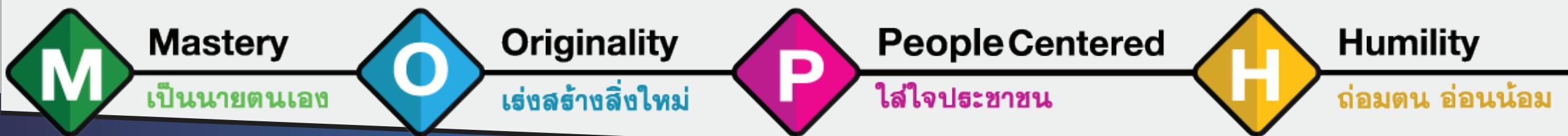




900 ปี การสาธารณสุขไทย

ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା.

วันอังคารที่ 3 เมษายน 2561



ລົດເກລື້ອລົດໂຮງ



กรมอนามัย เผย สร. ได้นำร่องชุมชนลดเค็ม ลดโรคตับแบบ ใน 3 ตำบล คือ ต.กุนกว้าปี อ.กุนกว้าปี จ.อุดรธานี, ต.หัวยยอด อ.หัวยยอด จ.ตรัง และ ต.คูบัว อ.เมืองราชบูรี จ.ราชบูรี เพื่อลดเกลือในอาหารร้อยละ 20 แนะนำวิธีลดเกลือที่บริโภค โดยซึมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดเติมเครื่องปรุงปรุงรส ลดกินอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน พัค-พลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้ ลดกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ลดปริมาณน้ำจิ้ม เลี่ยงอาหารajanด้วน ลดขอบเขตกรอบ ช้อนพอลิตากับที่ก่อลากระบูชาเดย์ไม่เกิน 200 มก./หนึ่งหน่วยบริโภค

ແບະນຳສມູນໄພຣ່ຈ່ວງລຸ້ນເກລນທົກທາຮ

กรรมการแพทย์แผนไทยฯ เพย ตับเดือนเม.ย.ของทุกปีเป็นช่วงเกณฑ์การ พู้ดูกเกณฑ์และครอบครัวจะมีถึงภาวะดีใจหรือเสียใจกะทันหัน รวมถึงบางพื้นที่อาจสร้วนจัดทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ แนะนำยาสมุนไพรใช้เมื่อมีอาการไม่คาดคิด ได้แก่ 1.ยาหอบเทพจิตร บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ตามรอยหัวใจ 2.ยาหม่องสมุนไพร แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งหรือยืนนานๆ เกิดภาวะเกร็งตึง ของกล้ามเนื้อ 3.ยาดมสมุนไพรแก้วงเวียนศีรษะ ทำให้สดชื่นผ่อนคลาย 4.ยาออมแก้ไอ ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุนคอ รวมทั้งพักพ่อนให้พิจิตร พกน้ำสะอาด เลือกดื่มน้ำสมุนไพรดับร้อน เช่น น้ำบัวบก น้ำมะนาว น้ำตราช้าง เป็นต้น



คลินิกเดย์แคร์ผู้สูงอายุ

สถาบันสิรินธรฯ กรมการแพทย์ จัดตั้งคลินิกเดย์แคร์เพื่อเป็นตัวแบบในการดูแลผู้สูงอายุและคนพิการ ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งเสริมและกระตุ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การให้บริการประกอบด้วย การฟื้นฟูสมรรถภาพ กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด กิจกรรมประกอบอาหาร เกมสับสนการ สวนมนต์ นั่งสมาธิ ศิลปะบำบัด และกิจกรรมพิเศษในวันสำคัญต่างๆ ผู้ที่จะเข้ารับบริการควรเป็นผู้สูงอายุและผู้ที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ซึ่งจะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแบบเข้มข้น จากการกายภาพบำบัดและกิจกรรมบำบัด จนถึงระดับการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล



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