



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

ข่าวเด่น สร.

วันพฤหัสบดีที่ 19 เมษายน 2561



ร่างพ.ร.บ.สถาบันพระบรมราชชนกฯ

รอง ปลัดสร. เพย หลักรม.มีมติอนุมัติและรับทราบร่าง พ.ร.บ.สถาบันพระบรมราชชนกฯ จะส่งร่างไปยังคณะกรรมการกฤษฎีกาและสนช.พิจารณาตามลำดับ เพื่อออกเป็นกฎหมายต่อไป การเป็นสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของ สร. จะทำให้สามารถพัฒนาการศึกษา จัดการเรียนการสอน และกำลังคนตามความต้องการของระบบสาธารณสุขได้ เบื้องต้นจะเปิดสอน 2 คณะคือ คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะสหเวชศาสตร์ เช่น ทันตภิบาล สาธารณสุขศาสตร์ โสตทัศนศึกษาทางการแพทย์ เป็นต้น



มาตรฐานปลาร้า

กรมอนามัย เพย ปลาร้า 100 กรัม มีโปรตีน 15-20 กรัม และมีสารอาหารอื่นๆ เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามิน B1 วิตามิน B2 และวิตามิน K แต่ต้องกินปลาร้าที่ปรุงสุก ถึงจะได้โปรตีนมากและลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งท่อน้ำดี รวมทั้งอย่ากินซ้ำซาก เพราะจะมีผลให้ไตทำงานหนัก ควรทำเป็นอาหารประเภทน้ำพริกกับผักชนิดต่างๆ หากจะทำเป็นสินค้าส่งออก เพื่อสร้างรายได้ ควรนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ปลาร้าบอง ปลาร้าสับ ฯลฯ และทำบรรจุภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน การเลือกซื้อปลาร้าแบบบรรจุขวด ต้องดูตรามาตรฐานสินค้า หากเลือกรับประทานที่ปรุงจำหน่าย ต้องซื้อจากร้านที่คุ้นเคย หรือมีความสะอาดในการปรุง และมั่นใจได้ว่าต้มสุกแล้ว



เล่นมือถือก่อนนอนเสี่ยงเกิดโรค

โฆษก สร. ระบุ หน้าจอโทรศัพท์มีแสงสีฟ้า (blue light) ที่ส่งผลกระทบต่อในการผลิตสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ควบคุมการหลับและการตื่น การเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนมากกว่า 2 ชม. จะทำให้นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ร่างกายอ่อนล้าในตอนกลางวัน และเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุได้ นอกจากนี้ ยังทำให้ระบบเผาผลาญของร่างกายทำงานไม่เต็มที่ อาจเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือเกิดภาวะอ้วนตามมา รวมถึงมีความเสี่ยงในการใช้สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์เพื่อช่วยในการนอนหลับด้วย ดังนั้น ควรลดเล่นมือถือก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 ชม. เพื่อให้ร่างกายได้ปรับการทำงานของดวงตาเข้าสู่การพักผ่อน



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



fanmoph



pr_moph



healthmoph



moph channel

สำนักสารนิเทศ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข