



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

ข่าวเด่น สร.

วันพฤหัสบดีที่ 22 กุมภาพันธ์ 2561

M

Mastery

เป็นนายตนเอง

O

Originality

เร่งสร้างสิ่งใหม่

P

People Centered

ใส่ใจประชาชน

H

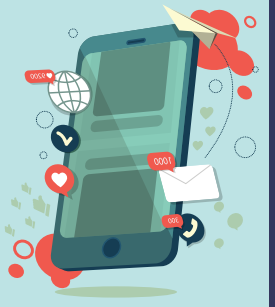
Humility

ถ่อมตน อ่อนน้อม

ตรวจเยี่ยมกรมการแพทย์



รมว.สร. ตรวจเยี่ยมกรมการแพทย์ พบว่า มีการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยงานดูแลผู้ป่วยมากขึ้น ล่าสุดอยู่ระหว่างการพัฒนาแอปพลิเคชันที่จะบันทึกประวัติผู้ป่วย ทำตารางนัด จัดคิวการรับบริการ ทำให้ประชาชนไม่ต้องรอนาน คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณเดือน พ.ค. 2561 และจะนำร่องใช้ใน 6 รพ. ได้แก่ รพ.เมตตาประชารักษ์ สภากาชาดรพ.รพ.ราชวิถี สภากาชาดรพ.พญาภิรมย์ สภากาชาดรพ.ธรรมศาสตร์ สภากาชาดรพ.วิภาวดี และสภากาชาดรพ.รังสิต นอกจากนี้ สภากาชาดรพ.วิภาวดีได้เก็บรวบรวมข้อมูลสถานการณ์มะเร็งในประเทศไทย เพื่อวางแผนการป้องกัน ควบคุม รักษาโรคมะเร็งในอนาคต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โรคเบาหวาน

กรมการแพทย์ ระบุ โรคเบาหวานจะมีอาการ คือ ปัสสาวะบ่อยกลางคืน กระหายน้ำบ่อย เหนื่อย เพลียง่าย แผลหายช้ากว่าปกติ อาจลุกลามเสี่ยงติดเชื้อง่าย ผู้มีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกายอย่างละเอียด หากป่วยโรคเบาหวานควรคุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูงเกินไป เรียนรู้อาการ-วิธีป้องกันน้ำตาลในเลือดต่ำ ตรวจเท้าว่ามีแผล-อักเสบหรือไม่ ใส่รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย และสวมถุงเท้าทุกครั้ง ออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละ 120 - 150 นาที เริ่มต้นเบาๆ ก่อนและเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายแข็งแรง ควรใช้ระดับน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการออกกำลังกายขึ้นกับการรักษาและความรุนแรงของโรค จึงควรพบแพทย์เพื่อให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง



อาหารกลางวันเด็กนักเรียน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย แนะนำปริมาณอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน ดังนี้ เด็กอนุบาล ข้าวแปง 1 กัวยัพครึ่ง พัก 1 กัวยัพ ผลไม้ 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว เด็กประถม ข้าวแปง 2 กัวยัพครึ่ง-3 กัวยัพ พัก 4 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว เด็กมัธยม ข้าวแปง 3 กัวยัพ-3 กัวยัพครึ่ง พัก 5 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 1 ส่วนครึ่ง เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว และนม 1 แก้ว อาหารว่างควรจัดเป็นผลไม้ ไม่แนะนำขนมอบหรือเบเกอรี่ ทั้งนี้ มีซอฟต์แวร์ไทยสกุลลับโปรแกรม ที่ผลิตโดยสำนักโภชนาการ ร่วมกับสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล และเนคเทค ช่วยคำนวณเมนูสำหรับเด็กนักเรียน



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

f fanmoph

pr_moph

healthmoph

moph channel

สำนักสารนิเทศ
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข