



จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 21 ฉบับที่ 13 ประจำวันที่ 28 ธันวาคม 2563

สุขภาพดีต้อนรับปีใหม่



ช่วงวันที่ 1 มกราคมของทุกๆ ปี มักเป็นช่วงที่หลายคนใช้เป็น

จุดเริ่มต้น ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ ด้วยการหันมาดูแลสุขภาพ เช่น

ลดน้ำหนัก รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายลดพุง แต่ความตั้งใจ

เหล่านี้มักจะถูกลืมไป หลังผ่านวันปีใหม่ไปได้ไม่นาน เพื่อไม่ให้ล้มความตั้งใจ

อยากให้ทุกคนมองย้อนกลับไปในปีที่ผ่านมาว่า สุขภาพของตนเองเป็นอย่างไร

เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ วางแผน และมุ่งมั่นสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น

และเริ่มเอาวันที่ 1 มกราคม เป็นวันเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่

ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองวันนี้ จะเกิดอะไรขึ้นในอีก 12 เดือนข้างหน้า

เริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก "3 อ. 2 ส. และ 1 พ." คือ

อาหาร, อารมณ์, ออกกำลังกาย, ไม่ดื่มสุรา, ไม่สูบบุหรี่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

โดยถือโอกาสช่วงปีใหม่ทั้งที "เลิกเหล้า เลิกบุหรี่" เป็นของขวัญแห่งชีวิต

ที่หาซื้อไม่ได้ด้วยเงินตรา งานสุขศึกษาขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนสร้างสุขภาพดี

เป็นของขวัญรับปีใหม่ให้กับตนเอง

โดย : งานสุขศึกษา สถาบันโรคทรวงอก

Exercise บ่าย 3 โมง Season 5

งานส่งเสริมสุขภาพ สถาบันโรคทรวงอก จัดโครงการ
เชิงปฏิบัติการ "สร.ร่วมใจ Exercise บ่าย 3 โมง Season 5" เพื่อเป็นการ

ตอบสนองการส่งเสริมสุขภาพในบุคลากร สถาบันโรคทรวงอก ในการ
ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

ขอเชิญชวนบุคลากรทุกท่านร่วมออกกำลังกาย

โดยพร้อมเพรียงกัน ในทุกวันพุธของสัปดาห์ เวลา 15.00 น.

ณ ชั้นใต้ดิน อาคาร 8 หน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โทร. 30063



บริจาคโลหิต



งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญชวนบุคลากร
และผู้ที่สนใจร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ ด้วยการร่วมกัน
บริจาคโลหิต เพื่อให้มีเลือดสำรองเพียงพอต่อผู้เข้ารับบริการ
ในภาวะฉุกเฉิน

โดยสามารถบริจาคได้ที่ งานธนาคารเลือด

อาคารชานาญแพทยชาติ ชั้น 1 สถาบันโรคทรวงอก



สถาบันโรคทรวงอก

วิสัยทัศน์ เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

คำนิยาม C : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง C : Competency แข่งขัน พัฒนาศมรรถนะ

I : Innovation นวัตกรรมเด่นชัด T : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

มาตรฐานทางจริยธรรม ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ