



## จดหมายข่าว

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 21 ฉบับที่ 32 ประจำวันที่ 17 พฤษภาคม 2564

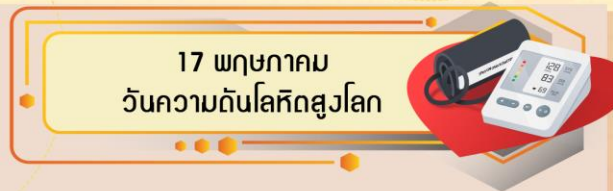


### ขอเชิญส่งผลงานนำเสนอ

CCIT Quality Fair

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ สถาบันโรคทรวงอก จัดโครงการ "มหกรรมคุณภาพ" CCIT Quality Fair ในหัวข้อ "การพัฒนานวัตกรรม และกิจกรรมพัฒนาคุณภาพ เพื่อความปลอดภัย ตามมาตรฐานสำคัญ จำเป็นต่อความปลอดภัย (9 ข้อ)" ในวันที่ 9 กันยายน 2564

จึงขอเชิญชวนทุกท่านที่สนใจ รวบรวมหัวข้อเรื่องการนำเสนอ **ส่งมาที่กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ ชั้น 4 อาคาร 8** ภายในวันที่ **24 พฤษภาคม 2564** สอบถามโทร. **30928 , 30869**



### 17 พฤษภาคม วันความดันโลหิตสูงโลก

ทุกวันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก คำขวัญที่ใช้ในการรณรงค์ : "Know Your Numbers" หรือ "ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่"

โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง เนื่องจากเป็นโรคที่คนจำนวนมากเป็นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งค่าความดันโลหิตสูง คือ มีค่าความดันสูงกว่า 140/ 90 มิลลิเมตรปรอท

### การป้องกันดูแลตนเองไม่ให้ความดันโลหิตสูงขึ้น คือ การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยการ "ใส่ใจ 3 อ."

- **อ.อาหาร** อาหารต้องถูกหลักโภชนาการ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ และลดหวานมันเค็ม
- **อ.ออกกำลังกาย** ควรหมั่นออกกำลังกาย อย่างมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มากจนเกินไป ต้องขยับตัวอยู่ตลอดเวลา
- **อ. อารมณ์** ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

### และควรเลิกสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

สำหรับผู้ที่ เป็นโรคนี้ อยู่แล้ว ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนวัดความดันโลหิตเป็นประจำ พร้อมจดบันทึก หากพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติให้รีบมาพบแพทย์ทันที

ข้อมูล : หน่วยงานสุขศึกษา สถาบันโรคทรวงอก



### วันพยาบาลสากล

ทุกวันที่ 12 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันพยาบาลสากล

คำขวัญประจำปี 2564 : "Nurses: A Voice to Lead.

A Vision for Future Healthcare"

หรือ "พยาบาล: เสียงแห่งพลังนำวิสัยทัศน์

สู่การดูแลสุขภาพในอนาคต"

กลุ่มงานวิชาการพยาบาล สถาบันโรคทรวงอก  
จัดนิทรรศการเนื่องในสัปดาห์วันพยาบาลสากล ประจำปี 2564  
ณ บริเวณลานกิจกรรม ชั้น 1 อาคาร 8

### สถาบันโรคทรวงอก

**วิสัยทัศน์** เป็นผู้นำการพัฒนาให้ประชาชนได้รับบริการทางการแพทย์ด้านโรคหัวใจและปอดที่มีคุณภาพ เท่าเทียมกันภายในปี พ.ศ. 2564

**ค่านิยม C** : Change ตอบสนองการเปลี่ยนแปลง **C** : Competency แยกชั้น พัฒนาสมรรถนะ

**I** : Innovation นวัตกรรมเด่นดี **T** : Trust เป็นที่พึ่งประชาชน

**มาตรฐานทางจริยธรรม** ซื่อสัตย์ โปร่งใส ใส่ใจทุกบริการ