

จดหมายข่าวราชสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 31 ประจำวันที่ 8 พฤษภาคม 2566

โครงการอบรม มาตรฐานเพื่อการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญคณะกรรมการเยี่ยมชมสำรวจภายในสถาบันโรคทรวงอก (Internal Survey) เข้าร่วมอบรมโครงการ มาตรฐานเพื่อการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล ในหัวข้อเรื่อง **"การพัฒนาทีมสำรวจภายในของสถาบันโรคทรวงอก"** ในวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบรมราชินี ชั้น 10 อาคาร 7 เวลา 8.30 - 16.30 น. โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลตำรวจ

สิ่งที่ต้องเตรียมในการ Workshop

- เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับโรงพยาบาล เช่น วิสัยทัศน์ พันธกิจ คำปณิธาน สมรรถนะหลัก กลยุทธ์ เป็นต้น
- เอกสารแบบประเมินตนเองของหน่วยงานตนเอง
- พลาสิฟิการ์ดำเนินการของหน่วยงานตนเอง

พ.ต.อ. กตฤติชาติ ก่องศรีพร
โรงพยาบาลตำรวจ

"ตรวจสุขภาพ สำหรับบุคลากร ปี 2566"

กำหนดการวันตรวจสุขภาพวันที่ 8 - 10 พฤษภาคม 2566

วันที่ตรวจ	เวลา	หน่วยงานเข้าตรวจรับ
8 พ.ค. 66	08.30 - 12.00 น.	- กลุ่มงานบริหารทั่วไป, งานธุรการ, หน่วยงานจัดเลี้ยง - งานสารบรรณ - งานซักฟอก - งานส่งเสริมสุขภาพ
9 พ.ค. 66		- กลุ่มงานพัสดุและบำรุงรักษา - กลุ่มงานประกันสุขภาพ, งานตรวจสอบสิทธิผู้ป่วย
10 พ.ค. 66		- หน่วยงานกำจัดขยะ: - หน่วยงานยานพาหนะ: - ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ - ศูนย์ประสานงานบริการ - เวชภัณฑ์

**** ติดต่อบอ x-ray ปอดประจำปี ได้ที่ห้องเบอร์ 100 ช่วงเวลา 10.00 - 15.30 น. โดยแจ้งชื่อ - นามสกุล, HN.**

ร่วมรับฟังความรู้สุขภาพ

สถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 4 ภูมิภาค
คลื่น AM 1107 kHz. IIa: <http://radio.ku.ac.th>
รายการห้องสนทนา ม.ก. เวลา 13.10 - 13.25 น.

วันที่ 12 พฤษภาคม 2566

- เรื่อง : การบริจาคโลหิต
- วิทยากร : นางสาวภัทรมรัตน์ บุรณศิริ นักเทคนิคการแพทย์ชำนาญการ

ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์
เวลา 08.30-15.30 น.

นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 9 พฤษภาคม 2566
บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) ติวานนท์

ข่าวสารสุขภาพ ฉบับสรอ. โซเดียม กับผู้ป่วยโรคหัวใจ

การรับประทานอาหารเค็มมากเกินไป ส่งผลทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานหนักขึ้นทำให้เกิดภาวะน้ำคั่ง น้ำท่วมปอด และอาจนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลว ภาวะเส้นเลือดในสมองแตก หรือเป็นอัมพาตได้

ไม่ควรรับประทาน
อาหารรสจัด อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง-แช่เย็น อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มเกลือแร่

ไม่ควรรับประทาน
เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า เค็ม กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ขนมปัง ไม่ควรทานน้ำแกงหรือน้ำซุปเข้มข้น

ควรลดปริมาณ
เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย พริกขี้หนู

เพิ่มการทานผักใบเขียวและผลไม้

ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง และเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุด

ข้อมูล ณ วันที่ 14 มิถุนายน 2565