

# จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 40 ประจำวันที่ 10 กรกฎาคม 2566



## ขอเชิญประชุม

### คณะทำงานข้อมูลข่าวสารของราชการ

ขอเชิญคณะทำงานข้อมูลข่าวสารของราชการ สถาบันโรคทรวงอก

เข้าร่วมประชุม ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2566 เวลา 13.30 น.

ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 5 อาคาร 7

## ขอเชิญเข้าร่วมประชุมวิชาการ

### กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด ประจำปี 2566

กลุ่มงานอายุรศาสตร์ปอด สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญแพทย์ พยาบาล  
บุคลากรทางการแพทย์ ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุมวิชาการประจำปี 2566

หัวข้อเรื่อง "Respiratory Critical care"

ในวันที่ 13-14 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-16.30 น.

ณ ห้องประชุมชั้น 6 อาคาร 8 สถาบันโรคทรวงอก



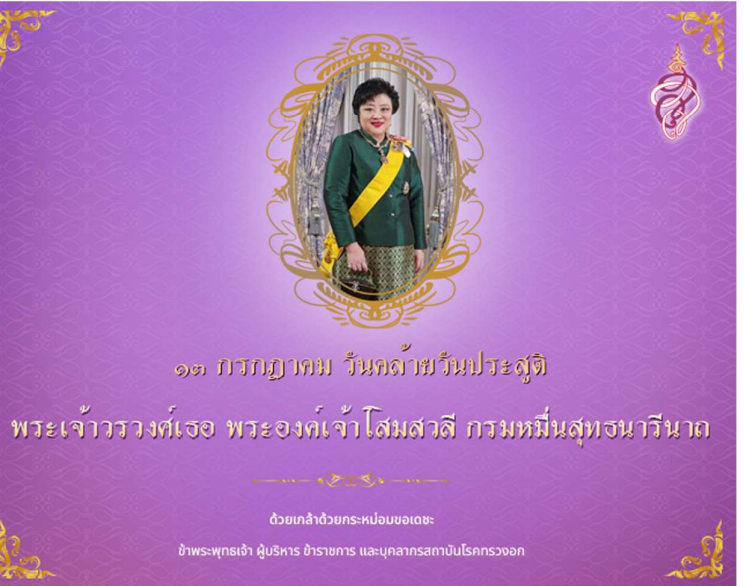
## ร่วมรับฟังความรู้สุขภาพ

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



วันที่ 14 กรกฎาคม 2566

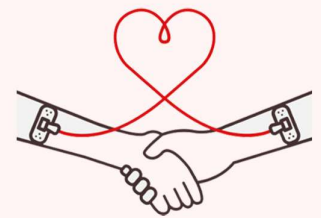
- เรื่อง : มารูจักโรคปริศนาคู่รักเสกกันเถาะ
- วิทยากร : นางสาวกุลสิรา เขียรวุฒิสาร  
ทันตแพทย์ชำนาญการ



## ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

### ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์  
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก  
ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

- วันที่ 11-12 กรกฎาคม 2566  
บริษัท โรบินสัน จำกัด (มหาชน) สาขาศรีสมาน จังหวัด นนทบุรี
- วันที่ 18 กรกฎาคม 2566  
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

## ข่าวสารสุขภาพ ฉบับลือ.



## 6 วิธีปรับพฤติกรรม...ห่างไกลโรค NCDs



1 ทำงานนานๆ ควรจัดเวลาให้มี  
การขยับร่างกายบ่อยๆ

ข้อมูลจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เผยแพร่เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2566



2 เสี่ยงกับอาหารรสจัด  
เพิ่มผักและผลไม้



3 พักผ่อนให้เพียงพอ  
(7-8 ชั่วโมง ต่อ วัน)



4 ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย  
ทำกิจกรรมที่ชอบ



5 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
(150 นาที ต่อ สัปดาห์)



6 ไม่ดื่มแอลกอฮอล์  
และสูบบุหรี่

