

# จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 43 ประจำวันที่ 7 สิงหาคม 2566



### ขอเชิญเข้าร่วมทบทวน การใช้ระบบสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

ขอเชิญผู้มีรายชื่อ เข้าร่วมการทบทวนการใช้ระบบสารสนเทศฯ  
ในวันที่ 8 สิงหาคม 2566 เวลา 08.30 - 12.00 น.  
ณ ห้องประชุมเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น 5 อาคาร 8

### แจ้งเพื่อทราบ

งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโรคทรวงอก ได้จัดทำ Template Powerpoint เพื่อใช้ในการนำเสนอผลงานต่างๆของสถาบันฯ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตามมาตรฐานเดียวกัน และเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร สามารถสแกน QR CODE หรือ รับไฟล์ฯ ได้ที่งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคาร 8

๑๑ สิงหาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร ข้าราชการ และบุคลากรสถาบันโรคทรวงอก

### ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด  
สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์  
เวลา 08.30-15.30 น.

นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก  
ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 9 สิงหาคม 2566  
สำนักงานสภากาชาดแห่งประเทศไทย จังหวัด นนทบุรี

วันที่ 10 สิงหาคม 2566  
สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนนทบุรี ที่ว่าการอำเภอไทรน้อย

### 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 11 สิงหาคม 2566

- เรื่อง : การช่วยฟื้นคืนชีพ
- วิทยากร : แพทย์หญิงชนิภาต์ วัฒนาเดียม  
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

### ข่าวสารสุขภาพ ฉบับสรอ. 6 วิธี...ลดเค็ม

ลดชุดปรุงจิ้ม เป็นเวลา 21 วัน หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้สิ้นค้อยๆ ปริมาณโซเดียมในการรับประทานอาหารสามารถกินเค็มลดลงได้

1. ทานอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม
2. เสียทานอาหารคู่กับ น้ำจิ้ม หรือเติมพริกน้ำปลา
3. เสียจากธรรมชาติ พวงมูส น้ำปลา น้ำปลาร้า
4. เสียจากการหมักดอง อาหารแปรรูป
5. อ่านฉลากโภชนาการ เพื่อเสียอาหารโซเดียมสูง
6. ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศ เพื่อแต่งกลิ่น และรสของอาหาร

อาหารกระป๋องขนมขบเคี้ยว

ข้อมูลจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เว็บไซต์เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2566