

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 23 ฉบับที่ 45 ประจำวันที่ 21 สิงหาคม 2566



ขอเชิญชวนบุคลากรร่วมประหยัต์พลังงาน เพื่อชิงรางวัล

THAILAND ENERGY AWARD 2024

- ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็น
- ปรับแอร์ที่อุณหภูมิ 26 องศา
- ปลดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน
- ลดการใช้ลิฟท์



โครงการพัฒนาทักษะ หัวหน้างานอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล ยุทธศาสตร์และแผนงาน สถาบันโรคทรวงอก ขอเชิญรองผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่มงาน หัวหน้างาน หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้าหน่วยงาน จำนวน 135 ท่าน ร่วมโครงการพัฒนาทักษะหัวหน้างานอย่างมีประสิทธิภาพ (ผู้นำการเปลี่ยนแปลง) ประจำปี 2566

โดยลงทะเบียนผ่าน QR Code

ภายในวันที่ 24 สิงหาคม 2566



โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกัน และระงับอุบัติเหตุ อัคคีภัย และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

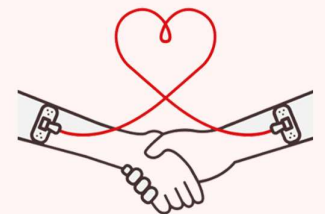
สถาบันโรคทรวงอก จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและระงับอุบัติเหตุ อัคคีภัยและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ประจำปี 2566 ขอเชิญบุคลากรที่สนใจ เข้าร่วมอบรมลงทะเบียนผ่าน QR Code ภายในวันที่ 25 สิงหาคม 2566



ขอเชิญชวน ร่วมบริจาคโลหิต

ณ งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก

วันจันทร์- วันศุกร์
เวลา 08.30-15.30 น.



นอกจากนี้งานธนาคารเลือด สถาบันโรคทรวงอก
ได้มีการออกหน่วย ในการรับบริจาคโลหิตนอกสถานที่ ดังนี้

วันที่ 22 - 23 สิงหาคม 2566

บริษัท โรบินสัน จำกัด (มหาชน) สาขาศรีสมาน จังหวัด นนทบุรี

ข่าวสารสุขภาพ ฉบับสรอ.

วิธีเลือกอาหาร สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ



ควรรับประทานเนื้อปลา 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง



ผลไม้หวานน้อยใยอาหารสูง เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู สาลี่ แก้วมังกร ปริมาณ 2 - 3 กำมือต่อวัน



รับประทานอาหารในสัดส่วน 2:1:1 "ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน เนื้อ 1 ส่วน"



อาหารที่ปรุงลดด้วยการต้ม นึ่ง อบ ตุ่น ผัดน้ำมันน้อยๆ ทอดด้วยน้ำ เลือกรับประทานข้าวแป้งที่ใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ



ข้อมูลจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เผยแพร่เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2565