

สเปซ 8

ชอย



TALK

คริสตัล - หน้า
หนุ่ม สาวสุขภาพดี

เคล็ดลับปั้นหุ่นดี

Healthy Idol

อกใหญ่ ใครว่าดี!

คนยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ

“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย” คำนี้ไม่ว่าที่ยุคกี่สมัย ก็ยังคงเป็นเรื่องจริง สุขภาพไม่สามารถซื้อขายได้ ถ้าอยากมีสุขภาพดีไม่ป่วยเป็นโรคต้องออกกำลังกายครับ ผมจะขอบอกออกกำลังกายแบบไม่หนักมากด้วยการเดินหรือวิ่งเบาๆ ที่สวนกีฬาของกระทรวงสาธารณสุข และเห็นผลจริงๆ เมื่อใดที่ผมไม่ได้ออกกำลังกาย จะรู้สึกไม่กระฉับกระเฉง และเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย แต่เมื่อได้ออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกดีขึ้น นอนหลับง่ายขึ้น และที่สำคัญร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี ต้องบอกว่า อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐจริงๆ ครับ

ฉบับนี้ทีมงานบอกว่าต้องมาในแนว Fit & Firm เราจึงไม่พลาดคว้าตัวหนุ่มสาวสุขภาพดี ผู้ชนะการประกวด สบส. หนุ่มสาวสุขภาพดี จากงานตลาดน้ำเพื่อสุขภาพครั้งที่ 9 ที่มีบุคลิกภาพดี ออกกำลังกายได้อย่างแข็งแรง และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมาขึ้นปกจูลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ โดยได้รับความอนุเคราะห์สถานที่ในการถ่ายแบบจาก The Best Gym กระทรวงสาธารณสุข อย่าพลาดกับการสัมภาษณ์สุดพิเศษหนุ่มสาวสุขภาพดี ในการดูแลสุขภาพร่างกายกันอีกด้วย ติดตามได้ในเล่มครับ

สุดท้ายนี้ทีมงานขอฝากจูลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ให้ทุกท่านได้รับชมผ่านทางรายการคุยลั่นสนั่นซอย 8 ออกอากาศทาง Facebook จูลสารออนไลน์ สบส.ซอย 8 และทางคามทิยมห้อง PSI สารคดี กดหมายเลข 99 วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 16.00 น. และทุกช่องทางสื่อสาร อาทิ Facebook Twitter Youtube ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพเราไม่พลาดมี Update ให้ได้ชมกันอย่าง ต่อเนื่องครับ สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุข อย่าลืมกอดและบอกรักคุณแม่ในเดือนของวันแม่แห่งชาติด้วยนะครับ สวัสดีครับ **สบส**



ที่ปรึกษา

นายแพทย์อัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริชูวัตร
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิทย์ จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

พิสูจน์อักษร

นางจินฉัตร อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายปิยะพงศ์ มุสิกะ

นางแบบ

นางสาวกรกิติ สุขเจริญ
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นายเสฏฐวุฒิ เกียรติศักดิ์โสภณ
กองวิศวกรรมกรมแพทย์

ต่อมสร้างสรรค์

นายฐานันดร แสงเพ็ง
นางสาววราลี กลัดขวัญ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



Special Talk

กับ สบส. กลุ่มสาว สุขภาพดี

ฉบับนี้เราขอพาทุกท่านไปพูดคุยกับกลุ่มสาวสุขภาพดีของกรม สบส. ที่ชนะการประกวด สบส. กลุ่มสาวสุขภาพดี จากงานตลาดน้ำเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 9 พร้อมแล้ว ไปคุยกับกลุ่มสาวสุขภาพดีกันเลยทีเดียว



สาวสุขภาพดี

นางสาวกรกิริติ สุขเจริญ (หน้า)

นักวิทยาศาสตร์ กงสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

“การออกกำลังกายส่วนใหญ่ จะเห็นการเดินมากกว่าค่ะ สำหรับการรับประทานอาหารเช้าให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้า และทานให้ครบ 3 มื้อ ส่วนตัวชอบทานของหวานค่ะ แต่ต้องควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม สำหรับการพักผ่อนถ้ามีงานเข้าต้องรีบนอน ส่วนวันหยุดก็พักผ่อนไม่เกินเที่ยงคืนค่ะ มีการทานอาหารเสริมบ้าง เช่น วิตามินบีกับซี สำหรับบำรุงสมองประสาท ผิวพรรณค่ะ”

IG : nami_kornkirati



กลุ่มสุขภาพดี

นายเสถียร วุฒิเกียรติศักดิ์โสภณ (คริสตัล) นักวิชาการอุปกรณ์การแพทย์ กองวิศวกรรมทางการแพทย์

“ผมออกกำลังกาย 6 วันต่อสัปดาห์ มีตารางในการเล่นเวท และมีคาร์ดิโอควบคู่ไปด้วยครับ มีพัก 1 วัน

สำหรับการทานอาหารเน้นโปรตีน ไข่ ออกไก่ เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และทานอาหารตามปกติ แต่ควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะครับ”

IG : kittybme สบส



Did-You-Know

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่ เนื่องจากคนไทยถือว่าเป็นดอกไม้มงคล นิยมนำมาร้อยเป็นพวงมาลัยเพื่อบูชาพระ และเป็นดอกไม้ที่มีสีขาวบริสุทธิ์ ส่งกลิ่นหอมไกลและหอมทนนาน ทั้งยังออกดอกได้ตลอดทั้งปี เปรียบได้กับความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกไม่มีวันเสื่อมคลาย



พิชิตหุ่นปัง ปั้นหุ่นดี

มีข้อมูลที่น่าสนใจจากสมาคมศัลยแพทย์ตกแต่งนานาชาติ หรือ ISAPS เมื่อปี พ.ศ. 2560 ระบุว่าหุ้มน้สาวทั่วโลกกว่า 1,580,000 ราย ช่วงอายุ 19-34 ปี นิยมหุ้มนดีแบบทางลัดด้วยการดูดไขมัน (Liposuction) เพราะเห็นผลเร็ว แต่การศัลยกรรมความงามด้วยวิธีใดก็ย่อมมีความเสี่ยง ควรจะศึกษาข้อมูลและผลกระทบให้ดีกว่าก่อนตัดสินใจ ต้องเลือกทำกับสถานพยาบาลที่ได้รับอนุญาต โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย อย่าใช้บริการคลินิกเถื่อน



อกใหญ่เกินไป ใช่ว่าดี

“อกหักเรื่องเล็ก อกเล็กเรื่องใหญ่” ...สาว ๆ หลายคนยึดคตินี้ จึงเลือกเสริมความมั่นใจด้วยการศัลยกรรมหน้าอก บางคนก็คิดว่า “ทำนมยี่งใหญ่ยิ่งดี ทำทั้งที่ทำให้คุ้ม” โดยไม่คำนึงถึงโครงสร้างร่างกายของตน ซึ่งอาจนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

เช่น หน้าหน้าของซิลิโคนที่มากเกินไปทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดไหล่ อาจเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือผิวหนังเกิดการแตกลาย เกิดพังผืดจนหน้าอกแข็งผิดปกติ อีกทั้งการยึดซิลิโคนที่ใหญ่เกินไปอาจทำให้ผิวหนังบาง เสี่ยงแผลปริแตกจนติดเชื้อ หากรุนแรงอาจถึงขั้นต้องตัดเต้านมทิ้ง

...ดังนั้น “ใหญ่เกินไปใช่ว่าจะดี” ต้องทำให้เหมาะสม พอดีกับสัดส่วนของคุณจะดีกว่านะจ๊ะสาว ๆ **ศบส**



หมอเถื่อน เพราะอาจได้รับอันตรายหรือเกิดผลข้างเคียงจากการดูดไขมันได้ เช่น เสียเลือดมาก เซลไขมันหลุดไปตามกระแสเลือด ผิวหย่อนยาน ไม่สมส่วน เกิดรอยแผลเป็น ฯลฯ

ถ้าอยากหุ้มนดีแบบยั่งยืน ..ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ใช้วิถีธรรมชาติก่อนที่จะหันไปพึ่งการศัลยกรรม ด้วยการกินอาหารให้เหมาะสม กินผัก ผลไม้

งดอาหารที่มีไขมันสูง หรือมีน้ำตาลมาก และออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งก็มีท่าออกกำลังกายที่ช่วย “ปั้นหุ้มนดี” อยู่มากมาย สามารถศึกษาได้เองตามอินเทอร์เน็ต หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ แคะอาศัยความมีวินัย! และความตั้งใจ! ก็พิชิตแอนดร์เฟิร์มได้จ้า **ศบส**



Health Check up


สราพาทัวร์ ขอพาทุกท่านไปทัวร์สถานที่
ตรวจสุขภาพ และการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
จากบุคลากรของกรม สบส. ผู้ที่มีความรู้ด้าน
สุขภาพ ตามมาทันเลยครับ



1. คลินิก สบส. ชวนคนสุขภาพดี
คลินิกเปิดให้บริการ
ทุกวันพุธ เวลา 14.00 - 15.00 น.
ให้บริการ 3 ด้าน คือ 1) ด้าน
พฤติกรรมสุขภาพดี 2) การฉายยา
3) การเลิกสูบบุหรี่ โดยให้บริการ
แก่บุคลากรกรมสนับสนุนบริการ
สุขภาพ และประชาชนทั่วไปที่สนใจ
เชิญใช้บริการได้ที่ ชั้น 2 อาคาร
กรม สบส.ครับ



2. ตรวจสอบสุขภาพประจำ เดือนกับกองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา หน่วย
งานในกรม สบส. มีการ
ตรวจวัดความดัน ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในวันที่
15 ของทุกเดือน โดยให้
บริการแก่บุคลากรของกอง
สุขศึกษา และบุคลากร
กรม สบส. เพื่อให้มีการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพที่ดีขึ้น 



ชอกาเชก 8
ซอย



สธ.จัดงาน ไ้ร่วมพระบารมี น้อมนำสุขภาพดี สู่วิถีชุมชน เณลิมพระเกียรติฯ

นพ. ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมโครงการ “ไ้ร่วมพระบารมี น้อมนำสุขภาพดีสู่วิถีชุมชน” เณลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ให้บริการสุขภาพประชาชน และกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมี ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รมช. สธ.เป็นประธาน เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2562 ที่ผ่านมา



กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย 1. โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เณลิมพระเกียรติฯ (คิตะมวยไทย 10 ท่า) 2. สบส.รวมใจปั่นออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค เณลิมพระเกียรติฯ โดยในวันงานเป็นการปั่นเส้นทางรอบกระทรวงสาธารณสุข ระยะทาง 4.8 กม. และทุกวันที่ 26 ของทุกเดือนจนถึงเดือนธันวาคม 2562 จะมีกิจกรรมปั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3. เดิน-วิ่งทางเลือกสุขภาพ เณลิมพระเกียรติฯ ระยะทาง 5 กิโลเมตร โดยมีผู้ร่วมกิจกรรมกว่า 3,000 คน **สบส**



การดูแลผู้สูงอายุ

กรม สบส. ร่วมกับ Juntendo University ประเทศญี่ปุ่น จัดประชุมพัฒนาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนแบบไว้รอยต่อในการยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สบส



การจัดทำระเบียบ

กองวิศวกรรมการแพทย์ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการจัดทำระเบียบกระทรวงสาธารณสุข ด้านวิศวกรรมการแพทย์ ร่วมกับ กองกฎหมาย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สบส.เขต 1-12 และผู้แทนจากโรงพยาบาล ๑๖ บานาหน้าวิสุทธิ แอนด์ สปา จ.กาญจนบุรี สบส

Bike For King

สบส. เขต 2 จ.พิษณุโลก ได้เข้าร่วมโครงการปั่นรวมใจภักดิ์ รักในหลวง “Bike For

KING” เฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณฯ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ พระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนศรีอินทราทิตย์ อ.นครไทย จ.พิษณุโลก โดยได้นำเจ้าหน้าที่พร้อมด้วย



ทีมสอบเทียบมาตรฐานเครื่องมือแพทย์ เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการวิ่ง ปั่นจักรยานปลูกต้นไม้ และสอบเทียบเครื่องมือวัดความดัน สบส



ให้กำลังใจ

สบส.เขต 5 จ.ราชบุรี ร่วมกับนายกสมาคมแม่บ้านสาธารณสุข อ.ปาริฉัตร ประเสริฐสิริพงศ์ และคณะ พร้อมด้วยชมรมแม่บ้านสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี โรงพยาบาลราชบุรี และ

เครือข่ายสุขภาพ ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังให้กำลังใจผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ณ ต.คู้กระถิน อ.เมือง จ.ราชบุรี สบส



ออกประเมิน

สบส. เขต 8 จ.อุตรธานี ออกเยี่ยมประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ทั้ง 7 ด้าน ณ รพ.นิคมน้ำอูน จ.สกลนคร สบส



คัดเลือกต้นแบบ

สบส. เขต 12 จ.สงขลา ลงพื้นที่คัดเลือกพื้นที่ต้นแบบตำบลจัดการคุณภาพชีวิตหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รร.สุขบัญญัติแห่งชาติ และองค์กร อสม. ที่มีผลการเฝ้าระวัง การสร้างสุขภาพ รู้ทันลดเสี่ยง ลดโรคปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ณ รพ.สต.ลูโบะสาวอ อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส สบส

2 มือแม่

สร้างลูก.. ปราศจากเชื้อโรค

ควรรล้างมือที่ละข้าง ขึ้นตอนละประมาณ 10-15 วินาทีด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือเจลล้างมือจนสะอาด และเช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษทิชชูหรือผ้าสะอาด ก่อนสัมผัสลูกน้อย





มองแรง!! สวยๆ เริศๆ ค่ะ หนุ่มๆ พร้อมโชว์ คร้าบบ



สวัสดีค่ะ
นางงามมาเองค้า
ขอบคุณค้า



สวยไม่มาก
แต่ทำยากหนุ่ยอะ



เก็บตก ฮ่าฮ่า งานตลาดน้ำเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 9

สพส.จัดงานตลาดน้ำเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 9 เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2562 ณ ริมคลองข้างอาคาร กรม สบส. มีการประกวด "สบส.หนุ่มสาวสุขภาพดี" เรารวมภาพความประทับใจให้ได้ชมกัน ไปชมกันเลย



จัดเต็มเลยครัปพี่น้อง อีอิ!

ว้ากกก...
มาดุซิกแพค
กันเร็วสาวๆ



ฮึบๆ ไม่ไหวบอกไหว ฮู้ๆ แด้อ



ตัวใหญ่ไปหรือ
สายเล็กไป



แซ่ภาพหลุม! ยอดเยี่ยม ยกนิ้วให้ สบส.หนุ่มสาวสุขภาพดี

มงลงละค้า