



สปร ชอย

หิมะบนไหล่?
รู้ทันรังแค

CPR
เปลี่ยนชุมชน
ให้มีฮีโร่

Spirit of Thailand
จาก Osaka ถึง สบส.

เคลียร์ชัด
สถานะ: นกส. อสม.

Healthy Working:
6 วิธี Glow Up
สุขภาพวัยทำงาน

T-Beauty ไทย
ดัน Soft Power สุขภาพ





รวมพลัง สร้างสังคม เมื่อโลกเปลี่ยน ด้วยการเรียนรู้ CPR

โลกร้อนระอุ ระอุด้วยสงครามระหว่างสหรัฐฯ - อิสราเอล กับ อิหร่าน และโลกร้อนอุณหภูมิเดือด ที่ทุกคนต้องเผื่อระวังอย่าง ไกล่ชิด ขอให้ทุกคนใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และมีสติอยู่เสมอครับ

จุลสารออนไลน์ สสส. ซอย 8 ต้อนรับเดือนแห่ง ความภาคภูมิใจของ อสม. กับกิจกรรมรณรงค์ให้ อสม. และภาคประชาชนสามารถทำ CPR เพื่อ ช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ถวายเป็นพระราช กุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรม- ราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พบกันได้ ในเล่มครับ

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตาม อ่านจุลสารออนไลน์ สสส. ซอย 8 จนครบฉบับที่ 100 และฝาก ติดตามจุลสารทุกฉบับที่ทีมงานตั้งใจและ คัดเนื้อหาดี ๆ โดน ๆ ให้ผู้อ่านที่น่ารัก ฝากติดตามกันแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ สำหรับฉบับนี้ ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ ในเดือนเมษา มหาสงกรานต์ครับ **สสส**

สสส.ซอย 8 เล่าเรื่องยาก ให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไป รู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง



ที่ปรึกษา
 นายแพทย์ภูวเดช สุระโคตร
 ทนตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
 นายแพทย์กรกฎ ลิ้มสมมุติ
 นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ นิตินารุณ
 นายแพทย์อัศวพร ครุศาสตร์รา

บรรณาธิการ
 นายสราวุฒิ จบศรี

กองบรรณาธิการ
 นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
 นางสาวกิริมา สมวาทสรค์
 นางสาวจรรวรณ์ นุญยะมณี
 นางสาวนิรารวรณ์ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร
 นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
 นายเจนธรรม วัฒนศิลป์
 นางสาวจรรวรณ์ นุญยะมณี

ช่างภาพ
 นายอัฑฒ์ อัฒยสิทธิ์ศักดิ์
 นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ
 นางสาวณิชา ประการแก้ว

คนบนปก
 นางสาวณัฐวรรณ ไชยอาด
 กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

ผลิตโดย
 สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์
 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
 กระทรวงสาธารณสุข ช.สาธารณสุข 8
 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
 โทรศัพท์ 0 2193 7000

Follow Us on Facebook





สบส. เคลียร์ชัด “ฉกส. อสม.” ยังเดินหน้าตามปกติ

กรม สบส. ชี้แจงกรณีกระแสข่าว การเลิกสมาคมฯ ปกติกองเคราะห์ใน บางจังหวัด ยืนยันว่า สมาคม ฉกส. อสม. ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง และไม่ได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ดังกล่าว

ปัจจุบันสมาคมฯ ยังดำเนินงานตาม ปกติ สถานะทางการเงินมั่นคง สมาชิกยัง ได้รับสิทธิประโยชน์และเงินสงเคราะห์ รายศพรครบถ้วนตามระเบียบ

ทั้งนี้ กรม สบส. ขอให้พี่น้อง อสม. มั่นใจ และขอความร่วมมือบุคลากรกรม สบส. ช่วยสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องในพื้นที่ เพื่อป้องกันความเข้าใจคลาดเคลื่อน

หากมีข้อสงสัยโดยตรงเกี่ยวกับยอดเงิน หรือสมาชิก ให้ติดต่อสมาคม ฉกส. อสม. ที่เบอร์ 0 2591 1000 **สบส**



สบส. จัดใหญ่ ดัน “T-Beauty” สู่วะทีโลก

K-Beauty หลบไป ประเทศไทยจะดัน T-Beauty บุกเวทีโลก ... กรม สบส.เตรียม จัดงานใหญ่ Thailand Medical & Wellness Expo 2026 ในเดือนพฤษภาคมนี้ ทีอิมแพ็ค เมืองทองธานี

1 ในเป้าหมายสำคัญคือปั้นแบรนด์ “T-Beauty” ให้ช้ดบนเวทีสากล ด้วยจุดแข็ง ทีไทยมีครบ ทั้งฝีมือแพทย์ มาตรฐาน สถานพยาบาล การแพทย์แผนไทย สมุนไพร และบริการทีเป็นเอกลักษณ์ ดันไทยสู่ศูนย์กลาง Medical & Wellness Hub ดึงนักท่องเทียวและนักลงทุน สายสุขภาพจากทั่วโลก **สบส**





3-5 นาทีวิกฤต!

เมื่อ “อสม.” กำลังจะ
กลายเป็นฮีโร่ CPR
ประจำหมู่บ้าน



รู้หรือไม่ว่า ในแต่ละปีคนไทย
เสียชีวิตจากภาวะหัวใจหยุดเต้น
เฉียบพลันถึง 50,000 คน แต่มีตัวเลข
หนึ่งที่น่าทึ่งคือ ถ้าเราช่วยปั๊มหัวใจ
(CPR) ได้ทันภายใน 3-5 นาทีแรก
โอกาสรอดชีวิตจะพุ่งสูงขึ้นทันที!

คำถามสำคัญคือ... ในนาทีชีวิตนั้น ใคร
จะไปถึงตัวผู้ป่วยได้ “เร็วที่สุด”?

จาก อสม. สู่ “อสม. CPR” : **เครือข่าย
กู้ชีพที่ใกล้บ้านคุณที่สุด**

เพราะ “เวลา” คือตัวตัดสินความเป็น
ตาย กระทรวงสาธารณสุขจึงลุยโปรเจกต์
ใหญ่ ปั้นพี่น้อง อสม. ทั่วประเทศให้เป็น
“อสม. CPR”

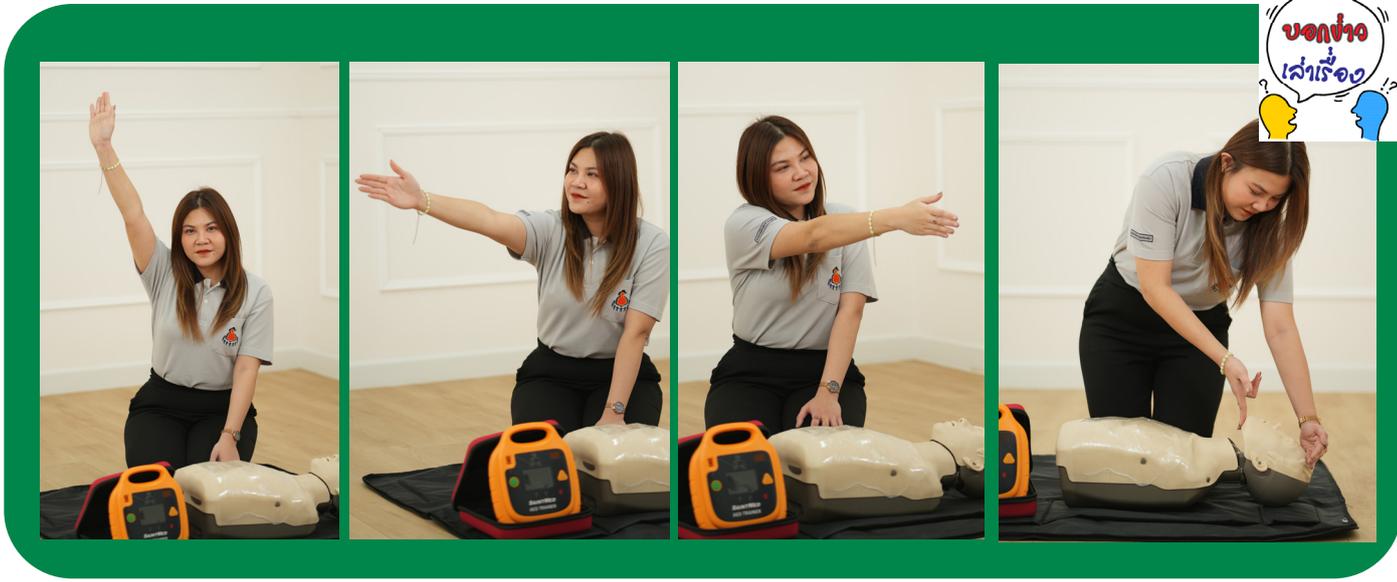
เป้าหมายปี 2569 : ตั้งเป้าให้ อสม.
93% ของจำนวน อสม. หรือประมาณ

930,000 คน ทำ CPR เป็น และใช้เครื่อง
กระตุกหัวใจ (AED) คล่อง

ทำไมต้องเป็น อสม.? : ก็เพราะพี่ๆ
อสม. คือคนที่รู้จักทุกชอกทุกมุมในหมู่บ้าน
อยู่ใกล้ชิดประชาชนที่สุด เมื่อเกิดเหตุจึง
ไม่ต้องรอรถกู้ชีพ แต่สามารถเริ่ม “ยื้อชีวิต”
ได้ทันทีในที่เกิดเหตุ

มากกว่าทักษะ คือพลังแห่งการให้
การสร้างเครือข่าย “อสม. CPR” ครั้งนี้





เริ่มปั๊มหัวใจได้ทันที

2. อุุ่นใจ: ทุกหมู่บ้านจะมีผู้เชี่ยวชาญการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานประจำอยู่

3. ลดการสูญเสีย: เมื่อเข้าถึงการช่วยเหลือเร็ว อัตราการเสียชีวิตก็ลดลง

วันนี้ประเทศไทยกำลังจะมีฮีโร่ใกล้บ้านเพิ่มขึ้นอีกเกือบล้านคน... ฮีโร่ที่ชื่อว่า “อสม. CPR” คนที่จะเปลี่ยน 5 นาทีก่อนความตายให้กลายเป็นโอกาสใหม่ของชีวิต **สปส**

ยังเป็นการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สืบสานพระราชปณิธานที่อยากให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและปลอดภัย

สิ่งที่สังคมจะได้รับ เมื่อมี “ฮีโร่” อยู่ใกล้บ้าน

1. ไม่เสียเวลา: ทุกเหตุฉุกเฉินจะมีคน



นางแบบ : นางสาวณัฐวรรณ ไชสอาด กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน



From Expo to HSS: The Spirit of Thailand

จบไปแล้วสำหรับงาน Expo 2025 Osaka kansai ที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งประเทศไทยได้ไปร่วมจัดนิทรรศการระหว่างวันที่ 13 เมษายน - 13 ตุลาคม 2568 และมอบหมายให้ กระทรวงสาธารณสุข โดย กรม สบส.ของเรา เป็นหน่วยงานหลักในการรับผิดชอบการเข้าร่วมงานผ่านอาคารจัดแสดงนิทรรศการ “วิมานไทย (VIMANA THAI)” นำเสนออัตลักษณ์ความเป็นไทยผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นและนวัตกรรมที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาไทยในแนวคิด “SMILE” โดยหลังเสร็จสิ้นงานได้นำนิทรรศการมาจัดตั้งไว้ที่กรมสบส. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับชมความน่าสนใจของงาน บริเวณด้านหน้าอาคารกรม สบส. และด้านหน้าอาคาร





บริการ ปฏิบัติการ และจอตรก
กรม สบส. ผ่านการปักหมุด
ตามจุดต่างๆ ไปชมกันครับ

1. ช้างไทย ตัวแทนความ
อุดมสมบูรณ์ในดินแดน
สุขภาพดี

มีการจัดตั้งวางช้างจำนวน
3 เชือก สีสน้ำตาลไม้ ซึ่งเคย
ทำหน้าที่เป็นทูตวัฒนธรรม
ตั้งตระหง่าน อยู่ด้านหน้า
อาคารนิทรรศการไทย ได้นำ
มาวางไว้ที่ด้านหน้าอาคาร
กรม สบส. เป็นตัวแทนแห่ง
ความมั่นคง แข็งแรง และ
ความสมบูรณ์

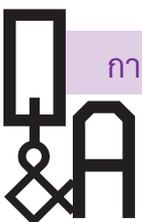
2. เจลว ตัวแทนการ
ปกป้อง ปัดเป่าโรคร้าย
สัญลักษณ์ประจำอาคาร
นิทรรศการไทย

มีการจัดวางไว้ใกล้บริเวณ
ศาลพระพรหม ศาลพระภูมิ
ศาลตายาย ด้านหน้าอาคาร
กรม เป็นสัญลักษณ์ในการ
ปัดเป่าโรคร้าย ซึ่งเป็น
ความเชื่อโบราณ ตอกย้ำ
ประเทศไทย ในการเป็น
ศูนย์กลางสุขภาพดินแดน
แห่งภูมิคุ้มกัน และบริเวณ
ด้านข้างมีลูกประคบ แสดง
ถึงขนาดของไทยที่ตั้งไกล
เป็น soft power ของไทย

**3. ความภูมิใจผ่านมนต์
เสน่ห์ของประเทศไทย** จัด
วางไว้ด้านหน้าอาคารบริการ
นิทรรศการสะท้อน “มนต์
เสน่ห์” ในความอุดมสมบูรณ์
ของประเทศไทย มีความ
มั่นคงทางอาหารและสุขภาพ

ต้มยำกุ้ง ส้มตำ แสดงถึงมนต์เสน่ห์
และเอกลักษณ์ที่มีในประเทศไทย

ความตื่นตาตื่นใจยังไม่จบ
เพียงเท่านี้! ฉบับหน้า ‘สรา’ จะพา
ไปทัวร์นิทรรศการเสมือนจริง
แบบเอ็กซ์คลูซีฟที่ด้านในอาคาร
กรม สบส. กันต่อ รอติดตามชม
กันนะครับ... แล้วพบกันใหม่
ฉบับหน้า บายๆ ครับ สบส



การยกเว้นค่าห้องและค่าอาหารพิเศษสำหรับ อสม. จำกัดจำนวนวันหรือไม่?

ไม่จำกัดจำนวนวัน อสม. สามารถใช้สิทธิได้ตลอดระยะเวลาที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล
ตามความจำเป็นและดุลยพินิจของแพทย์ สบส



เพราะฉะนั้น เวลาที่เราสระผมไม่ควรเกาแรงๆ ขณะที่สระ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ และเกิดปัญหารังแคได้ และแนะนำให้ใช้ยาสระผมที่มีตัวยาขจัดเชื้อราบนหนังศีรษะ เช่น คีโตโคนาโซล ซิลิเนียมซัลไฟด์ เป็นต้น ไม่แนะนำให้ใช้น้ำอุ่นสระผม เพราะการใช้น้ำอุ่นทำให้น้ำมันธรรมชาติถูกชะล้างออกไป ทำให้หนังศีรษะแห้ง ควรใช้ครีมนวดผม นวดเส้นผมทิ้งไว้อย่างน้อย 15-20 นาทีก่อนล้างออก เป่าผมให้แห้งสนิท ไม่ให้ผมเปียกชื้น หวีผมด้วยแปรงเบาๆ เท่านั้นหนังศีรษะก็ห่างไกลรังแคกันแล้วค่ะ **ศบส**

รังแค รู้ทันก่อนลุกลาม

สาว ๆ หนุ่ม ๆ ใครที่หิมะตกติดตัวเป็นประจำบ้างคะ หลายคนสงสัย ะไรยังงัย จันมีหิมะตอนไหน หยุดก่อน.. หิมะที่ว่าคือเจ้ารังแคนั่นเองค่ะ รังแคที่ทำให้เราเสียบุคลิก ยิ่งเวลาใส่เสื้อสีดำเห็นเพียบเลยคะ

รังแคสีขาวๆ ที่เห็นเป็นสะเก็ดบนหัวเรา โดยเฉพาะบริเวณโคนผม เกิดจากเส้นผมนั้นโดยทั่วไปเซลล์จะมีการผลัดเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ซึ่งปกติวงจรการหลุดของเซลล์จะอยู่ที่ประมาณ 28 วัน แต่คนที่เป็นรังแค เซลล์จะหลุดเร็วกว่าปกติ บางครั้งมองด้วยตาเปล่าก็เห็นเลยละ





ติดตามความก้าวหน้า

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมความก้าวหน้าโครงการก่อสร้างอาคาร 4 อาคาร ในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยของ รพ.นครพิงค์ จ.เชียงใหม่ สบส.



พัฒนาประเทศไทยให้เป็น ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ ครั้งที่ 1/2569 ณ ตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาล สบส.



อบรมป้องกันอัคคีภัย

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน เปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและ อบรมป้องกันระงับอัคคีภัย ประจำปี 2569 ภายใต้ชื่อ “Safe Hands, Safe Lives : Capacity Building for First Responsw in Eldery Services” มือที่ปลอดภัย ชีวิตที่ปลอดภัย ณ ห้องประชุมกรม สบส. สบส.



พัฒนาอาสาสร้างสุขภาพ

นพ.พงษ์ศักดิ์ นิตการุญ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมหารือการวางกรอบความร่วมมือยกระดับคุณภาพชีวิตคนทำงานทั่วประเทศ “โครงการขับเคลื่อนและพัฒนาอาสาสร้างสุขภาพ (GEN-H)” ในกลุ่มวัยทำงาน ณ กระทรวงแรงงาน สบส.

สาธารณสุข (อาคารใหม่) เพื่อพิจารณารูปแบบ และ ดำเนินการปรับปรุงแบบก่อสร้างอาคารให้มีความสมบูรณ์สำหรับการเสนอขอ งบประมาณก่อสร้างอาคาร ณ ห้องประชุมกรม สบส. สบส.



Medical Hub

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุม คณะกรรมการอำนวยการเพื่อ

ปรับปรุงอาคาร

กองแบบแผน ประชุม คณะทำงานจัดทำแบบอาคาร สำนักงานปลัดกระทรวง



หารือเปิดหลักสูตร

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรม การแพทย์ครบวงจร จัดการประชุมหารือแนวทางการ เปิดหลักสูตรสอนนวดไทยใน ต่างประเทศ ณ ห้องประชุม กรม สบส. และออนไลน์ผ่าน ระบบ Webex สบส.



อบรมการใช้เครื่องวิทยุ

กองวิศวกรรมการแพทย์ จัดฝึกอบรมหลักสูตร “การใช้เครื่องวิทยุคมนาคมแบบสังเคราะห์ความถี่ (Synthesizer) กระทรวงสาธารณสุข” รุ่นที่ 1 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ณ ห้องประชุมอาคารบริการฯ กรม สบส. **สบส**



แลกเปลี่ยนความรู้

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในการเฝ้าระวัง และยกระดับมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพผลิตภัณฑ์ประเทศไทย สู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ ณ ห้องประชุมกรม สบส. **สบส**

เฝ้าระวัง

สบส.3 ติดตามผลการดำเนินงานตามข้อเสนอแนะ



ตรวจเฝ้าระวังประจำปี ภารกิจการดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง จำนวน 2 แห่ง ได้แก่ เดอะดรีม โฮมแคร์ พิจิตร และบ้านคุณย่าโฮมแคร์ จ.พิจิตร **สบส**



ตรวจสถานศึกษา

สบส.4 ลงพื้นที่ตรวจสถาบันการศึกษา เพื่อประกอบการขอรับรองหลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่ประกาศของคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ณ พื้นที่ จ.นครนายก **สบส**

ยกระดับวิศวกรรม

สบส.7 ลงพื้นที่ปฏิบัติราชการเดินหน้ายกระดับมาตรฐานด้านวิศวกรรมการแพทย์ ส่งเสริม สนับสนุนการบริหารจัดการเครื่องมือแพทย์ และ RMC Plus ณ



รพ.สิรินธร อ.บ้านแฮด จ.ขอนแก่น **สบส**



เสริมสร้างความเข้มแข็ง

สบส.9 จัดประชุมขับเคลื่อนและเสริมสร้างความเข้มแข็งระบบและกลไกการดำเนินงานคณะกรรมการชมรม อสม. เขต 9 และภาคีเครือข่ายงานสุขภาพภาคประชาชน ณ สสอ.นครบุรี จ.นครราชสีมา **สบส**



พัฒนาคุณภาพ

สบส.11 ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง โรงพยาบาลระดับพื้นฐานและระดับพัฒนาเพื่อยกระดับสู่ระดับคุณภาพ ณ รพ.ลิขล จ.นครศรีธรรมราช **สบส**

คนทำงาน สุขภาพดี เริ่มได้ ทุกวัน

1. พักเบรก ยืดเหยียด คลายเมื่อย



นั่งนาน ๆ ลุกขึ้น ขยับร่างกาย
เป็นระยะ ช่วยลดอาการปวด
คอ ป่า ไหล่

2. เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่

ลดหรือเลี่ยงเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่
ช่วยลดความเสี่ยงโรคร้าย



3. กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่

เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร
ที่จำเป็นและเพียงพอสำหรับร่างกาย



5. กินตรงเวลา ไม่ปล่อยให้หิว

ลดอาการอ่อนเพลีย และระบบ
ย่อยอาหารทำงานได้ดี



4. งดขนมจุบจิบ ลดหวาน มัน เค็ม

ขนมทำให้พลังงานเกินโดยไม่รู้ตัว
เลือกของว่างที่มีประโยชน์
เช่น ผลไม้ หรือถั่ว



6. พักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับพักผ่อน อย่างน้อย
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง





ร่วมภาคภูมิใจกับ วันแห่งเกียรติยศของ อสม.

อสม. ยุคใหม่

เชื่อมต่อเทคโนโลยีกับชุมชนสู่สาธารณสุขยุคพัฒนา

งานวันอาสาสมัครสาธารณสุขสูง
แห่งชาติ ประจำปี 2569

นายอนุทิน ชาญวีรกูล นายกรัฐมนตรี
ประธานในพิธี

20 มีนาคม 2569

ณ โรงแรมเอเชียแอร์พอร์ต จ.ปทุมธานี

รับชมบรรยากาศและกิจกรรมภายในงานผ่าน Facebook Live



FB : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส.

ตั้งแต่วันที่ 09.30 น. เป็นต้นไป

