



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

สบส. ช้อย



5 ปี

ยืนเคียงกัน ภัยสาหัสๆ

💖 ข้อคิดสะกิดรักวัยรุ่น

ต้านมะเร็งด้วยรัก

Month love Of Love

อาเลนไทน์ รู้คิด รู้สติ และรักให้เป็น



Month Of Love

ขอต้อนรับผู้อ่านทุกท่านเข้าสู่เดือนแห่งความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี เช่นเดียวกับเราที่มีความห่วงใย และปรารถนาดีให้กับผู้อ่านเสมอมา เดือนนี้ สบส. ขอ 8 มีข่าวสาร สาระนำรู้ มาฝากผู้อ่านทุกท่านค่ะ

เปิดหน้าแรกกับ **คอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง** ในประเด็นแง่มุมของความรักจากพี่ต๋อยพี่ต๋อด 😄 และยังมีข้อคิดสะกิดใจวัยรุ่นเรื่องความรัก จากคลื่นลูกใหม่ของกรมสบส. ต่อด้วย **คอลัมน์เรื่องเด่นเป็นข่าว** กับประเด็นรักสุขภาพ การต้านมะเร็ง และคาถา 5 ปี.



ยันตักันภัยสำหรับสาวๆ ไม่ให้ห่มุมๆ มาลวงเกินได้ และคำทำนายแม่นๆ **สบส.ขอเสี่ยงทาย...ขาดไม่ได้** คือ **คอลัมน์ช็อกแซกชอย 8** ฉบับนี้มีกิจกรรมดีเด่นของกรมฯ มาฝากผู้อ่านเพียบเลยล่ะ และปิดท้ายฉบับเดือนแห่งความรักกับ ท่านว.วิชเมธี ท่านมีคำแนะนำดีๆ มาฝากวัยรุ่นหนุ่มสาวในเรื่องความรักด้วยค่ะ

สุดท้ายนี้ ท่านผู้อ่านสามารถส่งข้อเสนอแนะ คำติชมหรือต้องการให้เราไปพูดคุย เจาะประเด็นเรื่องใด สามารถส่งข้อมูลผ่านช่องทาง E-mail : pr.hss.moph@gmail.com และติดตามข่าวสารของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผ่านโซเชียลมีเดีย เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์และยูทูป อย่าลืมกดlike กดแชร์ และกด subscribe กันด้วยนะคะ ท้ายนี้ **สบส. ขอ 8** ขอลา

ทุกท่านไปก่อน อย่าลืมดูแลความรัก และมอบสิ่งดีๆ ให้กับครอบครัว ญาติ เพื่อน คนรัก ในเดือนแห่งความรักนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ **สบส.**

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
นายแพทย์ธงชัย กิรติห์ตถยากร
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรารุณี จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นายคงเดช เทศสมบุรณ์

พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ
นางจิดฉนพัฒน์ อัมบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม/ภาพ

นายคงเดช เทศสมบุรณ์

ต่อมสร้างสรรค์

นายศรารุณี สมวงค์

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พ.ส.าจรณสุข 8

กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2193 7091



ลุงมือคนที่เรารักกินผักผลไม้ต้านมะเร็ง

เดือนกุมภาพันธ์ คนทั่วไปมักนึกถึงวันแห่งความรัก ทั้งที่จริงแล้วเดือนนี้มีวันสำคัญอีก 1 วันคือ “4 กุมภาพันธ์ วันมะเร็งโลก” โรคร้ายที่คร่าชีวิตคนที่เรารักไปมากที่สุด 😞... ข้อมูลที่น่าตกใจจากสถิติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติปี 2560 พบว่าผู้ชายเป็นมะเร็งตับและท่อน้ำดีมากที่สุด ผู้หญิงส่วนมากเป็นมะเร็งที่เต้านม 😞

ส่วนสาเหตุการเกิดโรคมะเร็งก็มีหลายปัจจัย... แต่อย่าเพิ่งหมดหวัง เราสามารถลดความเสี่ยงได้ด้วยการกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละครั้งก็โลกร่มขึ้นไปหรือกินผัก

ครั้งหนึ่งอย่างอื่นครั้งหนึ่งและลดอาหารไขมันสูง เพราะผักและผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ช่วยต้านอนุมูลอิสระมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ลดความเสี่ยงได้หลายโรค ของแถมคือทำให้ผิวสวย... ดีขนาดนี้ ยังจะไม่กินผักผลไม้กันอีกเหรอ อ้อ! ที่สำคัญออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยค่ะ

สุดท้ายนี้ผู้เขียนอยากฝากไว้ว่า “**สลัดผักดีต่อสุขภาพ สลัดรักลำบากต่อหัวใจ**” รักกันให้ชวนกันกินผัก ส่วนคนที่อกหัก...กินผักผลไม้จะบำรุงหัวใจนะคะ...รักนะจ๊ะ 🥰 **สพ.ศ**

คาถา 5 ป. ป้องกันการเสียตัว

จากสถานการณ์ของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ร้อยละของนักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ ปี 2559 พบว่า 1 ใน 4 ของนักเรียนชาย และ 1 ใน 5 ของนักเรียนหญิง ระดับชั้น ม.5 เคยมีเพศสัมพันธ์ และในนักเรียนระดับปวช. ชั้นปีที่ 2 กว่าร้อยละ 40 เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว

สพ.ชอย 8 มีความห่วงใยน้องๆ ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ก็เลยหยิบคาถามาฝากวัยรุ่น หรือจะรุ่นสูงวัยที่ยังรักกันवलสงวนตัว เอาไว้พกติดตัวในวันแห่งความรักหรือทุกเทศกาล กับ **คาถา 5 ป.**



- ป. เปิด** อย่าเปิดโอกาส
- ป. ไป** อย่าแต่งตัวไป หรือล่อแหลม ล่อตาล่อใจ
- ป. ปล่อย** อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว
- ป. ปฏิเสธ** ก้มหน้าก้มตาปฏิเสธอย่างเดียว
- ป. ป้องกัน** หากหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ต้องป้องกันไว้ก่อน

วัยรุ่นไทยจำไว้ให้ติดนะ “**จะเขียนหนังสือหรือจะถือขวดนม รักกันให้ถูกทาง ต้องรักอย่างฉลาด รักกันที่ใจ ต้องฝึกฝนเรื่องการเรียน**” และก็อย่าลืมท่องคาถา 5 ป. กันให้ขึ้นใจ และปฏิบัติจนเป็นนิสัยด้วยจ้า...Bye **สพ.ศ**





By. พี่ต๋อยพี่ต๋อด

ดอกกุหลาบ ของขวัญ ช็อกโกแลต โลกนี้มีแต่สีชมพู สัญลักษณ์แห่งความรัก โดยเฉพาะ เมื่อถึงวันที่ 14 กุมภาพันธ์ วันแห่งความรักที่หนุ่มสาวคู่รักต่างมอบของขวัญเป็นความหมายแทนใจ

โดยเฉพาะวัยหนุ่มสาววัย คอซอง บ๊อบบี้ไลฟ์ที่ต้องการให้



วาเลนไทน์

ชวนหนุ่มสาวรู้อึด มีสติ และรักให้เป็น

ชายคนที่รักหรือหนุ่มคนที่หมายปอง มอบของขวัญเป็นดอกไม้แทนใจ หรือ สติกเกอร์รูปหัวใจ ยิ่งทำให้หัวใจพองโต รู้สึกชุ่มชื่นหัวใจ

วันนี้ควรจะเป็นวันที่ต้องมอบ กายให้กับคนรักจริงหรือ? เขาจะอยู่ กับเราได้นานแค่ไหน? เราจะท้องหรือ

คนสาวคิดทบทวนเรื่องดังกล่าว โดยการหันมองย้อน ว่าเราคิดถูกหรือไม่ในการ มอบกายให้กับคนรัก ความรักเป็นสิ่งที่ สวยงามและเป็นสิ่งที่ดี แต่อย่าให้ความ รักมาทำร้ายเราได้

อีกสิ่งที่หนุ่มสาววัยรุ่น

66 วันเสียตัวแห่งชาติ 66

ไม่ฝั้น คือ การเป็นที่รักหนึ่งเดียวของ หัวใจ และครอบครองหัวใจ รวมถึงเชื่อ ว่าการมอบทั้งกายและใจให้ จะเป็นสิ่งที่ผูกมัดใจคนรักได้ ดังเช่นที่ทุกคนต่าง เรียกเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็น **“วันเสียตัวแห่งชาติ”** คำนี้ทำให้หนุ่มสาวต้องกลับมาตั้งทบทวนว่าจริงหรือ?

ไม่? อยู่ในวัยอันสมควรหรือไม่? เขียน หนังสือจบหรือยัง? นี่จะเป็นคำถามที่สังคมรอบข้างทั้งครอบครัว ญาติ เพื่อน ทุกคนจะตั้งคำถามหากเกิดเหตุการณ์ ดังกล่าวขึ้น

รักแล้วต้องรักอย่างมีสติ ชักชวนกันแต่ในสิ่งที่ดี เคารพซึ่งกันและกัน หาก เราทำดีที่สุดแล้วยังถูกหักอก ก็ไม่ต้อง เสียดาย...ในวันที่ไม่เหลือใครให้หันกลับไป มองคนข้างหลัง ครอบครัว พ่อแม่ เพื่อนที่จะเป็นยาชูใจ ทำให้ก้าวผ่าน เรื่องความรักไปได้อย่างมีสติ **“รักคนอื่นได้ ต้องรักตัวเองให้เป็น”** **สพ.ศ.**

ดังนั้นผู้เขียนอยากให้คนหนุ่ม

Did U Know ?

รู้หรือไม่! วันวาเลนไทน์ของทุกปี เกิดขึ้นเพื่อระลึกถึง นักบุญเซนต์วาเลนไทน์ (Saint Valentine) นักบุญผู้อุทิศตนให้ความรัก และเป็นผู้ริเริ่มจัดงานแต่งงานในยุคสงคราม ที่มีการยกเลิก การแต่งงานและการหมั้น จนทำให้ โคนจับ ซึ่งทำให้เขาได้พบรักกับสาวตาบอด และทำให้เขาถูกประหารในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ จึงเป็นที่มาของวันแห่งความรัก



เปิดมุมมองความรักจากปก

“ความรักคือ การดูแล เอาใจใส่ ทะนุถนอม ความรักให้มั่นคง ดูแลกันตลอดไป”

นายแพทย์ ธิติ เรืองทรัพย์ (เจ) กองกฎหมาย



“ความรักคือความเมตตา ปราถนาดี ยินดีเมื่อคนรักมีความสุข อยู่ข้างๆเมื่อคนรักพบเจอความทุกข์ และรู้จักให้อภัย ให้ออกาสักกัน”

น.ส.กชพร เมนะระจุ (ก๊ฟ) กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ





ข้อคิด สะกิดใจ

(ความรัก) ในวัยรุ่น



“อย่ารักกันแค่ถูกใจ แบบผิวเผิน ให้ศึกษา เรียนรู้กัน และไม่รักกันแบบฉาบฉวย”

นางสาวจิตามว สุกรวิวัฒน์ (กริฟ) กองแบบแผน

ฉบับนี้เอาใจนักรัก ด้วยข้อคิดและมุมมองความรักในแบบฉบับ ชาว สปส. ไปดูกันเลยว่าแต่ละคนจะมีมุมมองความรักกันอย่างไรบ้าง

“วัยรุ่นควรเสฟสื่อ อย่างมีสติ อย่าเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และ **safe sex** ทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์”



นายกิตติฉัตร นาคบุญตัน (แม็ค) กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล

“รักอย่างมีสติ เรียนก่อนค่อยรัก รักได้แต่ต้องพากันเรียน”



นางสาวกิริณา สมวาฬสวรรค์ (ฟ้า) กองสุขศึกษา

“ควรมีงานทำ เลี้ยงพ่อแม่ สร้างฐานะของตนเอง ไม่รักกันแบบก๊ัดก่อนเกลือกิน”



นายสหชาติ ร่องชวน (บลูส์) สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ



HEALTH HOROSCOPE

ต้อนรับเดือนแห่ง**ความรัก**กับดวงสุขภาพที่จะทำให้ทุกท่านมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แฉมแฉล่อยๆ อาจจะได้คู่มาครองกันด้วย อ๊ะ...อย่ารอเข้าไปเช็คดวงกันเลย

เดือนกุมภาพันธ์นี้ให้ทุกท่านระวังเรื่องการกิน โดยเฉพาะขนมหวานแทนใจ... ขอให้ม่ีสติ กินแต่พองามในปริมาณที่พอดี ที่สำคัญและขาดไม่ได้คือ การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที จะได้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า

สุดท้ายนี้ราศีที่ยังไรรัก ขอให้ได้เจอความรักที่มีแต่ความปรารถนาดีต่อกัน และอย่าลืมถักคึดถึงดวงสุขภาพ ให้คึดถึงเรา **สปส.ชอย 8 สปส**



คัดเลือก อสม.ดีเด่นระดับชาติ

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานในการประชุมคณะกรรมการ อำนวยการและคณะกรรมการคัดเลือกอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น (อสม.)ระดับชาติ 11 สาขา และอีก 3 สาขาพิเศษ ประจำปี 2561 ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร ตึกสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข สบส

บรรยายพิเศษ

นายแพทย์จ้งชัย กิริติห์ตฤณกร รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดการสัมมนาโครงการพัฒนาศักยภาพ สถานพยาบาล ผู้ประกอบกิจการและผู้ดำเนินการสถาน พยาบาลให้บริการตามมาตรฐานสถานพยาบาลประเภท



ที่ไม่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน จัดโดยสำนักสถานพยาบาลและ การประกอบโรคศิลปะ พร้อมบรรยายพิเศษ เรื่อง “นโยบาย และทิศทางของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ในปี 2561 ต่อสถานพยาบาลประเภทที่ไม่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน โดยมุ่ง พัฒนาระบบและกลไกการคุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบ บริการสุขภาพในทุกระดับและทุกภาคส่วน” สบส



คัดเลือก อสม.ดีเด่น ภาคอีสาน

นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดี กรม สบส. เป็นประธานคัดเลือก อสม.ดีเด่น ระดับเขตสุขภาพ และระดับภาคตะวันออกเฉียง เหนือ สาขาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสฟติด ประจำปี 2561 ณ สถาบันพัฒนานวัตกรรม ด้านระบบบริการสุขภาพ ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ จังหวัดขอนแก่น สบส



สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

สำนักงาน สบส.เขต 1 จังหวัดเชียงใหม่ จัดประชุมกำหนด รูปแบบการดำเนินงานสร้างความ รอบรู้ด้านสุขภาพตามเป้าหมายของ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ” เพื่อ นำนโยบายในการพัฒนาและสร้าง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามกลุ่ม วัย(วัยทำงาน วัยเด็ก และวัยสูงอายุ) สู่การกำหนดรูปแบบการดำเนินงาน ในปี 2561 สบส

เปิดการอบรม

นายแพทย์ประภาส จิตตาศิรินทร์ตร รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติ การพัฒนาบุคลากรภาคีเครือข่ายด้าน วิศวกรรมการแพทย์ และมอบนโยบาย การพัฒนาบุคลากร ภาคีเครือข่ายด้าน วิศวกรรมการแพทย์ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการอบรม จำนวน ๒๐๐ ท่าน ณ โรงแรมวังใต้ จังหวัด สุราษฎร์ธานี สบส





สร้างวัฒนธรรมและสานสัมพันธ์ภายในองค์กร

ผู้บริหารกรม สบส. นำทีมข้าราชการ เจ้าหน้าที่ สร้างวัฒนธรรมและสานสัมพันธ์ภายในองค์กร เพื่อพัฒนาบุคลากรในสังกัดให้เป็นผู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มุ่งมั่นในการทำงาน และให้ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วม และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรภายในองค์กร **ศบส**



ตรวจสอบ

สำนักงานสบส.เขต 5 จังหวัดราชบุรี โดยกลุ่มคุณภาพมาตรฐานการบริการ และกลุ่มวิศวกรรมกรรมการแพทย์ ลงพื้นที่ตรวจสอบสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ร้านเลอแรกซ์ สปา นครไทย จังหวัดสมุทรสาคร **ศบส**



ควบคุม กำกับ

สำนักงานสบส. เขต 2 จังหวัดพิษณุโลก จัด “โครงการส่งเสริม พัฒนา การควบคุม กำกับ สถานบริการภาครัฐ ภาคเอกชน สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ผู้ประกอบโรคศิลปะและเครือข่ายบริการสุขภาพ ปี 2561” ณ โรงแรมไพลิน จังหวัดพิษณุโลก **ศบส**



ความรัก และการให้คุณค่าและความหมายของชีวิต

กองสนับสนุน สุขภาพภาคประชาชน จัดประชุมปฏิบัติการพัฒนาบุคลากรกรม สบส. และเครือข่ายผู้ดูแลเป็นจิตอาสาของการดูแลสุขภาพระดับครอบครัว ภายใต้ “ความรักและการให้คุณค่าและความหมายของชีวิต” **ศบส**



ตรวจสอบห้องแยกโรค

กลุ่มวิศวกรรมกรรมการแพทย์ สำนักงานสบส. เขต 10 จังหวัดอุบลราชธานี ออกตรวจสอบและปรับปรุงห้องแยกโรค ตามการร้องขอ ณ โรงพยาบาลศรีสะเกษ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ **ศบส**

รู้เท่าทันสื่อ

กองสุขศึกษา จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อด้านสุขภาพสำหรับเด็ก

ป.4-6 สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <http://hed.go.th/news/8453> **ศบส**



รู้หรือไม่ว่า?

ทำไมต้องกินเกี้ยวในวันตรุษจีน

ตรุษจีนปีนี้ ตรงกับวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2561 สิ่งที่คุณจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีนถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติคือทุกคนในครอบครัวจะต้องเดินทางมาร่วมโต๊ะกินเกี้ยวด้วยกันในวันซาจี้บ และเหตุที่ต้องเป็น “เกี้ยว” ก็เพราะรูปร่างของเกี้ยวมีลักษณะเหมือนกับ “เงิน” ของจีน จึงแฝงความหมายเป็นนัยว่า “ให้มั่งมีเงินทอง” นั่นเอง

“ถ้าวัยรุ่นจะมี **ความรัก**

ไม่ใช่เรื่องผิด แต่..ใน**ความรัก** นั้น

ต้องมี **สติ** อยู่เสมอ

ไม่ใช่ รักกันแล้ว ก็มองแต่ว่า

เมื่อไรจะมีอะไรด้วยกัน

รักแบบนี้ เป็นรักที่ลัทธิเดรัจฉานก็มีได้

ไม่ต้องใช้สติปัญญาชั้นสูงอะไร

ในฐานะที่เราเป็น **มนุษย์**

เราต้องไปให้ไกลกว่านั้น”

- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี -





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



“รู้จักการอ่าน เต็มอานาหารสมอง”

ได้ที่...ห้องสมุด ชั้น 9

อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



ช่องทางติดตาม

ข่าวสารกรมสบส.



www.



เปิดให้บริการ ทุกวันจันทร์ - ศุกร์

ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30น.