

วารสารใหม่ประจำเดือน
ตุลาคม 2561....

66 KEY MESSAGES ประเด็นสื่อสารหลัก เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ

แม่
และ
เด็ก

- หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์
มีผักผลไม้ทุกวัน เน้น ปลา ตับ ไข่
และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์
ประกอบด้วย ไอโอดีน
ธาตุเหล็ก วิตามินบี 9 (โฟลิก)
เพื่อลูกฉลาดและแข็งแรง
- ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน
เสริมด้วยอาหารตามวัยไปพร้อมกัน
และควรให้นมแม่ต่อเนื่อง
จนถึงอายุ 2 ปี

เด็กวัยเรียน

- สนับสนุนพ่อแม่ ผู้ดูแล ให้เลี้ยงเด็กโดยให้
กินดี ใจบวกด เล่นด้วย
เล่านิทานให้ฟัง นอนให้พอ
ดูแลช่องปากและฟัน
- เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน
- ควรสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรม
ที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

วัยทำงาน

- สามารถป้องกัน
หรือเลี่ยงอาการออฟฟิศไอรบ
ด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์
ทุก 10 นาที
เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมง
- ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเอง
อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม
และผู้หญิงอายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจ
คัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี
ในกรณีปกติ

วัยรุ่น

- ควรส่งเสริมการเรียนพิเศษศึกษา
การใช้ถุงยางอนามัยเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์
ที่ปลอดภัยและป้องกันการตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์
- แนะนำให้มีเป้าหมายในชีวิต
และจัดการตนเอง
ให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้

ผู้สูงอายุ

- ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ
เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส
ช่วยลดภาวะหลงลืม
- หากผู้สูงอายุมีอาการเหม่อลอย
ซบเซาอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ
หงุดหงิดอย่างต่อเนื่อง 2 สัปดาห์ขึ้นไป
ควรปรึกษาจิตแพทย์สูงอายุ
เพราะอาจเป็นโรคซึมเศร้า



สแกน QR COAD
เพื่อรับ MESSAGE เพิ่มเติม

บทความพิเศษ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คุณแจสำคัญไขความสำเร็จ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- นพ.ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล 11

บทความปริทัศน์

มลพิษและผลกระทบต่อสุขภาพจากการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมด้วยวิธี Hydraulic Fracturing

- ปิยะมาภรณ์ ดวงมนตรี สมคิด ปราบภัย 17

แนวทางสำหรับทันตบุคลากรเพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

(Guidelines for Dental Healthcare Professionals to Improve Oral Health Literacy among Pregnancy)

- จิราพร ไพศาลสินสุข 28

บทวิชาการ

อายุการใช้งานฟันเทียมแบบถอดได้คุณภาพฟันเทียมและความพึงพอใจของผู้ป่วยหลังใส่ฟันเทียม

โรงพยาบาลเถิน จังหวัดลำปาง

- จุฑารัตน์ รัศมีเหลืองอ่อน 35

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในการบริการปฐมภูมิ

โรงพยาบาลชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- เบญจวรรณ ศรีภมร เกษร ลำเกาทอง 47

การตรวจสอบคุณภาพทางจุลชีววิทยาของน้ำนมดิบในถังรวมนม จากมหาวิทยาลัยหนึ่ง

ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

- มณฑล เลิศคนฉนวนิชกุล กิจดิศักดิ์ ชววิสิฐ 59

การประยุกต์ใช้รูปแบบการจัดการมูลฝอยตามหลัก 3Rs ของสถานศึกษาระดับประถมศึกษา กรณีศึกษา :

โรงเรียนขามเรียงเขียบโนนแสงดอนมัน ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

- จินดาวัลย์ วิบูลย์อุทัย พนาศักดิ์ พงษ์สพัง พาฤดี สอนอับ พุทธิรัตน์ ภูศรีจันทร์ 68

การศึกษาสารพิษตกค้างในผัก พฤติกรรมผู้บริโภค และแนวทางลดสารเคมีเพื่อปรับเปลี่ยนการบริโภค

ผักปลอดสารพิษ

- วันปิติ ธรรมศรี 82

ความชุกพาหะฮาล์สซีเมียในคู่สมรสที่มาฝากครรภ์ของสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรุงเทพฯ

- ณัชชา หิริโอดป๊ะ 93

การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ “งานบุญปลอดน้ำอัดลม” กรณีศึกษา อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

- ณัฐกฤตา ผลอ้อ พลับปลิง สุพรรณย์ สุพรรณณี นาโสม ศศิธร เผ่าทรัพย์ ดั่งการ พลลาภ

- จารุวรรณ ศรีกำพล และคณะ 100

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5

- อุทัยวรรณ โคกตาทอง เกษณี โคกตาทอง มณฑา ไชยะวัฒน์ ชัชฎาภรณ์ จิตตา 113