

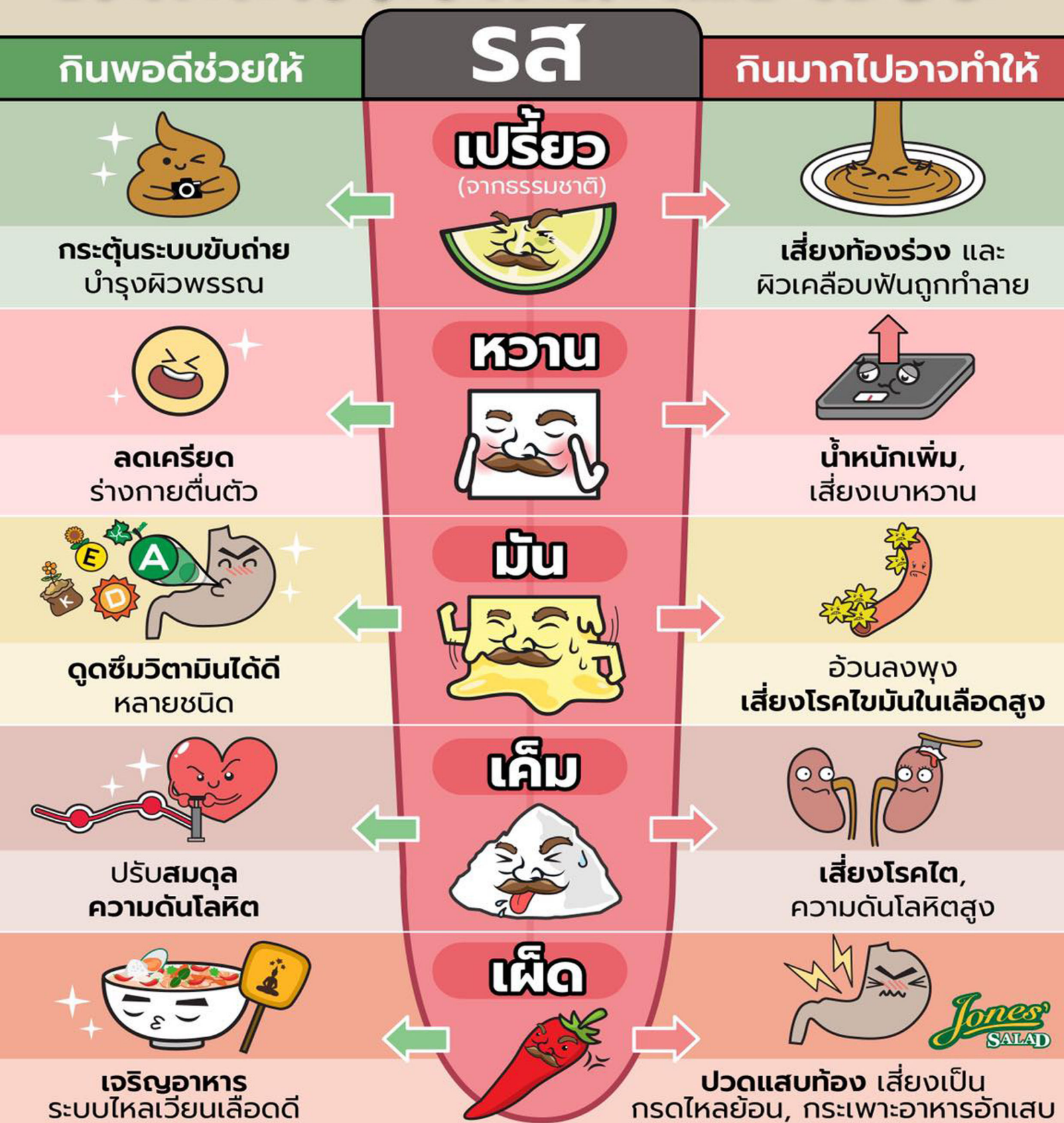


โรงพยาบาลท่าตูม

กระทรวงสาธารณสุข
ชมเชยดีเด่นระดับชาติ



รสเหล่านี้กินให้ดี มีประโยชน์



Jones' SALAD

Tip

เปลี่ยนสิ่งที่ชอบเป็นรายได้ เมื่อ Bitcoin ร่วง

เมื่อก่อน



สมาร์ทวอทช์

รองเท้า
เจล

ถุงเท้า
แบรนต์

สายวิ่ง

ตอนนี้



รับวิ่งแทน

สายสัญญาณ

สายกล้ามเนื้อ



ดัมเบล

เวย์โปรตีน

ถุงมือ

บะหมี่ซอง

ข้าวสาร

สายโยคะ



เสื่อโยคะ

ทาง 180°

ทาง 360°

เสื่อม้วน

Jones' SALAD

สาย
ครอสฟิต



ทุบยาง

ขุดเห็ด





โรงพยาบาลท่าตูม

ส่งเสริมปฎิบัติสุขภาพ
ชนชาติไทยและประชาชนชาวไทย



เช็กอาการ

น้ำตาลต่ำ VS น้ำตาลสูง

ภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือด
น้อยกว่า 70 มก.

ภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือด
มากกว่า 140 มก. หลังมื้ออาหาร 2 ชม.

มักมีอาการ..

เวียนหัว

ตาพร่ามัว

เหงื่อออกมาก

หัวใจเต้นเร็ว



มักมีอาการ..

อ่อนเพลีย

ตาพร่ามัว

หิวน้ำบ่อย

ฉี่บ่อย



สัมพันธ์กับ..



การอด
อาหาร



การกินอาหาร
ไม่ตรงเวลา



การออกกำลังกาย
มากเกินไป



การกินแป้ง,
น้ำตาลมากๆ



ความ
เครียด



การไม่ค่อย
ออกกำลังกาย

แก้โดย



กินอาหาร/ของหวาน เช่น ลูกอม, น้ำหวาน แทนที่



ดื่มน้ำบ่อยๆ



ออกกำลังกายเป็นประจำ

ทั้ง 2 ภาวะ สามารถเกิดได้กับทุกคน แต่จะพบมากในผู้ป่วยเบาหวาน

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานปฎิบัติพิเศษ
ชมรมผู้ศึกษาและประชาสัมพันธ์



Jones
SALAD

เสริมคุดให้ปังขึ้นได้ ด้วยศาสตร์ Skin Undertone

Skin Undertone คือสีผิวที่แท้จริง ที่อยู่ชั้นใต้ผิวหนัง ซึ่งคนละอย่างกับสีผิวที่เห็นภายนอก



ผิวโทนเย็น

ลักษณะที่สังเกตง่าย



เส้นเลือดที่ข้อมือ
สีม่วง หรือน้ำเงิน



ลुकที่เหมาะสม



รองพื้นโทน
เย็นอมชมพู



เสื้อสีโทน
ม่วง/ชมพู



ผิวโทนร้อน

ลักษณะที่สังเกตง่าย



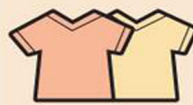
เส้นเลือดที่ข้อมือ
สีเขียวชัดเจน



ลुकที่เหมาะสม



รองพื้นเฉด
สีเหลือง



เสื้อสีโทน
เหลือง/พีช



ผิวโทน ธรรมชาติ

ลักษณะที่สังเกตง่าย



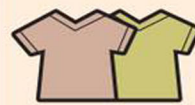
เส้นเลือดที่ข้อมือ
สีเขียว ผสมม่วง



ลुकที่เหมาะสม



รองพื้นทีผสม
โทนเย็น+ร้อน



เสื้อผ้าใส่ได้ทั้ง
โทนเย็น, ร้อน

การเลือกรองพื้น และเสื้อผ้าตามโทนผิว จะช่วยขับผิวพรรณ และออร่าของผู้ใส่ให้ดูดีขึ้นได้

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานปฎิบัติพิเศษ
ชมรมผู้ศึกษาและประชาสัมพันธ์



โรคใบหน้า อัมพาต

Ramsay Hunt Syndrome

เกิดจาก

ไวรัสตัวเดียวกับกับ
โรคอีสุกอีใส ทำให้เส้นประสาท
บนใบหน้าผิดปกติ

อาการ

ส่วนใหญ่เป็นผื่นที่หู หรือ ปาก
เจ็บหู ใบหน้าอัมพาตครึ่งซีก
มึนงง ได้ยินผิดปกติ

ผลกระทบ

อาจจะเป็นใบหน้า
อัมพาตถาวร ดวงตา
ถูกทำลาย จนสายตาพร่ามัว

กลุ่มเสี่ยง

คนเคยเป็นอีสุกอีใส
คนอายุ 60 ปี ขึ้นไป
หรือคนที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

รู้หรือไม่?

การรับรักษาภายใน 3 วันแรก จะช่วยลดความเสี่ยง
ที่จะเป็นใบหน้าอัมพาตในระยะยาวได้

Jones

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

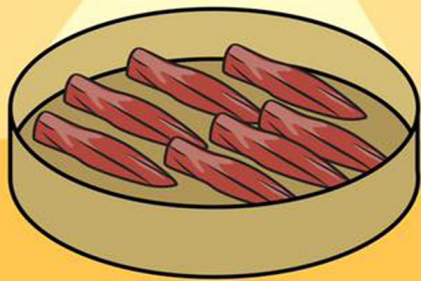
โรงพยาบาลศูนย์สุขภาพ
ชนบทศึกษาและประชาสัมพันธ์



เนื้อฟินได้ ด้วยการถนอมอาหาร

ตากแห้ง

Jones
SALAD



ตากแดด
1-5 ชม.



แดดลดความชื้น ทำให้
จุลินทรีย์เติบโตได้ยาก
ดูแห้งนอก แต่นุ่มใน

นิยมใน

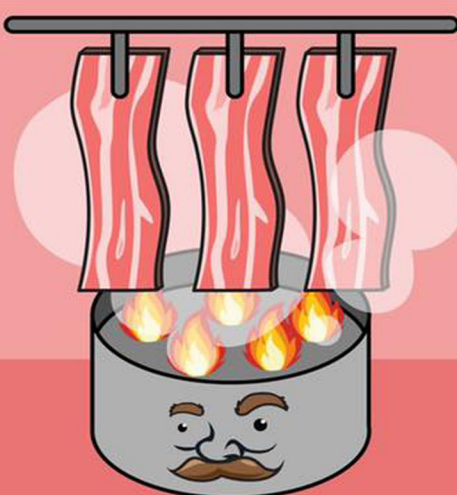


หมู, วัว



อาหารทะเล

รมควันร้อน



แขวนเนื้อสัตว์
ใกล้เตาไฟ 60-120 °C
ประมาณ 3-4 ชม.



ควันร้อนค่อย ๆ
ทำให้เนื้อสุก จึงยังนุ่ม
หอมกลิ่นควัน ลดกลิ่นหืนได้

นิยมใน

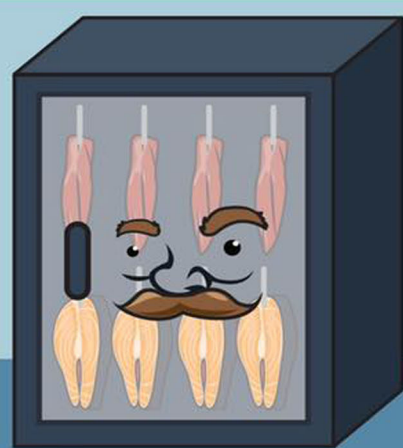


เบคอน



อกเป็ด

ดรายเอจ



บ่มในตู้ 0-5 °C,
คุมความชื้น, UV

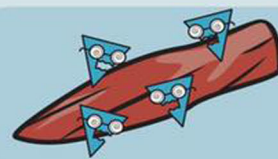
แนะนำ



18-35 วัน



7-9 วัน



เอนไซม์โปรตีนเอส
ช่วยย่อยให้เนื้อนุ่ม
เนื้อหอม รสชาติเข้มข้น

นิยมใน



เนื้อวัว



แซลมอน

เนื้ออีกอย่างที่ลุงอยากถนอมไว้ คือเนื้อคู่ของลุงคนนี้นี่ไง! ❤️

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126

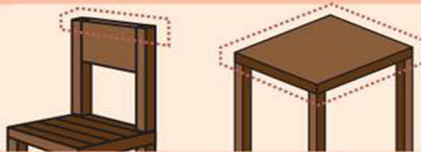
อาหารติดคอ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

เมื่ออาหาร ติดคอตัวเอง



วิธีช่วยเหลือ

1



หาเก้าอี้ หรือขอบโต๊ะที่ใกล้ที่สุด

2



ทำมือข้างหนึ่งไว้บริเวณใต้ลิ้นปี่

3



เอนตัวไปกับกับเก้าอี้พร้อม ใช้มือ
กระทุ้งเพื่อเสริมแรง จนอาหารออกมา

เมื่ออาหาร ติดคอคนอื่น



วิธีช่วยเหลือ

1



อ้อมไปด้านหลังผู้ป่วย แล้วให้
เอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย

2



ทำมือข้างหนึ่งไว้บริเวณใต้ลิ้นปี่

3



ใช้กำปั้น และมือกระทุ้งอย่างต่อเนื่อง
จนอาหารออกมา

รู้หรือไม่?

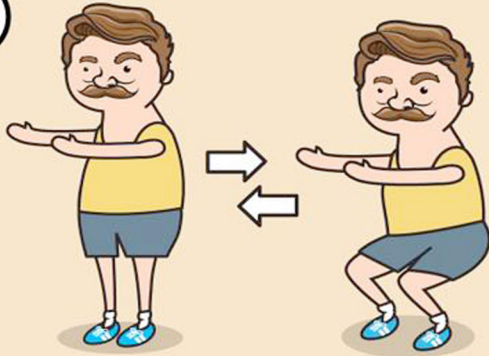


ถ้าอาหารติดคอจะมีเวลาเพียง 4 นาที ในการช่วยเหลือ
ถ้าไม่ทันสมองจะขาดอากาศ และตายได้



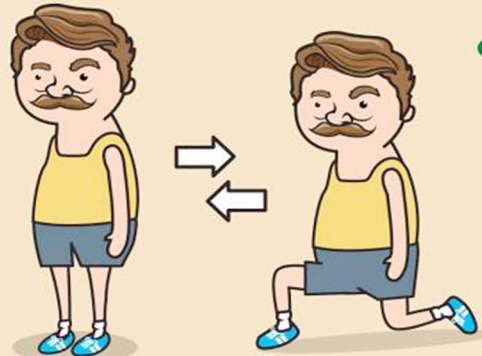
โปรแกรมลดน้ำหนัก ไม่ใช้อุปกรณ์ (ใน 3 นาที)

1



Squat
30 วินาที

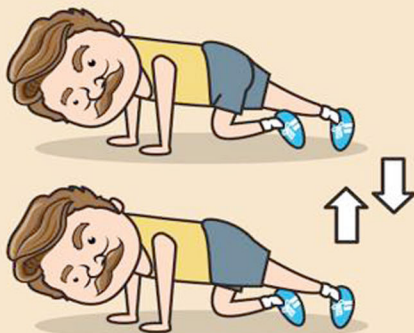
2



Reverse Lunge
ซ้ายสลับขวา 30 วินาที

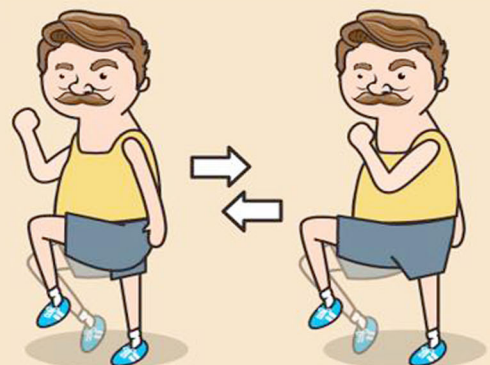
Jones' SALAD

4



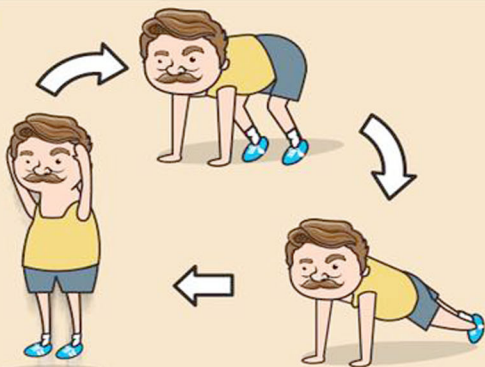
Mountain Climber
30 วินาที

3



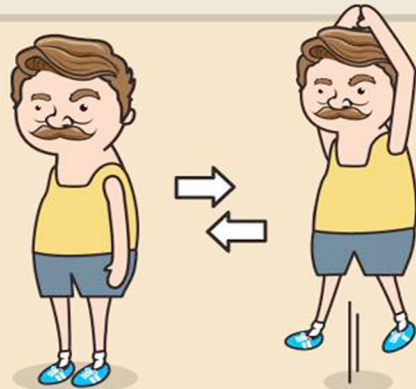
High Knees
30 วินาที

5



Burpee
30 วินาที

6



Jumping Jack
30 วินาที

ทำทั้งหมด 2-3 รอบ

พักระหว่างทำให้น้อยที่สุด ไม่เกิน 30 วินาที จะยิ่งทำให้เบิร์นต่อเนื่องขึ้น

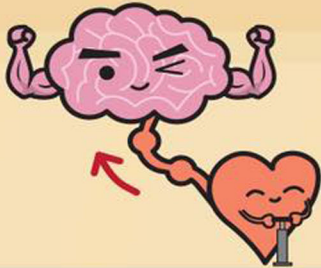


โรงพยาบาลท่าตูม

กระทรวงสาธารณสุข
ชมรมผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป



ประโยชน์ดี ๆ ของการออกกำลังกาย

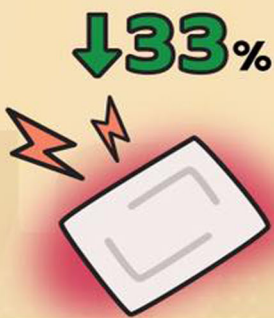


เลือดไหลเวียนดี
ทำให้สมองทำงานดีขึ้น

Jones
SALAD



แข็งแรงขึ้น
ยกของหนักได้สบาย



↓33%
ลดความเสี่ยงปวดหลัง
สะโพกและเข่าได้ 33%



ลดไขมันเลว และ
ไขมันช่องท้องได้ดี



↓34%
ความเสี่ยงหกล้มลดลง
34% เมื่ออายุเกิน 60 ปี



↓30%
ความเสี่ยงเบาหวาน
ชนิดที่ 2 ลดลง 30%

Tip :

ควรฝึกยกน้ำหนักให้ครบทุกส่วน อย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

กระทรวงสาธารณสุข
ชมเชยดีเด่นระดับประเทศ



เป็นข้ออักเสบ กินอาหารยังไงดี

ข้ออักเสบ มักปวดบริเวณข้อ อาจมีบวมแดง, ร้อน ร่วมด้วย โดยข้ออักเสบมีกว่า 100 แบบ เช่น เชื้อเลื้อย, เกาต์, รูมาตอยด์



อาหาร ควรเลือก



น้ำมันมะกอก

มีส่วนผสม
ที่ช่วยลด
อาการอักเสบ



ผลไม้

มีสารต้านอนุมูล
อิสระ, สารช่วยลด
การอักเสบ



ปลาแซลมอน

โอเมก้า 3 สูง
ช่วยลด
อาการปวด



อาหาร ควรเลี่ยง



น้ำมันทานตะวัน

มีโอเมก้า 6
มากเกินไป ทำให้
อักเสบมากขึ้น



กลูเตน

อาจเพิ่มการ
อักเสบในคน
ที่ sensitive



เนื้อแปรรูป

มีสารที่ทำให้
อาการข้ออักเสบ
แย่ลง

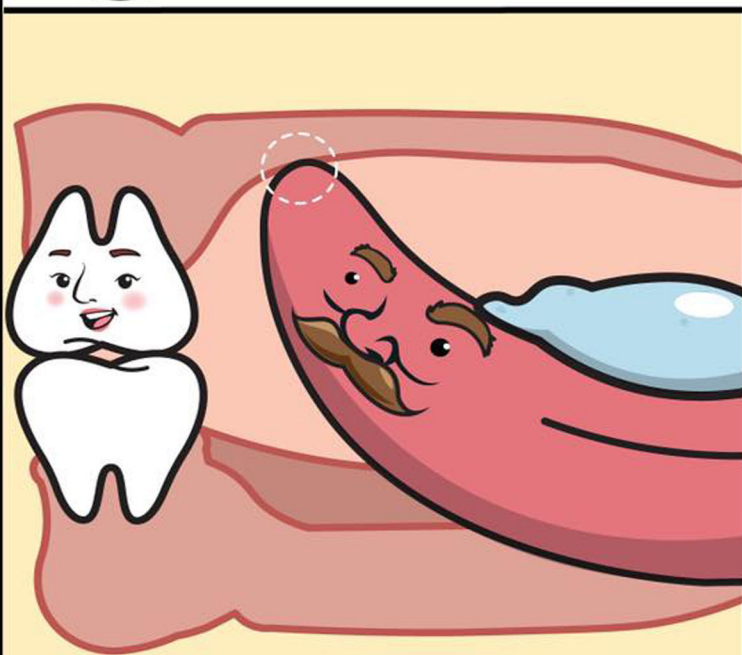
รู้หรือไม่?

คนที่ป่วยโรคอ้วนจะมีความเสี่ยงเป็นโรคข้ออักเสบมากกว่าคนทั่วไป

กลืนน้ำลายผิด ฟันมืองอน



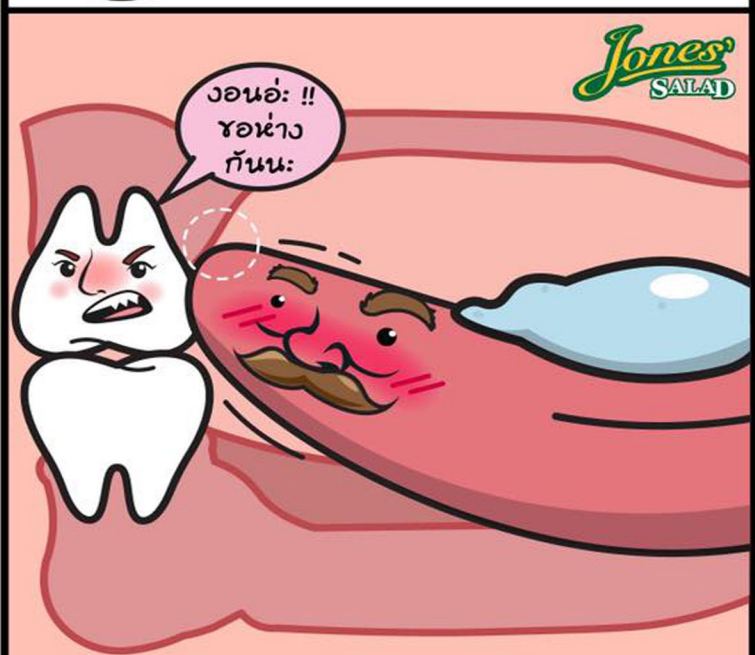
กลืนน้ำลายถูก



ลิ้นจะแตะที่เพดานปาก
ตอนกลืนน้ำลาย

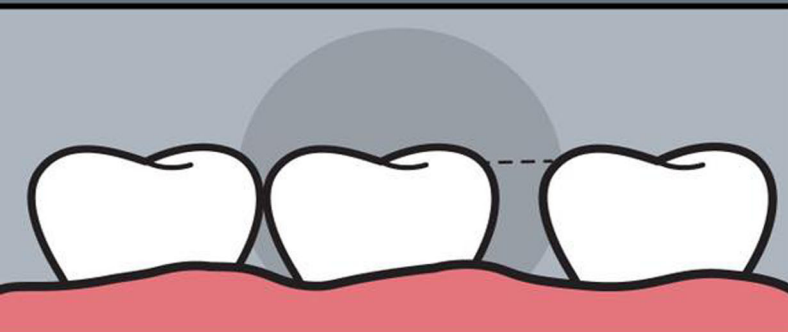


กลืนน้ำลายผิด



ลิ้นไปดันฟันบน, ล่าง
ตอนกลืนน้ำลาย

กลืนน้ำลายผิด ทำให้...



ฟันห่างขึ้น



ฟันโยกขึ้น



โรงพยาบาลท่าตูม

ส่งตรวจปฐิบัติยสุขภาพ
ชมขสุดติภขณและประชำสัณขัณธิ



อ่านหนังสือ 1 เล่ม ประโยชน์มหาศาล

Jones
SALAD

ลดโอกาสเกิดภาวะสมองเสื่อม

งานวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า
การอ่านช่วยลดความจำเสื่อม
ได้มากกว่า 30%

พัฒนาสมองให้แข็งแรง

ช่วยให้โครงข่ายประสาท
ขยาย และแข็งแรงขึ้น

ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

การอ่านนิยายทำให้รู้จัก
นิสัยตัวละคร จึงเข้าใจ
ความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น

บรรเทาอาการซึมเศร้า

ช่วยพาตัวเองออกจาก
ความคิดลบ และจัดเรียง
ความคิดให้เป็นระบบ



แล้วอ่านหนังสือยังงี้ให้จำได้ ไม่ลืม



ใช้นิ้วไล่ไปตามที่เราอ่าน
อย่างสม่ำเสมอ
เน้นเข้าใจไม่เน้นอ่านเร็ว



ทำอะไรทีละอย่าง
อ่านหนังสือต้อง
ไม่เล่นมือถือไปด้วย

แฟนเก่า =



จำเนื้อหาเป็นภาพ
หรือเปรียบเทียบเป็น
สิ่งที่เรารู้เคย

รู้หรือไม่

บิล เกตส์ อ่านหนังสือสัปดาห์ละ 1 เล่ม หรือเท่ากับ
อ่านหนังสือปีละ 50 กว่าเล่มเลยทีเดียว



ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานปฎิบัติสุขภาพ
ชมรมผู้ฝึกงานและประชาสัมพันธ์



เลิก / ตอนอายุเท่านี้ จะโกงความตายได้กี่ป

WHO ชี้จากงานวิจัยถึง ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ในแต่ละช่วงวัย

เลิกบุหรี่ตอนช่วงอายุ

Jones'
SALAD

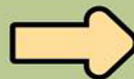
อายุยืนขึ้น

30



10 ปี

40



9 ปี

50



6 ปี

60



3 ปี

รู้หรือไม่?

การสูบบุหรี่นั้นไม่ต่างกับการดื่มสารเคมี > 5,000 ชนิดเข้าสู่ร่างกาย

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126

เลิก / ตอนอายุเท่านี้ จะโกงความตายได้กี่ปี

WHO ชี้จากงานวิจัยถึง ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ในแต่ละช่วงวัย

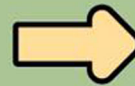
เลิกบุหรี่ตอนช่วงอายุ

Jones
SALAD

อายุยืนขึ้น



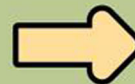
30



10 ปี



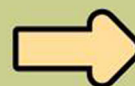
40



9 ปี



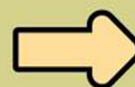
50



6 ปี



60



3 ปี

รู้หรือไม่? การสูบบุหรี่นั้นไม่ต่างกับการดื่มสารเคมี > 5,000 ชนิดเข้าสู่ร่างกาย