

12. องค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์

ผลการดำเนินงาน มีการรวบรวมองค์ความรู้และจัดทำสื่อความรู้ สื่อประชาสัมพันธ์ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และได้เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6 ทั้งหมด 6 เรื่อง

ที่อยู่อินเทอร์เน็ต : URL จัดเก็บข้อมูล <https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/working-knowledge-media/>

1. บันทึกข้อมูลการตรวจเต้านมตนเองด้วย

Web Application BSE

บันทึกข้อมูลการตรวจเต้านมตนเองด้วย.. Web Application BSE

มาแกล้งกันเถอะ

Web Application BSE
คือ โปรแกรมบันทึกการตรวจเต้านมตนเองที่เป็นทางเลือกสำหรับผู้หญิงในการใช้ทดแทนสมุดบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
ควรตรวจเต้านมทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้ง หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน ในสตรีอายุ 20 ขึ้นไป

ประโยชน์สำหรับสตรี

- เป็นการนำร่องเมื่อมีความผิดปกติที่จะรู้ได้เร็ว
- มีคลิปวิดีโอและรูปภาพอธิบายวิธีการตรวจเต้านมตนเอง
- สามารถดูประวัติการตรวจย้อนหลังได้

คำแนะนำ หากพบความผิดปกติ ควรรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

กรมอนามัยสนับสนุนให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถาม : งานวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย

2. วันไอโอดีนแห่งชาติ

วันไอโอดีนแห่งชาติ
25 มีถุนายน
"ทุกวันทุกวัย ต้องได้ไอโอดีน"

ไอโอดีนสำคัญอย่างไร?

- ไอโอดีนเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกตั้งอยู่ในครรภ์ หากได้รับไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะแก่ และการพิการแต่กำเนิด
- วัยเด็กไอโอดีนช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองและระบบประสาท ซึ่งสำคัญต่อระดับการเรียนรู้ (IQ) ของเด็กไปตลอดชีวิต
- วัยผู้ใหญ่หากขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดการอ่อนเพลีย อ้วนขึ้น

ทำอย่างไรไม่ขาดไอโอดีน?

- ใช้เกลือเสริมไอโอดีนวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน (น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว) ในปริมาณที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา กุ้ง กุ้ง ฝู สาหร่ายทะเล เป็นต้น
- หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการไอโอดีนมากกว่าคนปกติ จึงจำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ดทุกวัน ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงคลอดและให้นมบุตรจนถึง 6 เดือน

ข้อมูลจาก ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ (ศวส.) สังกัดกรมอนามัย กรมอนามัย
จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

3. การป้องกันโลหิตจาง

มาป้องกันโลหิตจางกันเถอะ

รู้หรือไม่ว่า...หญิงที่ขอตรวจพบผู้สูงอายุ 1 ใน 4 คน มีภาวะโลหิตจาง

โลหิตจางคืออะไร
ภาวะที่จำนวนและขนาดของเม็ดเลือดแดง หรือความเข้มข้นของฮีโมโกลบินลดลงต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งส่งผลให้ความสามารถในการขนส่งเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง

ผลกระทบของภาวะโลหิตจาง

- ภาวะโลหิตจางจะอาการผิด เวียนศีรษะ เวทาคิว มื่อล้า อ่อนเพลีย เป็นลม และเหนื่อยง่าย
- ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ในภาค สมองต่อรรถลดฮดหรือสลดฮดลดทอนกำหนดและการลดทอนกำหนดที่กำหนด

โลหิตจางป้องกันได้อย่างไร

กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง
ไก่ดำ เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก เนื้อปลา ปลา กุ้ง (เนื้อสัตว์วันละ 6-12 ออนซ์จนกว่า) ปลา ไข่แดง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และเมล็ดถั่วดำเป็นธัญพืชที่มีธาตุเหล็กสูง

กินอาหารที่มีโฟเลตสูง
กับดักที่อุดมด้วยโฟเลตสูง เช่น หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกุหลาบ ผักกาดหอม หน่อข้าว เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 4-6 กับดัก และกับดักใบสด เช่น สับ พริก สับปะรด กวาวี

กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต
กับดักวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต (ยาพอร์โรเฟลต) สัปดาห์ละ 1 เม็ด

ด้วยความรู้และประสบการณ์ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย

4. วิวัฒนาการชาติ

วิวัฒนาการชาติ

"เคารพศรัทธาคุณภาพ เป็นจุดเริ่มต้นของสังคมที่มีคุณภาพ"

ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนมิชชั่นและก่อนมิชชั่น

- เป็นผู้นำผู้ซึ่งมีคุณสมบัติดีเลิศ ความรับผิดชอบ วิถีชีวิต ที่สุจริตซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์การศึกษา เศรษฐกิจฐานการเงิน สุขภาพ รับผิดชอบต่อสังคมและรับผิดชอบต่ออนาคต
- หญิงวัยเจริญพันธุ์ตั้งครรภ์และอายุ 35 ปี และสตรีที่วางแผนที่จะตั้งครรภ์ควรรับประทานโฟเลต 5 มิลลิกรัม ต่อวันตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 1 เดือนก่อนตั้งครรภ์ และรับประทานต่อไปอีก 4-6 เดือน
- การดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้เด็กเกิดมาพร้อมพัฒนาการที่ดี การดูแลสุขภาพของมารดาเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เช่น งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ งดใช้ยาเสพติด เป็นต้น
- กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟเลต (พอร์โรเฟลต) เพื่อช่วยลดภาวะโลหิตจางและเพิ่มประสิทธิภาพของการตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดี ปกติแล้วหญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานโฟเลตก่อนตั้งครรภ์ 1 เดือนก่อนตั้งครรภ์ และรับประทานต่อไปอีก 4-6 เดือน

ยาพอร์โรเฟลต ประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟเลต 2.5 มิลลิกรัม รับประทานวันละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้าหรือก่อนนอน

ติดต่อสอบถาม : งานวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย

5. หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง



หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง

การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก

ก่อนชั่งน้ำหนัก ให้นำของที่หนักออกจากตัวก่อน เช่น โทรศัพท์ กระเป๋าตุงค์ เสื้อกันหนาว เข็มขัด จากนั้นขึ้นเครื่องชั่งน้ำหนัก ยืนเท้าห่างกันเล็กน้อย ตั้งแขนข้างลำตัว

การประเมินตนเอง โดยการวัดส่วนสูง

ทำขึ้นของการวัดส่วนสูง ยืนที่เข่นช่องข้างลำตัว ตามองตรง ให้ 4 จุด ด้านหลัง ได้แก่ หัว หลัง ก้น ส้นเท้า จิตหนึ่ง ควรมีผู้วัดอีกคนหนึ่งใช้ไม้ตั้งฉากวัดให้อยู่ในระดับสายตา แต่หากในกรณีที่ไม่สามารถหาสลับสายหรือไม้วัดส่วนสูงได้ จึงจะใช้ส่วนสูงจากบัตรประชาชน

การประเมินตนเอง โดยการวัดรอบเอว

การวัดเส้นรอบเอว อยู่ในท่ายืน ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านสะดือ ให้สายวัดแนบกับลำตัวพอดี ไม่รัดแน่นหรือหลวม และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น ซึ่งรอบเอวที่เหมาะสมกับแต่ละคนไม่ควรเกิน ส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหาด้วย 2




คำดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

คำดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีค่าเท่ากับ น้ำหนัก เป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง เป็นเมตรของครั้งที่ 2 คำดัชนีมวลกายปกติ ของคนเอเชีย คือ 18.5 - 22.9

Tip

คำแนะนำการประเมินตนเอง : คนที่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน และ คนอ้วนควรประเมินตนเองทุกเดือน

กรมอนามัยสนับสนุนให้คนไทยสุขภาพดี

Body Mass Index : BMI



จัดทำโดย : งานรณรงค์สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย

6. ก้าวทำใจ SEASON 3



ก้าวทำใจ

SEASON 3

พิชิต 100 วัน
100 กิโลเมตร
(ระยะเวลา 1 มี.ค. - 8 มี.ย. 64)



LINE @THNVR

กิจกรรม :

- ออกกำลังกายด้วยชนิดกีฬาต่างๆ



- ส่งผลการออกกำลังกายเพื่อสะสมระยะทาง/จำนวนแคลอรี
- สะสม Health Point เพื่อแลกของรางวัลต่างๆ มากมาย

สามารถติดตามกิจกรรมได้ที่
Face Book : ก้าวทำใจ

กรมอนามัยสนับสนุนให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : งานรณรงค์สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย