



สบส. 8

ชอย

เรียนรู้สุขภาพยุคใหม่
แค่ปลายนิ้ว



Must-Read
กันแดดไม่ใช่เรื่อง
"เล็กน้อย" เล่นๆ

Truth Over Hype

เวลเนสไทย
พร้อมสู่เวทีโลก

Warning!
בודผิดชีวิตเปลี่ยน

คู่มือใหม่โฆษณาสถานพยาบาลยุคโซเชียล

หมอต่างชาติ...
รักษาในไทยได้ไหม?

องค์กรสีเขียว เริ่มจากพฤติกรรมเล็กๆ



Beauty Trends & Safe Choices



ช่วงนี้กระแสเทรนด์สุขภาพ ความงาม โดยเฉพาะ การเสริมเติมแต่งใบหน้าให้หล่อสวย ดึงใจหวัง มาแรงมากๆ สิ่งที่สำคัญและที่ต้องเตรียมพร้อม ก่อนเสริมหล่อ สวย คือ การศึกษาหาข้อมูลก่อน จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ เราจึงหยิบ ประเด็นนี้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้อ่านทุกคนได้เข้าใจใน การเลือกรับบริการสถานพยาบาลที่ถูกต้องตาม กฎหมาย

“สุดว้าว” “พส.จีน” “จิ้งเก็น” คำนี้ใช้ในการโฆษณา สถานพยาบาลได้หรือไม่ ในเล่มมีคำตอบ และ ฝากบอกฝากแชร์ ให้กับสถานพยาบาลด้วยนะครับ

สุดท้ายนี้ สถานการณ์โลกในปัจจุบันทั้งสงคราม ภัยธรรมชาติ ยังต้องเฝ้าระวังและจับตาอย่างใกล้ชิด อย่างไรก็ตามต้องร่วมด้วย ช่วยกันในการประหยัดพลังงาน และรัดเข็มขัดในการใช้จ่ายอย่าง ประหยัด เพราะใกล้เปิดเทอมแล้วด้วย ที่สำคัญต้องดูแลสุขภาพ กันด้วยครับ ด้วยความห่วงใยจากทีมงาน สำหรับวันนี้ขอลา ผู้อ่านทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ฉบับกลางปี สวัสดีครับ สสส

สบส.ซอย 8 เล่าเรื่องยาก ให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไป รู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง

ที่ปรึกษา
 นายแพทย์ภูเดช สุระโคตร
 ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
 นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ
 นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ นิตการัญญ
 นายแพทย์อัศวพรล ศุภศาสตร์รา

บรรณาธิการ
 นายสรวิทย์ จบศรี

กองบรรณาธิการ
 นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
 นางสาวกิรณา สมวาทสรรค
 นางสาวจรรวรณ บุญยะมณี
 นางสาวนীরวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร
 นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
 นายเจนธรรม วัฒนศิลป์
 นางสาวจรรวรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ
 นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ
 นายอัทธม์ อัญชลีสังภาศ
 นางสาวณิชา ประการแก้ว

คนบนปก
 นางสาวปานชนก อมรฤทธิ
 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

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

Follow Us on Facebook

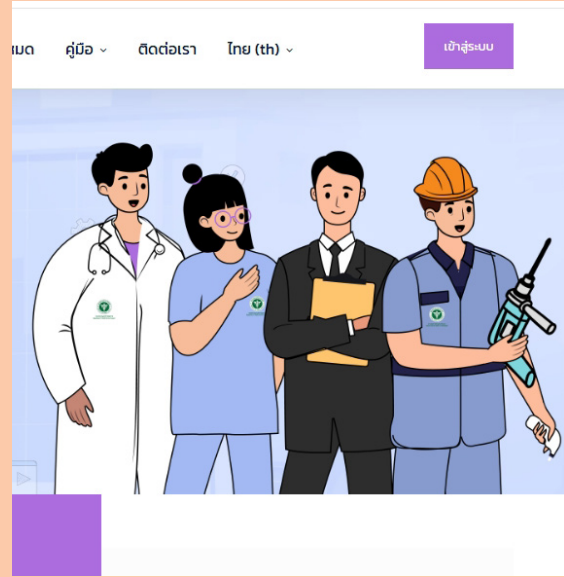


เช็กให้ชัวร์! แพทย์ต่างชาติ ไร้ใบอนุญาตไทย เท่ากับ “หมอเถื่อน”



สายบิวตี้ต้องระวัง! แม้จะเป็นหมอดังหรือ
กูรูจากต่างประเทศ แต่ถ้ามาตรวจใบหน้า
หรือให้คำปรึกษาศัลยกรรมในไทย โดยไม่ได้
รับอนุญาตจากแพทยสภาไทย ถือเป็น “หมอ
เถื่อน” ทันที มีโทษจำคุกสูงสุด 3 ปี และผิด
กฎหมายแรงงานต่างด้าวด้วย

กรม สบส. ย้ำเตือนจากกรณีเคยบุกตรวจ
กูรูเกาหลีคาโรงแรม ซึ่งมีความผิดทั้งตัว
บุคคลและสถานพยาบาลที่ปล่อยปละละเลย
ก่อนเปย์เงินทำสวย อย่าลืมหาเช็กใบอนุญาต
คลินิก และใบประกอบวิชาชีพแพทย์ให้มั่นใจ
จะได้สวยเป๊ะแบบปลอดภัย ไม่เสี่ยงโดน
หลอก **สบส**



อัปสกิลได้ทุกที่! สบส. เปิดตัวระบบ E-Learning

กรม สบส. ยกกระดานการเรียนรู้
ด้วย “สบส. E-Learning Platform”
แพลตฟอร์มที่รวมหลักสูตรจำเป็นไว้
ในที่เดียว ไม่ว่าจะเป็นการเตรียม
เปิดคลินิก, การดูแลผู้สูงอายุ หรือ
การปฐมพยาบาล CPR ช่วยให้
บุคลากรสุขภาพและพี่น้อง อสม.
เข้าไปอัปสกิลได้ง่ายๆ ทุกที่ทุกเวลา

ล่าสุดมี อสม. สนใจเข้าเรียนกว่า
2.2 แสนรายในหลักสูตรผู้นำสุขภาพ
และครูฝึก NCDs ซึ่งผลคะแนนหลัง
เรียนก็พุ่งสูงขึ้นชัดเจน ถือเป็นเครื่องมือ
สำคัญที่จะช่วยให้คนทำงานสุขภาพ
เก่งขึ้น และพร้อมดูแลคนในชุมชน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ **สบส**



โฆษณาสถานพยาบาล...แบบไหน “ได้” แบบไหน “พลาด” “พูดให้ปัง” ต้องไม่พลาดกฎหมาย!

ในวันที่โซเชียลมีเดียกลายเป็นเครื่องมือหลักของการตลาด การโฆษณาสถานพยาบาลจึงไม่ใช่แค่เรื่อง “สื่อสารให้โดน” แต่ต้อง “ถูกต้องตามกฎหมาย” ไปพร้อมกันด้วย

ล่าสุด กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) เดินหน้าเชิงรุกจับมือหน่วยงานภาครัฐ และแพลตฟอร์มออนไลน์ชั้นนำร่วมกัน “สอดส่อง-ป้องปราม” โฆษณาเกินจริง เอาเปรียบผู้บริโภค เช่น Facebook TikTok Wongnai Gowabi HDmall

เป้าหมายคือ “สร้างความเข้าใจตรงกัน + บังคับใช้กฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพ”





❌ คำโฆษณาแบบไหน...เข้าข่ายผิด?

ตัวอย่างคำที่เข้าข่ายผิด เช่น “คืนความสวย” “ย้อนเวลาผิว” “หายในพริบตา” ถือว่าโฆษณาเกินจริง หรือชวนให้เข้าใจผิด รวมถึงภาพ / คลิป / เสียง ที่ทำให้เข้าใจผิด หรือโอ้อวดเกินจริง

และแม้จะ “เลี่ยงคำ” เช่น “ลด นน.” แทน “ลดน้ำหนัก” ก็ยังถือว่าผิด เพราะสื่อความหมายเดียวกัน

📄 อัปเดตคู่มือใหม่ รู้ก่อน ปลอดภัยกว่า
สบส. ได้ปรับปรุง “คู่มือการโฆษณาของสถานพยาบาล” แยกชัดเจนว่า **✅ คำไหนใช้ได้ ❌ คำไหนห้ามใช้** เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการ นักการตลาดหรือเจ้าหน้าที่



ผู้บังคับใช้กฎหมายใช้อ้างอิงได้ตรงกัน สามารถดาวน์โหลดได้ที่ เว็บไซต์กรม สบส. และเพจ “การโฆษณาสถานพยาบาล สบส.”

💚 เพราะข้อมูลสุขภาพ “ต้องไม่หลอกกัน” การโฆษณาที่ถูกต้อง คือการคุ้มครองผู้บริโภค และสร้างความเชื่อมั่นให้ธุรกิจในระยะยาว **สบส**



นางแบบ : นางสาวปานชนก อมรฤทธิ์ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

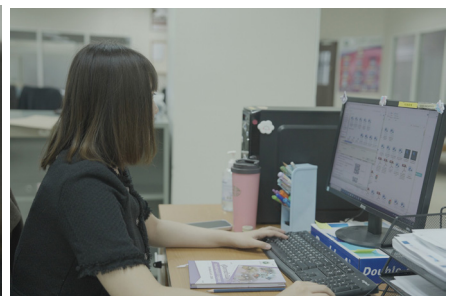
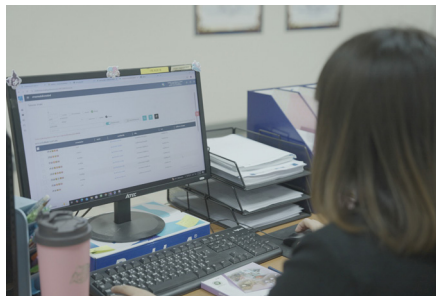


HSS : Change for Energy Saving

ด้วยสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงจากการสู้รบในภูมิภาคตะวันออกกลาง ทำให้ประเทศไทยของเราและทั่วโลกต้องปรับตัว รัฐบาลจึงได้มีมาตรการในการประหยัดพลังงานและงบประมาณในสถานที่ราชการ

สส. ของเราได้ปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าว สราเลยขอพาทุกท่านไปทัวร์ไปชมมาตรการประหยัดพลังงานของกรม สส. ตามไปดูกัน

1) **ปรับใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์**
สส. ปรับมาใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ แทนการใช้กระดาษ



ลดปริมาณกระดาษ หมึกพิมพ์ และปรับเป็นประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แทนการเดินทางมาประชุม

2) **ปรับการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าและเครื่องคอมพิวเตอร์**
สส. ปิดไฟและถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าสำนักงาน



5) ปรับการขึ้นลิฟท์

สส. ลดการใช้ลิฟท์ เป็นส่งเสริมการเดินขึ้น-ลงบันไดแทน

6) ปรับการแต่งกาย

สส. งดการใส่สูทขณะประชุมหรือปฏิบัติงานสำคัญมากๆ พวกเราทุกคนพร้อมใจกันลดพลังงานเพื่อโลก เพื่อเรา เพื่อคนในสังคม มาร่วมด้วยช่วยกันครับ วันนี้ปิดจ๊อบแล้ว พบกันใหม่ฉบับหน้า บายๆ ครับ **ศบศ**

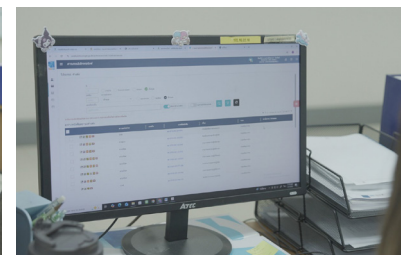
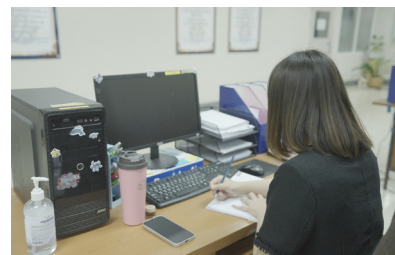
หลังเลิกใช้งาน และตั้งค่าคอมพิวเตอร์เป็น Sleep Mode

3) ปรับใช้แผงโซลาร์เซลล์

สส. ปรับใช้แผงโซลาร์เซลล์มาแทนการใช้พลังงานไฟฟ้า เพื่อประหยัดพลังงาน โดยมีการติดตั้งแล้วที่กองวิศวกรรมการแพทย์ และเพิ่มเติมที่อาคารกรม สส.

4) ปรับอุณหภูมิแอร์

สส. ปรับอุณหภูมิแอร์ตั้งที่ 26 - 27 องศาเซลเซียส เพื่อประหยัดพลังงาน



นางแบบ : นางสาวพิชญาภา โกทิพย์ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



หากต้องการเปิดสถานพยาบาลแห่งใหม่ แต่ใช้หมอผู้ดำเนินการคนเดียวกัน สามารถทำได้หรือไม่?

สามารถทำได้ แต่สถานพยาบาลทั้งสองแห่ง ต้องเปิดวันและเวลาไม่ตรงกัน **ศบศ**



แดดจ๋า ขนาดไหนก็เอาอยู่

เลือกครีมกันแดด แบบไหนที่เหมาะสมกับเรา?

ฮัลโหล เพื่อนๆได้รับพลังแดดช่วงนี้กันขนาดไหนคะ บางคนกระซิบบอกหนูกิผิวจะไหม้ควันจะออกปากแล้วจ้า เพราะแม้ว่าแสงแดดมีประโยชน์ แต่หากสะสมนานเกิน 15 นาที โดยเฉพาะช่วง 9 โมง ถึง ประมาณบ่าย 3 โมงเย็น รังสี UV จะทำร้ายทั้งผิวหนังดวงตา และระบบภูมิคุ้มกันได้ หลายคนอยากขอวิธีเลือกกันแดด หนูกิจึงแอบมาบอกวิธีเลือกกันแดดให้เป๊ะปังกันดีกว่าค่ะ

เลือกให้ถูกงาน หากต้องออกแดดจัดหรือเล่นกีฬา ควรเลือกสูตรที่กันน้ำและมีค่าการปกป้องสูง

ส่องค่า SPF และ PA เพื่อป้องกันผิวไหม้จากรังสี UVA และ UVB แนะนำให้เลือก SPF ที่เหมาะกับตนเอง เช่น SPF 10-15 สำหรับเพื่อนๆที่ทำงานไม่โดนแดดเลย มากกว่าหรือ

อย่างน้อย 15 เหมาะกับเพื่อนๆที่ออกแดดบ้างระหว่างวัน มากกว่าหรืออย่างน้อย 30 สำหรับเพื่อนๆที่อยู่กลางแจ้งนานๆบ่อยๆ หรือเพื่อนๆที่ไวแสง และดูที่ PA ++ ขึ้นไป **ทำให้ถึง** ควรทาครั้งละประมาณ 2 ช้อนนิ้ว หากกลัวออกให้แบ่งทาที่ละข้อ แล้วรอให้ซึมทาก่อนออกแดด 10-15 นาที

เติมระหว่างวัน ถ้าออกแดดควรทาซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง แต่ถ้าอยู่ในออฟฟิศทาวนละครั้งก็เพียงพอ

เช็กความปลอดภัย เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเลขจดแจ้ง และควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้เสมอ

อย่าลืมว่าครีมกันแดดป้องกันไม่ได้ 100% ควรใช้ควบคู่กับการกางร่ม สวมหมวก หรือใส่แว่นกันแดดเพื่อการปกป้องที่ดียิ่งขึ้น นะคะ **ส.บ.ส**



ติดตามความก้าวหน้า

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดการอบรมหลักสูตร “การพัฒนาศักยภาพ ทรัพยากร เจ้าหน้าที่ สุขศาลาพระราชทาน และเครือข่าย” ณ รร.ธารามันตรา ต.ชะอำ อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี **สบส.**



ประชุมเทคโนโลยีดิจิทัล

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการบริหารเทคโนโลยีดิจิทัล กรม สบส. ครั้งที่ 2/2569 ณ อาคารกรม สบส. **สบส.**

นโยบาย อสพ. ให้บรรลุ วัตถุประสงค์ ณ อาคารกรม สบส. **สบส.**



ตรวจสอบสมรรถนะ

นพ.พงษ์ศักดิ์ นิตการุญ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมหารือเรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการควบคุมและตรวจสอบสมรรถนะเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (AED) ณ อาคารกอง วกศ. **สบส.**

นิทรรศการในงาน เคมีในครัว Vs เคมีในสมอง ผลกระทบที่มองไม่เห็น ณ ศาลาภิรมย์ภักดี สวนลุมพินี กทม. **สบส.**



ชี้แจง

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมทางการแพทย์ครบวงจร จัดประชุมชี้แจงรายละเอียดการจัดงาน Thailand Medical & Wellness Expo 2026 ณ อาคารกรม สบส. **สบส.**



ขับเคลื่อน อสพ.

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมหารือแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายอาสพ. (อสพ.) ตามนโยบายของรัฐบาล ในการพัฒนา และขับเคลื่อน



จัดนิทรรศการ

กองสุขศึกษา ร่วมจัด



ประเมินความปลอดภัย

กองวิศวกรรมทางการแพทย์

ลงพื้นที่เข้าตรวจประเมินด้านวิศวกรรมความปลอดภัยทางการแพทย์ เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัย ส่งผลให้สามารถบริการผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ณ รพ.เวชการุณย์รัศมี กทม. **ศบส**



ตรวจประเมิน

ศบส.1 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพประเภทกิจการการดูแลผู้สูงอายุ ณ ขวัญอารีย์เนอร์สซิ่งโฮมมา ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย **ศบส**



มอบอุปกรณ์ปฏิบัติงาน

ศบส.2 ลงพื้นที่ติดตามการมอบอุปกรณ์ปฏิบัติงานและระบบประมวลผลข้อมูลสุขภาพให้กับ อสม. ทั้ง 9 อำเภอใน

จ.เพชรบูรณ์ เพื่อใช้ขับเคลื่อนนโยบายป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในชุมชน ช่วยให้การเก็บข้อมูลแม่นยำและดูแลคนในพื้นที่ได้รวดเร็ว **ศบส**



รับรองมาตรฐาน

ศบส.6 ร่วมเป็นคณะทำงานตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานการท่องเที่ยวนาเซียน เพื่อพิจารณาคัดเลือกสถานประกอบการที่ผ่านการรับรองตามเกณฑ์มาตรฐาน เข้ารับรางวัลมาตรฐาน ณ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี **ศบส**

บริหารครุภัณฑ์

ศบส.7 จัดประชุมนำร่องใช้งานระบบบริหารครุภัณฑ์ (RMC Plus) ร่วมกับ รพ.ในเขตสุขภาพที่ 7 รวม 16 แห่ง เพื่อพัฒนาแพลตฟอร์มแลกเปลี่ยนข้อมูลครุภัณฑ์ทางการแพทย์ให้เป็นระบบเดียวกัน ช่วยให้การบริหารจัดการ



สะดวกและแม่นยำ ณ ศบส.7 จ.ขอนแก่น **ศบส**



ทดสอบเครื่องมือแพทย์

ศบส.9 เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการใช้เครื่องมือทดสอบและสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ตามมาตรฐานสากล ณ กองวศ. กรม สบส. **ศบส**



นิเทศก์งาน

ศบส.11 ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมนิเทศก์การจัดการเรียนการสอน หลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพ หลักสูตรผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ 100 ชั่วโมง ณ ม.ราชภัฏภูเก็ต **ศบส**



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
PARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

INFOGRAPHIC

นวดให้ดี ไม่ใช่แค่สบาย

ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

- กินอาหารก่อนนวด
อย่างน้อย 30 นาที
- แต่งชุดสะอาด สบาย
และ ไม่หนาจนเกินไป
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากร่างกายไม่พร้อม
ไม่ควรฝืนนวด
- หากมีโรคประจำตัว
ให้แจ้งหมอก่อนนวด



บุคคลที่ควรระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยงการนวด

- ผู้ที่เพิ่งรับประทาน
อาหารอิ่มใหม่ๆ
- ผู้ที่ใส่แว่นตา
หรือมีภาวะกระดูกพรุน หรือกระดูกบาง
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว (ควรปรึกษาแพทย์ก่อน)



ข้อมูลอ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

THAILAND MEDICAL & WELLNESS EXPO 2026

งานมหกรรมนวัตกรรมทางการแพทย์ สุขภาพ และความงาม

8-10 July 2026
QSNCC, Bangkok
Thailand



Thailand Medical and Wellness Expo 2026

งานมหกรรมนวัตกรรมทางการแพทย์ สุขภาพ และความงาม

จัดร่วมกับ International Healthcare Week



250+
บริษัท

ผู้แสดงสินค้า

นำเสนอเทคโนโลยี นวัตกรรม และผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพและการแพทย์



18,000+
ผู้เข้าร่วมงาน

ผู้ประกอบการ บุคลากรทางการแพทย์ และผู้สนใจในนวัตกรรมทางการแพทย์ สุขภาพ และความงาม



30+
หัวข้อสัมมนา

โดยผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรม ถ่ายทอดความรู้ เทรนด์ และนวัตกรรมใหม่

