

สบส. 8 ช้อย

ปากกาลดน้ำหนัก...
ใช้เองได้จริงหรือ?

สุขภาพไทย
พร้อมแข่งขัน
ระดับโลก

อสม.
อาสาสมัครสาธารณสุข

ผู้ช่วยคนใหม่ของชุมชน

ห้องแยกโรคในเรือนจำ...
เกราะป้องกันวันโรค

พาชิมเมนูเด็ด
รู้ สบส. EP.2



3 Step
ยืม e-book
อ่านได้ทุกที่



Healthy Communities, Caring Together

โลกเดือด โลกร้อน โดยเฉพาะแถบโซนยุโรปที่อุณหภูมิทะลุ 40 องศาและเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งรุนแรงที่ประเทศเวเนซุเอลา ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่คาดคิด และไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น ดังนั้น ทุกคนต้องเตรียมความพร้อม และให้ความสำคัญกับการเผชิญเหตุภัยพิบัติ ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนบนโลกใบนี้ครับ



จุลสารออนไลน์ สบส. ขอย 8 ภูมิใจนำเสนอเรื่องราวที่เป็นกระแส หลายคนให้ความสนใจกับการเป็น อสพ. ทีมงานได้ชวนบุคลากร สบส. ขึ้นปกมาร่วมถ่ายทอดให้เห็นภาพการทำงานของ อสพ. ที่จะ เป็นกลุ่มคนที่สำคัญในการดูแลกลุ่มผู้เปราะบางในการให้ความช่วยเหลือด้านการดูแลสุขภาพเชิงรุกในชุมชน เรื่องราวจะเป็นอย่างไรติดตามอ่านเนื้อหาได้ในคอลัมน์เลยครับ

ในเดือนแห่งมงคล เดือนแห่งธรรมะ สำหรับการเริ่มสิ่งใหม่ ด้วยการเลิกเหล้าในวันเข้าพรรษา และถ้าจะให้ดีลดการดื่มเหล้าและไม่ดื่มเลยก็จะเป็นการดีที่สุดครับ สำหรับฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อน

พบกันใหม่ฉบับหน้าเดือนสิงหาคมวันแม่ สวัสดีครับ สบส.

สบส.ขอย 8 เล่าเรื่องยากให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไปรู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง



ที่ปรึกษา
นายแพทย์ภูเดช สุระโคตร
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายสมศักดิ์ กริชชัย
นายแพทย์อัศพรพล ครุศาสตร์

บรรณาธิการ
นายสราวุฒิ จบศรี

กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นางสาวกิริมา สมวาทสรค์
นางสาวจรรวรณ์ บุญยะมณี
นางสาวนิรวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
นางสาวจรรวรณ์ บุญยะมณี

ช่างภาพ
นายณัฐวุฒิ คูหาแก้ว

ผู้ช่วยช่างภาพ
นางสาวอินธิรา อินทรสุด
นางสาวณิชา ประการแก้ว

คนบนปก
นางสาวสุพิชญา อนุมาศ
นายอรรถวิทย์ วัชรธรรมรักษ์
กองสนับสนุนสุขภาพ-
ภาคประชาชน

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

Follow Us on Facebook





จากเวทีแสดงสินค้า...สู่เวทีสร้างโอกาสของธุรกิจสุขภาพไทย นั่นคือภาพของงาน Thailand Medical and Wellness Expo 2026 ที่กรม สบส. จัดขึ้นเมื่อวันที่ 8-10 ก.ค. 2569 ร่วมกับมหกรรมด้านการแพทย์ระดับโลก



สบส. เปิดเวทีโชว์ศักยภาพสุขภาพไทย ดึงโอกาสสู่เวทีนานาชาติ

รวบรวมนวัตกรรม เทคโนโลยีทางการแพทย์ ธุรกิจสุขภาพ และเวลเนสไว้ในที่เดียว ภายใต้แนวคิด “T-Beauty” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการไทยพบคู่ค้าจากทั่วโลก พร้อมโชว์จุดแข็งของประเทศไทย ทั้งมาตรฐานการแพทย์ บุคลากรคุณภาพ

และบริการเวลเนสที่มีเอกลักษณ์ ตลอดจนว่าไทยมีศักยภาพก้าวสู่การเป็น Medical and Wellness Hub

...3 วันของงานอาจจบลงแล้ว แต่เวทีแห่งนี้ได้ต่อยอดโอกาสให้ธุรกิจสุขภาพไทย ก้าวไกลยิ่งขึ้น **สบส.**



ห้อง แยกโรคในเรือนจำ...

อีกก้าวสำคัญของการป้องกันวัณโรค

เพราะ “วัณโรค” ยังเป็นโรคที่แพร่กระจายได้ง่ายในพื้นที่แออัด กรม สบส. จึง

ร่วมพัฒนาห้องแยกโรคความดันลบในเรือนจำพื้นที่เขตสุขภาพที่ 4 เพื่อช่วยลดการแพร่เชื้อและยกระดับความปลอดภัยของทั้งผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ โดยออกแบบห้องให้เหมาะกับข้อจำกัดของแต่ละแห่ง พร้อมบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขและกรมราชทัณฑ์ การพัฒนารังนี้ไม่เพียงช่วยควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังเป็นอีกก้าวสำคัญในการยกระดับระบบบริการสุขภาพในเรือนจำให้ได้มาตรฐานมากยิ่งขึ้น **สบส.**

เมื่อชุมชนมี อาสาพยาบาล

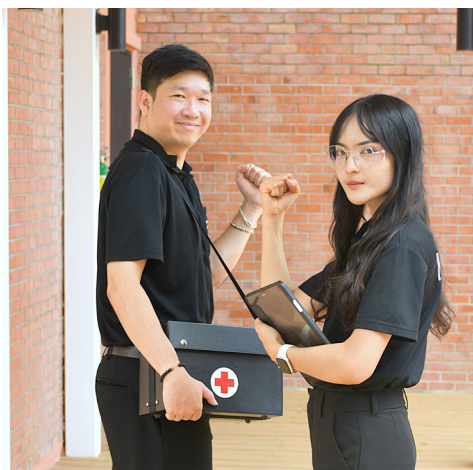
คนไทยก็มีคนดูแล ใกล้บ้านมากขึ้น

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคม
สูงวัย ขณะเดียวกัน โรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวานและ
ความดันโลหิตสูง ยังคงเพิ่มขึ้น
หลายครอบครัวต้องดูแลผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง รวมถึงผู้ที่
ต้องได้รับการติดตามอย่างต่อเนื่อง

ระบบสุขภาพในวันนี้จึงไม่ใช่
เพียงการรักษาเมื่อเจ็บป่วย แต่ต้อง
ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม
สุขภาพ การป้องกันโรคและการดูแล
ต่อเนื่องตั้งแต่ในชุมชน

ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดแนวคิด “อาสา
พยาบาลชุมชน (อสพ.)” กำลังสำคัญ
ที่จะทำงานร่วมกับแพทย์ พยาบาล
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
และ อสม. เพื่อเชื่อมโยงการดูแลให้
เข้าถึงประชาชนมากยิ่งขึ้น





คนกลางที่ทำให้การดูแลไม่
สะดุด

“

หน้าที่ของ อสพ. ไม่ใช่
การรักษาโรค แต่เป็นผู้
คอยติดตาม ให้คำแนะนำ
ประสานงาน และเชื่อม
โยงข้อมูลกับทีมสุขภาพ
เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัว
ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง

”

ผู้สูงอายุที่ต้องติดตาม
อาการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แม่
และเด็ก รวมถึงผู้ป่วยจิตเวช
และผู้ได้รับผลกระทบจาก
ยาเสพติด คือกลุ่มที่ อสพ. จะ
เข้าไปช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด

โครงการตั้งเป้าพัฒนา
อาสาพยาบาลชุมชน 7,256 คน
ครอบคลุมทุกตำบลทั่วประเทศ
เพื่อร่วมดูแลประชาชนกลุ่ม
เปราะบางกว่า 35 ล้านคน



จากนโยบาย...สู่การดูแลที่จับต้องได้

เดือนกรกฎาคม 2569
คือจุดเริ่มต้นของการเปิด
รับสมัครอาสาพยาบาล
ชุมชน ทั่วประเทศ ก่อนเข้า
สู่กระบวนการคัดเลือกอบรม
และเริ่มปฏิบัติงานภายในปีนี้

วันหนึ่ง...เมื่อคุณยายยังมีคนคอยถามว่า “วันนี้วัด
ความดันหรือยัง” เมื่อคุณ
แม่มีไอหม่มมีคนให้คำแนะนำ
ในวันที่มีความกังวล และ
เมื่อผู้ป่วยเรื้อรังไม่ต้อง

เผชิญปัญหาสุขภาพเพียง
ลำพัง

นั่นอาจเป็นภาพของระบบ
สุขภาพที่เข้มแข็งที่สุด เพราะ
การดูแลที่ดีที่สุด ไม่ได้เริ่ม
จากโรงพยาบาลเสมอไป แต่
อาจเริ่มจากคนในชุมชนที่
พร้อมดูแลกันและกัน สสส



พาชิมเมนูเด็ด ร้ว สบส. EP. 2



(เมนูสุขภาพ)

ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส



สราพัท ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว จะพาทุกท่านไปชิมเมนูเด็ดและเมนูสุขภาพ กับอีก 4 ร้าน และเมนูอาหารว่างกับเครื่องดื่มตามนโยบายของกรม สบส. ที่รณรงค์ให้บุคลากรของ สบส. ไม่เป็นโรค NCDs ตามมาทันเลยครับ



(เมนูเด่น)



ร้านอาหารไทย-อีสาน



PROS

(เมนูสุขภาพ)



(เมนูเด่น)

ส้มตำไทย

เมนูอาหารว่างและเครื่องดื่ม



ร้านน้ำดื่มป่าตอย

(เมนูเด่น)

โอเลี้ยง

(เมนูสุขภาพ)

น้ำใบเตย

BEST SELLER

ท่านอธิบดี กรม สบส. มีนโยบายให้หน่วยงานในกรม สบส. จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุมต่างๆ เป็นอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผลไม้ หรือเครื่องดื่มหวานน้อย เมนูเหล่านี้ทำให้บุคลากรกรม สบส. ห่างไกลจากโรค NCDs ได้ในระยะยาว

สำหรับฉบับหน้าสราฟาร์มมีเรื่องเด็ดๆ อีกแน่นอน โปรดติดตามได้ในฉบับหน้า สวัสดีครับ **สบส**



หากเปิดสถานพยาบาลเป็นสหคลินิก แพทย์คนละสาขาสามารถแขวนป้ายคนละเวลาได้ไหม?

ไม่สามารถแขวนป้ายคนละเวลาได้ ต้องเปิด-ปิดคลินิกในวันและเวลาเดียวกัน เพราะถือเป็นคลินิกเดียวกัน ยึดเวลาการเปิด-ปิดคลินิกจากหมอผู้ดำเนินการเท่านั้น **สบส**

กินไข่ วันละเท่าไรดี



ของแพทย์

ถึงไข่จะมีประโยชน์มากแค่ไหน ก็ไม่ควรกินแต่ไข่อย่างเดียว เพราะร่างกายของเรายังต้องการสารอาหารจากอาหารชนิดอื่นด้วย ในแต่ละมื้อควรกินอาหารให้หลากหลาย ครบทั้ง 5 หมู่ ทั้งแป้ง ธัญพืช เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ในปริมาณที่พอดี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน แล้วพบกันใหม่เดือนหน้า ตอนนี้ขอตัวไปกินไข่ก่อนนะคะ **ศบส**

เพื่อนๆ หนูก็ชอบกินไข่ไก่กันบ้างมั๊ยคะ แล้วเมนูโปรดคืออะไร ต้ม ตุ่น ดาว หรือเจียว แล้วเคยมีเสียงในหัวเข้ามาบ้างมั๊ย ว่าเราควรกินไข่ไก่วันละกี่ฟองดีนะ มาหาคำตอบกัน

ก่อนอื่นขอแบ่งการกินตามวัยก่อนค่ะ เพราะแต่ละวัยความต้องการในการกินไม่เท่ากัน

เด็ก 6 เดือน เริ่มที่ไข่แดงต้มสุก แล้วนำไปบดให้ละเอียด ปริมาณวันละครึ่งถึง 1 ฟอง

เด็กอายุ 7 เดือนขึ้นไป กินไข่ต้มสุก ปริมาณวันละครึ่งถึง 1 ฟอง

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปถึงวัยสูงอายุ กินไข่ต้มสุกได้วันละ 1 ฟอง

ส่วนใครที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง ก็ยังสามารถกินไข่ได้ โดยอาจกินประมาณ 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือเลือกกินเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน ตามคำแนะนำ





ยกระดับมาตรฐาน GMHI

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. ร่วม
กับสมาคมการค้านักธุรกิจไทยมุสลิมหารือ
แนวทางการพัฒนาและยกระดับมาตรฐาน GMHI
เพื่อใช้เป็นเกณฑ์รับรองมาตรฐานการให้บริการที่
เป็นมิตรต่อชาว สำหรับสถานประกอบการด้าน
การแพทย์และสุขภาพ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น และ
อำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยวมุสลิมจาก
ทั่วโลก ณ อาคารกรม สบส. **สบส**



พัฒนาบุคลากร

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ
รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน
ในพิธีเปิดการอบรม เพื่อพัฒนา
ศักยภาพบุคลากรในการสร้าง
องค์กรสุขภาวะ บูรณาการแนวคิด
ด้านสุขภาวะเข้ากับการบริหาร
ทรัพยากรบุคคลและการพัฒนา
องค์กร ณ อาคารกรม สบส. **สบส**

ต้อนรับรองอธิบดีท่านใหม่

นายสมศักดิ์ กริชชัย เข้ารับ
ตำแหน่งรองอธิบดี กรม สบส.
เมื่อวันที่ 1 ก.ค.2569 พร้อม
สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำกรม
เพื่อความเป็นสิริมงคลในการเริ่ม



ปฏิบัติหน้าที่ พร้อมสานต่อ
นโยบายของกรมฯ **สบส**



BKK Set-Zero

กองสุศึกษา จัดกิจกรรม
และลงนามบันทึกข้อตกลง
ความร่วมมือ (MOU)
โครงการ BKK Set-Zero นำ
ไปสู่การจัดตั้งชมรมอาสา
สร้างสุขภาพ (GEN-H) ใน
สถานศึกษานำร่องกลุ่มเขต

กทม.กลาง 6 แห่งครอบคลุม
เด็กและเยาวชนกว่า 1,000 คน
เพื่อพัฒนาให้สถานศึกษา
เหล่านี้เป็นพื้นที่ต้นแบบ
ปลอดบุหรี่ไฟฟ้า ณ รร.บดิน
เดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กทม. **สบส**



Thailand Health Excellenc

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรม
การแพทย์ครบวงจร
เข้าร่วมโครงการThailand
Health Excellence 2026
ซึ่งจัดขึ้นเพื่อประชาสัมพันธ์
ศักยภาพด้านการแพทย์
และการท่องเที่ยวเชิง
สุขภาพของประเทศไทย
พร้อมส่งเสริมความร่วมมือ

ระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน ในการผลักดันประเทศไทยสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ และยกระดับอุตสาหกรรมสุขภาพของประเทศสู่เวทีโลก **ศบส**



น้อมนำวิถีพอเพียงฯ

สำนักงานเลขาธิการกรมร่วมโครงการ “น้อมนำวิถีพอเพียง เคียงคู่ธรรมและชีวิเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 4 รอบ 3 มิ.ย. 2569” ณ วัดญาณเวศกวัน ต.บางระทิก อ.สามพราน จ.นครปฐม **ศบส**

ร่วมฝึกอบรม

ศบส.2 เข้าร่วมอบรมหลักสูตร “ราคากลางงานก่อสร้างและการใช้ AI ช่วยจัดทำราคากลาง” รุ่นที่ 21 จัดโดย ม.เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ร่วมกับสถาบันฝึกอบรมโยธาไทย เพื่อเรียนรู้



การนำเทคโนโลยี AI มาช่วยเพิ่มความรวดเร็วและแม่นยำในการคำนวณราคากลางตามหลักเกณฑ์ พร้อมนำทักษะมาพัฒนาการดำเนินงานด้านอาคารและสภาพแวดล้อมของหน่วยงานให้มีมาตรฐานและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อราชการ **ศบส**



ขับเคลื่อน HS4

ศบส.5 เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับจังหวัด สสจ.ราชบุรี นำเสนอความก้าวหน้าและขับเคลื่อนการประเมินตนเองในระบบมาตรฐานบริการสุขภาพ HS4 ของเขตสุขภาพที่ 5 เพื่อให้สถานพยาบาลภาครัฐให้การบริการประชาชนได้อย่างมีมาตรฐาน ปลอดภัย ภายได้

พ.ร.บ.สถานพยาบาล พ.ศ. 2541 **ศบส**



ประเมินมาตรฐาน

ศบส.8 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานกิจการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง รายใหม่ ณ ศูนย์ดูแลผู้มีภาวะพึ่งพิงพิชโฮม จ.สกลนคร **ศบส**



ประชุมวิชาการสุขภาพ

ศบส.10 เข้าร่วมงานประชุมวิชาการสาธารณสุขระหว่างเครือข่ายสุขภาพระดับชาติ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2569 ภายได้หัวข้อ “Tranformative Health Management for Reducing NCDs in Dynamic Society” ณ โรงแรมสุนีย์แกรนด์ไฮเต็ล จ.อุบลราชธานี **ศบส**



ปากกาลดน้ำหนัก รีวิวเยอะ...แต่ซื้อเองได้ไหม?

รู้ก่อนใช้ ปลอดภัยกว่า!



1 ปากกาลดน้ำหนัก คืออะไร?



- ✓ เป็น “ยา”
ไม่ใช่วิตามินหรืออาหารเสริม
- ✓ ออกฤทธิ์โดย
 - ช่วยลดความอยากอาหาร
 - ทำให้อิ่มเร็ว
 - รับประทานอาหารได้น้อยลง
 - ส่งสัญญาณไปยังสมองให้รู้สึกอิ่ม

ไม่ใช่ยาวิเศษ และไม่ใช่ฉีดแล้วพอมันที

2 ปากกาลดน้ำหนัก เหมาะกับใคร?

แพทย์อาจพิจารณาใช้ในผู้ที่



- ✓ มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
- ✓ มีโรคร่วม เช่น
 - เบาหวาน
 - ความดันโลหิตสูง
 - ไขมันในเลือดสูง

ต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อนใช้

3 ทำไมไม่ควร ซื้อเอง?



- เพราะเป็น “ยาควบคุมพิเศษ”
การซื้อจากรีวิวหรือออนไลน์
อาจเสี่ยง
- ✗ ใช้ไม่ถูกวิธี
 - ✗ ใช้ผิดขนาด
 - ✗ ได้ยาที่ไม่ได้มาตรฐาน
 - ✗ เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

4 ผลข้างเคียง ที่อาจพบ



- คลื่นไส้
- อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- ท้องผูก
- เวียนศีรษะ

หากใช้ไม่ถูกต้อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน
ที่รุนแรงได้

5 ลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย



กินอาหารให้ครบ
5 หมู่ สด สะอาด



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



ปรึกษาแพทย์
ก่อนใช้ยา

6 ข้อแนะนำ



ปากกาลดน้ำหนักเป็นยา
ไม่ใช่อาหารเสริม ไม่ควรซื้อใช้เองตามรีวิว
ควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์
และลดน้ำหนักด้วยการปรับพฤติกรรม
สุขภาพควบคู่กัน
จึงจะปลอดภัยและได้ผลในระยะยาว





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



Health Education Division
กองสุขศึกษา



ห้องสมุดกองสุขศึกษา
HEALTH EDUCATION DIVISION LIBRARY

3 STEP ง่ายๆ

ยืม e-book

1 ADD LINE ห้องสมุด

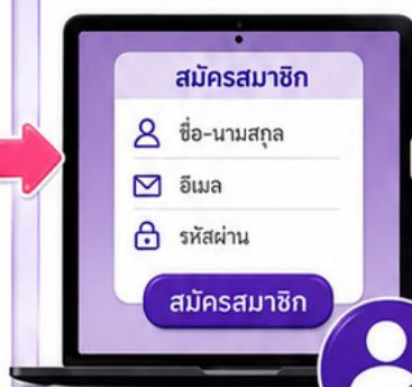


LINE ID : @078xjemb

สแกน QR CODE
หรือค้นหา ID
@078xjemb

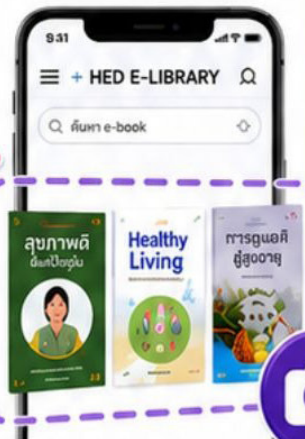


2 สมัครสมาชิก ห้องสมุด



กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน
เพื่อสมัครสมาชิก
ใช้งานห้องสมุดออนไลน์

3 แอป e-book ที่ต้องการอ่าน



แอปหน้าปก e-book
ที่ต้องการอ่าน
ส่งมาที่ LINE ห้องสมุด



อ่านง่าย
ยืมสะดวก



ได้ทุกที่
ทุกเวลา



ทุกคนสามารถ
สมัครและเข้าใช้ฟรี



เริ่มต้นการเรียนรู้ได้ง่ายๆ กับ **HED E-LIBRARY**

Line : @078xjemb

TK : @hedlibrary

IG : @hedlibrary

Threads : hedlibrary

FB : ห้องสมุดกองสุขศึกษา กรม สบส

YT : ห้องสมุดกองสุขศึกษา กรม สบส

Google Map : ห้องสมุดกองสุขศึกษา กรม สบส

twitter : hedlibrary

Website :

<https://sites.google.com/view/hedlibrary/>

Tel. 02-193-7000