

สบส. 8

ชอย

Must-Read

เข้าครัวทั้งที
เลือกน้ำมันให้เป็น

รู้แล้วเปลี่ยน
ลดเสียงมะเร็งท่อน้ำดี

TEAM HEALTH

สุขภาพเรา ไม่ได้แบ่งเดียว

ไม่ว่าวัยไหน...ก็มีวิธีดูแลที่ใช้



ปิดหมุด "พันภัย"
ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

Inside!
ออกเดินทางไปรู้จัก
"สบส." อีสาน-ใต้



จากวันวาน...สู่ความทรงจำ

“วันเวลาพาเราก้าวผ่านหน้าที่ แต่ความดีที่สั่งสม...ยังคงอยู่ใน
ทุกความทรงจำ รอยแห่งความทุ่มเท คือความภาคภูมิใจ ที่จะส่อง
สว่างอยู่ในใจตลอดไป”



จุฬารอนไลน์ สบส. ชอย 8 ขอร่วมแสดงมุทิตาจิต
แต่ผู้เกษียณอายุราชการทุกท่าน ผู้ทุ่มเทแรงกาย
แรงใจ และปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่น พร้อมเป็น
แบบอย่างของการครองตน ครองคน ครองงาน
ได้อย่างสมบูรณ์งดงาม

ฉบับนี้ ชวนพบกับเรื่องราวของบุคลากร สบส.
คนรักสุขภาพ นำเสนอผ่านการออกกำลังกายและกีฬา
ที่กำลังอินเทรนด์และเป็นกระแส เพื่อปลุกพลัง สร้าง
สุขภาพ พร้อมเรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมาย ติดตาม

อ่านได้ภายในเล่มเลยครับ

ท้ายที่สุด ขอส่งกำลังใจและพลังดี ๆ ให้ทุกท่าน ให้พลังใจเป็น
แรงขับเคลื่อน และพลังบวกเป็นเกราะป้องกัน เพื่อก้าวผ่านทุกเรื่องราว
ด้วยความเข้มแข็งและรอยยิ้มเสมอ แล้วพบกันใหม่ใน
ปีงบประมาณ 2570 สวัสดิ์ครับ **สบส**



สบส.ชอย 8 เล่าเรื่องยากให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไป
รู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ภูเดช สุระโคตร
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายสมศักดิ์ กริชชัย
นายแพทย์ภูงค์ โขยอิน
นายแพทย์อัศพรพล คุรุศาสตร์

บรรณาธิการ

นายสรวิทย์ จบศรี

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นางสาวกิริมา สมวาทสรณ์
นางสาวจรรวณ นุญะมณี
นางสาวนิรารณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรวณ นุญะมณี

ช่างภาพ

นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ

นางสาวณิชา ประการแก้ว

คนบนปก

นางสาวจรรก เลี้ยงถนอม
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 4
นายปริมินทร์ จันทร์ชู
กองแบบแผน
นางสาวนัทธมน หวังกุลกลาง
กองสถานพยาบาลและ
การประกอบโรคศิลปะ

ผลิตโดย

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

Follow Us on Facebook





ปักหมุดไว้ ไม่ทิ้งใคร ไว้ข้างหลัง

เมื่อเกิดภัยพิบัติหรือเหตุฉุกเฉิน การรู้ว่า “ใครอยู่ตรงไหนและต้องการความช่วยเหลืออะไร” คือเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง

สบส. จึงชวน อสม. และ อสส. ทั่วประเทศ ลงพื้นที่ปักหมุดกลุ่มเปราะบางผ่านแอป “พันภัย” จนครอบคลุมแล้ว 7,255 ตำบล/แขวง หรือ 97.74% เกิดเป็นฐานข้อมูลพิกัดของกลุ่มเปราะบางแล้ว 597,252 ราย ทั้งผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยติดเตียง ข้อมูลเหล่านี้ไม่ได้มีไว้แค่เก็บ แต่สามารถนำไปใช้วางแผนรับมือภัยพิบัติ และจัดการความช่วยเหลือให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มเปราะบางได้อย่างทั่วถึง

สบส. ขอความร่วมมือ อสม. อสส. และเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ ช่วยกันอัปเดตข้อมูลให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ เพื่อให้เมื่อถึงเวลาจำเป็นความช่วยเหลือจะไปถึงคนที่ต้องการได้อย่างแท้จริง **สบส.**

เปลี่ยนมืออ้อย เป็นมือปลอดภัย ห่างไกลมะเร็งท่อน้ำดี



“ปลาดิบ” เมนูโปรดของใครหลายคน อร่อย แต่เสี่ยงโรคพยาธิใบไม้ตับ และ มะเร็งท่อน้ำดี สบส. จึงเดินหน้าสร้าง “ตำบลจัดการสุขภาพ” ใน 30 จังหวัด ภาคเหนือและภาคอีสาน ชวนชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน แท้ก็ทีม อสม. และ Gen-H ใช้ความรู้ เทคโนโลยี และการสื่อสารรูปแบบใหม่เข้าถึงคนทุกวัยเป้าหมาย ไม่ใช่แค่ให้คน “รู้” แต่ต้อง “รู้แล้วเปลี่ยน” ลดการกินปลาดิบ ตัดวงจรพยาธิใบไม้ตับ และลดความเสี่ยงมะเร็งท่อน้ำดีในอนาคต

โดยปีนี้ ต.เหล่าพัฒนา จ.นครพนม คว่ารางวัลชนะเลิศพื้นที่ต้นแบบที่ขับเคลื่อนงานได้โดดเด่น ถือเป็นอีกหนึ่งโมเดลความสำเร็จที่พิสูจน์ให้เห็นว่า แค่เราเปลี่ยนความคิด และร่วมลงมือทำ สุขภาพดี ๆ ของคนในชุมชนก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม **สบส.**



นักกีฬาสมัคร



ช่วงที่คนไทยกำลังแข็งแรงเชียร์นักกีฬามหาวิทยาลัย ทั้งวอลเลย์บอลหญิงที่กำลังมุ่งสู่เวทีโอลิมปิก และมหกรรมเอเชียนเกมส์ ลองหันกลับมาองอีกสนามหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน...

“สนามสุขภาพ” ของเราเอง

นักกีฬาที่พร้อมลงสนามไม่ได้มีแค่ตัวนักกีฬา แต่มีโค้ช ทีมแพทย์ และทีมสนับสนุนคอยอยู่เบื้องหลัง สุขภาพของเราก็เช่นกัน เพราะเราไม่จำเป็นต้องเล่นเกมสุขภาพคนเดียว



แล้วสุขภาพเรามีใคร?



ตัวเรา — กัปตันทีม

ทุกเกมเริ่มที่ตัวเรา ตั้งแต่การกิน พักผ่อน ออกกำลังกาย ลดพฤติกรรมเสี่ยง และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ไม่ต้องรอให้ป่วยแล้วค่อยดูแล



ครอบครัว — ทีมข้างกาย

คนในบ้านคือกำลังสำคัญ ตั้งแต่ชวนออกกำลังกาย เตือนให้พักผ่อน ไปจนถึงช่วยสังเกตเมื่อมีความผิดปกติ

คนหนึ่งเริ่ม อีกคนช่วยเสริม สุขภาพดีก็เกิดขึ้นได้ทั้งบ้าน



ชุมชน — สนามที่เอื้อ

ต่อสุขภาพ

สวนสาธารณะ ลานออกกำลังกาย กิจกรรมสุขภาพ หรือการแบ่งปันข้อมูลที่ถูกต้อง ล้วนช่วยให้การดูแลสุขภาพเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น

เมื่อคนหนึ่งเปลี่ยน ชุมชนก็เปลี่ยนตามได้



🤝 อสม. — เพื่อนสุขภาพใกล้บ้าน

อสม. ช่วยบอก ช่วยเตือน และช่วยชวน คนในชุมชนใส่ใจสุขภาพ บางครั้งคำแนะนำ ง่าย ๆ จากคนใกล้บ้าน ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

มี อสม. อยู่ใกล้ การดูแลสุขภาพก็ไม่ไกลตัว

👯 บุคลากรสุขภาพ — ทีมที่พร้อมช่วย

เมื่อเรื่องสุขภาพเกินกว่าจะจัดการเอง อย่าฝืนเล่นคนเดียว บุคลากรสุขภาพพร้อมให้คำแนะนำ ประเมิน และดูแลเมื่อจำเป็น

สิ่งสำคัญคือรู้ว่าเมื่อไรควรขอความช่วยเหลือ และควรปรึกษาใคร

บอกข่าว
เล่าเรื่อง



สุขภาพที่ดี...ไม่ได้เล่นเดี่ยว

ตัวเรา — ดูแลและตัดสินใจ
ครอบครัว — คอยสนับสนุน
ชุมชน — สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี
อสม. — อยู่ใกล้และช่วยสื่อสาร
บุคลากรสุขภาพ — ให้คำแนะนำและ
ดูแลเมื่อจำเป็น

นักกีฬาที่พร้อมลงสนาม ต้องมีทีมที่ดี
อยู่เบื้องหลัง สุขภาพของเราก็เช่นกัน...
สร้างทีมสุขภาพของเราได้ตั้งแต่วันนี้ **สิบสี่**





ออนทัวร์ สบส. ภาค EP.2

ภาคอีสาน



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขตพื้นที่ จังหวัดขอนแก่น, มหาสารคาม, ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์



สราพาทัวร์ฉบับนี้ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว เพราะเราจะพาไปพาทัวร์ สบส. ในพื้นที่ภาคอีสาน และลองได้ไปที่ภาคใต้กัน ตามมากันเลย



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 8

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขตพื้นที่จังหวัดอุดรธานี, สกลนคร, นครพนม, เลย, หนองบัวลำภู, หนองคาย และบึงกาฬ





ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 9

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขตพื้นที่จังหวัด
นครราชสีมา, ชัยภูมิ, บุรีรัมย์ และสุรินทร์



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 10

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขตพื้นที่จังหวัด
อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ, ยโสธร, อำนาจเจริญ
และมุกดาหาร

ครบแล้วสำหรับการทัวร์ สบส. รอบภูมิภาค
ทั้ง 12 ศูนย์ ในการกระจายภารกิจ กรม สบส.

ภาคใต้



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 11

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรี
-ธรรมราช ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขต
พื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี,
ภูเก็ต, กระบี่, พังงา, ระนอง และชุมพร



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 12

ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
ดูแลภารกิจ กรม สบส. ในเขตพื้นที่จังหวัด
สงขลา, สตูล, ตรัง, พัทลุง, ปัตตานี, ยะลา
และนราธิวาส

ให้ครอบคลุม เพื่อดูแลมาตรฐานระบบบริการ
สุขภาพ ประชาชนได้รับการบริการทางการแพทย์
ที่ปลอดภัย สมประโยชน์ และประชาชนจัดการ
สุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน ฉบับนี้สราวุฒ
ทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ สบส.



กรณีแพทย์ผู้ดำเนินการถูกสั่งพักใบอนุญาต 2 เดือน โฆษณาของคลินิกที่ได้รับอนุมัติแล้ว จะต้อง
ดำเนินการอย่างไร?

ต้อง “งดการโฆษณาชั่วคราว” จนกว่าใบอนุญาตประกอบวิชาชีพของแพทย์จะกลับมามีผลใช้ได้ตามปกติ
เนื่องจากเนื้อหาและการเผยแพร่โฆษณาจะต้องสอดคล้องกับสถานะที่ถูกต้องตามกฎหมายของทั้งสถาน
พยาบาลและแพทย์สภา สบส.



น้ำมันขวดไหน... ? ใช้ที่สุดสำหรับเมนูโปรด

ใครชอบกินของทอด หรือมีเมนูผัดๆ ในใจอะไรกันบ้าง รู้มั้ยว่าน้ำมันที่ใช้ทำอาหารต่างๆ ก็สำคัญไม่แพ้กัน แต่เราจะเลือกอย่างไรให้อร่อย และสุขภาพดี มีเทคนิคการดูก่อนทำอาหารมาฝากกันค่ะ

กลุ่มแรก ทนความร้อนต่ำ เหมาะกับสลัด หรือผัดไฟอ่อน ๆ แนะนำเป็นน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันงา เพราะมีไขมันดี แต่ที่สำคัญเลย น้ำมันกลุ่มนี้ ไม่ควรโดนความร้อนสูง

กลุ่มที่สอง ทนความร้อนปานกลาง เหมาะสำหรับผัดต่างๆ น้ำมันที่แนะนำจะเป็นประเภทน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ที่มีไขมันอิ่มตัวไม่สูงมาก และยังมีไขมันดีปานกลางอีกด้วย

กลุ่มที่สาม ทนความร้อนสูง ถ้าเป็นเมนูทอดกรอบๆ

หรือผัดไฟแรง แนะนำน้ำมันคาโนลา เลยค่ะ เพราะทนความร้อนได้ดีเยี่ยม มีไขมันดี แถมใช้ทำอาหารได้หลากหลาย ส่วนน้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู หรือน้ำมันมะพร้าว แม้จะทนความร้อนสูงและช่วยเพิ่มความหอมอร่อยได้ดี แต่ก็มีไขมันอิ่มตัวสูงด้วยเหมือนกัน ถ้าทานบ่อยเกินไปอาจจะไม่ค่อยดีต่อสุขภาพนะคะ

ลองค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนทีละนิดแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ **ฟินส์**

ขับเคลื่อนอาสพยาบาล



นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการการขับเคลื่อนและบริหารจัดการระบบอาสพยาบาลชุมชน ประจำปี 2569 ณ รร.เฮอริเทจฯ จ. เชียงราย มุ่งสร้างความเข้าใจในทิศทางนโยบาย “การพัฒนาระบบสุขภาพภาคประชาชนและอาสพยาบาลชุมชน” พร้อมวางกลไกบริหารจัดการในระดับพื้นที่อย่างชัดเจน **สบส**



ชี้แจง

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานประชุมชี้แจงการสำรวจข้อมูลรายรับค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยชาวต่างชาติของโรงพยาบาลเอกชน ประจำปี 2568 ขับเคลื่อนนโยบาย Medical Hub ร่วมกับธนาคารแห่งประเทศไทย โดยมีผู้แทน รพ.เอกชน 152 แห่ง เข้าร่วม ณ กรม สบส. และระบบ Webex **สบส**

รร.เบหาหวานวิทยา

นายสมศักดิ์ กริชัย รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดอบรมหลักสูตร “โรงเรียนเบหาหวานวิทยา” มุ่งเสริมทักษะ



เครือข่ายสุขภาพในการดูแลผู้ป่วยเบหาหวานสู่ภาวะสงบ ผ่านการปรับพฤติกรรม โภชนาการ และการตรวจวัดร่างกาย เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ณ กรม สบส. **สบส**



รับรางวัล

นพ.ภูษงค์ ไชยชิน รองอธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมพิธีมอบรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี 2569 และขึ้นรับรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี 2569 ในสาขาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ 4.0

ระดับก้าวหน้า (Advance) โดยมีนายปกรณ์ นิลประพันธ์ รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน และเป็นผู้มอบรางวัล ณ อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี **สบส**



หาแนวทาง

สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรม การแพทย์ครบวงจร ประชุมการวิจัยส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกับสถาบันวิจัยมิติซูบิชิ ประเทศญี่ปุ่น ครั้งที่ 2/2569 เพื่อหารือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความร่วมมือด้านยุทธศาสตร์ รวมถึงการจัดทำแผนแม่บทด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการ

พัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพ อย่างเป็นรูปธรรม



ประเมินคลินิกเวชกรรม

ศบส.1 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานคลินิกเวชกรรม (ที่มีบริการห้องผ่าตัดเล็ก) เพื่อประกอบการพิจารณาขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการสถานพยาบาล ณ เกรเซอร์ คลินิกเวชกรรม จ.เชียงราย **ศบส**



ระบบจัดการครุภัณฑ์

ศบส.2 ร่วมประชุมนำร่องทดลองใช้งานระบบบริหารจัดการครุภัณฑ์ (RMC Plus) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบำรุงรักษาเครื่องมือทางการแพทย์ รองรับการใช้ในสถานพยาบาลระดับพื้นที่อย่างเป็นระบบ ณ รร.เดอะปาร์ค พิชญ์โลก จ.พิชญ์โลก **ศบส**



ประเมินมาตรฐาน

ศบส.3 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐาน (POST AUDIT) สถาบันการศึกษาที่ผ่านการรับรองหลักสูตรบริการสุขภาพตาม พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ในพื้นที่ จ.นครสวรรค์ ณ ร.ร.นครสวรรค์อินเตอร์ บริบาล (หลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ 420 ชม. รุ่น 18) และร.ร.นวดไทย สปาสวรรค์นคร(หลักสูตรนวดฝ่าเท้า 60 ชม. รุ่น 35) **ศบส**



ตรวจสอบโครงสร้างอาคาร

ศบส.5 ลงพื้นที่ตรวจสอบโครงสร้างอาคารผู้ป่วยในเนื่องจากพบรอยร้าวบริเวณเสาตอม่ออาคารผู้ป่วยใน เพื่อให้การดำเนินการของเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยในโรงพยาบาล มีความปลอดภัย ณ รพ.ห้วยพลู จ.นครปฐม **ศบส**



สร้างความเข้าใจ

ศบส.7 จัดประชุมคณะกรรมการบริหารชมรม อสม. ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานชมรม อสม. 20 จังหวัด และสื่อสารสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติงานในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ณ รร.บ้านพักแพภาวิณี อ.สิรินธร จ.อุบลราชธานี **ศบส**



สร้างความเข้มแข็ง

ศบส.12 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการบริหารชมรม อสม. เขตสุขภาพที่ 12 เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับองค์กร อสม.และร่วมกันพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนงานสุขภาพภาคประชาชนเขตสุขภาพที่ 12 ณ ธารทองสตูลทัวร์ฯ ต.น้ำผุด อ.ละงู จ.สตูล **ศบส**

ครอบครัวแข็งแรง... เริ่มจากการดูแล สุขภาพทุกช่วงวัย

สุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว
คือรากฐานของสังคมที่เข้มแข็ง

วัยสร้างภูมิ



รับวัคซีน
ตามเกณฑ์



กินอาหาร
ครบ 5 หมู่



ออกกำลังกาย
ทุกวัน

วัยเดอะแบก



ตรวจสุขภาพ
ประจำปี



จัดการ
ความเครียด



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

วัยเก๋า



พบแพทย์
ตามนัด



ป้องกัน
การหกล้ม



ดูแลโรคประจำตัว
อย่างต่อเนื่อง

สุขภาพดีของทุกวัย เริ่มต้นได้จาก การดูแลตนเอง และคนในครอบครัว

จากคนแรกที่กำลังก้าวเข้ามา
สู่คนที่ส่งต่อเรื่องราวให้คนรุ่นต่อไป



ได้ผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปี 2569
ด้วยความขอบคุณและระลึกถึงจาก สบส.