



ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
นานาชาติ	นักวิทยาศาสตร์ชี้ น้ํามม 'แทสมาเนียน เดวิล' อารูธใหม่สู่เชื้อดื้อยา สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่า ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลียเปิดเผยว่า น้ํามมของตัว แทสมาเนียน เดวิล สัตว์ท้องถิ่นประจำรัฐแทสมาเนียนอาจกลายเป็นอารูธเพื่อต่อสู้กับ เชื้อแบคทีเรียที่ต้านยาปฏิชีวนะ หรือเชื้อซูเปอร์บั๊ก สายพันธุ์ต่างๆ ได้ หลังพวกเขาพบว่า นมของแทสมาเนียน เดวิลมี เพปไทด์ (peptide) สำคัญ ที่สามารถฆ่าแบคทีเรียที่จัดการได้ยาก รวมทั้งเชื้อ MRSA หรือ เชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส ที่ดื้อยาเมธิซิลิน ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญเห็นตรงกันว่า มนุษย์จำเป็นต้องมียาชนิดใหม่อย่างเร่งด่วน เพื่อต่อสู้กับเชื้อดื้อยา โดยจากการประเมินล่าสุดพบว่า ในปี ๒๐๕๐ ซูเปอร์บั๊ก จะเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์เสียชีวิตมากกว่าโรคมะเร็ง และทั่วโลกจะมีคนตายเพราะเชื้อดื้อยา ๑ คนในทุกๆ ๓ วินาที หากไม่มีการออกมาตรการใดๆ เพื่อรับมือเรื่องนี้	-	-
นานาชาติ	แท็กซี่ไร้คนขับชนกับรถบรรทุก นูโตโนมี บริษัทซอฟต์แวร์สัญชาติสหรัฐอเมริกาทดลองบริการแท็กซี่ไร้คนขับที่สิงคโปร์ในพื้นที่จำกัดมาตั้งแต่เดือนสิงหาคมที่ผ่านมา แดลงว่ารถแท็กซี่ของบริษัทชนกับรถบรรทุกที่เขตนอร์ทแต่ไม่มีผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แท็กซี่คันนี้มีวิศวกรของบริษัทอยู่ในรถและแล่นด้วยความเร็วต่ำขณะเกิดอุบัติเหตุ โฆษกนูโตโนมีเผยกับเอเอฟพีว่า รถแท็กซี่ของบริษัทได้รับความเสียหายเล็กน้อย และการทดลองวิ่งแท็กซี่ไร้คนขับจะยังคงดำเนินต่อไป และยังไม่ทราบถึงสาเหตุของอุบัติเหตุครั้งนี้ ซึ่งทางบริษัท , ตำรวจ และสำนักขนส่งทางบกสิงคโปร์กำลังสอบสวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น โดยสำนักขนส่งทางบกแถลงว่า อุบัติเหตุเกิดขึ้นขณะแท็กซี่เปลี่ยนเลนทำให้ไปชนกับรถบรรทุก นูโตโนมีเป็นบริษัทแรกในโลกที่ทดลองให้บริการแท็กซี่ไร้คนขับในพื้นที่สาธารณะแม้จะยังกำหนดขอบเขตเส้นทางให้บริการ ในช่วงทดลองวิ่งแท็กซี่แต่ละคันจะมีเจ้าหน้าที่ของบริษัทประจำอยู่ ได้แก่ วิศวกรหนึ่งคนเพื่อติดตามการทำงานของระบบต่างๆ และคนขับรถที่จะเข้ามาทำหน้าที่เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือเมื่อผู้โดยสารต้องการไปยังเส้นทางที่ออกจากพื้นที่ทดลองวิ่ง	-	-
ประเทศ	สกัดเชื้อบ้า ชวลิต มณีนาถ ผอ.เขตบางนา พร้อม ผาสุข ลัดพลี, พันธศักดิ์ เจริญสุข ผช.ผอ.เขตฝ่ายสิ่งแวดล้อมฯ และฝ่ายปกครอง ตรวจเยี่ยมกิจกรรมรณรงค์ทำหมันสุนัขและแมวพร้อมฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โดยสำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัยร่วมกับ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ (มาริช ดินตมุลิก) บริเวณวัดบางนาออก	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>โรคกระดูกพรุน ภัยเงียบที่ค่อยๆ เป็น แต่ไม่ค่อยรู้ตัว</p> <p>WHO รายงานว่า โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่มีความสำคัญ ต่อ ประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเพศหญิงจะมีโอกาสกระดูกหักจากโรคนี้นี้มากถึง ๓๐-๔๐% แต่ในขณะที่ เพศชายจะมีโอกาสเพียงแค่ ๑๓% เท่านั้น โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่มีลักษณะมวลกระดูกต่ำนำไปสู่การสึกกร่อนโครงสร้างระดับจุลภาคของ เนื้อเยื่อของกระดูกที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกเปราะและหักง่ายจากอุบัติเหตุแค่เพียง เบาๆ โรคนี้นี้พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๐-๘๐ ปี และ ๒ ใน ๓ ที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปี โดยภาวะกระดูกพรุนในระยะแรกมักจะ ไม่แสดงอาการใดๆ ออกมาให้เห็นแต่ จะมีเพียงแค่ความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหักได้ง่ายเท่านั้น ส่วนที่พบการหักได้บ่อย คือ แขน สะโพก ไหล่ กระดูกสันหลัง และข้อมือ การหักของกระดูกสันหลังอาจไม่มี อาการปวดในระยะแรก แต่อาจทำให้ความสูงลดลง และมีอาการปวดตามมา รวมถึง เกิดภาวะทุพพลภาพได้ ผลกระทบจากกระดูกสะโพกหัก ผู้ป่วยจะไม่สามารถเดินได้ ต้องนอนบนเตียงเป็นเวลานาน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดแผลกดทับ รวมไปถึงผู้ป่วย จะต้องได้รับการดูแลในระยะยาวและมีแนวโน้มในการเสียชีวิต</p>	-	-
ประเทศ	<p>บอร์ด สสพ. เห็นชอบ ๖ กลยุทธ์ขับเคลื่อน 'เขตดีไทยแลนด์'</p> <p>นายอาทิตย์ อิศโม ประธานกรรมการบริหารสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือ สสพ. (องค์การมหาชน) เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการบริหารสถาบันฯ ที่กระทรวงแรงงาน โดยที่ประชุมมีมติ เห็นชอบหลักการใน ๓ ประเด็น ประกอบด้วย ประเด็นแรก เห็นชอบ (ร่าง) กลยุทธ์ การทำงานของสถาบันฯ ใน ๖ กลยุทธ์ ประกอบด้วย ๑) สนับสนุนงานวิจัย งาน วิชาการ และการจัดทำสถิติ ๒) ส่งเสริมการนำระบบการจัดการบริหารงาน ความปลอดภัยฯ ไปใช้เพื่อการพัฒนาธุรกิจอย่างยั่งยืน ๓) สนับสนุนการพัฒนาบุคลากร ด้านความปลอดภัยฯ เพื่อสร้างแรงงานปลอดภัยและสุขภาพอนามัยที่ดี ๔) สนับสนุนความเข้มแข็งองค์กรเครือข่ายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ๕) ส่งเสริมวัฒนธรรมความปลอดภัยในเชิงป้องกัน และ ๖) สร้างนวัตกรรมด้านความปลอดภัยฯ ประเด็นต่อมาเห็นชอบ (ร่าง) โครงสร้าง องค์กรของสถาบันฯ ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการบริหาร คณะอนุกรรมการ ตรวจสอบที่มีอำนาจหน้าที่ติดตามตรวจสอบภายใน ผู้อำนวยการสถาบัน ผู้ช่วย ผู้อำนวยการ โดยมีหน่วยงานภายใต้ ๔ สำนัก คือ สำนักวิจัยและวิชาการด้าน ความปลอดภัย สำนักเครือข่ายและพัฒนาบุคลากรด้านความปลอดภัย สำนักส่งเสริม วัฒนธรรมความปลอดภัย และสำนักบริหารองค์กร</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>อย.เคลียร์ข้อกังขา เกสซ์ฯ จัดยาแก้หอบหืด “ทีโอฟิลลีน” ให้คนป่วยหัด จนเข้า ER เทียบ!! โฆษียลกังขา เกสซ์ฯ จัดยารักษาหอบหืด “ทีโอฟิลลีน” ให้คนป่วยหัด ทำอาการใจสั่น เข้าห้องฉุกเฉินหลายราย</p> <p>- จากกรณีมีผู้โพสต์ข้อความบนโซเชียลมีเดีย ว่า ช่วงนี้เจอคนไข้กินยาทีโอฟิลลีน (Theophylline) แล้วใจสั่นเข้า ER เยอะมาก เกือบทั้งหมดซื้อยาจากร้านขายยาบอกเป็นหัด เกสซ์ฯก็จัดยาให้ ทำไมกล้าจัด ซึ่งยาทีโอฟิลลีนปกติแล้วเป็นยารักษาอาการหอบหืดไม่ใช่ยารักษาอาหารหัด</p> <p>- ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ อย. กล่าวว่า ตามปกติแล้วยามี ๓ ประเภท คือ ๑. ยาสามัญประจำบ้าน ไม่มีอันตรายสามารถวางขายทั่วไปตามร้านสะดวกซื้อได้ โดยที่ไม่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญ หรือเภสัชกรเป็นผู้จ่ายยา เช่น ยาพาราเซตามอล ๒. ยาบรรจุเสร็จ คือ ยาบรรจุเป็นแผงเสร็จ แต่ต้องมีเภสัชกรแนะนำในการกินยา และ ๓. ยาอันตราย คือ ยาที่ขายในร้านที่มีใบอนุญาตให้ขายยาถูกกฎหมาย เป็นยาที่จำเป็นต้องมีเภสัชกรแนะนำการใช้ ซึ่งตัวยาทีโอฟิลลีนจัดอยู่ในประเภทนี้ ยาทีโอฟิลลีนเป็นยารักษาอาการหอบหืด จะช่วยขยายหลอดลม ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น ดังนั้น คนไข้บางรายที่เป็นหัดมีอาการหายใจไม่สะดวก เกสซ์ฯก็สามารถจัดยาตัวนี้ให้ได้ โดยจะมีฉลากแนะนำว่าควรกินวันละกี่เม็ดเพื่อรักษาอาการ ซึ่งในคนไข้บางรายอาจจะมีการตอบสนองตัวยามากกว่าคนอื่นทำให้มีผลต่อการเต้นของหัวใจ ใจสั่น เป็นตะคริว ชัก คลื่นไส้อาเจียนได้</p>	-	-
ประเทศ	<p>๔ ทักษะสมองแห่งอนาคตที่ลูกต้องมี</p> <p>ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านศูนย์ปฐมวิจัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า สมองของคนเรามีโครงสร้างทั้งหมด ๓ ส่วน ส่วนที่อยู่บริเวณท้ายทอย คือ สมองส่วนสัญชาตญาณ ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับการมีชีวิตรอด ควบคุมระบบอัตโนมัติของร่างกาย ส่วนที่สอง ตรงกลางคือสมองส่วนอารมณ์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึก การเรียนรู้ และจดจำ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เจริญเติบโตเต็มที่ตั้งแต่แรกเกิด สมองส่วนที่สาม คือ สมองส่วนหน้า ซึ่งอยู่บริเวณด้านหลังหน้าผาก เป็นสมองส่วนคิดและควบคุมอารมณ์นั้นจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ ๒๕ ปี ดังนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจึงเป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมการทำงานของสมองส่วนหน้า เพื่อให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์และสัญชาตญาณ ผ่านการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Critical Thinking) กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ด้วยการสื่อสาร (Communication) ที่สอดคล้องกับการพัฒนาของสมอง และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม (Collaboration) อย่างมีความสุข ซึ่งทั้งหมดนี้จะก่อให้เกิดคุณภาพของความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>อก.เดินทางลดราคายา-เพิ่มการเข้าถึง สร้างความมั่นคง สืบสานพระราชปณิธาน น.พ.นพพร ชื่นกลิ่น ผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม (อก.) กล่าวว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงห่วงใยสุขภาพของประชาชนอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องยาขาดแคลน พระองค์เคยมีพระราชดำริชัดเจนเรื่องของการพัฒนายา และการผลิตวัคซีน เพื่อให้ประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่ง อก. จะเดินทางสานต่อพระราชปณิธานของพระองค์อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการทำให้ราคายาถูกลง ประชาชนเข้าถึงยาได้มากขึ้น และการพัฒนายาใหม่ ๆ ถือเป็นภารกิจหลักของ อก.</p> <p>ในขณะนี้ สิ่งที่ อก. ทำติดต่อกันมานานแล้ว ได้แก่ การถวายยาให้แก่กองทัพหลวง เพื่อพระองค์ท่านพระราชทานต่อให้หน่วยแพทย์ไปใช้ดูแลพี่น้องประชาชน เราถวายตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ เป็นประจำทุกปี ปีละ ๒๕๐,๐๐๐ บาท และเรายังถวายยาให้แก่มูลนิธิ พอ.สว. ในการที่จะออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ปีละ ๓๕๐,๐๐๐ บาท เป็นประจำทุกปี ขณะนี้ยังมีแผนที่จะเข้าไปช่วยเหลือสนับสนุนโครงการสถานีอนามัยของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อจะดูแลประชาชนในพื้นที่ทุรกันดาร</p>	-	-
ประเทศ	<p>สธ.ช่วยเหลือ ปชช.ทั้งร่างกาย-จิตใจ</p> <p>น.พ.โสภณ เมฆธน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ศูนย์ปฏิบัติ การร่วม การแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขและกรุงเทพมหานคร รายงานผลการดำเนินงานของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ออกให้บริการประชาชนทั้งด้านร่างกายและจิตใจในช่วงระยะวิกฤติ และฉุกเฉิน ๗๒ ชั่วโมงแรก ในส่วนกลางให้บริการประชาชนรวม ๑๑๕,๕๓๙ คน เป็นโรคทางกาย ๑๑๓,๗๐๐ คน โดยร้อยละ ๙๘ เป็นการปฐมพยาบาล ขอรับยาตาม แอมโมเนีย ส่วนด้านจิตใจมีผู้ขอรับการปฐมพยาบาลจิตใจ/ขอคำปรึกษา ๑,๔๙๒ คน ส่วนใหญ่ได้รับการแล้วอาการดีขึ้น มีส่งรักษาต่อ ๖๖ คน ด้วยโรคประจำตัว โดยในวันแรกของการปฏิบัติงานระหว่างเคลื่อนขบวนพระบรมศพ มีประชาชนรับบริการมากที่สุด ๔.๓ หมื่นกว่าคน</p>	-	-
ประเทศ	<p>สภ.มอบหมาย อสม.ทั่วประเทศ ชวนปชช.ทำความดีสนองคุณแผ่นดิน</p> <p>นายแพทย์วิศิษฐ์ ตั้งนภากร อธิบดีกรม สบส. กล่าวว่า กรม สบส.มีความห่วงใย อสม. ทั่วประเทศที่มี ๑ ล้าน ๔ หมื่นกว่าคน ขอให้ดูแลสุขภาพกายและใจของตนเองและครอบครัว ขณะเดียวกันได้ขอความร่วมมือให้ อสม.ออกเยี่ยมบ้านทุกหลังคาเรือนเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจของเพื่อนบ้านด้วย โดยพูดคุยให้คำแนะนำและให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งขอให้ อสม.เชิญชวนประชาชนทุกคนในหมู่บ้านร่วมกันทำความดีสนองคุณแผ่นดิน น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>ร่างนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๙) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ</p> <p>คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบหลักการร่างนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๙) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ ตามที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เสนอ</p> <p>สาระสำคัญของการยกร่างนโยบายและยุทธศาสตร์ฯ ฉบับที่ ๒ ให้ความสำคัญกับการแก้ไขจุดอ่อนของนโยบายและยุทธศาสตร์ฉบับที่แล้ว โดยคำนึงความต่อเนื่องและประโยชน์ต่อประชาชนเป็นสำคัญ ตามแนวคิดและหลักการสำคัญ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none">๑. คำนึงถึงสิทธิมนุษยชน เช่น สิทธิในสุขภาพ สิทธิในการให้ความยินยอมในการสมรสและความเสมอภาคในการสมรส และสิทธิในความเสมอภาคและการไม่เลือกปฏิบัติ๒. สอดคล้องกับแผนแม่บทในการพัฒนาประเทศ เช่น แผนประชากรในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) และร่างกรอบแนวคิดประชากรในการพัฒนาประเทศระยะยาว ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙-๒๕๗๘)๓. สอดคล้องกับสนธิสัญญา นโยบาย และคำรับรองในระดับนานาชาติที่ประเทศไทยได้ลงนามไว้ อาทิ อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก อนุสัญญาว่าด้วยการจัดการเลือกปฏิบัติต่อเด็กและสตรี แผนปฏิบัติการด้านประชากรและการพัฒนา และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน <p>ร่างนโยบายและยุทธศาสตร์นี้ ประกอบด้วย ๔ ยุทธศาสตร์ ได้แก่</p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนากฎหมาย นโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง</p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาระบบบริการสาธารณสุขและสร้างการเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม</p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาระบบจัดสวัสดิการสังคม และ</p> <p>ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบสารสนเทศและการสื่อสารสังคม</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>แพทย์แนะออกกำลังกายสมองเสมอเลี่ยงอัลไซเมอร์</p> <p>นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า "สมองเสื่อม" เป็นภาวะที่มีอาการสำคัญ คือ ความจำแย่งเรื่อยๆ จนมีผลต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง เนื้องอกในสมอง เลือดคั่งในสมอง โรคไทรอยด์ แต่สาเหตุที่พบบ่อย คือ โรคอัลไซเมอร์ มักพบผู้ป่วยช่วงอายุ ๖๐-๖๕ ปีขึ้นไป และในกลุ่มคนอายุตั้งแต่ ๘๕ ปีขึ้นไป จะเป็นโรคนี้อีกครึ่งหนึ่ง โรคนี้เกิดจากการที่มีโปรตีนชนิดหนึ่งชื่อ เบต้าอะมัยลอยด์ มีมากผิดปกติ จับตัวที่สมองเป็นหย่อมๆ ทำให้สมองส่วนนั้นทำงานผิดปกติหรืออาจเสียสมองส่วนนั้นไปในที่สุดโดยอาการที่เด่นชัดของโรคนี้อาจจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับความจำเป็นหลัก ผู้ป่วยมักมีอาการหลงๆ ลืมๆ ชอบเล่าเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมาจำชื่อคนไม่ได้ ซึ่งเกิดจากสารหลั่งในสมองที่เกี่ยวกับความจำลดลง หากผู้ป่วยเริ่มมีอาการและไม่ได้รับการรักษา จะมีอาการสมองเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้น จนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ การดูแลรักษาประคับประคองทำได้โดย การรักษาด้วยยา การฟื้นฟูความจำ การกินอาหารครบ ๕ หมู่ เน้นผักใบเขียวและผลไม้หลากสี อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ๑ และบี ๑๒ เช่น น้ำมันปลาหรือปลา ตัมน้ำสะอาด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น นอกจากนี้ ออกกำลังกาย จะช่วยกระตุ้นให้สมองทำงานไม่เสื่อมสภาพเร็วขึ้น</p>	-	-
ภูมิภาค	-	-	-
จังหวัด	<p>ชาวพิจิตรร่วมกิจกรรมแสดงความอาลัยในหลวง</p> <p>ที่ จ.พิจิตร พสกนิกรทุกหมู่เหล่า ต่างร่วมทำกิจกรรมหลากหลาย เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตั้งแต่เข้าจรดเย็น พสกนิกรทุกหมู่เหล่าแต่งกายด้วยชุดสีดำ ประมาณ ๒,๐๐๐ คน มาร่วมทำบุญตักบาตร นอกจากนี้ ในช่วงสาย นายพิษณุ เสนาวิน รองผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร และกิ่งกาชาด อ.สามง่าม จัดรับบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลได้โลหิตจำนวนมาก ส่วนในช่วงบ่ายถึงเย็น คุณปัทมา บุรณจारी ประธานชมรมแม่บ้านทหารบก สาขากองทัพอากาศที่ ๓ กลุ่มมณฑลทหารบกที่ ๓๖ ได้จัดทำริบบิ้นสีดำ เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนการไว้อาลัยแจกจ่ายให้กับชาวตลาดพิจิตร รวมถึงชมรมลิเกตะพานหินกว่า ๒๐ คณะ ที่แต่งกายในชุดลิเกมาร่วมลงนามถวายสักการะพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในครั้งนี้อีกด้วย</p>	-	-

วิชา แพทย์
 วิทยา ๓๖
 ผู้บังคับกอง
 ตำแหน่ง SAT / ๐๕๐
 ปชส.

(Handwritten signature)

(นายวิวัฒน์ คำเพ็ญ)
 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร
 19 ต.ค. 2559

