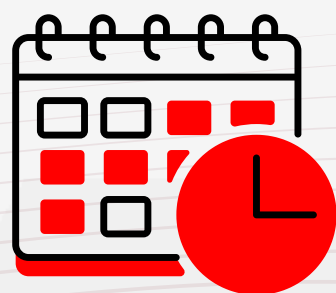


งานกาชาดและงานประจำปีจังหวัดนราธิวาส

◀▶ **ประจำปี พ.ศ. 2569** ▶◀

ในระหว่างวันที่ **9 - 19 พฤษภาคม 2569**

30 เมษายน 2569



เวลา 13.30 น. เป็นต้นไป
ณ ห้องประชุมพระบารมี ชั้น 2
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส
อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส



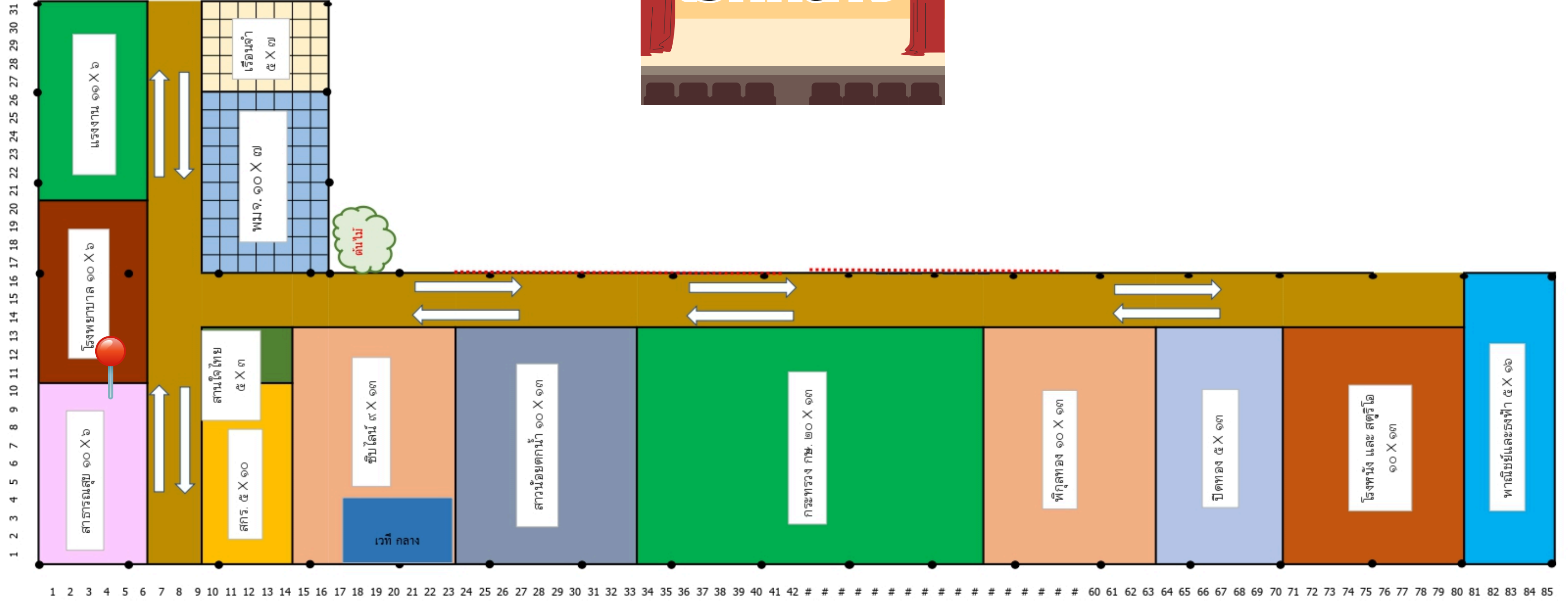
<https://ntwo.moph.go.th>



0 7353 2058



▶ ผังบูรณิทรศการงานกาชาดฯ



➤ **บูธนิทรรศการงานกาชาดฯ**

➤ **ชื่อบูธ : 111 ปี สาธารณสุขนรา : สืบสานปณิธานพัฒนาสุขภาพะ สู่สากล
ป้องกัน ก่อนรักษา เพื่อประชาสุขนิรันดร์**



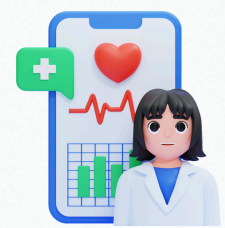
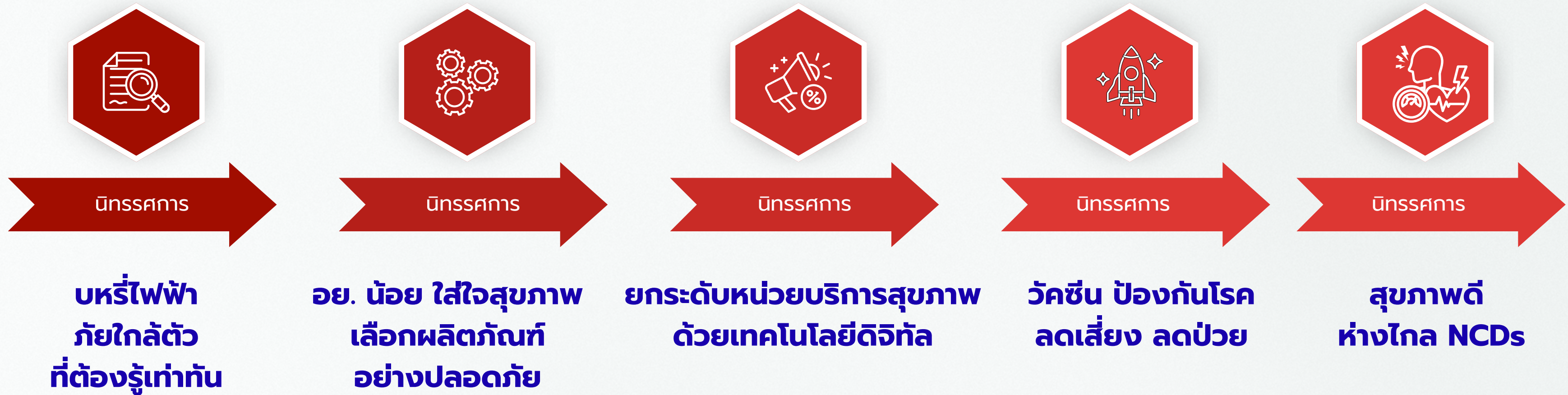
ประวัติและการพัฒนาด้านสาธารณสุขของจังหวัดนราธิวาส

พระราชกรณียกิจในจังหวัดนราธิวาส

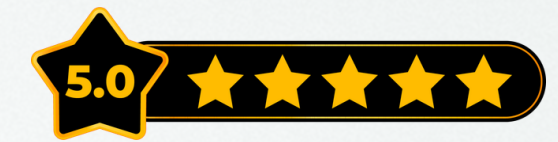
เนื้อหา 5 เรื่อง บหรีไฟฟ้า/ อย.น้อย / วัคซีน/ เทคโนโลยีดิจิทัล/ NCDs

บูรนิทรรศการงานกาชาดฯ

- ชื่อบูร : 111 ปี สาธารณสุขนรา : สืบสานปณิธานพัฒนาสุขภาวะ สู่สากล
ป้องกัน ก่อนรักษา เพื่อประชาสุขนิรันดร์
- ◆ ขนาดบูร : 2.44 * 9.6 เมตร / Zone 3



กิจกรรมภายในบูร : 1.การให้ความรู้ด้านสุขภาพ 2.การสาธิตการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR)
: 3.เกมสันทนาการ / ตอบปัญหาชิงรางวัล 4.กิจกรรมอื่น ๆ จากโรงพยาบาลที่ร่วมออกบูร
(เน้นการมีส่วนร่วมจากประชาชนที่มาชมบูร)





บุหรี่ยไฟฟ้าภัยใกล้ตัวที่ต้องรู้เท่าทัน



บุหรี่ยาไฟฟ้า

ภัยใกล้ตัว

ที่ต้องรู้เท่าทัน



WARNING



[DANGER]



พิษโคเคน

พิษโคเคน เสพติด จนตาย

บุหรี่ทุกชนิด **ทำลาย**ทุกลมหายใจ
เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อ**ชีวิต**ที่ดีกว่า



มะเร็งปอด
เสียงสูง



โรคหัวใจ
เฉียบพลัน



สมองเสื่อม
ก่อนวัย



เสียชีวิต
ก่อนเวลา

#เลิกบุหรี่ #เริ่มใหม่ได้เพื่อหัวใจคุณ



TOXIC

อันตรายของ บุหรืไฟฟ้า

เสพติดง่าย อันตรายกว่าที่คิด



ทำลาย
สมอง



ทำลาย
ปอด



เพิ่มความเสี่ยง
โรคหัวใจ



สารพิษ
อันตราย



เสพติดง่าย
อันตรายกว่าที่คิด



ไม่ปลอดภัย
ไม่ใช่ทางเลือก





โทษของ บุหรี่ไฟฟ้า

อันตรายกว่าที่คุณคิด

ไม่ใช่แค่
“ไอ”
แต่มันคือ
“ภัยเงียบ”



ปอดพัง

สารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้าทำลายเนื้อปอด เสี่ยงโรคปอดอักเสบเรื้อรัง



หัวใจเสี่ยง

เพิ่มความดันโลหิต หัวใจเต้นเร็ว เสี่ยงหัวใจวายและหลอดเลือดตีบ



สมองเสื่อม

นิโคตินกระทบพัฒนาการสมอง อารมณ์แปรปรวน สมาธิลดลง



เสพติด อันตรายถึงชีวิต

นิโคตินเสพติดง่าย ใช้ต่อเนื่องเสี่ยง overdose และเสียชีวิต



อันตรายต่อคนรอบข้าง

สารพิษในควัน ส่งผลต่อเด็ก สตรีมีครรภ์ และคนใกล้ชิด



! รู้ก่อน ปลอดภัยก่อน

EVALI

(E-cigarette or vaping use-associated lung injury)

#ป้องกัน ปอดพัง ก่อนวัยอันควร



ภาวะปอดอักเสบจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นภาวะที่ปอดเกิดการอักเสบเฉียบพลัน
ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่... **"บุหรี่ไฟฟ้า"**



ทำลายปอด
อย่างถาวร



หายใจลำบาก
ถึงขั้นใช้ออกซิเจน



อาจรุนแรงถึงขั้น
เสียชีวิต



สารเคมีอันตราย
มากกว่า 2,000 ชนิด

อาการที่ควรระวัง

- ! ไอ
- ! หายใจลำบาก
- ! เจ็บหน้าอก
- ! อ่อนเพลีย
- ! มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน
- ! ท้องเสีย

**เลิกบุหรี่ไฟฟ้า
เพื่อปอดของคุณ**





ผู้นำเข้า
 จำกัดไม่เกิน 10 ปี
 ปรับ 5 เท่า ของมูลค่าสินค้า
 หรือทั้งจำทั้งปรับ



ผลิต ขาย หรือให้บริการ
 จำกัดไม่เกิน 3 ปี
 ปรับไม่เกิน 600,000 บาท
 หรือทั้งจำทั้งปรับ



ผู้ครอบครอง
 จำกัดไม่เกิน 5 ปี
 ปรับ 4 เท่า ของมูลค่าสินค้า
 หรือทั้งจำทั้งปรับ



สุบในที่สาธารณะ / เขตปลอดบุหรี่
 ปรับไม่เกิน 5,000 บาท



QR Code แจ้งเบาะแส
 การลักลอบผลิต ขาย ให้บริการ
 บุหรี่ไฟฟ้า น้ายาบุหรี่ หรืออุปกรณ์ฯ



สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฝ่ายเผยแพร่วิชาการฯ



**ออย. น้อย ใส่ใจสุขภาพ
เลือกผลิตภัณฑ์ที่อย่างปลอดภัย**

ออกแบบ. นวัตกรรม ใส่ใจสุขภาพ

เลือกผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย

อันCS18

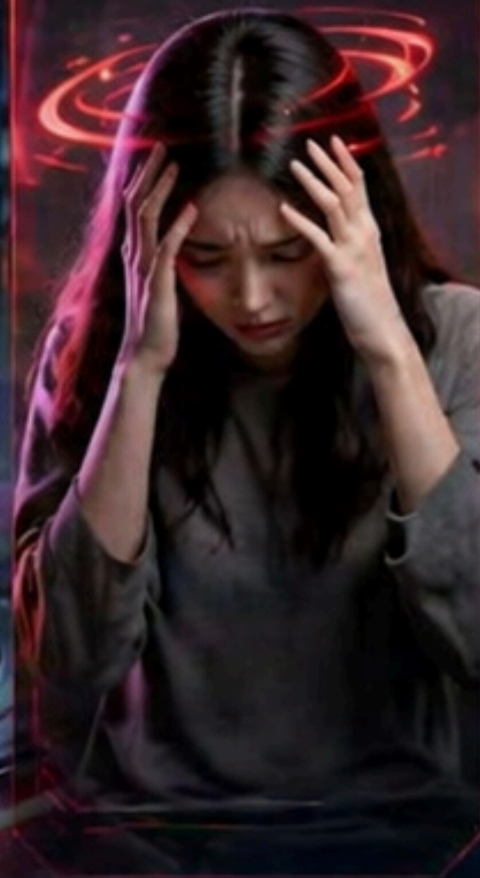
ยาชุดอันตราย

ไม่คุ้มที่จะเสี่ยงชีวิต



อาการอันตราย

1.
เวียนหัว



2.
คลื่นไส้



3.
เลือดออกใน
กระเพาะอาหาร



4.
ไตเสื่อม



5.
เสียชีวิต





รายชื่อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

ที่ตรวจพบสารต้องห้าม



อันตรายต่อผิวหนังและสุขภาพ ห้ามซื้อ ห้ามใช้



1. กลุ่มแบรนด์ Happy / พอลล่า (Polla)

Happy ครีมเบสฟู (กลางวัน) (กลางคืน)	Happy ครีมเบสฟู (ครีมกลางคืน)	พอลล่า ครีมกลางวัน (ครีมกลางคืน)
พอลล่า ครีมกลางวัน (Polle Platinum)	พอลล่า ครีมกลางวัน (Polle Platinum)	Polle Platinum (2009)
พอลล่า ครีมหน้าขาว (ประเภทเพชร)	ชุดครีมบำรุงผิวหน้า Dr.-ดี-คัลทอนรมี	ชุดครีมบำรุงผิวหน้า Dr.-ดี-คัลทอนรมี
พอลล่า GOLD SUPER WHITE PERFECTS	พอลล่า ครีมหน้าใส Polle Anti-Acne Cream	U NICE โทท์ เทนนิ่ง มินิมิง ไขมันเทนนิ่ง
U NICE โทท์ ไขมันบำรุงหน้า โทท์เทนนิ่ง	Daisy BEAUTY RICH ครีมบำรุงผิว ชัดผิวสภาพดี	Daisy BEAUTY RICH ครีมบำรุงผิว กระจ่างใส

2. กลุ่มแบรนด์ หมอยันฮี (หลายสูตร)

หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)
หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)
หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)
หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)	หมอยันฮี (ชุดกลางวัน) (กลางวัน) (กลางคืน)

3. กลุ่มแบรนด์ เหมยหยง (Meiyong)

เหมยหยง อาร์เจ ครีมสบู่นิวสสารร้าย DAY CREAM สำหรับ (หน้าปกติ)	เหมยหยง อาร์เจ ครีมสบู่นิวสสารร้าย NIGHT CREAM สำหรับ (หน้าปกติ)
เหมยหยง อาร์เจ ครีมสบู่นิวสสารร้าย บอดีครีม ชัดผิวสสารร้าย (หน้าปกติ)	

4. ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ระบุในประกาศ

QIAN MEI (ครีมขาว)	Kone' Whitening Cream โทท์เทนนิ่งครีม
บิวอักชี ชุดมกนัต ทอริ่า คอรักันไว	3 กรันตรี ไบรทเทนนิ่ง เบอริ โทท์เทนนิ่ง (ครีม)
Kim ครีมไข่มุกผสมวุ้นกัน	Kim ครีมไข่มุกผสมคอลลาเจน
MUI LEE HIANG PEARL CREAM	JIAO LING ครีมกลางคืน
สีวาคะ ครีมหน้าขาว โสมี ผสมไข่มุกญี่ปุ่น	

อันตรายของสารต้องห้ามที่พบ

- สารปรอท (Mercury compounds)**
ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง และหากสะสมในร่างกาย จะทำให้ทางเดินปัสสาวะและไตอักเสบ
- สารสเตียรอยด์ (Steroids)**
ทำให้ผิวบาง เกิดรอยแตก เส้นเลือดฝอยผิดปกติ หน้าแดง ตลอดเวลา และเป็นสิวง่าย (สิ่วสเตียรอยด์)
- ไฮโดรควิโนน (Hydroquinone)**
ทำให้เกิดอาการแสบร้อน ผิวหน้าคล้ำดำเป็น (ฝ้าถาวร) ซึ่งรักษาไม่หาย
- กรดเรตินอยิก (Retinoic acid)**
ทำให้หน้าแดง แสบร้อนรุนแรง ผิวลอก และเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อ

- ต้องมีฉลากภาษาไทย ระบุชื่อผู้ผลิต/นำเข้า และเลขที่ใบรับจดแจ้งชัดเจน

- ตรวจสอบเลขที่จดแจ้งได้ที่เว็บไซต์ของ อย. หรือแอปพลิเคชัน

- หากพบผลิตภัณฑ์ต้องสงสัย โปรดแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที

สายด่วน อย. **1556**

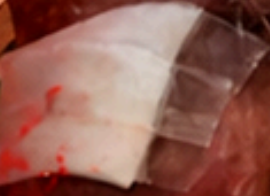
หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดใกล้บ้านท่าน

โปรดหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับอนุญาต เพื่อความปลอดภัยของคุณและคนที่คุณรัก



ผลิตภัณฑ์สมุนไพรชายแดน

พบสาร สเตียรอยด์



ผลกระทบกับร่างกาย



อารมณ์แปรปรวน



หน้ากลม



แก้มแดงย้อย



กระดูกพรุน



หัวใจโต



มีหนอก



อ้วน ลงพุง



ต่อมหมวกไตฝ่อ



ผิวหนังบาง เหี่ยวยุบ



หน้าท้องลาย



ประจำเดือนผิดปกติ



กล้ามเนื้ออ่อนแรง



จุดจ้ำเลือด



แผลหายช้า



อันตรายถึงชีวิต





⚠ วิตามิน ล้มเหลว

เพิ่มน้ำหนัก

อันตรายถึงตาย

**⚠ อันตรายของ
ตัวยาที่ปนเปื้อน**



1. Dexamethasone (สเตียรอยด์)

- ⚠ บวมหน้า (หน้าบวมพระจันทร์)
- ⚠ สิวขึ้น หนอง ผิวดแตกลาย
- ⚠ กระดูกพรุน
- ⚠ ภูมิต้านทานต่ำ ติดเชื้อง่าย



2. Cyproheptadine (ยาแก้แพ้)

- ⚠ กดประสาท ทำให้วังงซึมรุนแรง
- ⚠ ปากแห้ง ปัสสาวะขัด
- ⚠ หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ⚠ หากใช้ผิดขนาด อันตรายถึงชีวิต





ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ “ยาปฏิชีวนะ”

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) คือ ยาที่ใช้รักษาเฉพาะโรคที่เกิดจาก การติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

*** ไม่มีฤทธิ์ ข่าเชื้อไวรัส**

- ไม่มีฤทธิ์ ลดการอักเสบ, แก้ปวด หรือลดไข้
- คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดเรียกยาปฏิชีวนะว่า “ยาแก้อักเสบ”

ข้อควรจำ: ยาปฏิชีวนะ ≠ ยาแก้อักเสบ



อาการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ, คออักเสบจากไวรัส หรือผิวหนังอักเสบจากสารเคมี ไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ

ควรใช้ยาปฏิชีวนะตอนไหน?

ใช้เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่ามีการ ติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น และต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

ผลกระทบจากการใช้ยาไม่สมเหตุผล



เชื้อดื้อยา:
ทำให้การรักษา
ในครั้งต่อไป
ทำได้ยากขึ้น



การแพ้ยา:
อาจเกิดผื่นคัน,
บวม, หายใจลำบาก
หรือรุนแรงถึงขั้น
เสียชีวิต



อาการไม่ดีขึ้น:
หรืออาจทำ
ร่างกายแย่ลง



โรสแทรกซ้อน:
เช่น ลำไส้อักเสบ
รุนแรง หรือการ
ติดเชื้อฉวยโอกาส

3 กลุ่มโรคที่หายได้เองโดย “ไม่ต้องใช้” ยาปฏิชีวนะ

1



โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน

- เช่น ไซนัสอักเสบ, น้ำมูกไหล, เจ็บคอ (บางครั้งมีไข้และปวดศีรษะร่วมด้วย)
- ส่วนใหญ่เกิดจาก เชื้อไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย ควรใช้ยารักษาตามอาการ



2



โรคท้องร่วง / อาหารเป็นพิษ

- มากกว่า 90% ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย และสามารถหายเองได้ภายใน 1-3 วัน
- วิธีดูแล: ดื่มน้ำเกลือแร่หรือ กินผงถ่านคาร์บอน (หากถ่ายเป็นมูกเลือดหรือมีไข้ควรพบแพทย์)



3



แผลเลือดออก

- ยาปฏิชีวนะไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อในบาดแผลทั่วไป และไม่ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
- วิธีดูแล: ล้างแผลอย่างถูกวิธีและ รักษาความสะอาดของแผลเป็นหลัก





เตือนภัยเร่งด่วน

KOKANDO

ดักออกซ์ลิจีน

เสี่ยงตาย!!!!



- 1. ฉลากไม่ถูกต้อง**
ไม่มีฉลากภาษาไทย
- 2. ไม่ได้รับการขออนุญาต**
จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ปัจจุบัน มีการนำยาระบายไปลักลอบใส่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้วอ้างว่าช่วยลดความอ้วนได้ ซึ่งความจริงแล้วการกินยาระบาย **ไม่ได้มีส่วนช่วยให้ลดความอ้วน** อีกทั้ง การกินยาระบายจะยิ่งทำให้สมดุลเกลือแร่ในร่างกายไม่สมดุล เช่น **แคลเซียมคลอไรด์ โปแตสเซียม แมกนีเซียม และโซเดียม** ซึ่งการไม่สมดุลของเกลือแร่เหล่านี้ อาจทำให้ระบบการทำงานในร่างกายผิดปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ อ่อนเพลีย สับสน และชกกระตุกได้ **ถ้ายิ่งถ่ายมาก ร่างกายอาจเสี่ยงเกิดการขาดน้ำ และช็อกจนเสียชีวิตได้**



ยกระดับหน่วยบริการสุขภาพ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

ยกระดับ หน่วยบริการสุขภาพ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล





Smart Hospital Super App

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

เชื่อมต่อสุขภาพคุณ สู่บริการที่ง่าย ครบ จบในแอปเดียว

เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน

- ✓ เข้าถึงบริการง่าย
- ✓ ปลอดภัย มั่นใจในข้อมูล
- ✓ รวดเร็ว ครบทุกการดูแล
- ✓ เชื่อมโยงทุกเครือข่ายสุขภาพในจังหวัด



โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์

ระบบนิเวศสุขภาพอัจฉริยะ



แหล่งข้อมูลและการเชื่อมโยง



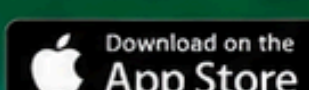
ฟีเจอร์เด่น ครบ จบ ในแอปเดียว

นัดหมายล่วงหน้า	พบแพทย์ออนไลน์	ตรวจสอบสิทธิ์	ผลตรวจออนไลน์	รับยาที่ร้านยาใกล้บ้าน	ประเมินอาการเบื้องต้น	ติดตามสุขภาพ	แจ้งเตือนนัด/สิทธิ์
-----------------	----------------	---------------	---------------	------------------------	-----------------------	--------------	---------------------



ดาวน์โหลดเลย

ใช้งานได้ทั้ง iOS และ Android



มั่นใจ ปลอดภัย

- ✓ มาตรฐานความปลอดภัยระดับสากล
- ✓ เข้มงวดข้อมูลทุกขั้นตอน
- ✓ คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

เชื่อมโยงทุกเครือข่ายสุขภาพในจังหวัดนราธิวาส



“สุขภาพดี เริ่มที่เรา เชื่อมต่อทุกการดูแล ใส่ใจคุณ ทุกที่ ทุกเวลา”





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

บริการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส Health Rider

เดินทางปลอดภัย อุ่นใจทุกการรักษา

ครอบคลุมทุกพื้นที่

- ✓ อำเภอเมืองนราธิวาส
- ✓ บาเจาะ
- ✓ ระแงะ
- ✓ สุโงโก-ลก
- ✓ ตากใบ
- ✓ แฉัง
- ✓ สุโงปาดิ
- ✓ ศรีสาคร
- ✓ เจาะไอร้อง
- ✓ บาเจาะ
- ✓ ยี่งอ
- ✓ จะแนะ



โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์



บริการครบ จบในที่เดียว

- รับ-ส่งผู้ป่วย
ถึงบ้าน - โรงพยาบาล
- นัดหมายล่วงหน้า
วางแผนการเดินทาง
- เจ้าหน้าที่ดูแลตลอดเส้นทาง
ปลอดภัย อุ่นใจ
- ยานพาหนะได้มาตรฐาน
สะอาด ปลอดภัย
- ประสานสิทธิการรักษา
รวดเร็ว ไม่ยุ่งยาก

ปลอดภัย

- ✓ ขับขี่ปลอดภัย
- ✓ ตรวจสอบเช็คทุกครั้ง
- ✓ มีประกันอุบัติเหตุ

สะดวก รวดเร็ว

- ✓ จองง่าย ผ่านโทรศัพท์
- ✓ รอไม่นาน
- ✓ ถึงตรงเวลา

อุ่นใจ

- ✓ มีเจ้าหน้าที่ดูแล
- ✓ บริการด้วยใจ
- ✓ ทุกการเดินทาง

ติดต่อใช้บริการ
073-532-058

ในวันและเวลาราชการ

ขั้นตอนการใช้บริการ



เราดูแล...ทุกการเดินทาง
เพื่อคนนราธิวาส

การแพทย์ทางไกล (Telemedicine)

ช่วยให้ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์
ผ่านวิดีโอคอลได้จากที่บ้าน

**ลดความแออัด
ในโรงพยาบาล** 

ประโยชน์ที่คุณได้รับ

-  สะดวก ประหยัดเวลา
ไม่ต้องเดินทาง ไม่ต้องรอนาน
-  ลดความแออัด
ลดการรอคิวในโรงพยาบาล
-  ปลอดภัย มั่นใจ
มาตรฐานการรักษา
และความปลอดภัยข้อมูล
-  เข้าถึงการรักษา
โดยเฉพาะผู้ป่วยในพื้นที่ห่างไกล
และผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการใช้บริการ

-  ลงทะเบียน
ผ่านแอปหรือ
โรงพยาบาลใกล้บ้าน
-  เลือกเวลา
นัดหมายแพทย์
ออนไลน์
-  ปรึกษาแพทย์
ผ่านวิดีโอคอล
-  รับยา/ติดตามผล
รับยาที่บ้าน
หรือนัดติดตามอาการ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

-  ลดความแออัด
ในโรงพยาบาล
มากกว่า **40%**
-  ลดเวลาเดินทาง
และรอคอย
มากกว่า **50%**
-  ความพึงพอใจ
ของผู้รับบริการ
มากกว่า **90%**
-  ลดค่าใช้จ่าย
ในการเดินทาง
เฉลี่ย **30%**



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส
ร่วมขับเคลื่อนนราธิวาส สู่มืองสุขภาพดีและยั่งยืน

ฟีเจอร์เด่นของบริการ

-  วิดีโอคอลคุณภาพสูง
คุยกับแพทย์แบบเห็นหน้า
ชัดเจน ปลอดภัย
-  ส่งยาถึงบ้าน
รับยาที่บ้าน
สะดวก รวดเร็ว
-  ติดตามอาการต่อเนื่อง
ติดตามผลการรักษา
อย่างใกล้ชิด
-  เชื่อมต่อข้อมูลสุขภาพ
ข้อมูลเชื่อมโยงกับ
ระบบโรงพยาบาล

“ เพราะสุขภาพของคุณ
คือหัวใจของเรา ”

บริการด้วยใจ ห่วงใย ใกล้คุณ



สุขภาพดี เริ่มที่บ้าน

ให้เทคโนโลยีดูแลคุณ...ใกล้กว่าที่เคย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

073-532-059

www.narathhealth.go.th

สสจ.นราธิวาส



ลงทะเบียนใช้งาน
สแกนเลย!



วัคซีน ป้องกันโรคลดเสี่ยง ลดป่วย

วัคซีน

ป้องกันโรค
ลดเสี่ยง
ลดป่วย





ไม่ฉีดวัคซีน เสี่ยงมากกว่าที่คิด



ติดเชื้อง่าย
ป่วยรุนแรง



โรคแทรกซ้อน
อันตรายถึงชีวิต



เสียชีวิต
โดยไม่จำเป็น

// ปกป้องลูกหลาน...ฉีดวัคซีนวันนี้





ไม่ฉีดวัคซีน เสี่ยงมากกว่าที่คิด

โรคร้ายใกล้ตัว...อันตรายกว่าที่คุณคิด



ติดเชื้อง่าย



ป่วยรุนแรง



เสี่ยง
ภาวะแทรกซ้อน



อาจถึงชีวิต



ปกป้องลูกของคุณ...ฉีดวัคซีนวันนี้
ก่อนจะสายเกินไป



ฉีดวัคซีน

 สร้างเกราะป้องกัน เพื่อคนที่คุณรัก



ป้องกัน
โรคติดเชื้อ



ปกป้องคนที่
คุณรัก



ลดความรุนแรง
ของโรค



ฉีดวัคซีน

ปกป้องคุณและคนที่คุณรัก



ลดความเสี่ยง
การติดเชื้อ

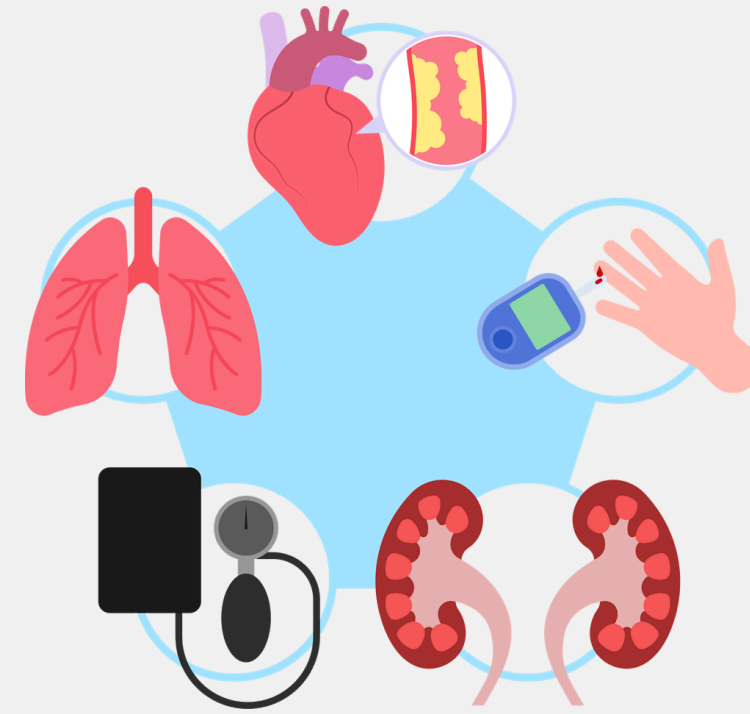


ปกป้อง
คนที่คุณรัก



เสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกัน





สุขภาพดี ห่างไกล NCDs

สุขภาพดี ห่างไกล NCDs



DESIGN IMPACT'S BEHAVIOR

โรค NCDs

มักเกิดจากพฤติกรรมและการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม



พฤติกรรมเนือยนิ่ง

การนั่งหรือนอนราบเป็นเวลานาน ส่งผลร้ายต่อหลอดเลือดหัวใจ และสมอง



โภชนาการที่ไม่ดี

การบริโภคโซเดียม น้ำตาล และไขมันอิ่มตัวสูงเกินไป



ภาวะอ้วนลงพุง

โดยเฉพาะการมี ไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat) พื้นที่ตั้งแต่ **100 ซม. ขึ้นไป** ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเมแทบอลิกซินโดรมอย่างมาก แม้น้ำหนักตัวจะปกติ



NCDs ที่พบบ่อย



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคเบาหวาน



โรคปอดเรื้อรัง



มะเร็ง



ปรับพฤติกรรมวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า



ขยับร่างกายสม่ำเสมอ



กินอาหารที่มีประโยชน์



ควบคุมน้ำหนักและรอบเอว



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

โรค NCDs

มักเกิดจากพฤติกรรมและการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรคหลอดเลือด
สมอง



โรคเบาหวาน




โรคมะเร็ง

และอื่นๆ

1 พฤติกรรมเนือยนิ่ง

การนั่งหรือนอนราบเป็นเวลานาน
ส่งผลร้ายต่อหลอดเลือดหัวใจและสมอง




 นิ่งนานเกินไป
เสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
และภาวะเมแทบอลิซึม

2 โภชนาการที่ไม่ดี

การบริโภคโซเดียม น้ำตาล
และไขมันอิ่มตัวสูงเกินไป



 เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง
และโรคหัวใจ





3 ภาวะอ้วนลงพุง

โดยเฉพาะการมี ไขมันในช่องท้อง
(Visceral Fat) พื้นที่ตั้งแต่

100 ตร.ซม. ขึ้นไป

ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเมแทบอลิซึม
ซินโดรมอย่างมาก แม้น้ำหนักตัวจะปกติ

ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น

-  ความดันโลหิตสูง
-  เบาหวานชนิดที่ 2
-  ไขมันในเลือดสูง
-  โรคหัวใจและหลอดเลือด



ไขมันในช่องท้อง
(Visceral Fat)



พื้นที่ตั้งแต่
100
ตร.ซม.
ขึ้นไป



ปรับพฤติกรรมวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า



ขยับร่างกาย
สม่ำเสมอ



ทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



ควบคุมน้ำหนัก
และรอบเอว



ตรวจสุขภาพ
ประจำปี



กินให้เป็น

(สูตรลดเสี่ยง)

กินดี today สุขภาพดี tomorrow



คุมโซเดียม

ใน 1 วันไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน

2,000 มิลลิกรัม

(เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา)

เพื่อลดเสี่ยงความดันโลหิตสูง
และโรคไต



เกลือ



ไม่เกิน
1 ช้อนชา

หรือ

น้ำปลา



ไม่เกิน
4 ช้อนชา



ทางเลือกสุขภาพ



คุมน้ำตาล
ในเลือด



ลดไขมัน
ในเลือด

“ควินัว”

ที่มีใยอาหารสูง
ช่วยคุมน้ำตาล
และลดระดับไขมันในเลือด
(คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์) ได้ดี



สูตร DASH Diet



เน้นข้าวไม่ขัดสี



ผัก 5 สี
(4-5 ส่วน/วัน)



ผลไม้สด



เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
(เน้นเนื้อขาว)



นมไขมันต่ำ



เสี่ยง



ไขมันทรานส์



เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
และหลอดเลือด



อาหารแปรรูป

(ไส้กรอก, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)



โซเดียมสูง สารกันบูดมาก
เสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



เพิ่มความเสี่ยงตับแข็ง
ความดันโลหิตสูง และมะเร็ง



เคล็ดลับ
สุขภาพดี



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 30 นาที/วัน



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



นอนหลับให้เพียงพอ
7-8 ชั่วโมง/วัน



ดื่มน้ำสะอาด
6-8 แก้ว/วัน



ตรวจสุขภาพประจำปี
เพื่อความอุ่นใจ



เริ่มวันนี้
เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า





ขยับร่างกาย (ทุกการขยับนับหมด)

ทุกการขยับ
คือการลงทุน
เพื่อสุขภาพที่ดี
ในระยะยาว



ขยับวันนี้
แข็งแรงวันนี้และวันหน้า



1 เป้าหมาย

150 นาที
ต่อสัปดาห์



การมีกิจกรรมทางกาย
อย่างน้อย 150 นาที
ต่อสัปดาห์



ช่วยลดความเสี่ยง
โรคหัวใจและ
หลอดเลือดสมองได้

22-38%



2 ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง



ลุกยืนหรือขยับร่างกาย
จากการนั่งทำงาน
ทุกๆ 60 นาที

ไอเดียง่ายๆ

- ลุกยืน ยืดเส้นยืดสาย
- เดินสั้นๆ
- ขึ้นบันไดแทนลิฟต์
- เดินไปตึมน้ำ

3 สม่่าเสมอ

ไม่ว่าจะออกกำลังกาย
สม่่าเสมอทุกวัน

หรือเป็น

“นักรบวันหยุด”

(Weekend Warrior)

ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น



สม่่าเสมอทุกวัน
วันละนิด จิตแจ่มใส

หรือ



นักรบวันหยุด
สุดสัปดาห์ก็แกร่งได้



เลือกแบบที่ใช้
และทำได้อย่างต่อเนื่อง



เริ่มจากเล็กๆ
แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น



ทำต่อเนื่อง
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที



สุขภาพดี เริ่มที่การขยับ
วันนี้ เพื่ออนาคตที่แข็งแรง



มาขยับไปด้วยกัน
เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา



คุมน้ำหนัก

มากกว่าแค่ตัวเลขบนตาชั่ง



น้ำหนัก



มวลกล้ามเนื้อ



รอบเอว



สุขภาพโดยรวม

01 วัดรอบเอว

รอบเอวไม่เกินส่วนสูงหาร 2



สูตรคำนวณ

รอบเอว (ซม.)

≤

ส่วนสูง (ซม.)

2

ทำไมสำคัญ?

รอบเอวที่เกินเกณฑ์ เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ และไขมันพอกตับ



อยู่ในเกณฑ์



เกินเกณฑ์เสี่ยง

02 ระวัง Skinny Fat

คนผอมแต่มีพุงแข็ง อาจกำลังเสี่ยง!



มักมีความสัมพันธ์กับไขมันในช่องท้องที่ทำให้เกิดการอักเสบสะสม เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง แม้น้ำหนักจะปกติ

สัญญาณเตือน



พุงแข็ง



เหนื่อยง่าย



นอนหลับไม่ดี



สมองล้า

03 การลดที่ถูกต้อง

เน้นสร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมัน อย่างยั่งยืน



กินโปรตีนที่เหมาะสม

1.2–2.0 กรัม / น้ำหนักตัว 1 กก. / วัน ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ และทำให้อิ่มนาน



ออกกำลังกายแรงต้าน (WEIGHT TRAINING)

อย่างน้อย 2–4 ครั้ง / สัปดาห์ เพื่อรักษาและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ



คาร์ดิโอ

อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์ เพิ่มการเผาผลาญ เสริมสุขภาพหัวใจ และช่วยลดไขมัน



สม่ำเสมอ + ถูกวิธี = ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน



ดูแลสุขภาพวันนี้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว



นอนให้พอ และ ลดเครียด

คืนสมดุลระบบประสาท

สมองสงบ หัวใจแข็งแรง ชีวิตสมดุล



นอนหลับ 7-8 ชั่วโมง

การนอนไม่พอเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะดื้อต่ออินซูลิน โรคอ้วน และโรคหัวใจ



ระบบเผาผลาญดี คุณน้ำหนักได้



ระดับน้ำตาลในเลือดสมดุล



หัวใจแข็งแรง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ



สมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดี



จัดการความเครียด

ความเครียดเรื้อรังทำให้สมองส่วน "อะมิกดาลา" (Amygdala) ทำงานหนักเกินไป กระตุ้นการอักเสบในผนังหลอดเลือด นำไปสู่โรคหัวใจ



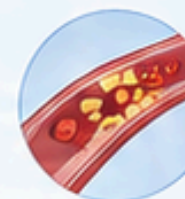
อะมิกดาลา



ความเครียดเรื้อรัง



อะมิกดาลาทำงานหนักเกินไป



กระตุ้นการอักเสบในผนังหลอดเลือด



เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ



เคล็ดลับลดความเครียด: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, ทำสมาธิ, ฝึกหายใจ, พักผ่อนให้เพียงพอ



เทคนิคการหายใจ 4-7-8

ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดความดันโลหิตได้ทันที

1

หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ นับ 1-4



1-4
วินาที

2

กั้นหายใจ นับ 1-7



1-7
วินาที

3

ผ่อนลมหายใจออกทางปากให้มีเสียง นับ 1-8



1-8
วินาที



ทำวันละ 4 รอบ

เช้า กลางวัน ก่อนนอน หรือเมื่อรู้สึกเครียด



ผลลัพธ์ที่คุณจะได้รับ



นอนหลับลึก ตื่นมาสดชื่น



อารมณ์ดี เครียดน้อยลง



ความดันโลหิตลดลง



ระบบหัวใจแข็งแรง



สมดุลระบบประสาท กาย-ใจ แข็งแรง

ตรวจสุขภาพ (เช็กก่อนสาย)



สุขภาพดี เริ่มที่การตรวจ
ป้องกันวันนี้ เพื่ออนาคตที่ดีกว่า



ตรวจประจำปี:
เพื่อค้นหาความเสี่ยงตั้งแต่ระยะเริ่มต้น



รายการสำคัญ:
วัดความดันโลหิต (อย่างน้อยปีละครั้ง),
ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) และ
ไขมันในเลือด (Lipids)



วัดความดัน
โลหิต



ตรวจระดับ
น้ำตาลในเลือด
(FPG)



ตรวจไขมัน
ในเลือด
(Lipids)



กลุ่มวัยทำงาน (35-60 ปี):
ควรประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจด้วย
Thai CV Risk Score เป็นประจำ



กินอาหาร
ที่มีประโยชน์



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์



งดบุหรี่



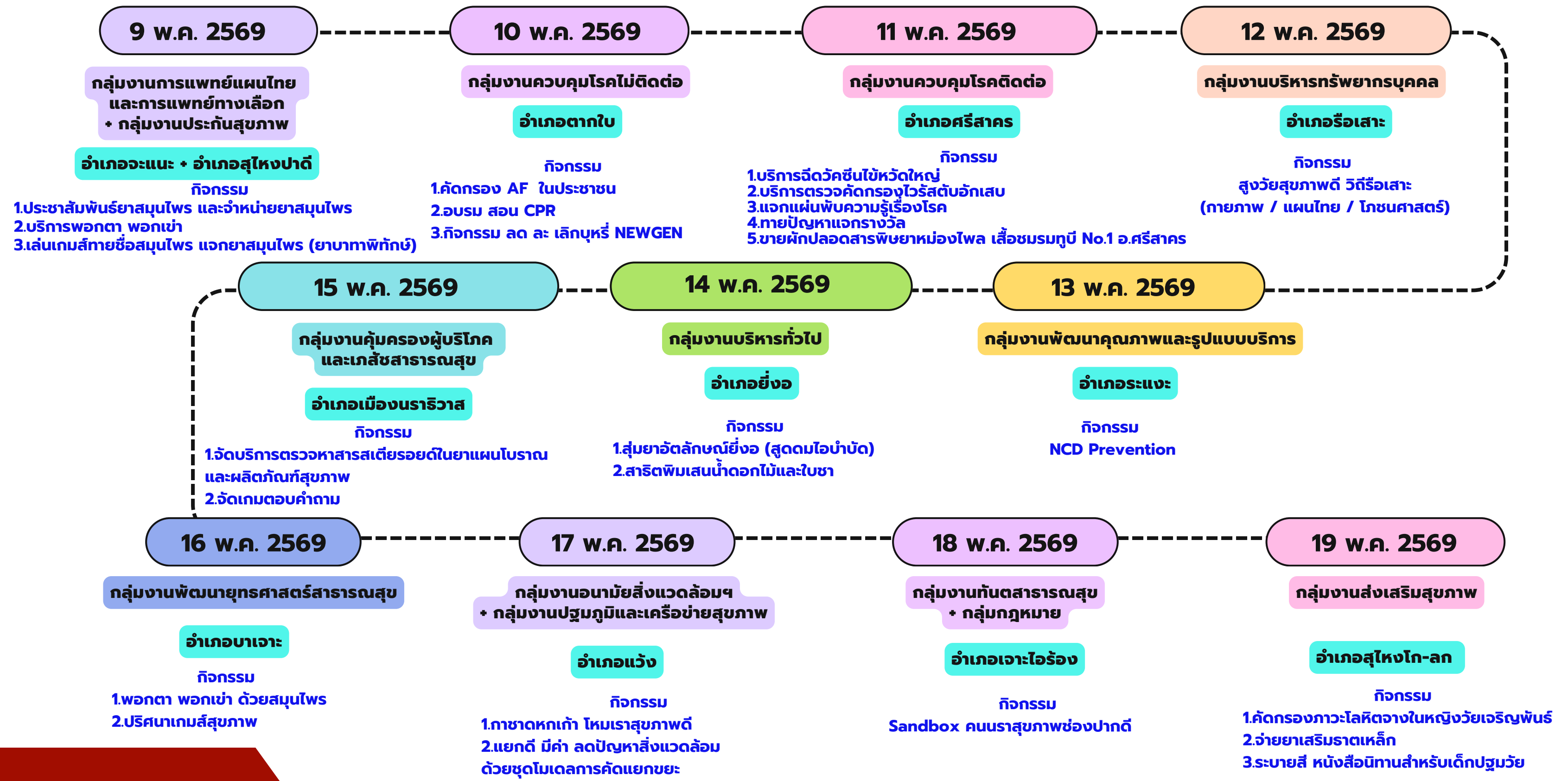
จำกัด
แอลกอฮอล์



นอนหลับ
ให้เพียงพอ

ตารางการปฏิบัติจัดงานบูรณาชาดฯ

ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ พระชนมพรรษา อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส
 ในระหว่างวันที่ 9 - 19 พฤษภาคม 2569



ตารางการปฏิบัติจัดงานบูรณาการ

ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ พระชนมพรรษา อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส
 ในระหว่างวันที่ 9 - 19 พฤษภาคม 2569

9 พ.ค. 2569

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย
 และการแพทย์ทางเลือก
 + กลุ่มงานประกันสุขภาพ

อำเภอจะนะ + อำเภอสุไหงปาดี

กิจกรรม

1. ประชาสัมพันธ์ยาสมุนไพร และจำหน่ายยาสมุนไพร
2. บริการพอกตา พอกเข้า
3. เล่นเกมส์ทายชื่อสมุนไพร แจกยาสมุนไพร (ยาบามาพิทักษ์)

10 พ.ค. 2569

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ

อำเภอตากใบ

กิจกรรม

1. คัดกรอง AF ในประชาชน
2. อบรม สอน CPR
3. กิจกรรม ลด ละ เลิกบุหรี่ NEWGEN

11 พ.ค. 2569

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ

อำเภอศรีสาคร

กิจกรรม

1. บริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่
2. บริการตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี
3. แจกแผ่นพับความรู้เรื่องโรค
4. ทายปัญหาแจกรางวัล
5. ขยายผักปลอดสารพิษยาหม่องไพล เสื้อชมรมทอ No.1 อ.ศรีสาคร

12 พ.ค. 2569

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

อำเภอรือเสาะ

กิจกรรม

- ส่งเสริมสุขภาพดี วิถีรือเสาะ
 (กายภาพ / แผนไทย / โภชนศาสตร์)

15 พ.ค. 2569

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค
 และเภสัชสาธารณสุข

อำเภอเมืองนราธิวาส

กิจกรรม

1. จัดบริการตรวจหาสารสเตียรอยด์ในยาแผนโบราณ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. จัดเกมตอบคำถาม

14 พ.ค. 2569

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

อำเภอยี่งอ

กิจกรรม

1. สุ่มยาอัตลักษณ์ยี่งอ (สุดดมไอบำบัด)
2. สาธิตพืชมเสนน้ำดอกไม้และใบชา

13 พ.ค. 2569

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ

อำเภอระแงะ

กิจกรรม

- NCD Prevention

16 พ.ค. 2569

กลุ่มงานพัฒนาศาสตร์สาธารณสุข

อำเภอบาเจาะ

กิจกรรม

1. พอกตา พอกเข้า ด้วยสมุนไพร
2. ปรึศนาเกมส์สุขภาพ

17 พ.ค. 2569

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมฯ
 + กลุ่มงานปฐมภูมิและเครือข่ายสุขภาพ

อำเภอแว้ง

กิจกรรม

1. ทัศนศึกษา หักแก้ว โหมเราสุขภาพดี
2. แยกดี มีค่า ลดปัญหาสิ่งแวดล้อม ด้วยชุดโมเดลการคัดแยกขยะ

18 พ.ค. 2569

กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
 + กลุ่มกฎหมาย

อำเภอเจาะไอร้อง

กิจกรรม

- Sandbox คนเราสุขภาพช่องปากดี

19 พ.ค. 2569

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

อำเภอสุไหงโก-ลก

กิจกรรม

1. คัดกรองภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์
2. จำยาเสริมธาตุเหล็ก
3. ระบายสี หนังสือนิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

หมายเหตุ- จนท.สสจ.นร 4 คน/วัน
 เวลา 09.30 - 16.30 น. จำนวน 2 คน
 เวลา 16.30 - 22.30 น. จำนวน 2 คน
 อำเภอสิขสิทธิ์
 เข้าร่วมเวลา 13.00 - 20.00 น.
 (ตามมติที่ประชุม วันที่ 21 เม.ย. 69)



กิจกรรมการปฏิบัติจัดงานบูรณาการฯ

● กิจกรรมประจำวัน (เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าชม)

● การแสดง / สาริตกิจกรรม

● แจกแบบประเมินความพึงพอใจ
(การเยี่ยมชมบูธนิทรรศการ)

แบบ Onsite จำนวน 50 ฉบับ / วัน

แบบ Online (QR Code)

สิ่งที่เพิ่มเติม

- **พิธีเปิด งานเฉลิมฉลองเนื่องในโอกาสครบรอบ 111 ปี เมืองนราธิวาส งานกาชาดและงานประจำปีจังหวัดนราธิวาส ประจำปี 2569 การแสดงชุดกิจกรรม Energy of TO BE NUMBER ONE พลังแห่งความเป็นหนึ่ง ย้อนรอย 111 ปี จังหวัดนราธิวาส (สจจ.นร)**



เดิม 10 พ.ค. 69

ปรับเป็น 9 พ.ค. 69

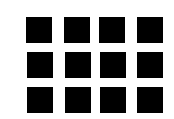
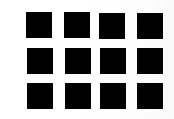
เวลา 20.00 - 21.30 น. ณ เวทีกลาง

- **สิ่งที่ต้องดำเนินการต่อ**
 - **ดำเนินการเขียนโครงการ จัดซื้อ/ จัดจ้าง ให้แล้วเสร็จก่อนวันที่ 9 พ.ค. 2569 (จังหวัดนราธิวาส สนับสนุนงบประมาณ 177,700 บาท)**




นายกฤษณพันธ์ กำไร
รองผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส





Thank You For Your Attention

 <https://ntwo.moph.go.th>

 0 7353 2058

 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

