



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช
Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร สคร.11

ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2568 ISSN 1685-6-329

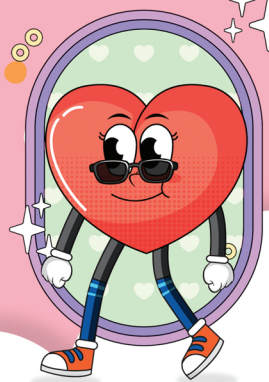
14 กุมภาพันธ์ 2568

วันวาเลนไทน์

รณรงค์ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

14 Feb 2025

"รักเลือกได้"
YOUTH CHOICES
FOR SAFE SEX



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

- ระบาดวิทยาของผู้เสียชีวิตด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พื้นที่ภาคใต้ตอนบน ปี 2564 - 2567
- เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่นกับซิฟิลิส (Syphilis)
- "วันโรค รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย"
- วิธีฝึกความอดทน เพื่อพิชิตความสำเร็จในการทำงาน
- การป้องกันการจมน้ำ : ทุกวัยปลอดภัยไม่จมน้ำ
- โปรดดูแล 7 สิ่งนี้ เพื่อให้ชีวิตได้พบความสุขแท้



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
The Office of Disease Prevention and Control 11



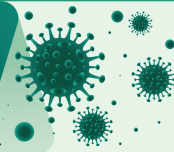
สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

วิชาการ

ระบาดวิทยาของผู้เสียชีวิตด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พื้นที่ภาคใต้ตอนบน ปี 2564 – 2567

ทฤษฎี หัตถประคิษฐ์ วท.ม.¹ ละมุน แสงสุวรรณ สม.¹ อัญชลี ทนุกอง สม.¹ วิภาวรรณ กุญชรินทร์ วท.ม.¹ มาลีตา วารวณิช สม.¹
¹สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เกิดจากการติดเชื้อ SARS-CoV-2 ซึ่งมีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก และมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก รวมถึงประเทศไทยตั้งแต่ปี 2564 – 2567 มีผู้เสียชีวิต 34,615 ราย โดยในพื้นที่ภาคใต้ตอนบนมีผู้เสียชีวิต 2,083 ราย แต่ยังไม่มีการศึกษาทางระบาดวิทยาของผู้เสียชีวิต จึงได้ทำการศึกษารายนี้เพื่อศึกษาลักษณะทางระบาดวิทยาของผู้เสียชีวิต ศึกษาปัจจัยเสี่ยงของการเสียชีวิตและเสนอแนวทางการป้องกันการเสียชีวิต โดยศึกษาระบาดวิทยาเชิงพรรณนา ด้วยการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิของผู้เสียชีวิต ตั้งแต่เดือนเมษายน 2564 - มิถุนายน 2567 ทำการคัดประชากรที่ไม่มีข้อมูลวันที่เริ่มป่วยหรือวันที่เสียชีวิตออกคงเหลือประชากรในการศึกษา 2,039 ราย

ผลการศึกษาพบผู้เสียชีวิตปี 2565 มากที่สุด จำนวน 1,042 ราย (ร้อยละ 51.10) เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.66 เพศหญิง ร้อยละ 44.34 มีสัญชาติไทย ร้อยละ 96.81 อายุเฉลี่ย 71.07 ปี (S.D. = 17.07) อยู่ในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 37.27 ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ เข้ารับการรักษาในวันที่เริ่มมีอาการ ร้อยละ 46.62 รองลงมา 1 – 5 วัน หลังมีอาการ ร้อยละ 40.54 ใช้ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนกระทั่งเสียชีวิตเฉลี่ย 11.21 วัน (S.D. = 9.96) พบผู้เสียชีวิตในจังหวัดนครศรีธรรมราชมากที่สุด ร้อยละ 32.42 ปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ได้แก่ มีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ร้อยละ 75.77 (โรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ร้อยละ 61.81) ไม่ได้รับวัคซีน ร้อยละ 66.55 ได้รับ 1 เข็ม ร้อยละ 8.58 ได้รับ 2 เข็ม ร้อยละ 20.06 และได้รับ 3 เข็มขึ้นไป ร้อยละ 4.81 โดยเข็มที่ 1 ส่วนใหญ่ได้รับวัคซีน Sinovac ร้อยละ 49.27 รองลงมา วัคซีน AstraZeneca ร้อยละ 36.84 และวัคซีน Sinopharm ร้อยละ

7.75 ตามลำดับ ดังนั้น เพื่อลดการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สถานพยาบาลทุกแห่งควรจัดระบบดูแลกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เร่งรัดการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันการเสียชีวิต และสื่อสารความเสี่ยงให้ประชาชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว

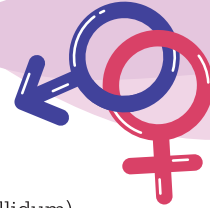
คำสำคัญ: ระบาดวิทยา, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, เสียชีวิต, ภาคใต้ตอนบน



รู้จักก่อน รู้ทัน

สถานการณ์โรค

เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่นกับ ซิฟิลิส (Syphilis)



เรียบเรียงโดย. ณิชชา คักดีวิจารณ์
พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มโรคติดต่อเรื้อรัง

- ซิฟิลิส (syphilis) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียทรีโพไนมา แพลลิดัม (Treponema pallidum) เชื้อแบคทีเรียนี้จะอยู่ในเลือดและสารคัดหลั่งต่าง ๆ จากร่างกาย รวมถึงในน้ำลายด้วย
- สามารถติดต่อด้วยการสัมผัสกับสารคัดหลั่งต่าง ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ใส่ถุงยางอนามัย และรวมถึงการทำออรัลเซ็กซ์ ก็จะทำให้ติดเชื้อได้
- การตรวจเร็ว พบเชื้อตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ปล่อยไว้ไม่รักษา จนถึงอาการระยะสุดท้าย เชื้อจะลุกลามไปยังระบบหัวใจและหลอดเลือด หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจอันตรายถึงชีวิตได้
- **โรคซิฟิลิสสามารถถ่ายทอดจากแม่ที่ติดเชื้อและไม่รักษาไปยังลูกในครรภ์ ทารกอาจเสียชีวิตได้**



สถานการณ์การติดซิฟิลิส ปี 2567

- ประเทศไทย มีจำนวนผู้ติดเชื้อซิฟิลิส ประมาณ 12,000 ราย (จากข้อมูลล่าสุด) โดยพบว่าเป็นการติดเชื้อในกลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงานที่มีอัตราการติดเชื้อสูง
- การแพร่ระบาด : จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์กับหลายคน หรือไม่มีการใช้ถุงยางอนามัย ความเสี่ยงในกลุ่มชายรักชาย (MSM) : กลุ่มชายรักชาย มีอัตราการติดเชื้อซิฟิลิสสูงที่สุดในประเทศไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่
- พื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน มีผู้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรค ได้แก่ โรคซิฟิลิส โรคหนองใน โรคหนองในเทียม โรคแผลริมอ่อน และฝีมะม่วง จำนวนทั้งสิ้น 1,894 ราย โดยพบผู้ติดเชื้อซิฟิลิสสูงสุด จำนวน 1,100 กว่าราย
- กลุ่มวัยรุ่น เยาวชน และวัยทำงานตอนต้นพบการติดเชื้อซิฟิลิสสูงสุดในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน



โรคซิฟิลิส

โรคติดต่อที่ไม่ควรมองข้าม

ติดต่อได้อย่างไร?

- ทางปาก ผ่านการจูบ
- ทางเพศสัมพันธ์
- จากแม่สู่ลูกน้อยในครรภ์
- รับเลือดจากผู้ติดเชื้อ
- สัมผัสโดยตรงกับแผลผู้ป่วย

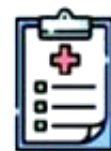
ซิฟิลิส ป้องกันได้



สวมถุงยางอนามัย
เมื่อมีเพศสัมพันธ์



งดมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยง
ไม่เปลี่ยนคู่นอน



สังเกตอาการ
ตรวจคัดกรองเมื่อมีความเสี่ยง



ซิฟิลิส
ตรวจง่าย

รู้เท่าทันอาการซิฟิลิส



ระยะที่ 1

มีตุ่มเล็กๆ แดงเป็น
แผลมีน้ำเหลือง



ระยะที่ 2

มีไข้ ปวดศีรษะ มีผื่นขึ้นตามฝ่ามือ
ฝ่าเท้า หรือทั่วร่างกาย



ระยะที่ 3

ระยะแฝง ผู้ป่วยมักไม่มี
อาการแสดงใดๆ



ระยะที่ 4

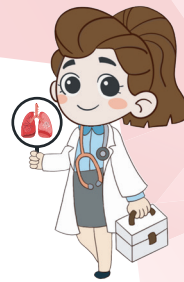
เชื้อเข้าไปทำลายระบบ
สมอง และอวัยวะต่างๆ



ตรวจฟรี



วัณโรค



นางสาวทานุมาศ หนูพันธ์
ผู้ประสานงาน
โครงการกองทุนโลกด้านวัณโรค

รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย

วัณโรค เป็นหนึ่งในโรคระบาดที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกนับล้านคนในแต่ละปี เป็นหนึ่งในสาเหตุการตายใน 10 ลำดับแรกของโลก จนองค์การอนามัยโลก (WHO) ถึงกับประกาศว่า “วัณโรคเป็นภาวะฉุกเฉินที่คุกคามมนุษยชาติ” โดยองค์การอนามัยโลกจัดให้ไทย เป็น 1 ใน 12 ประเทศของโลกที่กำลังเผชิญปัญหาทั้งวัณโรค (TB) วัณโรคที่มีการติดเชื้อเอชไอวี (TB/HIV) โดยในปี 2565 ไทยมีผู้ป่วยวัณโรคประมาณ 113,000 คน และเสียชีวิตถึง 13,000 ราย

วัณโรค...คืออะไร



- วัณโรคเป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ
- เกิดจากเชื้อไมโคแบคทีเรียทูปเนอริคูโลซิส (Mycobacterium Tuberculosis)
- ติดต่อโดยผู้ป่วยไอ จาม ไม่ปิดปากปิดจมูก
- วัณโรคเป็นได้ทุกส่วนของร่างกาย แต่ที่พบบ่อยคือ วัณโรคปอด



อาการสำคัญของวัณโรคปอด

- ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์/ไอมีเลือดปน
- มีไข้ต่ำๆ ช่วงเย็น อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- มีเหงื่อออกผิดปกติในเวลากลางคืน



วัณโรครักษาหายได้

- มียารักษาที่มีประสิทธิภาพสูง
- ใช้เวลารักษา 6 เดือน
- ไม่หยุดยาเอง เมื่ออาการดีขึ้น
- มีที่ปรึกษาเกี่ยวกับการกินยาตลอดการรักษา



เมื่อไหร่...ควรไปตรวจหาเชื้อวัณโรค

- ผู้มีอาการสงสัย : ไอติดต่อกัน 2 สัปดาห์/ไอมีเสมหะปนเลือด
- ผู้อาศัยร่วมบ้าน หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรคปอด
- ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ไต
- ผู้ติดเชื้อ HIV



จะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรค....ได้อย่างไร

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย กินอาหารมีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ถ้ามีผู้ป่วยอยู่ในบ้าน กำกับให้ผู้ป่วยกินยาครบถ้วนทุกวันและผู้อาศัยบ้านเดียวกันควรเอกซเรย์ทุก 6 เดือน เป็นเวลา 2 ปี
- ตรวจร่างกายโดยการเอกซเรย์ปอด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

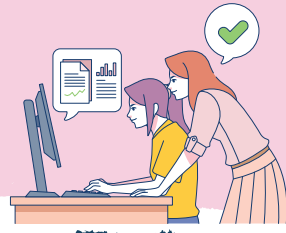


รู้เร็ว.....หากมีอาการผิดปกติ นำสงสัยว่าจะเป็นโรค ควรรีบไปเอกซเรย์ปอดที่โรงพยาบาลทันที

รักษาหาย.....กินยาครบทุกเม็ด ทุกมื้อ 6 เดือนหายได้

ไม่แพร่กระจาย.....หากมีอาการไอ ให้ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

วิธีฝึกความอดทน เพื่อพิชิตความสำเร็จในการทำงาน



นางสาวภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

ความอดทนเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและประสบความสำเร็จในการทำงานได้ ไม่ว่าคุณจะมีเผชิญกับความเครียด ความกดดัน หรือความล้มเหลว ความอดทนจะเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาตนเองและสร้างเส้นทางสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน มาดูวิธีฝึกความอดทนเพื่อพิชิตเป้าหมายในการทำงานกัน

1. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้

เมื่อเรามีเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยให้เรามุ่งมั่นและมีความอดทนมากขึ้น ควรแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ เพื่อให้สามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างเป็นระบบและไม่รู้สึกท้อแท้

2. ฝึกการควบคุมอารมณ์

ความอดทนเกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหา ฝึกสติและสมาธิ เช่น การหายใจลึก ๆ หรือการทำสมาธิ จะช่วยให้เรามีความสงบและจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ดีขึ้น

3. เรียนรู้จากความล้มเหลว

ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ แทนที่จะมองว่าความล้มเหลวเป็นจุดจบของเส้นทาง ควรมองว่าเป็นบทเรียนที่จะช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้น เมื่อเรามีมุมมองที่เป็นบวก เราจะสามารถอดทนต่ออุปสรรคและก้าวข้ามไปได้

4. ฝึกความมีวินัยในตนเอง

วินัยเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความอดทน การทำงานอย่างสม่ำเสมอ แม้ในวันที่รู้สึกไม่อยากทำ จะช่วยให้เราพัฒนาความสามารถและความอดทนในการทำงาน

5. มองปัญหาเป็นโอกาส

แทนที่จะมองอุปสรรคเป็นสิ่งที่ขัดขวาง ควรมองว่าเป็นโอกาสในการพัฒนา การเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้จะช่วยให้คุณอดทนและมุ่งมั่นต่อเป้าหมายได้มากขึ้น

6. ดูแลสุขภาพกายและใจ

ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงจะช่วยเสริมสร้างความอดทน การนอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยให้คุณมีพลังงานและความสามารถในการรับมือกับความท้าทายในการทำงาน

7. ขอคำแนะนำและแรงสนับสนุนจากผู้อื่น

บางครั้งความอดทนก็ต้องการแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง การพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือที่ปรึกษาจะช่วยให้เราได้รับมุมมองใหม่ ๆ และมีกำลังใจในการเดินทางต่อไป

สรุป

ความอดทนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน การฝึกความอดทนต้องอาศัยความมุ่งมั่น การควบคุมอารมณ์ และการมองปัญหาในแง่บวก เมื่อเราสามารถอดทนต่อความท้าทายได้ เราจะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

น่านน้ำสะอาด

การป้องกันการจมน้ำ ทุกวัยปลอดภัยไม่จมน้ำ

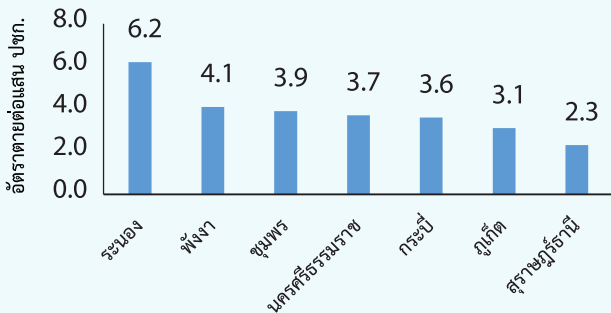


เรียบเรียงโดย..น.ส.จิรา แก้วคำ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มโรคไม่ติดต่อ



1. สถานการณ์การจมน้ำ

พื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน (เขตสุขภาพที่ 11) ในปี 2567 มีการเสียชีวิตจากการจมน้ำ จำนวน 155 ราย คิดเป็นอัตราตาย 3.5 ต่อแสนประชากร เพศชาย 116 ราย เพศหญิง 39 ราย จังหวัดที่มีอัตราตายสูงสุด คือ จังหวัดระนอง รองลงมาคือ จังหวัดพังงา จังหวัด ชุมพร จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดกระบี่ จังหวัดภูเก็ต จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามลำดับ โดยมีอัตราตายสูงสุดในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 45 - 59 ปี กลุ่มอายุ 0 - 14 ปี กลุ่มอายุ 30 - 44 ปี และกลุ่มอายุ 15 - 29 ปี ตามลำดับ



2. การป้องกันการจมน้ำในแต่ละช่วงวัย

เด็กเล็กปฐมวัย :

ใช้หลัก “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” เนื่องจากเด็กเล็กปฐมวัย ชอบเดินตามเบ็ด สุนัข ลงน้ำไป อีกทั้งชอบใกล้ เก็บ ก้ม ในถัง กะละมัง โอ่ง เด็กจึงควรอยู่ในสายตา สอนให้รู้ว่า อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม

- **อย่าใกล้ :** เมื่อเจอแหล่งน้ำ **อย่าเข้าใกล้** เพราะอาจลื่น พลัดตกลงไปในน้ำ
- **อย่าเก็บ :** เมื่อเห็นสิ่งของตกลงไปในน้ำ **อย่าเก็บเอง** ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเก็บให้
- **อย่าก้ม :** **อย่าก้ม หรือชะโงก** ลงไปในถังน้ำ โอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ เพราะอาจจะหัวทิ่มลงไปในภาชนะ

วัยเรียน :

ใช้หลัก “ตะโกน โยน ยื่น” เนื่องจากวัยเรียนซุกซน ชวนกันไปเล่นน้ำ เห็นเพื่อนตกน้ำรีบ กระโดดช่วยยื้อ มักไม่รอด กอดกันจมเป็นกลุ่ม เน้นการสอนให้เด็กยับยั้งชั่งใจ เอาตัวรอด และช่วยให้เป็น



ตะโกน

ตะโกน...“ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



โยน

โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลอนพลาสติกเปล่า ท่วงชูชีพ



ยื่น

ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ไม้ เชือก



ส่วไม้ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

วัยผู้ใหญ่ :

ใช้หลัก “ชูชีพ กฎ งดดื่ม” เนื่องจากวัยผู้ใหญ่ หาปลา เก็บผัก ฝ่าฝืนธงแดง/ป้ายเตือน ดื่มสุราลงน้ำ พากันล่องเรือ



ชูชีพ : ใส่ชูชีพทุกครั้ง ที่เดินทาง หรือ ทำกิจกรรมทางน้ำ กรณีที่ไม่มีเสื้อชูชีพ สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยลอยน้ำ เช่น แกลอนพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก



กฎ : ปฏิบัติตามกฎหมาย เช่น ไม่เล่นน้ำ บริเวณที่มีธงแดง/คลื่นลมแรง/Rip Current ปฏิบัติตามป้าย/คำเตือน



งดดื่ม :

งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่ออยู่ใกล้น้ำ/
ลงเล่นน้ำ



โปรดดูแล 7 สิ่งนี้



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

เพื่อให้ชีวิตได้พบความสงบแท้

1 **ดูแลการทำงานให้ดี** คือ...ทำงานอย่างเต็มกำลังทำ ด้วยความรัก ภูมิใจ ให้เวลาเต็มที่กับงาน ทำด้วยความสุข ไม่เครียด มองปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของงาน หมั่นหาความรู้ปรับปรุง ประเมิน ผลงานของตนอยู่เสมอ



2 **ดูแลครอบครัว คนใกล้ชิดให้ดี** คือ...ทำให้เขามีความสุข เบียดเบียนกันให้น้อย มองกันในแง่มุมที่ดี มีเวลาให้กัน พูดคุยกันดีๆ ด้วยเหตุผล ความรัก คิดถึงใจเขาใจเรา



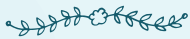
3 **ดูแลจิตใจตัวเองให้ดี** คือ...รักษาใจให้อยู่ในความ เบิกบาน ลดความโลภ โกรธ หลง อย่าโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย อย่าให้ ตนเองกลายเป็นคนคิดมาก วิตกกังวลง่าย ไม่หลงสมมุติ มีสติปัญญา มองเห็นว่าทุกอย่างเป็นเรื่องชั่วคราว ควรมีการอบรมจิตใจอย่างเป็น รูปธรรม เช่น ฟังสมาธิ ฟังเจริญสติ ฟังเจริญเมตตา



4 **ดูแลความสามารถของตนให้ดี** คือ...อ่านหนังสือ หาความรู้ให้เป็นนิสัย เพราะเมื่อมีความรู้กว้างขวาง ชีวิตก็จะมีทางเลือกมาก ตามไปด้วย ความรู้รอบด้านได้แก่ ความรู้เรื่องด้านบริหารจัดการเงิน ความรู้เกี่ยวกับความเป็นไปของโลก ความรู้ในเรื่องรารอบตัว เป็นต้น



5 **ดูแลสุขภาพร่างกาย** คือ...กิน อยู่ หลับ นอน ออกกำลังกาย ให้เหมาะสม สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดแก่ตน ในต้นทุน ที่เป็นไปได้กับตนเอง



6 **ดูแลวิถีชีวิตมิให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น** คือ...เผื่อแผ่รวม กาย วาจา ไม่ให้ไปสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น อยู่เสมอ ตามเหตุปัจจัยที่เราจะทำได้



7 **ดูแลให้ตนเองได้ทำสิ่งที่ผ่อนคลาย** คือ...หาเวลา ทำสิ่งที่รักที่ชอบ โดยเอาความสุขเป็นตัวตั้ง



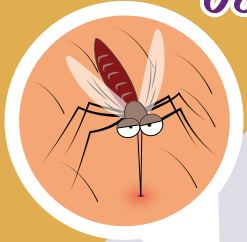
7 ข้อนี้...หากใครสามารถทำได้ครบทุกข้อ ก็ถือว่า ชีวิต ของบุคคลผู้นั้น เป็นชีวิตที่มีสมดุล การที่คนๆหนึ่งจะสร้างทั้ง 7 ข้อ ให้เกิดกับชีวิตได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากจนเป็นไปได้ ข้อไหน ทำได้เลย ก็ขอให้ทำ ข้อไหนยังทำไม่ได้ ละเลยมานาน ก็ค่อยๆ ปรับปรุง พัฒนา เพราะชีวิตในภาพรวม เกิดจากผลแห่งการกระทำของเรา ตลอดกาลยาวนาน บางอย่างจำได้ บางอย่างทำไว้นาน ก็ลืมไปแล้ว อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเรา ย่อมมีเราเป็นผู้ก่อ ย่อมมีเราเป็นผู้สร้าง ย่อมมีเราเป็นผู้รับผล สมดุลทั้ง 7 ข้อนี้ ของให้ทุกท่านลองพิจารณา แล้วเร่งเพียรสร้างให้ครบทุกข้อแล้วชีวิตของท่านจักพบกับอิมเมจ เชื่อมั่น ให้กำลังใจตนเอง อย่าหมดหวัง ทุกสิ่งเสกสรรได้ด้วยอำนาจ ความเพียรแห่งตน



ที่มา: พศิน อินทรวงศ์



โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ขับเคลื่อนมาตรการ และกลไกการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกในพื้นที่เศรษฐกิจจังหวัดสุราษฎร์ธานี



19 มกราคม 2568 นพ.นิตี เทตานุรักษ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ขับเคลื่อนมาตรการ และกลไกการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกในพื้นที่เศรษฐกิจจังหวัดสุราษฎร์ธานี ณ ห้างสรรพสินค้า เทสโก้ โลตัส สาขาสุราษฎร์ธานี โดยมี พญ.วรายา เหลืองอ่อน ผู้อำนวยการกองโรคติดต่อภายในโดยแมลง พญ.ดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เข้าร่วมโครงการ นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือจาก บริษัท ยูนิ ชาร์ม (ประเทศไทย) จำกัด และ บริษัท ไบโอไทยแลนด์ กรุป จำกัด ให้การสนับสนุนการออกบูธจัดกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก



ร่วมพิธีเปิด จุดบริการประชาชน และจุดตรวจร่วมแบบบูรณาการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุ ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2568



แพทย์หญิงดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมพิธีเปิด จุดบริการประชาชน และจุดตรวจร่วมแบบบูรณาการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุ ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2568 ทั้งนี้ได้มอบเวชภัณฑ์ชุดยาสามัญ พร้อมสื่อสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุช่วงเทศกาลปีใหม่ โดยมีนายชวกิจจ์ สุวรรณคีรี รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานในพิธี ณ จุดบริการประชาชน ตำบลนาเคียน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

ที่ปรึกษา :

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีฯ
นายคมพศ ทองขาว รองผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีฯ

กองบรรณาธิการ :

นายอมรเทพ เยาวยอด และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ :

ก.พการพิมพ์ โทร : 09 8269 8997, 08 4241 7262