

CSR



สัมพันธ์

ปีที่ 5 ฉบับที่ 6 : สิงหาคม - กันยายน 2561



Mastery
เป็นนายตนเอง



Originality
สร้างสรรค์สิ่งใหม่



People Centered
ใส่ใจประชาชน



Humility
ถ่อมตน อ่อนน้อม

พิธีมอบรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี พ.ศ. 2561



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

ภาครัฐ เพื่อประชาชน

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ

วันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2561 ห้องแกรนด์ไดมอนด์ บอลรูม อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

งานสำเร็จ

คนเป็นสุข

ก้าวสู่ SMART DDC



นายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี

มอบรางวัลเลิศรัฐ

สาขาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐรายหมวด

หมวด 5 ด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล

โดยมีนายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

อธิบดีกรมควบคุมโรค

และนายยุทธพงษ์ เกียรติยุทธชาติ

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

เป็นผู้รับมอบ

เรื่องเด่น CSR.

02 HOT CSR. :
งานสำเร็จ คนเป็นสุข ก้าวสู่ SMART DDC

06-07 โรคหัวใจขาดเลือด

08 ปฏิทินกิจกรรม
เกมส์คำถาม
ร่วมสนุก

งานสำเร็จ คนเป็นสุข ก้าวสู่ SMART DDC

กรมควบคุมโรค เพชฌฆาตกับความท้าทายต่างๆ ส่งผลให้กรมควบคุมโรคต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อสภาวะการณที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร คือ **การประสานพลังจากทุกภาคส่วน** โดยมีบุคลากรเป็นฟันเฟือง ทำให้กรมควบคุมโรคต้องมีการจัดการพัฒนาสร้างความร่วมมือทั้งทางด้านคุณภาพการบริหารจัดการ และด้านความเป็นเลิศทางวิชาการ โดยกำหนดจุดยืน **“งานสำเร็จ คนเป็นสุข ก้าวสู่ SMART DDC”** ผ่านการบริหารจัดการกำลังคนที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งมอบผลงานคุณภาพที่มีคุณค่าแก่ประชาชน

กรมควบคุมโรคเป็นส่วนราชการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่มีภารกิจหลักในการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค ประสานความร่วมมือกับเครือข่าย ตลอดจนพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมป้องกันโรคและภัยสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ภายใต้วิสัยทัศน์ **“ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากลภายในปี 2579”** ทั้งนี้หน่วยงานได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนากำลังคนด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคและภัยสุขภาพ **ภายใต้ 4 เสาหลัก** คือ 1) พัฒนา/ขับเคลื่อนนโยบายและแผนยุทธศาสตร์การพัฒนากำลังคนด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ 2) พัฒนากำลังคนด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ให้ตรงตามสมรรถนะที่จำเป็น 3) สร้างกลไกการคงไว้ซึ่งกำลังคนที่มีสมรรถนะด้านป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ 4) สร้างเสริมความร่วมมือในการผลิตและพัฒนา กำลังคนด้านการป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพกับสถาบันการศึกษาหรือสถาบันพัฒนาบุคลากร (HR Transformation) เพื่อนำไปสู่การวางแผนกำลังคนอันเป็นไปในทิศทางเดียวกับทิศทางองค์กร เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภารกิจของหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิสัยทัศน์

ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ภายในปี 2579

พันธกิจ

1. ส่งเสริมกระบวนการประสานความร่วมมือกับเครือข่ายภายในและระหว่างประเทศในการผลิตและพัฒนาผู้เชี่ยวชาญ องค์ความรู้ข้อมูลข่าวสาร เครื่องมือกฎหมาย การเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ รวมทั้งการบริการเฉพาะที่ได้มาตรฐานสากล
2. ส่งเสริม สนับสนุน ถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้ให้เครือข่ายและประชาชน
3. ผลักดัน ติดตามการบังคับใช้กฎหมายที่จำเป็นต่อการปกป้องประชาชนจากโรคและภัยสุขภาพ
4. เตรียมความพร้อมในการจัดการภาวะฉุกเฉินและภัยสุขภาพใหม่ ๆ ได้ทันการณ์
5. พัฒนาและประเมินศักยภาพระบบกลไกของเครือข่ายการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

ค่านิยม
MOPH



M = Mastery
เป็นนายตัวเอง



O = Originality
เร่งสร้างสิ่งใหม่



P = People centered
ใส่ใจประชาชน

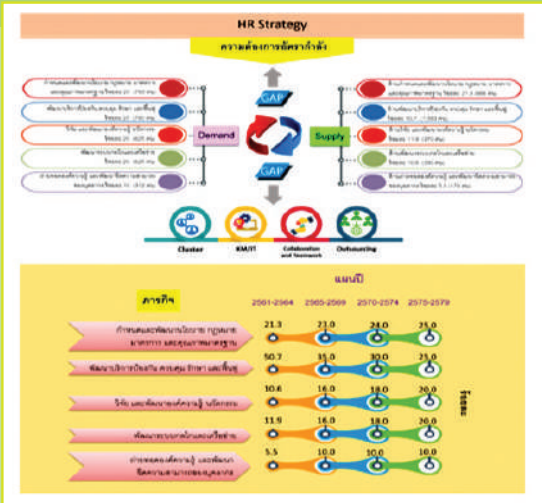


H = Humility
ถ่อมตนอ่อนน้อม

การบริหารกำลังคนให้ยืดหยุ่นพร้อมรับทุกสถานการณ์

จากประเด็นความท้าทายต่างๆ จากความสลับซับซ้อนของปัญหาและพลวัตของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการ การเกิดโรคอุบัติใหม่ ทำให้กรมควบคุมโรคต้องมีการวางแผนด้านอัตรากำลังให้เหมาะสมทั้งในระยะสั้นและระยะยาวให้พร้อมรับสถานการณ์ที่มีความผันผวน รองรับบทบาทภารกิจตามแผนพัฒนางานป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพแห่งชาติผ่านกระบวนการที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เริ่มจากทุกหน่วยงานในสังกัดในการทบทวนยุทธศาสตร์บทบาทภารกิจ และ **กรอบอัตรากำลังที่ควรมี (Workforce Demand)** รวมทั้งขีดความสามารถของบุคลากรที่จำเป็นต่อการบรรลุภารกิจารอภีลระบบป้องกันควบคุมโรค

ของประเทศให้เอื้อต่อการปฏิบัติงาน **“ชี้เป้า เฝ้าระวัง นำให้ทำ ตอบได้เร็ว”** โดยการดำเนินการที่เป็นทางการอย่างการปรับโครงสร้างอัตรากำลัง บริหารอัตรากำลังที่ขาดหรือพิจารณาแนวโน้มความต้องการ การเกลี่ยอัตรากำลังคน เพื่อให้สามารถตอบสนองภารกิจได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงยังเน้นการทำงานเป็นทีม และการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายในรูปของคณะกรรมการ **คณะทำงานทีมปฏิบัติการพิเศษ (Cross Functional Team)** ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติงานมีความคล่องตัวมากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาบุคลากรเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข เพื่อให้บุคลากรของทุกหน่วยงานเข้าสู่ระบบบัญชาการเหตุการณ์ในจำนวนกำลังคนที่



เหมาะสมกับระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ได้ ภายใน 120 นาที นับแต่เปิดศูนย์บัญชาการ เหตุการณ์ทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้องค์กรต้องจัดระบบ ให้มีความยืดหยุ่นพร้อมปรับตัวรองรับภาวะฉุกเฉินด้านโรคและภัยสุขภาพได้ทุกขณะ มีความพร้อมทั้งด้านรูปแบบการดำเนินการรวมถึงการเตรียมกำลังพลให้พร้อมรับมือได้ทุกสถานการณ์

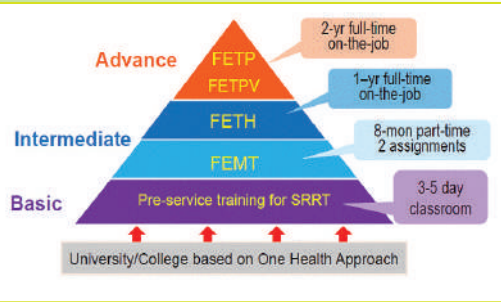
จากการปรับระบบการทำงาน วิธีการดำเนินงาน และพัฒนาบุคลากร ส่งผลให้เกิดการทำงานเชิงบูรณาการทั้งภายในและภายนอกหน่วยงานสร้างเครือข่ายความร่วมมือ **ส่งผลให้เกิดการยอมรับในระดับสากล พิสูจน์ได้จากองค์การอนามัยโลกได้ให้ประเทศไทยติดอันดับที่ 1 ใน 10 ของโลกเทียบเท่าประเทศฟินแลนด์และนอร์เวย์ และเป็นประเทศที่มีการดำเนินการสูงสุดในประเทศอาเซียน การรับมือกับโรคระบาดร้ายแรงหลายประเภท ซึ่งกรมควบคุมโรคสามารถดำเนินการได้อย่างรวดเร็วที่สะท้อนถึงประสิทธิภาพด้านการบริหาร อัตรากำลังและขีดความสามารถพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโรคและภัยสุขภาพเป็นอย่างดี**

การเตรียมความพร้อมและพัฒนาศักยภาพด้วยวิธีการและเครื่องมือที่หลากหลาย

การปฏิบัติงานให้บรรลุวิสัยทัศน์และเป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงได้นั้น กรมควบคุมโรคมีการจัดทำแผนกรอบอัตรากำลังทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยคำนึงถึงสถานการณ์กำลังคนตามภารกิจทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เช่น การกระตุ้นเศรษฐกิจจากการส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศไทย อาจส่งผลให้ต้องเผชิญกับโรคที่นำพามาจากแรงงานข้ามชาติ นักท่องเที่ยว หรือโรคอุบัติใหม่อุบัติซ้ำ ทำให้กรมควบคุมโรค ต้องผลิตบุคลากรเตรียมรองรับความต้องการและการเปลี่ยนแปลงในอนาคต มีการเตรียมบุคลากรระดับปฏิบัติให้มีภาวะผู้นำด้านการป้องกันควบคุมโรค พัฒนาระบบผู้นำการเปลี่ยนแปลงในผู้บริหารระดับกลาง และพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการในผู้บริหารระดับสูงการประสานความร่วมมือด้านการป้องกัน ควบคุมโรคระหว่างประเทศ โดยมีการปรับปรุงคุณภาพซึ่งเทียบเคียงกับ **ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention - CDC)** แล้วนำมาปรับปรุงการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความยั่งยืนในการควบคุมโรค

นอกจากนี้แผนอัตรากำลังจะถูกถ่ายทอดไปยังระดับต่างๆ ของหน่วยงาน และมีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงการพัฒนาศักยภาพ เพื่อสร้างความพร้อมเชิงกลยุทธ์ที่สามารถรองรับความเปลี่ยนแปลง การจัดการความรู้เพื่ออำนวยการรักษาความเชี่ยวชาญไว้ในองค์กรการพัฒนาความก้าวหน้าในสายอาชีพและแผนการสร้างความรู้ต่อเนื่องในการปฏิบัติราชการ และการบริหารความหลากหลาย เพื่อดึงดูดและรักษากำลังคนที่มีคุณภาพไว้ในกรมควบคุมโรค

การกำหนดเส้นทางพัฒนาบุคลากร (Training Roadmap) หรือการพัฒนาความก้าวหน้าในสายอาชีพ เพื่อยกระดับในการพัฒนาบุคลากร โดยกำหนดสมรรถนะเฉพาะเพื่อใช้ในการบริหารบุคลากรและกำหนดเป้าหมายการพัฒนาในแง่อาชีพ เน้นการเตรียมคุณภาพของกำลังคนให้สนับสนุนการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ และจัดทำแผนพัฒนารายบุคคล เป็นการกำหนดจังหวะก้าว และติดตามประเมินผลการพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นในงานในแต่ละช่วงเวลา เพื่อให้สามารถเตรียมแผนในการรองรับการเปลี่ยนแปลง ทั้งการพัฒนาพื้นฐานที่เหมาะสมกับตำแหน่งงาน และการพัฒนาทางด้านวิชาชีพ



การสร้าง "นักระบาดวิทยา" ซึ่งถือเป็นบุคลากรทางสาธารณสุขที่มีบทบาทสำคัญ โดยทำหน้าที่เหมือน "นักสืบ" ที่ต้องทำงานตั้งแต่เก็บข้อมูลวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนรับมือในสถานการณ์การรับมือกับทั้งโรคระบาดเก่าที่มีอยู่เดิมภายในประเทศ และโรคติดเชื้อที่เกิดขึ้นใหม่ ทำให้กรมควบคุมโรคต้องมีแผนในการเพิ่มจำนวนและพัฒนาบุคลากรดังกล่าวเพื่อตอบสนองต่อภัยความท้าทายและมีประสิทธิภาพเป็นไปตามมาตรฐานของนักระบาดวิทยาที่สอดคล้องกับ **กฎอนามัยระหว่างประเทศ (International Health Regulations : IHR)** ซึ่งเป็นข้อตกลงที่มีสถานะเป็นกฎหมายระหว่างประเทศมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน ซึ่งจะวัดสมรรถนะในด้านการเฝ้าระวัง



การรายงานโรค สอบสวนและควบคุมโรค ตอบโต้ภาวะฉุกเฉินฯ และการควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลในระดับท้องถิ่นโดยกรมได้มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะหลัก คือ ระบาดวิทยาภาคสนาม ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญขององค์การในด้านป้องกันควบคุมโรค ให้สามารถเทียบเคียงสมรรถนะกับ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) โดยมีการจัดการฝึกอบรมเป็น 3 ระดับ ทั้งระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับเชี่ยวชาญแต่ละหลักสูตรมีเป้าหมายผู้รับการอบรมที่ต่างกัน ตามระดับของระบบสาธารณสุข (ระดับประเทศ ระดับจังหวัด/ภูมิภาค และระดับอำเภอ) เพื่อสร้างความเชี่ยวชาญในสายงานให้ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการกระจายตัวของผู้เชี่ยวชาญไปยังทุกพื้นที่เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อม เฝ้าระวัง และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างทันท่วงทีในปี พ.ศ. 2560 องค์การอนามัยโลกได้ส่งผู้ประเมินภายนอกมาประเมินผลและผลการประเมินกฎหมายระหว่างประเทศ ตาม JEE (Joint External Evaluation Tool - JEE) พบว่าไทยมีสมรรถนะด้านการพัฒนากำลังคนด้านระบาดวิทยาภาคสนามอยู่ในระดับคะแนนเต็ม

รูปแบบการพัฒนาบุคลากร การพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานมีรูปแบบการพัฒนาในหลายมิติ อาทิ ด้านการบริหาร ด้านวิชาชีพ ภาวะผู้นำ ซึ่งมีการใช้เครื่องมือที่หลากหลายมาเพื่อการพัฒนาบุคลากรอย่างเป็นขั้นตอน รวมถึงมุ่งเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง โดยพิจารณาถึงรูปแบบของภารกิจและลักษณะของบุคลากรผู้เข้าอบรม เพื่อสร้างแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับกลุ่มวัยและความสนใจที่แตกต่างกัน เช่น **การสอนงาน (Coaching)** การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อต่างๆ การเรียนรู้จากการ**ปฏิบัติงานจริง (On the Job Training)** การ**หมุนเวียนงาน (Job Rotation)** การ**เรียนรู้ผ่านระบบ E-learning** นอกจากนี้ยังมีการร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก โดยเฉพาะในการพัฒนาบุคลากรให้มีความสมรรถนะด้านระบาดวิทยาภาคสนาม ซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ อีกทั้งยังมี**การวางระบบ Competency** ทั้งในสายงาน ระบาดวิทยาในสายงานหลัก และระบาดวิทยาในสายงานสนับสนุนเพื่อใช้ในการ**วางแผนพัฒนารายบุคคล (IDP)** และประเมินผลประสิทธิภาพการเรียนรู้จากผู้บังคับบัญชาและผู้รับบริการ สำนวจความคิดเห็นเพื่อนำผลผลิตที่ได้ไปปรับปรุงพัฒนาระบบการเรียนรู้ เพื่อกำหนดแผนการพัฒนาในทุกปี

การพัฒนาองค์กรให้มีความสุขและการสร้างความผูกพัน

การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดีและดูแลความสุขของบุคลากรจะช่วยสนับสนุนให้บุคลากรพร้อมต่อการเรียนรู้ การสร้างผลงานที่ดี และรู้สึกผูกพันกับองค์การเสมือนบ้านหลังที่สอง โดยกรมควบคุมโรคได้นำแนวคิด **Healthy & Happy Workplace** และประกาศนโยบาย “สถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน” โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจมีนโยบายเสริมสร้างบรรยากาศให้ **“คนทำงานมีความสุข”** ภายใต้แนวคิด **“Happy 8 and Happy Work life”** ประกอบด้วย Happy Money (สุขภาพเงินดี) Happy Work Life (การงานดี) และ Happy Body (สุขภาพกายดี) นำเครื่องมือดัชนีวัดความสุข (Happinometer) มาสำรวจหาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนในองค์กร และดำเนินการค้นหาปัจจัยความผูกพันผ่านการสำรวจความคิดเห็นอย่างเป็นทางการด้วยการทดสอบแบบสอบถามและอย่างไม่เป็นทางการ จากการสัมภาษณ์ ศึกษาพฤติกรรม วิเคราะห์กำหนดปัจจัยที่มีผลต่อความผูกพัน พร้อมจัดกิจกรรมเสริมสร้างความผูกพันให้สอดคล้องตามความต้องการของแต่ละกลุ่มบุคลากรผ่านการขับเคลื่อนของ **“นักสร้างสุข”** ซึ่งแผนการดำเนินการได้ถูกถ่ายทอดลงไปจนถึงระดับจังหวัด อีกทั้งยังมีแนวคิดในการปรับปรุงให้เกิดเป็น **Smart Office** เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี ส่งเสริมการเรียนรู้ ความเป็นมิตรในการทำงาน ช่วยลดช่องว่างระหว่างบุคลากร เกิดการทำงานเป็นทีม ทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา เพื่อให้บุคลากรมีขวัญกำลังใจและมีความสุขในการทำงาน



จากการที่กรมควบคุมโรคดำเนินการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ภายใต้จุดยืน **“งานสำเร็จ คนเป็นสุข ก้าวสู่ SMART DDC”** ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ทั้งการสร้างปัจจัยแวดล้อมที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคลากรและการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรซึ่งต้องมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้วย **roadmap** การพัฒนาบุคลากรที่มีความชัดเจนการร่วมมือกันดำเนินการภายใต้การให้ความสำคัญถึงความแตกต่าง และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ทำองค์กรต้องปรับตัวและก้าวให้เท่าทันด้วยแนวคิดการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ และ **Happy & Healthy Workplace** เพื่อสร้างความสุขและส่งเสริมความผูกพันในองค์กร พร้อมสร้างกำลังคนให้เป็น **“นักควบคุมโรค”** ทำให้เสริมสร้างประสิทธิภาพการดำเนินงานของกรมควบคุมโรคให้เป็นที่ประจักษ์ตลอดจนการยอมรับในความสามารถของบุคลากรกรมควบคุมโรคจากเครือข่ายการทำงานร่วมกันในระดับชาติและนานาชาติ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนบุรี นำโดยนายพูนศักดิ์ ศรีประพัฒน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ พร้อมคณะเจ้าหน้าที่สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนบุรี

ร่วมโครงการพัฒนาอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าชายเลน เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงเจริญพระชนมพรรษา 86 พรรษา เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ ถวายความจงรักภักดี และรักษาไว้ซึ่งทรัพยากรป่าชายเลนอันมีค่า ณ พื้นที่ป่าชายเลนบริเวณข้างสวนเฉลิมพระเกียรติราชินี 60 พรรษา ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี (10 สิงหาคม 2561) ▶-----▶



สถานบันำราษฎร นายแพทย์อภิชาติ วชิรพันธ์ ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร ในฐานะตัวแทนสถาบันฯ เข้ารับประทานโล่รางวัลหน่วยงานที่มีผลงานดีเด่นด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม จาก**พระเจ้าวรวงศ์พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ** ในการประชุมสัมมนาคุณธรรมจริยธรรม กระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2561 ณ ห้องมิราเคิลแกรนด์บอลรูม โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร (16 สิงหาคม 2561)



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น ร่วมออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่พ.ส. จังหวัดขอนแก่น ร่วมกับโครงการบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้กับประชาชน ปฏิบัติงาน ณ โรงเรียนหนองไฮประชาสรรค์ ตำบลบ้านหัน อำเภอโนนศิลา จังหวัดขอนแก่น (17 สิงหาคม 2561) ▶-----▶



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี ได้รับเกียรติเป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่อง การควบคุมโรคไข้เลือดออก ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งจัดโดยโรงพยาบาลคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยมีกลุ่มเป้าหมายเข้ารับการอบรม ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล อสม. และผู้นำท้องถิ่น จำนวน 100 คน (20 สิงหาคม 2561)



สำนักโรคไม่ติดต่อ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านการติดตามประเมินผลการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อต่อกลุ่มวัยทำงานโดยมี**แพทย์หญิงศศิธร ตั้งสวัสดิ์** ผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมครั้งนี้ ระหว่างวันที่ 20 - 21 สิงหาคม 2561 ณ โรงแรมริชมอนด์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี (20 สิงหาคม 2561) ▶-----▶



กองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน นายสัตวแพทย์พรพิทักษ์ พันธุ์หล้า ผู้อำนวยการกองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน และคณะในการศึกษาดูงานโครงการศึกษาดูงานระบบการจัดการภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุขศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน (Emergency Operation Center) พื้นที่สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ณ ห้องประชุมชั้น 3 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา (29 สิงหาคม 2561)



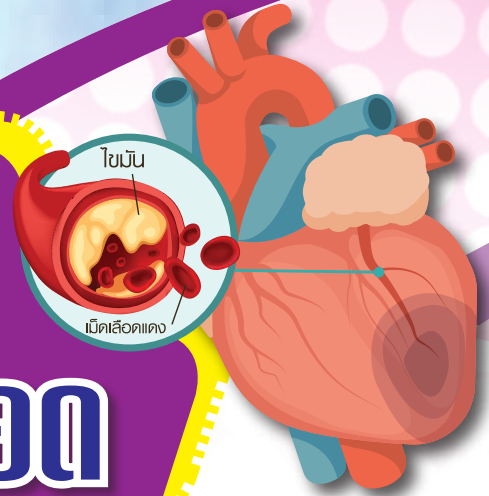
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา จัดประชุมโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรใหม่ ด้านคุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม - 1 กันยายน 2561 ณ โรงแรมโอ เซเวน วิลล่า เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา (1 กันยายน 2561) ▶-----▶



กองแผนงาน จัดการประชุมวิชาการเครือข่าย พชพ. เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยการประชุมดังกล่าว ได้รับเกียรติจาก**นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย** อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดระหว่างวันที่ 4 - 6 กันยายน 2561 ณ โรงแรมธรรมรินทร์ธนา อำเภอเมือง จังหวัดตรัง (4 กันยายน 2561)



โรคหัวใจ ขาดเลือด



โดย... ณัฐฉิรพรรณ พันธุ์มิ่ง / อลิสรดา อัญญา
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยว่าโรคหัวใจขาดเลือด เป็นสาเหตุการตาย
โดยในปี พ.ศ. 2559 มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ถึง 9.4 ล้านคนทั่วโลก คิดเป็น ร้อยละ 16.6
สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
พบประชากรไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดปีละกว่า 2 หมื่นราย หรือเฉลี่ยคนไทยเสียชีวิต
ถึงชั่วโมงละ 2 ราย ส่งผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

จากสภาพสังคมในปัจจุบัน ทั้งโลกต่างก้าวเข้าสู่ยุค 4.0 ที่มีความเจริญทางด้านอุตสาหกรรม เทคโนโลยี
ที่มาคอยอำนวยความสะดวกให้กับเราทุกคน การเกิดค่านิยมความทันสมัยตามรูปแบบของประเทศที่พัฒนา
เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นด้านที่อยู่อาศัย การคมนาคม ความสะดวกสบายในทุกรูปแบบ รวมถึงวัฒนธรรม
เข้ามาอย่างหลากหลาย การถูกมอมเมาด้วยโฆษณาและการสื่อสารในยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม
รับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียง
ทางสรีระ 4 อย่าง คือ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
ขาดเลือดตามมา

โรคหัวใจขาดเลือด เกิดจากการมีไขมันมาเกาะในผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดตีบ

ผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจ โดยจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก

อาจร้าวไปที่แขนซ้าย คอ หรือกราม โดยเจ็บรุนแรงขึ้นมาทันทีทันใด และเจ็บนานกว่า 20 นาที

คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อเย็น หายใจลำบาก ประชาชนมักไม่ใส่ใจกับอาการดังกล่าวมากนัก เปรียบ

ด้วยโรคหัวใจขาดเลือดที่ขึ้นเรื่อยๆ ในสถานที่หรือระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสาเหตุของโรคเกิด

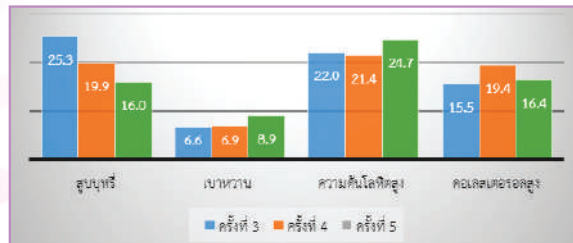
การมีภาวะไขมันในเลือดสูงการสูบบุหรี่ การเป็นโรคเบาหวาน และครอบครัวมี

ครอบครัวจะมีประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจซึ่งไม่สามารถป้องกันได้ แต่สิ่งหนึ่งที่สามารถ

อันเกิดจากพฤติกรรม จากข้อมูลผลการสำรวจสุขภาพของประชากรไทยอายุ 15 ปีที่

ครั้งที่ 3 - 5 (NHES 3 - 5) พบความชุกของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

แม้ความชุกของการสูบบุหรี่และความชุกของการมีภาวะไขมันในเลือดสูงจะมีแนวโน้ม



ความชุกของปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
ในการศึกษา NHES 3 - 5

การสูบบุหรี่มีอัตราที่เพิ่ม

15-24ปี และค่าเฉลี่ยของคอ

รวม (total cholesterol, TC)

เท่ากับ 196.2 มก./ดล. ซึ่ง

อยู่ในระดับที่สูง

29 กันยายน ของทุกปี
ได้กำหนดเป็น
วันหัวใจโลก (World Heart Day)
ประเด็นรณรงค์ปีนี้ (พ.ศ. 2561)
คือ
My Heart, Your Heart :
ใจเขา ใจเรา





๑๐๐ ปี
การสาธารณสุขไทย

ประเทศไทย โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์วันหัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับปี 2561 นี้ใช้ประเด็นรณรงค์ คือ “My Heart, Your Heart : ใจเขา ใจเรา” ซึ่งเป็นโอกาสอันดีในการที่ทำสัญญากับตัวเอง

- ◆ สัญญาที่จะทำอาหารและรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น
- ◆ สัญญาที่จะออกกำลังกายให้มากขึ้น และส่งเสริมหรือชักชวนให้เด็ก ๆ หันมาออกกำลังกายมากขึ้น
- ◆ สัญญาที่จะเลิกบุหรี่และช่วยคนที่เรารักหยุดสูบบุหรี่

โดยทำ **สัญญา <❤> ด้วยหัวใจ** สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

<❤> สัญญา.... ว่า: ต็มกินอย่างชาวฉลาด

- ✘ ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลและน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน ควรเลือกบริโภคน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่มีรสไม่หวานแทน
- ✘ เปลี่ยนจากการกินขนมหวานมากกินผลไม้สดแทน เพื่อทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ
- ✘ พยายามกินผักผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน (สด แช่แข็ง อบแห้ง หรือกระป๋องก็ได้)
- ✘ งดดื่มแอลกอฮอล์หรือควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม
- ✘ พยายามงดเว้นอาหารแปรรูป และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ซึ่งล้วนมีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง
- ✘ ควรจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับมื้อกลางวันมาจากบ้าน



<❤> สัญญา.... ว่า: กระจับกระเจิงมากขึ้น

- ✘ ตั้งเป้าอย่างน้อย 30 นาที กับการออกกำลังกายในระดับเข้มข้น 5 ครั้งต่อสัปดาห์
- ✘ เล่นกีฬา เดิน ทำงานบ้าน เดินร่ำ ล้วนเป็นการออกกำลังกาย
- ✘ เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ และบันไดเลื่อน เดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ
- ✘ การออกกำลังกายกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวจะช่วยจูงใจหรือกระตุ้นการอยากออกกำลังกายมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้น
- ✘ ใช้แอปพลิเคชันที่บอกถึงระดับการออกกำลังกาย หรือเครื่องนับก้าวเดิน เพื่อช่วยบอกถึงการออกกำลังกายและสุขภาพได้



<❤> สัญญา.... ว่า: เลิกมือลาบบุหรี่

- ✘ เลิกบุหรี่เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุดที่ดูแลหัวใจให้มีสุขภาพดี
- ✘ เลิกบุหรี่ภายใน 2 ปี จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ✘ เลิกบุหรี่ภายใน 15 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✘ การสูดดมควันบุหรี่ของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ก็ทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
- ✘ เลิกบุหรือนอกจากจะช่วยตัวคุณเองสุขภาพดีขึ้นแล้ว ยังมีผลดีต่อคนรอบข้างด้วย
- ✘ ถ้าไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตัวเองควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และควรร้องขอกับนายจ้างหากที่ทำงานไม่มีบริการช่วยในการเลิกสูบบุหรี่



วันนี้คุณตรวจเช็คความเสี่ยงของตัวเองแล้วหรือยัง??



Thai CV Risk calculator เป็นแอปพลิเคชัน สำหรับประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดาวนโหลดฟรีทั้งระบบ Android และ iOS หากพบระดับความเสี่ยงตั้งแต่ 30% รีบพบแพทย์โดยด่วน

ตุลาคม 2561

- 13 ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลดุสิต
- 23 ตุลาคม วันปิยมหาราช
- 24 ตุลาคม วันออกพรรษา
- 29 ตุลาคม วันอัมพาตโลก

พฤศจิกายน 2561

- 14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก
- 22 พฤศจิกายน วันลอยกระทง

ข่าวสาร

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการ กรมควบคุมโรค

"เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น"

<http://ddccenter.ddc.moph.go.th/infoc>

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน ร้องทุกข์ กรมควบคุมโรค

"รวดเร็ว ทั่วไวกว ใสใจประชาชน"

<http://old.ddc.moph.go.th/complaint>

ช่องทางติดต่อ

อาคาร 1 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
88/21 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3269 โทรสาร 0 2591 8397

เจ้าของ

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค

กองบรรณาธิการ

- นายเกรียงศักดิ์ เพาะโกษณีย์
- นางสาวอรุณรุ่ง ศรีรัตนรัตน์
- นายประเสริฐ เหลืองวารัญญกุล
- นางสาวเสริมศิริ แสงสว่าง
- นายกมลพัชนี คำยา
- นางสาววรรณิ์ หมอเอก
- นางสาววารุณี ศรีรักษาพล
- นางสาวกัญชวีภา คนชื่อ

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 3026 - 7

โทรสาร 0 2590 3030

E-Mail ddc.moph@hotmail.com

Facebook กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว กรมควบคุมโรค

เกมส์คำถามร่วมสนุก "เจ้าแห่ง คร."

เกมส์ ประจำฉบับที่ 6 สิงหาคม - กันยายน 2561

ขอเชิญพี่น้องชาว คร. ร่วมเล่นเกมส์ลุ้นของรางวัล เราเตรียมของรางวัลไว้ให้เพื่อนๆ ร่วมสนุกมากมาย

เฉลยคำถาม

ถามว่า ผู้ที่ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ "ขุนประเมินวิมลเวชช์" ประจำปี 2561 คือ ?

ตอบ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ

คำถามประจำฉบับนี้คือ

เครื่องมือดัชนีวัดความสุขของคนในองค์กร มีชื่อภาษาอังกฤษว่า ?

ใครทราบคำตอบแล้วรีบส่งคำตอบกลับมาได้ที่ e-mail : ddc.moph@hotmail.com

หรือไปรษณีย์ มาที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โดยวงเล็บมุมซองว่า "เจ้าแห่ง คร." ด้วยนะค่ะ แล้วอย่าลืมเขียนคำตอบ ชื่อที่อยู่ หน่วยงานที่สังกัด เราจะจัดส่งรางวัลไปให้ถูกค่ะ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

รับฯ ส่งคำตอบกันมาเถิด: ภายในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2561

