

Facebook คลับสุขภาพคนทำงาน

คลับสุขภาพคนทำงาน

หน้าหลัก

เกี่ยวกับ
รูปภาพ
งานกิจกรรม
ถูกใจ
บันทึก
วิดีโอ
โพสต์
จัดการแนว
+ เพิ่มส่วนหน้าคำ

ไปรษณีย์

ถูกใจแล้ว · ข้อความ · เพิ่มดื่ม · + เข้าร่วม

สถานะ: รูปภาพวิดีโอ · ข้อความ, งานกิจการ +

เขียนอะไรบางอย่าง...

ฉบับร่าง 3 ฉบับ
Last draft modified 29 กุมภาพันธ์ เวลา 10:26 น. ดูฉบับร่าง

โพสต์

2,149 ↓ คนที่เห็นโพสต์ | 71 ↓ การมีส่วนร่วมในโพสต์ | 0 จาก 0 อัตราการคอมเมนต์

ไปรษณีย์ของคุณด้วย \$5
เข้าถึงผู้คนได้มากขึ้นในไทย
ไปรษณีย์

ชุมชน

ค้นหาโพสต์ฉบับนี้

อัตราการโต้ตอบ 100%, เวลาในการตอบกลับ 5 ชั่วโมง
โต้ตอบให้รวดเร็วขึ้นเพื่อให้อ่านได้เร็วและง่าย

ถูกใจ 1,775 คน +20 คนสัปดาห์นี้
Wootgrai Buangoen และเพื่อนคนอื่นๆ อีก 23 คน

การเข้าถึงโพสต์ 2,149 ครั้งสัปดาห์นี้

คู่มือของเพจ
โพสต์จากเพจนี้คุณได้กดถูกใจในฐานแอดพของคุณ

เชิญเพื่อนให้กดถูกใจเพจนี้

เกี่ยวกับ >

ตัวอย่างอินโฟกราฟฟิค

15 สัญญาณอันตราย ก่อนจะเป็นโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า เป็นอาการทางจิต ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจมีอาการต่างๆ เช่น รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ความสนใจสิ่งรอบตัวลดลง ทั้งบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน

15 วิธีสังเกตตัวเอง

- 1 รู้สึกวิตกกังวลหรือไม่มีความสุขในชีวิต
- 2 รู้สึกหงุดหงิดง่าย
- 3 รู้สึกเบื่อหน่ายในตนเองและสิ่งรอบข้าง
- 4 รู้สึกอยากตายหรือไม่อยากลุกขึ้นมาทำอะไร
- 5 รู้สึกนอนไม่หลับ
- 6 เบื่อหน่ายในกิจวัตรประจำวัน
- 7 ทำอะไรไร้ความตั้งใจ
- 8 หลงใหล
- 9 คิดอะไรไม่ได้ทำไม่ได้
- 10 คิดอะไรไม่ออก
- 11 รู้สึกไม่อยากทำอะไร
- 12 รู้สึกเป็นทุกข์ตลอดเวลา
- 13 รู้สึกไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่เคยทำ
- 14 รู้สึกสูญเสียความสนใจในตนเอง
- 15 รู้สึกตัวอ่อนแอ

รักษาได้อย่างไร

ปรึกษาจิตแพทย์ โทร. 1323

5 นิสัย...บอกได้

พลุก พริก เปรี้ยว

กินผักผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน

กินผักผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน, กินผลไม้ทุกวัน

อี...อย่างไร? ร่างกายแข็งแรง

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่การกิน การกินที่ดี เริ่มต้นที่การกินที่ดี

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่การกิน การกินที่ดี เริ่มต้นที่การกินที่ดี

หยุดคิด อย่างใหม่

คิดดี คิดดี คิดดี

คิดดี คิดดี คิดดี

สดหวาน งดมัน ทลายพุง!

❌ ถ้าคุณมีรอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง

และอาจจะมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย

- ความดันโลหิตสูง
- น้ำตาลในเลือดสูง
- ระดับไขมันสูง

คุณเป็นโรคอ้วนลงพุง!

เพียง **ออกกำลังกาย** และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์

แป้ง ❌ หวาน ❌ มัน ❌ เหล้า ❌ ผัก ผลไม้ ✓

รับไปเลย! สุขภาพดีไร้พุง

สร้างโดย : MUAY MENG
สนับสนุนภาพการทำงาน

3 ขั้นตอนปกป้องผิว หลังสู้ฟ้า หน้าสู้แดด

การป้องกัน UVB UVA UVH การป้องกันรังสีอินฟราเรด และแสงสีฟ้าจากหน้าจอ

การป้องกันผิวแห้งผาก การซึมซับแดด ที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป และมีค่ากันแดด PA+ , PA++ และ PA+++

- ผิวหน้า-ผิวตัว**
ทาตอนออกแดด 20 นาที และทาทุกๆ 2 ชั่วโมง
- ลิปบาล์ม**
ทาลงบนริมฝีปากก่อนออกแดด
- แว่นตาสี**
ทาจนครบทั้งสองฝั่ง และทาบริเวณทุกดวง
- อย่าลืมทาครีมกันแดดบริเวณใบหน้า** (เช่น หน้าผาก คาง โหนกแก้ม)
- สวมแว่นกันแดดที่ป้องกันรังสี** เพื่อการปกป้องดวงตา
- อย่าลืมสวมหมวก** 10 โหล่นาที 4 โหล่นวัน
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน** และทาครีมบำรุงผิว

อย่างไร... การปกป้องผิวของคุณให้ไม่ได้รับความเสียหายจากแสงแดดหรือรังสีอินฟราเรดจากหน้าจอ สามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงทำตามวิธีนี้

สร้างโดย : MUAY MENG
สนับสนุนภาพการทำงาน

8 วิธี Anti โรคสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุร้อยละ 10% มีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อม

1. ฝึกสติปัญญา
2. ฝึกฝึกภาษา
3. ฝึกฝึกการวางแผน การจัดการแผนการชีวิต
4. ฝึกการออกกำลังกาย
5. ฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
6. ฝึกฝึกด้านภาษา โดยการเรียนรู้ภาษาใหม่เป็นประจำ
7. ฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในคน 60 ปีขึ้นไป
8. ฝึกการออกกำลังกาย

มีจุดเชื่อมโยงไปยังข้อมูลชุดนี้ ทางศูนย์วิจัยการแพทย์แห่งใหม่ มหาวิทยาลัย มีการใช้ภาษาและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม

สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: www.muhong.com

สร้างโดย : MUAY MENG
สนับสนุนภาพการทำงาน

ยุทธการ ทลาย กำพุง 3 ชั้น

- 1 กำจัดไขมันใต้ผิวหนัง**
กิน **พริก** ได้ประโยชน์กับระบบไหลเวียนโลหิต
- 2 แล่น้ำสบู่**
กลัมน้ำอง หน้าท้อง กิน **พริก** มีพริกที่เสียดแน่นดี ช่วยย่อยไขมันให้เร็วขึ้น
- 3 กำจัดไขมันในช่องท้อง**
กิน **พริก** แคโรทีนที่พบในพริก โดยเฉพาะจากอาหารที่มีมันแล้ว

พริก มีประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยย่อยไขมันในช่องท้อง ช่วยลดไขมันในเลือด และช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

พริก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายแข็งแรง

พริก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายแข็งแรง

สร้างโดย : MUAY MENG
สนับสนุนภาพการทำงาน

เลือกเพื่อนให้ถูก (กับ) ฟัน

เลือกยาสีฟันแบบไหนให้เหมาะสม ?

- ยาสีฟันป้องกันฟันผุ**
ป้องกันฟันผุได้เป็นอย่างดี
- ยาสีฟันลดกลิ่นปาก**
ช่วยลดกลิ่นปากได้เป็นอย่างดี
- ยาสีฟันขัดคราบ**
ช่วยขจัดคราบสีน้ำตาลบนฟัน
- ยาสีฟันลดการอักเสบ**
ช่วยลดการอักเสบของเหงือก
- ยาสีฟันสำหรับเด็ก**
สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี

รู้ไว้...ช่วยชีวิต
"เลือกยาสีฟันให้เหมาะกับฟันของคุณ...ฟันคือหัวใจของสุขภาพที่ดีของคุณ"

สำนักงานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช
ศูนย์ทันตกรรมชุมชน

ไม่กินมือเข้า เดี่ยวเรียนไม่รู้เรื่อง

กรมอนามัยขอเชิญชวนผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และนักเรียน ร่วมมือกันลดการกินมือเข้า เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเดินอาหาร

ผลสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

3 ใน 10 คน กินมือเข้า 6-11 ปี ไม่รับประทานอาหารเช้า

5.2 ใน 10 คน กินขนมกรุบกรอบ 12-14 ปี ไม่รับประทานอาหารเช้า

ผลเสียของการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ

น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ / ภาวะขาดสารอาหาร / ภาวะขาดวิตามิน / ภาวะขาดธาตุเหล็ก

อาหารดีสำหรับเด็ก ควรประกอบด้วยอาหารกลุ่มประเภทต่างๆ ดังนี้

- "ผักผลไม้"**: รับประทานวันละ 3-5 ครั้ง ปริมาณตามวัย
- "โปรตีน"**: รับประทานวันละ 1-2 ครั้ง ปริมาณตามวัย
- "นม/ผลิตภัณฑ์จากนม"**: รับประทานวันละ 2-3 ครั้ง ปริมาณตามวัย
- "ไขมันดี"**: รับประทานวันละ 1-2 ครั้ง ปริมาณตามวัย
- "คาร์โบไฮเดรต"**: รับประทานวันละ 1-2 ครั้ง ปริมาณตามวัย

สำนักงานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช
ศูนย์ทันตกรรมชุมชน

ชะมอด ราคะ ตามขะเรียง

โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชน
รณรงค์ให้คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพ
ด้วยการกินผักผลไม้เป็นประจำทุกวัน

กองทัพอัฒนาชะมอด

- เบตง**: ปลูกง่าย โตเร็ว เก็บเกี่ยวได้เร็ว
- ราชบุรี**: ปลูกง่าย โตเร็ว เก็บเกี่ยวได้เร็ว
- สุพรรณบุรี**: ปลูกง่าย โตเร็ว เก็บเกี่ยวได้เร็ว

สำนักงานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช
ศูนย์ทันตกรรมชุมชน

ฟิตฟิตเบาหวาน

ประโยชน์ของผู้เป็นเบาหวานที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 เดือน

3 วิธีการง่ายๆ ในการออกกำลังกาย

- เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย: ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ: ฝึกการยกน้ำหนัก โยคะ หรือพิลาทิส
- เพิ่มความประสิทธิภาพของหัวใจ: ฝึกการเดิน วิ่งเร็ว หรือปั่นจักรยาน

สำนักงานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช
ศูนย์ทันตกรรมชุมชน

กินผักผลไม้

ที่ในท้อง!! ครบ 5 สี

ผักผลไม้ต่างๆ มีคุณค่าและประโยชน์ต่างกัน ผักผลไม้แต่ละสีจะให้คุณค่าสารอาหารที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัด สู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ผักผลไม้สีแดง-ส้ม	ผักผลไม้เขียวเข้ม
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง



ผักผลไม้สีขาว-น้ำตาล	ผักผลไม้สีม่วง-ดำ	ผักผลไม้สีเหลือง-ส้ม
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยเสริมภูมิต้านทาน ช่วยป้องกันโรคหวัด ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง 	<ul style="list-style-type: none"> ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

เพราะเหตุนี้ เราจึงควรกินผักผลไม้ครบ 5 สีในทุกๆวัน คืออยู่อาหารที่ดี

UPONLINE รู้จักหรือไม่? สำหรับคุณ

ผักผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุด เพราะมีวิตามินและเกลือแร่สูง ผักผลไม้ที่ปลูกในพื้นที่ปลอดภัย ปราศจากยาฆ่าแมลง และมีสารอาหารที่มีประโยชน์สูงที่สุดจะช่วยให้คุณแข็งแรงและมีความสุขในชีวิตประจำวันได้

สำนักงานนโยบายและแผนอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

Creative Commons License: CC BY-NC-SA

ผงดุสร EAT LESS MSG ร้อยแต่อย่าโยะ

พุดรส หรือ MSG เป็นวัตถุเจือปนอาหารที่ช่วยเพิ่มรสอร่อยขึ้นให้อาหารรสจืดจางลง หรือ รส "ซีมีนี่" แร่ ผงชูรสจะเปลี่ยนเป็นภัยสุขภาพนำ กักเก็บสะสมในร่างกาย

โรคภัยตามมาทันที เป็นอาหารแพ้ผงดุสร ถ้าทานมากเกินไป

THIRST RELATED SYNDROME

Did you know? ผงดุสร = โซเดียม เป็นอันตรายแก่หัวใจ



เมื่อรับ ดื่มน้ำ ผงดุสรมากเกินไป จะทำให้ หัวใจเต้นช้า หัวใจจึงเต้นช้า หัวใจจึงไม่สะดวก เป็นอันตราย

ดังนั้น เราควรจำกัดปริมาณการรับประทาน

อาการแพ้สารพิษของโรคภัย

สำนักงานนโยบายและแผนอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

Creative Commons License: CC BY-NC-SA

ตอกบัตร ขยับ

ท่าออกกำลังกาย 5 ท่า ออกกำลังกายบนเก้าอี้ทำงานก็พอ

- นั่งยกเข่าข้างเดียว**
 - นั่งเก้าอี้ ผ่อนคลายขา
 - ขาข้างหนึ่งเหยียดยาว
 - ขาอีกข้างงอขึ้น
 - ทำ 15-30 ครั้ง ต่อวัน
- นั่งไขว่ห้างหลัง**
 - นั่งเก้าอี้ ผ่อนคลายขา
 - ขาข้างหนึ่งเหยียดยาว
 - ขาอีกข้างงอขึ้น
 - ทำ 15-30 ครั้ง ต่อวัน
- นั่งยกเข่าคู่**
 - นั่งเก้าอี้ ผ่อนคลายขา
 - ขาข้างหนึ่งเหยียดยาว
 - ขาอีกข้างงอขึ้น
 - ทำ 15-30 ครั้ง ต่อวัน
- นั่งดึงศอกข้างลำตัว**
 - เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า
 - ดึงศอกซ้ายเข้าหาหน้าอก
 - ดึงศอกขวาเข้าหาหน้าอก
 - ทำ 15-30 ครั้ง ต่อวัน
- นั่งยกเข่าคู่ ดึงศอกข้างลำตัว**
 - เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า
 - ดึงศอกซ้ายเข้าหาหน้าอก
 - ดึงศอกขวาเข้าหาหน้าอก
 - ทำ 15-30 ครั้ง ต่อวัน

เคล็ดลับ

- นั่งเก้าอี้บนเก้าอี้ทำงาน
- ยกเก้าอี้ให้สูงขึ้น
- ยกเก้าอี้ให้สูงขึ้น
- ยกเก้าอี้ให้สูงขึ้น
- ยกเก้าอี้ให้สูงขึ้น

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

สำนักงานนโยบายและแผนอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

Creative Commons License: CC BY-NC-SA

เครื่องสำอางที่คุณใช้

ทำให้อายุยืนหรือไม่?

3 สารอันตรายที่เป็นพิษต่อผิวหนังและสุขภาพ

- สารกันบูด
- สารเคมี
- สารพิษ



1. ใช้น้ำสะอาดล้างหน้าทุกครั้งก่อนแต่งหน้า

2. ตรวจสอบส่วนผสมของเครื่องสำอางก่อนใช้

3. ปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์

4. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

5. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

6. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

7. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

8. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

9. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

10. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารพิษ

สำนักงานนโยบายและแผนอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

Creative Commons License: CC BY-NC-SA

