



Regional Health Promotion Center 10 Ubonratchathani Newsletter

จดหมายข่าว

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ปีที่ 1 ฉบับปฐมฤกษ์ ธันวาคม 2559



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ ไปสู่การปฏิบัติ

นพ.สราวุธ บัญสุข

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560 - 2564

แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มีการกำหนดเป้าประสงค์หลัก คือ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ได้มีการตราไว้ในรัฐธรรมนูญฉบับราชอาณาจักรไทย ปีพุทธศักราช 2559 และแปลงเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564)

กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) และแปลงเป็นแผนยุทธศาสตร์ 5 ปี มีการกำหนดเป้าประสงค์คือ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” โดยกำหนด 4 ยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนประกอบด้วย 1. P&P Excellence 2. Service Excellence 3. People Excellence และ 4. Governance Excellence จำนวน 16 แผนงาน 48 โครงการ

กรมอนามัย ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ 5 ปี (แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) มีการกำหนดเป้าประสงค์หลักคือ “ประชาชนสุขภาพดี ภาควิชาการและเจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบอนามัยยั่งยืน” โดยกำหนด 4 ประเด็นยุทธศาสตร์ 12 เป้าประสงค์ 21 ตัวชี้วัด และกรมอนามัยได้รับมอบหมายให้เป็นเจ้าภาพหลักในการขับเคลื่อน P&P Excellence ซึ่งมาจาก 3 P คือ 1. Promotion (ส่งเสริม) 2. Prevention (ป้องกัน) 3. Protection/People

Protection (ปกป้องคุ้มครองประชาชน คุ้มครองผู้บริโภค)

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้จัดทำแผนปฏิบัติการที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ และได้แปลงแผนไปสู่การปฏิบัติ โดยการบูรณาการแผนระหว่างศูนย์วิชาการในเขตสุขภาพที่ 10 การบูรณาการแผนและถ่ายทอดตัวชี้วัดการดำเนินงานสู่ระดับจังหวัด และการมุ่งแก้ปัญหาของพื้นที่ Area Based โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และการจัดการค่ากลาง รวมทั้งมีการถ่ายทอดตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายจากแผนยุทธศาสตร์แผนปฏิบัติการ ไปสู่การมอบหมายงานระดับบุคคลหรือ Individual Scorecard ตาม 4 ประเด็นยุทธศาสตร์ประกอบด้วย ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1. ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย 1.1 ส่งเสริมการเกิดและเติบโตคุณภาพ 1.2 ส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนแข็งแรงและฉลาด 1.3 ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น 1.4 ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์ และ 1.5 ส่งเสริมผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2. สร้างความเข้มแข็งระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมชุมชนอย่างยั่งยืน ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3. อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 4. ปฏิรูประบบงานสู่องค์กรที่สมรรถนะสูงและมีธรรมาภิบาล

เปิดบ้านศูนย์อนามัย

กาญจนา แสงส่อง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



วันที่ 4 ธันวาคม 2559 เวลา 06.30 น. นพ.สราวุธ บัญสุข ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้นำคณะเจ้าหน้าที่พร้อมภาคีเครือข่ายทั้ง 4 ตำบล ในพื้นที่ตั้งศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้แก่ ตำบลธาตุ ตำบลเมืองศรีโค ตำบลโพธิ์ใหญ่ และตำบลสระสมิง อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งประกอบด้วย นายกเทศมนตรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ประธานชมรมผู้สูงอายุ และประชาชนในพื้นที่ ร่วมกิจกรรมเปิดบ้านศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี มีกิจกรรมทำบุญตักบาตรร่วมกัน จากนั้น นพ.สราวุธ บัญสุข ได้ร่วมพบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยนในประเด็นการเปิดให้บริการของโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ดังนี้

- บริการห้องฉุกเฉิน ตรวจรักษา และตรวจสุขภาพ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. – 16.00 น
- บริการห้องฉุกเฉิน ตรวจรักษา และตรวจสุขภาพ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลา 06.00 น. – 14.00 น ตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2559 เป็นต้นไป
- บริการห้องฉุกเฉิน และผู้ป่วยใน ตลอด 24 ชั่วโมง เริ่มตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2560 เป็นต้นไป

โปรแกรมตรวจสุขภาพหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐเอกชน และประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย

- กลุ่มข้าราชการและลูกจ้างประจำอายุ น้อยกว่า 35 ปี
- กลุ่มข้าราชการและลูกจ้างประจำอายุ มากกว่า 35 ปี
- กลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนและประชาชนทั่วไปเพศชาย และ เพศหญิง

*หมายเหตุ

- บริการตรวจสุขภาพ เบ็ดเสร็จทุกอย่างในวันเดียว
- เจาะเลือด ตั้งแต่เวลา 08.00 น. – 09.30น.
- รับฟังผลตรวจสุขภาพ เวลา 13.00 น. พร้อมรับสมุดบันทึกสุขภาพ
- พบแพทย์และฟังผล X-Ray เวลา 14.00 น.

ผลการตรวจสุขภาพหัวหน้าส่วนราชการ

จังหวัดอุบลราชธานี



สิริพินท์ ศิริโสภางษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2559 ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานีได้จัดกิจกรรมตรวจคัดกรองสุขภาพให้กับหัวหน้าส่วนราชการจังหวัดอุบลราชธานี ณ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมกาญจนาภิเษก จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง จากผลการตรวจสุขภาพมีหน่วยงานเข้ารับการร่วมกิจกรรม 40 หน่วยงานจำนวน 53 ราย จำแนกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 33.96 (18 ราย) เพศชาย ร้อยละ 66.04 (35 ราย) มีผู้เข้ารับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ร้อยละ 62.26 (33 ราย) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 94.34 (50 ราย) และตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย ร้อยละ 94.04 (50 ราย) ผลการตรวจได้ดังนี้

1. **กลุ่มปกติ** มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 32.08 (17 ราย) ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการปกติ ร้อยละ 15.15 (5 ราย) สัดส่วนของไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี ร้อยละ 46 (23 ราย) เส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ 62.26 (33 ราย)

2. **กลุ่มเสี่ยง** คือกลุ่มคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย, เส้นรอบเอว, ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการและสัดส่วนของไขมันในร่างกาย, ความดันโลหิตผิดปกติ ดังนี้

2.1 **เสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)** ได้แก่ เพศชายที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตร ร้อยละ 32.07 (17 ราย) เพศหญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร ร้อยละ 5.56 (3 ราย) มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23.00 ขึ้นไป ร้อยละ 67.92 (36 ราย) และผู้ที่มีสัดส่วนของไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 56 (28 ราย)

2.2 **เสี่ยงต่อโรคระบบหลอดเลือดหัวใจและโรคเรื้อรัง** พบว่ามีความดันโลหิตสูง ร้อยละ 33.96 (18 ราย) มีภาวะไขมันชนิดโคเลสเตอรอลสูง ร้อยละ 60.60 (20 ราย) มีภาวะไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 48.48 (16 ราย)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายพบว่ามีมวลไขมันมาก ร้อยละ 50 (25 ราย) ไขมันในช่องท้องสูง ร้อยละ 40 (20 ราย) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่าคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ร้อยละ 16 (8 ราย)

2.3 **เสี่ยงต่อกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของร่างกายน้อย** พบว่าการทดสอบสมรรถภาพแรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำ ร้อยละ 2 (1 ราย) แรงเหยียดขาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ร้อยละ 10 (5 ราย) ความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์ น้อยมาก ร้อยละ 38 (19 ราย)

3. **กลุ่มป่วย** คือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัวเช่นโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงและต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 5.66 (3 ราย)

จากความผิดปกติดังกล่าวข้างต้นหากไม่ได้รับการแก้ไขและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพจิตใจ อาจส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและหัวใจ ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับโปรแกรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเอง ควรเข้ารับการดูแลรักษาต่อในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ข้อเสนอต่อการดูแลสุขภาพ

1. ควรได้รับการตรวจสุขภาพคัดกรองสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่องปีละ 1 ครั้ง

2. ควรได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข การเสริมศักยภาพความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. ควรได้รับคำปรึกษาเพื่อปรับแนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.(อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์) 2ส.(สุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และบุหรี่) 1พ.(สุขภาพช่องปากและฟัน) 1น. (การนอนหลับ)จากหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

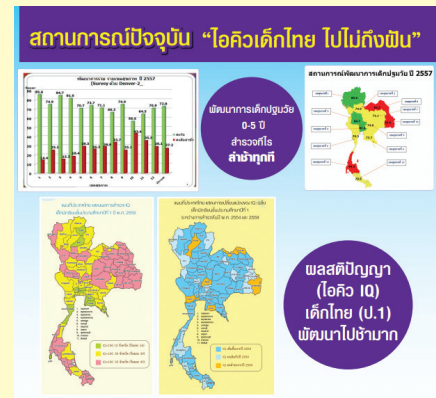
แนวทางการสร้างเด็กไทยไอคิวดี เติบโตดี

เริ่มที่ครอบครัวคุณภาพ

มุลี แสนใจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

การสำรวจพัฒนาการเมื่อปี 2557 ของเขตสุขภาพที่ 10 โดยศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี พบเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยเพียงร้อยละ 56.6 และพบพัฒนาการด้านภาษาสงสัยล่าช้ามากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทยของกรมสุขภาพจิตในปี 2554 ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย (IQ) ในภาพระดับประเทศ เท่ากับ 98.6 (ค่าเฉลี่ยปกติ 90-109) นอกจากนี้ยังพบว่า มีเด็กเกือบครึ่ง (48.5%) มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (IQ < 100) และล่าสุดข้อมูลสำรวจระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทยของกรมสุขภาพจิตในปี 2559 พบว่า เขตสุขภาพที่ 10 มีค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาเด็กนักเรียนไทย (IQ) เพียง 90.88 นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าเขตสุขภาพที่ 10 มีปัญหาระดับสติปัญญาเด็กและพัฒนาการที่ไม่เป็นไปตามวัยของเด็กปฐมวัย เหตุใด?... “ไอคิวเด็กไทย สำรวจที่ไร ตำทุกที”

พัฒนาการของเด็กเป็นตัวที่สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการของสมองและระบบประสาทที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ ตั้งแต่ช่วงที่อยู่ในครรภ์มารดาและในสภาพแวดล้อมภายหลังเกิด พัฒนาการเด็กเป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์ไปตลอดชีวิตซึ่งพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย เกิดจากปัจจัยที่ต่างกัน





GREEN & CLEAN Hospital

ไฉไล ช่างดำ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

โรงพยาบาลเป็นหน่วยงานที่ให้บริการประชาชน ทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน และรักษาสุขภาพ ในแต่ละวันจึงมีกิจกรรมจากประชาชนผู้มาใช้บริการ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลจำนวนมาก ก่อให้เกิดของเสีย อาทิ เช่นเศษอาหารจากตักผู้ป่วย โรงอาหาร ร้านอาหาร สิ่งปฏิกูลที่เกิดจากการขับถ่าย น้ำเสีย ตลอดจนมูลฝอยติดเชื้อ การใช้พลังงาน และการใช้สารเคมีในกิจกรรมต่างๆ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลและชุมชนโดยรอบ

การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล โดยใช้หลักการสุขาภิบาลอย่างยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Sustainable and Ecological Sanitation) คือ กลยุทธ์ CLEAN และกิจกรรม GREEN จะสามารถ บริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ส่งผลกระทบต่อชุมชน โดยรอบรวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ประชาชนผู้มาใช้บริการ ในการรณรงค์และขยายผลสู่สังคมได้ต่อไป

กลยุทธ์หลัก CLEAN เป็นหลักในการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม การดำเนินกิจกรรม GREEN จะประสบความสำเร็จได้ ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคนในองค์กร

ประโยชน์ Green & Clean

ประโยชน์โดยตรง (benefit) โรงพยาบาลสามารถพัฒนามาตรฐานสิ่งแวดล้อม ได้ตามกฎหมายและมาตรฐาน ที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และผู้มารับบริการ ประโยชน์ร่วม (co benefit) โรงพยาบาลสามารถลดภาวะโลกร้อน ด้วยการลดกระบวนการที่ก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ภายในโรงพยาบาล สร้างกระแสความตื่นตัวต่อการดำเนินกิจกรรมลดภาวะโลกร้อนให้กับโรงพยาบาล สร้างความรู้ความเข้าใจให้กับบุคลากร และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาจนนำไปสู่การเป็นต้นแบบ และขยายผล สู่ประชาชนผู้มารับบริการและสังคมไทยต่อไป

what's up

นิพนธ์ กุลนิตย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



ทุกเช้าวันจันทร์เวลา 08.00 น. ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานีเข้าแถวเคารพธงชาติ ต่อดำกิจกรรม morning talk เดิมพลังแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่าสู่กันฟัง ก่อนเริ่มทำงาน



ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี และเขตสุขภาพที่ 10 จัดทำโครงการประชุมและพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) ว่าด้วยความร่วมมือในการพัฒนาเด็กไทย ไอคิวดี เติบโตดี เริ่มที่ครอบครัวคุณภาพ ร่วมกับ 4 กระทรวงหลัก 5 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 10



นายแพทย์สราวุฒ บัญสุข นำทีมบริหารและเจ้าหน้าที่ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันปัญญาสมวาร



การอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนาศักยภาพวิทยากรการจัดการอบรมเรื่องเพศยุคได้ในครอบครัว (ครู ก) ระดับจังหวัด



การประชุมเชิงปฏิบัติการแผนการดำเนินการและถ่ายทอดตัวชี้วัดยุทธศาสตร์กลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 10 ประกอบด้วย จ.อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร อำนาจเจริญ และมุกดาหาร ณ โรงแรมเดอะวินเทจ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา



การประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และจัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อเด็กไทยแถมใส่ภายใต้โครงการพัฒนาโรงเรียนเป็นศูนย์เรียนรู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการอาหารโภชนาการและสุขภาพเพื่อเด็กไทยแถมใส่ระดับเขตสุขภาพที่ 10

Sport day

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง”

ออกกำลังกายทั่วประเทศทุกวันพุธ เวลา 15.00-16.30 น.
สร้างกิจกรรมทางกาย เพื่อสังคมไทยแข็งแรง

อนุสรณ์ ส่องแสง พยาบาลวิชาชีพ/นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

การออกกำลังกาย (Exercise) และกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังงาน ทั้งในการทำงาน กิจกรรมนันทนาการ หรือการเดินทาง ให้รู้สึกเหนื่อยต่อเนื่อง แต่สามารถหยุดได้จบประโยค อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ อันจะส่งผลให้ลดพฤติกรรมการเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลให้มีพลังงานเกินเหลือเก็บในร่างกาย เกิดภาวะอ้วนลงพุงและโรคเรื้อรังตามมา ไม่เพียงเท่านั้นยังส่งผลเสียต่อภาระทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย ความสูญเสียโดยตรงจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอย่างมหาศาล

ท่านนายกรัฐมนตรีได้ประกาศเชิญชวนเจ้าหน้าที่ของรัฐทุกคนได้หันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในวันพุธ ทำให้หลายๆท่านได้ถือโอกาสนี้ขยับร่างกายตามกิจกรรมที่ชื่นชอบกันทั่วประเทศ เป็น...เดียวก่อนเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดท่านควรเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

1. เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าไม่สบายให้งดกิจกรรมก่อน
2. แต่งกายให้เหมาะสม ใส่รองเท้าให้เข้ากับประเภทของการออกกำลังกาย
3. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยดูจากอายุ เพศ และวัย
- 4.อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันบาดเจ็บ
5. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบาไปหาหนัก สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ไม่ควรหักโหม
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเวลาร่างกายเสียเหงื่อหรือออกกำลังกาย
7. หลังออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
8. หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เป็นประจำและต่อเนื่อง จะได้สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

45 ถนนสกลนคร หมู่ 4
บ้านบัว ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ
จ.อุบลราชธานี 34190

ที่ สธ.0920...../.....

ชำระค่าฝากส่ง
เป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่
064/2541
ปณ.จ.วารินชำราบ

ที่ปรึกษา :

นพ.สราวุธ บุญสุข, พญ.ทิพา ไกรลาศ, ทพญ.ศิริดา เล็กอุทัย, ละออ จันทะ, มลลิตา แสนใจ, ประไพ เจริญผล, ชัยยะ เผ่าผา, สิริพินท์ ศิริโสภางษ์, ภัทรพร เอี่ยมอุดม, ไฉไล ช่างคำ
บรรณาธิการ : นิพนธ์ กุลนิตย์ ผู้ช่วยบรรณาธิการ: เจนวิทย์ ศรพรหม, วรวิทย์ สมดี

กองบรรณาธิการ : กฤษณ แก้วหลอดหิน, ศุภลักษณ์ อนุธรรมสถิต, พญ.บงกช ชาติบัณฑิต, กาญจนา แสงส่อง, จุฬารัตน์ ปรีธรา, ภกญ.กมลวรรณ ทองดีแท้, ทพ.สกลันธุ์ วิจิตรวรรณ, ภูมิพัฒน์ สันโดษ, อรรณภา ศรีสง่า, ลัดดา ใบคำ, เอกภพ ทะวาเงิน

ประสานงานผลิตและถ่ายภาพ : กลุ่มสื่อสารสุขภาพและเทคโนโลยี โทร 045-288586 ต่อ 116

การจัดส่ง : งานธุรการ กลุ่มอำนวยการ โทร 045-288586