



โรงพยาบาลปทุมธานี

ผู้ติดตาม 3.6 หมื่น คน • กำลังติดตาม 4 คน

โพสต์เกี่ยวกับ รูปภาพ วิดีโอ



งานสถาปนาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2568



วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ณ. งานสถาปนาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยศูนย์เวชชเวชและอาสาศัลยศาสตร์ ดยรับ นโยบายกระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในวันที่ 1-7 พฤศจิกายน ของทุกปี ซึ่งมีความจำเป็นชื่อว่า "คิด คิด สุข" ปกป้องหัวใจ ก้าวไปพร้อมกัน Hospital Health Storage Plus เป็นที่พึ่งพิงสำหรับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นภารกิจสำคัญของสุขภาพจิตได้แก่บุคลากรเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลปทุมธานี และผู้เกี่ยวข้องร่วมประคับประคองสุขภาพจิต ด้วยพลังแห่ง Biofeedback การใส่ใจกับสุขภาพจิต จัดขึ้นในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ณ ห้องประชุมเกษรรัตนวิชัย 8 อาคารเฉลิมพระเกียรติอัครราชฯ 5 ธันวาคม 2550 เวลา 08.30-16.00น. โดยมีแพทย์หญิงอรุณฉวี ศรีสมบูรณ์ หัวหน้าศูนย์เวชชเวชและอาสาศัลยศาสตร์ กล่าวรายงานต่อท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลปทุมธานี ท่านนายแพทย์อนันตนา มุขี ร่วมเป็นประธานเปิด พิธีมอบถ้วยรางวัลการบริการยอดเยี่ยม ท่านรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร คุณสมพงษ์ ไชยสิทธิ์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชชเวชและอาสาศัลยศาสตร์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี พร้อมคณะผู้ติดตามจากคณะ MCATT โรงพยาบาลศรีภูมิฯ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 239 ท่าน

โรงพยาบาลปทุมธานี โทร 02-5988888 www.pth.go.th

โรงพยาบาลปทุมธานี

เชิญชวนประชาชนทุกท่าน ลงทะเบียนยืนยันตัวตน

ในระบบ HEALTH ID

เพื่อสิทธิประโยชน์ต่อไปนี้

- ✓ จะไปรักษาที่ไหนก็สะดวก
- ✓ เข้าถึงข้อมูลสุขภาพของตนเองได้
- ✓ มีความแม่นยำ ถูกต้อง ถูกกฎหมาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

- + บัตรประจำตัวประชาชน
- + โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน
- + ดาว์นโหลดแอปฯ หมอพร้อม

ติดต่อยืนยันตัวตนได้ที่

- โรงพยาบาลปทุมธานี
- ห้องบัตร อาคารผู้ป่วยนอก
- ตั้งแต่เวลา 08.30-15.00 น. ทุกวัน

โทร 02-5988888

โรงพยาบาลปทุมธานี

เชิญชวนนับคาร์บ

"ลดแป้ง พรงน้ำตาล เมาหวานรักษาหาย"

การนับคาร์บคืออะไร?
"การนับคาร์บ" คือ การวางแผนการกินสารในโมเลกุลคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารของผู้เป็นเบาหวานเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้ทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กินในแต่ละมื้อโดยที่ ไม่ทำลายในเลือดสูงเกินไป และไม่ทำให้หิวเกินไป

ผู้หญิงไทย ต้องการนับคาร์บ 3-4 คาร์บต่อมื้อ **ผู้ชายไทย ต้องการนับคาร์บ 4-5 คาร์บต่อมื้อ**

1 คาร์บ ได้จากไหนบ้าง

กลุ่มข้าว-แป้ง

- >>> ข้าว 1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วย
- >>> ขนมจีน 1 ทัพพี
- >>> เส้นบะหมี่ 1 ทัพพี
- >>> ขนมปัง 1 ทัพพี

กลุ่มผัก

- >>> แครอท 3 ทัพพี
- >>> ถั่วฝักยาว 3 ทัพพี
- >>> ถั่วฝักยาว 3 ทัพพี
- >>> เห็ดฟาง ทัพพี

กลุ่มผลไม้

- >>> กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- >>> ส้มเขียวหวาน 2 ผล
- >>> มะม่วง 1/2 ผล
- >>> ฝรั่ง 1/2 ผล
- >>> แอปเปิ้ล 6 ชิ้น
- >>> มะละกอลูก 6 ชิ้น

เนื้อสัตว์

- >>> ไม่มีคาร์บ

นม

- >>> นม 1 แก้ว (240 มิลลิลิตร)

QR CODE

02-5988888 www.pth.go.th โรงพยาบาลปทุมธานี

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี

เชิญชวนนับ "คาร์บ"

"รวม.นาจับคาร์บ"

แบบการคำนวณปริมาณคาร์บเพื่อใช้ในการพรงแป้งหรือลดคาร์บ

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ..... ส่วนสูง..... ซม. น้ำหนัก..... กก.

อาชีพ..... ในพื้นฐานอาชีพ.....

• ค่ารับผู้ชาย : BMR 66 + (13.7 X น้ำหนัก.....กก.) + (5 X ส่วนสูง.....ซม.) - (6.8 X อายุ.....ปี)

• ค่ารับผู้หญิง : BMR 665 + (9.6 X น้ำหนัก.....กก.) + (1.8 X ส่วนสูง.....ซม.) - (4.7 X อายุ.....ปี)

สูตรการคำนวณพลังงานพื้นฐาน (BMR) = แคลอรีต่อวัน

เลือกค่าส่วนประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายของท่านที่เข้าเป็นประจำวัน

<input type="checkbox"/> นิ่งทำอยู่บ้านไม่ได้ทำอะไรเลย	ค่าสัมประสิทธิ์	1.2
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายเล็กน้อย	ค่าสัมประสิทธิ์	1.375
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายปานกลาง	ค่าสัมประสิทธิ์	1.55
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายหนัก	ค่าสัมประสิทธิ์	1.725
<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายหนักอย่างหนัก	ค่าสัมประสิทธิ์	1.9

เลือก BMR คูณด้วยค่าสัมประสิทธิ์ท่านเลือก (BMR) X (ค่าสัมประสิทธิ์ที่เลือก)

สูตรการคำนวณพลังงานรวม (TDEE) = แคลอรีต่อวัน

ควบคุมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 20% ของพลังงานทั้งหมด (1 ตัว)

(TDEE..... X 20) หารด้วย 100 = คาร์บต่อวัน เท่ากับปริมาณคาร์โบไฮเดรต

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต..... หารด้วย 4 = คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ : คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี)

เท่ากับปริมาณคาร์บต่อวันที่ต้องควบคุมไว้ให้กิน

ปริมาณคาร์โบไฮเดรต..... หารด้วย 15 = คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ : คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมคือข้าวครึ่งทัพพี เท่ากับ 1 คาร์บ)

QR CODE

02-5988888 www.pth.go.th โรงพยาบาลปทุมธานี