



ภาวะผู้นำ กับสุขภาพองค์กร

Table Of Content

01 Introduction

02 ความสำคัญของสุขภาพของผู้บริหาร

03 การดูแลสุขภาพของผู้บริหาร

04 บทบาทของผู้บริหารกับสุขภาพองค์กร

05 ถาม-ตอบ

แนะนำตัว

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสบการณ์

อายุรแพทย์โรคเลือด

ผู้บริหารสารสนเทศของคณะฯ และมหาวิทยาลัย

ผู้บริหารโรงเรียนแพทย์

นรป. ๑๑

บยส. ๒๒

วตท. ๓๔



พรบ สุขภาพแห่งชาติ 2550

“สุขภาพ” หมายความว่า

ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล



ความท้าทายของ สถานการณ์ปัจจุบัน

Four megatrends

- Climate change
- Geopolitics crisis
- Disruptive technology
- Demographic change



Climate changes

ผลกระทบที่สำคัญ

- ผลกระทบต่อการทำงานและชีวิตความเป็นอยู่
- โรคติดต่ออุบัติใหม่
- ความยั่งยืนของสภาพแวดล้อม
- ความมั่นคงด้านอาหาร เศรษฐกิจ

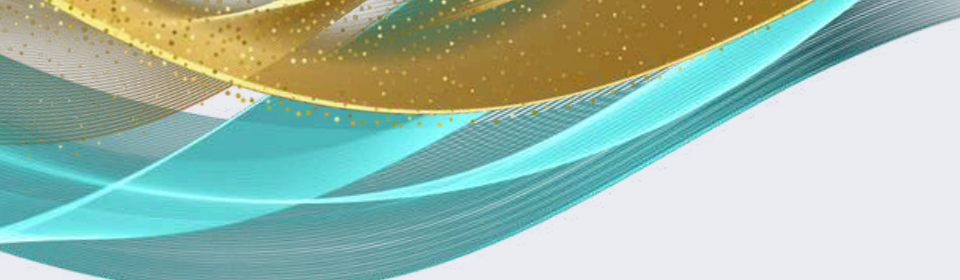


Demographic changes

ผลกระทบที่สำคัญ

- ภาพรวมเศรษฐกิจ
- ภาระด้านการดูแลสุขภาพ





“ The ‘new normal’ will be a world with more persons aged 65 and older than children under age five, with most dramatic age-related disproportions occurring in developing countries. “

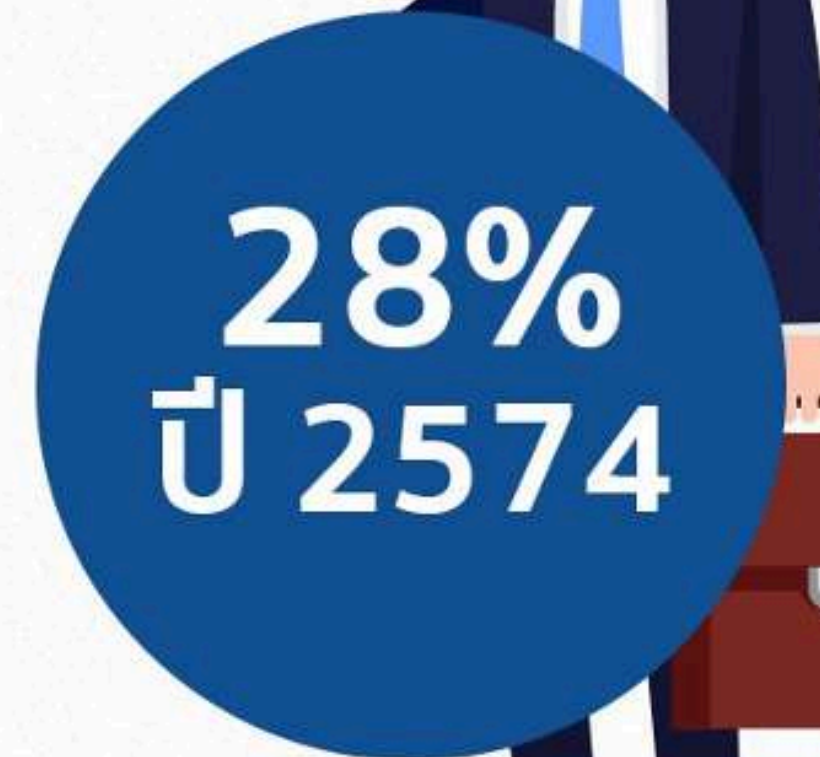
ปี 2559 มีประชากรอายุ 60 ปี 11 ล้านคน หรือ 16.5% ของประชากรทั้งหมด

— การคาดการณ์ประชากร — อายุ 60 ปีขึ้นไปของไทย

ปี 2548 ผู้สูงอายุ 10% ของประชากรทั้งหมด

ปี 2564 ผู้สูงอายุ 20% ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์”

ปี 2574 ผู้สูงอายุ 28% ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุดระดับสุดยอด”



Overview

- Self care
- Leader's role in organization health promotion



ความสำคัญของสุขภาพผู้บริหาร

ความท้าทาย

- Demanding role
- High stress
- Impact on decision-making



ความสำคัญของสุขภาพผู้บริหาร

ผลกระทบต่อองค์กร

- สุขภาพกาย
- สุขภาพใจ - วิธีคิด



สุขภาพผู้บริหาร

ปัญหา

- Stress
- Burn out
- Mental health
- Sedentary life style
- Lack of exercise



สุขภาพผู้บริหาร

ปัญหา

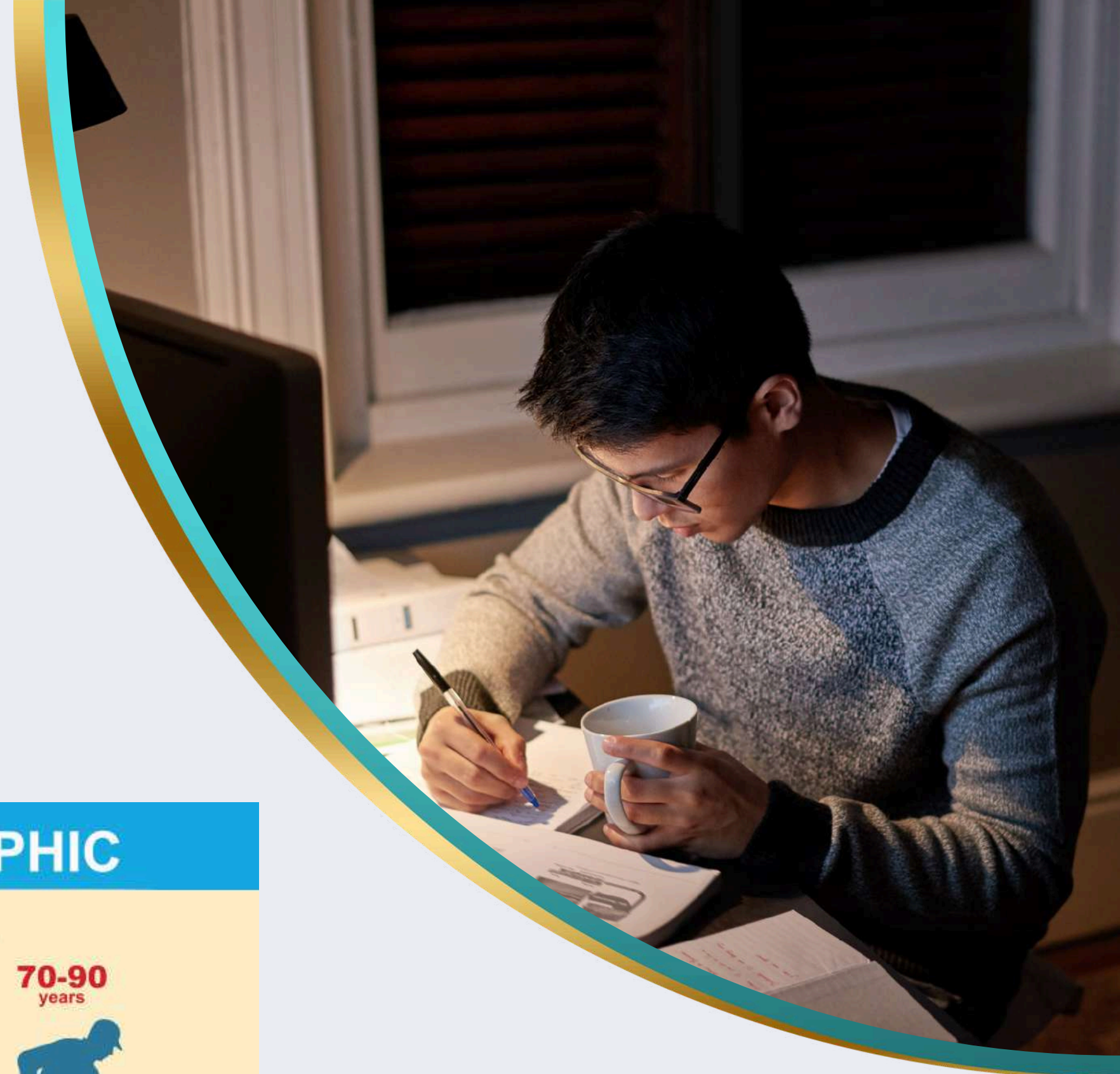
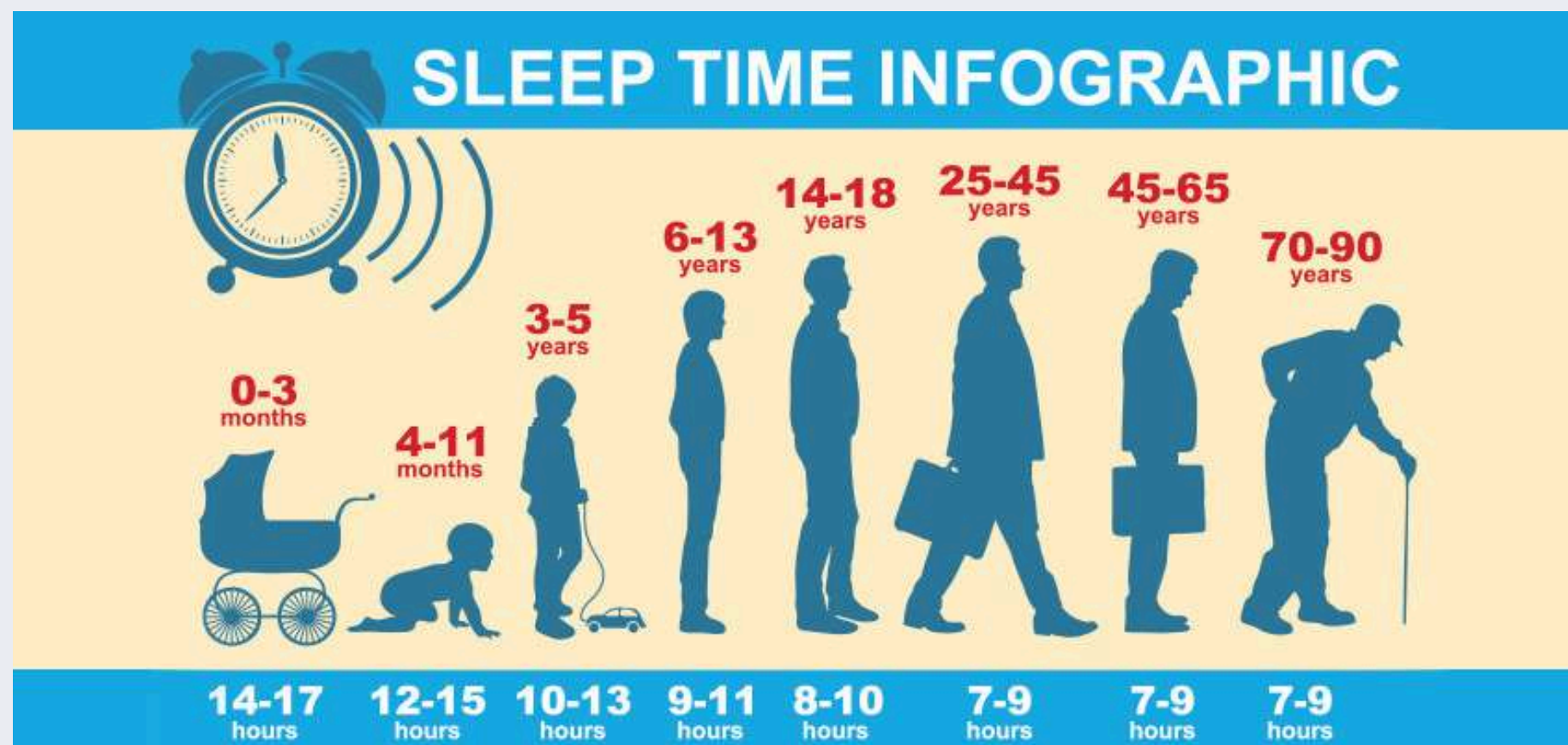
- Unhealthy eating habits
- Weight gain
- Drinking



สุขภาพผู้บริหาร

ปัญหา

- Sleep deprivation



สุขภาพผู้บริหาร

ปัญหา

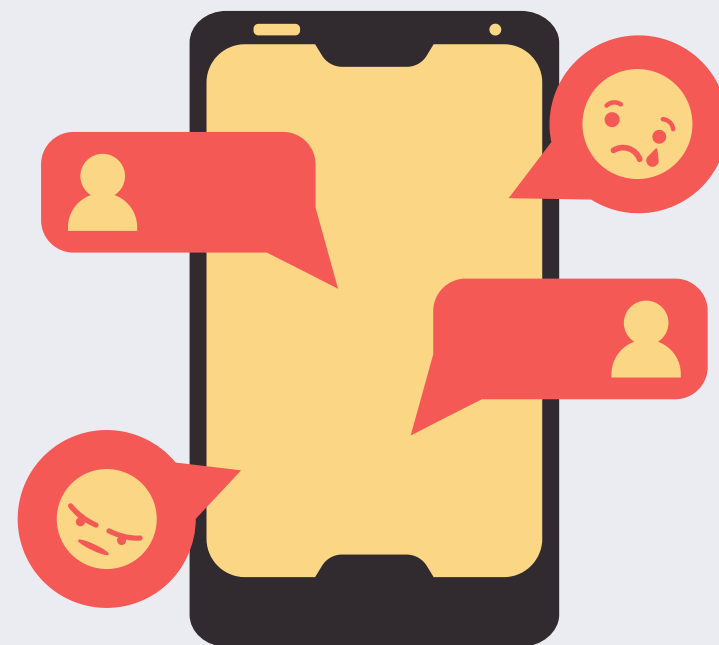
- ไม่ให้ความสนใจกับ preventive care



สุขภาพผู้บริหาร

แรงกดดัน

- Long work hour
- Heavy work load
- ความคาดหวังและคำติชมจากสังคม
- การตัดสินใจในเรื่องยาก
- Ethical dilemmas



การดูแลสุขภาพของผู้บริหาร

- สุขภาพกาย
- สุขภาพใจ



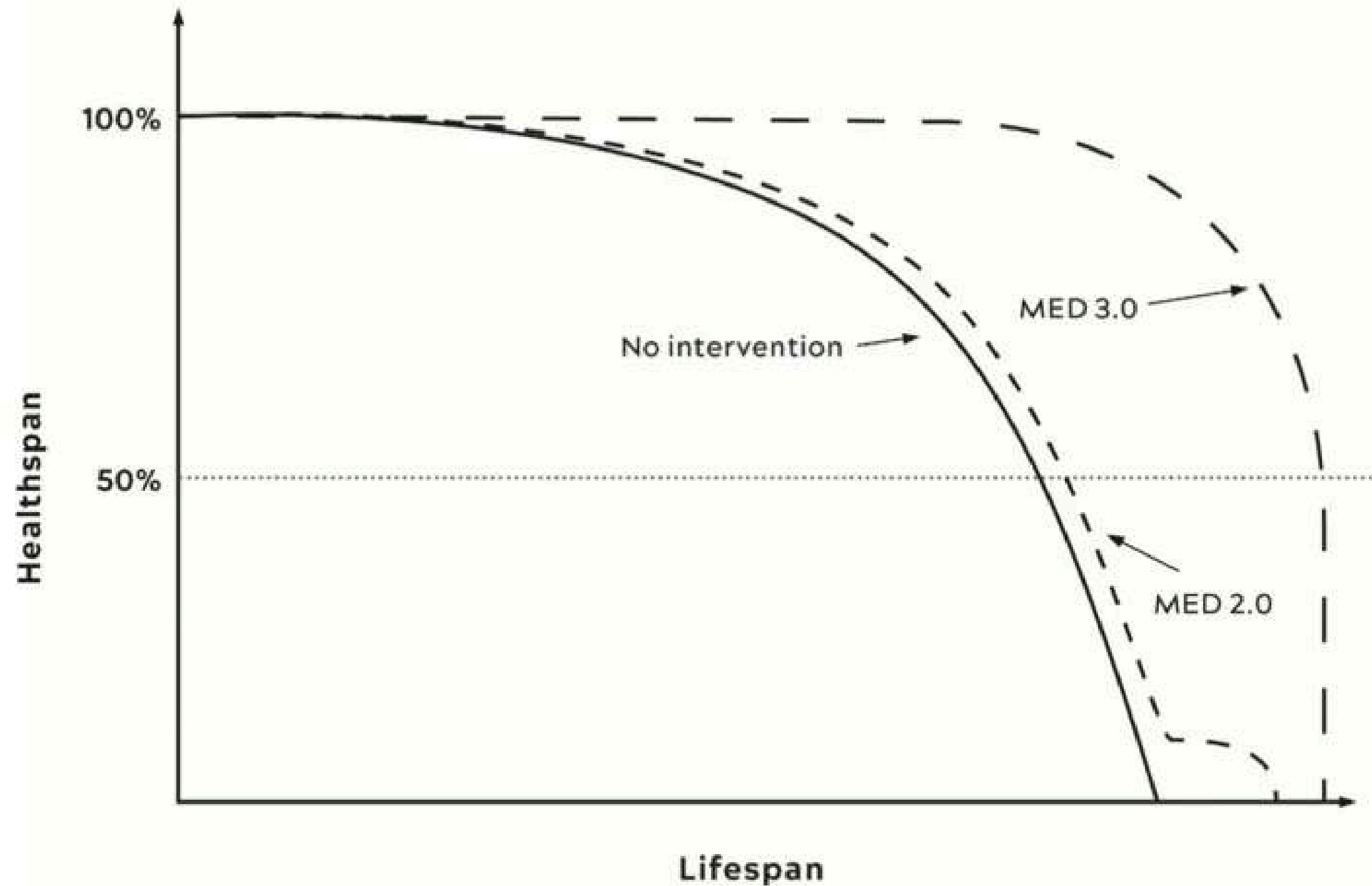
Live span vs Health span

สุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิต

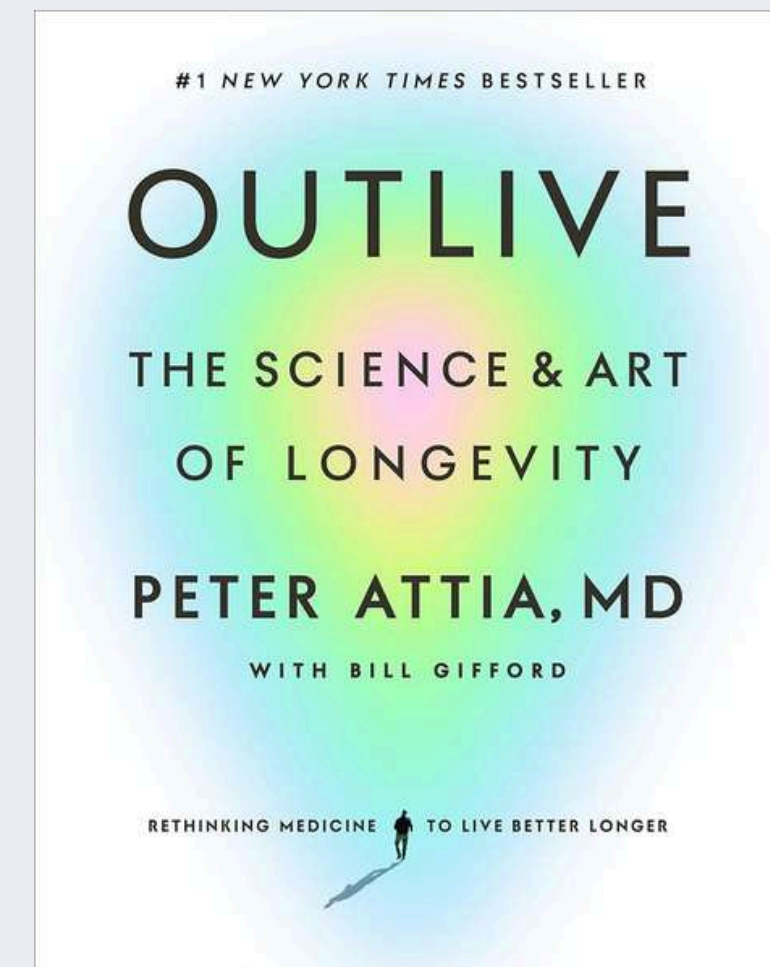
- อายุยืน
- สุขภาพยืนยาว



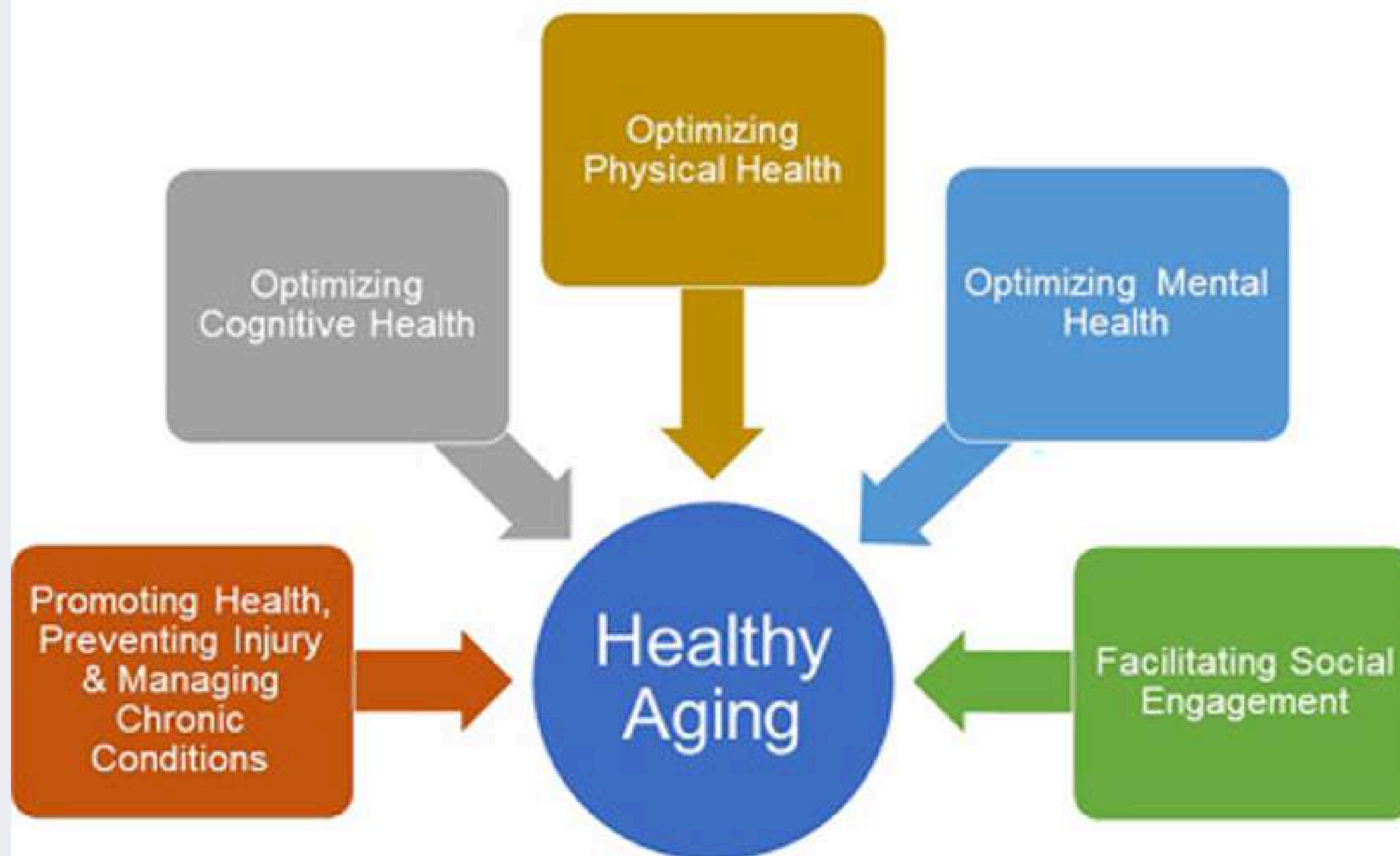
Figure 2. Lifespan vs. Healthspan in Medicine 2.0 vs. Medicine 3.0



Medicine 3.0 seeks to “square” your longevity curve, by paying as much attention to healthspan as it does to lifespan.



Healthy Aging Framework Around National Prevention Strategy



Identify	'what matters most' for patient in all aspects of Healthy Aging and focus on it
Engage	patient in developing action plan for Healthy Aging
Provide	patient education, support and resources
Coach	virtually or in-person
Revise	Advance directives/care planning

สุขกาย สุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

คุณภาพชีวิตขึ้นกับ

- สุขภาพกาย
- สุขภายใจ
- สังคม
- สิ่งแวดล้อม
- เศรษฐกิจ



เป้าหมายการดูแลสุขภาพ



- เพื่อคงความมีสุขภาพดี
- คำนพบโรค (กาย/ใจ) ในระยะแรก ดูแลรักษาถูกต้องทันเวลา
ฟื้นฟูสภาพได้อย่างเหมาะสม
- ให้พึงพาตัวเองได้มากที่สุด มีคุณภาพชีวิตที่ดี แม้มีโรค
เรื้อรัง
- ให้การดูแลระยะสุดท้ายเพื่อการจากไปอย่างสมศักดิ์ศรี

เป้าหมายการใช้ชีวิต

- ไม่ตายก่อนวัยอันควร
- ไม่พิการและทุพพลภาพ
- ระมัดระวังอุบัติเหตุ
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติด/บุหรี่
- ไม่ติดเอดส์

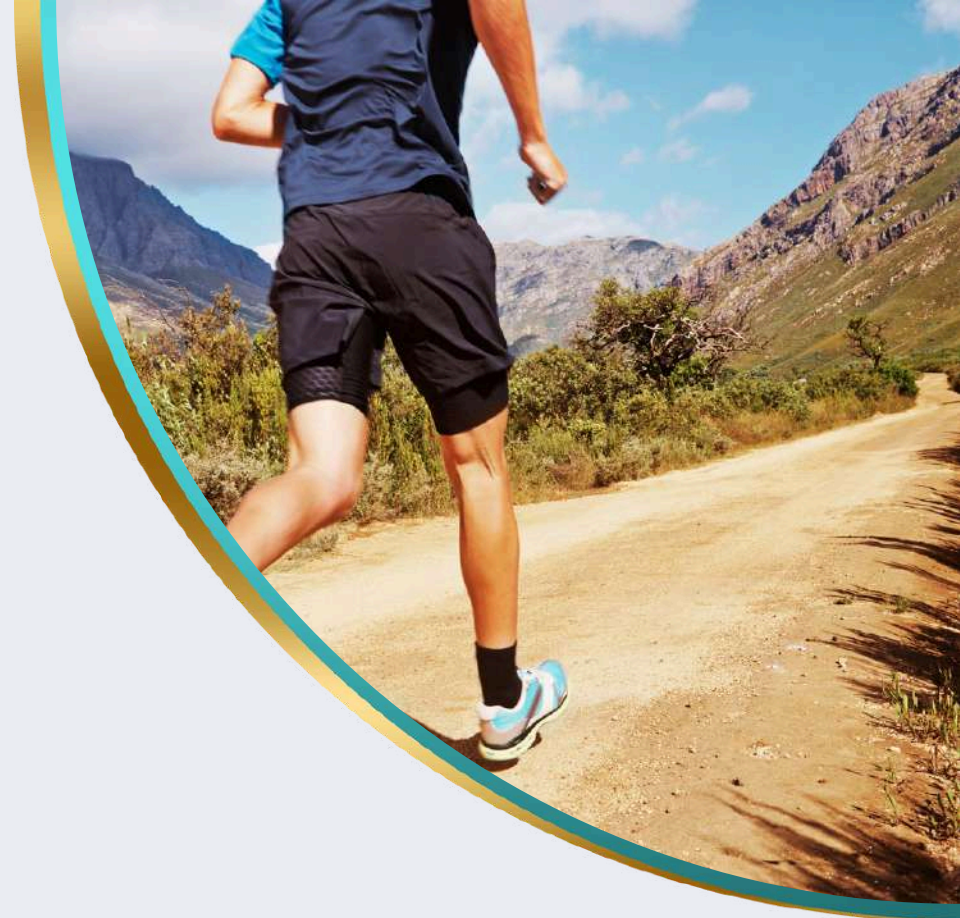
- มีเงินใช้ตามสมควร
- มีสุขลักษณะที่เหมาะสม
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี
- มีระบบเฝ้าระวัง/ ช่วยเหลือ
เมื่อจำเป็น



การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ร่างกายของคน peak ที่อายุประมาณ 30 ปี

- เรามีพลังงานสำรอง 10 เท่า ไว้ใช้ในยามจำเป็น
- ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นปีละ 1% หลังอายุ 30 ปี



การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

สายตา

- มองเห็นในมุมแคบลง
- สายตาวาวขึ้น
- เล่นสตาชุ่นขึ้น (ต้อกระจก)
- ความสามารถในการมองรายละเอียดปลีกย่อยลดลง
- ปรับสายตาต่อแสงสว่างหรือความมืดได้ช้าลง

การได้ยิน

- ไม่ค่อยได้ยินเสียงเบาและแหลม
- ถ้าอยู่ในที่อีกทีก็จะแยกเสียงต่างๆ ได้ยากขึ้น



การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ฟันและสุขภาพช่องปาก

- รับรู้รสได้น้อยลง ทำให้รับประทานอาหารรสจัดมากขึ้น
- เหงือกกร่นบริเวณคอฟัน ทำให้ฟันดูซีขาวขึ้น
- ช่องว่างระหว่างฟันกว้างขึ้น
- ปากแห้ง น้ำลายน้อยลง



การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

สมองและความจำ

- ชี้ลืม
- คิดอะไรช้าลงกว่าเดิม
- ความหลงลืม ไม่ใช่ ลักษณะทั่วไปของความแก่ของ
สมอง
- เรียนรู้อยากขึ้นแต่ทำได้ในที่สุด



The four horsemen

ความท้าทาย

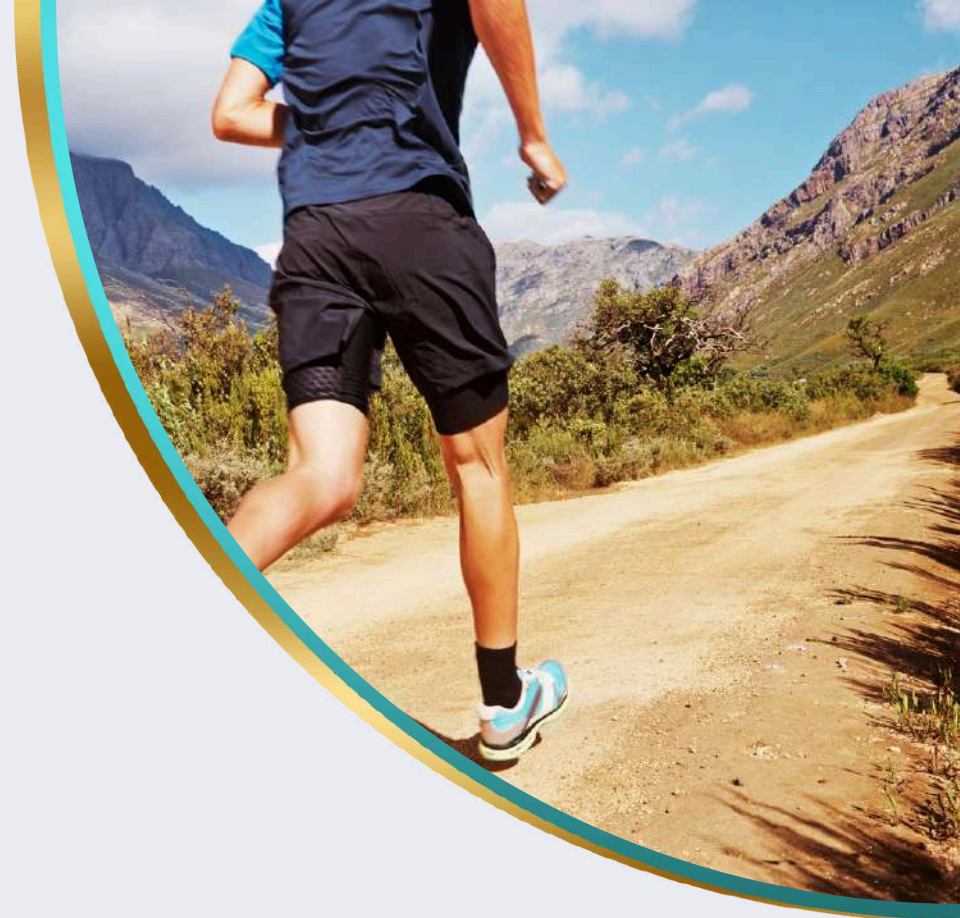
- โรคหัวใจ
- มะเร็ง
- ระบบประสาทเสื่อม
- เบาหวานและโรคทางเมตาบอลิค



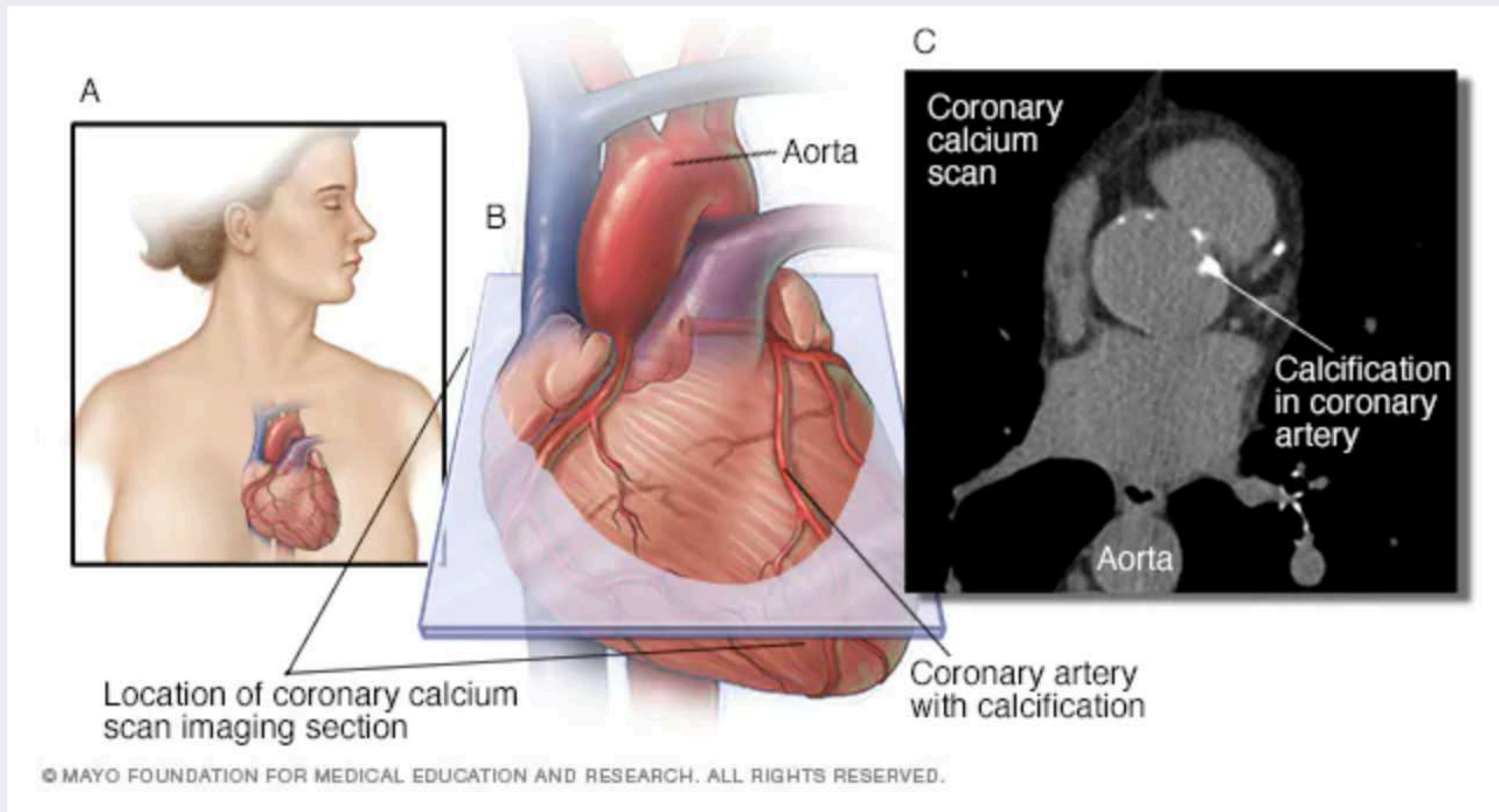
NCD - โรคที่ป้องกันได้

ร่างกายของคน peak ที่อายุประมาณ 30 ปี

- โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่พบได้มากขึ้นตามอายุ
- ความดันเลือดสูง
- เบาหวาน
- ไขมันในเลือดสูง
- อาจทำให้เกิดผลกระทบตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันพอกตับ



หินปูนที่หลอดเลือดหัวใจ



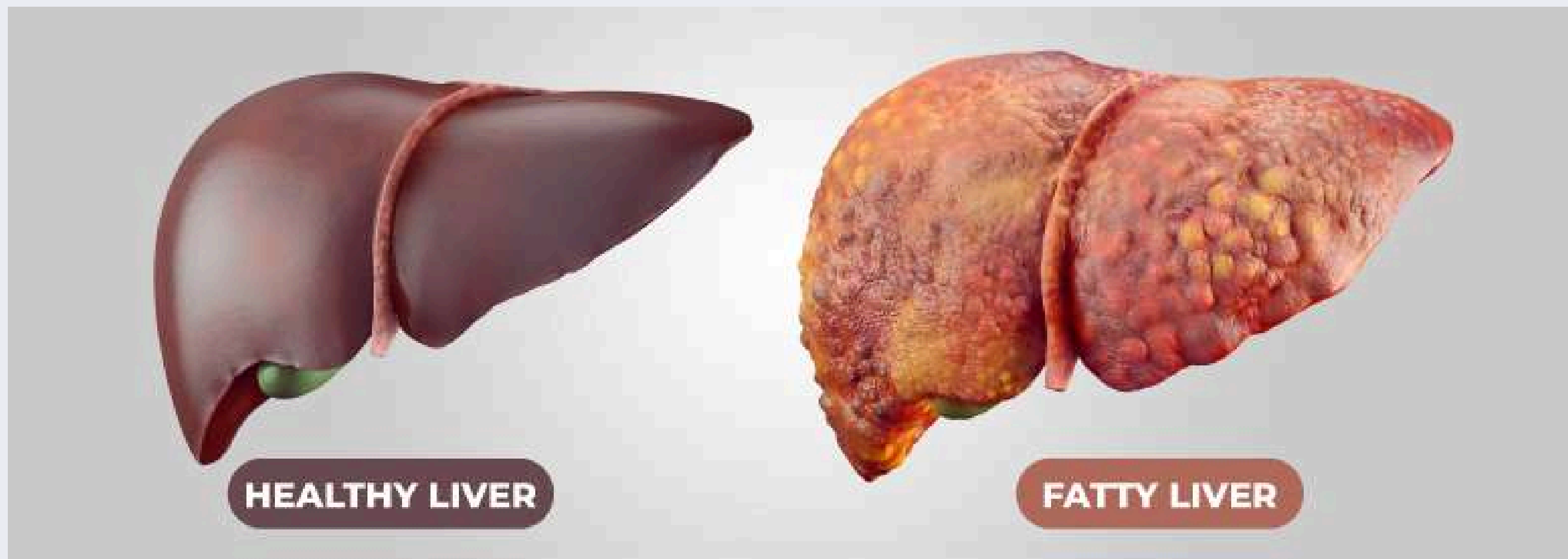
ดัชนีความเสี่ยงโรคหัวใจของคนไทย

Thai CV risk score

- อายุ
- เพศ
- ความดันเลือด
- การสูบบุหรี่
- ผล cholesterol รวม
- รอบเอว



ไขมันพอกตับ



Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)

**Hunterdon
Gastroenterology
Associates**
Medical Experts in the Treatment of Digestive Diseases

ไขมันพอกตับ

สาเหตุและความสำคัญ

- อาจนำไปสู่ตับอักเสบเรื้อรังและภาวะตับแข็ง
- พบได้มากในคนที่อ้วน หรือคนที่เป็นเบาหวาน เมื่อเทียบกับคนทั่วไป
- ตรวจพบจากการตรวจเลือด ultrasound หรือ CT scan, MRI
- ยังไม่มียารักษาเฉพาะ แนะนำให้ลดอาหารหวาน และค่อยๆ ลดน้ำหนักลงช้าๆ



ภาวะอ้วนลงพุง



Metabolic syndrome

อาการร่วมของการนำไป
สู่โรค NCD หลายโรค

Metabolic syndrome
(Syndrome X)

- Central obesity
- High blood pressure
- High triglycerides
- Low HDL-cholesterol
- Insulin resistance



ผลร้ายจากความอ้วน

มีภาวะการอักเสบสูงขึ้นกว่าปกติ นำไปสู่

- ความเสื่อมของระบบหลอดเลือด
- ความเสื่อมของระบบประสาท
- ภาวะดื้ออินซูลินและเบาหวานประเภทที่ 2
- เกี่ยวพันกับอัตราการตายที่สูงขึ้นจากโรคร้าย เช่น มะเร็ง หรือ Covid-19



Ultra processed food

อาหารที่ผ่านกระบวนการซับซ้อน แต่ง่ายในการจำหน่าย

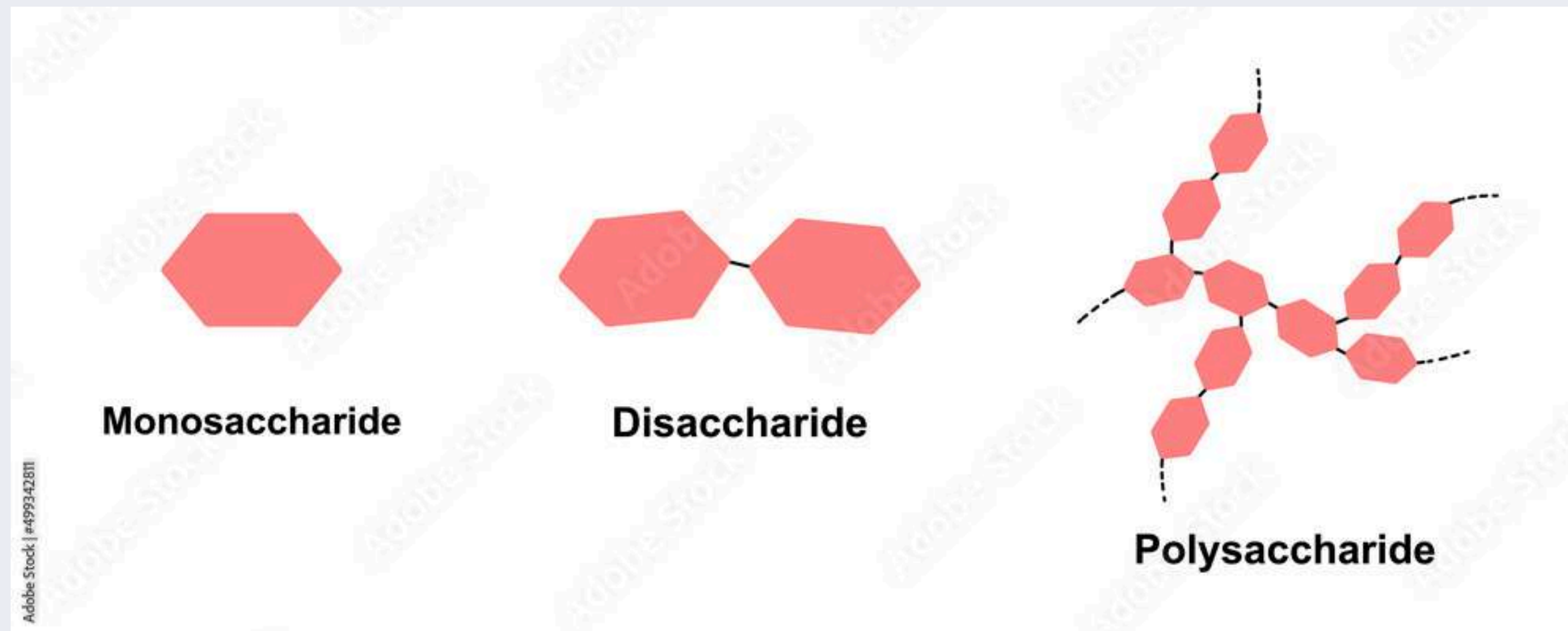
- Energy densed
- High fat
- High salt
- ทำให้น้ำหนักขึ้นง่าย และเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน



หวานให้พอดี



น้ำตาลฟรุคโตส



Sucrose = Glucose + Fructose



น้ำตาลฟรุทโตส

ผลต่อร่างกาย

- มีรสชาติหวานกว่ากลูโคส
- ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับอินซูลินขึ้นช้า มีความรู้สึกอิ่มช้า
- กระบวนการเผาผลาญทำให้เกิดกรดยูริก และไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงกว่า
- อาจเป็นสารอาหารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนลงพุง ไขมันพอกตับ และภาวะดื้ออินซูลิน



Continuous Glucose Monitoring

แนะนำสำหรับผู้ที่มีค่าน้ำตาลสะสม (Hb A1C) มากกว่า 5.5 ขึ้นไป



GOOD EAT FOR GOOD LIFE | สสส | RAMA CHANNEL

น้อง "หมูแดง"
กินได้ไหมคะ!

ชิมหมูหน้อย
อร่อยแน่

f GoodFat for GoodLife



GOOD EAT FOR GOOD LIFE | สสส | RAMA CHANNEL

“เปิดสูตร หมูแดง”

สูตรนี้ 100 กรัมมีไขมัน 34 กรัม*

หมูสับติดมัน	มันหมูแข็ง	เกลือป่น
ผงปรุงรส	น้ำตาลทราย	ซีอิ๊วขาว
พริกไทยป่น	ผงชูรส	ผงฟู
แป้งมัน	น้ำเย็น	

* INMU-CAL(NB.4)

f GoodFat for GoodLife

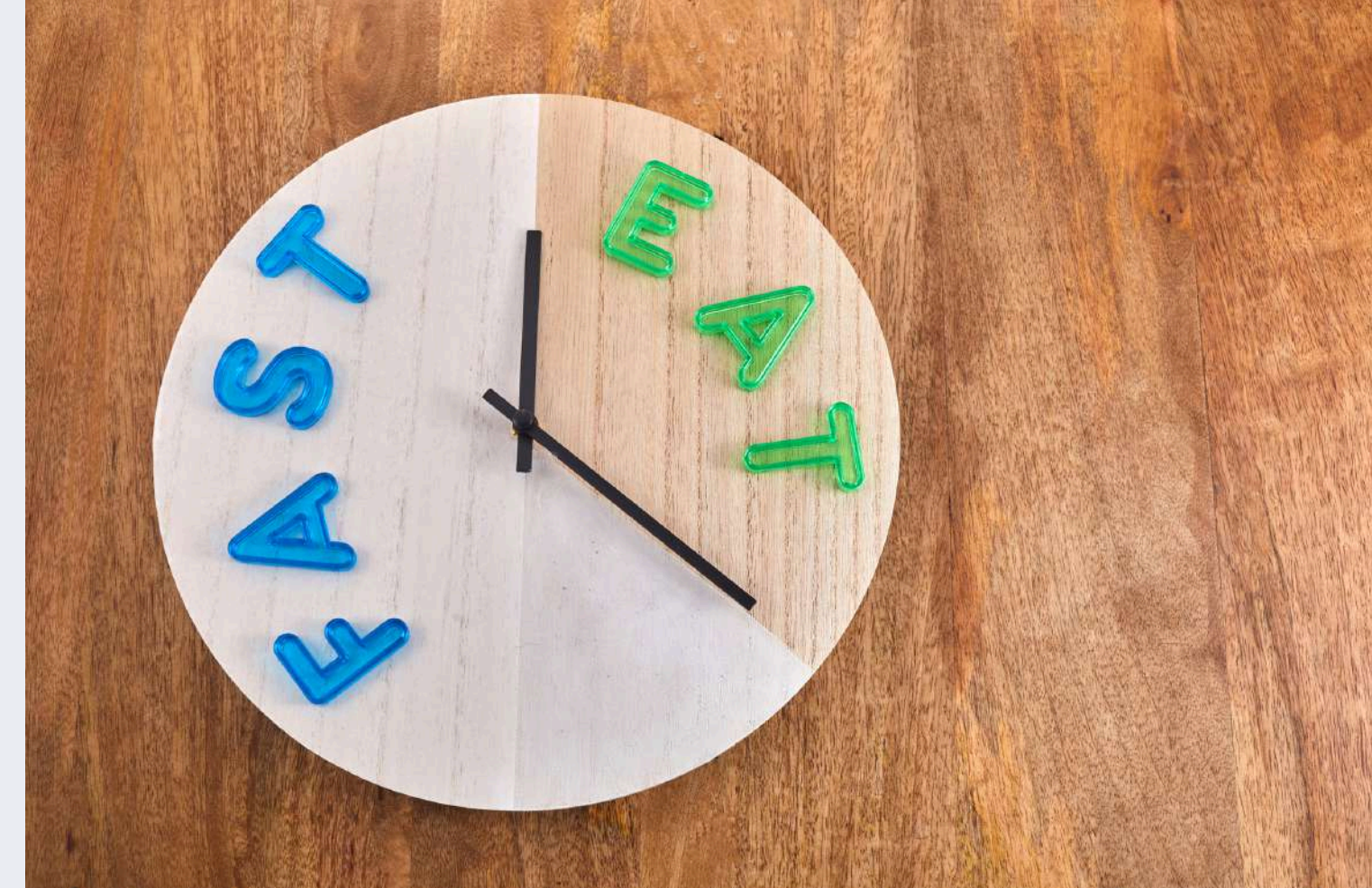


สูตรหมูแดงทั่วไปจะใช้หมูสับติดมัน ทำให้เราได้ไขมันมากถึง 34 กรัมในเนื้อหมูสับ 100 กรัม
หมายความว่า เราได้ไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และได้พลังงานส่วนเกินจนอาจทำให้ #อ้วน ได้ อีกทั้งยังได้
รับ #โซเดียม มากจากทั้งเกลือ ผงปรุงรส ผงชูรส ซีอิ๊วขาว และผงฟูด้วย

The effects of fasting

การเผาผลาญในภาวะอดอาหาร

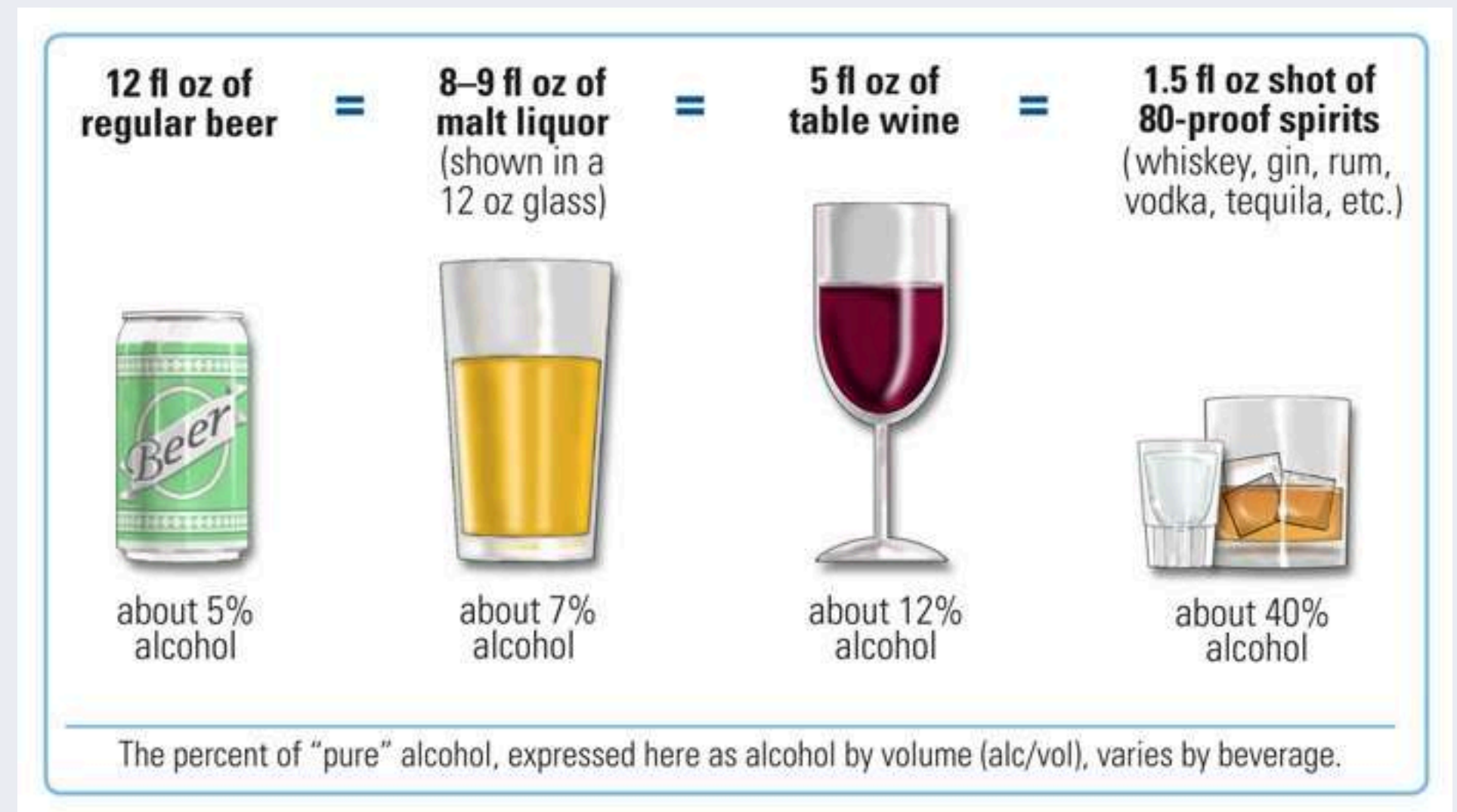
- ร่างกายใช้พลังงานจากไขมันมากขึ้น เมื่ออดอาหาร 8-12 ชั่วโมง
- เปิดโอกาสให้มีการกำจัดของเสีย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ต่างๆ
- ลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน
- ลดสารอักเสบต่างๆ ที่ร่างกายผลิตขึ้น



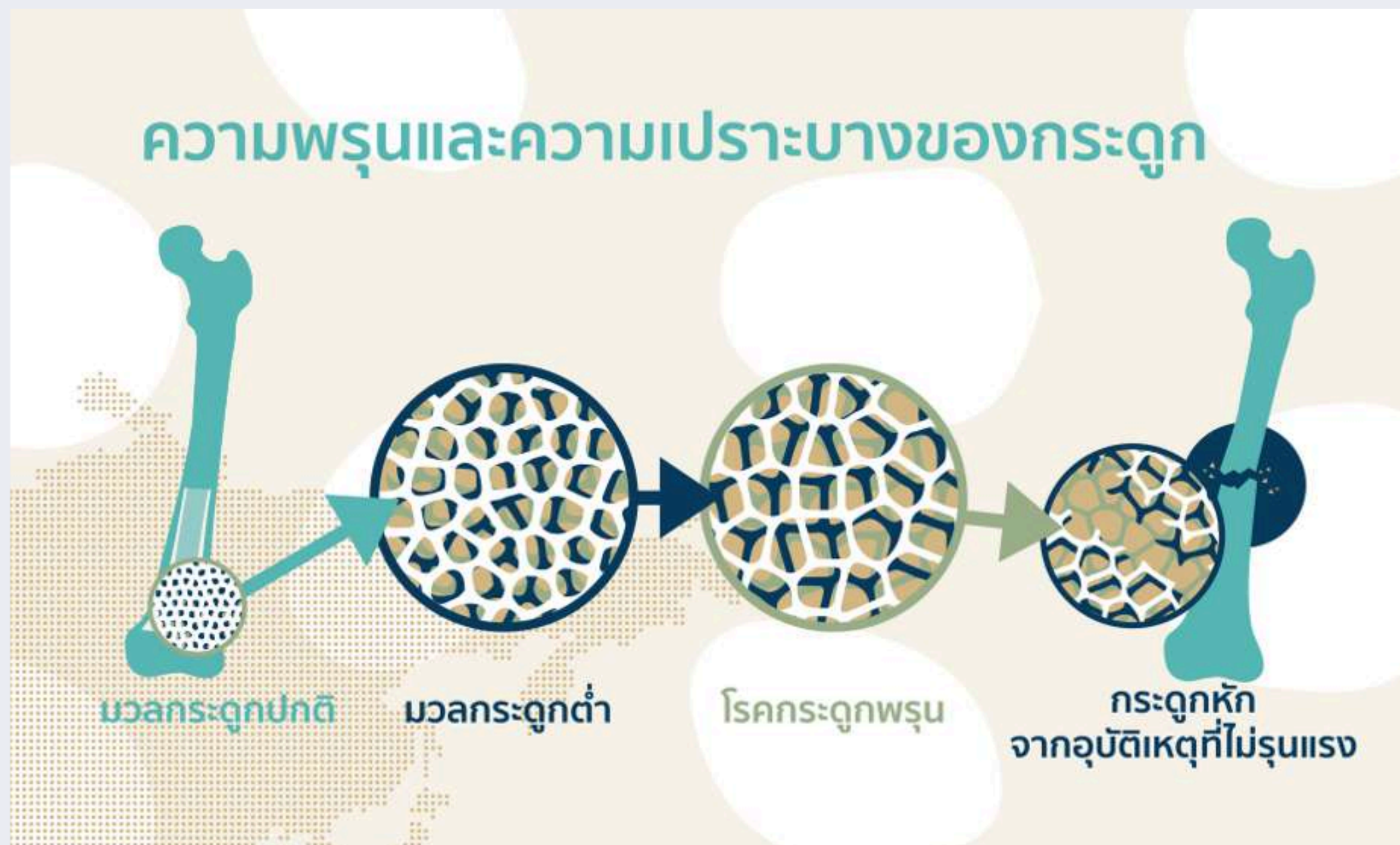
How much drinking?

Long term consequences

- Liver
 - Brain
 - Pancreas
-
- 14 drinks per week for men
 - 7 drinks per week for women



ภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ



โรคกระดูกพรุน

คือโรคที่จะทำให้กระดูกค่อย ๆ
เสื่อมลงเมื่อเวลาผ่านไป
ทำให้เนื้อกระดูกบางขึ้น
เปราะและหักได้ง่ายขึ้น²



1 ใน 5 ของผู้หญิงไทย

อายุระหว่าง **40 - 80** ปี
เป็นโรคกระดูกพรุน³

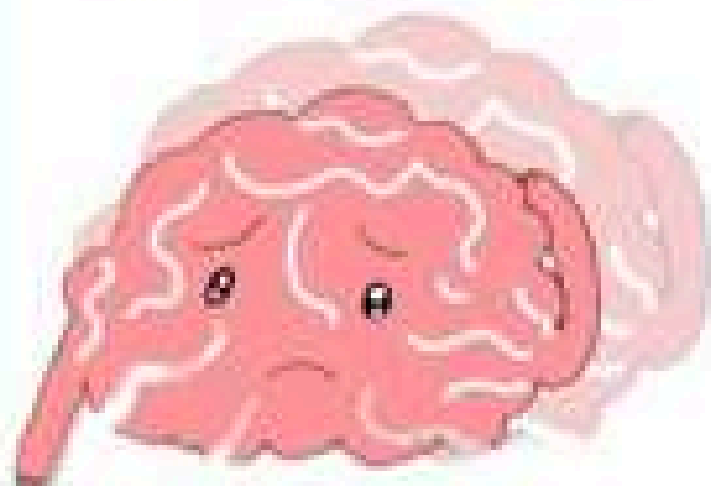
ภาวะกระดูกพรุน

ปัจจัยเสี่ยง

- ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือรังไข่ไม่ทำงาน
- กินอาหารแคลเซียมน้อย
- กรรมพันธุ์
- ดื่มแอลกอฮอล์ หรือกาแฟปริมาณมากเป็นประจำ
- ขาดการออกกำลังกาย
- โรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน ไทรอยด์
- ใช้ยาบางอย่าง เช่น สเตียรอยด์



ภาวะสมองเสื่อม



ภาวะสมองเสื่อม เป็นความบกพร่องในการ
ทำงานของสมอง ซึ่งเกิดจากการสูญเสีย
เซลล์สมอง โดยเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่ง
แล้วจึงลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ โดยที่
ความเสื่อมถอยจะดำเนินไปอย่างช้าๆ แบบ
ค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลานานนับ
10 ปีกว่าที่ความผิดปกติจะปรากฏชัดเจน
สังเกตเห็นได้

10 อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม



สับสนเวลา สถานที่ / เหตุการณ์



เก็บของผิดที่ เช่น
เก็บเตารีดในตู้เย็น



ติดสับใจไม่เหมาะสม
เช่น เปิดพัดลมในที่
อากาศเย็น



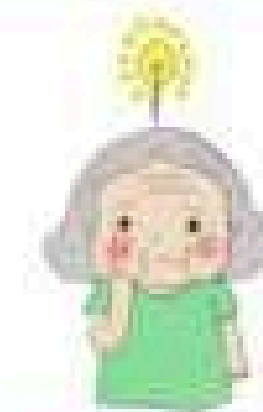
ทำกิจวัตรประจำวันที่
คุ้นเคยด้วยความยาก
เช่น สับวิธีต้มน้ำ



สูญเสียความจำ
แต่เรื่องเก่าเพิ่งเกิด
เช่น สืบว่ากินอะไรมา



อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย



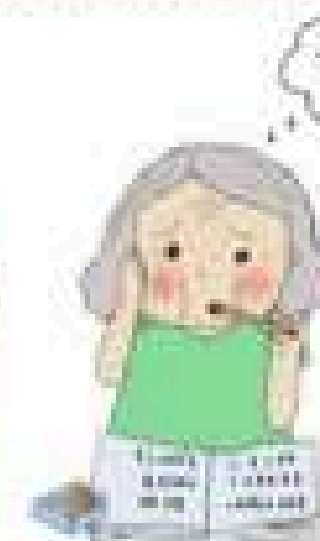
ขาดความคิด
สร้างสรรค์



มีปัญหาในการ
ใช้ภาษา สืบศัพท์



บุคลิกภาพ
เปลี่ยนแปลง
กลายเป็น
คนหวาดกลัว



มีปัญหาเรื่อง
ความคิด
รวบยอด
คำนวณง่ายๆ
ไม่ได้

? ? ป้องกันก่อนเป็น อัลไซเมอร์

RAMA
CHANNEL
truevisions42

10 สัญญาณ บ่งบอกว่าคุณกำลังเป็นโรคอัลไซเมอร์

1 การสูญเสียความทรงจำ

2 มีปัญหาการเข้าใจภาพที่เห็น

3 สับสนกับเวลาหรือสถานที่

4 ไม่สามารถทำสิ่งที่คุ้นเคยได้

5 มีปัญหากับการวางแผน
หรือการแก้ไขปัญหา

6 ลำบากในการพูดหรือเขียน

7 วางของไม่เป็นที่เป็นทาง

8 ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ไม่ดี

9 ขาดความสนใจสิ่งรอบตัว

10 อารมณ์และลักษณะนิสัย
เปลี่ยนแปลงไป



การป้องกัน “ภาวะสมองเสื่อม”

1

การออกกำลังกาย



การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกัน
ภาวะสมองเสื่อม คือการออกกำลังกาย
แบบแอโรบิค เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ
ปั่นจักรยาน เดินเร็ว
เต้นแอโรบิค โดยต้องทำต่อเนื่อง
อย่างน้อย 30 นาที
อาทิตย์ละ 2 วัน



2

การมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 อาทิ พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บทางศีรษะ
- มีกิจกรรมทางกาย เช่น ทำงานบ้าน
 เดินแทนการนั่งรถ ทำสวน ฯลฯ
- มีกิจกรรมทางสังคม
- ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน



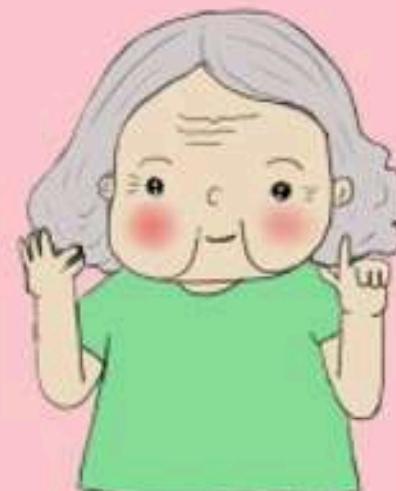
3

เกมฝึกสมอง - เชื่อมสมอง 2 ซีก



ท่าโป้งก้อย

มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชู
นิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับ
เปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
มือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ท่าจับแอล

มือขวากำมือเป็นรูปจับ
มือซ้ายกำเป็นรูปแอล
เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือ
ขวากำเป็นรูปแอล มือซ้าย
กำเป็นรูปจับ



ท่าจับจมูกจับหู

มือขวาจับปลายจมูก
มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้
ให้สลับเปลี่ยนเป็น
มือขวาจับหูซ้าย
มือซ้ายจับปลายจมูก

หกล้มในคนสูงวัย อันตรายถึงตาย!!

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม
ปีละกว่า 2,000 คน
มีผู้เสียชีวิตสูงสุดเป็นอันดับ 2
รองจากอุบัติเหตุบนท้องถนน



กว่าครึ่งของตัวเลขผู้เสียชีวิต
คือกลุ่มผู้สูงอายุ
คือกว่า 1,000 คนต่อปี
หรือเฉลี่ย 3 คนต่อวัน



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเสี่ยงต่อการหกล้ม
ร้อยละ 28-35 ส่วนในผู้ที่มี
อายุ 70 ปีขึ้นไปเสี่ยงต่อการ
หกล้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32-42



ผู้หญิงมีโอกาสหกล้ม
สูงกว่าผู้ชายถึง 1.5 เท่า



ส่วนใหญ่หกล้ม
นอกบ้านร้อยละ 65
ในบ้านร้อยละ 31



สาเหตุเกิดจากลื่น สะดุด
หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับ
เดียวกันร้อยละ 60
ตกหรือลื่นจากบันได
และขึ้นบันไดร้อยละ 5.80

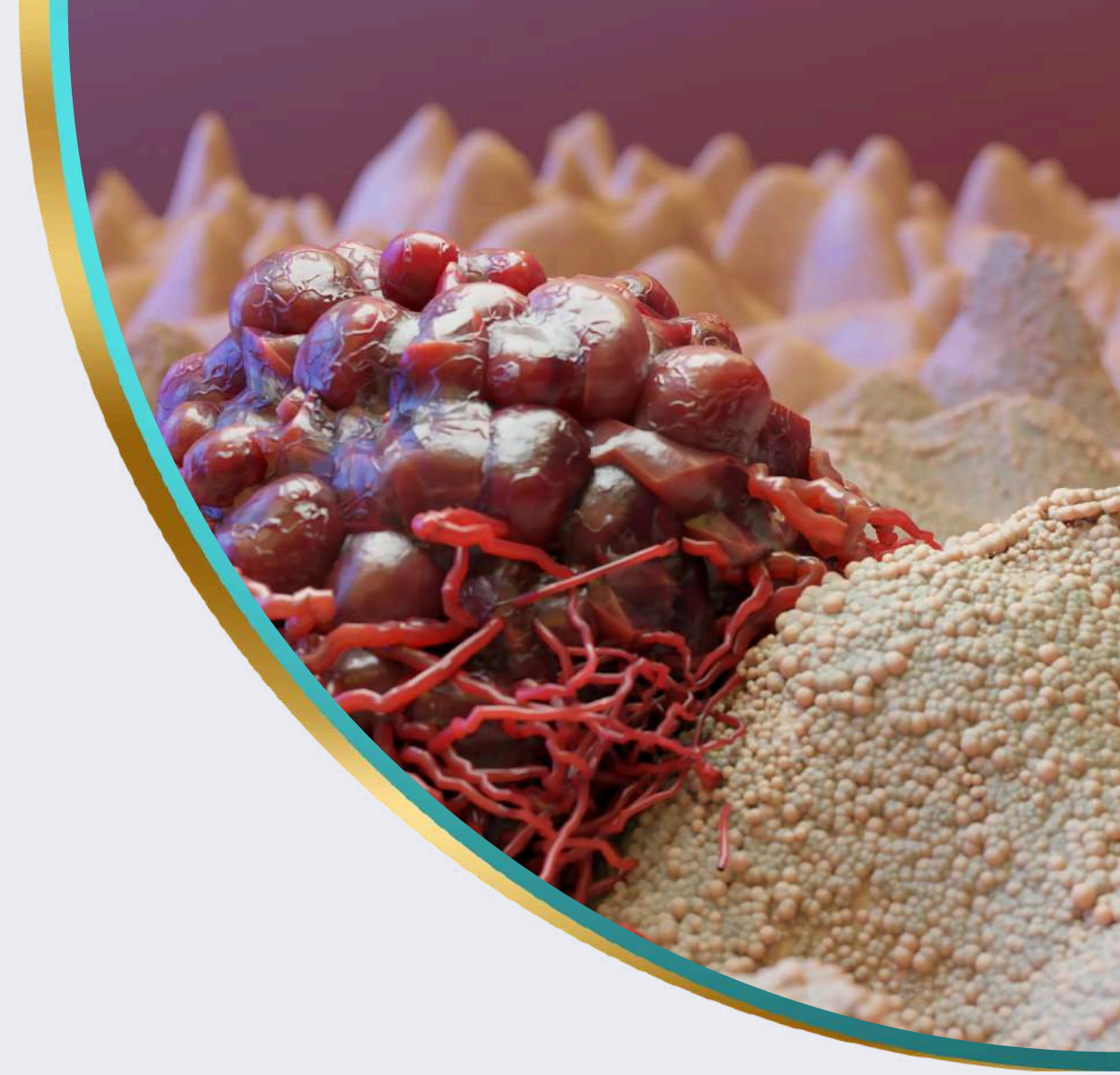


อาการบาดเจ็บรุนแรงมากที่สุด
คือกระดูกข้อมือหัก
รองลงมาคือสะโพกหัก
และซี่โครงหัก จนอาจถึงขั้น
พิการและเสียชีวิต

โรคมะเร็ง

สาเหตุการตายอันดับ 3 ของประเทศไทย

- ปอด
- ลำไส้
- ตับ
- เต้านม
- ปากมดลูก



โรคมะเร็ง

เป้าหมายการดูแล

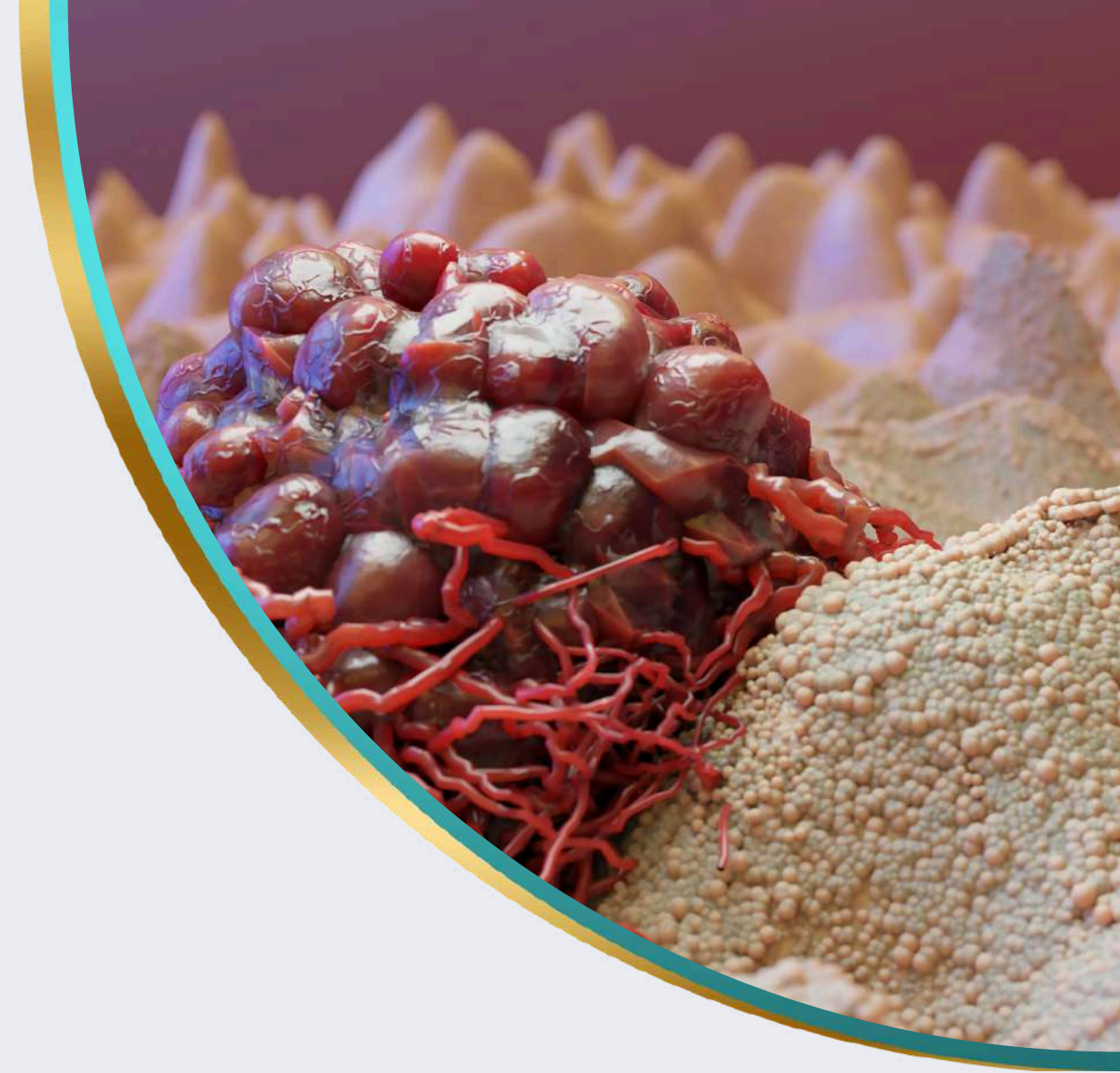
- ลดพฤติกรรมเสี่ยง
- ตรวจให้เจอในระยะเริ่มแรก
- รักษาให้สงบ หรือให้หายขาด



ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

บางอย่างปรับเปลี่ยนได้ บางอย่างไม่ได้

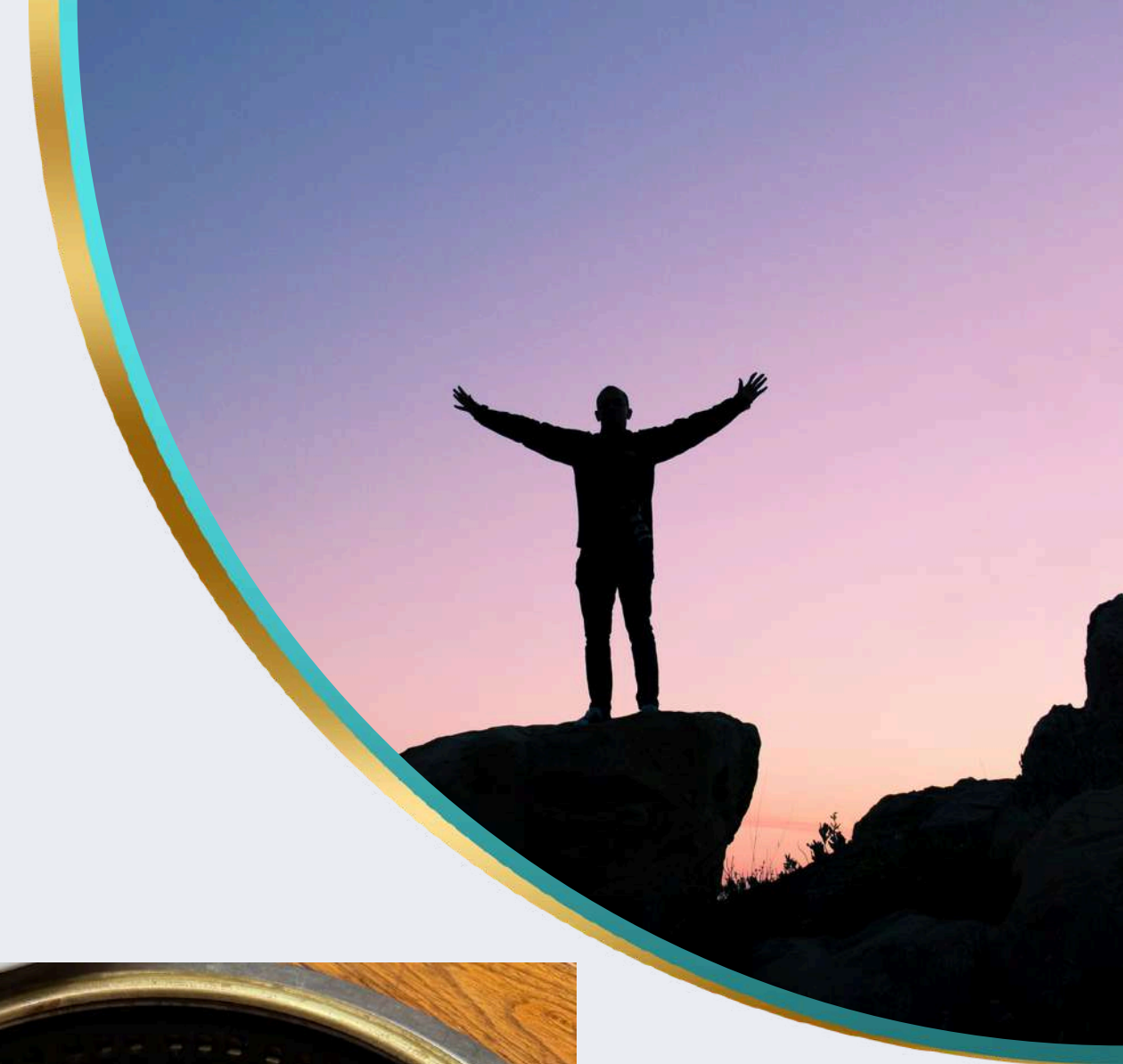
- บุหรี่
- อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- ขาดการออกกำลังกาย
- excessive alcohol consumption
- กรรมพันธุ์
- การติดเชื้อบางอย่าง เช่น ไวรัสตับอักเสบบี



การป้องกันโรคมะเร็ง

ข้อแนะนำ

- เลิกบุหรี่
- รับประทานอาหารที่มีผัก ผลไม้ ข้าวที่มีเส้นใย สูง หลีกเลี่ยงเนื้อไหม้
- ออกกำลังกาย คുമน้ำหนัก
- ดื่มแต่พอประมาณ
- ตรวจคัดกรองตามปัจจัยเสี่ยงของแต่ละคน



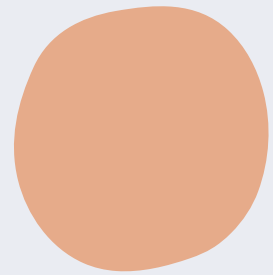
Health checkup

ตรวจร่างกายทุกปี

- น้ำตาล ไขมัน ความดันเลือด ค่าไต เม็ดเลือด
- ตรวจฟัน
- Mammogram
- Pap smear มะเร็งปากมดลูก
- PSA มะเร็งต่อมลูกหมาก
- ส่องกล้องทางเดินอาหาร

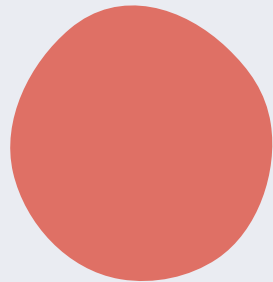


Vaccines



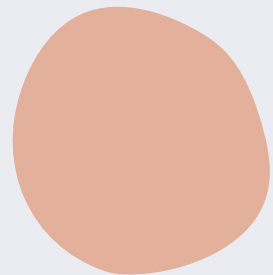
ไข้วัดใหญ่

ทุกปี



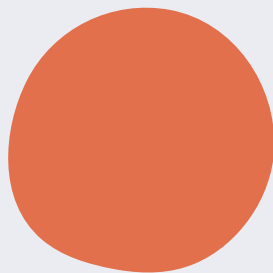
ไข้วัดออก

2 ไข้ว



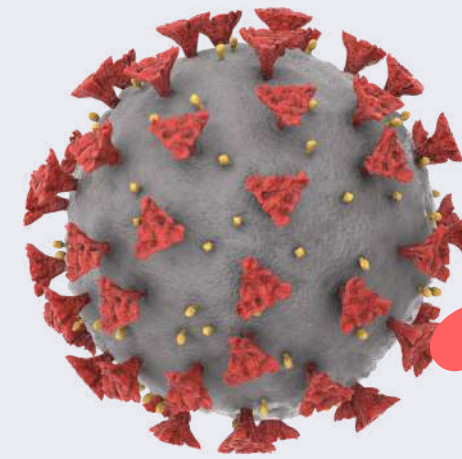
งูสวัด

2 ไข้ว



ปอดบวม

2 ไข้ว



การออกกำลังกาย

สิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

- Cardio
- Strengthening

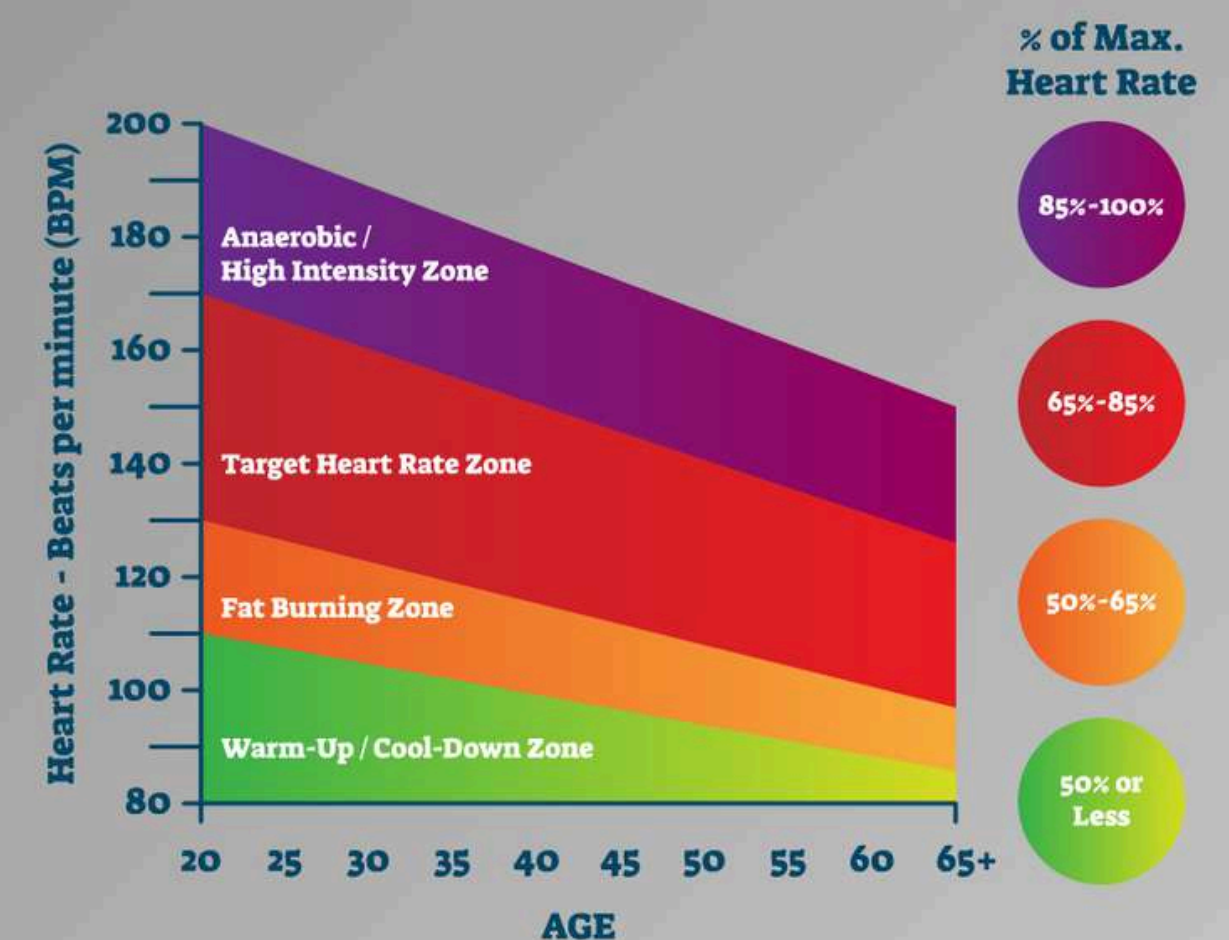


การออกกำลังกาย

Cardio training

- เป้าหมายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ
- ควรออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอยู่ในโซน 1-3 อย่างต่อเนื่อง ควรหลีกเลี่ยงโซน 4-5 เพราะไม่ได้เผาผลาญไขมัน และอาจเกิดอันตรายได้

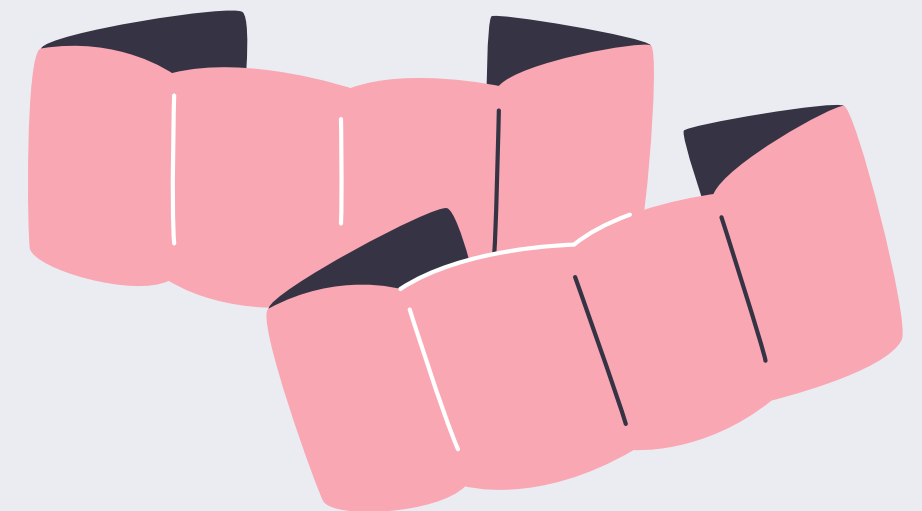
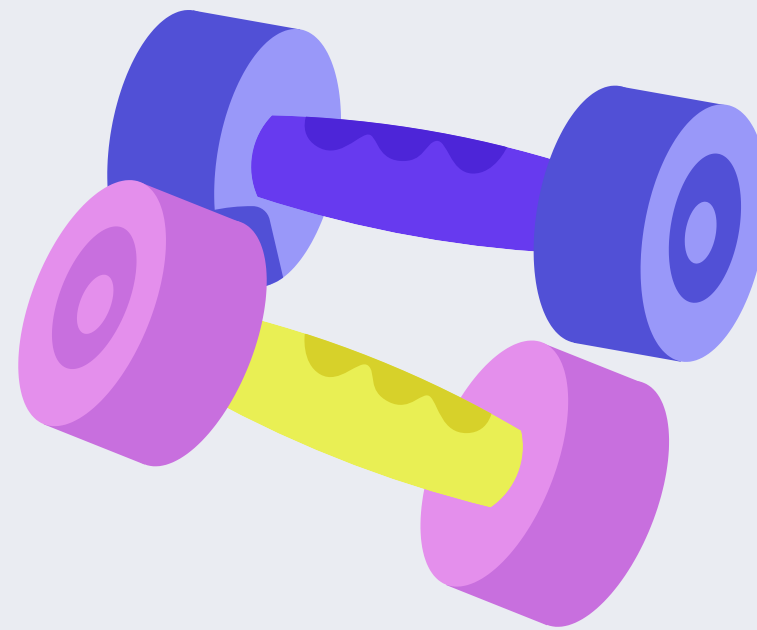
HEART RATE ZONES



การออกกำลังกาย

Strengthening

- ออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- คงความหนาแน่นของกระดูก
- คงความสามารถในการรักษาสมดุลย์ ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม



สุขภาพใจ

- ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว



การดูแลสุขภาพของผู้บริหาร

Pillars of mental health and emotional well-being

- Recognizing mental health challenges
- Seeking support, breaking stigma
- Building resilience, coping strategies
- Work-life balance, setting boundaries
- Nurturing personal relationships



สุขภาพใจ

เป้าหมายการดูแลสุขภาพใจ

- จิตคิดบวก
- ใจสบาย ไม่เครียด รู้จักผ่อนคลาย
- ไม่เศร้า
- ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย



สุขภาพใจ

ปัญหาการนอน พบได้ 5-8%

- หลับยาก
- ตื่นกลางดึก
- ตื่นเช้ามาก

ปัญหานอนไม่หลับ ในผู้สูงอายุ

การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด
ตามธรรมชาติ

เป็นช่วงเวลาที่อวัยวะต่างๆ
ของร่างกายได้พักผ่อน

เป็นช่วงที่มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

เป็นช่วงเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูล
และจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดการจดจำ

ช่วยรักษาภูมิคุ้มกันของร่างกาย
ให้มีความแข็งแรง

การนอนสำคัญอย่างไร

ปัญหานอนไม่หลับในผู้สูงอายุพบได้ 5-8 %

- หลับแล้วมีตื่นกลางคืน - ตื่นเร็วกว่าปกติ - เิ้านอนแล้วหลับยาก

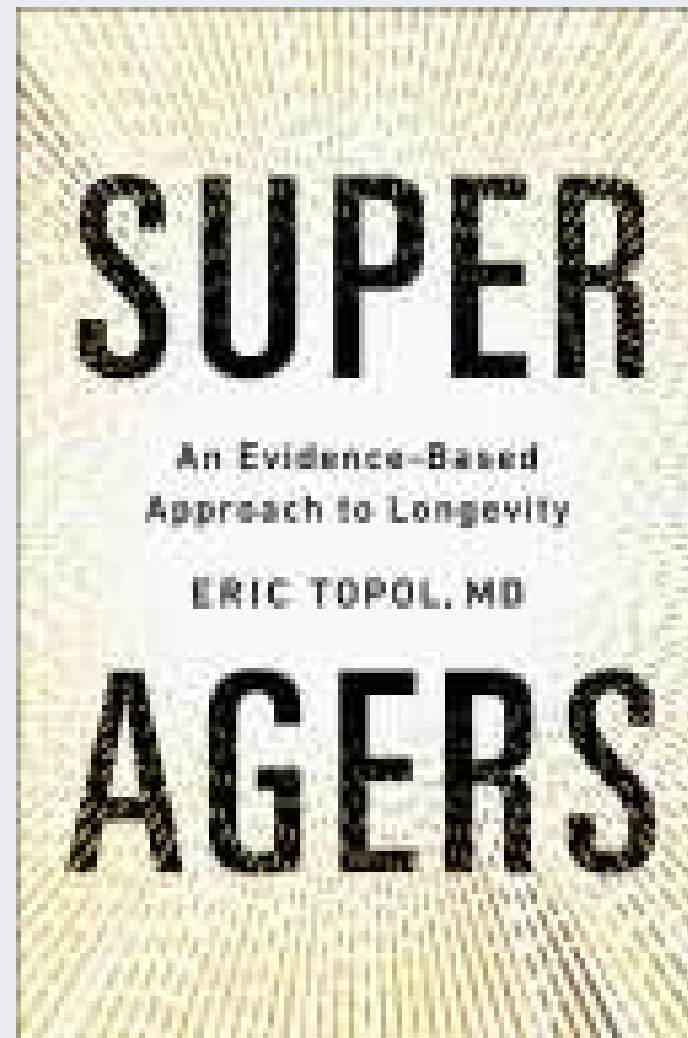
การนอนที่มีคุณภาพ

นอนหลับด้วยร่างกายที่ผ่อนคลายและจิตใจที่ผ่อนคลาย
เมื่อตื่นร่างกายจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
รู้สึกว่าสมองปลอดโปร่ง ความวิตกกังวล ไม่ติดขัด

มีประสิทธิภาพในการทำงาน อารมณ์ความรู้สึกคงที่
ไม่มีอาการง่วงนอนบ่อยๆในระหว่างวัน

- จัดห้องนอนให้เหมาะสม มืด เงียบ อุณหภูมิเหมาะสม
- ตื่นนอนตอนเช้าให้เป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ
- นอนกลางวันไม่เกิน 1 ชั่วโมง และไม่นอนหลัง 15:00
- หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ บุหรี่ แอลกอฮอล์
- นอนเมื่อรู้สึกง่วง ไม่ควรใช้เวลาอยู่บนเตียงนานๆ โดยไม่หลับ
- ไม่รับประทานอาหารหรือน้ำปริมาณมากก่อนนอน





In his new book *Super Agers*, physician-scientist Eric Topol reports on his takeaways from the ‘Wellderly’ study, which looked at more than 1,400 unusually healthy people over 80 years old. Here are five strategies he suggests will help us age well:

- Take plenty of exercise, especially strength training
- Get adequate and consistent sleep
- Do activities that bolster mental health, such as spending time in nature and maintaining social relationships
- Don’t confuse tracking your health data with making the necessary changes to actually become healthier
- Be wary of health ‘influencers’ who flog unproven interventions. “If they’re hawking a supplement,” he says, “I would kick them off the list of being credible.”

[The New York Times](#) | [5 min read](#)

การสร้างสุขภาพองค์กร

- บทบาทผู้นำ
- สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ
- สร้างวัฒนธรรมสุขภาพ



สุขภาพองค์กร

บทบาทผู้นำ

- Prioritize your own health, set a positive tone
- Openly discuss health and well-being
- Encourage work-life balance for all employees



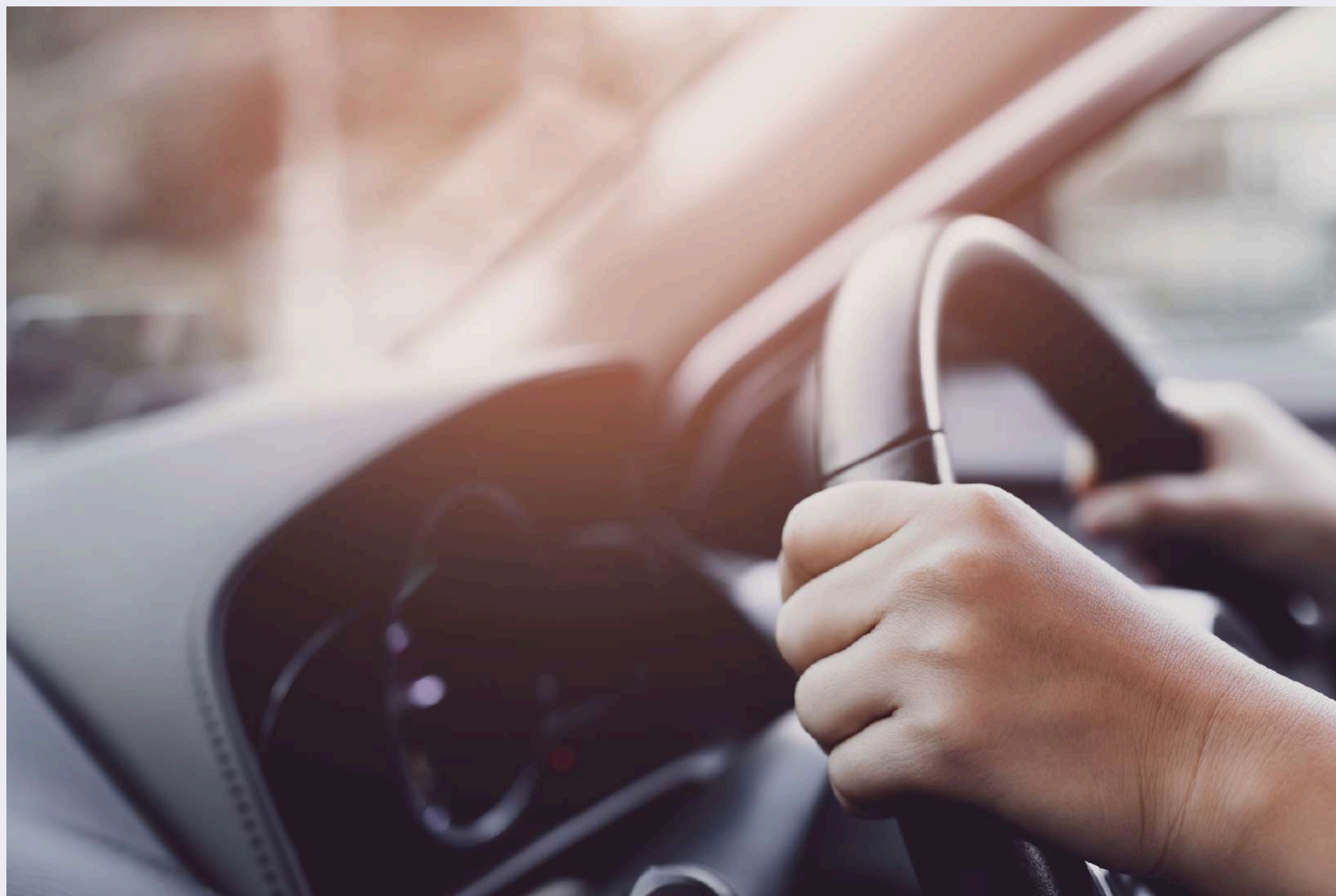
Mindfulness leadership

Leading

- What is mindfulness?



Mindfulness leadership



ขับรถไปถึงที่หมายใน
เวลารวดเร็วอย่าง
ปลอดภัย



Mindfulness organization

ผลต่อองค์กร

- ลดความเครียด สร้าง well-being
- เพิ่ม focus และ productivity
- ช่วยเรื่องการสร้างความร่วมมือ
- กระตุ้นแนวคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- เพิ่มความผูกพันต่อองค์กร



การสร้าง mindfulness organization

สร้างวัฒนธรรมองค์กร

- รู้เท่าทันความคิด ไม่ด่วนตัดสิน
- สร้าง mindful event เช่น กิจกรรม, break, หรือก่อนประชุม
- จัดพื้นที่ สถานที่
- สร้าง mindful leadership เรียนรู้เรื่อง empathy และ non violent communication



สุขภาพองค์กร

สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

- Flexible work arrangements
- Healthy food options, promoting physical activity
- Mental health resources, employee assistance programs
- Stress reduction initiatives, mindfulness programs



สุขภาพองค์กร

สร้างวัฒนธรรมองค์กรสุขภาพ

- Recognize and reward healthy behaviors
- Encourage teamwork and social connection
- Open communication, reduce stigma around health challenges



การสร้างสุขภาพสังคม

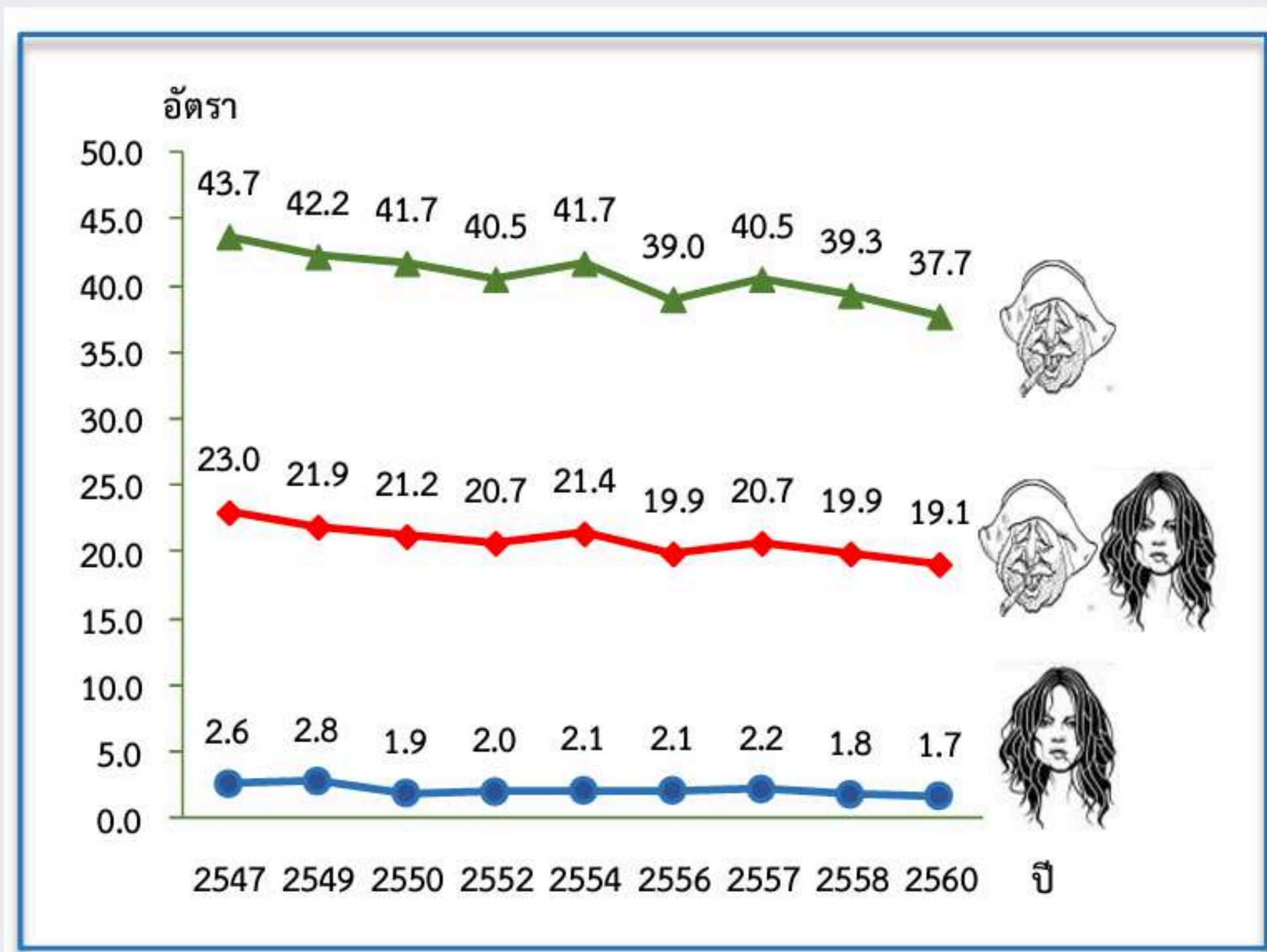
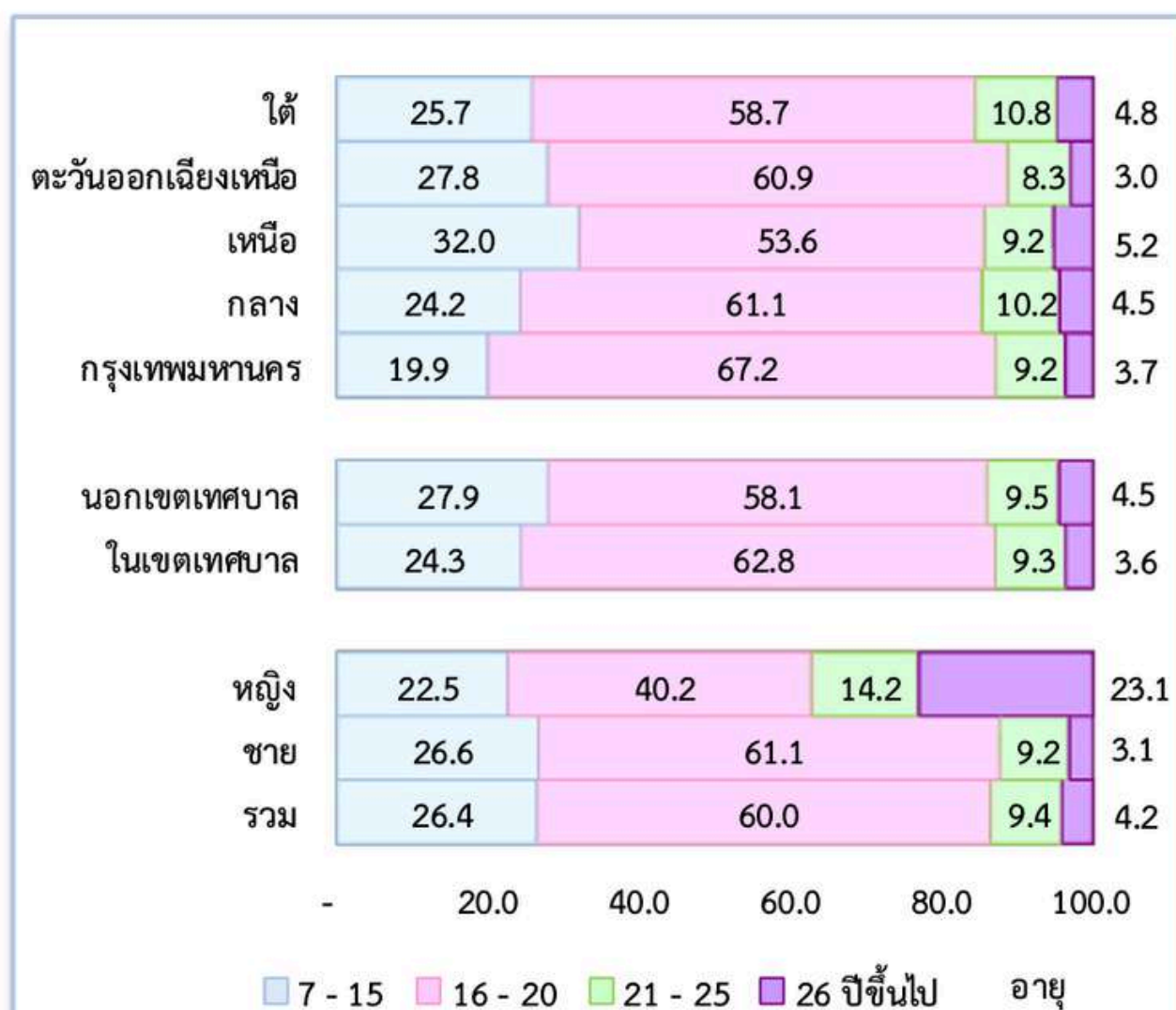
- บุหรี่
- การลดการบริโภคอาหารเค็ม
- การลดการบริโภคน้ำตาล



ความสำเร็จของการรณรงค์เพื่อลดการสูบบุหรี่

การลดจำนวนผู้สูบบุหรี่

แผนภูมิ 5 อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก จำแนกตามเพศ
เขตการปกครอง และภาค พ.ศ. 2560



การรณรงค์เพื่อลดการสูบบุหรี่

ปัจจัยของความสำเร็จ

- การสร้างเครือข่าย
- สังคมยอมรับว่าไม่ใช่หน้าที่แค่เฉพาะระบบสาธารณสุข
- การใช้กลยุทธ์ด้านบวก ในการนำเสนอปัญหา
- มีและใช้ข้อมูลอย่างถูกต้อง
- คณะทำงานประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญในหลายด้าน
- มีการดำเนินงานในทุกระดับ
- ได้รับการสนับสนุนจากกระแสของโลก



การรณรงค์เพื่อลดการสูบบุหรี่

สื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้นโยบายสาธารณะ

- การประกาศนโยบายขององค์กรให้เป็นທີ່ประจักษ์
- การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้การรณรงค์ให้ทราบถึงพิษภัยของบุหรี่ทั้งบุคลากร นักศึกษา ผู้รับบริการ และชุมชน
- การสนับสนุนให้บุคลากรที่มีสุขภาพมีส่วนร่วมในการบำบัด ฟั่นฟู และสร้างแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ได้เข้าถึงง่ายขึ้น



การรณรงค์เพื่อลดการสูบบุหรี่

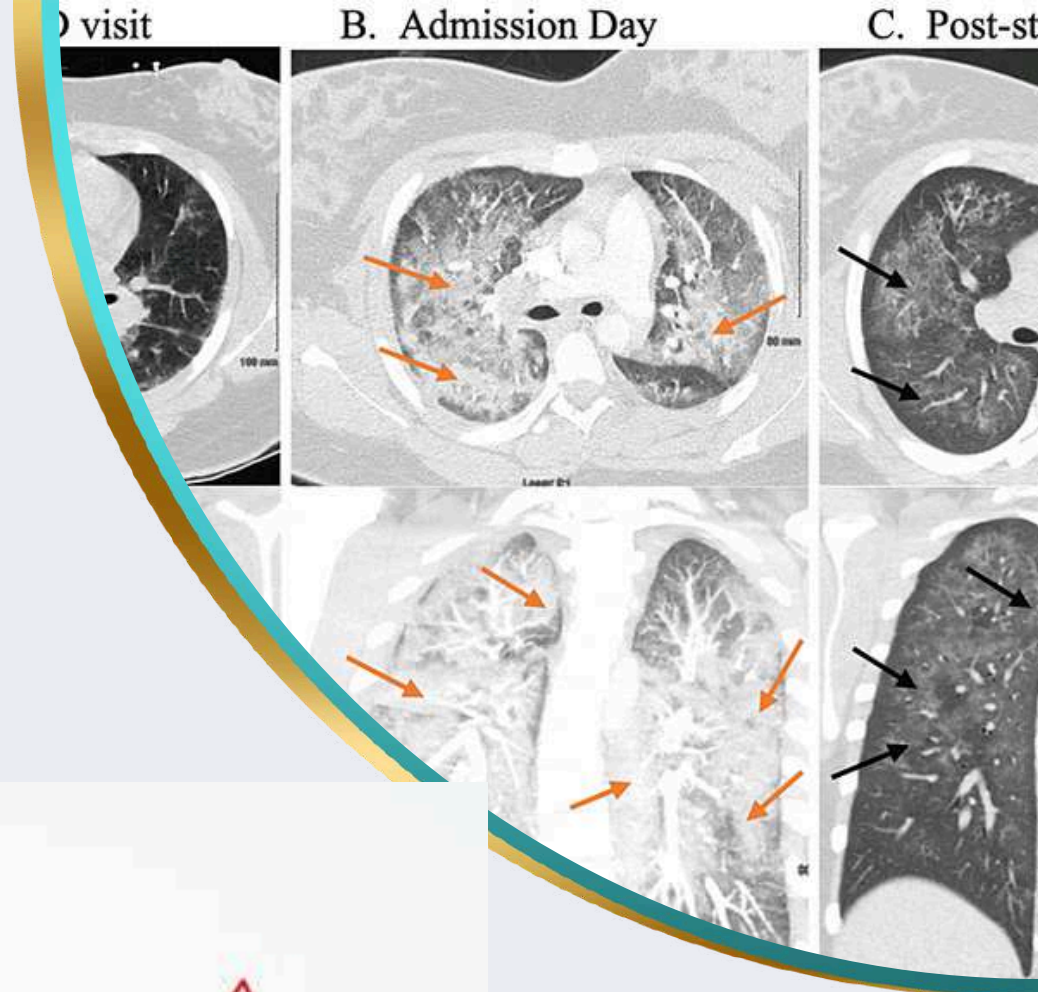
เป็นหน่วยงานต้นแบบ



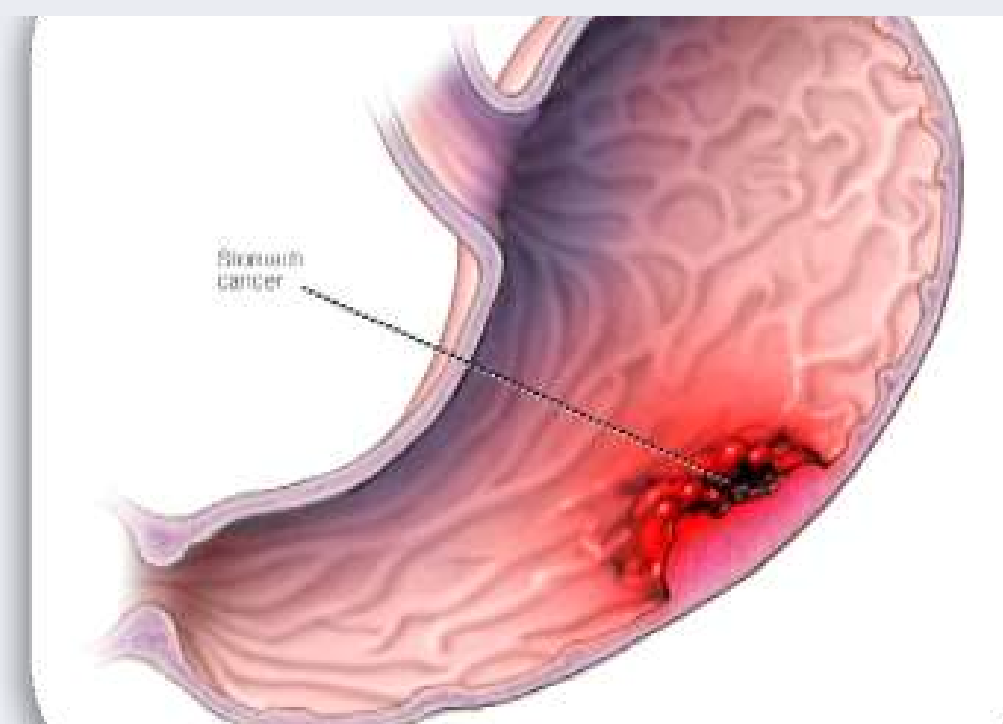
อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า

ผลกระทบต่อร่างกาย

- ปอดอักเสบ
- การเสพติดนิโคติน
- Gateway effects



ความเค็มทำร้ายร่างกายของเราอย่างไร



การขับเคลื่อนภายในคณะ

อบรม ปรับบริการ สร้างสิ่งแวดล้อม

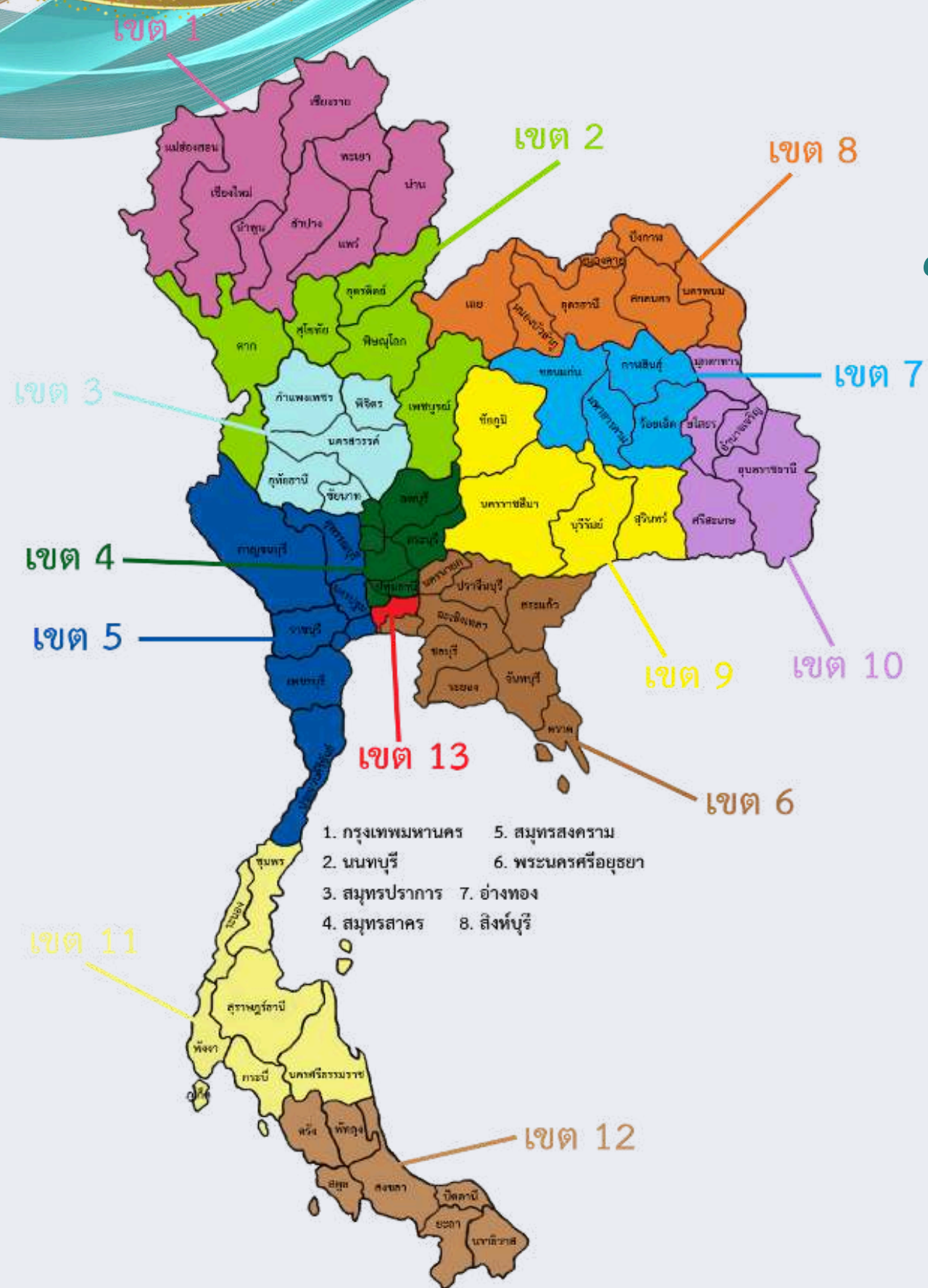


ทำกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักรู้



สร้างเครือข่ายกับผู้ประกอบการ





จัดตั้งชุมชนลดเค็มและใช้เครื่องวัดความเค็ม ทั่วประเทศร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ให้ครบทุกจังหวัดในปีพศ. 2568



Global Sustainability



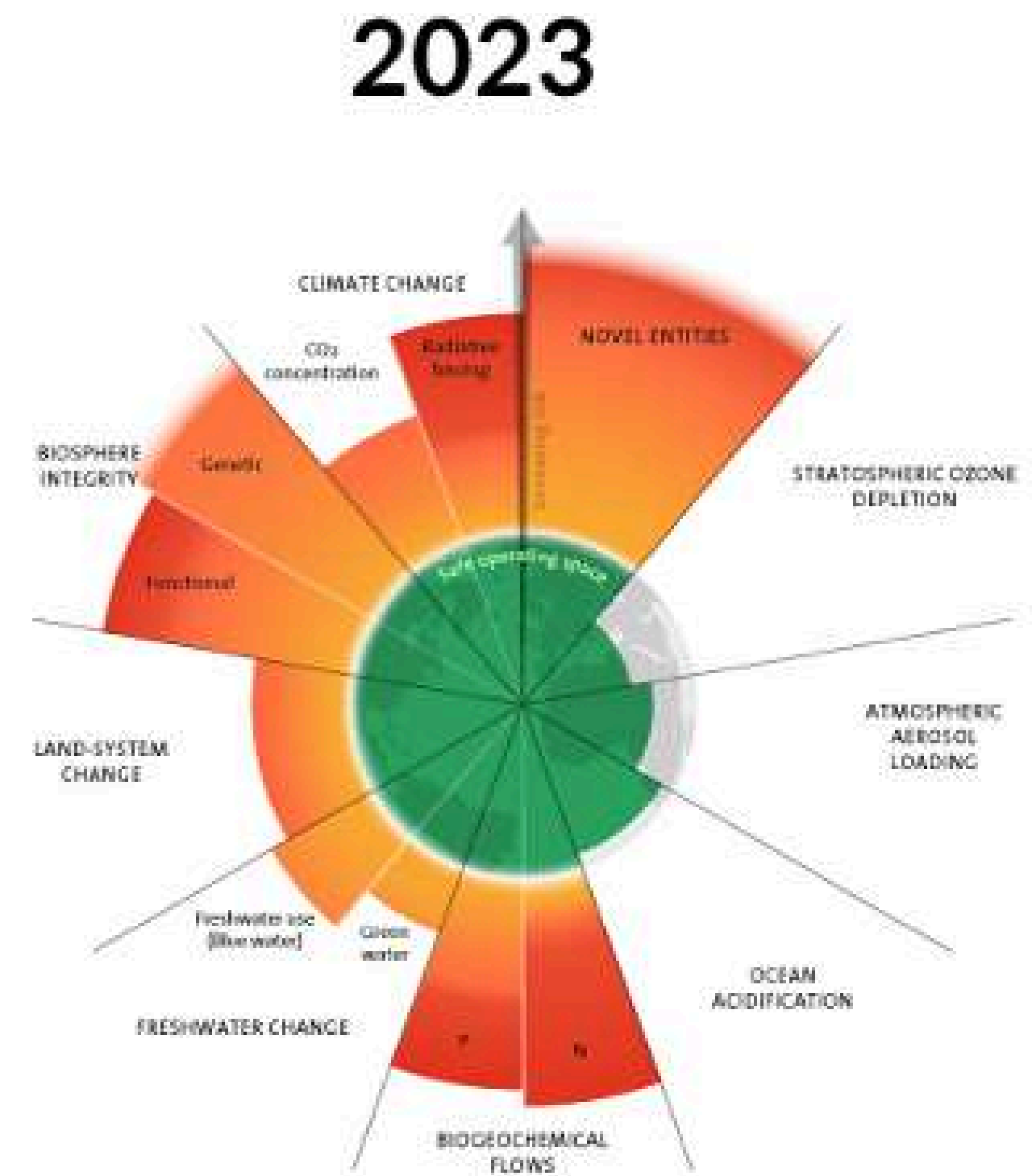
UN SDGs



Planetary Boundaries

The limits of our earth

- Climate change
- Novel entities
- Ozone depletion
- Aerosol loading
- Ocean acidification
- Biochemical flow
- Freshwater change
- Land-system change
- Biosphere integrity

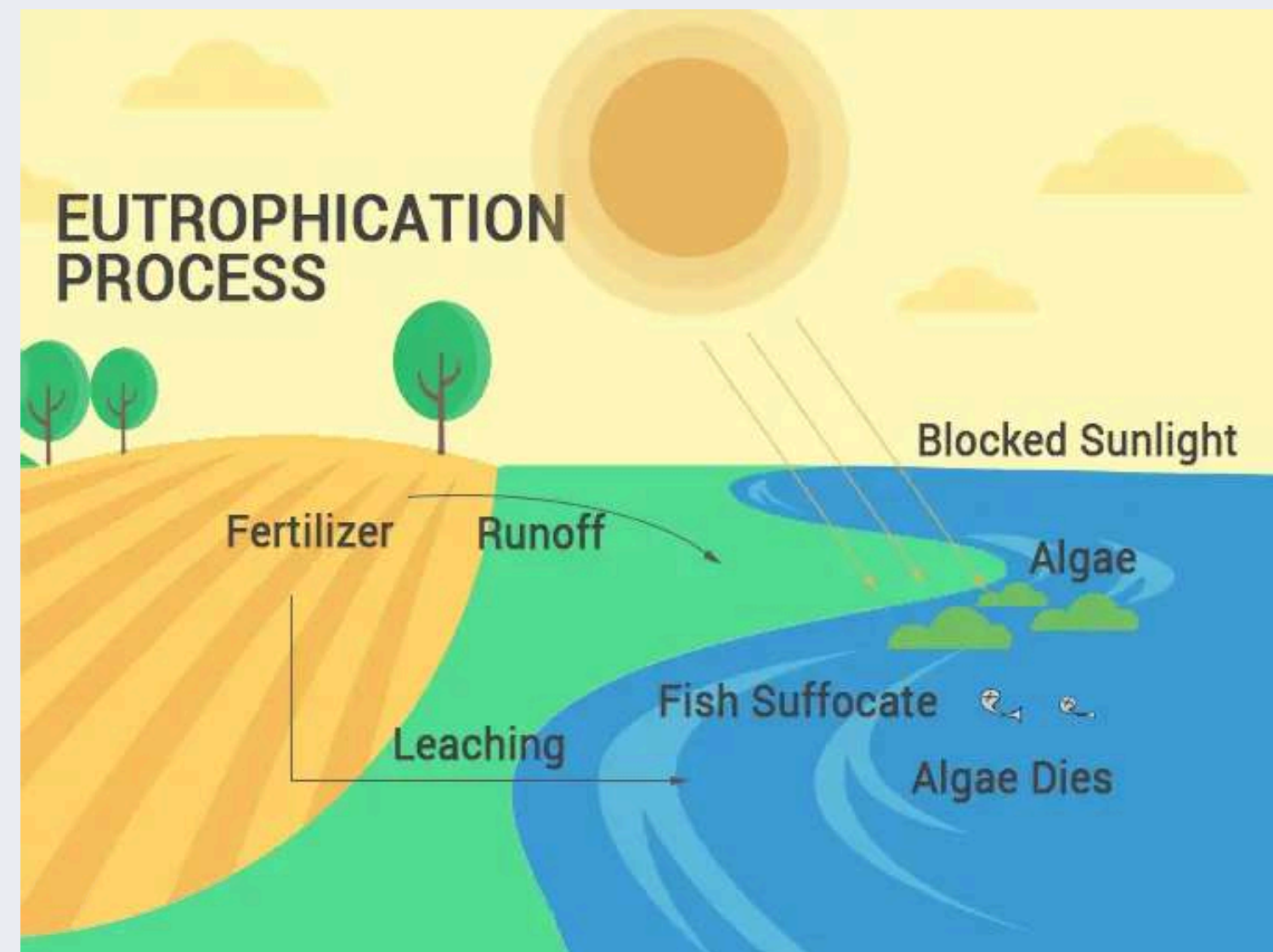
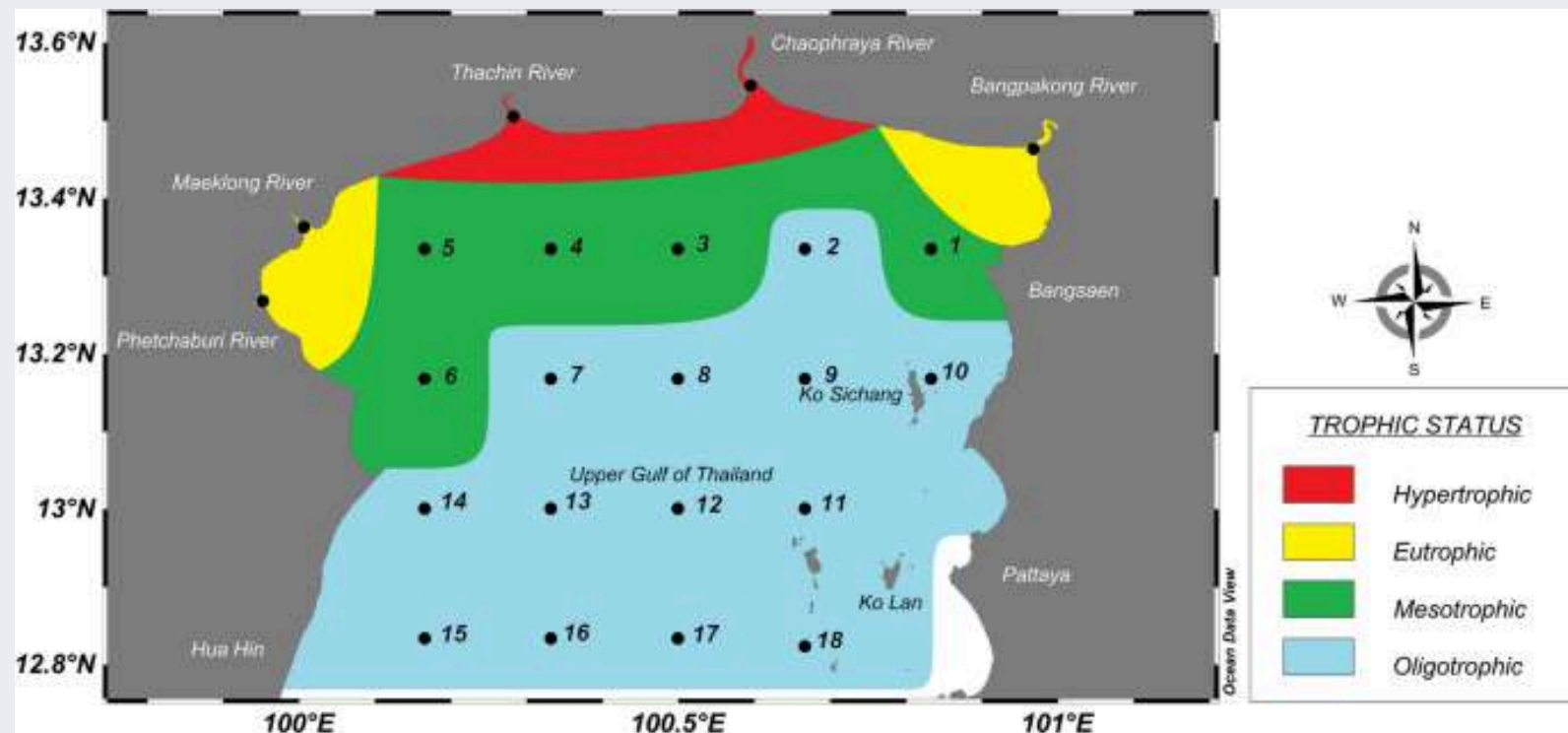


6 boundaries crossed

Biochemical flow

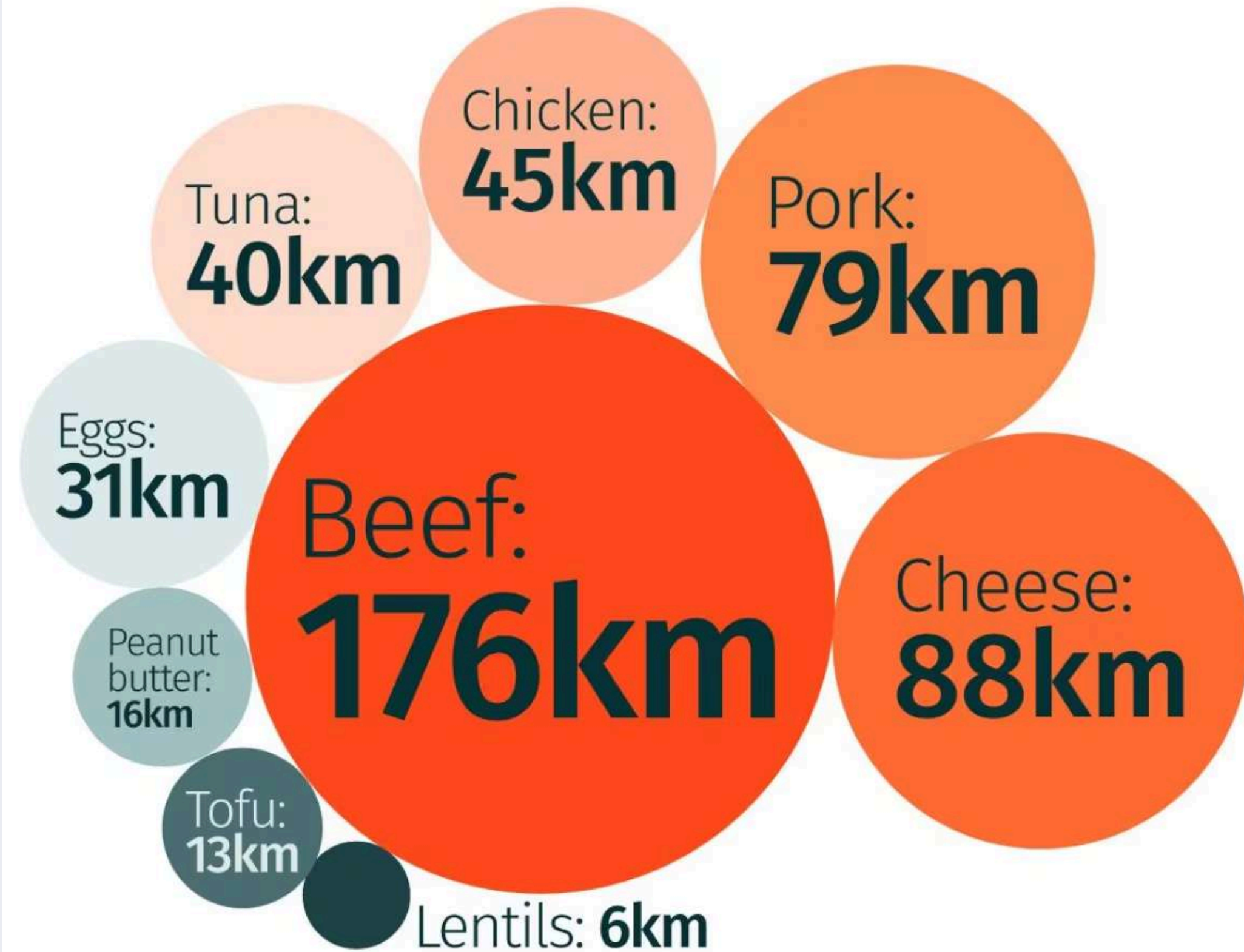
The toll of synthesized ammonia

- Fossil fuel
- Spillover to the ocean



Carbon emissions from food

Equivalent kilometres driven per kilogram of food*



*Assuming a Honda Civic sedan

CBC NEWS

Source: Environmental Working Group



The image features a blurred background of a hospital corridor with white walls, doors, and medical equipment. Overlaid on this are decorative teal and gold wavy lines at the top and bottom. The text 'THANK YOU' is centered in a bold, teal, sans-serif font.

THANK YOU