



จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
ฉบับที่ ๘/๒๕๖๕ เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕



โรคซึมเศร้าคืออะไร

อาการของโรคซึมเศร้า

มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว
สิ้นหวัง หวาดหวั่นง่ายก็ยังสามารถ
ส่งผลกระทบต่อทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนล้า
นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป
หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม
ไม่มีสมาธิ

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

การทำงานของสมองบางส่วนที่
ผิดปกติและมีระดับของสารเคมี
ไม่สมดุลกัน ลักษณะนิสัยเดิม
ของผู้ป่วยที่เอื้อต่อการเผชิญ
ภาวะซึมเศร้า เหตุการณ์ที่เครียด
ในชีวิตและการกระทบกระเทือน
ทางจิตใจอย่างรุนแรง

การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แพทย์มักวินิจฉัยเบื้องต้นด้วย
การพูดคุยสอบถามถึงอาการ
ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
ของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้า
หรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด

โรคซึมเศร้าสามารถ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท

โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง
เป็นอาการซึมเศร้าอย่างที่มีผลกระทบต่อ
ถึงชีวิตการทำงานหรือการเรียนรวมไปถึง
การนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็น
ปกติสุขอย่างรวดเร็ว

โรคซึมเศร้าเรื้อรัง
แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า
แต่ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนาน
กว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังก็อาจมีบางช่วงเวลา
ที่ตัวเองเผชิญภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย



การรักษาโรคซึมเศร้า

การบำบัดด้านซึมเศร้า

การพูดคุยบำบัดทางจิต

การกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท



การป้องกันโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าไม่มีวิธีการป้องกันที่แน่นอน
เนื่องจากสาเหตุอาจเกิดจากโรคทางประสาท
เช่น ความผิดปกติในสมอง อาการเจ็บป่วย

การใช้จ่ายที่เกิดภาวะซึมเศร้าแทรกซ้อนได้
ถือว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม
แต่การสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี
ด้วยการเลือกรับประทานอาหาร
และออกกำลังกาย



การรักษาสุขภาพอารมณ์ให้แจ่มใสด้วย
การทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน
และผ่อนคลายนับเป็นส่วนหนึ่งในการ
ช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าได้

ที่มา : pobpad.com

ที่มา : www.pobpad.com



คลิกที่นี่ เพื่อรับชมคลิปวิดีโอ

ชวนชาว **PEA** ปลุกพลังใจด้วยบริการ

สายด่วน “สุขภาพใจ” โดยนายแพทย์สมบัติ เกษมโอสถ

รับให้คำปรึกษาทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.45 - 15.45 น.

โทร. 02-0096530

Scan QR Code
เพื่อประเมินสภาวะ “สุขภาพใจ”



จัดทำโดย กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล ภายใต้แผนยกระดับความผูกพันของบุคลากร กฟผ. (ระดับองค์กร) ประจำปี 2565



จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
ฉบับที่ ๘/๒๕๖๕ เดือนสิงหาคม ๒๕๖๕

ประโยชน์ของการเอกซเรย์ปอด



การเอกซเรย์ปอด (Chest X-ray) เป็นเครื่องมือสำคัญในการวินิจฉัยระบบการทำงานของอวัยวะภายใน ไม่ว่าจะเป็นการตรวจเช็คตั้งแต่บริเวณอวัยวะส่วนทรวงอก ไปถึงส่วนของโครงสร้างกระดูกที่ครอบคลุมบริเวณปอดและหัวใจ ทำให้เรารับรู้สภาวะร่างกายภายในส่วนทรวงอกของตัวเองในปัจจุบัน ดังนี้

- ผู้ป่วยรับทราบระบบการทำงานภายในปัจจุบันของปอดและอวัยวะส่วนอื่น ๆ บริเวณทรวงอก ไม่ว่าจะเป็นระบบการไหลเวียนของเส้นเลือด โครงสร้างกระดูก การทำงานของหัวใจ และระบบทางเดินหายใจที่มีส่วนในการส่งออกซิเจนเข้าสู่ปอด
- ภาพเอกซเรย์ปอดเป็นอีกหนึ่งข้อมูลในการวินิจฉัยโรค ร่วมกับการสังเกตอาการทางกายภาพของคนไข้ เพื่อบ่งชี้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นของอวัยวะภายใน เช่น อาการไอเรื้อรังทางกายภาพของผู้ป่วยสามารถให้ทางแพทย์ทำการเอกซเรย์ปอดเพื่อตรวจเช็คสภาพการทำงานของระบบหายใจได้ถูกต้อง
- การเอกซเรย์ปอดเพื่อตรวจเช็คสภาพการทำงานของระบบหายใจได้ถูกต้อง ภาพเอกซเรย์ปอดยังสามารถช่วยวินิจฉัยโรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นหัวใจหรือกระดูกที่มีส่วนการทำงานร่วมกับปอด ยกตัวอย่างเช่น โรคมะเร็งลุกลาม การไหลเวียนของหลอดเลือดผิดปกติ และการแตกร้าวของโครงกระดูก

ข้อมูลจาก : <https://www.samitivejchinatown.com/th/health-article/chest-x-ray>



ฤดูฝนนี้..ดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ

๔ วิธีรับมือหน้าฝนอย่างง่ายๆ เพื่อสุขภาพแข็งแรง

- ♥ ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- ♥ หลีกเลี่ยงการตากฝนหรือลุยน้ำท่วมขังโดยไม่จำเป็น
- ♥ ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อหรือแพร่เชื้อให้ผู้อื่นเมื่อเราป่วย
- ♥ การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

ข้อมูลจาก..กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

อย่าลืมนะค่ะ!!! เดือนสิงหาคมเรามีนัดตรวจสุขภาพกันค่ะ

ผวศ., กวพ., กวค.

ผสพ., กอพ., กจส.

ผอก.(๑๑), กจง.(๑๑), กวศ.(๑๑)

ผอก.(๑๒), กจง.(๑๒), กวศ.(๑๒)

ผอก.(๑๓), กจง.(๑๓), กวศ.(๑๓)

ผอก.(๑๔), กจง.(๑๔), กวศ.(๑๔)

ผคพ., กจพ., ศสพ., กอค.

ผรพ., กรพ.(ก), กรพ.(น,ฉ,ต), กจร.

กองสถานพยาบาล
ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
โทรศัพท์: ๐-๒๕๕๐-๕๒๓๘
โทรสาร: ๐-๒๕๕๐-๕๒๑๘