

ปีที่ 14 ฉบับที่ 181 ประจำเดือนมิถุนายน 2553

89 ปี สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ

จัดหน่วยแพทย์เฉพาะทางรักษาพยาบาลผู้พิการที่ด้อยโอกาส



แพทย์หญิง ช. เขมศิริ คงรักเกียรติยศ ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายบรรเทาทุกข์ และคณะ ออกให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป โรคผิวหนัง และโรคตาแก่ผู้พิการและทุพพลภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ วันที่ 8 มิถุนายน 2553

ซึ่งกิจกรรมนี้ได้ดำเนินมาตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2552 เนื่องในวาระโอกาสสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ครบ 89 ปี ในวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ.2552 โดยจัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อผู้พิการและทุพพลภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อให้การดูแลแก่กลุ่มผู้พิการและทุพพลภาพผู้ด้อยโอกาสให้ได้รับการบริการด้านการแพทย์เฉพาะทางด้านต่างๆ ได้แก่ ศัลยกรรม จักษุแพทย์ ทันตแพทย์ แพทย์หู คอ จมูก และแพทย์โรคผิวหนัง เช่นเดียวกับประชาชนทั่วไปโดยทำพิธีเปิดกิจกรรมเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2552 ทั้งนี้ได้เริ่มให้บริการครั้งแรกด้วย **หน่วยแพทย์ตรวจวัดดวงตาและรักษาโรคทั่วไป** เป็นการให้บริการซึ่งนำหนักวัดความดันโลหิต วัดระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจร่างกาย รักษาโรคทั่วไป และโรคผิวหนัง แผลกดทับ ให้บริการ 2 ครั้ง ในวันที่ 1-2 ธันวาคม 2552 และวันที่ 8 มิถุนายน 2553



หน่วยจักษุแพทย์ ให้บริการตรวจวัดสายตาเบื้องต้น วัดความดันลูกตา ตรวจรักษาโรคตาโดยจักษุแพทย์ และตรวจวัดสายตาประกอบแว่นโดยจักษุมาตร ให้บริการ 3 ครั้ง ในวันที่ 8-9 ธันวาคม 2552 วันที่ 9 กุมภาพันธ์ และ 8 มิถุนายน 2553



หน่วยแพทย์หู คอ จมูก ให้บริการตรวจรักษาโรคระบบหู คอ จมูก โดยแพทย์เฉพาะทางหู คอ จมูก ให้บริการ 2 ครั้ง ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ และ 2 มิถุนายน 2553



หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ ให้บริการด้านทันตกรรม ถอนฟัน อุดฟัน และขูดหินปูน โดยให้บริการ 2 ครั้ง ในวันที่ 23-25 กุมภาพันธ์ 2553 และวันที่ 24-26 สิงหาคม 2553

นอกจากนี้ยังให้บริการความรู้แก่เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ ในเรื่องการดูแลสุขภาพและการดูแลแผลกดทับแก่ผู้พิการในสถานสงเคราะห์ และจัดเลี้ยงอาหารกลางวันพร้อมมีกิจกรรมนันทนาการ มอบของขวัญของรางวัลในวันสุดท้ายของการออกปฏิบัติงาน โดยมีพิธีปิดกิจกรรมนี้ ในวันที่ 26 สิงหาคม 2553



117 ปี..... สภากาชาดไทย

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เสด็จพระราชดำเนินมาทรงบำตรพระภิกษุสงฆ์ 118 รูป เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา สภากาชาดไทยครบ 117 ปี ทั้งนี้ พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และคณะผู้บริหาร พร้อมเจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เข้าร่วมในพิธี ณ บริเวณรอบสระน้ำสถานเสาวภา สภากาชาดไทย วันที่ 26 เมษายน 2553



หน่วยปฐมพยาบาล....จากกาชาดปี 2553



หน่วยปฐมพยาบาล สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ให้บริการแก่ผู้มาเที่ยวชมงานกาชาดประจำปี 2553 จำนวน 3 จุด ได้แก่ บริเวณสนามเสือป่า อาคารใหม่สวนอัมพร และหลังพระบรมรูปทรงม้า วันที่ 30 มีนาคม - 7 เมษายน 2553

อบรมการจัดการภัยพิบัติ

นายไชยยศ ธงไชย ปลัดจังหวัดตรัง เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การจัดการภัยพิบัติ จัดโดย สภากาชาดไทยร่วมกับ American Red Cross(ARC) มีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆ ในสภากาชาดไทย เหล่ากาชาดจังหวัดตรัง สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดตรัง หน่วยเฉพาะกิจสีรินธร อาสาสมัครชุมชนพร้อมรับภัยพิบัติ และอาสาสมัครการช่วยเหลือทางทะเล เข้าร่วมการอบรมจำนวน 46 คน ณ ห้องธนาฉาภ โรงแรมธรรมรินทร์ธนา จังหวัดตรัง วันที่ 27-30 เมษายน 2553



ฟังการบรรยายบริการปลอดภัย ใส่ใจความสะอาด



ทพ.กรรณิกา ธารีสาร ทันตแพทย์ฝ่ายบรรเทาทุกข์ฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เข้ารับฟังการบรรยายเรื่อง Clean Instrument and Standard of Care โดยมีคุณอนุทิน เทียวพานิช ผู้เชี่ยวชาญอาวุโสด้านผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ บริษัท 3M Health Care Business มาบรรยาย ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคารสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ วันที่ 10 พฤษภาคม 2553



“ยิ้มสวยเสียงใส” เกิดพระเกียรติ 50 พรรษา



นายยงยุทธ นุกิจรังสรรค์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ “ยิ้มสวยเสียงใส” เกิดพระเกียรติ 50 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และหน่วยแพทย์ศัลยกรรมตกแต่ง แก้ไขปากแหว่ง เพดานโหว่ และความพิการอื่น ร่วมกับผศ.นายแพทย์ประวิทย์ กิตติดำรงสุข แพทย์อาสาสมัครคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะแพทย์อาสาสมัคร ให้บริการ ณ โรงพยาบาลนครพนม จังหวัดนครพนม วันที่ 17 - 21 พฤษภาคม 2553

รถผลิตน้ำดื่มสากาชาดไทย บรรเทาภัยแล้ง



วันที่ 27 พฤษภาคม 2553 พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ออกเยี่ยมหน่วยรถผลิตน้ำดื่ม สากาชาดไทย ซึ่งบรรเทาทุกข์ช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยแล้ง ณ ตำบลงิ้วใหญ่

อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ทั้งนี้ได้ให้บริการผลิตน้ำดื่มจำนวน 1,004,000 ลิตร แก่ราษฎรจำนวน 1,204 ครอบครัว วันที่ 13 - 28 พฤษภาคม 2553

หน่วยรถคลินิกจากบุคลากรเคลื่อนที่สากาชาดไทยฯ

พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ร่วมกับ ดร. ปฎิภา พรหมเลิศ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี และคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัด ออกเยี่ยมหน่วยรถคลินิกจากบุคลากรเคลื่อนที่สากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมมอบของขวัญให้ผู้ป่วยโรคตาที่ได้รับการผ่าตัด ณ สถานีอนามัยกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี วันที่ 2 มิถุนายน 2553



อบรมการวิเคราะห์และประเมินระบบชุมชน



ดร.แมน ปุโรทกานนท์ ผู้อำนวยการมูลนิธิประสานความร่วมมือเพื่อพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ จังหวัดร้อยเอ็ด และคณะ เป็นวิทยากรตลอดการอบรม ณ โรงแรมทวินโลตัส จังหวัดนครราชสีมา วันที่ 15-17 มิถุนายน 2553

นางพัชรี นิรัชมงคล หัวหน้าพยาบาลสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ เป็นประธานในพิธีปิดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การวิเคราะห์และประเมินระบบชุมชนเพื่อทำแผนชุมชนพร้อมรับภัยพิบัติ โดยมี



เยี่ยม 6 จังหวัดภาคอีสาน

พลโท นายแพทย์อำนาจ บาลี ผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ และคณะ ร่วมกับนายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุดรธานี หนองคาย สกลนคร นครพนม ยโสธร และอุบลราชธานี เยี่ยมชาวบ้านที่ประสบภัยแล้งและโรงเรียนที่ถูกไฟไหม้ เพื่อหาทางช่วยเหลือ ระหว่างวันที่ 16-17 มิถุนายน 2553 ดังนี้

+ วันที่ 16 มิถุนายน 2553 เข้าพบนางสมจิตร์ ผกาภิรัตน์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุดรธานี ณ จวนผู้ว่าราชการจังหวัด



+ เข้าพบนายสาธิต ทองศรี นายอำเภอเซกา และคณะครู เพื่อหาทางช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่อาคารเรียนถูกไฟไหม้ ณ โรงเรียนบ้านท่าเชียงเครือ อำเภอเซกา จังหวัดหนองคาย



+ ร่วมกับนางสุวรรณณี ตริวัฒน์สุวรรณ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดสกลนคร เข้าเยี่ยมคณะครู เพื่อหาทางช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่อาคารเรียนถูกไฟไหม้ ณ โรงเรียนชุมชนบดมาดพอกน้อย อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร



+ เยี่ยมวัดชลประทาน และวัดศรีธนชัย ตำบลโคกหินแฮ่ อำเภอร่องนคร จังหวัดนครพนม



+ วันที่ 17 มิถุนายน 2553 ร่วมกับคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดยโสธร เยี่ยมคณะครูโรงเรียนบ้านยางเดี่ยวหนองถ่ม (คำอำนวยการศึกษา) อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร และดูศาลากลางจังหวัดอุบลราชธานีที่ถูกไฟไหม้ พร้อมทั้งมอบเครื่องอุปโภคและอุปกรณ์การเรียนให้แก่เด็กนักเรียนที่อาคารเรียนถูกไฟไหม้ ณ โรงเรียนบ้านก่อ (ก่อวิทยาคาร) อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 4 จังหวัดนครราชสีมา

+ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ โดยร่วมรับประทานอาหารกลางวัน จับฉลากแลกของขวัญเนื่องในวันปีใหม่ ณ ห้องประชุมสถานีกาชาดที่ 4 มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 52 คน วันที่ 7 มกราคม 2553



+ ให้การต้อนรับคณะอาจารย์และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จากวิทยาลัยพยาบาลสาขาทาไทย ซึ่งออกฝึกปฏิบัติงานการรักษารอคเบื้องต้น ณ โรงพยาบาลอำเภอ และร่วมปัจฉิมนิเทศ นักศึกษา ณ สถานีกาชาดที่ 4 วันที่ 29 มกราคม 2553

+ นำสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทัศนศึกษา ณ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร ตลาดสามชุก 100 ปี และศาลเจ้าพ่อหลักเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 40 คน วันที่ 30 มกราคม 2553



กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 5 สว่างคณิชาล



+ ร่วมกับคณะกรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดสมุทรปราการ และพนักงานประจำสำนักงานด้านบริหารทั่วไป สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จังหวัดสมุทรปราการ ออกปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์ผู้ประสบอัคคีภัย และวาตภัย โดยมอบชุดธารน้ำใจ ให้แก่ผู้ประสบภัย จำนวน 2 ครอบครัว ณ บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 8 ตำบลในคลองบางปลากด และบ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 7 ตำบลนาเกลือ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดสมุทรปราการ วันที่ 7 พฤษภาคม 2553

กิจกรรมสถานีกาชาดที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว



+ ร่วมกับหน่วยเฉพาะกิจตำรวจตระเวนชายแดนที่ 12 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ออกปฏิบัติงานตรวจรักษาเบื้องต้นและให้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นรายกลุ่ม ณ บ้านเขาลูกช้าง อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว วันที่ 24 มีนาคม 2553



กิจกรรมสถานีภาคที่ 6 อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว (ต่อ)



+ จัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ รดน้ำดำหัวให้แก่ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ สถานีภาคที่ 6 ในโครงการ “ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมของสถานีภาคที่ 6 อรัญประเทศ” ณ สถานีภาคที่ 6 มีผู้สูงอายุมาร่วมงาน 300 คน วันที่ 19 เมษายน 2553

กิจกรรมสถานีภาคที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี

+ ร่วมกับผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี และนายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี มอบชุดธารน้ำใจให้แก่ผู้ประสบภัยในเขตอำเภอเขมราฐ จำนวน 273 ชุด วันที่ 21 เมษายน 2553 และร่วมกับคณะกรรมการกึ่งกาชาดอำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี มอบชุดธารน้ำใจ ให้แก่ผู้ประสบภัยในเขตอำเภอน้ำขุ่น จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 121 ชุด วันที่ 23 เมษายน 2553



+ จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตเด็กก่อนวัยเรียน ในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนบ้านป่ากุง, บ้านโคกเที่ยง, วัดเจริญทัศน์ อำเภอสรินธร์ จังหวัดอุบลราชธานี โดยมอบยาถ่ายพยาธิ มอบอาหารเสริม ให้ผู้ศึกษาครูพี่เลี้ยงเรื่องการดูแลเด็ก โภชนาการในเด็ก และการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2553

+ ให้บริการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำปรึกษาด้านสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปโดยไม่คิดมูลค่า มีผู้รับบริการ 214 ราย วันที่ 1-10 เมษายน 2553 และออกหน่วยบริการสาธารณสุขเคลื่อนที่ ณ บ้านป่ากุง ตำบลคันไร่ อำเภอสรินธร์ จังหวัดอุบลราชธานี โดยให้บริการตรวจรักษาเบื้องต้น และให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคท้องร่วงและโรคลมแดด พร้อมมอบสิ่งของบริจาคและยาสามัญประจำบ้าน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 120 ราย วันที่ 2 เมษายน 2553



+ จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ 2 เมษายน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยกล่าวราชสดุดี และลงนามถวายพระพร พร้อมทั้งจัดนิทรรศการให้ความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ วันที่ 7 เมษายน 2553

+ สืบสานประเพณีสงกรานต์และกิจกรรมในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ มีการรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ โดยผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี พร้อมด้วยนายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี ร่วมรดน้ำขอพรผู้สูงอายุอาวุโส



+ จัดอบรมแกนนำชุมชนพร้อมรับภัยพิบัติ 2 รุ่น โดยชุมชนที่เข้าอบรมได้แก่ ชุมชนดอนแก้ว ชุมชนดงาม ชุมชนหาดสวนยา ชุมชนท่าบั้งมั่ง และชุมชนบ้านช่างหม้อ อำเภอ-

วารินชำราบ และชุมชนวัดบูรพา 2 อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ 20-23 มีนาคม 2553

+ ร่วมกับเจ้าหน้าที่จากสหพันธ์สภาภาคและสภาเดี่ยว
วงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) เยี่ยมสำรวจพื้นที่
พร้อมให้คำแนะนำชุมชนที่เข้าร่วมโครงการชุมชนพร้อมรับ
ภัยพิบัติ สภาภาคไทย จำนวน 6 ชุมชน วันที่ 26-27
เมษายน 2553



กิจกรรมสถานีภาคสิรินธร(สถานีภาคที่ 12 กุ่มสง) จังหวัดนครศรีธรรมราช



+ ร่วมกับตัวแทนบริษัทหาดทิพย์ จำกัด สาขานครศรีธรรมราช
มอบน้ำดื่มบรรจุขวด ขนาด 500 ซีซี จำนวน 500 แพ็ค
(แพ็คละ 12 ขวด) ให้แก่ผู้ประสบภัยแล้ง ณ มัสยิดหมู่
13 บ้านแสงวิมาน ตำบลคลองน้อย อำเภอบางขัน
จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 240 ครอบครัว ครอบครัวละ

2 แพ็ค ส่วนที่เหลือมอบให้ผู้ใหญ่บ้านดำเนินการต่อไป วันที่ 23 เมษายน 2553

กิจกรรมสถานีภาคเพชรบูรณ์ (สถานีภาคที่ 13 จังหวัดตาก)

+ นางรัชณี ลอยฟ้า
นายกเหล่ากาชาด
จังหวัดตาก เป็น
ประธานเปิดการอบรม
ความรู้ด้านการจัดการ
ภัยพิบัติ ในโครงการ
ชุมชนพร้อมรับภัยพิบัติ
โดยมีสถานีภาค
เพชรบูรณ์ สำนักงาน



ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดตาก และสำนักงานส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดตาก เป็นวิทยากรให้ความรู้
ในการอบรม ณ ศาลาประชาคมบ้านใหม่ หมู่ที่ 7 และห้องประชุมสถานีอนามัยทุ่งกระเซาะ ตำบลทุ่งกระเซาะ อำเภอบ้านตาก
จังหวัดตาก วันที่ 26-27 และ ๒๘-๒๙-30 เมษายน 2553 ตามลำดับ

ปฏิทินข่าว



27 มิ.ย.-2ก.ค., 3-10 ก.ค., 12-17 ก.ค. และ 19-23 ก.ค.2553	หน่วยแพทย์ในกิจกรรมวันสายตาสภาภาคไทย เพื่อเด็กนักเรียนในชนบท ให้บริการ ณ จังหวัดชุมพร ปัตตานี ตรัง และสุพรรณบุรี ตามลำดับ
5, 9, 20, 23 ก.ค. 2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไปและโรคเฉพาะทางให้แก่ประชาชนในเขตอำเภอด่านช้าง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และอำเภอโกสุมพิสัย
6-9 ก.ค. 2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่เสี่ยงสูงโรค ให้บริการ ณ โรงพยาบาลสตูล จังหวัดสตูล
7, 15, 20 ก.ค.2553	หน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ให้บริการ ณ สถานแรกรับเด็กและเยาวชนจังหวัดนนทบุรี จังหวัดนครปฐม , ให้บริการทันตกรรมจัดฟัน ณ สถานีภาคหัวหินเฉลิมพระเกียรติ , และให้บริการแก่แรงงานต่างด้าว อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร ตามลำดับ
14-18 ก.ค.2553	หน่วยแพทย์จิตเวชภัยพิบัติสภาภาคไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บริการตามโครงการผ่าตัดต้อกระจกผู้ยากไร้เฉลิมพระเกียรติ ณ สถานีภาคที่ 6 อยุธยาประเทศ จังหวัดสระแก้ว
22-23 ก.ค.2553	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการ ณ ศูนย์สภาภาคไทยเวชพหุภัณฑ์เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอ่างทอง



เรื่องของการดูแลสุขภาพตามกรุ๊ปเลือดหรือหมู่เลือด เป็นอีกหนึ่งองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ เพื่อตอบโจทย์ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยของมนุษย์ โดยดูที่องค์ประกอบของเลือดและธรรมชาติการกำเนิดของมนุษย์ เชกเช่นเดียวกับองค์ความรู้ของแพทย์แผนไทย ที่มององค์ประกอบของมนุษย์เกิดจากธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ และมีวิธีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน เพื่อสร้างธาตุเจ้าเรือนในร่างกายกับธาตุภายนอกให้มีความสมดุลกัน การแพทย์แผนไทยจึงมีทฤษฎีธาตุเจ้าเรือนเป็นพื้นฐานของการดูแลสุขภาพ

กรุ๊ปเลือดโอ เป็นกรุ๊ปเลือดของมนุษย์ถ้ำหรือนักล่าสัตว์ (เป็นมนุษย์กลุ่มดึกดำบรรพ์และเชื่อว่าเป็นกรุ๊ปเลือดแรกที่เกิดขึ้นในโลก ต่อมาร่างกายเกิดการปรับตัวสู้กับเชื้อโรค จึงมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงเป็นกรุ๊ปเอ, บี, เอบี ในเวลาต่อมา) ผู้ที่มีกรุ๊ปเลือดโอมักเสี่ยงกับการเป็นโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง แต่มีคุณสมบัติดีในการย่อยเนื้อสัตว์ การดูแลสุขภาพเน้นการกินอาหารโปรตีน โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และออกกำลังกายให้มาก ๆ อาหารไม่ควรเป็นผักที่ได้มาจากการปลูกในที่ที่มีแสงแดด ผัก-ผลไม้ที่มีสี เช่น มะเขือเทศ, พลัม, ลูกพลุน อาหารประเภทสาหร่ายทะเล ควรหลีกเลี่ยงอาหารจากนม, กาแฟ, น้ำอัดลม, ชาดำ, แดงโม, แคนตาลูป, ข้าวโพด, ข้าวสาลี, ขนมปัง, ถั่วแดง, กะหล่ำปลี และกะหล่ำดอก โดยเฉพาะกะหล่ำปลีและกะหล่ำดอก เพราะมีสารที่ไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ กลุ่มเลือดนี้จะมีระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคไทรอยด์ได้ง่าย

อาหารตามกรุ๊ปเลือดก็เป็นความรู้เสริมให้เราได้รู้ว่าการส่งเสริมการดูแลสุขภาพเขามีความรู้ใหม่ๆ มาเสนอในการดูแลสุขภาพให้เรานั้นเอง

ที่มา : จากอินเทอร์เน็ต

ที่มา : จากอินเทอร์เน็ต