



# ชาวออฟฟิศ.....รู้ไว้.....โรคหัวใจพึงระวัง



โดย.....พานทอง สมปาน  
พยาบาลวิชาชีพอนามัย



## หัวใจ (Heart)



มีหน้าที่การสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย



มีระบบนำไฟฟ้าในการสร้างและควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



麦龙网

# ลองสังเกตดูว่าท่านมีอาการดังต่อไปนี้ หรือไม่ ?

เจ็บหน้าอกหรือแน่น  
หน้าอก

เหนื่อยเวลาออกกำลังกาย

ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ

เป็นลมหมดสติ

ขาหรือเท้าบวมโดยไม่ทราบ  
สาเหตุ

ปลายมือ ปลายเท้า และริม  
ฝีปากมีลักษณะเขียวคล้ำ



# ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจ?????



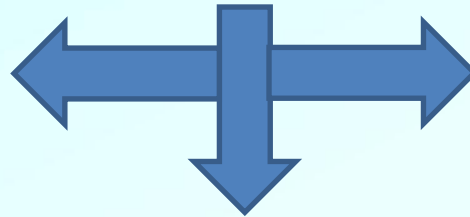
“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวดเชียงใหม่ ทมคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



โรคจากการทำงานเกิดจาก ???



สภาพแวดล้อมใน  
การทำงาน



คนทำงาน

สภาพงาน

## สภาพการทำงานและสิ่งแวดล้อมใน Office



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



สภาพงาน ?????

ปัจจัยด้านกายภาพ

ปัจจัยด้านจิตสังคม

ปัจจัยด้านชีวภาพ

ปัจจัยด้านการยศาสตร์

ปัจจัยด้านเคมี





ปัจจัยด้านจิตสังคม

ข้อเรียกร้องจากงาน

การสนับสนุนทาง  
สังคม

การควบคุมงาน



ข้อเรียกร้องจากงานสูง การ  
ควบคุมงานต่ำ การสนับสนุน  
ทางสังคมต่ำ



ความเครียด







## ความเครียด

หนที ไม่อยากฟัง  
พอที ไม่อยากฟัง  
พอที ไม่อยากฟัง



- ผู้ที่เผชิญความเครียดเป็นประจำ มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนที่ไม่ค่อยมีความเครียดถึง **27** เปอร์เซ็นต์
- ความเครียดสามารถทำร้ายร่างกายได้เทียบเท่ากับการสูบบุหรี่ **5** มวนต่อวัน
- ความเครียดยังทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตที่สูงขึ้นนี้ อาจไปทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว เกิดภาวะขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจวายได้ในที่สุด



# ความเครียด

มีสารหลั่ง  
**Catecholamines**

มีสารหลั่ง **Adrenaline**  
 และ **Noradrenaline**

หลอดเลือดหดตัว

ความดันโลหิตสูง

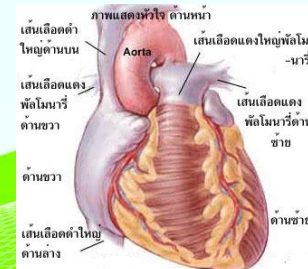
หัวใจทำงานหนักขึ้น บีบตัว  
มากขึ้น เต็มเร็วขึ้น แรงขึ้น

เลือดมีความหนืดเพิ่ม

เกิดการเต้นผิดปกติของหัวใจ

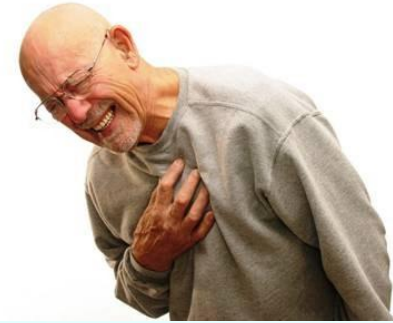
เกิดอุดตันหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น

**โรคหัวใจ**





## ความเครียดกับโรคหัวใจ



Stress induced  
Cardiomyopathy



โรคอกหัก  
(Broken Heart Syndrome)

- ส่วนใหญ่เกิดในเพศหญิง
- อาการเหมือนกับอาการเจ็บแน่นหน้าอก ที่เกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน บางรายมีอาการรุนแรงจนช็อก
- มีน้ำท่วมปอดได้เนื่องจากการทำงานกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ
- การตรวจเลือด หรือ คลื่นไฟฟ้าหัวใจให้ผลผิดปกติคล้ายคลึงกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันเช่นกัน





- แม้แต่การตรวจด้วยเครื่องultrasound ก็แยกไม่ออกระหว่างโรคนี้ กับโรคหลอดเลือดหัวใจ
- สิ่งเดียวที่จะบอกได้คือ การฉีดสีดูหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งพบว่าหลอดเลือดหัวใจผิดปกติ ตีบตันรุนแรง แต่กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงบางส่วน
- กลุ่มอาการนี้เกิดจาก หัวใจได้รับการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่กล้ามเนื้อหัวใจ
- สาเหตุเกิดจากความเครียดรุนแรงทางจิตใจ หรือ การได้รับยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัตินี้ รวมถึงการเสพสารยาเสพติด
- โรคนี้ไม่มีวิธีรักษาเฉพาะ อาการต่างๆจะค่อยๆดีขึ้นใน 1-8 สัปดาห์ แต่บางรายก็รุนแรงจนอาจเสียชีวิตได้







โรงพยาบาลลานนา  
Lanna Hospital



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

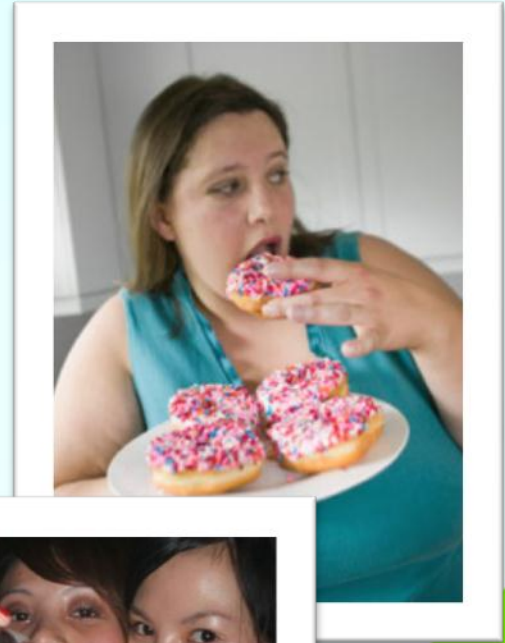
## ฝุ่นควัน

- ผลการศึกษาพบว่า อากาศเสียเพิ่มความเสี่ยงต่อโอกาสเกิดคราบไขมันเกาะบนหลอดเลือดแดง (**artery plaque**) ความเสี่ยงของการเกิดคราบไขมันแปรตามระดับอากาศ  
**ฝุ่นควันยิ่งมาก.....ยิ่งเสี่ยงมาก**

- คราบไขมันทำให้ผนังหลอดเลือดอักเสบ ตีบลง และเพิ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดอุดตัน เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือดสมองแตก-ตีบตัน อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ

- สมาคมโรคหัวใจอเมริกา (**AHA**) พบว่า อากาศเสียเพิ่มความเสี่ยงโรคต่อหลอดเลือดหัวใจ  
อุดตัน (**heart attacks**) เกิดลิ้มเลือด หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ  
หลอดเลือดแดงหดตัว ผนังหลอดเลือดแดงอักเสบ และคราบไขมันที่ผนังหลอดเลือดแดงหนา  
ตัวเร็วขึ้น

# คนทำงาน ?????



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

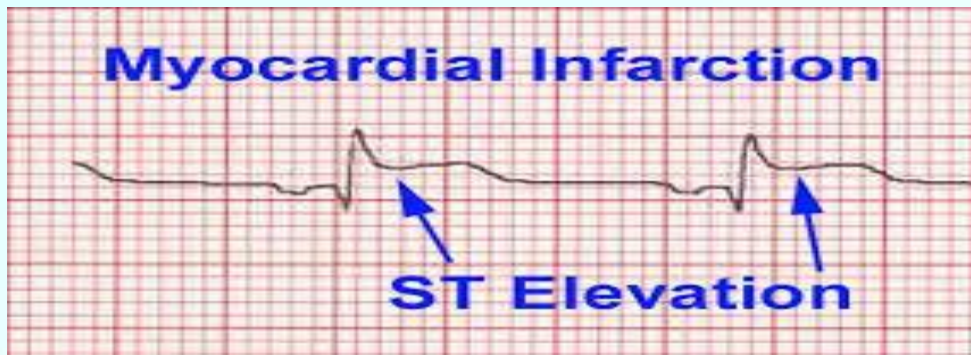




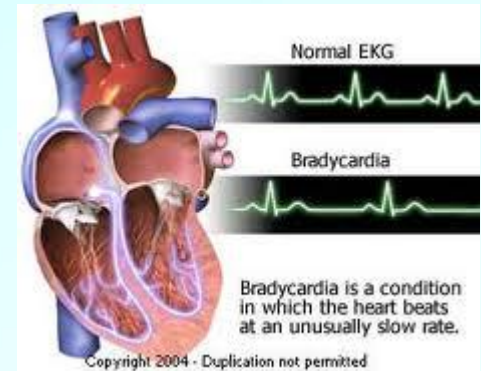
# หัวใจวาย คืออะไร ?



เป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างพอเพียง



# หัวใจวาย คืออะไร ?



-หัวใจทำงานล้มเหลวทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ขาดออกซิเจน เมื่อไตได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยลง ทำให้ไตสร้างสารบางชนิดออกมาทำให้เกิดการคั่งของน้ำและเกลือในร่างกาย



## หัวใจวาย คืออะไร ?



- บางคนก็เสียชีวิตเฉียบพลัน บางคนก็กลายเป็นโรคเรื้อรัง และมีโรคแทรกซ้อน
- เกิดภายหลังจากหลอดเลือดหัวใจตีบ หรืออาจจะค่อยๆเกิด เช่น โรคของลิ้นหัวใจ หรือกล้ามเนื้อหัวใจ



## ชนิดของหัวใจวาย



### หัวใจห้องขวาล้มเหลว

หัวใจห้องขวาจะรับเลือดจากร่างกายแล้วสูบเลือดไปปอด

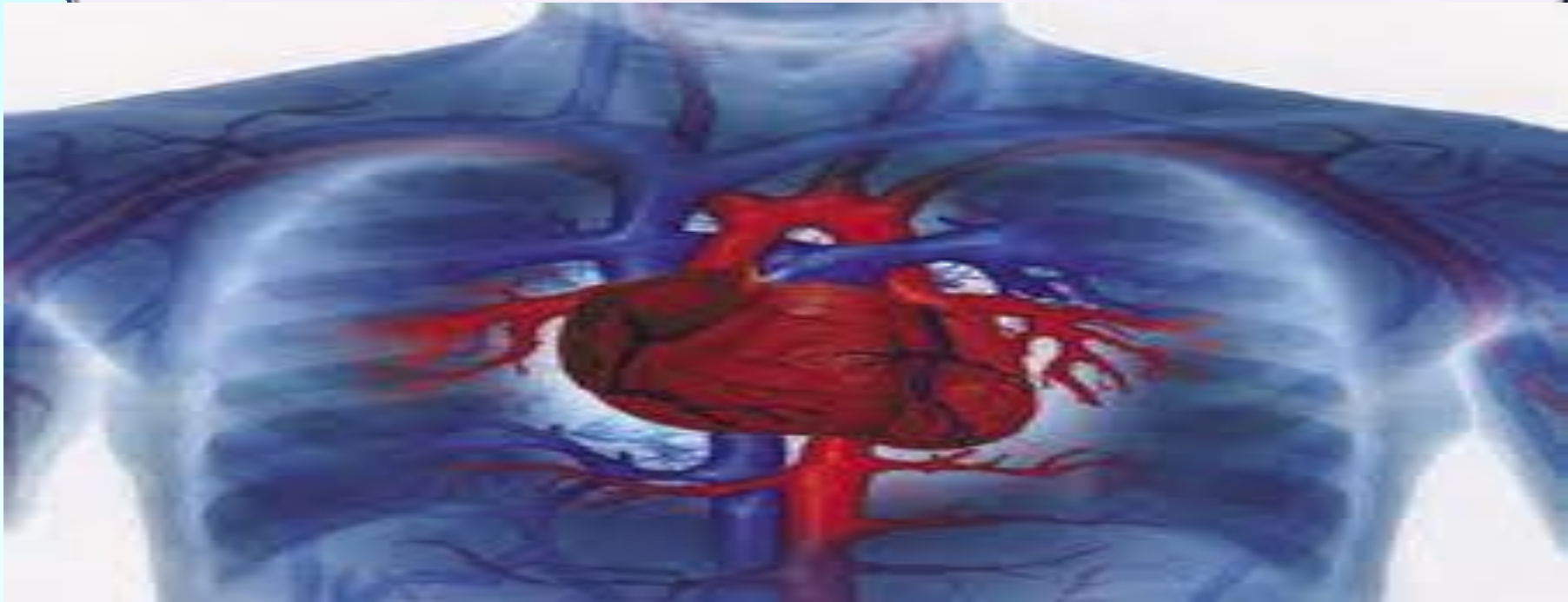
- หากหัวใจห้องขวาล้มเหลวจะทำให้เกิดอาการบวมของเท้า





## หัวใจห้องซ้ายล้มเหลว

หัวใจห้องซ้ายจะรับเลือดที่ฟอกแล้วจากปอดและจะสูบฉีดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย หัวใจข้างนี้จะแข็งแรงกว่าหัวใจห้องอื่น หากหัวใจข้างนี้วาย ร่างกายจะไม่สามารถสูบฉีดเลือดทำให้เลือดคั่งในปอดเกิดภาวะที่เรียกว่า น้ำท่วมปอด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการบวมที่เท้า



## การรักษาโรคหัวใจวาย



โปรดจำไว้ว่า  
การรักษาโรคหัวใจวายไม่ใช่การรักษา  
แล้วหายขาด การรักษาหัวใจวายเป็น  
การปรับให้ร่างกายสู่สมดุล

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน  
การดำรงชีวิต



# การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำรงชีวิต

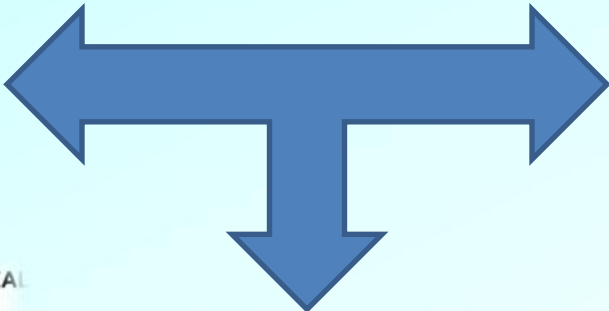




3 อ

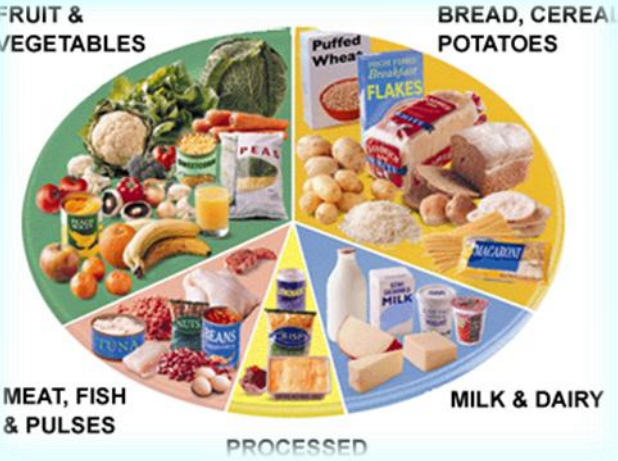


อาหาร



อารมณ์

ออกกำลังกาย





# อ 1 : อาหาร

3 งด :

งดอาหารหวาน, มัน  
และ แอลกอฮอล์

3 เพิ่ม :

ปลา, ผัก และ ธัญพืช

3 ลด :

แป้ง, น้ำตาล และ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน



รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



## สุดยอดอาหารที่ป้องกันโรคหัวใจ

### ■ โฮลเกรน หรือธัญพืชเต็มเมล็ด



- อุดมไปด้วยวิตามินบี วิตามินอี และ ไฟเบอร์ ที่มีประโยชน์ไฟเบอร์ตัวที่ว่านั่นก็คือ **เบต้า-กลูแคน**
- ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี หรือ **LDL** ในเลือดลงได้
  - ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดพุ่งขึ้นสูง
  - ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้อีกด้วย

## ไวน์แดง



การดื่มไวน์แดงทุก ๆ วันในปริมาณที่พอเหมาะ (4-8 ออนซ์) ช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้ เหตุเพราะในไวน์แดงมีสาร **resveratrol** ซึ่งเป็นโพลีฟีนอลที่สกัดได้จากเปลือกองุ่น

➤ ทำหน้าที่เป็นสารแอนตีออกซิแดนซ์ช่วยลดไขมันเลว หรือ **LDL** ในเลือด และยังลดปริมาณคอเลสเตอรอลโดยรวมในเส้นเลือดได้ด้วย

➤ ช่วยให้เกล็ดเลือดไม่ก่อตัวเป็นลิ่ม ทำให้ เลือดไหลเวียน ได้ จึงช่วยลดความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงได้ด้วย



# ผักโขม



เป็นอาหารที่มีโฟเลต วิตามินบี 6,12 สูง

- ช่วยเสริมกระบวนการเผาผลาญโฮโมซิสเตอีนของร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ
- ลดความเสี่ยงของผนังหลอดเลือดตีบ ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจได้



## ■ อัลมอนด์



➤ อัลมอนด์ และถั่วต่าง ๆ มีไขมันไม่อิ่มตัว (polyunsaturated fat) และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (monounsaturated fat) อยู่สูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดเท่านั้น แต่ยังเพิ่มระดับไขมันดี หรือ HDL อันทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้ไขมันไม่ดี หรือ LDL ไปเกาะตัวในเส้นเลือดด้วย ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดตีบได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## ■ แซลมอน



อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้วว่า

- สามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ โดยช่วยกระตุ้นกลไกการทำงานของเส้นเลือด ให้ความดันในเลือดลดลง ป้องกันการก่อตัวเป็นลิ่มของเกล็ดเลือด
- ป้องกันการเกิดพังผืดในหลอดเลือดแดง
- ช่วยให้ใยประสาทไฟฟ้าในหัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติ ป้องกันการเกิดภาวะหัวใจอ่อนกำลัง หรือหัวใจวายได้ด้วย





**กระเทียม**



ช่วยยับยั้งการจับตัวของเม็ดเลือดแดงที่จะไปอุดตัน  
หลอดเลือดแดง ควรรับประทานวันละ 5 – 10 กลีบ



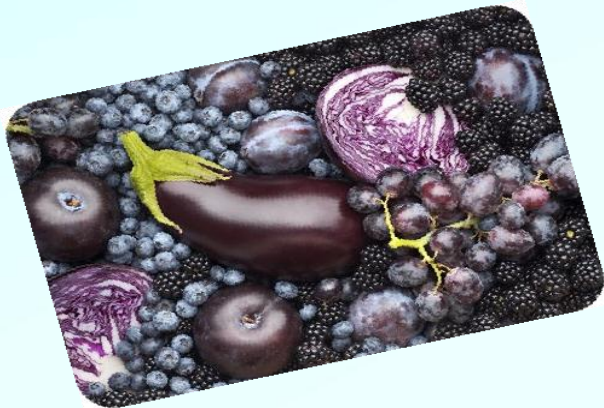
**กล้วย**



มีโพแทสเซียมสูงช่วยลดความดันโลหิตได้



- **สารสีม่วงแดง หรือ แอนโทไซยานิน** พบมากในองุ่น ลูกพรุน แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ ชมพู่มะเหมียว บลูเบอร์รี่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง ช่วยขยายเส้นเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
- **สารสีแดง หรือ ไลโคพีน** พบมากในแตงโม มะเขือเทศ ส่วนสารสีแดงใน ลูกทับทิม บีทรูท มีสารเบต้าไวซิน โดยสารสีแดงทั้งหมดนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน







- สารสีส้ม หรือ เบต้าแคโรทีน พบมากในมะละกอ ฟักทอง แคนตาลูป แครอท ช่วยลดระดับไขมันในเลือด
- สารสีส้มเหลือง พบมากในส้มเขียวหวาน ลูกพีช ช่วยบำรุงหัวใจ ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง





## ไขมันในเส้นเลือด

**Total Cholesterol** ค่า Total Cholesterol ที่สูง



ต่อการเกิด

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

**ค่า Total Cholesterol ปกติควรอยู่ในระดับน้อยกว่า 200**

**HDL** หรือไขมันที่ดี ถ้าค่า HDL สูง จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

ตีบน้อยลง โดยทั่วไปผู้ชายควรมีระดับ HDL ระหว่าง 40-50 มิลลิกรัม/

เดซิลิตร ขณะที่ผู้หญิงควรมีระดับ HDL อยู่ระหว่าง 50-60 มิลลิกรัม/

เดซิลิตร **ถ้าค่า HDL อยู่ในระดับที่น้อยกว่า 35 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือ**

**ว่ามี HDL อยู่ในระดับต่ำ**

## ไขมันในเส้นเลือด



**LDL** หรือ ไขมันที่ไม่ดี ซึ่งจะค่อยๆ สะสมเกาะอยู่ที่ผนังหลอดเลือด  
แดงค่า LDL ที่สูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ **ค่าปกติ**น้อยกว่า

**กว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร**  
**Triglyceride** ค่า Triglyceride ที่สูงมักพบร่วมกับระดับ

คอเลสเตอรอล  
และ LDL ในเลือดสูง ค่า Triglyceride **ควรน้อยกว่า 150**  
**มิลลิกรัม/เดซิลิตร**



## ปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหาร 100 กรัม

ชนิดของอาหาร	คอเลสเตอรอล (มก.)	ชนิดของอาหาร	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไข่ปลา	7300*	ลูกวัว	140
ไข่นกกระทา	3640*	จากระเบิด	126
สมองสัตว์	3160*	เนื้อปนมัน	126
ไข่แดง (ไก่)	2000*	กุ้งเล็ก	125
ปลาหมึกใหญ่	1170*	น้ำมันหมู	110*
ไข่แดง (เป็ด)	1120*	ซีโรรง	110
ตับไก่	685-750*	นกกพิราบ	110
พาสีรีว	610	ปู	101-164
ไข่กึ่งฟอง	550*	แอม	100
น้ำมันตับปลา	500*	ไส้กรอก	100
ตับวัว	400*	เนยแข็ง	90-113
ตับหมู	400*	ปลาแซลมอน	86
หัวใจหมู	400*	หมู เนื้อแดง	60-70
ปลาหมึกเล็ก	384	เนื้อวัว เนื้อล้วน	60
โต	350	ปลาตุก	60
ครีม	300*	ไก่ เนื้อล้วน	60
กุ้งใหญ่	250-300	เนื้อกระต่าย	60
เนยเหลว	250	กระเพาะหมู	50
หอยนางรม	230-470	ไอศกรีม	40
เบคอน	215	แมงกะพรุน	24
ปลาทูน่า	186	นมสด	24
ปลาไหลทะเล	186	ปลิงทะเล	0
หอยอื่นๆ	150	ไข่ขาว	0
เป็ด	150	มาการ์น	0
กุนเชียง	150		



# อาหารจานโปรดที่คุณทาน ต้องวิ่งเผาผลาญแค่ไหน?



**พิซซ่า ถาดกลาง**  
1 ถาด  
ให้พลังงาน 876 กิโลแคลอรี



**ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 679 กิโลแคลอรี



**ข้าวขาหมู**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 690 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 630 กิโลแคลอรี



**ข้าวคลุกกะปิ**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 614 กิโลแคลอรี



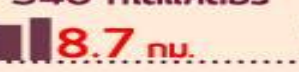
**ข้าวมันไก่**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 596 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดหมูใส่ไข่**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 557 กิโลแคลอรี



**ข้าวหมูแดง**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 540 กิโลแคลอรี



**เปาะเปี๊ยะทอด**  
1 จาน  
ให้พลังงาน 317 กิโลแคลอรี



**เฟรนช์ฟรายส์**  
ขนาดกลาง  
ให้พลังงาน 314 กิโลแคลอรี



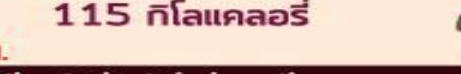
**ช็อกโกแลต**  
100 กรัม  
ให้พลังงาน 242 กิโลแคลอรี



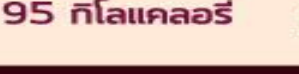
**น้ำอัดลม (น้ำดำ)**  
1 กระป๋อง  
ให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี



**กาแฟเย็น**  
1 แก้ว  
ให้พลังงาน 115 กิโลแคลอรี



**โดนัท 1 ชิ้น**  
1 ชิ้น  
ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี



**ชาเขียว (รสต้นตำรับ)**  
1 กล่อง  
ให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี





อาหาร	หนึ่งหน่วย บริโภค	โซเดียม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1,160-1,490
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	960-1,460
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	420-490
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	1,430-1,490
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ	2,000
ผงชูรส	1 ช้อนโต๊ะ	492
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ	410
น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนโต๊ะ	560

## อ. 2 ออกกำลังกาย

กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (แคลอรี)
นั่งดูโทรทัศน์	100
ปูที่นอน	135
ยืน	140
ทำงานบ้าน	150-250
เดินเล่น	210
กวาดพื้น	225
ทำสวน	300-450
เดินขึ้นบันได	600-1030





การออกกำลังกาย	พลังงาน (แคลลอรี่)
เดินช้า ๆ	150
เดินลงเนิน	240
เดินธรรมดา	300
เดินเร็ว	420-480
เดินขึ้นเนิน	480-900
ขี่จักรยาน	250-600
ว่ายน้ำ	260-750
ตีกอล์ฟ	300







การออกกำลังกาย	พลังงาน (แคลลอรี่)
เล่นแบดมินตัน	350
เดิน	350
เล่นเทนนิสคู่	360
เล่นบาสเกตบอล	360-660
เล่นโบว์ลิ่ง	400
เล่นเทนนิสเดี่ยว	480
วิ่งเหยาะ ๆ	600-750
วิ่งเร็ว	900-1200



## อ 3 : อารมณ์

- การลดความเครียดช่วยให้สุขภาพของหัวใจดีขึ้น แต่การหัวเราะ ดูจะช่วยให้มากกว่า

1. ช่วยให้ปอดแข็งแรง
2. ทำความสะอาดหลอดเลือด
3. เป็นการระบายความรู้สึกถึงความแข็งแรงของร่างกาย
4. ช่วยคลายความเครียด ทำให้ร่างกายปลอดโปร่ง
5. ช่วยเสริมสร้างพลังจิต พลังกาย
6. ขับไล่ความกดดัน
7. ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ความขมขื่น และช่วยแก้การสะท้อนอายุ
8. การหัวเราะจะช่วยตบแต่งความเป็นจริง



# ประโยชน์ของการหัวเราะ



9.ลดความดัน

10. หัวเราะวันละ 15 นาที ช่วยระบบไหลเวียนเส้นเลือดสูบฉีดไป  
หล่อเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น

11. พัฒนาสมอง

12. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

13. คุณรู้สึกดี

14. เพิ่มระดับความเข้มข้นของแอนติบอดีที่เป็นภูมิคุ้มกันหมุนเวียนใน  
กระแสเลือด



\*



15. เพิ่มระดับเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นตัวกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่หลุดเข้ามาในร่างกาย จะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันในโรคต่างๆ มากขึ้น

16. ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมา ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด ช่วยให้เราารู้สึกผ่อนคลาย และฮอร์โมนซีโรโทนิน (Serotonin)

➤ เป็นสารสำคัญตัวหนึ่งในสมอง ซึ่งช่วยในการนำสัญญาณประสาทต่างๆ ตามเส้นประสาท

➤ เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดีและสดใส

➤ ฮอร์โมนซีโรโทนินก็จะหลั่งออกมาน้อยมาก จึงมีส่วนนำไปสู่ความผิดปกติ

หลายอย่าง โดยเฉพาะจะก่อให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เหงาหงอย หงุดหงิด

นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เป็นต้น





- มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด
- ฝึกเป็นผู้ให้บ้าง
- หากิจกรรมเพื่อคลายเครียด





# การปล่อยวาง

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช





โรงพยาบาลลานนา  
Lanna Hospital



งดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ควบคุม ดูแลโรคที่เป็นอยู่ในอยู่ในภาวะปกติ

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



ขอบคุณค่ะ

[www.kapook.com](http://www.kapook.com)