

ภาพกิจกรรม
ตามโครงการลดพุง ลดโรค ในกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรม
ตามโครงการลดพุง ลดโรค ในกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรม
ตามโครงการลดพุง ลดโรค ในกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรม
โครงการจิตอาสาดูแลคนพิการและทุพพลภาพ

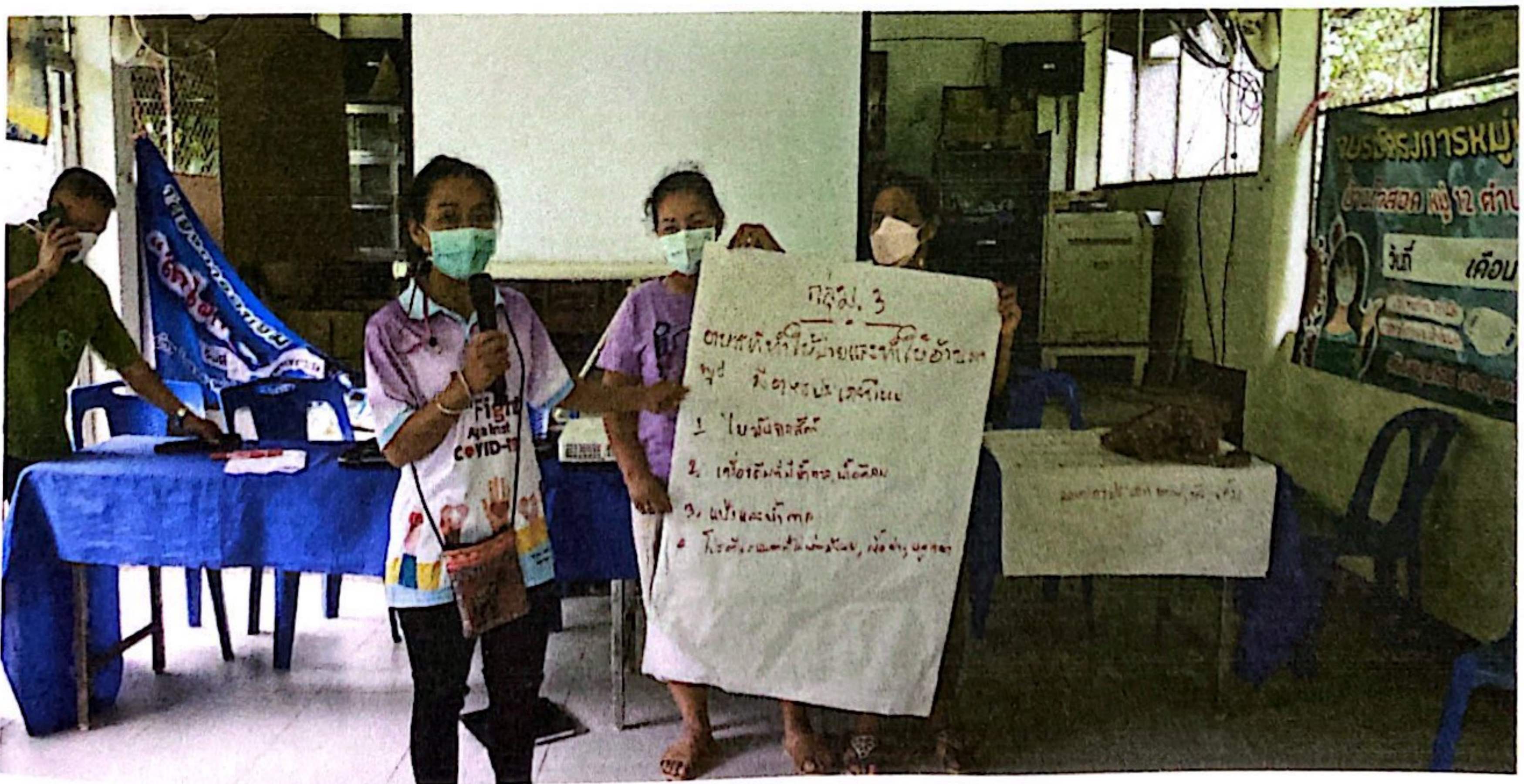


ภาพกิจกรรม
โครงการจิตอาสาดูแลคนพิการและทุพพลภาพ



ภาพกิจกรรม
โครงการจิตอาสาดูแลคนพิการและทุพพลภาพ



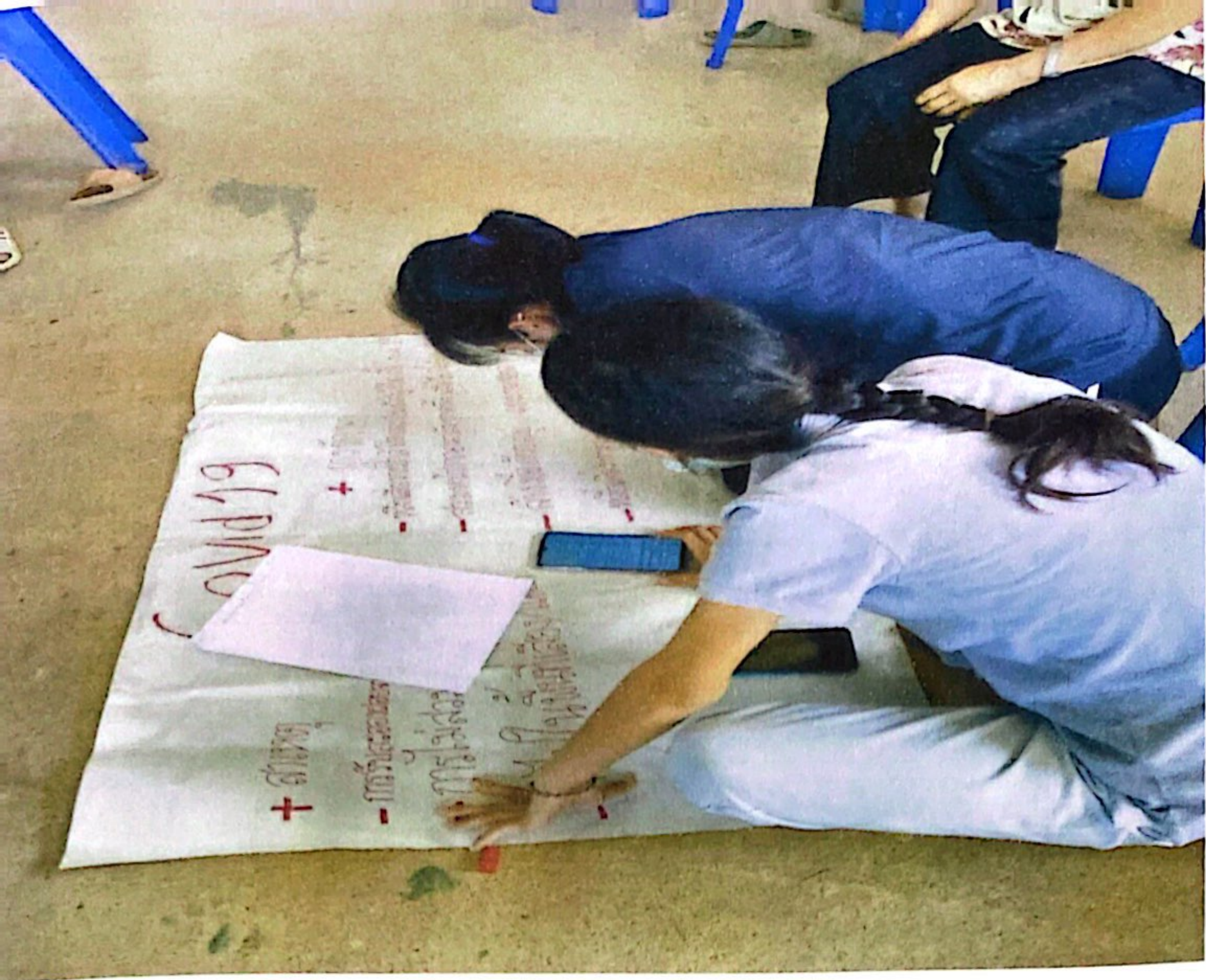


















ภาพกิจกรรม



มอบนมและไข่ให้กับ
ผู้ปกครอง







เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงที่จัดซื้อ



กิจกรรมที่ส่งเสริมให้กับเด็กที่อ้วน



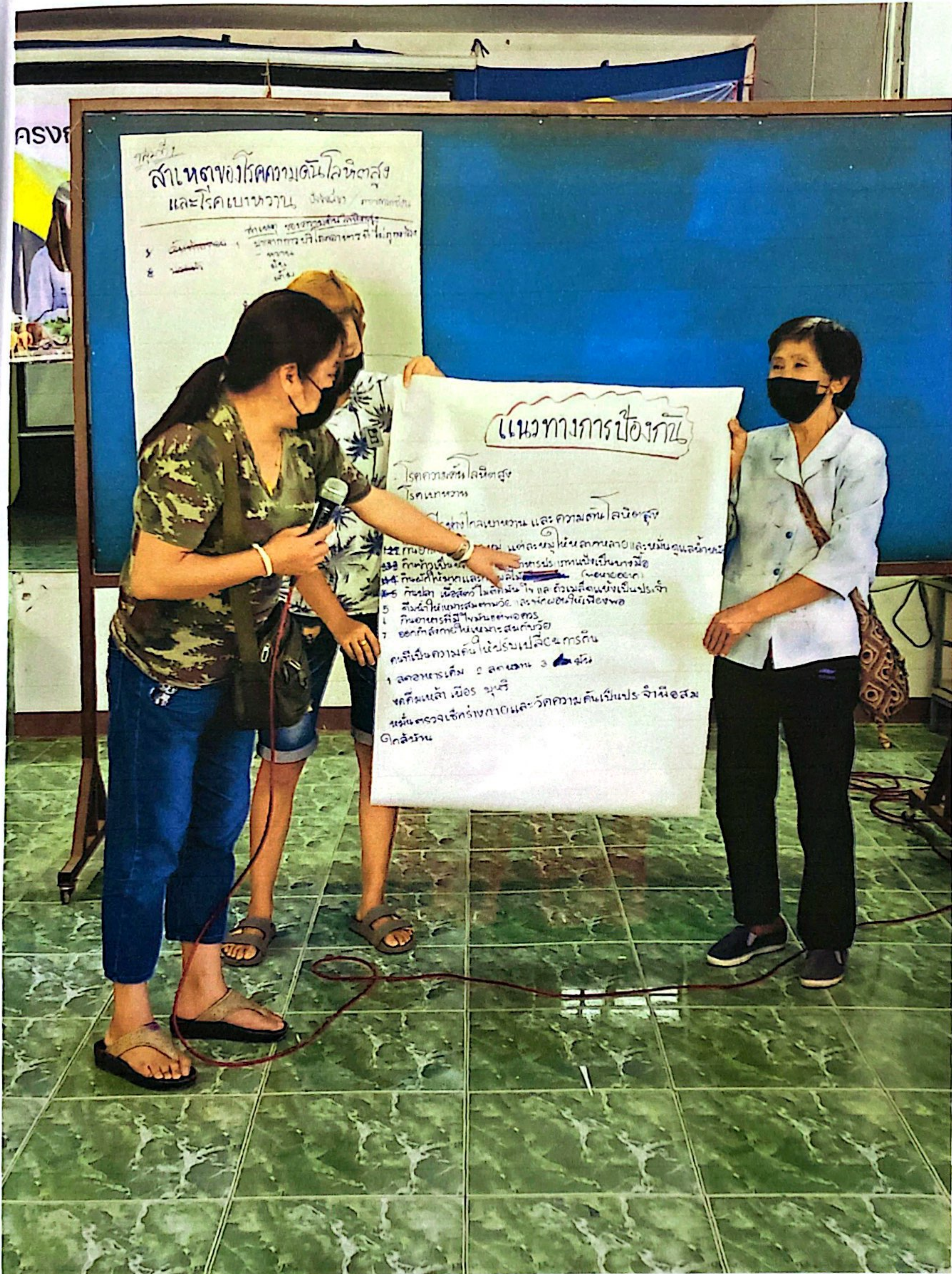












สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
และโรคเบาหวาน

แนวทางการป้องกัน

โรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน

การป้องกันโรคเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง

1. งดสูบบุหรี่
2. งดดื่มแอลกอฮอล์
3. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
4. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันสูง
5. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง
6. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีกรดสูง
7. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

ควรเป็นความดันโลหิตสูงหรือเบาหวาน

1. ลดอาหารเค็ม 2. ลดไขมัน 3. งดสูบบุหรี่

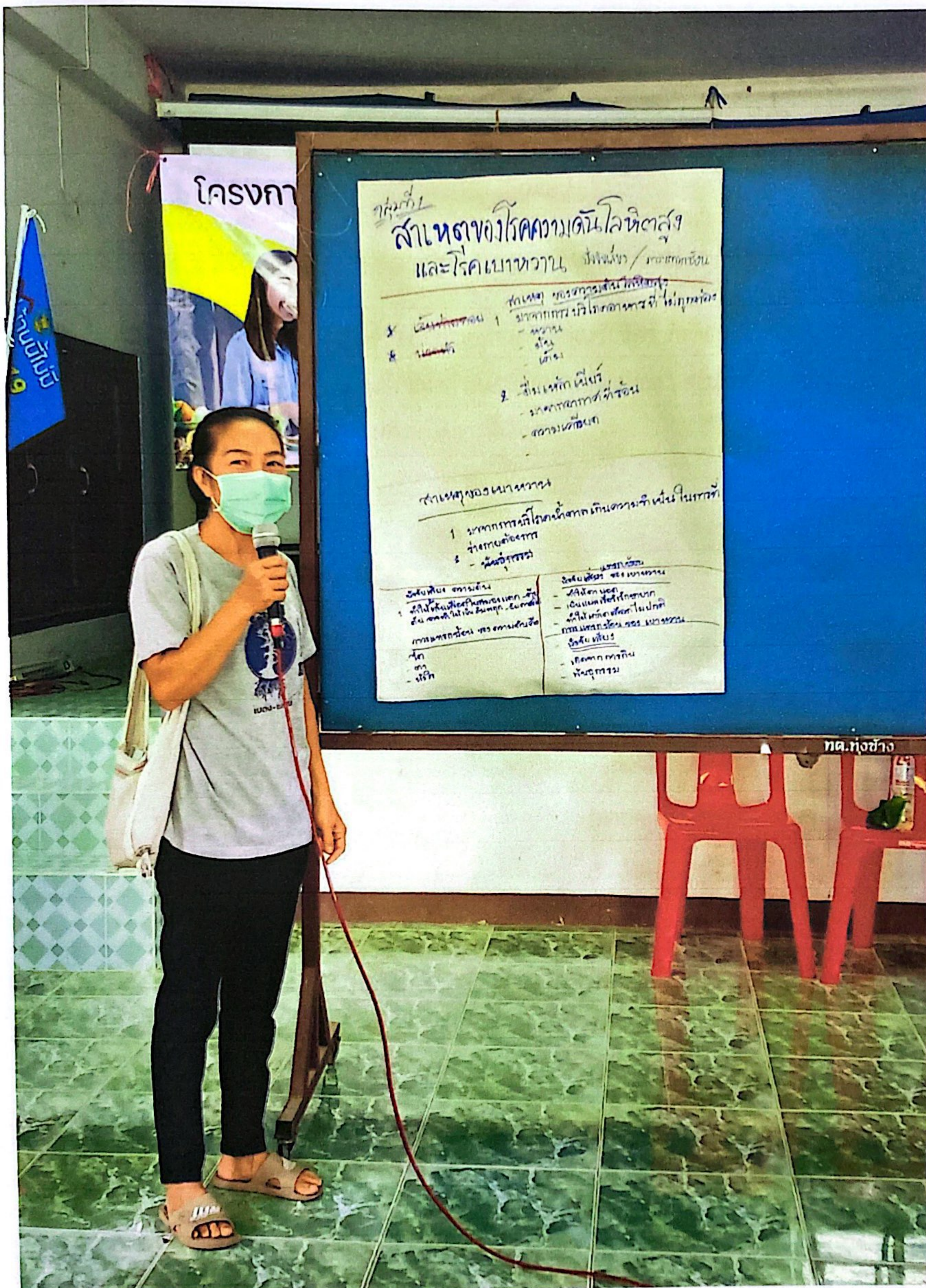
งดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

งดดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันสูง

งดดื่มเครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง

งดดื่มเครื่องดื่มที่มีกรดสูง

งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง



สารเคมี
สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
และโรคเบาหวาน มีทั้งทาง / ภายนอกและ

1. สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
 - รับประทานยาที่มีส่วนผสมของเกลือ
 - รับประทานยาที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

2. สาเหตุของโรคเบาหวาน
 - รับประทานยาที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
 - รับประทานยาที่มีส่วนผสมของไขมัน

สาเหตุของโรคเบาหวาน
 1. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
 2. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของไขมัน

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
 1. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของเกลือ
 2. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

สาเหตุของโรคเบาหวาน
 1. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
 2. รับประทานยาที่มีส่วนผสมของไขมัน