



สารสัปดาห์

KPRU NEWSLETTER

#คนของพระราชฯ_เจ้าของแผ่นดิน #NEWS_KPRU #มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

69 ม.1 ต.นครชุม อ.เมือง
จ.กำแพงเพชร 62000

055 706 555

ฉบับที่ 38 ปีงบประมาณ 2567 ระหว่างวันที่ 15 - 21 มิถุนายน 2567

14-16, 18

ส.ค. 2567

ณ อาคารที่ปึงกรรค์มีโฮติ
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ส่วนภูมิภาค ประจำปี 2567

วิทยาศาสตร์เพื่อชีวิต สิ่งแวดล้อมและสังคม BCG

"เรียน - เล่น - งาน - อาชีพ ด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี"

14-16 ส.ค. 2567

- นิทรรศการเกิดพระเกียรติและพระปรีชาสามารถด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- นิทรรศการและกิจกรรมด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม
- การประกวดแข่งขันทักษะทางวิชาการ
- กิจกรรมบรรยายพิเศษทางวิชาการ

18 ส.ค. 2567

- พิธีถวายพานพุ่มสักการะ "พระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย"



ติดต่อ-สอบถาม



ID LINE: @954thicn

<https://scitech.kpru.ac.th>

เรียน

เล่น



งาน



อาชีพ



ณ อาคารที่ปึงกรรค์มีโฮติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ขอเชิญผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา เข้าร่วม

พิธีไหว้ครู

ประจำปีการศึกษา 2567

วันพฤหัสบดีที่ 27 มิถุนายน 2567 | 08.00-12.00 น.

ณ ห้องประชุมราชพฤกษ์ ชั้น 3 อาคารที่ปึงกรรค์มีโฮติ มรภ.กพ.

หมายเหตุ : ผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร แต่งกายด้วยชุดผ้าไทย
นักศึกษา แต่งกายด้วยชุดนักศึกษาถูกระเบียบ เช็กกิจกรรม A 0102www.kpru.ac.th

055-706 555



มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

มหาวิทยาลัยสีเขียว KPRU GREEN 2024



เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2567 ผศ.ดร. ชัชชัย พวกดี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร เป็นประธานในพิธีกิจกรรมมหาวิทยาลัยสีเขียว KPRU GREEN โครงการอนุรักษ์พลังงาน ประจำปี 2567 กิจกรรมการป้องกันอัคคีภัยและบรรเทาสาธารณภัยในสถานศึกษา กิจกรรมการสร้างความตระหนักปลูกจิตสำนึกการลดการตัดแยกขยะมูลฝอย ภายในมหาวิทยาลัยและกิจกรรมการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ณ ห้องประชุมราชพฤกษ์ ชั้น 3 อาคารที่บังกรรค์มีโชติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด ผู้อำนวยการกองกลาง กล่าวว่า การดำเนินโครงการสำนักงานสีเขียวและมหาวิทยาลัยสีเขียว เป็นนโยบายของมหาวิทยาลัยในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในมหาวิทยาลัยและสำนักงาน โดยมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งความยั่งยืน ขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสู่การเป็นมหาวิทยาลัยที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เชื้ออำนาจต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นแบบอย่างที่ดีต่อชุมชน สังคมโดยรอบ และเพื่อความเป็นมหาวิทยาลัยที่พึงของชุมชนท้องถิ่น ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติราชการที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Green University และ SDGs

ซึ่งความสำคัญของการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น การส่งเสริมการใช้พลังงานทางเลือก การปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในอาคาร การอนุรักษ์พลังงานในองค์กรและผลกระทบของการใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง การใช้พลังงานอย่างประหยัด การจัดการขยะ น้ำเสีย การเพิ่มพื้นที่สีเขียว และรวมถึงการเตรียมพร้อมต่อสภาวะฉุกเฉิน เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการช่วยมหาวิทยาลัยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศในปริมาณที่ต่ำ และส่วนสำคัญในการพัฒนาระบบการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมนั้นมาจากบุคลากรและนักศึกษา ทั้งสิ้น



กิจกรรมมหาวิทยาลัยสีเขียว KPRU GREEN มีนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนกว่า 1400 คน ซึ่งกิจกรรม ประกอบด้วย

การสร้างความเข้าใจ ความจำเป็นในการอนุรักษ์พลังงานในองค์กร และผลกระทบของการใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง, เทคนิคการใช้พลังงานอย่างประหยัด วิทยาการโดย ผศ.จารุกิตติ์ พิบุณฤตม อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยีพลังงาน

การป้องกัน ระวังอัคคีภัยเบื้องต้น วิทยาการโดย นายเกรียงศักดิ์ กากระเกษ สำนักงานเทศบาลตำบลนครชุม

การรณรงค์การคัดแยกขยะมูลฝอยภายในมหาวิทยาลัย และ การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก วิทยาการโดย อาจารย์ณัฏฐ์ ไชยวิโน อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม



จังหวัดกำแพงเพชร จัดการประชุมขับเคลื่อนและขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ชาติไทยประจำถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ชาติไทย

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2567 ที่หอประชุมใหญ่ศูนย์ราชการ จังหวัดกำแพงเพชร ผศ.ดร.ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง พร้อมด้วย ผศ.เกรียงไกร กันตีมูล และ ผศ. ดร.เลเกีย เขียวดี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เข้าร่วมการประชุมจัดนิทรรศการการขับเคลื่อนและขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ชาติไทยประจำถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ชาติไทย และความภาคภูมิใจและธำรงรักษาไว้ซึ่งสถาบันชาติ / ศาสนา / พระมหากษัตริย์ โดยมีนายชาธิป รุจนเสรี ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร เป็นประธานในการประชุมฯ พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ, ข้าราชการ, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมรับฟังการประชุม และรับฟังการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ชาติไทย

นายชาธิป รุจนเสรี ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร กล่าวว่า ในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของโลก และสถานการณ์ความเคลื่อนไหวทางการเมืองของสังคมไทยในปัจจุบันที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่องานบ้านฯ ได้เพิ่มระดับและขอบเขตที่กว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่เยาวชนและคนรุ่นใหม่ที่มีต่อสถาบันฯ ถูกลดทอนลงเนื่องจากขาดความเข้าใจ ความตระหนักรู้อย่างถูกต้องแท้จริงถึงความสำคัญของสถาบันพระมหากษัตริย์ในฐานะที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ และจุดยึดเหนี่ยวของสังคมไทยในการมุ่งเน้นการส่งเสริม ให้เด็กและเยาวชนตลอดจนภาคส่วนต่างๆ ได้เรียนรู้เรื่องความสำคัญของสถาบันพระมหากษัตริย์ และประวัติศาสตร์ท้องถิ่นกำแพงเพชร เพื่อให้เกิดความรักชาติบ้านเมือง และมีความกตัญญูต่องานบ้านฯ ต่อบรรพบุรุษไทยสืบไป



สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เข้าร่วมโครงการแข่งขันสุดยอดทักษะสายสัญญาณ ชิงถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี "Cabling Contest" ปีที่ 12

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2567 สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เข้าร่วมโครงการแข่งขันสุดยอดทักษะสายสัญญาณ ชิงถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี "Cabling Contest" ปีที่ 12 ซึ่งจัดโดย บริษัท อินเทอร์เน็ต คอมมิวนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) เพื่อให้บัณฑิต นักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความสามารถในการแข่งขัน และได้สัมผัสเทคโนโลยีสายสัญญาณ และอุปกรณ์ส่งสัญญาณที่ดีที่สุด

สำหรับปีนี้ได้ดำเนินการจัดการแข่งขันในรูปแบบ Online รอบภูมิภาค และ Onsite รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเงินรางวัลรวมมูลค่ากว่า 400,000 บาท

โดยในวันนั้นมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้ส่งนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 2 คน เข้ารับการอบรมผ่านระบบ Online ในภาคเช้า และร่วมการแข่งขันรายการดังกล่าวในภาคบ่าย ซึ่งผลการแข่งขันจะแจ้งให้ทราบในครั้งต่อไป





โครงการฝึกอบรมเครื่องข่ายมหาวิทยาลัยป้องกันอาชญากรรม “ทักษะการเอาตัวรอดจากสถานการณ์กราดยิง (ACTIVE SHOOTER) และวัคซีนไซเบอร์ (CYBER VACCINE)”

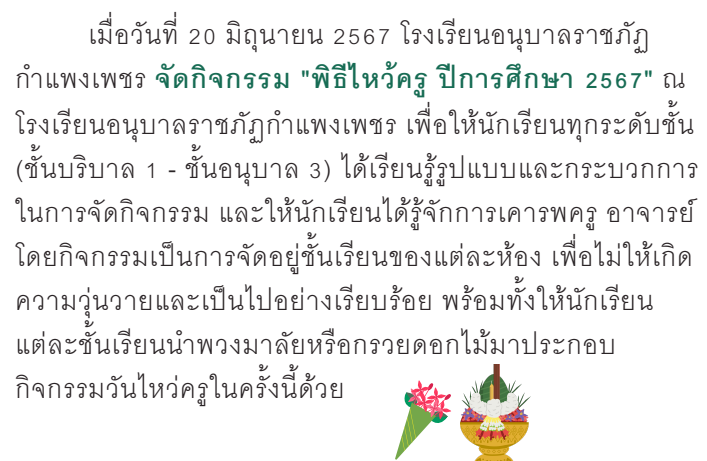


เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2567 กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จัดโครงการเครือข่ายมหาวิทยาลัยป้องกันอาชญากรรม โดยมี ผศ.ดร.สัมพันธ์ ตันติสันติสม รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านความรู้และทักษะการป้องกันอาชญากรรม ในหัวข้อ “ทักษะการเอาตัวรอดจากสถานการณ์กราดยิง (Active Shooter) และวัคซีนไซเบอร์ (Cyber Vaccine)” ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ อาคารกิจการนักศึกษา (อาคาร SAC) กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

โดยมหาวิทยาลัยฯ ได้รับความอนุเคราะห์วิทยากรจากศูนย์ฝึกตำรวจ และคณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ให้ความรู้กับนักศึกษา บุคลากร เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการเตรียมความพร้อม และรู้จักวิธีรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรง อีกทั้งการป้องกันเหตุที่อาจเกิดจากโลกออนไลน์ หรือทางไซเบอร์ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยและลดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน



กิจกรรมวันไหว้ครู โรงเรียนอนุบาลราชภัฏกำแพงเพชร ปี 2567



เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2567 โรงเรียนอนุบาลราชภัฏกำแพงเพชร จัดกิจกรรม “พิธีไหว้ครู ปีการศึกษา 2567” ณ โรงเรียนอนุบาลราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อให้นักเรียนทุกระดับชั้น (ชั้นบริบาล 1 - ชั้นอนุบาล 3) ได้เรียนรู้รูปแบบและกระบวนการในการจัดกิจกรรม และให้นักเรียนได้รู้จักการเคารพครู อาจารย์ โดยกิจกรรมเป็นการจัดอยู่ชั้นเรียนของแต่ละห้อง เพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวายและเป็นไปอย่างเรียบร้อย พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละชั้นเรียนนำพวงมาลัยหรือกรวยดอกไม้มาประกอบกิจกรรมวันไหว้ครูในครั้งนี้ด้วย



การประกวดสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ประจำปี 2567 “เหลือใช้ ไม่เหลือทิ้ง ใช้ได้จริง รักสิ่งแวดล้อม”



เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2567 ที่หอประชุมรัตนอาภา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผศ.ดร.ปริยานุช พรหมภักดี อธิการบดี เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการประกวดสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ประจำปี 2567 “เหลือใช้ ไม่เหลือทิ้ง ใช้ได้จริง รักสิ่งแวดล้อม” จัดโดย กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

ดร.มะลิวัลย์ รอดกำเหนิด ผู้อำนวยการกองกลาง กล่าวว่า กองกลาง สำนักงานอธิการบดี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมด้านการบริหารจัดการขยะด้วยหลัก 3R การจัดการของเสียที่ให้ความสำคัญในการลดการเกิดของเสียให้เหลือน้อยที่สุดเป็นลำดับแรก โดยReduce หลีกเลี่ยงสิ่งของหรือบรรจุภัณฑ์ที่จะสร้างปัญหาขยะรวมทั้งขยะที่เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น กล่องโฟม ถุงพลาสติก หรือขยะมีพิษอื่น ๆ ลดการใช้ Reuse ใช้ซ้ำ เป็นการลดการใช้ทรัพยากรใหม่ รวมทั้งเป็นการลดปริมาณขยะที่จะเกิดขึ้น และ Recycle นำกลับมาใช้ใหม่ รีไซเคิล เป็นการนำวัสดุต่างๆ อย่างเช่น กระดาษ แก้ว พลาสติก เหล็ก อะลูมิเนียม ฯลฯ มาแปรรูปโดยกรรมวิธีต่างๆ เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ โดยมุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบหรือทรัพยากรการผลิตอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเป็นการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสู่การเป็นมหาวิทยาลัยที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เชื้ออำนาจต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นแบบอย่างที่ดีต่อชุมชน สังคมโดยรอบ และเพื่อการเป็นมหาวิทยาลัยที่พึงของชุมชนท้องถิ่น



สำหรับโครงการประกวดสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ประจำปี 2567 แบ่งการประกวดออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทหน่วยงาน ซึ่งนอกจากมีการประกวดภายในงานแล้ว ยังได้มีการจัดกิจกรรมแฟชั่นโชว์ KPRU Recycle Fashion Show 2024 ด้วยการนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เสื้อผ้าให้สวยงาม และนำมาแสดงโชว์ภายในงาน มีการนำเสนอผลงานประดิษฐ์ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งโครงการนี้มีวัตถุประสงค์

เพื่อสร้างจิตสำนึกและการมีส่วนร่วมของบุคลากรและนักศึกษาในการสร้างความร่วมมือการขับเคลื่อนระบบและกลไกการจัดการขยะของมหาวิทยาลัยที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษาเข้าใจความจำเป็นด้านการบริหารจัดการขยะด้วยหลัก 3R

เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นการนำวัสดุต่างๆ มาแปรรูปโดยกรรมวิธีต่างๆ เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ โดยมุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบหรือทรัพยากรการผลิตอย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อนำมหาวิทยาลัยมุ่งสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสีเขียว Green University และมหาวิทยาลัยแห่งความยั่งยืน SDGs



การพัฒนาและเตรียมความพร้อมผู้ประเมินระดับหลักสูตร ตามเกณฑ์ AUNQA มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เมื่อวันที่ 20 - 21 มิถุนายน 2567 งานมาตรฐานและประกัน

คุณภาพการศึกษา กองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏ
กำแพงเพชร จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ "การพัฒนาและ
เตรียมความพร้อมผู้ประเมินระดับหลักสูตร ตามเกณฑ์ AUN-QA
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร" โดยได้รับเกียรติจาก ดร.พุดฉินันท์
สุฤทธิ์ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ประเมินเกณฑ์
ประกันคุณภาพการศึกษาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศในระดับสากล ASEAN
UNIVERSITY NETWORK QUALITY ASSURANCE : AUN-QA ณ
ห้องประชุมดาวเรือง ชั้น 9 อาคารเรียนรวมและอำนวยการ (อาคาร 14)

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีกำหนดการตรวจประเมิน
คุณภาพตามเกณฑ์ AUN-QA ระดับหลักสูตร ในช่วงเดือนกรกฎาคม -
สิงหาคม ของทุกปี ซึ่งในการตรวจประเมินหลักสูตรได้กำหนดให้มี
ผู้ประเมินจำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ประเมินคนนอกที่ขึ้นบัญชีรายชื่อ
ชื่อผู้ประเมินของ ทปอ. 1 ท่าน และผู้ประเมินคนในที่ขึ้นบัญชีรายชื่อ
ชื่อผู้ประเมินของมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรอีก 1 ท่าน ซึ่งปัจจุบันนี้
มหาวิทยาลัยมีผู้ที่ขึ้นบัญชีรายชื่อผู้ประเมินเกณฑ์ AUN-QA ระดับ
หลักสูตร จำนวน 35 ท่าน

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการฯ ในครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อทบทวนหลักการ
ประเมิน และเนื้อหาสาระเกณฑ์ AUN-QA version 4 ให้กับ
ผู้ประเมินคนในที่ขึ้นบัญชีรายชื่อเป็นผู้ประเมินของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
กำแพงเพชร และเพื่อให้ผู้ประเมินฯ ได้ฝึกปฏิบัติการในการพิจารณาผล
การดำเนินงานของหลักสูตร รวมถึงการให้ Score และการเขียนจุดแข็ง
และข้อเสนอแนะในการปรับปรุง (Strength & AFI) ให้แก่หลักสูตรที่รับ
การประเมิน



สภามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

มีมติคัดเลือกและแต่งตั้ง

พศ.พจนา เพชรรัตน์

ดำรงตำแหน่ง

คณบดี

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

จากการประชุมสภามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗





ขอแสดงความยินดีกับ รองศาสตราจารย์คนใหม่

รศ.ดร.แดนชัย เครือเงิน

สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



โรคเกาต์กำเริบห้ามมีบนวดจริงหรือ?

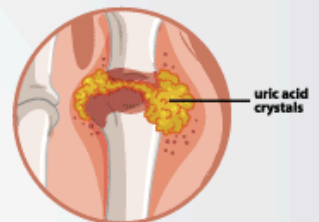
Fact News
by hfocus



“เมื่อมีอาการปวด ห้ามมีบนวดเด็ดขาด”

อันตรายจากการมีบนวด

1. ทำให้การอักเสบลุกลาม
2. เป็นการกระตุ้นให้ผลึกยูริกเข้าสู่ข้อ ทำให้ข้ออักเสบเฉียบพลันรุนแรงมากขึ้น



การบรรเทาอาการปวด



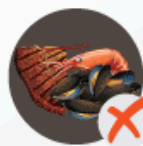
พักการใช้เท้า ถ้าปวดที่เท้าให้ยกเท้าสูง
เพื่อช่วยลดอาการบวม

ประคบเย็นเพื่อลดความร้อน
และการอักเสบ



เมื่อมีอาการปวดรุนแรง
ควรจะไปพบแพทย์ เพราะต้องมีการใช้ยา

การดูแลสุขภาพผู้เป็นโรคเกาต์



หลีกเลี่ยงการ
รับประทานอาหาร
ที่มีพิวรีนสูง ได้แก่
เครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก
ผักยออ่อน



หลีกเลี่ยงการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



หมั่นออกกำลังกาย
และลดน้ำหนัก