



ที่ กจ ๗๗๐๐๑/๖๘๓

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๘ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอจัดส่งเอกสารเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในชุมชน

เรียน สมาชิกสภา อบต./ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/อสม. ตำบลท่าเสา หมู่ที่ ๑ - ๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์ “คุณรู้จักเบาหวานดีแค่ไหน” จำนวน ๕๐ ฉบับ
๒. เอกสารประชาสัมพันธ์ “กินอย่างไรกับเบาหวาน” จำนวน ๕๐ ฉบับ

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับกลุ่ม อสม. และสามารถทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนตำบลท่าเสา มีความรู้ความเข้าใจด้านการบริโภค อย่างถูกสุขลักษณะและเกิดประโยชน์กับประชาชน องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

www.thasao-sao.net



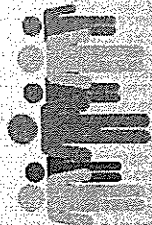
อาการและโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยของโรคเบาหวาน

มักจะเกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานมาแล้วอย่างน้อย 5 ปี
และไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง

- เบาหวานขึ้นจอตา
- ไตวายจากเบาหวาน
- ถูกตัดเท้าจากเบาหวาน
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคแผลที่เท้า
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วนลงพุง

ผู้ที่ถือการเป็นโรคเบาหวาน

เบาหวาน พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย เราจะพบมากในคนอายุ
มากกว่า 30 ปีขึ้นไป คนอ้วนที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ซึ่งเคยประสบกับอาการ
ปัจจุบันลักษณะการบริโภคที่ไม่สมดุล เช่น รับประทานอาหาร มัน
เค็มเกินไป และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่มีลักษณะเบา
เช่น ดูบรูรี คีฬา สดใสให้คนเป็นเบาหวานมีความเสี่ยงมากขึ้น



การป้องกันโรคเบาหวาน



1 รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหาร
รสหวาน มัน เค็มจัด เพื่การบริโภคผลไม้มาก



2 ควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ
และเพียงพอ 150 นาทีต่อสัปดาห์



3 การงด/ลดการสูบบุหรี่
และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของแอลกอฮอล์



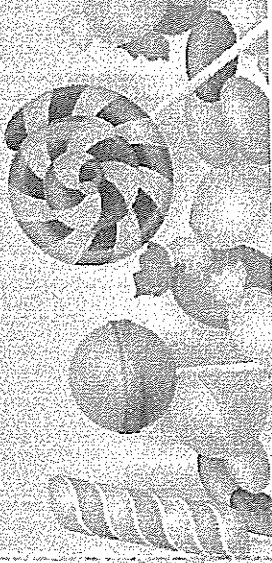
4 ทำจิตใจให้สดใส
ไม่เครียด



5 การรับบริการตรวจวัดค่าระดับน้ำตาล
เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

รู้ทัน

โรคเบาหวาน DIABETES



โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ



โรคเบาหวาน...ไม่หวานอย่างที่คิด



สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

4. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งสามารถทำได้ทั้งแบบเจาะเลือดและแบบใช้น้ำลาย

1. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดแบบเจาะเลือด
2. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดแบบใช้น้ำลาย

5. การดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นประจำ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ
2. การดูแลสุขภาพอาหาร
3. การดูแลสุขภาพจิตใจ
4. การดูแลสุขภาพการนอนหลับ
5. การดูแลสุขภาพการสูบบุหรี่

6. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

7. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

1. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์
2. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

8. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

1. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์
2. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์
3. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์
4. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์
5. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

9. การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

การดูแลสุขภาพการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ได้มอบหมายให้มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ เป็นผู้ดำเนินการ

การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑

[illegible]

การพัฒนาระบบการให้บริการแก่ลูกค้า
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บริการแก่ลูกค้า
ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว
โดยมีขั้นตอนการทำงานดังนี้

TECHNICAL STAFF

๑. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๒. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๓. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๔. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๕. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๖. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๗. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๘. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๙. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา
 ๑๐. บังคับให้ยอมรับกับสังคมว่าตนเปรียบเสมือนเด็กไร้เดียงสา

- การปรับปรุงกระบวนการผลิตให้มีประสิทธิภาพ
- ขยายตลาดให้ครอบคลุมถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย

- [illegible]

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1. ក្នុងការប្រកាសនេះ
 2. គឺជាប្រការដែលបានកំណត់
 3. ដោយស្របតាមការស្នើសុំ
 4. របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ
 5. ក្នុងការប្រកាសនេះ

