ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ๔๙๐ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอจัดส่งเอกสารเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในชุมชน

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์ “อัมพฤษ์ อัมพาต” จำนวน ๕๐ ฉบับ
๒. เอกสารประชาสัมพันธ์ “โรคไข้เลือดออก” 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

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ใน วัยผู้ใหญ่

1. ฝึกนิสัย "ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี" คนที่ชินกับรสหวาน รสเค็ม ต้องค่อยๆ ลดปริมาณลงมา ให้คนอื่นช่วยชิม หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก เช่น ผลไม้ รสจัด น้ำอัดลม น้ำปลา อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ของหมักดอง
   น้ำตาล (ไม่เกิน 5 ช้อนชา/วัน) เกลือ (ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน)
   อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ กุ้ง ปลาหมึก หนังไก่ หมู ของทอด น้ำมันหมู
2. เลิกบุหรี่ ลดปริมาณแอลกอฮอล์
   ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิง ไม่เกิน 1 แก้ว/วัน
3. ควบคุมให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ดังนี้
   รอบเอวผู้หญิงไม่เกิน 80 ซ.ม. รอบเอวผู้ชายไม่เกิน 90 ซ.ม.
4. กินผักผลไม้ (รสไม่หวานจัด) เพราะมีกากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย เช่น มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่
   ผักสด 5 ทัพพี/วัน ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
5. เคลื่อนไหวออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน โยคะ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และสม่ำเสมอ
6. จัดการความเครียดในแต่ละวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง คุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก ทำสมาธิ
7. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจเช็คร่างกาย วัดความดัน ตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง
8. ควบคุมค่าความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในค่าปกติอยู่เสมอนั่นคือ
   ค่าความดันโลหิตปกติ น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
   ค่าน้ำตาลปกติ น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ลดเกลือ
เพิ่มผัก
ป้องกัน
อัมพฤกษ์ อัมพาต

ถึงแม้เกลือ จะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่การบริโภคเกลือมากเกินไปจะมีผลเสียต่อร่างกาย (ไม่ควร บริโภคเกิน 2,300 มก./วัน หรือ 1 ช้อนชา/วัน) เพราะการกินเค็มจะทำให้ระดับความดันสูงขึ้น และได้ทำงานหนักมากขึ้นในการขับโซเดียม ออกจากร่างกาย

การรับประทานผัก และผลไม้รสไม่หวานจัด ช่วยให้เกิดความสมดุลย์ของแร่ธาตุในร่างกาย

ด้วยความปรารถนีและห่วงใยจาก
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
เลขที่ 447 ถ.ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมือง เชียงใหม่ 50000
http://dpc10.ddc.moph.go.th facebook.com/dpcten

ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบ!
ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค

อัมพฤกษ์ อัมพาต

คุณรู้จักความดันโลหิต
ของคุณหรือยัง

DDC
กรมควบคุมโรค
รู้ก่อน รู้กัน ป้องกันได้

“ทำไมจึงเป็นอัมพาต”

“ท่านมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ แอบแฝงอยู่
แต่ท่านไม่ทราบ... จึงเกิดอัมพาตได้”

ภาวะความดันโลหิตสูง

เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เกิดโรคอัมพาตได้มาก
มีโอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติ ถึง 3–17 เท่า

● กลุ่มความดันโลหิตปกติ
ค่าความดันต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท

● กลุ่มความดันโลหิตสูง
ค่าความดันเท่ากับ หรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท

● กลุ่มความดันโลหิตเสี่ยงต่อการเกิดโรค
ค่าความดันเท่ากับ 120-136/80-89 มม.ปรอท

ภาวะความดันโลหิตสูง ภัยเงียบ ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค!

ข้อมูลจาก สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือ โรคหลอดเลือดสมอง

เป็นอาการของแขน ขาหรือหน้าซีกใดซีกหนึ่งชา อ่อนแรงหรือเคลื่อนไหวลำบาก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ **อย่างทันทีทันใด** เกิดขึ้นจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เนื้อสมองขาดอาหารและออกซิเจน เนื้อสมองเสียหาย ถ้าไม่รีบรักษาเนื้อสมองจะตาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใต้การควบคุมของสมองส่วนนั้น ดังนั้นอาการจึงเกิดขึ้นได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดโรค

สัญญาณเตือนภัย!!!

1. ชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีกที่หน้า หรือขา
2. เวียนศีรษะ หรือหมดสติ
3. ปวดศีรษะแรงเฉียบพลัน
4. พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง
5. ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน

ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน!
เมื่อเกิดอาการข้อใดข้อหนึ่ง... อย่างทันทีทันใด

ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องระวัง

1. ภาวะหรือโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3-17 เท่า
2. โรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3 เท่า
3. การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 2 เท่า
4. ไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 1.5 เท่า
5. โรคหัวใจ
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. ผู้สูงอายุ

เคล็ดลับในการลดโอกาสเสี่ยง

- จำกัดปริมาณแคลอรี ไขมัน และโซเดียม ในอาหารทุกมื้อ
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด
- หยุดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนัก ตรวจสุขภาพตามวัย เช่น ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และไขมัน
- ทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 3-4 วัน/สัปดาห์
- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ใน เด็กวัยรุ่น

การออกกำลังกายและใจ

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นตัวอย่างการเคลื่อนไหวโดยกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้านร่วมกัน เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ จัดสวน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ช่วยแม่จ่ายตลาด
- ควรลดชั่วโมงดูโทรทัศน์ เล่นกลางคอมพิวเตอร์ให้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
- โรงเรียนควรกำหนดให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกครั้งในวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา
- ผ่อนคลายสมอง เช่น ฝึกหนังสือกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ดูหนัง ฟังเพลง ทำงานอดิเรก
- จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น โรงเรียนควรมีโรงยิม ลานกีฬา ที่ปลอดควันบุหรี่ เป็นต้น

การป้องกัน

การควบคุมป้องกันปราบยุงลายด้วยวิธี

3 ร. 5 ป.

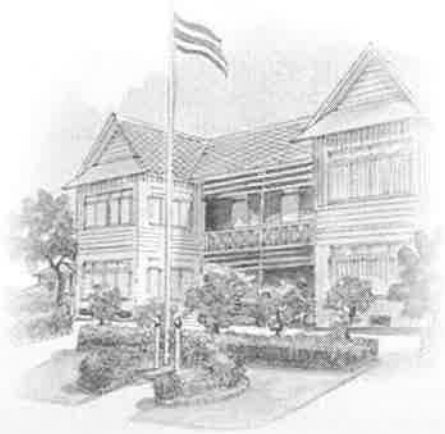
พื้นที่เสี่ยง 3 ร.

หน่วยงานในพื้นที่ควรเร่งรัดรณรงค์มาตรการ 3 ร. คือเร่งป้องกัน ควบคุมโรคใน

ร. โรงเรือน (บ้านพักอาศัย)

ร. โรงเรียน

ร. โรงพยาบาล



ด้วยการปฏิบัติ 5 ป.

ปิด	ปิดภาชนะที่ใช้เก็บน้ำให้สนิทไม่ให้ยุงเข้าไปวางไข่
เปลี่ยน	เปลี่ยนน้ำในแจกันทุก 7 วัน
ปล่อย	ปล่อยปลากินลูกน้ำในอ่างบัว เช่น ปลาหางนกยูง
ปรับปรุง	ปรับปรุงสภาพแวดล้อม กำจัดขยะที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

ปฏิบัติจนเป็นนิสัย

กรมควบคุมโรค
ห่วงใย อยากเห็นคนไทยสุขภาพดี
ขอบคุณและขอคำแนะนำที่
ศูนย์บริการข้อมูลประชาชน
กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน 1422
กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590-3333
หรือที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค
http://www.ddc.moph.go.th

โรคไข้เลือดออก

ไม่มองข้ามยุงลาย
ฆาตกรร้ายในบ้านคุณ

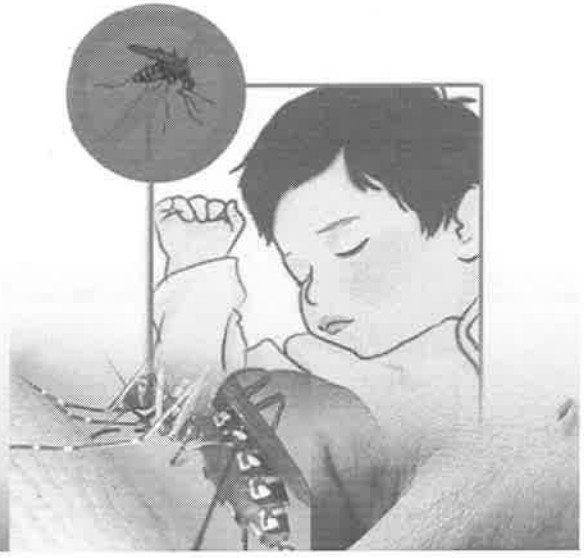
การระบาด

ผู้ป่วยจะเริ่มสูงขึ้น และ สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในเดือนพฤษภาคม และ จำนวนผู้ป่วยจะสูงสุดในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือน มิถุนายน-สิงหาคม โดยเฉพาะในภาคใต้ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีฝนตกชุกและมีฝนตกมากในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม และช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม ดังนั้นจะเริ่มมีการระบาดก่อนภาคอื่นๆและมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดในภาคกลางและภาคใต้

อย่างไรก็ตาม การระบาดยังคงกระจายและเกิดขึ้นได้ทั่วประเทศ

กลุ่มเสี่ยง

อัตราการป่วยสูงสุดจะอยู่ในกลุ่มอายุ 10-14 ปี และ 15-24 ปีตามลำดับ และมีแนวโน้มว่าอัตราป่วยในกลุ่มวัยผู้ใหญ่จะเพิ่มมากขึ้น

อาการ

มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดกระบอกตา หน้าแดง บางคน ปวดท้องด้วย ต่างจากไข้หวัดตรงที่ไม่มีน้ำมูก ไม่ไอ หลังมีไข้ 2-3 วัน มักมีจุดแดงๆใต้ผิวหนัง อาจมีเลือดกำเดาออก เลือดออกตามไรฟัน อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระดำ ในระยะไข้ลดนี้ บางคนช็อก ตัวเย็น กระสับกระส่าย ซึมลง หมดสติ และอาจถึงตายได้