

ขอทราบ
๖๖ ๓๖๕

ที่ นธ ๐๐๒๓.๑๒/ว ๓๖๕



องค์การบริหารส่วนตำบลกลาสิกา
เลขที่ ๑๕๖๐
๖๖ ๓๖๕
สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
อำเภอระแงะ
ที่ว่าการอำเภอระแงะ

ถนนระแงะมรรคา นธ ๕๖๑๓๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ”

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล ทุกตำบล และ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนราธิวาส

ที่ นธ ๐๐๒๓.๑/ว ๓๗๓ ลงวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดนราธิวาสแจ้งว่า กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ขอประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และบุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน นายก อบต. กลาสิกา

ขอแสดงความนับถือ

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ขอสงวนสิทธิ์ในนามของ

“๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อ

(นายธรรมบุญ บัณฑิตวิศาล)

บุคลากร กิจการงานราชการ

ท้องถิ่นอำเภอระแงะ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

Subst-
๒๖ ต.ค. ๖๓

เพื่อทราบ ขอทราบ

๒๑ ต.ค. ๖๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอระแงะ

โทร./โทรสาร ๐-๗๓๖๗-๒๑๔๗

☒	เห็นชอบและดำเนินการ
☐	อนุมัติ
☐	

๒๓๐๖๓

ที่ นธ ๐๐๒๓.๑/ว ๓๓๗



สธ.ธ.ระแงะ

รับได้ที่ ...

๑๓๕๗

๒๓๐๖๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

จังหวัดนราธิวาส

ศาลากลางจังหวัดนราธิวาส

ถนนศูนย์ราชการ นธ ๙๖๐๐๐

๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ”

เรียน ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส นายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง
และข้าราชการ/พนักงานราชการ ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนราธิวาส

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๔/ว ๓๐๗๗
ลงวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และบุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม รายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และบุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ สำหรับท้องถิ่นอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทุกแห่งทราบต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอรรณพ คณานุรักษ์)
ท้องถิ่นจังหวัดนราธิวาส

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร/โทรสาร ๐-๗๓๖๔-๒๖๔๐



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด...
วันออก...
วันที่... เวลา...

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหาร ๐๘ ๓๙๗๘ ๕๐๙๙

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

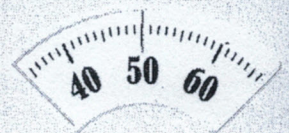
แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนที่เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



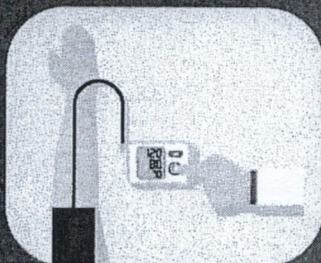
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



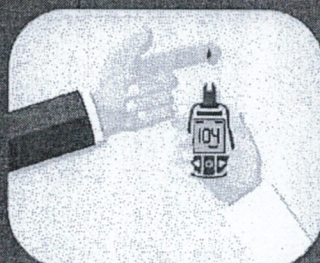
รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



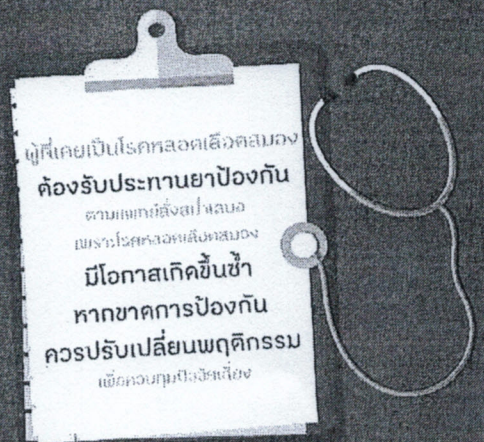
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
ต้องรับประทานยาป้องกัน
ตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
เพราะโรคหลอดเลือดสมอง
มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ
หากขาดการป้องกัน
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส.และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี