

# สันโค้งโพสท์



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดทรูผ้าไหม  
ลดลายผ้าชาวบ้า งามตาหอมชนิด กระต๊อบขันตี มุ่มมันสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองัดการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
นายอภิเชต ด้วงงค์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
เรือโท ยรรยง นามจิต หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์  
นายกัลยกฤต สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

<http://www.sankong.go.th> e-mail: ๖๕๖๐๕๐๓ @ dla.go.th



โครงการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากร  
ที่เกี่ยวข้องงานด้านการศึกษา  
ประจำปีการศึกษา 2561  
ระหว่างวันที่ 19 - 20 กรกฎาคม 2561  
ณ โรงแรมเมืองเชียงใหม่  
เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

และศิษย์เก่า  
ที่ร่วมคุณพัฒนาเด็กเสียนบ้านปรางค์บุรีน้ำรุ่ง  
ณ สิบสี่ ๐.๑๐๓ค่าใช้ จ.พะเยา  
ในวันที่ 20 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง ร่วมกับส่วนราชการทุกภาคส่วน  
กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ และประชาชนตำบลสันโค้ง ได้จัดกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ประจำปี ๒๕๖๑  
เนื่องในวันอาสาฬหบูชา ซึ่งตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ของทุก ๆ ปี เพื่อจะได้นำเทียนพรรษาดวายแก้ววัด  
จำนวน ๑๐ วัด ในตำบลสันโค้ง



วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลหนองแรด สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแรด อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ได้เดินทางศึกษาดูงาน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านใหม่ราษฎร์บำรุง ตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ตามโครงการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสื่อการเรียนการสอนของเด็กในวัยปฐมวัย และจะได้นำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปในอนาคต



วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑ นายธวัช จรัสวรภัทร ปลัดอำเภอดอกคำใต้ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) ได้เป็นประธานพิธีเปิดกิจกรรมแปลงส่งเสริมทำนาในพื้นที่ขนาดใหญ่ ตามโครงการระบบส่งเสริมการเกษตรแบบแปลงใหญ่ (นาแปลงใหญ่) ประจำปี ๒๕๖๑ ดำเนินการโดยศูนย์เมล็ดพันธุ์ข้าว กรมการข้าว โดยมีผู้นำเกษตรกร นายวิศรุต อินทะนิล และเกษตรกรนาแปลงใหญ่ หมู่ ๒ ตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน ๑๕๐ คน เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้





ชุมชนอีสานล้านนา หมู่ ๕ บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง ตำบลสันโค้ง ได้เข้าร่วมกิจกรรม "งานมหกรรมชาติพันธุ์ ตะวันออก" ประจำปี ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ ลานอเนกประสงค์หลังเทศบาลเมืองพะเยา ต.เวียง อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา เพื่อแสดงออกถึงวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของชุมชนอีสานล้านนา



# สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

ยิ่งทำงานหนัก ยิ่งเสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง”

โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) เป็นต้นเหตุของอาการอัมพฤกษ์-อัมพาต และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต โดยเฉพาะในเพศชาย ในแต่ละปีมีคนทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ประมาณ ๖ ล้านคน และในประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับ ๓ รองจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจ ซึ่งโรคนี้แม้จะดูอันตราย แต่ป้องกันได้ ถ้าเราเริ่มหันมาดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ โดยหันมาตรวจความผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยง ก็จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคชนิดนี้ได้ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา น้ำหนักเกินและอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ลิ้นหัวใจตีบ หรือรั่ว และภาวะเครียด ทำงานหนักพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยมีผลวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำงานเป็นกะมีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕ และการทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานานก็เพิ่มความเสี่ยงเช่นกัน

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดได้จากสาเหตุ ๒ ประการคือ หลอดเลือดสมองแตก (พบผู้ป่วยประมาณ ๒๐-๓๐%) และหลอดเลือดสมองตีบ หรืออุดตัน (พบผู้ป่วยประมาณ ๗๐-๘๐%)

**๑. หลอดเลือดสมองตีบ** มาจากการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดหรือเกิดจากลิ่มเลือดจากที่อื่นมาอุดตันทัน ลิ่มเลือดจากหัวใจ เป็นต้น

**๒. หลอดเลือดในสมองแตก** เกิดจากความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน หลอดเลือดโป่งพอง เป็นต้น หลอดเลือดในสมองแตก ก็จะมีเลือดออกมาและมีการจับตัวของเลือด เกิดเป็นก้อนเลือดไปเบียดเนื้อสมองส่วนอื่น ๆ ทำให้การทำงานของสมองเสียไป

## ๑๓ สัญญาณเตือนของ โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่อันตรายต่อชีวิต เพราะมีหลายคนที่จะรู้ว่าผู้ป่วยก็มีอาการหนักจนต้องหามส่งโรงพยาบาลแล้ว ขณะที่อีกหลายคนไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า การสังเกตความผิดปกติของร่างกายตัวเองเป็นสิ่งหนึ่งที่ป้องกันอันตรายจากโรคนี้ได้

- |  |   |
|--|---|
| ๑. มีอาการแขนขาอ่อนแรง ซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย | ๘. มีความผิดปกติของการใช้ภาษา พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง |
| ๒. มีอาการชาครึ่งซีก                           | ๙. นึกคำไม่ออก หรือใช้ภาษาผิด                     |
| ๓. สูญเสียการทรงตัว                            | ๑๐. เวียนศีรษะ บ้านหมุน                           |
| ๔. มองไม่เห็นภาพครึ่งหนึ่งของลานสายตา          | ๑๑. ปวดศีรษะมาก รุนแรง                            |
| ๕. มองไม่เห็นอาจจะเป็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง | ๑๒. แขนขาเคลื่อนไหวสะเปะสะปะ บังคับไม่ได้         |
| ๖. มองเห็นภาพซ้อน                              | ๑๓. ความจำเสื่อมหรือหลงลืมแบบทันทีทันใด           |
| ๗. พูดไม่ชัด กลืนลำบาก ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง      | ๑๔. ซึมลงจนหมดสติ                                 |



นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตง่าย ๆ โดยจำคำว่า "BEFAST"

- B = Balance** มีอาการสูญเสียการทรงตัว
- E = Eyes** มีปัญหาการมองเห็น มองไม่ชัด อาจเป็นได้ทั้งข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง
- F = Face** มีอาการอ่อนแรงของใบหน้าซีกหนึ่ง เช่น มุมปากไม่เท่ากัน ปากข้างหนึ่งตก ยิ้มไม่เท่ากัน
- A = Arms** มีอาการอ่อนแรงของแขน หรือ ขาซีกใดซีกหนึ่ง
- S = Speech** มีปัญหาการพูดและความเข้าใจภาษา เช่น พูดไม่ชัด นึกคำไม่ออก ใช้คำพูดผิด หรือฟัง

คนพูดไม่ออกไม่เข้าใจ

**T = Time** รีบส่งพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

นอกจากการสังเกตความผิดปกติของร่างกายแล้ว การหันมาตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นอีกแนวทางป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้ โดยหากพบว่ามีความดันโลหิตที่มากกว่า ๑๔๐/๘๐ mmHg ควรพบแพทย์เพื่อรักษาให้ทันที่ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก กินผักผลไม้ทุกวัน และงดบุหรี่ เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดีแข็งแรงห่างไกลโรคจะคะ

ขอบคุณที่มา : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

# อันตรายจากความอ้วน



ความอ้วนเมื่อเข้ามาเยือนใครแล้ว ความคล่องแคล่วว่องไวเริ่มหาย การหาเสื้อผ้าใส่เริ่มมีปัญหา แต่ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดเห็นจะเป็นเรื่องสุขภาพอนามัยของคนอ้วน เนื่องจากคนที่อ้วนเกินไปนั้นย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

แม้ว่าไขมันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย แม้ว่าไขมันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย แต่การที่มีไขมันมากเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดผลเสียอย่างแน่นอน มีการกำหนดว่า ปริมาณไขมันในร่างกายสำหรับผู้ชายไม่ควรมากกว่าร้อยละ ๑๕ ของน้ำหนักตัว ส่วนผู้หญิงไม่ควรเกินร้อยละ ๒๕ ของน้ำหนักตัว อันตรายที่เกิดจากความอ้วนนั้น มีอยู่หลายประการด้วยกัน คือ

๑. คนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานถึงร้อยละ ๒๐ จะมีโอกาสหัวใจวายมากขึ้นถึง ๓ เท่า
๒. ผู้ที่อ้วนมากจะมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์ก็ได้ไม่ว่าชายหรือหญิง หากไม่ทราบวิธีแก้ไข สุขภาพทางเพศจะน้อยลงมาก
๓. คนอ้วนจะมีโรคความดันเลือดสูงได้มากกว่า
๔. คนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่า
๕. คนอ้วนจะประสบอุบัติเหตุได้บ่อยกว่า เพราะคนอ้วนมักจะอึดอัดและคล่องแคล่วน้อยกว่า โอกาสพลัดพลั้งจึงมากกว่า
๖. คนอ้วนเป็นโรคนี้ในถุงน้ำดีมากกว่าคนผอม
๗. คนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวเกินถึงร้อยละ ๔๐ ถ้าเป็นผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งมดลูก รังไข่ และเต้านมได้มากขึ้น ถ้าเป็นผู้ชายก็จะเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่และต่อมลูกหมากได้มากกว่า
๘. เมื่อมีความจำเป็นต้องตรวจร่างกาย แพทย์จะตรวจร่างกายของคนผอมได้ง่าย เพราะในคนอ้วนนั้นไขมันจะมาบดบังทำให้ฟังหรือคลำหาสิ่งที่ผิดปกติได้ยาก
๙. คนอ้วนจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับข้อได้มากกว่า โดยเฉพาะข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และที่ตัวทำเอง เพราะข้อเหล่านี้จะต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ ไม่ว่าจะยืนหรือเดินก็ตาม
๑๐. เมื่อคนอ้วนต้องเป็นผู้ป่วย การพยาบาลดูแลรักษาจะมีความยุ่งยากมากกว่า ยิ่งถ้าเป็นโรคที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ เช่น อัมพาต จะเพิ่มปัญหาให้กับผู้ดูแลอีกมากมายทีเดียว
๑๑. คนอ้วนจะเกิดเส้นเลือดอุดตันได้มากกว่า
๑๒. หญิงที่อ้วนมากจะตั้งครรภ์ได้ยากกว่า และจะมีปัญหาเกี่ยวกับการคลอดมากกว่าด้วย “ไขมันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย แต่การที่มีไขมันมากเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดผลเสียได้”

การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนเป็นวิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการลดน้ำหนัก ไม่มีอันตรายใดๆ มีแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีด้วย แต่ว่าต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันจึงจะได้ผล แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องควบคุมอาหารควบคู่กันไปด้วยไขมันที่สะสมจึงจะละลายหายไป กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเข้ามาแทนที่ การออกกำลังกายมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน บางคนก็เดินเพื่อลดความอ้วน บางคนก็วิ่ง หรือเล่นกีฬา

ขอบคุณที่มา : หมอชาวบ้าน













