



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดหญ้าใหม่
ลวดลายผ้าขาวม้า งานตาหมอนซิด กระติ๊บขันดี มุงมั้นสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโด้ง
 บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองดีการบริหารส่วนตำบลสันโด้ง
 นายอภิเชต ผัดวงค์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโด้ง
 เรือโท ยรรยง นามจิต หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโด้ง
 นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์
 นายกัลยภักดิ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

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

วารสารประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโด้งปีที่ ๖ ฉบับที่ ๖ ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑

สันโด้งโพสต์



วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑ อำเภอดอกคำใต้ ได้จัดกิจกรรมตรวจความพร้อมของเครื่องมือ อุปกรณ์ เครื่องจักร กำลังพล เจ้าหน้าที่ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุทกภัย และดินถล่ม ประจำปี ๒๕๖๑ ณ สนามหน้าที่ว่าการอำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยมีหัวหน้าส่วนราชการ หน่วยกู้ชีพกู้ภัย สมาชิก อปพร. ชรบ. หน่วยพิทักษ์พื้นที่ตัวป่าเวียงลอ และกลุ่มจิตอาสา อำเภอดอกคำใต้ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อร่วมกันตรวจความพร้อมของเครื่องมือฯ เตรียมความพร้อมต่อไป



วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง ได้จัดโครงการอบรมให้ความรู้ด้านกฎหมายประชาชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ณ ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีตำบลสันโค้ง โดยมี ผู้สูงอายุ ผู้บริหาร พนักงานเจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง เข้าร่วมโครงการฯ เพื่ออบรมให้ความรู้ความเข้าใจกฎหมายเบื้องต้นที่เกี่ยวข้อง สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

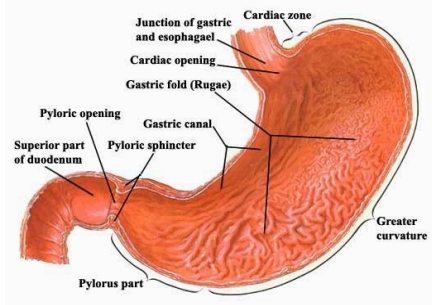


วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑ บริษัทโตโยต้าพะเยา (๑๙๙๔) จำกัด ได้มอบเสื้อสะท้อนแสงและกรวยจราจร ให้แก่งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง โดยมีนายพินิจ สุวรรณไตร นายกองัดการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง รับผิดชอบ เพื่อนำไปใช้ในงานจราจรป้องกันภัยทางถนน



สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร และอาการของโรคแผลในกระเพาะอาหาร



สาเหตุการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

โรคแผลในกระเพาะอาหารเกิดจาก กรดและน้ำย่อยที่สร้างมาในกระเพาะอาหารเกิดการทำลายเยื่อในกระเพาะอาหาร ทำให้ผิวกระเพาะอาหารบวม อักเสบ หรือเกิดแผลขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เช่น ยาแอสไพริน ยารักษาโรคกระดูกและข้อ ความเครียด อาหารรสจัด บุหรี่ สุรา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อในกระเพาะอาหาร เกิดการอักเสบเรื้อรัง และนำไปสู่การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร หรือถ้าได้เส็กส่วนคันในที่สุด

อาการของผู้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร

- ปวดหรือจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ หรือช่องท้องส่วนบน ในช่วงท้องว่าง เป็นๆ หายๆ เรื้อรังนานเป็นปี แต่จะมีช่วงเว้นที่ปลอด อาการ เช่น ปวดอยู่ 1-2 สัปดาห์ และหายไปหลายๆ เดือนจึงกลับมาปวดอีกครั้ง
- ปวดมากหลังทานอาหาร โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารรสเผ็ดหรือเปรี้ยวจัด บางรายมีอาการปวดแน่นท้องกลางดึก หลังจากนอนหลับไปแล้ว จนต้องตื่นขึ้นมากลางดึก
- รู้สึกไม่สบายในท้อง แน่นท้อง บริเวณกลางท้องรอบสะดือ โดยมากมักมีท้องอืดร่วมด้วย หลังทานอาหารจะมีลมในท้อง มาก อาจมีคลื่นไส้ อาเจียนหลังอาหารแต่ละมื้อ หรือในช่วงเช้ามืด ทานน้อย อิ่มง่ายกว่าปกติ

หลักการรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร

- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
- แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ ในปริมาณน้อย ไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มมากในแต่ละมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด อาหารมัน ของหมักดอง น้ำอัดลม ชา กาแฟ
- งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา งดการใช้ยาแก้ปวดแอสไพริน และยาแก้ปวดโรคกระดูกและข้ออักเสบทุกชนิด ในกรณีที่มีโรคประจำตัวและ จำเป็นต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์ระบบทางเดินอาหารก่อนทุกครั้ง เพื่อรับยาป้องกัน โรคกระเพาะอาหารที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงความเครียดและความกังวล พักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานยาลดกรด หรือยารักษาแผลกระเพาะอาหารติดต่อกันอย่างน้อย 4-8 สัปดาห์
- หากมีอาการของภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ปวดท้องรุนแรง ชีต อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด เมื่ออาหารน้ำหนักลดลง ควรปรึกษา แพทย์ระบบทางเดินอาหารทันที

ขอบคุณที่มา : ศูนย์ทางเดินอาหาร รพ.ไทยนครินทร์

สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

10 สัญญาณร่างกาย บอกว่า...คุณเป็นโรค

ริ้วรอย ร่องลึกบนใบหน้า	โรคกระดูกพรุน
เล็บขาว เล็บเป็นร่อง เล็บสีขี้เหล็ก	ตับและไตผิดปกติ โรคคีด, โรคकुลมโปรพอม
เท้าบวม	โรคหัวใจ
ปากเหิน	หัวใจและกระดูกผิดปกติ
บั้นเสียด้าหลวมคอ	โรคเบาหวาน
ผิบบวมบวมบนใบหน้า	โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE หรือโรคฟุ่มพวม)
ผมร่วงมาก	ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ
ริมฝีปากแห้ง	โรคภูมิแพ้ และโรคไทรอยด์ (หนึ่งในโรคแพ้ภูมิตัวเอง/SLE)
ตาเหลือง	โรคตับ รวมถึงภูมิตัวผิดปกติ
ไฟเปลี่ยนสี มีขนาดใหญ่ขึ้น	โรคมะเร็งผิวหนัง

ขอบคุณที่มา : www.facebook.com/behealthyonline

5 ผลไม้บำรุงเลือด

ช่วยให้สุขภาพผิวพรรณดูดีมีเลือดฝาด สวยใสแบบธรรมชาติ

www.ChiangmaiTeaShop.com

แตงโม

รู้หรือไม่ว่า... แตงโมเพียงครึ่งผล เป็นผลดีต่อระบบไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ผิวมีเลือดฝาด

กล้วย

กล้วยอุดมไปด้วยธาตุ แมกนีเซียม ช่วยบำรุงผิวที่ขาวซืด ให้กลับมาดูเปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด

ทับทิม

ช่วยกักเก็บเซลล์เม็ดเลือดแดง ทำให้ผิวพรรณ สดชื่น ชุ่มชื้น

สตรอเบอร์รี่

วิตามินซี จะช่วยบำรุง เซลล์เม็ดเลือดแดง ส่งผลให้ผิวพรรณ ภายนอกดูเรียบเนียน เปล่งปลั่ง และมีเลือดฝาด

แก้วมังกร

อุดมไปด้วยโปรตีน ช่วยฟื้นฟูริ้วรอยผิว ทำให้กลับมาเรียบตึง

by: กันต์โตง ซาสมุนไพรร เชียงใหม่

