



ที่ อน ๐๐๒๓.๑/ว มสธ

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดอุทัยธานี และเทศบาลเมืองอุทัยธานี

ด้วยจังหวัดอุทัยธานีได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองรวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพกองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งในพื้นที่ทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดอุทัยธานี

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์. ๐-๕๖๕๑-๑๙๖๕

โทรสาร. ๐๕๖๕๗-๑๕๙๖

ผู้ประสาน นางสาวฉวีวรรณ ข้าคำ โทร ๐๘๓-๖๙๓๕๙๕๙



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดอุทัยธานี
เลขรับ..... ๒๘๖๗
วันที่...๑๒...๓.ค.๒๕๖๓
เวลา.....
ฝ่ายบริหารทั่วไป
เลขรับ.....
วันที่... ๑๒ ค.ค. ๒๕๖๓
เวลา.....

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

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

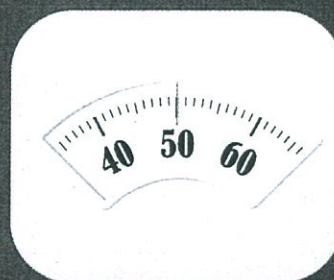
แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



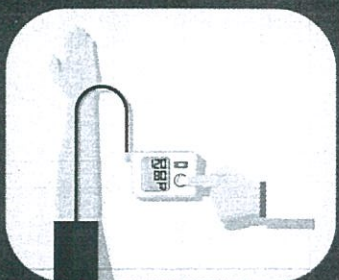
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



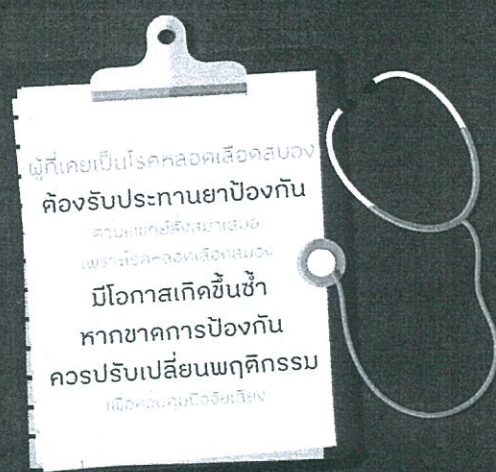
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
ต้องรับประทานยาป้องกัน
ตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
เพราะมีระดับของหลอดเลือด
มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ
หากขาดการป้องกัน
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส. และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ