

จดหมายข่าว: NEWSLATTER

องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน

อำเภอจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ www.tumbonlahan.go.th

โทร.044-840578 ต่อ 16 Fax: 044-840578 ต่อ 13

ฉบับที่ 1/2559 ประจำเดือน เมษายน 2559



องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ได้ดำเนินการ จ่ายเงินสงเคราะห์ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
ประจำเดือน เมษายน 2559 เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2559



นางสาวบานเย็น พรหมภักดี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน และคณะผู้บริหาร ข้าราชการ
พนักงานจ้าง รวมถึงราษฎรในพื้นที่ตำบลละหาน ได้จัดโครงการสืบสานประเพณีวันสงกรานต์
ประจำปี 2559 ในวันที่ 12 เมษายน 2559 ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน



นางสาวบานเย็น พรหมภักดี
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน เป็นผู้กล่าวในพิธีเปิดโครงการ



กิจกรรมประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี ประจำปี 2559





กิจกรรมการประกวดร้องย้อยนยุค



กิจกรรมนันทนาการ การเล่นเกมส์ เตะบ๊อง ปิดตาตีหม้อ และแข่งหัวเราะ



นางสาวบานเย็น พรหมภักดี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน และคณะผู้บริหาร
ข้าราชการ พนักงานจ้าง ได้ร่วมพิธีเปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน
ในวันที่ 21 เมษายน 2559 เวลา 06.00 น



ข่าวประชาสัมพันธ์

10 โรคฮิต คนทำงานออฟฟิศ

ใครว่าทำงานออฟฟิศปลอดภัยไม่มีโรค ภัยร้ายสำหรับพนักงานออฟฟิศตั้งแต่ผู้บริหารจนถึงพนักงานทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไป อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงกว่าปกติ ซึ่งจะผันแปรไปตามตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น โดยเฉพาะตำแหน่งผู้บริหาร ที่จะต้องรับต่อแรงกดดันจากความรับผิดชอบหลายด้าน ไม่ว่าเรื่องลูกน้องหรือการแข่งขันกันทางธุรกิจ ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยเร็ว มีแนวโน้มต่อการถูกคุกคามด้วยโรคร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเครียด โรคนิ้วในถุงน้ำดี และโรคอ้วน เป็นต้น

สำหรับผู้ที่อยู่ 25-39 ปี ก็หนีไม่พ้นโรคนี้เช่นกัน ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรับแรง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลาย ๆ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อให้งานเสร็จ ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 10 โรคยอดนิยมสำหรับคนทำงานออฟฟิศ ดังนี้



นิ้วในถุงน้ำดี

การกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำอาจก่อให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งมักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักเป็นโรคนี้มากกว่าคนผอม โดยยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้ เช่น กรรมพันธุ์ การอักเสบและการคลั่งของน้ำดีในถุงน้ำดี การทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ๆ โดยเมื่อเป็นนิ่วในถุงน้ำดีแล้ว ถ้าไม่รักษาอาจจะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตามมาได้



กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สาว ๆ ที่นั่งทำงานนาน ๆ จนบางครั้งลืมเข้าห้องน้ำ หรือบางทีก็ต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องอั้นปัสสาวะเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ โดยโรคนี้พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย





โรคเครียด นอนไม่หลับ

โรคเครียด ถือเป็นโรคฮิตสำหรับคนวัยทำงานเลยทีเดียว ไม่ว่าคนที่เริ่มทำงานใหม่ ๆ หรือทำงานมาเป็นสิบ ๆ ปี ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวก็ได้ ว่ากำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดครุมนเร้า วิธีการหลีกเลี่ยงที่ง่ายที่สุดก็คือ พยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลายเสียบ้าง แค่คุณลองทิ้งงานไปเดินเล่นสัก 10 นาที ก็ถือว่าได้ผ่อนคลายแล้วบ้าง



โรคความดันโลหิตสูง

ภัยเงียบที่ไม่มีอาการมักพบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยบางอย่าง ได้แก่ การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้แบบไม่ทราบสาเหตุ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนอื่น ๆ ถึง 3 เท่า นอกจากนี้ยังเกิดจากโรคอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน จะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่ทำงานใช้กำลัง ความดันโลหิตสูงไม่ใช่แค่เรื่องความดัน แต่อาจนำมาซึ่งเส้นเลือดแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย พิกการ และหัวใจวายอีกด้วย



โรคอ้วน

ล่าสุดพบว่าโรคอ้วนเป็นกันมากขึ้นในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะพวกที่ชอบทำงานไปด้วยรับประทานอาหารไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยโรคอ้วนยังเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญ ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรดูแลใส่ใจเรื่อง อาหารการกินเป็นพิเศษ ควรปรึกษาโภชนาการ และควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



โรคกรดไหลย้อน

คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียด เคี้ยวอาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้น่าเป็น 10 ปี อาจนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้อีกด้วย





โรคปวดหลังเรื้อรัง

การใช้ชีวิตอยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง และใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุสำคัญของอาการปวดคอ ปา ไหล่ หลัง แขน ขา และสะโพก อันเกิดเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง



ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง

คุณเคยรู้สึกไหมว่าเวลานั่งทำงานเครียด ๆ จะรู้สึกปวดหัวบริเวณขมับด้านหน้าศีรษะ หรือหลังต้นคอ นั่นคือสัญญาณเตือนให้คุณรู้ถึงสถานะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไมเกรน การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิดก็เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน



โรคมือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก

การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ พบกันมากขึ้นเพราะเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาท และเส้นเอ็นจนอักเสบ จนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาทนิ้วล็อก หรือข้อมือล็อก และในปัจจุบันนี้หนุ่มสาวรุ่นใหม่มักมีอาการเจ็บปวดนิ้วหัวแม่มือ เนื่องมาจากการใช้เครื่อง BlackBerry หรือเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีปุ่มขนาดเล็กซึ่งต้องเกร็งนิ้วเวลากด ทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบ ปวดตามข้อนิ้วได้ หรือที่เรียกกันว่า **BlackBerry Thumb**



ต้อหิน ตาพร่ามัว

1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคต้อหิน หรือกำลังเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัว และที่อันตรายที่สุดคือ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตาอาจบอดได้ สาเหตุเกิดจากการใช้สายตานาน ๆ การอักเสบ หรือติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทคเลนส์ การที่มีความดันในลูกตาสั้นหรือยาวมาก ๆ ผู้ป่วยโรคต้อมไทรอยด์ และกรรมพันธุ์ ดังนั้นควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินและภัยร้ายต่าง ๆ ในดวงตาก็จะไม่ถามหาอีกด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน

ติดต่อสอบถามรายละเอียดโทร 044-840578 ต่อ 16

และติดต่อข้อมูลข่าวสาร ขององค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ผ่านทางเว็บไซต์

www.tumbonlahan.go.th