



ที่ พร ๐๐๒๓.๑/ว ๒๓๗

ถึง ที่ทำงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ สำนักงานเทศบาลเมืองแพร่ สำนักงานส่งเสริมการปกครอง  
ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในการป้องกัน  
โรคหลอดเลือดสมอง “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง” เพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ และเข้าใจ  
เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง และตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข  
(Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ  
เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
อำเภอทุกอำเภอ แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน  
พื้นที่ทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๒

โทรสาร. ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๗

ผู้ประสานงาน

นางสาวธนาภรณ์ เกียงเกษร ๐๘ ๗๕๖๙ ๓๔๓๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่  
เลขรับ 3667  
วันที่ 19 ส.ค. 2562  
เวลา.....

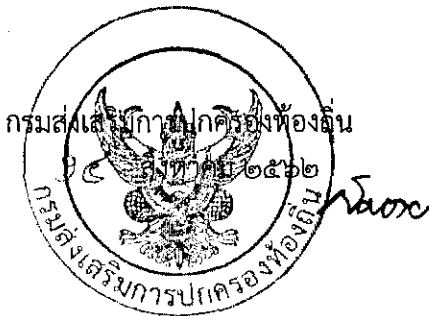


ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๖๕๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่  
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘  
โทรสาร ๐ ๒๒๕๓ ๖๖๓๗  
ผู้ประสานงาน  
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙

“องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดบริการสาธารณะตามมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ได้อย่างทั่วถึง เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายในปี ๒๕๖๕”

# 8

## เทคนิคป้องกัน

มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ทุก 6 วินาที

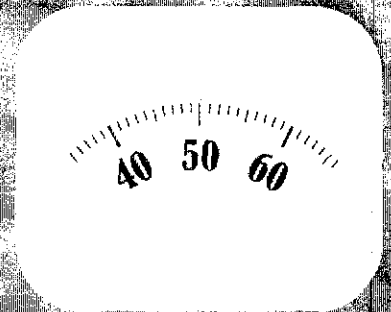
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง



หลีกเลี่ยงบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (150 นาทีต่อสัปดาห์)



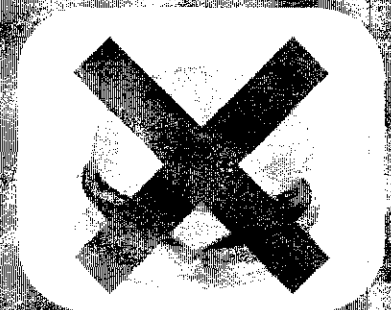
ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



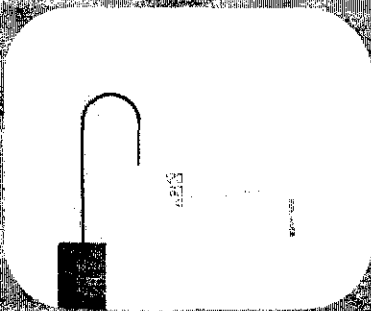
ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม



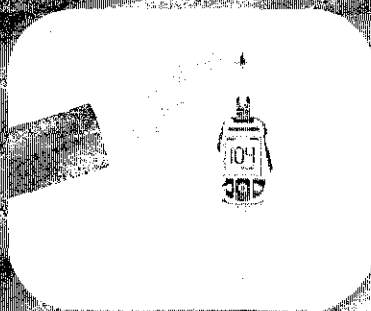
รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน



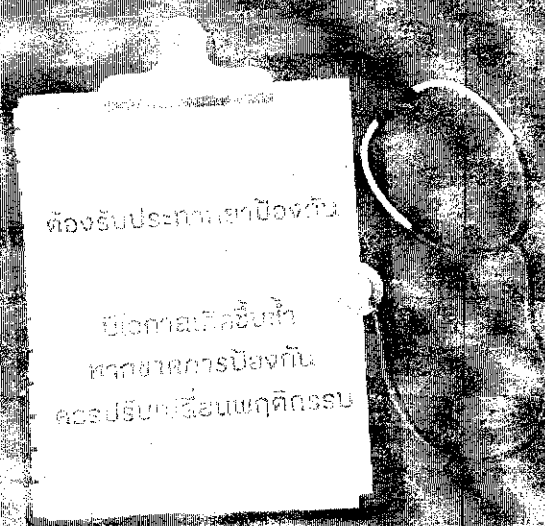
หลีกเลี่ยงการใช้น้ำดื่มไทยแดงหรือน้ำดื่มอื่นตัว



ตรวจสอบความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ต้องรับปรึกษาแพทย์ป้องกัน

ปัญหาหัวใจซึ่งทำ

ทราบดีว่าการป้องกัน

จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย อดสูบบุหรี่และเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ปรับเปลี่ยนงานสร้างเสริมสุขภาพ รับประทานอาหารสุขภาพไทย เน้นลดแป้งขัดสีและไขมันอิ่มตัว และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต