



ที่ อด ๐๐๒๓.๑/ว ๕๖๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรธานี และ  
สำนักงานเทศบาลเมืองอุดรธานี

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองรวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอความร่วมมือแจ้งบุคลากรในสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ทราบด้วย

จังหวัดอุดรธานี

๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๓



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร.๐-๕๕๔๐-๓๐๐๘



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ตุลาคม ๒๕๖๓



กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริบูรณ์ ๐๘ ๓๕๗๘ ๔๐๙๙

8

# เทคนิคป้องกัน โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

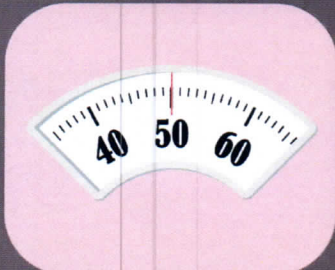
แต่ละปี  
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว  
15 ล้านคนทั่วโลก  
ทุก 6 วินาที  
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง  
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก  
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



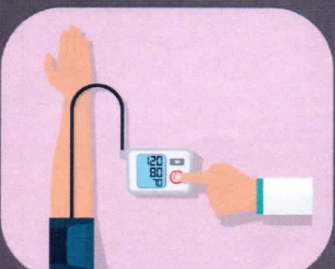
ลดการรับประทาน  
อาหารรสเค็ม



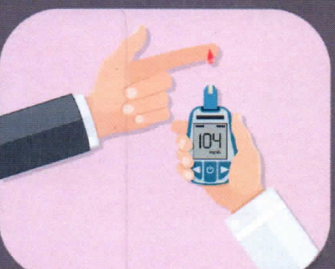
รับประทานผัก  
และผลไม้ทุกวัน



เลี่ยงอาหารไขมันสูง  
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต  
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน  
และน้ำตาลในเลือด  
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง  
ต้องรับประทานยาป้องกัน  
ตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ  
เพราะโรคหลอดเลือดสมอง  
มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ  
หากขาดการป้องกัน  
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย สสส. และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ