



ที่ อต 72011/ว

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล
อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ 53130

10 มิถุนายน 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2565

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน

อ้างถึง เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคม

จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล โดยกองสวัสดิการสังคม ได้จัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคมขึ้น เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเอดส์ สตรีและประชาชนทั่วไปได้รับทราบ และสามารถเข้าถึงบริการต่างๆ ที่ภาครัฐและองค์กรต่างๆ ได้จัดให้อย่างทั่วถึง

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล ขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ งานสวัสดิการสังคมผ่านทางหอกระจายข่าวหรือการประชุมประจำเดือนให้ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเอดส์ สตรีและประชาชนทั่วไปทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางชลธิชา จันทร์คุ้ม)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล

กองสวัสดิการสังคม

โทรศัพท์ 0-5543-1819 ต่อ 24

โทรสาร 0-5543-1753

www.chaijumphon.go.th

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ sarsban_06530804@dla.go.th

“ซื่อสัตย์ สุจริต มุ่งสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

สำเนาฉบับ

ที่ อต 72011/ว

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล
อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ 53130

10 มิถุนายน 2565

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2565

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน

อ้างถึง เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคม

จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล โดยกองสวัสดิการสังคม ได้จัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคมขึ้น เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเอดส์ สตรีและประชาชนทั่วไปได้รับทราบ และสามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ที่ภาครัฐและองค์กรต่าง ๆ ได้จัดให้อย่างทั่วถึง

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล ขอบความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ งานสวัสดิการสังคมผ่านทางหอกระจายข่าวหรือการประชุมประจำเดือนให้ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเอดส์ สตรีและประชาชนทั่วไปทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางชลธิชา จันทร์คุ้ม)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล

กองสวัสดิการสังคม

โทรศัพท์ 0-5543-1819 ต่อ 24

โทรสาร 0-5543-1753

www.chaijumphon.go.th

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ sarsban_06530804@dla.go.th

เจ้าหน้าที่.....

ผอ.กองสวัสดิการฯ.....

รองปลัด อบต.....

ปลัด อบต.....

“ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดีการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 13 ฉบับที่ 9 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565

สวัสดีค่ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน เนื่องด้วยเดือนมิถุนายนมีวันสำคัญ คือ “วันสุนทรภู่ และวันต่อต้านยาเสพติดโลก” ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2565 กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีข่าวสารข้อมูลมาประชาสัมพันธ์อีกเช่นเคยคะ นั่นคือเรื่อง **โซเดียม ภัยร้ายใกล้ตัวผู้สูงอายุ**

โซเดียม ภัยร้ายใกล้ตัวผู้สูงอายุ

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงวัยมีโอกาสเกิดผลเสียต่อสุขภาพหลายปัจจัย โดยเฉพาะความเสี่ยงจากไตที่มีโอกาสเกิดขึ้นสูง

โซเดียม อยู่ที่ไหนได้บ้าง

พบได้ในอาหารหลายชนิด ไม่เพียงแต่ในเครื่องปรุงอาหาร เนื่องจากพื้นฐานคนไทย จะติดทานอาหารรสเค็ม เพราะคุ้นชินกับการปรุงอาหารด้วยเกลือ จนถึงการมีอาหารสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง ส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

- อาหารสำเร็จรูป
- เครื่องปรุงรส
- อาหารหมักดอง
- อาหารธรรมชาติ
- อาหารแปรรูป
- ขนมคบเคี้ยวและเครื่องดื่ม
- โซเดียมแอบแฝงอื่นๆ

ผู้สูงวัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต

สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเสื่อมสภาพในส่วนอื่นๆ ของร่างกายร่วมด้วย ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงมีคำแนะนำให้ลดการบริโภคโซเดียมลง 30% เพื่อลดสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ

- **อายุ** ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มีความเสี่ยงต่อโรคไต ถึง 4 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอายุน้อยกว่า 60 ปี
- **ไตทำงานลดลง** เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ผนังหลอดเลือดจะหนาขึ้น ทำให้หลอดเลือดตีบแคบส่งผลต่อไต ขาดเลือดไปเลี้ยง และไตทำงานลดลง
- **โครงสร้างของไตมีการเปลี่ยนแปลง** เนื่องจากปริมาณเลือดที่ไหลเวียนถึงไตลดลงร้อยละ 1 และเมื่ออายุ 70 ปี หน้าที่ไตจะลดลงร้อยละ 50 หรือมากกว่า
- **จากการใช้ยา** ผู้สูงวัยมักจะมีการทานยาหลายโรค ยาบางชนิดอาจจะมีพิษทำลายไต หรือมีโรคที่ทำลายหน้าที่ของไต ซึ่งจะส่งผลให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น

ข้อมูลจาก : ELDERLY SOCIETY สังคมผู้สูงอายุ

#ส่งความห่วงใยถึงผู้สูงอายุทุกคน

www.dop.go.th [f](#) [ns](#) [yt](#) [DOP](#) [GOLD by DOP](#)

ด้วยความปรารถนาดีจาก
กองสวัสดิการสังคม
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล