

เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์งานสวัสดิการสังคัม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

สวัสดิกะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 มีประเพณีที่มีมาแต่โบราณ นั่นก็คือ “ลอยกระทง” เป็นพิธีอย่างหนึ่งที่มักจะทำกันในคืนวันเพ็ญ เดือน 12 หรือวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 อันเป็นวันพระจันทร์เต็มดวง และเป็นช่วงที่น้ำหลากเต็มตลิ่ง โดยจะมีการนำดอกไม้ ธูป เทียนหรือสิ่งของใส่ลงในสิ่งประดิษฐ์รูปต่างๆ ที่ไม่จมน้ำ เช่น กระทง เรือ แพ ดอกบัว ฯลฯ แล้วนำไปลอยตามลำน้ำ โดยมีวัตถุประสงค์ และความเชื่อต่างๆ ในปีนี้ วันลอยกระทง ตรงกับ วันอังคารที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 นี้เอง และในช่วงนี้อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง กองสวัสดิการสังคัม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้การดูแลตนเองในช่วงฤดูหนาวมาประชาสัมพันธ์

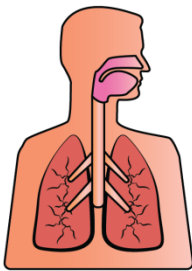


โรคที่ผู้สูงอายุ ต้องระวังในฤดูหนาว



เข้าสู่ช่วงปลายปีอากาศจะเริ่มเย็นลง และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรดูแลตนเองเบื้องต้น โดยการรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าที่มีความหนาเพียงพอ ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่นควรเตรียมความพร้อมของร่างกาย ในขณะที่ โรคต่างๆ ที่ผู้สูงอายุต้องระมัดระวัง คือ

โรคระบบทางเดินหายใจ



เช่น ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ปอดอักเสบติดเชื้อ เป็นต้น

วิธีป้องกัน

หลีกเลี่ยงในที่มคนอยู่หนาแน่น ล้างมือบ่อยๆ และงดสูบบุหรี่

ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง

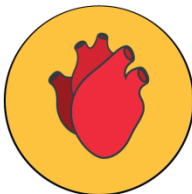


ไต่แก่ ผิวแห้ง ฟันผิวหนังอักเสบ และคัน เนื่องจากผู้สูงอายุ มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยและต่อมไขมันทำงานลดลงทำให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้น

วิธีป้องกัน

ไม่ควรอาบน้ำบ่อยเกินไป และควรทาโลชั่นหลังอาบน้ำ

อาการกำเริบของโรคในระบบไหลเวียนโลหิต



เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

วิธีป้องกัน

ผู้สูงอายุจึงควรดูแลร่างกาย ให้อบอุ่นไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม หวาน หรือน้ำมันมากเกินไป และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

อาการปวดข้อ



โดยเฉพาะผู้มีปัญหาข้อเรื้อรัง อากาศที่หนาวเย็นอาจกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ เช่น โรคเกาต์

วิธีป้องกัน

การรักษาความอบอุ่นให้ร่างกาย จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสวัสดิการสังคัม
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล