



สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดตรัง

<http://pr.prd.go.th/trang> : prtrang@hotmail.com

อบจ.ตรังจัดโครงการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ที่โรงเรียนย่านตาขาวรัฐชนูปถัมภ์ อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง นายกิจ หลีกภัย นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดตรัง เป็นประธานเปิดโครงการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ประจำปี 2555 โดยทางกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต องค์การบริหารส่วนจังหวัดตรัง จัดขึ้น เนื่องจากในปัจจุบันปัญหาเรื่องของสุขภาพของประชาชนได้เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น เพราะสุขภาพของประชาชนที่ไม่แข็งแรงจนทำให้สภาพร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน และเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

ดังนั้นถ้าหากมีพฤติกรรมสุขภาพที่แข็งแรงก็จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือภาวะเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกาย ด้วยสาเหตุเหล่านี้ทางองค์การบริหารส่วนจังหวัดตรังจึงจัดอบรมเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้สูงอายุในพื้นที่เขตเทศบาลตำบลย่านตาขาว เพื่อต้องการให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการดังกล่าว ไปถ่ายทอดให้ชาวบ้านได้รู้จักดูแลและส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งรู้จักวิธีการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากการส่งเสริมออกกำลังกายเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือภาวะเจ็บป่วย ซึ่งถือเป็นการสร้างเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกายในชุมชน สำหรับกิจกรรมภายในโครงการครั้งนี้ ได้มีการเชิญวิทยากรผู้มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อมาบรรยายให้ความรู้ในหัวข้อเรื่อง “การป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพตนเอง” นอกจากนี้ก็ยังมีการสอนวิธีการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน รวมทั้งยังมีการถ่ายทอดถึงเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขเข้าร่วมการอบรมจำนวน 120 คน

ทั้งนี้ทางด้าน นายกิจ หลีกภัย นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดตรัง กล่าวว่า จากข้อมูลของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของประชาชนชาวตรัง พบว่า ปัจจุบันประชาชนชาวตรัง ต้องเผชิญกับโรคภัยแรงที่ครองแชมป์ และคร่าชีวิตคนตรังไปมากที่สุดติดต่อกันเป็นปีที่ 4 คือ โรคมะเร็งทุกชนิดรวมกัน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ซึ่งประกอบไปด้วย มะเร็งตับ มะเร็ง ลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง พบ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งท่อน้ำไข่ และมะเร็งลำไส้ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าวิตก และสร้างความหนักใจให้กับวงการแพทย์อย่างมาก เพราะนอกจากต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากแล้ว แพทย์ พยาบาลก็ต้องทำงานหนักในการรักษาพยาบาล ส่วนสาเหตุ การเสียชีวิตรองลงมา คือ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งเกิดมาจากหลายปัจจัยเสี่ยง เช่น พฤติกรรมการบริโภค เพราะจังหวัดตรังเป็นเมืองแห่งคนช่างกิน และมีอาหารการกินมากมาย โดยจำนวนมากก่อให้เกิดไขมัน และน้ำตาลในเลือด ตลอดจนการได้รับสารเคมีต่างๆ รวมทั้งสาเหตุจากกรรมพันธุ์ ซึ่งประชาชนจะต้องระมัดระวังดูแลตนเอง หมั่นตรวจสุขภาพ และออกกำลังกาย



สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดตรัง

<http://pr.prd.go.th/trang> : prtrang@hotmail.com
