



จุลสารบ้านสวนนิเวศ

เทศบาลตำบลบ้านสวน ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ เดือน สิงหาคม ๒๕๕๔
๘๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลมะกอกเหนือ อำเภอดวนขุน จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๕๐
โทร. ๐๗๔ - ๖๘๒๕๔๘ โทรสาร. ๐๗๔-๖๘๑๕๔๘ ต่อ ๑๐๗

วิสัยทัศน์ : พัฒนาคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจยั่งยืน พื้นฟูวัฒนธรรม นำชุมชนเข้มแข็ง เป็นแหล่งท่องเที่ยว

สร้างโอกาส

ส่งเสริมศักยภาพ

สนับสนุนदनพิการ



อสม. ศึกษาดูงาน จ.ภูเก็ต



เมื่อวันที่ ๘ - ๙ สิงหาคม ๒๕๕๔ เทศบาลตำบลบ้านสวน ร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านสวน จัดโครงการ เข้าถึงอย่างเข้าใจกับอสม. และคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ยุคใหม่สร้างสุขภาวะ ปี ๒๕๕๔ โดยนายวิจักขณ์ อินทรสมบัติ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน เป็นประธานโครงการ ดังกล่าว เพื่อพัฒนา อสม. และคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านสวนให้มีความรู้ ความเข้าใจในบทบาทการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงสุขภาพในชุมชน ซึ่งจากแบบสำรวจความพึงพอใจผลการประเมินค่อนข้างดี



มอบรถโยกและรถเข็นคนพิการ

สำนักงานพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดพัทลุง ได้ส่งมอบรถโยกและรถเข็นให้คนพิการในเขตเทศบาล



ตำบลบ้านสวน จำนวน ๒ คัน เพื่อมอบให้คนพิการ คือ นายพ่าย วรรณะ บ้านอยู่หมู่ที่ ๑ และนางจรรยา หนูปาน บ้านอยู่หมู่ที่ 6

โครงการจัดสรรมอบกายอุปกรณ์

เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๔ ศูนย์แพทย์ชุมชนอำเภอควนขนุน ได้จัดทำโครงการจัดสรรมอบกายอุปกรณ์ปี ๒๕๕๔



เพื่อให้คนพิการในอำเภอควนขนุน ได้รับกายอุปกรณ์ตามความเหมาะสม กับความพิการนั้น ผู้พิการได้รับกายอุปกรณ์จำนวน ๔๗ ราย

ซึ่งในเขตเทศบาลตำบลบ้านสวน ได้รับ จำนวน ๙ ราย



สาระน่ารู้

การป้องกันไมเกรน



เนื่องจากไมเกรนเป็นโรคที่มีการกำเริบได้บ่อย และบางครั้งทำให้เสียงานเสียการ จึงควรหาทางป้องกัน อย่าให้กำเริบบ่อย เคล็ดลับอยู่ที่ต้องสังเกตด้วยตัวเองว่า มีสิ่งอะไรที่กระตุ้นให้โรคกำเริบบ้าง แล้วหาทาง หลีกเลี่ยง เช่น อดนอน แดดจ้าหรือแสงจ้า อดนอน อดอาหาร อดข้าว อดยาอยู่ที่ที่มีเสียงดัง หรือมีกลิ่นแรงๆ เป็นต้น ส่วนสตรีที่กินยาเม็ดคุมกำเนิด ทำให้ปวดไมเกรนบ่อยก็ควรหยุดกิน และหันไปใช้วิธีอื่น ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ยาป้องกัน มีให้กำเริบ โดยต้องกินทุกวันนานเป็นเดือน ยาที่นิยมใช้และราคาถูก ได้แก่ ยามีอะมิทริปไทลีน ขนาด 10 มิลลิกรัม กิน 1 เม็ดก่อนนอนทุกคืน ยาชนิดนี้อาจจะทำให้ง่วงนอน แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาการจะลดน้อยลง ปากคอแห้ง ท้องผูก ใจสั่นได้ ถ้าไม่ได้ผลแพทย์อาจเปลี่ยนไปใช้ยาเม็ด ฟลูนาริซิน ขนาด 5 มิลลิกรัม ครั้งละ ๑-๒ เม็ด ก่อนนอนทุกคืน ยานี้อาจทำให้ง่วงนอนเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังมียาชนิดอื่นๆ อีกหลายตัวที่แพทย์จะเลือกใช้ ป้องกันอาการไมเกรน ซึ่งจะพิจารณาตามความเหมาะสมสำหรับคนไข้แต่ละคน ...

