



ລາວ NEWS



ໜ່ວຍງານຂ່າວສານ ພະແນກສັງລວມ ຫ້ອງການ ທຫລ ໂທ / ແຟັກ (856-21) 260283

ສະຫະພັນແມ່ຍິງ ທຫລ ສຳມະນາຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ



ເພື່ອເປັນການສ້າງຂະບວນການຕ້ອນຮັບວັນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວ ຄົບຮອບ 63 ປີ ແລະ ວັນສ້າງຕັ້ງທະນາຄານແຫ່ງ ສປປ ລາວ (ທຫລ) ຄົບຮອບ 50 ປີ ທີ່ຈະມາເຖິງໃນມື້ນີ້, ສະຫະພັນແມ່ຍິງຮາກຖານ ທຫລ ໄດ້ຈັດສຳມະນາເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ ໃນຫົວ ຂໍ້ “ການເບິ່ງແຍງໝາກໄຂ່ຫຼັງດ້ວຍຕົນເອງ” ຂຶ້ນໃນຕອນເຊົ້າຂອງວັນທີ 12 ກໍລະກົດ 2018 ທີ່ຫ້ອງປະຊຸມໃຫຍ່ ທຫລ, ໂດຍການໃຫ້ ກຽດຂຶ້ນບັນຍາຍຂອງ ທ່ານນາງ ຄຸນດີ ຈັນທະຈັກ, ຮອງປະທານສະຫະພັນແມ່ຍິງຮາກຖານ ທຫລ ແລະ ຮອງຫົວໜ້າກົມເຕັກໂນໂລຊີ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ທຫລ ພ້ອມດ້ວຍພະນັກງານ, ສະມາຊິກສະຫະພັນແມ່ຍິງ ທຫລ ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຝັງຢ່າງພ້ອມພຽງ.

ທ່ານຮອງປະທານສະຫະພັນແມ່ຍິງຮາກຖານ ທຫລ ໄດ້ບັນຍາຍເຖິງຄວາມສຳຄັນ, ລະບົບການເຮັດວຽກ ແລະ ໜ້າທີ່ຫຼັກ ຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດເຮົາ, ເຊິ່ງໝາກໄຂ່ຫຼັງມີໜ້າທີ່ຫຼັກໃນການກັນລະບາຍຂອງເສຍ ແລະ ທາດຟິດອອກຈາກ ລະບົບຂອງເລືອດ ແລະ ຂັບອອກມາທາງປັດສະວະ. ພ້ອມທັງຍົກໃຫ້ເຫັນພິດຕິກຳຕ່າງໆຂອງຄົນທີ່ເປັນຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ໝາກ ໄຂ່ຫຼັງຂອງຄົນເຮົາຊຸດໂຊມໄວ ເຊິ່ງຕິດພັນກັບກິດຈະກຳການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຄົນເຮົາ ໂດຍສະເພາະແມ່ນພະນັກງານຫ້ອງການ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ນັ່ງເຮັດວຽກຢູ່ກັບທີ່ເປັນເວລາດົນ, ບໍ່ຄ່ອຍມີເວລາອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການເລືອກຮັບປະທານອາຫານທີ່ມີປະ ໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ການຮັບປະທານອາຫານທີ່ມີທາດໂຊດຽມ (sodium) ສູງເກີນກຳນົດເຊິ່ງໃນແຕ່ລະວັນຄົນເຮົາບໍ່ຄວນຮັບປະທານ ອາຫານທີ່ມີທາດໂຊດຽມເກີນ 2,300 ມິລິກຣາມຕໍ່ວັນ, ທາດໂຊດຽມນີ້ພົບຫຼາຍໃນເຄື່ອງບຸງໃນຄົວເຮືອນຄື: ເກືອ, ແປ້ງນົວ, ຊີອົ້ວ, ນ້ຳປາ, ປາແດກ ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ມີລົດຊາດເຕັມ ຊຶ່ງເປັນທາດເຄມີທີ່ເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກໜັກ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີພິດຕິກຳ ອື່ນໆ ທີ່ເປັນການທຳລາຍສຸຂະພາບຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງໂດຍສະເພາະ ແລະ ທຳລາຍສຸຂະພາບໂດຍລວມ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີ

ທາດເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປ, ການສຸບຢາ, ການນໍາໃຊ້ຢາບາງຊະນິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ການໃຊ້ສະໝອງໜັກຈົນເຄັ່ງຄຽດ (Stress), ການຜິດຜອນບໍ່ພຽງພໍ, ຕື່ມນໍ້າໜ້ອຍ, ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ, ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ປຸງແຕ່ງສົດໃໝ່ ແຕ່ງສີ ກິ່ນ, ລົດຊາດຫວານ ມັນ ເຄັມ ເກີນໄປ, ອາຫານໃສ່ສານກັນບຸດ ແລະ ພຶດຕິກຳອື່ນໆ.



ການສຳມະນາໄດ້ດຳເນີນໄປເປັນເວລາເຄິ່ງວັນ, ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ມີການສອບຖາມຂໍ້ມູນ ແລະ ແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ເຮັດໃຫ້ການສຳມະນາໃນຄັ້ງນີ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນອັນເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການເບິ່ງແຍງຮັກສາ ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງໃນອານາຄົດ.

ຂ່າວ-ພາບ: ວັນປະເສີດ ສົມບູນຂັນ.

ແລກປ່ຽນເງິນຕາຊະຊາຍ ຜິດລະບຽບກົດໝາຍບ້ານເມືອງ