



องค์การบริหารส่วนตำบลโพนทอง

จดหมายข่าวเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ประมวลภาพกิจกรรมโคราชเมืองสะอาด เก็บกวาดทั้งจังหวัด
กิจกรรม ๕ ส. วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๔



อบต.โพนทอง เข้าร่วมโครงการอำเภออิมเคิลอนที่
ณ ศาลาประชาคมบ้านแท่น หมู่ที่ ๗ ตำบลโพนทอง อำเภอเสิงสาง
วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔



ประมวลภาพกิจกรรมโคราชเมืองสะอาด เก็บกวาดทั้งจังหวัด
กิจกรรม ๕ ส. วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๔



ประมวลภาพซ่อมแซมไฟฟ้าส่องสว่างในเขตพื้นที่ อบต.โพนทอง
บ้านไต้ ม.๘ บ้านหนองพลวง ม.๑๐ บ้านมะค่า ม.๔



ประมวลภาพกิจกรรมโคราชเมืองสะอาด เก็บกวาดทั้งจังหวัด
กิจกรรมงดใช้โฟม ลดถุงผ้าพลาสติก ทิวปิ่นโต ชัวร์ถุงผ้า
วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔



บ้านหนองโน
ม.๕



เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔



ข่าว - ประชาสัมพันธ์



โครงการและกิจกรรมในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

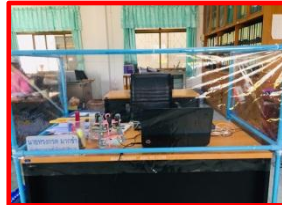
วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ จ่ายเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ประชุมสภาสมัยสามัญ สมัยแรก ครั้งที่ ๑ ประจำปี ๒๕๖๔



มาตรการป้องกันโควิด-19 ของ อบต.โพรงทอง

จัดทำที่กันโปร่งใส



เว้นระยะห่าง



ผู้มาติดต่อลงชื่อ พร้อมล้างมือ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



จัดทำโดย : สำนักปลัด (งานบริหารงานทั่วไป)

www.phongsong.go.th

โทรศัพท์ ๐-๔๔๗๕-๖๕๑๖



โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) หรือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial pain syndrome) คือ อาการปวดกล้ามเนื้ออันเนื่องจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ เป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง เช่น การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยไม่ขยับ ผ่อนคลายหรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งอาจลุกลามจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง รวมไปถึงอาการชาที่บริเวณแขนหรือมือ จากการที่เส้นประสาทส่วนปลายถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

อาการของออฟฟิศซินโดรม

1. ปวดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น คอ บ่า ไหล่ สะบัก มักมีอาการปวดบริเวณกว้าง ไม่สามารถระบุตำแหน่งได้ชัดเจน อาจมีอาการปวดร้าวไปบริเวณใกล้เคียงร่วมด้วยมีลักษณะอาการปวดต่างๆ ความรุนแรงมีได้ตั้งแต่ปวดเล็กน้อยเพียงรำคาญจนถึงปวดรุนแรงทรมานมาก
2. อาการระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งพบร่วมได้ เช่น ไข้ หนาวสั่น เหงื่อออก ตามบริเวณที่ปวดร้าว ถ้าเป็นบริเวณคออาจมีอาการมึนงง หูอื้อ ตาพร่า
3. อาการทางระบบประสาทที่ถูกกดทับ เช่น อาการชาบริเวณแขนและมือ รวมถึงอาการอ่อนแรง หากมีอาการกดทับเส้นประสาทนานจนเกินไป

การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

ควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยแล้ว แพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตนเอง , การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่เพียบพร้อมและทันสมัย , การนวดแผนโบราณ , การฝังเข็ม , การรับประทานยา

การป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

1. ออกกำลังกายด้วยที่เหมาะสมกับอาการ เช่น การยืดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยต้องอาศัยความใส่ใจและสม่ำเสมอ
2. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น ปรับระดับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ ให้สามารถนั่งทำงานในท่าที่สบาย ปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานกล้ามเนื้อให้เหมาะสม เช่น ในระหว่างทำงานควรมีการยืดเหยียดหรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยทุก ๆ 1 ชั่วโมง