

## สารพันปัญหา?

สารหน้ารู้

ชัย เสดเดอร์ chai.n@thairath.co.th

### ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ

เรียน ชัย เสดเดอร์ สารพันปัญหา

ชาวบ้านที่บ้านทุ่งเจริญ หมู่ 15 ต.ตาลชุม อ.ตาลชุม จ.อุบลราชธานี ตอนนี้ลำบากมากถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ชาวบ้านใช้รถสัญจรไปมาลำบาก ต้องใช้เงินข้าวเปลือก ผลผลิตทางการเกษตร รถพังไปหลายคัน ทั้งยังมีรถมอเตอร์ไซค์ล้มล้มบาดเจ็บหลายราย ลำบากหนัก 3 ท่อน



ถนนสายนี้คือสายป่าห้วย-ดำ บ้านทุ่งเจริญ ต.ตาลชุม อ.ตาลชุม จ.อุบลฯ อีกทั้งยังเป็นถนนที่นักท่องเที่ยวนิยมขับเพื่อไปผจญภัยในอ.ศรีเมืองใหม่และไปถึงอ.โขงเจียม ผ่านไปท่องเที่ยวผจญภัยและผจญภัยใด ถนนนี้มีการก่อสร้างมานานหลายสิบปีแล้ว บางช่วงมีหลุมเมื่อฝนตกลงมาจึงขังแอ่ง รวดเร็วสัญจรไปมาด้วยความเร็วทำให้ถนนพัง เมื่อน้ำตกลงจึงกลายเป็นหลุมขนาดใหญ่ชาวบ้านจะใช้สัญจร จะรู้กันว่าถนนไม่มีดี แต่นักท่องเที่ยวจากต่างถิ่นจะไม่ค่อยรู้ มาถึงตรงนี้ที่ไร จะล้มล้มเป็นประจำเพราะขับขีมาด้วยความเร็ว โดยเฉพาะช่วงกลางคืน

พวกเขาชาวบ้านแจ้งไปทาง อบต.ตาลชุม และแขวงการทาง ปรากฏว่ายังไม่มีใครมาดูแล อ้างว่าไม่ใช่พื้นที่รับผิดชอบ ชาวบ้านต้องช่วยกันพยายามไปหาอิฐ และหินมาถมกันเองไปก่อนแต่เมื่อฝนตกที่ไรก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม

จึงขอให้ผู้เกี่ยวข้องมาช่วยเหลือนะ ขอผมแซมถนนให้ที จะกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง.

□ □ ร้องถนนหลุมบ่ออื้อ สัญจรลำบาก อุบัติเหตุถี่ □ □  
เนือหนึ่งเพราะ โควิดเดือนผู้สูงวัยเสี่ยงสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ  
□ □ ชวนเที่ยวแหลมงอบ จ.ตราด □ □

### สมบัติ วงษ์เย็น

ตอบ คุณสมบัติ

ดูจากภาพถ่ายที่ส่งมาด้วยก็ต้องบอกว่า ถนนเส้นนี้สุดๆจริงๆ

ที่จริงเป็นหน้าที่ของผู้รับผิดชอบเรื่องถนนหนทาง เพียงแต่ว่าถนนบางสายไม่รู้ใครรับผิดชอบ ทั้งท้องถิ่น แขวงทางหลวง กรมทางหลวง กรมทางหลวงชนบท ไม่รู้ใครจะเป็นเจ้าภาพดูแลแก้ปัญหา

ทาง อบต.ตาลชุม หรือทางอำเภอตาลชุม จ.อุบลฯ จะช่วยประสานงานให้ได้หรือไม่

ถึงไม่ใช่ถนนที่รับผิดชอบโดยตรงแต่เมื่อเหตุเกิดในพื้นที่ก็ช่วยติดต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบให้ที

ถ้ามีใจบริการประชาชน!

ชัย เสดเดอร์

### เดือนโรคสูญเสียมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงวัย

ม.ม.หิตล มีบทความเดือนพฤติกรรม เนือหนึ่งจากวิกฤติโควิด ที่มีความเสี่ยงจากโรคเกี่ยวกับ "กล้ามเนื้อ" เพราะกล้ามเนื้อถือเป็นองค์ประกอบที่นำมาซึ่งรอย่องร่างกายหากยังได้ใช้ โดยการฝึกฝนกล้ามเนื้ออย่างพอเหมาะ และสม่ำเสมอในแต่ละช่วงวัย ร่างกายจะยิ่งแข็งแรง ลดเสี่ยง "โรคซาร์โคเพเนีย (Sarcopenia)" หรือการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อที่มากับพฤติกรรมเนือหนึ่งจากวิกฤติ COVID-19 ได้



กก.วิทธีศักดิ์ ปฐม

ศูนย์การแพทย์มหิดลบำรุงรักษ์ จ.นครสวรรค์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงโรคซาร์โคเพเนีย (Sarcopenia) ว่าไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะแต่ในผู้สูงวัยแต่อาจพบได้ในผู้ที่วัย 40 ปีขึ้นไปสังเกตได้จากลักษณะแขนขาที่ลีบเล็ก และอ่อนแรงลง โดยมีสาเหตุสำคัญจากการขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มี

โปรตีนไม่เพียงพอ ปัจจุบันจำนวนไม่น้อยที่เป็นโดยไม่รู้ตัว จึงต้องเข้ารับการรักษาและประเมินสุขภาพโดยแพทย์และนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญเสียก่อน ผู้ป่วยโรคซาร์โคเพเนีย (Sarcopenia) ในกลุ่มของผู้สูงวัย หรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปพบได้มากกว่าผู้ป่วยในช่วงวัยอื่น นอกจากนี้จะมีแขนขาที่ลีบเล็กลงจากการขาดการออกกำลังกาย ออกกำลังกายก็เหนื่อยอ่อน แม้เพียงการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวัน

จึงได้แนะนำการทำกายภาพบำบัดอย่างง่าย ช่วยชะลอการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และรู้สึกแข็งแรงมากขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งยา เพียงไม่ปล่อยให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมเนือหนึ่ง หากิจกรรมหรือพยายามเคลื่อนไหวเท่าที่พอจะทำได้ และต่อเนื่อง แม้ในรายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน (Walker) การพยายามใช้แรงมือและแขนพุงตัวให้ลุกขึ้นเดินด้วยตัวเองเพื่อให้อึดกล้ามเนื้อเข้า ขา และเท้าได้เคลื่อนไหว ยังเป็นการช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อในส่วนอื่นๆไปด้วย

โดยไม่แนะนำให้ผู้สูงวัยกลั้นหายใจระหว่างออกแรงเคลื่อนไหว แต่ควรให้ได้ฝึก "หายใจเข้า" ด้วยจมูก และ "หายใจออก" ทางปาก สลับกันอย่าง เป็นจังหวะ จะช่วยทำให้ผู้สูงวัยไม่รู้สึกเวียนศีรษะระหว่างการออกกำลังกายบ้างด้วยตัวเอง อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพการทำงานของปอดด้วย สำหรับผู้สูงวัยในรายที่ยังยืนและเดินได้ด้วยตัวเองโดยปกติเพียงพยายามยืนขึ้นแล้วฝึกใช้มือและแขนค้ำค้ำในแนวตั้ง โดยให้น้ำหนักตัวเป็นแรงกดจะช่วยในการฝึกกำลังแขนได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ!

AS promotion เทศบาลตำบลแหลมงอบ ขอเชิญเที่ยวงาน

ชิมชิม Food Fun Fair @แหลมงอบ 2022

19-26 มิถุนายน 2565

เทศบาลตำบลแหลมงอบ โทร. 043-555-555

## ■ ชวนร่วมงานที่แหลมฉบัง

ข่าวกิจกรรม เทศบาลตำบลแหลมฉบัง อ.  
แหลมฉบัง จ.ตราด จัดงาน **Food Fun Fair**  
@แหลมฉบัง2022 ระหว่างวันที่ 19-26 มิ.ย. ที่บริเวณ  
ประภาคารแหลมฉบัง

โดยมีกิจกรรมการแสดงดนตรีบนเวทีจาก  
ศิลปินชื่อดังบรรยากาศงานวัดริมทะเล ร่วมสนุกกับ  
รางวัลย้อนยุคบรรยากาศริมทะเล ณ จุดชมวิว ชิม  
เลือกซื้อสินค้าพื้นเมืองชุมชนแหลมฉบัง สินค้าอาหาร  
และของดี 4 ภาค สนุกสนาน และกิจกรรมอื่นๆ.

ชัย เฮดเดอร์

chai.n@thairath.co.th