

ประมวลภาพกิจกรรม งบประมาณปี 2553



ประเพณีลอยกระทงแข่งขันเรือยาวขึ้นโขงโขง



วันผู้สูงอายุ



อบรมเยาวชน



อบรมด้านสาธารณสุข



ช่องไม้แก้ว

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔

ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๓



องค์การบริหารส่วนตำบลช่องไม้แก้ว
ตำบลช่องไม้แก้ว อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์ผลงาน กิจกรรมของ อบต. ช่องไม้แก้ว
2. เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และ ความเข้าใจอันดีระหว่าง อบต.กับประชาชนและชุมชนในพื้นที่
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และชุมชนทั่วไป

เจ้าของ องค์การบริหารส่วนตำบลช่องไม้แก้ว อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

ดำเนินการโดย สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลช่องไม้แก้ว

ที่ปรึกษา นางสาวปรีชญา นุ่มลิมคิด ปลัด อบต.ช่องไม้แก้ว
นายวรศักดิ์ ศักดิ์แสงหัวหน้าส่วนโยธา
นางดวงสุดา สุทธิรัตน์ หัวหน้าส่วนการคลัง

ติดต่อสอบถาม องค์การบริหารส่วนตำบลช่องไม้แก้ว

225 ม.2 ตำบลช่องไม้แก้ว อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

โทรศัพท์/โทรสาร 0-7752-0213

www.chongmaikeaw.go.th

เรื่องสนุกขำขำ ภู่ทุ๊ก ภู่ยาก



ชายคนหนึ่งถูกรถชนสลบไป 2 วันเต็มๆ เมื่อฟื้นขึ้นมาเขาก็เห็นภรรยาของเขานั่งเฝ้าอยู่ข้างๆ เขากุมมือเธอไว้แล้วพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนระโหย "ที่รัก คุณอยู่ข้างกายผมเสมอเลยนะ" "ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ผมสอบตกแล้วตกอีก ก็มีคุณอยู่เคียงข้างให้กำลังใจผมสู้ใหม่" ภรรยาบิบมือ เขาแน่นขึ้น "ตอน ผมเตะฝุ่นเพราะบริษัทใหญ่ๆ ไม่ยอมรับรับ ผมก็มีคุณคอยตัดโฆษณาสมัครงานให้ผม" เขาพูดต่อ "เมื่อผมได้ทำงานในบริษัทเล็กๆ แล้วทำงานสำคัญขึ้นหนึ่งพังเพราะความเลินเล่อ คุณก็ยังอยู่ เคียงคู่ผม" "ผมโดนไล่ออก อีกนานกว่าจะหางานใหม่ทำได้ ผมทำงานใหม่ตั้งนานแต่ก็ไม่เคยได้เลื่อนตำแหน่ง ความขยันผมไม่เคยมีใครเห็น ผมอยู่ในตำแหน่งเดิมตั้งแต่วันเริ่มงานจนถึงวันนี้ ก็ยังมีคุณเคียงข้างผม ตลอดมา" น้ำตาเธอเอ่อเต็ม นัยน์ตาฟัง สามิเธอพูดต่อ "ตอนนี้ผมประสบ อุบัติเหตุ ฟื้นขึ้นมาก็มีคุณอยู่เคียงข้างผมตรงนี้" ที่รัก ผมมีบางอย่างที่อยากจะบอกคุณเหลือเกิน... "เธอโถมตัวลงบนเตียงกอดเขาไว้ สะอื้นด้วยความตื้นตัน "ผมคิดดู แล้ว... "คุณนี่มันตัวช่วย จริงๆ"

(ฮา ฮา ฮา ฮา)

วิธีเซ็นชื่อรับรองสำเนาถูกต้อง...รู้ไว้ไม่เป็นหนี้

ข่าว....มาบอก

บางคนอาจใช้ขีดเส้นขนานแล้วเขียนข้อความ/เซ็นรับรอง

วันนี้เอาวิธีเซ็นชื่อรับรองสำเนาถูกต้อง มาแบ่งปันให้คุณรู้ไว้จะได้ไม่เป็นหนี้ เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ประมาทไม่ได้เลยละ เพราะหากเซ็นไม่ถูกวิธีแม้เพียงนิดเดียว คุณอาจตกเป็นหนี้โดยไม่รู้ตัวจากผู้ที่ไม่ประสงค์ดีที่นำเอาเอกสารสำเนาบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน หรือสำเนาเอกสารสำคัญอื่นๆ จากการเซ็นรับรองของเราไปทำประโยชน์ส่วนตัว แต่สร้างหนี้ที่ไม่ได้ก่อให้กับเรา ดังนั้นจึงขอแนะนำว่า...ทุกครั้งหากต้องเซ็นเอกสารรับรองสำเนาอย่าลืม ...จำ...และทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ละคะ...

1) ทุกครั้งหลังจากเซ็นชื่อ และเขียนรับรองสำเนาถูกต้องแล้ว ต้องเขียนรายละเอียดกำกับไว้ด้วยว่า..เอกสารฉบับนั้นใช้สำหรับทำอะไร เช่น “ใช้เฉพาะสมัครงานเท่านั้น”

2) นอกจากกำกับรายละเอียดการใช้แล้ว ยังต้องกำกับ วัน/เดือน/ปี เขียนลงบนสำเนาที่ใช้ด้วยนะค่ะ ซึ่งนั่นจะช่วยกำหนดอายุการใช้งานสำเนาของเราได้

3) ต้องเขียนข้อความทั้งหมดทับลงบนสำเนาส่วนที่เป็นบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้าน หรือสำเนาเอกสารอื่นๆ ที่สำคัญ

*** ทั้งสามข้อคือวิธีเซ็นที่ถูกต้องในการรับรองสำเนาอย่างรัดกุม ไม่เปิดช่องทางให้กับมิจฉาชีพ เอาไปสร้างหนี้ให้กับเรา ต่อไปนี้ต้องระวัง เพราะคุณอาจเป็นรายต่อไป ที่จู่ๆก็มีหนี้ตามมาเคาะประตูถึงบ้าน รู้แบบนี้แล้วก็อย่าลืมทำตามละ

4) ในกรณี ที่เซ็นเอกสาร ต้องใช้ปากกาหมึกสีดำนั่น ถึงจะปลอดภัยที่สุด เพราะเครื่องถ่ายเอกสาร บางเครื่อง สามารถถ่ายเอกสารโดยดึงหมึกสีน้ำเงินออก เหลือใช้เฉพาะข้อความของบัตรประชาชน แล้วทำให้มิจฉาชีพ เซ็นเอกสารบัตรประชาชนนั้น แทนเราได้เลย ****เพราะฉะนั้นเราควรเซ็นด้วย ปากกาสีดำนั่น เพราะไม่สามารถดึงหมึกสีด้าออกได้ หรือถ้าดึงสีด้าออกได้ข้อความก็จะหายไปหมดเลยทั้งหน้า บัตรประชาชนละ

อย่าลืม ต้องใช้ปากกาหมึกดำเท่านั้น...จึงจะปลอดภัยที่สุด

อบต.รับขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุ และคนพิการในเดือนพฤศจิกายน 2553

หลักฐานการขอมีบัตรคนพิการ

1. สำเนาบัตรประชาชน 1 ฉบับ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ฉบับ
3. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว ถ่ายไม่เกิน 6 เดือน จำนวน 2 รูป
4. ใบรับรองความพิการจากแพทย์ จำนวน 1 ฉบับ

หลักฐานการขอขึ้นทะเบียนรับเบี้ยยังชีพ

1. บัตรประจำตัวคนพิการ จำนวน 1 ฉบับ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน 1 ฉบับ
3. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร ในกรณีประสงค์จะขอรับเงินผ่านธนาคาร

หลักฐานการขอขึ้นทะเบียนรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

1. สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน 1 ฉบับ
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน จำนวน 1 ฉบับ
3. สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร ในกรณีประสงค์จะขอรับเงินผ่านธนาคาร

ในกรณีมอบอำนาจให้ผู้รับมอบอำนาจนำหลักฐาน

1. สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน 1 ฉบับ
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน จำนวน 1 ฉบับ

ยื่นคำร้องได้ที่ อบต. ชองไม้แก้วตั้งแต่วันที่ 1 – 30 พฤศจิกายน 2553

ติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักปลัด (งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน)

โทร. 520 -213 ต่อ 14

10 เคล็ดลับ...หลับสบาย



1. เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม และตื่น 6 โมงเช้า เพราะนี่คือช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการพักผ่อนร่างกาย
2. สะสาง วางแผนสิ่งที่กังวลที่จะทำในวันต่อไปให้เรียบร้อยเพื่อลดอาการวิตกกังวลและคิดซ้ำซาก
3. บอกกับตัวเองว่าการเครียดกังวล และใช้สมองในช่วงที่ต้องนอนหลับนั้นเปล่าประโยชน์ เนื่องจากสติ สัมปชัญญะ และความอ่อนล้าของร่างกายคืออุปสรรค ดังนั้นนอนหลับให้สนิทแล้วตื่นมาคิดอย่างแจ่มใส ย่อมให้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพดีกว่า
4. ถ้าคุณนอนหลับยาก ควรออกกำลังกายในช่วงเย็น หรือ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน แต่อย่าทำใกล้เวลานอน
5. ปรับอุณหภูมิห้องให้เย็นระหว่าง 17-25 องศาเซลเซียส แล้วจะหลับสบาย
6. เสริมเครื่องฟอกอากาศในห้องนอนเพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนที่สมดุล จะนอนหลับลึกได้ต่อเนื่อง
7. ความมืดมิดและไร้เสียง คือเคล็ดลับที่จะทำให้หลับได้สนิทและยาวนาน
8. ดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีองค์ประกอบของกรด อะมิโน Tryptophan จากโปรตีน อย่างธัญพืช หรือเครื่องดื่มจากธัญญาพืชชนิดอื่นก่อนนอน จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายปล่อยสาร Niacin จากวิตามินบี 5 ทำให้สมองและร่างกายผ่อนคลาย และง่วงนอนง่ายขึ้น
9. สร้างกิจวัตรใหม่ด้วยการเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ลองทำแค่ 1 อาทิตย์ ติดต่อกัน ร่างกายก็คุ้นเคยแล้ว
10. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และช็อกโกแลตระหว่างวัน เพราะกาเฟอีนที่ผสมอยู่จะทำให้ร่างกายตื่นตัว

สารจากนายกีระศักดิ์ สวัสดิ์วงศ์



สวัสดิ์ครับพี่น้องชาวช่องไม้แก้วทุกท่าน เวลาล่วงเลยมาอีกปีหนึ่งที่ทำงานด้วยความยากลำบาก แต่ผมไม่เคยรู้สึกท้อสหนักที่จะทำงานให้ชาวช่องไม้แก้ว ที่ได้ไว้วางใจกระผมให้เข้ามาทำงานและพัฒนาตำบลช่องไม้แก้ว

ผมจะปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มกำลัง สมกับท่านทั้งหลายให้ความไว้วางใจ การพัฒนาตำบลช่องไม้แก้วเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นสิ่งที่ผมต้องทำด้วยความตั้งใจ ด้วยความรอบคอบและความบริสุทธิ์ใจ เพื่อความสุขของพี่น้องชาวช่องไม้แก้ว ที่จะมีถนนที่สะดวกสบาย มีน้ำใช้ ส่วนหนึ่งที่ อบต. จะเน้นคือเรื่องของสวัสดิการ การจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุและคนพิการ ซึ่งจะจ่ายทุกวันที่ 10 ของเดือน ทางด้านการศึกษาเน้นการบูรณาการเข้ากับหลักสูตรท้องถิ่น ด้านศาสนาและวัฒนธรรม มีการจัดอบรมคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อพัฒนาคุณภาพเด็กของตำบลช่องไม้แก้ว ต้องขอขอบคุณพี่น้อง ชาวช่องไม้แก้วทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาตำบลช่องไม้แก้วร่วมกัน ขอขอบคุณครับ

(นายกีระศักดิ์ สวัสดิ์วงศ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลช่องไม้แก้ว

แบบประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจได้
แบบประเมินความเครียดจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ต่อไปนี้เป็นอีกหนึ่ง
ตัวช่วยที่บอกเราได้ว่า ตอนนี้สุขภาพจิตเราเป็นอย่างไร

วิธีประเมิน ให้ได้คะแนน 0- 3 ที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด คะแนน 0 = แทบ
ไม่มี 1 = เป็นบางครั้ง 3 = เป็นประจำ

ในระยะ 2 – 4 สัปดาห์	คะแนน			
	0	1	2	3
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด / กระวนกระวายใจ / ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

ผลคะแนนและคำแนะนำ

0 – 4 คะแนน สามารถปรับตัวกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่เกิด
ปัญหากับสุขภาพ และยังสามารถช่วยดูแลบุคคลอื่น ๆ รอบข้างได้ด้วย

0 – 7 คะแนน มีความเครียดระดับปานกลาง เนื่องจากต้องเตรียมความพร้อม
ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ความเครียดระดับนี้ถือเป็นปกติ เพราะทำให้เกิดความ
กระตือรือร้นในการเผชิญปัญหาที่ยากขึ้น

8 – 9 มีความเครียดเนื่องจากกำลังประสบกับภาวะวิกฤติที่ต้องการการ
ตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดลงมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์คลี่คลาย อย่างไร
ก็ตาม ควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างรวดเร็ว

10 – 15 มีความเครียดระดับรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกายและจิตใจ อาจ
ป่วยเป็นโรคจิตกังวล ซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ จำเป็นต้องปรึกษา
ผู้เชี่ยวชาญทันที

เมนูสำหรับคนรักสุขภาพ สลัดโยเกิร์ตผลไม้ (เมนูสุขภาพและลดน้ำหนักได้ด้วย)



ส่วนผสม

1. แก้วมังกร 2 ชิ้น
2. มะม่วงสุก 1/2 ลูก
3. ส้ม 3 กลีบ
4. มะละกอ 3 ชิ้น
5. โยเกิร์ตธรรมชาติ 1/2 ถ้วย
6. ธัญญาหารรวม ตามชอบ

วิธีทำ

- นำผลไม้ทุกชนิดมาหั่นให้ได้ขนาดพอดีคำ เสร็จแล้วใส่ถ้วยหรือจานก็ได้
- นำโยเกิร์ตธรรมชาติที่แช่เย็นไว้ มาราดลงบนผลไม้แล้วโรยหน้าด้วยธัญญาหารรวม (Mix Cereal) หรือจะเป็นลูกเกด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ก็เข้าท่า เพียงเท่านี้ก็ได้ สลัดโยเกิร์ตผลไม้ไว้กินเล่นดับร้อน แต่ทั้งนี้ผลไม้ที่ใช้อาจเปลี่ยนได้ตามความชอบ

วิธีสังเกตอาการเบื้องต้นของมะเร็งชนิดต่างๆ

อาการของการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

1. มะเร็งปากมดลูก อาการ มีเลือดออกจากช่องคลอดทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เวลารอบเดือนปกติของคุณอาการเจ็บปวดและมีเลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ หากพบว่ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น การตรวจโดยชุด เนื้อเยื่อจากบริเวณดังกล่าวไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์จะรู้ได้

2. มะเร็งในมดลูก อาการ มีเลือดออกหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือบางครั้งอาจมีความรู้สึกว่ามีก้อนเนื้อหรือมีอาการบวมในช่องท้อง

3. มะเร็งรังไข่ อาการ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือการมีอาการเจ็บปวดหลังการมีเพศสัมพันธ์>มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้อาการท้องอืดอาหารไม่ย่อย น้ำหนักลดและมีอาการปวดหลัง

4. มะเร็งในเม็ดเลือด (ลูคีเมีย) อาการเหนื่อยง่ายและมีอาการซีดเชื่อว่าปกติมักเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุและมักจะเกิดร่วมกับอาหารปวดตามข้อต่าง ๆ ทั้งร่างกายบางครั้งจะท้องอืดและเมื่อคลำดูจะพบว่ามีก้อนบวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง

5. มะเร็งปอด อาการ มักมีอาการไอบ่อย ๆ มีเลือดออกและมีเสมหะปนมากับน้ำลาย น้ำหนักลดอย่างฮวบฮาบ เจ็บ หน้าอกและหายใจลำบากหรืออาจมีอาการหอบปนอยู่ด้วยทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

6. มะเร็งตับ อาการ ปวดในช่องท้อง เบื่ออาหาร น้ำหนักลดตาและผิวเป็นสีออกเหลือง และเหลืองจัดจนเห็นได้ชัด

7. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาการ มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ

8. มะเร็งสมอง อาการ ปวดศีรษะนาน ๆ และมักมีอาการอื่นร่วมด้วยเช่นอาเจียนหรือการผิดปกติของการมองเห็น ตาพร่า และเห็นแสงเขียว ๆ แดง ๆ ลอยไปมาเวลาปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หรือ การเป็นลมโดยกะทันหันอวัยวะบางส่วนของร่างกายหยุดทำงานเช่นมีอาการชาและ

เป็นอัมพาตชั่วคราวควรให้ความระวังเป็นพิเศษหากคุณเคยมีประวัติการปวดหัวที่มีอาการเหล่านี้ประกอบอยู่ด้วย

9. มะเร็งในช่องปาก อาการ มีก้อนบวมอยู่ในปาก หรือที่ลิ้นเป็นเวลานานมีแผลเปื่อยที่ปากที่ไม่ได้รับการรักษา หรือเป็นแผลเรื้อรังที่เหงือกเนื่องจากการกดทับของฟันปลอมที่ใส่ไว้ประจำหรือเป็นเวลานาน

10. มะเร็งในลำคอ อาการ เสียงแหบพร่าไปทันที มีก้อนบวมในทันทีทำให้รู้สึกกลืนอาหารได้ลำบาก หรือมีการขยายตัวของต่อมในลำคอที่โตขึ้นจนสามารถจับและรู้สึกได้

11. มะเร็งในกระเพาะอาหาร อาการ น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วอาเจียนออกมาเป็นเลือดท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนเนื้ออกในช่องท้องหรือรู้สึกตื้อ แม้เพิ่งจะรับประทานอาหารไปได้ไม่กี่คำ

12. มะเร็งทรวงอก อาการมีเลือดหรือของเหลวบางอย่างไหลออกมาจากหัวนมบวมหรือผิวหนังทรวงอกหนาขึ้นมีก้อนบวมจนจับได้เมื่อคลำบริเวณใต้รักแร้บางครั้งอาจมีตุ่มหรือสิวเกิดขึ้นที่เต้านมเป็นเวลานานควรระวังเพราะผู้หญิง 9 ใน 10 คนจะมีอาการบวมของก้อนเนื้อบริเวณทรวงอกโดยไม่ทราบสาเหตุเมื่อมีอายุมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้เกิดเป็นถุงน้ำใต้ผิวหนังที่เรียกว่าซิสต์ซึ่งควรต้องค้นหาสาเหตุของอาการบวมนั้นให้ชัดเจนเสียก่อนว่าคืออะไรกันแน่

13. มะเร็งลำไส้ อาการ น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วมีอาการปวดท้องอย่างมากและระบบการย่อยผิดปกติ มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ

****ซึ่งมีวิธีสังเกตของผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับริดสีดวงทวารอยู่แล้วคือถ้าใช้กระดาษทิชชูซับแล้วเลือดมีสีแดงสดนั้นคืออาการของริดสีดวงทวารแต่ถ้าเลือดมีสีดำคล้ำนั้นคือ อาการของโรคมะเร็งในลำไส้

14. มะเร็งต่อมน้ำเหลือง อาการมีก้อนบวมเกิดขึ้นที่ใต้รักแร้หรือใต้ขาหนีบโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ได้เกิดอาการติดเชื้อในบาง ส่วนของร่างกายมะเร็งผิวหนัง อาการมีแผลหรือแผลเปื่อยพุพองที่ไม่ได้รับการรักษาอยู่เป็นเวลานานตลอดจนไฟหรือหูดที่โตขึ้นและมีการเปลี่ยนสีหรือรูปร่าง ขนาด นอกจากนี้อาการอันตรายอีกอย่างหนึ่งที่ เรียกว่าเมลาโนมา (Melanoma)คือเนื้องอกที่ประกอบด้วยเซลล์ที่มีเมลานินสะสมอยู่ เช่น กระจุดดำหรือไฝถ้าคุณมีไฝมากกว่า 50 เม็ดทั่วร่างกายหรือมีคนในครอบครัวที่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคนี้นมาก่อนคุณจะมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าคนอื่น ๆ

