

การดูแลสุขภาพ ตามหลัก คู่มือ 3อ.2ส.

สำหรับแกนนำสุขภาพ

3อ.2ส.



คู่มือการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. สำหรับแกนนำสุขภาพ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support



โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข

www.hed.go.th

คำนำ

ประชาชนวัยทำงาน และวัยสูงอายุ มีภาวะเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น เนื่องจากมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง วัยทำงานคือวัยที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ส่วนวัยสูงอายุร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายจะเริ่มถดถอยลง การดูแลสุขภาพสภาพทั้งในวัยทำงานและวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ที่ถูกต้อง จะช่วยลดภาวะเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่ทำงานใกล้ชิดประชาชนมีความสำคัญอย่างมากที่จะเป็นแบบอย่างและให้คำแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทั้งด้านการกินอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์/ความเครียด รวมถึงการลด ละ เลิกบุหรี่ และสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ เอกสารคู่มือการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. สำหรับแกนนำ อสม. ฉบับนี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้ที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวัน ตามหลัก 3อ.2ส. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพให้กับ อสม. ได้ใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัว รวมถึงประชาชนกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มวัยสูงอายุที่อยู่ในความรับผิดชอบในชุมชนได้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงของการเกิดเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ อันจะช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่ไม่จำเป็นของตนเองและของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญ	1
1.2 คำจำกัดความ	1
ส่วนที่ 2 องค์ความรู้ 3อ.2ส. ที่จำเป็นสำหรับแกนนำสุขภาพ	3
2.1 รู้จักโรค รู้จักป้องกัน	4
2.2 องค์ความรู้ 3อ.2ส. และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	8
2.2.1 อ.อาหาร	8
2.2.2 อ.ออกกำลังกาย	21
2.2.3 อ.อารมณ์	27
2.2.4 ส.สุขบุหรื	32
2.2.5 ส.ดื่มสุรา	38
ส่วนที่ 3 บทบาทของ อสม. ในชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ	42
3.1 ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ	42
3.2 บทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน	43
3.3 บทบาทของ อสม. ในชุมชน	44
เอกสารอ้างอิง	47
ภาคผนวก	48
ภาคผนวก ก : สภาวะสุขภาพและค่าปกติต่างๆ ของร่างกาย	49
ภาคผนวก ข : สัญญาณอันตราย ข้อพึงระวังจากภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	50

ส่วนที่ 1 บทนำ

1.1 ความสำคัญ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถใช้ชีวิตประจำวัน และปฏิบัติการกิจได้อย่างเต็มความสามารถ ยิ่งในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บริบทประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อาทิ อาหารประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมันมากขึ้น การใช้ชีวิตประจำวันทำให้การออกกำลังกายลดลง ด้านสังคมกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็ว ครัวเรือนขนาดลดลง มีความเหลื่อมล้ำของการกระจายรายได้ มีแนวโน้มเป็นสังคมที่ให้คุณค่ากับความสนุกสนาน และความสะดวกสบายมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ส่งผลกระทบ และทำให้มีปัจจัยเสี่ยงหรือความเสี่ยงที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือการเจ็บป่วยมากยิ่งขึ้น แต่ละครอบครัวจึงต้องปรับตัวเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์

อสม.เป็นแกนนำสุขภาพที่มีความใกล้ชิดกับประชาชน และยังมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการส่งเสริม สนับสนุน การจัดการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมให้กับชุมชน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยสูงอายุในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ที่ถูกต้อง. คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ และการงดสูบบุหรี่/ดื่มสุรา องค์ความรู้ที่จำเป็นตามหลัก3อ.2ส.นี้จะเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความรู้ เข้าใจ และภูมิคุ้มกันในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงของการเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่ไม่จำเป็นของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

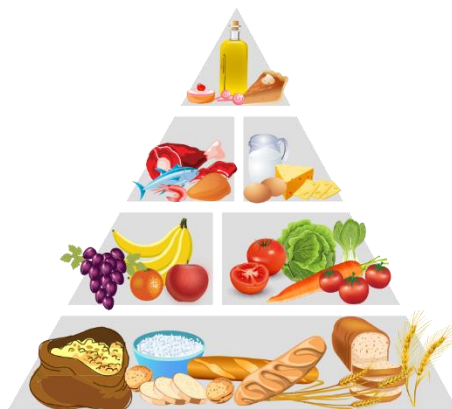
1.2 คำจำกัดความ

แกนนำสุขภาพ หมายถึง บุคลากรที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน การสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยจะได้รับความรู้ผ่านกระบวนการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ อสม. ตัวแทนประชาชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ราชครูชาวบ้าน หรือกลุ่ม/หน่วยงานในพื้นที่ซึ่งจัดตั้งโดยประชาชน ได้แก่ คณะกรรมการหมู่บ้าน ชมรม เป็นต้นที่มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้ประชาชนและชุมชนได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและการมีส่วนร่วมในงานสาธารณสุขมูลฐานในพื้นที่โดยการมีส่วนร่วม



พฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส. หมายถึง

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. พฤติกรรมออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด
4. พฤติกรรมไม่สูบบุหรี่
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



พฤติกรรม	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1. กินผัก และผลไม้สดอย่างน้อยวันละครึ่งกิโล 2. ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 3. ลดการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือให้พลังงานสูง 4. กินอาหารสุก สะอาด
2. พฤติกรรมออกกำลังกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถนะทางกาย และวิถีชีวิต อย่างน้อย 1 ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ5วัน วันละ 30 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ3วัน วันละ 50 นาที หรือ -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>ระดับหนัก-หนักมาก</u> -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ความเครียด	ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมไม่สูบบุหรี่	1. คนที่ไม่สูบ -ไม่ลองสูบ 2. คนที่สูบ -ลด/ละ/เลิกสูบ -ไม่สูบในสถานที่ก่อให้เกิดความรำคาญกับบุคคลรอบข้าง
5. พฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1. คนที่ไม่ดื่ม -ไม่ลองดื่ม 2. คนที่ดื่ม -ลด/ละ/เลิกดื่ม



ส่วนที่ 2

องค์ความรู้ 3อ.2ส. ที่จำเป็นสำหรับแกนนำสุขภาพ

“คนไทยเสียชีวิตชั่วโมงละ 37 คน ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ใช่แล้ว, ไม่ผิดหรอก เพราะเป็นข้อมูลที่กระทรวงสาธารณสุข ออกมาเปิดเผยในปี 2561 ที่ผ่านมา โดยมีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพ! ว่าแต่พฤติกรรมอะไรที่ทำให้เสียชีวิตชั่วโมงละ 37 คน ก็พฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่ออกกำลังกาย นั่งติดจอ พฤติกรรมการกินอาหารแบบหวาน มัน เค็ม กันรัวๆ รวมไปถึงพฤติกรรมกินเหล้า สูบบุหรี่ กันนั่นล่ะ

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข บอกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังประมาณ 320,000 คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน อันดับหนึ่ง คือโรคหลอดเลือดสมองคิดประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่สะสม คุณจะไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏตอนนี้หรอก แต่ผ่านไป 5 ปี 10 ปี แน่แน่นอนว่าส่งผลต่อสุขภาพแน่นอนและคงไม่มีใครที่อยากเอาเงินเก็บสะสมของตัวเองมาจ่ายค่ารักษาพยาบาล วิธีการดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยหลัก 3อ.2ส. ที่กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พยายามบอกกันมาเป็นสิบๆ ปี

อ.อาหาร คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีติดฉลาก หรืออาหารแปรรูป อาหารปิ้งย่างแบบไหม้เกรียม หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กินผักผลไม้สดอย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีเส้นใยช่วยป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

อ.ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน ออกมาวิ่งเบา ๆ หรือ แกว่งแขนลดพุง ลดโรค ก็ได้นะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานโรค

อ.อารมณ์ เมื่ออารมณ์ดี จิตใจก็ดี เราต้องรู้จักสร้างความสุขให้ตัวเอง โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

ส.สูบบุหรี่ ไม่ควรลอง และควรเลิกโดยเด็ดขาด เพราะในบุหรี่ ๑ มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี ๔๒ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากตัวคุณเองจะได้รับสารเคมีเหล่านั้นแล้ว ยังส่งผลไปถึงคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยควันบุหรี่มือสอง

ส.สุรา เป็นสาเหตุของโรคมากกว่า ๒๐๐ ชนิด รวมถึงความรุนแรง การล่อลวงเมดทางเพศ อุบัติเหตุอื่นๆ นำมาซึ่งการสูญเสียมากมาย

#ดูแลสุขภาพตัวเองตั้งแต่วันนี้ เพราะสุขภาพจะดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของตัวเราเองทั้งนั้น#

2.1 รู้จักโรค รู้จักป้องกัน

อสม. เป็นแกนนำสุขภาพที่สำคัญที่ใกล้ชิดกับประชาชน การได้รับความรู้ มีความเข้าใจโรคที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรม 3อ.2ส. ที่ไม่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติตนและให้คำแนะนำส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้องให้กับประชาชนในชุมชนจะช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและช่วยลดอัตราการนอนโรงพยาบาลจากโรคที่สามารถป้องกันได้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ดังกล่าว มีดังนี้

1. โรคมะเร็ง



เกิดจากเซลล์มีการเจริญเติบโตและแบ่งตัวผิดปกติ จนกระทั่งเป็นก้อนที่สามารถตรวจพบได้ เราควรรู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงสาเหตุ หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง หลีกเลี่ยงการกินอาหารปิ้ง ย่าง เผา รมควัน ทอดและอาหารหมักดอง และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด



ซึ่งครอบคลุม 3 กลุ่มโรค คือ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย สิ่งที่ย่วยส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจ คือ เพศ อายุ (ความเสื่อมสภาพของร่างกาย) พันธุกรรม การมีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง มีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่และความเครียด การป้องกันทำได้โดยหลีกเลี่ยงการกินอาหารไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ และงดดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

3. โรคความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ความดันโลหิตค่าบน คือแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว ความค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ค่าปกติของความดันโลหิตคือไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป จะเสี่ยงต่อภัยจากโรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดโดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด เชื่อว่ามีปัจจัยส่งเสริม ได้แก่

1. กรรมพันธุ์
2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทานอาหารรสเค็ม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ภาวะเครียด เป็นต้น รวมทั้งในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต ความผิดปกติของหลอดเลือดแดง มีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไต ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ หูดหายใจขณะนอนหลับ ได้รับยาบางชนิด

อาการ



1. ระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ ตรวจพบโดยการตรวจสุขภาพประจำปี หรือตรวจพบโดยบังเอิญ
2. ปวดบริเวณท้ายทอย มักเป็นในตอนเช้า ปวดหัว เวียนหัว มึนงง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายผิดปกติ
3. มีอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ
4. ระบบอวัยวะสำคัญถูกทำลาย
 - หัวใจ เช่น เหนื่อยง่าย บวมเท้าสองข้าง นอนราบแล้วหายใจลำบาก
 - สมอ เช่น ปวดหัว ตาพร่า คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอัมพาต
 - ไต เช่น บวม ปัสสาวะออกน้อยลง

#เป้าหมายการควบคุมความดันโลหิตที่ต้องการระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท#

การป้องกัน



โดยควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม รวมทั้งออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด งดการสูบบุหรี่ ควบคุมภาวะเครียดทางจิตใจ และอารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใส และพักผ่อนให้เพียงพอ ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดเพราะมีผลต่อระบบไหลเวียนเลือด อันตรายของโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคเส้นในสมองตีบ หรือแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจวาย ไตวาย และเสียชีวิต

4. โรคเบาหวาน



คือ โรคที่ร่างกายไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนที่ชื่อ "อินซูลิน" หรือร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ว่าจะเกิดเนื่องจากร่างกายสร้างอินซูลินไม่เพียงพอ หรือว่าอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มที่ เมื่อขาดอินซูลิน น้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นเนื่องจากเข้าไปสู่เซลล์ของร่างกายไม่ได้ และตัวยังจะปล่อยกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดมากกว่าปกติอีกด้วย โดยปกติในกระแสเลือดของเราจะมีน้ำตาลอยู่เสมอ แต่จะอยู่ในระดับที่พอดีสำหรับการนำไปใช้เป็นพลังงาน ระดับน้ำตาลปกติจะอยู่ในช่วง 70 - 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

สาเหตุ

ยังไม่ทราบแน่นอน แต่มีปัจจัยที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิดดังนี้

1. ความอ้วน และขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ
2. กรรมพันธุ์
3. ความเครียดเรื้อรัง ทำให้อินซูลินทำงานนำน้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่
4. ปัจจัยอื่นๆ เช่น ความชรา โรค หรือยาบางชนิด : มะเร็ง เบียร์ แอลกอฮอล์ แร่เหล็ก หรืออะไรอย่างอื่นไปตกตะกอนในตับอ่อน หรือตับอ่อนถูกตัด เกิดอุบัติเหตุ

อาการ

1. ปัสสาวะบ่อย
2. กระหายน้ำมาก หิวมากกว่าปกติ
3. น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สมาธิไม่มี
4. ชาปลายมือปลายเท้า ตามัว
5. ป่วยบ่อย ติดเชื้อง่าย
6. คลื่นไส้ เวียนหัว หงุดหงิด ขบคิดปัญหาง่ายๆ ไม่ดี
7. แผลหายช้า คันผิวหนัง คันช่องคลอด

#เป้าหมายการควบคุมน้ำตาลที่ต้องการ คือ ระดับน้ำตาลในเลือด 70-130 มก/ดล. หรือ ระดับน้ำตาลสะสม น้อยกว่า 7 %#

ภาวะแทรกซ้อน

1. สมอ อัมพาต อัมพฤกษ์ สมอเสื่อม
2. หัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด หัวใจวายตายเฉียบพลัน
3. ตา ต้อกระจก จอประสาทตาเสื่อม ทำให้ตามัวจนถึงบอด
4. ไต ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ ทำให้ไตเสื่อมจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง
5. หลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ แสบ หรือโป่งพอง ทำให้ปวดแขนขา จากการขาดเลือด มีแผลเรื้อรัง ตัดเท้า ตัดขาได้

การรักษา โรคเบาหวาน

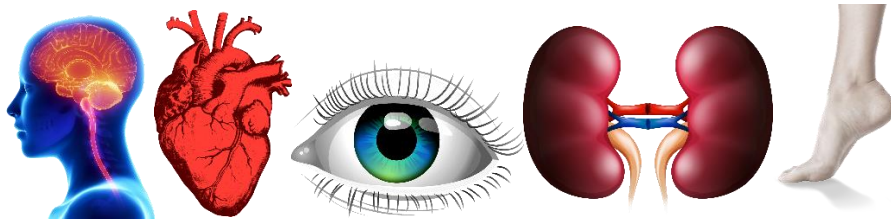
1. การรักษาโรคเบาหวานขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ และชนิดของโรคเบาหวานที่เป็น การรักษา และควบคุมโรคเบาหวานอย่างถูกต้องด้วยความระมัดระวังช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ในระยะยาวได้
2. การควบคุมเรื่องของการอาหาร, การออกกำลังกาย, ควบคุมน้ำหนัก และถ้าจำเป็น โดยอาศัยยาชนิดต่างๆ ถือเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมโรคเบาหวาน

วิธีการดูแล
ตนเอง



1. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
2. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อย 15-30 นาที หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. ควบคุมอาหาร/รับประทานผักเป็นประจำ เพิ่มอาหารที่มีกากใยอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ผลไม้ น้ำอัดลม อาหารไขมันสูง
4. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์/หยุดสูบบุหรี่
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียด เรียนรู้วิธีจัดการความเครียด
6. ติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อค้นหาภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน

"เป้าหมายการรักษาโรคเบาหวานเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสมอง หัวใจ ตา ไต เท้า
ในผู้ป่วย"



อ้วนลงพุง



เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งมีรอบพุงมากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระ เข้าสู่ตับมีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี

โรคอ้วนลงพุงเป็นสาเหตุของโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการรักษาการเจ็บป่วย โรคอ้วนลงพุงจึงนับเป็นมหันตภัยเงียบด้านสุขภาพที่กำลังคุกคามคนทั่วโลกรวมถึงคนไทยเพราะส่งผลกระทบต่อในทุกระดับ ทั้งตัวบุคคล สังคม และประเทศ ยิ่งรอบพุงเพิ่ม ยิ่งมีความเสี่ยงด้านสุขภาพมากขึ้น

มาสำรวจตัวเองกันเถอะ รู้ได้ไงว่าอ้วนลงพุง



แค่วัดรอบพุงตัวเองผ่านบริเวณสะดือในจังหวะหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น โดยรอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า อย่ามัวทำเฉย ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น ค่าปกติเส้นรอบพุงผู้หญิง ไม่ควรเกิน 80 ซม. ผู้ชาย ไม่ควรเกิน 90 ซม.

สาเหตุของภาวะอ้วน และอ้วนลงพุง

เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานที่ร่างกายใช้ไป เมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้จะนำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งไขมันที่สะสมนี้มีอันตรายต่อสุขภาพมาก

ภาวะความสมดุลของพลังงาน $Eat = Burn$



พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร(แคลอรี) ประกอบด้วย สัดส่วนของพลังงานที่ได้จากการกิน เช่น โปรตีน ไขมัน และ คาร์โบไฮเดรต

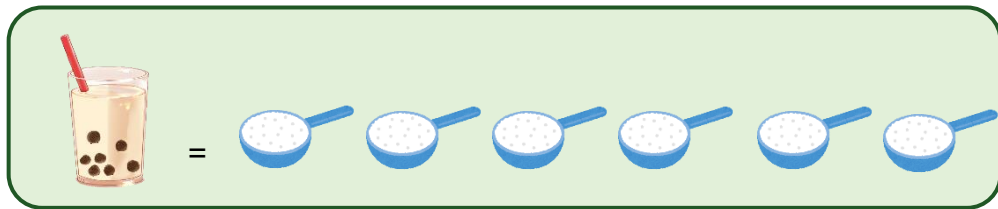
พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ ประกอบด้วย อัตราการเผาผลาญอาหาร ผลของความร้อนของอาหารและพลังงานที่ใช้ไปกับการทำงาน การมีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย หรือการใช้พลังงานของร่างกายอื่นๆ ซึ่งหน่วยวัดปริมาณพลังงาน คือ กิโลแคลอรี หรือเรียกสั้นๆว่า แคลอรี

กินอาหารถูกต้อง ป้องกันโรค



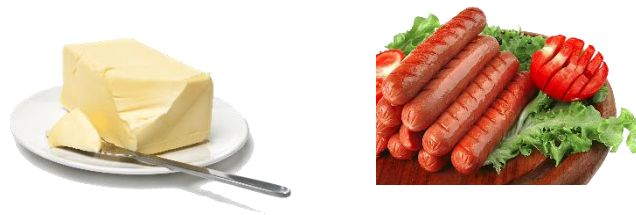
การกินอาหารอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ควรกินอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่โดยในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซาก กินอาหาร ในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน ลดหวาน มัน เค็ม ประสุก สะอาดจะสามารถลดภาวะเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคเมะเร็งโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือด

หวานเกิน



การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้ตับอ่อนทำงานหนัก ซึ่งการบริโภคของหวานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานย่อมทำให้ตับอ่อนเกิดความล้าจนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เต็มที่จนก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ทั้งนี้องค์การอนามัยโรคได้ระบุไว้ว่าในหนึ่งวันเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6-8 ช้อนชา แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนเราได้เปลี่ยนไป ผู้คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคของหวานจำพวกขนมขบเคี้ยว และน้ำหวาน เช่น น้ำอัดลม ซึ่งประกอบไปด้วยน้ำตาลประมาณ 7 ช้อนชาต่อขวด ชาเขียวประกอบไปด้วยน้ำตาลโดยประมาณ 6 ช้อนชาต่อกล่อง และขนมทองหยอดประกอบไปด้วยน้ำตาล 1 ช้อนชาต่อ 1 ชิ้น เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของน้ำตาลที่ผสมลงไปเครื่องดื่มหรือขนมขบเคี้ยวก็คือให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงเท่านั้น แต่เมื่อเทียบผลไม้น้ำตาลกลับให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเกลือแร่ และใยอาหารนั่นเอง

มันเกิน



อาหารหลายประเภทที่เราคุ้นเคย และเลือกรับประทาน เช่น เนย มายองเนส กะทิ หมูยอ กุนเชียงนั้น มีไขมันอิ่มตัวอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งนอกจากปริมาณไขมันที่มากับอาหารแล้ววิธีการประกอบอาหารก็ยังเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลให้ปริมาณไขมันที่เราจะได้รับในแต่ละมื้อเพิ่มขึ้นอีกด้วย ทราบหรือไม่ว่าเมื่อไข 1 ฟอง

ถูกแปรรูปให้เป็นไขต์จะมีปริมาณไขมันอยู่ 8 กรัม เมื่อทำเป็นไขดาว ก็จะประกอบไปด้วยไขมันประมาณ 20 กรัม ซึ่งถ้าหากทำเป็นไขเจียว ปริมาณของไขมันก็จะเพิ่มเป็น 30 กรัม ทั้งนี้เป็นเพราะการทอดนั้น ต้องใช้น้ำมันจำนวนมากกว่าการปรุงด้วยวิธีอื่น จึงทำให้ปริมาณไขมันที่เข้าไปแทรกอยู่ในอาหารนั้นมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น อันที่จริงแล้วไขมันนับว่าเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค เข้าสู่ร่างกายอีกด้วย อย่างไรก็ตามหากร่างกายได้รับปริมาณไขมันมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารทอดกรอบ โดยจำกัดอาทิตย์ละไม่เกิน 3 ครั้ง นอกจากนี้เราควรคำนึงถึงปริมาณน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในแต่ละครั้งให้ใช้ในปริมาณแต่น้อยหรือเท่าที่จำเป็นและเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ตุ่น แทนการทอด

เค็มเกิน



เมื่อพูดถึงความเค็ม หลายคนอาจนึกถึงเกลือวัตถุดิบหลักที่เราใช้ในการปรุงแต่ง แปรรูป และถนอมอาหาร ยกตัวอย่างเช่น อาหารจำพวกขนมปังสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไส้กรอก ลูกชิ้น หรือผักผลไม้ดองนั้นเป็นอาหารที่มีเกลือประกอบอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งการรับประทานเค็มเกินนั้นเป็นต้นเหตุที่นำไปสู่โรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกหัก ร่างกายได้รับเกลือมากเกินไปจนความต้องการ ในระยะแรกอาจไม่แสดงอาการใดๆ แต่ต่อมาจะส่งผลให้ความดันโลหิตในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ และการอักเสบของอวัยวะภายในจนเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังตามมา ดังนั้นเราจึงควรจำกัดปริมาณเกลือ ลดเครื่องปรุงจำพวกน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม ฯลฯ ขณะประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋อง รวมถึงอาหารสำเร็จรูปต่างๆ

ด้วยเหตุนี้เองทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด พ.ศ. 2554 ขึ้นมา เพื่อใช้ในการควบคุมให้ผู้ผลิตแสดงฉลากกำกับอาหารรูปแบบใหม่เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจ และสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในระยะเริ่มต้นได้กำหนดให้ใช้กับผลิตภัณฑ์อาหาร 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบ หรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่ว หรืออบกรอบ ข้าวเกรียบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดขนมปังอบกรอบจำพวกแคร็กเกอร์ หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอด้ไส้ ในอนาคตอาจเพิ่มประเภทผลิตภัณฑ์ให้หลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้บริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารทั้ง 5 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ) ในฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า "ฉลากหวาน มัน เค็ม" บริเวณด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ นั่นเอง

คราวนี้เรามาเริ่มต้นทำความรู้จักกับ GDA หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม ให้มากยิ่งขึ้นกันดีกว่า ฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA จะมีลักษณะเป็นทรงกระบอกหัว และท้ายมนในแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 ส่วน ประกอบด้วยพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตัวอย่างเช่น



พลังงาน : ความต้องการพลังงานนั้นจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ กิจกรรมในแต่ละวัน และภาวะการเจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งใน 1 วัน เราไม่ควรได้รับพลังงานเกินกว่า 2,000 กิโลแคลอรี (คิดเป็น 100%)

น้ำตาล : คือปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารนั้นๆ ทั้งน้ำตาลตามธรรมชาติ เช่นความหวานจากผลไม้ และน้ำตาลที่เติมเข้าไปในอาหารหรือเครื่องดื่ม ทั้งนี้ปริมาณน้ำตาลที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

ไขมัน : คือปริมาณไขมันทั้งหมดที่อยู่ในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือไขมันที่เกิดจากการปรุงแต่ง ซึ่งปริมาณไขมันที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

โซเดียม : คือปริมาณโซเดียมทั้งหมดที่อยู่ในอาหาร และเครื่องดื่มที่เรารับประทาน โดยรวมถึง ผงชูรส ผงฟู โซสปรุงรส ฯลฯ ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน คือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม (คิดเป็น 100%)

*คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถูง/ 1 ชอง/ 1 กล่อง

****ควรแบ่งกิน.....ครั้ง** คือจำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทานโดยเฉพาะเมื่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์มีมากกว่า 1 หน่วยบริโภคนั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น หากระบุว่า ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง นั้นหมายถึงเราไม่ควรรับประทานทั้งหมดภายในหนึ่งวัน แต่ควรแบ่งรับประทานวันละ 1 ครั้งเป็นจำนวน 2 วัน หรือแบ่งรับประทาน 2 คนนั่นเอง

ถึงแม้ว่าฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA นั้นจะสามารถทำให้เราเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปได้ดียิ่งขึ้น โดยระบุข้อมูลของปริมาณพลังงานน้ำตาลไขมันและโซเดียมที่เราจะได้รับจากอาหารนั้นๆ เราก็ยังไม่ควรละเลยที่จะอ่านรายละเอียดตารางข้อมูลโภชนาการที่ระบุไว้ด้านหลังผลิตภัณฑ์ด้วย ทั้งนี้การมี “สุขภาพดีไม่ต้องอด...แค่ลด หวาน มัน เค็ม” จะสามารถลดอัตราการเกิดโรคเรื้อรังได้อย่างแน่นอนถ้าหากเราเรียนรู้ที่จะควบคุมปริมาณและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภค เช่น ลดปริมาณการรับประทานข้าวนอกบ้าน และหันมาประกอบอาหารรับประทานเองภายในครัวเรือน หันมาเลือกวัตถุดิบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการประกอบอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียงเท่านั้นเราทุกคนก็จะสามารถมีสุขภาพดีแบบไม่ต้องอดและมีความสุขกับการเลือกรับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย

ตารางพฤติกรรมกินที่พึงประสงค์

พฤติกรรม	การกินที่ถูกต้อง	คำอธิบาย
1. พฤติกรรมการกินอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย	1. กินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ	1. กินอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายทุกวัน
	2. กินผักหลากหลายสี และผลไม้สด	2. กินผัก และผลไม้หลากหลายสี อย่างน้อยคนละ 5 ชนิดต่อวัน (ครึ่งกิโลกรัม)
	3. ลดหวาน	3. กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา (รวมน้ำตาลในชา กาแฟ น้ำหวาน/อัดลม/ขนมหวาน)
	4. ลดมัน	4. กินไขมันวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา (รวมเนย ไขมัน น้ำมัน ครีม)
	5. ลดเค็ม	5. กินเกลือวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา เกลือ 1 ชช. = น้ำปลา 5 ชช. (รวมน้ำปลา ซอสปรุงรส ซุปก้อน ผงปรุงรส อาหารหมักดอง)
2. พฤติกรรมการกินอาหารเพื่อลดโรค ลดภัย	6. กินอาหารปรุงสุก สะอาด ทุกครั้ง	6. กินอาหารได้มาตรฐาน สุก สะอาด ไม่หมดอายุ (ดูฉลากโภชนาการ/อาหารธรรมชาติมากกว่าอาหารดัดแปลง)
	7. ใช้อุปกรณ์ประกอบอาหาร/ภาชนะบรรจุที่ถูกต้อง ถูกสุขลักษณะ	7. ใช้อุปกรณ์ประกอบอาหาร/ภาชนะบรรจุที่ถูกต้อง ถูกสุขลักษณะ



*กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ

*กินผัก และผลไม้สด ปลอดสารพิษเป็นประจำ

*กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินปลา ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง

*ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

*ลดอาหารไขมัน

*หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัด และหวานจัด

อาหารเค็มจัด และหวานจัด ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ควรจำกัดการกินน้ำตาลหรือเกลือวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา และควรจำกัดการกินน้ำตาลและไขมันวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา

*กินอาหารที่สุกสะอาด ปราศจากการปนเปื้อนจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค สารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ

วัยทำงาน

ต้องควบคุมปริมาณการกินอาหาร ควบคุมอาหารที่มีไขมันและคลอเรสเตอรอลสูง ควบคุมเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลาตัวเมลิ็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย กินผัก ผลไม้สดเป็นประจำทุกมื้อและหมั่นออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว



วัยสูงอายุ



ควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสม ครบ 5 หมู่ และเน้นการกินอาหารที่ย่อยง่าย ได้สารอาหารครบถ้วน เช่น กินปลา และผักใบเขียว ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและผู้หญิงสูงอายุซึ่งอยู่ในช่วงวัยทอง ควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริมแคลเซียมให้แก่ร่างกาย

กินผัก ผลไม้ ป้องกัน

ผัก ผลไม้ มีคุณค่า และประโยชน์ต่อร่างกายจะให้วิตามิน และเกลือแร่เป็นหลักมีเส้นใยอาหารและสารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพิ่มภูมิต้านทานโรค ควรกินผักผลไม้ทุกวันอย่างเพียงพอและหลากหลาย วันละอย่างน้อย 5 ชนิด หรือครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป กินให้ได้ทั้ง 3 มื้อ และไม่ควรกินผลไม้รสหวานจัดซึ่งคนที่กินผัก ผลไม้ที่มีหลากหลายสี คือ สีเขียว สีเหลือง-ส้มสีแดง สีส้ม-ม่วง สีขาว สีส้ม-ตาล เป็นประจำ ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากคุณสมบัติของสีเหล่านี้ ช่วยต้านอนุมูลอิสระดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง ต้านการอักเสบและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ปกป้องเซลล์ ช่วยลดการไหลเวียนของเลือด ลดคลอเรสเตอรอล เป็นต้น

ผลไม้ทุกชนิดจะมีรสหวานตามธรรมชาติซึ่งแตกต่างกันออกไปตามแต่ละชนิดของผลไม้ ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจึงควรรับประทานผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาล

กินผัก ผลไม้ อย่างไร ปลอดภัยห่างไกลสารพิษโรค

การกินผัก ผลไม้สด มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ควรคำนึงถึงการเลือกซื้อ การปรุงเพื่อให้ได้รับสารพิษตกค้างจากผัก ผลไม้ให้น้อยที่สุด ไม่ก่อให้เกิดโรคร้ายตามมา

*เลือกซื้อผัก ผลไม้ ที่ยังสดใหม่คุณภาพดี ไม่ช้ำ แห้ง เหลืองมีรอยแมลงกัดกินบ้างพอควร และควรซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่เชื่อถือได้

*ลดปริมาณสารพิษที่ตกค้าง โดยล้างผัก ลดสารพิษหรือพยาธิ ที่ตกค้าง โดยเลือกใช้ 4 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ล้างด้วยน้ำไหลริน หรือน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง ถ้านาน 2 นาที ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 54-63%

วิธีที่ 2 แช่ในน้ำสะอาดกับน้ำส้มสายชู 0.5% ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดไหลรินอีกครั้ง ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 60-84%

วิธีที่ 3 แช่ผักในน้ำสะอาดนาน 15 นาที และล้างสิ่งสกปรก ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 7-33%

วิธีที่ 4 ใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 20 ลิตร หรือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 2 ขวดน้ำปลา
แช่ นาน 15 นาที ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 90-95%

*เลือกกินผัก ผลไม้สด ที่รสไม่หวานจัดให้หลากหลายหมุนเวียนสลับกันไป กินผัก ผลไม้พื้นบ้านตาม
ฤดูกาล เพื่อลดการสะสมของสารพิษในร่างกาย

*กินผัก ผลไม้ให้มีประโยชน์สูงสุด ควรกินผัก ผลไม้ที่สด และใหม่ หากปรุงเป็นอาหารควรใช้
ความร้อนสูง นานพอ ระยะเวลาสั้นที่สุด

*ปลูกผัก ผลไม้กินเองภายในบริเวณบ้าน เพื่อความปลอดภัย และไม่มีสารพิษตกค้าง

เคล็ดลับกินถูกวิธี ทำได้ง่ายๆ 3 มื้อ 3 เวลา

1. การกินอาหารวันละ 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น ให้ผลลัพธ์ได้เป็นอย่างดี และถ้าจำเป็นสามารถเพิ่ม
อาหารว่างช่วงบ่ายได้อีก 1 มื้อ แต่ควรเลือกอาหารว่างที่ให้พลังงาน (แคลอรี) ต่ำ

2. ลด และงดอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารรสจัด และเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม แอลกอฮอล์

3. น้ำหวาน น้ำผลไม้ควรจัดอยู่ในหมวดอาหารที่ต้องลด และงด ไม่ใช่อาหารที่ต้องกิน เพราะการกิน
แบบตามใจปากคือเส้นทางนำไปสู่ความอ้วน

4. แคลอรีแค่ไหนจึงพอดี

ผู้ชาย : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ผู้หญิง : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี

5. จัดมื้ออาหารให้สมดุล

- อาหาร 1 มื้อควรได้แคลอรีประมาณ 400-700 กิโลแคลอรี

- อาหารเย็นต้องเป็นมื้อที่มี “แคลอรีต่ำกว่ามื้ออื่นๆ”

ตารางแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ

ชนิดเครื่องดื่ม	ปริมาณน้ำตาล(ช้อนชา)
นมรสจืด (180-200 ซีซี)	2- 2.25 ช้อนชา
นมเปรี้ยวขวดเล็ก	3.5 ช้อนชา
นมเปรี้ยวชนิดกล่อง (180-200 ซีซี)	4-5 ช้อนชา
นมรสหวาน (180-300 ซีซี)	4- 7 ช้อนชา
กาแฟ 3 in 1 (ชนิดซอง)	2.5- 4 ช้อนชา
เครื่องดื่มชนิดซอง เช่น น้ำเต้าหู้ชนิดผง	4- 5 ช้อนชา
น้ำผลไม้ 100% (180-200 ซีซี)	3- 4.5 ช้อนชา
ชาเย็น นมเย็น กาแฟเย็น 1 แก้ว/ถุง	10- 12 ช้อนชา
น้ำอัดลม 1 ขวด (500 ซีซี)	11- 18 ช้อนชา



ตารางแสดงปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในผลไม้

ผลไม้	ปริมาณ	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
มะม่วงเขียวเสวย(สุก)	ครึ่งผล	5-6 ช้อนชา
มะม่วงน้ำดอกไม้(สุก)	ครึ่งผล	5-6 ช้อนชา
กล้วยหอม	1 ผล	5 ช้อนชา
ลองกอง	6 ผล	4 ช้อนชา
ทุเรียน	1 เมล็ด	4 ช้อนชา
ขนุน	2 ยวง	4 ช้อนชา
มะม่วงอกร่อง(สุก)	1 ผล	3.5 ช้อนชา
ลำไย	9 ผล	3.5 ช้อนชา
เงาะโรงเรียน	4 ผล	3 ช้อนชา
มะปราง	8 ผล	3 ช้อนชา
มังคุด	4 ผล	3 ช้อนชา
สับปะรด	6 ชิ้นพอคำ	3 ช้อนชา
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	3 ช้อนชา
มะละกอ	6 ชิ้นพอคำ	3 ช้อนชา
แก้วมังกร	ครึ่งผล	3 ช้อนชา
แอปเปิ้ลแดง	1 ผลเล็ก	3 ช้อนชา
ลิ้นจี่	4 ผล	2 ช้อนชา
กล้วยน้ำว้า	1 ผล	2 ช้อนชา
ชมพูเพชร	1 ผล	2 ช้อนชา
แตงโม	6-8 ชิ้น	2 ช้อนชา
มะขามหวาน	1 ฝัก	2 ช้อนชา
องุ่นเขียว	8 ผล	2 ช้อนชา
ฝรั่ง	ครึ่งผลเล็ก(ชนิดมีเมล็ด)	2 ช้อนชา



อาหารที่บริโภคทั่วไปพร้อมคำนวณแคลอรี

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	น้ำมัน (ช้อน ชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
โจ๊กหมู	415	2	-	2	2	253
ข้าวต้มกุ้ง	280	2	-	4	1	305
ข้าวขาหมู	289	2	½	21/2	2	438
ข้าวหมูแดง	320	3	½	31/2	1	537
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	3	1	4	2	557
ข้าวคั่วหมูกรอบ	270	3	1	2	4	620
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	380	4	-	4	4	500
ข้าวราดหน้ากะเพราไก่	365	2	1	2	2	478
ข้าวหมกไก่	316	21/2	½	3	1	535
ข้าวคลุกกะปิ	296	2	2	3	1	614
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	197	1	1	2	6	428
กระเพาะปลา	392	1/3	½	3	¼	239
ข้าวยำปักษ์ใต้	189	1	2	½	1	248
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	2	1	2	2	594
ขนมจีนน้ำยา	415	2	1	2	1	332
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	215	1	1	3	1	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	2	2	4	3	578
ก๋วยเตี๋ยวลดหมู	354	2	1	2	2	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่	350	2	1	4	3	679
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	494	11/2	1	3	1	352
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	490	1	1	3	1	258
เส้นหมี่เนื้อเปื่อยน้ำ	404	1	1	3	21/2	298
ก๋วยเตี๋ยวลอด	216	2	1	2	2	266
บะหมี่ต้มยำ	420	1	1	2	1	310
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	346	11/2	-	3	21/2	279
ก๋วยจั๊บน้ำใส	347	11/2	-	3	2	259
ผัดหมี่กะโรนี	350	3	1	3	4	514
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	11/2	½	2	1	243
หมี่กะทิ	272	1	2	2	2	466
ไข่เจียว 1ฟอง	60	-	-	2	4	253
ไข่ดาว 1 ฟอง	53	-	-	2	1	125



ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ

กลุ่ม	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ข้าวแบ่ง	1 ถ้วย	60	83	1.4	0.65	17.9
ขนมปัง	1 แผ่น	30	98	3.7	0.9	18.8
ผัก	1 ถ้วย	40	11	0.9	0	1.9
ผลไม้	1 ส่วน	70-120	67	0.98	0.12	15.4
เนื้อสัตว์สุก	1 ช้อนกินข้าว	15	26-54	2.7-3.5	1.7-4	0
ไข่ดาว	2 ฟอง	60	30	6	0.7	0
ไข่ทั้งฟอง	1/3 ฟอง	16	25	2.3	1.6	0.2
ถั่วเมล็ดแห้ง (ดิบ)	1 ช้อนกินข้าว	10-12	25	2.3	1.5	1.1
เต้าหู้	2 ช้อนกินข้าว	20	25	2.4	1.5	1.1
นมสด	1 แก้ว	200	124	6.8	6.4	9.8
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	200	96	7	3.2	9.8
ไขมัน	1 ช้อนชา	5	45	-	5	-
น้ำตาล	1 ช้อนชา	4	15	-	-	-

ประเภทอาหารว่าง

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว-แป้ง (ถ้วย)	ผัก (ถ้วย)	เนื้อสัตว์ (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	ไขมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
1.เฟรชทอด	122	3	-	-	-	3.5	406
2.ปอเปี๊ยะทอด+น้ำมัน	142	1/8	-	3	5	5	371
3.เกี๊ยวกรอบ+น้ำมัน	84	1/4	-	2	5	3	287
4.เต้าหู้ทอด	136	-	-	4	5	4	294
5.มันทอด	94	2	-	-	-	4	314
6.ขนมครก 1 คู่	22	1	-	-	-	1/2	97
7.ปาท่องโก๋ 1 อัน	20	1	-	-	-	1	124
8.ขนมโดนัท 1 อัน	25	1	-	-	1/2	1/2	95
9.สาหร่าย 5 ลูก	60	1/2	1/2	1	-	1/2	8



อาหารในผู้ป่วยเบาหวาน

กลุ่มอาหาร	รายการอาหาร
1. กลุ่มที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยง	- น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้ง น้ำผึ้ง ขนมหวาน และขนมเชื่อมต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ผลไม้กวน น้ำหวานต่างๆ นมรสหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ เหล้าเบียร์ - ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ฝรั่ง ลำไย ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย ผลไม้แช่อิ่ม หรือเชื่อม และของขบเคี้ยวทอดกรอบ - อาหารชุบแป้งทอดต่างๆ เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด
2. กลุ่มที่รับประทานได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ	- ข้าว แป้ง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มักกะโรนี - อาหารไขมันสูง เช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอดน้ำมัน - ผักประเภทหัวที่มีน้ำตาลหรือแป้งมาก เช่น หัวผักกาด ฟักทอง หัวหอม - กระเจี๊ยบ ผักตระกูลถั่ว หัวปลีและผลไม้เกือบทุกชนิด เช่น ส้ม เงาะ สับปะรด มะละกอ มะม่วง ฝรั่ง กัลย เป็นต้น
3. กลุ่มที่รับประทานได้ไม่จำกัด	- น้ำสะอาด - ผักใบเขียวทุกชนิด - อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ อาหารเค็ม หรือที่มีเกลือโซเดียมต่ำ

"เป้าหมายการควบคุมอาหารเบาหวาน

เรียนรู้วิธีการเลือกชนิดอาหาร ปริมาณที่ควรรับประทานอาหาร การแลกเปลี่ยนและทดแทนกลุ่มอาหาร เพิ่มความระมัดระวังในการรับประทานอาหารให้มากขึ้น"



เทคนิคการปรับพฤติกรรมมารากิน

หัวใจสำคัญคือการฝึกกินโดยรู้ตัว **เพื่อควบคุมสิ่ง** ที่เราจะหยิบเข้าปาก เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ซึ่งเราอาจไม่ชอบรสชาติ และจำกัดปริมาณการกินของที่ไม่มีประโยชน์ซึ่งเราอาจติดในรสชาติ และมีแนวโน้มกินมากเกินไป

1. รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำเพื่อเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และลดความเสี่ยงในการกินของขบเคี้ยว หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์เมื่อหิวในช่วงสายของวัน
2. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอเป็นนิสัย
3. เรียนรู้การคำนวณปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละประเภท โดยเฉพาะอาหารที่ทานประจำ หากอาหารที่ชอบมีพลังงานสูง ให้เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่ช่วยลดปริมาณพลังงานลง
4. ฝึกทำอาหารด้วยตนเองเพื่อควบคุมส่วนผสม และวิธีปรุง
5. จัดบรรยากาศการรับประทานอาหารที่สงบไม่วุ่นวาย หรือมีสิ่งเร้าอื่นที่ทำให้กินโดยขาดสติ เช่น ไม่ทานไปคุยทีวีไป หรือทานไปคุยไป หรือทานไป ทำงานไป หรือดูหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือคุยโทรศัพท์ไป
6. ฝึกรับประทานอาหารที่ไม่ชอบให้รู้สึกอร่อยได้ เช่น ฝึกรับประทานอาหารผัดคำเล็กๆ ซ้ำๆ ให้รับรู้รสชาติโดยไม่ด่วนปฏิเสธในใจแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณเมื่อคุ้นกับรสชาติมากขึ้น
7. ฝึกรับประทานอาหารที่ชอบแต่มีผลเสียต่อสุขภาพในปริมาณน้อย เช่น ตักขนมเค้กคำเล็ก รับรู้รสชาติอาหารในปากให้นาน กลืนช้าๆ และทานในปริมาณที่น้อย ควรตักแบ่งส่วนที่จะรับประทานให้พอเหมาะตั้งแต่ต้นก่อนเริ่มรับประทาน
8. สร้างนิสัยการไม่รับประทานอาหารระหว่างมือ โดยเฉพาะขนมหวาน น้ำหวาน
9. หากเข้าร่วมประชุมที่มีบริการอาหารว่าง ควรตัดสินใจล่วงหน้าที่จะไม่รับประทานอาหารว่างที่เป็นขนมหวาน หรือเค้ก หรือน้ำหวาน (อาหารว่างต้องจำกัดให้น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรีในแต่ละครั้ง)
10. ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองหิวเพราะจะควบคุมตัวเองได้น้อยลง หากรู้ว่าตัวเองอาจอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกหิวควรเตรียมอาหารว่างที่มีประโยชน์ไว้รับประทานก่อนจะรู้สึกหิวมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้

คิดให้ดี ก่อนใส่ปาก “โธ่แค่ชิ้นเดียวเอง” คือประโยคสุดคลาสสิกที่ทำร้ายคนอยากลดน้ำหนัก มือใหม่มานักต่อนัก เพราะอาหาร และเครื่องดื่มบางอย่างแค่ชิ้นเดียว หรือขวดเดียวก็เพิ่มแคลอรีให้เราได้อย่างไม่น่าเชื่อ



2.2.2 อ.ออกกำลังกาย

คุณเคยมีอาการแบบนี้ไหม?

ง่วงนอนขณะทำงาน แต่เมื่อถึง
เวลานอนกลับนอนไม่หลับ



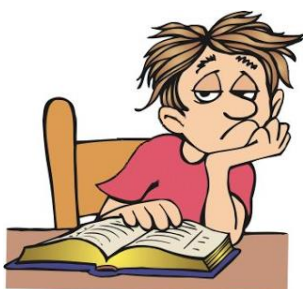
อ่อนเพลียง่าย



หงุดหงิดซีโมโห วิตกกังวล ไม่มี
อารมณ์ขัน สับสนทางความคิด



เบื่อหน่ายสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ลำดับงานไม่ได้



หน้าท้องยื่น เอวขยายใหญ่



ไม่สามารถยืนตรง และก้มตัวลงให้ปลาย
นิ้วแตะพื้นได้ หรือเมื่อนอนหงายไม่
สามารถลุกขึ้นนั่งได้ เมื่อนั่งตัวตรงเหยียด
ขาตั้งไปข้างหน้าไม่สามารถโน้มตัวไปให้
ปลายนิ้วมือแตะถึงปลายเท้าได้



นี่คือสัญญาณอันตรายที่เตือนว่าโรคร้ายกำลังจะมาเยือน ต้องลุกขึ้นขยับ เพิ่มการทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้นไม่ว่าจะเบา หรือหนักล้วนก่อประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ด้านทานโรคร้ายไข้เจ็บที่รุนแรงแล้ว ยังช่วยให้การลดพุงไปถึงจุดหมายได้เร็วขึ้นกว่าการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว

หลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต่อหัวใจและร่างกาย

ให้ออกกำลังกายในปริมาณ 10–30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวัน หรือออกกำลังกาย 10 นาที ถ้ารู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อนแล้วค่อยออกกำลังกายต่ออีกจนครบ 30 นาที

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน อย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของ ย้ายของ กระทั่งเดินช้อปปิ้งมาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬาเพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อย ให้หนัก และให้มากเพียงพอ แค่นี้เราก็สามารถป้องกันโรคร้ายทั้งหลายและมีสุขภาพดีได้ง่ายๆแล้ว



ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจะเพิ่มโอกาสตายโดยรวม อ้วนลงพุง และเพิ่มโอกาสเกิดโรคอีก 7 โรคดังนี้

- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย
- โรคอัมพฤกษ์อัมพาต
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- โรคมะเร็งเต้านม
- โรคกระดูกพรุน



การออกกำลังกายแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1. การออกกำลังกาย ชนิดแอโรบิก ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตลอดในขณะออกกำลังกาย เช่น การเดินวิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก การเต้นแอโรบิก



2. การออกกำลังกาย ชนิดแอนแอโรบิก มีการเคลื่อนไหวน้อย แต่ต้องใช้แรงมาก จะทำให้มีความดันโลหิตสูงขึ้น เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เช่น การยกน้ำหนัก เพาะกาย

ออกกำลังกายถูกต้อง ป้องกันโรค

การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้ระบบต่างๆของร่างกาย หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูกมีความแข็งแรง อุดทน คล่องแคล่ว ว่องไว และทำงานได้นานขึ้นเพิ่มประสิทธิภาพให้ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายควรปฏิบัติเป็นประจำ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที และควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอาชีพ และสภาพร่างกาย

1. เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อ ใช้เวลาอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ปอด กล้ามเนื้อได้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายประมาณ 15-20 นาที เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ขุดดิน ทำสวน ทำไร่ หรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ
3. ผ่อนคลาย : สิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยการลดระดับความแรงลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลายระดับการเต้นของหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อทุกสัดส่วนของร่างกาย ใช้เวลาผ่อนคลายประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งช้าๆ สลับการเดิน เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ตารางพฤติกรรม การออกกำลังกายที่พึงประสงค์

พฤติกรรม	การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	คำอธิบาย
1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ	1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างเพียงพอเหมาะสมกับสุขภาพและวิถีชีวิต	1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย 1 ชนิด ทั้งที่เป็นแบบแผน เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ หรือไม่เป็นแบบแผน เช่น แบกของ ขุดดิน วิดน้ำ รดน้ำต้นไม้ ด้าย/ถากหญ้า เป็นต้น <u>ในระดับปานกลาง</u> สามารถปฏิบัติต่อเนื่องครั้งเดียว หรือสะสมครั้งละอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื้อให้ได้เฉลี่ยวันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 5 วัน (หรือวันละ 50 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน) <u>ในระดับหนักและหนักมาก</u> อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที
	2. ลดเวลาการนั่งอยู่กับที่	2. ลดเวลาการนั่ง นอนดูทีวี การคุยโทรศัพท์เล่น อินเทอร์เน็ต เล่นไลน์ เล่นคอมพิวเตอร์ทุกๆชั่วโมงๆ ละอย่างน้อย 10 นาที
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความ	3. ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลักอย่างน้อย 1 ชนิด	3. กลุ่มกล้ามเนื้อหลัก คือ กล้ามเนื้อขา สะโพก ท้องหลัง ออก คอ แขน บ่า ไหล่

พฤติกรรม	การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	คำอธิบาย
แข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลักอย่างเพียงพอและเหมาะสม	- อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวัน (ฝึกกล้ามเนื้อ 3 เซ็ตๆ ละ 8-12 ครั้ง)	สามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น บอดี้เวท เวทเทรนนิ่ง หรือแบบประยุกต์เช่นฝึกท่าวีเซพบนเก้าอี้ทำงาน ฝึกกล้ามเนื้อขา สะโพกข้างเก้าอี้ทำงาน เป็นต้น สามารถทำได้สูงสุดเซตละ 8-12 ครั้ง ทำซ้ำ 3 เซต และควรพักระหว่างเซต 1 นาที จะช่วยพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่ออย่างเพียงพอและเหมาะสม	4. ออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย 1 ชนิด - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวัน (ยืดเหยียด 3-5 ครั้งในแต่ละครั้งยืดค้างไว้ 10-30 วินาที)	4. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อทั่วร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ขา สะโพก ท้อง หลัง อก คอ แขน บ่า ไหล่ ซึ่งควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ชนิด โดยสามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น โยคะ กายบริหารมือเปล่า ไม้พลอง ฯลฯ และแบบประยุกต์ เช่น ฝึกโยคะบนเก้าอี้ ฝึกยืดเหยียดบนเก้าอี้ ทำงาน เป็นต้น ในการฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อทั่วร่างกายเต็มรูปแบบอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือแบบประยุกต์ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งในแต่ละครั้งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ - ทำการยืดอย่างช้าๆ ให้รู้สึกตึงสบายๆ - ยืดค้างไว้ 10-30 วินาที - ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง และการฝึกยืดกล้ามเนื้อจะได้ผลดีเมื่อกล้ามเนื้อมีอุณหภูมิสูงเช่นหลังออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือหลังอบอุ่นหรือแช่ด้วยความร้อน

ออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ประโยชน์อย่างไร

ควรออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที มีประโยชน์ คือ

1. ลดระดับความดันโลหิต ปรับระดับความดันโลหิตให้สมดุล ลดระดับไขมันในเลือด
2. หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเพิ่มขึ้น มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นตัวได้ดี ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. ช่วยเผาผลาญไขมัน น้ำตาลส่วนเกินในร่างกายลดความเสี่ยงของการมีไขมันในเส้นเลือดและโรคเบาหวาน
4. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง

ออกกำลังกายในวัยทำงาน



การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงาน ทำให้ร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉง และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ควรเลือก ออกกำลังกายในแบบที่เหมาะสมกับเวลา วัย อาชีพ และสภาพร่างกาย โดยปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาทีเช่น เดินแอโรบิก วิ่งจ็อกกิ้ง เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น

ออกกำลังกายในวัยสูงอายุ



การออกกำลังกายในวัยสูงอายุต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอย การตอบสนองหรือการรับรู้ช้าลง มีปัญหา เรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เพิ่มความสามารถ และสมรรถภาพของร่างกายแบบไม่หักโหม ใช้แรง พอดีพอเหมาะ ค่อยเป็นค่อยไป เช่น การเดินช้าๆ รำมวยจีน การบริหาร ประกอบเพลง เป็นต้น

ข้อควรระวัง สำหรับการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ

1. ผู้สูงอายุต้องทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เพื่อกำหนดชนิดการออกกำลังกายได้อย่าง ถูกต้อง และเหมาะสม
2. ระหว่างออกกำลังกายต้องสังเกตอาการเตือนของหัวใจ ถ้าเดินเร็ว ใจสั่น เต้นไม่สม่ำเสมอควรหยุด การออกกำลังกาย และพบแพทย์โดยเร็ว
3. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

ข้อแนะนำ การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกาย และกำหนดชนิด และขนาดความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และสถานะการเจ็บป่วย

เทคนิคปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

หัวใจสำคัญ คือการวางแผนจัดเวลาเพื่อการออกกำลังกาย และการฝึกความรู้สึกขี้เกียจ ให้ลุกขึ้นมาเคลื่อนไหวให้นานพอ เมื่อได้ออกกำลังกายไปสักพักจะเริ่มสดชื่นมีพลังมากขึ้น

1. อย่ารองจนกว่าจะพร้อมจึงค่อยลงมือทำ ให้ถือหลัก “ทำได้แคไหนให้ทำแค่นั้น” เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดินเร็วเพียงวันละไม่กี่นาที แล้วค่อยๆเพิ่มเวลา และระยะทางจนครบตามกำหนด การรองจนกว่าจะพร้อมนั้นมักทำให้ไม่ได้เริ่มต้น

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีความหลากหลายทั้งที่เป็นการออกกำลังกายในร่ม และกลางแจ้ง ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายกับเพื่อน และที่ทำเองคนเดียวเพื่อจะได้ยืดหยุ่นทำได้ในทุกสถานการณ์

3. เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกายชวนกันทำเป็นประจำ

4. เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ ทำงานบ้าน จอดรถไว้ไกลตึก เพื่อจะได้มีโอกาสเดินมากขึ้น เป็นต้น

5. เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของตน

6. อย่าออกกำลังกายเกินตัว หรือฝืนสภาพร่างกาย เพราะอาจทำให้บาดเจ็บ ปวดเมื่อยกลับเป็นการโทษตัวเองทำให้ไม่อยากทำอีกในครั้งหน้า

7. การมีสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะสุนัขช่วยเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย

2.2.3 อ.อารมณ์

การที่บุคคลขาดทักษะการเผชิญกับปัญหาขาดทักษะการจัดการกับความเครียดจะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเมเร็ง โรคซึมเศร้า โดยมีการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมจะเผชิญกับความเครียดได้ดี เช่น บุคคลที่แต่งงานมีคู่ชีวิตจะมีอายุยืนยาวขึ้น 1 ปี ในขณะที่ผู้ชายที่เคยแต่งงานแล้วหย่าหรือแยกกับภรรยาจะต้องอยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 9 ปี แต่ถ้าหากไม่ได้อยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลงเพียง 4 ปี ส่วนผู้หญิงที่หย่าหรือแยกทางกับสามีและอยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 4 ปี แต่ถ้าหากไม่ได้อยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 2 ปี และพบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นผู้ที่ติดต่อกับเพื่อนเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรง

อารมณ์ที่ดีส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่ง endorphine ทำให้มีความรัก ความอบอุ่น ทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น ผิวหน้าร้อนแดง การทำงานของร่างกายดีขึ้น ความสุขส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว การทำของสมองดี ความคิดอ่านดี ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น

อารมณ์ไม่ดีจะทำให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และหากอารมณ์ไม่ดีนั้นมีความรุนแรงคงอยู่นานก็จะส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น

อารมณ์โกรธ เม็ดเลือดของต่อมหมวกไตจะหลั่งอะดรีนาลีนไหลเวียนทั่วร่างกายทำให้ตับปล่อยน้ำตาลเข้าไปในเลือดส่งผลให้ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจแรง และเร็วความโกรธอย่างรุนแรงในผู้ป่วยโรคหัวใจอาจส่งผลทำให้หัวใจวายได้

อารมณ์กลัว ทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือด น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นโดยดึงน้ำตาลจากตับ และกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หดกำลัง ปากแห้ง มือสั่น

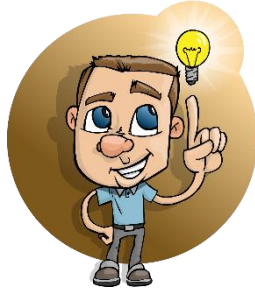
อารมณ์เครียด ถ้ามีมากเกินไปทำให้ร่างกายตื่นตัวสูง เม็ดเลือดขาวมากขึ้นภูมิคุ้มกันร่างกายน้อย และนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ และปัญหาด้านอื่นๆ คือ ความโกรธ (ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว) หากควบคุมไม่ได้อาจจะทำให้เกิดความรุนแรงทำให้ทำร้ายผู้อื่น หรือตนเองได้ วิธีเอาชนะความโกรธเฉพาะหน้าให้ลดการกระตุ้นสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ โดยหันไปทำเรื่องอื่น เช่น ใช้วิธีนับ 1-10 เติมน้ำเย็น ผีกลสมาธิหรือทำจิตใจให้สงบอยู่เสมอ ออกกำลังกาย ทำงานที่ต้องใช้แรงมากๆ จะช่วยลดความโกรธได้เป็นต้น

อารมณ์เศร้า (ความรู้สึกด้อยค่า) เกิดจากความผิดหวัง หรือสูญเสีย วิธีการลดความเศร้า ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ทำงานที่เคยทำ พูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือคนที่เคยติดต่อกับ ไม่ควรอยู่คนเดียว เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น ไปหาเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกัน เข้าชมรม ทำกิจกรรมที่ชอบ ทำกิจกรรมที่สร้างความภูมิใจให้ตนเอง เช่น อ่านหนังสือเพิ่มพูนความรู้ เป็นต้น

อารมณ์วิตกกังวล เป็นความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น กลัวว่าจะล้มเหลว กลัวผิดหวัง กลัวยอมรับความรู้สึกไม่ดีที่ตามมาไม่ได้

อารมณ์เสียเล็กน้อย

เมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจจะถี่และตื้นกว่าเดิมทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร เราจึงควรหายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ เพื่อให้หัวใจเต้นช้าลงทำให้การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใส ความเครียดก็จะลดลง โดยมี 5 วิธีคิดพิชิตเครียด ดังนี้



1. คิดบวก
2. คิดแบบยืดหยุ่น
3. คิดหลาย ๆ มุม
4. คิดถึงผู้อื่น
5. คิดแบบมีเหตุผล

ตารางพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่พึงประสงค์

พฤติกรรม	การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง	คำอธิบาย
พฤติกรรมจัดการความเครียด	มีวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองอย่างน้อย 1 วิธีทุกครั้งเมื่อมีความเครียด	ความสามารถในการหาวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองได้อย่างน้อย 1 วิธีทุกครั้งเมื่อมีความเครียด เช่น 1. การออกกำลังกาย 2. กิจกรรมการพักผ่อนเช่น กิจกรรมบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง 3. การนั่งสมาธิ 4. การนวดไทย 5. การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



1. การออกกำลังกายคลายเครียด ช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษ แต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้น ยืดสาย ร่างกายนั้นเป็นผลดี และช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงอย่างหนัก เพื่อให้เหงื่อตกมากๆ การออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่เดินเร็วเพียงวันละสัก 10 นาทีก็ได้ผลแล้ว หรืออาจเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเองทำให้ตนเองสนุกสนาน และเพลิดเพลินเข้ากลุ่มกับคนอื่น ๆ ได้

2. กิจกรรมการพักผ่อน เป็นการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมายโดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณี เช่น การเล่นเกม ดนตรี กิจกรรมบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมที่เน้นการได้โดยมีแนวทางในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ ดังนี้



2.1 ความสนใจ การเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ จะทำให้เกิดความสนุกสนาน และเพลิดเพลินเกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย

2.2 สุขภาพ ในการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ หากมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมให้หลากหลายยิ่งขึ้น

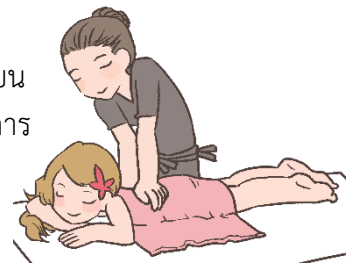
2.3 เลือกให้ช่วงเวลาที่ว่าง หากมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมไม่มากก็อาจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อย หรือสามารถนำไปปฏิบัติในวันต่อไปได้ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การร้องเพลงคาราโอเกะกับสมาชิกในครอบครัวหลังเลิกงาน

2.4 เลือกให้เหมาะสมของกิจกรรมกับงานประจำที่ทำ หากงานประจำที่ทำเป็นงานที่นั่งอยู่กับที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลังก็ควรเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และร่างกายจะได้แข็งแรงด้วย แต่ถ้างานประจำที่ใช้กำลังมาก เช่น เป็นนักกีฬา เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานก็ควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นหมากรุก เล่นปาเป้า ร่างกายจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยเพิ่มขึ้น



3. การนั่งสมาธิ การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลักและยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียด จนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน

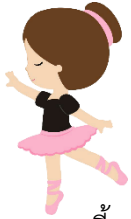
4. การนวดไทย ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดได้ การนวดไทยสามารถนวดได้ด้วยตนเองและเหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่อันมีสาเหตุมาจากความเครียด



5. การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อาจเป็นการพูดคุยในกลุ่มเพื่อน หรือการรวมตัวกันของคนในชุมชนในเทศกาลใดเทศกาลหนึ่งเพื่อนำมาเป็นจุดเด่นในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสร้างอารมณ์เพราะการที่ได้มีการพูดคุยหยอกล้อกับคนในชุมชนเสมอๆ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกัน เป็นการจัดการความเครียดได้

วิธีคลายเครียด ด้วยวิธีง่ายๆ 10 วิธี (จาก Huffington Post)

1. **สูดลมหายใจลึก ๆ 5 ครั้ง** รู้สึกเครียดขึ้นมาเมื่อไร ลองหยุดนิ่งแล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นค่อยปล่อยลมหายใจออกอย่างช้าๆ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 5 ครั้ง ให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเข้าสู่เลือดมากขึ้น คราวนี้สมองก็จะปลอดโปร่ง ความขมขมัวจากความเครียดที่เคยมีจะได้จางลงไป ที่สำคัญการได้หยุดนิ่งสักพักแบบนี้ ยังช่วยเรียกสติให้เราได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว



2. **แดนซ์กระจาย** เคลื่อนไหวร่างกายตอนไหน อารมณ์ก็เปลี่ยนได้ในตอนนั้น สิ่งนี้ถูกพิสูจน์มาแล้วจากการศึกษาทางจิตวิทยาว่าเป็นเรื่องจริง ยิ่งถ้าได้ออกสเก็ตไปตามจังหวะเพลงสนุกๆ นาฬิกาก็เหมือนได้ไล่ความเครียดให้เปิดเบิ่งไปไหนแล้วก็ไม่รู้ วิธีคลายเครียดนี้คงถูกอกถูกใจชาแดนซ์ทั้งหลายเลย แต่สำหรับใครที่เครียดตอนอยู่ในที่สาธารณะ หรือที่ทำงาน กรณีนี้อาจต้องแอบขยับโยกเบาๆ หรือหามุมสงบๆ ไปปลดปล่อยความเครียดได้

3. **หลบหนีจากสถานการณ์ตึงเครียด** เครียดเพราะอะไร เครียดจากตรงไหนก็หลบไปจากตรงนั้นให้เร็วเลย เชื่อสิว่า เพียงแค่คุณเดินออกมาจากจุดที่ทำให้เครียด ได้ออกมาสูดอากาศในที่ปลอดโปร่ง ได้เห็นทัศนียภาพที่ห่างมาจากปัญหา เท่านั้นก็บรรเทาความเครียดลงไปได้กว่าครึ่งแล้ว

4. **คลายเครียดด้วยกลิ่นอโรม่า** กลิ่นอโรม่าหอมๆ อย่างกลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นซีดริส หรือกลิ่นฉุนเบาๆ อย่างขิง สามารถโน้มน้าวประสาทสมองให้รู้สึกสงบมากขึ้น เรียกความสดชื่นให้ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ใครรู้สึกเครียดมากๆ ก็ลองคลายเครียดด้วยอโรม่าดูสิ

5. **หัวเราะ** ถ้ารู้สึกเครียดให้ลองเปล่งเสียงหัวเราะออกมาดังๆ ก็ช่วยคลายเครียดได้ทันทีแล้ว เพราะการหัวเราะสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งเอ็นดอร์ฟินออกมาได้ แม้ขณะนั้นเสียงหัวเราะของคุณจะไม่ได้ออกมาจากความรู้สึกขำจริงๆ เลยก็ตาม



6. **กอดช่วยได้** การได้กอดใครสักคนแน่นๆ ในขณะที่เรารู้สึกไม่โอเคกับชีวิตสักเท่าไร ความรู้สึกในขณะนั้นจะช่วยบรรเทาความเครียด และความเศร้าได้เป็นอย่างดี และเพียงแค่ได้อยู่ในอ้อมกอดของคนที่เรารู้สึกไว้วางใจ เคมีในร่างกายอย่างออกซิโตซิน (Oxytocin) และโดพามีน (Dopamine) ก็จะพากันหลั่งออกมาลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ตัวการที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ ความสบายใจก็เข้ามาแทนที่

7. **มโนคลายเครียด** วิธีคลายเครียดที่ดีที่สุดต้องเริ่มจากตัวเราเอง ถ้าเราสามารถสลัดความเครียดไปจากสมองได้ แล้วแทนที่ด้วยจินตนาการถึงความสุข ความสดใส สถานที่ท่องเที่ยวที่เคยได้ไป หรือย้อนอดีตไปคิดถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่เคยได้สัมผัส ร่างกาย และกล้ามเนื้อที่เคยตึงเครียดและเกร็ง เพราะความเครียดจะรู้สึกผ่อนคลายได้ง่ายๆ แล้ว

8. คลายกล้ามเนื้อ เทคนิคแก๊เครียดนี้มีขึ้นตั้งแต่ปี1920โดย Edmund Jacobson ผู้ริเริ่มบำบัดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากเหยียดเท้า แขน ขา จากนั้นนิ้ว หรือส้นเท้า ตามช่วงคอ ปา ไหล่ ทยุขนี้บอกว่า เมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ความเครียดที่สมองรับรู้จะผ่อนคลายเป็นลำดับต่อมาเองโดยอัตโนมัติ

9. ฟังเพลง จากการศึกษาชิ้นหนึ่งยืนยันว่า เพียงได้ฟังเพลงโปรดก็ช่วยคลายความเครียด และทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ง่ายๆ โดยเพลงเพราะที่ได้ฟังจะช่วยลดความดันเลือด อีกทั้งยังช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลได้อีกด้วย อ้อ! ฟังเพลงเพลินๆได้สักพักคุณอาจจะรู้สึกอยากแดนซ์สะบัดความเครียดด้วยก็เป็นได้



10. เคี้ยวหมากฝรั่ง หมากฝรั่ง หรือลูกอมมีน้ำตาลช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นได้ นอกจากนี้การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ชิ้นหนึ่งยังชี้ชัดเลยว่า การเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยลดระดับฮอร์โมนแห่งความเครียดทั้งหลายในร่างกายเรา และการเคี้ยวหมากฝรั่งยังจัดว่าเป็นการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเครียด ด้วยวิธีคลายเครียดง่ายๆ 10 ข้อนี้จะช่วยให้คุณความเครียดลดลงและหายไปได้อย่างรวดเร็วทันใจ แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับตัวเราเองด้วยว่าจะยอมปล่อยมือจากเรื่องที่เครียด หรือจะกำความเครียดไว้กับตัวต่อไป อย่าลืมนะว่าชีวิตเราเลือกเองได้ อย่างน้อยก็เลือกเอาความสบายใจใส่ตัวก่อนดีกว่า

เทคนิคปรับอารมณ์สร้างสุข

หัวใจสำคัญ คือการมีสติ รู้ทันความรู้สึกนึกคิด และอาการทางกายที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะโดยเฉพาะเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นและมีวิธีสร้างความสุขขึ้นในชีวิต

1. เมื่อพบกับปัญหาที่ทำให้เครียด เรามีโจทย์สองด้าน 1) คืออารมณ์ ความเครียดซึ่งเป็นเรื่องภายใน และ 2) คือปัญหาที่ทำให้เครียดซึ่งเป็นเรื่องภายนอก

2. หมั่นสังเกตและเรียนรู้ตัวเอง ว่าอะไรที่ทำให้เครียด เวลาที่เครียดมีอาการอย่างไร ตนเองมีแนวโน้มใช้วิธีอะไรในการจัดการความเครียดและวิธีที่ใช้ให้ผลอย่างไร

3. เคล็ดลับสำคัญในการจัดการอารมณ์ คือ การตระหนักว่าอารมณ์ทุกชนิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมคลายลงไปตามเวลา การพยายามปฏิเสธ หรือกำจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง กลับทำให้เราติดกับอารมณ์นั้นมากยิ่งขึ้น

4. ทักษะการผ่อนคลายต่างๆ เช่น การหายใจคลายเครียด ช่วยคลายอารมณ์ให้สงบลงช่วยเราคิดแก้ปัญหาหรือทำใจยอมรับสภาพปัญหาได้ดีขึ้น

5. การแก้ปัญหาที่ทำให้เครียด เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการความเครียด ปัญหาบางอย่างเราควบคุมแก้ไขได้ควรลงมือทำปัญหาบางอย่างเราควบคุมไม่ได้ควรทำใจยอมรับ

6. การมีความชัดเจนในจุดหมายของชีวิต ช่วยให้เรอดท่น และฝ่าฟันความยากลำบากในชีวิตได้ดีขึ้นเช่นเดียวกับการมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

7. เรียนรู้การสร้างสุขในชีวิตตามบัญญัติสุข 10 ประการ ได้แก่ ออกกำลังกายประจำ ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ ฝึกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลาย คิดทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆให้กับผู้อื่น ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ให้เวลา และทำกิจกรรมที่มีความสุขร่วมกันในครอบครัว ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

2.2.4 ส.สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากกว่า 25 ชนิด และทำให้อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น 2 เท่า อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองสูงขึ้นเป็น 6 เท่า และอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น 10 เท่า การสูบบุหรี่ทำให้ผู้สูบบุหรี่อายุสั้นลงโดยเฉลี่ย 5-8 ปี ผู้สูบบุหรี่ที่เริ่มสูบตั้งแต่วัยรุ่น และไม่หยุดสูบ ร้อยละ 50 จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้จะเสียชีวิตในวัยกลางคนก่อนอายุ 70 ปี

ควันบุหรี่มีสารพิษอยู่มากมาย คือ

- นิโคติน มีลักษณะเป็นน้ำมันไม่มีสี มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง
 - ทาร์ เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล จะเข้าไปจับอยู่ที่ปอดทำให้ระคายเคือง ถุงลมในปอดขยายขึ้น
 - คาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง
 - ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำลายเยื่อหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง
 - ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำลายเยื่อหลอดลมชนิดมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปทำลายหลอดลมได้ง่าย
- ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่ และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่

บุหรี่มือสอง



บุหรี่มือสอง นอกจากจะเกิดผลเสียต่อตัวผู้สูบบุหรี่เองแล้ว การสูบบุหรี่ยังได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลอื่นเมื่อสูดดมควันบุหรี่เข้าไป (Secondhand smoke) บุหรี่มือสองนำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ถ้าเป็นทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันโดยไม่ทราบสาเหตุ และเป็นมะเร็งปอดประมาณร้อยละ 30 ซึ่งเป็นผลมาจากการหายใจเอาควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูดเข้าไป เนื่องจากในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารพิษต่างๆไม่ต่ำกว่า 4,000 ชนิด และเป็นสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งควันบุหรี่มี 2 ชนิด คือ ควันบุหรี่ที่เกิดจากตัวบุหรี่เอง (Mainstream) และควันที่เกิดจากการเผาไหม้ (Side-Stream)

ควันที่เกิดจากตัวบุหรี่เป็นควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดจากมวนบุหรี่โดยตรง ควันเหล่านี้จะกรองด้วยยาสูบในบุหรี่ชั้นหนึ่งก่อนจะถูกสูดหายใจเข้าไปในปอด ขณะที่ควันจากการเผาไหม้ที่ปลายบุหรี่ และลอยไปในอากาศโดยไม่ผ่านการกรองจะมีสารเคมีที่เป็นพิษที่เกิดจากการเผาไหม้มากกว่าควันที่เกิดจากตัวบุหรี่ โดยเฉพาะสารก่อมะเร็ง คือ สารไนโตรซามีน พบมากกว่า ถึง 50 เท่า จากการศึกษาพบผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ในห้องซึ่งมีควันบุหรี่เป็นเวลา 1 ชั่วโมงจะหายใจเอาสารไนโตรซามีนเข้าสู่ร่างกายด้วยปริมาณเท่ากับการสูบบุหรี่มีก้นกรองถึง 15 มวน

ดังนั้นผู้ไม่สูบบุหรี่จึงได้รับอันตรายมากกว่า โดยเฉพาะผู้ที่ต้องสัมผัสควันบุหรี่เป็นเวลานานๆ พบว่าอัตราการเกิดมะเร็งปอดพบสูงมากในผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ร่วมกับผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่แต่สามีสูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้หญิงที่สามี และลูกไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า นอกจากนี้ผู้หญิงเหล่านี้ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าถึง 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่า

การสูบบุหรี่จึงมีผลโดยตรงต่อสุขภาพทั้งตัวผู้สูบบุหรี่เอง และคนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่ การสูบบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้น และระยะยาว อันเป็นผลเนื่องมาจากควันจากการสูบบุหรี่ เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของคนอยู่เป็นจำนวนมาก ถ้ารับสารพิษจากควันบุหรี่อย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และโรคต่างๆ ตามมา พอสรุปได้ ดังนี้

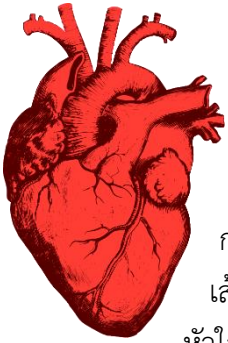
ผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูบ

ระยะสั้น	ระยะยาว
- ประสาทสัมผัสของการรับรู้ กลิ่นและรสจะทำหน้าที่ได้ลดลง - แสบตา น้ำตาไหล - ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ ในปอด และในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น - หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น - มีกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น - เกิดกลิ่นที่น้ำรังเกียจตามร่างกาย และ เสื้อผ้า - ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น และมีกลิ่นปาก	- โรคมะเร็งปอดและมะเร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้องเสียง ลำคอ หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ - โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคหัวใจขาดเลือด มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการ หัวใจวาย - โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดส่วนอื่นๆ ตีบตัน และหลอดเลือดใหญ่ทรวงอก และช่องท้องโป่งพอง - โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง - ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมจากการอุดตันของเส้นเลือดขนาดเล็กที่ไปเลี้ยงประสาทที่เกี่ยวกับการควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศ - เกิดอาการเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงแขน และขาตีตัน อาจต้องตัดแขน หรือขาทิ้ง

ผลกระทบต่อสุขภาพคนรอบข้าง

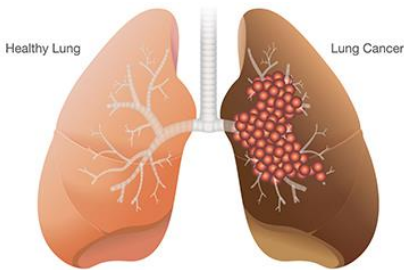
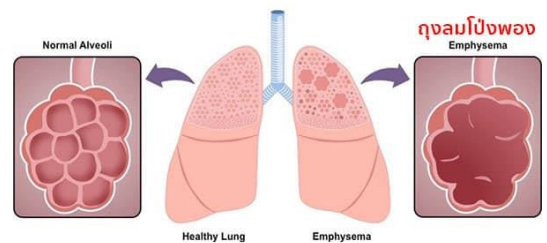
ระยะสั้น	ระยะยาว
- เกิดการระคายเคืองต่อจมูก ตา คอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ เกิดความรู้สึกไม่สบาย - ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้นในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ โดยจะมีอาการหายใจติดขัด หรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ - ในผู้ได้รับควันบุหรี่ที่เป็นโรคหัวใจจะทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น เกิดอาการจุกเสียดหน้าอก	- เกิดการระคายเคืองต่อจมูก ตา คอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ เกิดความรู้สึกไม่สบาย - ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้นในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ โดยจะมีอาการหายใจติดขัด หรือ ถึงขั้นเหนื่อยหอบ - ในผู้ได้รับควันบุหรี่ที่เป็นโรคหัวใจจะทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น เกิดอาการจุกเสียดหน้าอกได้

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ มีดังนี้



โรคหัวใจ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญ ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสหัวใจวายตายในอายุ 30-40 ปี สูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 5 เท่า สารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยที่หลอดเลือดค่อยๆ ตีบลงจากการหนาตัวของผนังหลอดเลือดจนเกิดการตีบตันของเส้นเลือดเป็นเหตุให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้น้อยลงจึงเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หรือโรคหัวใจขาดเลือดได้ เมื่อหลอดเลือดตีบจนมีผลให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอก โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย และถึงขั้นหัวใจวายได้ในที่สุด

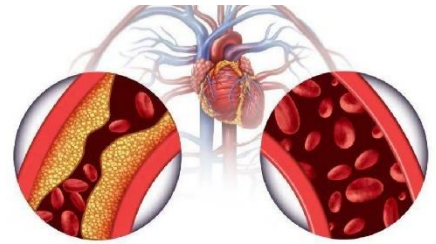
โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อยๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการได้รับควันบุหรี่ ตามปกติแล้วพื้นที่ในปอดจะมีถุงลมเล็กๆ กระจายอยู่เต็มทั่วปอดเพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่จะทำลายเนื้อเยื่อในปอด และในถุงลมให้ฉีกขาดทีละน้อยๆ และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเกิดโรคถุงลมโป่งพอง มีผลทำให้พื้นที่ผิวเนื้อเยื่อภายในปอด ซึ่งเป็นที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมีขนาดเล็กลง จึงต้องหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ โรคถุงลมโป่งพองนี้ในระยะท้ายๆ ของโรคจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมากเนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ต้องนอนอยู่กับที่ และอาจต้องได้รับออกซิเจนจากเครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา



มะเร็งปอด มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ร้อยละ 90 ในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ที่เป็นมะเร็งปอดประมาณร้อยละ 30 เป็นผลจากการที่ได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ปอดเป็นอวัยวะที่รับควันบุหรี่มากที่สุด ความเสี่ยงต่อพิษภัยของควันบุหรี่ขึ้นอยู่กับปริมาณบุหรี่ที่สูบ และวิธีการสูดควันบุหรี่ การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อใดที่มีอาการแสดงว่าโรคเป็นมากแล้ว อาการที่พบคือ ไอเรื้อรัง เสมหะมีเลือดปน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย มีไข้เล็กน้อย เจ็บหน้าอก ซึ่งเป็นอาการร่วมของโรคต่างๆ ได้หลายชนิด จึงมักทำให้ผู้ป่วยมาหาแพทย์ช้า และการวินิจฉัยโรคล่าช้า โรคจึงลุกลาม ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ มะเร็งช่องปาก โปรงจมูก กล่องเสียง หลอดลม ปอด หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ตับ ไต กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก เต้านม ปากมดลูก รังไข่ ต่อมลูกหมาก ทั้งนี้ ผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ด้วยจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารเพิ่มขึ้นอีก

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ

การเสื่อมของหลอดเลือดในสมองมีกลไกในการเกิดเหมือนกับที่เกิดกับเส้นเลือดหัวใจ และอวัยวะอื่นของร่างกาย ผู้ป่วยอาจเป็นอัมพาตจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีความจำเสื่อมลง อาการอ่อนแรงของแขนขาครึ่งซีกมักจะเกิดทันที และใช้เวลาไม่นานจนอาการคงที่ ผู้ป่วยบางรายที่อาการอ่อนแรงเป็นอย่างช้าๆ ใช้เวลาเป็นชั่วโมงถึงวันเนื่องจากลิ่มเลือดในหลอดเลือดค่อยๆ มีขนาดใหญ่ขึ้น ปวดศีรษะอย่างรุนแรง มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น อาจจะตามองไม่เห็นข้างหนึ่ง หรือกรอกตาไปข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้ หรือเห็นภาพซ้อน ชาซีกใดซีกหนึ่ง มึนงง ทรงตัวไม่ได้ เดินเซ พูดไม่ชัด พูดอ้อแอ้ ไม่เข้าใจคำพูด บางคนพูดไม่ได้ ซึมลงจนกระทั่งหมดสติ



ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

การสูบบุหรี่จะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดทำให้ควบคุมเบาหวานได้ยากขึ้น เนื่องจากสารพิษต่างๆ ในบุหรี่จะขัดขวางการออกฤทธิ์ของอินซูลินในร่างกาย ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้ปลายประสาททั่วร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น ทำให้หลอดเลือดเกิดความเสียหายทำให้การนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงปลายประสาทได้น้อยลง เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือด หลอดเลือดแข็งตัว เป็นโรคหัวใจอีกเสบ และฟันหลุดร่วงเร็วขึ้น

ผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ /โรคหลอดเลือด /โรคความดันโลหิตสูง

การสูบบุหรี่ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น 5-10 มิลลิเมตรปรอท เพราะสารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หัวใจทำงานหนัก ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง เลือดมีความเข้มข้น หนืดมากขึ้น เกิดการเกาะติดกันของเม็ดเลือด ยิ่งมีไขมันมาเกาะ หลอดเลือดร่วมด้วยจะทำให้หลอดเลือดตีบลง อุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย หรือเป็นอัมพาต

#ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพติดบุหรี่ เป็นบุคคลตัวอย่างของผู้ไม่สูบบุหรี่#

ตารางพฤติกรรมการลด ละ เลิกบุหรี่ที่พึงประสงค์

พฤติกรรม	การลด ละ เลิกบุหรี่	คำอธิบาย
พฤติกรรมลด ละ เลิก บุหรี่เพื่อสุขภาพ	1. หลีกเลี่ยงการทดลองสูบบุหรี่(กลุ่มไม่เคยสูบ)	การไม่ทดลองสูบบุหรี่ในทุกสถานการณ์ ทั้งถูกชักชวนจากคนอื่น และไม่ได้ถูกชักชวน
	2. ลดและเลิกการสูบบุหรี่ (กลุ่มที่สูบเป็นประจำ และสูบเป็นครั้งคราว)*	1. ลดปริมาณการสูบบุหรี่ การลดจำนวนมวนในการสูบแต่ละครั้งในหนึ่งวัน 2. ลดความถี่สูบบุหรี่ การลดความบ่อยในการสูบจากทุกวัน เป็นทุกสัปดาห์ 3. เลิกการสูบบุหรี่ การไม่กลับไปสูบและปฏิเสธการสูบทุกครั้ง เมื่อถูกชักชวนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 วัน

เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิก ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร เลือกวันที่จะเลิกทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมดเช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
2. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็ง เมื่อมีอาการหงุดหงิด ตัดขาดความเคยชิน หรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่ หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้ เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
3. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
4. อย่าท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จ ให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600 เป็นต้น

แผนการเลิกสูบบุหรี่ภายใน 5 วัน

แผนการนี้ได้รับความสนใจและมีชื่อเสียงก้องไปทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย โรงพยาบาลมิชชั่นได้รณรงค์และใช้โครงการนี้อย่างได้ผลมาหลายปี เทคนิคของการเลิกสูบบุหรี่ใน 5 วันนี้ อยู่ที่หลักการคือ **"การเลิกโดยเด็ดขาด ทันที ทันใจ"** ถ้าไม่ทำเช่นนี้การอดบุหรี่จะไม่ได้ผล เหตุผลก็คือ ทนทรมานได้สำเร็จใน 2-3 วัน ยิ่งดีกว่าทรมานอย่างช้าๆ และช่วงเวลา 3 วันแรกเป็นช่วงที่ลำบากใจที่สุด หลังจากผ่านพ้นไปได้ โอกาสเลิกบุหรี่จะเป็นไปได้สูงมาก แผนการเลิกบุหรี่ใน 5 วัน มีรายละเอียดดังนี้

1. หลักการใช้ร่างกายนอก

ขอให้ท่านอาบน้ำ หรือแช่น้ำในน้ำอุ่นให้ได้ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง หลังจากอาบน้ำอุ่นแล้วควรตามด้วยการราดน้ำเย็น เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

2. การให้น้ำภายใน

การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว จะช่วยให้ท่านรู้สึกสบาย น้ำจะช่วยกำจัดนิโคตินออกจากร่างกายได้ การดื่มน้ำควรเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า หลังอาหารทุกมื้อ ช่วงระหว่างมื้อ และก่อนนอน **ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ** ขอให้ท่านดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่างเหมาะสม โดยกินอาหาร 3 มื้อ เป็นเวลานานนอนพักผ่อนเป็นเวลา ทำจิตใจให้สบาย ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินก้าวเท้าเร็ว วันละ 30 นาที ให้ท่านเอาใจใส่สุขภาพอย่างดีตลอด 5 วัน สุขปฏิบัติที่ดีจะช่วยให้อารมณ์อยู่ในภาวะสมบูรณ์

3. เมื่อกินอาหารอิ่มลุกขึ้นทันที

นักสูบบุหรี่มักจะมีนิสัยเคยชินในการสูบบุหรี่หลังกินอาหาร ดังนั้นเมื่อท่านกินเสร็จจึงควรลุกหนีจากโต๊ะอาหารไปทันที หางานอดิเรกทำ เพื่อให้มีงานทำตลอดเวลา และเพลิดเพลินจนไม่ต้องนึกถึงบุหรี่

4. ระวังเครื่องดื่มประเภทคาเฟอีน และโคล่า

เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้น หรือระงับประสาท เช่น สุรา ชา กาแฟ โคล่า ท่านควรหลีกเลี่ยงเสีย เพราะจะทำให้เกิดความกระวนกระวายใจ เนื่องจากจะมีสารกระตุ้นให้อยากบุหรี่ จึงควรงดเครื่องดื่มเหล่านี้ ตลอด 5 วันที่อยู่ในแผนการเลิกบุหรี่ ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำผลไม้แทน

5. ระวังเรื่องอาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารมันจัด อาหารหวานจัด อาหารเผ็ด เพื่อให้ร่างกายของท่านอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เพราะอาหารมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต

6. อาหารที่ทานกินได้

อาหารที่ท่านควรกิน ควรเป็นอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ กินครบทุกหมู่ กินผักผลไม้ อาหารมีกากเส้นใยในจำนวนที่อุดมพอดี ถ้ากระวนกระวายใจในเรื่องอาหาร อาจกินหมากฝรั่ง หรือหมากหอม ยาอมที่ไม่มีรสหวานเพื่อช่วยให้ปากไม่ว่าง ไม่เปรี้ยวปากอยากสูบบุหรี่ต่อไป

อย่างไรก็ตามต้องระมัดระวังในเรื่องการค้ำน้ำหนักตัวด้วยเพราะพบว่า หลายคนที่ยพยายามเลิกบุหรี่หันไปชดเชยด้วยการกินจนทำให้น้ำหนักเกิน 5-10 กิโลกรัม ภายใน 3-6 เดือน หากจะเลิกสูบบุหรี่ และรักษาสุขภาพให้ดี จึงควรควบคุมเรื่องของการตามใจปาก กินอย่างระวัง โดยพยายามกินผักเป็นหลัก เช่น คื่นช่าย แครอท ชะอม ผักบุ้ง ผักกาด ผลไม้เลือกชนิดแคลอรีต่ำ เช่น แตงโม แอปเปิ้ล มะละกอ สับปะรด พุทรา

7. วิตามินบำรุงประสาท

กินวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินช่วยบำรุงประสาทที่ถูกกดเนื่องจากสารนิโคติน ท่านอาจกินวิตามินในรูปแบบแคปซูล หรือเม็ด หรือจะกินส่วข้าวสาลี (Wheat Germ) 1-2 ช้อนโต๊ะหลังอาหาร โดยอาจผสมกับนมสดก็ได้

8. ไม่ใช่ตัวยาอื่นๆ

ระหว่างการเลิกบุหรี่ใน 5 วันนี้พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาอื่นๆเพื่อไม่ให้มีการกระตุ้น หรือกดประสาทในช่วงที่ท่านกำลังพยายามรักษาระดับความมั่นคงของอารมณ์ และจิตใจให้คงที่อยู่

9. อาจพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้

ในระหว่างการเลิกบุหรี่นี้ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องสร้างให้เกิดขึ้นมา อาจจะทำสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น โดยการกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือจะสวดมนต์ภาวนาให้มีความสำเร็จ หรือขอให้ทำได้ทันที

จากหลัก 9 ประการของแผนการเลิกบุหรี่ใน 5 วันนี้ จะเห็นได้ว่าพูดแล้วฟังดูง่ายดี แต่จะทำได้หรือไม่ ขึ้นกับความพยายาม และความตั้งใจจริงของท่าน หลักการเลิกบุหรี่นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับวิธีการเลิกสูราและวิธีลดความอ้วนได้ เพราะหลักการนี้ยึดหลักการสร้างเสริมลักษณะนิสัย และสุขปฏิบัติที่ดี รวมทั้งความมีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่มีชัยชนะใดจะยิ่งใหญ่เท่ากับชัยชนะใจตนเอง

2.2.5 ส.ดื่มสุรา

สุราคืออะไร ?



สุรา หรือแอลกอฮอล์ เป็นของเหลวที่ได้จากกระบวนการหมักผลไม้ ผัก หรือเมล็ดพืช นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังจัดว่าเป็นสารจำพวทยาเพราะมีผลต่อร่างกาย แต่มันก็ยังจัดเป็นอาหารได้อีก เพราะสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายได้ด้วย เมื่อแอลกอฮอล์ผ่านจากปากเข้าสู่ลำคอ ลงสู่ระบบการย่อยอาหารแล้ว มันจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดโดยผ่านผนังของกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก โดยไม่ต้องมีการย่อยอีก ถ้าดื่มเข้าไปเป็นจำนวนมากมันจะกระตุ้น หรือทำลายระบบการทำงานของร่างกาย เช่น สมอง หัวใจ กระเพาะอาหาร ทำให้สมองฝ่อ ความจำเสื่อม เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง สูญเสียสติสัมปชัญญะ และบั่นทอนสุขภาพอย่างพ่นส่งเมื่อดื่มเป็นประจำ และต่อเนื่องในระยะยาว

ดื่มสุรามีผลอย่างไร ?

ถ้าดื่มจำนวนน้อย (1 แก้ว) แอลกอฮอล์จะช่วยทำให้ผ่อนคลาย สบายใจ ความวิตกกังวลน้อยลง แต่ถ้าดื่มมากจะทำให้ควบคุมความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ไม่ได้ สูญเสียการทรงตัว และความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาทลดลง องค์การอนามัยโลกได้รายงานว่าการดื่มสุราจำนวนมากกว่า 80 กรัมขึ้นไป (ตั้งแต่ 8 แก้วขึ้นไปทุกวันในผู้ชาย และ 60 กรัมต่อวันในผู้หญิงเป็นระยะเวลาติดต่อกันนานๆ จะทำให้เนื้อเยื่อและเซลล์ของร่างกายถูกทำลาย ดังนั้นจำนวนที่ปลอดภัย คือไม่ดื่มเลย จนถึง 20-40 กรัมต่อวัน (2-4 แก้ว) นั่นคือการดื่มเบียร์ขนาดแก้ว (10 ออนซ์) ไม่เกิน 4 แก้ว ไวน์ไม่เกิน 4 ที่สุรารองแรงเพียงดื่มแบบจิบ 1 ที่ (อย่างไรก็ตามถ้าเป็นเบียร์ไทยที่รุนแรงกว่าเบียร์ต่างประเทศ ไม่ควรเกิน 2 แก้ว)



โรคพิษสุราเรื้อรัง

การดื่มสุราเป็นอาณิจในในระยะแรกๆ นั้น ผู้ดื่มคิดว่ามันไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใดจนกระทั่งดื่มจนติดและกว่าจะทราบก็สายเสียแล้ว โรคพิษสุราเรื้อรังได้คืบคลานเข้ามา โดยมีอาการรุนแรงตามปริมาณการดื่ม

ตับแข็ง



อาการจากการดื่มสุรามากเกินไปที่รู้จักกันดีคือ ตับเสื่อม ทำให้เนื้อเยื่อของตับเป็นแผลหรือแข็งตัว ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงาน แม้ว่าโรคตับแข็งนี้จะไม่รุนแรงเหมือนโรคร้าย เช่น มะเร็ง แต่มันก็เป็นโรคที่เป็นสาเหตุตายอันดับ 4 ของออสเตรเลีย ในผู้ชายอายุ 25-65 ปี โรคนี้เกิดจากการดื่มมากจนเมามา หรือการดื่มมาเป็นเวลาหลายปี เมื่อตับแข็งเกิดขึ้นตับจะเกิดจุดบกพร่องในการทำงาน โดยเฉพาะการสร้างสารที่ช่วยให้เลือดหยุด ดังนั้นถ้าเกิดแผล เลือดจะออกมาหยุดช้า คนป่วยจะตัวเหลือง ถ้าผู้ป่วยเลิกดื่มเหล้าจะมีโอกาส 65% ในการรักษาโรคตับแข็งให้หายได้ แต่ถ้ายังดื่มต่อไปตับจะทำงานล้มเหลวและทำให้ผู้ป่วยนั้นเสียชีวิตในที่สุด

มะเร็ง

ผู้ที่ดื่มสุรามากมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคมะเร็งของกระเพาะอาหาร ตับอ่อน หลอดอาหาร และลำไส้ มากกว่าผู้ไม่ดื่ม และลักษณะอาการของเครื่องดื่ม แต่ละชนิดจะทำให้เกิดมะเร็งที่แตกต่างกันโอกาสที่จะเป็นมะเร็งจะยิ่งเพิ่มขึ้นอีกถ้าบุคคลนั้นทั้งดื่มสุรา และสูบบุหรี่อีกด้วย

โรคที่ทำให้เสื่อมประสิทธิภาพของร่างกาย

แอลกอฮอล์ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่น นอกจากให้พลังงาน ดังนั้นถ้าดื่มโดยไม่รับประทานอาหารให้ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคเนื่องจากการขาดอาหาร เช่น ขาดวิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ในอาซิน วิตามินบีหก ฟอลาซิน วิตามินซี และขาดเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น สังกะสี และแมกนีเซียม การเสื่อมประสิทธิภาพของร่างกายมิใช่เกิดจากการกินอาหารไม่ครบถ้วน แต่เป็นเพราะสุราทำให้การดูดซึมอาหาร และกระบวนการเผาผลาญอาหารแปรปรวน โดยเฉพาะการดูดซึมวิตามินไธยามีนทำให้เกิดอาการติดเชื้อมโรคอื่นๆ ได้ง่าย

สมองถูกทำลาย

การดื่มสุราเรื้อรังจะทำให้เนื้อเยื่อบางส่วนของสมองถูกทำลายสูญเสียสติสัมปชัญญะ การแสดงออกทางกายหรือสติปัญญาจะลดลง

อุบัติเหตุ ช้ำตัวตายและอาชญากรรม

สุราเป็นสารเสพติดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ และยังทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ติดตามมา นอกจากนี้ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ปัญหาครอบครัว หรือทำให้อาชญากรรม หรือนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้อีก

โรคพิษสุราเรื้อรัง จะแสดงลักษณะ/อาการตามระยะเวลาที่ดื่มดังนี้

1. ในระยะเริ่มแรก

- ดื่มหนักเป็นครั้งคราวหลังจากประสบปัญหาชีวิต
- ดื่มคนเดียว
- ดื่มได้มากขึ้นกว่าปกติที่เคยดื่ม
- สูญเสียความทรงจำ เกิดอาการเมาค้างในวันรุ่งขึ้น
- ดื่มไม่ให้ใครเห็น
- รู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ดื่ม
- บางครั้งรู้สึกว่าการดื่มเป็นสิ่งไม่ดี

2. ระยะกลาง

- เมื่อมีใครมาพูดถึงนิสัยการดื่มรู้สึกรำคาญถูกกวนใจ
- ดื่มแก้กลุ้มบ่อยขึ้น
- ยังอยากดื่มต่อ ทั้งๆ ที่เพื่อนที่ร่วมดื่มยุติแล้ว
- รู้สึกเสียใจในสิ่งที่ได้แสดงหรือพูดออกไปอย่างลืมตัว
- ควบคุมตนเองให้เลิกดื่มหรือดื่มน้อยลงไม่ได้
- เมื่อดื่มไม่อยากให้ครอบครัวหรือมิตรสนิทอยู่ด้วย
- มีปัญหาในการทำงาน และเศรษฐกิจมากขึ้น
- รู้สึกว่าตัวเองไม่ได้รับความยุติธรรม
- เมื่อดื่มมักจะกินอาหาร ไม่ถูกหลักโภชนาการ
- เมื่อเมาค้างในตอนเช้าจะดื่มต่อเป็นการถอนพิษค้าง

3. ระยะรุนแรง

- เมาง่ายขึ้นเมื่อดื่มน้อยลง
- เมาในเวลายาวนาน
- รู้สึกชีวิตเหินห่าง หม่นหมองน่าขำ
- เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- สายตาพร่า มองไม่ชัดเจนหลังดื่ม
- ควบคุมสติอารมณ์ไม่อยู่
- มีปัญหาทางร่างกาย เช่น ปวดประสาทกล้ามเนื้ออ่อนแอ ไม่อยากอาหาร ฝ่ามือเป็นสีแดง



ลักษณะผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำจนติดสุรา จะมีนิยน์ตาแดง ใบหน้าบวมฉุ มือสั่น เนื้อตัวสกปรก การแต่งกายไม่เรียบร้อย ถ้าไม่ได้ดื่มก็จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ผื่นร้าย และประสาทหลอน

จะดื่ม หรือไม่ดื่มดี ?

โดยสรุปแล้วว่า ท่านดื่มสุราน้อยหรือเพียงหอมปากหอมคอ การดื่มพอจะเป็นประโยชน์บ้างแต่ต้องควบคุมไม่ดื่มเกิน 4 ที่ (มาตรฐาน) แต่ไม่ใช่ดื่มทุกวัน และต้องระวังเมื่อขับขี่ยานยนต์ ถ้าดื่มหนักขึ้นโอกาสจะติดสุราและทำให้เสื่อมสุขภาพจะมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อเกิดการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น มะเร็ง ตับแข็ง สมองเสื่อม ประสาทเสื่อม

การดื่มสุราในจำนวนที่ต่างกันจะให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น จากตัวอย่างการดื่มของชายน้ำหนัก 70 กิโลกรัม ในเวลา 1 ชั่วโมง จะพบดังนี้

จำนวนที่ดื่ม (แก้ว)	แอลกอฮอล์ ในเลือด	ความรู้สึกละผลกระทบ	ระยะต่อไป
1	-	- รู้สึกผ่อนคลาย สบาย	- รู้สึกร่าเริง อ่อนโยน
2	0.03	- สิ่งที่เกิดขึ้นได้ระบายออก	- เกิดอันตรายง่าย
5	0.08	- งุ่มง่าม โขเซตรงตัวไม่อยู่ พูดจาไม่อยู่ใน	- มึนงง คมสติไม่อยู่
8	0.15	- ร้องรอย	
10-13	0.3	- อารมณ์แปรปรวน สับสน อาจหมดสติ	- เมาเมา
มากกว่านี้	0.5	- หมดสติขั้นรุนแรง	- ตาย

ตารางพฤติกรรมลด ละ เลิกสูรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่พึงประสงค์

พฤติกรรม	พฤติกรรมที่ต้อง	คำอธิบาย
พฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรัง	1. หลีกเลี่ยงการทดลอง ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ในกลุ่มไม่ดื่ม)	1. ไม่ทดลองดื่ม และปฏิเสธการดื่มทุกครั้งเมื่อถูกชักชวนในทุกกรณีเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี ติดต่อกัน
	2. ลดและเลิกการดื่มสุรา (ในกลุ่มดื่มประจำหรือกลุ่มดื่มเป็นครั้งคราว*)	1. ลดปริมาณการดื่ม หมายถึง ลดจำนวนแก้ว หรือหน่วยภาชนะในการดื่มแต่ละครั้ง 2. ลดความถี่ หมายถึง ลดความบ่อยในการดื่ม จากทุกวันเป็น 5-6 วัน ไปจนถึงไม่ดื่มในสัปดาห์/ เฉพาะโอกาสสำคัญในรอบปี 3. เลิกการดื่ม หมายถึง การเลิกหรือไม่ดื่มและ ปฏิเสธการดื่มทุกครั้งเมื่อถูกชักชวนในทุกกรณี เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปีติดต่อกัน

- *กลุ่มดื่มประจำ คือ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำในทุกรอบสัปดาห์ ได้แก่ ดื่ม 1-2 วัน ดื่ม 3-4 วัน ดื่ม 5-6 วัน และ ดื่มทุกวัน
- *กลุ่มดื่มเป็นครั้งคราว คือ ไม่ดื่มประจำในทุกรอบสัปดาห์ ดื่มตามโอกาสสำคัญ เช่น เทศกาลต่างๆ และวันสำคัญของตนเอง และครอบครัว

เทคนิควิธีหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา

1. ถ้ามีคนมาชักชวนให้ลองสูบบุหรี่และดื่มสุรา ควรปฏิเสธทันที
2. อยู่ห่างจากผู้ที่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
3. ไม่รับเครื่องดื่ม หรือบุหรี่จากคนแปลกหน้า
4. ศึกษาถึงโทษของการสูบบุหรี่ และดื่มสุราในด้านต่างๆ เพื่อให้ตนเอง และสมาชิกในครอบครัว รู้ถึงผลเสียที่ได้รับจากบุหรี่และสุรา
5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง เป็นต้นเพื่อจะได้ไม่หันไปพึ่งสารเสพติด



ส่วนที่ 3

บทบาทของ อสม. ในชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

3.1 ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสถานะสุขภาพของประชาชน เมื่อบุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อยและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันหากบุคคลใดมีความรอบรู้ด้านสุขภาพดีก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง แม้อยู่ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงสูง ดังนั้น การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่ประชาชนจึงเป็นกลวิธีที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคและภัยคุกคามด้านสุขภาพทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประเทศได้

“ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ” หมายถึง กลุ่มหรือองค์กรที่อยู่ในตำบลเดียวกัน ซึ่งอย่างน้อยประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หมู่บ้าน และโรงเรียน มีการดำเนินงานพัฒนาให้ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการจัดการเรียนรู้ ฝึกทักษะ และจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างเพียงพอต่อความต้องการและประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี สามารถป้องกันโรค และภัยสุขภาพให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นการร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมออกแบบกิจกรรมพัฒนา ร่วมดำเนินการ รวมถึงร่วมประเมินผลลัพธ์ความสำเร็จของความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ หากทุกพื้นที่ดำเนินการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับประชาชนอย่างมีมาตรฐานไปพร้อมๆ กันทั่วทุกชุมชนย่อมส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของประชาชนอย่างยั่งยืน

3.2 บทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน

องค์กร/ภาคี		บทบาท/หน้าที่	กิจกรรม/การดำเนินงาน
1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	อบต.	1. พัฒนาข้อตกลงหรือนโยบายสาธารณะของพื้นที่	1. ร่วมค้นหาปัญหา ร่วมกันแก้ไขปัญหา ออกแบบกิจกรรมดูแลสุขภาพชุมชน 2. ร่วมเวทีเรียนรู้ข้อมูล การวางแผนการทำงานในเวทีประชาคม
		2. แผนพัฒนาสุขภาพตำบล	1. สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน
		3. สนับสนุนการทำงาน	1. สนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ
2. องค์กรชุมชน	อสม.	1. ค้นหาและใช้ข้อมูล/ศึกษาชุมชน	1. ร่วมศึกษาข้อมูลสภาพปัญหา และความต้องการของผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยง 2. ร่วมค้นหา ทำแผนที่กลุ่มผู้ป่วยแต่ละกลุ่ม ผู้ดูแล ผู้เกี่ยวข้อง เครือข่ายเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพชุมชน 3. ร่วมแสดงความคิดเห็นในเวทีต่างๆ เช่นเวทีประชาคม เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เวทีสรุปบทเรียน
		2. ดูแลสุขภาพ	1. ร่วมให้บริการตรวจรักษา และตรวจคัดกรองประชากรกลุ่มเสี่ยง 2. เฝ้าระวังอาการผิดปกติในผู้ป่วย และประชากรกลุ่มเสี่ยง
		3. ประสานงาน	1. ประสานความร่วมมือ และส่งต่อ
		4. ข้อตกลงหรือนโยบายสาธารณะของพื้นที่	1. ร่วมผลักดัน และพัฒนาข้อตกลง หรือนโยบายสาธารณะของพื้นที่
	ผู้ดูแล/ญาติ	1. ดูแลช่วยเหลือ	1. ให้การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย และประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง 2. เฝ้าระวังติดตามเยี่ยมผู้ป่วย/ค้นหากลุ่มเสี่ยงรายใหม่ 3. ช่วยเหลือ จนท.ในการให้บริการในคลินิกและจัดกิจกรรมในชุมชน 4. ร่วมรับรู้ปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา
	อาสาสมัครอื่นๆ/แกนนำ	1. ค้นหาและใช้ข้อมูล/ศึกษาชุมชน	1. สำรวจ ค้นหา คัดกรองผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง 2. จัดทำแผนที่ผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง ผู้ดูแล แกนนำเครือข่าย
3. หน่วยงานสุขภาพในพื้นที่	รพ.สต./รพ.	1. ค้นหาและใช้ข้อมูล/ศึกษาชุมชน	1. ศึกษา รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์เพื่อสะท้อนปัญหาและระบบการดูแลผู้ป่วยและประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ 2. ค้นหาทุนทางสังคมในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้สมาชิกเครือข่ายระดับพื้นที่ ระดับจังหวัดและเครือข่ายนอกพื้นที่ 3. ค้นหาพื้นที่ต้นแบบในการดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพของสมาชิกเครือข่าย 4. ค้นหา ทำแผนที่กลุ่มผู้ป่วยแต่ละกลุ่ม ผู้ดูแล ผู้เกี่ยวข้อง เครือข่ายเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพชุมชน
		2. ดูแลสุขภาพ	1. ให้บริการตรวจรักษาและตรวจคัดกรองประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง 2. เฝ้าระวังอาการผิดปกติในผู้ป่วยและประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง 3. พัฒนาระบบการส่งต่อระหว่างชุมชนและสถานบริการ

องค์กร/ภาคี		บทบาท/หน้าที่	กิจกรรม/การดำเนินงาน
			4. จัดทำค่ายเบาหวานเน้นเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย
		3. ประสานงาน	1. ประสานความร่วมมือและส่งต่อผู้ป่วยหรือประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหา 2. สนับสนุนการทำงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น ยานพาหนะ
		4. วิชาการ	1. สนับสนุนวิชาการในการพัฒนาศักยภาพของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยและประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง 2. เป็นวิทยากร/ผู้สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพชุมชน 3. จัดกิจกรรมการจัดการความรู้เพื่อหาแนวทางการป้องกันโรคเบาหวาน 4. อบรมพัฒนาความรู้และทักษะการจัดการเกี่ยวกับโรคเบาหวานในชุมชนโดยใช้เครื่องมือทางมานุษยวิทยาศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่ PCU
		5. พี่เลี้ยงสนับสนุนการทำงาน	1. เป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษาให้กับเครือข่าย 2. ติดตามเยี่ยมบ้านอาสาสมัครกลุ่มเสี่ยงและครอบครัวเพื่อให้คำแนะนำและให้ความรู้
		6. สนับสนุนข้อตกลงพื้นที่	1. ร่วมผลักดันและพัฒนาข้อตกลงหรือนโยบายสาธารณะของพื้นที่ในการดูแลผู้ป่วยและประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

3.3 บทบาทของ อสม. ในชุมชน

อสม.ควรทบทวน และร่วมจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ 2ส. ร่วมกับผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน/วัยสูงอายุในชุมชน การมีแผนที่ชัดเจนช่วยเพิ่มโอกาสในการปรับพฤติกรรมได้สำเร็จ ทั้งนี้แผนที่ดีควรมีความชัดเจนเหมาะสมกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย ช่วยกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วย หรือกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน วัยสูงอายุในชุมชน ให้กำหนดเป้าหมายการปรับพฤติกรรมว่าต้องการปรับพฤติกรรมอะไรบ้าง โดยควรเลือกเพียง 1 หรือ 2 พฤติกรรมพร้อมกำหนดในรายละเอียดว่าจะทำมากน้อยเพียงใด ทำเมื่อใด บ่อยแค่ไหนและทำในสถานการณ์ใดบ้าง แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเมื่อมีความสำเร็จ ไปทีละขั้น

การกำหนด**เป้าหมายที่เป็นพฤติกรรม**ที่ชัดเจน ว่าต้องทำอะไร บ่อยแค่ไหน ทำเวลาใด สถานการณ์ใด ขณะอยู่กับใครจะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นรูปธรรมการปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้น เช่น 1) กำหนดว่าจะเดินออกกำลังกาย และแกว่งแขนครั้งละ 5 นาที ช่วงเช้าและเย็น 2) งดชากาแฟหลังเที่ยงวัน 3) เดินออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 4 ครั้ง

เป้าหมายที่เป็นพฤติกรรมนี้มีข้อดี คือจะประเมินความก้าวหน้าได้ในทันที คือได้ทำหรือไม่ เมื่อได้ทำก็เกิดความรู้สึกที่ดีและเป็นกำลังใจให้ทำต่อไป โดยเป้าหมายอีกประเภทหนึ่ง คือ**เป้าหมายที่เป็นผลลัพธ์** ปลายทาง ว่าต้องการให้เกิดอะไร ต้องการบรรลุผลอะไรในเวลาเท่าใด เช่น ต้องการลดน้ำหนักลง 4 กิโลกรัม ในเวลาสองเดือนหรือลดรอบเอวลง 2 นิ้วในครึ่งปี

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย ในการตั้งเป้าหมาย คือ การตั้งเป้าหมายที่เป็นผลลัพธ์ปลายทางที่ใหญ่เกินความสามารถในการทำให้สำเร็จ และไม่กำหนดกรอบเวลา ไม่ระบุรายละเอียดที่เป็นรูปธรรม ไม่สามารถ

ประเมินความก้าวหน้าในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ได้ เมื่อมองไม่เห็นความก้าวหน้าก็เกิดความท้อใจได้ง่าย ตลอดจนไม่สามารถเรียนรู้จากความพยายามลงมือทำของตนเอง

2. จัดสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจเชิญญาติมาร่วมรับรู้ และช่วยเหลือในการจัดสิ่งแวดล้อม เพราะสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรม การเคลื่อนไหว และอารมณ์ของคนเรา การไม่ซื้อขนมหวาน หรือของขบเคี้ยวมาไว้ในบ้าน ไม่แช่ไอศกรีม หรือซื้อเบียร์กระป๋องไว้ในบ้าน ช่วยลดโอกาสที่จะรับประทานของหวานหรือดื่มเบียร์ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมประกอบด้วย

2.1 การนำสิ่งยั่วยุให้ไกลหูไกลตา

2.2 ติดสิ่งกระตุ้นเตือนในการปรับพฤติกรรมให้เห็นได้ง่าย

2.3 จัดอุปกรณ์ที่ต้องการจะใช้ให้หยิบใช้ได้ง่าย เช่น การวางเครื่องออกกำลังกายไว้ในห้องนั่งเล่นเพื่อจะได้เล่นได้ง่ายหรือวางภาพและคำพูดเตือนใจไว้ในตำแหน่งที่เห็นได้ง่าย

2.3 งดเปิดเพลงเศร้าๆ ที่ทำให้ยิ่งจมไปกับความคิดเบื่อหน่าย เศร้าใจ ตลอดจนการทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่

3. หาคณช่วย การบอกคนรอบข้างให้รู้ถึงความตั้งใจและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง จะช่วยเพิ่มความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง หลีกเลี่ยงคนที่อาจดึงหรือถ่วงเราไว้ เช่น การเข้ากลุ่มเพื่อนที่ออกกำลังกาย การคบเพื่อนที่เลือกรับประทานอาหารสุขภาพ

ทั้งนี้สมาชิกในบ้านเดียวกันอาจเป็นได้ทั้งผู้ช่วยเหลือ หรือคนที่เป็นอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลง เช่น ลูกหลานอาจซื้อของหวานมาให้เพราะรู้ว่าผู้รับบริการชอบรับประทาน แต่จะทำให้แผนการงดของหวานของผู้ป่วยทำได้ยากขึ้น ภรรยาอาจทำอาหารอร่อยเพราะความรัก แต่ทำให้ผู้ป่วยลดปริมาณอาหารได้ยากขึ้น

การประกาศความตั้งใจของตนเองว่าจะทำอะไร เช่น จะเลิกบุหรี่ จะออกกำลังกายประจำให้กับคนที่รู้จัก จะช่วยเพิ่มความพยายามให้ทำได้สำเร็จ ในกรณีของคนดื่มสุรา สูบบุหรี่ ซึ่งมักมีวงเพื่อนในการดื่มและสูบบุหรี่ การหาคนช่วยจะหมายถึง การออกห่างจากคนที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง เช่น เพื่อนที่ดื่มเหล้ากันเป็นประจำ ในบางครั้งผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงอาจเลือกที่จะยังเข้าร่วมกลุ่ม แต่รู้จักปฏิเสธที่จะดื่มเมื่ออยู่ในวง โดยมีทักษะการพูดคุยให้เพื่อนยอมรับการตัดสินใจ ทั้งนี้ควรตระหนักว่าเพื่อนฝูงและคนรอบข้างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขา และควรมีการประเมินว่าหากยังเข้ากลุ่มเพื่อนจะสามารถงดดื่มได้จริงหรือไม่

4. เพิ่มความรู้ และฝึกทักษะพื้นฐานที่ละทักษะ เช่น ความรู้เรื่องปริมาณพลังงานในอาหารที่ผู้ป่วยรับประทานเป็นประจำ การฝึกทักษะหายใจคลายเครียด มีทักษะการจัดการความเครียด มีทักษะกระตุ้นเตือนตนเอง เมื่อรู้สึกขี้เกียจออกกำลังกาย มีความรู้เข้าใจหนึ่งฟองเมื่อต้มสุกเทียบได้กับการทำเป็นไข่เจียว ซึ่งจะมีปริมาณพลังงานต่างกันได้มากถึง 3.5 เท่า

อสม. หรือแกนนำสุขภาพที่มีความรู้ดีจะช่วยเลือกข้อมูลความรู้ที่ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง เช่น การอธิบายว่าการรับประทานขนมหวานหนึ่งถ้วยได้พลังงานประมาณการออกกำลังกายหนักปานกลางนานถึง 45 นาที จะช่วยให้ผู้รับบริการคิดทบทวนเวลาที่จะรับประทานขนมหวานในแบบเดิมๆ หรือคำอธิบายว่าการดื่มเบียร์ 1 ลิตรได้พลังงานประมาณน้ำมันพืช 0.5 ลิตร ก็จะส่งผลต่อผู้รับบริการในเวลาที่จะดื่มเบียร์เช่นกัน อสม. หรือแกนนำสุขภาพที่ดี ยังควรมีความสามารถในการฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้รับบริการ เช่น ทักษะผ่อนคลายการเลือกคำพูดสร้างกำลังใจกับตัวเอง เป็นต้น

5. มีคำพูดให้กำลังใจตัวเอง ตระหนักในคำพูดที่บอกกับตัวเอง เลือกคำพูดที่สร้างพลังใจ ระวังคำพูดที่ทำให้ท้อถอยหมดกำลังใจ เช่น คำพูดว่า “นิดหน่อยนะไม่เป็นไร” เป็นคำพูดที่อนุญาตให้ตัวเองทำสิ่งที่ไม่ดี เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์หรือคำพูดว่า “พรุ่งนี้ค่อยออกกำลังกายก็ได้” “พรุ่งนี้ค่อยคุมอาหารแล้วกัน” เป็น **การผัดวันประกันพรุ่ง**ไม่ลงมือทำในสิ่งที่รู้ว่าดี

การสร้างความตระหนักในคำพูดที่บอกกับตัวเอง ทำได้ด้วยการทบทวนช่วงเวลาที่ได้ทำพฤติกรรมตามความเคยชิน เช่น 1) เวลาที่จุดบุหรี่สูบในช่วงเวลาพักงาน เขาบอกกับตัวเองว่าอย่างไร 2) ในจังหวะเวลาของการดื่มที่โต๊ะอาหารร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือ 3) ในจังหวะที่หยิบขนมหวานเข้าปากหรือ 4) ในช่วงเวลาหลังเลิกงานแทนที่จะออกไปเดินกำลักร่างกายกลับเลือกนั่งพักดูทีวี ช่วงเวลาเหล่านี้เขาบอกกับตัวเองว่าอย่างไร

ความตระหนักในคำพูดเหล่านี้ช่วยให้เขาตระหนักในการทำงานของจิตใจที่ทำให้ติดอยู่กับความเคยชินเดิมๆ เมื่อตระหนักในคำพูดที่บอกกับตัวเองที่สนับสนุนให้ทำในแบบเดิมๆ ก็จะช่วยให้ผู้รับบริการเลือกคำพูดใหม่ที่จะเป็นการเตือนใจตนเองให้รู้ถึงเป้าหมายที่เขาต้องการ

คำพูดให้กำลังใจตัวเองที่ดีควรเชื่อมโยงกับแรงจูงใจ ไม่ว่าจะเป็นความกลัวตาย เช่น “กินเข้าไปเยอะเดี๋ยวก็ได้เข้าโรงพยาบาลอีกหรอก” หรือความอยากที่จะอยู่ดูลูกเติบโตด้วยคำว่า “เพื่อลูกสู้ๆ” ในองค์ประกอบของแผนการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด คำพูดสร้างพลังใจถือเป็นส่วนที่เป็นนามธรรมที่สุด จำต้องยากกว่าองค์ประกอบอื่น เป็นสิ่งที่อยู่ภายในแต่เมื่อฝึกทบทวนจนรู้เท่าทันแล้ว จะเป็นสิ่งที่คงอยู่ไม่กลับไปทำสิ่งต่างๆ โดยไม่รู้ตัว ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง จะพบว่าเวลาจะทำอะไรในแบบเดิมเขาจะรู้ตัวมากขึ้นกว่าเดิม รู้ตัวว่าตัวเองคิดและมองเห็นผลตามมาชัดเจนขึ้นกว่าเดิม จึงไม่ทำอะไรในแบบเดิมๆ อีกต่อไป

6. **ให้รางวัลตัวเองอย่างง่ายๆ** เป็นการวางแผนให้รางวัลตนเองเป็นกำลังใจกับตัวเอง โดยมีหลักง่ายๆ ว่าให้รางวัลเมื่อได้ลงมือทำ ไม่ต้องรอให้บรรลุผลสำเร็จในขั้นสุดท้าย รางวัลที่ไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุ แต่ควรเป็นรางวัลทางใจหรือทางสังคม รางวัลทางใจ คือ ความภูมิใจ รางวัลทางสังคม คือ การชื่นชมยอมรับส่วนใหญ่แล้วการบรรลุจุดหมายของการปรับพฤติกรรม มักเป็นรางวัลโดยตัวมันเอง เช่นเมื่อได้ออกกำลังกายและรู้ว่าตัวเองทำได้หรือเมื่อน้ำหนักลดลง และรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีขึ้น การวางแผนให้รางวัลตัวเอง จึงเป็นสิ่งเสริมเพิ่มเติมความรู้สึกดีๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้สำเร็จแต่สำหรับหลายคนก็อาจไม่ได้รู้สึกต้องการสิ่งนี้ จึงควรเลือกใช้ตามความเหมาะสม

นอกจากทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว **การติดตามผล**ยังควรเป็นโอกาสที่ร่วมกันกำหนดเป้าหมายขึ้นต่อไป อาจเป็นเป้าหมายที่ยากขึ้น บ่อยขึ้น หรือเป้าหมายในสถานการณ์เสี่ยง เช่น หากเริ่มต้นด้วยการงดดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และเดินออกกำลักร่างกายวันละ 5 นาทีจนสำเร็จแล้ว เป้าหมายขึ้นต่อไปอาจเลือกที่จะลดการสูบบุหรี่ลง 1 ใน 3 ของที่สูบอยู่ และเพิ่มการออกกำลักร่างกายเป็นวันละ 10 นาที สำหรับแผนการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยง อาจกำหนดเป็นเป้าหมายได้หลายแนวทาง เช่น หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงไม่ไปร่วมงานเลี้ยงรับประทานอาหารรอบค่ำเกินกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง หรืออาจเป็นการพัฒนาแนวทางจัดการสถานการณ์เสี่ยง หากจะต้องไปอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น เช่น แต่ละครั้งที่ไปร่วมงานเลี้ยงรอบ ค่ำจะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่กินขนมเค้ก คนดื่มสุราเป็นประจำอาจกำหนดว่าจะลดการเข้าร่วมวงเพื่อนที่ดื่มสุราลง ไม่เข้าร่วมวงเกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเวลาเข้าร่วมวงกับเพื่อนจะดื่มน้ำเปล่า หรือดื่มไม่เกินหนึ่งแก้วผสมความเข้มข้นเท่าเดิมที่เคยดื่ม

การติดตามผลจึงเป็นการสรุปบทเรียนจากการลงมือทำ ปรับปรุงแผนการเปลี่ยนแปลง และตั้งเป้าหมายใหม่ที่ท้าทายมากยิ่งขึ้น นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. (มปป.). **คู่มืออาหารสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม**. สุราษฎร์ธานี: บจก.อุดมลาภการพิมพ์.
- กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. (มปป.). **สมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เครือข่ายบริการโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี**. สุราษฎร์ธานี: บจก.อุดมลาภการพิมพ์.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2555). **คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย**. กรุงเทพฯ: บจก.สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2558). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ : การจัดการความเครียด**. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). **โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 2ส. (สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงสำหรับวัยทำงาน**. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). **โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 2อ. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงสำหรับวัยทำงาน**. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2562). **การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว**. กรุงเทพฯ: บริษัท จันทนา จำกัด.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2562). **แนวทางการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับตำบล**. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร. (2555). **ตำราการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2558). **คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในคลินิก NCD คุณภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก : สภาวะสุขภาพและค่าปกติต่างๆ ของร่างกาย

ตารางค่าปกติและปัจจัยเสี่ยงของสภาวะสุขภาพ

สภาวะสุขภาพ	ค่าปกติ	การแปลผล
1. รอบเอว	เพศหญิง ไม่เกิน 80 เซนติเมตร เพศชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มอ้วน-อ้วนมาก
2. ดัชนีมวลกาย(BMI)	น้อยกว่า 18.5 18.5-22.9 23-24.9 25-29.9 ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	น้ำหนักน้อยกว่าปกติ ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วน อ้วนมาก
3. ความดันโลหิต	น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
4. น้ำหนักตัว	ดัชนีมวลกาย (BMI) 18.5-22.9กก./ม ²	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มอ้วน-อ้วนมาก
5. การสูบบุหรี่/ดื่มสุรา	- ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการรับควันบุหรี่ - ไม่ดื่มและหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่ม	

ดัชนีมวลกาย(BMI) คัดจาก น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)/ส่วนสูง ม²

ตารางค่าปกติผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ค่าปกติ
1. ระดับน้ำตาล (FBS/DTX)	<100 mg/dl
2. ระดับน้ำตาลสะสม (HbA1C)	<7%
3. ไขมันคลอเลสเตอรอล (Chol)	<200 mg/dl
4. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (TG)	<150 mg/dl
5. ไขมันดี (HDL)	>40 mg/dl
6. ไขมันเลว (LDL)	<100 mg/dl
7. -หน้าที่ไต ครีเอตินีน (Cr)	0.7-1.4 mg/dl
-ยูเรียไนโตรเจน (BUN)	6-20 mg/dl
-หน้าที่ไต (eGFR)	>90มล./min/1.73ม ²
8.-การทำงานของตับ (SGOT)	เพศชาย 8-46 เพศหญิง 7-34 U/L
-การทำงานของตับ (SGPT)	0-48 U/L
9. ความเข้มข้นของเลือด (Hct)	เพศชาย 42-52% เพศหญิง 36-48 %
MCV	80-98 fL
RDW	11.7-15.0%
10. เอนไซม์กล้ามเนื้อ (CPK)	เพศชาย 55-77 เพศหญิง 30-135 U/L
11. โพแทสเซียม (K)	3.5-5.0 mEq/L
12. กรดยูริก (Uric acid)	เพศชาย 3.4-7 เพศหญิง 2.3-6 mg/dl
13. อื่นๆ	

6 อาการเสี่ยงโรคหัวใจ

1. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน มักเกิดกับคนที่ไม่มีอาการของโรคหัวใจมาก่อน อันตรายถึงชีวิต
2. ภาวะหัวใจล้มเหลว รู้สึกเหนื่อยเวลาหายใจ และอึดอัดตรงหน้าอกอย่างรุนแรง อันตรายถึงชีวิต
3. เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก หายใจอึดอัดเวลาที่ใช้แรงมากๆ
4. เหนื่อยเวลาออกกำลังกายมากกว่าปกติ แม้ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
5. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือเต้นเร็วกว่าปกติ เหนื่อยง่าย และหายใจไม่ทัน
6. เป็นลมหมดสติบ่อยๆ เพราะหัวใจส่งเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

สัญญาณเตือนภัยหลอดเลือดสมองตีบ

สามารถตรวจเช็คอาการ “โรคหลอดเลือดสมอง” (STROKE : เส้นเลือดในสมองตีบ ตัน แตก) ดังนี้

Face	ใบหน้าเบี้ยว
Arm	แขนขาอ่อนแรง
Speech	พูดไม่ชัด
Time	ระยะเวลาที่มีอาการต้องรักษาภายใน 4.5 ชั่วโมง

ข้อควรระวังเกี่ยวกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและการแก้ไข

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

1. รู้สึกหิวมากกว่าปกติ
2. กระสับกระส่าย มือสั่น ใจหวิว ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก
3. วิงเวียนศีรษะ ตาลาย
4. อ่อนเพลีย

การแก้ไข

1. ให้ดื่มน้ำหวาน 1 แก้ว หรือนมรสหวาน1กล่อง หากไม่มีน้ำหวาน หรือนม ใช้น้ำตาลทราย4-5ช้อนชา ละลายน้ำดื่ม เพื่อลดอาการน้ำตาลต่ำได้ หรืออมลูกอม 3-5 เม็ด
2. หากดื่มน้ำหวาน/ดื่มนม/อมลูกอม แล้วยังไม่ดีขึ้นให้มาโรงพยาบาล
3. กรณีต้องเดินทาง ควรพกลูกอมติดตัวไว้ อย่างน้อย 3-5 เม็ด

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย

หากมีอาการดังต่อไปนี้ ให้หยุดการออกกำลังกาย และไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

1. ใจสั่น แน่นหน้าอก และปวดร้าวไปที่แขน ไหล่ คาง กราม ซีกซ้าย
2. หายใจลำบาก หรือเวลาหายใจมีเสียงดังวิ๊ดๆ
3. วิงเวียน รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หรือรู้สึกพะอืดพะอม คลื่นไส้ อาเจียน ตัวเย็น มีเหงื่อออกมากผิดปกติ
4. เป็นตะคริว มีอาการปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
5. หลังออกกำลังกาย มีอาการล้า หมดแรงอย่างมากและยาวนาน

อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที

อาการโรคหลอดเลือดสมอง ถ้ามีอาการเหล่านี้ เสียบพลัน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีอ่อนแรงครึ่งซีก ซากครึ่งซีก สื่อสารไม่เข้าใจ พูดไม่ชัด ตามัวหรือมองไม่เห็น ซึมลง เดินเซ

อาการโรคหัวใจขาดเลือด เจ็บแน่นหน้าอก คล้ายมีอะไรมาทับ เจ็บร้าวไปแขนซ้ายหรือขวาหรืออาจร้าวถึงขากรรไกร เจ็บมากขึ้น จนต้องหยุดงาน เหงื่อแตก ใจสั่น ร่วมด้วย

อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ รู้สึกหิวมากกว่าปกติ ใจสั่น มือสั่น หน้ามืดตาลาย เหงื่อออก ตัวเย็น อาการน้ำตาลสูง มีน้ำขุ่นตา พร่ามัว คอแห้ง หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อยขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ซึมลง

#เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669 โทรฟรี แต่อย่าโทรเล่น#

กลุ่มวิชาการและพัฒนาคุณภาพงานสุขศึกษา กองสุขศึกษา

1. นางสุภัชญา	ยศประกอบ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
2. นางสาวธัญชนก	ชุมทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางกรวิกา	คตอินทร์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
4. นางสาวธัญพร	มังกรแก้ว	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
5. นางสาวพรสุดา	มโนชัย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
6. นางสาวจิรัชญา	จำเต็มสุข	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ