

๓. 1 ไม้สูบบุหรี่

จัดสภาพแวดล้อมให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่
ร่วมเป็นกำลังใจให้ทุกคนไม่สูบบุหรี่
และหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันบุหรี่
ช่วยให้คนที่ติดบุหรี่เลิกสูบ
ยิ่งเลิกเร็วเท่าไร
โอกาสที่จะเป็นโรคเรื้อรังจะยิ่งลดลง



สารพิษในควันบุหรี่ที่ก่อโรค



๓. 2 ไม้ดื่มสุรา

ไม่ควรเริ่มดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของแอลกอฮอล์ ในผู้ที่ดื่มอยู่แล้ว
ควรลดปริมาณลง ในผู้ชายดื่ม
ไม่เกิน 2 แก้วมาตรฐานต่อวัน ผู้หญิงดื่ม
ไม่เกิน 1 แก้วมาตรฐานต่อวัน

1 แก้วมาตรฐาน =

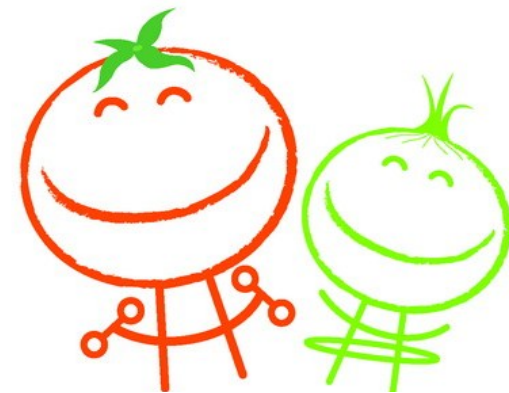


เบียร์ ไม่เกิน 360 ซีซี
(แอลกอฮอล์ 4%)



เหล้า ไม่เกิน 45 ซีซี
(แอลกอฮอล์ 40%)

ท่านที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสมและรู้ค่าความเสี่ยงของสุขภาพตนเอง
ได้แก่ ค่าความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย ไขมันและน้ำตาลในเลือด
เพื่อใช้วางแผนในการดูแลให้มีสุขภาพที่ดีป้องกันการเกิด
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เปลี่ยนสุขภาพคนไทย



งานสุขศึกษา
โรงพยาบาลท่ามาย จังหวัดเพชรบุรี

เคล็ดลับสำหรับผู้ป่วย

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง



อาหารพอดี ออกกำลังกายพอเพียง อารมณ์พอใส่
ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา

อ. 1 อาหาร

1. กินให้ครบ 3 มื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
2. เลือกกินอาหารพลังงานต่ำ หรือลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน
3. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานในมื้ออาหารให้มากขึ้น
4. หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
5. เคี้ยวอาหารช้าๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ
6. หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารค้างคืน อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารหมักดอง
7. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว

"สัดส่วน" "ปริมาณ" และ "ความหลากหลาย"

ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน



อ. 2 ออกกำลังกาย

1. แคะขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย
2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างต่อเนื่อง นานกว่า 45 นาทีขึ้นไป 5 วันต่อสัปดาห์ จะเป็นเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ ฯลฯ
3. เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์
4. เพิ่มการเดินให้ได้ 2,000 ก้าวต่อวัน



อ. 3 อารมณ์

อารมณ์มุ่งมั่นต่อเป้าหมายลดน้ำหนัก ต้องมีจิตใจที่มั่นคง หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำให้ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด โดยหลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก มีดังนี้

สกัด สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว

สะกด สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน

สะกิด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่