

วัยทำงาน วัยสูงอายุ มีภาวะ
เสี่ยงเจ็บป่วยโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง เบาหวาน ความดัน
หัวใจ ไขมันสูง หลอดเลือดหัวใจ
หลอดเลือดสมอง มะเร็ง



เนื่องจากมีพฤติกรรมการ
ดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องจาก
ความชอบ ค่านิยม และ
สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คนไทยเสียชีวิตชั่วโมงละ 37 คนจากโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง

เทคนิคการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม

“รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน”

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพ ตามหลัก ก-ข-ค-ง
จะช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการ
เจ็บป่วยที่ป้องกันได้

5 กุมภาพันธ์ 2568

สุภัชญา ยศประกอบ

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ความรู้ด้านสุขภาพ

ก

กิน อาหารที่ถูกต้อง

กินอาหารหลัก มีคุณค่าครบ 5 หมู่
เพิ่ม ผักผลไม้ ที่ปลอดจากสารพิษ
ลด แป้ง น้ำตาล งด หวาน มัน เค็ม
ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน



ควบคุม อารมณ์

ดูแลจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
รู้เท่าทันอารมณ์ ปรับความคิด
ความรู้สึก ให้คิดบวกอยู่เสมอ



ขยับ ร่างกาย

เคลื่อนไหวออกแรง และออกกำลังกายทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 30 นาที



งด สูบบุหรี่

ลด ละ เลิกสูบบุหรี่
หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่

งด ดื่มสุรา

คิดคำนึงก่อนตัดสินใจดื่มทุกครั้ง
เลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์



ข

ง

สถานการณ์โรคNCDs

รู้จักโรค รู้จักป้องกัน

ก-ข-ค-ง

แต่ละมื้อ

ก

กินอาหารที่ถูกต้อง

- รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะกับการใช้พลังงานของร่างกายในแต่ละวัน
- เพิ่มผัก โดยเพิ่มการรับประทานอาหารหลากหลายสีและหลายชนิด และผลไม้สดรสไม่หวาน อย่างน้อยวันละครึ่งกำมือ (อาหาร 1 จาน ประกอบด้วยผักครึ่งจาน)
- ลดเค็ม โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็ม รวมถึงไม่หวาน มันน้อย หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงโดยการทอด

พฤติกรรมการกินของคุณ เป็นแบบนี้ไหม??
ไม่กินอาหารเช้า ชอบกินของหวาน ดื่กกาแฟเย็น ไม่
ชอบกินผักผลไม้ ชอบกินของทอด ของมันทุกชนิด
เสี่ยงต่อ โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ไต เส้น
เลือดอุดตัน HT และมะเร็ง



Health Education Division
กองสุขศึกษา

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

แต่ละวัน

ปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละวันใช้ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ
ที่แนะนำให้บริโภคในระดับพลังงานต่างๆ ใน 1 วัน ดังนี้

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
		1,200*	1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	5	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	5	6	6
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	6
เกลือ	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่ควรกินวันละ 1 ช้อนชา				

สูตรลดหวาน มัน เกล็ม 6:6:1

- น้ำตาล 6 ชช./วัน (ชานมไข่มุกแก้วมี 11ชช.)
- น้ำมัน 6 ชช./วัน (ควรปรุงต้มยำหนึ่งถ้วยไม่กินติดมัน)
- เกลือ 1 ชช./วัน (ผงฟู หนึ่งช้อนชามี 1 ชช.)

หมายเหตุ

- 1,200* สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินและต้องการลดน้ำหนัก
- 1,600 สำหรับผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 2,000 สำหรับวัยรุ่นชาย-หญิงอายุ 14-25 ปี และชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปีขึ้นไป
- 2,400 สำหรับชาย-หญิงที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา



Health Education Division
กองสุขศึกษา

การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือเรียกย่อๆ ว่า BMI)

คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่า BMI คำนวณจาก ค่าของน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วย ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลัง 2 และแสดงในหน่วย กก./ม²

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

มาสำรวจตัวเองกันเถอะ!!

โรคอ้วนลงพุง เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก เป็นสาเหตุของโรคไขมันเลวสูง หลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนไทย

(body mass index)

น้อยกว่า 18.5

18.5 - 22.9

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

มากกว่า 30



ภาวะน้ำหนักตัว

น้ำหนักต่ำเกินไป

สมส่วน

น้ำหนักเกิน

โรคอ้วน

โรคอ้วนอันตราย

การวัดเส้นรอบเอว

รอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุก 5 เซนติเมตร เพิ่ม
โอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า

- ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร
- หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร

- วัดรอบเอวให้ผ่านสะดือ
- อ่านค่าให้หน่วยเป็นเซนติเมตร
- หากค่าที่ได้เกินส่วนสูงหารด้วยสอง
หมายความว่าท่านมีภาวะอ้วนลงพุง

สาเหตุของอ้วนลงพุง

เกิดจากขาดสมดุลของสัดส่วนพลังงาน
ที่ได้รับ กับพลังงานที่ใช้

$\text{Eat} = \text{Burn}$



การวัดที่ถูกต้องวิธี



การวัดที่ผิดวิธี คือ รัดแน่น



การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดเหนือสะดือ



เคยมีอาการแบบนี้ไหม ง่วงหงาว หาวนอน อ่อนเพลีย
หงุดหงิด จี๋โมโห สับสน เบื่อหน่าย หน้าท้องยื่น เอว
ขยายใหญ่ หลังแข็ง ไน้มตัวกัมตะพื้นไม่ได้

ขยับร่างกาย (F.I.T.T) ฟิต

↓
สัญญาณเตือนโรคภัยจะมาเบียดเบียน
ลูกมาขยับร่างกายกันเถอะ

F = Frequency

ความถี่ ในการออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์

I = Intensity

ความหนักในการออกกำลังกาย หนักระดับที่ร่างกายรับได้ โดยสังเกตจาก
อาการขณะออกกำลังกาย คือ

- การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน
ควรออกในระดับที่เหนื่อยยังพอพูดได้เป็นประโยคสั้นๆ
- การออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก บอติ๊เวท ควรออกในระดับที่รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ
โดยไม่ควรกลืนหายใจขณะออกแรง และควรเพิ่มระดับความท้าทายอย่างค่อยเป็นค่อยไป

T = Time (สัปดาห์ละ 3-5 วัน)

ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (30-45 นาที/ครั้ง)



T = Type

ชนิดของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่

- การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือคาร์ดิโอ เช่น การเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน
- การออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก บอติ๊เวท
- การออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่าง ๆ เพื่อความยืดหยุ่น ลดอาการตึงรั้ง
บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ในระดับหนึ่ง

**หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพดี คือ ต้องมีกิจกรรม

ทางกายครบทั้ง 3 ชนิด ในแต่ละสัปดาห์



ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

*ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย 10 นาที X 3 รอบ

วิ่งเหยาะ เดินช้า

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที

โยคะ ยืดเหยียด ยกอุ้งทรวง ขวบน้ำ

2. การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) 5-10 นาที

เดินเร็ว วิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ จักรยาน
ชุดเดิน ทำสวน/ไร่ เล่นกีฬา

3. การออกกำลังกาย (Exercise) 20-60 นาที

เทคนิคการออกกำลังกาย

- อย่าร้อนจนกว่าจะพร้อม ให้ทำทันที เริ่มจากการเดิน แล้วค่อยเพิ่มความเร็ว เวลา
- เลือกกิจกรรมที่รู้สึกสนุก เพลิดเพลิน อยากทำ และหลากหลายก่อน
- เข้าร่วมกลุ่ม ชักชวนกัน มีเพื่อน หรือสุนัขจะเพิ่มโอกาสออกกำลังกาย
- เพิ่มการขยับทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น ขึ้น-ลงบันได ทำงานบ้าน จอดรถไกลขึ้น
- เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ อายุ สภาพร่างกายตน

ลดระดับความแรง ผ่อนคลาย
การเดินหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ
เช่น วิ่งช้าๆ สลับเดิน เดินช้าๆ
แกว่งแขน ขาช้าๆ

4. การคลายอุ่น (Cool down) 5-10 นาที

5. การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) 5-10 นาที

ประโยชน์การออกกำลังกาย

1. ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด
2. หัวใจแข็งแรง เส้นเลือดยืดหยุ่นดี
3. เผาผลาญไขมัน
4. ลดเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน



Health Education Division
กองสุขศึกษา

ค ควบคุม อารมณ์

ทำอารมณ์ให้แจ่มใส และจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

อารมณ์เสียเล็กน้อย:

เมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจก็จะถี่และตื้นกว่าเดิมทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร ความเครียดที่เกิดขึ้น และรุนแรง จะมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือเจ็บป่วยทางกายและจิตใจได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มะเร็ง โรคกระเพาะ โรคซึมเศร้า

อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ: ร่างกายหลั่งเอนโดฟินทำให้มีความรัก อบอุ่น การไหลเวียนเลือดดี ผิวหน้าร้อนแดง
การทำงานร่างกายดีขึ้น ความสุขส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว สมองดี ความคิดความจำดี ภูมิคุ้มกันมากขึ้น



สิ่งที่สำคัญ คือ เมื่อเกิดความเครียด
อย่าได้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด
กินจุบจิบ เล่นการพนัน เพราะจะทำให้เสียสุขภาพ ทรัพย์สิน
และอาจเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย



หลัก 5 ข้อสำหรับการจัดการอารมณ์และความเครียด

1. ออกกำลังกายคลายเครียด (การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ)

แค่ลองเดินสัก 10 นาทีหลังเลิกงาน หรือหาเวลาเดินผ่อนคลาย 30 นาที/วัน ให้ได้ 3-5 วัน/สัปดาห์ “ฮอร์โมนแห่งความสุข” ก็สามารถหลั่งออกมาให้ร่างกายเราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า



2. นั่งสมาธิ ฝึกจิต ลดเครียด

ให้เราลองเปลี่ยนมาสนใจที่ร่างกายหรือลมหายใจ ช้าๆ ซักๆ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดที่วุ่นวายให้หายไป



3. จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน

ใน 1 วัน ทุกคนมี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่แต่ละคนจะจัดแบ่งเวลาไม่เท่ากัน

คนที่สามารถจัดสมดุลชีวิตในแต่ละวันได้ก็จะสามารถเข้าถึงความสุขได้ โดยกิจกรรมหลักๆ มีดังนี้

- 1) ทำงาน/ทำมาหากิน = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
- 2) พักผ่อนนอนหลับ = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)
- 3) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งครอบครัว เพื่อน และที่สำคัญคือการดูแลตัวเอง/เวลาส่วนตัว = 8 ชั่วโมง (โดยเฉลี่ย)



หลัก 5 ข้อสำหรับการจัดการอารมณ์และความเครียด

4. การผ่อนคลายด้วยการดูหนังฟังเพลง หรือเป็นกิจกรรม งานอดิเรกที่ชอบ

ท่องเที่ยว นวดไทย มีกิจกรรมพุดชุย หยอกล้อ หัวเราะ กอด กลิ่นอโรมาหอมๆ



5. เปลี่ยนเปลี่ยนความคิด อยู่กับปัจจุบัน นั่นคือรู้ตัว แล้วพิจารณาอย่างรอบด้านในหลากหลายมุมมอง เพื่อหาทางออกของปัญหานั้นๆ

คิดบวก คิดแบบยืดหยุ่น คิดหลายๆมุม
คิดถึงผู้อื่น คิดแบบมีเหตุผล



Health Education Division
กองสุขศึกษา



การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรค มีมากกว่า 25 ชนิด
เสี่ยงโรคหัวใจ 2 เท่า เสี่ยงถุงลมโป่งพอง 6 เท่า เสี่ยง
มะเร็งปอด 10 เท่า อายุสั้นลงเฉลี่ย 5-8 ปี

อันตราย จากบุหรี่

การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี **7,000** ชนิด
สารพิษ มากกว่า **250** ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด

อันตรายและ
เสี่ยงมะเร็ง
มากกว่าผู้สูบ



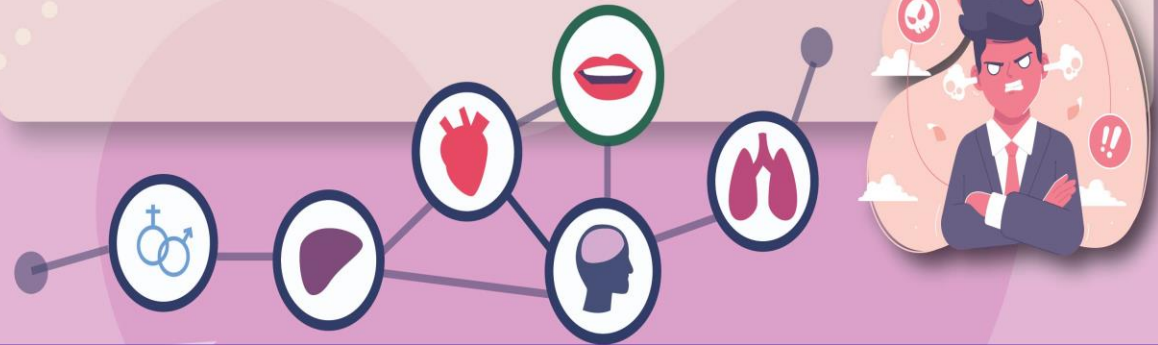
- ควันบุหรี่มือหนึ่ง** คือ ควันที่ผู้สูบบุหรี่เข้าสู่ร่างกายด้วยตนเอง
- ควันบุหรี่มือสอง** คือ ควันที่ฟุ้งกระจาย ทำให้ผู้ที่อยู่โดยรอบที่สูดดมเข้าไปและได้รับสารพิษ
- ควันบุหรี่มือสาม** คือ ควันที่ตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ ส่งผลเสียต่อผู้อยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมนั้น



ผลกระทบ

ผลกระทบทางร่างกาย = มีกลิ่นปาก แก่เร็ว โรคหัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน โรคปอดและระบบทางเดินหายใจ สารพัดโรคมะเร็ง
สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรม = บุคลิกแปรปรวนหงุดหงิดง่าย



เหตุผลดีๆที่ทำให้คุณควรเลิกบุหรี่

- ชีวิตมีพลังมากขึ้น ปอดแข็งแรง
- ภาวลักษณ์ดีขึ้น
- การเงินดีขึ้น
- หยุดทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรี่

หลีกเลี่ยง
ลด
เลิก

เลิกบุหรี่ คุณทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้

สุรา คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณที่ไม่เกิน 60 ดีกรี อยู่ในเกณฑ์ที่คนสามารถใช้ดื่มได้ สุราจัดเป็นสิ่งเสพติดประเภทกึ่งประสาทส่วนกลาง มีการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีคุณค่าทางอาหารต่ำ แต่มีแคลอรีสูง



ผลกระทบ

ผลกระทบทางร่างกาย = ตับแข็ง เส้นเลือดในสมองแตก มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา หากดื่มติดต่อกันเกิดภาวะติดเหล้า อาจถึงขั้นเสียชีวิต

หกลื่น
ลด
เลิก



ผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรม = ควบคุมตนเองไม่ได้
ผลกระทบทางสังคม = การเมาแล้วขับ เสี่ยงทรัพย์สิน บาดเจ็บสูญเสียชีวิต การทะเลาะวิวาท ความรุนแรง ครอบครัวแตกแยก

ระดับพิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด

ดื่มเหล้าในขณะขับขีรถ

หากตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



30 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ = สนุกสนาน



100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ = เมา เดินไม่ทรง



200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ = ง่วงซึม



400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ = สลบ อาจเสียชีวิต

สรุปเทคนิคการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ก-ข-ค-ง

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ก

กิน อาหารที่ถูกต้อง

กินอาหารถูกหลัก มีคุณค่าครบ 5 หมู่
เพิ่ม ผักผลไม้ ที่ปลอดจากสารพิษ
ลด แป้ง น้ำตาล งด หวาน มัน เค็ม
ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน



ควบคุม อารมณ์

ดูแลจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
รู้เท่าทันอารมณ์ ปรับความคิด
ความรู้สึก ให้คิดบวกอยู่เสมอ



ขยับ ร่างกาย

เคลื่อนไหวออกแรง และออกกำลังกายทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 30 นาที



งด สูบบุหรี่

ลด ละ เลิกสูบบุหรี่
หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่

งด ดื่มสุรา

คิดคำนึงก่อนตัดสินใจดื่มทุกครั้ง
เลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์



ข

ค

ง

ขอบคุณค่ะ

