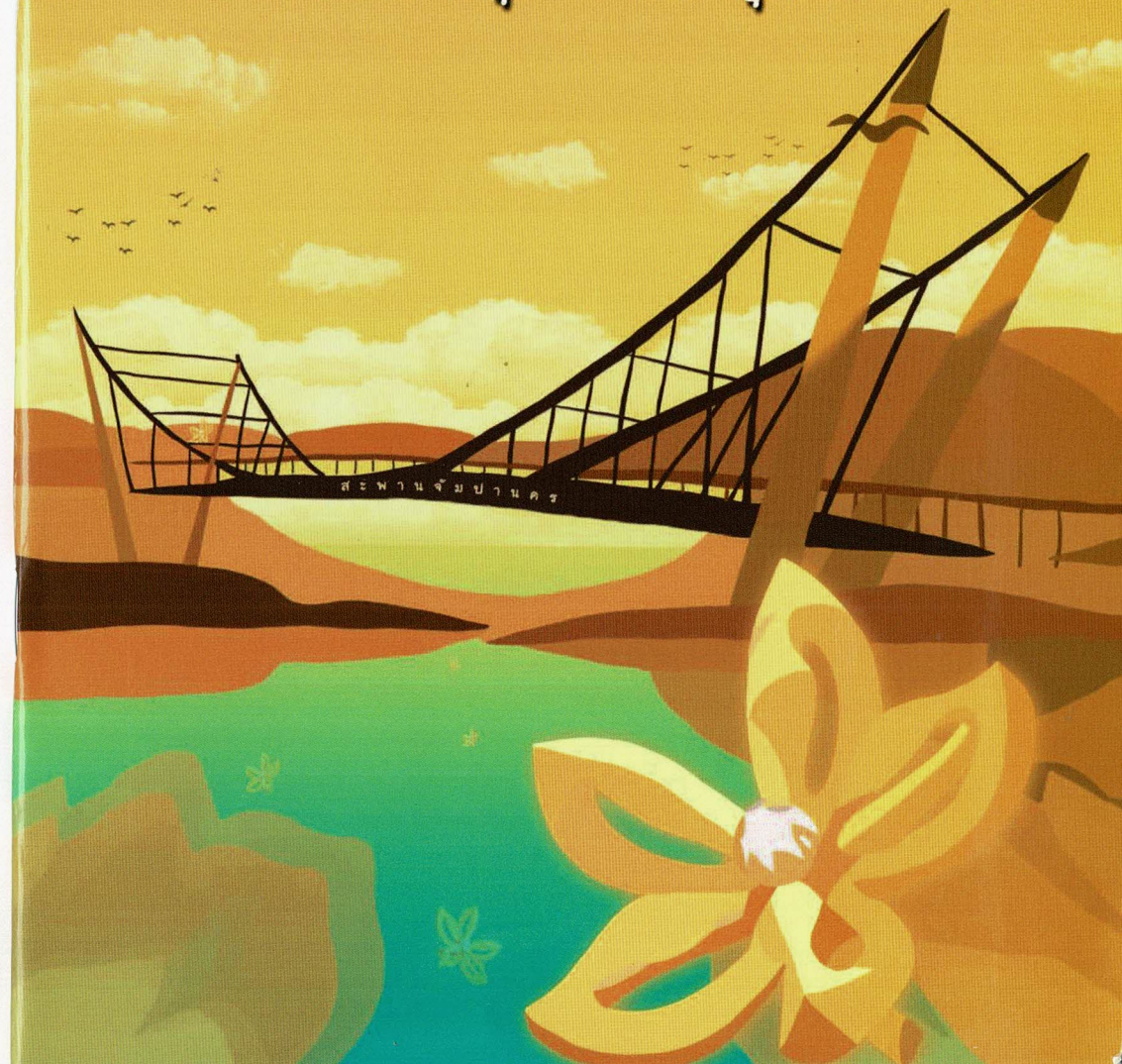




คู่มือสร้างเสริมสุขภาพ

“ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี
สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้”



“ลูกขึ้นมาเริ่มต้นทำและชวนคนรอบตัวทำด้วย
เราทุกคนจะแข็งแรง
และมีความสุขกับการใช้ชีวิตดีๆ ไปด้วยกัน”



บทบรรณาธิการ

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพ “ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี สร้างเสริมสุขภาพดี ที่ทุกคนทำได้” จัดทำขึ้น เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพ ในแต่ละกลุ่มวัย อาทิ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย แนวทาง การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสิทธิประโยชน์ที่ควรได้รับของแต่ละกลุ่มวัย การให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยใช้แนวคิด “การสร้างเสริมสุขภาพ” ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพ ตนเองและครอบครัวได้ จึงสามารถลดความเสี่ยง ป้องกันมิให้เกิดการเจ็บป่วย และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และเหมาะสม

กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านมีความสุขกับการอ่าน และสามารถเป็นแนวทาง ปรับใช้การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่อไป

งานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายส่งเสริมสาธารณสุข
กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

แม่และเด็ก	1
วัยเรียน	6
วัยรุ่น	10
วัยทำงาน	14
วัยสูงอายุ	18
โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิต	24
โภชนาการ	29
สุขภาพจิต	31
บรรณานุกรม	34
คณะผู้จัดทำ	35

แม่และเด็ก

“

การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งแต่วัยก่อน
ระหว่างตั้งครรภ์ ให้มีสุขภาพที่ดี
มีการตั้งครรภ์ และคลอดที่ปลอดภัย
และมีสุขภาพที่ดีหลังคลอด
พร้อมทั้งควรส่งเสริมให้เด็กแข็งแรง
ได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ
เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย

”



สิทธิประโยชน์

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์
และหลังคลอด

จะได้รับ

สำหรับทุกคนทุกสิทธิ

ทดสอบการตั้งครรภ์
ตรวจครรภ์



และประเมินความเสี่ยง

ตรวจครรภ์ด้วยอัลตราซาวด์

ตรวจเลือดคัดกรองภาวะซีด

ตรวจซีฟิลิส เอชไอวี
ตับอักเสบบี



ธาลัสซีเมีย และดาวน์

ตรวจปัสสาวะ ฉีดวัคซีนคอตีบ
บาดทะยัก และวัคซีนไขหวัดใหญ่



การให้ยาต้านไวรัสเอชไอวี
เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
จากแม่สู่ลูก



ให้ยาบำรุงเสริมธาตุเหล็ก
โฟลิก และไอโอดีน



ตรวจช่องปากและฟัน
ขัดและทำความสะอาดฟัน
รวมถึงการขูดหินน้ำลาย



ประเมินสุขภาพจิต
ตรวจหลังคลอดและคุมกำเนิด
ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สมุดบันทึกสุขภาพ



การคัดกรองธาลัสซีเมีย
ในคู่ของหญิงตั้งครรภ์
การคัดกรองซีฟิลิสในคู่ของ
หญิงตั้งครรภ์

เข้ารับบริการได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ (ประกันสังคม - บัตรทอง)
หรือหน่วยบริการที่ไปใช้สิทธิเป็นประจำ (ข้าราชการ)
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน สปสช. 1330



สิทธิประโยชน์

กลุ่มเด็กเล็ก
อายุ 0 - 5 ปี

จะได้รับ

สำหรับทุกคนทุกสิทธิ

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

โรคหัดโรค ตับอักเสบบี

บาดทะยัก คอตีบ

ไอกรน โปลิโอ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

อุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัสโรต้า หัด

หัดเยอรมัน คางทูม ไขหวัดใหญ่

และไขสมองอักเสบเจอี

ยาบำรุงเสริมธาตุเหล็กและ
ยาด้านไวรัสเอชไอวี

ตรวจช่องปากและฟัน
เคลือบฟลูออไรด์

การให้ยาไทรอกซิน
ป้องกันภาวะพร่องไทรอยด์

ตรวจเลือดคัดกรอง

ภาวะพร่องไทรอยด์

(โรคเอ๋อ) ภาวะซีด

การติดเชื้อเอชไอวี

จากแม่สู่ลูก

ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

เพื่อติดตามการเจริญเติบโต
ตรวจคัดกรองพัฒนาการ

สมุดบันทึกสุขภาพ
บันทึกพัฒนาการ

แว่นตา
หากมีภาวะสายตาสั้นผิดปกติ

เข้ารับบริการได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ (ประกันสังคม - บัตรทอง)
หรือหน่วยบริการที่ไปใช้สิทธิเป็นประจำ (ข้าราชการ)
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน สปสช. 1330



3 อ.

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และให้นมบุตร



อยากสุขภาพดี ต้องมี

อ.1

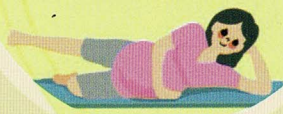
อาหาร



- กินข้าวเพิ่มวันละ 1 - 2 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำวันละ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ
- ปลาสด 2 มื้อ
- ผักสะอาด ผลไม้สด
- น้ำ 0.75 - 1 ลิตร
- สารอาหารที่จำเป็น : โฟเลต เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน โพแทสเซียม แคลเซียม วิตามินดี
- งด : กินเผ็ด ซากาแฟ อาหารเสริม บุหรี่ สุรา

อ.2

ออกกำลังกาย



- 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 15 นาที
- เพื่อลดการเกิดความเสี่ยงอันตรายต่างๆ
- จากการคลอด ทำให้คลอดได้ง่ายขึ้น
- ควรดื่มน้ำก่อนและหลังออกกำลังกาย

อ.3

อารมณ์



- พักผ่อนให้เพียงพอหลังคลอด เพื่อป้องกัน
- ภาวะซึมเศร้า ทำกิจกรรมเพื่อให้ผ่อนคลาย เช่น
- เดินออกกำลังกาย ทำสมาธิ พูดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวล
- ใจกับคนรัก ครอบครัว เพื่อนสนิท

อ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้



3 อ.

สำหรับเด็กเล็ก



อยากสุขภาพดี ต้องมี

อ.1

อาหาร



- นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก
- แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- อายุ 6 เดือนขึ้นไป ทารกควรได้รับอาหารตามวัย
- ควบคู่ไปกับนมแม่จนถึงอายุ 1 1/2 - 2 ปี
- เตรียมอาหารที่ปรุงสุกและสะอาดแก่ทารกทุกครั้ง
- เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง
- เด็กอายุ 3 - 5 ปี มีความต้องการพลังงานและสารอาหาร
- ต่างๆ เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ
- ธาตุเหล็ก และไอโอดีน เด็กควรได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ
- และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
- ควรฝึกให้เด็กกินผักผลไม้ จนเป็นนิสัย
- และให้เด็กได้ดื่มนมรสจืดทุกวันๆ ละ 2 - 3 แก้ว
- ไม่ให้ขนมกรุบกรอบ/ขนมหวานและน้ำหวานทุกชนิด
- แก่เด็กก่อนมีอาหารหลัก

อ.2

ออกกำลังกาย

- ควรจัดกิจกรรมให้เด็กรู้สึกชอบ รู้สึกสนุกสนาน
- และเลือกกิจกรรม หรือการเล่นตามความ
- เหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก

อ.3

อารมณ์



- ส่งเสริมให้เด็กมีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง อารมณ์สงบ
- เยือกเย็น อารมณ์รักและมองโลกในแง่ดี เพื่อให้เด็กมี
- พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดี

อ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้



วัยเรียน

“

เด็กวัยเรียนช่วงอายุ 6 - 12 ปี
เป็นช่วงสำคัญของเด็กในการเรียนรู้
และพัฒนาความสามารถทั้งทางร่างกาย
จิตใจ ความคิด การใช้ภาษา และการแก้ไข
แต่ถ้าพัฒนาการวัยนี้หยุดชะงัก
จะส่งผลต่อการเข้าสู่วัยรุ่น
และสะสมเป็นปัญหาเรื้อรังในอนาคต

”



เด็กวัยเรียน สูงดีสมส่วน

การเจริญเติบโตที่ดีเต็มศักยภาพ
ทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



เด็กอ้วน

เสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจขาดเลือด



เด็กผอม/เตี้ย

ขาดสารอาหารเรื้อรัง

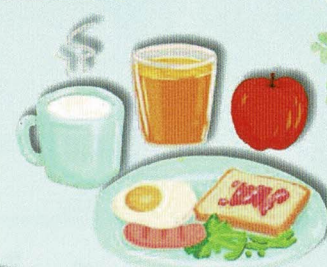
ข้อเสนอแนะ เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน

★ **กินอาหารครบทุกมื้อ** ถูกหลักโภชนาการ

กินไข่ 5-7 ฟอง/สัปดาห์

กินตับหรือเลือด 1 ครั้ง/สัปดาห์

ดื่มนมจืด วันละ 2 แก้วหรือกล่อง



★ **การแปรงฟัน** ใช้สูตร 2 2 2

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

แปรงนานอย่างน้อย 2 นาที

ไม่ทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

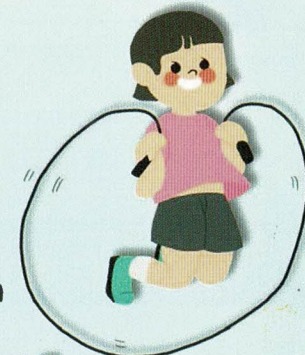


★ **ออกกำลังกาย** หรือมีกิจกรรมทางกาย

จน “เหนื่อยหรือหอบ” ทุกวัน วันละ 60 นาที

สะสมครั้งละ 15-20 นาที จนครบ เช่น กระโดดเชือก

กระโดดยาง กระโดดตบ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง



★ **นอนหลับสนิท**

8-10 ชั่วโมง ปฏิบัติให้เป็นประจำ



เทคนิคการกินอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยเรียน

อย่าลืมมื้อเช้า



เติมมื้อว่างเพิ่มพลัง
และสารอาหาร



เติมวิตามิน
และแร่ธาตุ



☉ 9.30 - 10.00 น. ☉ 15.30 - 16.00 น.

แหล่งธาตุเหล็ก แหล่งแคลเซียม

เติมมื้อหลักให้สมบูรณ์

ผักดิบ/สุก 3 - 4 ทัพพี
(ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และ
ช่วยเรื่องการขับถ่าย)

ผลไม้
3 - 4 ส่วน/วัน

ข้าว - แป้ง
8 - 10 ทัพพี
(เป็นแหล่งพลังงาน)

น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา



น้ำดื่ม 8 แก้ว/วัน
(เพิ่มความสดชื่น ลดเครียด
และป้องกันท้องผูก)

นมจืด
3 แก้ว/วัน
(แหล่งโปรตีน
และแคลเซียม)

เนื้อสัตว์
6 - 9 ช้อนโต๊ะ
ปลาและไข่ไก่ 3 ครั้ง/สัปดาห์
(แหล่งโปรตีน ธาตุเหล็ก
และวิตามินบี 12)

สารอาหารที่สำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน

แคลเซียม



- กระดูก
และฟันแข็งแรง
- ร่างกายสูงสมวัย

ธาตุเหล็ก



- เติบโตสมวัยทั้ง
ร่างกายและสมอง
- เสริมสร้างเม็ดเลือด

สังกะสี



- ร่างกายสูงสมวัย
- เสริมการทำงาน
ให้ระบบภูมิคุ้มกัน

พีรามิดการออกกำลังกาย

ลดหรือหลีกเลี่ยง

การนั่งหรือนอน
ที่ไม่จำเป็น
เช่น ดูโทรทัศน์
เล่นเกมคอมพิวเตอร์

2 - 3 วันต่อสัปดาห์

กิจกรรมผลิตเพลิน
กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น
รำวง, ชักคะเย่อ, ตีจับ,
มอญซ่อนผ้า, ภูกินหาง

ฝึกความแข็งแรง
และยืดหยุ่น เช่น
ดันพื้น, ดึงข้อ, นอนยกขา,
กายบริหาร, โหนราว

3 - 5 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน)
เช่น ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ,
เล่นสเก็ต, วิ่ง,
กระโดดเชือก, เต้นแอโรบิก

เล่นกีฬา
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน)
เช่น วอลเลย์บอล, เทนนิส,
บาสเกตบอล, วิ่งเปรี๊ยะ,
ฟุตบอล, วิ่งพลัด

ทุกวัน

เช่น การเดินขึ้นบันได, เก็บของเล่น, ช่วยคุณพ่อคุณแม่เก็บกวาด,
ทำความสะอาดบ้านและบริเวณรอบๆ, เดินไปร้านขายของ, เล่นเล่น,
ถีบจักรยานไปโรงเรียน, เดินไปโรงเรียน

ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยให้หายใจเร็วขึ้น
เหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีทุกวัน
เล่นอย่างปลอดภัย
และอย่าลืม! ดื่มน้ำให้เพียงพอ

วัยรุ่น

“

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการข้ามผ่านความเป็นเด็ก และก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ประกอบกับสิ่งยั่วยุทางเพศต่างๆ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

”



สิทธิประโยชน์

กลุ่มเด็กโตและวัยรุ่น
อายุ 6 - 24 ปี



สำหรับทุกคนทุกสิทธิ

จะได้รับ



ฉีดวัคซีนเอชพีวี
ป้องกันมะเร็งปากมดลูก
(สำหรับเด็กหญิง ป.5)



ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง
เพื่อติดตามการเจริญ



ตรวจเลือดคัดกรอง
ภาวะซีด เอชไอวี



ตรวจช่องปากและฟัน



ตรวจวัดความดันโลหิต



การให้คำปรึกษา
แนะนำด้านสุขภาพ

บริการสายด่วนเลิกบุหรื
(บริการสายด่วนเลิกบุหรื
จะเริ่มภายหลังจากที่ศูนย์บริการ
เลิกบุหรืทางโทรศัพท์แห่งชาติ
ได้ขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการในระบบแล้ว)



เคลือบฟลูออไรด์
และหลุมร่องฟัน



การให้ยาบำรุงเสริมธาตุเหล็ก
แว่นตาทดแทนสายตา



สายตาผิดปกติ
(สำหรับนักเรียน ป.1)



การป้องกันและแก้ไข
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและ
การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
การคุมกำเนิด



ตรวจคัดกรองสายตา
และการได้ยิน



คัดกรองความเสี่ยง
จากการสูบบุหรี่/สุรา
/สารเสพติด



เข้ารับบริการได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ (ประกันสังคม - บัตรทอง)
หรือหน่วยบริการที่ไปใช้สิทธิเป็นประจำ (ข้าราชการ)
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน สปสช. 1330



เดินศาสตร์

9 เหตุผลที่วัยรุ่นควรวางมือถือ แล้วลุกขึ้นมาก้าวเดิน

1. ง่าย ทำได้ด้วยตัวเอง
2. แข็งแรงได้ ไม่แคร์อุปกรณ์
3. สุขภาพดี ตั้งอยู่ครบ
4. ใช้แรงน้อย แต่เผาผลาญเลิศสุดๆ
5. ปลอดภัยไร้กังวล
6. ได้ 'สามแข็ง' คือ
 - สมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
 - กระดูกแข็งแรง
 - และกล้ามเนื้อแข็งแรง
7. ได้ 'สามดี' คือ
 - ควบคุมน้ำหนักได้ดี
 - หุ่นดี
 - ผิวพรรณดี
8. ลดความเครียด เสริมอารมณ์เบิกบาน
9. ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา

ก้าวเดินอย่างไรจึงจะถูกวิธี



อ่านเพิ่มเติม
ได้ที่

1. ขณะเดินตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง
2. แกว่งแขนซ้ายขวาสลับหน้าหลังขนานลำตัว โดยมือที่แกว่งสูงระดับอกในลักษณะผ่อนคลาย
3. จังหวะความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอ ตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่อง หรือเดินตามสบาย
4. เวลาเดิน ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าว ให้ส้นเท้าแตะพื้น แล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อน ให้ยกส้นเท้าขึ้น ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้
5. ความยาวของช่วงก้าวขึ้นอยู่ด้วยความเร็ว ในการเดิน ที่สำคัญต้องไม่ก้าวยาวมากเกินไป เพราะจะทำให้เมื่อยล้า กล้ามเนื้อตึงขา และสะโพกเร็วกว่าปกติ

พูดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างไรไม่ให้อึดอัด กดดัน?



เตรียมความคิด

เชื่อมั่นว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต และคิดถึงประโยชน์ที่ลูกๆ จะได้รับ



เตรียมใจ

อย่ากังวลว่าลูกจะถามอะไร พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่อง แต่ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันได้



เตรียมเวลา

เมื่อลูกๆ ถามเรื่องเพศ ไม่ควรด่วนหยุด การพูดคุย ด้วยการตอบส่งๆ



พร้อมรับฟังเสมอ

เมื่อลูกมีคำถาม หรือมีเรื่องมาเล่า ไม่ด่วนตัดสินถูก - ผิด ก่อนฟังจบ



เรียนรู้โลกของลูก

หมั่นสังเกตว่า ลูกคบเพื่อนลักษณะใด แต่ล้วนพบเจอเรื่องอะไรบ้าง คุณก็จะรู้แนวทางคุยเรื่องเพศกับเขา



จุดประเด็นพูดคุย

เริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกจากเหตุการณ์รอบตัวที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นๆ



ไม่ยึดเยียดข้อมูล

การใส่ข้อมูลมากมาย จะทำให้การคุยเรื่องเพศ กลายเป็นเรื่องน่าเบื่อ



ใช้คำถามเปิดกว้าง

คุยแบบไม่จู้จี้ อาจอ้างถึงบุคคลอื่น เพื่อไม่ให้ลูกรู้สึกว่าโดนจ้องจับผิด



สอง "ไม่"

1. ไม่ล้อเลียน
 2. ไม่ขู่ให้กลัว
- อธิบายตรงไปตรงมา และกระตุ้นให้เด็ก คิดวิเคราะห์สถานการณ์

Sex Talk

มินิซีรีส์ครบครันแนวใหม่ ชวนคุยเรื่องเพศกับลูกผ่าน 6 ทักษะ



EP 1
ยาคุม



EP 2
แฟนขอมิ Sex



EP 3
แอบส่งมือถือ



EP 4
ช่วยตัวเอง



EP 5
เสมีด



EP 6
ยาคุมฉุกเฉิน

วัยทำงาน

“

วัยทำงานเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญ
ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ
คนในวัยนี้จึงควรให้ความสนใจ
ใส่ใจกับการดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ
และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
เพื่อเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ
และสุขภาพแข็งแรง

”



สิทธิประโยชน์

กลุ่มผู้ใหญ่
อายุ 25 - 59 ปี

สำหรับทุกคนทุกสิทธิ

จะได้รับ



ฉีดวัคซีนคอตีบ
บาดทะยัก
ตรวจวัดความดันโลหิต



การป้องกันและแก้ไข
การตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์



คัดกรองปัจจัยเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคหัวใจ
และหลอดเลือด



ตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูก



ตรวจคัดกรอง
มะเร็งลำไส้ใหญ่
(50 - 70 ปี)



เคลือบฟลูออไรด์
การให้ยาบำรุง
เสริมธาตุเหล็ก



คัดกรองความเสี่ยง
จากการสูบบุหรี่
/สุรา/สารเสพติด



การให้คำปรึกษา
แนะนำด้านสุขภาพ



การคุมกำเนิด
ยาคุมกำเนิด
ถุงยางอนามัย



ตรวจเลือดคัดกรอง
เบาหวาน เอชไอวี



คัดกรองมะเร็งเต้านม
การให้ความรู้ตรวจ
เต้านมด้วยตนเอง



การตรวจวัด
ความดันโลหิต
ด้วยตนเองที่บ้าน



บริการสายด่วน
เลิกบุหรี่
(บริการสายด่วนเลิกบุหรี่
จะเริ่มภายหลังจากที่
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่
ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
ได้ขึ้นทะเบียนเป็น
หน่วยบริการในระบบแล้ว)

เข้ารับบริการได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ (ประกันสังคม - บัตรทอง)
หรือหน่วยบริการที่ไปใช้สิทธิเป็นประจำ (ข้าราชการ)
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน สปสช. 1330



ออกแรงได้เหงื่อ เกมบ้านสะอาด

ออกกำลังกายเบาๆ กับงานบ้าน

5 นาที
ขึ้น - ลง บันได
ทำได้เป็นประจำ ง่าย
ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา
เผาผลาญ **59 Kcal**

30 นาที
ถูพื้น
ได้กล้ามเนื้อต้นแขน
หัวไหล่ เอว และ
กล้ามเนื้อต้นขา
เผาผลาญ **139 Kcal**

30 นาที
ดูดฝุ่น
ควรหาผ้าปิดปากและจมูกไว้
เพื่อป้องกันฝุ่น ทำการทำงาน
ไม่พอหลังจนเกินไป
เผาผลาญ **470 Kcal**

30 นาที
ยกของ
ควรยืนใกล้สิ่งของ ย่อเข่าลง
จับให้มั่นคง ค่อยๆ ยกขึ้น
และวางแขนชิดลำตัว
เผาผลาญ **233 Kcal**

30 นาที
ล้างจาน
เขย่าเก้าอี้ขึ้น - ลง
ขณะล้างจาน ช่วยกระชับกัน
และต้นขาได้อีกทาง
เผาผลาญ **79 Kcal**

30 นาที
ทำสวน
ถือว่าเป็น
การฝึกสมาธิช่วย
ให้ผ่อนคลาย
เผาผลาญ **192 Kcal**

10 เคล็ดลับยืดอายุ อวัยวะสำคัญ



1 พักตา

ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์
ควรพักสายตาทุกๆ 45 นาที
อย่างน้อย 5 - 10 นาที



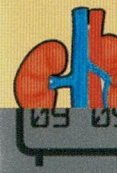
2 ดูแลหัวใจ

การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์
ลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ



3 เสริมปอด

ว่ายน้ำ หรือ วิ่งอย่างน้อย
วันละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง



4 รักษาไต

ดื่มน้ำให้เพียงพอ
อย่างน้อย 2 ลิตร
หรือ 8 แก้ว ต่อวัน



5 เสริมกระดูก

ออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนัก
หรือ กระโดดขึ้น - ลง 20 ครั้ง
วันละ 2 เซต ระวังการเฝ้าที่มี
ส่วนผสมของสเตียรอยด์

อวัยวะ
ของเรานั้น
จะเสื่อมไป
ตามเวลาที่จริง
แต่เราสามารถ
ยืดอายุ
การทำงาน
ให้มันได้



ถ้าเราใส่ใจ
ตัวเอง
มากขึ้น
อวัยวะ
จะอยู่กับ
เรานานขึ้น

6 ฝึกสมอง

ต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือ
ทั้ง 2 ข้าง เช่น การเย็บผ้า
การทำกับข้าว จะช่วยให้สมอง
ทั้ง 2 ซีก ได้รับการกระตุ้น

7 ดูแลหู

งดสูบบุหรี่หรือแอลกอฮอล์
เพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหู
มีปัญหา

8 รักษากล้ามเนื้อ

รับประทานอาหารที่มี
สารแอนติออกซิแดนท์สูง
ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ได้

9 ยืดลำไส้

ฝึกโยคะที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ในส่วนของการย่อยอาหาร เช่น
ท่าสามเหลี่ยม ท่าแมว
จะทำให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น

10 ดูแลผิวหนัง

กินถั่วเปลือกแข็ง ผลไม้ตระกูลส้ม
และเบอร์รี่เป็นประจำ
ทาครีมกันแดดที่มีส่วนผสม
จากธรรมชาติ



วัยสูงอายุ

“

ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง
ทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางสังคม
ดังนั้น การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง
ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุ และครอบครัว
ปรับตัวได้อย่างมีความสุข

”



สิทธิประโยชน์

กลุ่มผู้สูงอายุ
อายุ 60 ปีขึ้นไป

สำหรับทุกคนทุกสิทธิ

จะได้รับ



ฉีดวัคซีนคอตีบ
และบาดทะยัก



คัดกรองปัจจัยเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคหัวใจ
และหลอดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง



การให้ความรู้
ตรวจเต้านม
ด้วยตนเอง



ตรวจประเมิน
ความสามารถ
ในการทำกิจวัตร
ประจำวัน (ADL)



คัดกรองโรคซึมเศร้า



การให้คำปรึกษา
แนะนำด้านสุขภาพ



ตรวจวัดดัชนี
มวลกาย
วัดความดันโลหิต



ตรวจคัดกรอง
มะเร็งลำไส้ใหญ่
(50 - 70 ปี)



การตรวจวัด
ความดันโลหิต
ด้วยตนเองที่บ้าน



ตรวจเลือด
คัดกรองเบาหวาน
เอชไอวี



การเคลือบฟลูออไรด์



บริการสายด่วน
เลิกบุหรี่



การให้ความรู้
ออกกำลังกายและ
ฝึกสมองป้องกัน
โรคสมองเสื่อม

(บริการสายด่วนเลิกบุหรี่
จะเริ่มภายหลังจากที่
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่
ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
ได้ขึ้นทะเบียนเป็น
หน่วยบริการในระบบแล้ว)



เข้ารับบริการได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ (ประกันสังคม - บัตรทอง)
หรือหน่วยบริการที่ไปใช้สิทธิเป็นประจำ (ข้าราชการ)
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน สปสช. 1330

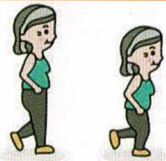
การบริหาร ชะลอข้อเสื่อม

ยืนขาเดียวทรงตัว



ยืนขาเดียวกางแขน หุบแขน และกอดอกตามลำดับ แต่ละท่าให้ทำค้างไว้ประมาณ 2 - 3 นาที ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง/วัน
ให้พยายามถ่ายน้ำหนักไปรอบๆ เท้า เพื่อให้กล้ามเนื้อขาฝึกทำงานประสานกัน

ยืนขาเดียวย่อขา



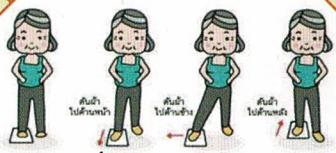
ยืนทรงตัวขาเดียว จากนั้นย่อเข่าเล็กน้อย หลังตรงโน้มลำตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย หย่อนสะโพกไปด้านหลัง และในขณะที่ย่ออย่าให้เข่าเลยปลายเท้า ทำเซตละ 10 - 20 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 เซต/วัน

เดินทรงตัวบนเส้นตรง



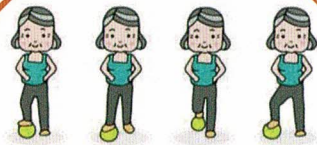
เดินทรงตัวเป็นเส้นตรง ในลักษณะเดินต่อเท้า สายตามองไปข้างหน้าระยะทาง ประมาณ 5 - 10 เมตร ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง/วัน

สไลด์ผ้าขนหนู



ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว เท้าอีกข้างเหยียดผ้าขนหนู จากนั้นดันผ้าขนหนูไปด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำเซตละ 10 - 20 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 เซต/วัน

คลึงข้อเท้าด้วยลูกฟุตบอล



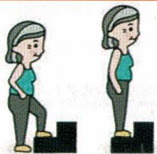
คลึงลูกฟุตบอลไปรอบทิศทาง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว รอบข้อเท้าได้ดีขึ้น

ยืนขาเดียวทรงตัว



ขาอีกข้างงอขึ้นระดับเอวจากนั้นกางสะโพกเข้า - ออก ด้านข้าง ทำเซตละ 10 - 20 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 เซต/วัน

ก้าวขึ้น - ลงบันไดทรงตัว



ก้าวขึ้น - ลงบันได ทำเซตละ 10 - 20 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 เซต/วัน เพื่อการทรงตัวที่ดี และทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกัน

ก้าวขาไปด้านหลังย่อเข่า



ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ ก้าวขาไปด้านหลังย่อเข่าด้านหลังลง สันเท้าเท่ากับเข่าด้านหน้าไม่เลยปลายเท้า ลำตัวและศีรษะตั้งตรง จากนั้นดึงตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยสลับข้างทำ ทำเซตละ 10 - 20 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 เซต/วัน

ทำออกกำลังกาย



ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ

ท่าเขย่งฝ่าเท้า



หาเก้าอี้ที่มั่นคง จากนั้นให้ใช้มือทั้งสองจับอปรกรณ์พร้อมกับ ยืนให้หลังตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าอย่างช้าๆ สูงสุดเท่าที่จะสูงได้ โดยค้างทิ้งไว้ ประมาณ 3 วินาที จึงค่อยลดส้นเท้าลงทำสลับไปมา

ท่าเหยียดสะโพก



ให้เขย่งออกมายืนห่างจากเก้าอี้ ประมาณ 1 ฟุต แล้วจึง ยกขาขวาไปข้างหลัง โดยที่ขาอยู่ในลักษณะตรง ค้างไว้ ประมาณ 3 วินาที จากนั้นค่อยๆ ทำสลับกับขาข้างซ้ายไปมา

ท่าเหยียดขาไปข้างหน้า



ยืนห่างจากเก้าอี้ประมาณหนึ่งช่วงแขน จากนั้นให้แยกเท้า ประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ต่อด้วยค่อยๆ เหยียดขาข้างขวา ไปข้างหน้าค้างไว้ประมาณ 3 วินาทีจึงค่อยๆ ลดเข่าลง กลับสู่ท่าเดิม ให้ทำสลับกันทั้งขาซ้าย ขวา

ท่าเหยียดเข่า



เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิง จากนั้นค่อยๆ เหยียดขา ข้างหนึ่ง ไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้พร้อมกับตึงปลายเท้าค้างไว้ ประมาณ 5 วินาที ก่อนจะผ่อนปลายเท้า พร้อมกับลดเข่ากลับ สู่ท่าเดิมทำสลับไปมาทั้ง สองข้าง เพื่อยืดเส้น และข้อ

ท่าย่อเข่า



ยืดหลังให้ตรงเหมือนท่าเขย่งฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆย่อเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ค้างไว้ 3 วินาที ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง

แต่ละท่าควรทำ 8 - 15 เซตต่อครั้ง โดยพักครั้งละ 1-3 นาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 2 - 3 เซต ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ และความเหมาะสมของสุขภาพด้วย

โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิต

“เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง เมื่อมีอาการของโรคแล้ว มักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วยการดูแลตนเองจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค โดยปรับรูปแบบการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหารให้ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ”



เรื่องไม่เบาของ “เบาหวาน”

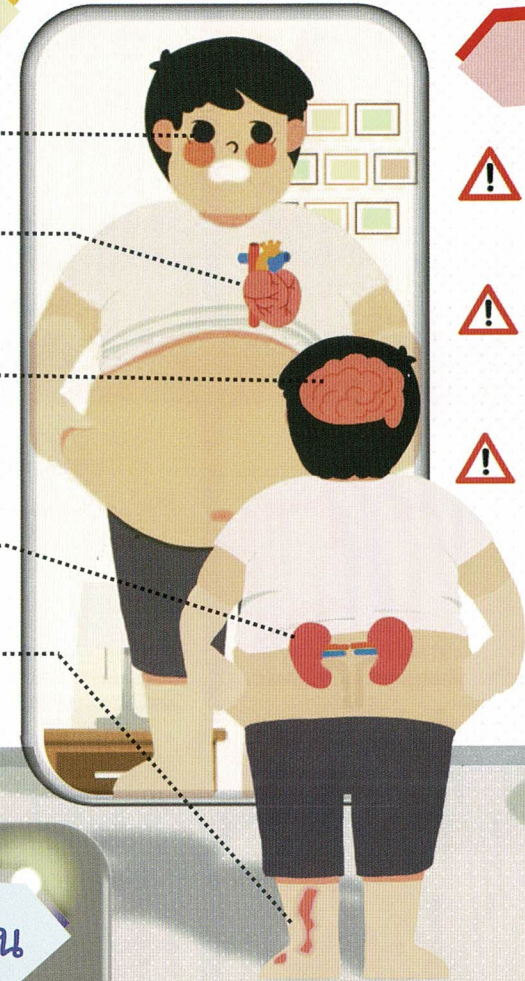
เบาหวาน คือภาวะที่ร่างกาย มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จนตับอ่อนไม่สามารถหลั่ง อินซูลินได้เพียงพอ หรืออินซูลินไม่ออกฤทธิ์

ภาวะแทรกซ้อน

- เบาหวานขึ้นจอประสาทตา
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- โรคไตจากเบาหวาน
- สูญเสียเท้าจากบาดแผล ซึ่งเป็นผลจากเบาหวาน

กลุ่มเสี่ยง

- ! อายุ 35 ปีขึ้นไป
- ! มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
- ! พลังงานออฟฟิศ กินของหวานจุบจิบ ขยับเขยื้อนน้อย
- ! คนอ้วนลงพุง



เสี่ยงเบาหวาน



ลดอาหารหวาน และขนมจุบจิบระหว่างวัน



ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 - 60 นาที



ตรวจคัดกรอง เบาหวานทุกปี

บริหารร่างกายสไตล์ไทย

ท่าสวัสดี



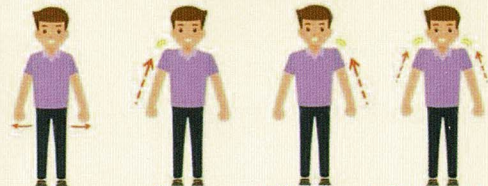
กางแขน
ทั้งสองข้างขึ้น
และหงายมือ

วาดแขน
หมุนไหล่
ขึ้นเหนือศีรษะ

หมุนแขนลง
ทำพนมมือ

❖ ทำ 8 ครั้ง ❖

ท่ายกไหล่



กางแขนออก
กำมือหลวมๆ

ยกไหล่ขวา
ขึ้นและลง

ยกไหล่ซ้าย
ขึ้นและลง

ยกไหล่สองข้าง
พร้อมกัน
ขึ้นและลง

❖ ทำทั้งหมด 4 รอบ ❖

ทำสองครั้ง

ท่าบัวตูมบัวบาน



วาดแขนไปด้านหน้า
คว่ำมือ ผสานกัน โกงตัว

กางแขน หายมือ
ยืดออกพร้อมเงยหน้าขึ้น

❖ ทำ 8 ครั้ง ❖

ท่ากระตบไม้



เหยียดแขนสองข้าง
ตรงไปด้านหน้า
ฝ่ามือประกบกัน

วาดแขน เอี้ยวตัว
ไปทางด้านหลัง

บิดตัวกลับ
เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือประกบกัน

❖ ทำสลับด้านขวาและซ้ายจำนวน 8 ครั้ง ❖

ท่าไพล่ลูม



วาดแขนขึ้น ชูเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางด้านข้าง
แขนอีกข้างแนบลำตัว

วาดแขนลง ดึงตัวกลับ
ยืนตรง ลำตัวตรง

❖ ทำด้านขวา 4 ครั้ง และด้านซ้าย 4 ครั้ง ❖

ท่านกขมิ้น



ยืนตรง
เหยียดแขน
มาด้านหน้า

เหยียดแขนไปด้านหลัง
ยกเข่าขึ้นสูงระดับเอว

เหยียดแขน
มาด้านหน้า
พร้อมวางเท้า

❖ ยกเข่าสลับข้างขวาและซ้าย จำนวน 16 ครั้ง ❖

ท่ารำไทย



ตั้งวงบน : ยกไหล่ขึ้นเป็นวงโค้ง นิ้วหัวแม่มือหักเข้าหาฝ่ามือ
จับหาง : หายข้อมือขึ้น หักข้อมือเข้าหาแขน หัวแม่มือและนิ้วชี้ติดกัน

❖ รำสลับข้างขวาและซ้าย จำนวน 16 ครั้ง ❖

ท่าชกมวย



ยืนตรง
แยกเท้าระดับไหล่
ยกแขน กำหมัด

ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย

ดึงแขนกลับ
สู่ท่าจรดมวย

❖ ชกสลับด้านขวาและซ้าย จำนวน 16 ครั้ง ❖

ท่าแจวเรือ



กำหมัด ยกแขนขึ้น
ทำท่าจับไม้พาย

ทำท่าแจวเรือ ลดแขนลง
ขวางลำตัว ยกเข่า
บิดลำตัวลงเล็กน้อย

❖ แจว 2 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำสลับด้านขวา - ซ้าย 4 รอบ ❖

ท่าเหวี่ยงแห



ย่อเข่า เอี้ยวตัว บิดลำตัว
เหยียดแขนลง ขว้างลำตัว
กำหมัด

เหยียดเข่ายืนตรง
เหวี่ยงแขนขึ้น ขว้างผ่านลำตัว
ชูแขนขึ้น เงยหน้ามองไปที่มือ

❖ ทำด้านขวา 4 ครั้ง และด้านซ้าย 4 ครั้ง ❖

ท่าค่านา



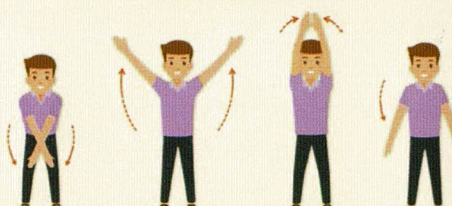
ก้าวขา
วางส้นเท้ากับพื้น
กระดกปลายเท้าขึ้น

งอเข่าอีกข้าง
ก้มตัวลง
เหยียดแขนตรงสู่พื้น

ยืดตัวขึ้น
ยืนตรง

❖ ทำสลับด้านขวาและซ้าย จำนวน 8 ครั้ง ❖

ท่าทอ้งฟ้า



ย่อเข่า ไหว้แขน
มือจับเข่า
หายใจเข้า

ยืดตัวขึ้น
วาดแขนขึ้น
หายใจออก

วาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ
มือชิดกัน

วาดแขนลง
กลับสู่
ท่าเริ่มต้น

❖ ทำ 8 ครั้ง ❖

รับชมวิดีโอบริหารร่างกาย



ได้ที่นี้



การบริหารร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้แข็งแรง
รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และถ้าทำเกิน 10 นาที
จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย

มีโรค... คุณได้

“ความดันโลหิตสูง”

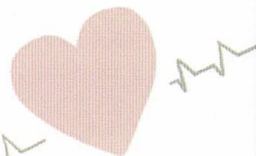
อะไรที่บอกว่าควบคุมความดันโลหิตได้

ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 50 ปี
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ตรวจพบไข่ขาว
ในปัสสาวะ ความดันโลหิตต้อง
ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท

	0	50	100	150	200
50 ปี					130/80 มม.ปรอท
60 ปี					140/90 มม.ปรอท
60 +					150/90 มม.ปรอท

ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 60 ปี ผู้ป่วยเบาหวาน
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ตรวจไม่พบไข่ขาว
ในปัสสาวะ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
ผู้ป่วยอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ความดันโลหิต
ต้องต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท

ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
ความดันโลหิตควรควบคุม
ให้ต่ำกว่า 150/90 มม.ปรอท



วิธีการแนะนำอย่างง่าย ๆ

❌ ไม่รับประทานเค็ม
ให้คำนึงถึงปริมาณเกลือในอาหาร

✅ รับประทานอาหารในปริมาณ
ที่พออิ่ม

❌ งดเครื่องดื่มรสหวาน

❌ ไม่รับประทานอาหารหนัก
ใกล้เวลานอน

❌ ไม่ควรไปงานเลี้ยงบ่อย
หรือรับประทานบุฟเฟต์



4 กรอบ 10 เคล็ดลับ

ควรออกกำลังกายในที่ทำงาน
ทุกครั้งที่มีโอกาส



ทำงานบ้านต่อเนื่อง
ประมาณ 30 นาที



ทำจิตใจแจ่มใสโดยการนั่งสมาธิ
ดูหนังที่ผ่อนคลายอารมณ์
ฟังเพลง เล่นกีฬา



ทำงานอย่างมีระบบ
จัดระเบียบ



มีเวลาส่วนตัว คิดและวิเคราะห์
ปัญหาต่างๆ ในแง่บวก



โภชนาการ

“ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
เป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้ห่างไกลจากโรค
รวมทั้งการรับประทานยา
ก่อน และหลังอาหารอย่างถูกวิธี ”



ทำความเข้าใจ การกินยา

ก่อนและหลัง อาหารให้ถูกวิธี

ปัญหาในเรื่องของการใช้ยาให้ตรงเวลาและถูกวิธี
ยังพบอยู่มากในคนทั่วไป หลายคนขาดความรู้
ในเรื่องของการใช้ยาที่ถูกต้อง เช่น ไม่ทราบว่ายาก่อนอาหารต้องทานก่อนทานอาหารระยะเวลาเท่าไร
หรือการทานยาหลังอาหารควรเว้นจากมื้ออาหารนานแค่ไหน
ถือเป็นปัญหาพื้นฐานทั่วไปที่ต้องทำความเข้าใจร่วมกัน

ยาก่อนอาหาร

ควรทาน ก่อนอาหาร 30 นาที
เพื่อประสิทธิภาพ
ในการออกฤทธิ์ของยา

ยาพร้อมอาหาร

ให้ทานอาหารไปครึ่งหนึ่ง
ก่อนแล้วทานยา

ยาหลังอาหารทันที

ให้ทานทันทีหลังทานอาหารอิ่ม
ไม่ควรทานขณะท้องว่าง
เพราะมีฤทธิ์กัดกระเพาะ

ยาหลังอาหาร

ให้ทาน หลังอาหาร 15 - 30 นาที
เพราะยาคินดนี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ
อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

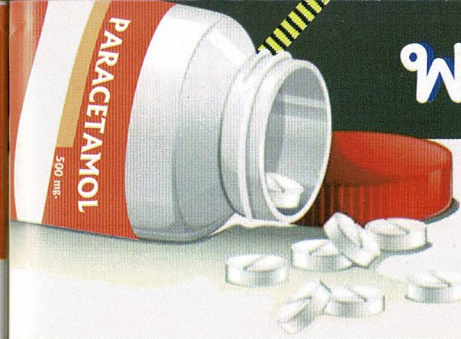
ยาทานเช้า 4 - 6 ชั่วโมง

ห้ามทานซ้ำก่อน 4 - 6 ชั่วโมง
เพราะจะทำให้กระแสเลือด
มีระดับของยามากเกินไป



พาราเซตามอล

กินไม่ระวัง ตับพังไม่รู้ตัว!



วิธีการใช้ยา

- กินครั้งละ ไม่เกิน 2 เม็ด (1,000 มิลลิกรัม) และวันละไม่เกิน 8 เม็ด (4,000 มิลลิกรัม) ในผู้ใหญ่ และ 10 - 15 มิลลิกรัมของยา ต่อน้ำหนักตัวเด็ก 1 กิโลกรัม ต่อครั้ง ในเด็ก
- สามารถกินซ้ำได้ทุก 4 - 6 ชั่วโมง โดยไม่เกินขนาดยาสูงสุดต่อวัน
- ระวังผู้ป่วยที่มีภาวะการทำงานของ ตับบกพร่องหรือน้ำหนักตัวน้อย
- กรณีลืมกินยา สามารถกินได้ทันที โดยไม่เพิ่มขนาดยา

ปัญหาที่พบ จากการใช้ยา

- ใช้ยาร่ำเเร่
- ใช้ยาเกินขนาด
- ใช้ยาทั้งที่ไม่มีอาการ

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร เหนื่อยออก ภายใน 24 ชั่วโมง เมื่อเจาะเลือดจะพบว่า เอนไซม์ทรานซามิเนส (transaminase) สูงขึ้นแสดงถึงการบาดเจ็บของตับ
- มีอาการตับอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร มีภาวะแทรกซ้อน หากรุนแรงอาจมีอาการสมองเสื่อม จากโรคตับและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันที



- เด็กไม่ควรรับประทาน ติดต่อกันเกิน 5 วัน
- ผู้ใหญ่ไม่ควรรับประทาน ติดต่อกันเกิน 10 วัน
- ผู้ที่เป็นไข้ (ทั้งเด็กและผู้ใหญ่) ไม่ควรทานติดต่อกันเกิน 3 วัน

ข้อควรระวังในการใช้ยา

- หากมีอาการการทำงานของตับผิดปกติ ต้องปรึกษาแพทย์
- ห้ามใช้ยากับคนที่แพ้ยาพาราเซตามอล
- อาการแพ้ยา ได้แก่ ผื่นขึ้น แดงหน้าอก หายใจไม่ออก
- ห้ามใช้ยาหมอดอายุ
- ไม่ควรกินยาหากไม่มีอาการปวดหรือมีไข้

วิธีเก็บรักษา



- เก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท พ้นแสงแดด และความร้อน
- เก็บให้พ้นมือเด็กและสัตว์เลี้ยง
- อย่าเก็บในที่ชื้น เพราะจะทำให้ยาเสื่อมสภาพ

เก็บอาหารในตู้เย็นได้นานเท่าไร?



ช่องแช่แข็ง

≈ -18°C

ช่องแช่เย็น

≈ 4°C

แกงกะทิ (น้ำข้น)



1 - 2 วัน

2 - 3 เดือน

แกงจืด (น้ำใส)



3 - 4 วัน

2 - 3 เดือน

ผัดผัก/เนื้อสัตว์



3 - 4 วัน

2 - 6 เดือน

สลัดผัก



1 - 2 วัน

เนื้อ/เนื้อหมูด



3 - 5 วัน

6 - 12 เดือน

เนื้อไก่สด



1 - 2 วัน

9 เดือน

เนื้อปลาสด



1 - 2 วัน

2 - 3 เดือน

กุ้งสด



1 - 2 วัน

3 - 6 เดือน

ไข่สด



3 สัปดาห์

ผักสด



1 - 3 วัน

ทำไมอาหารจึงเสีย ถ้าเก็บไว้นานเกินไป?

เพราะอาหารมีจุลินทรีย์ที่เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ
ตามระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น จุลินทรีย์จะย่อยอาหาร
แล้วปล่อยกรด และของเสียอื่นๆ ออกมา
ทำให้คุณภาพของอาหาร เช่น กลิ่น รสชาติ
สี เปลี่ยนไป หรือ ทำให้อาหารเน่าเสีย



กรด



ของเสีย
จากจุลินทรีย์



ช่องแช่แข็ง
ยับยั้งการเพิ่ม
จำนวนจุลินทรีย์

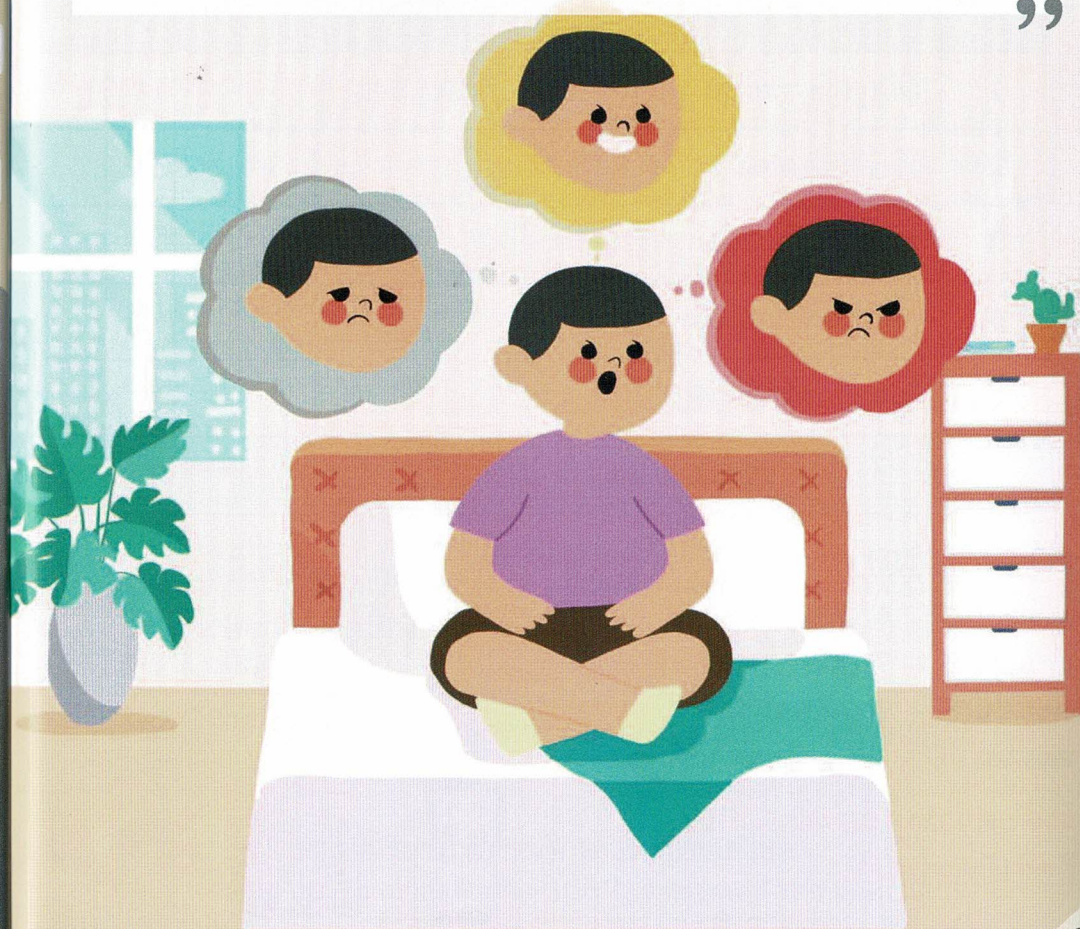
ช่องแช่เย็น
ชะลอการเพิ่ม
จำนวนจุลินทรีย์

สุขภาพจิต

“

สุขภาพจิตที่ดี คือ สภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว
เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงไปได้
การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต
ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใด โดยทุกคนสร้างได้ด้วยตนเอง
เพียงปรับมุมมอง และหมั่นเติมพลังบวกให้กับตนเองอยู่เสมอ

”



แบบประเมินความเครียด (ST - 5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้)
โดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

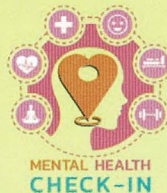
การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดเล็กน้อย
คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง
คะแนน 8 - 9 เครียดมาก
คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

ระดับความเครียดมากขึ้นไป
ถือว่ามีความเสี่ยง

ตรวจสอบสุขภาพใจ

“วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร?
เหนื่อยไหม?
ไหวหรือเปล่า?”



การแปลผลระดับความเครียด

คะแนน 0 - 4 เครียดเล็กน้อย

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ
เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ
ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน
เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือ กลัว
ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสีย
ต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง
เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง
ทำงานอดิเรก หรือ พูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

ท่านมีความเครียดในระดับมาก เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือดร้อน
จากสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ใน
สถานการณ์ที่แก้ไข/จัดการปัญหานั้นไม่ได้ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการ
ใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ
สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือคลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่าย
แต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจคลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ที่ไว้วางใจ
หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการ
คลายเครียดด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่างๆ

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

ท่านมีความเครียดในระดับมากที่สุด เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดขึ้น
ต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง/เรื้อรัง
มีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรพัยสิน หรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้
เจ็บป่วยทางกาย และสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ได้
ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้
ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเอง และคนใกล้ชิด
ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือ ผู้ให้การศึกษา
ในหน่วยงานต่างๆ

หน่วยบริการให้การปรึกษา / คลายเครียด

- ความรู้สุขภาพจิต 1667, สายด่วน / Hot line 1323
- สถานบริการสาธารณสุขของหน่วยงานภาครัฐและ เอกชน

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2563). แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST - 5). สืบค้น 6 มิถุนายน 2566, จาก http://www.sesao15.go.th/web15/image/filesesao15/songserm/แบบประเมินความเครียด_st5.pdf

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2558). อยากรู้สุขภาพดีต้องมี 3อ. สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2558). อยากรู้สุขภาพดีต้องมี 3อ. สำหรับเด็กเล็ก (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

นันทพร เล็กพิทยา. (2561). พาราเซตามอล กินไม่ระวัง ตับพังไม่รู้ตัว! สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/พาราเซตามอล-กินไม่ระวัง/>

นันทพร เล็กพิทยา. (2560). ยาพาราเซตามอล มหันตภัยเงียบทำร้ายตับ. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/ยาพาราเซตามอล-มหันตภัย/เนสท์เล่. อาหารเช้าการออกกำลังกาย. สืบค้น 2 มิถุนายน 2566, จาก>

<https://www.nestle.co.th/tnh/kids/teacher/grade4-6/pyramid-exercise>

พลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์. (2560). ทำความเข้าใจการกินยาก่อนและหลังอาหารให้ถูกวิธี! สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/ทำความเข้าใจการกินยาก/>

โรงพยาบาลนครนายก. (2562). เรื่องไม่เบาของเบาหวาน. สืบค้น 14 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.nayokhospital.go.th/dept/NCDs-Center/?p=141>

โรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู. (2566). ทำบริหารชะลอข้อเสื่อม. สืบค้น 29 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.cherseryhome.com/en/content/5999/ทำบริหารชะลอข้อเสื่อม-โรงพยาบาลผู้สูงอายุ-และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู>

เลิฟฟิต. (2559). ออกแรงได้เหวี่ยง แอ้มบ้านสะอาด. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.lovefitt.com/exercise/การออกกำลังกายเบาๆ-อยู่ที่บ้าน/>

วิทย์สนุกรอบตัว. (2561). เก็บอาหารในตู้เย็นได้นานเท่าไร? สืบค้น 29 พฤษภาคม 2566, จาก <https://witsanook.org/2018/04/16/foodinfridge/>

ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย. (2562). ทำอย่างไรให้เด็กไทย สูงดีสมส่วน. สืบค้น 9 มีนาคม 2566, จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/02-smart-kids/>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). พุดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างไรไม่ให้อึดอัดกดดัน. สืบค้น 6 มิถุนายน 2566, จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/health-literacy/พุดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างไรไม่ให้อึดอัดกดดัน>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). เติบโตอย่างแข็งแรง. สืบค้น 6 มิถุนายน 2566, จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/health-literacy/เติบโตอย่างแข็งแรง>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2564). 12 ทำบริหารร่างกายสัปดาห์ละ 12. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก <https://happy8workplace.thaihealth.or.th/articles/3>

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2564). สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค. สืบค้น 27 เมษายน 2566, จาก https://www.nhso.go.th/page/coverage_rights_health_enhancement

สมาคมความดันโลหิตแห่งประเทศไทย. ความดันโลหิตสูง มีโรค...คุณได้ ตอนที่ 2. สืบค้น 14 มิถุนายน 2566, จาก <http://www.thaihypertension.org/hypertensiondetail.php?id=404>

อานาจ จิตติสุวรัตน์ และปิรดา วงศ์ยรา. อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน กินแบบไหนถึงเหมาะสมและพอดี. สืบค้น 2 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.nestle.co.th/tnh/kids/parents/portion/nutrition-for-student>

อินโฟกราฟิก ไทยแลนด์. (2557). เคล็ดลับวัยดีอายุ 10 อวัยวะสำคัญ. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก <http://infographic.in.th/infographic/วัยดีอายุวัยวัย-อย่าให้ขาด>

อารีรัตน์ สุพริธธาดา. (2563). ทำออกกำลังกายผู้สูงอายุ ลดเสี่ยง ลดโรค. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/ทำออกกำลังกายผู้สูงอายุ/>

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายปิยะ ปิตุเตชะ

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง

นายแพทย์ชัยวัฒน์ จตุพร

เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง

นายสุริยะ ศิริวัฒน์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข

คณะทำงาน

นางสาวฉกาพร เชื้อมจิต

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

นายปริญญา ปุ่นเอื้อง

นักโภชนาการปฏิบัติการ

ว่าที่ร้อยตรีหญิงศิริลักษณ์ บุษ

ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข

นางสาวกนกวรรณ ทินาคำ

ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข

นายภิณวัฒน์ พูลคำ

ผู้ช่วยนักโภชนาการ

นางสาวฉกาพร ไพรวงษ์

ผู้ช่วยโภชนาการ

นางสาวอรุโณทัย มั่งคั่ง

ผู้ช่วยนักจัดการงานทั่วไป

ชีวิตดี เริ่มที่ เรา



แบบประเมินความพึงพอใจ
คู่มือสร้างเสริมสุขภาพฯ