

โครงการรณรงค์

“เข้าพรรษา ลดเสี่ยง (อ่อน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย) สร้างบุญ” ปี 2557

เพื่อรณรงค์และประชาสัมพันธ์ กระตุ้นส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ รวมถึงบุคลากรเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คนไทยป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ประมาณ 14 ล้านคน และจากสถิติชี้คนไทยเสียชีวิตจากโรควิถีชีวิตปีละเกือบ 300,000 คน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มันและเค็ม รับประทานผักและผลไม้ น้อย ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จากพฤติกรรมดังกล่าว ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เคล็ดลับการปฏิบัติตนลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตามหลัก 3 อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2 ส. (ไม่สูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา)

1. อ. โอดี

1. รับประทานอาหารหลากหลายและรสชาติพอดี ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
2. ฝึกนิสัย “ชิมก่อนเคี้ยว”
3. เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน
 - * ผักสด 3-5 ทัพพี /วัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
 - * ผลไม้ที่รสไม่หวาน ประมาณ 2-4 ส่วนต่อวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล วันละ 2-4 ผล
4. ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไม่มันมากกว่าอาหารทอด
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น



2. อ. ออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
2. เคลื่อนไหวออกแรงให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น เดินมากขึ้น ไม่อาศัยพาหนะ ลูกเดินเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง
 - ** ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องใช้เวลาประมาณ 45 ถึง 60 นาทีต่อวัน จึงจะทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานและดึงไขมันส่วนเกินในร่างกายมาใช้ และควรปฏิบัติสม่ำเสมอ อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์



3. อ. อารมณ์

วิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อน พุดคุยพบปะเพื่อนฝูง ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก โยคะ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ แต่งกลอน ท่องเที่ยว



** สิ่งสำคัญ เมื่อเกิดความเครียด อย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน

ส. ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600

เลิกดื่มสุรา

หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มโดยผู้ชายไม่ควรดื่มเกินวันละ 2 แก้ว ผู้หญิงไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว และไม่ควรดื่มทุกวัน (กล่าวคือ 1 แก้วมาตรฐาน เท่ากับเบียร์ ไม่เกิน 360 ซีซี ไวน์ไม่เกิน 120 ซีซี วิสกี้ไม่เกิน 45 ซีซี)



สายด่วนเลิกเหล้า 02 3791020

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่



จัดพิมพ์โดย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท : 0-2590-3987 โทรสาร : 0-2590-3988