

ดังนั้น การลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็เท่ากับการลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อด้วยเช่นกัน

เริ่มต้นที่การเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันให้มากขึ้น แบบนี้



เดินไปทำงาน หากที่พอกอยู่ไม่ไกล



เดินขึ้น ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์



เดินกดทีวีแทนการใช้รีโมท



ลงรถเมล์ ก่อนถึงที่หมาย 1-2 ป้าย



เดินไปติดต่อประสานงาน แทนการใช้โทรศัพท์หรืออีเมล



ยืดเส้น ยืดสายหลังนั่งทำงาน ติดต่อกัน 2 ชั่วโมง



ทำงานบ้านเองบ้าง



เดินเล่น เบาๆ หลังกินเสร็จ

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ทำอาหารกินเอง กินอาหารที่หลากหลาย งดเว้นอาหารประเภททอดๆ มันๆ เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ กินอาหารเป็นมื้อๆ พยายามลดการกินจุบจิบ ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม



พักผ่อนให้เพียงพอ



งดสูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา



ตรวจสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง

ปรับวิถีชีวิต  
พีชิต  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



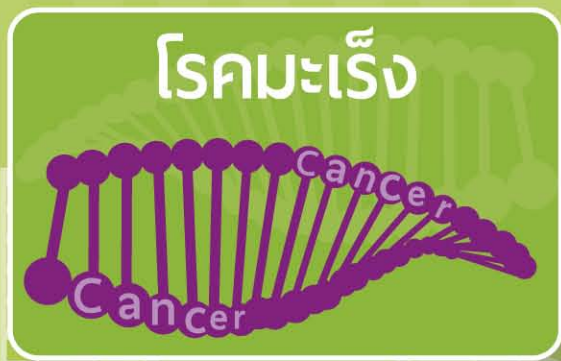
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
โทร. 02 590 3987  
<http://thaincd.com>

1422  
สายด่วนกรมควบคุมโรค

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อวิถีชีวิต และก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล (กินหวาน มัน เค็มมากเกินไป และกินผัก ผลไม้ น้อยเกินไป) มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงการมีภาวะเครียด ซึ่งหากไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรควิถีชีวิต โรควิถีชีวิตที่สำคัญได้แก่



## พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง)

1 มีพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ นั่งทำงานต่อเนื่อง นานเกิน 2 ชม. เคลื่อนไหวน้อย เช่น ไม่เดิน ขึ้นบันได กินแล้วนอน นั่งดูทีวีเกิน 2 ชม. (กินอาหารจุกจิบระหว่างดูทีวี) ไม่ออกกำลังกาย



2 กินจุ กินบ่อย กินจุกจิบ กินอาหารทอดๆมันๆ กินอาหารหวาน กินอาหารเค็ม เติมเครื่องปรุงรสในอาหารโดยไม่ชิม กินมากแต่เคลื่อนไหวน้อย



3 มีภาวะเครียด



4 สุขุมหรือ



5 ดื่มสุรา



จากโรคที่กล่าวมานี้ จะก่อให้เกิดความพิการ และเสียชีวิตตามมา

