



# RANGER ขบวนการพิชิตโรค



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ โทร 0 2590 3987 โทรสาร 0 2951 0273

www.thaincd.com หรือ www.facebook.com/thaincd

## คำแนะนำ การปฏิบัติตัว....

## ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง ควรมีการป้องกันเป็นพิเศษ เมื่ออากาศหนาวมาเยือนอย่างไร

รู้เตรียม



**เตรียมร่างกายให้พร้อม** ด้วยการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ควรเลือกกินอาหารประเภทต้ม และควรกินอาหารขณะที่อาหารยังอุ่นอยู่ ต้มน้ำมาก ๆ เน้นการกินอาหารที่รสไม่จัดหลีกเลี่ยงการกินลูกอมของหวาน และอาหารที่มีไขมันสูง ควรเลือกกินอาหารประเภทธัญพืช ผัก ผลไม้รสหวานน้อยเพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคในช่วงหน้าหนาว ควรเลือกดื่มผลิตภัณฑ์นม ไขมันต่ำ หากต้องการกินขนมหวานให้เลือกขนมหวานหรือคุกกี้ที่มีน้ำตาลและเกลือต่ำ ควรชิมก่อนเติมเครื่องปรุง ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ โดยในช่วงอากาศหนาวควรเลือกชนิดกีฬาในร่มและดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ไซ้บันไดแทนการขึ้นบันไดเลื่อน/ลิฟท์ เล่นโยคะ เต้นแอโรบิคเมื่อเปิดทีวี เป็นต้น

**เตรียมยา** เตรียมยาและกินยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และควรฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

**เตรียมอุปกรณ์** ได้แก่ เสื้อกันหนาว หมวก ถุงมือ ถุงเท้า ผ้าห่ม และโลชั่น



## ให้สังเกตอาการผิดปกติ

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นให้จัดการอย่างเหมาะสม ด้วยตนเองก่อน ไม่เครียด ไม่หันไปทางอบายมุข บุหรี่ สุรา โดยการศึกษา/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ค้นคว้าจาก เว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ หากแก้ปัญหาไม่ได้ให้พาไปสถานบริการ สาธารณสุข ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ น้ำตาลในเลือดต่ำ น้ำตาลในเลือดสูง ผิวแห้ง และแผลที่เท้า

**ติดตามตัวเลขค่าความเสี่ยง** ได้แก่ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (ดัชนีมวลกายไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร, รอบเอว ชายน้อยกว่า 90 ซม.(36 นิ้ว) หญิงน้อยกว่า 80 ซม.(32 นิ้ว)

**ระวังการติดเชื้อ** โดยหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในฝูงชนที่มีการระบายอากาศไม่ดีเพราะอาจได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดจากผู้อื่นได้ ซึ่งคนเป็นโรคเรื้อรังจะมี ภูมิต้านทานต่ำ ติดเชื้อได้ง่ายและหายยากกว่าผู้ใหญ่ไม่เป็นโรคเรื้อรัง หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัย

**ระวังการกิน** โดยกินให้สมดุลกับการออกกำลังกาย

## รู้ระวัง



## รู้สะอาด

### รักษาร่างกาย เครื่องใช้ และที่อยู่อาศัยให้สะอาด

- ล้างมือก่อนและหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง และควร ทาโลชั่นที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ทาผิวป้องกันการเสียน้ำ ออกจากผิวหนัง
- ล้างทำความสะอาดและตรวจเท้าทุกวันเช็ดให้แห้งพร้อมสังเกตดูว่า มีบาดแผลหรือไม่ ถ้าพบมีบาดแผลควรทายาและสังเกต ขนาด ลักษณะของแผล หากบาดแผลใหญ่ขึ้นและหายช้า ควรไป สถานบริการสาธารณสุข ทำความสะอาดเสื้อผ้า/อุปกรณ์ กันหนาว และที่อยู่อาศัย



## เว็บไซต์แนะนำ

[www.thaiheartfound.org](http://www.thaiheartfound.org) (มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์)  
[www.diabassocthai.org](http://www.diabassocthai.org) (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์)  
[www.thaihypertension.org](http://www.thaihypertension.org) (สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย)  
[www.thaincd.com](http://www.thaincd.com) (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)

หนานนี่ ! รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด อย่าประมาทโรคเรื้อรัง

ด้วยความปรารถนา จากกลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค หวังใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี