

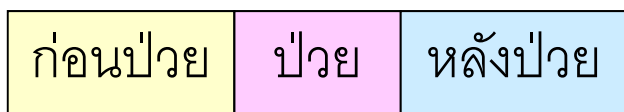
การส่งเสริมสุขภาพ



จุฑารัตน์ สະธรรมกิจ

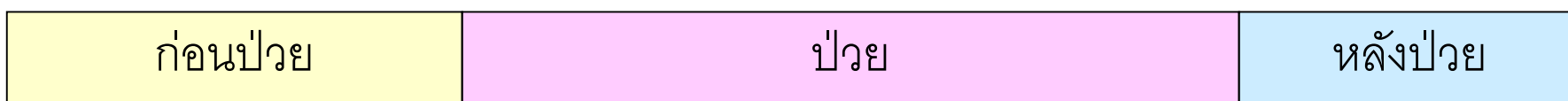
1 กุมภาพันธ์ 2561

เครื่องมือในการจัดการ โรค



โรคฉับพลัน

โรคเรื้อรัง



การส่งเสริมสุขภาพ

- **การส่งเสริมสุขภาพ** คือกระบวนการที่จะเพิ่มความสามารถของบุคคลในการที่จะควบคุมสุขภาพของตนเองได้ (ทำให้สุขภาพของตนดีขึ้น) กระบวนการที่ใช้ เช่น การให้สุขศึกษา โภชนาการ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

การป้องกัน ทางการแพทย์ 3 ระดับ

ระดับที่ 1 ป้องกันการเกิดโรค → ฉีดวัคซีน พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 3 อ. 2 ส.

ระดับที่ 2 ตรวจค้นหาโรค ก่อนมีอาการ → ตรวจสุขภาพประจำปี คัดกรองความเสี่ยง

ระดับที่ 3 หยุดยั้งภาวะแทรกซ้อนจากโรค → โดยการรักษาแต่เนิ่นๆ
โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง

การส่งเสริม ป้องกันที่ควรทำ

- กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่ Mask
- สวมสะอาด ชาติเจริญ
- อาหารสะอาด รสชาติอร่อย
- การใส่ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์
- ระวังถูกยุงกัด สุนัขกัด

3 อ. 2 ส.

- อาหาร ธงโภชนา ,เมนูชูสุขภาพ ,**2 :1 :1** ลดหวาน มันเค็ม ,**Healthy Break** (ประชุม ได้ผล คนได้สุขภาพ)
- ออกกำลังกาย
- อารมณ์
- สุรา
- สูบบุหรี่

วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- 1.มีพฤติกรรมการบริโภค ผักผลไม้สด ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
- 2.มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ (30 นาที 5 วัน/สัปดาห์)
- 3.มีการดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงฟันตามหลัก 2:2:2
- 4.นอนหลับสนิท (7-9 ชั่วโมง)

หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย
4 พฤติกรรม

| | | | |
|--|--|----------------------------------|---|
| 1 ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผัก ผลไม้ | 2 ออกกำลังกาย | 3 การนอน | 4 ดูแลสุขภาพช่องปาก |
| ผักสุก 2 ถ้วย/มือ ผลไม้ 1 ส่วน/มือ เมนูส่วยหล่อ 2:1:1 หวานพอดีที่ 4 กรัม ลดหวาน มัน เค็ม 6 6 1 | ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์ | นอนหลับสนิท วันละ 6-8 ชั่วโมง | แปรงฟันสูตร 222 - แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน - แปรงฟันนาน 2 นาที ให้ครบทุกซี่ทุกด้าน - ไม่กินอาหารหลัง แปรงฟัน 2 ชั่วโมง |

ความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง การไม่ทานผักผลไม้ การไม่ออกกำลังกาย

เป็น 5 ใน 10 อันดับแรกของปัจจัยเสี่ยง ที่ทำให้คน
ไทยเจ็บป่วย และเสียชีวิต



ซึ่งมีต้นเหตุหลักคือ
การบริโภค และการใช้ร่างกาย



:ผลสำรวจภาระโรคและภาวะจากปัจจัยเสี่ยงของคนไทย พ.ศ.2547



กรอบคิด Health Literacy ของกรมอนามัย



By นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
25 ม.ค.60

