



คิดเอง ทำได้

ห่างไกลโรค



ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



รู้เท่าทันปัญหา

สาเหตุที่ทำให้ชาวโลกและชาวไทยป่วยและตายกันมากที่สุด เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ภาวะหัวใจผิดปกติหรือหัวใจวายที่เกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ-ตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่ทำงาน เป็นผลต่อเนื่องไปถึงการขาดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ หากหลอดเลือดสมองตีบ-ตัน ทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือด จะทำให้เป็นอัมพาต-อัมพฤกษ์ หรืออาจเกิดอัมพาตจากหลอดเลือดสมองแตก ปริ-รั่วซึม เหล่านี้เป็นผลพวงจากการดำรงชีวิตที่ละเลยการดูแลตนเองทำให้ “อ้วนพื้มีพุง”

คนไทยจำนวนมาก สุขบุหรื มีโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ และอ้วนมีพุง ภัยเงียบเหล่านี้มาจากปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากการ “กิน-อยู่” ที่เบี่ยงเบนไปจากความพอดี คือ “กินมากเกินไป-อยู่สบายเกินไป” นั่นคือ การกินอาหารในปริมาณที่ให้พลังงานเกินกว่าการใช้พลังงาน (ออกแรง) ในชีวิตประจำวัน “กินมากเกินไป” ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ไม่ออกกำลังกาย “อยู่สบายเกินไป” ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากปริมาณไขมันที่พอกพูนมากขึ้น คนไทยจำนวนไม่น้อยที่มีโรคและปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างอยู่ด้วยกัน

บุหรืตัวน้อยนิด แต่มีพิษร้ายมากมาย รู้กันมากกว่าสามร้อยปีว่า บุหรืไม่ดีต่อสุขภาพ โรคภัยและพิษภัยจากบุหรืมีใช้เกิดขึ้นกับผู้สูบบุหรี่คนเดียว แต่ลุกลามไปถึงคนรอบข้างที่สูดควันบุหรืด้วย บุหรืมวนหนึ่งคนสูดสูดควันเพียงประมาณร้อยละ 20 แต่ปล่อยควันออกไปให้คนรอบข้างถึงร้อยละ 80 ถ้าอยู่ในบรรยากาศที่มิดชิดไม่มีการถ่ายเทอากาศ คนอยู่ใกล้ซัดก็รับเข้าเต็มๆ สารในควันบุหรื 1 มวน เท่าที่วิเคราะห์ได้มีสารพิษและสารก่อโรคมมากกว่าร้อยละสามสิบสำหรับบุหรืไทย และมากกว่าพันสำหรับบุหรืนอก โรคสำคัญๆ ที่มีบุหรืเป็นต้นเหตุ หรือเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้โรคเลวร้ายมากขึ้น ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงอัมพาต และหลอดเลือดส่วนปลายที่ขาดิบ โรคถุงลมปอดโป่งพอง นอก จากนี้ ยังทำให้เป็นหมัน นกเขาไม่ขัน ฯลฯ ดูดบุหรืหนึ่งอัดได้อะนุมูลอิสระเป็นหมื่น อะนุมูลอิสระเป็นตัวเร่งความเสื่อมและสึกหรอของร่างกาย ทำให้คนสูบบุหรืหน้าตาแก่กว่าวัย และหลอดเลือดลดความยืดหยุ่นเร็วขึ้น



รู้ไหมว่า บุหรืทุกมวนที่สูบลดอายุไป 6-8 นาที เห็นไหมว่า การสูบบุหรื ก็เสมือนหนึ่งการใช้เงินซื้อสารพิษมาทำลายตนเองรวมถึงคนใกล้ซัดด้วย “หยอดเงินเข้ากะปุกวันละนิด ดีกว่าหยอดพิษเข้าปอดอยู่ทุกวัน”

เหล้าหรือสุรา (แอลกอฮอล์) การดื่มสุราในจำนวนที่มากเกินไปนอกจากเป็นภัยต่อสุขภาพ แล้วยังเป็นต้นเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท และการเกิดอุบัติเหตุ ถึงแม้จะมีข้อมูลทางวิชาการอ้างอิงว่าการดื่มสุราอย่าง

พอเหมาะจะไม่เป็นภัยต่อสุขภาพ แต่ในความเป็นจริง คนส่วนใหญ่เมื่อเริ่มดื่มจะมีการดื่มไปเรื่อยๆ การให้หยุดที่ปริมาณพอเหมาะนั้นทำได้ยาก ดังนั้นโดยทั่วไป คำแนะนำคือ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง และส่วนรวม รวมทั้ง สุขภาพโดยรวมแล้ว ควรละเว้นการดื่มสุรา

อ้วนพีมิง เกิดจากการ “กินมากเกินไป-อยู่สบายเกินไป” น้ำหนักตัวและรอบพุงที่เกินมาตรฐานแสดงว่าอ้วนและมีพุง เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า มีโอกาสเกิดโรคมามากมาย น้ำหนักตัวและรอบพุงตรวจสอบได้ง่าย คนอ้วนพีมิง เสี่ยงที่จะเกิดโรคมามากกว่าคนที่ไม่อ้วนไม่มีพุง 1-3 เท่า ดังตารางข้างล่าง



ปัญหาสุขภาพที่สัมพันธ์กับ **อ้วนและอ้วนลงพุง**

เพิ่มความเสี่ยงสูง มากกว่า 3 เท่า	เพิ่มความเสี่ยงปานกลาง 2-3 เท่า	เพิ่มความเสี่ยงน้อย 1-2 เท่า
โรคเบาหวานชนิดที่ 2	โรคหัวใจโคโรนารี	มะเร็ง (มะเร็งเต้านมในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน มะเร็งมดลูก) มะเร็งลำไส้ใหญ่
โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี	ความดันโลหิตสูง	ความผิดปกติของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์
ไขมันในเลือดผิดปกติ	โรคข้อเสื่อม (เข่าและสะโพก)	กลุ่มอาการถุงน้ำในรังไข่
ภาวะดื้ออินซูลิน	ภาวะกรดยูริกสูง โรคเกาต์	มีบุตรยาก ปวดหลัง
ภาวะหายใจลำบาก		เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดผลแทรกซ้อนจากการดมยาาสลบ
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ		ทารกในครรภ์มีความผิดปกติ

วิธีวัดรอบพุง

การวัดรอบพุง ให้วัดในตอนเช้า ก่อนกินอาหาร โดยยืนตัวตรงหน้ากระจกเงา ทางขาออกเล็กน้อย ไม่ควรมีเสื้อผ้าปิดบริเวณที่จะวัด ในกรณีที่เป็นอนุโลมให้สวมเสื้อผ้าเนื้อบางได้ ยกแขนข้างหนึ่งเท้าสะเอวและใช้นิ้วชี้ค้นหาขอบบนของกระดูกเชิงกราน อีกมือหนึ่งค้ำขอบล่างของ



ชายโครงตำแหน่งที่ตั้งฉากตรงกับขอบบนของกระดูกเชิงกราน จำหรือทำเครื่องหมายที่จุดกึ่งกลางระหว่างขอบบนของกระดูกเชิงกรานกับขอบล่างของชายโครงไว้ ใช้สายวัดพันรอบตัวให้วงสายวัดผ่านจุดที่กำหนด โดยสายวัดต้องขนานกับพื้นและสัมผัสแนบเนื้อพอดี ไม่รัดจนแน่น ผ่อนลมหายใจออกแล้วอ่านตัวเลข

ตรงตำแหน่งที่ปลายสายวัดวางอยู่

โดยทั่วไปตำแหน่งที่วัดนี้มักจะผ่านเหนือสะดือพอดี ยกเว้นคนที่พุงใหญ่มาก สะดืออาจจะคล้อยลงต่ำได้เมื่อวัดครั้งแรกอยู่ที่ใด ครั้งต่อไปก็วัดที่เดิม ถ้าตำแหน่งวัดอยู่เหนือสะดือพอดีจะง่ายขึ้น เพราะไม่ต้องเสียเวลาไปหาจุดวัดใหม่

กลุ่มอาการอ้วนพุงหรือกลุ่มอาการอ้วนลงพุง หรือ metabolic syndrome

ในคนไทยกลุ่มหนึ่ง พบว่าในช่วงเวลา 17 ปี ผู้ที่เป็นกลุ่มอาการอ้วนพุงเพิ่มโอกาสการเสียชีวิต 1.6 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่เป็นอ้วนพุง เพิ่มการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง

อัมพฤกษ์ อัมพาต 2.4 เท่าและโอกาสเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า เพิ่มขึ้น 2.5 เท่า

ปัจจัยที่ใช้กำหนดว่าเป็นกลุ่มอาการอ้วนพีมียุงคือ รอบพุง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง และเอชดีแอล-คอเลสเตอรอลต่ำกว่าปกติ ผู้ที่มี 3 ข้อหรือมากกว่า ตามเกณฑ์ข้างล่างนี้ ก็บอกตัวเองได้เลยว่าเป็นกลุ่มอาการอ้วนพีมียุงแล้ว

1. ผู้ชายที่มีรอบพุง 90 เซนติเมตรขึ้นไป หรือผู้หญิงที่มีรอบพุง 80 เซนติเมตรขึ้นไป
2. ความดันโลหิตเท่ากับหรือสูงกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท หรือกำลังได้รับยาลดความดันโลหิต
3. ระดับน้ำตาลในเลือดเท่ากับหรือมากกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังงดอาหารและเครื่องดื่มมากกว่า 10 ชั่วโมงหรือกำลังได้รับยารักษาเบาหวาน
4. ไตรกลีเซอไรด์เท่ากับหรือสูงกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังงดอาหารเครื่องดื่ม 12 ชั่วโมง
5. เอชดีแอล-คอเลสเตอรอลต่ำกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในผู้ชาย หรือต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในผู้หญิง

ความจริงแล้ว ตัวเลขรอบพุง 90 เซนติเมตรขึ้นไปสำหรับผู้ชาย หรือรอบพุง 80 เซนติเมตรขึ้นไปสำหรับผู้หญิง เป็นตัวเลขแนะนำเพื่อใช้ค้นหาคนอ้วนลงพุงในกลุ่มประชากรเอเชียซึ่งต่างจากกลุ่มประชากรยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาในรายบุคคลรอบพุงที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน คือ “ครึ่งหนึ่งของความสูง” เช่น ผู้หญิงที่สูง 158 เซนติเมตรรอบพุงที่เหมาะสมต้องไม่เกิน 79 เซนติเมตร หรือผู้ชายที่สูง 172 เซนติเมตร รอบพุงที่เหมาะสมต้องไม่เกิน 86 เซนติเมตร เป็นต้น

ปัจจัยไหนสำคัญที่สุดในการเพิ่มโอกาสการเสียชีวิตจากโรค หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง



คำตอบ คือ ความดันโลหิตสูงและน้ำตาลในเลือด
สูงกว่ารอบเอว ไตรกลีเซอไรด์สูง และเอชดีแอล-
คอเลสเตอรอลต่ำ

ความดันโลหิตที่สูงระหว่าง 130/85-139/89
มิลลิเมตรปรอท (ว่าที่ความดันโลหิตสูง : ยังไม่เป็น
โรคความดันโลหิตสูง แต่ใกล้จะเป็น) เพิ่มโอกาสเสียชีวิต

1.5 เท่า และเพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือด

หัวใจ และหลอดเลือดสมอง 2.2 เท่า

เมื่อเทียบกับผู้ที่ความดันโลหิตต่ำกว่านี้

น้ำตาลในเลือดหลังอาหารและเครื่องดื่ม

อย่างน้อย 10 ชั่วโมงที่อยู่ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (ว่าที่เบา

หวาน : ยังไม่เป็นโรคเบาหวาน แต่กำลังจะเป็น) เพิ่มโอกาสเสียชีวิต 1.6

เท่า และเพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง 1.7

เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่น้ำตาลในเลือดต่ำกว่านี้

ส่วนไตรกลีเซอไรด์ที่สูงกว่าปกติแม้ไม่มากนัก (สูงตั้งแต่ 150 แต่
ไม่เกินกว่า 500 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) หรือเอชดีแอล-คอเลสเตอรอลต่ำ
(ผู้ชายต่ำกว่า 40 หรือผู้หญิงต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) หรือรอบพุง
เกินกว่าค่ามาตรฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเพิ่มโอกาสการเสียชีวิตและ
การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง แต่ยังไม่มีความ
สำคัญทางสถิติ แปลว่ามีผลน้อยกว่าความดันโลหิตและระดับน้ำตาล
ในเลือดที่สูง จึงต้องใช้ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ รวมกันในการประเมินกลุ่ม
อาการอ้วนพุงมีพุง

คนไทยที่เป็นกลุ่มอาการอ้วนพื้พุงไม่จำเป็นที่จะต้องอ้วน และ
รอบพุงเกินมาตรฐานเสมอไป บางคนทีรอบพุงไม่เกินแต่มีความดัน
โลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ แต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
ยังไม่เป็นเบาหวานก็เป็นกลุ่มอาการอ้วนพื้พุงได้ และเพิ่มความเสี่ยง
ในการเสียชีวิตหรือเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

สรุปว่าถ้าเราเป็นกลุ่มอาการอ้วนพื้พุง จะเพิ่มโอกาสการเสียชีวิต
และเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
ถ้าสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เราอ้วนพื้พุงจะทำให้โอกาส
การเสียชีวิตและโอกาสเสี่ยงเกิดโรคดังกล่าวลดลง





สืบหาคำตอบ

คำถามที่ต้องช่วยตอบให้กระจ่างคือ?

ทำไมต้องดูแลเอาใจใส่การกินอยู่ในเมื่อรู้สึกสบายดี?

เพราะ “กินไว้ดีกว่าแก้ แย่แล้วแก้ไม่ทัน” การเจ็บป่วย การตาย ปัจจุบันของคนไทยนอกจากอุบัติเหตุแล้วคือ “โรคเรื้อรัง” ที่พบบ่อยเห็นจะหนีไม่พ้น อัมพาตและโรคหัวใจ ซึ่งเพิ่มมากขึ้น 3 เท่าในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เนื่องมาจากสาเหตุเดียวกันคือ การตีบ-ตัน ของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะนั้นๆ พบว่า 1 ใน 5 คนที่เป็นไม่มีอาการเตือนจากหลอดเลือดอุดตันมาก่อน

ก่อนที่หลอดเลือดจะตัน หลอดเลือดตำแหน่งนั้นจะมีรอยตีบอยู่ก่อนแล้ว การตีบของหลอดเลือดที่ตำแหน่งต่างๆ เป็นขบวนการที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ มีการหนาตัวของผนังหลอดเลือดและมีตะกอนภายใน การตันมักเกิดอย่างฉับพลันจากลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นทันทีในบริเวณที่มีตะกอน ถ้าเราคอยจนมีอาการชัดคือตันแล้วค่อยรักษาอาจไม่ทันท่วงที เพราะมีเวลาให้เพียง 3 ชั่วโมงที่จะเปิดหลอดเลือดสมองที่อุดตัน และ 6 ชั่วโมงที่จะเปิดหลอดเลือดหัวใจที่อุดตัน โดยต้องอยู่ในมือของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษและเครื่องมือที่เพียบพร้อม ซึ่งไม่ได้มีในทุกโรงพยาบาลของประเทศไทย

สรุปคำตอบ-เราต้องป้องกัน เพราะถ้าคอยจนมีอาการแล้วมารักษา อาจไม่ทันท่วงที ทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร การกินยาให้พอดี ไม่สูบบุหรี่เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงก่อนเกิดโรค ทำให้อายุยืนยาวขึ้น และลดการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ มากกว่าการรักษาเมื่อป่วยแล้วอย่างน้อย 2 เท่า

รอให้ป่วยก่อน ค่อยให้หมอรักษาดีกว่า หมอเก่งๆ เยอะแยะ

ไม่ควรรอรจนป่วยแล้วจึงรักษา เพราะร้อยละ 10-20 ของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย ไปไม่ถึงโรงพยาบาล (ตายก่อนถึงโรงพยาบาล) และร้อยละ 17 ของผู้ที่เข้าโรงพยาบาลด้วยภาวะดังกล่าว ไม่ได้ออกจากโรงพยาบาล (ตายในโรงพยาบาล) คงไม่อยากให้เป็นเราหรือคนที่เรารัก

กล้ามเนื้อหัวใจที่ตายแล้วจากหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื้อสมองที่ตายแล้วจากหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือแตก ส่วนอื่นๆ จะไม่ฟื้นคืนกลับมาอีก (ตายแล้วตายเลย) อย่าให้เกิดขึ้นเป็นดีที่สุด

ทำไมต้องปรับเปลี่ยนการกินยาให้ลำบาก? กินง่ายกว่าเยอะ

การกินยาเป็นการรักษาปลายเหตุคือเกิดโรคหรือปัญหาแล้วต้องกินยาไปตลอดชีวิต หยุดยาแล้วก็กลับไปเหมือนเดิม เพราะต้นเหตุเรื่องการกินยาไม่ได้แก้ไข การรักษาโรคให้ได้ผลดีต้องแก้เรื่องการกินยาไปด้วย

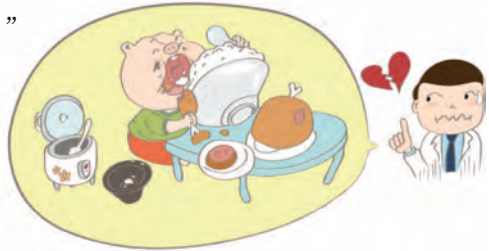


การกินยาอย่างเดียว ทำให้ประมาทว่า ควบคุมปัจจัยเสี่ยงได้ดีแล้ว ไม่ต้องแก้ต้นเหตุเรื่องการกินอยู่ แล้วปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ และโรค ก็จะมาทีละโรค เป็นสองโรค สามโรค เพราะต้นเหตุยังมีอยู่ ไม่ได้แก้ไข

การกินยาเป็นการรักษาที่ละปัจจัยเสี่ยง ยังมีหลายปัจจัยเสี่ยง ยังต้องกินยามากมายหลายอย่างหลายเม็ด โอกาสเกิดผลข้างเคียง (ผลพลอยเสีย) ก็ยิ่งมากอย่าลืมนะ ยาทุกอย่างเป็นดาบสองคม มีผลดีคือรักษาได้ผลและมีผลเสีย ผลข้างเคียงทั้งที่รู้และไม่รู้

การปรับเปลี่ยนการกินอยู่ ลดได้หลายโรค ช่วยลดการตาย ลดการตายจากโรคหัวใจ ลดการตายจากมะเร็ง ลดการเป็นพาร์กินสันและอัลไซเมอร์ โดยไม่มีผลข้างเคียงไม่มีค่าใช้จ่าย ร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความสุข

ดังนั้น สำหรับโรคเรื้อรัง “ป้องกันดีกว่า กินยาเมื่อเป็นโรค” เมื่อเป็นโรคแล้ว “กินยาดีกว่า ไม่กิน” และ “กินอยู่ให้เป็นด้วย ดีกว่า กินยาอย่างเดียว”



โรคป้องกันได้จริงหรือ?

โดยทั่วไปโรคเรื้อรังมีต้นเหตุจากปัจจัยภายในร่วมกับปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน คือ พันธุกรรม อายุที่มากขึ้น และเพศ (ชายหรือหญิง) ซึ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขไม่ได้ ส่วนปัจจัยภายนอกหรือพฤติกรรม การดำรงชีวิต และสิ่งแวดล้อม สามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ ดังนั้นการป้องกันโรคจึงทำได้เต็มร้อย แต่ส่วนที่ไม่เต็มร้อยก็ยังได้ประโยชน์คือชะลอการเกิดโรคให้ช้าออกไปหลายปี ชีวิตที่ไม่มีโรคจะสุขทั้งกายและใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตคือ “กิน-อยู่” ให้พอเหมาะไม่เกินธรรมชาติ เริ่มต้นอาจทำได้เป็นกิจวัตรและยั่งยืน



รอบคอบมองตน

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเสี่ยงแค่ไหน? มีโรคไหม?

การตรวจสอบสุขภาพเป็นการตรวจหาความเสี่ยงหรือหาโรค การตรวจกายภาพเบื้องต้น ทำเองที่บ้านหรือที่ทำงานได้ โดยประเมิน “กายสุข ใจสวย” กายสุข คือกายมีสุขภาพดี ใช้ “น.ค.ร. สุขภาพ” เป็นตัวแทน หมายถึง น.น้ำหนัก ค.ความดันโลหิต ร.รอบพุง ไม่เกินมาตรฐาน ส่วน “ใจสวย” เป็นการประเมินสุขภาพทางใจ ว่ามี ส.ว.ย. คือ ส.สติ ว.วาง และ ย.หยุด ในแต่ละวัน

ตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเจาะเลือดได้ไหม?

คำตอบคือ “ได้”

“กายสุข ใจสวย” บอกสุขภาพดีได้ระดับหนึ่งการเจาะเลือดตรวจมีความจำเป็นเมื่อ กายไม่สุข อายุมากขึ้น พบปัจจัยเสี่ยงของโรค หรือมีความเสี่ยงโรคจากพันธุกรรม คือมี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคอยู่

วิธีประเมิน “กายสุข ใจสวย”

“กายสุข” คือ “**น.ค.ร. สุขภาพ**” ความหมายตามลำดับตัวอักษร คือ

น. น้ำหนักสุขภาพ คือ น้ำหนักที่ไม่อ้วนเกินไปผอมเกินไป โดยชั่งน้ำหนักเวลาเช้า หลังอุจจาระปัสสาวะแล้ว ยังไม่ดื่มหรือกินอะไร ด้วยเสื้อผ้าชุดเดิม เครื่องชั่งน้ำหนักเดิม เวลาเดิม **สัปดาห์ละครั้ง** น้ำหนักที่พอดีของแต่ละคน หน่วยเป็นกิโลกรัม หาได้โดย

1. หาน้ำหนักที่ไม่มากเกินไป โดยคำนวณจาก 23 คูณด้วย ส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง (ใช้ทศนิยม 2 ตำแหน่ง)
2. หาน้ำหนักที่น้อยเกินไป โดยคำนวณจาก 18.5 คูณด้วย ส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง (ใช้ทศนิยม 2 ตำแหน่ง)
3. หาน้ำหนักมากเกินไปโดยคำนวณจาก 25 คูณด้วย ส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง (ใช้ทศนิยม 2 ตำแหน่ง)

- ถ้าน้ำหนักที่ชั่งได้อยู่ระหว่างข้อ 1 กับ 2 ถือว่า มีน้ำหนักพอดี
- ถ้าน้ำหนักที่ชั่งได้อยู่ระหว่างข้อ 1 กับ 3 ถือว่า “ท้วม” มีน้ำหนักมากเกินไป
- ถ้าน้ำหนักที่ชั่งได้มากกว่าข้อ 3 ถือว่า “อ้วน” มีน้ำหนักเกินมาก ถึงจุดเสี่ยงเกิดโรคภัย
- ถ้าน้ำหนักที่ชั่งได้น้อยกว่าข้อ 2 ถือว่า “ผอม” มีน้ำหนักน้อยเกินไป



ตัวอย่าง หาน้ำหนักที่พอเหมาะของผู้ชายสูง 172 เซนติเมตร

น้ำหนักที่ไม่มากเกินไป = $23 \times 1.72 \times 1.72 = 68$ กิโลกรัม

น้ำหนักที่น้อยเกินไป = $18.5 \times 1.72 \times 1.72 = 55$ กิโลกรัม

น้ำหนักที่มากเกินไป = $25 \times 1.72 \times 1.72 = 74$ กิโลกรัม

พบว่าชั่งน้ำหนักชายผู้นี้ได้ 80 กิโลกรัมแปลว่าอ้วนเกิน แต่ถ้าชายผู้นี้น้ำหนัก 65 กิโลกรัมแปลว่าน้ำหนักพอดี ถ้าน้ำหนัก 54 กิโลกรัมแปลว่าผอมเกินไป



ค. ความดันสุขภาพ “ความดัน”

หมายถึงความดันโลหิต คือ ความดันที่วัดเองที่บ้านโดยเฉลี่ยจะไม่ถึง 135/85 มิลลิเมตรปรอท โดยวัดความดัน 4-7 วัน ติดต่อกันในแต่ละเดือน ในแต่ละวันวัดเวลาเช้า 2 ครั้ง เวลาเย็นหรือก่อนนอน 2 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 1 นาที

ร. รอบพุงสุขภาพ คือ รอบพุงที่ควรจะเป็น (บางคนเรียกว่า รอบเอว) ถ้ามองง่ายๆ คือ “พุงไม่ยื่น” รอบพุงที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคนคือ “ครึ่งหนึ่งของส่วนสูงของคนนั้น” รอบพุงที่เกินเพิ่มความเสี่ยงต่อโรค เกณฑ์กำหนดคร่าวๆ คือ รอบพุงมาตรฐานของชายไทยน้อยกว่า 90 เซนติเมตร (หรือไม่เกิน 36 นิ้ว) รอบพุงมาตรฐานของหญิงไทยน้อยกว่า 80 เซนติเมตร (หรือไม่เกิน 32 นิ้ว) ให้ตรวจสอบโดยวัดทุก 3 เดือน

ทำไมใช้ น.ค.ร. แล้วไม่ต้องเจาะเลือด เพราะน้ำหนัก ความดันโลหิต และรอบพุง สามารถนำมาประเมินโอกาสเป็นเบาหวาน และ

การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจรุนแรงสำหรับคนไทยได้ โดยนำข้อมูล อายุ ดัชนีมวลกาย รอบพุง ความดันโลหิต ประวัติครอบครัว/การสูบบุหรี่ ไปเทียบในตารางตรวจสอบความเสี่ยงโรคเบาหวาน (ภาคผนวก 1) ให้ตรงกับเพศอายุ และข้อมูลอื่น หรือเทียบในตารางตรวจสอบความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ (ภาคผนวก 2) ให้ตรงกับเพศอายุ และข้อมูลอื่น ดูว่ามีโอกาสเกิดโรคนาน้อยเท่าใด

“ใจสวาย” เป็นการประเมินสุขภาพทางใจ ตามลำดับอักษร ส.ว.ย. เป็นการสำรวจใจของตนเองในแต่ละวันว่า สุขภาพใจของเราเป็นตามธรรมชาติของใจอยู่หรือไม่ มีกิเลส อวิชชา มาครอบงำ จนมีติดบอดไปแล้วหรือยัง

ส. สติ คือ ระลึกรู้ ไม่เพเลอ ไม่เพลิน ตามความเคยชิน จนอรร้อยเกิน สบายเกิน เครียดเกิน

ว. วาง คือ ปล่อยวางความยึดมั่น ตัวเรา ของเรา จนใจสบาย หายซึม เศร้า เหงา เซ็ง

ย. เย็น คือ สงบเย็น ไม่ฝืนร้าย หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข



สรุปว่า ใครอยากรู้ว่าตัวเองมีสุขภาพดีไหม จะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันผิดปกติหรือเปล่า ก็ตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเจาะเลือด แนะนำให้ประเมิน “กายสุข” คือ น. น้ำหนักสุขภาพ ทุกสัปดาห์ ค. ความดันสุขภาพทุก 3-6 เดือน ร. รอบพุงสุขภาพ ทุก 3 เดือน ส่วน “ใจส.ว.ย.” พิจารณาตัวเองว่า มี ส. สติ ว. วาง และ ย. เย็น ทุกวันก่อนนอน



ห่วงพลมุงทำ

ใครที่ตัววัด น.ค.ร. ตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัวเกินกว่ากำหนด ถ้า
ลดได้ ก็พยายามลดลงเรื่อยๆ จนอยู่ในเกณฑ์ดีคือไม่เสี่ยง แต่ถ้าลดไม่ได้
ก็อย่าให้เพิ่มขึ้น เพราะการที่น้ำหนัก ความดันฯ หรือรอบพุงเพิ่มขึ้น
เรื่อยๆ แปลว่า การ “กิน-อยู่” มากเกินจนไขมันสะสมเพิ่มขึ้นในร่างกาย
วันหนึ่งเราก็จะป่วย เราก็เกิดโรค

เราแก้ไขสิ่งผิดๆ ช่างต้นได้หรือไม่ –ได้ ถ้าตั้งใจจริง

เหล่านี้เป็นเรื่องของ “พฤติกรรม**เกินๆ**” ที่เกิด-และมากับสังคม
ปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในชุมชนเมือง “พฤติกรรม**เกินๆ**” ได้แก่

เราชอบกินอาหารที่ “**อร่อยเกิน**” : กินหวานจัด เค็มจัด ทำให้
ร่างกายได้รับน้ำตาล-ข้าว-แป้ง และโซเดียมเกิน ไขมันเกิน เนื้อสัตว์
เกินกว่าที่ร่างกายจะใช้หมดในแต่ละวัน เหล่านี้ล้วนส่งผลเสียต่อตัวเราเอง

เราชอบความเป็นอยู่ที่ “**สบายเกิน**” : สบายซะจนมีการเคลื่อนไหว
ออกแรงน้อย จนนั่งๆ นอนๆ มากเกิน ออกกำลังกายน้อยเกินไปใช้เครื่อง
ผ่อนแรงมากขึ้น เช่น เครื่องดูดฝุ่น เครื่องซักผ้า บันไดเลื่อน ลิฟต์

เรามักจะเผชิญกับปัญหาทำให้ “เครียดเกิน” : เพราะอยากให้ได้
ตั้งใจ หลงอยาก หลงยึดตัวเราของเรา

เมื่อส่วนเกินเหล่านี้ซึมซับจนเป็นนิสัย ก็เลยพลอย กินอยู่อย่าง
อ่อยเกิน สบายเกิน น้ำหนักเกิน พอกพูนสะสมจนเกิดโรค

จะแก้ไขสิ่งผิดๆอย่างไร

ทำให้ตรงกันข้าม วัดความสำเร็จด้วยน้ำหนักตัวและรอบพุง

เมื่อเริ่มต้นให้กำหนดเป้าหมายที่จะทำก่อน เช่น ลดน้ำหนัก
เดือนละ 2 กิโลกรัม หรือสัปดาห์ละครั้งก็โลกรัมจะต้องตัดหรือลด
อาหารอะไรบ้าง (ดูบท นำสู่ปฏิบัติเรื่องอาหาร) เริ่มเดินสัก 10 นาที
ทุกวันในสัปดาห์แรก และเพิ่มอีก 5-10 นาทีในแต่ละสัปดาห์ต่อไป
จนเดินได้นาน 30 นาที ควรเดินไม่น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ทำได้
จริงจะเห็นผลแน่ สำคัญคือต้องกำกับไว้ด้วยอารมณ์



อีก 2 อย่างที่สำคัญคือ บุหรี่ และ
แอลกอฮอล์

บุหรี่ แค่เพียงไม่สูบบุหรี่และไม่เป็น
ผู้รับควันบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งของการสร้าง
สุขภาพดี เป็นเรื่องง่ายๆ ถ้าเรารู้เท่าทัน
อันตรายที่จะตามมาจากควันบุหรี่ (ราย
ละเอียดในภาคผนวก 6 พร้อมคำแนะนำ
การเลิกบุหรี่) อย่าสูบบุหรี่เพราะเห็นว่โก้
เพราะว่าเครียด เป็นความคิดที่ไม่ฉลาดเฉลียว

ร่วมกันสร้างสังคมของเรา
ให้ปลอดควันบุหรี่กันดีกว่า
ชีวิตมีค่าทุกนาที่ น่าเสียดาย
ที่จะสูญเสียไปกับบุหรี่ที่สูบทุก
มวน

แอลกอฮอล์ ผู้ที่ไม่ดื่ม
ไม่จำเป็นต้องทดลองหรือเริ่ม
การดื่มเป็นครั้งแรกทำได้
เมื่อร่วมงานสังคม หรืองาน

สังสรรค์ ในปริมาณเล็กน้อย การดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ต้อง
ดื่มอย่างมีสติ ต้องไม่ดื่มบ่อยๆ หรือดื่มทุกวัน เพราะจะกลายเป็น
“คนติดเหล้า” การดื่มที่พอเหมาะแต่ละครั้งสำหรับผู้ชายคือปริมาณ
แอลกอฮอล์น้อยกว่า 30 กรัม ได้แก่ วิสกี้ 1-2 เป๊ก หรือ เบียร์อ่อน
1-2 กระป๋อง หรือไวน์ 1-2 แก้วผู้หญิงแนะนำให้ดื่มครึ่งหนึ่งของผู้ชาย





นำสู่ปฏิบัติ เรื่องอาหาร

กินอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่ “อโรยเกิน”

ร่างกายได้รับพลังงาน (จากอาหาร) เพื่อนำมาใช้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น นั่ง นอน ยืน เดิน ทำงาน ออกกำลังกาย ถ้าได้รับพลังงานมากเกินไป ความต้องการร่างกายจะนำพลังงานส่วนเกินนั้นไปเก็บสะสมในรูปไขมัน เพื่อเป็นพลังงานสำรอง ถ้ามีการสะสมของไขมันมากขึ้นก็จะนำไปสู่โรคอ้วน และนำไปสู่โรคอื่นๆ นั่นเอง

กินไม่ให้อโรยเกิน ไม่ให้อ้วน

ต้องรู้ว่ากินเข้าไปมากน้อยเท่าใด คือรู้จัก “แคลอรี” หรือปริมาณพลังงานของอาหารที่กิน และวิธีการเลือกกิน ปริมาณพลังงานของอาหารที่กินใช้หน่วยวัดเป็นกิโลแคลอรี ทำให้นับได้ว่ากินไปแล้วเท่าไร เกินไปมากเท่าใด ต้องรู้จักลดหรืองดอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารที่รสจัด และเครื่องดื่ม

โดยทั่วไปแนะนำให้กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ถ้าจำเป็นอาจมีอาหารว่างช่วงบ่าย 1 มื้อ สำหรับคนที่ทำงานเบาๆ หรือส่วนใหญ่นั่งทำงาน ผู้ชายควรได้แคลอรีประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ผู้หญิงควรได้แคลอรีประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ปริมาณที่ว่านี้ รวมทั้ง

อาหารคาวและหวาน อาหาร 1 มื้อควรได้แคลอรีประมาณ 400-700 กิโลแคลอรี โดยอาหารเย็นเป็นมื้อที่มีแคลอรีต่ำกว่ามื้ออื่นๆ อาหารว่างต้องจำกัดให้น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรีในแต่ละครั้ง และเมื่อรวมกับอาหารมื้อหลักทั้งวันแล้วต้องไม่เกินปริมาณที่กำหนด

เทคนิคการเลือกอาหารและกินอาหารที่แนะนำให้ปฏิบัติเป็นประจำคือ

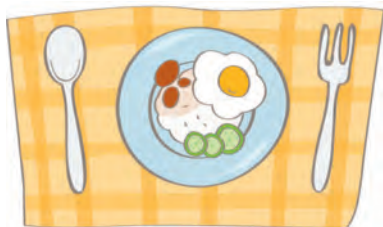
- ต้มน้ำเปล่า หรือเครื่องต้มที่ไม่มีแคลอรี และควรต้มน้ำ 1 แก้วก่อนกินข้าว
- ปริมาณอาหาร ใน 1 จาน ให้มีข้าว 1/4 จาน โปรตีน 1/4 จาน ผักและผลไม้ 1/2 จาน
- ไม่กินอาหารคำโต เคี้ยวอาหารช้าๆ แต่ละคำให้เคี้ยวมากกว่า 20 ครั้ง
- การปรุงอาหาร เน้นอาหาร ต้ม นึ่ง อบ ปิ้ง ย่าง (อย่าให้ไหม้เกรียม) ผัด ควรเลี่ยงการราดน้ำมัน
- เลี่ยงแกงกะทิหรือถ้าอยากกินให้เลือกตักเฉพาะเนื้อ ไม่ควรชดน้ำ
- ไม่เลือกอาหารชุบแป้งทอดหรือชุบไข่ทอด
- พยายามไม่ปรุงอาหารรสจัด เพราะจะได้น้ำตาล เกลือ จากเครื่องปรุงรสมากขึ้น
- เปลี่ยนกาแฟเย็น ชาเย็น หรือโกโก้เย็น เป็นเครื่องดื่มร้อน เพราะมีน้ำตาล นม น้อยกว่าเครื่องดื่มเย็น
- ใช้นมพร่องไขมันและน้ำตาลเทียมแทนครีมเทียม นม และน้ำตาล
- กินผลไม้ (ปริมาณพอสมควร) แทนน้ำผลไม้ หรือเลือกผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนม
- เลือกขนมปัง แทน พัพพาย หรือคุกกี้



การเลือกรับประทานอาหารจานเดียว

วิถีชีวิตคนเมือง หลายท่านคงฝากท้องไว้กับร้านอาหารนอกบ้าน คงเป็นการยากที่จะทำอาหารกินเอง อาหารจานเดียวก็มักจะจะเป็นอาหารยอดนิยมตลอดกาล ดังนั้น เราควรจะรู้จักอาหารจานเดียวที่เรา

กินกันบ่อยๆ รวมทั้งหลักในการเลือกกินอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางอาหารและไม่ให้อ้วนขึ้นด้วย ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าเราอาจจะไม่สามารถบอกพลังงานของอาหาร



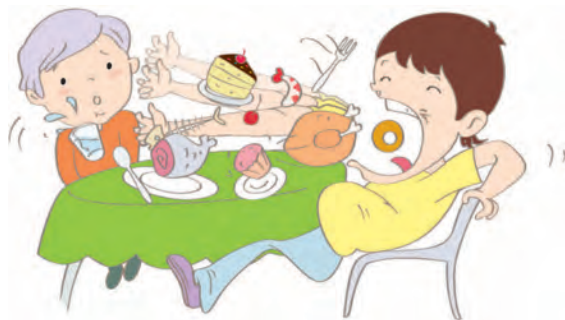
จานเดียวได้อย่างแม่นยำ เพราะว่าอาหารจานเดียวแต่ละร้านมีปริมาณต่างกันในเรื่องของวัตถุดิบที่ใช้ (เนื้อสัตว์ติดมัน หรือไม่ติดมัน) และวิธีการปรุง (ปริมาณน้ำมัน น้ำปลา น้ำตาลที่ใช้) แต่จะมีหลักการในการเลือก พร้อมทั้งเปรียบเทียบพลังงานที่จะได้รับในภาพรวม ยกตัวอย่างเช่น ข้าวราดกะเพราไก่ไข่ดาว 1 จานให้พลังงานประมาณ 700 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเปลี่ยนจากไข่ดาวเป็นไข่ต้มพลังงานจะลดลง 50-80 กิโลแคลอรี หรือถ้าไม่เพิ่มไข่ดาวพลังงานจะลดลง 120-150 กิโลแคลอรี นอกจากนี้วิธีการกินก็สามารถช่วยลดพลังงานได้ โดยไม่คลุกข้าวทั้งจานด้วยกัน ก่อนเริ่มกิน (ส่วนที่มีพลังงานมากที่สุดของจานนี้อยู่ที่น้ำผัดกะเพราไก่) แต่เลือกตักส่วนที่เป็นกับข้าว (ผัดกะเพราไก่) มากินกับข้าวที่ยังไม่ชุ่มน้ำผัด (เปรียบข้าวที่โดนน้ำผัดกะเพราเป็นเหมือนกระดาศับไขมัน)

การเลือกประเภทของอาหารจานเดียว

- ไม่ควรเลือกข้าวที่ผัดหรือคลุกกับน้ำมัน เช่น ข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดซีอิ้ว ผัดไทยโดยเฉลี่ยต่อจานให้พลังงาน 550-700 กิโลแคลอรี

- กว๋ยเตี่ยวหรืออาหารประเภทเส้น โดยทั่วไปเส้นชนิดต่างๆ จะมีพลังงานไม่ต่างกันมาก (วันเส้นจะมีความพิเศษเพิ่มขึ้นตรงที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) ส่วนวิธีการปรุงกว๋ยเตี่ยวเรียงตามลำดับพลังงานน้อยไปหามากคือ เป็นกว๋ยเตี่ยวน้ำใส (250-270 กิโลแคลอรี) กว๋ยเตี่ยวน้ำซัน เย็นตาโฟ กว๋ยเตี่ยวต้มยำ (300-350 กิโลแคลอรี) กว๋ยเตี่ยวราดหน้า (380-400 กิโลแคลอรี) กว๋ยเตี่ยวแห้ง (400-450 กิโลแคลอรี) ผัดซีอิ้วใส่ไข่ (650-700 กิโลแคลอรี) ตามลำดับ

หลายคนอ่านมาถึงตรงนี้ก็กลัวตัวเลขพลังงานในอาหารจานเดียวจนไม่รู้จะสั่งอะไรกินกันแล้ว จากการสังเกตพบว่า ส่วนใหญ่เราอ้วนขึ้นจากอาหารว่างกับเครื่องดื่มมากกว่าที่จะเป็นจากการกินอาหาร ครึ่งละ 1-2 จาน ลองเปรียบเทียบกันดูว่า เราดื่มกาแฟสด 1 แก้วใหญ่ (ประมาณ 300 กิโลแคลอรี) กับ โดนัท/เค้ก/มัฟฟิน อีก 1 ชิ้น (ประมาณ 200 กิโลแคลอรี) จะได้พลังงานประมาณ 500 กิโลแคลอรี แต่เรากลับไม่รู้สึกร่าเราได้กินเข้าไปเท่ากับอาหาร 1 มื้อ เราเรียกว่าอาหารว่าง (แต่พลังงานไม่น้อย) หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพทั้งหลาย ชาเขียว น้ำผลไม้ โดยเฉลี่ยให้พลังงาน 0.4-0.5 แคลอรีต่อซี.ซี. ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเปล่า และดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ วันละ 500 ซี.ซี. เราได้พลังงานเข้าไป 200-250 กิโลแคลอรี โดยที่เรายังไม่ได้ออกเลยว่าเราอ้วนเพราะอะไร



ในสมัยโบราณมีคำกล่าวว่ “เสียคนไม่ว่า แต่อย่าเสียของ” หรือ “อย่ากินทิ้งกินขว้าง” เพื่อสอนให้เห็นคุณค่าของอาหาร มีความประหยัด ไม่ทำอะไรเกินความจำเป็น นอกจากนี้ ยังมีคำว่า “เสียดายของ” ที่มักจะถูกยกขึ้นมากล่าวอ้างเวลาที่หลายคนกินอาหารจนเกินคำว่าอิ่ม มองอีกมุมถ้าหากเราทำอาหารหรือซื้ออาหารมาแล้วเหลือ แสดงว่าเราซื้อหรือทำมากเกินไป ถ้าทุกคนอิ่มแล้วก็สามารถจะเก็บไว้กินมือต่อไปหรือในครั้งต่อไปควรซื้อหรือทำให้น้อยลง นอกจากนี้ อยากจะเปรียบเทียบให้เห็นว่า ของที่ไม่ต้องการแล้วเราจะเอาไปทิ้งในถังขยะ

ดังนั้น เราไม่ใช่ถังขยะของครอบครัวที่จะต้องกินของที่เหลือจากทุกคน เพียงเพราะคำว่า “เสียดาย”



ปัจจุบันมีอาหารบุฟเฟต์ซึ่งเป็นหลุมพรางขนาดใหญ่ ที่จะล่อลวงท่านด้วยอาหารที่มีหลากหลายชนิดและให้เลือกกินอย่างไม่จำกัด คนทั่วไปที่เข้าไปกินบุฟเฟต์มักจะคิดถึงความคุ้มทุน

โดยจะพยายามกินอาหารปริมาณมาก หรือเลือกกินอาหารราคาแพงเพื่อให้คุ้มค่างับราคาค่าอาหารเหมาจ่ายต่อมือ (ถือว่าได้กำไร) แต่ถ้ากินน้อยจะขาดทุน อยากให้พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่ว่าจะเป็นอาหารทั่วไปหรืออาหารบุฟเฟต์ก็ตามที่กินมากเกินไป ทำให้อ้วนได้ และทำให้ท่านเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย ดังนั้น ความคุ้มทุนที่คิดกันในมือนี้ อาจเทียบไม่ได้กับค่ารักษาพยาบาลที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตถ้าท่านอ้วน ดังนั้น เราควรจะเรียนรู้เทคนิคเพื่อต่อสู้กับหลุมพรางในการเลือกกินอาหารบุฟเฟต์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการอ้วน

เทคนิคการกินอาหารแบบบุฟเฟ่ต์



1. ในกรณีที่รู้ล่วงหน้า เราอาจจะกินอาหารน้อยลง ในแต่ละมื้อก่อนหน้าจะไปกินบุฟเฟ่ต์สัก 1 วัน หรือ 1-2 มื้อ ถ้าไม่ได้เตรียมตัวต้องลดอาหาร ในวันหลังจากนั้นให้น้อยลง ขอย้ำว่าห้ามอดอาหาร เพราะการอดอาหาร ทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญพลังงานลง และที่สำคัญจะทำให้ท่านรู้สึกหิวมากจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ถ้าหิวมากก่อนกินบุฟเฟ่ต์อาจจะกินผลไม้ หรืออาหารว่าง (พลังงานต่ำ) หรือดื่มนมไขมันต่ำ รองท้องก่อน ตามด้วยน้ำเปล่าก่อนไป
2. เดินหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 20-30 นาที ประมาณ 5-7 วัน ก่อน (หรือหลัง) กินอาหารบุฟเฟ่ต์
3. สวมเสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ควรสวมกางเกงยางยืด หรือใส่ชุดหลวมๆ ขณะกินอาหารบุฟเฟ่ต์เพราะจะทำให้ท่านกินจนเกินความอิ่ม
4. เลือกนั่งโต๊ะที่ไกลจากซุ้มอาหาร ทุกครั้งที่เดินมาตักอาหารจะได้เพิ่มการใช้พลังงาน และนั่งหันหลังให้ซุ้มอาหารเพราะการหันมามองซุ้มอาหารตลอดเวลาจะทำให้ท่านอยากเข้าไปตักอาหาร หรือแม้แต่อยากลองถ้าเห็นว่ามีคนรอตักอาหารนั้นอยู่
5. สำรวจอาหารบุฟเฟ่ต์ที่วางอยู่ทั้งหมด ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มองให้เห็นภาพรวมเพื่อวางแผนในการเลือกกิน ถ้าเรากินอาหารอื่นอิ่มแล้ว เพิ่งเดินมาเจออาหารที่เราชอบมาก เราอาจจะฝืนกินจนเกินอิ่ม
6. เลือกหยิบจานเล็ก (ปกติจะมีจานขนาดเล็กวางอยู่บริเวณ สลัด หรือผลไม้ และขนมหวาน) มีการศึกษาพบว่าการลดขนาดจานลง 2 นิ้วจะช่วยให้เรากินอาหารลดลงร้อยละ 22

7. ควรจะเลือกผักสลัด (น้ำสลัดน้อยๆ) เป็นจานแรก
8. เลือกผักเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เน้น ต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง (อย่าให้ไหม้เกรียม)
ถ้าเป็นอาหารผัด ตักส่วนที่เป็นน้ำผัดราดน้อยๆ และหลีกเลี่ยง
อาหารชุบแป้งทอดและชุบไข่ทอด
9. ตักอาหารแต่ละชนิดไม่เกิน 1-2 ช้อน อย่าตักจนล้นจานและ
ตักทีละจาน ห้ามถือไปหลายๆ จาน ไม่ต้องเผื่อคนอื่น (เพื่อนเค้า
สามารถตักเองได้) คิดไว้เสมอว่า เราเดินมาตักอีกเมื่อไหร่ก็ได้
10. นั่งลงวางผ้ากันเปื้อนไว้กับตัก จะทำให้เรารู้ตัวเวลาจะลุกนั่งทุก
ครั้ง อาจจะไม่ลุกไปตักอาหารบ่อย
11. เคี้ยวช้าๆ (เคี้ยวอาหาร 20 ครั้งต่อคำ) หรือนั่งช้าๆ คนที่เคี้ยว
ช้าๆ (กินช้า) หรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมโต๊ะมากขึ้น เพื่อดึงความ
สนใจของเราออกจากอาหาร จะช่วยให้เรากินอาหารได้น้อยลง
12. เลือกดื่มน้ำเปล่า เพราะการดื่มเครื่องดื่มที่มี
พลังงาน เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือ
น้ำอัดลมจะเพิ่มแคลอรีโดยไม่รู้ตัว
13. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เพราะอาจจะทำให้เรามีภาวะขาดน้ำและ
กระตุ้นให้เราดื่มน้ำหรือกินอาหารเพิ่มขึ้น
14. ระวังไขมันแอบแฝง เช่น เนย น้ำสลัด (ไม่ว่าจะเป็นน้ำใสหรือน้ำข้น) และเกลือแอบแฝง เช่น ซอสต่างๆ (ซอสพริก ซอส-
มะเขือเทศ) ครีมทาห์ทา น้ำจิ้ม ควรกินในปริมาณน้อย

ที่สำคัญต้องมีสติอยู่กับตัวเสมอก่อนที่จะตัก หรือหยิบอะไรใส่ปาก
มันจะทำได้ยากมากถ้ามีอาหารเรียงรายมากมายตรงหน้า ดังนั้น ใน
ระยะแรกพยายามเลือกอาหารในจานตรงหน้าให้พอดีกับที่เราต้องการ



ท่านที่ต้องไปงานเลี้ยง
ไม่ว่าจะเป็น อาหารบุฟเฟต์
อาหารจีนอาหารเสิร์ฟเป็น
ชุด ควรระวังเรื่องเครื่องดื่ม
ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำผลไม้ น้ำอัดลม ล้วนแล้วแต่
เพิ่มพูนแคลอรีให้กับตัวท่านทั้งนั้น ทางที่ดีก็เลือกดื่มน้ำเปล่า หรือเลือก
น้ำอัดลมที่ไม่มีน้ำตาล



กินเพลิน อ้วนไปแล้ว จะทำอย่างไร

แน่ๆ เพื่อสุขภาพต้องลดน้ำหนักให้ได้

คนที่อ้วนต้องลดน้ำหนัก แต่อาจไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนักจนกระทั่ง
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ข้อมูลทางการแพทย์แสดงให้เห็นว่าการลด
น้ำหนักส่วนเกินแม้เพียงร้อยละ 5-10 เซ็น น้ำหนัก 80 กิโลกรัม ลดลง 4-8
กิโลกรัม ก็สามารถป้องกันหรือบรรเทาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้แน่นอน
“ดีที่สุด” คือน้ำหนักไม่เกินไปอ้วน การเอาชนะหรือการลดน้ำหนักให้
สำเร็จ ยึดคากล่าวที่ว่า “รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง” ในสมรภูมิ
การลดน้ำหนัก “รู้เขา” คือ รู้จักอาหารที่เรากิน เลือกอาหารที่เหมาะสม
“รู้เรา” คือ รู้จักตัวเอง โดยเฉพาะในเรื่องอารมณ์ ความอยากกิน
ความเครียด เรียนรู้ที่จะควบคุมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำไปสู่
ความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

การจะประสบความสำเร็จในการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ต้องรู้
ปริมาณพลังงานของอาหารที่กิน และวิธีการเลือกกิน รู้ว่าอาหารที่กิน
ให้ปริมาณพลังงานเท่าไร (อ่านเพิ่มเติมในภาคผนวก 3) ทำให้นับได้ว่า
กินไปแล้วเท่าไร กินไปมากเท่าใด ลดได้พอหรือยัง

การกินที่ได้พลังงานของอาหารมากเกินไปวันละ 500 กิโลแคลอรี เพียง 7 วัน น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น 4-5 ชีด หรือเดือนละ 1.5-2 กิโลกรัม ไม่น้อยๆ เพราะ 1 ปีจะอ้วนขึ้นได้ถึง 20 กิโลกรัม น่าตกใจจริงๆ

ในทางตรงข้าม ถ้ากินโดยลดพลังงานจากอาหารลงวันละ 500 กิโลแคลอรี เพียง 7 วัน น้ำหนักตัวจะลดลง 4-5 ชีด หรือเดือนละ 1.5-2 กิโลกรัม

กินอย่างไรให้ลดพลังงานจากอาหารลงให้ได้วันละ 500 กิโลแคลอรี - เริ่มต้นงดเครื่องดื่มผสมน้ำตาลและน้ำผลไม้ เพราะ 1 แก้ว (240 ซี.ซี.) หรือ 8-10 อึก ให้พลังงานประมาณ 100-120 กิโลแคลอรี ถ้าดื่มทุกมื้อ 3 มื้อ ได้ไป 300-360 กิโลแคลอรี ระวังปัจจุบันแก้วหรือถ้วยใส่เครื่องดื่มใหญ่ขึ้นเท่าตัว พลังงานก็มากขึ้นเท่าตัวเช่นกัน ถ้าดื่มน้ำเปล่า ดื่มมากเท่าไร ก็ได้ 0 กิโลแคลอรี

เปลี่ยนไข่เจียว เป็นไข่ต้ม ลดพลังงานจากน้ำมันที่เลี้ยวไขไปได้ 135-180 กิโลแคลอรี เจียวไข่ 1 ฟองต้องใช้น้ำมัน 3-4 ช้อนชา น้ำมัน 1 ช้อนชาให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

เพียงแค่นี้ พลังงานที่กินหายไป 500 กิโลแคลอรีแล้ว ง่ายไหม?

ตัวอย่างการปรับลดพลังงานในมื้ออาหาร

อาหารเที่ยงชุดนี้ ให้พลังงานทั้งหมด 1,126 กิโลแคลอรี



ประกอบไปด้วย ข้าว 3 ส่วน ไข่ยัดไส้ (ไข่ 1 ฟอง) เนื้อหมูสับ 2 ช้อนโต๊ะแกงส้มกุ้ง 4 ตัว ผัก 1/2 ถ้วย (1 ส่วน) บรอนนี 1 ชิ้น น้ำอวดลม 1 กระป๋อง ชมพู 2 ผล ขนุน 3 ยวง พร้อมพริกเกลือ



ถ้าเราตึมน้ำเปล่า แทนที่จะเป็นน้ำอัดลม พลังงานในชุดอาหารนี้จะเหลือ 976 กิโลแคลอรี



ถ้าเราลดผลไม้ลง 1 ชนิด ในที่นี้ตัดขนุนออกไป ตัดขนมหวานคือ บราวนี่ ด้วย พลังงานในชุดอาหารนี้จะเหลือ 636 กิโลแคลอรี



แค่ไม่จิ้มพริกกะเกลือ พลังงานในชุดอาหารนี้จะเหลือ 616 กิโลแคลอรี



ถ้าเราลดข้าวลง 1 ส่วน (1ทัพพี) พลังงานในชุดอาหารนี้จะเหลือ 536 กิโลแคลอรี



จะเห็นว่า การปรับอาหารทางด้านซ้ายมือมาเป็นอาหารทางด้านขวามือ สามารถลดพลังงานไปได้ ประมาณครึ่งหนึ่ง (จาก 1,126 เหลือ 536 กิโลแคลอรี) โดยภาพรวม เราจะไม่ลดส่วนที่เป็นโปรตีนหลักในอาหาร แต่ลดส่วนของน้ำมันและน้ำตาลแอบแฝง

ถ้าซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออยู่ในบรรจุภัณฑ์ให้อ่านฉลากบนบรรจุภัณฑ์ จะระบุข้อมูลทางโภชนาการ และบอกปริมาณพลังงานด้วย ต้องระวัง หนึ่งบรรจุภัณฑ์อาจให้แบ่งกินหลายครั้งหรือหลายคน ถ้ากินครั้งเดียวหมดหรือกินคนเดียวจะได้ปริมาณพลังงานเกิน เพราะฉะนั้นดูให้ดี ให้เข้าใจอย่างถูกต้อง

อีกไม่นาน เราจะเห็นเมนูอาหารที่แสดงปริมาณพลังงานด้วย เรา จะเรียนรู้และเลือกกินได้พอเหมาะยิ่งขึ้น

โดยสรุป

อาหารสำหรับคนที่รักสุขภาพและกินเพื่อลดเสี่ยงเสี่ยงโรค คือ กินอาหารที่ปริมาณพอเหมาะ กินแล้วน้ำหนักตัวไม่มากหรือน้อยเกินไป มีส่วนประกอบหลากหลายครบถ้วน มีคุณค่า โดยเลือกกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำ รสอ่อนเค็ม อ่อนหวาน ไขมัน และลดหรืองดอาหารที่มีแคลอรีสูง ตามหลักง่ายๆ ในตาราง

อาหารที่ควรบริโภคหรือ เพิ่มปริมาณได้	อาหารที่ต้องลดหรือ กินแต่น้อย
อาหารทำจากของสด (ผัก เนื้อสัตว์) เพิ่มรสชาติด้วยเครื่องเทศ น้ำซุบ ต้มจากกระดูกหมู/ไก่ รสอ่อนเค็ม อ่อนหวาน ไม่ต้องเติมเครื่องปรุงรส อื่นๆ	ลดเกลือ (โซเดียม) ทั้งเกลือป่น และเครื่องปรุงรสผงชูรส ผงฟู เลี่ยนอาหารแปรรูป เช่น แยม กุนเชียง ปลาเค็ม ปลาแห้ง ของหมักดอง ของแช่อิ่ม
เพิ่มผักและผลไม้ไม่หวาน เพิ่มธัญชาติไม่ขัดขาว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท	ลดน้ำตาล ผลไม้หวาน และของหวาน ลดอาหารที่ให้น้ำตาลสูงรวดเร็ว เช่น มันฝรั่งบด น้ำผลไม้แยกกาก อาหารพวกน้ำแดง ขนมปังขาว
น้ำมันพืชสำหรับประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว/ถั่วเหลือง/เมล็ดชา ปรุงอาหาร โดย ต้ม อบ นึ่ง ปิ้งหรือ ย่าง ไข่ขาว กินได้ตามต้องการ	ลดน้ำมันที่เป็นไข เช่น เนยและ เนยเทียม กะทิ ลดอาหารทอด กินไข่แดง ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง
กินเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลาทุกชนิด เนื้ออกไก่ไม่มี หนัง และอาหารจำพวกถั่ว	ลดเนื้อแดงและเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น เนื้อวัว สันคอหมู ขาหมู หมูสามชั้น หนังไก่ หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง ปู





นำสู่ปฏิบัติการ มีกิจกรรมออกแรง/ ออกกำลังกาย

ตามธรรมชาติหลังอายุ 30 ปี คนเราจะมีพลังลดลงร้อยละ 1 ทุกปี หมายความว่า เมื่อเราอายุ 60 ปีจะมีพลังเหลือเพียงร้อยละ 70 ของตอนอายุ 30 ปี แต่ถ้ามีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงมากพอหรือออกกำลังกาย จะหยุดหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ อีกทั้งผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายและมีการเคลื่อนไหวออกแรงไม่เพียงพอ คือนั่งๆ นอนๆ ทั้งวัน ยืน เดิน เท่าที่จำเป็น จะเพิ่มโอกาสเกิดโรค 7 โรค ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย 1.5-2 เท่า
2. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต 1.6-2 เท่า
3. โรคความดันโลหิตสูง 1.3-1.5 เท่า
4. โรคเบาหวาน 1.3-1.5 เท่า
5. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ 1.4-2 เท่า
6. โรคมะเร็งเต้านม 1.1-1.3 เท่า
7. โรคกระดูกพรุน 1.6-2 เท่า

นอกจากนี้ ถ้ากินเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้หมด จะเพิ่มโอกาสมีน้ำหนักตัวเกินหรือเกิดโรคอ้วน และโรคที่ตามมาจากความอ้วนอีกกว่า 20 โรค

อย่างไร ไม่“สบายเกิน” ให้สุขภาพแข็งแรง

ใช้หลักง่ายๆ คือ “ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลัง”

“ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน” สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลัง (กาย-ใจ) ตอนเช้าหลังตื่นนอน การเพิ่มอิริยาบถ ยืน เดิน ให้มากขึ้น ลดเวลานั่งให้น้อยลง ก็ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง สุขภาพดีตามมา ผู้ที่นั่งนานกว่าสามในสี่ของเวลาที่ตื่น (นั่งนานกว่า 45 นาที ต่อชั่วโมง) โดยเฉพาะในผู้หญิงจะอายุสั้น และเพิ่มโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น ดังนั้น ถ้างานที่ต้องนั่งทำทั้งวันเวลาเข้าไปทำงาน ยืน เดินให้มากขึ้น เช่น ยืนบนรถเมล์ เดินมาทำงาน เดินขึ้นลงบันได เดินไปมาในที่ทำงาน เดินไปกินข้าว ยืนเข้าคิว ยืนประชุมคุยกัน ให้ได้ 1 ชั่วโมง เพื่อให้สมดุลกับการต้องนั่งทำงาน 4 ชั่วโมง หรือถ้าทำได้ ลุกขึ้นยืน เดิน ชั่วโมงละ 10 นาทีเป็นประจำ

การมีชีวิตยืนยาว สุขภาพดี ต้องมีการเคลื่อนไหว ออกแรงหรือออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย ต้องทำสม่ำเสมอ มีความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และทำเป็นระยะเวลานานพอ การเพิ่มระยะเวลาทำให้นานขึ้นเปรียบเสมือนการเพิ่มความหนักได้พอประมาณ การเพิ่มความเร็ว เช่น เดินช้า เป็น เดินเร็ว เป็น วิ่งเหยาะ หรือถีบจักรยานช้าๆ เป็นถีบจักรยานเร็วขึ้น หรือถีบจักรยานขึ้นทางชัน เป็นการเพิ่มความหนักของกิจกรรมที่ชัดเจน ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและร่างกาย



“เฟลีนเวลาออกกำลังกาย” ต้องเลือกกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ชอบ เหมาะสมกับเพศ-วัย และทำได้จริง การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมหรือออกกำลังกายจะเสริมให้เฟลีนได้ สามารถเลือกทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเรียงลำดับจากง่ายไปยากและจากเบาไปหนักต่อไป

1. การยืดเหยียด

เหมาะสำหรับคนที่ทำงานออกแรงมากเป็นประจำอยู่แล้ว วันละมากกว่า 2-3 ชั่วโมงขึ้นไป เช่น ทำสวนทำนา ขุดดินถางหญ้า ฟันต้นไม้ เลื่อยไม้ แบกหามของหนัก โดยไม่ได้ใช้เครื่องจักรเครื่องยนต์ จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเอ็น ลดการบาดเจ็บ นอกจากนี้ คนที่ออกกำลังกาย ทุกคนควรทำยืดเหยียดก่อนและหลังการออกกำลังกายเป็นประจำ

หลักการยืดเหยียด

- ทำการยืดเหยียดด้วยตนเองดีที่สุด คนอื่นทำให้เขาจะไม่รู้จุดเจ็บ จุดตึงทำให้เกิดอันตรายได้
- ยืดเหยียดจนเริ่มรู้สึกตึง (จำไว้ว่ายืดแล้วต้องไม่เจ็บ แต่แค่ตึง) ค้างไว้ 10 วินาที (ง่ายๆ คือ นับ 1-10 ในใจ) แล้วพัก
- ยืดเหยียดซ้ำๆ ไม่กระชาก กระแทกกระทั้น
- สำหรับผู้สูงอายุควรทดสอบตนเอง โดยการยืดเหยียดทุกส่วนทุกวันให้ได้วันละครั้ง
- สำหรับผู้ที่เล่นกีฬา ให้ยืดเหยียดข้อต่อ-ส่วนของร่างกายที่ตรงกับกิจกรรมที่จะทำ-ประเภทกีฬาที่จะเล่น

ท่าเบื้องต้นในการยืดเหยียดแขนขา

ไขว้แขนไปด้านตรงข้าม
(ทำสลับข้าง)



เกาต้นคอ
(ทำสลับข้าง)



กำมือเหยียดแขน
ไปข้างหลัง



ท่าเบื้องต้นในการยืดเหยียดแขนขา

เกาะผนังงอเข่า
(ทำสลับข้าง)



นอน-ยกขาตรง
(ทำสลับข้าง)



ยันผนังงอ-เหยียดเข่า
(ทำสลับข้าง)



ท่าเบื้องต้นในการยืดเหยียด-ออกกำลัง

ไขว้แขนบิดตัวไปข้าง
(ทำสลับข้าง)



นั่งกอดเข่า



บิดตัวไปข้าง
(ทำสลับข้าง)



เอียงตัวด้านข้าง
(ทำสลับข้าง)



นั่งก้มตัว-เข่าตรง



นอนหงายยกกัน
ขึ้น-ลงต่ำๆ



ท่าคลาน แอ่นหลังขึ้น-ลง



2. กายบริหารอยู่กับที่ ในท่านั่ง-นอน-ยืน

เหมาะสำหรับคนที่ปวดเข่า ข้อเสื่อม ถ้าการทรงตัวไม่ดีห้ามทำ
กายบริหารทำยืน หากทำต้องมีคนดูแลใกล้ชิด

- นิ่งห้อยขา เอาถุงทรายขนาดเบากล่องที่ข้อเท้า เตะขาเหยียดเข่า
ตรง ทำซ้ำๆ ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อข้าง ทำสลับข้าง ทำซ้ำเข้า-เย็น
- นอนหงายเหยียดขาตรง ชันขา 1 ข้าง ยกขาอีกข้างขึ้นตรงๆ สูง 1
ฟุต เอวลง ทำสลับข้าง 5-10 ครั้ง ต่อข้าง ทำซ้ำเข้า-เย็น
- ยืนกางขา เกาะโต๊ะ ค่อยๆย่อเข่าลงช้าๆ ไม่ต้องย่อต่ำมาก ทำซ้ำ
5-10 ครั้ง ทำซ้ำเข้า-เย็น
- การออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดต่างๆ

ท่าเบื้องต้นในการออกกำลังกาย

● ท่านอน

ให้นอนหงายกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง (ทำสลับข้าง)	
ให้นอนหงายชันเข่า ยกขาขึ้นตรงๆ (ทำสลับข้าง)	
ให้นอนคว่ำหน้ายกขาขึ้นตรงๆ (ทำสลับข้าง)	

● ในท่ายืนให้เกาะเก้าอี้หรือโต๊ะ

เตะขาไป
ข้างหน้าตรงๆ
(ทำสลับข้าง)



เตะขาไป
ข้างหน้าตรงๆ
(ทำสลับข้าง)



เตะขาไป
ด้านข้างตรงๆ
(ทำสลับข้าง)



ซอยเท้าสลับ
อยู่กับที่



● ในท่าพิงเก้าอี้หรือผนัง

เขย่งเท้าขึ้น-ลง



ยืนพิงผนัง ย่อเข่าขึ้น-ลง



3. การเดินเพื่อสุขภาพ

การเดินมีคุณค่าพอกๆ กับยาอายุวัฒนะ การออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นประจำสามารถลดอายุให้อ่อนกว่าวัยได้ถึง 20 ปี และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นเพราะช่วยลดความกังวล และอาการซึมเศร้า ช่วยลดน้ำหนักตัวโดยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน คนที่ลดน้ำหนักแล้วหรือคนที่ไม่อ้วนช่วยให้น้ำหนักตัวคงที่ เพิ่มการเผาผลาญน้ำตาล



ลดระดับไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดภาวะกระดูกบางหรือผุกร่อน

การเดินเพื่อสุขภาพต้องเดินให้มากพอ มีหลักการดังนี้

- เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากเดินช้า เพิ่มเวลาเมื่อรู้สึกชิน จนสามารถเดินได้นาน 30 นาที
- ควรเดินให้ได้ระยะทางประมาณ 2.5-3.5 กิโลเมตร โดยใช้เวลา 30 นาที
- เริ่มเดินช้าๆ ประมาณ 3-5 นาที แล้วเพิ่มความเร็วจนถึงระดับเริ่มรู้สึกเหนื่อย (ยังพูดคุย-หักท่ายได้) นาน 25-30 นาที และในช่วงท้ายชะลอให้ช้าลง 3-5 นาทีก่อนหยุด
- หากรู้สึกเหนื่อยหอบ (พูดเป็นคำๆ ขาดช่วง) ให้ชะลอความเร็วในการเดินลง ถ้าเป็นมากหาที่นั่งพัก
- เริ่มทำจาก 3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มถึงสูงสุด 5-6 วันต่อสัปดาห์(รวมไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์)

สิ่งน่ารู้

- เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ร้อยละ 34
- เดิน 10,000 ก้าว/วัน นาน 12 สัปดาห์ ลดความดันโลหิต 8-10 มิลลิเมตรปรอท
- เดินเร็ว 1 ชั่วโมง/วัน นาน 3 เดือน ลดน้ำหนักได้ 7 กิโลกรัม

4. กิจกรรมเสริม

เช่น การรำมวยจีน รำกระบอง ทำได้ทุกระดับ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

- ต้องเป็นการเคลื่อนไหวช้าๆ ไม่กระตุกกระชาก ไม่เปลี่ยนทิศทางทันทีทันใด
- ควรมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่อยู่ในช่วงปกติ ไม่ยืด ไม่ดัด ไม่บิด
- ไม่เกร็งอยู่ในท่าเดียวนานๆ



5. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีรูปแบบ

เป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องคือใช้เวลา นานกว่า 30 นาที จะเป็นกิจกรรมทางกายใดๆ ก็ได้ ที่ต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่น เดินแอโรบิก ขี่จักรยาน วิ่งเหยาะ (จ็อกกิ้ง) กระโดดเชือก ว่ายน้ำ

ชนิดการออกกำลังกาย	ความหนัก	ระยะเวลา (นาทีต่อวัน)	จำนวนวัน (ต่อสัปดาห์)
แอโรบิก/กิจกรรม ต่อเนื่อง	50-70% ซีพจรสูงสุด*	มากกว่า 30**	5-7
* คำนวณจากสูตร 220 - อายุ (ปี) ** หากจำเป็นให้แบ่งเป็น 10 นาที x 4 ครั้ง/วัน			

ที่มา : Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease. Professional associations for physical activity (Sweden): Swedish national of Public Health, 2010.



6. เล่นกีฬา

กีฬาคือการออกกำลังกายที่มีรูปแบบ มีข้อกำหนด กฎเกณฑ์ และกติกา อาจเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน หรือฝึกเพื่อการแข่งขัน เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล ตะกร้อ และอื่นๆ

7. ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (resistance exercise)

โดยทั่วไปเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ เมื่อทำเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขนาดและเพิ่มความแข็งแรงได้ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น ในผู้สูงอายุ ลดโอกาสล้มและกระดูกหักได้ แนะนำให้ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

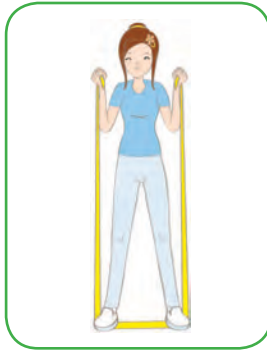
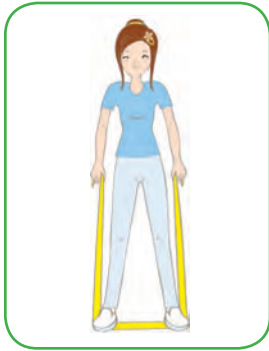
การฝึกกล้ามเนื้อ ต้องมีผู้ฝึกเพื่อให้ทำได้ถูกต้อง ไม่บาดเจ็บ โดยเลือกฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของแขนและขา ท่าที่ใช้คล้ายกับท่าบริหารเสริมด้วยการเพิ่มน้ำหนักเช่น ดัมเบล (อาจใช้ขวดที่มีน้ำขนาด 500-1,000 ซี.ซี.) สำหรับช่วงแขน ถูทรายสำหรับขา หรือใช้ยางยืดประคบ หรือใช้เครื่องออกกำลังกายแบบต่างๆ สำหรับฝึก



การออกกำลังกายด้วยยางยืด

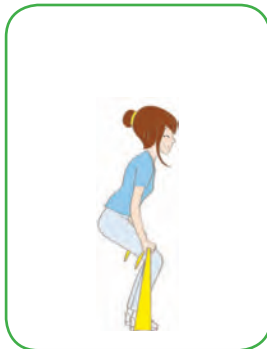
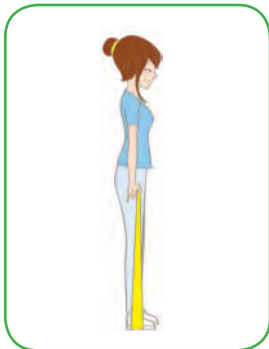
เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อโดยใช้ยางยืดเป็นอุปกรณ์

ทำบริหารกล้ามเนื้อไบเซปส์ (Biceps) กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านหน้าของต้นแขน



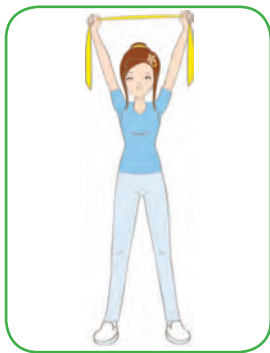
ยืนเหยียบแผ่นยางยึดไว้ดังภาพตั้งให้ตึงพอประมาณค่อยๆ ยกมือขึ้นโดยใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังส่วนล่างเพื่อให้ลำตัวตั้งตรง

ทำบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพก หลัง เข่าและข้อเท้า



ยืนเหยียบแผ่นยางยึดตั้งให้ตึงพอประมาณค่อยๆ ย่อตัวลง หลังตรงแล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้น ทำอย่างช้าๆ

บริหารกล้ามเนื้อหลัง และรอบๆ ข้อไหล่



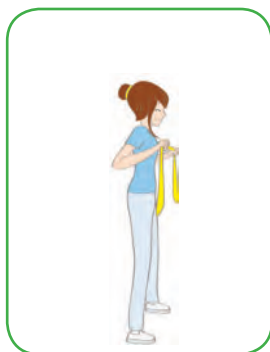
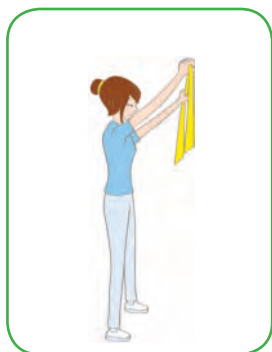
จับแผ่นยางยืดให้กว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยกางแขนลงมาจนข้อมืออยู่ในระนาบเดียวกับหัวไหล่พยายามรักษาลำตัวให้ตรง และห้ามกลั้นหายใจ

บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อไหล่ และหลังส่วนบน



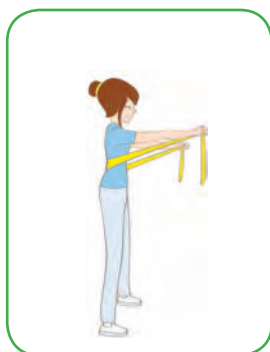
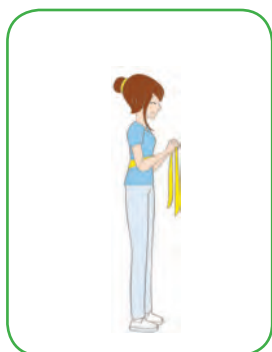
จับแผ่นยางยืดให้กว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยกางแขนออกโดยให้ข้อมืออยู่ในระนาบเดียวกับหัวไหล่ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว

บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน



จับแผ่นยางยืดห่างประมาณหัวไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อหลังส่วนบน แล้วดึงแผ่นยางยืดลงมา งอข้อศอกเล็กน้อย (สังเกตการเคลื่อนไหวของกระดูกสะบักจะชิดเข้าหากัน)

บริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก



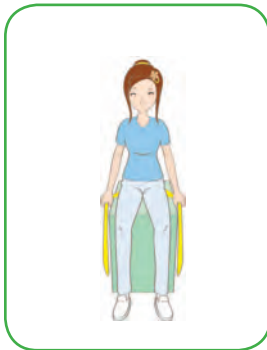
พาดยางยืดไว้ด้านหลังเหยียดแขนไปด้านหน้าให้มืออยู่ในระนาบเดียวกับหัวไหล่ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว และพยายามรักษาสมดุลของลำตัว

บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่



หมุนแขนออกไปด้านข้าง ให้ข้อศอกเป็นจุดหมุนและอยู่กับที่ เกร็งกล้ามเนื้อรอบๆกระดูกสะบักเพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหว

บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่



นั่งทับแผ่นยางยืดไว้ยกมือขึ้นมาด้านหน้าเฉียงออกไปด้านข้าง ประมาณ 45 องศาถึงระดับหัวไหล่ ทำอย่างช้าๆ (สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของกระดูกสะบัก)

บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่า



นั่งเก้าอี้ มือ 2 ข้างจับยางที่คล้องเท้าไว้ข้างหนึ่งค่อยๆ เหยียด
เข่าต้านกับแรงของแผ่นยางยืดให้ทำอย่างช้าๆ เสร็จแล้วให้สลับไปทำ
อีกข้างหนึ่ง

บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อสะโพก ต้นขาและหน้าท้อง



นอนหงายชันเข่า 90 องศา ให้แผ่นยางยืดวางพาดประมาณ
ข้อสะโพกค่อยๆ ยกตัวขึ้นให้ลำตัวตั้งตรง แล้วค่อยๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายด้วยยางยืด

เมื่อเริ่มฝึกเลือกใช้ยางยืดที่มีแรงดึงตัวเบาไล่ขึ้นไปหาหนัก ควรตรวจสอบสภาพของยางยืดก่อนว่ามีฉีกขาดหรือไม่ ถ้ามีควรเปลี่ยนใหม่ เพื่อป้องกันการฉีกขาดขณะออกกำลังกาย โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ถอดเครื่องประดับต่างๆ ก่อนออกกำลังกายด้วยยางยืด
2. ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนการใช้อย่างยืดออกกำลังกาย
3. ทุกท่าต้องทำอย่างช้าๆ ร่วมกับการกำหนดลมหายใจ
4. ไม่จิกยางยืดขณะออกกำลังกาย
5. ไม่กำยางยืดแน่นจนเกินไปขณะออกกำลังกาย
6. ให้ทำ 5-10 ครั้งในแต่ละท่า หากเริ่มชำนาญแล้วสามารถเพิ่มได้ตามความต้องการ
7. ระวังอย่าให้ยางยืดติดใส่ตาหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
8. ควรสวมเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ
9. เมื่อเกิดอาการผิดปกติต่างๆ ขณะออกกำลังกายให้หยุดท่า รีบปรึกษานักกายภาพบำบัดหรือผู้ฝึกโดยเร็วที่สุด อาจต้องพบแพทย์หากจำเป็น

พิจารณาตนเองก่อนออกกำลังกาย

หญิงที่อายุต่ำกว่า 35 ปี และชายที่อายุต่ำกว่า 30 ปี ที่แข็งแรงสามารถเริ่มออกกำลังกายได้เลยแม้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หญิงที่อายุสูงกว่า 35 ปี และชายที่อายุสูงกว่า 30 ปีที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว โดยไม่มีอาการผิดปกติสามารถเริ่มออกกำลังกายได้เลยเช่นกัน ถ้าไม่แน่ใจลองตอบคำถามต่อไปนี้ ถ้าพบคำตอบว่า “เคย” หรือ “เป็น” หรือ “ใช่” ควรได้รับการตรวจเช็คก่อนเริ่มออกกำลังกาย

1. แพทย์เคยบอกว่าเป็นโรคหัวใจหรือมีเสี่ยงหัวใจผิดปกติ
2. เป็นไขมานานกว่า 1 เดือน

3. ขณะเรียนชั้นประถมศึกษาต้องขาดเรียน
หยุดเรียนหลายครั้ง เพราะป่วย
4. เคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก
5. เคยมีอาการ แน่น หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่ทั่วท้อง
6. ใจสั่น
7. เดินขึ้นบันไดไปชั้น 2 หรือชั้น 3 แล้วหอบ



ผู้สูงอายุ คนอ้วน คนที่ไม่เคยออกกำลังกายและผ่านการตอบปัญหาข้างต้น คือไม่พบปัญหาใด แนะนำให้เริ่มด้วยการยืดเหยียดร่วมกับกายบริหาร หรือเดิน โดยทำช่วงเวลาสั้นๆ 5-10 นาที แล้วค่อยเพิ่มขึ้น 5 นาที ทุก 1-3 วัน เมื่อทำได้นานถึง 30 นาที อาจเพิ่มกิจกรรมที่ใช้แรงหรือหนักมากขึ้นเป็นลำดับ

ทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นการออกกำลังกาย

กิจวัตรประจำวันเกือบทั้งหมด ถ้าทำต่อเนื่องนานถึง 30 นาที นับเป็นการออกกำลังกายได้ เช่น

- เตรียมอาหาร ล้างจาน ซักผ้า ตากผ้า รีดผ้า ปูที่นอน กวาดพื้น ถูบ้าน เก็บของขึ้นบนชั้น กวาดใบไม้ ตัดหญ้า ล้างรถ เช็ดกระจก นับเป็นการออกกำลังกายระดับเบา
- เดินขึ้นบันได ตีกลอง เต้นรำ ทาสี เปลี่ยนยางรถ เช็นรถ เช็นของหนัก ยกของหนัก ข่างไม้ ทำสวน ทำไร่ ทำนาฆ่าฟัน นับเป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง กิจกรรมเหล่านี้ ถ้าทำนานและต่อเนื่องเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงนับเป็นการออกกำลังกายหนักได้

พึงระลึกว่า

เมื่ออายุมากขึ้น ถ้าไม่ออกกำลังกายท่านจะหมดกำลัง การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีอายุอ่อนกว่าวัยโดยไม่ต้องหาอายุวัฒนะ



นำสู่ปฏิบัติ เรื่อง อารมณ์

ในชีวิตประจำวัน ทุกคน ต้องเจอเจอกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ ไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่เจอ ไม่ได้ ไม่เป็นกับสิ่งที่ถูกใจ ชอบใจ สิ่งที่ยากมี อยากได้ อยากเป็น ถ้าเรายึดติดถือมั่นในตัวเรา ของเรา มากเกินกว่า การทำ“หน้าที่” ตามที่เป็นอยู่ เราก็มักจะ “เครียด” เกิน โดยบางคนก็ “ลมเกิน” ต้องรีบๆ ทำงานแข่งกับเวลา เอาชนะคู่ต่อสู้ เอาชนะอุปสรรค บางคนก็ “ไฟเกิน” หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหง่าย โกรธนาน ทำให้ความ ดันฯ ขึ้น ถ้าเราเป็นคุณ “เปลอ” คุณ “เพลิน” เป็นประจำ อะไรมา กระทบก็ทำตามความเคยชิน เคย “เครียด” อย่างไร ก็ยังเครียด อย่างนั้น ทุกครั้ง โดยไม่รู้ตัว (ขาดสติ) “เครียด” ทำให้ความดันฯ ขึ้น นอนไม่หลับ ทำให้หาทางออก เช่น เกรี้ยวกราด กิน สูบบุหรี่ นำไปสู่ โรคภัยไข้เจ็บได้อีกหลายอย่าง

เราคงต้องมาฝึกความระลึกรู้ตัว ฝึกสติให้รู้ทันอารมณ์ “กำลังจะ เครียด” เช่น เริ่มหงุดหงิด เริ่มจะทนไม่ได้ แล้วใช้กลวิธีสยบ อารมณ์ ดังกล่าว 5 วิธี ตามลำดับ คือ

ขั้นที่ 1 คือ ใช้**คู่ปรับ**ของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เริ่มจะโมโห ก็ ให้ใส่ใจคิดถึงความเมตตาต่อคนอื่น ความอึดใจที่ได้ทำ

อะไรดีๆ ให้คนอื่น หรือเริ่มรู้สึกไม่ได้ตั้งใจที่หวังไว้ ก็ให้
น้อมใจมาคิดถึงความเป็นธรรมดาของทุกสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ
เรา เริ่มแข็ง ไม่อยากทำอะไร ก็น้อมใจนำกายให้ทำสิ่ง
ต่างๆ ที่เราชอบ และเป็นประโยชน์ให้ผู้อื่น เป็นต้น ถ้า
ยังไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 2 คือ **นับโทษภัย**ของอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือผลเสียที่จะ
เกิด เช่น ถ้าเราเกิดโมโห หรือพูดอะไรผิดๆ ในที่ประชุม
ผลเสียใหญ่หลวงจะเกิดขึ้นแน่นอน หรือถ้ากินแบบนี้ มี
หวังอ้วนแน่ ความดันฯ พุงกระดกแน่

ขั้นที่ 3 คือ **ไม่รับรู้** ถ้าอารมณ์ที่ไม่ดี อารมณ์กำลังจะเครียดยังอยู่
ก็ให้ทำหลับหู หลับตาเสีย หรือหันไปคิด พูด ทำอย่างอื่น
เสีย ถ้ายังไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 4 คือ **ดูจางคลาย** ให้ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ ดูแบบ ดู
หนัง ดูละคร ดูเพื่อให้รู้จักว่า ใจตัวอารมณ์ เครียด
อารมณ์ไม่ดีนี้ หน้าตาเป็นอย่างไร สักพักมันก็ “อาย” เรา
หายไปเองแหละ

ขั้นสุดท้าย ถ้ายังไม่หายเครียด ให้ใช้ **ใจบังคับ** กัดฟัน ดันลิ้นให้ชน
เพดานปาก บังคับไม่ให้อารมณ์ดังกล่าว ลูกกลมใหญ่โต
และ กำหนดให้ค่อยๆ น้อยลงๆ จนจางหายไปที่สุดใน

บ่อยครั้ง การสยบอารมณ์ 5 วิธีนี้ “**ใช้คู่ปรับ-นับโทษภัย-ไม่รับรู้-
ดูจางคลาย-ใจบังคับ**” ไม่ต้องใช้เป็นลำดับทั้งหมด จะใช้วิธีใด ใน
สถานการณ์ใด ไม่มีข้อกำหนด ขึ้นกับอารมณ์ของบุคคลนั้นในขณะที่
กำลังเผชิญอยู่ บางคนไม่ถนัด “ทำใจ” หรือใช้ใจดูแลใจ ก็มีทางเลือก
“ทางกาย” อีกหลายทางที่จะช่วยลดความเครียดเกินได้ เช่น

- **การหายใจช้า** เบา ยาว สบาย ให้ช้ากว่า 10 ครั้งต่อนาที (หายใจเข้า 3 วินาที หายใจออก 4 วินาที) ทำนาน 20-30 นาที ช่วยลดเครียดได้

- **การเดินจงกรม** เป็นการเปลี่ยนความสนใจ “ใจ” จากการใช้ “สมอง” มาที่เท้า 2 ข้าง เลือดจะไปเลี้ยงสมองลดลง หัวใจทำงานสบายขึ้น เพิ่มเลือดไปเลี้ยงที่เท้าแทน

- **การฝึกโยคะ ชีกง** ในที่ทำงาน หลังเลิกงาน ก็ช่วยลดความเครียดได้อีกทางหนึ่ง

ใช้ “ปัญญา” เลือกรวีสบายอารมณ์เองให้เหมาะกับตัวเรา กาละ และเทศะ ดังนั้น การดูแลความเครียดในชีวิตประจำวันง่ายๆ คือ “สติรู้ทัน” รู้ทันอารมณ์กำลังจะเครียดที่เกิดขึ้น “ปัญญารู้ทาง” รู้ทางเลือกทางกาย ทางใจที่จะช่วยจางคลายความเครียด



คำแนะนำทำอย่างไร “ใจช่วยกาย” ให้ห่างโรคไม่ “เครียดเกิน”

การปฏิบัติตัวเพื่อให้ห่างไกลโรค ก็ไม่พ้นการดำรงชีวิตในวิถีสุขภาพ ไม่ว่าจะใช้กรอบวิถีสุขภาพพอเพียง ทางสายกลาง หรือวิถีสุขภาพ 3 อ. อันได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ หากสามารถเพิ่มอีก 2 อ. คือ อนามัยสิ่งแวดล้อม และการปราศจากอบายมุขก็จะดียิ่งขึ้น

การรักษาอารมณ์ ให้ปราศจากความเครียดหรือมีความเครียดน้อยที่สุด เป็นเรื่องที่พูดง่ายแต่ทำได้ยาก ทุกคนรู้ว่า ความเครียดนอกจากจะทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวลร้อน การทำงานไม่ประสพผลดี ยังมีผลโดยตรงต่อร่างกาย ทำให้สารเคมีบางอย่างในร่างกายหลั่งมากขึ้น มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว เมื่อเป็นอยู่นานๆ ย่อม

ทำให้เกิดความอ่อนล้า และทำให้อวัยวะต่างๆ มีความเสื่อมถอยรวดเร็วกว่าเวลาที่เหมาะสม

ทั้งๆ ที่ทราบดีถึงผลร้ายของความเครียด แต่หลายๆ คนก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ อย่างไรก็ตาม พวกเราก็ควรช่วยกันสร้างสังคมให้น่าอยู่ ให้มีความเครียดน้อย สังคมที่เต็มไปด้วยคนมองโลกในแง่ดี เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เกื้อกูล และในฐานะของปัจเจก ก็ควรฝึกจิตใจให้เป็นอุเบกขา เดินทางสายกลาง มองโลกในแง่ดี เมื่อมีเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ผู้ที่ฝึกจิตใจไว้ดี ย่อมจะมีความเครียดน้อยหรือไม่มีเลย เป็นการลดความเสี่ยงที่สำคัญ

การฝึกลมหายใจ

ถ้าลมหายใจของเรา ช้า เบา ยาว สบาย แสดงว่า ร่างกายอยู่ใน “ระบบพัก” ใจผ่อนคลาย ความดันฯ การเต้นหัวใจ จะช้าลงตาม ระดับน้ำตาล ไขมันในเลือดก็จะไม่สูง แต่ถ้าเราหายใจเข้า-ออก เร็ว แรง และสั้น ร่างกายจะอยู่ใน “ระบบสู้” หัวใจก็เต้นเร็ว และแรง ความดันฯ สูง ร่างกายอยู่ในสภาพเตรียมพร้อมเผชิญภัย ถ้าตรวจระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นด้วย เพราะเตรียมพร้อมสู้

ดังนั้น ทุกครั้งที่ระลึกได้ว่า เราหายใจเร็ว แรง ก็ให้พยายามหายใจให้ช้าลง ช้า เบา ยาว สบาย ความดันฯ ไขมัน น้ำตาลเราก็อาจจะลดลงตามไปด้วย แต่ถ้าเราหลง เราเพลินกับการรับรู้จากทวารทั้งห้า ไม่ละไม่วาง สติถูกครอบงำด้วยกามคุณห้า อันเกิดจาก รูป รส กลิ่น เสียง และกายสัมผัส ความดันฯ ไขมัน น้ำตาลเราก็จะสูงอยู่ตลอดเวลา ลองทดสอบตนเองฝึกการปรับลมหายใจ



วิธีการฝึกหายใจ

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1-4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้รู้สึกว่าท้องพองออก (อ่านเพิ่มเติมใน ภาคผนวก 5)

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1-4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับ เมื่อหายใจเข้าค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมดสังเกต ว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงเวลาที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาที่หายใจเข้า

คำแนะนำ

1. ควรฝึกทุกครั้ง queรู้สึกรีบเร่ง รู้สึกหิว รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึก ทุกครั้งที่นึกได้ โดยทำให้ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง

2. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมา ด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึก

โล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวัน

ควรฝึกหายใจที่ถูกรวิธีให้ได้ ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่ จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราว เดียวกัน

3. เพื่อช่วยในการลด น้ำหนัก ควรฝึกพร้อมกับ การออกกำลังกาย หรือทำ เป็นกิจวัตรประจำวัน



การฝึกสติด้วย ส.ว.ย.

ส. สติสัมปชัญญะ ระลึกได้ รู้ตัว และรู้โดยรอบ การฝึกสติมีหลากหลายแบบตามจริตของใจของแต่ละคน หนึ่งในแบบที่นิยมกันคือการรู้ลมหายใจ ทุกคนมีลมหายใจอยู่ตลอดเวลา เป็นลมปรวน เมื่อไรเราหยุดหายใจก็หมดลมปรวน คือตาย การจับสติให้อยู่กับลมหายใจสามารถทำได้ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าเวลาใด ที่ไหน และไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์อะไร เพียงหยุดคิดฟุ้งซ่าน ปิดทวารทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัส) แล้วมาจับตามลมหายใจ ที่จริงก็คือจับใจมาดูลมหายใจ เพราะเรามักจะหลับตาทำสมาธิ และเราก็ปิดทางเข้าทางตาแล้ว โดยเฉพาะผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่เชี่ยวชาญต้องหาที่สงบเพื่อที่จะปิดหูปิดตา ปิดปาก ลองใช้สติจับลมหายใจเพื่อทำความรู้จักสภาพของตนเอง ณ ปัจจุบัน

ว. วาง คือ วางใจเราไว้อย่างไร วางจากความอยากอ้อยอิ่ง วางจากสบายเกิน (ซี้เกียจ) วางจากอยากได้ตั้งใจเกิน ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เราเกิดการบริโภคเกิน สะสมจนเกิดโรค เวลาเกิดความอยากดังกล่าวขึ้นใจเราระลึกรู้ทันไหม ถ้ารู้ทันใจที่อยาก ก็ดูใจไปเรื่อยๆ “ความอยาก” มันก็อ้าย จางหายไปเอง เราก็จะวางจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อจิตวางมือก็รับคำสั่งตาม วางมือจากการหยิบอาหารเข้าปากด้วย

ย. หยุด คือ เราหยุดการกินอ้อยอิ่ง อยู่สบายเกิน พฤติกรรมทำลายสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ได้มาน้อยแค่ไหนในแต่ละวัน เราก็จะกินแต่อาหารที่อ้อยอิ่งแต่พอเพียง อยู่สบายแต่พอเพียง หลีกเลี้ยงปัจจัยทำลายสุขภาพได้หยุดเพื่อคิดสำนึกเพื่อชีวิตของเรา หยุดทำร้ายตนเอง หยุดขังใจดูก่อนว่าคุณกับโทษจะเลือกอย่างไรกันแน่



ยับยัด ไม่ยอมแพ้

อย่าพุดพอน อย่าเบื่อหน่าย

ทำๆ หยุดๆ มีโอกาสล้มเหลว เมื่อเริ่มต้นมีกำลังใจสูงสุด ต้องติดตามผลทุกสัปดาห์ แต่ถ้ารู้สึกเครียดให้ผ่อนคลายเป็นทุก 2-4 สัปดาห์ หากไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ให้ทบทวนว่าจุดใดพร่องไป ยึดหลักปฏิบัติ 6 อย่างที่ต้องทำเสมอเพื่อ “ห่างไกลโรค”

1. อาหาร - “กินพอดี” ไม่มากไม่น้อยเกินไป กินอาหารสุขภาพ มีสารอาหารครบทุกหมวดหมู่

“อ่อนหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้” อาหารหวานน้อย เค็มน้อย ไขมัน กินผักครบ 5 สี 5 ทักษะทุกวัน กินผลไม้ตามฤดูกาล พอดี

2. ออกกำลังกาย - ทำงาน เคลื่อนไหวออกแรง และ/หรือ ออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 150 นาที

3. อารมณ์ - ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ผิกหายใจ ผิกสมาธิ ทำงานอดิเรกที่ชอบ

4. ไม่สูบบุหรี่ - ไม่คิดหรือริสูบบุหรี่ถ้าสูบบุหรี่ต้องหยุดให้ได้หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่

5. ไม่ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - ดื่มเป็นครั้งคราวได้ เช่น มีการสังสรรค์หรือเข้าสังคม ต้องดื่มในปริมาณพอเหมาะ

6. ประเมินตัวเองและตรวจสุขภาพ - การประเมินตัวเองง่ายๆ คือชั่งน้ำหนักและวัดรอบพุงเป็นระยะ วัดความดันโลหิตเมื่อมีโอกาส เมื่ออายุ 35 ปีควรรับการตรวจสุขภาพและตรวจเป็นระยะตามคำแนะนำ ความดันโลหิตควรวัดทุกปีเมื่ออายุ 35 ปีไปแล้ว ถ้ามีผลตรวจเลือด หรืออื่นๆ ต้องรู้ตัวเลข และความหมาย และ แก้ไขถ้าผิดปกติ



ใช้ 3 ส. ตัวช่วย

3 ส. คืออะไร? คือ สักด สะกด สะกิด 3 ส. ใช้ได้ทุกกรณี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้า

3 ส. อาหาร

สักด คือสักดกันสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว โดยพยายามหลีกเลี่ยงการไป ศูนย์อาหาร หรือจุดที่มีอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้เราหิว หรืออยาก



ชิมอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายามนึกถึงความอร่อย หรือรสชาติของอาหารเหล่านั้น อย่าวางอาหารให้เห็นล่อตาล่อใจ อย่าให้มีอาหารอยู่ใกล้ตัวหรือ หยิบฉวยได้ง่าย

สะกด คือสะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน เมื่อพบเห็นอาหารต้องพยายาม
สะกดอารมณ์ของตัวเองไม่ให้อยากลองหรือบริโภคมากเกินไปโดยต้องมี
สติพร้อมทั้งต้องระลึกไว้เสมอว่าหากบริโภคอาหารจะทำให้เราอ้วนขึ้น

สะกิด คือให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัว
และคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการควบคุมอาหาร เพื่อคอยช่วยเหลือ
และเป็นกำลังใจ รวมทั้งไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้เราบริโภคอาหารเกิน

3 ส. ออกกำลังกาย

สกด คือสกดกันความขี้เกียจ หรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ไม่
อยากออกกำลังกาย เช่น นั่งคุยกับเพื่อน ผัดวันเวลา คิดว่ารอไว้ก่อนก็ได้

สะกด คือสะกดใจไม่ไปทำกิจกรรมที่ไม่ออกแรงเช่น นอนเล่น
ดูหนัง เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยต้องพยายามสะกดอารมณ์
ขี้เกียจของตัวเอง ต้องมีสติพร้อมทั้งต้องระลึกไว้เสมอว่า
ออกกำลังกายจะทำให้เราไม่อ้วน มีสุขภาพแข็งแรง

สะกิด คือให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ต้องทำความเข้าใจ
กับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการออกกำลังกาย เพื่อคอย
เตือน คอยชักชวน หรือเป็นเพื่อนไปออกกำลังกาย และเป็นกำลังใจ



3 ส. บุหรี่

สกด คือสกดกันสิ่งกระตุ้นทำให้อยากสูบ อยากลอง เช่น พูดคุย
หรือไปเที่ยวกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ประจำจะมีโอกาสถูกชักชวน พยายาม
หลีกเลี่ยงการเข้าพบหรือบาร์ กรณีที่สูบบุหรี่อยู่ต้องไม่ผ่านสถานที่
จำหน่ายบุหรี่ อย่าให้ซื้อ หยิบฉวย หรือขอบุหรี่ได้ง่าย ต้องทิ้งไฟแช็ก
หรืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง



สะกด คือสะกดใจไม่ให้อยากสูบบุหรี่ ไม่รับของกำนัลที่เป็นบุหรี่ เมื่อถูกชักชวนต้องพยายามสะกดอารมณ์ของตัวเองไม่ให้อยากลอง โดยต้องมีสติหากิจกรรมทำให้เพลิดเพลินผ่อนคลาย คิดถึงคนรอบข้างที่รักเราและเรารัก พร้อมทั้งระลึกไว้เสมอว่าบุหรี่ทำลายสุขภาพ



สะกิด คือให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการหยุดบุหรี่ ให้ช่วยสะกิดเตือนหรือห้ามเมื่อขอ คอยให้กำลังใจเป็นกำลังใจ

3 ส.แอลกอฮอล์

สกด คือสกดกันสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม เช่น นัดเพื่อนมาปาร์ตี้สังสรรค์เฮฮาบ่อยๆ สกดกันการชนแก้วเพราะจะดื่มมากโดยไม่รู้ตัว พยายามหลีกเลี่ยงไปกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เก็บตุณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ที่บ้านเพราะทำให้หยิบฉวยได้ง่าย

สะกด คือสะกดใจไม่ดื่มหรือดื่มเกินกำหนด เวลาไปในงานใช้วิธีจิบน้อยๆ แทนการดื่ม ต้องพยายามสะกดอารมณ์ของตัวเองไม่ให้อยาก โดยต้องมีสติพร้อมทั้งต้องระลึกไว้เสมอว่าเป็นของมีนเมา หากดื่มมากอาจเกิดโทษแก่ร่างกายและอ้วนได้

สะกิด คือให้คนรอบข้างช่วยเตือนเมื่อดื่มถึงกำหนดปลอดภัย คนที่ดื่มประจำหรือดื่มจนติด ครอบครัวและคนรอบข้างต้องคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเพื่อให้สามารถหยุดได้ ไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้อยาก



แน่วแน่ ถึงเส้นชัย

ความเข้าใจเรื่องสุขภาพและโรคร้ายที่จะเกิดตามมา ร่วมกับความ
มั่นคงของจิตใจและความตั้งใจ จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้
เราสามารถทำให้ตนเองแล้ว ยังสามารถชักชวนและชี้นำ พ่อ แม่ พี่ น้อง
ญาติ มิตร ให้ปฏิบัติได้

“เส้นชัย” ที่ต้องการคือสร้างสังคมไทยที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิต
ที่ดี ดังนั้น ทุกคนต้องช่วยกันทำให้เกิดขึ้น โดยใช้คติ-ข้อคิดต่อไปนี้

**“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งสำเร็จได้
ด้วยใจ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”**

(หลวงพ่อดล วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ)

คิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค เพื่อตนเองและทุกคนในครอบครัว
ทุกอย่างทำที่บ้านได้หมด

ทำ “บ้าน” ให้ปลอด เหล้า บุหรี่
ทุก “บ้าน” กินพอดี กินอาหารสุขภาพ
อยู่ “บ้าน” ให้ขยับ กระฉับกระเฉง
วัดเองที่ “บ้าน” กายสุข ใจสววย

สุขภาพ

ต้องสร้างเอง ซื้อหาไม่ได้ยิ่งสร้างเร็วยิ่งดี และถนอมไว้ให้นานที่สุด

ยึดบัญญัติการกินอาหาร

กินอาหาร ให้หลากหลาย ได้ห้าหมู่ หมั่นแลดู น้ำหนักกาย ให้เหมาะสม
เน้นพืชผัก ผลไม้ เลือกไข่ นม เลี่ยงขนม หวาน เค็มจัด ขจัดมัน
ธัญชาติ ข้าว ถั่ว งา อย่าเกินขาด คนฉลาด กินปลาสุก ยิ่งสุขสันต์
กินเนื้อสัตว์ ทั่วไป ไม่ติดมัน กินทุกวัน สะอาดสด งดสุรา

(ประพันธ์ โดย คุณสายฝน ศิลปะพรหม)

เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

ดื่มเพลิน ดื่มเกิน สร้างโรค สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเอง
ครอบครัว และคนรอบข้าง ดังนั้น ต้องไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่ม
ผสมแอลกอฮอล์อยู่เป็นนิจ

บุกรุกก่อให้เกิดสารพัดโรค

อย่าริหรือลองสูบ สูบไปทำไม อันตรายต่อตนเองและคนรอบข้าง
แถมยังเสียเงิน ต้องเลิก...ต้องเลิก



การตรวจสอบหาความเสี่ยง โรคเบาหวาน

ข้อมูลหรือปัจจัยที่ใช้คือ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย รอบพุง ความดันโลหิตสูงหรือไม่สูง ประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว (พ่อ แม่ พี่ หรือ น้อง) มีหรือไม่

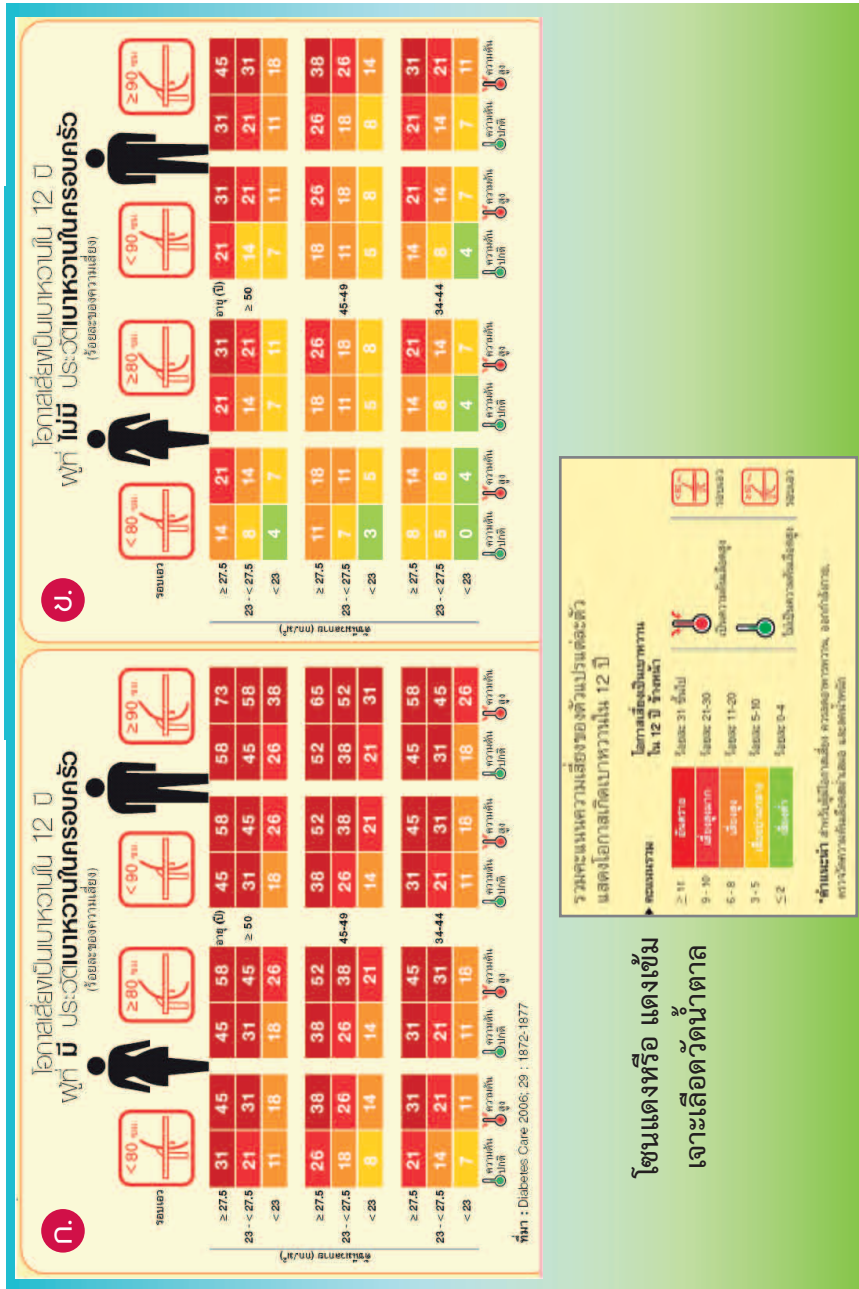
ตารางตรวจสอบความเสี่ยงนี้ ใช้สำหรับชายและหญิงไทยอายุ 35 ปีขึ้นไป วิธีตรวจสอบความเสี่ยงให้ทำตามตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1. หญิงไทยอายุ 50 ปี ไม่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวานมีรอบพุง 85 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 28 กิโลกรัม/ตารางเมตร และเป็นความโลหิตเลื้อดสูง กินยาลดความดันโลหิตอยู่

ให้เลือกดูกรอบ ข. ครึ่งซ้ายมือในกลุ่มตารางผู้หญิงและดูที่ช่วงอายุ ≥ 50 ปี ตรงคอลัมน์ รอบพุง ≥ 80 เซนติเมตร (เพราะรอบพุง 85 เซนติเมตร) และแถวดัชนีมวลกาย ≥ 27.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร (เพราะดัชนีมวลกาย 28 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จะได้แถวบนสุด มีตารางเล็กอยู่ 2 ช่อง คือ หมายเลข 21 และ 31 เลือกช่องที่ตรงกับความดันโลหิตสูง จะได้หมายเลข 31

หมายความว่า ความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า ของหญิงผู้นี้ คือ ร้อยละ 31 หรือแปลว่าคนที่มิลักษณะอย่างหญิงผู้นี้ 100 คน ในอีก 12 ปีข้างหน้าจะเป็นเบาหวาน 31 คน

ถ้าหญิงผู้นี้มีคนในครอบครัว คือบิดาเป็นเบาหวาน ต้องเทียบโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานจากกรอบ ก. จะได้หมายเลข 58 หมายความว่า ความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้าของหญิงผู้นี้ คือ ร้อยละ 58 สูงขึ้นอย่างมาก



ตัวอย่างที่ 2. ชายไทยอายุ 46 ปี ไม่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน มีรอบพุง 94 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 29.2 กิโลกรัม/ตารางเมตร และเป็นความดันโลหิตสูง กินยาลดความดันโลหิตอยู่

ให้เลือกดูกรอบ ข. ครึ่งขวามือในกลุ่มตารางผู้ชาย และดูที่ช่วงอายุ 45-49 ปี ตรงคอลัมน์ รอบพุง ≥ 90 เซนติเมตร (เพราะรอบพุง 94 เซนติเมตร) และแถวดัชนีมวลกาย ≥ 27.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร (เพราะดัชนีมวลกาย 29.2 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จะได้แถวที่ 4 จากข้างบน มีตารางเล็กอยู่ 2 ช่อง คือ หมายเลข 26 และ 38 เลือกช่องที่ตรงกับความดันโลหิตสูง จะได้หมายเลข 38

หมายความว่า ความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้าของชายผู้นี้ คือ ร้อยละ 38 หรือแปลว่าคนที่มียลักษณะอย่างชายผู้นี้ 100 คน ในอีก 12 ปีข้างหน้าจะเป็นเบาหวาน 38 คน

ถ้าชายผู้นี้มีคนในครอบครัว คือมารดาเป็นเบาหวาน ต้องเทียบโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานจากกรอบ ก. จะได้หมายเลข 65 หมายความว่า ความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้าของชายผู้นี้ คือ ร้อยละ 65 สูงขึ้นอย่างมาก

ชายผู้นี้แม้จะมีมารดาเป็นเบาหวาน ถ้าลดน้ำหนักได้ ดัชนีมวลกายเป็นปกติและรอบพุงน้อยกว่า 90 เซนติเมตร โอกาสที่จะเป็นเบาหวานจะลดลงจากร้อยละ 65 เหลือเพียง ร้อยละ 14 เท่านั้น

อาจดูความเสี่ยงคร่าวๆ โดยดูจากกรอบสีที่ล้อมตัวเลขอยู่

กรอบสีเขียว หมายถึงเสี่ยงต่ำ

กรอบสีเหลือง หมายถึงเสี่ยงปานกลาง

กรอบสีส้ม หมายถึงเสี่ยงสูง

กรอบสีแดง หมายถึงเสี่ยงสูงมาก

กรอบสีแดงเข้ม หมายถึงเสี่ยงอันตราย

ผู้ที่ตรวจสอบแล้วพบมีความเสี่ยงสูง สูงมาก หรืออันตราย ควรปรึกษาแพทย์

การตรวจสอบหาความเสี่ยง โรคหลอดเลือดหัวใจ



สำหรับผู้ที่ยังไม่มีโรค ข้อมูลที่ใช้
คือ เพศ อายุ รอบพุง สบหรือไม่สบบุหรื
ความดันโลหิตสูงหรือไม่สูง

ตารางตรวจสอบความเสี่ยงนี้ ใช้
สำหรับชายและหญิงไทยอายุ 35-54 ปี
ไม่มีโรคเบาหวาน การตรวจสอบความเสี่ยงให้
ดำเนินการตามตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1. หญิงอายุ 52 ปี ไม่เป็นเบาหวาน รอบพุง 92 เซนติเมตร ไม่สูบบุหรี่ เป็นความดันโลหิตสูง และกินยาลดความดันโลหิตมา 8 ปี

วิธีประเมิน ให้เลือกตารางการประเมิน ก. สำหรับผู้หญิง ทางซ้ายมือ โดยดูที่ช่วงอายุ 50-54 ปี คอลัมน์ไม่สูบบุหรี่ ครั้งซ้ายมือ และแถวเป็นความดันโลหิตสูง จะได้แถวบนสุด มีหมายเลข 2 และ 4 เลือกหมายเลข 4 เพราะมีรอบพุง 92 เซนติเมตร

หมายความว่า มีความเสี่ยงปานกลาง (ตัวเลขอยู่ในกรอบสีเหลือง)
คนที่มีลักษณะแบบหญิงผู้นี้ 100 คน ในอีก 10 ปีข้างหน้าจะมีโอกาสเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบรุนแรง 4 คน

ตารางทำรายการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของประเทศไทย (EGAT Heart Score) โอกาสเกิดหลอดเลือดหัวใจประมาณที่เวลา 10 ปี

ก. ผู้ชาย **ข. ผู้หญิง**

อายุ เพศ บุหรี่

อายุ (ปี)

ความดันโลหิต

ความดันโลหิต	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
50-54	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	12
45-49	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
40-44	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	12
35-39	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	12

หมายเหตุ: คะแนนรวมสูงสุด 12 คะแนน

การแปลผล:

- คะแนน < 5: ความดันโลหิตต่ำ
- คะแนน 5-10: ความดันโลหิตปกติ
- คะแนน 11-12: ความดันโลหิตสูง

ตัวอย่างที่ 2. ชายไทยอายุ 48 ปี มีรอบพุง 98 เซนติเมตร สูบบุหรี่ และเป็นความดันโลหิตสูง กินยาลดความดันโลหิตอยู่

วิธีประเมิน ให้เลือกตารางการประเมิน ข. สำหรับผู้ชาย ทางขวามือ โดยดูที่ช่วงอายุ 45-49 ปี คอกลมน์สูบบุหรี่ ครึ่งขวามือ และแถวเป็นความดันโลหิตสูง จะได้แถวที่ 3 มีหมายเลข 4 และ 8 เลือกหมายเลข 8 เพราะรอบพุง 98 เซนติเมตร

หมายความว่า มีความเสี่ยงสูง (ตัวเลขอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม) คนที่มีลักษณะแบบชายผู้นี้ 100 คน ในอีก 10 ปีข้างหน้าจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบรุนแรง 8 คน

ถ้าคุมความดันเลือดได้ปกติ คือต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท โอกาสเสี่ยงจะลดลงจากร้อยละ 8 เหลือร้อยละ 4

ถ้าหยุดสูบบุหรี่นาน 10 ปีโอกาสที่เสี่ยงจะลดลงจากร้อยละ 8 เหลือร้อยละ 5

ถ้าลดรอบเอวจาก 98 เซนติเมตรลงให้น้อยกว่า 90 เซนติเมตร โอกาสเสี่ยงจะลดลงจากร้อยละ 8 เหลือร้อยละ 4

แต่ถ้าทำได้ทั้ง 3 อย่าง คือ 1. ลดความดันเลือดจนเป็นปกติ 2. หยุดสูบบุหรี่ และ 3. ลดรอบเอวให้น้อยกว่า 90 เซนติเมตรได้ โอกาสเสี่ยงจะลดลงจากร้อยละ 8 เป็นร้อยละ 1 (ช่องที่อยู่ทางซ้ายล่างสุดของ 8 ช่องเล็กในช่วงอายุ 45-49 ปี)



ภาคผนวก 3 :

รู้จัก รู้จริง เรื่องอาหาร

มาเริ่มทำความรู้จักกับสิ่งที่เรากินเข้าไปว่าจะมีส่วนทำให้เราอ้วนมากน้อยเพียงใด โดยจะเน้นเฉพาะอาหารที่ให้พลังงาน หน่วยของพลังงานจากอาหารคือกิโลแคลอรี แบ่งอาหารที่ให้พลังงานเป็น 4 กลุ่มหลักคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และแอลกอฮอล์ ตามธงโภชนาการด้านล่าง



ธงโภชนาการ แนะนำปริมาณคร่าวๆ ของกลุ่มอาหารต่างๆ ในแต่ละวัน
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ให้ใช้น้อย

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต (ปริมาณ 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี อาหารกลุ่มนี้เป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวันประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล เราจะเลือกหรือปรับ/แลกเปลี่ยนอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ โดยที่คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน

- = ขนมปังขาว หรือขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น (โฮลวีทมีไฟเบอร์เยอะกว่าอาจจะช่วยให้อิ่มมากกว่าแต่ให้พลังงานเท่ากัน)
- = ข้าวหุงสุก หรือข้าวกล้องสุก 1 ทัพพี (ไม่ใช่ทัพพีพูน) หรือประมาณ 5 ช้อนกินข้าว = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี หรือ 3 ช้อน = ข้าวต้ม นำน้อย 2 ทัพพี
- = ขนมจีน 1 จับ = บะหมี่ 1 ก้อน = บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1/3 ห่อ
- = น้ำตาล หรือน้ำผึ้ง 4 ช้อนชา

ผลไม้หรือผัก (ที่ไม่ใช่ผักใบ) รวมอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย หลายคนเข้าใจว่ากินผลไม้ไม่อ้วน หรือใช้วิธีลดอาหารกินแต่ผลไม้เพื่อลดน้ำหนัก ความจริงก็คือในผลไม้มีน้ำตาล ดังนั้น กินผลไม้มากเกินไปก็อาจจะทำให้อ้วนได้ ยิ่งถ้าเป็นน้ำผลไม้ (แม้จะเป็นน้ำผลไม้ 100 เปอร์เซ็นต์) ยิ่งรับน้ำตาลไปเต็มๆ คิดง่ายๆ ว่า ถ้าคั้นน้ำส้ม 1 แก้วต้องใช้ส้ม 4-5 ผลเล็ก ดังนั้น ดื่มน้ำส้ม 1 แก้ว ก็จะได้พลังงานเท่ากับกินส้ม 4-5 ผลนั่นเอง เนื่องจากส้มเป็นโยอาหารไม่มีพลังงานแต่เราทิ้งไป

สำหรับผักนั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ ผักใบและผักหัว ผักใบให้พลังงานต่ำมาก กินได้ไม่จำกัด และผักหัว 1 ส่วน (ผักสด 1 ถ้วย หรือผักสุก 1/2 ถ้วย) ให้พลังงาน 25 แคลอรี ผักหัว เช่น มันฝรั่ง ต้มสุก หอมหัวใหญ่ อย่างไรก็ดี เราไม่ได้กินผักปริมาณมาก ดังนั้น พลังงานทั้งหมดจากผักจะไม่มากนัก แนะนำให้กินผักมากขึ้นเพื่อช่วยเพิ่มโยอาหาร ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ข้อควรระวังคือ น้ำแครอท หรือน้ำผักปั่น คิดเช่นเดียวกับน้ำผลไม้ กว่าจะได้น้ำแครอท 1 แก้ว จะต้องใช้แครอทที่หัว ทั้งที่ในชีวิตจริงเราไม่ใช่กระต่าย คงไม่กินแครอทสดขนาดนั้น ส่วนพลังงานของน้ำผักผลไม้ปั่นขึ้นกับว่าใช้ผัก ผลไม้อะไรบ้าง (ในปริมาณที่เท่ากัน น้ำผักจะให้พลังงานต่ำกว่าน้ำผลไม้)

ผลไม้ 1 ส่วน คือผลไม้สดขนาดกำปั้นผู้ใหญ่หรือขนาดลูกเทนนิส หรือผลไม้อบแห้งขนาดลูกกอล์ฟ ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล = ส้มโอ 2 กลีบ = ชมพูหรือเงาะ 4 ผล = องุ่น (เล็ก) 16-20 ผล = ผลไม้ขนาดพอดีคำ 6-8 คำ (ประมาณจากรองแก้วกาแฟเล็กๆ ที่วางผลไม้เรียงกันชั้นเดียว)

- = ผลไม้อบแห้ง ลูกพรุน 3 ลูก = ลูกเกด 2 ช้อนโต๊ะ
- = น้ำผลไม้ไม่เติมน้ำตาล 80-120 มิลลิลิตร (คิดคร่าวๆ น้ำผลไม้รวมทั้งน้ำตาลให้พลังงาน 0.5 กิโลแคลอรีต่อซี.ซี.) ถ้าเป็นน้ำผัก 180 มิลลิลิตร

ควรทำ :

ดื่มน้ำเปล่าหรือกินผลไม้สดแทนการดื่มน้ำผลไม้ หรือกินผลไม้สดแทนที่จะเป็นผลไม้อบแห้ง



ไม่ควรทำ :

อดข้าวแล้วกินผลไม้แทน เพราะเมื่อกินส้มโอ 4 กลีบ หรือ สับปะรดแบ่งชิ้น 1 ชิ้น (14-16 คำ) ให้พลังงานเท่ากับ ข้าวหุงสุก 1.5 ทัพพี แต่ผลไม้ไม่ทำให้เราอิ่มนาน หลังกินไม่นานก็จะหิวอีก แล้วเราก็จะกินอย่างอื่นเพิ่มเติม

กลุ่มโปรตีน (ปริมาณ 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

อาหารกลุ่มนี้คือ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว หลายคนไม่กล้ากินเนื้อสัตว์เพราะกลัวอ้วน โดยอาหารกลุ่มนี้มักจะมาพร้อมกับไขมัน ดังนั้น การจะคำนวณพลังงานในอาหารกลุ่มนี้แตกต่างกัน ขึ้นกับปริมาณไขมันในโปรตีนนั้นๆ ยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจนเช่น นมสด 1 กล่อง (240 ซี.ซี.) ปริมาณเท่ากัน จะให้พลังงานต่างกัน นมสดไขมันเต็มส่วนให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี นมสดพร่องไขมันหรือไขมันต่ำให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี และนมสดไร้ไขมันหรือไขมัน 0% ให้พลังงาน 90 กิโลแคลอรี จะเห็นว่านมไร้ไขมันให้พลังงานน้อยกว่า นมสดไขมันเต็มส่วนถึงร้อยละ 40 นอกจากปริมาณไขมันในเนื้อสัตว์ วิธีการปรุงอาหารก็มีผลเช่นกัน ไข่ไก่ฟองใหญ่ 1 ฟอง ทำเป็นไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น ให้

พลังงาน 70 กิโลแคลอรี ถ้าเป็นไข่ดาวให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี และไข่เจียวให้พลังงาน 250 กิโลแคลอรี

อาหารที่เป็นโปรตีน 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม = เนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ = นม 1 กล่อง (240 ซี.ซี.) = ไข่ 1 ฟอง = ลูกชิ้น 5 ลูก = ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ถ้วยมือ (ขนาดลูกกอล์ฟ)

ชนิดของโปรตีน ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์สีขาว (ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น แต่กุ้งมีคอเลสเตอรอลมากกว่า) ไข่ขาว นมพร่องไขมัน/ไร้มัน หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ปริมาณโปรตีน เนื้อสัตว์ขนาดไฟ 1 สำหรับ หรือขนาด 1 ฝ่ามือ (เฉพาะฝ่ามือไม่รวมนิ้วมือ) คิดเป็น 3 ส่วน

วิธีการปรุงอาหาร เน้น ต้ม อบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ถ้าจะผัดพยายามใช้น้ำมันผัดผัก เพราะน้ำมันและเกลือส่วนใหญ่จะอยู่ในน้ำมันผัด ถ้าจะกินของทอด ห้ามกินอาหารชุบแป้งทอดหรือชุบไข่ทอด เพราะจะอมน้ำมันมาก

กลุ่มไขมัน (ปริมาณ 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)



ไขมันเรียกว่าเป็นของแสลงของคนกลัวอ้วนหรือคนอ้วนเลยทีเดียว ไม่ว่าจะ เป็นน้ำมันหมู น้ำมันพืช เนย กะทิ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานเท่ากับ 9 กิโลแคลอรี และในปริมาณที่เท่ากัน ให้พลังงานมากกว่าคาร์โบไฮเดรต

และโปรตีน 2 เท่า จะว่าไปแล้วคนลดน้ำหนัก ก็มักจะหลีกเลี่ยงของทอด ของมันอยู่แล้ว แต่ในอาหารบางชนิดที่ดูเหมือนจะไม่มันแต่อุดมไปด้วยไขมัน เช่น ขนมครก ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวหลอด ไส้กรอก หมูยอ ถั่วทอด ข้าวมันไก่ เป็นต้น

ไขมัน 1 ส่วน (5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโล- แคลอรี) = น้ำมัน เนย หัวกะทิ 1 ช้อนชา

ถั่วเมล็ดแห้งทั้งหลายเป็นแหล่งโปรตีนที่มีไขมันแอบแฟงสูง เช่น ถั่วลิสง 10 เม็ด หรือมะม่วงหิมพานต์ 7 เม็ด ให้พลังงานเท่ากับน้ำมันพืช 1 ช้อนชา ดังนั้น การกินถั่วทั้งหลาย ไม่ควรกินในปริมาณมาก

ในปัจจุบันมีอาหารเน้นว่าเป็นอาหารไขมันต่ำหรือแม้กระทั่งไร้มันมากมายในท้องตลาด ขอทำความเข้าใจว่าอาหารไขมันต่ำ ไม่ได้หมายความว่าพลังงานต่ำและสามารถกินได้โดยไม่จำกัด เช่น คุณก็ไขมันต่ำ แต่ถ้ากินจนหมดทั้งกล่อง อาจจะทำให้อ้วนได้ หรือถ้าดื่มน้ำผลไม้ (ไม่มีไขมันเลย) หรือชานมไขมันต่ำทุกวัน ก็ทำให้อ้วนได้ ดื่มน้ำผลไม้วันละ 1 แก้ว (240 ซี.ซี.) ทุกวันจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นปีละ 6 กิโลกรัม

แอลกอฮอล์ (ปริมาณ 1 กรัมให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี)

การคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มโดยใช้ ปริมาณ (ซี.ซี.) × เปอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์หรือ ดีกรี (%) × 0.79 เช่น ต้มไวน์ (แอลกอฮอล์ 12%) 1 แก้ว (120 ซี.ซี.) มีแอลกอฮอล์ = $120 \times 0.12 \times 0.79 = 11.4$ กรัม = 1 ดริงก์ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี เท่ากับข้าว 1 ทัพพีเลยทีเดียว โดยทั่วไป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 ดริงก์ จะมีแอลกอฮอล์น้อยกว่า 15 กรัม



แอลกอฮอล์ 1 ดริงก์ = วิสกี้ 1 เปก (45 ซี.ซี.) = ไวน์ 1 แก้ว (120 ซี.ซี.) = เปียร์อ่อน (แอลกอฮอล์ 5-5.5%) 1 กระป๋อง (330 ซี.ซี.)

อย่าลืมว่า เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์บางชนิด มีคาร์โบไฮเดรตหรือน้ำตาลผสมอยู่ด้วย ต้องคิดปริมาณทั้งแอลกอฮอล์และคาร์โบไฮเดรตหรือน้ำตาลที่มีอยู่ แล้วคำนวณเป็นพลังงานของเครื่องดื่มนั้น

รู้จัก รู้จริง การเพิ่มกิจกรรม ออกแรง/ออกกำลังกาย

กิจกรรมออกแรง คือ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการใช้กล้ามเนื้อ พุดง่าย ๆ คือการขยับร่างกายนั่นเอง จะมีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักผ่อน เช่น นอน หรือนั่งพัก การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ ถ้าทำต่อเนื่องในระยะเวลาสั้นเพียงพอ เทียบได้เท่ากับการออกกำลังกายหรือนับเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน

ส่วนการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมออกแรงแบบหนึ่งที่ต้องเตรียมตัวเตรียมอุปกรณ์ ถ้าเล่นกีฬาต้องมีกฎ กติกา ต้องเตรียมตัว เตรียมอุปกรณ์ เหล่านี้เป็นกรขยับกายซ้ำ ๆ กัน เพื่อให้ร่างกายฟิต หรือเสริมความแข็งแรงของร่างกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย (mode)

การออกกำลังกายมี 2 รูปแบบหลักคือ แบบแอโรบิคและแบบแอนแอโรบิค การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นรูปแบบที่การเผาผลาญพลังงานสำหรับการออกกำลังต้องใช้ออกซิเจนช่วย การเผาผลาญมีระยะเวลาต่อเนื่องนานพอควร พลังงานที่ใช้คือไกลโคเจน กลูโคส และไขมัน การเผาผลาญเพิ่มเป็นอัตราเร่งในระยะแรกและคงที่เมื่ออัตราชีพจรและการหายใจคงที่ สำหรับการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิคเป็นรูปแบบที่การเผาผลาญพลังงานสำหรับการออกกำลังไม่ต้องใช้ออกซิเจน พลังงานที่ใช้คือไกลโคเจนเกิดการเผาผลาญพลังงานในระยะเวลานั้นๆ เพียงไม่กี่นาที

ผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องเลือกรูปแบบ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

และการออกกำลังกายจะต้อง

ไม่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ

ต่อร่างกายหรือทำให้เกิด

ภาวะฉุกเฉิน การออกกำลังกาย

ที่ดีควรให้ความเพลิดเพลิน

หรือทำให้รู้สึกสนุกกับการ

ออกกำลังกายชนิดนั้น ดังนั้น

การออกกำลังกายที่ดีควรจะ

เป็นแบบที่ผู้ออกกำลังกาย

ชอบและเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้นั้น



รูปแบบของกิจกรรมต่างๆ และการออกกำลังกาย

รูปแบบของกิจกรรม ได้แก่ เดิน เดินขึ้นบันได เดินจ่ายกับข้าว ซักผ้า ล้างรถ ตัดหญ้า ทำสวน ทำความสะอาด ทำกับข้าว เป็นต้น

รูปแบบของการออกกำลังกาย ได้แก่ เดิน วิ่งเหยาะ วิ่งเร็ว วิ่งมาราธอน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ พายเรือ เล่นกอล์ฟ เล่นฟุตบอล เล่นกีฬาอื่นๆ เป็นต้น

ส่วนใหญ่กิจกรรมออกแรงหรือการออกกำลังกาย เมื่อทำนานมากพอ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ถ้าไม่หนัก เช่น การเดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ซึ่งเหมาะสำหรับกลุ่มคน ทุกเพศ ทุกวัย เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินน้อย แต่การวิ่ง ขี่จักรยานเสือภูเขา ว่ายน้ำ เล่นบาสเกตบอล เล่นฟุตบอล จัดเป็นกิจกรรมหนัก ต้องฝึก ต้องใช้ทักษะมาก กิจกรรมกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และการเกิดภาวะฉุกเฉินได้ ยิ่งเป็นการแข่งขันความเสี่ยงจะมากขึ้น ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและทักษะของคนนั้น

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

- การอบอุ่นร่างกาย (warm-up)
- ความหนักของการออกกำลังกาย (intensity)
- ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency)
- ระยะเวลา (duration)
- การปรับตัวสู่ปกติ (cool-down)

การอบอุ่นร่างกาย

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) การอบอุ่นร่างกายควรทำโดยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเบาๆ หลังจากนั้นจึงยืดกล้ามเนื้อเพิ่มเติมเพื่อให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที การอบอุ่นร่างกายจะช่วยยืดเวลาการอ่อนล้าออกไปได้ และจะทำให้การออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ความหนักของการออกกำลังกาย

ในทางปฏิบัติความหนักสามารถวัดได้โดย

- ใช้การพูดคุยเป็นตัวกำหนดความหนัก กล่าวคือ ในขณะที่ออกกำลังกาย หากสามารถพูดเป็นประโยค หรือพูดคุยกับเพื่อนที่ร่วมออกกำลังกายได้ มีการหายใจที่เร็วขึ้น แร่งขึ้น และรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย โดยไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าเป็นไปตามนี้ถือว่าออกกำลังกายที่ทำอยู่นั้นอยู่ในระดับที่เหมาะสมและพอดี

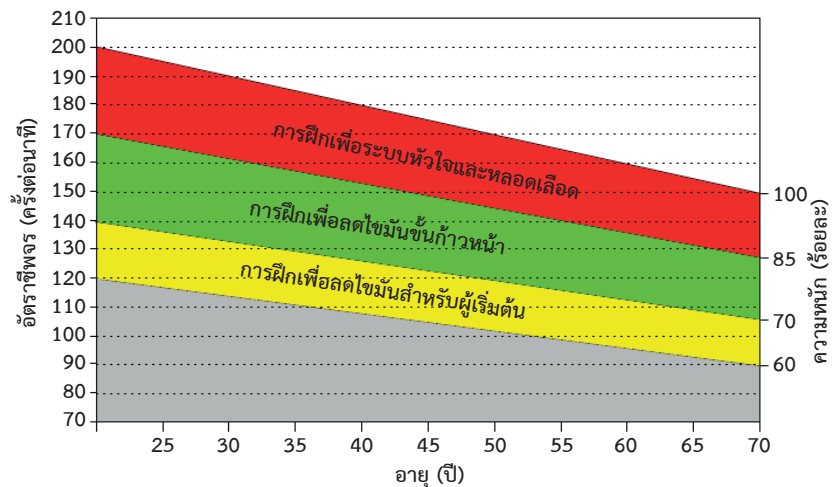
- ใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) ที่เพิ่มขึ้นจากขณะพัก โดยผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องจับชีพจรก่อนออกกำลังกาย เพื่อดูว่าอัตราการเต้นของหัวใจในขณะพักหรือขณะที่ไม่ได้ออกกำลังกายเท่ากับกี่ครั้งต่อนาที เมื่อออกกำลังกายได้ประมาณ 10 นาที ให้จับชีพจรอีกครั้งในขณะออกกำลังกาย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นประมาณ 20-30 ครั้งต่อนาทีจากขณะพัก ถือว่าความหนักของการออกกำลังกายเหมาะสม การศึกษาในต่างประเทศพบว่า ความหนักของการออกกำลังกายโดยมีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นจากขณะพักอีก 20-30 ครั้งต่อนาที มีความปลอดภัยสำหรับทุกคน และไม่ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

- ใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนดความหนัก ให้หนักปานกลางหรือหนักมาก โดยออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อเริ่มต้นควรกำหนดที่ระดับต่ำแล้วจึงเพิ่มขึ้นช้าๆ การออกกำลังกายหนักปานกลางมักกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายให้เป็นร้อยละ 55-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละคน เท่ากับ 220-อายุ มีหน่วยเป็นครั้งต่อนาที) การออกกำลังกายที่หนักขึ้นจะเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือดและออกซิเจน แต่การออกกำลังกายหนักมากเกินไปไม่จำเป็นสำหรับทุกคน เหมาะสำหรับนักกีฬาหรือฝึกเพื่อการแข่งขัน อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายหนักมากจะเป็นร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหรือมากกว่า



ตัวอย่าง ชายอายุ 55 ปี ออกกำลังกายหนักปานกลาง ระยะเริ่มต้นกำหนดให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเป็นร้อยละ 60 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65 และ 70 ตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจจะเท่ากับ $60 \times (220-55) \div 100 = 99$ ครั้งต่อนาทีต่อมาเพิ่มเป็น $65 \times (220-55) \div 100 = 107$ ครั้งต่อนาที และ $70 \times (220-55) \div 100 = 115$ ครั้งต่อนาที ถ้าเป็นผู้สูงอายุให้เริ่มที่อัตราต่ำกว่า เช่น ที่ร้อยละ 50 หรือ 55

พิจารณาความหนักในการออกกำลังกายตามเกณฑ์อายุและผลลัพธ์ที่เกิด



ความถี่ของการออกกำลังกาย

ความถี่ของการออกกำลังกายก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไป ประโยชน์ที่จะได้รับก็อาจจะน้อย แต่ในทางกลับกัน ถ้าออกกำลังกายมากหรือถี่เกินไป ร่างกายของบุคคลนั้นก็อาจจะรับไม่ไหว และอาจจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ โดยทางปฏิบัติแล้วควรออกกำลังกายประมาณ 3-5 วันในหนึ่งสัปดาห์ การเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มที่ 3 วันก่อน พอร่างกายแข็งแรงขึ้นสามารถเพิ่มจำนวนวันของการออกกำลังกาย และสิ่งที่สำคัญในการออกกำลังกายนั้น จะต้องไม่หักโหมออกกำลังกาย เพื่อหวังประโยชน์ในระยะเวลานั้นๆ เพราะอาจจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บได้

ระยะเวลา

การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาทีในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือในกรณีที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย สามารถที่จะออกกำลังกายเป็นช่วงๆ ได้ เพื่อสะสมเวลาในการออกกำลังกายให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ การออกกำลังกายโดยใช้เวลาที่สั้นเกินไปอาจจะไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และในทางตรงกันข้าม ถ้าออกกำลังกายนานจนเกินไปมีโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บได้

การปรับตัวสู่ปกติ

หลังจากที่เสร็จสิ้นการออกกำลังกายแล้ว ไม่ควรที่จะหยุดนิ่งโดยฉับพลัน ควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีหลังจากที่ออกกำลังกายปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติ (cool down) การ cool down หลังจากออกกำลังกายจะช่วยปรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้ค่อยๆ กลับสู่ปกติ เช่น ลดการเต้นของหัวใจที่สูงอยู่ ให้ลงสู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก การ cool down สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น เดินช้าๆ ขี่จักรยานช้าๆ หรือใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น ควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เบาๆ เพื่อที่จะให้ร่างกายได้เกิดการผ่อนคลาย

ข้อควรคำนึงในการออกกำลังกาย

- เริ่มออกกำลังกายทีละน้อย เช่น เริ่มที่ 20 นาที/ครั้ง (อบอุ่นร่างกาย 5 นาที เดิน 10 นาที ปรับตัวสู่ปกติ 5 นาที) แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาตามความเหมาะสม
- ในช่วงแรกๆ ไม่หักโหม อย่าปฏิบัติตามคนอื่นที่เขาออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก หรือกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย เพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่ร้อนจัด และ/หรือที่ที่มีความชื้นสูง
- ออกกำลังกายในช่วงที่มีเวลา ไม่จำเป็นว่าจะต้องออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็น
- ฝึกปฏิบัติให้การออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน
- ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้และสามารถที่จะปฏิบัติได้ เช่น ออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เป็นต้น
- ผู้สูงอายุควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพและวินิจฉัยภาวะที่อาจเป็นอยู่โดยไม่รู้ตัว ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายอย่างเป็นกิจจะลักษณะ
- ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อ่อนเพลียผิดปกติ หรืออาการอื่นๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ให้หยุดออกกำลังกาย และไปพบแพทย์ทันที



ภาคผนวก 5 :

รู้จัก รู้จริง เรื่องอารมณ์

รู้จักใจของตน

ด้วยความเป็นคนใจกว้างและซื่อตรงใจของคนไทย ชอบสร้างรสนิยมใหม่ๆ จนติดนิสัย กลายกลับเป็นคนนิยมชาติอื่นไปบ้าง ศาสนาอื่นไปบ้าง ประกอบกับในปัจจุบัน วัตถุได้พัฒนาแตกหน่อแตกเหล่ามากมาย จนกลายเป็นของล่อตาล่อใจให้เผลอ คนรุ่นใหม่ต่างมุ่งมาดปรารถนาที่จะครอบครองวัตถุสิ่งของให้เห็น กว่าจะครบถ้วน เวลาของชีวิตก็เสียไป ชีวิตที่เหลือก็สิ้นลง สิ้นลง ใจของตนหมกมุ่นไขว่คว้า ไม่มีเวลาสานความสัมพันธ์ ในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนฝูงที่อยู่ใกล้ชิด ต่างคนต่างมีช่องทางสื่อสารกับคนทางไกลมากกว่าคนใกล้ชิด ยืนกันอยู่ต่อหน้าแต่พูดกับคนที่อยู่คนละฟากฟ้ายังมี ที่น่ากลัวกว่าสิ่งใดคือหลายคนไม่รู้จักใจของตนเองแล้วยังไม่รู้ตัว ได้ตกเป็นทาสของวัตถุ หลงทางรักวัสดุสิ่งของ แล้วมุ่งที่จะใช้คนรวมทั้งตนเองด้วยเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของที่ตนหลงใหล โดยแท้จริงแล้วเราสมควรที่จะรักตนเอง รักคนรอบข้าง แล้วเอาสิ่งของต่างๆ มาใช้แสดงความรักกันและกัน โดยไม่ต้องตกเป็นทาสของวัตถุ

ศาสนาประจำชาติไทยคือศาสนาพุทธ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทุก สมัยทุกรัฐกาลทรงยึดถือหลักศาสนาในการปกครองมาตลอด ชุมชนเล็กๆ ในชนบทมีข้อได้เปรียบกว่าคนในเมือง ยึดสยามของคนไทยเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง การยึดให้กันสำหรับคนที่อยู่บ้านเรือนเคียงกัน การสังสรรค์ของชุมชนเดียวกัน ยังมีวัดเป็นศูนย์กลาง ได้ร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ความเป็นอยู่แบบพอเพียง อีกทั้งวัดยังเป็นแหล่งให้ความรู้และให้ศีลธรรมอบรมบ่มนิสัยนำเสียดายที่คนไทยสมัยนี้อยู่ห่างไกลวัด แต่กลับไปสนใจวัตถุแทน

พระพุทธรเจ้าสอนอะไร

เคยอ่านพบในหนังสือแบบเรียนเร็วสมัยโบราณขอเก็บมาบอกเล่าต่อคือ “พระพุทธรเจ้าสอนเรื่องของเรา” คนเรามีกายกับใจเป็นส่วนประกอบ **“เรามีใจเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว”**¹ ความเป็นรูปที่เรามองเห็น จับต้องได้ มีชีวิต ต้องอาศัยอาหารเพื่อการเจริญเติบโต ใจของเรามองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ ใจเป็นนามธรรมมีการทำงานเป็นสี่ประการคือ “รับ คิด จัดเก็บ ประมวล” รับคือ รับข้อมูลผ่านทางทวารทั้ง 5 ของกาย ได้แก่ **ตา หู จมูก ลิ้น และ ผิวกาย** และจำไว้ แล้วคิด จัดเก็บเป็นหมวดหมู่เอาไว้ประมวลในกายภาคนั้นๆ เมื่อเข้าใจแล้วรู้ว่าเป็นอะไรจัดเก็บพร้อมชื่อเฉพาะ เมื่อได้ข้อมูล เกี่ยวข้องกันก็สะสมไว้ซึ่งคุณสมบัติเพิ่มเติม จะได้นำมาใช้ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ คล้ายกับแผ่นดิสก์ที่ format พร้อมรับข้อมูล

หลายคนอาจแย้งว่า สมองต่างหากที่ทำหน้าที่นี้ ความจริงสมองเป็นส่วนของกาย จิตใจเป็นส่วนหนึ่งซึ่งการกระทำของกายทำให้เกิดกรรมต่างๆ ขึ้น อาจกล่าวได้ว่า **“เรามีใจเป็นใหญ่ มีกายเป็นรอง มีสมองเป็นสำนักงาน”** จะเข้าใจง่ายขึ้น

หัวใจของตนเอง

ขอเวลา 5 นาที ตอนไหนก็ได้เมื่อพร้อมที่จะวางภาระต่างๆ ที่ทำอยู่ ถ้าจะให้ดีก็เวลาก่อนนอน หรือตื่นนอน เพราะตอนนั้นช่องทางทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวกาย ยังมักไม่มีข้อมูลเข้ามาบรรจบกัน ลูกนั่งห้อยเท้า หรือขัดสมาธิบนเตียง เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือซ้ายจรดนิ้วชี้ขวา ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตาลงโดยปิดเปลือกตาเบาๆ นึกในใจ ออกคำสั่งให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้คลาย ตั้งแต่ หน้าผาก หัวตา แก้มซ้ายขวา คาง ก้านคอ ลองก้มหน้าเล็กน้อย ค่อยๆ เงยขึ้น หันซ้าย หันขวา หันกลับมาให้หน้าตรงพอดีไม่มีขาดไม่เกิน ศีรษะตั้งอยู่บนบ่า ยกขาขึ้นเล็กน้อย แล้วค่อยวางลง อย่าเกร็งกล้ามเนื้อ กำหนดจิตสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตั้งแต่หัวไหล่ ต้นแขน แขน มือ...จนปลายนิ้วทุกนิ้ว ต่อไป

¹หลวงพ่อดล วัดปากน้ำภาษีเจริญ

คล้ายกล้ามเนื้อทรวงอก บั้นเอว เอว สะโพก ต้นขา ปลายขา เท้า ไปจน ปลายนิ้วเท้า อย่างช้าๆ ตามจังหวะของตน เมื่อเชี่ยวชาญแล้ว ก็จะวางกาย วางใจได้เร็วขึ้น เมื่อผ่อนคลายวางกายตั้งไว้อย่างสมดุล วางใจจากความคิด ทั้งปวง จะรู้สึกว่าการกำหนดหายใจอยู่ สิ่งมีชีวิตย่อมหายใจอยู่ตั้งแต่เกิด และจะหมดลมหายใจลงทันทีเมื่อตาย

ลองมาตามลมหายใจของเราดู ไม่ต้องกำหนดให้ดูเฉยๆ หายใจเข้าทางไหน ผ่านเข้าไปทางไหน ออกมาอย่างไร

แต่คนเราใจเร็ว จับได้แค่นี้ง่ายๆ เดียวก็แว็บไปที่อื่นแล้ว ต้องเพิ่ม คำภาวนาตามถนัดอย่างที่เคยหัดมา หรือจะเลือกเอาจากคำเหล่านี้ดูก็ได้ เช่น นับ ยุบหนอ พองหนอ, พุท...โธ, 1 2 3, หรือสัมมา อรหัง ถ้ายังวอกแวกก็กำหนดนิมิต เป็นที่เกาะของใจแล้วพาไปยังอุ้งของใจ คือกลาง ลำตัวเหนือสะดือ 2 นิ้วมือ² หลวงพ่อดลได้แนะนำว่าการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีควรมีอุบายรวมใจให้มารวมกัน โดยอาศัยบริกรรมภาวนา บริกรรมนิมิต และที่ตั้งของใจ แต่ตามตำราให้เลือกถึง 40 อย่าง แต่ละคนก็เลือกได้ตามที่ถูกกับจริตของตน เป็นต้น

เมื่อจิตตกถูกส่วนเข้า เราจะพบกับความสงบ ความสว่าง ปราศจากการรบกวนจากภายนอก ที่จะเข้ามาทางอายตนะ (ทวาร หรือประตู เข้าออก) ระหว่าง โลกภายนอก (กาย) และในกาย



ใจอยู่ที่ไหน

เมื่อพบใจตนเองแล้ว เราก็จะมาวัดใจเราโดย ลองหาวัดและเข้าไป เยี่ยมเยือนดู การเข้าวัดเพื่อที่จะวัดใจตนเอง เพราะคำว่าวัดนี้ หมายความว่า มาวัดจิตใจของตน เราอยากรู้ใจเราจริงๆ หรือเริ่มศึกษาพระธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงฝากพระธรรมไว้ให้เราศึกษา และพระสงฆ์เพื่อ สืบทอดศาสนารวบรวมไว้เป็นสามตะกร้าที่เรารู้จัก อันได้แก่ พระไตรปิฎก นั้นเอง

²ตามแนววิชาธรรมกาย ของหลวงพ่อดล วัดปากน้ำภาษีเจริญ

เดินจงกรมทำไมลดความดันได้

จงกรมในความหมายของเราก็คือ “การเดินโดยใช้ชาเดิน” เพราะบางที่เราเดิน แต่เราไม่ได้ใช้ชาเดิน เราใช้หัวเดินก็มี... เดินไป คิดไป บางคนเดินโดยใช้หู ใช้ปากเดินก็มี เดินคุยโทรศัพท์มือถือ เพราะคุณไม่รู้ตัวเลยว่าขาข้างใดก้าวติดกับพื้น

เดินจงกรม คือทุกก้าวแต่ละพื้นจะต้องรู้ตลอด และต้องไม่มีวินาทีไหนเลยที่คุณไม่รู้ เพราะการเดินจะไม่มีวินาทีไหนเลย ที่ขาลอยขึ้นจากพื้น ถ้าทราบได้ที่ขาทั้งข้างลอยขึ้นจากพื้นก็คือ วิ่ง

ฉะนั้น เดินทุกก้าวจะต้องมีขาข้างใดข้างหนึ่งสัมผัสกับพื้น แล้วการตามดูขาเราแต่ละพื้น เรารู้อยู่ตลอดเวลา ช่วยลดความดันฯ ได้อย่างไร

คนที่ความดันฯ สูงเพราะใช้สมองมาก เลือดไปเลี้ยงสมองมาก หัวใจต้องบีบเร็ว บีบแรง ทำงานหนักมากขึ้น วิธีแก้ก็คือทำอย่างไรให้เลือดไปเลี้ยงขาแทน หัวใจก็ทำงานเบาลง เพราะไม่ต้องบีบแรง บีบเร็ว เลือดไหลลงไป

ได้ตามแรงดึงดูดของโลก

การเดินทำให้
หลอดเลือดที่ขา
ขยาย และใจของเรา
อยู่ที่ขาด้วย ถ้าเชื่อตาม
ศาสตร์โบราณของจีนคือ พลังชีวิต
(หรือชี่) จะไปที่ขาด้วยเลือดก็ไป
เลี้ยงขา ตามพลังชีวิตการ
ทำให้หลอดเลือดขาขยาย
หัวใจทำงานเบาลงทำให้
ความดันฯ ลดลงได้



การหายใจเข้าพึ่กกันอย่างไร

ปกติเราจะไม่ใช้ความตั้งใจในการพึ่ก แต่ใช้ความเป็นธรรมชาติพึ่ก

ถ้าเริ่มรู้ว่าหายใจเร็ว ความดันฯ ก็จะสูงขึ้นตาม ทำอะไรอยู่ ถ้าเป็นไปได้อีกก็ให้นั่งพักสบายๆ เพราะการพึ่กเป็นการหยุดระบบ “สู” ที่ทำงานมาก วิธีหายใจช้าๆ คือ ยึดระยะเวลาหายใจออกให้ยาวขึ้น หายใจเข้าธรรมดา แต่หายใจออกยืดให้ยาวขึ้น... ผ่อนหายใจออกให้ช้าลง

โดยทั่วไปคนปกติหายใจประมาณ 12-20 ครั้ง

ถ้าเราหายใจ 12 ครั้งต่อนาที แต่แต่ละครั้งก็หายใจประมาณ 5 วินาที (12 ครั้ง คูณ 5 วินาที คือ 60 วินาที หรือ 1 นาที)

ดังนั้น การหายใจ 5 วินาที ก็คือหายใจเข้า 2 วินาที หายใจออก 3 วินาที เพราะปกติลมหายใจออกจะยาวกว่าหายใจเข้า

นี่คือปกติของการหายใจที่ระบบ “สู” ทำงาน

ถ้าเรารู้ตัวเช่นนี้เราจะหายใจช้าลง วิธีง่ายๆ ก็คือยืดหายใจออกให้ยาวขึ้น

สังเกตว่าคนเราเวลามีเรื่องกลุ้มใจ มีเรื่องไม่สบายใจ เมื่อเราถอนหายใจแล้วจะรู้สึกสบายใจขึ้น เพราะการถอนหายใจก็คือการหายใจออกให้ยาวขึ้นแบบหนึ่ง

การหายใจออกให้ยาวขึ้นๆ เรื่อยๆ เช่น หายใจเข้า 2 วินาที หายใจออก 3 วินาที ต่อไป ก็ลองหายใจเข้าเป็น 2 วินาที หายใจออก 4 วินาที จะช้าลงเท่ากับ 10 ครั้งต่อนาที ถ้าหายใจเข้า 3 วินาที หายใจออก 4 วินาที ก็จะหายใจช้ากว่า 10 ครั้งต่อนาที พึ่กวันละ 15 นาที ทุกวัน เป็นเวลา 2 เดือน จะช่วยลดความดันฯ ได้เท่ากับ กินยาลดความดันฯ 1 ชนิด

การหายใจให้ช้าลง ในทางปฏิบัติไม่ยาก และทุกคนทำได้ ขอให้พึ่กทำบ่อยๆ จนเป็นนิสัย เมื่อไร หายใจเร็ว เราจะได้ รู้ทัน ว่า ความดันฯ เริ่มสูง ทุกครั้งที่หายใจเร็ว เราก็หายใจให้ช้าลงๆ ความดันฯ ก็จะลดลงตาม

เรื่องเล่า

คุณพยาบาลแนะนำให้ลุงเดินจงกรม 20 นาที และมานั่งพัก 5 นาที ปรากฏว่าความดันฯ ลดลงมาเหลือ 160 ต่อจากนั้นให้หายใจเข้าต่ออีก 20 นาที และนั่งพัก 5 นาที ปรากฏว่าความดันฯ ลงมาเป็น 140/90 เกือบปกติเลย

ลุงบอก “โอ้! มาครั้งนี้คุ้มมาก” ลุงได้รู้เลยว่า การลดความดันฯ สามารถ “ทำเอง” ได้

คนไทยเรามีภูมิปัญญาโบราณมากมาย อย่างเช่น รำไทย โยคะ ฤๅษี ดัดตน สมณะกรรมฐาน หรือภูมิปัญญาชาวตะวันออกอื่นๆ เช่น ไทเก๊ก ซิ้งก ก็ใช้ฝึกหายใจเข้าได้หมดเลย เพราะเมื่อกายเคลื่อนไหวช้าๆ หายใจจะช้าลง และใจก็จะช้าลงด้วย

ในทางกลับกัน เมื่อลมหายใจเข้า กายก็จะช้าด้วย แม้แต่การทำกับข้าว หรือทำอะไรก็ตามที่เคลื่อนไหวช้าๆ หัวใจจะเต้นช้า แม้แต่การฟังเพลงก็ได้ ถ้าฟังเพลงไทยเดิม หายใจก็จะช้ากว่า หัวใจเต้นช้ากว่าฟังเพลงร็อกแน



ภาคผนวก 6 :



รู้จัก รู้จริง เลิกบุหรืให้ได้

บุหรืก่อให้เกิดสารพัดโรคสูไปทำไม
ต้องเลิก...ต้องเลิก
รู้ใหม่ว่าบุหรืมีผลเสียต่อสุขภาพมากมาย

บุหรืกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

สารพิษในบุหรืเป็นสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้เลือดจับตัวกันเป็นลิ่มในหลอดเลือด ณ ตำแหน่งที่ตีบเกิดการอุดตัน หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจ ตีบ-ตัน ทำให้หัวใจบีบตี หลอดเลือด ที่เลี้ยงสมอง ตีบ-ตัน หรือปริรัว ทำให้เกิดโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ ซึ่งเป็นภาวะที่ทุกคนคงไม่อยากจะเกิดกับตนเอง หรือบุคคลอันเป็นที่รัก

บุหรืกับโรคความดันโลหิตสูง

มีการศึกษาที่ชัดเจนแล้วว่า การสูบบุหรืสามารถทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และเมื่อสูบบ่อยๆ ภาวะของหลอดเลือดที่มีตะกรันไขมันแทรกอยู่ที่ผนังชั้นในของหลอดเลือด ทำให้ขาดความยืดหยุ่น ความดันโลหิตจึงสูงขึ้น

บุหรืกับโรคมะเร็ง

ในบุหรืมีสารก่อมะเร็งที่ชัดเจน การศึกษาค้นพบว่า คนเป็นมะเร็งมักจะสูบบุหรื ขึ้นกับปริมาณและระยะเวลาที่สูบ ถ้าสูบบุหรืมากและนานก็เป็นกันมาก มะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรืนอกจากมะเร็งปอดตามที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ยังมีมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เช่น มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งใน

ช่องปาก มะเร็งที่หลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่ทำให้โอกาสในการเกิดโรคมะเร็งเหล่านี้สูงขึ้น ในทางกลับกัน ในกลุ่มที่เลิกสูบบุหรี่พบว่าอัตราการเกิดโรคจะลดลง และถ้าเลิกสูบเป็นระยะเวลายาวนานมากกว่า 15 ปี พบว่าอัตราการเกิดโรคมะเร็งก็จะลดลงเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่

บุหรี่กับโรคถุงลมปอดโป่งพอง (โรคทางเดินหายใจอุดกั้น)

โรคถุงลมปอดโป่งพองนี้เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะ หอบ เหนื่อยง่าย เป็นโรคที่สร้างความทรมานให้กับผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้เป็นระยะเวลายาวนาน ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้มากกว่า ประชาชนทั่วไป 4-25 เท่า

บุหรี่กับโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

การสูบบุหรี่กระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะ มีผลทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และแผลที่ลำไส้เล็กส่วนต้นได้มากกว่าคนไม่สูบ และยังพบว่า การรักษาโรคในกลุ่มนี้ด้วยยาได้ผลไม่ดี



บุหรี่กับการตั้งครรภ์

มีการศึกษาพบว่า หญิงที่สูบบุหรี่มีปัญหาตั้งครรภ์ได้ยากกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ และหญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ พบว่ามีผลทำให้ลูกที่คลอดออกมามีน้ำหนักน้อย

นอกจากนี้ ยังพบว่าการเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์สูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ ภาวะแทรกซ้อนที่พบ ได้แก่ ภาวะรกลอกตัวก่อนเวลา รกเกาะต่ำ น้ำเดินก่อนครบกำหนดคลอด คลอดก่อนกำหนด เด็กที่เกิดจากมารดาที่สูบบุหรี่จัด จนมีการคลอดก่อนกำหนดนี้ เมื่อมีอายุมากขึ้น มีโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าเด็กปกติที่คลอดตามกำหนด

บุหรี่กับการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ในชายที่สูบบุหรี่ อนุมูลอิสระทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้

บุหรี่กับการเพิ่มอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ อวัยวะต่างๆ เสื่อมเร็วขึ้น ทำให้แก่ก่อนวัยอันควร

ควันบุหรี่มือสอง
มีผลเสียกับสมาชิกในบ้าน
โดยเฉพาะเด็กๆ



สมาชิกในบ้าน หรือในที่ทำงานเดียวกัน ที่รับควันบุหรี่เป็นเวลายาวนาน ก็มีความเสี่ยงในการเป็นโรค เช่นเดียวกับผู้สูบ ทั้งมะเร็ง ถุงลมปอดโป่งพอง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสป่วยเป็นหวัด ทอนซิลอักเสบ ปอดบวม หอบหืด โรคภูมิแพ้มากกว่า เด็กที่ในบ้านไม่มีคนสูบบุหรี่ถึง 2 เท่า

ถ้าพ่อ-แม่ สูบบุหรี่วันละซอง ใน 1 ปี ลูกต้องหายใจเอาควันบุหรี่เข้าไปเสมือนหนึ่งสูบบุหรี่ 50 ซองต่อปี และถ้าพ่อหรือแม่ติดบุหรี่ โอกาสที่ลูกจะติดบุหรี่จะสูงมากขึ้น

วิธีการเลิกบุหรี่

ถ้าคิดจะเลิก ทำเองก็ได้ ไม่ยากหรอก
ขอเพียงกำลังใจ

วิเคราะห์ก่อนว่าทำไมจึงสูบบุหรี่

เราสูบบุหรี่เพราะความเคยชิน คือมีความเคยชินต้องมีบุหรี่ติดปาก มักสูบบุหรี่พร้อมกับทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ดื่มสุรา ดื่มกาแฟ สูบหลังจากกินอาหาร สุขขณะเข้าห้องน้ำ อ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้น ซึ่งถ้าไม่มีกิจกรรมเหล่านี้ก็อาจไม่นึกถึงบุหรี่ก็ได้ และเมื่อไม่ได้สูบก็ไม่มีอาการกระวนกระวายแต่อย่างใด

ถ้าตั้งใจจะเลิก ก็จะต้องสร้างความเคยชินใหม่ ซึ่งไม่ใช่ของง่ายแต่ก็ไม่ยากจนเกินไป ลองวิเคราะห์ดูว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างทำให้ต้องเอาบุหรี่ขึ้นมาสูบ ก็ให้ยกเลิกหรือปรับกิจกรรมนั้นๆ การเลิกบุหรี่ก็อาจจะทำได้ไม่ยาก เช่น การงดการดื่มเหล้า งดกาแฟ หรือปรับการอ่านหนังสือพิมพ์พร้อมกับการสูบบุหรี่ให้เป็นการรับข่าวสารแนวอื่น การปรับความเคยชินในการนั่งสบายๆ หลังกินอาหารและตามด้วยการสูบบุหรี่ ก็สามารถปรับให้รับลูกชิ้นแทนทีหลังกินอาหาร และทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่

ด้วยกำลังใจที่เข้มแข็งสามารถเลิกได้เอง และอาจมีการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ทั้งบุคคลในครอบครัวและพรรคพวกเพื่อนพ้อง

เราสูบบุหรี่เพราะมีความเครียด ลองวิเคราะห์ดูว่า ในชีวิตมีความเครียดกลุ่มใด ไส้ใจ เครียด ตื่นเต้น เหงา อย่างไรบ้าง จึงใช้บุหรี่เป็นเพื่อนเพื่อลดความเครียด ความกลุ้มดังกล่าว

ถ้าวิเคราะห์ได้ว่าเครียดจากอะไร การแก้ที่ต้นเหตุจะทำให้เลิกบุหรี่ได้ โดยทั่วไปไม่รู้ต้นเหตุแห่งความเครียด หรือไม่ยอมรับว่าสิ่งนั้นคือต้นเหตุหรือแก้ไขต้นเหตุไม่ได้ การรู้เท่าทันอารมณ์ ใช้สมาธิลดความเครียด ทำให้ไม่ต้องใช้บุหรี่เป็นเครื่องมือ ก็อาจเป็นแนวทางนำสู่การเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพได้

เราสูบบุหรี่เพราะติดสารเสพติดในบุหรี่ กลุ่มสารเสพติดในบุหรี่ที่สำคัญคือนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดที่ทำให้ร่างกายติดสารนี้

การเลิกอาจจะยาก เนื่องจากเมื่อร่างกายขาดสารเสพติดเหล่านี้ จะทำให้มีอาการขาดยา เกิดความกระวนกระวาย หงุดหงิด และมีอาการทางกายมากขึ้นแล้วแต่ระดับของการติดสารเสพติด ทำให้การเลิกต้องใช้กำลังใจที่เข้มแข็งมาก ต้องยอมรับความทรมานที่เกิดขึ้น นอกจากจะต้องได้รับการ

สนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลรอบข้างแล้ว อาจจะต้องปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์เพื่อร่วมให้การช่วยเหลือ

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตจริงนั้น แต่ละคนที่สูบบุหรี่หรือถึงขั้นติดบุหรี่ก็มีลักษณะปะปนกันอยู่ การเลิกบุหรี่จึงต้องใช้หลากหลายวิธีร่วมกัน

หลีกเลืความเคยชินให้เปลี่ยนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ถึงเวลาเริ่มต้นแล้ว

- หลังตื่นนอนเช้าให้ลุกจากที่นอนทันที ดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหาร แปร่งฟัน เวลาเข้าห้องน้ำ อาบน้ำให้นานขึ้น ขณะขับถ่าย ทำใจให้สบายไม่เครียด ทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือ
- หลังกินอาหาร กินอิ่มแล้วไม่นั่งเล่นที่โต๊ะอาหาร ให้ลุกทันที ดื่มน้ำผลไม้ หรือกินผลไม้รสเปรี้ยว ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น แปร่งฟัน ล้างจาน อ่านหนังสือพิมพ์
- เวลาอยู่คนเดียว รู้สึกเหงา ให้เดินออกมา พบปะผู้คน พูดคุยโทรศัพท์กับคนที่รู้ใจ เช่น พ่อ แม่ คนรัก ลูก
- ถ้ารู้สึกเครียดหรือหงุดหงิด จิบน้ำหรือดื่มน้ำบ่อยๆ หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ออกกำลังกาย ล้างหน้า อาบน้ำ คิดถึงความตั้งใจดีๆ ที่จะเลิกบุหรี่และจะทำให้สำเร็จ ให้ความมั่นใจกับตัวเองว่า อาการเหล่านี้ไม่นานก็จะหายไป



รู้เท่าทันความสำเร็จของการเลิกบุหรี่

ตัวช่วย
คลินิกอดบุหรี่ในโรงพยาบาลจังหวัดหรือ
โรงพยาบาลอำเภอเกือบทุกแห่ง
สายตรงอดบุหรี่ (Quit line) 1600

การเลิกบุหรี่โดยการไม่ใช้ยาและใช้ยา

ดังได้กล่าวแล้วว่า ผู้ติดบุหรี่ส่วนหนึ่งติดจากความเคยชิน ส่วนหนึ่งเป็นการลดความเครียด มีเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ติดสารเสพติด การเลิกจึงควรเป็นความพยายามโดยการไม่ใช้ยา ใช้ความตั้งใจจริง กำลังใจ การสนับสนุนทางจิตใจ การร่วมกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าไม่สามารถเลิกได้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการช่วยเหลือและอาจต้องใช้ยา

การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เป็นมาตรการทางสังคมที่สำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นการประกาศหรือประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึง พิษภัยของบุหรี่และโรคที่จะตามมา มาตรการการห้ามโฆษณา มาตรการทางกฎหมาย การมีเขตห้ามสูบบุหรี่มาตรการทางภาษี

ทุกๆ มาตรการมีผลต่อการไม่สูบบุหรี่ของประชาชนในระดับหนึ่ง มีการศึกษาพบว่า มาตรการเหล่านี้ ส่วนหนึ่งมีผลต่อแรงบันดาลใจในการเลิกบุหรี่ของผู้ติดบุหรี่ด้วย

ดังนั้น ในฐานะคนหนึ่งในสังคมจึงควรร่วมกันในการรณรงค์ ให้คำแนะนำแก่ผู้ติดบุหรี่ และให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่ การเข้าใจคนสูบบุหรี่และคนคิดจะเลิกบุหรี่ให้มากขึ้น จะสามารถให้ความช่วยเหลือคนที่ติดบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ





คุณและคนที่คุณรัก
สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้
เพียงแค่ คุณ...
รู้เท่าทันปัญหา สืบหาคำตอบ
รอบคอบมองตน หวังผลมุ่งทำ
นำสู่การปฏิบัติ ยืนหยัดไม่ยอมแพ้
และแน่วแน่ถึงเส้นชัย
แล้ว...คุณจะห่างไกลโรคภัย



ISBN 978-616-11-1327-8



9 786161 113278

ราคา 60 บาท