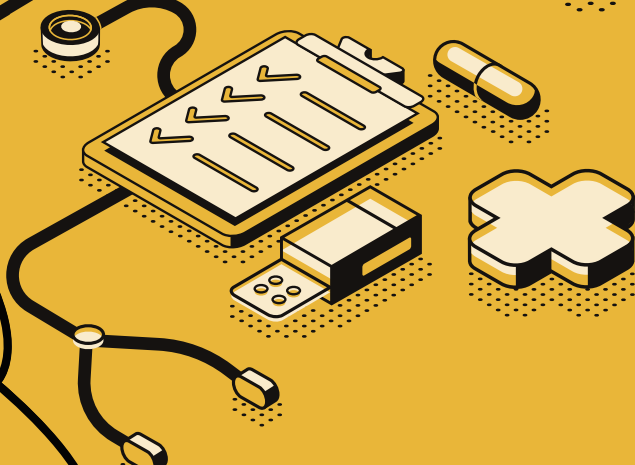
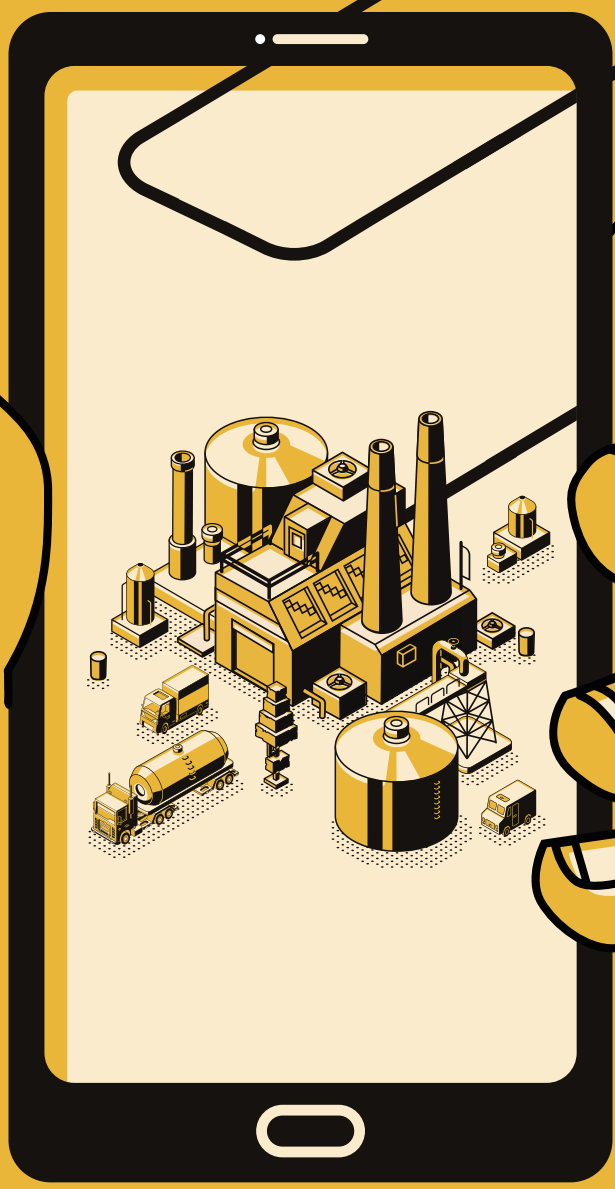




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ANALYTICAL ELECTRONIC KNOWLEDGE HUB



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ชื่อหนังสือ ที่ปรึกษา

Anamai Electronic Knowledge Hub

นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
แพทย์หญิงสายพิณ คุสมิทธิ
ที่ปรึกษานักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
แพทย์หญิงนันทา อ่วมกุล
ที่ปรึกษานักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คณะทำงาน

แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์
นางสาวจุฑารัตน์ ปฏิวะทย์
นางสาวจงมณี สุริยะ
นายโกวิท เป็งวงศ์
นางสาวชนิษฐา มั่นเมือง
นางสาวศิรินทรา พินิจกุล
นางสาวจิรภา น้อยสีเหลือง
นางสาวขวัญใจ แว่นใหญ่
นางสาวจิตติมา ไชยวงศ์
นางสาวฐิตาพร แต่งอิน
นางสาวภคมน สุวรรณมณี
นางสาวรัตนา เอมอ่อง
นางสาวพรพิมล วัฒนารุ่งกานต์
นางนวพร ท้วมมะลิ
นายสุริยัน ท้วมมะลิ
นายฉัตรชัย หมีกหอม

บรรณาธิการ

แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวจุฑารัตน์ ปฏิวะทย์
นายโกวิท เป็งวงศ์
นางสาวจิรภา น้อยสีเหลือง

จัดทำโดย

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ISBN (e-Book) 978-616-11-4041-0

ถ่ายทำวิดีโอทัศน์ ออกแบบ และผลิตรูปเล่ม CG tool Co., Ltd.

10 Packages



ปลอดภัยดี สุขภาพดี
งานดี มีความสุข
ในสถานประกอบการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คำนำ

คนวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากคนวัยทำงานมีปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพใจ จะส่งผลกระทบต่อสถานประกอบการและประเทศชาติ ทางกรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีความมุ่งหวังที่จะให้ประชากรในวัยทำงานมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ จึงได้จัดสร้าง 10 packages เพื่อเป็นแนวทางให้คนวัยทำงาน และสถานประกอบการ เกิดการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้ความรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเอง ทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ คนวัยทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย และการเผยแพร่ในยุคเทคโนโลยี 4.0 เพียงมีมือถือ และสแกน QR Code ทุกคนก็สามารถเข้าถึง E-book เล่มนี้ เพื่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรวัยทำงาน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า E-Book ให้ความรู้นี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยทำงานและสถานประกอบการ หากมีคำแนะนำสามารถส่งมาได้ที่ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คณะทำงาน		2
คำนำ		3
Package 1	หุ่นดี สุขภาพดี	6
Package 2	จิตสดใส ใจเป็นสุข	13
Package 3	ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล	19
Package 4	สุดยอดคุณแม่	23
Package 5	เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิวยืนยาว	26
Package 6	พิชิตออฟฟิศซินโดรม	30
Package 7	สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ	43
Package 8	สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่	47
Package 9	โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ	53
Package 10	สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต	57
องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาวะประชากรวัยทำงานสำหรับประชาชน		63

Facebook

ติดตามสาระสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

Website

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

Facebook

ติดตามสาระดี
สำหรับสุขภาพได้ที่
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

Website

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
สำนักส่งเสริมสุขภาพ

Package 1

หุ่นดี สุขภาพดี



หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 7 วิธี

1. กินถูกกินเป็น

กินตามที่ร่างกายต้องการพลังงาน ไม่กิน
มากเกินไป หรือน้อยเกินไป กินผัก 5 สี ลดแป้ง
ลดหวาน ลดมัน และลดเค็ม

2. ขยันขยับ

- **ปรับเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายทุก 2 ชั่วโมง** เพื่อไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า ป้องกันโรคออฟฟิตซินโดรม

- **ออกกำลังกายให้เหมาะสม** ประกอบด้วยเหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งอาจเป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มสมรรถนะภาพของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ หรือที่เรียกว่า Cardiorespiratory fitness การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น การออกกำลังกายในยิมหรือสปีดคลับ การออกกำลังกายเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อสำหรับคนที่ต้องการออกกำลังกายเป็นนักกีฬา เช่น การวิ่งมาราธอน เดินมาราธอนหรือไตรกีฬา การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการยืดเหยียด เช่น โยคะ พิลาทิส หรือการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม มีรูปลักษณ์ที่สวยงาม เป็นการเทรนนิ่งให้มีซิกแพค ลดเอว กระชับบั้นท้าย กระชับน่องขา เป็นต้น





3. การนอนคุณภาพ

ควรมีการพักผ่อนนอนหลับ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาสดชื่นแจ่มใส ไม่ง่วงเหงาหาวนอน อารมณ์มีประสิทธิภาพในการทำงาน แต่หากว่าไม่สามารถนอนได้ 6-8 ชั่วโมง เนื่องจากภาระงาน ควรนอนให้ได้ อย่างน้อย 3-5 ชั่วโมง ให้ได้รอบการนอน อย่างน้อย 1-2 รอบ ของการนอนหลับ (Sleep cycle) เพื่อให้สมองเกิดการพัก ระบบของภูมิคุ้มกันต้านทาน ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดำเนินไปได้อย่างปกติ



4. กินเพื่อชะลอวัย

- ลดอาหารหวาน แป้งขาว เพราะน้ำตาลและแป้งขาว เป็นตัวสร้างสารแก่ (AGEs : Advanced Glycation End Products) ทำให้อวัยวะต่างๆ ที่มีโปรตีนต่างๆ เป็นส่วนประกอบเกิดการเสื่อมโทรม อาทิเช่น เกิดโรคความจำเสื่อม โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบหรืออุดตัน กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงทำให้ออกแรงแล้วเหนื่อยง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว เป็นธรรมชาติวัยบอຍขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้เป็นหวัดหรือเจ็บป่วยง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว
- รับประทานผักให้ครบ 5 สี ในทุกมื้ออาหารทั้ง 3 มื้อ
- สารอาหารที่ได้ไขมันดี มีโอเมก้า 3 6 9 เช่น ปลาทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง และงาอะโวคาโด

5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
และสะอาด อย่างน้อย
วันละ 1 ½ ลิตร



6. การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

การดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีที่สุดคือ การแปรงฟันแบบ 2-2-2 ได้แก่



6.1 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าและก่อนนอน เพื่อลดเชื้อจุลินทรีย์หรือคราบ plaque ในช่องปาก



6.2 แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ ทุกด้าน



6.3 ไม่กินขนม หรืออาหารหวาน หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ช่องปากสะอาดนานที่สุดเท่าที่จะทำได้



7. รู้เท่าทันป้องกันโรค

โรคยอดฮิตสำหรับคนวัยทำงาน ได้แก่ ภาวะเครียด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนลงพุง เราควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อประเมินว่า ร่างกายของเรามีความเสี่ยงหรือเป็นโรคเหล่านั้นหรือไม่



10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 2

จิตสดใส ใจเป็นสุข



5 ประการเพื่อจิตใจ สดใส ใจเป็นสุข

1. สร้างความสุข ลดความเครียด

ความเครียดน้อย อาจเลือกวิธีคลาย
เครียดที่ทำแล้วทำให้เพลิดเพลินมีความสุข
เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ไปเที่ยว หรือ
ออกกำลังกาย เป็นต้น



ความเครียดปานกลาง จนทำให้ปวดเมื่อย เกร็งล้าตามตัว หงุดหงิดควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ควรใช้เทคนิคการคลายเครียด เช่น การหายใจเพื่อช่วยคลายเครียด ด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าจนท้องป่องนับ 1-4 ชั่วๆ กลั้นหายใจเอาไว้ นับ 1-4 ชั่วๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก นับ 1-8 ชั่วๆ จนหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก 4-5 ครั้ง นอกจากนี้ควรปรับความคิดเพื่อจะทำให้ไม่เครียด ได้แก่ คิดยืดหยุ่นมีเหตุผล คิดหลายๆ แง่มุม หาสาเหตุและแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมหรือปรึกษาคนที่ไว้วางใจได้ หรือขอรับการปรึกษาที่

ความเครียดสูง จนกระทั่งเกิดเป็นวิกฤติในชีวิต หรือทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรง นอกเหนือจากการฝึกเทคนิคการคลายเครียดข้างต้นแล้วจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อขอรับการดูแลที่เหมาะสม

**สายด่วนสุขภาพจิต
โทร 1323**

2. เพิ่มสุขแบบ Happy 8

1. Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข

2. Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน

3. Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

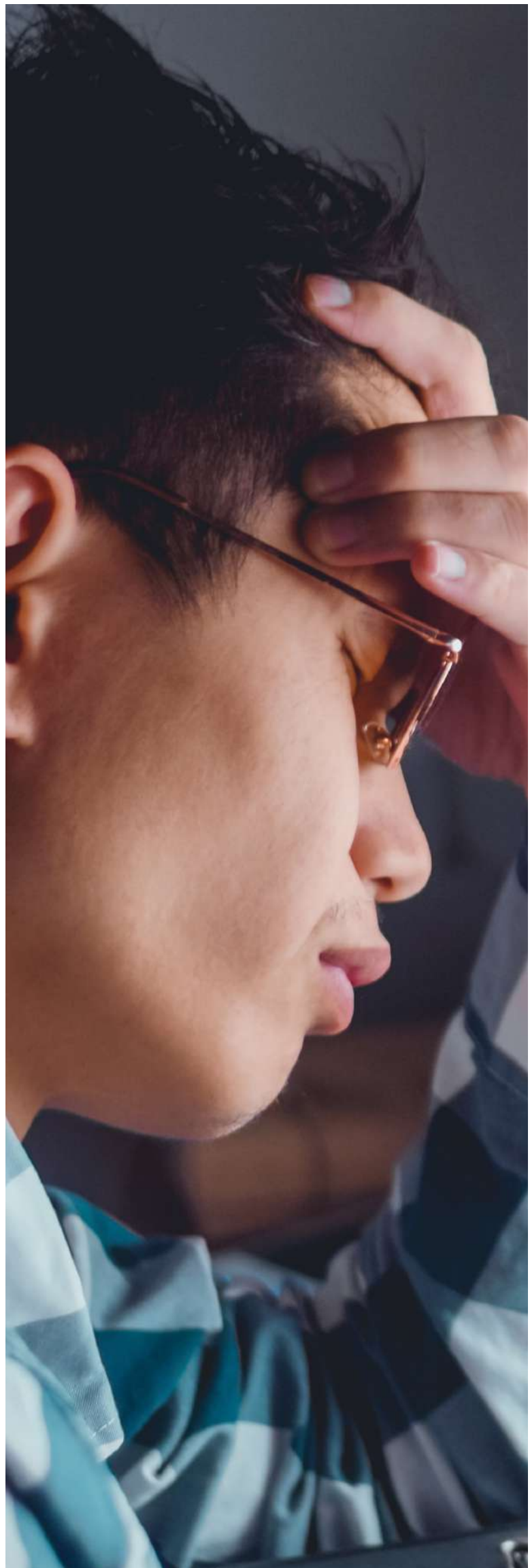
4. Happy Brain (หาความรู้) การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

5. Happy Soul (คุณธรรม) มีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน

6. Happy Money (ใช้เงินเป็น) มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้พอดีมีชีวิตที่เหมาะสม

7. Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

8. Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี



3. มีความสุขอย่างมีสมดุล โดย



1. ยึดสัญญาใจ ทำตามกฎหลักครอบครัวที่ได้ตกลงกันไว้
2. ชื่นชมเมื่อทำดี ขอบคุนเป็นนิสัย ทำผิดไปต้องขอโทษ
3. เปิดใจ รับฟัง ยอมรับ ความเห็นต่าง
4. ซื่อสัตย์และไว้วางใจกัน
5. เคารพความเป็นส่วนตัวของกันและกัน
6. ไม่คาดหวังว่าอีกฝ่าย จะต้องรู้ใจเราเสมอ
7. ให้เกียรติและคิดว่าครอบครัวของเขาก็คือครอบครัวของเรา

8. ยินยอมพร้อมใจ ที่จะแก้ปัญหาาร่วมกัน
9. 8 คำห้ามใช้ คำสั่งเผด็จการ ระราน ประชดประชัน หุนหัน ทำทหายให้ร้ายกล่าวโทษ ขี้โกรธเอาชนะ คะคานขุดคู้ย พุดชู้ยหยาบคาย มุ่งหมายล่องเกินบุพการี
10. อย่าลืมสร้างบรรยากาศในบ้านให้รื่นรม ช่วยกันจัดบ้านให้สะอาดและสวยงามเพียงเท่านี้ ก็สามารถสร้างครอบครัวให้แข็งแรง สมบูรณ์และยังเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพต่อสังคม



4. วิธีจัดการอารมณ์โกรธ

1. ตั้งสติ

- หายใจเข้า - ออก ลึกๆ นับเลข 1 - 5 ในใจ บอกกับตัวเองว่าใจเย็นๆ

2. เตรียมสติ

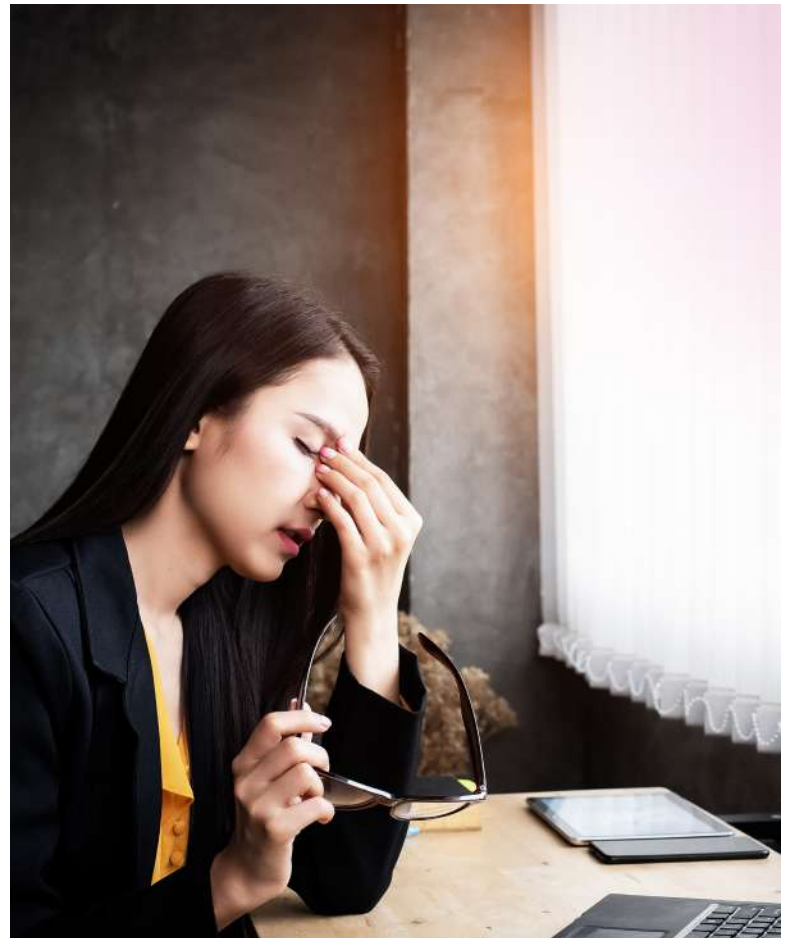
- เลี่ยงการเผชิญหน้าชั่วคราวจนกว่าจะใจเย็นลงทั้งคู่

3. เริ่มสตาร์ท

- เริ่มพูดคุยด้วยคำที่อ่อนโยน ไม่กล่าวหาหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ถ้าอีกฝ่ายไม่พร้อมจะรับฟัง ต้องปล่อยให้เขาได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกบ้าง

4. รีเซ็ต

- (เริ่มใหม่ เมื่อใจพร้อม) เมื่อจัดการกับปัญหาไม่ได้และการโต้แย้งนั้นนำไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ควรหยุดและตกลงกันว่าเมื่อใดที่มีความพร้อมจะกลับมาแก้ไขปัญหานี้กันใหม่



5. 9 เทคนิคพิชิตซึมเศร้า

1. ออกกำลังกาย
2. รู้จักตัวเราเอง
3. ระบายความรู้สึก
4. สร้างเสียงหัวเราะ
5. ศาสนายึดเหนี่ยว
6. ทำงานอดิเรก
7. เวลาทองเที่ยว
8. ฝึกคิดบวก
9. อย่าลืมครอบครัวและเพื่อนฝูง



10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 3

ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล



4 วิธีดูแลเพื่อ ครอบครัวสดใส

1. ครอบครัวมีความสุข เอื้ออาทร
เข้าใจกันและกัน
2. เตรียมความพร้อมก่อนสมรส ควร
สมรสในวัยอันควร ไม่ควรตั้งครรถอน
วัยรุ่นน้อยกว่า 20 ปี หรือถ้าจะตั้งครรถใน
อายุมากกว่า 35 ปี ควรได้รับการดูแลและ
คำปรึกษาจากสูติแพทย์



3. เมื่อตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพ
ครรภ์ ฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจครรภ์อย่างน้อย 5 ครั้ง รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการอย่างสมดุล ทำให้ลูกน้อยเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ลดความกังวล ความเครียด งดบุหรี่ สุรา



4. การออกกำลังกายของหญิงชาย
ก่อนเข้าวัยทอง การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงผ่านไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยผู้สูงอายุมักพบปัญหาสุขภาพเป็นสำคัญ การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงถือเป็นเรื่องควรปฏิบัติ

4.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงแล้ว กล้ามเนื้อเฉพาะที่ก็มีความจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องหรือกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพราะผู้หญิงวัยนี้ส่วนใหญ่ มักมีปัญหากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเมื่อย่างเข้าสู่วัยก่อนผู้สูงอายุ จึงเกิดปัญหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่ปัสสาวะเล็ดขณะไอหรือจาม



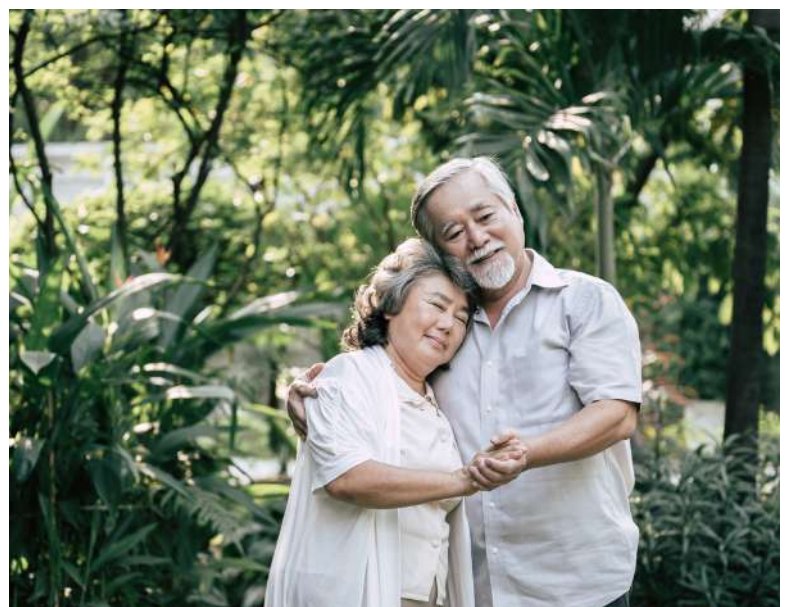
4.. กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ สควอท ซิทอัพ โหนตัว และบริหารกล้ามเนื้อ



4.3 กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง เช่น โยคะ ฤาษีตัดตน และรำมวยจีน



4.4 ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ควรลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ





10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 4

สุดยอดคุณแม่



3 ภารกิจสุดยอด คุณแม่

เทคนิคสุดยอดคุณแม่

อาชีพแม่ลาออกไม่ได้ แม่ คือ คนที่ต้องดูแล
ลูก สามี และคนในครอบครัว รวมถึง
บุพการี



1. เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ และ เฝ้าระวังพัฒนาการให้กับลูก

น้ำนมแม่ คือ สารอาหารที่ดีที่สุดของลูก
แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างน้อย
6 เดือน

แม่ควรดูแลลูกให้รับวัคซีนตามกำหนด
ดูแลเฝ้าระวังเรื่องการเจริญเติบโตและส่งเสริมพัฒนาการให้สมวัย แม่ควรสร้างให้
ลูกมีทั้งไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ) ที่ดีไป
พร้อม รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมและ
สิ่งแวดล้อม

2. การดูแลสามีอันเป็นที่รัก ให้มี ความสุข

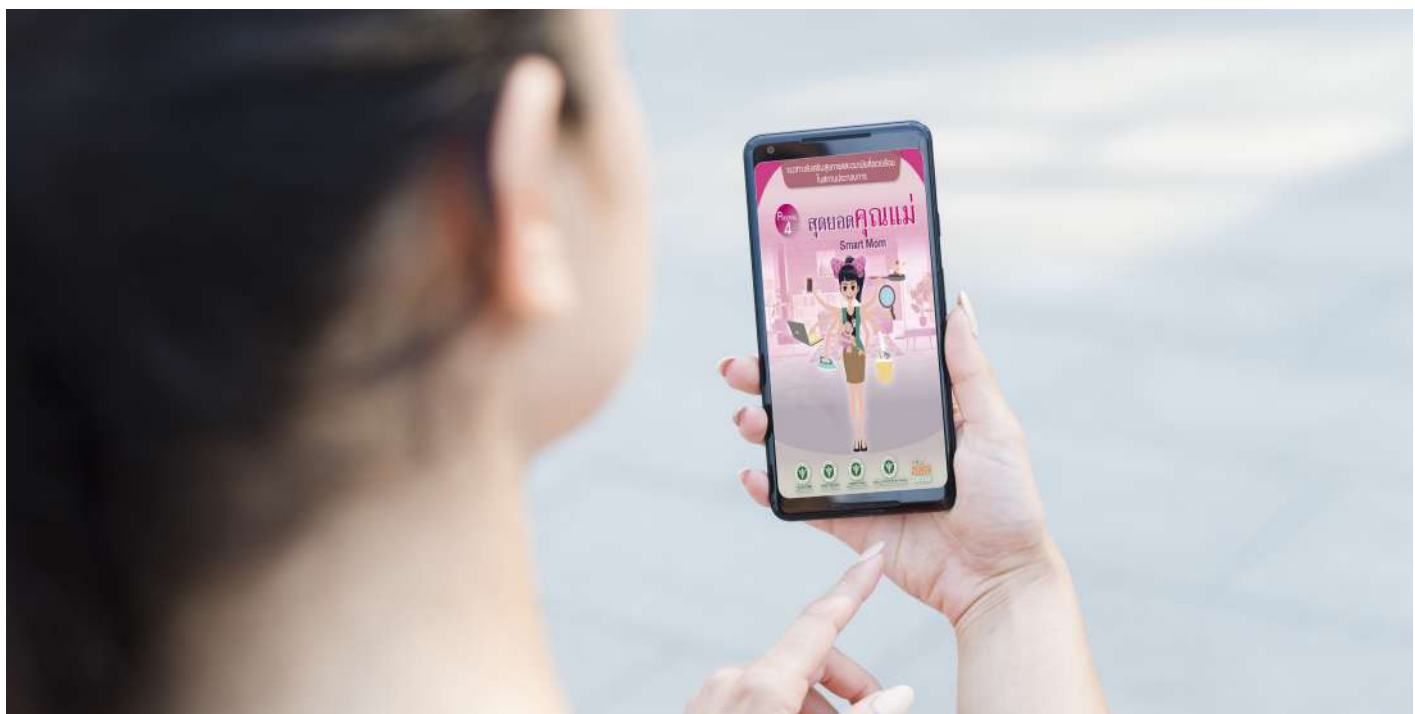
แม่ต้องดูแลสามีในเรื่องของการสร้างความ
สัมพันธ์และความเข้าใจอันดี ปรับทัศนคติ
คิดบวก อยู่เป็นเพื่อนคู่คิดและคู่ชีวิต



3. การดูแลบุพการีด้วยความกตัญญู

ดูแลบุพการีให้เป็นผู้สูงอายุคุณภาพ “ไม่ลืม
ไม่ลืมหืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”

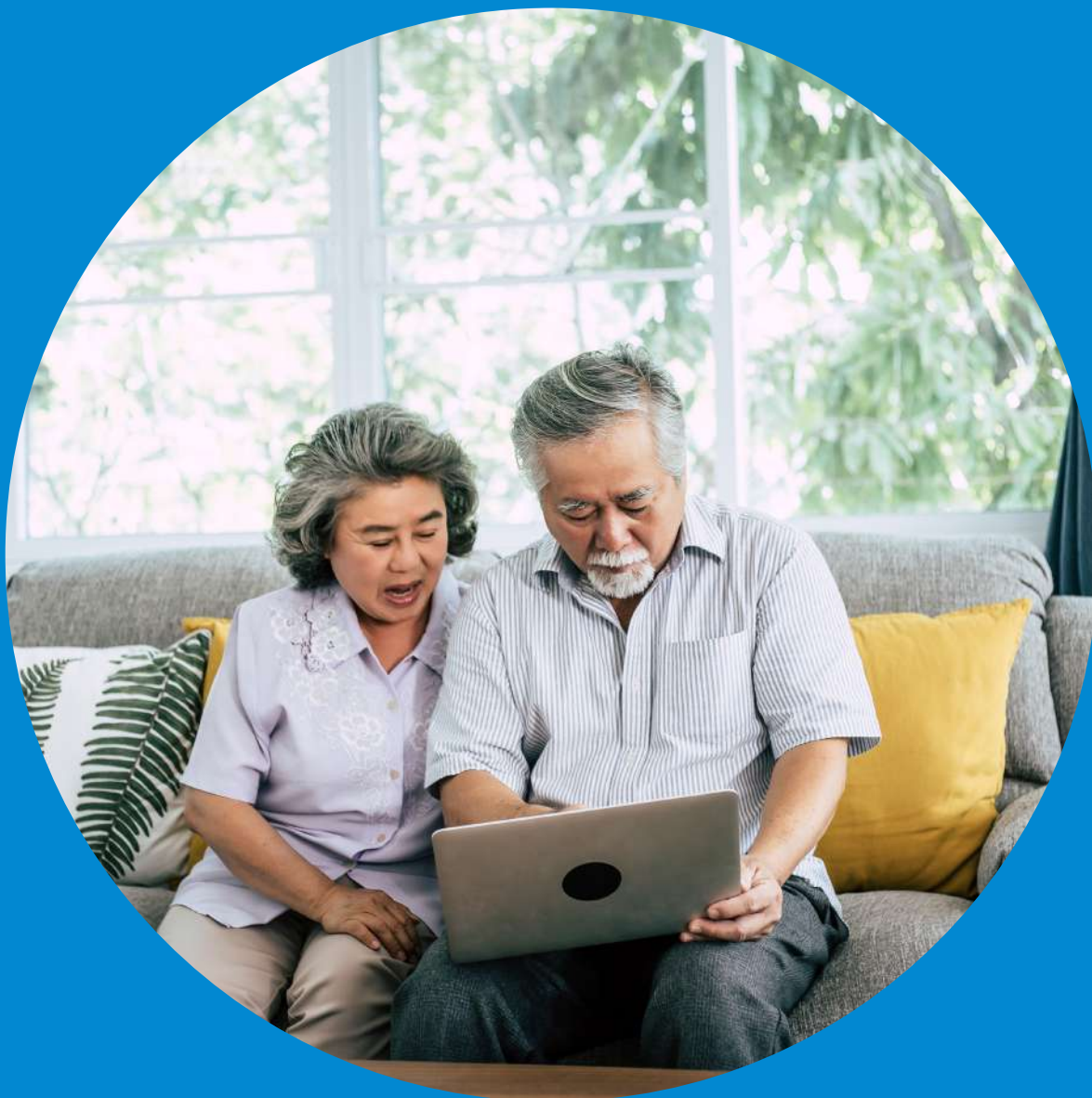




10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 5

เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิตยืนยาว



7 เคล็ดลับ เพื่อชะลอวัย

คนจะเกษียณต้องเตรียมพร้อมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และการเงิน เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข สุขภาพดี เข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศทั้งชายและหญิง ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอารมณ์

1. **หมั่นสร้างความรัก** กล้าเปิดเผยความรู้สึก สร้างสัมพันธ์ภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกอด จับมือ และสร้างจินตนาการของความรักร่วมกัน



2. **รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพ** อาหารที่มีสาร antioxidants เช่น ผักหลากสี ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ ผลไม้รสไม่หวานจัด รับประทานไขมันดีอย่างสมดุล รับประทานอาหารที่ให้แร่ธาตุที่จำเป็น ได้แก่ แคลเซียม ทองแดง แคลเซียม แมกนีเซียม ซึ่งได้จากเมล็ดธัญพืช และอาหารทะเล



3. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เน้นการออกกำลังกายหน้าท้องและอุ้งเชิงกรานเป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดี ไม่ล้มง่าย และไม่เกิดปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือปัสสาวะเล็ด



4. **หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี** เพื่อหาความเสี่ยงในการเป็นโรคความดัน เบาหวาน ไขมัน และโรคมะเร็ง



5. รักษาสภาพจิตใจ ให้คิดบวก สงบและ
เยือกเย็น เช่น การฝึกสมาธิ การเล่นโยคะ

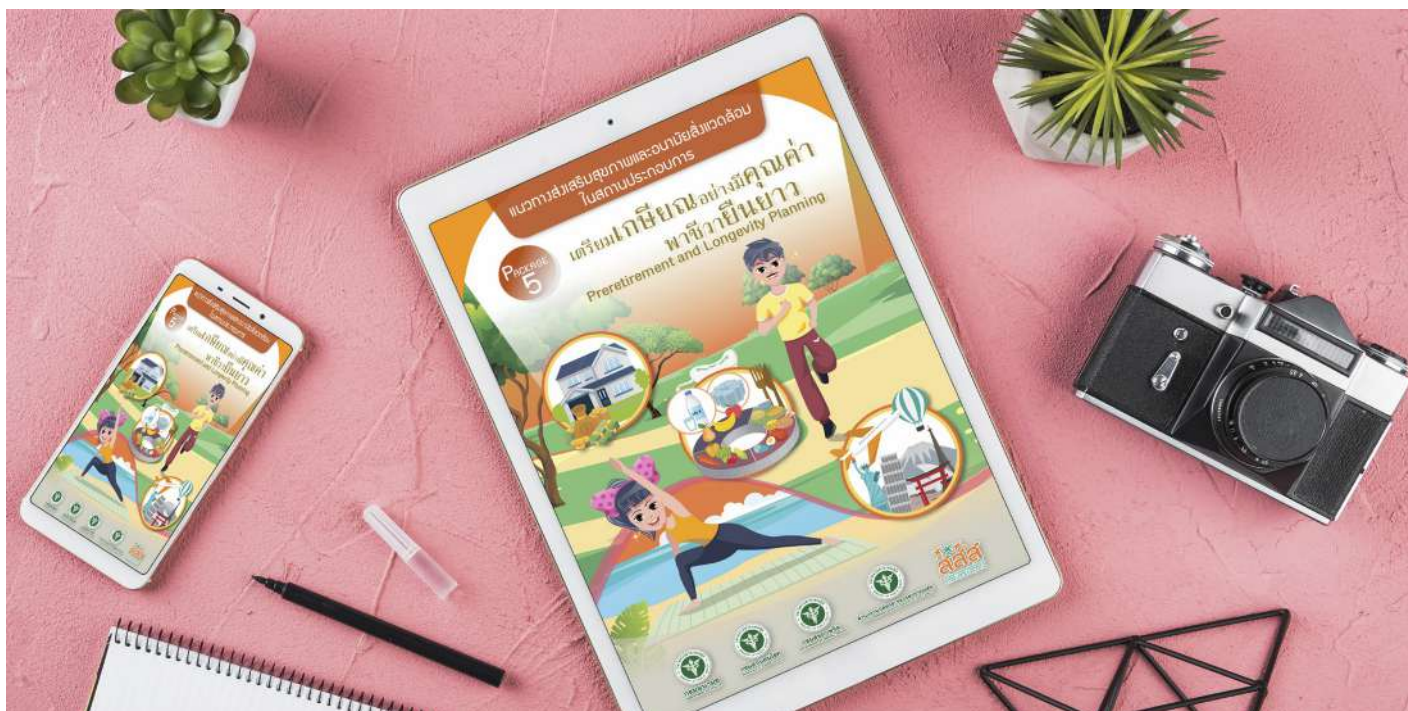


6. ฝึกสมองไม่ให้หลงลืม เช่น การจัดบ้าน
ใหม่ การเปลี่ยนทิศทางในการเดินทางไป
ยังจุดหมายปลายทางที่คุ้นเคย ออกสังคม
ให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับเพื่อน อ่าน
หนังสือมากกว่าการดูทีวี



7. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์





10 packages
 ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
 มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 6

พิชิตออฟฟิศซินโดรม

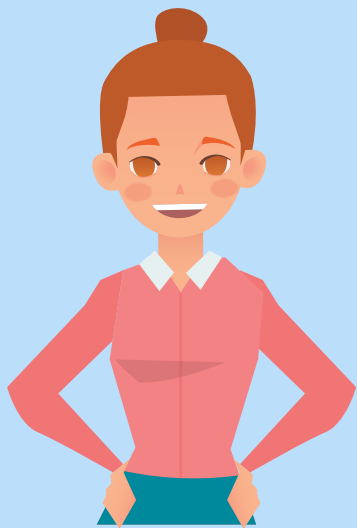


เทคนิคการออกกำลังกาย
เพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม

1. การบริหารคอ

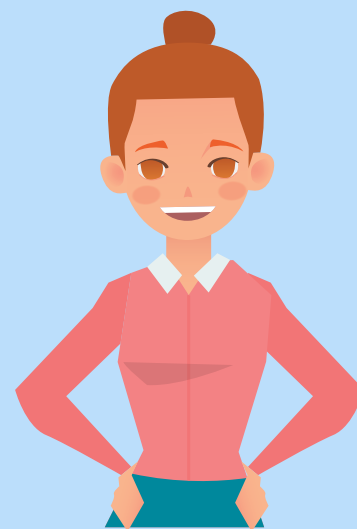
ท่ามองซ้าย/ขวา

1. เริ่มต้นจากตามองตรง แล้วหมุนคอมองไปด้านขวามือซ้ายๆ แล้วหมุนกลับที่เดิม
2. หมุนคอไปทางซ้ายมือ แล้วหมุนกลับที่เดิม ทำสลับซ้าย/ขวา
3. ทำซ้ำ 3-4 รอบ



ท่าเหยียดคอที่ละด้าน

1. เริ่มจากหน้าตรง ตามองไปข้างหน้า แล้วค่อยๆ เอียงคอไปทางขวามือแล้วกลับมาอยู่ที่ท่าเดิม
2. เอียงคอไปทางซ้ายมือ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเดิมอีกครั้ง (ระวังอย่าให้คอเหยียดตึงจนเกินไป) ทำสลับซ้าย/ขวา
3. ทำ 3-4 รอบ



ท่าเงยหน้าขึ้น-ลง

1. เริ่มจากท่านั่งศีรษะตรง ค่อยๆ ก้มศีรษะลงไปข้างหน้า เก็บคาง เงยหน้าขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้น

2. ใช้แขนข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างวางที่หลังต้นคอ ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น ให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลัง แล้วก้มหน้ามาอยู่ในท่าเดิม



2. การบริหารไหล่

ท่าหมุนไหล่

1. ให้พับไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหลังแล้วยกขึ้น ก่อนที่จะหมุนเป็นวงกลมไปข้างหน้า ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง

2. เปลี่ยนเป็นพับไหล่ไปด้านหน้า ยกไหล่ขึ้นก่อนที่จะหมุนเป็นวงกลมไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง



ทำยืดไหล่โดยการดึงข้อศอก

1. ใช้มือซ้ายวางลงบนไหล่ซ้าย ขณะที่ศอกขวา ยกขึ้นขนานกับพื้น
2. ใช้มือซ้ายดึงข้อศอกขวาเข้าหาตัว จากนั้นกลับไปท่าเริ่มต้น
3. เปลี่ยนข้างทำสลับซ้าย/ขวา



3. การบริหารอกและหลัง

ท่าพับไหล่หน้า/หลัง

1. พับไหล่ไปด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วดึงไหล่กลับมาอยู่ในท่าเดิม
2. ยืดและดึงอกไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง



ทำยืดเหยียดอก

1. ยืนตัวตรงโดยให้มือทั้งสองข้างวางตรงบริเวณเอวหรือสะโพก
2. ดึงแขนทั้งสองไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง



4. การบริหารข้อมือ

ท่าหมุนข้อมือ

1. ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง แล้วหมุนข้อมือเข้าหาตัว 8-10 ครั้ง
2. หมุนข้อมือออกจากตัว 8-10 ครั้ง



ทำยืดข้อมือด้วยฝ่ามือหันเข้า/ออก

1. ยืดแขนขวาออกไประดับไหล่ โดยให้ฝ่ามือหันออกจากตัว
2. ใช้มือซ้ายดึงปลายมือเข้าหาตัวช้าๆ แล้วปล่อยกลับไปอยู่ท่าเดิม
3. พลิกฝ่ามือ คว่ำลง แล้วดึงปลายมือซ้ายเข้าหาตัวช้าๆ
4. ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง



5. การบริหารเอว

ท่าหมุนร่างกายส่วนบน

1. ให้ยืนแยกเท้า งอเข่าเล็กน้อย
2. งอแขนขึ้น ให้ข้อศอกขนานกับพื้น
3. บิดตัวไปทางซ้ายก่อน แล้วจึงบิดตัวหมุนไปทางขวามือ
4. ทำซ้ำแบบเดิม 3-4 รอบ



ท่าเอียงตัวด้านข้าง

1. เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ วางมือซ้ายลงที่ต้นขา
2. ยืดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเอียงตัวซ้ายไปทางซ้ายแล้วดึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม
3. เปลี่ยนข้างจากซ้ายเป็นขวา
4. ทำแบบเดิมตั้งแต่ต้น ทำนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น หากท่านทำในท่าที่ยืนโดยที่หลังพิงฝาไว้



6. การบริหารหลัง

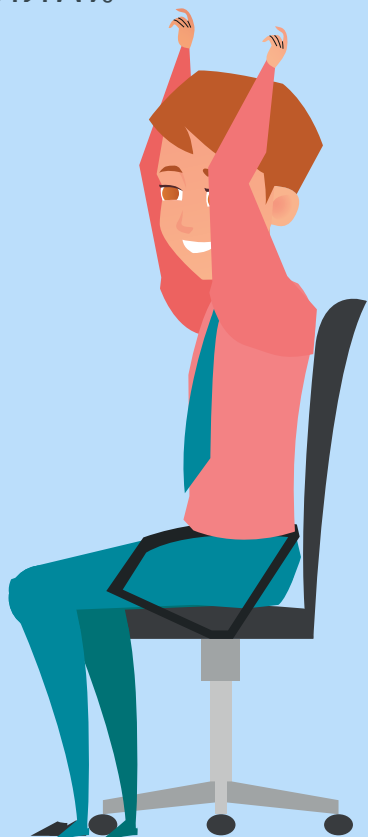
ท่ายกเข่าหลังตรง

1. ทำนั่งบนเก้าอี้มือ จับบริเวณขอบเก้าอี้ หลังตรงแนบกับพนักเก้าอี้ ยกเข่าซ้ายและขวาขึ้นทำสลับกัน 3-4 รอบ
2. ทำยืนจับเก้าอี้ ให้ยืนหลังตรงและจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยในการทรงตัว ยกเข่าซ้ายให้ขึ้นสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลดขาลงแล้วเหยียดไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8-10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างในจำนวนที่เท่ากัน



ทำยืดหลังส่วนบนและหลังส่วนล่าง

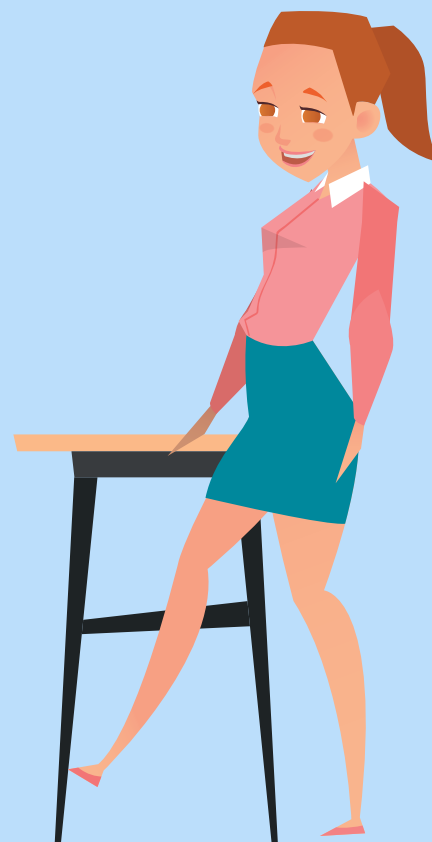
1. เริ่มจากท่านั่งเก้าอี้ค่อยๆ เหยียดตัวบนพนักเก้าอี้
2. ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. เหยียดไปทางด้านหลัง จนศีรษะและแผ่นหลังส่วนบนยืดออกไปจนสุด โดยเท้าทั้งสองข้างติดพื้น



7. การบริหารสะโพกและขา

ทำเหยียดเท้าหน้า/หลัง

1. วางมือลงบนเก้าอี้หรือบนโต๊ะ แล้วเหยียดขา เหยียดตรงไปด้านหน้าและหลังสลับกัน 8-10 ครั้ง
2. เปลี่ยนข้างทำแบบเดิมตั้งแต่ต้นจนครบ 8-10 ครั้ง ระวังไม่เหยียดขากว้างเกินไป



ทำนั่งเหยียดขา

1. เริ่มจากนั่งบริเวณขอบเก้าอี้ด้านหน้า เหยียดเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ส้นเท้าแตะพื้น ปลายเท้าชี้ขึ้น
2. รักษาแผ่นหลังให้เหยียดตรงโดยให้มือหรือสองขาวางพักไว้บนขาขวา
3. ใช้มือซ้ายจับขาซ้ายไว้เบาๆ แล้วเลื่อนลงที่ปลายเท้าซ้ายๆ แล้วดึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม
4. สลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง



ทำยืดเหยียดขาไขว้

1. ยืนตัวตรงมือจับขอบโต๊ะหรือนักเก้าอี้
2. ใช้มือซ้ายดึงขาขวาขึ้น โดยที่ต้นขาอยู่ในท่าตั้งตรง ปล่อยขาขวาลง
3. สลับข้างเปลี่ยนขา เริ่มขั้นตอนแรกใหม่
8. การบริหารน่อง



8. การบริหารน่อง

ท่าปลายเท้าชี้ขึ้น/ลง

1. ถ้านั่งเก้าอี้ ให้ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้น ปลายเท้าชี้ขึ้น/ลง สลับกันจำนวน 8-10 รอบ จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง
2. ถ้ายืนจับพนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะ ยืนด้วยขาข้างเดียว ยกเท้าอีกข้างครึ่ง ขยับปลายเท้าขึ้นลง 8-10 รอบ จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง



ทำยืดเหยียดขาหลัง

1. ยืนตัวตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะ ด้วยมือเดียวหรือสองมือ
2. ค่อยๆ เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหลัง โดยให้ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า ดึงขากลับมาอยู่ในท่าเดิม
3. สลับขาแล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้าง



ท่าหมุนข้อเท้า

1. ทำยืน ยืนโดยใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ หรือขอบโต๊ะเอาไว้ ยกเท้าข้างหนึ่งขึ้น แล้วหมุนข้อเท้าเข้าออกเป็นวงกลม 8-10 รอบ จากนั้นสลับขา แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างเท่าๆ กัน
2. ถ้านั่ง ให้ยกส้นเท้าทั้งสองข้างครึ่ง แล้วหมุนข้อเท้าเข้าเป็นวงกลม 8-10 รอบ จากนั้นเปลี่ยนเป็นหมุนข้อเท้าออกเป็นวงกลมเช่นกัน 8-10 รอบ



ปรับสภาพแวดล้อม ที่ทำงาน พิชิต ออฟฟิศซินโดรม

เสียง ทดสอบโดยการพูดคุยกับเพื่อนในระยะปกติแล้วได้ยินชัดเจนโดยไม่ต้องตะโกน

แสงสว่าง ควรมีแสงสว่างให้สามารถอ่านหนังสือได้อย่างชัดเจน ไม่มีแสงสะท้อนแสงกระพริบ



สี สีของห้องทำงานที่แสดงให้รู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย คือ สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า สีขาว หรือโทนธรรมชาติ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

อุณหภูมิ ไม่ควรร้อนหรือเย็นมากเกินไป และมีการถ่ายเทอากาศที่ดี

ควรมีมุมพักผ่อน หรือสันทนาการในสถานประกอบการ



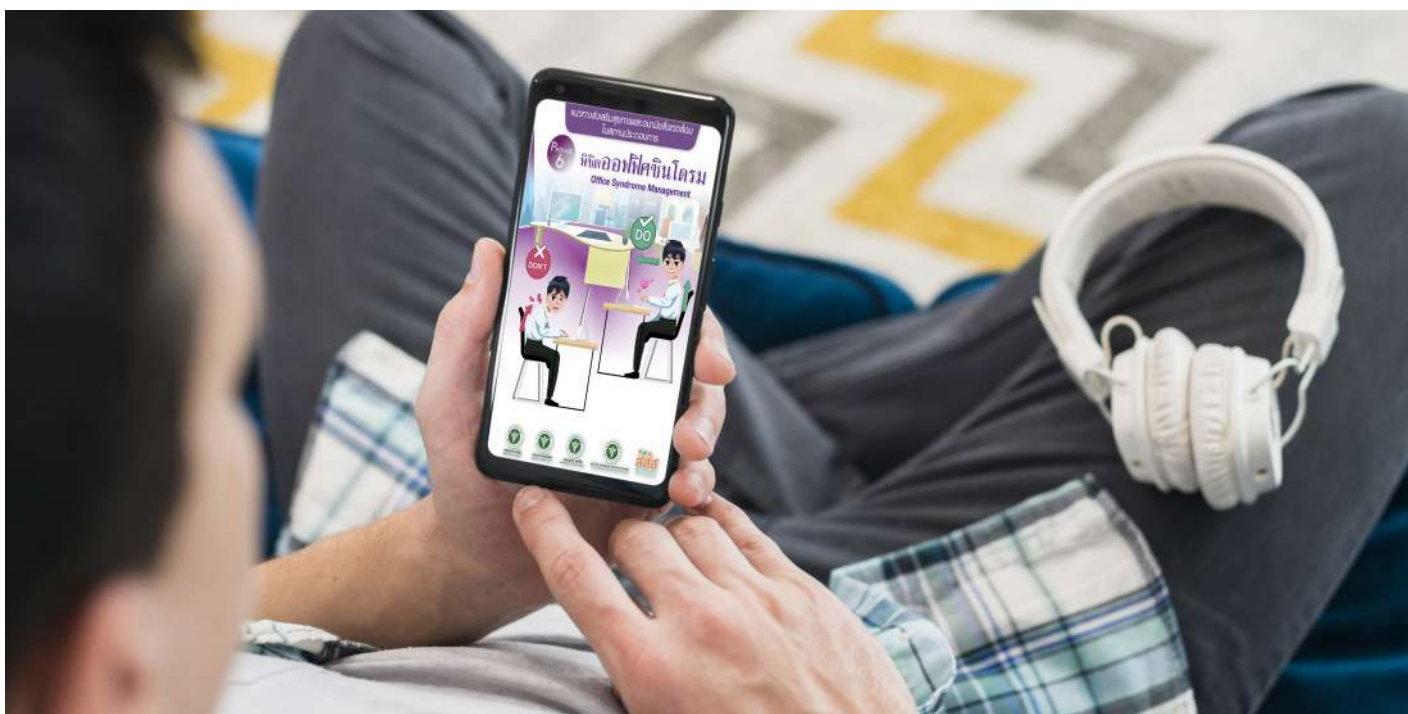
Tip

ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ช่วงพักเบรกการทำงานในช่วงเช้า และ ช่วงพักเบรกการทำงานในช่วงบ่าย



สำหรับคนมีอาการของออฟฟิตซินโดรม ควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถทุก 30 นาที หรือ คนที่ลักษณะงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิตซินโดรมควรมีการออกกำลังกาย และยืดเหยียดทุก 2 ชั่วโมง





10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

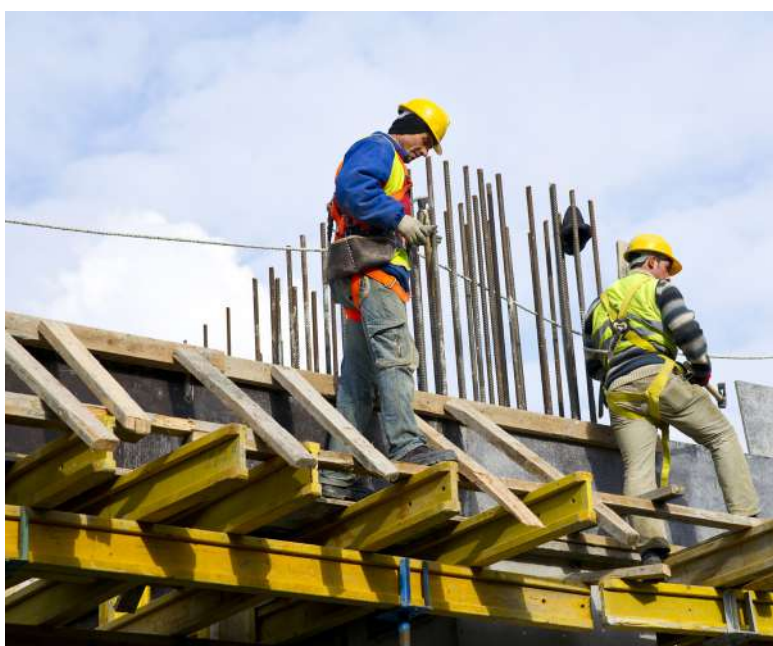
Package 7

สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ



6 อย่างที่ แรงงานต่างชาติควรรู้

1. สร้างวัฒนธรรมขององค์กร ในการมีส่วนร่วมของวิถีชีวิตแบบผสมผสานและให้เข้าใจถึงวัฒนธรรมไทย เช่น การไหว้ ทักทายกันทุกเช้า



2. การมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การแบ่งปันอาหารหรือสิ่งของต่างๆ

3. มีการตรวจสอบสภาพร่างกายก่อนเข้าทำงาน ไม่มีโรคตามประกาศจากกรมควบคุมโรค

4. คนต่างชาติต้องมีความเข้าใจในเรื่องความเสี่ยงจากการทำงานและโรคที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน

5. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ในเรื่องการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์ การนอนและการรักษาสุขภาพช่องปาก

6. คนต่างชาติที่เข้ามาประเทศไทย ต้องยึดหลักปรองดอง ถ้อยทีถ้อยอาศัย แบ่งปันความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีต่อกัน คิดบวก

การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ และภัยสุขภาพสำหรับแรงงานต่างด้าว



Thailand



การจัดการอนามัยและสิ่งแวดล้อม



Thailand



การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรค



Thailand



ยาเสพติด



Myanmar



11 สิทธิ สำหรับแรงงานต่างชาติ (ภาษาพม่า)



Thailand



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



Myanmar



การป้องกันโรคสำหรับแรงงานต่างชาติ (ภาษาพม่า)



Laos



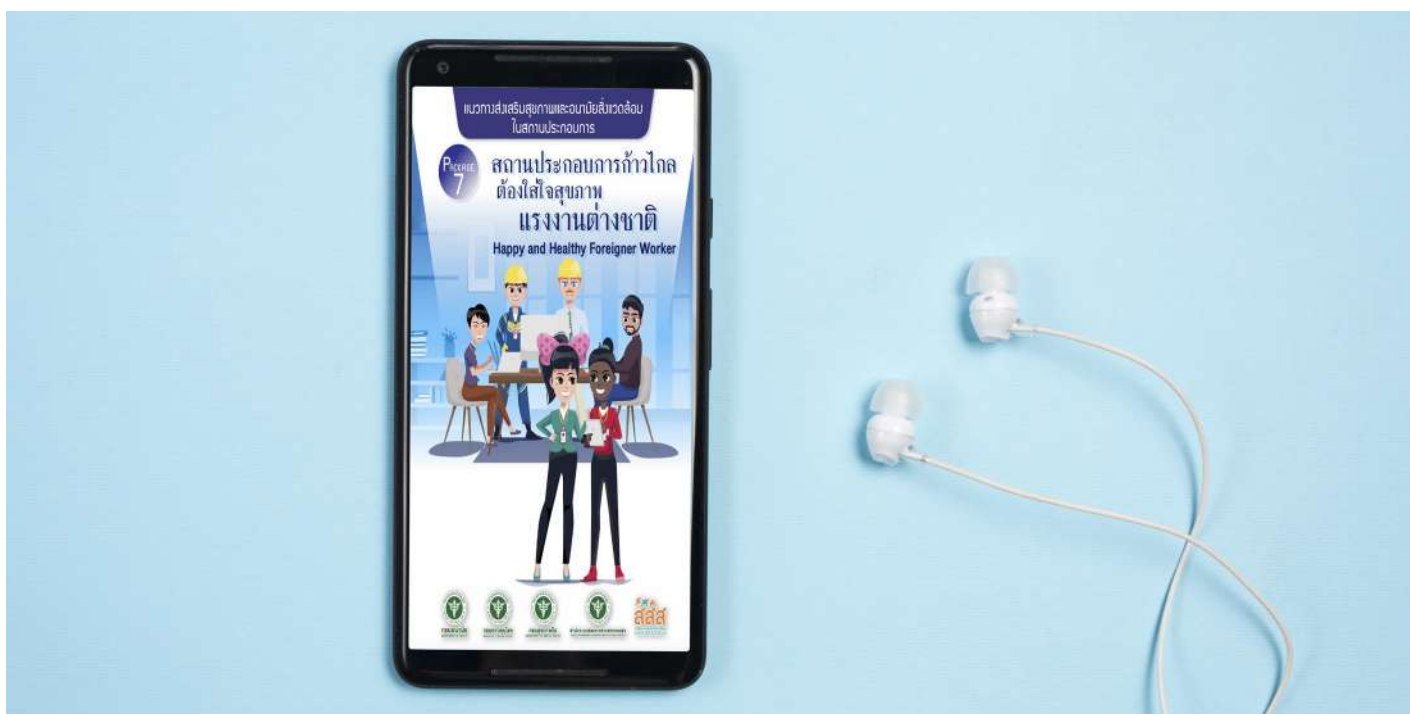
การป้องกันโรคสำหรับแรงงานต่างชาติ (ภาษาลาว)



Cambodia



การป้องกันโรคสำหรับแรงงานต่างชาติ (ภาษากัมพูชา)



10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 8

สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่



3 สเต็ป เพื่อชีวิตไร้ แอลกอฮอล์และบุหรี่

สูบเป็น ดื่มเป็น ค่อยๆ ลด ละ เลิก

สูบเป็น หมายถึง รู้ว่าควรสูบที่ไหน เวลา
ไหน สูบในที่ทำงานจัดมุมให้สูบ ไม่สร้าง
ความเดือดร้อนให้บุคคลรอบข้าง

ดื่มเป็น หมายถึง รู้เวลาดื่ม ไม่ดื่มในที่
ทำงานหรือเวลางาน



1. **ลดบุหรี่** ต้องพยายามลดเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันหลอดเลือดอุดตัน เบาหวาน และถูกลมโป่งพองจากบุหรี่

2. **ลดแอลกอฮอล์** เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ โรคตับ

3. **เลิก** ในคนที่เป็นโรคความดัน เบาหวาน ควรเลิกทั้งดื่มแอลกอฮอล์และเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้อาการของโรคไม่รุนแรงและสามารถควบคุมอาการของโรคได้ง่ายขึ้น อีกทั้งเลิกเพื่อคุณภาพชีวิตและอายุยืนขึ้น

วิธี ลด ละ เลิก บุหรี่

วิธีการเลิกบุหรี่นั้นไม่มีสูตรแน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับความตั้งใจและสภาพแวดล้อมของแต่ละคน แต่การช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกได้สำเร็จนั้น การเตรียมความพร้อม การฝึกทักษะ และการแก้ปัญหาที่มีความจำเป็น โดยปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่



เลิกด้วยตนเอง

ก่อนที่จะเลิกบุหรี่คุณต้องถามตัวเองก่อนว่า “คุณอยากเลิกจริงไหม?” เพราะนี่คือกุญแจสำคัญ ต้องตอบตัวเองให้ได้ เมื่อคุณตัดสินใจว่าเลิก อุปสรรคต่างๆ ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก

6 วิธีเลิกบุหรี่

1. เลือกวัน

- กำหนดวันเลิกชัดเจน ไม่เกิน 2 สัปดาห์ หลังจากได้พูดคุยว่าจะเลิกบุหรี่
- การเลิก แบบหักดิบเป็นสิ่งจำเป็นไม่ควรสูบบุหรี่แม้แต่เพียงนิดเดียว

2. ผู้ที่เคยเลิกบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ

ทบทวนถึงประสบการณ์: ทำไมไม่สำเร็จ และทำอย่างไรจะสำเร็จ

3. เตรียมพร้อมรับอุปสรรค

- ระหว่างการเลิกบุหรี่ 2-3 สัปดาห์แรกๆ เป็นระยะที่มีอาการถอนนิโคตินรุนแรงมากที่สุด
- พูดคุยเตรียมการหาทางออกเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

4. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น งดหรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะทำให้มีโอกาสหวนกลับไปสูบบุหรี่สูงขึ้นเป็นต้น

5. จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลิกบุหรี่

- ไม่อยู่ใกล้กับคนที่ยังสูบบุหรี่ โดยเฉพาะที่บ้านและที่ทำงาน
- ชักชวนคนในบ้านเดียวกันหรือทำงานเลิกบุหรี่พร้อมกัน
- กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่เคยสูบ

6. คนรัก ครอบครัว และเพื่อน ให้กำลังใจและสนับสนุน คอยชื่นชม เมื่อเลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องหรือปฏิเสธไม่สูบบุหรี่ในแต่ละคราวหรือแต่ละวันได้สำเร็จ



10 วิธีเลิกสุรา

1. **ตั้งใจจริง** การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
2. **ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร** เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่ เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีแถมมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว เพราะเหล้าเข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกทีถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น
3. **หยุดทันที!** คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่ดื่มเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที
4. **ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม** สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าน้อยลงได้เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั่นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้วจากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก
5. **ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม** เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด

6. **หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ** ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ท้อเหงานา เคร้า เครียด ฯลฯ

7. **เมื่อมีเวลาว่าง ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์** แทนการดื่มสังสรรค์ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาฉลองวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญ แทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงาเศร้าหรือเครียด ให้หากิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจ ทำหนังสืออ่านหนังสือ ฟังเพลงชมภาพยนตร์ตลอดจน เล่นกีฬา ฯลฯ

8. **ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด** เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า”หมดห้ามดื่ม ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ”

9. **หาที่พึ่งทางใจ** รวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดี ๆ แก่เราได้และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มากทีเดียว

10. **ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ** หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ ดังต่อไปนี้



**สายด่วนยาเสพติด สถานอนุรักษ์
กรมการแพทย์
โทร: 1165**

**สายด่วนเลิกเหล้า
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
โทร: 1413**

**โรงพยาบาลและสำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ**



10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 9

โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ



โรงอาหาร Healthy canteen คือ
สถานที่ทำให้คนวัยทำงานในสถาน
ประกอบการ สามารถรับประทาน
อาหารที่สมดุล ถูกหลักโภชนาการ
สะอาดและปลอดภัย เพื่อสุขภาพ
ร่างกายที่ดี

5 วิธี สร้างโรงอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy canteen)

1. โรงอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไร้แมลงรบกวน



3. ภาชนะในปรุงและบริโภคอาหาร ต้องสะอาด ปลอดภัย ไร้สารพิษและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



2. เมนูอาหารสมดุล ดีต่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัยไร้สารพิษ



4. ผู้ประกอบอาหาร ผู้สัมผัสอาหาร ผู้ให้บริการด้านอาหาร มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคติดต่อ



Tip
วิธีล้างผักสด
ลดสารพิษ

5. โรงอาหารถูกหลักสุขาภิบาล มีระบบ
กำจัดน้ำเสียที่ดี

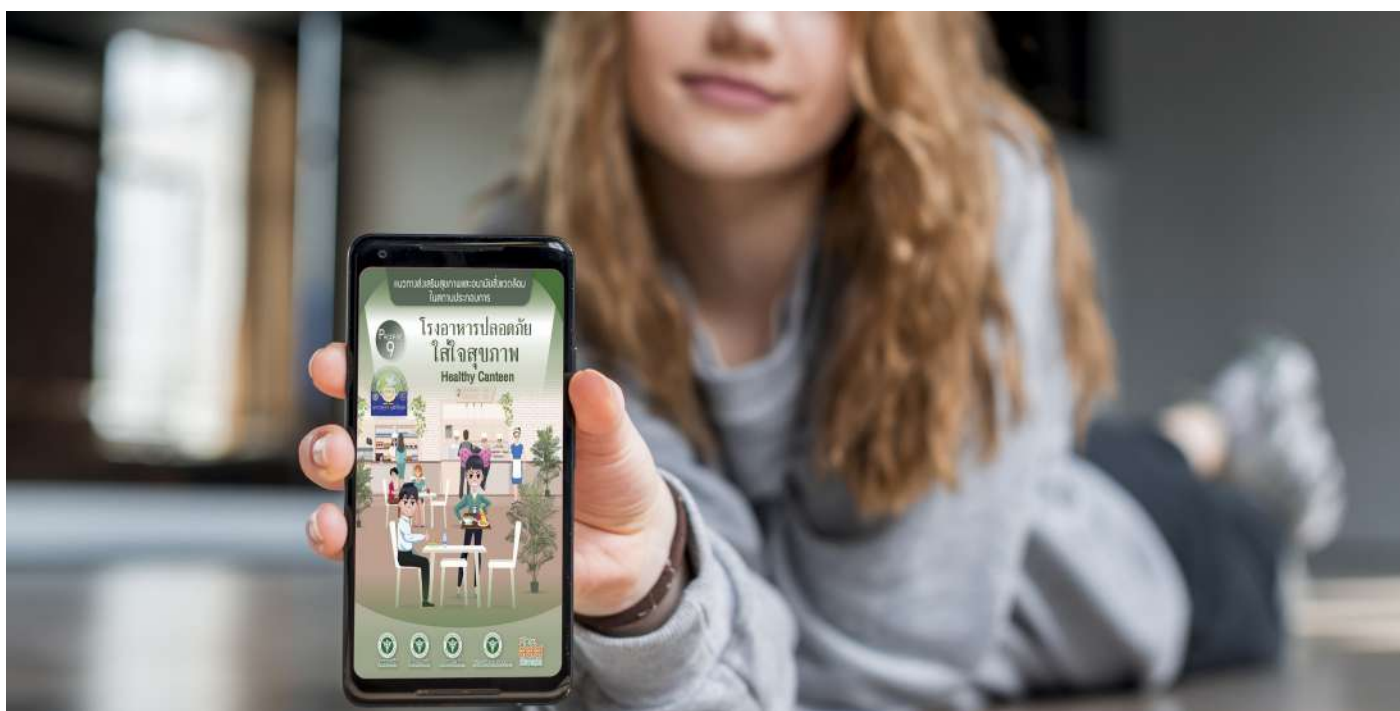


1. ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ปล่อยให้
อย่างน้อย 2 นาที หรือล้างด้วยน้ำเกลือ
น้ำปูนใส น้ำคลอรีน น้ำส้มสายชู และน้ำยา
ล้างผัก

2. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ จะต้องมียี่ห้อ
ธรรมชาติ ไม่ชำเลือดหรือแดงเกินไป ไม่มี
กลิ่นเหม็นบูด ไม่มีเม็ดสาครู แหล่งผลิตมี
สัตวแพทย์รับรอง มีสัญลักษณ์ระบุว่าเป็น
ออร์แกนิก / Bio

3. การล้างอาหารที่มีฟอร์มาลินปนเปื้อน
ออกจากอาหารทะเล โดยใช้ผงฟู หรือ
แคลเซียมไบคาร์บอเนต 2 ช้อน โตะต่อน้ำ
2 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที และปรุงสุกด้วย
ความร้อน





10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

Package 10

สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต



ทำสถานประกอบการให้น่าอยู่
น่าทำงาน สะอาด ปลอดภัย
สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต และเป็น
มิตรกับสิ่งแวดล้อม

6 คุณสมบัติของ สถานประกอบการ ที่น่าทำงาน



1. จัดสถานที่ทำงาน จัดวางอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ เอื้อต่อการทำงาน



2. ภายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ อุณหภูมิและการระบายอากาศที่เหมาะสม



3. มีวัฒนธรรม ทัศนคติ ค่านิยมองค์กร สนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะและมีสมดุลชีวิตในการทำงาน (work life balance)



4. สนับสนุนสุขภาวะส่วนบุคคลในที่ทำงาน อันได้แก่ การบริการสุขภาพ ข่าวสาร ทรัพยากร และโอกาสต่างๆ ที่องค์กรเตรียมไว้เพื่อพัฒนาปรับปรุงการทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ สนับสนุนให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี



5. สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในองค์กรในการจัดกิจกรรมการสร้างทักษะความเชี่ยวชาญ รวมถึงการจัดสรรและพัฒนาทรัพยากร เพื่อให้บุคลากรมีความผูกพันต่อองค์กร สร้างความพอใจให้กับคนวัยทำงานและครอบครัว



6. มีมาตรฐานการตรวจสอบสุขภาพและการป้องกัน ฝุ่นละออง รักษา และฟื้นฟูโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ตามประเภทของการทำงาน

8 วิธี เติมสมดุลชีวิต



1. แบ่งเวลาให้กับชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ไม่ให้เกิดการก้าวร้าวกัน ทั้งการก้าวร้าวและการก้าวร้าวของการทำงานต่อชีวิตส่วนตัว



2. ควรทำงานแบบให้ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน และให้ชีวิตการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว



3. มีความยืดหยุ่นในการทำงาน



5. จัดให้มีสวัสดิการดูแลทั้งคนวัยทำงานและสมาชิกในครอบครัว



4. กำหนดโปรแกรมในการลา เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และลดความเครียดจากการทำงาน



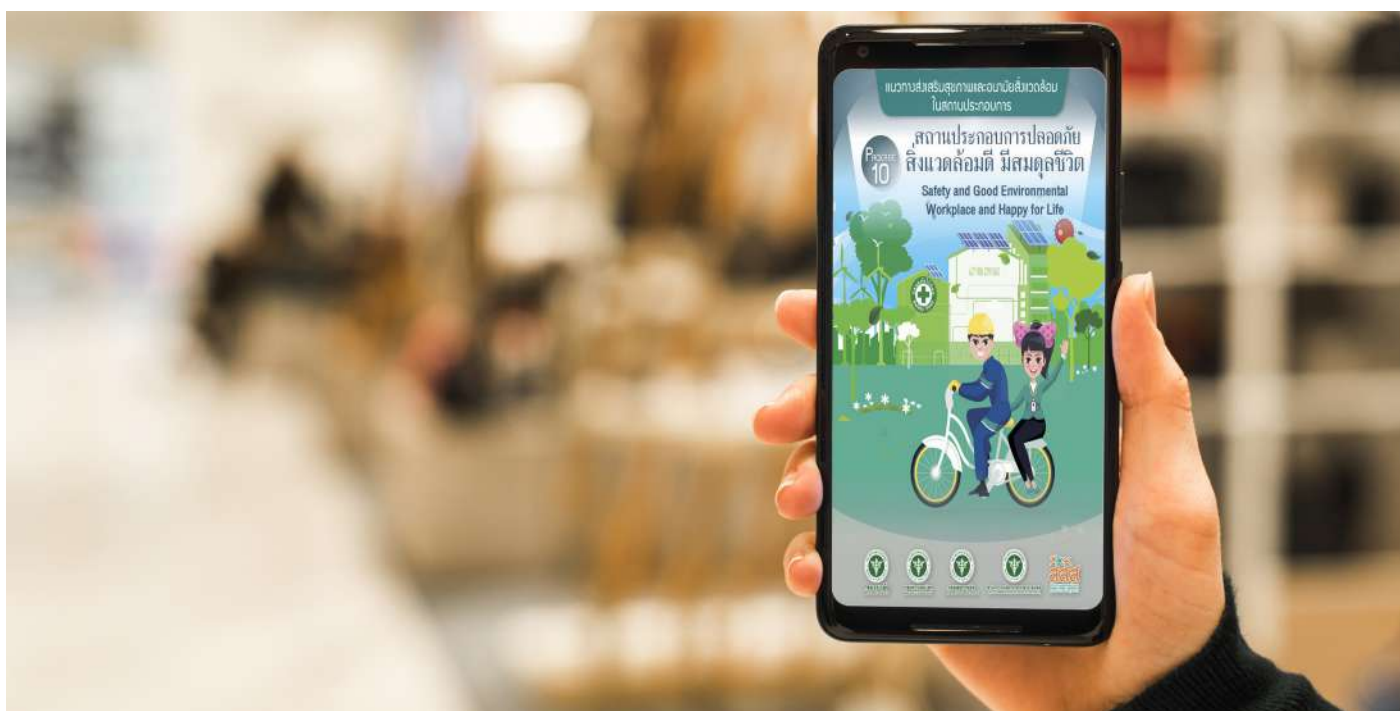
6. ใช้หลักการประหยัดเวลาในการทำงาน เช่น มีห้องอาหารในที่ทำงาน มีห้องบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน มีร้านสะดวกซื้อในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงาน



7. มีโปรแกรมสนับสนุนความจำเป็นด้าน
การเงินให้แก่พนักงาน เช่น กองทุนหลัง
เกษียณ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพเงินทูลถุ้ย



8. จัดให้มีโปรแกรมสนับสนุนเพิ่ม
ความสมดุลของชีวิตและการทำงาน เช่น การ
สำรวจความพึงพอใจของพนักงาน มีการ
อบรมหลักสูตรสร้างความสมดุลของชีวิต



10 packages
ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี
มีความสุขในสถานประกอบการ

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการ
ส่งเสริมสุขภาวะประชากร
วัยทำงานสำหรับประชาชน

การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

4 smart สูงวัย สมองไม่เสื่อม

ผู้สูงวัยนั้นจะมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้หลายคนนั้นปรับตัวไม่ทัน แต่การที่จะก้าวเข้าสู่ช่วงสูงวัยได้อย่างมั่นคงและมีความสุขได้นั้น ก็ไม่ใช่เรื่องยาก หากปฏิบัติตาม 4 smart สมองไม่เสื่อม

1) Smart Walk

คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายที่แข็งแรง ไม่หกล้ม โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-60 นาที ด้วยการบริหารร่างกายทำต่างๆ การเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 6,000-8,000 ก้าวในผู้สูงอายุที่ปกติ สำหรับผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงอาจจะเริ่มต้นที่ 3,000 ก้าว หรือเดินแบบสะสมเฉลี่ย วันละประมาณ 3 กิโลเมตร

2) Smart Brain คือ การดูแลฝึกฝนทักษะทางสมอง เพื่อป้องกันภาวะ สมองเสื่อม และยังมีการแนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกสมองด้วยการเล่นเกมต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ รณรงค์เรื่องไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่มีส่วน

ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมถึง 5 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

3) Smart Sleep & Emotional

คือการนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยนอนหลับในช่วงหัวค่ำและตื่นแต่เช้า หลีกเลี่ยงการกินอาหารและการออกกำลังกายก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าตามมาได้ รวมทั้งการทำจิตใจให้เบิกบานไม่เครียด ไม่เศร้าหมอง

4) Smart Eat

คือการกินอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผัก ผลไม้ เลือกอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง เช่น ปลาทะเล ซึ่งมีกรดโอเมก้า 3 สูง ช่วยบำรุงประสาทสายตา และสมอง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดีเพื่อความสามารถในการบดเคี้ยวอาหาร มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ 4 คู่สบ ตลอดจนการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ความรอบรู้สำหรับประชาชน



สร้างความสุข ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด

ในวัยทำงานต้องพบกับความเครียดกดดัน และการแข่งขันสูงในการทำงาน ฉะนั้นการที่จะมีชีวิตที่มีความสุขได้นั้น ครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก

เพราะครอบครัวเป็นสถาบัน

หลักที่มีความสำคัญมาก

ที่สุด จึงมีกฎหลักใน

ครอบครัว คือ “รู้

หน้าที่ มีน้ำใจ ให้

เวลา ร่วมแก้

ปัญหาครอบครัว

ไม่ลืมหัดทำร้าย

กัน จัดสรรการ

เงิน” หากทำได้

อย่างนี้ ชีวิตคู่และ

ชีวิตครอบครัวก็จะมี

ความสุข โดยมีคาถา

10 ประการเพื่อรักที่ยั่งยืน

ดังนี้

1. ยึดสัญญาใจ ทำตามกฎหลักครอบครัว

ที่ได้ตกลงกันไว้

2. ชื่นชมเมื่อทำดี ขอบคุณเป็นนิสัย ทำผิด

ไปต้องขอโทษ

3. เปิดใจ รับฟัง ยอมรับความเห็นต่าง

4. ซื่อสัตย์และไว้วางใจกัน

5. เคารพความเป็นส่วนตัวของกันและกัน

6. ไม่คาดหวังว่าอีกฝ่าย จะต้องรู้ใจเรา

เสมอ

7. ให้เกียรติและคิดว่า

ครอบครัวของเขาก็คือ

ครอบครัวของเรา

8. ยินยอมพร้อมใจ

ที่จะแก้ปัญหาพร้อม

กัน

9.8 คำห้ามใช้ คำ

สั่ง เพ็ด จ การ

ระราน ประชด

ประชัน หุนหัน

ท้าทาย ให้ร้ายกล่าว

โทษ ชี้แจงโกรธเอาชนะ

คะคานขุดคุ้ย พุดชู้ยหยาบ

คาย มุ่งหมายล่วงเกินบุพการี

10. อย่าลืมสร้างบรรยากาศในบ้านให้

รื่นรมย์ ช่วยกันจัดบ้านให้สะอาด และ

สวยงาม



จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อ การมีสุขภาพดี

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

สภาพแวดล้อมในที่ทำงานกัน เพราะสภาพแวดล้อมในที่ทำงานนั้น มีผลต่อการทำงานอย่างมาก เนื่องจาก สภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้คนทำงานมีความสุข สุขภาพลดความเสี่ยงจากโรคภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ กลับกัน ถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี สกปรก หนู แมลงสาบวิ่งกันพล่าน นั่นก็จะหมายถึง โรคภัย หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้ ฉะนั้น จึงมีหลักการพัฒนา

5 ประการคือ สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต

1. สะอาด

หมั่นทำความสะอาด ไม่รก ไม่เลอะ ไม่ว่าจะเก็บ กวาด เช็ด ถู ล้าง หรือ คัดแยกขยะดังนี้

ขยะรีไซเคิล พลาสติก ขวด กระดาษ เป็นต้น

ขยะทั่วไป หรือ ขยะมูลฝอย พืชเศษอาหารต่างๆ ควรใส่ถุงที่มีความเหนียว และมัดปากถุงให้แน่น

ขยะอันตราย เช่น กระป๋องสเปรย์ หลอดไฟ เป็นต้น

สุดท้ายคือ สร้างความเป็นระเบียบของที่ทำงาน และโต๊ะทำงานของตนเอง

2 . ความปลอดภัย

เพราะเราไม่รู้ว่าจะอุบัติเหตุ หรืออาการเจ็บป่วยในที่ทำงาน จะเกิดขึ้นเมื่อไร เราจึงจะต้องเตรียมพร้อมรับมือเสมอ

โดยแบ่งเป็น ป้องกันอัคคีภัย ต้องมีอุปกรณ์ดับเพลิง เช่น ถังดับเพลิง และต้องเช็คด้วยว่าถังที่มีนั้น สามารถใช้กับวัสดุไวไฟอะไรได้บ้าง เช่น

- เครื่องดับเพลิงประเภท A ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นกระดาษไม้



ภัยร้ายจากมะเร็ง

ตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

มะเร็งเต้านมถือเป็นโรคร้ายอันดับหนึ่งของผู้หญิงไทย และมีแนวโน้มจะเป็นมากขึ้นทุกปี ซึ่งมะเร็งเต้านมนั้นเป็นภัยเงียบกว่าจะตรวจเจอจึงมักจะเป็นระยะรุนแรงแล้ว แต่ทั้งนี้มะเร็งเต้านมนั้นเป็นโรคมะเร็งเพียงชนิดเดียวที่สามารถตรวจความผิดปกติได้ด้วยตัวเอง ซึ่งหากเรามั่นใจตรวจด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะพบในระยะไม่รุนแรงและสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยวิธีการตรวจนั้นแบ่งเป็น 2 แบบ คือ ดูด้วยตา และการคลำด้วยมือ

การดูด้วยตา

1. ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
 - ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
 - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่
2. ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ
 - เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบวมหรือไม่

3. เอามือทำเอว เกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า

- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่า ผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่

การคลำด้วยมือ

1. นอนหงายในท่าสบาย
2. สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่
3. ใช้กึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)
 - กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาทแล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว

- โดยกด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วเช่นกัน

4. ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน หากเราสามารถตรวจพบมะเร็งได้ในระยะเริ่มต้น ก็จะสามารถรักษาให้หายขาดได้ มะเร็งเต้านมก็จะไม่ใช่โรคที่น่ากลัวอีกต่อไปเมื่อเรารู้จักสังเกตตนเองอยู่เป็นประจำ



อนามัยการเจริญพันธุ์

เตรียมความพร้อมก่อนมีลูก

การใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน และสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์นั้น สิ่งหนึ่งเลยที่หลายคู่ต่างเฝ้ารอและต้องการ ก็คือ ลูกตัวน้อยๆ ที่จะมาเติมเต็มให้ครอบครัวสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งการจะมีลูกคุณภาพนั้น จำเป็นจะต้องมีการวางแผน และเตรียมการให้ดี ดังนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปของทั้งฝ่ายชาย และฝ่ายหญิง
2. ตรวจหาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
3. ฉีดวัคซีนให้เรียบร้อย เช่น วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนหัดเยอรมัน
4. ตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อย่างเอชไอวี และเอดส์
5. ศึกษาธรรมชาติของเพศชาย และเพศหญิง
6. คู่สมรสควรใช้เวลาสักระยะในการปรับตัวเข้าหากัน และสร้างฐานะให้มั่นคงก่อนตัดสินใจมีลูก และอายุของมารดาที่จะมีลูกคุณภาพได้นั้น ควรมากกว่า 20 ปี แต่ไม่ควรเกิน 35 ปี



การนอนหลับดีเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

นอนหลับดี มีคุณภาพ

การนอนหลับนั้นเป็นกลไกทางร่างกาย เพื่อให้ระบบร่างกายทำงานอย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นระบบฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท ทางเดินหายใจ หัวใจและหลอดเลือด ทางเดินอาหาร

กระดูกละกล้ามเนื้อ เพราะใน

ขณะที่เรานอนหลับ

ร่างกายจะมีการหยุด

ยั้งหรือลดการ

ทำงานบางอย่าง

เพื่อปรับความ

สมดุลของ

ร่างกาย โดยใน

วัยทำงานนั้น

ควรหลับให้ได้วัน

ละ 7-9 ชั่วโมง และ

ควรนอนก่อนเวลา

22 นาฬิกาในทุกๆวัน

ซึ่งการนอนหลับที่มี

คุณภาพนั้น จะต้องมีการฝึก

ประพฤติกฎปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีวิธีการ

ฝึก ดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

2. หลีกเลี่ยงการงีบหลับนอน ระยะสั้นๆในตอนเย็นหรือเวลากลางวัน หากฝืนร่างกายไม่ไหวสามารถงีบหลับพักได้แต่ไม่ควรเกิน 45 นาที

3. งดสูบบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์



4. หลีกเลี่ยงกินอาหารเย็นหรือมื้อหนักก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

5. งดกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น การดูหนังที่ตื่นเต้น สดุดของขวัญ

6. จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ไฟไม่สว่างเกินไป อุณหภูมิพอดี ไม่มีเสียงดังรบกวน

7. ไม่ควรใช้เตียงนอนสำหรับทำกิจกรรมอื่น

8. ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากๆ หลังอาหารเย็น เพราะการปวดปัสสาวะกลางดึกจะรบกวนการนอนได้

9. ถ้านอนไม่หลับไม่ควรฝืนนอนให้ลุกออกจากเตียงไปหากิจกรรมเบาๆ ทำ เช่น

อ่านหนังสือ ฟังเพลงสบายๆ รอจนง่วงอีกครั้งแล้วค่อยกลับไปนอน

10. ปรับท่านอนให้เหมาะสม เช่น ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน เวลานอนควรหนุนหัวเตียงให้สูงจากพื้นราบ ผู้ที่นอนกรน หรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ ควรนอนตะแคงหมอนข้างหนุนที่หลังและนอนศีรษะสูงเล็กน้อย

11. เข้านอน และตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน จะช่วยให้วงจรการหลับ-การตื่นไม่เสียสมดุล

การดูแลสุขภาพช่องปาก

การตรวจช่องปากด้วยตัวเอง

การแปรงฟันนั้นไม่ใช่เรื่องยากหากเราแปรงอย่างถูกวิธี แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราแปรงฟันสะอาดดีหรือไม่ มีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบที่ไหนหรือเปล่า วิธีการตรวจ

ช่องปากด้วยตนเองอย่างง่ายๆ

แนะนำให้ตรวจอย่างน้อย

วันละ 1 ครั้ง หลังจากที่

แปรงฟันเสร็จแล้ว

ดังนี้

1. ยึดกับกระจก

ในท่ายิงฟัน ขยับ

ริมฝีปากขึ้นให้

เห็นตัวฟันและ

ขอบเหงือก

2. ใช้นิ้วรั้งมุมปาก

ขึ้นลงให้เห็น ด้าน

ตัวฟัน ขอบเหงือก และ

ฟันกรามซี่ในสุดตรวจทั้ง

ฟันบนและฟันล่าง ทั้งด้านซ้าย

และขวา

3. ก้มหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและ

ขวา

4. เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและ

ขวาและควรใช้กระจกส่องปากบานเล็กสอด

เข้าไปในปาก เพื่อช่วยให้เห็นฟันได้ชัดเจน

และแนะนำให้ไปตรวจเช็คสุขภาพช่องปาก

โดยทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อ

การดูแล และรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ป้องกันไม่

ให้ปัญหาลุกลามไปมากกว่าที่ควร



โทษ พิษ ภัยของสุรา

ไม่เมา เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เหล้า หรือสุรา จัดว่าเป็นสารเสพติดให้โทษ และเหล้า ก็ยังคงส่งผลร้ายต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทำให้เกิดอาการมึนเมา เสียการทรงตัว พุดไม่รู้เรื่อง หรือ หมดสติ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและผู้อื่นได้ แม้ว่าบางคนจะไม่กินเหล้าจนถึงขั้นเมาแต่หากกินบ่อยๆนั้น ก็ยังส่งผลร้ายต่อร่างกายอยู่ดี เพราะการกินเหล้า นั้น ถึงไม่เมาเหล้าก็ทำร้ายคุณได้ ดังนี้

ช่องปากและ

ลำคอ จะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เราเรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”

ตับ แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และคั่งอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น “โรคตับแข็ง” ในที่สุด

ผิวหนังและหลอดเลือด จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า

กระเพาะอาหาร แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสนำไปเย็บในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน

สมอง แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมองทำให้

เซลล์สมองเสื่อมและตายลง

หัวใจ จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

เซลล์ เมื่อเลือดหมุนเวียนเร็วขึ้นเซลล์จะทำงานไวขึ้นอวัยวะจะทำงานแปรปรวน ซึ่งส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลงในเวลาต่อมาและถูกทำลายในที่สุด

ฉะนั้นการกินเหล้า แม้จะไม่ใช้เรื่องร้ายแรงหากไม่กินจนถึงขั้นเมาเลย แต่การกินบ่อยๆ นั้นก็ส่งผลร้ายต่อสุขภาพอยู่ดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

