

สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

หัวข้อ :วัยทำงานอยากสุขภาพดีต้องมี 3อ 2ส 1พ 1น เพื่อลดความเสี่ยงโรค.....
 วัน/เดือน/ปี 14 กรกฎาคม 2566 สถานที่ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย เวลา 10.30 – 11.00 น.
 ผู้สรุป...นางสาวจุฬาลักษณ์ เก่งการช่าง.....ตำแหน่ง...นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ.....
 เผยแพร่ข้อมูลโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย

❖ สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

วัยทำงาน มีภาวะอ้วน แนะนำการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น เพื่อลดความเสี่ยงโรค



วัยทำงานส่วนใหญ่ใช้เวลาในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หากไม่มีการดูแลสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ ได้แก่ ภาวะอ้วนซึ่งผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง และข้อมูลจากการสำรวจประชาชนวัยทำงาน อายุ 18-59 ปี พบว่า มีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงเหลือร้อยละ 54.7

กลุ่มวัยทำงานที่เข้าข่ายอ้วนลงพุง สามารถดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรค ดังนี้ **หลัก 3 อ. คือ อาหาร** >> กินอาหารให้ตรงเวลามีความหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วน 2:1:1 คือ ผักหลากสี 2 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน ข้าว แป้ง 1 ส่วน ลดการกินอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม ซา กาแฟ ขนมเบเกอรี่ ครัวดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน **ออกกำลังกาย** >> วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วันเช่น การเดินแอโรบิก การออกกำลังกายแบบคาดิโอ กระโดดเชือก การย่ำเท้าอยู่กับที่ การเดินวันละ 10,000 ก้าว เป็นต้น **อารมณ์** >> หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ และ **2 ส. คือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา** และ **1พ** คือ การดูแลรักษาฟันสูตร 222 แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง นานครั้งละ 2 นาที ไม่กินหรือไม่ดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง และ **1น คือ นอนหลับ** 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

เอกสารอ้างอิง : สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/300465/>

หลัก 3 อ. ในการดูแลสุขภาพกลุ่มวัยทำงานให้สุข สมดุลทั้งกายใจ

ปัจจัยที่สำคัญมากต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของเราแต่ละคนในทุกเพศและทุกวัย คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หรือเรียกย่อๆ ว่า “3 อ.”

<p>◆ อารมณ์ ◆</p>  <p>อารมณ์ที่เป็นสุข มีสติสำรวจตัวเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม รู้จักการดูแลอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม</p>	<p>◆ อาหาร ◆</p>  <p>ใน 1 วัน วัยทำงานควรบริโภค น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา เนื้อสัตว์ 6-12 ช้อนชา ผัก 6 ททัพพี ผลไม้ 3-5 ส่วน เกลือไม่เกิน 6 ช้อนชา ข้าว 8-10 ททัพพี</p>	<p>◆ ออกกำลังกาย ◆</p>  <p>สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และ ฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำด้วยความพอดี สม่่าเสมอ ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง</p> <p>การบริหาร บิดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>  <p>1.ก้มหน้าคางชิดอก 2.ก้มข้าง 45 องศา</p>  <p>ก้มหน้า ทำสลับซ้าย-ขวา</p>  <p>3.บิดกล้ามเนื้อคอด้วยข้างทำสลับซ้าย-ขวา</p>
--	--	--

เอกสารอ้างอิง : เว็บไซต์หมอชาวบ้าน <https://www.doctor.or.th>



วัยทำงาน สุขภาพดี ต้องมี 3 อ.

- อารมณ์**: ให้ความสำคัญกับตัวเอง, ก่อร่างสร้างทีมสร้างขวัญกำลังใจให้ตัวเอง, รู้จักการเปลี่ยนแปลง
- อาหาร**: น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา, เนื้อสัตว์ 6-12 ช้อน, ผักผลไม้ 3-5 ส่วน, เกลือไม่เกิน 6 ช้อนชา, ข้าว 8-10 ช้อน, ใน 1 วัน ควรทำงานควรบริโภคอะไรบ้าง
- ออกกำลังกาย**: 1.ก้มหน้าคางชิดอก, 2.ก้มข้าง 45 องศา, 3.บิดกล้ามเนื้อคอด้วยข้างทำสลับซ้าย-ขวา

❖ ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ส่งเสริมให้บุคลากรมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ใส่ใจการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การทานอาหารเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายมากขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และบุหรี่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์จะนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตโดยรวมและเพิ่มความมั่นใจในตนเอง