



ถอดบทเรียนจากการประชุมวิชาการ (17<sup>th</sup> HA National Forum)

เรื่อง “Healthy Living in Every Moment”

วันพุธที่ 9 มีนาคม 2558 เวลา 15.00 - 16.30 น.

ณ ห้อง Sapphire 107 อาคาร IMPACT Forum เมืองทองธานี

### วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผศ.พญ.ดรุณีวัลย์ วโรดมวิจิตร

โรงพยาบาลรามามา

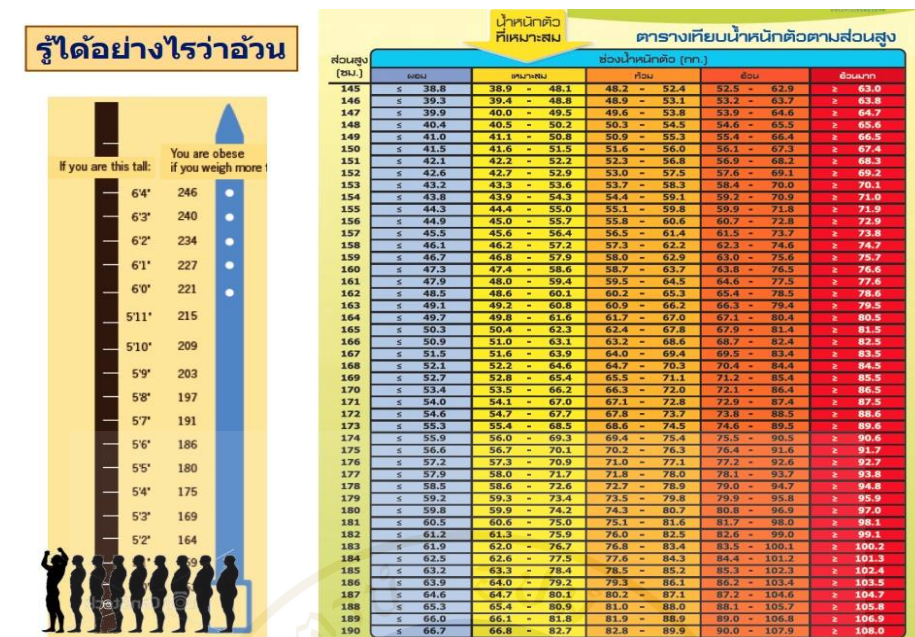
อ.นพ.ชัยวัฒน์ วชิรศักดิ์ศิริ

โรงพยาบาลศิริราช

ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณ นิธิยานันท์

โรงพยาบาลศิริราช

ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณ นิธิยานันท์ กล่าวว่า ชีวิตประกอบด้วยกายและใจ สุขภาพกายและจิตที่ดีเป็นสิ่งปรารถนาของทุกคน ชีวิตที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นเกิดจากการค้นคว้า พัฒนา ความรู้ความสามารถ ในสภาวะร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและจิตใจที่เป็นสุข การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี เริ่มตั้งแต่ในครรภ์ วัยเยาว์ จนถึงบั้นปลายชีวิต พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่การเติบโตในสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นสิ่งที่สามารถกำหนดให้เหมาะสมตามที่เราต้องการได้ ถ้าเรารู้จัก “กินอยู่เป็น” กินเป็น คือ การกินอาหารปริมาณพอเหมาะ ถูกสุขลักษณะ อยู่เป็น คือ มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อยู่อย่างกระฉับกระเฉงในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษ รู้จักปล่อยวาง ไม่เคร่งเครียด ไม่วิตกกังวล พักผ่อนให้เพียงพอ ห่างไกลจากอบายมุขและสิ่งเสพติด และรูปร่างของแต่ละบุคคลเป็นตัวเองซึ่งสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งประเมินตนเองด้วย ข้อมูล 3 อย่างคือ น=น้ำหนักตัว ค=ความดันโลหิต และ ร=รอบเอว โดยให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกาย (ตามรูปที่ 1) อยู่ระหว่าง 18.5 -22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีรอบเอวที่ไม่มากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูง และมีระดับความดันโลหิตที่ปกติคือน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าหากมีข้อมูลใด ข้อมูลหนึ่งผิดปกติ มักเกิดจากการกินอาหารไม่ถูกต้อง หากผิดปกติไม่มากสามารถปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องด้วยตนเองหรือตามคำแนะนำจากผู้รู้ หากผิดปกติมากต้องพบแพทย์เพื่อประเมินว่ามีปัญหาสุขภาพหรือไม่ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์สุขภาพกาย และจิตใจที่ดีต้องสร้างด้วยตัวเองการสร้างสุขภาพที่ดีเริ่มเมื่อใดก็ได้ สิ่งสำคัญต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เข้าสู่วิถีชีวิตที่มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี



รูปที่ 1 ตารางเทียบน้ำหนักตัวตามส่วนสูง

อ.นพ.ชัยวัฒน์ วชิรศักดิ์ศิริ กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในทุกช่วงเวลา ทุกช่วงชีวิต มี 6 พฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย การไม่ดื่มสุรา การไม่สูบบุหรี่ การรับประทานอาหาร การเข้าใจผิดๆ ในเรื่องอาหารเสริม และการรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ กิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดการใช้พลังงาน การออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะมาทำร้ายร่างกายของเรา ได้แก่ การดื่มสุรา วิธีการหยุดดื่มสุราหรือบุหรี่ต้องเริ่มจากการให้เห็นถึงพิษภัยและข้อเสียที่มีผลต่อร่างกาย ผลของการดื่มสุราต่อสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ทำให้สมองฝ่อก่อนวัยน้ำหนักเกินจะมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคตับ หรือแม้แต่การรับประทานอาหารทำลายสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 5 ทั่วโลก จากการสำรวจพบประชาชนชาวไทยสูบบุหรี่ค่อนข้างมากผู้ชายร้อยละ 40.5 ผู้หญิงร้อยละ 2.2 ผลกระทบของการสูบบุหรี่ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคถุงลมโป่งพอง อักเสบเรื้อรัง โรคมะเร็งปอด และมะเร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในเรื่องการออกกำลังกายพบว่าคนไทยออกกำลังกายไม่เพียงพอ ประมาณ 16.8 % ในชาย และ 20.2 % ในหญิง เนื่องจากไม่มีเวลา มีงานหรือมีกิจกรรมทำตลอดเวลา ขี้เกียจ ไม่ชอบออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามแนวปฏิบัติในคนทั่วไปแนะนำออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ยืดก่อนเพิ่ม เริ่มช้าๆ อย่าหักโหม



รูปที่ 2 การออกกำลังกายด้วยวิธีง่ายๆ

ผศ. พญ.ตรุณีวัลย์ วโรตมวิจิตร กล่าวว่า การบริโภคเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี ข้อควรระวังในเรื่องการกินอาหารประเภทน้ำตาล ไข่ ไขมัน โซเดียมคลอไรด์ การบริโภคน้ำตาลของประชากรไทยเฉลี่ยอยู่ที่ 18 ช้อนชาต่อคนต่อวัน และทิศทางการใช้น้ำตาลถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มมากขึ้น รวมถึงอาหาร นม และผลิตภัณฑ์จากนม ลูกอมลูกกวาด ขนมปังและยา ตามลำดับ เริ่มต้นจากลดปริมาณน้ำตาลที่เคยใช้เพื่อปรับสภาพลิ้นให้รับรสชาติอาหารที่ไม่หวานให้อร่อยขึ้น บริโภคผักสดเพิ่มไฟเบอร์มากขึ้น พยายามไม่ใช้น้ำตาลเทียม หน้าที่คอเลสเตอรอลที่จำเป็นต่อร่างกายคือสร้างน้ำดี สร้างวิตามินดี สร้างฮอร์โมน และเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง (ไข่ขาวไม่มี) เครื่องในสัตว์ ตับ สมอ ไข่ปลา มันกุ้ง มันปู ปลาหมึกไข่ ไข่ทั้งฟองประกอบด้วยพลังงาน 70 กิโลแคลอรี ไขมัน 5 กรัม คอเลสเตอรอล 210 มิลลิกรัม โปรตีน 6.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต <1 กรัม ส่วนผลิตภัณฑ์จะมีข้อมูลโภชนาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคติดไว้ที่ฉลาก การบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทย ซึ่งได้แก่ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสในครัวเรือน เช่น น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊วขาว กะปิ ซอสถั่วเหลือง พริกแกง อาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารที่มีโซเดียมคลอไรด์ เช่น น้ำพริกต่างๆ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ประชากรไทยได้รับโซเดียมคลอไรด์จากแหล่งต่างๆ โดยเฉลี่ย  $10,879.2 \pm 2,603.7$  มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน สิ่งที่เราควรทำ/ไม่ทำในการรับประทานอาหารได้แก่ ควรกินอาหารเข้าเสมอ ควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อย ควรกินอาหารประเภทโปรตีนทุกมื้อ ควรมีอาหารคลีนติดตัวอยู่เสมอไม่ควรเลือกกินอาหารแปรรูปบ่อยๆ ไม่ควรใช้น้ำตาลเทียมทดแทน ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์บ่อยๆ เป็นต้น



- ❑ Regular Exercise
- ❑ Keep normal weight or 5-10% weight reduction if obese
- ❑ Eat variety of food
- ❑ Eat complex CHO, grain and nuts
- ❑ Eat fresh fruits and vegetables
- ❑ Drinks plenty of water
- ❑ Read nutrition labeling
- ❑ Sleep adequacy
- ❑ Smoking
- ❑ Alcohol (1-2 drinks/d)
- ❑ Skip breakfast
- ❑ Added sugar (<6-9 tsp/d) or sugar sweetened beverage
- ❑ Salt and sodium (<2400 mg Na/d)
- ❑ Solid fat (SFA and TFA)
- ❑ Processed meat
- ❑ Take dietary supplement
- ❑ Stress

ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು ಒಗ್ಗೂಡು

นางสาวสมใจ เนียมหอม

**Link - Share - Learn**

หน้า 4/4