

—
คู่มือดูแลตนเอง
เพื่อสุขภาพดี
มีความสุข
—

ISBN 978-616-407-421-7



9 786164 074217





คู่มือดูแลตนเอง
เพื่อสุขภาพดี
มีความสุข



ชื่อหนังสือ

คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข

ISBN :

978-616-407-421-7

พิมพ์ครั้งที่ 1

มิถุนายน พ.ศ. 2562

จำนวน

2,000 เล่ม (สงวนลิขสิทธิ์)

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0 2218 3549 - 50, 0 2218 3563

โทรสาร 0 2218 3547

จัดพิมพ์โดย

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพบว่า
ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยประเทศไทยเริ่มเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี
พ.ศ.2568 สัดส่วนผู้สูงอายุต่อวัยทำงานที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมี
ความรู้และศักยภาพในการดูแลตนเอง (self-care) เพื่อส่งเสริมการเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี
หนึ่งในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ การสร้างความรอบรู้
ด้านสุขภาพ (health literacy) แก่ประชาชนผู้สูงอายุและวัยก่อนสูงอายุ ซึ่งจะช่วย
เพิ่มจำนวนผู้สูงอายุสุขภาพดี ลดจำนวนผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพิงลง ทั้งนี้ต้องอาศัย
ความร่วมมือจากหลายภาคส่วน

โครงการจุฬาอารีหรือโครงการบูรณาการศาสตร์เพื่อรองรับสังคมสูงวัย
เป็นการระดมภาคีรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุกมีเป้าหมายเพื่อสร้างสังคมไทยเป็น
สังคมสูงวัยที่มีคุณภาพ จึงริเริ่มจัดทำ “คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข”
เน้นการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในมิติต่าง ๆ ตามแนวทางการบูรณาการดูแล
ผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก (WHO Integrated Care for Older People,
WHO ICOPE) โดยเป็นผลผลิตจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก
กิตติกรรมประกาศ) และความร่วมมือกับกรมอนามัย กรมการแพทย์ สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับบุคลากรสาธารณสุขและผู้ที่สนใจการดูแลตนเองสู่การเป็น
ผู้สูงวัยสุขภาพดี ให้มีความรู้ในการดูแลตนเองและนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุให้
สามารถดูแลตนเองได้ อันจะเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้ประเทศไทยก่อนเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์

คณะผู้จัดทำ
พฤษภาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
การดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข	1
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	2
การตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องสุขภาพและสุขภาพใจ	3
การตรวจสุขภาพพื้นฐานในกลุ่มวัยทำงาน (18-60 ปี)	5
การดูแลตนเองสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี	7
กิจกรรมทางกาย	8
โภชนาการ	16
การได้ยินและการมองเห็น	35
การดูแลตนเองเพื่อชะลอสมองเสื่อม	41
สุขภาพจิต	46
สุขภาพช่องปาก	54
ภาคผนวก	58
กิตติกรรมประกาศ	59
คณะผู้จัดทำ	60
บรรณานุกรม	61

การดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามการดูแลตนเองไว้ ดังนี้

“

**ความสามารถของบุคคล ครอบครัวและชุมชน
ในการส่งเสริมและคงอยู่ของสุขภาพ การป้องกันโรค
และการรับมือกับความเจ็บป่วย โดยมีหรือปราศจาก
ความช่วยเหลือจากบุคลากรสุขภาพ¹**

”

การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลพึงปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีมีความสุข ผู้การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี สามารถจัดการความเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยตนเอง และจัดการ ชะลอหรือป้องกันโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตเช่น หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก เบาหวาน หรือโรคมะเร็ง เป็นต้น

International Self-care Foundation ของประเทศอังกฤษ ได้เสนอแนะการดูแลตนเองด้านสุขภาพ โดยเริ่มจากการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ การตระหนักรู้ถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจตนเอง ก่อนที่จะมุ่งเน้นเรื่องวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องการออกกำลังกาย โภชนาการ การลดความเสี่ยงต่าง ๆ ต่อสุขภาพ การดูแลอนามัยตนเอง และการใช้ยาและผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลตนเองอย่างสมเหตุสมผล²

ในเอกสารฉบับนี้จะเน้นเรื่องการสร้างความเข้าใจเรื่องความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้ผู้อ่านสามารถใช้วางแผนการปรับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีให้เหมาะสมกับตนเอง

ความรู้ด้านสุขภาพ³ (Knowledge and Health Literacy)

หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพและสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล การเสริมความรู้ด้านสุขภาพ จะส่งผลให้บุคคลสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของประโยชน์ที่ได้จากการดูแลตนเอง เช่น การดูแลอนามัยช่องปากที่ดีนั้น นอกจากจะป้องกันโรคเหงือกแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หรือการออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดอัลไซเมอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ความรู้ด้านสุขภาพยังช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะข้อมูลที่ไม่ถูกต้องได้



การตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพใจ (Mental Wellbeing, Self-awareness)

สุขภาพกาย

หมายถึง การรู้ BMI ระดับคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต และผลการตรวจสุขภาพ

สุขภาพใจ

คนที่มีความสุขใจที่ดี ไม่ใช่คนที่ไม่เคยประสบปัญหาในชีวิตเลย เพียงแต่เขาสามารถจัดการกับปัญหาของเขาได้อย่างเหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้เขายังต้องมีพื้นฐานลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการเป็นผู้ที่มีความสุขใจที่ดี ได้แก่ การมีความสงบผ่อนคลายของจิต มีความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป มีความมั่นคงภายใน สงบ อดทน เข้มแข็ง มีวิธีการมองโลกภายนอกตามความเป็นจริง สามารถประเมินสถานการณ์ กำหนดวิธีการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีระบบระเบียบในการจัดการกับความคิด มีความใฝ่รู้รักการเรียนรู้ สามารถจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมและโลกภายนอกได้โดยไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองผู้อื่นและสังคม สามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคมได้ตามที่ตนต้องการอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อกันได้

องค์การอนามัยโลกได้นิยามสุขภาพจิตว่า “เป็นสภาวะที่มีความสุข ที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง สามารถปรับตัวและรับมือกับความเครียดในชีวิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข และสามารถทำงานสนับสนุนชุมชนที่อาศัยอยู่” โดยนิยามของคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลกได้เน้นความสำคัญของสุขภาพจิตว่า “สุขภาพจิต คือ ความพึงพอใจของทั้งสถานะของร่างกาย จิตใจและสังคม ไม่ใช่แค่การปราศจากโรคหรือความอ่อนแอ”⁴

การตระหนักรู้ตนเอง คือ การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพที่มีต่อสุขภาพของตนเอง อาจหมายรวมถึงการประเมินสุขภาพด้วยตนเองหรือจากผลการตรวจ วางแผนการดูแล และปรับวิถีชีวิตของตนเองอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น เช่น น้ำหนักเกิน ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอื่นๆ (สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ฯลฯ)

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความรู้ด้านสุขภาพ และเป็นทักษะที่จำเป็นต่อสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิตว่า **“การตระหนักรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพจะส่งเสริมให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งอาจนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น”**

การตัดสินใจด้านสุขภาพตนเอง ควรตระหนักรู้ถึงข้อมูลสุขภาพของตนเองดังต่อไปนี้

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. ประวัติสุขภาพครอบครัว โรคทางกรรมพันธุ์ | 6. ค่าน้ำตาลในเลือด (HbA1c) |
| 2. ประวัติการได้รับวัคซีน | 7. สุขภาพจิตและอารมณ์ |
| 3. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
และความดันโลหิต | 8. ระดับความเครียด |
| 4. น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย | 9. การนอนหลับ |
| 5. ระดับคอเลสเตอรอล | 10. สุขภาพช่องปาก |

นอกจากนี้การเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านวิถีชีวิตที่ส่งผลต่อโรคและการปรับวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี ควรตระหนักรู้ถึงวิถีชีวิตตนเองในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย
2. โภชนาการ
3. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

การตรวจสุขภาพพื้นฐานในกลุ่มวัยทำงาน (18-60 ปี)⁵

การตรวจสุขภาพ คือ การตรวจขณะที่ยังรู้สึกสบายดี

ทำไมต้องมีการตรวจสุขภาพ?

1. เพื่อค้นหาโรคในขณะที่ยังไม่มีการแสดงอาการ เพื่อวางแผนการดูแลรักษา ก่อนที่โรคจะมีความรุนแรง
2. เพื่อหาปัจจัยหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดโรค รวมถึงให้คำแนะนำ และการดูแลเพื่อป้องกันโรค

การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสม ประกอบด้วย

1. การซักประวัติและการตรวจร่างกายทั่วไป
2. การชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง BMI (Body Mass Index) คือ น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เมตร²) ค่าปกติอยู่ระหว่าง 18.5 - 23 วัดเส้นรอบเอว วัดความดันโลหิต
3. การตรวจสุขภาพช่องปากและฟันปีละ 1 ครั้ง
4. การตรวจการได้ยิน ด้วยวิธี finger rub test*
5. การประเมินสถานะสุขภาพ ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะซึมเศร้า การติดยาเสพติดในผู้สูบบุหรี่* การดื่มแอลกอฮอล์* การใช้ยาและสารเสพติด*
6. การตรวจตาโดยทีมจักษุแพทย์ (สำหรับผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป) อย่างน้อย 1 ครั้ง*
7. การตรวจอุจจาระ (สำหรับผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป) เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ และลำไส้ตรงปีละ 1 ครั้ง
8. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
 - สำหรับผู้ที่อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับไขมันในเลือด ทุก 5 ปี
 - สำหรับผู้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ทุก 3 ปี
 - ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด หากตรวจแล้ว 1 ครั้ง พบว่าปกติ ไม่ต้องตรวจซ้ำ
 - ไวรัสตับอักเสบบี ตรวจเพียงครั้งเดียว เฉพาะคนที่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2535

การตรวจเพิ่มสำหรับสตรี

.....

1. การตรวจเต้านม

อายุ 30-39 ปี

ควรตรวจทุก 3 ปี

อายุ 40 ปีขึ้นไป

ควรตรวจทุกปี

2. การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

อายุ 30 ปีขึ้นไป ตรวจคัดกรองด้วยวิธีการเก็บเซลล์โดยวิธีพื้นฐาน
(Conventional Pap Smear) ทุก 3 ปี



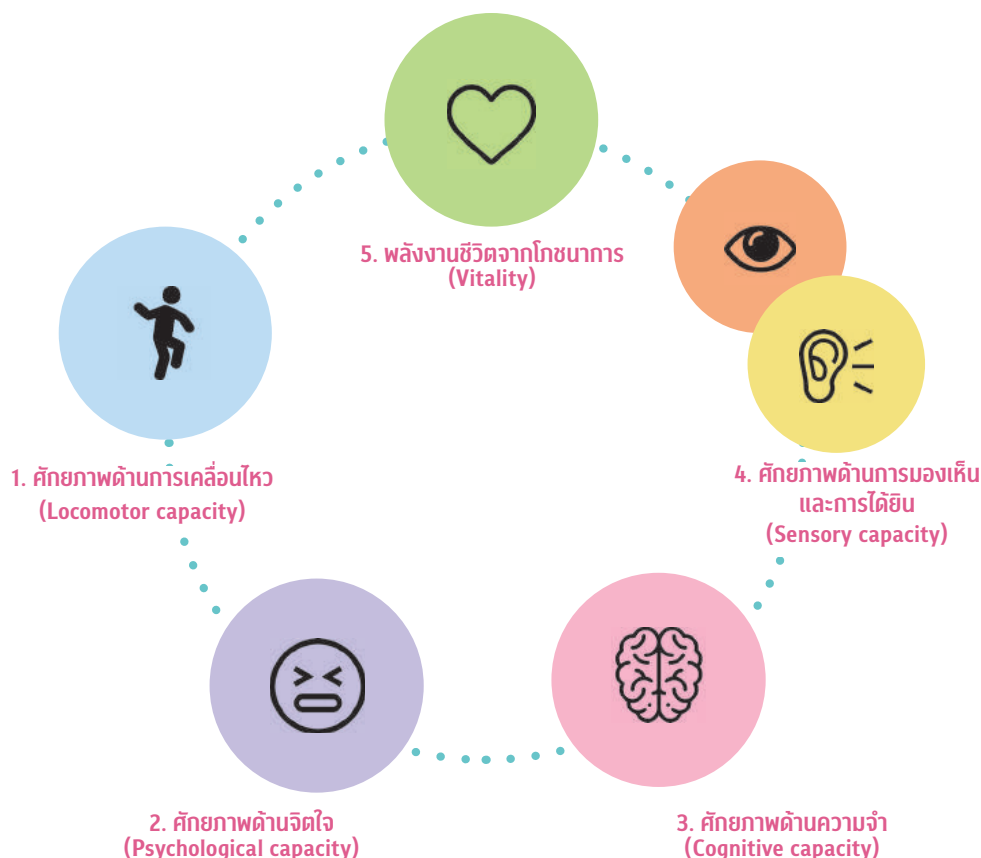
การดูแลตนเองสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี (Self-care towards Healthy Ageing)

Healthy Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุก่อนหน้านี้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน (Independent)

องค์การอนามัยโลกได้นิยาม **Healthy Ageing** ว่าเป็น “กระบวนการพัฒนาและการคงอยู่ของความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Functional ability) ให้อยู่ดีมีสุขในวัยสูงอายุ”

ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เกิดจากการเชื่อมโยงศักยภาพภายในของบุคคลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว ชุมชนและสังคมรวมถึงทัศนคติต่าง ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดศักยภาพภายในของบุคคลที่สำคัญต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเองและนำไปสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดีไว้ 5 ด้าน ดังนี้



แผนภูมิ ศักยภาพภายในของบุคคล 5 ด้าน

กิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพดีมีความสุข

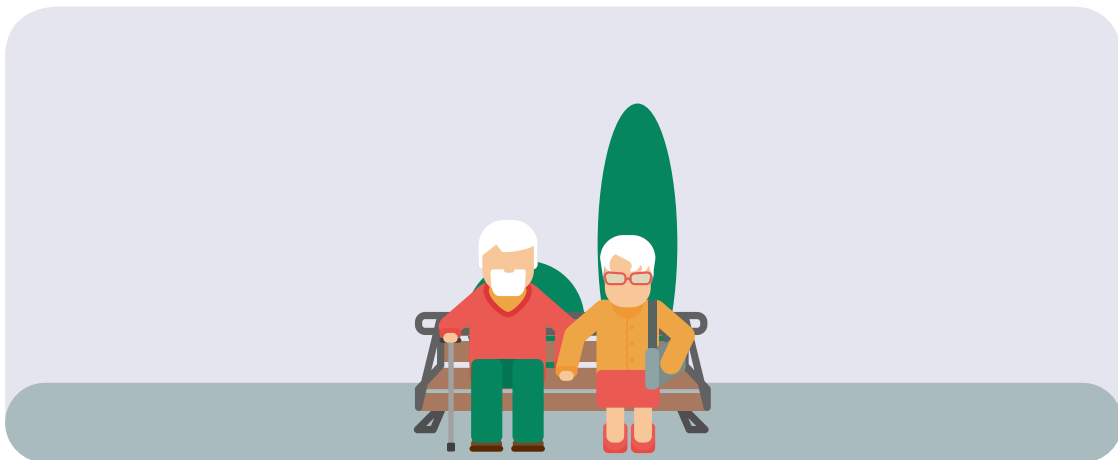
ทำอย่างไร เราจึงจะมีสุขภาพดี มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุด?

หนึ่งในคำตอบนั้นจะแนะนำว่า **“เราต้องออกกำลังกาย”** อย่างแน่นอน คำถามต่อมา คือ **“เราควรออกกำลังกายอย่างไร”** จึงจะยังมีสุขภาพดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุด และสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้นานที่สุด

ปัจจุบันมีหลักฐานจากงานวิจัยที่ยืนยันชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมี

- อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคทางระบบเผาผลาญอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคมะเร็งเต้านม และภาวะซึมเศร้า **น้อยกว่า**

- ความเสี่ยงของข้อสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก **น้อยกว่า**
- ระดับสมรรถภาพของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อที่ **สูงกว่า**
- น้ำหนักตัวที่เหมาะสมและมีองค์ประกอบร่างกายที่สมบูรณ์ **มากกว่า**⁵



นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ที่อยู่ระหว่างการยืนยันจากงานวิจัย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวใด ๆ ของร่างกาย เช่น การทำงานบ้าน การเดินทาง กิจกรรมยามว่างต่าง ๆ หากเราเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นแบบแผน ในระยะเวลาที่นานพอจะนับว่าเป็นการออกกำลังกาย โดยมีเงื่อนไขสำคัญว่า **ต้องทำเป็นประจำ ในระยะเวลา และความหนักที่เพียงพอ**

ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลกจึงได้รวบรวมหลักฐานจากงานวิจัยต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อสรุปเป็นข้อแนะนำกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดีไว้ ดังนี้

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ช่วงอายุ 18-64 ปี⁵

ข้อที่ 1 ใน 1 สัปดาห์ ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที หรือ
- ความหนักระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที หรือ
- ความหนักระดับปานกลางผสมกับระดับหนัก ให้ได้สัดส่วนเวลาข้างต้น

.....

ข้อที่ 2 กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ในแต่ละครั้งควรทำไม่น้อยกว่า 10 นาที ต่อเนื่องขึ้นไป

.....

ข้อที่ 3 เพื่อให้ผลต่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ใน 1 สัปดาห์ ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ความหนักระดับปานกลาง ถึง 300 นาที หรือ
- ความหนักระดับหนัก ถึง 150 นาที หรือ
- ความหนักระดับปานกลางผสมกับระดับหนัก ให้ได้สัดส่วนเวลาข้างต้น

ข้อที่ 4 ควรทำกิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยทำในกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก 2 วัน หรือมากกว่าต่อสัปดาห์

จากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกดังกล่าวข้างต้น คำถามสำคัญที่เราต้องตอบให้ได้ คือ “ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เราออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนักระดับปานกลางหรือระดับหนักกี่นาที” และ “ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เราออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกี่วัน”

หากเราตอบคำถามนี้ได้ และคำตอบของเราสอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก แสดงว่าเรามีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก⁴

หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายหลาย ๆ ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อลำตัว แขน ขา ทำต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาที่นานพอสมควร ซึ่งตามคำแนะนำนี้แนะนำให้ทำกิจกรรมแต่ละครั้งต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 10 นาทีขึ้นไป ตัวอย่างเช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน แม้กระทั่งการถูบ้านโดยใช้ไม้ถูพื้น การซักผ้าด้วยมือ เป็นต้น

ความหนักของกิจกรรมทางกาย

หมายถึง การที่ร่างกายจะต้องออกแรงพยายามทำกิจกรรมนั้น มากน้อยแค่ไหน ซึ่งสามารถประเมินหรือวัดได้จากหลายค่า^{4,8} เช่น ค่าการใช้ออกซิเจน ค่าการเต้นของหัวใจ ค่าความเหนื่อย เป็นต้น

ในบทความนี้จะขอยกตัวอย่างการใช้ความหนักของการทำกิจกรรมทางกาย 3 วิธี ที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน

วิธีที่ 1 การประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นของหัวใจหรือชีพจร^{7,8}

อุปกรณ์ เช่น Smart Watch, Smart Band, Chest Belt Monitor

หลักการ ค่าชีพจรสูงสุด คือ ค่าชีพจรหรือการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายหนักที่สุด ซึ่งจะมีเพียงหนึ่งค่า โดยนำมากำหนดความหนักของการออกกำลังกายจากการเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ของค่าชีพจรสูงสุด ตามตารางที่ 1

โดยปกติแล้วค่าชีพจรสูงสุดของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ อายุ ดังนั้นหากต้องการทราบชีพจรสูงสุด จะต้องทดสอบด้วยการออกกำลังกายแบบเหนื่อยที่สุด แล้ววัดชีพจรขณะนั้นว่าเต้นกี่ครั้งต่อนาที หรือสามารถคำนวณได้จากสมการ

$$\text{ค่าชีพจรสูงสุด} = 220 - \text{อายุ}$$

และสามารถคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate; THR) ในการออกกำลังกาย ตามระดับความหนักของการออกกำลังกายที่เรากำหนด (ดูค่าได้จากตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงระดับความหนักของกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก⁴

ความหนักของกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก	HRmax	RPE	METs
ระดับเบา	57 - 63 %	น้อยกว่า 5	2 - 2.9
ระดับปานกลาง	64 - 76 %	5 หรือ 6	3 - 5.9
ระดับหนัก	77 - 95 %	7 หรือ 8	6 - 8.7

HRmax ย่อมาจาก Maximum Heart Rate

RPE ย่อมาจาก Rating of Perceived Exertion

METs ย่อมาจาก Metabolic Equivalents

หมายถึง อัตราชีพจรสูงสุด

หมายถึง ความเหนื่อย

หมายถึง ค่าทาง Metabolic เทียบขณะพัก

ตัวอย่างการนำไปใช้

จากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก แนะนำให้ทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ความหนักระดับปานกลาง หรือ ความหนักระดับหนัก (หากเราใช้ชีพจรเป็นตัวกำหนดความหนัก)

สมมติท่านอายุ 40 ปี คำนวณชีพจรสูงสุดจากสมการ จะได้เท่ากับ 180 ครั้งต่อนาที หากต้องการออกกำลังกายโดยใช้ความหนักระดับปานกลาง ชีพจรเป้าหมายจะต้องเท่ากับ 115-137 ครั้งต่อนาที (64-76%) หมายความว่า หากชีพจรที่วัดได้น้อยกว่าค่านี้ แสดงว่าท่านออกกำลังกายเบาเกินไป หรือหากชีพจรมากกว่านี้ แสดงว่าออกกำลังกายที่ระดับหนัก

วิธีที่ 2 การประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการใช้ความเหนื่อย^{7,8}

วิธีการนี้เหมาะกับประชาชนทั่วไปมากที่สุด แต่อาจทำให้เกิดความผิดพลาดจากการประเมินความรู้สึกเหนื่อยได้

ระดับความเหนื่อยมีคะแนนตั้งแต่ 0 – 10 คะแนน โดยที่ 0 คะแนน หมายถึง ไม่เหนื่อยเลย ส่วน 10 คะแนน หมายถึง เหนื่อยที่สุด ตัวอย่างกิจกรรมในระดับความเหนื่อยต่าง ๆ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายที่ระดับความเหนื่อยต่าง ๆ

ตัวอย่างการนำไปใช้

กรณีความหนักระดับปานกลาง ความเหนื่อยเป้าหมายของเราจะเท่ากับ 5 หรือ 6 คะแนน (จากตารางที่ 1) จากภาพที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความเหนื่อยระดับ 5 หรือ 6 คะแนน ได้แก่ การเดินเร็ว ๆ หรือ การวิ่งเหยาะๆ ใดๆ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากแต่ละคนมีสมรรถภาพร่างกายไม่เท่ากัน การเดินเร็วของคนหนึ่ง อาจรู้สึกเหนื่อยไม่เท่ากับของอีกคนหนึ่งได้ ซึ่งจะทำให้แต่ละคนอาจเดินเร็วไม่เท่ากัน หรือวิ่งเหยาะๆ ที่ความเร็วไม่เท่ากัน ในระดับคะแนนความเหนื่อยที่ใกล้เคียงกัน

กรณีความหนักระดับหนัก ความเหนื่อยเป้าหมายของเราจะเท่ากับ 7 หรือ 8 คะแนน (จากตารางที่ 1) จากภาพที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความเหนื่อยระดับ 7 หรือ 8 คะแนน ได้แก่ การวิ่งเหยาะๆ ค่อนข้างเร็ว และการวิ่งช้าๆ ใดๆก็ตาม เนื่องจากเราแต่ละคนมีสมรรถภาพร่างกายไม่เท่ากัน การวิ่งเหยาะๆ ของคนหนึ่ง อาจรู้สึกเหนื่อยไม่เท่ากับของอีกคนหนึ่งได้ ซึ่งจะทำให้แต่ละคนอาจวิ่งเหยาะๆ ไม่เท่ากัน หรือ วิ่งที่ความเร็วไม่เท่ากัน ในระดับคะแนนความเหนื่อยที่ใกล้เคียงกัน



วิธีที่ 3 การประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการใช้
ค่า Metabolic เทียบขณะพัก⁶ ซึ่งแสดงตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างจำนวน METs ของกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ

ระดับความหนัก	กิจกรรม	ค่า METs
ระดับปานกลาง (3.0 – 5.9 METs)	เดิน ความเร็ว 4 กม./ชม.	3.0
	เดิน ความเร็ว 5.6 กม./ชม.	4.3
	เดิน ความเร็ว 6.4 กม./ชม.	5.0
	เต้นแอโรบิก (low impact)	5.0
	ไทชิ ชี่กง	3.0
	ว่ายน้ำ ท่ากรรเชียง	4.8
	ว่ายน้ำ ท่ากบ	5.3
	ว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์	5.8
	กอล์ฟ	4.8
	แบดมินตัน	5.5
	เทนนิส แบบคู่	4.5
	เดินในน้ำ	4.5
ระดับหนัก (6.0 – 8.7 METs)	วิ่ง ความเร็ว 6.4 กม./ชม.	6.0
	วิ่ง ความเร็ว 8 กม./ชม.	8.3
	เต้นแอโรบิก (High Impact)	7.3
	แบดมินตัน แบบแข่งขัน	7.0
	ฟุตบอล	7.0
	เทนนิส แบบเดี่ยว	8.0

กิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ⁷

หมายถึง การออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน เช่น ดัมพ์น้ำหนักสปริงยางยืด หรือน้ำหนักตัวของตัวเองมาเป็นแรงต้านต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ มีข้อควรพิจารณาหลักอยู่ 2 ประการ

1. ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกาย

โดยมีหลักการว่า หากต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดไหน ให้ใช้ท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดนั้นหดตัว

2. น้ำหนักหรือแรงต้านที่ใช้ในท่านั้น ๆ

น้ำหนักหรือแรงต้านที่เหมาะสมกับคนทั่วไปคือน้ำหนักที่กล้ามเนื้อออกแรงทำได้ประมาณ 8 - 12 ครั้งแล้วล้าพอดี เรียกว่า 1 ชุด (การจะหาน้ำหนักที่เหมาะสมที่กล้ามเนื้อทำได้ 8 - 12 ครั้งแล้วล้าพอดี เป็นเรื่องสำคัญมาก หากใช้น้ำหนักที่น้อยเกินไป คือ ทำได้มากกว่า 12 ครั้งต่อชุด อาจทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงช้า หรือหากใช้น้ำหนักที่มากเกินไป คือ ทำได้น้อยกว่า 8 ครั้งต่อชุด อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้) ในแต่ละท่า ควรทำประมาณ 2 - 4 ชุด แต่ละชุดควรพักอย่างน้อย 2 - 3 นาที และจากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ 2 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์ โดยทั่วไปควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ 2 - 3 วัน ต่อสัปดาห์ก็เพียงพอ

นอกจากนี้ คำแนะนำเรื่องกิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ยังกำหนดให้ทำในกลุ่มกล้ามเนื้อหลักของร่างกายซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จึงส่งผลต่อร่างกายได้มาก โดยทั่วไปจะหมายถึง กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อต้นแขน ด้านหน้า ต้นแขนด้านหลัง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านใน ต้นขาด้านนอก รวมทั้งกล้ามเนื้อน่อง และกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ส่วนท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มกลุ่มนั้น จะมีรายละเอียดค่อนข้างมาก จึงไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้

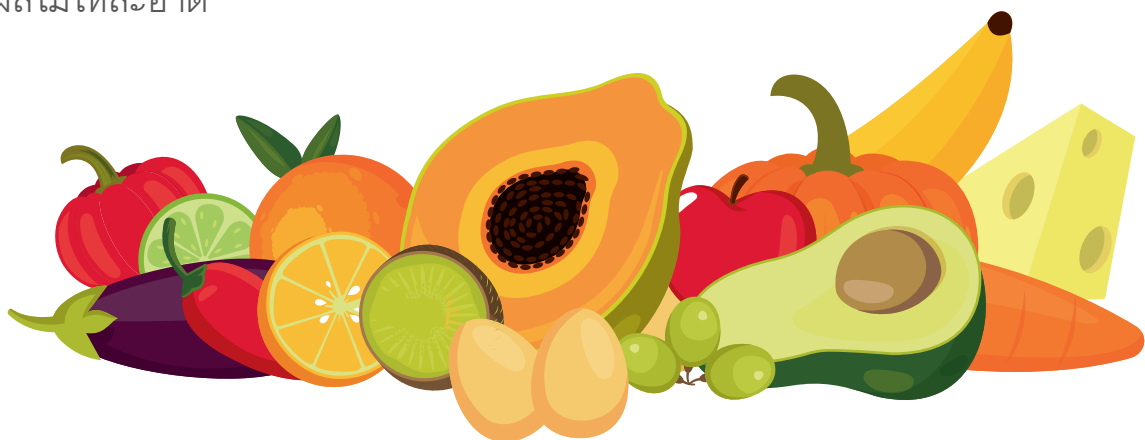
โภชนาการ เพื่อสุขภาพดีมีความสุข

โภชนาการที่ดี หมายถึงการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอย่างหลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม และได้รับพลังงานที่เหมาะสม การมีโภชนาการที่ดีช่วยป้องกัน ภาวะทุพโภชนาการ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง

คำแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีจากองค์การอนามัยโลก

ผักและผลไม้

รับประทานอย่างน้อย **400 กรัมหรือ 5 ส่วนต่อวัน** จะลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และได้ปริมาณใยอาหาร ที่เพียงพอต่อร่างกาย สามารถเพิ่ม การรับประทานผักและผลไม้ โดยมีผักใน มืออาหารเสมอ รับประทานผักสดและ ผลไม้เป็นอาหารว่าง ก่อนบริโภคล้างผักและ ผลไม้ให้สะอาด



ไขมัน

ลดปริมาณการรับประทานไขมัน น้อยกว่าร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน จะลดน้ำหนักส่วนเกินและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทำได้โดย

- ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ
- ไขมันทรานส์ น้อยกว่าร้อยละ 1 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ

ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการนึ่งหรือต้มแทนการผัด ทดแทนการใช้เนยด้วยน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน กินเนื้อสัตว์แบบไม่ติดมัน การบริโภคนม หากมีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกบริโภคนมและผลิตภัณฑ์สูตรพร่องมันเนย และจำกัดการบริโภคอาหารทอด แกงกะทิ ขนมกรุบกรอบ และเบเกอรี่



เกลือ โซเดียม

ควรลดการบริโภคเกลือให้เหลือน้อยกว่า 5 กรัมต่อวัน หรือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือเทียบเท่ากับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม โดยจำกัดปริมาณเกลือและเครื่องปรุงรสที่มีส่วนประกอบโซเดียมสูง จำกัดการบริโภคขนมกรุบกรอบ เลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ อ่านฉลากอาหารเพื่อดูปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ

น้ำตาล

จำกัดการบริโภคน้ำตาลให้เหลือน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน หากสามารถลดได้เหลือน้อยกว่าร้อยละ 5 จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ การลดการบริโภคน้ำตาลสามารถทำได้โดยจำกัดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้สดเป็นอาหารว่าง¹¹

การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น

1) การประเมินดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI)

เป็นการประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ ในผู้ใหญ่ชาย-หญิง อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ควบคุมให้ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วงปกติ คือ 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร²

การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

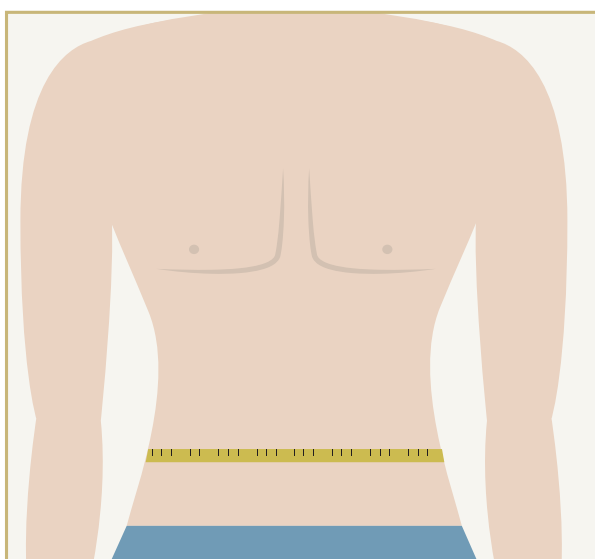
$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

การแบ่งระดับความอ้วน ตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย¹²

ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย

2) เส้นรอบเอว (waist circumference)

เป็นค่าที่ได้จากการวัดรอบเอว ด้วยสายวัดมาตรฐาน



การวัดรอบเอวที่ถูกต้องวิธี คือ

สายวัด :

1. วัดแนบลำตัว
2. สายวัดขนานกับพื้น
3. ไม่รัดสายวัดแน่นเกินไป

ตำแหน่ง :

จุดกึ่งกลางระหว่างซี่โครงล่าง
กับขอบบนของ Iliac Crest
หรือวัดผ่านสะดือ

ขนาดเส้นรอบเอว

เพศชาย



ไม่ควรเกิน
90 เซนติเมตร

เพศหญิง



ไม่ควรเกิน
80 เซนติเมตร

หรือ

ไม่เกินส่วนสูงหารสอง



หากเกินหมายถึงมีการสะสมไขมันบริเวณช่องท้องมาก เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าโรคอ้วนแบบอื่น ๆ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ในวัยทำงานเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี

ธงโภชนาการ



อ้างอิง : คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

อาหารกลุ่ม	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	5	6
ผลไม้	ส่วน	4	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1
ไขมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

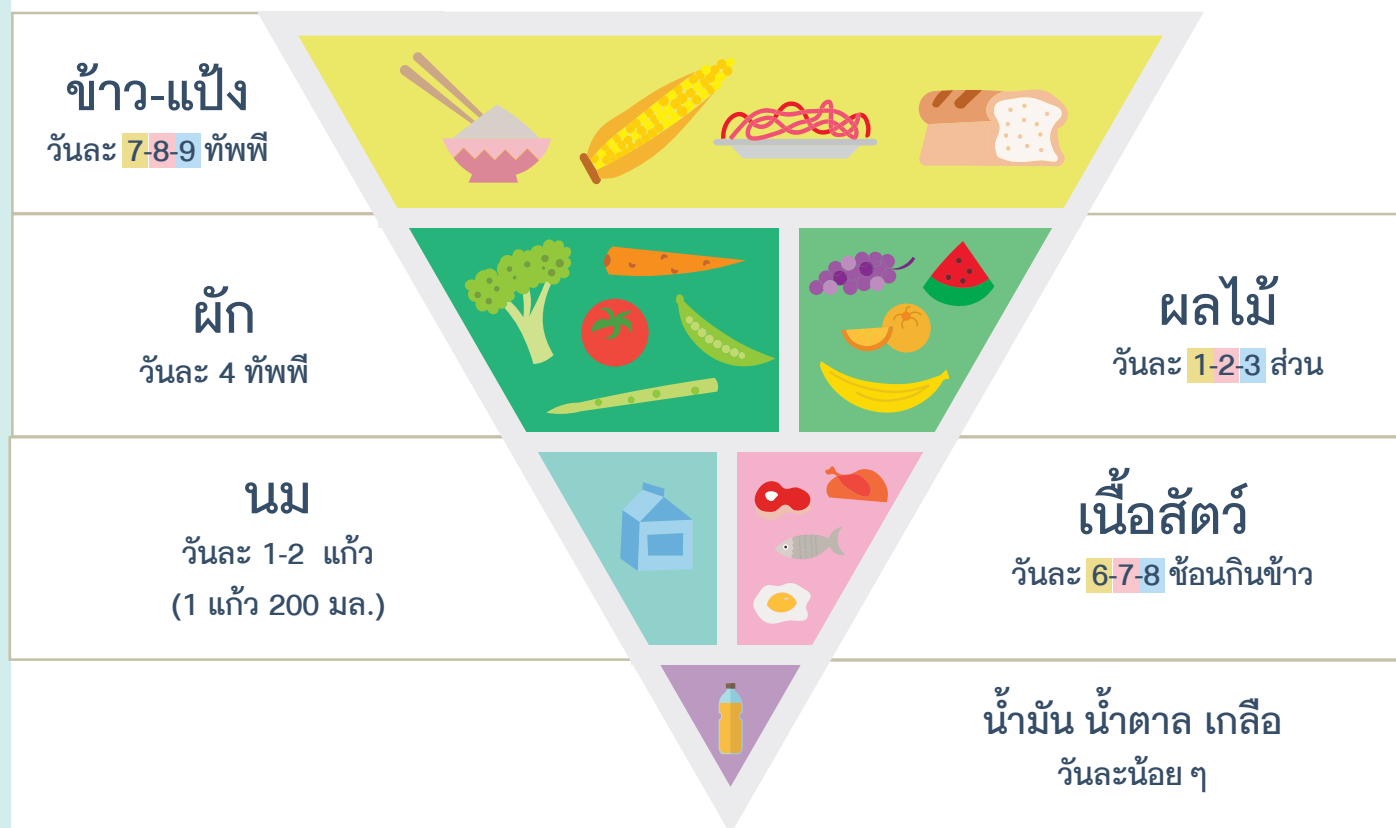
หมายเหตุ

1,600 กิโลแคลอรี หญิงวัยทำงานอายุ 25 – 60 ปี

2,000 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย - หญิง อายุ 14 – 25 ปี หรือชายวัยทำงานอายุ 25 – 60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี ชาย - หญิง ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ



อ้างอิง: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

1,400 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก
(แทบไม่ได้ออกกำลังกาย)

1,600 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
(ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์)

1,800 กิโลแคลอรี

ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
(ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์)

อาหาร 1 ส่วน
เท่ากับเท่าไร?



อาหารแลกเปลี่ยนไทย (Thai food exchange list)

อ้างอิง: วารสารโภชนาบำบัด พ.ศ. 2547 ปีที่ 15 ฉบับที่ 1
(Thai Journal of Parenteral and Enteral Nutrition 2004)

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารกลุ่ม	กรณีที่ดื่มนมได้วันละ 2 แก้ว		
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,400	1,600	1,800
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	5	7	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	2
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม (แก้ว)	2	2	2
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	6	6	6
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6
เกลือ (ช้อนชา)	1	1	1

อาหารกลุ่ม	กรณีที่ดื่มนมได้วันละ 1 แก้ว		
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,400	1,600	1,800
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม (แก้ว)	1	1	1
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	7	7	7
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6
เกลือ (ช้อนชา)	1	1	1

อาหารกลุ่ม	กรณีที่ไม่ได้นม		
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,400	1,600	1,800
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม (แก้ว)	0	0	0
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	8	8	8
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6
เกลือ (ช้อนชา)	1	1	1

อ้างอิง : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อปฏิบัติการกินอาหารของ วัยเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมตามที่แนะนำตามธงโภชนาการแต่ละกลุ่มวัย หมั่นดูแลน้ำหนักตัวและรอบเอว

2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย สลับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

เกร็ดความรู้ : ข้าวกล้องช่วยให้อิ่มเร็ว อุดมไปด้วยวิตามินบีและใยอาหาร ช่วยในการเผาผลาญ ชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด กระตุ้นการขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูก

เกร็ดความรู้ : การกินข้าวขัดสีเป็นหลักร่วมกับการได้รับเนื้อสัตว์น้อยทำให้เสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี 1

3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

เกร็ดความรู้ : การดูดซึมโปรตีนในผู้สูงอายุจะลดลงตามวัย

- | | | |
|----------------------------------|---------|-------------------------|
| 1. แนะนำให้บริโภคโปรตีนเพิ่มขึ้น | 1.0-1.2 | กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กก. |
| 2. หลังการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ | 1.5 | กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กก. |

การออกกำลังกายจะทำให้โปรตีนสร้างกล้ามเนื้อ และทำให้ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น

ปลา : เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันน้อย มีกรดไขมันที่ดี กินปลาแทนเนื้อสัตว์อื่น ๆ เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ไขมันจากปลาทะเลช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้ ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวน้อยลง และเส้นเลือดบีบตัวน้อยลง แต่ควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม

เกร็ดความรู้ : ในหนึ่งสัปดาห์ควรรับประทานปลาทะเลสลับกับปลาน้ำจืด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาชาดิน ปลาแมคเคอเรล ปลาทู ปลากระพงขาว ปลาจาระเม็ดขาว ปลาส้ม ปลาดุก ปลาช่อน ปลานิล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ทำให้สุขภาพดี ป้องกันพยาธิและแบคทีเรียต่าง ๆ โดยวิธีการปรุงอาหาร ควรใช้การนึ่ง ต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการทอด

ไข่ : แหล่งโปรตีนที่ดีมีคุณภาพ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนและปริมาณสูง ไข่แดงอุดมไปด้วยสารสำคัญต่อระบบประสาทและสมอง

เกร็ดความรู้ : ควรหลีกเลี่ยงการทานไข่ดิบ ควรทำให้สุกก่อนทาน เพราะไข่ไม่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไข่ขาวที่ไม่สุกจะขัดขวางการดูดซึมวิตามินไบโอติน นอกจากนี้ไข่ไม่สุกจะย่อยยากทำให้ได้รับประโยชน์ไม่เต็มที่



ทารก 6 เดือน



เริ่มให้ไข่แดงต้มสุกวันละ 1/2 - 1 ฟอง

ทารก 7- 12 เดือน



กินไข่ต้มสุกวันละ 1/2 - 1 ฟอง

เด็ก 1 - 5 ปี

วัยรุ่น วัยทำงาน

หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

ผู้สูงอายุ

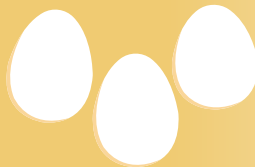


วันละ 1 ฟอง

ผู้ป่วยเบาหวาน

ความดันโลหิตสูง

ไขมันในเลือดสูง



ไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์
หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ไข่

- มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน
- 1 ฟอง ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

เนื้อสัตว์ : เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

เกร็ดความรู้ : เนื้อแดง และเนื้อสัตว์แปรรูป เพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ นมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์สลับกับเนื้อสัตว์ จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารโปรตีนที่ครบถ้วนยิ่งขึ้น

เกร็ดความรู้ : ถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่สามารถป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดด้วย

4. กินผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ และหลากหลายสี หลีกเลี้ยงผลไม้รสหวานจัด ผัก ผลไม้อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เป็นแหล่งของวิตามินเอ ซี อี เบตาแคโรทีน โยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร กินผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 5 ส่วนต่อวัน จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และล้างผักผลไม้ให้สะอาดตามขั้นตอนการล้าง

เกร็ดความรู้ : กินผัก 2 ทับพีต่อมื้อ กินผลไม้ 1-2 ส่วนต่อมื้อ กินให้หลากหลายสี เลือกกินผลไม้หวานน้อย กินผักและผลไม้โดยมีผักในมื้ออาหารเสมอ เลือกกินผักสด และผลไม้เป็นอาหารว่าง



กินผัก มือละ 2 ท็อปปี



สุขภาพดีเริ่มที่...

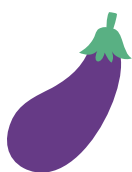
กินผักผลไม้ 5 สี ดี 5 อย่าง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สีเขียว

ลดการเสื่อมจอประสาทตา
ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม



สีม่วง

ชะลอความเสื่อมของเซลล์ความจำ
ลดความเสี่ยงของการเกิด
โรคหัวใจและหลอดเลือด



สีแดง

ช่วยป้องกันและยับยั้ง
การเติบโตของเซลล์มะเร็ง
ช่วยให้ภาวะผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ
เบาหวาน กระดูกพรุน ดีขึ้น



สีเหลือง-ส้ม

ดูแลสายตา
หัวใจและหลอดเลือด
เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย



สีขาว-น้ำตาล

สร้างเซลล์ให้แข็งแรง
ลดน้ำตาลและไขมันในหลอดเลือด
ลดความดัน

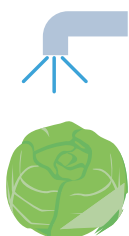
กินผลไม้ มือละ 1-2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง

ผลไม้ขนาดใหญ่	6-8 ชิ้นคำ	มะละกอ แตงโม สับปะรด
ผลไม้ขนาดกลาง	½ ผล	มะม่วง ฝรั่ง แก้วมังกร กล้วยหอม
ผลไม้ทั่วไป	1 ผล	ส้ม กล้วยน้ำว้า แอปเปิล ทุเรียนเม็ดเล็ก
ผลไม้ขนาดเล็ก	4 ผล	เงาะ มังคุด พุทรา
ผลไม้ขนาดเล็กมาก	5-6 ผล	องุ่น ลำไย ลองกอง ลิ้นจี่ สตรอเบอร์รี่
ผลไม้อื่น ๆ	2 ชิ้น	ขนุน ส้มโอ มะขาม

วิธีล้างผัก ผลไม้ ให้ปลอดภัย

1. ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่าน



2. ล้างด้วยสารละลายต่างๆ



3. ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาด

น้ำส้มสายชู ½ ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร
ผงฟู 1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร
เกลือ 2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร
น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)

5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่น ๆ

นมเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี อุดมด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุแนะนำให้ดื่มนมวันละ 1 - 2 แก้ว เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน และควรเป็นนํ้านมพร่องมันเนย และกินอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวเข้ม 4 ทับพี หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าวหรือเต้าหู้แข็ง 1 ก้อน มีแคลเซียมเท่ากับนมประมาณ 1 แก้ว

เกร็ดความรู้ : ผู้ที่อาการปวดท้อง แน่นท้อง หรืออาเจียนแรงถึงท้องเดิน เนื่องมาจากการที่อายุมากขึ้น การที่ไม่ค่อยดื่มนม ร่างกายมีปัญหาขาดเอนไซม์แลคเตส ที่ทำหน้าที่ย่อยน้ำตาลแลคโตสในนํ้านม แนะนำให้เริ่มดื่มนมครั้งละ



น้อยๆ ประมาณครึ่งแก้ว และสามารถเพิ่มเป็นครั้งละหนึ่งแก้วได้ในเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ หรือดื่มนํ้านมหลังอาหารขณะที่ท้องไม่ว่าง หรือดื่มผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการย่อยน้ำตาลแลคโตสบางส่วนโดยจุลินทรีย์ เช่น ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต

6. หลีกเลียงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

หากใช้เครื่องปรุงรสเค็มให้เลือกแบบเสริมไอโอดีน และอ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้ออาหาร **ใช้น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน**

ใช้น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (น้ำตาล 1 ช้อนชา มี 4 กรัม)

เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน ลดการเติมน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม ปรุงประกอบอาหารต่อมื้อควรใช้น้ำตาลไม่เกิน 2 ช้อนชาต่อวันต่อคน การกินน้ำตาลมากๆ ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น พลังงานส่วนที่เหลือจะสะสมเป็นไขมันทำให้อ้วน และเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

ใช้น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (น้ำมัน 1 ช้อนชา มี 5 กรัม)

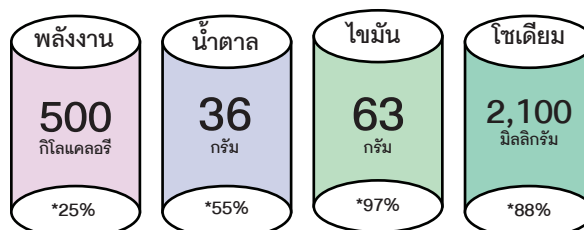
ลดปริมาณไขมันอิ่มตัว (เช่น หนังสัตว์ ไขมันสัตว์ทุกชนิด เครื่องในสัตว์ แอ่งกะทิ อาหารทอด ขนมอบ เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ) ใช้วิธีการนึ่งหรือต้ม ผัดน้ำมันน้อย แทนผัดน้ำมันเยิ้ม และการทอด เลือกใช้น้ำมันให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับกรดไขมันอย่างหลากหลาย และใช้ให้เหมาะกับวิธีการปรุงอาหาร

การใช้น้ำมันให้เหมาะกับการปรุงอาหาร	
สลัด	น้ำมันมะกอก ถั่วเหลือง งา
ผัดไฟอ่อนกว่า	น้ำมันถั่วเหลือง ดอกทานตะวัน ดอกคำฝอย ข้าวโพด
ผัด	น้ำมันรำข้าว คาโนลา เมล็ดชา
ทอด	น้ำมันปาล์ม (ทนความร้อนเพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง และมีจุดเกิดควันสูง)

ใช้เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน (เกลือ 1 ช้อนชา มี 5 กรัม)
หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม
หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา

6 เทคนิคลดหวาน มัน เค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดการปรุงรส
2. เลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน
3. เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่ ลดอาหารที่มีกะทิ
4. เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม งดน้ำมันทอดซ้ำ
5. ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว
6. เริ่มอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ



น้ำตาล $36 \div 4 = 9$ ช้อนชา
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ลดหวาน

ชาเขียวรสน้ำผึ้งมะนาว 1 ขวด
กาแฟสดแก้วใหญ่ (22-24 ออนซ์)
น้ำอัดลมสีดำ 1 กระป๋อง
นมเปรี้ยว 1 ขวด

พลังงาน
(กิโลแคลอรี)

220

270

140

60

ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)

14

12

8.5

3.5

ลดมัน

โดนัท 1 ชิ้น
ปาต่องโก๋ 1 ชิ้นเล็ก
เฟรนช์ฟรายส์ 20 ชิ้น
ไก่ทอด 1 ชิ้น

พลังงาน
(กิโลแคลอรี)

430

70

530

300

ปริมาณไขมัน (ช้อนชา)

4.5

1

3

3

ลดเค็ม

น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว
ซूपก๊อง 1 ก้อน
ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขนาดปกติ 1 ของ

โซเดียม (มิลลิกรัม)

1,300

2,600

1,650

1,500

ปริมาณเกลือ (ช้อนชา)

$\frac{3}{4}$

$1\frac{1}{4}$

$\frac{3}{4}$

$\frac{3}{4}$



สุขภาพดี...เริ่มที่ลดหวาน มัน เค็ม
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กินอย่างไรให้....

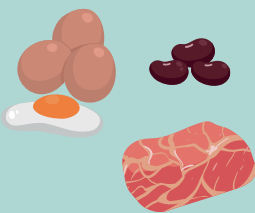
กินได้ มีสายตาดี และมีแรงเคลื่อนไหว

กินได้

กินให้เพียงพอในสัดส่วนที่เหมาะสม กินอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวนุ่ม ย่อยง่ายรสไม่จัด กินร่วมกันทั้งครอบครัว กินอาหารบำรุงสมองและระบบประสาท ด้วยการกินอาหารจากแหล่งที่อุดมด้วย กลุ่มวิตามินบี โดยเฉพาะวิตามินบี 1 และ บี 12



ปลา เนื้อแดง ไข่ นม
ถั่วต่างๆ ข้าวกล้อง
ธัญพืชไม่ขัดสี



ตาดี

ช่วยในการทำงานของจอประสาทตา ชะลอการเกิดต้อกระจกและโรคจอประสาทตาเสื่อม ด้วยการกินอาหารจากแหล่งที่อุดมด้วยวิตามินเอ ปี 1 ปี 12 ซีอี ซีแซนทีน ซีลีเนียม และสังกะสี



ตำลึง ผักโขม ฟักทอง
กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ ผักบุ้ง
แครอท ข้าวโพด ฝรั่ง ส้ม
มะขามป้อม มะละกอ ตับ ไข่
ปลา เนื้อสัตว์ หอยนางรม
นม น้ำมันพืช



มีแรงเดิน

ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และชะลอการเสื่อมของกระดูก ด้วยการกินอาหารจากแหล่งอุดมด้วยโปรตีน แคลเซียม วิตามินดี แมกนีเซียม และวิตามินเค



เนื้อแดง อาหารทะเล
ปลา นม ไข่ ปลาเล็กปลาน้อย
ผักสีเขียวเข้ม เต้าหู้ ผักโขม
บร็อคโคลี่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง
ถั่วเขียว งาดำ งาขาว
มะเขือเทศ

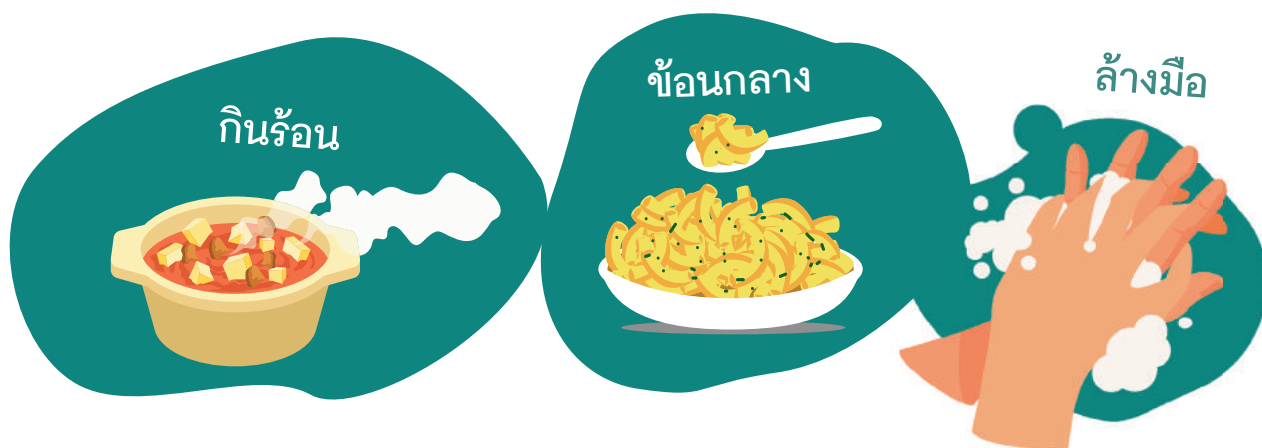


กินได้ ตาดี มีแรงเดิน
ไม่ล้า ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ ๆ

ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ กินอาหารที่สะอาดและคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร กินผักและผลไม้ตามฤดูกาล ล้างให้สะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จากที่จำหน่าย ที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับหรือตักแทนการใช้มือ มีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร คือ ล้างมือ ก่อนกินอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ ที่สำคัญใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน เลือกกินอาหารที่ปลอดภัย



8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

ดื่มน้ำระหว่างวันให้มาก และลดการดื่มน้ำปริมาณมากก่อนนอนเพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย รบกวนการพักผ่อน ทำให้นอนหลับไม่เพียงพอ

9. งดหรือหลีกเลี้ยงอาหารหมักดอง และงดสูบบุหรี่ และเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ เสี่ยงต่อการเกิดโรคแผลในกระเพาะ ลำไส้ และโรคมะเร็งหลอดอาหาร แอลกอฮอล์ทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลง เกิดความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นควรงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวจนถึงวัยผู้สูงอายุ

กินอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อม



กินอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อม
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



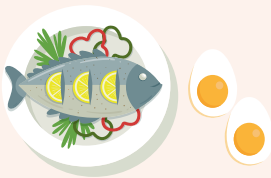
กินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน
ให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว



กินข้าวกล้องเป็นหลัก
และกินธัญพืชไม่ขัดสี



กินผักให้มากและผลไม้ให้เหมาะสม
เลือกกินผลไม้หวานน้อยเป็นประจำ



กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วและผลิตภัณฑ์ เป็นประจำ
วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว



ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ
วันละ 1-2 แก้ว



กินอาหารลด หวาน มัน เค็ม



ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว
เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
ล้างผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบ



งดบุหรี่หรือลดเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
ครั้งละ 30 นาที



พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้
ผ่องใส ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง



นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
7-9 ชั่วโมงต่อวัน

การได้ยินและการมองเห็น

เพื่อสุขภาพดีมีความสุข

การดูแลการได้ยิน

การป้องกันการสูญเสียการได้ยินจากเสียงดัง สามารถทำได้ ดังนี้¹³

1. หลีกเลียงเสียงดังเกินไป

เสียงที่ดังเกิน 85 เดซิเบล จะเป็นอันตรายต่อการได้ยิน

เสียงกระชิบ	30
การสนทนาปกติ	60
การจราจรที่หนาแน่น มีค่าระหว่าง	70 - 85
เสียงมอเตอร์ไซด์	90
ฟังเพลงเสียงดังจากหูฟัง มีค่าระหว่าง	100 - 110
เครื่องบินที่กำลังขึ้น	120

หน่วย เดซิเบล (decibel, dB)



2. ฟังเพลงอย่างถูกวิธี

การฟังเพลงผ่านหูฟังเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการสูญเสียการได้ยิน เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาควรปฏิบัติตัว ดังนี้

- 1) เมื่อใช้หูฟังควรหลีกเลี่ยงการเปิดเสียงให้ดังมากขึ้น เพื่อกลบเสียงรบกวน หรือใช้หูฟังที่มีระบบกำจัดเสียงรบกวน
- 2) เปิดเสียงให้ดังแต่พอดี
- 3) อย่าเปิดเสียงให้มากกว่า 60% ของเสียงที่ดังที่สุด
- 4) อย่าใส่หูฟังนานเกิน 1 ชั่วโมง หรือพักอย่างน้อย 15 นาที ทุก ๆ ชั่วโมง



3. ป้องกันตนเองขณะอยู่ในงานเลี้ยงหรือกิจกรรมที่มีเสียงดัง

- 1) ไม่ควรเข้าใกล้แหล่งกำเนิดเสียงดัง เช่น ลำโพง
- 2) ควรหยุดพักทุก 15 นาที
- 3) ควรพักการได้ยิน 18 ชั่วโมงหลังจากงานเลิก
- 4) อาจใช้ที่อุดหูช่วย

4. ป้องกันอันตรายจากเสียงที่เกิดจากการทำงาน

5. ตรวจการได้ยินอย่างน้อยปีละครั้ง

การดูแลสุขภาพตา¹⁴

National Eye Institute สถาบันจักษุชาติแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพตา ดังนี้

1. ควรตรวจสุขภาพตาแบบสมบูรณ์ เนื่องจากต้อหิน โรคตาจากเบาหวาน และการเสื่อมของตาตามวัย มักไม่แสดงอาการ
2. ทราบประวัติสุขภาพตาของสมาชิกในครอบครัวเพื่อประเมินความเสี่ยงของตนเอง เนื่องจากโรคตาหลายชนิดเป็นโรคที่เกิดจากพันธุกรรม
3. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตา ได้แก่ ผลไม้ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คื่นช่าย และปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น แซลมอน ทูน่า
4. ควบคุมน้ำหนักร่างกาย น้ำหนักที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคในระบบอื่น ๆ ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นจากต้อหิน และโรคตาจากเบาหวาน
5. เมื่อเล่นกีฬาควรสวมอุปกรณ์ป้องกันดวงตา
6. ไม่ควรสูบบุหรี่ งานวิจัยพบว่าการสูบบุหรี่สัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสื่อมของตาตามวัย ต้อกระจก และประสาทตาถูกทำลาย ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็น
7. สวมแว่นกันแดดเพื่อป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต โดยเลือกแว่นกันแดดที่สามารถกันทั้ง UVA และ UVB ได้ 99-100%
8. พักสายตาจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือ ทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต นาน 20 วินาที
9. ทำความสะอาดมือและคอนแทคเลนส์อย่างเหมาะสม

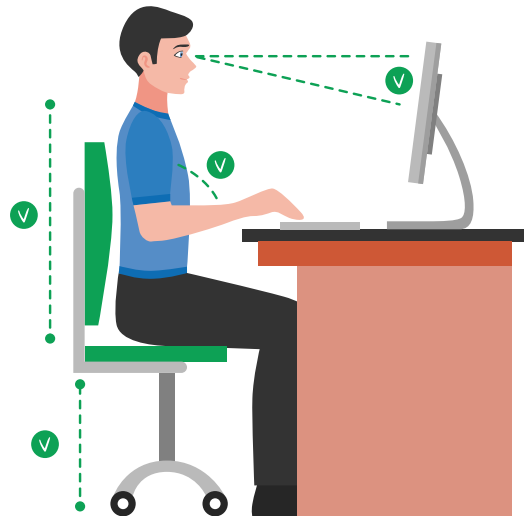
Computer Vision Syndrome¹⁵

คือ กลุ่มอาการทางตาที่เกิดจากการใช้สายตาจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน วิธีการง่าย ๆ ที่จะช่วยป้องกันหรือหลีกเลี่ยง Computer Vision Syndrome มีดังนี้ คือ

1. ปรับระดับการมองเห็นและท่าทาง

ในการนั่งทำงานให้เหมาะสม

- จุดศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์ ควรห่างจากตาประมาณ 20-28 นิ้ว และต่ำจากระดับสายตา 4-5 นิ้ว
- แป้นพิมพ์ควรวางอยู่ในระดับต่ำกว่าจอ โดยให้ข้อมือและแขนขนานไปกับพื้น ข้อศอกตั้งฉากไม่อยู่ในลักษณะเอื้อมไปข้างหน้า
- ปรับระดับเก้าอี้โดยให้ฝ่าเท้าวางราบไปกับพื้น เข่าตั้งฉาก ต้นขาขนานไปกับพื้น อาจมีที่วางข้อศอกและแขนเพื่อลดอาการล้าที่หัวไหล่ แขนและข้อมือ
- เอกสารสิ่งพิมพ์หรือหนังสือ ควรวางอยู่ในระดับและระยะเดียวกันกับจอ เพื่อให้ศีรษะไม่ต้องขยับหรือหันซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนโฟกัสมากเกินไป



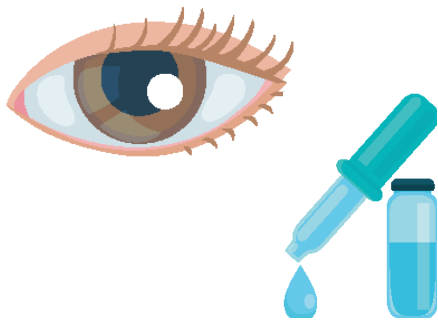
2. ปรับแสงสว่างจากภายนอกและจากจอคอมพิวเตอร์

- ปิดม่าน หน้าต่าง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีแสงแดดหรือแสงสว่างจากภายนอกส่องกระทบจอคอมพิวเตอร์ แสงห้องทำงานที่สว่างเกินไปจะก่อให้เกิดแสงสะท้อนที่จอได้ง่าย ทำให้รู้สึกไม่สบายตา
- อาจใช้แผ่นกันแสงสะท้อนติดที่หน้าจอภาพ
- ปรับความสว่างของหน้าจอและความแตกต่างของระหว่างพื้นจอและตัวอักษร ให้สามารถมองเห็นได้คมชัดและสบายตาที่สุด

3. พักสายตาระหว่างการทำงาน

หลังจากใช้สายตาเป็นเวลาดิตต่อกันนาน 20 นาที ควรละสายตาออกจากจอคอมพิวเตอร์และมองออกไปในระยะไกล 20 วินาที

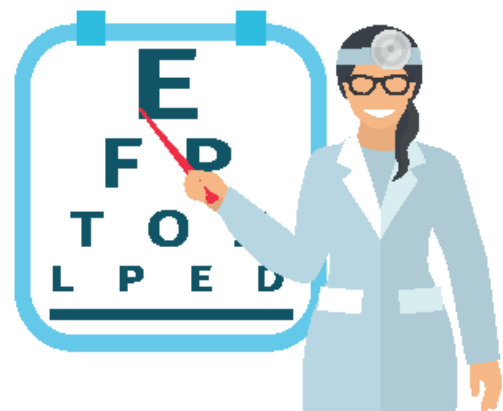
นอกจากนี้ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ควรพักสายตาหรือลุกจากโต๊ะทำงานเพื่อเป็นการผ่อนคลายเป็นเวลาอย่างน้อย 15-20 นาที



4. กระพริบตาบ่อยขึ้นหรือหยอดน้ำตาเทียม

เพื่อช่วยลดอาการตาแห้งและช่วยให้สบายตาขึ้น

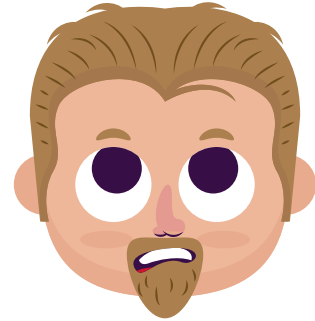
5. พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตา



วิธีบริหารกล้ามเนื้อตาแบบง่ายๆ¹⁶

1. กลอกตาขึ้น - ลงซ้ำ ๆ 6 ครั้ง
เหือบตาขึ้นสูงสุดและลงต่ำสุด
โดยในระหว่างการบริหาร
อย่าเกร็งลูกตา

ขึ้น
↓
ลง



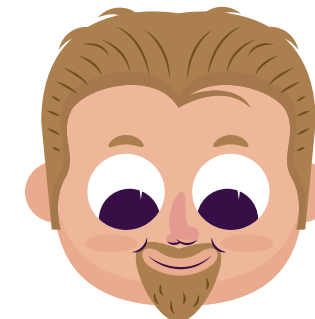
2. กลอกตาไปข้างขวาและซ้าย
สลับกัน โดยกลอกตาไปทาง
ขวาสุดแล้วไปทางซ้ายสุด ทำซ้ำ
2 - 3 ครั้ง

ซ้าย
↔
ขวา



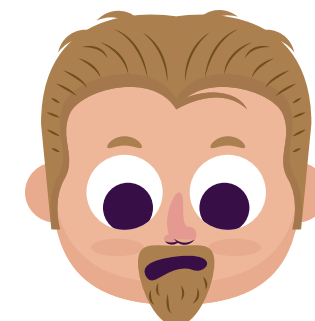
3. ชูนิ้วขึ้นมาให้อยู่ในระดับสายตา
เหยียดแขนตรงให้ห่างจาก
สายตา ประมาณ 8 นิ้ว จ้องมอง
ไปที่ระยะไกล ประมาณ 10 ฟุต
2-3 วินาที แล้วสลับมองระยะใกล้
ที่นิ้วมือ 2 - 3 วินาที ทำสลับ
ไปมา 10 ครั้ง แล้วหยุดพัก 1 วินาที
ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

มองระยะไกล
สลับกับนิ้วมือ



4. กลอกตาเป็นวงกลมซ้ำๆ โดยเริ่ม
กลอกตาตามเข็มนาฬิกา
แล้วกลอกตาทวนเข็มนาฬิกา
ทำ 10 ครั้ง แล้วหยุดพัก 1 วินาที
ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

กลอกตาตามเข็ม
และทวนเข็ม



การดูแลตนเอง เพื่อชะลอสมองเสื่อม¹⁷

ภาวะสมองเสื่อม เป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับการลดลงของการทำหน้าที่ด้านความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะความทรงจำ การคิด การประมวลผลแบบรวบยอด การคำนวณ ความสามารถในการเรียนรู้ ภาษา และการตัดสินใจ ความบกพร่องด้านความรู้ ความเข้าใจนี้ มักเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงด้านการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมด้านสังคมและแรงจูงใจ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ภาวะสมองเสื่อมเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของความพิการและการพึ่งพิงของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลและครอบครัว ภาวะสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุด คือ อัลไซเมอร์ โดยพบถึง 2 ใน 3 ของผู้ป่วยสมองเสื่อมทั้งหมด

10 อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม

1. สูญเสียความทรงจำโดยเฉพาะเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น
2. ทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้เหมือนเดิมหรือทำได้แต่ยากลำบาก
3. มีปัญหาในการใช้ภาษา เช่น ลืมคำศัพท์ง่าย ๆ ใช้คำศัพท์ผิดความหมาย
4. ลืมวันเวลาและสถานที่ เช่น หลงวันเวลา บอกที่อยู่บ้านตนเองไม่ได้
5. มีการตัดสินใจอย่างไม่เหมาะสม เช่น เปิดพัดลมแรงทั้งที่อากาศเย็นมาก
6. มีปัญหาเกี่ยวกับความคิดรวบยอด เช่น ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข บวกลบคูณหารไม่ได้เหมือนก่อน
7. เก็บสิ่งของผิดที่ผิดทาง เช่น เก็บเตารีดในตู้เย็น เก็บนาฬิกาในโถน้ำตาล
8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายภายในเวลาไม่นาน
9. บุคลิกภาพเดิมเปลี่ยนแปลง เช่น การเป็นคนขี้สงสัยหรือหวาดกลัวง่าย
10. ขอบเก็บตัว ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต
เลือกที่จะนั่งหรือนอนทั้งวัน ไม่อยากพบเจอผู้คน



10 อาการเตือนภาวะสมองเสื่อม

คู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ ยากันลืม (หน้า 8)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ปัจจัยเสี่ยง

มีรายงานการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสมองเสื่อมกับปัจจัยเสี่ยงด้านวิถีชีวิตของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย ภาวะอ้วน โภชนาการที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำร้ายสุขภาพ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้า การศึกษาน้อย การแยกตัวจากสังคม และการไม่ได้ใช้สมองทำงานตามสมควร การป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการปรับเปลี่ยน ลดปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงซึ่งจะมีผลดีในระยะก่อนเกิดอาการของโรค

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม¹⁸

1. มีกิจกรรมทางกาย (มีผลปานกลาง)

การออกกำลังกายชนิดแอโรบิกและการฝึกออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น ยางยืด ทั้งการออกกำลังกายอย่างเดี่ยวและรวมกับการฝึกสมองนั้นมีผลดีทั้งกับผู้สูงวัยสุขภาพดีและกลุ่มที่เริ่มมีความเสื่อมของภาวะรู้คิดเล็กน้อย และจำนวนกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมมีผลมากกว่าชนิดของกิจกรรมนั้น **การออกกำลังกายที่มีผลมากที่สุด คือ การออกกำลังกายระดับปานกลางจนถึงหนัก นานอย่างน้อย 30 นาที 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์** ซึ่งกลไกที่เกิดขึ้น คือ การกระตุ้นการสร้างสารบำรุงเซลล์ประสาท และการส่งต่อสัญญาณประสาทได้ดีขึ้น เพิ่มการสร้างเส้นเลือดใหม่และเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง รวมถึงลดกระบวนการอักเสบ

2. การรักษาปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับเส้นเลือด (มีผลปานกลาง)

การใช้ยารักษาภาวะความดันโลหิตสูงยาลดระดับไขมันในเลือด และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีผลชัดเจนในการลดความเสี่ยงการเกิดภาวะสมองเสื่อมจากการลดการเกิดโรคในระดับเส้นเลือด ความเสียหายของปลายทางเส้นเลือดในอวัยวะต่าง ๆ

3. เปลี่ยนลักษณะอาหาร (มีผลเล็กน้อย)

เช่น การรับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้และปลาประจำ เช่น แบบเมดิเตอร์เรเนียน มีผลทำให้การทำงานของภาวะรู้คิดด้านต่าง ๆ เช่น ความจำ ภาษา ทักษะบริหารจัดการดีขึ้น ซึ่งการรับประทานอาหารแบบนี้ร่วมกับอาหารที่ควบคุมความดัน เช่น ผักและผลไม้ที่มีกากใย ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ เมล็ดธัญพืช ถั่วต่าง ๆ ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ แป้ง น้ำตาล ของหวาน ไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล อาหารเค็มหรือโซเดียมนั้น ช่วยลดภาวะความรู้คิดถดถอยตามวัย ลดความเสี่ยงการเกิดสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ นอกจากนั้นการได้รับอาหารที่มีวิตามินบี 6 เนื้อหมู ไก่ ปลาทูน่า ถั่ว เมล็ดพืช งา ผักสีเขียวเข้ม อาหารที่มีวิตามินบี 12 เช่น นม เนย หอย ปู ปลา ถั่วเหลือง และโฟเลตที่มีมากในผักพวกหน่อไม้ฝรั่ง บร็อคโคลี่ ธัญพืชไม่ขัดสี มีประโยชน์ชัดเจนในคนที่มีระดับโฮโมซิสเตอีนสูง

4. รักษาโรคซึมเศร้า (มีผลเล็กน้อย)

เนื่องจากโรคซึมเศร้ามีความเสี่ยงในการเกิดภาวะการรู้คิดถดถอย และอาการหนึ่งของโรคซึมเศร้า คือ การทำงานสั่งการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ทักษะบริหารจัดการไม่ดี ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีโครงสร้างทางสมอง คือ ส่วนของฮิปโปแคมปัสและผิวสมองฝ่อตัวลง ซึ่งเป็นตำแหน่งเดียวกับ ผู้ป่วยสมองเสื่อมมีการทำงานของสารสื่อประสาทผิดปกติ มีการสะสมโปรตีนอะไมลอยด์เพิ่มกระบวนการของการอักเสบ การรักษาทั้งด้วยการใช้ยาและปรับพฤติกรรม

5. ฝึกฝนการใช้สมองเป็นประจำ (มีผลเล็กน้อย)

เช่น การกระตุ้นความสามารถในหลายด้านของภาวะการรู้คิดหรือการเพิ่มปฏิสัมพันธ์ด้านสังคม การฟื้นฟูความสามารถในการดูแลตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวัน

6. ลดความเครียด (มีผลเล็กน้อย)

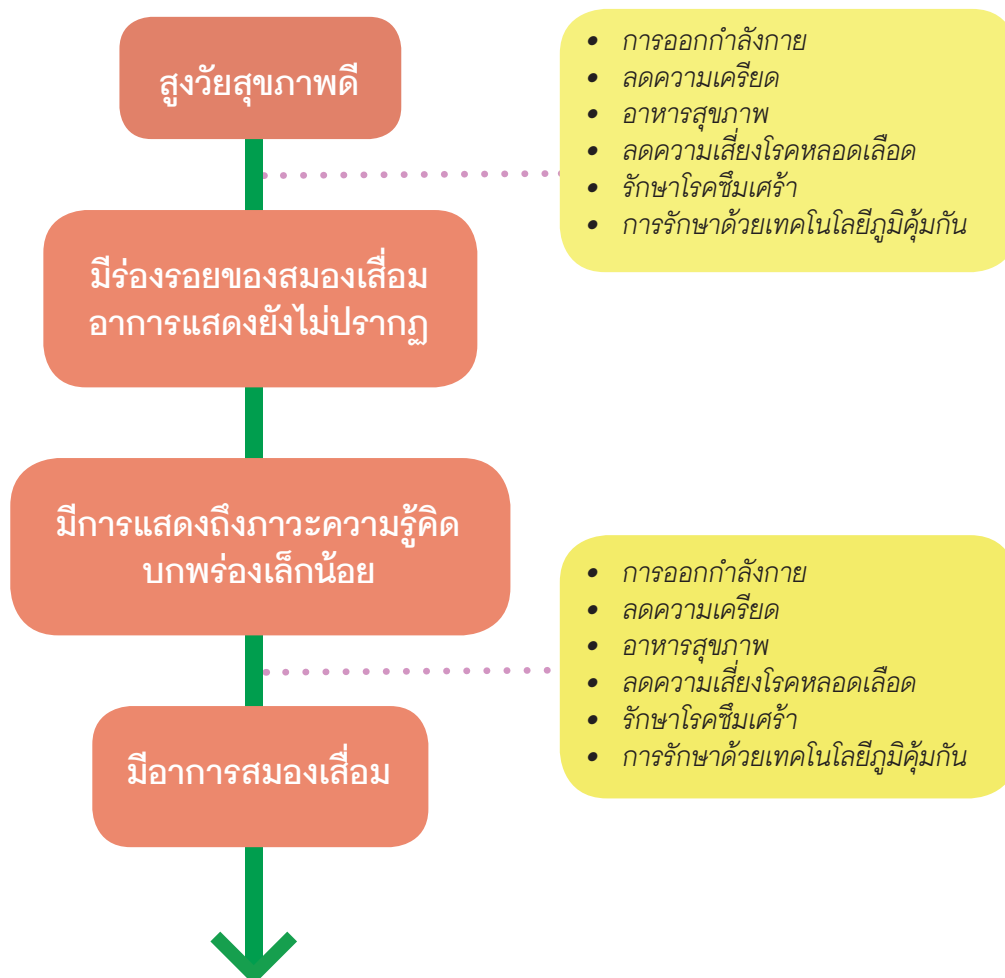
การลดความเครียดโดยใช้หลักของการควบคุมจิต เช่น นั่งสมาธิ มีผลต่อรูปแบบการทำงานของสมอง ให้มีการทำงานหลายส่วน โดยเฉพาะส่วนความจำของฮิปโปแคมปัสดีขึ้น

7. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (มีผลเล็กน้อยมาก)

มีงานวิจัยที่ใช้วัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันเพื่อกำจัดโปรตีนสำคัญที่ทำให้เกิดอัลไซเมอร์ แต่เนื่องจากผลข้างเคียงทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจึงยังไม่ได้นำมาพัฒนาต่อ อย่างไรก็ตาม ด้วยแนวคิดนี้ ยังมีวัคซีนอีกหลายแบบกำลังถูกพัฒนาขึ้นในห้องทดลอง

8. กระตุ้นสมอง (มีผลเล็กน้อยมาก)

เช่น การใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ยังไม่ได้ยืนยันผลชัดเจนในการป้องกันสมองเสื่อม



จากรูปที่ 1 แสดงถึงกระบวนการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในแต่ละขั้นของการดำเนินโรค หลักฐานการวิจัยสนับสนุนนั้นยังมีข้อมูลจำกัดต้องการผลจากการวิจัยติดตามระยะยาวเพิ่มเติม

ตัวอย่างเกมฝึกสมอง

เกมเชื่อมสมองสองซีก¹⁹



ทำโป้งก้อย: มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย
เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายกำชูนิ้วโป้ง



ทำจีบแอล: มือขวาทำมือเป็นรูปจีบ
มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน
มือขวาทำมือเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจีบ

ทำจับจุมกจับหู: มือขวาจับปลายจุมก
มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน
มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก



เกมเชื่อมสมองสองซีก

คู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ ยากันลิม (หน้า 24)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การดูแลสุขภาพจิต เพื่อสุขภาพดีมีความสุข²⁰

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกปี พ.ศ. 2544 พบว่า ในปัจจุบันมีประชากรมากกว่า 45 ล้านคนทั่วโลกที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งส่งผลต่อการทำหน้าที่ตามปกติของบุคคล ปัญหาด้านสุขภาพจิตนี้มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการรักษาโรคที่ยาวนาน การขาดงานเนื่องจากการเจ็บป่วย การว่างงาน

ตามนิยามขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2529 คำว่า “ส่งเสริมสุขภาพ” หมายถึง “กระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง” ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงหมายถึง การกระทำที่ทำเพื่อให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี มีความสุข (Commonwealth Department of Health and Aged Care, 2000) ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตไม่ได้มีเพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมและวิถีชีวิต ทักษะในการปรับตัว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล แต่ยังเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เช่น รายได้ สถานะทางสังคม การศึกษา การจ้างงาน ที่อยู่อาศัย สภาวะแวดล้อมในการทำงาน การเข้าถึงบริการสุขภาพ สุขภาพร่างกายที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพของปัจจัยด้านบวกต่าง ๆ และหลีกเลี่ยงปัจจัยลบ นับเป็นวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพจิต

สุขภาพจิต

คือ สภาวะที่มีความสุขซึ่งบุคคลสามารถตระหนักรู้ความสามารถของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต มีประสิทธิภาพในการทำงาน และสามารถทำประโยชน์ให้ชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ สุขภาพจิตเป็นพื้นฐานของบุคคลในการคิด การรู้สึก การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และการมีความสุข มีชีวิตชีวา สนุกกับชีวิต ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันและการฟื้นฟูสุขภาพจิตจึงมีความจำเป็นต่อบุคคล ชุมชนและสังคม

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตนั้น มีทั้งทางด้านสังคม จิตวิทยา และชีววิทยา ปัญหาสุขภาพจิตมักสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมที่เกิดอย่างรวดเร็ว ความเครียดจากการทำงาน การแยกตัวจากสังคม วิถีชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านจิตใจ พฤติกรรมและพันธุกรรมจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

สุขภาพจิตผู้สูงอายุ²¹

ผู้สูงอายุมักจะมีชีวิตที่เครียดเพิ่มขึ้นจาก

- การสูญเสียศักยภาพภายในตนเองจากการเสื่อมถอยของร่างกาย เช่น การลดลงของความเร็ว ความยาวนานของการคิด การตัดสินใจ การรับรู้และตอบสนองต่อเรื่องต่าง ๆ

- การลดลงของความสามารถในการทำหน้าที่อย่างต่อเนื่อง เช่น การเคลื่อนไหวที่ลดลง อาการเจ็บปวดเรื้อรัง ความอ่อนแอ นอกจากนี้ อาจมาจากสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไปจากการเกษียณ ส่งผลให้ผู้สูงอายุแยกตัว และเกิดความว้าเหว่

ความเครียด

เป็นระบบเตือนภัยของคนเราทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้เตรียมพร้อมที่จะกระทำการใดสิ่งหนึ่งเมื่อเผชิญกับสภาวะที่คาดคิดว่าจะเป็นปัญหา **ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน** การมีความเครียดน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ย่อมไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีและไม่สมควรให้เกิดขึ้น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่นกัน

ข้อดี

- นำไปสู่ความตื่นตัว ความท้าทาย ความสนุก
- เป็นแรงจูงใจให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสีย

- ปัญหาทางร่างกาย
เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น
- ปัญหาทางอารมณ์
หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ก้าวร้าว ขี้ลืม
- ปัญหาทางพฤติกรรม
อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด

การตรวจสอบความเครียดแบบง่าย ๆ

ด้วยแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองแบบง่าย ๆ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบประเมินนี้ มี 5 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือกที่มีคะแนน 0-3 โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด (คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง และคะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ)

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การคิดคะแนน โดยนำคะแนนแต่ละข้อมารวมกัน สำหรับการแปลผล

คะแนน 0-4

เครียดน้อย

คะแนน 5-7

เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9

เครียดมาก

คะแนน 10-15

เครียดมากที่สุด

วิธีการ ความเครียด แบบง่าย ๆ



1) ปลดปล่อยอารมณ์ ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง จากนั้นปลดปล่อยอารมณ์ออกมาจนกว่าจะรู้สึกดี อย่าฝืนและยึดติดในอารมณ์ที่คอยดึงให้จิตใจสับสน ไม่เป็นสุข

3) มองเป็นเรื่องเล็ก อย่าคิดว่าปัญหาใหญ่เกินกว่าจะแก้ไข การมองให้เป็นเรื่องเล็กจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าคุณสามารถควบคุมปัญหาดังกล่าวได้

5) ระบายใส่กระดาษ เขียนระบายปัญหาที่เกิดขึ้นลงในบันทึกจะช่วยให้เห็นสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหาคัดเจนขึ้นด้วย

7) ออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยคลายความเครียดแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพดีอีกด้วย

9) ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ การไปเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติเป็นการเปลี่ยนสถานที่เพื่อให้ออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมที่อาจจะทำให้เกิดความเครียด

2) เปลี่ยนความคิด เลิกคิดหมกมุ่นว่าทำไมจึงเกิดปัญหาขึ้น แต่ควรคิดว่าในปัญหาย่อมมีเรื่องดีซ่อนอยู่

4) พบปะเพื่อน นัดพบหรือนัดกินอาหารกับคนสนิท ซึ่งเป็นทั้งผู้ฟังและผู้ชี้แนะที่ดี ช่วยให้เราผ่อนคลายและได้ข้อแนะนำที่ดีจากบุคคลเหล่านั้น

6) ทำดี การช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง จะช่วยให้เราเลิกหมกมุ่นอยู่แต่กับเรื่องของตัวเอง

8) ฟังเพลง เปิดเพลงเบา ๆ ฟังสบายตามใจชอบ เป็นการผ่อนคลาย



9 วิธี...จัดการกับความเครียด
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เทคนิคคลายเครียด

1. การฝึกหายใจ การหายใจแบ่งออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

(1) การหายใจด้วยไหล่ คือ การหายใจตื้นๆ ลั้นๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ทั่วไป การหายใจแบบนี้ไหล่จะยกขึ้นลงเล็กน้อย ปอดได้รับอากาศเพียงน้อยนิด

(2) การหายใจด้วยอก คือ การหายใจที่พยายามสูดอากาศเข้าปอดให้มากขึ้น มีการขยายซี่โครงเพื่อให้ออกซิเจนได้มากขึ้นเล็กน้อย

(3) การหายใจด้วยท้อง คือ การหายใจที่ดีที่สุด เวลาหายใจเข้า ทำให้ท้องป่อง เวลาหายใจออก ทำให้ท้องแฟบ เนื่องจากทำให้ปอดได้รับอากาศเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก และทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ รวมถึงของเสียที่คั่งค้างออกมาได้หมดจด



อยู่ในท่าที่สบาย หายใจเข้าให้นับ

1 - 2 - 3 - 4



หายใจออก ใช้มือกดท้องเบาๆ

นับ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6



ปล่อยลมหายใจให้ไหลเข้าไปในร่างกายเอง
(เอามือที่กดท้องออก)

ทำแต่ละขั้นตอนซ้ำ ประมาณ 7-10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง หรือทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด ทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง เพื่อสุขภาพที่ดี ควรฝึกหายใจไปพร้อมกับ การออกกำลังกาย หรือทำกิจวัตรประจำวัน



วิดีโอ “ฝึกหายใจคลายเครียด”

โดย นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2. การฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด ลดโรค

การทำสมาธิ จะช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดและการเผาผลาญอาหารในร่างกายทำงานดีขึ้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอขั้นตอนง่าย ๆ ในการฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด ลดโรค

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกจับลมหายใจเข้าออก

หายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก ไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดๆ

ขั้นตอนที่ 2 ระหว่างฝึกจับลมหายใจ

หากมีความคิดใดๆ ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ ขอให้เพียงแค่ว่ารู้ตัวและปล่อยให้ความคิดนั้นผ่านไป ให้หันความสนใจมาที่ลมหายใจเท่านั้น ข้อสำคัญคือ อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิด เพราะจะทำให้จิตว้าวุ่นไม่สงบ



ขั้นตอนที่ 3 การฝึกจัดการกับความวุ่น

เกิดขึ้นเมื่อจิตสงบแล้ว โดยให้ยึดตัวตรง หายใจเข้าออกแรงๆ สัก 5-6 ครั้ง หรือใช้วิธีจินตนาการหลอดไฟที่สว่างจ้าสักครู่หนึ่ง หากหายใจวุ่นแล้ว ให้กลับไปตามรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องต่อไป ควรทำสมาธิหลังตื่นนอนใหม่ ๆ เพราะร่างกายยังสดชื่นอยู่ ส่วนช่วงก่อนนอนลองฝึกรู้ลมหายใจจนหลับไปจะทำให้นอนหลับได้ดี และผ่อนคลายได้ดี



3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ
ช่วยคลายเครียดและลดโรค
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



วิดีโอ 3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ
ช่วยคลายเครียดและลดโรค
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โรคซึมเศร้า²²

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสภาพจิตใจซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ มีอารมณ์เศร้า และมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดความรู้สึกสนุกสนานและอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรือความรู้สึกนึกคิด ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น

(1) ภาวะซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าเป็นหลัก ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการประสบกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต หรือเหตุการณ์เครียดสะเทือนใจต่าง ๆ บุคคลมีอาการซึมเศร้า แสดงออกโดยมีความรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือร้องไห้ง่าย โดยยังสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

(2) โรคซึมเศร้า หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่รบกวนการทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม และอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าซึ่งกระทบต่อความสุขในชีวิต และยังอาจส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุสัญญาณเตือนภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. เกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
2. รู้สึกไร้ค่า
3. ขาดกำลังใจ
4. มักเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย



สำหรับโรคซึมเศร้า เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในลักษณะเศร้า ผิดจากปกติ อย่างน้อย 2 สัปดาห์ เกิดขึ้นเกือบทุกวัน ทุกวัน โดยเราสามารถสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

จับสังเกตสัญญาณ “โรคซึมเศร้า”

อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย

ทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็
สังเกตเห็น



เบื่อ ไม่อยากทำอะไร

หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม

ร่วมกับมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ

1. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
2. หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป
3. คิดซ้ำพุดซ้ำ ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ไม่สามารถอยู่นิ่งได้
4. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยใจ ไม่มีแรง
5. รู้สึกตนเองไร้ค่า
6. สมาธิความคิดอ่านช้าลง
7. คิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเองและทำกิจวัตรประจำวัน ร่วมกิจกรรมด้านสังคมหรือทำงานไม่ได้เหมือนเดิมหรือมีความทุกข์ ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด

เป็นติดต่อกันจนถึง
2 สัปดาห์

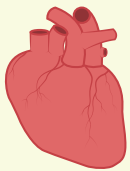
โรคซึมเศร้ารักษาหายได้
รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน
หรือรักษาด้วยจิตบำบัด



จับสังเกตสัญญาณ “โรคซึมเศร้า”
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อสุขภาพดีมีความสุข²³

ปัญหาสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับปัญหาเหล่านี้



โรคหัวใจ



มะเร็งช่องปาก



โรคเหงือก



โรคหลอดเลือดสมอง



โรคเบาหวาน



ฟันผุ



การสูญเสียฟัน



ลมหายใจมีกลิ่น



สภาวะปอด

สุขภาพช่องปากเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพช่องปากที่ไม่ดีจะนำไปสู่การเกิดโรคปริทันต์ ฟันผุ กลิ่นปากและสูญเสียฟันในที่สุด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน

ผู้สูงอายุที่มีการสูญเสียฟันจำนวนมากมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเนื่องจากการทำงานของร่างกายและความทรงจำที่ลดลง สุขภาพช่องปากที่ไม่ดีทำให้โรคซึมเศร้ามีความรุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมโยงระหว่างจำนวนฟันที่สูญเสียไปกับภาวะสมองเสื่อม

สุขภาพช่องปากที่ไม่ดี มีฟันผุ โรคปริทันต์ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียฟัน ส่งผลต่อสุขภาพทั่วไปและความสุขในชีวิต เช่น กระทบต่อภาวะโภชนาการ ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวด มีความยากลำบากในการรับประทานอาหาร การเคี้ยว การยิ้ม และการสื่อสารซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน การหลีกเลี่ยงการสูญเสียฟันจึงเป็นสิ่งสำคัญสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี²⁴



องค์การอนามัยโลกนิยามสุขภาพช่องปากที่ดี²⁵ ว่า “สถานะที่ปราศจากความเจ็บปวดเรื้อรังในช่องปากและใบหน้า มะเร็งช่องปากและลำคอ แผลและการติดเชื้อในช่องปาก โรคเหงือก ฟันผุ การสูญเสียฟัน และโรคความผิดปกติอื่น ๆ ที่จำกัดความสามารถของบุคคลในการกัด เคี้ยว ยิ้ม พูด และสุขภาพจิตที่ดี” สุขภาพช่องปากจึงเป็นข้อบ่งชี้ที่สำคัญของสุขภาพกาย ความสุขและคุณภาพชีวิต

โรคในช่องปากเกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์หรือที่ปัจจุบัน เรียกว่า “ไบโอฟิล์ม” ที่สะสมบนผิวฟันย่อยสลายแป้งหรือน้ำตาลแล้วปล่อยกรดมาละลายผิวเคลือบฟันและเนื้อฟัน การบริโภคน้ำตาลอย่างต่อเนื่องร่วมกับการได้รับฟลูออไรด์ไม่เพียงพอและการทำความสะอาดเพื่อกำจัดคราบไบโอฟิล์มที่ไม่ดีพอ จะส่งผลให้เกิดรูฟันผุ ความเจ็บปวดส่งผลต่อคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดโรคปริทันต์ที่มีการทำลายเนื้อเยื่อรอบฟัน มีอาการเลือดออกเหงือกบวม ความเจ็บปวดและมีกลิ่นปาก ส่งผลต่อการสูญเสียฟันในที่สุด และการสูบบุหรี่ส่งผลให้โรคปริทันต์มีความรุนแรงมากขึ้น

โรคในช่องปากมีปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุร่วมกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงร่วม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง

การป้องกันโรคในช่องปากด้วยตนเอง

1. การส่งเสริมโภชนาการที่สมดุล ลดการบริโภคน้ำตาลและเพิ่มการบริโภคผลไม้และผัก
2. ลดปัจจัยเสี่ยงร่วมของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา
3. ดูแลอนามัยช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำได้โดย

3.1 เลือกอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากให้เหมาะสม

1) แปรงสีฟัน เลือกชนิดที่จับถนัดมือ หัวแปรงพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงอ่อนนุ่ม

2) ยาสีฟัน เลือกชนิดที่มีฟลูออไรด์ (1000 ถึง 1500 ppm) เพื่อป้องกันฟันผุ

3) อุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟัน เลือกชนิดที่ใช้ได้ถนัดหรือตามที่ทันตแพทย์แนะนำ

3.2 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 2 นาที แปรงลิ้นโดยกวาดจากโคนลิ้นมาปลายลิ้นเบาๆ และทำความสะอาดซอกฟันวันละ 1 ครั้ง หลังแปรงฟันให้บ้วนยาสีฟันออกโดยไม่ต้องบ้วนน้ำ เพื่อคงปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ



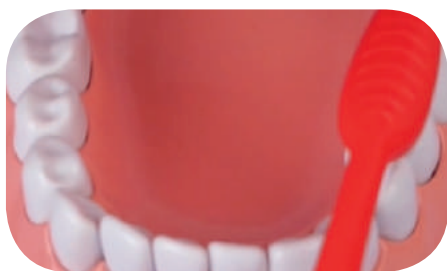
วิธีการแปรงฟัน



1. วางแปรงเอียง 45 องศา ระหว่างเหงือกและฟัน ขยับเล็กน้อย 3-4 ครั้ง เพื่อขูดเหงือกเบา ๆ



2. ฟันบนขยับแล้วปิดลง ฟันล่างขยับแล้วปิดขึ้น



3. แปรงด้านบดเคี้ยว

4. ฟันหน้าด้านในบนและล่าง ดันแปรงออกมาเบา ๆ

ควรปรึกษาวิธีแปรงที่เหมาะสมกับสภาพช่องปากจากทันตบุคลากร

ตัวอย่างอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องฟัน



ภาคผนวก

กิตติกรรมประกาศ

รายนามผู้เข้าร่วมประชุมเพื่อจัดทำคู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. นพ.กิตติ ลาภสมบัติศิริ | สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย |
| 2. ทพ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์ | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |
| 3. ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ | สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย |
| 4. คุณทิพรดี คงสุวรรณ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 5. พญ.นิลยา รัตนมงคลศักดิ์ | รพ.เมตตาประชารักษ์ จังหวัดนครปฐม |
| 6. คุณประภา คงปัญญา | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 7. นพ.ประสิทธิ์ชัย มั่งจิตร | รพ.แก่งคอย จังหวัดสระบุรี |
| 8. ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) |
| 9. ทพ.ดร.ยศกฤต หล่อชัยวัฒนา | คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 10.คุณรัฐเดช ภูทองปิด | สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย |
| 11.ทพ.วรารคนา เวชวิธิ | สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย |
| 12.อ.วิไลรักษ์ สันติกุล | คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 13.นพ.สมชาย ตรีทิพย์สถิตย์ | กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร |
| 14.รศ.กภ.สมนึก กุลสถิตพร | คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 15.ดร.พญ.สายพิน โชติวิเชียร | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 16.พญ.สุภาวดี เจียรกุล | สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ |
| 17.รศ.พญ.โสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์ | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 18.รศ.ดร.อรุณญา ดุ้ยคัมภีร์ | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 19.ทพ.ดร.อรุณี ลายธีระพงศ์ | คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 20.ดร.อภิวรรณ ญัณฐมนวรกุล | สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร
เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ |
| 21.ทพ.อำนาจ ลิขิตกุลธนพร | สถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์ |

คณะผู้จัดทำ

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. คุณทิพรดี คงสุวรรณ | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 2. ทพ.ดร.ยศกฤต หล่อชัยวัฒนา | คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รศ.ภก.สมนึก กุลสถิตพร | คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ดร.พญ.สายพิน ไชติวิเชียร | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย |
| 5. รศ.พญ.โสฬพัทธ์ เหมรัญช์โรจน์ | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 6. รศ.ดร.อรัญญา ด้อยคัมภีร์ | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. ทญ.ดร.อรุณี ลายธีระพงศ์ | คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

รูปเล่มและวาดภาพประกอบ

น.ส.ธัญญรัตน์ ภัทรเมธีสุวกุล

ภาพประกอบหน้า 45

เกมเชื่อมสมองสองซีก

จากคู่มือป้องกันในผู้สูงอายุ ยากันลืม หน้า 24

โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บรรณานุกรม

1. World Health Organization. (2013). Self care for health: a handbook for community health workers & volunteers. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf>. March 2019
2. The Seven Pillars of self-care. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://isfglobal.org>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
3. World Health Organization Regional Office for Europe. (2013). Health literacy : The solid facts. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf. March 2019
4. Mental health: strengthening our response. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.who.int. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
5. คณะกรรมการพัฒนาการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน กระทรวงสาธารณสุข. (2559). ชุดความรู้การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน. นนทบุรี : สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
6. A Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.

บรรณานุกรม

7. World Health Organization. (2011). Global recommendations on physical activity for health: 18 – 64 years old. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/. March 2019
8. Shephard, R. (2011). Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. Yearbook Of Sports Medicine, 2012, 126-127.
9. United States: Human kinetics. (2017). Bushman B. ACSM's Complete guide to fitness and health. 2nd
10. China: Wolters Kluwer. (2018). Bayles MP, Swank AM. ACSM's Exercise testing and prescription
11. Healthy diet. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.who.int. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
12. Who, E. C. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet (London, England), 363(9403), 157.
13. 5 ways to prevent hearing loss. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.nhs.uk. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
14. การถนอมสายตา (Eyes Care). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.siphhospital.com>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
15. Computer vision syndrome. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.rcopt.org. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
16. Simple Tips for Healthy Eyes. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.nei.nih.gov. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).

บรรณานุกรม

- 17.Dementia. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.who.int. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
- 18.Rakesh, G., Szabo, S. T., Alexopoulos, G. S., & Zannas, A. S. (2017). Strategies for dementia prevention: latest evidence and implications. *Therapeutic advances in chronic disease*, 8(8-9), 121-136.
- 19.การบริหารสมอง (Brain Activation). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.doctor.or.th. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
- 20.World Health Organization. (2002). Prevention and Promotion in Mental Health. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42539/9241562161.pdf>. March 2019
- 21.Mental health of older adults. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.doctor.or.th. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).
- 22.Depression. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.doctor.or.th. (สืบค้นเมื่อวันที่ 2562).
- 23.Oral Health and General Health: Putting the mouth back in the body. Retrieved from <http://www.oralhealthplatform.eu/wp-content/uploads/2016/07/20160607-JH-General-health-and-oral-health-FIN.pdf> March 2019
- 24.World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Luxembourg: Publications of the World Health Organization.
- 25.Oral health. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.who.int> (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562).

