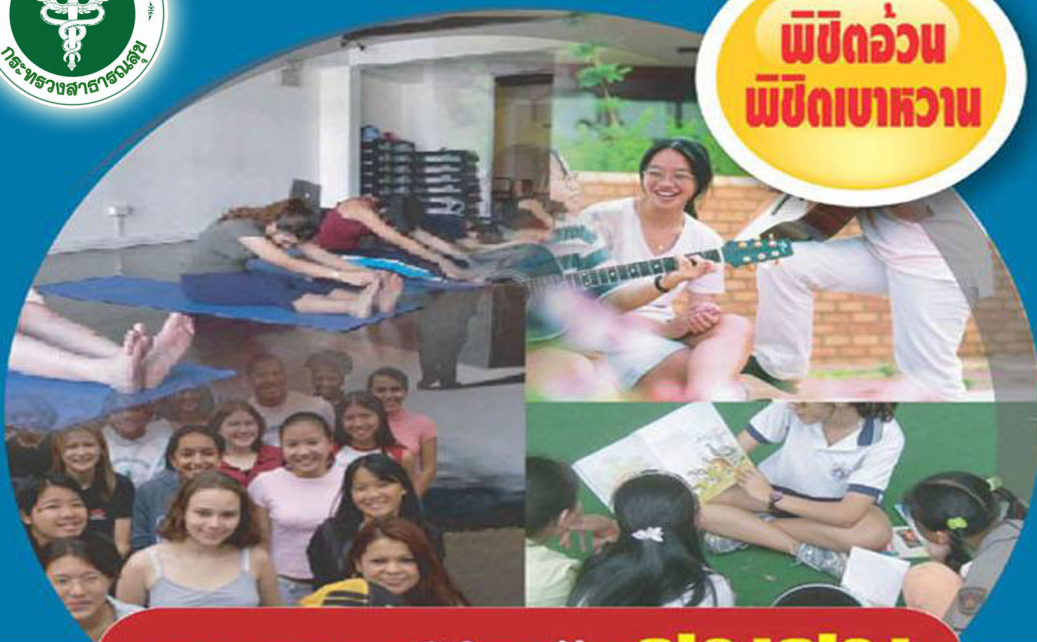




พิชิตอ่อน
พิชิตเขาวาน



ยุทธศาสตร์สำหรับ ชุมชน



จัดสภาพที่อยู่อาศัยให้มีบริเวณที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกาย



หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มุ่งโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อเพิ่มยอดขายเท่านั้น โดยไม่คำนึงว่าจะเหมาะสำหรับคนกลุ่มไหน อายุเท่าไร



สนับสนุนบุตรหลานได้ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน



สนับสนุนให้บุตรหลานได้ออกกำลังกายแทนการดูทีวี เล่นเกมหรือเล่นคอมพิวเตอร์ เพราะขณะเด็กดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ มักมีการทานขนมขบเคี้ยวไปด้วย



ลดการบริโภคอาหารสำเร็จรูป เพราะอาหารประเภทนี้มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง

หยุด
อ้วน

หยุด
เบาหวาน

หยุด
เบาหวาน



ดูสุขภาพแล้วรู้ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชาวสุขภาพดีและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ความอ้วนเป็นสาเหตุของ
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอื่นๆ

**พื้ชิตอ้วน
พื้ชิตเบาหวาน**

เบาหวานชนิดที่ 2 ภัยสำหรับเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาว



คนอ้วนและคนมีน้ำหนักเกินจำเป็นต้องเป็นเบาหวานทุกคนหรือไม่

คนอ้วนและคนมีน้ำหนักเกิน ไม่จำเป็นต้องป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
โอกาสเป็นไปได้ที่จะเป็นเบาหวานขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้

- ระดับของความอ้วน หรือ ระดับของน้ำหนักที่มากเกินไปของบุคคลนั้น
- ระดับไขมันบริเวณหน้าท้อง (อ้วนลงพุง)
- ประวัติกรรมพันธุ์ที่มีต่อภาวะดื้ออินซูลิน
- ความสามารถในการสร้างอินซูลิน ตลอดจนประสิทธิภาพของอินซูลินของบุคคลคนนั้น

หยุดอ้วน

หยุดเบาหวาน

หยุดเบาหวาน



ดูสุขภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์ รพ.หัวคูน



ปีชิดอ้วน
ปีชิดเบาหวาน



โรคอ้วนและอ้วนลงพุงเกิดจาก
การขาดสมดุลระหว่าง
พลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป

พลังงานที่ได้รับ
แคลอรี / วัน

พลังงานที่ใช้ไป
แคลอรี / วัน

1,100

1,600

ผลที่ได้รับ นน.ตัวลดลง

2,100

1,600

ผลที่ได้รับ นน.ตัวเพิ่มขึ้น

1,600

1,600

ผลที่ได้รับ นน.ตัวคงเดิม

หยุด
อ้วน

หยุด
เบาหวาน

หยุด
อ้วน

หยุด
เบาหวาน



ดูภาพหน้ารู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ขอขอบคุณศิษย์และประชาชนผู้สนับสนุน รพ.ท่าตม



**พิชิตอ่อน
พิชิตเบาหวาน**

อาหารที่เหมาะสม

ยุทธศาสตร์
30
สำหรับบุคคล

อารมณ์

ออกกำลังกาย

อ...อารมณ์

ต้องสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และ
ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนักและลดพุง

อ...อาหาร

ต้องควบคุมการกินอาหารทั้งปริมาณและ
ชนิด กล่าวคือ ควบคุมการกินอาหาร
ประเภท แป้ง หวาน และไขมัน ให้น้อยลง
แต่หันไปกิน ผักผลไม้ (รสไม่หวาน)
ให้มากขึ้น

อ...ออกกำลังกาย

เป็นการเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกไป
ซึ่งต้องเป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง
เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน สัปดาห์ละ
5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

**หยุด
อ้วน**

**หยุด
เบาหวาน**

**หยุด
อ้วน**

**หยุด
เบาหวาน**



ดูสุขภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชาวชุมชนคือชาวและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม



ดูแล ห่วงใย เพื่อทุกคนพ้นภัย...

เบาหวาน

มีสิทธิ์²
มีสิทธิ์เบาหวาน



ดูภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชาวนาสุขคีตชาวนและปราชญ์สัมพันธ์ รพ.ท่าตูม



มีขีดอ้วน
มีขีดเบาหวาน

หัวใจของ การบริโภคอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก

3
เพิ่ม

3
งด

3
ลด



งด ของหวาน
งด ของทอด
งด ของมัน



ลด แป้ง
ลด ข้าว
ลด ผลไม้มีรสหวาน



เพิ่ม ปลา
เพิ่ม ผัก ผลไม้รสไม่หวาน
เพิ่ม เต้าหู้

ถ้ายังบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย
ทำอย่างไรก็อ้วน อะไรก็ช่วยไม่ได้

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนฉันใด การลดน้ำหนัก
และรอบพุงจะสำเร็จได้ ก็ขึ้นกับเราเองฉันนั้น

หยุด
อ้วน

หยุด
เบาหวาน

หยุด
เบาหวาน



ดูสุขภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชาวตลิ่งชันศึกษาและปรึกษาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม



**พิชิตอ่อน
พิชิตเบาหวาน**



หลักการควบคุม อารมณ์และความรู้สึก

สกด

สกดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว

พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร หรือจุดที่มีอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้เราหิว หรืออยากชิมอาหาร และอย่าพยายามนึกถึงความอร่อย หรือรสชาติของอาหารเหล่านั้น

สะกด

สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน

เมื่อพบเห็นอาหารต้องพยายามสะกดอารมณ์ของตัวเองไม่ให้อยากลองหรือบริโภคมากเกินไป โดยต้องมีสติ พร้อมทั้งต้องระลึกไว้เสมอว่า หากบริโภคอาหารจะทำให้เราอ้วนขึ้น

สะกิด

สะกิดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ

ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก เพื่อคอยช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก รวมทั้งไม่ซ้ำเติม หรือยั่วให้เรบริโภคอาหารเกิน

**หยุด
อ้วน**

**หยุด
เบาหวาน**

**หยุด
เบาหวาน**



ดูสุขภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีกับเราและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม



**พื้ชิตอ้วน
พื้ชิตเบาหวาน**



เกณฑ์วินิจฉัย ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

1. การวัดเส้นรอบเอว

ในคนไทยถ้าเส้นรอบเอวผู้ชายเกิน 90 เซนติเมตร
และในผู้หญิงถ้าเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าอ้วนลงพุง



2. ดัชนีมวลกาย

การประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง โดยใช้สมการ

วัดส่วนสูงและน้ำหนัก

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)

ส่วนสูง (เมตร)²



ดัชนีมวลกาย

ตั้งแต่ 23-24.9 กก. ต่อ ตร.ม. ถือว่าน้ำหนักเกิน

ตั้งแต่ 25-34.9 กก. ต่อ ตร.ม. ถือว่าอ้วน

ตั้งแต่ 35 กก. ต่อ ตร.ม. ขึ้นไป ถือว่าอ้วนรุนแรง

ดัชนีมวลกาย ที่ 23 เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน
ดัชนีมวลกาย ที่ 25 เสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง

จากการศึกษาข้อมูลวิจัยระบาดวิทยาของโรคหัวใจและหลอดเลือดในเอเชีย
โดยนายแพทย์ไพฑูรย์ สุริยะวงศ์ไพศาล



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม



**พิชิตอ่อน
พิชิตเบาหวาน**

การออกกำลังกายในระดับปานกลาง ที่ใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี

งานทั่วไป		กิจกรรมกีฬา	
ล้างชัตรถ	40-60 นาที	เล่นวอลเลย์บอล	45-60 นาที
ล้างหน้าต่าง พื้นบ้าน	45-60 นาที	เล่นฟุตบอล	45 นาที
ทำสวน	45-60 นาที	เดิน 2.8 กิโลเมตร	35 นาที
ถีบจักรยาน เก้าอี้วิลแชร์	30-40 นาที	ขี่จักรยานยนต์ 8 กิโลเมตร	30 นาที
เดินเข็นรถ 2.4 กิโลเมตร	30 นาที	เดินช้าๆ	30 นาที
กวาดใบไม้	30 นาที	ว่ายน้ำ	20 นาที
เดิน 3.2 กิโลเมตร	30 นาที	บาสเก็ตบอล	15-20 นาที
ตักน้ำ	15 นาที	กระโดดเชือก	15 นาที
เดินขึ้นบันได	15 นาที	วิ่ง 2.4 กิโลเมตร	15 นาที

**การเดินเร็ว
เพียงวันละ
1 ชั่วโมง**

ลดโอกาส
เกิดโรคอ้วนได้
24%

ลดโอกาส
เกิดโรคเบาหวานได้
34%

หยุด
อ้วน

หยุด
เบาหวาน

หยุด
เบาหวาน



ดูสุขภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนดูแลสุขภาพและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ร้อยละ 80

ของเบาหวานชนิดที่ 2
เกิดจากความอ้วน

พื้ดอ้วน
พื้ดเบาหวาน

โรคอ้วนคืออะไร

โรคอ้วน คือ ภาวะที่มีการสะสมไขมันส่วนเกินไว้มากกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในขณะที่ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะที่น้ำหนักสูงมากกว่ามาตรฐาน

ชนิดของโรคอ้วน

อ้วนลงพุง

อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งรอบพุงมากเท่าไร ไขมันสะสมในช่องท้องยิ่งมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเกิดเป็น “อ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โดยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า

“ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น”

อ้วนตะโพกใหญ่

ส่วนใหญ่พบในเพศหญิง โอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ น้อยกว่าชนิดแรก แต่ก็ไม่ควรวางใจ

อ้วนทั้งตัว

ได้แก่ คนอ้วนมากอ้วนกลมทั้งตัวทั้งลงพุงและตะโพกใหญ่ จะมีโรคแทรกซ้อนทุกอย่างตามมาสูง



ดูภาพแล้วรู้ตัวชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าฉัตร