



## ของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.2560

### กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุขห่วงใย ให้คนไทยสุขภาพดี รับปีใหม่

ชื่อ ..... อายุ .....

1. ความดันโลหิต ...../..... mm/Hg (ค่าปกติไม่ควรเกิน 140/90 mm/Hg)

- แปลผล  ปกติ  
 มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

2. ระดับน้ำตาลในเลือด.....mg/dl (ไม่ควรเกิน 110 mg/dl )

- แปลผล  ปกติ  
 มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

3. ดัชนีมวลกาย..... kg/m<sup>2</sup> (ค่าปกติ 18.5 – 22.9 kg/m<sup>2</sup> )

- แปลผล  ปกติ  
 สูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน

### คำแนะนำเบื้องต้น

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง หรือเบาหวาน

- ปรึกษาแพทย์และตรวจซ้ำภายใน 1 เดือน
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารที่มีรสเค็มและไขมันสูง เพิ่มผักสด และผลไม้ที่ไม่หวานจัด
- งดความเสี่ยงที่จะส่งผลให้ความดันโลหิตและเบาหวานแย่ลง เช่น งดการสูบบุหรี่และลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม หรืออาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะไขมันที่มาจากสัตว์ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น เนย และอาหารที่ผ่านการทอดเพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ งดสูบบุหรี่และลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือตามคำแนะนำของแพทย์

### คำแนะนำทั่วไปสำหรับผลตรวจปกติ

ท่านควรรับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือตามคำแนะนำของแพทย์และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ งดหรือลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

--- ทั้งนี้ท่านสามารถขอรับคำปรึกษาและข้อมูลสุขภาพได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ---