

ดังนั้น การลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็เท่ากับการลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อด้วยเช่นกัน

เริ่มต้นที่การเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันให้มากขึ้น แบบนี้



เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ทำอาหารกินเอง กินอาหารที่หลากหลาย งดเว้นอาหารประเภททอดๆ มันๆ เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ กินอาหารเป็นมื้อๆ พยายามลดการกินจุบจิบ ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม



ด้วยความปรารถนาดีจาก
โรงพยาบาลพระหมดิรี
0750-396123 ต่อ 131

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ปรับวิถีชีวิต
พีซีต
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อวิถีชีวิต และก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล (กินหวาน มัน เค็มมากเกินไป และกินผัก ผลไม้ น้อยเกินไป) มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงการมีภาวะเครียด ซึ่งหากไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรควิถีชีวิต โรควิถีชีวิตที่สำคัญได้แก่

โรคหัวใจ



โรคเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง



โรคมะเร็ง



โรคหลอดเลือดสมอง



พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง)

- 1 มีพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ นั่งทำงานต่อเนื่องนานเกิน 2 ชม. เคลื่อนไหวน้อย เช่น ไม่เดิน ขึ้นบันได กินแล้วนอน นั่งดูทีวีเกิน 2 ชม. (กินอาหารจุบจิบระหว่างดูทีวี) ไม่ออกกำลังกาย



- 2 กินจุ กินบ่อย กินจุบจิบ กินอาหารทอดๆมันๆ กินอาหารหวาน กินอาหารเค็ม เติมเครื่องปรุงรสในอาหารโดยไม่ชิม กินมากแต่เคลื่อนไหวน้อย



- 3 มีภาวะเครียด



4 สูบบุหรี่



5 ดื่มสุรา



ด้วยความปรารถนาดีจาก...
งานสุขศึกษาและพัฒนา
พฤติกรรมสุขภาพ
โรงพยาบาลพรหมคีรี

จากโรคที่กล่าวมานี้
จะก่อให้เกิดความพิการ
และเสียชีวิตตามมา

