

สุขบัญญัติ 6 ประการเพื่อสุขภาพที่ดี

สุขภาพดีเป็นหัวใจของความสำเร็จทั้งปวง มีคำถาม 10 ข้อให้ท่านตอบเพียงว่า ใช่หรือไม่ใช่เท่านั้น ถ้าท่านตอบได้คะแนน 10 ข้อ ท่านจะมีโอกาสสูงมากที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดอายุขัยของท่าน แต่ถ้าท่านตอบไม่ได้คะแนนหลายข้อ ท่านควรต้องคิดทบทวนแก้ไขสาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร

1. ตัวท่านเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานใช่หรือไม่
2. ท่านนอนหลับได้ดีทุกคืนและตื่นขึ้นมาสดชื่นทุกวัน ใช่หรือไม่
3. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไปเป็นประจำ ใช่หรือไม่
4. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม ใช่หรือไม่
5. ท่านสูบบุหรี่ ใช่หรือไม่
6. ท่านสามารถเดินขึ้นบันไดตึกไปชั้นที่ 3 โดยไม่ต้องหยุดพัก ได้หรือไม่
7. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ใช่หรือไม่
8. ท่านใช้ยาที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ใช่หรือไม่
9. ท่านทราบถึงสาเหตุ วิธีการติดต่อและการป้องกันโรคเอดส์เป็นอย่างดีแล้ว ใช่หรือไม่
10. ในปัจจุบัน ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง ใช่หรือไม่

การมีสุขภาพดีจะต้องอาศัยการดูแลตนเอง โดยการประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา แนวทางเพื่อสุขภาพดีตลอดไป ประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

สุขบัญญัติข้อที่ 1 คือ การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์พอดี

โดยดูจากค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ซึ่งจะบอกได้ว่าเราอ้วน หรือผอม วิธีคำนวณค่าดัชนีความหนาของร่างกาย

$$\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม} / (\text{ความสูงเป็นเมตร})^2$$

ค่าปกติ คือ ผลลัพธ์จะอยู่ระหว่าง 20 – 25 ถ้าต่ำกว่า 20 จัดว่าผอม ถ้ามากกว่า 25 ถือว่าอ้วน

สุขบัญญัติข้อที่ 2 คือการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวัน

แกง ชุป ของกินเล่นและผลไม้ รวมประมาณ 10% ของแต่ละมื้อ

ถั่วต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ ประมาณ 15% ของแต่ละมื้อ

ผักดิบและสุกล้างให้สะอาดด้วยการแช่น้ำนานๆ ประมาณ 25% ของแต่ละมื้อ

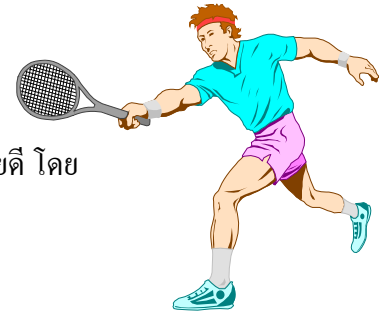
อาหารประเภทแป้ง ซึ่งไม่ได้ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ประมาณ 25% ของแต่ละมื้อ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

รับประทานอาหารอย่างสายกลางคือไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป ไม่กินจุบจิบ เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย จำกัดไขมัน และน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานอาหารอย่างสมดุลระหว่างพลังงานที่กิน กับพลังงานที่ใช้

สุขบัญญัติข้อที่ 3 คือการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในหนทางสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพ และประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายทุกส่วนให้เป็นไปได้ด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจและปอด



วิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

1. จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ขีดหัด เพื่อให้ทุกๆส่วนได้ใช้พลังงาน
2. เริ่มออกกำลังกายในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิ่งในผู้สูงอายุ(เขาอาจเกิดการอักเสบ) แล้วค่อยๆเพิ่มปริมาณทีละน้อยเพิ่มระยะเวลาและความยากให้มากขึ้นตามลำดับ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที/ครั้ง
3. ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
4. ในขณะที่ออกกำลังกาย ห้ามคิดถึงเรื่องงาน ปล่อยจิตใจให้ว่าง
5. ควรออกกำลังกายทุกคน ไม่จำกัดอายุ เพศและเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้าจะดีที่สุด เพราะจิตใจผ่องใสได้รับอากาศบริสุทธิ์และแสงแดดยามเช้า
6. ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า 4 ชั่วโมง ดังนั้นควรออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร

สุขบัญญัติข้อที่ 4 คือหลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่อันตรายต่อร่างกาย



สุขบัญญัติข้อที่ 5 คือ รู้จักบริหารจัดการกับความวิตกกังวลและการพักผ่อนที่เพียงพอ



การพักผ่อนมีความสำคัญมากกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายคนเรา สมองต้องการหยุดคิด หยุดตัดสินใจ สายตาต้องการหยุดมอง กล้ามเนื้อต่างๆต้องการพัก ภาวะถ้าใส่ต้องการหยุดย่อยอาหาร อวัยวะทุกชนิดต้องการพักผ่อนทั้งสิ้น แม้กระทั่งหัวใจก็ต้องการหยุดพักในขณะที่นอนหลับ หัวใจจะเต้นช้าลง ก็ถือว่าการพักผ่อนของหัวใจผู้ใหญ่อาจนอนประมาณ 6-8 ชั่วโมง ซึ่งแต่ละคนคงต้องการความ

เหมาะสมของตนเองว่า นอนเพียงใดทำให้ร่างกายสดชื่น มีความพร้อมสำหรับทำงานในวันรุ่งขึ้น สมองมีความปลอดโปร่งคิดตัดสินใจได้ดี

สุขบัญญัติข้อที่ 6 คือ การตรวจเช็กร่างกายตามระยะเวลาที่เหมาะสม

การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตามระยะเวลาที่เหมาะสม จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคร้ายบางโรคได้ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุควรจะได้รับ การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี

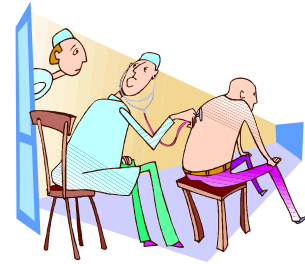
ทำไมต้องตรวจสุขภาพ

ในคนที่อายุเลย 25 ปีขึ้นไป ขบวนการ “สร้าง” ของเซลล์อวัยวะต่างๆมีปริมาณน้อยลง แต่กลับเกิดการสูญเสียเซลล์จากอวัยวะ โดยเฉพาะเซลล์ของหัวใจ กล้ามเนื้อตาย เซลล์สมอง กระดูกอ่อน และไต

การละเลยต่อการดูแลสุขภาพ ผลที่เกิดตามมาเมื่อมีอายุมากขึ้นคือ

เป็นโรคเรื้อรัง มีอาการหลายอย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน โรคที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุหนึ่งมาจากการเสื่อมของอวัยวะ และเกิดขึ้นรวมกันหลายๆโรค

ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงไม่ควรเน้นเฉพาะผู้สูงอายุที่พ้นวัยทำงานแล้วเท่านั้น ควรเริ่มตั้งแต่วัยที่พลละกำลัง และสมรรถภาพของร่างกายเริ่มเสื่อมลง คือ กลุ่มอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป



Created by: ปกรณ์ เชนพูน (www.thaisafety.net)

ที่มา: Health, Environment and Safety Bulletin /Unocal Thailand