

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ด้วยหลัก 9 อ

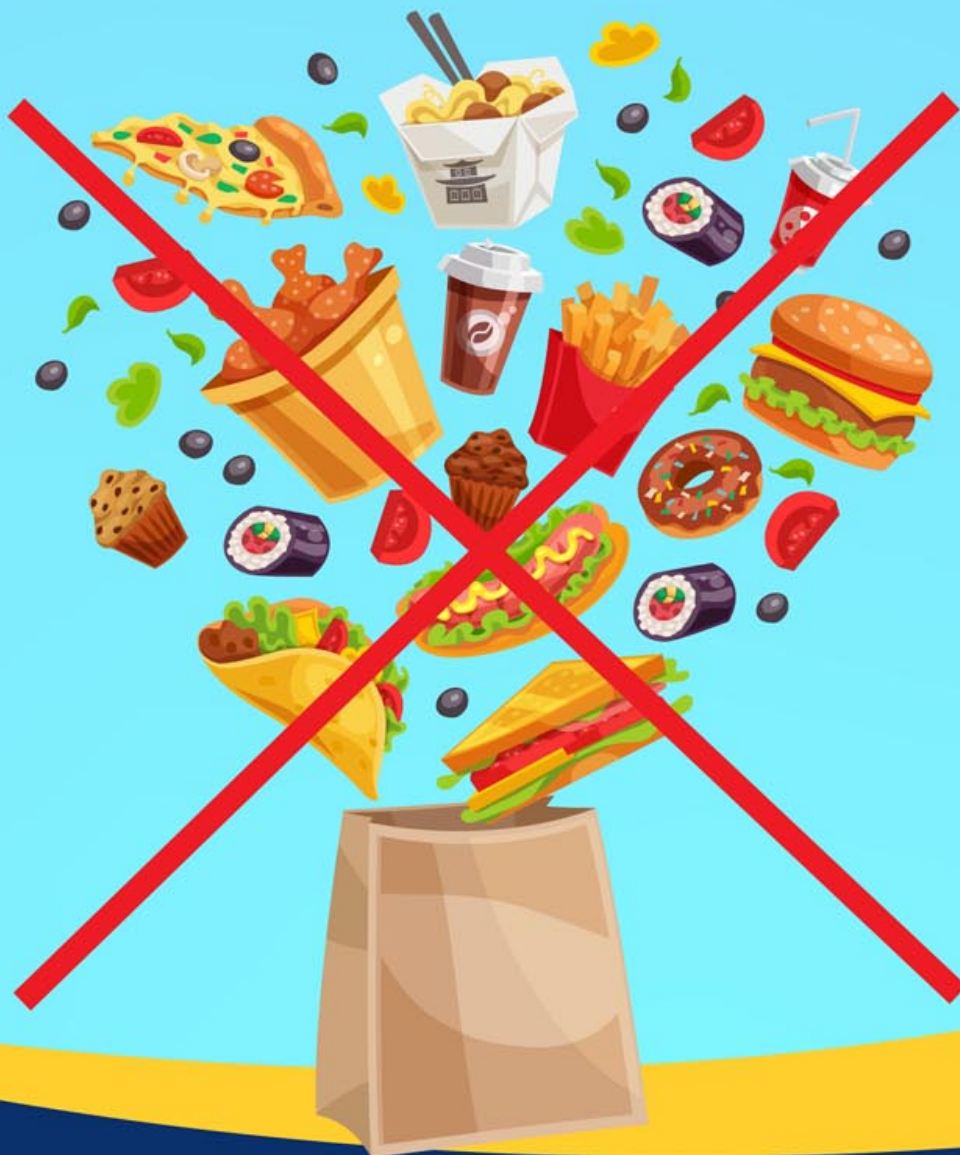
ปัจจุบันแนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนแปลงไปจากการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย มาเป็นการดูแลสุขภาพก่อนเจ็บป่วย เนื่องจากค่ารักษาพยาบาลสูงมาก ในทางตรงข้าม การดูแลสุขภาพก่อนการเจ็บป่วยเสียค่าใช้จ่ายน้อยมาก หรือบางครั้งแทบจะไม่เสียเลย เพื่อให้เราสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีป้องกันมิให้เจ็บป่วย มีหลักในการดูแลตนเองที่สำคัญ



1. อาหาร

หมายถึง การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น

- การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ด้วยปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความ ต้องการของร่างกายแต่ละวัน
- รับประทานอาหารผัก ผลไม้มากขึ้น
- ลดอาหารรสจัด
- ลดอาหารจำพวกไขมัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร เนื่ORMควัน ปิ้งย่าง หรือทอดไหม้เกรียมอาจทำให้เป็นมะเร็งได้



2. ฝึกทำร่างกาย

ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงร่างกายกระปรี้กระเป่าและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคจึงสามารถป้องกันและรักษาโรคต่างได้ เช่นโรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันเว้นวัน เช่นเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น



3. **อารมณ์**

หมายถึง การฝึกฝนให้มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี ลดความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ โดยใช้วิธีการ คลายเครียด เช่น ฟังเพลง วาดรูป ปักตุ๊กตาไม้ นอกจากนี้อาจใช้การสวดมนต์ หรือ เจริญสติ เป็นต้น



4. ฉากาศ

คือการอยู่ในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทสะดวก ร่มรื่น พยายาม
อยู่ใกล้ธรรมชาติ หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง ควันบุหรี ควันรยนต์ เป็นต้น



5. อหัมย

หมายถึง การดูแลความสะอาดร่างกาย สิ่งแวดล้อม
รวมทั้งการป้องกันโรคเช่น

- การรักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
- รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- ใช้ช้อนกลางและล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- การวางแผนครอบครัวและการเตรียมตัวก่อนมีบุตร
- การไปรับวัคซีนตามระยะเวลาที่กำหนด
- จัดสถานที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย
- การมีเพศสัมพันธ์ ที่ปลอดภัยรู้จักวิธีป้องกัน โรคติดต่อ



6. อันตราย

หมายถึง การหลีกเลี่ยงการพ่นและสิ่งเสพติดให้โทษ
เช่น เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด ล้วนแต่บั่นทอนสุขภาพและนำมา
ซึ่งโรคร้ายต่างๆ



7. อุบัติเหตุ

เป็นสาเหตุการตายของคนไทยที่มาเป็นอันดับแรก ๆ และสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ ทรัพย์สินเงินทองอย่างมาก ดังนั้นจึงควรหาวิธีการป้องกัน เช่น

- ภายในบ้าน ควรระวังเรื่องไฟฟ้า น้ำร้อน เตาไฟ บันได ห้องน้ำ ยา และสารเคมีโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กอาจได้รับภัยจากสิ่งเหล่านี้

- การเดินทาง ควรข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือข้ามสะพานลอย สวมหมวกกันน็อคขณะขี่จักรยานยนต์ รัดเข็มขัดนิรภัย ขณะขับรถ อย่าขับรถขณะมึนเมาหรือรับประทานยาที่ทำให้ง่วง

- ในที่ทำงานและโรงงาน ควรจัดมาตรการความปลอดภัยต่างๆ รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยให้เหมาะสม



8. อิริยาบถ

หมายถึง การพยายามรักษาอิริยาบถขณะนั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น ขณะทำงานให้นั่งหลังตรง การหยิบของบนที่สูง ไม่ควรเอื้อม หรือเอี้ยวตัว หรือเขย่งปลายเท้า จะทำให้ปวดหลังได้ ควรใช้อุปกรณ์ช่วยให้ห้มถึง เช่น เก้าอี้ เพื่อป้องกันอาการปวดเอว ปวดหลัง เป็นต้น



๑. โฉส๓

หมายถึง การรู้จักใช้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆและรู้จักการใช้ยาที่เหมาะสมในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย อย่าซื้อยารับประทานเองอย่างผิดๆ

