

สมุดบันทึกสุขภาพวัยทำงาน

กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนที่ 1 ประวัติส่วนตัวและประวัติสุขภาพ

- ประวัติส่วนตัว	1
- ประวัติสุขภาพ	2

ส่วนที่ 2 บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

1. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน	3
2. การประเมินความเครียด (ST-5)	7
3. การประเมินการติดบุหรี่	8
4. การประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ASSIST 7 ข้อ)	10
5. การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด	11
6. การประเมินอาการวัยทองในเพศหญิง อายุ 45 – 59 ปี	14
7. การประเมินอาการวัยทองในเพศชาย อายุ 40 – 59 ปี	16
8. บันทึกการตรวจเต้านมตนเอง (ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป)	18
9. สรุปผลการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง	19

ส่วนที่ 3 บันทึกการตรวจสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

1. บันทึกการตรวจร่างกาย	20
2. บันทึกการตรวจทางห้องปฏิบัติการ	21
3. บันทึกการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง	22
4. บันทึกการรับวัคซีนป้องกันโรค	23
5. บันทึกการตรวจสุขภาพช่องปาก	24
6. บันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	24

ส่วนที่ 4 คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรควัยทำงาน

- กินอย่างไรให้สุขภาพดี	25
- กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดี	27
- นอนดี สุขภาพดี	29
- สุขภาพช่องปากและฟันที่ดี	30
- การเลิกบุหรี่	31
- วิธีการลดปริมาณการดื่มสุรา	33
- ข้อเสนอแนะเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด	34
- รอบรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์	
1. การเตรียมความพร้อมก่อนแต่งงานและมีบุตร	35
2. มะเร็งเต้านม	36
- การเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยทอง	38

ส่วนที่ 5 Application จำเป็นสำหรับวัยทำงาน

นัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป	40
-------------------------	----



สำหรับติด
รูปภาพ

ส่วนที่ 1 ประวัติส่วนตัวและประวัติสุขภาพ

ประวัติส่วนตัว

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ - นามสกุล..... HN.....

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน

เพศ ☐ 1.ชาย ☐ 2.หญิง วัน เดือน ปีเกิด

สถานภาพ ☐ 1.โสด ☐ 2.สมรส/อยู่ด้วยกัน ☐ 3.หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่

อาชีพ ☐ 1. รับราชการ /รัฐวิสาหกิจ ระบุ.....

☐ 2. พนักงาน/ลูกจ้างในหน่วยงานภาครัฐ ระบุ.....

☐ 3. พนักงานบริษัท/ลูกจ้างเอกชน ระบุ.....

☐ 4. รับจ้างทั่วไป ระบุ.....

☐ 5. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ 6. เกษตรกรรม ☐ 7. ว่างาน

☐ 8. อื่น ๆ ระบุ.....

สิทธิการรักษาพยาบาล ☐ 1. สิทธิสวัสดิการข้าราชการ ☐ 2. สิทธิประกันสังคม

☐ 3. สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

ประกันสุขภาพ ☐ 1.มี ☐ 2.ไม่มี

2. ที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่..... หมู่บ้าน..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

3. สถานที่ทำงาน

ชื่อสถานที่ทำงาน/บริษัท.....

เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ประวัติสุขภาพ

1. ประวัติสุขภาพและการเจ็บป่วย

โรคประจำตัว..... ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต.....
ประวัติการผ่าตัด..... ประวัติการแพ้ยาและอาหาร.....
หมู่โลหิต.....

2. ประวัติสุขภาพเฉพาะสตรี

ปัจจุบันยังมีประจำเดือน	☐ ไม่มี	☐ มี	จำนวนบุตร.....คน
การคุมกำเนิด	☐ ไม่เคย	☐ เคย	ระบุวิธี.....
ปัจจุบันคุมกำเนิด	☐ ไม่คุม	☐ คุม	ระบุวิธี.....

3. ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

โรคความดันโลหิตสูง	☐ ไม่มี	☐ มี (ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)
โรคเบาหวาน	☐ ไม่มี	☐ มี (ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)
โรคไขมันในเลือดสูง	☐ ไม่มี	☐ มี (ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)
โรคหัวใจ	☐ ไม่มี	☐ มี (ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)
โรคหลอดเลือดสมอง	☐ ไม่มี	☐ มี (ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)
โรคมะเร็ง ระบุ.....		(ระบุความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่)

ส่วนที่ 2 บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

1. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน

ประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

1. ใน 1 สัปดาห์ ท่านกินอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทับพี บ่อยเพียงใด (1 ทับพี = 3 ช้อนกินข้าว) เพิ่มภาพผัก
☐ 1.กินทุกวัน
☐ 2.ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์
☐ 3.ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์
☐ 4.ไม่กินเลย
2. ใน 1 สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว บ่อยเพียงใด
☐ 1.เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง
☐ 2.เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง
☐ 3.ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย
3. ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานบ่อยเพียงใด
☐ 1.ดื่มทุกวัน
☐ 2.ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์
☐ 3.ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์
☐ 4.ไม่ดื่มเลย

การแปลผลพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

ผลการประเมิน	คำแนะนำ
() มีพฤติกรรมกรบริโภคที่พึงประสงค์ - กินผักวันละ 5 ทับพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ - ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่กินเลย - ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย	- การปฏิบัติตัวอย่างที่คุณเป็นถือเป็นแบบอย่างของผู้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้านการบริโภค - เพื่อให้ได้รับวิตามินและเส้นใยอาหารในแต่ละวันอย่างเพียงพอ ควรกินผักให้ได้วันละ 5 ทับพีทุกวัน - การไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่กิน จะช่วยลดโอกาสได้รับโซเดียมเกินความจำเป็น ป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหัวใจ - การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้วทดแทน จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับน้ำตาลเกินความจำเป็น ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ฟันผุ และความดันโลหิตสูง

ผลการประเมิน	คำแนะนำ
() มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ - กินผักวันละ 5 ทัพพี น้อยกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ หรือไม่กินเลย - เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้งหรือทุกครั้ง - ต้มเครื่องดื่มที่มีรสหวานบางครั้งหรือทุกครั้ง	- ควรกินผักให้ได้อย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและเส้นใยอาหารอย่างเพียงพอ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็งทางเดินอาหาร และช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้สูงเกินไป - ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่กินเป็นประจำ ควรชิมก่อนปรุง เพราะการเติมเครื่องปรุงรสเค็มจะทำให้ได้รับโซเดียมเกินความจำเป็น ทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กรณีปรุงอาหารกินเอง ไม่ควรเติมเครื่องปรุงรสเค็มเกินคนละ 4 ช้อนชาต่อวัน - ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำเพราะทำให้เสี่ยงโรค เช่น โรคอ้วน โรคฟันผุ โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ หากจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ควรตรวจสอบปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม หรืออาหารที่กิน ปริมาณน้ำตาลไม่ควรได้รับเกินคนละ 6 ช้อนชาต่อวัน หรือไม่เกิน 24 กรัม (1 ช้อนชา เท่ากับน้ำตาล 4 กรัม)

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ประเมินพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

1. โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์

- ☐ 1.มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ☐ 2.น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์

2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วัน

- ใน 1 สัปดาห์ ☐ 1.ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 2.ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 3.ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์

ประเมินพฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อน

3. ท่านนอนหลับติดต่อกัน 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์

- ☐ 1.ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 2.ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 3.ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์

การแปลผลพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

ผลการประเมิน	คำแนะนำ
() มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่พึงประสงค์ - ขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ - ไม่นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ - นอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ทุกวัน	- การปฏิบัติตัวอย่างที่คุณเป็นถือเป็นแบบอย่างของ ผู้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้านการเคลื่อนไหวออกแรง
() มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่ไม่พึงประสงค์ - ขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ - นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป - นอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน น้อยกว่า 6 วันต่อสัปดาห์	- ควรขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ทั้งในการออกกำลังกาย การทำงาน การเดิน การวิ่ง เป็นต้น - ไม่นั่งเฉยๆ หรือเอนกายติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ควรเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดินไปมาหรือยืดเหยียดร่างกาย - ควรนอนหลับให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง และควรเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม ในทุก ๆ วัน

ที่มา : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ประเมินพฤติกรรม การดูแลช่องปาก

1. ท่านแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1.แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
- ☐ 2.แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที
- ☐ 3.แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน
- ☐ 4.ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย

2. การเข้ารับบริการทางทันตกรรม

2.1 ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่

- ☐ 1.ไม่ไป (เลือกข้อนี้ไม่ต้องตอบข้อ 2.2)
- ☐ 2.ไป

2.2 ในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมด้านใดดังต่อไปนี้ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก ☐ อุดฟัน ☐ ขูดหินปูน ☐ ถอนฟัน
- ☐ รักษาโรคฟัน ☐ ใส่ฟันปลอม ☐ ผ่าฟันคุด ☐ อื่นๆ ระบุ

การแปลผลพฤติกรรม การดูแลช่องปาก

ผลการประเมิน	คำแนะนำ
() มีพฤติกรรม การดูแลช่องปากที่พึงประสงค์ - แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที - พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง	- การปฏิบัติตัวอย่างที่คุณเป็นถือเป็นแบบอย่างของ ผู้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก
() มีพฤติกรรม การดูแลช่องปากที่ไม่พึงประสงค์ - แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที / แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์บางวัน/ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย - ในรอบปีที่ผ่านมาไม่พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ช่องปาก	- ท่านควรแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์ นานครั้งละอย่างน้อย 2 นาที - ท่านควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และหากพบความผิดปกติใด ๆ ใน ช่องปาก ควรรับการรักษาทันที

ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

2. การประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0- 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 – 4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่ยอมคบปะผู้คน	0	1	2	3
คะแนนรวม					

การแปลผล

ค่าคะแนน	ความหมาย
0 - 4 คะแนน	- ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5 - 7 คะแนน	- สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ช้า ๆ หลาย ๆ ครั้ง หรือใช้หลักศาสนาเพื่อคลายความกังวล
8 คะแนนขึ้นไป	- มีความเครียดสูง ในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข โดยสามารถโทรปรึกษากรมสุขภาพจิต ที่หมายเลขโทรศัพท์ 1323 บริการปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง และควรคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

3. การประเมินการติดยา

แบบทดสอบเพื่อวัดการติดยาโคเคน กรณีท่านไม่สูบบุหรี่ ไม่ต้องทำแบบทดสอบนี้

คำถาม	คำตอบ	ระดับคะแนน	คะแนนที่ ประเมินได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	10 มวน หรือน้อยกว่า	0	
	11 – 20 มวน	1	
	21 – 30 มวน	2	
	มากกว่า 31 มวน	3	
2. หลังตอนเช้าคุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไหร่ หลังตื่นนอน	ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน	3	
	6 – 30 นาที หลังตื่นนอน	2	
	31 – 60 นาที หลังตื่นนอน	1	
	มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น	0	
3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงโมงแรกหลังตื่นนอน (สูบมากกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน)	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่ยากเลิกมากที่สุด	มวนแรกตอนเช้า	1	
	มวนอื่น ๆ	0	
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหม ที่ต้องอยู่ ใน “เขตปลอดบุหรี่” เช่น โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร ร้านอาหาร	รู้สึกลำบาก	1	
	ไม่รู้สึกลำบาก	0	
6. คุณยังต้องสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วยนอน พักตลอดในโรงพยาบาล	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
รวมคะแนน			

การแปลผล

คะแนน	ความหมาย
0 – 3	ไม่นับว่าติดสารนิโคติน คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
4 – 5	ติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเองคุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
6 – 7	ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดสารนิโคตินในระดับสูง การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณจะยังสูบบุหรี่ต่อไป และจะมีแผนเลิกในอนาคต หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม คุณควรอย่างยิ่งที่จะไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา เพื่อการเลิกสูบบุหรี่
8 – 9	ติดสารนิโคตินในระดับสูง คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงเอาจริงในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษาหากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่
10	ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงเอาจริงในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา เพื่อการเลิกบุหรี่

ที่มา : กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค

4. การประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ASSIST 7 ข้อ)

คำถามแต่ละข้อต่อไปนี้ถามถึงประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ ไวน์ เป็นต้น

ข้อ 1. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ (หรือเคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป)					
☐ ไม่เคย (ยุติการประเมิน) ☐ เคย					
คำถาม	ไม่เคย	1 – 2 ครั้ง	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	เกือบทุกวัน
ข้อ 2. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร	0 คะแนน ข้ามไปข้อ 6	2 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน	6 คะแนน
ข้อ 3. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณเคย รู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงไร	0 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน	5 คะแนน	6 คะแนน
ข้อ 4. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณ เกิดปัญหา สุขภาพ ครอบครัว สังคม กฎหมาย หรือการเงิน บ่อยเพียงไร	0 คะแนน	4 คะแนน	5 คะแนน	6 คะแนน	7 คะแนน
ข้อ 5. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณไม่สามารถทำกิจกรรมที่คุณควรจะได้ทำตามปกติ เนื่องจากคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร	0 คะแนน	5 คะแนน	6 คะแนน	7 คะแนน	8 คะแนน
คำถาม	ไม่เคย	เคย ในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา	เคยก่อนหน้านี้ 3 เดือน ที่ผ่านมา		
ข้อ 6. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูง ญาติ หรือคนอื่น เคยแสดงความกังวลหรือตักเตือนคุณ เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ หรือไม่	0 คะแนน	6 คะแนน	3 คะแนน		
ข้อ 7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยพยายามหยุดหรือลดการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไมไม่สำเร็จหรือไม่	0 คะแนน	6 คะแนน	3 คะแนน		
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน	ระดับความเสี่ยง	ผลการประเมิน
0 – 10	เสี่ยงต่ำ	- การดื่มในขณะนี้มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดปัญหาจากการดื่มสุรา แต่ในอนาคตหากดื่มมากกว่านี้ มีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาจากการดื่มสุราได้
11 – 26	ปานกลาง	- มีความเสี่ยงปานกลางต่อสุขภาพและปัญหาอื่นๆ หรืออาจเริ่มมีปัญหบบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว การดื่มสุราอย่างต่อเนื่องลักษณะเช่นนี้

คะแนน	ระดับความเสี่ยง	ผลการประเมิน
		จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ เพิ่มขึ้นได้ในอนาคตรวมถึงเสี่ยงต่อการติดสุราได้ โดยเฉพาะในคนที่เคยมีปัญหามาจากการดื่มสุราหรือเคยติดสุรามาก่อน
≥ 27	เสี่ยงสูง	- บ่งชี้ว่าความเสี่ยงสูงต่อการติดสุราแล้ว หรือติดสุราแล้ว หรือกำลังประสบปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ที่สัมพันธ์กับการดื่มสุรา

ที่มา : แนวปฏิบัติการคัดกรองและบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

5. การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด

การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

การประเมินทำนายโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (stroke) ในระยะเวลา 10 ปีข้างหน้า โดยมีวิธีการประเมิน 2 รูปแบบ ดังนี้

1. ประเมินผ่านโปรแกรม Thai CV risk score แบบออนไลน์

1.1 เข้า Google พิมพ์คำว่า “Thai CV risk score” หรือ

1.2 Scan QR code นี้



การแปลผลโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (stroke) ในระยะเวลา 10 ปีข้างหน้า แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

< 10%	ต่ำ
10%-<20%	ปานกลาง
20%-<30%	สูง
30%-<40%	สูงมาก
>40%	สูงอันตราย

2. ประเมินโดยใช้ตารางสี (color chart)

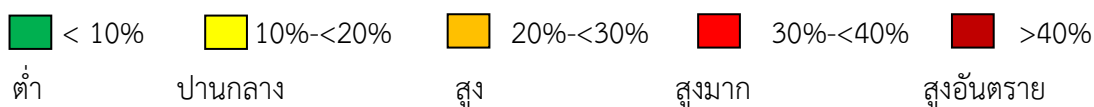
2.1 กรณีไม่ทราบผลโคเลสเตอรอล (cholesterol) ในเลือด

ผู้ที่เป็นเบาหวาน									
อายุ (ปี)	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ความดันโลหิต (มม.ปรอท)
	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	
65									180
									160
									140
									120
60									180
									160
									140
									120
55									180
									160
									140
									120
50									180
									160
									140
									120
40									180
									160
									140
									120
น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.)									

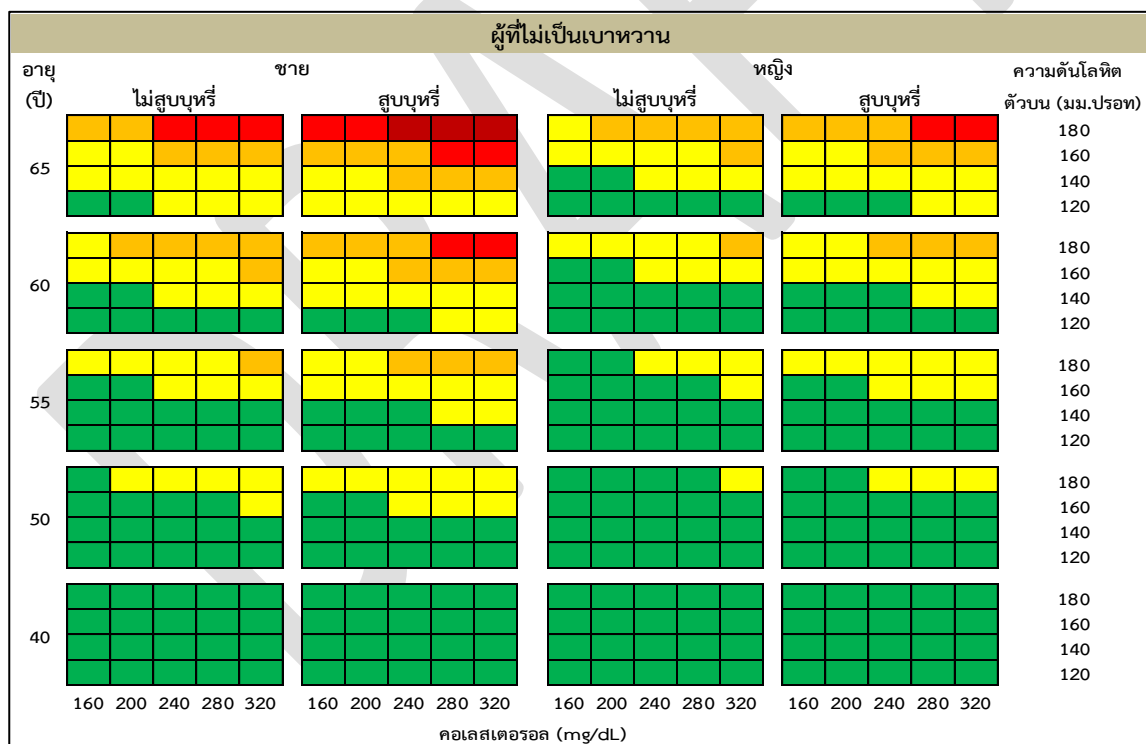
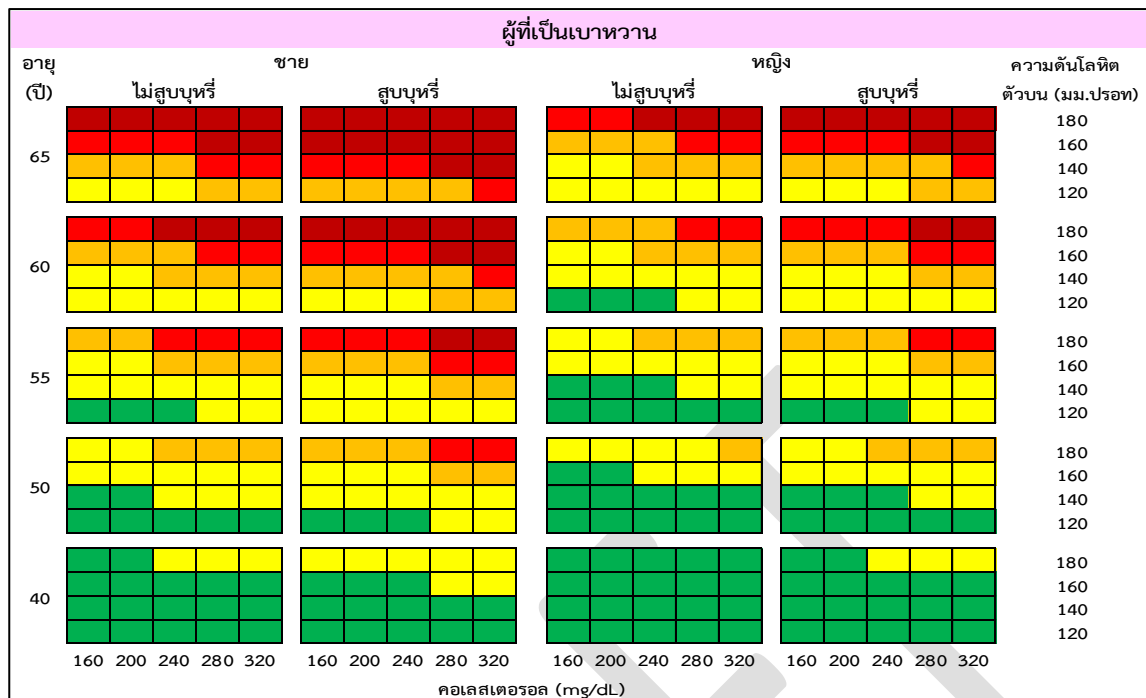
ผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน									
อายุ (ปี)	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ความดันโลหิต (มม.ปรอท)
	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	สูบบุหรี่	
65									180
									160
									140
									120
60									180
									160
									140
									120
55									180
									160
									140
									120
50									180
									160
									140
									120
40									180
									160
									140
									120
น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) น้อยกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.) มากกว่า ส่วนสูง/2 (ซ.ม.)									

การแปลผลระดับโอกาสเสี่ยง

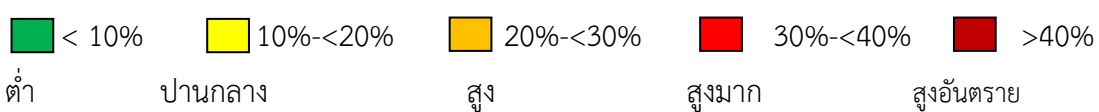
แถบสีจะบอกถึงโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) และ โรคอัมพาต อัมพาต (stroke: fatal, non-fatal) ใน 10 ปีข้างหน้า



2.2 กรณิ~~ที่~~ทราบผลโคเลสเตอรอล (cholesterol) ในเลือด



การแปลผลระดับโอกาสเสี่ยง แถบสีจะบอกถึงโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (stroke: fatal, non-fatal) ใน 10 ปีข้างหน้า



ที่มา : Thai CV risk score, โครงการศึกษาระยะยาวเพื่อหาอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด 2528-2558 (เป็นการปรับตารางสีจากเดิมที่ใช้ข้อมูลระดับภูมิภาคขององค์การอนามัยโลก มาใช้ข้อมูลของประเทศไทยที่มีอยู่แทน)

6. การประเมินอาการวัยทองในเพศหญิง อายุ 45 – 59 ปี

คำชี้แจง : ท่านมีอาการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความจริงมากที่สุด

อาการ	ไม่มี (0)	น้อย (1)	ปานกลาง (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
1. ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากขึ้น					
2. ใจสั่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง					
3. นอนไม่หลับ หลับได้ไม่นาน ตื่นง่าย หลับไม่สนิท					
4. อารมณ์ซึมเศร้า อายากร้องไห้ รู้สึกด้อยค่า อารมณ์แปรปรวน					
5. กระสับ กระส่าย หงุดหงิด โกรธง่าย					
6. วิดกกังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย					
7. ความจำไม่ดี ลืมง่าย ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง					
8. ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของความต้องการทางเพศ ความถี่ของการมีเพศสัมพันธ์ และความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์					
9. ปัญหาทางระบบปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ไอบาม ปัสสาวะเล็ด					
10. ช่องคลอดแห้ง แสบ คัน มีเพศสัมพันธ์ยากขึ้น					
11. ปัญหาของข้อและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดตามข้อปวดเมื่อยตามร่างกาย					
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน	แปลผล	คำแนะนำ
0	ไม่มีอาการ	- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ครั้งละ 30 นาที - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอควรนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน - งดสูบบุหรี่ สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
1 - 4	อาการน้อย	- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ครั้งละ 30 นาที - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอควรนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน - งดสูบบุหรี่ สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

คะแนน	แปลผล	คำแนะนำ
5 - 8	อาการปานกลาง	- ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่า เช่น การกระโดดเชือก หรือการออกกำลังกายที่ทำให้เข่ารับน้ำหนักมาก - ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง เพื่อบำรุงกระดูกและส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะถ้ามีกระดูกพรุน - ทำกิจกรรมยามว่างเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำบุญตักบาตร เป็นต้น - ควรสวมเสื้อผ้าโปร่งสบาย อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวก ลดอาการร้อนวูบวาบ - ผู้หญิงที่มีอาการช่องคลอดแห้งความยืดหยุ่นของช่องคลอดลดลง การตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศลดลง สามารถบรรเทาได้ด้วยการใช้ควายเจลหล่อลื่นในช่องคลอดโดยตรง และควรบริหารอุ้งเชิงกราน (ขมิบ) อย่างสม่ำเสมอ
9 - 15	อาการมาก	- ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่า เช่น การกระโดดเชือก หรือการออกกำลังกายที่ทำให้เข่ารับน้ำหนักมาก - ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง เพื่อบำรุงกระดูกและส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะถ้ามีกระดูกพรุน - ทำกิจกรรมยามว่างเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำบุญตักบาตร เป็นต้น - ควรสวมเสื้อผ้าโปร่งสบาย อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวก ลดอาการร้อนวูบวาบ - ผู้หญิงที่มีอาการช่องคลอดแห้งความยืดหยุ่นของช่องคลอดลดลง การตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศลดลง สามารถบรรเทาได้ด้วยการใช้ควายเจลหล่อลื่นในช่องคลอดโดยตรง และควรบริหารอุ้งเชิงกราน (ขมิบ) อย่างสม่ำเสมอ
16 ขึ้นไป	ควรปรึกษาแพทย์	- หากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

7. การประเมินอาการวัยทองในเพศชาย อายุ 40 – 59 ปี

คำชี้แจง : ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความจริงมากที่สุด

อาการ	ไม่มีอาการ (0)	มีอาการ (1)
1) อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย		
2) ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ		
3) ซึมเศร้า ไม่ร่าเริง		
4) อ่อนเพลีย กำลังวังชาลดลง ง่วงเหงา		
5) หลับไม่สนิท ตื่นแล้วหลับยาก		
6) ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก		
7) ปวดเมื่อยตามร่างกาย		
8) ผิวหนังแห้ง คัน		
9) ความสนใจ และความต้องการทางเพศน้อยลง		
10) หย่อนสมรรถภาพทางเพศ		
รวมคะแนน		

การแปลผล

คะแนน	แปลผล	คำแนะนำ
0 - 5	ไม่มีอาการภาวะ ฮอร์โมนเพศชาย บกพร่อง	- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ครั้งละ 30 นาที - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอควรนอนหลับ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน - งดสูบบุหรี่ สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด - ทำกิจกรรมยามว่าง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำบุญตักบาตร เป็นต้น - ควรปรับสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศให้ผ่อนคลาย - สร้างสัมพันธภาพกับคู่ชีวิตอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกอด การจับมือ ฯลฯ
> 5	มีอาการของภาวะ ฮอร์โมนเพศชาย บกพร่อง	- ควรสวมเสื้อผ้าโปร่งสบาย และอยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทสะดวก - ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่า เช่น การกระโดดเชือก หรือการออกกำลังกาย ที่ทำให้เข่ารับน้ำหนักมาก - ดื่มน้ำสะอาดสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก - ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และควรเพิ่มอาหารประเภทถั่วเหลือง

คะแนน	แปลผล	คำแนะนำ
		- อารมณ์แปรปรวน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน - ควรเปิดโอกาสให้ภรรยาเปิดเผยความรู้สึกและความต้องการเพื่อร่วมแก้ไขปัญหา - ควรสร้างความรู้สึกทางเพศด้วยการกระตุ้นประสาทสัมผัสอื่นๆ นอกเหนือจากการเล้าโลมและกระตุ้นโดยตรงที่อวัยวะเพศ - ควรใช้สารหล่อลื่น เช่น เควายเจล ก่อนมีเพศสัมพันธ์ - หากมีอาการรุนแรงควรปรึกษาแพทย์
หมายเหตุ : หากมีอาการในข้อที่ 1 5 7 9 และ 10 รวมอยู่ด้วยมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะฮอร์โมนเพศชายบกพร่อง		

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

8. บันทึกการตรวจเต้านมตนเอง (ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป)

ทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อพบว่าปกติ และทำเครื่องหมาย ✕ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ													
รายละเอียดการตรวจเต้านม	ปี พ.ศ.												
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	
ลงวันที่ตรวจ													
1. ทำยีนหน้ากระจก ยืนปล่อยแขนปกติ / ยกแขน / ก้มตัวทำเอวมาข้างหน้า													
- เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่													
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่													
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่													
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่													
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติ มีก้อน มีรอยด่างหรือไม่													
2. ทำคลำด้วยมือ ด้วยท่านอน ใช้ 3 นิ้ว กด 3 ระดับ ตรวจเต้านมทั้ง 2 ข้าง													
- คลำจากบริเวณไหปลาร้าจนถึงใต้ราวนม พบสิ่งผิดปกติหรือไม่													
- คลำจากใต้รักแร้จนถึงกึ่งกลางอก พบสิ่งผิดปกติหรือไม่													
- ท่านพบสิ่งผิดปกติ โปรดระบุ (เช่น พบก้อนเต้านมข้างขวา)													
.....													
.....													
หมายเหตุ. พบความผิดปกติให้พบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน													

การแปลผล

ปกติ คือ ไม่พบความผิดปกติที่เต้านม

ผิดปกติ คือ คลำพบก้อนที่เต้านม มีของเหลวออกจากหัวนม
หรือมีการเปลี่ยนสีผิวหรือหนังบริเวณเต้านม

ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

9. สรุปผลการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	ว/ด/ป	ว/ด/ป	ว/ด/ป
การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน อย่างน้อยปีละ ครั้ง	() มีพฤติกรรมพึงประสงค์ 4 ด้าน () มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์	() มีพฤติกรรมพึงประสงค์ 4 ด้าน () มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์	() มีพฤติกรรมพึงประสงค์ 4 ด้าน () มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์
การประเมินความเครียด อย่างน้อยปีละ ครั้ง	() ไม่มีความเครียด () สงสัยเครียด () มีความเครียดสูง	() ไม่มีความเครียด () สงสัยเครียด () มีความเครียดสูง	() ไม่มีความเครียด () สงสัยเครียด () มีความเครียดสูง
การประเมินการติดบุหรี่	() ไม่ติดสารนิโคติน () ติดสารนิโคตินปานกลาง () ติดสารนิโคตินปานกลางและมี แนวโน้มติดในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก	() ไม่ติดสารนิโคติน () ติดสารนิโคตินปานกลาง () ติดสารนิโคตินปานกลางและมี แนวโน้มติดในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก	() ไม่ติดสารนิโคติน () ติดสารนิโคตินปานกลาง () ติดสารนิโคตินปานกลางและมี แนวโน้มติดในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูง () ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก
การประเมินพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	() ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ () ดื่มแบบเสี่ยงน้อย () ดื่มแบบเสี่ยงปานกลาง () ดื่มแบบเสี่ยงอันตราย	() ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ () ดื่มแบบเสี่ยงน้อย () ดื่มแบบเสี่ยงปานกลาง () ดื่มแบบเสี่ยงอันตราย	() ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ () ดื่มแบบเสี่ยงน้อย () ดื่มแบบเสี่ยงปานกลาง () ดื่มแบบเสี่ยงอันตราย
การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด อย่างน้อยปีละ ครั้ง	() ต่ำ () ปานกลาง () สูง () สูงมาก () สูงอันตราย	() ต่ำ () ปานกลาง () สูง () สูงมาก () สูงอันตราย	() ต่ำ () ปานกลาง () สูง () สูงมาก () สูงอันตราย
ประเมินอาการวัยทองในเพศหญิง อายุ 45 – 59 ปี อย่างน้อยปีละ ครั้ง	() ไม่มีอาการ () อาการน้อย () อาการปานกลาง () อาการมาก () ควรปรึกษาแพทย์	() ไม่มีอาการ () อาการน้อย () อาการปานกลาง () อาการมาก () ควรปรึกษาแพทย์	() ไม่มีอาการ () อาการน้อย () อาการปานกลาง () อาการมาก () ควรปรึกษาแพทย์
ประเมินอาการวัยทองในเพศชาย อายุ 40 – 59 ปี อย่างน้อยปีละ ครั้ง	คะแนนรวมปัญหาสุขภาพทางเพศ () เสี่ยงน้อย () เสี่ยงมาก	คะแนนรวมปัญหาสุขภาพทางเพศ () เสี่ยงน้อย () เสี่ยงมาก	คะแนนรวมปัญหาสุขภาพทางเพศ () เสี่ยงน้อย () เสี่ยงมาก
การตรวจเต้านมตนเอง (เฉพาะผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป)	() ปกติ () ผิดปกติ	() ปกติ () ผิดปกติ	() ปกติ () ผิดปกติ

ส่วนที่ 3 บันทึกการตรวจสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

1. บันทึกการตรวจร่างกาย

รายการ	อายุ/ความถี่	ผลการตรวจร่างกาย		
		วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	- อายุ 15 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง			
ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย (BMI)				
เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)				
ชีพจร (ครั้ง/นาที)				
ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
ตรวจเต้านมโดยบุคลากรทางการแพทย์ (Clinical Breast Examination :CBE)	- หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง			
ตรวจการได้ยินด้วย finger rub test	- อายุ 15 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง			
ตรวจตาโดยจักษุแพทย์	- อายุ 40 – 59 ปี - อย่างน้อย 1 ครั้ง			
ตรวจอื่น ๆ ระบุ				
การส่งต่อเพื่อวินิจฉัยและรักษา				
ผู้ตรวจ				
สถานพยาบาลที่ตรวจ				

2. บันทึกการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ค่าอ้างอิง	อายุ/ความถี่	ผลการตรวจ	
			วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี
การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete blood count : CBC)				
Hb ความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดง	ญ.12 – 16 gm/dl, ช. 14 – 18 gm/dl	- อายุ 15 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง		
Hct อัตราความเข้มข้นของเลือด	ญ. 37 – 48 %, ช. 42 – 52%			
WBC จำนวนเม็ดเลือดขาว	4,000 – 11,000/ul			
Platelet count จำนวนเกล็ดเลือด	150,000 – 440,000/ul			
การตรวจทางเคมีในเลือด (Blood Chemistry)				
FBS น้ำตาลในเลือด	70 – 100 mt/dl	- อายุ 35 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง		
Cholesterol ไขมันโคเลสเตอรอล	< 200 mg/dl			
Triglyceride ไขมันไตรกลีเซอไรด์	< 200 mg/dl			
HDL ไขมันชนิดดี	> 40 mg/dl			
LDL ไขมันชนิดเลว	< 160 mg/dl			
BUN การทำงานของไต	6.0 – 20 mg/dl			
Creatinine การทำงานของไต	0.5 – 1.0 mg/dl			
Uric acid กรดยูริกในเลือด	2.0 – 7.0 mg/dl			
SGOT การทำงานของตับ	0 – 32 u/l			
SGPT การทำงานของตับ	0 – 33 u/l			
Alk. Phosphatase การทำงานของตับ	35 – 105 u/l			
การตรวจอื่น ๆ				
UA การตรวจปัสสาวะ		- อายุ 15 ปีขึ้นไป - ปีละครั้ง		
Stool การตรวจอุจจาระ				
Chest X-ray การตรวจรังสีทรวงอก				
HbsAg เชื้อไวรัสตับอักเสบบี		เกิดก่อนปี 2535		
มะเร็งปากมดลูก Pap Smear		- หญิงอายุ 30 – 49 ปี - 1 ครั้ง ทุก 5 ปี		
.....				

รายการ	ค่าอ้างอิง	อายุ/ความถี่	ผลการตรวจ	
			วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี
.....				
.....				
.....				
การส่งต่อเพื่อวินิจฉัยและรักษา				
ผู้ตรวจ				
สถานพยาบาลที่ตรวจ				
หมายเหตุ : ค่าอ้างอิงผลเลือดสามารถใช้ค่าอ้างอิงตามสถานบริการที่ตรวจได้				

3. บันทึกการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง

วัน/เดือน/ปี	ปัจจัยเสี่ยงที่ตรวจ	ผลการตรวจ	การส่งต่อ	ผู้ตรวจ	สถานพยาบาล

4. บันทึกการรับวัคซีนป้องกันโรค

วัคซีน	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน สถานบริการที่รับบริการ			ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ – บาดทะยัก (dT)				- เคยได้รับวัคซีนมาก่อนแต่ไม่ถึง 3 ครั้ง - เคยได้รับวัคซีนครบ 3 ครั้งเกิน 10 ปี - กระตุ้น 1 เข็ม เมื่ออายุลงท้ายด้วย 0
ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล				- ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 โรค ได้แก่ หอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวาย หัวใจ เบาหวาน หลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยมะเร็งที่ รักษาด้วยเคมีบำบัด - 1 เข็มทุกปี
ฉีดวัคซีน HB				- ให้ในคนที่ไม่มีภูมิคุ้มกันหรือไม่เคยได้รับ วัคซีน - กรณีเกิดก่อนปี 2536 หากไม่สามารถตรวจ antiHBc ได้ สามารถให้วัคซีนได้เลย - 3 เข็ม ระยะห่าง 0 1 6 เดือน
วัคซีนอื่น ๆ				
.....				
.....				
.....				
.....				
สถานพยาบาล				

5. บันทึกการตรวจสอบสภาพช่องปาก

รายการตรวจ	ผลการตรวจ		
	วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี	วัน/เดือน/ปี
จำนวนฟันที่ใช้ได้ (ซี่)			
ฟันผุ (ระบุซี่ฟัน)			
ฟันโยก (ระบุซี่ฟัน)			
เหงือกอักเสบ			
มีฟันปลอมในช่องปาก			
มีรอยโรคก่อนมะเร็ง หรือมะเร็งช่องปาก			
อื่นๆ.....			
ผู้ตรวจ			
สถานพยาบาลที่ตรวจ			

6. บันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ว/ด/ป/ ที่ทำการทดสอบ	รายการทดสอบ														
	สมรรถภาพของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต					สมรรถภาพกล้ามเนื้อ					ความอ่อนตัว				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดี เยี่ยม	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ

หมายเหตุ : เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรทางการแพทย์สามารถศึกษาวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ได้ที่ QR Code นี้



<https://bit.ly/2OLdXoQ>

ส่วนที่ 4 คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคภัยทำงาน

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

หุ่นเราเป็นอย่างไร

การประเมินภาวะโภชนาการ เป็นการประเมินว่าเราหุ่นดี หรือไม่ หรือเป็นการประเมินว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หรือไม่ ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น การเจาะเลือดหาไขมัน น้ำตาลในเลือด การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ฯลฯ วิธีที่ทำได้ง่าย คือการวัดรอบเอว

การวัดเส้นรอบเอว อยู่ในทำนอง ให้ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านสะดือ ให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอว วางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

เส้นรอบเอว ที่น้อยกว่าส่วนสูงหาร 2 จะเป็นรอบเอวที่เหมาะสมกับแต่ละคน ถ้ารอบเอวน้อยกว่าส่วนสูงหาร 2 ถือว่าเราหุ่นดี หากเส้นรอบเอวเกินกว่าส่วนสูงหารสอง แปลว่ามีไขมันสะสมในช่องท้องมาก ทำให้เป็นโรคอ้วนลงพุง เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จึงต้องลดรอบเอวให้น้อยลง

การประเมินว่าหุ่นดีหรือไม่ อีกวิธีหนึ่ง ทำได้โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้ น้ำหนักหารด้วยความสูงที่เป็นเมตรคูณกันสองครั้ง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$



แล้วควรประเมินภาวะโภชนาการตนเองบ่อยแค่ไหน ก็ขึ้นกับว่า ภาวะโภชนาการเราเป็นอย่างไร เช่น คนที่อยู่ในน้ำหนักเกิน คนอ้วน และผอม ควรประเมินตนเองทุกเดือน ส่วนคนหุ่นดี ควรประเมินตนเองอย่างน้อยทุก 6 เดือน

ควรกินอย่างไร จึงจะทำให้หุ่นดี สุขภาพดี

					
ผู้หญิงวัยทำงาน ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน		ผู้ชายวัยทำงาน ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน		ผู้ใช้แรงงาน/เกษตรกร ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน	
กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			พลังงาน (กิโลแคลอรี ต่อ 1 หน่วย)
		1,600	2,000	2,400	
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12	80
ผัก	ทัพพี	6	5	6	11
ผลไม้	ส่วน	4	4	5	70
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12	25
นม	แก้ว	1	1	1	125
น้ำมัน	ช้อนชา	5	7	9	45
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	8	20
เกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่เกิน 1 ช้อนชา			

ผลไม้ 1 ส่วน
ผลไม้ที่เป็นผล ใต้แก่ กลิ้วหอม ครึ่งผล/ ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ / เงาะ 4 ผล
ผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ใต้แก่ มะละกอ / สับปะรด / แตงโม ประมาณ 6-8 ชิ้นคำ



ข้อควรระวัง อาหารกลุ่มเกลือ ควรกินให้น้อยที่สุด และเลือกที่เสริมไอโอดีน

ปริมาณการกิน เกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือ น้ำปลา/ซีอิ๊ว ไม่เกิน 4 ช้อนชา ต่อคน ต่อวัน

กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดี

กิจกรรมทางกาย คืออะไรกันนะ



กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ที่ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ การเดินทาง เช่น เดิน และขี่จักรยาน และกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา เป็นต้น

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย
(Physical Activity)



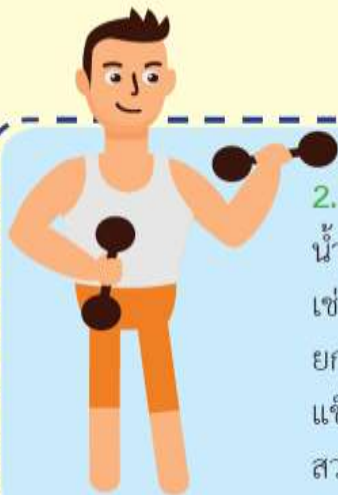
ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
สำหรับวัยทำงาน



1. สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย
2. ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ
3. มีความกระตือรือร้น ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า
4. ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลลดการขาด/ลางาน
5. ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการทกล้มและช่วยเสริมสร้างความจำ เพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรงและมีคุณค่าต่อไป

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อการมีสุขภาพดีสำหรับวัยทำงาน

1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและระบบหายใจ เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ออกกำลังกาย ให้รู้สึกเหนื่อยระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ (สามารถแบ่งเป็นวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์) หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์ (หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วงครั้งละอย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง) หรือหากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติมแนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 30 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที/สัปดาห์



2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ (ออกแรงต้านกับน้ำหนัก) อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ ฝึกได้โดยใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น ยกขวดน้ำ ลูกดัมเบล (ลูกน้ำหนัก) ถุงทราย เป็นต้น ควรฝึกยกซ้ำ 12-15 ครั้ง/ชุด ทำ 3 ชุดต่อวัน จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันการเสื่อมสภาพกล้ามเนื้อ รูปร่างกระชับได้สัดส่วน สวยงาม กระดูกและเอ็นยึดข้อต่อแข็งแรง

3. กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น โดยให้ค้างไว้ 10 - 15 วินาที จะช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันไม่ให้ข้อต่อติดขัด ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้



อ้างอิง : หนังสือรอบรู้สุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย

นอนดี สุขภาพดี

การนอนหลับที่เพียงพอ มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยทำงาน เพราะการนอนหลับ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้พักผ่อน ร่างกายจะเกิดการซ่อมแซมตัวเอง แต่หากนอนหลับไม่เพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคตามมามากมาย อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน หรืออาจสูญเสียประสิทธิภาพการทำงานด้วย และเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยทำงานตอนปลาย (45-59 ปี) มักจะมีการ “นอนหลับยาก หรือนอนไม่หลับ” ตามมา เนื่องจากการเสื่อมสภาพของเซลล์และอวัยวะต่างๆของร่างกาย ดังนั้นเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เราจึงควรฝึกการนอนหลับให้เพียงพอและมีคุณภาพ โดย วัยทำงานควรนอนหลับให้ได้วันละ 7 - 9 ชั่วโมง และควรนอนก่อนเวลา 22 นาฬิกา ในทุกวัน

- Thick** การนอนหลับเพื่อสุขภาพสำหรับวัยทำงาน ^{ZZ}
1. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
 2. หลีกเลี่ยงการงีบหลับนอน ระยะสั้นๆในตอนเย็น หรือเวลากลางวัน หากฝืนร่างกายไม่ไหวสามารถงีบหลับพักได้แต่ไม่ควรเกิน 45 นาที
 3. งดสูบบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์
 4. หลีกเลี่ยงกินอาหารเย็นหรือมื้อหนัก ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
 5. งดกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น การดูหนังที่ตื่นเต้น สยดสยองขวัญ
 6. จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ไฟไม่สว่างเกินไป อุณหภูมิพอดี ไม่มีเสียงดังรบกวน
 7. ไม่ควรใช้เตียงนอนสำหรับทำกิจกรรมอื่น เช่น เล่นเกมส์ ดูหนัง
 8. ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากๆหลังอาหารเย็น เพราะการปวดปัสสาวะกลางดึก จะรบกวนการนอนได้
 9. ถ้านอนไม่หลับไม่ควรฝืนนอน ให้ลุกออกจากเตียงไปทำกิจกรรมเบาๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงสบาย ๆ รอจนว่างอีกครั้งแล้วค่อยกลับไปนอน
 10. ปรับท่านอนให้เหมาะสม เช่น ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน เวลานอนควรหนุนหัวเตียงให้สูงจากพื้นราบ ผู้ที่นอนกรน หรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ ควรนอนตะแคงหมอนข้างหนุนที่หลัง และนอนศีรษะสูงเล็กน้อย
 11. เข้านอน และ ตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน จะช่วยให้วงจรการหลับ-การตื่น ไม่เสียสมดุล

อ้างอิง : หนังสือรอบรู้สุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย

สุขภาพช่องปากและฟันที่ดี

1. จัดรับประทานอาหารรสหวาน และรสเปรี้ยวจัด

กลุ่มวัยทำงานมักมีพฤติกรรมกินจุบจิบเพื่อบรรเทาอาการเครียด เหนื่อยจากการทำงาน หรือคลายความง่วงนอนในระหว่างทำงาน โดยอาหารที่กินส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมหวาน ลูกอม ซึ่งเป็นอาหารที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย อาหารที่มีกรดรับประทานอีกกลุ่มหนึ่งเพื่อคลายความง่วงนอนในระหว่างทำงาน คือ ผลไม้เปรี้ยว ผลไม้ดอง ซึ่งมีความเป็นกรด กัดกร่อนผิวฟันให้บางลง ทำให้มีอาการเสียวฟันเวลาดื่มน้ำร้อน น้ำเย็น ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวาน และอาหารรสเปรี้ยวจัด เพื่อป้องกันการเกิดฟันผุ หรือฟันสึกกร่อน

2. การแปรงฟันคุณภาพ 2-2-2

การแปรงฟันให้ได้คุณภาพและเกิดผลดีที่สุดคือการแปรงฟันตามหลัก 2-2-2 ได้แก่

1. แปรงฟัน (อย่างน้อย) วันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ การแปรงฟันก่อนนอนมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์หรือพลัคในช่องปาก เนื่องจากขณะหลับในช่องปากจะมีน้ำลายน้อย ทำให้เชื้อโรคในช่องปากเจริญเติบโตได้ดีกว่าตอนกลางวัน ทั้งนี้สามารถเพิ่มเติมการแปรงฟันหลังมื้ออาหารกลางวันได้

2. แปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป ควรแปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไปเพื่อให้มั่นใจว่าแปรงฟันได้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ และทุกด้าน และเป็นการใช้เวลาฟลูออไรด์ในยาสีฟันจับกับผิวเคลือบฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

3. จดกินหลังแปรงฟัน (อย่างน้อย) 2 ชั่วโมง การกินจุบจิบ โดยเฉพาะอาหารที่มีแป้งและน้ำตาล นอกจากจะทำให้อ้วนแล้วยังทำให้จุลินทรีย์ในช่องปากเจริญเติบโต และผลิตกรดกัดกร่อนฟันได้ทั้งวันด้วย ดังนั้น เราจึงควรอดใจไม่กินขนม อาหาร หรือเครื่องดื่ม (โดยเฉพาะที่มีรสหวาน) หลังแปรงฟันนานอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อให้ช่องปากสะอาดได้นานที่สุด รวมถึงลดการเกิดจุลินทรีย์และกรดในช่องปากด้วย

หมายเหตุ : กลุ่มวัยทำงานบางอาชีพ อาจมีการทำงานในช่วงเวลากลางคืนหรือที่เรียกว่า “กะดึก” และเข้านอนในเวลาเช้า ก็มีความจำเป็นต้องแปรงฟันก่อนนอนในเวลาเช้าเช่นเดียวกัน เพื่อกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปากจากการรับประทานอาหารในช่วงเวลาที่ทำงาน

3. ควรพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

แม้ว่าจะสามารถดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองได้เป็นอย่างดี แต่ยังคงมีความจำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก เนื่องจากปัญหาเกี่ยวกับฟันหลาย ๆ ครั้งเป็นปัญหาที่ไม่สามารถมองเห็นหรือไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดใด ๆ จนกว่าจะลุกลามจนกลายเป็นระยะที่ต้องได้รับการรักษาเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคฟันผุ โรคเหงือก และมะเร็งช่องปาก การพบทันตแพทย์จะสามารถตรวจหาอาการของโรคดังกล่าวได้เร็วขึ้น เพราะทันตแพทย์สามารถตรวจหาปัญหาที่ไม่สามารถเห็นได้เอง และสามารถรักษาปัญหาในระยะที่สามารถจัดการได้ การปล่อยโรคลุกลามเป็นระยะเวลานาน จะยิ่งทำให้การรักษานั้นยากมากขึ้นในอนาคต

วิธีการเลิกบุหรี่

1. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะน้ำช่วยกำจัดนิโคติน ออกจากร่างกายได้
2. การวางเป้าหมายไว้ล่วงหน้าเมื่อเริ่มต้นเลิกบุหรี่ เช่น ทำเพื่อคนรัก ลูก หรือครอบครัว
3. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้รับลูกออกทันที และหางานอดิเรก ทำเพื่อให้มีสิ่งที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลาจะทำให้คุณเพลิดเพลิน และลืมเรื่องการสูบบุหรี่ไปได้
4. ให้จัดการขั้นเด็ดขาดโดยทิ้งทั้งบุหรี่และที่เขี่ยบุหรี่ไปให้ไกล ๆ ให้พ้นสายตา
5. ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
6. ให้อาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่น 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง และทุกครั้ง ที่อาบเสร็จให้ราดน้ำเย็นตามตัว เพื่อให้ร่างกายสดชื่น และไม่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากบุหรี่



วิธีการเลิกบุหรี่ (ต่อ)

7. ขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ หรือบุคลากรทางการแพทย์ และนำคำแนะนำมาปฏิบัติ
8. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
9. ในช่วงการเลิกบุหรี่ให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นหรือระงับประสาท เช่น กาแฟ สุรา โค้ก้า เป็นต้น
10. คุณต้องพยายามรักษาระดับความมั่นคงของอารมณ์และจิตใจให้คงที่
11. หาซื้อวิตามินบำรุงประสาทเพื่อช่วยบำรุงประสาทที่ถูกกดจากสารนิโคตินเช่น แคลเซียมเมด หรือว่าจมูกข้าวสาลี (Wheat Germ) 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือผสมกับนมสด
12. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น เช่น การสวดมนต์ ภาวนาหรือการกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
13. รู้จักปฏิเสธเมื่อมีสิ่งดึงดูดใจ หรือเมื่อเพื่อนชักชวนให้กลับไปสูบบุหรี่



อ้างอิง : แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 2 ส. 1 พ. กรมอนามัย

วิธีการลดปริมาณการดื่มสุรา

วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ มีแนวทางดังต่อไปนี้

1. จำกัดปริมาณการดื่ม แล้วดื่มให้ช้า ๆ เพื่อจะได้มีสติในการยั้งคิด
2. ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร เพื่อให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำ จนต้องดื่มบ่อย
4. เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น การดื่มเบียร์
5. ดื่มแบบผสมให้เจือจาง
6. ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างดื่มสุรา
7. หากิจกรรมทดแทนการดื่มสุราในเวลาที่เคยดื่มประจำ เช่น เล่นกีฬา งานอดิเรกต่าง ๆ
8. หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่ดื่ม
9. รู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่ม
10. งดการดื่ม เมื่อมีปัญหาเคยดื่มด้วยกัน

เลิกสุราอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ

1. ตั้งใจจริง
2. ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร
3. ตั้งเป้าหมายว่าจะลดปริมาณการดื่ม
4. หาที่พึ่งทางใจ เช่น พ่อแม่ ลูก คนรัก
5. ปรึกษาหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ โทร 1165 และ สายด่วนเลิกเหล้าศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร 1413

อ้างอิง : แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 2 ส. 1 พ. กรมอนามัย

ข้อแนะนำเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยเร็ว

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด เมื่อแก้ปัญหาได้ความเครียดก็จะหมดไป การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อแก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีดังนี้

- ใช้เหตุผล และความคิดพิจารณา คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น
- คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดไม่ออกอาจปรึกษาคนใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เผชิญ

ปัญหาและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน จะช่วยป้องกันความเครียดสะสมจนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง

- ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ท้อถอยไปก่อน
- ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ จนกว่าจะได้ผล



หากท่านมีความเครียดมาก

สามารถปรึกษาได้ที่



ที่มา : กรมสุขภาพจิต

รอบรู้ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์

1. การเตรียมความพร้อมก่อนแต่งงานและมีบุตร

การเตรียมความพร้อมก่อนแต่งงานและมีลูก

หญิงชายที่เตรียมสร้างครอบครัวและมีลูก ควรเตรียมความพร้อมในหลายๆ ด้าน ตั้งแต่เรียนรู้กันอย่างเปิดเผย ทั้งนิสัยใจคอ ลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกัน เพื่อให้มีชีวิตคู่อยู่อย่างยั่งยืน ดังนั้นก่อนคิดจะมีลูกหรือครอบครัว ควรจะเตรียมตัวให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งตรวจร่างกายและตรวจเลือดก่อนแต่งงานหรือมีลูกเพื่อที่จะได้ลูกที่มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง



คู่สมรสควรได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ บริการและบริการด้านสุขภาพต่างๆ ดังนี้

- การตรวจสุขภาพทั่วไป
- โรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- โรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน เช่น วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันที่สตรีควรได้รับเพื่อป้องกันการติดเชื้อในระยะตั้งครรภ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อทารกได้ เป็นต้น
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวีและซิฟิลิส
- เรื่องเพศในชีวิตคู่

• ในสภาพสังคมปัจจุบัน คู่สมรสควรวางแผนล่วงหน้าสำหรับครอบครัวและควรที่จะใช้เวลาสักระยะหนึ่งเพื่อปรับตัวปรับใจเข้าหากันและสร้างฐานะให้มั่นคง เมื่อพร้อมแล้วจึงค่อยตัดสินใจมีลูก และควรมีลูกคุณภาพ เมื่อมารดาอายุมากกว่า 20 ปี และไม่ควรเกินกว่า 35 ปี หากยังไม่พร้อม ให้คู่สมรสคุมกำเนิดไว้ก่อน หรือ กรณีมีข้อสงสัย ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

อ้างอิง : หนังสือรอบรู้สุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย

2. มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม...ภัยร้ายที่อย่ามองข้าม

ปัญหาสุขภาพที่คุกคามสตรีทั่วโลกและสตรีไทยอันดับแรก คือ “โรคมะเร็งเต้านม” มากกว่า 10 ปีแล้วและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกปี โรคมะเร็งเต้านมเป็นภัยเงียบ ส่วนใหญ่กว่าจะรู้ตัวว่าเป็นก็พบในระยะที่รุนแรง แต่ในความโชคร้ายก็ยังมีโชคติดอยู่ คือโรคมะเร็งเต้านม เป็นโรคมะเร็งชนิดเดียวที่สตรีสามารถค้นหาความผิดปกติได้ด้วยการตรวจเต้านมตนเอง หากพบความผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป ซึ่งในรายที่มีการตรวจเต้านมตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้พบความผิดปกติได้เร็ว และมักจะพบในระยะที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาให้หายขาดได้

วิธีสังเกตอาการ

1. พบก้อนที่เต้านม
2. ขนาด รูปร่าง และผิวหนังเต้านมเปลี่ยนแปลง เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ มีสะเก็ด หัวนมบิดเบี้ยวหรือตั้งร้ง ค้น แดงผิดปกติ
3. มีเลือด / น้ำออกจากหัวนม
4. รักแร้บวม คลำได้ก้อนต่อมน้ำเหลือง

การดูแลและป้องกัน

1. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเคลื่อนไหวออกแรงเป็นประจำ
3. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
4. ควบคุมน้ำหนัก ลดอาหารไขมัน
5. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



- ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกเดือนหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
- ในสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วให้กำหนดวันตรวจเป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือน
- การตรวจเต้านมให้มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่ การดูด้วยตา และการคลำด้วยมือ

1. การดูด้วยตา



1.1 ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย

- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่

1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ

- เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามี
ความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบวมหรือไม่



1.3 เอามือเท้าเอว เกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า

- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่

2. การคลำด้วยมือ



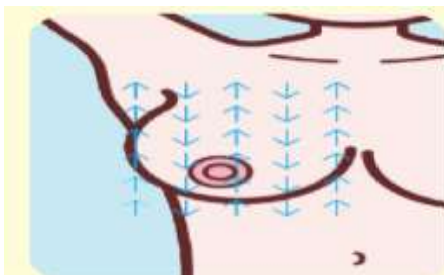
2.1 นอนหงายในท่าสบาย

2.2 สอดฝ่าขนหนูม้วนได้โหล่ข้างที่จะตรวจโดยให้แขน
ตั้งฉากกับโหล่



2.3 ใช้กึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาทแล้วเคลื่อนนิ้ว
ให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- โดยกด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า
ในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วเช่นกัน



2.4 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

การเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยทอง

หญิงวัยทอง หมายถึง ภาวะที่ผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน อายุโดยเฉลี่ยประมาณ 45 – 55 ปี

ชายวัยทอง หมายถึง ผู้ชายที่อยู่ในภาวะบกพร่องทางฮอร์โมนเพศชาย จะเริ่มที่อายุ 40 – 50 ปี

สาเหตุของวัยทอง

- 1) เกิดจากความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้น
- 2) เกิดจากการเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของมดลูกหรือรังไข่
- 3) เกิดจากการรักษาทางการแพทย์ เช่น การทำเคมีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง การผ่าตัด ฯลฯ

อาการวัยทอง

อาการหญิงวัยทอง	อาการชายวัยทอง
1. ด้านร่างกาย เหงื่อออกง่าย ร้อนวูบวาบตามตัวและหน้าอก หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยตามตัว นอนไม่หลับ ผิวแห้งเหี่ยว/คัน สมอ่งฝ่อ กระดูบบางลง/แตกหักง่าย ท้องอืด ท้องผูก อาหารไม่ย่อย ขับถ่ายลำบาก	1. ด้านร่างกาย มวลกล้ามเนื้อลดลง อ้วนลงพุงง่าย นอนไม่หลับ ความจำเสื่อม อ่อนเพลีย เส้นผมร่วง/บาง ขนตามลำตัวลดลง เหงื่อออกง่าย ความจำเสื่อม
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์และจิตใจไม่มั่นคง ลืมง่าย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ กลัว ซึมเศร้า	2. ด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ความมั่นใจลดลง วิตกกังวล นอนไม่หลับ
3. ด้านสุขภาพทางเพศ ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศลดลง เจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ช่องคลอดแห้ง/ไม่ยืดหยุ่น มีอาการคัน/แสบร้อน/ระคายเคืองช่องคลอด	3. ด้านสุขภาพทางเพศ ความต้องการทางเพศลดลง การแข็งตัวของอวัยวะเพศน้อยลง หลังน้ำอสุจิลดลง สมรรถภาพทางเพศลดลง

อาการวัยทองสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองจากอาการที่พบบ่อย เช่น ไม่มีประจำเดือนเป็นระยะเวลา 12 เดือนขึ้นไป ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ เหงื่อออกง่าย ความต้องการทางเพศลดลง ฯลฯ หรือพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษา

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ส่วนที่ 5 Application จำเป็นสำหรับวัยทำงาน

Application	QR code	Link
ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 		IOS : https://apple.co/3qKH0h Android : https://rb.gy/hmu4jw
บันทึกการตรวจเต้านมตนเอง 		http://doh.hpc.go.th/bseApp/
ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น 		https://checkin.dmh.go.th/
ก้าวทำใจ 		https://www.kaotajai.com/login
ฟันดี 	IOS 	https://apple.co/2OxHBOr
	Android 	https://rb.gy/fi2tsx

นัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป

[illegible]

ที่ปรึกษา

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 3. นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 4. แพทย์หญิงสายพิณ คุสมิทธิ | ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 5. นางจารุวรรณ จงวนิช | ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ |

คณะทำงาน

1. กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
3. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
4. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
4. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
5. กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค
6. กรมสุขภาพจิต
7. โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์