

NCDs

อารมณ์

เมื่อรู้สึกเครียดคนเรา
จะมีวิธีผ่อนคลายความเครียด
ที่แตกต่างกันซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วไป
มีหลากหลายรูปแบบ เช่น นอนหลับพักผ่อน
พูดคุยพบปะเพื่อนฝูง ออกกำลังกายยืดเส้น
ยืดสาย เต้นแอโรบิค โยคะ ฟังเพลง ร้องเพลง
เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ
ต่างกลอน ท่องเที่ยว



เคล็ดลับในการลดละเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใครเพราะอะไร
3. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
4. ทักอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
5. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
6. ตัดความเคยชินหรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่
7. รับประทานอาหารโดยการเลือกกินอาหารจำพวกผักผลไม้ให้มากกว่าเดิม
8. หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
9. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า **“คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”**
10. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600



ส.งดสูบบุหรี่



เลิกบุหรี่โทร

1600

ส.ลดดื่มสุรา



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม
เคล็ดลับในการลด ละ เลิกสุรา

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา
2. ตั้งใจว่าจะเลิกเพื่อใครเพราะอะไร
3. ลดปริมาณการดื่มทีละน้อย โดยตั้งเป้าลดการดื่มลงให้น้อยลง
4. เลือกวันที่จะลดหรือเลิกสุรา
5. หลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่ม และเพื่อน ๆ ที่ร่วมดื่ม
6. ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี

3อ 2ส

ลดเสี่ยง เลี่ยงภัย NCDs



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ

สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 02 590 3987 www.thaincd.com



3อ ลดเสี่ยง 2ส เสี่ยงภัย NCDs

อาหาร

1. ฝึกนิสัย **“ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี”** โดยไม่วางเครื่องปรุงต่าง ๆ ไว้บนโต๊ะอาหาร
2. ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไม่มัน มากกว่าอาหารทอด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ ปลาหมึก หอยต่าง ๆ เป็นต้น ลดการใช้ปลาเกล็ด และเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศ และสมุนไพรแทน
3. เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่สุกไม่หวาน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ที่สดใหม่ มาปรุงอาหารเอง



4. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง que เลือกซื้ออาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูป
5. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน ผักสด 3-5 ถ้วย/วัน หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน ผลไม้ที่รสไม่หวาน ประมาณ 2-4 ส่วนต่อวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล วันละ 2-4 ผล เป็นต้น

ออกกำลังกาย



1. เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น
2. การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ความแข็งแรงของหัวใจ และหลอดเลือด คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การวิ่งบนสายพาน การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น
3. การออกกำลังกายสำหรับลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 40 นาทีต่อครั้ง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

