

## 10 บัญญัติ ปฏิบัติตนพื้นโรภัย

### บัญญัติข้อที่ 1

“ออกกำลังกายเป็นกิจ”



คำแนะนำ :

ชนิด : ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่งเหยาะ  
กายบริหาร เต้นแอโรบิก รำมวยจีน

ระดับ : อัตราการเต้นของหัวใจ ขณะออกกำลังกาย  
เท่ากับ 50-75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจ  
สูงสุด

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (ครั้ง/นาที)  
เท่ากับ 220 – อายุ (ปี)

ระยะเวลา : 20 –60 นาที ไม่ควรนานกว่าครั้งละ 60  
นาที

ความบ่อย : 1-2 ครั้ง / วัน หรือ 3-5 ครั้ง / สัปดาห์

ความต่อเนื่อง : นานกว่า 6 สัปดาห์ขึ้นไป



### บัญญัติข้อที่ 2 “ลิจิตน้ำหนักตน”

วิธีง่าย ๆ ในการตรวจสอบว่าเราอ้วน  
หรือไม่ คือ การชั่งน้ำหนัก น้ำหนักมาตรฐานชาย คือ  
ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 100 = ผลลัพธ์ (กิโลกรัม)  
น้ำหนักมาตรฐานหญิง คือ ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 110 =  
ผลลัพธ์ (กิโลกรัม)

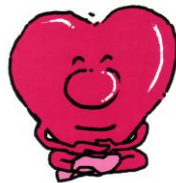


### บัญญัติข้อที่ 3

“ต้องกินผลไม้และผัก”

หลัก 5 ประการ ในการกินผลไม้และผัก :

1. กินผักอย่างน้อย 5 ท็อปปี กินผลไม้อย่างน้อย 5 ถ้วย
2. เลือกผักและผลไม้ให้หลากหลายสี
3. เลือกชนิดที่มีเส้นใยประกอบ
4. เลือกชนิดที่อุดมด้วยวิตามินซี สักหนึ่งอย่าง (ผลไม้รสเปรี้ยว)
5. เลือกชนิดที่อุดมด้วยวิตามินอี อีกหนึ่งอย่าง (ธัญพืช)



### บัญญัติข้อที่ 4

“อย่าปล่อยให้เครียดนานนัก

รักษาใจให้สงบสบายสไตล์พุทธ”

- พยายามจำไว้เสมอว่า ความเครียดจะส่งผลไม่ดีต่อหัวใจ
- ศึกษาวิธีผ่อนคลาย เช่น หายใจลึก ๆ ฝึกนั่งสมาธิ



### บัญญัติข้อที่ 5

“อย่าเร่งรัดทำลายชีวิต

เพราะคิดยา ( บุหรี่ ) ”

สารนิโคติน ทำให้เซลล์ผนังหลอดเลือดชำรุด  
เป็นช่องทางให้ไขมันเคลื่อนลงไปฝังตัวในชั้นได้เชื่อม

ผนังหลอดเลือด จนทำให้ผนังหลอดเลือดหนา ปูด ทำ  
ให้การไหลเวียนของเลือดช้าลง หรืออาจจะตันจนเลือด  
ไม่สามารถผ่านไปได้อีก หลอดเลือดต่าง ๆ ที่เกิดการ แข็ง  
และหนาตัวผิดปกติ เมื่ออยู่ที่อวัยวะใด ก็จะเป็นเหตุให้  
เกิดโรคขาดเลือดกับอวัยวะนั้น ๆ เช่น ถ้าเป็นที่หัวใจ ทำ  
ให้หัวใจขาดเลือด



### บัญญัติข้อที่ 6

“รักษาระดับความดันโลหิต”

ความดันโลหิตเป็นสัญญาณชีวิตที่แสดงให้รู้ถึง  
การทำงานของหัวใจ

ค่าความดันโลหิตปกติของคนเรา คือ

ค่าบน ต่ำกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท

ค่าล่าง ต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท



### บัญญัติข้อที่ 7

“ควบคุมระดับไขมัน”

ไขมันในเลือดสูง หมายถึง การ มีระดับ  
โคเลสเตอรอลในเลือดสูงมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อ  
เดซิลิตร

โคเลสเตอรอล เป็นผลรวมของไขมันชนิดต่าง ๆ  
ในเลือด 3 ชนิด ได้แก่

1. ไขมันชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL) ยิ่งมีมาก...  
ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบ

- ไขมันชนิดที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) ยิ่งมีมาก... ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ ไขมันชนิดนี้เพิ่มมากขึ้นได้จาก การออกกำลังกาย
- ไขมันชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำมาก ๆ (VLDL) ไม่ มีผลต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ แต่ถ้าสูงมาก อาจมีผลต่อตับอ่อนเกิดการอักเสบได้



# 10 บัญญัติ ปฏิบัติตน...พ้นโรคภัย



## บัญญัติข้อที่ 8

### “เฝ้าระวังเบาหวาน”

การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด จะทำให้เราทราบว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่  
ถ้าระดับน้ำตาลสูงกว่า หรือ เท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าเป็นเบาหวาน  
ถ้าระดับน้ำตาล อยู่ระหว่าง 110–125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่า เรามีความผิดปกติของการเผาผลาญน้ำตาล แต่ยังไม่ถือว่าเป็นโรคเบาหวาน

## บัญญัติข้อที่ 9

### “ตรวจสอบสุขภาพหัวใจตามกาล”

การตรวจสอบสุขภาพหัวใจที่เหมาะสมอาศัยข้อมูลพื้นฐานของแต่ละบุคคล เช่น โรคที่เป็นอยู่แล้ว ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดต่าง ๆ ผลการตรวจร่างกายเบื้องต้นมาประกอบการพิจารณาสำหรับแพทย์



## บัญญัติข้อที่ 10

### “ใส่ใจดูแลหัวใจของตนเอง”

#### 10 วิธีเพื่อหัวใจสุขภาพดี

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ
2. ควบคุมอาหาร
3. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. พยายามงดสูบบุหรี่
5. พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด
6. ตรวจวัดความดันโลหิต
7. ตรวจเบาหวาน
8. ตรวจระดับโคเลสเตอรอล
9. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
10. ดูแลหัวใจให้แข็งแรง



- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ลิขิตน้ำหนักตน
- กินผลไม้และผัก
- อย่าปล่อยให้เครียดนานนัก
- อย่าเร่งรัดทำลายชีวิตเพราะติดยา (บุหรี่)
- รักษาระดับความดัน
- ควบคุมระดับไขมัน
- เฝ้าระวังเบาหวาน
- ตรวจสอบสุขภาพหัวใจตามกาล
- ทุกวัยใส่ใจดูแลหัวใจตน

ผลิต/เผยแพร่โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801