

## 6 อ. รหัสลับเพื่อสุขภาพดี



โรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ประสงค์จะให้เกิดขึ้นกับตนเองและบุคคลในครอบครัว เพราะนอกจากความเป็นทุกข์ทรมาน

ต่างๆ ของโรคแล้ว ยังสูญเสียทั้งเวลา ทรัพย์สิน และอาจสูญเสียชีวิตได้

## 6 อ. ประกอบด้วย



### อ.ที่ 1 อาหาร

ในแต่ละมื้อจะต้องรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารหลัก ๆ ดังนี้

**คาร์โบไฮเดรต** มีมากในข้าว แป้ง เผือก มัน

**โปรตีน** ได้จาก เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม

**ไขมัน** ได้จาก น้ำมันพืช และสัตว์

**วิตามินและเกลือแร่** ได้จาก ผัก ผลไม้

สารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ อาหารที่ดีต้องมีคุณค่าของสารอาหาร ไม่ใช่อาหารราคาแพง อาหารพื้นบ้านง่ายๆ อย่างน้ำพริก ปลาทุพทอด ผักจิ้ม แกงส้ม ต้มยำ แกงเลียง ล้วนครบถ้วนด้วยคุณค่าของสารอาหาร แถมยังได้คุณประโยชน์ทางยาจากพืชผัก สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องแกงอีกต่างหาก และถ้าเสริมด้วยผลไม้ไทยๆ อย่างมะละกอ ส้ม กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ก็จะมีดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้เลือกกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนแล้ว ต้องไม่ลืมนึกถึงวิธีการปรุงให้สุก

สะอาดด้วย อาหารสุกๆ ดิบๆ มีเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ มากมาย ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน อาหารสุกด้วยการบีบมะนาวหรือของเปรี้ยวอื่นนั้นไม่ถือว่าเป็นอาหารสุกที่ปลอดภัย เพราะความจริงกรดในมะนาวทำให้เปลี่ยนสีเท่านั้น ไม่ใช่เป็นการสุก ซึ่งเชื้อโรคและพยาธิไม่ตาย แต่จะมีโอกาสเข้าสู่ร่างกายและก่อให้เกิดโรคกับเราได้มากมาย เช่น อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ ตัวจี๊ด พยาธิไปไม่ดับ

### อ.ที่ 2 ออกกำลังกาย



ร่างกายของคนเรามีอวัยวะบางส่วนทำงานสัมพันธ์กัน ถ้าไม่ได้ถูกใช้งาน ส่วนนั้นจะไม่ค่อยแข็งแรงและจะมีผลต่อส่วนอื่นๆ ด้วย เช่น ระบบทางเดินหายใจ

ไม่ดี ระบบเลือด สมอง หัวใจ ก็จะไม่ดีตามไปด้วย ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

การออกกำลังกายจะช่วยให้อวัยวะทุกส่วนทำงานดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ระบบ

การทำงานต่าง ๆ จะเกิดภาวะสมดุล

สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ไม่เจ็บป่วยง่าย



### การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย



**วัยเด็ก** ทำให้การเจริญเติบโตของโครงสร้างร่างกายเป็นไปอย่างสมบูรณ์ สมองและสมานิติ จิตใจแจ่มใส

**วัยหนุ่มสาว** ทำให้มีสมรรถภาพทางกายสูง มีทรวดทรงรูปร่างและบุคลิกภาพดี สุขภาพจิตดี ส่งผลถึงความก้าวหน้าในการทำงาน

**วัยสูงอายุ** ช่วยให้ระบบต่างๆ แข็งแรง เสริมสภาพข้ากว่าคนไม่ออกกำลังกาย กินอิมมูนอลับ สุขภาพจิตดีมีอายุช้อยยืนยาว



### การออกกำลังกาย

**ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง**

**ครั้งละประมาณ 15 – 30 นาที ในผู้เริ่มต้น**

เมื่อร่างกายอยู่ตัวแล้วจึงเพิ่มตามความเหมาะสมของร่างกายในแต่ละสัปดาห์ ควรเลือกสลับวิธีการออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เช่น เดิน แอโรบิค ว่ายน้ำวิ่ง

**ขยับกาย สบายชีวิ โรคภัยไม่มี จิตใจเบิกบาน**

### อ.ที่ 3 อารมณ์



เคยสังเกตหรือไม่ว่า เวลาที่เราโกรธ หัวใจจะเต้นแรงเวลาเศร้าเราจะรู้สึกเบื่ออาหาร นี่เป็นข้อพิสูจน์ได้อย่างหนึ่งว่า อารมณ์มีผลต่อร่างกาย

ทุกครั้งที่เราอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด โกรธ เศร้า กลัว ร่างกายจะทำงานผิดปกติและหลั่งสารพิษออกมา ทำให้เกิดอาการของโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

บางคนเป็นโรคที่หาสาเหตุไม่ได้ เช่น ปวดหัวบ่อย นอนไม่หลับ เครียด หรือเกิดอาการทางจิตประสาท เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเราจะปล่อยให้อารมณ์ที่ไม่ดีทำร้ายเราตลอดไปหรือ

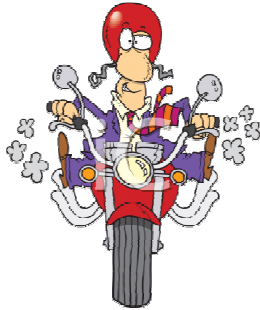
อยากมีสุขภาพดีต้องพยายามควบคุมอารมณ์ให้มากขึ้น หากเกิดอารมณ์ในทางลบ ลองฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์ง่ายๆ เช่น นั่งในที่สบายๆ หลับตาแล้วนับ 1 – 10 ในใจ ซ้ำๆ เรื่อยๆ หรือหายใจเข้า – ออกยาวๆ สักพัก ก็จะช่วยได้มาก

# อ.ที่ 4 อโรคยา

คนเรามีความเสี่ยงต่อโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้จากความเสี่ยงของร่างกายมากเกินพอแล้ว แต่ยังมีคนหลายคนที่ยินยอมรับโรคร้ายไข้เจ็บมาใส่ตัวเอง ทั้งๆที่รู้ เช่น

- สำส่อนทางเพศ
- ทำงานหนักเกินพอดี
- กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- กินอาหาร เค็มจัด มันจัด หวานจัด
- ขับขี่รถโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกกันน็อก

ภาวะความเสี่ยงต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการเจ็บป่วย และความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพทั้งสิ้น สมควรที่จะหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล อย่าลืมนะว่า **สุขภาพดี ไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง**



# อ.ที่ 5 อนามัยชุมชน

คนเราอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน เป็นสังคม หากเรามีสุขภาพดีเพียงคนเดียว ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ โอกาสที่จะปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บเป็นไปได้ยาก

ดังนั้น ต้องช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม และอนามัยชุมชนให้ดีด้วย โดยเริ่มจากคนในครอบครัวของเรา บ้านของเรา แล้วขยายออกไปสู่ชุมชน

# อ.ที่ 6 อบายมุข

อบายมุขเป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อม ได้แก่

- เสพยาเสพติด
- ดื่มสุรา
- สูบบุหรี่
- เล่นการพนันจนเคร่งเครียด
- เทียบหามรุ่งหามค่ำ



ภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการเจ็บป่วย และความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพทั้งสิ้น **สมควรที่จะหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล**

ปฏิบัติตามหลัก 6 อ. จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้าย เปรียบแล้วเท่ากับได้โชคใหญ่ ดังคำว่า

**ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ**



# รหัสลับ เพื่อ สุขภาพดี

# 6 อ.

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801