

การป้องกันโรค

การป้องกันโรค หมายถึง การแทรกแซงที่เฉพาะเจาะจงตามประชากรและตามบุคคล เพื่อการป้องกันในระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ (ตรวจพบในระยะเริ่มต้น) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดภาระของโรคและปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องให้เหลือน้อยที่สุด



การส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการเสริมอำนาจให้ผู้คนสามารถควบคุมสุขภาพและปัจจัยกำหนดของตนได้มากขึ้นผ่านความพยายามในการรู้เท่าทันสุขภาพและการดำเนินการหลายภาคส่วนเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ กระบวนการนี้รวมถึงกิจกรรมต่างๆ สำหรับชุมชนโดยรวมหรือสำหรับประชากรที่มีความเสี่ยงต่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพเชิงลบที่เพิ่มขึ้น การส่งเสริมสุขภาพมักจะกล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม เช่น การใช้ยาสูบ โรคอ้วน การรับประทานอาหารและการไม่ออกกำลังกาย รวมถึงด้านสุขภาพจิต การป้องกันการบาดเจ็บ การควบคุมการใช้ยาเสพติด การควบคุม

แอลกอฮอล์ พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเอชไอวี และสุขภาพทางเพศ

การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพมีเป้าหมายร่วมกันหลายประการ และมีการทับซ้อนกันอย่างมากระหว่างหน้าที่ต่างๆ ในระดับแนวคิด จะเป็นประโยชน์หากจะกำหนดบริการป้องกันโรคเป็นบริการที่มุ่งเน้นเป็นหลักในภาคส่วนการดูแลสุขภาพ และบริการส่งเสริมสุขภาพเป็นบริการที่ต้องอาศัยการดำเนินการระหว่างภาคส่วนและ/หรือเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ

เผยเคล็ดลับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้ฟังว่า ควรยึดหลัก ๔ อ.ดังนี้

อารมณ์/จิตใจ การเป็นคนที่มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ เชื่อว่า คนที่สนุกสนาน และการที่หัวเราะในระดับหนึ่งที่เหมาะสมจะทำให้สมองหลั่งสารสุข ซึ่งมีผลทำให้คนมีความสุข ไม่เครียด และสุขภาพดี ทั้งการฝึกฝนปรับตนให้ยอมรับความจริงได้ การยึดหลักสายกลางที่เหมาะสม การปลงตก การให้อภัย การฝึกสมาธิ จิตใจที่เข้มแข็งไม่ตามใจปาก ฯลฯ



อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญ ควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ เกิดประโยชน์ และประหยัด เช่นพวกข้าว ก็ควรเลือกข้าวกล้อง พวกข้าวเหนียว ขนมนั้นควรหลีกเลี่ยง พวกผัก ควรเลือกผักสดใบเขียว หลีกเลี่ยงผักกระป๋อง พวกผลไม้ ก็เลือกผลไม้สดๆ เช่น ชมพู ฝรั่ง หลีกเลี่ยงผลไม้สุกหวาน เช่น มะม่วงสุก หรือหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน พวกทุเรียนควรงดไปเลย



สำหรับพวกเนื้อสัตว์ปกติไม่ควรรับประทานมาก ถ้าจะรับประทานก็ควรเลือกเนื้อปลา ไข่ขาว ควรเลี่ยงเนื้อมันๆ เครื่องในสัตว์ต่างๆ พวกนมควรเลือกนมจืด ปราศจากไขมัน หลีกเลี่ยงนมสด นมข้นหวาน พวกเครื่องดื่มที่ดีที่สุดคือน้ำเปล่า หลีกเลี่ยงกาแฟ โดยเฉพาะที่ใส่นม ส่วนน้ำอัดลมควรงด และควรเลือกอาหารที่ต้ม ลวก นึ่ง หลีกเลี่ยงการเผา ปิ้ง ย่าง ทอด พวกแกงต่างๆ ควรเลี่ยงแกงใส่กะทิ อาหารภูมิปัญญาไทยที่ใส่น้ำมันพร พวกชิง ข่า ตะไคร้ ใบโหระพา

กระชาย ใบมะกรูด ล้วนมีประโยชน์ เช่น ต้มยา หรือ แกงส้ม น้ำพริกผักต่างๆ

อากาศ ควรจัดสถานที่ให้มีอากาศบริสุทธิ์หายใจร่างกายจึงจะสดชื่น และมีความสุข นั่นคือ พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น หอประชุม โรงหนัง สถานบันเทิงต่าง ๆ ที่มีคนอยู่อย่างแออัด

ออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยสร้างสุขภาพได้อย่างยอดเยี่ยม ซึ่งนอกจากจะได้ผลดีต่อกล้ามเนื้อแล้ว ยังได้ผลดีต่อ หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดอีกด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างพอเหมาะก็จะทำให้สมองหลังสารสุข ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า โดยออกกำลังกายวันละ ๓๐-๖๐ นาที ประมาณ ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเสริมด้วยการมีกิจกรรมของร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ในที่ทำงานก็จะช่วยได้ดีขึ้น



๗ ขั้นตอนล้างมือให้สะอาด

การล้างมืออย่างมีประสิทธิภาพ ควรใช้สบู่และน้ำสะอาด ถูทั่วฝ่ามือ ซอกนิ้วมือ โดยใช้เวลาให้เพียงพอ ก่อนจะล้างออกด้วยน้ำ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
๒. ถูหลังมือและซอกนิ้ว ทั้ง ๒ ข้าง
๓. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และถูซอกนิ้ว ทั้ง ๒ ข้าง
๔. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ สลับกัน ทั้ง ๒ ข้าง
๕. ถูบริเวณนิ้วหัวแม่มือด้วยฝ่ามือ
๖. ใช้ปลายนิ้วมือ ถูลงบนฝ่ามือ
๗. ถูรอบ ๆ ข้อมือ และล้างออกด้วยน้ำสะอาด



การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค



ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลนาบัว
อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
โทร ๐-๔๔๕๑ ๔๐๒๖

ล้างมือถูกวิธี **7** ขั้นตอน

เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ



② ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วซอกนิ้ว



① ฝ่ามือถูกัน



④ หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



⑤ ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ



③ ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วซอกนิ้ว



⑦ ถูรอบข้อมือ



⑥ ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ