

เสาหลัก 6 ด้าน

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

เพื่อสุขภาพดี ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1 โภชนาการ

ใช้หลักจานอาหารสุขภาพ 2:1:1 คือการแบ่งจานอาหารออกเป็น 4 ส่วน
สองส่วนแรก หรือ ครึ่งจาน คือ ผักใบเขียวและผักหลากสี อีกสองส่วน
คือข้าวแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์เน้นเป็นเนื้อปลาอีก 1 ส่วน



2 การออกกำลังกาย

แอโรบิก



มีแรงต้าน

ยืดหยุ่น

การทรงตัว

ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง
ตัวอย่างการออกกำลังกายอย่างง่าย เช่น เดินเร็ว วิ่ง
เหยาะปั่นจักรยาน โยคะ วายน้ำ เป็นต้น **เลือกให้เหมาะกับ
ตนเอง ไม่หักโหม และไม่ควรรอกำลังกายมากเกินไป**
ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

3 การจัดการ ความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด

การเชื่อมต่อกับผู้อื่น : พูดคุยกับเพื่อน

ครอบครัว หรือเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

กิจกรรมยามว่าง: หากิจกรรมที่ชอบ เช่น วาดรูป
อ่านหนังสือตลก หรือฟังเพลง

เทคนิคการหายใจ: ฝึกการหายใจเพื่อช่วยให้
ร่างกายผ่อนคลาย

การนวด: การนวดช่วยลดความตึงเครียด
ของกล้ามเนื้อ



4 การนอนหลับ

สิ่งต้องคำนึง ในเรื่องสุขภาพการนอนหลับ ได้แก่

1.ชั่วโมงการนอนหลับ เด็ก 11 – 13 ชั่วโมง
ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ 7 – 9 ชั่วโมง

2.คุณภาพการนอนหลับ คือ ครบวงจรทุกระยะการ
หลับ ทั้งหลับตื้น หลับลึก และหลับฝัน

จะส่งผลให้หลังตื่นนอน มีอาการสดชื่น แจ่มใส
ไม่อ่อนเพลีย มีความจำดี



5 ลดเลิกการใช้ สารเสพติด

การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความ
เสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)สำหรับผู้
ที่เสพยาเสพติดและแอลกอฮอล์อาจต้องใช้ความตั้งใจ
และวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย

เช่น ฉันจะเริ่มต้นเลิกบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ หลีกเลี่ยง
สถานที่ที่เคยสูบบุหรี่

และอาจต้องปรึกษาแพทย์

และใช้ยาร่วมด้วยในการบำบัด



6 มีความสัมพันธ์ที่ดี กับคนรอบข้าง

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ระดับความดันโลหิต
และอัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น

ตัวอย่าง เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การเข้าร่วมกิจกรรม
จิตอาสาต่างๆ การร่วมทำกิจกรรมในที่ทำงาน และในชุมชน

