



อบรมนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ ครั้งที่ 1

วันพฤหัสบดีที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2564

เวลา 14.40 – 15.25 น.

ณ ห้องประชุม Thaibrothers Conference Room ผ่าน WebEx

โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง



A sound mind is in a sound body.

Let's "Go Healthy with ACL 5G"



การดูแลตนเองเมื่ออยู่ที่บ้าน

ในช่วงที่มีการระบาดของ

COVID-19



A sound mind is in a sound body.

Let's "Go Healthy with ACL 5G"



ผู้บรรยาย : พยาบาลวิชาชีพ กนกกร เกตทอง



A sound mind is in a sound body
Let's "Go Healthy with ACL 5G"



ภาพรวม

- การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบันอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากังวล เนื่องจากจำนวนผู้ติดเชื้อ และผู้เสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประชาชนจึงควรปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด เพื่อสกัดวงจรกิจการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อย่างเร่งด่วน





แนวทางปฏิบัติ



อยู่บ้านให้ได้มากที่สุด
เพื่อหยุดยั้งการเดินทาง



Let's "Go Healthy with ACL 5G"



แนวทางปฏิบัติ

- ผู้ที่ฉีดวัคซีนทุกชนิด ครบ 2 เข็ม ไม่ควร
ประมาท และการ์ดตก เนื่องจากมีโอกาส
ติดเชื้อ มีอาการรุนแรงและเสียชีวิตได้





แนวทางปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกันอย่างเด็ดขาด เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์รับเชื้อโรคโควิด-19 สูงมาก ทั้งในที่ทำงาน โรงพยาบาล หรือในบ้าน ควรรับประทานอาหารต่างเวลา หรือเว้นระยะระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่รับประทานอาหารในห้องแอร์ เพื่อลดโอกาสการแพร่เชื้อโรค





แนวทางปฏิบัติ

- ผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ป้องกันโรคโควิด-19 ถือเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ควรรับวัคซีนให้เร็วที่สุด เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค เป็นการลดโอกาสการติดเชื้อ ลดอาการป่วย อาการป่วยรุนแรง และลดโอกาสการเสียชีวิตได้





แนวทางปฏิบัติ

- หากมีอาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัว หรือเหนื่อยง่าย ควรพบแพทย์ทันที หรือในกรณีที่ไม่สามารถไปตรวจได้ควรดูแลตนเอง และแยกกักตัว เพื่อลดการแพร่ระบาด





โรคอ้วน กับการเสียชีวิตจาก COVID-19

- ทางกระทรวงสาธารณสุข เผยว่า **“โรคอ้วน”** เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของการเสียชีวิตในผู้ป่วยโควิด อย่างมีนัยสำคัญ และมีการศึกษาใน 160 ประเทศทั่วโลก พบว่า ประเทศที่มีสัดส่วนประชากรที่มีน้ำหนักเกินมากกว่า 50% ของประชากรทั้งหมด จะมีอัตราผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อโควิด-19 มากกว่าประเทศที่มีประชากรที่มีน้ำหนักเกินน้อยกว่า 50% ถึง 10 เท่า



Let's "Go Healthy with ACL 5G"



โรคอ้วนกับการเสียชีวิตจาก COVID-19

- ในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีสถิติตัวเลขชี้ว่าประเทศไทยมีประชากรที่เป็นโรคอ้วนมากเป็นอันดับสอง รองจากประเทศมาเลเซีย โดยในปี พ.ศ. 2553 ประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่เป็นโรคอ้วน 27.9% และปี พ.ศ. 2559 มีจำนวนสูงถึง 34.7% ซึ่งมีเพศหญิงที่เป็นโรคอ้วนคิดเป็น 38.3% เพศชาย 30.9% แต่ที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กและวัยรุ่นไทย เป็นโรคอ้วนมากขึ้นทุกปี





การป้องกันโรคอ้วน

- ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนมีหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม อายุ ฮอร์โมน โรคประจำตัวและยาที่รับประทาน พฤติกรรม การใช้ชีวิตประจำวัน วิถีชีวิต พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ความเครียด การนอนหลับ คนรอบข้าง สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ ประสบการณ์ และสื่อต่าง ๆ เป็นต้น





การป้องกันโรคอ้วน

- โดยปกติคนที่มีภาวะโรคอ้วน จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (**NCDs**) การมีปริมาณไขมันในร่างกายมากเกินไป ทำให้มีการอักเสบในร่างกายสูง ร่างกายเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน น้ำตาลในเลือดสูง ภาวะดังกล่าวมีผลทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง กระบวนการต่อสู้เชื้อโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะเชื้อไวรัสโควิด-19 จะทำได้ไม่ดี เป็นผลทำให้ติดเชื้อง่าย และรุนแรงกว่า





การป้องกันโรคอ้วน

- นอกจากนี้ คนที่มีภาวะโรคอ้วน มักมี**หน้าท้องใหญ่** เกิดการดันเบียดพื้นที่ปอด ผันงหน้าอกมักจะหนา จึงทำให้**การทำงานของปอดขยายได้ไม่เต็มที่ หายใจได้สั้นลง** อากาศไหลเวียนเข้าไปแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่เพียงพอ เกิดการติดเชื้อง่ายขึ้น และเมื่อมีการติดเชื้อโควิด-19 เข้าไป ยิ่งทำให้มีปัญหาในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนยากขึ้น และ**ส่งผลให้ตัวโรครุนแรงเร็วขึ้น** การตอบสนองของร่างกายต่อการฉีดวัคซีนจะน้อยกว่า เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดีเท่าคนน้ำหนักตัวปกติ





การป้องกันโรคอ้วน

- ดัชนีมวลกาย หรือ **Body Mass Index (BMI)** เป็นเครื่องมือคัดกรองเพื่อระบุผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนและผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- การวัดเส้นรอบเอว เพื่อสังเกตว่ามี**ภาวะอ้วนลงพุง**หรือไม่
- วัดจาก**ปริมาณไขมันในร่างกาย** โดยเครื่องวัดที่เชื่อถือได้





การป้องกันโรคอ้วน

- รับประทาน**อาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่** เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว ไข่ หลีกเลียงอาหารมัน ทอด และอาหารที่มีไขมันทรานส์ เลือกทาน**คาร์โบไฮเดรตที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ** เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช รวมทั้งลดการทานอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง เช่น แป้งหรือขนมปังขาว ผลไม้หวาน และ**เพิ่มการทานอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่สูง** เลือกทาน**อาหารที่เพิ่มภูมิคุ้มกัน** ด้าน**อนุมูลอิสระ** และ**ลดการอักเสบ** ได้แก่ กุ้ง กุ้ง กล้วย มะละกอ แครอท แอปเปิ้ล พริกแดง พริกหยวก ผักใบเขียว บร็อคโคลี กระเทียม ขิง ขมิ้น กระชายขาว ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น





การป้องกันโรคอ้วน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น **เด็กควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1 ชั่วโมง/วัน ส่วนในผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายที่เหนื่อยระดับหนึ่งอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที รวมแล้วควรมากกว่า 150 นาที/สัปดาห์**



Let's "Go Healthy with ACL 5G"



การป้องกันโรคอ้วน

- ลดความเครียด โดยหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ หรือฝึก **deep breathing exercise** ที่ช่วยผ่อนคลาย รวมทั้งยังช่วยให้ปวดแล็กเปลี่ยนก๊าซได้ดีอีกด้วย





การป้องกันโรคอ้วน

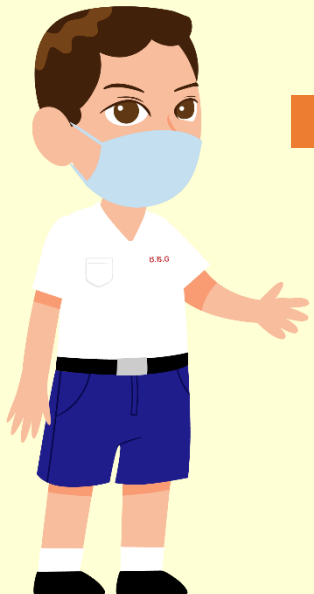
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน และเข้านอนก่อน 22.00 น. เพราะเป็นสิ่งสำคัญมากในการเพิ่มภูมิคุ้มกัน และควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า ถ้าเรานอนดึก วันต่อไปเราจะหิว และทานอาหารมากขึ้นอย่างชัดเจน





REFERENCES

■ กรมสุขภาพจิต



- <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30919>

