

## หลัก 6 อ.ไม่ป่วย

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

การมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก 6 อ. สร้างสุขภาพคนไทย ต้องปฏิบัติ ดังนี้ 1. อาหาร  
กินอาหารโดยยึดหลักการกินให้หลากหลายชนิดมากที่สุด ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ 2. ออกกำลังกาย  
ควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ 3. อารมณ์  
อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีผลต่อสุขภาพ อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น  
เมื่อมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัวกระชุ่มกระชวย  
ผ่อนคลายการทำงานของสมอง จะดี หายป่วยเร็วขึ้น อายุยืนมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าอารมณ์ไม่ดี  
จะส่งผลทำลายสุขภาพ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง กินอาหารได้น้อย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ก้าวร้าว  
ความดันโลหิตสูง ดังนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม จะมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ  
ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความสุข 4. อนามัยสิ่งแวดล้อม  
สภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว  
ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย 5. อโรคยา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น  
หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน 6.  
อบายมุข งดเว้นบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ  
ซึ่งเป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ  
ขอเป็นกำลังใจให้คนไทยและสมาชิกครอบครัวนอกดอทคอมทุกท่าน มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี  
มีกำลังและพลังใจต่อสู้กับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต การงานและความเป็นอยู่ ให้สมหวัง สมปรารถนา  
(คศ.3,คศ.4...)ถวณหนาทุกทานครับ