

วัยทำงาน มีภาวะอ้วน แนะนำหลัก "3อ 2ส 1ฟ 1น" ลดเสี่ยง

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2565

กรมอนามัย เผย วัยทำงาน มีภาวะอ้วน แนะนำหลัก '3อ 2ส 1ฟ 1น' ลดเสี่ยง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยกลุ่มวัยทำงานมีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 พบเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร้อยละ 24.7 แนะนำดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1ฟ 1น เพื่อลดความเสี่ยงโรค

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า วัยทำงานส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หากไม่มีการดูแลสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ ซึ่งจากการสำรวจประชาชนไทย โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าคนวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติเพียง ร้อยละ 36.43 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 พบโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 24.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 8.9 ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 16.4 และจากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประเทศไทย โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ในปี 2563 พบว่า ประชาชนวัยทำงาน อายุ 18-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงเหลือร้อยละ 54.7 จากปี 2562 ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 74.6 และข้อมูลจากการสำรวจด้านโภชนาการ ปี 2564 พบว่า คนไทยอายุ 18-59 ปี เป็นคนอ้วนระดับ 1 คือมีค่า BMI 25-29.9 ร้อยละ 20.31 และอ้วนระดับ 2 คือมีค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ร้อยละ 6.22 ผู้ที่เป็นโรคอ้วนจึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและเสี่ยงเสียชีวิตเมื่อป่วยเป็นโรคโควิด-19

“ทั้งนี้กลุ่มวัยทำงานที่เข้าข่ายอ้วนลงพุง สามารถดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก **3อ 2ส 1ฟ 1น** ดังนี้

1. **3อ** เริ่มจาก อ ที่ 1 กินอาหารให้ตรงเวลา มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วน 2:1:1 คือ ผักหลากสี 2 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน ข้าว แป้ง 1 ส่วน ลดการกินอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม ซา กาแฟ ชนมเบเกอรี่ ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน อ ที่ 2 ออกกำลังกายวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เช่น การเดินแอโรบิก การออกกำลังกายแบบคาดิโอ กระโดดเชือก การยกน้ำหนัก การเดินวันละ 10,000 ก้าว เป็นต้น อ ที่ 3 หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ
2. สำหรับ **2ส** คือ ส ที่ 1 ไม่สูบบุหรี่ ส ที่ 2 ไม่ดื่มเหล้า
3. **1ฟ** คือ การดูแลสุขภาพฟันสูตร 222 แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง นานครั้งละ 2 นาที ไม่กินหรือไม่ดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง และ
4. **1น** คือ นอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโควิด-19”

อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

[กรมอนามัย / 30 เมษายน 2565](#)