



อทร.๙๓๐๒

การสร้างเสริมสุขภาพ
เพื่อพัฒนากำลังพลของ ทร.

พ.ศ.๒๕๖๓

เอกสารอ้างอิงของกองทัพเรือ หมายเลข ๙๓๐๒

การสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนากำลังพลของ ทร.

จัดทำโดย

คณะทำงานพิจารณาและจัดทำ อทร. ด้านอื่น ๆ

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน ๒๕๖๓

บันทึกการเปลี่ยนแปลง / แก้ไข

ลำดับที่	รายการแก้ไข	วันเดือนปี ที่ทำการแก้ไข	ผู้แก้ไข (ยศ-นาม-ตำแหน่ง)	หมายเหตุ



อนุมติบัตร

เรื่อง อนุมัติใช้ อทร.๙๓๐๒ “การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อพัฒนากำลังพลของ ทร.” ฉบับ พ.ศ.๒๕๖๓

ตามคำสั่งกองทัพบก (เฉพาะ) ที่ ๘๓๓/๒๕๕๗ ลง ๒ ธ.ค.๕๗ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานพิจารณาและจัดทำเอกสารอ้างอิงของ ทร. และที่แก้ไขเพิ่มเติม ให้ประธานกรรมการพิจารณาและจัดทำเอกสารอ้างอิงของ ทร. มีอำนาจในการอนุมัติใช้เอกสารอ้างอิงของ ทร. (อทร.) ดังนั้น เพื่อให้เอกสารอ้างอิงของ ทร. มีความถูกต้อง ชัดเจน และทันสมัย จึงให้ใช้เอกสารอ้างอิงของ ทร. หมายเลข ๙๓๐๒ “การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อพัฒนากำลังพลของ ทร.” ฉบับ พ.ศ.๒๕๖๓ เป็นเอกสารประกอบการปฏิบัติราชการใน ทร. โดยให้พร. เป็นหน่วยควบคุมเอกสาร

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓

รับคำสั่ง ผบ.ทร.

พล.ร.ท.

(ภราดร พวงแก้ว)

รอง เสธ.ทร.

ประธานกรรมการพิจารณาและจัดทำ อทร.

คำนำ

กองทัพเรือ มีหน้าที่เตรียมกำลัง เพื่อการป้องกันและดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังตามอำนาจหน้าที่ของกระทรวงกลาโหม ตามพระราชบัญญัติจัดระเบียบราชการกระทรวงกลาโหม พ.ศ.๒๕๕๑ (๒) ตลอดจนหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากรัฐบาล บทบาทหลักของกองทัพเรือในปัจจุบันข้อที่หนึ่งคือ การปฏิบัติการทางทหาร (Military Role) หรือ การปฏิบัติการทางเรือ เพื่อการป้องกันประเทศในรูปแบบต่าง ๆ ตามสถานการณ์ที่กระทบต่ออำนาจอธิปไตยและเอกราชของประเทศ ซึ่งจำเป็นต้องใช้กำลังทางเรือที่เข้มแข็ง ปฏิบัติการด้วยความเฉียบพลัน รุนแรง และเด็ดขาด ซึ่งการที่กำลังพล ทร. จะปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ย่อมต้องมีสมรรถนะที่มีความสมบูรณ์พร้อม จึงจะสามารถปฏิบัติการให้เป็นไปตามที่ ทร. คาดหวังได้ การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และการดำรงรักษาไว้ ต้องปฏิบัติต่อเนื่องด้วยความสม่ำเสมอ ใส่ใจ และเห็นความสำคัญของสุขภาพอย่างแท้จริง ซึ่งเราเรียกระบบการนั้นว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ”

การสร้างเสริมสุขภาพ โดยทั่วไปหมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพแข็งแรง เจริญเติบโต ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนากำลังพลของ ทร. นั้น ใช้หลักการเบื้องต้นเช่นเดียวกันกับการสร้างเสริมสุขภาพทั่วไป โดยคู่มือนี้ได้รวบรวมคำแนะนำและแนวทางปฏิบัติสำหรับการดูแลรักษาสุขภาพ อันเป็นพื้นฐานที่ กำลังพล ทร. ควรนำไปถือปฏิบัติ แบ่งเป็น ๒ บท คือ การสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย และการสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต ปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ คือการปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความพยายาม และเล็งประโยชน์ซึ่งจะเกิดได้กับสุขภาพของกำลังพล อันจะเป็นรากฐานที่จะพัฒนาไปสู่การมีสมรรถนะทางกายและทางจิตในระดับที่แข็งแกร่งขึ้น อันหมายถึง การมีสุขภาพดี มีสมรรถนะพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจสำคัญให้กองทัพเรือ และประเทศชาติต่อไป

คณะทำงานพิจารณาและจัดทำเอกสารอ้างอิงของกองทัพเรือ ด้านอื่น ๆ

กองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารเรือ

กันยายน ๒๕๖๓

สารบัญ

คำนำ	(ก)
สารบัญ	(ข)
สารบัญตาราง	(ค)
สารบัญภาพ	(ง)
บทที่	หน้า
๑ การสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย	
การตรวจสุขภาพ	๑ - ๑
การตรวจสุขภาพประจำปี กำลังพล ทร.	๑.- ๑
การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสม กลุ่มวัยทำงาน	๑ - ๑
การตรวจสุขภาพกำลังพลที่มีหน้าที่พิเศษในกองทัพบเรือ	๑ - ๓
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑ - ๓
การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๑ - ๑๑
การโภชนาการ	๑ - ๑๓
การออกกำลังกาย	๑ - ๑๖
การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน	๑ - ๑๙
๒ การสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต	
สุขภาพจิต	๒ - ๑
ความสำคัญของสุขภาพจิต	๒ - ๑
การพัฒนาสุขภาพจิต	๒ - ๓
การจัดการความเครียด	๒ - ๖
เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	๒ - ๘
บรรณานุกรม	

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑ ความอ่อนตัวของร่างกาย (นั่งงอตัวเหยียดแขน) ; เซนติเมตร กำลังพลชาย	๑ - ๗
๒ ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ลุกนั่ง ๑ นาที; ครึ่ง/นาที) กำลังพลเพศชาย	๑ - ๗
๓ ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ดันพื้น ๑ นาที; ครึ่ง/นาที) กำลังพลเพศชาย	๑ - ๘
๔ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (วิ่ง ๒.๔ กม.; นาที:วินาที) กำลังพลเพศชาย	๑ - ๘
๕ ความอ่อนตัวของร่างกาย (นั่งงอตัวเหยียดแขน); เซนติเมตร กำลังพลหญิง	๑ - ๙
๖ ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ลุกนั่ง ๑ นาที; ครึ่ง/นาที) กำลังพลหญิง	๑ - ๙
๗ ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ดันพื้น ๑ นาที; ครึ่ง/นาที) กำลังพลหญิง	๑ - ๑๐
๘ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (วิ่ง ๒.๔ กม.; นาที:วินาที) กำลังพลหญิง	๑ - ๑๐

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑ ภาพทัฟพีตักข้าว	๑ - ๑๔
๒ ภาพซ้อนกินข้าว	๑ - ๑๔
๓ ภาพผลไม้ที่มีปริมาณ ๑ ส่วน	๑ - ๑๔
๔ การแปร่งฟันให้ถูกวิธี	๑ - ๒๐
๕ แสดงการใช้ไหมขัดฟัน	๑ - ๒๑

บทที่ ๑

การสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย

การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพ หมายถึง การตรวจด้านสุขภาพของผู้ที่ไม่มีอาการหรือแสดงอาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจนั้น เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ภาวะผิดปกติ หรือโรค ซึ่งนำไปสู่การป้องกัน เช่น การปรับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่ได้รับการตรวจ หรือให้การบำบัดรักษาตั้งแต่ระยะแรก

การตรวจสุขภาพประจำปี กำลังพล ทร.

ระเบียบ ทร. ว่าด้วยการตรวจและการทำประวัติสุขภาพ พ.ศ.๒๕๑๗ ได้กล่าวถึงเรื่อง การตรวจสุขภาพประจำปีกำลังพล ทร. โดยสรุปดังนี้

๑. “ข้าราชการ” ตามระเบียบนี้ หมายถึง ข้าราชการประจำการ นักเรียนทหาร คนงาน และลูกจ้างประจำในสังกัด ทร. และนายทหารสัญญาบัตรกองหนุนเบี้ยหวัด จะต้องไปรับการตรวจสุขภาพของร่างกายประจำปีที่โรงพยาบาลทหารเรือ หรือโรงพยาบาลประจำหน่วยทหารเรือที่ใกล้เคียง ให้เสร็จสิ้นภายในกำหนด ๑๕ วัน นับตั้งแต่วันครบรอบวันเกิดของตนเป็นต้นไป โดยให้นำประวัติสุขภาพจากหน่วยต้นสังกัดติดตัวไปด้วย เมื่อไปรับการตรวจแล้วให้ไปฟังผลการตรวจและรับประวัติสุขภาพกลับมาเสนอต้นสังกัดภายใน ๑๕ วัน ตามกำหนดที่ทางโรงพยาบาลจะนัดหมาย สำหรับผู้ที่ไปราชการนอกที่ตั้งปกติ ไม่สามารถจะมารับการตรวจสุขภาพในระยะเวลาที่กำหนดนี้ ให้มารับการตรวจในโอกาสแรกที่กลับจากราชการ

๒. การตรวจสุขภาพประจำปี ให้ตรวจตามความจำเป็นสำหรับชั้นสูตรโรคหรือความผิดปกติอันจะเป็นอันตรายแก่ตนเอง หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่น โดยให้กรมแพทย์ทหารเรือกำหนดรายการที่จะตรวจให้เหมาะสมตามหลักวิชาการแพทย์อยู่เสมอ ผู้มีหน้าที่พิเศษหรือมีหน้าที่บางอย่าง ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองหรือผู้อื่น จะต้องตรวจเพิ่มเติมตามกำหนดเวลาและรายการที่ทางราชการได้กำหนดไว้

การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสม กลุ่มวัยทำงาน (อายุ ๑๘ - ๖๐ ปี)

๑. **การซักประวัติ** เป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งในอดีตและปัจจุบัน จัดเป็นขั้นตอนแรก และมีความสำคัญมาก การซักประวัติคนในวัยทำงาน ควรได้ข้อมูลเพื่อประเมินสภาวะสุขภาพ ดังนี้

- ๑.๑ พฤติกรรมสุขภาพ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย
- ๑.๒ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด
- ๑.๓ การป่วยเป็นวัณโรค และบุคคลในครอบครัวที่ป่วยเป็นวัณโรคในระยะ ๕ ปีที่ผ่านมา
- ๑.๔ พฤติกรรมทางเพศ การป้องกัน การคุมกำเนิด
- ๑.๕ การตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนอย่างถูกต้อง (เฉพาะสุภาพสตรี)
- ๑.๖ การได้รับวัคซีน dT ในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมา

๑.๗ ประวัติการทำงาน เพื่อหาความเสี่ยง การสัมผัสสารเสี่ยงต่าง ๆ จากการทำงาน

๑.๘ สถานที่อยู่อาศัยจริง ซึ่งอาจมีความเสี่ยงต่อโรคบางอย่างในบางพื้นที่

๒. การประเมินภาวะซึมเศร้า

ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าชนิด ๒ คำถาม (Two-question-screening test for depression disorders)

๓. การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

การประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย Thai CV risk score แนะนำให้ใช้ในคนไทยที่มีอายุ ๓๕ - ๗๐ ปี ที่ยังไม่มีโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยแสดงผลการประเมินเป็นความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตหรือเจ็บป่วยจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันและโรคเส้นเลือดสมองตีบตันในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า สามารถใช้ได้ แม้ไม่มีผลตรวจไขมันในเลือด โดยให้ใช้ขนาดรอบเอวและส่วนสูง

๔. การประเมินปัญหาจากแอลกอฮอล์ การติดสารนิโคตินบุหรี่ การใช้สารเสพติด

๔.๑ การประเมินผู้ดื่มสุรา ด้วยแบบประเมินปัญหาจากแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

๔.๒ การประเมินผู้สูบบุหรี่ ด้วยแบบทดสอบระดับสารนิโคตินในบุหรี่ (Fagerstrom test for nicotine dependence)

๔.๓ ผู้ที่มีประวัติเสพสารเสพติด ควรประเมินการใช้สารเสพติดด้วยแบบประเมิน V2

๕. การตรวจร่างกาย

๕.๑ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง มีประโยชน์ในการประเมินสภาวะทั่วไป เช่น ภาวะโภชนาการ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นต้น เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาของกลุ่มวัยทำงาน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

๕.๒ การวัดความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต โรคไต ฯลฯ โรคหัวใจมีอัตราการตายอย่างเฉียบพลันสูง การตรวจพบและรักษาความดันโลหิตสูงแต่เนิ่น ๆ สามารถลดความเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจ ทั้งนี้ โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นในทุกวัย ที่ไม่มีอาการเตือน การที่จะทราบว่าเป็นความดันโลหิตสูงนั้น จำเป็นต้องวัดความดันโลหิต มีข้อแนะนำให้วัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๕.๓ การตรวจการได้ยิน

ปัญหาการสูญเสียการได้ยินไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในวัยสูงอายุ การวิจัยพบว่าปัญหาการได้ยินนั้นเพิ่มขึ้นมากในวัยเด็กและวัยทำงาน ปัจจัยที่อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาหูตึงเร็วกว่าปกติ เช่น การทำงานในที่เสียงดัง หรือรับฟังเสียงดังมากเกินไปจากการดูหนัง ฟังเพลง

๕.๔ การตรวจตา

คณะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ได้แนะนำว่า ควรมีการตรวจสุขภาพตาโดยการดูแลของจักษุแพทย์ เพื่อคัดกรองความผิดปกติต่าง ๆ เช่น สายตาสั้น ต้อหิน และแนะนำให้ตรวจตาในผู้ที่มีอายุ ๔๐ - ๖๐ ปี อย่างน้อย ๑ ครั้งต่อปี

๖. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

๖.๑ การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count, CBC)

ภาวะซีดจากโรคโลหิตจาง ธาลัสซีเมีย พบได้บ่อยอุบัติการณ์ในประชากรไทยสูงถึงร้อยละ ๓๐ ดังนั้นจึงแนะนำการตรวจ CBC อย่างน้อย ๑ ครั้ง ในช่วงวัยทำงาน (อายุ ๑๘ - ๖๐ ปี) หากไม่เคยตรวจมาก่อน

๖.๒ การตรวจระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือด ชนิดคอเลสเตอรอล โดยรวม (Total cholesterol) ที่สูง และระดับคอเลสเตอรอลชนิด HDL (High-Density Lipoprotein cholesterol) ที่ต่ำ มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ระดับ Non-HDL cholesterol ซึ่งคือผลต่างระหว่างระดับ Total cholesterol และ HDL cholesterol ($\text{Non-HDL cholesterol} = \text{Total cholesterol} - \text{HDL-cholesterol}$) พบว่าระดับ Non-HDL cholesterol ที่สูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว (๑๐ ปี) อย่างชัดเจน

๖.๓ การตรวจระดับน้ำตาลในพลาสมาขณะอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose)

การคัดกรองโรคเบาหวานโดยสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย แนะนำให้ตรวจระดับน้ำตาลในพลาสมาหลังอดอาหาร ๘ ชั่วโมง โดยตรวจตั้งแต่อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป และตรวจซ้ำทุก ๓ ปี

๖.๔ การตรวจคัดกรองโรคมะเร็ง (Cancer Screening)

ในปัจจุบันการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งหลายชนิด มีประสิทธิภาพดี สามารถลดอัตราเสียชีวิตจากโรคมะเร็งได้ เช่น การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก (Cervical cancer screening) การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งเต้านม (Breast cancer screening) และ การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง (Colorectal cancer screening)

การตรวจสุขภาพกำลังพลที่มีหน้าที่พิเศษในกองทัพอากาศ

การตรวจสุขภาพกำลังพลที่มีหน้าที่พิเศษในกองทัพอากาศ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจความพร้อมด้านสุขภาพของกำลังพลที่มีหน้าที่พิเศษ และตรวจค้นหาโรคหรือความผิดปกติอันจะเป็นอันตรายแก่ตนเอง หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่น โดยกรมแพทย์ทหารเรือเป็นหน่วยกำหนดรายการที่จะตรวจตามหลักวิชาการแพทย์ การตรวจสุขภาพกำลังพลที่มีหน้าที่พิเศษในกองทัพอากาศ มี ๙ ประเภท ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานในอากาศ นักทำลายใต้น้ำจู่โจม นักโดดร่ม เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการแบบจู่โจม นักประดาน้ำ ผู้ปฏิบัติงานทำลายวัตถุระเบิดเป็นประจำ ผู้ปฏิบัติงานห้องปฏิบัติการอากาศ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานด้านการอารักขาบุคคลสำคัญ และผู้ปฏิบัติงานด้านดับเพลิงกู้ภัย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินสมรรถนะด้านร่างกายของกำลังพล ทร. และนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนเพื่อการปรับปรุง/แก้ไขพัฒนาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแก่กำลังพล

ข้อกำหนดของการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร.

๑. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายที่จะส่งผลให้กำลังพลสามารถทำการฝึกหรือปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมตลอดทั้งวัน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และสามารถฟื้นคืนสภาพร่างกายได้อย่างรวดเร็วด้วย

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness testing) หมายถึง การตรวจ/วัดทดสอบระดับความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายที่มีอยู่ในขณะนั้นของผู้เข้ารับการทดสอบ ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกร่างกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา

๓. กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพตามขั้นตอน และวิธีการมาตรฐานที่กำหนด

๔. นขต.ทร.ใช้กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีมาตรฐานเดียวกัน ตามคู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual) กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. พ.ศ.๒๕๕๗

๕. หน่วยแพทย์ ทร. และคณะกรรมการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของหน่วย จะต้องดำเนินการให้คำแนะนำตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกำลังพลผู้เข้ารับการทดสอบ ฯ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุง แก้ไข พัฒนาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแก่กำลังพล ฯ

๖. เมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว หน่วยแพทย์ ทร.และคณะกรรมการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของหน่วย จะต้องแจ้งผลการทดสอบฯ ให้กำลังพลได้รับทราบ ภายใน ๓๐ วัน

๗. นขต.ทร.และหน่วยแพทย์ ทร. เป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปี ระหว่างรับราชการของกำลังพลในหน่วยของตน และรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปีนั้น ๆ ให้ พร. รับทราบ

๘. การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี ระหว่างรับราชการของกำลังพล ทร. เป็นไปตามนโยบายที่ ทร. กำหนด

หน้าที่ความรับผิดชอบ

๑. นขต.ทร. ต้องดำเนินการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลในหน่วยของตนเป็นประจำ ทุกปี โดยแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของหน่วย ประกอบด้วย

๑.๑ ประธานคณะกรรมการดำเนินการ มีหน้าที่ดำเนินการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ในหน่วย และรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในภาพรวมของหน่วย ให้ผู้บังคับบัญชาของหน่วยทราบ เพื่อรายงานให้ พร. ทราบต่อไป

๑.๒ คณะกรรมการดำเนินการหรือเจ้าหน้าที่ดำเนินการ มีหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้กับกำลังพลในหน่วย ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่ ทร. กำหนด และรายงานผลการทดสอบ ฯ ให้ประธานคณะกรรมการ ดำเนินการทราบ เพื่อดำเนินการต่อไป

๑.๓ กรรมการหรือเจ้าหน้าที่สายแพทย์หรือผู้ที่เคยผ่านการอบรมด้านการคัดกรองความเสี่ยง ทางด้านสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจาก พร. มีหน้าที่ในการตรวจวัด สุขภาพเบื้องต้น เพื่อคัดกรองความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของหน่วย

๑.๔ กรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประมวลผลข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ของหน่วย) มีหน้าที่ประมวลผลการทดสอบฯ และรายงานผลการทดสอบฯ ส่วนบุคคล ให้ผู้เข้ารับการทดสอบฯ ทราบ และ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในภาพรวมของหน่วย ให้ผู้บังคับบัญชาของหน่วยทราบ ผ่านประธาน คณะกรรมการดำเนินการ

๒. พร./หน่วยแพทย์ ทร. ให้การสนับสนุน นขต.ทร. ในการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปี ระหว่างรับราชการของกำลังพล นขต.ทร. ตามที่ได้รับการร้องขอในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ ให้การสนับสนุนด้านวิทยากรในการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

๒.๒ ให้การสนับสนุนในการฝึกอบรมกำลังพล นขต.ทร. ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การตรวจ สุขภาพเบื้องต้น การคัดกรองความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อทำหน้าที่เป็น กรรมการในกระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล นขต.ทร. นั้น ๆ

๒.๓ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่คัดกรองความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ในกรณีที่หน่วยไม่มีผู้ใด เหมาะสมในการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว

๒.๔ ให้การสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล นขต.ทร. ตามที่ได้รับการร้องขอและสามารถให้การสนับสนุนได้

๓. กำลังพล ทร. มีหน้าที่ในการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี ระหว่างรับราชการ ตามนโยบายที่ ทร. กำหนด และมีหน้าที่ในการแก้ไขปรับปรุง ดำรงรักษา พัฒนาหรือสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายของตน ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ ทร. กำหนด

กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยการดำเนินการ ๑๐ ขั้นตอน ดังนี้

- ๑. นัดหมายการทดสอบทางกาย
- ๒. ลงทะเบียนเข้ารับการทดสอบทางกาย
- ๓. ตรวจร่างกายเบื้องต้น
- ๔. คัดกรองภาวะสุขภาพ
- ๕. เตรียมร่างกายก่อนการทดสอบทางกาย
- ๖. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๗. ประมวลผลการทดสอบทางกาย
- ๘. การให้คำแนะนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๙. การรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๑๐. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

กระบวนการขั้นตอนการปฏิบัติงานและมาตรฐานให้ดำเนินการตามรายละเอียดที่กำหนดไว้ใน คู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual) กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. พ.ศ.๒๕๕๗

เกณฑ์ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การประเมินผลใช้ค่ามาตรฐานการตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้นตามมาตรฐานสากล ส่วนการ ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. ดังนี้

๑. ค่ามาตรฐานการตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้น มีดังนี้

๑.๑	ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate; bpm)	
	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	เกณฑ์ประเมินผล
	น้อยกว่า ๖๐	เหมาะสม (ระดับ ๔)
	๖๐ - ๘๐	ปกติ (ระดับ ๓)
	๘๑ - ๑๐๐	เร็ว (ระดับ ๒)
	มากกว่า ๑๐๐	เร็วมาก (ระดับ ๑)

อ้างอิง: ๑. The Heart Association of Thailand under The Royal Patronage of H.M. The King
๒. American Heart Association.

๑.๒	ค่ามาตรฐานความดันโลหิตขณะพัก (Resting Blood Pressure; mm.Hg.)	
	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	เกณฑ์ประเมินผล
	น้อยกว่า ๑๒๐	เหมาะสม (ระดับ ๕)
	๑๒๐ - ๑๒๙	ปกติ (ระดับ ๔)
	๑๓๐ - ๑๓๙	ค่อนข้างสูง (ระดับ ๓)
	๑๔๐ - ๑๕๙	สูงระดับต้น (ระดับ ๒)
	๑๖๐ - ๑๗๙	สูงระดับกลาง (ระดับ ๑)
	๑๘๐ ขึ้นไป	สูงมาก

ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	เกณฑ์ประเมินผล	
น้อยกว่า ๘๐	เหมาะสม	(ระดับ ๕)
๘๐ – ๘๔	ปกติ	(ระดับ ๔)
๘๕ – ๘๙	ค่อนข้างสูง	(ระดับ ๓)
๙๐ – ๙๙	สูงระดับต้น	(ระดับ ๒)
๑๐๐ – ๑๐๙	สูงระดับกลาง	(ระดับ ๑)
๑๑๐ ขึ้นไป	สูงมาก	

อ้างอิง: ๑. Thai Hypertension Association
๒. American Heart Association

๑.๓ ค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; kg/m²)
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)

	เกณฑ์ประเมินผล	
น้อยกว่า ๑๘.๕๐	น้ำหนักตัวน้อย	(ระดับ ๔)
๑๘.๕๐ – ๒๒.๙๙	น้ำหนักตัวมาตรฐาน	(ระดับ ๕)
๒๓.๐๐ – ๒๔.๙๙	น้ำหนักตัวเกิน	(ระดับ ๓)
๒๕.๐๐ – ๒๙.๙๙	อ้วนระดับ ๑	(ระดับ ๒)
เท่ากับหรือมากกว่า ๓๐.๐๐	อ้วนระดับ ๒	(ระดับ ๑)

อ้างอิง: World Health Organization, 2004.

๑.๔ ค่ามาตรฐานสัดส่วนระหว่างเส้นรอบเอวและส่วนสูง (Waist to Height Ratio)

สัดส่วนระหว่างเส้นรอบเอวและส่วนสูง	เกณฑ์ประเมินผล	
< ๐.๕๐	อัตราเสี่ยงต่ำ	(ระดับ ๒)
> ๐.๕๐	อัตราเสี่ยงสูง	(ระดับ ๑)

อ้างอิง: ๑. The Ashwell® Shape Chart based on waist-to-height ratio. The Open Obesity Journal, 2011, 3, 78-84.

๒. Review A systematic review of waist-to-height ratio as a screening tool for the prediction of cardiovascular disease and diabetes: 0.5 could be a suitable global boundary value. Browning LM, Hsieh SD, Ashwell M, NutrResRev.2010, Dec; 23 (2) : 247-69.

๑.๕ ค่ามาตรฐานเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat;%)

ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายที่เหมาะสม พิจารณาตามเพศและช่วงอายุ ตามคำแนะนำของสถาบันสุขภาพแห่งสหรัฐอเมริกา (National Institutes of Health) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ดังนี้

เพศ	อายุ (ปี)	ผอม (ระดับ ๓)	ปกติ (ระดับ ๔)	น้ำหนักเกิน (ระดับ ๒)	อ้วน (ระดับ ๑)
หญิง	๒๐ – ๔๐	น้อยกว่า ๒๑ %	๒๑ – ๓๓	๓๓ – ๓๙	มากกว่า ๓๙
	๔๑ – ๖๐	น้อยกว่า ๒๓ %	๒๓ – ๓๕	๓๕ – ๔๐	มากกว่า ๔๐
	๖๑ – ๗๙	น้อยกว่า ๒๔ %	๒๔ – ๓๖	๓๖ – ๔๒	มากกว่า ๔๒
เพศ	อายุ (ปี)	ผอม (ระดับ ๓)	ปกติ (ระดับ ๔)	น้ำหนักเกิน (ระดับ ๒)	อ้วน (ระดับ ๑)
ชาย	๒๐ – ๔๐	น้อยกว่า ๘ %	๘ – ๑๙	๑๙ – ๒๕	มากกว่า ๒๕
	๔๑ – ๖๐	น้อยกว่า ๑๑ %	๑๑ – ๒๒	๒๒ – ๒๗	มากกว่า ๒๗
	๖๑ – ๗๙	น้อยกว่า ๑๓ %	๑๓ – ๒๕	๒๕ – ๓๐	มากกว่า ๓๐

อ้างอิง: Gallagher et al. Am J Clin Nut 2000;72:694-701

๒. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร.

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของร่างกาย (ชม.) กำลังพลเพศชาย					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๔.๕๐	๔.๕๐ - ๙.๕๐	๙.๕๑ - ๑๓.๕๐	๑๓.๕๑ - ๑๗.๕๐	> ๑๗.๕๐
๒๕ - ๒๙	< ๔.๕๐	๔.๕๐ - ๙.๐๐	๙.๐๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐
๓๐ - ๓๔	< ๔.๕๐	๔.๕๐ - ๘.๕๐	๘.๕๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐
๓๕ - ๓๙	< ๓.๕๐	๓.๕๐ - ๗.๕๐	๗.๕๑ - ๑๑.๕๐	๑๑.๕๑ - ๑๕.๕๐	> ๑๕.๕๐
๔๐ - ๔๔	< ๓.๐๐	๓.๐๐ - ๗.๕๐	๗.๕๑ - ๑๑.๐๐	๑๑.๐๑ - ๑๕.๐๐	> ๑๕.๐๐
๔๕ - ๔๙	< ๒.๐๐	๒.๐๐ - ๖.๐๐	๖.๐๑ - ๑๐.๐๐	๑๐.๐๑ - ๑๔.๕๐	> ๑๔.๕๐
๕๐ - ๕๔	< ๑.๐๐	๑.๐๐ - ๕.๕๐	๕.๕๑ - ๙.๕๐	๙.๕๑ - ๑๔.๐๐	> ๑๔.๐๐
๕๕ - ๖๐	< ๐.๕๐	๐.๕๐ - ๕.๐๐	๕.๐๑ - ๘.๕๐	๘.๕๑ - ๑๓.๐๐	> ๑๓.๐๐

ตารางที่ ๑ ความอ่อนตัวของร่างกาย (นั่งงอตัวเหยียดแขน; เซนติเมตร) กำลังพลเพศชาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศชาย					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๓๒	๓๒ - ๓๕	๓๖ - ๓๙	๔๐ - ๔๔	> ๔๔
๒๕ - ๒๙	< ๓๐	๓๐ - ๓๔	๓๕ - ๓๗	๓๘ - ๔๒	> ๔๒
๓๐ - ๓๔	< ๓๐	๓๐ - ๓๑	๓๒ - ๓๕	๓๖ - ๔๐	> ๔๐
๓๕ - ๓๙	< ๒๗	๒๗ - ๓๐	๓๑ - ๓๔	๓๕ - ๓๙	> ๓๙
๔๐ - ๔๔	< ๒๕	๒๕ - ๒๙	๓๐ - ๓๒	๓๓ - ๓๗	> ๓๗
๔๕ - ๔๙	< ๒๔	๒๔ - ๒๗	๒๘ - ๓๐	๓๑ - ๓๖	> ๓๖
๕๐ - ๕๔	< ๒๑	๒๑ - ๒๕	๒๖ - ๒๙	๓๐ - ๓๔	> ๓๔
๕๕ - ๖๐	< ๒๐	๒๐ - ๒๒	๒๓ - ๒๖	๒๗ - ๓๑	> ๓๑

ตารางที่ ๒ ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ลูกนั่ง ๑ นาที; ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศชาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศชาย					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๒๗	๒๗ - ๓๐	๓๑ - ๓๗	๓๘ - ๔๔	> ๔๔
๒๕ - ๒๙	< ๒๑	๒๑ - ๒๗	๒๘ - ๓๐	๓๑ - ๓๘	> ๓๘
๓๐ - ๓๔	< ๒๑	๒๑ - ๒๕	๒๖ - ๓๐	๓๑ - ๓๖	> ๓๖
๓๕ - ๓๙	< ๒๐	๒๐ - ๒๔	๒๕ - ๒๙	๓๐ - ๓๔	> ๓๔
๔๐ - ๔๔	< ๑๘	๑๘ - ๒๑	๒๒ - ๒๗	๒๘ - ๓๓	> ๓๓
๔๕ - ๔๙	< ๑๖	๑๖ - ๒๐	๒๑ - ๒๕	๒๖ - ๓๐	> ๓๐
๕๐ - ๕๔	< ๑๕	๑๕ - ๑๙	๒๐ - ๒๔	๒๕ - ๓๐	> ๓๐
๕๕ - ๖๐	< ๑๒	๑๒ - ๑๘	๑๙ - ๒๐	๒๑ - ๒๗	> ๒๗

ตารางที่ ๓ ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ต้นพื้น ๑ นาที; ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศชาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (นาที) กำลังพลเพศชาย					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	> ๑๕:๒๓	๑๓:๕๕ - ๑๕:๒๓	๑๒:๔๓ - ๑๓:๕๕	๑๑:๓๑ - ๑๒:๔๒	< ๑๑:๓๑
๒๕ - ๒๙	> ๑๖:๕๙	๑๕:๑๙ - ๑๖:๕๙	๑๓:๕๓ - ๑๕:๑๘	๑๒:๒๙ - ๑๓:๕๒	< ๑๒:๒๙
๓๐ - ๓๔	> ๑๖:๕๒	๑๕:๑๖ - ๑๖:๕๒	๑๔:๐๕ - ๑๕:๑๕	๑๒:๔๘ - ๑๔:๐๔	< ๑๒:๔๘
๓๕ - ๓๙	> ๑๗:๔๔	๑๕:๕๙ - ๑๗:๔๔	๑๔:๔๑ - ๑๕:๕๘	๑๓:๒๐ - ๑๔:๔๐	< ๑๓:๒๐
๔๐ - ๔๔	> ๑๗:๔๘	๑๕:๕๘ - ๑๗:๔๘	๑๔:๔๕ - ๑๕:๕๗	๑๓:๒๘ - ๑๔:๔๔	< ๑๓:๒๘
๔๕ - ๔๙	> ๑๘:๒๗	๑๖:๓๕ - ๑๘:๒๗	๑๕:๑๐ - ๑๖:๓๔	๑๓:๓๗ - ๑๕:๐๙	< ๑๓:๓๗
๕๐ - ๕๔	> ๑๙:๐๕	๑๗:๒๓ - ๑๙:๐๕	๑๕:๕๐ - ๑๗:๒๒	๑๔:๑๒ - ๑๕:๔๙	< ๑๔:๑๒
๕๕ - ๖๐	> ๒๐:๓๑	๑๘:๑๖ - ๒๐:๓๑	๑๖:๔๑ - ๑๘:๑๕	๑๔:๕๘ - ๑๖:๔๐	< ๑๔:๕๘

ตารางที่ ๔ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (วิ่ง ๒.๔ กม.; นาที:วินาที) กำลังพลเพศชาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของร่างกาย (ชม.) กำลังพลเพศหญิง					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๓.๕๐	๓.๕๐ - ๖.๕๐	๖.๕๑ - ๑๐.๕๐	๑๐.๕๑ - ๑๕.๕๐	> ๑๕.๕๐
๒๕ - ๒๙	< ๓.๕๐	๓.๕๐ - ๖.๕๐	๖.๕๑ - ๑๐.๕๐	๑๐.๕๑ - ๑๕.๕๐	> ๑๕.๕๐
๓๐ - ๓๔	< ๓.๕๐	๓.๕๐ - ๗.๕๐	๗.๕๑ - ๑๑.๐๐	๑๑.๐๑ - ๑๕.๕๐	> ๑๕.๕๐
๓๕ - ๓๙	< ๓.๕๐	๓.๕๐ - ๗.๕๐	๗.๕๑ - ๑๑.๕๐	๑๑.๕๑ - ๑๕.๕๐	> ๑๕.๕๐
๔๐ - ๔๔	< ๔.๕๐	๔.๕๐ - ๘.๐๐	๘.๐๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐
๔๕ - ๔๙	< ๕.๐๐	๕.๐๐ - ๘.๕๐	๘.๕๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐
๕๐ - ๕๔	< ๕.๐๐	๕.๐๐ - ๘.๕๐	๘.๕๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐
๕๕ - ๖๐	< ๕.๐๐	๕.๐๐ - ๘.๕๐	๘.๕๑ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑ - ๑๖.๐๐	> ๑๖.๐๐

ตารางที่ ๕ ความอ่อนตัวของร่างกาย (นั่งงอตัวเหยียดแขน; เซนติเมตร) กำลังพลเพศหญิง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศหญิง					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๑๗	๑๗ - ๒๐	๒๑ - ๒๕	๒๖ - ๓๐	> ๓๐
๒๕ - ๒๙	< ๑๖	๑๖ - ๒๐	๒๑ - ๒๕	๒๖ - ๓๐	> ๓๐
๓๐ - ๓๔	< ๑๖	๑๖ - ๒๐	๒๑ - ๒๔	๒๕ - ๒๙	> ๒๙
๓๕ - ๓๙	< ๑๔	๑๔ - ๑๙	๒๐ - ๒๒	๒๓ - ๒๘	> ๒๘
๔๐ - ๔๔	< ๑๑	๑๑ - ๑๖	๑๗ - ๒๑	๒๒ - ๒๗	> ๒๗
๔๕ - ๔๙	< ๑๐	๑๐ - ๑๓	๑๔ - ๑๙	๒๐ - ๒๔	> ๒๔
๕๐ - ๕๔	< ๗	๗ - ๑๑	๑๒ - ๑๖	๑๗ - ๒๑	> ๒๑
๕๕ - ๖๐	< ๔	๔ - ๙	๑๐ - ๑๓	๑๔ - ๑๙	> ๑๙

ตารางที่ ๖ ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (ลูกนั่ง ๑ นาที; ครั้ง/นาที) กำลังพลเพศหญิง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ครึ่ง/นาที) กำลังพลเพศหญิง					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	< ๑๓	๑๓ - ๑๘	๑๙ - ๒๔	๒๕ - ๓๐	> ๓๐
๒๕ - ๒๙	< ๑๒	๑๒ - ๑๗	๑๘ - ๒๓	๒๓ - ๒๘	> ๒๘
๓๐ - ๓๔	< ๑๒	๑๒ - ๑๖	๑๗ - ๒๒	๒๓ - ๒๘	> ๒๘
๓๕ - ๓๙	< ๑๑	๑๑ - ๑๖	๑๗ - ๒๒	๒๓ - ๒๘	> ๒๘
๔๐ - ๔๔	< ๑๑	๑๑ - ๑๖	๑๗ - ๒๑	๒๒ - ๒๗	> ๒๗
๔๕ - ๔๙	< ๑๑	๑๑ - ๑๖	๑๗ - ๒๑	๒๒ - ๒๗	> ๒๗
๕๐ - ๕๔	< ๑๐	๑๐ - ๑๕	๑๖ - ๒๐	๒๑ - ๒๖	> ๒๖
๕๕ - ๖๐	< ๑๐	๑๐ - ๑๔	๑๕ - ๒๐	๒๑ - ๒๕	> ๒๕

ตารางที่ ๗ ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (ต้นพื้น ๑ นาที; ครึ่ง/นาที) กำลังพลเพศหญิง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (นาที) กำลังพลเพศหญิง					
Percentile Ranks	๐ - ๒๐	๒๑ - ๔๐	๔๑ - ๖๐	๖๑ - ๘๐	๘๑ - ๑๐๐
เกณฑ์ประเมินผล กลุ่มอายุ (ปี)	ระดับ ๑	ระดับ ๒	ระดับ ๓	ระดับ ๔	ระดับ ๕
๒๐ - ๒๔	> ๒๒:๐๐	๒๐:๕๗ - ๒๒:๐๐	๑๙:๐๗ - ๒๐:๕๖	๑๗:๓๐ - ๑๙:๐๖	< ๑๗:๓๐
๒๕ - ๒๙	> ๒๒:๓๕	๒๑:๐๐ - ๒๒:๓๕	๑๙:๓๒ - ๒๐:๕๙	๑๘:๑๑ - ๑๙:๓๑	< ๑๘:๑๑
๓๐ - ๓๔	> ๒๒:๔๐	๒๑:๑๐ - ๒๒:๔๐	๑๙:๔๔ - ๒๑:๐๙	๑๘:๑๕ - ๑๙:๔๓	< ๑๘:๑๕
๓๕ - ๓๙	> ๒๒:๔๗	๒๑:๑๐ - ๒๒:๔๗	๑๙:๔๔ - ๒๑:๐๙	๑๘:๑๕ - ๑๙:๔๓	< ๑๘:๑๕
๔๐ - ๔๔	> ๒๓:๑๐	๒๑:๐๓ - ๒๓:๑๐	๑๙:๔๙ - ๒๑:๐๒	๑๘:๑๕ - ๑๙:๔๘	< ๑๘:๑๕
๔๕ - ๔๙	> ๒๓:๓๙	๒๑:๕๑ - ๒๓:๓๙	๒๐:๑๗ - ๒๑:๕๐	๑๘:๑๘ - ๒๐:๑๖	< ๑๘:๑๘
๕๐ - ๕๔	> ๒๓:๔๕	๒๒:๐๔ - ๒๓:๔๕	๒๐:๓๓ - ๒๒:๐๓	๑๘:๔๒ - ๒๐:๓๒	< ๑๘:๔๒
๕๕ - ๖๐	> ๒๔:๒๓	๒๒:๕๘ - ๒๔:๒๓	๒๑:๒๔ - ๒๒:๕๗	๑๙:๔๒ - ๒๑:๒๓	< ๑๙:๔๒

ตารางที่ ๘ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (วิ่ง ๒.๔ กม.; นาที:วินาที) กำลังพลเพศหญิง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

เมื่อกำลังพล ทร.ทดสอบสมรรถภาพทางกายจบทุกขั้นตอนแล้ว สามารถประเมินสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายโดยเทียบกับค่ามาตรฐานการตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้น ส่วนสมรรถภาพทางกายสามารถประเมินโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. ดังที่กล่าวมาแล้ว

แนวทางการพัฒนาสุขภาพเบื้องต้นด้านต่าง ๆ

สุขภาพด้านต่างๆ	แนวทางการพัฒนาสุขภาพเบื้องต้น
การเต้นของหัวใจขณะพัก	- เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน และค่อยๆเพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ เมื่อร่างกายปรับตัวได้ ค่อยเพิ่มความหนัก (เดินให้เร็วขึ้น) จนสามารถวิ่งเหยาะ ๆ ทั้งนี้ปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หรือเลือกวิธีปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ทำงานบ้าน งานสวน งานอาชีพ ให้รู้สึกเหนื่อยขึ้นเล็กน้อย - อาจใช้การสะสม ๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง หรือนับรวมให้ได้ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ นับว่าดีต่อสุขภาพทั้งหมด หมายเหตุ ทุกคนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
ความดันโลหิตขณะพัก ความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ ความดันโลหิตต่ำกว่าเกณฑ์	- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การกินอาหารลดเค็ม ไม่หวาน กินธัญพืช ผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น เนื้อสัตว์ เน้นปลา เต้าหู้ เป็นต้น - ควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกายไม่หนัก แต่สม่ำเสมอ - งดดื่มสุรา เลิกสูบบุหรี่ - ผ่อนคลายความเครียด - หากท่านมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ไต ควรพบแพทย์เพื่อรักษาควบคู่ไปด้วย - การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขนหรือขา แบบต่อเนื่อง ความหนักเพียงปานกลาง ไม่เหนื่อยมาก แต่ต้องต่อเนื่อง เพื่อให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญพลังงาน เช่น เดิน เร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
ค่าดัชนีมวลกาย สัดส่วนเส้นรอบเอวและส่วนสูง	- รักษาระดับน้ำหนักตัวและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - ถ้าน้ำหนักหรือรอบเอวเกินต้องปรับการบริโภคอาหาร และเพิ่มการออกกำลังกาย (คำแนะนำตามหัวข้อ ๑.๓ โภชนาการ และ ๑.๔ การออกกำลังกาย)
ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย	- การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันได้มีวิธีหนึ่ง ใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย	แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ความอ่อนตัวของร่างกาย หรือความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อ	- ควบคุมการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้า และด้านหลัง น่อง หน้าขา หลังส่วนล่าง/ส่วนบน ออก ไหล่ บ่า แขน และต้นคอ แบบหยุดค้างไว้ หรือเกร็งกล้ามเนื้อสลับกับการเหยียดกล้ามเนื้อ โดยยืดเหยียดจนถึงจุดที่รู้สึกตึงๆ แต่ไม่เจ็บ ค้างไว้เป็นเวลาประมาณ ๑๐ - ๓๐ วินาที แต่ละท่าทำซ้ำ ๆ อย่างน้อย ๓ - ๔ ครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ - ๓ วัน - รูปแบบอื่น ๆ เช่น การฝึกกายบริหาร ลมปราณ (ไทเก็ก ชีกง) การบริหารร่างกายแบบใช้ไม้ของปัญญามี เครื่องรตน์ กายบริหารเพื่อสุขภาพของนายเขต ศรียาภัย และการฝึกโยคะ เป็นต้น
ความทนทานของ กล้ามเนื้อท้อง	- อาจฝึกลูกนั่งด้วยการเริ่มต้นจากระดับง่าย โดยนอนหงายชันเข่า งอเข่า ๙๐ องศา ไชวแขน ฝ่ามือจับไหล่ด้านตรงข้าม ยกศีรษะและไหล่ให้ขึ้นพื้นพื้นเล็กน้อย แล้วหย่อนศีรษะลง สลับไปมา เมื่อฝึกไประยะหนึ่ง จะสามารถยกศีรษะและไหล่ให้พื้นพื้นได้สูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อแข็งแรงขึ้นจึงเริ่มยกศีรษะ ไหล่และหลังส่วนบนขึ้นพื้นพื้น แล้วหย่อนศีรษะลง สลับไปมา ส่วนจำนวนครั้งในการทำนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล โดยต้องเริ่มทีละน้อย และค่อยๆเพิ่มความหนัก - หากฝึกเป็นประจำ กล้ามเนื้อท้องแข็งแรงขึ้น ก็จะสามารถทดสอบในท่าลูกนั่ง
ความทนทานของ กล้ามเนื้อแขน	- การฝึกได้ทั้ง ๒ รูปแบบคือการบริหารมือเปล่า หรือยกน้ำหนักประกอบ - ควรเริ่มจากน้ำหนักเบาๆที่ท่านสามารถยกได้ ๑๐ - ๑๕ ครั้ง เมื่อแข็งแรงขึ้นจึงค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้นตามที่ต้องการ ไม่เกร็งค้าง หายใจเข้า-ออก ตามปกติ ไม่กลั้นหายใจ หรือระหว่างออกแรงให้หายใจออกและเมื่อผ่อนแรงให้หายใจเข้า ฝึกท่าละ ๑ ชุด สัปดาห์ละ ๒ - ๓ วัน โดยใช้เวลาประมาณวันละ ๒๐ - ๓๐ นาที - อาจฝึกดันพื้นด้วยระดับง่าย ๆ ด้วยการยืนดันฝ่าผนัง โดยยืนหันหน้าเข้าฝ่าผนัง ใช้ฝ่ามือยันผนังไว้ จากนั้นงอศอกยกปลายตัวเข้าหาผนังแล้วเหยียดศอกออกเพื่อดันลำตัวออกมาจากผนัง ฝึกบ่อย ๆ เมื่อแข็งแรงขึ้น ก็ลดระดับเป็นดันโต๊ะหรือขอบรั้วที่แข็งแรงเป็นตัวยึด จนแข็งแรง จึงเริ่มปฏิบัติในท่านอนราบจริง
ความทนทานของระบบ หายใจและไหลเวียนเลือด	- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร ความรู้สึกลึกคือหายใจถี่ขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที หรือสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที หรือทำกิจกรรมอื่นที่รู้สึกเหนื่อยพอๆกัน เช่น เดินเร็ว ลีลาศ ปั่นจักรยาน งานบ้านหรือทำสวน การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดพัฒนาขึ้น

การโภชนาการ

โภชนาการ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่ร่างกายรับเข้าไปกับกระบวนการต่าง ๆ ที่ร่างกายสามารถนำอาหารไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในด้านสุขภาพและการเจริญเติบโต

ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ

เราต้องบริโภคอาหารทุกวัน เพราะอาหารจะถูกย่อยและนำไปใช้สร้างเสริม ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังนำไปเผาผลาญเป็นพลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน หากบริโภคอาหารได้ถูกต้อง สารอาหารครบ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ย่อมทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข หรือมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าหากบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่บั่นทอนสุขภาพจนอาจถึงขั้นเจ็บป่วยเรื้อรัง สรุปได้ว่าโภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพ

โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพสำคัญหลายด้าน ได้แก่ ผลทางร่างกาย ผลทางอารมณ์และสติปัญญา และประสิทธิภาพในการทำงาน โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เสนอแนวทางการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหารสำหรับคนไทยไว้ ๙ ข้อดังนี้

ข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย (Food Based Dietary Guidelines)

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว การกินอาหารในแต่ละมื้อหรือใน ๑ วัน ต้องมีอาหารหลักครบทั้ง ๕ หมู่ โดยแต่ละหมู่ก็ต้องมีความหลากหลาย

- น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ การกินอาหารได้ถูกต้อง จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
- หากสังเกตว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ควรควบคุมลดการบริโภคอาหารให้น้อยลงและออกกำลังกาย
- หากน้ำหนักตัวลดลง ต้องสังเกตว่ามีอาการอื่นแทรกซ้อนด้วยหรือไม่
- ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเสมอ

๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ควรกินข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารแป้งชนิดอื่นกินเป็นบางมื้อ

๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ให้สารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ด้านสมุนไพรที่ช่วยรักษาสุขภาพ

๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ควรเน้นปลาและอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน ควรกินไข่เป็นประจำ เด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ ๒ - ๓ ฟอง

๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์โดยเด็กควรดื่มนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ ๑ แก้ว

๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ควรลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และอาหารทอดที่มีน้ำมันหรือกะทิจำนวนมากเป็นส่วนประกอบ

๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด พบว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง จึงไม่ควรเติมน้ำตาลหรือเกลือเพิ่มในอาหารที่ปรุงแล้ว

๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลาง หรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร เป็นต้น

๙. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เป็นสารที่มีผลทำให้การรับรู้และตอบสนองช้าลง ทำให้เกิดการขาดสติ และอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิตหรือทรัพย์สิน เสี่ยงสุขภาพคือก่อโรคตับแข็ง ตลอดจนการขาดสารอาหารสำคัญที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีรูปร่างสมส่วน เพื่อรักษาน้ำหนักให้คงที่และไม่ลงพุง

๑. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วน และปริมาณอาหารให้พอเหมาะในแต่ละวัน ตามความต้องการพลังงาน และการจัดสัดส่วนอาหาร ดังนี้

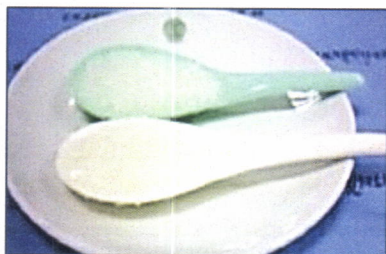
- ผู้หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงาน วันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี

- ผู้ชายวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงาน วันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

การบริโภคอาหารด้วยสัดส่วนที่เหมาะสมตามหลักธงโภชนาการ

- ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ประกอบด้วย ข้าว แป้ง ๘ ทัพพี, ผัก ๕ ทัพพี, ผลไม้ ๓ ส่วน, เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว, นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว

- ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ประกอบด้วย ข้าว แป้ง ๑๐ ทัพพี, ผัก ๕ ทัพพี, ผลไม้ ๕ ส่วน, เนื้อสัตว์ ๑๐ ช้อนกินข้าว, นมพร่องมันเนย ๒ แก้ว



ภาพที่ ๑ ทัพพีตักข้าว



ภาพที่ ๒ ช้อนกินข้าว



กล้วยน้ำว้า

ส้มเขียวหวาน

องุ่น



ฝรั่ง

มังคุด

ชมพู่

ภาพที่ ๓ ผลไม้ที่มีปริมาณ ๑ ส่วน

๒. กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช (ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด) ผักสด ผลไม้สด

๓. กินผักและผลไม้รสไม่หวาน ให้มากพอและครบ ๕ สี คือ สีน้ำเงินม่วง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารเม็ตีลจากผักผลไม้ เพื่อเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค

๔. กินเป็นกินให้น้อยลง คือ เลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด เค็มจัด และอาหารในรูปไขมัน น้ำมัน เนยมาการีน น้ำตาล แป้ง เกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี ทองหยอด ฝอยทอง สายไหม ขนมขบเคี้ยว และของดองต่าง ๆ

๕. กินอาหารพอร่ม ในแต่ละมื้อไม่บริโภคมากเกินไป

๖. กินอาหารเช้าทุกวัน มื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญ เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นจะช่วยให้อารมณ์ดีในช่วงบ่าย และควบคุมมื้อเย็นให้กินน้อยลงได้

๗. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง เพราะช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อนจึงเกิดการสะสมไขมันในช่องท้องมากขึ้น

คำแนะนำสำหรับควบคุมหรือลดน้ำหนักตัว

การมีน้ำหนักตัวมาก หรือ BMI เกินมาตรฐาน หรือ รอบเอวเกิน (ชาย ๙๐ ซม. หญิง ๘๐ ซม.) ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านลบ เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มโรค

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคเมเร็ง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิต และนำไปสู่ภาวะพิการและการตายก่อนวัยอันควร

ขั้นตอนสำคัญในการลดน้ำหนัก

๑. มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริง ที่จะลดน้ำหนักหรือลดพุง
๒. สร้างความคิดที่ดีหรือพลังใจให้กับตัวเอง เช่น เราสามารถปฏิบัติได้
๓. ตั้งเป้าหมายของการลดน้ำหนักที่เป็นไปได้ ต้องไม่ลดจนเกิดอันตรายกับสุขภาพ
 - ควรลดประมาณ ๕ - ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว
 - อัตราการลดที่เหมาะสม คือ สัปดาห์ละครึ่งถึงหนึ่งกิโลกรัม
๔. ควบคุมพลังงานให้ลดลง ๑ ใน ๓ ของที่เคยบริโภค แต่ไม่ควรน้อยกว่า ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี ในผู้หญิง และ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ในผู้ชาย

หลักการควบคุมพลังงาน

๑. กินอาหารครบทุกมื้อ โดยไม่งดมื้อหนึ่งมื้อใด เพราะน้ำหนักจะกลับมาเร็วเมื่อคุณไม่สามารถควบคุมอาหารได้ต่อเนื่อง
๒. ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่รับประทาน เช่น ลดข้าวมีอะ ๑ ทัพพี งดของหวาน ลูกอม น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ และเพิ่มผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน และมีกากใยให้มากขึ้นเพื่อไปขบวนการดูดซึมไขมันและชะลอการดูดซึมน้ำตาลที่ลำไส้เล็ก
๓. มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวทั้ง ๆ ที่เพิ่งกินไป ให้วิธีเปลี่ยนอริยาบถไปทำอย่างอื่นแทน เพียง ๑๐ นาที ก็จะหายหิว หรือกินผลไม้รสไม่หวานคำสองคำ หรือดื่มน้ำเปล่าช่วยบรรเทาความหิว
๔. เคี้ยวอาหารช้า ๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ ๓๐ ครั้งต่อคำ และส่งความรู้สึกในรสชาติของอาหาร ให้สมองรับรู้ ศูนย์ควบคุมความหิวและอิ่มที่สมองจะรับรู้เมื่อใช้เวลาไม่น้อยกว่า ๑๕ นาที จึงควรใช้เวลาในการเคี้ยวเพื่อรอให้เกิดกลไกนี้ด้วย

ข้อควรคำนึงในการลดน้ำหนัก

การควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลดีต่อสุขภาพ ไม่ได้มุ่งลงไปถึงการลดของน้ำหนักเพียงอย่างเดียว แต่ควรปฏิบัติทั้งสองอย่างคือ การคุมอาหารและออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญไขมันในขณะที่ยังรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ได้ จึงเป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายที่เป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะทำให้น้ำหนักและรอบพุงลดลงอย่างได้ผล

แนวทางการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและลดพุง

๑. เคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย วันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน อาจทำต่อเนื่องครั้งเดียว หรือทำเป็นช่วงสั้น ๆ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง ถ้าน้ำหนักยังไม่ลด ควรเพิ่มเวลาเป็น วันละ ๔๐ - ๖๐ นาที
๒. เริ่มกิจกรรมเบาก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนถึงเป้าหมาย
๓. เคลื่อนไหวออกแรง ให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น เดินมากขึ้น ทำงานบ้านอย่างกระฉับกระเฉง หรือออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ เต้นรำ เป็นต้น

เรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป ส่วนการจะเลือกแนวทางใดนั้น ก็ต้องพิจารณาให้เหมาะสมเป็นรายบุคคล ทั้งเรื่องการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ทั้งนี้ต้องไม่ขัดกับสภาพความเจ็บป่วยของร่างกาย ปัจจุบันที่ปฏิบัติแล้วสามารถประสบความสำเร็จคือการปฏิบัติให้สม่ำเสมอหรือเรียกว่าเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างถาวร ซึ่งจะนำสุขภาพที่ดีมาสู่ และดำรงรักษาความแข็งแรงของร่างกายได้ตลอดไป

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของการนำไปสู่การมีสุขภาพดี และเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายวิธีหนึ่ง โดยช่วยปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ และระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างดี การออกกำลังกายที่ดีต้องมีการวางแผนอย่างเหมาะสม หรือมีโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องคำนึงถึงความสามารถในการฝึก ปริมาณของการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย ตลอดจนการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อน ต้องเพียงพอ และกิจกรรมนั้นต้องมีความเหมาะสมแต่ละรายบุคคล

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงและยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง เพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวิธีหนึ่ง ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ส่วนการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ก็จัดเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ได้แก่ วัยน้ำ ฟุตบอล บาสเก็ตบอล เทนนิส แบดมินตัน ตะกร้อ เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑. ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
๒. ระบบการหายใจ ความจุของปอด การฟอกเลือดดีขึ้น ปอดมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๓. ระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างกล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นาน ทนต่องานมากขึ้น รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี และการยืดหยุ่นของเอ็นข้อต่อ บุคลิกภาพ และอิริยาบถสง่างาม
๔. ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้อวัยวะต่างๆ ปรับตัวได้รวดเร็ว
๕. ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมที่ผลิตฮอร์โมนให้กับร่างกาย ทำงานได้ปกติและมีประสิทธิภาพการรับรู้สิ่งเร้ารวมถึงการตอบสนองทำได้รวดเร็ว และแม่นยำ
๖. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๗. ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต้านทานโรคได้ดี
๘. สุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความสดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่

- ลดไขมันในเลือด ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (แต่น้ำหนักอาจไม่ลด)
- เพิ่มไขมันที่ดีในหลอดเลือด (HDL) ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดได้ประมาณ ๑๐ - ๑๕ มิลลิเมตรปรอท

ข้อควรปฏิบัติสำหรับระยะต่างๆ ในการออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกาย

- หากมีโรคประจำตัวหรือมีการใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- สำรวจอาการของความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย
- งดออกกำลังกายในขณะไม่สบาย เช่น มีไข้ ท้องเสีย เป็นแผล อักเสบต่าง ๆ
- คินก่อนการออกกำลังกาย ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักแล้ว ๒ - ๓ ชั่วโมง
- แต่งกายให้รัดกุมด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาและสภาพอากาศ ควรใช้เสื้อผ้าที่ทำจากผ้า ซึ่งมี

การระบายความร้อนได้ดีเนื่องจากประเทศไทยมีอากาศค่อนข้างร้อน

- ดื่มน้ำครึ่งแก้วก่อนออกกำลังกาย

ระหว่างออกกำลังกาย

- ดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ ระหว่างออกกำลังกาย อย่าให้รู้สึกกระหายน้ำ
- รักษาความหนักของการออกกำลังกาย ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับเพศ วัย วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย และความสามารถของร่างกายที่ระดับ ๖๐ - ๘๐ % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (๑๐๐% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ คือ ๒๒๐ - อายุเป็นปี)

- ใช้เวลาในการออกกำลังกายให้นานพอที่ร่างกายจะสามารถปรับสภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (ประมาณ ๒๐ - ๖๐ นาที)

- รักษาความบ่อยในการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายจะสามารถดำรงรักษาความสามารถทางร่างกายได้ (๓ - ๕ วัน/สัปดาห์)

- หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ให้ค่อย ๆ ลดความหนักในการออกกำลังกายลง จนถึงหยุดออกกำลังกายในที่สุด และรีบปรึกษาแพทย์

- เมื่อจะเลิกออกกำลังกายในวันนั้น ให้ค่อย ๆ ลดความหนักในการออกกำลังกายลงอย่างช้า ๆ เพื่อคลายกล้ามเนื้อและเดินเป็นเวลา ๕ - ๑๐ นาที หลังจากนั้นให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่ออีก เป็นเวลา ๕ - ๑๐ นาที

หลังออกกำลังกาย

- ควรดื่มน้ำเย็นหรือน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อให้เพียงพอ
- หากต้องการลดน้ำหนักตัว ควรรับประทานอาหารหลังจากออกกำลังกายเสร็จสิ้นแล้ว ๒ ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น

ขั้นตอนการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน

๑. **อบอุ่นร่างกาย (Warm-ups)** และ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยลดอัตราการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการออกกำลังกายนั้นๆ มีขั้นตอนย่อยที่ต้องปฏิบัติ ๓ ขั้นตอนคือ

- อบอุ่นร่างกายทั่วไป (General Warm-ups) เป็นการเริ่มต้นออกกำลังกายเบา ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกาย เช่น การเดินหรือวิ่งเหยาะเบา ๆ เป็นเวลา ๓ - ๕ นาที
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic stretching) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดที่จะใช้ในการออกกำลังกายนั้น ๆ ด้วยวิธีการยืดกล้ามเนื้อให้สุดช่วงของการเคลื่อนไหว
- อบอุ่นร่างกายพิเศษ (Specific Warm-ups) เป็นการเริ่มออกกำลังกายโดยการเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายขึ้นอย่างช้า ๆ ด้วยวิธีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่จะใช้ในการออกกำลังกายนั้น ๆ จนถึงความหนักที่ต้องใช้จริง

๒. ออกกำลังกาย (Exercises) เมื่ออบอุ่นร่างกายแบบพิเศษแล้ว ให้ปฏิบัติต่อเนื่องไปตามความหนักของการออกกำลังกาย ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงของปอด หัวใจ และระบบการไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อ โดยมีหลักการดังนี้

- ออกกำลังกายต่อเนื่องระหว่าง ๒๐ - ๖๐ นาที ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เพศ และวัย
- กำหนดความถี่ในการออกกำลังกายไว้ ระหว่าง ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ ๖๐ - ๘๐% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด โดย ๑๐๐% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด คือ ๒๒๐ - อายุเป็นปี

ฉะนั้นถ้าอายุ ๕๐ ปี ควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอระหว่าง ๑๐๒ - ๑๓๖ ครั้งต่อนาที แต่หากท่านไม่เคยออกกำลังกายใด ๆ มาก่อน ต้องค่อย ๆ เริ่มปฏิบัติทีละน้อย โดยทั่วไปใช้การสังเกตว่าการเหนื่อยนิดหน่อย คือ เริ่มมีเหงื่อออก แต่ยังสามารถพูดคุยระหว่างออกกำลังกายได้ และค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น โดยที่ร่างกายสามารถปรับตัวได้ตามนั้น จนอยู่ในระดับที่ต้องการ

๓. คลายกล้ามเนื้อ (Cool-down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นกระบวนการที่ลดความหนักของการออกกำลังกายลงอย่างช้า ๆ เพื่อลดความเครียดของกล้ามเนื้อและระบายของเสียที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายออกจากกล้ามเนื้อได้ มีขั้นตอนย่อยที่ต้องปฏิบัติ ๒ ขั้นตอน คือ

- ค่อย ๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายลง โดยใช้กล้ามเนื้อกลุ่มที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้น ๆ อยู่ประมาณ ๓ - ๕ นาที
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกลุ่มที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้น ๆ แบบอยู่กับที่ โดยยืดเหยียดให้สุดช่วงของการเคลื่อนไหวแล้วค้างไว้ราว ๑๕ - ๒๐ วินาที ใช้เวลาในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ ๓ - ๕ นาที

สาเหตุที่ทำให้เกิดผลเสียกับร่างกายเมื่อออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกหรือลงน้ำหนักตัวแรง ๆ ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ หรือใช้แรงปะทะ
- การออกกำลังกายที่ผิดเวลา เช่น เวลาที่ร้อนจัด แดดแรง
- การออกกำลังกายในเวลาที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เจ็บป่วย หรือรู้สึกไม่สบาย
- การออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน
- การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้เทนนิส
- การออกกำลังกายที่หนักหรือมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย

ข้อห้ามของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

- โรคความดันโลหิตสูงชนิดรุนแรง
- โรคหัวใจ ซึ่งมีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- โรคปอดเรื้อรัง
- เคยหมดสติ หน้ามืด หรือเป็นลมในขณะที่ออกกำลังกาย
- เป็นโรคที่มีอาการติดเชือย่างรุนแรง
- มีอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้ ท้องร่วง ฯลฯ
- ระหว่างการฟื้นไข้ใหม่ ๆ หรือการได้รับการบาดเจ็บ
- หลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ (ควรเว้นระยะไว้ประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง)
- พักผ่อนไม่เพียงพอ

การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

ทันตกรรมป้องกัน เป็นการดูแลรักษาฟันแท้ตามธรรมชาติให้สามารถมีอายุการใช้งานไปตลอดชีวิต การดูแลเอาใจใส่สุขภาพฟันของเราให้แข็งแรงตลอดเวลาดีกว่าการเข้ารับการรักษารักษาหรือการแก้ปัญหาสุขภาพของฟันและช่องปาก ซึ่งวิธีที่สามารถช่วยให้เราไม่พบปัญหานี้ เช่น การดูแลความสะอาดและการควบคุมปริมาณการก่อคราบหินปูน หรือแบคทีเรียในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ของปัญหาโรคเหงือกและฟัน ฉะนั้น การแปรงฟัน และการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นพื้นฐานและหัวใจสำคัญ ในการที่จะมีสุขภาพฟันและช่องปากที่ดี

วิธีการทางทันตกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาในช่องปากได้สะดวกและดียิ่งขึ้น ได้แก่

- การเคลือบหลุมร่องฟัน ป้องกันการติดของเศษอาหาร
- การเคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ
- วิธีการลดการเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ
- การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการที่เหมาะสม
- การนำวัสดุเรซินสีเหมือนฟันมาใช้ในการป้องกัน
- คำแนะนำเกี่ยวกับสุขอนามัยภายในช่องปาก

โรคฟันผุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียย่อยสลายอาหารประเภทน้ำตาลในคราบจุลินทรีย์ที่เกาะอยู่ตามตัวฟัน เกิดเป็นกรดกัดผิวฟัน จนผิวฟันเป็นรูพรุน เกิดภาวะฟันผุระยะเริ่มแรก และเมื่อเกิดลุกลามเป็นรูหรือโพรง เรียกว่าโรคฟันผุ ทำให้เศษอาหารติดฟัน เสียวฟัน หรือปวดฟันได้

การป้องกันฟันผุ

๑. ป้องกันจุลินทรีย์ ทำอันตรายฟัน โดย

- แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันสม่ำเสมออย่างถูกวิธี
- ใช้น้ำยาบ้วนปากเพื่อลดจำนวนเชื้อโรค ตามคำแนะนำของทันตแพทย์

๒. กินอาหารที่มีประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดฟันผุ เช่น ผัก ผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เป็นการทำความสะอาดฟันตามธรรมชาติ ตลอดจนกินอาหารครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะผักผลไม้ ที่ให้วิตามิน ซี เอ และอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยฟันและเหงือกแข็งแรง

๓. การป้องกันตัวฟัน โดยการเคลือบหลุมร่องฟันหรือใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ หรือน้ำยาบ้วนปากฟลูออไรด์

การตรวจหาฟันผุด้วยตนเอง โดยการมองด้วยตาเปล่าหรือใช้กระจกส่องปากแบบพลาสติก เพื่อตรวจหาบริเวณที่ผิวฟันที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม หรือการตรวจฟันประจำทุก ๖ เดือน ก็เป็นการระวังรักษาฟันได้อีกวิธีหนึ่ง

โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบ เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะรอบ ๆ ฟัน อาการมักเป็นแบบช้า ๆ และพบอาการเมื่อฟันเริ่มโยกหรือเป็นตุ่มหนองที่เหงือก จนเสียฟันไปในที่สุด สาเหตุจากคราบจุลินทรีย์จากเศษอาหารที่ตกค้าง เกิดเป็นสารที่ทำให้แบคทีเรีย ยึดติดกับผิวฟัน สารพิษจากแบคทีเรียทำให้เกิดสภาวะโรคเหงือกอักเสบ พบว่าเหงือกบวมแดง อาจมีเลือดออกขณะแปรงฟัน ต่อมาหินปูนก็จะมาสะสมเพิ่มเติม การอักเสบจะลุกลามต่อถึงกระดูกเบ้าฟันมีเหงือกกร่น ร่วมกับฟันโยกและมีกลิ่นปากเกิดภาวะโรคปริทันต์อักเสบ

การรักษาโรคเหงือกอักเสบ

๑. พบทันตแพทย์ เพื่อขูดหินปูน
๒. ลดการเกิดคราบจุลินทรีย์ โดยการแปรงฟันร่วมกับการใช้เส้นไหมขัดซอกฟัน

การรักษาโรคปริทันต์อักเสบ

๑. พบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูน เกลารากฟัน ทำการรักษาเพิ่มพิเศษการผ่าตัดเพื่อแก้ไข หรือกำจัด รอยโรค ถ้ากระดูกเบ้าฟันถูกทำลายต้องถอนฟัน

๒. ลดการเกิดคราบจุลินทรีย์โดยการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน และพบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน

การปฏิบัติตัวหลังการขูดหินน้ำลายหรือหินปูน

๑. ควรแปรงฟันให้ถูกวิธีร่วมกับการใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟัน เช่น เส้นไหมขัดซอกฟัน เป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน เพื่อกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์

๒. อาจมีอาการเสียวฟันหรือเลือดซึมตามขอบเหงือกเล็กน้อยหลังการขูดหินปูน ให้แปรงฟันได้ตามปกติ โดยไม่ควรใช้ยาสีฟันที่มีผงขัดหยาบมาก

๓. กรณีได้รับยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ควรรับประทานยาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ควรงดอาหารรสจัด เพื่อลดการระคายเคือง

๔. กรณีที่มีการแต่งเหงือก - เย็บแผล หรือมีการพอกที่ปิดแผลไว้ ควรกลับมาตัดไหมและตรวจเช็ค สภาพเหงือกตามเวลานัด

๕. ควรตรวจสภาพฟันและเหงือกพร้อมทั้งขูดหินน้ำลายทุก ๆ ๖ เดือน ถึง ๑ ปี หรือตามนัด

การแปรงฟันให้ถูกวิธี

- วางแปรงสีฟันให้เอียง ๔๕ องศา ขนแปรงชี้เข้าหาเหงือก
- ขยี้แปรงฟันไปมาช่วงสั้น ๆ ทีละ ๒ - ๓ ซี่ ๔ - ๕ ครั้ง
- บิดข้อมือหมุนแปรงบิดไปทางปลายฟัน ทำซ้ำที่เดิม ๔ - ๕ ครั้ง
- ทำครบทุกซี่ของฟันด้านกระพุ้งแก้ม และด้านลิ้นหรือเพดาน
- แปรงให้ทั่วทั้งฟันบนและฟันล่าง บริเวณฟันหน้าด้านใน
- ควรวางแปรงตั้งขึ้น เพื่อแปรงให้ทั่วถึง เพราะบริเวณฟันหน้าล่างจะมีหินปูนสะสมได้ง่าย
- แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันกรามทุกซี่ ทั้งฟันบนฟันล่าง
- สุดท้ายให้แปรงลิ้นให้ทั่ว



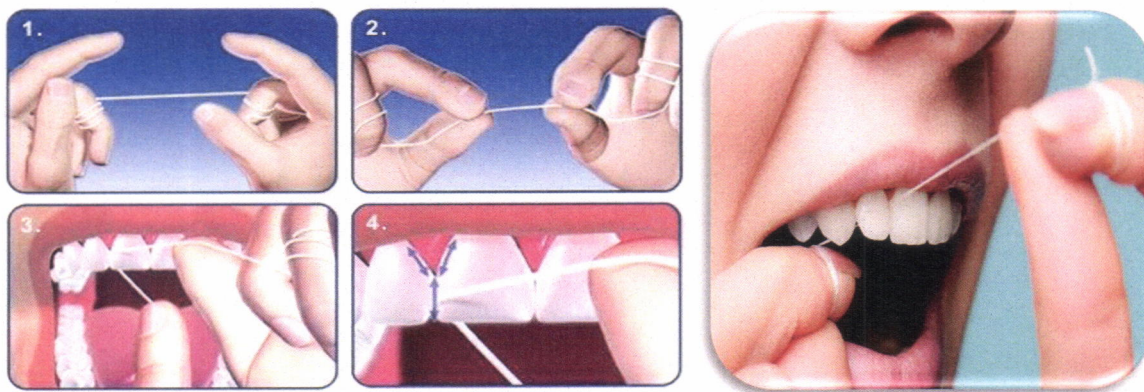
ภาพที่ ๔ การแปรงฟันให้ถูกวิธี

การใช้เส้นไหมขัดซอกฟัน

- ดึงไหมขัดฟันออกมาประมาณ ๑๒ - ๑๘ นิ้ว
- พันกับนิ้วกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ควบคุม
- สอดเส้นไหมขัดฟันเข้าบริเวณซอกฟัน จนครบทุกซอกฟัน รวมทั้งด้านหลังซี่สุดท้ายด้วย
- โอบไหมขัดฟันไปที่ละด้าน ญไปถูมาทั้งฟันด้านซ้ายและด้านขวา โดยการโอบไหมขัดฟันโค้งครึ่งวงกลม

หรือตัว C แนบกับคอฟันในฟันแต่ละซี่

- ใช้ไหมขัดฟันก่อนหรือหลังแปรงฟันอย่างน้อยวันละครั้ง



ภาพที่ ๕ แสดงการใช้ไหมขัดฟัน

บทที่ ๒

การสร้างเสริมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิต

สุขภาพจิต (Mental Health)

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม มิได้หมายถึงเฉพาะการไม่พิการและไม่เป็นโรค” ฉะนั้น ความสมบูรณ์เพียงทางกายอย่างเดียว จะไม่ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์พร้อม และสามารถมีสุขภาพที่ดีหรือดำรงชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ ต้องมีความสมบูรณ์ทางจิตใจด้วย

ความสำคัญของสุขภาพจิต

คนเรามีชีวิตในยุคปัจจุบันนี้จำเป็นต้องได้รับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่เคลื่อนไหวไปอย่างรวดเร็ว บางเรื่องเป็นผลดีหรือเอื้อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการให้เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถกำหนดทุกอย่างให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ทุกครั้ง ฉะนั้น เราหรือทุกคนย่อมมีโอกาสมีความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายใจ รู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งเราทุกคนรู้จัก และเรียกความรู้สึกนี้ว่า ความเครียด ถ้าหากปล่อยให้ความรู้สึกนี้สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีการจัดการที่ถูกต้อง อาจมีผลต่อสุขภาพทางจิตในระยะยาว และลุกลามถึงสุขภาพกายได้ การศึกษาและทำความเข้าใจกับสุขภาพจิต องค์ประกอบของจิต ตลอดจนการพัฒนาให้จิตเข้มแข็ง และมีวิธีการที่ทำให้ความเครียดลดลง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการมีสุขภาพดี

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต คือ “ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีความขัดแย้งภายในจิตใจ”

กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งสังเกตได้จากความสามารถ ๓ ด้าน คือ การกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓) ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

- **การกระชับมิตร** หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตร รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
- **พิชิตอุปสรรค** หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม
- **รู้จักพอใจ** หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้อย่างเป็น เท่าที่ทำได้ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ

สุขภาพจิต จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข เพราะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยมีความรู้สึกหรือสภาวะทางจิตใจเกี่ยวข้องอยู่ด้วย การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ ความสามารถใช้กลไกในการปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถปรับอารมณ์ความรู้สึกให้คงสู่สภาวะสมดุลได้ โดยที่ตนเองและสิ่งแวดล้อมไม่เดือดร้อน

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต ได้แก่

๑. พันธุกรรม เป็นลักษณะของบุคคลนั้นๆ บางส่วนได้รับการถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน โดยผ่านทางตัวนำลักษณะที่เรียกว่า ยีน (Gene) เช่น เด็กบางคนจะมีลักษณะอารมณ์ร้อนมาตั้งแต่เกิด บางคนจะมีลักษณะเลี้ยงง่าย อารมณ์เย็น หรือในบางคนอาจจะมีความเสี่ยงของการเกิดโรคทางจิตเวชบางอย่างที่มีผลกับสุขภาพจิต

๒. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่น้อยกว่าพันธุกรรม เพราะคนเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาและต่อเนื่องไปตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมแบ่งได้หลายระยะได้แก่

- สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด ขณะอยู่ในครรภ์มารดา มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ความเครียดของแม่ สารอาหารที่ได้รับ ยา สารเสพติด สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กที่เกิดมา

- สิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก การเลี้ยงดูในวัยเด็กจะมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กเมื่อโตขึ้น เด็กถูกเลี้ยงในภาวะที่มีความวิตกกังวลสูง เมื่อเติบโตขึ้นก็จะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเครียดง่ายกว่าคนอื่น เช่น เมื่อเด็กวิ่งหกล้มเป็นครั้งแรก ถ้าบิดามารดาทำท่าตกใจ ร้องเสียงดัง เด็กจะเรียนรู้ว่า การหกล้มเป็นสิ่งที่น่ากลัว เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะกลัวการออกไปเผชิญปัญหา แต่ถ้าพ่อแม่เพียงแต่จูงลุกขึ้น ชวนให้เล่นต่ออย่างสนุกสนานและบอกว่าไม่เป็นไร ให้ระวังเด็กก็จะรับรู้ว่าการหกล้มหรืออุปสรรคเป็นเรื่องปกติ หรือเด็กที่เติบโตมาในสภาพได้รับการตามใจ ไม่รู้จักการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม เมื่อเด็กโตขึ้นอยู่ในสังคมซึ่งอาจจะพบความไม่ยุติธรรมหรือสิ่งที่ไม่สมหวังเข้าบ้าง อาจจะไม่สามารถจัดการอารมณ์และควบคุมตนเองได้ และอาจมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา

- สิ่งแวดล้อมปัจจุบัน ทางกายภาพ ทางชีวภาพ เช่น ความร้อน ภาวะรถติด อากาศเป็นพิษ เสียงดัง สิ่งเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

- สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ฐานะ หรือรายได้ของครอบครัว มีผลกับสุขภาพจิตของทั้งบุคคล และครอบครัว เราจะพบว่าหลายครอบครัวจะต้องมีอาชีพมากกว่า ๑ อาชีพ เพื่อให้สามารถอยู่ในภาวะ เศรษฐกิจปัจจุบัน หรือบางครอบครัวอาจต้องแยกกันอยู่ ซึ่งเป็นปัญหาให้ครอบครัวไม่มีเวลาอยู่ด้วยกัน ทำให้เกิดปัญหาระดับบุคคลหรือครอบครัวขึ้น เช่น ปัญหายาเสพติดที่เราพบในปัจจุบัน

- สิ่งแวดล้อมทางสังคมในปัจจุบันนี้ เป็นยุคที่ไม่มีพรมแดนเช่นวัฒนธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการสื่อสารผ่านระบบคอมพิวเตอร์ เด็กในยุคปัจจุบันติดต่อโลกภายนอกมากขึ้น แข่งขันกันมากขึ้น หากปรับตัวไม่ได้ จะมีผลกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลในครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่เกิดในสังคมต่างยุคกัน นักจิตวิทยาเดิมมีความเชื่อว่า บุคลิกภาพและจิตใจของเราจะพัฒนาและคงที่ ไม่สามารถปรับเปลี่ยนซึ่งมีผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก แต่นักจิตวิทยาในปัจจุบันเชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะมีสติเลือกคิด เพื่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือเราสามารถเลือกที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้ โดยไม่จำเป็นต้องถูกกำหนดจากพันธุกรรม หรือเป็นผลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเท่านั้น ประเด็นสำคัญคือการขาดโอกาสในการฝึกปฏิบัติ จนเป็นทักษะในการจัดการเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นแล้วต้องตอบสนองไปในลักษณะเดิม ๆ ที่เคยทำอยู่ ทำให้เกิดปัญหาความเครียดตามมาได้

การพัฒนาสุขภาพจิต

การพัฒนาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของมนุษย์เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต แนวคิดทางจิตวิทยาในยุคก่อนจะมุ่งเน้นไปที่ปัญหา หาวีธีแก้ไข การป้องกัน และการรักษา ปัญหาทางจิต แต่ทั้งนี้ไม่ได้ทำให้บุคคลมีความสุขเพิ่มขึ้น ต่อมา มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่ศึกษาเรื่องการเสริมสร้างประสบการณ์ของตนเองในทางบวก (Positive Subjective Experience) คุณลักษณะทางบวกของบุคคล (Positive Individual Traits) และการกระทำใหม่ ๆ ที่เป็นเชิงบวก (Positive Prevention) มีจุดมุ่งหมายที่จะจัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตแล้วเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive Prevention) โดยใช้หลักการและระเบียบทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีความแตกต่างจากแนวคิดทางจิตวิทยาในยุคก่อน เป็นทางเลือกใหม่ที่นำความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์และเชิงคลินิกมาประยุกต์ใช้ให้บุคคลมีความสุขจากการพัฒนาตนเอง มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก โดยมีทฤษฎี งานวิจัย ตัวเลข สถิติ ที่สามารถอ้างอิง และมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตก เพราะช่วยป้องกันและลดความไม่สบายใจ ความเครียด และความผิดปกติที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายได้

แนวความคิดเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital : PsyCap) ริเริ่มโดย ลูธานส์และคณะ นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อปรับประสิทธิภาพการทำงานและศึกษาพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior : POB) เป็นการศึกษาและใช้ประโยชน์จากจุดแข็ง ศักยภาพทางจิตใจ และคุณลักษณะทางบวกของมนุษย์ที่สามารถวัดหรือพัฒนาได้ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเพิ่มผล การปฏิบัติงาน และสามารถวัดได้ในระดับบุคคล (Micro level) สังเคราะห์ข้อค้นพบที่ได้จนนำไปสู่การเสนอแนวคิดทุนทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นตัวที่องค์การให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นสถานะที่เป็นจุดแข็งของบุคคลพัฒนาเป็นคุณลักษณะในทางที่ดี สามารถวัดเป็นพฤติกรรมและพัฒนาได้ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้งานของ องค์การมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ ๔ องค์ประกอบ ได้แก่

- ความหวัง (Hope)
- การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)
- ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)

๑. ความหวัง (Hope) เป็นความปรารถนาหรือความคาดหวังของบุคคลที่ต้องการทำให้เกิดขึ้นหรือทำให้เป็นจริง มีความรู้สึกและเชื่อมั่นว่าจะบรรลุถึงสิ่งที่ดีในอนาคตซึ่งแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม สามารถปรับเส้นทางเมื่อเจออุปสรรค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ผู้พัฒนาทฤษฎีความหวัง (Hope theory) สรุปว่า ความหวัง คือ ความคิดหรือสภาวะของแรงจูงใจทางบวกอันจะก่อให้เกิดความรู้สึกและคิดหาแนวทางที่จะทำให้เกิด ประสบความสำเร็จมีรากฐานจากการผสมผสานกันระหว่าง ๓ องค์ประกอบ คือ

- ความคิดที่มุ่งไปยังเป้าหมาย (Goal) ที่ไม่ใช่ความหวังลอย ๆ ไม่ผูกโยงกับเป้าหมายใด และเป้าหมายนั้น ต้องมีคุณค่าเพียงพอที่จะคิดต่อหรือบรรลุเป้าหมายด้วยนั้น

- มีแรงจูงใจหรือตั้งใจ (Agenda หรือ Will power) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจและรับรู้ถึงความสามารถที่จะเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมาย โดยความตั้งใจจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมาย และยังช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ไปสู่เป้าหมายได้ด้วย

- เชื่อว่าตนสามารถคิดหาแนวทางซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ (Pathways หรือ Way Power) และในหลาย ๆ สถานการณ์ เขาก็สามารถคิดหาแนวทางได้หลายแนวทาง โดยเฉพาะในบุคคลที่มีระดับของความคาดหวังสูง (High - Hope) ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในกรณีที่เผชิญกับอุปสรรคขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย เพราะเขาสามารถที่จะเปลี่ยนไปใช้แนวทางอื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ ผู้ที่มีความหวังจะรับรู้ความสามารถทางอารมณ์ของตนเองในการคิดค้นหาแนวทางทำให้บรรลุเป้าหมายและการสร้างแรงจูงใจที่จะกระทำตามแนวทางการคิดให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ รวมถึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความผาสุกของบุคคล

เราสามารถส่งเสริมและพัฒนาความหวังได้ โดยเฉพาะความหวังในการทำงาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งกับบุคคลและองค์กร จึงควรให้ความสำคัญมากกว่าความหวังอื่น ๆ โดยมีลักษณะดังนี้

- ความหวังเป็นการมุ่งอนาคตในการทำงาน โดยใช้ปัจจุบันที่บุคคลเป็นอยู่ให้เป็นวิถีทางในการสร้างอนาคตและทำงานให้ดีที่สุด ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย
- ความหวังมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการขอรับแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น เช่น เพื่อนร่วมงาน
- ความหวังมีความสัมพันธ์กับทางเลือก โดยเชื่อว่าตนเองมีทางเลือก แม้ว่าอาจจะไม่ใช่หนทางที่นำไปสู่เป้าหมายโดยตรง แต่ก็มีอิสระที่จะเลือกและตัดสินใจเพื่อทำให้งานเกิดประสิทธิภาพ
- ความหวังมีความสัมพันธ์กับความปรารถนา โดยมีการวางแผนที่จะไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้สิ่งที่หวังนั้นสำเร็จดังเป้าหมายที่ตนต้องการ
- ความหวังมีความสัมพันธ์กับความไว้วางใจและความอดุสาหะ ทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องนำไปสู่การแก้ปัญหา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น บุคคลจึงสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้
- ความหวังมีความสัมพันธ์กับความกล้า ทำให้บุคคลยังยึดมั่นกับเป้าหมายของตนเอง แม้ว่าเป้าหมายนั้นอาจไม่แน่นอนและบุคคลก็มีความกลัวอยู่บ้าง แต่ความกล้าจะช่วยให้บุคคลมองข้ามความกลัวนั้นเพื่อแสวงหาความสำเร็จตามเป้าหมาย

๒. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการได้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจช่วยให้บุคคลตัดสินใจลงมือทำ มีความมุ่งมั่นในการทำและพยายามต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง มีศักยภาพเพื่อต่อสู้กับความยากลำบาก รวมไปถึงต่อสู้กับความวิตกกังวลและความไม่สบายใจที่กำลังประสบอยู่ได้เป็นอย่างดี เชื่อว่าบุคคลล้วนมีศักยภาพและสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาจากความพยายามของตนเอง เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ ๔ ประการ คือ

- ความสำเร็จในการกระทำที่ผ่านมา (Performance attainment หรือ Enactive mastery experience) หากเกิดจากการกระทำของตนโดยตรงจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะสูงขึ้นเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ก็จะมีความพยายามและมุ่งมั่นเพื่อเอาชนะอุปสรรคนั้น
- การสังเกตตัวแบบ (Vicarious experience) การเห็นพฤติกรรมและผลที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน จะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น
- การพูดชักจูง (Verbal persuasion) การบอกผู้อื่นว่าเรามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ จะทำให้ผู้ถูกชักจูงมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่พูดชักจูงควรเป็นคนที่เขาให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อตัวเขา
- การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยเฉพาะบุคคลที่ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายมักเกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น และหวาดกลัว ทำให้ทำกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ควรและอาจรู้สึกล้มเหลวในที่สุด ดังนั้นการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้แก่

- การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice behavior) โดยบุคคลจะเลือกหรือตัดสินใจทำงานที่ท้าทาย มีความมั่นใจ ไม่เลียงงาน มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

- การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน (Effort expending and persistence) โดยบุคคลจะกระตือรือร้น ใช้ความพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรค ไม่ล้มเลิกความพยายามง่าย ๆ

- ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and emotion reaction) โดยบุคคลจะมีความพยายามเอาใจใส่ในการทำงานสูง เมื่อพบอุปสรรคก็จะใช้ความพยายามเพิ่มขึ้น และคิดว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเกิดจากความไม่พยายามของตน ไม่ใช่ตนไม่มีความสามารถ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลเกิดความสุข ความมั่นใจและมีความเครียดต่ำ

- การเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as producer rather than simply foreteller of behavior) โดยบุคคลจะพยายามทำนายพฤติกรรมและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนได้ แม้ว่าล้มเหลวแต่ก็ไม่ท้อถอยและไม่เชื่อว่าเกิดจากโชคชะตา โดยให้เหตุผลว่าความล้มเหลวนั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป

๓. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นคุณลักษณะทางบวกของบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นคืนสู่ภาวะปกติหลังจากเผชิญปัญหาความยากลำบาก ความขัดแย้ง ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ทุกคนมีติดตัวมา ซึ่งแต่ละคนจะมีสมรรถนะมากน้อยแตกต่างกัน แปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญและเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ นอกจากนี้ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความงอกงามและการทำหน้าที่ที่ดีที่สุดเมื่อถูกรุมล้อมด้วยปัญหาหรือความยากลำบากเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ โดยจำแนกลักษณะของความสามารถในการยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลได้ ดังนี้

- ความสามารถปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบาก
- ความสามารถในการยืดหยุ่นหรือโค้งงอได้ (Bend) โดยไม่แตกหัก (Break) แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เครียดอย่างรุนแรงหรือมีปัจจัยเสี่ยง

- ความสามารถในการปรับฟื้นคืนสภาพได้จากความทุกข์ยากลำบาก

- ความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ยังคงสภาพ

- รักษาสมดุลแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย

ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น จนสามารถรอดพ้นจากความลำบากและความทุกข์ยากได้ สามารถค้นหาความหมายของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ โดยเชื่อว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายและความหมายอย่างแท้จริง ทำให้บุคคลมีทัศนคติและมุมมองที่ดี สามารถสร้างสรรค์งานและปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาและปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด

๔. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่เต็มไปด้วยความหวัง และคาดว่าจะเกิดสิ่งที่ดีขึ้นกับตนเอง โดยให้เหตุผลหรือมีรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นบวก ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เป็นทั้งแรงจูงใจ และทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดความพยายาม และมุ่งมั่นในการกระทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ตามแนวคิดของ เซลิกแมน การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะการอธิบายตามวิธีคิดของบุคคล (Explanatory style) ภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแต่ละคน จะมีมุมมองและการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองแตกต่างกัน และจะส่งผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาแตกต่างกันด้วย ประกอบด้วย ๓ มิติ คือ

- มิติความคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง (Stable หรือ Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ นั้น เกิดขึ้นอย่างถาวร (Permanence) หรือเกิดขึ้นแบบชั่วคราว (Temporary) การอธิบายนี้เน้นที่การมองประเด็นเวลา ซึ่งคนที่มีการมองโลกในแง่ดี และร้ายนั้น จะมีการอธิบายในมิตินี้ที่แตกต่างกัน

- มิติความเป็นสากล (Globality หรือ Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีความเฉพาะเจาะจง (Specific) หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่ว ๆ ไปอย่างสากล (Universal หรือ Global)

- มิติภายในบุคคล (Internality หรือ Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อที่ว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกิดจากตนเอง (Internal) หรือเกิดจากปัจจัยภายนอก (External) หรือในอีกแง่หนึ่งคือ เมื่อสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลจะเลือกกำหนดตนเองหรือกำหนดผู้อื่น หรือการมองโลกในแง่ดี จะช่วยบุคคลมีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์ (Physical well - being & Psychological well - being) สามารถจัดการกับความเครียด และมีวิธีการเผชิญกับปัญหา (Coping) ในเชิงสร้างสรรค์ และหลีกเลี่ยงการหนีปัญหา ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เป็นผู้วิตกกังวลหรือซึมเศร้า แต่จะมีวิธีเผชิญปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้สามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการความเครียด

ถ้าเปรียบจิตใจของเราเหมือนแก้วน้ำ ความเครียดจะเหมือนกับน้ำในแก้ว การมีน้ำในแก้วมากหรือน้อยเกินไปล้วนทำให้เกิดปัญหา กรณีน้ำในแก้วน้อยเกินไปพบในบางคนที่ไม่สนใจการทำงานหรือการเรียน โดยบุคคลนั้นเฉยเมย ไม่รับผิดชอบ ทำให้คนรอบข้างรู้สึกเครียดไปด้วย เช่น เด็กที่ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ไม่รับรู้ถึงความไม่แน่นอนในอนาคตเป็นความเครียดที่ต้องเผชิญ แต่พ่อแม่ย่อมเกิดความเครียดต่ออนาคตของลูก เราพบบุคคลที่มีความเครียดน้อยเกินไปมีแนวโน้มที่จะขาดแรงจูงใจและขาดการพัฒนา ในขณะเดียวกันบุคคลที่มีความเครียดสูงเหมือนกับน้ำในแก้วมีปริมาณสูง เมื่อน้ำในแก้วมากจนใกล้ล้น ร่างกายและจิตใจจะเริ่มเตือน ให้หาทาง ลดระดับความเครียดลง เราจะพบว่าในขณะที่ระดับน้ำในแก้วสูงจนเกือบล้นนั้น บุคคลนั้นจะเริ่มมีปัญหา แม้เพียงความเครียดเพิ่มขึ้นเล็กน้อยก็จะเกิดอาการซึ่งบุคคลรอบข้างจะสังเกตเห็นว่า หงุดหงิดง่าย บุคลิกภาพอาจเปลี่ยนไป โดยปรากฏได้หลายส่วน ได้แก่

- อาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น มีอาการปวดท้อง
- อาการทางจิตใจ เช่น คิดอะไรไม่ออก จำอะไรไม่ได้ ไม่มีสมาธิ
- อาการทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียวง่าย บางรายกลายเป็นเบื่อหน่าย ท้อแท้ หรือมีปัญหาพฤติกรรม เช่น อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย ขี้บ่นเร็ว ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น บางรายอาจหันไปใช้ยาเสพติด มีปัญหาทางสังคม เช่น แยกตัว จากเดิมเป็นคนชอบเข้าสังคม อาจไม่อยากพบกับผู้อื่น หรือหงุดหงิดจนเพื่อนไม่ยากคบ

การลดระดับความเครียด สามารถปฏิบัติดังแนวทางต่อไปนี้

๑. การระบายความเครียด หรือ การลดระดับน้ำในแก้วลง ก่อนอื่นต้องรู้จักหรือค้นพบตนเองเสียก่อนว่าชอบหรือไม่ชอบทำอะไร ถ้าพบว่ากิจกรรมบางอย่างได้ทำแล้วมีความสุขหลังจากการทำกิจกรรมนั้นแล้ว จะรู้สึกสบายขึ้น ก็ควรเลือกที่จะทำกิจกรรมนั้นเมื่อรู้สึกตัวว่าเครียด ซึ่งอาจเปรียบเหมือนการระบายน้ำออกจากแก้ว โดยที่วิธีการของแต่ละคนอาจต่างกัน เช่น หยุดจากงานประจำไปพักผ่อนจะทำให้ความเครียดลดลง แต่ในบางรายกลับทำให้เครียดเพิ่มขึ้นอีก เพราะห่วงกังวลงานที่มีอยู่ บางคนอาจพบว่าการออกกำลังกาย ทำให้ความเครียดลดลง แต่บางรายทำแล้วไม่ตรงกับลักษณะของตนเอง เช่น ออกกำลังกายในช่วงใกล้เวลานอนมากเกินไป เกิดความตื่นตัว นอนไม่หลับทำให้เครียดมากขึ้นอีก ดังนั้นการลดระดับความเครียดจึงต้องใช้ให้ถูกลักษณะของบุคคล ในบางคนที่เกิดปัญหาความเครียด อาจเกิดจากการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น เคยออกกำลังกายประจำ เมื่อย้ายจากต่างจังหวัดมากรุงเทพฯ ฯ ไม่มีโอกาสออกกำลังกายก็เกิดอาการเครียดขึ้นได้ การจัดการความเครียดด้วยการหาทางระบายนั้น เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ในบางท่านที่มีความเครียดไม่มากนัก เมื่อน้ำลดลงหรือความเครียดลดลง จะสามารถปรับตัวดีขึ้นอาการเครียดก็อาจจะหายไป

๒. การเพิ่มความอดทนกับความเครียด หรือการทำให้แค้นสูงขึ้น เช่น การได้รับยาคลายความวิตกกังวล ในผู้ที่มีความเครียดสูง ยาจะทำให้มีความสูงของแค้นน้ำเพิ่มขึ้นชั่วคราว ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ได้รับยาสามารถผ่านความลำบากในช่วงนั้นไปได้ และมีโอกาสที่จะคิดอ่านหาวิธีจัดการปัญหาของตนเอง เช่น ในรายที่กระวนกระวาย แขนงอ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ทำกิจกรรมตามปกติไม่ได้ อาการเหล่านี้เป็นการเตือนว่า มีความเครียดสูง การได้รับยาจะช่วยให้น้ำดูเหมือนว่าปริมาณลดลง เนื่องจากไปเพิ่มขนาดแค้นให้สูงขึ้นชั่วคราว แต่เมื่อหยุดยาทุกอย่างจะกลับมาเหมือนเดิม ถ้าบุคคลนั้นไม่พยายามจัดการกับความเครียด เพื่อทำให้น้ำในแค้นลดลง น้ำก็อาจจะล้นแก้วได้อีก และบางรายต้องเพิ่มปริมาณยา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาการหยุดยาไม่ได้ จนบางครั้งอาจเกิดภาวะการติดยา วิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการเผชิญความเครียด คือ การทำให้แค้นรับน้ำได้มากขึ้นอย่างค่อนข้างถาวร ได้แก่ การใช้สมาธิ การมีสมาธิในที่นี้ หมายถึง การที่จิตใจมุ่งความสนใจไปยังบางสิ่งบางอย่าง ที่มีความเป็นกลาง จะพบว่าในขณะที่มีสมาธิโดยจิตใจไม่ส่ายไปมานั้น ความเครียดหรือความทุกข์ก็จะลดลง เราจะพบกิจกรรมที่มีสมาธิได้หลายประการ เช่น บางคนบอกว่าขณะเครียด พอไปขับรถแล้วความเครียดลดลง เพราะใจไม่ต้องไปคิด บางคนฟังดนตรีแล้วรู้สึกใจสงบไม่วุ่นวาย ในหลายศาสนาการสวดมนต์และมีสมาธิกับการกระทำนั้นก็ทำให้ใจสงบ แต่ความมีสมาธิต้องเกิดจากการฝึกฝนทักษะนั้นบ่อย ๆ ครั้ง เมื่อมีปัญหาจึงจะใช้ได้ทันทีและขึ้นอยู่กับศรัทธาของแต่ละบุคคลด้วย บางคนเคยใจร้อน หงุดหงิดง่าย แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้มีโอกาสฝึกฝนเรื่องสมาธิ

๓. การลดความเครียดเข้าสู่จิตใจ หรือลดน้ำที่เข้ามาในแค้น ซึ่งต้องเข้าใจว่า การที่เราารู้สึกว่าเครียดนั้น จะต้องรับความเครียดเข้ามาในจิตใจ ความเครียดที่เข้ามาในจิตใจ มาได้จาก ๓ แหล่ง คือ

- ความเครียดที่บุคคลอื่นใส่มาให้เรา เช่น การที่หัวหน้าไม่เข้าใจและว่ากล่าวเราต่อหน้าบุคคลอื่น หรือกล่าวโทษเราโดยเข้าใจผิด การที่ถูกสอบตก หรือการที่ถูกภัยคุกคามจากภายนอก

- ความเครียดที่เราไปรับของคนอื่นมา เช่น สงสารเพื่อนที่ทำงาน แม่กับน้องทะเลาะกัน แต่เราเก็บความคิดนั้นมากังวล

- ความเครียดที่เราใส่เข้ามาเอง เช่น คิดวนเวียนว่าทำไมเราทำไม่ได้ดี ทำไมเพื่อนไม่เข้าใจ ทำไมลูกจึงไม่รับผิดชอบ ในชีวิตเราจะพบว่าแหล่งความเครียดทั้ง ๓ นี้ มีความสัมพันธ์กัน ถ้าวิเคราะห์ให้ชัดเจนจะพบว่าความเครียดแบบที่เราใส่เข้ามาเองนั้นเป็นสิ่งที่พบมากที่สุด และคงอยู่ยาวนานที่สุด เช่น หัวหน้าอาจจะว่ากล่าวเราประมาณ ๒ - ๓ นาที แต่เราจะมาคิดวนเวียนนอนไม่หลับอีกเป็นสัปดาห์ หรือแม่ดุด่าน้องประมาณ ๑๐ นาที แต่เรากลับมาคิดจนเครียดอยู่อีกนาน แม้บางครั้งคุ้งระกือกันแล้วแต่ความเครียดของเราก็กังอยู่ ซึ่งหากรู้ตัวและรู้ที่มาของความเครียด จะช่วยให้เราสามารถจัดการที่ต้นกำเนิดความเครียดได้ หากเราไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่มาจากภายนอก เราก็ต้องปรับมาเป็นจัดการกับความเครียดที่มาจากแหล่งภายในให้ได้ นั่นคือการคิดวนเวียนแล้วหาทางออกไม่ได้ หรืออาจจะเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ความคิดเชิงลบ โดยปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก เช่น

ความคิดเชิงลบ มักจะขึ้นต้นประโยคด้วย ๒ คำ คือ “ทำไม” และ “ถ้า” พบว่าเวลานอนไม่หลับหรือเวลาที่จิตใจกังวลนั้น จะมีประโยคหรือความคิดเชิงลบที่เป็นคำถามนี้เกิดขึ้น และจะวนเวียนทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น โดยประโยคเชิงลบนั้นจะเสมือนน้ำที่เต็มในแก้ว ทำให้ล้นขึ้นและมักจะไม่มีคำตอบ

ตัวอย่างประโยคที่ใช้คำว่า “ทำไม” เช่น

- ทำไมทำดีแล้วไม่ได้ดี
- ทำไมรู้ว่าเราไม่ชอบเขาก็กังกับเราเช่นนี้
- ทำไมเราถึงไม่ได้รับการสนับสนุนให้ก้าวหน้า แต่คนทำงานแยกว่าถึงก้าวหน้า

ตัวอย่างประโยคที่ใช้คำว่า “ถ้า”

- ถ้าวันนั้นไม่พูดความจริงวันนี้คงไม่แยขนาดนี้
- ถ้ายังอยู่ในสภาพนี้ต่อไปจะทำอย่างไรดี

ความคิดเชิงบวก มักจะขึ้นต้นประโยคด้วย ๒ คำ คือ “ยังดีนะ” และ “โชคดีนะ”

ตัวอย่างประโยคที่ใช้คำว่า “ยังดีนะ” เช่น

- ยังดีนะที่เรามีเพื่อนที่เข้าใจ
- ยังดีนะที่เราถูกตำหนิเพียงเรื่องเดียว
- ยังดีนะที่ผลงานของเรายังดีอยู่
- ยังดีนะที่รู้ปัญหาแต่เนิ่น ๆ จะได้แก้ไขได้ทัน
- ตัวอย่างประโยคที่ใช้คำว่า “โชคดีนะ”
- โชคดีนะที่หัวหน้าเราเป็นคนจริงจังเราจะได้มีโอกาสพัฒนาตัวเอง

สำหรับคำว่า “ยังดีนะ” และ “โชคดีนะ” เป็นการแสดงถึงความคิดเชิงบวก ทำให้เรามองโลกในอีกมุมหนึ่ง แม้ว่าแง่ความหมายเชิงลบอยู่ส่วนหนึ่ง แต่คำนี้บ่งถึงการเสียไปบางส่วนและยังคงไว้บางส่วน การใช้คำเหล่านี้จะทำให้เรามองมุมที่เป็นบวกบ้างแทนการมองในเชิงลบอย่างเดียว อย่างไรก็ตามในชีวิตจริงการเกิดมุมมองนี้ได้จะเป็นทักษะที่เราต้องรู้ว่าความคิดนั้นมีอยู่หลายมุม และเราสามารถที่จะเลือกมองได้ ไม่มีใครบังคับให้ใครเปลี่ยนมุมมองได้เพียงแต่บอกทางให้ ดังนั้น ชีวิตเราสามารถเลือกที่จะมีความสุขได้เพียงแต่เราต้องรู้ว่าเรามีทางเลือก และเราจะสามารถตั้งสติเพื่อเลือกทางที่ถูกต้องได้หรือไม่ ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ เพราะเราเป็นผู้เลือกและตัดสินใจ สุดท้ายแล้วจะเลือกคิดและเลือกมองในมุมใด ประเด็นสำคัญที่สุดคือ เราต้องมีทักษะการฝึกสติ และปฏิบัติบ่อย ๆ ให้คุ้นเคย เพื่อสามารถนำมาใช้ให้ทันความคิดในการเลือกทางที่ถูกต้อง

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เป็นวิธีการของนักจิตวิทยาทางตะวันตก ที่ใช้ในการลดความเครียด โดยใช้การเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละมัดแล้วผ่อนคลายสลับกันไป โดยให้มีการสังเกตความตึงของกล้ามเนื้อ และการสังเกตลมหายใจควบคู่กันไป ในบางท่านจะเพิ่มการสร้างจินตนาการไปยังสิ่งที่มีความสุข เช่น การอยู่ในทุ่งกว้างที่มีลมพัดมาเบา ๆ การฝึกเช่นนี้จะพบว่าเกิดความผ่อนคลายและลดความเครียดได้ ถ้าสามารถทำได้ตามกระบวนการจะพบว่าบางคนสามารถเข้าสู่ภาวะ (Trance) จิตใจสงบ ไม่ส่ายไปมากับความกังวล ซึ่งเหมือนกับการเพิ่มความสูงของแก้วน้ำตามตัวอย่างข้างต้น

คำแนะนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)

การผ่อนคลายความเครียดมีหลายวิธี ซึ่งควรเลือกปฏิบัติตามความถนัดของแต่ละบุคคล เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอย่างง่าย โดยเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ จะเป็นวิธีการเฉพาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อหายตึง การผ่อนคลายจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า จะสามารถขจัดความกดดันต่าง ๆ ออกไปจากร่างกายและจิตใจได้หรือไม่ การนอนหลับก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้เหมือนกัน แต่ในสภาพความเป็นจริง ในปัจจุบันนี้การนอนหลับเพียงอย่างเดียวคงไม่เป็นการเพียงพอ ควรจะมีการผ่อนคลายอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ผ่อนคลายได้ในขณะที่รู้สึกตัว ความเครียดและความกดดันทางจิตใจต่าง ๆ มักจะมาร่วมกับการตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นนาน ๆ จะทำให้เกิดความตึงและล้า ดังนั้น ความตึงเครียดของร่างกายทั้งระบบจึงทำให้กล้ามเนื้อตึง แข็ง ล้า และปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณรอบหัวไหล่ คอ ศีรษะ อาการตึงเครียดที่เกิดขึ้นนี้ หากไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไปแล้ว อาการตึงเครียดนี้จะค่อย ๆ เพิ่มพูนมากขึ้น จนส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนอาจเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันมิให้เกิดความตึงเครียดมากเกินไป จึงควรศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดต่อไปนี้ เพื่อสามารถใช้คลายเครียดเมื่อเกิดความตึงเครียด

ประโยชน์จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ๒ ประการ ได้แก่

- ทราบว่าส่วนใดของร่างกายที่เครียด เกร็ง หรือเจ็บง่าย จะได้ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหล่านี้ขึ้นด้วยการระมัดระวังการยืน เดิน และการเคลื่อนไหวทั่วไป รวมถึงการเลือกโต๊ะ เก้าอี้ เตียง เสื้อผ้า รองเท้า ไว้ใช้ให้เหมาะสมกับร่างกาย

- จะรู้สึกดีขึ้นทันที ที่เริ่มฝึกการผ่อนคลายใบหน้า คอ และไหล่ เพียง ๕ นาที จะทำให้หายปวดศีรษะ และรู้สึกสดชื่นขึ้น การผ่อนคลายอย่างลึก ๒๐ นาที จะช่วยทำให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนมากเท่า ๆ กับได้นอนหลับถึง ๒ ชั่วโมง

วิธีการฝึกผ่อนคลายส่วนใหญ่ จะเป็นวิธีที่ค่อนข้างง่ายและได้ผลเร็ว อาจปฏิบัติได้ยากในช่วงแรก ซึ่งวิธีการผ่อนคลายต่อไปนี้ สามารถเลือกทำทำใดทำหนึ่ง หรือก็ทำก็ได้ขึ้นอยู่กับว่า เกิดความตึงเครียดตรงส่วนไหนของร่างกาย ก็เลือกวิธีฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดตรงส่วนนั้น เช่น เกิดอาการเกร็งที่ศีรษะ หรือ คอ ก็ให้เลือกทำการบริหารเฉพาะส่วนที่มีอาการตึงเครียด

กล้ามเนื้อที่ควรฝึก มี ๑๐ กลุ่ม ได้แก่

๑. แขนขวา
๒. แขนซ้าย
๓. หน้าผาก
๔. ตา แก้ม และ จมูก
๕. ขากรรไกร ริมฝีปาก และ ลิ้น
๖. คอ
๗. อก หลัง และ ไหล่
๘. หน้าท้อง และ ก้น
๙. ขาขวา
๑๐. ขาซ้าย

วิธีฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด

- นั่งบนเก้าอี้ ในท่าที่สบายที่สุด วางแขนอย่างสบาย ๆ ทั้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนเก้าอี้ และหลับตาลง เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก จากนั้นเริ่มเกร็งใหม่ สลับกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง ๑๐ กลุ่ม

- เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือและแขนทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก

- บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และ จมูก ให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และ จมูก ให้มากที่สุดค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก

- ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และ ลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งให้กดลิ้นที่ เพดานปากให้แน่นที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

- อก หลัง และไหล่ ให้ท่านหายใจเข้าลึก ๆ และกลั้นหายใจไว้สักครู่หนึ่งจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าอก เกร็งไว้สักครู่แล้วค่อยผ่อนคลาย

- หน้าท้อง และ ก้น ให้แขม่วท้อง โดยทำท้องให้แฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลาย คราวนี้ให้ท้องพองออกมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่แล้วค่อยผ่อนคลาย ส่วนบริเวณก้นให้ใช้วิธีขมิบก้นแล้วคลาย

- เท้าทั้งสองข้าง ให้กดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณ กล้ามเนื้อน่อง เกร็งไว้สักครู่หนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

หลังจากที่ทำครบทั้ง ๑๐ ขั้นตอนแล้ว ให้ลองสำรวจดูกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของท่านอีกครั้ง จะรู้สึกถึงความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น และจะรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี การฝึกผ่อนคลายนี้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อได้ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่อเกิดความชำนาญจะสามารถปฏิบัติได้รวดเร็วและได้ผลดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

เอกสารทางราชการ

กองทัพอากาศ, กรมแพทย์ทหารเรือ. คู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual) กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร., สมุทรปราการ : ทูทวินพรินติ้ง สำนักงานใหญ่, ๒๕๕๘ : ๔๑-๔๕, ๗๐-๗๒ กองทัพอากาศ, กรมแพทย์ทหารเรือ, ศูนย์ทันตกรรม. คู่มือการปฏิบัติงานกรมแพทย์ทหารเรือ (Work Manual) ทันตสุขภาพสถานพยาบาลปฐมภูมิกองทัพอากาศ, ๒๕๕๖: ๗๓-๗๘ กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์, กรมการแพทย์. แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๖๐ : ๑, ๓๑-๓๖ กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๘ : ๙-๓๙ กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ. อ้วนลงพุง, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐ : ๑๐-๑๒ ระเบียบกองทัพอากาศ ว่าด้วยการตรวจและการทำประวัติสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๑๗ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). พิชิตอ้วนพิชิตพุง, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑ : ๘-๑๐

หนังสือและบทความ

พินิจ กุลละวณิชย์, ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์, คู่มือสุขภาพการออกกำลังกาย, สมุทรปราการ : บริษัทเนชั่นมัลติมีเดียกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๗ : ๑๓-๑๕

รายการแจกจ่าย

ลำดับที่	หน่วย	จำนวน	ชุดที่
๑.	สลก.ทร.	๑	๑
๒.	สบ.ทร.	๑	๒
๓.	กพ.ทร.	๑	๓
๔.	ขว.ทร.	๑	๔
๕.	ยก.ทร.	๑	๕
๖.	กบ.ทร.	๑	๖
๗.	สสท.ทร.	๑	๗
๘.	กพร.ทร.	๑	๘
๙.	สปช.ทร.	๑	๙
๑๐.	กก.ทร.	๑	๑๐
๑๑.	จร.ทร.	๑	๑๑
๑๒.	สตน.ทร.	๑	๑๒
๑๓.	สยป.ทร.	๑	๑๓
๑๔.	สธน.ทร.	๑	๑๔
๑๕.	กร.	๑๔	๑๕ - ๒๘
๑๖.	ทรภ.๑	๑	๒๙
๑๗.	ทรภ.๒	๑	๓๐
๑๘.	ทรภ.๓	๑	๓๑
๑๙.	นย.	๑๐	๓๒ - ๔๑
๒๐.	สอ.รฝ.	๑๐	๔๒ - ๕๑
๒๑.	รฐท.สส.	๕	๕๒ - ๕๖
๒๒.	รฐท.กท.	๒	๕๗ - ๕๘
๒๓.	กรม สท.ทร.	๒	๕๙ - ๖๐
๒๔.	อร.	๑	๖๑
๒๕.	อล.ทร.	๑	๖๒
๒๖.	ชย.ทร.	๑	๖๓
๒๗.	สพ.ทร.	๑	๖๔
๒๘.	พธ.ทร.	๑	๖๕
๒๙.	สท.ทร.	๑	๖๖
๓๐.	พร.	๒	๖๗ - ๖๘
๓๑.	ขส.ทร.	๑	๖๙
๓๒.	อศ.	๑	๗๐
๓๓.	วศ.ทร.	๑	๗๑
๓๔.	ยศ.ทร.	๑	๗๒
๓๕.	รร.นร.	๑	๗๓

ลำดับที่	หน่วย	จำนวน	ชุดที่
๓๖.	สวพ.ทร.	๑	๗๔
๓๗.	กปช.จต.	๑	๗๕
๓๘.	ฉก.นย.ทร.	๑	๗๖
๓๙.	นรข	๑	๗๗
๔๐.	ศปก.ทร.	๑	๗๘
๔๑.	คณะทำงานฯ ด้านอื่น ๆ (กตค.จร.ทร.)	๑	๗๙
๔๒.	ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการฯ (กผพ.สนผ.ยก.ทร.)	๑	๘๐
รวมทั้งสิ้น		<u>๘๐</u>	