



RAYONG PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION PAO

คู่มือสุขภาพ ... “สุขภาพดีสร้างได้
บริหารกายปลอดภัย ... ห่างไกลโรค”

สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ

PHYSICAL HEALTH



“
...การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำน้อยไป ร่างกายและจิตใจก็จะเฉา
แต่ถ้าทำมากไป ร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ
การออกกำลังกายแบบมีระบบ ทำให้ร่างกายแข็งแรงตลอดเวลา...”

พระราชดำรัส...

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9
พระราชทานแก่ข้าราชการบริหารหลังการออกกำลังกายประจำวัน
เพื่อฟื้นฟูพระวรกายหลังจากทรงพระประชวร พ.ศ. 2525

บทบรรณาธิการ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ทั่วโลก นับตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562

กระทั่ง ถึงปัจจุบัน ส่งผลกระทบ

ต่อการใช้ชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ

ของประชาชนคนไทย ทุกกลุ่ม ทุกวัย

อย่างถื่นหนา ทำให้การใช้ชีวิต

มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

ในทุกวงการ ประชาชนจึงต้องปรับตัว

และพัฒนาองค์ความรู้จากประสบการณ์

ให้ทันใช้เพื่อความอยู่รอดซึ่งอาจก่อให้เกิด

ความเครียด ความท้อแท้ ความเบื่อหน่าย

ความสิ้นหวัง และส่งผลกระทบต่างๆ

ต่อร่างกาย จิตใจ ตามมาด้วยการละเลย

ในการใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเอง

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพองค์การบริหาร

ส่วนจังหวัดระยอง จึงมีความยินดีในการ

เสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการ

มีสุขภาพที่ดี โดยเราสามารถสร้างเองได้

และแนะนำความรู้ ในการบริหาร

ร่างกายอย่างไร จึงจะทำให้ห่างไกลจาก

โรคที่อยุ่ใกล้ตัว ทั้งนี้ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ชาวระยอง ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ที่แข็งแรง อันจะเป็นเกราะป้องกัน และ

ลดความเสี่ยงในสภาวะการณ์ของโรค

ในยุคปัจจุบันได้ด้วยตัวของเราเอง

.....

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง



สารบัญ

ปลัด อบจ.ระยอง เปิดใจ04

สุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี รับมืออย่างไร

ปลอดภัย ห่างไกลจากโรค05

รู้เท่าทันโรคฮิต โควิด-1910

โรคปวดคอ บ่า12

โรคข้อไหล่ติด เอ็นหัวไหล่อักเสบ15

โรคปวดข้อศอก17

โรคพังผืดกดทับเส้นประสาท ที่ข้อมือ19

โรคนิ้วล็อก22

โรคปวดหลัง25

โรคกระดูกพรุน28

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท.....31

โรคข้อเข่าเสื่อม34

โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ37

อาหารชีวจิต40

บรรณานุกรม42

บรรณาธิการบริหาร43

ปลด อบจ.ระยอง เปิดใจ

สวัสดีครับ... พี่น้องชาวระยองทุกท่าน ช่วงปีใหม่ที่เพิ่งผ่านพ้นไปเหตุการณ์ที่สำคัญที่สุดในรอบปีก็คือการระบาดใหญ่ของโรคโควิด - 19 ละลอกใหม่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ สวัสดิภาพ และความมั่นคงของทุกคนในแทบทุกประเทศทั่วโลก ผมเชื่อว่าการระบาดครั้งนี้ยังคงเป็นภัยคุกคามยืดเยื้อต่อไปอีกนานแรมปีและการจัดการกับวิกฤตโควิด - 19 ให้ได้ผลนั้น ไม่เพียงอาศัยพลังทางระบบบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขเพียงอย่างเดียวเท่านั้นนะครับ แต่เรายังต้องอาศัยพลังทางสังคมที่เข้มแข็ง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนตระหนักตื่นรู้และร่วมมือกันในการป้องกันโรคซึ่งจะสามารถควบคุมและป้องกันการระบาดในครั้งนี้อาจได้ผล รวมไปถึงการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจ มีแรงที่จะต่อสู้กับโรคที่เกิดจากการทำงาน รวมทั้งโรคต่างๆ ได้ ผมจึงได้ปรึกษากับกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ในการจัดทำหนังสือคู่มือสุขภาพเพื่อให้ความรู้เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องโดยอ้างอิงเนื้อหาจากหนังสือของ นายแพทย์บุญวัฒน์ จะโนภาส ในการให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายและการกายภาพบำบัด จากโรคฮิตของกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มวัยผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย การสร้างสุขภาพที่ดีจึงสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยการบริหารร่างกายอย่างปลอดภัยอันจะส่งผลให้เราห่างไกลจากโรคที่เกิดจากการทำงานและบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

“เมื่อสุขภาพทางกายและทางสังคมของเราแข็งแรง
สุขภาพทางใจของเราจะดีขึ้นด้วย” ดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ



นายสุรินทร์ แสงทอง

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง รักษาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง



“สุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี”

... รับมืออย่างไร ปลอดภัย ห่างไกลจากโรค



ไม่ว่าจะทำงานในสายงานไหนปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดก็คงหนีไม่พ้นปัญหาสุขภาพจิต กวนใจ ไม่ว่าจะจากเพื่อนร่วมงาน สถานที่การทำงานที่ไม่เอื้ออำนวย ปัญหาหาร่มร่ำ ระหว่างลูกค้ากับแผนก ที่ต้องประสานงานด้วย และอีกมากมาย ที่รบกวนการทำงาน ในทุกวันจนเกิดเป็นความเครียดสะสม ซึ่งปัญหานี้ส่งผลต่อจิตใจและประสิทธิภาพการทำงานอย่างแน่นอน

สำหรับการจัดการปัญหาสุขภาพจิตจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีหรือหน้าที่การงาน ที่กดดันของคนวัยทำงาน สามารถจัดการได้ด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

การเลือกรับประทานอาหาร

ขณะที่เรากำลังมุ่งมั่นกับการทำงาน เรามักละเลยการพักผ่อนของร่างกาย ไปโดยไม่รู้ตัว การพักผ่อนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการไปดูหนัง ฟังเพลง หรือนั่งจิบเครื่องดื่มเพลินๆ ในร้านบรรยากาศที่ดีเท่านั้น แต่หมายถึงการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การเลือกทานอาหารที่ดี และมีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แป้งและคาร์โบไฮเดรต
Bread
cereals & potatoes
33%

ผลไม้ และผัก
Fruit & vegetables
33%

Protein – โปรตีน
Meat, fish & alternatives
12%

นม เนย ชีส
Milk & dairy foods
15%

น้ำตาล และไขมัน
Fatty & sugary foods
7%



เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ช่วยทำให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้อย่างเต็มที่



EAT RIGHT FOR HEALTH



ดูหนัง



ฟังเพลง



วาดรูป



มองหา กิจกรรมยามว่าง

ช่วยให้เราผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น จากการได้อยู่กับตัวเอง
โดยที่ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ ซึ่งอาจเป็นการไปเดิน
พิพิธภัณฑสถานในวันหยุด เย็บปักถักร้อย วาดรูป
เดินห้างสรรพสินค้า ซื้อของออนไลน์
ดูหนัง ฟังเพลง ทำอาหาร
 ฯลฯ

ทำอาหาร



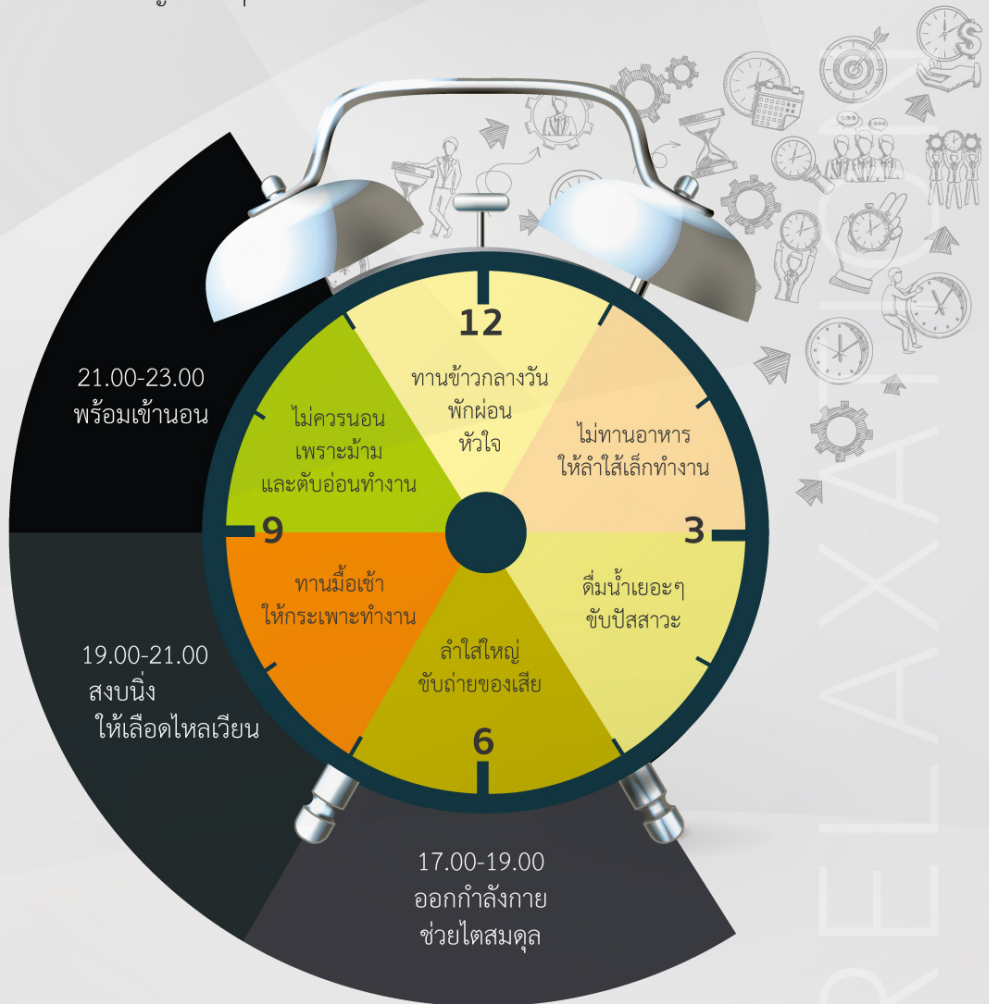
เย็บปักถักร้อย



ซื้อของออนไลน์ หรือ เดินห้างสรรพสินค้า

การพักผ่อนอย่างเพียงพอ

สำหรับมนุษย์เงินเดือนหรือหนุ่มสาวออฟฟิศที่กำลังประสบปัญหาสุขภาพจิตแย่จากการทำงานลองเริ่มจากวิธีง่ายๆ อย่างการปรับเวลานอนและปรับการรับประทานอาหาร การนอนหลับอย่างเป็นเวลาจะช่วยปรับสมดุลของสารเคมีในสมองทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น



ปรับเวลาตามนาฬิกาชีวิต
สุขภาพดี มีแรงทำเงิน ...

รู้เท่าทันโรคฮิตในปัจจุบัน

(สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)

ในปัจจุบันนี้หากกล่าวถึงสถานการณ์โรคติดต่อคงหลีกเลี่ยงไม่ได้กับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ซึ่งโรคนี้กำลังเป็นปัญหาอย่างมากในด้านสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ จึงแนะนำให้มีการเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมอย่างเคร่งครัด อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การที่เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงยังเป็นอีกหนึ่งวิธีในการลดความเสี่ยงต่อโรคในสถานการณ์ปัจจุบัน

อาการของโรคโควิด 19

ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้



มีไข้



เจ็บคอ



ไอแห้งๆ



น้ำมูกไหล



หายใจ
เหนื่อยหอบ

หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ?

- หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นตาม 5 ข้อดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียดและเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใดๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด
- หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอก เป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริงๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

STEPS FOR WASHING YOUR HANDS *properly*

วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน เพื่อสุขอนามัยที่ดี



ขั้นตอนที่ 1 ฝ่ามือถูฝ่ามือ ล้างมือด้วยน้ำสะอาด ถูสบู่จนขึ้นฟอง หลังจากนั้นนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน และถูวนให้ทั่ว

ขั้นตอนที่ 2 ถูหลังมือและซอกนิ้ว เพื่อฆ่าเชื้อโรคบริเวณมือและซอกนิ้วด้านหลัง โดยใช้ฝ่ามือถูบริเวณหลังมือ และซอกนิ้วสลับไปมาทั้งสองข้าง

ขั้นตอนที่ 3 ถูฝ่ามือและซอกนิ้ว นำมือทั้งสองข้างมาประกบกัน ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านหน้าให้สะอาด

ขั้นตอนที่ 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ ให้นิ้วมือทั้งสองข้างงอเกี่ยวกัน ถูวนไปมา

ขั้นตอนที่ 5 ถูนิ้วและโคนนิ้วหัวแม่มือ กางนิ้วหัวแม่มือแยกออกมาใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบนิ้วหัวแม่มือ แล้วถูหมุนไปรอบๆ ทำสลับกันทั้งสองข้าง

ขั้นตอนที่ 6 ถูปลายนิ้วมือบนฝ่ามือ ให้แบ่มือแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูวน เป็นวงกลม จากนั้นสลับข้างทำแบบเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 7 ถูรอบข้อมือ กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง ถูวนจนกว่าจะสะอาด หลังจากนั้นให้เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกับมือข้างแรก

***วิธีการล้างมือเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดที่ถูกต้อง

ควรล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน และควรใช้เวลาวaschenอย่างน้อย 20 วินาที





ออฟฟิศซินโดรม หรือ โรคปวดคอ บ่า

อาการปวดต้นคอ

รู้สึกปวดมากขึ้นเมื่อต้องหันคอ
ไปด้านใดด้านหนึ่ง เป็นเวลานาน เช่น

- ขับรถหรือนั่งทำงานทำเดิมนานๆ
- กล้ามเนื้อตึงหรือกระตุก
- หันศีรษะหรือคอไม่ค่อยได้

นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจ เกิดอาการอื่นร่วมด้วย ได้แก่

- ซา เสียวแปลบ
- กลืนอาหารลำบาก
- ได้ยินเสียงจิ้งหรีดร้องในหู
- ปวดศีรษะและวิงเวียนศีรษะ
- ต่อม่าน้ำเหลืองบวม

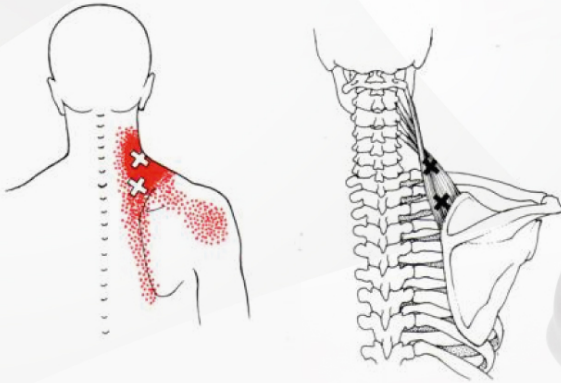


****ทั้งนี้ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดหัว เจ็บใบหน้า
ปวดไหล่ แขนขาและรู้สึกว้าวุ่น**

OFFICE SYNDROME

สาเหตุของการปวดต้นคอ

ส่วนใหญ่ มักเกิดจากกล้ามเนื้อเกร็งตัวเนื่องจากท่าทางที่ไม่ดี เช่น นั่งก้มคอ นั่งท่าเดียวนานๆ นอนหงายหนุนหมอนสูง นอนคว่ำท่าเหล่านี้ ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอเกร็งตลอดเวลา จนเกิดการคั่งของกรด และมีพังผืดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการอักเสบและมีอาการปวด แต่ในบางครั้งอาจมีความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่มีสายตาเอียงมากๆ อาจเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอาการปวดต้นคอได้เช่นกัน



การรักษาอาการปวดต้นคอ

- การรักษาด้วยยา แพทย์จะจ่ายยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด ซึ่งประกอบด้วย
- กายภาพบำบัด ใช้วิธีกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยความร้อน ความเย็น หรือไฟฟ้า การดัดคอ กายภาพบำบัดด้วยการดึงคอการใส่เฝือกชั่วคราว
- การฉีดยาคลายกล้ามเนื้อ ตรงบริเวณที่กล้ามเนื้อเกร็ง หรือฉีดเข้ากล้ามเนื้อคอ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด
- การผ่าตัด แพทย์อาจผ่าตัดเพื่อบรรเทาอาการรากประสาทหรือไขสันหลังถูกกดทับ โดยวิธีรักษาไม่ได้รักษาผู้ที่มีอาการปวดต้นคอบ่อยนัก จะใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น!!



ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อสำหรับ... โรคปวดคอ บ่า



◀ วางมือบริเวณหน้าผาก
ออกแรงเกร็งต้านกล้ามเนื้อคอ



◀ วางมือบริเวณขมับ
ที่ละข้าง เอียงคอ
ออกแรงเกร็งต้าน
กล้ามเนื้อคอ



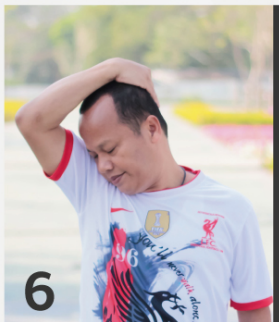
◀ วางมือบริเวณท้ายทอย
หงายศีรษะไปด้านหลัง
ใช้มือออกแรงต้านไว้



◀ ประสานมือบริเวณ
ท้ายทอยแล้วดึงศีรษะ
ก้มลง



◀ ใช้มือดึงศีรษะไปด้านข้าง
ทำสลับทั้งซ้าย-ขวา



◀ ดึงศีรษะในแนวเอียง
ก้มหน้าลงตามองพื้น
ใช้มือดึงศีรษะให้ก้ม



◀ ใช้มือขวายึดไหล่ซ้าย
ใช้มือซ้ายยึดไหล่ขวา
และทำสลับกันไป ให้ดึง
บริเวณไหล่ด้านหลัง

โรคข้อไหล่ติด

อาการเจ็บไหล่ เอ็นหัวไหล่อักเสบ

อาการ

มีอาการปวดไหล่ รู้สึกว่าขยับหัวไหล่ลำบากหรือนอนหลับแล้วต้องสะดุ้งตื่น เนื่องจากการปวดหัวไหล่จะเื่อมแขนไปหยิบของหรือยกของก็มีอาการปวดบางครั้งไม่สามารถกางแขนได้

สาเหตุ

เกิดจากการที่ถุงหุ้มข้อไหล่เกิดอักเสบ ติดยึด เกิดการสร้างแถบเนื้อเยื่อที่ผิดปกติทำให้ข้อไหล่ขยับได้น้อยลงและมีอาการปวด แต่ส่วนใหญ่แล้วการติดของข้อไหล่ มักจะมีสาเหตุจากภายในข้อไหล่ เช่น เอ็นฉีกขาด กระดูกงอกภายในข้อไหล่ เป็นต้น

การรักษา

อาการเจ็บไหล่ เอ็นหัวไหล่อักเสบ การรักษาด้วยการไม่ผ่าตัด มากกว่า 70% ของผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นโดยยึดเหนี่ยวกล้ามเนื้อ

• รับประทานยาต้านการอักเสบ

เพื่อลดอาการปวดและบวม

• การฉีดยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ โดยตรง

เข้าไปในข้อไหล่ ร่วมกับการทำกายภาพบำบัด

• การออกกำลังกาย ที่ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหว

• การใช้ความร้อน เพื่อช่วยคลายการยึดติด

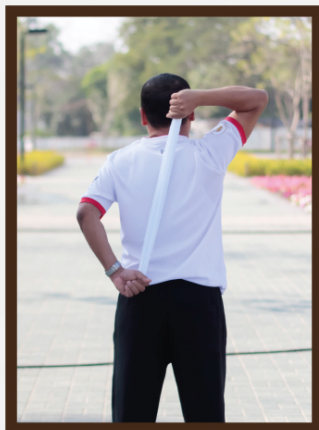
ก่อนที่จะออกกำลังกายยึดเหนี่ยว

• การผ่าตัดรักษา



SHOULDER PAIN

ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ สำหรับ โรคข้อไหล่ติด อาการเจ็บไหล่ เอ็นหัวไหล่อักเสบ



▲ จับฝ่าอุหลัง
(เหมือนเวลาอาบน้ำ)



▲ จับร่มเป็นมุมกว้าง
โดยจับปลายกับโคนร่ม ยกขึ้น - ลง



▲ จับร่มด้านปลาย
ดันมือที่จับด้านโคนร่ม
ขึ้นสูงจนสุด



▲ จับร่มด้านหลัง
แล้วค่อยๆ ยกขึ้นตรงๆ

ลองทำตามดูนะคร้าบบ



โรคปวดข้อศอก

ELBOW PAIN

อาการ

เจ็บปวดบริเวณปุ่มกระดูกข้อศอก ตรงเอ็นกล้ามเนื้อที่เกิดการอักเสบ โดยเฉพาะเวลา เกร็งกล้ามเนื้อในการกระดกข้อมือขึ้นหรือลงและมีจุดกดเจ็บในตำแหน่งเดียวกัน

สาเหตุ

สาเหตุที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคเอ็นอักเสบ คือ ภัยอันตรายต่อเอ็นกล้ามเนื้อ โดยแรงดึง หรือการสับัด หรือการใช้งานซ้ำๆ มากเกินไป (overuse injury) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเอ็นกล้ามเนื้อที่เกาะบริเวณข้อศอก ที่มีการบาดเจ็บระดับเซลล์ หรือถ้ำรุนแรงมาก ก็อาจมีการฉีกขาดของเอ็นกล้ามเนื้อขึ้นได้ แต่ทั้งนี้อาจพบว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นในโรค ข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นต้น

การรักษา

- ควรใช้หลักการรักษา ด้วยการพัก (Rest)
- ใช้ความเย็นประคบ (Ice)
- ใช้ยารับประทานในกลุ่มด้านการอักเสบ หรือใช้ในรูปของยาทา
- การฉีดยาสเตียรอยด์ลดการอักเสบเฉพาะที่
- ผ่าตัดรักษา



ELBOW PAIN

ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ สำหรับโรคปวดข้อศอก



1.

นวดลึกๆ
ด้านนอกของข้อศอก



2.

นวดลึกๆ
ด้านในของข้อศอก



3.

หงายมือ
ใช้มืออีกข้างดึงข้อมือลง



4.

คว่ำมือ
ใช้มืออีกข้างดึงข้อมือลง

โรคพังผืด

กดทับเส้นประสาทที่ “ข้อมือ”

CARPAL TUNNEL SYNDROME

สำหรับอาการ

1. มีอาการปวดมือ ปวดร้าวขึ้นไปที่แขน
2. มักจะมีอาการชาที่นิ้วมือ โดยเฉพาะที่นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และบางส่วนของนิ้วนางตามแนวของเส้นประสาท
3. อาการปวดจะมีมากขึ้นเมื่อมีการใช้งาน ในลักษณะการเกร็งอยู่นานๆ ในท่าเดิม เช่น การจับมิด กรรไกร
4. การทำงานช่างที่ใช้ค้อน หรือใช้เครื่องมือที่มีแรงสั่นสะเทือน
5. มักจะมีอาการปวดในเวลากลางคืน หรือเวลาตื่นนอนตอนเช้า และจะหายไปชั่วคราวหลังจากสับมือ
6. มีอาการอ่อนแรงของมือ เช่น จะรู้สึกว่ามีแรงไม่พอสั่งมือ เวลาทำมือ โดยเฉพาะการใช้มือหยิบของเล็กๆ จะทำได้ลำบาก
7. มีกล้ามเนื้อลีบที่ฝ่ามือ



สาเหตุของโรคพังผืด กดทับเส้นประสาทที่ “ข้อมือ” เกิดจาก ...

1. การใช้งานข้อมือในท่าเดิมๆ

อย่างเช่น คนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้เมาส์ โดยใช้ข้อมือเป็นจุดหมุน การกดแป้นคีย์บอร์ด การเย็บผ้า การถักนิตติ้ง

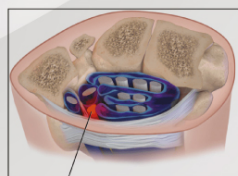
2. การใช้ข้อมือที่มีการงอมือเป็นเวลานาน

เช่น การกวาดบ้านนานๆ การรีดผ้า การหิ้วถุงที่มี การงอข้อมือ

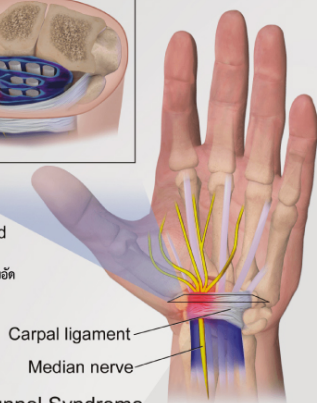
3.การทำงานที่มีการใช้ข้อมือกระดกขึ้นและ การสั่นกระแทก เช่น ช่างฝีมือประเภทต่างๆ

พนักงานโรงงานงานที่เกี่ยวกับการก่อสร้างหรืองาน
คอนกรีต

4.การที่พังผืดหนาตัวมากขึ้นจากสภาพร่างกาย ที่มีอายุมากขึ้น



Compressed
nerve
เส้นประสาทที่ถูกบีบอัด



Carpal ligament
Median nerve
Carpal Tunnel Syndrome

วิธีการรักษา

1



ทานยา

2



ปรับพฤติกรรมในการใช้มือ

3



การผ่าตัด

4



การทำกายภาพบำบัด



ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ

สำหรับ

โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทที่ “ข้อมือ”

CARPAL TUNNEL SYNDROME



1.

ยืดแขน

แล้วกำมือทั้งสองข้าง



2.

ยืดแขน

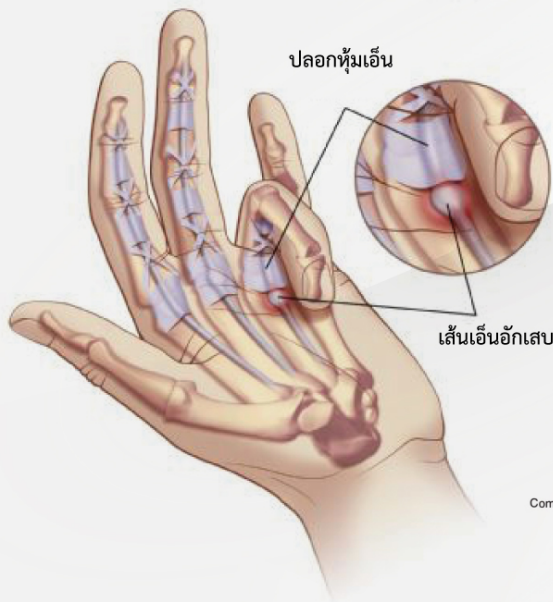
แล้วแบมือทั้งสองข้าง



3.

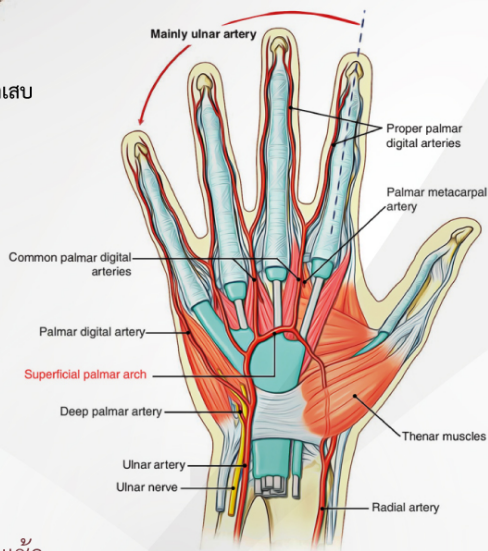
หงายมือ

ใช้มืออีกข้างดัดข้อมือลง



โรคนิ้วล็อก

TRIGGER FINGER



อาการของนิ้วล็อก

- รู้สึกตึงกึกเมื่อต้องงอหรือยืดนิ้ว
- เกิดอาการนิ้วแข็ง ซึ่งมักเกิดขึ้นตอนเช้า
- รู้สึกตึงและรู้สึกเหมือนมีบางอย่างหนุนขึ้นมาตรงโคนของนิ้วที่ล็อก
- นิ้วล็อกเมื่องอนิ้ว ซึ่งเกิดขึ้นทันทีที่ยืดนิ้วกะทันหัน นิ้วล็อกเมื่องอนิ้ว โดยไม่สามารถยืดนิ้วกลับมาได้

สาเหตุของนิ้วล็อก

คือพังผืดที่ยึดกล้ามเนื้อและกระดูกไว้ด้วยกัน ซึ่งเอ็นและกล้ามเนื้อที่มือและแขนจะช่วยให้นิ้วมืองอและยืดได้โดยเอ็นแต่ละส่วนถูกล้อมรอบไว้ด้วยปลอกหุ้มเอ็น อาการนิ้วล็อกจะเกิดขึ้นเมื่อปลอกหุ้มเอ็นตรงนิ้วอักเสบหนาตัวขึ้น ซึ่งทำให้เอ็นและปลอกหุ้มเอ็นตรงนิ้วไม่สามารถยืด หรืองอได้ตามปกติ

การรักษา

การกายภาพบำบัด พักผ่อน

พักมือจากการทำกิจกรรมอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ และ ประคบร้อนหรือเย็น

- ใส่อุปกรณ์สำหรับตามนิ้ว เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้ นิ้วเกร็งหรืองอเข้าไปเองขณะที่ผู้ป่วยหลับ
- ออกกำลังกายยืดเส้น แพทย์อาจจะแนะนำให้ ออกกำลังกายเบา ๆ



การรักษาด้วยยา

- การฉีดยาและกระบวนการทางการแพทย์อื่นๆ
- การฉีดยาสเตียรอยด์ ซึ่งช่วยลดอาการบวมอักเสบของเอ็น และช่วยให้เอ็นนิ้วสามารถเคลื่อนไหวได้

การผ่าตัด

● การผ่าตัดแบบเปิด (Open Trigger Finger Release Surgery)
แพทย์จะเริ่ม ฉีดยาชา ที่ฝ่ามือผู้ป่วย และผ่าตามแนวปลอกหุ้มเอ็นที่นิ้วให้เปิดกว้างออก หลังจากผ่าตัดเสร็จ แพทย์จะเย็บแผลและปิดด้วยผ้าพันแผลให้เรียบร้อย

● การผ่าตัดโดยใช้เครื่องมือพิเศษ (Percutaneous Release)
แพทย์จะฉีดยาชาที่มือผู้ป่วยเช่นเดียวกับการผ่าตัดแบบเปิดแต่การผ่าตัดด้วยเครื่องมือพิเศษนี้จะไม่ได้กรีดมีดผ่าตัดลงไปเหมือนวิธีแรกแต่จะสอดเข็มแทงเข้าไปบริเวณโคนนิ้วที่เกิดอาการล็อก และใช้ปลายเข็มสะกิดเอ็นนิ้ว โดยแพทย์อาจจะทำการผ่าตัดพร้อมด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ เพื่อดูว่าปลายเข็มที่สอดเข้าไปใต้ผิวหนังนั้น เกยวปลอกหุ้มเอ็นที่ต้องการ โดยไม่ไปทำลายเอ็นหรือ เส้นประสาทส่วนอื่นหรือไม่



ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ สำหรับ โรคนิ้วล็อก

TRIGGER FINGER



1

นวดบริเวณกระดูก



2

ดัดยืดนิ้ว



3

ออกกำลังโดยการ
ล็อกนิ้วอื่นไว้แล้วงอ



4

ออกกำลังโดยการ
ล็อกนิ้วอื่นไว้แล้วงอ
เหยียดนิ้วที่ล็อก

โรคปวดหลัง

LOWER BACK PAIN

อาการของโรคปวดหลัง

การยืนตัวตรงด้วย 2 เท้าจะทำให้กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานตลอดเวลาจึงแทบจะมีอาการปวดหลังไม่มากนัก โดยทั่วไปมักเกิดจากกล้ามเนื้อที่ตึงตัวทำให้เวลานั่งนานๆ หรือขยับตัวเปลี่ยนท่าทางเกิดอาการปวดล้าบริเวณกลางหลังและปีกหลังได้

สาเหตุของอาการปวดหลัง

ภายในกระดูกสันหลังส่วนเอว จะมีโพรงให้เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงขา ทั้ง 2 ข้างอยู่ และระหว่างกระดูกแต่ละข้อ จะมีหมอนรองกระดูกซึ่งทำหน้าที่เหมือนยางรถยนต์คั่นอยู่ช่วยให้เกิด

การเคลื่อนไหวและรับแรงกระแทกของกระดูกสันหลังส่วนเอวได้ และหลังจะตั้งตรงอยู่ได้ด้วยกล้ามเนื้อ ที่มีอยู่มากมายบางส่วนยึดตั้งแต่คอ ลงมาถึงเชิงกราน และนอกจากนั้นยังมีกล้ามเนื้อบริเวณก้นย่อย และต้นขาที่มาเกาะ บริเวณเชิงกรานด้วยเช่นกัน เมื่อเรามีการใช้งานกล้ามเนื้อมากๆ และซ้ำๆ เช่น การนั่งท่าเดียวนานๆ การก้มยกของหนักอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บและตึงตัวของกล้ามเนื้อนำไปสู่การปวดบริเวณหลังได้



การรักษาอาการปวดหลัง กายภาพบำบัด และการฟื้นฟูสมรรถภาพ

- 1 การประคบเย็น การประคบร้อน
Ultrasound, Shortwave diathermy
- 2 การใช้อุปกรณ์เสริม
- 3 การปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้ถูกสุขลักษณะ
- 4 การผ่าตัดแก้ไขภาวะผิดปกติ
- 5 การบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งรวมทั้งการยืดกล้ามเนื้อและ
การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อสำหรับ โรคปวดหลัง



1
ไขว่ห้างก้ม
ตึงสะโพกหลัง



2
เหยียดเข่าก้ม
ตึงท่อนขา

BACK PAIN

LOWER



ยืดน่อง
ตึงน่อง



ยืดสะโพกกับตัว
กดขาข้างที่ยก
ตึงสะโพก

แอ่นหลังสุด ยืดตัวให้สุด
เหมือนเอื้อมหยิบของ
ยืดกล้ามเนื้อหลัง





โรคกระดูกพรุน

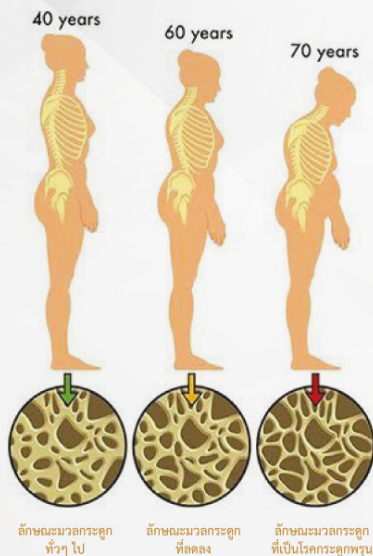
OSTEOPOROSIS

อาการของโรคกระดูกพรุน

กระดูกเป็นโครงสร้างของร่างกาย เมื่อกระดูกไม่แข็งแรงเหมือนเดิมมีความเปราะบาง และตัวเนื้อกระดูกไม่แข็งแรงเท่าเดิม เมื่อสะดุดหกล้มก็อาจทำให้กระดูกแตกหักได้ง่าย โดยตำแหน่งที่มีโอกาสกระดูกหักได้บ่อย คือข้อมือ โหล่ กระดูกสันหลัง และกระดูกสะโพก ซึ่งอาจนำไปสู่ความพิการและการผ่าตัดที่ไม่จำเป็น

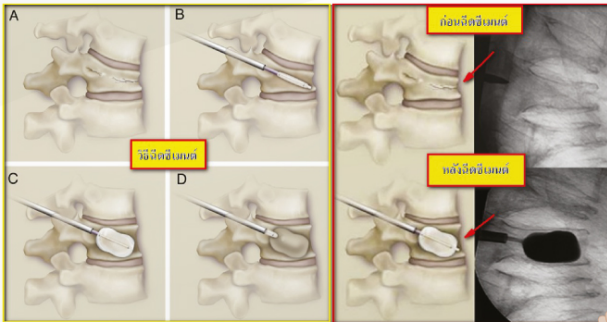
สาเหตุของโรคกระดูกพรุน

สาเหตุส่วนใหญ่ในผู้หญิงพบในวัยหมดประจำเดือน ผู้ชายพบในวัยที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป คนที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 45 กิโลกรัม ทำงานไม่ได้รับแสงแดด เลือktanอาหารที่มีแคลเซียมต่ำหรือยาขับปัสสาวะ ยาสเตียรอยด์ และยาไทรอยด์เหล่านี้ ล้วนมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะกระดูกพรุนทั้งสิ้น



วิธีรักษาโรคกระดูกพรุน

- ผู้ป่วยควรรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอ
- ผู้ป่วยต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และติดตามการรักษากับแพทย์อยู่เสมอ
- ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ แหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด คือ นม และผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนม รองลงมา คือ ปลาเล็กที่กินทั้งกระดูก และกะปิ ซึ่งแคลเซียมจากผักจะดูดซึมได้ไม่ดีนัก
- หมั่นรับแสงแดด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้ต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอมจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนตามที่กล่าวมา
- ไม่รับประทานยาเคลือบกระเพาะอาหาร
- ควบคุมและรักษาโรคหรือภาวะที่ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุนชนิดทุติยภูมิ



5 เคล็ดลับ รักษามวลกระดูก ลดเสี่ยง “โรคกระดูกพรุน”

โรคกระดูกพรุน เป็นภาวะที่มีปริมาณแร่ธาตุแคลเซียมในกระดูกลดลงร่วมกับความเสื่อมของเนื้อเยื่อที่ประกอบเป็นโครงสร้างภายในกระดูก ทำให้เนื้อหรือมวลกระดูกมีความหนาแน่นลดลง จึงเปราะและแตกหักได้ง่าย เรามี 5 เคล็ดลับ สำหรับการรักษามวลกระดูกลดเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ดังนี้

- ออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินสลับกับการวิ่ง
- ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
- ทานผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียม
- เติมวิตามินดีให้ร่างกายด้วยการรับแสงแดดยามเช้า
- ทานแคลเซียมให้เพียงพอ



โรคหมอนรองกระดูก กับเส้นประสาท

อาการที่พบ

เจ็บปวดบริเวณที่ถูกกดทับลามไปถึงต้นขาหลัง สะโพก น่อง และเท้าจะรู้สึกชาหรือเสียวแปลบปวดหรือรู้สึกแสบร้อนบริเวณที่เส้นประสาทถูกกดทับ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ผู้ป่วยมักสะดุดหรือล้มบ่อย หยิบหรือถือของไม่ถนัด

สาเหตุของกระดูกกับเส้น

หมอนรองกระดูกสันหลัง จะอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ โดยมีความยืดหยุ่นสูงเนื่องจากมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มาก จึงเป็นทั้งตัวรับแรงกระแทกและช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง เมื่อเราใช้งานหลังหนักมากๆ หรืออายุมากขึ้น หมอนรองกระดูกสันหลังจะเริ่มมีการสูญเสียน้ำ และมีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เมื่อรับแรงกระแทกมากๆ อาจมีการแตกของหมอนรองกระดูกเข้ามาในโพรงกระดูก และเกิดการกดทับเส้นประสาทได้ เส้นประสาทเหล่านี้ มีหน้าที่นำกระแสประสาทลงไปเลี้ยง ขาทั้ง 2 ข้าง เมื่อถูกกดทับจึงทำให้เกิดอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น โดยร้าวไปตามตำแหน่งที่เส้นประสาทเส้นนั้นเลี้ยง

รากเส้นประสาท หมอนรองกระดูก



รากเส้นประสาทถูกกดทับ

A. เส้นประสาทปกติ



B. เส้นประสาทคลายจากการกดทับ



การรักษา

1. การรักษาด้วยยา

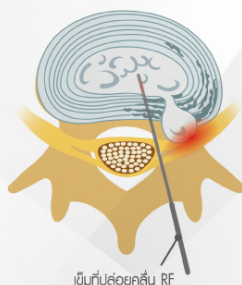
- ยาแก้ปวด
- ยาแก้ปวดชนิดเสพติด
- ยารักษาอาการปวดที่เส้นประสาท
- ยาคลายกล้ามเนื้อ
- สเตียรอยด์รักษาอาการปวดจากเส้นประสาท

2.การรักษาด้วยหัตถการทางการแพทย์

- การผ่าตัดหมอนรองกระดูก
- การรักษาด้วยวิธี Nucleoplasty โดยใช้คลื่น RF



การรักษาด้วยวิธี (Nucleoplasty)



3. การรักษาด้วยวิธีแพทย์ทางเลือก

- การฝังเข็ม
- การนวด
- การเล่นโยคะ
- การออกกำลังกาย
- การจัดท่าทางของร่างกายให้เหมาะสม
- การควบคุมน้ำหนัก
- การงดการสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้หมอนรองกระดูกสูญเสียความยืดหยุ่นและเสื่อมเร็วกว่าปกติ



ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ **หลัง**

EXERCISES TO RELIEVE BACK PAIN

1

ชันเข่า

เริ่มต้นชันเข่า 1 ข้าง

2

งอเข่า

งอเข่าอีกข้างขึ้น

3

เหยียดขา

เหยียดขาข้างหนึ่งออก

4

วางขา

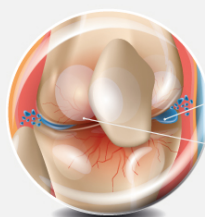
สลับวางขา ขึ้น-ลง



โรคข้อเข่าเสื่อม

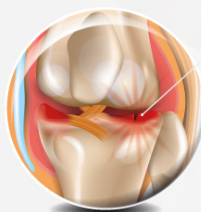
OSTEOARTHRITIS

อาการข้อเสื่อม คือ การนั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบไม่ได้ เดินขึ้นลงบันไดแล้วปวดเข่า เดินมากๆ เข่าจะบวม ทำให้มีอาการปวดและไม่อยากออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น บางครั้งอาจมีการโก่งงอของข้อเข่าหรือเหยียดงอข้อเข่าได้ไม่สุด ข้อเข่าฝืดและมีเสียงดังในข้อเข่า



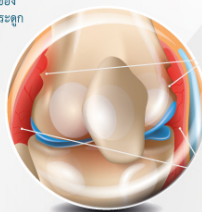
ข้อเข่าปกติ

กระดูกอ่อน
มีขนาดเล็กลง
ส่วนปลายสุด
ของกระดูก
มีการแตก



ข้อเข่าผิดปกติ

การฉีกขาดของ
หมอนรองกระดูก
ของข้อเข่า



การสึกกร่อน
ของกระดูก

มีการบวม
จากการอักเสบ
ของเยื่อหุ้มข้อ

สาเหตุของข้อเสื่อม

- อายุมากกว่า 40 ปี
- การบาดเจ็บ อาจเคยมีอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยได้
- โรคประจำตัว
- กรรมพันธุ์
- เกิดจาก โรคข้ออักเสบชนิดอื่นๆ เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเก๊าท์ เป็นต้น



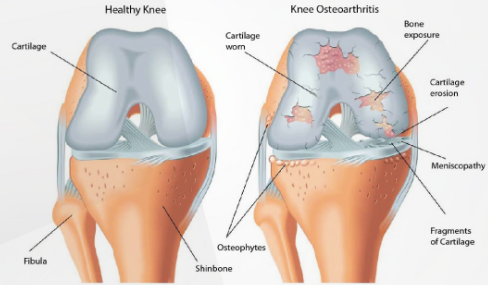
OSTEOARTHRITIS

การรักษาข้อเข่าเสื่อม

- ลดน้ำหนัก
- บริหารข้อเข่า
- การออกกำลังกาย
- ใช้น้ำแข็งประคบหรือยาแก้อักเสบ
- การสวมรัดประคองข้อเข่า
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม จะเป็นวิธีสุดท้าย

ในกรณีที่การรักษาโดยการทานยาและกายภาพบำบัดไม่ได้ผลยังมีอาการปวดมาก ต้องพึ่งยาแก้ปวดอยู่บ่อยครั้ง และเริ่มรบกวนชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น หลังผ่าตัดสามารถเดินได้ปกติภายใน 1 เดือน

ข้อเข่าเสื่อมและสึก



การรักษาทางเลือก

- การฝังเข็ม
- ใช้ครีมยาเฉพาะที่ เช่น แคปไซซิน (Capsaicin)
- กายภาพบำบัดหรือกิจกรรมบำบัด
- การผ่าตัด ประคบร้อน
- ประคบเย็น ใช้น้ำที่รดเข้า
- อุปกรณ์ช่วยพยุงเดินหรืออุปกรณ์เสริม

หมั่นสังเกตตัวเอง
อยู่บ่อยๆ นะครับ



OSTEOARTHRITIS

ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ

“ข้อเข่า”

KNEE EXERCISES

S
E
R
I
S

E
X
E
R
C
I
S
E
S

K
N
E
E

1

เหยียดขา

กระดกปลายเท้าขึ้น ให้ต้นขาเกร็ง
นับ 1-10 ทั้งหมด 30 ครั้ง ต่อ 3 รอบ



2

งอเข่า - ดึงสะโพกกลับ

3

นั่งก้นหมอนปลายเท้าชี้
เหยียดเข่าดึงกระดกข้อเท้าขึ้น
30 ครั้ง / 3 รอบ



โรคพังผืด ใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

PLANTAR FASCIITIS
(โรครองช้ำ)

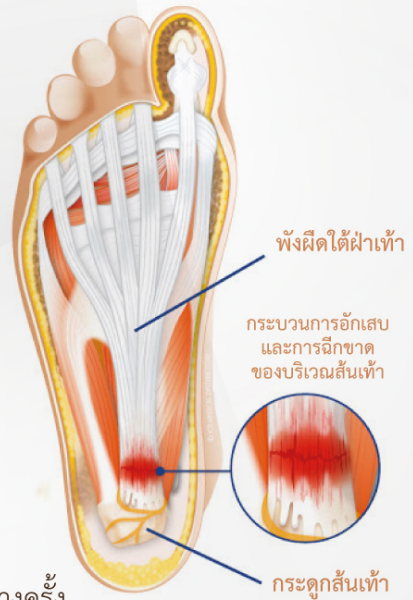
อาการ พังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

ผู้ที่เป็โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ จะมี

อาการเจ็บที่ส้นเท้าและลามไปทั่วฝ่าเท้า ในบางครั้ง

อาจลามไปที่อุ้งเท้า ด้วยลักษณะอาการเจ็บจะเป็นแบบปวดจี๊ด และปวดเสบ

โดยความเจ็บปวดจะเกิดขึ้นทีละน้อยอาการปวดจะรุนแรงที่สุด เมื่อเริ่มมีการลงน้ำหนักที่ส้นเท้าในก้าวแรก เช่น เมื่อลุกเดินก้าวแรกหลังตื่นนอน หรือหลังจากนั่งพักเป็นเวลานาน ทั้งนี้ อาการปวดอาจมากขึ้นได้ในช่วงระหว่างวัน และหรือหลังจากที่เท้าต้องรับน้ำหนักเป็นเวลานาน เช่น ยืน เดินเป็นเวลานาน และยังมีอาการเคลื่อนไหวมากก็จะรู้สึกปวดมากขึ้น



สาเหตุเกิดจาก

- การรับน้ำหนักเป็นเวลานาน ทำให้เอ็นที่ฝ่าเท้ารับน้ำหนักมาก พบได้บ่อยในผู้ที่ต้องยืนเป็นเวลานานในระหว่างวัน

- น้ำหนักตัวมาก น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอาจก่อให้เกิดพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบได้

- ลักษณะการออกกำลังกายที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เพิ่มระยะทางการวิ่ง ออกกำลังกาย การเดิน/วิ่งบนพื้นผิวที่ต่างไปจากเดิมหรือบนพื้นผิวแข็ง (เช่น พื้นซีเมนต์ หรือคอนกรีต)

- เอ็นร้อยหวายยึด ทำให้ส้นเท้าไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

- สวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าที่ไม่มีพื้นบุรองส้นเท้า

PLANTAR FASCIITIS



+ การรักษา

โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

PLANTAR FASCIITIS



- การรับประทานยาต้านการอักเสบ **ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์**
- การใช้อุปกรณ์เกี่ยวกับกระดูก เช่น อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้าด้านใน (arch support) หรืออุปกรณ์รองรับส้นเท้า (heel cushion)
- การทำกายภาพบำบัด ได้แก่ การฝึกยืดเอ็นร้อยหวาย ซึ่งมีการศึกษาพบว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ
- การฉีดยาสเตียรอยด์ เป็นวิธีที่ไม่นิยมนัก แม้ว่า 98% ของผู้ที่ได้รับการฉีดยาสเตียรอยด์จะรู้สึกดีขึ้น แต่ต้องใช้เวลาจนถึง 18 เดือน จึงจะหายขาดและในบางครั้งโรคอาจเกิดขึ้นได้อีก



PLANTAR FASCIITIS

ท่าบริหาร โรคพังผืด ใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

PLANTAR FASCIITIS EXERCISES



1

ใช้มือจับพนักเก้าอี้
งอขาหน้าให้ขาหลังตึง
โดยใช้เท้าแตะพื้น



ใช้ผ้าคล้องเท้า แล้วดึงขึ้น
ช่วยยืดกล้ามเนื้อ

2



3

เหยียบขวดน้ำ หรือ ไม้
เพื่อนวดพังผืดใต้ฝ่าเท้า



4

รองเท้าสำหรับวิ่ง จะมีสัน
เล็กน้ย และพื้นรองเท้า
จะมีอุ้งประคอง

อาหารชีวจิต

“อาหารเป็นยา” ตามหลักชีวจิต

1. อาหารประเภทแป้งซึ่งไม่ขัดขาว 50 เปอร์เซ็นต์ หรือครึ่งหนึ่งของแต่ละมื้อ เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ถ้าเป็นข้าวโพดจะเป็นข้าวโพดทั้งเมล็ดหรือทั้งฝัก ถ้าเป็นแป้งขนมปังก็เป็นขนมปังโฮลวีต และถ้าจะให้แป้งกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (คือเป็นแป้ง หลายชั้น ซึ่งมีโปรตีนปนอยู่ด้วย) ควรเติมมันเทศ มันฝรั่ง เผือก หรือฟักทองลงไปด้วย

2. ผักหนึ่งในสี่ หรือ 25 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณอาหารที่กินในแต่ละมื้อ ใช้ทั้งผักดิบ และผักปรุงสุกอย่างละครึ่ง ถ้าปลูกเองไม่ใช้สารเคมีจะดีที่สุด แต่ถ้าต้องซื้อจากตลาดต้องเลือกผักปลอดสารพิษล้างผ่านน้ำและแช่น้ำด่างทับทิมหรือน้ำส้มสายชูเจือจางสัก 1-2 ชม. ก็จะช่วยล้างสารพิษได้

3. ถั่วต่างๆ อยู่ในประเภทโปรตีน 15 เปอร์เซ็นต์ ของแต่ละมื้อ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร นอกจากนี้จะใช้โปรตีนจากสัตว์เป็นครั้งคราว คือ ไข่ ปลา และอาหารทะเล สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ

4. เบ็ตเตล็ด 10 เปอร์เซ็นต์ ของแต่ละมื้อ

- ประเภทแกง เช่น แกงจืด แกงเลียง
- ประเภทซूप เช่น ซุปมิโซะ (มิโซะ = เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง)
- ประเภทของขบเคี้ยว เช่น งาสดและงาคั่ว (ใช้ปรุงอาหารต่างๆ ได้ทุกอย่าง) ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน
- ผลไม้สด ต้องเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง สับปะรด มะละกอ มะม่วงดิบ หรือพุทรา



“น้ำขิง”

ด้วยรสชาติเผ็ดนิดๆ ของขิง
... ทำให้ร่างกายอบอุ่นกันที่ที่ดึ่ม



คุณสมบัติพิเศษ

ช่วยกระตุ้นการทำงานของธาตุไฟ และทำให้พลังย่อยอาหารดีขึ้นร่างกายจึงอบอุ่นขึ้น ดื่มน้ำขิงเวลาเดียวกับดื่มน้ำอุ่นด้วยทุกๆ ไปได้ แต่แนะนำให้ดื่มระหว่างกินอาหารจะทำให้เจริญอาหาร เนื่องจากขิงมีพลังงานในการย่อยอาหารสูงมาก ควรระวังปริมาณที่ดื่มเข้าไป คนที่มีแผลในกระเพาะอาหารหรือมีการอักเสบที่กระเพาะอาหาร ควรลดปริมาณลง

ขิงช่วยเพิ่มสรรพคุณของน้ำอุ่นถึง 2 เท่า

น้ำขิงที่เพิ่มพลังย่อยอาหารได้สูง

เหมาะสำหรับ คนที่รู้สึกท้อ อึดง่าย อยากผอม
คนที่มีมือเท้าเย็น คนที่รู้สึกว่าร่ากายเมื่อยล้า

สรรพคุณของขิง

- แก้อาการมือเท้าเย็น
- รักษาอาการเหนื่อย
- ขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยลดน้ำหนัก



อาหารชีวิต

วิธีการกินเพื่อสุขภาพ
ที่แข็งแรงในระยะยาว ...

บรรณานุกรม

นพ.บุญวัฒน์ จะโนภาส. บริหารกาย บริหารใจ ห่วงใยสุขภาพ กับคุณหมอนักบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์ kudos event service. (2561)

รศ.สุรศักดิ์ ศรีสุข, ผศ. ดร.มณฑนา วงศ์ศิริวัฒน์และคณะ. คู่มือหยุดปวดด้วยตนเอง พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, (2559)

นายธีรพงษ์ คำพุด และอื่นๆ คู่มือแนวทาง การบริหารจัดการด้าน การส่งเสริมการ มีกิจกรรมทางกาย ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. (2560)

แสงอรุณ ดังก่อง วท.บ. (กายภาพบำบัด), กายภาพบำบัดในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม. พิมพ์ครั้งที่ 1 เวชบัณฑิตศิริราช ประเภทย่อยความทั่วไป. กรุงเทพฯ. (2560)

รู้หลัก รู้วิธี เทคนิคการกายภาพบำบัดที่ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://paolohospital.com/rangsit/healtharticle>. (19 สิงหาคม 2563)

เทคนิคชีวิต เพื่อคลายปวด พืชโรค. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <https://www.thaijoints.com/blog/4.html> (22 สิงหาคม 2563)

ปรับเวลาตามนาฬิกาชีวิต สุขภาพดี มีแรงทำเงิน แหล่งที่มา https://wealthmeup.com/20190728_bodyclock/ [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/5-things-you-must-try-for-healthy-living.html> (29 สิงหาคม 2563)

แหล่งที่มา <https://mellow975.mcot.net/article> สุขภาพกายและจิตที่ดี (ระบบออนไลน์)

แหล่งที่มา <https://th.jobsdb.com/th-th/articles> การเลือกรับประทานอาหารกับคุณภาพชีวิต (ระบบออนไลน์ 16 กันยายน 2563)

แหล่งที่มา <https://www.nutrilite.co.th/th/article/exercise-relax> ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด (ระบบออนไลน์ 25 กันยายน 2563)

แหล่งที่มา <https://th.jobsdb.com/th-th/articles/ปัญหาสุขภาพคนทำงาน/> (ระบบออนไลน์ 25 กันยายน 2563)

แหล่งที่มา <https://mellow975.mcot.net/article/860/> “สุขภาพจิตไม่ดี” -ปัญหาสุขภาพ คนทำงาน -จัดการก่อนลุกลาม (ระบบออนไลน์ 25 กันยายน 2563)

บรรณาธิการบริหาร



นายสุรินทร์ แสงทอง

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง



นายสมศักดิ์ เกตุสาคร

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง



นายสมบัติ มุมทอง

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

กองบรรณาธิการ



นางสาวกรรณิกา มั่งมิตร
ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข



นางสาวอมอชณา แสงคำ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



นางสาวพีรียา นิยมสมาน
ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข

RAYONG PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION



แบบประเมินความพึงพอใจ
“คู่มือสุขภาพ”



“ติดตามข้อมูลข่าวสาร”
FACEBOOK

องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง

เลขที่ 140 หมู่ 2 ถนนสุขุมวิท ตำบลเนินพระ อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21000

rayongpao@gmail.com; rayongpao@rayong-pao.go.th;

0-3861-7430 โทรสาร : 0-3861-8872