

ภาพป้ายโครงการและป้ายความรู้



ป้ายอะคริลิค



เลขที่.....21.....

# สมุดบันทึกสุขภาพ

ของ

ชื่อ.....นาย สกฤษฎ์วิทย์ จันทร์เป็ล.....

กลุ่มคนรักสุขภาพ หมู่ที่ 9

สนับสนุนโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สภานิติบัญญัติ  
อำเภอ ยางชุมน้อย

ชื่อ..... นพ ทักษิณี อนันต์

เลขบัตร..... 3-9103-00217-36-2

วัน เดือน ปี เกิด..... 28 ๙.๑ ๒๕๑๐

อายุ..... ๕๒ ปี เพศ  ชาย  หญิง

อาชีพ..... ทำสวน

ที่อยู่ บ้านเลขที่..... 70/1 หมู่ที่..... 9

ตำบลอุโตเจริญ อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล

โทรศัพท์..... ๐๘๑-๙๖๗๑๕๗๓

### คำแนะนำในการใช้สมุดบันทึกสุขภาพ

สมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ ใช้สำหรับเก็บไว้ประจำตัว และนำไปด้วยทุกครั้งที่ได้รับการตรวจจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยมีรายละเอียดดังนี้

#### การบันทึกสุขภาพ

(บันทึกโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พยาบาล, อสม, เจ้าหน้าที่ของศูนย์ออกกำลังกายของชุมชน)

- ความดันโลหิต
- วิธีวัดดัชนีมวลกาย

อย่าทำหาย เพื่อประโยชน์ในการติดตาม  
และประเมินผลสุขภาพ

กัญญาพร  
อรรถพร พรหม

ตารางบันทึก

สุขภาพ

ว.ต.ป	ผลการตรวจที่สำคัญ			
	ความดัน	รอบเอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
22/8/62	114 / 77	105	73	155
1/9/62	116 / 82	101	72	155
30/9/62	131 / 82	100	73	155

ดัชนีมวลกาย	โรคประจำตัว	ผู้ตรวจ/วันนัด
30.41		3/10/62 (09:30 น.)
35.83		3/10/62
30.41		3/10/62

ดีใจที่ได้พบ  
คุณหมอ ยืนยง

## ค่าความดันโลหิต (Blood Pressure)

หมายถึง แรงดันของกระแสเลือด ที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดง อันเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ (คล้ายแรงลมที่ดันผนังยางรถเวลาสูบลมเข้า) ซึ่งสามารถวัดโดยใช้เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขนและจะมีค่าที่วัดได้ 2 ค่า ประกอบด้วย

1. ความดันช่วงบน/ความดันซิสโตลิก (Systolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่ปั๊มหัวใจบีบตัว ซึ่งอาจจะสูงตามอายุความดันช่วงบนนี้ในคนเดียวก็อาจมีค่าแตกต่างกันบ้างตามท่าทางของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และปริมาณของการออกกำลังกาย
2. ความดันช่วงล่าง/ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว

## กำหนดค่าความดันโลหิตปกติ และความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

เกณฑ์	ความดันช่วงบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันช่วงล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ต่ำมาก	น้อยกว่า 90	น้อยกว่า 50
ต่ำ	91-100	51-60
ปกติ	101-139	61-89
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99
สูงปานกลาง	160-179	100-109
สูงรุนแรง	180-209	110-119
สูงรุนแรงมาก	มากกว่า 210	มากกว่า 120

พินิจคุณ  
อรุณ อนุช

## ดัชนีมวลกาย

### Body mass Index (BMI)

เป็นผลจากการนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง  
มาคำนวณในสูตร

น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง

$BMI = \frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ความสูงเป็นเมตร})^2}$

ซึ่งเมื่อค่าที่ออกมาแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ที่มีการ  
จัดไว้ดังนี้

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. ค่าน้อยกว่า 18.5         | จัดว่า ผอมไป                        |
| 2. ค่าอยู่ระหว่าง 18.6-24.9 | จัดว่า กำลังดี สมส่วน               |
| 3. ค่าอยู่ระหว่าง 25-29.9   | จัดว่า น้ำหนักเกิน<br>(Over weight) |
| 4. ค่ามากกว่า 30            | จัดว่า อ้วน (Obese)                 |

ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกแจ้งว่า ชาวเอเชียควรมีค่า  
ดัชนีมวลกายไม่เกิน 23 ถ้าหากค่าดัชนีมวลกาย  
มากกว่า 23 ถือว่ามีน้ำหนักเกินและหากดัชนีมวลกาย  
มากกว่า 25 ถือว่าอ้วน

30. 2ส.



อาหาร

รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่  
ลดความหวาน หันเหิน งดเครื่องดื่ม  
รสหวานลดอาหารที่ใช้ไขมันสูง  
กล้วย ฝรั่ง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่ว  
ไม่เอ้าใจ



ออก  
กำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้แข็งแรง  
อายุยืน  
ลดการเกิดโรคเรื้อรัง



อารมณ์

ควรมหาวิธีคลายเครียดอย่างถูกวิธี  
ระมัดระวังการเกิด สมอง กำแล้ว เผลอเพลิน  
มีความสุข เช่น ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ ฝึก  
เล่นโยคะ ฟังเพลง ออกกำลังกาย ฝึกโยคะ  
ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง



1422 สายด่วนสุขภาพคนไทย



ไม่  
สูบบุหรี่



ลดการ  
ดื่มสุรา

สำนักงาน  
สาธารณสุข

## หลักการออกกำลังกาย 5 วิธี

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
2. การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. การออกกำลังกาย (Training zone exercise)
4. การผ่อนคลาย (Cool down)
5. การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



## เมนูอาหารลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ สลัดผักอกไก่ลวก



### วิธีทำ

1. หมักอกไก่ด้วยเกลือและพริกไทยหยาบมือ
2. เอาอกไก่เข้าไมโครเวฟ 5 นาที ไฟปานกลาง หรือนำมาทอดแล้วแต่สะดวก
3. ต้มไข่ 4-5 นาทีให้ไข่ไม่ตุงสุกมาก เยิ้มๆ อร่อย
4. ราดน้ำสลัดไขมันต่ำหรือจางญี่ปุ่น
5. โรยด้วยงาหรือขนมปังเพิ่มได้

คณิกาคุณ  
อรุณรัตน์

บันทึกอาหารประจำวัน

แกงส้ม ไรตอก แกงเผ็ด ปลาทอด น้ำพริก ผักดอง  
แกงเผ็ด แกงส้ม ไรตอก ปลาผัด  
ปลาทอด

นางสาว  
อานนท์



เลขที่.....21.....

ด้วยความหวังใจจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพ  
องค์การบริหารส่วนตำบลอุโดเจริญ  
อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล  
โทรศัพท์ 074-775080  
โทรสาร 074-775081

สมุดบันทึกสุขภาพ  
ของ

ชื่อ.....นาง ทัศนวิมล คันทะปัด.....

กลุ่มคนรักสุขภาพ หมู่ที่ 9

สนับสนุนโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพ

นางทัศนวิมล  
คันทะปัด