

บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ สอช.

การดูแลสุขภาพในแบบฉบับคุณบุญเจิด คำใส



คุณบุญเจิด คำใส เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยไม่ได้ตั้งใจ คือ ไปโรงพยาบาล ครั้งแรกวัดความดันโลหิตเกินค่า 140/90 mm.hg แพทย์วินิจฉัยให้เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แต่คุณบุญเจิดมีการดูแลสุขภาพของตนเอง ตามแบบ 3 อ. ดังนี้ **อ.อาหาร** ไม่ทานอาหาร หรือผลไม้ที่มีรสชาติหวาน ทานอาหารไม่เติมน้ำปลาเพิ่ม ลดการกินหมูสามชั้น และชอบทานน้ำพริกปลาทุบผักสด **อ.ออกกำลังกาย** จะออกกำลังกายโดยการเดินวิ่งตอนเช้า วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน **อ.อารมณ์** ควบคุมตนเองด้วยการทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด และเป็นคนร่าเริง และนอกจากนี้ด้าน 2ส. ได้แก่ **ส.สูบบุหรี่** ไม่สูบบุหรี่เลย และ **ส.สุรา** ยังคงดื่มบ้างเป็นบางครั้งโอกาส และอนาคตจะลดการดื่มสุราลงเพื่อสุขภาพของตนเองต่อไป

การดูแลสุขภาพในแบบฉบับคุณสมพร แก้วมา

คุณสมพร แก้วมา คนตัวเล็กที่ดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี และ “รู้ตนเอง” รู้ตนเองในที่นี้คือ รู้ว่าตัวเองอ้วน รอบเอวเกิน จะควบคุมอาหารเย็นเพื่อให้รอบเอวลดลง และจะสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง คือ การแต่งตัวด้วยชุดสวยๆ หากไม่อ้วนก็จะทำให้แต่งตัวได้หลากหลาย ซึ่งคุณสมพร มีการดูแลสุขภาพของตนเองดังนี้ **ด้านอาหาร** คุณสมพร จะทานอาหารรสจืด ชอบทานผัก ไม่ชอบของทอด จะปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่งเป็นส่วนใหญ่ และไม่ดื่มกาแฟ **ด้านการออกกำลังกาย** วิ่งทุกวัน วันละ 45 นาที - 1 ชั่วโมง **ด้านอารมณ์** จะขจัดความเครียดด้วยการร้องเพลง ซึ่งการที่คุณสมพรดูแลร่างกายของตนเองดีนั้น หุ่นที่ดีก็ตามมาด้วยนั่นเอง



การดูแลสุขภาพในแบบฉบับคุณรัชนก บุตรดาแก้ว



คุณรัชนก บุตรดาแก้ว คนทำงานที่เคลื่อนไหวตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพิ่มกิจกรรมทางกายลดเนือยนิ่ง จึงทำให้ไม่มีโรคประจำตัว คุณรัชนกมีการดูแลสุขภาพตัวเอง ดังนี้ **อาหาร** ไม่รับประทานอาหารรสเค็ม ทานหวานปกติ แต่ไม่ทานข้าวเหนียว **ออกกำลังกาย** ด้วยการทำงานบ้านทุกเช้า ตั้งแต่ 05.00 -07.00 น. และเป็นผู้นำการออกกำลังกายของหน่วยงาน มีการจัดการ**อารมณ์**ของตนเอง ด้วยการฟังเพลง ฟักผ่อนให้เพียงพอ คุณรัชนก จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นโดยตั้งเป้าหมายจะรับประทานผักให้มากขึ้นในแต่ละวัน เพื่อให้ตัวเองไม่มีโรคแบบนี้ตลอดไป

