

▶ **8. อิริยาบถ** หมายถึง การพยายามรักษาอิริยาบถขณะ นั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น ขณะทำงานให้นั่งหลังตรง ทาบของบนที่สูง ไม่ควรเอื้อมหรือเอี้ยวตัวหรือเขย่งปลายเท้าเพราะจะทำให้ปวดหลังได้ ควรใช้อุปกรณ์ช่วยให้หยิบถึง เช่น เก้าอี้ เพื่อป้องกันอาการปวดเอว ปวดหลัง เป็นต้น



### อ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุรเกียรติ อชานานุภาพ. (2540). ฤกษ์แจสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

สุรเกียรติ อชานานุภาพ. (2543). บอกล่าเก้าอี้. หมอชาวบ้าน, ปีที่ 21 (ฉบับที่ 250), หน้า 3.



▶ **9. โอสถ** หมายถึง การรู้จักใช้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ และรู้จักการใช้ยาที่เหมาะสมในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่ซื้อยารับประทานเองอย่างผิดๆ

หากท่านสามารถปฏิบัติตามหลักสร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ. ได้อย่างจริงจัง และสอดคล้องในกิจวัตรประจำวันแล้ว ก็ย่อมจะช่วยให้ท่านมีอายุยืนยาว มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10

# สร้างเสริมสุขภาพด้วย

# 9 อ.



ที่ปรึกษา     อาจารย์ วิลา ตั้งปณิชนันท์  
ผู้เรียบเรียง     รุ่งฤดี จิณภวาโส  
                            ภิกขารพร พูลสวัสดิ์  
                            งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ



# สร้างเสริมสุขภาพดวง 9 อ.

ปัจจุบันแนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนแปลงไปจากการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยมาเป็นการดูแลสุขภาพก่อนเจ็บป่วย เพราะคำรักษาพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้เราหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้นซึ่งทำได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อยหรือบางครั้งแทบจะไม่เสียเลย ดังนั้นเพื่อให้เราสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีป้องกันมิให้เจ็บป่วย มีหลักการดูแลสุขภาพเองที่สำคัญเรียกว่า **"สูตร 9 อ."** ได้แก่

## ▶ 1. อาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น

- การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ด้วยปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม กับความต้องการของร่างกายแต่ละวัย
- รับประทานอาหารผักและผลไม้เพิ่มขึ้น
- ลดอาหารจำพวกไขมัน กะทิ
- ลดอาหารรสจัด
- หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อรมควัน ปิ้งย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียม



## ▶ 2. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ร่างกาย



กระปรี้กระเปร่า และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค จึงสามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆได้ เช่น โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย

สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

- ## ▶ 3. อารมณ์
- หมายถึง การฝึกฝนให้ มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี ลดความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ โดยใช้วิธีการคลายเครียด ที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เดินรำ วาดรูป ปลูกต้นไม้ นอกจากนี้อาจใช้การสวดมนต์หรือเจริญสติ เป็นต้น



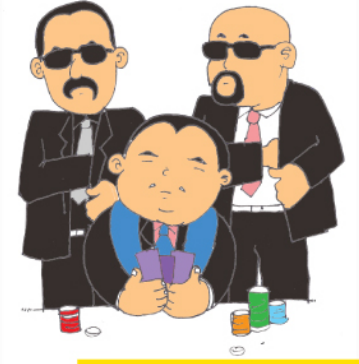
- ## ▶ 4. อากาศ
- คือ การอยู่ในที่ ที่อากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเท สะดวก ร่มรื่น และพยายาม อยู่ใกล้ธรรมชาติ หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง ควั่นรถยนต์ ควั่นบุหรี เป็นต้น

- ## ▶ 5. อนามัย
- หมายถึง การดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกาย สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการป้องกันโรค เช่น

- การรักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
- รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- การวางแผนครอบครัวและการเตรียมตัวก่อนมีบุตร
- การไปรับวัคซีนตามระยะเวลาที่กำหนด
- จัดสภาพที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รู้จักวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



- ## ▶ 6. อภัยมุข
- หมายถึง การหลีกเลี่ยงการพนันและสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด ซึ่งล้วนแต่บั่นทอนสุขภาพ และนำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ



- ## ▶ 7. อุบัติเหตุ
- เป็นสาเหตุการตายของคนไทยที่มากเป็นอันดับแรกๆ และสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ ทรัพย์สินเงินทองอย่างมากมาย ดังนั้น จึงควรหาวิธีการป้องกัน เช่น

- ภายในบ้าน ควรระวังเรื่องไฟฟ้า น้ำร้อน เต้าไฟ บันได ห้องน้ำ ยาและสารเคมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กอาจได้รับภัยจากสิ่งเหล่านี้
- การเดินทาง ควรข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือข้ามสะพานลอย สวมหมวกกันน็อคขณะขี่รถจักรยานยนต์ รัดเข็มขัดนิรภัย ขณะขับรถอย่าขับรถขณะมีเม้าหรือรับประทานยาที่ทำให้ง่วง
- ในที่ทำงานและโรงงาน ควรจัดมาตรการความปลอดภัยต่างๆ รวมทั้งการไว้

