คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน

ปรับ พฤติกรรม เปลี่ยน สุขภาพคนไทย

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน

ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย

พิมพ์ครั้งที่	2
ปีที่พิมพ์	พฤษภาคม 2555
จำนวน	13,000 เล่ม
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2590 1618 โทรสาร 0 2590 1672
พิมพ์ที่	บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

คำนำ

ประชาชนในวัยทำงานและวัยสูงอายุ เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชนคนไทยเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

การที่จะป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคที่สามารถป้องกันได้ ประชาชนต้องมีความรู้ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งประชาชนสามารถทำได้ด้วยตนเอง คือ การออกกำลังกาย ควบคู่กับการกินอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ทั้งในระดับครัวเรือน ระดับชุมชน และระดับประเทศ

คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้จัดทำขึ้น สนับสนุนให้แก่หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเผยแพร่แก่ประชาชนในวัยทำงานและวัยสูงอายุให้มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยของครอบครัว รวมทั้งช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยอีกด้วย

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พฤษภาคม 2555

สารบัญ

หน้า

บทนำ	3
การดูแลสุขภาพในวัยทำงาน และวัยสูงอายุ	4
ออกกำลังกายถูกต้อง ป้องกันโรค	5
กินอาหารถูกต้อง ป้องกันโรค	9
กินผัก ผลไม้ ป้องกันโรค	11
กินผัก ผลไม้ อย่างไร...ปลอดภัย ห่างไกลสารพิษ	12
ภาคผนวก	13
• รู้จักโรค รู้จักป้องกัน	13
เอกสารอ้างอิง	15

บทนำ

โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ยังเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญของประชาชน โดยเฉพาะวัยทำงานและวัยสูงอายุ และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่มีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นไปเรื่อยๆ โดยมีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง คือ ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และกินอาหารไม่ถูกต้อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และกินอาหารให้ถูกต้อง จะช่วยป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที ควบคู่กับการกินอาหารที่ถูกต้อง กินผัก ผลไม้สด รสไม่หวานจัด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมันสูง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดได้เป็นอย่างมาก

การดูแลสุขภาพในวัยทำงาน และวัยสูงอายุ

ประชาชนวัยทำงาน และวัยสูงอายุ มีภาวะเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น เนื่องจากมีพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง วัยทำงาน คือ วัยที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ส่วนวัยสูงอายุ ร่างกายและจิตใจ จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกาย จะเริ่มถดถอยลง

การดูแลรักษาสุขภาพทั้งในวัยทำงาน และวัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ตัวของเราเอง ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการกินอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิต และสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ออกกำลังกายถูกต้อง ป้องกันโรค

การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก มีความแข็งแรง อดทน คล่องแคล่วว่องไว และทำงานได้นานขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพให้ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เสริมสร้างภูมิต้านทานในการป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ควรปฏิบัติเป็นประจำ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที และควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอาชีพ และสภาพร่างกาย

แบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. การออกกำลังกาย **ชนิดแอโรบิก** ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตลอดในขณะออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก การเต้นแอโรบิก

2. การออกกำลังกาย **ชนิดแอนแอโรบิก** มีการเคลื่อนไหวน้อยแต่ต้องใช้แรงมาก จะทำให้มีความดันโลหิตสูงขึ้น เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เช่น การยกน้ำหนัก เพาะกาย

ออกกำลังกายถูกต้องและเหมาะสม

- เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อ ใช้เวลาอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ปอด กล้ามเนื้อได้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายประมาณ 15–20 นาที เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ขุดดิน ทำสวน ทำไร่ หรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- ผ่อนคลาย : สิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยการลดระดับความแรงลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลายระดับการเต้นของหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อทุกสัดส่วนของร่างกาย ใช้เวลาผ่อนคลายประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งช้าๆ สลับการเดิน เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายในวัยทำงาน

การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงาน ทำให้ร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉงและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ควรเลือกออกกำลังกายในแบบที่เหมาะสมกับเวลา วัย อาชีพ และสภาพร่างกาย โดยปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที เช่น เต้นแอโรบิก วิ่งจ๊อกกิ้ง เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น

ออกกำลังกายในวัยสูงอายุ

การออกกำลังกายในวัยสูงอายุต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอย การตอบสนองหรือการรับรู้ช้าลง มีปัญหาเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เพิ่มความสามารถและสมรรถภาพของร่างกายแบบไม่หักโหม ใช้แรงพอเหมาะค่อยเป็นค่อยไป เช่น การเดินช้าๆ รำมวยจีน การบริหารประกอบเพลง

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ

- ผู้สูงอายุต้องทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เพื่อกำหนดชนิดการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- ระหว่างออกกำลังกายต้องสังเกตอัตราการเต้นของหัวใจ ถ้าเต้นเร็ว ใจสั่น เต้นไม่สม่ำเสมอควรหยุดการออกกำลังกาย และพบแพทย์โดยเร็ว
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกายและกำหนดชนิด และขนาดความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสภาวะการเจ็บป่วย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ประโยชน์อย่างไร

ควรออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที มีประโยชน์ คือ

- ลดระดับความดันโลหิต ปรับระดับความดันโลหิตให้สมดุล ลดระดับไขมันในเลือด
- หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเพิ่มขึ้น มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นตัวได้ดี ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยเผาผลาญไขมัน น้ำตาลส่วนเกินในร่างกาย ลดความเสี่ยงของการมีไขมันในเส้นเลือด และโรคเบาหวาน
- เพิ่มภูมิต้านทานโรคทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง

กินอาหารถูกต้อง ป้องกันโรค

การกินอาหารอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ควรกินอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซาก กินอาหาร ในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน จะสามารถลดภาวะเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

- **กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ**
- **กินผัก และผลไม้สด ปลอดสารพิษเป็นประจำ**
- **กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินปลา ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ**
- **ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย**
- **ลดอาหารไขมัน**
- **หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัด และหวานจัด**

อาหารเค็มจัด และหวานจัด ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ควรจำกัดการกินน้ำปลาหรือเกลือวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา และควรจำกัดการกินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา

กินอาหารที่สุกสะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

จะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค สารพิษ และสิ่งแปลกปลอมต่างๆ

วัยทำงาน

ต้องควบคุมปริมาณการกินอาหาร ควรลดอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูง ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย กินผัก ผลไม้สดเป็นประจำทุกมื้อ และหมั่นออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

วัยสูงอายุ

ควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสม ครบ 5 หมู่ และเน้นการกินอาหารที่ย่อยง่าย ได้สารอาหารครบถ้วน เช่น กินปลาและผักใบเขียว ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ลดและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และผู้หญิงสูงอายุซึ่งอยู่ในช่วงวัยทอง ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริมแคลเซียมให้แก่ร่างกาย

กินผัก ผลไม้ ป้องกันโรค

ผัก ผลไม้ มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายจะให้วิตามินและเกลือแร่เป็นหลักมีเส้นใยอาหารและสารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพิ่มภูมิต้านทานโรค ควรกินผักผลไม้ทุกวันอย่างเพียงพอและหลากหลาย วันละอย่างน้อย 5 ขีด หรือครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป กินให้ได้ทั้ง 3 มื้อ และไม่กินผลไม้รสหวานจัด ซึ่งคนที่กินผัก ผลไม้ที่มีหลากหลายสี คือ สีเขียว สีเหลือง-ส้ม สีแดง สีน้ำเงิน-ม่วง สีขาว สีน้ำตาล เป็นประจำ ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากคุณสมบัติของสีเหล่านี้ ช่วยต้านอนุมูลอิสระดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง ต้านการอักเสบและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันปกป้องเซลล์ ช่วยลดการไหลเวียนของเลือด ลดคลอเลสเตอรอล เป็นต้น

กินผัก ผลไม้ อย่างไร... ปลอดภัยห่างไกลสารพิษ

การกินผัก ผลไม้สด มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ควรคำนึงถึงการเลือกซื้อ การปรุงเพื่อให้ได้รับสารพิษตกค้างจากผัก ผลไม้ให้น้อยที่สุด ไม่ก่อให้เกิดโรคภัยตามมา

- เลือกซื้อผัก ผลไม้ ที่ยังสดใหม่คุณภาพดี ไม่ช้ำ แห้ง เหลือง มีรอยแมลงกัดกินบ้างพอควร และควรซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่เชื่อถือได้
- ลดปริมาณสารพิษที่ตกค้าง โดยล้างผัก ลดสารพิษหรือพยาธิ ที่ตกค้างโดยเลือกใช้ 4 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ล้างด้วยน้ำไหลริน หรือน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง ถ้านาน 2 นาที ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 54-63%

วิธีที่ 2 แช่ในน้ำสะอาดกับน้ำส้มสายชู 0.5% ประมาณ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดไหลรินอีกครั้ง ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 60-84%

วิธีที่ 3 แช่ผักในน้ำสะอาดนาน 15 นาที และล้างสิ่งสกปรก ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 7-33%

วิธีที่ 4 ใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 20 ลิตร หรือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 2 ขวดน้ำปลา แช่นาน 15 นาที ลดสารพิษตกค้างได้ประมาณ 90-95%

- เลือกกินผัก ผลไม้สด ที่รสไม่หวานจัดให้หลากหลาย หมุนเวียนสลับกันไป กินผัก ผลไม้พื้นบ้านตามฤดูกาล เพื่อลดการสะสมของสารพิษในร่างกาย
- กินผัก ผลไม้ให้มีประโยชน์สูงสุด ควรกินผัก ผลไม้ที่สดและใหม่ หากปรุงเป็นอาหารควรใช้ความร้อนสูง น้ำน้อย ระยะเวลาสั้นที่สุด
- ปลูกผัก ผลไม้กินเองภายในบริเวณบ้าน เพื่อความปลอดภัย และไม่มีสารพิษตกค้าง

ภาคผนวก

รู้จักโรค รู้จักป้องกัน

โรคมะเร็ง เกิดจากเซลล์มีการเจริญเติบโตและแบ่งตัวผิดปกติ จนกระทั่งเป็นก้อนที่สามารถตรวจพบได้ เราควรรู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงสาเหตุ หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง หลีกเลี่ยงการกินอาหารปิ้ง ย่าง เผา รมควัน ทอดและอาหารหมักดอง และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

โรคความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตปกติ คือไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป จะเสี่ยงต่อภัยจากโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้โดยควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม รวมทั้งออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด งดการสูบบุหรี่ ควบคุมภาวะเครียดทางจิตใจและอารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใสและพักผ่อนให้เพียงพอ ควรงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะมีผลต่อระบบไหลเวียนเลือด อันตรายของโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคเส้นในสมองตีบหรือแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจวาย ไตวาย และเสียชีวิต

โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งครอบคลุม 3 กลุ่มโรค คือ **โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย** สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจ คือ เพศ อายุ (ความเสื่อมสภาพของร่างกาย) พันธุกรรม การมีไขมัน

และคลอเลสเตอรอลสูง มีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่และความเครียด การป้องกันทำได้โดยหลีกเลี่ยงการกินอาหารไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

"การป้องกันและการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ด้วยวิธีง่ายๆ โดยการตรวจสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที ควบคู่กับการกินอาหารที่ถูกต้อง กินผัก ผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือ ผักครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน อาหารเค็มจัด หวานจัด จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เพิ่มภูมิต้านทานโรค ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของครอบครัว รวมทั้งช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้"

เอกสารอ้างอิง

สุขศึกษา, กอง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข **เอกสารความรู้ เรื่อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด** พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, มิถุนายน 2553

สุขศึกษา, กอง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข **เอกสารความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย** พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กันยายน 2550

ข้อมูลจากเว็บไซต์ www.bknowledge.org/index.php/object/page/access/health/files/14.html. 28/7/2554

ข้อมูลจากเว็บไซต์ www.108health.com/108health/topic_detail.php 29/7/2554

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สมชัย ภิญโญพรพาณิชย์
อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

นายแพทย์สุวัช เซียศิริวัฒนา
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

นางสาวเบญจมาศ สุรมิตรไมตรี
ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

ผู้จัดทำ

เรือตรีหญิงวไลพร สวัสดิมงคล
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ

นางบุญตา เจนสุขอุดม
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

นางสาวดวงนภา ปานเพ็ชร
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

นายต่อโชติ โสตถิกุล
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

www.hed.go.th