



# คู่มือ

## อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โครงการคนไทยห่างไกล NCD



กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อและผู้พิการ  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา



NCD KORAT



NCD KORAT



# ดัชนีมวลกาย (BMI)

" BODY MASS INDEX "

ดัชนีมวลกาย หรือ BMI ย่อมาจาก Body Mass Index เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณเพื่อหาน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น และประมาณระดับไขมันในร่างกายโดยใช้ " น้ำหนักตัว และ ส่วนสูง "

## สูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI)

น้ำหนัก หาร ส่วนสูง (ม.2)<sup>2</sup>



น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

## เกณฑ์ดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	ท่นส่วน
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30.0	โรคอ้วนอันตราย

## เส้นรอบเอว

หมายถึง ขนาดรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือสามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้  
วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง คือ ใช้สายวัดรอบเอวระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป



การวัดที่ถูกต้อง  
คือ การวัดหน้าสะดือ



การวัดที่ผิดวิธี  
คือ การวัดเฉียง



การวัดที่ผิดวิธี  
คือ การวัดเหนือสะดือ

เกณฑ์เส้นรอบเอวที่ " เหมาะสม " คือ **ไม่ควรเกินส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2**



เพศชาย (<90 ซม.)  
ต้องน้อยกว่า 90 เซนติเมตร



เพศหญิง (<80 ซม.)  
ต้องน้อยกว่า 80 เซนติเมตร

หากมีเส้นรอบเอว " เกินเกณฑ์ " ถือว่าเป็น **โรคอ้วนลงพุง!**



# การวัดความดันโลหิต



ท่านทราบหรือไม่ว่า  
“คนไทยมากกว่าครึ่ง”  
ไม่ทราบความดันโลหิตของตนเอง

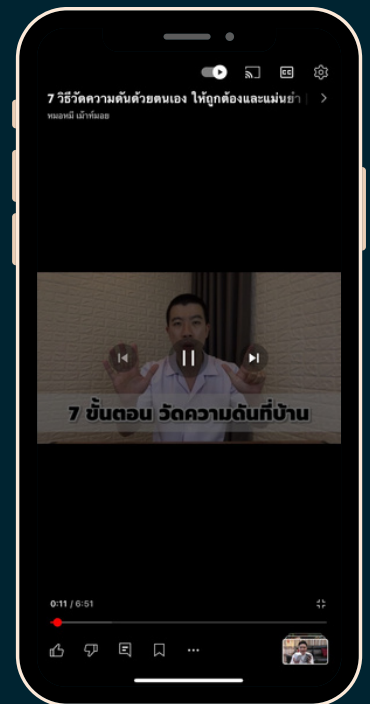


ค่าความดันโลหิตตัวบน

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง

ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจ

Scan QR code  
เพื่อดูวิธีการวัดความดันโลหิตด้วยตัวเอง

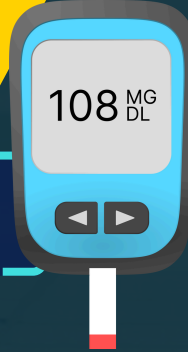


## การแปลผล



ผลของความดันโลหิต	ค่าความดันตัวบน	ค่าความดันตัวล่าง
ความดันเหมาะสม	ต่ำกว่า 120	ต่ำกว่า 80
ความดันปกติ	120 - 129	80 - 84
ความดันสูงกว่าปกติ	130 - 139	85 - 89
ความดันโลหิตสูงระดับ 1	140 - 159	90 - 99
ความดันโลหิตสูงระดับ 2	160 - 179	100 - 109
ความดันโลหิตสูงระดับ 3	สูงกว่า 180	สูงกว่า 110





# การเจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว

Scan QR code  
เพื่อดูวิธีการเจาะน้ำตาลที่ปลายนิ้ว



## การแปลผล

อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

70-100  
มก./ดล.

มีภาวะปกติ

100-125  
มก./ดล.

มีภาวะเสี่ยงหรือ  
มีภาวะเบาหวานแอบแฝง

มากกว่า  
126  
มก./ดล.

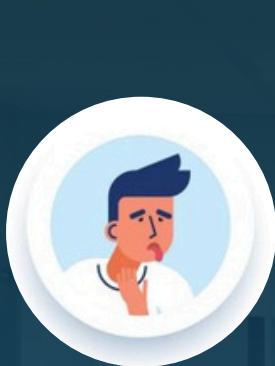
มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง  
หรือป่วยเป็นโรคเบาหวาน



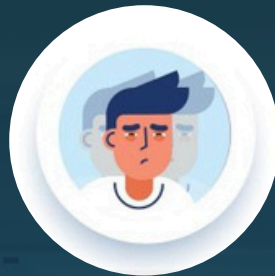


# โรคเบาหวาน

เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นเนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างเพียงพอหรือเมื่อร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ



หิวน้ำบ่อย



ตาพร่ามัว



เป็นแผลแล้วหายยาก



หิวน้ำบ่อยรับประทานจุ  
แต่น้ำหนักลด

**อาการ / สัญญาณเตือน**



ชาบริเวณปลายมือปลายเท้า



ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะ  
ตอนกลางคืน

## การวินิจฉัย



ตรวจน้ำตาลในเส้นเลือดดำ  
หลังอดอาหารข้ามคืน  
(มากกว่า 8 ชั่วโมง)  
**มากกว่า หรือ เท่ากับ  
126 มก/ดล**

**หรือ**

น้ำตาลสะสม (HbA1c)  
**มากกว่า หรือ เท่ากับ  
6.5%**



การออกกำลังกาย

## การรักษา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

① โดยการควบคุมอาหาร  
และการอดอาหารเป็นช่วง (IF)

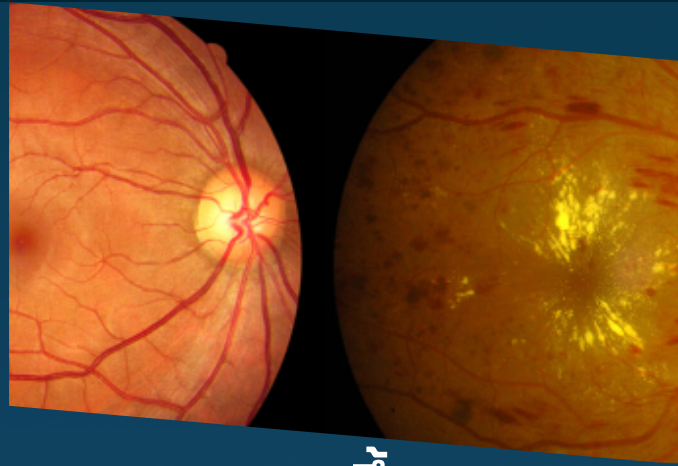


การรักษาด้วยยา

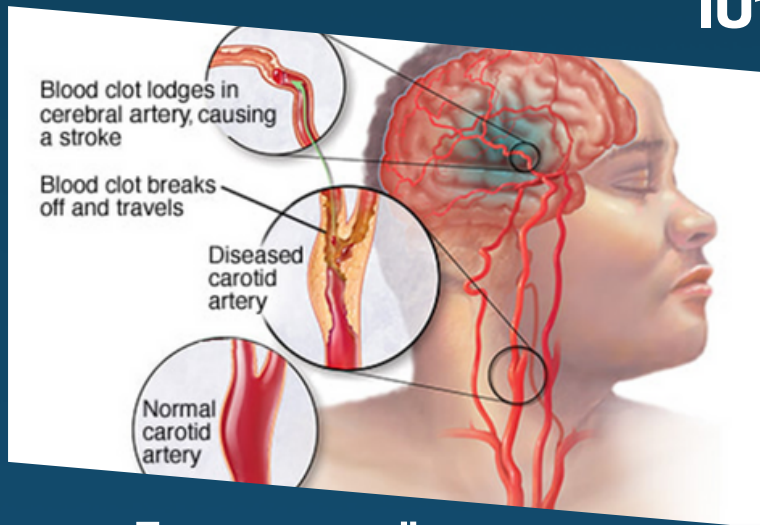




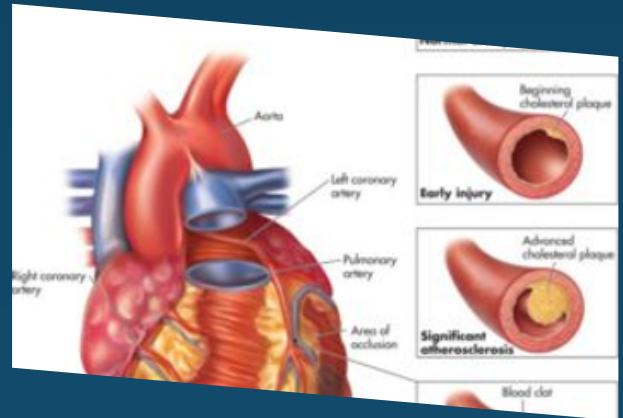
# ภาวะแทรกซ้อน



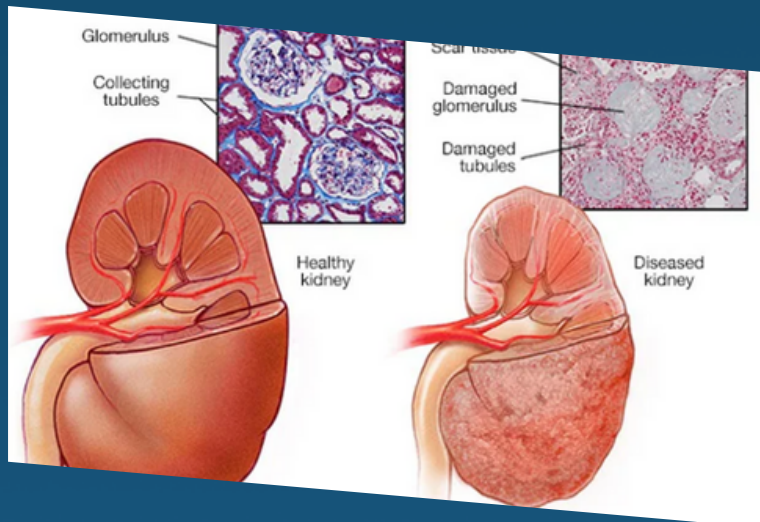
## เบาหวานขึ้นตา



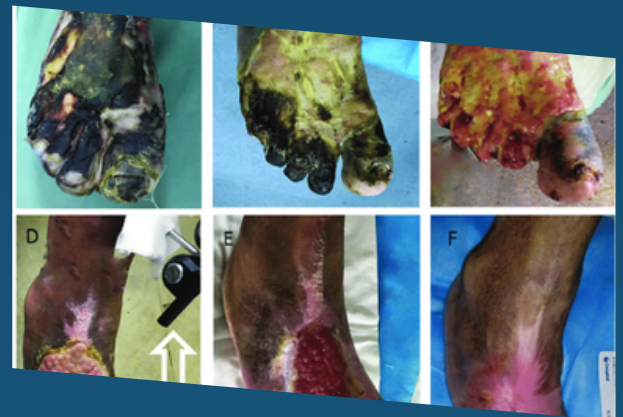
## โรคหลอดเลือดสมอง



## โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย เฉียบพลัน



## ไตวายเรื้อรัง



## แผลเบาหวาน



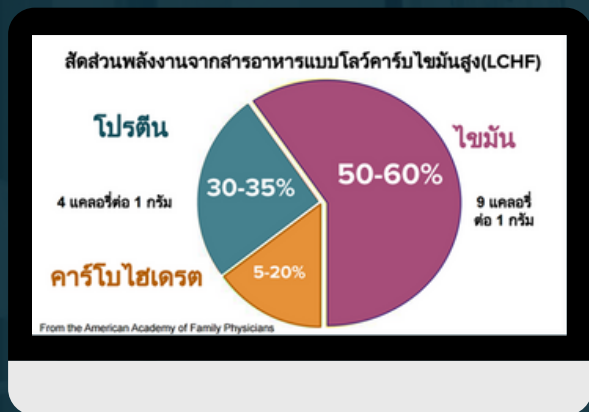


# โลว์คาร์บ ไม่ใช่โลว์แคลอรี

หลักแนวคิด “ลดแป้ง พร่องน้ำตาล เบาทหวานรักษาหาย”

หลักการโลว์คาร์บ หลักการกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลประมาณ 5-20% ของการใช้พลังงานทั้งหมดต่อวัน

## การแบ่งสัดส่วนอาหาร



## อาหารโลว์คาร์บ



Link ทนร้อนโลว์คาร์บ

รู้จัก!  
ลด แป้ง น้ำตาล  
"คาร์บ"

ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

Link เรียนรู้เรื่องคาร์บ

โลว์คาร์บ ~~ไม่ใช่~~ โลว์แคลอรี

"โปรตีนไม่ใช่ขาด คาร์บไม่ใช่เกิน"

Concept.

- คาร์บคืออะไร(มารู้จักกันเถอะ)
- คาร์บแบ่งเป็นชนิดประจำวัน
- คำนวณโควตาคาร์บตนเองและวางแผนการกินคาร์บ
- ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน(คำนวณโปรตีน)

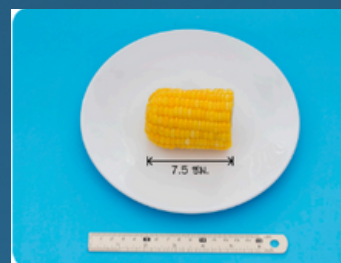
## ตัวอย่างภาพอาหารปริมาณ 1 คาร์บ



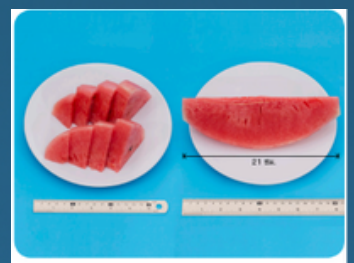
ข้าวขาว 1 ถ้วยตวง หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น (25 กรัม)



ข้าวโพดสุก 1/2 ฝักกลาง



แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)

<p><b>โปรตีน อย่าให้ขาด</b></p> <p>ประมาณ 1-2 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว เน้นโปรตีนจากสัตว์ตามธรรมชาติ</p>	<p><b>โปรตีน อย่าให้ขาด</b></p> <p>( 1 - 2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)</p>
<p><b>คาร์บ อย่าให้เกิน</b></p> <p>ตามปริมาณคาร์บที่คำนวณไว้หรือน้อยกว่า ยกเว้นผักส่วนใหญ่และก้านไม้จำพวกปริมาณ</p>	<p><b>คาร์บ(สุทธิ) อย่าให้เกิน</b></p> <p>( 5 - 20% ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน)</p>
<p><b>เพิ่มเติมด้วยไขมัน</b></p> <p>เติมเต็มที่เหลือด้วยไขมัน หรือกินไขมัน ซึ่งอาจจะน้อยกว่าที่คำนวณไว้ก็ได้</p>	<p><b>เพิ่มเติม ด้วยไขมัน</b></p> <p>( 60 - 70% ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน)</p> <p>SUPER EASY LOW CARB MACROS</p>





## การนับคาร์บ

สแกน QR code เพื่อทราบคาร์บของตนเอง



ตัวอย่าง ปริมาณคาร์บต่อวัน  
ที่ต้องการควบคุมไม่ให้เกิน  
**7.13 คัดเป็น 7 คาร์บต่อวัน**

### ผลคำนวณคาร์บของคุณ

สรุปอัตราการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน  
(BMR) : 1556.00 แคลอรีต่อวัน

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดย  
รวม

(TDEE) : 2139.50 แคลอรีต่อวัน

ปริมาณคาร์บ/วันที่ต้องการควบคุม  
ไม่ให้เกิน : 7.13 คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15กรัม = 1 คาร์บ  
= ข้าว 1 ทัพพี)





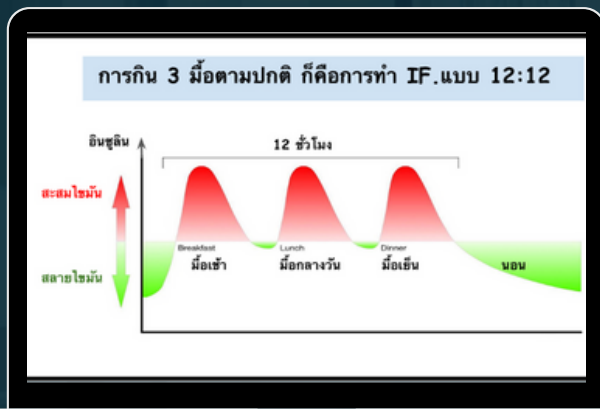
# การอดอาหารแบบจำกัดช่วงเวลา (Intermittent Fasting: IF)

ประโยชน์ของการทำ IF ต่อสุขภาพ

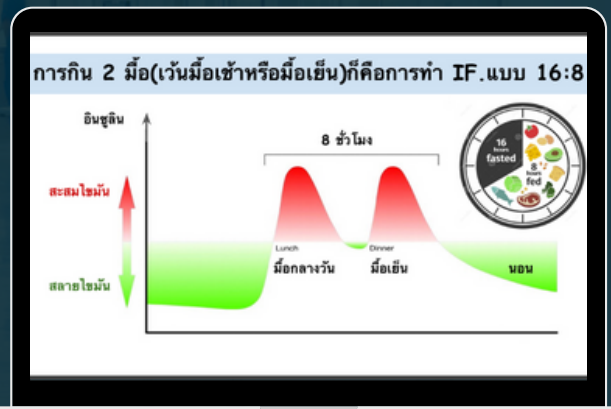
- 🔍 ความจำดี ความคิดดี ✕
- 🔍 หัวใจทำงานได้ดี ✕
- 🔍 สภาพร่างกายดี ✕
- 🔍 โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วนดีขึ้น ✕

## วิธีการทำ IF

### IF 12:12



### IF 16:8



คืออดอาหาร 12 ชั่วโมง  
และกินอาหาร 12 ชั่วโมง  
โดยกินอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวันและ  
มื้อเย็น ในระหว่างช่วงที่กินอาหาร  
จะไม่กินอาหารระหว่างมื้อ (ไม่กินจุกจิก)

คืออดอาหาร 16 ชั่วโมง  
และกินอาหาร 8 ชั่วโมง  
โดยอดอาหารเช้า กินอาหารมื้อกลางวัน  
และมื้อเย็นในระหว่างช่วงที่กินอาหาร  
จะไม่กินอาหารระหว่างมื้อ (ไม่กินจุกจิก)

## ข้อห้ามหรือข้อพึงระวังในการทำ IF



เด็กที่กำลังเจริญเติบโต



หญิงมีครรภ์



ผู้มีน้ำหนักตัว  
น้อยกว่ามาตรฐาน



ผู้ป่วยบางประเภท  
ที่มีข้อห้ามทางการแพทย์  
ในเรื่องการอดอาหาร





## เสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายแบบแรงต้าน (Highly intensive interval training: HIIT)

เช่น การทำสควอทแบบพื้นฐาน ดังนี้

- ✓ กางขาสองข้าง ให้อยู่ในระยะช่วงหัวไหล่ย่อเข่าลง ย่อเข่า ไม่ควรให้หัวเข่าเกินปลายเท้า
- ✓ ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา โดยสามารถยืนแกนตรงไปข้างหน้า เพื่อให้ทรงตัวได้ง่ายขึ้น
- ✓ ขณะย่อตัว ควรเกร็งหน้าท้อง และใช้ส้นเท้าเป็นจุดรองรับน้ำหนัก
- ✓ จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



QR code การออกกำลังกายแบบแรงต้าน

