

โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

โครงการ ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค



พันทอง สมปาน
พยาบาลวิชาชีพอนามัย

"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

อ้วน

ภาวะอ้วนคืออะไร ?
ภาวะอ้วน หมายถึงสภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมได้ตามอวัยวะต่างๆ มากจนเกินไป



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

โรคอ้วน

- **อ้วนทั้งตัว** — จะพบว่าผู้ป่วยมีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติ และไขมันที่มาก ๆ นั้นไม่ได้จำกัดอยู่ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

- **อ้วนลงพุง** — จะพบว่าผู้ป่วยมีไขมันของอวัยวะในช่องท้องมากกว่าปกติ รวมทั้งอาจมีไขมันใต้ชั้นผิวหนังบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

วิธีการประเมินภาวะอ้วน

1. ดัชนีมวลกาย **BMI [BODY MASS INDEX]**

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$$



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

เกณฑ์มาตรฐานดัชนีมวลกายของคนเอเชีย

< 18.50	น้อยกว่าปกติ
18.50-22.99	ปกติ
<u>23.00-24.99</u>	<u>ท้วมหรือภาวะน้ำหนักเกิน</u> <u>(เสี่ยงต่อการเกิดโรค)</u>
25.00-29.99	อ้วน
> 30	อ้วนมาก

"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

2. วัดเส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวที่เหมาะสมสำหรับคนเอเชีย

- ไม่เกิน 90 ซม. ในผู้ชาย
- ไม่เกิน 80 ซม. ในผู้หญิง



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

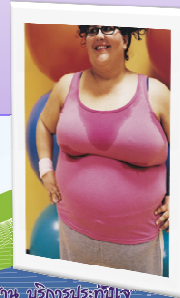
ความชุกของภาวะอ้วนในผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิง ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

สถานการณ์ภาวะอ้วนทั่วโลก

- **WHO** คาด ปี 2558 ทั่วโลกจะมีคนอ้วน 700 ล้านคน น้ำหนักเกิน 2,300 ล้านคน
- กรมอนามัย เล็งต่อยอด องค์การไร้พุง สู่ ศูนย์การเรียนรู้องค์การต้นแบบไร้พุง รับมือโรคอ้วนและน้ำหนักเกินในไทย ปัจจุบันเสี่ยง เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หลอดเลือด



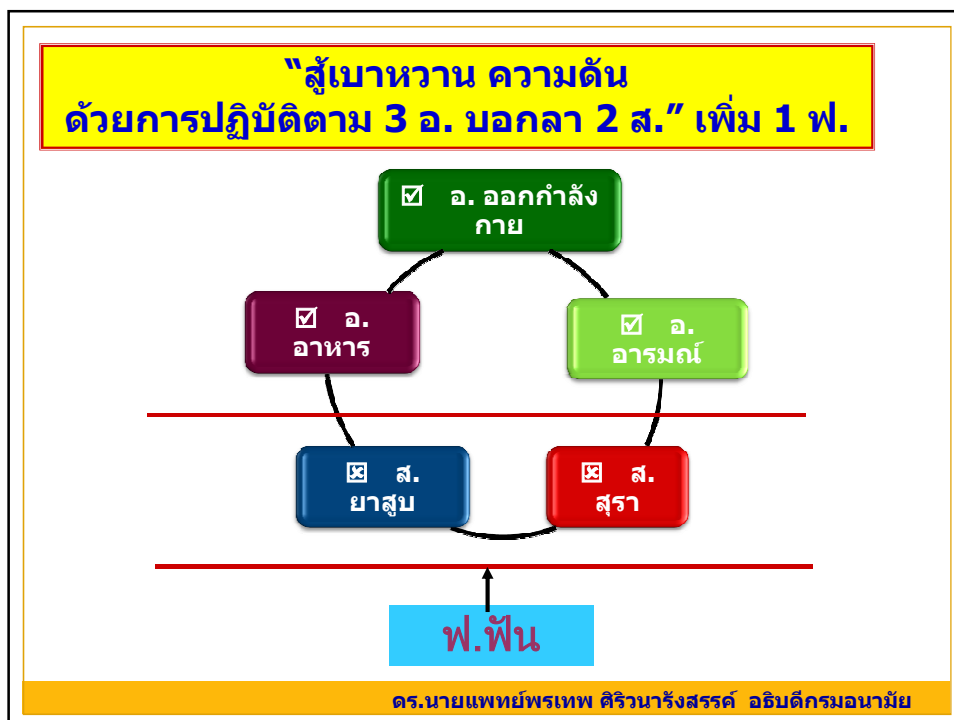
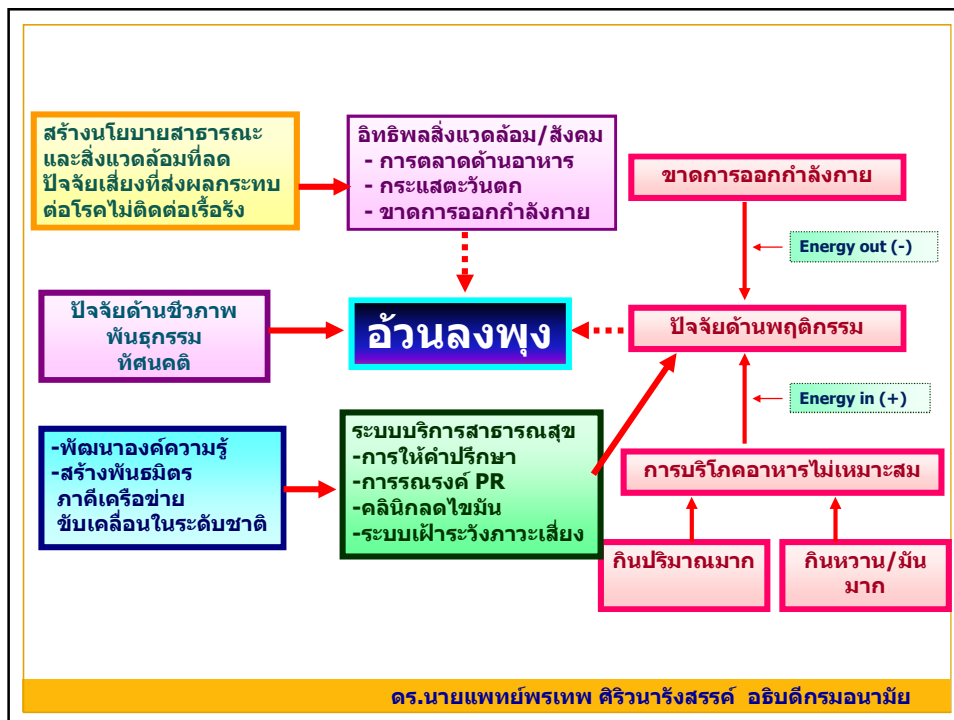
"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

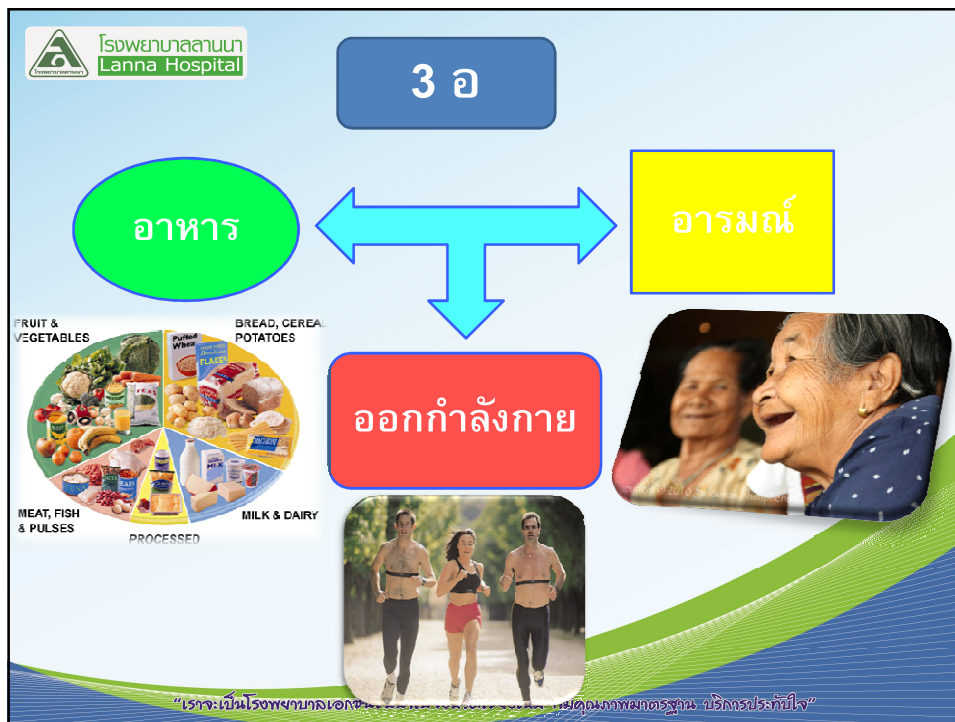
คนไทยต้องสูญเสียผลิตภาพ (Productivity loss) จากโรคอ้วน ได้แก่

- ❖ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร **12,404** ราย
- ❖ ขาดงานเนื่องจากรักษาใน รพ. **1,876,343** วัน หรือคิดเป็นเงินค่าเสียหายจากการขาดงานเท่ากับ **694,246,728** บาท
- ❖ ประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลประมาณปีละ **5,584** ล้านบาท
- ❖ ค่าใช้จ่ายโรคเบาหวานปีละ **24,489** ล้านบาท
- ❖ ปัญหานี้อาจสร้างภาระทางสุขภาพเท่ากับ หรือสูงกว่าการสูบบุหรี่ ()



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"







 โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

ทำอย่างไรดี ?

- กำหนดปริมาณ และชนิดของอาหารในแต่ละมื้อ อย่าปล่อยให้กินโดยไม่รู้สึกตัว
- เมื่อหมดแล้วไม่ต้องเติมอีก
- ไม่ควรรับประทานอาหารจากกล่อง ควรใส่จานขนาดเล็ก
- เคี้ยวอาหารช้าๆ ระหว่างรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทน
- ตัดไขมันออกก่อนนำไปปรุงอาหาร
- ไม่ควรบริโภคไขมันที่ลอยอยู่บนน้ำซุ๊ป ช้อนออกให้หมด
- หนักเข้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

อ 2 : ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (AEROBIC EXERCISE)

- เป็นการออกกำลังกายที่ระยะเวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน ทำให้หัวใจและปอดถูกกระตุ้นเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย
- มีองค์ประกอบ 4 อย่างคือ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น แขน ขา, หนักพอนานพอ และต้องทำติดต่อกัน



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

- ออกกำลังกายให้หนักประมาณ 70-75% ของความสามารถสูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจของแต่ละบุคคล (MHR = Maximum Heart Rate) ซึ่งจะดูได้จากการจับชีพจร ชีพจรต้องเต้นจนถึงขนาดกำหนดตามอายุของแต่ละคน

ในการคำนวณหาความสามารถสูงสุด = 220 - อายุ

ตัวอย่าง : คนอายุ 25 ปี มีความสามารถสูงสุด = $220 - 25 = 195$

และ 70-75% ของ 195 = 136-140 ครั้ง ต่อนาที



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

การออกกำลังกายแบบ Anaerobic

- ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเฉพาะ หรือมีวัตถุประสงค์เฉพาะในการออกกำลังกายแบบนั้นๆ เช่น การยกน้ำหนักเพื่อเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ (weight training) การฝึกวิ่งด้วยความเร็วสูงในระยะสั้นๆ เพื่อการแข่งขัน (sprinting)
- ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ฝึก (strengthening)
- เหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกร่างกายเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ เช่น นักกีฬาต้องการฝึกกล้ามเนื้อมัดที่ต้องใช้เป็นพิเศษ หรือผู้ที่ต้องการเล่นกล้ามเพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น คนทำงานที่ฟื้นฟูจากการบาดเจ็บฝึกเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่ไว้ใช้ทำงาน



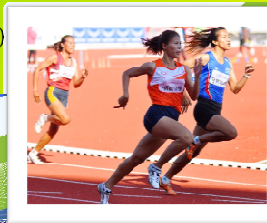
"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน และปลอดภัย"

ข้อควรระวัง

- การเล่นยกน้ำหนักแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (static exercise) ทำให้ความดันโลหิต (systolic blood pressure) สูงขึ้นได้ จึงควรระมัดระวังในผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหลอดเลือดโป่งพอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

แบ่งออกได้เป็น 2 แบบได้แก่

- ❖ แบบร่างกายมีการเคลื่อนไหว (dynamic exercise) เช่น การเดิน การวิ่ง การเดินแอโรบิก การชดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- ❖ แบบที่ร่างกายเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (static exercise)



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน และปลอดภัย"

บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเริ่มออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

หากพบอาการ 1 ใน 10 ให้หยุดออกกำลังกายทันที

- ได้แก่
1. หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ
 2. เจ็บที่บริเวณหัวใจ ปวดแน่นบริเวณลิ้นปี่
 3. หายใจไม่เต็มอิ่ม รู้สึกเหนื่อย
 4. รู้สึกวิงเวียน เวียนหัว ควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้
 5. เหงื่อออกมาก ตัวเย็น
 6. รู้สึกหวั่นไหวอย่างทันทีโดยหาสาเหตุไม่ได้
 7. มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาต บริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน
 8. มีอาการตามัว
 9. มีอาการปวดไม่ชัด หรือปวดตะกุกตะกัก
 10. หัวใจเต้นแรง แม้จะหยุดพักประมาณ 10 วินาทีแล้วก็ตาม



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

ผลดีของการออกกำลังกาย

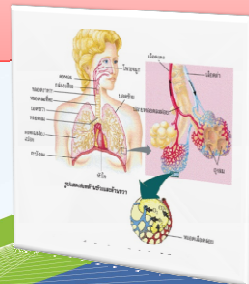
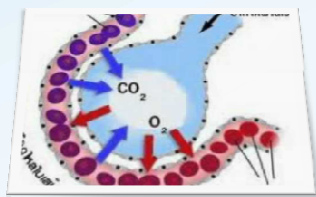
- ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น
- เพิ่มการไหลเวียนโลหิตมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
- ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และออกกำลังกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- ลดแรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตลดลง ทั้งขณะพัก และออกกำลังกายลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

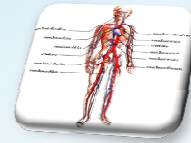
ระบบหายใจ

- ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น
- เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอด ทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

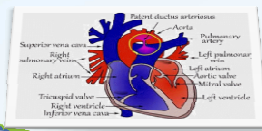


"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

ระบบชีวเคมีในเลือด



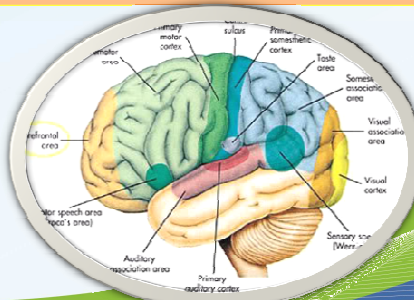
- ❖ ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
- ❖ เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ❖ ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

ระบบประสาทและจิตใจ

- ❖ ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
- ❖ มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสาร Endorphin ที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



การออกกำลังกายจะได้ผลเมื่อใด?

- เมื่อร่างกายมีการหลั่งสารสุข

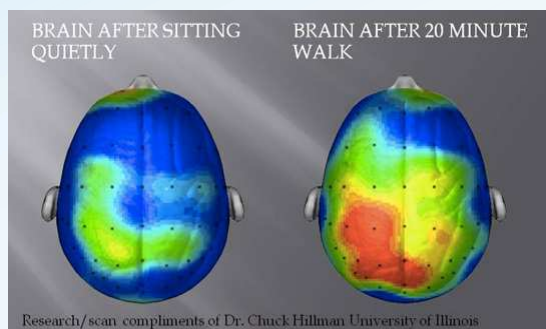
Endorphins (Endogenous morphine) ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี และอาจทำให้คุณมีกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่างๆ แข็งแรงมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ การที่คุณมีการทำกิจกรรมต่างๆ อยู่ตลอดเวลายังสามารถช่วยบรรเทาภาวะเรื้อรังของร่างกายบางอย่างได้



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

สารเคมีแห่งความสุขอื่น ๆ

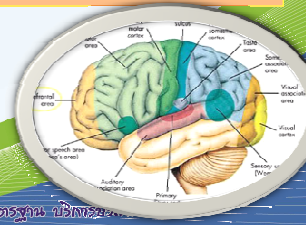
- **Dopamine** เป็นสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรักใคร่และความสุข



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

Serotonin :

- ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ทำหน้าที่ส่งข้อมูล เกือบทุกข่าวสารผ่านที่ต่างๆ ในสมอง
- ถ้าขาดจะทำให้คนซึมเศร้า มองคุณค่าตัวเองต่ำ
- การทำให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน คือ ออกกำลังกาย รับแสงสว่าง จากดวงอาทิตย์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

Oxytocin

เมื่อโดปามีนเพิ่มจะกระตุ้น ออกซิโทซิน (Oxytocin)
ทำให้มีความรู้สึกทางเพศ เกิดความรู้สึกต้องการสัมผัสใกล้ชิด



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"



ความเครียด

ทางกาย

- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่มหัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออก ตามมือตามเท้า หายใจตื้น และเร็วขึ้น ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ กัดขากรรไกร ขมวดคิ้ว ตึงที่คอ ประสาทรับความรู้สึกหูตาไวขึ้น การใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น รู้สึกเพลีย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือ ท้องผูก นอนไม่หลับ หรือ่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย

"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

ทางจิตใจ

: หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้าสมองทำงานมากขึ้น ความคิดอ่านระยะสั้นดีขึ้น การตัดสินใจเร็วขึ้น ความจำดีขึ้น สมารถดีขึ้น วิดกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน

ทางสังคม

: ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

 โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

Cortisol → . เด็ก Hyperactive
Adrenaline → . กังวล
 . สมาธิสั้น ควบคุมไม่ได้

ถ้ามีมากจะมีพิษต่อสมอง เป็นสารที่เกี่ยวกับภาวะต้อไธและ การต่อสู้
 การตอบสนองต่อความเครียด ถ้ามีมากเกินไปจะมีอันตราย ต่อทั้ง
 อารมณ์และร่างกาย สารนี้จะหลั่งเมื่อมีความรู้สึกไม่ดี ความเครียด
 (เรื้อรัง) มีความทุกข์ การมองเห็นคุณค่าตัวเองต่ำ โดนดุด่าทุกวัน



เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ

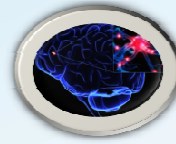
 โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

จัดการกับปัญหา หรือความเครียด



- พิจารณาเหตุการณ์ที่ประสพว่าจะจัดการอย่างไรให้ดีที่สุด ควรชะลอไว้ก่อนแล้วค่อย ๆ หาทางแก้ไข เมื่อโอกาสเหมาะ หรือเป็นปัญหาที่จัดการได้ทันที
- มุ่งจัดการกับปัญหา ไม่เลิกความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาทุกปัญหามีทางออกเสมอ
- พิจารณาขั้นตอนต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา ลงมือจัดการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา
- นำวิธีใหม่เพิ่มเติมจากเดิมมาใช้แก้ปัญห และลงมือทำไปที่ละขั้น
- ขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ หรือผู้ที่เคย อยู่ในสถานการณ์เดียวกันมาก่อน
- ปรึกษาหารือ ขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะจัดการกับเรื่องนั้น ๆ ได้

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



- พยายามทำกิจกรรมที่ต้องทำให้ทันตามกำหนด ให้สำเร็จอย่างดี
- มุ่งที่จะแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ ไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน
- พิจารณาตนเองว่ากำลังทำอะไร เพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่ทำอะไร ที่เสียหายเพราะ การกระทำที่เร็วเกินไป
- ค้นหาสิ่งที่ดี จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส
- เรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง
- เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น
- มองโลกในแง่ดี มองชีวิตให้สดใสเบิกบาน ทุกปัญหามีทางออก
- คิดถึงคนที่ประสบปัญหามากกว่าเรา ไม่ใช่มีเราคนเดียวเท่านั้นที่ประสบปัญหา

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



- หาทางผ่อนคลายความเครียด โดยทำกิจกรรมที่ชอบ (เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ฯลฯ) ฝึกสมาธิหรือทำงานอดิเรก
- ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย รับประทานอาหารตามหลัก
- แสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง
- เล่าปัญหา ระบายความในใจให้เพื่อนหรือใครบางคนฟังไม่เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว
- พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ พยายามผูกมิตรกับผู้อื่น
- ไม่นำกิจกรรมอื่นมาทำเพื่อจะหลีกเลี่ยงปัญหา
- ไม่ตำหนิตนเอง ความรู้สึกผิด จะทำให้บุคคลรู้สึกว่ตนไร้ค่า ท้อแท้ สิ้นหวังได้

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

- เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ไม่มัวแต่เสียใจทุกข์ร้อนกับเรื่องที่ผ่านมา คนเราปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและตั้งต้นใหม่ได้เสมอ
- ไม่หุนหันุนใจและระบายอารมณ์ใส่ใคร แต่หาทางระบายความในใจกับเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยเหลือได้
- ไม่มัวแต่เป็นกังวล ไม่ร้องไห้ โวยวาย หรือใช้สุราหรือยา เพื่อดับความทุกข์
- แก้ไขปัญหาไม่ได้แล้ว ยังสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น
- ใช้หลักธรรมะฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิ เพื่อให้เกิดอย่างกระจ่าง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง
- สร้างพลังและกำลังใจในการเผชิญปัญหา
- มีอารมณ์ขัน ไม่เอาเป็น เอาตาย เอาจริง เอาจังกับชีวิตจนเกินไป



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"

มาคลายเครียด...ผ่อนคลายอารมณ์กันดีกว่า



"เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ"


 โรงพยาบาลลานนา
 Lanna Hospital

มาคลายเครียด...ผ่อนคลายอารมณ์กันดีกว่า



แอด ไม่อยากดื่ม
 พอดี ไม่อยากกิน
 พอดี ไม่อยากฟัง

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”


 โรงพยาบาลลานนา
 Lanna Hospital

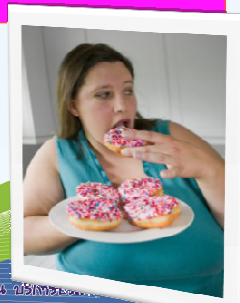
แต่....อย่าทำแบบนี้เลย



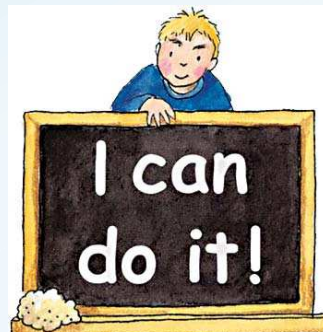
“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ช่วยกันตอบคำถามดังนี้

เมื่อคุณถูกทักว่า อ้วน คุณจะทำอะไรให้รู้ว่า
คุณอยู่ในภาวะอ้วน จริง ๆ ๆ
จะมีวิธี ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค ได้อย่างไร



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

