

ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕/๗๒๒๔



โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖

- | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|----|------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖ | จำนวน | ๑ | ฉบับ |
| | ๒. รายงานผลการตรวจสุขภาพรายบุคคล | จำนวน | ๑๕ | เล่ม |

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงให้กับพนักงานของบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาภูอ่าง ในวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖ จำนวน ๑๕ คน นั้น

บัดนี้ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวุฒิ ฝ้ายชำนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมนุรักษ์ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด
สาขาภูอ่าง

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบคุณภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบคุณภาพประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาภูอ่าง

วันที่ 27 ตุลาคม 2566



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

15

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	15	
ชาย	11	73.33
หญิง	4	26.67
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	3	20.00
อ้วนปานกลาง (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	3	20.00
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	1	6.67
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	3	20.00
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	3	20.00
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (SBเกิน 140/DBเกิน90 มิลลิเมตรปรอท)	4	26.67

ตารางที่ 2 การตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

15

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	4	0.00
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน		0.00
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	2	13.33
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	9	60.00
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	0	0.00

รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาอุ้ง

วันที่ 27 ตุลาคม 2566



ตารางที่ 3 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน 15 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	8	53.33
ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	5	33.33
ผิดปกติ (พบแพทย์)	2	13.33
รวม	15	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน 15 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	8	53.33
เป็นหวัด มีอาการไอ มีเสมหะ	4	26.67
เป่าไม่ผ่าน หมดแรง	1	6.67
ความดันโลหิตสูง งดเป่าปอด	2	13.33
รวม	15	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน ทวีระ ปัทมาพงษ์

(นางทรวริน ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาอุ้ง
วันที่ 27 ตุลาคม 2566



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบ เอว ช > 90 ญ > 80	ความดันโลหิต		ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
								บน	ล่าง	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
1		20	0635473	49	168	17.36	63	117	71	/	
2		21	0245030	65	175	21.22	75	115	77	/	
3		23	0290752	60	164	22.31	67	116	86	เป่าไม่ผ่าน หมดแรง	
4		23	0630618	50	178	15.78	70	132	89	/	
5		27	0656541	63	170	21.80	77	125	72	เป็นหวัด มีอาการไอ มีเสมหะ	
6		28	0588573	70	170	24.22	87	142	96	ความดันโลหิตสูงงดเป่าปอด	
7		28	0610534	50	170	17.30	80	131	88	/	
8		31	0155495	66	160	25.78	85	137	84	/	
9		32	0437107	67	165	24.61	84	128	74	/	
10		33	0579669	100	180	30.86	93	133	99	งดเป่าปอด มีอาการไอ เสมหะ	
11		33	0551489	91	180	28.09	94	138	97	ความดันโลหิตสูงงดเป่าปอด	
12		35	0060170	58	155	24.14	89	111	81	มีเสมหะในคอ งดเป่าปอด	
13		51	0096191	70	162	26.67	84	127	72	เป็นหวัด ไอ งดเป่าปอด	
14		51	0656539	70	171	23.94	82	145	90	/	
15		59	0479055	70	172	23.66	92	137	89	/	

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว 32522

รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาอุ่าง
วันที่ 27 ตุลาคม 2566



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						สรุปผลตรวจ
				RT			LT			
				ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	
1		20	0635473		/		/			เฝ้าระวัง
2		21	0245030	/					/	พบแพทย์
3		23	0290752	/			/			ปกติ
4		23	0630618	/				/		เฝ้าระวัง
5		27	0656541	/			/			ปกติ
6		28	0588573	/			/			ปกติ
7		28	0610534	/			/			ปกติ
8		31	0155495	/			/			ปกติ
9	พร	32	0437107		/		/			เฝ้าระวัง
10		33	0579669	/			/			ปกติ
11		33	0551489	/			/			ปกติ
12		35	0060170		/		/			เฝ้าระวัง
13		51	0096191	/			/			ปกติ
14		51	0656539		/			/		เฝ้าระวัง
15		59	0479055			/			/	พบแพทย์

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายกรัณต์ เถาเลิศจน) ๓ ๓๖๕๖๖

รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาอุ่าง
วันที่ 27 ตุลาคม 2566



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสอบรณภาพการมองเห็น				
				ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการจำแนกสี
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่น สายตา	พบจักษุแพทย์เพื่อ ตรวจเพิ่มเติม	
1	นายสมชาย ใจดี	20	0635473	/				ไม่พบ
2		21	0245030		/	/		ไม่พบ
3		23	0290752	/				ไม่พบ
4		23	0630618		/	/		ไม่พบ
5		27	0656541		/			ไม่พบ
6		28	0588573	/				ไม่พบ
7		28	0610534		/			ไม่พบ
8		31	0155495		/	/		ไม่พบ
9		32	0437107		/	/		ไม่พบ
10		33	0579669		/	/		ไม่พบ
11		33	0551489		/	/		ไม่พบ
12		35	0060170		/	/		ไม่พบ
13		51	0096191	/				ไม่พบ
14		51	0656539		/	/		ไม่พบ
15		59	0479055		/	/		ไม่พบ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

รายงานผลตรวจหาเชื้อไวรัส COVID-19

หน่วยงาน บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (ลูกค้า) วันที่ตรวจ 27 ตุลาคม 2566 จำนวนผู้รับบริการตรวจทั้งสิ้น คน

ชาย 7 คน หญิง 1 คน ผลปกติ 8 คน ผลผิดปกติ 0 คน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
1		59 ปี	0479055	93	105	89	130	ปกติ	
2		23 ปี	0630618	86	96	95	103	ปกติ	
3		21 ปี	0245030	105	105	85	92	ปกติ	
4		31 ปี	0155495	89	90	86	97	ปกติ	
5		20 ปี	0635473	91	94	88	84	ปกติ	
6		51 ปี	0656539	105	110	83	114	ปกติ	
7		28 ปี	0610534	108	105	86	90	ปกติ	
8		32 ปี	0437107	85	82	83	75	ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์กฤษฎณ์ บุญเจียร)

ข้อมูลช่วงวันที่ 27 ตุลาคม 2566 ถึง 27 ตุลาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค.อินเตอร์เนชั่น จำกัด (อยู่่าง)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน ขาว								ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน ขาว								ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	หูขวา	หูซ้าย		
1		28 ปี.	0588573	15	10	10	10	10	10	10	1167	1000	20	15	20	20	20	10	5	1833	1667	ปกติ	ปกติ		
2		59 ปี:	0479055	25	45	35	60	65	55	60	3500	6000	20	40	45	80	80	60	3500	3000	ปกติ	ปกติ			
3		23 ปี.	0630618	15	10	10	5	10	10	10	1167	833	20	10	5	10	25	30	15	1167	2167	ปกติ	ปกติ		
4		31 ปี	0155495	15	15	15	15	25	20	20	1500	2000	20	15	10	20	25	25	20	1500	2333	ปกติ	ปกติ		
5		33 ปี	0551489	25	15	10	15	10	25	10	1667	1667	15	5	15	10	15	0	15	1667	833	ปกติ	ปกติ		
6		33 ปี.	0579669	20	15	5	10	20	5	20	1333	1167	20	10	10	15	25	0	25	1333	1333	ปกติ	ปกติ		
7		21 ปี:	0245030	20	0	0	15	10	15	15	667	1333	40	10	35	15	30	65	15	2833	3667	ปกติ	ปกติ		
8		32 ปี.	0437107	20	15	10	5	5	35	10	1500	1500	15	15	0	10	5	25	0	1000	2333	ปกติ	ปกติ		
9		20 ปี:	0635473	30	20	10	20	10	45	25	2000	2500	15	10	15	15	10	20	10	1533	1500	ปกติ	ปกติ		
10		51 ปี.	0656539	10	15	25	25	20	30	40	1667	2500	5	10	15	30	30	25	10	1000	2833	ปกติ	ปกติ		
11		51 ปี	0096191	20	15	15	15	20	20	10	15	1667	1667	15	10	15	25	20	5	15	1667	1667	ปกติ	ปกติ	
12		23 ปี.	0290752	20	15	15	15	15	5	5	1667	1167	20	5	15	15	5	0	5	1667	1667	ปกติ	ปกติ		
13		35 ปี	0060170	15	15	5	5	5	20	25	30	1167	1667	10	5	5	20	25	15	1667	1667	ปกติ	ปกติ		
14		28 ปี.	0610534	20	20	10	10	10	20	10	15	1667	1333	15	10	10	20	15	25	1167	1500	ปกติ	ปกติ		
15		27 ปี:	0656541	15	15	15	15	10	10	15	20	1500	1167	20	15	10	15	20	20	15	1500	1833	ปกติ	ปกติ	



ลงชื่อ.....แพทย์หญิง ภูษณิธร
(นายแพทย์หญิง ภูษณิธร)

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ (ฝ้าระว่าง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อรับการรักษา ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน บริษัทควรให้พนักงานหยุดพักการสัมผัสเสียงดังอย่างน้อย 12 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ เนื่องจากการทำงานที่สัมผัสเสียงดังก่อนเข้ารับการตรวจมีผลต่อการได้ยินลดลงได้
2. การทำงานที่สัมผัสเสียงดังตลอดการทำงาน ควรจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2561 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไปต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีความเสี่ยงการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผลเพื่อเป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
3. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงดังตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ควรจัดหาอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันการได้ยิน ได้แก่ ปลั๊กอุดเสียง (Ear Plug) หรือหูตูดเสียง (Ear Muffs) ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสะดวกในการใช้งานให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและพิจารณามาตรการควบคุมป้องกันการสัมผัสเสียงที่เหมาะสมต่อไป
4. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดังและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดัง ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน
5. กำหนดให้มีการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง โดยดำเนินการการตรวจวัดระดับเสียงในสภาพแวดล้อมการทำงานเป็นประจำทุกปี และพิจารณาผลการตรวจวัด เพื่อดำเนินการควบคุมป้องกันที่เหมาะสมต่อไป

6. ควรมีการบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ในส่วนต่างๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หรือก่อนจะเกิดการชำรุด เติมน้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้แน่นสนิท เพื่อลดความสั่นสะเทือนที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง

การทำงานที่ใช้สายตา

ผลการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

1. การมองเห็นชัดเจนดี
2. การมองเห็นผิดปกติ (แก้ไขด้วยแว่นสายตา) การมองเห็นระยะไกล หรือใกล้อาจไม่ชัดเจน แก้ไขได้ด้วยแว่นสายตาตามกิจกรรมที่ทำ
3. การมองเห็นผิดปกติ (พบแพทย์) ตรวจพบการมองเห็นที่ผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานแผนกขับรถ การใช้สายตามีความสำคัญมาก ผลการตรวจสมรรถภาพการมองเห็นพบความผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม และการเข้ารับการตรวจพนักงานควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากพนักงานบางรายมีการขับรถในเวลากลางคืนไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีผลทำให้กล้ามเนื้อตาล้า เมื่อเข้ารับการตรวจ ทำให้ผลการตรวจผิดปกติได้
2. แผนกสำนักงาน หากมีการใช้สายตาพนักงานที่ต้องใช้สายตาในการทำงาน/ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ควรมีการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็น เพื่อเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดจากการทำงานได้ ควรมีการพักและบริหารสายตา
3. ผลการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นที่พบการมองเห็น 3 มิติไม่ชัดเจน ควรขับรถด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการกะระยะทางระหว่างรถได้ไม่ชัดเจน หรือการกะระยะต้น ลึกได้ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี

ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น คว้นบุรี สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง และพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาที่ถูกต้องเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานที่ทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่น ควรมีอุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก ปิดจมูกสำหรับละอองฝุ่นขนาดเล็ก และส่งเสริมสนับสนุนการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นตลอดการทำงาน

2. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับฝุ่นและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสฝุ่น ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน

➤ BMI (ดัชนีมวลกาย)

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม)

การที่มีน้ำหนักเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณพลังงานที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.99 (ปกติ)

น้ำหนักปกติ

ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.99 (ท้วม)

เริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนัก ให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 – 29.99 (อ้วนปานกลาง)

อ้วนปานกลาง และหากมีเส้นรอบเอวเกินมากกว่า 90 เซนติเมตร (ชาย) 80 เซนติเมตร (หญิง) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตและเบาหวาน จำเป็นต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป (อ้วนมาก)

อ้วนมาก หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มีรอบเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะของท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

➤ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมน้ำตาล

1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชาย วันละ 2,000 แคลอรี

2. กินอาหารเข้าทุกวัน เพราะมือเข้าเป็นมือหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมือเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีน้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมือเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมือเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการิน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีส และของดอง เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ขึ้นขอบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

➤ การดูแลและป้องกันสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

1. การลดปริมาณเกลือที่รับประทานจะลดความดันโลหิตทั้งผู้ที่มีความดันปกติและผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
2. หลีกเลี่ยงของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น
3. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากผักและผลไม้จะมีโปแตสเซียมมากซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิต
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันเพิ่ม ควรลด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. การรับประทานผักมากจะช่วยลดระดับความดันโลหิต
6. ออกกำลังกายที่ขึ้นขอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที
7. พักผ่อนให้เพียงพอ