

ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๓๖๓๕



โรงพยาบาลเลย
ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด (ภูเขียะ)

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด (ภูเขียะ) ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๗	จำนวน	๑	ฉบับ
	๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน	๗	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงให้กับพนักงานของบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาภูอ่าง ในวันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๗ จำนวน ๗ คน นั้น

บัดนี้ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๗ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวุฒิ ฝู่นาน)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



**รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2567**

บริษัท พี.ที.ไมน์นิ่ง จำกัด (มหาชน)

**กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย**

รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2567

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด (มหาชน)

วันที่ 13 มิถุนายน 2567



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

7

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสอบภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	7	
ชาย	3	42.86
หญิง	4	57.14
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	0	0.00
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	3	42.86
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	1	14.29
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร)	1	14.29
หญิง (มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร)	3	42.86
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (SBเกิน 140/DBเกิน90 มิลลิเมตรปรอท)	3	42.86

ตารางที่ 2 การตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	2	28.57
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน		0.00
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	0	0.00
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	4	57.14
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	1	14.29
รวม	7	100.00

รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2567

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด (มหาชน)

วันที่ 13 มิถุนายน 2567



ตารางที่ 3 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	2	28.57
ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	4	57.14
ผิดปกติ (พบแพทย์)	1	14.29
รวม	7	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	4	57.14
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
- พบการจำกัดการขยายตัวของปอดเล็กน้อย (Mild Restriction)	3	42.86
รวม	7	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน ทรริน ปัททพงษ์ ✓

(นางทรริน ปัททพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (ญีเอช)
วันที่ 13 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	ความดันโลหิต				การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน						สรุปผลตรวจ			
							รอบ เวลา	บน		ล่าง	RT			LT						
								≥ 90	ปกติ		ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)					
																≥ 80		ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)
1	นายทิศพร บุญมา	21	0634015	73	165	26.81	90	✓	142	82	✓				✓	พบแพทย์				
2	นายพงษ์พัฒน์ คำเงาะ	27	0670329	75	180	23.15	81	✓	130	87	✓			✓		เฝ้าระวัง				
3	นายณรงค์ สอนสุภาพ	46	0194163	64	170	22.15	84	✓	116	81	✓			✓		เฝ้าระวัง				
4	น.ส.วิชุดา สุวรรณจันทร์	26	0190851	57	170	19.72	69	✓	111	76	✓		✓			ปกติ				
5	น.ส.จริยา พุฒตรง	31	0384202	84	171	28.73	92	✓	138	94	✓			✓		ปกติ				
6	น.ส.วันิดา ช้ายขวา	33	0515883	85	163	31.99	99		143	92		✓		✓		เฝ้าระวัง				
7	น.ส.วันรัตน์ สุวรรณจันทร์	35	0082372	66	155	27.47	82		132	77		✓		✓		เฝ้าระวัง				

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว 32522



รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท พี.ที.เค. ไมนึ่ง จำกัด (ดูเยะ)
วันที่ 13 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสอบสุขภาพการมองเห็น						ผลการตรวจสอบสภาพปลอด	
				ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี			
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่น สายตา	พบจุดผิดปกติเพื่อ ตรวจเพิ่มเติม				
1	นายพัศพร บุญมา	21	0634015		✓		✓	บกพร่องในการจำแนกสี		✓	
2	นายพงษ์พัฒน์ คำเงาะ	27	0670329	✓				ไม่พบ		✓	
3	นายณรงค์ สอนสุภาพ	46	0194163		✓	✓		ไม่พบ	✓		
4	น.ส.วิชุดา สุวรรณจันทร์	26	0190851	✓				ไม่พบ	✓		
5	น.ส.จริยา พุดตรง	31	0384202		✓	✓		ไม่พบ	✓		
6	น.ส.วนิดา ชัยยหา	33	0515883		✓	✓		ไม่พบ		✓	
7	น.ส.วิมลรัตน์ สุวรรณจันทร์	35	0082372		✓	✓		ไม่พบ	✓		

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายกรณ์ย์ บุญเจียร) ว 32522

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสมรรถภาพปอด

หน่วยงาน บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (ภูเขียว) วันที่ตรวจ 13 มิถุนายน 2567

ชาย 3 คน หญิง 4 คน ผลปกติ 4 คน ผลผิดปกติ 3 คน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
1	นายณรงค์ สอนสุภาพ	46 ปี	0194163	81	83	83	76	ปกติ	
2	น.ส.จริยา พุฒตรง	31 ปี	0384202	83	87	91	127	ปกติ	
3	น.ส.วิมลรัตน์ สุวรรณจันทร์	35 ปี	0082372	101	101	86	83	ปกติ	
4	น.ส.วิชุดา สุวรรณจันทร์	26 ปี	0190851	80	85	110	108	ปกติ	
5	น.ส.วินิตา ชัยขวา	33 ปี	0515883	75	71	98	52	ผิดปกติ	
6	นายทัศพร บุญมา	21 ปี	0634015	78	78	104	72	ผิดปกติ	
7	นายพงษ์พัฒน์ คำเงาะ	27 ปี	0670329	72	76	88	84	ผิดปกติ	

ลงชื่อ.....

.....แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

(นายแพทย์กรณย์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 13 มิถุนายน 2567 ถึง 14 มิถุนายน 2567

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค. โน้ตบุ๊ก จำกัด (ภูสีชะ)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา								ค่าเฉลี่ย				ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย								ค่าเฉลี่ย				แปลผล		
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง
1	นายณรงค์ สอนสุภาพ	46 ปี	0194163	15	15	10	25	20	15	25	13.33	20.00	10	10	10	15	25	55	30	10.00	31.67	ปกติ							ผิดปกติ	
2	น.ส.วนิดา ชัยขวา	33 ปี	0515883	30	25	25	30	30	20	15	26.67	26.67	25	25	20	25	25	20	15	23.33	23.33	ผิดปกติ							ปกติ	
3	น.ส.วิชุดา สุวรรณจันทร์	26 ปี	0190851	20	20	10	15	15	5	15	16.67	11.67	20	20	25	15	15	15	10	21.67	15.00	ปกติ							ปกติ	
4	น.ส.จริยา พุฒตรง	31 ปี	0384202	25	20	15	15	15	10	15	20.00	13.33	20	15	10	15	15	25	10	15.00	18.33	ปกติ							ปกติ	
5	น.ส.วิมลรัตน์ สุวรรณจันทร์	35 ปี	0082372	25	20	20	20	15	25	35	21.67	20.00	15	15	20	20	15	25	35	16.67	20.00	ผิดปกติ							ผิดปกติ	
6	นายทัศนพร บุญมา	21 ปี	0634015	25	15	15	25	15	20	15	18.33	20.00	60	45	55	65	65	80	60	53.33	70.00	ปกติ							ผิดปกติ	
7	นายพงษ์พัฒน์ คำเงาะ	27 ปี	0670329	20	5	5	20	25	5	15	10.00	16.67	30	15	5	25	25	40	30	16.67	30.00	ปกติ							ผิดปกติ	

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ (เฝ้าระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อรับการรักษา ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยง 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) หรือหูลดเสียง (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. ผลการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นที่พบการมองเห็นภาพ 3 มิติไม่ชัดเจน ควรขับรถด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการกะระยะห่างระหว่างรถได้ไม่ชัดเจน หรือการกะระยะขึ้น ลึกได้ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี

ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น คว้นบุหรี่ 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 (อ้วน)

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

คนที่มียูเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

➤ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว

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 สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตสึในผัก 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 โรตี่ และของดอง เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ชื่นชอบ 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. ออกกำลังกายที่ชื่นชอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที
7. พักผ่อนให้เพียงพอ

