



เอกสารแนบ 2

รายงานการตรวจสอบสภาพพนักงานปีละ 2 ครั้ง

ผลการเอกซเรย์ปอดพนักงาน



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๓๕๓๓

โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๘

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี. ที. เค. ไม่นิ่ง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี. ที. เค. ไม่นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพบริษัท พี. ที. เค. ไม่นิ่ง จำกัด(ภู่อ่าง)	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน ๗ เล่ม
	๓. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพบริษัท พี. ที. เค. ไม่นิ่ง จำกัด(ภูเอี้ยะ)	จำนวน ๑ ฉบับ
	๔. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน ๑๕ เล่ม

ตามที่ โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพพนักงานบริษัท พี. ที. เค. ไม่นิ่ง จำกัด จำนวน ๒๕ คน ในวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๘ รายละเอียดต่าง ๆ ดังเอกสารที่แนบมาเรียนพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพนพล พิษณุวงศ์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2568

บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด(มหาชน)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



รายงานผลการตรวจสอบคุณภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบคุณภาพประจำปี 2568

บริษัท พี ที เค ไมเนอร์ จำกัด(มหาชน)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

บริษัทพี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (สาขาอุ้ง)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

7

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

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

ตารางที่ 2 การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	2	71.43
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน	5	71.43
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	3	42.86
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	5	71.43
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	0	0.00

รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพ โรงพยาบาลเลย
ผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2568
บริษัทพี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (สาขาภูอ่าง)
วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



ตารางที่ 3 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	5	71.43
ผิดปกติ (ฝ้าระว่าง)	1	14.29
ผิดปกติ (พบแพทย์)	1	14.29
รวม	7	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน

7

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	6	85.71
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	1	14.29
รวม	7	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน

(นางสาวธนภัสร์ ประสงค์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)
วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบ		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568								สรุปผลตรวจ
							เอว	บน	ล่าง	RT				LT					
										ช > 90	140	90	ปกติ	ผิดปกติ (ใส่ร้าย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ	ผิดปกติ (ใส่ร้าย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	
							ดู > 80	87	141										
										ช > 90	140	90	ปกติ	ผิดปกติ (ใส่ร้าย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ	ผิดปกติ (ใส่ร้าย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	
1		24	0111454	70	170	24.221	87	141	93		✓							พบแพทย์	
2		30	0610534	54	170	18.685	81	137	86	✓				✓				ปกติ	
3		33	0635472	70	178	22.093	85	156	112	✓				✓				ปกติ	
4		53	0656539	67	172	22.647	80	135	75				✓				✓	พบแพทย์	
5		53	0096191	68	162	25.911	82	138	91	✓							✓	พบแพทย์	
6		24	0208885	67	167	24.024	81	118	70	✓				✓				ปกติ	
7		25	0290752	63	164	23.424	81	124	75	✓				✓				ปกติ	

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



รายงานผลการตรวจสอบสภาพประจำปี 2568
บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)
วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสอบสภาพการมองเห็น				ผลการตรวจสอบสภาพปลอดภัย	
				ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่น สายตา	พบจักษุแพทย์เพื่อ ตรวจเพิ่มเติม		
1		24	0111454		✓	✓		ไม่พบ	✓
2		30	0610534	✓				ไม่พบ	✓
3		33	0635472	✓				ไม่พบ	✓
4		53	0656539		✓	✓		ไม่พบ	✓
5		53	0096191		✓	✓		ไม่พบ	✓
6		24	0208885		✓	✓		ไม่พบ	✓
7		25	0290752		✓	✓		ไม่พบ	✓

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

ข้อแนะนำปฏิบัติตัวและการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน
โดย กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลเลย

- 1.การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง
- 2.การทำงานที่ใช้สายตา
- 3.การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี
- 4.ภาวะสุขภาพเบื้องต้น

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน บริษัทควรให้พนักงานหยุดพักการสัมผัสเสียงดังอย่างน้อย 12 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ เนื่องจากการทำงานที่สัมผัสเสียงดังก่อนเข้ารับการตรวจมีผลต่อการได้ยินลดลงได้
2. การทำงานที่สัมผัสเสียงดังตลอดการทำงาน ควรจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2553 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

ผลการตรวจสอบสภาพการมองเห็น

1. การมองเห็นชัดเจน/เหมาะสมกับงาน
2. ไม่เหมาะสมกับงาน/การมองเห็นผิดปกติ (แก้ไขด้วยแว่นสายตา) การมองเห็นระยะไกล หรือใกล้อาจไม่ชัดเจน แก้ไขได้ด้วยแว่นสายตาตามกิจกรรมที่ทำ
3. ไม่เหมาะสมกับงาน/การมองเห็นผิดปกติ (พบแพทย์) ตรวจพบการมองเห็นที่ผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานแผนกขับรถ การใช้สายตามีความสำคัญมาก ผลการตรวจสอบสภาพการมองเห็นพบความผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม และการเข้ารับการตรวจพนักงานควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากพนักงานบางรายมีการขับรถในเวลากลางคืนไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีผลทำให้กล้ามเนื้อตาล้า เมื่อเข้ารับการตรวจ ทำให้ผลการตรวจผิดปกติได้
2. แผนกสำนักงาน หากมีการใช้สายตาพนักงานที่ต้องใช้สายตาในการทำงาน/ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ควรมีการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็น เพื่อเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดจากการทำงานได้ ควรมีการพักและบริหารสายตา
3. ผลการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นที่พบการมองเห็น 3 มิติไม่ชัดเจน ควรขับรถด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการกะระยะห่างระหว่างรถได้ไม่ชัดเจน หรือการกะระยะขึ้น ลึกได้ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจปกติ (อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจผิดปกติ (ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน) พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ควันบุหรือสารเคมี สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง และพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาที่ถูกต้องเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสมรรถภาพปอดระหว่างเข้ารับการตรวจ หากพบมีความดันโลหิตสูง ไอเจ็บคอ มีเสมหะ น้ำมูก และข้อห้าม/ข้อจำกัด งดตรวจสมรรถภาพปอด
2. พนักงานที่ทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่น สารเคมี ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก ปิดจมูกสำหรับละอองฝุ่นขนาดเล็ก หน้ากากป้องกันสารเคมีและส่งเสริมสนับสนุนการใช้ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นตลอดการทำงาน
3. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับฝุ่น สารเคมีและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสฝุ่น สารเคมี ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน

ภาวะสุขภาพเบื้องต้น

ผลการเอกซเรย์ทรวงอก

ผลผิดปกติ ควรพบอายุรแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติม และรับการรักษาที่ถูกต้อง

➤ 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. กินอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลิโอแร้ และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลิโอแร้ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตสึในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีส 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

