

สมุด สุขภาพ



กลุ่มพัฒนาความร่วมมือในประเทศและระหว่างประเทศ
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

50%



กรมควบคุมโรค
Division of Non-Communicable Disease Control



สถานี สุขภาพดิจิทัล (Health Station)

25%

เป็นสถานที่สำหรับให้บริการประเมินค่าสุขภาพเบื้องต้น
ประชาชนสามารถเข้าถึงการตรวจประเมินเพื่อทราบความ
เสี่ยงสุขภาพของตนเองและเกิดความตระหนักเป็นช่องทาง
ในการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ และวิธีการปฏิบัติตน

สมุดสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

รู้

ตัวเลข

รู้ความเสี่ยงสุขภาพ

ด้วยสถานีสุขภาพ (Health Station)



DDC
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases

1

ดัชนีมวลกาย
(น้ำหนัก- ส่วนสูง)



7

การดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



2

รอบเอว



6

การสูบบุหรี่



3

ระดับ
ความดันโลหิต



4

ระดับน้ำตาล
ในเลือด



5

ระดับไขมันในเลือด
(ถ้ามีบริการ)





น้ำหนัก - ส่วนสูง

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

และรอบเอว



ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) คือ การประเมินสถานะความสมดุล
ของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูง สำหรับผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป



ระดับดัชนีมวลกาย
(กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

การอ่านผล

แปลผล

น้อยกว่า 18.5

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

เสี่ยง

18.5 - 22.9

น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์

ปกติ

23.0 - 24.9

มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วนระดับ 1

เสี่ยง

25.0 - 29.9

โรคอ้วนระดับ 2

เสี่ยง

30.0 ขึ้นไป

โรคอ้วนระดับ 3 หรือ โรคอ้วนอันตราย

เสี่ยง

สูตรคำนวณ

วิธีการวัดรอบเอว สายวัดต้องผ่านระดับสะดือ

ดัชนีมวลกาย BMI

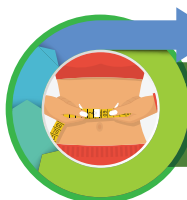
 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)

=



ส่วนสูง (เมตร)²

= กิโลกรัมต่อตารางเมตร



รอบเอวที่เหมาะสม

ส่วนสูง (เซนติเมตร)

2



การปฏิบัติตน

สำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ควรเพิ่มน้ำหนักสัปดาห์ละ 0.5 - 1 กิโลกรัม



1 กินอาหารที่มีโปรตีน

และคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น นม
เนื้อสัตว์ ข้าวไม่ขัดสี



2 กินอาหารว่าง

บ่อยครั้ง ตลอดวัน



3 เพิ่มอาหารที่มี แคลอรีสูง

ในอาหารจานหลัก เช่น
พืชตระกูลถั่ว, มันเทศ,
เนื้อสัตว์



4 ไม่ควรดื่ม เครื่องดื่ม

ก่อนมื้ออาหาร



การปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ควรกำหนดกิจกรรมการลดน้ำหนักและระยะเวลาให้ชัดเจน



ควบคุมการกินอาหารโดย
กินอาหารที่มีไขมันต่ำให้พลังงานต่ำ
เพิ่มการกินธัญพืช ผักและผลไม้
ไม่ควรกินอาหารมื้อหลัก
เกิน 3 มื้อต่อวัน



มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย
30 นาที ต่อวัน 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์
หรือเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย
มากขึ้น เช่น การทำงานบ้าน
ด้วยตนเอง การเดินแทนการนั่งรถ



ไม่ควรใช้ยาลดความอ้วน
โดยไม่ปรึกษาแพทย์



ความดันโลหิต (Blood Pressure)



กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases

คือแรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อ
ส่งไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายประกอบด้วย

ค่าความดันโลหิตตัวบน เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว



ค่าความดันโลหิต

แปลผล

คำแนะนำ

ตัวบน (มม.ปรอท)



น้อยกว่า 120 และ

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



น้อยกว่า 80

เหมาะสม

ตัวบน (มม.ปรอท)



120 - 129 และ/หรือ

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



80 - 84

ปกติ

ตัวบน (มม.ปรอท)



130 - 139 และ/หรือ

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



85 - 89

สูงกว่าปกติ

1. ควบคุมอาหาร
2. มีกิจกรรมทางกาย
3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

1. ลดน้ำหนัก (หากมีน้ำหนักเกิน)
2. หลีกเลี่ยงความเครียด, ควันบุหรี่
3. มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ลดการกินเค็ม
5. ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์

ตัวบน (มม.ปรอท)



140 - 159 และ/หรือ

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



90 - 99

โรคความดันโลหิตสูง
ระดับ 1

ตัวบน (มม.ปรอท)



160 - 179 และ/หรือ

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



100 - 109

โรคความดันโลหิตสูง
ระดับ 2

ควรรับพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
และได้รับการรักษาที่เหมาะสม
รวมถึงเข้าสู่กระบวนการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

ตัวบน (มม.ปรอท)



มากกว่าหรือเท่ากับ 180

ตัวล่าง (มม.ปรอท)



และ/หรือ มากกว่า 110

โรคความดันโลหิตสูง
ระดับ 3

ควรรับพบแพทย์ทันที

ตัวบน (มม.ปรอท)



มากกว่า 140 และ/หรือ

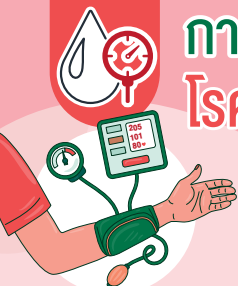
ตัวล่าง (มม.ปรอท)



น้อยกว่า 90

โรคความดันโลหิตสูง
เฉพาะค่าตัวบน

การป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง



ลดการกินเค็ม
อาหารที่มีโซเดียมสูง



ควบคุมน้ำหนัก
เหมาะสมอยู่ในเกณฑ์



ไม่สูบบุหรี่
หลีกเลี่ยงควันบุหรี่และ
ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์



มีกิจกรรมทางกาย
สม่ำเสมอ



บันทึกค่าความดันโลหิต
จากการตรวจสุขภาพเป็นประจำ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Sugar)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดเพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดีหรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน



การแปลผลระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาล
(มีลิกกรัมเปอร์เซ็นต์)

แปลผล

คำแนะนำ



น้อยกว่า
100

ปกติ

1. ควบคุมอาหาร
2. มีกิจกรรมทางกาย
3. วัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



100 - 125

เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และเข้าสู่
กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ตั้งแต่
126 ขึ้นไป

เป็นโรคเบาหวาน

รีบพบแพทย์เพื่อเข้าสู่กระบวนการ
รักษาโรคเบาหวาน



การป้องกัน โรคเบาหวาน



กรมควบคุมโรค
Ministry of Health, Thailand



กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Disease Control



ควบคุมน้ำหนักตัว

ค่า BMI ไม่เกินระหว่าง
18.5 - 22.9 รอบเอวไม่เกิน
ส่วนสูง (ซม.) หาดด้วย 2



เลือกกินอาหาร

เพื่อสุขภาพ
เลี้ยงหวาน มัน เค็ม



ไม่สูบบุหรี่

ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



มีกิจกรรมทางกาย

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาที
ต่อสัปดาห์



อายุ 35 ปีขึ้นไป

ควรตรวจวัด
ระดับน้ำตาล
ในเลือดอย่างน้อย
ปีละครั้ง



หากมีอาการ เบื้องต้น

ของโรคเบาหวาน
ควรไปพบแพทย์



ระดับไขมันในเลือด



ระดับไขมันในเลือดสูงทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

การพิจารณาภาวะไขมันในเลือดสูงจากระดับไขมันในเลือดหลายตัวร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์

เกณฑ์ปกติ

คอเลสเตอรอลรวม
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า

200

ไขมันตัวร้าย
(แอลดีแอล: LDL)
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า

130

ไขมันดี
(เอชดีแอล: HDL)
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)



มากกว่า

40



มากกว่า

50

ไตรกลีเซอไรด์
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า

150

* หากค่าเกินเกณฑ์ให้ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์



8 ข้อควรปฏิบัติ

ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases

1

กินอาหารไขมันต่ำ
และกินผัก ผลไม้รสไม่หวาน



2

ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
พักผ่อนให้เพียงพอ



3

ควบคุม
ระดับน้ำตาล
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



4

ควบคุม
ระดับความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม



5

มีกิจกรรมทางกาย,
ออกกำลังกาย



6

ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



7

หมั่นตรวจสุขภาพ
ปีละ 1 ครั้ง



8

ไม่สูบบุหรี่,
หลีกเลี่ยงควันบุหรี่และ
ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์





การสูบบุหรี่



DDC
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases



การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เมื่อเกิดการเผาไหม้บุหรี่ทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิดและทำให้ผู้ป่วย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงมีอาการรุนแรงมากขึ้นได้ นอกจากนี้ ยังส่งผลเสียทางสุขภาพกับผู้ที่สูดดมควันบุหรี่

การคัดกรองการสูบบุหรี่



ไม่สูบบุหรี่



สูบบุหรี่ (เสี่ยง)



เลิกบุหรี่

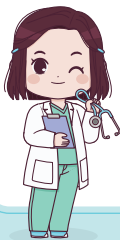


1. สายด่วนเลิกบุหรี่

Ins Quitline 1600

ให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์

2. คลินิกเลิกบุหรี่ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน





การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์



DDC
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อร่างกายทั้งในระยะเฉียบพลัน เช่น มึนงง ขาดสติ และในระยะยาว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคตับแข็ง โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น

การคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ดื่ม



ดื่ม (เสี่ยง)



เลิกดื่ม/หยุดดื่ม



1. สายด่วนเลิกเหล้า **โทร 1413 หรือ**
เว็บไซต์ www.1413.in.th

ศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด

2. สายด่วนยาเสพติด **โทร 1165**
ผู้ติดสุราขอรับคำปรึกษา

3. ศูนย์เลิกยาเสพติด/สถาบันบำบัดรักษา
และฟื้นฟูผู้ติดยา



3 ระดับ ของกิจกรรมทางกาย



กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรออกกำลังกายระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 150 นาที/ สัปดาห์ (30 นาที/ วัน) หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก



****หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที ****

ระดับเบา

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยควร มีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด



ตัวอย่าง ปลูกต้นไม้



ทำงานบ้าน



แกว่งแขน

ระดับปานกลาง



เช่น เดินเร็ว



ว่ายน้ำ



ปั่นจักรยาน

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังพูดได้เป็นประโยค

ระดับหนัก

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่เป็นประโยคมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง



เช่น วิ่งมาราธอน



ฟุตบอล



แบดมินตัน



กิจกรรมทางกาย

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



กิจกรรมทางกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ
ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงาน



ในการทำงาน

เช่น งานบ้าน การเพาะปลูก



ในการเดินทาง

เช่น เดิน ขึ้นจักรยาน



เพื่อนันทนาการ

เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา

ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย



เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

● ระดับหนัก

เหนื่อยหอบ ไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้
เช่น การวิ่ง

75

นาที/สัปดาห์
หรือ

● ระดับปานกลาง

เหนื่อยปานกลาง พูดประโยคสั้น ๆ ได้
เช่น เดินขึ้น - ลงบันได

150

นาที/สัปดาห์

● ระดับเบา

ออกแรงน้อย ใช้พลังงานต่ำ เช่น ยืน เดินช้า ๆ

ความสำคัญ



กล้ามเนื้อแข็งแรง



เพิ่มความคล่องแคล่ว



ลดความเสี่ยงการหกล้ม



รูปร่างสมส่วน



ลดความเสี่ยงการเกิดโรค

เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
อ้วนลงพุง

เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและ
การไหลเวียนเลือด



เดินแอโรบิก, เดินเร็ว,
วิ่ง, ขึ้นจักรยาน, ว่ายน้ำ
30 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์

เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะ
การดูแลตนเอง

นั่งหมุนลำตัวไปด้านหลัง

โดยแขนไขว้มือแตะที่หัวไหล่
บิดซ้ายสุด ขวาสุด **30** ครั้ง 3 รอบ



สร้างเสริมความสมดุลและป้องกัน
การหกล้ม

นั่งหมุนลำตัวไปด้านข้าง

ยืนย่ำเท้าอยู่กับที่ยกแขนพร้อมขา
ไม่เอียงไปมา **1** นาที 3 รอบ





กินอย่างไร

ห่างไกลสมองเสื่อม



DDC
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non-Communicable Diseases



ลดความเสี่ยงการเป็นโรค/ควบคุมโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมัน
ในเลือดสูง ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะ
สมองเสื่อม



กินข้าวกล้องเป็นหลัก
และกินธัญพืชไม่ขัดสี



กินปลา ไขมัน
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว และ
ผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
วันละ 6 - 8 ช้อนกินข้าว



กินอาหาร
ลดหวาน มัน เค็ม



กินอาหารสะอาด
ปลอดภัย ล้างผักผลไม้
ก่อนปรุงประกอบ



กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ/วัน
ให้หลากหลาย ในสัดส่วน
ที่เหมาะสมและควบคุมน้ำหนักตัว
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



กินผักให้มาก
และผลไม้รสหวานน้อย
เป็นประจำ



ดื่มนม ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ
หรือ นมถั่วเหลืองเป็นประจำ
วันละ 1 - 2 แก้ว



ดื่มน้ำสะอาด
วันละ 8 แก้ว
เลี่ยงเครื่องดื่ม
รสหวาน



สมุดบันทึกสุขภาพ



ชื่อ สกุล

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/				
 ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
 ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
 รอบเอว (เซนติเมตร)				
 ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
 ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
 ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
 การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
 การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

สมุดบันทึกสุขภาพ



ชื่อ สกุล

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/				
ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

สมุดบันทึกสุขภาพ



ชื่อ สกุล

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/				
 ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
 ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
 รอบเอว (เซนติเมตร)				
 ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
 ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
 ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
 การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
 การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

สมุดบันทึกสุขภาพ



ชื่อ สกุล

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/				
 ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
 ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
 รอบเอว (เซนติเมตร)				
 ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
 ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
 ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
 การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
 การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

สมุดบันทึกสุขภาพ



ชื่อ สกุล

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/				
 ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
 ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
 รอบเอว (เซนติเมตร)				
 ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
 ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
 ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
 การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
 การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				



คำแนะนำ

กลุ่ม
ปกติ

ควรดูแลสุขภาพต่อเนื่อง
วัดตัวเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **6 เดือนหรือทุก 1 ปี**

กลุ่ม
เสี่ยง

ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงโรค
วัดตัวเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **1 ถึง 3 เดือนครั้ง**

กลุ่ม
ป่วย

ควรพบแพทย์ดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำ
วัดเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **1 ถึง 3 เดือนครั้ง**



โรคภัย ปราศจาก

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

