



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# พระสงฆ์สุขภาพดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



## 4. Stress Management การควบคุมความเครียด และจัดการด้านอารมณ์



- การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำใจให้เบิกบาน ไม่เครียด
- การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก



## 5. Avoid Substance หลีกเลี่ยงสารเสพติด สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือให้โทษต่อสุขภาพ



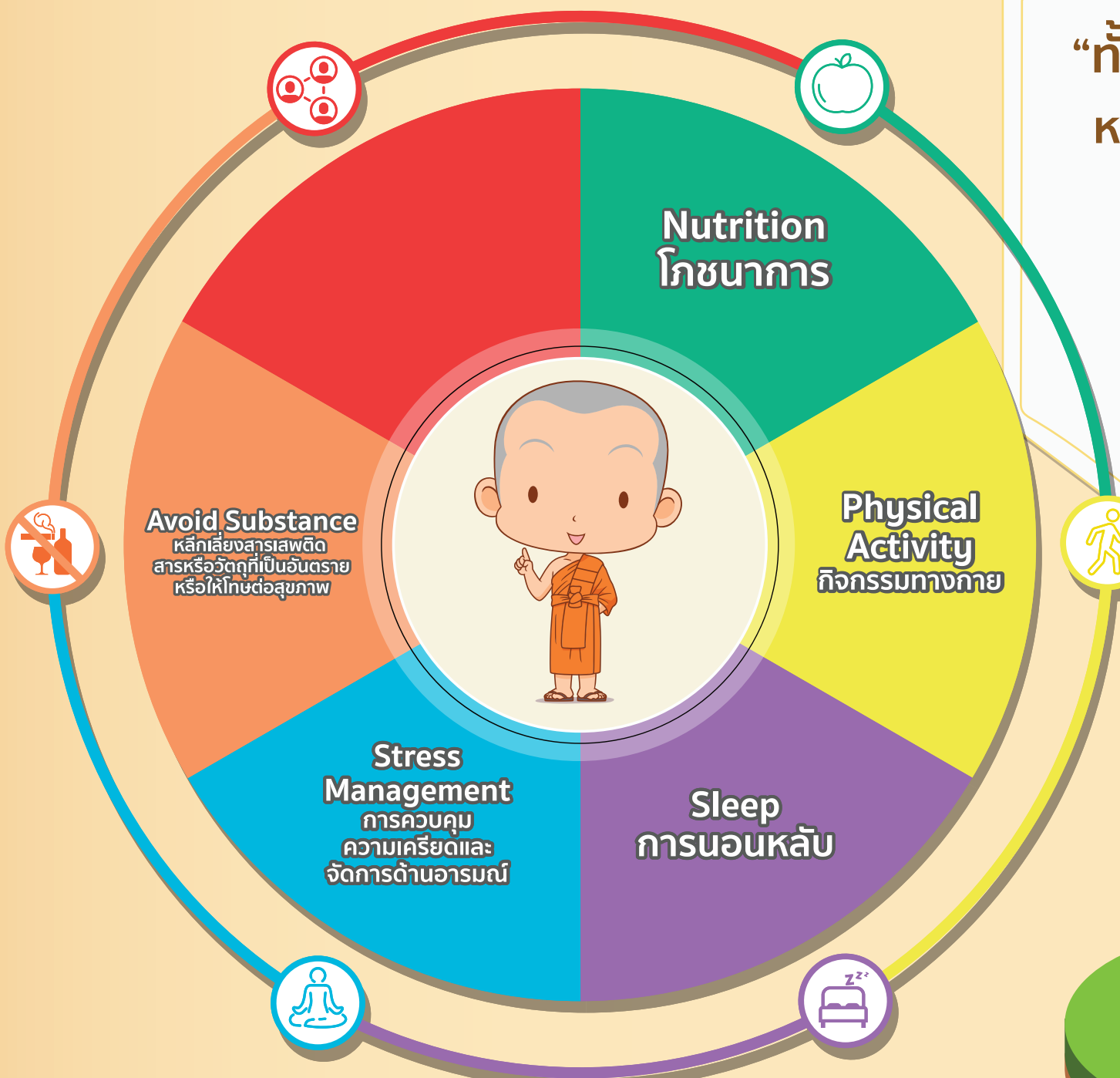
- ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- ลด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่างๆ



## 6. Relationship การมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม



- พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสภาวะของชุมชนและสังคม
- เทศนาธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)
  - ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
  - เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน



“ทั้งนี้ เวชศาสตร์วิถีชีวิต ที่สอดคล้องกับเทรนด์ของโลก หมายความว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีอายุยืนยาว หรือที่เรียกว่า สุขภาวะที่ดี (Well-being) เพื่อส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสภาวะของชุมชนและสังคม ต่อไป”



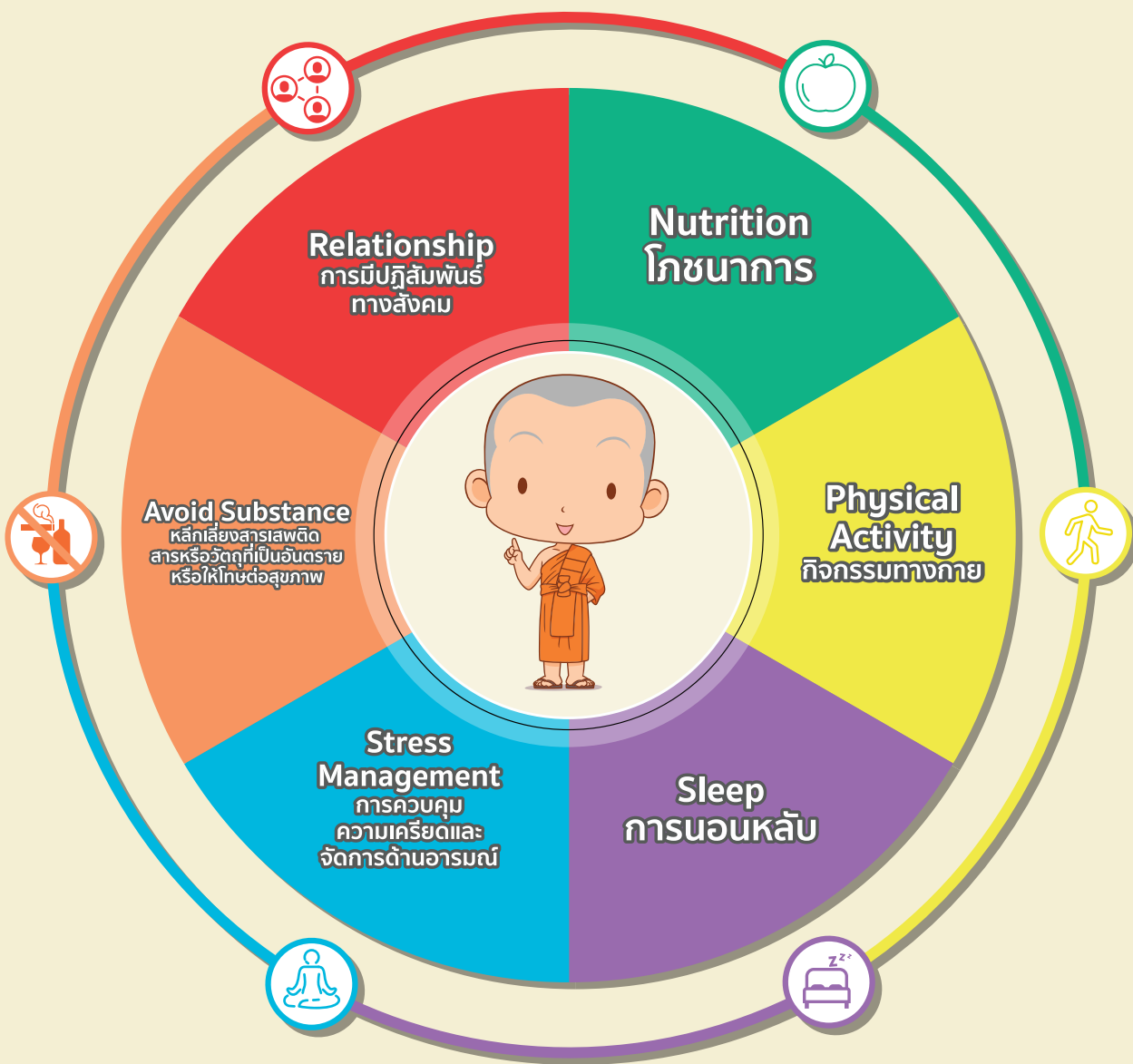
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# พระสงฆ์สุขภาพดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ในปัจจุบันส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและพระสงฆ์ ทำให้เสี่ยงเจ็บป่วยหลายโรค หนึ่งในนั้นคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น กรมอนามัย ได้นำแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เพื่อเป็นแนวทางการจัดการสุขภาพพระสงฆ์ ตามหลักพระธรรมวินัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี 6 แนวทาง



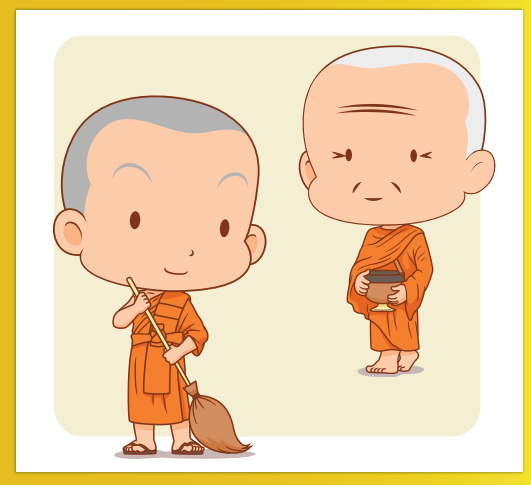
## 1. Nutrition โภชนาการ



- การจับ เน้นจับในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ
- จับอาหารครบ 5 หมู่ หลอดหวาน มัน เค็ม เน้นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผัก ผลไม้
  - จับอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
  - จับน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
  - จับผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



## 2. Physical Activity กิจกรรมทางกาย



- มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแรงให้กับโครงสร้างทางร่างกาย



## 3. Sleep การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง (จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน)
- จำวัดและตื่นทำวัตรเช้าให้ตรงเวลา และมีระยะเวลาการหลับเพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอน เช่น จัดกุฏิให้เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน
- หลีกเลี่ยงการจับเครื่องดื่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด



**สำนักอนามัยผู้สูงอายุ**  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504

Roll up 0.80 x 2.00 m.

**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

**พระสงฆ์สุขภาพดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)**

**4. Stress Management**  
การควบคุมความเครียด และจัดการอารมณ์

- การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำอย่างไรก็ยาก ไม่เครียด
- การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก

**5. Avoid Substance**  
หลีกเลี่ยงสารเสพติด สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือให้โทษต่อสุขภาพ

- ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- ลด/หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่างๆ

**6. Relationship**  
การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม

- เทศนารธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)
- ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน

“ทั้งนี้ เวชศาสตร์วิถีชีวิต ที่สอดคล้องกับเทรนด์ของโลก หมายความว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเฝ้าอายุยืนยาว หรือที่เรียกว่า สุขภาวะที่ดี (Well-being) เพื่อส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม ต่อไป”

**สำนักอนามัยผู้สูงอายุ**  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 น.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504

Roll up 0.80 x 2.00 m.

**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

**พระสงฆ์สุขภาพดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)**

จากการดำเนินการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ในปัจจุบันส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและพระสงฆ์ ทำให้เสี่ยงเจ็บป่วยหลายโรค หนึ่งในนั้นคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น กรมอนามัย ได้นำแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เพื่อเป็นแนวทางการจัดการสุขภาพพระสงฆ์ ตามหลักพระธรรมวินัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี 6 แนวทาง

**1. Nutrition**  
โภชนาการ

การกิน เป็นสิ่งจำเป็นที่เฉพาะสำหรับคน มีคุณค่าทางโภชนาการ

- กินอาหารครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผัก ผลไม้
- กินอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
- ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- กินผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)

**2. Physical Activity**  
กิจกรรมทางกาย

- มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแรงให้กับโครงสร้างร่างกาย

**3. Sleep**  
การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง (จำไว้ไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน)
- จังหวะและตื่นทำวัตรเช้าให้ตรงเวลา และมีระยะเวลาการหลับเพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอน เช่น จัดกุฏิให้เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด

**สำนักอนามัยผู้สูงอายุ**  
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 น.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904504

