สรุปนโยบาย“สู้เบาหวาน  ความดัน” ด้วยการปฏิบัติตาม **“3 อ. บอกลา 2 ส. และเพิ่ม 1 ฟ.”** กรมอนามัย

กรมอนามัย นำเสนอองค์ความรู้ให้ประชาชนได้รับรู้ถึงสถานะทางสุขภาพของตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง  เป็นการ”ปรับก่อนป่วย” และให้ประชาชนพึ่งตนเองได้โดยไม่พึ่งสถานบริการสาธารณสุข  **ด้วยการปฏิบัติตาม “3 อ. บอกลา 2 ส. และเพิ่ม 1 ฟ.”**

- **ปฏิบัติตาม 3 อ.** คือ

**1. อ.อาหาร**  “กิน เพื่อ ลดพุง”  หลักการคือ  2  ให้   3 ไม่

2  ให้  คือ  1) ให้กินอาหารครบ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่  2) ให้กินผักผลไม้(ไม่หวาน) มาก

3  ไม่  คือ  1) ไม่กินข้าวแป้งมาก  2 )ไม่กินหวาน มันมาก  3) ไม่กินจุบจิบ

**2 .อ.ออกกำลังกาย** “ออกกำลังกาย เพื่อ ลดพุง”

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิค
- ออกกำลังกายสับดาห์ละ 5 – 6 วันๆละ 30 – 60 นาที
- ขยับเท่ากับออกกำลังกาย

**3. อ.อารมณ์**

- สกัด  สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว
- สะกด  ใจไม่ให้กินเกิน
- สะกิด  คนรอบข้างให้ช่วย

- **บอกลา 2 ส.** คือ ไม่บริโภค

**1. ยาสูบ**

**2. สุรา**

- **เพิ่ม 1 ฟ.ฟัน** (ถ้าสามารถควบคุมปริทนต์อักเสบได้ก็จะลดการเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้ )

1. เพิ่มการทำความสะอาดช่องปาก

2.  เพิ่มการตรวจสุขภาพช่องปากในกลุ่มที่ตรวจคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  ถ้าสามารถควบคุมปริทนต์อักเสบได้ ก็จะลดการเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้

3. พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพช่องปากตามปิงปอง 7 สีและดำเนินการในพื้นที่ทดลอง