



THAILAND

สมุดสุขภาพประจำตัว

ชื่อ.....

นามสกุล.....

โครงการ "ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ"
(Exercise is Medicine in Thailand)



การให้คำยินยอม

ข้าพเจ้าชื่อ.....นามสกุล

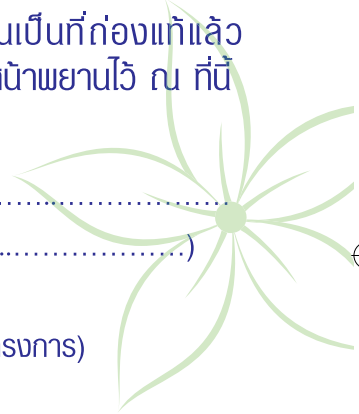
ได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอนในการร่วมโครงการ รวมถึงประโยชน์และความเสี่ยงอันอาจเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ซักถามปรึกษาเพิ่มเติมในข้อสงสัยจนเป็นที่ถ่องแท้แล้ว และยินดีสมัครใจเข้าร่วมโครงการนี้ จึงลงลายมือชื่อต่อหน้าพยานไว้ ณ ที่นี้

ลงชื่อ.....

(.....)

ตัวบรรจง

(ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ)



ลงชื่อ.....

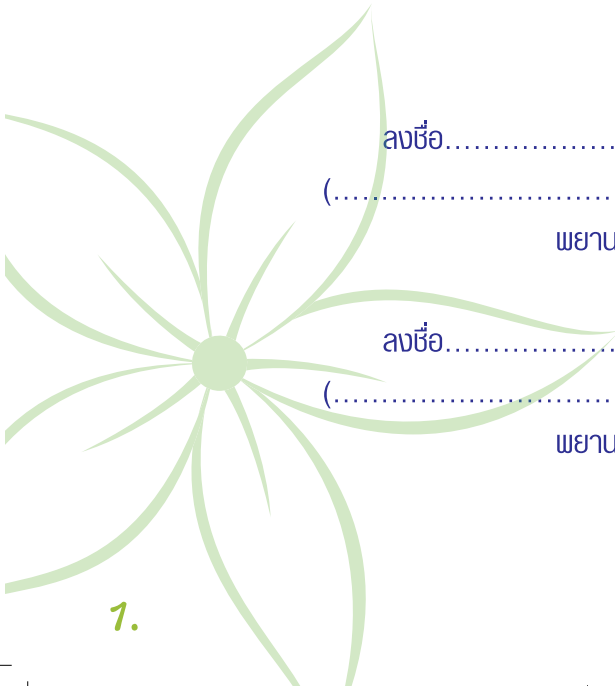
(.....) ตัวบรรจง

พยาน

ลงชื่อ.....

(.....) ตัวบรรจง

พยาน



1.





วันที่ให้ข้อมูล.....พ.ศ.

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

บ้านเลขที่..... ซอย ถนน..... แขวง.....

เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์

อายุ(ปี) ☐ ต่ำกว่า 15 ☐ 16-20 ☐ 21-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 56-60 ☐ 60+

ส่วนสูง..... ซม. น้ำหนัก..... กก. ดัชนีมวลกาย = กก/ม²

รอบเอว* ซม. รอบสะโพก* ซม. รอบเอว/สะโพก =

ชีพจร* ครั้ง/นาที ความดัน มมปรอท อัตราการหายใจ..... ครั้ง/นาที

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ ☐ ไม่สูบบุหรี่ ☐ สูบแต่เลิกแล้ว ☐ ยังสูบแต่เป็นครั้งคราว จำนวน..... มวน

ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ ☐ ไม่เคยดื่ม ☐ ดื่มแต่เลิกแล้ว ☐ ดื่มเป็นครั้งคราว

ดื่มเป็นครั้งคราว จำนวน..... แก้ว/ขวด

ประวัติการเจ็บป่วยที่สำคัญอาจมีผลต่อการทดสอบ/ออกกำลังกาย

โรคหัวใจ ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

โรคปอด ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

กล้ามเนื้อ ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

ข้อต่อ ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

ความดันเลือด ☐ ผิดปกติ ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

ไขมันในเลือดสูง ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

เบาหวาน ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

หลอดเลือดขาดับ/โป่ง ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ ถ้าทำได้).....

ท่านเคยผ่าตัด ☐ ไม่เคย ☐ เคย (โปรดระบุ).....

ญาติที่มีประวัติเจ็บป่วยข้างต้น ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุโรค/โคร/เป็นโรคอะไร).....

ส่วนที่ 2. ประวัติการออกกำลังกาย

ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือไม่ ☐ ไม่เคยออกกำลังกาย ☐ ออกกำลังกายแต่ไม่สม่ำเสมอ

☐ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กิจกรรมปัจจุบันที่ท่านเป็นประจำ

☐ เดิน ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที ☐ เดินเร็ว ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ วิ่งเหยาะๆ ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที ☐ วิ่งเร็ว ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ ปั่นจักรยาน ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที ☐ ว่ายน้ำ ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ ฝึกเทนนิส ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที ☐ โยคะ ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ แกว่งแขน ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที ☐ เต้นรำ ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ เต้นแอโรบิค ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

☐ อื่นๆ ระบุ ครั้ง/ สัปดาห์ นาน ชม..... นาที

ท่านเล่นกีฬาอื่นๆ อีกหรือไม่ ☐ ไม่ ☐ เล่น (ระบุชนิด/ความถี่).....

*ดูวิธีวัดที่หน้า 7 และ หน้า 8

2.





ส่วนที่ 3. สมรรถภาพทางร่างกาย

การทดสอบครั้งที่ 1

เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์

ตัวแปร	ค่าที่วัดได้	แนวโน้มของท่าน		
1. ดัชนีมวลกาย (กก/ม ²)		☐ อ้วน (>30) ☐ น้ำหนักเกิน (>23) ☐ ปกติ(18.5-22.9) ☐ น้ำหนักน้อย (<18.5)		
2. รอบเอวซม. รอบสะโพก.....ซม.		☐ อ้วน ☐ ปกติ ☐ พอม (รอบเอว หญิง 80 ซม, ชาย 90 ซม.)		
3. รอบเอว/สะโพก		☐ อ้วน (>1.00) ☐ ปกติ (=1.00) ☐ น้อยกว่าปกติ (<1.00)		
การกระจายตัวไขมัน- กล้ามเนื้อ (จาก OMRON)	(%)ไขมัน	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)	(%)กล้ามเนื้อ	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)
ทั้งตัว (whole body)				
ช่วงลำตัว (trunk)				
ช่วงแขน (Arm)				
ช่วงขา (Leg)				

การแปลผล (% ไขมัน)*

	พอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
ระดับไขมัน (ผู้ชาย)	< 10%	10-19.9%	20-24.9%	> 25%
ระดับไขมัน (ผู้หญิง)	< 20%	20-29%	30-34.9%	> 35%

การแปลผล (% กล้ามเนื้อ)**

เพศ	อายุ (ปี)	น้อย	ปกติ (คนทั่วไป)	สูง (นักกีฬา)
หญิง	18-39	<24.3	24.3-30.3	>30.4-35.3
	40-59	<24.1	24.1-30.1	>30.2-35.1
	60-80	<23.9	23.9-29.9	>30.0-34.9
ชาย	18-39	<33.3	33.3-39.3	>39.4-44.0
	40-59	<33.1	33.1-39.1	>39.2-43.8
	60-80	<32.9	32.9-38.9	>39.0-43.6

*ข้อมูลอ้างอิงจากLahman (1996) and nagamine (1972)

**ข้อมูลอ้างอิงจาก OMRON Healthcare





เกี่ยวกับความอ้วน

การทดสอบครั้งที่ 2

เกี่ยวกับความอ้วน

ตัวแปร	ค่าที่วัดได้	แนวโน้มของท่าน		
1. ดัชนีมวลกาย (กก/ม ²)		☐ อ้วน (>30) ☐ น้ำหนักเกิน (>23) ☐ ปกติ(18.5-22.9) ☐ น้ำหนักน้อย (<18.5)		
2. รอบเอวซม. รอบสะโพก.....ซม.		☐ อ้วน ☐ ปกติ ☐ พอม (รอบเอว ทศึง 80 ซม, ชาย 90 ซม.)		
3. รอบเอว/สะโพก		☐ อ้วน (>1.00) ☐ ปกติ (=1.00) ☐ น้อยกว่าปกติ (<1.00)		
การกระจายตัวไขมัน- กล้ามเนื้อ (จาก OMRON)	(%)ไขมัน	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)	(%)กล้ามเนื้อ	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)
ทั้งตัว (whole body)				
ช่วงลำตัว (trunk)				
ช่วงแขน (Arm)				
ช่วงขา (Leg)				

การแปลผล (% ไขมัน)*

	พอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
ระดับไขมัน (ผู้หญิง)	< 10%	10-19.9%	20-24.9%	> 25%
ระดับไขมัน (ผู้ชาย)	< 20%	20-29%	30-34.9%	> 35%

การแปลผล (% กล้ามเนื้อ)**

เพศ	อายุ (ปี)	น้อย	ปกติ (คนทั่วไป)	สูง (นักกีฬา)
หญิง	18-39	<24.3	24.3-30.3	>30.4-35.3
	40-59	<24.1	24.1-30.1	>30.2-35.1
	60-80	<23.9	23.9-29.9	>30.0-34.9
ชาย	18-39	<33.3	33.3-39.3	>39.4-44.0
	40-59	<33.1	33.1-39.1	>39.2-43.8
	60-80	<32.9	32.9-38.9	>39.0-43.6

*ข้อมูลอ้างอิงจากLahman (1996) and nagamine (1972)

**ข้อมูลอ้างอิงจาก OMRON Healthcare





เกี่ยวกับความอ้วน

การทดสอบครั้งที่ 3

เกี่ยวกับความอ้วน

ตัวแปร	ค่าที่วัดได้	แนวโน้มของท่าน		
1. ดัชนีมวลกาย (กก/ม ²)		☐ อ้วน (>30) ☐ น้ำหนักเกิน (>23) ☐ ปกติ(18.5-22.9)		
		☐ น้ำหนักน้อย (<18.5)		
2. รอบเอวซม. รอบสะโพก.....ซม.		☐ อ้วน ☐ ปกติ ☐ พอม (รอบเอว ทุญิง 80 ซม, ชาย 90 ซม.)		
3. รอบเอว/สะโพก		☐ อ้วน (>1.00) ☐ ปกติ (=1.00) ☐ น้อยกว่าปกติ (<1.00)		
การกระจายตัวไขมัน- กล้ามเนื้อ (จาก OMRON)	(%)ไขมัน	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)	(%)กล้ามเนื้อ	แปลผล (ดูตารางข้างล่าง)
ทั้งตัว (whole body)				
ช่วงลำตัว (trunk)				
ช่วงแขน (Arm)				
ช่วงขา (Leg)				

การแปลผล (% ไขมัน)*

	พอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
ระดับไขมัน (ผู้หญิง)	< 10%	10-19.9%	20-24.9%	> 25%
ระดับไขมัน (ผู้หญิง)	< 20%	20-29%	30-34.9%	> 35%

การแปลผล (% กล้ามเนื้อ)**

เพศ	อายุ (ปี)	น้อย	ปกติ (คนทั่วไป)	สูง (นักกีฬา)
ทุญิง	18-39	<24.3	24.3-30.3	>30.4-35.3
	40-59	<24.1	24.1-30.1	>30.2-35.1
	60-80	<23.9	23.9-29.9	>30.0-34.9
ชาย	18-39	<33.3	33.3-39.3	>39.4-44.0
	40-59	<33.1	33.1-39.1	>39.2-43.8
	60-80	<32.9	32.9-38.9	>39.0-43.6

*ข้อมูลอ้างอิงจากLahman (1996) and nagamine (1972)

**ข้อมูลอ้างอิงจาก OMRON Healthcare





แบบบันทึกส่วนตัว

ระหว่างร่วมโครงการ หากท่านมีอาการผิดปกติ หรือบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย หรือรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง
ใดๆ ก็ดีขึ้น - แยกจากการร่วมโครงการ กรุณาระบุ

วันที่.....

บันทึก.....

.....

.....

.....

.....

วันที่.....

บันทึก.....

.....

.....

.....

.....

วันที่.....

บันทึก.....

.....

.....

.....

.....

วันที่.....

บันทึก.....

.....

.....

.....

.....

วันที่.....

บันทึก.....

.....

.....

.....

.....





แบบบันทึกส่วนตัว

การวัดรอบเอว และรอบสะโพก

รอบเอว
(วัดตำแหน่งสะดือ)

รอบสะโพก



การวัดรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่นและให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวนอนกับพื้น

การวัดรอบสะโพก

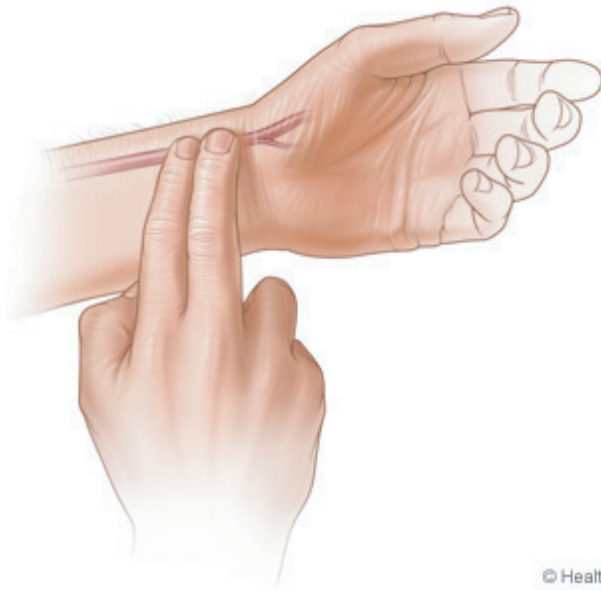
1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะโพก หรือแนวของหัวกระดูกต้นขา





การนับชีพจรด้วยตัวเอง

1. ในท่าหงายแขน ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับบริเวณข้อมือ ณ ตำแหน่ง 2 ซม. ห่างจากฐานนิ้วโป้ง
2. แตะเบา อย่ากดแรง รับความรู้สึกที่ปลายนิ้ว
3. นับจำนวนครั้ง ภายใน 15 วินาที
4. คูณตัวเลขที่นับได้ด้วย 4 เป็นจำนวนชีพจรใน 1 นาที



© Healthwise, Incorporated

การนับชีพจรก่อนและทันทีหลังการออกกำลังกาย
ใช้เป็นดัชนีความปลอดภัยของแต่ละบุคคล คำนวณได้ดังนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

ชีพจรเป้าหมายในผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย = 50 - 60% ของชีพจรสูงสุด

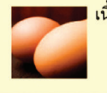
ชีพจรเป้าหมายในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ = 61-80 % ของชีพจรสูงสุด





หลักการบริโภคอาหารในแต่ละมื้ออยู่ในโซนสีใด หากอยู่ในโซนในสีไม่เหมาะสม
เช่น สีแดง สีเหลือง ควรปรับเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพ

- ★★★★ อาหารโซนสีแดง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก ไม่ควรกินบ่อยนัก และควรเลือกกินให้น้อยที่สุด
- ★★★★ อาหารโซนสีเหลือง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกกินแต่พอควร
- ★★★★ อาหารโซนสีเขียว เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ โยอาหารสูงและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกรับประทานเป็นประจำ

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว อาหารเลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง ลดลง 1 ใน 3 ส่วน	 ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์ ขนมปังโฮลยวบ ข้าวโพดต้ม	 ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปังขาว ข้าวเจ้า มัน เผือก กล้วยเส้น เส้นก๋วยเตี๋ยว	 หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ท็อฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ
ผัก อย่างน้อย 9 ช้อนโต๊ะต่อวัน	 ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	 ผักกระป๋องชนิดจืด สตรอว์เบอร์รี่ แครอท	 ผัดผัก ผักทอดซอสครีม ผักกระป๋อง ชนิดเค็ม
ผลไม้ ไม่เกิน 6-10 คำต่อมื้อ	 ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	 มะม่วงสุก กล้วย ทุเรียน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	 ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์ 12-16 ช้อนโต๊ะต่อวัน	 เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	 เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง ไข่ไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	 เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด แคบหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม 1-2 แก้วต่อวัน	 นมปราศจากไขมัน นมรสจืดทุกประเภท (สกินมิลค์) นมถั่วเหลืองรสจืด	 นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ต ไขมันต่ำ นมพว่องมันเนย	 นมสด นมเปรี้ยว ครีม นมข้นหวาน ไอศกรีม ชีสเค้ก
ไขมันที่เติม ในอาหาร ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน	 น้าสลัดชนิด ไม่มีน้ำมัน มายองเนส ไขมัน	 น้าสลัดไขมันต่ำ มายองเนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง	 มาการีนแข็ง เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม 8-10 แก้วต่อวัน	 น้ำเปล่า น้ำชา หรือ น้ำสมุนไพรที่ไม่ เติมน้ำตาล	 กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	 เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหาร สำเร็จรูป	 ประเภทต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ่น	 ประเภท ปิ้งย่าง ตัดส่วนที่ไม่ ดีทิ้งไป	 ประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ

แหล่งข้อมูลจากคนไทยไร้พุง



แบบบันทึกส่วนตัว

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines for writing.





ดำเนินการโดย

ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์ครอบครัวแห่งประเทศไทย
สำนักวิชาสหเวชศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
คณะแพทยศาสตร์และคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
และ
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ร่วมรับผิดชอบต่อสังคมโดย



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®**
www.ExerciseisMedicine.org



Coca-Cola Foundation
www.coca-colacompany.com

