

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ขยับตัวบ่อยๆ

ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ขยับตัวบ่อยๆ" ได้ โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



เดินหรือวิ่งให้มากขึ้น



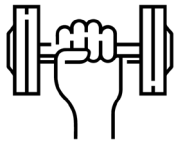
ปั่นจักรยาน



ออกกำลังกายกับครอบครัว



เดินเล่นข้างนอก



เสริมสร้างความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



เล่นกีฬา



ขยับตัวให้มากขึ้น



ขยับตัวให้มากขึ้น

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

กินอาหารที่ดี

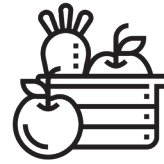
ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีการ "กินอาหารที่ดี" โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



ซื้อผักผลไม้สด



กินอาหารที่สมดุล



กินผักและผลไม้ มากขึ้น



กินอาหารที่มีกากใยมากขึ้น



กินผักใบเขียวมากขึ้น



ดื่มน้ำเยอะๆ

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:

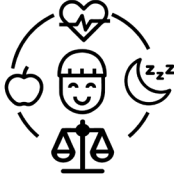


DOH 345-368 September 2019 Thai

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ประพฤติตัวเพื่อสุขภาพที่ดี

ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ประพฤติตัวเพื่อสุขภาพที่ดี" ได้ โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



หาความสมดุลและ
ลดความเครียด



ออกกำลังกาย
ให้หัวใจแข็งแรง



นอนหลับให้เพียงพอ



ฝึกผ่อนคลายหรือทำสมาธิ



ออกไปเดิน



ทำกิจกรรมกับ
คนใกล้ชิด



ร่วมสนุกกับกลุ่มคนหรือ
ครอบครัว



ทำกิจกรรม
กับกลุ่มคน

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

ผู้ที่มีความพิการสามารถดูเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น ๆ โปรดโทร 800-525-0127 (TDD/TTY 711) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ตรวจสอบความดันเลือด

ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ตรวจสอบความดันเลือด" ได้
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



ให้คนอื่นตรวจสอบ
ความดันเลือดให้คุณ



ตรวจสอบความดันเลือด
ของตัวเอง



คอยติดตามดู
ความดันเลือดของคุณ



บันทึกและแชร์
ค่าความดันกับแพทย์

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

ผู้ที่มีความพิการสามารถดูเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น ๆ โปรดโทร 800-525-0127 (TDD/TTY 711) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ทำความเข้าใจค่าน้ำตาลในเลือด

ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ทำความเข้าใจค่าน้ำตาลในเลือด" ได้
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



ตรวจสอบว่าคุณมีระดับน้ำตาล
ในเลือดสูงหรือไม่



คอยติดตามดูค่า
น้ำตาลในเลือดของคุณ
อย่างสม่ำเสมอ



รักษาค่าของคุณให้อยู่ใน
ช่วงที่เหมาะสม



ทำตามคำแนะนำ
ของแพทย์

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ทราบระดับคอเลสเตอรอลของคุณ

ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีต่างๆ ที่คุณจะ "ทราบระดับคอเลสเตอรอลของตนเอง" ได้
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



เรียนรู้เกี่ยวกับการมี
คอเลสเตอรอลสูง
และสุขภาพของคุณ



ตรวจสอบว่าคุณมี
คอเลสเตอรอลสูงหรือไม่



ทำตามคำแนะนำ
ของแพทย์



ดำเนินการ
เพื่อลดระดับ
คอเลสเตอรอล

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

ผู้ที่มีความพิการสามารถดูเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น ๆ โปรดโทร 800-525-0127 (TDD/TTY 711) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ห่างไกลจากการสูบบุหรี่/สูดดมสารเสพติด

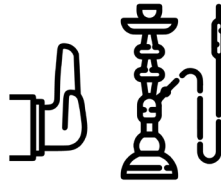
ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ห่างไกลจากการสูบบุหรี่/สูดดมสารเสพติด" ได้
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



หลีกเลี่ยงการ
สูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงการ
สูดดมสารเสพติด



หลีกเลี่ยงการ
สูบบราญ์



กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
หรือสูดดมสารเสพติด

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

ผู้ที่มีความพิการสามารถดูเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น ๆ โปรดโทร 800-525-0127 (TDD/TTY 711) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

ทำตามคำแนะนำของแพทย์

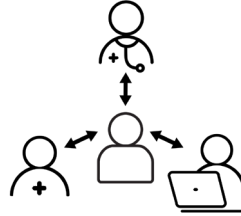
ข้อความแต่ละอย่างด้านล่างแสดงถึงวิธีที่คุณจะ "ทำตามคำแนะนำของแพทย์" ได้
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



คุยกับแพทย์ของคุณ



รับฟังแพทย์หรือทีมดูแล
สุขภาพ



คุยกับทีมดูแล
สุขภาพของคุณ



กินยาตามที่
แพทย์สั่ง

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai

ผู้ที่มีความพิการสามารถดูเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น ๆ โปรดโทร 800-525-0127 (TDD/TTY 711) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov