

4. ปรับปริมาณแคลลอรี่ในอาหารให้พอดี เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับความสูง
5. ออกกำลังกายพอประมาณทุกวัน หรืออย่างน้อย ครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
6. ถ้าเป็นเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลให้ดี

## เจ็บป่วยเล็กน้อย ซ้อยากินเองดีหรือไม่ ?

มีคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านลงความเห็นว่า แม้ผู้ป่วยจะมีอาการเพียงเล็กน้อยๆ ก็ไม่ควรซ้อยากินเอง (การซ้อยากินเองในที่นี้หมายถึงซ้อยาตามร้านค้าที่ไม่มีแพทย์หรือเภสัชกรควบคุมดูแล) เพราะยาทุกชนิดมีค่าเตือนในการกำกับการใช้ยา และยาทุกชนิดมีอันตรายทั้งสิ้น

ดังนั้นควรใช้ภายใต้การควบคุมและดูแลโดยแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อให้ยาถูกต้องกับโรค โรคภัยไข้เจ็บไม่ลุกลาม

จากการศึกษาพบว่ามีการบริโภคยาอย่างไม่เหมาะสมและเกินความจำเป็นในทุกระดับ โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ ประชาชนจำนวนไม่น้อยตัดสินใจใช้ยาปฏิชีวนะด้วยตนเองก่อนจะไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่มีอาการโรกระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการใช้ยาโดยไม่จำเป็นหรือมีการใช้ยาไม่ครบขนาด ซึ่งก่อให้เกิดการดื้อยาได้ จากสถิติพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 38.6 มีประวัติการใช้ยาปฏิชีวนะก่อนมาโรงพยาบาล ยาที่มีการใช้เป็นประจำมากที่สุดอันดับโดยเรียงตามลำดับดังนี้ ยาแก้ปวด ยาบำรุงร่างกาย ยานอนหลับ ยาแก้ไอ และยาลดความอ้วน

### การศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาของตนเอง

จากการศึกษา ได้ข้อสรุปพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เลือกร้านยาเป็นที่พึ่งยามเจ็บป่วย ดังนี้ พบว่า 80% ของกลุ่มตัวอย่างนิยมใช้บริการสุขภาพจาก