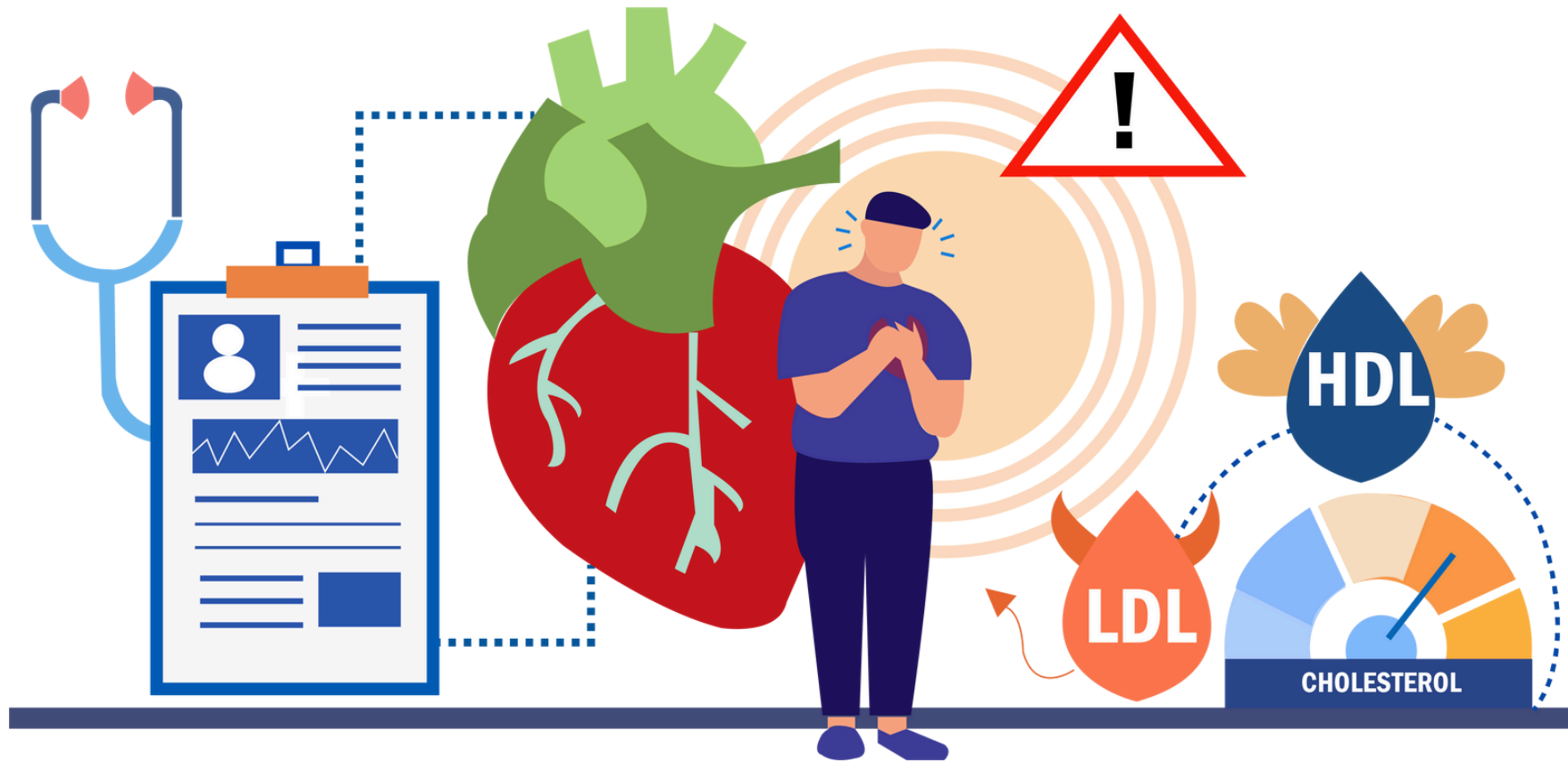


การส่งเสริมสุขภาพ 6 ขั้นตอนเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น สำหรับผู้ประจำหน้าที่ทางการบิน



การส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความปลอดภัยด้านการบิน เนื่องจากช่วยให้ผู้ประจำหน้าที่ ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีบทบาทต่อความปลอดภัยสามารถรักษาสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงจากการสูญเสียความสามารถอย่างเฉียบพลันในระหว่างทำการบินและรักษาความปลอดภัยในการบินผ่านการทำงานของผู้ประจำหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

- กิจกรรมแอโรบิกระดับความหนักปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือ
- กิจกรรมแอโรบิกที่มีความหนักสูงอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการผสมรูปแบบการออกกำลังกายทั้งสองแบบดังกล่าว



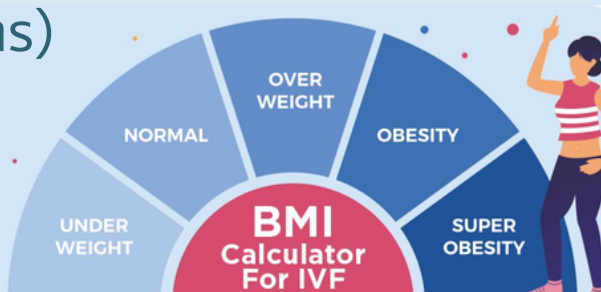
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเหมาะสม

- ปรับสมดุลอาหารด้วยความหลากหลาย และสัดส่วนที่เหมาะสมของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

- ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ควรรักษาให้อยู่ในช่วง 18.5–24.9 kg/m²
- ผู้ชายจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น หากรอบเอวมากกว่า 40 นิ้ว (102 เซนติเมตร)
- ผู้หญิงจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น หากรอบเอวมากกว่า 35 นิ้ว (89 เซนติเมตร)



เลิกบุหรี่

- การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น 2–4 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 25 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- การเลิกสูบบุหรี่ช่วยปรับปรุงการไหลเวียนของเลือดและความจุปอดได้สูงถึง 10%



การจัดการความเครียด

- ความเครียดสามารถเพิ่มความชุกและความรุนแรงของภาวะสุขภาพต่าง ๆ ได้
- กิจกรรมลดความเครียด เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ การพูดในเชิงบวก และการกำจัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด



การคัดกรองความเสี่ยงเบื้องต้น

- ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เครื่องมือคำนวณที่เหมาะสม และเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ

