

สุขภาพดี ห่างไกลโรค

คู่มือการดูแลสุขภาพ



คณะผู้จัดทำ : คณะกรรมการโครงการจัดทำสื่อการเรียนการสอน
หลักสูตรการดูแลสุขภาพสำหรับคนพิการ ประจำปี 2566



คู่มือการดูแลสุขภาพ สุขภาพดี ห่างไกลโรค

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2566

บรรณาธิการ : อัญชนา สัจจิไวโส

ที่ปรึกษา : ผศ. ศิริพร พุทธิรังษี

ผศ. กมลวรรณ อินอร่าม

ผศ. ดร. เวหา เกษมสุข

ผศ. ทพญ. วรณัน ประพันธ์ศิลป์ อาจารย์ภาควิชาทันตกรรมเด็ก

ผู้อำนวยการพิเศษ วิทยากรย์ 7

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาล
และสุขภาพอนามัย

อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะผู้จัดทำ : คณะกรรมการโครงการจัดทำสื่อการเรียนการสอน

หลักสูตรการดูแลสุขภาพสำหรับคนพิการ ประจำปี 2566

สถานที่ตั้ง : 1871 อาคารเฉลิมบูรณะพนธ์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

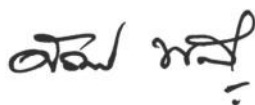
สงวนลิขสิทธิ์โดยผู้เขียนตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์
อักษรจากศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภาวิชาชีพไทย

คำนำ

ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย ได้จัดทำโครงการการดูแลสุขภาพสำหรับคนพิการ ระหว่างปี พ.ศ. 2566 ถึง พ.ศ. 2568 เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ที่ 4 ของสภากาชาดไทย “พัฒนางานด้านอาสาสมัคร เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต” โดยศูนย์ฝึกอบรมฯ ได้พัฒนา “หลักสูตรการดูแลสุขภาพสำหรับคนพิการ” และดำเนินการจัดอบรมให้ครูและผู้ดูแลคนพิการ เพื่อให้นำไปขยายผลความรู้ให้กับคนพิการในโรงเรียน ให้มีความรู้ ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวได้

หนังสือ **สุขภาพดี ห่างไกลโรค** เล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งสามารถให้คำแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคนใกล้ชิดได้ เนื้อหาสาระประกอบด้วย เทคนิคการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี การประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเอง ความรู้เกี่ยวกับโรคและการใช้ยาให้ปลอดภัย ซึ่งเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความสอดคล้องกับหลักสูตรการดูแลสุขภาพสำหรับคนพิการ และผ่านการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะสาขา ทำให้คนพิการสามารถดูแลช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้เมื่อเจ็บป่วย หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับคนพิการและผู้สนใจทั่วไป และสามารถนำไปใช้เป็นคู่มือสำหรับการเรียนการสอนได้



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริพร พุทธรังษี

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย
สภากาชาดไทย

สารบัญ

บทที่ 1 รู้จักกาชาด	3
บทที่ 2 การดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	7
● เทคนิคการดูแลให้มีสุขภาพดี	8
○ การดูแลสุขภาพปากและฟัน	8
○ การดูแลความสะอาดร่างกาย	12
○ การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพและการอ่านฉลากโภชนาการ	17
○ การออกกำลังกาย	26
○ สารเสพติดและการป้องกัน	31
บทที่ 3 การประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเอง	38
● การประเมินภาวะสุขภาพทางกาย	38
○ การวัดสัญญาณชีพ	38
○ การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย	42
○ การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย	50
บทที่ 4 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเกิดโรค	52
● ความหมาย ปัจจัย การเกิดโรค	52
○ โรคไม่ติดต่อและการป้องกัน	53
○ โรคติดต่อและการป้องกัน	54
● โรคติดต่อที่พบได้บ่อยและการป้องกัน	56
บทที่ 5 การใช้ยาให้ปลอดภัย	60
● ฉลากยาและการอ่านฉลากยา	61
● หลักการใช้ยา 5 ถูก	62
● การเก็บรักษายาและระยะเวลาการเก็บรักษายา	67
● ลักษณะของยาที่เสื่อมสภาพ	68
● การสังเกตอาการผิดปกติเมื่อใช้ยา	69
● ยาสามัญประจำบ้าน	70
บรรณานุกรม	72

บทที่ 1

รู้จักกาชาด

นายอังรี ดูนังต์ ผู้ให้กำเนิดกาชาด ในวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2402 (ค.ศ. 1859) ณ หมู่บ้าน ซอลเฟรีโน ทางตอนเหนือของประเทศอิตาลีได้เกิดการสู้รบกันระหว่างกองทัพออสเตรียและกองทัพฝรั่งเศส นายอังรี ดูนังต์ นักธุรกิจชาวสวิตเซอร์แลนด์ผู้พบเห็นเหตุการณ์ทหารและผู้บาดเจ็บเสียชีวิตเป็นจำนวนมากโดยไม่มีหน่วยงานใดช่วยเหลือ จึงได้ชักชวนคนในหมู่บ้านละแวกนั้นให้ความช่วยเหลือตั้งหน่วยอาสาสมัครปฐมพยาบาลผู้ที่บาดเจ็บจากการสู้รบโดยไม่เลือกปฏิบัติเมื่อนายอังรี ดูนังต์ เดินทางกลับประเทศสวิตเซอร์แลนด์เขาจึงได้บันทึกเรื่องราวลงในหนังสือชื่อ “บันทึกความทรงจำแห่งซอลเฟรีโน” (A Memory of Solferino) ในหนังสือได้เสนอ 2 แนวคิดสำคัญคือ 1) ควรมีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในยามสงคราม นั่นคือที่มาของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำชาติ 2) ควรมีการรับรองและให้ความคุ้มครองกับหน่วยงานดังกล่าว คือที่มาของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศและเครื่องหมายกาชาด

ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดง ประกอบด้วย 3 องค์กร และมีหน้าที่สำคัญหลัก ดังนี้

1. คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ (International Committee of the Red Cross : ICRC)

บทบาทหน้าที่หลักคือ การช่วยเหลือบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดการขัดแย้งทางทหาร เกิดสงครามกลางเมือง หรือสงครามระหว่างประเทศและธำรงรักษากาชาด

2. สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ
(International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies : IFRC)

บทบาทหน้าที่หลักคือ ประสานงานกับระหว่างกาชาดแต่ละประเทศ เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยธรรมชาติ พัฒนาด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนและเยาวชน จัดตั้งและพัฒนาสภากาชาดประเทศต่างๆ โดยปฏิบัติตามหลักการของกาชาดและอนุสัญญาเจนีวา

3. สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงแต่ละประเทศ (National Societies: NS)

บทบาทหน้าที่หลักคือ ให้ความช่วยเหลือประชาชนโดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส ผู้ตกทุกข์ได้ยากและผู้ประสบภัยเพื่อให้รอดชีวิตและมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปัจจุบันมีประเทศสมาชิกทั้งหมด 192 ประเทศ

เพื่อให้ทั้ง 3 องค์การสามารถดำเนินการร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีหลักการกาชาด 7 ประการ เป็นหลักการในการดำเนินงานร่วมกัน ประกอบด้วย

1. มนุษยธรรม Humanity
2. ความไม่ลำเอียง Impartiality
3. ความเป็นกลาง Neutrality
4. ความเป็นอิสระ Independence
5. บริการอาสาสมัคร Voluntary Service
6. ความเป็นเอกภาพ Unity
7. ความเป็นสากล Universality

เครื่องหมายกาชาด

จากแนวคิดที่สองของนายอังรี ดูนังต์ ที่ว่า “ควรมีการรับรองและให้ความคุ้มครองกับองค์กร” จึงเป็นที่มาของเครื่องหมายกาชาด ซึ่งเมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1864 ณ นครเจนีวา ในการประชุมของคณะกรรมการ ระหว่างประเทศ (International Committee of the Red Cross : ICRC) ได้ตกลงยอมรับ

เครื่องหมายกากบาทแดงบนพื้นสีขาวเป็นเครื่องหมายของกาชาดและเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่นายอังรี ดูนังต์ ผู้ให้กำเนิดองค์กรกาชาดซึ่งเป็นชาวสวิสเซอร์แลนด์ จึงทำการสลับสีของธงชาติ ซึ่งเครื่องหมายกาชาดเป็นเครื่องหมายสากลเป็นที่รู้จักและยอมรับกันทั่วโลก มีลักษณะเรียบง่าย สามารถมองเห็นได้จากระยะไกล ปัจจุบันมีการกำหนดเครื่องหมายกาชาด 3 แบบ ได้แก่



1. กากบาทสีแดงบนพื้นสีขาว (Red Cross)



2. เสี้ยววงเดือนสีแดงบนพื้นสีขาว (Red Crescent)



3. คริสตัลสีแดงบนพื้นสีขาว (Red Crystal)

สภากาชาดไทย

สภากาชาดไทย เป็นองค์กรการกุศลเพื่อมนุษยธรรม ถือกำเนิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2436 (ร.ศ. 112) เนื่องจากเกิดกรณีพิพาทระหว่างประเทศไทยกับฝรั่งเศส เกี่ยวกับเขตแดนริมฝั่งซ้ายแม่น้ำโขงและมีการสู้รบเกิดขึ้น เป็นผลให้มีทหารเสียชีวิต และบาดเจ็บ ได้รับความทุกข์ทรมานจำนวนมาก แต่ยังไม่มียุทธการกุศลใดเข้าไปช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ให้เป็นกิจลักษณะ กุลสตรีไทยที่สูงศักดิ์ในเวลานั้น โดยการนำของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้ชักชวนบรรดาสตรีไทยช่วยกัน รวบรวมเงินและสิ่งของ เพื่อส่งไปช่วยเหลือทหารที่ได้รับบาดเจ็บและมีความเห็นว่า ควรจะมีองค์กรใดองค์กรหนึ่งช่วยบรรเทาความทุกข์ยากของทหาร เช่นเดียวกับองค์กรกาชาดของต่างประเทศ จึงได้นำความกราบบังคมทูลสมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนา พระบรมราชเทวี (สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า) ขอให้ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ในการจัดตั้งองค์การเพื่อบรรเทาทุกข์ยากของทหาร ความทราบถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-

จุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้จัดตั้ง “สภาอุณาโลมแดง” ขึ้น เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2436 ต่อมาถือเป็นวันสถาปนาสภาภาษาไทย และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีสมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนา พระบรมราชเทวี ทรงเป็น “สภาชนนี” สมเด็จพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระวรราชเทวี (สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง) ทรงเป็น สภานายิกา ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็น เลขานุการินี และ พระเจ้าน้องนางเธอ พระองค์เจ้าพวงสร้อยสอางค์ เป็น เภรัญญิกาสภาอุณาโลมแดง ในปี พ.ศ. 2463 คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ รับรองสภาภาษาไทยสยาม และสันนิบาตสภาภาษาดมมีตริบสภาภาษาไทยสยามเป็น สมาชิกเมื่อปี พ.ศ. 2464

ปัจจุบันพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงดำรงตำแหน่งพระบรมราชูปถัมภกสภาภาษาไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเป็นสภานายิกาสภาภาษาไทย สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นอุปนายิกาผู้อำนวยการ สภาภาษาไทย นายเดช บุญนาค ดำรงตำแหน่ง เป็นเลขาธิการ สภาภาษาไทย

วิสัยทัศน์

สภาภาษาไทย เป็นองค์กรสาธารณกุศลของประเทศที่ดำเนิน การเพื่อมนุษยธรรม ตามหลักการ กาชาดสากล มุ่งเน้นการส่งเสริม และช่วยเหลือประชาชนและผู้ด้อยโอกาสด้วยจิตสาธารณะให้มีสุขภาวะที่ดี พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยมีพันธกิจหลักที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่

1. การบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย
2. การบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย
3. การบริการโลหิต
4. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

บทที่ 2

การดูแลให้มีสุขภาพดี



การที่คนเรามีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิตใจนั้น ย่อมทำให้เราเป็นบุคคลหรือประชาชนที่เป็นทรัพยากรมีค่ายิ่งของสังคม ผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรงเป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป มีความสามารถในการดูแลตนเองและครอบครัว ตลอดจนมีความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับบุคคลอื่นๆ ในการสร้างสังคม ถ้าประชาชนของชาติมีสุขภาพที่ดีก็เป็นการเสริมสร้างความมั่นคงและความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศชาติด้วย

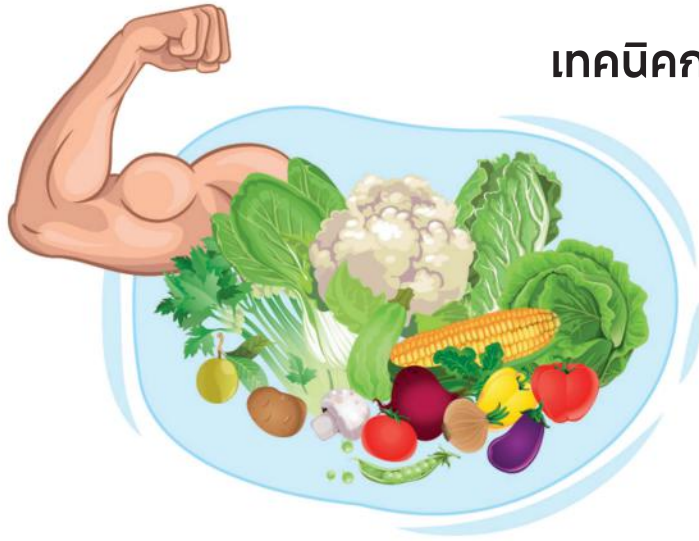
การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ก่อนอื่นใดควรจะทำความเข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามีความหมายว่าอย่างไร

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (**พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550**)



ในส่วนของ องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยาม สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม

ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมนั้น ต้องเกิดจากเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม



เทคนิคการดูแลให้มีสุขภาพดี

จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีนั้นต้องเริ่มจากการดูแลตัวเองให้มีนิสัยหรือพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยเพื่อคุณภาพการใช้ชีวิตที่ดีก่อนเป็นสำคัญ ที่เรียกว่า สุขอนามัย ภาษาอังกฤษเรียกว่า Personal Hygiene ได้แก่

1. การดูแลสุขภาพปากและฟัน

ฟัน เป็นสมบัติอันล้ำค่า นับเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดของร่างกายธรรมชาติสร้างขึ้นมาเพื่อให้ใช้งานได้ตลอดชีวิต ฟันของเรามี 2 ชุด ได้แก่

- **ฟันน้ำนม** เป็นฟันชุดแรกของเรามีทั้งหมด 20 ซี่ เริ่มขึ้นเมื่ออายุได้ประมาณ 6 เดือน และขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ 2-3 ปี
- **ฟันแท้** เป็นฟันชุดที่สองและเป็นฟันชุดสุดท้ายตามธรรมชาติมีทั้งหมด 32 ซี่ ฟันแท้จะเริ่มขึ้น เมื่ออายุประมาณ 6 ปี

หน้าที่ของฟัน

1. ช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร
2. ช่วยให้พูดและออกเสียงชัดเจนขึ้น เช่น ฟ-ฟัน ฝ-ฝ่า ส-เสือ
3. ช่วยให้ใบหน้าดูสวยงามมีบุคลิกภาพดี

4. สำหรับฟันน้ำนมมีหน้าที่รักษาฟันที่ให้ฟันแท้ขึ้นตรงตามตำแหน่ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดูแลรักษาฟันให้ดีเหมือนเป็นสมบัติล้ำค่าเนื่องจาก ร่างกายของเราจะไม่สามารถสร้างฟันขึ้นมาทดแทนฟันที่สูญเสียไป นอกจากสวมใส่ ฟันชุดที่ 3 คือฟันปลอมที่ทำเทียมฟันธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

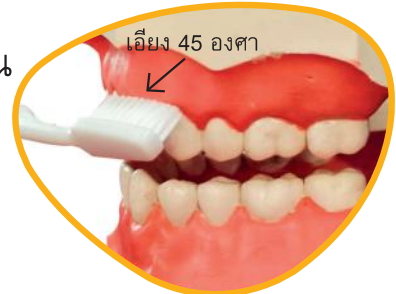
1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
2. ควรเลือกแปรงสีฟันที่มีลักษณะหัวแปรงมน ขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงอ่อนนุ่มและมีปลายตัดตรง (ดังภาพ) ด้ามแปรงตรง จับถนัดมือ
3. เลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนผสมจะ ช่วยให้ฟันแข็งแรง
4. ระยะเวลาในการแปรงฟันนานครั้ง 2 นาที
5. หลังการแปรงฟันใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จะทำให้สะอาดมากยิ่งขึ้น
6. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อสังเกตเห็นขนแปรง บานไม่สามารถทำความสะอาดได้ดีดังเดิมหรือทุก 3-4 เดือน



วิธีการแปรงฟันให้ถูกวิธี สามารถป้องกันฟันผุได้ มีขั้นตอนดังนี้

1. ฟันด้านนอก

- วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณ ขอบเหงือก โดยเอียงทำมุม 45 องศา กับตัวฟันให้รู้สึก ขนแปรงเข้าไปในร่องเหงือกเล็กน้อย เนื่องจากเป็น บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม



- ขยับขนแปรงไปมาในแนวหน้าหลัง เป็นระยะสั้นๆ ไม่เกินครึ่งซี่ฟัน
- บัดขนแปรงขึ้นในฟันล่างและบดลงสำหรับฟันบน
- ในแต่ละตำแหน่งควรแปรงประมาณ 10 ครั้ง



2. ฟันด้านใน

วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือกและแปรงฟัน
เช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านนอก



3. ฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟัน โดยวาง
แปรงให้หน้าตัดขนแปรงอยู่ด้านบนของฟันบดเคี้ยว
(ดังภาพ) ถูไปมาในแนวหน้าหลังทั้งฟันบนและฟันล่าง



4. ฟันหน้าด้านใน

วางแปรงสีฟันในแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟัน
แปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับและปิด
ปลายขนแปรงมาทางปลายขอบฟัน ทั้งฟันหน้าบนและ
ฟันหน้าล่าง



5. แปรงลิ้น

การแปรงลิ้นเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกัน
ไม่ให้เกิดกลิ่นปาก โดยการปิดขนแปรงสีฟันจากโคนลิ้น
มาทางปลายลิ้นประมาณ 10 ครั้ง

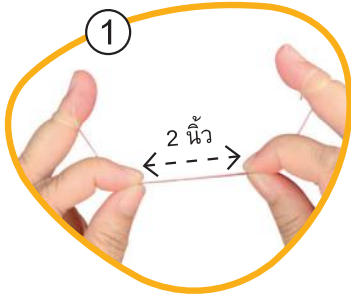


การใช้ไหมขัดฟันเพื่อให้ฟันสะอาดมากยิ่งขึ้น

1. ดึงไหมขัดฟันออกมา ความยาวประมาณ 1 ฟุต ให้ฟัน
ที่นิ้วกลาง ทั้ง 2 ข้าง ดึงให้ไหมขัดฟันตึง
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับไหมขัดฟันแล้วค่อยๆ เลื่อน
เส้นไหมลงระหว่างซอกฟัน



3. โอบไหมขัดฟันรอบตัวฟันแต่ละซี่และเลื่อนเส้นไหมลงใต้เหงือกแล้ว
เคลื่อนไหมขึ้นไปทางปลายฟัน ทำซ้ำ 4-5 ครั้ง



วิธีการตรวจว่าแปรงฟันสะอาด

1. ส่องกระจกสังเกตดูฟันแต่ละซี่ใน
ช่องปาก ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอจะเห็นฟัน
เรียบเงา สะท้อนแสง หรือ ใช้ลิ้นดันฟันให้ทั่ว
ฟันที่สะอาดจะรู้สึกลื่น ไม่สาก

2. ใช้หลอดตัดเฉียงปลายมนเขี่ยที่บริเวณ
คอฟัน ต้องไม่มีคราบสีขาวติดที่ปลายหลอด



ฟันผุเกิดได้จาก

อาหารที่มีรสหวานมีส่วนผสมของน้ำตาลและแป้ง จะทำให้เกิดฟันผุได้
เนื่องจากเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในช่องปาก เมื่อจุลินทรีย์ในช่องปากหมักหมม
กับน้ำตาลบ่อยครั้ง จะสร้างกรด
มาทำร้ายเคลือบฟันทำให้เกิด
เป็นฟันผุ





การสังเกตฟันด้วยตนเอง

1. พบรอยสีขาวขุ่น น้ำตาล ดำ บนผิวของฟัน



2. มีรูในฟัน มีเศษอาหารเข้าไปติดในตำแหน่งเดิมๆ



3. รู้สึกเสียวฟัน ปวดแปล็บ หรือปวดตื้อๆ เสียวฟันเมื่อสัมผัสของร้อนหรือเย็น



วิธีการรักษาและป้องกันฟันผุ

ควรพบทันตแพทย์เป็นประจำทุกๆ 6 เดือน เพื่อจะได้ตรวจดูปัญหาในช่องปากที่อาจเกิดขึ้นในระยะแรกๆ หากพบฟันผุหรือมีอาการที่สงสัยว่าฟันผุ ควรพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อไม่ให้อาการฟันผูลุกลามไปมากกว่าเดิมจนเป็นเหตุทำให้ต้องเสียฟันซี่นั้นไปโดยไม่จำเป็น



2. การดูแลร่างกายให้สะอาด

ร่างกายของเรามีอวัยวะภายนอกที่มองเห็น เช่น ตา หู จมูก ฝ่ามือ เล็บ ผิวหนัง ปาก ฟัน เป็นต้น ซึ่งการดูแลรักษาและป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งผิดปกติในเบื้องต้นคือการดูแลสุขภาพความสะอาด ได้แก่



"การอาบน้ำ"

เป็นกิจวัตรประจำวันของทุกคน การอาบน้ำไม่ได้เป็นแค่เพียงการชำระล้าง ทำความสะอาดร่างกายเท่านั้น แต่การอาบน้ำยังเป็นการสำรวจความผิดปกติ การผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้า ลดความเครียด ช่วยให้รู้สึกสดชื่นสบายตัว สบายใจได้อีกด้วย



ก่อนอาบน้ำควรเตรียมพร้อมร่างกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อปรับสภาพร่างกายให้อบอุ่น อุณหภูมิในร่างกายพอเหมาะในการอาบน้ำ เพราะหากร่างกายกระทบกับอุณหภูมิน้ำที่เย็น จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลง ฉับพลันส่งผลทำให้เกิดเป็นหวัดได้ง่าย อุณหภูมิของน้ำไม่ควรร้อนหรือเย็นจัดเกินไปที่สำคัญไม่ควรอาบน้ำเกิน 15-20 นาที

เริ่มต้นชะล้างร่างกายด้วยน้ำเปล่าเพื่อชำระล้างฝุ่นละออง หรือคราบเหงื่อสิ่งสกปรกที่เคลือบผิวออกจากตัว ตั้งแต่คอ ไล่ลงไปเรื่อย ๆ จนถึงส่วนล่าง รวมไปถึงจุดข้อพับส่วนต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนที่สะสมคราบไคลและแบคทีเรียเวลาที่เหงื่อออก หลังจากนั้นจึงค่อยใช้สบู่ฟอกถูตามตัว สบู่ควรเลือกใช้สบู่ที่อ่อนโยนกับผิวมีสารเคมีน้อยจะช่วยป้องกันผิวที่อาจจะคายเคืองได้ง่าย การล้างหน้าใช้เพียงปลายนิ้วกดนวดใบหน้าเบาๆ ไม่ขัดถูรุนแรง ควรระมัดระวังไม่ให้น้ำเข้าหู จะส่งผลทำให้หูอักเสบได้ เช็ดทำความสะอาดเฉพาะใบหน้าเท่านั้น ไม่ควรแคะหู หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดเข้าภายในรูหูเพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือทะลุได้

ช่วงเวลาในการอาบน้ำไม่ควรอาบน้ำช่วงเวลาตึก เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศจะเริ่มเย็น อาจจะทำให้เป็นหวัด และไม่สบายได้ง่าย และควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในวันที่อากาศร้อนจัด เพราะอาจทำให้หลอดเลือดขยายตัวอย่างฉับพลัน ส่งผลทำให้หัวใจและสมองขาดเลือดอย่างกะทันหัน จนเกิดอาการวิงเวียนและแน่นหน้าอกและอาจเกิดอันตราย เช่น ในกรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง



ข้อควรระวัง

1. หลังอาบน้ำเสร็จไม่ควรเข้านอนทันที ในขณะที่ศีรษะยังเปียกชื้นเพราะความชื้นจะทำให้เกิดอาการป่วยต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ทางอากาศ หวัดเรื้อรัง ปวดศีรษะ ผม่ว เป็นต้น
2. หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำ เนื่องจากเส้นเลือดผิวหนังเมื่อถูกน้ำจะเกิดการขยายตัว และเลือดจะกระจายตัวไปสู่ผิวหนังเป็นจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อการย่อยและระบบการดูดซึมอาหารของร่างกาย
3. หลังจากออกกำลังกายไม่ควรอาบน้ำทันที ควรพักประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิเป็นปกติ หากอาบน้ำทันทีอาจส่งผลกระทบทำให้เลือดหล่อเลี้ยงหัวใจและสมองไม่เพียงพออาจทำให้วูบ เป็นลม หหมดสติได้
4. ไม่ควรอาบน้ำร้อน หรืออุ่นจัด เพราะน้ำที่มีอุณหภูมิสูงจะทำให้ผิวหนังนอกถูกทำลาย ผิวแห้ง แตก เป็นแผล
5. ไม่ควรการอาบน้ำบ่อยเกินไปจะทำให้ผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น ขาดความยืดหยุ่น ผิวอาจแห้ง แตกเป็นขุย เกิดริ้วรอยได้ง่าย ซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศในเขตร้อนชื้น การอาบน้ำ เพียงวันละ 2 ครั้งก็เพียงพอและเหมาะสม

"การสระผม"

เริ่มต้นสระผมโดยการทำให้ผมเปียกชุ่มก่อน ไม่ควรให้น้ำร้อนจนเกินไปจะทำให้เกิดผม่วได้ หลังจากนั้นใช้แชมพูทำความสะอาดตาม ด้วยครีมนวด นวดศีรษะเบาๆ ประมาณ 3-4 นาที จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังที่หนังศีรษะและรากผมมากขึ้น ช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผมน้อยลง ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



"การตัดเล็บ"

เล็บเป็นอวัยวะที่อยู่ส่วนปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า มีหน้าที่ช่วยให้นิ้วมือและนิ้วเท้าแข็งแรง การดูแลรักษาเล็บควรตัดให้สั้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ควรใช้แปรงขัดเล็บแปรงให้สะอาดจะช่วยป้องกัน เชื้อโรคไม่ให้เข้าไปอยู่ตามซอกเล็บ



"ล้างมือ"

การป้องกันโรคติดต่อที่ง่ายและประหยัดที่สุด คงจะไม่มีวิธีใดที่ดีไปกว่า "การล้างมือ" เพราะ "มือ" เป็นอวัยวะสำคัญที่เราใช้สัมผัสผู้อื่น ใช้จับสัมผัสสิ่งของ ต่างๆ มากที่สุด จึงเสมือนเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนเชื้อโรค จากภายนอกเข้าสู่ตัวเรา และเชื้อโรคจากร่างกายเราไปสู่ผู้อื่นได้ในเวลาเดียวกัน



การหมั่นล้างมือด้วยสบู่ จึงเป็นวิธีการง่าย สะดวก ประหยัด สามารถ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อโรคต่างๆ ได้

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ฝ่ามือ ถู ฝ่ามือ ล้างมือด้วยน้ำสะอาด
ถูสบู่จนขึ้นฟอง หลังจากนั้นนำฝ่ามือสองข้าง
ประกอประกบกันและถูวนให้ทั่ว



2. ถูหลังมือและซอกนิ้ว เพื่อฆ่าเชื้อโรค
บริเวณมือและซอกนิ้วด้านหลัง โดยใช้ฝ่ามือถู
บริเวณหลังมือ และซอกนิ้วสลับไปมาทั้งสองข้าง



3. **ถูฝ่ามือและซอกนิ้ว** นำมือทั้งสองข้างมาประกบกัน ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านหน้าให้สะอาด



4. **หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ** ให้นิ้วมือทั้งสองข้างงอเกี่ยวกัน ถูวนไปมา



5. **ถูนิ้วและโคนนิ้วหัวแม่มือ** กางนิ้วหัวแม่มือแยกออกมา ใช้ฝ่ามืออีกข้างทำรอบนิ้วหัวแม่มือ แล้วถูหมุนไปรอบๆ ทำสลับกันทั้งสองข้าง



6. **ถูปลายนิ้วมือบนฝ่ามือ** ให้แบ่มือแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูวนเป็นวงกลม จากนั้นสลับข้างทำแบบเดียวกัน



7. **ถูรอบข้อมือ** กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง ถูวนจนกว่าจะสะอาด หลังจากนั้นให้เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกับมือข้างแรก

ควรใช้เวลาในการล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที แล้วเช็ดมือให้แห้ง เช่น ใช้กระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกับคนอื่น ให้ปิดก๊อกน้ำโดยสัมผัสผ่านกระดาษเช็ดมือ ไม่ใช้มือสัมผัสที่ก๊อก กรณีไม่มีน้ำหรือสบู่สามารถใช้เจลแอลกอฮอล์ทดแทนได้

การล้างมือที่ถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยง และแพร่กระจายของโรคติดต่อหลายโรค ดังนั้นจึงจำเป็นต้องล้างมืออย่างถูกวิธี ทุกคนควรหันมาใส่ใจกับการล้างมือก่อนและหลังทำกิจกรรมต่างๆ

3. การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพและการอ่านฉลากโภชนาการ

อาหารแต่ละประเภทมีคุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างกันออกไป อาหารมีทั้งประโยชน์และโทษ ควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับอายุ เพศ กิจกรรมที่ทำแต่ละวัน และภาวะสุขภาพของตน การทราบข้อมูลทางโภชนาการจะช่วยให้สามารถเลือกรับประทาน



อาหารได้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งการรับประทานอาหารควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและดำรงชีวิต

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 โปรตีน : เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

โปรตีน เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่มีปริมาณมากเป็นอันดับสองรองจากน้ำ จึงถือว่าเป็นธาตุอาหารที่สำคัญของร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโตเสริมสร้างเนื้อเยื่อสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ น้ำย่อย ฮอร์โมน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี สำหรับคนทั่วไปปริมาณของโปรตีนที่เหมาะสมต่อวัน ควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และสำหรับคนที่ออกกำลังกาย ควรได้รับโปรตีน 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต : ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย ซึ่งไม่ควรรับประทานมากเกินไปตามความต้องการของร่างกาย เพราะส่วนที่เกิน





จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี สำหรับคนทั่วไป ปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมต่อวัน ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

หมู่ที่ 3 เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ : พืช ผัก

เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ปกป้อง



กระดูกแตกหัก ป้องกันฟันผุและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาหารหมู่นี้จะมีกากอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระพร้อมกับของเสียในร่างกาย อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานได้เป็นปกติ สำหรับคนทั่วไปปริมาณเกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่เหมาะสมต่อวัน คือ ระหว่าง 920-2,300 มิลลิกรัม

หมู่ที่ 4 วิตามิน : ผลไม้

วิตามิน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานโรค บำรุงสุขภาพเหงือก ฟัน ผิวหนังให้สดชื่น ช่วยให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นปกติ เป็นสารอาหารที่ร่างกายของเราต้องการในปริมาณน้อย แต่ไม่สามารถขาดได้ วิตามินแบ่งออกเป็น



2 พวก ได้แก่ วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี

และวิตามินบีรวม วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค สำหรับคนทั่วไปปริมาณวิตามินที่เหมาะสมต่อวัน คือ ประมาณ 60 มิลลิกรัม



หมู่ที่ 5 ไขมัน : จากพืชและสัตว์

ไขมัน เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค นอกจากนี้ไขมันยังช่วยในการป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในอีกด้วย ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ใต้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น ไขมันที่สะสมไว้นี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและสะสมเป็นพลังงานที่ไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น **ไขมันแบ่งออกเป็น 2 ชนิด** ได้แก่ **ไขมันจากสัตว์** เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย **ไขมันที่ได้จากพืช** เช่น กะทิ น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น โดยไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี สำหรับคนทั่วไปไขมันที่เหมาะสมต่อวัน ประมาณ 70 กรัม การทานไขมันไม่ควรรับประทานมากหรือบ่อยจนเกินไป เพราะไขมันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือดได้



จะเห็นได้ว่าสารอาหารที่ให้พลังงาน

มีความแตกต่างกัน สรุปได้ดังนี้

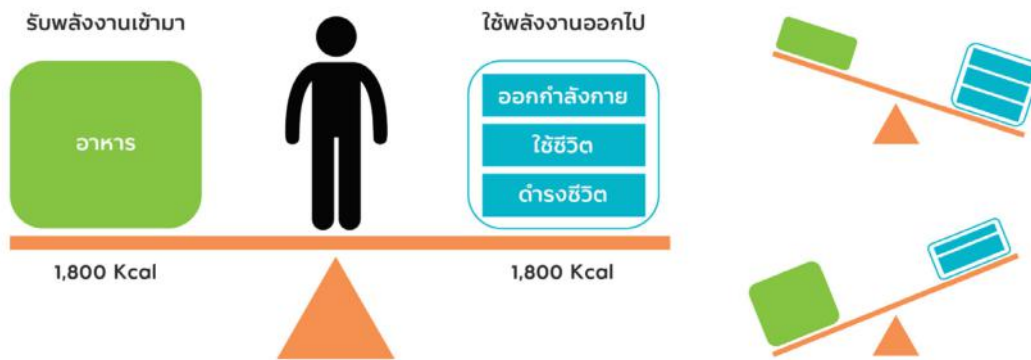
- ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี



ร่างกายของคนเราต้องการพลังงานเพื่อการดำรงชีวิต ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีหน่วยเป็น กิโลแคลอรี ซึ่งความต้องการพลังงานอาหารของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปขึ้นกับอายุ เพศ และความหนักเบาของกิจกรรมดังนี้



- เด็ก ผู้หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี
- วัยรุ่น และผู้ชายวัยทำงาน ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
- คนที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ความต้องการพลังงานจะเพิ่มขึ้นถึงวันละ 2,400 กิโลแคลอรี หรือมากกว่านั้นขึ้นกับกิจกรรมที่ทำ



ด้วยเหตุนี้จึงควรได้รับพลังงานจากอาหารให้สมดุลกับความต้องการพลังงานของร่างกาย เพราะหากได้รับมากเกินไป พลังงานส่วนเกินจะเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมในส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้อ้วนได้ เพื่อความสะดวกในการคำนวณ จึงได้มีการกำหนดปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (**Thai Recommended Daily Intakes :Thai RDI**) คือความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยที่

- ไขมัน น้อยกว่า 65 กรัม
- กรดไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 กรัม
- โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มิลลิกรัม
- คาร์โบไฮเดรต 300 กรัม
- โปรตีน 25 กรัม
- โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม

การอ่านฉลากโภชนาการ

การทราบข้อมูลทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานจาก “การอ่านฉลากโภชนาการ” จะช่วยรักษาสมดุลทางโภชนาการได้ รวมทั้งทำให้ทราบถึงส่วนผสม วัตถุดิบ ส่วนประกอบต่างๆ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ เพื่อแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารแก่ผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคมีความรู้สามารถนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้สำหรับการเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับความต้องการได้

การอ่านฉลากโภชนาการ จะทำให้สามารถเลือกรับประทานได้เหมาะสมตามความต้องการ หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสามารถควบคุมอาหารที่ต้องการจำกัดการบริโภค เช่น โรคเบาหวานต้องระวังน้ำตาล โรคความดันโลหิตสูงต้องระวังเกลือโซเดียม อีกทั้งยังช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าในอาหารชนิดเดียวกัน

ความหมายของ “ฉลากโภชนาการ” คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการที่ระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารชนิดนั้นๆ อยู่ในกรอบที่เรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” มี 3 รูปแบบ ได้แก่



1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญควรทราบทั้งหมด 15 รายการ มักปรากฏอยู่ด้านหลังหรือด้านข้างของบรรจุภัณฑ์

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
ไขมันทั้งหมด	 ก.	%	
ไขมันอิ่มตัว	 ก.	%	
โคเลสเตอรอล	 มก.	%	
โปรตีน	 ก.	%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	 ก.	%	
ใยอาหาร	 ก.	%	
น้ำตาล	 ก.	%	
โซเดียม	 มก.	%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
วิตามินเอ	%	วิตามินบี 1	%
วิตามินบี 2	%	แคลเซียม	%
เหล็ก	%	วิตามินบี 12	%
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300	ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค 2 ช้อน (25 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%	
โปรตีน	9 ก.	4%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	12%	
ใยอาหาร	3 ก.	3%	
น้ำตาล	9 ก.	8%	
โซเดียม	80 มก.	3%	
โพแทสเซียม	279.68 มก.	8%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*			
วิตามินเอ	20%	วิตามินบี 1	50%
วิตามินบี 2	30%	แคลเซียม	25%
เหล็ก	20%	วิตามินบี 12	120%
วิตามินบี 12	80%	วิตามินบี 9	70%
วิตามินบี 7	50%	วิตามินบี 2	45%
ทองแดง	40%	สังกะสี	35%
วิตามินบี 6	30%	วิตามินบี 3	30%
วิตามินบี 5	30%	วิตามินบี 5	25%
แมกนีเซียม	20%	แมกนีเซียม	2%
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300	ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

1

หน่วยบริโภค

2

พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค

4

*Thai RDI
ปรากฏเฉพาะในฉลากโภชนาการแบบเต็ม

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ

เนื่องจากฉลากโภชนาการแบบเต็มนี้มีการแสดงชนิดสารอาหารสำคัญทั้งหมด 15 รายการ แต่ในอาหารบางชนิดมีสารอาหารที่ควรทราบในปริมาณที่น้อยมาก หรือเท่ากับศูนย์ ทำให้ไม่มีความจำเป็นต้องแสดงสารอาหารนั้นอย่างเต็มรูปแบบ จึงจัดทำเป็นฉลากโภชนาการแบบย่อ ซึ่งมักจะปรากฏอยู่ด้านหลังหรือด้านข้างของบรรจุภัณฑ์

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด ก.%	
โปรตีน ก.%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%	
น้ำตาล ก.%	
โซเดียม มก.%	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

3. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts)

เนื่องจากฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อ มีรายละเอียดค่อนข้างมาก มีขนาดตัวอักษรเล็ก อ่านเข้าใจยาก จึงมีการปรับปรุงฉลากโภชนาการให้เห็นชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย โดยแสดงค่าพลังงานสารอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มาแสดงเพิ่มเติมจากฉลากโภชนาการ ซึ่งจะปรากฏอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

หากผลิตภัณฑ์นั้นมีปริมาณเท่ากับหรือน้อยกว่า 1 หน่วยบริโภค หรือรับประทานได้ 1 ครั้ง จะไม่แสดงข้อความ “ควรแบ่งกิน...ครั้ง”

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบ GDA →

ตัวเลขแถวบน ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 หน่วยบริโภค		แสดงคุณค่าทาง โภชนาการ ต่อ 1 หน่วยบริโภค	
คุณค่าทางโภชนาการต่อ..... ควรแบ่งกิน.....ครั้ง		ต่อ 1 หน่วยบริโภค สามารถแบ่งกิน ได้กี่ครั้งหรือกี่คน	
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุด ที่บริโภคได้ต่อวัน		เลขแถวล่าง แสดงร้อยละปริมาณสารอาหารของ 1 หน่วยบริโภค เปรียบเทียบกับร้อยละของปริมาณสูงสุด ที่บริโภคได้ต่อวัน	



คุณค่าทางโภชนาการ 1 ของ

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
130	11	7	25
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*7%	*13%	*11%	*3%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการ 1 ของ
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,050	28	35	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*53%	*43%	*54%	*41%

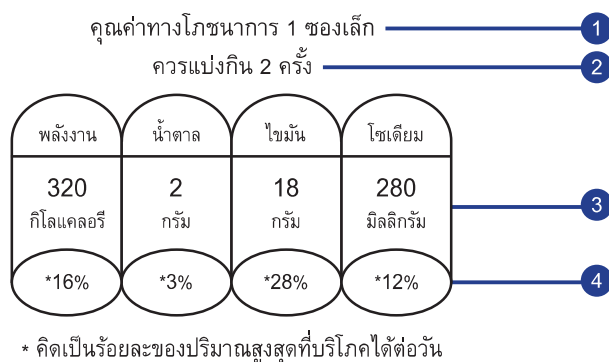
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ที่มาภาพ : สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารยา กระทรวงสาธารณสุข



วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ



1. คุณค่าทางโภชนาการต่อ...หน่วยบรรจุภัณฑ์ แสดงปริมาณที่เข้าใจง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถ้วย 1 ซอง 1 กล่อง 1 ถู 1 แท่ง เป็นต้น
2. ควรแบ่งกิน.....ครั้ง แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทาน ซึ่งคำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยหนึ่งหน่วยบริโภค
3. ค่าพลังงาน หน่วยเป็น กิโลแคลอรี น้ำตาล หน่วยเป็นกรัม ไขมัน หน่วยเป็นกรัม และโซเดียม หน่วยเป็นมิลลิกรัม เมื่อเรารับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมดภายในครั้งเดียว แสดงผลเป็นปริมาณสารอาหารของทั้งบรรจุภัณฑ์
4. ค่าร้อยละของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เมื่อเทียบกับปริมาณสูงสุดที่สามารถบริโภคได้ต่อวัน

ข้อควรจำ

ปริมาณการบริโภคสูงสุดต่อวันของ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ดังนี้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

โซเดียม เป็นสารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ ช่วยรักษาสมดุลของของเหลว และช่วยรักษาความเป็นกรด ต่างภายในร่างกาย โซเดียมเป็นส่วนประกอบของเกลือ ซึ่งเกลือโซเดียมหรือเกลือแกงเป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรสต่างๆ

เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว ผงปรุงรส และใช้ในการถนอมอาหาร ประเภทหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป การได้รับโซเดียมมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต จึงควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

เกร็ดความรู้ น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 400 มิลลิกรัม หากรับประทานเกลือ 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม จะได้รับโซเดียมสูงถึง 2,000 มิลลิกรัม

สรุปข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี : โภชนบัญญัติ เป็นแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร หรือรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป รวมถึงการป้องกันพิษภัยจากอาหารที่รับประทานสำหรับคนไทย มีดังนี้

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. รับประทานข้าวกล้อง จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่าข้าวขาวขัดสี
3. รับประทานพืชผัก ผลไม้เป็นประจำ จะช่วยขับถ่าย สร้างภูมิคุ้มกันโรค
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
6. เลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง เลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด กะทิ
7. หลีกเลียงรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม
8. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ หลีกเลียงทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง รวมทั้งอาหารใส่สีสังเคราะห์ ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน และยาฆ่าแมลง

9. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
10. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ตับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย

4. การออกกำลังกาย

รากฐานของการมีสุขภาพที่แข็งแรงส่วนหนึ่งเกิดจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือ ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี ลำไส้ขยับตัวได้ดีส่งผลให้การขับถ่ายดีท้องไม่ผูก ชะลอความเสื่อมของอวัยวะของร่างกาย ควบคุมน้ำหนัก จิตใจสดชื่นแจ่มใส รวมทั้งส่งเสริมให้การนอนหลับพักผ่อนดี โดยการออกกำลังกายนั้นควรเลือกให้เหมาะสมกับอายุ ช่วงวัย เพราะจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีมากขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับประเภทกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับช่วงวัยต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

เด็กเล็ก ที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ

เด็กเล็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต การสั่งงานทางระบบประสาท และการประสานงานของกล้ามเนื้อมีน้อย ควรเลือกการออกกำลังกายแบบเบาๆ ใช้อุปกรณ์ไม่มากนัก เช่น การวิ่งเล่น โยนรับส่งลูกบอล มีข้อควรระวังคือ ไม่ควรวิ่งหรือกระโดดมากหรือแรงเกินไป เพราะอาจทำให้มีการบาดเจ็บที่ข้อต่อโพกที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่

เด็กโต อายุ 10-12 ปี

ร่างกายจะมีการประสานงานการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทสั่งงานดีขึ้น ช่วงอายุนี้อาจออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ได้ เช่น ฟุตบอล แฮร์บอล

วอลเลย์บอล ข้อความระวัง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะกับฝ่ายตรงข้าม เช่น การชกมวย รวมทั้งการออกกำลังกายประเภทใช้ความอดทน เช่น วิ่งหรือเดินระยะไกล เพราะจะทำให้มีการแยกของกระดูกปลายสันเท้าที่กำลังมีการเจริญเติบโตทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

วัยรุ่น อายุ 13-22 ปี

เป็นวัยที่ร่างกายหลายส่วนเติบโตอย่างสมบูรณ์แล้ว ดังนั้นจึงสามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบโดย ผู้ชายสามารถออกกำลังกายได้แทบทุกชนิดที่เสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความอดทน ส่วนในผู้หญิง เน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนัก เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงมีรูปร่างทรวดทรง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น

วัยทำงาน อายุ 23-40 ปี

เป็นวัยที่ร่างกายเติบโตอย่างเต็มที่ มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และมีสมดุลงที่ดี เหมาะกับการออกกำลังกายสามารถออกกำลังกายได้ทุกชนิดทุกประเภท ทั้งนี้สามารถเลือกออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ที่เน้นเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สลับกับเวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และรักษารูปร่างให้สมส่วน อย่างไรก็ตาม ควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะไม่หักโหมจนเกินไป และที่สำคัญต้องมีวันพักผ่อนอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟู โดยเฉพาะหลังวันที่ออกกำลังกายแบบเน้นสร้างกล้ามเนื้อเยอะๆ

วัยกลางคน อายุ 41-60 ปี

วัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มอ่อนแอและสมรรถภาพในด้านต่างๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเกิดจากการที่ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ไม่พืดเท่าวัยหนุ่มสาวนั่นเอง ดังนั้น ก่อนออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบหนักหรือเบา จึงควรทำการวอร์มร่างกายให้เพียงพอทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

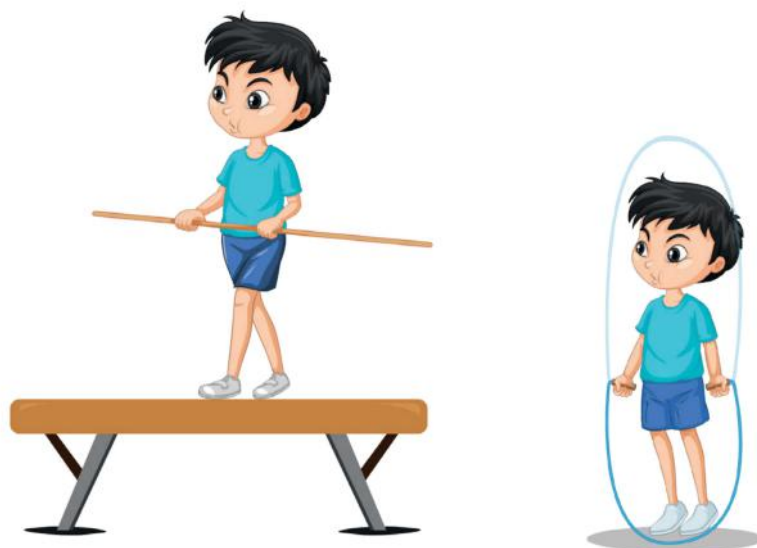


ในขณะที่ออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่เหมาะสมนั้นจะเน้นการผ่อนคลาย สบายใจ เช่น โยคะ วายน้ำ วิ่งจ็อกกิ้ง

วัยสูงอายุ อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพลงอย่างมาก แต่การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรง ยืดอายุ และช่วยพัฒนาร่างกายได้อีกทาง ทั้งนี้สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือขีดจำกัดของตัวเอง ที่รวมถึงโรคประจำตัว ความคล่องตัวในการการเล่นกิจกรรมต่างๆ การวอร์มร่างกายทั้งก่อนและหลังเล่น และที่สำคัญควรเลือกกิจกรรมที่เคลื่อนไหวง่าย ไม่มีการเปลี่ยนจังหวะกะทันหัน เช่น รำไทเก๊ก โยคะ ชีกง ลีลาศ เป็นต้น

สรุปได้ว่าคนทุกวัยสามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันที่ชนิดและความหนักเบาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย คำนึงถึงเรื่องร่างกาย สุขภาพแข็งแรง และความปลอดภัย รวมทั้งคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคประจำตัวควรระมัดระวังในการเลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย



การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

การออกกำลังกายจะต้องไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ค่อยๆ ทำ ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที

การออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที จะช่วยให้ร่างกายมีการปรับอุณหภูมิ การทำงานของหัวใจ หลอดเลือด และระบบประสาท ป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกาย (Exercise) ประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 หลังออกกำลังกายทำให้ร่างกายเย็นลงหรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool-down) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย หลังออกกำลังกายไม่ควรหยุดออกกำลังกายในทันทีเพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจร กลับคืนสู่สภาพปกติ และควรดื่มน้ำให้เพียงพอภายหลังออกกำลังกาย

ระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ประมาณ 30-40 นาทีต่อครั้ง

หมั่นคอยสังเกตอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น เหนื่อยมาก หายใจเร็วเกินไป เวียนหัว หน้ามืด ใจสั่น ควรหยุดการออกกำลังกายทันที ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่ใกล้เคียง

ตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. การเดินเพื่อสุขภาพ

2. การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ

3. การถีบจักรยาน เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่น่าหนักตัวเกินไป ผู้ที่มีปัญหา

ข้อเข่าหรือข้อเท้า

4. การว่ายน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มือน้ำหนักตัวเกินปกติ ผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าหรือข้อเท้า

5. การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

6. การเดินเหยาะๆ หรือการกระโดดเชือก

7. การเล่นโยคะ

8. การเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ กระโดดเชือก และยกน้ำหนัก เป็นต้น แต่ควรจะมีการดัดแปลงเทคนิคต่างๆ ให้สะดวก ง่าย และปลอดภัยต่อการเล่นมากที่สุด

9. การทำงานบ้าน งานอดิเรกที่ใช้แรงงาน เป็นการดัดแปลงกิจกรรมที่ทำให้เป็นการออกกำลังกาย ซึ่งต้องทำด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีการออกแรงให้รู้สึกว่ายหัวใจเต้นแรงขึ้น และหายใจแรงขึ้น เป็นเวลานาน 10 นาที ขึ้นไป เช่น การกวาดถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ ปลุกต้นไม้ จัดสวน

โทษของการไม่ออกกำลังกายจะส่งผลต่อร่างกายได้ดังนี้

1. ในวัยเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตไม่สมกับวัย เช่น ตัวเล็ก ตัวเตี้ย
2. รูปร่างท้วมทรนงเสียไป เช่น อ้วน ผอมเกินไป ขาโก่ง เข่าชิดกัน หลังโก่ง
3. ร่างกายอ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย และเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะหายช้า
4. เป็นสาเหตุนำโรคร้ายแรงหลายชนิด เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ควรปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำและสม่ำเสมอเช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร การพักผ่อน นอนหลับ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีอายุยืน



5. สารเสพติดและการป้องกัน

สารเสพติดไม่ว่าจะมีฤทธิ์ร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรงก็ตาม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่น้อย รวมทั้งยังส่งผลถึงเศรษฐกิจของครอบครัว บุคคลรอบข้างอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง



สารเสพติด หมายถึง สารต่างๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้เสพต้องเพิ่มขนาด การเสพมากยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้ หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวันหรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

ประเภทของสารเสพติด แบ่งตามแหล่งที่มา แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ประเภทที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กระบือ กัญชา ใบยาสูบ
2. ประเภทที่ได้จากการสังเคราะห์ เช่น เฮโรอีน ยาบ้า มอร์ฟิน สุรา บุหรี่

โทษและพิษภัยของสารเสพติด

เสพสารเหล่านี้เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบที่ทำลายชีวิตผู้ที่หลงเข้าไปเสพ สารเสพติดทุกประเภทย่อมมีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคและพิษร้ายต่างๆ อาจทำให้เจ็บป่วย หรือเสียชีวิตได้

วิธีการป้องกันการเสพสารเสพติด

1. ไม่ทดลองยาเสพติดทุกชนิด เพราะติดง่าย เลิกยากและมีอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2. หาความรู้ และศึกษาให้เข้าใจถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดและการใช้ยาอย่างถูกวิธี
3. ระมัดระวังการใช้จ่าย และไม่หลงเชื่อคำโฆษณา หรือคำแนะนำใดๆ ที่ชักชวนให้เสพยาเสพติด



4. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี้ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ปฏิเสธหากเพื่อนชักจูงไปในทางที่ผิด
5. ใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ
6. ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาก็ได้ ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ญาติ หรือคนที่สนิทและไว้วางใจได้
7. หลีกเลี้ยงให้ห่างไกลสิ่งแวดล้อมที่มียาเสพติด
8. สร้างความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว
9. ใช้เวลาว่างในทางที่ถูก และให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
10. ค้นหาและตั้งเป้าหมายของชีวิตในทางที่ดี เช่น อยากมีอาชีพอะไร อยากประสบความสำเร็จด้านใด แล้วเริ่มต้นเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมุ่งมั่น

ตัวอย่างสารเสพติดที่พบได้บ่อย



1. บุหรี่

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ซึ่งส่วนประกอบของบุหรี่มีสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพประกอบด้วย

- ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) มีลักษณะพิเศษสามารถจับหรือรวมตัวกับฮีโมโกลบิน
- ไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณถึง 250 ส่วนในล้านส่วน
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (HCN) อยู่ในควันบุหรี่ ในปริมาณ 1,600 ส่วนในล้านส่วน
- นิโคติน (Nicotin) เป็นสารแอลคาลอยด์มีลักษณะเป็นน้ำมันระเหย
- ทาร์ (Tar) สารประเภทน้ำมันเป็นวัตถุเหนียวข้น สีน้ำตาลเข้ม ทำให้เกิดมะเร็งที่ปอด มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะและตับอ่อน
- สารระคายเคือง (Irritants) เช่น แอมโมเนีย ซี้้ถ้าจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ ทำให้หลอดลมอักเสบ



- สารเคมีอื่นๆ สารเคมีบางชนิดในน้ำมันดินจากบุหรี่ยังมีคุณสมบัติเป็นสารเสริมที่ทำให้เกิดมะเร็ง จะพบว่าวันบุหรี่ยังมีสารอื่นๆ อีกไม่น้อยกว่า 20 ชนิด เช่น สารหนู สารเคมีฆ่าแมลง

โทษและพิษภัยของบุหรี่ย

1. มีโอกาสตาบอดถาวร
2. ผู้สูบบุหรี่จะเป็นต่อกระจกได้เร็วกว่าคนทั่วไป เนื่องจากสารพิษจะเร่งให้เลนส์ตาที่อยู่ข้างในลูกตา ชุ่มมัว และเริ่มขุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่สูบบุหรี่จนเกิดเป็นภาวะต่อกระจก
3. โรคหัวใจและหลอดเลือด บุหรี่จะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว มีการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบลง เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ จะเกิดอาการเจ็บหน้าอก มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันจนเสียชีวิตได้โดยไม่รู้ตัว
4. โรคปอดและระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ปอดบวม เป็นโรคถุงลมโป่งพอง และที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ “โรคมะเร็งปอด” ซึ่งผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ 90 มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่
5. โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ ผู้สูบบุหรี่จัดๆ เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนด้วย เพราะสารพิษในบุหรี่ โดยเฉพาะ “นิโคติน” จะไปขัดขวางเลือดที่ส่งไปเลี้ยงกระดูก และยังลดการดูดซึมแคลเซียม จึงมีกระดูกเปราะ หักง่าย
6. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปาก และหลอดอาหาร

สาเหตุของการติดบุหรี่ย

1. สูบตามเพื่อน เพราะเห็นเพื่อนๆ สูบก็นึงทำตามเพื่อน
2. สภาพแวดล้อมชักนำ เช่น พ่อแม่สูบบุหรี่ น้ำ และญาติพี่น้องที่สูบให้เห็น
3. อยากทดลอง เพราะความอยากรู้อยากเห็น



4. **ค่านิยมในหมู่วัยรุ่น** แสดงถึงความเป็นชาย เป็นเครื่องแสดงว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว

5. **ความเชื่อที่ผิด ๆ** เชื่อว่าเมื่อสูบบุหรี่ จะทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจแจ่มใส ทำให้ไม่วังง

ลักษณะของผู้ติดบุหรี่

1. ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจจะเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แขนหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อย
2. เยื่อบุในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนักไม่ค่อยได้ รู้สึกเหนื่อยง่ายและเบื่ออาหาร
3. ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันบุหรี่ หรือซีดเขียว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงช้ำ เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน
4. จะมีอาการไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ
5. เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ จะมีผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด จุกเคี้ยว โมโหง่าย มีอาการอยากสูบบุจนน้ำลายสอ



2. สุรา

สุรา เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพคือ แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานได้ ผ่านกระบวนการหมักของเมล็ดธัญพืช ผลไม้ ข้าว โดยมียีสต์เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเปลี่ยนน้ำตาลในเมล็ดธัญพืช ผลไม้ ข้าว ให้เป็นแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดเป็นเหล้าหรือสุรา ซึ่งสุราแต่ละชนิดจะมีชื่อเรียกต่างๆ ตามชนิดของสิ่งที่นำมาหมัก เช่น เหล้าขาว ทำมาจากข้าวเหนียว เหล้าโรงทำมาจากน้ำตาล เหล้าวิสกี้ทำมาจากข้าวโพด ข้าวสาลีและข้าวไรย์ เหล้าบรั่นดีทำมาจากองุ่น เป็นต้น

การดื่มเหล้าหรือสุราจะทำให้ร่างกายเกิดอาการมึนเมา ตอบสนองช้า เสี่ยงการทรงตัว หากดื่มในปริมาณมากจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ขาดสติ ความยับยั้งชั่งใจ อาจถึงแก่ชีวิตได้

ตัวอย่างเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

1. เบียร์ 325 มิลลิลิตร มีแอลกอฮอล์ผสม 3.5-7 เปอร์เซ็นต์
2. ไวน์ 100 มิลลิลิตร มีแอลกอฮอล์ผสม 11-13 เปอร์เซ็นต์
3. เหล้าขาว วิสกี้ หรือ วอดก้า 30 มิลลิลิตร มีแอลกอฮอล์ผสม 40-43 เปอร์เซ็นต์

โทษและพิษภัยของสุรา

โทษของการดื่มสุรา หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนานทำให้เกิดการติด จะส่งผลกระทบต่อระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดันโลหิต และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ “ตับ” พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลกระทบต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งพิษภัยของสุรามีผลต่อร่างกายพบได้ดังนี้

1. ผลต่อสมองและระบบประสาท

เกิดอาการมึนเมา ง่วงนอนหลับ หมดสติ หากดื่มสุราเป็นประจำ จะทำให้ความจำเสื่อม ความคิดเลอะเลือน ปลายประสาทอักเสบ ชาตามปลายมือ ปลายเท้า เหน็บชา การทรงตัวเสียไป

2. ผลต่อระบบทางเดินอาหาร

พิษของสุราจะทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ แผลในกระเพาะ จะทำอาเจียนเป็นเลือดได้ โรคตับแข็ง มะเร็งตับ

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหัวใจ

การเต้นและการบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดแข็งตัวง่ายทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย

โทษของการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ปริมาณมากในระยะเวลานั้นๆ จะทำให้ตับซึ่งทำหน้าที่ขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายทำงานหนัก ไม่สามารถขับแอลกอฮอล์ออกได้ทันทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า แอลกอฮอล์เป็นพิษได้ มีอาการดังนี้ กระวนกระวาย สับสน พุดจาไม่รู้เรื่อง เสียการทรงตัว ง่วงซึม อาเจียนออกมาเป็นจำนวนมาก บางรายอาเจียนเป็นเลือด หายใจช้าลง หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ น้ำตาลในเลือดต่ำทำให้เกิดอาการชัก และเสียชีวิตได้

สาเหตุของการติดสุรา

1. การอยากทดลองดื่มสุรา เพื่อนชักชวน
2. ความเชื่อและหลงผิด เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์
3. สภาพแวดล้อมจูงใจให้ดื่มสุรา เช่น บางครอบครัวมีคนดื่มสุราเป็นประจำ
4. การใช้สุราเป็นส่วนผสมยารับประทาน เช่น ยาต้องเหล้า

ลักษณะของคนติดสุรา

คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมา ตามตัวรวมทั้งลมหายใจและปากด้วย และมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

1. หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและชีพจรเต้นเร็ว
2. พุดมาก พุดอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ
3. เดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
4. ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการมึนงง
5. ร่างกายชুবวม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย
6. ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายใบแมงมุม ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นผื่นเป็นปื้น (Palmar Rash)
7. หากดื่มสุรามากเกินไป อาจทำให้ชัก หมดสติ เสียชีวิตได้

เทคนิคการปฏิเสธเมื่อมีคนชวนลองสารเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มสุรา



วิธีการเอาตัวรอดเมื่อมีคนชวนลงไปในพื้นที่มืด เช่น ชวนให้ลองสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นและควรทำให้ได้ คนที่มีความคิดและมีความมั่นใจในตนเองนั้นจะไม่คล้อยตามหรือยอมทำตามคนอื่น กรณีเมื่อเพื่อน หรือคนรู้จักชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เราสามารถที่จะปฏิเสธได้ ซึ่งวิธีการปฏิเสธมีดังนี้

1. การปฏิเสธต้องแสดงออกชัดเจนด้วยท่าทีจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง จะทำให้อีกฝ่ายไม่กล้ารับไว้

2. หาเหตุผลในการปฏิเสธ ร่วมกับการแสดงความรู้สึก เพราะการใช้เหตุผลเพียงอย่างเดียว อาจถูกโต้แย้งได้ ตัวอย่างเช่น “เราไม่ชอบ.....” “เรากลัวพ่อแม่เสียใจ” “เราเป็นห่วงเรื่องการสอบ” “เรารู้สึกไม่สบาย อยากพักผ่อน”

3. เทคนิคการรวบรวมความกล้าที่จะบอกปฏิเสธ เริ่มต้นให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วรวบรวมความกล้ากล่าวปฏิเสธออกไป เช่น “ฉันไม่ลองดีกว่า” “ฉันลองไม่ได้จริงๆ” อาจจบท้ายด้วยการขอบคุณเพื่อเป็นการรักษาน้ำใจ

4. หากถูกรบเร้า สบประมาท เช่น “เธอมันไม่แน่จริงนี่หว่า”/ “นายมันอ่อน”/ “เราเป็นเพื่อนกันหรือเปล่า” ขออย่าหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น ขอให้รู้เท่าทันว่า นั่นคือ การแหย่ การยุ เพื่อล่อหลอกให้ทำตามความต้องการของเขา จงแสดงจุดยืนอย่างจริงจัง หนักแน่น โดยการปฏิเสธซ้ำไม่ต้องใช้ข้ออ้าง หากทางเลี้ยวออกไปจากสถานที่นั้น พร้อมทั้งบอกลา หรือใช้วิธียืมสื่ บอกด้วยเสียงนุ่มๆ แต่หนักแน่นว่า “ไม่ละ....ขอใจ”

บทที่ 3

การประเมินภาวะสุขภาพทางกาย

การประเมินภาวะสุขภาพทางกายนั้นทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถทำได้ด้วยตนเองเบื้องต้น ใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่อยู่ในบ้าน หรือในชุมชน มีขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะ การวัดสัญญาณชีพ และการประเมินการเจริญเติบโต มีรายละเอียดดังนี้

การวัดสัญญาณชีพ

สัญญาณชีพ เป็นค่าที่บอกสภาพการทำงานของระบบในร่างกาย ประกอบด้วย อุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ และความดันโลหิต มีรายละเอียดดังนี้

1. อุณหภูมิ

อุณหภูมิร่างกาย คือ ระดับความร้อนของร่างกาย ที่เกิดจากความสมดุลของการสร้างความร้อนของร่างกายและการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกาย

เครื่องมือที่ใช้วัดอุณหภูมิร่างกาย เรียกว่า เทอร์โมมิเตอร์ หรือปรอทวัดไข้ มีหน่วยวัดเป็นองศาเซลเซียส ($^{\circ}\text{C}$) นิยมวัดทางปาก ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวกและแม่นยำ กรณีไม่รู้สีกตัว มีอาการเกร็ง สั่น หรือเด็กเล็กๆ แนะนำให้วัดทางรักแร้ หู หรือผิวหนังแทน

อุณหภูมิร่างกายปกติ อยู่ที่ 36.5-37.4 องศาเซลเซียส ถ้าสูงช่วง 37.5-38.4 องศาเซลเซียส แปลผลว่า มีไข้ และหากสูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป แปลผลว่า มีไข้สูง



2. ชีพจร

ชีพจร คือ การหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดงตามจังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ ทำให้คลื่นความดันโลหิตไปดันผนังหลอดเลือดแดงให้ขยายออกเป็นจังหวะ ในขณะที่เลือดไหลผ่านไปตามหลอดเลือด

อัตราการเต้นของหัวใจปกติ อายุ 2-10 ปี คือ 60-140 ครั้ง/นาที และอายุมากกว่า 10 ปีขึ้นไป คือ 60-100 ครั้งต่อนาที แต่อาจพบผู้ที่สุขภาพแข็งแรง หรือนักกีฬาก็อาจมีชีพจรเต้นเพียง 40-60 ครั้งต่อนาทีได้

ตำแหน่งการจับชีพจรที่นิยม ข้อมือ วิธีการคือ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง คลำที่หลอดเลือดที่อยู่บริเวณข้อมือด้านหน้า ตำแหน่งตรงร่องด้านนิ้วหัวแม่มือ เมื่อสัมผัสชีพจรได้แล้วให้นับจังหวะการเต้นของหลอดเลือดที่กระทบนิ้วใน 1 นาที จะได้ค่าของชีพจร

ข้อควรระวัง ไม่ควรการจับชีพจร หลังออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเสร็จใหม่ๆ ควรนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที



ชีพจรที่ผิดปกติเช่น จังหวะการเต้นที่ไม่สม่ำเสมอ ขาดหายไปเป็นบางช่วง ตื่นแรง หรือเต้นอ่อนผิดปกติ เหล่านี้แสดงถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น จึงควรเฝ้าระวังความผิดปกติที่เกิดขึ้น และพบแพทย์

3. การหายใจ

การหายใจเป็นการนำอากาศเข้าและออกจากร่างกาย ส่งผลให้แก๊สออกซิเจนทำปฏิกิริยากับสารอาหาร ได้พลังงาน น้ำ และแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ กระบวนการหายใจเกิดขึ้นกับทุกเซลล์ตลอดเวลา โดยจำเป็นต้องอาศัยโครงสร้าง 2 ชนิดคือ กล้ามเนื้อกะบังลม และกระดูกซี่โครง



จำนวนครั้งการหายใจปกติ เด็กก่อน
วัยเรียน 20-30 ครั้ง/นาที เด็กวัยรุ่น 16-25
ครั้ง/นาที และวัยผู้ใหญ่ คือ 12-20 ครั้งต่อนาที

วิธีการนับการหายใจ ให้หยุดพัก
อย่างน้อย 15-30 นาที สังเกตการหายใจเข้าให้ดู
ทรวงอกจะพองขยายขึ้น และการหายใจออกให้ดูทรวงอกจะยุบลง หายใจเข้า
และหายใจออกให้นับเป็นการหายใจ 1 ครั้ง ให้นับต่อเนื่องจนครบ 1 นาที จะได้
จำนวนครั้งของการหายใจ



ข้อควรระวัง การนับหายใจค่าที่ได้จะคลาดเคลื่อนหากผู้ถูกนับรู้ตัว เพราะ
อาจทำให้ขัดเขินหายใจช้าหรือเร็วขึ้นได้



เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
(Pulse Oximeter)

นอกจากการนับจำนวนครั้งการหายใจแล้ว ในช่วงการระบาดของ Covid-19
มีการนำอุปกรณ์ที่ใช้วัดค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดเพื่อใช้ในการประเมิน
การทำงานของปอด เรียกว่า**เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (Pulse Oximeter)**
ซึ่งค่าปกติคือ 96-100 เปอร์เซ็นต์ กรณีได้ค่าต่ำกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ควรพบแพทย์
ทันที

เครื่องดังกล่าวยังสามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้อีกด้วย การใช้เครื่อง
ควรหนีบนิ้วใดนิ้วหนึ่ง รอให้ตัวเลขนิ่งจึงอ่านค่า การทาสีเล็บจะส่งผลให้ค่าที่อ่าน
คลาดเคลื่อนได้

4. ความดันโลหิต

ความดันโลหิต คือ แรงดันของเลือดระหว่างที่หัวใจบีบตัวและคลายตัว ซึ่งกระทำต่อผนังของหลอดเลือด ประกอบด้วย 2 ค่า คือ

1. **ค่าบน หรือ ความดันซิสทอลิก (Systolic)** เป็นค่าแรงดันสูงสุดที่เกิดขึ้นภายในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว



2. **ค่าล่าง หรือ ความดันไดแอสทอลิก (Diastolic)** เป็นค่าแรงดันต่ำสุดที่เกิดขึ้นขณะที่หัวใจผ่อนคลายจากการบีบตัวเพื่อให้เลือดไหลกลับเข้าหัวใจอีกครั้งหนึ่ง

ค่าความดันโลหิตแต่ละช่วงวัย

ค่าปกติของความดันโลหิต มีความแตกต่างกันในแต่ละในช่วงวัยตามตาราง (อ้างอิงจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข) ดังนี้

- วัยทารก : ไม่ควรเกิน 90/60 มิลลิเมตรปรอท
- เด็กเล็ก 3-6 ปี : ไม่ควรเกิน 110/70 มิลลิเมตรปรอท
- เด็กโต 7-17 ปี : ไม่ควรเกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท
- วัยทำงาน 18 ปีขึ้นไป : ไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป : ไม่ควรเกิน 160/90 มิลลิเมตรปรอท

ข้อควรระวัง ค่าความดันโลหิตขึ้นอยู่กับตัวบุคคล กิจกรรม ท่าทาง อิริยาบถ สภาพจิตใจในขณะนั้นๆ ค่าความดันโลหิตเป็นค่าที่ไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที การวัดซ้ำในเวลาใกล้เคียงกันอาจได้ค่าที่แตกต่างกัน แต่จะไม่แตกต่างกันมากนัก



การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงขนาดและอวัยวะของร่างกาย เกิดจากการเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์ทำให้รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ขนาดตัวใหญ่ขึ้น สูงขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละวัย ซึ่งการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างง่ายที่นิยมใช้ทั่วไป คือการชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูง

1. การชั่งน้ำหนัก

วิธีการชั่งน้ำหนัก

- 1) ก่อนชั่งเข็มของเครื่องต้องอยู่ที่เลขศูนย์เสมอ
- 2) ควรถอดรองเท้าขณะชั่ง ยืนตัวตรง
- 3) เมื่อเข็มหยุดนิ่งให้อ่านน้ำหนักตามที่เข็มชี้ มีหน่วยเป็นกิโลกรัม



2. การวัดส่วนสูง

วิธีการวัดส่วนสูง

- 1) ยืนตัวตรง ลำตัวและสันเท้าชิดกับแน้ววัด ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า
- 2) ใช้ไม้บรรทัดวางบนศีรษะและดันกับแน้ววัด โดยให้ตั้งฉากกับแน้ววัด
- 3) อ่านค่าที่วัดได้ โดยมีหน่วยเป็นเซนติเมตร

เมื่อวัดได้ค่าส่วนสูงและน้ำหนักนำมาเปรียบเทียบหาเกณฑ์การเจริญเติบโต ซึ่งสำหรับช่วงอายุ 2-19 ปี มีเกณฑ์การเจริญเติบโตหลายวิธีในที่นี้จะกล่าวเฉพาะ 2 วิธีที่สะดวกและง่ายต่อการนำไปใช้สำหรับบุคคลทั่วไป



วิธีที่ 1 ประเมินผลตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง (อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2543) โดยการนำค่าอายุ น้ำหนัก ส่วนสูงที่ได้จากการวัด มาลงเทียบค่าในตาราง หากค่าที่ได้อยู่ในช่วงระหว่างที่แสดงค่าไว้แปลผลว่า ปกติ

ตารางแสดง น้ำหนักและส่วนสูงในช่วงอายุ 2-19 ปี ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตเพศชายและหญิง

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
2	10.5 - 14.4	82.5 - 91.5	9.7 - 15.7	80.8 - 89.9
3	12.1 - 17.2	89.4 - 100.8	11.5 - 16.5	88.1 - 99.2
4	15.6 - 19.9	95.5 - 108.2	15.0 - 19.2	95.0 - 106.9
5	15.0 -22.6	102.0 - 115.1	14.4 - 21.7	101.1 - 115.9
6	16.6 - 25.4	107.7 - 121.5	16.1 - 24.7	107.4 - 120.8
7	18.5 - 28.8	112.8 - 127.4	17.7 - 28.7	112.4 - 126.8
8	20.0 - 32.2	117.4 - 135.2	19.5 -32.5	117.4 - 132.4
9	21.5 - 36.6	121.8 - 138.5	21.2 - 37.4	121.9 - 139.1
10	23.6 - 40.8	126.2 - 143.4	23.4 - 42.1	127.1 - 146.1
11	25.6 - 45.2	130.5 - 149.4	26.1 -46.5	132.9 - 152.6
12	28.1 - 50.0	135.1 - 156.9	29.4 - 50.2	138.8 - 156.9
13	31.6 - 51.6	140.9 - 164.4	33.0 - 53.1	143.5 - 160.2
14	35.6 - 58.7	147.3 - 170.0	36.3 - 55.2	147.0 - 162.3
15	40.1 - 61.9	153.5 - 173.2	38.6 - 56.5	148.4 - 163.5
16	43.8 - 64.2	158.3 - 175.9	40.0 - 57.2	149.1 - 164.0
17	46.3 - 65.8	160.4 - 177.2	40.8 - 57.6	149.5 - 164.2
18	48.1 - 66.9	161.4 - 177.5	41.3 - 57.7	149.8 - 164.2
19	48.9 - 67.4	161.7 - 177.6	41.7 - 57.8	149.8 - 164.2

ตัวอย่าง การใช้ตารางประเมินเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

เด็กหญิงไกต์ อายุ 9 ปี

ส่วนสูง 130 ซม. เกณฑ์ 121.9 - 139.1 ซม. แปลผล ปกติ

น้ำหนัก 35 กิโลกรัม เกณฑ์ 21.2 - 37.4 กิโลกรัม แปลผล ปกติ

เด็กชาย เจ อายุ 9 ปี

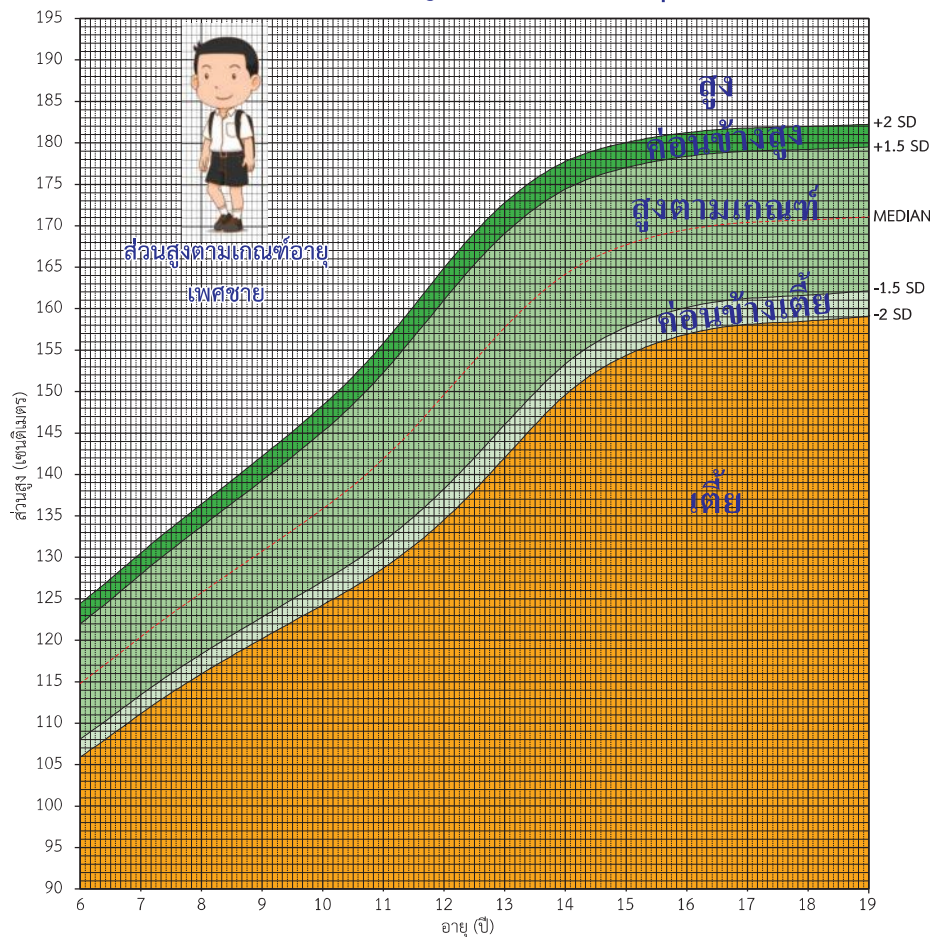
ส่วนสูง 122 ซม. เกณฑ์ 121.8 - 138.5 ซม. แปลผล ปกติ

น้ำหนัก 20 กิโลกรัม เกณฑ์ 21.5 - 36.6 กิโลกรัม แปลผล น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

วิธีที่ 2 ประเมินผลตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี **Growth Chart** (อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2564) โดยการนำค่าอายุ น้ำหนัก ส่วนสูงที่ได้จากการวัด มาลงเทียบค่าในกราฟ ซึ่งวิธีนี้จะสามารถประเมินการเจริญเติบโตได้ละเอียดกว่าวิธีที่ 1 ใช้อย่างง่าย มีรายละเอียดดังนี้

กราฟแสดง เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ 6-19 ปี เพศชาย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมามากว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผล
กระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง
ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

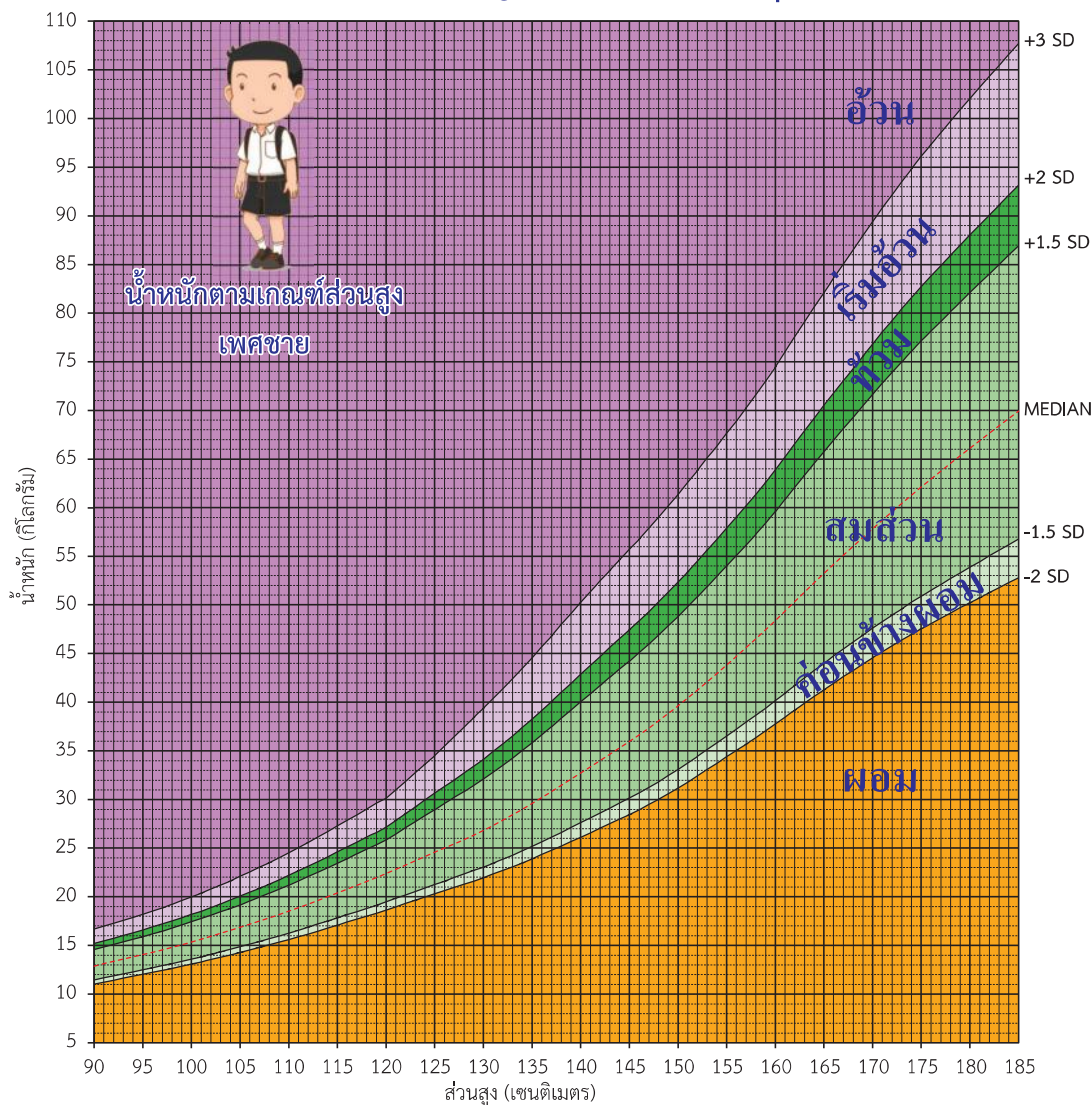
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาลดต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง หากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กด้อยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี



กราฟแสดง เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของน้ำหนัก ตามเกณฑ์อายุ 6-19 ปี เพศชาย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ปานกลาง สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้
โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร
ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกาย
จะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อย
กว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการ
ของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็น
ดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

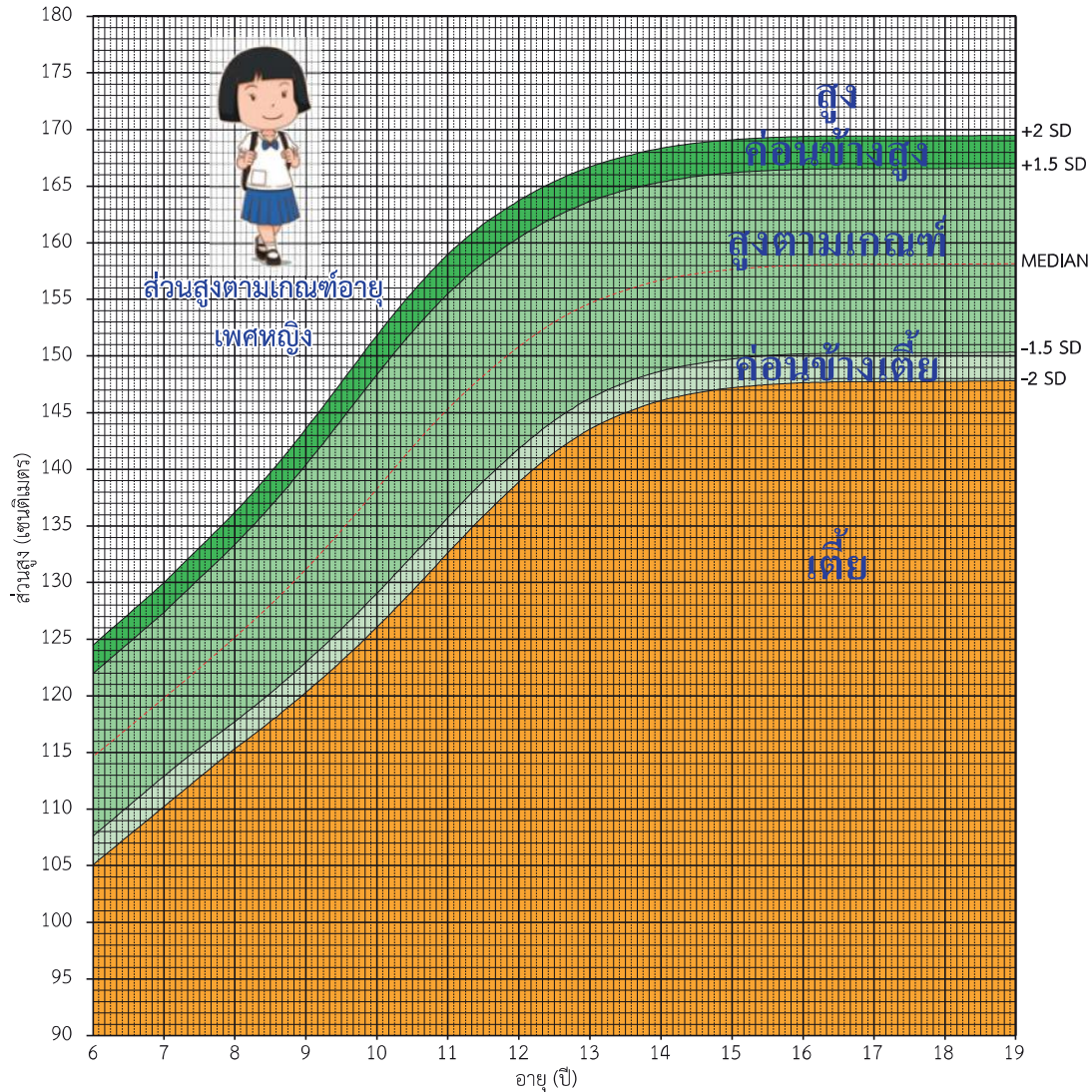
การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปได้มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

กราฟแสดง เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุ 6-19 ปี เพศหญิง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างต่ำ ต่ำ

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นเวลานานจะมีผล
กระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง
ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

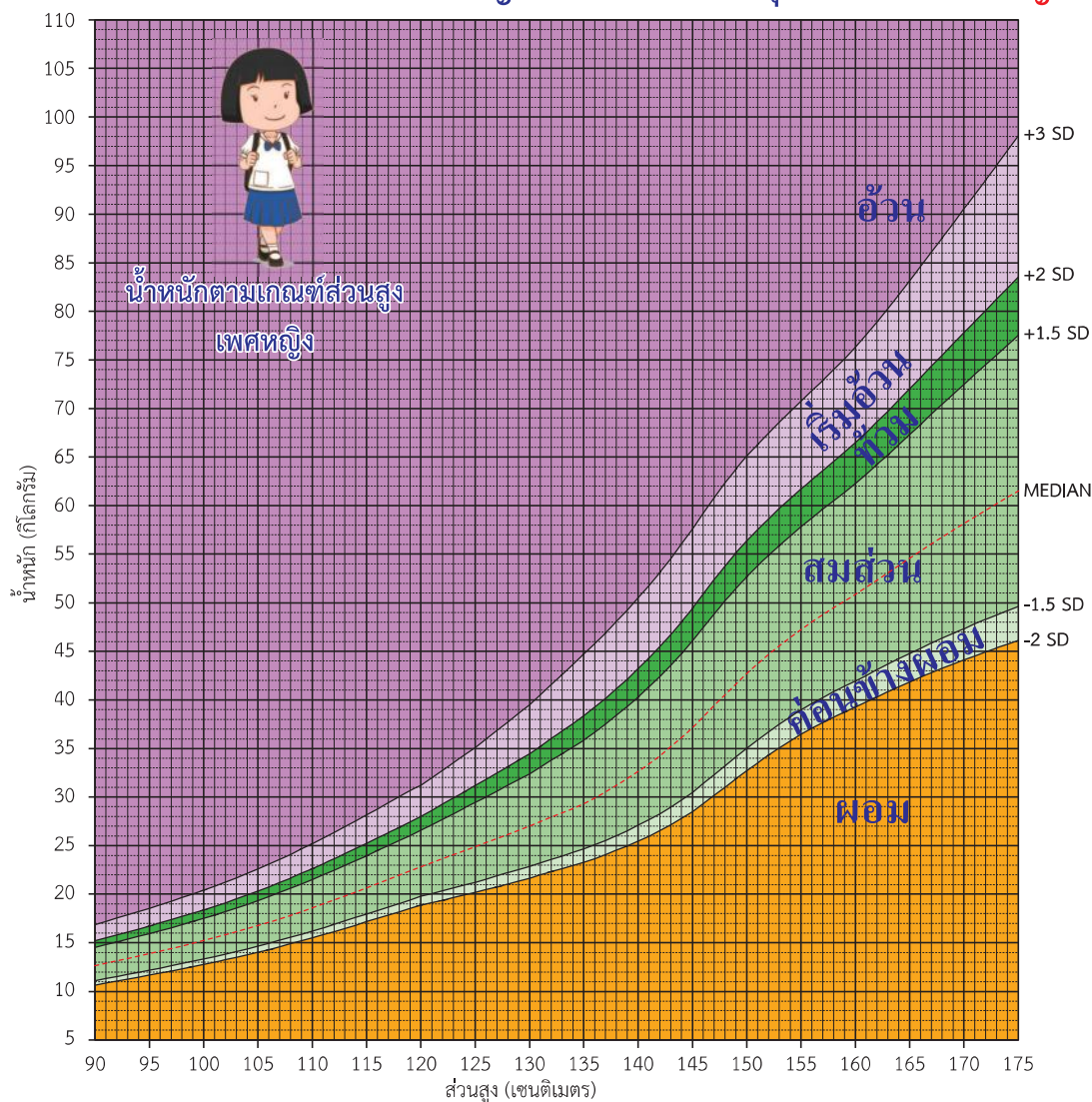
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) ต่ำ หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างต่ำ หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง หากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี



กราฟแสดง เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของน้ำหนัก ตามเกณฑ์อายุ 6-19 ปี เพศหญิง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวทแยงว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
**อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม**

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้
โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร
ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกาย
จะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อย
กว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการ
ของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็น
ดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ
1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสม
กับส่วนสูง
4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาส
ที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินปกติเด็กมีโอกาส
เป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 วิธี จะทำให้ทราบภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งหากพบว่าน้ำหนัก หรือส่วนสูง ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและวางแผนการรักษาต่อไป

สำหรับคนที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จะใช้วิธีการประเมินที่เรียกว่า การคำนวณดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX : BMI) หรือเรียกย่อๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่า BMI สามารถใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองเพื่อระบุผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนและผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีสูตรการคำนวณ ดังนี้

หรือ

$$\text{ค่า BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว[Kg]} }{(\text{ส่วนสูง[m]}^2)}$$

$$\text{ค่า BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว[Kg]} }{(\text{ส่วนสูง[m]} \times \text{ส่วนสูง[m]})}$$

ตัวอย่าง นายสมชาย อายุ 25 ปี มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม

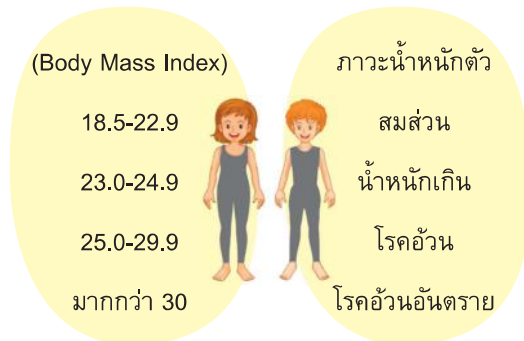
$$\text{ค่า BMI} = \frac{60 \text{ [Kg]} }{(1.60 \text{ [m]} \times 1.60 \text{ [m]})}$$

$$= 23.43 \text{ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)}$$

พบว่า อยู่ในเกณฑ์ สมส่วน

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนไทย

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
ระหว่าง 18.50-22.90	สมส่วน
ระหว่าง 23-24.90	น้ำหนักเกิน
ระหว่าง 25-29.90	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย



สรุปได้ว่าการประเมินภาวะสุขภาพทางกายนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะหากพบว่ามีคามผิดปกติจะช่วยให้สามารถพบแพทย์เพื่อแก้ไขได้อย่างทันท่วงที



การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย

การสังเกตอาการผิดปกติ หมายถึง การเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจ เพื่อค้นหาความผิดปกติที่รู้สึกหรือตรวจพบ อาจเป็นความรู้สึก เช่น ปวด คัน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไอ อาเจียน ตาแดง ตัวเหลือง เต้านมแข็ง อาจเป็นอาการที่ตัวผู้ป่วยเองไม่รู้สึกผิดปกติ แต่ผู้ใกล้ชิดรู้สึก เช่น นอนกรน สับสน พฤติกรรมเปลี่ยน ซึ่งแต่ละอาการที่พบนั้นจะสามารถบ่งบอกถึงโรค หรือภาวะผิดปกติของร่างกายได้

ตัวอย่างอาการผิดปกติของร่างกายที่พบได้บ่อยควรปรึกษาแพทย์

1. ใช้ ตัวร้อน วัดอุณหภูมิร่างกายได้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
2. ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ
3. ไอ เช่น ไอแห้ง ไอแบบมีเสมหะ
4. มีน้ำมูก เช่น ใส เหนียวข้น ปนเลือด
5. เจ็บคอ
6. เสมหะ
7. หายใจผิดปกติ เช่น เหนื่อยหอบ ติดขัด ไม่อึด มีเสียงผิดปกติ
8. ตาพร่า ปวดตา ตาแดง แสบตา
9. ปวดท้อง เช่น ปวดเสียดยอดอก ปวดบิด ปวดร้าว ปวดมวน
10. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร
11. ถ่ายอุจจาระผิดปกติ เช่น ท้องผูก ถ่ายอุจจาระเหลว มีมูก ปนเลือด
12. ปัสสาวะผิดปกติ เช่น แสบขัด มีสีขุ่น ปนเลือด
13. ปวดเมื่อย ปวดตัว
14. อวัยวะรูปร่างผิดปกติ เช่น บวม
15. ผื่นผิวหนัง เช่น ผื่นแพ้ ผื่นคัน ผดผื่น กลาก เกาฬ
16. ก้อนเนื้อ หรือลักษณะผิวหนังที่รูปร่างเปลี่ยนไปจากเดิม

การปฏิบัติตัวเมื่อสังเกตตรวจพบความผิดปกติของร่างกาย ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยของอาการผิดปกติที่พบ ซึ่งหากได้รับการตรวจรักษาแต่เริ่มต้น ก็จะช่วยบรรเทา หรือรักษาให้หายขาดได้ เพราะบางอาการผิดปกติอาจเป็นสัญญาณ เตือนนำไปสู่อาการเจ็บป่วยของโรคที่มีความรุนแรงถึงแก่ชีวิต



บทที่ 4

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเกิดโรค

การเจ็บป่วยนั้นสามารถเกิดขึ้นกับทุกคน แต่เมื่อเกิดการเจ็บป่วยแล้วจะส่งผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค การดูแลและการป้องกันไม่ให้เกิดโรค



โรค (Diseases) หมายถึง ความผิดปกติของระบบการทำงาน อวัยวะ และเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรค มีหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การทำงานผิดปกติของอวัยวะ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ประกอบด้วย

1. **สิ่งที่ทำให้เกิดโรค (Agent)** ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ แบคทีเรีย ไวรัส รา ปรสิต
2. **คน (Host)** ได้แก่ อายุ เพศ พันธุกรรม และเชื้อชาติ ปัจจัยทางสรีระวิทยา ปัจจัยด้านจิตใจ ภูมิคุ้มกัน พฤติกรรมอนามัย เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น
3. **สิ่งแวดล้อม (Environment)** ได้แก่ สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง

โรค แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. โรคไม่ติดต่อ

หมายถึง โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้แต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคทางสมอง โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น

โรคไม่ติดต่อส่วนใหญ่จะมีระยะการดำเนินโรคอย่างช้าๆ เป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในระยะยาว และมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่สามารถก่อให้เกิดโรคเหล่านี้ได้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกาย และอาจทำให้ถึงขั้นพิการหรือเสียชีวิตได้

ปัจจัยของการเกิดโรคไม่ติดต่อ ประกอบด้วย

1. ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เป็นมาตั้งแต่กำเนิด หรือเป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ พันธุกรรม เช่น ในครอบครัวที่มีคนป่วยโรคหัวใจ มีโอกาสที่จะป่วยด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนทั่วไป

2. ปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่

- พฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
- สิ่งแวดล้อม เช่น ลักษณะของที่พักอาศัยอยู่ห่างไกลจากโรงงาน อุตสาหกรรม มีอากาศไหลเวียนได้ดี มีต้นไม้

สรุปได้ว่า หากสามารถควบคุมปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้ คือ พฤติกรรมของตนเอง และการดูแลสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมปลอดภัยแก่การดำรงชีวิต รวมถึงการหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อตรวจเช็คประเมินสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 จะลดโอกาสการเกิดโรคไม่ติดต่อได้

2. โรคติดต่อ

หมายถึง โรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรค ซึ่งสามารถแพร่กระจายจากคนหรือสัตว์ที่ป่วยเป็นโรค ไปสู่คนหรือสัตว์อื่นได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคหวัด โรคโควิด-19 โรคเอดส์ เป็นต้น

สาเหตุของโรคติดต่อ

1. การสัมผัสโดยตรง เช่น กลากเกลื่อน
 2. การสูดดม หายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วยหรือสัตว์นำโรค เช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ไข้หวัด
 3. การรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนอยู่ เช่น โรคบิด ท้องร่วง
 4. พาหะนำโรค เช่น หนูบ้านนำเชื้อกาฬโรค ยุงลายนำเชื้อไข้เลือดออก
- หากโรคติดต่อมีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากรเป็นจำนวนมากก็จะกลายเป็นโรคระบาด

การป้องกันโรคติดต่อ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. การดูแลความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม อยู่เสมอ
2. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
3. ดูแลความสะอาดของมือ ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล
 - ก่อนและหลัง การรับประทานอาหาร สัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก
 - หลังจับ สัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น กลอน ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสารสาธารณะ
 - หลังการขับถ่าย หยิบจับสิ่งสกปรก และสัมผัสสัตว์ทุกชนิด
4. สวมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อที่จำเป็น เช่น สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องไปในสถานที่ชุมชน สวมถุงมือเมื่อต้องสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง
5. เมื่อไอ จาม ทุกครั้ง ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชู

6. เว้นระยะห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการรวมตัวกับคนเป็นจำนวนมาก
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด และใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า
8. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่สุกๆ ดิบๆ
9. รับประทานผัก ผลไม้สดเป็นประจำเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง
10. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
11. หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที
12. รับประทานเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
13. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
14. เมื่อสัมผัสเชื้อโรคให้การล้างน้ำและสบู่หลายๆ ครั้ง ถ้าเป็นแผลให้เช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ โพรวิโดน ไอโอดีน (เบตาดีน) ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพบแพทย์ทันที
15. แยกกักผู้ที่ติดเชื้อ หรือผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ ซึ่งรูปแบบวิธีการระยะเวลา และการปฏิบัติตัวในการแยกกักนั้นขึ้นกับชนิดของโรคที่เป็น เช่น โควิด-19 วัณโรค สุกใส
16. การกำจัดขยะที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น น้ำมูก น้ำลาย อาเจียน ปัสสาวะ อุจจาระ ควรแยกทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด
17. ดูแล สังเกต และทำลาย แหล่งเพาะพันธุ์สัตว์พาหะนำโรค เช่น ดูแลไม่ให้มีแหล่งน้ำขังบริเวณที่พักอาศัย เพื่อป้องกันลูกน้ำยุงลาย
18. หาความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อที่เกิดขึ้นใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้ทราบถึงวิธีการป้องกันตัวไม่ให้ติดโรค



โรคติดต่อที่พบบ่อยและการป้องกัน

1. โรคติดต่อทางเดินหายใจ

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่จมูก คอ หลอดลมไปจนถึงปอด เชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่จากเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ซาร์ส COVID-19 เป็นต้น การติดเชื้อ



จากแบคทีเรีย เช่น ปอดบวม วัณโรค โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ที่เกิดขึ้นได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ บางคนอาจเป็นปีละหลายครั้ง เช่น โรคหวัด สามารถหายได้เองโดยการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง (กรมควบคุมโรค, 2563)

การติดต่อ

1. การไอ จาม หรือหายใจ รดกัน เชื้อโรคจะปนเปื้อนกับฝอยละอองของเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ที่ลอยลอยอยู่ในอากาศ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดสูดดมหายใจเข้าไปก็จะติดเชื้อได้
2. การสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยโดยตรง จากการดูแลใกล้ชิดกับผู้ป่วย
3. การสัมผัสกับสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อน จาน ชาม ของเล่น หนังสือ ฯลฯ หรือสิ่งสาธารณะที่แปดเปื้อนเชื้อโรค เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ราวโหนรถเมล์ เป็นต้น

การป้องกัน

การป้องกันโรคไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากผู้ป่วยไปสู่บุคคลอื่น สามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ โดยเริ่มจากตนเองก่อนเพื่อลดการแพร่เชื้อ มีหลายวิธี ดังนี้

1. ควรหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะมือเป็นตัวกลางสำคัญในการแพร่เชื้อโรค

2. ขณะไอ/จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูก
3. หากมีอาการไข้ และ ไอ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่สาธารณะ
4. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อโรคจากผู้ป่วย รวมทั้งป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

วิธีการใช้หน้ากากอนามัย

- 1) ล้างมือทุกครั้งก่อนสวมหน้ากากอนามัย
 - 2) ตรวจสอบหน้ากากอนามัย เช่น มีรู หรือมีรอยฉีกขาดหรือไม่
 - 3) จับสายรัดหน้ากากอนามัย โดยให้แผ่นโลหะหรือขอบแข็งอยู่ด้านบน และด้านที่เป็นสีหันออกด้านนอก
 - 4) วางแผ่นโลหะหรือขอบแข็งเหนือจมูก ดึงหน้ากาให้ครอบจมูก ปาก และคาง พร้อมปรับหน้ากาให้เข้ากับใบหน้าไม่ให้เกิดช่องว่าง
 - 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากอนามัยขณะสวมใส่
 - 6) เมื่อต้องการถอดหน้ากากอนามัย ให้จับสายรัดทั้ง 2 ข้างดึงออกในแนวตรง พร้อมพับหน้ากาเข้าหากัน
 - 7) ทิ้งหน้ากากอนามัยทันที ในถังขยะที่มีฝาปิด
 - 8) ล้างมือทุกครั้งหลังจากทิ้งหน้ากากอนามัย
5. ขยะที่ปนเปื้อนเชื้อโรคแล้วควรกำจัดให้ถูกวิธี เช่น ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด

2. โรคติดต่อทางเดินอาหาร

โรคติดต่อทางเดินอาหาร หมายถึง การติดเชื้อของอวัยวะในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นจากแบคทีเรียหรือไวรัสลงมาคือเชื้อไวรัสและปรสิต โดยมีอาการหลัก คือ การปวดท้องที่อาจเกิดได้ที่ช่องท้อง

ไม่มีอาการปวดเฉพาะจุด ร่วมกับอาการท้องเสีย มีไข้ได้

ได้แก่ อหิวาตกโรค โรคอุจจาระร่วง โรคบิด โรคอาหารเป็นพิษ โรคไวรัสตับอักเสบเอ โรคไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น (กรมควบคุมโรค, 2561)





การติดต่อ

1. บริโภคอาหาร และน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อโรค
2. รับประทานหรือดื่มน้ำจากเครื่องมือเครื่องใช้ในการอุปโภค บริโภค เช่น ช้อน แก้วน้ำ จาน ชาม ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่หรือควรอุ่นทุกครั้ง
2. รับประทานอาหารกับคนหมู่มากควรใช้ช้อนกลาง
3. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
4. ดื่มน้ำสะอาด น้ำต้มสุก น้ำที่บรรจุภัณฑ์ที่ถูกต้องก่อนนำมาดื่ม
5. กำจัดขยะมูลฝอยไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค



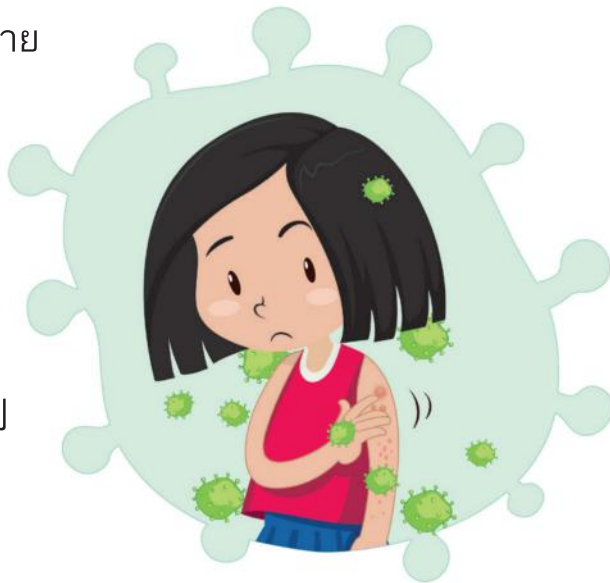
ถ้ามีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือเป็นเลือด ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่ละลายน้ำสำหรับท้องเสีย (ORS) ควรไปพบแพทย์ทันทีที่ไม่ควรรับประทานยาหยุดถ่ายเอง

3. โรคติดต่อจากการสัมผัส

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการที่ร่างกายสัมผัสกับเชื้อโรคโดยตรง เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา กลาก เกสื้อน แผลอักเสบ ที่ผิวหนัง หิด เริม

การติดต่อ

เกิดจากร่างกาย ผิวหนัง หรือมือไปสัมผัสเชื้อโรค จากแผล ฝี หนอง แล้วมาสัมผัสกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย



การป้องกัน

1. การล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี และหลีกเลี่ยงการใช้มือที่ไม่สะอาดสัมผัสร่างกาย
2. การไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า
3. ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวเป็นประจำ เช่น โทรศัพท์ เสื้อผ้า

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าโรคติดต่อถือเป็นปัญหาด้านสุขภาพและภัยคุกคามที่สำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก ในระยะหลังๆ จะเห็นได้ว่าเชื้อโรคมีการพัฒนาด้านความรุนแรง การดื้อยา และแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น การป้องกันควบคุมโรคและการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคติดต่อได้



บทที่ 4

การใช้ยาให้ปลอดภัย

ยาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งยาแต่ละชนิดมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกันไป หากใช้ยาไม่ถูกต้อง หรือใช้ยาโดยไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา



ยา หมายถึง สารหรือวัตถุที่ให้ผลต่อร่างกายและจิตใจโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการวิเคราะห์ บำบัด บรรเทา รักษาและป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของคนและสัตว์

ประเภทของยา แบ่งตามวิธีการใช้มี 2 ประเภท ได้แก่

1. **ยาใช้ภายในร่างกาย** คือ ยาที่ใช้เพื่อการรักษาทั้งร่างกาย เช่น ยารับประทาน ยาฉีด
2. **ยาใช้ภายนอกในร่างกาย** คือ ยาที่ใช้เพื่อการรักษาเฉพาะที่ เช่น ยาทา ยาหยอด ยาต้ม ยาพ่น ยาแผ่นปะ

ลักษณะของยา แบ่งออกเป็น

1. **ของแข็ง** เช่น ยาเม็ด ยาแคปซูล ยาผง
2. **ของเหลว** เช่น ยาน้ำใส ยาน้ำเชื่อม ยาน้ำแขวนตะกอน โลชัน
3. **กึ่งของแข็ง** เช่น ครีม ยาขี้ผึ้ง เจล

ฉลากยาและการอ่านฉลากยา

ฉลากยามีความสำคัญมาก เพราะข้อมูลบนฉลากยาจะบอกถึงรายละเอียดที่สำคัญของยา เช่น ชื่อยา ส่วนประกอบของยา วิธีการใช้ยา ผลข้างเคียงของการใช้ยา วันผลิต วันหมดอายุ เพื่อให้สามารถใช้ยาได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ มีรายละเอียดดังนี้



1. **ชื่อและนามสกุลของผู้ใช้ยา** กรณีที่ได้รับยาจากสถานพยาบาล จะมีการระบุไว้ที่ฉลากยาเพื่อกำกับว่ายานี้เป็นของใคร ไม่ควรแบ่งยาให้กับผู้อื่นรับประทาน เนื่องจากอาการป่วยของแต่ละคนแตกต่างกัน รวมทั้งปัจจัยอื่นๆ ด้วยเช่น อายุ เพศ ประวัติการแพ้ยา

2. **ชื่อยา** มีทั้งชื่อสามัญทางยา และชื่อทางการค้า เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อน ควรทราบชื่อสามัญทางยาที่ใช้ เพราะยาชนิดเดียวกันอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อหรือหลายยี่ห้อ เช่น ยาแก้ปวด ชื่อสามัญทางยาคือ พาราเซตามอล มีชื่อทางการค้าเช่น ซาร่า ไทลินอล พาราแคป เป็นต้น

3. **ส่วนประกอบของยา** แสดงส่วนผสมในยานั้นๆ ว่าประกอบด้วยตัวยาใดบ้าง

4. **ขนาดและวิธีการใช้ยา** แสดงให้ทราบถึงจำนวน ปริมาณยา วิธีการใช้ในการรักษาหรือบรรเทาอาการ

5. **วันผลิตและวันหมดอายุ** ส่วนใหญ่ผู้ผลิตจะใช้ตัวย่อภาษาอังกฤษแทนข้อความภาษาไทย ดังนี้

- MFG. date หรือ MFd ย่อมาจากคำว่า Manufacturing Date แปลว่าวันผลิต เช่น MFd 01/01/23 หมายถึง ยานี้ผลิต เมื่อวันที่ 01 มกราคม ค.ศ. 2523 หรือ พ.ศ. 2566
- Exp. date หรือ EXP ย่อมาจากคำว่า Expiration Date แปลว่าวันหมดอายุ เช่น EXP 01/01/23 หมายถึง ยานี้หมดอายุ เมื่อวันที่ 01 มกราคม ค.ศ. 2523 หรือ พ.ศ. 2566

6. คำเตือน ข้อห้าม ข้อควรระวัง อาการข้างเคียงของยา คือข้อมูลที่ให้ผู้ช้ยาสามารถสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นหลังการใช้ยา และวิธีการปฏิบัติตัว เช่น ยาแก้แพ้ รับประทานแล้วอาจทำให้ง่วงนอน ไม่ควรใช้เครื่องจักรหรือขับช้ยานพาหนะ เป็นต้น

7. เลขทะเบียนตำหรับยา บนบรรจุภัณฑ์ จะมีข้อความว่า Reg. No หรือเลขทะเบียนที่.... หรือทะเบียนยา..... เป็นข้อมูลที่แสดงถึงว่ายานั้นมีผลต่อการรักษาได้จริง ผ่านการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

8. ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ เป็นการแสดงข้อมูลว่ายาดังกล่าวควรระวังในการใช้ ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร โดยมากจะแสดงข้อความด้วยอักษรสีแดงบนบรรจุภัณฑ์

9. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีเกิดปัญหาเกี่ยวกับยาเป็นข้อมูลในการอ้างอิงเพื่อร้องเรียนได้

หลักการช้ยา 5 ถูก จะทำให้ช้ยาได้อย่างปลอดภัย ประกอบด้วย

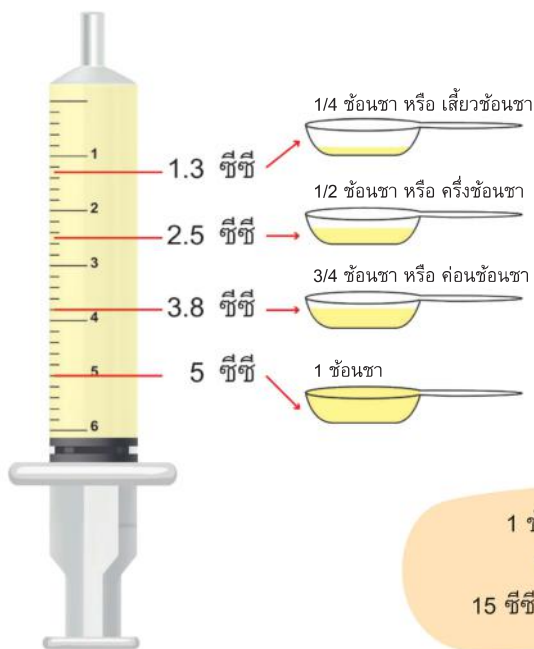
1. ถูกโรค ก่อนการใช้ยาทุกครั้งต้องรู้ว่า มีอาการป่วยอะไร หรือโรคอะไร ควรช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น ไม่ควรช้ยาหรือช้ยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือหลงเชื่อคำโฆษณา ควรจะปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพราะหากช้ยาไม่ถูกกับโรคแล้วอาจทำให้ได้รับอันตรายจากยานั้น หรือไม่ได้ผลในการรักษา และยังอาจเกิดโรคอื่นแทรกซ้อนได้

2. ถูกคน เนื่องจากแต่ละคนมีการตอบสนองต่อยาแตกต่างกัน เช่น อายุ น้ำหนัก เพศ กรรมพันธุ์ ก่อนช้ยาต้องดูให้ละเอียดก่อนช้ว่า เป็นยาชนิดใด ช้กับใคร เพศใด อายุเท่าไร ดังนั้นจึงจำเป็นต้องช้ยาเฉพาะบุคคล ไม่ควรช้ยาของคนอื่น หรือหากจำเป็นต้องช้ยาควรปรึกษาแพทย์ /เภสัชกร

3. ถูกขนาด ช้ยาให้ถูกขนาดตามคำสั่งแพทย์ เภสัชกร หรือฉลากยาที่กำหนดไว้ เพื่อให้ได้ผลดีในการรักษาโรค และควรช้อุปกรณ์มาตรฐานในการตวงยา ไม่ช้ช้อนทานข้าว หรือช้อนชงกาแฟ เพราะจะทำให้ได้ปริมาณยาที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งการตวงยาที่ถูกต้องมีมาตรตวงวัด ดังนี้

การเปรียบเทียบปริมาตรของยาน้ำ

1 มิลลิลิตร	เท่ากับ	1 ชีชี
1 ช้อนชา	เท่ากับ	5 ชีชี
1 ช้อนโต๊ะ	เท่ากับ	15 ชีชี
2 ช้อนโต๊ะ	เท่ากับ	30 ชีชี



1 ช้อนโต๊ะ
หรือ
15 ชีชี (มิลลิลิตร)
เท่ากับ
3 ช้อนชา

อุปกรณ์สำหรับตวงยา ที่ได้มาตรฐาน



4. **ถูกเวลา** ใช้ยาให้ตรงเวลาตามที่ “ฉลากยา” ระบุไว้ เพื่อให้ปริมาณยาที่ได้รับนั้นเหมาะสมสามารถออกฤทธิ์ได้เต็มประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น

ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหาร อย่างน้อย 30 นาที เนื่องจาก

- ยาอาจถูกทำลายและเสียประสิทธิภาพในการรักษา เมื่อพบกับกรดปริมาณมากที่กระเพาะอาหารจะหลั่งออกมาหลังมื้ออาหาร
- ยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร ยาลดอาการคลื่นไส้อาเจียน รวมทั้งยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลิน จะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีก่อนที่จะออกฤทธิ์

หากลืมนับประทาน ให้รับประทานหลังผ่านช่วงเวลาอาหาร 2 ชั่วโมง แต่หากเป็นยาที่ต้องรับประทานในมือถัดไปอยู่แล้ว ให้ทานยาก่อนอาหารมือถัดไปแทนได้เลย ไม่ต้องทานยาซ้ำ

ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที และไม่ควรนานเกิน 15 นาที เนื่องจาก

- ส่วนใหญ่ยาจะมีผลข้างเคียงที่สำคัญคือ ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน การรับประทานพร้อมหรือหลังอาหารทันทีจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้
- ต้องการกรดในกระเพาะอาหารช่วยในการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งกรดในกระเพาะอาหารจะหลั่งสูงสุดในระหว่างที่รับประทานอาหารเท่านั้น

หากลืมนับประทาน ให้รับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้และไม่เกิน 15 นาที แต่ถ้านึกได้หลังจากรับประทานอาหารมากกว่า 15 นาทีแล้ว หรือควรรับประทานหลังอาหารในมือถัดไปแทน หรืออาจรับประทานอาหารมื่อย่อยแทนกรณียานั้นมีความสำคัญมาก

ยาก่อนนอน ควรรับประทานก่อนเข้านอน 15-30 นาที เนื่องจาก

- ยามีผลข้างเคียงสำคัญคือ ทำให้ง่วงนอนหรือวิงเวียนศีรษะมาก
- ยาที่ช่วยให้นอนหลับ มักใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะออกฤทธิ์ช่วยให้หลับ

หากลืมนับประทาน ให้รับประทานยามักนึกได้เมื่อถึงเช้าของวันรุ่งขึ้นแล้ว ไม่ควรรับประทานยานั้นอีก ควรรอให้ถึงเวลาก่อนเข้านอนในคืนถัดไปค่อยรับประทานยานั้น

ยารับประทานเมื่อมีอาการ ควรรับประทานเมื่อมีอาการ ยามักจะระบุที่ฉลากว่าให้รับประทานตามเวลาที่กำหนด เช่น ทุก 4-6 ชั่วโมง ทุก 8 ชั่วโมง ไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร เนื่องจากไม่ส่งผลต่อการออกฤทธิ์ของยา



5. กฎวิธีในการใช้ยา และการเก็บยา

ยาแต่ละชนิดมีบริเวณที่ออกฤทธิ์ต่างกัน ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของยา สภาพร่างกายของผู้ใช้ยา และบริเวณที่ต้องการให้ยาไปออกฤทธิ์ มีรายละเอียดดังนี้

ยาที่ใช้ภายนอกในร่างกาย เช่น ขี้ผึ้ง ครีม ยาเหน็บ ยาหยอด เป็นยาออกฤทธิ์เฉพาะบริเวณที่ให้ยาเท่านั้น ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย จึงไม่ค่อยมีผลต่อระบบในร่างกาย ข้อเสียคือ ฤทธิ์ของยาจะอยู่ได้ไม่นาน



ตัวอย่างยาและวิธีการใช้มีดังนี้

- ยาใช้ทา ให้ทาเพียงบางๆ เฉพาะบริเวณที่เป็น หรือบริเวณที่มีอาการ ระวังอย่าให้ถูกน้ำล้างออกหรือถูกเสื้อผ้าเช็ดออก
- ยาใช้ทาถูนวด ให้ทา ถู บริเวณที่มีอาการนวดเบาๆ
- ยาใช้โรย มักพบในยาชนิดโรยใส่แผล โดยก่อนที่จะโรยยา ควรทำความสะอาดแผล เช็ดบริเวณที่จะโรยให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสด หรือแผลที่มีน้ำเหลือง เพราะผงยาจะเกาะกันแข็งและปิดแผล เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคภายในแผลได้
- ยาใช้หยอด จะมีทั้งยาหยอดตา หยอดหู หยอดจมูก หรือพ่นจมูก จะมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน ให้ศึกษาในเอกสารกำกับการใช้ยา หรือสอบถามแพทย์ พยาบาล เภสัชกร

ยาที่ใช้ภายในร่างกาย ตัวอย่างเช่น ยาเม็ด ยาผง ยาน้ำ ข้อดี คือ สะดวก ปลอดภัยและใช้ได้กับยาส่วนใหญ่ ข้อเสียคือออกฤทธิ์ได้ช้าและปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือด อาจแตกต่างกันตามสภาพการดูดซึม

ตัวอย่างยาและวิธีการใช้มีดังนี้

- **ยาเม็ดที่ให้เคี้ยว** เช่น ยาลดกรด ยาขับลมชนิดเม็ด การเคี้ยวจะทำให้ยาแตกเป็นชิ้นเล็ก จะได้มีผิวสัมผัสกับกรดหรือฟองอากาศในกระเพาะอาหารได้มากขึ้น
- **ยาที่ห้ามเคี้ยว** ให้กลืน แล้วดื่มน้ำตามไป ยารูปแบบนี้จะค่อยๆ ละลายที่ลิ้น รูปแบบการออกฤทธิ์จะนาน
- **ยาแคปซูล** ให้กลืน ห้ามบดเคี้ยว เป็นยาที่รับประทานง่าย เพราะกลบรสชาติและกลิ่นของยาได้ดี
- **ยาผง** ให้ใช้ช้อนตวงปริมาณยา ผสมน้ำและรับประทานตามรายละเอียดที่ระบุไว้หน้าฉลากยา
- **ยาน้ำแขวนตะกอน** ลักษณะผงยาจะตกตะกอนกระจายเป็นเนื้อเดียวกัน ก่อนรับประทานต้องเขย่าตะกอนให้กระจายตัวแล้วจึงรับประทาน กรณีเขย่าแล้วยาไม่กระจายมีลักษณะจับตัวเป็นก้อนที่ก้นขวด แสดงว่ายานั้นเสื่อมคุณภาพ
- **ยาน้ำแบบใส** ก่อนรับประทานควรเขย่าเบาๆ
- **ยาน้ำแขวนละออง (Emulsion)** เช่น น้ำมันตับปลา ลักษณะของยาจะแยกเป็น 2 ชั้น เมื่อเขย่าจะรวมตัวกันแล้วจึงนำมารับประทานได้



การเก็บรักษายา

สาเหตุสำคัญของการยาเสื่อมสภาพนั้นเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งอากาศในประเทศไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงก็ส่งผลให้ยาเสื่อมสภาพได้ง่ายขึ้น การเก็บรักษาที่เหมาะสมมีวิธีดังนี้

1. อ่านฉลากยาให้ครบถ้วน รวมทั้งคำแนะนำในการเก็บรักษา
2. ยาทั่วไปที่ไม่ได้ระบุวิธีการเก็บรักษาเป็นพิเศษให้เก็บยาในที่อุณหภูมิห้องบริเวณที่ไม่ร้อน แสงแดดส่องไม่ถึง ห้ามทิ้งยาไว้ในรถยนต์ เพราะอุณหภูมิที่ร้อน จะทำให้ยาเสื่อมได้ง่าย ควรเก็บยาให้พ้นมือเด็ก
3. ยาที่ระบุให้เก็บในตู้เย็น ให้เก็บช่องปกติ ไม่เก็บตรงชั้นวางใกล้ช่องแช่แข็งเพราะความเย็นจัดจะทำให้ยาเสื่อมสภาพ และไม่ควรเก็บประตูของตู้เย็นเพราะมีการเปิดปิดบ่อยอุณหภูมิจะไม่คงที่
4. ยาที่บรรจุในขวด/ถุง สีชา หมายถึงยาที่ต้องป้องกันไม่ให้ถูกแสง
5. ยาที่ต้องระมัดระวังเรื่องความชื้น จะมีซองใสสารกันชื้นสอดอยู่ในขวดยา ควรใส่ไว้ตลอด และปิดภาชนะบรรจุให้แน่น
6. ควรเก็บยาไว้ในภาชนะบรรจุเดิม ที่มีฉลากยาระบุชื่อยา วันเดือนปีที่ได้รับยา วันผลิต และวันหมดอายุ จะทำให้สามารถทราบระยะเวลาที่ควรเก็บยา

ระยะเวลาการเก็บรักษา

1. ยาปฏิชีวนะที่ต้องผสมน้ำ เก็บในตู้เย็น เก็บได้นาน 7-14 วัน หลังจากการผสมน้ำ
2. ยาน้ำทั่วไป หลังจากเปิดขวด ไม่ควรเกิน 6 เดือน หรือสังเกตตามวันหมดอายุที่ฉลากยา ดูว่าวันที่ระบุไว้วันไหนมาถึงก่อน รวมทั้งสังเกตลักษณะของยาประกอบ ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจควรทิ้ง
3. ยาเม็ดที่ไม่ได้บรรจุในฟอยล์ยา หรือขวดยา เก็บได้ไม่เกิน 6-12 เดือน
4. ยาเม็ดที่บรรจุในฟอยล์ยา หรือขวดยา เก็บได้ถึงวันหมดอายุที่ระบุไว้
5. ยาใช้ภายนอก เช่นครีม เมื่อเปิดใช้แล้วเก็บได้ไม่เกิน 6 เดือน หรือ

สังเกตตามวันหมดอายุที่ฉลากยา ดูว่าวันที่ระบุไว้วันไหนมาถึงก่อน รวมทั้งสังเกตลักษณะของยาประกอบ ถ้ารู้สึกไม่แน่ใจควรทิ้ง

6. ยาหยอดตา ยาป้ายตา เมื่อเปิดใช้แล้วไม่ควรเก็บเกิน 30 วัน

ลักษณะของยาที่เสื่อมสภาพ

เมื่อได้รับจากโรงพยาบาลหรือร้านขายยามาแล้ว ส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่า จะสามารถใช้ยาได้จนถึงวันที่หมดอายุที่ระบุไว้ที่ฉลากยา ซึ่งการเก็บยาที่ไม่ถูกต้อง เป็นสาเหตุทำให้ยาเสื่อมสภาพหรือหมดอายุได้เร็วกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลากยา

การเสื่อมสภาพของยาสามารถประเมินได้ด้วยตนเองโดยการสังเกต รูปร่าง ลักษณะ กลิ่น การเข้ากัน การผสมกัน การแตกตัวของยาที่แตกต่างไป จากเดิม หากพบว่ายามีการเสื่อมสภาพ หรือสงสัยว่ายาเสื่อมสภาพ ไม่ควรนำยานั้นมาใช้

ลักษณะยาที่เสื่อมสภาพ

ยาเม็ด	เม็ดยาแตกหัก กะเทาะ บวมมีรอยด่าง สีเปลี่ยน เม็ดยาดัดกัน
ยาเม็ดเคลือบ	มีรอยร้าวต่างที่เม็ดยา สารที่เคลือบเหนียวขึ้น เม็ดยาดัดกันเป็นก้อน สีเปลี่ยน
ยาแคปซูล	เม็ดยามีลักษณะบวม บวม แตก นิ่ม พบจุดเชื้อราที่เปลือกแคปซูล เปลือกแคปซูลเยิ้ม เหลว เหนียวกว่าปกติ ยาทะลุแคปซูลออกมา
ยาผงสำหรับเด็ก	ผงยาเกาะกันเป็นก้อนแข็ง หรือสีเปลี่ยน เมื่อผสมแล้ว ยาไม่ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ยาที่ผสมเกินจำนวนวันที่ระบุที่ฉลากยา
ยาน้ำใส/น้ำเชื่อม	ขุ่น มีตะกอน ฟองก๊าซ สี กลิ่น รส ความใสที่เปลี่ยนไปจากเดิม

ยาน้ำแขวนตะกอน	สีเข้มขึ้น มีตะกอนที่ก้นขวด ตะกอนจับเป็นเกล็ด หรือเป็นก้อนยา มีการแยกชั้น
ยาน้ำอิมัลชัน	เกิดการแยกชั้นของยา เขย่าแล้วไม่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน
ยาครีม	แยกชั้น สี เนื้อสัมผัส และความหนืดเปลี่ยนไป มีกลิ่นผิดปกติ
ยาขี้ผึ้ง	แยกชั้น สี เนื้อสัมผัส และความหนืดเปลี่ยนไป มีของเหลวไหลเยิ้ม มีกลิ่นผิดปกติ
ยาเหน็บ	ยานิ่ม แห้ง หรือแข็งเกินไป

การสังเกตอาการผิดปกติเมื่อใช้ยา

อาการผิดปกติเมื่อใช้ยา หรือที่เรียกว่า **อาการแพ้ยา** คือ อาการไม่พึงประสงค์จากยา ซึ่งเกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อต้านยาที่ได้รับเข้าไปหรือสร้างภูมิคุ้มกันไวเกินต่อตัวยานั้นๆ จึงมีการแสดงอาการออกมาจากยาที่ได้รับเข้าไปไม่ว่าจะเป็นจากการรับประทาน การฉีด การทา หรือการดม **อาการแพ้นั้น** มีหลายอาการสังเกตได้ดังนี้



อาการแพ้ระดับไม่รุนแรง

มักเกิดอาการลมพิษ ผื่นแดง มีจุดแดงหรือมีน้ำใสๆ ขึ้นทั่วตัว อาจมีอาการบวมตามอวัยวะต่างๆ อาทิ ตาบวม ริมฝีปากบวม เป็นต้น

อาการแพ้ระดับปานกลาง

จะมีอาการใจสั่น แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจติดขัดคล้ายอาการหอบหืด

อาการแพ้ระดับสูง

อาจทำให้ผู้แพ้ยาเป็นลม ตัวเย็น ชีพจรเบา เร็ว ความดันต่ำ หายุดหทัยใจ บางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ อาจทำให้เสียชีวิต



ยาสามัญประจำบ้าน



อาการเจ็บป่วยเป็นเรื่องที่ไม่สามารถห้ามได้และสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งในกรณีอาการไม่รุนแรงมาก เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย วิงเวียน ไข้ น้ำมูกไหล เราสามารถบรรเทาอาการเบื้องต้นได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องไปพบแพทย์ด้วยยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน หมายถึง ยาที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ประชาชนมีติดบ้านไว้ เป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ถ้าใช้อย่างถูกวิธี สามารถซื้อหาได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านสำหรับรับประทาน

1. ยาแก้ปวด ลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แอสไพริน
2. ยาบรรเทาอาการไอ ละลายเสมหะ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ
3. ยาแก้แพ้ แก้หวัด ลดน้ำมูก เช่น ยาคลอร์เฟนิรามีน
4. ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด เช่น ยาธาตุน้ำแดง
5. ยาบรรเทาอาการท้องเสีย เช่น ผลเกลือแร่ (ORS) ยาเม็ดคาร์บอน

ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านสำหรับใช้ภายนอกร่างกาย

1. ยาบรรเทาอาการผด ผื่น คัน เช่น คาลาไมน์
2. ยาล้างแผล ยาใส่แผล เช่น ยาโพวิดีน-ไอโอดีน
3. ยารักษาแผลน้ำร้อนลวก เช่น ยาฟีนอล

เนื้อหาที่กล่าวถึงในคู่มือการดูแลสุขภาพ “สุขภาพดี ห่างไกลโรค” เล่มนี้เป็นความรู้พื้นฐานสำคัญสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัยก็จะช่วยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต รวมถึงส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้



บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2566). **พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550**. สืบค้นข้อมูลจาก https://www.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Information_Center/Attach/25621124013609AM_17.pdf
- กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2562). **คู่มือการจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมเรื่องโรคไม่ติดต่อ(NCDs)**. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). **คู่มือแนวทางการดำเนินงาน NCD Clinic Plus ปี 2563**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ ดีไซน์.
- กองสุขภาพศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2559). **สุขภาพบัญญัติแห่งชาติ**. กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นข้อมูลจาก <http://www.hed.go.th/slidePicture/83>
- คมสัน ลาภาอูตย์. (ม.ป.ป.). **การแปรปรวนอย่างถุกวิธี**. คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นข้อมูลจาก <https://dt.mahidol.ac.th/th/brochure-20190305-4/>
- ธีรรัตน์ เหลืองมั่นคง. (ม.ป.ป.). **บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน**. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นข้อมูลจาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/83/>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). **แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562**. กรุงเทพฯ: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). **การใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6-19 ปี**. บริษัท ทำด้วยใจ จำกัด.

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2565).

คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA) ฉบับ
อสม. และประชาชน. สืบค้นข้อมูลจาก [https://www.fda.moph.go.th/sites/
food/KM/label/04_Manual.pdf](https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/04_Manual.pdf)

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2558.) **อยากสุขภาพดี ต้องมี 3 อ. สำหรับเด็กเล็ก.**
(พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด.

อภิชาติ อัครมงคลกุล. (2563). **การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี.** คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล. สืบค้นข้อมูลจาก [https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.
asp?aid=398](https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=398)

คู่มือการดูแลสุขภาพ



สุขภาพดี ห่างไกลโรค



สถานที่ตั้ง : 1871 อาคารเฉลิมบูรณะพันธ์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330