หนังสือเรียน สาระทักษะการดำเนินชีวิต
รายวิชาเลือก

การดูแลอนามัยชุมชน

รหัสวิชา ทช02010

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย
หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชาการดูแลอนามัยชุมชน รหัสวิชาทช02010 ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการและปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียนและพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือเรียนที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลองค์ความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผลการเรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน โดยองค์ความรู้นั้นได้นำเนื้อหาสาระตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำมาเรียบเรียงอย่างมีมาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนอ่านเข้าใจง่าย สามารถอ่านและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่างสะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสาระรายวิชาการดูแลอนามัยชุมชน รหัสวิชาทช02010 เล่มนี้จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยประโยชน์ต่อการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรทุกประการ

คณะผู้จัดทำ

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

สารบัญ

คำนำ..... ก
สารบัญ..... ข
คำอธิบายรายวิชา..... ค
แผนการเรียนรู้..... 1
ตอนที่ 1 หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม..... 2
เรื่องที่ 1.1โรคต่างๆ และการรักษาเบื้องต้น..... 2
เรื่องที่ 1.2 การป้องกัน การควบคุม และการสร้างเสริมสุขภาพ..... 19
กิจกรรมตอนที่ 1 30

ตอนที่ 2 หลักการประเมินสุขภาพอนามัยในชุมชน..... 31
เรื่องที่ 2.1 การสำรวจชุมชน..... 31
เรื่องที่ 2.2 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสุขอนามัยในชุมชน..... 33
เรื่องที่ 2.3 การประเมินสภาพปัญหาสุขอนามัยในชุมชน..... 34
กิจกรรมตอนที่ 2 39

ตอนที่ 3 การวางแผนและการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน..... 40
เรื่องที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคม..... 40
เรื่องที่3.2 แนวทางในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว/ชุมชน/สังคม..... 43
เรื่องที่3.3ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนและสังคม..... 47
เรื่องที่ 3.4หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคม..... 49
กิจกรรมตอนที่ 3 50

ตอนที่ 4 การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย..... 51
เรื่องการประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย..... 51
กิจกรรมตอนที่ 4 56
บรรณานุกรม..... 57
คณะผู้จัดทำ..... 59
คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข..... 60

อักษรงาน กพท. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายละเอียดรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองครอบครัวชุมชน/สังคมส่งเสริมแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยในชุมชน ถ่ายทอดความรู้และสร้างเครือข่ายอนามัยแก่ชุมชนสร้างชุมชนให้เป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยในชุมชนซึ่งมีรายละเอียดที่ต้องศึกษาเรียนรู้ดังนี้

1.หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม
- โรคต่าง ๆ และการรักษาเบื้องต้น
- การป้องกัน การควบคุม และการสร้างเสริมสุขภาพ

2. หลักการประเมินสุขภาพอนามัยในชุมชน
- การสำรวจชุมชน
- การวิเคราะห์สภาพปัญหาสุขอนามัยในชุมชน
- การประเมินสภาพปัญหาสุขอนามัยในชุมชน

3.การวางแผนและการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยในชุมชน

4. การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม
2. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์และประเมินสุขภาพอนามัยของชุมชนและดำเนินการส่งเสริมแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยในชุมชน
3. เพื่อให้สามารถถ่ายทอดความรู้และสร้างเครือข่ายด้านสุขภาพอนามัยแก่ชุมชนได้
4. เพื่อให้สามารถสร้างชุมชนให้เป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยในชุมชน

3. รายชื่อตอน

ตอนที่ 1 หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของคนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม
ตอนที่ 2 หลักการประเมินสุขภาพอนามัยในชุมชน
ตอนที่ 3 การวางแผนและจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน
ตอนที่ 4 การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียนรู้

การดูแลอนามัยชุมชน

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองครอบครัวชุมชน/สังคม ส่งเสริมแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยในชุมชน ถ่ายทอดความรู้และสร้างเครือข่ายอนามัยแก่ชุมชน สร้างชุมชนให้เป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยในชุมชน เพื่อผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพพลานามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายหลักการดูแลสุขภาพและอนามัยองตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม
2. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพพลานามัยของชุมชนและดำเนินการส่งเสริมแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยในชุมชน
3. ถ่ายทอดความรู้และสร้างเครือข่ายด้านสุขภาพอนามัยแก่ชุมชน
4. สร้างชุมชนให้เป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพอนามัยในชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม
ตอนที่ 2 หลักการประเมินสุขภาพอนามัยในชุมชน
ตอนที่ 3 การวางแผนและการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน
ตอนที่ 4 การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. VCD

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมการเรียนรู้

สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตอนที่ 1
หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม

การดูแลสุขภาพตนเอง

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิตก็จะพยายามหาทาง แก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี"

1. คำว่าสุขภาพหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม
2. สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ ได้แก่
    1. ความปลอดภัย (Safety)
    2. ความไม่มีโรค (Sound)
    3. ความปลอดภัยและไม่มีโรค (Whole)

องค์กรอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ ในความหมายกว้างขึ้นว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

ตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขได้" นั่นเอง

เรื่องที่ 1.1 โรคต่างๆ และการรักษาเบื้องต้น

1.1.1 โรคเบาหวาน

เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

โรคเบาหวานนี้เปรียบเทียบได้ง่ายๆ โดยเปรียบร่างกายเราเป็นระบบปั๊มน้ำ และน้ำในระบบก็คือเลือดของเราโดยปรกติแล้วปั๊มน้ำก็จะทำงานอย่างปรกติ แต่เมื่อมีการทำให้น้ำในระบบเกิดความข้นขึ้น(ก็คือการเติมน้ำตาลลงไปในน้ำ) น้ำในระบบก็จะมีความหนืดขึ้น ปั๊ม(หัวใจ)ก็จะต้องทำงานหนักขึ้น ท่อน้ำ(หลอดเลือด)ก็ต้อง

รับแรงดันที่มากขึ้น ดังนั้นคนที่เป็นโรคเบาหวานก็จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนกับอวัยวะต่างๆเพิ่มขึ้นได้ ปี 2550 พบผู้ป่วยเบาหวานแล้วถึง 246 ล้านคน โดยผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก 4 ใน 5 เป็นชาวเอเชีย

เบาหวาน เป็นโรคที่เป็นกันมากขึ้นทุกปีจนมีการกำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลกเพื่อให้มีการรณรงค์ป้องกันให้เป็นที่แพร่หลายขึ้น

อินซูลิน กับ เบาหวาน

อินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นโดยกลุ่มเซลล์ภายในตับอ่อน มีหน้าที่ในการนำน้ำตาลในเลือดไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆทั่วร่างกายเพื่อใช้ในการสร้างพลังงานและสร้างเซลล์ต่างๆ โดยปรกติแล้วเมื่อมีน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดตับอ่อนก็จะถูกกระตุ้นให้หลั่ง อินซูลิน แล้วอินซูลินก็จะเข้าจับน้ำตาลเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย แต่ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งร่างกายมี อินซูลิน ไม่เพียงพอก็จะทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

เบาหวาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากภูมิต้านทานของร่างกายทำลายเซลล์ ซึ่งสร้างอินซูลินในส่วนของตับอ่อนทำให้ร่างกายหยุดสร้างอินซูลิน หรือสร้างได้น้อยมาก ดังที่เรียกว่า โรคภูมิต้านทานตัวเอง หรือ ออโตอิมมูน(autoimmune) ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 จึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว และถ้าเป็นรุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน (ketones) สารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาททำให้หมดสติถึงตายได้

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็น เบาหวาน ที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุที่แท้จริงนั้นยังไม่ทราบชัดเจน แต่มีส่วนเกี่ยวกับ พันธุกรรม นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะ น้ำหนักตัวมาก และขาดการออกกำลังกาย มีลูกดก อีกทั้งวัยที่เพิ่มขึ้น เซลล์ของผู้ป่วยยังคงมีการสร้างอินซูลินแต่ทำงานไม่เป็นปกติ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เซลล์ที่สร้างอินซูลินค่อยๆถูกทำลายไป บางคนเริ่มมีภาวะแทรกซ้อนโดยไม่รู้ตัว โดยอาจจะใช้ยาในการรับประทาน และบางรายต้องใช้อินซูลินชนิดฉีด เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ เบาหวาน ยังมีสาเหตุมาจากการใช้ยาด้วย เช่น สเตอรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด

<u>อาการเบื้องต้นของเบาหวาน</u> ผู้เป็นโรคเบาหวานจะมีอาการเบื้องต้น คือ

1. ปวดปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น เนื่องจากในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆ มีน้ำตาลค้างอยู่มาก ไตจึงทำการกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน สังเกตจากการที่มีมดมาตอมปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของการเรียก เบาหวาน
2. ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น
3. สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน
4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง
5. เบื่ออาหาร
6. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะถ้าหากน้ำหนักเคยมากมาก่อน อันเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปสร้างพลังงานได้เต็มที่จึงต้องนำไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทดแทน
7. ติดเชื้อบ่อยกว่าปรกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนังและกระเพาะอาหาร สังเกตได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายยาก
8. กระหายน้ำ และดื่มน้ำในปริมาณมากๆต่อครั้ง

9. อาการชาไม่ค่อยมีความรู้สึก เนื่องมาจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาทให้เสื่อมสมรรถภาพลง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกจึงถดถอยลง

10. อาจจะมีอาการของโรคหัวใจ และโรคไต

อาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

มักจะเกิดเมื่อเป็น เบาหวาน อย่างน้อย 5 ปีแล้วไม่ได้รักษาอย่างจริงจัง

- **ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา (Diabetic retinopathy)**เกิดจากการที่น้ำตาลเข้าไปใน endothelium ของ หลอดเลือดเล็กๆ ในลูกตา ทำให้หลอดเลือดเหล่านี้มีการสร้างไกลโคโปรตีนซึ่งจะถูกขนย้ายออกมาเป็น Basement membrane มากขึ้น ทำให้ Basement membrane หนา แต่เปราะ หลอดเลือดเหล่านี้จะฉีกขาดได้ง่าย เลือดและสารบางอย่างที่อยู่ในเลือดจะรั่วออกมา และมีส่วนทำให้ Macula บวม ซึ่งจะทำให้เกิด Blurred vision หลอดเลือดที่ฉีกขาดจะสร้างแขนงของหลอดเลือดใหม่ออกมามากมายจนบดบังแสงที่มาตกกระทบยัง Retina ทำให้การมองเห็นของผู้ป่วยแย่ลง ตาหรือจอตาเสื่อม หรือมองเห็นจุดดำลอยไปมา และอาจจะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด

- **ภาวะแทรกซ้อนทางไต (Diabetic nephropathy)**ไตมักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย พยาธิสภาพของหลอดเลือดเล็กๆ ที่ Glomeruli จะทำให้ Nephron ยอมให้ albumin รั่วออกไปกับ filtrate ได้ Proximal tubule จึงต้องรับภาระในการดูดกลับสารมากขึ้น ซึ่งถ้าเป็นนานๆ ก็จะทำให้เกิด Renal failure ได้ ซึ่งผู้ป่วยมักจะเสียชีวิตภายใน 3 ปี นับจากแรกเริ่มมีอาการ

- **ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท (Diabetic neuropathy)** เบาหวาน จะทำให้หลอดเลือดเล็กๆ ที่มาเลี้ยงเส้นประสาทบริเวณปลายมือปลายเท้าเกิดพยาธิสภาพ ก็จะทำให้เส้นประสาทนั้นไม่สามารถนำความรู้สึกต่อไปได้ เช่นรู้สึกชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ เมื่อผู้ป่วยมีแผล ผู้ป่วยก็จะไม่รู้ตัว และไม่ดูแลแผลดังกล่าว ประกอบกับเลือดผู้ป่วยมีน้ำตาลสูง จึงเป็นอาหารอย่างดีให้กับเหล่าเชื้อโรค และแล้วแผลก็จะเน่า และนำไปสู่ Amputation ในที่สุด ในผู้ชายอาจมีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ (impotence)

- **โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary vascular disease)** เบาหวาน เป็นตัวการที่จะเร่งให้เกิดการเสื่อมของหลอดเลือดทั่วร่างกายและเมื่อหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจเสื่อมสภาพจาก เบาหวาน ประกอบกับการมีไขมันในเลือดสูง ก็จะส่งผลให้มีการตีบของหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เกิด**โรคหัวใจขาดเลือด** แต่หากหลอดเลือดเกิดอุดตัน ก็จะเกิดอาการ**กล้ามเนื้อหัวใจตาย** ในผู้ป่วย เบาหวาน บางราย กล้ามเนื้อหัวใจมีการทำงานน้อยกว่าปกติ คือ มีการบีบตัวน้อยกว่าปกติอันเนื่องมาจาก เส้นเลือดฝอยเล็กๆที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติจาก เบาหวาน ซึ่งจะทำการรักษาได้ยาก การรักษาที่ดีที่สุดคือ การผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ ปัญหาที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งของผู้เป็น เบาหวาน คือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจจะไม่แสดงอาการผิดปกติซึ่งจะบ่งชี้ว่าเป็นโรคหัวใจให้เห็นก่อน เช่นอาการเจ็บหน้าอก อันเป็นอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคหัวใจทั่วไป ดังนั้นผู้เป็น เบาหวาน บางรายอาจจะแสดงอาการครั้งแรกด้วยอาการที่รุนแรง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือ หัวใจล้มเหลว ทำให้แพทย์วินิจฉัยโรคได้ช้ากว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

- **โรคหลอดเลือดสมองตีบ (Cerebrovascular disease)** ผู้เป็น เบาหวาน จะมีอัตราเสี่ยงในการเกิด**อัมพาต**ชนิดหลอดเลือดตีบได้สูง เพราะ เบาหวาน ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งได้ง่าย โดยจะมีหลอดเลือดแข็งทั่งร่างกายและถ้าเป็นที่หลอดเลือดของสมอง ก็จะเกิดอัมพาตขึ้น โดยอัตราเสี่ยงของผู้ป่วยที่เป็น โรคเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นอัมพาตได้สูงกว่าผู้ป่วยปกติ 2-4 เท่า โดยจะมีอาการเบื้องต้นสังเกตได้จาก กล้ามเนื้อแขน ขาอ่อนแรงครึ่งซีกอย่างทันทีทันใดหรือเป็นครั้งคราว ใบหน้าชาครึ่งซีกใดซีกหนึ่ง พูดกระตุกกระตัก สับสนหรือพูดไม่ได้เป็นครั้งคราว ตาพร่าหรือมืดมองไม่เห็นไปชั่วครู่ เห็นแสงผิดปกติ วิงเวียน เดินเซไม่

สามารถทรงตัวได้ กลืนอาหารแล้วสำลักบ่อยๆ มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยอาการปวดมักจะเกิดในขณะที่เคร่งเครียด หรือมีอารมณ์รุนแรง

- **โรคของหลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน (Peripheral vascular disease)** เมื่อเกิดร่วมกับภาวะแทรกซ้อนที่เส้นประสาทส่วนปลายจะทำให้ผู้เป็นเบาหวานมีการรับรู้ความรู้สึกลดลง เกิดปัญหาแผลที่เท้าจากโรคเบาหวานได้มากขึ้นผู้ที่เป็นเบาหวานที่มีโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายจะมีอาการปวดที่บริเวณน่องเวลาเดินไกล เมื่อนั่งพักอาการปวดจะดีขึ้น แต่ถ้าอาการเป็นมากขึ้น จะมีอาการปวดที่ปลายนิ้วเท้า แม้ขณะนั่งพักอาจพบว่าปลายนิ้วเท้าเปลี่ยนเป็นสีเขียวคล้ำ จากการตรวจขาและเท้าจะพบว่า ผิวหนังแห้ง เย็นและสีซีด ขนร่วงเส้นแตกง่าย กล้ามเนื้อน่องลีบลง และคลำชีพจรที่เท้าเบาลง หรือคลำไม่ได้
- **แผลเรื้อรังที่เท้าจากเบาหวาน (Diabetic ulcer)** สาเหตุเกิดจากปลายประสาทเสื่อม มีการแข็งตัวและตีบตันของหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเส้นประสาทถูกทำลาย ไม่สามารถส่งออกซิเจนมาตามกระแสเลือดเพื่อไปเลี้ยงเส้นประสาทได้ รวมถึงการมีน้ำตาลสะสมรวมตัวกันอยู่บริเวณเส้นประสาทเองด้วย จึงทำให้การทำงานของเส้นประสาทเสื่อมลง การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ลดลง โดยเฉพาะบริเวณปลายมือปลายเท้า จะเกิดอาการชา เมื่อกระทบถูกความร้อนหรือเจ็บปวดจะไม่ค่อยรู้สึก ทำให้เกิดแผลได้ง่ายโดยไม่รู้สึกตัว รวมทั้งมีภาวะติดเชื้อร่วมด้วย นอกจากผู้ป่วยเบาหวานชายที่มีอาการปลายประสาทเสื่อมเป็นระยะเวลานาน มักพบปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศร่วมด้วย

สิ่งที่ตรวจพบเมื่อเป็น เบาหวาน

- **เบาหวานชนิดที่ 1** มักพบในคนที่ มีรูปร่างซูบผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อลีบฝ่อ
- **เบาหวานชนิดที่ 2** อาจมีรูปร่างอ้วน บางรายตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติตามร่างกาย การตรวจปัสสาวะมักจะพบน้ำตาลในปัสสาวะขนาดมากกว่าหนึ่งบวกขึ้นไป

การตรวจน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 6 ชั่วโมง (fasting plasma glucose/FPG) มักพบว่ามีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิลิตร

ผู้ที่มีโอกาสเป็น โรคเบาหวาน

เบาหวาน พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในคนอายุกว่า 40 ปีขึ้นไป คนที่อยู่ในเมืองมีโอกาสเป็น เบาหวาน มากกว่าคนในชนบท คนอ้วนที่น้ำหนักเกิน โดยดูจากดัชนีมวลกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย และหญิงที่มีลูกดกโดยเฉพาะผู้มีประวัติคลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม จะมีโอกาสเป็นเบาหวานได้มากขึ้น แต่ในปัจจุบันลักษณะการบริโภค และกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันส่งผลให้มีคนเป็นเบาหวาน เพิ่มมากขึ้น และการพบผู้ป่วยที่อายุน้อยที่เป็น เบาหวาน ก็เพิ่มสูงขึ้น

การวินิจฉัย เบาหวาน

หากสงสัยว่าเป็น เบาหวาน ควรไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลโดย อดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดตั้งแต่เที่ยงคืน แล้วไปเจาะเลือดในตอนเช้า เพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร6ชั่วโมง (FPG) ซึ่งคนปกติจะมีค่าต่ำกว่า 110 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 มิลลิลิตร หากพบมีค่า เท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัม ในการตรวจอย่างน้อย 2ครั้ง ก็วินิจฉัยได้ว่าเป็นเบาหวาน และยิ่งมีค่าสูงเท่าใดก็แสดงว่ามีความรุนแรงของการเป็นเบาหวาน เพิ่มมากขึ้น

สำนักงานการสังหวัดเชียงใหม่

การป้องกันการเป็นเบาหวาน

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และแก้ไขปัจจัยเสี่ยงอื่นๆอันจะก่อให้เกิดโรคเบาหวาน

2. ควบคุมโภชนาการ ให้มีความสมดุลทั้งในด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมไปจนถึงการใช้ยารักษาโรค

3. ควรตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ โดยปรึกษาแพทย์ว่าควรตรวจเช็คเมื่อใด และระยะเวลาห่างในการตรวจที่เหมาะสม

4. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพร อาจมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือด จะต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยา หรือ สมุนไพร เหล่านี้

คำแนะนำเกี่ยวกับเบาหวาน

1. เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้เวลาการรักษานานหรือตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก

2. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาการได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลม หมดสติ และอาจจะชักได้ ควรจะต้องพกน้ำตาลหรือของหวานติดตัวไว้ ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รีบรับประทาน แล้วทบทวนดูว่าเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างไร โดยสังเกตตัวเองจากการบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวานเช่น กินอาหารน้อยไปหรือไม่ ออกกำลังมากเกินไปหรือไม่ กินหรือฉีดยาเบาหวาน เกินขนาดไปหรือไม่ แล้วควบคุมทั้ง 3 อย่างนี้ให้พอดีกัน สำหรับผู้ที่กินอาหารผิดเวลาก็อาจเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควร รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อด้วย

3. อย่าซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางประเภทมีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตอรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และยาบางประเภทก็อาจทำให้ฤทธิ์ของยารักษาเบาหวาน แรงขึ้นได้ ก็จะมีผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ เช่น แอสไพริน ดังนั้นเมื่อเป็น เบาหวาน ก่อนทานยาประเภทใดควรจะต้องแน่ใจว่ายานั้นไม่มีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือด

4. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม

การบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน

1. เลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้จากอาหารโดยประมาณจาก คาร์โบไฮเดรต(แป้ง) ประมาณ 55-60%โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 15-20%ไขมัน ประมาณ 25%

2. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรจะต้องลดปริมาณการรับประทานลง โดยอาจจะค่อยๆลดลงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยรับประทานปรกติ และพยายามงด อาหารมันๆ ทอดๆ

3. รับประทานอาหารที่มีกากใยมากเพื่อช่วยในการขับถ่าย

4. หลีกเลี่ยงการรับประทานจุกจิกและรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

5. พยายามรับประทานอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอกันในทุกมื้อ

6. หากมีอาการเกี่ยวกับโรคไตหรือความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม

7. แม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะปรกติดีแล้วก็ควรจะต้องควบคุมอาหารตลอดไป

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

อาหารที่ห้ามรับประทานเมื่อเป็น เบาหวาน diabetes

- น้ำตาลทุกชนิด รวมไปถึงน้ำผึ้ง
- ผลไม้กวนประเภทต่างๆ
- ขนมเชื่อม ขนมหวานต่างๆ
- ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- น้ำหวานประเภทต่างๆ
- ขนมทอดกรอบหรือชุบแป้งทอด

1.1.2 โรคความดันโลหิต

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ (คล้ายแรงลมที่ดันผนังยางรถเวลาสูบลมเข้า) ซึ่งสามารถวัดโดยใช้ เครื่องวัดความดันเครื่องวัดความดัน (Sphygmomano meter) วัดที่แขนและมีค่าที่วัดได้ 2 ค่าคือ

1. ความดันช่วงบน หรือความดันซิสโตลี (Systolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว ซึ่งอาจจะสูงตามอายุ ความดันช่วงบนในคน ๆ เดียวกันอาจมีค่าแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ตามท่าของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และปริมาณของการออกกำลัง

2. ความดันช่วงล่าง หรือความดันไดแอสโตลี (Diastolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ในปัจจุบัน ได้มีการกำหนดค่าความดันโลหิต และระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป (โดยการวัดในท่านั่ง วัดอย่างน้อย 2 ครั้งขึ้นไปแล้วคิดเป็นค่าเฉลี่ย) ดังนี้

ความดันช่วงบน

- ปกติ มีค่าต่ำกว่า 130 มม.ปรอท (ทอรร์)
- ปกติแต่ค่อนข้างสูง มีค่าระหว่าง 130-139 มม.ปรอท
- ความดันสูงเล็กน้อย มีค่าระหว่าง 140-159 มม.ปรอท
- ความดันสูงปานกลาง มีค่าระหว่าง 160-179 มม.ปรอท
- ความดันสูงรุนแรง มีค่าระหว่าง 180-209 มม.ปรอท
- ความดันสูงรุนแรงมาก มีค่าตั้งแต่ 210 มม.ปรอทขึ้นไป

ความดันช่วงล่าง

- ปกติ มีค่าต่ำกว่า 85 มม.ปรอท
- ปกติแต่ค่อนข้างสูง มีค่าระหว่าง 85-89 มม.ปรอท
- ความดันสูงเล็กน้อย มีค่าระหว่าง 90-99 มม.ปรอท
- ความดันสูงปานกลาง มีค่าระหว่าง 100-109 มม.ปรอท
- ความดันสูงรุนแรง มีค่าระหว่าง 110-119 มม.ปรอท
- ความดันสูงรุนแรงมาก มีค่าตั้งแต่ 120 มม.ปรอทขึ้นไป

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จ.เชียงใหม่

1.1.2.1 ความดันโลหิตสูง

เมื่อหัวใจบีบตัวหัวใจจะบีบเลือดไปยังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดความดันโลหิตซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ และแรงต้านทานของหลอดเลือด หัวใจคนเราเต้น 60-80ครั้ง ความดันก็จะเพิ่มขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ ค่าปรกติของคนเราคือ 120/80 มิลิเมตรปรอท แต่ไม่ควรเกิน 140/90 หากสูงกว่านี้แสดงว่าคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต โรคหัวใจเป็นโรคที่มีอัตราตายสูง ดังนั้นการป้องกันความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตของทุกท่านเนื่องจากไม่มีอาการเตือนดังนั้นการจะทราบว่าเป็นความดันโลหิตสูงจำเป็นต้องวัดความดันโลหิต

1. อาการของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ เนื่องจากความดันโลหิตจะเพิ่มอย่างช้าๆทำให้ร่างกายโดยเฉพาะหลอดเลือดปรับตัวทันขึงไม่มีอาการ ผู้ป่วยความดันโลหิตส่วนใหญ่จะมาด้วยโรคแทรกซ้อนโดยที่ไม่รู้ว่าเป็นความดันโลหิตสูง ดังนั้นจึงแนะนำให้วัดความดันทุก 2 ปีสำหรับคนที่ความดันโลหิตปกติ อาการที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่พาผู้ป่วยมาโรงพยาบาลได้แก่

- **ปวดศีรษะ ผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดศีรษะในกรณีที่ความดันขึ้นอย่างรวดเร็วหรือเกิดภาวะ Hypertensive crisis โดยทั่วไปความดันโลหิตตัวบน Systolic จะมากกว่า 110 มม ปรอท หรือ Diastolic มากกว่า 110 มม. ปรอท อาการปวดศีรษะมักจะปวดมึนๆบางคนปวดตลอดวัน ปวดมากเวลาถ่ายอุจาระ หากเป็นมากจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน**
- **เลือดกำเดาไหล ร้อยละ 17 ของผู้ป่วยที่เลือดกำเดาไหลจะเป็นความดันโลหิตสูงดังนั้นผู้ที่มีเลือดกำเดาออกต้องวัดความดันโลหิต**
- **มึนงง Dizziness อาการมึนงงเป็นอาการทั่วๆไปพบได้ในหลายภาวะ เช่นเครียด นอนไม่พอ ทำงานมากไป น้ำตาลในเลือดสูง แต่ก็อาจจะพบในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยมักจะบอกว่ารู้สึกไม่แจ่มใส สมองตื้อๆ**
- **ตามัว ในรายที่ความดันโลหิตสูงเป็นมากและมีการเปลี่ยนแปลงของจอรับภาพผู้ป่วยก็จะมีปัญหาทางสายตา**
- **เหนื่อยง่ายหายใจหอบ** อาการหอบ เหนื่อยง่าย เวลาออกแรง เช่น เดิน วิ่ง ทำงาน มีสาเหตุมากมาย เช่น โลหิตจาง(ซีด) โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคปอด ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว (heart failure) แม้แต่ความวิตกกังวล หรือ โรคแพนิค ก็ทำให้เหนื่อยได้เช่นกัน อาการเหนื่อยง่ายจากโรคหัวใจ และ ภาวะหัวใจล้มเหลวนั้น จะเหนื่อย หอบ หายใจเร็ว โดยเป็นเวลาออกแรง แต่ในรายที่เป็นรุนแรงจะเหนื่อยในขณะพัก บางรายจะเหนื่อยมากจนนอนราบไม่ได้ (นอนแล้วจะเหนื่อย ไอ) ต้องนอนศีรษะสูงหรือนั่งหลับ คำว่าเหนื่อย หอบ ในความหมายของแพทย์หมายถึง อัตราการหายใจมากกว่าปกติ แต่ในความหมายของผู้ป่วยอาจรวมไปถึง อาการเหนื่อยเพลีย หมดแรง เหนื่อยใจ

- **แน่นหน้าอก**

อาการต่อไปนี้เข้าได้กับอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจขาดเลือด

1. เจ็บแน่นๆ อึดอัด บริเวณกลางหน้าอกส่วนใหญ่จะเป็นด้านซ้าย หรือ ทั้งสองด้าน (มักจะไม่เป็นด้านขวาด้านเดียว) บางรายจะร้าวไป ที่แขนซ้าย หรือ จุกแน่นที่คอ บางรายเจ็บบริเวณกรามคล้ายเจ็บฟัน
2. อาการตามข้อ 1 เกิดขึ้นขณะออกกำลัง หรือทำงานหนัก เช่น เดินเร็วๆ รีบ หรือ ขึ้นบันได วิ่ง โกรธโมโห โดยมากมักจะไม่เกิด 10 นาที อาการดังกล่าวจะดีขึ้นเมื่อหยุดออกกำลัง
3. ในบางรายที่อาการรุนแรง อาการแน่นหน้าอกอาจเกิดขึ้นในขณะพัก เช่น นั่ง หรือ นอน หรือ หลังอาหาร
4. กรณีที่เกิดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน อาการจะรุนแรงมาก อาจมีอาการอื่นๆร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก มาก เป็นลม (อาการเช่นนี้ยังพบได้ในโรคของหลอดเลือดแดงใหญ่ปริ ฉีก) หมดสติ

2. สาเหตุของความดันโลหิตสูง มีอยู่ 2 ชนิดได้แก่

1. โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ Primary hypertension หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า essential hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดมักจะมีสาเหตุหลายองค์ประกอบรวมกัน พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้ แต่มักจะพบว่าผู้ป่วยกลุ่มความดันโลหิตสูงนี้มีความสัมพันธ์กับปัจจัยดังต่อไปนี้

- การรับประทานอาหารเค็มซึ่งจากการศึกษาพบว่าการรับประทาน อาหารเค็ม จะมีส่วนทำให้เกิดความดันโลหิตสูง แนะนำว่าคนปรกติไม่ควรที่จะรับประทานเกลือเกิน 3.8 กรัมต่อวัน
- กรรมพันธุ์ เชื่อว่าพันธุกรรมจะมีผลต่อระบบฮอร์โมนทำให้มีการหลั่งสารเคมีมากไป Renin angiotensin มากทำให้ความดันโลหิตสูง
- ความผิดปรกติของหลอดเลือดเนื่องมาจากโรคอ้วน อายุมาก เชื้อชาติ และการขาดการออกกำลังกาย

2. โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ Secondary hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสาเหตุที่พบได้บ่อยคือ

- โรคไต ผู้ป่วยที่มีหลอดแดงที่ไปเลี้ยงไตตีบทั้งสองข้างมักจะมีความดันโลหิตสูง
- เนื้องอกที่ต่อมหมวกไตพบได้สองชนิดคือชนิดที่สร้างฮอร์โมน hormone aldosterone ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีความดันโลหิตสูงร่วมกับเกลือแร่โปแตสเซียมในเลือดต่ำ อีกชนิดหนึ่งได้แก่เนื้องอกที่สร้างฮอร์โมน catecholamines เรียกว่าโรค Pheochromocytoma ผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูงร่วมกับใจสั่น
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ Coarctation of the aorta พบได้น้อยเกิดจากหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบบางส่วนทำให้เกิดความดันโลหิตสูง
- ยาคุมกำเนิด
- ยาโคเคน ยาบ้า

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. ปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

แม้ว่าความดันโลหิตสูงสามารถเป็นได้กับทุกคน แต่มีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง กว่ากลุ่มอื่นปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ได้แก่

- ประวัติครอบครัว ถ้าปู่ บิดา มารดาเป็นความดันโลหิตสูง โอกาสที่บุตรจะมีความดันโลหิตสูงมีมาก ดังนั้นคุณผู้อ่านที่มีคุณพ่อ แม่เป็นความดันโลหิตสูง ควรมั่นตรวจวัดความดันอย่างสม่ำเสมอ
- อายุ และเพศ วัยก่อนหมดประจำเดือนผู้ชายจะเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้หญิง เมื่อวัยหมดประจำเดือนผู้หญิงจะเป็นความดันโลหิตมากกว่าผู้ชาย ส่านในคนแก่พบความดันโลหิตสูงพอๆกัน โดยมากมักพบความดันในช่วงอายุ 35-50 ปี
- เชื้อชาติ พบความดันโลหิตสูงในผิวดำมากกว่าผิวขาว

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ได้แก่

- น้ำหนัก คนอ้วนพบความดันโลหิตสูงมากกว่าคนผอม โดยเฉพาะคนที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 เมื่อลดน้ำหนักความดันจะลดลง
- เกลือ ทานเค็มมีแนวโน้มที่จะมีความดันโลหิตสูง
- การขาดการออกกำลังกาย
- ความเครียด
- ความดันโลหิตสูง
- การสูบบุหรี่
- ไขมันในเลือดสูง
- เบาหวาน

4. โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

หัวใจทำหน้าที่บีบตัวไล่เลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆโดยไปตามหลอดเลือด ความดันคือแรงดันของเลือด กระทำต่อผนังหลอดเลือดจะมีสองค่าคือขณะที่หัวใจบีบตัวเรียกเรียก systolic และขณะหัวใจคลายตัวเรียก diastolic ดังนั้นความดันของคนจะมีสองค่าเสมอคือ systolic/diastolic ซึ่งจะเขียน 120/80 มม.ปรอท ยิ่งความดันโลหิตสูงเท่าใดก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากขึ้น เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจโต หัวใจวาย พบว่าความดันโลหิตsystolic ที่เพิ่มขึ้นทุก 20 มม.ปรอท และความดันโลหิต diastolicที่เพิ่มขึ้น 10 มม.ปรอท จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น 2 เท่า

ความดันของคนเปลี่ยนแปลงได้ตลอด เช่นขณะวิ่งความดันจะขึ้น ขณะนอนความดันจะลง การเปลี่ยนนี้ถือเป็นปกติ สำหรับคนที่เป็นความดันโลหิตสูง ความดันจะสูงกว่าค่าปกติตลอดเวลา หากไม่รักษาจะก่อให้เกิดปัญหาดังนี้

5. การรักษาโรคความดันโลหิตสูง

วิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง นอกเหนือจากการใช้ยา สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2555 มีคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. การลดน้ำหนัก โดยให้ดัชนีมวลกาย เท่ากับ 18.5 ถึง 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตซิสโตลิก ได้ 5 ถึง 20 มิลลิเมตรปรอท ต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

2. การรับประทานอาหารประเภท DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) โดยให้รับประทานผัก ผลไม้ ให้มาก ลดปริมาณไขมันในอาหาร โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตซิสโตลิก ได้ 8 ถึง 14 มิลลิเมตรปรอท

3. การจำกัดเกลือในอาหาร โดยให้รับประทานเกลือโซเดียม ให้น้อยกว่า 100 มิลลิโมลต่อวัน หรือ 6 กรัมของโซเดียมคลอไรด์ต่อวัน จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตซิสโตลิก ได้ 2 ถึง 8 มิลลิเมตรปรอท

4. การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายชนิดแอโรบิค อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วๆ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และเกือบทุกวัน จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตซิสโตลิก ได้ 4 ถึง 9 มิลลิเมตรปรอท

5. การลดการดื่มแอลกอฮอล์ โดยจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เกิน 2 ดริ้งค์ต่อวัน ในผู้ชาย และไม่เกิน 1 ดริ้งค์ต่อวันในผู้หญิงและคนน้ำหนักน้อย

หมายเหตุ 1 ดริ้งค์ เทียบเท่ากับ 44 มิลลิลิตร ของสุรา (40 เปอร์เซ็นต์) , 355 มิลลิลิตรของเบียร์ (5 เปอร์เซ็นต์) , หรือ 148 มิลลิลิตรของเหล้าองุ่น (12 เปอร์เซ็นต์) จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตซิสโตลิก ได้ 2 ถึง 4 มิลลิเมตรปรอท

1.1.2.2 ความดันโลหิตต่ำ

โรคความดันโลหิตต่ำ (Hypotension) คือ ภาวะที่ค่าความดันโลหิตต่ำกว่า 90 – 50 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งพบมากในผู้หญิงที่ร่างกายอ่อนแอหรือผู้สูงอายุที่มีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน และหากใครที่มีความดันโลหิตต่ำมากๆ จะส่งผลให้เลือดในร่างกายเกิดการไหลเวียนช้าลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ และเกิดลิ่มเลือดได้ง่ายทำให้บริเวณหลอดเลือดเกิดการอุดตันขึ้น

สำหรับโรคความดันโลหิตต่ำนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ ชนิดเรื้อรัง และชนิดเฉียบพลัน โดยความดันโลหิตต่ำชนิดเรื้อรังอาจเป็นมาแต่กำเนิดแบบไม่ทราบสาเหตุ หรือเกิดจากพันธุกรรม รวมทั้งการเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็วก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ตลอดจนการใช้ยาหรือเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ส่วนความดันโลหิตต่ำชนิดเฉียบพลันจะมีความดันลดลงอย่างรวดเร็วกว่าปกติ มักหน้ามืดหรือช็อกจนหมดสติ

1. สาเหตุของโรคความดันโลหิตต่ำ

สำหรับความดันโลหิตต่ำนี้มักมีสาเหตุจากหลายๆ ปัจจัย โดยความดันต่ำเกิดจากภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดแดงของปอด หรือลิ้นหัวใจทำงานผิดปกติเพราะอัตราการส่งเลือดออกจากหัวใจลดลง รวมทั้งหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ หรือกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ ตลอดจนภาวะขาดน้ำทำให้ปริมาณเลือดในร่างกายลดลง หรือมีการขยายตัวของหลอดเลือดมากเกินปกติเนื่องจากโรคภูมิแพ้ ช็อกจากภาวะติดเชื้อ การใช้ยาบางชนิด และในหญิงตั้งครรภ์ หรือการอยู่ท่ามกลางแสงแดดจัดๆ เป็นต้น

2. อาการของโรคความดันโลหิตต่ำ

โดยทั่วไปผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำก็มักไม่มีอาการเช่นเดียวกับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนในผู้ที่มีอาการก็เช่น จะรู้สึกเวียนศีรษะง่าย หรือหน้ามืดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากท่าหนึ่งไปเป็นอีกท่าหนึ่ง และมักจะรู้สึกอ่อนเพลียง่ายแม้ว่าได้นอนเต็มอิ่มแล้วก็ตาม หรืออาจหูอื้อ ตาลาย ปวดศีรษะ หลัง หรือบั้นเอว สมองล้า ขี้ลืม ไม่มีสมาธิ และมือเท้าเย็น หรือชักหมดสติ และในบางคนที่มีอาการของโรคความดันโลหิตต่ำมากก็อาจถึงขึ้นเสื่อมสมรรถภาพทางเพศไปเลย

3. การรักษาโรคความดันโลหิตต่ำ

สำหรับการรักษาโรคความดันโลหิตต่ำนั้น แพทย์จะช่วยเพิ่มระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยรักษาตามอาการของสาเหตุที่เกิดโรคความดันโลหิตต่ำ อย่างภาวะขาดน้ำ แพทย์ก็จะรักษาโดยการให้น้ำและเกลือแร่ทางหลอดเลือดดำ หรือหากอยู่ในภาวะขาดเลือดเสียเลือดมากก็จะให้เลือดทดแทนที่เสียไป และเมื่อหลอดเลือดเกิดอาการขยายตัวผิดปกติ แพทย์ก็จะทำการรักษาโรคความดันโลหิตต่ำโดยการให้ยาเพิ่มความดันหรือเพิ่มการบีบตัวของหลอดเลือด ตลอดจนเป็นเบาหวานแพทย์ก็จะปรับยาเบาหวานให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันต่ำนี้ เป็นต้น

4. การดูแลตนเองหลังการรักษาโรคความดันโลหิตต่ำ

หลังพบแพทย์ทำการรักษาเรียบร้อยแล้วควรปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด รับประทานยาต่างๆ อย่างถูกต้อง ดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว รู้จักเคลื่อนไหวร่างกายให้สม่ำเสมอ โดยเฉพาะเวลาจะเปลี่ยนอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นท่าใดก็แล้วแต่ให้ค่อยๆ ทำหรือเปลี่ยนอย่างช้าๆ ไม่ควรรีบเปลี่ยนอิริยาบถเพราะจะทำให้หน้ามืดเป็นลมล้มลงได้ง่ายๆ รวมทั้งไม่ยืนหรือนั่งไขว้ห้างเป็นเวลานาน ตลอดจนรับประทานอาหารในปริมาณพอเหมาะแก่ร่างกาย และหากอาการไม่ดีขึ้นหรือเกิดเจ็บแน่นหน้าอกขึ้นมาให้รีบกลับไปพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยอีกครั้งโดยเร็ว

5. การป้องกันโรคความดันโลหิตต่ำ

- ระมัดระวังในการใช้ยา หลีกเลี่ยงการซื้อยามารับประทานเอง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวันอย่างน้อยวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว เป็นประจำสม่ำเสมอ
- ทำการรักษาโรคต่างๆ ที่เป็นสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะโรคความดันโลหิตต่ำ
- เปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถต่างๆ ให้ช้าลง
- ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ และเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่ร่างกายตนเอง
- รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

1.1.3 โรคมะเร็ง

มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติ ที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต มีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ รวดเร็ว และมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะ ทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง เพราะการ เจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะ เรียกชื่อ มะเร็ง ตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็ง เม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

เท่าที่มีรายงานไว้ใน ขณะนี้ มะเร็งที่พบในร่างกายมนุษย์มีมากกว่า 100 ชนิด มะเร็งแต่ละชนิดจะมีการ ดำเนินของโรคไม่เหมือนกัน เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง จะมีการดำเนินชนิดของ โรค ที่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีชีวิตการอยู่รอดสั้นกว่าผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

ดังนั้น การรักษามะเร็งแต่ละชนิดจะไม่เหมือนกัน มีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกาย และความเหมาะสม ของผู้ป่วยมะเร็ง การรักษาจะยากหรือง่ายนั้นก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและ การดำเนินโรคของมะเร็งด้วย เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งผิวหนัง รักษาง่ายกว่า มะเร็งปอด มะเร็งสมอง เป็นต้น

สำนักงานกศน.จังหวัดเชียงใหม่

1. สาเหตุและปัจจัย เสี่ยงของการเกิดมะเร็ง แบ่งออกเป็น 2 ประเภทที่สำคัญ คือ

1. เกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือภายนอกร่างกาย ซึ่งปัจจุบันนี้เชื่อกันว่ามะเร็งส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุ ได้แก่

1.1 สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม เช่น สารพิษจาก เชื้อราที่มีชื่อ อัลฟา-ทอกซิน (Alfatoxin) สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการปิ้ง ย่าง พวกไฮโดคาร์บอน (Hydrocarbon) สารเคมีที่ใช้ในขบวนการถนอมอาหาร ชื่อไนโตรซามิน (Nitosamine) สีผสมอาหารที่มาจากสีย้อมผ้า

1.2 รังสีเอ็กซเรย์ อุลตราไวโอเลตจากแสงแดด

1.3 เชื้อไวรัส ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสฮิวแมนแพบพิลโลมา

1.4 การติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ

1.5 จากพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่และดื่มสุรา เป็นต้น

2. เกิดจากความผิดปกติภายในร่างกาย ซึ่งมีเป็นส่วนน้อย เช่น เด็กที่มีความพิการ มาแต่ กำเนิดมีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น การมีภูมิคุ้มกันที่บกพร่องและภาวะ ทุพโภชนาการ เช่น การขาดไวตามินบางชนิด เช่น ไวตามินเอ ซี เป็นต้น จะเห็นว่า มะเร็งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น มะเร็งก็น่าจะเป็นโรคที่สามารถ ป้องกัน ได้เช่นเดียวกับโรคติดเชื้ออื่นๆ (Hill R.P,Tannock IF,1987) ถ้าประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับสารก่อมะเร็ง และสารช่วยหรือให้เกิด มะเร็งที่มีอยู่ในสิ่งแวด ล้อมแล้ว พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารเหล่านั้น เช่น งดสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงจากบริเวณ ที่มีควันบุหรี่ เป็นต้น สำหรับสาเหตุภายในร่างกายนั้นการป้องกันคงไม่ได้ผลแต่ทำให้ ทราบว่า ตนเองจัดอยู่ในกลุ่มที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งสูงหรือมากกว่ากลุ่ม อื่น ๆ ดังนั้นก็ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับความรู้เรื่องมะเร็งต่อไป กรณีที่เป็นมะเร็ง ได้ตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งจะมีการตอบสนองต่อการรักษาค่อนข้างดี

2. ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการ เป็นโรคมะเร็ง มีดังนี้

1. ผู้ที่สูบบุหรี่ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของระบบหายใจ ได้แก่ ปอด และกล่องเสียง เป็นต้น

2. ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ตับ ถ้าทั้งดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ช่องปากและในลำคอด้วย

3. ผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี หรือผู้ที่ชอบรับประทานอาหารที่มี สารพิษ ชื่ออัลฟาทอกซิล ที่พบจากเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารเช่น ถั่วลิสงป่น เป็นต้น หากรับประทานประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ และหากได้รับทั้ง 2 อย่าง โอกาส จะเป็นมะเร็งตับมากขึ้น

4. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เต้านม ลำไส้ใหญ่ เยื่อบุมดลูก และต่อมลูกหมาก

5. ผู้ที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ และรับประทานอาหารที่ใส่ดิน ประสิวเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ

6. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอันเกิดจากความผิดปกติจากพันธุกรรมหรือติดเชื้อไวรัส เอดส์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งของหลอดเลือด เป็นต้น

7. ผู้ที่รับประทานอาหารเค็ม จัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิวและส่วนไหม้เกรียม ของอาหารเป็นประจำจะเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะ อาหารและลำไส้ใหญ่

8. ผู้ที่มีประวัติโรคมะเร็งในครอบครัว อาทิ มะเร็งของจอตา มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ชนิดที่ เป็นติ่งเนื้อ เป็นต้น

9. ผู้ที่ตากแดดจัดเป็นประจำจะ ได้รับอันตรายจากแสงแดดที่ มีปริมาณของแสงอุลตรา ไวโอเลตจำนวนมาก มีผลทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้

3. แนวทางการรักษาโรคมะเร็ง

- **การเฝ้าติดตาม**

เมื่อบอกว่าเป็นมะเร็งคนทั่วไปมักจะคิดว่าต้องผ่าตัด หรือให้เคมีบำบัด แต่มีมะเร็งบางประเภทที่ไม่แพร่กระจาย และเจริญเติบโตช้ามาก การรักษาจึงเฝ้าติดตามการเปลี่ยนแปลงของมะเร็ง

- **การผ่าตัด**
- **การฉายแสง**

คือการใช้รังสีรักษาเพื่อทำลายเซลล์มะเร็งแต่มีผลกับเซลล์ปกติน้อย อาการข้างเคียงคืออาการอ่อนเพลียไม่มีแรง

- **เคมีบำบัด**

คือการให้สารเคมีหรือยาที่ทำลายเซลล์มะเร็งมีทั้งยาเม็ด ยาน้ำ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นยาฉีด มะเร็งบางชนิดให้ยาเพียงชนิดเดียวแต่ส่วนใหญ่จะยาสองชนิดขึ้นไป

- **การให้ฮอร์โมน**

มะเร็งบางชนิดจะแบ่งตัวเมื่อมีฮอร์โมน การให้ยาเพื่อเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทำให้เซลล์หยุดการเจริญเติบโต ส่วนใหญ่จะใช้รักษามะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก

- **การรักษาอื่นๆ**

เช่นการให้ภูมิเพื่อทำลายเซลล์เช่น interferon เป็นต้น

4. การป้องกันโรคมะเร็ง

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอคโคลี่ ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ

2. รับประทานอาหารที่มีกากมากเช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

3. รับประทานอาหารที่มีเบต้า- แคโรทีน และ ไวตามินเอ สูงเช่น ผัก ผลไม้ สีเขียว-เหลือง เพื่อป้องกันมะเร็งหลอด อาหาร กล่องเสียง และปอด

4. รับประทานอาหารที่มีไวตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร

5. ควบคุมน้ำหนักตัว โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออก กำลังกายและการลดรับประทานอาหารที่ให้ พลังงานสูง จะช่วยป้องกันมะเร็ง เหล่านี้ได้

6. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น อาหารที่มีราขึ้นโดย เฉพาะสีเขียว-เหลือง จะมีสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อนซึ่งอาจเป็น สาเหตุของโรคมะเร็งตับ

7. ลดอาหารไขมัน อาหารไขมันสูงจะทำให้ เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่และต่อมลูกหมาก

8. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท- ไนไตร์ท อาหารเหล่านี้ จะทำให้เสี่ยงต่อ มะเร็ง หลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่

9. ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบ ๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิ ใบไม้ตับ และเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีในตับ

10. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปอด กล่องเสียง ฯลฯ การเคี้ยว ยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ

1.1.4 โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ คือ โรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากปฏิกิริยาของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอม หรือที่เรียกอีกอย่างว่า สารก่อภูมิแพ้ ที่ผ่านเข้าไปใน ร่างกายในคนปรกติ ปฏิกิริยาเช่นว่านี้จะเกิดขึ้นน้อยมากและไม่มีอาการแต่อย่างใด แต่ในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ปฏิกิริยาของร่างกายต่อสารก่อ ภูมิแพ้จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการผิดปรกติเกิดขึ้น

เนื่องจากพยาธิสภาพในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกิดเฉพาะที่หรือกระจาย ไปก็ได้ ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีปฏิกิริยาภูมิไวเกินต่อ ฝุ่น ตัวไรฝุ่น เชื้อราในอากาศ อาหาร ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ เป็นต้น สารที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิไวเกินนี้เรียกว่า 'สารก่อภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้มีหลายโรค เกิดขึ้นได้หลายระบบ เช่น

1. เกิดขึ้นในระบบการหายใจ มีอาการได้ตั้งแต่น้ำมูกไหล จาม คันจมูก คัดจมูก (คนทั่วไปมักเรียกโรคแพ้อากาศ) หรืออาจมีอาการรุนแรง เช่น ไอ มีเสมหะมาก มีอาการหอบ ซึ่งเป็นอาการของโรคหืด บางคนอาจเป็นทั้งโรคหืดและโรคแพ้อากาศ

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ของระบบการหายใจนี้ ส่วนมากเกิดจากสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ สำหรับสาเหตุที่เกิดกับคนไทยส่วนใหญ่แล้วเกิดจากไรฝุ่นในบ้านเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด รองลงมาได้แก่เศษและขี้แมลงสาบ ขน และรังแคสัตว์เลี้ยง เช่น แมว สุนัข หรือเกสรพืช หรือเชื้อราในอากาศ
สำหรับในเด็กเล็ก ๆ อาหารอาจเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ของระบบการหายใจได้เช่นเดียวกัน เช่น แพ้นมวัว ไข่ เป็นต้น

2. เกิดขึ้นที่ผิวหนัง เช่น อาการลมพิษ หรือผื่นภูมิแพ้ในเด็ก หรือผื่นแพ้จากการสัมผัส สาเหตุใหญ่ของลมพิษมักเป็นอาหารและยา ส่วนผื่นภูมิแพ้ในเด็กมักเกิดขึ้นเองในเด็กที่มีแนวโน้มในการเกิด เช่น มีกรรมพันธุ์ของโรคภูมิแพ้ในครอบครัว อาหาร เช่น นม ไข่ อาจทำให้เกิดอาการผื่น ซึ่งมักเกิดบริเวณแก้มเด็กเล็ก หรือข้อพับในเด็กโต

3. เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการแพ้อาหาร

4. เกิดขึ้นในหลายระบบและรุนแรง ผู้ป่วยบางรายมีอาการแพ้มาก อาจมีอาการเกิดขึ้นในทุกระบบ เช่น หอบ ลมพิษ ช็อค หรืออาจรุนแรงจนเสียชีวิตภายหลังจากกินอาหารบางชนิด เช่น กุ้ง ถั่วลิสง ฯลฯ หรือภายหลังได้รับยา เช่น เพนนิซิลลิน

1. สาเหตุการเกิดโรคภูมิแพ้

สาเหตุที่สำคัญมีอยู่ 2 ประการ

1. กรรมพันธุ์ โรคภูมิแพ้หลายโรคจะเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีพันธุกรรม เช่น โรคหืด โรคแพ้อากาศ และผื่นภูมิแพ้ในเด็ก ยิ่งถ้ามีประวัติว่าทั้งพ่อและแม่เป็น จะยิ่งมีโอกาสมากกว่าพ่อหรือแม่เป็นฝ่ายเดียว

โรคภูมิแพ้บางอย่าง สาเหตุจากพันธุกรรมไม่ค่อยเป็นปัจจัยสำคัญมากนัก เช่น ลมพิษ แพ้อาหาร แพ้ยา หรือแพ้จากการสัมผัส เช่น แพ้เครื่องประดับ แพ้เครื่องสำอาง เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญมาก เพราะสารก่อภูมิแพ้ที่จะเข้าร่างกายเราเกิดจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น ไม่ว่าสารก่อภูมิแพ้ที่เข้าร่างกายโดยการหายใจ หรือจากการรับประทาน หรือจากการสัมผัส สารก่อภูมิแพ้บางอย่างสังเกตได้ง่าย เช่น อาหาร หลังจากการรับประทานอาหารทะเล อาจเป็นลมพิษภายในเวลาครึ่งชั่วโมง หรือกินยาแล้วมีผื่นขึ้น ผู้ป่วยกวาดบ้าน เล่นกับแมว หรือสุนัขแล้วเกิดอาการจาม คัดจมูกหรือหอบ สารก่อภูมิแพ้บางอย่างสังเกตได้ยาก เพราะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เช่น เกสรหรือเชื้อราในอากาศ หรือไรฝุ่นในบ้าน ซึ่งมีมากตามที่นอน หมอน โซฟา ห้องรับแขก พรม ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยร่วมที่ทำให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้นหรือมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น อากาศหนาว อากาศเปลี่ยน มลพิษในอากาศจากควันรถ ควันโรงงานอุตสาหกรรม ฝุ่นละอองตามท้องถนน ภายในบ้านหรือในสำนักงานก็มีควันบุหรี่เป็นตัวการสำคัญ

2. การป้องกันโรคภูมิแพ้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งที่ตนเองแพ้ เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ ขนสัตว์
2. หมั่นทำความสะอาดปัดกวาดเช็ดถูที่อยู่อาศัยเช่น บ้านพัก ห้องนอน
3. เครื่องนอนเช่น หมอน ผ้าห่ม ควรทำด้วยใยสังเคราะห์ซึ่งซักล้างได้ ไม่ควรใช้นุ่น ยาง ฟองน้ำ หรือขนนก เพราะใช้ไปแล้วนานๆ จะเป็นที่ สะสมฝุ่นและเชื้อรา
4. ไม่ควรเลี้ยงสุนัข แมวหรือนก ในบ้านที่มีผู้เป็นโรคแพ้
5. ไม่ควรเข้าใกล้บริเวณที่มีฝุ่นมาก เช่น ในขณะที่ผู้อื่นกำลังกวาดบ้านหรือดูดฝุ่นอยู่หรือเข้าไปในห้องเก็บของ เก่าๆ ห้องบนเพดาน หรือโกดังเก็บของ จำเป็นก็ต้องใส่ผ้าปิดจมูก

3. การรักษา

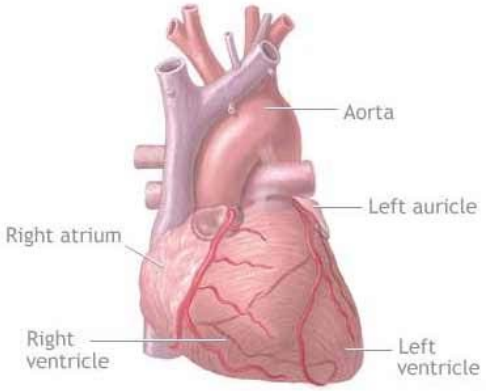
ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ควรสังเกตตนเองว่าแพ้สารอะไร และควรงดยารับประทานแก้แพ้อย่างน้อย 24 ถึง 48 ชั่วโมง ก่อนที่จะให้แพทย์ ทดสอบทางผิวหนัง เพื่อหาสาเหตุของโรค ถ้าไม่งดยาแก้แพ้จะทำให้ผลออกมาหลอกว่าไม่แพ้สารอะไร เมื่อทราบว่าตนเองแพ้อะไรบ้างแล้ว สิ่งที่พอจะทำได้คือ พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ไปใกล้ชิดสัมผัสกับสิ่งที่เราแพ้ อาการแพ้อากาศก็จะทุเลาหรือหายไปได้ ยาแก้แพ้ที่ใช้มารับประทาน คือ ยาต้านฮีสตามีน (Antihistamine) เช่น คลอเฟนนิรามิน (Chlorpheniramine) มักได้ผลดี นอกจากผู้ที่มี อาการมากเป็นมานาน มักจะดื้อยา ควรรับการฉีดวัคซีนสร้างเสริมภูมิต้านทาน หรือ อิมมูโนบำบัด (Immunotherapy) จากแพทย์โรคภูมิแพ้ ควบคู่กันไปกับการรับประทานยา มิฉะนั้นแล้วอาการแพ้จะรุนแรงกลายเป็นโรคไซนัสอักเสบหรือโรคหอบหืดตามมาได้

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1.1.5 โรคหัวใจ

หัวใจเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ มีขนาดเท่ากำปั้น ภายในกลวง หัวใจจะอยู่ใต้กระดูกหน้าอก โดยมีตำแหน่งอยู่ในบริเวณส่วนกลางของหน้าอก ค่อนข้างไปทางซ้ายเล็กน้อย

หัวใจมีหน้าที่สูบฉีดโลหิตเพื่อนำพาออกซิเจนและธาตุอาหารไปยังทุกส่วนของร่างกาย หัวใจแบ่งออกเป็น 4 ห้อง มี 2 ห้องบน และ 2 ห้องล่าง หัวใจซีกขวารับโลหิตที่ใช้แล้วจากร่างกาย แล้วสูบฉีดไปยังปอดเพื่อรับออกซิเจน โลหิตที่มีออกซิเจนก็จะกลับไปยังหัวใจด้านซ้าย และก็จะถูกสูบฉีดโลหิตผ่านเส้นเลือดใหญ่ไปยังทุกส่วนของร่างกาย



ลิ้นปิดเปิดในหัวใจมี 4 ลิ้น มีตำแหน่งอยู่ระหว่างหัวใจห้องบนและหัวใจห้องล่าง และที่เส้นเลือดหลักในหัวใจ ลิ้นหัวใจทำหน้าที่กั้นเพื่อให้การสูบฉีดโลหิตไหลไปในทิศทางเดียว

ในขณะที่ร่างกายพักผ่อน หัวใจจะมีอัตราการเต้นประมาณ 60-100 ครั้งต่อนาที การเต้นหรือการบีบตัวแต่ละครั้งเกิดจากตัวกระตุ้นทางกระแสไฟฟ้าซึ่งถูกกระตุ้นโดยเซลล์พิเศษที่ชื่อ SA node กระแสไฟฟ้าที่ถูกกระตุ้นจาก SA node จะเดินทางผ่านชุดเส้นใยนำไฟฟ้าที่อยู่ทั่วทั้งห้องหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ

อาการผิดปกติเบื้องต้น ของหัวใจและร่างกาย ซึ่งอาจจะเป็นข้อบ่งชี้ว่า มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ สามารถแบ่งได้หลายชนิด ดังนี้

1. มีอาการเหนื่อยเวลาออกกำลังกาย หรือต้องใช้แรง นั่นก็เป็นเพราะว่าหัวใจทำหน้าที่ในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ แม้ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย จะรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

2. เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก มักพบบ่อยในคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และไขมันอุดตันในหลอดเลือดหัวใจ อาการดังกล่าว จะรู้สึกเหมือนหายใจอึดอัด และแน่นบริเวณกลางหน้าอกคล้ายๆ มีของหนักทับอยู่ โดยมากอาการนี้ จะแสดงออกเวลาที่หัวใจต้องทำงานหนัก

3. มีอาการหอบจนตัวโยน หากไม่รีบพบแพทย์โดยเร็ว และไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาการนี้อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

4. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ ปกติหัวใจของเราจะเต้นสม่ำเสมอประมาณ 60-100 ครั้ง/นาที แต่สำหรับคนที่มีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจขยับไปถึง 150-250 ครั้ง/นาที

5. เป็นลมหมดสติอยู่บ่อยๆ เนื่องจากจังวะการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ เพราะเซลล์ซึ่งทำหน้าที่ให้จังหวะไฟฟ้าในหัวใจเสื่อมสภาพ ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง และส่งเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอจนทำให้เป็นลมไปชั่วคราวได้

6. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน มักเกิดจากความผิดปกติของเซลล์หัวใจโดยตรง และมักเกิดกับคนปกติที่ไม่มีอาการของโรคหัวใจมาก่อนล่วงหน้าเลย

7. ขาหรือเท้าบวม โดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อกดดูแล้วมีรอยบุ๋ม ตามนิ้วที่กดลงไป

8. ปลายมือ ปลายเท้า และริมฝีปากมีลักษณะเขียวคล้ำ แสดงให้เห็นว่า ทางเดินของเลือดในหัวใจห้องขวากับห้องซ้าย มีการเชื่อมต่ออย่างผิดปกติ ส่งผลให้เกิดการผสมปนเปของเลือดแดงกับเลือดดำ

1. ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของโรคหัวใจ ส่วนมากเกิดจากการอุดตันของหลอดเลือด เมื่อหลอดเลือดอุดตันมันก็ไม่สามารถที่จะสูบฉีดเลือด เพื่อส่งสารอาหารไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ และเมื่อกาลเวลาผ่านไป การอุดตันของเส้นเลือดก็ยิ่งเริ่มมีมากขึ้น และนานวันเข้าหลอดเลือดต่างๆ ของหัวใจก็จะเริ่มหนา และแข็งขึ้นจนเป็นสาเหตุ ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ

- ความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ อย่างไม่ต้องสงสัย ภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจต้องรับภาระที่หนักหนาสาหัสมากขึ้น เนื่องจากหัวใจจำเป็นต้องใช้พลังมากมายในการสูบฉีดโลหิต นั่นจึงไม่แปลกเลยที่ผู้ป่วย ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นเวลาต่อเนื่องกันหลายปีจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรค หัวใจมากกว่าคนปกติหลายเท่าตัว ความดันโลหิตของแต่ละบุคคล อาจจะแตกต่างกันไปตาม ส่วนสูง อายุ และสุขภาพของบุคคลนั้นๆ แต่อย่างไรก็ตามควรจะอยู่ในประมาณ 120/80 มม.ปรอท

- คอเลสเตอรอล คือ ไขมันที่อยู่ในหลอดเลือด และพบได้ทั่วๆ ไปตามเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เมื่อไรก็ตามที่ระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม คอเลสเตอรอลก็จะไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และเซลล์บางตัว ก็จำเป็นต้องใช้คอเลสเตอรอล อาหารต่างๆ ที่มีไขมันอิ่มตัว เป็นอาหารที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง เมื่อร่างกายมีระดับคอเลสเตอรอลสูง สะสมอยู่ในระยะเวลานาน ก็จะเกิดการอุดตันของคลอดเลือด จนเป็นสาเหตุของการเป็นโรคหัวใจ

- โรคอ้วน มีความสัมพันธ์ โดยตรงกับความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วน จะมีหัวใจที่ต้องรับภาระหนักขึ้น ในการสูบฉีดโลหิตมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า

- โรคเบาหวาน ก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคหัวใจด้วย จากสถิติแสดงให้เห็นว่า 30% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน มักจะตายด้วยโรคที่เกี่ยวเนื่องกับโรคหัวใจ

- การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายต่อหัวใจ เนื่องจากทำให้หลอดเลือดตีบตัน รายงานทางการแพทย์ยังแสดงให้เห็นอีกว่า ควันบุหรี่ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น และอุดตันได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

- หากคนในครอบครัว มีประวัติการเสียชีวิตจากการป่วยด้วย โรคหัวใจก่อนอายุ 55 ปี นั่นก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจสูงกว่าคนปกติ

- ความเครียด ก็เป็นอีกปัจจัยเสี่ยงหนึ่ง ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เคยสังเกตหรือไม่ว่า เวลาที่รู้สึกเครียด หัวใจของเราก็จะเต้นแรงขึ้น

คนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเผาพลาญระดับคอเลสเตอรอลแล้ว มันยังทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

2. การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

การไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถคาดคะเนความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ เช่น การตรวจเลือดแล้วพบว่า เป็นเบาหวานหรือมีไขมันในเลือดสูง ก็อาจสันนิษฐานได้ว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบได้เช่นกัน นอกจากนี้ หากเราไปเอ็กซเรย์แล้วพบว่า ขนาดของหัวใจโตกว่าปกติ มันก็อาจจะเป็นข้อตระหนักได้ว่า เราอาจจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคลิ้นหัวใจรั่ว หรือไม่ก็โรคกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวอ่อนกำลังลง ทั้งนี้ทั้งนั้น ในกรณีที่ตรวจพบว่า มีความเสี่ยงสูง ไม่ควรนิ่งนอนใจ เราควรรีบเข้ารับการรักษาโดยด่วน

สำหรับคนที่หัวใจยังเป็นปกติ เรามีข้อแนะนำในการดูแลหัวใจก่อนที่จะสายเกินไปดังนี้

- ดูแลสุขภาพจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ พยายามอย่าเครียดกับการงาน หรือการเรียนจนมากเกินไป รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ เพราะความเครียดและความโกรธ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว สุขภาพจิต ก็ยังสดชื่อแจ่มใสแล้วอีกด้วย
- หมั่นสังเกตความผิดปกติของตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน เช่น ดูว่าอัตราการเต้นของหัวใจปกติ ดีหรือไม่ เจ็บหน้าอกหรือไม่ ใจสั่นบ่อยๆ หรือไม่ เหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อนหรือไม่ เป็นต้น
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยงดอาหารที่มีไขมันสูง แต่หันไปกินผักผลไม้ให้มากขึ้น ข้อสำคัญควรงดบุหรี่และสุรา
- ควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกัน และรักษาโรคร้ายตั้งแต่เนิ่นๆ

3. การรักษาโรคหัวใจ

หลังจากได้รับการวินิจฉัย ว่าเป็นโรคหัวใจ แพทย์จะให้คำแนะนำในการรักษาตามอาการของผู้ป่วย โดยที่แนวทางการรักษาจะประกอบด้วย 2 แนวทางใหญ่ ๆ คือ การรักษาด้วยยา เครื่องมือพิเศษ และการผ่าตัด

ในส่วนของการรักษาทางยา และอุปกรณ์พิเศษแพทย์จะให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวแก่ผู้ป่วย รวมทั้งให้ยารักษาตามอาการ และในบางกรณีอาจใช้วิธีการฝังหรือใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์พิเศษอื่นๆ เพื่อรักษาอาการศัลยกรรมหัวใจและหลอดเลือด ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง ก็อาจมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัด

เรื่องที่ 1.2 การป้องกัน การควบคุม และสร้างเสริมสุขภาพ

1.2.1 หลัก 8 ประการของการดูแลรักษาสุขภาพ

1. รับประทานอาหาร อย่างถูกต้องเหมาะสม

อาหารเช้า

ผลทำให้ความคิดตื้อตันไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหง่าย มื้อเช้ารับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00 – 7.00 น.) เพราะท้องว่างมานาน หากยังไม่มีอาหารให้ดื่ม

น้ำอุ่นหรือน้ำข้าวอุ่น ๆ ก่อน ควรทานข้าวต้มร้อน ๆ จะช่วยให้ง่ายต่อการขับถ่ายอุจจาระ ถ้าจำเป็นต้องรับประทาน(สาย) ใกล้อาหารมื้อกลางวัน อย่ารับประทานมาก

อาหารกลางวัน

ควรเป็นอาหารหนัก เช่น ข้าวสวย พร้อมกับข้าวครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมาก และควรรับประทานให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

2. ขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน

3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม กับฤดูกาล เช่น หน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้าขณะนอนตอนกลางคืนควรห่มผ้าปิดถึงอก

4. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย เพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดี อากาศดี

6. รักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวัน และอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน

7. พักผ่อนให้เพียงพอ เหมาะสมกับเพศ และวัยไม่ควรนอนดึกเกิน 22.00 น. ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทาง และอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสม ในการทำงานในชีวิตประจำวัน

เรื่องน่ารู้

- ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนจะช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรนั่งหรือนอนทันที ควรเดินไปมาซัก 10-15 นาที เพื่อให้อาหารย่อยเสียก่อน
- หลังรับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำมาก จะทำให้น้ำย่อยเจือจาง ควรดื่มเพียงแก้วเดียว จากนั้นอีกประมาณ 20-30 นาที จึงค่อยดื่มให้เต็มที่ตามต้องการ
- การดื่มน้ำอุ่นร่างกายจะได้รับประโยชน์มากที่สุด เพราะน้ำมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่ต้องปรับมากดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้เลย
- ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

1.2.2 ท่าทางและอิริยาบถในการใช้ชีวิตประจำวัน

1.2.2.1 การแปรงฟัน

➢ การเลือกใช้อุปกรณ์

- แปรงสีฟัน

1. ขนแปรงควรนิ่ม ปลายมนจะได้ไม่ระคายเคืองต่อเหงือก

2. แปรงสีฟันไม่ควรมีขนาดใหญ่เกินไป จะเกิดอันตรายต่อเหงือก และฟัน ทั้งยังทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง

3. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันหากขนแปรงหมดสภาพ หรือใช้มาแล้ว 3 เดือน

4. ด้ามแปรงควรตรงตลอด จะช่วยให้ทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง

- ยาสีฟัน

สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดเชียงใหม่

ยาสีฟันทุกยี่ห้อช่วยในการหล่อลื่นขณะแปรงฟัน ทำให้แปรงได้สะดวกขึ้น แม้ยาสีฟันบางยี่ห้อจะมีรสชาติถูกปาก แต่หากเกิดอาการแพ้ยาสีฟันนั้น ให้เลิกใช้ทันที (ยาสีฟันที่มีรสเย็นกลิ่นหอมไม่ได้หมายความว่าจะช่วยลดกลิ่นปากได้ ดังนั้นจึงควรเลือกยาสีฟันให้เหมาะสม)

➢ วิธีการแปรงฟัน

1. บีบยาสีฟันจากส่วนท้ายของหลอดปริมาณพอเหมาะไม่มากเกินไป (ประมาณครึ่งหนึ่งของความยาวของแนวขนแปรง)

2. การแปรงฟันบน หงายแปรงเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย แล้วปัดขนแปรงลงล่างทั้งด้านนอกและด้านในของฟันทุกซี่

3. การแปรงฟันล่างให้คว่ำแปรงลงเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย แล้วปัดขนแปรงขึ้นบนทั้งด้านนอกและด้านในของฟันล่างทุกซี่

4. แปรงฟันบดเคี้ยววางแปรงสีฟันให้หน้าตัดขนแปรงอยู่บนฟันด้านบดเคี้ยว และถูไปมาทั้งฟันบน และฟันล่าง

5. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด

➢ ข้อควรระวัง

- การแปรงฟันที่ผิดวิธี นอกจากปากและฟันจะไม่สะอาดแล้วยังเป็นอันตรายต่อเหงือก และผิวเคลือบฟันด้วย
- ควรแปรงลิ้น และเพดานปากทุกครั้งจะช่วยลดกลิ่นปาก
- ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพปาก และฟันทุก 6 เดือน
- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า และค่ำหรือหลังรับประทานอาหารเช้า)
- หลังแปรงฟันแล้ว อ่างล้างหน้า (ห้องอาบน้ำ) ต้องไม่มีคราบยาสีฟันเลอะเทอะ

1.2.2.2 การล้างมือให้ถูกวิธี

➢ 6 ขั้นตอน วิธีล้างมือให้สะอาด

- ขั้นตอนที่ 1 ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า 5 ครั้ง โดยเน้นซอกนิ้วมือ
- ขั้นตอนที่ 2 ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลังข้างละ 5 ครั้ง โดยเน้นที่ซอกนิ้วมือ
- ขั้นตอนที่ 3 ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลังข้างละ 5 ครั้ง

- ขั้นตอนที่ 4 ฟอกนิ้วหัวแม่มือ ข้างละ 5 ครั้ง
- ขั้นตอนที่ 5 ฟอกปลายนิ้วมือ เล็บ โดยหมุนวนไปบนฝ่ามือ ข้างละ 5 ครั้ง
- ขั้นตอนที่ 6 ฟอกรอบข้อมือโดยรอบข้างละ 5 ครั้ง

➢ จะล้างมือเมื่อไร

- หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังอาหาร
- ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
- ก่อนและหลังการสูบบุหรี่
- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังการทำงาน
- เมื่อกลับจากทำงาน

➢ ล้างด้วยอะไร

- สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว หากไม่มีสบู่อาจจะใช้แอลกอฮอล์ หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ หรือต้องการฆ่าเชื้ออาจจะใช้ยาฆ่าเชื้อซึ่งส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เหลวเป็นส่วนผสม

- ล้างด้วยนำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ
- วิธีการล้างมือด้วยแอลกอฮอล์

สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดเชียงใหม่

หากว่าไม่มีน้ำสำหรับล้างมือ หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ เราสามารถใช้แอลกอฮอล์ช่วยทำความสะอาดของมือ ก่อนอื่นต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้า หากไม่แห้ง น้ำจะเจือจางแอลกอฮอล์ทำให้ออกฤทธิ์ไม่ดี เมื่อมือแห้งแล้วจึงใช้แอลกอฮอล์ลูบทั้งฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว ปลายนิ้ว

- ข้อควรระวังเกี่ยวกับการล้างมือ

  ผ้าเช็ดมือควรจะใช้สำหรับคนแต่ละคน ไม่ควรใช้ร่วมกัน
- ใช้แอลกอฮอล์กับมือเด็กได้หรือไม่

  สามารถใช้กับมือเด็กได้อย่าปลอดภัย คอยระวังอย่าให้เด็กรับประทาน
- ข้อแนะนำสำหรับการล้างมือในเด็ก

  ฝึกเด็กให้เป็นนิสัยโดยให้ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หลังจากเล่น หลังจากสัมผัสสัตว์เลี้ยง หลังจากไอหรือจาม ต้องสอนให้เด็กเห็นวิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษที่ใช้ครั้งเดียว ไม่ต้องใช้ฟองน้ำ หรือผ้าในการล้างมือ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจจะมีเชื้อโรคอยู่

1.2.2.3 การดื่มน้ำ

- ดื่มน้ำมากพอ การดื่มน้ำต้องดื่มให้เป็นให้เพียงพอ โดยดูได้จากตื่นนอนในตอนเช้าปัสสาวะมีสีใส ถ้ามีสีเหลืองเข้มหรือสีชายังใช้ไม่ได้ ตื่นมาตอนเช้ารีบดื่ม 2-3 แก้ว(ประมาณ 1 ลิตร) ก่อนออกเดินทาง 1 ชั่วโมงไม่ควรดื่มน้ำแต่เมื่อเดินทางใกล้จะถึงที่หมายจึงค่อยดื่ม หนึ่งชั่วโมงก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำ
- ดื่มน้ำน้อย โอกาสจะเกิดอาการข้อเท้าแพลงก็มีมากเพราะเส้นลีบ ทั้งยังทำให้เกิดอาการมึนและปวดศีรษะได้

1.2.2.4 การออกกำลังกาย

มีทั้งข้อดี และข้อเสีย บางคนเล่นโยคะเล่นเฉพาะท่าที่ชอบใจ จึงเกิดการผิดพลาด การเล่นโยคะและมวยจีนนั้น จะต้องไม่หักโหม ควรเล่นท่าตามลำดับ การออกกำลังกายอย่างต่ำต้องออกครั้งละครึ่งชั่วโมง การแกว่งแขนจะได้ผลต้องทำต่อเนื่อง อย่างน้อย 20 นาที คว่ำ-หงายมือ รอบละ 5 นาที รวม 4 รอบเป็น 20 นาที จำนวนครั้งในการแกว่งแขนประมาณ 1200 ครั้ง จะให้ดีควรแกว่งแขนให้ได้ถึง 2000 ครั้งต่อวัน ถ้าไม่ชอบแกว่งแขนให้กวาดสนามหญ้า อย่างน้อยชั่วโมงครึ่งเหมาะสำหรับผู้นั่งภาวนาอย่างต่อเนื่องจึงจะเห็นผล

1.2.2.5 การนอนดึก

ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มักจะนอนดึก เนื่องจากการทำงานหรือเหตุผลอื่น บ่อยครั้งที่เกิดจากปัญหาโรคนอนไม่หลับระยะยาว จนเกิดเป็นอันตรายตอร่างกาย ด้านล่างนี้ อาจจะเป็น 17 อาการที่พบได้กับผู้ที่ชอบนอนดึก เป็นอันตรายกว่าที่คุณคิด

1. อารมณ์ไม่ดี เมื่อคนเรากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อถูกขัดจังหวะ ทำให้คนเราอาจจะลืมง่าย เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด เนื่องจากการนอนไม่พอ
2. อาการปวดศีรษะ จากการวิจัย ไม่ทราบสาเหตุที่จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ แต่มีคนจำนวนกว่า 36-58 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่นอนไม่พอ เมื่อตื่นขึ้นมา ก็จะทำให้ปวดศีรษะ
3. ระบบการเรียนรู้ลดลง ระบบความจำและการเรียนรู้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด จากการนอนไม่เพียงพอ

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. น้ำหนักขึ้น ผู้ที่ชอบนอนดึกฮอร์โมนในร่างกายจะเปลี่ยนแปลง ทำให้การอยากอาหาร เพิ่มมากขึ้น ในเวลาเดียวกันพฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปด้วย

5. สายตาแย่ลง การนอนน้อยอาจทำให้ประสาทหลอนได้

6. โรคหัวใจ จากการวิจัยแล้ว ผู้ที่นอนครบ 8 ชั่วโมงต่อวัน กับผู้ที่นอน 4 ชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้เกิดความดันสูงและผลจากการเป็นโรคหัวใจ

7. อาการตอบสนองช้าลง สำหรับผู้ที่นอนไม่เพียงพออาจทำให้การตอบสนองช้ากว่าปกติ

8. ง่ายต่อการติดโรค ถ้านอนไม่พอในระยะยาวทำให้ภูมิคุ้มกันน้อยลง ดังนั้นอาจจะติดโรคได้ง่าย

9. เกิดอาการสมาธิสั้น ถ้านอนไม่พออาจะเกิดโรคสมาธิสั้น

10. อาการมีกลิ่นปาก ผลจากการวิจัย ถ้าไม่ได้นอนติดต่อกันเป็นเวลา 36 ชั่วโมง อาจเป็นโรคติดอ่าง พูดช้า และอาการมีกลิ่นปาก

11. เป็นหวัดได้ง่าย ถ้าคุณเป็นหวัดบ่อย ๆ สาเหตุอาจเกิดจากการที่นอนไม่เพียงพอ ผลจากการวิจัยถ้าในสองสัปดาห์ ทุกวันนอนไม่ครบ 7 ชั่วโมง มีความเสียงเป็นหวัดมากกว่า ผู้ที่นอนครบ 8 ชั่วโมงต่อวันถึง 3 เท่า

12. ความเสี่ยงในการขับขี่ ถ้านอนไม่เพียงพอแล้วขับรถก็มีความเสียเท่ากับเมาแล้วขับ

13. ความอดทนต่ำ เคยมีผู้วิจัยคนที่นอนไม่เพียงพอจะทำให้เกิดความอดทนต่ำ

14. ทำงานผิดพลาดต้องการการพักผ่อนและเกิดอาการง่วงอาจมีผลต่อการทำงาน ผิดพลาดได้สูง

15. อาการโรคอัลไซเมอร์ การนอนน้อยทำให้เกิดอาการอัลไซเมอร์ได้ เมื่อถึงวัยชรา ความเสียงของอันไซเมอร์จะเพิ่มขึ้น

16. เกิดอาการจิตตกและหดหู่ การนอนในเวลากลางคืน เป็นผลดีต่อร่างกาย ดังนั้น การนอนไม่พอเป็นผลต่ออารมณ์

17. มีความเสี่ยงถึงขึ้นเสียชีวิต สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง มีความเสี่ยงถึงขั้น เสียชีวิตมากกว่าคนปกติ

1.2.3 การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ร่างกายต้องใช้พลังงานในการเดิน กิน หรือทำสิ่งต่างๆพลังงานเหล่านี้ได้มาจากการเผาผลาญพลังงานที่ถูกสร้างขึ้นจากน้ำตาลและไขมัน โดยใช้ออกซิเจนจากอากาศ ที่เราหายใจเข้าไป เรียกว่า ปฏิกิริยาออกซิเดชั่น การเผาไหม้ที่เกิดขึ้นไม่สมบูรณ์ และก่อให้เกิดโมเลกุลที่ไม่เสถียร ซึ่งหลุดลอดมาจากไมโตคอนเดรีย (เป็นแหล่งสร้างพลังงานในเซลล์) ซึ่งเรียกว่า *“อนุมูลอิสระ”*

อนุมูลอิสระ คือ โมเลกุลออกซิเจนที่ขาดอิเล็กตรอนไป 1ตัว (มีประจุลบ) อนุมูลอิสระจะเข้าทำปฏิกิริยากับอะตอมหรือโมเลกุลอื่น เพื่อแย่งอิเล็กตรอนเพื่อให้ตัวเองเสถียร และทำให้โมเลกุลที่เสถียรอยู่แล้วกลายเป็นอนุมูลอิสระเสียเอง อนุมูลอิสระเข้าไปทำลายคุณภาพของเซลล์และก่อให้เกิดโรคต่างๆ (โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ต้อกระจก อัลไซเมอร์ มะเร็ง) อนุมูลอิสระ คือต้นตอของความชรา ไม่ว่าจะเป็นการเสื่อมของข้อ ผิวหนังแห้ง (เหี่ยวย่นและจุดด่างดำ) เนื้อเยื่อกล้ามเนื้ออ่อนแรง และสัญญาณของอาการต่างๆ ที่แสดงถึงความชรา

อนุมูลอิสระถูกสร้างขึ้นโดยธรรมชาติจากการ ทำกิจกรรมประจำวัน แต่มีปัจจัยภายนอก เชน ควันที่เกิดจากการไหม้ สารเคมี รังสีแม่เหล็ก ยาฆ่าแมลง ยาสูบ แอลกอฮอล์ รังสีจากแสงแดด มลภาวะ คลอรีน โอโซน และยาต่างๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงการรับประทานอาหารมากเกินควรและวิถีชีวิตที่ขาดสมดุล

ร่างกายคนเราในเซลล์ที่มีอายุไม่มากจะมีการสร้าสารต้านอนุมูลอิสระขึ้นได้เองแต่ในเซลล์ที่มีอายุนานจะมีการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระไม่เพียงพอ จึงเป็นผลให้เราชรา

สารต้านอนุมูลอิสระแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- สารปกป้อง มีบทบาทในการทำลายโมเลกุลที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ
- สารทำหน้าที่ในการขับสารพิษ เป็นตัวขับสารพิษประเภท Superoxide Dismutease ยับยั้งปฏิกิริยา เพื่อทำหน้าที่กำจัดสารก่อมะเร็ง
- สารทำหน้าที่ขับสารพิษโดยอ้อม เป็นสารที่ร่างกายได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป มีบทบาทในการำจัดสารอนุมูลอิสระบางอย่างที่ต่อต้านสารต้านอนุมูลอิสระ

อาหารที่อุดมไปด้วยเกลือแร่และสารต้านอนุมูลอิสระ คือ แร่ธาตุ (สังกะสี ,ซีลีเนียม,ทองแดง) และวิตามิน(AEC complex) ดังนั้นเราควรรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อให้มนุษย์สามารถที่มีอายุได้ยาวนานที่สุดเท่าที่มนุษย์สามารถอยู่ได้ (ปัจจุบันผู้ทีอายุสูงที่สุดในโลกคือ 122 ปี)

การบริโภคเพื่อควบคุมระดับการหลั่งของอินซูลิน

อินซูลินคือฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำตาลเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน อินซูลินนั้นถ้าหลั่งออกมามากๆ ก็จะทำให้ร่างกายต้องการน้ำตาลมาขึ้น ทำให้รู้สึกหิวอยู่ตลอด และทำให้เราอยากที่จะต้องการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ซึ่งการบริโภคน้ำตาลมากเกินขนาดจะทำให้ พลังงานกลายเป็นเป็นไขมันแทนเนื่องจากใช้ไม่หมด ทำให้มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว และปัญหาทางด้านรูปร่าง สาเหตุของการหลั่งอินซูลินเกินขนาดนั้นก็เนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่มีผลทำให้ร่างกายหลั่งอินซูลินเกินขนาด นั้นได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เบคอน คุกกี้ ขนมปัง ข้าว อาหารทอด น้ำตาล กาแฟ ฮอตดอก ครีม เนย เค้ก ไอศกรีม เป็นต้น

แนวทางในการเลือกอาหาร

1. หลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตแปรรูป เช่น น้ำตาลขาว ข้าวขัดขาว เป็นต้น
2. รับประทานอาหารสดและมาจากธรรมชาติ
3. รับประทานคาร์โบไฮเดรตให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
4. งดดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. รับประทานปลาที่มีไขมันปลาสูง
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่เต็มไปด้วยไขมันอิ่มตัว
7. รับประทานโปรตีนทุกมื้อ โดยเฉพาะโปรตีนจากปลา

การบริโภคเพื่อป้องกันการแพ้

การแพ้อาหาร นำไปสู่การอักเสบของเซลล์ เกิดขึ้นจากปัญหาในการดูดซึมของลำไส้อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตอบสนองต่ออาหารและภูมิคุ้มกันที่มากเกิน ส่งผลให้เกิดอาการแพ้

สาเหตุของการแพ้อาหารคือ ภาวะอาหารที่ไม่สมดุล ความเครียด สาเหตุทางพันธุกรรมต่าง ๆ การติดเชื้อและการอักเสบ ยาบางชนิด มลภาวะ สารเคมี สารพิษ เป็นต้น

อาการที่เกิดจากการแพ้อาหารแสดงออกมาทางร่างกายได้หลายอย่าง

- ระบบการย่อยอาหาร เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย อาเจียน ผายลม ปวดท้อง วิงเวียนศีรษะ ริดสีดวงทวาร ฯลฯ

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ระบบปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะบ่อย ปวดอักเสบจากการปัสสาวะ ปัสสาวะรดกางเกงในเด็ก
- ระบบเกี่ยวกับหัวใจ / ปอด เช่น หอบหืด หัวใจเต้นผิดปกติ
- ระบบการรับรู้และระบบประสาท เช่น อารมณ์แปรปรวน วิตก หดหู่ อ่อนเปลี้ย
- อาการที่เกิดขึ้นกับศีรษะและลำคอ เช่น การติดเชื้อในหู คัดจมูก หายใจไม่ออก ปวดท้อง เจ็บคอ แผลในปาก
- กล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ ข้อต่ออักเสบ น้ำหนักเพิ่ม ผื่นคัน ระคายเคืองผิว

เมื่อคุณมีอาการคันมากๆ มีผื่น มีอาการบวมจากการรับประทานอาหารเข้าไป มีอาการทางระบบทางเดินหายใจต้องพ่นยาให้หายใจสะดวก ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน คุณควรจดรายการอาหารนั้นไว้เพื่อจะได้ป้องกันต่อไป และคุณต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นชนิดที่เราไม่แพ้หรือแพ้น้อยที่สุด

ในปัจจุบันไม่มียาชนิดใดสามารถแก้การแพ้อาหารได้อย่างเด็ดขาดดังนั้น การรักษาจึงทำได้โดย การใช้โภชนาการบำบัดเป็นส่วนใหญ่ตลอดจนงดอาหารที่แพ้

อาหารที่เราควรหลีกเลี่ยง

อาการประหลาดที่เราพบมากในปัจจุบันคือ Cross Alleryies เป็นอาการที่เกิดจากการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ ยาง และอาหารบางชนิด เช่น ถ้าคุณแพ้ถุงมือยาง หรือถุงยางอนามัย คุณอาจมีความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารบางชนิดเช่น กล้วย กีวี อโวกาโด เสาวรส เชอรี่ มะละกอ เป็นต้น บางคนที่แพ้ฝุ่นละอองอาจจะพัฒนาไปแพ้อาหารจำพวกหอยทาก

ในปัจจุบันอุปนิสัยการรับประทานอาหารได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดการแพ้อาหารขึ้นในหมู่ประชากรส่วนมาก ไม่ว่าจะเป็นอาหารขยะ เครื่องเทศ หรือร้านอาหารที่เสิร์ฟอาหารหลากหลายชนิด เทคนิคใหม่ๆ ในการพลาสเจอร์ไรเซอร์ แช่แข็ง แต่งรส กลิ่น สี ยิ่งถ้าเรามีพันธุกรรมของการเป็นภูมิแพ้อยู่แล้วจะมีความรุนแรงขึ้นอีก อาหารที่ตัดแต่งพันธุกรรม เช่น ถั่วลิสง อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

การบริโภคเพื่อควบคุมปฏิกิริยาไกลเคชั่น

ปฏิกิริยาไกลเคชั่นคือ อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราแก่เร็วขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการสลายตัวของโปรตีนที่เป็นผลมาจากการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของระดับกลูโคสในเลือดซึ่งนำไปสู่ภาวะต้านอินซูลินความเร็วของปฏิกิริยาขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่ใช้ในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะสูงเกิน 100 องศาเซลเซียส อาหารจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสีน้ำตาลมีกลิ่นซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ดังนั้นการรับประทานสเต็กที่ไหม้เกรียม จึงหมายถึงการรับประทานสารพิษที่มีค่าเท่ากับการสูบบุหรี่ถึง 10 มวน สรุปง่ายๆ ก็คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม ปฏิกิริยาไกลเคชั่นคือการสะสมตัวของน้ำตาลและโปรตีนรอบๆ ข้อต่อ ข้อต่อกล้ามเนื้อและผิวหนัง บริเวณใดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงเกินโมเลกุลของกลูโคสจะทำปฏิกิริยากับโปรตีน ปฏิกิริยานี้เรียกว่า ไกลเคชั่น เมื่อกลูโคสและโปรตีนเกิดการรวมตัวจะทำให้คอลลาเจนแข็งตัว ส่งผลให้เนื้อเยื่อเกิดความตึงตัวและการสื่อสารระหว่างเซลล์ลดน้อยลง ปฏิกิริยาไกลเคชั่นเกิดขึ้นได้กับอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย มันสามารถทำลายอวัยวะสำคัญอย่างตับ ปอดและสมอง ทำให้กล้ามเนื้อเสื่อมสภาพ เมื่อสะสมมากขึ้นปีแล้วปีเล่าก่อให้เกิดโรคร้ายหลายๆ โรค เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคไต อัลไซเมอร์ ต้อกระจก และเบาหวาน

การต่อสู้กับปฏิกิริยาไกลเคชั่น ทำได้โดยควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่ไหม้เกรียม สารชนิดเดียวที่สามารถต่อต้าน AGEs คือ คาร์โนไซน์ (Carnosine) มีคุณสมบัติช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดปฏิกิริยาไกลเคชั่น สำหรับป้องกันความแก่ชรา แนะนำให้รับประทานวัน

ละ 100-200 มิลลิกรัม แต่สำหรับรักษาโรคบางอย่าง โดยเฉพาะอาการ ข้างเคียงที่เกิดจากการรักษามะเร็งโดยใช้สารเคมี แนะนำให้รับประทานวันละ 3,000 มิลลิกรัม
สารอะมิโนกัวนิดีน ทำให้หลอดเลือดหัวใจยืดหยุ่นได้ดีขึ้น และมีบทบาทคือ เรตินาและเซลล์ประสาท
กรดไลโพสิด มีบทบาทสำคัญต่อการเสื่อมสภาพของเซลล์เนื่องจากมันจะไปช่วยลดความเสียหายที่เกิดจากปฏิกิริยาไกลเคชั่น ด้วยการเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นพลังงานและยังช่วยกำจัดอนุมูลอิสระได้หลายชนิด

การบริโภคเพื่อป้องกันภาวะหลอดเลือดตีบตันในหลอดเลือดแดงและภาวะผนังหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Atheriosclerosis)

Atheriosclerosis คือ สภาวะที่หลอดเลือดเสื่อมสภาพโดยธรรมชาติคือเมื่อคนเราอายุมากขึ้น เนื้อเยื่อที่รวมตัวกันเป็นหลอดเลือด จะสูญเสียความยืดหยุ่นและแข็งตัว

Atherosclerosis คือ การก่อตัวของ คอเลสเตอรอลในผนังหลอดเลือดด้านใน เกิดเป็นปื้นสีขาวที่เรียกว่า “Atheromas”
สาเหตุของหลอดเลือดตีบตัน มีปัจจัยหลายอย่างคือ

- วิถีชีวิต: การสูบบุหรี่ โรคอ้วน ความเครียด การดื่มแอลกอฮอล์ การนั่งเป็นเวลานานๆ และการรับประทานยาคุมกำเนิด
- ปัจจัยทางพันธุกรรม : ประวัติโรคหลอดเลือดตีบตันในครอบครัว และผู้ที่หมดประจำเดือน
- ระดับการเผาผลาญของร่างกาย: คอเลสเตอรอลเกินขนาด เบาหวาน โรคเกาต์
- ความดันโลหิตสูง

อาการที่เกิดขึ้นจากภาวะหลอดเลือดตีบตันขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่หลอดเลือดเกิดการตีบตัน

- หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ : ปวดเค้นหัวใจ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- หลอดเลือดสมอง : หลอดเลือดในสมองปริหรือแตก
- หลอดเลือดแดงเลี้ยงหัวใจห้องซ้าย : หลอดเลือดโป่งพอง หลอดเลือดฉีกขาด
- อวัยวะส่วนร่างของร่างกาย : เส้นเลือดอุดตันตามอวัยวะต่างๆ
- หลอดเลือดแดงใหญ่เลี้ยงไต : ความดันเลือดสูง

วิธีป้องกันและรักษา

- บริโภคไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนจากพืช
- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว เช่น นม
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ถั่ว วอลนัท อัลมอนด์ ครีม กุ้งมังกร หอย ไข่ปลา คาร์เวียร์
- รับประทานปลา ไก่ เนื้อลูกวัว เนื้อม้าและหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์
- ดื่มไวน์ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ทานกระเทียมจะช่วยลดการสะสมไขมันในหลอดเลือดและช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- สามารถรับประทานยาเพื่อลดคอเลสเตอรอลโดยขอคำปรึกษาจากแพทย์
- เลิกบุหรี่ จะทำให้ความเสี่ยงหายไปในเวลา 5 ปี

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

การบริโภคกรดไขมันเพื่อสุขภาพ

กรดไขมันมีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ โอเมก้า 3 6 9 ซึ่งแระสิทธิภาพในการต่อต้านความแก่ชรานั้นขึ้นอยู่กับสมดุลของกรดไขมันทั้ง 3 ชนิด

โอเมก้า 3 มีบทบาทสำคัญในระดับเยื่อหุ้มเซลล์และกระบวนการทางชีวเคมีของร่างกาย เช่น การควบคุมความดันโลหิต ความยืดหยุ่นของหลอดเลือด ปฏิกิริยาต่อต้านการอักเสบ และภูมิคุ้มกัน การป้องกันการรวมตัวของเกล็ดเลือด

โอเมก้า 6 มีบทบาทสำคัญต่อระบบประสาทหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน การรักษาแผล ภูมิแพ้และการอักเสบ การรับปริมาณโอเมก้า 6 มากเกินไปจะไปยับยั้งโอเมก้า 3 ไม่ให้ทำงานอย่างเต็มที่โดยเฉพาะในการป้องกันหลอดเลือดหัวใจ ความเจ็บปวดและการอักเสบ

ดังนั้นการบริโภคอาหารที่มีอัตราส่วนระหว่างโอเมก้า 3 และ โอเมก้า 6 อย่างสมดุลเป็นปัจจัยบวกที่ส่งเสริมให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆซึ่งเกิดจากการอักเสบได้อีกด้วย

การใช้นำมันจากเมล็ดฝ้ายในการปรุงแต่งรสชาติอาหาร เป็นน้ำมันที่มีกรดโอเมก้า 3 หากเป็นน้ำมันที่ผ่านกรรมวิธีทางธรรมชาติ ให้เก็บไว้ในที่เย็น งดบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมัน วอลนัท เพราะมีกรดไขมันโอเมก้า 6 สูง และแนะนำให้รับประทานปลาที่มีไขมันปลาสูง เช่น ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน และปลาแมคเคอเรล สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง แต่ควรบริโภคดิบๆหรือทำให้สุกเพียงเล็กน้อยด้วยการทอดอย่างเร็วหรือลวกในน้ำร้อนแต่ไม่เดือด เพราะกรดไขมันโอมเก้า 3 สลายตัวได้ง่ายมาก

อาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

- น้ำมันจากเมล็ดน้ำเต้า ใช้รักษาปัญหาที่เกิดขึ้นในต่อมลูกหมาก (โอเมก้า 6)
- น้ำมันจากเมล็ดฝ้าย ช่วยป้องกันโรคหัวใจ (โอเมก้า 3)
- อิฟนิ่งพริมโรส ลดระดับคอเรสเตอรอลและช่วยลดอาการผิดปกติในผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือน (โอเมก้า 6)
- น้ำมันคาเพลิน ช่วยป้องกันหลอดเลือด (โอเมก้า 3)

1.2.4 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพดีของครอบครัว

เชื่อว่าความสุขประการสำคัญของเราคือการได้เห็นสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพร่าเริงแจ่มใส แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ทีนี้จะทำอย่างไรให้เราทุกคนยังคงมีสุขภาพที่ดีเช่นนี้ไปอีกตราบนานเท่านาน เรามีคำแนะนำน่าสนใจ ปฏิบัติตามได้อย่างสบายๆ

1. นอนและตื่นให้เป็นเวลาทุกวัน เพื่อให้นาฬิกาชีวภาพในตัวเราเดินเป็นปกติ ตัวอย่างเช่นเคยเข้านอนสี่ทุ่ม ตื่นหกโมงเช้า ก็ควรจะปฏิบัติอย่างนี้สม่ำเสมอทุกวันแม้กระทั่งวันหยุดสุดสัปดาห์ สิ่งที่จะได้รับคือร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น จะทำอะไรก็กระตือรือร้นแจ่มใสไปเสียหมดจริงๆ

2. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ทำให้เราเริ่มต้นการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีพลัง พลังงานที่รับประทานเข้าไปจะถูกเผาผลาญหมดไปโดยการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเดิน วิ่ง ทำงาน และใช้ความคิดในระหว่างวัน

3. มองโลกในแง่บวก อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด นาทีนี้คือปัจจุบันที่เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ มีความสุขง่ายๆที่พบเห็นได้รอบตัวและมีได้ตลอดเวลาด้วยใจของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นการชื่นชมกับท้องฟ้าสดใสในยามเช้า รอยยิ้มน่ารักๆของลูกรักก่อนไปโรงเรียน อาหารเช้าที่เราทำเองในวันนี้อร่อยไม่ใช่เล่นเลยนี่นา

ดัดแปลงชุดสวยไปทำงานจากชุดเดิมด้วยการเพิ่มรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ แล้วก็ทำงานเต็มที่อย่างมีความสุข มองเพื่อนร่วมงานทุกคนฉันมิตร พร้อมให้การช่วยเหลือแนะนำในสิ่งที่เราสามารถทำได้ อย่างนี้เป็นต้น

4. หายใจลึกๆ อย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง การหายใจที่ถูกต้องคือ หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ การที่เราทำอย่างนี้ข้อดีเพื่อขยายการทำงานของปอด ร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ แนะนำว่าควรเลือกสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์อย่างสวนสาธารณะใกล้บ้านยามเช้าหรือจะเป็นช่วงเย็นในสวนกลางเมืองใกล้ที่ทำงานก็ได้ เดี๋ยวนี้มีสวนพักผ่อนกลางใจเมืองหลายแห่งที่อุดมไปด้วยต้นไม้ร่มรื่น ลานกว้าง และทางเดินออกกำลังกายสบายๆ ซึ่งสามารถเดินทางมาได้สะดวกด้วยรถไฟฟ้า

5. รับแสงแดดยามรุ่งอรุณบ้าง วิตามินดีตามธรรมชาติในแสงแดดอ่อนๆที่สัมผัสผิวและความรู้สึกของเราจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ลองออกกำลังกายเบาๆด้วยการเดินรอบๆบ้านหลังอาหารเช้าก่อนไปทำงานสักนิด จะช่วยเพิ่มพลังความกระปรี้กระเปร่าได้อีกเยอะ

6. ฝึกเล่นเกมเพิ่มทักษะสมอง มีเกมหลายชนิดอย่างปริศนาอักษรไขว้ ต่อคำศัพท์ จับภาพผิด และคำนวณเลข วางจำหน่ายให้เลือกตามความชอบและความถนัดมากมาย แต่ละเกมสนุกสนาน เพลิดเพลิน เล่นแล้วจะติดอกติดใจ อารมณ์ดี ถ้าเล่นอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยเรื่องการจดจำ มีสมาธิเพิ่มขึ้น ได้ทำกิจกรรมเป็นประโยชน์ในเวลาว่าง และได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ไปพร้อมๆกัน

7. ขยับตัวเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ทุกวันร่างกายของเราต้องจดจ่ออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลาไม่น้อยทีเดียว หันมากำหนดเวลาให้ตัวเองว่าทุกสองชั่วโมงเราจะลุกขึ้นมาขยับเนื้อขยับตัวด้วยการเดินไปรอบๆ ขึ้นลงบันได บิดตัวไปมา ลุกขึ้นมองออกไปนอกหน้าต่างไกลๆ เป็นการพักสายตา หรือจะออกไปเดินเล่นนอกบ้านสักสิบห้านาทีก็ยิ่งเป็นผลดี การทำอย่างนี้จะช่วยผ่อนคลายอิริยาบถต่างๆ ทำให้ร่างกายได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกลายๆไปในตัวด้วย

8. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วต่อวัน หรือมากกว่าก็ได้ ถ้าอากาศร้อนจัด และรู้สึกกระหายมากกว่าปกติ ยิ่งถ้าเราออกกำลังกายกลางแจ้งด้วยแล้ว น้ำดื่มสะอาดนับเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด ค่อยๆจิบทีละนิดจะช่วยฟื้นฟูความสดชื่น กระฉับกระเฉง ให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานอย่างเต็มที่

สำนักงาน กศน. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีดิจิทัล

กิจกรรมตอนที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1.ฮอร์โมนสำคัญที่สร้างจากต่อมไทรอยด์มีอะไรบ้าง และฮอร์โมนเหล่านั้นมีหน้าที่อย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

2. มะเร็งคือ

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

3. อาการริดสีดวงแบ่งออกเป็นกี่ระยะ อะไรบ้าง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

4. หลัก 8 ประการของการดูแลรักษาสุขภาพ มีอะไรบ้าง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

5. อนุมูลอิสระ คือ

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2
หลักการประเมินสุขภาพอนามัยในชุมชน

เรื่องที่ 2.1 การสำรวจชุมชน

2.1.1 การสำรวจชุมชน

การสำรวจชุมชนเป็นการหาข้อมูลอย่างหนึ่งในอีกมุมมองของการตรวจสอบสภาพลำน้ำ เพราะฉะนั้นจึงมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติไม่แตกต่างไปจากการสำรวจสภาพลำน้ำในด้านอื่นๆ เราจึงต้องมีการวางแผนการสำรวจก่อนที่จะทำการสำรวจและกำหนดถึงวัตถุประสงค์ของการมาสำรวจในครั้งนี้ด้วยว่าเราต้องการจะทราบข้อมูลอะไรบ้าง เราจะได้ทำการสำรวจตามที่เราวางแผนมา และจะทำให้ได้ข้อมูลครบถ้วน และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบกันกับข้อมูลการสำรวจสภาพน้ำในด้านอื่นๆ และทำได้ผลการสำรวจที่น่าเชื่อถือมากขึ้น

วิธีการ

1. มองภาพรวมของชุมชนกับลำน้ำก่อนออกสำรวจ เราควรรู้จักสภาพทั่วไปของชุมชนว่ามีลำน้ำไหลผ่านจุดใดบ้าง สองฝั่งน้ำมีอะไรบ้าง มีเหมืองฝายในหมู่บ้านหรือบริเวณใกล้เคียงหรือไม่ ถ้าเราวาดแผนที่ลำน้ำของชุมชน จะทำให้เห็นภาพรวมได้ดีขึ้น

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสำรวจช่วยกันระดมสมองและตัดสินใจว่าเราต้องการอะไรจากการสำรวจ และจะนำสิ่งที่ได้นั้นไปทำอะไรต่อไป

ให้เราเริ่มต้นด้วยการคิดถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนกับลำน้ำโดยตั้งคำถามง่ายๆที่คิดว่าน่าสนใจขึ้นมา แล้วจดบันทึกเอาไว้ เช่น

- ลำน้ำนี้มีประวัติความเป็นมาอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไรต่อชุมชน
- ตั้งแต่สมัยปู่ย่าตาทวด คนในชุมชนกับลำน้ำนี้มีความสัมพันธ์ "รับ" และ "ให้" ต่อกันอย่างไร
- จากอดีตถึงปัจจุบัน ลำน้ำนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มีสาเหตุเพราะอะไร
- การดูแลรักษาและจัดการลำน้ำของชาวบ้านในชุมชน ต่างจากการดูแลรักษาลำน้ำของราชการหรือไม่ อย่างไร
- กิจกรรมใดที่อาจส่งผลกระทบต่อลำน้ำ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

3. กำหนดวิธีการสำรวจ เมื่อได้หัวข้อคำถามที่สงสัยแล้วช่วยกันคิดว่าเราจะมีวิธีการหาคำตอบได้อย่างไร นักสืบอาจใช้วิธีการสำรวจชุมชนหรือจะดัดแปลงคิดค้นวิธีการของตัวเองขึ้นมาใหม่ก็ได้

4. เตรียมการสำรวจ นักสืบผู้รอบคอบย่อมเตรียมการก่อนออกปฏิบัติเสมอ หัวข้อต่อไปนี้จะช่วยนักสืบในการเตรียมตัวล่วงหน้า

- ใครบ้างที่นักสืบจะคุยด้วยได้ ช่วยกันคิดว่าใครเป็นคนสำคัญในชุมชน ใครจะให้ความรู้ด้านใดกับเราได้บ้าง
- จะคุยกับชาวบ้านกี่คน คุยทีละคนหรือรวมกันเป็นกลุ่ม หรือจะถือโอกาสพิเศษในงานบุญประเพณีพูดคุยกับชาวบ้าน และสังเกตการณ์พิธีกรรมที่เกี่ยวกับน้ำและลำน้ำจริงๆอย่างใกล้ชิดดี
- ต้องนัดหมายบุคคลเหล่านั้นก่อนไหม ถ้าจำเป็นควรมีการนัดหมายเวลาที่เหมาะสม
- มีคำถามใดที่นักสืบเตรียมล่วงหน้าไว้ได้บ้าง
- จัดเตรียมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชุมชนแล้วหรือยังช่วยกันคิดว่าจะหาข้อมูลเหล่านี้ได้ที่ไหนบ้าง

- เลือกที่ไหนสำหรับการสนทนาดี
- นักสืบจำเป็นต้องสำรวจพื้นที่ล่วงหน้าหรือไม่ และต้องติดต่อประสานงานกับใครบ้าง
- นักสืบจะแบ่งหน้าที่สำรวจชุมชนกันอย่างไร

วิธีการสำรวจข้อมูล

การสำรวจชุมชนมีด้วยกันหลากหลายวิธีเพื่อที่ทำให้ได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งการสืบค้นหาข้อมูลนั้นจากสถานที่ราชการที่เกี่ยวข้องกับชุมชน การสอสบถามจากชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในบริเวณลำน้ำนั้น การสืบค้นจากแหล่งความรู้อื่นๆเช่น อินเทอร์เน็ต เอกสาร หนังสือ หรือผลงานวิจัยที่มีอยู่แล้ว แต่วิธีง่ายๆที่สุด และเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญ เพราะเป็นแหล่งข้อมูลตรงจากชาวบ้านบริเวณนั้นเลย เป็นข้อมูลที่ยังไม่ผ่านการกลั่นกรอง จึงเป็นวิธีการหาคำตอบสำหรับคำถามที่ได้ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดีอย่าง คือการพูดคุยกับคนในท้องถิ่นเพราะจะทำให้เราได้รับข้อมูลและอย่างมากมายและยังทราบปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับพวกเขาในชุมชนด้วย แต่ผู้สำรวจก็สามารถที่จะใช้วิธีการอื่นในการสืบหาข้อมูลชุมชนประกอบกันได้ เพื่อข้อมูลที่ได้จะได้ถูกต้องและสมบูรณ์ครบถ้วนที่สุด ในที่นี้ขอยกตัวอย่างวิธีการสำรวจชุมชนในหลากหลายรูปแบบ ตามแต่ผู้สำรวจจะสะดวกที่จะปฏิบัติแบบใด และตามแต่ความถนัดของแต่ละบุคคลด้วย

- พูดคุยสนทนา คือการพูดคุยสอบถามชาวบ้านในชุมชนด้วยตัวเอง เพื่อทำความรู้จักและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน และได้ทราบถึงข้อมูลของลำน้ำจาชาวบ้านโดยตรงด้วยวิธีนี้มีข้อดีตรงที่ผู้สำรวจสามารถถามในสิ่งที่อยากรู้และสงสัยได้ และยังได้คำตอบทันใจ แต่ถ้านักสืบมุ่งแต่จะหา คำตอบจากคำถามที่ตั้งไว้แล้วมากเกินไป ก็อาจทำให้พลาดรายละเอียดอื่นๆ ได้ บางครั้งนักสืบอาจเริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงเรื่องราวชีวิตของคู่สนทนา เพื่อเรียนรู้ว่าชาวบ้านผูกพันภัยลำ น้ำของเขาอย่างไร

เทคนิคที่นักสืบจะเลือกใช้ในการพูดคุย ได้แก่

- การสอบถามควรจะเลือกคำถามที่ให้ชาวบ้านได้พิจารณา และลงความเห็นด้วย เพื่อจะได้ทราบความคิดของชาวบ้านต่อลำน้ำ
- ถ้านักสืบสามารถชวนชาวบ้านหลายๆคนมาร่วมวงคุยกันได้ จะทำให้การพูดคุยเป็นกันเองและออกรสมากขึ้น เพราะได้อภิปรายแลกเปลี่ยน ถกเถียง วิเคราะห์ความรู้ความคิดกัน แถมยังได้ตรวจสอบข้อมูลกันและกันทันทีด้วย

ลักษณะคำถามที่ดีที่ใช้ในการสนทนา

- คำถามเปิดกว้างชวนให้คุยกันได้ยาวๆถึงงานกิจกรรม และความคิดของชาวบ้าน มากกว่าจะเป็นคำถามที่ตอบได้เพียงว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่"
- คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "ทำไม" "อย่างไร" "เมื่อไหร่" เป็นคำถามที่ดี เพราะชวนให้คิดถึงเหตุผลและความเป็นมาของเรื่องราว แต่ควรระวังคำถามที่อาจทำให้คู่สนทนารู้สึกว่าถูกคาดคั้นให้ตอบ
- คำถามถามถึงความรู้และความคิดที่เกี่ยวกับลำน้ำของชาวบ้าน รวมทั้งความคิดต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวกับน้ำและลำน้ำ
- คำถามชวนให้ใคร่ครวญ ทบทวนถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากอดีตสู่ปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้นักสืบเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้น

- สังเกตวัฒนธรรมรอบตัว ความช่างสังเกตเป็นลักษณะสำคัญของนักสืบ เราจึงควรฝึกฝนการสังเกตสิ่งละอันพันละน้อยในหมู่บ้าน เพราะของเล็กน้อยเหล่านั้นอาจมีร่องรอยให้นักสืบได้ค้นคว้าหาความรู้หรือหาคำตอบจากผู้รู้ต่อไปได้ ทำให้เราสามารถสืบสวนถึงความเป็นมา เหตุผลที่ซุกซ่อนอยู่รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อวัฒนธรรมเหล่านั้นต้องเดินทางผ่านกาลเวลา ว่ามีสิ่งใดสูญหายไป สิ่งใดที่ยังคงอยู่และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น สิ่งเล็ก ๆ เหล่านั้น ได้แก่
- ถิ่นฐานของชุมชน เช่น ชื่อสถานที่ ชื่อภูเขา เนินเขา สายน้ำ วัด สถาปัตยกรรม หรือสิ่งก่อสร้างอื่นๆ ที่บอกเรื่องในอดีตได้ ชื่อใดบ้างที่ถูกเปลี่ยนโดยราชการ
- ศิลปหัตถกรรมและประดิษฐกรรมฝีมือชาวบ้าน เช่น เครื่องมือจับปลา กุ้ง เครื่องมือจัดการน้ำ เช่น เหมืองฝาย หลุก ประปาภูเขา เป็นต้น
- ข้อห้าม ความเชื่อ เรื่องเล่า ตำนาน พิธีกรรม และข้อปฏิบัติต่างๆที่เกี่ยวข้องกับลำน้ำ
- ภาษาและสำนวนที่เกี่ยวกับน้ำ เช่น ขุนแม่ น้ำสูง น้ำต่ำ แปลว่าอะไรในความคิดของชาวบ้าน จะเป็นอย่างอื่นไปได้ไหม
- ผี ชาวบ้านนับถือผี เจ้าพ่อ เจ้าแม่ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอื่นหรือไม่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นมีความสัมพันธ์กับลำน้ำในท้องถิ่นอย่างไร เกี่ยวพันธ์กับลำน้ำอื่นด้วยไหม
- อาหารอะไรบ้างที่ชาวบ้านได้จากลำน้ำและฝั่งน้ำเพื่อปรุงเป็นอาหารหรือยารักษาโรค
- พืช เช่น สาหร่ายเตา
- สัตว์ เช่น ปลา แมงอีนิ่ว
- สมุนไพรริมน้ำ เช่น ว่าทำไมชาวบ้านจึงกินพืชหรือสัตว์นี้เป็นอาหาร
- ของเล่นน้ำ กล้วยใบพัดน้ำ เรือกระดาษ เป็นต้น
- อื่น ๆ เช่น เครื่องแต่งกาย การแสดง เพลงกล่อมเด็ก ดอกสร้อย สักวา ผญา ฯลฯ

บันทึกข้อมูลที่ได้ลงในสมุด หรือใช้ข้อมูลที่ได้วาดแผนที่ชุมชนในสมัยก่อน ว่าเดิมอะไรอยู่ที่ไหน นักสืบอาจได้แผนที่หมู่บ้านย้อนหลัง 20 ปี หรือ 50 ปีที่แล้วก็ได้

เรื่องที่ 2.2 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสุขอนามัยในชุมชน

2.2.1 การวิเคราะห์ชุมชน

ขณะนี้ผู้เรียนทุกท่านคงได้สำรวจชุมชนของตนเองและทำความรู้จักใกล้ชิดกับชุมชนของตนเองมากขึ้น ข้อมูลจากการสำรวจที่ท่านเป็นผู้วางแผน เป็นผู้ดำเนินการ จนได้ข้อมูลที่ต้องการ ข้อมูลที่ได้มาท่านจะต้องนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้มองเห็นภาพลักษณ์ของชุมชนให้ชัดเจน การเห็นตัวตนของชุมชนที่ชัดเจนมีประโยชน์อย่างไรต่อท่าน ภาพลักษณ์ของชุมชนที่ท่านอยากรู้ จะช่วยให้ท่านมองเห็นภาพของปัญหาของชุมชนจากอดีตจนถึงปัจจุบันและอนาคตได้ทั้งนั้นท่านจะได้นำรายละเอียดจากชุมชนมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมต่างๆ ให้กับชุมชนได้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการที่แท้จริงของคนในชุมชน

การวิเคราะห์ชุมชนคือการศึกษาเรียนรู้เพื่อให้รู้จักชุมชนอย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นในชุมชน ซึ่งแต่ละชุมชนก็จะมีองค์ความรู้ที่แตกต่างและหลากหลายกัน ถึงแม้ว่าองค์ความรู้และกระบวนการสร้างองค์ความรู้ของแต่ละชุมชนจะแตกต่างกัน แต่มีลักษณะบางอย่างที่ร่วมกันอยู่ ความรู้ของชุมชนนั้นได้คิดและสร้างขึ้นมาโดยคนในชุมชนเพื่อใช้ประโยชน์หรือแก้ปัญหาเฉพาะของชุมชนนั้น ๆ ดังนั้นการจะวิเคราะห์ชุมชนได้ ต้อง รวบรวมเรื่องราวและองค์ความรู้ที่หลากหลายของชุมชนมาเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบในการ

วิเคราะห์ ผู้ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลชุมชนต้องเป็นผู้จัดการกับความรู้ที่อยู่ในชุมชนให้สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคนในชุมชนได้อย่างคุ้มค่า ความรู้ที่หลากหลายในชุมชนที่ท่านสำรวจ ท่านก็จะต้องวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและคัดเลือกข้อมูล (องค์ความรู้) ที่ จัดการได้ ให้ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการกับคนในชุมชน

การวิเคราะห์ชุมชนเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและวิธีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน การสำรวจและวิเคราะห์ชุมชนจึงต้องอาศัยความ ร่วมมือและกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคคลหรือหน่วยงานที่หลากหลายในชุมชน จึงจะช่วยให้การวิเคราะห์ชุมชนเกิดคุณค่าต่อการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชนได้อย่างคุ้มค่า

กระบวนการต่าง ๆ ของการสำรวจและวิเคราะห์ชุมชน จึงเป็นกระบวนการคิด และพัฒนารูปแบบด้วยตัวของท่านเอง ท่านจึงเป็นผู้คิด วางแผน และนำไปปฏิบัติ และสรุปผลด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งไม่ต้องยึดติดกับแนวปฏิบัติหรือทฤษฎีใด ๆ ทั้งสิ้น ท่านเป็นผู้คิดปฏิบัติด้วยตนเองได้ทั้งหมด ขณะนี้ท่านคงวางแผนและเตรียมที่จะปฏิบัติไว้เรียบร้อยแล้ว แต่อย่าลืมบันทึกขั้นตอนของการคิดและปฏิบัติไว้ด้วย เพราะสิ่งเหล่านั้นคือร่องรอยของการปฏิบัติงานหรือผลงานของท่านเอง

เรื่องที่ 2.3 การประเมินสภาพปัญหาในชุมชน

2.3.1 แนวทางการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว สามารถกระทำได้โดยใช้แบบประเมิน เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ซึ่งในที่นี้จะใช้แบบ 26 ตัวชี้วัด ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับการเจ็บปวดทางร่างกาย ได้การรับรู้ถึงพละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งยาต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ

2. ด้านจิตใจ (psychologica) คือการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ การรับรู้ถึงความสามรถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น ความเชื่อด้านวิญญาณศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค

3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวกสถานบริการทางสุขภาพ และสังคม

สงเคราะห์ การรับรู้ว่าตนเองมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือการฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าตนได้มีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง

2.3.2 ชุมชนกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งส่งผลทำให้มีสุขภาวะทางกายทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์

ชุมชนจะมีสุขภาพดีได้นั้น ต้องสร้างแนวร่วมทางด้านสุขภาพ โดยใช้สมาชิกในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย ระดมความรู้ความสามารถ รวมทั้งระบุความต้องการทางด้านสุขภาพของคนในชุมชนโดยส่วนรวม เพื่อจำทำโครงการหรือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเพื่อคนของชุมชน ทั้งนี้จะต้องไม่ลืมภูมิปัญญาทางการแพทย์องชุมชนด้วย ภายใต้กรอบ

แนวความคิดการพึ่งพาตนเองของชุมชน

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลแต่ละคนเท่านั้น แต่จะขึ้นอยู่กับชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมด้วย เพราะเรื่องอขงสุขภาพโดยภาพรวมไม่ใช่เรื่องของบุคคลเพียงคนเดียว แต่เป็นลักษณะขององค์รวม มีการบูรณาการและเชื่อมโยงส่งผลถึงกัน การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคจึงต้องกระทำในระดับของชุมชนด้วยเพื่อสร้างเสริมการมีสุขอนานามัยที่ดีของสมาชิกในชุมชน และส่งเสริมการเป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งทางด้านสุขภาพ เมื่อทุกชุมชนในประเทศมีสุขภาพที่ดีแล้ว ก็จะส่งผลให้ทุกคนโดยส่วนรวมในประเทศมีสุขภาพที่ดีขึ้นตามไปด้วย

ดังนั้น นักเรียนควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน และควรมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของชุมชนอยู่เสมอ อีกทั้งควรอนุรักษ์วิธีการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาทางการแพทย์ในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อสืบทอดแก่คนรุ่นหลังต่อไป

2.3.3 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน อาศัยการบูรณาการการเชื่อมโยงด้านความร่วมมือของทุกๆ หน่วยของสังคม ตั้งแต่ระดับของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ชุมชน เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งเรื่องของสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้นๆ เช่น ชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดหนาแน่น มีการแก่งแย่ง แข่งขันกันประกอบอาชีพ พึ่งพาเทคโนโลยี จึงทำให้ชีวิตของคนในชุมชนเมืองมีความเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนชุมชนชนบทเป็นชุมชนที่ผู้อาศัยอยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาธรรมชาติ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี แต่มีทางเลือกในการรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขภาพน้อยกว่าคนในชุมชนเมือง เป็นต้น

ถึงแม้ว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะสภาพแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนก็ตาม แต่ทุกชุมชนก็สามารถเป็น ชุมชนสุขภาพดี ได้ตามศักยภาพของตนโดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเป็นสำคัญ

ก่อนที่จะทำความเข้าใจเรื่องความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนควรทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี โดย ฮันท์และซูเล็ก (Hunt & Zurek) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพดีว่ามี 3 ประการ ดังนี้

1. คน เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของสมาชิก และความเข้มแข็งของครอบครัวในชุมชน รวมทั้งความสามารถและระบบจัดการของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชุมชนโดยชุมชน

ที่สมาชิกมีสภานะทางสุขภาพดี ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีความสามารถและมีระบบการจัดการที่ดี ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

2. สถานที่ เป็น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและทำลายสุขภาพ ชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ให้ชุมชนมีสุขภาพดี

3. ระบบสังคม ได้แก่ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ระบบสวัสดิการ ระบบนันทนาการ ระบบการติดต่อสื่อสาร ระบบศาสนา ระบบการเมือง ระบบการคมนานคม ระบบกฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ โดยชุมชนที่มีระบบสังคมที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งสนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการ สร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) ได้เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกว่า เป็นวิธีการที่ส่งผลให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้ออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ได้วางทิศทางและนโยบายในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพไว้หลายๆ แนวทางและได้นำเสนอรูปแบบของการจัดโครงการจัดกิจกรรมรณรงค์ในเรื่องต่างๆ แก่ประชาชน เช่น ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545-2546 เป็น “ปีรณรงค์การสร้างสุขภาพ” มีการออกแบบสัญญาลักษณ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ให้หน่วยงานหรือชุมชนต่างๆ ได้นำไปใช้เป็นสัญลักษณ์การจัดงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของตนเอง และได้ประกาศให้วันที่ 27 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น “วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ” และประกาศยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว การสร้างเสริมสุภาพและการป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์สำคัญของงานพัฒนาสุขภาพชุมชนที่ต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพและชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ของทุกคนในชุมชน

2.3.4 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

ชุมชนประกอบด้วยผู้คนที่มีความแตกต่างและหลากหลายในด้านต่างๆ รวมทั้งด้านสุขภาพด้วย โดยเฉพาะลักษณะของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชนความรู้และความเข้าใจในเรื่องโรคและหลักการป้องกันโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่นักเรียนควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจ

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน

ชุมชนแต่ละชุมชนของประเทศไทยมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ทั้งด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และลักษณะการดำรงชีวิตของผู้คน เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ อากาศร้อน ฝนตกชุกหรือแห้งแล้ง การประกอบอาชีพ ความเชื่อ ความสนใจ และวัฒนธรรม รวมถึงความแตดต่างกันทางเศรษฐกิจ รายได้ และระดับของการศึกษา ซึ่งลักษณะของความแตกต่างดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนแต่ละชุมชนที่แตกต่างกันออกไปด้วย เช่น ผู้คนในชุมชนเมืองมักเจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับความเครียด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้จาก สารพิษ โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และขากการออกกำลังกาย ส่วนคนในชนบทมักป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการขาดดูแลเรื่องสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดีพอ เช่น การจัดการเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ การจักการเรื่องส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ส่งผลทำให้เกิดโรคท้องร่วง หรือโรคอหิวาตกโรค เกิดขึ้นได้

การป้องกันโรคเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนโดยทำให้บุคคลในชุมชนมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานหรือมีภูมิคุ่มกันโรคต่างๆ ได้มากที่สุด ดังนั้นเพื่อให้ชุมชนสามารถดูแลเรื่องการป้องกันโรคในชุมชนได้ด้วยตนเอง ควรยึดหลักการป้องกันโรค ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

หลักการป้องกันโรคในชุมชน

หลักการป้องกันโรคในชุมชนแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันโรคก่อนการเกิดโรค เป็นวิธีที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพ ประหยัดและได้ผลในการป้องกันโรคมากที่สุด โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อการปรับสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชน หรือการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือไม่ให้โรคคงอยู่ได้ ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคล่วงหน้าในชุมชนได้ 2 แนวทาง คือ

1.1) การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันโรคทั่วๆ ไปเช่น การให้สุขศึกษาในชุมชนโดยการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคผ่านสื่อต่างๆ ของชุมชน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หรือการจัดบริการด้านการตรวจสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคในชุมชน เป็นต้น

1.2) การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการส่งเสริมให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่างๆ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งแพร่โรค เช่น การให้วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โปริโอ ไอกรน ให้แก่เด็กเล็ก การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรคหรือการดูแลเรื่องความปลอดภัย การป้องกันอุบัติเหตุ และภัยจากการประกอบอาชีพเป็นต้น

2. การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางในการระงับกระบวนการเกิดโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรคในชุมชน เพื่อลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลง และหายไปเร็วที่สุด แนวทางการป้องกัน เช่น ควบคุมสัตว์และแมลงที่เป็นสื่อนำโรค การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด หรือ การให้สุขศึกษาและแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน

3. การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังการเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดความพิการ หรือการไร้สมรรถภาพที่จะประกอบอาชีพตามปกติได้หรือเพื่อลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค แนวทางการป้องกันโรค เช่น การให้การรักษาโรคที่ดี มีประสิทธิภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การจัดบริการทาการแพทย์และสาธารณสุขอย่างทั่วถึง การร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การจัดศูนย์ฟื้นฟูดูแลสุขภาพผู้ป่วย

2.3.5 ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ทุกชุมชนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ทั้งประเพณี วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตซึ่งเอกลักษณ์ดังกล่าวได้ดำเนินขึ้นและสืบทอดโดยคนรุ่นก่อนในชุมชน มีการสั่งสมภูมิปัญญาด้านต่าง และผ่านการพัฒนาใช้ให้สอดคล้องกับชีวิต สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรในชุมชน เช่น การแต่งกาย การรับประมานอาหาร การสร้างบ้านเรือน รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพและการบำบัดโรค วิ่งผ่านการลองผิดลองถูกจนเกิดเป็นปัญญาในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของชุมชน ตัวอย่างเช่น การรับประทานผักเพื่อบำรุงร่างกาย การรักษาโรคด้วยสมุนไพร การนาดไทยเพื่อบำบัด บรรเทาการเจ็บป่วย การประคบสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอก หรือการอยู่ไฟเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดบุตร เป็นต้น

ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องอขงกานบำบัด บรรเทา รักษาป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากภูมิปัญญาทางการแพทย์ของคนไทยจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแล้วยังช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศชาติได้ โดยช่วยรัฐบาลลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้ายารักษาโรค เวชภัณฑ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์จากต่างประเทศที่เกินความจำเป็นให้ลดน้อยลง ซึ่งผลดีดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคนไทยในชุมชนหรือท้องถิ่นต่างๆ รู้จักประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการรักษาดูแลสุขภาพ รวมถึงการพึ่งพาภูมิปัญญาของแพทย์ที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมตอนที่ 2

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การสำรวจข้อมูลมีวิธีการอย่างไรบ้าง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

2. ลักษณะคำถามที่ดีที่ใช้ในการสนทนาเป็นอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

3. การวิเคราะห์ชุมชน คือ

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี โดย ฮันท์และซูเล็ก (Hunt and Zurek) มีกี่ประการ อะไรบ้าง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

5. หลักการป้องกันโรคในชุมชนแบ่งได้เป็นกี่ระดับ อะไรบ้าง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 3
การวางแผนและการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน

เรื่องที่ 3.1 การวางแผนและจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน

3.1.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

การวางแผนดูแลสุขภาพ หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบของการปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพที่นำมาสู่สุขภาพที่นำมาสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว หมายถึง การกำหนดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อส่งผลให้บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ หรือสมาชิกในครอบครัวทุกคนมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน หมายถึง กระบวนการคิดที่มีผลต่อการเลือกปฏิบัติที่ทุกคนในชุมชนต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม หมายถึง กระบวนการในการวางแผนเพื่อให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งการที่บุคคลในสังคมจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มมาจากหน่วยที่เล็กที่สุด นั่นคือ การดูแลสุขภาพบุคคลและสมาชิกในครอบครัว จากนั้นจึงออกไปสู่ชุมชน และสังคม ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวในที่สุดก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้

จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด ล้วนแต่มีความสำคัญต่อกันทั้งสิ้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งเพราะถือว่ามีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพของชีวิตมนุษย์ให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป โดยจะต้องมีการวางแผนดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

3.1.2 แนวทางในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

บุคคลในครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มีความแตกต่างทั้งบทบาท หน้าที่ และช่วงวัย ดังนั้น การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวจึงต้องมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ใน วัยเด็กเป็นวัยที่ยังไม่สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พ่อแม่จึงมีส่วนสำคัญในการวางแผนดูแลสุขภาพให้กับเด็ก ในขณะที่ วัยผู้ใหญ่สามารถที่จะวางแผนดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ อย่างไรก็ตามหากการวางแผนดังกล่าวขาดความสมบูรณ์และถูกต้องเหมาะสม อาจจะส่งผลให้ภาวะทางสุขภาพไม่บรรลุประสิทธิผลที่ตั้งไว้ ดังนั้น ผู้ที่จะวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวควรให้ความสำคัญต่อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนปฏิบัติดังกล่าว

การวางแผนดูแลสุขภาพโดยทั่วไป ควรให้ความสำคัญกับเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

3.1.2.1 โภชนาการ

ตามหลักโภชนาการ อาหารถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากเรารับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตแต่หากเรารับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไม่ว่าจะมากหรือน้อยเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น การเกิดโรคขาดสารอาหารเนื่องจากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือการเกิดโรคอ้วนจากการรับประทานอาหารมากเกิดความต้องการของร่างกาย ดังนั้น การรู้จักที่จะวางแผนดูแลในเรื่องของการรับประทานเพื่อให้ร่างกายเกิด

ความสมบูรณ์แข็งแรง จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรนำมาปฏิบัติในการเสริมสร้างดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีภาวะที่เป็นปกติและมีสุขภาพดี

การวางแผนการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการมีหลักการและแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลวัยต่าง ๆ ในครอบครัว เช่น อาหารที่เหมาะกับวัยเด็ก ควรจะเป็นอาหารในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและครบทั้ง 5 หมู่ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ส่วนในวัยผู้ใหญ่จะเน้นการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานและครบทั้ง 5 หมู่ และในวัยนี้แต่ละคนจะมีความต้องการอาหารแตกต่างกัน แล้วแต่ลักษณะการทำงานหรือกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน ซึ่งจะส่งผลต่อปริมาณของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันด้วย สำหรับในวัยผู้สูงอายุนอกจากการคำนึงในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่แล้ว ควรตะมีการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารให้เหมาะสมต่อการรับประทานอาหาร เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อสัตว์แบบย่อยง่าย โดยเฉพาะเนื้อปลา นอกจากนี้ควรลดอาหารประเภทแป้งและไขมันลง เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนในผู้สูงอายุได้

2. ควรส่งเสริมสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารให้เป็นเวลา เลือกรับประทานอาหารที่ใหม่ สะอาด ไม่รับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ รับประทานแต่พออิ่ม ไม่ควรรับประทานมากเกิดไปเพราะอาจก่อให้เกิดโรคอ้วน เป็นต้น

3. หากบุคคลในครอบครัวมีโรคประจำตัว ผู้ที่มีหน้าที่ในการจักเตรียมอาหารควรต้องมีความระมัดระวังในการจัดเตรียม และตัวผู้ที่เป็นโรคเองก็ควรจะต้องระมัดระวังในการบริโภคอาหารที่มีผลกระทบต่อโรคด้วย เช่น ผู้ที่เป็นโรคไต ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หรือผู้ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง ควรลดอาหารหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง เป็นต้น

3.1.2.2 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หากปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะส่งผลให้อวัยวะทุกส่วนของ ร่างกายแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งถือว่าส่งผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น ดังนั้น บุคลทุกกลุ่มอายุที่อยู่ในครอบครัวจึงควรออกกำลังกาย โดยอาจปฏิบัติร่วมกันหรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลก็ได้

หลักการวางแผนการออกกำลังกายโดยทั่วไปที่ผู้วางแผน ตลอดจนสมาชิกในครอบครัว ควรนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

1. ศึกษารูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และเพศ รวมทั้งสภาพร่างกายของแต่ละคน เช่น การออกกำลังกายในวัยเด็กส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบของการเล่น ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการฝึกทักษะทางกาย พัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้แก่เด็ก ส่วนผู้ใหญ่เป็นวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่แล้ว การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย และประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย กิจกรรมในออกกำลังกายอาจเลือกได้ตามความสนใจ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในเรื่องเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเองด้วย ส่วนผู้ใหญ่สูงอายุควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป ไม่เคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็วมากนัก ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การรำมวยจีน การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การทำท่ากายบริหารง่ายๆ เป็นต้น

2. เตรียมอุปกรณ์และเครื่องใช้ในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย

3. กำหนดโปรแกรมในการออกกำลังกายให้เหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปแล้วไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดควรออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที และสัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า 3 วัน

4. ในกรณีที่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพอื่นๆควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

3.1.2.3 การพักผ่อน

การพักผ่อน นับเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์และมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและ ทางจิตใจ การพักผ่อนเป็นการช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า และช่วยเสริมเสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น และช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย ลักษณะที่จัดว่าเป็นการพักผ่อน ได้แก่

1. การนอนหลับ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เนื่องจากในขณะที่คนเรานอนหลับอวัยวะทุกระบบในร่างกายได้พักผ่อน ขณะเดียวกันร่างกายของคนเราก็จะทำการซ่อมแซมปรับปรุงเซลล์ต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะปฏิบัติงานต่อไป หากนอนหลับอย่างเพียงพอเมื่อตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ คนในแต่ละวัยมีความต้องการใช้เวลาในการนอนหลับแตกต่างกัน เช่น ทารกแรกเกิดต้องการเวลานอนวันละประมาณ 18-20 ชั่วโมง เด็กอายุ 1-4 ปี วันละประมาณ 11-12 ชั่วโมง เด็กอายุ 5-12 ปี วันละประมาณ 8-9 ชั่วโมง และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป วันละประมาณ 9-10 ชั่วโมง นอกจากนี้ในช่วงวัยเด็กเริ่มเรียน 3-5 ปี ควรนอนหลับในเวลากลางวันเพิ่ม 2-3 ชั่วโมงด้วย

2. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในยามว่างนอกเหนือจากงานประจำ และเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ เพื่อผ่อนคลายความตึงงเครียด สร้างความสนุกสนาน กิจกรรมนันทนาการมีมากมายหลายลักษณะ ซึ่งในการวางแผนเลือกกิจกรรมนันทนาการ ควรยึดหลักที่ว่า กิจกรรมเหล่านั้นต้องมีความเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย เพศ วัย ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของตนเอง ไม่ขัดต่อศีลธรรมประเพณีวัฒนธรรมของสังคม และกฎหมาย นอกจากนี้ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่สร้างความรบกวนหรือก่อความรำคาญให้แก่บุคคลอื่น กิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่เกี่ยวกับงานฝีมือ งานประดิษฐ์ งานศิลปะต่างๆ การเล่นดนตรี ร้องเพลง หรือการเต้นรำ ในสถานที่มีความเหมาะสม เป็นต้น

การวางแผนการตรวจสุขภาพและเสริมสร้างความต้านทานโรค

โรคภัยไข้เจ็บ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย หากปล่อยปละละเลย ไม่สนใจดูแลสุขภาพของตนเองก็อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย เป็นเหตุให้บุคคลอื่นในครอบครัวต้องเสียเงินและเวลามาดูแลรักษา นอกจากนี้ ภาวะของความเจ็บป่วยยังก่อให้เกิดความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอีกด้วย และหากเกิดภาวะของการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อก็อาจส่งผลให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวติดเชื้อและเจ็บป่วยไปด้วยก็ได้ ดังนั้น ทุกคนในครอบครัวจึงควรที่จะรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรค โดยการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรค และหมั่นสังเกตสิ่งผิดปกติที่อาจเกิดกับตนเองและบุคคลในครอบครัว หากมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา แต่ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ก็ควรที่จะป้องหันไว้ก่อน ด้วยวิธีการขอรับการตรวจสุขภาพว่ายังปกติอยู่หรือไม่

การวางแผนการตรวจสุขภาพมีแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไป ดังนี้

1. การตรวจสุขภาพทั่วไป หลักเกณฑ์การตรวจสุขภาพทั่วไปจะแตกต่างกันไปตามกลุ่มอายุ เช่น เด็กทารก ควรได้รับการตรวจสุขภาพตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อตรวจการเจริญเติบโตและพัฒนาการและการให้ภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ เด็กวัยเรียน ควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อย 4 เดือนต่อครั้ง รวมไปถึงการได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ ใน วัยผู้ใหญ่ ควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อประเมินสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ส่วนใน วัยผู้สูงอายุ ควรได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดและสม่ำเสมออย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง เพื่อที่จะได้ค้นหาข้อบกพร่องทางด้านร่างกายต่าง ๆ นอกจากนี้ บุคคลโดยทั่วไปควรได้รับการตรวจสุขภาพในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน หรือตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน เป็นต้น

2. การตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น นอกจากการตรวจสุขภาพทั่วไปที่กล่าวมาแล้วในครอบครัวทุกคนควรหมั่นดูแลและสังเกตสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ หากพบความผิดปกติหรือมีอาการของการเจ็บป่วยเกิดขึ้นควรรีบไปพบแพทย์เพื่อที่จะได้ทำการรักษาอย่างทันท่วงที และยังเป็นการป้องกันการลุกลามของโรค เพราะการค้นพบความผิดปกติและอาการเกิดของโรคในระยะแรกแพทย์จะสามารถรักษาให้หายขาดได้ง่ายกว่าการค้นพบโรคเมื่อมีอาการมากแล้ว ตัวอย่างอาการผิดปกติที่แสดงออกมาและควรไปพบแพทย์ เช่น น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว ปวดเสียดหน้าอกเป็นครั้งคราว เป็นต้น

เรื่องที่ 3.2 แนวทางในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน

ชุมชน เกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มคนและอยู่ร่วมกันในอาณาเขตพื้นที่โดยมีความผูกพันกันและมีวิถีชีวิต ระเบียบปฏิบัติที่คล้ายกัน การดูและสุขภาพของบุคคลในชุมชนเป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะชุมชนเป็นองค์กรที่อยู่ใกล้ตัวเรามากรองจากครอบครัว การที่บุคคลในชุมชนจะมีสุขภาพดีได้นั้น จะต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายในการสร้างแนวทางการปฏิบัติ การวางแผนดูแลสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน แบ่งแนวทางการปฏิบัติออกเป็น 2 ลักษณะ ประกอบด้วย

3.2.1 การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรจัดบริการทางสาธารณสุขให้แก่บุคคลในชุมชน ทั้งนี้ต้องอาศัยการร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและตัวบุคคลในชุมชนเอง เช่น จัดให้มีศูนย์อนามัยชุมชน หรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

2. ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในชุมชน เช่นการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย การจัดโครงการอบรมเรื่องโรคต่าง ๆ หรือการซ้อมเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดอัคคีภัยให้กับสมาชิกในชุมชน

3. ควรจัดตั้งให้มีแกนนำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น จัดให้มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อประสานวานกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในการจัดทำโครงการสุขภาพ

4. สมาชิกในชุมชนต้องร่วมมือร่วมใจในการรักษาสภาพแวดล้อมของชุมชน เพราะสภาพแวดล้อมในชุมชนถือเป็นปัจจัยหลักในการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลในชุมชนมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีความสะอาด ไม่สกปรก ก็จะไม่เป็นแหล่งเพราะพันธุ์หรือแพร่พันธุ์โรคให้เกิดขึ้นกับบุคคลในชุมชน

5. บุคคลในชุมชนต้องช่วยกันสอดส่องดูแลสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือทรัพย์สินของบุคคลในชุมชน หากพบเห็นสิ่งใดผิดปกติให้รับแจ้งไปยังผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นต้น

3.2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพทางจิตของบุคคลในชุมชน มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน หรือการจัดงานสังสรรค์เนื่องในวันสำคัญ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคี และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนในชุมชน

2. ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนในชุมชน เช่น สวนสาธารณะ หรือสนามเด็กเล่นขึ้นในชุมชนเพื่อที่บุคคลในชุมชนจะได้มีสถานที่ผ่อนคลายความเครียดหลังจากการทำงาน หรือใช้เป็นสถานที่พบปะพูดคุยกันของคนในชุมชน

3. ควรจัดให้มีการประเมินสุขภาพจิตและมีการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทั้งนี้ผู้นำชุมชนอาจต้องเป็นผู้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักจิตวิทยา เป็นต้น

4. ควรจัดให้มีสวัสดิการในเรื่องของรายได้ เช่น การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ของชุมชน หรือจัดตั้งชมรมผลิตสินค้าของชุมชน โดยอาจชักชวนแม่บ้านที่ว่างจากงานในตอนกลางวันมาเป็นสมาชิกเพื่อร่วมกันผลิตสินค้าขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จะได้ไม่เกิดความเครียด

5. บุคคลที่อยู่รวมกันในชุมชนควรมีความตะหนักในเรื่องของการอยู่ร่วมกัน ทุกคนในชุมชนควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น ดังนั้น ทุกคนในชุมชนจึงควรร่วมมือกันช่วยเหลือและรักใคร่ปรองดองกัน เพื่อให้บุคคลในชุมชนทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข

3.2.3 แนวทางในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม

สังคม ในที่นี้หมายถึง กลุ่มชุมชนที่ตั้งอยู่ในขอบเขตพื้นที่หนึ่ง ๆ ที่เกิดจากการรวมตัวกันของหลาย ๆ ชุมชน โดยมีการปกครองและใช้กฎระเบียบร่วมกัน เมื่อสังคมเกิดจากการอยู่ร่วมกันของคนจำนวนมาก ความปลอดภัยก็จะส่งผลให้ตัวบุคคลมีความปลอดภัยเช่นกัน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างความปลอดภัยในชุมชนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นในสังคม ดังนี้

3.2.3.1 การวางแผนป้องกันอุบัติภัยในสังคม

อุบัติภัย นับได้ว่าเป็นภัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาและความสูญเสียในสังคมได้อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นความสูญเสียทางด้านทรัพย์สิน ความสูญเสียทางด้านร่างกาย อันได้แก่ การบาดเจ็บ พิการ รวมไปถึงการเสียชีวิต ความสูญเสียที่กล่าวยังส่งผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้น การลดอัตราการเกิดอุบัติภัยในสังคม ถือว่าเป็นการดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคมด้วย เพื่อป้องกันอุบัติภัยดังกล่าว นักเรียนควรต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนป้องกันอุบัติภัยในลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนป้องกันอุบัติภัยจากการจราจรในลักษณะต่าง ๆ และการวางแผนป้องกันอุบัติภัยที่อาจเกิดขึ้นในสาธารณสถาน

1. **การวางแผนป้องกันอุบัติภัยจากการจราจร** อุบัติภัยจากการจราจรเป็นอุบัติภัยที่พบได้มากในสังคม ซึ่งอุบัติภัยดังกล่าวสามารถป้องกันได้ถ้าไม่ประมาทและมีการวางแผนที่ดี แนวทางการวางแผนป้องกันอุบัติภัยจากการจราจรที่สำคัญ มีดังนี้

1) การจราจรทางบก

- ศึกษาและปฏิบัติตามกฎจราจร เครื่องหมาย สัญญาณ ข้อบังคับการเดินรถต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด
- ก่อนใช้รถควรตรวจสภาพรถว่าปกติดีหรือไม่ และควรวางแผนก่อนการเดินทางทุกครั้ง
- เมื่อมีอาการที่คิดว่าจะไม่สามารถขับขี่รถได้ เช่น ไม่สบาย หรือมีอาการง่วงให้จอดรถเพื่อหยุดพัก แต่ไม่ควรจอดพักในสถานที่ที่เปลี่ยว ควรเลือกบริเวณที่มีผู้คน และไม่ควรติดเครื่องยนต์ไว้เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- ในกรณีที่เป็นคนเดินถนน ให้เดินบนทางเท้า หรือไหล่ทาง ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินชิดขวามือข้ามถนนบริเวณทางข้าม หรือสะพานลอย และปฏิบัติตามกฎจราจร เครื่องหมาย สัญญาณ ต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด

2) การจราจรทางน้ำ

- ควรเตรียมตัวด้วยการไม่สวมเสื้อผ้าที่หนาและหนัก รองเท้าควรเป็นแบบส้นเตี้ย ไม่ลื่น ซึ่งทั้งหมดนี้ ควรเป็นแบบที่ถอดง่าย ไม่ยุ่งยาก
- เมื่อรู้ว่าต้องโดยสารเรือเป็นประจำควรฝึกว่ายน้ำให้เป็น หากว่ายน้ำไม่เป็นควรใส่เสื้อชูชีพขณะโดยสารเรือ
- ขณะรอเรือไม่ควรยืนรอบนโป๊ะ ควรยืนรอบนฝั่งจะเป็นการปลอดภัยกว่า เพราะหากโป๊ะรับน้ำหนักมาก ๆ อาจเกิดการพลิกคว่ำได้
- ไม่เบียดหรือแย่งกันเมื่อจะขึ้นเหนือลงเรือ และควรให้เรือจอดเทียบท่าให้สนิทเสียก่อน หากเห็นว่าในเรือมีผู้โดยสารเต็มอยู่แล้วควรรอเรือลำหลัง
- ไม่เบียดหรือแย่งกันเมื่อจะขึ้นเหนือลงเรือ และควรให้เรือจอดเทียบท่าให้สนิทเสียก่อน หากเห็นว่าในเรือมีผู้โดยสารเต็มอยู่แล้วควรรอเรือลำหลัง
- เมื่อลงเรือแล้วให้หาที่นั่งโดยคำนึงถึงการทรงตัวของเรือเป็นหลัก ไม่ควรนั่งไปทางฟากใดฟากหนึ่งของเรือ ควรกระจายกันนั่งเพื่อให้เรืออยู่ในลักษณะสมดุล เมื่อได้ที่นั่งแล้วควรนั่งให้เรียบร้อย ไม่เดินไปมาหรือเปลี่ยนที่นั่งโดยไม่จำเป็น และไม่ควรยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดออกนอกเรือเพราะอาจเกิดอันตรายได้
- หากเป็นผู้เดินเรือทางทะเล ควรรับฟังคำพยากรณ์เรื่องสภาพอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาก่อนที่จะเดินทาง ถ้ามีคำประกาศเตือนเรื่องพายุ และคลื่นลมต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายควรเลื่อนการเดินทางนั้นไปก่อน

3) การจราจรทางอากาศ

- เมื่อโดยสารเครื่องบินควรบินควรรัดเข็มขัดที่นั่งตลอดการบินโดยเฉพาะขณะที่เครื่องบินกำลังขึ้นหรือลงสู่สนามบินเพื่อป้องกันแรงกระแทกหรือแรงเหวี่ยง และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่บนเครื่องบินอย่างเคร่งครัด
- งดใช้อุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด เพราะคลื่นจากอุปกรณ์สื่อสารจะไปรบกวนระบบการทำงานของเครื่องบิน

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. การวางแผนป้องกันอุบัติภัยในสาธารณสถาน

อุบัติภัยในสาธารณสถาน หมายถึง อุบัติภัยที่เกิดขึ้นในสถานที่ที่ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าไปใช้บริการได้ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ หรือสวนสาธารณะ เป็นต้น ซึ่งสาธารณสถานเหล่านี้ หากไม่มีการตรวจตราหรือวางแผนดูแลในเรื่องความปลอดภัยก็อาจก่อให้เกิดอุบัติภัยได้

การวางแผนป้องกันอุบัติภัยจากสาธารณสถานมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- ศึกษาหาความรู้ในเรื่องอุบัติภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในสาธารณสถานเพื่อที่จะทำให้เรามีความระมัดระวังภัยอันตรายต่าง ๆ มากขึ้น
- ขณะที่อยู่ในสาธารณสถานควรต้องใช้ความระมัดระวังและหมั่นสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวว่ามีสิ่งใดผิดปกติหรือไม่
- พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น สายไฟที่วางอยู่อย่างไม่เรียบร้อยเพราะหากว่าสายไฟชำรุดอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- หากพบเห็นสิ่งใดผิดปกติให้รีบแจ้งไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบทันที เช่น เจ้าหน้าที่ ตำรวจ

3.2.3.2 การวางแผนป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในสังคม

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลเหล่านี้ ล้วนแต่ส่งผลถึงสุขภาพของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมด้วย เช่น การเมาสุราแล้วขับรถชนผู้อื่น หรือการทำร้ายผู้อื่นในการวางแผนป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในสังคมจึงควรคำนึงในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในสังคม ต่อไปนี้

1. **การสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่นอกจากจะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลที่อยู่รอบตัวอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน หรือแม้แต่คนอื่น ๆ ในสังคม เพราะในขณะที่บุคคลกำลังสูบบุหรี่ ควันบุหรี่ที่ถูกปล่อยออกมาประกอบไปด้วยสารต่าง ๆ ที่เป็นอันตราย ต่อร่างกาย เช่น สารนิโคติน ทาร์ และ หมอกควันที่เกิดจากการเผาไหม้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลที่สูบบุหรี่หรือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูบมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคถุงลมโป่งพอง หรือโรคมะเร็งปอด ผลกระทบดังกล่าวทำให้ปัจจุบันมีการออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ หรือบนรถโดยสารประจำทาง เพื่อเป็นการคุ้มครองและดูแลสุขภาพของบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม
2. **การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพของตัวผู้ดื่มเองแล้ว ยังส่งผลให้เกิดปัญหาในครอบครัว และเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งสืบเนื่องมาจากการขับขี่ในขณะมึนเมา เป็นผลให้สังคมเกิดการสูญเสียทางด้านอื่น ๆ ตามมา ดังนั้น หากรู้ตัวว่าจะต้องขับขี่รถจึงควรดื่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือถ้าเลิกดื่มได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ
3. **ไม่เสพสารเสพติด** สารเสพติดทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ เป็นเหตุให้ประเทศชาติต้องเกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจจำนวนมหาศาล และบ่อนทำลายความมั่นคงของชาติ ดังนั้นบุคคลทุกเพศทุกวัย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด และต้องช่วยกันสอดส่องดูแลให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการปราบปราม โดยการแจ้งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับแหล่งผลิต ค้า จำหน่าย และแหล่งมั่วสุม เพื่อดำเนินการกฎหมาย
4. **พฤติกรรมทางเพศ** การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การสำส่อนทางเพศจะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งโรคที่เป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบันนี้ก็คือ โรคเอดส์ เพราะเป็นโรคที่

ยังไม่สามารถรักษาให้หายได้ และยังพบสถิติของการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น เราจึงควรป้องกันโดยการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม คือ การมีคู่นอนเพียงคนเดียว ไม่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ และไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

5. การดูแลรักษาสภาพแวดล้อม การดูแลรักษาสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์หรือแพร่พันธุ์ของเชื้อโรคได้ ซึ่งทุกคนสามารถช่วยกันดูแลสภาพแวดล้อมในสังคมได้โดยการช่วยกันรักษาความสะอาดทิ้งขยะในที่รองรับ จัดสภาพบ้านหรือชุมชนของตนให้ถูกสุขาภิบาล เข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่สังคมจัดขึ้น เพียงเท่านี้สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีและน่าอยู่อาศัย

เรื่องที่ 3.3 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนและสังคม

มีโครงการหลายโครงการที่ภาครัฐได้ผลักดันให้เกิดขึ้นในชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนและสังคม โครงการดังกล่าว ได้แก่

3.3.1 โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่

โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 โดยมีเป้าหมายเพื่อมุ่งสร้างความเข็มแข็งของชุมชน และเพื่อให้ประชาชนในชุมชนทุกคนมีสุขภาพดี นอกจากนี้ ยังมุ่งเน้นการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของชุมชนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนของสังคม ซึ่งแกนนำที่สำคัญมีอยู่ 3 ภาคส่วน ได้แก่ ภาคประชาชน ภาคเจ้าหน้าที่ส่วนท้องถิ่น และภาคเจ้าหน้าที่ราชการส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

ชุมชนที่น่าอยู่นั้นจะต้องเป็นชุมชนที่มีความปลอดภัย มีการจัดการด้านการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสถานที่สำหรับพักผ่อน และออกกำลังกายสำหรับคนในชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเอื้อให้บุคคลในชุมชนและสังคมมีสุขภาพที่ดี แต่การที่จะทำให้โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่ ประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องกระตุ้นให้ประชาชนในชุมชนเกิดความตระหนักต่อปัญหาในชุมชน เพื่อที่จะได้หาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการทำเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่อย่างยั่งยืนและถาวร

3.3.2 โครงการจัดตั้งศูนย์สุขภาพชุมชน

ศูนย์สุขภาพชุมชน เป็นจุดบริการด่านแรกที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีหน้าที่ให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นจุดที่มีการดูแลสุขภาพให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวคิดแบบองค์รวม โดยมีระบบการส่งต่อและเชื่อมโยงกับโรงพยาบาลอย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถประสานกับองค์กรชุมชนในท้องถิ่นเพื่อพัฒนาความรู้ของประชาชนในการดูแลตนเองยามเจ็บป่วยได้ รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพตนเองเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดี

การดำเนินโครงการจะมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ได้แก่ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต การทำงาน และการใช้เวลาว่าง การเพิ่มความสามารถของชุมชน เป็นการสร้างพลังและอำนาจให้กับชุมชนให้สามารถกำหนดมาตรการต่างๆ เพื่อพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพได้ และการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ และทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยรูปแบบของกิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมและความเหมาะสมของชุมชน

3.3.3 โครงการขยับกายสบายชีวี

โครงการขยับกายสบายชีวี เป็นอีกหนึ่งโครงการที่รัฐบาลจัดตั้งขึ้นมา เพื่อสนับสนุนให้คนไทยในทุกชุมชนได้มีการออกกำลังกาย โดยที่รัฐบาลจะร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่างๆ สนับสนุนได้มีการออกกำลังกาย โดยที่รัฐบาลจะร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่างๆ สนับสนุนให้เกิด ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เป็นแกนหลักอย่างน้อยตำบล หรือเทศบาลละชมรมทั่วประเทศ เพื่อให้ชมรมดังกล่าวเป็นแกนประสานและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังมากขึ้น มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ เช่น การลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคอื่น ๆ รวมทั้งป้องกันและลดปัญหาผู้ติดยาเสพติด เป็นต้น ตลอดจนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

การดำเนินงานจะมีหน่วยงานทั้งจากภาครัฐและเอกชนเป็นผู้สนับสนุนให้ประชาชนมีการรวมตัวกันเป็นชมรมสร้างสุขภาพ โดยใช้แหล่งที่อยู่ของประชาชนเป็นจุดรวมกลุ่มรวมชมรม เช่น ในหมู่บ้านหรือชุมชน ในสถานที่ประกอบการ ในโรงเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ ก็จะมีการสร้างผู้นำออกกำลังกายหรือแกนนำให้มีความสามารถในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีความรู้เรื่องการสร้างสุขภาพอื่น ๆ เช่น จัดให้มีเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ เป็นต้น การออกกำลังกายควรมีการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เข้ากับรูปแบบการออกกำลังกาย เมื่อการดำเนินงานประสบผลสำเร็จเกิดเป็นความยั่งยืน จนเป็นวิถีชีวิตที่จะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว คนในชุมชนก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงถาวรและยั่งยืน

3.3.4 โครงการชมรมสร้างสุขภาพ

โครงการชมรมสร้างสุขภาพ เป็นโครงการที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ประชาชนในชุมชนที่มีความสนใจ ในกิจกรรมเหมือน ๆ กันมารวมกลุ่มกัน แล้วจัดตั้งขึ้นเป็นชมรมสร้างสุขภาพ โดยในแต่ละชุมชนอาจมีหลายชมรมขึ้นอยู่กับความสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ ชมรมสร้างสุขภาพจัดตั้งขึ้นเพื่อให้ประชาชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างต่อเนื่องและเกื้อกูลกัน มีเครือข่ายที่เข้มแข็งในการสร้างสุขภาพของภาคประชาชน ภาคเอกชน และภาครัฐ เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ของสมาชิก และจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การสาธิต การทำอาหารเพื่อสุขภาพ การตรวจสุขภาพให้กับสมาชิกรวมไปถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพระหว่างสมาชิกในชมรมและชมรมอื่น ๆ

การดำเนินงานของชมรมจะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือระดับที่ 1 ชมรมจะจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพให้แก่สมาชิก ได้แก่ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะด้านสุขภาพเรื่องการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยและได้คุณค่า ระดับที่ 2 จัดกิจกรรม เหมือนในระดับที่ 1 แต่เพิ่มกิจกรรมเสริมสร้างทักษะเรื่องอารมณ์ อนามัยชุมชน และอโรคยา และระดับที่ 3 จัดกิจกรรมเหมือนในระดับที่ 1 และที่ 2 แต่เพิ่มกิจกรรมการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของสมาชิกชมรม วางแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของชมรม ประเมินผลสุขภาพของสมาชิกในชมรม และมีการแลกเปลี่ยนข่าวสารและดำเนินงานร่วมกับชมรมอื่น หากชมรมทำได้ทั้ง 3 ระดับนี้ ก็จะทำให้สมาชิกในชมรมและชุมชนมีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง และเกิดการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนได้

เรื่องที่ 3.4 หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาในการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

ปัจจุบันมีหน่วยงานที่อยู่ในสังกัดทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน ที่สามารถให้คำปรึกษาในเรื่องของการวางแผนและดูแลสุขภาพทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนี้

1. โรงพยาบาลในชุมชนใกล้บ้าน ปัจจุบันโรงพยาบาลในชุมชนทั้งที่สังกัดภาครัฐบาลและภาคเอกชนส่วนใหญ่ได้มีนโยบายการเป็น โรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ โดยจะมุ่งเน้นเรื่องการให้ประชาชนในชุมชนมีการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วยมากกว่าการเน้นไปที่การรักษา ซึ่งสามารถขอรับคำปรึกษาได้โดยตรงที่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพภายในโรงพยาบาล

2. ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เป็นหน่วยงานที่มีทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด โดยในกรุงเทพฯ จะสังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานครส่วนในพื้นที่ต่างจังหวัดจะสังกัดส่วนเทศบาลจังหวัด มีความสำคัญในเรื่องการรักษาและดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวและชุมชนอีกหน่วยงานหนึ่ง ภายในศูนย์อนามัยชุมชนและศูนย์บริการสาธารณสุขจะมีนักวิชาการสาธารณสุขเป็นผู้ดูแลและให้คำปรึกษา

3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่มีหน้าที่ให้บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชนในจังหวัด โดยสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่นักวิชาการสาธารณสุขประจำจังหวัด

สำนักงาน กศน. สังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมตอนที่ 3

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้

1.1 การวางแผนดูแลสุขภาพ

1.2 การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

1.3 การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน

1.4 การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การวางแผนดูแลสุขภาพมีแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปอย่างไร จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

3. การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชนมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

4. การวางแผนดูแลสุขภาพทางจิตของบุคคลในชุมชนมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

5. สิ่งที่ควรคำนึงในการวางแผนป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในสังคมมีอะไรบ้าง จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 4
การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย

เรื่อง การประเมินและสรุปผลการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย

การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน

การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชนทำให้ทราบถึงสถานและระดับของปัญหาสุขภาพอนามัยของบุคคลในชุมชนโดนรวมว่าเกิดจากสาเหตุปัจจัยใด หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงใดบ้างที่ควรหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ดี ไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชนสมาชิกในชุมชนควรหลักเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพและร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในชุมชนของตนเอง

การรู้ถึงภาวะสุขภาพและสาเหตุของการเจ็บป่วยทั้งของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความตระหนักในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นรักเรียนควรทำความเข้าใจในเรื่องการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อนำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตในชุมชนของตนเอง

การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงในชุมชนเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การกำหนดแผนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดูแลเรื่องสุขภาพอนามัยต่างๆ ของชุมชน เพื่อทำให้ชุมชนเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี

4.1 ความหมายและความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน

การประเมินภาวะสุขภาพชุมชน หมายถึง กระบวนการศึกษา วิจัยปัญหาทางด้านสุขภาพของประชากรในชุมชน เพื่อให้ได้ผลบ่งชี้ถึงสถานภาพทางสุขอนามัยของชุมชนว่าอยู่อยู่ในระดับใดและมีปัญหาสาธารณสุขใดบ้างที่ต้องปรับปรุงแก้ไข โดยอาศัยการเก็บรวบรวมข้อมูลจกชุมชนเป็นพื้นฐาน

พฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน หมายถึง พฤติกรรมทางสุขภาพใดๆของบุคคลในชุมชน เมื่อปฏิบัติแล้วให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรคและเป็นอันตรายต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว ตลอดจนบุคคลอื่นๆในชุมชนโดยรวม

เมื่อวิเคราะห์ถึงความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชนจะพบว่าการประเมินในเรื่องดังกล่าว เป็นสิ่งที่ทำให้ทราบถึงสถานการณ์หรือระดับของปัญหาสุขภาพอนามัยชุมชน ช่วยทำให้รู้ถึงสาเหตุและปัจจัยการเกิดปัญหาสุขภาพในชุมชนว่าเกิดมาจากสาเหตุหรือปัจจัยใดบ้าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการแก้ไขได้ตรงประเด็น และตอบสนองความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง อีกทั้งยังส่งผลดีต่อการร่วมมือกันของประชาชนในชุมชนเพื่อกำหนดนโยบายหรือการวางแผนทางด้านสุขภาพให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน

ชุมชนที่มีการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงในชุมชนของตนเองอย่างสม่ำเสมอย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพอนามัยของชุมชนและบุคคลที่อยู่อาศัยในชุมชน เพราะหากเกิดปัญหาสุขภาพหรือพฤติกรรมเสี่ยงใด ๆขึ้นในชุมชน ก็จะได้หาวิธีการป้องกันและแก้ไขให้ปัญหาดังกล่าวบรรเทาบางลง หรือหมดสิ้นไปได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงในชุมชนให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อสุขภาพของชุมชนโดยส่วนรวม รวมทั้งดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีของชุมชนให้คงอยู่ต่อไป

4.2 การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน

การประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลของชุมชนอย่างเป็นระบบและได้ข้อมูลสมบูรณ์ครบถ้วน จึงทำให้เกิดกรอบแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ ที่ใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนอย่างหลากหลาย แต่โดยสรุปแล้วการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนมีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณา 3 ด้านที่สำคัญ ดังนี้

1. คน ข้อมูลของคนที่อยู่อาศัยในชุมชนเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพอนามัยของชุมชนโดยรวมได้เป็นอย่างดี เพราะข้อมูลเกี่ยวกับประชาชนในชุมชนแสดงให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย และความต้องการทางด้านสุขภาพของคนในชุมชน โดยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประชาชนในชุมชนที่ต้องนำมาศึกษาและวิเคราะห์ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

- ลักษณะประชากรและสถานภาพต่าง ๆ ของประชากรในชุมชน เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติจำนวนประชากร การย้ายเข้าและย้ายออกของประชากรในชุมชน ลักษณะของครอบครัว ระดับการศึกษา รายได้ การประกอบอาชีพ การนับถือศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งข้อมูลลักษณะประชากรดังกล่าวสามารถนำมาทำนายภาวะสุขภาพของชุมชนได้ เช่น จำนวนประชากรในชุมชนที่มีเป็นจำนวนมาก และอาศัยอยู่กันอย่างแออัด อาจส่งผลทำให้เกิดโรคติดต่อในชุมชนได้ง่าย
- ข้อมูลเกี่ยวกับสถิติชีพหรือข้อมูลบ่งชี้สภาวะสุขภาพอนามัยของประชากรในชุมชน เช่น อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ สาเหตุการเจ็บป่วยที่สำคัญ การเจ็บป่วยในปัจจุบันของประชากรในชุมชน การเสียชีวิตและอัตราการเสียชีวิตจากสาเหตุต่าง ๆ ความทุพพลภาพ สาเหตุและลักษณะของความทุพพลภาพ การได้รับภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอุบัติภัย
- ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมสุขภาพของประชากรในชุมชน เช่น วิถีการทำงาย การพักผ่อน การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกาย การบริโภค และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค ความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของประชากรในชุมชนแสดงให้เห็นถึงภาวะสุขภาพของชุมชนได้ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ของคนในชุมชน อาจทำให้คนในชุมชนป่วยด้วยโรคพยาธิใบไม้ในตับเป็นจำนวนมาก

2. สิ่งแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชน สภาพแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชนสามารถบอกภาวะสุขภาพและระดับสุขภาพของชุมชนได้เช่นเดียวกัน และเมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลทางประชากรของชุมชนก็จะพบสาเหตุของปัญหาสุขภาพในชุมชนที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยข้อมูลทางด้านสิ่งแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชนที่ต้องรวบรวมและนำมาศึกษา ได้แก่ สภาพพื้นที่ สถานที่ตั้ง ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สภาพของความสะอาดและความมั่นคงแข็งแรงของบ้านเรือนที่พักอาศัย ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชน การจัดหาน้ำสะอาดเพื่ออุปโภคและบริโภค การจัดการขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล การควบคุมแมลงและสัตว์นำโรค รวมทั้งสภาพของมลภาวะและสารพิษในชุมชน ซึ่งสามารถใช้เป็นตัวทำนายภาวะสุขภาพของชุมชนได้ เช่น ชุมชนที่มีปัญหามลพิษทางอากาศผู้คนมักป่วยด้วยโรคปอดและโรคในระบบทางเดินหายใจ

3. ระบบสังคมและการบริการด้านสาธารณสุข ระบบสังคมและการบริการด้านสาธารณสุขส่งผลต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของชุมชน ดังนั้น การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับระบบสังคมและการให้บริการด้านสาธารณสุขของชุมชน จึงเป็นสิ่งบ่งชี้ภาวะสุขภาพโดยรวมของชุมชนได้ เช่น รูปแบบการปกครองผู้นำชุมชน กระบวนการตัดสินใจของบุคคลในชุมชน ความสัมพันธ์และความร่วมมือของคนในชุมชน กลุ่มทาง

วัฒนธรรมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อสุขภาพ สภาพเศรษฐกิจชุมชน การเข้าถึงโครงการบริการสังคมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทั้งบริการด้านความปลอดภัยจากสถานีตำรวจ สถานีดับเพลิง การได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การใช้บริการและใช้ประโยชน์จากสถานบริการด้านสุขภาพ เป็นต้น

4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมเป็นการกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางสุขภาพ ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีของบุคคล หรืออาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการเกิดความเสี่ยงต่อโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ขึ้นในชุมชนโดยรวม ถ้าบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลในชุมชนปฏิบัติ แล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตน ครอบครัว และสุขภาพของชุมชนโดยส่วนรวม เช่น พฤติกรรมดื่มสุราแล้วขับรถก่อให้เกิดอุบัติเหตุ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยก่อให้เกิดการระบาดของโรคเอดส์ในชุมชนพฤติกรรมการขับถ่ายไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชุมชน มีประโยชน์ในการทำนายภาวะสุขภาพของชุมชน ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับปัญหาสุขภาพว่า พฤติกรรมสุขภาพหรือพฤติกรรมเสี่ยงใดบ้างที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยขึ้น เมื่อชุมชนรู้ถึงสาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวแล้วก็เป็นการง่ายต่อการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา และกำหนดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป นอกจากนี้ การ

ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพยังทำให้ประชาชนในชุมชนเกิดความตระหนักและรับรู้ถึงสถานการณ์ทางสุขภาพในปัจจุบัน นำมาซึ่งความร่วมมือกันในการดูแลสุขภาพในทุก ๆ หน่วยของชุมชน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพชุมชนที่สำคัญ ได้แก่

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การฝ่าฝืนกฎจราจรของผู้ขับขี่ เมาหรือง่วงนอนแล้วขับขี่รถยนต์ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ หรือไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่ทุกครั้ง ก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด เช่น ชุมชนที่เป็นแหล่งขายหรือจำหน่ายสารเสพติด หรือเป็นชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของสารเสพติด ส่งผลให้คนในชุมชนนั้นมี พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดโดยง่าย หรือชุมชนที่มีปัญหาความยากจน มีปัญหาครอบครัวแตกแยก สมาชิกขาดการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ก็จัดว่าเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในชุมชนได้เช่นกัน
3. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ เช่น พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย โดยไม่สวมถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือการขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในชุมชน โดยเฉพาะปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์
4. พฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม และการขาดการออกกำลังกาย เช่น ประชาชนในวัยต่าง ๆ ของชุมชนบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนส่งผลเสียต่อสุขภาพ การขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยของคนในชุมชน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยร่างกายไม่เจริญเติบโต รวมทั้งการขาดความกระตือรือร้น การขาดแนวร่วมในการออกกำลังกายของชุมชน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

5. พฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาความรุนแรง เช่น วิถีการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ มีการแข่งขันกันประกอบอาชีพและการหารายได้เพื่อใช้จ่ายในครอบครัว การยึดติดกับการบริโภควัตถุจนเกินไป ส่งผลต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้คนในชุมชน ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งผลที่ ตามมาจากความเครียดอาจเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว หรือสมาชิกของชุมชนจนเกิดการบาดเจ็บและสูญเสียชีวิต

4.4 กลวิธีลดความเสี่ยงและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม

การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคและการเจ็บป่วยต่างๆ ในชุมชนและสังคมได้นั้น ทุกคนในชุมชนควรดูแลสุขภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพและร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในชุมชนและสังคม ซึ่งสามารถนำนโยบายยุทธศาสตร์สร้างสุขภาพ “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” ด้วยหลักการ 6 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และอบายมุข) ของกระทรวงสาธารณสุขมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรควิตกกังวลซึมเศร้า โรคความดันเลือดสูง และการออกกำลังกายยังส่งผลทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ดังนั้นทุกคนในชุมชนควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที และควรเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเองด้วย

2. อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญของการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้บุคคลมีกำลังในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข การเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล โดยประชาชนทุก ๆ วัยในชุมชนทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย มีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งเลือกรับประทานแต่อาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อน

3. อารมณ์ อารมณ์มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ถ้าบุคคลมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ ร่างกายก็จะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเกิดอารมณ์ขุ่นมัว โกรธฉุนเฉียว เศร้า เสียใจ ร่างกายจะทำงานผิดปกติ ความต้านทานโรคลดลง ดังนั้น ทุกคนในชุมชนควรหมั่นดูแลและจัดการอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ ด้วยวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว นั่งสมาธิ ฝึกมองโลกในแง่ดี รวมกลุ่มกับสมาชิกในชุมชนเพื่อออกกำลังกาย ทำกิจกรรมชมรม หรือจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ขึ้นในชุมชน หรือจัดสวนหย่อมเพื่อใช้เป็นสถานที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของคนในชุมชน เป็นต้น

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมีสุขภาพดีไม่ได้ถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นพิเศษ เกิดมลภาวะที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ดังนั้นทุกคนในชุมชนควรช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้มีความสะอาด ปลอดภัย น่าอยู่อาศัย โดยเริ่มจากการจัดการบ้านเรือน ที่พักอาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ดูแลสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยอันตรายต่าง ๆ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะมูลฝอยในชุมชนให้ถูกหลักสุขาภิบาล ควบคุมแมลงและสัตว์นำโรคในชุมชนจัดสถานที่สาธารณะและถนนภายในชุมชนให้มีความปลอดภัย เป็นต้น

5. อโรคยา หมายถึง การไม่มีโรคมาเบียดเบียน ซึ่งหากมีโรคมาเบียดเบียนร่างกายแล้วถือว่าเป็นความทุกข์ของมนุษย์ทุกคนที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาการเกิดโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยประชาชนในชุมชนในควรร่วมกันรณรงค์เพื่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ต่อไปนี้ เช่นการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพสารเสพติด การสำ

ส่อนทางเพศ การขับขี่รถโดยประมาท การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเคร่งเครียดกับการทำงานจนขาดการพักผ่อนและการออกกำลังกาย

6. อบายมุข อบายมุขทุกชนิดส่งผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการเล่นการพนัน ดังนั้น ผู้อยู่อาศัยในชุมชนควรดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข รวมทั้งสมาชิกของชุมชนควรร่วมมือกันป้องกันภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองด้วย

จากแนวทาง 6 อ. ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างที่ดีอย่างหนึ่งของกลวิธีในการที่จะนำมาใช้ลดความเสี่ยงและนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ชุมชน และสังคมซึ่งเชื่อว่าหากนักเรียนได้นำไปปฏิบัติแล้วจะเป็นแนวทางที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และความปลอดภัยให้เกิดขึ้นกับตนเอง ชุมชน และสังคมได้

ประโยชน์จากการเรียน

รู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดโรคจากพฤติกรรมสุขภาพ และเสนอแนะแนวทางในการสร้างเสริมศักยภาพของตนเองจัดการกับอารมณ์และความเครียดตลอดจนการมีส่วนร่วมในการการวางแผนสร้างเสริมและพัฒนางานสาธารณสุขชุมชนได้

การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน โรคและการเจ็บป่วยที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ และปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การสร้างเสริมศักยภาพของตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และวัยรุ่นกับการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน ช่วยให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนและสังคม สามารถเลือกใช้ทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจส่งผลกระทบมาสู่ตนเองและสังคม และสามารถที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนสร้างเสริมและพัฒนางานสาธารณสุขชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพได้

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมตอนที่ 4

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การประเมินภาวะสุขภาพชุมชน หมายถึง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

2. การประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนมีองค์ประกอบกี่ด้าน อะไรบ้าง จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

3. การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชุมชน มีประโยชน์อย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

4. พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพชุมชนที่สำคัญมีอะไรบ้าง จงอธิบาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

5. หลัก 6 อ. มีอะไรบ้าง และมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

สำนักงาน กศน. สังกัดเชียงใหม่

บรรณานุกรม

กมล นารถนฤมิตร และคณะ. (2552). ระบบลำเรียงเลือด. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก Web site http://vichakarn.triamudom.ac.th/comtech/studentproject/sci/blood/tension.html

กระปุกดอทคอม. (2552). โรคกระเพาะ อาการโรคกระเพาะอาหาร. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site : http://health.kapook.com/view435.html

กระปุกดอทคอม. (2552). โรคหัวใจ Heart Disease. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก website : http://health.kapook.com/view28.html

การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2558. จาก web site : http://arts.kmutt.ac.th/ssc210/Group%20Project/ASSC210/2.48kraivad%20nok/การเลือกรับประทานอาหาร.html

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนครสวรรค์ หน่วยการเรียนรู้ 2 สร้างกายให้เกิดสุข ตอนที่ 2 การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม จาก web site : http://www.vimanloy.com/lesson/lesson2.php

ดรุณี สุรินทร์. โรคไทรอยด์. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก website: http://home.comcast.net/~turtle1ds/Thyroid.htm

ทีมงาน Siamhealth.net. โรคอัลไซเมอร์. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/alzheimer/alzheimers.html#.Vg43zmW8BfA

นพ. พนม เกตุมาน. (2550). โรคเครียด. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2558. จาก web site : http://www.psyclin.co.th/new_page_3.htm

บทความ สุขภาพ เพื่อสุขภาพ วิธีดูแลสุขภาพ เคล็ดลับสุขภาพ. โรคหัวใจคืออะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site : http://health.haijai.com/18/

ประพาส ยงใจยุทธ. รามาธิบดี. (2524). โรคภูมิแพ้คืออะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site : www.nigwe.com/index.php?option=com_content&view=article&id=33:allergy&catid=10&Itemid=170

มูลนิธิสถาบันมะเร็งแห่ง ชาติ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคมะเร็ง. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2558. จาก web site : www.nci.go.th/th/Knowledge/index_general.html

ศูนย์มะเร็ง รพ.กรุงเทพภูเก็ต. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคมะเร็ง.สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2558. จาก web site : www.phukethospital.com/Thai/Health-Information/Cancer.php

สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2553). อาการโรคหัวใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site : www.thaiheart.org/รู้จักหัวใจ/อาการโรคหัวใจ.html

บรรณานุกรม (ต่อ)

สำนักบริการคอมพิวเตอร์. (2548). โรคภูมิแพ้. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558.
จาก website : www.ku.ac.th/e-magazine/february48/know/health.html

อุทัย สงวนพงศ์. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด, 2555. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2558. จาก สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม web site: http://sites.google.com/site/healthgrade6/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-6

Atom. (2008). โรคเบาหวาน สาเหตุเบาหวาน อาการเบาหวาน อาหารเบาหวาน. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก website :http://thaidiabetes.blogspot.com/2008/11/blogpost_6499.html

Kamil Habbatussauda. (2555). 14 Q&A ที่ควรรู้เพื่อควบคุมและป้องภัยจากเบาหวาน (ตอนที่ 2) สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2558. จาก web site : http://kamil- habbatussauda.blogspot.com

Suwimol. (2552). ความหมายของสุขภาพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2558.
จาก web site : www.thaigoodview.com/node/43633

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายวรวัฒน์ สินธพานนท์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอแม่ริม	
นางจุฑามาศ วงษ์ศิริ	ครูชำนาญการพิเศษ	กศน.อำเภอแม่ริม
นางกุลรัศมิ์ ประเสริฐศรี	ครูชำนาญการพิเศษ	กศน.อำเภอแม่ริม
นางญาณวดี แก้วปิยรัตน์	ครูชำนาญการ	กศน.อำเภอแม่ริม

ผู้จัดทำ/จัดพิมพ์

นางวิชชุลดา ทั่งศิริ	ครูอาสาสมัคร ฯ	กศน.อำเภอแม่ริม
นางสาวธนภรณ์ แก้วทับทิม	นักวิชาการศึกษา	กศน.อำเภอแม่ริม

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข

ที่ปรึกษา

นายศุภกร	ศรีศักดา	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
นางมีนา	กิติชานนท์	รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข

นางณัชชา	ทะภูมินทร์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอดอยเต่า		ประธานกรรมการ
นายพิทยา	ธาตุอินจันทร์	ครู คศ.1	กศน.อำเภอเวียงแหง	กรรมการ
นางสาวศิรพัชร์	วรเศรษฐกุลไชย	ครู คศ.1	กศน.อำเภอพร้าว	กรรมการ
นางปภินดา	เอกชัยอาภรณ์	ครูอาสาสมัครฯ	กศน.อำเภอเมืองเชียงใหม่	กรรมการ
นายสกล	ศรีนา	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันกำแพง	กรรมการ
นางสาวพัชวรรณ	อำพันธ์สี	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันทราย	กรรมการ
นางเดือนฉาย	แต้มมาก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวแสงระวี	แก้วรากมุก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวสุรัสวดี	สุวรรณพงศ์	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวจันทร์จิรา	อ่อนอ้น	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่	กรรมการและเลขานุการ

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่