



หนังสือเรียน สารทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก

สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

รหัสวิชา ทบ32005

ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชา สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต รหัส ทช 32005 ตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการและ ปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียนและพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือ เรียนที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์ของสถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลองค์ความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผลการ เรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน โดยองค์ความรู้ที่ได้นำเสนอหาสาระตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำมาเรียบเรียงอย่างมี มาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนอ่านเข้าใจง่าย สามารถอ่านและค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่าง สะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสาระรายวิชา สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต รหัส ทช 32005 เล่มนี้จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอก ระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ใน หลักสูตรทุกประการ

คณะผู้จัดทำ

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
คำอธิบายรายวิชา	จ
บทที่ 1	
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่ 1	1
ตอนที่ 1.1 สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ	2
เรื่องที่ 1.1.1 สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ	2
เรื่องที่ 1.1.2 สิ่งแวดล้อมทางสังคม	3
ตอนที่ 1.2 วิถีจิตสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	4
บทที่ 2	
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่ 2	10
ตอนที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญ ของการมีสุขภาพดี	11
ตอนที่ 2.2 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันการส่งเสริม	
การรักษาพยาบาลเบื้องต้นและการฟื้นฟูสุขภาพ	13
ตอนที่ 2.3 แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	14
ตอนที่ 2.4 การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและหลักอนามัย	16
ตอนที่ 2.5 การใช้ยาอย่างถูกต้อง	17
บทที่ 3	
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่ 3	19
ตอนที่ 3.1.1 การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ	20
ตอนที่ 3.1.2 ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ	21
ตอนที่ 3.2 สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	22

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง		หน้า
บทที่ 4		
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่	4	23
ตอนที่ 4.1 การวางแผนชีวิตเพื่อการสุขภาพที่ดี		24
ตอนที่ 4.2 การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ		24
ตอนที่ 4.3 การปรับพฤติกรรมสุขภาพ		25
บทที่ 5		
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่	5	26
ตอนที่ 5.1 แหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ		27
ตอนที่ 5.2 วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้อ้างอิงข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ		28
ตอนที่ 6.1 วิธีการฝึกสติแบบต่าง ๆ		30
ตอนที่ 6.2 การประเมินระดับของการมีสติ		33
บทที่ 7		
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่	7	34
ตอนที่ 7.1 ความหมายความสำคัญของการพักผ่อนการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ		35
ตอนที่ 7.2 แหล่งบริการนันทนาการ		36
บทที่ 8		
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่	8	37
ตอนที่ 8.1 หลักและวิธีการเสริมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	38	
ตอนที่ 8.2 การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		40
บทที่ 9		
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่	9	42
ตอนที่ 9.1 ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต		43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 10	
แผนการเรียนรู้ประจำบทที่ 10	50
ตอนที่ 10.1 การปฐมพยาบาลและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	51
ตอนที่ 10.2 ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	52
บรรณานุกรม	56
คณะผู้จัดทำ	57
คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข	58

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน บุคคลจะมีสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสภาพที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนเรา โดยสรุปแล้วสิ่งแวดล้อมถือว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างมาก

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการป้องกันโรคการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวและชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

1. สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

1. ประเมินผลจากใบงาน/แบบฝึกหัด

ตอนที่ 1.1 สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ

เรื่องที่ 1.1.1 สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

1.1 สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ป่าไม้ ดิน สัตว์ แม่น้ำ อากาศ ถนน อาคาร บ้านเรือน ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

1.2 ลักษณะของสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นลักษณะกว้าง ๆ ได้ 2 ส่วนคือ

1. สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ ทรัพยากร
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น ชุมชนเมือง สิ่งก่อสร้าง โบราณสถาน ศิลปกรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม

1.3 ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

1. มลพิษทางอากาศ หมายถึง ภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์ สัตว์ พืช หรือทรัพย์สินต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฝุ่นละอองจากลมพายุ ภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินไหว ไฟไหม้ป่า ก๊าซธรรมชาติ กรณีที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ มลพิษจากท่อไอเสียของรถยนต์ จากโรงงานอุตสาหกรรมจากขบวนการผลิต จาก

กิจกรรมด้านการเกษตร จากการระเหยของก๊าซบางชนิด ซึ่งเกิดจากขยะมูลฝอยและของเสีย

2. มลพิษทางน้ำ (Water Pollution) น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรง ชีวิตมนุษย์ นอกเหนือจากการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันแล้ว น้ำยังมีบทบาทสูงในการรังสรรค์อารยธรรมความมั่นคงและมั่งคั่งของสังคม มนุษย์ชาติได้ประโยชน์มหาศาลจากทรัพยากรน้ำมาโดยตลอด แต่ในปัจจุบันปัญหาการขาดแคลนน้ำ และการเกิดมลพิษทางน้ำยังทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ เนื่องจากผู้ใช้น้ำส่วนใหญ่ขาดความรู้ และจิตสำนึกรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ สถานการณ์ของทรัพยากรน้ำอาจเกิดปัญหาใหญ่ถึงขั้นวิกฤติ โดยเฉพาะในด้านการขาดแคลนน้ำ ทั้งนี้เนื่องจาก

- แนวโน้มที่จะเกิดภัยแล้งมากขึ้น
- น้ำในแหล่งน้ำต่าง ๆ มีคุณภาพลดลง
- การใช้น้ำฟุ่มเฟือยในกิจการต่าง ๆ อันได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม การใช้น้ำในครัวเรือนและธุรกิจ บริการต่าง ๆ

3. มลพิษทางดิน (Soil Pollution or Land Pollution) หมายถึง ดินที่เสื่อมค่าไปจากเดิมหรือมีสารมลพิษเกินขีดจำกัดจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และพละนามัย ตลอดจนการเจริญเติบโตของพืช และสัตว์ ทั้งโดยตรงและทางอ้อม

4. มลพิษทางเสียง (noise pollution) เสียงดัง (loud noise) หรือเสียงรบกวน (noise) หมายถึง สภาวะที่มีเสียงดังเกินปกติหรือเสียงดังต่อเนื่องยาวนาน จนก่อให้เกิดความรำคาญ หรือเกิดอันตรายต่อระบบการได้ยินของมนุษย์ และหมายรวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีเสียงสร้างความรบกวน ทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เรื่องที่ 1.1.2 สิ่งแวดล้อมทางสังคม

สิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ที่คนสร้างขึ้นมามีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น อาคารบ้านเรือน สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ วัฒนธรรม ประเพณี

การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมทางสังคมในแต่ละแห่ง จะมีลักษณะแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคมในแต่ละครอบครัว และในแต่ละโรงเรียน จะแตกต่างกันไป

1. สิ่งแวดล้อมทางสังคมในครอบครัว ในแต่ละครอบครัวจะมีการเป็นอยู่ และการปฏิบัติตนแต่ละที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมในครอบครัวที่ถ่ายทอด อบรม และปลูกฝังจนเป็นนิสัยสืบต่อกันมา เช่น บางครอบครัวสมาชิกในบ้านพูดสุภาพ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียน สิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนที่เป็นสถานที่หรือสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในโรงเรียนส่วนวัฒนธรรมในโรงเรียน เช่น เครื่องแต่งกาย การพูด การแสดงความเคารพ เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่ดีที่โรงเรียนพยายามถ่ายทอดให้กับนักเรียนในแต่ละรุ่น

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่อการดำเนินชีวิต

สิ่งแวดล้อมทางสังคมในครอบครัวและโรงเรียน มีผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในโรงเรียน เช่น

บ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่สกปรก หรือในบริเวณที่มีอากาศไม่ดี ก็จะมีผลต่อสุขภาพของคนในบ้านและนักเรียนในโรงเรียน เช่น เจ็บป่วยได้ง่าย เพราะหายใจเอาอากาศเสียเข้าไป

บ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก เช่น บ้านอยู่ใกล้สนามบิน ก็ทำให้สมาชิกในบ้านมีปัญหาในเรื่องการสื่อสาร ต้องพูดเสียงดังหรือถ้าเป็นโรงเรียนอยู่ใกล้สนามบิน นักเรียนจะเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ทางโรงเรียนอาจต้องปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อแก้ปัญหา เช่น ปลูกต้นไม้มาก ๆ เพื่อดูดซับเสียง หรือติดเครื่องปรับอากาศในห้องเรียน เป็นต้น

บ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณชุมชนที่มีอาคารสูง ๆ ล้อมรอบก็จะมีผลทำให้บริเวณบ้านและบริเวณโรงเรียนมีสภาพอากาศค่อนข้างร้อนเพราะลมพัดผ่านลำบากมาก เนื่องจากถูกอาคารสูงๆ กันทางลมไว้

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางสังคม

สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมในโรงเรียน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนในโรงเรียน เช่น อาคารเรียน สนามกีฬา อุปกรณ์ การเรียนต่าง ๆ ไฟฟ้า น้ำประปา รวมทั้งวัฒนธรรมต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ดังนั้นเราต้องช่วยกันดูแลรักษาและสืบทอด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนในโรงเรียน รวมทั้งเกิดความภาคภูมิใจ

นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนได้ดังนี้

1. ช่วยกันดูแลรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ของโรงเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา เมื่อใช้แล้วให้เก็บเข้าที่ ถ้าพบว่ามีสิ่งของใดชำรุด ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ซ่อมแซม

2. ใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด เช่น เมื่อเปิดก๊อกน้ำแล้วให้ปิดสนิทไฟฟ้าตามห้องเรียนและอาคารเรียน เมื่อเลิกใช้แล้วให้ช่วยกันปิดให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นการช่วยประหยัดพลังงานด้วย

3. ปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมในโรงเรียน เช่น แต่งกายถูกต้องตามที่โรงเรียนกำหนด พูดจาสุภาพ เรียบร้อย แสดงความเคารพคุณครูอย่างเหมาะสม เข้าแถวซื้ออาหาร เป็นต้น

ตอนที่ 1.2 วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติตามแนวคิดค่านิยมในการดูแลสิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ในบ้าน ในชุมชน และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัด และช่วยกันพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสุขภาพดี

วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สภาพแวดล้อมของครอบครัวประกอบไปด้วยปัจจัยทั้ง ๔ ด้าน อันได้แก่ด้านการอบรมเลี้ยงดู ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ด้านที่อยู่อาศัย และด้านความคาดหวังของครอบครัว

ด้านการอบรมเลี้ยงดู

สภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านการอบรมเลี้ยงดู ได้แก่ การได้รับความรัก เอาใจใส่ดูแล จากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง, บิดา มารดา หรือผู้ปกครองช่วยให้หายกลุ้มใจ และคลายทุกข์และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีความภาคภูมิใจในตัวนักเรียน

ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ส่วนมากมีสภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านความสัมพันธ์อันดับแรก ได้แก่ บิดา มารดา อยู่ร่วมกัน เป็นครอบครัวที่อบอุ่น, บิดา มารดาหรือผู้ปกครองไม่ทะเลาะวิวาทกัน และพี่ หรือ น้องไม่ทะเลาะกัน

ด้านที่อยู่อาศัย

ด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมของครอบครัว ต้องใช้ระยะเวลาการเดินทางมาวิทยาลัยเป็นเวลานาน , บ้านหลังพอประมาณ ไม่คับแคบ น่ายู่และไม่มีปัญหาเรื่องไฟฟ้า น้ำที่ใช้บริโภค อุบะ

ด้านความคาดหวังของครอบครัว

มีสภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านความคาดหวัง ได้แก่ ให้รางวัล หรือ ของขวัญเมื่อลูกๆได้คะแนน ดีสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองสนับสนุนทุนทรัพย์ในการเรียน

วิธีจัดสภาพแวดล้อมของชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

1. การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมชุมชน

การจัดงานรื่นเริงหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากมีการตกแต่งสถานที่ควรคำนึงถึงเรื่องดังนี้

- 1.1. ตกแต่งด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายและภาระต่อสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่สามารถใช้ได้หลายครั้ง และนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- 1.2. ไม่ใช้โฟมในการตกแต่ง
- 1.3. ใช้ต้นไม้ วัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ดอกไม้สด ในการตกแต่งสถานที่ให้มากที่สุด

2. การส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมชุมชนด้วยสื่อ

ในพื้นที่ของชุมชนแต่ละแห่งนั้น ควรจัดให้มีป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ข้อมูลหรือเตือนใจแก่ผู้พบเห็น โดยติดตั้งแบบถาวรควรคำนึงถึงความเหมาะสมสวยงาม จะสามารถกระตุ้นเตือนให้คนในชุมชนตระหนักถึงความร่วมมือใจกัน รักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้เป็นอย่างดี

3. ชุมชนกับการอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น

สถานที่ท่องเที่ยว กิจกรรมและวัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น นอกจากจะเป็นสมบัติที่ภาคภูมิใจของชุมชนท้องถิ่นแล้ว ยังก่อผลเศรษฐกิจของท้องถิ่นอีกด้วย การร่วมแรงร่วมใจกันอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นให้คงอยู่อย่างยั่งยืน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเช่น

- ช่วยกันรักษาสภาพธรรมชาติให้คงความสมบูรณ์ไว้มากที่สุด
- บูรณปฏิสังขรณ์แหล่งโบราณสถานอย่างถูกวิธี เพื่อให้คงอยู่คู่ชุมชนตลอดไป
- รณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น

- รักษาศิลปหัตถกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมของท้องถิ่น โดยอาจนำมาผลิตเป็นสินค้าที่ระลึก

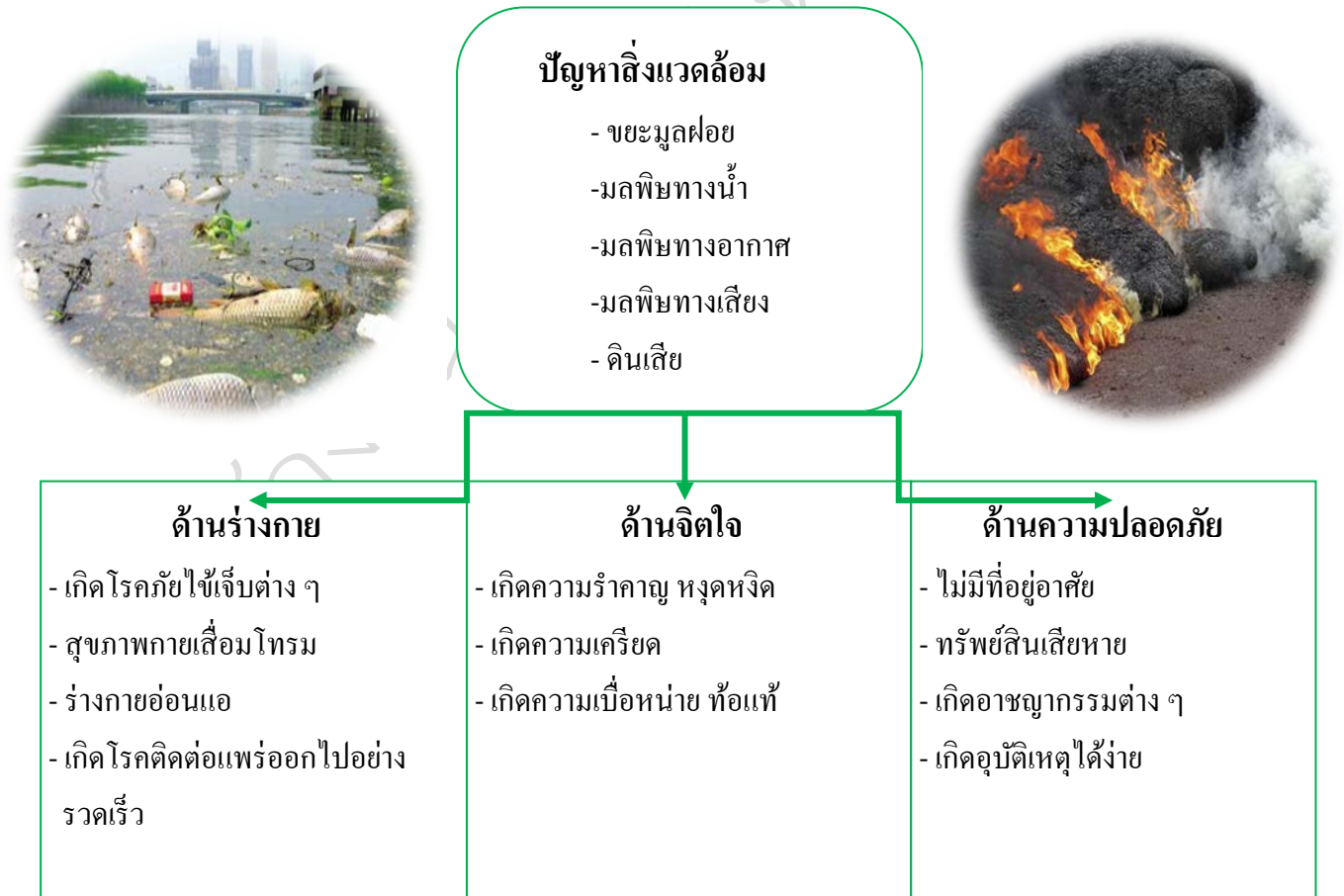
4. การป้องกันปัญหาขยะในชุมชน

การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะในชุมชนทำได้โดย

- ลดการนำขยะเข้าบ้าน ก่อนซื้อของเข้าบ้านทุกครั้ง ควรถามตนเองว่ามีความต้องการและจำเป็น จริงๆ หรือไม่ เพราะของที่เหลือใช้จากการใช้ นั้นคือปริมาณขยะชุมชนที่เพิ่มขึ้น
- มีถังขยะประจำบ้านถึงขยะควรเป็นภาชนะที่แข็งแรงมีฝาปิดมิดชิดสามารถป้องกันแมลงและสัตว์
- แยกขยะก่อนทิ้ง วัสดุบางชนิดสามารถนำมาใช้ใหม่ได้ หรือนำไปแปรรูปเพื่อกลับมาใช้อีกได้ เช่น ขวด แก้ว โลหะ หรือกระดาษเป็นต้นวัสดุเหล่านี้สามารถขยายได้เป็นการลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดอีก
- ทิ้งขยะให้ถูกที่ ตามจุดที่กำหนดไว้สำหรับการทิ้งขยะเท่านั้น

ข้อปฏิบัติ

1. ให้มีการกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
2. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
3. ให้มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
4. ให้มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน ที่ถูกต้อง
5. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
6. อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม



การป้องกันและแก้ไขปัญหาสິงแวดล้อม : ที่มีผลต่อสุขภาพ

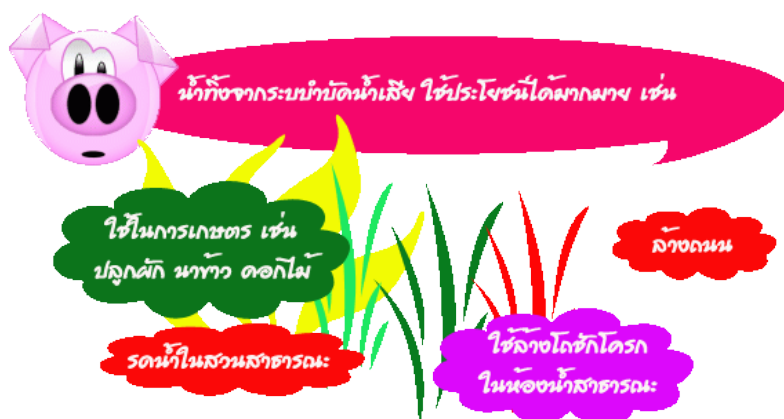
❶ ลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สารเคมี ที่ทำลายสิ่งแวดล้อม



❷ กำจัดขยะมูลฝอยในบ้านให้ถูกวิธี



❸ กำจัดน้ำทิ้งในบ้านอย่างถูกวิธี ก่อนระบายสู่คูระบายน้ำ



4 ใช้น้ำอย่างประหยัด



5 ใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด



6 มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



แบบฝึกหัด : สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

คำสั่ง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ด้านการดูแลสุขภาพตนเองที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตามหัวข้อที่กำหนดให้ต่อไปนี้

😊 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
ความรับผิดชอบต่อ	พฤติกรรมการแสดงความรับผิดชอบต่อ(อย่างไร)
• ตนเอง	1..... 2..... 3.....
• ครอบครัว	1..... 2..... 3.....
• สถานศึกษา	1..... 2..... 3.....
• ชุมชน	1..... 2..... 3.....

แบบฝึกหัด : สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

คำสั่ง ให้นักศึกษาสำรวจพฤติกรรมของตนเอง ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ตามหัวข้อที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยการขีด ✓ ลงในตาราง ตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ	หมายเหตุ
1. ทิ้งขยะลงในถังขยะสาธารณะ				
2. ตัดดอกไม้ในสวนสาธารณะ				
3. ทำลายแหล่งน้ำซึ่งเพาะพันธุ์ยุงในชุมชน				
4. ใช้ช้อนกลางขณะกินอาหารร่วมกับผู้อื่น				
5. ใช้ผ้าปิดปากและจมูก ขณะจามหรือไอ				
6. ทำความสะอาดสถานที่สาธารณะในชุมชน				
7. เข้าร่วมรณรงค์ป้องกันโรค				
8. ใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด				

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม การใช้ชีวิตของคนเปลี่ยนไปทั้งในแง่การใช้แรงงานทำงานมาใช้สมองนั่งโต๊ะทำงาน การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตัวทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งเกิดจากการไม่ดูแลตัวเองให้ดีเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคเมะเร็งซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกัน หรือลดอุบัติการณ์ได้โดยการที่เราใส่ใจดูแลตัวเอง เพียงใช้เวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมงก็สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองชุมชนและสังคม

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญ ของการมีสุขภาพดี
2. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นการป้องกันการส่งเสริมการรักษาพยาบาล เบื้องต้นและการฟื้นฟูสุขภาพ
3. กลวิธีนำไปสู่การมี พฤติกรรมสุขภาพด้วยการ สร้างพลังปัญญา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากใบงาน/แบบฝึกหัด

ตอนที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญ ของการมีสุขภาพดี

สุขภาพ คืออะไร ???

การมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็พึงปรารถนาที่จะมี ก่อนอื่นเราก็ควรจะเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของคำว่า "สุขภาพ" กันก่อน ว่าสุขภาพนั้นมีความหมายว่าอย่างไร และคุณเข้าใจความหมายของคำว่าสุขภาพที่ถูกต้องแล้วหรือยัง ??

สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ คือ

1. ความปลอดภัย (Safe)
2. ความไม่มีโรค (Sound)
3. ความปลอดภัย และไม่มีโรค (Whole)

องค์รอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามคำว่า **สุขภาพ** หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคมตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 ให้ความหมายของคำว่า **สุขภาพ** คือ ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

ดังนั้น **"สุขภาพ"** จึงหมายถึง "การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้" นั่นเอง

จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความสุขอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

ความสำคัญของสุขภาพ

หลายคน อาจสงสัยว่า **"สุขภาพ"** นั้น มีความสำคัญอย่างไร และทำไมคนเราจึงต้องดูแล รักษาสุขภาพ ในสื่อการเรียนรู้นี้ จึงได้นำพระพุทธรูปปางสมาธิทางพระพุทธศาสนา มาอธิบายความสำคัญของสุขภาพ ดังนี้

"อโรคยา ปรมา ลาภา" ความหมาย **"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ"**

นับเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง อย่างเวลาที่เรเจ็บป่วย ไม่สบาย ต้องทานยา เพื่อรักษาและบรรเทาอาการเป็นป่วย รวมทั้งอารมณ์หงุดหงิด และรำคาญใจ ที่ไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เราก็จะเห็นได้ว่าเวลาที่เราไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้น มันช่างเป็นเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระพุทธรูปปางสมาธินี้ จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับและเห็นพ้องต้องกันว่า **"สุขภาพ คือพรอันประเสริฐสุด"**

นอกจากนี้ ยังมีสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า **"คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง"** นั่นก็หมายความว่า **"สุขภาพ คือวิถีแห่งชีวิต"** โดยสุขภาพ เป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ได้นั่นเอง



ตอนที่ 2.2 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันการส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ

หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

1. รับประทานอาหาร อย่างถูกต้องเหมาะสม

อาหารเช้า สำคัญมากเพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาลถ้าไม่รับประทานอาหารเช้าจะเกิดภาวะขาดน้ำตาลซึ่งจะมีผลทำให้ความคิดตื้อตัน ไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิดโมโหง่าย มื้อเช้ารับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00 – 7.00 น.) เพราะท้องว่างมานานหากยังไม่มีอาหารให้ดื่ม น้ำอุ่น หรือน้ำข้าวอุ่น ๆ ก่อน ควรทานข้าวต้มร้อน ๆ จะช่วยให้ย่อยต่อการขับถ่ายอุจจาระ ถ้าจำเป็นต้องรับประทาน (สาย) ใกล้เคียงอาหารมื้อกลางวัน อย่ารับประทานมาก

อาหารกลางวัน ควรเป็นอาหารหนักเช่น ข้าวสวย พร้อมกับข้าวครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมากและควรรับประทานให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

2. ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ สม่าเสมอทุกวัน

3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล เช่น หน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้า

ขณะนอนตอนกลางคืนควรห่มผ้าปิดถึงอก

4. ออกกำลังกายควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัยเพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีอากาศดี

6. รักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่งแจ่มใสตลอดทั้งวันและอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน

7. พักผ่อนให้เพียงพอเหมาะสมกับเพศและวัยไม่ควรนอนดึกเกิน 20.00 น. ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทาง และอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสมในการทำงานในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 2.3 แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีขั้นตอนที่ถูกต้อง

การส่งเสริมสุขภาพเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดโรคและการเจ็บป่วย การรักษาอาการผิดปกติและการเจ็บป่วยการดูแลสุขภาพตนเองแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ
2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีผิดปกติ
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยและได้รับการกำหนดว่าเป็นผู้ป่วย

ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

1. มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. โอกาสเกิดโรค การเจ็บป่วย และความผิดปกติต่างๆมีน้อยมาก
3. ไม่เสียเวลาในการเรียน เนื่องจากไม่เจ็บป่วย
4. ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ
5. มีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ

การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลจนส่งผลให้ส่วนต่างๆของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย

1. ยึดหลัก "4 พ"คำว่า "หลักสี่พอ" ประกอบด้วย "บ่อยพอ น้กพอ นานพอ และพอใจ"
2. สำรวจสุขภาพของตนเอง
3. ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกำลังกายโดยต้องให้เหมาะกับเพศและวัย
4. กำหนดโปรแกรมออกกำลังกาย
5. ข้อควรระวังในขณะที่ออกกำลังกายควรหยุดออกกำลังกายทันทีหากขณะออกกำลังกายมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น

อาการผิดปกติเกิดขึ้น

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อน อาจใช้วิธีเดินภายในบ้าน รอบบ้านหรือเดินสายพาน ฯลฯ โดยปกติแล้วควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที ซึ่งในการทำ ความอบอุ่น

ร่างกายนี้จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

เทคนิคการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

1. การออกกำลังกายให้ได้ผลดีที่สุดคือ ไม่ควรออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง และไม่ควรน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทางที่ดีควรจะหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะได้ปรับสมดุลอย่างสมบูรณ์แข็งแรง
2. ถ้าเหนื่อยจากการออกกำลังกายควรหยุดพักอย่าออกกำลังกายแบบหักโหมอย่าฝืนสังขารตัวเอง และกำลังของตัวเองเด็ดขาด เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ง่ายและเกิดอันตรายต่อร่างกายได้
3. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรวอร์มร่างกายก่อนเพื่อเป็นการปรับอุณหภูมิให้ร่างกายพร้อม และเตรียมกล้ามเนื้อเพื่อยืดและคลายตัวอย่างยืดหยุ่น ส่วนเวลาที่ออกกำลังกายเสร็จก็ควรวอร์มอัพด้วยเช่นกัน เพื่อช่วยลดการปวดเมื่อย
4. เวลาที่ออกกำลังกายในช่วงแรกๆอาจจะรู้สึกปวดเมื่อยได้อย่างเห็นได้ชัด แต่ถ้าคุณออกกำลังกายเป็นประจำอาการปวดเมื่อยจะน้อยลง
5. คุณควรที่จะเปลี่ยนรูปแบบในการออกกำลังกายบ้างเพื่อความสุข เพิ่มความหลากหลาย และไม่น่าเบื่อ เพราะแต่ละกีฬาก็มีข้อดีแตกต่างกันออกไป
6. ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมงประมาณ 2-3 แก้ว และในระหว่างเล่นก็ควรดื่ม 1-2 แก้ว เพื่อเป็นการชดเชยการสูญเสียน้ำระหว่างที่ออกกำลังกาย และป้องกันไม่ให้ง่ายเกิดอาการเกร็งเป็นตะคริว คลื่นไส้หรือปวดหัว เนื่องจากภาวะขาดน้ำนั่นเอง
7. ไม่ควรดื่มกาแฟก่อนออกกำลังกายเพราะสารคาเฟอีน จะไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบระหว่างที่ออกกำลังกายได้ค่ะ

การปฏิบัติตัวหลังการออกกำลังกาย

หลังจากออกกำลังกายแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายในที่ๆ โดยเฉพาท่านที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติ และควรดื่มน้ำให้เพียงพอภายหลังออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
- โรคความดันต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น
- ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

เรื่องที่ 2.4 การบริโภคอาหารที่ถูกตามหลักโภชนาการและหลักอนามัย

อาหาร หมายถึง สารซึ่งอาจเป็นของแข็งหรือของเหลวที่รับประทานเข้าไปแล้ว ไม่เป็นพิษหรือโทษต่อร่างกายแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

โภชนาการ หมายถึง วิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอาหารที่เข้าไปในร่างกายการพัฒนาของร่างกายจากการได้รับสารอาหารรวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการตามสภาพและวัย

อนามัย องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดีซึ่งไม่เพียงปราศจากโรค หรือไม่แข็งแรงทพพลภาพเท่านั้น ” สารอาหารหมายถึง สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารต่างๆที่เรารับประทานเข้าไปนั้นแยกคุณสมบัติทางเคมีแล้วจะได้สารอาหาร 6 ประเภท คือ

1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และโปรตีนในพืช ได้แก่ ถั่วชนิดต่างๆ เป็นต้น
2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าวชนิดต่างๆ แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ เป็นต้น
3. ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ และน้ำมันจากพืช
4. วิตามิน ได้แก่ วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน และวิตามินที่ละลายในน้ำ
5. เกลือแร่ ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่างๆ พืชผัก นม ไข่ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เป็นต้น

การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักอนามัย มีหลักการบริโภคดังนี้

1. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว

อาหารที่ปรุงสุกแล้วย่อมทำให้เชื้อโรคที่มีในอาหารถูกทำลายไปด้วย อาหารที่สุกและผ่านความร้อนอย่างเพียงพอย่อมทำให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคอาหารนั้นๆ

2. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและมีราคาถูก

การเลือกซื้ออาหาร ควรพิจารณาเปรียบเทียบถึงคุณค่าของอาหารประเภทต่างๆ ให้ละเอียด เพราะอาหารที่มีราคาแพงไม่ได้มีคุณค่าทางอาหารสูงเสมอไป เช่น เนื้อสัตว์ในซึ่งมีราคาแพง แต่มีคุณค่าอาหารเท่ากับเนื้อไก่ที่มีราคาถูกกว่า ถั่วมีราคาถูกกว่าอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ แต่มีคุณค่าเท่าๆกัน เป็นต้น

3. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ

ในปัจจุบันการทำอาหารรับประทานเองเป็นการยุ่งยากและเป็นการสิ้นเปลืองเวลา การซื้ออาหารจึงควรหาซื้ออาหารที่มีคุณค่าสูง หรือรับประทานอาหารปิ่นโตเพราะจะได้อาหารที่สดและมีคุณค่าทางอาหารที่สูงกว่าอาหารกระป๋องและราคาก็ถูกกว่า แต่เลือกซื้อจากพ่อค้าที่ไว้ใจได้และไม่เอาเปรียบผู้ซื้อมากเกินไป

4. ควรรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ

การเลือกซื้อผลไม้ควรเปรียบเทียบถึงคุณค่าของผลไม้ชนิดต่างๆ เพราะผลไม้บางชนิดให้แคลอรีสูง บางชนิดให้แคลอรีต่ำแต่ผลไม้ทั้งนี้มีคุณค่าให้สารวิตามินและเกลือแร่ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



ตอนที่ 2.5 การใช้ยาอย่างถูกต้อง

ยาที่เรานำมาใช้มีอยู่หลายชนิด บางชนิดเราอาจหาซื้อเองได้ แต่บางชนิดต้องซื้อตามใบสั่งของแพทย์เท่านั้น เพราะยาเหล่านี้เป็นยาอันตราย ดังนั้นก่อนใช้ยา เราจึงควรทราบหลักการใช้ยาให้ถูกต้อง ดังนี้

- 1) ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ อ่านให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- 2) ใช้ยาให้ตรงกับโรค โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ เพราะจะทำให้ไม่เป็นอันตราย
- 3) ใช้ยาให้ถูกวิธี เช่น ไม่แกะผงยาที่อยู่ในแคปซูลมาโรยแผล ยาชนิดที่ใช้ทาห้ามนำมารับประทาน

ยาที่ใช้ภายนอก ได้แก่ ขี้ผึ้ง ครีม ยามัง ยาเหน็บ ยาหยอด มีข้อดีคือมีผลเฉพาะบริเวณที่ทายาเท่านั้นและมีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย จึงไม่ค่อยมีผลอันตรายต่อระบบในร่างกาย ข้อเสียคือ ใช้ได้ดีกับโรคที่เกิดบริเวณพื้นผิวร่างกายเท่านั้น และฤทธิ์ของยาอยู่ได้ไม่นาน โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

- ยาใช้ทา ให้ทาเพียงบาง ๆ เฉพาะบริเวณที่เป็น ระวังอย่าให้ถูกน้ำล้างออกหรือถูกเสื้อผ้าเช็ดออก
- ยาใช้ถูนวด ก็ให้ทาและถูบริเวณที่มีอาการเบา ๆ
- ยาใช้โรย ควรทำความสะอาดแผล และเช็ดบริเวณที่จะโรยให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสดหรือแผลมีน้ำเหลือง เพราะผงยาจะเกาะกันแข็งและปิดแผล อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคภายในแผลได้
- ยาใช้หยอด จะมีทั้งยาหยอดตา หยอดหู หยอดจมูกหรือพ่นจมูก

ยาที่ใช้ภายใน ได้แก่ ยาเม็ด ยามัง ยาน้ำ ข้อดี คือ สะดวก ปลอดภัย และใช้ได้กับยาส่วนใหญ่ แต่มีข้อเสียคือ ออกฤทธิ์ได้ช้าและปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือดอาจแตกต่างกันตามสภาพการดูดซึม โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

- ยาเม็ดที่ให้เคี้ยวก่อนรับประทาน ได้แก่ ยาลดกรดและยาขับลมชนิดเม็ดทั้งนี้เพื่อให้เม็ดยาแตกเป็นชิ้นเล็ก จะได้มีผิวสัมผัสกับกรดหรือฟองอากาศในกระเพาะอาหารได้มากขึ้น
- ยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ได้แก่ ยาชนิดที่เคลือบน้ำตาล และชนิดที่เคลือบฟิล์มบาง ๆ จับดูจะรู้สึกลิ้น ยาดังกล่าวเป็นรูปแบบที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน ต้องการให้ยาเม็ดค่อยๆ ละลายทีละน้อย
- ยาแคปซูล เป็นยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ข้อดีคือรับประทานง่าย เพราะกลืนรสและกลิ่นของยาได้ดี

- ยามัง มีอยู่หลายชนิด และใช้แตกต่างกัน เช่น ตวงใส่ช้อนรับประทานแล้วดื่มน้ำตาม หรือชนิดตวงมาละลายน้ำก่อน และยามังที่ต้องละลายน้ำในขวดให้ได้ปริมาตรที่กำหนดไว้ก่อนที่จะใช้รับประทาน เช่น ยาปฏิชีวนะชนิดผงสำหรับเด็ก โดยน้ำที่นำมาผสมต้องเป็น น้ำดื่มที่ต้มสุกและทิ้งให้เย็น ต้องเก็บในตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็งและหากใช้ไม่หมดใน 7 วันหลังจากที่ผสมน้ำแล้วให้ทิ้งเสีย

- ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension) เช่น ยาลดกรดต้องเขย่าขวดให้ ผงยาที่ตกตะกอนกระจายเป็นเนื้อเดียวกัน จึงรับประทาน ถ้าเขย่าแล้วตะกอนยังไม่กระจายตัว แสดงว่ายาน้ำนั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

- ยาน้ำใส เช่น ยาน้ำเชื่อม ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ ถ้าเกิดผลึกขึ้น หรือเขย่าแล้วไม่ละลาย ไม่ควรกิน

- ยาน้ำแขวนละออง (Emulsion) เช่น น้ำมันตับปลา ยาจะแยกออกเป็นของเหลว 2 ชั้น เวลาจะใช้ให้เขย่าจนเป็นชั้นเดียวกันก่อน จึงรับประทาน ถ้าเขย่าแล้วยาไม่รวมตัวกันแสดงว่ายาน้ำนั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

4) ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล ควรใช้ยาให้ถูกกับสภาพของบุคคล เพราะร่างกายของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน เช่น ยาที่ให้เด็กกิน ต้องมีปริมาณไม่เท่ากับผู้ใหญ่ ยาบางชนิดไม่ควรให้หญิงมีครรภ์กิน เพราะอาจเป็นอันตรายต่อลูกในท้องได้

5) ใช้ยาให้ถูกขนาด ควรใช้ยาตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนดไว้ เพราะถ้าใช้เกินขนาด อาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือถ้าใช้น้อยไป อาจจะทำให้การรักษาโรคไม่ได้ผลดี

1 ช้อนชา (มาตรฐาน) = 5 มิลลิลิตร = 2 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 1 ช้อนกินข้าว

1 ช้อนโต๊ะ (มาตรฐาน) = 15 มิลลิลิตร = 6 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 3 ช้อนกินข้าว

6) ใช้อย่างถูกต้องเวลา ยาแต่ละชนิดจะกำหนดระยะเวลาที่ใช้ไว้ ดังนี้

ยาก่อนอาหาร ให้กินก่อนอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยาดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี

ยาหลังอาหาร ให้กินหลังอาหารทันที หรือไม่เกิน 15 นาทีถ้าลืมกินยาในระยะเวลาที่กำหนด ให้กินทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้เวลากินยาครั้งต่อไปก็รอกินยาในมื้อต่อไปในขนาดปกติ

ข้อแนะนำการใช้ยา

1. ยาหลังอาหารทันที ให้กินหลังอาหารทันที เช่น ยาลดการอักเสบปวดข้อหรือกล้ามเนื้อ
2. ยาพร้อมอาหาร กินพร้อมอาหาร ในมือนั้นๆ
3. ยาผงผสมน้ำกินฆ่าเชื้อสำหรับเด็ก หลังจากผสมน้ำแล้วไม่ควรใช้เกิน 7 วัน ขณะที่ไมใช้ยา ควรเก็บยาในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแช่แข็ง ห้ามเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง
4. ยาหยอดตา หลังเปิดใช้แล้ว จะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 เดือน โดยทั่วไปจะเก็บในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแช่แข็ง ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง
5. การเก็บรักษายาทั่วไป ควรเก็บไว้ในที่แห้ง และพ้นจากแสงแดด
6. อาการแพ้ยา หากกินยาแล้วมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น มีผื่นคันตามตัว มีจ้ำที่ผิวหนัง หน้ามืด แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หรือใจสั่น ให้หยุดยา และมาปรึกษาแพทย์ทันที

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 3 สุขภาพผู้บริโภค

สาระสำคัญ

คนไทยไม่ค่อยเห็นความสำคัญในเรื่องการใช้สิทธิของผู้บริโภค จึงถูกเอารัดเอาเปรียบทั้งในด้านคุณภาพและราคา และมักจะไม่สนใจที่จะรักษาของตนเองให้มากขึ้น อีกทั้งประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิต่างๆ ที่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย และไม่ทราบถึงวิธีการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่ถูกต้อง ตลอดจนขาดข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการ รวมทั้งผู้บริโภคยังคงมีลักษณะไม่สนใจที่จะเอาเรื่องกับผู้ประกอบธุรกิจที่เอารัดเอาเปรียบ ยังมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการรวมตัวกันเพื่อสร้างอำนาจในการต่อรองเพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ของตนเอง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค

ขอบข่ายเนื้อหา

1. เลือกใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ
2. ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ
3. สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

ตอนที่ 3.1.1 การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom) หมายถึงสติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แนวทางการใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

1. การนวดไทย เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าในการรักษาโรค การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น ภรรยาคนใดให้สามีลูกนวดให้ป่วยตายเลย โดยอวัยวะต่างๆ เช่น คอ แขน เท้า นวดให้กันอีกทั้งยังมีการพัฒนาโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการนวด เช่น ไม้กดท้อง นมสาว การนวดไทยแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ ประโยชน์ของการนวดไทยมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้าน เช่น การกระตุ้นระบบประสาทเพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ

2. การประคบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทย ที่มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษมาช้านานโดยมีการใช้สมุนไพรห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ นำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยเคล็ด ขัดยอกจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่จะฉุนร้อนหอมระเหยเมื่อนึ่งให้ร้อนแล้วแล้วน้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นตัวยาจะออกมาจับกับไอน้ำและความชื้นและเมื่อประคบด้วยยาเหล่านั้นจะซึมเข้าผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ นอกจากนี้ความร้อนจากลูกประคบยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้นอีกทั้งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้คลายเครียดเกิดความสดชื่นอีกด้วย

3. น้ำสมุนไพรผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารและน้ำดื่มนอกจากจะช่วยให้อาการเจ็บป่วยต่างๆได้

4. การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนา เพื่อการรักษาโรคเป็นวิถีชีวิต ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของชาวไทย จัดว่าเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทย ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะสุขภาพทางใจเพราะการทำสมาธิสวดมนต์และภาวนา ช่วยให้จิตใจที่สับสนและวุ่นวายเกิดความสงบมีความสุขผ่อนคลายความเครียดมีสมาธิและเกิดปัญญาในปัจจุบันมีการวิจัยทางการแพทย์ พบว่า การสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอด ระบบการหายใจ

29

5. กายบริหารแบบไทย หรือกายบริหารท่าฤๅษีดัดตนเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นจากการสืบทอดต่อกันมาของนักบวชนักพรต พระสงฆ์ หรือชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานซึ่งมีความแตกต่างกับท่าโยคะของอินเดีย โดยเป็นท่าที่ไม่ผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป บุคคลทั่วไปสามารถทำได้และเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขนขา หรือข้อต่อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี สร้างสมาธิผ่อนคลายความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

ตอนที่ 3.1.2 ข้อมูลข่าวสาร ผลผลิต และบริการสุขภาพ

ข้อมูลข่าวสาร

ระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพในปัจจุบันมีจุดแข็งคือมีความชัดเจน ลดความซ้ำซ้อน ประหยัดงบประมาณในการจัดพิมพ์ระเบียบและรายงาน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้กว้างขวางยิ่งขึ้น ระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ จึงมีความจำเป็นต่อการระบุดูแล ติดตามใจโดยใช้ข้อมูลสนับสนุน ควบคุมกำกับและประเมินประสิทธิภาพประสิทธิผลของงานสาธารณสุขในทุกระดับ ลักษณะที่ดีของข้อมูลสารสนเทศ

1. ต้องมีความเที่ยงตรง
2. ทันเวลาการใช้งาน
3. ตรงตามความต้องการ

แหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

1. แหล่งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง อาจมาจาก
 - การจดทะเบียน เช่น การแจ้งเกิด แจ้งตาย การย้ายที่อยู่
 - การแจ้งนับหรือการสำรวจโดยตรง เช่น การสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน
 - ข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามไปให้กรอกเป็นเฉพาะเรื่อง ๆ

2. แหล่งทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ แหล่งที่ทำการเผยแพร่ข้อมูล แต่ไม่ได้ทำการเก็บรวบรวมในขั้นแรกนั้นด้วยตนเอง หรือสถานที่ที่ยินยอมให้ข้อมูลแต่ผู้ต้องการใช้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทุนค่าใช้จ่ายและเวลาได้มาก หากข้อมูลนั้นมีความครบถ้วนและตรงกับความต้องการ

ประเภทของระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวม ได้แก่

1. ข้อมูลสถานะสุขภาพ (Health status)
2. ข้อมูลบริการสุขภาพ (Health services)
3. ข้อมูลทรัพยากรสุขภาพ (Health resources)
4. ข้อมูลตามนโยบายยุทธศาสตร์ (Health strategy support)
5. ข้อมูลสภาวะเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม

ตอนที่3.2.2 สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคได้ 5 ประการคือ

- 1) สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำ พรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าและบริการ เพื่อการพิจารณาเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการอย่างถูกต้อง ทำให้ไม่หลงผิดในคุณภาพสินค้าและบริการ
- 2) สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกสินค้าและบริการโดยปราศจากการชักจูงก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า
- 3) สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการสินค้าที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน เหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีที่ใช้ตามคำแนะนำของผู้ผลิต
- 4) สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย อันหมายถึง สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง และชดใช้ค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิผู้บริโภค

หน้าที่ของผู้บริโภค โดยไม่ขัดต่อกฎหมาย ที่ควรปฏิบัติ คือ

- 1) ผู้บริโภคต้องใช้ความระมัดระวังตามสมควรในการซื้อสินค้าหรือรับบริการ เช่น ตรวจสอบฉลากแสดงราคาและปริมาณ ไม่หลงเชื่อในคำโฆษณาคุณภาพสินค้า
- 2) การเข้าทำสัญญาผูกมัดการตามกฎหมาย โดยการลงมือชื่อ ต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ตามสัญญาให้เข้าใจรัดกุม หรือควรปรึกษาผู้รู้ทางกฎหมาย หากไม่เข้าใจ
- 3) ข้อตกลงต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับใช้ ควรทำเป็นหนังสือและลงลายมือชื่อผู้ประกอบการธุรกิจด้วย
- 4) ผู้บริโภคมีหน้าที่เก็บหลักฐานไว้ เพื่อประโยชน์ในการเรียกร้องค่าเสียหาย
- 5) เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ผู้บริโภคควรดำเนินการเรียกร้องต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือต่อ

คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคเป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของคนในสังคม โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคสินค้าและการใช้บริการ เช่น มนุษย์ต้องบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ต้องใช้บริการรถประจำทาง รถไฟฟ้า รวมทั้งบริการอื่นๆ เพื่ออำนวยความสะดวก เช่น การใช้บัตรเครดิต โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคหรือการใช้บริการต่าง ๆ จะต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพครบถ้วนตามที่ผู้ผลิตได้โฆษณาแนะนำไว้ ด้วยเหตุนี้รัฐในฐานะผู้คุ้มครองดูแลประชาชน หากพบว่าประชาชนได้รับความเดือดร้อนจากการบริโภคสินค้าและบริการจะต้องรีบ เข้าไปแก้ไขเยียวยาและชดเชยความเสียหายให้กับประชาชน หน่วยงานที่คุ้มครองผู้บริโภค

1. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับอาหาร ยา หรือเครื่องสำอาง เป็นหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องเข้ามาดูแล
2. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมก็เป็นหน้าที่ของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ที่ต้องเข้ามาดูแล
3. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับเจ้าของธุรกิจจัดสรรที่ดิน อาคารชุด เป็นหน้าที่ของกรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทยเข้ามาดูแล
4. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับคุณภาพหรือราคาสินค้าอุปโภคบริโภค เป็นหน้าที่ของกรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ที่ต้องเข้ามาดูแล
5. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับการประกันภัยหรือประกันชีวิต เป็นหน้าที่ของกรมการประกันภัย กระทรวงพาณิชย์ ที่ต้องเข้ามาดูแล

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 4 การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ปัจจุบันสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง มลพิษทางอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ รวมถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ละเลยการออกกำลังกาย ทำงานหนักหรือเครียดมากเกินไป การพักผ่อนน้อย และการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ฯลฯ ทั้งหมดที่ล้วนแล้วแต่ทำให้สุขภาพทรุดโทรมจึงต้องมีการบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ ฟื้นฟูสภาพร่างกายให้มีสภาพดีขึ้น.

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

วางแผนชีวิต ตรวจสอบและ ประเมินภาวะปรับพฤติกรรม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การวางแผนชีวิต เพื่อการมีสุขภาพที่ดี
2. การตรวจสอบและประเมิน ภาวะสุขภาพ
3. การปรับพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 4.1 การวางแผนชีวิตเพื่อการสุขภาพที่ดี

การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวเป็นเรื่องที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกทุกคนในครอบครัว ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างดีอันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

การวางแผนในการดูแลสุขภาพล่วงหน้าซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดี ดังนี้

1. สามารถที่จะกำหนดวิธีการ หรือเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถจะกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม หรืออาจจะกำหนดช่วงเวลาในการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นการเฝ้าระวังสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว ไม่ให้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ นับว่าเป็นการสร้างสุขภาพซึ่งจะดีกว่าการที่จะต้องมาซ่อมสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลในภายหลัง
4. ช่วยในการวางแผนเรื่องของเศรษฐกิจและการเงินในครอบครัว เนื่องจากไม่ต้องใช้จ่ายเงินไปในการรักษาพยาบาล
5. ส่งเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว
6. ทำให้คุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น

ตอนที่ 4.2 การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ

การประเมิน หมายถึง การคาดคะเนหรือประมาณค่า

สุขภาพ (Health) หมายถึง สุขภาวะ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

การประเมินสุขภาพ หมายถึง การประมาณค่าความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

ความสำคัญของการประเมินสุขภาพ

การประเมินสุขภาพ เป็นวิธีการหนึ่งที่เราสามารถรู้ตนเองว่า มีความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไร สามารถตรวจสอบด้วยตนเองได้ รู้เหตุผลของการเกิดสภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพ ไม่ว่าจะเกิดจากโรค สิ่งแวดล้อม สิ่งเสพติด อุบัติเหตุและอุบัติเหตุต่างๆ เพื่อให้เกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นที่ปรารถนาของคนทุกคน

องค์ประกอบของสุขภาพสุขภาพของคนเราจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ

1. สุขภาพทางกายดี

สุขภาพดี หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นปกติ

2. สุขภาพทางจิตดี

สุขภาพจิตดี หมายถึง การสุขภาพของจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข

3. สุขภาพทางสังคมดี

สุขภาพทางสังคมดี หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความขัดแย้งน้อยที่สุด

ตอนที่ 4.3 การปรับพฤติกรรมสุขภาพ

เหตุผลของการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ : ความเปลี่ยนแปลงด้านอาหารการกิน การกินนอกบ้านอย่างเร่งรีบอาหารสำเร็จรูปสัดส่วนอาหารสารอาหารได้ไม่ครบถ้วนและถูกต้องขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดภาวะอ้วน

2. นโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มีการขยายการบริการ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคงานการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป

3. การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเป็นอีกทางเลือกที่สามารถนำมาผสมผสานปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยง มีแนวทางเลือกในการดูแลสุขภาพและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีขึ้น

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 5 การสังเคราะห์ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

สาระสำคัญ

ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญช่วยให้ความรู้ (Knowledge) ช่วยในการตัดสินใจ (Decision Making) ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ อาจหมายถึงข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และอนามัย ประกอบด้วยข้อมูลสถานะสุขภาพ ข้อมูลสถานบริการ การให้บริการข้อมูลทรัพยากรสุขภาพ ซึ่งจะมีประโยชน์ในเรื่องการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. การเลือกใช้ข้อมูล ข่าวสารทางด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายหลักการและวิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูล สารสนเทศด้านสุขภาพความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ขอบข่ายเนื้อหา

1. แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
2. วิธีการแสวงหาและวิธีเลือกข้อมูลสนเทศ การสังเคราะห์ประยุกต์ใช้ข้อมูลสนเทศ ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ
3. หลักการและวิธีนำเสนอ และเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 5.1 แหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

แหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

1.แหล่งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง อาจมาจาก

- การจดทะเบียน เช่น การแจ้งเกิด แจ้งตาย การย้ายที่อยู่
- การแจ้งนับหรือการสำรวจโดยตรง เช่นการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน
- ข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามไปให้กรอกเป็นเฉพาะเรื่อง ๆ

2.แหล่งทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ แหล่งที่ทำการเผยแพร่ข้อมูลแต่ไม่ได้ทำการเก็บรวบรวมในขั้นแรกนั้นด้วยตนเอง หรือสถานที่ที่ยินยอมให้ข้อมูลแต่ผู้ต้องการใช้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทุนค่าใช้จ่ายและเวลาได้มาก หากข้อมูลนั้นมีความครบถ้วนและตรงกับความต้องการ

1. World Health Organization
2. World Health Statistics
3. กระทรวงสาธารณสุข
4. มุนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ
5. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
6. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน)
7. สำนักงานกลางสารสนเทศบริการสุขภาพ
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)
9. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ระบบสารสนเทศสุขภาพ(Health Information) หมายถึงสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชนรวมถึงข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุขและกิจกรรมสาธารณสุขสารสนเทศสุขภาพมี 5 ประเภทได้แก่

- ข้อมูลด้านประชากรเศรษฐกิจและสังคม
- ข้อมูลด้านสถานสุขภาพ
- ข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุข
- ข้อมูลด้านกิจกรรมสาธารณสุข
- ข้อมูลด้านการบริหารจัดการ

ประโยชน์ของสารสนเทศสุขภาพคือ ทำให้ทราบสถานสุขภาพปัญหาสุขภาพอนามัยของชุมชนปัญหา อุปสรรคในการให้บริการสาธารณสุขประสิทธิภาพ/ประสิทธิผลของการดำเนินงานบริการสาธารณสุขเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหาสาธารณสุขได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ตอนที่ 5.2 วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

การใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

การนำข้อมูลที่จัดเก็บบันทึกเอง หรือนำมาจากแหล่งอื่น มารวบรวมประมวลผล นำเสนอ วิเคราะห์ และแปลผล เพื่อนำไปประกอบการวางแผน กำหนดยุทธศาสตร์ กำหนดตัวชี้วัด (KPI) กำหนดเป้าหมายในการประเมินผลการดำเนินงานสาธารณสุขและใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุมกำกับกับการดำเนินงานข้อมูลจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญช่วยให้ความรู้ (Knowledge) ช่วยในการตัดสินใจ (Decision Making)

ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ อาจหมายถึงข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และอนามัย ประกอบด้วย ข้อมูลสถานะสุขภาพข้อมูลสถานบริการ การให้บริการ ข้อมูลทรัพยากรสุขภาพเพื่อการกำกับการดำเนินงานสำหรับหน่วยงานสาธารณสุขทั่วประเทศรวมถึงข้อมูลด้านการเงิน การคลังแต่ถึงอย่างไรความต้องการด้านสุขภาพก็ยังมีข้อมูลประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มาจากการสาธารณสุขโดยตรง เช่น ข้อมูลทางด้า นประชากรเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ประเภทของระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวม ได้แก่

1. ข้อมูลสถานะสุขภาพ (Health status)
2. ข้อมูลบริการสุขภาพ (Health services)
3. ข้อมูลทรัพยากรสุขภาพ (Health resources)
4. ข้อมูลตามนโยบายยุทธศาสตร์ (Health strategy support)
5. ข้อมูลสถานะเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 5.3 วิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

1. จัดตั้งคลังข้อมูลด้านสุขภาพระดับชาติเพื่อจัดเก็บข้อมูล/ฐานข้อมูลสุขภาพสำหรับให้บริการกับผู้บริหาร นักวิชาการ หน่วยงานต่าง และประชาชนทั่วไป
2. เป็นศูนย์กลางเผยแพร่องค์ความรู้และการเรียนรู้ (KM) ของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์
3. จัดทำสถิติ และข้อมูลที่สำคัญด้านสุขภาพ
4. เป็นศูนย์กลางการให้บริการข้อมูลสถานะสุขภาพ บริการสุขภาพ ทรัพยากรสุขภาพ ข้อมูลตามตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตร์ต่าง ๆ และบริการข้อมูลสุขภาพที่ผ่านการวิเคราะห์ซึ่งนำเสนอในเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์
5. ให้คำแนะนำแก่ผู้ขอใช้ข้อมูลต่าง ๆ เช่น การใช้ประโยชน์ข้อมูล คำนิยาม ข้อจำกัดของข้อมูลการได้มาซึ่งข้อมูล เพื่อช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลใช้ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง
6. วิเคราะห์ ออกแบบ จัดทำ Web site ในส่วนของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์และกลุ่มภารกิจด้านข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศสุขภาพ
7. ให้บริการเผยแพร่ข้อมูลทาง web site และทางเอกสาร
8. งานห้องสมุดเพื่อให้บริการหนังสือวิชาการ/ตำรา/เอกสารทางวิชาการ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
9. วางระบบบำรุงรักษาฐานข้อมูลให้ปลอดภัยและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 6 การมีสติ

สาระสำคัญ

การฝึกสมาธิ จะช่วยให้จิตใจมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่านและเป็นกลาง ทำให้เกิดการปล่อยวาง ลดอารมณ์ในเชิงลบ และความเข้าใจผิด ได้สัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในใจตนเอง เป็นจิตที่แจ่มใส มีความชัดเจน ทำให้จิตรู้ถึงความทุกข์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วปล่อยวางที่เหตุ ทำให้จิตใจสงบสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

บอกวิธีการฝึกสติประโยชน์และประเมินระดับของการมีสติ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. วิธีการฝึกสติแบบต่างๆ
2. ประโยชน์ของการมีสติ
3. การประเมินระดับของการมีสติ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 6.1 วิธีการฝึกสติแบบต่าง ๆ

แนวทางการปฏิบัติสำหรับฝึกสติ แบบต่าง ๆ มีดังนี้ คือ

1. เริ่มจากตื่นนอนในแต่ละวันให้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยประมาณ 15- 30 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มจนถึง 1 ชั่วโมงเป็นประจำ (อาจมีการสวดมนต์ไหว้พระด้วยหรือไม่ก็ได้) การทำสมาธิจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ และคาบบริกรรมที่ใช้แล้วแต่ถนัด เพื่อเริ่มฝึกจิตให้มีคุณภาพ

2. ต่อด้วยการเจริญสติ คือ ระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัวเช่น อาบน้ำแปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดคุย ฯลฯ ทำกิจได้ก็ให้มีสติระลึกรู้และตื่นตัวอยู่เสมอทุกๆ อิริยาบถ “เดินนับเท้า นอนนับท้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ

3. ให้ฝึกทำสมาธิ สลับกับการเจริญสติ เช่นนี้ทุกๆ 1 - 3 ชั่วโมง(ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็น สัมมาทิฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ

4. ศิลหัตถ์และกุศลกรรมบถสิบอย่าให้ขาดและให้งดเว้นอบายมุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากศีลข้อใดขาดให้สมาทานศีลห้าใหม่ทันที เอาเจตนางดเว้นเป็นที่ตั้ง เพราะศีลเป็นบาทฐานของการปฏิบัติ

5. ท่านที่มีภารกิจมากและต้องทำกิจการงานต่างๆ ที่จะต้องพบปะติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ให้หมั่นสำรวม กาย วาจา ใจ อยู่เป็นนิจ ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้นๆ ขณะพูดเจรจาก็ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับการพูดเจรจากนั้นๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพังก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป

6. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีอาการเผลอสติบ่อยมาก และบางทีเจริญสติไม่ถูก ดังนั้น จึงต้องฝึก รู้ตัวให้เป็น และเมื่อใดที่เผลอหรือคิด ใจลอยฟุ้งซ่านไป ก็ให้กลับมามีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มันใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยวางจิตให้พอดี

7. ขณะที่เข้าห้องน้ำถ่ายทุกข์หนัก-เบาหนาว-ร้อน หิว-กระหาย ก็ให้เจริญสติระลึกรู้ทุกครั้งไป

8. ตอนกลางวัน ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะสลับการปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามีอาการเบื่อหรืออ่อนล้า อาจเกิดจากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกทางก็เป็นได้ ให้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วย

9. ให้มองโลกแง่ดีเสมอๆ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวันไม่คิด พูด หรือทำในสิ่งอกุศล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พูด คิด แต่ส่วนที่ดีของเขา นั่นแหละคือการเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กลายเป็นคนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลงๆ จะเห็นแต่ความโกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

10. ให้ประเมิณผลทุกๆ 1 - 3 ชั่วโมงหรือวันละ 3-4 ครั้ง และให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เบากายเบาใจกว่าแต่ก่อนหรือไม่เพราะเหตุใด

11. ก่อนนอนทุกคืนให้อยู่กับสมาธิในอิริยาบถนอนตะแคงขวา หรือเจริญสติจนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้นอนดู “รูปนอน” จนกว่าจะหลับ

12. เมื่อประเมิณผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบเป้าหมาย คือ การเพียรให้มีสติระลึกรู้้อย่างต่อเนื่อง

สม่าเสมอ ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุแท้จริง แล้วรีบแก้ไขให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกทาง

13. ให้พยายามฝึกทำความเข้าใจในความรู้สึกให้แยกกายพยายามแล้วพยายามอีก ให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากที่คิดว่ายากมากๆ จนกลายเป็นง่าย และเกิดเป็นนิสัยประจำตัว

14. จงอย่าพยายามสงสัยให้เพียงแต่พยายามเฝ้าระวังรู้ในปัจจุบันธรรมอยู่ในกายในจิต (รูป-นาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความหมายไปเอง (หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ท่านว่า “คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว”)

15. จงอย่าคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อยขอทำบุญทำทานไป จงอย่าดูหมิ่นตัวเอง เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติหรือเจริญสติใหม่ๆ จะเกิดการพลอสติบ่อยๆจะเป็นอยู่หลายเดือน หรือบางทีอาจหลายปี แต่ฝึกบ่อยๆ เข้าก็จะค่อยๆระลึกรู้ดีขึ้นเรื่อยๆ ขอให้พยายามทำความเพียรต่อไป

16. จงพยายามทำตนให้หนักแน่นและกว้างใหญ่ ดุจแผ่นดินและผืนน้ำ ที่สามารถรองรับได้ทั้งสิ่งของที่สะอาดและโสโครกซึ่งแผ่นดินและผืนน้ำรักซึ่งใครไม่เป็น คือ ทั้งไม่ยินดี (สิ่งของที่สะอาด) และไม่ยินร้าย (ของโสโครก) ใดๆ วางใจให้เป็นกลางๆ ให้ได้ ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนี้

การทำสมาธิเบื้องต้น

การทำสมาธิ หากปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้จิตใจเบิกบาน สมองแจ่มใส หายเครียด ซึ่งหลักของการทำสมาธิ คือ การเอาจิตใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในที่นี้ก็คือ ลมหายใจเข้า-ออก และหยุดการคิดถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด

การปฏิบัติให้เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวนโดยอาจเป็นมุมสงบในบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องพระ เป็นต้น

วิธีการฝึก

ให้ผู้ฝึกนั่งในท่าที่สบาย โดยอาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่ถนัด จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นลมหายใจเข้าหรือออก ซึ่งการฝึกจะมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มนับลมหายใจเข้า-ออก ดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 6

เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 7

เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 8

เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 9

เริ่มนับใหม่จาก 1 จนถึง 10 เมื่อนับครบ 10 จะถือเป็น 1 รอบ

ย้อนกลับมาเริ่มนับ 1 ถึง 5 ใหม่ (ขึ้นรอบใหม่) ดังตัวอย่างต่อไปนี้.

1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6				
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7			
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8		
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	10,10
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางที่อาจลืมนับเลขเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5

เริ่มนับใหม่จาก 1-6, 1-7, 1-8, 1-9 และ 1-10 ตามลำดับ นับเป็น 1 รอบ

ขึ้นรอบใหม่ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5	6				
1	2	3	4	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5					

ฯลฯ

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจเข้า-ออกได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบแล้ว ในขั้นนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ขั้นแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี



ตอนที่ 6.2 ประโยชน์ของการมีสติ

- 😊 ช่วยให้เกิดความระมัดระวัง ป้องกันภัย เหตุร้ายต่างๆ
- 😊 ช่วยให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
- 😊 ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกชั่ว
- 😊 ช่วยให้อารมณ์ดี อดทนในหน้าที่เสมอ
- 😊 สติ ช่วยให้ประพฤติดังกาย วาจา และใจ ถูกต้อง (เป็นสุจริต)
- 😊 สติ ช่วยให้ความคิด และการรับรู้วัตถุภายนอก แจ่มใส
- 😊 สติ ช่วยให้จิตใจบริสุทธิ์
- 😊 สติ ช่วยไม่ให้หลงใหลอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ
- 😊 สติ มีคุณมากเหมือนหัวใจ ในการทำงานทุกอย่าง และเป็นหลัก

งามแม้ผู้มีความรู้มาก เป็นพหูสูตรมีศิลปะ หากขาดสติ ก็อาจทำผิดพลาด ยังความเสียหายให้เกิดขึ้นได้เสมอ



ตอนที่ 6.2 การประเมินระดับของการมีสติ

เทคนิคเตือนจิตตนเองในช่วงที่จิตถูกกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและจิต ในระยะที่เราฝึกสมาธิ

1. เมื่อดวงตากระทบรูป ก็เตือนตนเองว่า "ตา" แคเห็นคลื่นแสงและสี ไม่ประเมินภาพ ดึงจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน
2. เมื่อหูกระทบเสียง ก็เตือนตนเองว่า "หู" แคได้ยินคลื่นเสียง ไม่ประเมินเสียง ดึงจิตกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง
3. เมื่อจมูกกระทบกลิ่น ก็เตือนตนเองว่า "จมูก" แคได้กลิ่น ไม่ประเมินกลิ่น ดึงจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน
4. เมื่อลิ้นกระทบรส ก็เตือนตนเองว่า "ลิ้น" แครู้รส ไม่ประเมินรส ดึงจิตกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง
5. เมื่อกายกระทบเครื่องสัมผัส ก็เตือนตนเองว่า "กาย" แคสัมผัส รู้สึกรู้สึกระแทก ไม่ประเมินการกระทบทางกาย ดึงจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน
6. เมื่อจิตกระทบกับข้อมูล ก็เตือนตนเองว่า "จิต" แครู้สึกใจ ไม่ประเมินการกระทบ ดึงจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน
7. ในช่วงที่เราฝึกสมาธิ ถ้าเราเตือนตนเองได้ เราก็จะไม่ค่อยหลงไปกับการคิดหรืออารมณ์ การเตือนจิตจะช่วยให้เรากลับมาอยู่ในความเป็นกลาง

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 7 การพักผ่อนและนันทนาการ

สาระสำคัญ

การพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์ทุกคน การพักผ่อนมีอยู่หลายลักษณะ ทั้งการหยุดพักชั่วคราว ขณะปฏิบัติกิจกรรม การนอนหลับ และรวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการป้องกันโรคการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวและชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

ออกกำลังกายพักผ่อน ผูกจิตและร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจนเป็นกิจนิสัย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 7.1 ความหมายความสำคัญของการพักผ่อนการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ

การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคนเรา

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เราปฏิบัติด้วยความสมัครใจในเวลาว่างโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน นอกจากความพอใจและความเพลิดเพลิน

ประโยชน์ของการพักผ่อนและนันทนาการ

1. อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้พักผ่อน ขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตจะลดลง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะลดลง จึงถือว่าอวัยวะต่าง ๆ ได้พักผ่อนไปด้วย ซึ่งทำให้หลังจากนอนหลับอย่างเพียงพอจะมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าเมื่อตื่นขึ้นมา และพร้อมที่จะปฏิบัติงานต่าง ๆ

2. คลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะขณะที่คนเราปฏิบัติกิจกรรมจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความเหน็ดเหนื่อยเกิดขึ้น เนื่องจากมีการใช้พลังงานของร่างกาย ทำให้พลังงานในกล้ามเนื้อมีปริมาณลดลง รวมทั้งจะมีการสะสมของเสีย ได้แก่ กรดแลคติกในเซลล์กล้ามเนื้อและในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้ามีการหยุดพักชั่วขณะหนึ่งหรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นได้ผ่อนคลาย และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

3. ผ่อนคลายความเครียด จากการปฏิบัติภารกิจงานต่าง ๆ และแต่ละวัน โดยเฉพาะการปฏิบัติงานที่ซ้ำซากเหมือนเดิมทุกวัน งานที่ต้องรีบเร่ง งานบริการที่ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ลูกค้า การที่ต้องทำงานหนักติดต่อกัน แม้กระทั่งการเรียนหนังสืออย่างขยันขันแข็ง อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือเกิดความเครียดสะสมขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ และยังทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนลดลง การพักผ่อนโดยการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในเวลาว่าง หรือเมื่อทำงานอย่างหนักมาช่วงหนึ่งแล้ว หรือในช่วงโรงเรียนปิดเทอม จะช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นลงไปได้และทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนหนังสือหรือปฏิบัติงานต่อไป

ตอนที่ 7.2 แหล่งบริการนันทนาการ

แหล่งนันทนาการหมายถึง สถานที่ที่จัดเตรียมเครื่องอำนวยความสะดวกและการให้บริการในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน

สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ

1. สวนหย่อมและสวนไม้ดอกไม้ประดับ จัดไว้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจทั้งในบ้าน สำนักงานสถานที่ราชการ และในชุมชน
2. สวนสาธารณะ เป็นแหล่งที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าไปใช้บริการเป็นที่พักผ่อน ออกกำลังกาย
3. อุทยานแห่งชาติ เป็นแหล่งทางธรรมชาติที่มีทิวทัศน์สวยงาม มีพันธุ์ไม้ พันธุ์สัตว์ป่าที่หายาก มีสภาพเป็นป่าเขาตามธรรมชาติ พื้นที่กว้างขวาง มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่จัดแคมป์เพื่อศึกษาธรรมชาติ การเดินทางไกล
4. วนอุทยาน เป็นสถานที่ธรรมชาติที่มีทิวทัศน์สวยงาม แต่มีพื้นที่น้อยกว่าอุทยานแห่งชาติเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับสภาพ เช่น จัดทำโต๊ะ ม้านั่งทางเดิน เป็นต้น เป็นที่ที่ไม่ห่างไกลจากชุมชนมากนัก
5. สวนรุกขชาติ เป็นสวนที่สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมพันธุ์ไม้ต่างๆ โดยเฉพาะไม้ยืนต้นที่มีค่าทางเศรษฐกิจ รวมทั้งไม้ดอกไม้ประดับในท้องถิ่นต่างๆ เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ และยังได้รับความรู้
6. ศูนย์เยาวชน เป็นแหล่งส่งเสริมให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถจัดกิจกรรมหลายอย่าง มีทั้งงานด้านศิลปหัตถกรรม ดนตรี กีฬา การอ่าน การเขียน เป็นต้น
7. ค่ายลูกเสือ ดำเนินงานทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นแหล่งจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีสุขภาพดี ปลูกฝังนิสัยรักชาติ มีความซื่อสัตย์ สุจริต สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว
8. ชายหาด เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
9. พิพิธภัณฑ์ เป็นแหล่งรวบรวมโบราณวัตถุต่างๆ
10. สนามกีฬา เป็นสถานที่ให้คนมาเล่นกีฬา มาออกกำลังกาย

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 8 การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่างๆ กระทำกิจกรรมใดๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความสามารถทางร่างกายได้ อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว เราจะทราบได้ว่าเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดมากหรือน้อย ก็โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย แบบทดสอบมาตรฐาน เมื่อเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดน้อย เราก็สามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ด้วยการกำหนดการฝึกหรือออกกำลังกายต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ประเมินสร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิตตามหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. หลักและวิธีการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 8.1หลักและวิธีการเสริมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือ กิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไป จะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
4. กำลัง (Power)
5. ความเร็ว (Speed)
6. ความคล่องตัว (Agility)
7. ความอ่อนตัว (Flexibility)
8. การทรงตัว (Balance)



ความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถ

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ กำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่ากาย เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอันเป็นบ่อเกิด

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางลบกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น

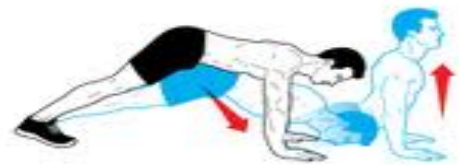
การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแล้วก็คือความมีสุขภาพดีนั่นเอง

ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ประเภทของสมรรถภาพทางกายแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง สมรรถภาพที่ประกอบด้วยความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี



คุณค่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

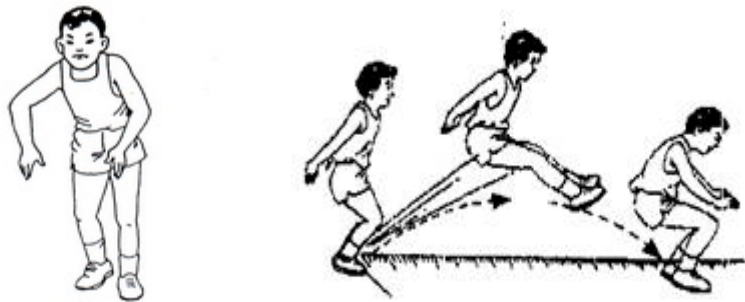
สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีคุณค่าและประโยชน์ดังนี้

1. ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี
2. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย คล่องแคล่วกระฉับกระฉ่ง
3. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีความทำงานประสานกันระหว่างระบบต่างๆ
4. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงน้อยกว่า เหนื่อยน้อยกว่า ทำให้ร่างกายสามารถนำกำลังไปใช้ในงานอื่นได้ต่อไป

วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ก้าวขาออกด้านข้าง ผู้ทดสอบยืนคร่อมเส้นกลาง เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้เริ่มก้าวเท้าออกด้านข้างคร่อมเส้นทางด้านขวา กลับมาคร่อมเส้นกลาง และก้าวไปคร่อมเส้นทางด้านซ้าย สลับไปสลับมาทั้งสามเส้น โดยทำให้เร็วที่สุดในเวลา 20 วินาที ให้ทำ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุดเป็นผลการทดสอบ บันทึกผลการทดสอบเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้



ยืนกระโดดสูง

ยืนชิดกำแพง ยกแขนข้างหนึ่งเหยียดขึ้นด้านบนเหนือหัว ทำเครื่องหมายวัดให้สูงกว่าแขนประมาณ 20 เซนติเมตร แล้วกระโดดให้สูงสุดที่สุด ทำอย่างนี้หลายๆครั้งจะพบว่า ยิ่งกระโดดยิ่งสูงขึ้น

กล้ามเนื้อหลัง

ยืนบนเครื่องวัดจับคานแบบคว่ำมือ หลังทำมุม 30 องศากับแนวดิ่ง แขนและขาเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหลังเหยียดตัวขึ้น บันทึกผลเป็นกิโล

แรงบีบมือ

การทดสอบโดยใช้มือลูบแมกนีเซียมคาร์บอเนต (magnesium carbonate) เพื่อกันหล่อลื่น แล้วปรับเครื่องวัด จับเครื่องวัดให้เหมาะสม โดยใช้ข้อนิ้วที่ 2 ใช้น้ำหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว พร้อมแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย บีบให้สุดแรงห้ามไม่ให้ส่วนใดของร่างกายโดนเครื่องวัด ทำอย่างนี้สองครั้ง 2 ครั้ง และบันทึกผลเพื่อวัดการทดลองที่ดีที่สุด

ยืนก้มตัวลงข้างหน้า

ยืนให้เท้าห่างกันพอประมาณ ขาแขนยืดตรงและชิดกัน ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ทำอย่างนี้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกและเลือกผลที่ดีที่สุด

ก้าวขึ้นม้า

ก้าวขึ้นและลงบันไดเป็น 4 จังหวะ ใน 1 นาที ต้องให้ได้ 30 ครั้งต่อกันเป็นเวลา 3 นาที พักหนึ่งนาที แล้วจับชีพจร ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง รวมชีพจรทั้ง 3 ครั้ง

ตอนที่ 8.2 การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใช้กันและเป็นที่ยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกว่าเป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมสำหรับผู้สนใจทั่วไปและสามารถทดสอบด้วยตนเองได้ คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ใช้ชื่อย่อว่า ICSPFT

(International Committee Standard of Physical Fitness Test) ใช้วัดสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 8 รายการ ได้แก่

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
3. แรงบีบของมือ (Grip Strength)
4. ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit Up)
5. ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull Up)
6. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
7. นั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)
8. วิ่งระยะไกล (Long Distance Run)

ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น

1. อายุ วัยต่างๆ จะมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาไม่เหมือนกัน การเลือกกิจกรรมจึงแตกต่างกันในแต่ละวัย

2. เพศ สมรรถภาพทางกายของหญิงและชายย่อมมีความแตกต่างกัน

3. สภาพร่างกาย จิตใจ และ พรสวรรค์ เป็นเรื่องของตัวบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากกรรมพันธุ์และอิทธิพล

ของสิ่งแวดล้อมขนาดรูปร่าง ลักษณะทางกาย

4.อาหาร มีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. ภูมิอากาศ มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมาก ความร้อนทำให้ความอดทนลดลง เพราะทำให้การระบายความร้อนที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทำได้ยากขึ้น ดังนั้นกลางวันเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน

6. เครื่องแต่งกาย ลักษณะของเสื้อผ้า เช่น แขนสั้น แขนยาว เนื้อผ้า สีของเสื้อผ้า จะมีผลกระทบต่อการออกกำลังกายของในแง่ของความคล่องตัว การระบายความร้อน

7. แอลกอฮอล์ มีผลต่อสมรรถภาพโดยตรง แอลกอฮอล์ที่สะสมอยู่ในเลือดจะกระตุ้นให้ส่วนประสาทส่วนที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหว การมองเห็นด้วยประสิทธิภาพลดลง

8. บุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย



สำนักงาน กคต. จัง

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 9 ความปลอดภัยในชีวิต

สาระสำคัญ

ในสภาวะสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันในทุกๆด้านความปลอดภัยในการดำรงชีวิต ก็นับเป็นดัชนีอย่างหนึ่งที่สะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งปัญหาความปลอดภัยนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองด้วยเหตุนี้เราจึงต้องเรียนรู้ว่า มีพฤติกรรมลักษณะใดบ้างที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยหลักการเสริมสร้างความปลอดภัย วิธีการรับมือเมื่อเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและแสวงหาแนวทางป้องกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต
2. การป้องกันและหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 9.1 ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต

เรื่องที่ 9.1.1 สิ่งเสพติด

ยาเสพติดหมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้น เมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจนอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

ลักษณะสำคัญของสารเสพติด จะทำให้เกิดอาการ และอาการแสดงต่อผู้เสพยา ดังนี้

1. เกิดอาการดีดงยา หรือตื้อยา และเมื่อติดแล้ว ต้องการใช้สารนั้นในปริมาณมากขึ้น
2. เกิดอาการขาดยาถอนยา หรืออยากยา เมื่อใช้สารนั้นเท่าเดิม ลดลง หรือหยุดใช้
3. มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา
4. สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลงเกิดโทษต่อตนเอง ครอบครัว ผู้อื่น ตลอดจนสังคม และประเทศชาติ

ประเภทของยาเสพติด

ปัจจุบัน สิ่งเสพติดหรือยาเสพติดให้โทษมีหลายประเภท อาจจำแนกได้หลายเกณฑ์ นอกจากแบ่งตามแหล่งที่มาแล้ว ยังแบ่งตามการออกฤทธิ์และแบ่งตามกฎหมายดังนี้

1. จำแนกตามสิ่งเสพติดที่มา
 - ประเภทที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน กระบือ กัญชา
 - ประเภทที่ได้จากการสังเคราะห์ เช่น เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาม้า แอมเฟตามีน สารระเหย
2. จำแนกสิ่งเสพติดตามกฎหมาย
 - ประเภทถูกกฎหมาย เช่น ยาแก้ไอ น้ำดำ บุหรี่ เหล้า กาแฟ ฯลฯ
 - ประเภทผิดกฎหมาย เช่น มอร์ฟีน ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา กระบือ แอมเฟตามีน ฯลฯ
3. การจำแนกสิ่งเสพติดตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง
 - ประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท ยาระงับประสาท ยานอนหลับ สารระเหย เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯ
 - ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน ยาม้า ใบกระบือ บุหรี่ กาแฟ โคคาอีน
 - ประเภทหลอนประสาท เช่น แอล เอส ดี, เอส ที พี, น้ำมันระเหย
 - ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทผสมรวมกันได้แก่ กัญชา

สาเหตุที่ทำให้เกิดยาเสพติด

1. ติดเพราะฤทธิ์ของยา เมื่อร่างกายมนุษย์ได้รับยาเสพติดเข้าไป ฤทธิ์ของยาเสพติดจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งถ้าการใช้ยาไม่บ่อยหรือนานครั้ง ไม่ค่อยมีผลต่อร่างกาย แต่ถ้าใช้ติดต่อกันเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งจะทำให้มีผลต่อร่างกายและจิตใจ มีลักษณะ 4 ประการ คือ
 - มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพยาหรือสารนั้นอีกต่อไปเรื่อย ๆ
 - มีความโน้มเอียงที่จะเพิ่มปริมาณของยาเสพติดขึ้นทุกขณะ
 - ถ้าถึงเวลาที่เกิดความต้องการแล้วไม่ได้เสพ จะเกิดอาการอยากยา หรืออาการขาดยา เช่น หาว อาเจียน น้ำตาน้ำมูกไหล ทุรนทุราย คลุ้มคลั่ง โมโห ขาดสติ
 - ยาที่เสพนั่นจะไปทำลายสุขภาพของผู้เสพทั้งร่างกาย ทำให้ซูบผอม มีโรคแทรกซ้อน และทางจิตใจ เกิดอาการทางประสาท จิตใจไม่ปกติ
2. ติดยาเสพติดเพราะสิ่งแวดล้อม
 - สภาพแวดล้อมภายนอกของบ้านที่อยู่อาศัย เต็มไปด้วยแหล่งค้ายาเสพติด เช่น ใกล้บริเวณ ศูนย์การค้า หน้าโรงเรียน ซึ่งเป็นการซื้อขายยาเสพติดทุกรูปแบบ

- สิ่งแวดล้อมภายในบ้านขาดความอบอุ่น รวมไปถึงปัญหาชีวิตคนในครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมจะทำให้เด็กหันไปพึ่งยาเสพติด การขาดความเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ และขาดการยอมรับจากครอบครัว เด็กจะหันไปคบเพื่อนรุ่มกลุ่มเพื่อต้องการความอบอุ่น สภาพของกลุ่มเพื่อนสภาพของเพื่อนบ้านใกล้เคียง

- สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน เด็กมีปัญหาทางการเรียน เนื่องจากเรียนไม่ทันเพื่อน เบื่อครู เบื่อโรงเรียน ทำให้หนีโรงเรียนไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ตนพอใจ เป็นเหตุให้ตกเป็นเหยื่อของการติดยาเสพติด

3. ติดเพราะความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ

ตอนที่ 2 วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

สารเสพติดมีอันตรายต่อผู้ใช้หรือผู้เสพ ดังนั้น เราจึงต้องมีวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

1. ครอบครัวที่อบอุ่นจะเป็นรั้วป้องกันสารเสพติดได้เป็นอย่างดี
2. ต้องมีใจคอหนักแน่น อาจมีเพื่อนชักชวนให้เสพก็ต้องปฏิเสธอย่าไปเสพไม่ต้องเกรงใจเพื่อนในทางที่ผิด
3. อย่าลองเป็นอันขาด เพราะจะนำไปสู่การใช้สารเสพติดบ่อยครั้งจนเกิดการติดได้ สารเสพติด

บางอย่างเสพครั้งสองครั้งก็ติดแล้ว

4. ต้องคิดใหม่ อย่าคิดแบบเก่า ๆ คือคิดว่าการเสพสารเสพติดเป็นสิ่งที่โก้ เพื่อนฝูงจะยอมรับ คือต้องคิดว่าคนที่เสพเป็นคนที่เสพเป็นคนที่น่าอับอาย น่ารังเกียจเป็นคนอ่อนแอชักจูงง่าย ถ้าเพื่อนฝูงไม่รับ เพราะเราไม่เสพก็ซึ่งเขาไม่ต้องไปคบด้วยกับเพื่อนคนที่ชักชวน เราไปสู่ความหายนะ

5. ต้องตระหนักถึงพิษภัยเพราะสารเสพติดทุกชนิดมีพิษภัยต่อร่างกายทั้งสิ้น

6. ต้องตระหนักว่าการที่นักเรียนไปใช้สารเสพติด ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองรู้จะทำให้ท่านเสียใจ

7. พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้สารเสพติด เช่น หลีกเลี่ยงจากเพื่อน ที่ใช้สารเสพติดไม่ไปเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เป็นต้น

8. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ เพื่อให้รู้ถึงอันตรายและเรียนรู้วิธีหลีกเลี่ยงและป้องกัน

9. ไม่ใช้สารเสพติดเพื่อการรักษาโรคด้วยตนเอง ยาบางชนิดมีสารเสพติดผสมอยู่ เช่น ยาระงับปวดบางชนิด ยาแก้ไอบางชนิด

10. ควรหากิจกรรมทำอย่าให้มีเวลาว่างมาก “ ลานกีฬาต้านยาเสพติด ” ซึ่งการเล่นกีฬาจะทำให้สนุกสนาน มีเวลาว่างน้อยลง ก็จะช่วยไม่ให้คนเราหันไปใช้สารเสพติดได้

11. ถ้ามีปัญหาไม่พึ่งสารเสพติด ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่

12. ถ้าพบว่ามีอาการจำหน่าย จ่ายแจกสารเสพติดกันในสถานศึกษาให้แจ้งครูอาจารย์ ถ้านอกให้บอกผู้ปกครองให้ไปแจ้งตำรวจ แต่ต้องระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยด้วย เพราะถ้าผู้จำหน่ายรู้ว่าใครขัดผลประโยชน์หรือทำให้เขาเดือดร้อน

สรุป

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ประกอบด้วยปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเสี่ยง ด้านพฤติกรรม

- ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การเกิดภัยธรรมชาติ เป็นต้น

- ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม เช่น การติดสารเสพติด การบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและถ้าคนเราสามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงดังที่กล่าวมาแล้วจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง และมีความปลอดภัยในชีวิต

เรื่องที่ 9.1.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคส่งผ่านทางเพศสัมพันธ์ (Sexually transmitted disease; STD) อาจเรียกว่า "กามโรค" (Venereal disease) หรือ "วีดี" เกิดขึ้นจากการติดต่อกันผ่านทางเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปาก หรือทวารหนัก

สาเหตุของการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาให้หายขาดได้ บางชนิดไม่มียารักษา และบางชนิดยังสามารถฝังตัวอยู่ และกลับมาเป็นซ้ำได้อีกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อไวรัส ได้แก่

- เริมที่อวัยวะเพศ
- หูดหงอนไก่
- ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ

2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใชยาปฏิชีวนะ ได้แก่

- ซิฟิลิส
- หนองใน
- หนองในเทียม
- ท่อปัสสาวะอักเสบ
- ช่องคลอดอักเสบ ฯลฯ

3. เกิดจากเชื้ออื่น ๆ เช่น พยาธิ สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใชยาปฏิชีวนะ

กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คนที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย หรือหญิงบริการ ใน 3 เดือนก่อนหน้า

คนที่มีคู่นอนมากกว่า 1 คน ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า

คนที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนใหม่ ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า

ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน 1 ปีที่ผ่านมา

ผู้ที่มีคู่นอนอยู่คนละที่

อาการแบบใด สงสัยเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หากมีอาการเหล่านี้ สามารถสงสัยได้ว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ในผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีเมือกใส หรือหนองไหลออกมา

ในผู้หญิงจะรู้สึกเจ็บ เสียวท้องน้อย ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี เจ็บปวด คันอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีตกขาวสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญได้แก่

1. โรคเอดส์ (AIDS)

หรือกลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม เกิดจากการรับเชื้อ Human immunodeficiency virus หรือ HIV เข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จึงทำให้เชื้อโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เช่น มะเร็ง วัณโรค และสาเหตุการเสียชีวิตก็มักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เหล่านี้ ที่จะทำให้อาการรุนแรง และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

2. หนองใน (Gonorrhoea)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Neisseria gonorrhoeae* ทำให้เกิดอาการระคายเคืองในท่อปัสสาวะ แสบขัดเวลาปัสสาวะ และมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ อาจจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง หรือเป็นหมันหากไม่ได้รับการรักษา

3. หนองในเทียม (Non-gonococcal Urethritis/Non gonococcal Cervicitis)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ทำให้มีอาการแสบปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและมีหนองไหล และมีมูกออกเล็กน้อยโดยเฉพาะในช่วงเช้า ส่วนผู้หญิงอาจมีอาการตกขาวผิดปกติ

4. แผลริมอ่อน (Chancroid)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อ *Haemophilus Ducreyi* ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ บวมและเจ็บ บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ หรือที่ขาบ้านเรียกไขذنบวม หากไม่รักษาหนองจะแตกออกจากต่อมน้ำเหลือง มักมีหลายแผล ขอบแผลนุ่มและไม่เรียบ ก้นแผลสกปรกมีหนอง มีเลือดออกง่าย เวลาสัมผัสเจ็บปวดมาก บางรายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวม และเป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นแผล

5. เริมที่อวัยวะเพศ (Genita Herpes Simplex Virus Infection)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดเชื้อไวรัส herpes simplex virus ทำให้เกิดอาการปวดแสบบริเวณขา ก้นหรืออวัยวะเพศ และตามด้วยผื่นเป็นตุ่มน้ำใส แผลหายได้เองใน 2-3 สัปดาห์ แต่เชื้อยังอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอ เชื้อก็จะกลับเป็นใหม่

6. หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อไวรัส Molluscum contagiosum virus (MCV) ทำให้เกิดเป็นตุ่มนูนบนผิวหนัง ผิวเรียบขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 2-5 มิลลิเมตร จะพบมากขึ้นในรายที่มีการติดเชื้อ HIV จำนวนตุ่มที่เกิดขึ้นอาจมีมากหรือน้อยขึ้นกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยขณะนั้นว่าร่างกายมีความแข็งแรงเพียงใด ถ้าใช้เข็มสะกิดตรงกลางแล้วบีบดูจะได้เนื้อหูดสีขาวๆ คล้ายข้าวสุก มักเป็นที่บริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศ ภายนอกและโคนขาด้านใน

7. หูดหงอนไก่ (Condyloma Acuminata)

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากไวรัส Human papilloma virus ลักษณะเป็นติ่งเนื้ออ่อนๆ สีชมพูคล้ายหงอนไก่ ขอบขึ้นที่อุ่นและอักเสบ ในผู้ชายมักพบที่อวัยวะเพศ บริเวณใต้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศชาย ตลอดทั้งบริเวณรอบรอยเปิดขอบ , ท่อปัสสาวะ และอวัยวะส่วนผู้หญิงจะพบที่ปากช่องคลอด ผังช่องคลอด ปากมดลูก ปากทวารหนักและฝีเย็บ ถ้าไม่รับรักษาจะเป็นมากขึ้น และหากอาจติดเชื้อได้ขณะคลอด

8. หิด (Scabies)

เกิดจากตัวไร *Sarcoptes scabiei* ลักษณะจะมีตุ่มน้ำใสและตุ่มหนองคันขึ้นกระจายทั้ง 2 ข้างของร่างกาย มักพบตามง่ามนิ้วมือ ข้อศอก รักแร้ รอบหัวนม รอบสะดือ อวัยวะสืบพันธุ์ ข้อเท้า หลังเท้า กัน ผู้ป่วยมักมีอาการคันมาก โดยเฉพาะเวลากลางคืน สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิด สัมผัสทางเพศหรือ อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

9. ซิฟิลิส (Syphilis)

เกิดจากการติดเชื้อ *Treponema pallidum* เป็นโรคที่มีอันตราย และมีอาการเรื้อรัง สามารถติดต่อยาวนานกว่า 2 ปี ลักษณะการติดเชื้อเริ่มแรกจะเป็นก้อนแข็ง แต่ไม่เจ็บที่บริเวณอวัยวะเพศ หากไม่รักษาจะกลายเป็นระยะที่สองที่เรียกว่า เข้าข้อหรือออกดอก ถ้าทิ้งไว้นานจะทำให้เกิดโรคแก่ระบบต่างๆ ของร่างกายหลายระบบ ทั้งซิฟิลิสระบบหัวใจและหลอดเลือด ซิฟิลิสระบบประสาท เป็นต้น นอกจากนี้

10. โลน (Pediculosis Pubis)

เกิดจากแมลงตัวเล็กที่เรียกว่า pediculosis pubis อาศัยอยู่ที่ขนหัวหน่าว ขอบไซตามรากขนอ่อน และดูดเลือดคนเป็นอาหาร ผู้ที่เป็นโรคนี้ จะมีอาการคัน เมื่อเกาจะทำให้เจ้าตัวเชื้อแพร่ไปยังบริเวณอื่นได้ การวินิจฉัยสามารถทำได้ด้วยตาเปล่า จะพบไข่สีขาวเกาะตรงโคนขนไข่จะมีลักษณะวงรี ส่วนตัวแมลงเมื่อกินเลือดเต็มที่จะออกสีน้ำตาล ติดต่อกับการสัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย หรือใช้กางเกงในร่วมกัน การรักษาสามารถซื้อยาทาได้ตามร้านขายยา แต่คนท้องหรือเด็กควรจะไปปรึกษาแพทย์

11. พยาธิช่องคลอด (Vaginal Trichomoniasis)

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว *Trichomonas vaginalis* ผู้ป่วยจะมีอาการตกขาวผิดปกติ มีสีเขียวขุ่นหรือเหลืองเข้ม มีฟองอากาศและมีกลิ่นเหม็น เกิดการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ คันและแสบปากช่องคลอด

12. เชื้อราในช่องคลอด (Vaginal Candidiasis)

เกิดจากเชื้อรากลุ่ม *Candida* ซึ่งร้อยละ 80 - 90 เกิดจาก *Candida albicans* ทำให้มีอาการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด มีการตกขาวขุ่นจับเป็นก้อน อาจมีอาการปัสสาวะแสบขัด เจ็บขณะร่วมเพศ

13. อักเสบกรานอักเสบ (Pelvic Inflammatory Diseases, PID)

หรือโรคปีกมดลูกอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อของมดลูก รังไข่ หรือท่อรังไข่ อาจเสียชีวิตได้หากติดเชื้อรุนแรง และหากไม่รักษา อาจเกิดโรคแทรกซ้อนจนเป็นหมันหรือเสียชีวิตได้

14. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale)

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Donovania granulomatis* โดยจะมีแผลที่บริเวณอวัยวะเพศ ขาหนีบ ขอกขา หรือบริเวณหน้า และไม่พบในประเทศไทย มักพบในคนผิวดำ

การป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คือ

1. ใส่ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่น่าไว้วางใจว่ามีเชื้อหรือไม่
2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
3. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามี หรือภรรยาคนเดียว
4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย เนื่องจากมีสถิติว่า ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยจะมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สูง
5. ตรวจโรคเป็นประจำทุกปี เพื่อหาเชื้อโรค แม้จะไม่มีอาการใด ๆ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจะแต่งงาน
6. เรียนรู้ ศึกษาอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย
8. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
9. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ง่าย



วิธีปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ต้องรักษาอย่างรวดเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
2. แจ้งคู่นอนให้ทราบว่า เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพื่อจะได้ป้องกัน ไม่ให้เชื้อแพร่ไปสู่คนอื่น
3. รักษาอาการ และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
4. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการอักเสบ
ลุกลาม
5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของมีเมาทุกชนิด
6. ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

เรื่องที่ 9.1.3 อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด อาจเกิดจากความประมาทของตนเองหรือจากคนอื่น ๆ หรือจากเหตุการณ์สุดิวสัย เช่น ไฟฟ้า น้ำท่วม

ชนิดของอุบัติเหตุภายในบ้านอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้าน อาจจำแนกออกเป็นชนิดต่างๆ ได้ดังนี้

- 1) การพลัดตกหกล้ม
- 2) ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- 3) การถูกของแหลมคมอุปกรณ์และอาวุธปืน
- 4) การได้รับสารพิษ
- 5) การได้รับแก๊สพิษ
- 6) ทางเดินหยาบใจอุดตัน
- 7) การจมน้ำ

สถานที่เกิดอุบัติเหตุที่บ้าน

- อุบัติเหตุที่บ้านมักเกิดขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ ดังนี้
- สนามและลานหน้าบ้าน
- รั้วบ้าน ประตู หน้าต่าง
- พื้นบ้านระเบียงบ้าน

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 10 การป้องกันหลักเลียงและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

สาระสำคัญ

ปัจจุบันอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ทุกคนพยายามหลีกเลี่ยงและหาวิธีป้องกัน แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ทุกกรณี ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือผู้ที่ป่วยกะทันหัน จำเป็นต้องได้รับการปฐมพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้พ้นจากความพิการหรืออันตรายแก่ชีวิตก่อนนำส่งโรงพยาบาลการปฐมพยาบาลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นโดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เท่าที่มีอยู่ หรือจัดหาได้ในที่เกิดเหตุ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

แสดงทักษะการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขันและการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง

ขอบข่ายเนื้อหา

การป้องกันหลักเลียงและการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุอัคคีภัยและ อันตรายจากมลพิษและ สารเคมี

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร
2. ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อ VCD
3. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ประเมินผล

-

ตอนที่ 10.1 การปฐมพยาบาลและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้ อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ

1. เพื่อช่วยชีวิต
2. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
3. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
4. เพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบต่าง ๆ

การปฐมพยาบาลการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ได้รับอุบัติเหตุ

1. ตรวจดูการหายใจ การทำงานของหัวใจ พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือ
2. อย่าเคลื่อนย้ายผู้ได้รับบาดเจ็บจากตำแหน่งเดิม ยกเว้น ในกรณีที่มีอันตรายทั้งผู้บาดเจ็บ และผู้

ปฐมพยาบาล

3. ห่มผ้าให้ผู้ป่วยเพื่อป้องกันการช็อค
4. ขยายเข็มขัดและเสื้อผ้าให้หลวม
5. ถ้ามีแผลควรพันผ้าให้ และถ้ากระดูกหัก ต้องเข้าเฝือกชั่วคราวให้
6. ถ้าผู้ป่วยมีสติดี ชวนผู้ป่วยคุย เพื่อให้เกิดความสบายใจ
7. อยู่กับผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งส่งผู้บาดเจ็บแก่หน่วยกู้ภัย ตำรวจ หรือญาติ
8. พึงระลึกถึงขอบเขตและความสามารถของตนเองในการให้ปฐมพยาบาล



ตอนที่ 10.2 ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

1. อุบัติเหตุทางรถยนต์

1. ผู้ให้การช่วยเหลือ ต้องตั้งสติให้ดี อย่าแสดงอาการที่ทำให้ผู้ป่วยเสียขวัญ ตัดสินใจว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องให้การช่วยเหลือก่อน หรือหลัง หรือมีความจำเป็นต้องส่งผู้ป่วย เพื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที

2. สิ่งแวดล้อม อย่าให้คนมุงดู เคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ถูกวิธีจากสถานที่เกิดเหตุ ประเมินสถานการณ์ของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนประเมินสภาพผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน

- ตรวจดูชีพจร
- ตรวจบาดแผลมีเลือดออกหรือไม่
- ตรวจดูสีผิว
- ตรวจดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เรียนรู้เทคนิคช่วยชีวิตฉุกเฉิน “การห้ามเลือด”

1. การกดบาดแผลโดยตรง

ใช้ผ้าที่สะอาดพับเป็นเหลี่ยมหลายชั้น กดลงบนแผลอย่างน้อย 10 นาที เพื่อให้เลือดแข็งตัว



2. การกดหลอดเลือดแดงใหญ่เพื่อห้ามเลือด



เมื่อวิธีแรกไม่ได้ผล ให้กดตรงจุดที่หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนที่เกิดแผลแทน โดยให้หาชีพจรเหนือบาดแผล

ยกส่วนที่มีบาดแผลให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลมาบริเวณนั้น ช้าลงและให้ศีรษะอยู่ในระดับต่ำ



สำหรับผู้พบอุบัติเหตุอย่าพยายามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่บาดเจ็บด้วยตนเองเพราะอาจทำให้ผู้ป่วยฉุกเฉินบาดเจ็บมากขึ้นได้ แต่หากผู้ป่วยฉุกเฉินมีเลือดออกมากให้ทำการปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือดแต่อย่าตกใจจนซีดเซียว ส่วนภาวะเลือดออกภายในการห้ามเลือดอาจทำได้ยากแต่สามารถช่วยปฐมพยาบาลเพื่อลดความรุนแรงได้คือให้ผู้ผู้ป่วยพักในท่าที่สบายที่สุด ปล่อยใจไม่ให้ตื่นเต้นตกใจจะทำให้เลือดออกน้อยลง



2. กรณีโดนไฟดูด

ยิ่งถ้าเป็นลูกของเรา พ่อแม่ก็จะตกใจ และความรีบร้อนช่วยลูกจึงเข้าไปปลดมือดึงแขน หรือดึงตัวลูกโดยทันที ซึ่งนั่นเท่ากับนำตัวเองไปเป็นเหยื่อไฟช็อตอีกคนโดยหมดโอกาสที่จะช่วยทั้งชีวิตลูกและตนเอง

วิธีการที่ถูกต้องก็คือ

1) ก่อนอื่นจะต้องตัดทางเดินกระแสไฟฟ้าโดยการสับฟิวส์, ยกคัทเอาท์ลง หรือดึงปลั๊กออก

(การปิดสวิตช์ในตัวเครื่องไฟฟ้าแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผลเพราะยังไม่ตัดกระแสไฟที่เข้าสู่ตัวเครื่อง)

2) หากยังไม่สามารถตัดทางเดินกระแสไฟได้ทันทีให้หาวัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้แห้งๆ, เชือก, สายยาง, แผ่นยาง, แก้วไม้หรือ ผ้าห่ม คล้อง-ดึง หรือผลักผู้ที่โดนไฟดูด ให้หลุดพ้นจากจุดที่โดนดูดและเพื่อความปลอดภัย ผู้ที่ช่วยเหลือควรยืนอยู่บนพื้นที่แห้ง

3) หลังจากที่ได้ช่วยเหลือผู้เคราะห์ร้ายออกมาจากไฟดูดได้แล้วถ้าพบว่าเขาไม่หายใจ , หัวใจไม่เต้น ก็ต้องกระตุ้นโดยการเป่าปาก และกดทรวงอก

ทำอย่างไร ? เมื่อถูกไฟดูด-ไฟช็อต

✓ **ติดต่อโทรแจ้งสายด่วน 1669**

✓ **ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากบริเวณที่ถูกไฟดูด แต่การช่วย หรือจะ: ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกไฟดูดด้วย**

✓ **หาวัสดุที่เป็นฉนวน ไม่นำกระแสไฟฟ้า เช่น ไม้ ผ้าแห้งพันมือให้หนา พลาสติกหรือจุดตัวผู้ประสบเหตุให้หลุดออกมาโดยเร็ว หรือเขี่ยออก แต่หากเป็นกระแสไฟแรงสูงควรโทรแจ้งการไฟฟ้าเพื่อตัดไฟ**

✓ **หากมีการบาดเจ็บของผิวหนังและเนื้อเยื่อควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที และหากพบว่าผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นให้ทำการปั๊มคืนชีพ**



เจ็บป่วยฉุกเฉินโทร 1669

ข้อมูลโดยคุณณงุณ เกียรติ คุ้มมะม่วง เครือข่ายนักสื่อสารทุพพิกิริ / อบต.บ้านลาด อ.วังยาง จ.นครราชสีมา



3. กรณีโดนน้ำร้อนลวก

ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการถูกของร้อนลวก ถึง 2 ขั้นตอน คือ

1. การทำให้บริเวณที่โดนของร้อนลวกให้เย็นลงโดยเร็ว เช่น ให้แผลได้แช่ในอ่างน้ำเย็น หรือปล่อยให้ น้ำก๊อกไหลผ่านอย่างน้อยสัก 10 นาที จากนั้นก็ใช้ผ้าก๊อซซับแผลให้แห้งแล้วใช้ผ้าก๊อซที่แห้งและสะอาด ปิด คลุมบาดแผลแต่อย่าให้แน่น เพราะแผลที่โดนของร้อนลวกจะมีอาการบวม

2. ผิวที่โดนลวกหรือไหม้ จะมีตุ่มเล็กๆ ใสๆ ขึ้นที่แผลเสมอหลายคนเห็นเข้าเป็นต้องเอาเข็มไปเจาะให้ แตกอย่าทำเช่นนั้น เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายๆ ซ้ำมันยังอาจเข้าสู่ผิวหนังชั้นในทำให้อักเสบเข้า ไปใหญ่ชื้อแนะนำเมื่อแผลขึ้น “ตุ่มน้ำ” ก็คือ ... ปล่อยให้ไว้อย่างนั้นแล้วซับให้แห้ง จากนั้นก็ใช้สำลีชุบ แอลกอฮอล์เช็ดรอบๆ ตุ่มน้ำนั้นอย่างเบาๆ

4. กรณีจมน้ำ

การปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ไม่หายใจและ/หรือ หัวใจไม่เต้น

- 1) เรียกผู้อยู่ข้างเคียงให้มาช่วยเหลือและให้ผู้ช่วยโทรขอความช่วยเหลือหน่วยฉุกเฉินที่ 1669
- 2) เปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนราบกดหน้าผากลงและเชยคางขึ้นเบาๆ
- 3) ตรวจการหายใจโดยมองหน้าอกหรือท้องว่ามีการเคลื่อนไหวหรือไม่ฟังดูว่ามีเสียงหายใจ หรือไม่ก็ สัมผัส โดยแนบใบหน้าไปใกล้จมูกและปากของเด็กเพื่อสัมผัสลมหายใจ
- 4) ในกรณีอายุน้อยกว่า 1 ปี ช่วยการหายใจโดยประกบปากของผู้ช่วยเหลือครอบจมูกและปากเด็ก และเป่าลมหายใจออก 2 ครั้งโดยให้แต่ละครั้งยาว 1-2 วินาที และสังเกตว่าหน้าอกของเด็กขยายตามการเป่า ลมหรือไม่
- 5) คลำชีพจร บริเวณต้นแขนด้านในครึ่งทางระหว่างข้อศอกและหัวไหล่ถ้าเด็กไม่หายใจแต่มีชีพจร ให้ทำการเป่าปากต่อเพียงอย่างเดียวโดยทำ 20 ครั้งต่อนาที หรือ เป่าปาก 1 ครั้งต่อ 3 วินาที ถ้าเด็กไม่ หายใจและไม่มีชีพจรให้ทำการกระตุ้นการเต้นของหัวใจ
- 6) กระตุ้นการเต้นของหัวใจโดยหาตำแหน่งของการกดหน้าอกเพื่อกระตุ้นหัวใจได้โดยลากเส้นสมมติ ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง ตำแหน่งที่จะกดคือ บนกระดูกหน้าอกใต้ต่อเส้นสมมติที่ลากระหว่างหัวนมทั้งสอง ข้างลงมา กดโดยใช้นิ้วสองนิ้ว กดลึกให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ 1-1.5 นิ้วความถี่ของการกดคือกด หน้าอก 5 ครั้งสลับกับการให้ผู้ช่วยระบบหายใจเป่าปาก 1 ครั้ง

การปฐมพยาบาลสำหรับผู้จมน้ำ

1. รีบตรวจสอบการหายใจและการเต้นของหัวใจ ถ้าไม่มีการหายใจหรือหัวใจไม่เต้นให้ช่วยหายใจและกระตุ้นการเต้นของหัวใจภายนอก (CPR)

2. ไม่ควรเสียเวลากับการพยายามเอาน้ำออกจากปอดหรือกระเพาะอาหาร ในระหว่าง CPR อาจจะต้องให้ผู้จมน้ำนอนในท่าศีรษะต่ำประมาณ 15 องศา ปลายเท้าสูงเล็กน้อย

2.1 กรณีมีน้ำในกระเพาะมาก ทำให้ลำบากในการ CPR อาจต้องเอาน้ำออกจากกระเพาะโดยจัดให้นอนตะแคงตัว แล้วกดท้องให้ดันมาทางด้านยอดอก น้ำก็จะออกจากกระเพาะอาหาร

7) ในกรณีอายุมากกว่า 1 ปี เป่าปากได้โดยประกบปากของผู้ช่วยเหลือบนปากเด็กเท่านั้น (ไม่รวมจมูก) เมื่อต้องนวดหัวใจ ให้หาตำแหน่งของการกดหน้าอกได้โดยลากนิ้วตามขอบชายโครงข้างใดข้างหนึ่งจนถึงกึ่งกลางซึ่งชายโครงทั้งสองข้างมาชนกัน เรียกว่าจุดปลายล่างกระดูกหน้าอก ตำแหน่งที่จะกดคือ บนกระดูกหน้าอกเหนือต่อจุดปลายล่างกระดูกหน้าอก 1 ความกว้างของนิ้วมือจริง กดโดยใช้สันมือกดลึกให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ 1-1.5 นิ้ว ความถี่ของการกดคือกดหน้าอก 5 ครั้งสลับกับการให้ผู้ช่วยระบบหายใจเป่าปาก 1 ครั้ง



บรรณานุกรม

โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ.(2545). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา :พลศึกษา ช่วงชั้นที่3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน และคณะ.(2554). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร : ไทย วัฒนาพานิช.

ยุพาพร ทองตั้ง และคณะ.(2546). พลศึกษา ม.1กรุงเทพมหานคร :สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

รศ.ดร.สมหมาย แดงสกุล และคณะ.(2554). สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร :บริษัทวัฒนาพานิช จำกัด.

อุทัย สงวนพงศ์ และคณะ.(2546). พลศึกษา ม.1 กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์จำกัด

รัชนี ขวัญบุญจัน และคณะ.(2547).หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่5. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสาววิจิตร กันทาโย ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเวียงแหง

ผู้จัดทำ

นายพิทยา ธาตุอินจันทร์ ครู คศ.1 กศน.อำเภอเวียงแหง

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

ที่ปรึกษา

นายสุภกร ศรีศักดิ์ดา ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
นางมีนา กิตติขานนท์ รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

นางณัชชา	ทะภูมินทร์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอ	ดอยเต่า	ประธานกรรมการ
นายพิทยา	ธาดูอินจันทร์	ครู คศ.1	กศน.อำเภอเวียงแหง	กรรมการ
นางสาวศิริพัชร	วรเศรษฐกุลไชย	ครู คศ.1	กศน.อำเภอพร้าว	กรรมการ
นางปณิดา	เอกชัยอาภรณ์	ครู	อาสาสมัครฯ กศน.อำเภอเมืองเชียงใหม่	กรรมการ
นายสกล	ศรีंना	ครู	กศน.ตำบล กศน.อำเภอสันกำแพง	กรรมการ
นางสาวพัชรพรรณ	อำพันธ์สี	ครู	กศน.ตำบล กศน.อำเภอสันทราย	กรรมการ
นางเดือนฉาย	แต้้มมาก	ครู	กศน.ตำบล กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวแสงระวี	แก้วรามุก	ครู	กศน.ตำบล กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวสุรัสวดี	สุวรรณพงศ์	ครู	กศน.ตำบล กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวจันทร์จิรา	อ่อนอัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงาน	กศน.จังหวัดเชียงใหม่	กรรมการ
และเลขานุการ				