

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำนำ

การมีสุขภาพที่ดี และมีสุขภาพจะเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในทุกด้านทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาหรือจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพียงเท่านั้น การสร้างเสริมสุขภาพจะเป็นหน้าที่รับผิดชอบตนเองของทุกคน สุขศึกษาเป็นรายวิชาที่จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงแนวคิด หลักการ และวิธีการที่จำเป็นเบื้องต้นในการสร้างเสริม ดูแล และป้องกันโรคและอันตรายต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทุกรูปแบบ ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันของเรา

นอกจากเนื้อหาความรู้ที่จำเป็น ทั้งหลักปฏิบัติเบื้องต้นด้านพฤติกรรมสุขภาพ การกิน การอยู่ การดูแลสุขภาพอนามัย การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย หรือครบมิติสุขภาพด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ ตัวเราต้องตระหนักถึงการลดหรือควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสพติดและการใช้สารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง และการรู้วิธีเอาตัวรอดจากความเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ อันมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านกายภาพและชีวภาพ เช่น ภัยพิบัติ ปัญหาสุขภาพอนามัยสภาพแวดล้อม โรคระบาดติดต่อในชุมชน รวมถึงหลักการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นให้ปลอดภัย หรือการช่วยฟื้นคืนชีพ และการปฐมพยาบาล โดยเราต้องมีความฉลาดรู้ด้านสุขภาพ หรือการมีทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้เราสามารถดูแลตัวเอง ป้องกันโรคและภัยอันตราย หรือเผชิญกับปัญหาสุขภาพได้อย่างปลอดภัย เช่น การมีความสามารถในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล พิจารณาความน่าเชื่อถือและนำไปปฏิบัติได้ คิดวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หรือมีทางเลือกที่ปลอดภัย ขอความช่วยเหลือหรือรับบริการเมื่อจำเป็น



หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาชุดนี้ ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวทางการสร้างสุขภาวะและความฉลาดรู้ด้านสุขภาพของผู้เรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 โดยมีคำถามให้เราได้ทบทวนและใคร่ครวญความตระหนักรู้ของตัวเองต่อการดูแลสุขภาพมิติต่างๆ โดยมี คำถามและกิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ก่อนเริ่มต้นบทเรียน กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพให้ลงมือปฏิบัติ คำถามสำคัญเพื่อสรุปองค์ความรู้ความเข้าใจ และตรวจสอบกันที่นี้เป็นการเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลอื่นที่สำคัญผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อให้เราได้เรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเกิดประโยชน์มากที่สุด

สำหรับครูผู้สอน มีคู่มือครูสร้างสุขภาวะ จำนวน 2 ชุด ได้แก่ คู่มือแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้สุขภาวะ และคู่มือการวัดและประเมินผลการเรียนรู้สุขภาวะ สำหรับครูสุขศึกษาหรือครูที่ได้รับมอบหมายให้สอนรายวิชาสุขศึกษา โดยมีเป้าหมายจัดการเรียนรู้เพื่อการสร้างสุขภาวะให้กับผู้เรียน และหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้สุขภาวะผู้เรียน โดยผ่านรายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6

มูลนิธิแพथูเฮลท์



สารบัญ



หน่วยที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพ

- บทที่ 1 เรียนรู้เรื่องสุขภาพ 3-12
- บทที่ 2 การดูแลสุขภาวะส่วนบุคคล 13-20
- บทที่ 3 การดูแลสุขภาพของบุคคลและครอบครัว 21-31

หน่วยที่ 2 การดูแลและป้องกันโรคในระบบร่างกาย

- บทที่ 4 การดูแลระบบประสาทร่างกายและควบคุมร่างกาย 36-62
- บทที่ 5 การดูแลระบบที่เกี่ยวกับการสร้างพลังงาน และการกำจัดของเสียในร่างกาย 63-76
- บทที่ 6 การดูแลระบบเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและทรงตัว 77-82

หน่วยที่ 3 เพศวิถีและสัมพันธภาพ

- บทที่ 7 เรียนรู้เรื่องเพศอย่างเข้าใจ 85-93
- บทที่ 8 สัมพันธภาพทางเพศและชีวิตครอบครัว 94-102

หน่วยที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

- บทที่ 9 พฤติกรรมเสี่ยงในวิถีชีวิตวัยรุ่น 105-120
- บทที่ 10 พฤติกรรมเสพติด 121-130

หน่วยที่ 5 สังคมดี สุขภาพดี

- บทที่ 11 สิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ 133-145
- บทที่ 12 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน 146-153

หน่วยที่ 6 สื่อกับการคุ้มครองผู้บริโภค

- บทที่ 13 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ 156-165
- บทที่ 14 การคุ้มครองผู้บริโภค 166-172

หน่วยที่ 7 สังคมปลอดภัย ใจเป็นสุข

- บทที่ 15 อุบัติเหตุและความรุนแรง 175-185
- บทที่ 16 การช่วยฟื้นคืนชีพ 186-192

ภาคผนวก

- บรรณานุกรม 195-201
- โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา 202-212



หน่วยที่ 1

การสร้างเสริมสุขภาพ



การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพราะถึงแม้ชีวิตจะมีปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ถ้าสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วย หรือพิการ ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้ ชีวิตก็คงจะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

ปัจจุบัน กระแสความตื่นตัวใส่ใจเรื่องการรักษาสุขภาพของคนในสังคมเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความกลัวและตระหนักในภัยคุกคามจากโรคและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของตัวเอง กับคนในครอบครัว และสังคม ถือเป็นสัญญาณที่ดีถึงแนวโน้มของการพัฒนาสุขภาพของคนในประเทศให้ดียิ่งขึ้น

การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพให้เข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับปัจจัยสาเหตุองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพและวิธีดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ของคนในครอบครัวและสังคม หรือให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่ง



โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ในสังคมไทยคือโรคอะไร

บทที่ 1 เรียนรู้เรื่องสุขภาพ

ปัจจุบัน เราเข้าถึงข้อมูลความรู้ได้ง่ายกว่ายุคสมัยใด อยากรู้อะไร เราหาได้ในโลกอินเทอร์เน็ต ตลอด 24 ชั่วโมง เพียงรู้ว่าจะแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือออกจากข้อมูลขยะได้อย่างไร เราก็สามารถมีความรู้ได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลผิวพรรณ ป้องกันกลิ่นปาก การคบเพื่อน วิธีถ่ายภาพ หรือวิดีโอให้ดูดี วิธีลดน้ำหนัก การเพิ่มส่วนสูง อาหารที่ดีต่อสุขภาพ วิธีเรียนให้เก่ง ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ขณะที่เข้าถึงข้อมูลความรู้ได้ง่ายขึ้น คนจำนวนมากกลับรู้สึกสับสนในชีวิตมากขึ้น มีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น มีปัญหาวิตกกังวล ซึมเศร้า มีปัญหาสุขภาพ เช่น น้ำหนักตัวเกิน ใช้สารเสพติด เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ หากมองดูรอบตัว จะค้นพบความจริงที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ แม้คนเราจะรู้อะไรดี แต่ก็ไม่ได้ทำสิ่งที่เราคิดว่าดี ทุกคนรู้ว่าควรอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเป็นประจำ จะทำให้ผลการเรียนดี เรารู้ว่าควรนอนหลับให้พอ จะช่วยให้สมองจดจำและเรียนรู้ได้ดีขึ้น เรารู้ว่าไม่ควรดูหน้าจอต่าง ๆ ทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ทีวีช่วงหัวค่ำ เพราะแสงจากหน้าจอเหล่านี้ทำให้ฮอร์โมนการนอนลดน้อยลง ทำให้หลับยาก เรารู้ว่าไม่ควรใช้สารเสพติด ชนิดต่าง ๆ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา แต่คนจำนวนมากไม่น้อยก็สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เรายังรู้อะไรดี ๆ อีกมากมายแต่ไม่ทำ เช่น รู้ว่าควรช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยแบ่งเบาภาระให้กับพ่อแม่ ควรใส่ใจเห็นใจคนอื่น มีเมตตากัน แต่คนจำนวนมากไม่ทำในสิ่งที่รู้อะไรดี

นึกทบทวนว่ามีปัจจัย
และสภาพแวดล้อมใดบ้าง
ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของเรา
ในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน

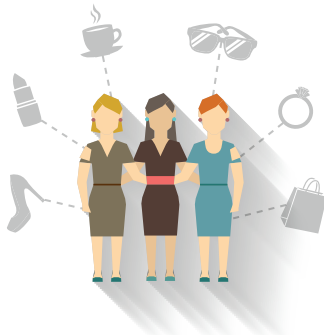




สุขภาพ (health) ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มิใช่เรื่องปราศจากโรคเท่านั้น



สุขภาพะ (well-being) คือการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุลเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ หรือกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพะ คือ ภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีจิตใจที่ดี มีความสุข มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และไม่รู้มีเหตุผลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสุขภาพและสุขภาพะ มีความหมายใกล้เคียงกัน



สุขภาพองค์รวม (holistic health) เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งกาย จิต อารมณ์ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ หรือกล่าวได้ว่า สุขภาพแบบองค์รวมเป็นเรื่องของการมีสุขภาพะที่ดี โดยพิจารณาถึง 5 องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็น หรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่พิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้ง 5 กับสภาพแวดล้อม โดยคำนึงถึงความสมดุล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพะที่ดีที่สุด

ปัจจัยที่กำหนด “สุขภาพะ” ของบุคคล หลายคนมักตั้งคำถามว่า สุขภาพหรือสุขภาพะของบุคคลจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง ซึ่งอาจตอบได้หลายปัจจัย แล้วแต่มุมมองของแต่ละบุคคล แต่โดยรวมแล้วสามารถกล่าวได้ง่ายๆ ว่า สุขภาพของคนจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ 3 สิ่งคือ



“สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราทำ และสิ่งที่เราอยู่”
 สิ่งที่เราเป็น คือ สิ่งที่เกิดตัวบุคคลนั้นและสิ่งที่มีอยู่ในตัว
 สิ่งที่เราทำ คือ วิธีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เราปฏิบัติ
 สิ่งที่เราอยู่ คือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นเติบโตและได้อยู่



สุขภาวะเป็นองค์รวมของความสมบูรณ์ของชีวิต ซึ่งมีปัจจัยหลายอย่างเป็นตัวกำหนด ประกอบด้วย

01

ปัจจัยด้านตัวบุคคล :
พันธุกรรม ความเชื่อ
ค่านิยม พฤติกรรมส่วนตัว
วิถีชีวิต ฯลฯ

02

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม :
ทั้งสภาพแวดล้อมทาง
กายภาพ ชีวภาพ เคมี
เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม
เทคโนโลยีการสื่อสาร

03

ระบบบริการด้านสุขภาพ :
การจัดบริการสาธารณสุข
สถานบริการ

ทั้ง 3 ปัจจัย จะเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับปัจจัยด้านอื่นๆ ระบบการเมืองการปกครอง การว่างงาน ภาวะสงคราม ความขัดแย้งในสังคม ฯลฯ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของคนไทย

ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น โดยปัจจุบันคนไทยมีอายุขัยโดยเฉลี่ยประมาณ 71 ปี และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 75 ปี ในปี พ.ศ. 2583 แต่คนไทยกลับมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ป่วยและตายด้วยโรคป้องกันได้ จากรายงานปัญหาสุขภาพของคนไทย ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 คนไทยมีปัญหาสุขภาพ ในช่วงปี พ.ศ. 2555 – 2559 ดังนี้

1 คนไทยป่วยและตายด้วยโรคที่ป้องกันได้

รายงานสาเหตุการตายจากข้อมูลทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย พบโรคที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญและมีแนวโน้มสูงขึ้น คือ โรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ โดยกลุ่มโรคมะเร็งสูงสุด และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รองลงมาคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุทางถนน

2 สถานการณ์โรคติดต่ออุบัติใหม่

ที่มีแนวโน้มสูงขึ้น

เช่น ไข้หวัดนก (H5N1) โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) โรคซาร์ส โรคติดต่อเชื้อไวรัสอีโบลา

3 อุบัติเหตุบนท้องถนน

พบว่าคนไทยตายจากอุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นอันดับ 2 ของโลก

4

ภาวะโรค

การป่วยเปลี่ยนจากโรคติดเชื้อเป็นโรคไม่ติดเชื้อเรื้อรัง ได้แก่ ความชุกของโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไตวาย โรคเกาต์ หลอดลม ปอดอุดกั้นเรื้อรัง



5

สถานการณ์โรคออดส์

การติดเชื้อเอชไอวีลดลง แต่มีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีสูงขึ้น วัณโรคยังเป็นปัญหาสำคัญ ผู้ป่วยวัณโรคได้รับการรักษาเพียงประมาณร้อยละ 50



6

การใช้สารเสพติด แอลกอฮอล์ และบุหรื

ยาบ้าเป็นสารเสพติดที่มีคนใช้เสพมาก และยาไอซีมีจำนวนผู้ใช้เพิ่มขึ้นทุกปี ขณะที่ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์สูงมาก เช่นเดียวกับบุหรืที่เพิ่มสูงในกลุ่มเยาวชน

7

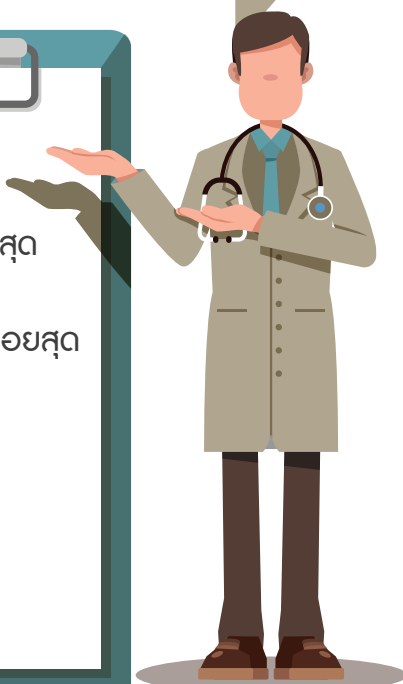
ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย

เป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับทั่วโลก โดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้มาก คือ ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่มีความสุข อาการจิตหลอน ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง คือ ภาวะซึมเศร้า และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย



เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

กรมสุขภาพจิตเผยสถานการณ์ล่าสุด พบคนไทยพยายามฆ่าตัวตายเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน ต้นเหตุที่พบบ่อยสุดมาจาก 5 เรื่อง คือ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล คู่รัก ยาเสพติด สังคม และเศรษฐกิจ





สถานการณ์โรคที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนสูงขึ้น เช่น โรคที่เป็นผลจากสารเคมีในโรงงานอุตสาหกรรม และเกษตรกรรม โรคปอดหรือโรกระบบทางเดินหายใจของคนในโรงงานทอผ้า โรคแพ้พิษสารตะกั่ว หรือโรคจากสารเคมีในการเกษตร เป็นต้น

การขยายตัวของการผลิตภาคอุตสาหกรรม ทำให้มีของเสียอันตรายจากการผลิตเพิ่มขึ้นในระดับเท่าตัว มลพิษทางอากาศ เป็นสาเหตุทำให้คนไทยเสียชีวิตประมาณ 50,000 คน ในปี พ.ศ. 2556 โดยมีแหล่งที่มาจากรโรงงานอุตสาหกรรม การเผาทุกชนิด การจราจร และการก่อสร้าง

สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ประกอบด้วย 2 กลุ่มปัจจัยหลัก คือ

1

กลุ่มปัจจัยที่ส่งผลโดยตรง ได้แก่

- ปัจจัยส่วนบุคคล : เพศ วัย กรรมพันธุ์ พฤติกรรมสุขภาพ ความเชื่อ ค่านิยม วิถีชีวิต
- ปัจจัยที่เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัว : ชีวภาพ กายภาพ เคมี
- ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ : การเข้าถึงบริการสุขภาพ



2

กลุ่มปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการเจ็บป่วย

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมของประเทศและของโลก
- ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร
- สภาพการเมืองการปกครอง
- การกระจายทรัพยากร
- ศีลธรรมจรรยาของกลุ่มคนในชาติ
- ความเป็นพลวัตของโลก



จากปัจจัยทั้งหมดดังกล่าวมา และจากสถานการณ์เจ็บป่วย และการตายของคนไทย วิเคราะห์ได้ว่าปัจจัยโดยรวมมีดังนี้

1



มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคและอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การขับชี่เยานพาหะ โดยไม่คาดเข็มขัด หรือสวมหมวกนิรภัย การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งการมีพฤติกรรมเสี่ยงมีสาเหตุจากปัจจัยหลายอย่าง คือ ความไม่รู้ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดองค์ความรู้ทางสุขภาพ ความประมาท ไม่ยั้งคิด การไม่เคารพกฎกติกาของสังคม

2



ความเสี่ยงจากการบริโภคอาหาร โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ดังกล่าว มาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง อันเนื่องมาจากวิถีชีวิต (lifestyle) ที่เปลี่ยนไปจากเดิม การเน้นบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง หรือแป้ง น้ำตาล ขนมขบเคี้ยว และน้ำอัดลม แต่รับประทานผักและผลไม้ น้อย อาหารทอด ปิ้งย่าง ที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด

3

มีกิจกรรมทางกายน้อย ขาดการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งทำงาน เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ที่ใช้เวลานานๆ

4



การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม ในการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจแต่ละครัวเรือน มีผลต่อสุขลักษณะในการดำเนินชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การจ้างงาน การกีดกันทางสังคม การขาดอาหาร พักผ่อนน้อย อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดทั้งการแบ่งปันและการเอาเปรียบกันในสังคม มีความเหลื่อมล้ำทางสังคมสูง หรือมีความแตกต่างกันระหว่างคนร่ำรวยกับคนจนมาก ก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต

5



ความเชื่อมโยงทางศีลธรรมจรรยาของคนในสังคม การบริโภคที่ฟุ่มเฟือย การผลิตสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐาน การผลิตหรือบริโภคที่ไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การโฆษณาชวนเชื่อ หลอกลวงเพื่อขายสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ

6



ความเชื่อมโยงของทรัพยากรธรรมชาติและภาวะโลกร้อน ดิน น้ำ อากาศ ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการผลิตอาหาร ได้รับผลกระทบจากการพัฒนาและการเร่งการผลิต ทำให้ต้องใช้สารเคมี สารฆ่าแมลง การใช้สารอันตรายที่สะสมและปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่เป็นวัตถุดิบของการบริโภค นอกจากนี้ ภาวะโลกร้อนยังส่งผลให้เกิดภัยธรรมชาติ และระบบนิเวศที่เปลี่ยนแปลง

7



ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร การใช้เทคโนโลยีก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ทำให้คนออกแรงหรือเคลื่อนไหวน้อยลง เทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้คนมีปฏิสัมพันธ์น้อยลง การกระจายของข้อมูลที่เป็นเท็จ การโฆษณาหลอกลวง

8



การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร ประชากรประเทศไทยมีกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น โดยคนกลุ่มนี้จะมีปัญหาหรือภาวะสุขภาพ เช่น ภาวะความเสี่ยงของอวัยวะ โรคข้อหรือกระดูก โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง

9



ความเป็นพลวัตของสังคมโลก โลกปัจจุบัน การเดินทางติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สังคม และประเทศต่างๆ เป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว พาหนะที่ใช้ในการเดินทางมีความสะดวกสบายมากขึ้น ส่งผลให้เชื้อโรคต่างๆ ที่ติดไปกับผู้คน วัตถุสิ่งของแพร่กระจาย และเกิดโรคอุบัติใหม่ได้ตลอดเวลา เช่น โรคซาร์ส ไข้หวัดนก



วัยรุ่นคิดอย่างไร

เรามีส่วนรับผิดชอบหรือช่วยลดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนในสังคมได้อย่างไรบ้าง



การป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยทุกภาคส่วนต้องร่วมกันป้องกัน ดูแล เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วย และการตายด้วยโรคและอุบัติเหตุที่ป้องกันได้ คือ





แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

ระดับบุคคล

วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองให้ถูกต้อง และเหมาะสม แต่ละช่วงวัย และปฏิบัติตามแผน

- การส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 5 อ. การตรวจสุขภาพ ฉีดวัคซีน
- การลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง และอบายมุขต่างๆ
- การบริหารจัดการให้แจ่มใส
- การหาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา
- การใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ฯลฯ

การป้องกันดูแลระดับครอบครัว

วางแผนดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว แต่ละช่วงวัย อย่างเหมาะสม ทั้งสตรีมีครรภ์ เด็กทารก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ

- ปฏิบัติตัวตามบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสม
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัว
- ดูแลผู้สูงอายุให้ถูกหลักอนามัย
- จัดสภาพแวดล้อมในครอบครัวให้ปลอดภัย น่าอยู่ ถูกสุขลักษณะ
- ร่วมมือกับชุมชนในการจัดกิจกรรมป้องกันโรคและความปลอดภัย

การป้องกันดูแลระดับชุมชน สังกัด ประชาชาติ

- วางแผนการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคให้ถูกต้อง และเหมาะสมกับท้องถิ่น
- จัดระบบบริการสุขภาพให้เกิดความเท่าเทียมและเข้าถึงกลุ่มคนต่างๆ
- ออกกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมาย เพื่อควบคุม ป้องกันการเกิดโรค อุบัติเหตุ อันตราย และบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด
- จัดโครงการ กิจกรรม การพัฒนาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เหมาะสม



คำถามสำคัญ

- 1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของคนไทยว่ามีอะไรบ้าง และอย่างไร
- 2 บอกแนวทางการดูแลป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนในครอบครัวเราเอง และบอกวิธีการแก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว

บทที่ 2 การดูแลสุขภาวะส่วนบุคคล

ให้เราประเมินตนเองทั้ง 6 ด้าน โดยให้คะแนนแต่ละข้อจากจุด 0-10 พร้อมกับเขียนอธิบายเหตุผล

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

หลักเกณฑ์การประเมินสุขภาพเบื้องต้นทั้ง 6 ด้าน

-  ประเมินสุขภาพร่างกาย (ผลการตรวจสุขภาพครั้งล่าสุดเป็นอย่างไร มีการใช้สารเสพติด เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟหรือไม่ ปริมาณมากน้อยอย่างไร)
-  ประเมินสุขภาพทางโภชนาการ (ในแต่ละวันเราบริโภคอะไรบ้าง คำนึงถึงหลักการโภชนาการหรือไม่)
-  ประเมินสุขภาพทางจิต (เรารับมือกับความรู้สึกผิดหวังอย่างไรบ้าง อารมณ์ช่วงนี้เป็นอย่างไร)
-  ประเมินสุขภาพทางอารมณ์และความสัมพันธ์ (ความสามารถของเราในการจัดการกับความรู้สึก ทั้งของตนเองและความรู้สึกของคนรอบข้าง ระดับความเครียด และความนับถือตนเอง)
-  ประเมินสุขภาพทางสังคม (ประเมินถึงความรู้สึกว่า เรามีความปลอดภัย และมั่นใจในบทบาททางสังคมของเราหรือไม่ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่แตกต่างกันในบทบาททางสังคมได้หรือไม่ อย่างไร)
-  ประเมินสุขภาพสิ่งแวดล้อม (บ้าน ชุมชน โรงเรียนของเราเป็นอย่างไร)



การสร้างสุขภาพที่ดีและปลอดภัยในศตวรรษที่ 21

สังคมโลกที่เข้าสู่ยุคเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตประจำวันของคนสัมพันธ์กับการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การค้นหาข้อมูล การติดต่อสื่อสาร รวมทั้งข้อมูลความรู้และข่าวสาร ก็มีการพัฒนาเผยแพร่ได้รวดเร็วและกว้างขวางขึ้นด้วย

ในมิติด้านสุขภาพ ศตวรรษที่ผ่านมา เทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุขก้าวหน้าไปมาก สามารถเยียวยา รักษา และช่วยชีวิตคนให้รอดจากความเจ็บป่วยและตายด้วยโรคที่มีสาเหตุเกิดจากเชื้อโรค โรคติดต่อได้เกือบทุกโรค เช่น โรคเอดส์ วัณโรค ไข้สมองอักเสบ โรคแอนแทรกซ์ อย่างไรก็ตาม ในศตวรรษที่ 21 วิถีชีวิตหรือแบบแผนการดำรงชีวิต (lifestyle) ของคนมีรูปแบบเปลี่ยนไป ทำให้เกิดโรคที่แก้ไขหรือป้องกันได้ยาก มีอัตราการเกิดโรคเรื้อรังสูงขึ้น เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันสูง โรคเกี่ยวกับระบบประสาท เป็นต้น รวมทั้งการเกิดโรคระบาดหรือโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ โรคซาร์ส โรคซิกุนกุนยา โรคไข้หวัดนก ซึ่งการระบาดของโรคต่างๆ เหล่านี้ มีความรุนแรงมากขึ้น รวมทั้งเทคโนโลยีและวิธีการรักษาพยาบาลก็มีราคาสูง ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงสำคัญ และจำเป็นมากยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health approach)

เป็นการดูแลสุขภาพที่ครบทั้ง 5 มิติ คือ กาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญาและจิตวิญญาณ เพื่อทำให้เกิดความสมดุล ทั้งในส่วนบุคคล สังคม และชุมชนรอบตัว รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ดิน น้ำ อากาศ เนื่องจากวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไม่ได้แยกส่วนการดูแลสุขภาพว่าเป็นวิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือการรักษาอาการเจ็บป่วยทางกายให้หายจากโรคเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้วิถีการดำเนินชีวิต หรือการมีแบบแผนชีวิตที่ทำให้เกิดสุขภาพะทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ที่มีความเกี่ยวโยงและสัมพันธ์กัน โดยมีเป้าหมาย 3 ระดับ คือ



1. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมระดับบุคคล

คือ การดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดความสมดุลทั้ง 5 มิติ และมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเอง

2. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมระดับครอบครัว

คือ การเชื่อมโยงตัวเองกับสมาชิกในครอบครัว มีการดูแลและช่วยเหลือกัน สร้างเสริมสุขภาพกาย และจิตใจ มีความผูกพัน แน่นแฟ้นต่อกัน ปฏิบัติตามหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละคน

3. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมระดับชุมชน

คือ การที่คนในชุมชนมีการเกื้อกูลช่วยเหลือกัน และสร้างสังคมที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ท่ามกลางความหลากหลาย และตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่มีผลต่อความสมดุลในวิถีชีวิต ทำให้เป็นสังคมชุมชนที่น่าอยู่



การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

สุขภาพของแต่ละบุคคลจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งพันธุกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ สภาพแวดล้อม วิธีการเลี้ยงดูของครอบครัว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ พฤติกรรมการปฏิบัติตัวของแต่ละบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะปฏิบัติได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรู้ทางสุขภาพ ความตระหนักต่อปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น นำไปสู่ทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง มีผู้รู้เสนอไว้มากมาย แต่ละคนต้องเลือกให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง และต้องเป็นวิธีที่จะส่งเสริมให้มีสุขภาพดีแบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลมี 2 ลักษณะ คือ



1. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เมื่อภาวะสุขภาพปกติ

ในภาวะร่างกายแข็งแรงปกติดี บุคคลต้องดูแลสุขภาพตนเอง อยู่เสมอ ซึ่งประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค



2. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เมื่อเจ็บป่วย

บุคคลแม้เจ็บป่วย หากยังสามารถดูแลตัวเองได้ ก็ควรจะช่วยเหลือตัวเอง เพื่อให้อาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย หายเป็นปกติ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน โดยปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตาม ลักษณะอาการของการเจ็บป่วย เช่น ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ก็ต้องดูแลควบคุมตัวเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ป้องกันตนเองไม่ให้เกิดแผล เป็นต้น





วิธีการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

1. การปฏิบัติตามหลัก 5 อ : อากาศ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อุจจาระ (การขับถ่าย)

อ. อากาศ

การได้รับอากาศบริสุทธิ์ที่สำคัญที่สุดต่อระบบหายใจและระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงการทำงานของสมอง หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนต่างๆ เพื่อให้ได้รับอากาศที่ดี ควรหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด มีมลพิษทางอากาศ เช่น ฝุ่นละออง กลิ่นเหม็น สารเคมี คิว้นจากการเผาไหม้ทุกประเภท หรือควันพิษจากบุหรี่ กาว สารระเหย สารเสพติดชนิดต่างๆ รวมทั้งการอยู่ในสถานที่แออัดมีคนมาก อากาศไม่ถ่ายเทหรือไหลเวียน และป้องกันโดยการออกจากบริเวณดังกล่าว หรือสวมหน้ากากอนามัย เพื่อไม่ให้สูดอากาศโดยตรง และป้องกันเชื้อโรคติดต่อจากตัวเราสู่ผู้อื่น หรือผู้อื่นสู่ตัวเรา ผ่านการไอ จาม เนื่องจากสารพิษหรือสิ่งที่เป็นพิษมาในอากาศจะทำให้เกิดอันตรายโดยตรงต่อสมอง หัวใจ ปอด หรือมีโอกาสดูดเชื้อโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจได้



อ. อาหาร



อาหารมีความสำคัญต่อทุกระบบร่างกายและจำเป็นต่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้พลังแก่ร่างกาย ทุกกิจกรรมในแต่ละวันจึงต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบทุกประเภทและน้ำดื่มสะอาด รับประทานให้พอดีหรือสอดคล้องกับพลังงานจากสารอาหารที่จำเป็นของแต่ละช่วงวัย ไม่มีสิ่งปลอมปนหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประสิทธิภาพและสดใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่นำไปสู่การเป็นโรคไม่ติดต่อที่อันตรายในกลุ่มประชากรไทย เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิต มะเร็ง

๑. อารมณ์



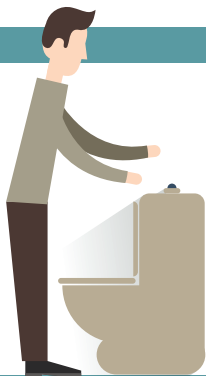
เชื่อมโยงกับระบบประสาท สมองและต่อมไฮโปทาลามัส การหลั่งสารเคมีในสมองให้มีความสมดุล การเกิดอารมณ์ด้านลบ ได้แก่ เครียด โกรธ โมโห ก้าวร้าว วิดกกังวล เบื่อหน่าย หงุดหงิด จะส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น การหายใจ การหลั่งน้ำย่อยอาหาร และเกิดผลกระทบตามมา เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ใจเต้นแรง อาหารไม่ย่อย ท้องผูก จิตใจหดหู่ นำไปสู่โรคและการเจ็บป่วยอื่น ๆ ดังนั้น การควบคุมและจัดปัญหาด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงสำคัญ โดยหาวิธีผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ดี เช่น พักผ่อน นอนหลับ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๑. ออกกำลังกาย

จะทำให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบ เกิดภูมิคุ้มกันโรค การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ไม่ออกกำลังกาย การนั่งนิ่งนานหรือมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ในระบบของร่างกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน การจัดบ้าน การเดินขึ้นบันได ช่วยให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น แต่ไม่ใช่การออกกำลังกาย เราจึงควรออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง หรือการเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพ



๑. อุจจาระ



เป็นการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยผ่านระบบการย่อยอาหาร ความผิดปกติในระบบขับถ่ายจึงเป็นสัญญาณของการเกิดโรคบางชนิด หรือสะท้อนถึงภาวะของสุขภาพกายหรือจิตใจได้ จึงต้องฝึกขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน

2. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด บุคคลที่หลับได้สนิท ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ คนที่นอนไม่เพียงพอ จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดเชื้อและแก่เร็วขึ้น ผู้ใหญ่ควรนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยช่วงเวลานอนหลับลึก และร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน คือ ช่วงเวลา 4 ทุ่ม ถึงตี 2

3. ทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมจิตใจ อารมณ์ และสังคม

บุคคลสามารถหากิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตใจให้แจ่มใส ร่าเริง มีความสุข และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตได้ เช่น หางานอดิเรกที่ชอบทำ ท่องเที่ยวพักผ่อน ฟังหรือร้องเพลง เต้นรำ ดูละคร อ่านหนังสือ ปฏิบัติศาสนกิจตามหลักศาสนาที่นับถือ ฝึกสมาธิ

4. หลีกเลี่ยง ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค การเจ็บป่วย และอุบัติเหตุ ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ เสพสารเสพติด ขับขี่ยานพาหนะโดยใช้ความเร็วสูง เมาแล้วขับ เสพติดพฤติกรรมต่างๆ ชั้รุนแรง เช่น เล่นเกม สื่อสังคมออนไลน์

วัยรุ่นคิดอย่างไร



1. กินอาหารสะอาด ปรุงสดใหม่เสมอ 	4. ไม่สูบบุหรี่หรือ เลิกสูบแล้ว 	7. เดินขึ้นบันไดไป ถึงชั้นสามได้โดยไม่มีการหอบหรือหายใจไม่ออก
2. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป รวมทั้งอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะเสมอ	5. สามารถหยุดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และทำให้ตนเองผ่อนคลายได้	8. ทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเบาๆ เช่น ทำงานบ้านอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 5 วัน
3. น้ำหนักตัวเหมาะสมกับส่วนสูง 	6. มีเวลาสำหรับงานอดิเรกหรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้องตามสมควร	9. หลับง่ายและหลับสนิทตลอดคืน 
		10. ตื่นนอนตอนเช้าอย่างสดชื่น มีชีวิตชีวา 

ใช้พฤติกรรม
ชีวิตของตัวเอง
ด้วยคำถามเหล่านี้

(แหล่งอ้างอิง สุขภาพดีสร้างได้ 2552)

หากตอบว่า “ใช่” มากเท่าใด ก็แสดงว่าเรามีสุขภาพดีมากเท่านั้น

การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพ เป็นการตรวจเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และวางแผนป้องกัน การตรวจปีละ 1 ครั้ง เป็นการตรวจหาโรคที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้จากปัจจัยทั้งด้านพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านเพศ พันธุกรรม ส่วนการตรวจ 3-5 ปีต่อครั้ง เป็นการตรวจหาโรคที่ไม่มีความเสี่ยง แต่ยังต้องตรวจเป็นระยะ อย่างไรก็ตาม สำหรับอายุขั้นต่ำของการตรวจสุขภาพไม่มีกำหนดไว้ เช่นเดียวกับระยะเวลาของการได้รับการตรวจ แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล การตรวจสุขภาพถือเป็น “การรู้เร็ว รักษาได้” ช่วยให้เราปรับพฤติกรรม หรือวางแผนการป้องกันปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง

การตรวจสุขภาพ ควรดำเนินการดังนี้

1. เริ่มจากการซักประวัติ เพื่อประเมินความเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อาชีพ ความผิดปกติที่เกิดขึ้น
2. ตรวจร่างกายเบื้องต้นโดยแพทย์
3. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ : การตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ ฯลฯ



ผู้หญิงควรฝึกตรวจสุขภาพด้วยตนเอง เช่น ตรวจเต้านมเป็นประจำทุกเดือน เพื่อความผิดปกติของเต้านม

การป้องกันโรค การให้ภูมิคุ้มกัน

การดูแลสุขภาพตัวเอง เพื่อป้องกันมิให้เกิดโรค นอกจากต้องดูแลและปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคแล้ว การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคโดยการรับวัคซีนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ช่วยให้ผลิตวัคซีนป้องกันโรคติดต่อได้หลายโรค แต่แต่ละคนจะต้องรู้ว่าตัวเองได้รับวัคซีนครบตามชนิดและเวลาที่กำหนดหรือยัง ทุกคนจึงควรมีประวัติการฉีดวัคซีนไว้ กระทรวงสาธารณสุขได้มีแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การฉีดวัคซีนให้แก่ทารกแรกเกิดจนถึงชั้นมัธยมศึกษา (อายุแรกเกิด – 16 ปี)



คำถามสำคัญ

- 1 สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนสุขภาพ วิธีการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
- 2 เราได้เรียนรู้เรื่องการวางแผนสุขภาพ วิธีการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง



เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

1. จากหลักการและแนวทางในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ให้เราวิเคราะห์บททวนวิธีการดำเนินชีวิตของเราในด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ เพื่อวางแผนสุขภาพของตัวเอง โดยบททวนตัวเองในแบบฟอร์ม 5 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี คือ.....

พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นเป้าหมายใหม่ คือ.....

ขั้นที่ 1 ให้สังเกตตัวเองว่า พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นเป้าหมายใหม่ของเรา นั้น ครั้งที่เราทำได้ เรามักทำได้ ในสิ่งแวดล้อมแบบใด หรือทำร่วมกับใคร สภาพร่างกายจิตใจเราเป็นอย่างไร

.....

ขั้นที่ 2 ในจังหวะที่เรากำลังจะตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายใหม่นั้น เราได้พูดกระตุ้นให้กำลังใจตัวเองหรือให้เหตุผลกับตัวเองอย่างไร

.....

ขั้นที่ 3 ให้บททวนตัวเองเข้าถึงปัญหาหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการที่เราทำพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีนั้น คืออะไร

.....

ขั้นที่ 4 การสร้างความชัดเจนในพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายใหม่ โดยเขียนเป็นสัญญากับตัวเอง

.....

ขั้นที่ 5 ลงมือเขียนแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

a. พฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายใหม่

.....

b. การจัดการกับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการลงมือทำ โดยใช้ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1

.....

c. ระบุคนที่จะช่วยสนับสนุนให้แผนของเราสำเร็จ

.....

d. คำพูดที่จะช่วยเสริมแรงตัวเอง เพื่อให้มีพลังในการเปลี่ยนแปลงต่อไป โดยใช้ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 2

.....

e. รางวัลที่เราจะให้กับตัวเอง หากทำสำเร็จ

.....

บทที่ 3 การดูแลสุขภาพของบุคคล และครอบครัว

ในแต่ละครอบครัวอาจมีลักษณะของสมาชิกที่แตกต่างกัน บางครอบครัวอาจมีเพียงพ่อหรือแม่กับลูก พ่อแม่ลูก มีพี่หรือน้อง บางครอบครัวมีทั้งญาติผู้ใหญ่ ปู่ย่า ตายาย อา ป้า ซึ่งแต่ละวัยมีความต้องการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน

เรามีบทบาทดูแลสุขภาพใครบ้าง อย่างไร





ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

สุขภาพของทุกคนในครอบครัว มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต หากสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วย มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง เสียชีวิตหรือพิการ ก็จะทำให้คนอื่น ๆ ในครอบครัวได้รับผลกระทบด้วย ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความสัมพันธ์ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวทุกคน หากมีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้ดี และร่วมดูแลสุขภาพของคนอื่นที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ก็จะเป็นครอบครัวที่มีสุขภาพดี มีความสุขได้

การดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ของทุกคนในครอบครัว โดยอาจมีบทบาทที่แตกต่างกัน สมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็ก ผู้สูงอายุ หรือเจ็บป่วย ดูแลตัวเองไม่ได้ คนอื่นในครอบครัวต้องทำหน้าที่ดูแล ช่วยเหลือตามสภาพความจำเป็น

สุขภาพดีเริ่มขึ้นที่บ้าน หากบุคคลที่เป็นสมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ ก็จะสามารถช่วยแนะนำหรือช่วยเหลือให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัว มีข้อมูลและมีแรงกระตุ้นให้ปฏิบัติหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมได้ โดยบทบาทสนับสนุนกันและกัน เป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้ให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย ดังนี้

1

ส่งเสริมสุขปฏิบัติส่วนบุคคล
การป้องกันโรค ทั้งการหลีกเลี่ยง
การสัมผัสโรค การฉีดวัคซีน
ป้องกันโรค

4

ทำหน้าที่หมอประจำบ้าน มีความ
รู้ด้านการแพทย์ และความรู้เกี่ยวกับ
โรคที่สมาชิกในครอบครัวเป็น
รู้แผนการรักษาโรค การปฏิบัติตัว
ของคนป่วยที่บ้าน วิธีการช่วยเหลือ
กรณีฉุกเฉิน

2

ทำหน้าที่สอนพฤติกรรมที่ถูกต้อง
แก่สมาชิกในบ้าน เช่น พฤติกรรม
ความปลอดภัย การปฏิบัติตาม
หลักการสร้างเสริมสุขภาพ 5 อ.
การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

5

ทำหน้าที่ดูแลสิ่งแวดล้อมในบ้าน
ทั้งการทำความสะอาดทั่วไป
ภายในบ้าน การกำจัดขยะ
การจัดบริเวณบ้านให้สะอาด
ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์โรค

3

ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพสมาชิก
ในบ้าน นับตั้งแต่การดูแลสุขภาพ
ทั่วไป การเฝ้าระวังโรค การดูแล
สุขภาพเมื่อเจ็บป่วย รวมถึงการ
ฟื้นฟูสภาพผู้พิการ

6

ประสานกับอาสาสมัครสาธารณสุข
(ชุมชน) ในการพัฒนาชุมชน
เนื่องจากทุกคนเป็นส่วนหนึ่ง
ของชุมชน จึงควรมีส่วนร่วมในการ
ดูแลชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง
ครอบครัว และชุมชน



กระบวนการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว



เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวได้ถูกต้อง สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของแต่ละคน ควรมีกิจกรรมประกอบด้วยดังนี้

1. การประเมินภาวะสุขภาพ เพื่อให้รู้ถึงสถานการณ์ภาวะสุขภาพ ที่เป็นปัจจุบันของคนในครอบครัวและคาดการณ์ปัญหาสุขภาพในอนาคต
2. การวางแผนดูแลคนในแต่ละช่วงวัยให้เหมาะสม ประกอบด้วย
 - 2.1 การสังเกต ดูแลวัยวาระต่างๆ ของร่างกาย
 - 2.2 การวางแผนจัดอาหารและโภชนาการ
 - 2.3 การวางแผนการตรวจสุขภาพ การให้ภูมิคุ้มกันโรค
 - 2.4 การวางแผนความปลอดภัย
 - 2.5 การวางแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตใจ
 - 2.6 การวางแผนดูแลบุคคลที่เจ็บป่วย





การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การจะดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวได้ดี ต้องรู้ก่อนว่าแต่ละคนมีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร มีปัญหาสุขภาพเรื่องใดบ้าง จะได้วางแผนดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การประเมินภาวะสุขภาพจะทำให้เราทราบภาวะสุขภาพ ปัญหา โรค และความผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยทั่วไป การประเมินภาวะสุขภาพทำได้โดย

1. การดูประวัติส่วนบุคคล ประวัติการเจ็บป่วยทั้งอดีตและปัจจุบันของตนเองและคนในครอบครัว
2. การสังเกต ฝ้าระวังพัฒนาการหรือการเจริญเติบโต การทำงานและความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ
3. การตรวจสุขภาพโดยทั่วไป และการตรวจในห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ การตรวจคลื่นหัวใจ และการตรวจอื่นๆ ตามความเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาประเมินภาวะสุขภาพของแต่ละคน จะพบว่าคนในครอบครัวเป็นอย่างไร แต่ละคนมีภาวะสุขภาพปกติดี หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรบ้าง ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยหรือไม่
4. การปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง
5. การประเมินผลการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพและนำผลที่ได้จากการประเมินเป็นข้อมูลในการปรับปรุงวิธีการดูแลสุขภาพต่อไป



เพิ่มเติมทักษะสุขภาพ ทักษะชีวิต

ครอบครัวของสุดา ประเมินภาวะสุขภาพ พบว่า เด็ก 2 คน มีภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนผู้ใหญ่มีระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลมากกว่าปกติทุกคน และมีแนวโน้มจะเป็นโรคเบาหวาน จากการตรวจประวัติพบว่า มีคุณยายป่วยเป็นเบาหวาน สุดาควรวางแผนดูแลสุขภาพของคนในบ้านอย่างไร



การประเมินภาวะสุขภาพตนเอง

เป็นวิธีการเบื้องต้นที่จะช่วยให้เรามีแนวทางในการประเมินภาวะสุขภาพของตัวเองว่าอยู่ในระดับใด มีแนวทางดังนี้

1.

ประเมินสุขภาพของร่างกาย

เพื่อประเมินสุขภาพว่าปัจจุบันสุขภาพของเราดีหรือไม่และอยู่ในระดับใด โดยต้องประเมินว่าผลจากการตรวจสุขภาพล่าสุดนั้นเป็นอย่างไร และตัวเราเองมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกันบ้างหรือไม่ ลด เลิกสิ่งอบายมุขต่างๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราแล้วหรือยัง

2.

ประเมินสุขภาพทางโภชนาการ

การพิจารณาอาหารการกินนิสัยการบริโภคในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร โดยการตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่าปัจจุบันตัวเราเองต้องปรับปรุงเมนูอาหาร หรือรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการหรือไม่อย่างไร

3.

ประเมินสุขภาพทางจิต

เป็นการพิจารณาสุขภาพจิตในปัจจุบัน โดยสามารถตอบคำถามง่ายๆ ว่าเมื่อรู้สึกผิดหวังกับสิ่งใดก็ตาม ตัวเราเองมีวิธีจัดการจิตใจและอารมณ์อย่างไร และเมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าควรเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงหรือไม่ สุขภาพจิตเป็นตัวชี้วัดอีกอย่างหนึ่งว่า ตัวเราเองสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ในทุกสถานการณ์ด้วยตนเองได้หรือไม่

4.

ประเมินสุขภาพ ทางอารมณ์และ ความสัมพันธ์

ความสามารถของตนเอง
ในการจัดการกับความรูสึก
ทั้งของตนเองและความรูสึก
ของคนรอบข้าง ระดับความ
เครียดและความนับถือตนเอง
พิจารณาความรูสึกของตนเอง
ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นว่าต้อง
ปรับปรุง หรือดีอยู่แล้ว
หรืออยู่ในระดับใด

5.

ประเมินสุขภาพ ทางสังคม

ประเมินถึงความรู้สึกว่าเรา
มีความปลอดภัยและมั่นใจ
ในบทบาททางสังคมของเรา
หรือไม่ สามารถปรับตัวกับ
สถานการณ์ที่แตกต่างกัน
ในบทบาททางสังคมได้
หรือไม่ อย่างไร

6.

ประเมินสุขภาพ สิ่งแวดล้อม

การพิจารณาระดับของสุขภาพ
สิ่งแวดล้อมที่อยู่แวดล้อมตัว
เราว่า เรารู้สึกชื่นชมกับ
สภาพแวดล้อมรอบตัวหรือไม่
ความเป็นอยู่ที่ดีของเราขึ้นอยู่กับ
สภาพแวดล้อมที่อยู่โดยรอบ
หรือเปล่า มีจิตสำนึกเกี่ยวเนื่อง
กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร

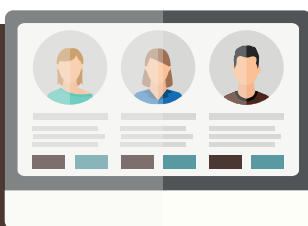
การประเมินสุขภาพทั้ง 6 รูปแบบนี้ จะเป็นการตรวจสุขภาพตัวเองเบื้องต้น ในทุกมิติทั้งด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และนำข้อมูลมาเป็นแนวทางสำคัญในการวางแผนเป้าหมายพัฒนาปรับปรุงและดูแลสุขภาพ ของตัวเอง

(อ้างอิงจาก <http://honestdocs.co>)



วัยรุ่นคิดอย่างไร

สิ่งที่ช่วยให้เรามีส่วนร่วมในการดูแล
สุขภาพของคนในครอบครัวได้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง



ตรวจสอบกันที่นี่
นอกจากนี้ ยังมีเครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพตนเอง
ที่เป็นแบบทดสอบ 6 ด้าน ที่ใช้ประเมินตนเอง



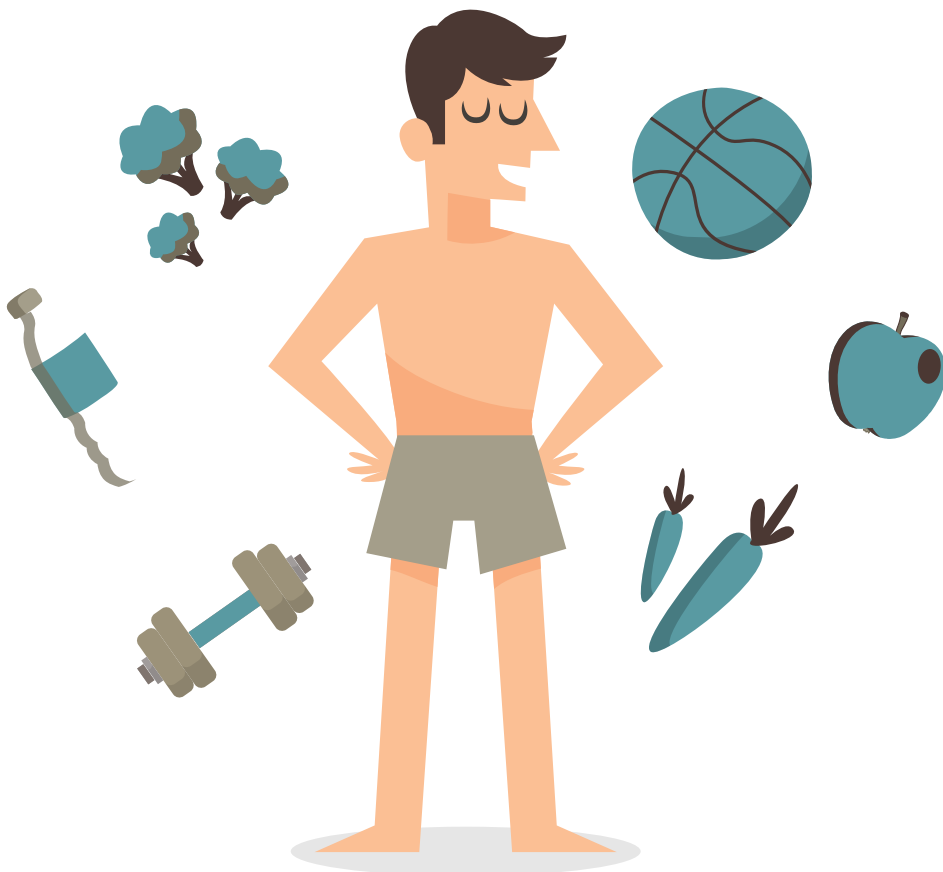


การเฝ้าระวังดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวตามวัย

บุคคลในครอบครัวแต่ละช่วงวัยมีปัญหาสุขภาพและความต้องการจำเป็นในการดูแลแตกต่างกัน ต้องวางแผนการดูแลให้เหมาะสม เด็กเล็กไม่สามารถดูแลตัวเองได้ พ่อแม่ต้องดูแลเอาใจใส่ ส่วนคนสูงอายุ การดูแลอาจต้องร่วมมือกันระหว่างตัวผู้สูงอายุเองกับบุตรหลาน การดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวตามวัย มีสิ่งที่สำคัญต้องวางแผนการดูแล ดังนี้

1. การสังเกต เฝ้าระวังอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

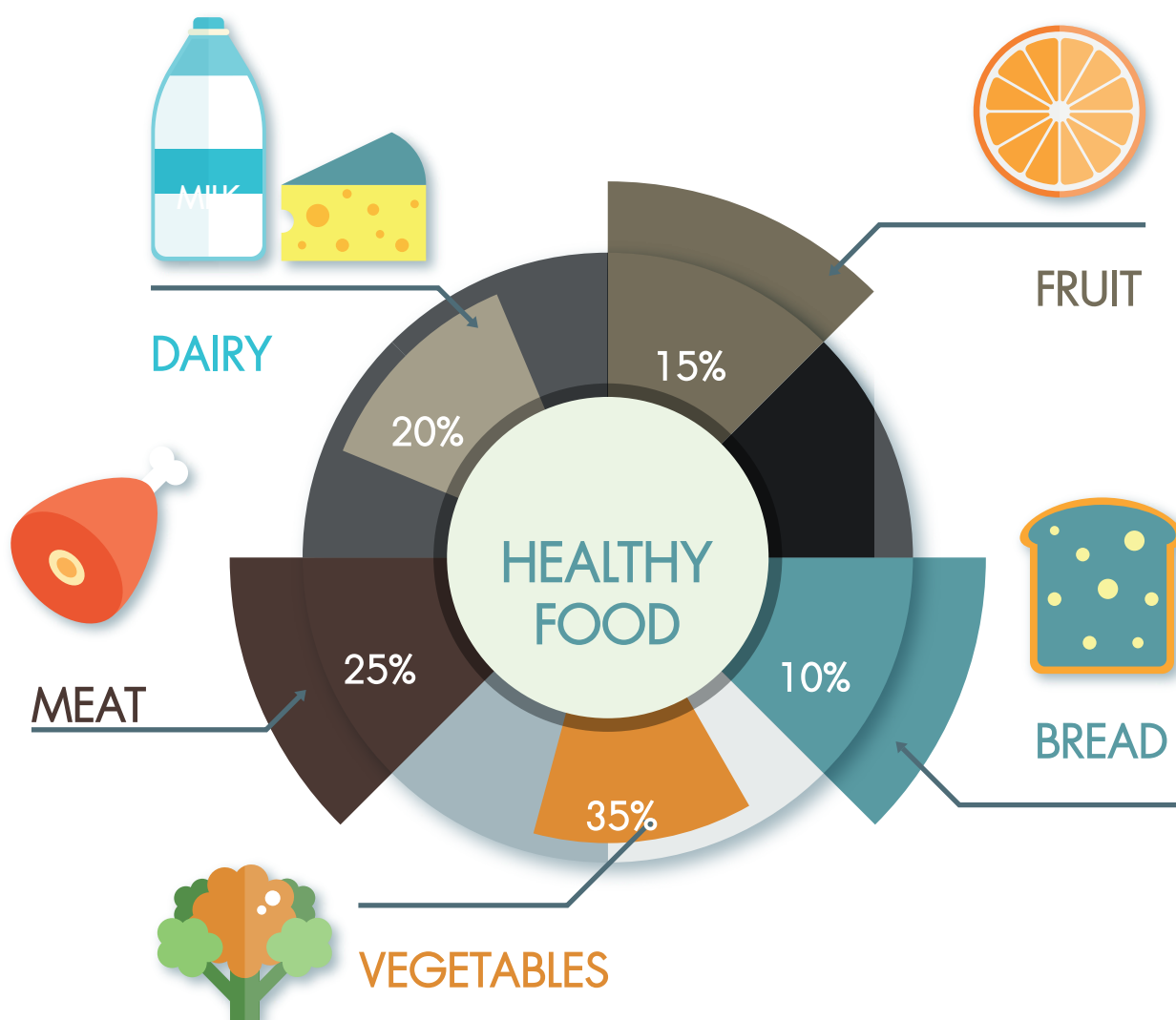
- เด็กเล็ก พ่อแม่ต้องสังเกตพัฒนาการ การเจริญเติบโตของอวัยวะ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง อย่างน้อยเดือนละครั้ง พัฒนาการสื่อสาร การคว่ำ การเดิน การพูด ปกติหรือไม่ หากผิดปกติต้องรีบปรึกษาแพทย์ เช่น พบว่าเด็กไม่สบตา ไม่สื่อสารกับคนใกล้ชิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว อาจมีอาการของโรคออทิสติก
- เด็กวัยรุ่น และวัยรุ่น ให้สังเกตพัฒนาการของอวัยวะ และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ต้องสังเกตการทำงาน และความผิดปกติของอวัยวะร่างกายว่ามีความผิดปกติหรือไม่



2. การวางแผนการจัดอาหารและโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งสัดส่วน ชนิดของอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาจทำให้เกิดโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต เบาหวาน โรคมะเร็ง รวมเรียกว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หรือโรคกลุ่ม NCD (non communicable disease) ซึ่งเป็นสาเหตุ การเจ็บป่วยและตายของคนไทย ในครอบครัวจึงควรวางแผนจัดอาหารและโภชนาการให้แก่ทุกคน

- วัยเด็ก นมแม่สำคัญที่สุด หญิงตั้งครรภ์ต้องวางแผนการให้นมทารกหลังคลอด และปฏิบัติตัวเองให้แข็งแรง มีน้ำหนักเพียงพอ
- วัยผู้ใหญ่ ฝึกการรับประทานอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกาย และเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ ของแต่ละคน หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโรค



3. การวางแผนการตรวจสุขภาพ การป้องกันโรค และการให้วัคซีน

การตรวจสุขภาพ การป้องกันดีกว่าการรักษา ดังนั้น การตรวจสุขภาพของแต่ละคนในบ้านตามความจำเป็นในแต่ละช่วงวัย จะช่วยให้เราดูแลสุขภาพ และทราบความผิดปกติ เพื่อสามารถดูแลรักษาได้อย่างรวดเร็ว ไม่ปล่อยให้ลุกลามจนรักษาไม่ได้ ปัจจุบันเครื่องมือในการตรวจสุขภาพสามารถคัดกรองผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- เด็กเล็ก ต้องตรวจสุขภาพตามที่แพทย์นัด
- วัยรุ่น ตรวจตามความจำเป็น เช่น ตรวจพัฒนาการ การเจริญเติบโต การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ
- วัยผู้ใหญ่ ตรวจเพื่อค้นหาโรคตามภาวะสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงของแต่ละคน อย่างน้อยควรตรวจร่างกายประจำปี 1 ครั้ง เช่น การตรวจสุขภาพทั่วไป การตรวจในห้องปฏิบัติการ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ อูจจาระ การตรวจอวัยวะในช่องท้อง
- ผู้สูงอายุ ควรตรวจการทำงานของอวัยวะต่างๆ และการตรวจในห้องปฏิบัติการ เพื่อค้นหาโรคที่อาจเกิดมากในกลุ่มผู้สูงอายุ

การให้วัคซีน เป็นการป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพมาก แต่ต้องได้รับให้ตรงและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย การให้วัคซีนในเด็ก พ่อแม่ต้องพาเด็กไปรับวัคซีนตามแผนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ถ้าขาดช่วง หรือไม่ได้รับตามที่กำหนดไว้ อาจจะไม่เกิดภูมิคุ้มกัน การให้วัคซีนในผู้ใหญ่ ในบุคคลที่อาจมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันบาดทะยัก วัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า



4. การวางแผนความปลอดภัย

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้านเป็นสาเหตุการเจ็บป่วย เสียชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การพลัดตก หกล้ม การถูกของมีคมบาด การมีสิ่งแปลกปลอมเข้าคอ จมูก น้ำร้อนลวก ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ นอกจากนี้ ยังมีอุบัติเหตุจากการเดินทาง ใช้พาหนะ ในแต่ละครอบครัวควรมีแผนการป้องกันอุบัติเหตุ และสร้างความปลอดภัยให้กับทุกคน

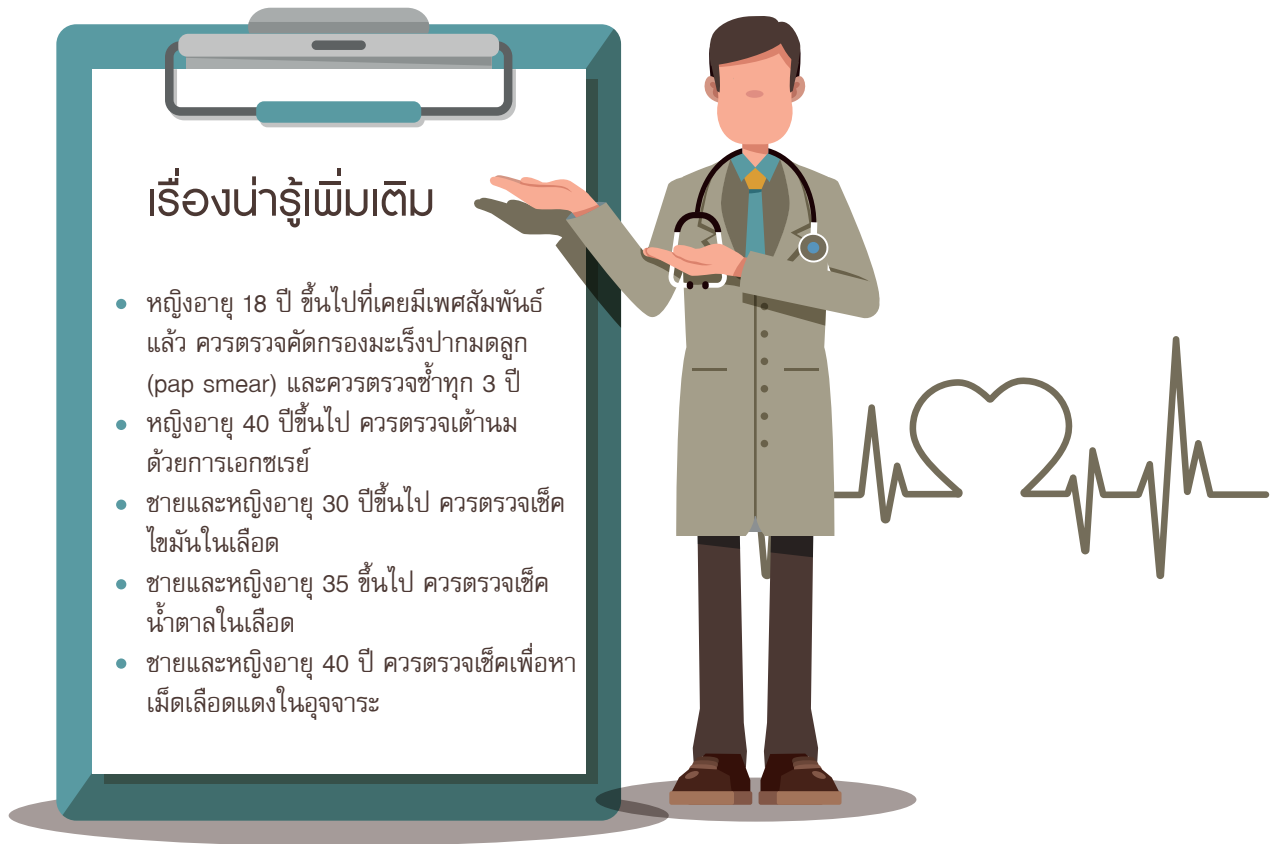
- วางแผนจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน และจัดปัจจัยเสี่ยง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือทุกคน เช่น เก็บของมีคมให้พ้นมือเด็ก มีแสงสว่างที่เพียงพอบริเวณบันได ทางเดินไปห้องน้ำ พื้นไม่ลื่น
- เตรียมอุปกรณ์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุให้พร้อม
- ฝึกทักษะเพื่อความปลอดภัยให้กับทุกคนในบ้าน เช่น การขับขี่จักรยานอย่างปลอดภัย การว่ายน้ำ การปฐมพยาบาล
- การอบรม สั่งสอน ชี้แนะ การดำรงชีวิตประจำวัน ให้ปลอดภัยภายในบ้าน และเมื่อออกไปนอกบ้าน เช่น สถานที่อันตราย การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอันตราย อุบัติเหตุ หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือในภาวะที่ไม่ปลอดภัย



5. การวางแผนเพื่อจัดกิจกรรม พัฒนาจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณในครอบครัว

การวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความสุข ไม่เครียด เกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักใคร่ ผูกพัน และมีพลังที่จะเรียนรู้ พัฒนาตัวเอง พัฒนาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพจะนำมาซึ่งความสุข และความสำเร็จ

- การใช้เวลาร่วมกันของคนในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารในมือใดมือหนึ่ง การร่วมทำกิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกาย ดูทีวี ร้องเพลง ทำงานอดิเรกต่างๆ ไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน
- การจัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้น่าอยู่ มีพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกันได้
- ฝึกการบริหารจิตใจ เช่น นั่งสมาธิ การช่วยเหลือด้านจิตใจกันและกัน



เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

- หญิงอายุ 18 ปี ขึ้นไปที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก (pap smear) และควรตรวจซ้ำทุก 3 ปี
- หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยการเอกซเรย์
- ชายและหญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรตรวจเช็คไขมันในเลือด
- ชายและหญิงอายุ 35 ขึ้นไป ควรตรวจเช็คน้ำตาลในเลือด
- ชายและหญิงอายุ 40 ปี ควรตรวจเช็คเพื่อหาเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ



คำถามสำคัญ

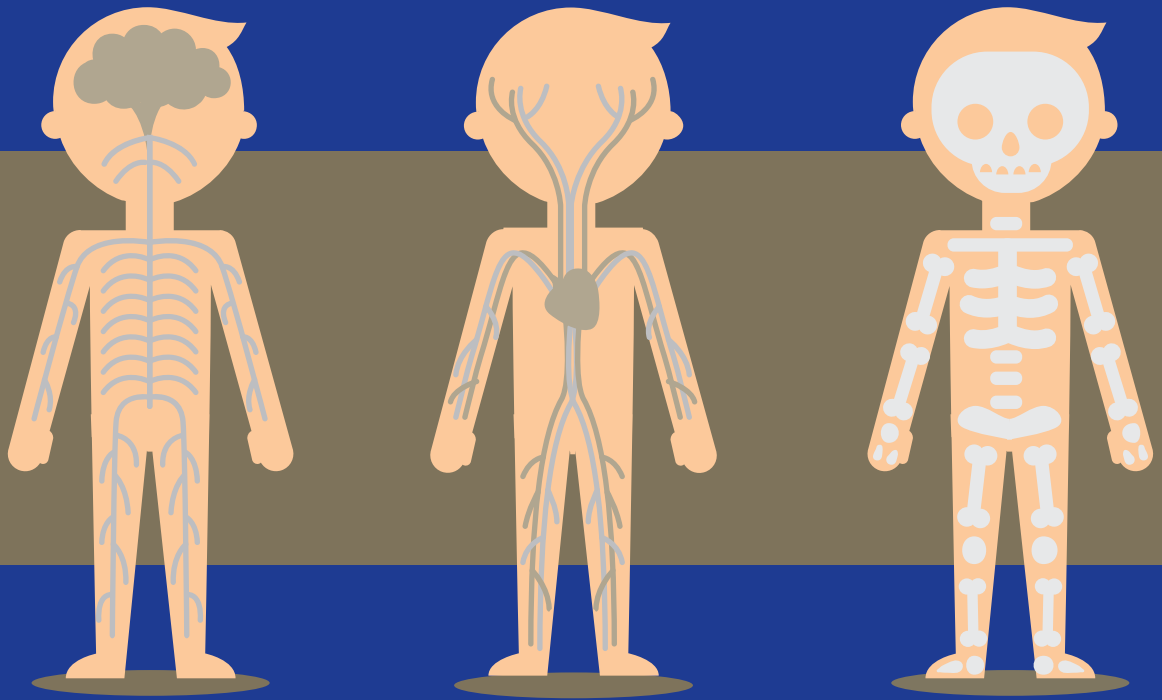
สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
ของบุคคลและครอบครัว วิธีการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น



เพิ่มเติมทักษะสุขภาพ ทักษะชีวิต

เรามีวิธีการช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้กับสมาชิกในครอบครัวอย่างไรบ้าง

การสร้างเสริมเรื่อง/ด้าน..	กิจกรรม	ความถี่ บ่อย



หน่วยที่ 2

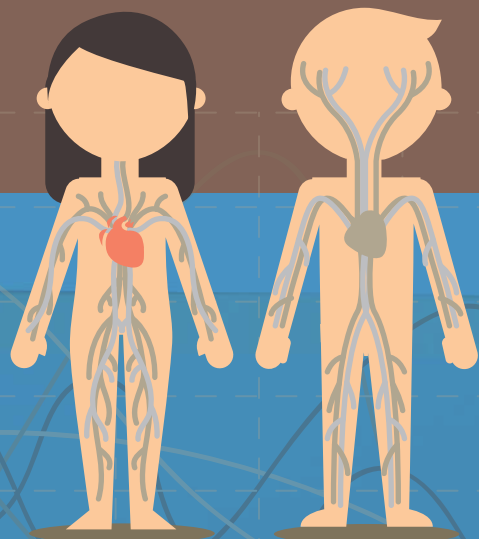
การดูแลและป้องกันโรค ในระบบร่างกาย



ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ ซึ่งเป็นหน่วยชีวิตที่เล็กที่สุดจำนวนมากมายกว่า 200,000 ล้านเซลล์ เซลล์ที่คล้ายกันจะรวมกลุ่มทำหน้าที่ที่เรียกว่า “เนื้อเยื่อ” ซึ่งเนื้อเยื่อมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีหน้าที่แตกต่างกันรวมกันกลายเป็นอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ปอด หัวใจ ซึ่งอวัยวะแต่ละชนิดมีรูปร่าง ตำแหน่งที่ตั้ง และหน้าที่แตกต่างกัน และอวัยวะที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่แตกต่างกันเหล่านี้จะทำงานร่วมกัน เป็น “ระบบ” ต่างๆ ของร่างกาย

ร่างกายประกอบด้วยระบบต่างๆ 10 ระบบ คือ ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบอวัยวะรับความรู้สึก ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่าย ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากมีความบกพร่อง จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบอื่นๆ ด้วย เราจึงต้องดูแลรักษาและเสริมสร้างเสริมให้อวัยวะแต่ละระบบมีประสิทธิภาพการทำงานให้ยืนนานที่สุด

ระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานประสานต่อเนื่อง เพื่อให้อวัยวะทุกส่วนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้คนเราคงสภาพของสิ่งมีชีวิตหรือมีชีพอยู่ และผลิตพลังงานให้แก่ร่างกาย ทำให้เราหายใจ รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เดิน วิ่ง เคลื่อนไหว มีอารมณ์และความรู้สึก ขับถ่ายของเสีย ซ่อมแซมเซลล์และอวัยวะต่างๆ ระบบต่างๆ จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่เป็นตัวอ่อนในครรภ์ และเจริญเติบโตจนกระทั่งช่วงวัยรุ่นตอนปลาย จะมีความสมบูรณ์พร้อมในทุกๆ ระบบของร่างกาย



➤ กระบวนการสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ร่างกายมนุษย์เปรียบเหมือนเครื่องจักรที่ทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เป็นระบบการทำงานที่ซับซ้อนที่สุด หากชีวิตเริ่มต้นด้วยคุณภาพตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา คลอด และเติบโต โดยได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยให้การทำงานของอวัยวะทุกส่วนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม อวัยวะทุกอย่างย่อมเสื่อมประสิทธิภาพตามวัย และสภาพร่างกายของแต่ละคน ดังนั้น การดูแลรักษาอวัยวะต่างๆ จึงประกอบด้วยกิจกรรม 4 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสภาพ

“การป้องกันดีกว่าการรักษา” สิ่งสำคัญคือ การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ให้คงอยู่มากที่สุด ซึ่งทุกคนควรให้ความสำคัญ

การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของบุคคลในแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน หรือในวัยเดียวกัน บุคคลก็มีประสิทธิภาพต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการกำหนดสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น คนในวัยหนุ่มสาวอาจป่วยเป็นเบาหวาน เนื่องจากได้รับพันธุกรรมจากบรรพบุรุษ การดูแลสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะก็จะแตกต่างกัน

กระบวนการสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ 4 องค์ประกอบ คือการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสภาพ เป็นกิจกรรมที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการสร้างเสริมให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของแต่ละคน ควรดำเนินการดังนี้

01

➤ การประเมินภาวะสุขภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

02

➤ การวางแผนสร้างเสริมให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพที่ได้จากการประเมิน

03

➤ การปฏิบัติตามแผนให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

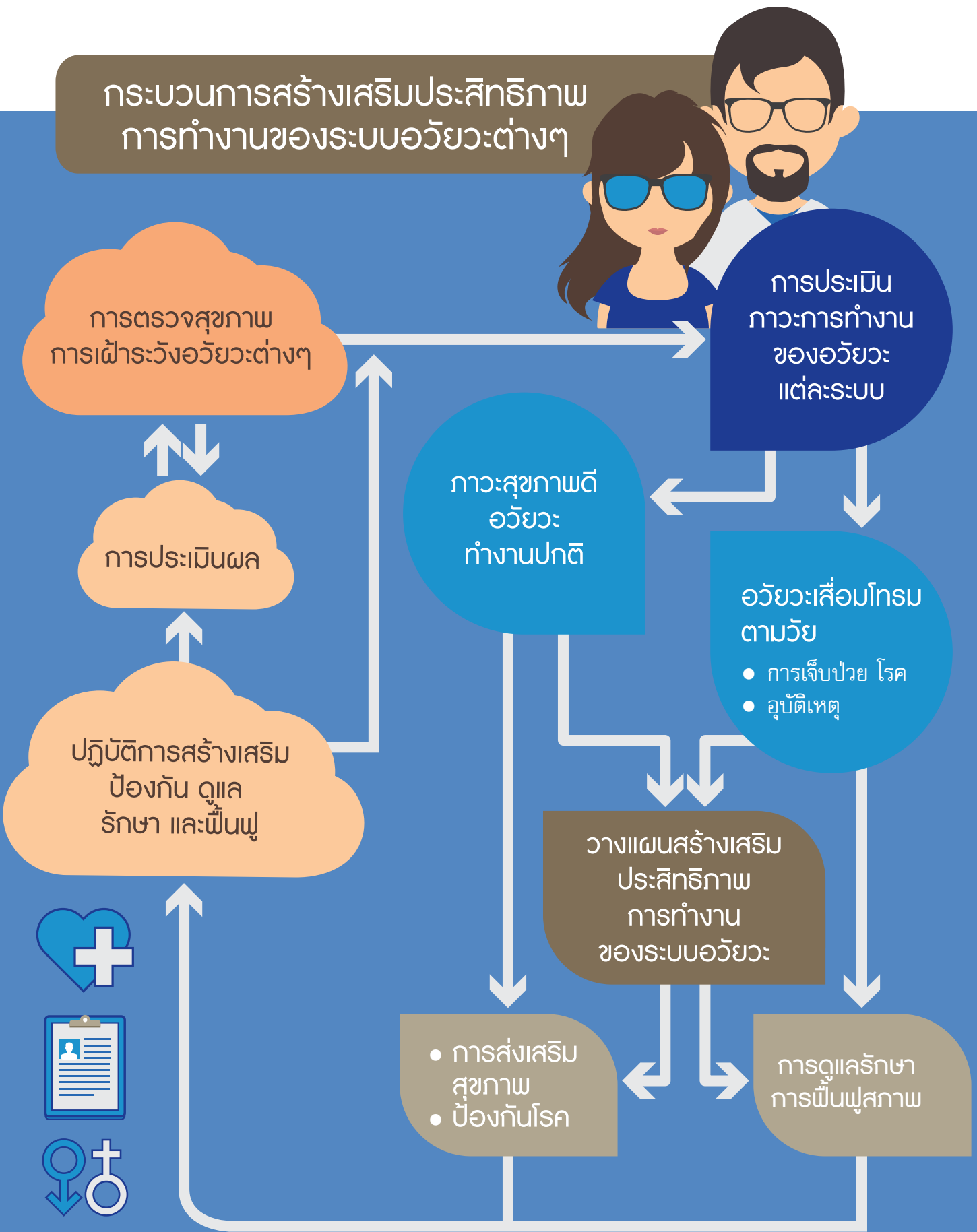
04

➤ การประเมินผลการปฏิบัติตัว



การเรียนรู้และทำความเข้าใจกับระบบอวัยวะทุกระบบของร่างกาย ตลอดจนความเสื่อมและโรคที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะแต่ละระบบ จะช่วยให้คุณวางแผนการส่งเสริมและป้องกันภาวะต่างๆ ได้อย่างดี

กระบวนการสร้างเสริมประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ



หลับตาและสำรวจว่ารู้สึกถึงความผิดปกติของส่วนใดในร่างกายบ้างหรือไม่

บทที่ 4 การดูแลระบบประสานงาน และควบคุมร่างกาย



ระบบประสาทและสมองของคนและสัตว์ เหมือนหรือต่างกัน อย่างไร



กลุ่มของระบบที่ทำหน้าที่ประสานงานและควบคุมร่างกายที่สำคัญ ประกอบด้วยระบบประสาท ระบบรับรู้ความรู้สึก และระบบต่อมไร้ท่อ

ระบบประสาท (nervous system)

เป็นระบบควบคุมการทำงานและการรับรู้ความรู้สึกของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย รวมถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความทรงจำต่างๆ และสั่งการให้ร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กันทั้งภายใต้อำนาจจิตใจ และการทำงานแบบอัตโนมัติ เช่น รูม่านตาหดหรือขยาย ลดหรือเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ยับยั้งกระบวนการย่อยอาหาร เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะต่างๆ เช่น พักผ่อน ใช้พลังงานมาก เครียด ตื่นเต้นเมื่ออยู่ในภาวะฉุกเฉิน เป็นต้น เป็นการทำงานเพื่อให้ร่างกายตอบสนองและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในร่างกาย ระบบประสาทมีกระบวนการทำงานที่สำคัญ 3 ประการคือ

01

รับรู้ความรู้สึก จากตัวกระตุ้นภายนอกที่ผ่านการรับรู้ของผิวหนัง ตา หู ลิ้น จมูก หรือการรับรู้ความรู้สึกจากร่างกายในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ เยื่อหุ้มกระดูก ข้อต่อ แล้วแปลงเป็นสัญญาณไฟฟ้า ส่งต่อไปยังศูนย์กลางในสมอง

02

วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูล การแปลความ ตีความ และตัดสินใจเพื่อกำหนด การตอบสนองที่เหมาะสม เก็บความทรงจำ เพื่อการตอบโต้ครั้งต่อไป

03

สั่งงานและควบคุมการทำงาน เป็นขั้นตอนที่สมองจะแปลความคิดออกมาเป็นการกระทำ สั่งการไปยังอวัยวะต่างๆ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อ หดตัว เคลื่อนไหว ขับหลั่งน้ำย่อย เป็นต้น



ระบบประสาทเป็นส่วนที่ซับซ้อนที่สุด โดยจะเจริญเติบโตมากที่สุดในช่วงอายุ 2-6 ปี ระบบประสาทอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ระบบช่วยประสาน (communication network) มีหน้าที่ คือ

- 1 ควบคุมให้วัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันและทำงานตามปกติ
- 2 ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควบคุมการคิด การพูด การแปลความหมาย
- 3 รับความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกและตอบสนองต่อสิ่งเร้า



พฤติกรรมเสียงและปัจจัยเสียงที่มีผลต่อโรคมองและระบบประสาท

ในวิถีการดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละคน อาจมีกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่อันตรายหรือผลกระทบต่อสมองและระบบประสาทได้ รวมทั้งปัจจัยเสียงด้านพันธุกรรม เช่น

- การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อสมองจะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น เช่น ไอโอดีน ธาตุเหล็ก โปรตีน วิตามินบี 12 และกรดไขมันดีจากการอดอาหารบางมื้อ กินไม่เป็นเวลา
- การได้รับสารพิษจากการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการประกอบอาชีพ ทำให้เซลล์ประสาทถูกทำลาย เช่น สารตะกั่ว สีทาบ้าน สารฆ่าแมลง สารปราบศัตรูพืช ดีดีที
- การได้รับอุบัติเหตุ การบาดเจ็บที่ทำให้กระทบกระเทือนต่อสมอง ทำให้เซลล์สมองและเซลล์ประสาทเสียหาย อาจเป็นอัมพาต หรือเสียชีวิต ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ คือ เมาแล้วขับ การไม่สวมหมวกนิรภัย การต่อมั่ว หรือการเล่นกิจกรรมผาดโผน โดยไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ
- การใช้สารเสพติดที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำลายเซลล์สมอง เช่น เหล้า บุหรี่ สารระเหย กาว สารเสพติดชนิดต่างๆ
- ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาด้านอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธแค้น โมโห ความทุกข์ จะทำให้สมองเหนื่อยล้า เกิดสารเคมีคอร์ติซอลและอะดรีนาลีน ที่ทำให้ระบบการทำงานของสมองถูกยับยั้ง ทำลายใยประสาท
- เสียงดังเกินไป หรือการฟังเสียงดังต่อเนื่องยาวนาน เช่น ใช้หูฟัง



การรับรู้ความผิดปกติของสมองและระบบประสาท

ส่วนประกอบต่างๆ ของระบบประสาทที่อยู่ในสมอง และไขสันหลัง ที่เชื่อมต่อกับเส้นประสาท การรับส่งกระแสประสาท ล้มเหลวได้จากลักษณะอาการผิดปกติ ได้แก่ อาการมึนงง วิงเวียน หน้ามืด เวียนหัว ปวดหัวรุนแรง อาเจียน คลื่นไส้ สายตาพร่าเลือน มองไม่ชัด เป็นลม หมดสติ ซา อ่อนแรง เดินโซเซ เสียการทรงตัว รู้สึกว่าตัวหมุน มือสั่น ตากระตุก พูดไม่ชัด พูดหรือกลืนลำบาก กระชกระชิต เป็นต้น

อาการเหล่านี้ อาจสัมพันธ์กับความผิดปกติในสมอง ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การดื่มสุรา โรคหัวใจ โรคความดันต่ำ โรคหลอดเลือดสมอง การได้รับการกระทบกระเทือนที่มีผลต่อระบบประสาท และสมอง ต้องพบแพทย์ เพื่อตรวจสอบอาการทันที



โรคและความผิดปกติของสมองและระบบประสาท

โรค อันตราย และความผิดปกติในระบบประสาทและสมอง เช่น

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากภาวะผนังหลอดเลือดแดงหนา มีความยืดหยุ่นน้อยลง และเพิ่มความรุนแรงขึ้น จนช่องว่างในหลอดเลือดมีขนาดเล็กลงหรือตีบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ หรือมี **“ภาวะสมองขาดเลือด”** หรือ สโตรค (stroke) ซึ่งหากขาดนานเกิน 4 นาที เซลล์สมองจะตาย เกิดเป็นอัมพาตเฉียบพลัน สูญเสียความสามารถในการพูด หรือการมองเห็น หรือ **“หลอดเลือดสมองแตก”** มีเลือดออกและคั่งในสมอง ทำให้เสียชีวิตได้ ส่วนใหญ่จะพบโรคหลอดเลือดสมองในช่วงวัยผู้ใหญ่ขึ้นไป อาการของโรคหลอดเลือดสมองตีบ คือ แขนขาอ่อนแรง ซาครึ่งซีก พูดไม่ได้ อ่านหนังสือไม่ออก ตามองไม่เห็น อาการของโรคหลอดเลือดสมองแตก คือ ปวดหัวทันทีและรุนแรงแบบไม่เคยเป็นมาก่อน คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการชัก ใบหน้าเบี้ยว กล้ามเนื้ออ่อนแรงครึ่งซีก ปากเบี้ยว น้ำลายไหลข้างหนึ่ง พูดอ้อแอ้ไม่ชัด บางคนพูดไม่ได้ แขนขาอ่อนแรง มองไม่เห็น มึนงง ทรงตัวไม่ได้ และอาจหมดสติ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลือทันที



โรคสมองเสื่อม คือ สมองด้อยประสิทธิภาพในการทำงานทุกด้านแบบค่อยเป็นค่อยไป ความสามารถในการจำ การคำนวณลดลง บุคลิกภาพและอารมณ์เปลี่ยนไป พบบ่อยในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยด้วยโรคทางสมอง มีสาเหตุจากการเสื่อมของเซลล์สมอง และสาเหตุจากโรคทางสมองอื่นๆ เช่น เนื้องอกในสมอง การติดเชื้อของสมอง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก ที่ทำให้เซลล์สมองตาย รวมทั้งการได้รับยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาท ยาสเตรอยด์ สารพิษต่างๆ ซึ่งรักษาไม่หาย นอกจากนี้ยังมีโรคสมองเสื่อมที่รักษาได้ในกรณีที่มีสาเหตุจากการเกิดอุบัติเหตุทางสมองในบางตำแหน่ง

การขาดวิตามินบี 12 ขาดกรดโฟลิก อาการของโรคสมองเสื่อม คือ หลงลืม สูญเสียความจำในระยะสั้น เช่น เพิ่งได้อ่าน ได้ฟังมา แต่ความจำในอดีตยังดีอยู่ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง จำคนใกล้ตัวไม่ได้ สิ่งที่เคยทำเป็นประจำเริ่มทำไม่เป็น มีปัญหาทางภาษา ใช้คำไม่ถูก สื่อสารไม่ได้ ไม่รู้วันเวลา สถานที่ เป็นโรคที่รักษาหายยาก



โรคอัลไซเมอร์ (alzheimer's disease) เป็นโรคสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่ยังรักษาไม่หาย พบบ่อยที่สุดในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกิดจากความผิดปกติในเนื้อสมองที่มีใยประสาทพันกันทำให้สารอาหารไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ หรือมีสารสื่อประสาทชื่อ **“อะเซทิลโคลีน”** น้อยลง มีสาเหตุจากพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิต การกินอาหาร การได้รับสารพิษ โรคหลอดเลือด การอักเสบของสมอง มีอาการความจำเสื่อม หลงลืม พูดซ้ำ ทำซ้ำ มีพฤติกรรมและนิสัยที่เปลี่ยนไป ไม่รู้จักตัวเอง ทำกิจวัตรประจำวันของตนเองไม่ได้ อารมณ์ผันผวน ก้าวร้าว หลงผิด เกิดภาพหลอน ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ต้องบำบัดทางจิตสังคม และใช้ยา โดยจะปรากฏอาการอย่างช้าๆ และรุนแรงขึ้น จนในที่สุดจะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และเสียชีวิตในที่สุด



โรคพาร์กินสัน (parkinson's disease) เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของสมอง โดยมากพบในคนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นผลจากการตายของเซลล์สมองที่ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มีอาการสั่น บริเวณมือ แขนขา เคลื่อนไหวช้า สูญเสียความทรงจำ ชิมเศร้า ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

โรคลมชัก เป็นความผิดปกติของสมองและระบบประสาทที่พบได้บ่อย เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองผิดปกติไปชั่วคราว ทำให้เซลล์สมองบางส่วนปล่อยพลังงานไฟฟ้ามากเกินไป เกิดอาการชักเกร็ง หดสติ หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น น้ำลายฟูมปาก กัดฟัน กัดลิ้น ตาเหลือก เป็นอยู่นาน 2-3 นาที แล้วยิ่งฟื้นคืนสติ สาเหตุไม่ทราบแน่ชัด แต่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม การบาดเจ็บระหว่างคลอด ได้รับอุบัติเหตุทางสมอง ในวัยผู้ใหญ่เกิดควบคู่กับผู้ที่ เป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคเนื้องอกในสมอง โรคติดเชื้อในสมอง โรคอัลไซเมอร์ การรักษาต้องใช้ยากันชัก

โรคสมาธิสั้นหรือโรคไฮเปอร์ มักเกิดในวัยเด็ก เนื่องจากปริมาณสารโดพามีนและนอร์อะดรีนาลีนในสมองน้อยกว่าปกติ มีสาเหตุจากพันธุกรรม การได้รับสารพิษระหว่างการตั้งครรภ์ การขาดสารอาหาร การดื่มสุรา สูบบุหรี่ของมารดา สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อสารเคมีในสมองขาดความสมดุล อาการของโรคสมาธิสั้น เช่น ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่สำเร็จ มีปัญหากับงานที่ต้องใช้ความคิด อยู่ไม่สุข พุดไม่หยุด ตู้อินตัวตื่นเต้นตลอดเวลา รอคอยไม่เป็น ชอบขัดจังหวะหรือสอดแทรกเวลาที่คนอื่นพูด แนวทางการรักษาใช้ยา และการฝึกฝนทักษะ เช่น การควบคุมอารมณ์การทำงานกับผู้อื่น และดูแลพฤติกรรม โดยเสริมสร้างวินัยในตัวเอง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม หรือเป็นโรคซึมเศร้า



นอกจากนี้ ยังพบโรคที่เกี่ยวกับสมองและระบบประสาท ได้แก่ ใช้สมองอักเสบจากการติดเชื้อ โรคกลุ่มไวรัส แบคทีเรีย โรคมะเร็งสมอง เนื้องอกในสมอง ไมเกรน โรคซึมเศร้า





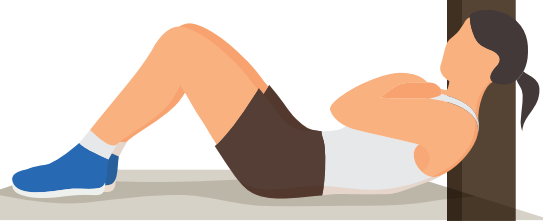
การเสริมสร้างการทำงานของสมองและระบบประสาท

ให้คงประสิทธิภาพการทำงานให้ดีและยาวนานที่สุด คือ

1. การบริโภคสารอาหารที่มีประโยชน์และน้ำ เซลล์สมองและสื่อประสาทต้องการสารอาหารโดยเฉพาะกลูโคส เพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานและนำไปใช้ในแต่ละวัน เราจึงต้องกินแป้งหรือสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่มากกว่าสารอาหารชนิดอื่น หากกลูโคสในเลือดมีระดับต่ำ จะทำให้รู้สึกหัวหงุดหงิด นานเข้า สมองบางส่วนจะหยุดสั่งการ มีอาการอ่อนเพลีย และหมดสติได้ เรายังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารจากการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ การขาดสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ จะมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทและสื่อประสาท ทำให้มีผลต่อภาวะอารมณ์ ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินโซเดียมมากเกินไป เพราะทำให้ความดันในเลือดเพิ่มสูง หรือสมองเกิดการอักเสบวม การบริโภคสารอาหารที่พอเพียงและครบแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินอาหารหรือวิตามินเสริม ขณะที่การขาดน้ำนอกจากจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ยังทำให้สมองเรียนรู้ได้ไม่ดี



2. การออกกำลังกาย ช่วยให้สมองได้รับการฝึกฝน พัฒนาป้องกันสมองเสื่อม ผลของการออกกำลังกาย ช่วยให้สมองได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น เนื่องจากหัวใจเต้นเร็ว การสูบฉีดเลือดไปยังสมองและส่วนต่างๆ ของร่างกายเร็วและแรงขึ้น เช่น การเต้นแอโรบิค การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และทำให้ระบบประสาทอยู่ในภาวะการทำงานที่ดีทั้งในระบบการรับความรู้สึก การตัดสินใจ และการควบคุมการเคลื่อนไหว รวมทั้งส่งผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อให้เพียงพอ ควบคุมให้มีปริมาณเหมาะสมกับทุกส่วนของร่างกาย และเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ซ่อมแซมเซลล์สมอง โดยสมองจะได้รับออกซิเจนและสารอาหารเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดภาวะซึมเศร้า ทำให้รู้สึกสบาย เพราะเกิดการหลั่งสารสื่อประสาท และการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย



3. อากาศบริสุทธิ์หรือออกซิเจน มีความจำเป็นสำหรับการทำงานของสมอง ถ้าหากสมองขาดออกซิเจนมาเลี้ยง จะทำให้คนเราตายภายในเวลา 5 นาที และสมองจะตายภายใน 4 นาทีแรก การฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ยาวๆ จะทำให้สมองได้รับออกซิเจนมากขึ้น

4. การพักผ่อน ในช่วงที่หลับ ซิริบรัม คอร์เท็กซ์ จะทำงานช้าลงกว่าเวลาตื่น เป็นการผ่อนคลาย สารสื่อประสาทหลายชนิดกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล เอ็นดอร์ฟินเพิ่มขึ้น ทำให้ตื่นมาสดชื่น แจ่มใส ฮอร์โมนทำงานเป็นระบบ และในช่วงของการนอนหลับ สมองจะทำหน้าที่เปลี่ยนการเรียนรู้และความจำที่เกิดขึ้นในช่วงวันให้เป็นความจำในระยะยาว การอดนอนจึงส่งผลเสียต่อสมองที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และจดจำ

5. การจัดการความเครียด ความเครียดมีผลต่อความสามารถในการทำงานของสมองให้ลดน้อยลง ความเครียดที่รุนแรงสามารถฆ่าเซลล์สมองได้ จึงควรมีทักษะการจัดการความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หากมีปัญหาแก้ไขไม่ได้ก็รู้จักขอความช่วยเหลือ

6. การระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดกับสมอง การกระทบกระเทือนของสมอง และสารเคมีอันตรายต่อสมอง รวมทั้งการใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสมอง ต้องใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น

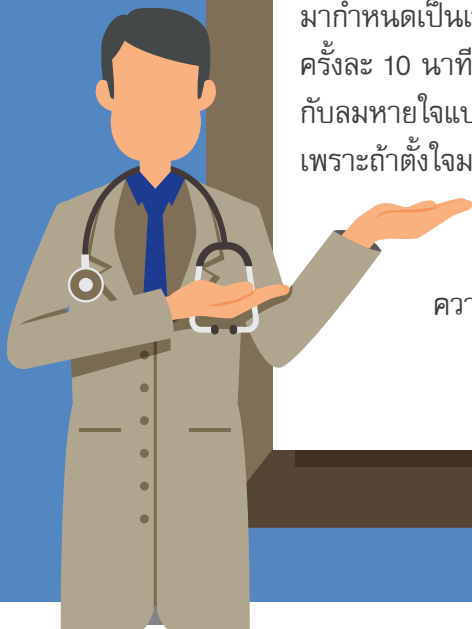
7. ตรวจสอบสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อตรวจระดับไขมันในเลือด ความดันโลหิต

8. ควบคุมการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพื่อป้องกันการเป็นโรคไขมันในเลือดสูง

เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

วิธีฝึกหายใจเพื่อทำสมาธิและเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้

วิธีหนึ่งในการฝึกหายใจออกให้ยาว เพื่อให้เราได้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น คือการนับเลขช่วยกำหนดจังหวะการหายใจ โดยเมื่อหายใจเข้าให้นับ 1-2-3 แล้วพักโดยการนับ 1 และหายใจออกให้นับเลข 1-2-3-4-5 พุดง่ายๆ ว่าหายใจเข้านับ 1 ถึง 3 กลับไว้นับ 1 หายใจออกนับ 1-5 แต่หากการนับ 5 นานเกินไปสำหรับนักเรียนก็ให้นับเพียง 4 ก็พอ การฝึกสมาธิเต็มรูปแบบ เพิ่มประโยชน์กับการพัฒนาสมองมากยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญคือควรทำในระดับที่เหมาะสมกับตัวเอง อาจใช้หลักง่ายๆ ว่าอายุกี่ปี ให้นำตัวเลขอายุ มากำหนดเป็นเวลาในการฝึกเป็นนาที เช่น อายุ 10 ปี ก็ฝึก ครั้งละ 10 นาทีก็พอ โดยในระหว่างการฝึกให้วางความรู้สึกไว้กับลมหายใจแบบสบายๆ ไม่ต้องตั้งใจทำจิตให้เป็นสมาธิมากเกินไป เพราะถ้าตั้งใจมากเกินไป จะยิ่งทำให้ตึงเครียด หากเป็นชาวพุทธ ก็ใช้คำบริกรรมในทางพุทธ เช่น พุทโธ หากเป็นผู้นับถือศาสนาอื่นก็ใช้คำพูดที่ตรงกับ ความเชื่อของตนเอง



คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญของระบบประสาท



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

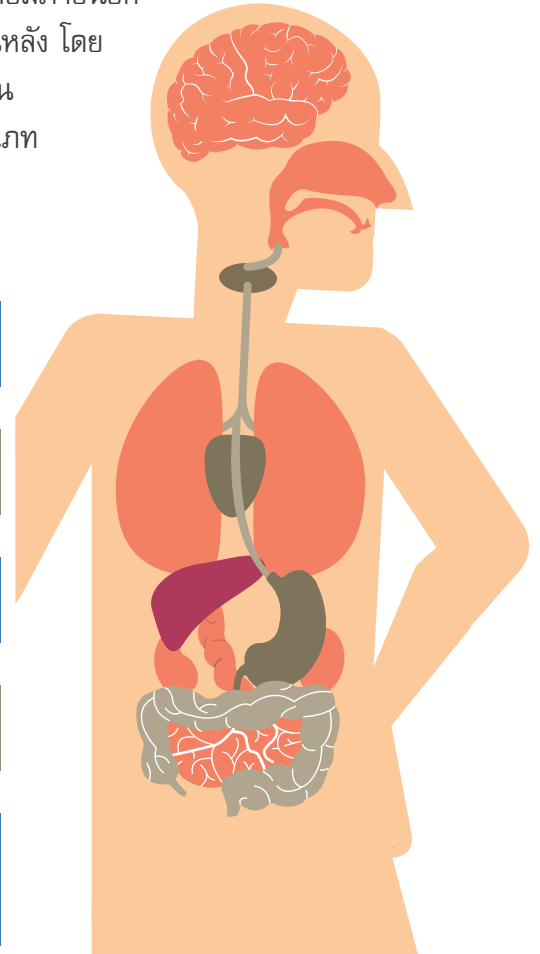
- 1 บอกวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบประสาทและสมองของตัวเอง
- 2 ให้เราฝึกหายใจ เริ่มจากกำหนดเวลาที่จะฝึก เช่น ก่อนนอน หลังตื่นนอนตอนเช้า ก่อนเรียนชั่วโมงแรกของวัน แล้วทำต่อเนื่องกัน 1 เดือนในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ ให้เราบันทึกความรู้สึกของตัวเอง เมื่อครบกำหนดให้วิเคราะห์ว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับตัวเราอย่างไรบ้าง

วันที่/เวลา	ความรู้สึกจากการทำสมาธิ	หมายเหตุ

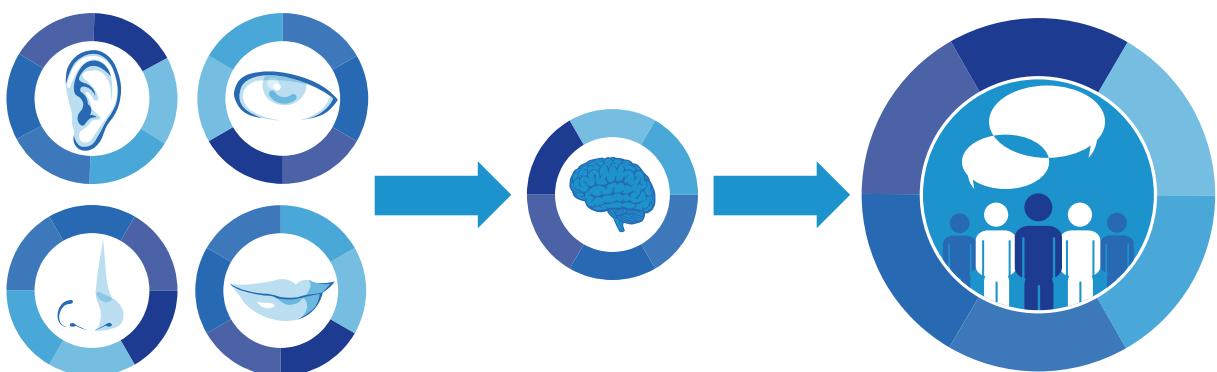
ระบบรับความรู้สึก (sensory system)

เป็นการทำงานประสานกันระหว่างอวัยวะรับความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในร่างกาย ส่งต่อไปยังระบบประสาทส่วนกลาง สมอง และไขสันหลัง โดยอวัยวะภายนอกที่รับความรู้สึกที่เราเห็นได้ คือ ผิวหนัง ดวงตา จมูก หู ลิ้น อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึก เรียกว่า ตัวรับรู้ (receptor) มีหลายประเภทที่สำคัญ ได้แก่

- ตัวรับรู้ประสาทสัมผัส พบตรงบริเวณผิวหนัง
- ตัวรับรู้การทรงตัว อยู่ในหูส่วนใน
- ตัวรับรู้แสง พบที่จอตา
- ตัวรับรู้สารเคมี เช่น รับรสที่ลิ้น รับกลิ่นที่จมูก
- ตัวรับรู้ของอวัยวะภายใน ได้แก่ ปลายประสาทอิสระ ซึ่งรับรู้เกี่ยวกับความเจ็บปวด



สัญญาณการรับรู้ต่างๆ จะเข้าสู่ประสาทส่วนกลางโดยเส้นประสาทรับความรู้สึกของไขสันหลังและประสาทสมอง โดยจะผ่านไปยังบริเวณเฉพาะของสมอง เช่น การมองเห็นจะส่งไปยังสมองที่เรียกว่า ิวซัลคอร์เทกซ์ (visual cortex)





ผิวหนัง

เป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกาย ปกป้องอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายใน มีลักษณะหนา ยืดหยุ่น กันน้ำ ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย รวมถึงความร้อน เย็น แสงแดด หรือผลกระทบอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อภายในร่างกาย และเป็นแหล่งสะสมไขมัน ไกลโคเจน ดูดซึมยาชนิดต่างๆ ที่ฉีดเข้าสู่ผิวหนัง การขับเหงื่อ รวมทั้งผลิตวิตามินดี ที่ได้จากการกระตุ้นของแสงแดด ผิวหนัง มี 2 ชั้น คือ ผิวหนังชั้นนอก เรียกว่า หนังกำพร้า กับผิวหนังชั้นใน เรียกว่า หนังแท้ ผิวหนังชั้นในจะประกอบด้วยหลอดเลือด รากขน ต่อมไยยืดหยุ่น ไขมัน และเซลล์ประสาทรับความรู้สึกชนิดต่างๆ ได้แก่

- **การรับรู้อุณหภูมิ** คนเราจะรับรู้ถึงความร้อนเย็นกระจายอยู่ทั่วร่างกายไม่เท่ากันในแต่ละจุด เช่น การถือแก้วน้ำร้อนด้วยมือจะรู้สึกร้อน แต่เราสามารถดื่มน้ำร้อนในแก้วนั้นได้ เป็นต้น

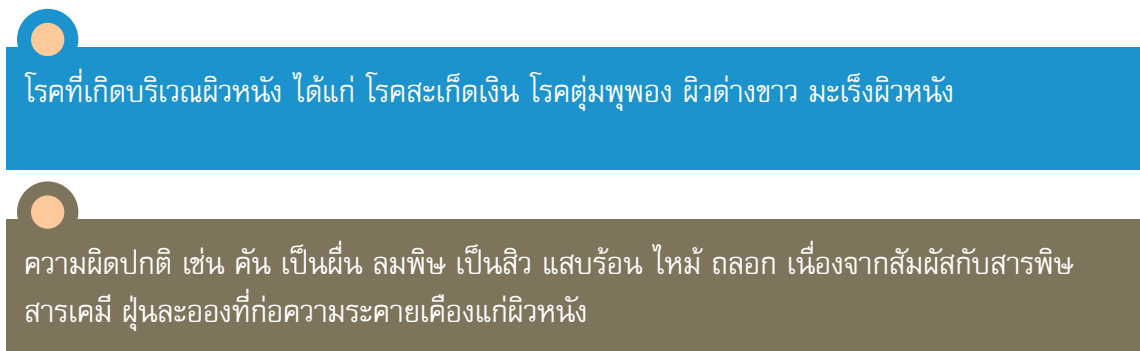
- **การรับรู้ความเจ็บปวด** เป็นกลไกสัมผัสที่ป้องกันร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย ความเจ็บปวดเกิดขึ้นโดยตรงหรือโดยอ้อมจากเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย สมองจะทำหน้าที่แปลความและหลังสารเคมีที่มีผลต่อการควบคุมความเจ็บปวด เช่น เอ็นโดर्फิน



พฤติกรรมเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง



โรคและความผิดปกติของผิวหนัง



การดูแลรักษาผิวหนัง

การแก่ตัวของผิวหนังมีสาเหตุจากการแก่ตัวตามอายุ โดยหลังอายุ 20 ปี ผิวจะเริ่มเปลี่ยนแปลงและแก่ตัวจากแสงแดด ทำให้ผิวหนังเสื่อมสภาพแม้จะมีเทคโนโลยีด้านเครื่องสำอางและเวชสำอางในการดูแลปกป้อง ฟันฟูผิว เพื่อให้ผิวยังคงสภาพเดิมหรือดูแลให้ดีขึ้น การดูแลผิวยังมีความจำเป็น โดยควรปฏิบัติดังนี้



- 1 การนอนหลับที่เพียงพอ
จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด



- 3 ออกกำลังกายเพื่อให้เลือดหมุนเวียน
ผิวมีสุขภาพ
แข็งแรง มีเลือดฝาด



- 2 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
และดื่มน้ำมากๆ

- 4 หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา สูบบุหรี่
เนื่องจากจะเป็นการเพิ่มอนุมูลอิสระ
มาทำลายผิว ผิวเสื่อม หมองคล้ำ
มีริ้วรอย



- 5 การรักษาความสะอาดของผิวหนัง อาบน้ำส้วมทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

- 6 หลีกเลี่ยงแสงแดด หรือการรับแสงอัลตราไวโอเล็ตโดยตรงกับผิว
ซึ่งมีผลทำให้ผิวสเปกใหม่ และก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังในระยะยาว
โดยสวมหมวก เสื้อผ้า แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด

- 7 หากอยู่ในสถานที่ที่มีการฟุ้งกระจายของสารเคมี ฝุ่นละออง
ควรปิดปากปิดจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย สวมเสื้อผ้ามิดชิด
หรือหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ในสถานที่ดังกล่าว



ตรวจสอบกันที่นี่
การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับผิวหนัง หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย www.dst.or.th
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) www.fda.moph.go.th

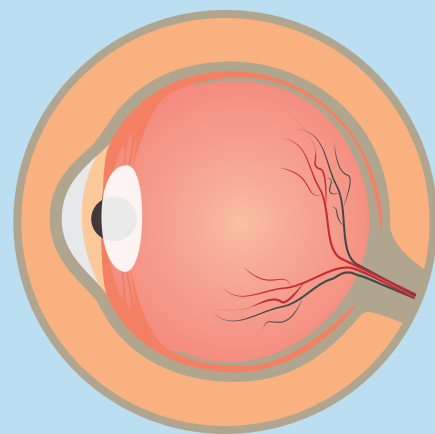


ดวงตา

เป็นอวัยวะรับรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับการมองเห็น สายตาช่วยให้เราควบคุมสมดุลของร่างกาย เป็นประสาทสัมผัสที่บอกตำแหน่งและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงสิ่งรอบตัว ดวงตามีหลากหลายสีตามพันธุกรรม เช่น ดำ เข้ม น้ำตาล ฟ้า เขียว เทา น้ำตา มีประโยชน์สำหรับการปกป้องเนื้อเยื่อตาไม่ให้แห้งจนเป็นอันตราย ทุกครั้งที่กะพริบตาจะสร้างน้ำตาเคลือบผิวชั้นนอกของตาให้ชุ่มชื้น

พฤติกรรมเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อดวงตา

- 1 การจ้องจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์นานๆ การดูโทรทัศน์ ในขณะที่มีแสงสว่างน้อย หรือปิดไฟ แสงจากจอเหล่านี้จะเป็นอันตรายต่อสายตา
- 2 การอยู่ในสถานที่ที่มีแสงจ้าโดยไม่สวมแว่นกันแดด การทำงานกลางแจ้งในที่แดดแรงตลอดเวลาจะมีโอกาสเป็นโรคต้อลม ต้อเนื้อ
- 3 การปฏิบัติงานโดยไม่ใส่เครื่องป้องกันอันตรายต่อดวงตาและสายตา
- 4 การใส่คอนแทคเลนส์ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ



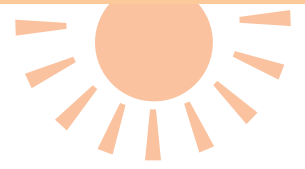
โรคและความผิดปกติของดวงตา

ในช่วงวัยเด็ก สายตายังทำงานได้ดี และจะเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น หรือเมื่อก้าวเข้าสู่วัยกลางคน ตาเริ่มเสื่อมสภาพ

ต้อหิน ต้อกระจก เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอด มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นโรคที่รักษาได้ง่าย หากตรวจและดูแลรักษาแต่เนิ่นๆ

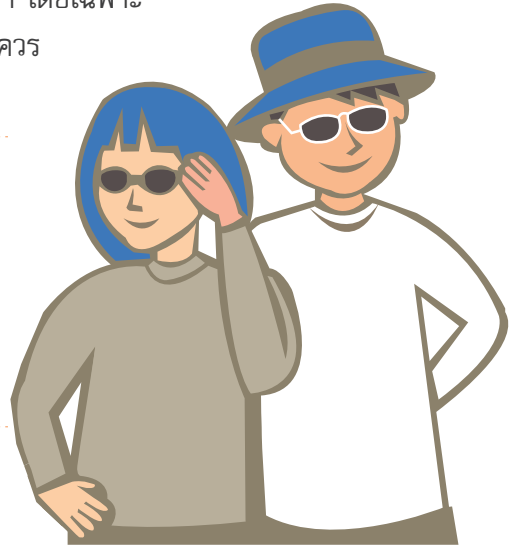
- **ตาบอดสี** เกิดจากเซลล์รับแสงในจอประสาทตาทำงานผิดปกติ หรือขาดหายไป โดยเฉพาะชาย มีโอกาสเป็นโรคตาบอดสีมากกว่าเพศหญิง และเป็นตั้งแต่แรกเกิด ร้อยละ 99 จะแยกสีแดงกับสีเขียวไม่ได้ แต่มีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน
- **สายตาสั้น** เกิดจากภาวะที่แสงจากวัตถุในระยะไกลไปตกที่หน้าจอตา เกิดจากลูกตามีรูปร่างยาวผิดปกติ จึงมองเห็นภาพระยะไกล ไม่คมชัด ทำให้สายตาเมื่อยล้า ปวดศีรษะง่าย สาเหตุของสายตาสั้น คือ พันธุกรรม และสภาพแวดล้อมการดำรงชีวิต หรือมีการใช้สายตามากขึ้นในวิถีชีวิต แสงสังเคราะห์ที่มีผลต่อดวงตา
- **สายตายาว** เป็นภาวะที่แสงจากวัตถุในระยะใกล้หักเหไปตกที่หลังจอตา ทำให้การมองเห็นระยะใกล้จะเห็นภาพไม่ชัดเจน แต่มองเห็นระยะไกลได้ดี หากแรกเกิดจะมีภาวะสายตายาวเล็กน้อย แต่จะปรับตัวดีขึ้นหลังอายุ 5 ขวบ และเมื่อสูงวัยขึ้น หรือหลังอายุ 40 ปี จะเกิดภาวะสายตายาวได้อีก สาเหตุจากลักษณะลูกตาสั้นกว่าปกติ และกล้ามเนื้อตา เหนื่อยตา เสื่อมประสิทธิภาพลง





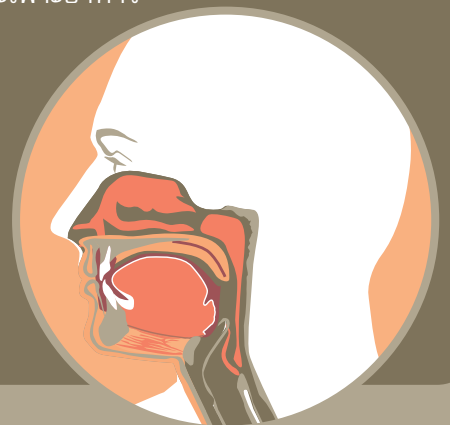
การดูแลรักษาดวงตา

- 1 การป้องกันแสง แสงแดดจัดในธรรมชาติเป็นอันตรายต่อดวงตา โดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) จะทำให้เกิดโรคต้อกระจก ต้อลม จิงควร สวมแว่นกันแดด หรือหมวก
- 2 การพักสายตา จากการทำงานที่ต้องเพ่งหรือใช้สายตาต่อเนื่อง เช่น การอ่านหนังสือ การจ้องจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ โดยพักสายตาช่วงสั้นๆ ด้วยการกรอกสายตาไปมาทุก 2-3 นาที และเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นทุก 30-45 นาที เพื่อไม่ให้ตาทำงานหนัก
- 3 การสวมแว่นตาครอบปิดระหว่างทำงาน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ หรือเศษฝุ่น ละออง ทราย ใโปไม้ ฯลฯ เข้าสู่ดวงตา
- 4 การตรวจดวงตา เป็นประจำทุก 2 ปี โดยจักษุแพทย์ หรือขอรับบริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน โรงพยาบาลชุมชน
- 5 การรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ หรืออาหารที่มีวิตามินเอ หรือผักใบเขียวต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



จมูก

เป็นอวัยวะรับกลิ่น รับรู้กลิ่น จะเกิดขึ้นจากกลิ่น ซึ่งเป็นโมเลกุลหรือละอองเล็ก ๆ ทางเคมีลอยอยู่ในอากาศ เมื่อสัมผัสกับเซลล์ประสาทรับกลิ่นในโพรงจมูก มีลักษณะเป็นเส้นขนเล็กๆ เรียกว่า ซีเรีย มีน้ำเมือกหุ้มไว้ จะดูดซับกลิ่นเอาไว้และส่งสัญญาณประสาทไปยังสมอง โดยสมองจะจดจำกลิ่น เพื่อแสดงการตอบสนอง โดยอัตโนมัติ เช่น ถ้าได้กลิ่นอาหารที่ชอบ น้ำลายก็จะไหล น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร จะถูกขับออกมา ถ้าเป็นกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นที่ไม่ชอบ ก็อาจทำให้อาเจียน หรือช่วยกระตุ้นความทรงจำในอดีต เป็นต้น ระหว่างการเคี้ยวอาหาร กลิ่นจะถูกดันผ่านเข้าสู่โพรงจมูก ทำให้รับรู้กลิ่นของอาหารได้ด้วย การทำงานของประสาทรับกลิ่นจะว่องไวในตอนเช้า แล้วเริ่มดีขึ้น ในระหว่างวัน ขณะเป็นหวัดมีน้ำเมือกในจมูกข้นขึ้นไปหุ้มซีเรียมาก ทำให้การรับกลิ่นสูญเสียไป นอกจากนี้ จมูกยังทำหน้าที่ในการสูด ลำเลียงอากาศเข้าสู่ร่างกายในระบบหายใจ



พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อจมูก

- 1 ฝุ่นละออง สารพิษ คาร์บอนหริ
- 2 ยาเสพติด พกสารระเหย
- 3 สิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในรูจมูก โดยเฉพาะเด็กเล็ก ทำให้อุดตันหรือติดเชื้อ
- 4 การเจาะจมูกเพื่อสวมเครื่องประดับ อาจทำให้ติดเชื้อ
- 5 อาชีพที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีสารพิษ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม



โรคและความผิดปกติในจมูก

- **โรคหวัด** เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่มีผลกระทบต่อการรับกลิ่นมากที่สุด ทำให้สูญเสียความสามารถในการรับกลิ่นชั่วคราว หากเป็นบ่อย อาจทำให้สูญเสียการรับกลิ่นอย่างถาวร
- **โรคโพรงจมูกอักเสบ** มีอาการระคายเคืองหรือบวม ทำให้เกิดการอุดตันในช่องจมูก เกิดจากโรคแพ้ภูมิแพ้ การสัมผัสสารพิษ สารเคมี
- **มะเร็งหลังโพรงจมูก** พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ปัจจัยสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคนี้นี้ คือ พันธุกรรม อาหารหมักดอง ปลาเค็ม เชื้อไวรัส สิ่งแวดล้อมที่มีฝุ่นละอองมาก คาร์บอนและสารเคมีจากบุหรี่
- **ไซนัสอักเสบ** คือ การอักเสบของเยื่อในโพรงไซนัส โพรงอากาศเล็กในกระดูกข้างจมูกเป็นผลจากการติดเชื้อ เช่น โรคหวัด การสูบบุหรี่ โรคภูมิแพ้ หอบหืด
- **ความผิดปกติของระบบจิตประสาท** เช่น ปวดศีรษะไมเกรน โรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์ มีผลต่อการรับรสและกลิ่นที่เปลี่ยนไป



การดูแลรักษาจมูก

01

การไม่สูบบุหรี่ เพราะสารเสพติดในบุหรี่และควันบุหรี่ ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทสัมผัส ด้านรส และกลิ่น



02

การปกป้องอุบัติเหตุทางศีรษะ เพราะทำให้เกิดการสูญเสียอวัยวะเกี่ยวกับการรับรสและกลิ่น และสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่

03

การรักษาความสะอาด ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันไข้หวัด และโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ที่จะทำให้การรับรสและกลิ่นบกพร่อง หรือถ้ามีการติดเชื้อซ้ำซากจะทำให้สูญเสียความสามารถในการรับรสและกลิ่นอย่างถาวร



04

หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้คนที่ไอหรือจามโดยไม่ปิดปากหรือจมูก ควรใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการรับกลิ่น สารพิษ เชื้อโรค เช่น เชื้อรา สารเคมีที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม ผลิตภัณฑ์จากปิโตรเลียม น้ำยาทำความสะอาด

05

การดูแลความสะอาดของช่องปาก ฟัน เพื่อป้องกันกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์



ลิ้น

เป็นอวัยวะรับรสที่อยู่ในช่องปาก โดยมีปุ่ม ซึ่งเป็นเซลล์รับสัมผัสในบริเวณปลายลิ้น โคนลิ้น และบางส่วนของเพดานอ่อน รับรส 5 รส คือ หวาน เปรี้ยว เค็ม ขม รสกลมกล่อม ซึ่งเป็นโมเลกุลของสารละลายของอาหารที่กินเข้าไป เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนปุ่มรับรสจะน้อยลง และความไวของการรับรสก็หายไป ทำให้ไม่ค่อยเจริญอาหาร นอกจากนี้ ลิ้นยังทำหน้าที่ช่วยกวนอาหารในการเคี้ยวและกลืนให้สะดวกขึ้น

อวัยวะรับกลิ่นและรสมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการเลือกกินอาหาร เพราะอวัยวะทั้งจมูกและลิ้นทำงานร่วมกันเกี่ยวกับการรับรสจากอาหาร ประสาทรับรสของคนมีความแตกต่างกัน ทำให้มีความรู้สึกต่อ รส กลิ่น ไม่เหมือนกัน รวมถึงปัจจัยด้านเพศ เพศหญิงจะรับรสและกลิ่นดีกว่าเพศชาย ปัจจัยด้านอายุ เด็กจะรับรสได้ไวกว่าคนสูงอายุ ความไวในการรับรสมีผลต่อการเลือกกินอาหารบางชนิดและไม่กินบางชนิด โดยเฉพาะอาหารที่มีรสจัดจ้าน ผู้สูงอายุที่กินอาหารรสจัดจัดเป็นประจำ ก็อาจนำไปสู่ภาวะการเบื่ออาหาร



พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อลิ้น

1

การใส่ฟันที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่เหมาะกับฟัน อาจดันฟันหรือเสียดสีกับฟันเป็นแผล

3

เกิดเชื้อราในช่องปาก มักเกิดกับเด็กทารก และผู้สูงอายุ

2

ไม่รักษาความสะอาดของลิ้น หลังจากบริโภคอาหาร

4

การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ใช้สารเสพติด

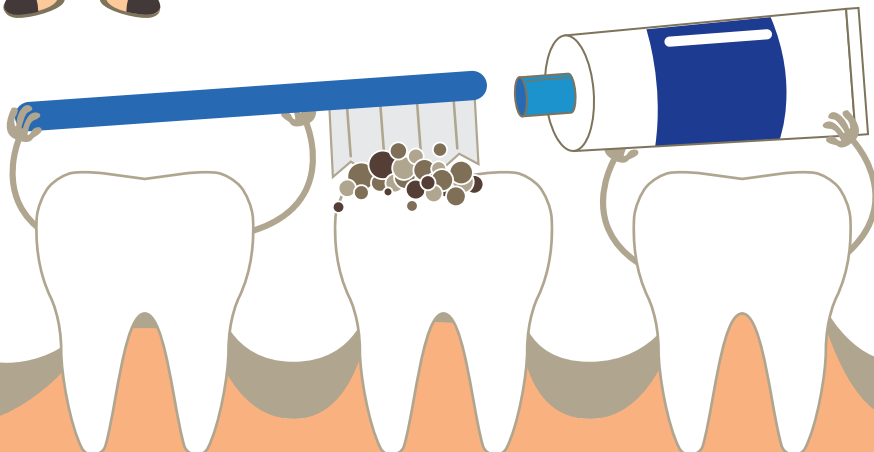
โรคและความผิดปกติของลิ้น

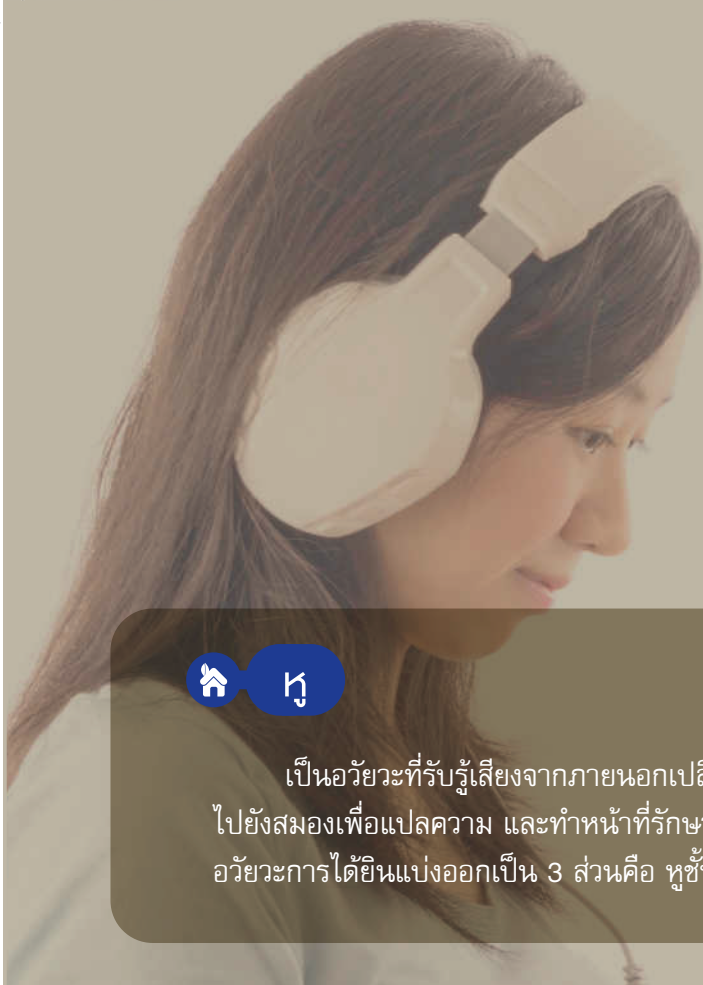
- **ลักษณะลิ้นที่ไม่ปกติ** อาจเป็นอาการของโรค เช่น ผิวลิ้นหนา ขอบลิ้นหยัก ลิ้นบวม ผิวโคนลิ้นอักเสบ
- **ภาวะลิ้นไม่รู้รส** หรือการสูญเสียการรับรสจากลิ้น พบได้ยาก และน้อยมาก อาจมาจากการที่ศีรษะได้รับอุบัติเหตุ และสมองส่วนที่ควบคุมการรับรสเสียหาย บางคนอาจมีความสามารถรับรสน้อยลง หรือแยกความแตกต่างของรสไม่ค่อยออก เป็นผลจากโรคเกี่ยวกับช่องปาก การใช้ยาบางชนิดทำให้ปากขม หรือเป็นอาการร่วมกับการไม่ได้กลิ่น
- **ลิ้นเป็นแผล** อาจเกิดจากการกัดถูกลิ้นในขณะที่เคี้ยวอาหาร หรืออาจเป็นอาการหนึ่งของโรคซีฟิลิส
- **ลิ้นเป็นฝ้าขาว** เกิดจากการระคายเคือง เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือเป็นผลจากการใส่ฟันปลอม
- **มะเร็งลิ้น**



การดูแลรักษาลิ้น

- 1 รักษาความสะอาดของช่องปาก การแปรงฟัน ควรแปรงลิ้นให้สะอาดด้วย
- 2 ดื่มน้ำสะอาด ดื่มสุรา และสารเสพติด
- 3 เลือกใส่ฟันปลอมให้เหมาะสมโดยปรึกษาทันตแพทย์
- 4 ตรวจสอบสุขภาพปากเป็นประจำ





เป็นอวัยวะที่รับรู้เสียงจากภายนอกเปลี่ยนเป็นกระแสประสาท ไปยังสมองเพื่อแปลความ และทำหน้าที่รักษาการทรงตัว อวัยวะการได้ยินแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ หูชั้นนอก หูชั้นกลาง และหูชั้นใน

พฤติกรรมเสียงและปัจจัยเสียงที่เป็นอันตรายต่อหู

การรับฟังเสียงที่ดังเกินค่าปกติหนานๆ จะทำให้อ่อนเพลียและหงุดหงิด มีความเครียดเพิ่มขึ้น ปวดศีรษะ จุกเสียดท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร และมีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ เสียงที่ดังจะทำให้ความดันในเลือด สูงขึ้น จึงเป็นอันตรายต่อผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ รบกวนการนอนหลับ คนเรามีความไวต่อการรับเสียงหรืออดทนต่อเสียงดังได้ต่างกัน เสียงดังทำให้หูมีปัญหา หรือเกิดอันตรายได้ คือ

- เสียงดังจนแสบแก้วหู เช่น เสียงจากลำโพง
- ฟังเสียงดังจากการทำงานกับเครื่องจักรขนาดใหญ่เกิน 30 นาทีในแต่ละวัน
- การสัมผัสเสียงสั่นสะเทือนเป็นประจำ เช่น เสียงตอกด้วยค้อน เสียงเลื่อย เสียงเจาะของสว่านไฟฟ้า
- การอยู่กับเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานานในแต่ละวัน เช่น อยู่ในที่สาธารณะที่มีเสียงดัง อยู่ใกล้ถนนพลุกพล่าน เสียงกรน จนรู้สึกว่าได้ยินไม่ชัดเจนเป็นชั่วโมง
- การใส่หูฟังนานเกินไป
- การแคะหูด้วยอุปกรณ์ที่มีคม อาจเกิดแผลติดเชื้อ
- อุบัติเหตุ ถูกทำร้าย
- ยาและผลต่อการได้ยิน ยาบางชนิดที่แพทย์ใช้รักษาโรคอาจมีพิษต่อหู ทำให้สูญเสียการได้ยิน มีเสียงรบกวนในหู หรือมีปัญหาในการทรงตัว เพราะทำลายเซลล์และกลไกการทำงานของหู เช่น แอลไซไพรินขนาดสูง ยาต้านการอักเสบ ยาปฏิชีวนะบางชนิด ยาขับปัสสาวะ ฮอริโมน ยาต้านมะเร็ง ยารักษามาลาเรียที่มีควิโนน เป็นต้น นอกจากนี้ สารพิษ เช่น ปรอท ตะกั่ว ก็เป็นอันตรายต่อหู



โรคและความผิดปกติของหู

“หูตึง” เกิดจาก 2 สาเหตุได้แก่

1 ส่วนนำเสียงเสีย คือ มีสิ่งกีดขวางการนำคลื่นเสียงที่ผ่านจากหูชั้นนอกไปยังหูชั้นใน เช่น ขี้หูอุดตัน มีสิ่งแปลกปลอมอุดรูหู หรือเยื่อแก้วหูทะลุ เนื่องจากอุบัติเหตุ ถูกกระทบกระแทกอย่างแรง เสียงดังจากแรงระเบิด หรือแรงดันอากาศ ทำให้เยื่อแก้วหูเกิดรูทะลุ รวมถึงการเป็นโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคภูมิแพ้ ก็จะทำให้ได้ยินเสียงเบาลง มีเสียงรบกวนในหู ปวดหู หรือมีไข้

2 ประสาทหูเสีย คือ การสูญเสียการได้ยิน ที่เกิดจากความผิดปกติของเส้นประสาทหู ซึ่งอาจเป็นตั้งแต่กำเนิด ผลจากเชื้อหัดเยอรมันตอนอยู่ในครรภ์แม่ การบาดเจ็บระหว่างคลอด และความผิดปกติของพันธุกรรม

การดูแลรักษาหู

1 การอุดหู ปิดกั้นเมื่อมีเสียงดังเกิดขึ้น

2 การพักหู ไม่ควรสวมหูฟังหรือเปิดเสียงดังตลอดเวลา โดยเฉพาะการอยู่ในที่สาธารณะที่มีเสียงอื่น ทำให้เราปรับเสียงให้ดังขึ้นเพื่อกลบเสียงอื่น ควรใช้หูฟังติดต่อกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง หรือหลีกเลี่ยงการฟังเสียงที่ดังและนาน

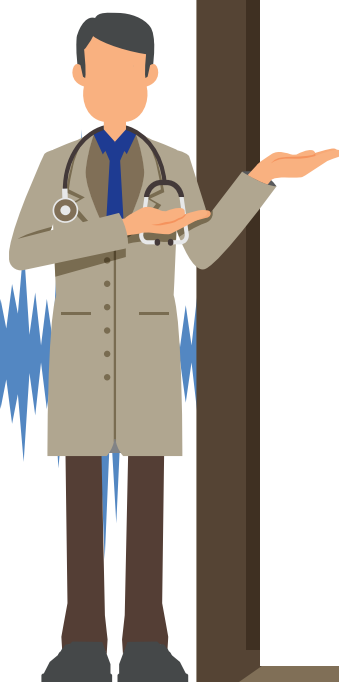
3 การดูแลสุขภาพเบื้องต้น คือ การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย พักผ่อน และสูดอากาศบริสุทธิ์ เพื่อให้ระบบประสาทที่สัมพันธ์กับการได้ยินเสียงดีขึ้น



เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

“**ประสาทหูเทียม**” หรือเรียกสั้นๆ ว่า หูเทียม (bionic ear) เป็นเครื่องช่วยฟัง โดยการฝังอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เข้าไปในหูชั้นใน เพื่อกระตุ้นประสาทการได้ยินโดยตรง แม้จะไม่ได้ยินแบบเสียงปกติทั่วไป แต่ก็ทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินสามารถรับรู้ได้ ใช้ในผู้ที่ไม่ได้ยินเสียงเลยหรือได้ยินเพียงเล็กน้อย

“**เครื่องช่วยฟัง**” เป็นเครื่องขยายเสียงแบบสอดช่องหู ออกแบบให้สอดเข้าไปในช่องหูได้ มีขนาดเล็กใช้สำหรับคนที่หูตึง ปัจจุบัน มีเทคโนโลยีที่ออกแบบเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้พิการทางหูได้ใช้ชีวิตตามปกติ เช่น คำบรรยายใต้ภาพในจอโทรทัศน์ กริ่งสัญญาณที่เป็นไฟกะพริบ นาฬิกาปลุกหรือนาฬิกาแบบสั่นสะเทือน โทรศัพท์ที่มีเครื่องขยายเสียง เป็นต้น





คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญของระบบรับรู้ความรู้สึกและอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความรู้สึก รวมถึงวิธีการดูแลป้องกันอันตราย



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้ระบุผลิตภัณฑ์หรือวัสดุอุปกรณ์ที่มักใช้กับอวัยวะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความรู้สึก ในวิถีชีวิตประจำวันว่ามีความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

โลชั่นหรือครีมทาผิว อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

คอนแทคเลนส์ อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

แว่นตากันแดด อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

ไม้แคะหู อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

หูฟัง อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

..... อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

..... อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

..... อันตราย ไม่อันตราย เพราะ.....

ระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine system)

ต่อมไร้ท่อ ทำงานร่วมกับระบบประสาทในการรักษาสมดุลและควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยการสังเคราะห์และหลั่ง “ฮอร์โมน” (hormone) คือ สารเคมีพวกโปรตีนและสเตอรอยด์ไหลเวียนเข้าสู่กระแสเลือด และเนื้อเยื่อของอวัยวะเป้าหมาย ต่อมไร้ท่อประกอบด้วยต่อมต่างๆ ที่สร้างและหลั่งฮอร์โมนแต่ละชนิด ภายใต้การควบคุมของสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (pituitary gland) ฮอร์โมนมีหน้าที่



ต่อมไร้ท่อมียหลายชนิด แต่ละต่อมผลิตฮอร์โมนหลายชนิดเช่นกัน เพื่อไปกระตุ้น ยับยั้ง หรือควบคุมการทำงานของอวัยวะเป้าหมาย เช่น ฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ทำให้กลูโคสเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อได้ดีเท่านั้น

ต่อมไร้ท่อ/ฮอร์โมน	หน้าที่
ต่อมใต้สมอง : โซมาโตโทรฟิน คอร์ติโคโทรปิน ฯลฯ	ควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อนอื่น ๆ
ต่อมไทรอยด์ : ไทรอกซิน	กระตุ้นการเผาผลาญ พัฒนาการ การเจริญเติบโต
ต่อมพาราไทรอยด์ : พาราฮอร์โมน	ควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด
ต่อมหมวกไต : คุโคคอร์ติคอยด์	การเผาผลาญอาหาร รักษาความสมดุลของน้ำและเกลือแร่
ตับอ่อน : อินซูลิน	การเผาผลาญกลูโคสและระดับน้ำตาลในเลือด
รังไข่ : เอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน	ควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง
อัณฑะ : เทสโทสเตอโรน	ควบคุมลักษณะเพศ การสืบพันธุ์เพศชาย

(ที่มา : ภูษงค์ เดชอาคม: กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา)

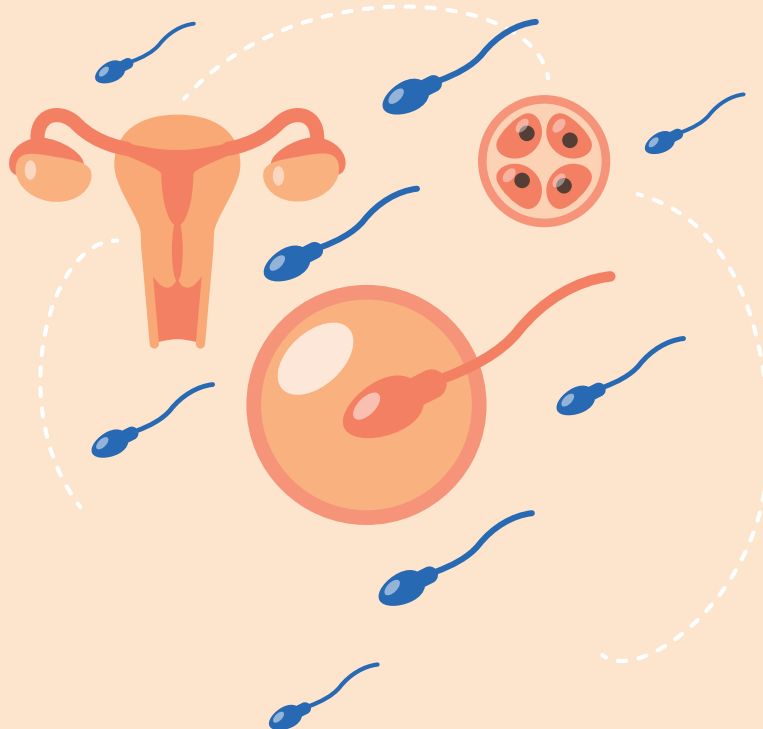
การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของต่อมไร้ท่อ

- 1 รักษาสุขภาพอนามัยพื้นฐานของการดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติ เพื่อสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารให้ครบตามความต้องการ และเหมาะสมกับวัย เพศ และสถานะทางสุขภาพ
- 2 ระวังการรับประทานยา หรือใช้ตามแพทย์สั่งเท่านั้น
- 3 พักผ่อนให้เต็มที่ กำจัดความเครียด
- 4 หากป่วยให้ปฏิบัติตามแพทย์สั่ง
- 5 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



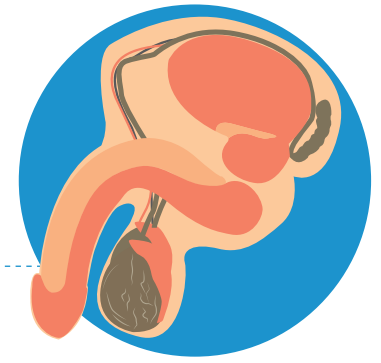
ระบบสืบพันธุ์ (reproductive system)

แบ่งเป็นระบบสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง แต่ต่อมไร้ท่อทำหน้าที่เพื่อให้มนุษย์สามารถให้กำเนิดบุตรได้



ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน คือ ท่อเก็บอสุจิ ท่อนำอสุจิ ถุงน้ำกาม ต่อมลูกหมาก ต่อมขับน้ำเมือก



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก คือ ถุงอัณฑะ ลูกอัณฑะ องคชาติ

- **ถุงอัณฑะ** มีลักษณะผิวหนา หยาบ มีรอยย่น ยึดติดได้ ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิรอบตัว มีเส้นเลือดและเส้นประสาท

- **ลูกอัณฑะ** ลักษณะคล้ายรูปไข่ ขนาดสองข้าง อาจไม่เท่ากัน มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชาย และตัวอสุจิตลอดช่วงชีวิต

- **องคชาติ** เป็นอวัยวะในการสืบพันธุ์ ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะ มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ ข้างในมีโพรงเลือดคล้ายฟองน้ำ เมื่อมีความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดมาคั่งในโพรงเลือดจำนวนมาก ทำให้ขนาดขององคชาติขยายใหญ่ขึ้น เมื่อถึงขีดสุด กล้ามเนื้อจะหดตัวทำให้น้ำอสุจิพุ่งออกมา เมื่อเลือดไหลวนกลับ ขนาดองคชาติจะหดลง

- **ท่อเก็บอสุจิ** อสุจิจะเจริญเติบโต อยู่ในท่อเก็บนี้

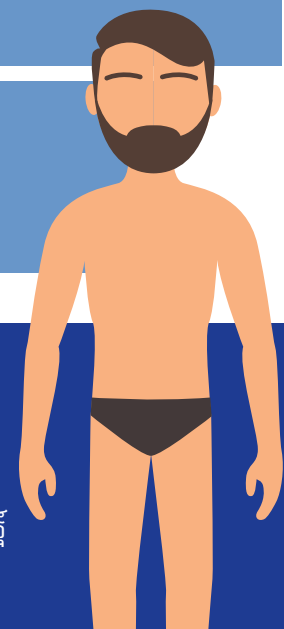
- **ท่อนำอสุจิ** ตัวอสุจิจะเดินทางจากท่อเก็บอสุจิไปยังองคชาติ ก่อนจะถูกปล่อยออกมา นอกร่างกาย

- **ถุงน้ำกาม** มีหน้าที่สร้างน้ำกามเป็นเมือกสีขาวขุ่น มีอาหารเพื่อให้พลังงานกับอสุจิ ในการเคลื่อนที่ หากน้ำอสุจิซึ่งอยู่มาก จะถูกขับออกมาเรียกว่า “ฝันเปียก”

- **ต่อมลูกหมาก** มีหน้าที่ผลิตของเหลวสีขาว ผสมกับน้ำอสุจิในท่อปัสสาวะ เพื่อลดความเป็นกรดที่มีมากในช่องคลอดของเพศหญิง

- **ต่อมขับน้ำเมือก** ผลิตน้ำหล่อลื่นเพื่อช่วยให้อสุจิมีชีวิตและเคลื่อนตัวสะดวก โดยน้ำเมือกนี้จะมีอสุจิปนออกมา เมื่อมีความรู้สึกถึงขีดสุด แม้ว่าจะยังไม่มีการหลั่ง

เพศชาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เซลล์เพศชายและอสุจิจะถูกสร้างขึ้นเป็นจำนวนมาก และสามารถสร้างได้ตลอดช่วงอายุ แต่ความแข็งแรงของอสุจิจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุ สภาพความเป็นกรด และอุณหภูมิภายในช่องคลอดของเพศหญิง นอกจากนี้ การได้รับอุบัติเหตุ การเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ มีผลต่อการผลิตอสุจิ



ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน คือ รังไข่ ท่อนำไข่ ปีกมดลูก มดลูก ช่องคลอด

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก คือ เนินหัวหน่าว แคมใหญ่ แคมเล็ก คลิตอริสหรือปุ่มกระสัน ปากช่องคลอด เยื่อพรหมจารี ฝีเย็บ ต่อมขับน้ำเมือก หรือต่อมบาร์โธลิน



- **เนินหัวหน่าว** มีไขมัน และปลายประสาท อยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้ไวต่อความรู้สึก เมื่อถูกกัดหรือถูกล้มผัส และมีขนขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์

- **แคมเล็ก** ประกอบด้วยเส้นเลือด ปลายประสาทมากมาย จึงมีความไว ต่อการสัมผัส

- **ปากช่องคลอด** เป็นรูเปิดของช่องคลอด มีน้ำเมือกซึมเล็กน้อยเพื่อหล่อลื่นและฆ่าเชื้อโรค เป็นทางผ่านของเลือดเมื่อมีประจำเดือน และรองรับการสอดใส่ขององคชาติ เพื่อเป็นทางผ่านของอสุจิที่จะเข้าไปผสมกับไข่ในบริเวณปีกมดลูก มีลักษณะยืดหดได้

- **ฝีเย็บ** มีความสำคัญในการรองรับอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ฉีกขาดเมื่อมีการคลอดบุตร

- **ท่อนำไข่** ติดกับส่วนบนของมดลูก มี 2 ข้าง เป็นบริเวณที่อสุจิและไข่จะปฏิสนธิ ก่อนจะเคลื่อนไปฝังตัวที่โพรงมดลูก หากไม่มีการผสมกันก็จะสลายและถูกขับออกพร้อมกับเลือดประจำเดือน

- **แคมใหญ่** มีไขมัน กล้ามเนื้อเรียบ ต่อมเหงื่อ ต่อมขน เส้นประสาท เส้นเลือด จะปกปิดแคมเล็กและช่องคลอด เพื่อป้องกันอวัยวะที่ละเอียดอ่อนภายใน

- **คลิตอริสหรือปุ่มกระสัน** เป็นส่วนที่ไวต่อการกระตุ้นมากที่สุด ขยายตัวได้คล้ายองคชาติ

- **เยื่อพรหมจารี** เป็นอวัยวะที่กั้นแบ่งอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกกับภายใน เป็นเนื้อเยื่อบางๆ ที่มีรูตรงกลางเพื่อให้ประจำเดือนไหลออก และฉีกขาดได้ง่ายจากการออกกำลังกาย ทำงานหนัก แม้จะไม่มีเพศสัมพันธ์

- **ต่อมขับน้ำเมือก หรือต่อมบาร์โธลิน** ขับน้ำหล่อลื่นช่องคลอดเมื่อมีอารมณ์เพศ

- **รังไข่** มี 2 อัน อยู่คนละข้างของมดลูก ทำหน้าที่สร้างไข่ และผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ไข่ที่สุกจะสลัดข้างกันหลุดออกเพื่อรอผสมกับอสุจิในรอบ 28 วัน เรียกว่า “ตกไข่”

- **มดลูก** เป็นโพรงที่มีผนังกล้ามเนื้อหนา มีเส้นเลือดจำนวนมาก ปากมดลูก อยู่ข้างล่างโดยมีมูกปิดอยู่

พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบสืบพันธุ์

1. การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม
2. การใช้ฮอร์โมนผิดวิธี ไม่อยู่ในการควบคุมหรือตามแพทย์สั่ง เช่น กินยาคุมกำเนิดเพื่อให้ได้ نامขยาย
3. การไม่ดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน ทำความสะอาดร่างกาย และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ถูกวิธี สวมใส่เสื้อผ้าและชุดชั้นในไม่สะอาด



โรคและความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์

- ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับไฮโปทาลามัส และต่อมใต้สมอง ที่หลั่งฮอร์โมนมากหรือน้อยเกินไป มีสาเหตุจากการถูกทำลาย หรือเป็นความผิดปกติทางพันธุกรรม ทำให้เกิดลักษณะความผิดปกติที่สังเกตได้ เช่น การขาดประจำเดือน การไม่มีเอกลักษณ์ทางเพศของชายและหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ตัวซีด เบื่ออาหาร ตัวเตี้ยแคระ ไม่มีน้ำนมหลังคลอด หรือในวัยเด็กมีร่างกายใหญ่โตเหมือนยักษ์ โรคไตผิดส่วน กลืนตัวแรง ผิวหนังหรือขนหยาบกำรำน กระดูกสันหลังนูนขึ้นหรือหลังโก่ง กระดูกแขนขา มือเท้าใหญ่ กรณีที่มีโกรทฮอร์โมนสูงผิดปกติ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน การหลั่งของเมลาโทนินฮอร์โมนมากเกินไป ทำให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวช้าลง

- การมีบุตรยาก เกิดขึ้นจากปัญหาความผิดปกติของเพศหญิงหรือเพศชาย เช่น ในเพศหญิงอาจเกิดจากท่อไข่ตีบหรือไม่สมบูรณ์ ความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ความบกพร่องของฮอร์โมน เป็นหมัน ส่วนของเพศชาย อาจเกิดจากอสุจิไม่แข็งแรง ไม่มีหรือมีน้อย

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ กามโรค ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน หูด เริม พยาธิช่องคลอด เชื้อรา เป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง จากการมีเพศสัมพันธ์ การสัมผัสอวัยวะกันและกัน

- โรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น โรคมะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก



การดูแลสุขภาพประสิทธิภาพการทำงานของระบบสืบพันธุ์

1

เบื้องต้น คือ ดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งหญิงและชายให้ถูกหลักสุขปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย

การมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 5 อ. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายผลิตฮอร์โมน ระบบต่อมไร้ท่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การกินอาหารช่วยเสริมสร้างฮอร์โมนจากธรรมชาติ เช่น ไขมันชนิดดี โอเมก้า วิตามินอี เมล็ดธัญพืช แครอท ลูกพรุน การพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดการความเครียดและปัญหาทางอารมณ์ มองโลกในแง่บวก การขับถ่ายที่เป็นปกติ

2

3

การสวมยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์

การงดเหล้า บุหรี่ ที่มีผลกระทบต่อระบบของร่างกาย

4

5

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ฮอร์โมนจะลดลงทั้งเพศชายและเพศหญิง หรือเข้าสู่ **“วัยทอง”** จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เช่น มีอาการวูบวาบ หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ มีอาการเหมือนเป็นไข้ ประจำเดือนในเพศหญิงจะกะปริกะปรอยและหยุดไปในที่สุด บางรายอาจต้องได้รับการดูแลจากแพทย์เพื่อช่วยเหลือด้านสภาพจิตใจ และการจัดการกับอารมณ์ การรักษาเป็นไปตามสภาพอาการที่แตกต่างกันในแต่ละคน

การตรวจสุขภาพประจำปี และการตรวจภายในของเพศหญิง เพื่อป้องกันโรคที่มีความเสี่ยง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก

6

คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ โดยใช้แผนผังความคิด

กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ทบทวนพฤติกรรมของตนเองว่า ในการใช้ชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมใดบ้างที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตรายหรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยงต่อระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ของเราเองบ้าง

บทที่ 5 การดูแลระบบที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังงานและการกำจัดของเสียในร่างกาย

เรามีความผิดปกติในข้อใดบ้าง

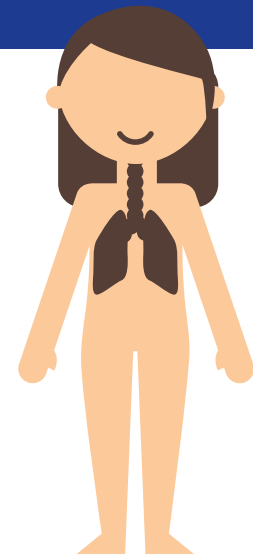
- เป็นหวัดบ่อย
- ปัสสาวะช่วงกลางคืนบ่อยกว่า... ครั้งต่อคืน
- ปัสสาวะติดขัด
- มีปัญหาในระบบขับถ่าย ก้อนผูกเสมอ

ร่างกายจะทำงานได้ตามปกติต้องมีออกซิเจนและพลังงาน เพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ และเมื่อได้ใช้พลังงานต่างๆ แล้ว ก็จะกำจัดออกจากร่างกาย โดยระบบที่เกี่ยวข้องและทำงานประสานกันประกอบด้วย ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบขับถ่าย

ระบบหายใจ (respiratory system)

ระบบหายใจทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยทำงาน 2 ลักษณะ คือ รับออกซิเจนจากอากาศเพื่อใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน และขับคาร์บอนไดออกไซด์ ที่เป็นของเสียอันเกิดจากการเผาผลาญทิ้งไป เพื่อไม่ให้เกิดเป็นพิษต่อร่างกาย

ร่างกายต้องการก๊าซออกซิเจน เพื่อให้เซลล์ทำงานได้ตามปกติ เซลล์สมองจะตายภายในไม่กี่นาทีหากขาดออกซิเจน อวัยวะสำคัญของระบบหายใจประกอบด้วย จมูก หลอดลมคอ หลอดลม และปอด ในภาวะปกติ กระบวนการหายใจเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและต่อเนื่อง เราสามารถควบคุมการหายใจได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เฉลี่ยประมาณ 12-16 ครั้ง/นาที



“ปอด” เป็นอวัยวะที่มีรูพรุนคล้ายฟองน้ำ มี 2 ข้าง ตั้งอยู่ภายในทรวงอก เชื่อมต่อกับภายนอกผ่านทางเดินหายใจ ปอดทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซ ระหว่างอากาศกับเลือด โดยทำงานประสานสัมพันธ์กับหัวใจ เรียกว่า “การพอกเลือด” โดยหน่วยแลกเปลี่ยนก๊าซของปอดคือ **“ถุงลมปอด”** ซึ่งปอดแต่ละข้างจะมีถุงลมปอดประมาณ 300 ล้านถุง

“หลอดเลือดดำ” จะพาเลือดที่ใช้แล้วไปพอกที่ปอด โดยการรับออกซิเจนจากอากาศที่เราหายใจเข้าสู่กระแสเลือดและแพร่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าสู่ถุงลมปอด และขับออกเมื่อหายใจ เลือดที่มีออกซิเจนจะถูกนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์



พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบหายใจ

- สารเคมี ฝุ่นละอองต่างๆ ที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ
- เชื้อโรคต่างๆ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อรา
- การสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้กับคนสูบบุหรี่เป็น “ผู้สูบมือสอง”
- การเสพสารเสพติดประเภทสารระเหย เช่น ทินเนอร์ กาว
- การขาดสุขอนามัยพื้นฐาน หรือการไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ เช่น ไม่ปิดปาก จมูกเมื่อไอหรือจาม หรืออยู่ในที่มีฝุ่นละออง หรือมีการกระจายของสารเคมีในอากาศ สถานที่มีคนอยู่หนาแน่น ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หรือสัมผัสตาและจมูกโดยตรง ทำให้ติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ
- พันธุกรรม เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้
- การสำลักอาหาร หรือมีสิ่งแปลกปลอมลงสู่คอ และติดค้างหลอดลม หรือลงไปอุดตันพบในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ



โรคและความผิดปกติของระบบหายใจ

เกิดขึ้นบ่อยในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว ที่มักมีการระบาดหรือเกิดการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรียชนิดต่างๆ เช่น

ไซหัด เป็นโรคที่ไม่รุนแรง หายเองได้ แต่สามารถแพร่หรือติดต่อกันง่าย ผ่านการหายใจรดกัน การสัมผัสละออง เสมหะ น้ำลาย หรือมือสัมผัสเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุกว่า 100 ชนิด เข้าสู่ตาหรือจมูก แพร่เชื้อได้ทั้งก่อนและหลัง มีอาการ 1-2 วัน เชื้อทำให้เยื่อบุโพรงจมูกอักเสบ ทำให้บวมคัดจมูก น้ำมูกไหล และการไอ จาม หรือสั่งน้ำมูกอย่างรุนแรง ทำให้น้ำมูกที่มีเชื้อโรคเข้าไปในไซนัส เกิดการอักเสบติดเชื้อได้

ไซหัดใหญ่ มีอาการรุนแรงกว่าไซหัดหรือโรคหัดธรรมดา มีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดเนื้อตัวร่างกาย กระบอกตา หลอดลมอักเสบ หรืออาจเบื่ออาหาร ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน จึงต้องรักษาตามอาการ กรณีที่รุนแรงอาจต้องใช้ยาต้านไวรัส ระวังระวังการเกิดโรคในเด็กเล็ก และผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคนี้สามารถป้องกัน โดยการฉีดวัคซีนป้องกันไซหัดใหญ่

โรคปอดอักเสบ (pneumonia) เป็นการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียบริเวณปอด ทำให้อักเสบ บวม มีหนองหรือน้ำอยู่ในปอด จึงเรียกว่า “ปอดบวม” ทำให้หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ในกรณีที่รุนแรงจะทำให้เสียชีวิตเพราะร่างกายขาดออกซิเจน หรือหัวใจล้มเหลว โรคนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน และระมัดระวังในกลุ่มเด็กเล็กต่ำกว่า 4 ปี และผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี

โรคซาร์ส (SARS ย่อมาจาก severe acute respiratory syndrome) เป็นการติดเชื้อไวรัสกลุ่มเดียวกับที่ทำให้เกิดไข้หวัด แต่ทำให้มีอาการเฉียบพลันและรุนแรง มีโอกาสเสียชีวิตสูง เนื่องจากระบบหายใจล้มเหลว มีลักษณะอาการคล้ายกับการเป็นไข้หวัด สามารถติดต่อผ่านการสัมผัสใกล้ชิด เช่น การกอด การจูบ การสัมผัสเนื้อตัว ไข่มกั้ว จานร่วมกัน การพูดคุยที่ใกล้กันน้อยกว่า 3 ฟุต และการหายใจเอาเชื้อไวรัสชนิดนี้ผ่านอากาศ โรคนี้สามารถรักษาได้หากพบแพทย์โดยเร็วและทันเวลา

โรคไข้หวัดนก (avian influenza) เป็นการติดเชื้อไวรัสกลุ่มเดียวกับไข้หวัดใหญ่ แต่เป็นชนิดที่มีอยู่ในสัตว์ปีก ได้แก่ ไก่ เป็ด นก และติดเชื้อผ่านการคลุกคลีสัมผัสกับสัตว์ดังกล่าว หรือมีสัตว์เลี้ยงเหล่านี้ตายอยู่ใกล้ที่อยู่อาศัย โรคไข้หวัดนกสามารถรักษาให้หายได้เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ และมีวัคซีนป้องกันแต่ราคาแพงมาก ปัจจุบันพบว่ามี การแพร่เชื้อหวัดนกจากสัตว์ปีกสู่สัตว์เลี้ยงอื่น ๆ เช่น สุนัข แมว หมู

โรคมะเร็งปอด เป็นโรคที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ หรือการหายใจเอาฝุ่นแร่ใยหิน แร่ยูเรเนียม



วัณโรคปอด เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

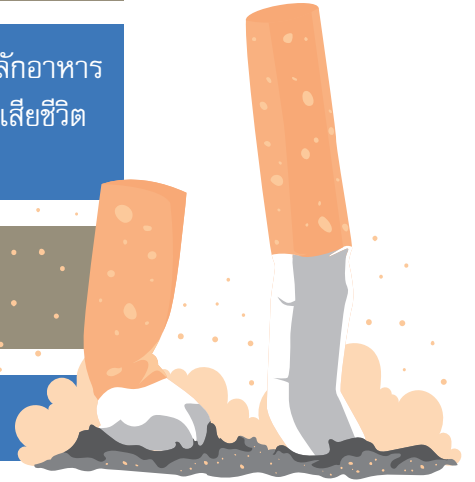
โรคภูมิแพ้ เกิดจากการแพ้อากาศ ฝุ่นละออง ฯลฯ





การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ

- การปฏิบัติตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพ 5 อ. การพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ อยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเท ทำจิตใจให้แจ่มใส ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง
- ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่
- ระวังการรับประทานอาหารในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เพราะการสำลักอาหาร จะทำให้มีเชื้อหรือเศษอาหารติดอยู่ที่หลอดลม ทำให้หายใจไม่ได้ และเสียชีวิต หรือเชื้อโรคลงสู่ปอด
- การป้องกัน เน้นการสวมหน้ากากอนามัยในแหล่งที่มีการระบาด หรือแพร่เชื้อ
- การป้องกันโดยการปิดจมูกและปาก เมื่อไอและจาม



คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบหายใจ



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ทบทวนพฤติกรรมของตัวเองว่า ในการชีวิตประจำวันของเรา มีพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมใดบ้าง ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตราย หรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยง ต่อระบบหายใจของเราเองบ้าง

ระบบไหลเวียนเลือด (circulatory system)

ประกอบด้วยหัวใจและหลอดเลือดที่แผ่ประสานกันเป็นร่างแหทั่วร่างกาย เพื่อลำเลียงเลือดที่มีสารอาหารและออกซิเจนที่จำเป็นต่อชีวิตไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ โดยมีหัวใจเป็นศูนย์กลางสูบฉีดเลือด และนำของเสียจากกระบวนการเมตาบอลิซึม (metabolism) ไปยังอวัยวะที่ขับถ่ายต่างๆ เช่น ตับ ไต ปอด ตลอดจนควบคุมสมดุลของอุณหภูมิในร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือดประกอบด้วย

1 ระบบหัวใจและหลอดเลือด : เลือด หัวใจ หลอดเลือด

“เลือด”

คือ ของเหลวชั้นหนืดสีแดงที่ไหลเวียนทั่วร่างกายตลอดเวลา ในระบบหมุนเวียนเลือดในร่างกายมีเลือดประมาณ 1/3 ของน้ำหนักตัว



“หัวใจ”

ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปตามหลอดเลือด โดยจะบีบและคลายตัวเป็นจังหวะตลอดเวลา เรียกว่าการเต้นของหัวใจ ตลอดช่วงอายุขัยของเรา หัวใจจะบีบและคลายตัวประมาณ 2,500 ล้านครั้ง หัวใจของผู้ใหญ่ที่สุขภาพปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจร 72 ครั้ง/นาที และช่วงชีพจรปกติจะอยู่ระหว่าง 60-100 ครั้ง/นาที การสูบฉีดเลือดวัดเป็นค่าความดันเลือดได้เป็นเลขสองจำนวน คือ 130/80 ถือเป็นค่าปกติ



“หลอดเลือด”

หลอดเลือดแดงลำเลียงเลือดที่หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกาย โดยแตกแขนงเป็นหลอดเลือดเล็กๆ กระจายทั่วร่างกาย หลอดเลือดดำ ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดกลับสู่หัวใจโดยนำเลือดที่มีออกซิเจนต่ำและมีของเสียจากการเผาผลาญของร่างกายทุกส่วนกลับมาที่หัวใจ หลอดเลือดที่สมบูรณ์จะมีผนังที่เรียบและยืดหยุ่น เมื่ออายุมากขึ้นผนังหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น



นอกจากนี้มีอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่ายของเสียจากเลือด ได้แก่ “ไต” ทำหน้าที่เป็นอวัยวะที่กรองสารพิษจากเลือดและขับทิ้งผ่านทางปัสสาวะ รวมทั้งการทำหน้าที่จ่ายน้ำ กลูโคส โพแทสเซียม และสารจำเป็นต่างๆ เข้าสู่เลือดในสัดส่วนพอเหมาะ และ “ม้าม” ทำหน้าที่คล้ายฟองน้ำ รองรับเลือดได้ 1 ลิตร คอยดักจับเชื้อโรคเช่นเดียวกับ **ต่อมน้ำเหลือง** ผลิตเม็ดเลือดขาว (มีจำนวนเล็กน้อย) ทำลายเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุการใช้งานแล้ว และสะสมเลือดสำรองไว้ใช้

2 ระบบน้ำเหลือง : น้ำเหลือง หลอดน้ำเหลือง ต่อมน้ำเหลือง ประกอบด้วยเครือข่ายของท่อที่ซับซ้อน ทำหน้าที่ลำเลียงของเหลวส่วนเกินในช่องว่างระหว่างเซลล์เข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือด เพื่อรวมกับเลือด น้ำเหลืองต้องไหลผ่านต่อมน้ำเหลือง ซึ่งทำหน้าที่กรองเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ต่อมน้ำเหลืองมีอยู่ทั่วร่างกาย พบได้บริเวณคอ รักแร้ ซอกท้องแขน ขาหนีบ ฯลฯ

ห พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบไหลเวียนเลือด





โรคและความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุสำคัญอันดับต้นๆ ที่ทำให้คนเสียชีวิตในปัจจุบัน ที่พบมาก ได้แก่

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (coronary artery disease) เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดแดง โคโรนารีที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ให้หัวใจได้รับออกซิเจนเพียงพอ แต่ถ้าหลอดเลือดแดงมีไขมัน และสารต่างๆ สะสมทำให้ผนังหลอดเลือดตีบแคบลง ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (acute myocardial infarction) โดยเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง อึดอัด หายใจไม่ออก เจ็บร้าวไปที่คอ แขน และหลัง

หัวใจล้มเหลว (heart failure) หรือหัวใจวาย เป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ อาจเกิดจากความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงหัวใจตีบ

ภาวะหัวใจหยุดเต้น (cardiac arrest) อาจเกิดเฉียบพลันกับผู้ที่สุขภาพแข็งแรงได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่ทราบสาเหตุ หรือเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคร้ายแรงอื่น หรือความผิดปกติในการส่งกระแสไฟฟ้าของหัวใจ ทำให้การไหลเวียนเลือดล้มเหลว

ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ (arrhythmia) คือ หัวใจเต้นช้ากว่าปกติหรือเต้นเร็วกว่าปกติ เป็นภาวะที่คลื่นไฟฟ้าหัวใจทำงานผิดปกติ หรือเกิดไฟฟ้าลัดวงจรในห้องหัวใจ มีความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมองอุดตัน

โรคหลอดเลือด/โรคความดันเลือด เกิดจากการมีคอเลสเตอรอล (cholesterol) หรือแคลเซียม (calcium) ตกค้าง ทำให้ผนังหลอดเลือดขรุขระ รวมทั้งอาจมีเนื้อเยื่อที่ตายบางส่วน หากขาดอาหารหรือออกซิเจนหล่อเลี้ยง มีลิ้มเลือด ก็จะทำให้เส้นเลือดอุดตัน ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน สาเหตุของการเกิดความดันเลือดสูงมาจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ กินเหล้า พันธุกรรม

โรคลิ้นหัวใจ เกิดขึ้นได้ 3 แบบ คือ ลิ้นหัวใจรั่ว ลิ้นหัวใจตีบ ลิ้นหัวใจไม่เจริญเติบโต เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เพศชายและเพศหญิง

โรคติดเชื้อในกระแสเลือด เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย การผ่าตัดที่มีการสอดใส่เครื่องมือต่างๆ เข้าไปในร่างกาย การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน หรือมีโรคประจำตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคตับแข็ง โรคเบาหวาน และการที่ร่างกายมีบาดแผลก้นบริเวณกว้างทำให้สัมผัสเชื้อได้ เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย

ภาวะโลหิตจาง เกิดจากเฮโมโกลบินหรือสารที่ทำให้เม็ดเลือดแดงมีสีแดง และทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ สาเหตุจากการเสียเลือดมากหรือมีเลือดออกซ้ำ เรื้อรัง ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าความผิดปกติทางพันธุกรรม ขาดสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก วิตามินบี 12 มีอาการปวดหัว สิ้น อัตรการเต้นหัวใจสูง หอบ หายใจถี่ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ผิวหนังซีด ภาวะโลหิตจางเรื้อรังเรียกว่า โรคธาลัสซีเมีย

มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นการเพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดขาวอย่างไร้ขีดจำกัดหรือผิดปกติ มีอาการปวดหัว มีความผิดปกติของระบบประสาท ใช้เรื้อรัง ต่อมาน้ำเหลืองโต ตับโต น้ำหนักลด ปวดกระดูก ม้ามโต เลือดกำเดาไหล เหนื่อยอ่อน หากเกิดขึ้นเฉียบพลันก็อาจเสียชีวิตภายในเวลาไม่กี่เดือน



การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด

- 1 สร้างพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไขมัน รสหวานหรือเค็มจัด กินผักและผลไม้ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
- 2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ร่างกายเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น เดิน ขี่จักรยาน
- 3 ปฏิบัติตัวตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส จัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
- 4 ลด ละ เลิกสารเสพติด บุหรี่ แอลกอฮอล์
- 5 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อดูระดับไขมันในเลือด ระดับน้ำตาล ความดันโลหิต และการทำงานของหัวใจ



คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบไหลเวียนเลือด



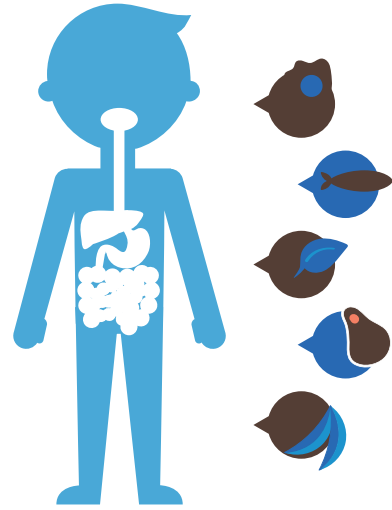
กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ทบทวนพฤติกรรมของตัวเองว่า ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา มีพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมใดบ้างที่เป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอันตราย หรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยงต่อระบบไหลเวียนเลือดของตัวเองบ้าง



ระบบย่อยอาหาร (digestive system)

เป็นกระบวนการเปลี่ยนอาหารที่กินเข้าไป เพื่อกลายเป็นสารอาหารและพลังงานให้ร่างกายดูดซึมและส่งไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย โดยมีส่วนประกอบเป็นอวัยวะทางเดินอาหารที่เป็นท่อยาว เริ่มจากปากทอดไปตามลำตัวถึงทวารหนัก ยาวประมาณ 8 เมตร โดยมีตับและตับอ่อนเป็นตัวช่วยที่สำคัญ การย่อยอาหารจะเริ่มที่ช่องปาก โดยเยื่อภายในปากจะปรับอุณหภูมิของอาหารให้พอดีกับร่างกาย ฟัน ลิ้นและน้ำลายจะช่วยทำหน้าที่ย่อยอาหารให้เป็นชิ้นเล็กละเอียด คาร์โบไฮเดรตจะเริ่มย่อยโดยน้ำลายในปาก เมื่อกินลงสู่กระเพาะ สารอาหารบางชนิดสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ ซึ่งละลายได้ในไขมันหรือน้ำ ในกระเพาะและลำไส้เล็กจะมีน้ำย่อยเพื่อย่อยสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน จากนั้น กากอาหารที่เหลือจะถูกลำเลียงไปยังลำไส้ใหญ่ ซึ่งจะดูดซึมน้ำออกให้มีสภาพแข็งตัวขึ้น ก่อนจะถูกขับลงสู่ทวารหนัก



- 1. ปาก** จุดเริ่มต้นของระบบย่อย ทำหน้าที่บดเคี้ยวและคลุกเคล้ากับน้ำลาย เพื่อให้อาหารเคลื่อนลงสู่ทางเดินอาหาร
- 2. หลอดอาหาร** ทำหน้าที่บีบไล่อาหารลงไปกระเพาะ โดยไม่ไหลย้อนกลับ แม้จะห้อยหัวลง หรืออาเจียนออกมา หากร่างกายไม่ต้องการอาหาร
- 3. กระเพาะอาหาร** เป็นถุงกล้ามเนื้อยืดหยุ่น อาหารจะอยู่ในกระเพาะ 2-4 ชั่วโมง ทำหน้าที่ย่อยต่อเนื่องจากชิ้นแรกในปาก มีกรดที่ช่วยย่อยและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และมีเยื่อเมือกเคลือบกันการกัดของกรด
- 4. ลำไส้เล็ก** เป็นบริเวณที่เกิดการย่อยมากที่สุด มีขนาดยาว 7-8 เมตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ส่วนต้น ส่วนกลาง ส่วนปลาย มีเอนไซม์หรือน้ำย่อยจากตับ ตับอ่อนออกมาเพื่อย่อยให้ได้สารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 5. ลำไส้ใหญ่** ไม่มีการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร แต่ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ มีแบคทีเรียที่ช่วยสังเคราะห์วิตามินบี และวิตามินเค มีหน้าที่สำคัญคือ แย่งอาหารและหลังสารพิษทำลายแบคทีเรียที่ก่อโรค เก็บกักกากอาหารหรือของเสียจากระบบการย่อยไว้ชั่วคราวก่อนขับออกเป็นอุจจาระ
- 6. ตับและท่อน้ำดี** ตับผลิตน้ำดีเพื่อย่อยไขมันในลำไส้เล็ก เผาผลาญสารอาหารที่ถูกดูดซึมในทางเดินอาหาร สะสมคาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน เกลือแร่ วิตามินหลายชนิด พอกสารพิษในเลือด สังเคราะห์โปรตีนและวิตามิน



พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบย่อยอาหาร

- การขาดสุขอนามัยพื้นฐานหรือไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ เช่น การกินอาหารไม่สะอาด ปรุงดิบหรือครึ่งสุกครึ่งดิบ อาหารบูดหรือเน่าเสีย มีเชื้อโรคปนในอาหาร กินในปริมาณมากเกินไป กินอาหารรสจัด ขาดเส้นใยอาหาร การไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด

- การมีพฤติกรรมดื่มเหล้า และสูบบุหรี่
- ท้องผูก การขับถ่ายไม่ปกติ
- การใช้ยาไม่ถูกวิธี
- การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และหลังการรับประทานอาหารแล้ว ทรงตัวอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น กินแล้วนอนทันที ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน



โรคและความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร

อาการปวดท้อง

มีหลายสาเหตุ เช่น อาหารไม่ย่อย โรคกระเพาะอาหารอักเสบ กรดไหลย้อน ท้องเสีย การอักเสบ เช่น ไส้ติ่ง นิ้วลำไส้อุดตัน ลำไส้แปรปรวน มะเร็งกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปวดประจำเดือน ซึ่งอาการปวดท้องบางประเภทสามารถดูแลตัวเองได้ แต่หากมีอาการเจ็บ ปวดบิด ทรมาน หรือมีอาการรุนแรง ต้องเข้ารับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เพื่อดูแลรักษาตามอาการ

โรคไทฟอยด์

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ปนอยู่ในของเสียจากการขับถ่ายของคนและสัตว์ ทำให้มีเชื้อโรคปนในน้ำ อาหารเข้าสู่ร่างกาย หรือการล้างมือไม่สะอาดเมื่อมีการสัมผัสกับของเสียเหล่านั้น ลักษณะอาการจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดท้อง ปวดหัว ปวดตัว หากไม่ได้รับการรักษาจะมีอาการม้ามโต ซีฟจรเด่นผิดปกติ น้ำหนักตัวลด ประสาทหลอน และเสียชีวิต

ไวรัสตับอักเสบ

มีหลายชนิด ไวรัสตับอักเสบ A B C D และ E คือโรคติดเชื้อที่ทำให้เนื้อตับอักเสบ มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เบื่ออาหาร ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม อุจจาระสีซีด ในรายที่ไม่รุนแรงอาจค่อยๆ หายไปเอง แต่หากเป็นตับอักเสบชนิดรุนแรงจะทำให้เซลล์ตับถูกทำลาย เกิดอาการทางสมอง และเสียชีวิต ป้องกันโดยการฉีดวัคซีน ป้องกันไวรัสสายพันธุ์บีและซี

โรคมะเร็ง ของอวัยวะ ในระบบย่อย อาหาร

เช่น มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน
มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งกระเพาะ
อาหาร มะเร็งลำไส้เล็ก
มะเร็งลำไส้ใหญ่
ซึ่งแต่ละชนิด
มีสาเหตุแตกต่างกัน

โรค ตับอ่อน อักเสบ

อาการปวดท้องรุนแรง มีความ
ผิดปกติในระบบย่อยอาหาร
เกิดจากมีสิ่งอุดตันในท่อน้ำดี
ทำให้หลังออกมาไม่ได้ ทำให้
ย่อยสลายเนื้อเยื่อโดยรอบ
สาเหตุจากการดื่มสุรา
พฤติกรรมของยาบางชนิด
การติดเชื้อ การถูกกระทบ
รุนแรงบริเวณช่องท้อง และ
เนื้องอกในท่อน้ำดี

โรค มะเร็งตับ

เกิดขึ้นในเนื้อเยื่อของตับ จาก
การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและ
ซีมาก่อน การดื่มสุรา การได้รับ
สารอะฟลาทอกซิน การติดเชื้อ
พยาธิใบไม้ในตับเป็นเวลานาน
จนกลายเป็นมะเร็งในท่อน้ำดี
ในตับ และการแพร่ของเซลล์
มะเร็งจากอวัยวะส่วนอื่น เช่น
มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด
ลามมาถึงตับ โรคนี้อักไม่บ่อย
ปรากฏอาการ นอกจากจะเป็น
อาการของโรคข้างเคียง คือ
โรคตับอ่อนอักเสบ โรคไวรัส
ตับอักเสบบีและซี โรคพยาธิ
ใบไม้ในตับ การรักษาขึ้นอยู่กับ
ระยะของโรค หรือรักษาตาม
อาการ การผ่าตัด การใช้สารเคมี
หรือฉายรังสี

โรค กรดไหลย้อน

พบมากในคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป
เป็นภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะ
ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ไหลย้อนกลับ
ขึ้นไประคายเคืองในหลอด
อาหารและลำคอ ทำให้แสบร้อน
กลางอก ลำคอ และกล่องเสียง
อักเสบ มีสาเหตุจาก
หูดหลอดอาหารหย่อน
สมรรถภาพ

โรค กระเพาะ อาหาร

เกิดจากการกินอาหาร
ไม่เป็นเวลา หรือการกินยา
ขณะท้องว่าง ผลข้างเคียง
ของยาไปกัดผนังกระเพาะ
อาหาร





การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร

- การรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน เมื่อรับประทานอาหาร เช่น ล้างมือ กินอาหารที่อุ่นร้อน ใช้ช้อนกลาง ตีมน้ำสะอาด ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ปรุงอาหารหรือภาชนะบรรจุให้สะอาดทุกครั้ง เก็บอาหาร น้ำดื่มไว้ในภาชนะมิดชิด
- การปฏิบัติตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ใช้อาให้ถูกวิธี
- พบแพทย์เมื่อพบความผิดปกติ เพื่อตรวจวินิจฉัย



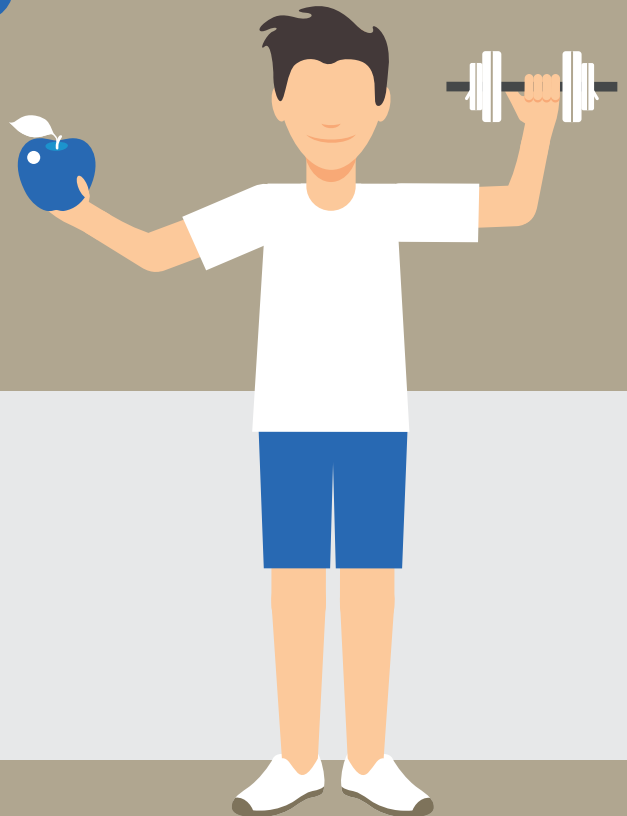
คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบย่อยอาหาร



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ทบทวนพฤติกรรมของตนเองว่า ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา มีพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมใดบ้าง ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตราย หรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยง ต่อระบบย่อยอาหารของตัวเองบ้าง

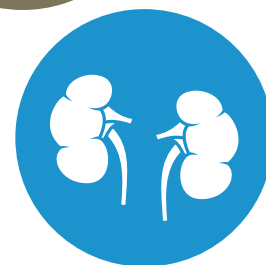


ระบบขับถ่าย (excretory system)

เป็นระบบกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ถ้าเป็นของแข็ง เช่น อุจจาระจะขับออกทางทวาร ถ้าเป็นของเหลว เช่น เหงื่อจะขับออกทางผิวหนัง น้ำปัสสาวะจะขับทางท่อปัสสาวะ และถ้าเป็นก๊าซจะขับออกทางลมหายใจ การขับของเหลวโดยระบบขับถ่ายปัสสาวะ ประกอบด้วย ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทำหน้าที่กรองเลือดและขับของเสีย ออกจากร่างกาย โดย “ไต” เป็นอวัยวะที่อยู่สองข้างของร่างกาย รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วเขียว ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสีย รวมทั้งยาและ สารพิษอื่นๆ รักษาสมดุลของน้ำ เกลือ ความเป็นกรดต่างในร่างกาย ปัสสาวะที่ไตสร้างขึ้นจะไหลไปตามท่อไตลงสู่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเก็บกักน้ำปัสสาวะไว้ชั่วคราวก่อนขับออกมา ในแต่ละวัน ร่างกายมีน้ำปัสสาวะประมาณ 1,200–1,500 มิลลิลิตร ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ดื่ม การเสียเหงื่อ หรือภาวะโรคเกี่ยวกับไต ในน้ำปัสสาวะจะประกอบด้วยน้ำประมาณ 95% และมีสารอินทรีย์อื่นๆ 5% เช่น ยูเรีย แอมโมเนีย กรดยูริก วิตามินซี

สิ่งที่พบในน้ำปัสสาวะที่ถือว่าผิดปกติ คือ ไข่ขาว น้ำตาล อะซิโตน แคลคูลิ หนอง ถ้าตรวจพบต้องปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ เนื่องจากสารดังกล่าวอาจนำไปสู่โรคร้ายแรง เช่น หากพบไข่ขาว อาจเกิดความผิดปกติของไต



พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะ

เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น โรคไตเรื้อรัง อาจมีสาเหตุมาจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคไตอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อหรือเกิดนิ่วในไต นอกจากนี้ โรคไตอาจเกิดจากการกินอาหารเค็ม ผลจากการกินยาบางชนิด โรคภูมิแพ้ตัวเอง (SLE) โรคนี้ในกระเพาะปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบจากการติดเชื้อ โรคมะเร็งของอวัยวะในระบบ มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

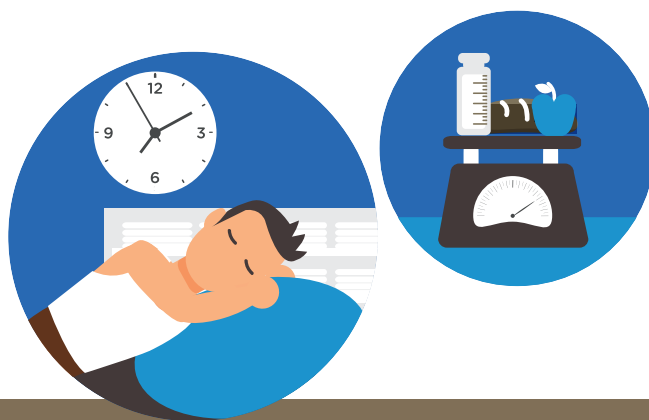


โรคและความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

โรคไต เกิดจากการทำงานของไตผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถขับของเสียได้ จึงส่งผลให้การทำงานของระบบอวัยวะอื่นๆ ทั่วร่างกายผิดปกติด้วย จนเกิดภาวะไตวาย และกำจัดของเสียไม่ได้ อวัยวะอื่นทำงานไม่ได้เช่นกัน โรคไตพบได้ในทุกกลุ่มอายุ ทุกเพศ

การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบปัสสาวะ

- 1 ควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภค
ไม่รับประทานอาหารเค็ม หวาน มัน
- 2 ลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน
ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ
- 3 ระมัดระวังการรับประทานยา
- 4 ดูแลสุขภาพอนามัยของระบบอวัยวะ
ให้สะอาด ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
- 5 ดื่มน้ำปริมาณที่พอเหมาะ
- 6 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสำเร็จรูป
ที่มีสารกันบูด สารปรุงรสต่างๆ
- 7 พักผ่อนให้เพียงพอ



คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะ



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้ทบทวนพฤติกรรมของตัวเองว่าในการใช้ชีวิตประจำวันของเรามีพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมใดบ้างที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตราย หรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยงต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะของตัวเองบ้าง

บทที่ 6 การดูแลระบบเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและทรงตัว



ให้เราดูทำทดสอบ และทำตาม หรือชวนเพื่อนหรือคนใกล้ตัวทำด้วยกัน ระบบของอวัยวะนี้ประกอบด้วยระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อที่ทำงานประสานกัน โดยได้รับการสั่งการจากระบบประสาท



ระบบกระดูก (skeletal system)

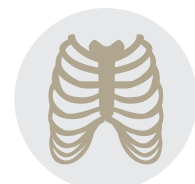
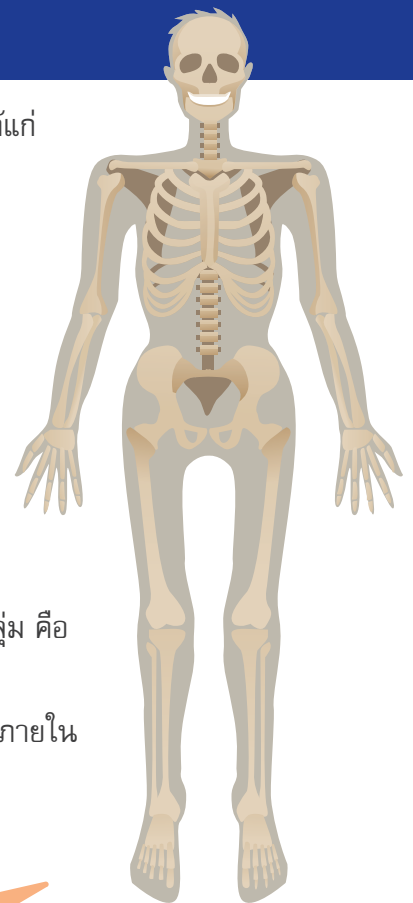
ประกอบด้วยกระดูกอ่อน กระดูกแข็ง ข้อต่อ รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวพัน ได้แก่ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ มีหน้าที่เป็นโครงร่างช่วยค้ำจุนให้ร่างกายคงรูปร่าง และช่วยป้องกันอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย มีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหว โดยมีกล้ามเนื้อยึดกระดูกข้อต่อไว้ และเก็บสะสมแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสไว้ใช้ นอกจากนี้เป็นแหล่งสร้างเม็ดเลือด โดยมีกลุ่มเซลล์ที่เป็นเซลล์เม็ดเลือดภายในไขกระดูกอีกด้วย

กระดูกประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่มีการเสริมสร้างและสลายตัวตลอดเวลา กระดูกจะเริ่มสร้างตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ และต่อเนื่องจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีมวลกระดูกค่อยๆ เพิ่มขึ้นจากวัยเด็กและเพิ่มอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น เมื่ออายุ 30 ปี มวลกระดูกจะเริ่มลดลง

กระดูกเป็นเนื้อเยื่อค้ำจุนที่แข็งแรงที่สุด แบ่งตามลักษณะโครงสร้างได้ 2 กลุ่ม คือ

1 กระดูกแข็ง มีลักษณะแน่นและแข็ง ดูภายนอกมีสีขาวหรือเหลืองอ่อน ภายในตรงกลางเป็นช่องยาว เป็นที่อยู่ของหลอดเลือดและเส้นประสาท หลอดน้ำเหลืองที่ส่งมาเลี้ยงกระดูก

2 กระดูกพรุน มีลักษณะเป็นรูพรุนคล้ายฟองน้ำ เนื้อกระดูกมีลักษณะเป็นแท่งและเป็นแผ่น ภายในกระดูกมีเพียงไขกระดูกสีแดง กระดูกพรุนพบได้ที่ส่วนปลายของกระดูกยาวและตรงกลางของกระดูกแบน





พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบกระดูก

- การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างกระดูก ได้แก่ โปรตีน วิตามินดี แคลเซียม
- การยกของหนักในท่าที่ผิด
- ปัจจัยด้านอายุ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยทอง สฮอร์โมนเพศลดลง อายุมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน โรคกระดูกเสื่อม
- การเกิดอุบัติเหตุหรืออันตรายจากการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมโลดโผน เช่น ชับชี่ยานพาหนะรวดเร็ว การตกจากที่สูง หรือการชกต่อย ทำร้ายร่างกายกัน



โรคและความผิดปกติของระบบกระดูก

- 1 กระดูกหัก** เกิดจากการได้รับอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม รถชน
- 2 ข้อต่ออักเสบ** เกิดจากความผิดปกติบริเวณข้อต่อ เช่น การได้รับบาดเจ็บ การสึกกร่อน การฉีกขาดของเอ็น หรือข้อต่อหลุด การติดเชื้อ ความอ้วนทำให้ข้อต่ออักเสบมากขึ้น
- 3 โรคกระดูกพรุน** เป็นความผิดปกติของโครงสร้างกระดูก มีสาเหตุจาก พันธุกรรม อาหาร และฮอร์โมนต่างๆ หลังอายุ 30 ปี โดยเฉพาะ เพศหญิงวัยหมดประจำเดือน การสลายกระดูกจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงเสี่ยงต่อการกระดูกหัก และกระดูกสันหลังหักในช่วงสูงวัย



- 4 โรคข้อเสื่อม** ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีลักษณะการฝ่ออ่อนของผิวหน้ากระดูกของข้อ มีการหนาตัวและแข็งตัวของกระดูกที่อยู่ใต้กระดูกอ่อน มีการสร้างกระดูกมากกว่าปกติ ทำให้กระดูกมีรูปร่างเปลี่ยนไป มักพบที่ข้อเข่า ข้อเท้า
- 5 โรคเกาต์** เป็นการตอบสนองต่อปริมาณของกรดยูริกที่เพิ่มขึ้นในร่างกาย บริเวณไขข้อทำให้เกิดการอักเสบ ปวดบริเวณข้อ
- 6 โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์** เกิดจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติ สร้างแอนติบอดีทำลายเนื้อเยื่อตัวเอง
- 6 มะเร็งกระดูก**



การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูก

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูกคือ สารอาหารประเภทแคลเซียม วิตามินดี และวิตามินซี ฮอร์โมนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกระดูก คือ โกรทฮอร์โมน ไทรอยด์ฮอร์โมน และเซ็กซ์ฮอร์โมน (เอสโตรเจน เทสโทสเตอโรน) ดังนั้น พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 5 อ. จึงเป็นพื้นฐานสำคัญตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มีการผลิตฮอร์โมนสำคัญในการเจริญเติบโตให้สมวัย

หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือผู้หญิงที่ผ่าตัดมดลูกและรังไข่ตั้งแต่อายุยังน้อย อาจมีปัญหาความเสี่ยงของมวลกระดูก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อดูแลกระดูก เช่น กินฮอร์โมนเสริม

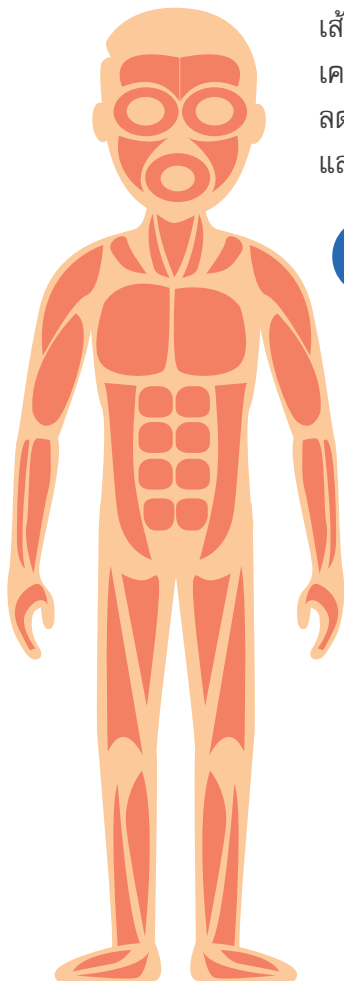
การควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน ช่วยป้องกันข้อเสื่อม

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายกระดูก เช่น การนั่งยอง นั่งคุกเข่า



ระบบกล้ามเนื้อ (muscular system)

กล้ามเนื้อเป็นเซลล์ที่เปลี่ยนรูปได้ คือ หดและคลายตัวได้ ประกอบด้วยกลุ่มเซลล์เส้นใยกล้ามเนื้ออยู่รวมกันเป็นมัด เรียกว่า มัดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญต่อการเคลื่อนไหว และการปรับสภาพร่างกายให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม เช่น อุณหภูมิที่ลดลง ร่างกายต้องรักษาความร้อน โดยทำให้หลอดเลือดหดตัว การแสดงสีหน้าในการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นต้น กล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 3 ชนิด



1 กล้ามเนื้อลาย

ยึดติดกับโครงกระดูกทั่วร่างกาย เป็นตัวช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อหลังช่วยรักษาสมดุลของกระดูกสันหลัง ทำให้คนสามารถยืนตัวตรงได้ กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนรองรับน้ำหนักของร่างกาย และช่วยในการเดิน วิ่ง กระโดด และทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะที่บอบบางภายในร่างกายด้วยเช่นกัน เช่น บริเวณช่องท้องที่ไม่มีกระดูกล้อมรอบ และเป็นส่วนที่รองรับการขยายเมื่อกระเพาะอืด หรือมีการตั้งครรภ์

2 กล้ามเนื้อเรียบ

เป็นองค์ประกอบของผนังอวัยวะภายในร่างกาย มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนนั้นๆ ที่เป็นส่วนประกอบของระบบต่างๆ เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ

3 กล้ามเนื้อหัวใจ

อยู่ที่หัวใจเพียงแห่งเดียว สามารถสร้างสัญญาณไฟฟ้าขึ้นเอง ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ที่มีผลต่อการควบคุมการเต้นของหัวใจ

🏠 พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อระบบกล้ามเนื้อ

- การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อ ได้แก่ โปรตีน
- การเกิดอุบัติเหตุหรืออันตรายจากกิจกรรม หรือพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นกีฬา กิจกรรมผาดโผน การใช้กล้ามเนื้อบางส่วนมากหรือใช้ซ้ำๆ เช่น พิมพ์แป้นพิมพ์ การใส่ส้นสูง
- การเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติ ทำให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคหลอดเลือดสมอง
- ปัจจัยด้านพันธุกรรม เช่น โรคกล้ามเนื้อลีบที่เกิดในเพศชาย
- การสวมรองเท้าที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- การออกกำลังกายหนัก โดยไม่อบอุ่นร่างกายหรือเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม





โรคและความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อ

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง

เกิดในเด็กและมักเสียชีวิตก่อนอายุ 20 ปี 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคนี้มักมีอาการปัญญาอ่อน เกิดจากเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจถูกทำลาย เป็นโรคทางพันธุกรรม

โรคกล้ามเนื้อลีบ

มีสาเหตุจากการขาดเส้นประสาทมาเลี้ยง ทำให้กล้ามเนื้อเสื่อมสลาย และอีกสาเหตุคือ กล้ามเนื้อไม่ได้ใช้งาน

ตะคริวกล้ามเนื้อ

เกิดจากกล้ามเนื้อลายหดตัว นอกเหนือจากการควบคุมของสมอง ซึ่งมีสาเหตุจากการเสียสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และความเข้มข้นของของเหลวภายนอกเซลล์กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อฉีกขาด

มาจากการได้รับบาดเจ็บในการเล่นกีฬา ถูกฟันแทง โดยปกติเซลล์กล้ามเนื้อสามารถสร้างใหม่เพื่อทดแทนส่วนที่ถูกทำลายได้ภายในเวลา 6 สัปดาห์ ในระหว่างนั้นต้องไม่มีการเคลื่อนไหว

โรคปวดกระดูกข้อและกล้ามเนื้อ

อาจเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเมื่อยล้า มีจุดที่กดเจ็บทั่วร่างกาย หรือเรียกว่า โรคกล้ามเนื้อล้าเรื้อรัง สาเหตุของโรคไม่แน่ชัด ส่วนหนึ่งมาจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ โรคเอชดี การเกิดอุบัติเหตุ และมักเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และโรคเอสแอลอี





การดูแลรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ

01

การเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ โดยการกินสารอาหารโปรตีน กลูโคส ในปริมาณที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของช่วงวัย

02

การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อ คงสภาพแข็งแรง และทำให้ ปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

03

นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ โดยเฉพาะ การหลับให้สนิทในช่วงที่ร่างกาย ปล่อยโกรทฮอร์โมน คือ ช่วงเวลา 4 ทุ่ม ถึงตี 2 ฮอร์โมนจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

04

ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ อย่างถูกวิธี เช่น อบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อ ฉีกขาด เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพร่างกาย ไม่หนักจนเกินไป



คำถามสำคัญ

สรุปความสำคัญและวิธีการดูแลป้องกันอันตรายต่อระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

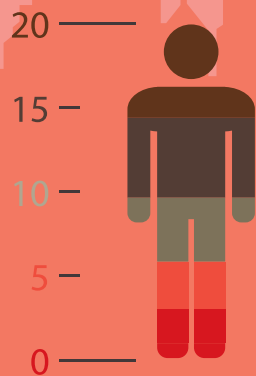
ให้บททวนพฤติกรรมของตัวเองว่า ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา มีพฤติกรรมและ สภาพแวดล้อมใดบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตราย หรือมีโอกาสทำให้เกิดความเสี่ยง ต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของเราเองบ้าง



หน่วยที่ 3

เพศวิถีและสัมพันธภาพ





วัยรุ่นเป็นวัยของการเรียนรู้ และพัฒนาการ
ทุกด้านมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ แม้เข้าสู่
วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุ 17-19 ปี พัฒนาการ
ทางเพศก็ไม่ได้หยุดลง ยังคงดำเนินต่อเนื่อง
ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ การเรียนรู้เรื่องเพศ
ที่ถูกต้อง จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพะทั้งร่างกาย อารมณ์
จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีพฤติกรรมทางเพศ
ที่ปลอดภัย



เรื่องเพศคุยได้
เนื้อหาในคลิปสะท้อนความคิดเกี่ยวกับ
เรื่องเพศในสังคมอย่างไรบ้าง



บทที่ 7 เรียนรู้เรื่องเพศอย่างเข้าใจ

ให้เราละบุตัวอย่างค่านิยมเรื่องเพศที่รับรู้มาหรือเคยได้ยิน เช่น

- รักแท้มีแค่ครั้งเดียวกับคนๆ เดียว
- ชาว สวย หมวย อ๋ม เท่านั้นที่เรียกว่าสวย
- ยิ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มากเท่าไร ยิ่งมีเสน่ห์แบบขุนแผน
- ผู้หญิงต้องรักนวลสงวนตัว

และในกลุ่มวัยรุ่นมีค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างไรบ้าง



ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

“**เพศ**” หรือ “**เพศโดยกำเนิด**” หรือ “**เพศสรีระ**” มีความหมายในลักษณะทางชีววิทยา ที่แบ่งเป็น เพศหญิงเพศชาย รวมทั้งคนที่มีลักษณะทางชีววิทยาไม่ชัดเจน ได้แก่ ผู้ที่มีลักษณะเพศที่ไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย หรือมีลักษณะที่เข้าข่ายทั้งหญิงและชาย ปรากฏได้ตั้งแต่รูปแบบ เพศสรีระที่เห็นได้ด้วยตา เช่น อวัยวะเพศ ไปจนถึงการตรวจพบด้วยกระบวนการทางการแพทย์ เช่น โครโมโซม หรือฮอร์โมน ทั้งนี้อาจปรากฏตั้งแต่แรกเกิดหรือในภายหลังก็ได้

“**เพศสภาพ**” หรือ “**เพศภาวะ**” หมายถึง ความเป็นเพศที่ถูกสร้างขึ้นจากสภาพแวดล้อม บทบาทหน้าที่ การเลี้ยงดู หล่อหลอมทางสังคม และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม สภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง กฎหมาย ซึ่งไม่ได้มีเพียงแค่หญิงและชายตามเพศสรีระ แต่มีหลากหลายเพศ เช่น หญิง ชาย เกย์ กะเทย ทอม ดี เลสเบียน คนข้ามเพศ เป็นต้น

“**เพศวิถี**” หมายถึง อุดมการณ์ ทัศนคติ รสนิยม พฤติกรรม หรือการแสดงออกถึงความต้องการ ความพึงพอใจ ในทางเพศ รวมถึงมีความรัก การมีคู่ การมีเพศสัมพันธ์ในวิถีทางเพศของคน ในสังคมที่ไม่ได้มีรูปแบบเดียว บางครั้งก็มีความสับสนไหล เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา





การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือ “เพศวิถีศึกษา”

การเรียนรู้ในเรื่องเพศมีความซับซ้อนหลายแง่มุม ไม่ใช่เฉพาะแต่เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์และการมีเพศสัมพันธ์เพียงเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่มีความคาดหวังต่อบทบาทหน้าที่ กรอบกติกา การปฏิบัติต่อกันของเพศต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นได้จากการให้คุณค่า ค่านิยม ความเชื่อที่เกี่ยวกับเรื่องเพศในสังคม ซึ่งส่งผลต่อการใช้วิถีชีวิตทางเพศของแต่ละคนด้วย ดังนั้น วิถีชีวิตในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศจึงมีความหลากหลาย การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลเกิด “สุขภาวะทางเพศ” ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเชิงบวกต่อเรื่องเพศ และสัมพันธ์ภาพทางเพศ สามารถแสดงออกทางเพศ และตัดสินใจด้วยตนเองโดยอิสระ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความเคารพต่อเพศวิถีที่แตกต่างจากตน มีสัมพันธ์ภาพทางเพศที่ปลอดภัย ฟังพอใจ โดยปราศจากการบังคับ การเลือกปฏิบัติและความรุนแรง

การทำให้คนเรามีสุขภาวะทางเพศ หรือมีความฉลาดรู้เรื่องเพศ คือ รู้จักและภูมิใจในตัวตนทางเพศของตนเอง เข้าถึงข้อมูลรอบด้านในการดูแลสุขภาพทางเพศ วางแผนแก้ไขปัญหา ป้องกันผลกระทบ และลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ต้องมีทักษะชีวิต ได้รับการสนับสนุนจากคู่ เพื่อน ครอบครัว โรงเรียน สังคมชุมชน สื่อ นโยบาย และกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง





สังคมและวัฒนธรรมเรื่องเพศ

การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศและบทบาทหญิงชายมีมาช้านาน เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตทางเพศ ค่านิยม คุณค่า การมีเพศสัมพันธ์ แบบแผนการปฏิบัติต่อกันระหว่างหญิงชาย ความหลากหลายทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กระแสและแนวคิดเรื่องเพศเปลี่ยนแปลงตลอดในทุกวัฒนธรรมรวมทั้งของไทย ปัจจุบัน ค่านิยม อุดมคติ ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศมีความหลากหลายเนื่องจากมีปัจจัยที่ส่งผลคือ กฎหมาย นโยบาย การเมือง เทคโนโลยี สภาพเศรษฐกิจ การศึกษา องค์ความรู้ที่ได้ค้นพบใหม่ๆ ทำให้วิถีทางเพศของผู้คน แม้จะอยู่ในสังคมเดียวกัน แต่กลับแตกต่างกัน

เรื่องเพศจึงเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตผู้คนในลักษณะต่างๆ ดังนี้

● เรื่องเพศเกี่ยวข้องในทุกวัฒนธรรม

สัมพันธ์กับวัฒนธรรมของคนในสังคม ทั้งด้านการประกอบอาชีพ ครอบครัว สุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ ประวัติศาสตร์ ศิลปะ สื่อ และวัฒนธรรมกลุ่มย่อย

● ความหลากหลายทางเพศ มีอยู่ในทุกวัฒนธรรม

แต่การยอมรับมีความแตกต่างกัน สังคมที่เข้มงวด ไม่เปิดกว้างเรื่องเพศ อาจทำให้การแสดงออกทางเพศสภาพของคนไม่หลากหลาย

● ศาสนาทุกศาสนา มีแง่มุมเรื่องเพศ

ที่แตกต่างกัน ทั้งในการประกอบพิธีกรรม การสืบทอดศาสนา หรือการนำข้อห้ามของศาสนาไปปรับใช้

● พฤติกรรมทางเพศ เกี่ยวข้องกับทุกเพศ

ทุกวัย ตั้งแต่เกิดจนตาย เรื่องเพศเกี่ยวข้อง และส่งผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ของบุคคล วัฒนธรรมที่ปกปิดเรื่องเพศ ทำให้ไม่เอื้อต่อการส่งเสริมดูแลสุขภาพ และการมีสุขภาวะของทุกเพศ ทุกวัย

● ศิลปวัฒนธรรมเรื่องเพศ คือการ

ถ่ายทอดแนวคิดเพศวิถีผ่านวรรณกรรมพื้นบ้าน เรื่องเล่า เอกสารบันทึก ภาพวาด รวมทั้งสื่อสมัยใหม่ หนังสือ ละคร เพลง การ์ตูน ทั้งรูปแบบทางการและไม่เป็นทางการ

● กฎหมาย เป็นการคัดกรองคนที่มีความ

แตกต่างกันในเพศวิถี ศาสนา วัฒนธรรมย่อย หรือจารีตประเพณีเฉพาะกลุ่ม สถานภาพหรือชนชั้นภายใต้หลักการความเป็นมนุษย์ อย่างไรก็ตาม กฎหมายเรื่องเพศในสังคมไทย ยังไม่ครอบคลุมเรื่องเพศทุกด้าน



วัยรุ่นคิดอย่างไร

ให้เธอลึกเข้าไปอ่านบทความเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ และตอบว่าเราได้เรียนรู้อะไรใหม่จากบทความนี้

มองใหม่เรื่องเพศสภาพ





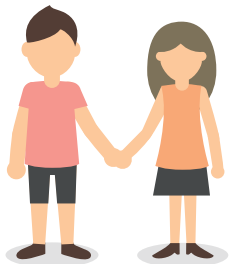
ค่านิยมทางเพศ

ค่านิยมทางเพศ (sex value) เป็นสิ่งที่คนยึดถือเพื่อช่วยตัดสินใจว่าจะเลือกแสดงออก กระทำ หรือ มีพฤติกรรมอย่างไรในเรื่องเพศ เช่น การอยู่ก่อนแต่ง การรักรหัสสงวนตัว ค่านิยมทางเพศจะแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลให้พฤติกรรมทางเพศของแต่ละวัฒนธรรมแตกต่างกันอย่างชัดเจน ในสังคมและวัฒนธรรมแบบไทย มีความหลากหลายของค่านิยมทางเพศทั้งในกลุ่มคนที่อายุต่างกัน ได้แก่ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ คนสูงวัย สถานภาพทางสังคมที่มาจากหน้าที่การงาน และการได้รับการยอมรับทางสังคม ชนชั้นที่เกิดจากสภาพทางเศรษฐกิจ เช่น คนรวย คนจน ศาสนาย่อมทำให้คนบ่มเพาะและสร้างค่านิยมในตัวเองไม่เหมือนกัน

หลักการและค่านิยมหลักที่สนับสนุนให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความเข้าใจ คือ “การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” และ “ความเสมอภาคทางเพศ” โดยเห็นอกเห็นใจกัน มีความละเอียดอ่อนต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรม และไม่รุกรานหรือละเมิดสิทธิกันและกัน แม้มีฐานความคิดความเชื่อเรื่องเพศที่ต่างกัน



ปัจจัยที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศ



ครอบครัว มีบทบาทในการปลูกฝัง เลี้ยงดู การถ่ายทอดความเชื่อ การปฏิบัติ หรือทำเป็นตัวอย่างให้เห็น

1

2

กลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ต้องการการยอมรับจากเพื่อน อิทธิพลการชักจูงจากเพื่อน เพื่อให้รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ความไว้วางใจ ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเชื่อ หรือคล้อยตามเพื่อนได้มากกว่า

สื่อสารมวลชน และเทคโนโลยี

การเสพสื่อมีผลทั้งด้านบวก และลบต่อค่านิยม รวมทั้งเครื่องมือสื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟนเป็นช่องทาง การติดต่อสื่อสารได้กว้างขวางขึ้น

3

สภาพสังคมและวัฒนธรรม

เช่น รากเหง้าความเชื่อในสังคมที่ให้โอกาสกับเพศชาย ทำให้เพศอื่นไม่ได้รับโอกาสความเท่าเทียมทางเพศ เกิดการซึมซับความรุนแรงในสังคม หรือบทบาทระหว่างหญิงและชายที่เปลี่ยนไป เช่น ผู้หญิงทำงานนอกบ้าน มีบทบาทเป็นผู้นำมากขึ้น เกิดค่านิยมหลากหลายมากขึ้น

4



ค่านิยมทางเพศในช่วงวัยรุ่น

การสร้างค่านิยม เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ระบบสังคมที่มีอิทธิพล ต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น คีลธรรมที่เป็นหลัก ค่านิยมที่จะช่วยให้วัยรุ่นปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ที่สำคัญ คือ



● ความรับผิดชอบต่อการมีวิถีทางเพศที่ปลอดภัยของตนเอง

สะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างรอบคอบ การปฏิเสธหรือยืนยันหากมีการโน้มน้าวให้ทำในสิ่งที่ขัดกับความต้องการของตนเอง การชะลอและไม่มีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม การยืนยันใช้ถุงยางอนามัย หรืออุปกรณ์คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น



● การมองเรื่องเพศเชิงบวก เช่น ตระหนักว่าการเรียนรู้เรื่องเพศ

ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น แต่เป็นเรื่องของการดูแลตัวเอง กล้าขอความช่วยเหลือ เปิดใจพูดคุยหรือปรึกษาผู้ใหญ่ ครู พ่อแม่ และมีทัศนคติว่าเรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องสกปรก ลามก หรือการช่วยเหลือและให้โอกาสคนอื่นที่ผิดพลาดในเรื่องเพศ



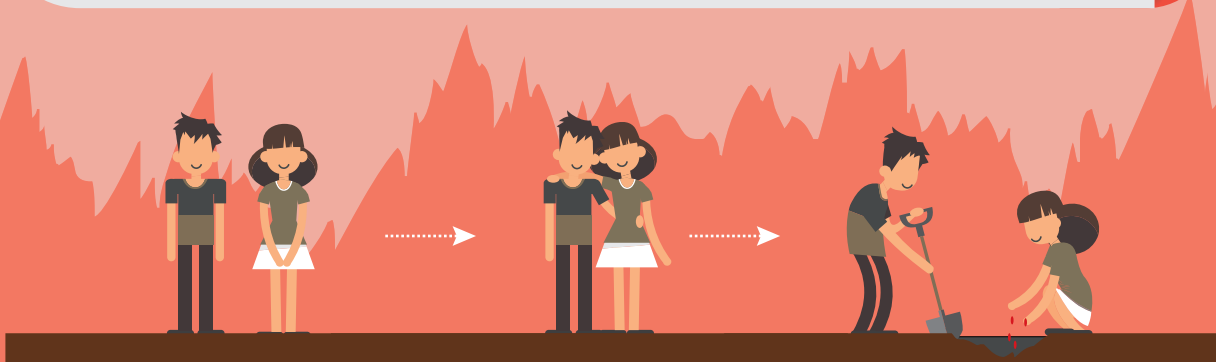
● การไม่ใช้ความรุนแรงทางเพศ การปฏิเสธและไม่สนับสนุน

ให้เกิดการใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น เช่น ไม่ล้อเลียน กลั่นแกล้ง แชว ด่าทอ ส่งต่อภาพโป๊ โพสต์ข้อความหยาบคาย ช่มชู้ บังคับผู้อื่น หรือร่วมมุกติ การใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่เอาเปรียบกัน ด้วยเรื่องเพศ



● การเคารพความหลากหลายทางเพศ ยอมรับเพศของบุคคลอื่น

เห็นคุณค่าและให้เกียรติทุกเพศ มีใจเป็นธรรมต่อทุกเพศ ไม่จำกัดโอกาส การแสดงออกถึงตัวตน รสนิยม และอัตลักษณ์ทางเพศของคนอื่น





เยาวชนกับความเสี่ยงในวิถีทางเพศ

ความเสี่ยงในวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่น อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมรอบตัวและแรงกระตุ้นของฮอร์โมนเพศ อาจก่อให้เกิดปรากฏการณ์และความเสี่ยง เช่น

- **ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสาร** เปิดช่องทางให้มีการสื่อสารและสร้างปฏิสัมพันธ์ได้หลากหลาย เช่น แชนแนลไลน์ แอปพลิเคชันหาคู่ เว็บไซต์ ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง เช่น การล่อลวงทางอินเทอร์เน็ต การรังแกออนไลน์ (cyber bullying) การส่งต่อภาพโป๊เปลือย ซึ่งเป็นความรุนแรงและละเมิดสิทธิทางเพศ
- **การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน** ทำให้เกิดปัญหา เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และส่งผลต่อเนื่องเป็นปัญหาสังคมอื่นๆ เช่น การทิ้งเด็กทารก การรับภาระของครอบครัวแม่วัยรุ่น การขาดโอกาสทางการศึกษา หรือออกจากโรงเรียนกลางคัน เป็นต้น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ส่งผลกระทบหลายด้านทั้งอารมณ์ จิตใจ ร่างกายที่ยังเติบโตไม่เต็มที่ ดังนี้



ด้านสุขภาพกาย ทำให้พัฒนาการร่างกายชะงัก มีภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด มีอัตราการป่วยและตายของมารดาหรือทารกสูง โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า 16 ปี รวมทั้งเกิดอันตรายต่อสุขภาพจากการยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ผิดวิธีหรือใช้ยาปลอมที่หาได้จากอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์



ด้านสภาพอารมณ์และจิตใจ การตั้งครรภ์ทำให้แม่วัยรุ่นที่ไม่พร้อมมีอาการซึมเศร้า เครียด วิตกกังวลในเรื่องการยอมรับของครอบครัวและคนรอบข้าง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยกระตุ้นให้วัยรุ่นตัดสินใจเสี่ยงในเรื่องต่างๆ เช่น การทำร้ายตัวเอง การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ด้านสังคม มีปัญหาสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น เช่น การใช้ยาเสพติด การติดเชื้อเอชไอวี และการไม่ยอมรับของครอบครัวและสังคม นำไปสู่การทอดทิ้งทารก การสูญเสียโอกาสทางการศึกษาจากการออกจากระบบการศึกษากลางคันเป็นจำนวนมาก

การดูแลเด็กที่เป็นลูกของวัยรุ่น ส่วนใหญ่จะเป็นบทบาทของสมาชิกครอบครัว วัยรุ่นบางคนต้องออกจากโรงเรียน เพื่อรับภาระเลี้ยงดูลูกหลังคลอดเพียงลำพัง โดยคุณไม่มีส่วนร่วม การลดจำนวนแม่วัยรุ่นและป้องกันท้องวัยรุ่นในหลายประเทศ จึงต้องช่วยให้วัยรุ่นทั้งหญิงและชายตระหนักถึงความรับผิดชอบในการใช้ถุงยางอนามัย การคุมกำเนิด รู้จักตัวตนและการจัดการอารมณ์เพศของตนเอง มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจอย่างรอบคอบ เพื่อกำหนดทางเลือกที่ปลอดภัย ส่งเสริมสัมพันธภาพและการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างสมาชิกในครอบครัว และพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ให้วัยรุ่นสะดวกและเข้าถึงง่าย



วัยรุ่นคิดอย่างไร

ถ้าเราเป็นเพศหญิง เรานึกถึงวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ให้ได้ผล หรือตัวเราทำได้จริงอย่างไร ถ้าเราเป็นเพศชาย เราคิดว่าจะมีส่วนร่วมหรือบทบาทอย่างไรเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ให้ได้ผล หรือตัวเราทำได้จริงอย่างไร



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นการปฏิบัติและการกระทำที่ทำให้เกิดโรค อันตรายและปัญหาเกี่ยวกับเพศ ได้แก่ การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือเกิดบาดเจ็บ อันตรายต่ออวัยวะสืบพันธุ์ เช่น การฉีดยาคุมกำเนิด ผ่าตัด งดเว้นการตรวจสุขภาพ หรือการมีค่านิยมและความเชื่อที่เป็นผลเสียหรืออันตรายต่อการมีสุขภาพทางเพศ โดยมีอิทธิพลจากปัจจัยเหล่านี้

01

สื่อ

การเสพสื่อ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ สื่อทำให้เกิดค่านิยมบริโภคสินค้าที่เกินความจำเป็น บางครั้งมีการถ่ายทอดหรือย้ายภาพลักษณ์ทางเพศ และความรุนแรงทางเพศ การเกิดกระแสหรือค่านิยมทางเพศ หรือทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ผิดไปจากข้อเท็จจริง เกิดความเข้าใจผิด ทัศนคติทางเพศ เช่น การข่มขืนเป็นเรื่องยอมรับได้ หรือใช้สิ่งโทษผู้ที่ประพฤติด้านนอกกรอบสังคม ในละครหรือภาพยนตร์ การโฆษณาที่เน้นความสวยงามเฉพาะผู้ที่มีผิวขาว และการเหยียดเพศต่างๆ เนื่องจากการนำเสนอข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเพียงบางส่วน ดังนั้น ต้องมีทักษะการวิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริงและความเชื่อ วัตถุประสงค์ของการนำเสนอ และประเมินความน่าเชื่อถือในการเสพสื่อ

02

วัฒนธรรมการให้คุณค่าทางเพศที่ไม่เท่าเทียมกัน

เกิดจากการปลูกฝัง หล้อหลอม และเรียนรู้ผ่านช่องทางและสถาบันต่างๆ ในสังคม เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน องค์กร หน่วยงาน สื่อสาธารณะ ทำให้เกิดค่านิยมที่เป็นการเอาเปรียบกันในทางเพศ โดยฝ่ายที่ได้รับการยอมรับ จะมีอำนาจเหนือกว่า เกิดการกระทำความรุนแรงทางเพศต่อกัน จำกัดสิทธิ และโอกาสของเพศใดเพศหนึ่งไม่ได้รับการเรียนรู้ตัวตนทางเพศของตนเอง ต้องรับภาระหรือปัญหาทางเพศเพียงลำพัง ขาดระบบบริการที่จะช่วยให้มีสุขภาวะทางเพศ เนื่องจากสังคมขาดความเข้าใจในเพศวิถี และความหลากหลายทางเพศ

03

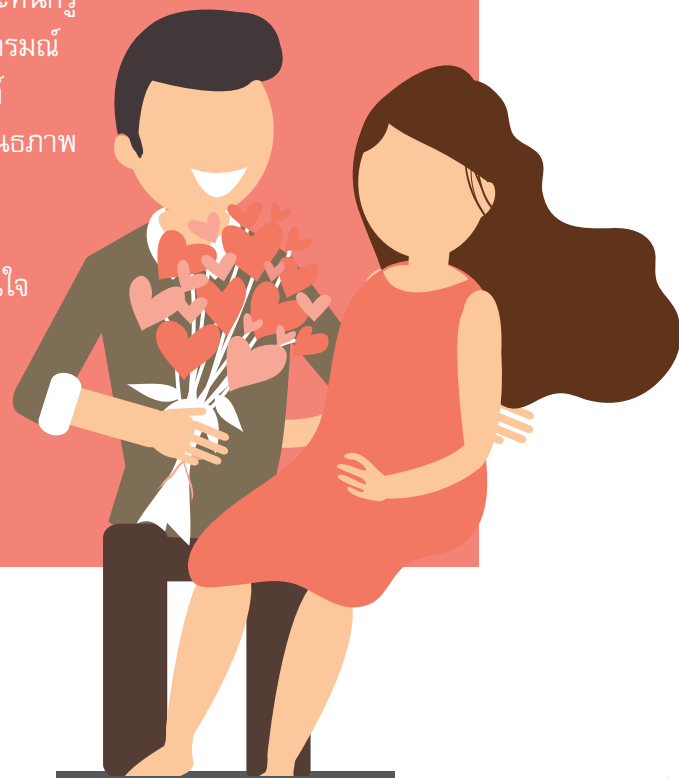
สภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิต

ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน กลุ่มหรือเครือข่ายทางสังคม และสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ หรือมีประสิทธิภาพ เช่น โรงเรียน หน่วยงานบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ ชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยเฉพาะบุคคลแวดล้อมใกล้ชิด หรือเครือข่ายทางสังคม จะมีผลต่อการตัดสินใจ กำหนดรูปแบบ หรือสไตล์ของการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่น ส่วนวัฒนธรรมรอบตัว จะมีผลต่อการเรียนรู้และการสร้างอัตลักษณ์ภายใน เพราะการเติบโตของวัยรุ่น จะมีการค้นหา ต่อรอง และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวตลอดเวลา

04

การขาดทักษะสุขภาพ

ทักษะสุขภาพ เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การจัดการอารมณ์ และความเครียดของตนเองอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ กับคนใกล้ชิดรอบตัว การคิดวิเคราะห์ โดยเข้าถึงแหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือ มีข้อมูลที่เพียงพอและเป็นข้อเท็จจริงเพื่อการตัดสินใจ อย่างรอบคอบ มีความรับผิดชอบ และมีวิถีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย โดยจำเป็นต้องมีโอกาสเรียนรู้ และได้รับการฝึกฝน ทักษะสุขภาพตั้งแต่ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น





การส่งเสริมการเรียนรู้เพศวิถีในชุมชน

การส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนได้เรียนรู้เพศวิถี เคารพความหลากหลายทางเพศ ลดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน รู้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ หรือการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้โอกาสกลุ่มเยาวชนร่วมกับหน่วยงานพัฒนาเยาวชน โรงเรียน โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคประชาสังคม สภาเด็กและเยาวชน สามารถดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบและวิธีการ อาทิ



กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตหรือทักษะสุขภาพ ที่มีจุดเน้นเพื่อให้ความรู้และเพิ่มโอกาส ฝึกทักษะจำเป็นสำหรับการมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัย การสร้างเสริมความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเอง การยืนยันความต้องการ การต่อรอง การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมได้แก่ การเข้าค่าย การอบรม การจัดกิจกรรมกลุ่ม การเปิดพื้นที่เรียนรู้ของกลุ่มเยาวชนในชุมชน ฯลฯ



กิจกรรมส่งเสริมให้เข้าถึงบริการทางสุขภาพที่ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อเยาวชน ได้แก่ ศูนย์บริการปรึกษาปัญหาวัยรุ่น การจัดหน่วยบริการเคลื่อนที่ การแจกจ่ายถุงยางอนามัยในชุมชน การทำงานแบบเพื่อนช่วยเพื่อน สายด่วนบริการให้คำปรึกษา



การรณรงค์ในชุมชน เพื่อให้อยู่ร่วมกับความหลากหลายทางเพศ การลดอคติที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การใช้ถุงยางอนามัย โดยใช้วิธีผลิตสื่อสร้างสรรค์ เพลง การ์ตูน หนังสือ วีดิโอสั้นเผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ยูทูบ (YouTube) เดินขบวน ประชาสัมพันธ์ร่วมกับสื่อท้องถิ่น เป็นต้น

คำถามสำคัญ

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดสำคัญเรื่องเพศวิถีในสังคม และวิธีการลดหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องเพศวิถี วิธีการลดหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่นำไปใช้ได้สำหรับตัวเราบ้าง
- 2 สำรวจและสืบค้นวิธีการคุมกำเนิดประเภทต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน และระบุประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด วิธีการใช้ และข้อพึงระวังในการเลือกใช้การคุมกำเนิดแต่ละชนิดต่อไปนี้
 - ถุงยางอนามัย
 - ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉิน
 - ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง
 - การฝังเข็มคุมกำเนิด
 - ยาฉีดคุมกำเนิด
 - การใส่ห่วง
 - การทำหมัน

บทที่ 8 สัมพันธภาพทางเพศ และชีวิตครอบครัว

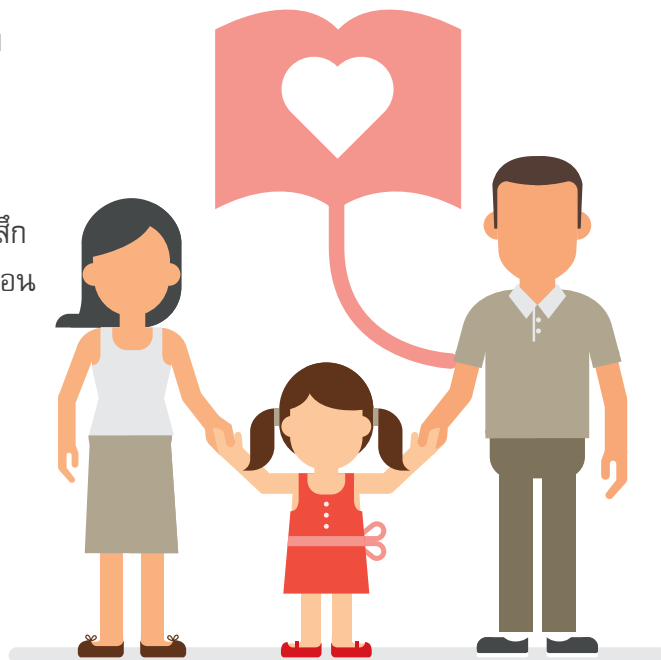
เราจินตนาการถึงอนาคตเกี่ยวกับตัวเอง คู่ หรือครอบครัว
ของเราไว้อย่างไร หรือเราวางแผนอนาคตไว้ในเรื่องใดบ้างแล้ว
บอกถึงแรงจูงใจและเป้าหมายในชีวิต และพูดคุยกับเพื่อนสนิท
ว่าคิดอย่างไรในเรื่องนี้



การสร้างสัมพันธภาพทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะเกิดแรงกระตุ้นทางเพศ ซึ่งเป็นผลจากกลไกการทำงานของฮอร์โมนเพศ
ในร่างกาย ทำให้เกิดความสนใจ ความต้องการ และแรงดึงดูดทางเพศ คนจึงมีพฤติกรรมทางเพศ และ
การปฏิบัติสัมพันธ์ต่อกันในเชิงชู้สาว หรือเรียกว่า เป็นความสัมพันธ์ทางเพศที่มีต่อกันระหว่างคนสองคน เช่น
การจับ เกี้ยวพาราสี การนัดหมายหรือออกเดท มีเพศสัมพันธ์ การแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนอง
อารมณ์รัก อารมณ์ใคร่ มีความพึงพอใจทางเพศเกิดขึ้น เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกเพศ ชาย หญิง เกย์
กะเทย ทอม ดี และอื่นๆ

การสร้างสัมพันธภาพทางเพศ เป็นทักษะทางสังคม
ที่ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อการมีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว
แต่เป็นการแสดงมิตรภาพที่มีต่อกันบนพื้นฐาน
ความยินยอม ความสมัครใจ การยอมรับตัวตนของอีกฝ่าย
เป็นรูปแบบของความสัมพันธ์ มีความรู้สึกใคร่หรือความรู้สึก
เสน่หาทางเพศมาเกี่ยวข้อง แตกต่างจากความรักที่มีต่อเพื่อน
พ่อแม่ ตนเอง เพื่อนมนุษย์



สัมพันธภาพทางเพศ มีองค์ประกอบ ดังนี้

<h3>การสร้าง มิตรภาพ </h3> <p>เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มิตรภาพเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีต่อกันฝ่าย โดยมีความจริงใจเปิดเผย และซื่อสัตย์ต่อกัน</p> 	<h3>การมี ความรัก </h3> <p>เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งขึ้นอยู่กับกานิยามหรือให้ความหมายจากประสบการณ์ของคนแต่ละคน ความรักเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับหลายเหตุผล เช่น ระยะเวลา การเติบโต ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน การคบหากันเป็นแฟนหรือคนรัก จะทำให้เกิดการเรียนรู้กันในแง่มุมของความรัก การแสดงออกถึงความต้องการ ความพึงพอใจ และความคาดหวัง</p>	<h3>การมี เพศสัมพันธ์ </h3> <p>เป็นกิจกรรมทางเพศ เพื่อตอบสนองความต้องการสืบทอดเผ่าพันธุ์และความรื่นรมย์ ความพึงพอใจในอารมณ์เพศ เพศสัมพันธ์ไม่ได้สะท้อนหรือแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่และไม่ใช้การผูกมัดกัน เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันเป็นพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดผลกระทบและปัญหาตามมา เพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมส่งผลต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ ทำให้ซึมเศร้า หดหู่ วิตกกังวลใจ เครียด ดังนั้น คนรัก คู่รัก หรือแฟนจึงไม่มีความสัมพันธ์ทางกายกันก็ได้หรือรอจนกระทั่งพร้อมทั้งสองคนและพึงตระหนักว่า เพศสัมพันธ์ต้องได้รับความยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย</p>
---	---	---

สัมพันธภาพทางเพศเป็นเรื่องที่ซับซ้อน แต่ทุกคนมีรูปแบบแตกต่างกัน และมีปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกำหนดบทบาท ความคาดหวังต่อการแสดงออกของทั้งฝ่ายชายและหญิง แต่ประสบการณ์และการเรียนรู้ส่วนบุคคลจะบ่งบอกว่า แต่ละคนชอบการแสดงออกแบบใด ต้องการความรักหรือคู่รักแบบใด มีความพึงพอใจทางเพศอย่างไร



วัยรุ่นคิดอย่างไร

นึกถึงความสัมพันธ์ที่สร้างความพึงพอใจ และปลอดภัยสำหรับตัวเรากับคนรอบตัวอย่างไรบ้าง เช่น คนรู้จัก เพื่อน คนในครอบครัว



ความสัมพันธ์ทางเพศที่เท่าเทียมกัน

เป็นความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานของการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ให้เกียรติ ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน รับฟังและยอมรับการตัดสินใจหากแต่ละฝ่ายจะคงความสัมพันธ์หรือเลือกยุติความสัมพันธ์ สามารถบอกถึงความต้องการ ยืนยัน ต่อรอง หรือปฏิเสธกิจกรรมหรือรูปแบบความสัมพันธ์ที่ตนเองไม่ต้องการโดยไม่ถูกโน้มน้าว ชักจูง บังคับ ล่อลวง ล่อลวงให้ยอมทำตามฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธทางเพศ

คือ การใช้ชีวิตและดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพทางเพศ โดยดูแลสุขอนามัยทางเพศและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ อย่างถูกวิธี สามารถจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศได้เหมาะสม ไม่เกิดผลกระทบด้านลบ เช่น การตั้งครภภไม่พึงประสงค์ ไม่ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถดำเนินความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่ใช้ความรุนแรง มีทางเลือกที่ปลอดภัย และรู้สึกภาคภูมิใจในเพศของตนเอง ต้องมีทักษะสำคัญ ดังนี้

1

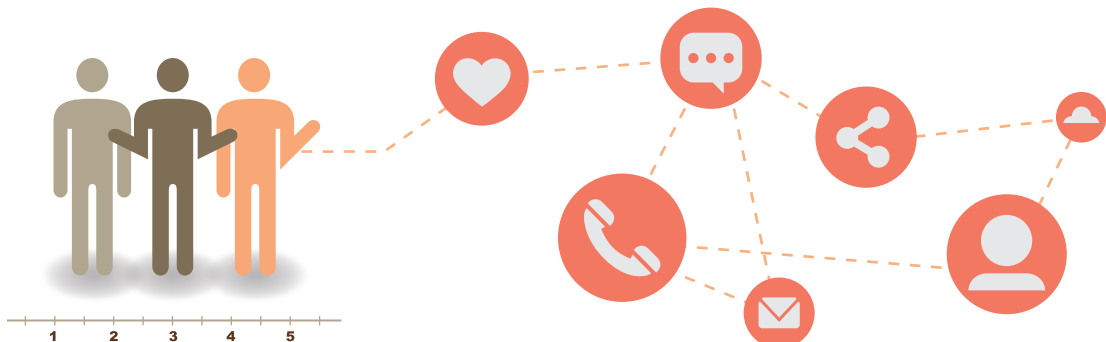
ทักษะการวิเคราะห์
ข้อมูลเรื่องเพศในแต่ละวัฒนธรรมมักถูกถ่ายทอดและปะปนด้วยความเชื่อทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการให้คุณค่าหรือค่านิยมทางเพศ การแยกแยะหรือวิเคราะห์ จะช่วยให้เรากลับกรองข้อเท็จจริงพิจารณาคุณค่า หรือประเมินความน่าเชื่อถือ และตัดสินใจเลือกให้เหมาะสมกับเงื่อนไขของเราเอง

2

ทักษะการสื่อสาร
การรับฟังอย่างเอาใจใส่ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น เช่น เพื่อน แฟน พี่น้อง พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ที่มีความคิด ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรมที่เข้าใจถึงความหลากหลาย

3

ทักษะการยืนยัน ต่อรอง และปฏิเสธ มาจากการทบทวนสำรวจตัวเองในด้านความต้องการเป้าหมาย หรือคุณค่า ค่านิยม แล้วสามารถยืนยันสิ่งที่ต้องการได้ในสถานการณ์ต่างๆ มีวิธีเผชิญกับความขัดแย้งการโน้มน้าวโดยรักษาความเป็นตัวของตัวเองเคารพสิทธิของผู้อื่น และคำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในชีวิต และความปลอดภัยในวิถีชีวิตทางเพศ



4

ทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการ หรือรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ กับแรงกดดันจากเพื่อน คู่ แฟน คนรอบข้าง หรือการใช้ชีวิตทางเพศ โดยสามารถค้นหาสาเหตุและวิเคราะห์ วิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อคลี่คลายหรือ หาทางออกได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดผลกระทบน้อยที่สุด หรือไม่เกิดเลย

5

ทักษะการแสวงหาความช่วยเหลือ สามารถขอความช่วยเหลือ เข้ารับ บริการด้านสุขอนามัยทางเพศ ได้จากแหล่งข้อมูลที่น่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือ กล้าสอบถามหรือปรึกษา ผู้ใหญ่และผู้รู้



- วัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ทั้งประเทศมี 2,162,983 คน ในจำนวนนี้เป็นวัยรุ่นที่คลอดลูก 91,838 คน เฉลี่ยวันละ 252 คน
- ในจำนวนวัยรุ่นที่คลอดลูก มีวัยรุ่นที่คลอดลูกซ้ำ 11,225 คน
- จากข้อมูลเฝ้าระวังการแท้งฯ ของประเทศ พบว่าผู้ป่วยทำแท้ง มีสัดส่วนสูงขึ้นจากร้อยละ 32.7 (พ.ศ. 2554) เป็นร้อยละ 46.7 (พ.ศ. 2559)
- อัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นอายุ 15 -24 ปี เพิ่มขึ้นจาก 93.4 ต่อแสนคน (พ.ศ. 2555) เป็น 143.4 ต่อแสนคน (พ.ศ. 2559)



ชีวิตครอบครัว

คู่รักที่ตกลงมีชีวิตรอบครัวด้วยกัน มีรูปแบบหลากหลายมากขึ้น เช่น คู่ชาย-หญิง คู่หญิง-หญิง คู่ชาย-ชาย ซึ่งจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตรอบครัวก็มีเหตุผลแตกต่างกัน เช่น ความรักความปรารถนา ความมั่นคง เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและประเพณี ความจำเป็นต่อการดำรงชีพ การเอื้อประโยชน์ต่อกันและกัน องค์ประกอบของการอยู่ร่วมกันก็มีหลากหลาย ได้แก่ ความรักความเข้าใจ ความพร้อม วุฒิภาวะทางอารมณ์ อายุ การศึกษา อาชีพ ภาวะสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การตกลงเป็นครอบครัวเป็นข้อผูกมัดระหว่างคนสองคนที่ต้องยินยอมพร้อมใจกัน

ความสำคัญของครอบครัวต่อสมาชิก ครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุด เป็นการรวมกลุ่มกันของคนที่มีความรับผิดชอบ บทบาทหน้าที่ ทำให้เริ่มเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งต่อกัน หรือผูกพันกันทางสายเลือด ดังนั้น ความสำคัญของครอบครัวต่อสมาชิก คือ

1 เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวที่มีความสุข อยู่กันอย่างยั่งยืน ไม่มีความขัดแย้ง เกิดขึ้นได้จากพื้นฐานความรัก ความผูกพัน เมื่อทุกคนในครอบครัวปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และแน่นแฟ้นต่อกัน

1.1

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในครอบครัว คือ การเลี้ยงดู ดูแลและปกป้องสมาชิกให้เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์เต็มที่ ทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา โดยการจัดหา ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ได้รับ อาหาร การศึกษา ส่งเสริมพัฒนาการ ป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับเด็ก ในการดูแลอย่างเต็มความสามารถ เพื่อมีสมาชิกใหม่ ครอบครัวจึงต้องเตรียมความพร้อมหลายด้านในหญิงตั้งครรภ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สภาพแวดล้อมภายในครอบครัว ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของผู้ทำหน้าที่เป็นพ่อหรือเป็นแม่

1.2

ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลเอาใจใส่กันทั้งด้านจิตใจ การมีเพศสัมพันธ์ การเลี้ยงดูลูก เศรษฐกิจ สังคม

1.3

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวอื่นๆ หรือญาติที่อยู่ร่วมกัน ควรมีกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิก

2 ความสำคัญในหน้าที่ 4 ประการของครอบครัว

ครอบครัวมีหน้าที่เลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งหล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพหรือตัวตนของคนๆ หนึ่ง โดย

- 1 ให้ความรู้
สร้างประสบการณ์
หรือถ่ายทอด
ประสบการณ์การใช้ชีวิต
จากคนในครอบครัว
- 2 สร้างเสริมหรือ
แสดงบทบาท
ทางเพศที่เหมาะสม
- 3 เรียนรู้ค่านิยม
ทางเพศที่ถูกต้อง
นำไปสู่การมีพฤติกรรม
ทางเพศที่เหมาะสม
- 4 เลือกประกอบอาชีพ
ตามที่ตนเองถนัด
และมีความสุขในชีวิต

ความขัดแย้งในครอบครัว มีปัจจัยสาเหตุ 2 ประเด็นคือ

- 1 สาเหตุความขัดแย้งจากสามี-ภรรยา
หลายสาเหตุเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ทำให้อยู่ด้วยกันได้ บางคู่อาจขัดแย้ง
จนอยู่ด้วยกันไม่ได้ ต้องหย่าร้างกันไป เช่น การขาดความรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่
ความเชื่อและทัศนคติไม่ตรงกัน มีปัญหา
ด้านพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ไม่ซื่อสัตย์
นอกใจ หมกมุ่น หึงหวง ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์
การมีลูก ปรับตัวใช้ชีวิตครอบครัวไม่ได้
 เป็นต้น
- 2 สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดจากสังคม
เช่น อิทธิพลของญาติ สมาชิกครอบครัว
คนอื่นที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน
ปัญหาเศรษฐกิจ สภาพสังคมและ
วัฒนธรรมที่อาศัยอยู่แตกต่างกัน
กลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
ของคู่สมรส การเปลี่ยนแปลง
วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ทำให้ห่างเหินกัน

แนวทางการป้องกันและลดความขัดแย้งในครอบครัว

- 1 มีความรัก ความจริงใจ
และความซื่อสัตย์
ให้กันและกัน
- 2 มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติ
ตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
ครอบครัวอย่างเหมาะสม
- 3 เรียนรู้ที่จะตอบสนองอารมณ์
และความต้องการของสมาชิก
ในครอบครัว
- 4 มีความอดทนอดกลั้น
ยอมรับในความคิด
หรือตัวตนของกันและกัน
- 5 ปรับปรุงตัวเองในข้อที่เป็น
สาเหตุความขัดแย้ง และ
ให้เกียรติ เคารพกันและกัน
- 6 สื่อสารหรือพูดคุยกัน
ตรงไปตรงมา
เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น





การเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศ

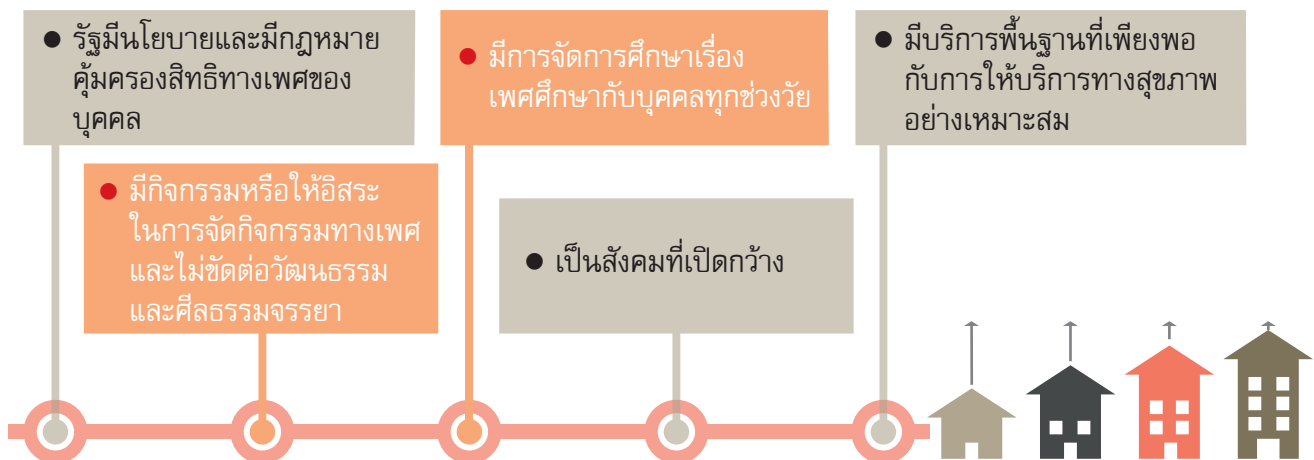
สุขภาวะทางเพศ (sexual health) หมายถึง การมีชีวิตทางเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1 สุขภาวะทางเพศระดับบุคคล

หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเชิงบวกต่อเรื่องเพศและสัมพันธ์ทางเพศ สามารถแสดงออกทางเพศ และตัดสินใจด้วยตนเองโดยอิสระและไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความเคารพต่อวิถีทางเพศที่แตกต่างจากตนมีสัมพันธ์ทางเพศที่ปลอดภัยและมีความพึงพอใจ โดยปราศจากการบังคับ การเลือกปฏิบัติ และความรุนแรง (อ้างอิงจาก แผนงานเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศ, สสส.)

2 สุขภาวะทางเพศระดับสังคม

หมายถึง การที่สังคมมีองค์ประกอบที่สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศของคนในสังคมนั้น ประกอบด้วย การมีรัฐบาลที่ตระหนักว่าสุขภาวะทางเพศเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคล และแสดงความรับผิดชอบที่จะสนับสนุนสุขภาวะทางเพศ โดยกำหนดนโยบาย และกฎหมายที่คุ้มครองสิทธิทางเพศของพลเมืองอย่างชัดเจน การให้การศึกษารื่องเพศที่เหมาะสมกับวัยและเพศตลอดช่วงอายุ การมีโครงสร้างพื้นฐานที่เพียงพอต่อการให้บริการทางสังคมและสุขภาพ การศึกษาวิจัยและระบบเฝ้าระวังที่รอบด้านและเพียงพอให้เกิดการป้องกันปัญหาสุขภาพอย่างเหมาะสม และเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมแบบเปิด และให้ความสำคัญแก่สุขภาวะทางเพศของสมาชิกในสังคม (อ้างอิงจาก แผนงานเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศ, สสส.)



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ จะเป็นสังคมที่ยอมรับในเพศภาวะที่บุคคลเป็น และจัดการสภาพแวดล้อม
ในสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความพึงพอใจ

การสร้างสังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ ต้องปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ทักษะ และค่านิยม
ของบุคคลและสังคมในเรื่องเพศอย่างเหมาะสม ได้แก่



การให้คนในสังคมมีมุมมอง
เรื่องเพศเชิงบวก เห็นความสำคัญ
ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ทางเพศโดยไม่ใช้การบังคับ
หรือข่มขู่



เปลี่ยนการรับรู้ว่า เรื่องเพศ
ไม่ใช่เฉพาะการมีเพศสัมพันธ์
แต่หมายถึงการดูแลสุขภาพ
ทางเพศให้ถูกต้อง
การมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง



เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องส่วนตัว
หรือเรื่องภายในครอบครัวเท่านั้น
แต่เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่ง
ของสังคม ดังนั้นการสร้างเสริม
สุขภาวะทางเพศ จึงมีความ
สัมพันธ์กับสังคมด้วย





การสร้างสุขภาวะทางเพศในครอบครัว

มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันของสามี-ภรรยา และชีวิตครอบครัวให้ยั่งยืน สามารถสร้างได้ ดังนี้

- การเลือกคู่ มีคู่ที่มีความเชื่อ ทศนคติ พฤติกรรมที่สอดคล้องกัน ยอมรับในความเป็นตัวตนของอีกฝ่าย
- การมีครอบครัวด้วยความพร้อมในเรื่องความรัก ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ความมั่นคงในฐานะและอาชีพ
- การปรับตัวในการใช้ชีวิตคู่ และแสดงบทบาทของตนเองด้วยความเต็มใจ โดยเฉพาะการปรับตัวทางเพศให้มีความสมดุลกับความต้องการของคุณ
- เมื่อมีปัญหา ข้อขัดแย้ง ความไม่พึงพอใจทางเพศเกิดขึ้น ต้องคุยกันอย่างเปิดเผย ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ ร่วมมือการแก้ไขปัญหา ไม่นิ่งเฉยหรือเก็บกดไว้ เพราะจะทำให้ลูกกลามส่งผลต่อสัมพันธภาพและความสุขทางเพศ
- การซื้อสัตย์ และให้เกียรติคู่ครองของตนเอง ปฏิบัติต่อคู่ให้เกิดความภาคภูมิใจและเป็นสุข
- ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะสุขอนามัยทางเพศ
- วางแผนครอบครัวในการมีบุตรร่วมกัน ให้เหมาะสมกับสถานะ อาชีพ และสังคมในครอบครัว
- เลี่ยงดูบุตรด้วยความรัก ความเข้าใจ ยอมรับในเพศสภาพของบุตรหลาน ไม่บังคับหรือแสดงพฤติกรรมที่ขัดแย้ง ก่อให้เกิดความทุกข์และการต่อต้านของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพทางเพศของบุตรหลานในอนาคตได้



คำถามสำคัญ

- 1 สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับสัมพันธภาพและชีวิตครอบครัว
- 2 บอกแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะที่สำคัญ



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

จับกลุ่ม 5 คน เพื่อออกแบบกิจกรรม โครงการรณรงค์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ หรือสร้างความเข้าใจเรื่องเพศและการอยู่ร่วมกับความหลากหลายในชุมชน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- หัวข้อ โครงการงาน
- ประเด็นที่สนใจ หรือสมมติฐานของโครงการงาน
- กระบวนการหรือกิจกรรม
- ระยะเวลา



หน่วยที่ 4

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น



ในช่วงชีวิตของคนแต่ละคน ที่เติบโตจากเด็กทารกสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จะต้องพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายทั้งดีและไม่ดี ช่วงวัยเด็ก เรามีพ่อแม่คอยปกป้องและดูแล แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีอิสระมากขึ้นในการทำสิ่งต่าง ๆ บางคนอาจมีประสบการณ์ทำในสิ่งที่เป็นอันตราย ถูกห้ามโดยผู้ใหญ่ หรือรู้แต่ไม่เชื่อฟัง หรือทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือทำเพราะมีความเชื่อ ความชอบ หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง การที่วัยรุ่นทำในสิ่งที่เรียกว่า “พฤติกรรมเสี่ยง” (risk factors) เป็นรูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเกิดการเจ็บป่วยจากโรค การบาดเจ็บ หรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงมากมาย เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวของวัยรุ่นเอง

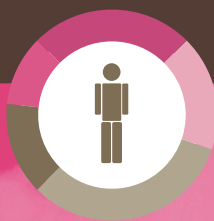


การทดสอบสังคม

คิดเห็นอย่างไรกับการให้เด็กอายุ 12 ขวบ ไปขอต่อบุหรี่จากคนแปลกหน้า



การศึกษาวิจัยในหลายประเทศพบว่า มาตรการป้องกันการสูบบุหรี่ที่ได้ผลมีหลายวิธี เช่น การห้ามโฆษณา การบังคับให้ใช้ซองบรรจุแบบเรียบ และมีค่าเตือนบนซองบุหรี่ และการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ



บทที่ 9 พฤติกรรมเสี่ยงในวิถีชีวิตวัยรุ่น

ทบทวนตัวเองว่า เคยมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับเราแล้วรู้สึกว่าเป็นความเสี่ยงบ้าง

หนีโรงเรียน

แอบไปเที่ยวกลางคืนในที่ๆ ไม่เคยไป

แข่งรถกันในกลุ่มเพื่อน

ลองใช้สารเสพติด

ทะเลาะกับเพื่อน

ชกต่อยตบตีกัน

เถียงกับครู

ทะเลาะกับพ่อแม่

เราเอาตัวรอดจากความเสี่ยงนั้นได้อย่างไร

วัยรุ่นไม่ใช่ปัญหาของสังคม แต่เป็นผู้ที่กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้านในชีวิต ความเข้าใจตนเองของวัยรุ่น และการสนับสนุนช่วยเหลือจากคนรอบข้างจะทำให้วัยรุ่นก้าวข้ามสิ่งต่างๆ ไปได้ และเรียนรู้ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีชีวิตที่ดี

“พฤติกรรมเสี่ยง” ในช่วงวัยรุ่นที่กระทำแล้ว ทำให้ผู้ใหญ่เป็นห่วง หรือวิตกกังวลว่าจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1 พฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น เกเร ก้าวร้าว ดื้อรั้น โกหก ขับรถเร็วเกินกำหนด กระทำผิดกฎหมายต่างๆ การหนีเรียน ต่อต้านกฎระเบียบ

2 พฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจพบได้เสมอ เช่น เล่นเกมออนไลน์ ติดโทรศัพท์ ทดลองสารเสพติด ขับรถซิ่งหรือแข่งรถในที่สาธารณะ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ไม่สวมหมวกนิรภัย เป็นต้น





ผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยง

แม้พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ มีทั้งที่ส่งผลกระทบมากหรือเกิดความเสียหายรุนแรง ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ต่ำลงขึ้นอยู่กับความถี่บ่อย เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังหรือกระทบกับบุคคลแวดล้อม แบ่งออกเป็น

ผลกระทบต่อตัวเอง

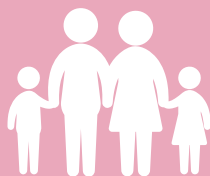
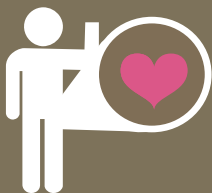
- ด้านสุขภาพ :** สุขภาพทรุดโทรมทั้งกายและใจ การบาดเจ็บ เจ็บป่วย พิกการเสียชีวิต
- ด้านการเรียน :** ผลการเรียนลดลง สูญเสียโอกาสในการศึกษา ออกจากโรงเรียน
- ด้านสังคม :** เสียชื่อเสียง ถูกรังเกียจ ถูกลงโทษทางกฎหมาย
- ด้านจิตใจและอารมณ์ :** เครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ทำร้ายตัวเอง
- การพัฒนาตัวเอง :** ขาดทักษะในการพัฒนาตัวเอง สู้อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ผลกระทบต่อครอบครัว

- ด้านความพร้อมในครอบครัว :** ปัญหาการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นทุกข์ กังวลกับบุตรหลาน
- ด้านเศรษฐกิจ :** เสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม การดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วย เสียเวลาในการดูแล ไม่มีเวลาทำงาน
- ด้านการพัฒนาครอบครัว :** มีภาระในการติดตาม ดูแลบุตรหลานที่มีความเสี่ยง เป็นอุปสรรคในการพัฒนาครอบครัว การประกอบอาชีพ

ผลกระทบต่อสังคม

- ด้านความปลอดภัย :** ไม่ปลอดภัย มีความรุนแรง
- ด้านเศรษฐกิจ :** รัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมเสี่ยง สังคมขาดกำลังคนในการพัฒนาประเทศ เพราะเยาวชนอ่อนแอ บาดเจ็บ พิกการ ฯลฯ



ปัจจัยเสี่ยงในวัยรุ่น หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคล สถานการณ์ โอกาสที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอันตราย ไรศภัยใช้เจ็บต่อบุคคลนั้น

1 ปัจจัยด้านบุคคล เป็นปัจจัยด้านสภาพจิตใจและสังคม มีดังนี้

• ความท้าทาย อยากรู้ อยากเห็น การต้องการการยอมรับจากเพื่อนหรือคนแวดล้อม ซึ่งเป็นธรรมชาติของช่วงวัย

• การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่ได้รับข้อมูล ข้อเท็จจริง ที่จำเป็นสำหรับการดูแลตนเองให้ถูกวิธี

• การขาดทักษะการป้องกันหรือลดความเสี่ยง โดยเฉพาะการฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การต่อรอง การปฏิเสธ ทักษะการหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด และที่สำคัญคือการเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

• ค่านิยมและทัศนคติบางประการเป็นสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้มาจากกลุ่ม ครอบครัว หรือสภาพแวดล้อมรอบตัวที่มีอิทธิพลกับตัววัยรุ่น เช่น การขับรถเร็วเป็นสิ่งเท่ การทำในสิ่งที่ถูกห้ามหรือผิดกฎหมายเป็นความกล้าหาญ การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ทำให้ดูเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น ทั้งนี้ การเกิดทัศนคติหรือความเชื่อจะเป็นกระบวนการภายในของตัววัยรุ่น ที่ได้ทดลองทำแล้ว ประเมินว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี และจะส่งผลต่อความตั้งใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

• ปัญหาทางจิตใจ รู้สึกไม่มีความสุข โดดเดี่ยว เครียด เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้

• ปัจจัยด้านชีววิทยา เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ของเพศหญิงจะทำให้เมาเร็วกว่า รวมทั้งระดับสติปัญญา ความผิดปกติในสมอง หรือการหลั่งของสารเคมีในสมองบางชนิดที่มากหรือน้อยจนเกินไปก็ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง

2 ปัจจัยด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีดังนี้

สัมพันธภาพ
กับครอบครัวไม่ดี

- ทำให้รู้สึกไม่ผูกพัน
และแน่นแฟ้นต่อ
สมาชิกในครอบครัว

ขาดการเอาใจใส่
และดูแล

สภาพปัญหาภายใน
ครอบครัวที่มีผลกระทบ

- ต่อวัยรุ่น เช่น ความ
ขัดแย้งระหว่างพ่อแม่
สภาพเศรษฐกิจ

- การปลูกฝังค่านิยมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง เช่น แก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง ใช้สารเสพติด
เล่นการพนัน

- การถูกล่วงละเมิด หรือถูกใช้ความรุนแรงมาก่อนโดยคนในครอบครัว เช่น
ล่วงละเมิดทางเพศ ทุบตีอย่างทารุณ ทำร้ายจิตใจอย่างรุนแรง

3 ปัจจัยด้านเพื่อนและสภาพแวดล้อมในชุมชน

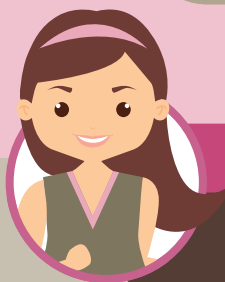
- การถูกเพื่อนโน้มน้าวใจดึงเข้ากลุ่มเพื่อสร้างจุดเด่นให้กับกลุ่มของตัวเอง การทำให้มีความรู้สึก
เป็นพวกเดียวกัน

- การไม่มีเพื่อนหรือไม่ได้รับการยอมรับในโรงเรียน เข้ากับกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นไม่ได้ ถูกปฏิเสธ

- สภาพแวดล้อมภายในชุมชนมีแหล่งช้อปปิ้ง มีการแพร่ระบาดของสารเสพติด
มีร้านเกม ร้านจำหน่ายเหล้า บุหรี่ที่ไม่มีการควบคุม

- วัฒนธรรมของชุมชน เช่น การไม่เข้มงวดกับเพศชายเท่าเพศหญิง ในเรื่องการดื่มเหล้า สูบบุหรี่
มีเพศสัมพันธ์ หรือมองว่าความกล้าเสี่ยงเป็นวิถีของเพศชาย

ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กัน ทั้งปัจจัยภายในกับปัจจัยภายนอก เช่น ความไม่เชื่อมั่นในตัวเอง หรือการไม่มีความเข้มแข็งภายในของตัววัยรุ่น ก็จะถูกแนวโน้มให้ยอมทำตามเพื่อน หรือถูกชักจูงได้ง่าย หรือการมีปัญหาเครียดถูกกดดันจากครอบครัวที่มีความคาดหวังสูง ก็จะใช้วิธีการที่สังคมยอมรับ คือ ต้มเหล้าเพื่อให้ลืมความเครียด รวมถึงการขาดความรู้หรือไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่กล้าขอรับบริการ หรือคำปรึกษาจากคลินิกวัยรุ่นในชุมชน หรือวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ก็จะถูกชักจูงหรือเลียนแบบจากสิ่งต่างๆ รอบด้านได้ง่าย เป็นต้น



วัยรุ่นคิดอย่างไร

เราเคยนึกถึง “ความปลอดภัย” สำหรับตัวเองอย่างไรบ้าง มีอะไรที่จะช่วยยับยั้งเราให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์เมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย



ปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

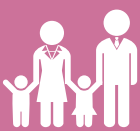
หมายถึง ปัจจัยเกี่ยวกับตัววัยรุ่น ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู และปัจจัยเกี่ยวกับเพื่อนและสภาพแวดล้อม ที่สามารถลดหรือป้องกันการกระทำพฤติกรรมเสี่ยง

ปัจจัยด้านบุคคล ตัววัยรุ่น



ได้แก่ การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะการดูแลตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการคิด วิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ การยืนยันความต้องการของตัวเอง ทักษะการแก้ปัญหา การแสวงหาความช่วยเหลือ การปฏิเสธ และต่อรอง เป็นต้น หรือเรียกว่า การมีความเข้มแข็งภายในตัวเอง

ปัจจัยด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู



ได้แก่ การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีความผูกพันใกล้ชิดกัน มีต้นแบบที่ดีของครอบครัว ให้คุณค่ากับทุกคนในครอบครัว

ปัจจัยด้านเพื่อนและสภาพแวดล้อม



ได้แก่ การมีเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่มีค่านิยมที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง การมีเพื่อนหลากหลายกลุ่ม การควบคุมหรือออกกฎระเบียบร้านค้าหรือร้านเกม ให้เหมาะสมกับวัยรุ่น การมีกิจกรรมหลากหลายเพื่อให้วัยรุ่นในชุมชน ได้เลือกตามความถนัดความสนใจ มีศูนย์หรือหน่วยบริการ ด้านสุขภาพสำหรับเยาวชน เช่น บริการถุงยางอนามัย ให้คำปรึกษา เป็นต้น



พฤติกรรมเสี่ยงและอันตรายในมิติต่างๆ

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นมีหลายรูปแบบ และมีสถานการณ์แนวโน้มของการระบาดและผลกระทบ ดังนี้

1 การขับขี่ยานพาหนะเร็ว รายงานสถานการณ์ความปลอดภัยทางถนนปี 2558 ขององค์การอนามัยโลกเปิดเผยว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนอยู่ในอันดับ 2 ของโลก จำนวน 24,237 คน โดยมีสัดส่วนการเสียชีวิตของผู้ชายมากกว่าผู้หญิงถึง 3 ใน 4 สัดส่วนของผู้เสียชีวิตอยู่ที่คนขี่จักรยานยนต์ถึง 83% เทียบกับประเทศในกลุ่มภูมิภาคเดียวกัน ประเทศไทยสูงที่สุด รองลงมาคือ เมียนมา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ เกี่ยวข้องกับการขับขี่พาหนะที่ใช้ความเร็วสูงเกินมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด การดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีเมาขณะขับขี่ สภาพถนนและการจราจรบนท้องถนน และการไม่ปฏิบัติตามระเบียบความปลอดภัย เช่น ไม่สวมหมวกนิรภัย ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ให้สัญญาณขณะขับขี่ แนวทางการแก้ไขปัญหาระดับบุคคล จึงเน้นการรณรงค์ให้ตระหนักถึงผลกระทบจากการขับขี่ และการขับขี่ที่ปลอดภัย **“เมาไม่ขับ” “ลดความเร็ว”** โดยคำนึงถึงชีวิตตนเองและผู้อื่น ควบคู่กับการปรับปรุงมาตรฐานของท้องถนน และการมีนโยบายทางสังคมที่เอื้อต่อการลดอุบัติเหตุ

ผลกระทบจากการขับขี่ยานพาหนะเร็ว



บุคคล

- การสูญเสียชีวิต หรือเกิดความพิการของอวัยวะ
- การฟ้องร้องเป็นคดีความ
- จิตใจ ซึมเศร้า หดหู่ สูญเสียทรัพย์สิน ค่าใช้จ่าย
- กระทบต่อเป้าหมายชีวิต การหยุดพักการเรียน



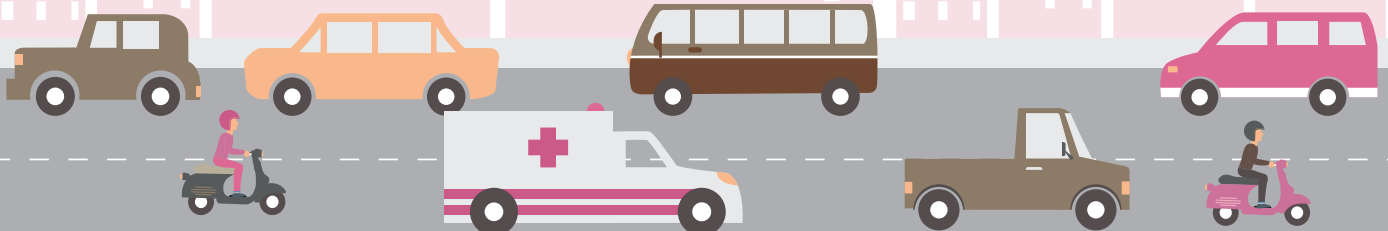
ครอบครัว

- ซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล กรณีที่มีการสูญเสียของคนใกล้ชิด หรือสมาชิกในครอบครัว
- รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น
- ต้องรับภาระในการดูแลและเลี้ยงดูกรณีพิการ หรือสูญเสียอวัยวะ
- สูญเสียแรงงานของครอบครัว



ชุมชน/สังคม

- การสูญเสียด้านเศรษฐกิจจากความเสียหายที่เกิดขึ้น
- การสูญเสียบุคลากรในขนาดของชาติ



2 การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน การเพิ่มขึ้นของแม่วัยรุ่นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาถึง 3 เท่า สะท้อนถึงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันของวัยรุ่นไทย ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น นอกจากจะมีผลต่อร่างกายเนื่องจากยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ ยังส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์ สังคม จิตใจ ข้อมูลในปี 2559 จากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ระบุว่า อายุการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น มีแนวโน้มลดลง และมีอัตราการใช้อย่างอนามัยน้อย

ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน



ระดับบุคคล

- ปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
- ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ปัญหาการยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ปัญหาด้านจิตใจ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า
- ปัญหาด้านสังคม การไม่ถูกยอมรับ แยกตัวจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม
- การต้องเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว แม่เลี้ยงเดี่ยว
- สูญเสียโอกาสทางการศึกษา เพราะต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน



ครอบครัว

- ผลกระทบด้านจิตใจ เครียด วิตกกังวล
- ปัญหาด้านสัมพันธภาพ ครอบครัวขัดแย้ง ทะเลาะกัน
- ครอบครัวต้องมีภาระรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เพราะพ่อแม่วัยรุ่นยังไม่มีความพร้อม

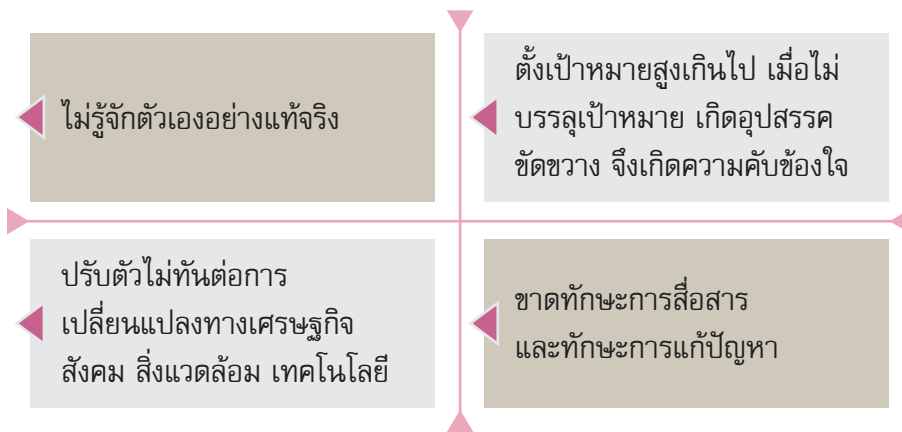


ชุมชน/สังคม

- การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ หรือมูลค่ารายได้จากประชากรวัยแรงงาน
- การสูญเสียบุคลากรในอนาคตของชาติ
- การระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์

3 ความขัดแย้ง หมายถึง ปฏิกริยาการติดต่อสัมพันธ์ที่มีลักษณะของความไม่เป็นมิตร ไม่สอดคล้องกัน เป็นไปในทางตรงกันข้าม อาจแสดงออกในรูปของการโต้เถียง ทำที่ต่อต้าน ทะเลาะวิวาท หากมีความขัดแย้งรุนแรงอาจนำไปสู่การทำร้ายร่างกายจนเสียชีวิต เสียทรัพย์สิน ลักษณะความขัดแย้งในวัยรุ่นอาจเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะ คือ

3.1 ความขัดแย้งในตัวเอง หรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจตนเอง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็น เช่น เกิดจากความก้าวร้าว การทำร้ายตัวเอง หรือเกิดความเครียด วิตกกังวลสูง หงุดหงิด ไม่มีความสุข



3.2 ความขัดแย้งระหว่างบุคคล พบบ่อยคือ ความขัดแย้งกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อนร่วมสถาบัน หรือต่างสถาบัน คนในชุมชน ฯลฯ ความขัดแย้งในเรื่องเดียวกัน แต่อาจมีสาเหตุที่แตกต่างกัน เกิดจาก



ผลกระทบของการเกิดความขัดแย้ง



บุคคล

- เสี่ยงสุขภาพจิต ทุกข์ วิตกกังวล อาจนำไปสู่ภาวะโรคจิตประสาท
- ทำลายสุขภาพกาย การบาดเจ็บ พิกการ เสียชีวิต
- สูญเสียเวลาและโอกาส การเรียน ความก้าวหน้าของชีวิต
- ถูกลงโทษตามกฎหมาย กฎระเบียบของบ้าน หรือโรงเรียน
- สูญเสียความสัมพันธ์ที่ดี ต่อเพื่อน ครอบครัว และ บุคคลใกล้ชิด



ครอบครัว

- ครอบครัวไม่มีความสุข ขาดความสัมพันธ์ที่ดี ห่างเหิน ไม่สามัคคี ไม่รักใคร่กลมเกลียว
- เสียเงิน เสียเวลา ในการดูแลบุตรหลานที่บาดเจ็บ ได้รับอันตรายจากความขัดแย้ง หรือสูญเสียบุตรหลาน
- ถูกมองในแง่ลบ หรือ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครอบครัว



ชุมชน/สังคม

- สังคมไม่สงบสุข ขาดความปลอดภัย ความสามัคคี ไม่น่าอยู่
- สูญเสียงบประมาณในการดูแลรักษาผู้ที่ได้รับอันตรายจากความขัดแย้ง



หลักการป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งรุนแรงขึ้น ควรปฏิบัติดังนี้



● การหลีกเลี่ยง (avoidance)

การพาตัวเองออกจากสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง หรือหาทางยุติ การโต้เถียง ยุติการสนทนา เปลี่ยนเรื่องสนทนาจากประเด็น ปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ไม่พาตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง

● การประนีประนอม (compromising)

เป็นการลดความขัดแย้ง ทั้งสองฝ่าย จะได้รับความพึงพอใจ โดยเสียสละ บางส่วน หรืออาจได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรืออาจต้องเสียสละและเสียผลประโยชน์ ทั้งสองฝ่าย

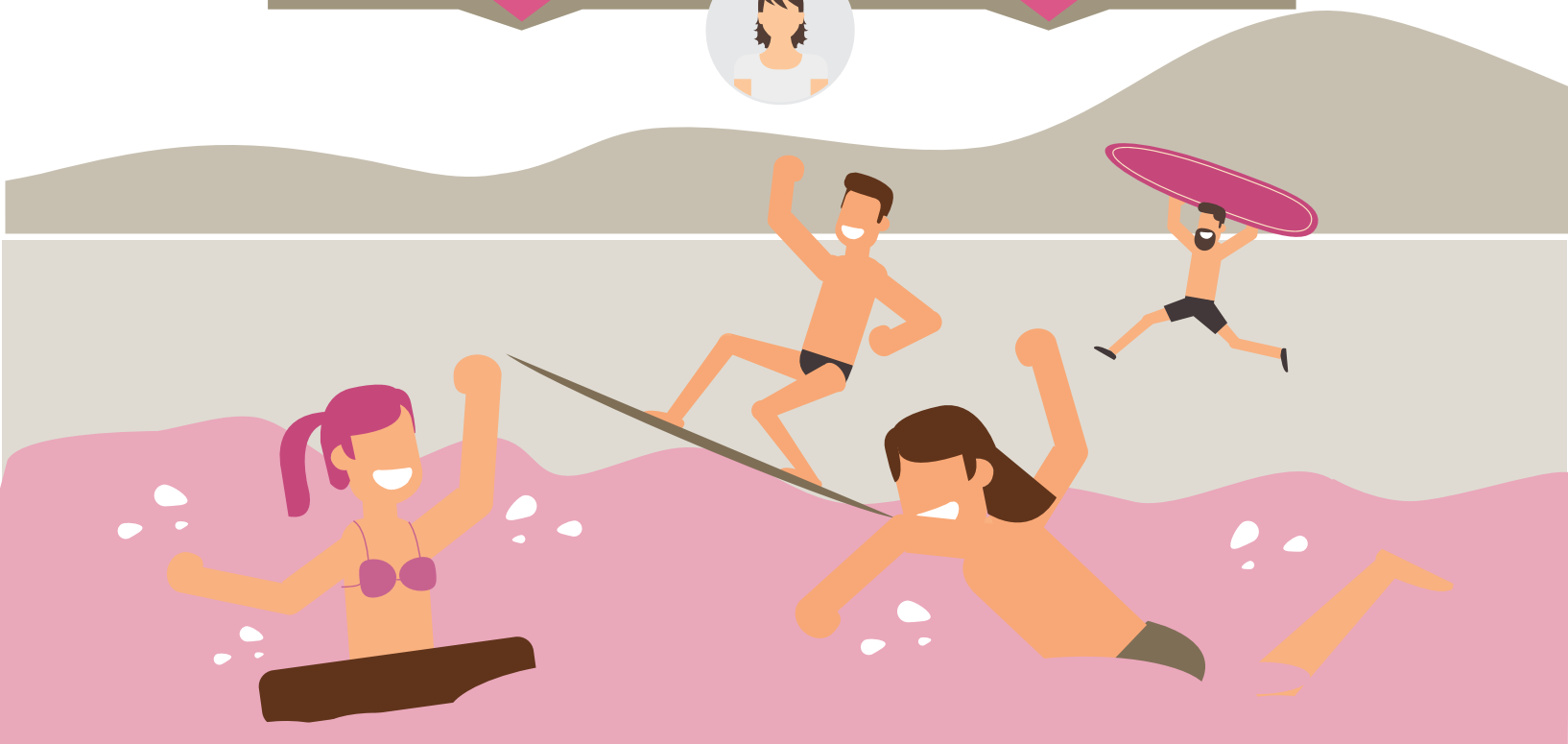


● การยอมให้ (accommodation)

การยอมให้อีกฝ่ายที่กำลังขัดแย้ง ได้ในสิ่งที่ต้องการ และไม่ส่งผลเสีย ต่อตัวเราเอง การยอมจะช่วยสร้างความพึงพอใจให้ฝ่ายตรงข้าม ในกรณีที่ขัดแย้งจากความต้องการ ของตัวเอง การยอมรับว่าเราไม่สามารถ ได้ในทุกสิ่งที่มุ่งหวัง ก็จะช่วยลด ความขัดแย้งในใจได้

● การเอาชนะ (competition)

พิจารณาเป็นโอกาสสุดท้าย เพราะ อาจทำให้เสียสัมพันธภาพ แต่ใช้ได้ ในกรณี เช่น การเอาชนะเพื่อความถูกต้อง ความสำเร็จ



4 การใช้ความรุนแรง ประเทศไทยมีแนวโน้มการใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้น จากการทำร้ายร่างกาย การชกต่อย การใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่น การยกพวกตีกันของวัยรุ่น การแข่งมอเตอร์ไซด์ การใช้ความรุนแรงทางเพศ เช่น ช่มชู้ การทำร้ายตัวเอง รวมทั้งอิทธิพลของสื่อออนไลน์ก็มีการนำเสนอหรือเผยแพร่ภาพความรุนแรงทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนหรือสังคมมากขึ้น

ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง



นอกจากนี้ ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงและอันตรายที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติด ซึ่งกล่าวไว้ในบทที่ 10 ได้แก่

- การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์
- การเสพติดเกมและการพนันออนไลน์
- การเสพติดแอลกอฮอล์
- การเสพติดบุหรี่ การใช้สารเสพติดชนิดอื่น



5 การลดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

การลดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นการเพิ่มปัจจัยปกป้องให้กับวัยรุ่น โดยมีแนวทางดังนี้

5.1 ระดับบุคคล เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงหลายรูปแบบส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยภายในที่เป็นองค์ประกอบสำคัญสุด คือ

5.1.1

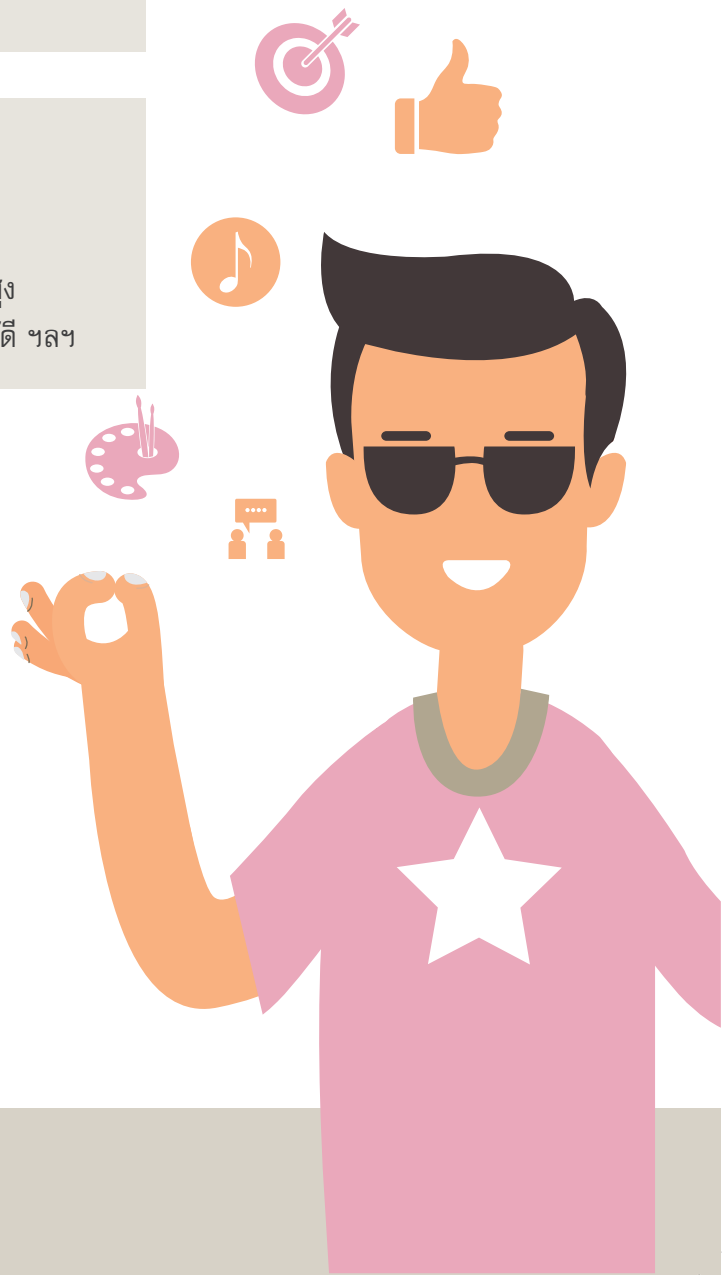
การสร้างความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล โดยการรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง (self value) ซึ่งส่งผลต่อการประสบผลสำเร็จในชีวิตของคน มีความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ทำให้คนรับรู้และมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นและนับถือในตนเอง (self efficacy) ส่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้คนมีเป้าหมายในชีวิต และเผชิญกับปัญหา โดยนึกถึงผลที่จะเกิดขึ้นหรือผลกระทบต่อเป้าหมายชีวิตก่อนเสมอ เกิดจาก

- การทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญกับตัวเราเช่นเดียวกัน

- การทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความพิเศษ มีความสามารถ มีความถนัดด้านใดด้านหนึ่ง รู้จุดเด่นของตัวเอง เช่น ร้องเพลงเก่ง เต้นรำ หรือเล่นกีฬาได้ดี มีความเข้าอกเข้าใจคนอื่นสูง ปลุกดันไม่ได้ดี มีไหวพริบและแก้ไขปัญหาได้ดี ฯลฯ

- การทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองสามารถกระทำการที่ต้องการได้สำเร็จ มีความเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการกับทุกสิ่งที่ต้องการได้

- การทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองสามารถกระทำได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อและค่านิยมของตนเอง



ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งภายใน โดยการให้ความรัก เอาใจใส่ ความสนิทสนมใกล้ชิด รู้จักตัวตนของเด็กอย่างแท้จริง และสนับสนุนให้ได้แสดงออกตามความสามารถหรือความชอบอย่างเหมาะสม ไม่กดดันบังคับ สร้างความไว้วางใจและร่วมแก้ไขปัญหา เมื่อเผชิญปัญหา รวมถึงแสดงความชื่นชมอย่างเปิดเผยเมื่อประสบความสำเร็จ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

อย่างไรก็ตาม การเกิดความรู้สึกนับถือตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง อาจเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีมากบ้างน้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ ที่เคารพนับถือ รวมทั้งสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว และความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำงานกับปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเพื่อนและสภาพแวดล้อมในชุมชน

5.1.2

การฝึกฝนทักษะ เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ทักษะการสืบค้นข้อมูล ทักษะการยืนยันความต้องการ ทักษะการสื่อสาร ปฏิเสธ ต่อรอง เป็นต้น เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหา หรือสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้ เช่น การถูกชักจูงหรือโน้มน้าวให้ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด การเล่นพนัน การใช้ความรุนแรง หรือทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ



5.2 แนวทางการสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นการเพิ่มปัจจัยปกป้องด้านครอบครัว เพื่อนและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีอิทธิพลต่อตัววัยรุ่น โดยมีแนวทางดังนี้

5.2.1

การสร้างภาคีเครือข่ายการทำงานเชิงรุก กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน องค์กรชุมชน สถานศึกษา เครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน เครือข่ายพ่อแม่ กลุ่มคนที่อาสาช่วยเหลือ ดูแลให้วัยรุ่นในชุมชนมีระบบการป้องกันและลดปัญหาจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ต้องออกแบบวิธีการทำงานที่เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเปราะบาง เช่น การออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ในชุมชน การสร้างแกนนำอาสาสมัครในชุมชนที่ได้รับความไว้วางใจจากวัยรุ่น การเปิดศูนย์บริการปรึกษาที่เป็นมิตรในชุมชน โดยทำให้เข้าถึงง่าย สะดวก สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น

5.2.2

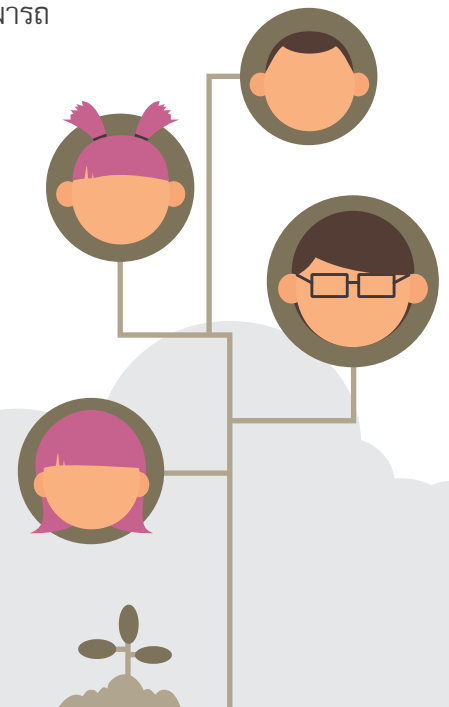
การทำงานกับครอบครัว เพื่อให้มีส่วนร่วมในการดูแลวัยรุ่น มีทัศนคติเชิงบวกต่อวัยรุ่น มีทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เพื่อเข้าใจลูกเพิ่มขึ้น หรือมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น การเข้าค่าย การทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ หรือจิตอาสาร่วมกันของครอบครัว

5.2.3

การเสริมพลังเชิงบวกในกลุ่มเยาวชน เป็นการพัฒนารูปแบบของกิจกรรม หรือวิธีการเรียนรู้ผ่านการเข้าค่าย กิจกรรมเสริมการเรียนรู้นอกเวลาเรียนที่เป็นการตั้งศักยภาพหรือจุดแข็งที่มีอยู่ของวัยรุ่นออกมา เพื่อให้รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะชีวิตและทักษะสังคม มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

5.2.4

การสร้างการมีส่วนร่วมของเยาวชน การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่เป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือผู้อื่น หรือการได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมชุมชน จะทำให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความสามารถ ความต้องการ เรียนรู้การทำงาน และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เช่น การเล่นดนตรีให้คนชราหรือคนป่วยฟัง การช่วยรณรงค์ปลูกต้นไม้และดูแลนามัยสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้าน การอาสาช่วยเหลือเด็กหรือเพื่อนเยาวชนคนอื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นต้น





คำถามสำคัญ

สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงรูปแบบต่างๆ โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 วิเคราะห์กรณีตัวอย่างและตอบคำถาม

“แก้ว เป็นนักเรียนมัธยมปลาย ที่มีความอยากรู้อยากลองเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป ชอบเที่ยวเตร่กับเพื่อน หลังเลิกเรียน กลับบ้านค่ำมืดและโดนดุบ้าง แต่ไม่มีใครรู้ว่า แก้วเกี่ยวข้องกับยาเสพติดแบบถอนตัวไม่ขึ้น แก้วเป็นตัวแทนส่งยาให้กับเพื่อนตั้งแต่อยู่ ม.ต้น ซึ่งทำให้แก้วมีเงินจำนวนมากที่แอบซ่อนไว้ ตอนนั้นแก้วรู้สึกไม่อยากทำอีก และต้องการออกจากวงจร แต่ไม่รู้จะอย่างไร เมื่อทนไม่ไหวจึงบอกพ่อแม่ให้ช่วยเหลือ แนนอนว่าแม่ตกใจจนเป็นลมสิ้นสติ แต่ทั้งพ่อและแม่ต่างพยายามช่วยเหลือแก้วอย่างสุดความสามารถ”

จากเหตุการณ์นี้ สมมติว่าแก้วเป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกัน ให้เรากับเพื่อน 3 คน ชวนกันวิเคราะห์ ดังนี้



- มีปัจจัยอะไรที่ทำให้แก้วเข้าไปพัวพันกับการค้ายาเสพติด
-
- ผลกระทบที่เกิดขึ้นในกรณีนี้มีต่อใคร และอย่างไรบ้าง
-
- เป็นไปได้หรือไม่ ที่แก้วอาจจะชักจูงหรือโน้มน้าวเราให้เข้าไปทดลองหรือใช้สารเสพติด และถ้าเป็นเช่นนั้น เราคิดอย่างไร และจะทำอย่างไร
-
-
-
- คาดว่าแก้วจะสามารถออกจากปัญหาดังกล่าวนี้ได้หรือไม่
- เราจะมียุทธวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร ไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดเหมือนแก้ว



บทที่ 10 พฤติกรรมเสพติด



เราควบคุมพฤติกรรมเหล่านี้ได้แค่ไหน
เข้าไปทำแบบทดสอบสำหรับเด็กติดเกมจากเว็บ
(www.healthyGamer.net)
แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์



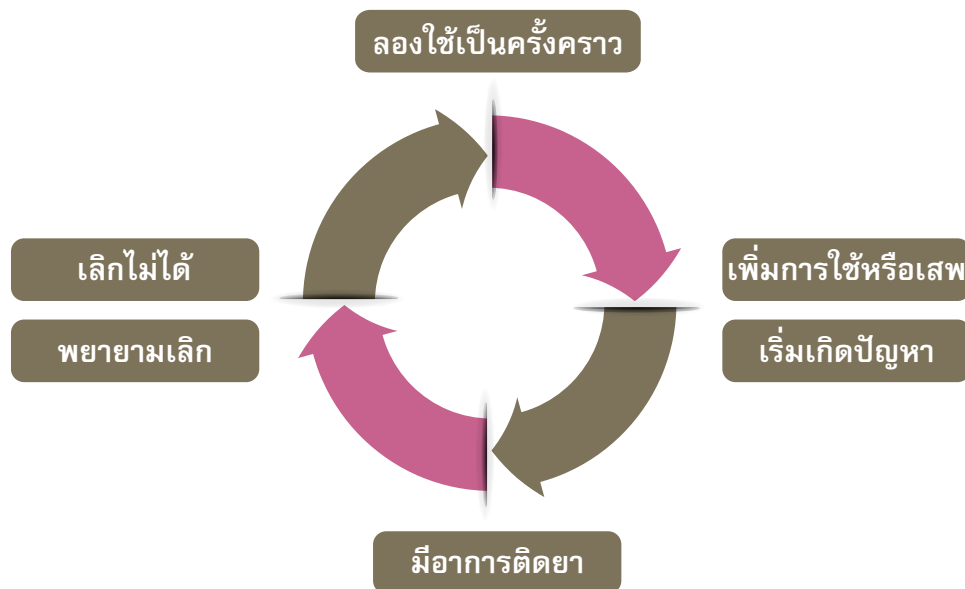
การเสพติด

การเสพติด หมายถึง สภาวะซึ่งสิ่งมีชีวิตหมกมุ่นในพฤติกรรมซ้ำๆ คิดซ้ำๆ ทำ เพราะพฤติกรรมนั้นมีผลตอบแทนส่งเสริมความพอใจจนสูญเสียสมรรถภาพที่จะควบคุมการบริโภค ถือว่าเป็นการทำงานบกพร่องของเซลล์สมอง สาเหตุจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่ผิดปกติ โดยมีแรงกระตุ้นอย่างรุนแรงจากปัจจัยต่างๆ เช่น การใช้สารเสพติด หรือการเสพติดพฤติกรรมใดเป็นเวลานานติดต่อกัน เช่น คนดื่มสุราต่อเนื่องยาวนาน ก็จะไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ หรือมีอาการเรื้อรัง การสูบบุหรี่ การเล่นเกม การพนัน การมีเพศสัมพันธ์ การเล่นสื่อสังคมออนไลน์ การกินอาหาร ซึ่งหากเราทำบ่อยๆ ซ้ำๆ เรียกว่า “การเสพติดพฤติกรรม” หรือการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อการเสพติดของสมอง เรียกว่า “การเสพติดสารเสพติด”



วงจรการเสพติด

การเสพติดไม่ได้เกิดขึ้นจากครั้งแรก หรือการทดลองใช้สารเสพติดเป็นครั้งคราว แต่จะนำไปสู่การเสพติดทำให้เกิด “ภาวะการเสพติด” ได้ตามวงจรดังนี้



พฤติกรรมเสพติด และการใช้สารเสพติด จะมีผลต่อระบบประสาท และการหลั่งสารเคมีในสมอง ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกเชิงบวก มีความสุข ความพึงพอใจ ทำให้เราทำพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ หรือถึบ่อย แต่แต่ละคนจะมีความสุขและความพึงพอใจจากการทำกิจกรรมที่ต่างกัน



รูปแบบของการเสพติด

ทำให้เกิดลักษณะการเสพติด 2 ลักษณะ คือ

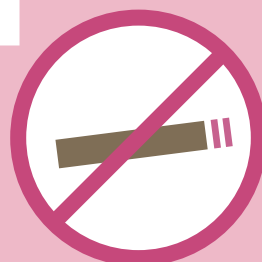
1

การเสพติดด้านร่างกาย คือ สมองจำเป็นต้องได้รับสารเสพติด จึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้ในแต่ละวัน เนื่องจากสารเสพติดเข้าไปกระตุ้นให้กลไกตามธรรมชาติของสมอง และสร้างสมดุลในสมองจนร่างกายต้องพึ่งพิงสารเสพติดมากขึ้น ได้แก่ โคเคน เฮโรอีน มอร์ฟิน ยาอี ยาเลิฟ ยาบ้า ฝิ่น ร่างกายจะเกิดอาการ “**ด้ายยา**” คือ เพิ่มปริมาณการเสพมากขึ้น ได้รับสารเสพติดตามเวลา ก็จะเกิดอาการ “**ถอนยา**” หรือเกิดการลงแดง ได้แก่ อาการปวดตามตัว กระวนกระวาย ชนลุก น้ำมูกน้ำตาไหล หาว นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อกระตุก เป็นตะคริว และท้องเดิน บางรายที่เป็นมากอาจตื่นทรนทราย ลักษณะอาการนี้เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นอย่างแรง กลุ่มอาการมีส่วนคล้ายคลึงกับโรคไข้หวัดใหญ่ชนิดรุนแรง อาการดังกล่าวนี้ จะเป็นมากอยู่เพียง 3-5 วันแล้วค่อยๆ สงบลงไปเองในเวลา 1-2 สัปดาห์ แต่อาจมีอาการเพ็ช นอนไม่หลับ และหงุดหงิดไปอีกเป็นเวลาหลายเดือน

2

การเสพติดด้านจิตใจ สารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรมทุกชนิด จะทำให้เกิดการเสพติดด้านจิตใจ คือ ทำให้รู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย พึงพอใจ แต่ไม่ได้ก่อให้เกิดการเสพติดทางกาย อย่างไรก็ตาม การลดหรือเลิกก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะความกลัวที่ต้องไปเผชิญกับปัญหา หรือความเป็นจริงที่ต้องการหลีกเลี่ยง และการติดในรสของความสุขและความพึงพอใจที่ได้รับ เช่น การเล่นพนัน เล่นเกมออนไลน์ การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การสูบกัญชา การติดยาเสพติด การติดศีลยกรรม หรือพฤติกรรมเสพติดรูปแบบอื่นๆ

การบำบัดรักษา ผู้ติดสารเสพติด จึงต้องรักษาอาการเสพติดด้านร่างกายให้ได้ก่อน ส่วนการบำบัดและฟื้นฟูด้านจิตใจจะต้องได้รับการสนับสนุนและร่วมมือจากคนใกล้ชิด การปรับสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้ติดสารเสพติดหลุดพ้นจากการเสพติดด้านจิตใจ หรือไม่หวนกลับไปใช้สารเสพติดอีก

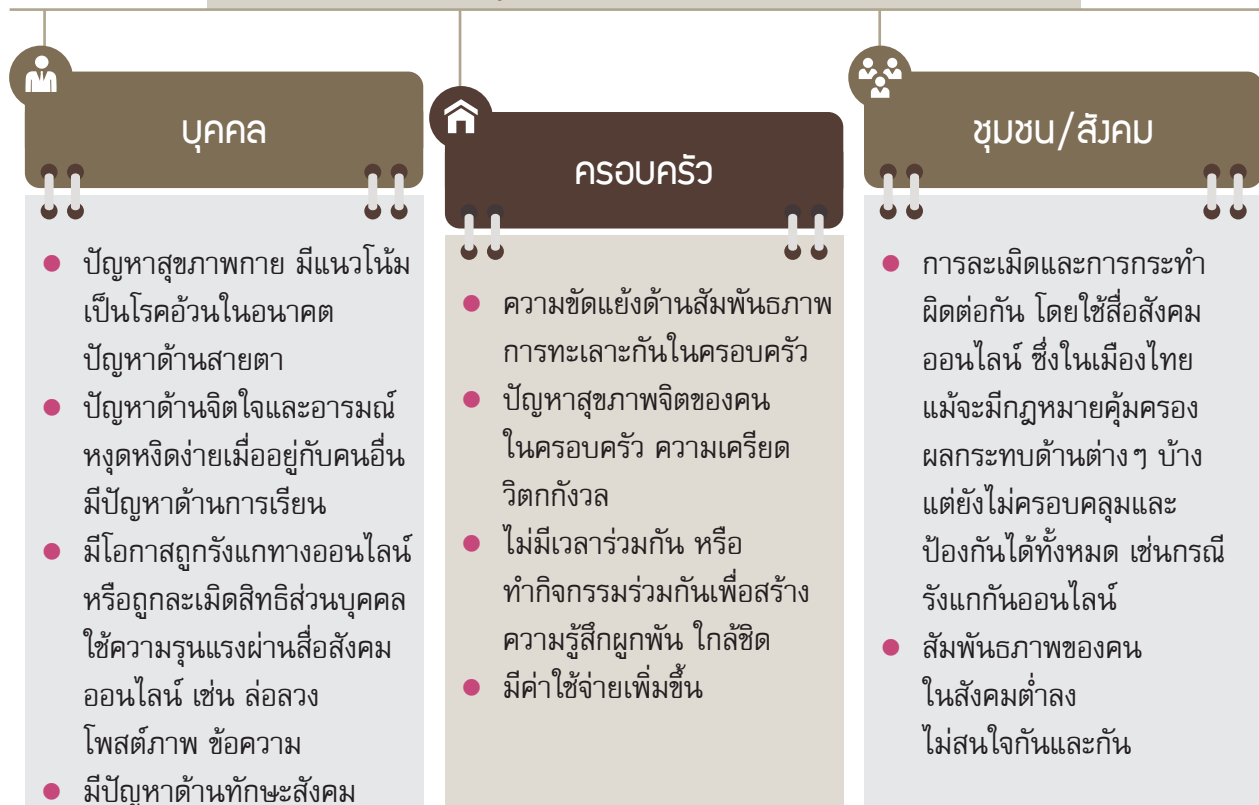




แนวโน้มพฤติกรรมเสพติดและผลกระทบ

1 การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2558 ระบุว่า ประเทศไทยมีสถิติการใช้อินเทอร์เน็ต 48.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยประชากรทุกช่วงวัยเข้าถึงและใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อติดตามข่าวสาร อ่านข้อมูลหรือหนังสือ ซื้อสินค้า สื่อสารกับผู้อื่น แสดงความคิดเห็นทางการเมืองและสังคม ฯลฯ การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้เกิดผลด้านบวก คือ เมื่อใช้อย่างสร้างสรรค์ก็จะเกิดประโยชน์และพัฒนาผู้ใช้ได้ดี แต่ด้านลบคือ เป็นช่องทางไปสู่อันตรายที่เรียกว่า **“การรังแกกันออนไลน์”** หรือ cyber bullying โดยกลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ใช้เวลา 1 ใน 3 ของวันในการอยู่กับอินเทอร์เน็ต ในรูปแบบของการแชทไลน์ การใช้เฟสบุ๊ก การเข้าถึงแอปพลิเคชันหรือโปรแกรมต่างๆ

ผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์



2 การเสพติดเกมและการพนันออนไลน์ ข้อมูลจากสำนักวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่า ค่าใช้จ่ายของเยาวชนที่เล่นเกม มีค่าเฉลี่ย 1,160 บาทต่อเดือน โดยในปี 2556 มีเด็กติดเกม 2.5 ล้านคน จากจำนวนทั้งหมดประมาณ 15 ล้านคน การพนันออนไลน์ เป็นธุรกิจที่เติบโตมากในแต่ละภูมิภาคของโลก เพราะออกแบบให้เชื่อมต่อกันได้ทั่วโลก ทำให้ผู้เล่นเข้าถึงได้ง่าย ไม่ต้องมีสถานที่เล่นเฉพาะ และควบคุมยากขึ้น

ผลกระทบจากพฤติกรรมการติดเกมและการพนันออนไลน์



3 การเสพติดแอลกอฮอล์ มีข้อมูลว่า อายุเฉลี่ยของการเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรไทยคือ 20.8 ปี และผู้หญิงมีแนวโน้มดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ในปี 2557 ประเทศไทยมีจำนวนคนดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันดับ 2 ในอาเซียน รองจากเวียดนาม การเสพติดแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพสูง ทั้งระยะสั้นและระยะยาว และเชื่อมโยงกับการเกิดปัญหาอื่น ๆ เช่น การใช้ความรุนแรง การเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุ การขับขี่ยานพาหนะเร็วเกินกำหนด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน เป็นต้น

ผลกระทบจากการเสพติดแอลกอฮอล์



บุคคล

1. ผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ได้เร็ว และไวต่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่ไม่พึงประสงค์น้อยกว่าผู้ใหญ่ เช่น ง่วงนอน สูญเสียการทรงตัว เมามาก จึงทำให้ดื่มได้มากกว่าผู้ใหญ่
 - ผลกระทบความสมดุลของฮอร์โมนเพศที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต และความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง
 - ผลต่อระดับสติปัญญา เกิดการเรียนรู้ที่ผิดไปจากปกติ ระดับสติปัญญาลดลง
2. ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง หากมี
 - ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดปานกลาง ทำให้รู้สึกง่วงซึม อ่อนเพลีย วิตกกังวล
 - ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูง ทำให้ขาดสติ ง่วงซึม สูญเสียการทรงตัว มองไม่ชัด อาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้
3. ผลกระทบต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว คือ เป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันเลือด โรคตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ
4. ผลกระทบต่อสุขภาพจิต หากดื่มติดต่อกันนาน ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และอยากฆ่าตัวตาย



ครอบครัว

- ปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีความขัดแย้ง ทะเลาะกัน การใช้ความรุนแรงกับคนในครอบครัว
- ปัญหาด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัว เกิดความเครียด วิตกกังวล
- การเพิ่มค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- การสูญเสียรายได้
- เพิ่มภาระรับผิดชอบในการดูแล เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ

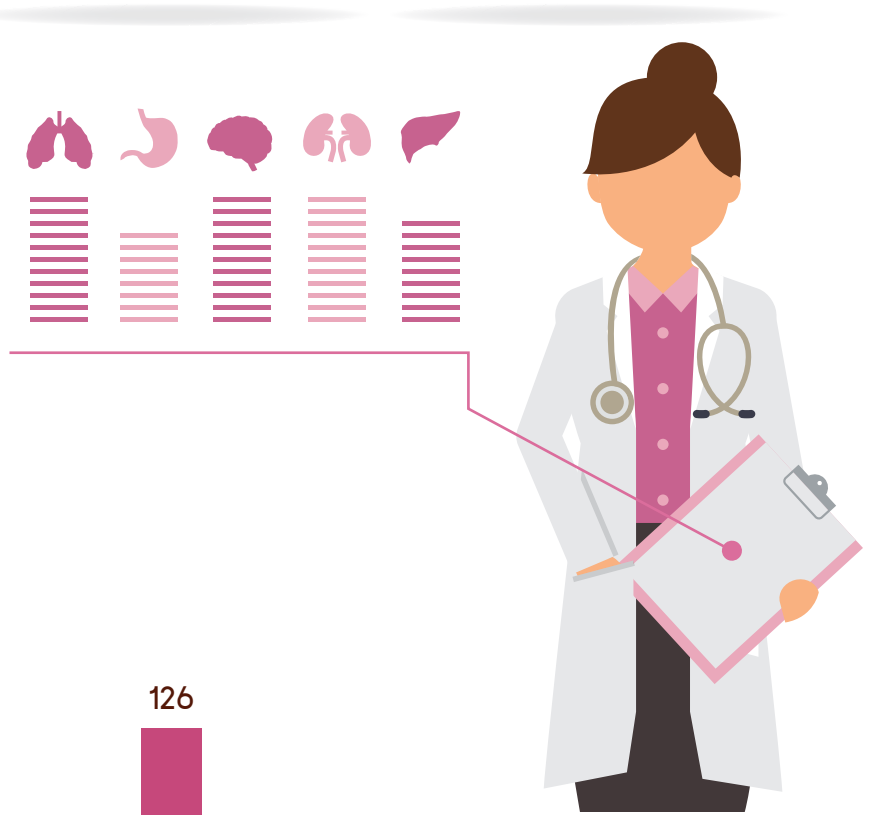


ชุมชน/สังคม

- การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ หรือมูลค่ารายได้จากประชากรวัยแรงงาน
- การใช้ภาษีเพื่อมาแก้ไขปัญหาจากการเสพติด
- การสูญเสียบุคลากรในอนาคตของชาติ
- เกิดการทะเลาะวิวาท ใช้ความรุนแรงในชุมชน



4 การเสพติดบุหรี่ ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2558 รายงานว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ 10.9 ล้านคน มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 423 บาทต่อเดือน โดยอายุเฉลี่ยเริ่มต้นของการสูบบุหรี่ คือ 17.8 ปี โดยผู้สูบเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง สถานที่ที่มีควันบุหรี่มือสอง คือ ตลาดสด ตลาดนัด ภัตตาคาร สถานที่จำหน่ายเครื่องดื่ม และสถานบริการขนส่งสาธารณะ ในบุหรี่มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด ทำให้เกิดผลกระทบคือ ผู้สูบอายุน้อยมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมาก และมีอันตรายต่อ “ผู้สูบมือสอง” คือ คนที่ได้รับควันบุหรี่จากการอยู่ใกล้ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ และทารกที่อยู่ในครรภ์ และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของคนไทย



5 การใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆ ในประเทศไทยมีการระบาดของสารเสพติดชนิดต่างๆ ในกลุ่มวัยรุ่น คือ ยาบ้า เฮโรอีน โคเคน ยาอี ยาแก้ไอผสมโคเคอิน กระท่อม และกัญชา นอกจากนี้ ยังมีสารเสพติดชนิดที่มีการใช้เฉพาะกลุ่มหรือระบาดในบางพื้นที่ เช่น สารระเหย กาว สารเสพติดมีหลายสูตร เช่น ชนิด 4x100 ซึ่งเป็นการนำเอาน้ำอัดลม กาแฟ ยาแก้ไอ ยาแก้แสบ น้ำต้มใบกระท่อม นมเปรี้ยว มาผสมกัน ข้อมูลจากศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กรมสุขภาพจิต ระบุว่าในปี 2556-2558 มีผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดจำนวน 156,884 คน มีแนวโน้มที่ลดลง แต่พบว่าเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี มากถึงร้อยละ 50 และมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดมากกว่า 1 ชนิด และข้อมูลจากองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) รายงานว่า ในปี 2556 มีเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจเกี่ยวข้องกับสารเสพติด ร้อยละ 60-70 เช่น การจำหน่าย การครอบครอง และมีเยาวชนอายุระหว่าง 12-24 ปี เข้ารับการบำบัดกว่า 2 แสนคน

ผลกระทบจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด



บุคคล

1. การเป็นผู้ใช้สารเสพติด

- สุขภาพทรุดโทรมทั้งกาย จิตใจและอารมณ์
- ผลต่อระบบประสาทและสมองที่เกิดขึ้นทันที คือ ทำให้การรับรู้ผิดไปจากปกติ จากฤทธิ์ของสารเสพติด ในระยะยาวหากมีอาการเสพติดจะทำให้เนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย โดยเฉพาะสารเสพติดที่เป็นสารสังเคราะห์ ไม่ใช่สารเสพติดจากธรรมชาติ
- ผลกระทบด้านจิตใจ เมื่อใช้ไปนานๆ ทำให้ซึมเศร้า หดหู่ มีอาการทางจิต และทำให้คิดฆ่าตัวตาย
- ปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น การติดเชื้อโรคจากการใช้เข็มและน้ำไม่สะอาด เช่น โรคเอดส์ หรือโรคอื่นๆ ที่เป็นปัญหาร่วมจากการไม่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี และสุขนิสัยที่ไม่ดี
- การเข้าไปเกี่ยวข้องกับเครือข่ายผิดกฎหมาย
- ก่ออาชญากรรมหรือเป็นผู้รับผลกระทบจากอาชญากรรม เช่น การทำร้าย ฆ่า ช่มชู้ ปล้น
- การสูญเสียอนาคตและโอกาสในการเรียน การทำงาน ความก้าวหน้าในอาชีพ
- สูญเสียเงินทองทรัพย์สิน
- ถูกรังเกียจ ถูกมองในภาพลบ ถูกเลือกปฏิบัติจากสังคม

2. การครอบครอง จำหน่ายสารเสพติด

- ถูกลงโทษตามกฎหมายกำหนด ตามลักษณะ ชนิด และจำนวนของสารเสพติดที่ครอบครอง หรือจำหน่าย
- การสูญเสียอนาคตและโอกาสในการเรียน การทำงาน ความก้าวหน้าในอาชีพ
- สูญเสียเงินทอง ทรัพย์สิน
- สูญเสียชื่อเสียง ความไว้วางใจ และการอยู่ร่วมกับคนในสังคม
- สูญเสียรายได้





ครอบครัว

1. การมีผู้ใช้สารเสพติด

- สูญเสียความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความทุกข์ ไม่สงบสุข
- การสูญเสียแรงงาน กำลังคน การหารายได้ การช่วยประกอบอาชีพ
- ไม่เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว และสังคมภายนอก ทำให้แตกแยก
- การเพิ่มค่าใช้จ่ายในครอบครัวที่สูงขึ้นในการดูแล รักษา และการใช้จ่ายของผู้ใช้สารเสพติด

2. การครอบครอง จำหน่ายสารเสพติด

- สูญเสียทางเศรษฐกิจ ขาดแรงงานในการทำงานหาเลี้ยงชีพในครอบครัว
- ครอบครัวมีแต่ความทุกข์ วิตกกังวล
- เสียค่าใช้จ่ายในการจัดการและดำเนินการด้านคดีที่เกิดขึ้น
- ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากสังคม



ชุมชน/สังคม

1. การมีผู้ใช้สารเสพติด

- สังคมไม่ปลอดภัยจากการก่ออาชญากรรมที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ
- การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ จากการระบาดของสารเสพติด ขาดแรงงาน แรงงานไม่มีคุณภาพ
- การสูญเสียค่าใช้จ่ายจากภาษี เพื่อการรักษาสำหรับผู้ที่มีการะโรคจากการใช้สารเสพติด
- การสูญเสียบุคลากรในขนาดของชาติ
- ความขัดแย้งในชุมชน มีแหล่งแพร่ระบาดของสารเสพติด
- เป็นชุมชนที่มีการกระทำผิดกฎหมาย ไม่เป็นที่ไว้วางใจของคนภายนอก

2. การครอบครอง จำหน่ายสารเสพติด

- มีคดีเกี่ยวกับสารเสพติดเพิ่มจำนวนมากขึ้น
- ต้องรับภาระในการดูแลผู้ต้องขังจากโทษของสารเสพติด
- สถิติอาชญากรรมสูงมาก สังคมไม่ปลอดภัย
- ขาดความมั่นคง เป็นแหล่งค้ายาเสพติด
- ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจจากนานาประเทศ
- ผลกระทบทางเศรษฐกิจจะมีคดีการฟอกเงิน เช่น การค้ายามากขึ้น





แนวทางการบำบัดอาการเสพติด

การรักษา บำบัด และฟื้นฟูอาการเสพติดมีหลายรูปแบบ และการเสพติดบางประเภทอาจต้องใช้หลายวิธีการร่วมกัน ไม่ใช่เพียงวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ดังนี้

1

การบำบัดด้วยการปรับวิธีคิดและพฤติกรรม เป็นแนวทางสำคัญที่ใช้กับการรักษาทางจิตเวช เช่น การติดยา ที่ถือเป็นผู้ป่วยทางจิตเวช รวมทั้งการติดสารเสพติด เหล้า บุหรี่ และเน้นการป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ เรียกว่าการใช้ RP model – Relapse Prevention model คือ การเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับกระบวนการกลับมาเสพติดซ้ำ โดยตรวจสอบรูปแบบหรือแบบแผนของการกลับมาเสพติดซ้ำในอดีต ประเมินจุดอ่อนจุดแข็งตัวเอง พัฒนาทักษะการจัดการเฉพาะเพื่อป้องกัน การเสพติดซ้ำ และการปรับตัวเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะกลับมาเสพติดซ้ำ ซึ่งกระบวนการรักษาแบบ RP model จะให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในตัวผู้เสพ

2

การใช้กลุ่มหรือชุมชนบำบัด เพื่อให้ผู้ที่มีอาการเสพติด ได้เรียนรู้คุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีคุณค่า เสริมสร้างพลังการนับถือตนเอง โดยมีการจัดเป็นกลุ่มเฉพาะในโรงพยาบาล หรือการกลับไปอยู่ในชุมชน หรือเรียกว่า TC – Therapeutic Community ในประเทศไทย สถาบันธัญญารักษ์ และศูนย์บำบัดยาเสพติดในเครือข่ายของกรมการแพทย์ ได้ประยุกต์ใช้โดยเรียกว่า FAST model มีองค์ประกอบคือ



F

family ให้ครอบครัวมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มต้น ในการดูแลรักษา



A

alternative treatment activity ใช้กิจกรรมทางเลือกในการบำบัดฟื้นฟู ตามสภาพความต้องการของผู้ป่วยแต่ละราย



S

self help เป็นการเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือตัวเอง มีการฝึกทักษะผู้ป่วยเพื่อปรับปรุงตนเอง และการช่วยเหลือกันในกลุ่ม



T

therapeutic community คือการให้ผู้ป่วยมาอยู่ร่วมกัน โดยมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ทำร่วมกันในชุมชน



หน่วยงานที่ให้บริการบำบัดรักษา

การขอรับความช่วยเหลือเพื่อบำบัดอาการเสพติด สามารถติดต่อได้ที่ โรงพยาบาลชุมชนของรัฐทุกแห่ง และโรงพยาบาลประจำจังหวัด โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ยังมีคลินิกเอกชน ศูนย์บำบัดของหน่วยงาน สาธารณประโยชน์หรือองค์กรพัฒนาเอกชน เช่น บ้านพึ่งสุข บ้านพิชิตใจ บ้านนิมิตใหม่



ตรวจสอบกันที่นี่
ศิษย์รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาผู้ติดสารเสพติดของ
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด



เว็บไซต์สารพันความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมและการติตเกม
เป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง
และวัยรุ่นที่สนใจเกม เข้าไปที่เว็บไซต์ Healthy Gamer
([www. HealthyGamer.net](http://www.HealthyGamer.net))



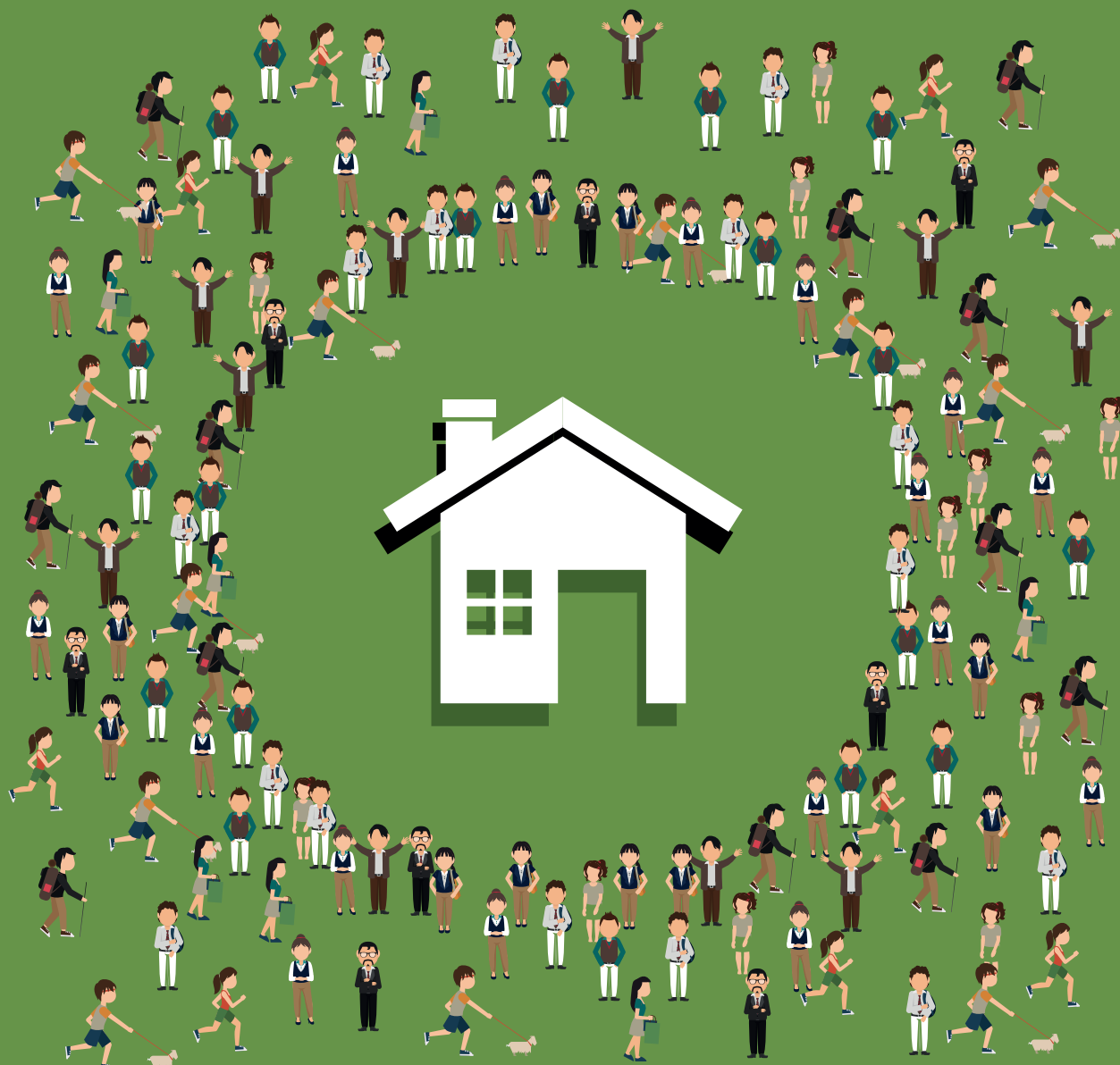
คำถามสำคัญ

สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดและ
วิธีการลดพฤติกรรมเสพติด โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องพฤติกรรมเสพติด ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 รวมกลุ่มกับเพื่อน 5 คน ออกแบบกิจกรรมหรือโครงการรณรงค์เรื่อง
การลดพฤติกรรมเสพติด โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - หัวข้อโครงการ
 - ประเด็นที่สนใจ หรือสมมติฐานของโครงการ
 - กระบวนการหรือกิจกรรม
 - ระยะเวลา



หน่วยที่ 5

สังคมดี สุขภาพดี

การมีสุขภาพที่ดี คือ ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ และสุขภาพที่ดี ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว แต่ที่สำคัญ เกิดจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ไม่มีปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค การเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุต่างๆ ดังนั้น สังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลให้คนที่อยู่ในสังคมนั้นมีสุขภาพที่ดีด้วย

ภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ
ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวันของเราหรือไม่ อย่างไรบ้าง



บทที่ 11 สิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ



<https://www.wu.ac.th>



<https://greenzytrip.wordpress.com>



www.isranews.org

สาเหตุของสถานการณ์ในภาพเหล่านี้คืออะไร

สิ่งแวดล้อมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งคน พืช สัตว์ สิ่งของ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำลำคลอง กับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นมา เป็นอาคารสถานที่ที่อยู่อาศัย เครื่องมือ และเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน

“มนุษย์เป็นผู้สร้างและผู้ทำลาย” เนื่องจากเราต้องสร้างสิ่งต่างๆ สำหรับการดำรงชีวิต ขณะเดียวกันเราก็ต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการอุปโภคและบริโภค เช่น การสร้างบ้านเรือน เส้นทางคมนาคม การทำพื้นที่เกษตร การใช้น้ำมันและไฟฟ้า



สถานการณ์สิ่งแวดล้อมในประเทศไทย

ประเทศไทยประสบปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การขาดแคลนน้ำ น้ำท่วมน้ำหลาก ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ปัญหาชุมชนแออัด ที่สำคัญคือ ปัญหามลภาวะ (pollution) ที่ทวีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



มลภาวะ

เป็นผลกระทบที่มีอิทธิพลต่อระบบนิเวศ คือ มลภาวะที่อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดขึ้นจากสังคมที่มีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรม อุตสาหกรรมเกษตร เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารให้เพียงพอต่อพลเมืองโลก ซึ่งทำให้เกิดการบริโภคและเกิดของเสีย หรือที่เรียกว่า “มลพิษ” เป็นอันตรายต่อคน พืช และสัตว์ ดังนี้

มลพิษทางดิน



คือ สภาพดินสกปรก มีขยะมูลฝอยชนิดต่างๆ ซากพืช ซากสัตว์ สิ่งปฏิกูล น้ำมันเครื่อง ที่ทำให้ดินมีเชื้อโรค หรือใช้ยาพิษชนิดต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ รวมทั้งการมีสารพิษ สารฆ่าแมลง สารปราบศัตรูพืช สารเคมีโลหะหนักปนอยู่ ซึ่งพืชผักที่ปลูกในบริเวณดังกล่าวจะดูดซึมได้ และเป็นอันตรายเมื่อคนเก็บมาบริโภค

มลพิษทางน้ำ

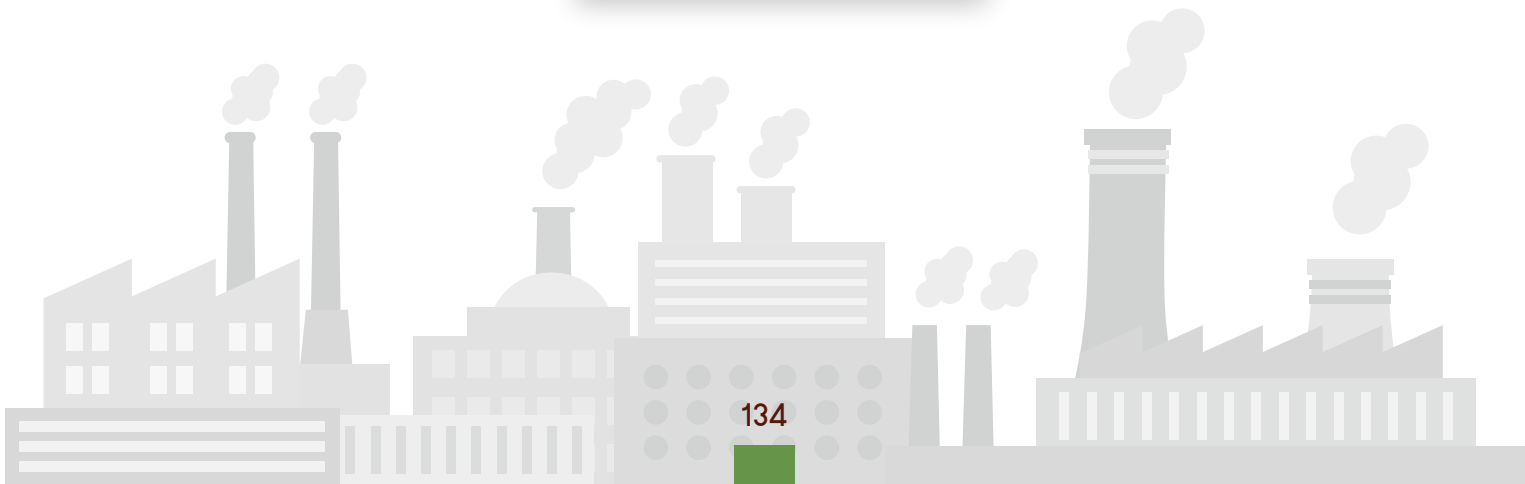


คือ สภาพน้ำในแหล่งน้ำต่างๆ มีขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล สารพิษ สารเคมีเจือปน มีซากเน่าของพืชและสัตว์ในแหล่งน้ำที่ถูกทิ้งจากบ้านเรือนและโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้เน่าเหม็นและเกิดเป็นสารพิษ เช่น ดีดีที (สารฆ่าแมลง) โลหะหนักที่ไม่สามารถทำให้หมดไปได้ เมื่อคนบริโภคเข้าไปจะทำให้มีการสะสมของสารพิษ รวมทั้งสัตว์น้ำที่อาศัยอยู่ในบริเวณดังกล่าว เช่น สารปรอทที่ทำให้เกิดโรคมิ나마ตะ สารแมงกานีสทำให้เกิดโรคเอื้อแคดเมียมทำให้เกิดโรคอิไต-อิไต

มลพิษทางอากาศ



เกิดจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ หรือการเผาไหม้ จากควันท่อไอเสีย ควันจากโรงงาน การเผาป่า เมื่อสูดเข้าไปจะทำให้ระบบทางเดินหายใจเป็นอันตราย เช่น หอบหืด โรคมะเร็งปอด โรคหรืออันตรายต่อระบบประสาทสมอง และฝุ่นละอองเชื้อโรคที่อยู่ในอากาศก็ทำให้เป็นโรคไข้หวัดชนิดต่างๆ



มลพิษทางทะเล



มีความรุนแรงมากขึ้น จากการทับถมของตะกอนที่พัดพามาจากแม่น้ำสายต่างๆ การทิ้งขยะลงทะเลและชายฝั่งทะเล การรั่วของน้ำมันดิบ การปล่อยของเสียจากเตาปฏิกรณ์ปรมาณู การขับเคลื่อนเรือรบ การปล่อยน้ำโสโครกจากบ้านเรือน แหล่งเกษตรกรรม และโรงงาน ทำให้มีสารพิษและสารเคมี เช่น ดีดีทีปนเปื้อนลงสู่น้ำทะเล ซึ่งไม่สามารถย่อยสลายหรือเจือจางได้ เกิดการหมุนเวียนผ่านตัวปลาในน้ำและสู่คนที่บริโภคในที่สุด

มลพิษทางความร้อน

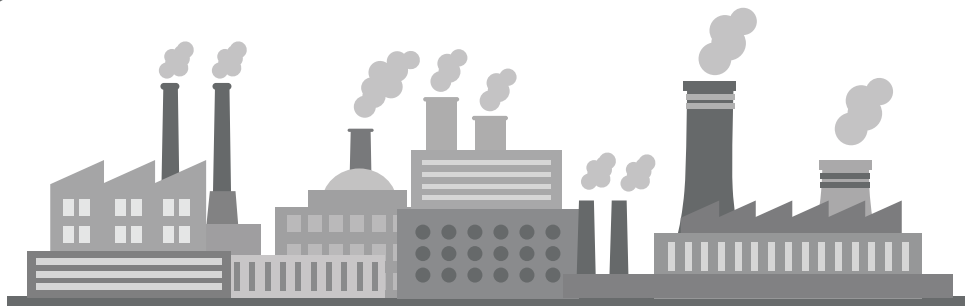


อุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก เกิดจากการระบายความร้อนจากเครื่องจักรในบ้านเรือน โรงงาน การเผาไหม้เชื้อเพลิง มีผลต่อสิ่งมีชีวิต การใช้ชีวิตประจำวันของคน ทำให้ไม่สบาย เจ็บป่วย เป็นลม หน้ามืด การเติบโตของเชื้อโรค

มลพิษทางเสียง



เสียงที่เกิดขึ้นจากโรงงาน เครื่องยนต์ เสียงก่อสร้าง โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ หรือเสียงอื่นๆ ที่ดังเกิน 85 เดซิเบล มีผลต่อวิถีชีวิตของคน ทำให้นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคประสาท ระบบการฟังของหูเสื่อมลง ทำให้หูพิการ





ปัจจัยหรือสาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย

ปัจจัยหลักทำให้ปัญหาสิ่งแวดล้อมทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกปี คือ



1. การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ทำให้เกิดความ ต้องการด้านอุปโภคและบริโภค ที่อยู่อาศัย พื้นที่ทำการเกษตร ส่งผลให้ เกิดชุมชนแออัดที่มีสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรมและเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การใช้ และทำลายทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น การทิ้งของเสียจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล จากบ้านเรือนที่อยู่อาศัย



2. การมีพฤติกรรมทำลายสิ่งแวดล้อม ขาดระเบียบวินัย ขาดจิตสำนึกร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ทิ้งขยะในแม่น้ำ ลำคลองหรือพื้นที่สาธารณะ ใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยเกินความ จำเป็น



3. กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม เกิดกาก อุตสาหกรรม ก่อให้เกิดมลพิษทั้งทางน้ำ อากาศ ดิน



4. การทำการเกษตร โดยใช้สารเคมี สารฆ่าแมลง



5. ปัญหาการจราจร คับคั่ง จากการทำงานของเครื่องยนต์



6. การเผาไหม้ การก่อสร้างต่างๆ ก่อให้เกิดฝุ่นละออง




7. ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ก่อให้เกิดขยะและมลพิษ สารเคมีอันตราย และการใช้ เทคโนโลยีในการทำลายสิ่งแวดล้อม เกิดภาวะโลกร้อน ขยะอิเล็กทรอนิกส์

ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม


1

ผลกระทบด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เป็นพิษ ก่อให้เกิดโรคและอันตรายมากมาย ตลอดจนการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ยังส่งผลกระทบต่อความสุขของชีวิต มีความเครียดสูง วิตกกังวล เป็นทุกข์ หวาดกลัว เกิดความเจ็บป่วยจากโรคระบาด



2

ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ อาชีพ และรายได้ของครอบครัวและของประเทศชาติ เช่น น้ำท่วมพื้นที่เกษตรทำให้ผลผลิตเสียหาย บ้านเรือนถูกทำลาย สภาพอากาศแห้งแล้งทำให้ผลผลิตได้ไม่เต็มที่ มลภาวะในดินทำให้พืชผักเสียหาย การเพาะปลูกไม่ได้ผล ความเจ็บป่วยจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษทำให้ไม่สามารถทำงานได้



โรคและอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วิถีชีวิตของคนในชุมชนทั้งชุมชนเมืองและชุมชนชนบท มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพ เคมี ชีวภาพ เศรษฐกิจและสังคม และจิตวิญญาณ กล่าวได้ว่าวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนในชุมชนส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันบุคคลก็ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่ใช่เฉพาะทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเท่านั้น ที่สำคัญคือก่อให้เกิดโรคและอันตรายต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

1. อันตรายจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น อากาศ แม่น้ำ ทะเล ภูเขา กับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาคารสถานที่ เครื่องจักร สิ่งของเครื่องใช้ ถนนหนทาง ฯลฯ โรคและอันตรายจากสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น

- ความร้อนจากแสงแดด** ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม หมดสติ เกิดผดผื่นคัน อากาศแพ้ ผิวไหม้เกรียม มะเร็งผิวหนัง
- ความเย็น** ทำให้เกิดแผลที่ผิวหนัง ผิวหนังช้ำ โรคภูมิแพ้ กล้ามเนื้อตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยง
- เสียงดัง** ทำให้ประสาทหูเสื่อม แก้วหูทะลุ



2. อันตรายจากสิ่งแวดล้อมทางเคมี คือ สารเคมีที่อยู่ในอากาศ น้ำ ดิน ก่อให้เกิดอันตรายและเกิดการเจ็บป่วยได้มากมาย โดยเฉพาะสารเคมีที่เป็นโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ปรอท สารหนู ฯลฯ โดยมากเป็นสารเคมีที่ผลิตขึ้นมาใช้ผลิตสินค้าในโรงงานอุตสาหกรรม รวมทั้งปุ๋ยเคมี สารกำจัดศัตรูพืช สารฆ่าแมลง ซึ่งพบมากขึ้นในปัจจุบัน

การใช้สารเคมีในพืชผักและผลผลิตทางการเกษตร จะกระจายอยู่ในดิน น้ำ เมื่อถูกดูดซับสารเคมีมาใช้ในการเจริญเติบโตจะสะสมอยู่ในพืชผัก เมื่อคนกินพืชผัก สารเคมีจะสะสมอยู่ในตัวคน เป็นผลให้เกิดโรคมัยต่างๆ

สารเคมีในบรรยากาศ สารพิษและฝุ่นละอองพบมากในเมืองใหญ่ หรือพื้นที่ที่มีแปลงเกษตรขนาดใหญ่ มีการพ่นสารเคมีในอากาศ มีค่าสารเคมีเกินมาตรฐานกำหนด ส่งผลต่อโรคทางระบบหายใจและสมอง

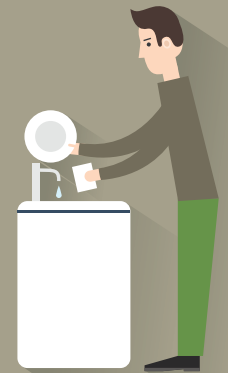


3. อันตรายจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เป็นสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ ทำให้เกิดโทษคือเชื้อโรค และพาหะนำโรคต่างๆ โรคติดต่อแพร่ระบาด ซึ่งบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายได้ เช่น โรคพิษสุนัขบ้าที่เกิดจากเชื้อไวรัส และสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงส่งผลให้เชื้อโรคบางชนิดปรับตัวเกิดการดื้อยา ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าด้านการคมนาคมทำให้เชื้อโรคบางชนิดสามารถแพร่กระจายจากที่หนึ่งไปยังที่อื่นๆ ได้รวดเร็ว เช่น โรคซาร์ส โรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ (H5N1) ตัวอย่างเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคแพร่ระบาดในประเทศไทย

เชื้อแบคทีเรีย ก่อให้เกิดโรค เช่น วัณโรค ท้องร่วง อหิวาต์ ไทฟอยด์ บาดทะยัก

เชื้อไวรัส ก่อให้เกิดโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสตับอักเสบบี โรคเอดส์ ไข้เลือดออก

เชื้อปรสิต ก่อให้เกิดโรค เช่น โรคพยาธิต่างๆ มาลาเรีย



4. สิ่งแวดล้อมด้านเศรษฐกิจสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับฐานะ รายได้ อาชีพ ส่งผลต่อสภาพชีวิตความเป็นอยู่ เช่น คนที่ยากจนมักอยู่ในที่พักอาศัยที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีการเจ็บป่วยจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด มีสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย ทำงานหนัก สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ ยังพบว่าสภาพแวดล้อมที่ไม่ดียังก่อให้เกิดความเครียด และปัญหาสุขภาพจิต



แนวทางการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน

ในระดับประเทศ หน่วยงานหลักที่ดูแลเรื่องสิ่งแวดล้อม คือ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งในกระทรวงจะมีหน่วยงานย่อยที่มีหน้าที่โดยตรงในการบริหารจัดการคุณภาพสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมที่เป็นทรัพยากรทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอันเกิดจากมนุษย์ เช่น การควบคุมมลพิษ โดยมีพันธกิจสำคัญที่อยู่ในแผนยุทธศาสตร์กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2559-2564 คือ **บูรณาการและสร้างการมีส่วนร่วมกับภาคีทุกภาคส่วนในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งในประเทศ ประชาคมอาเซียน และระหว่างประเทศ**



ในระดับท้องถิ่น “เทศบาล” และ “องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น” มีหน้าที่โดยตรงในการจัดการสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นให้มีคุณภาพและเหมาะสมต่อการอยู่อาศัยของคนในชุมชน โดยแต่ละท้องถิ่นจะตราเทศบัญญัติออกมาบังคับใช้ เพื่อให้เกิดการจัดการและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่นนั้นๆ โดยผ่านการทำประชาพิจารณ์ในชุมชน



วัยรุ่นคิดอย่างไร

ทราบหรือไม่ว่าปี 2558 กรมควบคุมมลพิษได้รับเรื่องร้องเรียนด้านมลพิษจำนวน 420 เรื่อง พื้นที่ที่มีปัญหาได้รับการแจ้งเรื่องร้องเรียนสูงสุดคือ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ: 43 สมุทรปราการ ร้อยละ: 5 และนนทบุรี ร้อยละ: 4 อยากรู้ว่าจังหวัดเรามีการร้องเรียนเรื่องมลพิษมากน้อยแค่ไหน



ในระดับบุคคล เราเองมีส่วนร่วมในการจัดการเรื่องสิ่งแวดล้อมได้หลายวิธี เช่น

1

การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า บุคคลสามารถช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้

โดยหลักการง่ายๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ 3 R

(Reuse : การนำกลับมาใช้ใหม่ – Recycle : การแปรรูปวัสดุที่ใช้แล้ว

– Reduce : การลดการใช้สิ่งของที่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม)

และฝึกตนเองในการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่า ได้แก่ การปิดไฟทุกครั้งที่ไม่ใช้งาน ปิดวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ หรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อเลิกใช้งาน



2

การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น แยกเก็บขยะ

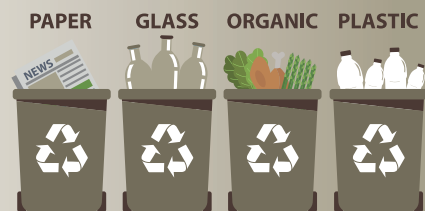
ให้ถูกต้องตามหลักการสุขาภิบาล ผู้ประกอบการใช้

กระบวนการผลิตสินค้าถูกหลักการรักษาสิ่งแวดล้อม

เช่น มีบ่อบำบัดน้ำเสีย มีเครื่องกรองอากาศ ใช้สินค้า

ประหยัดพลังงาน ไม่ทำให้โลกร้อน ดูแลรักษา

เครื่องใช้ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี



3

ร่วมเฝ้าระวังรักษาสิ่งแวดล้อม

กับชุมชนและสังคม

แจ้งเบาะแสเมื่อพบการทำลายสิ่งแวดล้อม

ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



4

ร่วมกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

กับชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

มีวิธีการที่เราสามารถช่วยดูแลรักษา

สิ่งแวดล้อมให้มีสภาพดี และเป็น

หน้าที่ของทุกคนที่ต้องช่วยกัน

ปกป้องมิให้สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม



🏠 กภัยพิบัติ

คือ ภัยที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนทั้งระยะสั้นและระยะยาว กภัยพิบัติมี 2 ลักษณะ คือ กภัยพิบัติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว และกภัยพิบัติที่มนุษย์สร้างขึ้น

สาเหตุหลักของกภัยพิบัติส่วนใหญ่ เกิดจากการกระทำของมนุษย์ไม่ว่าทางตรงและทางอ้อม เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การเผาผลาญเชื้อเพลิงถ่านหิน การทำลายระบบนิเวศ การปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และสารพิษต่าง ๆ สู่ชั้นบรรยากาศ เมื่อจำนวนประชากรมากขึ้นทำให้ปริมาณการทำลายทรัพยากรทางธรรมชาติมากขึ้น ทำให้เกิดกภัยพิบัติที่มีความรุนแรงมากขึ้น โดยแยกประเภทและผลกระทบต่อสุขภาพต่อมนุษย์ มีดังนี้



ธรณีพิบัติภัย หมายถึงภัยธรรมชาติที่เกิดจากกระบวนการทางธรณีวิทยา เช่น แผ่นดินไหว ดินถล่ม หิมะถล่ม ภูเขาไฟระเบิด คลื่นสึนามิ มีผลกระทบทำให้เกิดอันตรายและการสูญเสียชีวิตของคนจำนวนมาก



วาตภัย หมายถึง ภัยธรรมชาติที่เกิดจากลมพายุ ได้แก่ พายุฟ้าคะนอง พายุหมุนเขตร้อน พายุทอร์นาโด มีผลกระทบทำให้เกิดอันตราย เสียชีวิต หรือรับบาดเจ็บ ในขณะที่เกิดพายุหรือฝนฟ้าคะนอง



อุทกภัย หมายถึง ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นเนื่องจากน้ำเป็นสาเหตุ ได้แก่ น้ำท่วม มีผลกระทบทำให้สูญเสียชีวิต การจมน้ำตาย โรคในระบบทางเดินอาหารที่มากับน้ำ การขาดแคลนน้ำสะอาดสำหรับการบริโภค การเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคชนิดต่างๆ การเกิดโรคระบาดในคนและสัตว์เลี้ยง



อัคคีภัย หมายถึง ภัยที่เกิดไฟลุกไหม้โดยอิสระปราศจากการควบคุม ซึ่งเกิดขึ้นเอง และจากการจุดไฟเผาของมนุษย์ มีผลกระทบต่อทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ ฝุ่นละออง ทำให้เกิดปัญหาหรือโรคทางเดินระบบหายใจ



กฤตภัย หมายถึง สภาพความแห้งแล้งของภูมิอากาศ หรือภัยแล้ง เนื่องจากฝนไม่ตกตามฤดูกาล ฝนทิ้งช่วง มีผลกระทบทำให้ขาดแคลนน้ำอุปโภคและบริโภค



ตรวจสอบที่นี่
รู้จักหน่วยงานของกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม





ภาวะโลกร้อน หมายถึง ปรากฏการณ์ที่อุณหภูมิเฉลี่ยของบรรยากาศใกล้ผิวโลกกำลังสูงขึ้นเรื่อย ๆ เกิดการแปรปรวนของสภาพการณ์ทางธรรมชาติของดินฟ้าอากาศ สาเหตุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของวงโคจรโลกและดวงดาว และจากมนุษย์ที่ทำให้เกิดสารระเหยไปทำลายบรรยากาศในกิจกรรมภาคการเกษตร เช่น การทำฟาร์มปศุสัตว์ที่ทำให้เกิดก๊าซไนตรัสออกไซด์ และมีเทน การใช้แอร์ ตู้เย็น สเปร์ยในครัวเรือนทำให้เกิดสารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน การทิ้งหรือกำจัดขยะที่ไม่ถูกวิธี การคมนาคม ที่ปล่อยไอเสียจากเชื้อเพลิงถ่านหิน ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ภาคอุตสาหกรรมที่ใช้ไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงฟอสซิล ภาวะโลกร้อนมีผลกระทบต่อสัตว์ พืชและน้ำโรคติดต่อที่ย้ายขึ้นไปอยู่ที่สูงมากขึ้น ทำให้เกิดโรคติดต่อในพื้นที่สูง มีโรคใหม่เกิดขึ้น และโรคที่เคยระบาดแต่ควบคุมได้กลับมาระบาดมากขึ้นอีกครั้ง เกิดภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วมสูง ตลิ่งพังในเมืองใหญ่จากการละลายของหิมะจากขั้วโลก



ผลกระทบที่เกิดจากภัยพิบัติ

ความเสียหายจากภัยพิบัติขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เกิดขึ้น โดยมีภาพรวมของความเสียหาย ดังนี้

การสูญเสียชีวิต

การบาดเจ็บ สูญหายของคนจำนวนมาก

การสูญเสียทรัพย์สิน

สิ่งก่อสร้าง อาคารบ้านเรือนต่างๆ

การสูญเสียทางเศรษฐกิจ

ไม่มีที่ทำกิน ขาดรายได้ทั้งระดับบุคคล และส่วนรวมของประเทศ เกิดปัญหาสังคม ชีวิตความเป็นอยู่ ไม่มีที่อยู่อาศัย ต้องอพยพย้ายถิ่น อาจเกิดโรคระบาดตามมา



แนวทางการมีส่วนร่วมในการลดความเสี่ยงภัยพิบัติ

ประเทศไทยเน้นการบริหารจัดการสาธารณภัยในท้องถิ่นของตนเอง ด้วยการพัฒนาเครือข่ายชุมชน อาสาสมัครและประชาชน ให้มีความพร้อมสำหรับการป้องกันและลดผลกระทบจากภัยพิบัติ เน้นการป้องกันมากกว่าการรับมือ เน้นการพัฒนาคน ให้มีความรู้ด้านสาธารณภัยอย่างเหมาะสม ผนึกกำลังจากทุกภาคส่วน ให้เข้มแข็งในการลดความสูญเสียให้น้อยที่สุด ซึ่งกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ดำเนินโครงการที่ให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการภัยพิบัติ ดังนี้



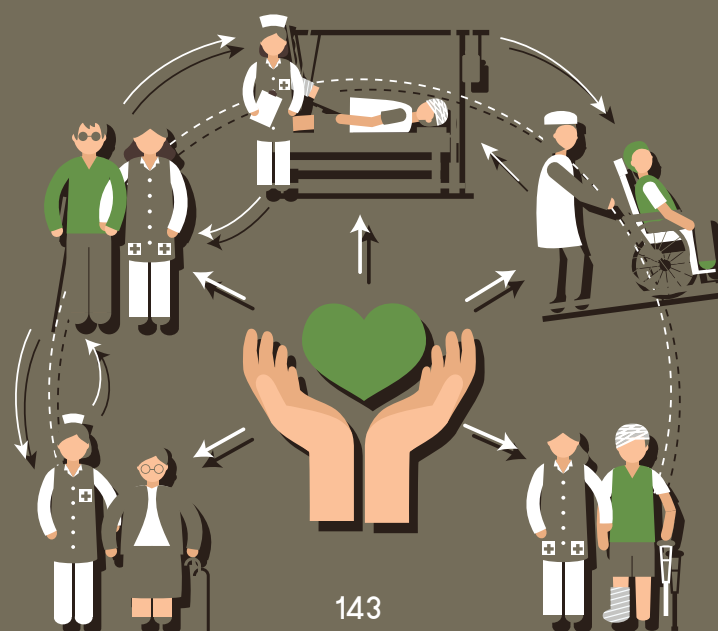
1. โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งทีมกู้ชีพกู้ภัย (one tambon one search and rescue team : OTOS) เป้าหมายให้มีทีมกู้ชีพกู้ภัยประจำตำบล 7,255 แห่งทั่วประเทศ
2. โครงการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (community based disaster risk management : CBDRM) เป้าหมาย 400 ชุมชนต่อปี
3. โครงการเครือข่ายอาสาสมัครเตือนภัย “มิสเตอร์เตือนภัย” เป้าหมายหมู่บ้านละ 2 คน ในพื้นที่เสี่ยงภัยอุทกภัย โคลนถล่ม
4. โครงการอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) เป้าหมายให้มี อปพร. ทั่วประเทศ จำนวนร้อยละ 2 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน
5. โครงการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนตามหลักการจัดการความเสี่ยงจากภัยพิบัติโดยอาศัยชุมชนเป็นฐาน community based disaster risk management : CBDRM) หลักการสำคัญในการดำเนินงานคือ มุ่งใช้กลยุทธ์การสร้างเสริมกำลังความสามารถการใช้ทรัพยากรด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชน (community participation) ในทุกขั้นตอนของการทำงาน ตั้งแต่การวางแผนไปจนกระทั่งการดำเนินการในระดับต่างๆ ร่วมกัน ให้ชุมชนเป็นศูนย์กลางของการจัดการความเสี่ยงจากภัยพิบัติ โดยมีส่วนร่วมรับผิดชอบ

🏠 การเป็นอาสาสมัครทำงานด้านภัยพิบัติในชุมชน

งานอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ทำโดยอิสระ และสมัครใจของผู้กระทำ

ประโยชน์ของการเป็นอาสาสมัคร

- ได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ พบเจอเพื่อนใหม่ ได้ทำความเข้าใจสังคม
- ได้เรียนรู้และเติบโต ได้รับแรงบันดาลใจจากการได้ลงมือทำ
- ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง และเรียนรู้ทักษะการทำงานใหม่ๆ
- ได้รับความสุขทางใจ ความภาคภูมิใจจากการได้แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น
- ได้เห็นคุณค่าของตนเองที่เชื่อมโยงต่อสังคม
- ได้รับความสนุกสนาน ทำหายจากประสบการณ์แปลกใหม่ในการทำงาน



การเตรียมตัวก่อนไปทำงานอาสาสมัครในเหตุการณ์ภัยพิบัติ

- สำรวจจิตใจตนเองว่าทำไมอยากเป็นอาสาสมัคร และนำคำตอบที่ได้มาเป็นพลังใจให้เรามุ่งมั่นทำงานอย่างตั้งใจ
- สำรวจว่าอยากทำงานอาสาสมัครในรูปแบบไหน หรือสำรวจว่าเรามีความถนัดในงานลักษณะใดที่ช่วยได้ในภาวะภัยพิบัติ
- สำรวจตัวเราและคนใกล้ตัวว่าอยู่ในภาวะปลอดภัย ไม่ได้ตกเป็นผู้ประสบภัยเสียเอง ไม่เป็นภาระให้ผู้อื่น และมีความพร้อมที่จะออกไปช่วยเหลือผู้อื่น

เพื่อเตรียมรับมือและป้องกันภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต สิ่งที่อาสาสมัครควรเตรียมตัวและมีส่วนช่วย ได้แก่

- เตรียมตัวด้านข้อมูลความรู้และทักษะต่างๆ โดยติดตามข้อมูลข่าวสารด้านภัยพิบัติ รวมถึงเข้ารับการศึกษาอบรมเตรียมความพร้อมอาสาสมัคร
- ช่วยการวางแผนเตรียมการเก็บข้อมูลชุมชนด้านต่างๆ อาทิ สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทรัพยากร ความต้องการพื้นฐาน ทำข้อมูลแผนที่ชุมชน วางแผนการเตือนภัย อพยพ เพื่อรับมือภัยพิบัติให้กับชุมชนหมู่บ้านที่ประสบภัยพิบัติซ้ำทุกปี หรือมีแนวโน้มที่จะประสบภัยในอนาคต
- ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ มีทักษะเฉพาะด้านต่างๆ อาจช่วยกันพัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะช่วยป้องกัน รับมือ หรือบรรเทาทุกข์ในยามเกิดภัยพิบัติ ตามสายงานที่ตนมีความถนัด





คำถามสำคัญ

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย และการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย และการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 ช่วยกันออกแบบกิจกรรมเพื่อระดมทุนทำกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน 1 กิจกรรม



บทที่ 12 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน



www.oncb.go.th



www.mgonline.com



<http://www.te.psu.ac.th>

**เราเคยมีประสบการณ์ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์หรือไม่
เกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง**

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นแนวคิดเชิงรุก เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย การเกิดอันตรายและการสูญเสียจากโรค อุบัติเหตุและภัยทางสุขภาพ ให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาว ลดปัญหาสุขภาพและปัญหาสาธารณสุขของประเทศ

การสร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) หมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่จะเพิ่มศักยภาพของประชาชนให้มีความสามารถในการดูแลและพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น โดยดำเนินการร่วมกันทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีคุณภาพชีวิต

🏠 หลักการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพมุ่งเน้นให้ประชาชนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้น เพิ่มศักยภาพของบุคคล ชุมชน และสังคม ให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้ และร่วมกันดูแลรักษาสุขภาพ แวดล้อมให้ปลอดภัย ปราศจากโรค ให้ความสำคัญกับทุกปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ



🏠 กลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของประเทศไทย

จากการประชุมการสร้างเสริมสุขภาพโลก ในปี ค.ศ. 1986 ณ กรุงออตตาวา ได้มีกฎเรียกว่า “กฎบัตรออตตาวา” เพื่อให้ทุกประเทศนำมาใช้เป็นรากฐานในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในชาติ โดยกำหนดกลวิธีไว้ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ
2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการมีสุขภาพดี
3. การสร้างเสริมชุมชนให้เข้มแข็ง
4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล
5. การปรับเปลี่ยนระบบสุขภาพ





กลวิธีและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของประเทศไทย

ประเทศไทย ได้จัดกิจกรรมเพื่อดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับ
กฎบัตรอตตาวา

กลวิธีตามกฎบัตรอตตาวา	นโยบาย/กลวิธี/แนวทางการดำเนินงานในประเทศไทย
<p>1. การสร้างนโยบายสาธารณะ เพื่อสุขภาพ</p> 	<p>1.1 กำหนดนโยบายสาธารณะ ที่เชื่อมต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ เช่น นโยบายหลัก ประกันสุขภาพถ้วนหน้า</p> <p>1.2 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วนในการ กำหนดนโยบายสุขภาพ</p>
<p>2. การสร้างสิ่งแวดล้อม ที่สนับสนุนการมีสุขภาพดี</p> 	<p>2.1 พัฒนาระบบเฝ้าระวัง เตือนภัย การจัดการภัยพิบัติ อุบัติเหตุ และภัยชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาและยกระดับมาตรฐานอนามัยสิ่งแวดล้อม มีระบบ จัดการสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมต่อสุขภาพของประชาชนทุกช่วงวัย - โครงการที่คุ้มครองสุขภาพของประชาชนจากมลพิษ สิ่งแวดล้อมในพื้นที่เสี่ยง (Hot Zone) - โครงการบริหารจัดการขยะและสิ่งแวดล้อม
<p>3. การสร้างเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรง</p> 	<p>3.1 ใช้มาตรการสร้างภาคีเครือข่ายและพันธมิตรในการ สร้างเสริมสุขภาพในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาศักยภาพของบุคคล ชุมชนและกลุ่มต่าง ๆ ให้มีความสามารถในการดูแลตนเอง ดูแลครอบครัว ชุมชนและสังคม - บูรณาการองค์กรทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ให้ดำเนินงานด้านสุขภาพที่เกื้อหนุน เสริมซึ่งกันและกัน <p>3.2 พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน</p> <p>3.3 สร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพระดับอำเภอ บูรณาการ ดำเนินงานในพื้นที่ ให้สามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพ ในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>

4. การพัฒนาทักษะ ส่วนบุคคล



4.1 สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคคล เพื่อปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ

- สร้างกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบต่างๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพ
ของคนไทย
- ส่งเสริมการนำข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพเข้าไป
ประสมประสานกับกิจกรรมของชุมชน เพื่อให้เกิดการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- เพิ่มช่องทางการสื่อสาร เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร
ทางสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น
- โครงการพัฒนาและสร้างเสริมศักยภาพของคนไทยแต่ละ
ช่วงวัย ได้แก่ กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย กลุ่มวัยเรียน
และวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ

4.2 พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยประชาชนทุกวัย
มีความรอบรู้และมีส่วนร่วมดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัว
และชุมชน

5. การเปลี่ยนระบบ บริการสุขภาพ



ประเทศไทยมีระบบบริการครอบคลุมทุกพื้นที่ มีระบบส่งต่อ
แต่ประสบปัญหาด้านประสิทธิภาพการรักษา คุณภาพการบริการ
ความเป็นธรรม และการกระจายตัวด้านบุคลากรไม่สอดคล้องกับ
ระบบบริการในพื้นที่ จึงมีการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ
ดังนี้

5.1 จัดกลุ่มหน่วยบริการเบื้องต้น ให้เป็นเครือข่ายการดูแล
ประชาชนที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบร่วมกัน

5.2 เพิ่มความสามารถของหน่วยงานบริการทุกระดับ ให้เป็นไป
ตามมาตรฐานบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข เช่น
เพิ่มแพทย์เฉพาะทาง พัฒนาระบบเครือข่ายบริการส่งต่อ
ระบบบริการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน





การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของบุคคลและชุมชน

หลักการสำคัญคือ การให้ทุกคนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมทั้งกระบวนการ ตั้งแต่การกำหนดนโยบาย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ การจัดการกับปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยในชุมชน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการตายจากโรคที่ป้องกันได้ ให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

บุคคล ครอบครัว มีบทบาทและความรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับชุมชนและสังคม แต่ละฝ่ายต้องร่วมมือและประสานงานกันในการดำเนินการแต่ละด้าน

ชุมชนและสังคม ประกอบด้วยหน่วยงานภาครัฐ เอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นหน่วยที่ให้การสนับสนุนทั้งงบประมาณ กำลังคน อาคารสถานที่ ให้การสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละชุมชนประสบความสำเร็จ



วัยรุ่นคิดอย่างไร


เมื่อเกิดสถานการณ์ทีมหมูป่าฟุตบอลอะคาเดมี่ติดอยู่ในถ้ำหลวง ขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย เด็กชายคนหนึ่งได้เขียนจดหมาย เพื่อขอความช่วยเหลือไปยังนายกรัฐมนตรีนเรนทรไชยกุล ซึ่งเป็นประเทศที่มีเทคโนโลยีการจัดการน้ำ อ่านข่าวนี้แล้ว เรามีความคิดเห็นอย่างไร




บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคล ครอบครัว และชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

ระดับบุคคล	ระดับครอบครัว	ระดับชุมชนและสังคม
<ul style="list-style-type: none"> เข้าไปมีส่วนร่วมในการเสนอแนวคิดการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การกำหนดนโยบาย ระเบียบ ข้อปฏิบัติต่างๆ และสนับสนุนนโยบาย กิจกรรมที่ชุมชนจัดเพื่อตอบสนองนโยบายที่กำหนดร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน และทำกิจกรรมในชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> กำหนดนโยบาย กลวิธี ระเบียบ และแนวทางปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน โดยความร่วมมือกับบุคคลของหน่วยงานทุกภาคส่วนในชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> ดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรง ปลอดภัยจากโรค อุบัติเหตุ และอันตรายต่างๆ ให้มีสุขภาพดี ช่วยเหลือดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวและชุมชนอย่างเหมาะสม พัฒนาตัวเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง พัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา การสื่อสาร และช่วยฝึกทักษะให้กับคนในครอบครัวและสังคม เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการพัฒนาความรู้ ทักษะ การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยอย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> วางแผนดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวทุกช่วงวัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ เจตคติ และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนจัดเพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และทักษะการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และลดอุบัติเหตุให้กับชุมชนและสังคม <ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมอบรมให้ความรู้ กิจกรรมรณรงค์ กิจกรรมฝึกปฏิบัติ นิทรรศการ การประชุม ฯลฯ 

- ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย สม่่าเสมอ
- เข้าร่วมกิจกรรมการรณรงค์ต่างเกี่ยวกับการรักษาสิ่งแวดล้อม
- ให้ความร่วมมือในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติตามระเบียบต่างๆ ที่ชุมชนกำหนด



- จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เรียบร้อย สะอาด ปลอดภัย ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค ทั้งการกำจัดขยะ แหล่งน้ำเสีย การดูแลสัตว์เลี้ยง การจัดทำบริเวณบ้านและใกล้เคียงให้ดี
- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ในการรักษาสิ่งแวดล้อม และปฏิบัติตามกฎหมายสิ่งแวดล้อม




- จัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ ทั้งการกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งโสโครก แหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้
- จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค เช่น การจัดสวนสาธารณะ
- ออกกฎระเบียบ ข้อบังคับในการดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อม และปฏิบัติการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างเป็นธรรมและสม่าเสมอ

- เข้าร่วมเป็นกำลังในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพตามศักยภาพ เช่น
 - เป็นกรรมการชุมชน
 - เป็นสมาชิกชมรมรักษ์สิ่งแวดล้อม
 - เป็นผู้ผู้นำในการรณรงค์เมาไม่ขับ หรืออื่นๆ


- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมทำกิจกรรมของชุมชนตามความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่จะช่วยชุมชนได้
- ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกิจกรรมที่ชุมชนจัด

- สนับสนุนงบประมาณตามกำลังคน วัสดุ อุปกรณ์ ในการจัดโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง



- เลือกใช้บริการสุขภาพตามสิทธิ และลักษณะการบริการอย่างเหมาะสม เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพใกล้บ้าน หากเจ็บป่วยเล็กน้อย
- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับระบบบริการสุขภาพ และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นในการเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างถูกต้อง เหมาะสม ไม่สร้างภาระให้แก่ครอบครัวและชุมชน

- ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานบริการสุขภาพในชุมชนและส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้บริการจากหน่วยบริการสุขภาพที่ชุมชนจัดให้อย่างเหมาะสม



- พัฒนาระบบบริการสุขภาพให้กับคนในชุมชนและสังคมอย่างเหมาะสมกับสภาพพื้นที่เพียงพอ มีคุณภาพเท่าเทียมกัน
- จัดกิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจกับระบบบริการสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปกับประชาชนในชุมชน ไม่ให้เกิดการร้องเรียนหรือไม่พอใจ

ปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ (Integrated Health Promotion Approach) ที่มีรูปแบบให้หน่วยงานและองค์กรจากภาคส่วนต่างๆ และชุมชนร่วมกันทำงานโดยใช้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบผสมผสาน เช่น โครงการพัฒนาชุมชนแออัด จะต้องมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายด้านของคนที่อยู่ในชุมชน ทั้งด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การจัดหาน้ำสะอาด การป้องกันโรค การลดอาชญากรรม และการสร้างรายได้ เป็นต้น ซึ่งเป็นโครงการที่ครอบคลุมคนส่วนใหญ่ในชุมชนมากกว่าการแก้ไขปัญหาระดับตัวบุคคล ให้ความสนใจกับปัจจัยด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งการดำเนินโครงการจะต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและครอบคลุมปัญหา เช่น หน่วยงานที่ทำงานด้านโรคหัวใจ ด้านปอด และโรคมะเร็ง ในประเทศแคนาดาได้ร่วมมือกันเพื่อทำโครงการรณรงค์เรียกร้องความสนใจจากสาธารณะ และการดำเนินการของรัฐบาล ในปัญหาเกี่ยวกับอันตรายทางสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพในสองประเด็นคือ สิทธิของประชาชนในการได้รับข้อมูลข่าวสาร และเรื่องคุณภาพอากาศ โดยเรียกร้องให้รัฐบาลดำเนินการ เช่น การออกข้อบังคับให้มีการแสดงส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่เข้ากับคน และหากมีส่วนประกอบของสารพิษหรือสารก่อมะเร็งก็ต้องแสดงให้เห็นชัดเจน

จะเห็นได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพไม่ได้ทำโดยแยกปัญหาเฉพาะเรื่อง แต่คำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนร่วมด้วย ซึ่งประเทศไทยก็ดำเนินการในแนวคิดนี้เช่นกัน

การเสริมสร้างสุขภาพของคนในชุมชน จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของทุกคน เพราะภาวะสุขภาพของคนในชุมชน เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่าง มิใช่เพียงแค่เราปฏิบัติตัวดีแล้ว สุขภาพจะดีด้วยแน่นอน ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้มีสุขภาพดีหรือไม่ดีอีกมาก



คำถามสำคัญ

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 ให้เราสืบค้นและวิเคราะห์รายงานการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของหน่วยงานในพื้นที่ 1 โครงการและตอบคำถามดังนี้
 - ผลลัพธ์การดำเนินงาน
 - ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จและอุปสรรค
 - บทเรียนจากการดำเนินงานโครงการ
- 3 ให้รวมกลุ่มกัน 5 คน เพื่อออกแบบกิจกรรมหรือโครงการรณรงค์เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - หัวข้อโครงการ
 - ประเด็นที่สนใจหรือสมมติฐานของโครงการ
 - กระบวนการหรือกิจกรรม
 - ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
 - ระยะเวลา



หน่วยที่ 6
สื่อกับการ
คุ้มครองผู้บริโภค

ความต้องการในการขายสินค้า และการแข่งขันทางด้านธุรกิจที่รุนแรง ทำให้ผู้บริโภคสินค้ามีโอกาสเลือกสินค้าได้มากมาย แต่การเลือกใช้สินค้าต่าง ๆ อาจจะพบปัญหาไม่ได้คุณภาพตามที่ต้องการหรือถูกหลอกลวงได้ ใช้สินค้า โดยไม่มีความจำเป็น ก็พบจำนวนมาก ซึ่งผู้บริโภคจะต้องมีสติปัญญา มีความฉลาดในการเลือกซื้อและเลือกใช้สินค้าต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ต้องรู้เท่าทัน กลยุทธ์การขาย การชักจูงและการโฆษณาจากสินค้าต่าง ๆ โดยเฉพาะสินค้า ที่เกี่ยวกับสุขภาพ หากใช้ผิดอาจส่งผลเสีย เกิดการเจ็บป่วยหรือเกิดโรคร้ายได้

เราเคยซื้อสินค้า เพราะการโฆษณาหรือไม่

เคย ไม่เคย

เพราะ

.....

.....

.....

บทที่ 13 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ



คลิปนี้บอกอะไรเรา
เกี่ยวกับการเลือกซื้อสินค้าบ้าง



ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความงาม หลายคนยอมเสียเงินเป็นจำนวนมาก เพื่อซื้ออาหารเสริม ยาบำรุงกำลัง มารับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดี ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานให้ความสำคัญกับการศัลยกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสวย หล่อขึ้น หรือทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเองขาว สวย หุ่นดี ผอมเพรียวตามสมัยนิยม การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเสริม หรือสินค้าที่ทำให้ตัวเองดูดีขึ้นตามต้องการ ใช้อะไรเป็นตัวช่วยให้ตัดสินใจเลือกซื้อ หรือใช้สินค้าเหล่านั้น คำตอบอาจมีหลายปัจจัย แต่ปัจจัยหนึ่งที่มักพบ คือ ซื้อเพราะคิดว่าใช้สินค้านั้นแล้ว จะได้ผลดีตามที่โฆษณาไว้

เราจึงพบเห็นโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นป้ายโฆษณา แผ่นพับ หนังสือพิมพ์ รายการทีวี วิทยุ เว็บไซต์ที่มีอยู่มากมาย ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลอย่างยิ่ง



ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง สื่อที่มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพ ผ่านช่องทางหลายรูปแบบ เช่น

- โปสเตอร์ ป้ายโฆษณาเครื่องสำอาง อาหารเสริม
- สปอตโฆษณาในรายการทีวี / วิทยุเพื่อการขายบริการของโรงพยาบาล



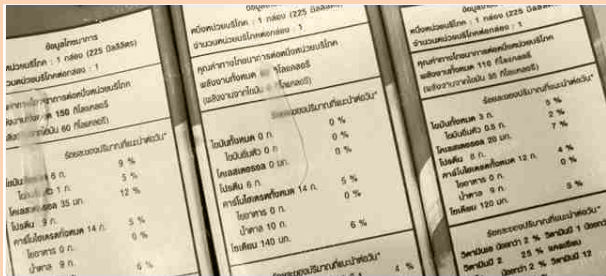


สื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการอุปโภคและบริโภคที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และมีวัตถุประสงค์ในการผลิตเพื่อสุขภาพดี ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อตรงหรือโดยอ้อมต่อสุขภาพของผู้บริโภค ประกอบด้วยอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด วัตถุมีพิษ ผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกชนิด ต้องประกอบด้วยข้อมูลดังนี้



ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ชนิดใดต้องอ่านฉลากให้เข้าใจทุกครั้ง



10-1-6010047676





ความสำคัญของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการเกี่ยวกับสุขภาพ

สื่อโฆษณามีความสำคัญต่อความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อทัศนคติ ค่านิยมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การบริโภคสินค้า โดยบุคคลหากตัดสินใจที่จะซื้อสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่ง จะแสวงหาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสินค้านั้น และส่วนใหญ่ก็จะได้รับข้อมูลจากการโฆษณาผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ถ้าสื่อโฆษณาดังกล่าวเป็นสื่อที่สามารถชักจูงโน้มน้าวได้ดี ก็จะช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อ และหากเป็นจริงตามคุณภาพสินค้า บุคคลก็จะได้สินค้าที่มีคุณภาพ ส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ในทางตรงกันข้าม โฆษณาเป็นเท็จเกินความเป็นจริง หรือปิดบังข้อมูลบางส่วนก็จะส่งผลเสียอย่างมากต่อผู้ใช้สินค้า เราจึงควรรู้เท่าทันสื่อ รู้จักคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณในการเชื่อหรือไม่เชื่อคำโฆษณา เพื่อให้เราตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง



ประเภทของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

ปัจจุบันมีความเจริญทางเทคโนโลยีอย่างมาก ผู้ผลิตสินค้าสามารถเลือกใช้โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้เข้าถึงผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้น โดยสื่อที่นิยมใช้ ได้แก่



ปัจจุบันสื่อออนไลน์ เป็นสื่อที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายผ่านโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นภาพโฆษณาขายของทางอินเทอร์เน็ต คนเลือกซื้อและใช้บริการสินค้าทางสุขภาพในระบบขายตรงทางอินเทอร์เน็ตในปริมาณสูงและเพิ่มขึ้นตลอดเวลา



อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพต่อผู้บริโภค

ในชีวิตประจำวัน เราต้องพบเจอกับสื่อโฆษณาสับสนวุ่นวาย และอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่ส่งผลต่อสุขภาพ ดังนี้



1

ด้านสุขภาพร่างกาย การมีผู้ผลิตสินค้าชนิดเดียวกันจำนวนมาก ทำให้เกิดการแข่งขันเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตสามารถเอาเปรียบได้ง่าย ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพมาขาย แต่ใช้สื่อโฆษณาเป็นตัวช่วย ผู้บริโภคที่ตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าตามคำโฆษณาอาจได้รับผลเสียเกิดปัญหาต่อสุขภาพ เช่น มีอาการแพ้

2

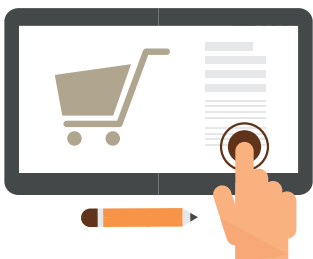
ด้านสุขภาพจิต ความรู้สึกพึงพอใจในการบริโภคสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพ มีผลอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภค หากเลือกซื้อสินค้าเพราะเชื่อคำโฆษณา แต่ไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพก็จะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ไม่พอใจต่อสินค้านั้น

3

ด้านสุขภาพสังคม สื่อโฆษณาที่ดีจะนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพสังคมแวดล้อม ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ขณะที่สื่อที่นำเสนอพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม แต่พยายามนำเสนอค่านิยมของสังคมเพื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เป็นปัญหาต่อบุคคลในสังคม

4

ด้านสุขภาพปัญญา ส่งเสริมค่านิยมบางประการมากับสินค้า ทำให้เกิดผลกระทบต่อคนในสังคม เช่น โฆษณาบางชนิด ส่งเสริมให้เกิดความโลภ ความอยากได้ของแถม หรือของรางวัล เหมือนยั่วยุให้เป็นการพนันอย่างหนึ่ง หากผู้บริโภคไม่มีสติยั้งคิดซื้อสินค้าเป็นจำนวนมากเพื่อต้องการของรางวัล และนำของที่ซื้อมาบริโภค อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้





การรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)

สื่อเกี่ยวกับสุขภาพมีหลายรูปแบบ ทั้งจากแหล่งข้อมูลโดยตรง เช่น บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ และสาธารณสุข บุคคลที่มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพหรือมีความเชี่ยวชาญที่ผ่านการให้การศึกษา การแนะนำ การอบรม การบรรยาย และข้อมูลจากแหล่งข้อมูลอื่นที่ได้นำเอาบันทึก ข้อมูลทางวิชาการด้านสุขภาพและสาธารณสุขที่มีอยู่ในรูปแบบเอกสารนำมาเผยแพร่อย่างกว้างขวาง โดยผ่านสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่อออนไลน์ การรับข้อมูลด้านสุขภาพผ่านสื่อ เพื่อนำมาใช้วางแผนสุขภาพ จึงสำคัญยิ่ง ต้องมีการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ แยกแยะ กลั่นกรองข้อเท็จจริงด้านสุขภาพออกจากความเชื่อ ค่านิยม คุณค่าที่แฝงอยู่ในเนื้อหาสาระของสื่อ

“รู้เท่าทันสื่อ” หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ วิจัยและประเมินค่าของสื่อ มีความสามารถในการเข้าถึงสื่อ รวมถึงการนำเสนอสื่อในแบบฉบับของตนเอง และผลิตสื่อเพื่อสื่อสารได้หลายรูปแบบ ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการเท่าทันสื่อคือ การมีข้อสงสัย ตั้งคำถามกับสื่อรอบตัวเรา





องค์ประกอบการกำกับสื่อในสังคมไทย

01

การเปิดรับสื่อ คือ การได้รับสื่อประเภทต่างๆ อย่างเต็มที่และรวดเร็ว สามารถแสวงหาข่าวสารจากสื่อหลากหลายประเภท ไม่ถูกจำกัดในสื่อประเภทใดประเภทหนึ่ง ต้องเท่าทันข้อมูลรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อสื่อสัมผัสเราทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การเข้าใจเรื่องสัญลักษณ์ การให้คุณค่าที่ปรากฏอยู่ในสื่อ และแยกแยะอารมณ์และความคิดของตนเองขณะรับสื่อ เพื่อตระหนักว่าสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงคืออะไร

02

การวิเคราะห์สื่อหรือการอ่านสื่อ คือการแยกแยะองค์ประกอบที่สื่อพยายามจะนำเสนอว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

03

การเข้าใจสื่อ คือการตีความสื่อหลังจากการเปิดรับสื่อแล้ว เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่นำเสนอ ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนก็มีความเข้าใจสื่อที่แตกต่างกัน ตีความต่างกันไป คนละแบบขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน

04

การประเมินค่าสื่อ เป็นขั้นตอนหลังจากวิเคราะห์และทำความเข้าใจสื่อแล้ว การประเมินค่าสิ่งที่นำเสนอว่า มีคุณภาพหรือมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะป็นด้านเนื้อหาวิธีนำเสนอ เป็นต้น

05

การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ หลังจากการวิเคราะห์ เข้าใจ ประเมินค่าสื่อได้แล้ว คือการส่งต่อ หรือการมีปฏิกริยาตอบกลับ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบ ต่อสังคมเป็นหลัก



วัยรุ่นคิดอย่างไร

มีกลยุทธ์การโฆษณาอะไรบ้างที่เราได้ยินบ่อย ใช้คำพูดที่ชวนให้น่าเชื่อถือ คล้อยตาม หรือกระตุ้นให้อยากซื้อเพิ่มขึ้น





การวิเคราะห์สื่อด้านสุขภาพ

การวิเคราะห์สื่อเบื้องต้น เพื่อให้เข้าใจกลยุทธ์การผลิตสื่อที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ความเชื่อ ค่านิยมของผู้บริโภค และข้อเท็จจริงที่ปรากฏอยู่ในสื่อ

1 ใครเป็นผู้สร้างเนื้อหาของสื่อ

• สารของสื่อคืออะไร

• ในการนำเสนอรูปแบบเดียวกัน แต่ละครายการ หรือแต่ละผลิตภัณฑ์ มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2 เทคนิคที่ใช้ดึงดูดความสนใจ และลักษณะเป็นอย่างไร

• การเลือกใช้สี สัน เสียง ภาพ และสัญลักษณ์เป็นอย่างไร

• สร้างอารมณ์และความรู้สึกต่อผู้บริโภค

3 การตีความเนื้อหาของสื่อ จากที่กล่าวไปว่า แต่ละคนมีมุมมองและการตีความที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ส่วนตัว แต่อย่างน้อยควรตอบได้ว่า

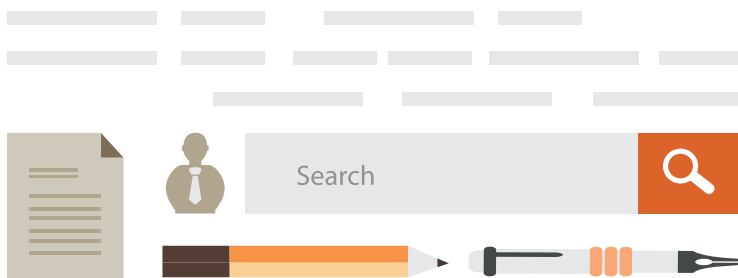
• เราตีความเนื้อหาสาระว่าอย่างไร

• เนื้อหาเหล่านั้นตรงกับประสบการณ์ในชีวิตเราอย่างไร

• ได้เรียนรู้อะไรจากเนื้อหาของสื่อ

• ได้เรียนรู้อะไรจากคำตอบของคนอื่น

• มีมุมมองอื่นอีกหรือไม่ ที่มีเหตุผลเท่ากับของเราในการตีความแต่ละครั้ง



4 สื่อได้นำเสนอวิถีชีวิต ค่านิยม และมุมมองอะไรบ้าง

• ตอนเราอ่านสื่อ เกิดคำถามอะไรในใจบ้าง

• สื่อสร้างบุคลิกหรือลักษณะของสิ่งต่างๆอย่างไรบ้าง

• เป้าหมายของสื่อคือคนกลุ่มใด

• มีเรื่องใดบ้างที่สื่อไม่ได้นำเสนอออกมา

5 ใครเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์อย่างแท้จริงจากการนำเสนอสื่อ

• ใครคือเจ้าของสื่อที่ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

• สื่อกำลังขายอะไร

• คนดูทั่วไปได้ประโยชน์อะไรบ้าง

🏠 เคล็ดลับเท่ๆกับสื่อ

01 ฝึกนิสัยสังเกต และตั้งคำถามกับสื่อ “เอ๊ะ” ก่อนแล้วค่อย “อ้อ” ทำให้เกิดความสงสัยในสื่อ และหาวิธีการหาคำตอบ ก่อนจะเชื่อหรือคล้อยตาม


03 “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ให้ใช้เหตุผล ทุกขั้นตอนของการอธิบายแลกเปลี่ยน นำเสนอความคิดเห็นต่างๆ ควรเป็นไปด้วยเหตุและผล จะช่วยให้เราได้ฟัง ได้คิด ได้ข้อมูลอย่างกว้างขวาง

02 วิเคราะห์สื่อ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แต่ละคนมีประสบการณ์ต่างกัน เพื่อการวิเคราะห์ที่รอบด้าน เราจึงควรรับฟังมุมมองจากคนอื่น เพื่อสร้างความเข้าใจในสื่อให้หลากหลายมิติ


04 ประเมินเจตนาของสื่อ และคุณค่าของสื่อ ที่สุดแล้ว เราควรเข้าใจและเห็นว่า สื่อมีเจตนาอย่างไร และคาดหวังให้เราเกิดพฤติกรรมอย่างไร รวมถึงเห็นคุณค่าของสื่อว่าอยู่ในระดับใด ทำให้เราเท่าทัน เข้าใจสื่อที่อยู่รอบตัวได้

รู้หรือไม่

ข้อควรระวังเบื้องต้นสำหรับผู้บริโภคในการพิจารณาเพื่อเลือกซื้อสินค้าที่มีการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ เช่น

 การรับรอง ยกย่องสรรพคุณยาโดยบุคคลอื่น “แพทย์ (ระบุชื่อ) รับรองว่าใช้แล้วหายปวดเลย” หรือระบุชื่อผู้ช้ยาแล้วบอกว่าหายขาด ภาพก่อนและหลังใช้ หรือการอ้างงานวิจัยรองรับโดยที่ยังไม่ได้ตรวจสอบ

 การลดแลกแจกแถม

 โฆษณาเกินสรรพคุณที่เป็นจริง เช่น โฆษณาاربةบายแก้ปัญหาท้องผูกว่าสามารถสลายไขมันและช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งการลดน้ำหนักต้องมีปัจจัยเรื่องของการกิน การออกกำลังกาย เข้ามาร่วมด้วย หรือยาวิเศษที่ช่วยรักษาทั้งมะเร็งและเอ็ดส์ ล้วนแต่เป็นโฆษณาเกินจริงทั้งสิ้น

“คำต้องห้าม” ที่ควรระมัดระวังในสื่อโฆษณา ..ยอดเยี่ยม..ไม่มีอาการข้างเคียง ..โอกาสอย่างนี้มีไม่บ่อยนัก ..ดีที่สุด ..ปาฏิหาริย์..ได้ผลเด็ดขาด ..ออกฤทธิ์แรง

หลักการง่ายๆ ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

- อย่าหลงกลสื่อสิ่งพิมพ์ ที่ใช้คนที่มีรูปร่างดีมาเป็นพรีเซ็นเตอร์
- อย่าไวใจสิ่งที่ได้ยินในวิทยุ สรรพคุณต่างๆ เพียงเพื่ออยากขายของ
- อย่าหลงคำอวดสรรพคุณทางโทรทัศน์ การทำให้เราเห็นซ้ำๆ เป็นหลักทางจิตวิทยาอย่างหนึ่ง
- อย่าด่วนตัดสินใจจากรีวิวทางอินเทอร์เน็ต
ความเห็นที่ว่าดี อาจเป็น “หน้าม้า”
อยากขายของก็ได้

พบโฆษณาเกินจริงแจ้งได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สายด่วน 1166

หรือ www.ocpb.go.th





ข้อควรปฏิบัติหลังจากซื้อสินค้าและบริการ

ผู้บริโภคควรเก็บรักษาหลักฐานที่แสดงถึงการถูกละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้เรียกร้องสิทธิของตนเอง เช่น สินค้าที่แสดงว่ามีปริมาณหรือคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ หรือเกิดความสกปรก มีสิ่งแปลกปลอมปน มีพิษภัยก่อเกิดอันตรายต่อผู้บริโภค ควรจดสถานที่ซื้อหรือเก็บใบเสร็จรับเงิน เก็บเอกสาร การโฆษณาไว้เพื่อประกอบการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มากำกัับดูแล หรือร้องเรียนไปยังคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค



คำถามสำคัญ



สรุปลงค์ความรู้เกี่ยวกับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 2 ให้เราวิเคราะห์ข้อความรณรงค์นี้

“ดื่มแล้วขับ นับเป็นฆาตกร”
“ให้เหล้า = ฆ่า”



บทที่ 14 การคุ้มครองผู้บริโภค

เราเคยได้ยินคดีฟ้องร้องเกี่ยวกับสินค้าหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอะไรบ้าง อย่างไร

หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์ในการซื้อสินค้าแล้วได้สินค้าไม่มีคุณภาพตามที่โฆษณาไว้ เช่น ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภททีวี ตู้เย็น หรืออุปกรณ์ต่างๆ แต่เมื่อใช้ไปแล้ว สินค้านั้นเสีย ไม่สามารถใช้ได้ดี เมื่อเรากลับไปแจ้งที่ร้านที่ซื้อ แล้วขอเปลี่ยนสินค้า แต่ทางร้านบ่ายเบี่ยง ไม่ให้เปลี่ยน ไม่รับผิดชอบตามใบรับประกันคุณภาพ ซึ่งความจริงแล้ว ผู้ซื้อไม่ยักคืบ อยากให้สินค้ามีคุณภาพดี ใช้ได้ทนทานมากกว่า อย่างนี้ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย ซึ่งอาจจะไม่ใช่ผู้ผลิตสินค้าโดยตรง

ปัญหาต่างๆ ที่ผู้บริโภคสินค้าพบเจอ ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมมีมากมาย และที่สำคัญ คือ ปัญหาที่พบว่าสินค้าที่ซื้อไปใช้อุปโภคบริโภค เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ใช้แล้วอาจก่อให้เกิดโรค การเจ็บป่วย เกิดอุบัติเหตุ ร้ายแรง บาดเจ็บ เสียชีวิตได้ การฟ้องร้องเอาผิดต่อผู้จำหน่ายหรือผู้ผลิตสินค้า จึงเป็นเพียงการแก้ปัญหาปลายเหตุ มิใช่การป้องกันมิให้เกิดปัญหา ดังนั้น สิ่งที่สำคัญคือการควบคุมดูแลการผลิตสินค้าและการให้บริการต่างๆ ให้จัดทำอย่างมีคุณภาพได้มาตรฐาน ตลอดจนการควบคุมดูแลการโฆษณาประชาสัมพันธ์สินค้าให้เป็นความจริงตามคุณภาพสินค้า ไม่ให้โกหกหลอกลวง เปิดเผยข้อมูลข่าวสารสินค้าต่างๆ ให้รับรู้โดยทั่วกัน ซึ่งถือเป็น **“การคุ้มครองผู้บริโภค”**

ดังนั้น การคุ้มครองผู้บริโภคถือเป็นหน้าที่สำคัญที่รัฐบาลต้องให้ความสำคัญและดำเนินการให้ครอบคลุม ทั้งกระบวนการผลิตสินค้า การบริการ การโฆษณา ประชาสัมพันธ์สินค้า ไม่ให้ผู้บริโภคถูกเอาเปรียบ ได้รับความเป็นธรรม และปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ ตลอดจนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ผู้บริโภคได้รับการคุ้มครองตามสิทธิของผู้บริโภคอย่างเป็นธรรม





สิทธิของผู้บริโภค

ประเทศไทยให้ความสำคัญต่อสิทธิผู้บริโภค โดยระบุไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 มาตรา 46 ว่า สิทธิของผู้บริโภคย่อมได้รับการคุ้มครอง บุคคลย่อมมีสิทธิรวมกันจัดตั้งองค์กรของผู้บริโภค เพื่อคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภค

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2556 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายไว้ 5 ประการคือ

1

สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้อง และเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมถึงตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอ ที่ไม่หลงผิดในการซื้อสินค้า หรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

3

สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพที่ได้มาตรฐาน เหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

2

สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าและบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม

4

สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ

5

สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 1,2,3 และ 4 ดังกล่าว





หน้าที่ของผู้บริโภค

นอกจากผู้บริโภคมีสิทธิตามที่ระบุไว้ในรัฐธรรมนูญแล้ว ยังมีหน้าที่ต้องปฏิบัติโดยไม่ขัดกับกฎหมาย เพื่อรักษาสิทธิที่พึงได้รับ และเป็นหลักฐานในการเรียกร้องตามสิทธิ ดังนี้

- 1 ผู้บริโภคต้องใช้ความระมัดระวังตามสมควรในการซื้อสินค้าหรือรับบริการ เช่น ตรวจสอบฉลาก แสดงราคาและปริมาณ ไม่หลงเชื่อในคำโฆษณาคุณภาพสินค้า
- 2 การทำสัญญาผูกมัด โดยการลงลายมือชื่อ ต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ตามสัญญา ให้เข้าใจรัดกุม หรือควรปรึกษาผู้รู้ทางกฎหมายหากไม่เข้าใจ
- 3 ข้อตกลงต่างๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับใช้ ควรทำเป็นหนังสือและลงลายมือชื่อผู้ประกอบการด้วย
- 4 ผู้บริโภคมีหน้าที่เก็บหลักฐานไว้ เพื่อประโยชน์ในการเรียกร้องค่าเสียหาย
- 5 เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ผู้บริโภคควรดำเนินการเรียกร้องต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือต่อคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค



ดังนั้น ควรระมัดระวังและศึกษาข้อตกลง หรือรายละเอียดของสินค้าและบริการที่จะเลือกซื้อ ให้เข้าใจ ชัดเจน ถูกต้องก่อนจึงตัดสินใจซื้อ

สิทธิของผู้บริโภค ตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 (แก้ไข พ.ศ. 2556) เป็นสิทธิที่กำหนดไว้โดยภาพรวม แต่ในการผลิตสินค้าและบริการ องค์กรและหน่วยงานที่รับผิดชอบยังได้ ประกาศสิทธิของผู้บริโภคของแต่ละกิจการหรือหน่วยงานด้วย โดยกำหนดมาในรูปแบบพระราชบัญญัติ กฎหมาย ข้อบังคับต่างๆ เช่น พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 เป็นกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค ของกระทรวงสาธารณสุข



วัยรุ่นคิดอย่างไร

หากพบการเอาเปรียบหรือฉ้อโกงการขายสินค้าและบริการ เราจะไปแจ้งหรือเรียกร้องความเป็นธรรมกับหน่วยงานที่รับผิดชอบหรือไม่ เราจะทำอย่างไรได้อีกบ้าง ที่ไม่เป็นการเพิกเฉยต่อการเอาเปรียบผู้บริโภค

สิทธิของผู้บริโภค 10 ประการในกิจการโทรคมนาคม

- 1 สิทธิที่จะได้รับบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐาน มีประสิทธิภาพ ไม่เป็นภัย ต่อสุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และชุมชน
- 2 สิทธิที่จะได้รับบริการโทรคมนาคมพื้นฐาน โดยทั่วถึง เพียงพอ ต่อความต้องการใช้บริการ
- 3 สิทธิที่จะได้รับบริการจากการแข่งขันเสรี เป็นธรรม ป้องกันการผูกขาด ตัดตอน ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม และคุ้มครองผู้บริโภค
- 4 สิทธิที่จะได้รับทราบและเข้าถึงข้อมูล หรือข่าวสารสาธารณะในครอบครอง ของคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ
- 5 สิทธิที่จะได้รับข้อมูล คำชี้แจง และเหตุผล จากคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคม แห่งชาติ ก่อนการอนุญาต หรือการดำเนินโครงการ หรือกิจกรรมใดของ กิจการโทรคมนาคม ที่อาจมีผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต หรือส่วนได้เสียสำคัญอื่นใดที่เกี่ยวกับตน หรือชุมชนท้องถิ่น และมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นของตนต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไป ประกอบการพิจารณาเรื่องดังกล่าว หรือขอให้มีการระดมการรับฟังความคิดเห็น ของประชาชนอย่างทั่วถึงก่อนดำเนินการ
- 6 สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญาและค่าบริการ
- 7 สิทธิที่จะตรวจสอบการใช้บริการโทรคมนาคมของตนจากผู้ให้บริการ
- 8 สิทธิที่จะร้องเรียนต่อผู้ให้บริการ หรือคณะกรรมการกิจการ โทรคมนาคมแห่งชาติ เมื่อได้รับความเสียหายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และได้รับการแจ้งผลการพิจารณารวดเร็ว
- 9 สิทธิที่จะได้รับการแก้ไขเยียวยาความเสียหายเป็นการชั่วคราว หรือ โดยเร่งด่วน ในระหว่างการพิจารณาคำร้องเรียนของคณะกรรมการ
- 10 สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครอง ข้อมูลส่วนบุคคล สิทธิในความเป็นส่วนตัว และเสรีภาพในการสื่อสารถึงกัน โดยทางโทรคมนาคม





กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

ประเทศไทยมีกฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคหลายฉบับ โดยเป็นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำรงชีวิตของคนในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคสินค้าและบริการ เช่น ในแต่ละวันคนต้องเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค เช่น อาหาร เครื่องดื่ม และสินค้าอุปโภค เช่น เครื่องสำอาง เครื่องมือเครื่องใช้ในครัวเรือนต่างๆ นอกจากนั้นต้องเดินทาง ต้องติดต่อสื่อสาร ใช้บริการสาธารณะ ซึ่งสินค้าและบริการเหล่านี้ควรมีมาตรฐานและมีคุณภาพดีจริงตามที่ได้ผลิตได้โฆษณาไว้ ดังนั้น รัฐจึงต้องมีมาตรการควบคุมดูแลให้ประชาชนได้รับความเป็นธรรม โดยออกกฎหมายเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค ซึ่งแต่ละองค์กรที่รับผิดชอบจะออกกฎหมายเฉพาะของหน่วยงาน เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคที่ใช้สินค้าและบริการที่รับผิดชอบให้ได้รับความเป็นธรรม



ลักษณะกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

การคุ้มครองผู้บริโภคมีกฎหมายออกมา 2 ลักษณะคือ

1 กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคที่มีหน้าที่คุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคโดยตรง คือ พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522

2 กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคที่มีหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภค โดยการเข้าไปควบคุม ตรวจสอบ และกำกับดูแลผู้ประกอบการที่ผลิตสินค้าหรือบริการ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความเป็นธรรม ปลอดภัยในการใช้สินค้าและบริการ มีลักษณะคือ

2.1 กฎหมายคุ้มครองเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความปลอดภัย ในการใช้สินค้าและบริการ เช่น กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคของกระทรวงสาธารณสุข

- พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545
- พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522
- พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2530 (ฉบับที่ 5)
- พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2558
- พระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม พ.ศ. 2554

2.2 กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความเป็นธรรม

- พระราชบัญญัติว่าด้วยราคาสินค้าและบริการ พ.ศ. 2542 ของกระทรวงพาณิชย์





หลักทั่วไปในการบังคับใช้กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

เมื่อมีกฎหมายฉบับใดให้อำนาจในการคุ้มครองผู้บริโภคไว้เป็นการเฉพาะแล้ว ก็ต้องบังคับตามกฎหมายฉบับนั้น เช่น กรณีผู้บริโภคถูกละเมิดสิทธิเกี่ยวกับอาหารเสริม อาหารปลอมปน ผู้บริโภคสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 แต่ถ้าผู้บริโภคถูกละเมิดสิทธิเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพของยา สามารถไปร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่มีหน้าที่ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2530 ในกรณีที่ไม่มีกฎหมายฉบับใดหรือหน่วยงานใด รับผิดชอบโดยเฉพาะ ให้ใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522



(ตัวอย่าง) กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค/สาระสำคัญ

ชื่อกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	สาระสำคัญ
พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (แก้ไข พ.ศ. 2556)	สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	<ol style="list-style-type: none"> กำหนดสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค 5 ประการ จัดตั้งสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักนายกรัฐมนตรี กำหนดมาตรการในการคุ้มครองผู้บริโภค ที่สำคัญได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> การคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา การคุ้มครองผู้บริโภคด้านราคา การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสัญญา
พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522	กระทรวงสาธารณสุข	<ol style="list-style-type: none"> กำหนดให้มีการประกาศให้อาหารใดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ ให้มีคณะกรรมการ คือ คณะกรรมการอาหารและยา ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาในกรณีต่างๆ เพื่อควบคุมคุณภาพของอาหาร กำหนดให้มีการขออนุญาตเพื่อผลิต จำหน่าย หรือนำเข้าเพื่อจำหน่ายอาหาร กำหนดลักษณะของอาหารลักษณะต่างๆ ที่ผิดกฎหมาย หรือห้ามผลิต จำหน่ายหรือนำเข้าเพื่อจำหน่าย ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> อาหารที่ไม่บริสุทธิ์ อาหารปลอม อาหารผิดมาตรฐาน
พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2530 (ฉบับที่ 5)	กระทรวงสาธารณสุข	<ol style="list-style-type: none"> กำหนดให้มีคณะกรรมการ เรียกว่า คณะกรรมการยา กำหนดให้มีการควบคุมการผลิต การขายยาโดยเภสัชกร และผู้ประกอบโรคศิลป์แล้วแต่ประเภทของยา พระราชบัญญัติยา แบ่งยาออกเป็น 9 ประเภทดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ ยาบรรจุเสร็จ ยาสมุนไพร ยาใช้ภายนอก ยาใช้เฉพาะที่



หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยงานที่มีหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภคมีหลายหน่วยตามประเภทของสินค้าและบริการ โดยมีหน่วยงานกลางที่คุ้มครองผู้บริโภคโดยทั่วไป คือ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี

มีหน้าที่ดังนี้

- 1 ดำเนินการเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความเป็นธรรมปลอดภัย ไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ
- 2 ดำเนินคดีเพื่อเรียกร้องค่าเสียหายของผู้บริโภค
- 3 เผยแพร่ให้ความรู้ทางวิชาการ เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักและมีความระมัดระวังในการบริโภคสินค้าและใช้บริการอื่นๆ อย่างถูกต้อง
- 4 ควบคุมการโฆษณาสินค้าที่เป็นเท็จหรือเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค



สคบ. จัดตั้งศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ของประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนจากการซื้อสินค้าและบริการ โดยผ่านทางโทรศัพท์และสื่อออนไลน์ คือ สายด่วน 1166 หรือ www.ocpb.go.th และสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัดต่างๆ

หน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคตามสังกัดกระทรวงต่างๆ ที่รับผิดชอบที่สำคัญ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ฯลฯ

คำถามสำคัญ

สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค โดยใช้แผนผังความคิด

กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 ให้ทำโครงการงานศึกษาปัญหาของผู้บริโภคในชุมชนเกี่ยวกับการเลือกซื้อสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพ





หน่วยที่ 7

สังคมปลอดภัย ใจเป็นสุข

ความปลอดภัยในสังคม เป็นตัวชี้วัดความสุขและคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่งที่ทุกประเทศให้ความสำคัญ เพราะความสุขและความสำเร็จของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ปัจจุบัน ภัยในสังคมมีทั้งภัยที่เกิดจากอุบัติเหตุ ความรุนแรง การก่อการร้าย ความไม่สงบสุข และอาชญากรรมต่างๆ การป้องกันความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดขึ้นในสังคม เป็นสิ่งที่คนในสังคมต้องรับผิดชอบร่วมกัน

บอกสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้สึกปลอดภัยจากอันตรายรูปแบบต่างๆ
ในชุมชนว่ามีอะไรบ้าง

บทที่ 15 อุบัติเหตุและความรุนแรง

เราปฏิบัติตามกฎระเบียบเหล่านี้ที่บ่อยแค่ไหน

สวมหมวกนิรภัยและคาดเข็มขัดนิรภัย

- ทุกครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยเลย

ให้สัญญาณมือหรือรอสัญญาณไฟในการขับขี่ย่างเคร่งครัด เช่น เลี้ยว หยุด ขอบทาง

- ทุกครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยเลย

ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดขณะขับขี่

- ทุกครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยเลย

ไม่ซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์เกินสองคน

- ทุกครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยเลย

หยุดให้ทางหรือรอสัญญาณไฟจราจร เมื่อมีคนกำลังจะข้ามถนน

- ทุกครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยเลย



เรารู้หรือไม่ว่า หากไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบป้องกันความปลอดภัย จะเกิดผลกระทบใดบ้าง





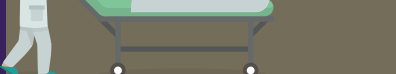
อุบัติเหตุยังเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยตลอดมา โดยเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 เป็นต้นมา ในปี พ.ศ. 2559 คนไทยตายจากอุบัติเหตุทางถนนมากเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศลิเบีย โดยคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 44 คน ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งมากกว่า ค่าเฉลี่ยของสถิติของการเสียชีวิตบนท้องถนนทั่วโลก 2 เท่า อุบัติเหตุทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน และส่งผลกระทบต่อที่เลวร้ายทั้งต่อตัวผู้เกิดอุบัติเหตุ ครอบครัว สังคม และประเทศ

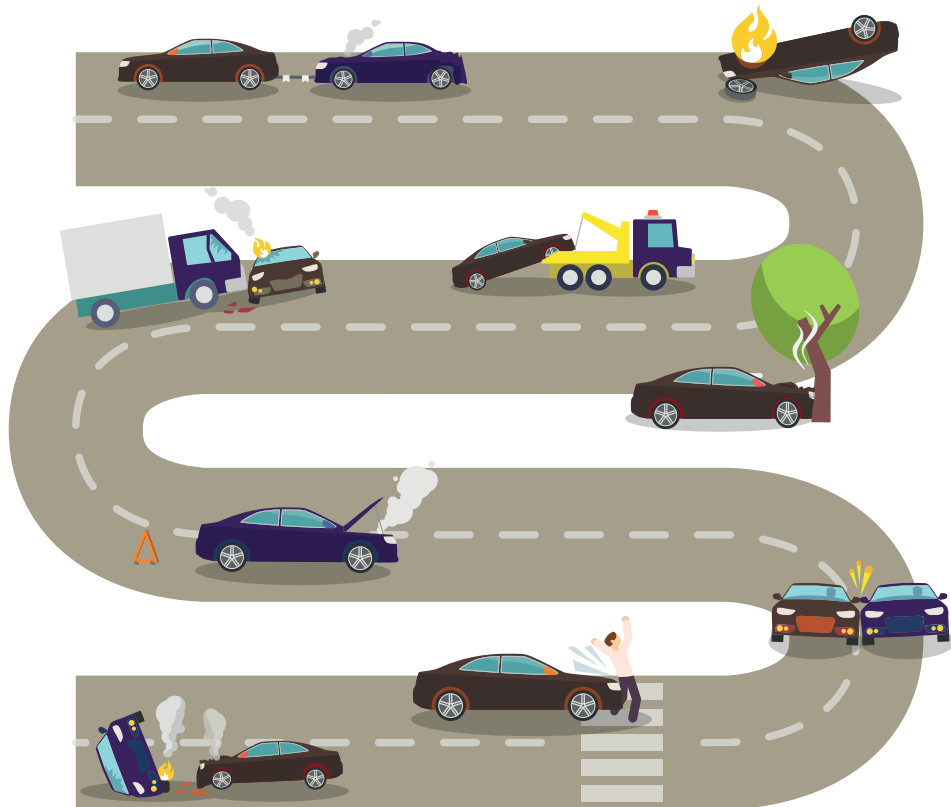




อุบัติเหตุประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้น

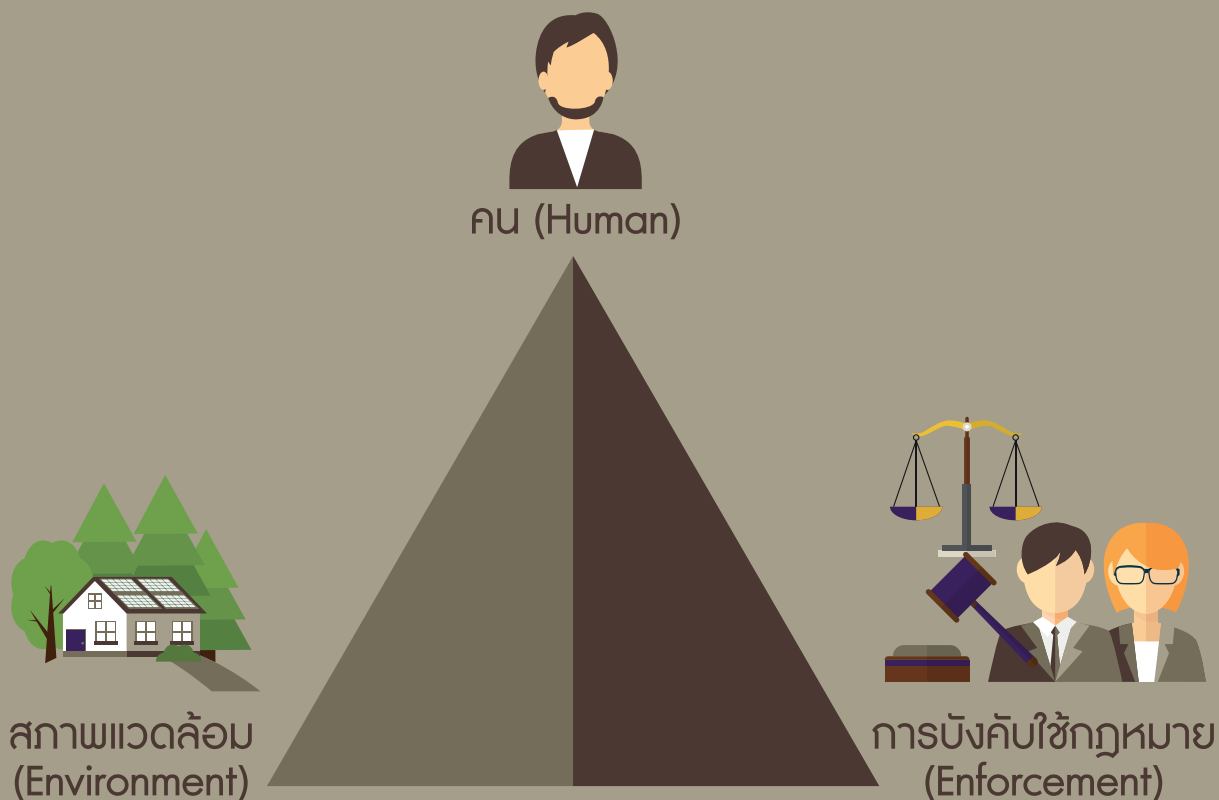
ในแต่ละวันเกิดอุบัติเหตุมากมายที่ทำให้เกิดการสูญเสีย การบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต อุบัติเหตุที่พบมากในประเทศไทย คือ

- | | |
|--|--|
| <p>1. อุบัติเหตุจากการชนส่ง การจราจร ที่เกิดมากที่สุด คือ อุบัติเหตุจากการจราจรทางบก โดยเฉพาะอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับการขับขี่รถจักรยานยนต์ เกิดมากและทำให้เสียชีวิตมากที่สุด</p> |  |
| <p>2. อุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะผู้ที่ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม และอุบัติเหตุจากผู้ประกอบอาชีพเกษตรกร</p> |  |
| <p>3. อุบัติเหตุจากการจมน้ำ พบมากในเด็กวัยเรียน เรือล่ม เรือชนกัน</p> |  |
| <p>4. อุบัติเหตุในบ้านจากการถูกของมีคม ของหล่นใส่ พลัดตกหกล้ม ถูไฟไหม้ ถูน้ำร้อนลวก</p> |  |
| <p>5. อุบัติเหตุอื่น ๆ</p> |  |





ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ



ปัจจัยที่เกี่ยวกับคน (Human) เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุมากที่สุดเกิดจาก

- การมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม อ่อนเพลีย เจ็บป่วย ง่วง ควบคุมตัวเองไม่ได้
- ความประมาท ขาดการยั้งคิด
- ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ
- รู้เท่าไม่ถึงการณ์ คาดคะเนผิด
- ขาดทักษะในการปฏิบัติ
- ใช้เครื่องมือสื่อสาร
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์/ใช้สารเสพติด
- มีพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ

ปัจจัยของสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

- มีทัศนวิสัยไม่ดี ฝนตก ลมพายุ น้ำท่วม
- สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัย เช่น ถนนลื่น ทางโค้งมาก การออกแบบถนน อาคาร ไม่ถูกหลัก ไม่ได้มาตรฐาน มีสิ่งกีดขวาง
- แสงสว่างไม่พอ มีด
- เครื่องจักร อุปกรณ์ชำรุด ไม่ได้รับการแก้ไขซ่อมแซม

มาตรฐานการบังคับใช้กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับไม่เข้มงวด

- กฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยล้าสมัย
- การบังคับใช้กฎหมายไม่เข้มงวด ปล่อยปละละเลย ไม่เสมอภาค

ปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้บางกรณี แม้บกพร่องอย่างเดียวก็ก่อให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ เช่น การขับรถขณะมีเมฆา ควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุรถชน ทำให้บุคคลอื่นเสียชีวิต หรือตัวผู้ขับขี่เองต้องเสียชีวิต พิการได้

เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม : 10 อันดับสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน



1. เมฆา

2. ขับรถเร็วเกินกำหนด

3. ตัดหน้ากระชั้นชิด

4. ทัศนวิสัยไม่ดี

5. หลับใน

6. ฝ่าฝืนไฟจราจร

7. แชนจ์รถในที่คับขัน

8. โกรทักขณะขับรถ

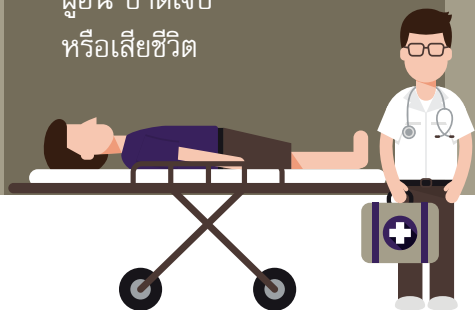
9. บรรทุกเกินอัตรา

10. มีสิ่งกีดขวางถนน

* 8 ใน 10 ข้อ เกิดจากพฤติกรรมการขับรถที่ไม่เคารพกฎจราจร

ผลกระทบที่เกิดจากอุบัติเหตุ

บุคคล	ครอบครัว	ชุมชน/สังคม/ประเทศ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ได้รับบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต 2. สูญเสียโอกาสในการเรียน การทำงาน การพัฒนาตนเอง ให้ก้าวหน้า 3. สูญเสียเงินในการรักษาพยาบาล และรายได้จากการประกอบอาชีพ 4. ได้รับโทษตามกฎหมายหากเป็นผู้ก่อให้เกิดอุบัติเหตุและความเสียหายต่อผู้อื่น 5. เกิดปัญหาสุขภาพจิต วิตกกังวล มีความทุกข์ ซึมเศร้า 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สูญเสียสมาชิกในครอบครัว 2. สูญเสียกำลังสำคัญในการเลี้ยงชีพหากที่ได้รับอุบัติเหตุในวัยทำงาน 3. สูญเสียเงินในการรักษาพยาบาล และรายได้จากการประกอบอาชีพ 4. ต้องชดใช้ หากอุบัติเหตุเกิดกับผู้อื่น บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ประชาชนได้รับอุบัติเหตุ 2. ขาดกำลังคนที่เป็นแรงงาน 3. มีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของชุมชนและประเทศ 4. กระทบต่อภาพลักษณ์และความน่าเชื่อถือ สังคมไม่ปลอดภัย กระทบต่อการท่องเที่ยว

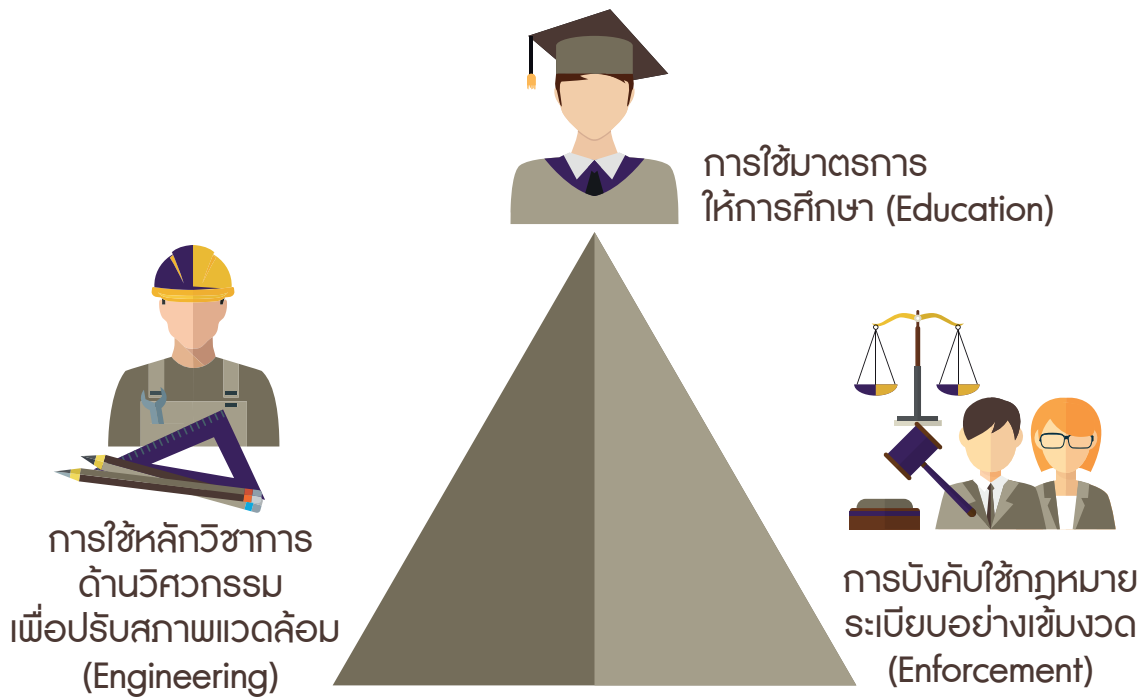


แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ

การเกิดอุบัติเหตุแต่ละครั้งมักมีปัจจัยสาเหตุหลักจากความบกพร่องของคน มีพฤติกรรมปฏิบัติที่ไม่ปลอดภัย จากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยจากการบริหารจัดการ และการไม่บังคับใช้มาตรการควบคุมความปลอดภัยอย่างเข้มงวด

แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุที่ดีที่สุดคือ การศึกษาปัจจัยสาเหตุเฉพาะที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุแต่ละประเภท แล้วดำเนินการป้องกัน ตัดวงจรของความบกพร่องแต่ละปัจจัย เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุให้เหลือน้อยสุด ดังนั้น แนวทางการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุโดยทั่วไปต้องมุ่งแก้ไขที่ตัวบุคคล สภาพแวดล้อม และการบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มงวด โดยใช้หลัก 3Es คือ





การให้การศึกษา (education) บังคับสาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคล : ให้ความรู้และทักษะในการประกอบกิจกรรมที่ถูกต้อง โดยการอบรมปลูกฝังด้วยวิธีต่างๆ ให้เกิดปัญญา รู้คิด มีสติในการทำสิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวัง ไม่ประมาท และมีทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ตระหนักถึงความปลอดภัยเสมอ

การใช้หลักวิชาการทางด้านวิศวกรรม (Engineering) โดยการออกแบบ จัดสร้างดำเนินการต่างๆ ถูกต้องตามหลักวิศวกรรม เช่น การจัดทำถนนอย่างถูกต้อง การสร้างรถยนต์ เครื่องมือ เครื่องใช้มีคุณภาพ ได้มาตรฐานความปลอดภัย

มีมาตรการบังคับใช้กฎหมายและกฎระเบียบเพื่อความปลอดภัยอย่างเข้มงวด (Enforcement) เช่น การขับขี่ยานพาหนะต้องคาดเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกนิรภัย ต้องบังคับใช้กฎหมายให้คนปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ เข้มงวด

มาตรการ 3Es เป็นมาตรการทั่วไป สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุได้ตามประเภทและปัจจัยสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ





ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

ความรุนแรง เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต หรือการเสียชีวิต เป็นภัยคุกคามสุขภาพของคนที่น่ากลัวอย่างยิ่ง ความรุนแรงที่เกิดขึ้น มิใช่แต่เพียงการทำร้ายร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงความรุนแรงทางจิตใจ เช่น การใช้คำหยาบคาย ดุดัน ช่มชู้ ฯลฯ

ลักษณะความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ที่พบมากคือ

1. ความรุนแรงที่เกิดในครอบครัวกับเด็ก ผู้หญิง และผู้สูงอายุ

- สามีทำร้ายภรรยา ทำร้ายบุตร พ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง ทำร้ายลูกเลี้ยง
- พี่น้องทำร้ายกันเอง
- การช่มชู้ กระทำชำเรา

ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็ก ผู้หญิง ปรากฏเป็นข่าวให้ได้พบเห็นตลอด อาจเนื่องมาจากโครงสร้างทางสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป สภาพการดำเนินชีวิต มีความเสี่ยงจะได้รับความรุนแรงของผู้ที่ด้อยกว่า อาทิ ความยากจน การอยู่รอด การเอาเปรียบ การเห็นแก่ตัวของคนในสังคม การแพร่ระบาดของยาเสพติด และการขาดครอบครัวหรืออยู่ตามลำพัง

2. ความรุนแรงในสถานศึกษา

- รุ้นพี่ทำร้ายรุ่นน้อง
- การทะเลาะวิวาท ตบตี
- การยกพวกตีกัน ทำร้ายนักศึกษาต่างสถาบัน
- ครูใช้ความรุนแรงกับเด็กนักเรียน

3. ความรุนแรงในสังคม

การทะเลาะวิวาท การปล้นฆ่า การช่มชู้ การก่อการร้าย ความขัดแย้งทางการเมือง การประท้วง การทำลายล้าง ฆาตกรรม การวางระเบิด การลอบทำร้าย ฯลฯ





ปัจจัยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความรุนแรง

ปัจจัยส่วนบุคคล : บุคคลที่ใช้ความรุนแรง ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากปัจจัยภายในตัวเขาเอง ได้แก่

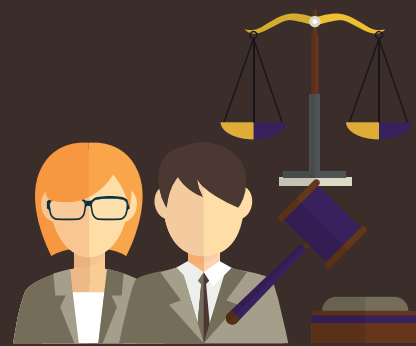
- มีบุคลิกภาพก้าวร้าว อาจเกิดจากประสบการณ์การทารุณที่ตัวเองได้รับมา การเลียนแบบคนใกล้ชิดที่แสดงความก้าวร้าว
- ความเชื่อ ทศนคติที่เกี่ยวข้องกับอำนาจและความเป็นใหญ่
- การเจ็บป่วย ควบคุมตัวเองไม่ได้ โรคจิต โรคประสาท
- ความเครียด ปรับตัวไม่ได้
- แรงขับทางเพศ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
- ได้รับสารเสพติดหรือสุรา
- ขาดทักษะการสื่อสาร ขาดความรัก ความเข้าใจ ฯลฯ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม : เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง

- การเติบโตในครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ใช้ความรุนแรง
- การรวมกลุ่ม ทำตามพฤติกรรมกลุ่ม
- อิทธิพลจากสื่อมวลชน ก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ
- สถานการณ์ที่ทำทนาย กดดัน

ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่

- ความขัดแย้งทางการเมือง การต่อต้าน การประท้วง
- การบังคับใช้กฎหมายไม่เข้มแข็ง
- การเปลี่ยนแปลงทางสภาพเศรษฐกิจและสังคม
- การติดต่อสื่อสารผ่านสื่อ ควบคุมไม่ได้
- อาวุธหาง่าย



อิทธิพลของสื่อกับปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย


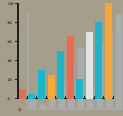
พฤติกรรมความรุนแรงในสังคมไทยที่เพิ่มมากขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับอิทธิพลจากสื่อ ที่พบมาก ได้แก่ สื่อออนไลน์เผยแพร่ภาพ เสียง ข้อมูล ผ่านเว็บไซต์ การแชท ไลน์ การเล่นเกม ซึ่งอาจพบในลักษณะ

- พฤติกรรมความรุนแรง การทำร้าย ฆ่า ฯลฯ
- ชั่วความรุนแรง/การทะเลาะวิวาท ตบตี
- เกมต่อสู้การแข่งขัน
- สื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์วิทยุ เสนอเรื่องราวความรุนแรง
- สื่อลามกอนาจารการใช้ความรุนแรงทางเพศ การข่มขืน



สื่อเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน พบว่าเสพติดสื่อออนไลน์ จนส่งผลต่อพฤติกรรมจากการซึมซับสิ่งที่ได้พบเห็น

🏠 ผลกระทบและปัญหาที่เกิดขึ้นจากความรุนแรง

ระดับบุคคล	ระดับครอบครัว	ระดับสังคม/ประเทศ
<ul style="list-style-type: none"> • การบาดเจ็บ เสียชีวิต พิกการ • สูญเสียทรัพย์สินเสียโอกาสในการเรียนการทำงาน • เสียชื่อเสียง ความน่าเชื่อถือ • ถูกลงโทษตามกฎหมาย ติดคุก เข้าสถานกักกัน ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> • ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์สัมพันธ์ภาพในครอบครัว การบาดเจ็บล้มตาย ความพิกการของสมาชิก • ความขัดแย้งในครอบครัว • ครอบครัวไม่สงบสุข หย่าร้าง • เสียสุขภาพจิต สูญเสียทรัพย์สิน • เสียโอกาสในการทำงาน อาชีพ • ถูกลงโทษตามกฎหมาย ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> • สูญเสียงบประมาณในการดูแลรักษาผู้บาดเจ็บ • เสียบรรยากาศในการท่องเที่ยว • เสียชื่อเสียง • สูญเสียทางเศรษฐกิจและความมั่นคง • สังคมไม่ปลอดภัย 

🏠 แนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาคความรุนแรง

ระดับบุคคล	ระดับครอบครัว	ระดับสังคม/ประเทศ
<ul style="list-style-type: none"> • รู้จักตัวเองและทำความเข้าใจความต้องการของตัวเอง • มีสติในการดำเนินชีวิต ใช้ปัญญาในการเรียนและทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม • รู้เท่าทันในการบริโภคสื่อ • เลือกสรรการบริโภคข้อมูลข่าวสารจากสื่ออย่างฉลาด • มีทักษะในการแก้ปัญหา การต่อรอง การสื่อสาร การวิเคราะห์ 	<ul style="list-style-type: none"> • มีสติในการดำเนินชีวิตในครอบครัว ไม่ทำผิดศีลธรรม • สร้างความรัก ความเข้าใจกับสมาชิกในครอบครัว • ให้ความรัก ความห่วงใย เอาใจใส่ดูแลสม่ำเสมอ • ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า • ทำความเข้าใจกับความต้องการของแต่ละคน • มีทักษะในการสื่อสารกับคนในครอบครัวอย่างเหมาะสม ตามช่วงวัย • มีกิจกรรมนันทนาการ สร้างความสุขในครอบครัว • ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสม • ปลุกฝังและสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับสมาชิก • ให้อิสระในการเลือกวิถีชีวิตอย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> • ควบคุมการเสนอข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรุนแรงและอาชญากรรมที่ยั่วให้เกิดความรุนแรงพฤติกรรมเลียนแบบ • บังคับใช้กฎหมายกับผู้ใช้ความรุนแรงอย่างเสมอภาคยุติธรรม • แก้ไขกฎหมายบางฉบับ เกี่ยวกับความรุนแรงให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป • จัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านการใช้ความรุนแรง • ผู้นำทางสังคมต้องประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่ใช้ความรุนแรง 



แนวทางการเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน



1. การจัดการด้านบุคคล

1.1 จัดตั้งคณะกรรมการชุมชน โดยอาสาสมัครที่เข้าร่วมมาเป็นกรรมการด้วยความเต็มใจเป็นตัวแทนของคนในชุมชน และควรกำหนดวาระในการเป็นกรรมการ หรือเปิดโอกาสให้ทุกคนในชุมชนได้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการดำเนินงาน

1.2 จัดตั้งชมรมป้องกันภัยหรือชมรมอื่นๆ เช่น ชมรมอาสาเพื่อป้องกันภัยจากยาเสพติด เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มและดำเนินกิจกรรมร่วมกัน คณะกรรมการมีหน้าที่ในการศึกษาสภาพปัญหา ภัยอันตรายจากความต้องการของคนในชุมชน เพื่อใช้วางแผนดำเนินงานป้องกัน



2. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัย

2.1 จัดทำแผนเพื่อความปลอดภัยในชุมชน เช่น แผนป้องกันไฟไหม้ แผนอพยพหากเกิดแผ่นดินไหว

2.2 จัดให้มีการเผยแพร่ความรู้ ฝึกอบรมทักษะที่จำเป็นในการป้องกันอุบัติเหตุ หรือการเอาตัวรอดเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงอันตรายให้กับสมาชิกในชุมชน เช่น ทักษะการหนีไฟหากเกิดไฟไหม้

2.3 จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้ ค่านิยม ทักษะคติในการป้องกันอุบัติเหตุ และสร้างความปลอดภัยให้กับชุมชน เช่น การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด การรณรงค์ลดอุบัติเหตุ

2.4 จัดให้มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอันตรายและแนวทางความปลอดภัยในชุมชนผ่านสื่อในชุมชนให้ทราบโดยทั่วกัน เช่น ผ่านเสียงตามสายในหมู่บ้าน หอกระจายข่าว รายการวิทยุท้องถิ่น หรืออาจเผยแพร่ในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น โปสเตอร์ แผ่นปลิว

2.5 จัดประชุมสมาชิกในชุมชนเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความสามัคคี ให้สมาชิกชุมชนได้รู้จักกัน

2.6 จัดโครงการกิจกรรมเฉพาะกิจในโอกาสสำคัญต่างๆ เพื่อร่วมกันดูแลอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

2.7 ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐในการดูแลความปลอดภัยให้ชุมชน เช่น ประสานกับตำรวจให้มีจุดตรวจในชุมชน หรืออาสาสมัครขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

2.8 แจ้งขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิดภัยอันตรายหรือความไม่ปลอดภัยในชุมชน ให้สมาชิกชุมชนได้ทราบและปฏิบัติได้ถูกต้อง ทั้งกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือหรือหาวิธีป้องกันภัย เช่น เมื่อเกิดไฟไหม้ควรแจ้งที่ไหนบ้าง มีหมายเลขโทรศัพท์ใดที่ควรติดต่อให้ทราบโดยทั่วกัน



วัยรุ่นคิดอย่างไร

การมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนดูแลรักษาสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่หรือบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมในรูปแบบต่างๆ นอกจากช่วยให้ชุมชนนี้น่าอยู่และปลอดภัยแล้ว ตัวเรายังได้ประโยชน์คือการฝึกทักษะทำงานร่วมกับผู้อื่น เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความรับผิดชอบต่อชุมชนที่อาศัยอยู่



3.การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

3.1 จัดการกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ปลอดภัย สิ่งเหล่านี้ต้องร่วมกันหาทางป้องกันมิให้เกิดขึ้น และถ้าเกิดขึ้นแล้วต้องหาวิธีกำจัด หรือปรับปรุงให้อยู่ในสภาพดี เช่น

- สถานที่ที่รกร้างมีต้นไม้ปกคลุม อาจเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ร้าย หรือหลบซ่อนของบุคคลที่ก่อเหตุอาชญากรรมได้ ควรจัดการให้หมดไปจากชุมชน
- สภาพแวดล้อมรอบบ้าน บ่อน้ำในชุมชน อาคารเก่าทรุดโทรม กองขยะ สภาพสายไฟที่เก่าตกย้อย สิ่งก่อสร้างที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่างๆ
- สภาพแวดล้อมใกล้ชุมชนที่มีสารพิษ กลิ่นเหม็น เสียงดัง หรืออื่นๆ

3.2 จัดทำแผนที่ แผนที่ในชุมชนให้ชัดเจน ให้คนในชุมชนรับรู้ลักษณะของชุมชน สถานที่ใดเป็นอันตรายหรือปลอดภัย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่พ่อแม่ต้องชี้แจงให้เข้าใจ

3.3 พัฒนาระบบคมนาคม ถนนหรือคลองให้อยู่ในสภาพดี มีความสะดวกสบายในการเดินทาง ตลอดจนระบบสาธารณูปโภค เช่น ไฟฟ้าส่องสว่างในทุกพื้นที่ๆ มีคนอาศัยอยู่จำนวนมาก

3.4 จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นหากเกิดอุบัติเหตุในชุมชน เช่น รถดับเพลิง เรือดับเพลิง เครื่องมือดับเพลิง หน่วยกู้ภัย

ชุมชนใดที่มีความพร้อมในการเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับสมาชิกในชุมชน จะสร้างความมั่นใจให้ทุกคนที่อยู่อาศัยอย่างมีความสุข ไม่ต้องหวาดผวาว่าจะเกิดเหตุร้ายแก่ตัวเองและครอบครัว ซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ถือเป็นความสมบูรณ์ของสุขภาพอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์

คำถามสำคัญ

สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ และความรุนแรง โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องอุบัติเหตุและความรุนแรงในชุมชน ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
- 2 รวบรวมกลุ่มกับเพื่อน เพื่อสำรวจจุดเสี่ยงอันตรายต่างๆ ในชุมชน แล้วเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น หรือลงมือปฏิบัติแก้ไขปัญหานั้นจุดที่เราสามารถทำได้

บทที่ 16 การช่วยฟื้นคืนชีพ

หลายคนคงเคยเห็นภาพข่าว หรือเคยได้ยินข่าวบุคคลสำคัญ ดาราหรือนักร้องดัง ที่เสียชีวิตอย่างกะทันหันขณะทำงาน เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมต่างๆ แล้วเป็นลมล้มลง หายุดหายใจแล้วเสียชีวิต แต่มีข่าวลักษณะเดียวกันที่คนใกล้ชิดสามารถช่วยชีวิตให้รอดจากภาวะวิกฤตที่หยุดหายใจได้

หากเราต้องเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่หยุดหายใจ เราควรช่วยเหลืออย่างไร ทักษะที่ทุกคนควรรู้ และทำได้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิทของตัวเอง ทักษะนั้นเรียกว่า **การช่วยฟื้นคืนชีพ** หรือเรียกว่า **การทำ ซีพีอาร์** (CPR = Cardio Pulmonary Resuscitation) หมายถึง การช่วยเหลือคนที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาเต้นใหม่ มีการหายใจ และการไหลเวียนเลือด กลับสภาพเดิม

โดยปกติ หัวใจเต้นเพื่อสูบฉีดเลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและเนื้อเยื่อ หากสมองขาดออกซิเจน นานเกิน 4 นาที สมองอาจตายได้ ดังนั้น การซีพีอาร์จะช่วยชีวิตได้ ป้องกันสมองตาย โดยให้มีเลือดไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ เพิ่มออกซิเจนให้กับเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ให้การไหลเวียนเลือดเป็นไปตามปกติ



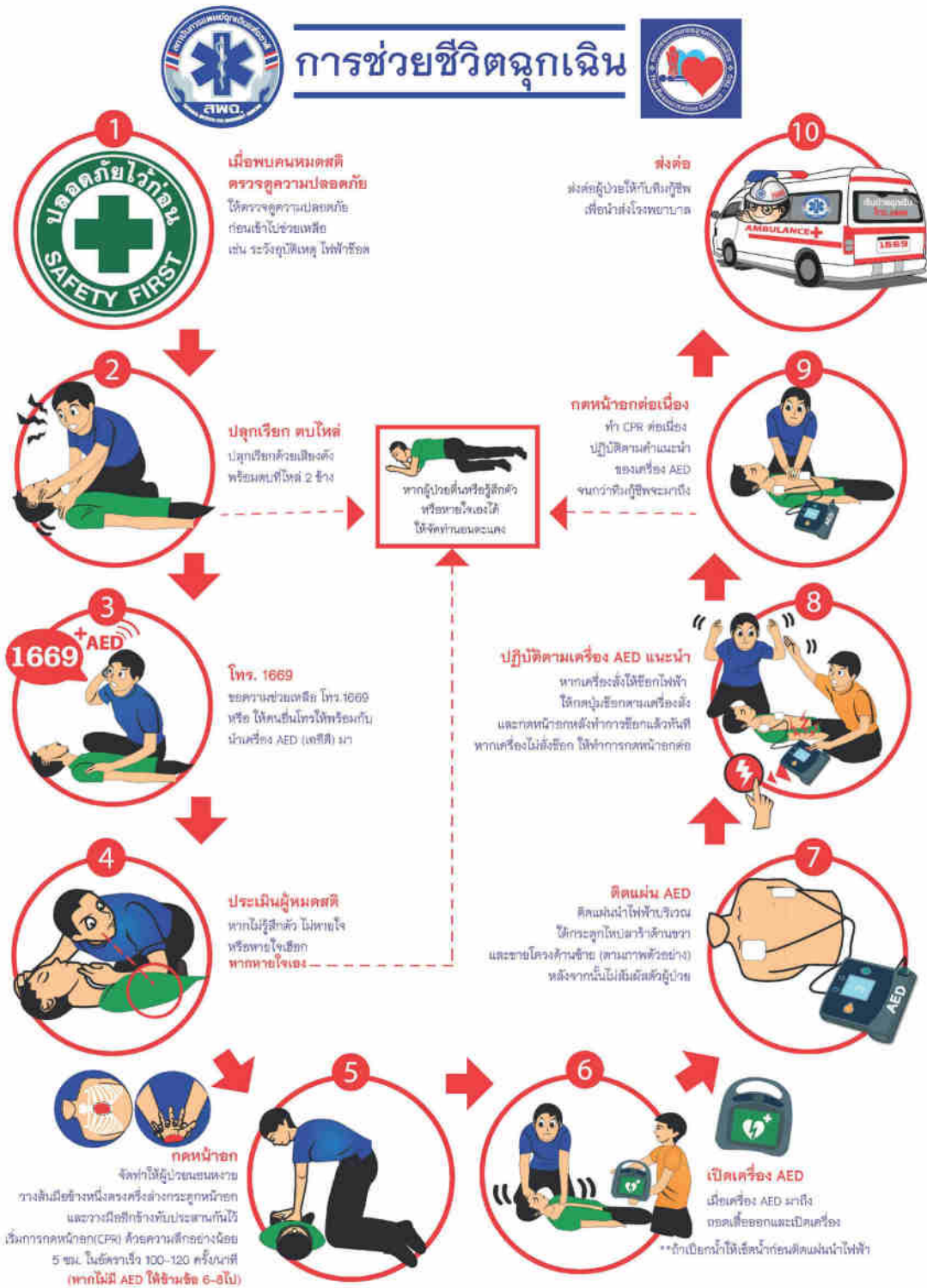
บททวนขั้นตอนหรือวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
ที่เราจำได้ว่า ต้องทำอย่างไร



ลักษณะของผู้ที่ต้องช่วยฟื้นคืนชีพ

การประเมินอาการดังกล่าวนี้ ผู้ช่วยเหลือต้องทำอย่างรวดเร็วไม่ควรเกิน 10 วินาที

1. หหมดสติอย่างสิ้นเชิงและทันที ไม่รู้สึกตัว
2. คลำชีพจรไม่ได้ ไม่พบการเต้นของหัวใจ
3. ซีด เเขียว ไม่หายใจ หรือพบลักษณะการหายใจแบบกระตุกนานๆ ครั้ง



จัดทำโดย: สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ / ลงทุนสนับสนุนโดย: คณะกรรมการมาตรฐานการช่วยชีวิตสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย (เมษายน 2559)



เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ หรือ เออีดี (AED = Automated External Defibrillator)

เป็นเครื่องอัตโนมัติ ที่สามารถกระตุ้นหัวใจกลับมาเต้นได้ตามปกติ และสามารถอ่านคลื่นหัวใจขณะที่หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน เครื่องเออีดีเป็นเครื่องมือที่ใช้ระบบปฏิบัติการแบบอิเล็กทรอนิกส์พกพา ซึ่งประชาชนทั่วไปที่ได้รับการฝึกฝนสามารถใช้เครื่องนี้ได้ ภายใต้คำแนะนำของผู้ปฏิบัติการ

ปัจจุบันหน่วยงานที่รับผิดชอบได้จัดส่งเครื่องเออีดีให้กับหน่วยงานในท้องถิ่น สำหรับช่วยเหลือคนที่หยุดหายใจให้รอดชีวิตได้ โดยอาจให้มีไว้ที่ส่วนต่างๆ และฝึกทักษะให้ชุมชนใช้เครื่องเออีดีได้

เมื่อมีการเปิดใช้งาน เครื่องเออีดีจะสามารถวินิจฉัยภาวะการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติได้ และสามารถรักษาด้วยการช็อตไฟฟ้าและกระตุ้นหัวใจ โดยใช้กระแสไฟฟ้าหยุดรูปแบบการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ เพื่อเปิดโอกาสให้หัวใจกลับมาเต้นใหม่ในจังหวะที่ถูกต้อง ระบบอิเล็กทรอนิกส์ในเครื่องจะออกคำสั่งให้เราปฏิบัติตามได้

วิธีการใช้เครื่อง มีดังนี้

1. ผู้ช่วยเหลือเปิดฝาเครื่องเออีดี
2. ฉีกซองบรรจุอิเล็กโทรดโดยผ่านอิเล็กทรอนิกส์ จะมีสองชิ้น ชิ้นแรกต้องนำไปติดบนทรวงอกด้านบนของผู้ป่วย ชิ้นที่สองติดบนทรวงอกท่อนล่างของผู้ป่วย เครื่องเออีดีจะวิเคราะห์จังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งขั้นตอนนี้ผู้ช่วยเหลือห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วยเด็ดขาด
3. เครื่องวินิจฉัยเสร็จแล้วจะขึ้นสัญญาณให้ทำการช็อตไฟฟ้า ให้ผู้ช่วยเหลือกดที่ปุ่มช็อตตามสัญญาณที่ปรากฏบนตัวเครื่อง
4. ทำสลับกับการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพผู้ป่วยหรือซีพีอาร์อย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือควรกระทำภายใน 3-5 นาที

ที่มา : สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ



ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพหรือซีพีอาร์

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ได้เสนอการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น และหยุดหายใจโดยไม่มีเครื่องเออีดีไว้ ดังนี้

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณไหล่ เขย่าให้แรงพอสมควร พร้อมเรียกผู้ป่วยดัง ๆ
2. หากผู้ป่วยไม่ตอบสนอง ให้เรียกขอความช่วยเหลือ
3. ให้โทรศัพท์ขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด
4. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ หากไม่หายใจหรือหายใจ ให้กดนวดหัวใจ
5. การกดหัวใจ จัดให้ผู้ปวยนอนบนพื้นแข็ง โดยผู้ช่วยเหลือ

นั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย วางส้นมือลงไปขนานกับแนว

ครึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย)

แล้วนำมืออีกข้างมาประกบประสานนิ้ว และทำการล็อกนิ้ว

กระดกข้อมือขึ้น โดยให้ส้นมือสัมผัสกับหน้าอกเท่านั้น โนม์ตัวลงมา

ให้แนวแขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย แขนตรงและตึง ออกแรง

กดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมอนอยู่ตรงสะโพก กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย 5 เซนติเมตร โดยให้

ส้นมือสัมผัสกับหน้าอกผู้ป่วยตลอดการนวดหัวใจ ส้นมือไม่หลุดออกจากหน้าอกผู้ป่วยด้วยความเร็วอย่างน้อย

100 ครั้งต่อนาที



6. การช่วยหายใจ โดยการเป่าปากผู้ป่วยสองครั้ง ระวังปากผู้ช่วยเหลือ
 ครอบปากผู้ป่วยให้แนบสนิท บีบจมูกผู้ป่วยให้แนบสนิท และเป่าลม
 เข้าไป โดยการเป่าแต่ละครั้งให้ยาวประมาณหนึ่งถึง 2 วินาที จนเห็น
 หน้าอกผู้ป่วยยกตัวขึ้น พร้อมกับปล่อยให้หน้าอกผู้ป่วยยุบลงมาอยู่
 ตำแหน่งเดิมก่อนเป่าครั้งที่สอง หากไม่มั่นใจ ให้กดหน้าอกเพียง
 อย่างเดียวต่อไปเรื่อยๆ หรือสลับกับผู้ช่วยเหลือคนอื่นเมื่อครบ 2 นาที



ข้อควรปฏิบัติเมื่อให้การช่วยเหลือได้ผลสำเร็จ

- กรณีผู้ช่วยเหลืออยู่คนเดียว ให้กดหัวใจลงอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาทีแบบต่อเนื่อง จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง
- กรณีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน ในหนึ่งรอบของการช่วยฟื้นคืนชีพ คือ การปฏิบัติการกดนวดหัวใจ หรือซีพีอาร์ 30 ครั้ง และช่วยหายใจจำนวน 2 ครั้ง และทำอย่างต่อเนื่องกันทั้งหมด 5 รอบ (ใช้เวลาประมาณ 2 นาที) ทำสลับกันไปจนกว่าจะพบว่าผู้ป่วยมีอาการไอ ชยับตัว หายใจ หรือทีมช่วยเหลือมาถึง จึงหยุด
- การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานจะได้ผลดี ต้องกระทำภายใน 4 นาทีที่ผู้ป่วยหยุดหายใจ



การช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบการใช้เครื่องเออีดี



ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพหรือซีพีอาร์ที่ถูกต้อง อาจช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้มาก หากพบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และถูกวิธี คือ การช่วยเหลือโดยการซีพีอาร์ภายใน 4 นาที หลังจากหัวใจหยุดเต้น ประกอบกับการใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติเออีดี ก็จะเพิ่มโอกาสการรอดชีวิต

ขั้นตอนในการซีพีอาร์ มีหลักการดังนี้

1. เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ระวังอุบัติเหตุไฟช็อต หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดซ้ำ



2. ปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงที่ดัง และตบไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยรู้สึกตัว

หายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง แต่หากยังไม่หายใจให้ทำตามขั้นตอนต่อไป



3. โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 พร้อมขอเครื่องเออีดี

4. ประเมินผู้ป่วย หากไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ ให้ทำการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพทันที



5. ช่วยเหลือฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกหรือซีพีอาร์



7. ติดแผ่นนำไฟฟ้าบนตัวผู้ป่วยตามรูป และห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย



8. ปฏิบัติตามที่เครื่องเออีดีแนะนำ จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

และส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพ เพื่อนำส่งโรงพยาบาล



5 ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต (chain of survival)



1. เรียกคนช่วยอย่างรวดเร็ว และรีบแจ้งสายด่วน 1669
2. ให้เริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันทีโดยการทำซีพีอาร์
3. เมื่อมีข้อบ่งชี้ให้กระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ ให้ทำรวดเร็วที่สุด
4. ปฏิบัติการช่วยชีวิตอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จากหน่วยกู้ชีพชั้นสูง
5. ให้การดูแลหลังจากซีพีอาร์อย่างใกล้ชิดในโรงพยาบาล

อันตรายของการทำซีพีอาร์ผิดวิธี

1. การวางมือไม่ถูกตำแหน่ง อาจทำให้กระดูกซี่โครงหัก และกระดูกหัก อาจไปเพิ่มไปอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น ตับ ม้าม โดยหากรุนแรงอาจมีการตกเลือดอยู่ภายใน และทำให้เสียชีวิตได้
2. ผู้ช่วยเหลือกดแรง หนัก หรือกดลึกเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจหรือกระดูกหักได้
3. การกดเบา หรือกดเร็วเกินไป มีผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ
4. การเปิดทางเดินหายใจได้ไม่เต็มที่ หรือทำไม่ถูกวิธี หรือเป่าลมมากเกินไป ทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะอาหาร ลมเข้าปอดไม่สะดวก ทำให้อาเจียน ท้องอืด



คำถามสำคัญ

สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพและการใช้เครื่องมือ กระตุ้นหัวใจแบบไฟฟ้าอัตโนมัติ หรือ เออีดี โดยใช้แผนผังความคิด



กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

- 1 ให้เราศึกษาว่าในชุมชนมีหน่วยงานใดที่มีเครื่องเออีดี และศึกษาการใช้เครื่องเออีดีให้ถูกต้อง
- 2 ให้เราศึกษาวิธีที่ศึน ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ และฝึกปฏิบัติตามได้



มาเช็คคะแนนกันหน่อยจ้า

แบบฟอร์มสรุปผลการทำกิจกรรมเพิ่มเติมทักษะในเล่ม กรอกจำนวนครั้ง
ของกิจกรรมที่เราได้ทำลงในช่องตาราง เสร็จแล้วสรุปจำนวนครั้งของการทำ
กิจกรรมทั้งหมด ให้คะแนน 1 ครั้งต่อ 1 คะแนน

หน่วยที่/ บทที่	วัยรุ่น คิดอย่างไร	ตรวจสอบ กันที่นี่	คำถาม สำคัญ	เพิ่มเติม ทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ	รวม คะแนน
หน่วยที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพ บทที่ 1 เรียนรู้เรื่องสุขภาพ					
บทที่ 2 การดูแลสุขภาพ ส่วนบุคคล					
บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ ของบุคคลและครอบครัว					
หน่วยที่ 2 การดูแลและป้องกัน โรคในระบบร่างกาย บทที่ 4 การดูแลระบบ ประสานงานและความคุ้มร่างกาย					
บทที่ 5 การดูแลระบบที่ เกี่ยวกับการสร้างพลังงาน และการกำจัดของเสียในร่างกาย					
บทที่ 6 การดูแลระบบเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวและทรงตัว					
หน่วยที่ 3 เพศวิถีและ สัมพันธ์ภาพ บทที่ 7 เรียนรู้เรื่องเพศ อย่างเข้าใจ					
บทที่ 8 สัมพันธ์ภาพทางเพศ และชีวิตครอบครัว					

หน่วยที่/ บทที่	วัยรุ่น คิดอย่างไร	ตรวจสอบ กันที่นี่	คำถาม สำคัญ	เพิ่มเติม ทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ	รวม คะแนน
หน่วยที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยง ในวัยรุ่น บทที่ 9 พฤติกรรมเสี่ยง ในวิถีชีวิตวัยรุ่น					
บทที่ 10 พฤติกรรมเสพติด					
หน่วยที่ 5 สังคมดี สุขภาพดี บทที่ 11 สิ่งแวดล้อม ทางสุขภาพ					
บทที่ 12 การสร้างเสริม สุขภาพในชุมชน					
หน่วยที่ 6 สื่อกับการคุ้มครอง ผู้บริโภค บทที่ 13 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับ สุขภาพ					
บทที่ 14 การคุ้มครองผู้บริโภค					
หน่วยที่ 7 สังคมปลอดภัย กายใจเป็นสุข บทที่ 15 อุบัติเหตุและ ความรุนแรง					
บทที่ 16 การช่วยฟื้นคืนชีพ					

คะแนนของเรา

- ดูกาใจ! ปรับปรุงด่วน (ต่ำกว่า 34คะแนน)
- ชยันอีกหน่อยนะ (35-45 คะแนน)
- ยอดเยี่ยมจริง (มากกว่า 45)



บรรณานุกรม

หนังสือ

กนกธร ปิยธำรงรัตน์. (2545). ระบบอวัยวะของร่างกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กนิษฐา หม่องเหลื่อม. (2551). *ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารสร้างสุขภาพ*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาโภชนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย. (2555). *คู่มือดูแลบ้าน*. ม.ป.ท.

กรมวิชาการเกษตร. (2539). *พระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ.2535*. ม.ป.ท.

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาสุขภาพศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *คู่มือตรวจสอบ ฝ่าละอองธุลีหมอกผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น*.
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กองบรรณาธิการสำนักพิมพ์มติชน. ม.ป.ป. *รอดได้จากภัยพิบัติ A Natural Disaster Survival Guide*.
ม.ป.ท.: ผู้แต่ง.

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2551).

ฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์. ม.ป.ท.

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2550).

รู้จักกับ...ฉลากโภชนาการ ในบทวิทยุกระจายเสียง 5 นาที. ม.ป.ท.

ชจร ลักษณะชัยปรกรณ์ และคณะ. (2551). *อวัยวะในช่องท้องและอุ้งเชิงกราน: พื้นฐานทางการแพทย์*.

กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข. (2560).

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2530 - 2564). นนทบุรี:

คณะกรรมการอำนวยการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ.

(2559). *การปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ*. ม.ป.ท.

คณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. (2559). *วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร*

Food Science & Technology เล่ม 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โครงการรณรงค์อย่าหลงเชื่อง่าย. (ม.ป.ป.). *เคล็ด(ไม่)ลับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณาฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.

โครงการสุขภาพคนไทย. (2558). *รายงานสุขภาพคนไทย 2558*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

โครงการสุขภาพคนไทย. (2559). *รายงานสุขภาพคนไทย 2559*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

โครงการสุขภาพคนไทย. (2560). *รายงานสุขภาพคนไทย 2560*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

จำรูญ ยาสมุทร. (2555). *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและการจัดการคุณภาพ*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.

แจก ธนะสิริ. (2550). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานามีบู๊คส์พับลิเคชั่นส์.

เฉลียว ปิยะชน. (2549). *รู้สู้โรค*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

ชูชัย สมितिไกร. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนิตา ปโชติการ, ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, อภิลิทธิ์ ฉัตรทนานนท์. (2550). *อาหาร & สุขภาพ*.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เสริมมิตร.

ณัฐวุฒิ เครือสุคนธ์. (2552). *ธงโภชนาการกินพอดีสุขภาพดี*. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์. (2558). *นโยบายและมาตรการในการแก้ปัญหาสุรา บุหรี่ ยาเสพติด*:

แนวคิดและหลักฐานเชิงประจักษ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และลลิตา พงษ์พิบูลย์. (2554). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โครงการพัฒนารายวิชา*

เพื่อการเรียนการสอน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ตีรณสาร.

ทิพย์สิริ กาญจนวาสิ. (2557). *ความตระหนักรู้เรื่องเพศ: ความรู้เรื่องเพศและแนวทางการป้องกัน*

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีร์ ทิพกฤต แพล. (2557). *คัมภีร์สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ธีรพงษ์ ตัณฑวิเชียร และคณะ. (2554). *เวชศาสตร์ร่วมสมัย โครงการตำราร่วมระหว่างคณะแพทยศาสตร์*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์ (2557). พฤติกรรมการบริโภค: *อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ*.

วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ 5 (ฉบับที่ 2) มกราคม - มิถุนายน, 255 - 264.

ธดิกร อัครรุ่งนรินทร์. (2551). *ดูแลสุขภาพอย่างมืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ธนภูมิ อติเวทิน. (2543). *วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชามนุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นฤมล ลีลาญวัฒน์. (2553). *สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นภาพรณี หะวานนท์, กิตติกร สันคิตประภา, อุษณีย์ ธโนศวรรย์, อธิวัฒน์ วรธโนทัย. (2554).

การสร้างความรู้เรื่องเพศในวัฒนธรรมบริโภค. กรุงเทพฯ: เอเอ็นทีออฟฟิศเอ็กเพรส.

นิธยา รัตนาปนนท์, วิบูลย์ รัตนาปนนท์. (2559). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์.

นิภาพรณ สุขศิริ และพินิตตา ระลึก. (2556). *10 เรื่องควรรู้ หลักประกันสุขภาพ*.

นนทบุรี: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.

เนตรดาว สุวรรณศักดิ์บัว. (2556). *สมองสร้าง จดจำ ทำงานเก่ง และบำรุงได้ด้วยตนเอง*.

กรุงเทพฯ: Feel Good Publishing.

นำพร อินสิน. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บังอร ฉางทรัพย์. (2552). *กายวิภาคศาสตร์ 1*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. (2541). *นียมศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดีไซน์.

ประกาย จิโรจน์กุล. (2556). *แนวคิด ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ และการนำไปใช้*.

นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง *ฉลากโภชนาการ*. ราชกิจจานุเบกษา

ฉบับพิเศษ, เล่มที่ 115 ตอนที่ 77 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2541.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2556). *คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: แอลที เพรส จำกัด.

ผาสุก มหรรฆานุเคราะห์, อภิชาติ สินธบัว. (2559). *ตำรากายวิภาคศาสตร์พื้นฐานของมนุษย์*

Basic Human Anatomy. เชียงใหม่: บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ

พิชิต ภูติจันทร์. (2545). *กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: โอ เอส พรีนติ้ง เฮ้าส์.

พิชัย นิลทองคำ. (2554). *พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พรทิพย์ เย็นจะบก. (2552). *ถอดรหัส ลับความคิด เพื่อการรู้เท่าทันสื่อ*. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด.
- พรนภา หอมสินธุ์. (2558). *แนวคิด และทฤษฎี สู่การปฏิบัติ: การป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- พรรณี หนูชื้อตรง และอรพิน เกิดประเสริฐ. (2558). *กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของระบบต่อมไร้ท่อ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2555). *โรคของหัวใจและหลอดเลือด*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ภูงค์ เดชอาคม. (2559). *กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- ภานารี บุษราคัมตระกูล. (2553). *สรีรวิทยา-พยาธิสรีรวิทยาแบบกล้ำเนื้อและกระดูก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. (2539). *โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดบุ๊คส์.
- มนตรี ภูมี. (2545). *สุขภาพแบบองค์รวม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น.
- ยุพา เสงจำรัส. (2558). *พฤติกรรมสุขภาพ*. คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสมุทรสาคร.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2559). *ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- รัชฎา แก่นสาร และคณะ. (2555). *สรีระวิทยา 1 ฉบับปรับปรุงใหม่ โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก*. นนบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- รัศมี มณีนิล (เรียบเรียง). (2556). *คู่มือการใช้ DVD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เดิมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977), เปรียววิชัย.
- รัศมี มณีนิล (เรียบเรียง). (2556). *คู่มือการใช้ DVD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เดิมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 2*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977), เปรียววิชัย.
- เรื่องวิทย์ ตันติแพทยากร, นฤมล เตนท์ทรัพย์สุนทร, ศิริรุช ชมโท. (2557). *โภชนาการเด็กน่ารู้ 2014*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- วราภรณ์ แซ่มสนิท. (2551). *วิถีคิดเรื่องเพศวิถีของรัฐไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง.
- วิจิตร ว่องวาริทิพย์. (2559). *ความหลากหลายทางเพศในแบบเรียนไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ.
- วิษณา จรรยาชัยเลิศ, สุนทรินทร์ สัจจะวัชรพงศ์ และไตรภพ มีชัย. (2555). *จากพื้นฐานโภชนาการสู่ฉลากหวาน มัน เค็ม*. ม.ป.ท.

- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: กองกุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.
- วิสิฐ จะวะสิต และคณะ. (2538). *รู้จักอาหารจากฉลาก*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สิริพันธุ์ จุลลิ่งคะ. (2558). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจิตรา วาสนาดำรงดี. (2553). เอกสารประกอบการเสวนาวิชาการ เรื่องขยะอิเล็กทรอนิกส์ :
จัดการอย่างไรให้ปลอดภัย?. สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันที่ 12 มิถุนายน 2558.
- สุชาติ โสมประยูร; และคนอื่นๆ. (2547). *เพศศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ สหัสโพธิ์, จักรกฤษณ์ ทองคำ. (2560). *โภชนาการพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี สวยศอาด. (2555). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *คู่มือสำหรับประชาชนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉิน*. ม.ป.ท.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *สุขภาพคนไทย 2559: ตายดี วิธีที่เลือกได้*.
นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท.). (2544). *วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน
อาหารและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (1)*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท.). (2544). *วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน
อาหารและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (2)*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สถาบันวิถีทรรศน์. (2545). *วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. (2558).
(ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564. ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 - 2559*.
- สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.
(2560). *รายงานสถานการณ์คุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2559*. กรุงเทพฯ: สายเส้น ศรีเอชเอ็น.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). สรุปผลสำคัญการสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการออกกำลังกาย
ของประชากร 2550. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สมนึก นิลบุหงา. (2556). ระบบประสาทและการทำงาน *Functional Neuroanatomy*.
กรุงเทพฯ :บริษัทแอกทีฟ พรินซ์.
- สมนึก นิลบุหงา, อุดมศรี โชว์พิทพรชัย. (2557). ระบบทางเดินอาหารประยุกต์.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมฤดี สายหยุดทอง. (2558). *ประสาทสรีรวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี จูทะพุท, พรทิพย์ เต็มวิเศษ, เบญจมา บุญเต็ม (บ.ก.). *ยาสมุนไพรที่ใช้ในสาธารณสุข
มูลฐานในอาเซียน*. ม.ป.พ. นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. (2557). *เอกสารประกอบการเรียน บทที่ 3 รายวิชา GS101 จิตวิทยาทั่วไป*. ม.ป.ท.
- อนามัย เทศกะทีก. (2549). *อาชีพอนามัยและความปลอดภัย การตระหนัก ป้องกันโรค
และอุบัติเหตุจากการทำงาน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อรกัญญา ภูมิโคกรักษ์. (2551). *ระบบร่างกายมนุษย์*. กรุงเทพฯ: เอ็มไอเอส.
- เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (2547). *วิทยาศาสตร์สุขภาพแวดล้อม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Merdith S. (2553). *เพิ่มพลังประสาทสัมผัส*. กิจจา ฤติขจร, เทวี วัฒนา, นิภาพร รุจนวิศาล,
สงวน อำไพพิสุทธิ์ (ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ริดเดอร์ส ไตเจสท์.
- Meredith S. / Robyn G. (2550). *เพศศึกษาเรื่องน่ารู้ (Facts of Life)*. สุรณี จิวริยเวชน์, (ผู้แปล).
กรุงเทพฯ: ปาเจรา.
- Sook library. (ม.ป.ป.). *รู้เท่าทันสื่อ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

เอกสารต่างประเทศ

- Chin Pooi Pooi, Ethel Su-Hsin Chong, Mayer Chan Moo Nin & Ong Pang Soon. (2012).
Food Matters. Marshall Cavendish Education.
- Fry E. (1968). A readability formula that saves time. *Journal of Reading*, 11:512, 575.
- Sofaer S. (2000). The future of health literacy: your role in creating change.
In: National Health Council.

Spadaro DC, Robinson LA & Smith LT. (1980). Assessing readability of patient information materials. Am J Hosp Pharm, 37(2):215–21.

Symposium Proceedings. Health Literacy: The impact and strategies for moving forward. WashingtonDC, October 25, 2000.

Vivian AS & Robertson EJ. (1980). 2nd,. Readability of patient education materials. Clin Ther, 3(2):129–36.

B.E. Pruitt, John Allegrante, Deborah Prothrow–Stith. (2014). Pearson Health Teachers Edition. Pearson Education.

สื่อออนไลน์

วันทนี เกรัมย์สินยศ, กิตติพร พันธุ์จิตรศิริ, ณัฐวรรณ เขาวนลิลิตกุล, ชนิพรรณ บุตรย์, สุปราณี แจ้งบำรุง, สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ, ปรารณา ตปนีย์, อุรวรรณ แยมบริสุทธิ์, กุลพร สุขุมลิตระกุล, นัฐพล ตั้งสุภูมิ, สติมา จิตตินันท์, วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี, ทิวพร มณีรัตนศุกร ภายใต้การดำเนินงานของคณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค. (2559). องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย. 10 ตุลาคม 2560. www.inmu.mahidol.ac.th/Th/freebook_01.pdf

ฝ่ายผลิตสื่อโสตทัศนูปกรณ์และสิ่งพิมพ์กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย. เครื่องหมายจราจรเบื้องต้นที่ควรรู้. 15 พฤษภาคม 2560. www.disaster.go.th

ศูนย์กู้ชีพเรนทร โรงพยาบาลราชวิถี. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับประชาชนทั่วไป. 2 มิถุนายน 2560.

<https://www.narenthorn.or.th/sites/default/files/First%20aid%20by%20Narenthorn%202016.pdf>

สุเจน กรรพฤทธิ์. (2557). สิ่งแวดล้อม – หนึ่งทศวรรษ-6 ปี “คลิตี้” สายน้ำติดเชื้อ, 15 เมษายน 2561.

<http://www.sarakadee.com/2014/06/26/klity-by-the-river/>

ส่วนน้ำเสียชุมชน สำนักจัดการคุณภาพน้ำ กรมควบคุมมลพิษ. (2555). คู่มือการจัดการน้ำเสียสำหรับบ้านเรือน, 15 เมษายน 2561. <http://lib.dtc.ac.th/ebook/SocialScience/ss0011.pdf>

สถานีดับเพลิงสามเสน. ป้องกันเพลิงไหม้จากก๊าซหุงต้ม. 15 พฤษภาคม 2560 www.samsenfire.com

Thai Safety Work. ความปลอดภัยในการทำงาน. 10 พฤษภาคม 2560. www.Thaisafetywork.com

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภายใต้ความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ความเป็นมา หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคนเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาประเทศเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ต้องประกอบด้วย (1) มีศักยภาพเพียงพอในการมีส่วนร่วมพัฒนาประเทศ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีทักษะชีวิตการทำงาน ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (2) มีความมั่นคงในชีวิต ทั้งทางเศรษฐกิจและหลักประกันทางสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ (3) มีครอบครัวที่อยู่ดีมีสุข มีความอบอุ่นในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ

การพัฒนาเด็กและเยาวชนจึงต้องการการศึกษาที่มีคุณภาพ ทักษะที่จำเป็นสำหรับอนาคต ทักษะชีวิต และทักษะการทำงาน การพัฒนาทักษะและสมรรถนะ เพื่อสร้างโอกาสในการทำงานและสร้างความมั่นคงในชีวิต ซึ่งความสมบูรณ์ของปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตตามช่วงวัยได้อย่างมีความสุข มีการแสดงออกทางอารมณ์และทัศนคติที่ดี ตระหนักและรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง สร้างเอกลักษณ์ทางเพศและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สามารถเลือกรับข้อมูลจากสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ ได้อย่างมีวิจารณญาณ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ ซึ่งเด็กที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามช่วงวัยนั้น ประกอบด้วยเด็กที่มีความสุขทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา นับเป็น 1 ใน 8 กลุ่มสาระที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะวิชาการ ทักษะชีวิตและส่งเสริมสุขภาวะของเด็ก หนังสือเรียนซึ่งเป็นสื่อพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนและครูอย่างหนึ่ง หากได้มีการพัฒนารูปแบบของหนังสือเรียนที่น่าสนใจ นำเสนอสาระที่เป็นรูปธรรม เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและทักษะชีวิต จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาวะตามเป้าหมายได้ ซึ่งในการนี้ทางสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ประสานความร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในการดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด มีทักษะและมีสุขภาวะตามช่วงวัยอย่างสมบูรณ์

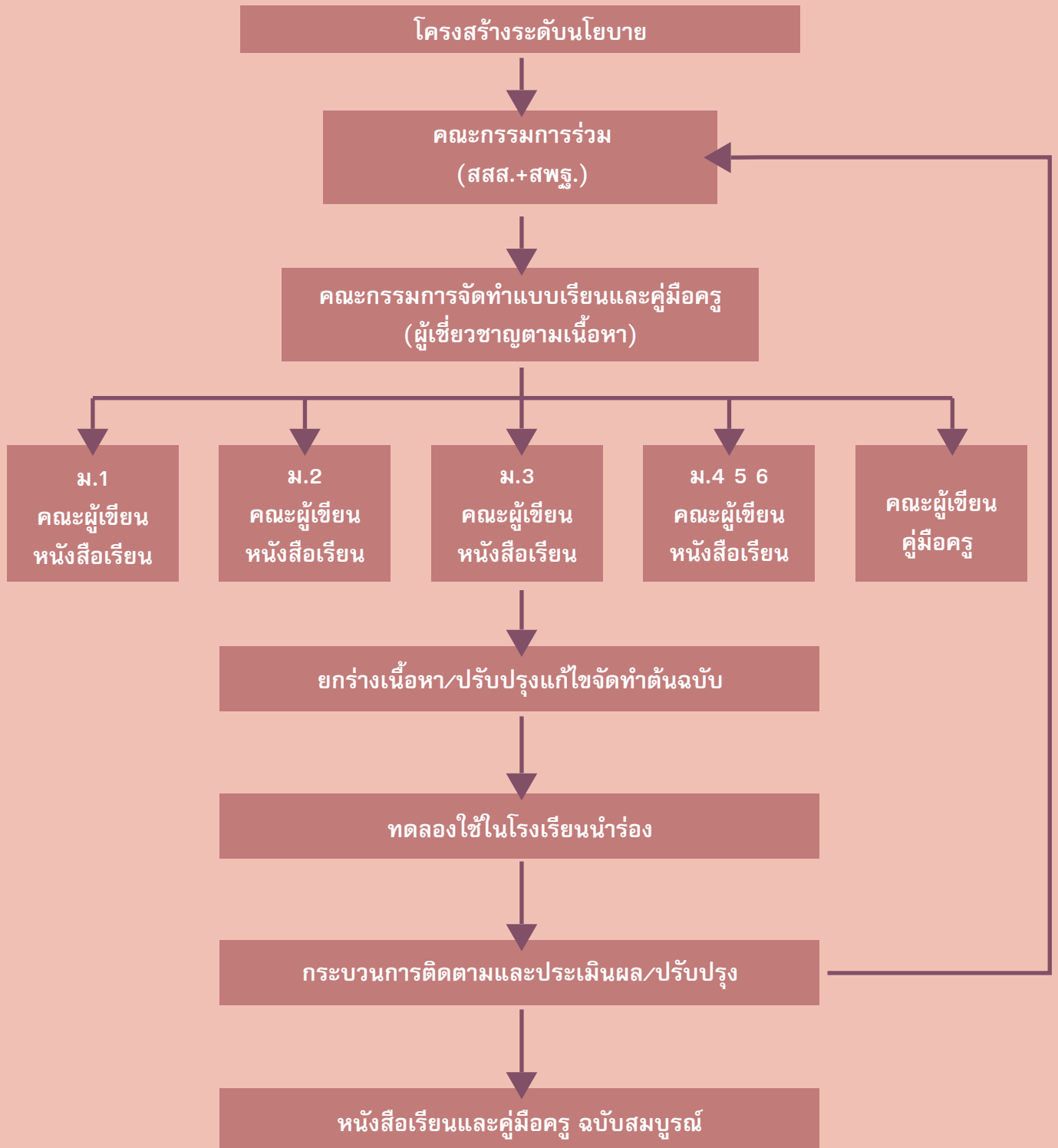
วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6)
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาโดยบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือ และเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส.
3. เพื่อทดลองใช้หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การดำเนินงานโครงการ

1. สสส.ประสานงานการแต่งตั้งคณะทำงานจัดทำหนังสือเรียนตามระดับชั้น 6 คณะ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้
 - 1.1 ผู้เชี่ยวชาญตามสาระการเรียนรู้
 - 1.2 ผู้เขียนหนังสือเรียน อย่างน้อยระดับชั้นละ 1 คน
 - 1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนคู่มือครู
2. ประชุมคณะกรรมการร่วมและคณะทำงาน เพื่อชี้แจงกำหนดกรอบงานและประมวลกรอบเนื้อหาสาระ โดยแต่ละด้านได้หัวข้อย่อย สาระสำคัญ และผลลัพธ์ของผู้เรียน
3. ประชุมคณะทำงาน
 - 3.1 จัดทำ (ร่าง) เนื้อหาตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของแต่ละระดับชั้น และดูความเชื่อมโยงของเนื้อหาและทักษะ (Output: แต่ละด้าน ได้แผนผังเนื้อหาของแต่ละระดับชั้น)
 - 3.2 ตกลงหลักการ รูปแบบ และแนวทางการเขียนหนังสือเรียน/แผนการจัดการเรียนรู้
 - 3.3 เขียน (ร่าง) หนังสือเรียนทุกเนื้อหา/ทุกระดับ
4. ประชุมคณะทำงานปรับแก้ตามความเห็นคณะกรรมการร่วม
 - 4.1 คู่มือร่าง 1 หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น (Output: ข้อเสนอต่อการปรับสำหรับ ร่างหนังสือเรียน และ แผนการเรียนรู้ ของแต่ละระดับชั้น)
 - 4.2 คู่มือร่าง 2 หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น (Output: ข้อเสนอต่อการปรับครั้งที่ 2 เพื่อใช้ในการ pretest)
5. คณะทำงานปรับเนื้อหาปรับปรุงเนื้อหาและพร้อมให้โรงเรียนทดลองใช้
6. ผลิตร่างหนังสือเรียน และคู่มือครู 6 ระดับ สำหรับทดลองใช้
7. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับครูที่จะช่วยทดลองสอน
8. โรงเรียนดำเนินการทดลองใช้และติดตามสังเกตการณ์การจัดการเรียนรู้ของครูที่ทดลองใช้
9. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนที่ทดลองใช้เพื่อสรุปผล และปรับปรุง

โครงสร้างการดำเนินงาน



ผลผลิตและผลลัพธ์ของโครงการ

1. ผลผลิต

1.1 หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน 4 เล่ม (ม ๑ ๒ ๓ และ ม ปลาย)

1.2 คู่มือครู สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน 2 เล่ม

1.3 สื่อและอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6)

2. ผลลัพธ์

2.1 หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖) ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความน่าสนใจ สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีเนื้อหาที่เสริมสร้างทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพของผู้เรียนได้

2.2 กิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีการบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือ และเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของบทเรียนแต่ละบทได้อย่างชัดเจน น่าสนใจ และมีความทันสมัย สามารถเข้าถึงได้สะดวก

2.3 ครูและนักเรียนในโรงเรียนนำร่องที่มีการทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความรู้และตระหนักได้ถึงผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เกิดทักษะชีวิตและทักษะทางสุขภาพเพิ่มมากขึ้น



กรอบโครงสร้างเนื้อหาของรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p>ประเด็น 1. สุขนิสัย</p> <p>1.1 พัฒนาการและระบบการทำงานของร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ ของมนุษย์ และพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น</p> <p>1.2 วิธีสุขภาพและการดูแลตนเอง การบริโภค การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน นันทนาการ การดูแลสุขภาพกาย จิต อารมณ์ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ ความงาม</p> <p>1.3 ผลกระทบจากการละเลย การดูแลสุขภาพ (NCD) โรคที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภค และการมีวิถีชีวิตที่ใช้แรงกายน้อย (เนือยนิ่ง)</p> <p>1.4 โรคอุบัติใหม่ (ที่เกิดจากคน สัตว์ สภาพแวดล้อม) ความเปลี่ยนแปลงหรือข่าวสารข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพ แนวทางการป้องกัน</p> <p>1.5 พรบ. ที่เกี่ยวข้องกับสิทธิพื้นฐานทางสุขภาพ; สิทธิและหลักประกันสุขภาพประเภทต่างๆ สิทธิผู้ป่วย สิทธิผู้บริโภค</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง • การวิเคราะห์และประเมินเพื่อตัดสินใจให้มีสุขภาพที่ปลอดภัย • การตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตตนเอง • การวางแผนด้านสุขภาพของตนเอง • การประเมินปัญหาทางสุขภาพด้วยตนเอง • การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น • ทักษะการสืบค้นข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> • การเท่าทันสื่อโฆษณาที่มีผลต่อสุขภาพ • การเลือกบริโภคสินค้าและบริการโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ และมาตรฐานสินค้า • การมีข้อมูลหรือความรู้พื้นฐานด้านกฎหมายเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง • การวางแผนจัดการเรื่องการบริโภคของตนเองและครอบครัว • การมีความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p>ประเด็น 2. ความปลอดภัย และการป้องกันการบาดเจ็บ</p> <p>2.1 การดูแลสุขภาพเบื้องต้น การปฐมพยาบาล การดูแลรักษา อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย การช่วยชีวิตในภาวะฉุกเฉิน</p> <p>2.2 ปัญหาสุขภาพที่เกิดจาก สภาพแวดล้อม เช่น มลพิษ อุตุศาสตร์ ชยะ การใช้พาหนะ และการเดินทาง วิธีชีวิตที่ไม่ปลอดภัยจากแสง เสียง ฯลฯ วิธีการป้องกันแก้ไข</p> <p>2.3 อุบัติเหตุการบาดเจ็บ ความประมาทจากการใช้รถ ทางน้ำ สาเหตุและผลกระทบ การเตรียมตัว การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น</p> <p>2.4 ภัยพิบัติ การเตรียมตัว การปฏิบัติตัวในภาวะฉุกเฉิน การจัดการกับผลกระทบทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม</p> <p>2.5 ความรุนแรงและการรังแกกัน ความหมาย ผลกระทบ บังคับและ เงื่อนไขการกระทำรุนแรงและรังแกกัน</p> <p>2.6 พรบ.ที่เกี่ยวข้อง พ.ร.บ.ส่งเสริม และรักษาคุณภาพ สวล. พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ร.บ.คุ้มครองคุ้มครองผู้ประสบภัย พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจ • ความคิดสร้างสรรค์ • ความภาคภูมิใจในตนเอง • การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น • การคาดการณ์หรือประเมิน ความเสี่ยงของตนเอง • การป้องกันและแก้ไขปัญหา ความรุนแรง • การจัดการความขัดแย้ง • ทักษะการสืบค้นข้อมูล • การใช้ข้อมูลเพื่อประเมินตัดสินใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • การมีส่วนร่วมในการรณรงค์ และดูแลความปลอดภัย • บทบาทและความรับผิดชอบ ที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชุมชน • การเฝ้าระวังและไม่ส่งเสริม การใช้ความรุนแรง

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p>ประเด็น 3. สุขภาวะทางเพศ</p> <p>3.1 พัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและผลที่เกิดขึ้น เพศสัมพันธ์และผลที่ตามมา ภาวลักษณะต่อร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ ความหลากหลายทางเพศ บทบาททางเพศ การแสดงออกทางเพศเรื่องเพศในแต่ละวัย</p> <p>3.2 สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์และการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี</p> <p>3.3 สัมพันธภาพ: ครอบครัว การคบเพื่อน การคบคนพิเศษ (ต่างเพศ/เพศเดียวกัน) ความรัก โสัด มีคู่ การแต่งงาน อิทธิพลสังคมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต</p> <p>3.4 การเตรียมความพร้อมเรื่องครอบครัว และการเลี้ยงดูเด็ก รูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย ความพร้อมและการวางแผนชีวิต การเป็นพ่อแม่ ท้องวัยรุ่น/พ่อแม่วัยรุ่น อิทธิพลสังคมที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>3.5 สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย สิทธิเด็ก พ.ร.บ.ความเท่าเทียมทางเพศ พ.ร.บ.ความรุนแรง พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ร.บ.ความรุนแรง สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาโรคเอดส์</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีความตระหนักในคุณค่าตนเอง • มีความมั่นใจในตัวตนทางเพศ • การเลือกตัดสินใจอย่างรอบคอบในวิถีชีวิตทางเพศ • การประเมินผลกระทบจากการตัดสินใจ • มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการใช้ชีวิตทางเพศของตนเอง • การวิเคราะห์ความคาดหวัง/อิทธิพลความคิดความเชื่อที่มีต่อหญิง-ชาย และเรื่องเพศในสังคม • การเท่าทันสื่อโฆษณา • ทักษะการสืบค้นข้อมูล • ทักษะการขอความช่วยเหลือ • ทักษะการสื่อสาร ยืนยัน ต่อรอง และสร้างสัมพันธภาพ • ทักษะการจัดการความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง • การประเมินความพร้อม/โอกาสเสี่ยงทางเพศของตนเอง • การประเมินทางเลือกในอนาคตของตนเอง • การวางแผนชีวิตและครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> • การปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง • การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและบุคคลรอบข้าง • การเคารพความแตกต่างและความหลากหลายทางเพศในสังคม • การมีส่วนร่วมในการเผยแพร่รณรงค์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกัน การตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี • การมีส่วนร่วมหรือส่งเสริมความเท่าเทียมและไม่ใช้ความรุนแรงทางเพศ

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p>ประเด็น 4. พฤติกรรมเสพติดและสารเสพติด</p> <p>4.1 พฤติกรรมเสพติด ความหมาย รูปแบบ (เกม แชน การพนัน สารเสพติดประเภทต่าง ๆ) ภาวะ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม</p> <p>4.2 พฤติกรรมการใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ประเภทและผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สาเหตุของการใช้สารเสพติด ผลกระทบต่อบุคคลและสังคม</p> <p>4.3 ระบบบริการ การป้องกัน การบรรเทาอาการ การรักษา การช่วยเหลือบำบัด แหล่งบริการ</p> <p>4.4 การโฆษณาชวนเชื่อ อิทธิพลของสื่อโฆษณา</p> <p>4.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง พ.ร.บ. สารเสพติด</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง • การสำรวจและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง • การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเอง • การวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจที่รอบด้าน • ทักษะการยืนยัน ปฏิเสธ ต่อรอง • ทักษะการจัดการอารมณ์ • ความเครียด • การมีทางเลือกในการจัดการปัญหาในเชิงบวก • ทักษะการขอความช่วยเหลือ 	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อมีพฤติกรรมเสพติดหรือใช้สารเสพติด • การเท่าทันสื่อ การชักชวน การโฆษณา • การมีส่วนร่วมรณรงค์และส่งเสริมความรับผิดชอบ เพื่อลดอันตรายจากการใช้สารเสพติดต่อสังคม • การมีความรับผิดชอบและป้องกันผลกระทบด้านลบจากการใช้สารเสพติดในชุมชน • การเป็นเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน

รายชื่อคณะกรรมการจัดทำแบบเรียนและคู่มือครู

ผู้เชี่ยวชาญตามเนื้อหา

กลุ่มที่ 1 ด้านสุขนิสัย/อาหาร/ออกกำลังกาย

1. นางสาวอินทิรา	ปัทมินทร	กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาวศศิวิมล	บุจฉาการ	กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข
3. ภก.สรชัย	จำเนียรดำรงการ	นักวิชาการอิสระ
4. นางสาวรุจิราภ	อรรถสิทธิ์	นักวิชาการสาธารณสุข
5. ผศ.ดร.ชะนวนทอง	ธนสุกาญจน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ดร.สุชพัชรา	ซิ้มเจริญ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กทม.

กลุ่มที่ 2 ด้านความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ

1. นางสาวชฎาพร	สุสุทธิวรรณ	ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
2. ผศ.ดร.กัณท์รัตน์	บุญช่วยธนาสิทธิ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นพ.ธนะพงศ์	จันทวงษ์	ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)
4. นางนิรมล	โพธะ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 สมุทรปราการ

กลุ่มที่ 3 สุขภาวะทางเพศ

1. นางสาววิจิตร	ว่องวาริทิพย์	นักวิชาการอิสระเพศศึกษา
2. นางสาวรณช	วรชินโสภาค	มูลนิธิแพธทูเฮลท์
3. นางทิตา	ณ นคร	บ้านกาญจนาภิเษก
4. นางวิภา	เกตุเทพา	โรงเรียนสตรีวิทยา 2
5. นางนคร	สันธิโยธิน	โรงเรียนสวนกุหลาบ
6. นายเปรมปภัทร	ผลิตผลการพิมพ์	ตัวแทนเยาวชน

ผู้เชี่ยวชาญตามเนื้อหา

กลุ่มที่ 4 พฤติกรรมการเสพติดและสารเสพติด

1. รศ.ดร.พญ. สาวิตรี	อัษณางค์กรชัย	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. นายธวัชชัย	ก่อบุญ	มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
3. นางอนงค์	พัตรระกุล	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
4. นางสุวิมล	จันทร์เปรมปรง	โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน
5. นางวราภรณ์	หงษ์ดีลกกุล	โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน
6. นายนเรศ	สงเคราะห์สุข	ผู้อำนวยการมูลนิธิ IGOT
7. นายโชคชัย	ทัฬหี	บ้านเพียรพิทักษ์
8. นายวัลลุฒิ	ยิ้มเข้ม	บ้านเพียรพิทักษ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและตัวชี้วัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1. ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์	บุญช่วยธนาสิทธิ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. นางสาวนันทน์ภัส	เกตนโกศลย์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นางสาวมาสริน	ศุกลปักษ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. นายจักรกฤษณ์	พลราชม	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. พญ.จิราภรณ์	อรุณากร	กุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
6. ผศ.ดร.ชะนวนทอง	ธนสุกาญจน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
7. รศ.ดร.สุจิตรา	สุคนธ์ทรัพย์	คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. รศ.ยุพา	เฮงจำรัส	สถาบันการพลศึกษาสมุทรสาคร
9. ดร.ปิยาภรณ์	พุ่มแก้ว	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
10. นางสาวจรินทร์	ไฮ่สกุล	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร 1
11. ดร. สุธมน	คณานิตย์	โรงเรียนสตรีวิทย์ 2
12. นายธีรวัฒน์	หนูขาว	โรงเรียนหอวัง
13. นางณิชชอร	บุญบุตร	โรงเรียนเขมมะสิริอนุสสรณ์
14. นางสาวสิริลักษณ์	แพ่งสำราญ	โรงเรียนบางบัวทอง
15. นางธีรยา	ภูชัย	โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
16. นางสาวิตรี	จันทาค	โรงเรียนมัธยมนาควาอุปถัมภ์
17. นางสาว เพชรณรี	สายสาระ	โรงเรียนมัธยมบ้านบางกะปิ

ผู้เขียนหนังสือเรียน

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. รศ.ยุพา | เฮงจำรัส |
| 2. ดร.ปาริฉัตร | ครองชน์ |
| 3. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล |
| 4. นางสาวอิติพร | ดนตรีพงษ์ |
| 5. นางสาวนิตาชล | ชัยมงคล |
| 6. นางสาวแสงจันทร์ | เมธาตระกูล |

รายชื่อโรงเรียนที่ทดลองใช้หนังสือแบบเรียนในปีการศึกษา 1/2561

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี | กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนเชมมะสิริอนุสสรณ์ | กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนมัธยมบางกะปิ | กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนบางบัวทอง | นนทบุรี |
| 5. โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง | เชียงใหม่ |
| 6. โรงเรียนแม่อนวิทยา | เชียงใหม่ |
| 7. โรงเรียนไชยปราการ | เชียงใหม่ |



