

เอกสาร
สรุปเนื้อหา
ที่ต้องรู้

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ทช31002)

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ
เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 15/2559

เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

รหัส ทช31002

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน

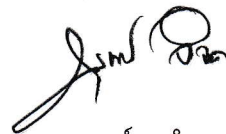
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน.สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายยกระดับคุณภาพการศึกษาทุกระดับการศึกษา สำนักงาน กศน. ในฐานะผู้รับผิดชอบในการจัดการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายประชาชนทั่วไปที่อยู่นอกระบบโรงเรียน โดยใช้หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในการจัดการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว และเพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายของ กระทรวงศึกษาธิการในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน กศน. หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้สูงขึ้น สำนักงาน กศน. จึงได้จัดทำสรุปเนื้อหา ที่ต้องรู้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงสื่อได้สะดวก รวดเร็ว อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดีขึ้น

สรุปเนื้อหาที่ต้องรู้ มีเนื้อหาจากการนำหนังสือเรียนของสำนักงาน กศน. มาสรุปเนื้อหา ประเด็นสำคัญที่สอดคล้องตามผังการออกข้อสอบในแต่ละรายวิชาของสำนักงาน กศน. สำหรับ เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้นี้ สำนักงาน กศน. ได้จัดทำรายวิชาบังคับ ทั้งสิ้น 5 สาขา รวม 42 รายวิชา ทั้งนี้ สำนักงาน กศน. ได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ครูผู้สอน และ ผู้เกี่ยวข้อง มาสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้ ในรายวิชาดังกล่าว

สำนักงาน กศน. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์กับผู้เรียน กศน. หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตามสมควร จึงขอขอบคุณ สถาบัน กศน. ภาคทุกภาค สถาบันการศึกษาทางไกล ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ครูผู้สอน และผู้เกี่ยวข้อง มา ณ โอกาสนี้



(นายสุรพงษ์ จำจด)

เลขาธิการ กศน.

สิงหาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำการใช้เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้	
โครงสร้างรายวิชา	
บทที่ 1 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย	1
เรื่องที่ 1 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานและการดูแลรักษาระบบ อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย	2
เรื่องที่ 2 การวางแผนและปฏิบัติตนเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ ด้านสุขภาพของตนเองและครอบครัว	3
กิจกรรมท้ายบท	16
บทที่ 2 ปัญหาเพศศึกษา	18
เรื่องที่ 1 การสื่อสาร ต่อรองและการขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหา ทางเพศ	19
เรื่องที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความต้องการทางเพศ	20
เรื่องที่ 3 ความเชื่อที่ผิด ๆ ทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ	21
เรื่องที่ 4 อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเพศ	23
เรื่องที่ 5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการละเมิดทางเพศและกฎหมาย คุ้มครองเด็กและสตรี	24
กิจกรรมท้ายบท	30
บทที่ 3 อาหารและโภชนาการ	31
เรื่องที่ 1 โรคขาดสารอาหาร	32
เรื่องที่ 2 การสุขาภิบาลอาหาร	35
เรื่องที่ 3 การจัดโปรแกรมอาหารให้เหมาะสมกับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ	38
กิจกรรมท้ายบท	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ	43
เรื่องที่ 1 การรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในชุมชน	44
เรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	47
กิจกรรมท้ายบท	53
บทที่ 5 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม	54
เรื่องที่ 1 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม	55
เรื่องที่ 2 การวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ และโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	59
เรื่องที่ 3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันโรค	61
เรื่องที่ 4 ข้อมูลข่าวสารและแหล่งบริการเพื่อการป้องกันโรค	62
กิจกรรมท้ายบท	64
บทที่ 6 ความปลอดภัยจากการใช้ยา	66
เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยา	67
เรื่องที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา	71
เรื่องที่ 3 วิเคราะห์อันตรายจากการใช้ยาการป้องกันและการช่วยเหลือ	75
เรื่องที่ 4 การแนะนำในการเลือกใช้อินโฟลว์เกี่ยวกับยา	80
กิจกรรมท้ายบท	82
บทที่ 7 ผลกระทบจากสารเสพติด	83
เรื่องที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และผลกระทบจากการแพร่ ระบาดของสารเสพติด	84
เรื่องที่ 2 การมีส่วนร่วมในการป้องกันสารเสพติดในชุมชน	86
เรื่องที่ 3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด	88
กิจกรรมท้ายบท	91

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพจิต	92
เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ	93
เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ	94
เรื่องที่ 3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการทำงาน การปรับตัวและ การแก้ปัญหาชีวิต	98
เรื่องที่ 4 การแนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหากับผู้อื่น	98
กิจกรรมท้ายบท	100
บทที่ 9 อาชีพจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามสุขาภิบาล	101
เรื่องที่ 1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหารสำเร็จรูป	102
เรื่องที่ 2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป	103
เรื่องที่ 3 คุณสมบัติร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป ตามหลักสุขาภิบาล	108
กิจกรรมท้ายบท	109
เฉลยกิจกรรมท้ายบท	110
บรรณานุกรม	124
คณะผู้จัดทำ	126

คำแนะนำในการใช้เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้

หนังสือสรุปเนื้อหารายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา เล่มนี้เป็นการสรุปเนื้อหาจาก หนังสือเรียน สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทช 31002 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554) เพื่อให้ผู้เรียน กศน. ทำความเข้าใจและเรียนรู้ในสาระสำคัญของเนื้อหาวิชาสำคัญ ๆ ได้สะดวก และสามารถเข้าถึงแก่นของเนื้อหาได้ดีขึ้น

ในการศึกษาหนังสือสรุปเนื้อหารายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา เล่มนี้ ผู้เรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาโครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จากหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทช 31002 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554) ให้เข้าใจก่อน

2. ศึกษารายละเอียดเนื้อหาของหนังสือสรุปเนื้อหารายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ให้เข้าใจอย่างชัดเจน ทีละบท จนครบ 9 บท

3. หากต้องการศึกษารายละเอียดเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา เพิ่มเติม ผู้เรียน กศน. สามารถ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากตำรา หนังสือเรียนที่มีอยู่ตามห้องสมุดหรือร้านจำหน่ายหนังสือเรียน หรือครูผู้สอน

บทที่ 1

ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

สาระสำคัญ

อวัยวะต่างๆ ทุกส่วนของร่างกายคนเรา ทำงานสัมพันธ์กันเป็นระบบ ทุกระบบ ต่างมีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น หากระบบใดทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อระบบ อื่นๆ ด้วย เราจึงควรรู้จักป้องกัน บำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ ในทุกระบบ ให้สมบูรณ์แข็งแรงทำงานได้ตามปกติอยู่เสมอ จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความสำคัญของระบบอวัยวะแต่ละระบบได้
2. บอกโครงสร้างของระบบอวัยวะแต่ละระบบได้
3. อธิบายหน้าที่และการทำงานของอวัยวะแต่ละระบบได้
4. บอกวิธีการดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบอวัยวะ 6 ระบบได้
5. อธิบายวิธีการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบอวัยวะ 6 ระบบได้
6. วางแผนการเสริมสร้างพัฒนาการของตนเองและครอบครัวได้
7. ปฏิบัติตนเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการของตนเองและครอบครัวได้

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานและการดูแลรักษาระบบอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

- ระบบหายใจ
- ระบบย่อยอาหาร
- ระบบขับถ่าย
- ระบบสืบพันธุ์
- ระบบต่อมไร้ท่อ
- ระบบประสาท

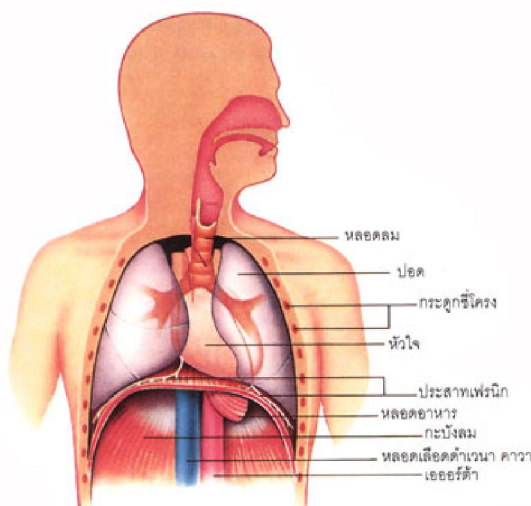
เรื่องที่ 2 การวางแผนและปฏิบัติตนเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาพของตนเองและครอบครัว

เรื่องที่ 1 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานและการดูแลรักษาระบบอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

ระบบอวัยวะของร่างกาย ทำหน้าที่แตกต่างกันและประสานกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งระบบที่สำคัญของร่างกาย มีโครงสร้าง หน้าที่และการทำงาน ดังนี้

1. ระบบหายใจ

การหายใจเป็นกระบวนการนำออกซิเจนในอากาศเข้าสู่ปอด โดยออกซิเจนจะไปสลายสารอาหารและได้พลังงานออกมา รวมถึงการกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย



ทางเดินหายใจ ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ดังนี้

1. จมูก (Nose) ภายในจะมีเยื่อบุจมูก และขนจมูก ซึ่งช่วยกรองฝุ่นละออง
2. คอหอย (Pharynx) หลอดอาหารและหลอดลมจะมาพบกันที่คอหอย
3. กล่องเสียง (Larynx) อยู่โคนลิ้นเข้าไป ในผู้ชายเรียกว่าลูกกระเดือก
4. หลอดลม (Trachea) อยู่ต่อจากกล่องเสียง ผนังด้านในจะมีเมือกคอยกักฝุ่นละอองไม่ให้ผ่านเข้าไปถึงปอด
5. ซ้ำปอด (Bronchus) มี 2 ซ้างอยู่ปลายสุดของหลอดลม
6. ปอด (Lung) จะอยู่ภายในทรวงอกทั้ง 2 ซ้าง ลักษณะคล้ายฟองน้ำมีความยืดหยุ่นมาก ภายในปอดจะมีถุงลมซึ่งเป็นจุดและเปลี่ยนอากาศดีและอากาศเสีย

กระบวนการหายใจ

ร่างกายของเราต้องการออกซิเจน เพื่อการดำรงชีวิต โดยกลไกของการหายใจเข้า และหายใจออก ดังนี้

1. การหายใจเข้า เกิดจากกล้ามเนื้อกะบังลมหดตัว ซึ่งทำให้ความดันภายในปอดลดลง อากาศภายนอกจึงเข้ามาแทนที่ได้

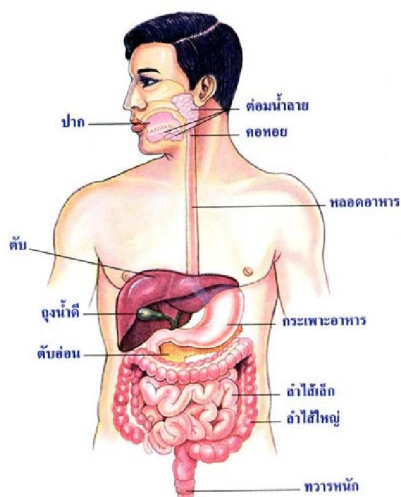
2. การหายใจออก เริ่มขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อกะบังลมคลายตัว ทำให้ความดันภายในปอดเพิ่มสูงขึ้นกว่าความดันบรรยากาศ อากาศจึงไหลจากปอดสู่บรรยากาศภายนอก

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบหายใจ

1. หลีกเลี่ยงที่ที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เพราะจะทำให้ได้รับสารพิษ
2. หาโอกาสไปอยู่ที่ที่อากาศบริสุทธิ์หายใจ เช่น ตามทุ่งนา ป่าเขา ชายทะเล เป็นต้น
3. ไม่สูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่
4. ควรตรวจสภาพปอดด้วยการเอกซเรย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคนที่ เป็นโรคติดต่อทางลมหายใจ
6. เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายอยู่เสมอ
7. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ จะทำให้ความจุปอดดีขึ้น
8. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบหายใจควรรีบพบแพทย์

2. ระบบย่อยอาหาร

หลังจากกินอาหารเข้าไป อาหารจะถูกย่อยสลายเป็นสารที่มีโมเลกุลขนาดเล็กไม่ซับซ้อน เช่น กลูโคสหรือกรดอะมิโน การย่อยอาหารทำได้โดยการเคี้ยวบด และใช้สารเคมีพวกเอนไซม์ต่าง ๆ เข้าช่วยเพื่อเร่งปฏิกิริยาการย่อยอาหารให้รวดเร็วขึ้น อาหารที่ย่อยแล้วจะถูกขับออกจากร่างกาย



โครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

1. ปาก ใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
2. คอหอย เป็นท่อที่อยู่ระหว่างด้านหลังของปากและหลอดลม
3. หลอดอาหาร จะลำเลียงอาหารไปยังกระเพาะอาหาร
4. กระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงขนาดใหญ่ ผนังในกระเพาะจะเป็นลูกคลื่น น้ำย่อยในกระเพาะอาหารจะช่วยย่อยและละลายขนาดของอาหารให้มีอนุภาคเล็กลง
5. ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด

6. **ลำไส้ใหญ่** เป็นที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็กและกลายเป็นอุจจาระ ลำไส้ใหญ่ส่วนต้นจะมีไส้ตั้งยื่นออกมา ลำไส้ใหญ่ส่วนกลางเรียกว่าไส้ตรง

7. **ตับ** เป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารและกระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกาย ทำหน้าที่ผลิตน้ำดีออกสู่ลำไส้ เพื่อช่วยให้ไขมันถูกย่อยและดูดซึมง่ายขึ้น สร้างเม็ดเลือดในวัยทารก ควบคุมปริมาณเลือด ควบคุมเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน เป็นแหล่งสะสมแร่เหล็ก ทองแดง วิตามินเอ วิตามินดี และวิตามินบีสอง นอกจากนี้ตับยังเป็นแหล่งผลิตความร้อนที่สำคัญของร่างกาย

8. **ถุงน้ำดี** สร้างจากตับ น้ำดีจำเป็นต่อการย่อยอาหารประเภทไขมัน ไขมันและของเสียอื่น ๆ ออกจากร่างกาย ดูดซึมวิตามินเอและเค เคลื่อนน้ำดี ทำหน้าที่ดูดซึมไขมันและควบคุมคอเลสเตอรอล ให้อยู่ในสภาพสารละลาย

9. **ตับอ่อน** เป็นอวัยวะที่ตั้งอยู่ใต้ตับและกระเพาะอาหาร ทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อย ฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอน

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร

1. รับประทานอาหารให้ครบทุกประเภทในแต่ละมื้อ และรับประทานอาหารแต่พอควร ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
2. รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ ๆ
3. ไม่รับประทานอาหารพร่ำเพรื่อ จุกจิก และทานให้ตรงเวลา
4. อย่ารีบรับประทานอาหารขณะกำลังเหนื่อย
5. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดจนเกินไป
6. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาและสม่ำเสมอ

3. ระบบขับถ่าย

การขับถ่ายเป็นกระบวนการกำจัดของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออกมาภายนอกร่างกาย เรียกว่า การขับถ่ายของเสีย อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดของเสีย ได้แก่ ปอด ผิวหนัง กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

การกำจัดของเสียทางปอด

การกำจัดของเสียทางปอด กำจัดออกมาในรูปของน้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นผลที่ได้จากกระบวนการหายใจ โดยน้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะแพร่ออกจากเซลล์เข้าสู่หลอดเลือด และเลือดจะทำหน้าที่ลำเลียงไปยังปอด แล้วแพร่เข้าสู่ถุงลมที่ปอด หลังจากนั้นจึงเคลื่อนผ่านหลอดลมแล้วออกจากร่างกายทางจมูก

การกำจัดของเสียทางผิวหนัง

ผิวหนังนอกจากจะทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกายในรูปของเหงื่อแล้ว ยังมีส่วนระบายความร้อนให้แก่ร่างกายเพื่อขับเหงื่อออกสู่ภายนอก เหงื่อที่ร่างกายขับออกมาส่วนนั้นประกอบไปด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ และจะมีเกลือบางชนิดถูกขับปนออกมาด้วย จึงทำให้เหงื่อมีรสเค็ม

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะมี ดังนี้

1. **ไต (Kidneys)** มีอยู่ 2 ข้าง รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง อยู่ทางด้านหลังของช่องท้อง บริเวณเอวในไตจะมีหลอดไต ทำหน้าที่กรองปัสสาวะออกจากเลือด ดังนั้นไตจึงเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้เป็นโรงงานสำหรับขับถ่ายปัสสาวะด้วยการกรองของเสีย เช่น ยูเรีย กรดแอมโมเนีย และน้ำออกจากเลือดที่ไหลผ่านเข้ามาให้เป็นน้ำปัสสาวะแล้วไหลผ่านกรวยไตลงสู่ท่อไตเข้าไปเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะ

2. **กรวยไต (Pelvis)** คือ ช่องกลางภายในที่มีรูปร่างเหมือนกรวย ส่วนของก้นกรวยจะติดต่อกับก้นกรวย

3. **ท่อไต (Ureter)** มีลักษณะเป็นท่อออกมาจากไตทั้ง 2 ข้าง เชื่อมต่อกับกระเพาะปัสสาวะจะเป็นทางผ่านของปัสสาวะจากไตไปสู่กระเพาะปัสสาวะ

4. **กระเพาะปัสสาวะ (Urinary Bladder)** เป็นที่รองรับน้ำปัสสาวะจากไตที่ผ่านมาทางท่อไต สามารถขยายได้ ขับปัสสาวะได้ประมาณ 1 ลิตร แต่ถ้าเกิน 700 ซีซี (ลูกบาศก์เซนติเมตร) อาจเป็นอันตรายได้ เมื่อมีน้ำปัสสาวะมาอยู่ในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้นจะรู้สึกปวดปัสสาวะ

5. **ท่อปัสสาวะ (Urethra)** เป็นท่อที่ต่อจากกระเพาะปัสสาวะไปสู่อวัยวะเพศ ซึ่งท่อนี้จะเป็นทางผ่านของปัสสาวะเพื่อที่จะไหลออกสู่ภายนอก ปลายท่อจึงเป็นทางออกของปัสสาวะ

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

1. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว
2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานเกินไป
3. ไม่ควรรับประทานอาหารรสเค็มมาก
4. ควรป้องกันการเป็นนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานผักที่มีสารออกซาเลตสูง เช่น หน่อไม้ ชะพลู ผักแพว ผักกระโดน เป็นต้น
5. ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เพื่อช่วยลดอัตราการเกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ
6. เมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะควรปรึกษาแพทย์

ระบบขับถ่ายของเสียทางลำไส้ใหญ่

การย่อยอาหารจะสิ้นสุดลงบริเวณรอยต่อระหว่างลำไส้เล็กกับลำไส้ใหญ่ เนื่องจากอาหารที่ลำไส้เล็กย่อยแล้วจะเป็นของเหลว หน้าที่ของลำไส้ใหญ่ครั้งแรก คือ ดูดซึมของเหลว น้ำ เกลือแร่และน้ำตาลกลูโคสที่ยังเหลืออยู่ในกากอาหาร ส่วนลำไส้ใหญ่ครึ่งหลังจะเป็นที่พักกากอาหารซึ่งมีลักษณะกึ่งของแข็ง ลำไส้ใหญ่ จะขับเมือกออกมาหล่อลื่นเพื่อให้อุจจาระเคลื่อนไปตามลำไส้ใหญ่ได้ง่ายขึ้น ถ้าลำไส้ใหญ่ดูตื้นมากเกินไป เนื่องจากอาหารตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่หลายวัน จะทำให้กากอาหารแข็ง เกิดความลำบากในการขับถ่าย ซึ่งเรียกว่า ท้องผูก

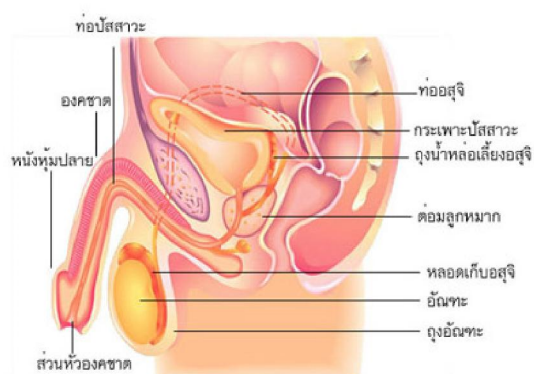
4. ระบบสืบพันธุ์

การสืบพันธุ์เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ เช่น เพศชายและเพศหญิง แต่ละเพศจะมีโครงสร้างของเพศ และการสืบพันธุ์ ซึ่งแตกต่างกัน ดังนี้

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายส่วนใหญ่มักจะอยู่ภายนอกลำตัว ประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. **ลึงค์หรือองคชาติ (Penis)** เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย รูปทรงกระบอกอยู่ด้านหน้า



ของหัวเหิน่า บริเวณด้านหน้าตอนบนถึงอวัยวะ มีลักษณะยื่นออกมา ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่เหนียว แต่มีลักษณะนุ่ม และอวัยวะส่วนนี้สามารถยืดและหดได้ ที่บริเวณตอนปลายถึงค้ำจะมีเส้นประสาทและหลอดเลือดมาเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก ลึงค์จะแข็งตัวและเพิ่มขนาดขึ้นประมาณเท่าตัว เนื่องมาจากกาไหลค้ำงของเลือดที่บริเวณนี้มีมาก และในขณะที่ลึงค์แข็งตัวนั้น จะพบว่าต่อมเล็ก ๆ ที่อยู่ใท่ปัสสาวะจะผลิตน้ำเมือกเหนียว ๆ ออกมา เพื่อช่วย ในการหล่อลื่น และทำให้ตัวอสุจิสามารถไหลผ่านออกสู่ภายนอกได้

2. อัณฑะ (Testis) ประกอบด้วย ฤงอัณฑะ เป็นฤงที่ห่อหุ้มต่อมอัณฑะไว้ มีลักษณะเป็นผิวหนังบาง ๆ สีคล้ำและมีรอยย่น จะหดหรือหย่อนตัวเมื่ออุณหภูมิของอากาศเปลี่ยนแปลง เพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิภายในฤงอัณฑะให้เหมาะสมกับการสร้างตัวอสุจิ ต่อมอัณฑะมีอยู่ 2 ข้าง ทำหน้าที่ผลิตเซลล์สืบพันธุ์เพศชายหรือเชื้ออสุจิ มีลักษณะรูปร่างคล้ายกับไข่ไก่ฟองเล็ก ๆ ต่อมอัณฑะทั้งสองจะบรรจุอยู่ภายในฤงอัณฑะ

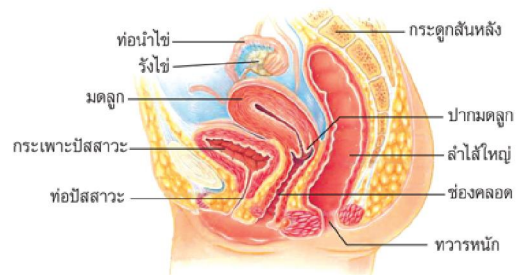
3. ท่อนำตัวอสุจิ (Vas deferens) อยู่เหนืออัณฑะ ต่อมาจากท่อพักตัวอสุจิ ท่อนี้จะเป็นช่องทางให้ตัวอสุจิ ไหลผ่านจากท่อพักตัวอสุจิไปยังท่อของฤงเก็บอสุจิ

4. ท่อพักตัวอสุจิ (Epidymis) อยู่เหนือท่อนำตัวอสุจิ ท่อนี้มีลักษณะคล้ายรูปดวงจันทร์ครึ่งซีก ซึ่งห้อยอยู่ติดกับต่อมอัณฑะ ประกอบด้วยท่อที่คดเคี้ยวจำนวนมาก เมื่อตัวอสุจิถูกสร้างขึ้นมาแล้ว จะถูกส่งเข้าสู่ท่อนี้ เพื่อเตรียมที่จะออกมาสู่ท่อปัสสาวะ

5. ต่อมลูกหมาก (Prostate gland) มีลักษณะคล้ายลูกหมาก เป็นต่อมที่หุ้มส่วนแรก ของท่อปัสสาวะไว้และอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่หลังของเหลวที่มีลักษณะคล้ายนม มีฤทธิ์เป็นด่างอย่างอ่อน ซึ่งขับออกไปผสมกับน้ำอสุจิที่ถูกฉีดเข้ามาในท่อปัสสาวะ ของเหลวดังกล่าวนี้จะเข้าไปทำลายฤทธิ์กรดจากน้ำเมือกในช่องคลอดเพศหญิง เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิถูกทำลายด้วยสภาพความเป็นกรดและเพื่อให้เกิดการปฏิสนธิขึ้น

ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงส่วนใหญ่จะอยู่ภายในลำตัว ประกอบด้วยส่วนที่สำคัญๆ ดังนี้



1. ช่องคลอด (Vagina) อยู่ส่วนล่างของท้อง มีลักษณะเป็นโพรง ผนังด้านหน้าของช่องคลอดจะติดอยู่กับกระเพาะปัสสาวะ ส่วนผนังด้านหลังจะติดกับส่วนปลายของลำไส้ใหญ่

ซึ่งอยู่ใกล้ทวารหนัก ที่ช่องคลอดนั้น มีเส้นประสาทมาเลี้ยงเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณรอบรูเปิดช่องคลอด

2. คลิทอริส (Clitoris) เป็นปุ่มเล็ก ๆ ซึ่งอยู่บนสุดของรูเปิดช่องคลอด มีลักษณะเหมือนกับสิ่งของเพศชายเกือบทุกอย่าง แต่ขนาดเล็กกว่าและแตกต่างกันตรงที่ท่อปัสสาวะของเพศหญิงจะไม่ผ่านผ่ากลางคลิทอริสเหมือนกับในสิ่งๆ ประกอบด้วย หลอดเลือดและเส้นประสาทต่างๆ มาเลี้ยงมากมายเป็นเนื้อเยื่อที่ยืดได้หดได้และไวต่อความรู้สึกทางเพศ

3. มดลูก (Uterus) เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ และมีลักษณะภายในกลวง มีผนังหนาอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะซึ่งอยู่ข้างหน้าและส่วนปลายลำไส้ใหญ่ (อยู่ใกล้ทวารหนัก) ซึ่งอยู่ข้างหลังไข่จะเคลื่อนตัวลงมาตามท่อรังไข่ เข้าไปในโพรงของมดลูก ถ้าไข่ได้ผสมกับอสุจิแล้วจะมาฝังตัวอยู่ในผนังของมดลูกที่หนาและมีเลือดมาเลี้ยงเป็นจำนวนมาก ไข่จะเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อนตรงบริเวณนี้

4. รังไข่ (Ovary) มีอยู่ 2 ต่อม ซึ่งอยู่ในโพรงของอุ้งเชิงกราน มีรูปร่างค่อนข้างกลมเล็ก ขณะที่ยังเป็นตัวอ่อนต่อมรังไข่จะเจริญเติบโตในโพรงของช่องท้องและเมื่อคลอดออกมาบางส่วนจะอยู่ในช่องท้อง และบางส่วนจะอยู่ในอุ้งเชิงกราน ต่อมาจะค่อย ๆ เคลื่อนลดลงต่ำลงมาอยู่ในอุ้งเชิงกราน นอกจากนี้ ต่อมรังไข่จะหลั่งฮอร์โมนเพศหญิงออกมาทำให้ไข่สุก และเกิดการตกไข่

5. ท่อรังไข่ (Fallopian tubes) ภายหลังจากที่ไข่หลุดออกจากส่วนที่ห่อหุ้มแล้วไข่จะผ่านเข้าสู่ท่อรังไข่ ปลายข้างหนึ่งมีลักษณะคล้ายกรวยซึ่งอยู่ใกล้กับรังไข่ ส่วนปลายอีกข้างหนึ่งนั้นจะเรียวยาวและไปติดกับมดลูก ท่อรังไข่จะทำหน้าที่นำไข่เข้าสู่มดลูก โดยอาศัยการพัดโบกของขนที่ปากท่อ ซึ่งทำหน้าที่คล้ายกับนิ้วมือจับไข่ใส่ไปในท่อรังไข่และอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบ

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ควรเช็ดให้แห้งและอย่าปล่อยให้อวัยวะเพศเปียกชื้น
2. ควรเลือกชุดชั้นในที่สวมใส่สบายและสะอาด
3. ขับถ่ายในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และไม่กลั้นปัสสาวะ เพราะจะเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้
4. ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
5. ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี เป็นต้น

6. ควรประพฤติและปฏิบัติตนตามประเพณีไทย เช่น การรักษานวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม เพื่อป้องกันปัญหาเรื่องเพศ

7. เมื่อมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

5. ระบบต่อมไร้ท่อ

ในร่างกายของมนุษย์มีต่อมในร่างกาย 2 ประเภท คือ

1. **ต่อมมีท่อ (Exocrine gland)** เป็นต่อมที่สร้างสารเคมีออกมาแล้วส่งไปยังตำแหน่งออกฤทธิ์ โดยอาศัยท่อลำเลียงของต่อมโดยเฉพาะ เช่น ต่อมน้ำลาย ต่อมสร้างเอนไซม์ย่อยอาหาร ต่อมน้ำตา ต่อมสร้างเมือก ต่อมเหงื่อ เป็นต้น

2. **ต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland)** เป็นต่อมที่สร้างสารเคมีขึ้นมาแล้วส่งไปออกฤทธิ์ยังอวัยวะเป้าหมาย โดยอาศัยระบบหมุนเวียนเลือด เนื่องจากไม่มีท่อลำเลียงของต่อมโดยเฉพาะ สารเคมีนี้เรียกว่า ฮอร์โมน ต่อมไร้ท่อมียู่หลายต่อมกระจายอยู่ในตำแหน่งต่างๆ ที่ร่างกาย ฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นจากต่อมไร้ท่อมียุหลายชนิด แต่ละชนิดทำงานแตกต่างกัน โดยจะควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต กระตุ้นหรือยับยั้งการทำงานของ ฮอร์โมนสามารถออกฤทธิ์ได้ โดยใช้ปริมาณเพียงเล็กน้อย ต่อมไร้ท่อที่สำคัญ มี 7 ต่อม ได้แก่

2.1 **ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland)** เป็นต่อมไร้ท่อ อยู่ตรงกลางส่วนล่างของสมอง ต่อมนี้ขับสารที่มีลักษณะขุ่นขาวคล้ายเสมหะ จึงเรียกว่า ต่อมพิทูอิทารี ต่อมใต้สมองประกอบด้วยเซลล์ที่มีรูปร่างแตกต่างกันมากที่สุด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ต่อมใต้สมองส่วนกลาง และต่อมใต้สมองส่วนหลัง ต่อมใต้สมองทั้งสามส่วนนี้ต่างก็สร้าง และผลิตฮอร์โมน

2.2 **ต่อมไทรอยด์ (thyroid)** มีลักษณะเป็นพู 2 พู อยู่สองข้างของคอหอย โดยมีเยื่อบาง ๆ เชื่อมติดต่อกันได้ ต่อมนี้ถือได้ว่าเป็นต่อมไร้ท่อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายมีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมากที่สุด ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนที่สำคัญ ได้แก่

2.2.1 ฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxin hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารกระตุ้นการเปลี่ยนไกลโคเจนไปเป็นกลูโคสและเพิ่มการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์บุทางเดินอาหาร จึงเป็นตัวเพิ่มระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด

2.2.2 ฮอร์โมนแคลซิโทนิน (Calcitonin) ทำหน้าที่ลดระดับแคลเซียมในเลือดที่สูงเกินปกติ ให้เข้าสู่ระดับปกติ โดยดึงแคลเซียมส่วนเกินไปไว้ที่กระดูก

2.3 ต่อมพาราไธรอยด์ (parathyroid gland) อยู่ติดกับเนื้อของต่อมไธรอยด์ทางด้านหลังในคน มีลักษณะรูปร่างเป็นรูปไข่ขนาดเล็กมีสีน้ำตาลแดงหรือน้ำตาลปนเหลือง ฮอร์โมนที่สำคัญที่สร้างจากต่อมนี้ คือ พาราธอร์โมน ทำหน้าที่รักษาสสมดุลของแคลเซียม และฟอสฟอรัสในร่างกายให้คงที่ โดยทำงานร่วมกับแคลซิโทนิน เนื่องจากระดับแคลเซียมในเลือดมีความสำคัญมาก เพราะจำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อประสาทและการเต้นของหัวใจ ดังนั้นต่อมพาราธอร์โมนจึงจัดเป็นต่อมไร้ท่อที่มีความจำเป็นต่อชีวิต

2.4 ต่อมหมวกไต (adrenal gland) อยู่เหนือไตทั้ง 2 ข้าง ลักษณะต่อมทางขวาเป็นรูปสามเหลี่ยม ส่วนทางซ้ายเป็นรูปพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว ต่อมนี้ประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 2 ชนิด คือ อะดรีนัลคอร์เทกซ์ และอะดรีนัลเมดูลลา

2.5 ตับอ่อน ภายในเนื้อเยื่อตับอ่อนจะมีไอส์เลตออฟแลงเกอร์ฮานส์เป็นต่อมเล็ก ๆ ประมาณ 2,500,000 ต่อม หรือมีจำนวนประมาณร้อยละ 1 ของเนื้อเยื่อ ตับอ่อนทั้งหมด ฮอร์โมนผลิตจากไอส์เลตออฟแลงเกอร์ฮานส์ที่สำคัญ 2 ชนิดคือ

2.5.1 อินซูลิน (Insulin) สร้างมาจากเบตาเซลล์ที่บริเวณส่วนกลางของไอส์เลตออฟแลงเกอร์ฮานส์ หน้าที่สำคัญของฮอร์โมนนี้ คือ รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ เมื่อร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงอินซูลินจะหลั่งออกมามากเพื่อกระตุ้นเซลล์ตับ และเซลล์กล้ามเนื้อนำกลูโคสเข้าไปในเซลล์มากขึ้น และเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นไกลโคเจนเพื่อเก็บสะสมไว้ นอกจากนี้อินซูลินยังกระตุ้นให้เซลล์ทั่วร่างกายมีการใช้กลูโคสมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงสู่ระดับปกติ ถ้ากลุ่มเซลล์ที่สร้างอินซูลินถูกทำลายระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงกว่าปกติทำให้เป็นโรคเบาหวาน

2.5.2 กลูคากอน (Glucagon) เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากแอลฟาเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์อีกประเภทหนึ่งของไอส์เลตออฟแลงเกอร์ฮานส์ กลูคากอนจะไปกระตุ้นการสลายตัวของไกลโคเจนจากตับและกล้ามเนื้อให้น้ำตาลกลูโคสปล่อยออกมาในเลือดทำให้เลือดมีกลูโคสเพิ่มขึ้น

2.6 รังไข่ (Ovaries) ต่อมอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งอยู่ที่รังไข่จะสร้างฮอร์โมนที่สำคัญคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน

2.7 อัณฑะ (Testis) ต่อมอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายซึ่งอยู่ที่อัณฑะจะสร้างฮอร์โมนที่สำคัญที่สุดคือ เทสโตสเตอโรน ซึ่งจะสร้างขึ้นเมื่อเริ่มวัยหนุ่ม

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีปริมาณที่เพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารขยะและอาหารที่มีรสจัด
3. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีพิษ เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
6. มองโลกในแง่ดี และหลีกเลี่ยงความเครียด
7. สำนวจความเจริญเติบโตของร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง หากพบว่าผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

6. ระบบประสาท (Nervous System)

การทำงานของระบบประสาทเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ทั้งภายในภายนอกร่างกาย ระบบประสาทนี้สามารถแบ่งแยกออก 3 ส่วน ดังนี้

1. ระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system : CNS) ประกอบด้วยสมองและไขสันหลัง ซึ่งมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1.1 หน้าที่ของสมอง

1.1.1 ควบคุมความจำความคิด การใช้ไหวพริบ

1.1.2 ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยศูนย์ควบคุมสมองด้านซ้ายจะไป ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อด้านขวาของร่างกาย ส่วนศูนย์ควบคุมสมองด้านขวาทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อด้านซ้ายของร่างกาย

1.1.3 ควบคุมการพูด การมองเห็น การได้ยิน

1.1.4 ควบคุมการเผาผลาญอาหาร ความหิว ความกระหาย

1.1.5 ควบคุมการกลอกลูกตา การปิดเปิดม่านตา

1.1.6 ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์กัน และช่วยการ

ทรงตัว

1.1.7 ควบคุมกระบวนการหายใจ การเต้นของหัวใจ การหดตัวและขยายตัวของเส้นเลือด

1.1.8 สำหรับหน้าที่ของระบบประสาทที่มีต่อการออกกำลังกายต้องอาศัยสมองส่วนกลางโดยสมองจะทำหน้าที่นี้ก็คือคิดที่จะออกกำลังกาย แล้วออกคำสั่งส่งไปยังสมองเพื่อวางแผนจัดลำดับการเคลื่อนไหว แล้วจึงส่งคำสั่งต่อไปยังประสาททุกเส้น ซึ่งเป็นศูนย์ที่จะส่งคำสั่งลงไปสู่ไขสันหลัง

1.2 หน้าที่ของไขสันหลัง

1.2.1 ทำหน้าที่ส่งกระแสประสาทไปยังสมอง เพื่อตีความและสั่งการ และในขณะเดียวกันก็รับพลังประสาทจากสมองซึ่งเป็นคำสั่งไปสู่อวัยวะต่าง ๆ

1.2.2 เป็นศูนย์กลางของปฏิกิริยาสะท้อน คือ สามารถที่จะทำงานได้ทันทีเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น เมื่อเดินไปเหยียบหนามที่แหลมคม เท้าจะยกหนีทันทีโดยไม่ต้องรอคำสั่งจากสมอง

1.2.3 ควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ที่มีเส้นประสาทไขสันหลังไปสู่อวัยวะต่าง ๆ

2. ระบบประสาทส่วนปลาย (Peripheral nervous system : PNS) ประกอบด้วย

2.1 เส้นประสาทสมอง มี 12 คู่ ทอดมาจากสมองผ่านรูต่าง ๆ ของกะโหลกศีรษะ ทำหน้าที่รับความรู้สึก บางคู่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและบางคู่จะทำหน้าที่ทั้งรับความรู้สึกและการเคลื่อนไหว

2.2 เส้นประสาทไขสันหลัง มี 31 คู่ ถ้าหากเส้นประสาทไขสันหลังบริเวณใดได้รับอันตราย จะส่งผลต่อการเคลื่อนไหวและความรู้สึกของอวัยวะที่เส้นประสาทไขสันหลังตัวอย่างเช่น เส้นประสาทไขสันหลังบริเวณเอวและบริเวณก้นได้รับอันตราย จะมีผลต่ออวัยวะส่วนล่าง คือ ขาเกือบทั้งหมดอาจจะมีอาการของอัมพาตหมดความรู้สึกและเคลื่อนไหวไม่ได้

2.3 ระบบประสาทอัตโนมัติ ส่วนใหญ่จะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในและทำงานอยู่นอกอำนาจจิตใจ

การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท

1. ตรวจร่างกายเกี่ยวกับระบบประสาทอย่างสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา
3. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และน้ำอัดลม

4. การใช้สายตาควรมีแสงสว่างเพียงพอ เช่น การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ เป็นต้น
5. การทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์ ควรมีการหยุดพักเป็นระยะ ๆ เพื่อไม่ให้ร่างกาย และตาเกิดอาการเมื่อยล้า
6. พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
7. ทำกิจกรรมเพื่อคลายความเครียด เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง การทำงานอดิเรก การนั่งสมาธิ เป็นต้น
8. หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบประสาทควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

เรื่องที่ 2 การวางแผนและปฏิบัติตนเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว

หลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาอนามัยส่วนบุคคล
2. บริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสม
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
5. หลีกเลี่ยงอบายมุขและสิ่งเสพติดให้โทษ
6. ตรวจเช็คร่างกายอยู่เสมอ

การวางแผนเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ไม่ว่าจะ เป็นสุขภาพของตนเองหรือของบุคคลในครอบครัว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยความบังเอิญหากแต่จำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนในการดูแลสุขภาพล่วงหน้าซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดี ดังนี้

1. สามารถที่จะกำหนดวิธีการ หรือเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถที่จะกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม อาจจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือในบางครอบครัวอาจจะมีเวลาว่างในช่วงเย็น ก็อาจจะกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในช่วงเย็นก็ได้หรืออาจจะกำหนดช่วงเวลาในการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

3. เป็นการเฝ้าระวังสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว ไม่ให้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ นับว่าเป็นการสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดีกว่าการที่จะต้องมาซ่อมสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลในภายหลัง
4. ช่วยในการวางแผนเรื่องของเศรษฐกิจและการเงินในครอบครัว เนื่องจากไม่ต้องใช้จ่ายเงินไปในการรักษาพยาบาล
5. ส่งเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว
6. ทำให้คุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น

การปฏิบัติตนเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการของตนเองและครอบครัว

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ แต่ทุกครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้ปฏิบัติตามหลักของการออกกำลังกาย โดยยึดหลักหนัก นาน บ่อย จะเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก การออกกำลังกายต้องปฏิบัติตามความสามารถของบุคคล ตามวัย ตามความ เหมาะสม ทั้งเวลา สถานที่ เพศ วัย การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง
2. รับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเติบโต มีการพัฒนาทางร่างกาย ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ เช่น วัยรุ่นยังอยู่ในวัยของการเจริญเติบโตและต้องออกกำลังกาย จึงต้องชดเชยด้วยคาร์โบไฮเดรต สร้างเสริมการเจริญเติบโตด้วยอาหารประเภท โปรตีน
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนของแต่ละวัย มีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็ก ต้องพักผ่อนนอนหลับให้มาก ๆ ในวัยผู้ใหญ่ การนอนอาจน้อยลงแต่ต้องไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง และช่วงของการนอนหลับให้หลับสนิทเพื่อให้การหลั่งของสารแห่งความสุขอย่างเต็มที่ ใช้เวลาว่างในวันหยุดทำกิจกรรมหรือไปเที่ยวพักผ่อนยังสถานที่ท่องเที่ยวร่วมกับครอบครัว เพื่อผ่อนคลายและสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
4. เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพร่างกายและได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และในการตรวจสุขภาพร่างกาย ต้องตรวจทุกระบบอย่างละเอียด เช่น การตรวจเลือด เพื่อตรวจหา ความผิดปกติในเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ ตรวจการทำงานของระบบ สำคัญๆ ในร่างกาย

5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ในช่วงการเป็นวัยรุ่น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสำส่อนทางเพศ ตลอดจนการทดลองหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีติดยาเสพติด

6. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกที่จะอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ เพราะสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพ การมีที่อยู่อาศัยที่ปราศจากพาหะนำโรค เช่น ไข่เลือดออก อุจจาระร่วง การที่เราอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมดี สะอาด ทำให้เรามีอากาศหรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ดี มี น้ำสะอาดบริโภค มีห้องน้ำ ห้องส้วมที่ดี ปราศจากขยะมูลฝอย จะทำให้สุขภาพของเราดีไปด้วย การจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ใน บ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำความสะอาดบ้าน ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่ของแมลงสาบ หรือทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ หอบหืดและโรคในระบบทางเดินอาหาร

กิจกรรมท้ายบทที่ 1

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงบอกโครงสร้างของระบบอวัยวะในร่างกายมา 1 ระบบ พร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีการดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบอวัยวะนั้น ๆ
2. จงอธิบายวิธีการเสริมสร้างและดำรงประสิทธิภาพของระบบอวัยวะในร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ถ้าถุงน้ำดีถูกตัดออก ข้อใดจะเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารอย่างไร
 - ก. เบื่ออาหาร
 - ข. อาหารไขมันไม่ถูกย่อย
 - ค. ไม่สามารถสร้างเอนไซม์ไลเปสได้
 - ง. เป็นผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้
2. ข้อใดเป็นการดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
 - ก. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานเกินไป
 - ข. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว
 - ค. หลีกเลี่ยงการรับประทานผักที่มีสารออกซาเลตสูง
 - ง. ฝึกทุกข้อ
3. หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร **ไม่ควร** ปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
 - ข. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาและสม่ำเสมอ
 - ค. รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ ๆ
 - ง. รับประทานอาหารพริ้วเพรื่อ จุกจิก และทานให้ตรงเวลา
4. ข้อใดคือหน้าที่ของถุงอัณฑะ
 - ก. สร้างฮอร์โมน
 - ข. สร้างตัวสุจิ
 - ค. เป็นที่พักอสุจิ
 - ง. ทำให้ตัวสุจิสามารถไหลผ่านออกสู่ภายนอกได้

5. ข้อใดไม่ใช่ หลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

- ก. รักษาอนามัยส่วนบุคคล
- ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. รับประทานยาบำรุงร่างกาย
- ง. บริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสม

บทที่ 2

ปัญหาเพศศึกษา

สาระสำคัญ

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ มีทักษะในการสื่อสารและต่อรองเพื่อทำ ความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศได้ สามารถอธิบายวิธีการจัดการกับอารมณ์และความ ต้องการทางเพศได้อย่างเหมาะสม เข้าใจถึงความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทางเพศ อิทธิพลของสื่อที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเพศ ตลอดจนเรียนรู้ถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับการล่วงละเมิดทางเพศ และกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศได้
2. อธิบายขั้นตอนการสื่อสารเพื่อหาความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ
3. อธิบายการจัดการกับอารมณ์และความต้องการทางเพศได้อย่างเหมาะสม
4. วิเคราะห์ความเชื่อผิด ๆ เรื่องเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ
5. วิเคราะห์สถานการณ์สมมติปัญหาทางเพศที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ได้
6. ระบุกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ และกฎหมายคุ้มครองเด็ก

และสตรี

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 การสื่อสาร ตอรองและการขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ
- เรื่องที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ และความต้องการทางเพศ
- เรื่องที่ 3 ความเชื่อที่ผิด ๆ ทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ
- เรื่องที่ 4 อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเพศ
- เรื่องที่ 5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็ก และสตรี

เรื่องที่ 1 การสื่อสาร ต่อรองและการขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ

แหล่งบริการที่ให้ความช่วยเหลือปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน มีหลายหน่วยงานที่เข้ามาดำเนินงานในด้านนี้ ซึ่งเป็นบริการที่ดี เชื่อถือได้ และอำนวยความสะดวกในการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือแนะนำให้คำปรึกษาสำหรับนำไปใช้แก้ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนี้

1. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ (คลินิกนิรนาม) ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ได้แก่ (1) กองกามโรค ☎ 0 2286 0108, 0 2286 0531, 0 2285 6382 ต่อ 41 (2) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์ นางเลิ้ง ☎ 0 2281 0651, 0 2281 7398 (3) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์บ้านชีวิ ☎ 0 2245 7194 (4) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์พระปิ่นเกล้า ☎ 0 2460 1449 (5) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์ ท่าเรือ ☎ 0 2249 2141, 0 2249 7574 (6) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์วชิระ ☎ 0 2243 0151 ต่อ 2631 (7) หน่วยงานโรคและโรคเอดส์ บางเขน ☎ 0 2521 0819, 0 2972 9609 ต่อ 30 (8) โรงพยาบาลบำราศนราดูร ☎ 0 2590 3737, 0 2590 3506, 0 2590 3510 (9) คลินิกนิรนามสภาอากาศไทย ☎ 0 2256 4107 9 หรือโรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ

2. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ (คลินิกนิรนาม) ในต่างจังหวัด ได้แก่ หน่วยงานโรคและโรคเอดส์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ศูนย์หน่วยงานกามโรคและโรคเอดส์สำนักงานควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต หรือโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ

3. หน่วยบริการปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ทางโทรศัพท์ ได้แก่ (1) มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ ☎ 0 2277 7699, 0 2277 8811 (ฟรี) (2) โครงการเข้าถึงเอดส์ ☎ 0 2372 2222 ทุกวัน เวลา 16.00-20.00 น. (3) โรงพยาบาลบำราศนราดูร ☎ 0 2590 3737, 0 2590 3506, 0 2590 3510 ในวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.30 - 16.30 น. (4) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ☎ 0 2245 7382 5, 0 2245 1888 ในวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น. และวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 9.00 - 15.00 น. และ (5) สายด่วนชวนรู้เอดส์ ☎ 1654, 0 2219 2400 (ระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ)

4. หน่วยงานบริการด้านสวัสดิการและสังคมสงเคราะห์ จะให้คำปรึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาแก่ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น หญิงที่ถูกข่มขืน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เด็กถูกทอดทิ้ง ดังนี้

4.1 ด้านการศึกษา ได้แก่ (1) มูลนิธิราชประชาสมาสัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ☎ 0 2588 3720 4 (2) กลุ่มปัญญาวิวัฒน์ ☎ 0 2951 0450 2 ต่อ 307 และ (3) มูลนิธิหมอเสมพริ้งพวงแก้ว จ.เชียงใหม่ ☎ 0 5343 8017

4.2 ด้านที่พักอาศัยและให้การดูแล ได้แก่ (1) สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท ☎ 0 224 5635, 0 2246 4092 (2) สถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ จ.เชียงใหม่ ☎ 0 5321 1877 (3) มูลนิธิเกื้อตรุณ จ.เชียงใหม่ ☎ 0 5340 8424 (4) สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชา ทินัดดามาตุ ☎ 0 2929 2301 10 (5) เมอร์ซีเซ็นเตอร์ ☎ 0 2381 1821, 0 2392 7981, 0 2671 5313 (6) บ้านพักใจ ☎ 0 2234 2381, 0 2234 8258 (7) สวนสันติธรรม จ.ปทุมธานี ☎ 08 1212 0840, 0 2563 1203 และ (8) วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี ☎ 08 1403 0836, 08 1406 6547, 08 1948 0634, 08 1948 3604

4.3 ด้านการดูแลรักษาที่บ้าน ได้แก่ (1) องค์กรหมอไร้พรมแดน ☎ 0 2375 6491 (2) องค์กรสยามแคร์ ☎ 0 2539 5299, 0 2530 5902 และ (3) มูลนิธิดวงประทีป ☎ 0 2671 4045-8

4.4 ด้านการสงเคราะห์เงินและทุนประกอบอาชีพ ได้แก่ (1) กรมประชาสงเคราะห์ ☎ 0 2281 3199, 0 2281 3517, 0 2281 3767 (2) กองสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ☎ 0 2221 7587, 0 2223 1689 (3) สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดทุกจังหวัดและสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครอง แรงงานจังหวัดทุกจังหวัด

เรื่องที่ 2 การจัดการกับอาชญากรรมและความต้องการทางเพศ

ถึงแม้ว่าอาชญากรรมทางเพศเป็นเพียงอาชญากรรมหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วหายไปได้ แต่ถ้าหากไม่รู้จักรจัดการกับอาชญากรรมเพศแล้ว อาจจะทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้นผู้เรียนควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอาชญากรรมทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่ตกเป็นทาสของอาชญากรรมเพศ ซึ่งการจัดการกับอาชญากรรมทางเพศอาจแบ่งตามความรุนแรงได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การควบคุมอาชญากรรมทางเพศ อาจทำได้ 2 วิธี คือ

1. การควบคุมจิตใจตนเอง พยายามข่มใจตนเอง มิให้เกิดอาชญากรรมทางเพศได้ หรือถ้าเกิดอาชญากรรมทางเพศให้พยายามข่มใจไว้ เพื่อให้อาชญากรรมทางเพศค่อยๆ ลดลงจนสู่สภาพอาชญากรรมที่ปกติ

2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า สิ่งเร้าภายนอกที่ยั่วอารมณ์ทางเพศหรือยั่วกิเลสย่อมทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ดังนั้น การตัดไฟเสียแต่ต้นลม คือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าเหล่านั้นเสียจะช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์ได้ เช่น ไม่ดูสื่อลามกต่าง ๆ ไม่เที่ยวกลางคืน เป็นต้น

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศจนไม่อาจควบคุมได้ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบนให้ไปสนใจสิ่งอื่นแทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางเพศ เช่น ไปออกกำลังกาย ประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน ไปทำงานต่างๆ เพื่อให้จิตใจมุ่งทำงาน ไปพูดคุยสนทนากับคนอื่น เป็นต้น

ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศระดับมากจนเบี่ยงเบนไม่ได้ หรือสถานการณ์นั้นอาจทำให้ไม่มีโอกาสเบี่ยงเบน อารมณ์ทางเพศก็ปลดปล่อย หรือระบายอารมณ์ทางเพศด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพของวัยรุ่นซึ่งสามารถทำได้ 2 ประการ คือ

1. การฝันเปียก (Wet Dream) ในเพศชาย ซึ่งการฝันนี้เราไม่สามารถบังคับให้ฝันหรือไม่ให้ฝันได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อเราสนใจหรือมีความรู้สึกในทางเพศมากเกินไปหรืออาจเกิดการสะสมของน้ำอสุจิมามากจนล้นถุงเก็บน้ำอสุจิ ธรรมชาติจะระบายน้ำอสุจิออกมาโดยการให้ฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศจนถึงจุดสุดยอด และมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมา

2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการช่วยเหลือตัวเอง (Masturbation) ทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งผู้ชายแทบทุกคนมักมีประสบการณ์ในเรื่องนี้แต่ผู้หญิงนั้นมีเป็นบางคนที่มีความประสบการณ์ในเรื่องนี้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติของคนเรา เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจนหยุดยั้งไม่ได้ เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน

เรื่องที่ 3 ความเชื่อที่ผิดๆ ทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ

ความคิดผิด ๆ นั้น ความจริงเป็นแค่ความคิดเท่านั้น ถ้ายังไม่ได้กระทำ ย่อมไม่ถือว่าเป็นความผิด เพราะการกระทำยังไม่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศนั้น ถ้าคิดใหม่ ทำใหม่ ก็จะไม่เกิดผลร้ายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเข้าใจผิด ๆ ทางเพศ ที่องค์กรอนามัยโลกได้ตีพิมพ์ไว้ มีดังนี้

1. ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรัก

คำสั่งสอนในอดีตที่ว่า ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรักให้ออกนอกหน้า ไม่อย่างนั้นจะไม่เป็นชายสมชาย ผู้ชายจึงแสดงออกถึงความรักผ่านการมีเพศสัมพันธ์ จนเหมือนว่าผู้ชายเกิดมาเพื่อจะมีเซ็กซ์ ทั้งๆ ที่ต้องการจะระบายความรักออกไปเท่านั้นเอง แท้จริงแล้ว ผู้ชายสามารถจะแสดงอารมณ์รักออกมาทางสีหน้าแววตา การกระทำอะไรต่อมิอะไรได้

2. การถูกเนื้อต้องตัวจะนำไปสู่การมีเซ็กซ์

เพราะความเชื่อที่ว่า ถ้าผู้หญิงยอมให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัวแล้ว แสดงว่าตัวเองมีใจกับเขา เขาจึงพยายามต่อไปที่จะมีสัมพันธ์สวาทที่ลึกซึ้งกว่านั้นกับเธอ เป็นความเข้าใจผิด เพราะบางครั้งผู้หญิงแค่ต้องการความอบอุ่น และประทับใจกับแฟนของเธอเท่านั้น โดยไม่ได้คิดอะไรเลยเกิดไปขนาดนั้น การจับมือกัน การโอบกอดสัมผัสสกายของกันและกัน แท้ที่จริงเป็นการถ่ายทอดความรักที่บริสุทธิ์ ที่สามารถจะสัมผัสจับต้องได้ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการร่วมรักกันต่อไปเลย และไม่ควรมีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะกดดันให้อีกฝ่ายต้อง มีเซ็กซ์ด้วย

3. การมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงจะนำไปสู่การสุขสมที่มากกว่า

ความเชื่อที่ว่าผู้ชายที่มีพลังกำลังมาก ๆ จะสามารถมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสาวได้รวดเร็ว รุนแรง และทำให้เธอไปถึงจุดสุดยอดได้ง่าย รวมทั้งมีความเข้าใจผิดเสมอ ๆ ว่าอาวุธประจำกายของฝ่ายชายที่ใหญ่เท่านั้นที่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขได้ แท้จริงแล้ว การมีสัมพันธ์สวาทที่อบอุ่น เน้นนานเข้าใจกัน ช่วยกันประคับประคองความรักได้

4. การมีความสัมพันธ์ทางเพศก็คือการร่วมรัก

การร่วมรักเป็นการแสดงความรักผ่านภาษากาย เป็นสัมผัสรักที่คนสองคนถ่ายทอดให้แก่กันจากการสัมผัสทางผิวหนังส่วนไหนก็ได้ไม่ใช่เฉพาะส่วนนั้นเท่านั้น

5. ผู้ชายควรเป็นผู้นำในการร่วมรัก

คนทั่วไปมักจะคิดเสมอ ๆ ว่าการจะมีอะไรกันนั้นผู้ชายต้องเป็นคนกระทำ และผู้หญิงเป็นฝ่ายรองรับการกระทำนั้นแท้จริงแล้วการร่วมรักเป็นกระบวนการที่คนสองคนสามารถปรับเปลี่ยนเป็นฝ่ายนำ ในการกระทำได้โดยเสมอภาคซึ่งกันและกัน

6. ผู้หญิงไม่ควรจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน

เซ็กซ์เป็นการสื่อสาร 2 ทางระหว่างคน 2 คน ที่จะร่วมมือกันบรรเลงบทเพลงแห่งความพิศवास ซึ่งต้องผลัดกันนำผลัดกันตามและต้องช่วยกันโกลี ช่วยกันพายนาวารักไปยังจุดหมายปลายทางแห่งความสุขสมร่วมกัน

7. ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องเซ็กส์ตลอดเวลา

มีคำกล่าวผิดๆ ที่พูดกันต่อเนื่องมาว่า ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่เรียกกันสั้นๆ ว่าเซ็กส์ อยู่ตลอด ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงคือ ผู้ชายไม่ได้คิดถึงเรื่องเซ็กส์อยู่ตลอดเวลา เขาคิดถึงเรื่องอื่นอยู่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เพียงแต่ผู้ชายพร้อมจะมีเซ็กส์เสมอและไม่ได้หมายความว่า เมื่อเขาพร้อมที่จะมีเซ็กส์แล้ว เขาจำเป็นจะต้องมีเสมอไป

8. ผู้หญิงต้องพร้อมเสมอที่จะมีเซ็กส์เมื่อสามีต้องการ

ในยุคปัจจุบันผู้ชายและผู้หญิงเท่าเทียมกัน การจะมีเซ็กส์กันก็เป็นกิจกรรมร่วมที่คนสองคนจะต้องใจตรงกันก่อน ไม่ใช่แค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการแล้วอีกฝ่ายจะต้องยอม

9. เซ็กส์ เป็นเรื่องธรรมชาติไม่ต้องเรียนรู้

ผู้เฒ่าผู้แก่มักจะพยายามพูดเสมอ ๆ ว่า เพศศึกษาไม่สำคัญ ทำไม่รุ่นก่อน ๆ ไม่ต้องเตรียมตัวในการเรียนรู้เลย แต่การเตรียมตัวที่ดีย่อมมีชัยไปกว่าครึ่ง เรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคนก็เช่นกัน สามารถเรียนรู้วิธีการที่จะเพิ่มความสุขให้แก่กันและกันได้ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นั้น

เรื่องที่ 4 อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเพศ

ปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตทุกด้านรวมถึงด้านปัญหาทางเพศด้วย เพราะสื่อมีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของคนในสังคม ทุกคนจึงต้องบริโภคข่าวสารอยู่ตลอดเวลา เช่น การชมรายการข่าวทางทีวีทุกเช้า การอ่านหนังสือพิมพ์ หรือเล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งบางคนอาจจะใช้บริการรับข่าวสารทาง SMS เป็นต้น สื่อจึงกลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก และการตัดสินใจที่สำคัญของคนในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จากปัจจัยดังกล่าวอิทธิพลของสื่อจึงย่อมที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในทุกๆ ภาคส่วนของสังคมไม่ว่าจะเป็นสังคมเมืองหรือแม้แต่ในสังคมชนบทก็ตาม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมที่จะเกิดขึ้นได้ทั้งทางที่ดีขึ้นและทางที่แย่ลง และสิ่งสำคัญสื่อคือสิ่งที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อทุก ๆ คนในสังคมไม่ว่าจะเด็ก วัยรุ่นหรือกระทั่งผู้ใหญ่ อิทธิพลของสื่อที่นับวันจะรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะจากสภาพเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องมาจากความพยายามในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ทัดเทียมกับนานาประเทศ ก่อให้เกิดวัฒนธรรมที่หลั่งไหลเข้ามาในประเทศไทย โดยผ่านสื่อทั้งวิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์และอินเทอร์เน็ต สื่อจึงกลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และนำไปสู่ปัญหาและผลกระทบหลาย ๆ ด้าน ของชีวิตแบบเดิม ๆ ซึ่งล้วนมาจากการรับสื่อและอิทธิพลสื่อยังทำให้

เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ เช่น ข่าวดาวยุทธกรรม ภาพยนตร์หรือละครที่เนื้อหารุนแรง ต่อสู้กันตลอดจนสื่อลามกอนาจาร ซึ่งส่งผลให้เด็กและคนที่รับสื่อ จิตนาการตามและเกิดการเลียนแบบ โดยจะเห็นได้จากการที่เด็กหรือคนที่ก่ออาชญากรรมโดยบอกว่าเลียนแบบมาจากหนัง จากสื่อต่าง ๆ แม้กระทั่งการแต่งกายตามแฟชั่นของวัยรุ่น การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ความรุนแรงทางเพศ ที่เกิดขึ้นอยู่ในสังคมไทยขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากอิทธิพลของสื่อ

สื่อมวลชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเข้าไปมีบทบาทและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคม มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา บางสิ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่บางสิ่งค่อย ๆ จางหายไปทีละเล็กละน้อย จนหมดไปในที่สุด เช่น การที่ประเทศก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมคนไทย ทั้งสังคมเมืองและสังคมชนบทมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่จากการที่เราไม่สามารถปฏิเสธการรับข่าวสาร ความบันเทิงจากสื่อได้ แต่เราสามารถเลือกรับสื่อที่ดีมีประโยชน์ ไม่รุนแรงและไม่ผิดธรรมเนียมคลองธรรมได้

เรื่องที่ 5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี

คดีความผิดเกี่ยวกับเพศ โดยเฉพาะความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา ถือเป็นความผิดที่รุนแรงและเป็นที่หวาดกลัวของผู้หญิงจำนวนมาก รวมทั้งผู้ปกครองของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชาย ยิ่งปัจจุบันจากข้อมูลสถิติต่าง ๆ ทำให้เราเห็นกันแล้วว่า การล่วงละเมิดทางเพศนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย กฎหมายที่บัญญัติไว้เพื่อคุ้มครองผู้หญิงและผู้เสียหายจากการล่วงละเมิดทางเพศมีบัญญัติอยู่ในลักษณะความผิดเกี่ยวกับเพศ ดังนี้

มาตรา 276 ผู้ใดข่มขืนกระทำชำเราหญิงซึ่งมิใช่ภริยาตน โดยขู่เชิญประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยหญิงอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้หญิงเข้าใจผิดคิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่ แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกได้ กระทำโดยมีหรือใช้อาวุธปืนหรือวัตถุระเบิด หรือโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกัน อันมีลักษณะเป็นการโหมหญิงต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่สามหมื่นถึงสี่หมื่นบาทหรือจำคุกตลอดชีวิต

มาตรา 277 ผู้ใดกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกินสิบห้าปี ซึ่งมีใช่ภริยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่ถึงสิบ

สามปี ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกหรือวรรคสองได้กระทำโดยร่วม กระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิงและเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธปืนและวัตถุระเบิด หรือโดยใช้อาวุธ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต ความผิดตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก ถ้าเป็นการกระทำที่ชายกระทำกับหญิงอายุต่ำกว่าสิบสามปี แต่ยังไม่เกินสิบห้าปี โดยเด็กหญิงนั้นยินยอมและภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำความผิดไม่ต้องรับโทษ ถ้าศาลอนุญาตให้สมรสในระหว่างที่ผู้กระทำความผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ ให้ศาลปล่อยผู้กระทำความผิดนั้นไป

มาตรา 277 ทวิ ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคแรก หรือมาตรา 277 วรรคแรก หรือวรรคสอง เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำ

(1) รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต

มาตรา 277 ตร ถ้าการกระทำความผิดมาตรา 276 วรรคสองหรือมาตรา 277 วรรคสาม เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำ

(1) รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษประหารชีวิต

โดยสรุป การจะมีความผิดฐานกระทำชำเราได้ ต้องมีองค์ประกอบความผิด ดังนี้

1. กระทำชำเราหญิงอื่นที่มีไข้รรายตน
2. เป็นการข่มขืน บังคับใจ โดยมีการขู่เข็ญ หรือใช้กำลังประทุษร้าย หรือปลอมตัวเป็นคนอื่นที่หญิงชอบและหญิงไม่สามารถขัดขืนได้
3. โดยเจตนา

ข้อสังเกต

กระทำชำเรา = ทำให้ของลับของชายล่วงล้ำเข้าไปในของลับของหญิง ไม่ว่าจะล่วงล้ำเข้าไปเล็กน้อยเพียงใดก็ตามและไม่ว่าจะสำเร็จความใคร่หรือไม่ก็ตาม

การข่มขืน = ข่มขืนใจโดยที่หญิงไม่สมัครใจ

การข่มขืนภรรยาของตนเองโดยที่จดทะเบียนสมรสแล้วไม่เป็นความผิด

การร่วมเพศโดยที่ผู้หญิงยินยอมไม่เป็นความผิด แต่ถ้าหญิงนั้นอายุไม่เกิน 13 ปี แม้ยินยอมก็มีความผิด

การข่มขืนกระทำชำเราผู้ที่อยู่ภายในปกครองของตนเอง เช่น บุตร หลาน ลูกศิษย์ที่อยู่ในความดูแล ต้องรับโทษหนักขึ้น

มาตรา 278 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุต่ำกว่าสิบห้าปี โดยขู่เชือดด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 279 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกินสิบห้าปี โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรก ผู้กระทำได้กระทำโดยขู่เชือดด้วยประการ ใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้ายโดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุก ไม่เกินสิบห้าปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

มาตรา 280 ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 278 หรือ มาตรา 279 เป็นเหตุให้ผู้ถูกระทำ

(1) รัับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต

การจะมีความผิดฐานทำอนาจารได้ ต้องมีองค์ประกอบ คือ

- 1 ทำอนาจารแก่บุคคลอายุเกินกว่า 13 ปี
- 2 มีการข่มขู่ ประทุษร้ายจนไม่สามารถขัดขืนได้ หรือทำให้เข้าใจว่าเราเป็นคนอื่น
- 3 โดยเจตนา

ข้อสังเกต

อนาจาร = การทำหยาบซาลามกให้เป็นที่อับอายโดยที่หญิงไม่สมัครใจ หรือโดยการปลอมตัวเป็นสามีหรือคนรัก การทำอนาจารกับเด็กอายุไม่เกิน 13 ปี แม้เด็กยินยอมก็เป็นความผิด ถ้าทำอนาจารกับบุคคลใดแล้วบุคคลนั้นได้รับอันตรายหรือถึงแก่ความตายต้องได้รับโทษหนักขึ้น

การทำอนาจารไม่จำเป็นต้องทำกับหญิงเสมอไป การทำอนาจารกับชายก็ถือเป็นความผิดเช่นเดียวกันไม่ว่าผู้กระทำจะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม ความผิดทั้งการข่มขืนกระทำชำเราและการกระทำอนาจารนี้ ผู้กระทำจะได้รับโทษหนักขึ้นกว่าที่กำหนดไว้อีก 1 ใน 3

หากเป็นการกระทำผิดแก่

1. ผู้สืบสันดาน ได้แก่ บุตร หลาน เหลน ลื่อ (ลูกของหลาน) ที่ชอบด้วยกฎหมาย
 2. ศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล ซึ่งไม่ใช่เฉพาะครูที่มีหน้าที่สอนอย่างเดียว ต้องมีหน้าที่ดูแลด้วย
 3. ผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่ราชการ
 4. ผู้อยู่ในความปกครอง ในความพิทักษ์ หรือในความอนุบาลตามกฎหมาย
- นอกจากนี้ ยังมีมาตราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอีก ได้แก่

มาตรา 282 ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระจัดหาล่องไป หรือพาไปเพื่อการอนาจาร ซึ่งชายหรือหญิง แม้ผู้นั้นจะยินยอมก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงสองหมื่นบาท ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าปี แต่ยังไม่เกินสิบแปดปี ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่หกพันบาทถึงสามหมื่นบาท ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น รัับตัวบุคคลซึ่งผู้จัดหา ล่องไป หรือพาไปตามวรรคแรก วรรคสอง หรือวรรคสาม หรือสนับสนุนในการกระทำความผิดดังกล่าวต้องระวางโทษตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก วรรคสอง หรือวรรคสาม แล้วแต่กรณี

มาตรา 283 ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระจัดหาล่องไป หรือพาไปเพื่อการอนาจาร ซึ่งชายหรือหญิง โดยใช้อุบายหลอกลวง ชูเชื้อ ใช้อำนาจประทุษร้ายใช้อำนาจครอบงำ ผิดคลองธรรม หรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท ถ้าการกระทำตามความผิดตามวรรคแรก เป็นการกระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปี ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต ถ้าการกระทำผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่ สองหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต หรือประหารชีวิต ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น รัับตัวบุคคลซึ่งมีผู้จัดหา ล่องไป หรือพาไปตามวรรคแรก วรรคสอง หรือ วรรคสาม หรือสนับสนุนในการกระทำความผิดดังกล่าว ต้องระวางโทษตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก วรรคสอง หรือวรรคสามแล้วแต่กรณี

มาตรา 283 ทวิ ผู้ใดพาบุคคลอายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเพื่อการอนาจาร แม้ผู้นั้นจะยินยอมก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรก เป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินเจ็ดปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่น สี่พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผู้ใดซ่อนเร้นบุคคลซึ่งถูกพาไปตามวรรคแรกหรือวรรคสอง ต้องระวางโทษตามที่บัญญัติในวรรคแรกหรือวรรคสองแล้วแต่กรณี ความผิดตามวรรคแรกและวรรคสาม เฉพาะกรณีที่กระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าปี เป็นความผิดอันยอมความได้

มาตรา 284 ผู้ใดพาผู้อื่นไปเพื่อการอนาจาร โดยใช้อุบายหลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลัง ประทุษร้าย ใช้อำนาจครอบงำ ผิดคลองธรรมหรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงหนึ่งหมื่นบาท ผู้ใดซ่อนเร้นบุคคล ซึ่งเป็นผู้ถูกพาไปตามวรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พาไปนั้น ความผิดตามมาตรานี้ เป็นความผิดอันยอมความได้

มาตรา 317 ผู้ใดปราศจากเหตุอันสมควรพรากรเด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงสามหมื่นบาท ผู้ใดโดยทุจริต ชื้อ จำหน่าย หรือรับตัวเด็กซึ่งถูกพรากรตามวรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับ ผู้พรากรนั้น ถ้าความผิดตามมาตรานี้ได้กระทำเพื่อหากำไร หรือเพื่อการอนาจาร ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงสิบปีและปรับ ตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

มาตรา 318 ผู้ใดพรากรผู้เยาว์อายุกว่าสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล โดยผู้เยาว์นั้นไม่เต็มใจไปด้วย ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สี่พันบาทถึงสองหมื่นบาท ผู้ใดโดยทุจริต ชื้อ จำหน่าย หรือรับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรากรตามวรรคแรกต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรากรนั้น ถ้าความผิดตามมาตรานี้ได้กระทำเพื่อหากำไร หรือเพื่อการอนาจาร ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงสามหมื่นบาท

มาตรา 319 ผู้ใดพรากรผู้เยาว์อายุกว่าสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเพื่อหากำไรหรือเพื่อการอนาจาร โดยผู้เยาว์นั้นเต็มใจไปด้วย ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สี่พันบาทถึงสองหมื่นบาท ผู้ใดกระทำทุจริต ชื้อ จำหน่าย หรือรับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรากรตามวรรคแรกต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรากรนั้นผู้ใดจะมีความผิดฐานพรากรผู้เยาว์ความผิดนั้นจะต้องประกอบด้วย

1. มีการพรางบุคคลไปจากการดูแลของบิดามารดา ผู้ดูแล หรือผู้ปกครอง
2. บุคคลที่ถูกพรางจะเต็มใจหรือไม่ก็ตาม
3. ปราศจากเหตุผลอันสมควร
4. โดยเจตนา

ข้อสังเกต

การพรางผู้เยาว์ = การเอาตัวเด็กที่อายุยังไม่ครบบรรลุนิติภาวะไปจากความดูแลของบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลไม่ว่าเด็กนั้นจะเต็มใจหรือไม่ก็ตาม

การพรางผู้เยาว์อายุไม่เกิน 13 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี โดยผู้เยาว์ไม่เต็มใจเป็นความผิด ผู้ที่รับซื้อหรือขายตัวเด็กที่พรางๆ ต้องรับโทษเช่นเดียวกับผู้พราง ผู้ที่พรางๆ หรือรับซื้อเด็กที่ถูกพรางๆ ไปเป็นโสเภณี เป็นเมียน้อยของคนอื่น หรือเพื่อข่มขืนต้องรับโทษหนักขึ้น

การพรางผู้เยาว์อายุเกิน 13 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี แม้ผู้เยาว์จะเต็มใจไปด้วย ถ้านำไปเพื่อการอนาจารหรือค้ากำไรเป็นความผิด เช่น พาไปข่มขืน พาไปเป็นโสเภณี เป็นต้น

กิจกรรมท้ายบทที่ 2

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. หากท่านมีปัญหาเรื่องสุขภาพทางเพศ และต้องการรับคำปรึกษา สามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาได้จากที่ใดบ้างให้ยกตัวอย่างประกอบ
2. จงยกตัวอย่างความเชื่อผิด ๆ เรื่องเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ พร้อมแสดงความคิดเห็น
3. หากนายสมชายได้กระทำอนาจารแก่ ด.ญ.สมหญิง ซึ่งอายุ 13 ปี ต้องได้รับโทษ เช่นใดบ้าง
4. นายศักดิ์ชายกระทำชำเรา นางสมศรี ซึ่งไม่ใช่ภรรยาตนเอง ต้องได้รับโทษเช่นใดบ้าง

บทที่ 3

อาหารและโภชนาการ

สาระสำคัญ

มีความรู้ความเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุและการป้องกันโรคขาดสารอาหาร ตลอดจนสามารถบอกหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขาภิบาลด้านอาหาร ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถจัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายปัญหา สาเหตุของโรคขาดสารอาหารได้
2. อธิบายอาการของโรคขาดสารอาหารได้
3. บอกแนวทางการป้องกันโรคขาดสารอาหารได้
4. บอกหลักการและปฏิบัติตนตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้อย่างเหมาะสม
5. จัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเองและครอบครัวผู้สูงอายุและผู้ป่วยได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 โรคขาดสารอาหาร
- เรื่องที่ 2 หลักการสุขาภิบาลอาหาร
- เรื่องที่ 3 การจัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ

เรื่องที่ 1 โรคขาดสารอาหาร

ประเทศไทยแม้จะได้ชื่อว่า เป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ มีอาหารมากมายหลากหลายชนิด นอกจากจะสามารถผลิตอาหารพอเลี้ยงประชากรในประเทศไทยแล้ว ยังมากพอที่จะส่งไปจำหน่ายต่างประเทศได้ปีละมากๆ อีกด้วย แต่กระนั้นก็ตาม ยังมีรายงานว่าประชากรบางส่วนของประเทศเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้นิสัยโดยส่วนตัวของคนไทยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคขาดสารอาหาร คนไทยเลือกรับประทานอาหารตามรสปาก รับประทานเพื่อให้อิ่มท้อง หรือรับประทานตามที่หามาได้ โดยไม่คำนึงถึงว่ามีสารอาหารที่ให้คุณค่าโภชนาการต่อร่างกายครบถ้วนหรือไม่พฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและการป้องกันโรคขาดสารอาหารจะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพแข็งแรงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ดังนั้น ถ้าร่างกายของคนเราได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือปริมาณไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคขาดสารอาหารได้

โรคขาดสารอาหารที่สำคัญและพบบ่อยในประเทศไทย มีดังนี้

1. โรคล็กปิดล็กเปิด

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ คนที่ขาดวิตามินซีมักจะเจ็บป่วยบ่อย เนื่องจากมีความต้านทานโรคต่ำ

อาการ อ่อนเพลีย เหงือกบวมแดง มีเลือดออกตามไรฟันปวดกล้ามเนื้อและปวดในข้อ ถ้าเป็นนานๆ อาจเป็นโรคโลหิตจาง

การป้องกัน รับประทานอาหารที่วิตามินซีให้เพียงพอ ได้แก่ ผลไม้สดและผักสดต่างๆ เช่น มะขามป้อม มะเขือเทศ ฝรั่ง กล้วย มะรุม ผักชี ถั่วงอก กะหล่ำปลี เป็นต้น

2. โรคคอพอก

สาเหตุ เกิดจากร่างกายขาดสารไอโอดีน หรือรับประทานผักดิบที่ไปยับยั้งการทำงานของสารไอโอดีน เช่น ผักกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก

อาการ ต่อมไทรอยด์จะบวมโต เสียงแหบ เหนื่อยง่าย หายใจและกลืนอาหารลำบาก

การป้องกัน รับประทานอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบ

อาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น กะหล่ำปลีดิบ

3. โรคขาดธาตุไอโอดีนหรือโรคเอ๋อ

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย

อาการ พัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม อาจเป็นไข้หรือหุนหวาดด้วย

การป้องกัน รับประทานอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีน ที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกะหล่ำปลี ซึ่งก่อนรับประทานควรต้มเสียก่อน ไม่ควรรับประทานดิบ ๆ

4. โรคตาฟาง

สาเหตุ เกิดจากร่างกายขาดวิตามินเอ

อาการ มองไม่เห็นภาพในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว ตาสู้แสงจ้าไม่ได้ เคืองตา น้ำตาไหล

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอให้เพียงพอ เช่น ไข่แดง น้ำมันตับปลา นม เนย ผักใบเขียวเข้มและผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย ฟักทอง มะละกอสุก มะม่วงสุก มะเขือเทศ โดยการรับประทานผักที่ปรุงด้วยน้ำมัน ซึ่งจะช่วยให้การดูดซึมวิตามินเอในร่างกาย

5. โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

สาเหตุ เกิดจากความต้องการธาตุเหล็กสูงจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีประจำเดือน การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ การสูญเสียเลือด การเป็นพยาธิ โดยเฉพาะพยาธิปากขอ การเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นริดสีดวงทวาร

อาการ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย หงุดหงิด มึนงง ปวดศีรษะ ผิวน้ำซีด เล็บเปราะ ถ้าไม่รักษาจะมีผลเสียต่อความจำและสมาธิในการเรียนรู้

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอให้เพียงพอ เช่น ไข่แดง น้ำมันตับปลา นม เนย ผักใบเขียวเข้มและผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย ฟักทอง มะละกอสุก มะม่วงสุก มะเขือเทศ โดยการรับประทานผักที่ปรุงด้วยน้ำมัน ซึ่งจะช่วยให้การดูดซึมวิตามินเอในร่างกาย

6. โรครกระดูกอ่อน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายขาดวิตามินดีและแคลเซียม

อาการ อ่อนเพลีย ปวดกระดูก ขาจะคดและโค้ง จะเห็นปุ่มกระดูกนูนตามรอยต่อของกระดูกซี่โครงด้านหน้า และร่างกายเจริญเติบโตช้า

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินดีและแคลเซียม ได้แก่ นมสดและผลิตภัณฑ์จากนม เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวเข้ม และควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดในตอนเช้าและเย็น

7. โรคเหน็บชา

สาเหตุ เกิดจากร่างกายขาดวิตามินบี 1

อาการ เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง รู้สึกชาตามปลายประสาท เช่น มือเท้าอ่อนเพลีย เท้าไม่มีแรง ลุกเดินไม่ได้ และอาจมีอาการทางหัวใจ เช่น หอบเหนื่อยง่ายหรือหัวใจวาย

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 1 เช่น ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ เนื้อหมู ปลาไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

8. โรคปากนกกระจอก

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2 ไม่เพียงพอ

อาการ เป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอกงูมามีเกล็ดใสเล็กๆ ลิ้นมีสีแดงกว่าปกติและเจ็บ หรือมีแผลที่ผนังภายในปาก รู้สึกคันและปวดแสบปวดร้อนที่ตา อาการเหล่านี้เรียกว่า โรคปากนกกระจอก คนที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหารและอารมณ์หงุดหงิด

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2 ให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น นมสด นมปรุงแต่ง นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ เป็นต้น

สรุป การขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งหรือหลายๆ ประเภท นอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นโรคต่างๆ ได้แล้ว ยังทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรโดยตรง ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศในที่สุด ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนควรเลือกรับประทานอาหารอย่างครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเสมอไป แต่ควรรับประทานให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเพียงกับร่างกายต้องการในแต่ละวัน นั่นคือหากรับประทานให้ดีแล้วจะส่งผลถึงสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

เรื่องที่ 2 การสุขาภิบาลอาหาร

การสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation) หมายถึง การดำเนินการด้วยวิธีการต่างๆ ที่จัดการเกี่ยวกับอาหารทั้งในเรื่องของการปรับปรุง การบำรุงรักษาและการแก้ไขเพื่ออาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วมีผลดีต่อสุขภาพอนามัยโดยให้อาหารมีความสะอาด ปลอดภัยและมีความน่าบริโภค

อาหาร หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปแบบลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ
2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุ เจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่น – รส

ความสำคัญของการสุขาภิบาลอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญของมนุษย์ ทุกคนต้องบริโภคอาหารเพื่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่การบริโภคอาหารนั้นถ้าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการความอร่อย ความน่าบริโภคและการรับประทานให้อิ่มท้องได้ว่าเป็นการไม่เพียงพอและสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาในการบริโภคอาหารนอกเหนือจากที่กล่าวแล้ว คือความสะอาดของอาหารและความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค ทั้งนี้เพราะว่าอาหารที่เราใช้บริโภค แม้ว่าจะมีรสอร่อยแต่ถ้าเป็นอาหารสกปรกย่อมจะมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค ก่อให้เกิดอาการปวดท้อง อุจจาระร่วง อาเจียน เวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นโรคพยาธิทำให้ผอม ชูบชืด หรือแม้แต่เกิดการเจ็บป่วยในลักษณะเป็นโรคเรื้อรัง โรคที่เกิดขึ้นเรียกว่า “โรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ” ลักษณะความรุนแรงของการเป็นโรคนี้นั้นขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของเชื้อโรค หนองพยาธิ หรือสารพิษบริโภคเข้าไปควรแก้ปัญหาด้วยการให้คนเราบริโภคอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค หนองพยาธิและสารพิษ นั่นคือจะต้อง มีการจัดการและควบคุมอาหารให้สะอาด เรียกว่า การสุขาภิบาล

การปนเปื้อน จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พิษที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของอาหาร เช่น เห็ดพิษ ปลาปักเป้า แมงดาทะเล มันสำปะหลังดิบ หอยบางชนิด เป็นต้น
2. พิษที่เกิดจากอาหารที่มีสารพิษเจือปน แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท

2.1 พืชจากจุลินทรีย์ในอาหาร เช่น แบคทีเรีย ทำให้เกิดอหิวาตกโรค โรคบิด (ไม่มีตัว) โรคไขรากลากน้อย (ไข้ไทฟอยด์) ฯลฯ เชื้อไวรัส เช่น โรคตับอักเสบบ โรคไขสันหลังอักเสบบ และโรคคางทูม เชื้อรา เช่น พืชจากสารอัลฟาโทอกซิน ปรสิต (พยาธิชนิดต่างๆ)

2.2 โลหะเป็นพิษในอาหาร ปลาสามารถสะสมความเข้มข้นของสารปรอทที่โรงงานปล่อยลงแม่น้ำลำคลอง หรือจากภาชนะพลาสติกหรือกรรมวิธีในการผลิตที่ต้องใช้โลหะ เช่น สีส้มอาหาร น้ำส้มสายชู อาหารกระป๋อง

2.3 พืชจากยาฆ่าแมลงตกค้าง เช่น ผักชนิดต่างๆ ผู้ที่บริโภคนิยมบริโภค ปลาเค็ม ผู้ชายมักจะใส่สารดีดีทีป้องกันหนอนและแมลงวัน

2.4 การใช้รังสีแกมมา ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร ลดปริมาณเน่าเสีย และยืดอายุการเก็บอาหารสด หรือการทดลองระเบิดปรมาณูมักจะกระจายสู่อากาศ และน้ำอย่างกว้างขวาง และรวดเร็ว

2.5 พืชจากวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น สีส้มอาหาร และสารปรุงแต่งรส เช่น รสหวานจากสารซันทอส กร สารซูรส สารบอแรกซ์ น้ำปลา น้ำส้มปรุงรส สารกันบูด เป็นต้น

กระบวนการที่อาหารถูกปนเปื้อน

วิธีการจัดการสุขภาพอาหาร ดำเนินการในเรื่องดังต่อไปนี้

1. การเลือกซื้ออาหารสด

1.1 ผักและผลไม้ เลือกที่มีสภาพดี สด สะอาด ไม่ขำ ไม่เน่า ไม่มีคราบตกค้างของยาฆ่าแมลง การเลือกซื้อควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ถูกต้องตามฤดูกาล

1.2 เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ สด สะอาด สีไม่คล้ำ ไม่มีกลิ่น และอยู่ในสภาพดี เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือเป็นเมือกสีน ถ้ามีการเน่าเสีย เนื้อวัวจะเสียจากข้างนอกเข้าข้างใน ส่วนเนื้อหมูจะเสียจากข้างในออกมาข้างนอก (จึงให้ใช้มีดจิ้มดมดู) และสังเกตดูต้องไม่มีตัวอ่อนของพยาธิตัวติด เป็นเม็ดสีขาวคล้ายเม็ดสาคุ

1.3 ปลา เหงือกมีสีแดง ครีบเหงือกปิดสนิท บริเวณใต้ท้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น และเมือก ตาเปิดโตเต็มที่ เกล็ดต้องเป็นมัน

1.4 หอย เปลือกจะต้องปิดแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลือกต้องไม่มีเมือก

1.5 กุ้ง หัวและหางจะต้องไม่เป็นสีชมพู ลำตัวแน่นคูสใส

1.6 ปู ควรเลือกซื้อปูที่มีชีวิตกุดตรงท้อง ถ้าเนื้อแน่นจะแข็งกุดไม่ลง

1.7 เนื้อเป็ดและไก่ ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีรอยขำ

1.8 ไข่สด ผิวเปลือกไข่เรียบไม่เป็นมัน ไม่มีรอยแตกร้าวและสะอาด เมื่อส่องดูจะเห็น ฟองอากาศข้างใน

2. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

พริกแห้ง หอม เครื่องเทศ ปลาแห้ง ปลาเค็ม ข้าว ถั่ว หรืออาหารเม็ดแห้งต่าง ๆ ควรเลือกไม่มีเชื้อรา สารพิษชนิดนี้ชื่อ “อะฟลาท็อกซิน” เชื้อราชนิดนี้ทนความร้อนได้ดีและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งตับ และสารกันบูดที่พบมากในอาหารแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ควรเลือกซื้อที่ไม่ขึ้นและไม่มียกกลิ่นเหม็นหืน

3. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ดูลักษณะกระป๋องควรใหม่ ไม่บุบ บวม ไม่มีรอยร้าว ไม่มีมีสนิม

4. การเลือกใช้สีผสมอาหาร

สีผสมอาหารแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ สีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีม่วง น้ำเงินจากดอกอัญชัน สีแดง ชมพูจากดอกกุหลาบ สีที่สังเคราะห์จากสารเคมี สีประเภทนี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สี หรือใช้สีจากธรรมชาติจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

การปรุงและจำหน่าย

1. การเตรียมอาหาร ควรคำนึงถึงความสะอาดของภาชนะที่นำมาใส่การรักษาคุณค่าอาหารและความปลอดภัยของอาหาร เช่น การล้างภาชนะที่นำมาใช้ทุกครั้ง การล้างผักควรล้างก่อนนำมาหั่น เพื่อรักษาคุณค่าวิตามิน การล้างเนื้อสัตว์ ไม่ควรนำไปแช่น้ำ ควรล้างแล้วนำขึ้นทันที

2. การปรุงอาหาร อาหารแต่ละชนิดมักมีวิธีการปรุงไม่เหมือนกัน แต่ต้องคำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย คุณภาพ ปริมาณและรสชาติของอาหารเป็นหลักควรปรุงให้สุกด้วยความร้อน ใช้เวลานานเพียงพอทำลายเชื้อโรคพยาธิ ผู้ประกอบการอาหารควรปฏิบัติตามสุขวิทยาส่วนบุคคลก่อนทำอาหารทุกครั้ง ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนลงมือปรุงอาหาร ไม่พูดคุย ไอ จาม

3. การจำหน่ายอาหาร ภาชนะที่นำมาจำหน่ายอาหารควรสะอาด และปิดมิดชิดกันแมลงวันได้ตลอด ผู้จำหน่ายจะต้องคำนึงถึงความสะอาด การหยิบจับอาหารควรใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหาร ไม่ควรใช้มือหยิบอาหารโดยตรง

4. การเสิร์ฟอาหาร เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะอาจทำให้อาหารที่ปรุงแล้วเกิดปนเปื้อนและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ผู้เสิร์ฟอาหารควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ตัดเล็บสั้น ผมนหวีเรียบร้อย (ควรมีผ้าคลุมผมหรือหมวกและผ้ากันเปื้อน) เวลาไอ จามควรมีผ้าปิดปากปิดจมูก หลังจากใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ควรล้างมือถูสบู่เสมอ การเสิร์ฟช้อน ส้อม ตะเกียบ ควรหยิบเฉพาะด้าม แก้วน้ำ จาน ชาม หยิบโดยระวังมิให้นิ้วมือสัมผัสกับอาหาร

5. การล้างและเก็บภาชนะ ควรแยกขยะแห้งและขยะเปียก จำพวกเศษอาหารออกจากกัน แล้วล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ล้างน้ำให้สะอาดจนไม่มีคราบมันติด ผึ่งให้แห้งแล้วเก็บเข้าตู้ให้เรียบร้อย

6. การเก็บอาหาร คำนึงการเก็บเพื่อไม่ให้บูด เน่าเสีย หรืออาหารเสื่อมคุณภาพ ได้แก่ อุณหภูมิ ความชื้น และสภาพของอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของอาหารบูด เน่า เสียได้ อาหารแห้งควรเก็บในภาชนะที่สะอาด แห้ง ปกปิดมิดชิด

เรื่องที่ 3 การจัดโปรแกรมอาหารให้เหมาะสมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ

สารอาหารประเภทต่างๆ มีความจำเป็นต่อร่างกาย โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน และร่างกายมีความต้องการเป็นปริมาณมาก ส่วนวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดไม่ให้พลังงานแต่จำเป็นสำหรับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มนุษย์แต่ละเพศแต่ละวัยต้องการพลังงานและสารอาหารประเภทต่างๆ ในปริมาณไม่เท่ากัน ดังนั้นในการเลือกรับประทานอาหาร จึงควรเลือกให้พอเหมาะกับเพศ วัยของแต่ละบุคคล

1. อาหารสำหรับทารก นมมารดาเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเลี้ยงทารกเป็นอย่างดี ในระยะที่มารดาเริ่มมีน้ำนม น้ำนมที่ออกมาจะมีสีเหลืองอ่อน เรียกว่าน้ำนมเหลือง ซึ่งมีประโยชน์ต่อทารกมาก การให้ทารกกินนมมารดามีข้อดี คือ สะดวกต่อการให้และโอกาสที่จะติดเชื้อน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม การเลี้ยงทารกด้วยนมผง ควรเลี้ยงเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น

2. อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เด็กก่อนวัยเรียนมีความต้องการอาหารทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้และไขมัน เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ แต่เลือกประเภทและปริมาณของอาหารที่แตกต่างไปตามรูปร่างและน้ำหนักของร่างกายแต่ละวัย ดังนั้น จึงควรเอาใจใส่ดูแลเด็กให้ได้อาหารอย่างเพียงพอ ไม่ปล่อยให้เด็กเลือกรับประทานอาหารเองตามความพอใจ ซึ่งเด็กในวัยนี้หาก

รับประทานอาหารได้ถูกส่วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่สมบูรณ์ต่อไปในอนาคต

3. อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน มีลักษณะเช่นเดียวกับเด็กก่อนวัยเรียน เพียงแต่จะเพิ่มปริมาณขึ้นให้สมส่วนกับความเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนเท่านั้น

4. อาหารสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตเร็ว ความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากและเป็นวัยที่ใช้พลังงานมากในการทำกิจกรรมประจำวัน จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ โดยรับประทานอาหารให้เป็นเวลา วันละ 3 มื้อ ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย พยายามรับประทานอาหารหลายๆ อย่างในแต่ละมื้อให้ครบ 5 หมู่

5. อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เพราะผู้สูงอายุ แต่ละบุคคลอาจจะชอบอาหารไม่เหมือนกัน บางครั้งไม่จำเป็นว่าทุกมื้อจะต้องได้รับสารอาหารครบทุกประเภทอยู่ในมื้อเดียว

5.1. ในการจัดอาหารอาจจะต้องแบ่งอาหารให้เป็นอาหารมื้อย่อย 4-5 มื้อ เพื่อลดปัญหาการแน่นท้อง

5.2. อาหารควรจะเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด ถ้าเป็นผักควรจะหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นึ่งหรือว่าต้มให้นุ่มพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส หรือท้องอืด เช่น ถั่วบางประเภท เป็นต้น

5.3. อาหารควรเป็นอาหารที่มีคุณภาพ ไม่ได้ผ่านขบวนการขัดสีและควรได้โปรตีน จากปลา เป็นต้น

5.4. เน้นให้ใช้วิธีการนึ่งมากกว่าทอด เพื่อลดปริมาณไขมันที่ร่างกายจะได้รับเกินเข้าไป

5.5. อาหารเสริมที่แนะนำ ควรเสริมผักและผลไม้ให้มากขึ้น เช่น ตำลึง ผักบุ้ง คื่นช่าย มะเขือเทศส้ม เขียวหวาน กล้วยสุก มะละกอสุก เป็นต้น จะช่วยเพิ่มให้ผู้สูงอายุได้รับกากใย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี

5.6. การจัดอาหารให้มีสีสันท่ารับประทาน โดยพยายามใช้สีที่เป็นธรรมชาติ ประยุกต์ให้อาหารให้น่ารับประทาน อาหารที่จัดให้ควรจะอุ่นหรือร้อนพอสมควร เพื่อเพิ่มความอยากอาหารให้มาก

5.7. ไม่ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด จะเกิดอาการปวดมวนท้อง หรือ ทานแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายตัว อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อทางเดินอาหารได้

6. อาหารสำหรับผู้ป่วย คนเราเมื่อเจ็บป่วยย่อมจะต้องดูแลเรื่องสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะเรื่องอาหารเป็นพิเศษ ผู้ป่วยมีลักษณะการเจ็บป่วยที่แตกต่างกัน ย่อมต้องการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ดังนี้

6.1. อาหารธรรมดา สำหรับผู้ป่วยธรรมดาที่ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงที่ต้องรับประทาน อาหารเฉพาะจะเป็นอาหารที่มีลักษณะและส่วนประกอบเช่นเดียวกับอาหารปกติ เป็นอาหารหลัก 5 หมู่ ให้ได้สารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

6.2. อาหารอ่อน เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคี้ยวได้ตามปกติ ผู้ป่วย ภายหลังการพักฟื้น หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารอย่างเฉียบพลัน เช่น ท้องร่วง บิด เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะเป็อาหารที่มีเนื้อนิ่ม มีรสอ่อน ย่อยง่าย ไม่มีกากแข็งหยาบ ไม่มันจัด เช่น นม ครีม ไข่ทุกชนิดที่ไม่ใช้วิธีทอด ปลาหนึ่งหรืออย่าง เนื้อบด ไก่ต้มหรือตุ๋น ซุปใส แกงจืด ผักที่มีกากน้อยและไม่มีการลนจนนุ่มสุกบดละเอียด น้ำผลไม้คั้น กลัวยสุก เป็นต้น

6.3. อาหารเหลว เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่พักรฟื้นหลังผ่าตัดและผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีกาก มี 2 ชนิด คือ

6.3.1. อาหารเหลวเช่น น้ำชาใสมะนาวและน้ำตาล ซุปใสที่ไม่มีไขมัน น้ำข้าวใส สารละลายน้ำตาลหรือกลูโคส เป็นต้น ซึ่งจะให้รับประทานทีละน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง เมื่อผู้ป่วย รับประทานได้มากขึ้นจึงค่อยเพิ่มปริมาณ

6.3.2. อาหารเหลวข้น เป็นของเหลวหรือละลายเป็นของเหลว เช่น น้ำข้าวข้น ข้าวบด หรือเปียก เครื่องดื่มผสมนม น้ำผลไม้ น้ำต้มผัก ไอศกรีม ตั้บดผสมซูป เป็นต้น

6.3.3. อาหารพิเศษเฉพาะโรค เป็นอาหารที่จัดขึ้นตามคำสั่งแพทย์ สำหรับโรค บางชนิดที่ต้องระมัดระวังหรือควบคุมอาหารเป็นพิเศษ เช่น อาหารจำกัดโปรตีนสำหรับผู้ป่วย โรคตับบางอย่างและโรคไตเรื้อรัง อาหารกากน้อยสำหรับผู้ป่วยอุจจาระร่วงรุนแรง อาหารกาก มากสำหรับผู้ทีลำไส้ใหญ่ไม่ทำงาน อาหารแคลอรีต่ำสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาหารโปรตีน สูงสำหรับผู้ป่วยที่ขาดโปรตีนหรือหลังผ่าตัด อาหารจำพวกโซเดียมสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ

7. อาหารสำหรับผู้ที่ย้ออกกำลังกาย คนที่ออกกำลังกายโดยปกติต้องใช้พลังงานจากร่างกายมาก จึงต้องการอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าปกติ ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายจึงควร รับประทานอาหารให้เหมาะสม ดังนี้

7.1. อาหารก่อนออกกำลังกาย ก่อนออกกำลังกายคนเราไม่ควรรับประทานอาหารเพราะจะทำให้เกิดอาการจุก เสียด แน่นและไม่สามารถออกกำลังกายได้ ก่อนการออกกำลังกายควรให้อาหารย่อยหมดไปก่อน ดังนั้น อาหารมื้อหลักที่รับประทานควรรับประทานก่อนการออกกำลัง

กาย 3 – 4 ชั่วโมง อาหารว่างควรรับประทานก่อนออกกำลังกาย 1 – 2 ชั่วโมง อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ และมีโปรตีนไม่มากนัก มีคาร์โบไฮเดรตค่อนข้างสูง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น ของหมักดอง อาหารรสจัด เป็นต้น

7.2. อาหารระหว่างการออกกำลังกาย ปกติในระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะขับเหงื่อเพื่อระบายความร้อนและของเสียออกจากร่างกาย ผู้ที่ออกกำลังกายควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปในระหว่างออกกำลังกาย และไม่รับประทานอาหาร เพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นและอาหารไม่ย่อย ซึ่งเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

7.3. อาหารหลังการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้คนเราสูญเสียพลังงานไปตามระยะเวลาและวิธีการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกายจึงควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป การออกกำลังกายบางประเภทต้องการสารอาหารเพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปและสร้างเสริมพลังงานที่จะใช้ในการออกกำลังกายในครั้งต่อไป ด้วยจึงต้องรับประทานอาหารที่มีสารอาหารเหมาะสมในปริมาณที่เพียงพอ

กิจกรรมท้ายบทที่ 3

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้ผู้เรียนอธิบายสาเหตุ อาการ และการป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารมา 1 โรค
2. จงอธิบายหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
3. จงอธิบายการเลือกซื้ออาหารสดมา 3 ชนิด

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. โรคเหน็บชาเกิดจากการขาดสารอาหารชนิดใด

ก. วิตามินเอ	ค. วิตามินบี 2
ข. วิตามินบี 1	ง. วิตามินดีและแคลเซียม
2. นายแดงมีอาการอ่อนเพลีย เหงื่ออกวามแดง มีเลือดออกตามไรฟัน ปวดกล้ามเนื้อและปวดในข้อ เป็นอาการของการขาดสารอาหารประเภทใด

ก. วิตามินซี	ค. ธาตุเหล็ก
ข. วิตามินเอ	ง. สารไอโอดีน
3. พืชของเชื้อโรคชนิดใดที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบ

ก. แบคทีเรีย	ค. ไวรัส
ข. เชื้อรา	ง. ปรสิต
4. สารอะฟลาท็อกซิน (Aflatoxin) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคใด

ก. วัณโรค	ค. โรคมะเร็งปอด
ข. โรคมะเร็งตับ	ง. ไข้สันหลังอักเสบ

บทที่ 4

การเสริมสร้างสุขภาพ

สาระสำคัญ

มีความรู้ในเรื่องการวางแผนพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง และครอบครัว ตลอดจนร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ และสามารถบอกถึงหลักการ และรูปแบบของวิธีการออกกำลังกายของตนเอง ผู้อื่น และชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้
2. วางแผนพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
3. มีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน
4. บอกหลักการ รูปแบบ วิธีการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
5. ระบุแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคคลและวัยต่าง ๆ

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 การรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในชุมชน
- เรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรื่องที่ 1 การรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัย โดยปฏิบัติให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นต้น ทั้งนี้หากปฏิบัติได้อย่างครบถ้วนถูกต้อง เหมาะสมกับสภาพความพร้อมของร่างกายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตย่อมก่อให้เกิดความสมดุล สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หากบุคคลในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน เช่น เกิดภาวะในการดูแลภาระค่าใช้จ่ายในการรักษา ฟันพุงสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้จึงควรส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว และเพื่อนสมาชิกในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขภาพอย่างถูกวิธี ตลอดจนเชิญชวน รวมกลุ่มกันปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ขึ้นในชุมชน อันจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เช่น กลุ่มเต้นแอโรบิก ท่องเที่ยว กีฬาประเภทต่าง ๆ ทำบุญไหว้พระ เป็นต้น

การประเมินสถานะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว สามารถกระทำได้โดยใช้แบบประเมินเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับการเจ็บปวดทางร่างกาย การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งยาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์

2. ด้านจิตใจ (Psychological) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือความกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น ความ

เชื่อด้านวิญญาณศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค

3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (Social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่ายู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวกสถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่ามีกิจกรรมนันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง

การวางแผนพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวนั้น ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. การวางแผนพัฒนาสุขภาพกาย

1.1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ต่อสัปดาห์ แต่ครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้ปฏิบัติตามหลักของการออกกำลังกาย และตามความสามารถของบุคคล ตามวัย ตามความเหมาะสม ทั้งเวลา สถานที่ เพศ วัย การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

1.2. รับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเติบโตมีการพัฒนาทางร่างกาย ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ เช่น วัยรุ่นยังอยู่ในวัยของการเจริญเติบโตและต้องออกกำลังกาย เสียพลังงาน จึงต้องชดเชยด้วย คาร์โบไฮเดรต สร้างเสริมการเจริญเติบโตด้วยอาหารประเภทโปรตีน

1.3. พักผ่อนให้เพียงพอ วัยเด็ก ต้องพักผ่อนนอนหลับให้มาก ๆ ในวัยผู้ใหญ่อาจนอนน้อยลง แต่ต้องไม่น้อยเกินกว่า 6-8 ชั่วโมง และช่วงของการนอนหลับให้หลับสนิทเพื่อให้การหลั่งของสารแห่งความสุขไปอย่างเต็มที่ ใช้เวลาว่างในวันหยุดทำกิจกรรมหรือไปเที่ยวพักผ่อนร่วมกับครอบครัวเพื่อผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

1.4. ตรวจสอบสภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และในการตรวจสอบสภาพร่างกาย ต้องตรวจทุกระบบอย่างละเอียด

1.5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสำส่อนทางเพศ ตลอดจน การทดลองหรือใกล้ชิดกับผู้ที่ติดสารเสพติด เป็นต้น

1.6. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกที่จะอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ เพราะสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพ การมีที่อยู่อาศัยที่ปราศจากพาหะนำโรค

2. การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต

2.1 อ่านหนังสือที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ เช่น หนังสือธรรมะ เพื่อให้ได้แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องรู้สึกสบายใจ

2.2 ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

2.3 หมั่นนั่งสมาธิ เจริญปัญญาเพื่อให้จิตใจผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

3. การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านสังคม

3.1 เข้าร่วมกิจกรรมตามวัฒนธรรมและประเพณีในท้องถิ่นอยู่เสมอ หรือกิจกรรมอาสาสมัครของชุมชนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับคนในชุมชน สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้

3.2 เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักการเป็นผู้ให้การเสียสละเพื่อส่วนรวมไม่เอาเปรียบผู้อื่น เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านปัญญา

4.1 ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคม รวมทั้งผลกระทบที่ตามมาเพื่อฝึกการคิดและนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเองหรือของครอบครัว

4.2 หมั่นฝึกฝนทักษะการอ่านการฟัง การพูด อยู่เสมอ เช่น การอ่านหนังสือภาษาต่างประเทศ ฟังเพลงสากล ฝึกพูดภาษาต่างประเทศที่ตนสนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมปัญญาให้กับตนเอง และเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพในอนาคต

4.3 ศึกษาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อให้มีความรู้ สามารถใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีที่ทันสมัยได้

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาสุขภาพของชุมชน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน คือ การร่วมกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้คนในชุมชนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ยกตัวอย่างเช่น

1. กิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การเฝ้าระวังปัญหาสารเสพติดในชุมชน การดำเนินโครงการอาหารปลอดภัย การส่งเสริมพัฒนาการ และดูแลการได้รับวัคซีนในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี การตรวจสุขภาพตนเองในเบื้องต้น การใช้ อินเทอร์เน็ตและการทำเกษตรอินทรีย์

2. กิจกรรมด้านการเข้ารับบริการสุขภาพของประชาชน ได้แก่ การรับบริการสุขภาพ จากศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีนอมาัย เช่น การทำบัตรทอง การรับการตรวจวัดความดัน เลือด การฝากครรภ์

3. กิจกรรมด้านการเข้ารับการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสุขภาพในชุมชน ได้แก่ การเข้ารับอบรมความรู้ การเข้าร่วมประชุมกลุ่ม หรือการจัดเวทีเรียนรู้ การรับฟังความรู้ ผ่านทางหอกระจายข่าว

4. กิจกรรมด้านการให้ความร่วมมือในการควบคุมและป้องกันโรค ได้แก่ การไม่ สูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ การป้องกันการแพ้พิษ สารเคมี การร่วมรณรงค์ป้องกันโรคตามฤดูกาล เช่น โรคไข้เลือดออก ไข้หวัดนก อูจจาระร่วง ไข้ฉี่หนู

5. กิจกรรมด้านการให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของหน่วยงานด้านสุขภาพในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการวางแผนหรือร่วมกิจกรรมสาธารณสุขในชุมชนตนเอง และสนับสนุน การจัดกิจกรรมสุขภาพที่ริเริ่มจากองค์กรชุมชนท้องถิ่น เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุขภาพโดยใช้ ทรัพยากรชุมชนเป็นหลัก มีส่วนร่วมดำเนินงานกับหน่วยราชการหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ป้องกันโรค สร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน

เรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ความหนัก ควรออกกำลังกายให้หนักถึงร้อยละ 70 ของการเต้นสูงสุดของหัวใจโดย คำนวณได้จากค่ามาตรฐานเท่ากับ 170 ลบด้วยอายุของตนเอง ค่าที่ได้คืออัตราการเต้นของ

หัวใจคงที่ที่เหมาะสม ที่ต้องรักษาระดับการเต้นของหัวใจนี้ไว้ช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ออกกำลังกาย

2. ความนาน ต่อเนื่องนานอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง
3. ระยะผ่อนคลายร่างกายหลังฝึก ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ รวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสิ้น อย่างน้อย 20 - 30 นาที

รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวกที่สุด แต่ให้ประโยชน์และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายไม่แพ้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ การเดินสามารถทำได้ทุกเวลาและสถานที่ วิธีการเดินที่ควรรู้และปฏิบัติตาม ดังนี้

- 1.1 ควรเริ่มจากทำยืนก่อน ปล่อยตัวตามสบาย และหายใจปกติ
- 1.2 ขณะเดินให้เงยหน้าและมองตรงไปให้ไกลที่สุด เพราะหากเดินก้มหน้าจะทำให้ปวดคอและปวดหลังได้
- 1.3 เดินให้เต็มเท้าโดยเหยียบให้เต็มฝ่าเท้าแล้วยกเท้าขึ้น ให้หัวแม่เท้ายกขึ้นจากพื้นเป็นส่วนสุดท้าย
- 1.4 ในการเดินควรเริ่มต้นจากเดินช้า ๆ ก่อนประมาณ 5 นาที แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความเร็วจนหัวใจเต้นถึงอัตราสูงสุดของมาตรฐาน คือ 200 ครั้ง/นาที สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายอาจเริ่มเดินครั้งละ 10 นาที หรือจนกว่าจะรู้สึกหอบเหนื่อยเล็กน้อย เว้นไป 1-2 วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาเดินแต่ละครั้งจนสามารถเดินติดต่อกันได้อย่างน้อย 30 นาที โดยเดินสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- 1.5 ขณะเดินมือทั้ง 2 ข้าง ควรปล่อยตามสบายและเหวี่ยงแขนไปทั้งแขนเพื่อเพิ่มแรงส่ง ถ้าหากเดินแล้วหัวใจยังเต้นไม่เร็วพอ ให้เพิ่มความเร็วในการเดินหรือแกว่งแขนขาให้แรงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจให้เร็วขึ้นได้
- 1.6 รองเท้าใส่เดินควรเป็นรองเท้านุ่มที่มีพื้นกันกระแทกที่สันเท้าและหัวแม่เท้า สามารถรองรับน้ำหนักได้เป็นอย่างดีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เท้า

2. การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่คนนิยมกันมากซึ่งง่ายและสะดวกพอ ๆ กับการเดิน แต่การวิ่งมีให้เลือกหลายแบบ การที่จะเลือกวิ่งแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวกและความชอบส่วนตัวของแต่ละบุคคล เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การวิ่งเร็ว การวิ่งมาราธอน การวิ่งอยู่กับที่ หรือ

การวิ่งบนสายพานตามสถานที่ออกกำลังกายทั่วไป การวิ่งต่อครั้งควรมีระยะทาง 2 – 5 กิโลเมตร และสัปดาห์หนึ่งไม่เกิน 5 ครั้ง ซึ่งมีเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้

2.1 การวิ่งอยู่กับที่ ต้องยกเท้าแต่ละข้างให้สูงประมาณ 8 นิ้ว ซึ่งมีข้อจำกัดที่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ น้อย ไม่มีการยืดหรือหดของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ซึ่งถือเป็นข้อด้อยกว่าการวิ่งแบบอื่น ๆ

2.2 การวิ่งบนสายพาน เป็นการวิ่งที่ปลอดภัยกว่าการวิ่งกลางแจ้ง ไม่ต้องเผชิญกับสภาพที่มีฝนตก แดดร้อน หรือมีฝุ่นละอองต่าง ๆ และถ้าใช้สายพานชนิดใช้ไฟฟ้าจะมีระบบต่าง ๆ บนจอภาพ ทำให้ทราบว่า การวิ่งของเรานั้นมีความเร็วอยู่ในระดับใด วิ่งได้ระยะทางเท่าไร และมีอัตราการเต้นของชีพจรเท่าใด เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการปรับโปรแกรมออกกำลังกายในครั้งต่อไป

2.3 การวิ่งกลางแจ้ง เป็นการวิ่งที่ทำให้เราได้อากาศบริสุทธิ์ ถ้าวิ่งในสวนสาธารณะ หรือวิ่งออกไปนอกเมืองจะได้ชมทิวทัศน์ ทำให้ไม่เบื่อและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ที่สำคัญต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในกรณีที่ออกวิ่งเพียงคนเดียว

3. การซึ่จักรยาน การซึ่จักรยานไปตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ด้านการทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และเป็นการฝึกความอดทนด้วยการซึ่จักรยานในสวนสาธารณะหรือในที่ที่ไม่มีมลพิษนั้น นอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจากความเพลิดเพลินในการชมทิวทัศน์รอบด้านและอากาศที่บริสุทธิ์ ซึ่งแตกต่างจากการซึ่จักรยานแบบตั้งอยู่กับที่ในบ้านหรือสถานที่ออกกำลังกายในการซึ่จักรยานมีเทคนิคง่าย ๆ ที่ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 ปรับที่นั่งของจักรยานให้เหมาะสม เพราะในการปั่นต้องมีการโยกตัวร่วม

3.2 ในการปั่นจักรยานให้ปั่นด้วยปลายเท้าตรงบริเวณโคนนิ้ว

3.3 ถ้าเป็นจักรยานแบบตั้งอยู่กับที่ ในช่วงแรกของการฝึกควรตั้งความฝืดให้น้อยเพื่ออบอุ่นร่างกายประมาณ 3 – 4 นาทีแล้วจึงค่อย ๆ ปรับเพิ่มความฝืดของล้อมากขึ้นจนหัวใจเต้นเร็วถึงอัตราที่กำหนดไว้ในเป้าหมาย แล้วจึงค่อย ๆ ลดความฝืดลงจนเข้าสู่ระยะผ่อนคลายเมื่อชีพจรเต้นช้าลงจนเป็นปกติจึงหยุดปั่นจักรยานได้

4. การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และเป็นการออกกำลังกายที่ได้เคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ช่วยสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจเทคนิคในการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

- 4.1 ต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เพื่อให้การเต้นของหัวใจอยู่ในระดับที่ต้องการ
- 4.2 ใช้เวลาในการเต้นแอโรบิก ครั้งละ 20 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 4.3 สถานที่ที่ใช้ในการเต้นแอโรบิก ควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และถ้าพื้นที่ใช้เต้นเป็นพื้นแข็งผู้เต้นจะต้องใส่รองเท้าสำหรับเต้นแอโรบิกโดยเฉพาะ ซึ่งพื้นรองเท้าจะช่วยรองรับแรงกระแทกได้
- 4.4 ควรหลีกเลี่ยงท่ากระโดด เพราะการกระโดดทำให้เท้ากระแทกกับพื้น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคคลและวัยต่างๆ

อายุ 1-4 ปี	ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายตลอดเวลา
อายุ 5-8 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การกระโดด ปีน ป่าย หรืออื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
อายุ 9-11 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
อายุ 12-14 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2.5 ชั่วโมง
อายุ 15-17 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
อายุ 18-30 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
อายุ 31-50 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
อายุ 51 ปีขึ้นไป	ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมที่เบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ย่อมให้คุณค่าแก่ร่างกายในทุกระดับอายุ เช่น ในวัยเด็ก การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตในทุกๆ ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ก็ยังมีความจำเป็นมาก เพราะเป็นระยะที่มีความปรารถเปรี๊ยะลดลงทำให้อ้วนง่าย และเป็นช่องทางที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ระบบความดันโลหิตต่ำหรือสูงได้ง่าย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาความผิดปกติที่เกิดขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่
 - 1.1 กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
 - 1.2 กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้นหรือสามารถทำงานมากหรือหนักเพิ่มขึ้น มีความทนทานมากขึ้นหรือทำงานได้นานขึ้น
 - 1.3 ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อจะปรับตามลักษณะของการใช้ในการออกกำลังกาย
 - 1.4 กล้ามเนื้อสามารถทนความเจ็บปวดได้ดีขึ้น
2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกระดูกและข้อต่อ ได้แก่
 - 2.1 กระดูกจะมีความหนาและเพิ่มขนาดมากขึ้นโดยเฉพาะวัยเด็ก
 - 2.2 กระดูกมีความเหนียวและแข็ง เพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก
3. ผลการฝึกต่อระบบหายใจ ได้แก่
 - 3.1 ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น
 - 3.2 ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น
 - 3.3 ปอดมีขนาดใหญ่และมีความจุเพิ่มขึ้น
 - 3.4 อัตราการหายใจลดลงเนื่องจากการหายใจแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพในการสูบฉีดโลหิตต่อครั้งมากขึ้น (อัตราการหายใจของคนปกติ 16 – 18 ครั้งต่อนาที)
4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียน ได้แก่
 - 4.1 การสูบฉีดของระบบไหลเวียนดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
 - 4.2 ขนาดของหัวใจใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น
 - 4.3 หลอดเลือดมีความเหนียว ยืดหยุ่นดีขึ้น
5. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ ได้แก่
 - 5.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า
 - 5.2 ต่อมหมวกไต เจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น
 - 5.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น
6. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาด

การออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน

7. ผลต่อจิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ได้แก่

7.1 ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีมจะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและมีความยุติธรรมรู้แพ้รู้ชนะ และให้อภัยกัน

7.2 ด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.3 ด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

7.4 ด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดี เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายรวมกันเป็นหมู่มากรวม ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมท้ายบทที่ 4

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมา 1 ข้อ

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือความกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ เป็นการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองในด้านใด
 - ก. ด้านจิตใจ
 - ข. ด้านร่างกาย
 - ค. ด้านสิ่งแวดล้อม
 - ง. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม
2. การวางแผนพัฒนาสุขภาพกายการออกกำลังกายต้องยึดหลักข้อใด
 - ก. หนัก นาน บ่อย
 - ข. ความสามารถ
 - ค. ความต้องการ
 - ง. ความเหมาะสม
3. การออกกำลังกายจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อยกี่นาที
 - ก. 10-20 นาที
 - ข. 20-30 นาที
 - ค. 30-40 นาที
 - ง. 40-50 นาที
4. ผลดีของการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาคือข้อใด
 - ก. ยืดกล้ามเนื้อ
 - ข. คลายกล้ามเนื้อ
 - ค. กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว
 - ง. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

บทที่ 5

โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

สาระสำคัญ

มีความรู้และสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ สามารถแนะนำข้อมูลข่าวสาร และแหล่งบริการเพื่อป้องกันโรคแก่ครอบครัว และชุมชนได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
2. อธิบายสาเหตุ อาการ การป้องกัน และการรักษาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพและปัญหา สาธารณสุขได้
4. แนะนำวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ และโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้
5. อธิบายผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการป้องกันโรคได้
6. แนะนำข้อมูลข่าวสารและแหล่งบริการเพื่อป้องกันโรคแก่ครอบครัวได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- เรื่องที่ 2 การวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข
- เรื่องที่ 3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันโรค
- เรื่องที่ 4 ข้อมูล ข่าวสาร และแหล่งบริการเพื่อการป้องกันโรค

เรื่องที่ 1 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

1.1 โรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม

การที่มนุษย์เกิดมามีลักษณะแตกต่างกัน เช่น ลักษณะ สีผิว ต่า ขาว รูปร่าง สูง ต่ำ อ้วน ผอม ผมหยิก หรือเหยียดตรง ระดับสติปัญญาสูง ต่ำ ลักษณะดังกล่าวจะถูกควบคุมหรือกำหนดโดย “หน่วยพันธุกรรมหรือยีน” ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ นอกจากนี้หากมีความผิดปกติใด ๆ ที่แฝงอยู่ในหน่วยพันธุกรรม เช่น ความพิการหรือโรคบางชนิด ความผิดปกติ นั้นก็จะถูกถ่ายทอดไปยังรุ่นลูกต่อไป เรียกว่า โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ความผิดปกติที่แฝงอยู่ในหน่วยพันธุกรรมของบิดา มารดา เกิดขึ้นโดยได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือบรรพบุรุษรุ่นก่อน หรือเกิดขึ้นจากการผ่าเหล่าของหน่วยพันธุกรรม ซึ่งพบในเซลล์ที่มีการเปลี่ยนแปลงผิดไปจากเดิม โดยมีปัจจัยต่างๆ เช่น การได้รับรังสี หรือสารเคมีบางชนิด เป็นต้น ความผิดปกติที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งสองเพศ บางชนิดถ่ายทอดเฉพาะเพศชาย บางชนิดถ่ายทอดเฉพาะในเพศหญิง ซึ่งควบคุมโดยหน่วยพันธุกรรมหรือยีนเด่น และหน่วยพันธุกรรมหรือยีนด้อย บนโครโมโซมของมนุษย์

1.2 โรคที่ถ่ายทอดพันธุกรรมที่สำคัญ ได้แก่

1.2.1 โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia)

โรคเลือดจางธาลัสซีเมียหรือโรคธาลัสซีเมีย คือโรคชนิดหนึ่งที่สามารถติดต่อได้โดยทางกรรมพันธุ์ และมีการสร้างฮีโมโกลบิน ทำให้เม็ดเลือดแดงมีลักษณะผิดปกติ และแตกง่าย ก่อให้เกิดอาการซีด เลือดจางเรื้อรัง และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ส่วนให้ผู้ที่ป่วยโรคนี้อาจได้รับยีนที่ผิดปกติของพ่อและแม่ ที่พบมากคือภาคอีสาน ประมาณร้อยละ 40 ของจำนวนผู้ที่เป็นโรคนี้นี้ทั่วประเทศ

สาเหตุ

โรคธาลัสซีเมีย เกิดจากพันธุกรรมโดยตรง โดยได้รับความผิดปกติ และแตกต่างเป็นโรคเลือดชนิดหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงที่มีลักษณะผิดปกติมาจากพ่อแม่ ถ้ารับจากฝ่ายใดเพียงฝ่ายเดียวจะไม่แสดงอาการ ที่แสดงอาการชัดๆ มีประมาณร้อยละ 1

อาการ

โรคนี้อาจแบ่งได้หลายชนิด ซึ่งมีความรุนแรงแตกต่างกันไปตั้งแต่ ไม่มีอาการจนถึงเสียชีวิต ดังนี้

1. ผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดอ่อนหรือที่เรียกว่า โรคเฮโมโกลบินเอช จะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใดแต่จะมีอาการซีดเหลืองเป็นบางครั้งขณะที่เป็นหวัดเจ็บคอหรือเป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ

2. ผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียที่แสดงอาการชัดเจนจะมีเลือดจางมาก มีอาการซีดเหลือง ตับโต ม้ามโต ผิวหนังดำคล้ำ กระดูกใบหน้าจะเปลี่ยนรูป มีจมูกแบน กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มนูนสูง คางและขากรรไกรกว้าง ฟันบนยื่น กระดูกบาง เปราะหักง่าย ร่างกายเจริญเติบโตช้ากว่าคนปกติ แคระแกร็น ท้องป่อง ในประเทศไทยมีผู้เป็นโรคประมาณ ร้อยละ 1 ของประชากร

โรคธาลัสซีเมียมีอาการตั้งแต่ไม่มีอาการใดๆ จนถึงมีอาการรุนแรงมากที่ทำให้เสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอดไม่เกิน 1 วัน ผู้ที่มีอาการจะซีดมากหรือมีเลือดจางมาก ต้องให้เลือดเป็นประจำ หรือมีภาวะติดเชื้อบ่อยๆ หรือมีไข้เป็นหวัดบ่อย ๆ ได้นานอยู่แล้วแต่ชนิดของธาลัสซีเมีย

ผู้ที่มีโอกาสเป็นพาหะ

- ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นโรคนี้อาจมีโอกาสที่จะเป็นพาหะหรือมียีนแฝงสูง
- ผู้ที่มีลูกเป็นโรคนี้อาจแสดงว่าทั้งคู่สามีภรรยาเป็นพาหะหรือมียีนแฝง
- ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคธาลัสซีเมีย
- ถ้าผู้ป่วยที่เป็นโรคธาลัสซีเมียและแต่งงานกับคนปกติที่ไม่มียีนแฝง ลูกทุกคนจะมี

โอกาสมียีนแฝง

การป้องกันและการรักษา

1. ควรรับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูงโดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็ก เพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดง และชดเชยเม็ดเลือดแดงที่เสียไป

2. ไม่ควรคลุกคลีอยู่ในที่ชุมชนแออัด เช่น โรงมหรสพ เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายและจะมีอาการแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น

3. ก่อนจะแต่งงานคู่สมรสต้องไปตรวจเลือดเสียก่อนเพราะโรคนี้อันตรายต่อบุตรเป็นอันมากควรมีการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการมีบุตร

4. ในการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์เนื่องจากยาบางอย่างทำให้โลหิตจางลงมาก เช่น ยาซัลโฟนาไมด์ เป็นต้น

1.2.2 โรคภูมิแพ้ คือ โรคที่เกิดขึ้น เนื่องจากปฏิกิริยาของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอมหรือที่เรียกอีกว่าสารก่อภูมิแพ้ที่ผ่านเข้าไปในร่างกาย ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ฝุ่น ตัวไรฝุ่น เชื้อราในอากาศ อาหาร ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ เป็นต้น สารที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ไวเกินนี้เรียกว่า “สารก่อภูมิแพ้”

โรคภูมิแพ้ สามารถแบ่งได้ตามอวัยวะที่เกิดโรคได้ คือ โรคโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือโรคแพ้ากาศ โรคตาอักเสบจากภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังโดยปกติ ถ้าพ่อหรือแม่ คนใดคนหนึ่งเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกจะมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณ 25% แต่ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งคู่ ลูกที่เกิดออกมามีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้สูงถึง 66% โดยเฉพาะโรคโพรงจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ จะมีอัตราการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์สูงที่สุด โรคภูมิแพ้ อาจหายไปตัวเองเมื่อผู้ป่วยโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ส่วนใหญ่มักไม่หายขาด โดยอาการของโรคภูมิแพ้อาจสงบลงไปช่วงหนึ่ง และมักจะกลับมาเป็นใหม่

การป้องกันโรคภูมิแพ้

1. พยายามหลีกเลี่ยงจากสารที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้
2. หมั่นทำความสะอาดที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย
3. พยายามอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
4. หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด
5. ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

การรักษา

1. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ ควรสังเกตตนเองว่าแพ้สารอะไร และควรรับประทานยาแก้แพ้ อย่างน้อย 24 ถึง 48 ชั่วโมง ก่อนที่จะให้แพทย์ทดสอบทางผิวหนัง เพื่อหาสาเหตุของโรค

2. หลีกเลี่ยง ไม่ให้ใกล้ชิด สัมผัสกับสิ่งที่เราแพ้ อาการแพ้จะทุเลาหรือหายไป
3. ยาแก้แพ้ที่ใช้รับประทาน คือยาต้านฮีสตามีน เช่น คลอเฟนิรามีน

1.2.3 โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดเนื่องมาจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลงเนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอยู่เป็นเวลานานจะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท เป็นต้น

ฮอร์โมนอินซูลินมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

อินซูลินเป็นฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่งของร่างกาย สร้างและหลั่งจากเบต้าเซลล์ของตับอ่อนทำหน้าที่เป็นตัวพาน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต ถ้าขาดอินซูลินหรือการออกฤทธิ์ไม่ดี ร่างกายจะใช้น้ำตาลไม่ได้ จึงทำให้น้ำตาลในเลือดสูงมีอาการต่างๆ ของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีความผิดปกติอื่น ๆ เช่น มีการสลายของสารไขมันและโปรตีนร่วมด้วย

อาการของโรคเบาหวาน

คนปกติก่อนรับประทานอาหารเข้าจะมีระดับน้ำตาลในเลือดย้อยละ 10-110 มก. หลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 1-40 มก. การวินิจฉัยโรคเบาหวานจะทำได้โดยการเจาะเลือด

อาการที่พบบ่อย ได้แก่

1. การมีปัสสาวะบ่อย ในคนปกติมักไม่ต้องลุกขึ้นปัสสาวะในเวลากลางคืน หรือปัสสาวะไม่เกิน 1 ครั้ง เมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดมากกว่า 180 มก. โดยเฉพาะในเวลากลางคืน น้ำตาลจะถูกขับออกทางปัสสาวะ ทำให้น้ำถูกขับออกมากขึ้น จึงมีอาการปัสสาวะบ่อยและเกิดสูญเสียน้ำ และอาจพบว่าปัสสาวะมีมดตอม
2. ผู้ป่วยจะหิวน้ำบ่อย เนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
3. ผู้ป่วยจะกินเก่ง หิวเก่ง แต่น้ำหนักจะลดลงเนื่องจากร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ จึงมีการสลายพลังงานจากไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อแทน
4. อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลจึงย่อยสลายส่วนที่เป็นไขมัน และโปรตีนออกมา
5. อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่
 - อาการคัน อาการติดเชื้อ แผลหายช้า
 - คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง สาเหตุของอาการคันเนื่องจาก ผิวแห้งไป หรือมีอาการอักเสบของผิวหนัง
 - เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย เช่น สายตาสั้น ต้อกระจก น้ำตาลในเลือดสูง
 - ชาไม่มีความรู้สึก เจ็บตามแขน ขา บ่อย หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลสูงนาน ๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อม
 - เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย เพราะอาการชาไม่รู้สึก เมื่อได้รับบาดเจ็บ

1.2.4 โรคขาดสารไอโอดีน หรือโรคเอ๋อ หรือโรคคอพอก เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำ หรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอหอยพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ถ้าเป็นเด็กจะมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกรน สติปัญญาเสื่อมอาจเป็นใบ้และหูหนวก

การรักษาและการป้องกัน

กินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ก็ควรบริโภคเกลืออนามัยซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกะหล่ำปลี ซึ่งก่อนกินต้องต้มเสียก่อน

เรื่องที่ 2 การวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและ

โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข

การป้องกันโรค หมายถึง การดำเนินการล่วงหน้าเพื่อไม่ให้เชื้อโรคเข้ามาหรือไม่ให้คนเกิดโรคได้

การควบคุมโรค หมายถึง การกำจัดขอบเขตของโรคตามที่เกิดการระบาดขึ้นแล้วเพื่อไม่ให้แพร่กระจายออกไปและให้โรคติดต่อนั้นเบาบางลง

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดโรคติดต่อ

- เชื้อโรค (Agent) ได้แก่ ตัวเชื้อโรคหรือพิษจากเชื้อโรคซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคนั้น ๆ ขึ้น

- ผู้รับเชื้อ (Host) ได้แก่ บุคคลที่ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ถ้าบุคคลนั้นไม่มีภูมิคุ้มกันโรคอย่างเพียงพอก็จะเกิดโรคนั้นๆ

- สิ่งแวดล้อม (Environment) ได้แก่ สิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของเชื้อโรค

การป้องกันโรคติดต่อทำได้หลายวิธี ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อประโยชน์ของตนเองและส่วนรวม ในการป้องกันโรคติดต่อควรคำนึงถึงแหล่งของเชื้อโรค การแพร่กระจายของเชื้อโรคและวิธีติดต่อของเชื้อโรคด้วย

การป้องกันโรคติดต่อมีหลัก ดังนี้

1. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย

- 1.1 ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในส้วมที่มีดักชัตและต้องทำความสะอาด
ส้วมให้เสมอ
- 1.2 ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากเวลาไอหรือจาม
- 1.3 ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะตามที่ต่างๆ
- 1.4 เสื้อผ้าของผู้ป่วยควรซัก หรือต้มแล้วผึ่งแดดจัดๆ หรือใช้ยาฆ่าเชื้อโรค
เพื่อให้ปลอดโรค
- 1.5 กำจัดแหล่งที่เป็นพาหะของโรค ได้แก่ กำจัดแหล่งที่มีน้ำขัง กำจัด
หนูและแมลงสาบ ฯลฯ
- 1.6 หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด

2. การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

- 2.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 2.2 รับประทานอาหารสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำที่สะอาด
- 2.3 ไม่เที่ยวสำส่อน และไม่ใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ
- 2.4 ระวังไม่ให้ยุง สุนัข หรือสัตว์อื่นกัด

3. เสริมสร้างความต้านทานโรค

โดยปกติร่างกายแต่ละคนมีภูมิต้านทานโรคโดยทั่วไปอยู่แล้วเพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรคดีขึ้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องบำรุงให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ดังนี้

- 3.1 รับประทานอาหารดี มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ
- 3.2 พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 3.3 ฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคบางชนิด เช่น คอตีบ บาดทะยัก หัด ฯลฯ
- 3.4 ทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี
- 3.5 ควรตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง

เรื่องที่ 3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันโรค

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่คุณปฏิบัติหรือการแสดงออกที่คุณคนอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ และสิ่งที่คุณมีอยู่ภายใน เช่น ความรู้ ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม การรับรู้ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดี

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิต หรือวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาบัญญัติ
2. กระจกเงาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. พักผ่อนให้เพียงพอและสามารถผ่อนคลาย
4. มีสุขภาพจิตดี
5. บริหารจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ไม่สูบบุหรี่
7. ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
8. ไม่ใช้ยาหรือสารเสพติด
9. เปลี่ยนแปลงนิสัยที่นำไปสู่การมีสุขภาพไม่ดี เช่น ไม่ดื่มชา กาแฟ สุรา เลิกบุหรี่ หรือยาเสพติดทุกชนิด
10. การมีพฤติกรรมทางเพศที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ

การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยจำแนกเป็นหลายประเภท ดังนี้

1. ซึ่ยอมรับประทานเอง โดยถามคนขายยา หรือเภสัชกรประจำร้านขายยา
2. รับบริการที่คลินิก โรงพยาบาลเอกชนและโรงพยาบาลของรัฐ
3. รับบริการกับหมอเวทย์มนต์ หมอกลางบ้าน
4. รับบริการกับบุคคลที่ทำตัวเป็นแพทย์ แต่ไม่ได้ศึกษามาต่านนี้
5. อยู่เฉย ๆ โดยปล่อยให้หายเอง

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตามข้อ 1, 4 และ 5 เป็นวิธีการที่เสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ ซึ่งไม่ควรกระทำ ปัจจุบันมีบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่แพร่หลายขยายออกไปสู่ชนบท เมื่อไม่สบายจึงควรปรึกษาบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพสิ่งที่คุณเราปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น

การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการความเครียด การพักผ่อน การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งรวมถึงการเกิดโรคหรือไม่เกิดโรค (สุขภาพดี) ด้วย เมื่อพิจารณาจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจะพบว่าล้วนมีผลต่อการเกิดโรคทั้งสิ้น บางโรคเกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องอย่างเดียว บางอย่างเกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องหลายอย่าง ดังนั้น เพื่อให้การดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงควรปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

เรื่องที่ 4 ข้อมูล ข่าวสาร และแหล่งบริการเพื่อป้องกันโรค

- สายด่วนสุขภาพ 0-2590-2000 (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ)

1. ให้บริการความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องสุขภาพ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งประชาชนสามารถใช้บริการ ได้อย่าง สะดวก รวดเร็ว และประหยัด โดยให้บริการมี 3 ลักษณะ

- ให้บริการความรู้ทางโทรศัพท์อัตโนมัติ
- ให้บริการความรู้ผ่านทางโทรสาร
- ให้บริการฝากข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

2. ประชาชนสามารถเลือกใช้บริการความรู้ด้านสุขภาพได้ตามความต้องการ โดยมีเนื้อหาความรู้ด้านสุขภาพได้ตามความต้องการโดยมีเนื้อหา ความรู้ด้านสุขภาพให้เลือกใช้บริการ จำนวน 692 หัวข้อ และให้บริการความรู้ทางโทรสาร จำนวน 179 หัวข้อ

3. ประชาชนสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ และนำไปใช้ในการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยในเบื้องต้นก่อนพบแพทย์

- สายด่วน 1669 (ศูนย์นเรนทร) (สำนักงานระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน)

โทร. ได้ที่หมายเลข (02) 590-1669 , (02) 590-2386, (02) 951-0364 และ (02) 951-0282 โทร. 1669 ฟรี

1. รับแจ้งเหตุช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินจากอุบัติเหตุและสาธารณภัย จัดหารถพยาบาลฉุกเฉินให้การช่วยเหลือรักษาพยาบาล ณ จุดเกิด เหตุและนำส่งโรงพยาบาลที่เหมาะสม

2. ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปและในภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน

3. รับแจ้งเหตุเฝ้าระวังสถานการณ์อุบัติภัย ตามแผนเตรียมความพร้อมแห่งชาติ และแผนเตรียมความพร้อมด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

- สายด่วน 1675 กินดี สุขภาพดี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 1675 ใช้ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หรือ 1900-1900-02 ใช้ในพื้นที่ต่างจังหวัด

- ให้บริการข้อมูลความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น อนามัยขณะตั้งครรภ์ อนามัยหลังคลอด อนามัยวัยทารก อนามัยวัยเรียน/วัยรุ่น อนามัยวัยทำงาน อนามัยวัยทอง อนามัยวัยสูงอายุ เพศศึกษา สุขภาพฟัน ฯลฯ

- สายด่วนปรึกษาเรื่องยา 0-2644-8850 กด 73 (องค์การเภสัชกรรม)

- ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้อง โดยเภสัชกร (ในวันและเวลาราชการ) สายด่วนสุขภาพ 0-2590-2000 (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ)

- สายด่วน 1330 (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ) 0-2831-4000 ต่อ 1330

1. ให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เช่น การขึ้นทะเบียน สิทธิประโยชน์ในโครงการฯ ขั้นตอนการใช้บริการ ตรวจสอบสิทธิบัตรทอง

2. ให้บริการตอบคำถาม ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับโครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)

3. รับเรื่องร้องเรียน และคุ้มครองสิทธิประโยชน์ให้ประชาชน ผู้ใช้บริการรักษาพยาบาลในโครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

4. รับข้อเสนอแนะ เพื่อการพัฒนาระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า

- สายด่วนผู้บริโภค ออย. 1556 (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

1. ให้บริการข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพด้วยระบบตอบรับอัตโนมัติ

2. ให้บริการส่งข้อมูลทางโทรสาร

3. รับแจ้งข้อมูล และเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย (ผ่านเจ้าหน้าที่ในเวลาราชการ และฝากข้อความนอกเวลาราชการ)

- สายด่วนสุขภาพจิต 1667 (กรมสุขภาพจิต)

- ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตลอด 24 ชั่วโมง ทั่วประเทศไทย โดยรับฟังปัญหาที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ และให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหา

- สายด่วนปรึกษาเรื่องยา 0-2644-8850 กด 73 (องค์การเภสัชกรรม)
 - ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้อง โดยเภสัชกร (ในวันและเวลาราชการ)
- สายด่วนมะเร็ง 1668 (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์)
 - ให้บริการข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง อาทิ โรคมะเร็งที่ควรรู้จัก ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับโรคมะเร็ง ความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพร กับโรคมะเร็ง บุหรี่กับโรคมะเร็ง ความรู้สึกเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษาโรคมะเร็ง การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่บ้าน ฯลฯ

กิจกรรมท้ายบทที่ 5

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม หมายถึงอะไร
2. อธิบายถึงวิธีการป้องกันรักษาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
3. บอกวิธีการประชาสัมพันธ์ การป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ และโรคที่มีปัญหาสาธารณสุข
4. อธิบายผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการป้องกันโรค

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
 - ก. โรคเกาต์
 - ข. โรคไมเกรน
 - ค. โรคกระเพาะ
 - ง. โรคธาลัสซีเมีย
2. ข้อใดคืออาการแพ้ที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจ
 - ก. เป็นผื่นเม็ดใส ๆ เกิดขึ้นบริเวณโพรงจมูก
 - ข. หายใจไม่ออก แสบจมูก จามอยู่เสมอ
 - ค. คลื่นไส้ อาเจียน เป็นลม ชีพจรเต้นช้า
 - ง. เป็นผื่นขึ้นบริเวณผิวหนังทั่วร่างกาย

3. ข้อใดคือลักษณะอาการของผู้ที่แพ้อาหารทะเล
 - ก. เกิดผื่นเม็ดเล็ก ๆ ขึ้นตามผิวหนัง ไม่มีอาการคัน
 - ข. ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียนจนหมดแรง ถ่ายเป็นมูกเลือด
 - ค. วิงเวียนศีรษะ คัดจมูก หายใจไม่ออก
 - ง. มีผื่นหนาบริเวณผิวหนังตามร่างกาย มีอาการคัน
4. การป้องกันโรคคอกพอก ควรทำอย่างไร
 - ก. กินดินโป่งหรือเกลือสินเธาว์
 - ข. กินอาหารทะเล
 - ค. กินอาหารที่มีแคลเซียมมาก ๆ
 - ง. กินอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ๆ

บทที่ 6

ความปลอดภัยจากการใช้ยา

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง สามารถจำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้ยาได้ รวมทั้งวิเคราะห์ความเชื่อและอันตรายจากยาประเภทต่างๆ เช่น ยาบำรุงกำลัง ยาตองเหล้า ตลอดจนการป้องกัน และช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตรายจากการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายยาปฏิชีวนะและยาสมุนไพรได้
2. อธิบายหลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องได้
3. วิเคราะห์ผลกระทบจากความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้
4. อธิบายวิธีการเลือกใช้ยาปฏิชีวนะและยาสมุนไพรที่ถูกต้องและปลอดภัยได้
5. จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง
6. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับอันตรายจากการใช้ยาได้

อย่างถูกต้อง

7. เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาแก่ครอบครัวและชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยา
- เรื่องที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา
- เรื่องที่ 3 วิเคราะห์อันตรายจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือ
- เรื่องที่ 4 การแนะนำในการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ยา

เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง

1.1 ความหมายของยาปฏิชีวนะและยาสมุนไพร

1.1.1 ยาปฏิชีวนะ (antibiotics) หรือยาต้านจุลชีพ หมายถึง ยาที่ผลิตมาจากสิ่งมีชีวิต เพื่อใช้รักษาโรคติดเชื้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามคุณสมบัติของยา ในการกำจัดเชื้อแต่ละชนิด เช่น ยาต้านเชื้อแบคทีเรีย ยาต้านไวรัส ยาต้านเชื้อรา ชื่ออื่นที่ใช้เรียกยาปฏิชีวนะ เช่น ยาฆ่าเชื้อ หรือยาแก้อักเสบ ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าเป็นยาที่มีคุณสมบัติครอบจักรวาล สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด แก้อาการอักเสบได้ทุกชนิด ความจริงแล้วยังมีโรคที่เกิดจากภาวะการอักเสบอีกมากมาย ที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยาปฏิชีวนะ อาจต้องใช้ยาแก้อักเสบ ที่มีคุณสมบัติลดการอักเสบโดยตรง เช่น ยาแอสไพริน หรือพาราเซตามอล การใช้ยารักษาส่วนนั้นจนกว่าจะหายดี นอกจากนี้ยังมีการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เช่น การที่ข้ออักเสบจากโรครูห์มาตอยด์ หรือจากการบาดเจ็บเสียดสี แหบ เนื่องจากหลอดเลือดอักเสบ เพราะใช้เสียงมาก ซึ่งยาปฏิชีวนะไม่มีประโยชน์ต่อการรักษา

1.1.2 ยาสมุนไพร คือ ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ

1.1.3 ยาแผนโบราณ คือ ยาที่มุ่งหมายใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ ซึ่งอยู่ในตำราแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่ได้รับอนุญาตขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนโบราณ หรือให้เข้าใจง่าย ๆ คือ ยาที่ได้จากสมุนไพรมาประกอบเป็นตำรับตามที่ระบุไว้ในตำรายาหรือที่กำหนดให้เป็นยาแผนโบราณ ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณนั้นกำหนดว่า ให้ใช้วิธีที่สืบทอดกันมาแต่โบราณโดยไม่ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น การนำสมุนไพรมาต้มรับประทาน หรือทำเป็นผงละลายน้ำรับประทาน แต่ในปัจจุบันมีข้อกำหนดเพิ่มเติมให้ยาแผนโบราณมีการพัฒนารูปแบบให้สะดวกและทันสมัยขึ้นเช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน เช่น ทำเป็นเม็ด เม็ดเคลือบน้ำตาลหรือแคปซูล โดยมีข้อสังเกตว่าที่แคปซูลจะต้องระบุว่ายาแผนโบราณ

1.2 หลักและวิธีการใช้ยา

1.2.1 หลักการใช้ยาปฏิชีวนะ การใช้ยาปฏิชีวนะ ใช้เฉพาะเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ที่เกิดจากการติดเชื้อ และต้องเลือกตัวยาปฏิชีวนะ ให้ตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ดังนั้นการใช้ยาปฏิชีวนะ จึงต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรโดยเฉพาะที่มีความรู้ทางด้าน โรคติดเชื้อ เป็นผู้วินิจฉัยเลือกตัวยาที่ได้ผลกับเชื้อแต่ละชนิด รวมทั้งกำหนดปริมาณการใช้ยาที่เหมาะสมด้วยการรักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยใช้ยาปฏิชีวนะนั้น จะต้องกินให้ได้ครบตามขนาด และระยะเวลาที่จะฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุได้หมด แม้อาการจะดีขึ้นแล้ว ซึ่งแต่ละโรคจะใช้ขนาดยา

และระยะเวลาการรักษาต่างกัน หากกินยาไม่ครบ อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล หรือกลับเป็นโรคนั้นใหม่ และเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุอาจจะเปลี่ยนเป็นเชื้อดื้อยา ทำให้ต้องใช้ยาที่แพงขึ้นในการรักษา หรือรักษาโรคนั้นได้ยากขึ้น การป้องกันการดื้อยานั้น ทำได้โดยการใช้เฉพาะกรณี ที่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคนั้นจริง โดยจะต้องรักษาด้วยชนิดและขนาดยาที่ถูกต้อง และครบตามระยะเวลา

1.2.2 หลักการใช้สมุนไพร เมื่อมีความจำเป็น หรือความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรไม่ว่าจะเพื่อประสงค์อย่างไรก็ตามให้ระลึกอยู่เสมอว่า ถ้าอยากมีสุขภาพที่ดี หายจากการเจ็บป่วย สิ่งที่จะนำไปสู่ในร่างกายเราก็ควรเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่าให้ความเชื่อแบบผิดๆ มาส่งผลเสียกับร่างกายเพิ่มขึ้น การเลือกใช้สมุนไพรจะต้องมีวิธีการ และความรู้ที่ถูกต้อง การใช้จึงจะเกิดประโยชน์

ข้อควรระวังในการใช้อย่างง่าย ๆ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้สมุนไพร คือ

- **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรบางชนิดอาจมีลักษณะคล้ายกัน หรือมีชื่อพ้องกัน การใช้ผิดต้นนอกจากไม่เกิดผลในการรักษาแล้วยังอาจเกิดพิษขึ้นได้

- **ใช้ให้ถูกส่วน** ในแต่ละส่วนของพืชสมุนไพร เช่น ใบ ราก ดอก อาจมีสรรพคุณไม่เหมือนกันและบางส่วนอาจมีพิษ เช่น เมล็ดของมะกล่ำตาหนูเพียงเม็ดเดียวถ้าเคี้ยวรับประทานอาจตายได้ ในขณะที่ส่วนของใบไม่เป็นพิษ

- **ใช้ให้ถูกขนาด** ปริมาณการใช้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดพิษโดยเฉพาะถ้ามีการใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หรือถ้าน้อยเกินไปก็ไม่เกิดผลในการรักษา

- **ใช้ให้ถูกโรค** สมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณไม่เหมือนกัน เป็นโรคอะไรควรใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณรักษาโรคนั้นๆ และสิ่งที่ควรคำนึงคือ อาการเจ็บป่วย บางอย่างมีความรุนแรงถึงชีวิตได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที ในกรณีเช่นนี้ไม่ควรใช้ ยาสมุนไพร ควรรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเหมาะสมกว่า

การรับประทานยาสมุนไพรจากที่เตรียมเอง ปัญหาที่พบบ่อยคือ ไม่ทราบขนาดการใช้ที่เหมาะสมว่าจะใช้ปริมาณเท่าใด ข้อแนะนำคือ เริ่มใช้แต่น้อยก่อนแล้วค่อยปรับปริมาณเพิ่มขึ้นตามความเหมาะสมทีหลัง (มีศัพท์แบบพื้นบ้านว่า ตามกำลัง) ไม่ควรรับประทานยาตามคนอื่นเพราะอาจทำให้รับยามากเกินควร เพราะแต่ละคนจะตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกัน สำหรับยาที่ซื้อจากร้านควรอ่านฉลากวิธีการใช้อย่างละเอียดและให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง

โดยทั่วไปสมุนไพรเมื่อเก็บไว้นานๆ ย่อมมีการผุพัง เกิดความชื้น เชื้อรา หรือมีแมลงวันมากัดกิน ทำให้อยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ และมีการเสื่อมสภาพลงแต่การจะกำหนดอายุที่แน่นอนนั้นทำได้ยาก จึงควรนับตั้งแต่วันผลิตยาสมุนไพรหรือยาจากสมุนไพรไม่ควรใช้เมื่อมีอายุเกิน 2 ปี ยกเว้นมีการผลิตหรือเก็บบรรจุที่ดี และถ้าพบว่ามึเชื้อรา มีกลิ่นหรือสีเปลี่ยนไปจากเดิมก็ไม่ควรใช้

ข้อสังเกตในการเลือกซื้อสมุนไพร และยาแผนโบราณ

ยาแต่ละชนิดทางกฎหมายมีข้อกำหนดที่แตกต่างกัน ในการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ จึงต้องรู้ความหมาย และข้อกำหนดทางกฎหมาย ว่ามีคุณสมบัติอย่างไร มีวิธีการในการสังเกตอย่างไร เพื่อให้ทราบว่ายานั้นควรใช้หรือมีความปลอดภัยหรือไม่

1.2.3 หลักปฏิบัติในการใช้ยา การใช้ยาควรปฏิบัติ ดังนี้

1) **อ่านฉลากยาให้ละเอียดก่อนการใช้ทุกครั้ง** ซึ่งโดยปกติยาทุกขนาดจะมีฉลากบอกชื่อยา วิธีการใช้ยา ข้อห้ามในการใช้ยา และรายละเอียดอื่น ๆ ไว้ด้วยเสมอ จึงควรอ่านให้ละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

2) **ใช้ยาให้ถูกชนิดและประเภทของยา** ซึ่งถ้าผู้ใช้ยาหยิบยาไม่ถูกต้องจะเป็นอันตรายต่อผู้ใช้และรักษาโรคไม่หาย เนื่องจากยาบางชนิดมีชื่อ สี รูปร่าง หรือภาชนะบรรจุคล้ายกัน แต่ตัวยา สรรพคุณยาที่บรรจุภายในจะต่างกัน

3) **ใช้ยาให้ถูกขนาด** เพราะการใช้ยาแต่ละชนิดในขนาดต่าง ๆ กัน จะมีผลในการรักษาโรคได้ ถ้าได้รับขนาดของยาน้อยกว่าที่กำหนดหรือได้รับขนาดของยาเพียงครึ่งหนึ่ง อาจทำให้การรักษาโรคนั้นไม่ได้ผลและเชื้อโรคอาจดื้อยาได้ แต่หากได้รับยาเกินขนาด อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้น จึงต้องใช้ยาให้ถูกต้องตามขนาดของยาแต่ละชนิด เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ ต้องใช้ครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก ๆ 4-6 ชั่วโมง เป็นต้น

4) **ใช้ยาให้ตรงตามเวลา** เนื่องจากยาบางชนิดต้องรับประทานก่อนอาหาร เช่น ยาปฏิชีวนะพวกเพนนิซิลลิน เพราะยาเหล่านี้จะดูดซึมได้ดีในขณะท้องว่าง ถ้าเรารับประทานหลังอาหาร ยาจะถูกดูดซึมได้ไม่ดี ซึ่งจะมีผลต่อการรักษาโรค

- ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหารประมาณครึ่งถึงหนึ่ง ชั่วโมง

- ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที หรือไม่ควรจะนานเกิน 15 นาที หลังอาหาร

- ยาก่อนนอน ควรรับประทานก่อนเข้านอน เพื่อให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน

5) **ใช้ยาให้ถูกวิธี** เช่น ยาอมเป็นยาที่ต้องการผลในการออกฤทธิ์ที่ปาก จึงต้องอมให้ละลายช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าเรากินลงไปพร้อมอาหารในกระเพาะ ยาจะออกฤทธิ์ผิดที่ ซึ่งไม่เป็นที่ที่เราต้องการให้รักษา การรักษา นั้นจะไม่ได้ผล ยาทาภายนอกชนิดอื่น ๆ ก็เช่นกัน เป็นยาทาภายนอกร่างกาย ถ้าเรานำไปทาในปากหรือนำไปกินจะไม่ได้ผลและอาจให้โทษต่อร่างกายได้

6) **ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล** แพทย์จะจ่ายยาตรงตามโรคของแต่ละบุคคลและจะเขียนหรือพิมพ์ชื่อคนไข้ไว้หน้าของยาทุกครั้ง ดังนั้น จึงไม่ควรนำไปแบ่งให้ผู้อื่นใช้ เพราะอาจไม่ตรงกับโรคและมีผลเสียได้ เนื่องจากยาบางชนิดห้ามใช้ในเด็ก คนชรา และหญิงมีครรภ์ ยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้ในบุคคลที่ป่วยเป็นโรคบางอย่าง ซึ่งถ้านำไปใช้จะมีผลข้างเคียงและอาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ยาได้

7) **ไม่ควรใช้ยาที่หมดอายุหรือเสื่อมคุณภาพ** ซึ่งเราอาจสังเกตได้จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงภายนอกของยา เช่น สี กลิ่น รส และลักษณะที่ผิดปกติไปจากเดิม ไม่ควรใช้ยานั้น เพราะเสื่อมคุณภาพแล้วแต่ถึงแม้ว่าลักษณะภายนอกของยายังไม่เปลี่ยน เราก็ควรพิจารณาดูวันที่หมดอายุก่อนใช้ ถ้าเป็นยาที่หมดอายุแล้วควรนำไปทิ้งทันที

1.2.4 ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยา

1. ยาน้ำทุกขนาดควรเขย่าขวดก่อนรินยา เพื่อให้ตัวยานี้ตกตะกอนกระจายเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ยาบางชนิดยังมีข้อกำหนดไว้ไม่ให้ใช้ร่วมกับอาหารบางชนิด เช่น ห้ามดื่มพร้อมนมหรือน้ำชา กาแฟ เนื่องจากมีฤทธิ์ต้านกัน ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายหรือไม่มีผลต่อการรักษาโรคได้
3. ไม่ควรนำตัวอย่างเม็ดยา ขวดยา ซองยา หรือหลอดยาไปหาซื้อมาใช้หรือรับประทานเอง หรือใช้ยาตามคำโฆษณาสรรพคุณยาจากผู้ขายหรือผู้ผลิต
4. เมื่อใช้ยาแล้วควรปิดซองยาให้สนิท ป้องกันยาขึ้น และไม่ควรเก็บยาในที่แสงแดดส่องถึง หรือ เก็บในที่อับชื้นหรือร้อนเกินไป เพราะจะทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ
5. เมื่อลืมรับประทานยามื้อใดมื้อหนึ่ง ห้ามนำยาไปรับประทานรวมกับมื้อต่อไป เพราะจะทำให้ได้รับยาเกินขนาดได้ ให้รับประทานยาตามขนาดปกติในแต่ละมื้อตามเดิม

6. หากเกิดอาการแพ้ยาหรือใช้ยาผิดขนาด เช่น มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บวมตามหน้าตาและร่างกาย มีผื่นขึ้นหรือแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ให้หยุดยาทันที และรีบไป พบแพทย์โดยด่วน พร้อมทั้งนำยาที่รับประทานไปให้แพทย์วินิจฉัย

7. ไม่ควรเก็บยารักษาโรคของบุคคลในครอบครัวปนกับยาอื่นๆ ที่ใช้กับสัตว์หรือพืช เช่น ยาฆ่าแมลงหรือสารเคมีอื่น ๆ เพราะอาจเกิดการหยาบยาผิดได้ง่าย

8. ไม่ควรเก็บยารักษาโรคไว้ใกล้มือเด็กหรือในที่ที่เด็กเอื้อมถึง เพราะเด็กอาจหยาบยาไปใส่ปากด้วยความไม่รู้และอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้

9. ควรซื้อยาสามัญประจำบ้านไว้ใช้เองในครอบครัว เพื่อใช้รักษาโรคทั่ว ๆ ไปที่ไม่ร้ายแรงในเบื้องต้นเนื่องจากมีราคาถูก ปลอดภัย และที่ขูดยาหรือซองยาจะมีคำอธิบายสรรพคุณและวิธีการใช้อย่าง ๆ ไว้ทุกชนิด แต่ถ้าหากเมื่อใช้ยาสามัญประจำบ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาต่อไป

เรื่องที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา

ปัจจุบันแม้ว่าความก้าวหน้าทางแพทย์สมัยใหม่รวมทั้งวิถีชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากตะวันตก ทำให้คนทั่วไปเมื่อเจ็บป่วยหันไปพึ่งการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งมุ่งเน้นการใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษาอาการเจ็บป่วยเป็นหลัก ความเชื่อถือในยาพื้นบ้าน ยาแผนโบราณลดน้อยลง ทำให้ภูมิปัญญาพื้นบ้านรวมถึงตำรับยาแผนโบราณสูญหายไปเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังขาดความต่อเนื่องในการถ่ายทอดองค์ความรู้ในการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นด้วยวิธีการและพืช ผัก สมุนไพร ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

โดยองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นนั้น ได้ผ่านการวิเคราะห์และทดลองแล้วว่าได้ผลและไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ยังคงมีความเชื่อบางประการเกี่ยวกับการใช้ยา เพื่อเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพเฉพาะด้าน ซึ่งยังไม่ได้รับการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ว่ามีสรรพคุณตามคำโฆษณา อวดอ้าง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงหากใช้จำนวนมากและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ได้แก่ ยาดองเหล้า ยาฟอกเลือด ยาขงสมุนไพร ยาที่ทำจากอวัยวะ สากพืชซากสัตว์ เป็นต้น รวมถึงยาชุด ต่าง ๆ ที่มักมีการโฆษณาชวนเชื่อ อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ทำให้คนบางกลุ่มหลงเชื่อ ซื้อมารับประทาน ยาบางชนิดมีราคาแพงเกินปกติโดยอ้างว่าทำจากผลิตภัณฑ์หายาก สรรพคุณครอบจักรวาล กล่าวอ้างเกินจริง เช่น

- กินแล้วจะเจริญอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เช่น ยาดองเหล้า

ยาสมุนไพรบางชนิด เป็นต้น

- กินแล้วจะทำให้มีกำลัง สามารถทำงานได้ทนนาน
- กินแล้วทำให้มีพลังทางเพศเพิ่มขึ้น เช่น ยาตองเหล้า ยาตองอ้วยวะซากส์ตัว อั้งตั้นหมี่ ตึงูเห่า เป็นต้น
- กินแล้วจะทำให้เลือดลมไหลเวียนดี นอนหลับสบาย ผิวพรรณผ่องใส เช่น ยาพอกเลือด ยาขับระดู เป็นต้น
- กินแล้วทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาว อ้วยวะบางส่วนใหญ่ขึ้น เช่น เขากวาง กวางเครือแดง เสริมความหนุ่ม กวางเครือขาวเสริมทรวงอก และความสาว เป็นต้น
- กินแล้วจะช่วยชะลอความแก่หรือความเสื่อมของอ้วยวะ เช่น รังนกซึ่งทำจาก น้ำลายของนกนางแอ่น หุณลามหรือครีบของฉลาม หรือโสม เป็นต้น
- กินแล้วรักษาอาการปวดเมื่อย ไชข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น ยาชุดต่าง ๆ ยาแก้ กระษัยไตพิการ ซึ่งมักผสมสารหนู ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

ทั้งนี้ การใช้ยาดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากความเชื่อผิด ๆ หรือเชื่อในคำโฆษณาเกินจริง ที่แฝงมาด้วยภัยเงียบที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหากใช้อย่างต่อเนื่อง และใช้ในจำนวนมาก นอกจากนี้ยังทำให้เสียค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง แต่ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายไม่มีผลในการรักษาอาการต่าง ๆ ตามสรรพคุณที่กล่าวอ้าง ดังนั้น ก่อนจะซื้อยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพมาใช้ ควรศึกษาสรรพคุณ ส่วนประกอบ แหล่งผลิต วันหมดอายุ และความน่าเชื่อถือของผู้ผลิต โดยพิจารณาจากมีเลขทะเบียนถูกต้องหรือมีตรา ออย. หรือมีใบอนุญาตการผลิต ใบประกอบโรค ศิลปะแพทย์แผนโบราณ เป็นต้น

2.1 ความเชื่อและข้อควรระวังในการใช้ยาชุด ยาตองเหล้า และยาขงสมุนไพโร

2.1.1 ยาชุด

ยาชุด หมายถึง ยาที่ผู้ขายจัดรวมไว้ให้กับผู้ซื้อ สำหรับให้กินครั้งละ 1 ชุด รวมกันหมด โดยไม่แยกว่าเป็นยาชนิดใด ควรจะกินเวลาไหน โดยทั่วไปมักจะมียา ตั้งแต่ 3-5 เม็ด หรืออาจมากกว่าและอาจจัดรวมไว้ในซองพลาสติกเล็กๆ พิมพ์ฉลากบ่งบอกสรรพคุณไว้เสร็จสรรพคุณที่พิมพ์ไว้บนซองยาชุด มักโอ้อวดเกินความจริง เพื่อให้ขายได้มาก ชื่อที่ตั้งไว้จะเป็นชื่อที่ดึงดูดความสนใจหรือโอ้อวดสรรพคุณ เช่น ยาชุดกระจายเส้น ยาชุดประดงขุนแผน ยาชุดแก้ไข้มาลาเรีย เป็นต้น เนื่องจากผู้จัดยาชุดไม่มีความรู้เรื่องยาอย่างแท้จริง และมักจะมุ่งผลประโยชน์เป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้ใช้ยาชุดจึงมีโอกาสได้รับอันตรายจากยาสูงมาก

อันตรายจากการใช้ยาชุด

1. ได้รับตัวยาซ้ำซ้อน ทำให้ได้รับตัวยาเกินขนาด เช่น ในยาชุดแก้ปวดเมื่อย ในยาชุดหนึ่งๆ อาจมียาแก้ปวด 2-3 เม็ด ก็ได้ ซึ่งยาแก้ปวดนี้จะอยู่ในรูปแบบต่างกัน อาจเป็นยาคนละสีหรือขนาดเม็ดยาไม่เท่ากัน แต่มีตัวยาแก้ปวดเหมือนกัน การที่ได้รับยาเกินขนาดทำให้ผู้ใช้ยาได้รับพิษจากยาเกินขนาด

2. ได้รับยาเกินความจำเป็น เช่น ในยาชุดแก้หวัดจะมียาแก้ปวดลดไข้ ยาปฏิชีวนะยาลดน้ำมูก ยาทำให้จมูกโล่ง ยาแก้ไอ แต่จริงๆ แล้ว ยาปฏิชีวนะจะใช้รักษาไม่ได้ในอาการหวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัส และอาการหวัดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าไม่ปวดหัวเป็นไข้ ยาแก้ปวด ลดไข้ไม่จำเป็น ไม่มีอาการไอไม่ควรใช้ยาแก้ไอ การรักษาหวัด ควรใช้บรรเทาเฉพาะอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้นไม่จำเป็นต้องกินยาทุกชนิดที่อยู่ในยาชุด

3. ในยาชุดมักมียาเสื่อมคุณภาพ หรือยาปลอมผสมอยู่ การเก็บรักษา ยาชุดที่อยู่ในซองพลาสติก จะไม่สามารถกันความชื้น ความร้อน หรือแสงได้ดีเท่ากับที่อยู่ในขวดที่บริษัทเดิมผลิตมา ทำให้ยาเสื่อมคุณภาพเร็ว นอกจากนี้ผู้จัดยาบางชุดบางรายต้องการกำไรมาก จึงเอายาปลอมมาขายด้วย ซึ่งเป็นอันตรายมาก

4. ในยาชุดมักใส่ยาอันตรายมากๆ ลงไปด้วย เพื่อให้อาการของโรคบรรเทาลงอย่างรวดเร็ว เป็นที่พอใจของผู้ซื้อทั้งผู้ชายโดยที่อาจจะไปบรรเทาอาการแต่ไม่ได้แก้สาเหตุของโรคอย่างแท้จริง อาจทำให้โรคเป็นมากขึ้น ยาที่มีอันตรายสูงมากและจัดอยู่ในยาชุดเกือบทุกชนิด คือ ยาสเตียรอยด์ หรือที่เรียกว่ายาครอบจักรวาล นิยมใส่ในยาชุด เพราะมีฤทธิ์บรรเทาอาการได้มากมายหลายอย่าง ทำให้อาการของโรคทุเลาลงเร็วแต่จะไม่รักษาโรคให้หาย ยาสเตียรอยด์ เช่น เพรดนิโซโลน เดกซาเมธาโซน ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้สูงมากทำให้เกิดอาการบวม น้ำ ความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานหนัก หน้าบวมกลมเหมือนพระจันทร์ ทำให้กระดูกพรุน เปราะหักง่าย ภาวะอาหารเป็นแผล ความต้านทานโรคลดลงและทำให้เกิดความผิดปกติด้านประสาทจิตใจ

5. ผู้ที่ใช้ยาชุดจะได้ยาไม่ครบขนาดรักษาที่เพียงพอคือการได้รับยาปฏิชีวนะ เพราะการใช้ยาปฏิชีวนะต้องกินอย่างน้อย 3-5 วัน วันละ 2-4 ครั้ง แล้วแต่ชนิดของยา แต่ผู้ซื้อยาชุดจะกินยาเพียง 3 - 4 ชุด โดยอาจกินหมดในหนึ่งวัน หรือกินวันละชุด ซึ่งทำให้ได้รับยาไม่ครบขนาด โรคไม่หายและกลับคือยา อีกด้วย

2.1.2 ยาดองเหล้า และยาเลือด

แต่เดิมยากลุ่มนี้จะใช้ในกลุ่มสตรีเพื่อบำรุงเลือด ระดูไม่ปกติ และใช้ในกลุ่มสตรีหลังการคลอดบุตร เพื่อใช้แทนการอยู่ไฟ ส่วนประกอบของตัวยามีสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนหลายชนิด เช่น รากเจตมูลเพลิงแดง กระเทียม พริกไทย เทียนขาว เปลือกอบเชยเทศ ขิง และส่วนผสมอื่นๆ แล้วแต่ชนิดของตำรับ มีขายทั้งที่เป็นชิ้นส่วนสมุนไพรและที่ผลิตสำเร็จรูปเป็นยาผงและยาน้ำชา และหลายตำรับจะมีการดองเหล้าด้วย การอ้วนมักเกิดจากแอลกอฮอล์ (เหล้า) ที่ไปลดการสร้างพลังงานที่เกิดจากกรดไขมัน จึงมีการสะสมของไขมันในร่างกาย และอาจเกิดตับแข็งได้ถ้ารับประทานในปริมาณมาก ๆ และติดต่อกันทุกวัน นอกจากนี้การดื่มเหล้าอาจทำให้เด็กทารกที่อยู่ในครรภ์เกิดการพิการได้ ในเรื่องยาเลือดนี้อาจมีความเชื่อและใช้กันผิดๆ คือการนำยาเลือดสมุนไพรไปใช้เป็น ยาทำแท้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่งโดยเฉพาะเมื่อการตั้งครรภ์เกิน 1 เดือน เนื่องจากไม่ค่อยได้ผล และผลจากการกระตุ้นการบีบตัวและระคายเคืองต่อผนังมดลูกที่เกิดจากการให้ยาอาจทำให้เกิดการทำลายของเยื่อผนังมดลูกบางส่วนเป็นเหตุให้ทารกเกิดมาพิการได้

2.1.3 ยาขงสมุนไพร

การใช้ยาสมุนไพรเป็นที่นิยมกันในหลายประเทศ ทั้งทางประเทศยุโรปและเอเชียในประเทศไทยปัจจุบันพบมาก มีการเพิ่มจำนวนชนิดของสมุนไพรมาทำเป็น ยาขงมากขึ้น เช่น ยาขงดอกคำฝอย หญ้าหนวดแมว หญ้าดอกขาว เป็นต้น

ข้อดีของยาขง คือ มักจะใช้สมุนไพรเดี่ยว ๆ เพียงชนิดเดียว เมื่อใช้กินแล้วเกิดอาการอันไม่พึงประสงค์ อยากรู้ว่าเกิดจากสมุนไพรชนิดใด

สำหรับประเทศไทย รายงานด้านนี้ยังไม่พบมากนัก เนื่องจากส่วนใหญ่มีการเลือกใช้สมุนไพรที่ค่อนข้างปลอดภัย แต่ที่ควรระวังมีชาสมุนไพรที่มีส่วนผสมของใบหรือฝักมะขามแขก ใช้ประโยชน์เป็นยาระบายท้อง บางยี่ห้อระบุเป็นยาลดความอ้วนหรือรับประทานแล้วจะทำให้หุ่นเพรียวขึ้น อาการที่เกิดคือ สาเหตุจากมะขามแขกจะไปกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดการขับถ่าย การรับประทานบ่อย ๆ จะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นจนเคยชิน เมื่อหยุดรับประทานร่างกายจึงไม่สามารถขับถ่ายได้เองตามปกติ จึงไม่ควรใช้ยาชนิดนี้ติดต่อกันนานๆ และหากจำเป็นควรเลือกยาที่ไปเพิ่มปริมาณกาก และช่วยหล่อลื่นอุจจาระโดยไม่ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เช่น สารสกัดจากหัวบุกจะปลอดภัยกว่า แต่การรับประทาน

ติดต่อกันนานๆ อาจทำให้ร่างกายได้รับไขมันน้อยกว่าความต้องการก็ได้ เพราะร่างกายเราต้องการไขมันต่อการดำรงชีพด้วย

เรื่องที่ 3 การวิเคราะห์อันตรายจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือ

ยาทุกชนิดมีทั้งคุณและโทษ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยาจึงควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง และใช้เท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น อันตรายจากการใช้ยามีสาเหตุที่สำคัญ ดังนี้

3.1 ผู้ใช้ยาขาดความรู้ในการใช้ยา แบ่งได้ ดังนี้

3.1.1 ใช้ยาไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ถูกต้อง บุคคล เวลา วิธี ขนาด นอกจากทำให้การใช้ยาไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาอีกด้วย

3.1.2 ถอนหรือหยุดยาทันที ยาบางชนิดเมื่อใช้ได้ผลในการรักษาแล้วต้องค่อย ๆ ลดขนาดลงทีละน้อยจนสามารถถอนยาได้ ถ้าหยุดทันทีจะทำให้เกิดโรคข้างเคียงหรือโรคใหม่ตามมา ตัวอย่าง เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาเดกซาเมธาโซน ถ้าใช้ติดต่อกันนานๆ แล้วหยุดยาทันที จะทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ เป็นต้น

3.1.3 ใช้ยารวมกันหลายขนาน การใช้ยาหลายๆ ชนิดรักษาโรคในเวลาเดียวกัน บางครั้งยาอาจเสริมฤทธิ์กันเอง ทำให้ยาออกฤทธิ์เกินขนาด จนเกิดอาการพิษถึงตายได้ ในทางตรงกันข้าม ยาอาจต้านฤทธิ์กันเอง ทำให้ไม่ได้ผลต่อการรักษาและเกิดดื้อยา ตัวอย่างเช่น การใช้ยาปฏิชีวนะร่วมกันระหว่าง เพนิซิลลินกับเตตราซัยคลิน นอกจากนี้ ยาบางอย่างอาจเกิดผลเสียถ้าใช้ร่วมกับเครื่องดื่ม สุรา บุหรี่ และอาหารบางประเภท ผู้ที่ใช้ยากดประสาทเป็นประจำ ถ้าดื่มสุราด้วยจะยิ่งทำให้ฤทธิ์การกดประสาทมากขึ้น อาจถึงขั้นสลบและตายได้

3.2 คุณภาพยา

แม้ผู้ใช้ยาจะมีความรู้ในการใช้ยาได้อย่างถูกต้องขนาด ถูกวิธี และถูกเวลาแล้วก็ตาม แต่ถ้ายาที่ใช้ไม่มีคุณภาพในการรักษาจะก่อให้เกิดอันตรายได้ สาเหตุที่ทำให้ ยาไม่มีคุณภาพ มีดังนี้

3.2.1 การเก็บ ยาที่ผลิตได้มาตรฐาน แต่เก็บรักษาไม่ถูกวิธีจะทำให้ยาเสื่อมคุณภาพเกิดผลเสียต่อผู้ใช้ ตัวอย่างเช่น วัคซีน ต้องเก็บในตู้เย็น ถ้าเก็บในตู้ธรรมดาจะเสื่อมคุณภาพ แอสไพรินถ้าถูกความชื้น แสง ความร้อน จะทำให้เปลี่ยนสภาพ ซึ่งไม่ได้ผลในการรักษาแล้วยังกัดกระเพาะทะลุอีกด้วย

3.2.2 การผลิต ยาที่ผลิตแล้วมีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน อาจเกิดขึ้นเนื่องจากหลายสาเหตุ คือใช้วัตถุดิบในการผลิตที่มีคุณภาพต่ำ และมีวัตถุดิบปนปลอม กระบวนการการผลิตไม่ถูกต้อง เช่น อบยาไม่แห้ง ทำให้ได้ยาที่เสียเร็ว ขึ้นร่างกาย นอกจากนี้พบว่า ยาหลายชนิดมีการปะปนของเชื้อจุลินทรีย์ .ตำรับยาบางชนิดที่ใช้ไม่เหมาะสม เป็นสูตรผสมยาหลาย ๆ ตัวในตำรับเดียว ทำให้ยาตีกัน

3.3 พยาธิสภาพของผู้ใช้ยา และองค์ประกอบทางพันธุกรรมผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับตับหรือไต จะมีความสามารถในการขับถ่ายยาลดลง จึงต้องระวังการใช้ยามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ องค์ประกอบทางกรรมพันธุ์จะทำให้ความไวในการตอบสนองต่อยาของบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ใช้ยาควรศึกษาเรื่องการใช้ยาให้เข้าใจอย่างแท้จริง และใช้ยาอย่างระมัดระวังเท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรอย่างใกล้ชิด จะช่วยขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาได้อย่างไรก็ตาม ผู้ใช้ยาควรตระหนักถึงโทษหรืออันตรายจากการใช้ยาที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังต่อไปนี้

3.3.1 การแพ้ยา (Drug Allergy หรือ Drug Hypersensitivity)

เป็นภาวะที่ร่างกายเคยได้รับยาหรือสารที่มีสูตรคล้ายคลึงกับยานั้นมาก่อน แล้ว ยาหรือสารนั้นจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเรียกว่า “สิ่งต่อต้าน” (Antibody) โดยใช้เวลาประมาณ 7-14 วัน เมื่อได้รับยาหรือสารนั้นอีก จะเกิดปฏิกิริยาได้สารประกอบเชิงซ้อนเป็น “สิ่งเร่งเร้า” (Antigen) ให้ร่างกายหลังสารบางอย่างที่สำคัญ ทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้น

การแพ้ยาจะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อย ปานกลาง จนรุนแรงมาก ถึงขั้นเสียชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

- 1) ชนิดของยา ยาที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ที่พบอยู่เสมอ ได้แก่ เพนิซิลลิน แอสไพริน ซัลโฟนาต์ เซรุ่มแก้บาดทะยัก ยาชา โพรเคน น้ำเกลือ และเลือด เป็นต้น
- 2) วิธีการใช้ยา การแพ้ยาเกิดขึ้นได้จากการใช้ยาทุกแบบ แต่การรับประทานเป็นวิธีที่ทำให้แพ้บ่อยที่สุด ขณะที่การสัมผัสหรือการใช้ยาทาจะทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่ายที่สุด ส่วนการฉีด เป็นวิธีการให้ยาที่ทำให้เกิดการแพ้อย่างรวดเร็ว รุนแรง และแก้ไขได้ยาก

3) พันธุกรรม การแพ้ยาเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล คนที่มีความไวในการถูกกระตุ้นให้แพ้ยา หรือคนที่มีประวัติเคยเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น หืด หวัดเรื้อรัง ลมพิษ ผื่นคัน จะมีโอกาสแพยามากกว่าคนทั่วไป

4) การได้รับการกระตุ้นมาก่อน ผู้ป่วยเคยได้รับยาหรือสารกระตุ้นมาก่อนแล้วในอดีต โดยจำไม่ได้หรือไม่รู้ตัว เมื่อได้รับยาหรือสารนั้นอีกครั้ง จึงเกิดอาการแพ้ เช่น ในรายที่แพ้เพนิซิลลินเป็นครั้งแรก โดยมีประวัติว่าไม่เคยได้รับยาที่แพ้มาก่อนเลย แพ้ที่จริงแล้วผู้ป่วยเคยได้รับสารเพนิซิลลินมาก่อนแล้วในอดีต แต่อาจจำไม่ได้หรือไม่รู้ตัว เพราะผู้ป่วยใช้ยาที่ไม่ทราบว่ามีเพนิซิลลินอยู่ด้วย หรืออาจรับประทานอาหารบางชนิดที่มีเชื้อเพนิซิลเลียมอยู่ด้วย

การป้องกันและการแก้ไข การป้องกันมิให้เกิดอาการแพ้ยาเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะถ้าอาการแพ้รุนแรงมาก อาจแก้ไขไม่ทันการ โดยทั่วไปการป้องกันอาจทำได้ดังนี้

1) งดใช้ยา ผู้ป่วยควรสังเกต จดจำ และงดใช้ยาที่เคยแพ้มาก่อน นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือมีสูตรโครงสร้างใกล้เคียงกันด้วย

2) ควรระมัดระวังการใช้ยาที่มักทำให้เกิดอาการแพ้ภัยบ่อย ๆ เช่น เพนิซิลลิน ซัลโฟนาไมด์ หรือซาลิซิลเลท เป็นต้น โดยเฉพาะรายที่มีประวัติหอบหืด หวัดเรื้อรัง ลมพิษ ผื่นคัน แพ้สารต่าง ๆ หรือแพยามาแล้ว ควรบอกรายละเอียดให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบก่อนใช้ยา

3) กรณีที่จำเป็นจะต้องใช้ยาที่เคยแพ้ จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด โดยแพทย์จะใช้ยาชนิดที่แพ้ครั้งละน้อย ๆ และให้ยาแก้แพ้พร้อมกันไปด้วยเป็นระยะเวลาหนึ่ง จนกว่าร่างกายจะปรับสภาพได้จนไม่แพ้แล้ว จึงจะให้ยานั้นในขนาดปกติได้

การแก้ไขอาการแพ้ยา ควรพิจารณาตามสภาพของการแพ้ ในกรณีที่มีอาการแพ้เพียงเล็กน้อย เช่น ผื่นคัน คัดจมูก ควรหยุดใช้ยา ซึ่งจะช่วยให้อาการต่าง ๆ ลดลงและหมดไปภายใน 2-3 ชั่วโมง สำหรับรายที่มีอาการผื่นคันมากอาจจะให้ยาแก้แพ้ร่วมด้วย ถ้ามีอาการแพ้รุนแรงมากและเกิดขึ้นควรไปพบแพทย์ทันทีทันใด ควรลดการดูดซึมของยา โดยทำให้อาเจียนหรือให้กินผงถ่าน เพื่อช่วยดูดซึมยา นอกจากนี้ ควรช่วยการหายใจเพื่อช่วยขยายหลอดลมและเพิ่มความดันโลหิต ถ้ามีอาการอัมพาบ อาจใช้ยาแก้ชักช่วยบ้าง

3.3.2 ผลข้างเคียงของยา (Side Effect)

หมายถึง ผลหรืออาการอื่น ๆ ของยาอันเกิดขึ้นนอกเหนือจากผลที่ต้องการใช้ในการรักษา ดังเช่น ยาแก้แพ้มักจะทำให้เกิดอาการง่วงซึมเป็นผลข้างเคียงของยา หรือเตตรา

ชื่อยคลินใช้กับเด็ก ทำให้เกิดผลข้างเคียง คือฟันเหลืองอย่างถาวร เป็นต้น ในกรณีที่เกิดผลข้างเคียงของยาขึ้น ควรหยุดยาและหลีกเลี่ยงการใช้ยานั้นทันที

3.3.3 การดื้อยา (Drug Resistance)

พบมากที่สุด มักเนื่องมาจากการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ตรงกับชนิดของเชื้อโรคหรือใช้ไม่ถูกขนาด หรือใช้ในระยะเวลาที่ไม่เพียงพอต่อการทำลายเชื้อโรค ซึ่งเรียกว่าการดื้อยา

3.3.4 การติดยา (Drug Dependence)

ยาบางชนิดถ้าใช้ไม่ถูกต้องหรือใช้ต่อเนื่องกันไปชั่วระยะเวลาหนึ่งจะทำให้ติดยาขนาดนั้นได้ เช่น ผีน มอร์ฟีน บาร์บิทูเรต แอมเฟตามีน ยากล่อมประสาท เป็นต้น

3.3.5 พิษของยา (Drug Toxicity)

มักเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้ยาเกินขนาด สำหรับพิษหรือผลเสียของยาอาจกล่าวโดยสังเขป ได้ดังนี้

- 1) ยาบางชนิดรับประทานแล้วเกิดอาการไข้ ทำให้เข้าใจผิดว่าไข้เกิดจากโรค ในรายเช่นนี้เมื่อหยุดยาอาการไข้จะหายไปเอง
- 2) ความผิดปกติของเม็ดเลือดและส่วนประกอบของเลือด ยาบางอย่างจะยับยั้งการทำงานของไขกระดูก ทำให้เม็ดเลือดขาวและเม็ดเลือดแดงลดจำนวนลงกว่าระดับปกติ เป็นผลให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร่างกายอ่อนแอ ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรง ยาบางขนานที่ใช้รักษามาเลเรีย จะทำให้เม็ดเลือดแดงสลายตัวได้ง่ายกว่าปกติ
- 3) ความเป็นพิษต่อดับ ถึงแม้ดับจะเป็นอวัยวะที่มีสมรรถภาพสูงสุดในการกำจัดยา แต่มันก็ถูกกับตัวยาในความเข้มข้นที่สูง จึงอาจเป็นอันตรายจากยาด้วยเหตุนี้ก็ได้ ยาบางขนานที่อาจเป็นอันตรายต่อเซลล์ของดับโดยตรง ในขนานสูงมากๆ อาจทำให้ดับหย่อนสมรรถภาพได้
- 4) ความเป็นพิษต่อไต ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการขับถ่ายยาออกจากร่างกาย ยาจำพวกซัลฟาบางขนานอาจตกตะกอนในไต ทำให้ไตอักเสบเวลารับประทานยาพวกนี้จึงควรดื่มน้ำมาก ๆ นอกจากนี้ ยังมียาที่อาจทำให้เกิดพิษโดยตรงต่อไตได้ เช่น ยานีโอมัยซิน เฟนาเซติน กรดบอริก ยาจำพวกเพนิซิลลิน หรือการให้วิตามินดีในขนาดสูงมากและเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดพิษต่อไต ไตหย่อนสมรรถภาพ จนถึงขั้นเสียชีวิตได้
- 5) ความเป็นพิษต่อเส้นประสาทของหูยาบางชนิดเป็นพิษต่อเส้นประสาทของหู ทำให้มีอาการหูอื้อ หูตึง และหูหนวกได้

6) ความเป็นพิษต่อประสาทส่วนกลาง ยาบางขนานทำให้มีอาการทางสมอง เช่น การใช้แอมเฟตามีน ทำให้สมองถูกกระตุ้นจนเกิดควรรजनอนไม่หลับ ปวดหัว กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข และชักได้ ส่วนยากดประสาทจำพวกบาร์บิทูเรต ถ้าใช้ไปนาน ๆ จะทำให้เกิดอาการร่วง ซึมเศร้า จนถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย

7) ความเป็นพิษต่อระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด มักเกิดจากยากระตุ้นหัวใจ ยาแก้หอบหืด ไปทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

8) ความเป็นพิษต่อกระเพาะอาหาร ยาบางชนิดถ้ารับประทานตอนท้องว่างและรับประทานบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผลได้

9) ความเป็นพิษต่อทารกในครรภ์ มียาบางชนิดที่แม่ไม่ควรรับประทานระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ยาธาติโดไมล์ช่วยให้นอนหลับและสงบประสาท ยาฟิโนบาร์บิทัล ใช้รักษาโรคลมชัก ยาไดอะซีแพมใช้ก่ล่อมประสาท และยาแก้คลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อตัวมดลูกและต่อทารกในครรภ์ เป็นผลให้เด็กที่คลอดออกมามีความพิการ เช่น บางรายอาจมีมือกุด ขากุด จมูกโหว่ เพดานและริมฝีปากแหว่ง ดังนั้น แม่ในระหว่างตั้งครรภ์ ควรระมัดระวังการใช้ยาเป็นอย่างยิ่ง

3.4 การใช้ยาผิดและการติดยา (Drug Abuse and Drug Dependence)

การใช้ยาผิด หมายถึง การใช้ยาที่ไม่ตรงกับโรค บุคคล เวลา วิธี และขนาด ตลอดจนจุดประสงค์ของการใช้นั้นในการรักษาโรค เช่น การใช้ยาบาร์บิทูเรต (เหล้าแห้ง) เพื่อให้นอนหลับสบาย โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ถือว่าเป็นการใช้ยาถูกต้อง แต่ถ้าใช้ยาบาร์บิทูเรต (เหล้าแห้ง) จำนวนเดิมเพื่อให้เคลิบเคลิ้มเป็นสุข ถือว่าเป็นการใช้ยาผิด

การติดยา หมายถึง การใช้ยาดติดต่อกันไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบประสาท ได้ยอมรับยานานนั้นเข้าไว้เป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับเมตาบอลิซึมของอวัยวะนั้น ๆ ซึ่งถ้าหากหยุดยาหรือได้รับยาไม่เพียงพอจะเกิดอาการขาดยา หรืออาการถอนยา ซึ่งแบ่งได้เป็นอาการทางกาย และอาการทางจิตใจ

สาเหตุที่ทำให้เกิดการใช้ยาผิดหรือการติดยา อาจเนื่องมาจาก

- 1) ความเชื่อที่ว่ายานั้นสามารถแก้โรคหรือปัญหาต่าง ๆ ได้
- 2) สามารถซื้อยาได้ง่ายจากแหล่งต่าง ๆ
- 3) มีความพึงพอใจในฤทธิ์ของยาที่ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้มเป็นสุข
- 4) การทำตามอย่างเพื่อน เพื่อให้เข้ากับกลุ่มได้ หรือเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองทันสมัย
- 5) ความเชื่อที่ว่ายานั้นช่วยให้มีความสามารถและสติปัญญาดีขึ้น

- 6) ความไม่พอใจในสภาพหรือสังคมที่เป็นอยู่ หรือความรู้สึกต่อต้านวัฒนธรรม
- 7) การหลงเชื่อคำโฆษณาสรรพคุณของยานั้น

การใช้ยาผิดแบ่งตามลักษณะการใช้โดยสังเขปได้เป็น 2 ประการ คือ

1) **ใช้ผิดทาง** ไม่เป็นไปเพื่อการรักษาโรค เช่น ใช้ยาปฏิชีวนะเสมือนหนึ่งเป็นการลดไข้ ชาวนาใช้ซีดีฟิงเพนิซิลลินทาแทนวาสลิน เพื่อกันผิวแตก ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้จนถึงแก่ชีวิตได้ โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาแก้ปวดและยาบำรุงเข้าเส้นต่าง ๆ เฉพาะผู้ที่ป่วยเท่านั้น แต่ผู้ที่มีสุขภาพดีกลับนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ซึ่งนอกจากจะไม่ให้ประโยชน์แล้วยังเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2) **ใช้พร่ำเพรื่อ** เป็นระยะเวลาานานๆ จนติดยา เช่น การใช้ยาลดไข้แก้ปวด ซึ่งมีส่วนผสมของแอสไพริน และเฟนาเซติน เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยหรือทำให้จิตใจเป็นสุข ถ้าใช้ติดต่อกันนาน ๆ ทำให้ติดยาและสุขภาพทรุดโทรม นอกจากนี้ การใช้นานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด ก็ถูกใช้ โคเคน แอมเฟตามีน โบรไมด์ การสูดกาวสารทำให้เกิดประสาทหลอนติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ติดยาได้

เรื่องที่ 4 การแนะนำในการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการใช้ยา

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการใช้ยา

สายด่วน 1330 (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ) 0-2831-4000 ต่อ 1330

1. ให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เช่น การขึ้นทะเบียน สิทธิประโยชน์ในโครงการฯ ขั้นตอนการใช้บริการ ตรวจสอบสิทธิบัตรทอง ฯลฯ

2. ให้บริการตอบคำถาม ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับโครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง)

3. รับเรื่องร้องเรียน และคุ้มครองสิทธิประโยชน์ให้ประชาชนผู้ใช้บริการรักษาพยาบาลในโครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

4. รับข้อเสนอแนะ เพื่อการพัฒนาระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า

สายด่วนผู้บริโภค ออย. 1556 (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

1. ให้บริการข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพด้วยระบบตอบรับอัตโนมัติ
2. ให้บริการส่งข้อมูลทางโทรสาร

3. รับแจ้งข้อมูล และเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย (ผ่านเจ้าหน้าที่ในเวลาราชการ และฝากข้อความนอกเวลา ราชการ)

สายด่วนมะเร็ง 1668 (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์)

ให้บริการข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง อาทิ โรคมะเร็งที่ควรรู้จัก ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับโรคมะเร็ง ความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพรกับโรคมะเร็ง บุหรี่กับโรคมะเร็ง ความรู้สึกเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษาโรคมะเร็ง การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่บ้าน ฯลฯ

กิจกรรมท้ายบทที่ 6

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. อธิบายความหมายของยาปฏิชีวนะและยาสมุนไพร
2. วิเคราะห์ผลกระทบจากความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยา

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดกล่าวถึงยาปฏิชีวนะได้ถูกต้อง
 - ก. ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อ
 - ข. ผื่นเป็นสารเสพติดชนิดกระตุ้นประสาท
 - ค. ยาก่อนอาหารต้องกินก่อนอาหาร 2 - 4 ชั่วโมง
 - ง. ยาหลังอาหาร กินทันทีเมื่ออิ่มหรือไม่เกิน 15 นาที
2. เพราะเหตุใดเราจึงควรต้องใช้ยาให้ถูกต้องกับเวลา เช่น ยาก่อนอาหารก็ควรรับประทานก่อนอาหารมิใช่หลังอาหาร
 - ก. เพราะยาตรงต่อเวลา ไม่ชอบผิดนัด
 - ข. เพราะยาแต่ละชนิดมีคุณสมบัติจำเพาะ
 - ค. ใครบอก ยาก่อนอาหารก็กินหลังอาหารได้
 - ง. เพราะถ้ารับประทานยาผิดเวลาที่กำหนดไป ยาอาจหมดฤทธิ์หรือไม่มีผลในการรักษา
3. ข้อใดเป็นผลเสียของการซื้อยามาใช้เอง
 - ก. เกิดการแพ้ยา
 - ข. มีอาการดื้อยา
 - ค. ทำให้โรคหายช้า
 - ง. เกิดอาการติดยา

บทที่ 7

ผลกระทบจากสารเสพติด

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุและผลกระทบจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด มีส่วนร่วมในการป้องกันสิ่งเสพติดในชุมชน และเผยแพร่ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดแก่ผู้อื่นได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และผลกระทบจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้
2. วิเคราะห์ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้
3. อธิบายแนวทางการป้องกันสารเสพติดในชุมชนได้อย่างเหมาะสม
4. มีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในชุมชน
5. อธิบายสาระสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดแก่ครอบครัวและผู้อื่นได้

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และผลกระทบจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด

เรื่องที่ 2 การมีส่วนร่วมในการป้องกันสารเสพติดในชุมชน

เรื่องที่ 3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

เรื่องที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และผลกระทบจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด

ปัจจุบันปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติดนับว่ารุนแรงมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มเด็กในวัยเรียน เพิ่มมากขึ้นจนหน้าเป็นห่วง ซึ่งการที่เด็กวัยเรียนมีการใช้สารเสพติดย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สติปัญญา และสมาธิในการเรียนรู้ทำให้คุณภาพประชากรลดลง เป็นปัญหาต่อการพัฒนาประเทศ และการแข่งขันในระดับโลกต่อไปในอนาคต

1.1 สาเหตุของการติดสารเสพติดสรุปได้ดังนี้

1.1.1 ด้านตัวบุคคล ได้แก่

- วัยของบุคคล พบว่า ผู้เสพยาส่วนใหญ่จะเริ่มต้นในช่วงอายุเข้าสู่วัยรุ่น กำลังอยู่ในวัยคะนอง อยากรอง อยากรู้ อยากเห็นในสิ่งใหม่ๆ
- ความรู้ เจตคติ และความคิดเกี่ยวกับสารเสพติด ความรุนแรง เช่น เชื่อว่าการใช้กำลังหรือใช้คำพูดรุนแรงทำให้คนอื่นเชื่อฟัง ทำตาม การตีลูกทำให้ลูกได้ดี ผู้มีศักดิ์ศรีใครมาหยามต้องต่อสู้กันให้แพ้ชนะ ฯลฯ
- ขาดทักษะที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะการสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การจัดการกับความโกรธ การแสดงออกที่เหมาะสม เป็นต้น
- การใช้ยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้คนขาดสติยับยั้ง ควบคุมตัวเองไม่ได้
- เคยเห็นการกระทำรุนแรงหรือเคยเห็นเหยื่อกระทำรุนแรงเมื่อเกิดอารมณ์โกรธทำให้ก่อความรุนแรงได้ง่าย

1.1.2 ด้านครอบครัว

- ขาดความรัก ความเข้าใจ และการสนับสนุนจากครอบครัว
- เติบโตในบ้านที่ใช้ความรุนแรง ทำให้เห็นแบบอย่าง และคิดว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติในสังคม
- การถูกล่วงโทษและเป็นเด็กที่เคยถูกทำร้าย
- มีพ่อแม่หรือพี่น้องที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับอาชญากรรม

1.1.3 ด้านสภาพแวดล้อม

- ความไม่เท่าเทียมกันทางสังคม เศรษฐกิจ สังคมเมือง และความแออัด ทำให้คนแข่งขันสูง และเกิดความเครียด

- การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว และมีการว่างงานสูงในกลุ่มประชากรอายุน้อย
- อิทธิพลจากสื่อ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ที่แสดงภาพความรุนแรงต่างๆ
- มาตรฐานทางสังคมที่สนับสนุนพฤติกรรมความรุนแรง เช่น การที่คนมีพฤติกรรมความรุนแรงไม่ได้รับการลงโทษ ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติในสังคม
- อยู่ในพื้นที่ที่สามารถหายาเสพติดได้ง่าย

1.2 ผลกระทบของสารเสพติด

โทษและภัยอันเกิดจากการใช้สารเสพติด นอกจากจะมีผลโดยตรง ก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพเองแล้ว ยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบครอบครัว ระบบสังคม และประเทศชาติ ดังนี้

1.2.1 โทษและภัยต่อตัวผู้เสพ ฤทธิ์ของสารเสพติดจะมีผลต่อระบบประสาทและระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ตลอดจนจิตใจของผู้ที่เสพเสมอ ดังนั้นจะพบว่า สุขภาพร่างกายของผู้ที่เสพยาจะทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น มีรูปร่างผอม ซุปซืด ผิวกว้าง ไม่มีแรงอ่อนเพลียง่าย สมองเสื่อมและความจำสับสน เป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ ได้ง่าย ไม่สนใจตนเอง ไม่สนใจการทำงานหรือการเรียน และผู้เสบบางรายอาจประสบอุบัติเหตุถึงขั้นพิการ เช่น พลัดตกจากที่สูงขณะทำงาน หกล้ม อันเนื่องมาจากฤทธิ์ของยาเสพติดที่มีผลต่อระบบประสาทและสมอง

1.2.2 โทษและภัยต่อครอบครัว การติดสารเสพติดนอกจากจะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองและครอบครัวแล้ว ยังทำให้ผู้เสพกลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวไม่ห่วงใยดูแลครอบครัว ทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น ต้องสูญเสียเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว เนื่องจากต้องนำเงินมาซื้อสารเสพติด บางรายอาจต้องสูญเสียเงินจำนวนไม่น้อยเพื่อรักษาตนเองจากโรคร้ายแรงต่าง ๆ อันเกิดจากการใช้สารเสพติด กลายเป็นภาระของครอบครัวในที่สุด อีกทั้งนำไปสู่ปัญหาครอบครัวเกิดการทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ เกิดความแตกแยกภายในครอบครัว เป็นต้น

1.2.3 โทษและภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ที่เสพสารเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าเขาเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีความคิดหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาสังคมส่วนรวมได้ เช่น ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาอุบัติเหตุ และปัญหาโรคเอดส์

เป็นต้น นับว่าเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า ตลอดจนทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวมอย่างไร้ประโยชน์ ทำให้เป็นภาระของสังคมส่วนรวม ในการจัดสรรบุคลากร แรงงาน และงบประมาณในการปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด

1.2.4 โทษและภัยต่อประเทศชาติ ผู้ที่เสพสารเสพติดอาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ เนื่องจากผู้ที่เสพสารเสพติดทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้จ่ายในการปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ทำให้เศรษฐกิจทรุด บั่นทอนความมั่นคงของประเทศชาติ ต้องสูญเสียกำลังสำคัญของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะถ้าผู้ที่เสพสารเสพติดเป็นเยาวชน

เรื่องที่ 2 แนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติด

ปัญหาเสพสารเสพติดเกิดขึ้นได้เพราะมีสถานการณ์สองอย่างประกอบกัน คือ มีผู้ต้องการใช้ยาอยู่ในสังคม กับมียาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองนี้ต่างฝ่ายต่างส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกันแบบลูกโซ่ ดังนั้น การแก้ไขปัญหาเสพสารจึงต้องดำเนินการกับองค์ประกอบทั้งสองอย่างไปพร้อม ๆ กัน คือ จะต้องลดปริมาณความต้องการยาเสพติดลง ในขณะเดียวกันก็ต้องลดปริมาณของยาเสพติดในตลาดด้วย การป้องกันพฤติกรรมการใช้ยาของมนุษย์ที่เกิดจากการคิดฟุ้งยาและหวังผลจากฤทธิ์ยา ซึ่งบุคคลในข่ายที่ต้องป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมใช้ยาเสพติดอาจแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือ กลุ่มที่ยังไม่เคยใช้ยา และยังไม่เริ่มใช้ยา กลุ่มที่เคยใช้ยา และกลุ่มที่ใช้ยาเป็นประจำหรือติดยาที่ผ่านการบำบัดรักษาและเลิกใช้ยาติดยามาแล้ว

การมีส่วนร่วมในการรณรงค์การป้องกันการสารเสพติดในชุมชน ได้แก่

1. การป้องกันในวงกว้าง เป็นการป้องกันโดยเน้นเป้าหมายที่สังคมโดยทั่วไป มุ่งสร้างสังคมให้ตระหนักถึงพิษและภัยของยา ลดความต้องการของสังคม และลดการตอบสนองของยาเสพติด ซึ่งการดำเนินงานมีหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาสุขภาพ การสร้างเสริมศีลธรรม การใช้กฎหมาย การพัฒนาสังคม ฯลฯ กลวิธีของการป้องกันใน แนวกว้าง ได้แก่

1.1 การให้การศึกษาในการถ่ายทอดความรู้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะและประสบการณ์ในการสร้างคุณภาพชีวิตและการไม่พึ่งพายาเสพติด โดยเน้นถึงการพัฒนาตนเอง และจิตใจให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า สร้างสุขนิสัย และฝึกทักษะในการประกอบอาชีพ

1.2 การให้ข้อมูลและข่าวสาร เป็นการให้ข้อมูลและข่าวสารที่ถูกต้องของปัญหาสาเหตุ เพื่อให้ชุมชนได้วิเคราะห์ เลือกข้อมูลและตัดสินใจด้วยตนเองในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

1.3 การจัดกิจกรรมทางเลือก เพื่อเป็นทางเลือกในการใช้เวลาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2. การป้องกันในวงแคบ มุ่งเน้นเฉพาะบุคคลบางกลุ่ม หรือชุมชน บางแห่งที่เสี่ยงต่อปัญหาการเสพติด ได้แก่

2.1 การฝึกอบรม เป็นการฝึกอบรมแก่กลุ่มแกนนำและกลุ่มประชาชนให้มีความรู้ ด้านการป้องกันการเสพติด การใช้ยาในทางที่ถูก โดยมีจุดประสงค์ให้กลุ่มแกนนำประยุกต์ความรู้นั้นไปปฏิบัติในชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น ส่วนกลุ่มประชาชนนั้นให้มีความรู้และมีพฤติกรรมต่อต้านการเสพติดโดยตรง

2.2 การรณรงค์ เป็นการเผยแพร่ข่าวสารโดยการระดมสื่อต่าง ๆ ภายใต้อำนาจที่กำหนดไว้ ให้ประชาชนเกิดการตื่นตัว ตระหนักถึงปัญหาและเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

2.3 การปฏิบัติการทางสังคม เป็นวิธีการที่หวังผลของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ขจัดแหล่งมั่วสุม กวาดล้างแหล่งผลิต ฯลฯ

3. การป้องกันกรณีพิเศษ เป็นการป้องกันที่เน้นในวงแคบที่สุดโดยเป้าหมายอยู่ที่ผู้ค้า ผู้ติดยาเสพติด หรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง และครอบครัว ได้แก่

3.1 การวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้ผู้ติดยาได้ทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัญหาของตนในการติดยา

3.2 การให้คำปรึกษาแนะนำ เป็นการให้แนวทางปฏิบัติสำหรับเลือกปฏิบัติในกรณีที่เกิดปัญหาเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด

3.3 การให้คำปรึกษาแก่ครอบครัว เพื่อลดความกดดันในครอบครัว และให้แนวปฏิบัติแก่ครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดหรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

3.4 การให้สุขศึกษา เป็นการให้ความรู้เรื่องยาและสุขภาพอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการกลับไปใช้ยาในทางที่ผิดอีก

3.5 การให้กำลังใจ เพื่อเพิ่มกำลังใจให้แก่ผู้ติดยาในขณะที่กำลังเผชิญปัญหาที่อาจนำไปใช้ในทางที่ผิดอีก

3.6 การฝึกอาชีพ เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตตามความสามารถและความถนัดของตนเป็นการลดความกดดันด้านเศรษฐกิจ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กลวิธีทุกอย่างสามารถนำไปปฏิบัติพร้อมๆ กันได้หลายกลวิธีไม่ว่าจะเป็นการป้องกันในระดับไหน หรือมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันมิให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด หรือป้องกันการติดซ้ำซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันและแก้ปัญหาการติดสารเสพติด ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรเข้ามามีส่วนร่วมดำเนินการอย่างจริงจัง

เรื่องที่ 3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

3.1 ประเภทของยาเสพติดให้โทษ ตามกฎหมายได้แบ่งประเภทของยาเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

3.1.1 ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ฝิ่น เป็นต้น ห้ามมิให้ผู้ใด ผลิต จำหน่าย นำเข้า ส่งออก หรือมีไว้ในครอบครอง ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท 1 เว้นแต่เพื่อประโยชน์ทางราชการตามที่ รมต.ฯ อนุญาตเป็นหนังสือเฉพาะราย ผู้ฝ่าฝืนระวางโทษตั้งแต่ 1 ปีถึงประหารชีวิต แล้วแต่จำนวนยาเสพติดที่จำหน่ายหรือมีไว้ในครอบครอง

3.1.2 ประเภท 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน กฎหมายห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้า หรือส่งออก ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท 2 แต่สามารถจำหน่ายหรือมีไว้ในครอบครองได้เมื่อได้รับอนุญาตจากเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาหรือผู้ซึ่งได้รับมอบหมายหรือสาธารณสุขจังหวัด สำหรับการมีไว้ในครอบครองที่ไม่เกินจำนวนที่จำเป็นสำหรับใช้รักษาโรคเฉพาะตัว โดยมีหนังสือรับรองของผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมไม่ต้องขออนุญาต ผู้ฝ่าฝืนระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ถึงจำคุกตลอดชีวิตแล้วแต่ความหนักเบาของความผิด

3.1.3 ประเภท 3 ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภท 2 เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น กฎหมายห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้า หรือส่งออก ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท 3 เว้นแต่ได้รับอนุญาต ซึ่งต้องเป็นร้านค้าที่ได้รับอนุญาตให้ผลิต ขายนำหรือส่งเข้าในราชอาณาจักรประเภทยาแผนปัจจุบันและมีเภสัชกรประจำตลอดเวลาที่เปิดทำการ ผู้ฝ่าฝืนระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ถึงจำคุกไม่เกิน 3 ปี

3.1.3 ประเภท 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2 กฎหมายห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้า หรือส่งออกหรือมีไว้ในครอบครอง ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท 4 เว้นแต่รัฐมนตรีอนุญาต ผู้ฝ่าฝืนระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1 ปี – 10 ปี

3.1.3 ประเภท 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม เป็นต้น กฎหมายมิให้ผู้ใดผลิต จำหน่าย นำเข้า ส่งออก หรือมีไว้ในครอบครอง ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท 5 เว้นแต่รัฐมนตรีอนุญาต ผู้ฝ่าฝืนระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ 2 ปี - 15 ปี

3.2 บทลงโทษเกี่ยวกับสารระเหย

ตามพระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533 กำหนดมาตรการควบคุมมิให้นำสารระเหยมาใช้ในทางที่ผิดไว้หลายประการและกำหนดให้ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าว มีความผิดและต้องรับโทษ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 กำหนดให้ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้ขายสารระเหย ต้องจัดให้มีภาพหรือข้อความที่ภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสารระเหย เพื่อเป็นการเตือนให้ระวังการใช้สารระเหยดังกล่าว ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปีหรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

3.2.2 ห้ามมิให้ผู้ใดขายสารระเหยแก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์ เว้นแต่เป็นการขายโดยสถานศึกษาเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

3.2.3 ห้ามมิให้ผู้ใดขาย จัดหา หรือให้สารระเหยแก่ผู้อื่นซึ่งตนรู้หรือควรรู้ว่าเป็นผู้ติดสารระเหย ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

3.2.4 ห้ามมิให้ผู้ใดจงใจ ชักนำ ยุยงส่งเสริม หรือใช้อุบายหลอกลวงให้บุคคลอื่นใช้สารระเหย บำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปีหรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

3.2.5 ห้ามมิให้ผู้ใดใช้สารระเหยบำบัดความต้องการของร่างกายหรือ จิตใจ ไม่ว่าโดยวิธีสุดตมวิธีอื่นใด ผู้ฝ่าฝืนต้องรับโทษจำคุกไม่เกินสองปีหรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ การเสพติดสารระเหย นอกจากจะเป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายด้วย

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ที่มีการออกพระราชบัญญัติและระเบียบต่างๆ ใช้กันอยู่ในปัจจุบันมีหลายฉบับ ซึ่งสามารถจัดเป็นกลุ่มๆ ได้ คือ

3.3.1. กฎหมายเกี่ยวกับตัวยา ได้แก่

- 1) พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

2) พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545

3) พระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2528 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2535

4) พระราชกำหนดป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533

5) พระราชบัญญัติควบคุมโคคาอีน พ.ศ. 2495

3.3.2. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับมาตรการ ได้แก่

1) พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2519

2) พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2545

3) พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545

ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจึงควรศึกษาทำความเข้าใจถึงข้อกำหนดการกระทำผิดและบทลงโทษที่เกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำผิดพร้อมทั้งควรแนะนำเผยแพร่ความรู้ดังกล่าว แก่เพื่อน สมาชิกในครอบครัว และประชาชนในชุมชนให้ตระหนักถึงโทษภัยของยาเสพติด รวมทั้งร่วมกันรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของสูติเด็กและเยาวชนในชุมชน ต่อไป

ทั้งนี้ การกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดไม่ว่าจะกระทำในหรือนอกประเทศต้องรับโทษในประเทศ ซึ่งถ้ารับโทษจากต่างประเทศมาแล้ว ศาลอาจลดหย่อนโทษให้ตามสมควรและตามที่กล่าวไว้ในตอนต้นถึงความจริงจิงในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จึงมีการกำหนดให้การกระทำบางอย่างต้องรับโทษหนักกว่ากฎหมายอื่น เช่น กำหนดโทษให้ผู้พยายามกระทำความผิดต้องระวางโทษเสมือนกระทำความผิดสำเร็จ ซึ่งตามกฎหมายอาญาผู้พยายามกระทำความผิดจะรับโทษเพียง 2 ใน 3 ของโทษที่กำหนดสำหรับความผิดนั้นเท่านั้น นอกจากนี้ผู้สนับสนุน ช่วยเหลือ ให้ความสะดวกผู้กระทำความผิด ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้กระทำความผิด และทรัพย์สินที่ได้มาจากการกระทำความผิด จะต้อง ถูกศาลสั่งริบ นอกจากพิสูจน์ได้ว่าทรัพย์สินนั้นไม่เกี่ยวข้องกับกระทำความผิด และในเรื่องการสืบทราบ การกระทำผิดเจ้าหน้าที่มีอำนาจเรียกบุคคลใดให้ถ้อยคำส่งบัญชีเอกสารหรือหลักฐานใด ๆ ประกอบการพิจารณาและมีอำนาจเข้าไปในเคหสถานเมื่อตรวจค้นหลักฐานในกรณีมีเหตุอันควรสงสัยว่ามีการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด เมื่อตรวจสอบและพบหลักฐานการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดเจ้าหน้าที่มีอำนาจจับกุมและสอบสวนผู้กระทำผิดและทำสำนวนฟ้องศาลต่อไปตามกระบวนการพิจารณาของศาลซึ่งโทษที่จะได้รับสำหรับผู้กระทำความผิดจะเป็นโทษที่หนักเนื่องจากความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดเป็นความผิดร้ายแรงที่แต่ละชาติได้ให้ความสำคัญตามที่กล่าวไว้ในข้างต้น

กิจกรรมท้ายบทที่ 7

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้ผู้เรียนอธิบายผลกระทบและการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ
2. ให้ผู้เรียนบอกแนวทางการป้องกันสารเสพติดในชุมชน
3. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในชุมชนอย่างไร

กิจกรรมที่ 2 จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดสิ่งเสพติดน้อยที่สุด .

ก. อิทธิพลจากพ่อแม่	ค. ค่านิยมในหมู่วัยรุ่น
ข. อยากรู้อยากลอง	ง. ความเชื่อที่ผิด
2. เหตุใดผู้ติดยาเสพติดจึงมักก่ออาชญากรรม

ก. ประชดตัวเอง	ค. ไม่สามารถควบคุมสติได้
ข. ต้องการเงินไปซื้อยา	ง. ไม่พอใจสิ่งแวดล้อมตัวเอง
3. โรงพยาบาลใดที่รับผิดชอบผู้ติดสิ่งเสพติด

ก. โรงพยาบาลสงฆ์	ข. โรงพยาบาลธัญญารักษ์
ค. โรงพยาบาลพระประแดง	ง. โรงพยาบาลบำราศนราดูล

บทที่ 8

ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพจิต

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความสำคัญของทักษะชีวิตทั้ง 10 ประการ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการทำงาน การแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถนำกระบวนการทักษะชีวิตไปใช้ในการแก้ปัญหาแก่ครอบครัวผู้อื่นได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิตได้ทั้ง 10 ประการ
2. อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ
3. นำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวและแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
4. แนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาแก่ครอบครัว เพื่อน และผู้อื่นได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ
- เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ
- ทักษะการตระหนักรู้ในตน
 - ทักษะการจัดการกับอารมณ์
 - ทักษะการจัดการกับความเครียด
- เรื่องที่ 3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการทำงาน การปรับตัวและการแก้ปัญหาชีวิต
- เรื่องที่ 4 การแนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหากับผู้อื่น

เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ

ทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ อย่างไรก็ตาม มีทักษะชีวิตอยู่กลุ่มหนึ่งที่ถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทุกคนควรมี โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ดังนี้

1.1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

1.3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

1.5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ

1.6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

1.7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเองซึ่งจะช่วยให้เรา รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น

1.8. ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื่อเฮดส์ เป็นต้น

1.9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

1.10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ

2.1 ทักษะการตระหนักในตน

การรู้จักตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญที่เราควรเรียนรู้เป็นอันดับแรกสุดในชีวิต เนื่องจากการรู้จักตนเองจะนำไปสู่การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต เนื่องจากรู้ว่าตนมีความถนัด ความชอบ และความสามารถในด้านใด ดังนั้น จึงรู้ว่าตนควรจะเรียนอะไร ประกอบอาชีพอะไร ควรแสวงหาความรู้อะไรเพิ่มเติม

การรู้จักวิธีเฉพาะตัวที่ตนถนัดในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของตนเองให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รู้เทคนิคการเรียนหนังสือของตนว่าควรใช้วิธีใดจึงประสบผลสำเร็จ รู้ตัวว่าความจำไม่ดี จึงต้องใช้วิธีจดอย่างละเอียด และทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

การพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากรู้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากตนหรือไม่ และรู้ว่าตนเองควรปรับอารมณ์เช่นใด เมื่อยามเผชิญปัญหาและควรหาวิธีการใดที่เหมาะสมสำหรับตนเองมากที่สุดในการแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

การค้นพบความสุขที่แท้จริงในสิ่งที่ตนเลือกทำ เนื่องจากรู้ว่าอะไรที่ทำแล้วจะทำให้ตนเองมีความสุขได้ นำไปสู่การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น อันเป็นการลดปัญหาความขัดแย้งและนำไปสู่มิตรภาพที่ดีตามมาตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่รู้จักตนเอง ซึ่งมัก ใช้ชีวิตโดยปล่อยไปตามกระแสสังคม เลียนแบบ ทำตามคนรอบข้าง โดยขาดจุดยืนที่ชัดเจน สุดท้ายเขาจึงไม่

สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้ และนำไปสู่ปัญหามากมายตามมา คนที่ไม่รู้จักตนเอง ยามเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหา โดยมากแล้วมักจะไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเองหรือไม่ แต่มักโทษเหตุการณ์หรือโทษผู้อื่นเอาไว้ก่อน จึงเป็นการยากที่จะแก้ปัญหาให้ลุกล่วงไปได้ด้วยดี

การฝึกฝนทักษะการรู้จักตนเองจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์ โดยพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญแรกสุดในการช่วยลูกค้นหาตนเอง โดยเริ่มจากเปิดโอกาสที่หลากหลาย พ่อแม่ควรสร้างโอกาสที่หลากหลายในการให้ลูกได้เรียนรู้ทดลองในสิ่งต่างๆ ให้มากที่สุด เช่น การทำงานบ้าน กิจกรรมต่างๆ ที่ลูกสนใจ โดยพ่อแม่ทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ การทำงานอาสาสมัครต่างๆ การเข้าค่ายอาสาพัฒนา การเข้าค่ายกีฬา ไม่ใช่ตามใจลูกทุกเรื่อง ควรให้อิสระในความคิดและการตัดสินใจบ้าง

การเรียนรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมากยิ่งกว่าการเรียนรู้ใดๆ การเรียนรู้จักตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ระยะยาวตลอดทั้งชีวิต อันนำมาซึ่งความสุข และเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต โดยพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญ ผู้เปิดโอกาสให้ลูกได้รู้จักตนเอง และเป็นกระบอกน้ำแรกที่สะท้อนให้ลูกได้เห็นอย่างถูกต้องว่าตัวตนที่แท้จริงของเขานั้นเป็นเช่นไร

2.2. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์ คือ สภาวะของร่างกายซึ่งถูกยั่วยุ จนเกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาหลาย ๆ อย่าง เช่น ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว การหายใจเร็วและแรงขึ้น หน้าแดง เป็นต้น ในอีกทัศนะหนึ่ง อารมณ์ คือความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นเพียงบางส่วนจากสภาวะของร่างกายที่ถูกยั่วยุ อาจเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ อารมณ์ยังเป็นสิ่งที่คนเราแสดงออกมาด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า หรือท่าทาง

วิธีจัดการกับอารมณ์

1. มองโลกในแง่ดี เมื่อเรามีความคิดที่ทำให้ซึมเศร้า เช่น “ฉันทำวิชาเลขไม่ได้” ให้คิดใหม่ว่า “ถ้าฉันได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้องฉันก็จะทำได้” แล้วไปหาครู ครูพิเศษ หรือให้เพื่อนช่วยติวให้

2. หาสมุดบันทึกสักเล่มไว้เขียนก่อนเข้านอนทุกวัน ในสมุดบันทึกเล่มนี้ ห้ามเขียนเรื่องไม่ดี จงเขียนแต่เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น ตอนแรกอาจจะยากหน่อย แต่ให้เขียน เช่น มีคนแปลกหน้ายิ้มให้ ถ้าได้ลองตั้งใจทำมันจะเปลี่ยนความคิดให้เรามองหาแต่เรื่องดี ๆ จากการศึกษาพบว่า คนที่คิดฆ่าตัวตายมีอาการดีขึ้นหลังจากเริ่มเขียนบันทึกเรื่องดี ๆ ได้เพียงสองสัปดาห์

3. ใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้เราหัวเราะได้
4. ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองในเวลาแต่ละช่วงวัน การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองจะทำให้เราจับคู่งานที่เราต้องทำกับระดับพลังงานในตัวได้อย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเรารู้สึกดีที่สุดตอนเช้า แสดงว่าตอนเช้า คือ เวลาจัดการกับงานเครียด ๆ เช่น ไปเจอเพื่อนที่ทำร้ายจิตใจเรา หรือคุยกับครูที่เราคิดว่าให้เกรดเราผิด ถ้าปกติเราหมดแรง ตอนบ่ายให้เก็บเวลาช่วงนั้นเอาไว้ทำกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พลังทางอารมณ์มาก เช่น อ่านหนังสือหรืออยู่กับเพื่อน อย่าทำอะไรเครียดๆ เวลาเหนื่อยหรือเครียด
5. สังเกตอารมณ์ตัวเองในเวลาช่วงต่าง ๆ ของเดือน ผู้หญิงบางคนพบว่า ช่วงเวลาที่ตัวเองอารมณ์ไม่ดีสัมพันธ์กับรอบเดือน
6. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้เราแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างน้อยแค่วันละ 20 นาที สามารถทำให้รู้สึกสงบและมีความสุขได้ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการผลิตเอนโดรฟินของร่างกายด้วย ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีและมีความสุขตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด
7. รู้จักไตร่ตรอง แยกแยะ
8. ฟังเพลง งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า จังหวะของเสียงเพลงช่วยจัดระเบียบความคิดและความรู้สึกมันคงภายในจิตใจ และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
9. โทรหาเพื่อน การขอความช่วยเหลือทำให้คนเรารู้สึกผูกพันกับคนอื่นและรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง
10. การโอบกอดช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดีออกมา ซึ่งจะช่วยให้เรารับมือกับอารมณ์ได้ อยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุข อารมณ์ดี

2.3. ทักษะการจัดการความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเองซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัวเคลื่อนไหวต่างๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัวเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็นเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต

2.3.1 ผลของความเครียดต่อชีวิต

ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อย นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่ายหรือโรคประสาทบางอย่าง

2.3.2 สาเหตุของความเครียด

1) สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไปจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่นละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียดอัดเยียด เป็นต้น

2) สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย เป็นต้น

3) สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้นมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัยความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

2.3.3 วิธีลดความเครียด

1) วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียด ที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก

2) วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยต่อการก่อให้เกิดความเครียด เช่น หางานอดิเรกที่ชอบทำ ฝึกการออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น

3) เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

4) หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

5) สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี เป็นต้น

6) สสำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

7) ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสำรวจท่า นั่ง นอน ยืน เดิน การใช้จิตนาการ นึกถึงภาพที่รื่นรมย์

เรื่องที่ 3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการทำงาน การปรับตัวและการแก้ปัญหาชีวิต

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียด การมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้เร็ว และมีประสิทธิภาพมากเท่าใดก็จะหายเครียด ได้มากและเร็วขึ้น การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการคลายความเครียดในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. แสดงสีหน้าท่าทาง คำพูด หรือแสดงอารมณ์ตอบโต้ออกมาทันที วิธีการช่วยปลดปล่อยความเครียดของตนเองได้ แต่อาจทำให้คนรอบข้างเครียด หรือเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ จึงควรฝึกระงับอารมณ์และคิดก่อนทำ

2. ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อคลายเครียด เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี การปลูกต้นไม้ ทำให้หายเครียดได้ชั่วคราว เมื่อปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขความเครียดก็ยังคงอยู่และอาจมีปัญหามากขึ้นๆ เพิ่มมาอีก

3. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น วิธีนี้มีส่วนดีคือทำให้มีความรู้สึกอบอุ่นใจว่าไม่ได้ถูกทิ้งแต่ควรลองหัดแก้ปัญหาด้วยตนเองเสียก่อน ถ้าแก้ไขไม่ได้จริง ๆ จึงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. การยอมรับว่าเป็นความผิดของตนเอง

5. การโทษว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของผู้อื่น

6. คิดแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาตามที่คิดไว้

เรื่องที่ 4 การแนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ไขปัญหาให้กับผู้อื่น

4.1 วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย

4.1.1 ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลอื่น

4.1.2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4.1.3 พักผ่อนให้เพียงพอ

4.1.4 หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติดทุกชนิด

4.1.5 รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

4.2 วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ

4.2.1 รู้กับปัญหาเผชิญหน้ากับความจริง แก้ปัญหาด้วยเหตุผล

4.2.2 มั่นใจในความสามารถของตนเอง

4.2.3 ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

4.2.4 ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส

4.2.5 ไม่วิตกกังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง

4.2.6 มองโลกในแง่ดี คิดบวก

4.2.7 เชื่อฟังพ่อแม่ ครู อาจารย์

4.2.8 ใช้หลักธรรมในศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ

4.2.9 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4.3 เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียด เช่น

4.3.1 การฝึกสมาธิแบบอยู่กับที่ เป็นการฝึกรวบรวมจิตใจให้มีพลัง เมื่อฝึกปฏิบัติได้ถูกวิธีจะช่วยเสริมสภาพจิตใจให้เกิดความสงบหนักแน่น มั่นคง จิตใจพลังเข้มแข็ง สามารถจัดการความเครียดได้ เช่น การนั่งสมาธิ นับลมหายใจเข้า – ออก

4.3.2 การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งสมาธิ หมายถึง การวิ่งเหยาะ ๆ พร้อมทำสมาธิด้วยการกำหนดจิตและภาวนา “ พุทฺธ – โธ ” ในระหว่างที่หายใจเข้าออก เพื่อเป็นการออกกำลังกายและออกกำลังกายไปพร้อมกับวิธีการฝึกสมาธิ

กิจกรรมท้ายบทที่ 8

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ทักษะชีวิต 10 ประการมีอะไรบ้างจงอธิบาย
2. จงยกตัวอย่างของทักษะชีวิตที่ผู้เรียนคิดว่าจำเป็นในการดำรงชีวิตมาอย่างน้อย 3 ประการ พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบมาพอสังเขป
3. ผู้เรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองอย่างไร จงอธิบาย
4. หากเพื่อนของผู้เรียนมีความเครียด ผู้เรียนจะแนะนำให้เพื่อนจัดการกับความเครียดได้อย่างไรบ้าง

บทที่ 9

อาชีพผลิตจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป ขั้นตอนการดำเนินการธุรกิจ การจัดตกแต่งร้าน การวางสินค้า และคุณสมบัติของร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย และลักษณะธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้
2. อธิบายขั้นตอนการดำเนินการของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้
3. อธิบายการจัดตกแต่งร้านและการวางสินค้าตามหลักสุขาภิบาล
4. บอกคุณสมบัติของร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหารสำเร็จรูป
- เรื่องที่ 2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
- เรื่องที่ 3 คุณสมบัติร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

เรื่องที่ 1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหารสำเร็จรูป

ประเทศไทยมีผลผลิตจากการเกษตรกรรมประเภทอาหารที่หลากหลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพแต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกันไป การนำผลผลิตจากการเกษตรมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป แล้วกระจายสินค้าสู่ตลาดผู้บริโภคตลาดภายในประเทศ ตลาดอาเซียน และตลาดในภูมิภาคอื่นทั่วโลก เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ทำให้เกิดอาชีพสำหรับผู้สนใจ

การถนอมอาหารในปัจจุบันใช้วิวัฒนาการทางเทคโนโลยีเพื่อแปรรูปวัตถุดิบจำนวนมากพร้อม ๆ กันเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป หรือปรับปรุงกรรมวิธีการถนอมอาหารสมัยโบราณให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีขึ้นทั้งในด้านความสะอาด สี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส และเพื่อยืดอายุการเก็บอาหารนั้นให้นาน เทคโนโลยีการถนอมผลิตผลการเกษตรต้องอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์พื้นฐาน ความรู้พื้นฐานทางสังคมธุรกิจและการจัดการควบคู่กับความรู้ในการแปรรูปผลิตผลการเกษตร ให้เป็นผลิตภัณฑ์ชนิดใหม่ หรือปรับปรุงของเดิมให้ดียิ่งขึ้นทั้งในลักษณะที่มองเห็นหรือสัมผัสได้ เช่น สี กลิ่น ความนุ่ม ความเหนียว รวมทั้งสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น คุณค่าทางโภชนาการ

ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป หมายถึง อาหารที่ได้ผ่านขั้นตอนการหุงต้ม หรือกระบวนการแปรรูปผลิตผลการเกษตรโดยใช้เทคโนโลยีเพื่อให้อาหารนั้นสามารถเก็บได้เป็นเวลานานพอสมควรโดยไม่เน่าเสีย สามารถต้มหรือรับประทานได้ทันทีเมื่อต้องการจะอุ่นหรือไม้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานก็ได้ ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ อาหารบรรจุกระป๋อง เช่น สับปะรดกระป๋อง หรือบรรจุกล่อง เช่น นมสด เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป หมายถึง อาหารที่ได้ผ่านขั้นตอนการหุงต้มหรือกระบวนการแปรรูปแล้ว และสามารถเก็บไว้ได้นานเช่นเดียวกัน จะต้องนำไปหุงต้มและปรุงรสหรือปรุงแต่งก่อนจึงจะรับประทานได้ เช่น น้ำผลไม้เข้มข้น ซึ่งต้องผสมน้ำก่อนดื่ม น้ำพริกแกง เป็นต้น

การแปรรูปหรือการถนอมอาหาร โดยหลักใหญ่ คือ การทำลายหรือฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่หรืออาจเกิดขึ้นในอาหาร และทำให้เกิดการเน่าเสียให้หมดไป ปัจจุบันผลิตผลการเกษตรมีมากขึ้น และประชากรมากขึ้นจึงได้มีการศึกษาค้นคว้าและทดลองใช้เทคโนโลยี เพื่อถนอมผลิตผลการเกษตรให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น การใช้ความร้อนจากไอน้ำเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในการทำอาหารกระป๋อง การใช้รังสีแกมมา เพื่อยับยั้งหรือทำลายปฏิกิริยาของเอนไซม์ทำให้การเปลี่ยนแปลงทางเคมีช้าลง และเป็นการทำลายการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ กรรมวิธีการถนอมอาหารที่ใช้กันมากในปัจจุบัน คือ

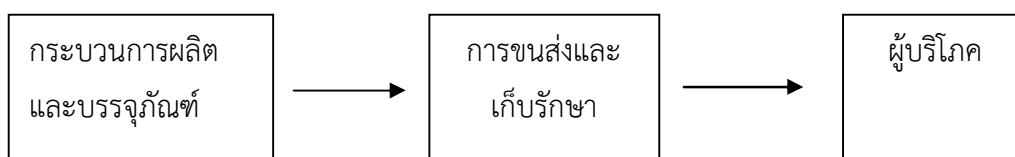
- การถนอมอาหารโดยใช้ความร้อนสูง เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋อง เป็นต้น
- การถนอมอาหารโดยใช้ความเย็น เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารเยือกแข็ง เป็นต้น
- การถนอมอาหารโดยการทำให้แห้ง เช่น ปลาหยอง กาแฟผง เป็นต้น
- การถนอมอาหารโดยการหมักดอง เช่น ซีอิ๊ว น้ำส้มสายชู เป็นต้น
- การถนอมอาหารโดยใช้รังสี เช่น หอมหัวใหญ่อบรังสี เป็นต้น

เรื่องที่ 2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

การดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

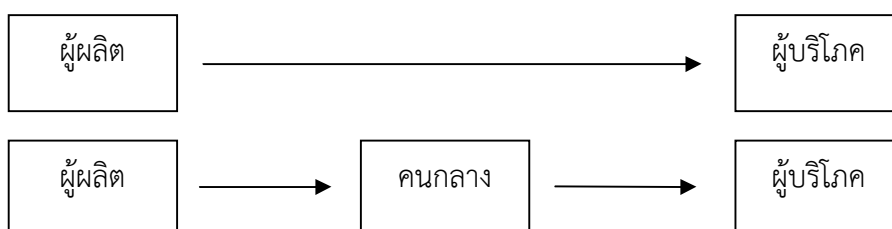
อาชีพจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป คือ กระบวนการเคลื่อนย้ายผลิตภัณฑ์จากผู้ผลิตอาหารสำเร็จรูปไปยังผู้บริโภค โดยคำนึงถึงหลักสุขาภิบาล ตั้งแต่ขั้นตอนการผลิต การบรรจุหีบห่อ บรรจุภัณฑ์ การขนส่งและการจัดเก็บเพื่อรอจำหน่าย กระทั่งผลิตภัณฑ์ ถึงผู้บริโภค

ดังรูป



ช่องทางการจัดจำหน่าย ประกอบด้วย ผู้ผลิต คนกลาง และผู้บริโภค ซึ่งอาจจะใช้ช่องทางตรงจากผู้ผลิตไปยังผู้บริโภค และใช้ช่องทางอ้อมจากผู้ผลิต ผ่านคนกลาง ไปยังผู้บริโภค

ดังรูป



ตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป

1. ตลาดภายในประเทศ
2. ตลาดระหว่างประเทศระดับอาเซียน
3. ตลาดระหว่างประเทศระดับภูมิภาคอื่นทั่วโลก

ส่วนประสมทางการตลาดสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป หมายถึง การดำเนินงานเกี่ยวกับการผลิต การจำหน่าย การกำหนดราคา และการส่งเสริมการขายได้สัดส่วนกัน เหมาะสมกับความต้องการของลูกค้า สภาพการแข่งขัน และสอดคล้องกับความต้องการของสังคม

1. Product หมายถึง ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปถูกหลักสุขาภิบาลและตรงตามความต้องการของลูกค้า

2. Price หมายถึง ราคามีความเหมาะสม ลูกค้าพึงพอใจและยอมรับ

3. Place หมายถึง การจัดจำหน่ายโดยพิจารณาช่องทางการจำหน่าย หรือขายผ่านคนกลาง หรือพิจารณาการขนส่งว่ามีบทบาทในการแจกจ่ายอย่างไร หรือขั้นตอนการเก็บรักษาเพื่อรอจำหน่าย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงหลักสุขาภิบาล

4. Promotion หมายถึง การส่งเสริมการตลาด การใช้สื่อต่างๆ ให้เหมาะสมกับตลาดเป้าหมาย หรือการสื่อสารให้ลูกค้าได้ทราบสถานที่จัดจำหน่ายสินค้า ราคา ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการ คือ การขายโดยใช้พนักงานขาย การส่งเสริมการขายด้วยวิธีการแจกของตัวอย่าง แจกคู่มือ ของแถม การใช้แอสตัมป์เพื่อแลกสินค้า ตลอดจนการให้รางวัลต่าง ๆ และการประชาสัมพันธ์

รูปแบบการขาย

1. การขายส่ง หมายถึง การขายสินค้าให้กับผู้ซื้อ โดยการขายแต่ละครั้งจะมีปริมาณจำนวนมาก เพื่อให้ราคาสินค้ามีราคาถูกมากพอที่จะนำไปขายต่อได้

2. การขายปลีก หมายถึง การขายสินค้าและบริการแก่ลูกค้าที่ซื้อสินค้าและบริการไปใช้สนองความต้องการของตนเองโดยตรง มิใช่เพื่อธุรกิจการขายต่อ

3. การขายตรง หมายถึง การทำตลาดสินค้าหรือบริการในลักษณะของการนำเสนอขายต่อผู้บริโภคโดยตรง ณ ที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ทำงานของผู้บริโภคหรือของผู้อื่น หรือสถานที่อื่นที่มีใช้สถานที่ประกอบการค้าเป็นปกติธุระโดยผ่านตัวแทนขายตรงหรือผู้จำหน่ายอิสระชั้นเดียวหรือหลายชั้น

การเลือกทำเลสำหรับการประกอบอาชีพ สิ่งแรกที่ต้องทำก่อน คือ การหาทำเลที่ดีเหมาะสมกับธุรกิจ โดยจะต้องคำนึงถึง แหล่งประกอบการหรือผู้ผลิต ปริมาณลูกค้า และการคมนาคมที่สะดวก

พฤติกรรมผู้บริโภคกับช่องทางการจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

พฤติกรรมของผู้บริโภค (Consumer behavior) หมายถึง การแสดงออกรวมทั้งกระบวนการในการตัดสินใจของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้สินค้าและบริการ

ประโยชน์ของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค

1. ช่วยให้นักการตลาดเข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภค
2. ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถหาหนทางแก้ไขพฤติกรรมในการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภคในสังคมได้ถูกต้อง และสอดคล้องกับความสามารถในการตอบสนองของธุรกิจมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้การพัฒนาตลาดและการพัฒนาผลิตภัณฑ์สามารถทำได้ดีขึ้น
4. เพื่อประโยชน์ในการแบ่งส่วนตลาด เพื่อการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ให้ตรงกับชนิดของสินค้าที่ต้องการ
5. ช่วยในการปรับปรุงกลยุทธ์การตลาดของธุรกิจต่าง ๆ เพื่อความได้เปรียบคู่แข่ง

การประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภค

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจของมนุษย์ซึ่งจะไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะคาดหวังกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ถ้าคาดหวังหรือมีความตั้งใจมากเมื่อได้รับการตอบสนองด้วยดี จะมีความพึงพอใจมาก แต่ในทางตรงข้ามอาจผิดหวังหรือไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้หรือได้รับน้อยกว่าที่คาดหวังไว้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตั้งใจไว้ว่าจะมีมากหรือน้อย

ปัจจัยสำคัญเพื่อประเมินคุณภาพของการบริการ

1. **ความสะดวก** หมายถึง ความสะดวกในการเข้าพบหรือติดต่อกับผู้ให้บริการ ซึ่งครอบคลุมทั้งเวลาเปิดดำเนินการ สถานที่ตั้งและความสามารถอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้บริโภคในการเข้าพบหรือติดต่อกับผู้ให้บริการ เช่น สถานที่ให้บริการตั้งอยู่ในที่ที่สะดวกแก่การไปติดต่อ เป็นต้น
2. **การติดต่อสื่อสาร** หมายถึง การสื่อสารและให้ข้อมูลแก่ลูกค้า ด้วยภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจและการรับฟังความคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะ หรือคำติชมของลูกค้าในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการขององค์การ

3. ความสามารถ หมายถึง การที่ผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ และทักษะที่จะปฏิบัติงานบริการได้เป็นอย่างดี เช่น ความรู้และทักษะให้ข้อมูลผลิตภัณฑ์ เป็นต้น

4. ความสุภาพ หมายถึง การที่ผู้ให้บริการมีความสุภาพเรียบร้อย มีความนับถือ ในตัวลูกค้า รอบคอบ และเป็นมิตรต่อผู้บริโภค เช่น การให้บริการ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส และการสื่อสารด้วยความสุภาพ เป็นต้น

5. ความน่าเชื่อถือ หมายถึง ความเชื่อถือได้และความซื่อสัตย์ของผู้ให้บริการ ชื่อเสียง และภาพลักษณ์ที่ดี

6. ความคงเส้นคงวา หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงาน ที่ได้สัญญาไว้อย่างแน่นอนและแม่นยำ เช่น การให้บริการตามที่ได้แจ้งไว้กับลูกค้า เป็นต้น

7. การตอบสนองอย่างรวดเร็ว หมายถึง ความเต็มใจของผู้ให้บริการที่จะให้บริการอย่างรวดเร็ว เช่น การให้บริการแก่ผู้รับบริการ ณ เคาน์เตอร์จ่ายเงินแบบทันทีทันใด เป็นต้น

การจัดตกแต่งร้านและการจัดวางสินค้าอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

การจัดตกแต่งร้านค้า มีความสำคัญต้องคำนึงถึง สิ่งต่อไปนี้

1. แสงสว่างภายในร้าน แสงสว่างธรรมชาติมักไม่เพียงพอและแสงแดดมักทำความเสียหายให้แก่สินค้า การใช้แสงไฟฟ้า แม้จะมีค่าใช้จ่ายสูง แต่ก็จูงใจลูกค้าให้เข้ามาซื้อสินค้าได้มากกว่าในร้าน ควรเลือกใช้แสงจากหลอดฟลูออเรสเซนต์ ก่อนตัดสินใจเรื่องแสงสว่างควรรู้ว่าค่าไฟฟ้าจะเป็นเท่าไร และต้องใช้จำนวนกี่ดวง ถึงจะคุ้มค่ากับการขายสินค้าด้วย

2. การตกแต่งสีภายนอกและภายในร้าน นอกจากการทำสีร้านค้าให้สดใสสวยงามแล้ว สีของหีบห่อ และตัวสินค้าก็สามารถนำมาตกแต่งให้ร้านค้าดูดีขึ้นจะต้องให้ผู้คนเห็นสินค้า ชัดเจนและสวยงาม

3. การจัดวางสินค้าบริเวณทางเข้าร้าน ใกล้เคียง ๆ ทางเข้าร้าน เป็นที่เหมาะสมสำหรับจัดวางสินค้าที่ต้องการเสนอขายเป็นพิเศษ เพราะเป็นที่ที่ลูกค้าทุกคนต้องเดินผ่านเข้าออก จึงต้องจัดสินค้าไว้บริเวณนี้ให้เตะตาจริง ๆ โดยเฉพาะบริเวณโต๊ะชำระเงินที่ลูกค้าเข้าแถวรอ ที่จะชำระเงินควรหาของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ลูกค้าอาจลืมซื้อมาจัดวางไว้

4. การจัดหมวดหมู่ของสินค้า สินค้าที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือใช้ร่วมกันจะต้องจัดวางไว้ด้วยกัน เช่น น้ำดื่ม เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ประเภทขนมปังสด และ เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

5. การติดป้ายบอกประเภทของสินค้า เพื่อให้รู้ว่าสินค้าอยู่ที่ใด เป็นการติดป้ายบอกชนิดของสินค้าตามที่จัดไว้ เป็นหมวดหมู่แล้วเพื่อสะดวกในการค้นหาสินค้าตามที่ลูกค้าต้องการ

อาจจะติดไว้ตามผนังห้อง และกึ่งกลางเหนือชั้นวางของ สินค้าใต้วงจุดใด ควรวางอยู่เป็นประจำ และไม่ควรเปลี่ยนแปลงที่วางสินค้าบ่อยเกินไป เพราะจะทำให้ลูกค้าต้องเสียเวลาค้นหาในครั้งต่อไปที่แวะเข้ามาซื้อสินค้าที่ร้าน

6. การติดป้ายราคาสินค้า ปัจจุบันลูกค้าส่วนใหญ่มักสนใจในรายละเอียดของสินค้าเพิ่มมากขึ้น ทั้งรูปแบบของบรรจุภัณฑ์ ชื่อสินค้า คำแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ วันผลิตและวันหมดอายุ ดังนั้นจะต้องติดป้ายบอกราคาเพิ่มให้กับตัวสินค้าซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดลงไปด้วย ต้องติดราคาบอกไว้บนตัวสินค้าทุกชิ้นให้ชัดเจนพอที่ลูกค้าและพนักงานเก็บเงินจะอ่านได้ หรือสินค้าบางประเภทที่ขายกันเป็นจำนวนมาก อาจจะติดราคาในรูปของแผ่นป้ายหรือโปสเตอร์ จะเป็นการช่วยประหยัดแรงงานและเวลาได้ หากเป็นสินค้าชนิดเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อกัน อาจจะติดราคาไว้ที่ชั้นวางสินค้าจะช่วยให้ลูกค้าเห็นและเปรียบเทียบราคากันได้ ถึงแม้ว่าจะต้องใช้เวลาและแรงงานในการติดราคากันใหม่ เมื่อสินค้ามีราคาเปลี่ยนแปลงใหม่ แต่ก็เป็นทำให้ประโยชน์และรายละเอียดเพิ่มเติมรวมถึงความสะดวกกับลูกค้าทั้งยังเป็นการสะดวกในการเรียกเก็บเงินค่าสินค้าอีกด้วย

การจัดวางสินค้า มีความสำคัญต่อการจูงใจลูกค้าให้เลือกซื้อสินค้า เพื่อให้สะดวกและเกิดความพึงพอใจควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจของลูกค้า
2. จัดสินค้าไว้ในบริเวณที่เราจะขาย
3. จัดสินค้าไว้ในระดับสายตาให้มากที่สุด
4. จัดสินค้าด้านหน้าบนชั้นให้เต็มอยู่เสมอ
5. ชั้นปรับระดับได้ตามขนาดของสินค้าจะเป็นการดี
6. การใช้กล่องหนุนสินค้าให้ดูงดงามแม้จะมีสินค้าไม่มากนัก
7. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สินค้าบางชนิด มีหลายแบบ หลายขนาด ควรจัดให้เป็นระเบียบสะดวกในการเปรียบเทียบของลูกค้า ดังนั้น สินค้าที่เหมือน ๆ กันควรเอาไว้ด้วยกัน และควรจัดตามแนวนอนอยู่ในระดับเดียวกันหรือจะจัดในแนวตั้งด้วยก็ได้
8. สินค้ามาก่อนต้องขายก่อน เราต้องขายสินค้าเก่าก่อนสินค้าใหม่เสมอ พยายามวางสินค้ามาก่อนไว้แถวหน้าเสมอ ควรทำสินค้าที่มาก่อนให้ดูสดใสสะอาดเหมือนสินค้าใหม่
9. ป้องกันหลีกเลี่ยงการรั่วไหลของสินค้า โดยการจัดวางผังทางเดินภายในร้านให้ลูกค้าเดินไปมาได้สะดวก คือ หยิบก็ง่าย หายก็รู้ สินค้าบุบ ชำรุด ใกล้เคียงหมดอายุควรจัดเป็นสินค้าลดราคาพิเศษ ล้างสต็อกด้วยการจัดแยกขายไว้ต่างหาก

การจัดการและดูแลสินค้าตามหลักสุขาภิบาล

การจัดการสินค้า หมายถึง การจัดส่งสินค้าให้ผู้รับเพื่อกิจกรรมการขาย เป้าหมายหลักในการบริหารดำเนินธุรกิจ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสินค้าเพื่อให้เกิดการดำเนินการเป็นระบบให้คัมกับการลงทุน การควบคุมคุณภาพของการเก็บ การหยิบสินค้า การป้องกัน ลดการสูญเสียจากการดำเนินงานเพื่อให้ต้นทุนการดำเนินงานต่ำที่สุด และการใช้ประโยชน์เต็มที่จากพื้นที่

เรื่องที่ 3 คุณสมบัติร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล

1. สถานที่รับประทานอาหาร เตรียม - ประุง - ประกอบอาหาร ต้องสะอาด เป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน
2. ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้นและบริเวณหน้า หรือใกล้ห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร
3. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของอาหารจากทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.)
4. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บรักษา การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภท เนื้อสัตว์ดิบ ต้องเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
5. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บรักษาไว้ในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตัก โดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และต้องไม่มีสิ่งของอย่างอื่นเข้าร่วมไว้
7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
8. เชียงและมิด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผักผลไม้
9. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
10. ขยะมูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล
11. ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา

12. ผู้ที่สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงอาหารต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม

13. ผู้ที่สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด

กิจกรรมท้ายบทที่ 9

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้ (4 คะแนน)

1. ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป หมายถึง
2. ผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป หมายถึง
3. การแปรรูปหรือการถนอมอาหาร หมายถึง
4. จงอธิบายหลักการดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
5. จงยกตัวอย่างการจัดตกแต่งร้านและการวางสินค้าตามหลักสุขาภิบาล
6. จงบอกคุณสมบัติของร้านอาหารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลัก สุขาภิบาล

เฉลยกิจกรรมท้ายบทที่ 1

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

ยกตัวอย่างเช่น ระบบหายใจ เป็นกระบวนการนำออกซิเจนในอากาศเข้าสู่ปอด โดยออกซิเจนจะไปสลายสารอาหารและได้พลังงานออกมารวมถึงการกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ดังนี้

1. จมูก (Nose) ภายในจะมีเยื่อบุจมูก และขนจมูก ซึ่งช่วยกรองฝุ่นละออง
2. คอหอย (Pharynx) หลอดอาหารและหลอดลมจะมาพบกันที่คอหอย
3. กล่องเสียง (Larynx) อยู่โคนลิ้นเข้าไป ในผู้ชายเรียกว่าลูกกระเดือก
4. หลอดลม (Trachea) อยู่ต่อจากกล่องเสียง ผนังด้านในจะมีเมือกคอยกักฝุ่น

ละอองไม่ให้ผ่านเข้าไปถึงปอด

5. ขั้วปอด (Bronchus) มี 2 ข้างอยู่ปลายสุดของหลอดลม

6. ปอด (Lung) จะอยู่ภายในทรวงอกทั้ง 2 ข้าง ลักษณะคล้ายฟองน้ำมีความยืดหยุ่นมาก ภายในปอดจะมีถุงลม (Alveolus) ซึ่งเป็นจุดและเปลี่ยนอากาศดีและอากาศเสีย การดูแลป้องกันความผิดปกติของระบบหายใจ

1. หลีกเลี้ยงที่ที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เพราะจะทำให้ได้รับสารพิษ
2. หาโอกาสไปอยู่ที่ที่อากาศบริสุทธิ์หายใจ เช่น ตามทุ่งนา ป่าเขา ชายทะเล เป็นต้น
3. ไม่สูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่
4. ควรตรวจสภาพปอดด้วยการเอกซเรย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
5. หลีกเลี้ยงการอยู่ใกล้ขีดคนที่ เป็นโรคติดต่อทางลมหายใจ
6. เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายอยู่เสมอ
7. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ จะทำให้ความจุปอดดีขึ้น
8. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบหายใจควรรีบพบแพทย์

แนวตอบข้อที่ 2.

หลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาอนามัยส่วนบุคคล
2. บริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสม
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
5. หลีกเลี่ยงอบายมุขและสิ่งเสพติดให้โทษ
6. ตรวจเช็คร่างกาย

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ข 2. ง 3. ง 4. ข 5. ค

บทที่ 2

แนวตอบข้อที่ 1.

หน่วยกามโรคและโรคเอดส์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ศูนย์หน่วยงานกามโรค และโรคเอดส์ สำนักงานควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต หรือโรงพยาบาลในสังกัด กระทรวงสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ เป็นต้น

แนวตอบข้อที่ 2.

ความเชื่อที่ว่า การมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงจะนำไปสู่การสุขสมที่มากกว่าผู้ชายที่มีพลังกำลังมากๆ จะสามารถมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสาวได้รวดเร็วรุนแรงและทำให้เธอไปถึงจุดสุดยอดได้ง่าย รวมทั้งมีความเข้าใจผิดเสมอๆ ว่าอาวุธประจำกายของฝ่ายชายที่ใหญ่เท่านั้นที่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขได้ แท้จริงแล้วการมีสัมพันธ์สวาทที่อบอุ่นเนิ่นนานเข้าใจกัน ช่วยกันประคับประคองนาวารักให้ผ่านคลื่นลมมรสุมสวาทจนบรรลุถึงฝั่งฝันต่างหาก ที่นำความสุขสมมาสู่คนทั้งสองได้มากกว่า

แนวตอบข้อที่ 3.

ต้องระวังโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

แนวตอบข้อที่ 4.

ต้องระวังโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท

บทที่ 3

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

ยกตัวอย่างเช่น โรคเหน็บชา

สาเหตุ เกิดจากร่างกายขาดวิตามินบี 1

อาการ เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง รู้สึกชาตามปลายประสาท เช่น มือเท้าอ่อนเพลีย เท้าไม่มีแรง ลุกเดินไม่ได้ และอาจมีอาการทางหัวใจ เช่น หอบ เหนื่อยง่าย หรือหัวใจวาย

การป้องกัน รับประทานอาหารที่วิตามินบี 1 เช่น ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ เนื้อหมู ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

แนวตอบข้อที่ 2.

1. จัดแบ่งอาหารให้เป็นอาหารมื้อย่อย 4-5 มื้อ เพื่อลดปัญหาการแน่นท้อง

2. อาหารควรจะเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด

3. อาหารควรเป็นอาหารที่มีคุณภาพ ไม่ได้ผ่านกระบวนการขัดสีและควรได้โปรตีน

จากปลา

4. เน้นให้ใช้วิธีการนั่งมากกว่าทอด

5. อาหารเสริมที่แนะนำ ควรเสริมผักและผลไม้ให้มากขึ้น

6. ไม่ควรให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด

แนวตอบข้อที่ 3.

1. ผักและผลไม้ เลือกที่มีสภาพดี สด สะอาด ไม่ช้ำ ไม่เน่า ไม่มีคราบตกค้างของยาฆ่าแมลง การเลือกซื้อควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ถูกต้องตามฤดูกาล

2. เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ สด สะอาด สีไม่คล้ำ ไม่มีกลิ่น และอยู่ในสภาพดี เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือเป็นเมือกสีนํ้า ถ้ามีการเน่าเสีย เนื้อวัวจะเสียจากข้างนอกเข้าข้างใน ส่วนเนื้อหมูจะเสียจากข้างในออกมาข้างนอก (จึงให้ใช้มีดจิ้มตมดู) และสังเกตดูต้องไม่มีตัวอ่อนของพยาธิตัวดี เป็นเม็ดสีขาวคล้ายเม็ดสาหร่าย

3. ปลา เหงือกมีสีแดง ครีบเหงือกปิดสนิท บริเวณใต้ท้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็นและเมือก ตาเปิดโตเต็มที่ เกล็ดต้องเป็นมัน

4. หอย เปลือกจะต้องปิดแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลือกต้องไม่มีเมือก

5. กุ้ง หัวและหางจะต้องไม่เป็นสีชมพู ลำตัวแน่นดูสดใส

6. ไข่ ควรเลือกซื้อไข่ที่มีชีวิตกุดตรงท้อง ถ้าเนื้อแน่นจะแข็งกุดไม่ลง

7. เนื้อเป็ดและไก่ ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีรอยช้ำ

8. ไช้สด ผิวเปลือกไข่เรียบไม่เป็นมัน ไม่มีรอยแตกร้าวและสะอาด เมื่อส่องดูจะเห็นฟองอากาศข้างใน

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ก 2. ก. 3. ข 4. ค

บทที่ 4

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

ยกตัวอย่างเช่น การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และเป็นการออกกำลังกายที่ได้เคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ช่วยสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจเทคนิคในการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

1. ต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เพื่อให้การเต้นของหัวใจอยู่ในระดับที่ต้องการ
2. ใช้เวลาในการเต้นแอโรบิก ครั้งละ 20 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3. สถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก ควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และถ้าพื้นที่ใช้เดินเป็นพื้นแข็งผู้เดินจะต้องใส่รองเท้าสำหรับเดินแอโรบิกโดยเฉพาะ ซึ่งพื้นรองเท้าจะช่วยรองรับแรงกระแทกได้

4. ควรหลีกเลี่ยงท่ากระโดด เพราะการกระโดดทำให้เท้ากระแทกกับพื้น

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ก 2. ก 3. ข 4. ง

บทที่ 5

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม หมายถึง ความผิดปกติที่แฝงอยู่ในหน่วยพันธุกรรมของบิดา มารดา เกิดขึ้นโดยได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือบรรพบุรุษรุ่นก่อนหรือเกิดขึ้นจากการผ่าเหล่าของหน่วยพันธุกรรม ซึ่งพบในเซลล์ที่มีการเปลี่ยนแปลงผิดไปจากเดิม

แนวตอบข้อที่ 2. วิธีการป้องกันรักษาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ยกตัวอย่างเช่น การป้องกันโรคธาลัสซีเมีย

1. ควรรับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูงโดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กเพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดแดงและชดเชยเม็ดเลือดแดงที่เสียไป

2. ไม่ควรคลุกคลีอยู่ในที่ชุมชนแออัด เช่น โรงมหรสพ เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายและจะมีอาการแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น

3. ก่อนจะแต่งงานคู่สมรสต้องไปตรวจเลือดเสียก่อนเพราะโรคนี้มีอันตรายต่อบุตรเป็นอันมากควรมีการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการมีบุตร

4. ในการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์เนื่องจากยาบางอย่างทำให้โลหิตจางลงมาก เช่น ยางซัลโฟนาไมด์ เป็นต้น

แนวข้อที่ 3.

1. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย
 - 1.1 ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในส้วมที่มีดักและต้องทำความสะอาดม้สม่ำเสมอ
 - 1.2 ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากเวลาไอหรือจาม
 - 1.3 ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะตามที่ต่างๆ
 - 1.4 เสื้อผ้าของผู้ป่วยควรซัก หรือต้มแล้วผึ่งแดดจัดๆ หรือใช้ยาฆ่าเชื้อโรคเพื่อให้

ปลอดโรค

1.5 กำจัดแหล่งที่เป็นพาหะของโรค ได้แก่ กำจัดแหล่งที่มีน้ำขัง กำจัดหนูและแมลงสาบ ฯลฯ

- 1.6 หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด
2. การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
 - 2.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
 - 2.2 รับประทานอาหารสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำที่สะอาด
 - 2.3 ไม่เที่ยวสำส่อน และไม่ใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ
 - 2.4 ระวังไม่ให้ยุง สุนัข หรือสัตว์อื่นกัด
3. เสริมสร้างความต้านทานโรค
 - 3.1 รับประทานอาหารดี มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ
 - 3.2 พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - 3.3 ฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคบางชนิด เช่น คอตีบ บาดทะยัก หัด ฯลฯ
 - 3.4 ทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี
 - 3.5 ควรตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง

การป้องกันโรคติดต่อทำได้หลายวิธี ถ้าจะให้ได้ดีต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อประโยชน์ของตนเองและส่วนรวม ในการป้องกันโรคติดต่อควรคำนึงถึงแหล่งของเชื้อโรค การแพร่กระจายของเชื้อโรคและวิธีติดต่อของเชื้อโรคด้วย

แนวข้อที่ 4.

ปัจจุบันมีบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่แพร่หลายขยาย ออกไปสู่ชนบท เมื่อไม่สบายจึงควรปรึกษาบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพสิ่งที่คนเราปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น

การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การพักผ่อน การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งรวมถึงการเกิดโรคหรือไม่เกิดโรค (สุขภาพดี) ด้วย เมื่อพิจารณาจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจะพบว่าล้วนมีผลต่อการเกิดโรคทั้งสิ้น บางโรคเกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องอย่างเดียว บางอย่างเกิดจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องหลายอย่าง ดังนั้น เพื่อให้การดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงควรปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ง 2. ข 3. ง 4. ข

บทที่ 6

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

ยาปฏิชีวนะ (antibiotics) หรือยาต้านจุลชีพ หมายถึง ยาที่ผลิตมาจากสิ่งมีชีวิต เพื่อใช้รักษาโรคติดเชื้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามคุณสมบัติของยา ในการกำจัดเชื้อแต่ละชนิด เช่น ยาต้านเชื้อแบคทีเรีย ยาต้านไวรัส ยาต้านเชื้อรา ชื่ออื่นที่ใช้เรียกยาปฏิชีวนะ เช่น ยาฆ่าเชื้อ หรือยาแก้อักเสบ

ยาสมุนไพร คือ ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ

แนวตอบข้อที่ 2.

1. ใช้ยาไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ถูกโรค บุคคล เวลา วิธี ขนาด นอกจากทำให้การใช้ยาไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาอีกด้วย

2. ถอนหรือหยุดยาทันที ยาบางชนิดเมื่อใช้ได้ผลในการรักษาแล้วต้องค่อยๆ ลดขนาดลงทีละน้อยจนสามารถถอนยาได้ ถ้าหยุดทันทีจะทำให้เกิดโรคข้างเคียงหรือโรคใหม่ตามมา ตัวอย่างเช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาเดกซาเมธาโซน ถ้าใช้ติดต่อกันนานๆ แล้วหยุดยาทันที จะทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ร่างกายขาดน้ำและเกลือ เป็นต้น

3. ใช้ยาร่วมกันหลายขนาน การใช้ยาหลายๆ ชนิดรักษาโรคในเวลาเดียวกัน บางครั้งยาอาจเสริมฤทธิ์กันเอง ทำให้ยาออกฤทธิ์เกินขนาด จนเกิดอาการพิษถึงตายได้ ในทางตรงกันข้าม ยาอาจต้านฤทธิ์กันเอง ทำให้ไม่ได้ผลต่อการรักษาและเกิดตัวยา

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ก
2. ข
3. ก

บทที่ 7

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

โทษและภัยต่อตัวผู้เสพ ฤทธิ์ของสารเสพติดจะมีผลต่อระบบประสาทและระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ตลอดจนจิตใจของผู้ที่เสพเสมอ ดังนั้นจะพบว่า สุขภาพร่างกายของผู้ที่เสพยาจะทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น มีรูปร่างผอม ซุปซิด ผิวดำ ไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย สมองเสื่อมและความจำสับสน เป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้ง่าย ไม่สนใจตนเอง ไม่สนใจการทำงานหรือการเรียน และผู้เสบบางรายอาจประสบอุบัติเหตุถึงขั้นพิการ เช่น พลัดตกจากที่สูงขณะทำงาน หกล้ม อันเนื่องมาจากฤทธิ์ของยาเสพติดที่มีผลต่อระบบประสาทและสมอง

โทษและภัยต่อครอบครัว การติดสารเสพติดนอกจากจะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองและครอบครัวแล้ว ยังทำให้ผู้เสพกลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่ห่วงใยดูแลครอบครัว ทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น ต้องสูญเสียเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว เนื่องจากต้องนำเงินมาซื้อสารเสพติด

โทษและภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ที่เสพสารเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีความคิดหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาสังคมส่วนรวมได้ เช่น ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาอุบัติเหตุ และปัญหาโรคเอดส์ เป็นต้น

โทษและภัยต่อประเทศชาติ ผู้ที่เสพสารเสพติดอาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่ย่ำแย่ทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ เนื่องจากผู้ที่เสพสารเสพติดทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้จ่ายในการปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสาร

เสพติด เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ทำให้เศรษฐกิจทรุดบั่นทอนความมั่นคงของประเทศไทย

แนวตอบข้อที่ 2.

การแก้ไขปัญหายาเสพติด จึงต้องดำเนินการกับองค์ประกอบทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กัน คือ จะต้องลดปริมาณความต้องการยาเสพติดลง ในขณะเดียวกันก็ต้องลดปริมาณของยาเสพติดในตลาดด้วย การป้องกันพฤติกรรมการใช้ยาของมนุษย์ที่เกิดจากการคิดฟุ้งยาและหวังผลจากฤทธิ์ยา เช่น การฝึกอบรมแก่กลุ่มแกนนำและกลุ่มประชาชนให้มีความรู้ด้านการป้องกันการเสพติด โดยมีจุดประสงค์ให้กลุ่มแกนนำประยุกต์ความรู้นั้นไปปฏิบัติในชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น ส่วนกลุ่มประชาชนนั้นให้มีความรู้และมีพฤติกรรมต่อต้านการเสพติดโดยตรงและการรณรงค์ เผยแพร่ข่าวสารโดยการระดมสื่อต่าง ๆ ภายใต้ขอบเขตที่กำหนดไว้ ให้ประชาชนเกิดการตื่นตัว ตระหนักถึงปัญหาและเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

แนวตอบข้อที่ 3.

การมีส่วนร่วมในการรณรงค์การป้องกันการสารเสพติดในชุมชน ได้แก่

1. การป้องกันในวงกว้าง เป็นการป้องกันโดยเน้นเป้าหมายที่สังคมโดยทั่วไปมุ่งสร้างสังคมให้ตระหนักถึงพิษและภัยของยา ลดความต้องการของสังคม และลดการตอบสนองของยาเสพติด ซึ่งการดำเนินงานมีหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาสุขภาพ การสร้างเสริมศีลธรรม การใช้กฎหมายการพัฒนาสังคม ฯลฯ กลวิธีของการป้องกันใน แนวกว้าง ได้แก่ การให้การศึกษาในการถ่ายทอดความรู้ การให้ข้อมูลและข่าวสารที่ถูกต้องของปัญหายาเสพติด และการจัดกิจกรรมทางเลือก เป็นต้น

2. การป้องกันในวงแคบ มุ่งเน้นเฉพาะบุคคลบางกลุ่ม หรือชุมชนบางแห่งที่เสี่ยงต่อปัญหาการเสพติด ได้แก่ การฝึกอบรมแก่กลุ่มแกนนำและกลุ่มประชาชนให้มีความรู้ด้านการป้องกันการเสพติด การรณรงค์ เป็นการเผยแพร่ข่าวสารโดยการระดมสื่อต่าง ๆ และการปฏิบัติการทางสังคม เป็นต้น

3. การป้องกันกรณีพิเศษ เป็นการป้องกันที่เน้นในวงแคบที่สุดโดยเป้าหมาย อยู่ที่ผู้ค้าผู้ติดยาเสพติด หรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง และครอบครัว ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหา การให้คำปรึกษาแนะนำ การให้คำปรึกษาแก่ครอบครัว การให้สุขศึกษา การให้กำลังใจ และการฝึกอาชีพ เป็นต้น

แนวตอบกิจกรรมที่ 2

1. ก
2. ค
3. ข

บทที่ 8

แนวตอบกิจกรรมที่ 1

แนวตอบข้อที่ 1.

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ
4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว
7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง
8. ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด

แนวตอบข้อที่ 2.

1. ทักษะการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา

2. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

3. ทักษะการจัดการกับความเครียด เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

แนวตอบข้อที่ 3

ยกตัวอย่างเช่น หางานอดิเรกที่ชอบทำฝึก การออกกำลังกาย บริหารร่างกาย เป็นต้น

แนวตอบข้อที่ 4

ยกตัวอย่างเช่น

1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก

2. วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยต่อการก่อให้เกิดความเครียด เช่น หางานอดิเรกที่ชอบทำฝึก การออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น

3. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรนลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

4. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี เป็นต้น

บทที่ 9

แนวตอบข้อที่ 1

ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป หมายถึง อาหารที่ได้ผ่านขั้นตอนการหุงต้ม หรือ กระบวนการแปรรูปผลิผลการเกษตรโดยใช้เทคโนโลยีเพื่อให้อาหารนั้นสามารถเก็บได้เป็น เวลานานพอสมควรโดยไม่เน่าเสีย สามารถดื่มหรือรับประทานได้ทันทีเมื่อต้องการ

แนวตอบข้อที่ 2

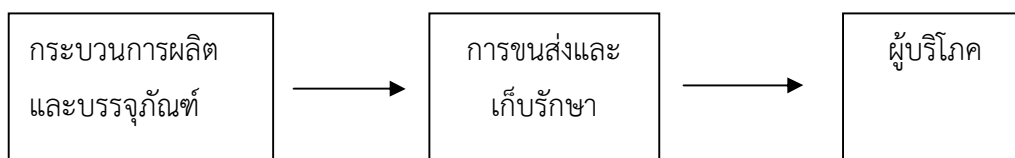
ผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป หมายถึง อาหารที่ได้ผ่านขั้นตอนการหุงต้มหรือ กระบวนการแปรรูปแล้ว และสามารถเก็บไว้ได้นานเช่นเดียวกัน จะต้องนำไปหุงต้มและปรุงรส หรือปรุงแต่งก่อนจึงจะรับประทานได้

แนวตอบข้อที่ 3

การแปรรูปหรือการถนอมอาหาร หมายถึง การทำลายหรือฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่หรือ อาจเกิดขึ้นในอาหาร และทำให้เกิดการเน่าเสียให้หมดไป

แนวตอบข้อที่ 4

หลักการดำเนินงานของธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป



ช่องทางการจัดจำหน่าย ประกอบด้วย ผู้ผลิต คนกลาง และผู้บริโภค ซึ่งอาจจะใช้ช่องทางตรง จากผู้ผลิตไปยังผู้บริโภค และใช้ช่องทางอ้อม จากผู้ผลิต ผ่านคนกลาง ไปยังผู้บริโภค ดังรูป



แนวตอบข้อที่ 5

การจัดตกแต่งร้านค้า มีความสำคัญต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. แสงสว่างภายในร้าน
2. การตกแต่งสีภายนอกและภายในร้าน
3. การจัดวางสินค้าบริเวณทางเข้าร้าน ใกล้เคียง ๆ ทางเข้าร้าน เป็นที่เหมาะสมสำหรับจัดวาง

สินค้าที่ต้องการเสนอขายเป็นพิเศษ

4. การจัดหมวดหมู่ของสินค้า
5. การติดป้ายบอกประเภทของสินค้า เพื่อให้รู้ว่าสินค้าอยู่ที่ใด
6. การติดป้ายราคาสินค้า

การจัดวางสินค้า มีความสำคัญต่อการจูงใจลูกค้าให้เลือกซื้อสินค้า เพื่อให้สะดวกและเกิดความพึงพอใจควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจของลูกค้า
2. จัดสินค้าไว้ในบริเวณที่เราจะขาย
3. จัดสินค้าไว้ในระดับสายตาให้มากที่สุด
4. จัดสินค้าด้านหน้าบนชั้นให้เต็มอยู่เสมอ
5. ชั้นปรับระดับได้ตามขนาดของสินค้าจะเป็นการดี
6. การใช้กล่องหนุนสินค้าให้ดูงดงามแม้จะมีสินค้าไม่มากนัก
7. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย
8. สินค้ามาก่อนต้องขายก่อน
9. ป้องกันหลีกเลี่ยงการรั่วไหลของสินค้า โดยการจัดวางผังทางเดินภายในร้านให้ลูกค้า

เดินไปมาได้สะดวก

แนวตอบข้อที่ 6

1. สถานที่รับประทานอาหาร เตรียม - ประดู - ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน

2. ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้นและบริเวณหน้า หรือใกล้ห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร

3. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของอาหารจากทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.)

4. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บรักษา การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภท เนื้อสัตว์ดิบ ต้องเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
5. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บรักษาไว้ในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตัก โดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และต้องไม่มีสิ่งของอย่างอื่นแช่รวมไว้
7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
8. เชียงและมัต ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผักผลไม้
9. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
10. ขยะมูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล
11. ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา
12. ผู้ที่สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงอาหารต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม
13. ผู้ที่สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด

บรรณานุกรม

- กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. **แผนการอบรม**
เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่. กรุงเทพฯ : บริษัทวิศคอม เซ็นเตอร์ จำกัด 2543.
 เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. www.kriengsak.com/
 จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์. **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณการ, 2543 :
 69-77.
 ชูศักดิ์ เดชเกรียงไกรกุล. นิทัศน์ คณะวรรณ อีรพล แซ่ตั้ง. **การตลาดรุ่ง มุ่งสัมพันธ์**.
 กรุงเทพฯ : บริษัทซีเอ็ด ยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2546.
 ระพีพล ฤกษ์ธร ณ ออยุธยา. [webmaster. www.kr.ac.th/](http://webmaster.www.kr.ac.th/)
www.thaiheartweb.com/foodsupplement.htm
 นิกร ดุสิตสิน, วีระ นิยมวัน และไพลิน ศรีสุโข. **คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม**.
 พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2545 : 1-4.
 พนม เกตุมาน. **สุขใจกับลูกวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด, 2535 : 60-88.
 วีระพงษ์ เฉลิมจิระวัฒน์. **คุณภาพในงานบริการ**. กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี
 (ไทย-ญี่ปุ่น), 2542.
 ศิริวรรณ เสรีรัตน์, ศุภกร เสรีรัตน์, อองอาจ ปทวานิช, ปริญ ลักขิตานนท์, สุพีร์ ลี้มไทย,
หลักการตลาด. กรุงเทพฯ : บริษัท อีระฟิล์ม และไซเท็กซ์, 2543.
 ศิริพรรณ สายหงษ์. **แนวคิดเรื่องทักษะชีวิตและแนวทางจัดการพัฒนาทักษะชีวิต**.
www.nfe.go.th/0405/nfe-note.
 สารานุกรมเสรีในภาษาไทยที่ทุกคนร่วมสร้างได้. วิกิพีเดีย. <http://th.wikipedia.org>.
 แสงหล้า พลนอก. ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
www.nurse.nu.ac.th/พิษณุโลก/
 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการจัดกิจกรรม**
การเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 1 (ป.1-3). กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ,
 2548.
 _____. **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4-6)**. กรุงเทพฯ :
 กระทรวงศึกษาธิการ, 2548.

_____ . แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3). กรุงเทพฯ :
กระทรวงศึกษาธิการ, 2548.

_____ . แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6). กรุงเทพฯ :
กระทรวงศึกษาธิการ, 2548.

“การมีจิตใจในการบริการที่ดี” (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2548.

www.cdd.go.th/j4607181.htm.

หน่วยงานและแหล่งขอรับความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ (ออนไลน์).

เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2559. จาก

<http://site.google.com/site/30236kerobies/page4>.

Friedman CR. **Normal sexuality and introduction to sexual Disorders**. In :
Cavenarr OJ Jr.Psychiatry. Vol.1 revised edition. Philadelphia : J.B.
Lippincott Company, 1986 : Chapter 45 : 1-8.

Person SE. **Paraphilias and gender identity disorders**. In : Cavenarr OJ Jr.ed.
Psychiatry. Vol.1 revised edition. Philadelphia : J.B. Lippincott
Company, 1986 : Chapter 46 : 1-19

www.school.net.th/

.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสุรพงษ์ จำจด	เลขาธิการ กศน.
นายประเสริฐ หอมดี	รองเลขาธิการ กศน.
นางตรีณัฐ สุขสุเดช	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาจากระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
นายวิมล ชาญชนบท	ผู้อำนวยการ สถาบัน กศน. ภาคกลาง
ด.ต.ชาติวุฒิชัย เพ็ชรน้อย	รองผู้อำนวยการ สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้สรุปเนื้อหา

นายวรวุฒิชัย หุนมาตรา	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชะอำ
นางสาวชนากานต์ สายหมี	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง
นายศุภนันทิพัฒน์ อ่อนศรี	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง
นางชนาพร ทองดี	ครู กศน. อำเภอชะอำ
นางปาริชาติ แจ่มสุวรรณ	ครู กศน. อำเภอชะอำ
นางเหมือนฝัน ยองเพชร	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้ตรวจและบรรณาธิการ

นายศุภภัชฌ์ หนักเมือง	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเพชรบุรี
นางทองสุข รัตนประดิษฐ์	ศึกษานิเทศก์ กศน.จังหวัดเพชรบุรี
นางสาวณัฐกฤตา ทับทิม	ครู กศน.อำเภอหัวหิน
นางสาวจริญญา สมุทวนิช	ครู กศน.อำเภอเมืองสมุทรสงคราม
นางสาวสำราญ นาคทอง	ครู กศน.อำเภอเมืองเพชรบุรี

ผู้พิมพ์ต้นฉบับ

นางสาวชนากานต์ สายหมี	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง
นางเหมือนฝัน ยองเพชร	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้ออกแบบปก

นายศุภโชค ศรีรัตนศิลป์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
------------------------	---



ออกแบบโดย : ศุภาโชค ศรีรัตนศิลป์

