

บทที่ 3

สุขภาพดีสร้างได้อย่างไร

นำพร อินสิน

แนวคิด

ปัจจุบัน โรคหรือการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นภาวะร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณที่ผิดปกติไป มักมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของบุคคล ปัญหาเหล่านี้จะลดลงได้ หากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติ 10 ประการ เริ่มต้นปลูกฝังที่เด็ก เยาวชนให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เป็นสุขนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การละเลยในการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อใดข้อหนึ่งหมายถึง เรามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะเล็กน้อยหรือรุนแรงหรือเริ่มต้นด้วยการเจ็บป่วยเล็กน้อย แต่อาจนำหรือเป็นบ่อเกิดของโรคแทรกซ้อนที่มีอันตรายร้ายแรงตามมาในภายหลัง ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงต่ออันตรายและโรคภัยไข้เจ็บและเพื่อสุขภาพที่ดี เด็ก เยาวชน และประชาชน จึงควรปฏิบัติตามสุขบัญญัติทั้ง 10 ประการอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การเจ็บป่วยอาจเกิดจากความเสื่อมของร่างกายหรือเหตุปัจจัยอื่นที่เราไม่สามารถป้องกันได้ แต่เราสามารถหยุดยั้งไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยลุกลามรุนแรงโดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เพื่อที่จะได้ค้นหาโรคหรือความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรกและทำการรักษาได้ทันเวลาที่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และอธิบายถึงโรคและการป้องกันโรคได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนบอกหลักสุขบัญญัติ 10 ประการได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายแนวคิดในการตรวจสุขภาพเบื้องต้นได้

เนื้อหาวิชา

1. โรคและการป้องกันโรค
2. สุขบัญญัติ 10 ประการ: พื้นฐานของการมีสุขภาพดี
3. หลักการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย

2. แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ
3. แลกเปลี่ยนความคิด เรื่อง สุขภาพของฉันทันเป็นอย่างไร
4. ศึกษาจากวีดีทัศน์

แผนการเรียนการสอน ใช้เวลา 50 นาที

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เราพบได้บ่อย
2. บรรยาย เรื่อง โรคและการป้องกันโรค
3. บรรยาย สุขบัญญัติ 10 ประการ: พื้นฐานของการมีสุขภาพดี
4. บรรยาย เรื่อง หลักการตรวจสุขภาพเบื้องต้น
5. ชมวีดีทัศน์
6. สรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้ซักถาม
7. ทำแบบสำรวจตนเอง เรื่อง สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน หนังสือ
2. Power point
3. วีดีทัศน์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ความสนใจของผู้เรียน การตั้งประเด็นคำถาม
2. การซักถาม
3. ผลงานจากการทำแบบสำรวจ
4. การแลกเปลี่ยนความคิด
5. การสอบ

เนื้อหา

1. โรคและการป้องกันโรค

1.1 ความหมายของโรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติไปทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เกิดความกังวลใจ หรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต หรืออาจหมายถึงภาวะที่การทำงานของร่างกายทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง

อาจจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้นๆ การเจ็บป่วยมักจะมีผลกระทบต่อผู้ป่วย ครอบครัว ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด และอาจทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาได้

โรค อาจใช้เรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการพฤติกรรมเบี่ยงเบนและสิ่งที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในมนุษย์

1.2 สาเหตุของการเป็นโรค

โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกายของคนเรามีสาเหตุมาจากสิ่งต่างๆ อาจสรุปได้ 2 ประการ คือ

1) โรคที่เกิดจากกระบวนการทำงานของเซลล์ผิดปกติ

เป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของเซลล์บางเซลล์ผิดปกติไป เช่น เซลล์ที่ตับอ่อนผิดปกติ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน เซลล์ประสาททรูปรวยผิดปกติทำให้เป็นโรคตาบอดสี หรือโรคอีกหลายโรคก็มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการทำงานของเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคขาดอาหาร โรคมะเร็ง โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

2) โรคติดเชื้อ

เป็นโรคที่ต้องมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น โรคหวัด โรคบาดทะยัก โรคคอตีบ วัณโรค โรคโปลิโอ ฯลฯ

เชื้อโรคมีหลายชนิด ได้แก่

- แบคทีเรีย ก่อให้เกิดโรคได้หลายชนิด เช่น โรคบาดทะยัก โรคคอตีบ วัณโรค โรคไอกรน ฯลฯ
- รา ก่อให้เกิดโรคได้หลายชนิด เช่น กลาก เกลิออน หิด ฯลฯ
- โปรโตซัว เช่น อมีบา ก่อให้เกิดโรคบิด พลาสโมเดียมทำให้เกิดโรคมาลาเรีย นอกจากนี้ ยังมีพวกพยาธิต่าง ๆ เช่น พยาธิปากขอ พยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน ฯลฯ
- ไวรัส นักวิทยาศาสตร์ยังตัดสินไม่ได้ว่าเป็นพืชหรือสัตว์ โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคกัณฐ์น้ำ โรคอีสุกอีใส โรคหัด โรคคางทูม โรคโปลิโอ โรคเอดส์ โรคไวรัสตับอักเสบบชนิด บี ฯลฯ

● ริคเกตเซีย (Rickettsia) มีขนาดใหญ่กว่าไวรัสเล็กน้อยเป็นต้นเหตุของโรคไทฟัส (Typhus) หรือไข้รากสาดใหญ่ มีหมัดเป็นพาหะของโรคนี้ การแพร่ของเชื้อโรค เชื้อโรคสามารถแพร่ไปได้เนื่องจากมีพาหะของโรคเป็นตัวนำไป ตัวอย่างพาหะของโรค เช่น แมลงวัน แมลงสาบ แมลงหวี่ ยุง หนู สุนัข แมว รวมทั้งมนุษย์ก็เป็นพาหะของโรคได้เช่นกัน เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง คือ

- ทางผิวหนัง เชื้อโรคสามารถเข้าได้เมื่อผิวหนังเกิดบาดแผลหรือถลอกเช่นโรคกัณฐ์น้ำ บาดทะยัก ซิฟิลิส ฝี หนองต่างๆ

- ทางปาก เชื้อโรคสามารถเข้าได้โดยปนเข้าไปพร้อมกับน้ำและอาหาร ส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์ ท้องร่วง ตับอักเสบบางชนิด
- ทางจมูก เชื้อโรคปนเข้าไปพร้อมกับอากาศหายใจ ส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น
- ทางเพศสัมพันธ์ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกามโรคทุกชนิดและโรคเอดส์
- ทางเลือด ซึ่งเชื้อโรคจะปนเข้ามาทั้งกับพลาสมาและเม็ดเลือดที่มีการถ่ายเลือด เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบางชนิด โรคเอดส์ ซิฟิลิส เป็นต้น ตัวอย่างโรคที่เกิดจากเชื้อโรคที่เป็นโรคติดต่อชนิดร้ายแรง มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นอย่างมาก ได้แก่ โรคไวรัสตับอักเสบบางชนิด และโรคเอดส์

การเจ็บป่วยเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งกายและจิตใจ ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยเท่านั้น พ่อแม่พี่น้อง คนใกล้ชิด ก็พลอยทุกข์ทรมานไปด้วย และยังทำให้สูญเสียเงินทอง เสียเวลาในการรักษาการเจ็บป่วยนั้นเพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติอีกด้วย เมื่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราจึงต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยโดยการป้องกันโรค

1.3 การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิด

การเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการป้องกันไม่ให้เกิดกลับเป็นซ้ำในกรณีที่ยาหายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว

ระดับการป้องกันโรคและหลักการป้องกันโรค แบ่งระดับของการป้องกันโรค ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1) การป้องกันก่อนการเกิดโรคหรือก่อนการเจ็บป่วย หมายถึง การกระทำหรืองดการกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เช่น การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น การระวังไม่ให้ยุงลายกัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคไข้เลือดออก การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด เป็นต้น

2) การป้องกันโรคในระยะเวลาที่เกิดโรคหรือเจ็บป่วยขึ้นแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ ที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่นั้นไม่รุนแรงมากขึ้น หรือหายป่วยจากโรคนั้นโดยเร็วที่สุด เช่น การกินยาและปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งเมื่อป่วย เป็นต้น

3) การป้องกันโรคเมื่อหายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคนั้นซ้ำอีกภายหลัง

หลักการสำคัญในการป้องกันโรค มี 2 ประการ คือ

- 1) การป้องกันโรคด้วยตนเอง หมายถึง การกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งบางอย่าง

ของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและคนอื่นๆ เกิดเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคขึ้น การป้องกันโรคระดับบุคคล มีวิธีการปฏิบัติดังนี้.

- ดูแลรักษาสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และลดการสูบบุหรี่
- ล้างมือด้วยสบู่และทำให้สะอาดอยู่เสมอ และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการเดินทางในประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค
- ถ้าจำเป็นต้องเดินทางในประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค เมื่อกลับมาจะต้องผ่านกระบวนการตรวจคัดกรองโรค

2) การป้องกันโรคในชุมชน สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือ การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค โดยเน้นการสร้างสิ่งแวดล้อมในชุมชน

สิ่งแวดล้อมทางสุขภาพมีความสำคัญต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมที่บ้านของเรา เช่น บ้านเรือน ห้องน้ำ ห้องส้วม น้ำดื่ม น้ำใช้ ขยะมูลฝอย ซึ่งสิ่งแวดล้อมเหล่านี้สมาชิกทุกคนในบ้านจำเป็นต้องเอาใจใส่ร่วมมือ และช่วยเหลือกันดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ

สิ่งแวดล้อมทางสุขภาพนี้ หมายความว่าถึง สิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ พืช วัตถุหรือสิ่งของอื่นๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา และอาจมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมเหล่านี้จึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของคนเรามาก ถ้าเมื่อสิ่งแวดล้อมเหล่านี้เกิดปัญหาและเป็นพิษเป็นภัยต่อความเป็นอยู่ เราก็จะต้องปรับปรุงแก้ไขให้ถูกสุขลักษณะและมีสภาพที่ดีขึ้น

2. สุขบัญญัติ 10 ประการ: หลักพื้นฐานของการมีสุขภาพดี

การเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพจะน้อยลง หากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามสุข

บัญญัติ 10 ประการ ซึ่งต้องเริ่มต้นปลูกฝังที่เด็ก เยาวชนให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง และปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เป็นสุขนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การละเอียดในการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อใดข้อหนึ่ง หมายถึง เรามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออันตรายต่อสุขภาพ อาจนำหรือเป็นป้อนเกิดของโรคแทรกซ้อนที่มีอันตรายร้ายแรงตามมาในภายหลัง ดังนั้นประชาชนทุกเพศ ทุกวัยจึงควรปฏิบัติตามสุขบัญญัติทั้ง 10 ประการ อย่างต่อเนื่อง รายละเอียดของสุขบัญญัติ 10 ประการ มีดังนี้

2.1 ความสำคัญของสุขบัญญัติ 10 ประการ

สุขบัญญัติ เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งพัฒนามาจาก

“กติกานามัย” ที่เริ่มใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2475 และมีการปรับปรุงเนื้อหาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์และปัญหาสาธารณสุข คณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติ และประกาศใช้เป็น “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ในวันที่ 28 พฤษภาคม 2539 กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดให้ วันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการ จะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและใจแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การทำงาน มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วย ทำกิจกรรมประจำวันและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

2.2 ข้อปฏิบัติของสุขบัญญัติ 10 ประการ

1) สุขบัญญัติข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดรักษาความ

สะอาดร่างกาย เสื้อผ้า และของใช้เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกายซึ่งจะทำให้เจ็บป่วยได้ นอกจากนี้การเป็นคนสะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อยจะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อนๆ คนรอบข้าง และคนอื่น ๆ

● การรักษาความสะอาดของร่างกาย

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย ล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง โดยเฉพาะตามซอกและข้อพับต่างๆ เพื่อไม่ให้อับชื้น

- หมั่นสระผมเป็นประจำ เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค

● การรักษาความสะอาดของใช้

- สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น

- เสื้อผ้า ถูเก่า รองเท้าผ้าใบ ซักให้สะอาด และตากแดดให้แห้ง

- หมั่นซักผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มให้สะอาดอยู่เสมอ ที่นอน หมอน มุ้ง หมั่นตากแดด เพื่อกำจัดฝุ่นละอองและเชื้อโรค

- ทำความสะอาด และจัดเก็บของใช้ของเล่นให้เป็นระเบียบ เพื่อไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรคและฝุ่นละออง เมื่อนำมาใช้หรือนำเล่นควรเก็บเข้าที่ไม่วางเกะกะหากละเลย จะทำให้เสี่ยงต่อโรคที่อันตราย เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด และติดเชื้อต่างๆ และโรคที่สังคมรังเกียจ คือ โรคผิวหนังต่างๆ เช่น กลาก เกื้อื้อน หัด เหา เชื้อรา

2) สุขบัญญัติข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามหากเราดูแลฟันไม่ดี จะทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ เจ็บปวด เสียฟัน เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้เสียสุขภาพได้

- **สิ่งที่ควรปฏิบัติ**

- แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกที่ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอนตอนกลางวัน

- แปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟันเพื่อกำจัดคราบอาหารตกค้าง
- บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท

- **หมั่นเสริมสุขภาพฟัน ด้วยการ**

- กินผัก ผลไม้ เพื่อเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรงและยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน
- ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเอง หากพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบไปรักษา แต่เนิ่น ๆ ซึ่งการรักษาจะทำได้ง่ายและไม่เจ็บปวด หากปล่อยไว้ฟันจะผุสึก จะทำให้เจ็บปวด เสียค่าใช้จ่ายมาก และอาจจะต้องถอนฟัน และควรพบทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง

- **สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง**

- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
- ไม่ใช้ฟันกัด ขบของแข็งๆ หรือใช้ฟันกัดหน้าที เช่น เปิดฝาขวด กัดดินสอ การรักษาฟันไม่ดี อาจทำให้ฟันผุ ปวดฟันซึ่งทรมานมาก เหงือกอักเสบมีกลิ่นปาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหารได้

3) สุขบัญญัติ ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งของต่างๆ มือจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะมือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก สัมผัสบริเวณตา จมูก ใบหน้า และอวัยวะอื่นๆ ตามร่างกายก็จะทำให้ติดเชื้อโรคได้ การล้างมือบ่อยๆ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับอักเสบ ผิวน้ำหนัก อักเสบ ใช้หวัดนก เป็นต้น

- เพื่อการป้องกันเชื้อโรค และสารปนเปื้อนที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกาย เราจึงควร

- ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
- ล้างมือบ่อยๆ จนเป็นนิสัย ก่อน-หลัง เตรียม/ปรุง และกินอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังจับต้องสัตว์ทุกชนิด ก่อน-หลัง การสัมผัสผู้ป่วย หลังกลับจากโรงเรียน ทำงาน กลับจากนอกบ้าน
- ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้างจับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ทางเยื่อจมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้าสกปรกมีโอกาสเกิดสิว

4) สุขบัญญัติข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย

และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคน การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างพอเพียงและเหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแต่หากกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน ไม่ถูกหลักโภชนาการ หรือมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดโรคตามมามากมาย

● การกินอาหารเพื่อสุขภาพดี คือ

- กินอาหารสุก สะอาด หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบ ๆ
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ซึ่งจะวิตามิน แร่ธาตุ และช่วยป้องกันโรคต่างๆ
- ดื่มนม ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงเด็กควรดื่มนม วันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด กินหวานมากเกินไปเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ กินเค็มมากเกินไปเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
- ไม่กินอาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีฉูดฉาด เพราะมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
- การกินอาหารไม่ถูกต้อง จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง มะเร็ง พยาธิ อุจจาระร่วง เป็นต้น

5) สุขบัญญัติข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการ

สำส่อนทางเพศ บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ เป็นอบายมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย จิต เสียเงิน ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคมมากมาย

- บุหรี่ “ติดง่าย เลิกยาก” มีผลเสียมากมาย เพราะมีสารนิโคติน ก่อให้เกิดโรคอันตราย เช่น ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง เส้นเลือดสมองและหัวใจตีบ ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
- สุรา แอลกอฮอล์ที่อยู่ในสุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะทำลายเซลล์ประสาทสมอง ในระยะแรกทำให้ขาดสติ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เสียบุคลิกภาพ ในระยะยาวจะทำให้ความจำเสื่อมเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง ความดันโลหิตสูง เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

- สารเสพติดสารเสพติด ทำให้ผู้เสพต้องตกอยู่ใต้อิทธิพลของสารนั้น ต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ เมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพ จะมีอาการผิดปกติทางด้านจิตใจหรือทางร่างกาย จนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง

- การพนัน การพนันเป็นอบายมุขที่ทำให้สูญเสียเงินทองและทรัพย์สินจำนวนมาก เสี่ยงสุขภาพ ผู้เล่นมักหมกมุ่น ต้องการเอาชนะทุกๆ ที่โอกาสชนะน้อยมาก หากชนะก็สร้างศัตรู หากแพ้ก็เครียด เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง และอาจทำให้ครอบครัวแตกแยก ล่มจมได้

- การล่าสัตว์ทางเพศ การล่าสัตว์ทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่ก่อโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น กามโรค และโรคเอดส์ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ เราจึงไม่ควรล่าสัตว์ทางเพศ และมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

6) สุขบัญญัติข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ครอบครัวที่อบอุ่นเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญ ทำให้เรามีกำลังใจในชีวิต และการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ครอบครัวที่อบอุ่นทำให้บ้านน่าอยู่ ซึ่งสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมสำคัญที่จะสร้าง

- ความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว โดย
 - พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัว อยู่เสมอ
 - สร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกัน ให้สนุกสนานและมีความสุข
 - มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัว ช่วยเหลืองานบ้าน
 - จัดให้มีวันพิเศษของครอบครัวที่จะมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันสงกรานต์

- มีน้ำใจ เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจกันและกัน
 - ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสามี ภรรยา ควรซื่อสัตย์ต่อกัน และพูดถึงอีกฝ่ายด้วยความภาคภูมิใจ
 - เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหา
 สิ่งที่ทุกคนต้องคงไว้ตลอดเวลา คือ ความใกล้ชิดต่อกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี และถนอมน้ำใจกัน

7) สุขบัญญัติข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ความประมาทนำมาซึ่งอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้เกิดความสูญเสียทั้งทรัพย์สิน เงินทอง เสียเวลา เสียอวัยวะทำให้เป็นคนพิการ และที่ร้ายแรง คืออาจเสียชีวิตได้เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติเหตุได้โดยใส่ใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่เสี่ยงต่อการกระทำที่อันตราย

และดูแลเครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสถานที่ปกติพร้อมใช้ และใช้งานอย่างถูกต้อง

- **การระมัดระวังอุบัติเหตุในบ้าน**

- จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ
- จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอภายในบริเวณบ้าน
- ระมัดระวังเมื่ออยู่ในบริเวณที่เสี่ยง เช่น บันได ระเบียง พื้นกระเบื้องที่เปียกน้ำ
- เก็บของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ ให้เป็นที่และควรเก็บให้พ้นมือเด็ก
- ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งาน
- ปิดวาล์วแก๊สหลังรับประทานอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน

- **การระมัดระวังอุบัติเหตุภายนอกบ้าน**

- เด็กๆ ไม่เล่นริมถนน หรือบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น ริมแม่น้ำลำคลอง ปอน้ำ บริเวณที่มีการก่อสร้าง เป็นต้น
- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด
- ระมัดระวังตนเองในการเดินทาง การทำกิจกรรมในสถานที่ต่างๆ
- ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง เช่น ว่ายน้ำ การใช้บันไดหนีไฟ

อุบัติเหตุ ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ การ

ระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้

8) สุขบัญญัติข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค เป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ และคนอื่นๆ อีกด้วย

- เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ

3-5 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกออกกำลังกายที่เราชอบ และเหมาะสมกับร่างกาย หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 5 นาที อบอุ่นร่างกาย – เริ่มด้วยการบริหารร่างกาย 15-20 นาที ออกกำลังกาย – ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ชอบเหมาะสมกับร่างกาย 5 นาที การผ่อนคลาย – จบลงด้วยการวิ่งอยู่กับที่ช้าๆ หรือกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย

- **การตรวจสุขภาพประจำปี** เป็นการตรวจเพื่อหาความผิดปกติของร่างกาย

ซึ่งหากได้รับการตรวจ และค้นพบสิ่งผิดปกติแต่เนิ่นๆ จะสามารถป้องกันและรักษาโรคหรือความผิดปกติได้ทันเวลาที่ เพราะหากปล่อยไว้ อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อร่างกายได้

9) สุขบัญญัติข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จิตใจที่แจ่มใสจะทำให้

ร่างกายแข็งแรง เมื่อเรามีความสุข มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริงอารมณ์ดีอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตา ผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะเข้าใกล้ อยากรับคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่น

● วิธีปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพจิตดี

- มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย
- แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม โดยจัดให้มีเวลาสำหรับคลายเครียดบ้าง และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน
- รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกจัดการหรือควบคุมอารมณ์ เช่น โกรธ โมโห หงุดหงิด ซึ่งเรียกว่าเป็นคนฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเรียนได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ซึ่งจะเป็นที่ชื่นชม ได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง
- จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ มองแล้วสบายตา สบายใจ โดยเฉพาะในบ้าน ห้องนอน หรือห้องทำงานที่ต้องอยู่เป็นประจำ
- เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาต้องหาทางผ่อนคลาย อย่าเก็บไว้คนเดียวปรึกษาเพื่อน พ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ หรือคนสนิทที่ไว้ใจได้
- หากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความสดชื่นแจ่มใส เช่น กิจกรรมสาธารณประโยชน์ หาความรู้เพื่อเติมนอกระบบ
- ศึกษาธรรมะและนำหลักธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบและเป็นสุข

10) สุขบัญญัติข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม สิ่งมีชีวิตทุกชนิด

อาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้สิ่งมีชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นสุขโดยเฉพาะคนเราหากอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัย จิตใจสติปัญญา ความสามารถ และอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันสร้างสรรค์

สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคม เพื่อสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม โดย

- ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชนและที่สาธารณะต่างๆ
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า สิ่งของที่ชำรุดก็ซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่ สิ่งของบางชนิดที่ใช้แล้วอาจนำมาตัดแปลงเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้อีก
- อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ สัตว์ป่า และหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปร์ย์

- แยกขยะเพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่
- มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด ใช้ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ ทิ้งขยะในภาชนะรองรับ กำจัดน้ำทิ้งและกำจัดขยะอย่างถูกต้อง
- ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ยินดีสละทรัพย์สิน ความคิด แรงกาย เวลา และความสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังและความสามารถ

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติ

สม่าเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม อันจะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคทั้งในปัจจุบันและอนาคต การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาตินี้ยึดแนวคิดหลักการและกระบวนการสร้างเสริมความรู้ ค่านิยม และทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาสุขภาพควบคู่ไปกับการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสมทั้งในโรงเรียน ครอบครัว และชุมชนอย่างครบวงจร

3. การตรวจสุขภาพเบื้องต้น

การตรวจสุขภาพมีความจำเป็นในทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งในความหมายของคนทั่วไปการตรวจสุขภาพคือ การไปพบแพทย์และตรวจตามโปรแกรมที่แพทย์หรือโรงพยาบาลเสนอ ในความเป็นจริงการตรวจสุขภาพตนเองควรจะเริ่มต้นโดยการสำรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น ได้แก่ ชีพจร ความดันโลหิต อุณหภูมิ การหายใจ และสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคด้วยตนเองได้ เช่น ดัชนีมวลกาย และการคัดกรองโรคในระยะเริ่มแรกโดยการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น

การตรวจสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง ดังนี้

1. การวัดสัญญาณชีพ(vital sign)

สัญญาณชีพ เป็นสิ่งที่บ่งบอก ความมีชีวิตของบุคคล เป็นเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการประเมินการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพตนเอง ได้แก่ อุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ และความดันโลหิต เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญต่อชีวิต ได้แก่ หัวใจ ปอด และสมอง รวมถึงการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ ดังนี้

1.1 ชีพจร (Pulse)

ชีพจร คือ การหดตัวและการขยายตัวของหลอดเลือดแดงตามจังหวะการเต้นของหัวใจ เมื่อจับดู จะรู้สึกว่าเป็นเส้นๆ หย่นๆ แน่นๆ ภายในเส้นนี้มีเลือดส่ำเสมอ เมื่อกดลงจะรู้สึกเต้น ซึ่งจะตรงกับ การเต้นของหัวใจ ปกติผู้ใหญ่เมื่อพักแล้วชีพจรจะเต้นประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที เฉลี่ย 72

ครั้งต่อหน้าที่ ส่วนในทารกและเด็กเล็ก ประมาณ 90–140 ครั้งต่อนาทีหรือมากกว่านั้น เราสามารถจับชีพจร สามารถจับได้ที่ข้อมือ (radial) ข้อพับศอก (brachial) ข้างคอ (carotid) ขาหนีบ (femoral) หลังเข่า (popliteal) และหลังเท้า (pedal pulse) การจับชีพจรโดยปกติ เริ่มที่ข้อมือ วิธีจับชีพจรเราใช้คลำโดยหงายมือผู้ป่วยขึ้น วางนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ของเราลงบนตำแหน่งของชีพจรตรงข้อมือ และวางนิ้วหัวแม่มือไว้ทางด้านหลังข้อมือของ ผู้ป่วย ดังภาพ ได้ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ดังภาพ



ภาพที่ 3.1 แสดงการจับชีพจรบริเวณข้อมือ

ควรจับชีพจรเมื่อใดบ้าง

1. เมื่อมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น เป็นไข้ตัวร้อน ปวดหัว ปวดท้องอย่างรุนแรง ท้องเดิน ซีด เหลือง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ฯลฯ
2. เมื่อมีการเสียเลือด หรือประสบอุบัติเหตุ
3. เมื่อรู้สึกงัวเงีย ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคทางกายจริงๆ หรือโรคทางใจ (โรคประสาท วิตกกังวลคิดมาก) ก็ได้

ชีพจรเต้นอย่างไร

ในคนปกติ ชีพจรจะเต้นแรงเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

- ผู้ใหญ่ เต้นประมาณนาทีละ 60–80 ครั้ง
- เด็กเต้น ประมาณนาทีละ 90–100 ครั้ง
- ทารกแรกเกิด เต้นประมาณนาทีละ 120–130 ครั้ง

การเต้นของชีพจรที่ผิดปกติ

การเต้นของชีพจรที่ผิดปกติ เกิดจากสาเหตุต่างๆ ได้หลายสาเหตุ การเต้นของชีพจรผิดปกติ ลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. **ชีพจรที่เต้นแรงและเร็วกว่าปกติ** เช่น ผู้ใหญ่เต้นนาทีละ 100–120 ครั้ง ชีพจรแบบนี้จะพบได้ในคนที่เป็นโรคและไม่เป็นโรคก็ได้

- ถ้าการเต้นนั้นเกี่ยวข้องกับอาการเหนื่อยง่าย เวลาออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยหรือว่าอยู่เฉยๆ หัวใจก็เต้นแรงผิดปกติ รู้สึกเจ็บหน้าอกบ่อยๆ เหนื่อยง่าย อาการที่เกิดขึ้นนี้มักพบในคนที่ เป็นโรคหัวใจ

- ถ้ามีอาการเหนื่อยง่าย กินจุ แต่ผอมลง คลื่นไส้ อาเจียน คอโต หรือตาโปน ก็อาจเป็นโรคต่อมไทรอยด์ (คอพอกเป็นพิษ)

- คนที่มีไข้ตัวร้อน ก็อาจมีชีพจรเต้นแรงและเร็วได้ ตามปกติถ้าไข้ขึ้น 1 ฟ. (องศาฟาเรนไฮต์) ชีพจรจะเต้นเร็วขึ้นอีกนาทีละ 10 ครั้ง

2. ชีพจรที่เต้นช้ากว่า 60 ครั้งต่อนาที บางรายอาจไม่แสดงอาการ แต่บางรายก็มีอาการหน้ามืด วิงเวียนเป็นลมได้ มักพบในคนที่มีความผิดปกติของหัวใจ หรือในคนที่ เป็นนักกีฬาที่มีร่างกาย “ฟิต” เต็มที่ก็จะพบว่าชีพจรเต้นค่อนข้างช้า แต่มีแรงและสม่ำเสมอชีพจรแบบนี้เราถือเป็นสิ่งที่ดีมาก

3. ชีพจรเต้นเบาและเร็ว พบในคนที่ เป็นลม ช็อค ท้องเดินมากๆ ท้องนอกมดลูก ภาวะแพะทะเล ถ้าชีพจรในลักษณะนี้รีบให้การปฐมพยาบาลแล้วส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

4. ชีพจรที่เต้นไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นตลอดเวลา จะพบในคนที่ เป็นโรคหัวใจ คอพอกเป็นพิษ ในคนปกติ บางครั้งชีพจรก็เต้นไม่สม่ำเสมอเป็นครั้งเป็นคราวได้ ซึ่งเป็นผลมาจากร่างกายได้รับยาและสารเคมีบางชนิดเข้าไปในร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ กาแฟ หรือแม้แต่ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเคร่งเครียด ก็ทำให้ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอได้

1.2 ความดันโลหิต (Blood pressure)

ความดันโลหิต (Blood pressure) คือ แรงดันเลือด ที่เกิดจากการบีบตัวและการคลายตัวของหัวใจ ซึ่งสามารถวัดโดยใช้ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขน (ตั้งภาพ) จะได้ค่าตัวเลข 2 ค่า เช่น 120/80 มิลลิเมตรปรอท ค่าตัวบนเรียกว่า **ความดันช่วงหัวใจบีบ** (ความดันซิสโตลิก:systolic) หมายถึงความดันเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว จากตัวอย่างวัดได้ค่าเท่ากับ 120 มม.ปรอท ส่วนค่าตัวล่างเรียกว่า **ความดันช่วงหัวใจคลาย** (ความดันไดแอสโตลิก:diastolic) หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว ซึ่งจากตัวอย่างจะมีค่าเท่ากับ 80 มม.ปรอทนั่นเอง ซึ่งค่าความดันโลหิตที่เหมาะสมของผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ควรเกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท



ภาพที่ 3.2 แสดงการวัดความดันโลหิต

ค่าความดันโลหิตที่ผิดปกติ

1. **ค่าความดันโลหิตสูง (Hypertension)** เป็นภาวะทางการแพทย์อย่างหนึ่ง โดยจะตรวจพบความดันโลหิต อยู่ในระดับที่สูงกว่าปรกติเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี 1999 ว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140 /90 มม.ปรอทถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และ การที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ

2. **ความดันโลหิตต่ำ (Hypotension)** หมายถึง ภาวะที่มีความดันโลหิตต่ำกว่า 90/50 มิลลิเมตรปรอท สาเหตุ จากโรคหรือความผิดปกติอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดอาหาร โลหิตจาง และมีการสูญเสียโลหิตจากสาเหตุต่าง ๆ ความดันต่ำจากการปรับตัวของร่างกายไม่ทัน เช่น หน้ามืด เวลาเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เช่น จากท่านอนเป็นท่านั่งเร็ว ๆ

อันตรายของความดันโลหิตต่ำ

ความดันโลหิตต่ำเกินไป จะทำให้การไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญของร่างกายไม่ทัน ทำให้ขาดอาหาร ออกซิเจน และการถ่ายเทของเสียไม่ทัน โดยเฉพาะเซลล์ของสมอง กล้ามเนื้อหัวใจ และไตซึ่งมีความสำคัญมากต่อร่างกาย ถ้าความดันโลหิตลดลงต่ำมาก จะทำให้อวัยวะดังกล่าวขาดออกซิเจน อาจทำให้เป็นลม ช็อคและเสียชีวิตได้

1.3 อุณหภูมิ (Temperature)

อุณหภูมิปกติของร่างกาย หมายถึง อุณหภูมิที่วัดได้จากคนปกติในระยะพักที่ไม่ได้รับผลกระทบจากความร้อนใดๆ คนเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ซึ่งจัดเป็นสัตว์เลือดอุ่นที่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่อยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส

การมีไข้ หมายถึง สภาพที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศา (เมื่อวัดทางปาก)

การมีไข้ถือว่ามีประโยชน์ เพราะใช้เป็นสัญญาณเตือนให้ทราบว่าร่างกายมีความผิดปกติควรได้รับการดูแลเอาใจใส่

1.4 อัตราการหายใจ (Respiratory rate)

การนับอัตราการหายใจจะช่วยให้ทราบว่า การหายใจเพียงพอหรือไม่ หากว่าการหายใจไม่เพียงพอร่างกายเราจะหายใจเร็วขึ้นและแรงขึ้น โดยเราจะสังเกตการเคลื่อนไหวของทรวงอก นับจำนวนครั้งในหนึ่งนาที

ค่าปกติของอัตราการหายใจขึ้นกับอายุ ดังนี้

- ทารกแรกคลอดจะหายใจเฉลี่ย 44 ครั้งต่อนาที
- เด็กทารกจะหายใจ 20-40 ครั้งต่อนาที
- เด็กก่อนวัยเรียนประมาณ: 20-30 ครั้งต่อนาที
- เด็กวัยรุ่น 16-25 ครั้งต่อนาที

- ผู้ใหญ่ 12–20 ต่อนาที
- ผู้ใหญ่ขณะออกกำลังกาย 35–45 ครั้งต่อนาที

นอกจากอัตราการหายใจสิ่งที่ต้องสังเกตร่วมด้วย ได้แก่ สีผิวโดยเฉพาะริมฝีปาก ปกติสีจะออกแดง หากพบว่าริมฝีปากออกสีม่วงร่วมกับการหายใจผิดปกติ ทำนิต้องรีบพาไปพบแพทย์

2 การประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)

ดัชนีมวลร่างกาย (Body mass index: BMI) เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่าง น้ำหนักตัวและส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดยน้ำหนักตัว (หน่วยเป็น กิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ซึ่งค่าดัชนีมวลกายของคนปกติตามนิยามขององค์การอนามัยโลก คือ 18.5–24.9 และคนผอม คือ ต่ำกว่า 18.5 อย่างไรก็ตาม บางการศึกษา แนะนำว่า นิยามโรคอ้วน และ น้ำหนักตัวเกินในคน เอเชีย ควรแตกต่างจากที่องค์การอนามัยโลกกำหนด เพราะคนเอเชียมีรูปร่างเล็กกว่าคนอเมริกัน ยุโรป และแอฟริกัน โดยกำหนดให้คนผอม ของชาวเอเชีย มีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 และคนปกติ มีค่าดัชนีมวลกาย 18.5–22.9 ตามลำดับ ส่วนโรคอ้วนมีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23 ขึ้นไป และ น้ำหนักตัวเกินมีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

BMI มาตรฐานสากล(ยุโรป)	BMI มาตรฐานอาเซียน(เอเชีย)	การแปลผล
< 18.5	< 18.5	น้ำหนักน้อยกว่า มาตรฐาน
18.5–24.9	18.5–22.9	ปกติ
25–29.9	23–24.9	อ้วนระดับ 1
30–34.9	25–29.9	อ้วนระดับ 2
35–39.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนระดับ 3
มากกว่าหรือเท่ากับ 40	-	อ้วนระดับ 4

1. การตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการตรวจประเมินภาวะสุขภาพ คัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพื่อทำการวางแผนในการรักษาป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพของตนเอง'

การตรวจสุขภาพตามหลักสากลจะประกอบด้วยหลัก 4 ประการคือ

1. การคัดกรองเพื่อหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค
2. การให้คำแนะนำ
3. การให้วัคซีนป้องกันโรค
4. การให้สารหรือยาเพื่อป้องกันโรค

การตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจอะไรบ้าง

ในแต่ละช่วงอายุ จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคที่แตกต่างกัน ทำให้มีการกำหนดรายการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมในแต่ละวัย (ดังตาราง) รวมทั้งต้องมีการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่อาจจะต้องทำการตรวจเพิ่มเติม

โปรแกรมตรวจสุขภาพประจำปี

อายุน้อยกว่า 35 ปี (เพศชาย/เพศหญิง)	อายุ 35 ปีขึ้นไป (เพศชาย/เพศหญิง)
<ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจความเข้มข้นของเลือด 2. ตรวจปัสสาวะ 3. ตรวจอุจจาระ 4. เอ็กซเรย์ปอด 5. คัดกรองมะเร็งปากมดลูก (เพศหญิง) 	<ol style="list-style-type: none"> รายการที่ 1-5 และควรตรวจเพิ่ม 6. ตรวจเลือดการทำงานของไต 7. ตรวจเลือดการทำงานของตับ 8. ตรวจระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด 9. ตรวจระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด 10. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 11. ตรวจระดับกรดยูริกในเลือด

ผลการตรวจสุขภาพผิดปกติ จะต้องทำอย่างไร

ในสมุดบันทึกผลการตรวจสุขภาพ จะมีคำแนะนำอย่างละเอียดในค่าผลการตรวจแต่ละตัว รวมทั้งคำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และการให้ไปรับการตรวจเพิ่มหรือพบแพทย์ต่อไป

บทสรุป

การเข้าใจหลักของการเกิดโรค การป้องกันโรค ด้วยวิธีสุขบัญญัติ 10 ประการ ซึ่งได้ชี้แนะให้เห็นถึงแนวทางการปฏิบัติในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของบุคคล หากเราได้ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้แล้ว ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคทั้งหลายที่เราสามารถป้องกันได้ ควบคู่กับการตรวจสุขภาพของตนเองเป็นประจำ เพื่อหาความผิดปกติต่างๆ และทำการรักษา สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และจิตวิญญาณนั่นเอง

บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา*. บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *ดัชนีมวลกาย*. ค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2555 จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php>
- สุชาติ มิ่งเมืองและคณะ. (2549). *วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต*. สกลนคร: โครงการความร่วมมือทางวิชาการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สุรเกียรติ อชานานภาพ. (2532). *ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป 2* กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์.
- ดัชนีมวลกาย*. 2555. [Online]. เข้าถึงได้จาก: <http://dopah.anamai.moph.go.th>. (วันที่ค้นข้อมูล 30 พฤษภาคม 2555).