

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

# รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

( ทช11002 )

ระดับประถมศึกษา

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554)

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

## ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน

ลิขสิทธิ์เป็นของ สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 12/2555

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

**รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ( ทช 11002 )**

**ระดับประถมศึกษา**

**(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554)**

ลิขสิทธิ์เป็นของ สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

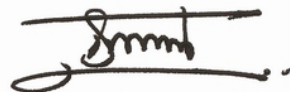
เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 12/2555

## คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เมื่อวันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2551 แทนหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ซึ่งเป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นตามหลักปรัชญาและความเชื่อพื้นฐานในการจัดการศึกษานอกโรงเรียนที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ใหญ่มีการเรียนรู้และสั่งสมความรู้และประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง

ในปีงบประมาณ 2554 กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนนโยบายทางการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถในการแข่งขันให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงและมั่นคง เป็นบุคลากรที่มีวินัย เปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม และมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สำนักงาน กศน. จึงได้พิจารณาทบทวนหลักการ จุดหมาย มาตรฐาน ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และเนื้อหาสาระ ทั้ง 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ของหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้มีความสอดคล้องตอบสนองนโยบายกระทรวง ศึกษาธิการ ซึ่งส่งผลให้ต้องปรับปรุงหนังสือเรียน โดยการเพิ่มและสอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับอาชีพ คุณธรรม จริยธรรมและการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ในรายวิชาที่มีความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์กัน แต่ยังคงหลักการและวิธีการเดิมในการพัฒนาหนังสือที่ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติกิจกรรม ทำแบบฝึกหัด เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่ม หรือศึกษาเพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น แหล่งการเรียนรู้และสื่ออื่น

การปรับปรุงหนังสือเรียนในครั้งนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละสาขาวิชาและผู้เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนการสอน ที่ศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล องค์ความรู้จากสื่อต่างๆ มาเรียบเรียงเนื้อหาให้ครบถ้วนสอดคล้องกับมาตรฐาน ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ตัวชี้วัดและกรอบเนื้อหาสาระของรายวิชา สำนักงาน กศน. ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังว่าหนังสือเรียนชุดนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน ครู ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องในทุกกระดับ หากมีข้อเสนอแนะประการใด สำนักงาน กศน. ขออ้อมรับด้วยความขอบคุณยิ่ง



(นายประเสริฐ บุญเรือง)

เลขาธิการ กศน.

พฤศจิกายน 2554



<b>บทที่ 4 โรคติดต่อ</b>	89
เรื่องที่ 1 โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัส	90
เรื่องที่ 2 โรคไข้เลือดออก	91
เรื่องที่ 3 โรคไข้หวัดธรรมดา	92
เรื่องที่ 4 โรคเอดส์	93
เรื่องที่ 5 โรคฉี่หนู	95
เรื่องที่ 6 โรคมือเท้าเปื่อย	97
เรื่องที่ 7 โรคตาแดง	98
เรื่องที่ 8 โรคไข้หวัดนก	99
<b>บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน</b>	101
เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน	102
เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยา และความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับยา	107
<b>บทที่ 6 สารเสพติดอันตราย</b>	111
เรื่องที่ 1 ความหมาย ประเภท และลักษณะของสารเสพติด	112
เรื่องที่ 2 อันตรายจากสารเสพติด	114
<b>บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน</b>	116
เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดในชีวิตประจำวัน	117
เรื่องที่ 2 อันตรายที่เกิดขึ้นในบ้าน	119
เรื่องที่ 3 อันตรายที่เกิดขึ้นจากการเดินทาง	119
เรื่องที่ 4 อันตรายจากภัยธรรมชาติ	121
<b>บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด</b>	124
เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ	125
เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น	126
<b>บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ</b>	132
ความหมายงานด้านบริการด้านสุขภาพ	132
การนวดแผนไทย	132
ธุรกิจนวดแผนไทย	142

## คำแนะนำการใช้หนังสือเรียน

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัส ทข 11002 เป็นหนังสือเรียนที่จัดทำขึ้น สำหรับผู้เรียนที่เป็นนักศึกษานอกระบบ ในการศึกษาหนังสือเรียน สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ผู้เรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาโครงสร้างรายวิชาให้เข้าใจในหัวข้อและสาระสำคัญ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และ ขอบข่ายเนื้อหาของรายวิชานั้น ๆ โดยละเอียด
2. ศึกษารายละเอียดเนื้อหาของแต่ละบทอย่างละเอียด และทำกิจกรรมตามที่กำหนด แล้ว ตรวจสอบกับแนวตอบกิจกรรมตามที่กำหนด ถ้าผู้เรียนตอบผิดควรกลับไปศึกษาและทำความเข้าใจใน เนื้อหานั้นใหม่ให้เข้าใจ ก่อนที่จะศึกษาเรื่องต่อ ๆ ไป
3. ปฏิบัติกิจกรรมท้ายเรื่องของแต่ละเรื่อง เพื่อเป็นการสรุปความรู้ ความเข้าใจของเนื้อหาใน เรื่องนั้น ๆ อีกครั้ง และการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละเนื้อหา แต่ละเรื่อง ผู้เรียนสามารถนำไปตรวจสอบ กับครูและเพื่อน ๆ ที่ร่วมเรียนในรายวิชาและระดับเดียวกันได้
4. หนังสือเรียนเล่มนี้มี 8 บท
  - บทที่ 1 ร่างกายของเรา
  - บทที่ 2 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิดและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
  - บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
  - บทที่ 4 โรคติดต่อ
  - บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน
  - บทที่ 6 สารเสพติดอันตราย
  - บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด
  - บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ

## โครงสร้างหลักสูตรรายวิชาสาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับประถมศึกษา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช11002)

### สาระสำคัญ

เป็นสาระที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาการด้านสรีระ เจริญเติบโต แล้วมนุษย์ต้องดูแลและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว ปฏิบัติตนจนเกิดเป็นนิสัย รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ของตนเองและครอบครัว

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ได้
2. บอกหลักการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว
3. ปฏิบัติตนในการดูแลและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพพลานามัยจนเป็นกิจนิสัย
4. ป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยด้วยกระบวนการทักษะชีวิต

### ขอบข่ายเนื้อหาวิชา

- บทที่ 1 ร่างกายของเรา
- บทที่ 2 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิดและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
- บทที่ 4 โรคติดต่อ
- บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน
- บทที่ 6 สารเสพติดอันตราย
- บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด
- บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ

## บทที่ 1

### ร่างกายของเรา

#### สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอกที่ทำหน้าที่ต่างๆ ตามความสำคัญของโครงสร้างร่างกายมนุษย์ รวมถึงการป้องกันดูแลรักษาไม่ให้เกิดอาการผิดปกติ เพื่อให้ร่างกายได้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตามวัฏจักรชีวิตของมนุษย์และมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ตามวัย

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามวัยของร่างกายได้
2. อธิบายโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะภายใน และภายนอกได้
3. อธิบายวิธีการดูแลรักษาป้องกันความผิดปกติของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทั้งภายใน และภายนอกได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์

เรื่องที่ 2 โครงสร้าง หน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายใน ที่สำคัญของร่างกาย

เรื่องที่ 3 การดูแลรักษาป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย อวัยวะ

### เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์

#### ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบไปด้วยการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นควรเรียนรู้และปฏิบัติตนด้วยความไม่ประมาท

#### 1. การเกิด

ทุกคนเกิดมาจากพ่อซึ่งเป็นเพศชาย และแม่ซึ่งเป็นเพศหญิง โดยธรรมชาติได้กำหนดให้เพศหญิงเป็นคนที่ท้องตามปกติประมาณ 9 เดือน จะคลอดจากครรภ์มารดา เจริญเติบโตเป็นทารก แล้วพัฒนาการเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา ตามลำดับ ร่างกายของคนเราก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไปตามวัย



## 2. การแก่

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด เช่น เมื่ออยู่ในช่วงชรา ร่างกายจะเสื่อมสภาพลง ผิวหนังเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวช้าลง คนส่วนใหญ่เรียกว่า “คนแก่”

## 3. การเจ็บ

การเจ็บป่วยของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ คนส่วนใหญ่มักเคยเจ็บป่วย บางคนเจ็บป่วยเล็กน้อย น้อยๆ หรือมาก จนต้องรับการรักษาจากแพทย์ ถ้าไม่ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ร่างกายย่อมอ่อนแอและมีโอกาสจะรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่าบุคคลที่รักษาสุขภาพสม่ำเสมอ

## 4. การตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น เกิดแล้วต้องตายด้วยกันทุกคน แต่การตายนั้น ต้องถึงวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติ เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวจึงควรดูแลรักษาสุขภาพและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

### การเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ จะเริ่มตั้งแต่เกิด ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ช่วงวัย โดยแต่ละวัยจะมีลักษณะและพัฒนาการเฉพาะของวัย

**การเจริญเติบโต (Growth)** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในขนาดรูปร่าง สัดส่วน ตลอดจนกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะทุกส่วนของร่างกายตามลำดับขั้น

**พัฒนาการ (Development)** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจผสมผสานกันไปเป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง ทำให้เกิดการเจริญก้าวหน้าเป็นลำดับ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ช่วงวัย ดังนี้

#### 1. วัยทารก (Infancy) ตั้งแต่เกิด – 2 ปี

เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่รวดเร็วมากในขวบปีแรกเป็น 2 เท่าจากแรกเกิด ปีถัดมาพัฒนาการจะเพิ่มขึ้นเพียง 30 % จากนั้นจะเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ ตามแผนของการพัฒนา วัยทารกจะสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ในระดับเบื้องต้น เช่น รู้จักสำรวจ ค้นหา ทำความเข้าใจ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว รู้จักใช้วัยวะสัมผัสสิ่งต่างๆ วัยนี้ต้องอาศัยการเลี้ยงดูเอาใจใส่มากที่สุด

#### 2. วัยเด็ก (Childhood) ตั้งแต่ 3-12 ปี

การเจริญเติบโตในวัยนี้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของกระดูกกล้ามเนื้อ และการประสานกับระบบต่างๆ ในร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคลและเพศตรงกันข้าม จะปรากฏชัดเจน โดยวัยเด็กแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

2.1 วัยเด็กตอนต้น (3-5 ปี) รู้จักใช้ภาษา หัดพูด กินข้าว ล้างมือ รู้จักสังเกต อยากรู้อยากทดลอง และเล่น

2.2 วัยเด็กตอนกลาง (6-9 ปี) เริ่มไปโรงเรียนต้องปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้า และทำความเข้าใจกับระเบียบของโรงเรียน รู้จักเลือกตัดสินใจ รับผิดชอบการทำงานของตนเองได้

2.3 วัยเด็กตอนปลาย (10-12 ปี) เพศชาย-หญิง จะแสดงความแตกต่างชัดเจนในด้านพฤติกรรมและความสนใจ เด็กหญิงจะโตกว่าเด็กชาย มีทักษะการใช้ภาษาที่ดีขึ้น ทำตามคำสั่งได้ เรียนรู้บทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน และจะเล่นเฉพาะกลุ่มที่เพศเดียวกัน

### 3. วัยรุ่น (Adolescence) อายุระหว่าง 13-20 ปี

วัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งปรับตัวให้เข้ากับสังคม บางครั้งทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น โดยเฉพาะปัญหาทางเพศ เริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงกันข้าม เริ่มมองอนาคต คิดถึงการมีอาชีพของตน คิดถึงครอบครัว อยากรู้ อยากเห็น อยากแสดงความสามารถ บางครั้งแสดงออกในทางที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้น ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ ควรให้คำแนะนำที่เหมาะสม

### 4. วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) อายุระหว่าง 21-60 ปี

วัยนี้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว มีรูปร่างสมส่วน ร่างกายแข็งแรง แต่เนื่องจากความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย และใจของแต่ละคนต่างกัน เช่นคนที่เป็นลูกคนโต ต้องดูแลน้องๆ ก็อาจจะเป็นผู้ใหญ่เร็วกว่าน้องคนเล็ก หรือคนที่กำพร้าพ่อแม่ ก็ยอมเป็นผู้ใหญ่เร็วกว่าคนที่ม่พ่อแม่อยู่ใกล้ซิด สรุปได้ว่าวัยนี้ เป็นวัยที่มีความเจริญด้านต่างๆ ทั้งด้านความสนใจ ทักษะคิด และค่านิยม โดยเฉพาะเรื่องอาชีพ การเลือกคู่ครอง และการมีชีวิตรอบครัว เป็นวัยที่มีพลังกำลัง มีความสามารถในการทำงานมากที่สุด เพราะเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ เพื่อบรรลุวิสัยทัศน์และประเทศชาติ

### 5. วัยชรา (Old Age) อายุ 60 ปีขึ้นไป

วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสมองในทางเสื่อมลง จึงประสบปัญหาสุขภาพมากกว่าวัยอื่น มีอาการหลงลืม มักจะจำเรื่องราวในอดีต เหมาะที่จะเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น เพราะเป็นผู้ที่ประสบการณ์มาก่อน วัยนี้มักมีอารมณ์ค่อนข้างเครียด โกรธ และน้อยใจง่าย

## เรื่องที่ 2 โครงสร้าง หน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอก ภายใน ที่สำคัญของร่างกาย อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกาย

### อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน

อวัยวะภายนอก เป็นอวัยวะที่มองเห็นได้ เช่น ตา หู จมูก ปากและผิวหนัง อวัยวะเหล่านี้มีหน้าที่การทำงานต่างกัน

อวัยวะภายใน เป็นอวัยวะที่อยู่ในร่างกายที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นส่วนหนึ่งของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย โดยอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในมีการทำงานที่สัมพันธ์กัน หากส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่อง หรือได้รับอันตรายก็อาจมีผลกระทบต่อส่วนอื่นได้

#### 1. อวัยวะภายนอก มีดังนี้

1.1 ตา เป็นอวัยวะที่ทำให้อวัยวะมองเห็นสิ่งต่างๆ และช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เพราะถ้าไม่มีดวงตา มองจะไม่สามารถรับรู้และจดจำสิ่งที่อยู่รอบตัว นอกจากนั้นตายังแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ตกใจ

##### ส่วนประกอบของตา ที่สำคัญมีดังนี้

(1) **คิ้ว** เป็นส่วนประกอบที่อยู่เหนือหนังตาบน ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดกับดวงตา โดยป้องกันสิ่งสกปรก เหงื่อ น้ำ และสิ่งแปลกปลอมที่อาจไหลหรือตกมาจากหน้าผาก หรือศีรษะ เข้าสู่ดวงตาได้

(2) **หนังตา และเปลือกตา** ทำหน้าที่เปิดปิดตา เพื่อรับแสง และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นแก่ตา และกระจกตา โดยอัตโนมัติเมื่อมีสิ่งอันตรายเข้ามาใกล้ตา

(3) **ขนตา** เป็นส่วนประกอบที่อยู่หนังตาบน หนังตาล่าง ทำหน้าที่ป้องกันอันตราย เช่นฝุ่นละออง ไม่ให้ทำอันตรายแก่ตา

(4) **ต่อมน้ำตา** เป็นส่วนประกอบของตาที่อยู่ในเข่าตา ทางด้านหางคิ้วบริเวณหนังตาบน ทำหน้าที่ขับน้ำตา มาช่วยให้ตาชุ่มชื้น และขับสิ่งสกปรกออกมากับน้ำตา

1.2 **หู** เป็นอวัยวะรับสัมผัสที่ทำให้ได้ยินเสียงต่างๆ เช่น เสียงเพลง เสียงพูดคุย การได้ยินเสียง ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ถ้าหูผิดปกติไม่ได้ยินเสียงใดๆเลย มองไม่สามารถแปลความได้ว่าเสียงต่างๆ เป็นอย่างไร

##### ส่วนประกอบของหู

ส่วนประกอบของหูแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ หูชั้นนอก หูชั้นกลาง หูชั้นใน

(1) หูชั้นนอกประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

- ใบหู ทำหน้าที่รับเสียงสะท้อนเข้าสู่รูหู
- รูหู ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเสียง ให้เข้าไปสู่ส่วนต่างๆ ของรูหู

ภายในรูหูจะมีต่อมน้ำมัน ทำหน้าที่ผลิตไขมันทำให้หูชุ่มชื้น และดักจับฝุ่นละออง และสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาภายในรูหู และเกิดเป็นขี้หู นอกจากนี้ ภายในรูหูยังมีเยื่อแก้วหู ซึ่งเป็นเยื่อแผ่นกลมบางๆ กั้นอยู่ระหว่างหูชั้นนอก กับหูชั้นกลาง ทำหน้าที่ถ่ายทอดเสียงผ่านหูชั้นกลาง

(2) หูชั้นกลาง มีลักษณะเป็นโพรง ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ได้แก่ กระดูกรูปค้อน กระดุกรูปทั่ง และกระดูกรูปโกลน เป็นกระดูกชิ้นนอกติดอยู่กับหูชั้นใน กระดุกทั้ง 3 ชิ้นดังกล่าว ทำหน้าที่รับคลื่นเสียงต่อจากเยื่อแก้วหู

(3) หูชั้นใน มีลักษณะเป็นรูปหอยโข่ง เป็นส่วนที่อยู่ด้านในสุด ทำหน้าที่จับคลื่นเสียงโดยผ่านประสาทรับเสียงส่งต่อไปยังสมอง และสมองก็แปลผลทำให้รู้ว่าเสียงที่ได้ยินคือเสียงอะไร

**1.3 จมูก** เป็นอวัยวะรับสัมผัส ทำหน้าที่หายใจเอาอากาศเข้าและออกจากร่างกาย และมีหน้าที่รับกลิ่นต่างๆ ถ้าจมูกไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จะไม่ได้กลิ่นอะไรเลย หรือทำให้ระบบการหายใจและการออกเสียงผิดปกติ

**ส่วนประกอบของจมูก**

จมูกเป็นอวัยวะภายนอกที่อยู่บนใบหน้า ช่วยเสริมให้ใบหน้าสวยงาม จมูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

(1) **สันจมูก** เป็นส่วนที่มองเห็นจากภายนอก เป็นกระดูกอ่อน ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายในจมูก

(2) **รูจมูก** รูจมูกมี 2 ข้าง ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของอากาศ ที่หายใจเข้าออก ภายในรูจมูกมีขนจมูกและเยื่อจมูก ทำหน้าที่กรองฝุ่นและเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่หลอดลมและปอด

(3) **ไซนัส** เป็นโพรงอากาศครอบจมูกในกะโหลกศีรษะ จำนวน 4 คู่ ทำหน้าที่พัดอากาศเข้าสู่ปอด และปรับลมหายใจให้มีอุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะ

**1.4 ปากและฟัน** เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายที่ใช้ในการพูด ออกเสียง และรับประทานอาหาร โดยฟันของคนเราจะมี 2 ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้

(1) **พืชน้ำนม** เป็นพืชนุดแรก มีทั้งหมด 20 ชี เป็นพืชนบน 10 ชี พืชนล่าง 10 ชี พืชน้ำนมเริ่มงอกเมื่ออายุประมาณ 6-8 เดือน จะงอกครบเมื่ออายุ 2 ขวบ ถึง 2 ขวบครึ่ง และจะค่อยๆ หลุดไปเมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ

(2) **พืชน้ำ** เป็นพืชนุดที่สอง ที่เกิดขึ้นมาแทนพืชน้ำนมที่หลุดไป พืชน้ำมี 32 ชี พืชนบน 16 ชี พืชนล่าง 16 ชี พืชน้ำจะครบเมื่ออายุประมาณ 21- 25 ปี ถ้าพืชน้ำหลุดหรือหลุดไป จะไม่มีพืชนงอกขึ้นมาอีก

### หน้าที่ของพืชน

พืชน มีหน้าที่ในการเกี่ยวอาหาร เช่น นึก กัด บดอาหารให้ละเอียด พืชนจึงมีหน้าที่และรูปร่างต่างกันไป ได้แก่ พืชน้ำ มีลักษณะคล้ายลิ้น ใช้กัดตัด พืชน้ำมีลักษณะปลายแหลม ใช้เกี่ยวอาหาร และพืชนกราม มีลักษณะแบน กว้าง ตรงกลางมีร่องใช้บดอาหาร

**1.5 ผิวหนัง** เป็นอวัยวะรับสัมผัส ทำให้รู้สึก ร้อน หนาว เจ็บปวด เพราะภายใต้ผิวหนังเป็นที่รวมของเซลล์ประสาทรับความรู้สึก นอกจากนั้นผิวหนังยังทำหน้าที่ปกคลุมร่างกาย และช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้ได้รับอันตราย และยังช่วยระบายความร้อนภายในร่างกายทางรูเหงื่อตามผิวหนังอีกด้วย

### ส่วนประกอบของผิวหนัง แบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

(1) **ชั้นหนังกำพร้า** เป็นชั้นบนสุด เป็นชั้นที่จะหลุดเป็นขี้ไคล แล้วมีการสร้างขึ้นมทดแทนขึ้นเรื่อยๆ และเป็นผิวหนังชั้นที่บ่งบอกความแตกต่างของสีผิวในแต่ละคน

(2) **ชั้นหนังแท้** เป็นผิวหนังที่หนากว่าชั้นหนังกำพร้า เป็นแหล่งรวมของต่อมเหงื่อ ต่อมน้ำมัน และเซลล์ประสาทรับความรู้สึกต่างๆ

## 2. อวัยวะภายใน

อวัยวะภายในเป็นอวัยวะที่อยู่ใต้ผิวหนัง ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็น อวัยวะภายในเหล่านี้มีมากมายและทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นระบบ

**2.1 ปอด** ปอดเป็นอวัยวะภายในอย่างหนึ่ง อยู่ในระบบหายใจ ปอดมี 2 ข้าง ตั้งอยู่บริเวณทรวงอกทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวา จากต้นคอลงไปจนถึงอก ปอดมีลักษณะนิ่มและหยุ่นเหมือนฟองน้ำ ขยายใหญ่เท่ากับซี่โครงเวลาที่ขยายตัวเต็มที่ มีเยื่อบางๆ หุ้ม เรียกว่า เยื่อหุ้มปอด ปอดประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมากมาย เวลาหายใจเข้าถุงลมจะพองออกและเวลาหายใจออกถุงลมจะแฟบ ถุงลมนี้นี้ประสานติดกันด้วยเยื่อประสานละเอียดเต็มไปด้วยเส้นเลือดฝอยมากมาย เลือดดำจะไหลผ่านเส้นเลือดฝอยเหล่านั้น แล้วคายคาร์บอนไดออกไซด์ออก และรับเอาออกซิเจนจากอากาศที่เรา

หายใจเข้าไปในถุงลมไปใช้ในกระบวนการเคมีในการสันดาปอาหารของร่างกาย กระบวนการที่เลือด  
คายคาร์บอนไดออกไซด์ และรับออกซิเจนขณะที่อยู่ในปอดนี้ เรียกว่า การฟอกเลือด

### หน้าที่ของปอด

ปอดจะทำหน้าที่สูบและระบายอากาศ ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี การหายใจ  
มีอยู่ 2 ระยะ คือ หายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้า คือ การสูดอากาศเข้าไปในปอดหรือถุงลมปอด  
เกิดขึ้นด้วยการหดตัวของกล้ามเนื้อกะบังลม ซึ่งกั้นอยู่ระหว่างช่องอกกับช่องท้อง เมื่อกล้ามเนื้อกะบัง  
ลมหดตัวจะทำให้ช่องอกมีปริมาตรมากขึ้น อากาศจะวิ่งเข้าไปในปอด เรียกว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจเข้า  
สุดแล้ว กล้ามเนื้อกะบังลมจะคลายตัวลง กล้ามเนื้อท้องจะดันเอากล้ามเนื้อกะบังลมขึ้น ทำให้ช่องอก  
แคบลง อากาศจะถูกบีบออกจากปอด เรียกว่า หายใจออก ปกติผู้ใหญ่หายใจประมาณ 18-22 ครั้งต่อ  
นาที ผู้ที่มีอายุน้อยการหายใจจะเร็วขึ้นตามอายุ

### 2.2 หัวใจ เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วย

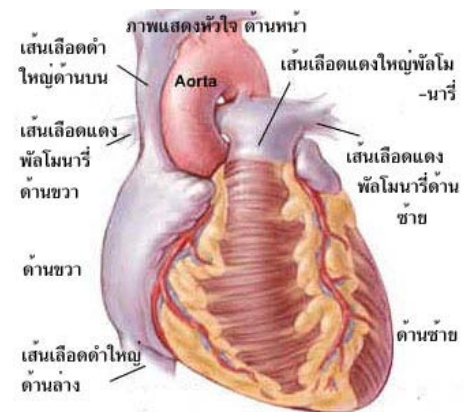
กล้ามเนื้อ ภายในเป็นโพรง รูปร่างเหมือนดอกบัวตูม มี  
ขนาดราวๆ กำปั้นของเจ้าของ รอบๆ หัวใจมีเยื่อบางๆ หุ้ม  
อยู่เรียกว่า เยื่อหุ้มหัวใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ชั้น ระหว่างเยื่อหุ้มทั้ง  
สองชั้นจะมีช่อง ซึ่งมีน้ำใสสีเหลืองอ่อนหล่ออยู่ตลอดเวลา  
เพื่อมิให้เยื่อทั้งสองชั้นเสียดสีกัน และทำให้หัวใจเต้นได้

สะดวกไม่แห้งติดกับเยื่อหุ้มหัวใจ หัวใจตั้งอยู่ระหว่างปอด

ทั้งสองข้าง แต่ก่อนไปทางซ้ายและอยู่หลังกระดูกซี่โครงกับกระดูกอก โดยปลายแหลมชี้เฉียงลงทาง  
ล่าง และชี้ไปทางซ้าย ภายในหัวใจจะมีโพรง ซึ่งภายในโพรงนี้จะมีผนังกันแยกออกเป็นห้องๆ รวม 4  
ห้อง คือ ห้องบน 2 ห้อง และห้องล่าง 2 ห้อง สำหรับห้องบนจะมีขนาดเล็กกว่าห้องล่าง

### หน้าที่ของหัวใจ

หัวใจมีจังหวะการบีบตัว หรือที่เราเรียกว่าการเต้นของหัวใจ เพื่อสูบน้ำเลือด  
แดงไปหล่อเลี้ยงร่างกายตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่คลายตัวหัวใจห้องบนขวาจะรับเลือดดำมา  
จากทั่วร่างกาย และจะถูกบีบผ่านลิ้นที่กั้นอยู่ลงไปทางห้องล่างขวา ซึ่งจะถูกฉีดไปยังปอดเพื่อคาย  
คาร์บอนไดออกไซด์และรับออกซิเจนใหม่กลายเป็นเลือดแดง ไหลกลับเข้ามายังหัวใจห้องบนซ้ายและ  
ถูกบีบผ่านลิ้นที่กั้นอยู่ไปทางห้องล่างซ้าย จากนั้นก็จะถูกฉีดออกไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ถ้าเราใช้นิ้วแตะ  
บริเวณเส้นเลือดใหญ่ เช่น ข้อมือ หรือข้อพับต่างๆ เราจะรู้สึกได้ถึงจังหวะการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งเรา  
เรียกว่า ชีพจร



หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นอวัยวะที่บอกได้ว่าคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ได้หรือไม่ ถ้าหากหัวใจหยุดเต้นก็หมายถึงว่า คนคนนั้นเสียชีวิตแล้ว การเต้นของหัวใจนั้น ในคนปกติหัวใจจะเต้นประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที

หัวใจต้องทำงานหนักตลอดชีวิต ทั้งเวลาหลับและตื่น เวลาที่หัวใจจะได้พักผ่อนบ้างก็คือตอนที่เรานอนหลับ หัวใจจะเต้นช้าลง เราจึงต้องระมัดระวังรักษาหัวใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยอย่าให้หัวใจต้องทำงานหนักมากเกินไป

2.3 กระเพาะอาหาร มีรูปร่างเหมือนน้ำเต้า คล้ายกระเพาะหมู มีความจุประมาณ 1 ลิตร อยู่ต่อหลอดอาหารและอยู่ในช่องท้องก่อนไปทางด้านซ้าย

หน้าที่สำคัญของกระเพาะอาหาร คือ มีหน้าที่ในการย่อยอาหารที่มีขนาดเล็ก และละลายให้เป็นสารอาหาร แล้วส่งอาหารที่ย่อยแล้วไปยังลำไส้เล็ก แล้วลำไส้เล็กจะดูดซึมไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกายต่อไป ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เรียกว่ากากอาหารจะถูกส่งต่อไปยังลำไส้ใหญ่ เพื่อขับถ่ายออกจากร่างกายเป็นอุจจาระต่อไป สิ่งที่จะช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารก็คือ น้ำย่อยซึ่งมีสภาพเป็นกรด น้ำย่อยในกระเพาะจะมีเป็นจำนวนมากเมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร ถ้าไม่รับประทานอาหารให้ตรงเวลาน้ำย่อยจะกักเนื้อเยื่อในบริเวณกระเพาะได้เช่นกัน อาจจะทำให้เกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ วิธีที่จะช่วยป้องกันได้ก็คือ ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ และรับประทานอาหารให้ตรงเวลา งดรับประทานอาหารที่มีรสจัด

2.4 ลำไส้เล็ก มีลักษณะเป็นท่อนกลมยาวประมาณ 6 เมตร ขดอยู่ในช่องท้องตอนบน ปลายบนเชื่อมกับกระเพาะอาหาร ส่วนปลายล่างต่อกับลำไส้ใหญ่

หน้าที่สำคัญของลำไส้เล็ก คือ ย่อยอาหารต่อจากกระเพาะอาหาร จนอาหารมีขนาดเล็กพอที่จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2.5 ลำไส้ใหญ่ เป็นอวัยวะที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ใหญ่ของคนมีความยาวประมาณ 1.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

(1) กระเพาะลำไส้ใหญ่ เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนแรก ต่อจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก

(2) โคลอน (Colon) เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนที่ยาวที่สุดประกอบด้วยลำไส้ใหญ่ขวา ลำไส้ใหญ่กลาง และลำไส้ใหญ่ซ้าย มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและพวกวิตามินบี 12 ที่แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่สร้างขึ้น และขับกากอาหารเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนต่อไป

(3) ใ้ตรง เมื่อกากอาหารเข้าสู่ใ้ตรงจะทำให้เกิดความรู้สึกอยากถ่ายขึ้น เพราะความดันในใ้ตรงเพิ่มขึ้นเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อหูรูดที่ทวารหนักด้านใน ซึ่งจะทำให้เกิดการถ่าย อุจจาระออกทางทวารหนักต่อไป

#### หน้าที่ของลำไส้ใหญ่

(1) ช่วยย่อยอาหารเพียงเล็กน้อย  
 (2) ถ่ายระบายกากอาหาร ออกจากร่างกาย  
 (3) ดูดซึมน้ำและสารอิเล็กโตรลัยต์ เช่น โซเดียม และเกลือแร่อื่น ๆ จากอาหารที่ถูกย่อยแล้ว ที่เหลืออยู่ในกากอาหาร รวมทั้งวิตามินบางอย่างที่สร้างจากแบคทีเรีย ซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ ได้แก่ วิตามินบีรวม วิตามินเค ด้วยเหตุนี้จึงเป็นช่องทางสำหรับให้น้ำ อาหารและยาแก่ผู้ป่วยทางทวารหนักได้

(4) ทำหน้าที่เก็บอุจจาระไว้จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควรที่จะถ่ายออกนอกร่างกาย

1.5 ไ้ เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในระบบขับถ่าย จะขับถ่ายของเสียจากร่างกายออกมาเป็นน้ำปัสสาวะ ไ้ของคนเรามี 2 ข้าง มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ยาวประมาณ 12 เซนติเมตร อยู่ติดผนังช่องท้องด้านหลังต่ำกว่ากระดูกซี่โครงเล็กน้อย

หน้าที่สำคัญของไ้ คือ กรองของเสียออกจากเลือดแดง แล้วขับของเสียออกนอกร่างกายในรูปของปัสสาวะ

### เรื่องที่ 3 การดูแลรักษาป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย อวัยวะภายนอกและภายใน

การดูแลรักษาป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย อวัยวะภายนอกและภายในมีความสำคัญของร่างกาย จำเป็นต้องดูแลรักษาให้สามารถทำงานได้ตามปกติ เพราะถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดความบกพร่องหรือเกิดความผิดปกติ ระบบการทำงานนั้นก็จะมีบกพร่องก็จะบกพร่องหรือผิดปกติด้วย มีวิธีการง่าย ๆ ในการดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. การดูแลรักษาตา

ตามีความสำคัญ ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ จึงควรดูแลรักษาตาให้ดีด้วยวิธี ดังต่อไปนี้

1. ไม่ควรใช้สายตาจ้องหรือเพ่งสิ่งต่างๆ มากเกินไป ควรพักสายตาโดยการหลับตา หรือมองออกไปยังที่กว้างๆ หรือพื้นที่สีเขียว



2. ขณะอ่านหรือเขียนหนังสือ ควรให้แสงสว่างเพียงพอ และควรวางหนังสือให้ห่างจากตาประมาณ 1 ฟุต

3. ไม่ควรอ่านหนังสือขณะอยู่บนยานพาหนะ เช่น รถ หรือรถไฟที่กำลังแล่น
4. คูโพรทัศน์ให้ห่างจากจอภาพไม่น้อยกว่า 3 เท่า ของขนาดจอภาพ
5. เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตา ไม่ควรขยี้ตา ควรใช้วิธีล้างตาในน้ำสะอาด หรือล้างด้วยน้ำยาล้างตา
6. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดโรคตาแดงจากผู้อื่นได้
7. หลีกเลี่ยงการมองบริเวณที่แสงจ้า หรือหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละอองฟุ้งกระจาย
8. อย่าใช้ยาล้างตาเมื่อไม่มีความจำเป็น เพราะตามธรรมชาติน้ำในเปลือกตาทำหน้าที่ล้าง

ตาดีที่สุด

9. บริหารเปลือกตาบนและเปลือกตาทุกวันด้วยการใช้นิ้วชี้ถูคกดไปบนเปลือกตาจากลี้วไปทางหางตา

## 2. การดูแลรักษาหู

หูมีความสำคัญต่อการได้ยิน ถ้าหูผิดปกติจนไม่สามารถได้ยินเสียงต่างๆ การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็ไม่ราบรื่นเกิดอุปสรรค ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาหูให้ทำหน้าที่ให้ที่อยู่เสมอ

1. หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเสียงดังอีกที ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรป้องกันตนเอง โดยหาอุปกรณ์มาอุดหู หรือครอบหู เพื่อป้องกันไม่ให้แก้วหูฉีกขาด

2. ไม่ควรแคะหูด้วยวัสดุใดๆ เพราะอาจทำให้หูอักเสบเกิดการติดเชื้อ

3. เมื่อมีแมลงเข้าหู ให้ใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันพาราฟิลหยอดหู ทิ้งไว้สักครู่แมลงจะตาย แล้วจึงเอียงหูให้แมลงไหลออกมา

4. ขณะว่ายน้ำ หรืออาบน้ำ พยายามอย่าให้น้ำเข้าหู ถ้ามีน้ำเข้าหูให้เอียงหูให้น้ำออกมาเอง

5. เมื่อเป็นหวัดไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะเชื้อโรคอาจผ่านเข้าไปในรูหู เกิดอักเสบติดเชื้อกลายเป็นหูน้ำหนวก และเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับหู ควรปรึกษาแพทย์

## 3. การดูแลรักษาจมูก

จมูกเป็นอวัยวะรับสัมผัสที่มีความสำคัญ ทำให้ได้กลิ่น และหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ปอด ควรดูแลรักษาจมูกให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติด้วยวิธีดังนี้

1. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละอองฟุ้งกระจาย
2. ไม่ควรแคะจมูกด้วยวัสดุแข็ง เพราะอาจทำให้จมูกอักเสบ
3. ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ ถ้าเป็นหวัดเรื้อรัง ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรปรึกษาแพทย์

#### 4. ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับจมูก ควรปรึกษาแพทย์

#### 4. การดูแลรักษาปากและฟัน

1. ควรแปรงฟันให้ถูกวิธีหลังอาหารทุกมื้อ หรือควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. ไม่ควรกัดหรือฉีกของแข็งด้วยฟัน และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือน
3. ออกกำลังเหงือกด้วยการถู นวดเหงือก ตอนเช้า และกลางคืนก่อนนอน โดยการอมเกลือหรือเกลือป่นผสมสารส้มปั่นประมาณ 5 นาที แล้วนวดเหงือก
4. รับประทานผัก ผลไม้สดมากๆ และหลีกเลี่ยงรับประทานลูกอม ช็อคโกแลตและขนมหวานๆ

#### 5. การดูแลรักษาผิวหนัง

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังจากอาบน้ำเสร็จ ควรเช็ดตัวให้แห้ง
2. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และไม่รัดรูปจนเกินไป
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า และระมัดระวังในการใช้เครื่องสำอาง
4. เมื่อผิวหนังผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์

#### 6. การดูแลรักษาปอด มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้เสมอ หลีกเลี่ยงอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นผง ควันแออัด
2. ควรหายใจทางจมูก เพราะในจมูกมีขนจมูกและเยื่อเมือกซึ่งจะช่วยกรองฝุ่น ละออง และเชื้อโรคไม่ให้เข้าไปในปอด หลีกเลี่ยงการหายใจทางปาก
3. ไม่ควรนอนคว่ำนานๆ จะทำให้ปอดถูกกดทับทำงานไม่สะดวก
4. ไม่ควรสูบบุหรี่ เพราะจะส่งผลให้เป็นอันตรายต่อปอด
5. ควรนั่งหรือยืนตัวตรง ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น เพราะจะทำให้ปอดขยายตัวไม่สะดวก
6. ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อป้องกันการเป็นหวัด
7. ควรบริหารปอด ด้วยการหายใจยาวๆ วันละ 5-6 ครั้งทุกวัน ทำให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่
8. ควรระวังการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากภายนอก เช่น หนี้ออก แผ่นหลัง เพราะจะกระทบกระเทือนไปถึงปอดด้วย

9. ควรพักผ่อนให้เต็มที่ การออกกำลังกายหรือการเล่นใดๆ อย่าให้เกินกำลังหรือเหนื่อยเกินไป เพราะจะทำให้ปอดต้องทำงานหนักจนเกินไป

10. ควรตรวจสุขภาพ หรือเอ็กซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

### 7. การดูแลรักษาหัวใจ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย ไม่หักโหมเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานมาก อาจเป็นอันตรายได้

2. ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้น เพราะมีสารกระตุ้นทำให้หัวใจทำงานหนักจนอาจเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อหัวใจได้

3. ไม่รับประทานยา ที่จะกระตุ้นในการทำงานของหัวใจโดยไม่ปรึกษาแพทย์

4. การนอนคว่ำ เป็นเวลานานๆ จะส่งผลทำให้หัวใจถูกกดทับทำงานไม่สะดวก

5. ไม่ควรนอนในสถานที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หรือสวมเสื้อผ้าที่รัดรูปจนเกินไป จะทำให้ระบบการทำงานของหัวใจไม่สะดวก

6. ระวังระวังไม่ให้หน้าอกได้รับความกระทบกระเทือน เพราะอาจเป็นอันตรายกับหัวใจได้

7. ไม่ควรวิตกกังวล กลัว ตกใจ เสียใจมากเกินไป เพราะจะส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ

8. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดไขมันเกาะภายในเส้นเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จะเป็นอันตรายได้

9. เมื่อเกิดอาการผิดปกติของหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์

### 8. การดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ ไม่แข็ง ไม่เหนียว หรือย่อยยาก หรือมีรสจัดเกินไป เพราะทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักหรือทำให้เกิดเป็นแผลได้

2. ควรให้ร่างกายอบอุ่น ในเวลานอนต้องสวมเสื้อผ้าหรือห่มผ้าเสมอ เพื่อมิให้ท้องรับความเย็นจนเกินไป จนอาจเกิดอาการปวดท้อง

3. ควรควบคุมอารมณ์ เพราะความเครียด ความวิตกกังวล ก็ทำให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามาก

4. เลี่ยงอาหาร ไขมันเย็ดก่อนกิน และไม่รับประทาน เพราะจะทำให้อาหารย่อยยาก

5. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าคับหรือรัดเข็มขัดแน่นเกินไป จะทำให้กระเพาะอาหารทำงานไม่สะดวก

6. ไม่ควรรับประทานจุบจิบ เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานอยู่เสมอ ไม่มีเวลาพัก
7. ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ปล่อยให้หิวมาก หรือรับประทานอาหารมากเกินไป จะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก หรือเกิดอาการอาหารไม่ย่อย แน่นท้องได้
8. ไม่รับประทานของหมักดอง จะทำให้เกิดอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้
9. ปฏิบัติตนตามหลักสุขนิสัยที่ดี โดยรักษาความสะอาดมือ ภาชนะและอาหารที่รับประทานเพื่อป้องกันเชื้อ โรคจะเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารได้
10. ควรรับวัคซีนป้องกันโรค เมื่อเกิดโรคติดต่อระบาดในชุมชน เช่น อหิวาตกโรค บิด พยาธิต่างๆ ท้องร่วง

### 9. การดูแลรักษาไต ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรรับประทานอาหาร น้ำเกลือแร่ ให้เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย
2. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือรับประทาน ยาที่มีผลเสียต่อไต เช่น ยาซัลฟา ยาแก้ปวด และแก้แอสโตอีนเองเป็นเวลานาน
3. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเอาไว้มานานๆ หรือสวนปัสสาวะ
4. ผู้ที่มีอาการของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรรักษาเพราะจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต
5. เมื่อเกิดอาการผิดปกติที่สงสัยว่าจะเป็น โรคไต เช่น เท้า ต้ว หรือหน้าบวม ปัสสาวะเป็นสีคล้ำเหมือนสีน้ำตาลเนื้อ หรือปัสสาวะบ่อยผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
6. ควรตรวจสุขภาพ ตรวจปัสสาวะ อย่างน้อยประจำปีละ 1-2 ครั้ง

#### ◆ กิจกรรมท้ายบท ◆

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตามวัยต่างๆ แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายนำเสนอผลงานแต่ละกลุ่ม
2. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบความแตกต่างที่เกิดขึ้นในแต่ละวัย และช่วยกันสรุปผล
3. ให้ผู้เรียนบอกความแตกต่างของการดูแลรักษาอวัยวะภายในและภายนอกพร้อมอภิปรายวิธีการป้องกันและดูแลรักษา

## บทที่ 2

### พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิดและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

#### สาระสำคัญ

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและการพัฒนาทางเพศของวัยรุ่นในเรื่องต่างๆ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีปัญหาที่แตกต่างกันออกไปตลอดจนเรียนรู้ในเรื่องของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ และมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองให้พ้นจากโรคติดต่อในเวลามีเพศสัมพันธ์

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศ และการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น
2. เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันปัญหาที่จะเกิดจากสาเหตุต่างๆ ของวัยรุ่น
3. เรียนรู้ในเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ
4. เรียนรู้ในเรื่องของโรคติดต่อต่างๆ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- เรื่องที่ 2 การดูแลสุขภาพเบื้องต้นในวัยรุ่น
- เรื่องที่ 3 การคุมกำเนิด
- เรื่องที่ 4 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว
- เรื่องที่ 5 การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว
- เรื่องที่ 6 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

เรื่องที่ 7 ทักษะการจัดการกับปัญหา อารมณ์ และความต้องการทางเพศของวัยรุ่น

เรื่องที่ 8 หลากหลายความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ

เรื่องที่ 9 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ

เรื่องที่ 10 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

## บทที่ 2

### พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิดและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

#### เรื่องที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่น ช่วงอายุระหว่าง 8 - 18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่า เด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะเด็กทั้งสองเพศนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว คนแต่ละคนในเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในอายุระหว่าง 13 - 15 ปี และเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1 - 2 ปี แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะหรือแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละคน

**ฮอร์โมนเพศ** หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไฮโปเทลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็กๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิตารี (Pituitary gland หรือ Master gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศ คือ รังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสโทสเทอโรน (Testosterone)

ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิ่ว ผู้หญิงจะมีสะโพกผาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว ฝันเปียก และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอารมณ์เพศ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจ หรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพศเพื่อการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินใจการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว 13 ปี) และการหลั่งน้ำอสุจิจำเป็นครั้งแรก (เด็กชายอายุประมาณ 11 ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่น การหลั่งน้ำอสุจิจำ

เกิดซ้ำว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่นๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกัน การสุกของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรกๆ อาจไม่ทำให้เกิดประจำเดือนก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่วนอื่นๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ได้เป็นเวลานาน

### การมีประจำเดือนครั้งแรก

ขณะแรกคลอดครั้งไข่ของเด็กหญิงจะมีไข่ที่ยังไม่เจริญอยู่แล้วหลายพันใบ เมื่อนับจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป ทุกๆ 28 วันจะมีไข่ 1 ใบที่เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อนำไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอกมาหล่อเลี้ยงมากมาย เพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเศษเนื้อเยื่อและเลือดไหลออกมาทางช่องคลอด เรียกว่า *ประจำเดือน* อายุของเด็กหญิงที่ประจำเดือนมาครั้งแรกย่อมแตกต่างกัน ส่วนมากจะมีอายุ 12-13 ปี แต่บางคนอาจเริ่มตั้งแต่อายุ 10 ปี บางคนก็ล่าช้าไปถึง 16 ปี ซึ่งยังไม่แน่ว่าเป็นเรื่องผิดปกติ

### การฝืนเปียก

การหลังน้ำอสุจินั้นจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 11 ปี แต่ก็อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ขึ้นอยู่กับแต่ละคน การฝืนเปียกเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่แตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณมากเกินไป ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังฝันโดยอาจนึกถึงสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เมื่อตื่นขึ้นมา ก็พบว่า มีของเหลวเปียกชื้นตรงเป่ากางเกงนอน หรือเปื้อนบนที่นอน จึงเรียกว่า “ฝืนเปียก” หรืออีกกรณีการเล่นต่อสู้กับเพื่อนๆ อาจปลุกเร้าและกระตุ้นองคชาตได้ จะทำให้น้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า “การหลังอย่างไม่รู้ตัว” ทั้งนี้ เด็กชายแต่ละคนอาจมีความถนัดในการฝืนเปียกแตกต่างกัน ตั้งแต่ไม่เคยฝืนเปียกเลยจนกระทั่งสัปดาห์ละหลายๆ ครั้ง จึงไม่ควรถือเรื่องนี้เป็นเรื่องความผิดปกติทางเพศของวัยรุ่นชาย น้ำอสุจิเป็นของเหลวสีขาวขุ่น ประกอบด้วยอสุจิและสารคัดหลั่งจากต่อมลูกหมากและต่อมพิทัวอสุจิ ซึ่งจะถูกขับออกมาพร้อมกันผ่านทางท่อนำอสุจิ ในน้ำอสุจิเพียงหยดเดียวจะมีสเปิร์มหรือตัวอสุจิประมาณ 1,500 ตัว ขณะที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอด จะหลังน้ำอสุจิออกมาประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งมีอสุจิอยู่ถึง 300 ล้านตัวและเชื้ออสุจิเพียงหนึ่งตัวก็สามารถเข้าไปผสมกับไข่ได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์เมื่ออายุราว 13 - 14 ปี

### การจัดการอารมณ์เพศ หรือการช่วยตัวเอง

วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงสุด) การช่วยตัวเอง เป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ



ธรรมชาติของทั้งหญิงและชาย โดยการถูบลูกอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป

### การตั้งครรรภ์

เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ตัวอสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อไข่ และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็จะเกิดการผสมระหว่างอสุจิกับไข่ หรือที่เรียกว่า “การปฏิสนธิ” แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายในเวลา 2 - 3 วัน

## เรื่องที่ 2 การดูแลสุขภาพเบื้องต้นในวัยรุ่น

### วิธีการดูแลผิวหนังให้สะอาดเพื่อลดการมีสิว

การล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว และซับหน้าให้แห้งอย่างเบามือ เป็นการถนอมผิวที่ได้ผลดี เป็นวิธีที่แพทย์ผิวหนังแนะนำให้ใช้ เพื่อลดการระคายเคือง แต่การล้างหน้าด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้าบ่อยครั้ง ซึ่งจะไปชะล้างไขมันที่ผิวสร้างขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผิวแห้งตึง ก็จะกระตุ้นให้ต่อมไขมันยิ่งทำงานมากขึ้น

### การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

ให้ล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างทำความสะอาดช่องคลอดอีก เนื่องจากช่องคลอดมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว บางคนใช้แล้วอาจเกิดการระคายเคืองจากสารเคมีเหล่านั้น เพราะผิวบริเวณนั้นบอบบางมาก ระหว่างมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 2 - 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันกลิ่น

### การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

ที่บริเวณใต้หนังหุ้มปลายของผู้ชายจะมีเมือกขาวเหลืองขุ่นๆ เรียกว่า ‘จีเปียก’ ซึ่งทำให้มีกลิ่น การล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศชายจึงต้องดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศขึ้น เพื่อทำความสะอาดบริเวณส่วนหัวของอวัยวะเพศ (ถ้าหนังหุ้มปลายตึงเกินไป ให้ค่อยๆ ดึงขึ้นทีละน้อยในระหว่างอาบน้ำโดยใช้สบู่ช่วย)

## อาการผิดปกติบริเวณอวัยวะเพศ

เช่น คันในช่องคลอด ตกขาวมากจนผิดปกติ อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นมาก มีสีผิดปกติจากเดิม หรือเวลาปัสสาวะแล้วรู้สึกเจ็บเหมือนปัสสาวะไม่สุด สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพวัยรุ่น หรือคลิกเข้าไปที่คลินิกสุขภาพ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

## กลิ่นตัว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไขมันจะผลิตความมันออกมาตามรูขุมขนเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อก็เช่นกันผลิตเหงื่อออกมามากโดยเฉพาะเวลาวิ่งเล่น เดินเร็วในอากาศร้อน เหงื่อออกมาจากรูเปิดของต่อมเหงื่อซึ่งอยู่ไม่ห่างจากรูเปิดขุมขนมากนัก เมื่อทั้งความมันและน้ำเหงื่อไหลซึมออกมาจากรูเปิดบนผิวหนังตลอดเวลาหนึ่ง และมีสภาพแวดล้อมที่อับชื้นนานพอเหมาะ บรรดาเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติบนผิวหนังเราก็จะพากันเจริญเติบโตแพร่พันธุ์ออกมาจำนวนมาก พร้อมทั้งส่งกลิ่นเหม็นอับออกมาเป็นกลิ่นตัวแรงๆ

นอกจากนั้น อาหารประเภท เครื่องเทศ กระเทียม ทูเรียน ซึ่งเป็นอาหารที่มีกลิ่นแรง อาจระเหยออกมาจากลมหายใจ ขับถ่ายออกมาทางต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน ต่อมกลิ่น หรือเป็นบ่อเกิดในการสร้างสารประกอบมีกลิ่นได้แล้ว จึงปลดปล่อยออกมาทางช่องระบายของร่างกายได้อีกทอดหนึ่ง รวมทั้ง รองเท้าหุ้มส้น รองเท้าผ้าใบ ล้วนเป็นบ่อเกิดของกลิ่นเหม็นอับได้เช่นกัน

วิธีการทำความสะอาดด้วยการอาบน้ำ ฟอกสบู่ทุกครั้งที่มีเหงื่อออกมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวมัน ต้องหมั่นสระผม ถูรักแร้ซึ่งเป็นจุดอับที่มักส่งกลิ่นรุนแรงเสมอด้วยสารส้มเป็นวิธีพื้นบ้านที่ได้ผลดี

## เรื่องที่ 3 การคุมกำเนิด

การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด ถือเป็น การแสดงความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเอง และคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย มีคนจำนวนมากยังเชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้ไม่กล้าหาความรู้ในเรื่องนี้อย่างเปิดเผย จึงส่งผลให้ขาดความรู้ หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ จนส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ ทั้งที่การมีข้อมูลถูกต้อง รอบด้านและเพียงพอในเรื่องเพศจะช่วยให้ทุกคนมีทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดกับเงื่อนไขของตนเองเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องเพศ เช่น การสื่อสารกับคู่/คนรอบข้าง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ฯลฯ

## วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ

### ถุงยางอนามัย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจ ให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ในขณะนี้ ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้

### ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี 2 แบบคือ แบบ 21 เม็ด และแบบ 28 เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ยาคุมชนิด 28 เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา 7 เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ 1 เม็ดจนหมดแผง
- สำหรับยาคุม 21 เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป 7 วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม 28 เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย 1) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่ และป้องกันไข่ตก 2) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน 3) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้เชื้อเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก 4) เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของท่อหน้าไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางไปถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้
- ถ้าลืมกิน 1 วัน ให้กิน 2 เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมกิน 2 วัน ให้กิน 2 เม็ดในวันที่สาม และอีก 2 เม็ดในวันที่ 4
- ถ้าลืมกิน 3 วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป

- หากเริ่มกินเป็นครั้งแรก ต้องกินไป 14 วัน แล้วจึงจะมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย
- แม้ผู้หญิงจะเป็นคนกินยาคุม แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้กินยาต่อเนื่อง

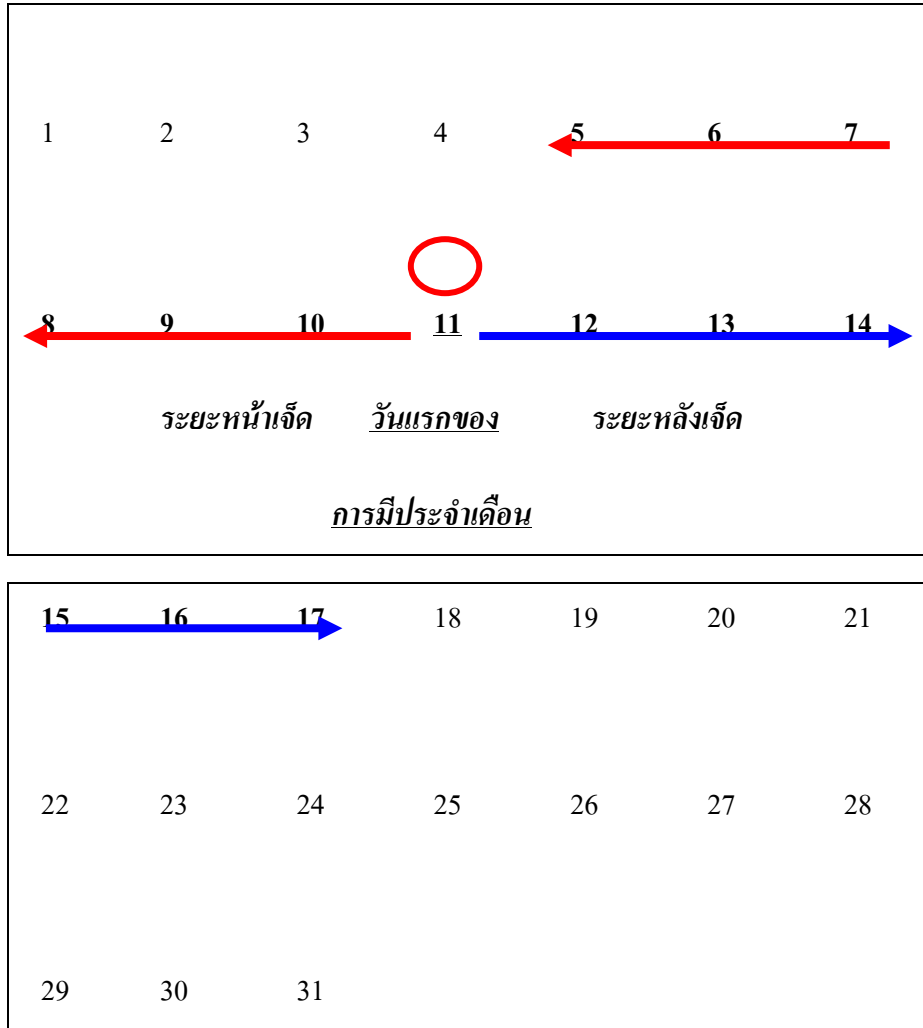
### ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

- ต้องกิน 2 เม็ด จึงมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด
- เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน 72 ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพจะขึ้นกับเวลาที่กินภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น
- เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง
- หากกินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ 75%
- การกินยาคุมฉุกเฉินมีประสิทธิภาพต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติต่างๆ ไป ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ

### การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า 7 หลัง 7

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น ซึ่งร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ 1 หน้าเจ็ดคือนับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ 7 วัน ดังตัวอย่าง



### การหลังข้างนอก

การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลังน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

- การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน การนับวัน และการหลังข้างนอก ล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ถุงยางอนามัย เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

#### เรื่องที่ 4 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาเกี่ยวข้องกัน และสืบสายเลือด ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก และอาจมีญาติ หรือไม่ใช่ญาติมาอาศัยอยู่ด้วยกัน ซึ่งถือเป็นสมาชิกครอบครัว เช่นกัน มีความรัก มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

ครอบครัวมีหน้าที่หล่อหลอม ชัดเกล้าสมาชิกในครอบครัว ให้เป็นคนดี รู้ระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคม อีกทั้งยังสร้างความเป็นตัวตนของทุกคน เช่น ลักษณะนิสัย ความคิด ความเชื่อ ความสนใจ เป็นต้น

#### การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ เพราะความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ ความหวังใจของพ่อแม่ที่ปรากฏผ่านการว่ากล่าว ดักเตือน ห้ามปราม ให้ความรู้ที่ไม่ไว้ใจและกังวลเกินความจำเป็นต่อลูก โดยเฉพาะลูกที่อยู่ในวัยรุ่น

เปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากพ่อแม่ใช้ประสบการณ์ของตนมาคาดเดาถึงผลที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเห็นการกระทำของลูก การดำเนินจึงมักมาพร้อมกับท่าทีขุ่นเคือง โมโห บ่น ทำให้ดูเหมือนว่าพ่อแม่ชอบใช้อารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล ไม่ค่อยยอมรับสิ่งที่เป็นอย่างของลูกวัยรุ่น

ความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่พยายามเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งว่าต้องการอะไร ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งกัน การหาทางออกจึงต้องเริ่มจากตัวเองก่อนในการเปิดใจมองหาความหมายที่อีกฝ่ายพยายามสื่อสารผ่านการกระทำซึ่งเราอาจไม่ชอบใจ การเข้าใจความหมายที่แท้จริงจะช่วยให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ไม่ติดกับอารมณ์และท่าทีของกันและกัน

การเรียนรู้ถึงความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ของทั้งสองฝ่าย จะช่วยสร้างความเข้าใจลดข้อขัดแย้ง และสื่อสารกันได้มากขึ้น

### ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

- การชมเชยหรือชื่นชมอย่างเหมาะสม
- การตีเพื่อก่อ
- การแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์

### การชมเชยหรือชื่นชม

คนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัวหรืออยู่ในสังคมภายนอกครอบครัว มักจะไม่ค่อยชื่นชมหรือชมเชยกัน พ่อแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่าถ้าชมลูกบ่อยๆ เด็กจะเลิ้ง อาจกลายเป็นคนไม่ดีได้ ทำให้พ่อแม่ไม่ชมเมื่อลูกกระทำการที่ดีหรือมีพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ จึงทำให้เด็กขาดกำลังใจ ขาดน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจ

คนเราโดยทั่วไปต้องการคำชมเชย โดยการชมเชยที่จะสร้างเสริมสัมพันธภาพให้ดีควรมีลักษณะดังนี้

- ชมพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ๆ
- การชมควรเน้นที่พฤติกรรมที่ทำได้ดี และชมทีละ 1 พฤติกรรม
- บอกความรู้สึกของเราต่อพฤติกรรมนั้นอย่างจริงใจ
- ชมเฉพาะสิ่งที่ควรชม
- ไม่ชมมากเกินไปกว่าความเป็นจริง

### ตัวอย่าง เช่น

ลูกบอกกับแม่ว่า “วันนี้ แม่ทำกับข้าวอร่อยมาก ทำให้กินได้มาก ลูกรู้สึกมีความสุข ภูมิใจที่มีแม่ทำกับข้าวอร่อย”

แม่บอกกับลูกว่า “วันนี้ แม่รู้สึกภูมิใจที่ลูกช่วยล้างชามในตอนเย็นได้สะอาดเรียบร้อยดีมาก โดยที่แม่ไม่ต้องเรียกให้ทำ”

## การตีเพื่อก่อ

คนส่วนใหญ่ ไม่ชอบฟังคำติ การติติงที่ไม่เหมาะสม มักจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น เกิดการทะเลาะกันได้ แต่การตีในเชิงสร้างสรรค์ก็มีประโยชน์ และสามารถเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ โดยมีลักษณะดังนี้

- ต้องแน่ใจว่า เขาสนใจที่จะรับฟังคำติ และพร้อมที่จะรับฟัง
- เรื่องที่จะติ ต้องเป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว
- สิ่งที่จะติ ต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
- พูดถึงพฤติกรรมที่ดีให้ชัดเจน เป็นรูปธรรม
- บอกทางแก้ไขไว้ด้วย เช่น ควรทำอะไรให้ดีขึ้น
- รักษาหน้าของผู้รับคำติเสมอ เช่น ไม่สมควรติต่อหน้าคนอื่น
- เลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสม เช่น ผู้รับคำติมีอาการสงบหรือแจ่มใส ไม่ดีในช่วงที่มี

## อารมณ์โกรธ

ตัวอย่างเช่น หากพ่อหรือแม่ต้องการติลูกวัยรุ่นในเรื่องการคุยโทรศัพท์นาน ควรเลือกเวลาที่ลูกมีอาการสงบ พร้อมที่จะรับฟัง และพูดในเชิงสร้างสรรค์ว่า

“วันนี้ลูกคุยโทรศัพท์กับเพื่อนมานาน 2 ชั่วโมงแล้ว แม่คิดว่าลูกควรหยุดคุยโทรศัพท์ได้แล้ว และหันมาทำการบ้าน อ่านหนังสือ แล้วเข้านอน จะดีกว่าไหม”

## การแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์

หนทางในการแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้งในครอบครัวคือ การสื่อสารที่ดี ซึ่งต้องอาศัยทักษะและความสามารถ ดังต่อไปนี้

- แสดงความปรารถนาอย่างแน่วแน่ที่จะร่วมกันรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้
- มุ่งมั่นเชิงสร้างสรรค์ เป็นไปในทางการปรึกษากัน
- ให้ความสำคัญ และตั้งใจฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
- แสดงความคิดเห็นของเราให้ชัดเจนและสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับทราบ
- ไม่ถือว่าการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นเรื่องแพ้หรือเป็นเรื่องที่เสียหาย
- ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน



- หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ ชู่ ความ คื่อร้น
- ช่วยกันเลือกหาทางออกที่ยอมรับได้ทั้ง 2 ฝ่าย

ตัวอย่างการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส

- คู่สมรสทั้ง 2 คนจะต้องเปิดใจรับฟังกันก่อน โดยการพูดทีละคน และรับฟังกันโดยพูดให้จบประโยคหรือจบประเด็นทีละคน และรับฟังให้เข้าใจว่าอีกคนตั้งใจจะสื่ออะไรให้ทราบ
- ถ้าฝ่ายหนึ่งพูดแทรกในขณะที่อีกคนพูดไม่จบประเด็น ก็จะทำให้สื่อสารกันไม่ได้
- ถ้าคนหนึ่งหรือทั้ง 2 คน โกรธ โมโห ช่มชู่ ก็จะยิ่งทำให้ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งได้ ต้องหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ พยายามพูดคุยกันด้วยอารมณ์ที่สงบ และตั้งใจฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
- ท้ายที่สุด ช่วยกันเลือกหรือตัดสินใจมองหาทางออกที่ทั้งคู่ยอมรับได้

## เรื่องที่ 5 การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว

พ่อแม่ที่มีลูกกำลังเป็นวัยรุ่น ล้วนพบปัญหาเดียวกันคือ “พูดกับลูกไม่ค่อยจะรู้เรื่อง คุณกันได้แป็บๆ ก็ขัดคอกัน ทะเลาะกันแล้ว” ช่วงเวลาแห่งการเชื่อฟัง ไม่ว่าจะพ่อแม่พูดอะไร ลูกก็ เออ ออ ห่อหมกไปด้วยได้หมดไปแล้วเมื่อลูกย่างเข้าสู่วัยที่กำลังจะเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว และยิ่งยากมากขึ้นเมื่อหัวข้อของการพูดคุยเกี่ยวกับความประพฤติที่พ่อแม่เป็นห่วง เพราะลูกกำลังจะเป็นหนุ่มเป็นสาวนี้เอง

เพราะไม่เคยมีใครสอนเราซึ่งเป็นพ่อแม่มาก่อนว่าต้องคุยกับลูกยังไง ดังนั้น เมื่อเกิดความไม่สบายใจ กังวลใจกับพฤติกรรมของลูก เราจึงมักเลือกวิธีเดียวกับที่พ่อแม่ปฏิบัติกับเราเมื่อเราเป็นเด็ก คือ เจ็บ บ่น หรือด่าว่า ซึ่งวิธีการเหล่านั้นเป็นการสร้างกำแพงระหว่างเรากับลูกให้ยิ่งสูงขึ้น และยากต่อการป็นปายข้าม โดยเฉพาะเมื่อเป็นเรื่องเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลายครอบครัวไม่เคยเอ่ยปากสนทนาเมื่ออยู่ด้วยกันพร้อมหน้า

## ลองเริ่มต้นจากการตอบคำถามตัวเองก่อน

การกอบกู้ช่วงเวลาดีๆ ที่เคยมีเมื่อตอนลูกยังเป็นเด็กเล็กๆ ให้กลับมาแม่ลูกจะเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว เป็นเรื่องที่ทำได้ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝน ทำบ่อยๆ และแม่จะยากเพียงใด ก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรต้องเรียนรู้ ต้องฝึกการพูดคุยกับลูกด้วยท่าทีที่แสดงให้ลูกเห็นถึงความรัก ความห่วงใย และสร้างความไว้วางใจ เพราะผลดีจะตกอยู่ที่ลูกของเรา เมื่อความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น

ก่อนจะเริ่มต้นคุยกับลูก ลองทบทวน ถามตัวเองในใจว่า

- มีเรื่องอะไรบ้างที่เราพูดได้อย่างสบายใจ
- มีเรื่องอะไรที่เห็นๆ อยู่คำตา แต่ไม่เคยพูดเลย
- มีเรื่องอะไรที่เป็นความลับสุดยอดของครอบครัว ซึ่งต้องปิดไว้ ไม่สามารถเปิดเผยได้จริงๆ เพราะจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว
- มีความลับอะไรในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับเรื่องศาสนา
- มีศีลธรรม จริยธรรมข้อไหนบ้างที่เราได้แต่พูด แต่ทำตามไม่ได้

การตอบคำถามเหล่านี้ คือการเริ่มต้นที่จะทำการสำรวจและทำความเข้าใจกับกฎ กติกาความคิด ความเชื่อของครอบครัวเราที่มีต่อเรื่องต่างๆ ทำให้เรารู้ว่าทำไมเราถึงคิดและประพฤติเช่นนั้น และจะช่วยให้เราว่ามีหลายเรื่องอาจไม่สอดคล้องกับครอบครัวของเราหรือกับของคนอื่น เราจึงควรเปิดใจกว้างขึ้น ซึ่งการเปิดใจยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ คือจุดเริ่มต้นของการสื่อสารที่ได้ผล

## เมื่อสื่อสารเรื่องเพศกับลูก

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำดังนี้
ไม่ควรหลีกเลี่ยง บ่ายเบี่ยง หรือ เปลี่ยนเรื่องคุย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตั้งใจฟังคำถามลูก และฉวยโอกาสพูดคุยโดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูโฆษณา ละครทีวี เดินเล่นในห้าง นั่งรถ ฯลฯ</li> <li>- ให้คำตอบสั้นๆ ถ้ายังไม่สะดวกใจจะคุย เช่น อยู่ในที่สาธารณะ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ยังไม่เหมาะสมว่า “เดี๋ยวเราก็อธิบายเรื่องนี้กันที่บ้าน” หรือ “รอให้แม่/พ่อว่างก่อนนะ เดี่ยวจะคุยให้ฟัง”</li> </ul>
ไม่ควรไล่ให้ไปถามพ่อ หรือ ถามแม่แทน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกลูกไปตรงๆ ว่า “ไม่รู้ แต่จะลองไปหาคำตอบให้” หรือชวนลูกให้ช่วยกันหาคำตอบว่าเพราะอะไร</li> <li>- หากคุณลำบากใจ อายุที่จะพูด ก็ควรให้ลูกรับรู้ว่า “แม่กระดากปาก ยังไม่กล้าพูด ขอเวลาหน่อย แล้วจะตอบ”</li> </ul>
ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือ แสดงให้ลูกเห็นว่าคำถามของลูกเป็นเรื่องตลก	<p>การหัวเราะหรือล้อเลียนคำถามของเด็กในเรื่องเพศ จะทำให้ลูกเกิดความสับสน และกังวลใจ ส่งผลให้ในอนาคตเมื่อลูกเกิดปัญหาในเรื่องเพศ ลูกจะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไร</p> <p>สิ่งที่ควรทำ คือ การสนับสนุน หรือแสดงออกทั้งน้ำเสียง กริยา วาจา ในทางที่ทำให้ลูกรู้ว่าเมื่อไหร่ที่มีคำถามในเรื่องเพศ ให้มาปรึกษาหรือถามกับพ่อแม่ได้เสมอ</p>

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำสิ่งนี้
ไม่ควรใช้น้ำเสียงคำหยาบ ห้ามปรามเมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศของลูก	เปิดใจรับฟัง แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่มีความสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ
ไม่ควรใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ด้วยน้ำเสียงดูถูก ตีเคียด	ใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ถูกต้องตามความเป็นจริง
ไม่ควรให้ลูกฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว	การพูดคุยเรื่องเพศกับลูก ต้องเลือกใช้คำศัพท์ที่สอดคล้องกับวัยของลูก ไม่ใช่ศัพท์ที่ยากเกินกว่าลูกจะเข้าใจ เช่น การตอบคำถามว่า เด็กเกิดมาจากไหน กับเด็กวัย 5 ปี ต้องใช้การอธิบายที่ต่างจากการตอบคำถามแก่เด็กวัย 8 ปี และ 11 ปี

## เรื่องที่ 6 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น หญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือในผู้ชายมีการฝันเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้มีความจำเป็นที่แต่ละบุคคลต้องดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกายเพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี

### ประจำเดือน การตั้งครรภ์ และการแท้ง

#### ผู้หญิงมีประจำเดือนได้อย่างไร

การมีประจำเดือน หรือระดู (Menstruation) เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นในสตรี โดยรังไข่จะผลิตไข่ขึ้นมาทุกเดือน เมื่อไข่สุกร่างกายเตรียมพร้อม เพื่อรองรับไข่ที่อาจถูกผสมโดยเชื้ออสุจิของฝ่ายชาย โดยผนังมดลูกจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่มีการผสมระหว่างไข่และเชื้ออสุจิของฝ่ายชาย ผนังมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเลือด ที่เรียกว่า “ประจำเดือน” กระบวนการทั้งหมดกินเวลา

ประมาณ 28 วัน หรือคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า 7 วัน และมักจะมีครั้งละ 3-7 วัน จำนวนเลือดที่ออกมาในแต่ละเดือนประมาณ 30-80 มิลลิลิตร

เมื่อร่างกายของผู้หญิงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่น นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายนอกแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การมีประจำเดือนนั่นเอง เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกในอายุราว 11-15 ปี การมีประจำเดือนครั้งแรกจะช้าหรือเร็ว ขึ้นกับพัฒนาการของสมอง ฮอร์โมน และสุขภาพกายและใจของคน ๆ นั้น ในช่วงปีแรก ๆ ที่มีประจำเดือนใหม่ ๆ และในวัยใกล้หมดประจำเดือน รอบเดือนมักจะไม่มีสม่ำเสมอและบางเดือนอาจไม่มีการตกไข่ และโดยเฉลี่ยแล้ววัยหมดประจำเดือนจะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุประมาณ 45-50 ปีซึ่งเป็นเวลาที่รังไข่หยุดสร้างไข่ออกมา

### วงจรการเกิดประจำเดือน

- **การตกไข่**

ช่วงประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน ต่อมาได้สมองจะหลั่งฮอร์โมนออกมาตัวหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้รังไข่ปลดปล่อยไข่ออกมาเพื่อรอการผสม

- **หลังจากตกไข่**

หลังจากไข่ตก ก็จะเคลื่อนไปตามท่อนำไข่ไปสู่มดลูก ขณะเดียวกัน รังไข่ก็เริ่มผลิตฮอร์โมนเพื่อทำให้ผนังมดลูกเริ่มสร้างตัวให้หนาขึ้น ขณะเดียวกันก็มีเลือดมาหล่อเลี้ยงมดลูกมากขึ้น และพร้อมที่จะรองรับไข่ที่อาจถูกผสม

- **ระหว่างมีประจำเดือน**

เมื่อไข่เดินทางมาถึงมดลูก และไม่ได้รับการผสม ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันการตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ผนังมดลูกหลุดลอกออกกลายเป็นประจำเดือน โดยปกติผู้หญิงจะมีประจำเดือนอยู่ในช่วง 3-5 วัน

- **หลังจากหมดประจำเดือน**

หลังจากหมดประจำเดือน ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองในกระแสเลือด ก็เริ่มกระตุ้นให้ไข่ในรังไข่เจริญขึ้น ขณะเดียวกัน ฮอร์โมนจากรังไข่ก็เริ่มกระตุ้นการสร้างตัวของผนังมดลูก

## ลักษณะของประจำเดือนที่ปกติ

ลักษณะของประจำเดือนปกติคือเลือดที่ออกจากช่องคลอดอย่างสม่ำเสมอ ทุก 28 วัน  $\pm$  7 วัน ประจำเดือนที่ออกมา ประกอบด้วยน้ำเมือกจากปากมดลูก น้ำช่องคลอด น้ำเมือกและชิ้นส่วนของเยื่อบุมดลูก และเลือด ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้เห็นไม่ชัดเจนเพราะสีของเลือด ประจำเดือนที่ปกติมีสีคล้ำ ไม่มีเลือดก้อน ไม่มีมูกถื่น จนกระทั่งมีแบคทีเรียและมีการสัมผัสอากาศภายนอกช่องคลอด จึงทำให้มูกถื่นเกิดขึ้น ปกติจะมาประมาณ 3-7 วัน หากผิดไปจากนี้อาจถือว่าผิดปกติ

## ปัญหาและอาการที่มักเกิดขึ้นในช่วงมีประจำเดือน

### ก่อนหน้าที่จะมีประจำเดือน

ในช่วงระหว่างที่มีการตกของไข่ ส่วนมากผู้หญิงจะมีอาการที่บ่งบอกล่วงหน้าก่อน บางคนอาจมีอาการปวดท้องบริเวณท้องน้อย หรือปวดหลัง อาจปวดมากหรือน้อยแตกต่างกันไป อาจมีอาการร่วมของท้องเสีย และรู้สึกคลื่นไส้ มีบางรายอาจปวดศีรษะเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง ในช่วงแรก ก่อนประจำเดือนมา มักมีอาการตกขาว และมีอาการเจ็บคัดเต้านมร่วมด้วยก็ได้ ในระหว่างนี้ ผู้หญิงหลายรายจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ซึมเศร้า หรือหงุดหงิด ราคากุญใจได้ง่าย ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา และอาการอย่างนี้จะหายไปตัวเองเมื่อประจำเดือนออกมาแล้ว ตามสถิติพบว่า อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้นในช่วงอายุ 18-24 ปีแล้วก็จะทุเลาลง อาการปวดประจำเดือนจะหายไปได้ภายหลังหญิงนั้นตั้งครรภ์และคลอดบุตร ซึ่งเชื่อว่าเป็นเพราะปากมดลูกที่ถ่างขยาย มีผลให้เกิดการทำลายปลายประสาทที่อยู่บริเวณดังกล่าว

วิธีการบำบัดอาการอาการปวดท้องปวดเกร็ง สามารถทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ คือการประคบบริเวณหน้าท้องด้วยการใช้กระเป๋าน้ำร้อน และนอนพักเพื่อทุเลาอาการ หรืออาจรับประทานยาบรรเทาปวดชนิดธรรมดา หรือให้ยาช่วยคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อมดลูก นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันมิให้ปัญหาการปวดท้องประจำเดือนรุนแรงได้ด้วย

อาการปวดประจำเดือนอีกประเภทหนึ่งที่อาจไม่ปกติที่ผู้หญิงควรระวัง ส่วนใหญ่อาการจะเกิดขึ้นภายหลังจากหญิงนั้นมีประจำเดือนเป็นเวลานานหลายปี เช่น อาการของโรคภายในช่องเชิงกราน ซึ่งเกิดจากภาวะการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานชนิดเรื้อรัง ทำให้มีผังผืดยึดอวัยวะในช่องเชิงกรานไว้ด้วยกัน หรือภาวะเยื่อผนังโพรงมดลูกเจริญผิดที่ในอุ้งเชิงกราน หรือเพราะมีเนื้องอกของกล้ามเนื้อผนังมดลูก นอกจากนี้การใส่ห่วงคุมกำเนิดก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อย ในภาวะเหล่านี้จะมีอาการปวดประจำเดือนแตกต่างกันไป เช่น ยังคงปวดท้องแม้ประจำเดือนหยุดไปแล้วหลายวัน หรือมีอาการปวดทวีขึ้นอย่างมากในแต่ละวงจรรอบประจำเดือนตามกาลเวลาที่ผ่านไป หรือบางครั้งอาจรู้สึกหรือคลำก้อนที่ท้องน้อยได้เอง หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

## ประจำเดือนไม่มา

ตามปกติ ประจำเดือนจะมาครั้งแรกเมื่ออายุระหว่าง 11–15 ปี ช้าหรือเร็วแตกต่างกันไปบ้าง หากประจำเดือนไม่มาเมื่อถึงเวลา หรือวัยที่ควรจะต้องมี ถือว่ามีความผิดปกติ

สาเหตุที่ประจำเดือนไม่มา เกิดขึ้นได้ดังนี้คือ

1. ไม่มีมดลูก
2. ไม่มีรังไข่
3. ไม่มีช่องคลอดโดยกำเนิด
4. มีรังไข่แต่เกิดความผิดปกติของรังไข่
5. เยื่อพรหมจารีไม่เปิด
6. เกิดความผิดปกติของช่องคลอด
7. เกิดความผิดปกติของมดลูก

บางรายอาจมีประจำเดือนขาดหายไป ก็ควรต้องพิจารณาสาเหตุความผิดปกติที่เกิดขึ้น หากเกิดขาดหายไปโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที สาเหตุของประจำเดือนขาดหายไปอาจเกิดจากสาเหตุเช่น

1. เกิดการตั้งครรภ์
2. ใช้อยาคูมกำเนิด เช่น ยาฉีดคุมกำเนิด
3. หลังการคลอดบุตรหรือกำลังให้น้ำนมบุตรอยู่
4. เกิดอาการเครียดทางจิตใจมาก
5. ได้รับการผ่าตัดเอามดลูกออก หรือรังไข่ออกทั้งสองข้างแล้ว

## ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือน

ประสบการณ์ของผู้หญิงเกี่ยวกับประจำเดือน มิใช่เพียงเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต ที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หากแต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมในสังคมที่มา กำหนดวิธีการปฏิบัติต่อภาวะการมีประจำเดือนของผู้หญิง อันสะท้อนให้เห็นถึงความคิดและทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้หญิง และโดยมากมักเป็นทัศนะในด้านลบมากกว่าด้านบวก ดังเช่น การห้ามผู้หญิงเข้าสู่พิธีกรรมทางศาสนา หรือห้ามหญิงสังสรรค์กับผู้อื่น หากหญิงนั้นอยู่ในช่วงมีประจำเดือน เป็นต้น

นอกจากนี้ อิทธิพลความเชื่อบางอย่างมีผลต่อการปฏิบัติตัวในระหว่างมีประจำเดือนของผู้หญิง เช่น ความเชื่อในการงดเว้นการออกกำลังกาย การอาบน้ำหรือสระผม หรือไม่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างนี้

ข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ไม่ปรากฏชัด บางเรื่องก็พอสามารถหาเหตุผลได้ และบางเรื่องก็ไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน ดังเช่น การห้ามการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน ซึ่งในทางการแพทย์ไม่มีข้อห้ามใดๆ แต่ไม่เป็นที่นิยม ก็เพราะเลือดประจำเดือนจะออกมาเลอะเทอะ และที่สำคัญก็คือโอกาสจะมีการอักเสบติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เพราะปากมดลูกเปิดออกเล็กน้อย และในมดลูกจะมีแผลเนื่องจากการลอกหลุดของเยื่อบุมดลูก

### การตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์เกิดจากการปฏิสนธิ หรือการผสมของไข่ กับตัวอสุจิของฝ่ายชาย ในช่วงกึ่งกลางของรอบประจำเดือน ซึ่งเป็นระยะที่ฝ่ายหญิงมีไข่สุก

เมื่อไข่และอสุจิผสมกันแล้ว ไข่ที่ได้รับการผสม จะเดินทางมาฝังตัวบนเยื่อบุมดลูกซึ่งหนาขึ้นแล้วแบ่งตัวออกเรื่อยๆ กลายเป็นเด็กตัวเล็กๆ จนอายุครบ 9 เดือนจึงคลอดออกมา ขณะที่ตั้งครรภ์แม่และลูกมีการเชื่อมโยงกันของเลือดผ่านทางรก เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ผู้หญิงจะมีอาการต่างๆ ที่สังเกตได้ดังนี้

- **ประจำเดือนขาด**

ประจำเดือนที่เคยมีมาสม่ำเสมอทุกเดือน จะหายไปไม่มาอีกเลยตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ ประมาณ 38-40 สัปดาห์

- **อาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ**

มักจะมีอาการในสามเดือนแรก อาการเหล่านี้มักเป็นในตอนเช้า ซึ่งเราเรียกว่าแพ้ท้องนั่นเอง

- **เต้านมคัด**

หัวนมและอวัยวะเพศจะมีสีคล้ำลง มักพบในครรภ์แรก บางครั้งอาจมีน้ำนมเหลืองออกมาเมื่อบีบหัวนม

- **เต็กคิ่น**

ในครรภ์แรก จะรู้สึกที่เด็กเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ ส่วนในครรภ์หลังจะเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 16 สัปดาห์ ถ้าเด็กที่เคยดิ้นอยู่แล้วดิ้นน้อยลง ต้องรีบไปพบแพทย์

- **ปัสสาวะบ่อย**

เนื่องจากมดลูกโตขึ้น และไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้าปัสสาวะบ่อยขึ้น มีอาการแสบขัด หรือปัสสาวะขุ่น ต้องรีบไปพบแพทย์

- **มีอาการมึนงงหรือวิงเวียน**



## การตรวจการตั้งครรภ์

หากผู้หญิงเราไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ สามารถตรวจสอบได้ที่คลินิก สถานพยาบาลทั้งของรัฐและเอกชน หรือสามารถซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์ได้ตามร้านขายยาทั่วไป ซึ่งเป็นการตรวจหาฮอร์โมนในปัสสาวะ เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก และประหยัด ซึ่งผลการตรวจจะค่อนข้างแม่นยำสำหรับผู้หญิงที่อายุครรภ์ประมาณ 27 วันหลังปฏิสนธิ

**ข้อควรปฏิบัติก่อนการทดสอบการตั้งครรภ์เอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการตั้งครรภ์ คือ**

1. งดน้ำหรือเครื่องดื่มใดๆ ตั้งแต่สองทุ่ม และถ่ายปัสสาวะให้หมดก่อนเข้านอนของคืนก่อนที่จะเก็บปัสสาวะ
2. เก็บปัสสาวะ ครั้งแรกที่ถ่ายปัสสาวะเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ลงในภาชนะที่สะอาด
3. ไม่ควรรับประทานยาใดๆ ทั้งสิ้นใน 48 ชั่วโมงก่อนเก็บปัสสาวะ
4. ในกรณีที่ยังไม่ทดสอบทันที ควรเก็บปัสสาวะใส่ช่องเก็บอาหารปกติของผู้เขียน เพราะฮอร์โมนที่ขับออกมาในปัสสาวะของผู้หญิงตั้งครรภ์ จะเสื่อมสลายในอุณหภูมิห้อง

## อะไรคือท้องนอกมดลูก

ท้องนอกมดลูกคือ การฝังตัวนอกโพรงมดลูกของไข่ที่ผสมซึ่งจะเจริญต่อไปเป็นรกและทารก แต่ตำแหน่งที่ไข่ฝังตัวกลับอยู่ที่ ตำแหน่งที่เกิดขึ้นบ่อยคือในท่อนำไข่ แต่อาจมีบางรายเกิดขึ้นที่คอมมดลูก ช่องท้อง รังไข่และตำแหน่งอื่น ๆ ได้ด้วย สาเหตุสำคัญของการเกิดท้องนอกมดลูกคือ กลไกการนำไข่เสียไป โดยรูท่อนำไข่ผิดปกติ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วไม่สามารถเคลื่อนผ่านไปใต้สะดว มักมีสาเหตุมาจากการอักเสบติดเชื้อ เชื้อที่สำคัญคือหนองใน ซึ่งก่อให้เกิดความผิดปกติของเยื่อบุผนังท่อนำไข่โดยตรง นอกจากนี้การอักเสบหรือพยาธิสภาพเรื้อรังของช่องเชิงกราน ก็ทำให้เกิดพังผืดที่ยึดท่อนำไข่ มิให้เคลื่อนไหวได้สะดวก ทำให้การเคลื่อนย้ายไข่ที่ผสมให้เดินทางสู่มดลูกไม่ได้ตามกำหนด

อาการที่เกิดขึ้น คือประจำเดือนจะขาดไปช่วงหนึ่ง แต่มักไม่มีอาการแพ้ท้องเด่นชัด เมื่อภาวะวิกฤตดังกล่าวเกิดขึ้น ก็จะทำให้มีอาการปวดท้องเฉียบพลันที่ท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา แล้วรู้สึกหน้ามืด ใจสั่น หรือเป็นลม อาจมีเลือดออกทางช่องคลอดกระปริบกระปรอยร่วมด้วยหรือไม่มีก็ได้ ในบางราย เลือดที่ตกในช่องท้องมีจำนวนมาก ก็จะไประคายเคืองผนังที่กั้นระหว่างช่องปอดและช่องท้อง ทำให้มีอาการเจ็บปวดที่หัวไหล่ข้างขวาได้ ผู้ป่วยจะซีดมาก กระสับกระส่าย เหงื่อออก สติสัมปชัญญะเลือนราง มีอาการรุนแรงเฉียบพลัน ถึงขั้นช็อกได้ หากนำส่งโรงพยาบาลไม่ทัน อาจอันตรายถึงชีวิตได้ เพราะร่างกายขาดเลือด

ในสตรีที่ทำหมันแล้ว ก็อาจเกิดอุบัติเหตุของการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้แม้ว่าโอกาสเสี่ยงมีน้อยมาก สาเหตุเกิดจากท่อนำไข่ที่ถูกผูกตัดออกไปแล้วบางส่วนจากการผ่าตัดกลับเชื่อมกันได้ใหม่ หรือมีรูเปิดถึงกันได้ใหม่ เป็นเหตุให้ตั้งครรภ์ได้ ตามสถิติพบว่าเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 ใน 1,000 ราย และในจำนวนนี้เป็นการท้องนอกมดลูกส่วนหนึ่ง หากเปรียบเทียบอัตราส่วนกับการตั้งครรภ์ปกติแล้ว พบว่าเปอร์เซ็นต์การตั้งครรภ์นอกมดลูกเกิดขึ้นสูงในหญิงที่ท้องภายหลังการทำหมันแล้ว

**การระมัดระวังมิให้เกิดการอักเสบในช่องเชิงกราน และมีให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงเป็นการป้องกันมิให้เกิดการท้องนอกมดลูกได้ หากรู้สึกมีผื่นขาวผิดปกติ หรือปัสสาวะแสบขัด อย่างหนึ่งนอนใจ ควรไปให้แพทย์ตรวจเพื่อการรักษาในระยะแรกเริ่ม เพราะอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญโดยเฉพาะหนองในในผู้หญิงนั้น จะไม่มีอาการเด่นชัดเท่าอาการในเพศชาย**

อาการปกติระหว่างตั้งครรภ์ การดูแล การป้องกันและข้อปฏิบัติในการบรรเทาอาการ

อาการ	การดูแล /ลดอาการ/ป้องกัน
คลื่นไส้	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กินอาหารครั้งละน้อย แต่บ่อยครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ</li> <li>▪ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่น</li> </ul>
บวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยกขาให้สูงระหว่างวัน</li> <li>▪ เวลานอนให้ตะแคงซ้าย</li> <li>▪ เลือกรองเท้าไม่รัดรูปและไม่สูง</li> </ul>
ตะคริวที่เท้า	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เวลาเป็น ให้นอนหงายเหยียดเท้าตรง และเหยียดปลายหัวแม่เท้าขึ้น</li> <li>▪ หมั่นนวดที่น่อง และระวังอย่าให้เท้าเย็นจัด</li> </ul>
อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลม เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ อย่าเปลี่ยนอิริยาบถโดยกะทันหัน</li> <li>▪ พักผ่อนให้เพียงพอ</li> </ul>
ปวดเสบบริเวณลิ้นปี่	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ไม่ทานอาหารให้อิ่มเกินไป แต่ทานให้บ่อยครั้งขึ้น</li> <li>▪ นอนในท่าศีรษะสูง</li> <li>▪ ดื่มนมและน้ำมากๆ ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม</li> </ul>
ปวดหลัง	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ทำงาน ออกกำลังกายเบาๆ</li> <li>▪ นิ่งหลังตรง และยืนตัวตรง</li> <li>▪ นอนตะแคงโดยกอดหมอนข้าง</li> </ul>
ท้องผูก	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว</li> <li>▪ ออกกำลังกายเบาๆ</li> <li>▪ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา</li> <li>▪ รับประทานผักผลไม้ และอาหารที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้น</li> </ul>
ตกขาว	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ในช่วงตั้งท้องอาจมีอาการตกขาวมากกว่าปกติ มีสีขาวปนเทาหรือเหลืองอ่อน แต่ไม่มีกลิ่น และไม่คัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ให้ดูแลความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ ที่อวัยวะเพศภายนอกก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค</li> </ul>

## การแท้ง

การแท้ง หมายถึง การสิ้นสุดของการตั้งครรภ์ในระยะก่อนที่เด็กจะเติบโตพอที่จะมีชีวิตรอดได้ โดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ และ/หรือ น้ำหนักเด็กน้อยกว่า 1,000 กรัม

## ชนิดของการแท้ง

การแท้งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. **แท้งที่เกิดขึ้นเอง** คือ การแท้งบุตรที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการใช้ยา เครื่องมือ หรือวิธีการใดๆ ทั้งสิ้น
2. **แท้งที่เกิดจากการกระทำ** แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ
  - 2.1 การทำแท้งเพื่อการรักษา
  - 2.2 การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย

## สาเหตุของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

ความผิดปกติของตัวอ่อน ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของตัวอ่อนเอง ซึ่งพบบ่อยถึงร้อยละ 60 ความผิดปกติในตัวมารดา ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของมดลูก การอักเสบ ติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส ซึ่งอาจจะทำให้แท้งได้

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุต่างๆ อีกมากมาย บางสาเหตุก็ไม่สามารถรักษา หรือป้องกันได้ บางสาเหตุก็สามารถป้องกันได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เคยแท้งควรจะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ และป้องกันก่อนที่จะตั้งครรภ์ในครั้งต่อไป เพราะอาจจะเกิดการแท้งซ้ำได้ และขณะตั้งครรภ์ควรจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และอยู่ในความดูแลของแพทย์

## อาการของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

โดยทั่วไป หญิงมีครรภ์เมื่อจะแท้งลูก จะเริ่มต้นด้วยอาการเลือดออกกระปริบกระปรอยทางช่องคลอด ซึ่งเป็นเลือดที่ออกจากโพรงมดลูก เรียกการแท้งอยู่ในระยะคุกคาม อาจร่วมกับอาการปวดท้องน้อยที่บริเวณตรงกลางเหนือหัวเหน่า จากนั้นมดลูกเริ่มบีบรัดตัว เมื่อการแท้งลูกลามมากขึ้นจนการตั้งครรภ์ไม่อาจดำเนินต่อไปได้ เลือดก็จะออกมากขึ้น อาการปวดท้องจะรุนแรงขึ้น สุดท้ายมดลูกจะหดตัวบีบไล่ตัวอ่อนหรือทารกและรกออกมา ซึ่งอาจหลุดออกมาจากโพรงมดลูกได้ทั้งหมด เรียกว่าแท้งครบ โดยมากการแท้งออกมาครบเช่นนี้จะเกิดในช่วงอายุครรภ์ที่อ่อนเดือนมาก ๆ คือไม่เกิน 8 สัปดาห์ หลังจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย ถ้าอายุครรภ์มากกว่านี้ สิ่งที่แท้งออกมาอาจจะไม่ครบหมดทุกอย่าง ส่วนใหญ่ มีเพียงแต่ทารกและก้อนเลือด แต่รกยังคงค้างอยู่ เพราะยิ่งอายุครรภ์มาก รกจะเจริญมากขึ้น ทำให้ไม่หลุดออกจากโพรงมดลูกได้ง่าย ๆ การแท้งเช่นนี้ถือว่าเป็นแท้งไม่ครบ มีผลต่อ

สุขภาพของผู้หญิงคือทำให้ผู้หญิงตกเลือดได้อย่างมากจนเป็นอันตรายต่อชีวิต การบำบัดคือการดูดมดลูกเพื่อเอารกส่วนที่เหลือออกให้หมด

### ข้อปฏิบัติและการป้องกันการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

1. เมื่อรู้ว่าตนเองประจำเดือนขาด หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ และมาพบทุกครั้งตามนัด
2. บอกประวัติการเจ็บป่วยในอดีต และโรคทางกรรมพันธุ์ เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ให้แก่แพทย์ทราบ
3. ถ้าตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก (35 ปีขึ้นไป) ควรรีบมาพบแพทย์
4. ถ้าเคยมีการแท้งมาก่อน ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ
5. ในระหว่างตั้งครรภ์ ถ้าเกิดอาการผิดปกติ เช่น เลือดออก ต้องรีบมาพบแพทย์ โดยด่วน แม้ว่าจะยังไม่ถึงเวลานัด
6. รับประทานยาบำรุงที่แพทย์ให้อย่างสม่ำเสมอ
7. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มี เลือด หรือน้ำใสๆ ไหลออกมาทางช่องคลอด
8. ควรตั้งครรภ์ในระยะห่างกันอย่างน้อย 2 ปี
9. ควรหลีกเลี่ยง ของมีนเมา เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน แปะสิ่งเสพติด

### การแท้งที่เกิดจากการกระทำ

ตามกฎหมายไทย การทำแท้งเป็นการกระทำผิดกฎหมาย แต่กฎหมายมีข้อยกเว้นให้มีการทำแท้งได้บางประการ ซึ่งจะต้องเป็นการกระทำของแพทย์และมีข้อบ่งชี้ชัดเจน เช่น อันตรายต่อสุขภาพของมารดา หรือหญิงตั้งครรภ์เพราะถูกข่มขืน เป็นต้น นอกเหนือจากกรณีเหล่านี้ การทำแท้งถือเป็นการผิดกฎหมายทั้งสิ้น

สาเหตุของการทำแท้งส่วนใหญ่ของผู้หญิงไทยมาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เคยมีผู้ศึกษาวิจัยสาเหตุและกลุ่มอายุของผู้ทำแท้ง พบว่าวัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ค่อนข้างสูง โดยมีต้นเหตุมาจากการไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็เป็นที่สังเกตพบว่า ในกลุ่มผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก็พบมีการไปทำแท้งในสัดส่วนที่ไม่น้อย ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความล้มเหลวจากการใช้วิธีคุมกำเนิด

ยังมีผู้หญิงจำนวนมากที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจเพียงพอเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งนอกจากเป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่อายุครรภ์มาก

ยิ่งอันตรายมาก อาการแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ที่อาจมีทั้งอาการแทรกซ้อนในระยะสั้นและระยะยาวต่อชีวิตของหญิงคนนั้น เช่น

- การตกเลือด อาจมีเลือดออกมากผิดปกติ ถ้าไม่ได้รับเลือดทดแทน หรือช่วยเหลือได้ทันทั่วถึงก็อาจถึงแก่ชีวิตได้
- มดลูกทะลุ อาจจะต้องตัดมดลูกทิ้ง
- มดลูกแตก จะต้องตัดมดลูกทิ้งทำให้หมดโอกาสที่จะมีลูกได้อีก
- การอักเสบติดเชื้อ อันเกิดจากกระบวนการทำแท้งที่ใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาดปราศจากความระมัดระวังในมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อจากการขูดมดลูก ซึ่งส่งผลตามมาในปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา เนื่องจากเชื้อที่ก่อให้เกิดการอักเสบมักเป็นแบคทีเรียที่มีอนุภาคในการกระจายเชื้อได้รุนแรงมาก จึงต้องใช้การรักษาเป็นเวลานาน หากไม่หายขาดก็จะทำให้เกิดการติดเชื้ออักเสบเรื้อรังในอวัยวะอุ้งเชิงกราน และหากรักษาหายขาดจากการอักเสบแล้ว ผู้หญิงคนนั้นก็อาจมีกรปัญหาด้านการมีบุตรยากต่อไปได้

## เรื่องที่ 7 ทักษะการจัดการกับปัญหา อารมณ์ และความต้องการทางเพศของวัยรุ่น

เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกของกลุ่มของตน ไตร่ตรอง วิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสีย และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ แต่ต้องไม่สร้างปัญหาภาระแก่ผู้อื่น ภายหลัง และเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องที่จะแก้ไขและหาทางออกที่เหมาะสมต่อไป และก่อนที่จะคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ ต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และสุขภาพอนามัยที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ และไม่เกิดการติดเชื้อ รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ทางด้านจิตใจ ที่จะตามมา

สิ่งที่ตามมาจากการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จึงมีทั้งด้านบวกและด้านลบ การวิเคราะห์ถึงผลที่จะตามมาล่วงหน้า จะช่วยให้เราสามารถเตรียมการ และคิดวิธีการป้องกันและ/หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้ตัวเอง และคนที่เกี่ยวข้องต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจตามมา ดังนั้น เมื่อคิดและคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าสิ่งที่ตัวเองต้องการและไม่ต้องการให้เกิดขึ้นคืออะไร ก็สามารถใช้เป็นเหตุผลประกอบการตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ เพราะผลที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่เราจะต้องเผชิญและรับผิดชอบด้วยตัวของเราเอง

การเรียนรู้ที่จะประเมินสถานการณ์ หรือการคาดเดาได้ว่าอะไรบางอย่างจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง เราพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นหรือไม่อย่างไร การคาดการณ์และตอบ

ตัวเองได้ชัดเจนจะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสิ่งตามมาที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภที่ไมพร้อมและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

เช่นเดียวกับการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการยืนยันความต้องการและการต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการของทั้งสองฝ่ายเป็นเรื่องสำคัญ การเรียนรู้ที่ดำเนินไปตลอดชีวิต การเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองหรือรู้สีกว่าตนเองด้อยค่า เป็นประสบการณ์ร่วมของทุกคน การเริ่มต้นและฝึกฝนในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราทำได้ดีขึ้นและจะนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด และการตัดสินใจของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญของวัยรุ่น เพราะในสถานการณ์หลายอย่างที่วัยรุ่นเผชิญ การเข้าใจความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจนจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถสื่อสาร ตอรอง หรือปฏิเสธเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองได้

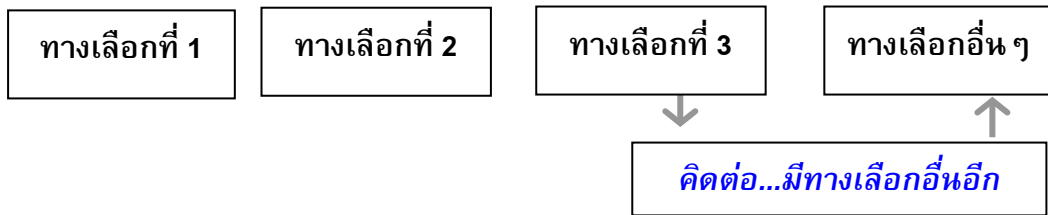
นอกจากนั้น การเรียนรู้เทคนิคการชักชวน จะทำให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่มีวิธีการหลายอย่างในการโน้มน้าวใจ หรือชักจูงคนอื่นให้คล้อยตาม ทั้งนี้ อาจทำไปโดยไม่สนใจความต้องการของอีกฝ่าย และไม่เคารพในการตัดสินใจที่แตกต่างไปจากสิ่งที่ตัวเองต้องการ การเรียนรู้ ขอมรับ และเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างของบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกัน

### เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ

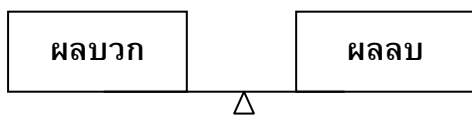
#### 1. เรื่องที่ต้องตัดสินใจคืออะไร

เรื่อง.....

2. ทางเลือกที่มีอยู่มีอะไรบ้าง



3. คิดถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราเลือก



- มีความเสี่ยงอะไรบ้าง?
- ความเสี่ยงนั้นมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมากแค่ไหน?
- ถ้าเกิดขึ้นแล้วเราจัดการ/รับได้หรือไม่?
- จะลดความเสี่ยงของทางเลือกที่เราอยากเลือกได้อย่างไร?

4. ความต้องการที่แท้จริงของเราคือ

- เรารู้ว่าคนอื่นอยากให้เราทำอะไร
- แล้วเรารู้ไหมว่าเราอยากทำอะไรที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง

5. ตัดสินใจ

ทางเลือก 1. ....

2. ....



## ฉันเป็นแบบไหน

บุคลิก 3 แบบ ในเรื่องการกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเอง

### 1. “ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน” (Aggressive)

คนบุคลิกนี้ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ

- ไม่ชอบให้ขัดใจ

คนที่ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่นเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรและเดินหน้าเพื่อให้ได้มา การได้ตามที่ต้องการเป็นเรื่องสำคัญจึงทำให้เป็นคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับผลที่เกิดกับผู้อื่นมากนัก มักทำให้เพื่อนอึดอัดใจ

### 2. “ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร” (Assertive)

คนบุคลิกนี้ จะยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง

- กล้าถามและกล้าบอก

คนที่ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนได้

### 3. “สำหรับฉันอะไรก็ได้” (Passive)

คนบุคลิกนี้ มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น

- ไม่ค่อยกล้าบอก

คนที่มักคล้อยตามผู้อื่นเป็นคนที่ไปกับเพื่อนได้ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่ค่อยแสดงความต้องการและความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์อยากปฏิเสธจึงยากที่จะบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง

## การบอกยืนยันความต้องการ

### ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ระบุความต้องการ

ตัวอย่าง: สถานการณ์คุยกันจนตึก แฟนนอนอนค้ำที่ห้อง

#### ■ ทบทวน “เรื่อง”

คือ คำชักชวนหรือคำขอร้อง ทางเลือกที่เพื่อนหยิบยื่นให้ : *(แฟนขอยุ่ค้ำ)*

#### ■ “ความรู้สึก”

คือ ความรู้สึกของเราต่อเงื่อนไข การบอกความรู้สึกจะช่วยลดการโต้เถียงหาเหตุผลมาหว่านล้อม เพราะความรู้สึกของคนต่อเรื่อง หนึ่ง ๆ ย่อมต่างกันได้ ระบุให้ชัดว่า “ฉัน” คือผู้ที่รู้สึก อย่าอ้างผู้อื่น นำหนักของการเป็น “ฉัน” นั้นสำคัญกว่าข้ออ้างอื่นใด  
*(“ฉัน” รู้สึกไม่สบายใจถ้าแฟนจะค้ำ)*

#### ■ “ความต้องการ”

คือ ทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล และบอกประโยชน์ที่จะได้ร่วมกัน  
*(กลับตอนนี้เลยดีกว่า พรุ่งนี้เราเจอกันแต่เช้านะ)*

### การบอกและยืนยันความต้องการสามารถทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ

- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตาและน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางเมื่อพูดจบ เช่น ลูกขึ้นยืนเพื่อเดินกลับ ควักเงินจ่ายค่าส่วนแบ่งค่าอาหาร เดินไปหยิบของเพื่อส่งแบก
- พูดซ้ำอีกครั้งเมื่อถูกหว่านล้อมด้วยวิธีการต่าง ๆ การออกจากเหตุการณ์โดยเร็วเมื่อเมื่อบอกความต้องการไปแล้ว เป็นวิธีหนึ่งที่จะยุติความพยายามชักจูงหรือบังคับทางอ้อม
- ย้ำกับตัวเองในความคิดเสมอว่า “ฉันมีสิทธิและสามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร”

### การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่

- ชื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกของที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอะไร
- ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกว่าไม่มีคุณค่า ไม่ได้รับการยอมรับ เป็นเราเองที่ต้องรับผิดชอบในแง่ที่ขอมให้เกิดขึ้น เราจึงต้องพัฒนาตัวเองมากกว่ารอให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายปรับตัว
- เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ

- คาคและเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่าแต่นั้นก็หมายความว่าเราต้องรับบท “คนใจดีที่ไม่เคยโกรธ” คอยเก็บงำความรู้สึก ผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง
- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก.....” ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า “เธอทำให้ฉัน.....” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง

## เรื่องที่ 8 หลากหลายความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ

### การ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้

“การช่วยตัวเอง” เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับความรู้สึกและความต้องการทางเพศซึ่งเกิดจากธรรมชาติ ที่ทุกคนสามารถทำได้ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย หากเรายังไม่พร้อมที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์กับใคร ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หนุ่มสาวหลายคนมักจะถูกบอกเกี่ยวกับเรื่องการช่วยตัวเองผิดๆ หลายอย่าง เช่น การช่วยตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ดี บาป ทำให้ตัวเตี้ย เรียบรัง หรือการช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติ เป็นโรคจิตประสาท หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้จึงส่งผลต่อพฤติกรรม ทำให้สาวหลายคนมักอายที่จะพูดถึง ส่วนหนุ่มหลายคนอาจกังวลว่าทำบ่อยๆ จะมีผลอย่างไรหรือไม่ ทั้งที่ วิธีการนี้ช่วยสนองตอบความต้องการทางเพศของเราได้ด้วยตนเอง การช่วยตัวเอง จะทำบ่อยหรือน้อยครั้งก็ขึ้นกับความพร้อม ความพอใจและสุขภาพของแต่ละคน

### ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีเท่าๆ กัน การมีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยเป็นเรื่องแต่ละบุคคล ไม่เกี่ยวกับความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย แต่ความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทยมีต่อเรื่องเพศของผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน เช่น ผู้ชายช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายจะต้องมีประสบการณ์ทางเพศ ผู้ชายที่ชั่วช่งเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายมีเมียหลายคนถือว่าเก่ง มีฝีมือ แต่ในขณะที่เรื่องเพศสำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องที่ไม่ควรแสดงออก ผู้หญิงที่ดีต้องไว้เฉยๆ ในเรื่องเพศ ผู้หญิงช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่งาม ผู้หญิงต้องรักษาวลสงวนตัว และรักเดียวใจเดียว ดังนั้น เมื่อผู้ชายมีอาการหรือมีความต้องการทางเพศ จึงสามารถปลดปล่อย

ได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากเป็นผู้หญิงจะต้องเก็บความรู้สึกไว้และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์เพศและการแสดงออก จึงดูราวกับว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

### ความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย

ขนาดของอวัยวะเพศไม่มีผลต่อความสุขทางเพศเลย แต่เป็นความเชื่อที่ส่งผลให้ผู้ชายเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งบางคนมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ แล้วเข้าใจผิดไปเองว่ามาจากขนาดของอวัยวะเพศของตนเล็กเกินไป

ความสุขทางเพศ เป็นเรื่องเทคนิควิธีการ ที่มาจากการพูดคุยสื่อสารกันระหว่างคนสองคน และช่วยกันให้มีความสุขทั้งสองฝ่าย

ความเชื่อในเรื่องขนาด ส่งผลให้ผู้ชายส่วนหนึ่งต้องการตัดแปลงอวัยวะเพศตนเอง เช่น การฝังมุก โดยเชื่อว่าการฝังมุกที่อวัยวะเพศเพื่อให้มีพื้นผิวขรุขระ จะช่วยเพิ่มความสุข ในขณะที่ร่วมเพศ โดยการฝังมุกเทียม หรือเม็ดแก้วขนาดเล็กไว้ต้น ๆ ใต้ผิวหนัง สำหรับวิธีนี้ หากฝังเพียงต้น ๆ ใต้ผิวหนัง ไม่นานก็จะหลุดออกมา แต่ถ้าฝังลึก ก็มีโอกาสดูดเชื้อ และเป็นแผลได้

### การใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นเรื่องผิดปกติ

การใช้ปากกับอวัยวะเพศ (Oral sex) หรือการใช้ปากทำรักให้กับคู่ ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชายจะใช้ปากดูด เลีย อม ที่อวัยวะเพศของคู่เพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศนั้น เป็นเรื่องธรรมชาติที่เป็นอีกท่วงท่าหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์

แต่การใช้ปากทำรัก ควรเกิดขึ้นจากการคุยและตกลงกันระหว่างคู่ว่า พร้อมใจที่จะทำหรือไม่ เพราะบางคนอาจรู้สึกว่าการใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นเรื่องสกปรก น่าขยะแขยง แต่บางคนอาจจะรู้สึกชอบ เพราะรู้ว่า อวัยวะเพศก็มีการดูแลความสะอาดไม่แตกต่างกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ขึ้นกับทัศนคติหรือมุมมองของแต่ละคน

ทั้งนี้ การใช้ปากทำรักถือว่าเป็น เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (Safe Sex) ทั้งจากการตั้งครรภ์และยังเป็นวิธีลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อเอชไอวีด้วย

โอกาสของการติดเชื้อเอชไอวีจากการใช้ปากทำรัก เท่าที่พบมีเพียงกรณีเดียว คือ การใช้ปากทำรักให้กับผู้ชายที่มีเชื้อเอชไอวี โดยมีเงื่อนไขเฉพาะ คือ มีการหลั่งน้ำอสุจิในปาก และในช่องปากของคนที่ทำมีแผล และ/หรือ มีการติดเชื้อในลำคอเท่านั้น แต่ยังไม่เคยมีรายงานว่ามีการติดเชื้อจาก

การใช้ปากทำรักให้ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี หรือไม่พบว่าไม่มีใครติดเชื้อเอชไอวีจากการที่ผู้ติดเชื้อใช้ปากทำรักให้

### มีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

ผู้ชายส่วนใหญ่อยากจะเป็นคนแรกของผู้หญิงกันทั้งนั้น จึงพยายามหาวิธีการที่จะบอกต่อกันในหมู่ผู้ชายด้วยกันถึงวิธีการ “คูซิง” เช่น ผู้หญิงที่มีท่าทางเรียบร้อย เดินขาหนีบ หน้าอกตั้ง สะโพกไม่หย่อน เป็นต้น แต่จากข้อมูลทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่มีทางที่จะรู้ได้ว่าผู้หญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ถ้าหากว่าผู้หญิงไม่บอกด้วยตนเอง

ความเชื่อนี้จะส่งผลให้ผู้ชายไม่ป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ตัวเองมั่นใจว่าซิง ในขณะที่ด้วยกันผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วก็จะปิดบังความจริงกับคู่ปัจจุบันเพราะกังวลว่าผู้ชายจะไม่ยอมรับ จึงทำให้ทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน

### การหลังน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง

ไม่มีหลักฐานว่าการหลังน้ำอสุจิ ไม่ว่าจะด้วยการช่วยตัวเองหรือมีเพศสัมพันธ์จะทำให้หมดกำลัง โดยทั่วไปหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือช่วยตัวเอง หากได้พักผ่อนร่างกายก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติ

น้ำกามประกอบด้วยตัวอสุจิซึ่งผลิตจากลูกอัณฑะและน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ ซึ่งผลิตจากท่อและต่อมต่างๆ ที่อยู่ในทางผ่านของตัวอสุจิสู่ภายนอก เมื่ออายุมากอวัยวะดังกล่าวจะเสื่อมลง ทำให้น้ำกามจางลงและมีจำนวนน้อยลงด้วย ทำให้ความต้องการทางเพศและการตอบสนองทางเพศลดลง รวมทั้งความสามารถในการหลังน้ำกามจะน้อยลงด้วย คือองคชาติชายสูงอายุอาจแข็งตัวได้แต่ไม่สามารถหลังน้ำกาม ดังนั้นด้วยปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวจึงทำให้คนทั่วไปคิดว่าผู้ชายแต่ละคนมีจำนวนน้ำกามจำกัด คือ ถ้าหลังน้ำกามบ่อยก็จะหมดความสามารถในการหลังน้ำกามเร็ว ซึ่งไม่เป็นความจริง ตรงกันข้ามกลับพบว่าทั้งชายและหญิงที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อยจะรักษาความสามารถทางเพศไว้ได้นานกว่าคนที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางเพศ

### ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด

ในช่องคลอดของผู้หญิงมีแบคทีเรียธรรมชาติที่รักษาความสมดุลย์ของช่องคลอดอยู่แล้ว หากไปใช้น้ำยาที่ส่วนผสมของกรดหรือด่างที่มากเกินไป จะทำให้เกิดการทำลายแบคทีเรียธรรมชาตินั้นจนเสียความสมดุลย์ และส่วนผสมของน้ำหอมในน้ำยายังอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณช่อง

คลอด เป็นต้นคันและทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย นอกจากนี้ ยังทำให้ต้องสิ้นเปลืองเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้อ  
น้ำยาทำความสะอาดมาใช้ ทั้งๆ ที่การอาบน้ำปกติทั่วไปที่ใช้สบู่และน้ำสะอาดแล้วซักที่บริเวณ  
อวัยวะเพศให้แห้งก็เพียงพอแล้ว

### ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีห้วงมเป็นสีชมพู

เป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้หญิงแต่ละคนจะมีหน้าอกที่แตกต่างกันหลายรูปทรง หลายขนาดและ  
หลายสี อาจจะมือกขนาดเล็กหรือใหญ่ ห้วงมอาจตั้งขึ้นหรือจะคล้อยลง อาจจะมีหรือกระชับก็ได้  
ทั้งนี้ สีของห้วงมก็เช่นเดียวกันที่อาจมีความแตกต่างกันไปตามธรรมชาติของแต่ละคน เช่น สีเข้ม  
(คล้ำ) หรือสีซีด ความแตกต่างแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดาไม่เกี่ยวกับเมื่อเป็นสาวแล้วจะต้องมีห้วงม  
เป็นสีชมพู

## เรื่องที่ 9 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็น  
คำพูด สายตา และการใช้ท่าที รวมไปถึงจนถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน และต้องคำนึงถึง  
ความรู้สึกของผู้หญิงเป็นหลัก การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอาย เป็นการล่วงเกินความ  
เป็นส่วนตัว และไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ ถือเป็น การล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น

มีบัญญัติอยู่ในลักษณะ 9 ความผิดเกี่ยวกับเพศ ดังนี้

**มาตรา 276** ผู้ใดข่มขืนกระทำชำเราหญิงซึ่งมิใช่ภริยาตน โดยขู่เชิญประการใดๆ โดยใช้กำลัง  
ประทุษร้ายโดยหญิงในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้หญิงเข้าใจผิดคิดว่าเป็นบุคคลอื่น  
ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่พันบาท ถ้าการกระทำ  
ความผิดตามวรรคแรกได้กระทำโดยมีหรือใช้อาวุธปืนหรือวัตถุระเบิด หรือโดยร่วมกระทำความผิด  
ด้วยกัน อันมีลักษณะเป็นการ โทรมหญิง ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่  
สามหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต

**มาตรา 277** ผู้ใดกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกินสิบห้าปี ซึ่งมิใช่ภริยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะ  
ยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท

ถ้ากระทำความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุไม่เกินสิบสามปี ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต ถ้าการกระทำความผิดนั้นความวรรคแรก หรือวรรคสองได้กระทำโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิงและเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธปืนหรือวัตถุระเบิด หรือโดยใช้อาวุธ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต ความผิดตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก ถ้าเป็นการกระทำที่ชายกระทำกับเด็กหญิงอายุกว่าสิบสามปี แต่ยังไม่เกินสิบห้าปีโดยเด็กหญิงนั้นยินยอมและภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและเด็กหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับโทษ ถ้าศาลอนุญาตให้สมรสในระหว่างที่ผู้กระทำผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ ให้ศาลปล่อยผู้กระทำผิดนั้นไป

**มาตรา 277 ทวิ** ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคแรก หรือมาตรา 277 วรรคแรก หรือวรรคสอง เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำ

(1) รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบห้าปี ถึงยี่สิบห้าปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต

**มาตรา 277 ตร** ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคสองหรือมาตรา 277 วรรคสาม เป็นเหตุให้ผู้กระทำ

(1) รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต

โดยสรุป การจะมีความผิดฐานกระทำชำเราได้ ต้องมีองค์ประกอบความผิดดังนี้

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

## ข้อสังเกต

กระทำชำเรา = ทำให้ของลับของชายล่งล้ำเข้าไปในของลับของหญิง ไม่ว่าจะล่งล้ำเข้าไปเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม และไม่ว่าจะสำเร็จความใคร่หรือไม่ก็ตาม

การข่มขืน = ข่มขืนใจโดยที่หญิงไม่สมัครใจ

การข่มขืนภรรยาของตนเอง โดยที่จดทะเบียนสมรสแล้วไม่เป็นความผิด

การร่วมเพศโดยที่ผู้หญิงยินยอมไม่เป็นความผิด แต่ถ้าหญิงนั้นอายุไม่เกิน 13 ปี แม้ยินยอมก็มี  
ความผิด

การข่มขืนกระทำชำเราผู้ที่อยู่ภายในปกครองของตนเอง เช่น บุตร หลาน ลูกศิษย์ที่อยู่ในความดูแลต้องรับโทษหนักขึ้น

**มาตรา 278** ผู้ใดกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่าสิบห้าปี โดยขู่เข็ญด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือ โดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือ ปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

**มาตรา 279** ผู้ใดกระทำอนาจารแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือ ปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้ากระทำความผิดตามวรรคแรก ผู้กระทำได้กระทำโดยขู่เข็ญด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้ายโดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือ โดยทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบห้าปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

**มาตรา 280** ถ้ากระทำความผิดตามมาตรา 278 หรือ มาตรา 279 เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำ

(1) รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต



## การจะมีความผิดฐานทำอนาจารได้ ต้องมีองค์ประกอบ คือ

1. ทำอนาจารแก่บุคคลอายุเกินกว่า 13 ปี
2. มีการข่มขู่ ประทุษร้าย จนไม่สามารถขัดขืนได้ หรือทำให้เข้าใจว่าเราเป็นคนอื่น
3. โดยเจตนา

### ข้อสังเกต

อนาจาร = การทำหยาบช้าลามกให้เป็นที่อับอายโดยที่หญิงไม่สมัครใจ หรือโดยการปลอมตัวเป็นสามีหรือคนรัก การทำอนาจารกับเด็กอายุไม่เกิน 13 ปี แม้เด็กยินยอมก็เป็นความผิด ถ้าทำอนาจารกับบุคคลใดแล้วบุคคลนั้นได้รับอันตรายหรือถึงแก่ความตายต้องได้รับโทษหนักขึ้น

การทำอนาจารไม่จำเป็นต้องทำกับหญิงเสมอไป การทำอนาจารกับชายก็ถือเป็นความผิดเช่นเดียวกันไม่ว่าผู้กระทำจะเป็นชายหรือหญิงก็ตาม ความผิดทั้งการข่มขืน การกระทำชำเราและการกระทำอนาจารนี้ ผู้กระทำจะได้รับโทษหนักขึ้นกว่าที่กำหนดไว้อีก 1 ใน 3 หากเป็นการกระทำผิดแก่

1. ผู้สืบสันดาน ได้แก่ บุตร หลาน เหลน ลื่อ (ลูกของหลาน) ที่ชอบด้วยกฎหมาย
2. ศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล ซึ่งไม่ใช่เฉพาะครูที่มีหน้าที่สองอย่างเดียว ต้องมีหน้าที่ดูแลด้วย
3. ผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่ราชการ
4. ผู้อยู่ในความปกครอง ในความพิทักษ์ หรือ ในความอนุบาลตามกฎหมาย

นอกจากนี้ ยังมีมาตราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องอีก ได้แก่

**มาตรา 282** ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระจัดหา ล่อไป หรือพาไปเพื่อการอนาจารซึ่งชายหรือหญิง แม้ผู้นั้นจะยินยอมก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงสองหมื่นบาทถ้าการกระทำมีความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปี ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบห้าปี และปรับตั้งแต่หกพันบาทถึงสามหมื่นบาทถ้าการกระทำมีความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาทผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น รัับตัวบุคคลซึ่งผู้ต้องระวางโทษตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก วรรคสอง หรือวรรคสาม แล้วแต่กรณี

**มาตรา 283** ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระ จัดหาล่อไป หรือ พาไปเพื่อการอนาจาร ซึ่งชายหรือหญิง โดยใช้อุบายหลอกลวง ขู่เข็ญ ใช้กำลังประทุษร้าย ใช้อำนาจครอบงำผิดคลองธรรม หรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ห้าสิบปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท ถ้าการกระทำตามความผิดวรรคแรก เป็นการกระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าแต่ยังไม่เกินสิบแปดปี ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถึงสี่หมื่นบาท ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบปีถึง ยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต หรือประหารชีวิต ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น รัับตัวบุคคลซึ่งมีผู้จัดหาไป ล่อไป หรือพาไปตามวรรคแรก วรรคสอง หรือ วรรคสามหรือสนับสนุนในการกระทำ ความผิดดังกล่าว ต้องระวางโทษตามที่บัญญัติไว้ในวรรคแรก วรรคสอง หรือวรรคสามแล้วแต่กรณี

**มาตรา 283 ทวิ** ผู้ใดพานบุคคลอายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเพื่อการอนาจาร แม้ผู้นั้น จะยินยอมก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้า การกระทำตามความผิดตามวรรคแรก เป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกินเจ็ดปีหรือ ปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นสี่พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผู้ใดซ่อนเร้นบุคคลซึ่งพาไป ตามวรรคแรกหรือวรรคสองต้องระวางโทษตามที่บัญญัติในวรรคแรกหรือวรรคสองแล้วแต่กรณี ความผิดตามวรรคแรก และวรรคสามเฉพาะกรณีที่กระทำแก่บุคคลอายุเกินสิบห้าปี เป็นความผิดอัน ยอมความได้

**มาตรา 284** ผู้ใดพาผู้อื่นไปเพื่ออนาจาร โดยใช้อุบายหลอกลวง ขู่เข็ญ ใช้กำลังประทุษร้าย ใช้ อำนาจครอบงำ ผิดคลองธรรมหรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปี ถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงหนึ่งหมื่นบาท ผู้ใดซ่อนเร้นบุคคลซึ่งเป็นผู้ถูกพาไปตามวรรค แรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พาไปนั้น ความผิดตามมาตรานี้ เป็นความผิดอันยอมความได้

**มาตรา 317** ผู้ใดปราศจากเหตุอันสมควรพรากรเด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงสิบห้าปีและปรับตั้งแต่หกพันบาทถึงสามหมื่นบาทผู้ใดโดยทุจริต ซ้อ จำหน่าย หรือรับตัวเด็กซึ่งถูกพรากรวรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้ พรากรนั้น ถ้าความผิดตามมาตรานี้ได้กระทำเพื่อหากำไร หรือ เพื่อการอนาจาร ผู้กระทำต้องระวางโทษ จำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

**มาตรา 318** ผู้ใดพรางผู้เยาว์อายุกว่าสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้ดูแล โดยผู้เยาว์นั้นไม่เต็มใจไปด้วย ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สี่พันบาทถึงสองหมื่นบาท ผู้ใดโดยทุจริต ชื่อ จำหน่าย หรือ รับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรางตามวรรคแรกต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรางนั้น ถ้าความผิดตามมาตรานี้ได้กระทำเพื่อกำไร หรือเพื่อการอนาจาร ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกจกตั้งแต่สามปีถึงห้าปี และปรับตั้งแต่หกพันบาทถึงสามหมื่นบาท

**มาตรา 319** ผู้ใดพรางผู้เยาว์อายุกว่าสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเสียจากบิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลและเพื่อหากำไรหรือเพื่อการอนาจาร โดยผู้เยาว์นั้นเต็มใจไปด้วย ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สองปีถึงสิบปีและปรับตั้งแต่สี่พันบาทถึงสองหมื่นบาท ผู้ใดโดยทุจริต ชื่อ จำหน่าย หรือรับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรางตามวรรคแรกต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรางนั้น

**ผู้ที่จะมีความผิดฐานพรางผู้เยาว์ความผิดนั้นจะต้องประกอบด้วย**

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

#### **ข้อสังเกต**

การพรางผู้เยาว์ = การเอาตัวเด็กที่อายุยังไม่ครบบรรลุนิติภาวะไปจากความดูแลของบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลไม่ว่าเด็กนั้นจะเต็มใจหรือไม่ก็ตาม

การพรางผู้เยาว์อายุเกิน 13 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี โดยผู้เยาว์ไม่เต็มใจเป็นความผิด ผู้ที่รับซื้อขายตัวเด็กที่ถูกพรางต้องรับโทษเช่นเดียวกับผู้พราง ผู้ที่พรางฯหรือรับซื้อเด็กที่พรางฯ ไปเป็นโสเภณี เป็นเมียน้อยของคนอื่น หรือเพื่อข่มขืน ต้องรับโทษหนักขึ้น

การพรางผู้เยาว์อายุเกิน 13 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี แม้ผู้เยาว์จะเต็มใจไปด้วย ถ้านำไปเพื่อการอนาจารหรือค้ากำไรเป็นความผิด เช่น พาไปข่มขืน พาไปเป็นโสเภณี

## คำแนะนำในการไปติดต่อที่สถานีตำรวจ

### การแจ้งความต่างๆ

เพื่อความสะดวก รวดเร็วและถูกต้องตามกฎหมายและระเบียบของทางราชการ เมื่อท่านไปติดต่อที่โรงพัก ท่านควรเตรียมเอกสารที่จำเป็นติดตัวไปด้วยคือ แจ้งถูกข่มขืนกระทำชำเรา หลักฐานต่างๆ ที่ควรนำไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ คือ เสื้อผ้าของผู้ถูกข่มขืน ซึ่งมีคราบอสุจิ หรือรอยเปื้อนอย่างอื่นอันเกิดจากการข่มขืนและสิ่งต่างๆของผู้ต้องหาที่ตกอยู่ในที่เกิดเหตุ ทะเบียนบ้านของผู้เสียหาย รูปถ่าย หรือ ที่อยู่ของผู้ต้องหาตลอดจนหลักฐานอื่นๆ (ถ้ามี) แจ้งพรากผู้เยาว์หลักฐานต่างๆ ควรนำไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจคือ สูติบัตรของผู้เยาว์ ทะเบียนบ้านของผู้เยาว์ รูปถ่ายผู้เยาว์ใบสำคัญอื่นๆ ที่เกี่ยวกับผู้เยาว์ (ถ้ามี)

### หมายเหตุ

ในการไปแจ้งความหรือร้องทุกข์ต่อพนักงานสอบสวนนั้น นอกจากนำหลักฐานไปแสดงแล้ว ถ้าท่านสามารถพยานบุคคลที่รู้เห็นหรือเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไปพบเจ้าหน้าที่พนักงานสอบสวนด้วย ก็จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน และพนักงานสอบสวนเป็นอย่างมาก เพราะจะสามารถดำเนินเรื่องของท่านให้แล้วเสร็จได้เร็วขึ้น

## เรื่องที่ 10 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### อาการโดยทั่วไปของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ปัสสาวะขัด
- มีผื่น แผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศหรือทวารหนัก
- มีหนองหรือน้ำหลังจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
- มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
- มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
- ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
- ตกขาวบ่อย

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย

### เริม

เป็นโรคติดเชื้อที่ผิวหนังและเยื่อเมือกบริเวณปากและอวัยวะเพศเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า เฮอร์ปีซิมเพลกซ์

### อาการของเริม

อาการแรก คือ ปวดแสบร้อน อาจมีอาการคัน เจ็บจี๊ด และมีอาการบวม ตามมาด้วยตุ่มน้ำพองใสเหมือนหยดน้ำเล็ก ๆ มีขอบแดงในสองสามวันต่อมา ตุ่มน้ำมักแตกใน 24 ชั่วโมง และตกสะเก็ดเป็นแผลถลอกตื้น ๆ ตุ่มอาจรวมเป็นกลุ่มใหญ่และเป็นแผลกว้าง ทำให้ปวดมาก หากรักษาความสะอาดไม่ให้ติดเชื้อซ้ำหรือมีหนองแผลที่เกิดจากตุ่ม จะหายเองได้ใน 2 ถึง 3 สัปดาห์

เมื่อมีอาการติดเชื้อครั้งแรกแล้ว จะกลับมาเป็นผื่นใหม่เป็นระยะ เนื่องจากร่างกายกำจัดเชื้อไวรัสได้ไม่หมด การกลับมาเป็นใหม่แต่ละครั้งมักมีอาการน้อยกว่าและเกิดเป็นผื่นที่น้อยกว่า ไม่ค่อยมีไข้ แต่มักเป็นบริเวณใกล้ๆ กับที่เดิมโดยเฉพาะอวัยวะ

### การรักษา

โรคเริมสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องรักษา การใช้ยาต้านไวรัสไม่ช่วยให้หายขาด เพียงช่วยลดความรุนแรงของโรค ลดความถี่ และลดระยะเวลาที่เป็น ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น แต่ในรายที่เพิ่งเริ่มแสดงอาการ หรือมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือไม่มีแนวโน้มน้ำที่แผลจะหายได้เอง ควรได้รับยาต้านไวรัสที่จำเป็นกับโรคร่วมกับยาปฏิชีวนะ เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนที่อาจติดตามกับตุ่มน้ำที่แตกออกมา

### การเป็นเริมครั้งต่อมากจะไม่ใช่เป็นการติดเชื้อใหม่

ผู้ที่เป็โรคนี้มาแล้วจะมี “อาการเตือน” คือมีตุ่มน้ำมาก่อน 1 ถึง 3 วัน เจ็บเสียวแปลบๆ คัน ขุยขิบ ปวดแสบปวดร้อนในบริเวณโรคเดิม

### เคล็ดลับน่ารู้ในการดูแลและควบคุมโรคเริม

- การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดน้อยลง จึงติดเชื้อไวรัสได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นโรคนี้อยู่แล้ว ก็จะมีอาการโรคแยะลง ระยะเวลาเป็นโรคนานขึ้น หรือกลับมาเป็นซ้ำได้บ่อย
- อย่าปิดหรือพันบริเวณแผลเริม ความแห้งและอากาศที่ถ่ายเทได้ดี จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น พยายามซับและดูแลแผลให้แห้งตลอดเวลา
- ทำความสะอาดแผลเริมที่เกิดจากตุ่มน้ำใสแตกด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาดก็เพียงพอแล้ว
- อย่าแกะสะเก็ดแผลเริม

- ถ้าปวดแผล ให้ใช้ยาระงับปวดทั่วไป
- เนื่องจากเชื้อไวรัสนี้อยู่ในร่างกายโดยไม่แสดงอาการอะไร แต่สามารถติดต่อได้แม้ว่าจะไม่มีผื่น โดยเฉพาะที่อวัยวะเพศ การป้องกันที่ดีที่สุด คือ ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคน

### หนองในแท้ และหนองในเทียม

ทั้งสองแบบ ติดต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย กว่าครึ่งหนึ่งของผู้หญิงที่เป็นหนองในแท้ จะไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย จึงมักไม่ได้รับการรักษา เช่นเดียวกับหนองในเทียม ผู้หญิงมักไม่แสดงอาการอาจมีเพียงตกขาวผิดปกติ ปัสสาวะแสบเล็กน้อย ในบางครั้ง

ในผู้ชาย หนองในแท้มักมีอาการภายใน 3 ถึง 5 วัน หลังสัมผัสเชื้อหนองที่ไหลออกจากท่อปัสสาวะคล้ายนมข้นหวาน อาการปัสสาวะแสบ ขัดมาก หนองในเทียม จะเริ่มแสดงอาการหลังรับเชื้อแล้ว 1 ถึง 3 สัปดาห์ หรือบางรายอาจนานเป็นเดือน มีอาการแสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะแสบขัดเล็กน้อย บางรายอาจคันหรือระคายเคืองท่อปัสสาวะ หรือปวดหนองตรงฝีเย็บใกล้ทวารหนัก ลักษณะหนองจะซึมออกมาเป็นมูกใสหรือมูกขุ่น

### อาการหนองในเพศชาย

มักเกิดอาการหลังจากได้รับเชื้อแล้ว 2 ถึง 5 วัน เริ่มจากระคายเคืองท่อปัสสาวะ หลังจากนั้นจะมีอาการปวดแสบ เวลาปัสสาวะ แล้วจึงตามด้วยหนองสีเหลือง ไหลออกจากท่อปัสสาวะ

ถ้าไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียง เช่น ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ อัมตะอักเสบ เป็นต้น

### อาการหนองในเพศหญิง

ผู้หญิงที่ได้รับเชื้อมีอาการช้ากว่าผู้ชาย โดยเฉลี่ยจะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อแล้ว 1 ถึง 3 สัปดาห์ สังเกตได้จากตกขาวมาก และมีกลิ่นผิดปกติ ปัสสาวะแสบขัด เนื่องจากการอักเสบ ที่ท่อปัสสาวะ และปากมดลูก

ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เชื้อหนองในจะเข้าไปทำลายเยื่อเมือกที่ช่องคลอด ทำให้ติดเชื้อแบคทีเรียชนิดอื่นได้ง่าย และอาจส่งผลให้อุ้งเชิงกรานอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ หรือเกิดการอุดตันของท่อนำไข่ ซึ่งทำให้เป็นหมัน หรือตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

### การรักษา

หนองในแท้ มีทั้งยาฉีด และยารับประทาน ช่วงสั้น ๆ ครั้งเดียว หรือวันเดียว  
หนองในเทียม ต้องรับประทานยา ประมาณ ๑ ถึง ๒ สัปดาห์

## แผลริมอ่อน

เป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โรคนี้ติดต่อได้ง่ายแต่ก็สามารถรักษาให้หายขาด โรคนี้จะทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ และต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ โดยบางครั้งมีหนองไหลออกมาที่เรียกว่า ฝีมะม่วง

## อาการ

- ผู้ที่รับเชื้อมีอาการหลังจากรับเชื้อแล้ว 3-10 วัน
- อาการเริ่มต้นจะเป็นตุ่มนูนและมีอาการเจ็บ หลังจากนั้นจะมีแผลเล็กๆ ก้นแผลมีหนอง ขอบแผลนูนไม่เรียบ มีอาการเจ็บมาก แผลเล็กๆ จะรวมกันเป็นแผลใหญ่
- แผลจะนุ่มไม่แข็ง
- จะมีอาการเจ็บแผลมากในผู้ชาย แต่ผู้หญิงอาจจะไม่มีอาการเจ็บ ทำให้เกิดการติดต่อสู่ผู้อื่นได้ง่าย
- ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะโต กดเจ็บ บางคนแตกเป็นหนอง

## เอชไอวี และ เอดส์

เชื้อเอชไอวี (HIV) เป็นไวรัส ย่อมาจาก Human Immunodeficiency Virus แปลว่า ไวรัสที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายคนน้อยลงหรือบกพร่อง เชื้อเอชไอวี เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคเอดส์ (AIDS) ย่อมาจาก Acquired Immunodeficiency Syndrome แปลว่า กลุ่มอาการที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายน้อยลงหรือบกพร่อง ทำให้ติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย โดยปกติเมื่อเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะกำจัดเชื้อโรค ทำให้ร่างกายไม่ติดเชื้อโรคนั้นๆ การติดเชื้อเอชไอวี ทำให้ผู้นั้นมีภูมิคุ้มกันน้อยลงหรือบกพร่อง จึงทำให้ผู้นั้นติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย

“ผู้ติดเชื้อเอชไอวี” คือผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีแต่ยังไม่แสดงอาการเจ็บป่วย

“ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อเอชไอวีฉวยโอกาส เนื่องจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง การเจ็บป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสในผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องสามารถรักษาได้

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี จึงต่างจากผู้ป่วยเอดส์ ผู้ติดเชื้อเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ไม่มีอาการแสดง และยังสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตัวกับผู้ติดเชื้อให้แตกต่างจากคนอื่น ในประเทศไทยคนส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 80 ติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน มีบางส่วนติดจากการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และมีเด็กจำนวนหนึ่งที่ติดเชื้อจากแม่ที่มีเชื้อตั้งแต่คลอด นอกจากนี้แล้ว ยังไม่เคยปรากฏว่ามีใครติดเชื้อจากการอยู่บ้านเดียวกัน กินข้าว ดื่มน้ำ พุดคุย หรือใช้ชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อเลย

เพราะการที่คนจะรับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้ ต้องประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

1. แหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Source) เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในคนเท่านั้น โดยจะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว ซึ่งอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่าง เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่
2. ปริมาณและคุณภาพของเชื้อ (Quality and Quantity) ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวีในปริมาณที่มากพอ เชื้อต้องมีคุณภาพพอ กล่าวคือ เชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้ สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย ระยะเวลาอาหาร สภาพอากาศร้อน ความแห้ง น้ยาต่างๆ
3. ช่องทางการติดต่อ (Route of transmission) เชื้อเอชไอวีจะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง เชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดของผู้ที่รับเชื้อ โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และจากแม่สู่ลูก

## กิจกรรมท้ายบทที่ 2

1. ให้ผู้เรียนเขียนเรียงความสั้น ๆ เล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเองเมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการหาทางออก
2. แบ่งกลุ่มผู้เรียน ให้แต่ละกลุ่มศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น และแนวทางการแก้ปัญหา และให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมอภิปรายร่วมกัน
3. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม แสดงบทบาทสมมุติ ในเรื่องการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่ต้องการคุมกำเนิด



### บทที่ 3

#### การดูแลสุขภาพ

##### สาระสำคัญ

มีความรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าสำหรับการบริโภค ตลอดจนวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรูปแบบต่างๆ ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกาย

##### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เรียนรู้เรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร
2. เรียนรู้วิธีการวางแผนในการดูแลสุขภาพตามหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เรียนรู้เรื่องรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

##### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญและคุณค่าของอาหาร และ โภชนาการ
- เรื่องที่ 2 การเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
- เรื่องที่ 3 วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
- เรื่องที่ 4 ความสำคัญของการมีสุขภาพดี
- เรื่องที่ 5 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น
- เรื่องที่ 6 ปฏิบัติตนตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล
- เรื่องที่ 7 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- เรื่องที่ 8 หลักการและวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- เรื่องที่ 9 การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ
- เรื่องที่ 10 ความหมาย ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
- เรื่องที่ 11 ประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ

## บทที่ 3

### การดูแลสุขภาพ

#### เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญและคุณค่าของอาหาร และโภชนาการ

##### ความหมายของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์ และสัตว์กินดื่มเข้าไปแล้วบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และดำรงชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ต้นไม้ดูดเข้าไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ให้เจริญเติบโตดำรงอยู่ ร่างกายของคนเราต้องการอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย คือ เพื่อบำบัด ความหิว และเพื่อนำสารอาหารไปสร้างสุขภาพอนามัย จนถึงการพัฒนากายทางสมอง

สำหรับทางด้านจิตใจนั้น คนเรารับประทานอาหารเพื่อสนองความอยาก สร้าง สุขภาพจิตที่ดี อาหารคือ สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในด้านต่างๆ เช่น ให้กำลังและความอบอุ่น เสริมสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนทำให้อวัยวะ ต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ

โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งเกี่ยวกับการจัดอาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ ร่างกายมากที่สุด โดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ภัย และสภาพร่างกายของผู้ที่ได้รับอาหารนั้นๆ ด้วย

##### ประโยชน์และคุณค่าของอาหาร

อาหารเป็นสารวัตถุดิบที่ร่างกายนำมาผลิตเป็นพลังงาน ร่างกายนำพลังงานที่ได้จาก อาหารไปใช้ในการรักษาภาวะทางเคมี และนำไปใช้เกี่ยวกับการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น การ ไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนที่ของอากาศเข้าและออกจากปอด การเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลัง กาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ

##### ประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

ในทางโภชนาการได้แบ่งอาหารตามสารอาหารออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ดังนี้

**1. คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ซึ่งส่วนใหญ่ได้จากการ สังเคราะห์แสงของพืช ได้แก่ แป้ง และน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะสลายให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี (K.cal)

##### ประโยชน์ คาร์โบไฮเดรต

- (1) ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย
- (2) ช่วยในการเผาผลาญอาหารจำพวกไขมัน เพื่อให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้
- (3) กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย

(4) ทำให้การจับถ่ายเป็นไปตามปกติ

ความต้องการคาร์โบไฮเดรต ในวันหนึ่งๆ คนเราต้องการใช้พลังงานไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย อายุ และกิจกรรม

**2. โปรตีน** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของสิ่งที่มีชีวิต ซึ่งประกอบด้วยธาตุสำคัญๆ คือ คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และไนโตรเจน นอกจากนี้ยังมีธาตุอื่นอีกด้วย

#### ประโยชน์โปรตีน

(1) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

(2) ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เด็กทารกถ้าได้รับโปรตีนน้อยจะมีผลทำให้สมองไม่พัฒนา ทำให้ร่างกายแคระแกรน สติปัญญาต่ำ

(3) ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่อ่อนเพลีย

(4) ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง

(5) เป็นสารที่จำเป็นในการสร้างฮอร์โมน และเอนไซม์ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเม็ดเลือดแดง

#### ผลเสียที่เกิดจากการที่ร่างกายขาดโปรตีน

(1) ทำให้ตัวเล็ก ชุ่มพอม

(2) การเจริญเติบโตชะงัก

(3) กล้ามเนื้ออ่อนแอ ปวกเปียก

ถ้าร่างกายขาดโปรตีนอย่างมาก จะทำให้เกิดโรคควาชิออร์กอร์ (Kwashiorkor) ตับบวม ผมหงอก เล็บไม่มีชีวิตชีวา แหล่งอาหารของโปรตีนที่ร่างกายได้รับจากเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว โปรตีนที่ร่างกายต้องการได้รับ เมื่อถูกย่อยด้วยเอนไซม์จะได้กรดอะมิโน

**3. ไขมัน (Lipid Fat)** เป็นสารอาหารที่มีธาตุที่องค์ประกอบที่สำคัญ คือ คาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจนคล้ายกับคาร์โบไฮเดรต แต่สัดส่วนที่ต่างกัน ไขมันประกอบด้วยกรดไขมัน และกรีเซอรอล

(1) กรดไขมัน (Fatty acid) แบ่งออกตามจุดหลอมเหลวได้ 2 ประเภท คือ

- **กรดไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated fatty acid)** เป็นกรดไขมันที่มีจุดหลอมเหลวสูงมีจำนวนธาตุคาร์บอน และธาตุไฮโดรเจนใน โมเลกุลค่อนข้างสูง ได้แก่ กรดลอริก กรดไมริสติก กรดปาล์มติก กรดสเตียริก กรดไขมันชนิดอิ่มตัวส่วนมากจะได้จากสัตว์และมะพร้าว

• กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (Unsaturated fatty acid) เป็นกรดไขมันที่มีจุดหลอมเหลวต่ำ ในหนึ่งโมเลกุลประกอบด้วยธาตุคาร์บอน และไฮโดรเจนในปริมาณต่ำ

กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ส่วนมากได้จากไขมันของสัตว์เลือดเย็น น้ำมันตับปลา และไขมันจากพืช กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวมีกลิ่นเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากจากตัวกับออกซิเจนในอากาศได้ง่าย วิธีแก้ทำได้โดยให้ทำปฏิกิริยากับไฮโดรเจน ซึ่งเป็นหลักของการทำเนยเทียม

กรดไขมันที่ร่างกายต้องการ เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ จึงต้องรับจากภายนอก ซึ่งได้รับมากพืช เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น

กรดโอเลอิก ( $C_{17}H_{33}COOH$ ) ได้จากน้ำมันมะพร้าว ถั่วลิสง

กรดไลโนเลอิก ( $C_{17}H_{31}COOH$ ) ได้ถั่วลิสง น้ำมันรำ น้ำมันดอกคำฝอย

**ประโยชน์ของกรดไขมันชนิดอิ่มตัวต่อร่างกาย คือ**

- (1) ช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี
- (2) ช่วยสร้างความเจริญเติบโตในเด็ก
- (3) ช่วยทำให้ผิวพรรณงดงาม
- (4) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

แต่ถ้าร่างกายขาดไขมันจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เท่าที่ควร และมีผิวหนังอักเสบ ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยไขมัน 1 กรัม จะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี และนอกจากนี้ ยังช่วยให้ร่างกายดูดวิตามินเอ ดี อี เค ไปใช้ในร่างกายได้ด้วย ถ้าร่างกายขาดไขมันจะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน เอ ดี อี และเค

(2) คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นกรดไขมันอิ่มตัวที่พบมากในไข่แดง มันสมอง สัตว์ มีความสามารถในการละลายไม่ดี ฉะนั้นเมื่อบริโภคเข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดตีบตัน และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ เพื่อลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และควรงดเว้นการบริโภคไข่แดง ไขมันจากสัตว์ โดยเฉพาะมันสมองสัตว์

(3) ไตรกลีเซอไรด์ หมายถึง ไขมันที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาเคมีระหว่างไขมัน กับกลีเซอรอล

**ข้อควรจำ**

(1) กรดไขมันชนิดอิ่มตัว จุดหลอมเหลวจะสูงขึ้นตามจำนวนอะตอมของคาร์บอนไฮโดรเจนใน 1 โมเลกุล

(2) กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เมื่อคาร์บอนเท่ากัน จุดหลอมเหลวจะสูงขึ้น เมื่อมีอะตอมของไฮโดรเจนสูงขึ้น

4. วิตามิน (Vitamin) เป็นสารซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะสามารถทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ฉะนั้นวิตามินได้จากอาหาร เพราะร่างกายไม่สามารถสร้างหรือสังเคราะห์ขึ้นได้

วิตามิน แบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

(1) วิตามินที่ละลายได้ในน้ำมันหรือไขมัน ได้แก่ วิตามินซี วิตามินพวกนี้สลายตัวได้ง่าย เมื่อถูกแสงความร้อน ฉะนั้น จึงไม่มีการสะสมในร่างกาย ถ้าร่างกายรับเข้าไปมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียได้ คือ เกิดอาการแพ้

(2) วิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินพวกนี้สลายตัวได้ง่าย เมื่อถูกแสงความร้อน ฉะนั้น จึงไม่มีการสะสมในร่างกาย ถ้าร่างกายมีมากเกินไปจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะหรือทางเหงื่อ

1. **วิตามินเอ** พบในอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่แดง เนย น้ำมันตับปลา พืชผัก และผลไม้ตลอดจนผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ ฟักทอง มีประโยชน์ คือ

- ช่วยรักษาสุขภาพทางตาให้ปกติ
- ช่วยสร้างเคลือบฟัน
- ช่วยทำให้ผิวหนังสดชื่นไม่ตกสะเก็ด

**ผลเสีย** ของการรับประทานวิตามินเอ มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ ผมรั่ว และคันตามผิวหนัง

2. **วิตามินดี** ได้จากสารอาหารจำพวกน้ำมันตับปลา ไข่แดง เนย และจากแสงแดดซึ่งร่างกายสังเคราะห์ขึ้น ประโยชน์คือ

- ควบคุมปริมาณของแคลเซียมในโลหิต
- ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน
- ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

**ผลเสีย** เมื่อรับประทานวิตามินดีมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ น้ำหนักตัวลดลง ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ทำให้แคลเซียมในเลือดสูง

3. **วิตามินอี** พบในน้ำมันพืชต่างๆ เช่น เมล็ดข้าว ผักใบเขียวจัด ถั่ว นม มีประโยชน์คือ

- ป้องกันการเป็นหมันและการแท้งลูก
- ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจไม่มีแรง
- ช่วยทำให้เซลล์เม็ดเลือดแดงไม่ถูกทำลายได้ง่าย

4. **วิตามินเค** ได้จากการสังเคราะห์จากแบคทีเรียในลำไส้ ได้จากอาหารสีเขียว สีเหลือง เช่น ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี ถั่วเหลือง มะเขือเทศ มีประโยชน์ คือ ช่วยสร้างโปรทอมบิน ซึ่งตับเป็นผู้ผลิตและทำให้เลือดแข็งตัว ถ้าร่างกายเกิดการขาดแคลนวิตามินเค จะทำให้เสียเลือดมาก เพราะเลือดแข็งตัวได้ช้า ทารกที่เกิดใหม่ไม่มีแบคทีเรียในลำไส้ที่ผลิตวิตามินเค ถ้ามีบาดแผลจะทำให้เสียเลือดมากถึงตายได้

5. **วิตามินบี 1 (Thiamine)** พบมากในข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง เห็ดฟาง เมล็ดงา รำข้าว ยีสต์ ผักใบเขียว ถ้าขาดวิตามินบี 1 จะทำให้เกิดโรคเหน็บชา เบื่ออาหาร หงุดหงิด

6. **วิตามินบี 2 (Riboflavin)** มีมากในตับ ไข่ หัวใจ ไข่ปลา ไข่ขาว น้ำมัน ถั่ว ผักยอดอ่อน ถ้าขาดวิตามินบี 2 จะทำให้เกิดโรคปากนกกระจอก ผิวหนังเป็นผื่นแดง ปวดศีรษะ

หน้าที่ของวิตามินบี 2 คือ

- ช่วยสร้างเม็ดโลหิตแดง
- ช่วยเผาผลาญอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต
- ช่วยบำรุงผิวหนัง

7. **วิตามินบี 12 (Cobalmine)** พบมากในนม เนยแข็ง ไข่ หอย ปลา รำ กะปิ มีประโยชน์คือ ช่วยรักษาระบบประสาท และป้องกันโรคโลหิตจาง

8. **วิตามินซี (Ascorbic acid)** พบในพืชผักสด และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และพืชกำลังงอก เช่น ถั่วงอก ยอดตำลึง มีประโยชน์คือ

- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยทำให้ผนังของโลหิตแข็งแรง
- ช่วยในการดูดซึมอาหารอื่น
- ช่วยให้ร่างกายสดชื่นไม่อ่อนเพลีย
- ช่วยในการต่อกระดูกและรักษาแผล

5. **เกลือแร่ (Mineral Salt)** เป็นสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานแก่ร่างกายแต่ช่วยเสริมสร้างให้เซลล์หรืออวัยวะบางส่วนของร่างกายทนทานได้เป็นปกติ เช่น

- (1) แคลเซียม (Calcium) ซึ่งพบในพืชผัก กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กบ มีประโยชน์ คือ
1. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน
  2. ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและระบบประสาท

### 3. ช่วยทำให้เลือดเกิดการแข็งตัว

ถ้าร่างกายขาดแคลเซียมทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อน มีอาการซัดเพราะแคลเซียมในเลือดไม่พอและทำให้เลือดไหลหยุดช้าเมื่อมีบาดแผล

(2) เหล็ก (Ferrus) พบมากในตับ หัวใจ เนื้อ ถั่ว ผักสีเขียวบางชนิด เช่น กระถิน ผักโขม ผักบุ้ง มีประโยชน์ คือ

1. เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดโลหิตแดง
2. ป้องกันโรคโลหิตจาง หญิงมีครรภ์ หรือมีประจำเดือน ควรได้รับธาตุเหล็กมาก เพื่อไปเสริมและสร้างโลหิตที่เสียไป

(3) ไอโอดีน (Iodine) พบมากในอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา มีประโยชน์ คือ ช่วยให้ต่อมธัยรอยด์ผลิตฮอร์โมนขึ้นเพื่อให้ความคุมการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย เด็กที่ขาดไอโอดีนจะไม่เจริญเติบโตจะเป็นเด็กแคระแกรน ขาบางอย่างและผักกะหล่ำปลีจะขัดขวางการทำงานของธัยรอยด์ไทรอกซิน

(4) โพแทสเซียม (Potassium) พบในเนื้อ นม ไข่ และผักสีเขียว มีประโยชน์ คือ ควบคุมการทำงานกล้ามเนื้อ และระบบประสาท

**6. น้ำ (Water)** เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสิ่งมีชีวิตจะขาดเสียมิได้ โดยร่างกายเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ประมาณ 70 % ของน้ำหนักตัว

ประโยชน์ของน้ำ

- (1) ช่วยทำให้ผิวพรรณสดชื่น
- (2) ช่วยหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ที่มีการเคลื่อนไหว
- (3) ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย
- (4) ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย
- (5) ช่วยย่อยอาหารและลำเลียงอาหาร

**สัดส่วนของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ**

(1) ความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวันจะมากหรือน้อยในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ

- เพศ กล่าวคือ เพศชายส่วนมากต้องการมากกว่าเพศหญิง
- วัย กล่าวคือ วัยรุ่นมีความต้องการพลังงานมากกว่าวัยเด็กและวัยชรา
- อาชีพ กล่าวคือ ผู้มีอาชีพไม่ต้องใช้แรงงานจะใช้พลังงานน้อยกว่าผู้ใช้แรงงาน
- น้ำหนักตัว กล่าวคือ ผู้มีน้ำหนักตัวมากจะใช้พลังงานมากกว่าผู้มีน้ำหนักตัวน้อย
- อุณหภูมิ กล่าวคือ ผู้ที่อยู่ในบริเวณภูมิอากาศหนาว จะใช้พลังงานมากกว่าผู้อาศัยในบริเวณภูมิอากาศร้อน โดยปกติในวัยเรียนพลังงานที่จะใช้ประมาณ 44 แคลลอรี่ ต่อกิโลกรัมต่อวัน

(2) บุคคลที่ต้องการลดความอ้วน แต่ไม่ต้องการอดอาหาร จะทำได้โดยลดสารอาหารบางอย่างที่ให้พลังงานสูง และกินสารอาหารอื่นแทน นั่นคือควรลดคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพราะอาหาร 2 อย่างนี้ให้พลังงานสูง

(3) การบริโภคอาหารตามหลักของโภชนาการ คือ จะต้องบริโภคอาหารให้ครบถ้วนตามร่างกายต้องการและในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะสารอาหารให้พลังงาน เช่น

- คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับ 2-3 กรัม/น.น. 1 kg/วัน
- โปรตีน ควรได้รับ 1 กรัม/น.น. 1 kg/วัน สำหรับเด็กทารก และสตรีมีครรภ์

ควรจะได้รับปริมาณโปรตีนสูงกว่าคือควรรับ 2-3 กรัม/น.น. 1 kg/วัน

- ไขมัน ควรได้รับ 2 กรัม/น.น. 1 kg/วัน สำหรับประเทศหนาวควรได้รับสารอาหารนี้ในปริมาณที่สูงขึ้นอีก เพื่อนำไปใช้ก่อให้เกิดพลังงาน

(4) โปรตีนที่มีคุณภาพสูง หมายถึง อาหาร โปรตีนที่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้ง 8 ชนิด และอยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ อาหารที่ให้โปรตีนครบ 8 อย่าง คือ อาหารจากสัตว์

## เรื่องที่ 2 การเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

อาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเต็มที่ จะต้องเป็นอาหารที่มีโภชนาการสูง ซึ่งหมายถึงอาหารที่สารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด และมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานทุกมื้อ ควรประกอบไปด้วยอาหารจากอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่

อาหาร	ประโยชน์
อาหารหมู่ที่ 1 โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วชนิดต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ 1 มีความสำคัญมาก	เสริมสร้างบำรุงร่างกายให้เติบโต ซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอให้เป็นปกติ
อาหารหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว อาหารจำพวกแป้งต่าง ๆ	ทำให้ร่างกายมีกำลังที่จะทำงาน และทำให้ร่างกายอบอุ่น
อาหารหมู่ที่ 3 ไขมัน เช่น น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันพืชต่าง ๆ	ทำให้ร่างกายอบอุ่น มีกำลังทำงาน
อาหารหมู่ที่ 4 แคลเซียม ได้แก่ แคลเซียมไฮดรอกไซด์ แคลเซียมฟอสเฟต อาหารทะเล	ช่วยควบคุมกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น โรคเอื้อ โรคคอพอก
อาหารหมู่ที่ 5 วิตามิน ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่มีสีเขียว	ช่วยบำรุงผิวหนัง ตา เหงือก ฟัน มีอนุพันธุต้านมะเร็ง บำรุงกระดูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี



อาหาร	ประโยชน์
น้ำดื่ม น้ำเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย ถ้าร่างกายขาดน้ำจะทำให้เสียชีวิตได้	ทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยนำสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และขับถ่ายของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออกจากร่างกาย ช่วยทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความสมดุล

### หลักการเลือกบริโภคอาหาร

1. รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ (รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ให้ครบ ในแต่ละวัน)
2. ต้องไม่รับประทานอาหารมากเกินไป หรือรับประทานอาหารน้อยเกินไป แต่ละคนต้องการอาหารในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอายุ ขนาดของร่างกาย การใช้แรงงาน และเพศ
3. คนที่ช่างเลือกในการรับประทานอาหาร ต้องระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้ารับประทานแต่อาหารที่ตนชอบ อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารบางอย่างได้
4. เลือกรับประทานอาหารที่สดสะอาด อย่าเลือกซื้ออาหารตามคำโฆษณา ควรคำนึงถึงคุณค่าที่ได้รับจากอาหารด้วย

ในการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษานั้น ควรสนใจเรื่องน้ำหนักของร่างกายของตนเองด้วย เพราะการมีน้ำหนักมากไปจะทำให้เป็นโรคอ้วน น้ำหนักน้อยไปจะทำให้ผอมการที่มีรูปร่างอ้วนหรือผอมผิดปกติ ย่อมมีผลต่อสุขภาพทำให้มีโอกาสเป็นโรคได้ง่าย คนอ้วนอาจเป็นโรคหัวใจ คนผอมอาจเป็นวัณโรคหรือมีพยาธิ นอกจากนี้ยังมีผลต่อสุขภาพจิตเพราะเกิดความกังวลไม่สบายใจที่เพื่อนล้อ

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่รับประทานอาหารเข้าไปแล้วไม่มีประโยชน์และอาจเกิดโทษแก่ร่างกาย แยกได้เป็นข้อ ๆ คือ

1. อาหารที่ไม่สะอาด ได้แก่ อาหารที่มีแมลงวันตอม
2. อาหารที่เป็นพิษ ได้แก่ อาหารที่มีสารพิษเจือปน เช่น ผักที่มียาฆ่าแมลง ถั่วลิสงที่มีเชื้อรา
3. อาหารปลอมปน ได้แก่ อาหารที่ผู้ขายใส่สารอื่นลงไป เพื่อลดต้นทุนในการผลิตหรือเพื่อปรุงแต่งสีและรสชาติให้น่ากินขึ้น เช่น น้ำส้มสายชูปลอม ขนมที่ผสมสีข้อมผ้า น้ำปลาที่เจือสีลูกชิ้นที่ใส่สารบอแรกซ์
4. อาหารที่เสื่อมคุณภาพ ได้แก่ อาหารกระป๋องที่หมดอายุ หรืออาหารที่มีกลิ่นบูดเน่า
5. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ได้แก่ ของหมักดอง น้ำอัดลม

## ปริมาณและคุณค่าอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ความต้องการปริมาณอาหารแต่ละชนิดของร่างกายขึ้นอยู่กับวัย อาชีพ และสภาพของร่างกาย เช่น เด็กต้องการอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้ใช้แรงงานต้องการอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก หรือพวกที่อยู่ในเขตหนาวต้องการอาหารประเภทไขมันมาก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีหลักง่ายๆ คือ รับประทานอาหารที่เพียงพอและให้ครบทุกประเภทของสารอาหาร

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ควรรับประทานอาหารทะเล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
2. ควรรับประทานไข่สุกเพราะย่อยง่าย
3. ควรหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำเพื่อรักษาวิตามิน
4. ควรรับประทานน้ำมันพืชเพราะไม่ทำให้เกิดไขมันในเส้นเลือด
5. ควรรับประทานผักสดมากกว่าผักที่สุกแล้ว แต่ควรล้างสะอาด ปราศจากสารพิษ

## เรื่องที่ 3 วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร

### การถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการรักษาอาหารมิให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และเก็บไว้ได้นาน การถนอมอาหารมีหลักการสำคัญ คือ ทำลายจุลินทรีย์บางชนิด หรือทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ หรือทำให้เอนไซม์ในอาหารทำงานได้ช้าลง หรือหยุดชะงัก

### วิธีการถนอมอาหาร

1. การทำแห้ง คือ การทำไม่ให้น้ำในอาหาร จุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ในสภาวะขาดน้ำ ได้แก่ การตากแห้ง การอบแห้ง อบ ร่มควัน อาหารที่ถนอมด้วยวิธีการทำแห้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เป็นต้น
2. การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลคติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดอง ไข่เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม
3. การใช้ความร้อน คือ การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ โดยทำให้อาหารสุกเก็บไว้ได้นาน เช่น หมูแผ่น หมูหยอง เป็นต้น
4. การจัดอาหารใส่ขวด หรือกระป๋อง คือ การนำอาหารมาอัดใส่ขวด หรือกระป๋อง ที่ปิดฝาแน่นสนิท เพื่อป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เข้าไปทำปฏิกิริยากับอาหารภายในขวด หรือกระป๋องได้ โดยใช้

ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารผัก ผลไม้ และกระป๋องหรือขวดเสียก่อนทำการบรรจุ ได้แก่ อาหารกระป๋อง ปลากระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น

5. การแช่เย็น คือ การนำอาหารไปเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำจนจุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไว้ในห้องเย็น เป็นต้น

6. การฉายรังสี เป็นการฉายรังสีแกมมาลงไปในผัก ผลไม้ และเมล็ดพันธุ์ การฉายรังสีจะทำลาย เอนไซม์ในอาหาร ยับยั้งการสุกและงอกได้ นอกจากนี้ยังทำลายไข่แมลง พยาธิ จุลินทรีย์ จึงทำให้อาหารเก็บไว้ได้นาน

#### ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

1. เพื่อเก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ
2. เพื่อเก็บรักษาอาหารไม่ให้เน่าเสียขณะทำการขนส่ง
3. ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำอาหารไปรับประทานในแหล่งที่มีอาหารสดได้

#### เรื่องที่ 4 ความสำคัญของการมีสุขภาพดี

สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ต่อกัน โดยจะเชื่อมโยงไปสู่สุขภาพทางจิตวิญญาณ สุขภาพเป็นองค์รวมของร่างกาย จิตใจและวิญญาณ องค์รวมสุขภาพทั้ง 3 ประการ จะส่งผลทำให้มีสุขภาพดังนี้

1. ถ้ากายนำจิต จะทำให้กายดี จิตก็จะดีด้วย เช่น ถ้าหิวแล้วเรากินข้าวอิ่มแล้วอารมณ์จะดี สามารถคิด และมีแรงทำงาน

2. ถ้าจิตนำกาย จะทำให้จิตดี และนำกายไปดี ถ้าเรามีอารมณ์ที่ดีไม่หงุดหงิด โม โหง่าย สภาพร่างกายก็จะไม่รู้สึกรำคาญ

3. การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จิตนำกายไปสู่สังคมที่อยู่รอบข้าง ถ้าสังคมดีก็จะนำพาให้จิตและกายดีไปด้วย

องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนมีความสำคัญ และมีคุณค่าต่อสุขภาพกาย คือ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

1. สุขภาพทางกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกายกล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนอย่างดี ซึ่งสามารถก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

### ลักษณะของสุขภาพที่ดีทางกาย ประกอบด้วย

- (1) ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
- (2) ระบบต่าง ๆ อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- (3) ร่างกายเจริญเติบโตในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับความเจริญงอกงาม

ทางด้านอื่น ๆ

- (4) ร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว
- (5) การนอนหลับและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส
- (6) ฟันมีความคงทนแข็งแรง และมีความเป็นระเบียบสวยงาม
- (7) หูและตามีสภาพที่ดี สามารถรับฟังและมองเห็นได้ดี
- (8) ผิวหนังมีความสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่นและเปล่งปลั่ง
- (9) ทรวดทรงได้สัดส่วน
- (10) ปราศจากความอ่อนแอและโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ

การมีสุขภาพกายที่ดี ไม่มีโรค มีความคล่องแคล่ว มีกำลังในการทำงานไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีความสุข หากบุคคลใดมีสภาวะร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะบ่อยๆ ก็จะขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น รวมถึงครอบครัวด้วย

**2. สุขภาพทางจิต (Mental Health)** หมายถึง สภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สุขภาพทางจิตที่ดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพทางกายที่ดีด้วย

### ลักษณะของสุขภาพที่ดีทางจิตใจ ประกอบด้วย

- (1) สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- (2) มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ใจ หรือหมดหวังในชีวิต
- (3) มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
- (4) ไม่มีอารมณ์เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขันบ้างตามสมควร
- (5) มีความรู้สึกและมองโลกในแง่ดี
- (6) มีความตั้งใจและจดจ่อในงานที่ตนกำลังทำอยู่
- (7) รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี
- (8) มีความเชื่อมั่นตนเองอย่างมีเหตุผล
- (9) สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว
- (10) มีความสามารถในการตัดสินใจได้รวดเร็ว และถูกต้องไม่ผิดพลาด

(11) มีความปรารถนาและยินดีเมื่อบุคคลอื่นมีความสุขความสำเร็จ และมีความปรารถนาดีในการป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัยจากอันตราย โรคภัยไข้เจ็บ

การมีความสุขจิตที่ดี แสดงถึงการมีจิตใจที่มีความสุข สามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้ ซึ่งการมีความสุขจิตที่ดีก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย หากจิตใจมีความสุขจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นด้วย ตรงกันข้ามหากบุคคลมีจิตใจเป็นทุกข์ จะทำให้ผู้นั้นเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้ง่ายกว่า

**3. การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี** หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์ จึงจะสามารถติดต่อและปรับตัวให้อยู่ในสังคมแห่งตนได้อย่างดีและมีความสุข

สุขภาพของแต่ละบุคคล และของสังคม มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน เราทุกคนย่อมต้องการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว มีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและปราศจากอุบัติเหตุภัยนานาประการ ความปรารถนานี้จะเป็นความจริงได้นั้น ทุกคนต้องมีความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย และสามารถปฏิบัติตามหลักสุขภาพอนามัยได้อย่างถูกต้อง

การมีความรู้ และมีการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ในเรื่องสุขภาพนั้นจะเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไปตลอดชีวิต

## เรื่องที่ 5 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

คนที่มีสุขภาพที่ดี จึงเป็นผู้ที่มีความสุข เพราะมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์หรือที่เรียกว่าสุขภาพสบายใจ ถ้าเราต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีก็จะต้องรู้จักวิธีการดูแลร่างกาย โดยการปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย

หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น มี 6 วิธีคือ

1. การรับประทานอาหาร
2. การพักผ่อน
3. การออกกำลังกาย
4. การจัดการอารมณ์
5. การขับถ่าย
6. การตรวจสุขภาพประจำปี

### 1. การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร โดยยึดหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายเป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มีการทดสอบ และคำนวณหาพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคที่พอเหมาะ มีหลักการบริโภค เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เรียกว่าโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อแนะนำสัดส่วนใน 1 วัน มีดังนี้

- (1) ทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ต้องหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- (2) ทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- (3) ทานพืชผัก ผลไม้ให้มากและเป็นประจำ
- (4) ทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- (5) ดื่มนมให้พอดี และเหมาะสมตามวัย
- (6) ทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
- (7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- (8) ทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- (9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## 2. การพักผ่อน

การนอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด หัวใจและอวัยวะต่างๆ ทำงานลดลง เป็นการยืดอายุการทำงานของร่างกาย เมื่อคนเราได้พักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้สดชื่น แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหวประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 3. การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดี ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน การขึ้นลงบันได ถือเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานทั้งสิ้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ จึงจะเพียงพอที่จะทำให้มีร่างกายแข็งแรง

ผลดีของการออกกำลังกาย มีดังนี้

- (1) ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- (2) ทำให้หัวใจ กล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง
- (3) ช่วยลดความดันโลหิต
- (4) ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้มีน้ำหนักตัวคงที่และเหมาะสม
- (5) ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับ และส่งเสริมการหมุนเวียนของเลือด

## 4. การจัดการอารมณ์และความเครียด

การรู้จักระวังรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ให้เกิดความเศร้า กลัว วิตกกังวล ตกใจจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ ดังนั้นจึงควร ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ ทำงานที่เป็นกิจวัตรประจำวันให้เพลินเพลิน จะสามารถปรับตัวอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเป็นสุข

## 5. การขบถ่าย

การถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน ช่วยป้องกันโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร โดยควรรับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ทุกวัน และดื่มน้ำสุกสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งการขบถ่ายเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพกาย และจิตที่ดี

## 6. การตรวจสุขภาพประจำปี

โดยปกติบุคคลควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง ตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย เมื่อพบสิ่งผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญในเรื่องนั้น ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

## เรื่องที่ 6 ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล

สุขอนามัยส่วนบุคคล คือ การปฏิบัติตนของการรักษาอนามัย ของร่างกายให้สะอาด ปราศจากเชื้อโรค จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

### การดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้อง

การดูแลรักษาร่างกายให้ถูกสุขอนามัยนั้นเราสามารถแยกการดูแลรักษาร่างกายออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้

1. การรักษาความสะอาดของร่างกาย ควรอาบน้ำให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน
2. การดูแลรักษาร่างกายในช่องปาก ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ไม่ควรขบเคี้ยวอาหารที่แข็งจนเกินไป หมั่นดูแลไม่ให้เกิดแผลในช่องปาก หากพบว่าเกิดอักเสบที่เหงือกควรปรึกษาแพทย์
3. การดูแลรักษาหู ไม่ควรใช้ของแข็งแคะเข้าไปในหู หรือใช้ยาหยอดหู โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง ระวังการเป็นหวัดนาน ๆ เพราะอาจส่งผลให้เชื้อโรคเข้าไปทำลายหูชั้นกลาง อาจทำให้หูหนวกได้
4. จมูก ไม่ควรใช้ของแข็งแคะเข้าไปในช่องจมูก หรือไม่ควรใช้ยาหยอดพ่นจมูกโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
5. ตา เมื่อรู้สึกเคืองตาอย่าใช้มือขยี้ตา เพราะอาจมีเชื้อโรคไม่ควรรใช้ยาหยอดตาโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง หากมีฝุ่นละอองเข้าตาควรล้างตาในน้ำสะอาดหรือใช้น้ำยาล้างตา ไม่ควรใช้มือขยี้ตา เพราะอาจมีเชื้อโรคเข้าตา

6. **มือและเท้า** ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง รวมทั้งควรสวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้านเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคพยาธิ โรคผิวหนัง หรือถูกของแหลมของมีคมที่มตำเป็นแผลได้ และควรล้างเท้าให้สะอาดก่อนนอน

7. **การดูแลรักษาอนามัยของผมและศีรษะ** ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ควรหวีผมทุกวัน ไม่ควรตัด เซทผมบ่อย ๆ เพราะอาจทำให้เส้นผมเสีย

8. **การดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า และเครื่องนอน** ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ใส่ทุกวัน และซักเสื้อผ้าให้สะอาด ป้องกันการสะสมของเชื้อโรค รวมทั้งหมั่นซัก ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนอยู่เสมอและหมั่นนำออกตากแดดบ่อย ๆ

### การสร้างสุขนิสัยที่ดี

1. ก่อนไอและจามทุกครั้ง ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคสู่บุคคลอื่น
2. ไม่ควรถ่มน้ำลายลงพื้นในที่สาธารณะ หรือบนถนน เพราะเป็นการเสียบุคลิกภาพ และยังเป็นการแพร่เชื้อโรคทางอ้อม
3. การรับประทานอาหาร ควรล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ควรเลือกภาชนะที่สะอาด ควรเลือกรับประทานอาหารปรุงสะอาด เสริ่งใหม่ ปราศจากแมลงวันตอม เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
4. หมั่นออกกำลังกายทุกวันติดต่อกัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
5. ควรพักผ่อนนอนหลับให้ได้วันละ 8-10 ชั่วโมง
6. ควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 8-10 แก้ว
7. หมั่นดูแลสุขภาพสะอาดเสื้อผ้า และเครื่องนอนให้สะอาดอยู่เสมอ
8. หลีกเลียงสารเสพติดต่าง ๆ เช่น บุหรี่ สุรา กัญชา เฮโรอีน ยาบ้า ฯลฯ

### เรื่องที่ 7 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เสมือนเป็นยาบำรุงที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายได้และสามารถป้องกันโรคได้ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ทั้งนี้การออกกำลังกายจะต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม และรู้จักหลักในการออกกำลังกาย จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย สถานที่ และอุปกรณ์ ซึ่งปัจจุบันมักนิยมที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นต่อการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วไม่ให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสุขภาพร่างกายจาก



โรคบางอย่าง การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามวิธีและหลักการ มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย และที่สำคัญมีดังนี้

1. มีประโยชน์ต่อระบบหายใจ ทำให้หัวใจ ปอด แข็งแรง ได้ออกกำลังกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเต็มที่ ถุงลมเล็ก ๆ ภายในปอดมีโอกาสสูดลมเต็ม และไล่อากาศออกไม่หมด ทำให้ปอดมีพลังในการฟอกโลหิต
2. มีประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของโลหิตดี สืบเนื่องจากการทำงานของหัวใจและปอดดี มีพลังในการบีบตัวได้ดี สูบฉีดโลหิต และฟอกโลหิตได้ดีมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นโรคหัวใจได้ง่าย
3. มีประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่าง ๆ ได้ออกกำลัง ยืดและหดตัวได้เต็มที่ ทำให้มีความแข็งแรงยืดหยุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถทำงานได้ทนไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะกล้ามเนื้อมีพลังมาก
4. มีประโยชน์ต่อการเผาผลาญในร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายต้องใช้พลังงาน ระบบต่าง ๆ จะต้องทำงานเกิดการเผาผลาญ ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปถูกนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เหลือสะสมโดยเฉพาะไขมันที่ให้พลังงานมาก จะไม่ถูกสะสมในร่างกาย จนทำให้เกิดโรคอ้วน
5. มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย การเคลื่อนไหว และภายหลังการออกกำลังกาย ทำให้คึมน้ำได้มาก กระเพาะ ลำไส้ ได้เคลื่อนไหวในการออกกำลังกายด้วย ทำให้ระบบย่อยอาหารดี กระเพาะอาหาร ลำไส้ บีบรัดตัวได้ดี
6. มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และอารมณ์ไม่เครียด

## เรื่องที่ 8 หลักการและวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายชนิดที่เสริมสร้าง ความทนทานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของข้อต่อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สง่างามและการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีดังนี้

### 1. การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ถูกวิธีทำได้โดยการฝึกหัดบ่อย ๆ ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ก่อนจะฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ต้องมีการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายอบอุ่นทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย มีวิธีการที่สามารถทำได้คือการวิ่งรอบสนาม การหมุนคอ หมุนแขน หมุนสะเอว พับขา หมุนข้อเท้า กระจุดคตบมือ ก้มและสลับมือ วิ่งอยู่กับที่ นั่งยืน ฯลฯ

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อยในแต่ละครั้ง 20-30 นาทีต่อวัน

### 3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และควรปฏิบัติในเวลาเดียวกัน จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของระบบหัวใจและปอด ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและปอดแข็งแรง

4. ความหนักในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายให้หนักถึงร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจแต่ละคน หรือออกกำลังกายให้เหงื่อออก เหนื่อยพอประมาณที่จะสามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายได้ ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมเกินไปเพราะจะเกิดอันตรายได้

### การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายมีหลักการทั่วไป ดังนี้

1. เลือกกิจกรรมเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของตน
2. เลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรม การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายแต่ละรูปแบบ
3. การเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย ต้องเริ่มจากการอบอุ่นร่างกายก่อนจากนั้นเริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากง่ายไปยาก
4. ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรงเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
5. การออกกำลังกายต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และควรปฏิบัติในเวลาเดียวกัน อย่างน้อยวันละ 20 – 30 นาที
6. ควรศึกษาวิธีเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
7. การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายควรศึกษาวิธีการใช้ที่ถูกต้อง

### เรื่องที่ 9 การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ

รูปแบบการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายอาจแบ่งได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

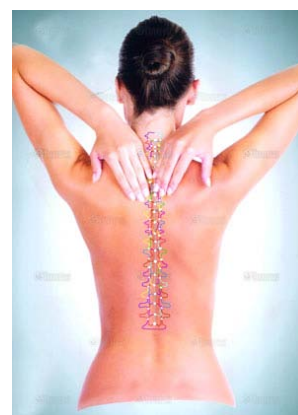
1. กลุ่มบริหารร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ ด้วยมือเปล่า
2. กลุ่มบริหารร่างกายโดยมีอุปกรณ์ประกอบการบริหารร่างกาย
3. กลุ่มกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยใช้ดนตรีประกอบ
4. กลุ่มกีฬาประเภทต่าง ๆ
5. กลุ่มการละเล่นพื้นเมือง
6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. รูปแบบการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เป็นรูปแบบง่าย ๆ สามารถบริหารด้วยตนเองได้ ไม่ต้องใช้เวลามากนัก เพียงให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ได้เคลื่อนไหวและยืดหยุ่นอยู่เสมอ จะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว

### ตัวอย่าง การบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า



- ท่าที่ 1 เป็นการบริหารร่างกายกล้ามเนื้อหลังกับกระดูกสันหลัง
- จังหวะที่ 1 ยืนตรงเท้าแยกประมาณ 1 ฟุต ยกแขนทั้ง 2 ข้างขนานกับพื้น และเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา ผ่อนกล้ามเนื้อคอ
- จังหวะที่ 2 หายศีรษะไปด้านหลังอย่างเสรี และเอนตัวไปด้านหน้า พร้อมยกแขนขึ้นช้า ๆ ไปด้านหลัง อยู่ในท่านี้ประมาณ 2-3 วินาที
- จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นช้า ๆ พร้อมลดมือลงอยู่ในจังหวะที่ 1 ทำซ้ำได้ตามความต้องการ จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง และกระดูกสันหลังได้ดีขึ้น



**ท่าที่ 2** เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อหลัง  
กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง ให้มีการเคลื่อนไหวยืดและหดตัวได้ดี

**ท่าเตรียม** ยืนตัวตรง ลำตัวตั้งฉากกับพื้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อเช่น ต้นขา หลัง  
หน้าท้อง แขน หัวไหล่

**จังหวะที่ 1** แยกเท้าไปด้านข้างประมาณ 1 ฟุต ปล่อยศีรษะห้อยไปด้านหน้าปล่อยตามสบายไม่ต้องเกร็ง  
คอ แล้วยก คอ คมหลังนับตั้งแต่สะโพกขึ้นไป ปล่อยให้มือและแขนห้อยตามสบายเช่นกัน  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอและไหล่ หายใจเข้า-ออก ด้วยการแขม่วท้อง และเบ่งท้อง โนม  
น้ำหนักตัวให้ไปด้านหน้าให้ตกอยู่บริเวณปลายเท้า ขณะที่อยู่ในท่าก้มนี้ หายใจปกติไม่กลั้น  
หายใจ นับหายใจเข้าออก 10 รอบ หรือนานกว่านั้น

**จังหวะที่ 2** ยกตัวอย่างช้า ๆ โดยไม่เกร็งคอ หัวไหล่ และแขนอยู่ในท่าเตรียม เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความ  
ยืดหยุ่นดีมากขึ้นควรทำหลาย ๆ ครั้ง และทำทุกวัน

### รูปแบบการบริหารร่างกายด้วยอุปกรณ์

รูปแบบของการบริหารร่างกายด้วยอุปกรณ์มีหลากหลาย เช่น การใช้ไม้พลอง มาเป็นอุปกรณ์  
ในการบริหารด้วยท่าต่าง ๆ ของการบริหารทั่วไป หรือคิดประดิษฐ์ท่าขึ้นใหม่ก็ได้

- การใช้กระบองในลักษณะกระบองสั้นคู่
- การใช้กระบี่ หรือที่เรียกว่าฟันดาบ มีทั้งดาบเดี่ยวดาบคู่ไทยมีท่าทางต่าง ๆ สืบทอดต่อกันมา
- การบริหารร่างกายด้วยอุปกรณ์ เช่น พลองลูกบอล ดัมเบล รวมทั้งอุปกรณ์กำลังกายที่พบ  
เห็นทั่วไปตามสถานบริหารกาย ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด
- การใช้เชือก เป็นอุปกรณ์ เช่น การกระโดดเชือก





### รูปแบบการบริหารร่างกายเข้าจังหวะ

รูปแบบการบริหารร่างกายเข้าจังหวะมี 3 ลักษณะ คือ

#### 1. การบริหารด้วยท่าทางธรรมดา แต่ใช้

ดนตรี หรือ เพลง หรือ นกหวีดเป่าเป็นจังหวะก็ได้ การบริหารแบบนี้จะเน้นบริหารร่างกายเป็นส่วน ๆ เช่น บริหารส่วนอก ด้วยท่ารำพื้นบ้าน เป็นต้น



### ตัวอย่าง การบริหารร่างกาย เข้าจังหวะด้วยท่าธรรมดา ส่วนหน้าอก 8 จังหวะ

2. การเดินแอโรบิค ใช้ดนตรีประกอบ การเดินแอโรบิคจะเป็นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว และหนักกว่า การบริหารร่างกายเข้าจังหวะธรรมดาที่กล่าวแล้วตอนต้น เป็นการออกกำลังกายที่ใช้การต่อเนื่อง เป็นการผสมผสาน การเคลื่อนไหว การบริหารร่างกายและการเดินรำเข้าด้วยกัน ดนตรี หรือ เพลงที่นำมาประกอบการเดิน เป็นจังหวะที่เร้าใจ



สนุกสนาน ผู้ใหญ่ที่จะเดินแอโรบิคควรตรวจสอบสุขภาพของตนเสียก่อน โดยควรเลือกเครื่องแต่งกาย และ รองเท้าที่เหมาะสม เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับข้อเท้าและข้อเข่า

3. การลีลาศและรำวง การเดินรำเป็นการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะอีกรูปแบบหนึ่ง มีทั้งการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และแบบเคลื่อนที่ในกรณีเคลื่อนที่ผู้เดินรำจะต้องศึกษาทิศทางในการเคลื่อนไหว เพื่อป้องกันอันตราย หรือการกระทบกระทั่งกัน รูปแบบการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ทวนเข็มนาฬิกา โดยยึดวงกลมเป็นหลัก คือยืนหันหน้าเข้าหาวงกลม การเคลื่อนที่ให้เคลื่อนที่ไปทางขวาของตนเสมอ



## รูปแบบการเล่นกีฬา

รูปแบบของกีฬาที่หลากหลายมีทั้งในลักษณะเดี่ยว และทีม การเล่นกีฬาต้องฝึกทักษะ และมีความรู้ความเข้าใจในกฎกติกา และวิธีการเล่น

ประเภทของกีฬา มีดังนี้

- กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล ฟุตซอล รักบี้ ฯลฯ
- กีฬาประเภทคู่ เช่น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะยาว การวิ่งข้ามรั้ว ฯลฯ
- กีฬาประเภทลาน เช่น ฟันแหลน พุ่งน้ำหนัก ฯลฯ
- กีฬาประเภทยิมนาสติก เช่น รายเดี่ยว ราวคู่ ม้ากระโดด ยิมนาสติกลีลา ฯลฯ
- กีฬาแต่ละประเภทจะมีรูปแบบเฉพาะ มีวิธีการเล่น เทคนิค กฎกติกา และอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน จึงควรศึกษาความรู้พื้นฐานที่ถูกต้อง เพื่อให้เล่นได้อย่างสนุกสนานและอาจพัฒนาทักษะจนสามารถเป็นการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว คนที่เล่นกีฬามากเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

## รูปแบบของการเล่นพื้นบ้าน

การเล่นพื้นบ้านในแต่ละภาค อาจมีลักษณะหรือแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะทางภูมิศาสตร์และมีวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ

การเตะตะกร้อ ตามชนบทหลังจากเสร็จภารกิจประจำวัน แล้วบางคน บางกลุ่ม จะมาร่วมกันเตะตะกร้อ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด และได้มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่น

## เรื่องที่ 10 ความหมาย ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง การทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่เป็นงานอาชีพ ไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม ประเพณีอันดีงาม แต่เป็นประโยชน์และเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

ในการดำรงชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เราอาจแบ่งเวลาได้เป็น 4 ส่วน

1.1 เวลาที่ใช้ในการประกอบอาชีพของคนเรานั้น ประมาณวันละ 8 ชั่วโมง

1.2 เวลาที่ใช้ในการประกอบภารกิจส่วนตัววันละ 4-6 ชั่วโมง เช่น การอาบน้ำ ล้างหน้า

แปรงฟัน การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร

1.3 เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนหลับนอน วันละ 8 ชั่วโมง

1.4 เวลาว่างที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ประมาณ 2-4 ชั่วโมง

ช่วงที่เหลือ 2-4 ชั่วโมงนี้ ถ้าเรานำมาใช้ประกอบกิจกรรมที่เกิดประโยชน์เรียกว่า กิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ความตึงเครียด เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอย่างยิ่ง

### **ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ**

กิจกรรมนันทนาการต่อการดำเนินชีวิต ถ้าเราเลือกกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม จะก่อประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้หลายประการ

1. **ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย** ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้เราไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายในการปฏิบัติงานมากนัก เพราะมีการใช้เครื่องมือ เครื่องจักรเข้ามาช่วย ทำให้การออกกำลังกายของเราน้อยเกินไป จำเป็นต้องมีกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายเข้ามาช่วย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

2. **ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต** ช่วยให้เราได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต การประกอบกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเป็นกิจกรรมที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น การชมและฟังดนตรี การชมภาพยนตร์ เป็นต้น

3. **ประโยชน์ต่อครอบครัว** ช่วยให้สมาชิกครอบครัวรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัว เช่นการทำสวนครัว สวนดอกไม้ ทำให้เกิดผลพลอยได้ คือมีพืช ผัก ผลไม้ ดอกไม้ไว้ใช้สอยเป็นประโยชน์

4. **ประโยชน์ต่อสังคม** กิจกรรมนันทนาการหลายชนิดเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยตรง เช่น กิจกรรมด้านสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบางชนิดช่วยลดปัญหาสังคมได้

### **เรื่องที่ 11 ประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ**

กิจกรรมนันทนาการมีมากมายหลายชนิด หลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป สามารถแบ่งกิจกรรมนันทนาการได้ดังนี้

1. งานอดิเรก เป็นเพียงกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งเท่านั้น มิได้หมายความว่ากิจกรรมนันทนาการทุกชนิดรวมกันเป็นงานอดิเรก เช่น การเก็บสะสมแสตมป์ที่ใช้แล้ว การเก็บสะสมรูปภาพ การทำสวนดอกไม้ เป็นต้น

2. การเล่นเกม การเล่นเกมทั้งกีฬาในร่ม เช่น การเล่นหมากรุก และกีฬากลางแจ้ง เช่น การเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือเล่นเกมอย่างอื่น เช่น วายน้ำ โบว์ลิ่ง ฯลฯ อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬาเหล่านี้ ถ้าเป็นกีฬาอาชีพไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

3. การเล่นเกม การเล่นเกมทุกชนิด ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

4. การเล่นเกมเข้าจังหวะ เช่น การรำวง การเต้นรำ การฟ้อนรำ การเต้นลีลาศ ฯลฯ ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

5. การเล่นเกม ภาพยนตร์ และการแสดงต่าง ๆ ที่เป็นการสมัครเล่น ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

6. งานศิลปะหัตถกรรม ได้แก่ งานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย การสานพัด การประดิษฐ์ดอกไม้ การวาดภาพ เป็นต้น

7. กิจกรรมสื่อความหมาย ได้แก่ การอ่านหนังสือ นวนิยาย การเขียนหนังสือ

8. กิจกรรมทัศนศึกษา ได้แก่ การท่องเที่ยวทัศนอาจร เป็นต้น

9. กิจกรรมชมรม เช่น ชมรมคนรักแสดมปี ชมรมดนตรี ฯลฯ

การเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับความชอบและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล นอกจากจะช่วยให้บุคคลนั้นได้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังอาจเกิดผลพลอยได้อื่นๆ เช่น ได้เพื่อนใหม่ หรือมีรายได้เพิ่มขึ้น เป็นต้น



## บทที่ 4

### โรคติดต่อ

#### สาระสำคัญ

มีความรู้และความสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของครอบครัว และชุมชน โดยการเผยแพร่ข่าวสาร ข้อมูล แนวทางการป้องกันและวิธีการรักษาโรคอย่างถูกวิธี

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เรียนรู้เรื่องโรคติดต่อต่างๆ ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของครอบครัว และชุมชน
2. เรียนรู้ถึงสาเหตุที่เกิดโรค ศึกษาวิธีการป้องกัน และการดูแลรักษาอาการของผู้ป่วย

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 โรคติดต่อ สาเหตุ อาการ การป้องกัน การรักษา

## บทที่ 4

### โรคติดต่อสาเหตุ อากาศ การป้องกัน การรักษา

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับคนหรือสัตว์ โดยเกิดจากเชื้อโรคที่เป็นสิ่งมีชีวิตหรือพิษของเชื้อโรค และเมื่อเกิดเป็นโรคขึ้นแล้วสามารถแพร่กระจายจากคนหรือสัตว์ที่ป่วยเป็นโรคนั้นไปสู่คนหรือสัตว์อื่นได้โดยการแพร่กระจายของโรคนั้นอาจเป็นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ตามการศึกษาค้นคว้าทดลองวิจัยทางการแพทย์พบว่า เชื้อโรคนั้นเป็นแบคทีเรียและไวรัส เป็นสาเหตุใหญ่ของความเจ็บป่วย ซึ่งทั้งสองนี้มีอยู่ตามธรรมชาติทุกหนทุกแห่ง มีทั้งโทษและคุณประโยชน์ แต่ปัจจุบันพบว่า สาเหตุการเกิดโรคมามากจากพันธุกรรมและเป็นเพราะตัวเองนำเชื้อโรคมาสู่ตัวเอง ดังนี้

1. การรับเชื้อจากผู้อื่น โรคเหล่านี้เป็นโรคติดต่อโดยมีคนเป็นพาหนะนำเชื้อมาติดต่อ การติดต่อเนื่องจากความใกล้ชิดกับผู้ป่วย เช่น ไข้หวัดใหญ่ โรคผิวหนังบางชนิด โรคตาแดง ฯลฯ
2. การรับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น ชายอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาหรือสามีของตนและไม่ป้องกัน ทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคเอดส์ หรือกลุ่มของกามโรค
3. การรับเชื้อจากสัมผัส โดยมีสัตว์เป็นพาหนะ เช่น ยุงลายนำโรคไข้เลือดออกมาสู่คน หนูเป็นพาหนะนำเชื้อกาฬโรค และโรคฉี่หนู มาสู่คน ฯลฯ
4. เกิดจากการไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย ทำให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อน หิด เหา เป็นต้น

จากสาเหตุการเกิดโรคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว สามารถที่จะป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ตามลักษณะโรคได้

#### เรื่องที่ 1 โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัส

เป็นไวรัสที่อันตรายที่สุด สามารถตรวจพบได้ในเลือดผู้เป็นพาหนะ และน้ำหลังต่าง ๆ เช่น น้ำลาย น้ำตา เหงื่อ น้ำในช่องคลอดและอสุจิ ติดต่อได้โดยการสัมผัสที่มีเชื้อเข้าสู่ร่างกาย การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การสัก การฝังเข็ม การสัมผัสเลือดโดยมีบาดแผล

##### อาการของโรค

มีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนกระทั่งรุนแรง เช่น มีปวดเมื่อย คล้ายเป็นหวัด คลื่นไส้ แน่นท้อง ท้องอืด บางรายจะตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม ผู้ที่มีอาการรุนแรงอาจตายภายใน 1 สัปดาห์

##### การป้องกัน

การฉีดวัคซีนโรคไวรัสตับอักเสบบี จะเป็นการควบคุมการแพร่กระจายของโรคนี้

## เรื่องที่ 2 โรคไข้เลือดออก (Hemorrhagic Fever)

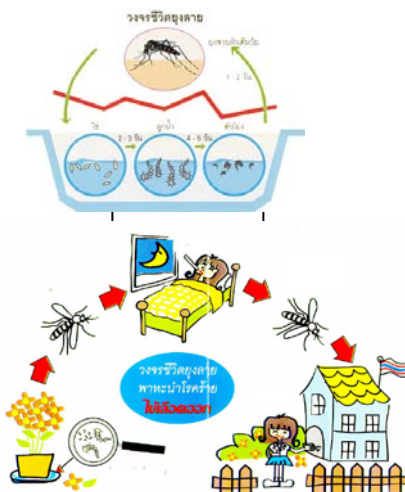
ไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดกับทุกคนทุกกลุ่มอายุ โดยทั่วไปไข้เลือดออกมักจะระบาดในฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูที่ยุงลายแพร่พันธุ์โดยง่าย

### สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue) เลือดผู้ป่วยไข้เลือดออกเกิดจากได้รับไวรัสเดงกีจากยุงลาย เมื่อโดนยุงลายกัดแล้วปล่อยเชื้อไวรัสเดงกีเข้าสู่ผู้ป่วย หรือยุงดูดเลือดจากผู้ป่วยแล้วปล่อยเชื้อไวรัสเดงกีเข้าไป เชื้อไวรัสจะเข้าไปเจริญอยู่ในตัวยุง 8-11 วัน จึงจะเป็นระยะติดต่อ เมื่อยุงไปกัดคนที่ปกติก็จะถ่ายทอดเชื้อโรค ทำให้เป็นไข้เลือดออกได้ ต่อจากนั้นก็จะมีการถ่ายทอดเชื้อให้กับคนอื่น ๆ ต่อไป และเชื้อไวรัสจะอยู่ในตัวยุงตลอดชีวิตของยุง คือ ประมาณ 45-60 วัน

### อาการ

อาการของผู้เป็นไข้เลือดออก คือ ไข้สูงมาก แม้ให้ยาแล้วไข้ก็ยังไม่ลด เมื่ออาหารคลื่นไส้ อาเจียน มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง เส้นเลือดเปราะ กัดเจ็บตรงชายโครง บางรายปวดศีรษะมาก ปวดตา ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ต้องหมั่นสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงภายใน 2-3 วัน ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นต้องพาไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรค



### การปฏิบัติตนเมื่อเป็นไข้เลือดออก

1. ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ หรือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
2. กินยาลดไข้ตามแพทย์สั่ง (พาราเซตามอล (Paracetamol)) ห้ามกินอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
3. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะ
4. ให้อาหารอ่อน ย่อยง่าย ตามต้องการ

5. ควรงดอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสีแดงหรือดำ เพราะหากอาเจียนออกมาอาจคิดว่าเป็นเลือด
6. พบแพทย์เพื่อติดตามดูอาการและตรวจเลือดตามนัด

#### การป้องกันโรคไข้เลือดออก

1. ใช้มุ้งครอบหรือกางมุ้งเมื่อนอนกลางวัน
2. นอนในห้องที่มีมุ้งลวด
3. อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและมีแสงสว่าง
4. ที่เก็บน้ำควรปิดฝาให้สนิท
5. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงให้หมดไป
6. ภาชนะใส่น้ำที่ไม่มีฝาปิด หรือแหล่งน้ำเล็ก ๆ ควร

ใส่ทรายเคลือบสารเคมี ป้องกันไม่ให้ยุงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง (ใส่ทรายเคลือบสารเคมี 1 ครั้ง ป้องกันได้ 3 เดือน)



ควรจัดการวัสดุเหล่านี้ให้ดีให้เป็น  
แหล่งเพาะพันธุ์ยุง

#### เรื่องที่ 3 โรคไข้หวัดธรรมดา

พบมากในฤดูหนาว ฤดูฝนช่วงที่มีอากาศเย็น โดยเฉพาะผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ ทรากตรำกับการทำงาน และมีเวลาพักผ่อนน้อย

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อทางการหายใจ หรือสัมผัสน้ำลายและเสมหะ

อาการของโรค เกิดอาการอักเสบของทางเดินหายใจ ส่งผลให้คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอจาม หรืออาจมีไข้ ปวดศีรษะ ปกติจะหายได้เองในระยะเวลา 2-3 วัน ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย

#### การรักษา

1. นอนหลับพักผ่อนมากๆ และนอนในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยใส่เสื้อผ้าหนาๆ และห่มผ้า
3. ออกกำลังกายแต่พอเหมาะไม่หักโหม
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่
5. ถ้ามีไข้รับประทานยาลดไข้ ไม่ควรอาบน้ำ
6. หากเป็นติดต่อกันหลายวัน ควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีโรคแทรกซ้อน

### ในการป้องกันโรคหัดธรรมดานั้น มีข้อแนะนำดังนี้

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและได้สารอาหารครบ 5 หมู่
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย และเมื่อไอ จาม ควรปิดปาก ปิดจมูก
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด อากาศระบายไม่ดี เพราะอาจมีเชื้อไวรัสที่ทำให้เป็นโรคหัดธรรมดาค่อนข้างมาก
4. ควรทำให้ร่างกายอบอุ่นตลอดเวลาโดยการสวมเสื้อผ้าป้องกัน
5. เมื่อร่างกายเปียกน้ำควรเช็ดตัวให้แห้งโดยเร็ว

### เรื่องที่ 4 โรคเอดส์ (AIDS)

เอดส์ มาจากคำว่า AIDS เป็นชื่อย่อมาจากคำว่า แอคไควร์ อิมมูน เดฟิเซียนซี ซินโดรม (Acquired Immune Deficiency Syndrome) หมายถึง กลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นภายหลัง ไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด หรือสืบสายเลือดทางพันธุกรรม

Acquired หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นภายหลังไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิดหรือสืบสายเลือดทางพันธุกรรม

Immune หมายถึง ระบบภูมิคุ้มกัน

Deficiency หมายถึง ความบกพร่องหรือการขาด

Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการของโรค

#### สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV : Human Immune deficiency Virus) เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันของคนที่ได้รับเชื่อนั้นเสื่อมหรือบกพร่องจนเป็นสาเหตุให้ร่างกายของคนนั้นอ่อนแอ เมื่อได้รับเชื้อใด ๆ ก็ตามจะเกิดอาการรุนแรงกว่าคนปกติและเสียชีวิตในที่สุด

#### อาการ

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ แต่จะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ จะมีเพียงบางรายที่ติดเชื้อและมีอาการน่าสงสัยว่าเป็นโรคเอดส์ ซึ่งสังเกตได้ง่าย คือ

1. ต่อมทอนซิลอักเสบที่คอ รักแฉะ และขาหนีบโตนานเกิน 3 เดือน
2. น้ำหนักตัวลดลง 3-4 กิโลกรัม หรือมากกว่า 10% ภายใน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

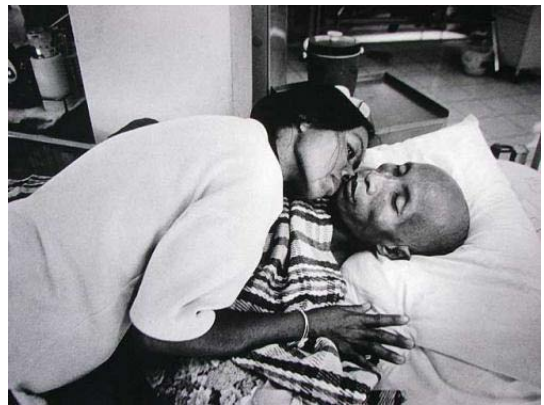
3. อูจาระร่วงเรื้อรังนานเกิน 3 เดือน
4. เบื่ออาหารและเหนื่อยง่ายมาเป็นเวลา 3 เดือน
5. ไอโดยไม่ทราบสาเหตุนานเกิน 3 เดือน
6. มีไข้เกิน 37.8 องศาเซลเซียส มีเหงื่อออกตอนกลางคืนนานเกิน 1 เดือน
7. เป็นฝ้าขาวในปากนานเกิน 3 เดือน
8. มีก้อนสีแดงปนม่วงขึ้นตามตัวและโตขึ้นเรื่อย ๆ
9. แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งไม่มีแรงทำงานไม่ประสานกัน

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าอาการดังกล่าวจะเป็นโรคเอดส์ทุกราย จนกว่าจะได้รับการตรวจเลือดยืนยันที่แน่นอนก่อน

#### การติดต่อ

โรคเอดส์ติดต่อกันได้หลายทาง ที่พบบ่อยและสำคัญที่สุด คือ

1. จากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อโรคเอดส์
2. จากการถ่ายเลือด หรือรับผลิตภัณฑ์เลือดที่มีเชื้อเอดส์
3. จากการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อโรคเอดส์ โดยเฉพาะผู้ฉีดสารเสพติดชนิดฉีดเข้าหลอดเลือด
4. จากแม่ที่มีเชื้อไวรัสเอดส์ไปสู่ทารกในครรภ์



#### โรคเอดส์ไม่ติดต่อในกรณีต่อไปนี้

1. เรียนสถาบันเดียวกัน หรืออยู่บ้านเดียวกัน
2. จับมือหรือพูดคุย
3. นั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหาร
4. ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน หรือโทรศัพท์สาธารณะ
5. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน หรือห้องน้ำสาธารณะ
6. คลุกคลีหรือเล่นร่วมกัน
7. ใช้สระว่ายน้ำร่วมกัน
8. ยุงหรือแมลงดูดเลือด

### การป้องกันโรคเอดส์

โรคเอดส์เป็นโรคที่ไม่มียารักษาให้หายขาดได้ จึงควรเน้นการป้องกันโรคโดยปฏิบัติดังนี้

1. ไม่เสพยาเสพติด และถ้ากำลังติดสารเสพติดก็ไปรับการรักษาเพื่อเลิกสารเสพติด หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยาสารเสพติดร่วมกับผู้อื่น
2. ถ้ามีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัย
3. งดเว้นการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะของที่อาจปนเปื้อนเลือด เช่น แปรงสีฟัน ใบบิดโกนหนวด เข็มสักตัว เข็มเจาะหู เป็นต้น
4. หญิงที่ติดเชื้อเอดส์ ควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์จะมีโอกาสติดเชื้อโรคเอดส์ได้ถึงร้อยละ 50

### เรื่องที่ 5 โรคฉี่หนู (Leptospirosis)

โรคฉี่หนู พบว่า มีผู้ติดโรคนี้ในฤดูฝน โดยเชื้อโรคจะมากับปัสสาวะของหนู และยังสามารถพบได้ในสัตว์อื่นๆ ที่ใช้ฟืนแทะอาหาร เช่น กระรอก สุนัขจิ้งจอก จะสามารถแพร่เชื้อออกมาได้ โดยที่ตัวมันไม่เป็นโรค

เชื้อที่เป็นสาเหตุของโรค

คือ เชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในดิน โคลน หรือแหล่งน้ำตื้นๆ บริเวณที่มีน้ำท่วมขัง ที่มีสภาพแวดล้อมเหมาะสมในการดำรงชีวิตของเชื้อโรค คือมีความชื้น แสงแดดส่องถึง มีความเป็นกรดปานกลาง มักจะระบาดมากในเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน

### กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค

- เกษตรกร ชาวไร่ชาวนา ขาวสวน
- คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โค สุกร ปลา
- กรรมกรขุดท่อระบายน้ำ เหมืองแร่ โรงฆ่าสัตว์
- กลุ่มอื่น ๆ เช่น แพทย์ เจ้าหน้าที่ห้องทดลอง ทหารตำรวจที่ปฏิบัติงานตามป่าเขา
- กลุ่มประชาชนทั่วไป ที่อยู่ในแหล่งที่มีน้ำท่วมขัง หรือมีหนูอาศัยอยู่

### การติดต่อของโรค

สัตว์ที่นำเชื้อได้แก่ พวกสัตว์ฟันแทะ เช่น หนู โดยเฉพาะ หนูนา หนูพุก รองลงมาได้แก่ สุนัข วัว ควาย สัตว์พวกนี้เก็บเชื้อไว้ในไตเมื่อหนูปัสสาวะเชื้อจะอยู่ในน้ำหรือดิน

- เมื่อคนสัมผัสเชื้อซึ่งอาจจะเข้าทางแผล เยื่อในปากหรือตา หรือแผล ผิวหนังปกติ ที่เปื่อยขึ้นเชื้อโรคสามารถไชผ่านไปได้เช่นกัน

- เชื้ออาจจะเข้าร่างกายโดยการดื่มหรือกินอาหารที่มีเชื้อโรค

### อาการที่สำคัญ

อาการของโรคแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 2 กลุ่ม

1. กลุ่มที่ไม่มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง หรือกลุ่มที่อาการไม่รุนแรง กลุ่มนี้อาการไม่รุนแรง หลังจากได้รับเชื้อ 10-26 วัน โดยเฉลี่ย 10 วัน ผู้ป่วยก็จะเกิดอาการของโรคได้แก่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง อาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ขึ้นสูงด้วย บางรายอาจเกิดการเบื่ออาหาร ท้องเสีย ปวดท้อง ตาแดง เจ็บตา เกิดผื่นขึ้นตามตัว หรือมีจ้ำเลือดตามผิวหนัง

2. ระยะเวลาสร้างภูมิ ระยะนี้ถ้าเจาะเลือดจะพบภูมิต้านทานโรค ผู้ป่วยจะมีไข้ขึ้นใหม่ ปวดศีรษะ คอแข็งมีการอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง และตรวจพบเชื้อโรคในปัสสาวะ

กลุ่มที่มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง กลุ่มนี้ไข้จะไม่หายแต่จะเป็นมากขึ้น โดยพบมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง มีผื่นที่เพดานปาก มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ตับและไตอาจวายได้ ดีซ่าน เยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ อาจจะมีอาการไอเป็นเลือด อาการเหลืองจะปรากฏหลังจากได้รับเชื้อโรคนานเกิน 4 วัน ผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิตในระยะนี้หรือในต้นสัปดาห์ที่สามจากไตวาย

### ในการป้องกันโรคนี้หนุั้น มีข้อแนะนำดังนี้

1. กำจัดหนูและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ของหนู
2. หลีกเลี่ยงการลงไปอาบแช่ในแหล่งน้ำที่ขุ่น ควายลงไปกินน้ำ แช่น้ำ
3. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ข้ำโคลนด้วยเท้าเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีบาดแผลที่ขา เท้า หรือตามร่างกาย
4. หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าในทุ่งนา ในคอกสัตว์
5. สวมเครื่องป้องกันตนเองด้วยการสวมถุงมือยาง ร้องเท้าบูทยาง และสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เมื่อต้องทำงานในไร่นาหรือที่เปียกชื้นและ
6. อาบน้ำชำระล้างร่างกายด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทันทีหลังการลุยน้ำข้ำโคลน หรือกลับจากทุ่งนา
7. ไม่ชำแหละสัตว์โดยไม่สวมถุงมือ
8. ไม่กินเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ไม่ได้ทำให้สุกหรือผักสดจากท้องนาที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด หลีกเลี่ยงการอม กลืนน้ำ หรือลืมน้ำในน้ำที่ไม่สะอาด
9. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารจากภาชนะที่เปิดฝาทิ้งไว้ เพราะอาจมีหนูมาทิ้งไว้



## เรื่องที่ 6 โรคมือเท้าเปื่อย ( hand foot mouth Syndrome)

โรคปากเท้าเปื่อยเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า Coxsackievirus โดยต้องประกอบด้วยผื่นที่มือ เท้า เริ่มต้นเป็นที่ปาก เหงือก เพดาน ลิ้น และลามมาที่มือ เท้า บริเวณที่พันผ้าอ้อมเช่นกัน ผื่นจะเป็นตุ่มน้ำใสมีแผลไม่มาก จะพบได้ในทารกที่มีอายุตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป ผื่นที่ปรากฏจะหายได้ภายใน 5-7 วัน



### อาการ

- มีไข้
- เจ็บคอ
- มีตุ่มที่ คอ ปาก เหงือก ลิ้น โดยมากเป็นตุ่มน้ำมากกว่าเป็นแผล
- ปวดศีรษะ
- ผื่นเป็นมากที่มือ รองลงมาพบที่เท้า กันก็พบบ้างได้
- มีอาการเบื่ออาหาร
- เด็กจะหงุดหงิด

ระยะพักตัว หมายถึงระยะตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งเกิดอาการใช้เวลาประมาณ 4-6 วัน

การวินิจฉัย โดยการตรวจร่างกายพบผื่นบริเวณดังกล่าว

การรักษา ไม่มีการรักษาเฉพาะ โดยมากรักษาตามอาการ

- ถ้ามีไข้ให้ยาลดไข้
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

### โรคแทรกซ้อน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อ coxsackievirus A16 ซึ่งหายเองใน 1 สัปดาห์ แต่หากเกิดจากเชื้อ enterovirus 71 โรคจะเป็นรุนแรงและเกิดโรคแทรกซ้อน

- อาจเกิดชักเนื่องจากไข้สูง ต้องเช็ดตัวเวลามีไข้และรับประทานยาลดไข้
- อาจเกิดเยื่อหุ้มสมองและสมองอักเสบได้

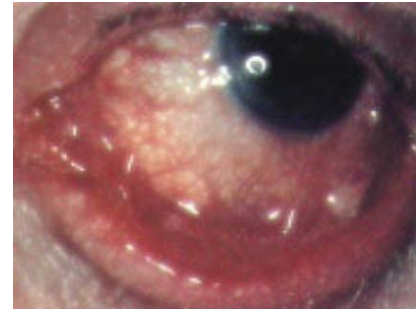
การป้องกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

### ควรพบแพทย์เมื่อไร

- ไข้สูงรับประทานยาลดไข้แล้วไม่ลง
- ดื่มน้ำไม่ได้และมีอาการขาดน้ำ ผิวแห้ง ปัสสาวะสีเข้ม
- เด็กกระสับกระส่าย
- มีอาการชัก เด็กจะเสียชีวิตเนื่องจากอาการของโรคแทรกซ้อน

## เรื่องที่ 7 โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อย เป็นการอักเสบของเยื่อตา(conjunctiva)ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อตาที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลันหรือแบบเรื้อรัง สาเหตุอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส มักจะติดต่อทางมือ ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวโดยมากจะเป็นและหายได้ภายในเวลา 2 สัปดาห์ ตาแดงจากโรคภูมิแพ้มักจะเป็นตาแดงเรื้อรัง มีการอักเสบของหนังตา ตาแห้ง การใช้ contact lens หรือน้ำยาล้างตาก็เป็นสาเหตุของตาแดงเรื้อรัง



### อาการของโรคตาแดง

1. คันตา เป็นอาการที่สำคัญของผู้ป่วยตาแดงที่เกิดจากภูมิแพ้ อาการคันอาจจะเป็นมากหรือน้อย คนที่เป็นโรคตาแดงโดยที่ไม่มีอาการคันไม่ใช่เกิดจากโรคภูมิแพ้ นอกจากนั้นอาจจะมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น หอบหืด ผื่นแพ้

2. จี๊ดตา ลักษณะของจี๊ดตาก็ช่วยบอกสาเหตุของโรคตาแดง

- จี๊ดตาใสเหมือนน้ำต้ามักจะเกิดจากไวรัสหรือโรคภูมิแพ้

- จี๊ดตาเป็นเมือกขาวมักจะเกิดจากภูมิแพ้หรือตาแห้ง

- จี๊ดตาเป็นหนองมักจะร่วมกับมีสะเก็ดปิดตาตอนเช้าทำให้เปิดตาลำบากสาเหตุมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

3. ตาแดงเป็นข้างหนึ่งหรือสองข้าง

- เป็นพร้อมกันสองข้างโดยมากมักจะเกิดจากภูมิแพ้

- เป็นข้างหนึ่งก่อนแล้วค่อยเป็นสองข้างสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อเช่นแบคทีเรีย ไวรัส หรือ Chlamydia



- ผู้ที่มีโรคตาแดงข้างเดียวแบบเรื้อรัง ชนิดนี้ต้องปรึกษาแพทย์

4. อาการปวดตาหรือมองแสงจ้าไม่ได้ มักจะเกิดจากโรคชนิดอื่น เช่น ต้อหิน ม่านตาอักเสบ เป็นต้น ดังนั้นหากมีตาแดงร่วมกับปวดตาหรือมองแสงจ้าไม่ได้ต้องรีบพบแพทย์

5. ตาแมว แม้ว่ากระพริบตาแล้วก็ยังมีอยู่ โรคตาแดงมักจะเห็นปกติหากมีอาการตามัวร่วมกับตาแดงต้องปรึกษาแพทย์

6. ประวัติอื่น การเป็นหวัด การใช้ยาหยอดตา น้ำตาเทียม เครื่องสำอาง โรคประจำตัว ยาที่ใช้อยู่ประจำ

#### การป้องกันโรคตาแดง

- อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับคนอื่น
- อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวร่วมกัน
- ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือขี้ตา
- ใส่แว่นตาป้องกัน เมื่อต้องทำงานเกี่ยวข้องกับฝุ่นละออง สารเคมี
- อย่าใช้ยาหยอดตาของผู้อื่น
- อย่าว่ายน้ำในสระที่ไม่ได้ใส่คลอรีน

#### การรักษาตาแดงด้วยตัวเอง

- ประคบเย็นวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที
- ล้างมือบ่อยๆ
- อย่าขี้ตาเพราะจะทำให้ตาระคายมากขึ้น
- ใส่แว่นกันแดด หากมองแสงสว่างไม่ได้
- อย่าใส่ contact lens ในระยะที่ตาแดง ตาอักเสบ
- เปลี่ยนปลอกหมอนทุกวัน

#### เรื่องที่ 8 ใช้หวัดนก

สาเหตุ โรคไข้หวัดนก (Avian influenza หรือ Bird flu) เกิดจากเชื้อไวรัสเอเวียนอินฟลูเอนซา ชนิดเอ (Avian influenza Type A) ทำให้เกิดโรคขึ้นได้ทั้งในคนในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม และสัตว์ปีก

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ มีระยะฟักตัวเพียง 1-3 วัน จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ตาแดง เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก รายที่รุนแรงเนื่องจากมีอาการปอดอักเสบร่วมด้วย โดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุอาจทำให้เสียชีวิตได้

การติดต่อ เชื้อไวรัสนี้จะถูกขับถ่ายออกมากับมูลของนกที่มีเชื้อนี้อยู่และติดติดต่อกับสัตว์ปีกที่ไวต่อการรับเชื้อ ซึ่งจะเกิดกับไก่ เป็ด ห่าน และนก คนจะติดต่อมาจากสัตว์อีกต่อหนึ่งโดยการสัมผัสมูลสัตว์ น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย ของสัตว์ที่ป่วยหรือตาย ปัจจุบันยังไม่พบว่ามี การติดต่อจากคนสู่คน ผู้ที่ทำงานในฟาร์มสัตว์ปีก โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดนก มีโอกาสติดโรคไข้หวัดนกสูง

### การป้องกัน โดยการปฏิบัติดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยเป็นโรคอยู่
2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง หลังหยิบจับเนื้อสัตว์ปีกหรือไข่ดิบ และอาบน้ำหลังจับต้องหรือสัมผัสสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย
3. ดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
4. ถ้ามีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอ โดยเฉพาะผู้ที่คลุกคลีกับสัตว์ปีกทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตควรรีบไปพบแพทย์
5. รับประทานอาหารประเภทไก่และไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น งดรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะในช่วงที่มีการระบาดของโรค
6. ล้างเปลือกไข่ด้วยน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร

## เรื่องที่ 5

### ยาสามัญประจำบ้าน

#### สาระสำคัญ

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่ประชาชนทุกคนควรมีไว้ใช้ในครอบครัว เพื่อใช้สำหรับบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นของสมาชิกในครอบครัว เวลาที่เกิดอาการเจ็บป่วย หลังจากนั้นจึงนำส่งสถานพยาบาลต่อไป

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายสรรพคุณและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้านได้ถูกต้อง
2. อธิบายถึงอันตรายจากการใช้ยาสามัญประจำบ้าน
3. อธิบายถึงความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับการใช้ยา

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน

เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยา และความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับยา

## บทที่ 5

### ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้านเป็นที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อและจำหน่ายได้โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตจากแพทย์ ซึ่งองค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุขได้ผลิตยาต่างๆ ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และได้มาตรฐานสำหรับจำหน่ายให้แก่ประชาชนทั่วไป

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาแผนปัจจุบันหรือแผนโบราณที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น ไอ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ของมีคมบาด แผลพุพอง เป็นต้น หากใช้แล้วอาการไม่ดีขึ้นควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป

ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านควรมีไว้ได้แก่

1. ยาแก้ปวดแก้ไอ
2. ยาแก้แพ้
3. ยาถ่าย ยาระบาย
4. ยาสำหรับกระเพาะอาหารและลำไส้
  - ยาลดกรด
  - ยาทาตุ้มน้ำแดง
  - ผงน้ำตาลเกลือแร่
  - ทิงเจอร์มหาหิงคุ์
5. ยาสำหรับสูดดมและแก้ลมวิงเวียน
6. ยาแก้ไอ แก้เจ็บคอ
7. ยาสำหรับโรคผิวหนัง
8. ยารักษาแผล
  - ยาใส่แผลสด
  - แอลกอฮอล์เช็ดแผล

#### เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน

##### หลักและวิธีการใช้ยา

ยารักษาโรคนั้นมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยเราควรคำนึงหลักการใช้ยา ดังนี้

1. ใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ เท่านั้น เพื่อจะได้ใช้ยาถูกต้องตรงกับโรค ไม่ควรใช้ยาตามคำโฆษณา เพราะการโฆษณานั้นอาจแจ้งสรรพคุณยาเกินความจริง

2. **ใช้ยาให้ถูกวิธี** เนื่องจากการจะนำยาเข้าสู่ร่างกายมีหลายวิธี เช่น การกิน การฉีด การทา การหยอด การเหน็บ เป็นต้น ซึ่งการจะใช้วิธีใดก็ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของตัวยานั้นๆ ดังนั้นก่อนใช้ยาจึงจำเป็นต้องอ่านฉลาก ศึกษาวิธีการใช้ให้ละเอียดก่อนใช้ทุกครั้ง

3. **ใช้ยาให้ถูกขนาด** คือการใช้ยารักษาโรคจะต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป ต้องใช้ให้ถูกขนาดตามที่แพทย์สั่งจึงจะให้ผลดีในการรักษา เช่น ให้กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง ก็ไม่ควรกิน 2 เม็ด หรือเพิ่มเป็นวันละ 4-5 ครั้ง เป็นต้น และการใช้ยาในแต่ละคนก็แตกต่างกันโดยเฉพาะเด็กจะมีขนาดการใช้ที่แตกต่างจากผู้ใหญ่

4. **ใช้ยาให้ถูกเวลา** คือ ช่วงเวลาในการรับประทานยาหรือการนำยาเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น หยอด เหน็บ ทา ฉีด เป็นต้น เพื่อให้ปริมาณของยาในกระแสเลือดมีมากพอในการบำบัดรักษาโดยไม่เกิดพิษและไม่น้อยเกินไปจนสามารถรักษาโรคได้ ซึ่งการใช้ยาให้ถูกเวลาควรปฏิบัติดังนี้

- การรับประทานยาก่อนอาหาร ยาที่กำหนดให้รับประทานก่อนอาหารต้องกินก่อนอาหารอย่างน้อย ½ - 1 ชั่วโมง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ยาถูกดูดซึมได้ดี ถ้าลืมหินยาในช่วงใดก็ให้กินหลังอาหารมื้อนั้นผ่านไปแล้วยังน้อย 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดี

- การรับประทานยาหลังอาหาร ยาที่กำหนดให้รับประทาน “หลังอาหาร” โดยทั่วไปจะให้รับประทานหลังอาหารทันที หรือหลังจากกินอาหารแล้วอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดร่วมกับอาหารในลำไส้เล็ก

- การรับประทานยาก่อนนอน ยาที่กำหนดให้รับประทาน “ก่อนนอน” ให้กินยานี้หลังจากกินอาหารมื้อเย็นเสร็จแล้วไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน

5. **ใช้ยาให้ถูกมาตรฐาน** คือใช้ยาที่มีตัวยาครบทั้งชนิดและปริมาณ ไม่ใช้ยาเสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุ ซึ่งสามารถดูได้จากวัน,เดือน,ปี ที่ระบุไว้ว่าผลิต เมื่อใด หมดอายุเมื่อใด เป็นต้น

6. **ใช้ยาให้ถูกกับคน** คือ ต้องดูให้ละเอียดก่อนใช้ว่า ยาชนิดใดใช้กับใคร เพศใด และอายุเท่าใด เพราะอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของคนแต่ละเพศแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น เด็กจะมีอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่เมื่อได้รับยาเด็กจะตอบสนองต่อยาเร็วกว่าผู้ใหญ่มาก และสตรีมีครรภ์ก็ต้องคำนึงถึงทารกในครรภ์ด้วยเพราะยาหลายชนิดสามารถผ่านจากแม่ไปสู่เด็กได้ทางรก อาจมีผลทำให้เด็กที่คลอดออกมาพิการได้การใช้ยาในเด็กและสตรีมีครรภ์จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

7. **ใช้ยาให้ถูกโรค** คือ ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น ซึ่งจะเลือกใช้ยาตัวใดในการรักษานั้นควรจะให้แพทย์ หรือเภสัชกรผู้รู้เป็นคนจัดให้เราไม่ควรซื้อยา หรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือหลงเชื่อคำโฆษณา เพราะหากใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรคอาจทำให้ได้รับอันตรายจากยานั้นได้ หรือไม่ได้ผลในการรักษาและยังอาจเกิดโรคอื่นแทรกซ้อนได้

8. การใช้ยาที่ใช้ภายนอก ยาที่ใช้ภายนอก ได้แก่ ขี้ผึ้ง ครีม ยาสง ยาเหน็บ ยาหยอด โดยมีวิธีการดังนี้

- ยาใช้ทาให้ทาเพียงบางๆ เฉพาะบริเวณที่เป็นโรค หรือบริเวณที่มีอาการ
- ยาใช้ถูวนวด ให้ทาและถูบริเวณที่มีอาการเบา ๆ
- ยาใช้โรย ก่อนที่จะโรยยาควรทำความสะอาดและเช็ดบริเวณที่จะทาโดยให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสด หรือแผลที่มีน้ำเหลืองเพราะผงยาจะเกาะกันแข็งปิดแผล อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคภายในแผลได้

- ยาใช้หยด จะมีทั้งยาหยอดตา หยอดหู หยอดหรือพ่นจมูก โดยยาหยอดตาให้ใช้หลอดหยดยาที่ให้มาโดยเฉพาะเวลาหยอดจะต้องไม่ให้หลอดสัมผัสกับตา ให้หยอดบริเวณกลางหรือหางตาตามจำนวนที่กำหนดไว้ในฉลาก ยาหยอดตาเมื่อเปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้ใช้นานเกิน 1 เดือน และไม่ควรใช้ร่วมกันหลายคน

9. การใช้ยาที่ใช้ภายนอกและยาที่ใช้ภายใน คือยาที่ใช้รับประทาน ได้แก่ ยาเม็ด ยาสง ยา น้ำ โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

- ยาเม็ด ที่ให้เคี้ยวก่อนรับประทาน ได้แก่ ยาลดกรดชนิดเม็ดยาที่ห้ามเคี้ยว ให้กลืนลงไปเลย ได้แก่ ยาชนิดที่เคลือบน้ำตาลและชนิดที่เคลือบฟิล์มบางๆ จับดูจะรู้สึกลิ้น

- ยาแคปซูล เป็นยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ทั้งชนิดอ่อน และชนิดแข็ง ซึ่งชนิดแข็งจะประกอบด้วยเปลือก 2 ซ้างสวมกัน

- ยาสง มีอยู่หลายชนิดและใช้แตกต่างกัน เช่น ดวงใส่ช้อนรับประทานแล้วคั้นน้ำตามหรือชนิดดวงมาละลายน้ำก่อน และยาสงที่ต้องละลายน้ำในขวดให้ได้ปริมาณที่กำหนดไว้ก่อนที่จะใช้รับประทาน น้ำที่นำมาใช้ต้องเป็นน้ำดื่มที่ดื่มสุกทิ้งให้เย็นแล้ว และควรใช้ยาให้หมดภายใน 7 วัน หลังจากผสมน้ำแล้ว

10. ใช้ยาตามคำแนะนำในฉลาก ปกติยาทุกชนิดจะมีฉลากยาเพื่อบอกถึงชื่อยา วิธีการใช้ และรายละเอียดอื่น ๆ ซึ่งเราจำเป็นต้องอ่านให้เข้าใจโดยละเอียดเสียก่อน ว่าเป็นยาที่เราต้องการใช้หรือไม่ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่ฉลากยาแนะนำเอาไว้

### ลักษณะยา

เนื่องจากยามีหลายประเภท มีทั้งยากิน ยาทา ยาอมในแต่ละประเภทมีอีกหลายชนิดซึ่งมีวิธีการและข้อควรระวังแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ลักษณะและประเภทของยา



### การจำแนกประเภทของยา

ตามพระราชบัญญัติยา ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2522 ได้ให้ความหมายว่า ยา หมายถึง สารที่ใช้ในการวิเคราะห์ บำบัดรักษา ป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยของมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งใช้ในการบำรุงและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วย สามารถจำแนกได้เป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ยาแผนปัจจุบัน หมายถึง ยาที่ใช้รักษาโรคแผนปัจจุบันทั้งในคนและสัตว์ เช่น ยาลดไข้ ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ เป็นต้น
2. ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้รักษาโรคแผนโบราณทั้งในคนและสัตว์ยาชนิดนี้จะต้องขึ้นทะเบียนเป็นตำรับยาแผนโบราณอย่างถูกต้อง เช่น ยามหานิลแทงทอง ยาธาตุบรรจบ ยาเทพมงคล ยาเขียวหอม เป็นต้น
3. ยาอันตราย หมายถึง ยาที่ต้องควบคุมการใช้เป็นพิเศษ เพราะหากใช้ยาประเภทนี้ไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น ยาปฏิชีวนะชนิดต่างๆ ยาจำพวกแก้คลื่นเหียนอาเจียน เป็นต้น
4. ยาสามัญประจำบ้าน หมายถึง ยาทั้งที่เป็นแผนปัจจุบันและแผนโบราณ ซึ่งกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติยาว่าเป็นยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาขับลม ยาเม็ดซัลฟาควินิดีน ยาระบายแมกนีเซียม ดีเกลือ ยาเม็ดพาราเซตามอล เป็นต้น
5. ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้นำมาผสมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพ เช่น ว่านหางจระเข้ กระเทียม มะขาม มะเกลือ นอแรด เขี้ยวเสือ คิงู เหลื่อม ดีเกลือ สารส้ม จุนลี เป็นต้น
6. ยาควบคุมพิเศษ ได้แก่ ยาแผนปัจจุบัน หรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาควบคุมพิเศษ เช่น ยาระงับประสาทต่างๆ

### รูปแบบของยา

ยาที่ผลิตในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ เพื่อสะดวกแก่การใช้ยาและให้มีประสิทธิภาพสูงสุดได้แก่

1. ยาเม็ด มีทั้งยาเม็ดธรรมดา เช่น พาราเซตามอล เม็ดเคลือบฟิล์ม เช่น ยาแก้ไอ ยาเม็ดเคลือบน้ำตาล เช่น ไวตามีน เม็ดเคลือบพิเศษ เพื่อให้ยาแตกตัวที่ลำไส้ เช่น ยาวัณโรค ยาแก้ปวด
  2. ยาแคปซูล แคปซูลชนิดแข็ง ได้แก่ ยาปฏิชีวนะต่าง ๆ แคปซูลชนิดอ่อน ได้แก่ น้ำมันตับปลา วิตามินอี ปลอดภัยของยานี้จะละลายในกระเพาะอาหาร เพราะมีรสขมหรือมีกลิ่นแรง
  3. ยาน้ำ มีหลายชนิด เช่น ยาแก้ไอ น้ำเชื่อม ยาแก้ไข้หวัดเด็ก
  4. ยาฉีด ทำเป็นหลอดเล็ก ๆ และเป็นขวด รวมทั้งน้ำเกลือด้วย
- นอกจากนี้ยังมียาฉีดแทงผิวหนัง บดผง ยาเหน็บ ยาหยอดตา ยาหยอดหู ยาหยอดจมูก ยาอม รูปแบบของยาขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายผู้ใช้

### การเก็บรักษา

เมื่อเราทราบถึงวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องแล้ว ก็ควรรู้ถึงวิธีการเก็บรักษาที่ถูกต้องด้วย เพื่อให้ยามีคุณภาพในการรักษา ไม่เสื่อมคุณภาพเร็ว โดยมีวิธีการเก็บรักษา ดังนี้

1. ตู้ยาควรตั้งอยู่ในที่ที่แสงแดดส่องเข้าไปไม่ถึง ควรตั้งให้พ้นจากมือเด็ก โดยอยู่ในระดับที่เด็กไม่สามารถหยิบถึง เพราะยาบางชนิดมีสีสวย เด็กอาจนึกว่าเป็นขนมแล้วนำมารับประทานจะก่อให้เกิดอันตรายได้
2. ไม่ตั้งตู้ยาในที่ชื้น ควรตั้งอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรเก็บยาให้ห่างจากห้องครัว ห้องน้ำและต้นไม้
3. ควรจัดตู้ยาให้เป็นระเบียบ โดยแยก ยาใช้ภายนอก ยาใช้ภายใน และเวชภัณฑ์ เพื่อป้องกันอันตรายจากการหยิบยาผิด อันตรายจากการหยิบยาผิด
4. เก็บรักษาไม่ให้ถูกแสงสว่าง เพราะยาบางชนิดหากถูกแสงแดด จะเสื่อมคุณภาพจึงต้องเก็บในขวดทึบแสงมักเป็นขวดสีชา เช่น ยาหยอดตา ยาวิตามิน ยาปฏิชีวนะ และยา แอดรีนาลินที่สำคัญควรเก็บยาตามที่ฉลากกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด แต่ถ้าฉลากไม่ได้บ่งไว้ก็เป็นที่น่าใจว่าให้เก็บในที่ป้องกันความชื้นได้ดี ไม่เก็บยาในที่อุณหภูมิสูงเกินไป หรือไม่นำยาไปแช่แข็ง การเก็บรักษายาที่ถูกต้อง ย่อมได้ใช้ยาที่มีประสิทธิภาพ และยาก็ไม่เสื่อมคุณภาพเร็วซึ่งจะให้ผลในการรักษาเต็มที่

### การสังเกตยาที่เสื่อมสภาพ

ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาที่หมดอายุ ไม่มีผลทางการรักษาและอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ก่อนการใช้ยาและเวชภัณฑ์ทุกชนิด จะต้องสังเกตลักษณะของยาว่ามีการเสื่อมสภาพหรือยัง โดยมีข้อสังเกตดังต่อไปนี้

1. ยาเม็ดธรรมดา เป็นยาที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายเมื่อถูกความชื้นของอากาศ ดังนั้นทุกครั้งที่เปิดขวดใช้ยาแล้วควรปิดให้แน่น ถ้าพบว่ายามีกลิ่นผิดไปจากเดิม เม็ดยามีผลึกเกาะอยู่ แสดงว่ายาเสื่อมสภาพไม่ควรนำมาใช้
2. ยาเม็ดชนิดเคลือบน้ำตาล จะเปลี่ยนแปลงง่ายถ้าถูกความร้อนหรือความชื้น จะทำให้เม็ดยาเยิ้มสีละลาย ซืดและค้างไม่เสมอกัน หรือบางครั้งเกิดการแตกร่อนได้ ถ้าพบสภาพดังกล่าวก็ไม่ควรนำมาใช้
3. ยาแคปซูล ยาชนิดแคปซูลที่เสื่อมสภาพสามารถสังเกตได้จากการที่แคปซูลจะพองหรือแยกออกจากกัน และยาภายในแคปซูลก็จะมีสีเปลี่ยนไปไม่ควรนำมาใช้

4. ยาฉีด ยาฉีดที่เสื่อมสภาพจะสังเกตได้ง่ายโดยดูจากยาที่บรรจุในขวดหรือหลอด ยาฉีดชนิดเป็นผง ถ้ามีลักษณะต่อไปนี้แสดงว่าเสื่อมสภาพ

- สีของยาเปลี่ยนไป
- ผงยาเกาะติดผนังหลอดแก้ว
- ผงยาเกาะตัวและต้องใช้เวลาทำลายนานผิดปกติ
- เมื่อดูดยาเข้าหลอดฉีดยาทำให้เข็มอุดตัน

5. ยาน้ำใส ลักษณะของยาน้ำใสที่เสื่อมสภาพสังเกตได้ง่ายดังนี้

- สีของยาเปลี่ยนไปจากเดิม
- ยาขุ่นผิดปกติและอาจมีการตกตะกอนด้วย
- ยามีกลิ่นบูดเปรี้ยว

6. ยาน้ำแขวนตะกอน ลักษณะของยาน้ำแขวนตะกอน ที่เสื่อมสภาพจะสังเกตพบลักษณะดังนี้

- มีสี กลิ่น และรสเปลี่ยนไปจากเดิม
- เมื่อเขย่าขวดแล้ว ยาทั้งขวดไม่เป็นเนื้อเดียวกัน หรือยามีตะกอนแข็งเขย่าไม่แตก

7. ยาเหน็บ ลักษณะของยาเหน็บที่เสื่อมสภาพและไม่ควรรใช้มีดังนี้

- เม็ดยาผิดลักษณะจากรูปเดิมจนเหน็บไม่ได้
- ยาเหลวละลายจนไม่สามารถใช้ได้

8. ยาขี้ผึ้ง เมื่อเสื่อมสภาพจะมีลักษณะที่สังเกตได้ง่ายดังนี้

- มีการแยกตัวของเนื้อมา
- เนื้อมาแข็งผิดปกติ
- สีของขี้ผึ้งเปลี่ยนไปและอาจมีจุดต่างคำเกิดขึ้นในเนื้อมา

## เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยา และความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับยา

ยาเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ถ้าใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในขณะเดียวกัน ถ้าใช้ยาไม่ถูกต้อง ก็จะมีโทษมหันต์ ทำให้ไม่หายจากการเจ็บป่วยและอาจมีอันตรายถึงชีวิต

1. อันตรายเกิดจากการใช้ยาเกินขนาด เกิดจากการรับประทานยาชนิดเดียวกันในปริมาณมากกว่าที่แพทย์กำหนด ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

2. อันตรายเกิดจากการใช้ยาเสื่อมคุณภาพ เช่น การรับประทานยาหมอคออายุ นอกจากอาการเจ็บป่วยไม่หาย แล้ว ยังอาจทำให้อาการทรุดหนักเป็นอันตรายได้

3. อันตรายจากการใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ยาบางชนิดเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจสะสมทำให้เป็นพิษต่อระบบต่าง ๆ ของ ร่างกาย นอกจากนั้นการใช้ยาติดต่อกัน นาน ๆ อาจทำให้เกิดการติดยา เช่น ยาแก้ปวดบางชนิด

4. อันตรายจากการใช้ยาจนเกิดการดื้อยา เกิดจากการรับประทานยาไม่ครบจำนวนตาม แพทย์สั่ง หรือยังไม่ทันจะหายจากโรค ผู้ป่วยก็เลิกใช้ยาชนิดนั้น ทั้งๆ ที่เชื้อโรคนในร่างกายถูกทำลายไม่หมด ทำให้เชื้อโรคนั้นปรับตัวต่อต้านฤทธิ์ยา ทำให้ยารักษาไม่ได้ผล

5. อันตรายที่เกิดจากการใช้ยา โดยไม่ทราบถึงผลข้างเคียงของยาบางชนิด มีผลข้างเคียง ต่อร่างกาย เช่น ยาแก้หวัด ช่วยลดน้ำมูกและลดอาการแพ้ต่างๆ แต่มีผลข้างเคียงทำให้ผู้ใช้ รู้สึกง่วงนอน ซึมเซา ถ้าผู้ใช้ไม่ทราบ และไปทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร หรือ ขับขี่ยานพาหนะ ก็จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ได้ง่าย

### ข้อแนะนำการใช้ยา

1. ควรใช้ยาที่รู้จักคุณและโทษเป็นอย่างดีแล้ว
2. เลือกใช้ยาเป็นตัวยุ่ตามอาการและสาเหตุของโรค
3. ควรกินยาให้ได้ขนาด (เทียบตามอายุ) และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตาม กำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะกลุ่มยาปฏิชีวนะ
4. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วอาการ ไม่ได้ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ควรไปหาหมอโดยเร็ว
5. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วมีอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษผื่นแดง ผื่นคัน หนองตาบวม หายใจ หอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาหมอ ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ก่อนใช้ยาครั้งต่อไปควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
6. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่รู้จักกันและไว้ใจได้
7. เวลาซื้อยาควรบอกชื่อยาที่ต้องการเป็นตัวยุ่ อย่าให้คนขายหยิบยาชุด ยาซอง หรือยาที่ไม่รู้จักสรรพคุณให้ เพราะอาจเป็นอันตรายได้, โดยเฉพาะยาที่เข้าสตีรอยด์ (เพรีดนิโซโลน เดกซามเมโซน) และยาปฏิชีวนะ
8. เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ต้องเลือกใช้ยาที่ไม่มีอันตรายต่อเด็กหรือทารกในท้อง

### ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้

1. เหล้า
2. บุหรี่
3. ยาเสพติด (เช่น ผีน เฮโรอีน ฯลฯ)
4. ยานอนหลับ

5. แอสไพริน
6. ฮอว์โมนเพศ (เช่น เอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน, แอนโดรเจน ฯลฯ)
7. สเตียรอยด์ (เช่น เพร็ดนิโซโลน เดกซาเมธาโซน ฯลฯ)
8. ซัลฟา
9. เตตราไซคลีน
10. ไคแลนดิน (ใช้รักษาโรคลมชัก)
11. ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (ถ้าจำเป็นให้ใช้วิตามินบี 6)
12. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต

#### ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้

1. ยารักษาโรคคอกอกเป็นพิษ
2. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต
3. แอสไพริน
4. ยานอนหลับและยากล่อมประสาท
5. ซัลฟา
6. เตตราไซคลีน
7. ยาระบาย
8. ยาคุมกำเนิด
9. รีเซอร์พิน (ใช้รักษาความดันเลือดสูง)

#### ยาที่ทารกไม่ควรใช้

1. เตตราไซคลีน
2. คลอแรมเฟนิคอล.
3. ซัลฟา.
4. แอสไพริน
5. ยาแก้หวัดแก้แพ้ (ในช่วงอายุ 2 สัปดาห์แรก)
6. ยาแก้ท้องเสีย-โลโมติล (Lomotil) ในทารกต่ำกว่า 6 เดือน อิมเดียม (Imodium) ในทารกต่ำกว่า 1 ปี

#### วิธีการใช้ยาเพื่อดูแลรักษาตนเอง

วิธีการใช้ยาเพื่อดูแลรักษาตนเองมีดังนี้

1. ควรมีความรู้เรื่องยาชนิดนั้น ดีพอ และใช้ยารักษาตนเองในระยะสั้น หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

2. ไม่ควรใช้ยาผสมหลายชนิด ควรเลือกยาที่มีส่วนประกอบเป็นตัวยาเดี่ยวๆ เช่นการใช้ยาแก้ปวด ควรใช้ยาที่มีแอสไพรินหรือพาราเซตามอลอย่างเดียว ไม่ควรใช้ยาที่ผสมอยู่กับยาชนิดอื่นๆ
3. หากเกิดอาการผิดปกติและสงสัยว่าแพ้ยาให้หยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์
4. อย่างซื้อยาที่ไม่มีฉลากยาและวิธีการใช้ยากำกับ
5. อย่างหลงเชื่อและฟังคำแนะนำจากผู้ที่ไม่มีความรู้เรื่องยาดีพอเป็นอันขาด
6. ควรเก็บยาไว้ในที่มิดชิดไกลจากมือเด็กและไม่มีแสงแดดส่องถึง

◆ กิจกรรมท้ายบท ◆

1. ให้ผู้เรียนบอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพรมาอย่างละ 5 ชื่อ และนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มบอกถึงอันตรายจากการใช้ยาที่เคยพบ วิธีแก้ไขเบื้องต้นและอภิปรายร่วมกันความอบอุ่น

## บทที่ 6

### สารเสพติดอันตราย

#### สาระสำคัญ

มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา ประเภท และลักษณะของสารเสพติดตลอดจนอันตรายจากการติดยาเสพติด

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและบอกประเภทของสารเสพติดได้
2. อธิบายและบอกถึงอันตรายจากการติดยาเสพติด

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 ความหมาย ประเภท และลักษณะของสารเสพติด

เรื่องที่ 2 อันตรายจากสารเสพติด

## บทที่ 6

### สารเสพติดอันตราย

ปัจจุบันปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในหมู่วัยรุ่นและนักเรียนที่มีอายุน้อยลง โดยสารเสพติดที่แพร่ระบาดมีรูปแบบที่หลากหลาย ยกแก่การตรวจสอบมากขึ้น ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อภัยของสารเสพติดมากขึ้น จึงควรศึกษาและระมัดระวังเพื่อป้องกันอันตรายดังกล่าว

#### เรื่องที่ 1 ความหมาย ประเภท และลักษณะของสารเสพติด

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า สารใดก็ตามที่เสพเข้าสู่ร่างกายโดยการ หนีด สูบ หรือ ดม จะทำให้มีผลต่อจิตใจและร่างกาย 4 ประการ

1. เมื่อเสพย์ติดแล้วจะมีความต้องการทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ผู้ที่ใช้อย่าแล้วต้องเพิ่มปริมาณการเสพย์ขึ้นเรื่อย
3. เมื่อหยุดใช้ยาจะเกิดอาการอดหรือเลิกยาที่เรียกว่า อาการเซี่ยน หรือลงแดง
4. ใช้ไปนานๆ เกิดผลร้ายต่อสุขภาพ

#### ประเภทและลักษณะของสารเสพติด

เราสามารถแบ่งสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ออกได้เป็น 4 ประเภทตามฤทธิ์ที่มีต่อร่างกายผู้เสพย์ ดังนี้

**1. ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท** ประเภทนี้จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีนงประสาทชา ง่วงซึมหมดความเป็นตัวของตัวเองไปชั่วขณะ สารเสพติดที่จัดอยู่ในประเภทนี้ คือ

**1.1 ฝิ่น** ทำมาจากยางของผลฝิ่น นำมาเคี้ยวจนมีสีดำ เรียกว่า ฝิ่นสุก มีรสขม กลิ่นเหม็นเขียว ละลายน้ำได้ดี สามารถเสพย์ได้หลายวิธี

**โทษของฝิ่น** จากแอลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้สมองมีนงประสาท อารมณ์ และจิตใจเฉื่อยชา รู้สึกเย็นขนลุกสลับกับร้อน ปวดที่ร่างกาย เบื่ออาหาร ท้องผูก ร่างกายทรุดโทรม ติดเชื้อโรคร่าง

**อาการ** แสดงของการขาดยา คือ หงุดหงิด ตื่นเต้น ทุรนทุราย หาว น้ำตาไหล ปวดที่ร่างกาย อาเจียน ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด

**1.2 เฮโรอีน** ผลิตจากมอร์ฝีนโดยกรรมวิธีทางเคมี จึงมีชื่อทางเคมีว่า ไคเคทฟีล มอร์ฝีน มี 2 ชนิดคือ



- เฮโรอินบริสุทธิ์ ลักษณะเป็นผงสีขาว รสขม
- เฮโรอินผสม ลักษณะเป็นเกร็ด สีน้ำตาล ชมพู เหลือง ม่วง
- สารที่ผสมมักเป็นพวกสารหนู สตรีกนิน ยานอนหลับ ยาควินิน ฯลฯ

**โทษของเฮโรอิน** เป็นเช่นเดียวกับฝิ่น โดยแรงกว่าฝิ่นประมาณ 30-100 เท่า  
**การเสพเข้าสู่ร่างกาย** โดยการฉีดและสูดหายใจไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

**1.3 ยานอนหลับ** จัดอยู่ในพวกบาร์บิตุเรท เป็นอนุพันธ์ของกรดบาร์บิตุเรทมีทั้งชนิดออกฤทธิ์ช้า และออกฤทธิ์เร็ว ได้แก่ เซโคบาร์บิทัล หรือเซโคนาล คนทั่วไปมักเรียกว่า นาดาลีฟ้า สีเหลือง เหล้าแห้ง ไก่แดง หรือปีศาจแดง มีลักษณะเป็นเม็ดสีขาว หรือแคปซูลสีต่างๆ เช่น สีฟ้า สีเหลือง สีแดง

**โทษของยานอนหลับ** เป็นยาออกฤทธิ์ กดประสาทส่วนกลาง ถ้าใช้มากจะมึนเมา พูดไม่ชัด เดินโซเซ อารมณ์หงุดหงิด เกิดความกล้า บ้าบิ่นรุนแรงจนสามารถทำร้ายตนเองได้ ชอบทะเลาะวิวาท ก้าวร้าว เมื่อขาดยาจะมีอาการชักกระตุก ตัวเกร็ง กระวนกระวาย คลื่นไส้ ประสาทหลอน

**2. ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท** ประเภทนี้จะทำให้เกิดอาการตื่นเต้นตลอดเวลาไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้ว จะหมดแรงเพราะร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อน สารเสพติดที่จัดอยู่ในประเภทนี้ได้แก่

**2.1 กระท่อม** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีลักษณะใบคล้ายใบกระดังงาไทย แต่เส้นใบมีสีแดงเรื่อ สารเสพติดใบกระท่อม ชื่อมิตราจินิน

**โทษของกระท่อม** ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส มีเรี่ยวแรง และมีความอดทนเพิ่มขึ้น ทำงานได้นาน ไม่อยากอาหาร อยู่กลางแดดได้นานๆ แต่กลัวฝน ท้องผูก ร่างกายทรุดโทรม และอาจเป็นโรคจิตได้

**2.2 แอมเฟตตามีน (ยาม้าหรือยาบ้า)** เป็นยากระตุ้นประสาทมีลักษณะเม็ดสีขาว สีแดง หรือบรรจุในแคปซูล บางครั้งอาจเป็นผง เสรพยาโดยรับประทานหรือผสมเครื่องดื่ม

**โทษของยาม้า** จะไปกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง หายใจถี่ พุดมากริมฝีปากแห้ง มือสั่น เสรพยาวนาน ๆ ร่างกายจะหมดกำลัง กล้ามเนื้ออ่อนล้า ประสาทและสมองเสื่อม มีนงง อาจเกิดภาพหลอน ทำให้ตัดสินใจผิดพลาดผู้เสพยาจะมีความผิดปกติของจิตใจ ความคิดเลื่อนลอยเพื่อฝืน คุมสติไม่ได้ เมื่อขาดยา จะมีอาการถอนยาอย่างรุนแรง

**2.3 ยากล่อมประสาท** ไม่ใช่ยาเสพติดโดยตรง แต่อาจทำให้เสพติดได้จากความเคยชินเมื่อใช้ยาบ่อยและเพิ่มขนาดขึ้นเรื่อยๆ ยากล่อมประสาทมีทั้งชนิดอ่อน เช่น ไดอาซีแพม ชนิดที่มีฤทธิ์รุนแรง เช่น คลอโปรมาซีน และไฮโอโรคาซีน ชื่อทางการค้าว่า ลาเทกติล เลมลาริล เป็นต้น

**โทษของยากล่อมประสาท** ยาประเภทนี้สามารถกล่อมประสาทให้หายกังวลหาย หงุดหงิด หายซึมเศร้า แต่ถ้าใช้มากเกินไปจนมีความจำเป็นอาจมีอันตรายต่อประสาทและสมองได้

**3. ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท** ประเภทนี้จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตา หูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อาจทำอันตรายต่อชีวิตตนเองและผู้อื่นได้ สารเสพติดประเภทนี้ได้แก่

**3.1 สารระเหย** จัดเป็นพวกอินทรีย์เคมี มีกลิ่นเฉพาะ ระเหยได้ง่าย เช่น น้ำมันเบนซิน ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันก๊าด กาววิทยาศาสตร์ แอลเอสดี เมลลาลีน เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

**โทษอันตรายของสารระเหย** ได้แก่ กดประสาทส่วนกลางทำให้สมองพิการ สติปัญญาเสื่อม มีนเมา เวียนศีรษะ เดินเซ ตาพร่า ง่วงซึม เบื่ออาหาร ทำให้ไตอักเสบ ตับอักเสบ ตับโต และพิการ สูดดมมาก ๆ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง หมดสติ หงุดหงิดใจ และตายได้

**4. ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง** ประเภทนี้ออกฤทธิ์ต่อร่างกายหลายอย่างทั้งกดประสาท และหลอนประสาท ซึ่งทำให้มีอาการหลงผิด เกิดความเสื่อมโทรมทั้งสุขภาพกายและทางจิตใช้ไป นานๆ จะทำลายประสาท เกิดประสาทหลอนและมีอาการทางจิต สารเสพติดประเภทนี้ได้แก่

**กัญชา** เป็นพืชล้มลุกขึ้นง่ายในเขตร้อน มีลักษณะเป็นใบหยักเรียวยาวแหลม ภายในใบ และยอดดอกมียางมากกว่าส่วนอื่นของต้น ขางนี้เองมีสารที่ทำให้เสพติดชื่อเตตระไฮโดรคานาบินอล

**โทษของกัญชา** ออกฤทธิ์หลายอย่าง ทั้งกระตุ้นประสาท กดประสาทส่วนในเกิด ประสาทหลอน กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่สะดวก ความคิดสับสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เกิดภาพหลอน เมื่อเสพยาานอาจเป็นโรคจิตได้

**อาการขาดกัญชา** จะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย ปวดศีรษะและปวดท้องอย่าง รุนแรง และอาจหมดสติได้

## เรื่องที่ 2 อันตรายจากสารเสพติด

โทษของสารเสพติดที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จำแนกได้ดังนี้

**1. โทษต่อร่างกายและจิตใจ** ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเสื่อมลง สุขภาพทรุดโทรม ผ่ายผอม ไม่มีเรี่ยวแรง ทำให้บุคลิกภาพแปรปรวน อารมณ์ไม่ปกติกระวนกระวายคลุ้มคลั่ง บางครั้งเจ็บเหงา เศร้าซึม ปล่อยตัวสกปรก เป็นที่รังเกียจแก่ผู้พบเห็น และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง

**2. โทษทางเศรษฐกิจ** สิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อสารเสพติด เมื่อสุขภาพทรุดโทรมไม่สามารถทำงานได้ ทำให้ขาดรายได้ สูญเสียเงินทองทั้งของตนเอง ครอบครัวและรัฐบาล

3. โทษทางสังคม บั่นทอนความสุขในครอบครัว ทำให้มีปัญหา เป็นที่รังเกียจของบุคคลทั่วไป เป็นหนทางไปสู่อาชญากรรม ตั้งแต่ลักเล็กขโมยน้อย ไปจนถึงปล้น ทำร้ายและฆ่าชิงทรัพย์เพื่อต้องการเงินไปซื้อยาเสพติด ทำให้เป็นภาระของสังคม เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดมีความสามารถในการทำงาน

4. โทษทางการปกครอง เป็นภาระของรัฐบาลในการบำบัดรักษาและฟื้นฟู เป็นภาระในการปราบปราม ต้องเสียงบประมาณในการปราบปราม เนื่องจากปัญหาอาชญากรรมที่ผู้เสพก่อนเพิ่มขึ้น

#### หลักทั่วไปในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดยาเสพติด

1. เชื่อฟังคำสอนของพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู และผู้ที่ไม่นับถือและหวังดี
2. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่นับถือและหวังดีไม่ควรเก็บปัญหานั้นไว้ หรือหาทางลี้ภัยหนีนั้น โดยใช้สารเสพติดช่วย หรือใช้เพื่อการประชด
3. หลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากผู้ติดยาเสพติด ผู้จำหน่ายหรือผลิตยาเสพติด
4. ถ้าพบคนกำลังเสพยาเสพติด หรือพบคนจำหน่าย หรือแหล่งผลิต ควรแจ้งให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ทราบโดยด่วน
5. ต้องไม่ให้ความร่วมมือเข้าไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ติดยาเสพติด เช่น ไม่ให้ยืมเงิน ไม่ให้ยืมสถานที่ เป็นต้น แต่ควรแนะนำให้เพื่อนไปปรึกษาผู้ปกครอง เพื่อหาทางรักษาการติดยาเสพติดโดยเร็ว
6. ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโทษและอันตรายของสารเสพติด เพื่อที่จะได้สามารถป้องกันตนเองและผู้ใกล้ชิดจากการติดยาเสพติด
7. ไม่หลงเชื่อคำชักชวน โฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ หรือแสดงความเก่งกล้าเกี่ยวกับการเสพยาเสพติด
8. ไม่ใช้ยาอันตรายทุกชนิด โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์สั่งไว้เท่านั้น
9. หากสงสัยว่าตนเองจะติดยาเสพติดต้องรีบแจ้งให้ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองทราบ
10. ยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนาที่นับถือ เพราะทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายให้บุคคลประพฤติแต่สิ่งดีงามและละเว้นความชั่ว

#### ◆ กิจกรรมท้ายบท ◆

1. ให้ผู้เรียนบอกโทษของสารเสพติดมาคนละ 10 ข้อ
2. ถ้าเพื่อนของผู้เรียนกำลังคิดจะทดลองยาเสพติด ผู้เรียนจะมีคำแนะนำอย่างไร พร้อมอภิปราย
3. ผู้เรียนบอกวิธีปฏิบัติและดูแลตัวเองให้หลีกเลี่ยงกับยาเสพติดมาคนละ 5 ข้อ

## บทที่ 7

### ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

#### สาระสำคัญ

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง ที่เกิดจากอันตรายจากการใช้ชีวิตประจำวันในการเดินทาง ในบ้านและภัยจากภัยธรรมชาติ

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถอธิบายถึงแนวทางการดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง
2. สามารถอธิบายวิธีการป้องกันอันตรายอันจะเกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดในชีวิตประจำวัน

## บทที่ 7

### ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่คุกคามความปลอดภัยของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น ความเจ็บป่วย พิกัด สูญเสียอวัยวะจนถึงขั้นถึงสาเหตุ วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตราย อันอาจเกิดขึ้น เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น

#### เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดในชีวิตประจำวัน

ความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์ในแต่ละปีมีมูลค่ามหาศาล และเป็นการสูญเสียทาง เศรษฐกิจ ด้วย อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ บางคนอาจไม่ถึงเสียชีวิตแต่ทุพพลภาพเป็นภาระแก่ ครอบครัวและสังคมดังนี้

##### ปัจจัยความเสี่ยง

1. การบริโภคอาหาร การได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จนเกิดการสะสม เป็นอันตราย เช่น ปริมาณของไขมันเกินทำให้เกิดโรค หรือการขาดสารอาหารจนทำให้เจ็บป่วย นอกจากนี้ยังมีสิ่งปลอมปนในอาหาร เช่น ผงชูรส สารบอแรกซ์ สารฟอสเฟต สีผสมอาหาร สารเคมีตกค้าง ในผัก ปลา เนื้อหมู ไก่ ฯลฯ จึงควรตระหนักและนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการบริโภค อาหาร
2. การบริโภคอาหารที่ไม่ใช่อาหาร สิ่งเหล่านี้ไม่มีความจำเป็นต่อชีวิตแต่เป็นคำนิยมของ สังคม ความเชื่อ เช่น ยาชูกำลัง อาหารเสริมสุขภาพ
3. การมีสัมพันธภาพเพศ บุคคลที่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและต่อชีวิตได้
4. การเสพสิ่งเสพติด สิ่งเสพติดได้มีการพัฒนารูปแบบต่างๆ ซึ่งมีอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต ทำลายสุขภาพให้เสื่อมโทรม ซึ่งผู้ที่ใช้สิ่งเสพติดทำให้เสียอนาคต
5. การใช้รถใช้ถนน อุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนนมีสถิติการสูญเสียทั้งร่างกายและ ทรัพย์สินในอัตราสูง ดังนั้น ใช้รถใช้ถนนควรต้องปฏิบัติ
6. การจมน้ำ ในปัจจุบันมีจมน้ำเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะไม่หนาแน่นเหมือนจมน้ำ ทางบก แต่พบว่า อุบัติเหตุจากการจมน้ำทำให้เรือล่มเกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต และทรัพย์สินจาก การเดินทางทางน้ำเพิ่มขึ้น
7. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย หากปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักวิธีการย่อมมีผลเสียต่อ สุขภาพ ดังนั้นควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย

**8. การใช้ยา** ถ้าใช้ยาไม่ถูกต้อง ไม่ถูกโรค ไม่ถูกขนาด ไม่ถูกเวลา อาจทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้นหรือการใช้ยาผิดประเภท ยาเสื่อมสภาพ ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้

**9. การใช้อุปกรณ์ภายในบ้าน** เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า โทรทัศน์ โทรศัพท คอมพิวเตอร์ เครื่องซักผ้า หม้อหุงข้าว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต อาจเกิดอันตราย เช่น ไฟฟ้าช็อตตาย เกิดเพลิงไหม้ จึงควรต้องอ่านรายละเอียดในการใช้ด้วย

**10. การประกอบอาชีพ** มีหลายอาชีพที่เสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิต จึงต้องหาทางป้องกัน เช่น แวนตาป้องกัน หน้ากากป้องกัน รองเท้าบูธ ถุงมือ ฯลฯ

**11. สิ่งแวดล้อม** ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมกำลังอยู่ในสภาพที่เลวลง เพราะการกระทำของมนุษย์นั่นเอง มีผลโดยตรงต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต เช่นน้ำในแม่น้ำลำคลองสกปรกไม่สามารถใช้น้ำดื่มและบริโภคได้ สัตว์น้ำอาศัยอยู่ในแม่น้ำไม่ได้ ทำให้ขาดอาหาร อากาศมีฝุ่นละอองมาก มีวัตถุหนักเจือปนหายใจเข้าไปมากๆ ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ

**12. ความรุนแรง** ความรุนแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมีหลายรูปแบบ เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ความขัดแย้งของกลุ่มวัยรุ่น ความขัดแย้งด้านผลประโยชน์ ความขัดแย้งทางการเมือง สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิตประจำวันด้วยเหมือนกัน

### การป้องกันและหลีกเลี่ยงการเสี่ยงภัยต่อชีวิต

การป้องกันและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินมีหลักดังนี้

1. ปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการในการบริโภคอาหาร รายละเอียดอยู่ในบทที่ 3 เรื่องการบริโภคอาหาร และโภชนาการ
2. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และวิธีการป้องกันโรค
3. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงจากเสพติด
4. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการเสี่ยงภัยต่อการใช้รถใช้ถนนต้องปฏิบัติตามเครื่องครัดตามกฎหมายจราจร และกฎหมายเกี่ยวกับการจราจร เช่น ขับรถต้องรัดเข็มขัดนิรภัย ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนการขับรถ ไม่รับประทานยาที่ทำให้เกิดการง่วงนอน และใช้ความเร็วเกินที่กฎหมายกำหนดไม่อดนอนก่อนขับรถเดินทางไกลเพราะอาจทำให้หลับใน
5. ก่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จะต้องอบอุ่นร่างกาย มีความระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์กีฬา และออกกำลังกายตามวัย
6. ก่อนใช้ยา ต้องอ่านวิธีรับประทาน หรือการใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อเกิดการผิดปกติต้องปรึกษาแพทย์
7. การใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกภายในบ้าน อุปกรณ์ไฟฟ้า ก๊าซหุงต้ม มีด ฯลฯ ต้องศึกษาวิธีใช้ การเก็บรักษา การตรวจสอบและชำระดูแล เพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต ไฟฟ้าช็อต อัคคีภัย

8. การดูแลสิ่งแวดล้อม ไม่ให้มีกลิ่น เสียง มลภาวะทางอากาศ ขยะมูลฝอย และหากมีต้องหาวิธีกำจัดอย่างถูกวิธี

9. การประกอบอาชีพมีการเสี่ยงภัยสูง จะต้องระมัดระวังตามสภาพของอาชีพ เช่น การใช้ข่าฆ่าแมลงที่ถูกวิธี การใช้เครื่องมืออุปกรณ์อย่างระมัดระวังไม่ประมาท เช่น ไม่อ้อคหรือเชื่อมเหล็ก ใกล้ถังก๊าซ วางถังแก๊สห่างจากเตาไฟฟ้า หลังจากใช้เสร็จปิดวาล์ว ปิดสวิช ป้องกันอัคคีภัย

## เรื่องที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

### ความหมายของอุบัติเหตุในบ้าน

1. อุบัติเหตุในบ้าน คือ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้าน เช่น การพลัดตกหกล้ม ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การถูกของมีคมบาด การได้รับสารพิษ ได้รับอุบัติเหตุจากแก๊สหุงต้ม เป็นต้น

2. การป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน เราสามารถที่จะป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นภายในบ้านด้วย หลักปฏิบัติ ดังนี้

- รอบคอบ ใจเย็น ไม่ทำสิ่งใด ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์
- เป็นคนมีระเบียบในการทำงาน เก็บของอย่างเป็นระเบียบหาง่าย
- ให้ความรู้อย่างถูกต้องแก่สมาชิกในบ้านในการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน
- หมั่นซ่อมแซมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ ที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพดี
- เก็บสิ่งที่เป็นอันตรายทั้งหลาย เช่น ยา สารเคมี เชื้อเพลิง เป็นต้น ให้พ้นจากมือเด็ก
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในบริเวณ ที่อาจมีอันตรายได้ เช่น ที่รถขึ้น ที่มีดมิด ที่ขรุขระ

เป็นหลุมเป็นบ่อ เป็นต้น

- การใช้แก๊สหุงต้มภายในบ้าน ต้องปิดถังแก๊สหลังการใช้ทุกครั้ง
- มีถังดับเพลิงไว้ในบ้าน ต้องศึกษาวิธีการใช้และสามารถหยิบใช้ได้สะดวก
- หลังจากจุกจุกไปหัวพระควรวัดไฟให้เรียบร้อย

## เรื่องที่ 3 อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเดินทาง

การป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้านหรือจากการเดินทาง ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับการจราจรเนื่องจากอุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนน ก่อให้เกิดการสูญเสียในชีวิตและทรัพย์สิน การป้องกันโดยการปฏิบัติตามกฎจราจรจึงเป็นสิ่งจำเป็น มีข้อปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

### ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

#### 1. ข้อปฏิบัติในการเดินทาง

- ควรศึกษาและปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด
- ควรเดินบนทางเท้าและเดินชิดซ้ายของทางเท้า

- ถ้าไม่มีทางทำให้เดินชิดขวาของถนนมากที่สุด เพื่อจะได้เห็นรถที่สวนมาได้
- บริเวณใดที่มีทางข้ามหรือสะพานคนข้าม ควรข้ามถนนตรงทางข้าม หรือสะพานนั้น
- อย่าเป็นฝ่ายข้ามรั้วกลางถนนหรือรั้วริมทาง
- ถ้าต้องออกนอกบ้านเวลาค่ำคืน ควรสวมใส่เสื้อผ้าสีขาวหรือสีอ่อนๆ เพื่อรถจะได้มองเห็นชัดเจน

## 2. ข้อควรปฏิบัติในการใช้รถประจำทาง

- ควรรอขึ้นรถ บริเวณป้ายรถประจำทาง และขึ้นรถด้วยความรวดเร็ว
- เมื่อจะขึ้นหรือลงจากรถ ควรรอให้รถเข้าป้าย และจอดให้สนิทก่อน
- ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงรถ ควรขึ้นและลงตามลำดับก่อน – หลัง
- ไม่ห้อยโหนข้างรถ หลังรถ หรือขึ้นไปอยู่บนหลังการรถ เพราะอาจพลัดตกลงมาได้
- เมื่อขึ้นบนรถแล้วควรเดินชิดเข้าข้างใน หาทันนั่งและนั่งให้เป็นที่ ถ้าต้องยืนก็ควรหาที่ยึดเหนี่ยวให้มั่นคง
- ไม่ยื่นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายออกนอกกรล
- ไม่รบกวนสมาธิผู้ขับ และไม่พูดคุยเหยหยหรือพูดส่งเสริมให้ผู้ขับ ขับรถด้วยความประมาท

## 3. ข้อควรปฏิบัติในการโดยสารรถไฟ

- ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงจากรถไฟ
- ไม่ห้อยโหนข้างรถ นั่งบนหลังคา หรือนั่งบนขอบหน้าต่างรถไฟ
- ไม่ยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกกรลไฟ
- ไม่เดินเล่นไปมาระหว่างตู้รถไฟ และไม่ยืนเล่นบริเวณหัวต่อระหว่างตู้รถไฟ
- สัมภาระต่างๆ ควรจัดเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย ไม่วางให้เป็นกีดขวางทางเดินและไม่เก็บไว้บนที่สูงในลักษณะที่อาจหล่นมาถูกคนได้
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ถ้ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้นหรือจะเกิดอุบัติเหตุขึ้น ถ้ารถไฟไม่หยุดวิ่งให้ดึงสายโซ่สัญญาณข้างตู้รถไฟ เพื่อแจ้งเหตุให้เจ้าหน้าที่ประจำรถไฟทราบ

## 4. ข้อควรปฏิบัติในการโดยสารเรือ

- การขึ้นลงเรือ ต้องรอให้เรือเข้าเทียบท่าและจอดสนิทก่อน ควรจับราวหรือสิ่งยึดเหนี่ยวขณะที่ก้าวขึ้นหรือลงเรือ
- หาทันนั่งให้เรียบร้อย ไม่ไต่กราบเรือเล่น ไม่ยื่นพักเท้าบนกราบเรือ ไม่นั่งบนกราบเรือ หรือบริเวณหัวท้ายเรือ เพราะอาจพลัดตกน้ำได้ระหว่างเรือแล่น



- ไม้ใช้มือ เท้ารื้อน้ำ เล่นขณะอยู่บนเรือ
- เมื่อเวลาตกใจ ไม้ควรเกาะกลุ่มหรือไม่นั่งรวมกลุ่มกันอยู่ด้านใดด้านหนึ่งของเรือ

เพราะจะทำให้เรือเอียงและล่มได้

- ควรทราบที่เก็บเครื่องชูชีพ เพื่อที่จะหยิบใช้ได้ทันทั่วทั้งที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุเรือล่ม

## เรื่องที่ 4 อันตรายจากภัยธรรมชาติ

1. น้ำป่าไหลหลากหรือน้ำท่วมฉับพลันมักจะเกิดขึ้นในที่ราบต่ำหรือที่ราบลุ่มบริเวณใกล้ภูเขาต้นน้ำ เกิดขึ้นเนื่องจากฝนตกหนักต่อเนื่องเป็นเวลานานทำให้จำนวนน้ำสะสมมีปริมาณมากจนพื้นดินและต้นไม้อุดซับไม่ไหว ไหลบ่าลงสู่ที่ราบต่ำเบื้องล่างอย่างรวดเร็วทำให้บ้านเรือนพังทลายเสียหายและอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

2. น้ำท่วมหรือน้ำท่วมขังเป็นลักษณะของอุทกภัยที่เกิดขึ้นจากปริมาณน้ำสะสมจำนวนมากที่ไหลบ่าในแนวระนาบจากที่สูงไปยังที่ต่ำเข้าท่วมอาคารบ้านเรือน สวนไร่นาได้รับความเสียหายหรือเป็นสภาพน้ำท่วมขัง ในเขตเมืองใหญ่ที่เกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีสาเหตุมาจากระบบการระบายน้ำไม่ดีพอมีสสิ่งก่อสร้างกีดขวางทางระบายน้ำ หรือเกิดน้ำทะเลหนุนสูงกรณีพื้นที่อยู่ใกล้ชายฝั่งทะเล

3. น้ำล้นตลิ่ง เกิดขึ้นจากปริมาณน้ำจำนวนมากที่เกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องที่ไหลลงสู่ลำน้ำหรือแม่น้ำมีปริมาณมากจนระบายลงสู่ลุ่มน้ำด้านล่าง หรือออกสู่ปากน้ำไม่ทัน ทำให้เกิดสถานะน้ำล้นตลิ่งเข้าท่วมสวน ไร่นา และบ้านเรือนตามสองฝั่งน้ำ จนได้รับความเสียหาย ถนน หรือสะพานอาจชำรุด ทางคมนาคม

4. พายุหมุนเขตร้อน ได้แก่ ดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น

5. พายุฤดูร้อน ส่วนมากจะเกิดระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน โดยจะเกิดถี่ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนภาคกลางและภาคตะวันออก การเกิดน้อยกว่า สำหรับภาคใต้ก็สามารถเกิดได้แต่ไม่บ่อยนัก โดยพายุฤดูร้อนจะเกิดในช่วงที่มีลักษณะอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีกระแสอากาศเย็นจากความกดอากาศสูงในประเทศจีนพัดมาปะทะกัน ทำให้เกิดฝนฟ้าคะนองมีพายุลมแรง และอาจมีลูกเห็บตกได้จะทำความเสียหายในบริเวณที่ไม่กว้างนัก ประมาณ 20-30 ตารางกิโลเมตร

6. ภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ

6.1 คลื่นสึนามิ คือ คลื่นหรือกลุ่มคลื่นที่มีจุดกำเนิดอยู่ในเขตทะเลลึก ซึ่งมักปรากฏหลังแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แผ่นดินไหวใต้ทะเล ภูเขาไฟระเบิด ดินถล่ม แผ่นดินทรุด หรืออุกกาบาตขนาดใหญ่ ตกสู่พื้นทะเลหรือมหาสมุทรบนผิวโลก คลื่นสึนามิที่เกิดขึ้นนี้จะถาโถมเข้าสู่พื้นที่ชายฝั่งทะเลด้วยความรวดเร็วและรุนแรง สร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชีวิตและทรัพย์สินที่อยู่อาศัย

ที่พึงพินาสไป พร้อม ๆ กับมนุษย์จำนวนมากมายที่อาจได้รับบาดเจ็บและล้มตายไปด้วยฤทธิ์ของมหาพิบัติภัยที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน

## 6.2 สัญญาณเกิดเหตุและระบบเตือนภัย

สัญญาณเตือนคลื่นสึนามิ การสังเกตที่เมืองกามาคุระ ประเทศญี่ปุ่น กำแพงกั้นคลื่นในญี่ปุ่นขณะที่จุดต่ำสุดของคลื่นเคลื่อนเข้าสู่ฝั่ง ให้สังเกตระดับน้ำทะเลที่ลดลงอย่างรวดเร็วและทำให้ขอบทะเลร่นถอยออกจากชายฝั่ง ถ้าชายฝั่งนั้นมีความลาดชันน้อย ระยะการร่นถอยนี้อาจมากถึง 800 เมตร ผู้ที่ไม่ทราบถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นอาจยังคงรออยู่ที่ชายฝั่งด้วยความสนใจ นอกจากนี้บริเวณที่ต่ำอาจเกิดน้ำท่วมได้ก่อนที่ยอดคลื่นจะเข้าปะทะฝั่ง น้ำที่ท่วมนี้อาจลดลงได้ก่อนที่ยอดคลื่นถัดไปจะเคลื่อนที่ตามเข้ามา ดังนั้นการทราบข้อมูลเกี่ยวกับคลื่นสึนามิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ตระหนักถึงอันตราย ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่ระดับน้ำในครั้งแรกลดลงไปนั้น อาจมีคลื่นลูกใหญ่ตามมาอีกได้ ดังนั้นบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดสึนามิการติดตั้งระบบเตือนภัยเพื่อพยากรณ์ และตรวจจับการเกิดขึ้นของคลื่นยักษ์นี้

## 6.3 ข้อปฏิบัติในการป้องกันและบรรเทาภัยจากคลื่นสึนามิ

ควรรีบอพยพขึ้นไปในที่สูงโดยเร็วที่สุดและรอประกาศจากหน่วยงานเมื่อสถานการณ์ปลอดภัยหากท่านอยู่ในทะเล ข้อควรปฏิบัติ คือ

(1) เนื่องจากเราไม่สามารถรู้สึกถึงคลื่นสึนามิได้ในขณะที่อยู่ในมหาสมุทรเปิด ดังนั้นหากอยู่ในทะเลและมีประกาศเตือนภัยในพื้นที่คลื่นสึนามิสามารถทำให้ระดับน้ำทะเลเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและทำให้เกิดกระแสน้ำแปรปรวนยุ่งเหยิงและอันตรายในบริเวณชายฝั่งจึงไม่ควรเล่นเรือกลับเข้าฝั่ง

(2) หากมีเวลาพอสามารถเคลื่อนย้ายเรือออกไปบริเวณน้ำลึก โดยพิจารณาหลักเกณฑ์การดูแลควบคุมท่าเรือจากหน่วยงานที่มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ ด้วย

(3) เมื่อเหตุการณ์สงบแล้ว แต่อาจยังเกิดผลข้างเคียงต่าง ๆ การนำเรือกลับเข้าสู่ท่าต้องติดต่อกับหน่วยท่าเรือเพื่อตรวจสอบความปลอดภัยก่อน

7. ไฟฟ้า การเกิดไฟฟ้าเกิดจากความประมาทมักง่ายของคน ไฟฟ้าร้อยละ 90 เกิดจากฝีมือมนุษย์โดยเฉพาะ ผู้บุกรุกไปในป่าทำการก่อกองไฟแล้วไม่ดับไฟให้สนิท หรือทิ้งก้นบุหรี่โดยไม่ดับก่อน ไฟป่าจะทำความเสียหายให้กับป่าไม้ แล้วยังทำลายชีวิตสัตว์ป่าอีกด้วย ตลอดจนก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศบริเวณกว้างและมีผลกระทบต่อกรจราจรทางอากาศด้วย

8. อัคคีภัย มักจะเกิดความประมาทของมนุษย์ ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้นจึงควรระมัดระวังป้องกันไม่ให้เกิดอัคคีภัย โดยดูจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ในเรื่องการหุงต้ม การใช้แก๊ส การจุดธูปบูชาพระ การรีดผ้า การฟุ้งก๋อนบุหรี่ การเก็บเชื้อเพลิงสารเคมีในที่ปลอดภัย

**◆ กิจกรรมท้ายบท ◆**

1. ให้ผู้เรียนอธิบายถึงความเสี่ยงที่มีต่อชีวิตประจำวันมากที่สุดพร้อมทางหลีกเลี่ยง
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอภิปรายอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละวันพร้อมคำแนะนำ

## บทที่ 8

### ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

#### สาระสำคัญ

การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะทักษะเพื่อการคิด ที่จำเป็นสำหรับชีวิต 10 ประการ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลดังกล่าว สามารถที่จะดำรงชีวิตในครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างมีความสุข

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ
2. มีความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็นในการคิด

#### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ

เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น

## บทที่ 8

### ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

เนื่องจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์ที่แข่งขัน และเร่งรีบ ดังกล่าว ซึ่งการที่จะปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น

#### เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ

ทักษะชีวิต (Life skill) หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา ที่เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

#### องค์ประกอบของทักษะชีวิต มี 10 ประการ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต คือ

1. **ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจจนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข
3. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆรวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
4. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ** (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

6. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล** (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

7. **ทักษะการตระหนักรู้ในตน** (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

8. **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น** (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

9. **ทักษะการจัดการกับอารมณ์** (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. **ทักษะการจัดการกับความเครียด** (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุ ของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

## เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 ประการ เมื่อจำแนกแล้วมีทักษะ 3 ประการที่จะช่วยในการดำรงชีวิตของตนเอง ครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข คือ

1. **ทักษะการตัดสินใจ** (Decision making) การตัดสินใจเป็นกระบวนการของการหาโอกาสที่จะหาทางเลือกที่เป็นไปได้และการเลือกทางเลือกที่มีอยู่หลายๆ ทางเลือกและได้แบ่งการตัดสินใจออกเป็น 2 ชนิดคือ

1.1 **การตัดสินใจที่กำหนดไว้ล่วงหน้า** (Program decision) เป็นการตัดสินใจตามระเบียบ กฎเกณฑ์ แบบแผนที่เคยปฏิบัติมาจนกลายเป็นงานประจำ (Routine) เช่นการตัดสินใจเกี่ยวกับเรียนต่อ การลงทุนประกอบอาชีพ การปลูกสร้างบ้านพักอาศัย เป็นต้น การตัดสินใจแบบกำหนดไว้

ล่วงหน้า นี้ จะเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นเลือกทางเลือกได้น้อย เพราะเป็นการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน

**1.2 การตัดสินใจที่ไม่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า (Non – Program decision)** เป็นการตัดสินใจในเรื่องใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน และไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีระเบียบ จึงเป็นเรื่องที่สร้างความกังวลใจพอสมควร ซึ่งบางครั้งผู้บริหารจะต้องคิดถึงเรื่องความเสี่ยงและความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้นด้วยเช่น การตัดสินใจเปลี่ยนงานใหม่ การตัดสินใจที่จะขยายธุรกิจเพิ่ม การตัดสินใจที่จะลงทุนในธุรกิจตัวใหม่ เป็นต้น

**ขั้นตอนการตัดสินใจ สามารถแบ่งออกได้เป็นดังนี้คือ**

**ขั้นที่ 1 การระบุปัญหา (Defing problem)** เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะจะต้องระบุปัญหาได้ถูกต้อง จึงจะดำเนินการตัดสินใจในขั้นตอนต่อไปได้

**ขั้นที่ 2 การระบุข้อจำกัดของปัจจัย (Identify limiting factors)** เป็นการระบุปัญหาได้ถูกต้องแล้ว นำไปพิจารณาถึงข้อจำกัดต่างๆ ของตนเองหรือหน่วยงาน โดยพิจารณาจากทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระบวนการผลิต

**ขั้นที่ 3 การพัฒนาทางเลือก (Development alternative)** ตอนที่ต้องพัฒนาทางเลือกต่างๆ ขึ้นมาซึ่งทางเลือกเหล่านี้ควรเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพและมีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาให้น้อยลงหรือให้ประโยชน์สูงสุด เช่น เพิ่มการทำงานกะพิเศษ เพิ่มการทำงานล่วงเวลาโดยใช้ตารางปกติ เพิ่มจำนวนพนักงาน เป็นต้น

**ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ทางเลือก (Analysis the alterative)** เมื่อได้ทำการพัฒนาทางเลือกต่างๆ โดยนำเอาข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกมาเปรียบเทียบกันอย่างรอบคอบ ควรพิจารณาว่าทางเลือกนั้นหากนำมาใช้ จะเกิดผลต่อเนื้ออะไรตามมา

**ขั้นที่ 5 การเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Select the best alternative)** เมื่อผู้บริหารได้ทำการวิเคราะห์ และประเมินทางเลือกต่างๆ แล้ว บุคคลควรเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงตัดสินใจ

## **2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)**

ทักษะการแก้ปัญหาอาจทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา ความรู้และประสบการณ์ของผู้แก้ปัญหานั้น ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีความสัมพันธ์ดังนี้

**2.1 ทำความเข้าใจปัญหา** ผู้แก้ปัญหามักจะต้องทำความเข้าใจกับปัญหาที่พบให้ถ่องแท้ในประเด็นต่างๆ คือ

- ปัญหาถามว่าอย่างไร
- มีข้อมูลใดแล้วบ้าง

- มีเงื่อนไขหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมหรือไม่

การวิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียดจะช่วยให้ขั้นตอนต่อไปดำเนินไปอย่างราบรื่น การจะประเมินว่าผู้เรียนเข้าใจปัญหามากน้อยเพียงใด ทำได้โดยการกำหนดให้ผู้เรียนเขียนแสดงถึงประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

**2.2 วางแผนแก้ปัญหา** ขั้นตอนนี้จะเป็นการคิดหาวิธี วางแผนเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลจากปัญหาที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วในขั้นที่ 1 ประกอบกับข้อมูลและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นและนำมาใช้ประกอบการวางแผนการแก้ปัญหาในกรณีที่ปัญหาต้องตรวจสอบ โดยการทดลอง ขั้นตอนนี้ก็จะเป็นการวางแผนการทดลอง ซึ่งประกอบด้วยคาดคะเนผลที่จะเกิดล่วงหน้า (การตั้งสมมติฐาน) กำหนดวิธี ทดลองหรือตรวจสอบและอาจรวมถึงแนวทางในการประเมินผลการแก้ปัญหา

**2.3 ดำเนินการแก้ปัญหาและประเมินผล** ขั้นตอนนี้จะเป็นการลงมือแก้ปัญหาและประเมินว่าวิธีการแก้ปัญหาและผลที่ได้ถูกต้องหรือไม่ หรือได้ผลเป็นอย่างไร ถ้าการแก้ปัญหาทำได้ถูกต้องก็จะมีประเมินต่อไปว่าวิธีการนั้นน่าจะยอมรับไปใช้ในการแก้ปัญหาอื่นๆ แต่ถ้าพบว่าการแก้ปัญหานั้นไม่ประสบความสำเร็จก็ต้องย้อนกลับไปเลือกวิธีการแก้ปัญหาอื่นๆ ที่ได้กำหนดไว้แล้วในขั้นที่ 2 และถ้ายังไม่ประสบความสำเร็จ นักเรียนจะต้องย้อนกลับไปทำความเข้าใจปัญหาใหม่ว่ามีข้อบกพร่องประการใด เช่น ข้อมูลกำหนดให้ไม่เพียงพอ เพื่อจะได้เริ่มต้นการแก้ปัญหาใหม่

**2.4 ตรวจสอบการแก้ปัญหา** เป็นการประเมินภาพรวมของการแก้ปัญหาทั้งในด้านวิธีการแก้ปัญหา ผลการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ในการแก้ปัญหาใดๆ ต้องตรวจสอบถึงผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมด้วย

แม้ว่าจะดำเนินตามขั้นตอนที่กล่าวมาแล้วก็ตาม ผู้แก้ปัญหาต้องมีความมั่นใจว่าจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ รวมทั้งต้องมุ่งมั่นและทุ่มเทให้กับการแก้ปัญหา เนื่องจากบางปัญหาต้องใช้เวลาและความพยายามเป็นอย่างสูง นอกจากนี้ถ้าผู้เรียนเกิดความเหนื่อยล้าจากการแก้ปัญหาก็ควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสผ่อนคลาย แล้วจึงกลับมาคิดแก้ปัญหาใหม่ ไม่ควรท้อแท้หรือยอมแพ้

### 3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

**3.1 ลักษณะสำคัญของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จะประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ**

- (1) เป็นความคิดที่มีอิสระ และสร้างให้เกิดเป็นแนวคิดใหม่ๆ
- (2) ไม่มีขอบเขตจำกัด หรือกฎเกณฑ์ตายตัว และเป็นแนวคิดที่น่าจะเป็นไปได้
- (3) เป็นแนวคิดที่อาศัยการมองที่ก้าวไกลสร้างให้เกิดความคิดที่ต่อเนื่อง
- (4) เป็นความคิดที่อยู่ในลักษณะของจินตนาการ ซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยคิดกัน
- (5) ระบบของความคิดนี้จะกระจายไปได้หลายทิศทาง และหลายทางเลือก
- (6) เป็นความคิดที่อยู่ในลักษณะแปลก และแหวกแนวออกไปจากความคิดปกติทั่วไป



(7) สร้างให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ นวัตกรรมใหม่ และมีการพัฒนาที่แปลกใหม่ที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

(8) ความคิดนี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

### 3.2 ทำไมต้องฝึกและพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกและพัฒนาได้ โดยคนเราจะมีความพร้อมตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งอยู่ระดับประถมศึกษาจะจัดหลักสูตรให้เอื้ออำนวยและกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มต่างๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ ดังนี้คือ

1. สร้างให้บุคคลกล้าคิดกล้าแสดงออก คนที่มีความคิดสร้างสรรค์มักจะเป็นบุคคลที่กล้าเสนอวิธีการและแนวทางใหม่ๆ ที่ไม่มีใครคิดกันมาก่อน และจะเป็นคนที่ต่อสู้อย่างเต็มที่ เพื่อที่จะแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องของตนเอง

2. ความคิดนี้จะนำบุคคลไปสู่สิ่งใหม่และวิธีการใหม่ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จะก่อให้เกิดสิ่งใหม่ นวัตกรรมใหม่ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งในการที่จะให้บุคคลหลุดพ้นจากเรื่องจำเจที่ต้องประสบอยู่ทุกวัน

3. สร้างให้บุคคลเป็นผู้ที่มองโลกในมุมกว้าง และยืดหยุ่น นอกจากจะสร้างความคิดใหม่หรือได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ และสร้างวิธีการใหม่ๆ แล้ว ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์นั้นแม้จะมองสิ่งเดียวกันกับที่ทุกคนมองอยู่แต่ความคิดของเขาจะไม่เหมือนคนอื่น ๆ โดยจะคิดแตกต่างไปอย่างไร ขอบเขตเป็นความคิดตามจินตนาการที่มอง และรับรู้สิ่งต่างๆ รอบข้างในแง่มุมที่แตกต่างจากคนทั่วไป

4. สร้างให้บุคคลไม่อยู่กับที่ และบ่มเพาะความขยัน คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะเป็นผู้ที่ทำงานหนัก มีสมาธิสามารถทำงานได้นาน มีความขยันและกระตือรือร้น อยากรู้ อยากรู้เห็น ค้นคว้า และทดลองสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

5. สร้างให้บุคคลเกิดความสามารถในการแก้ไขปัญหาตามสภาพและตามความจำกัดของทรัพยากร คนที่มีความคิดสร้างสรรค์จะไม่มีการสร้างเงื่อนไขในความคิดสามารถคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหา และตัดสินใจตามสภาพแวดล้อมของปัญหาได้ภายใต้อุปสรรคและความจำกัดของทรัพยากรต่างๆ ในทำนองที่ว่า “Small and Beautiful” หรือ “จิ๋ว แต่แจ๋ว”

6. สร้างผลงานและเกิดสิ่งใหม่ๆ นักสร้างสรรค์จะมีความสามารถในการอธิบายสื่อสาร สร้างความเข้าใจให้ผู้อื่น นำความคิดที่มีค่าของตนไปทำให้เกิดประโยชน์ได้

ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์จะใช้สิ่งที่กล่าวมานี้เป็นสื่อและเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของตนเองได้ดี

### 3.3 วิธีการพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

การพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในตนเอง จะต้องฝึกและพัฒนาตนเองดังนี้

- (1) ให้อิสระตนเอง
- (2) นำตนเองนอกขอบเขต กฎเกณฑ์ กรอบ และเกราะกำลังต่างๆ
- (3) คิดให้ลึกซึ้ง ละเอียด รอบคอบ
- (4) อาศัยการใช้สมาธิและสติให้ยู่เหนืออารมณ์
- (5) ปราศจากอคติ ค่านิยมสังคม
- (6) ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ได้
- (7) อย่าให้เวลามาเร่งรัดความคิดจนเกินไป
- (8) ไม่มุ่งหวังผลกำไรจากความคิด
- (9) มีทักษะในการฟัง
- (10) หมั่นฝึกฝนความคิดอย่างสม่ำเสมอ

### 3.4 วิธีกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การกระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้นั้น ผู้ที่เป็นตัวกระตุ้น อาทิเช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือบังคับบัญชา สามารถใช้วิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ฝึกใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยอยู่ในบรรยากาศที่ดี เอื้ออำนวยให้เกิดการใช้ปัญญา คือ

- (1) การระดมสมองอย่างอิสระ
- (2) การเขียนวิจารณ์ความคิด
- (3) การแยกความเหมือน – ต่าง
- (4) การอุปมาอุปไมย
- (5) การมีความคลุมเครือ

### 3.5 อุปสรรคของความคิดสร้างสรรค์

(1) อุปสรรคจากตนเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ใช้ความเคยชินและสัญชาตญาณแก้ไข ปัญหา พอใจในคำตอบเดิมๆ กลัวพลาด ไม่กล้าเสี่ยง ไม่กล้ารับผิดชอบ ชอบสร้างขอบเขตและกฎเกณฑ์ให้ตนเอง ชอบเลียนแบบแอบอ้างผู้อื่น ชอบเป็นผู้ตาม สามารถทำตามคำสั่งได้ดี ไม่ชอบแสวงหาความรู้ ไม่เสาะหาประสบการณ์ ไม่เปิดใจ ปราศจากการยืดหยุ่น ไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ

(2) อุปสรรคจากบุคคลอื่น ไม่ยอมรับฟัง มุ่งตำหนิ วิจารณ์ และปฏิเสธทุกประเด็น อิจฉา เขาะเขี้ยว ถากถาง ปิดโอกาส

(3) ขาดการกระตุ้นส่งเสริม มีการบั่นทอนกำลังใจ ปราศจากการยอมรับ เน้นผลกำไรจนเกินไป มีความจำกัดด้านเวลา ทรัพยากรอื่นๆ

ดังนั้น การจะสร้างให้ตนเองมีความคิดสร้างสรรค์ หรือส่งเสริม กระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จึงควรจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวย พร้อมๆ กับการป้องกัน และจัดอุปสรรคดังที่กล่าวมาแล้ว

**4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)** การคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ความสามารถในการสร้างและประเมินข้อสรุปจากหลักฐานหรือสภาวะการณ์ใดได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีองค์ประกอบ 4 อย่างดังนี้

**4.1 ทักษะเบื้องต้นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการคิด** ได้แก่ ความสามารถในการสังเกต ความสามารถในการค้นหารูปแบบและ การสรุปสาระสำคัญและการประเมินข้อสรุปบนพื้นฐานจากการสังเกต

**4.2 ความรู้เฉพาะเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องคิด** ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระ หลักฐาน หรือสถานที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น เมื่อต้องตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อในเรื่องใด ต้องหาเหตุผล หลักฐานต่างๆ ประกอบการตัดสินใจ

**4.3 การรู้จักคิด** ได้แก่ รู้กระบวนการรู้จักของตนและควบคุมให้ปฏิบัติตามกระบวนการคิดนั้น เช่น ต้องจดจ่อ ไคร่ครวญ พิจารณาตามหลักเหตุผล เป็นต้น

**4.4 แรงจูงใจ** หมายถึง พลังที่ใช้ในการคิด ซึ่งเกิดจากความต้องการหรือปรารถนาที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณ แรงจูงใจในการคิดจะกำหนดเจตคติ และนิสัยในการคิดของบุคคลนั้นๆ ทำให้เชื่อหรือไม่เชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

◆ กิจกรรมท้ายบท ◆

1. จงอธิบายถึงทักษะชีวิตในข้อใดที่ผู้เรียนเคยนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างน้อย 3 ทักษะพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอภิปรายทักษะชีวิตที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันมากที่สุด และนำเสนอในกลุ่ม

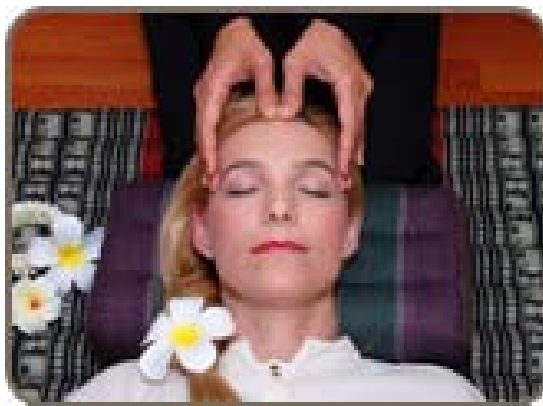
## บทที่ 9

### อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ

#### ความหมายงานบริการด้านสุขภาพ

ในปัจจุบันคนเรามีการดูแลสุขภาพของตนเองกันมากขึ้น โดยให้ความสำคัญต่อตัวเองเพิ่มเติม จากปัจจัย 4 ที่ต้องให้ความสำคัญอยู่แล้ว จึงเกิดธุรกิจงานบริการด้านสุขภาพเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของทุกๆ คน ซึ่งมีหลายประเภท เช่น การนวดแผนไทย การทำสปา การฝึกโยคะ การเดินแอโรบิก และการลีลาศเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเช่น การนวดแผนไทย เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การประกอบอาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพได้ต่อไป

#### การนวดแผนไทย



การนวดแผนไทย เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่สั่งสมและสืบทอดมาแต่โบราณ คนไทยเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือกันเองเมื่อปวดเมื่อย เจ็บป่วย รู้จักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการบีบ นวด ยืดเหยียด ดัดดึงตนเอง หรือรู้ไว้ช่วยเหลือผู้อื่น การนวดเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลที่อบอุ่นเริ่มจากคนในครอบครัวด้วยสัมผัสแห่งความรักและความเอื้ออาทร ถ่ายทอดความรู้จากการสั่งสมประสบการณ์จากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง จนกระทั่งมีหลักในการปฏิบัติและมีวิธีการที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และการนวดเป็นศิลปะของการสัมผัสที่สร้างความรู้สึกรอบอุ่น ผ่อนคลายความเมื่อยล้า ทำให้เรารู้สึกสดชื่นทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดแผนไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีพัฒนาการมาเป็นลำดับ แม้ว่าการเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอันทันสมัยของการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนทั่วโลก แต่หลายคนก็ยังแสวงหาทางเลือกอื่น ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยเหตุผลแตกต่างกัน การนวดแผนไทย เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับการดูแลสุขภาพ และได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจาก ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ปวด และยากดภูมิประสาทหลายชนิด และมีผลแทรกซ้อนจาก ยาแก้ปวดบางชนิดค่อนข้างรุนแรง เช่น ทำให้ปวดท้อง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร อาเจียนเป็นเลือด เป็นต้น

## ประวัติการนวดแผนไทย

ในสมัยโบราณนั้น ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์และการนวดของไทย จะสั่งสอนสืบต่อกันมาเป็นทอด ๆ โดยครูจะรับศิษย์ไว้ แล้วค่อยส่งค่อยสอนให้จดจำความรู้ต่าง ๆ ซึ่งความรู้ที่สืบทอดกันมานั้น อาจเพิ่มขึ้น สูญหาย หรือผิดแปลกไปบ้าง ตามความสามารถของครู และศิษย์ที่สืบทอดกันมา

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยของ สมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนวดแผนไทย ปรากฏในทำเนียบศักดินาข้าราชการฝ่ายทหาร และพลเรือน ทรงโปรดให้มีการ แต่งตั้งกรมหมอนวด ให้บรรดาศักดิ์เป็นปลัดฝ่ายขวา มีศักดินา 300 ไร่ ฝ่ายซ้ายมีศักดินา 400 ไร่ หลักฐานอีกประการหนึ่งจากจดหมายเหตุของราชทูตลาอูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส บันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยาม มีความว่า "ในกรุงสยามนั้น ถ้ามีใครป่วยไข้ลง ก็จะมีคนทำเส้นสายยืด โดยผู้ชำนาญทางนี้ ขึ้นไปบนร่างกายคนไข้แล้วใช้เท้าเหยียบ"

ในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดมาจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้บางส่วน สูญหายไปในช่วงภาวะสงคราม ทั้งยังถูกจับเป็นเชลยส่วนหนึ่ง เหลือเพียงหมอพระที่อยู่ตามหัวเมือง พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดให้ระดมปั้นรูปฤๅษีคัดคน 80 ท่า และจารึกสรรพวิชากรนวดไทย ลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงจุดนวดต่าง ๆ อย่างละเอียด ประดับบนผนังศาลาราย และบนเสาศาภายในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน

ต่อมาใน พ.ศ.2375 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้บูรณะวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ใหม่ ทรงให้หล่อรูปฤๅษีคัดคนเป็นโลหะ มีการปรับปรุงตำรายาสมุนไพร จารึกไว้รอบอาราม และทรงให้รวบรวมตำรากรนวด และตำราการแพทย์ จารึกในวัดโพธิ์ เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปศึกษา และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ใน พ.ศ. 2397 สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีการชำระตำรากรนวดไทยและการแพทย์ไทยเรียกว่า "ตำราแพทย์หลวง" หรือ แพทย์ในราชสำนัก และทรงโปรดให้หมอนวดและหมอยา ถวายการรักษาความเจ็บป่วยยามทรงพระประชวร แม้เสด็จประพาสแห่งใด ต้องมีหมอนวดถวายงานทุกครั้ง

ใน พ.ศ. 2499 สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าฯ ให้แพทย์หลวงทำการสังคายนา และแปลตำราแพทย์จาก ภาษาบาลี และสันสกฤตเป็นภาษาไทย เรียกว่าตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ (ฉบับหลวง)

ต่อมาเมื่อการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทย การนวด จึงหมดบทบาทจากราชสำนัก ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และมาฟื้นฟูอีกครั้งในสมัยรัชกาลปัจจุบัน เมื่อมีการจัดตั้งอายุรเวชวิทยาลัย(วิทยาลัยสำหรับการแพทย์แผนไทย) ส่วนการนวดกันเองแบบชาวบ้านยังคงสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน

## แบบของการนวดแผนไทย



การนวดแผนไทยแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดเพื่อถวายพระมหากษัตริย์ และเจ้านายชั้นสูงในราชสำนัก การนวดประเภทนี้จึงใช้เฉพาะมือ นิ้วหัวแม่มือ และปลายนิ้ว เพื่อที่ผู้นวดจะได้สัมผัสร่างกายของผู้รับการนวดให้น้อยที่สุด และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในวังในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

2. การนวดแบบทั่วไป (แบบเชลยศักดิ์) หรือเรียกกันทั่วไปว่า "จับเส้น" เป็นการนวดของสามัญชนเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และช่วยการไหลเวียนของโลหิต โดยใช้มือนวดร่วมกับอวัยวะอื่นๆ เช่น สอก เข่า และเท้า ด้วยท่าทางทั่วไปไม่มีแบบแผน หรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก นับเป็นการนวดซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในสังคมไทย

## ประเภทของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย ทำให้สุขภาพดี ผ่อนคลาย ซึ่งแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่

### 1. นวดน้ำมัน

การนวดร่างกายโดยใช้น้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่มีกลิ่นหอมจากธรรมชาติ ช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลาย และคลายเครียด ด้วยกลิ่นหอม เฉพาะทางที่ใช้ในการบำบัดอาการให้เบาบางลง เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการเครียด หดหู่ นอกจากนี้ น้ำมันบริสุทธิ์ยังช่วยบำรุงผิว และกระชับรูปร่าง ทำให้กล้ามเนื้อไม่หย่อนยาน สลายไขมันตามร่างกาย ความร้อนของน้ำมันที่เกิดจากการนวด จะซึมซาบ ลึกลงไปผิวหนังและกล้ามเนื้อ ช่วยให้รู้สึกเบาสบายตัว

### 2. นวดผ่อนคลาย

การนวดผ่อนคลาย เป็นการนวดที่ถูกสุขลักษณะตามแบบแผนไทยโบราณ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม คลายกล้ามเนื้อที่ล้า รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คลายเครียด เคล็ดขัดยอก ช่วยให้สุขภาพกระปรี้กระเปร่า จิตใจผ่อนคลาย

### 3. นวดฝ่าเท้า



การนวดฝ่าเท้า นวดเท้า เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยให้ระบบการไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ ปรับสภาวะสมดุลของร่างกาย ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

### 4. นวดสปอร์ต

การออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป อาจทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรืออาการล้า การนวดสปอร์ต จึงเป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

### 5. นวดจับเส้น

การนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อ การยึดติดของพังผืดของร่างกาย ให้ทุเลา ผ่อนคลาย โดยการใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นที่กระหวัดไปตามอวัยวะต่างๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานาน และสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่แล่นไปตามอวัยวะต่างๆ

### 6. นวดสลายไขมัน – อโรมา

เป็นการนวดน้ำมัน เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

### 7. นวด – ประคบ

เป็นการใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยการนำเอาสมุนไพรทั้งสดหรือแห้งหลาย ๆ ชนิด โขลกพอแหลกและคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ จากนั้นนั่งด้วยไอน้ำความร้อน แล้วนำไปประคบตามร่างกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงหรือเครียดให้สบาย

### 8. นวด – ไมเกรน

เป็นการนวดเพื่อแก้อาการปวดศีรษะ โดยจะกดจุดบริเวณศีรษะที่ปวด

## วิธีการนวดแผนไทย

วิธีการนวดแผนไทยที่ถูกต้อง จะทำให้ผู้นวดไม่เหนื่อย และการนวดก็ได้ผลเต็มที่ มีความสะดวกและปลอดภัย ส่งผลทำให้ผู้ถูกนวดมีสุขภาพดี ผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งแบ่งออกได้หลายวิธีได้แก่

### 1. การกด



เป็นการใช้น้ำหนักกดบนเส้นพลังงานบนกล้ามเนื้อ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดเป็นวงกลม หรือใช้ ฝ่ามือกดเป็นวงกลม และกดตรงเส้นพลังงาน โดยใช้น้ำหนักตัวกด นิ้วและหัวแม่มือ หัวเข่า ฝ่าเท้า ทำการกดเพื่อยืดเส้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนของเลือด ระบบประสาทการทำงานของอวัยวะต่างๆ ดีขึ้น

### 2. การบีบ

เป็นการใช้น้ำหนักบีบกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือเข้าหากัน โดยการออกแรง สามารถใช้นิ้วหัวแม่มือช่วยหรือการประสานมือเพื่อเพิ่มการออกแรง เป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### 3. การทุบ/ตบ/สับ

ใช้มือและกำปั้นทุบ/ตบ/สับ กล้ามเนื้อเบา ๆ เป็นการผ่อนคลายการตึงของกล้ามเนื้อและให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้นและเป็นการช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย

### 4. การคลึง

เป็นการใช้น้ำหนักคลึงบริเวณกล้ามเนื้อโดยการหมุนแขนให้กล้ามเนื้อเคลื่อนหรือคลึงเป็นวงกลม ใช้แรงมากกว่าการใช้ข้อศอก ซึ่งให้ผลในการผ่อนคลาย มักใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก หรือข้อต่อ

### 5. การถู

โดยใช้น้ำหนักนวดถูไปมา หรือวนไปมาเป็นวงกลม บนกล้ามเนื้อเพื่อช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อต่างๆ



## 6. การหมุน

โดยการใช้มือจับและออกแรงหมุนข้อต่อกระดูกเป็นวงกลม ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อทำงานดีขึ้น ผ่อนคลาย

## 7. การกลิ้ง

เป็นการใช้ข้อศอกและแขนท่อนล่าง กดแรงๆ ในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่นต้นขา โดยใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่อง และเคลื่อนที่ไปตลอดอวัยวะที่ต้องการนวด ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้อด้วย

## 8. การลั่น/เขย่า

ใช้มือเขย่าขาหรือแขนของผู้ถูกนวด เพื่อช่วยทำให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปในตัว

## 9. การบิด

ลักษณะคล้ายการหมุน แต่เป็นการออกแรงบิดกล้ามเนื้อกับข้อต่อให้ยืดขยายออกไปในแนวทแยง ทำให้กล้ามเนื้อยืด เพื่อให้ผังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อยืดคลาย เคลื่อนไหวดีขึ้น

## 10. การลั่นข้อต่อ

เป็นการออกแรงยืดข้อต่ออย่างรวดเร็วทำให้เกิดเสียงดังลั่น เพื่อให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อทำงานดีขึ้น

## 11. การยืดตัดตัว



โดยใช้ฝ่าเท้า เป็นการออกแรงยืดกล้ามเนื้อข้อต่อให้ยืดขยายออกไปทางยาว ช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดคลายตัว

## 12. การหยุดการไหลเวียนของเลือด

ใช้ฝ่ามือกดที่จุดชีพจรที่โคนขาเพื่อหยุดการไหลเวียนของเลือดชั่วขณะกดไว้ประมาณครึ่งถึง 1 นาทีแล้วค่อยๆ ปล่อยช้า ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

## แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย

เนื่องจากการนวดแผนไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ดังนั้น จึงมีการนำบริการการนวดแผนไทยมาทำเป็นธุรกิจควบคู่กับธุรกิจสปา ซึ่งกลายเป็นธุรกิจที่สร้างรายได้ให้แก่ประเทศไทยเป็นจำนวนมาก โดยมีรายได้เฉลี่ยในการดำเนินกิจการการนวดแผนไทย มีรายละเอียด ดังนี้

การนวดตัว	โดยเฉลี่ย 300-400 บาท/ 2 ชั่วโมง
การนวดฝ่าเท้า	โดยเฉลี่ย 150-250 บาท/ชั่วโมง
การนวดประคบสมุนไพร	โดยเฉลี่ย 300-350 บาท/ 2 ชั่วโมง
การนวดน้ำมัน	โดยเฉลี่ย 600-800 บาท/ 2 ชั่วโมง

ดังนั้น หากผู้เรียนที่สนใจก็สามารถศึกษาฝึกทักษะสร้างความชำนาญนำไปสู่อาชีพเป็นของตนเองได้ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชน เช่น

### แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตกรุงเทพมหานคร

1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ท่าเตียน) มีโรงเรียนในเครือ 3 สาขาเปิดให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปี 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่มหลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 392/25-28 ซอยเพ็ญพัฒนา 1 ถ.มหาราช เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร: 02-622-3551, 02-221-3686
2. บ้านนานาชาติ บ้านสิริรามเพลส ถนนพัฒนาการ ระหว่างซอย 48 กับ ซอย 50 เขตสวนหลวง กทม โทร.66 [0]2 722 6602 to 10
3. ศูนย์อบรมเรือนไม้สปปาสมาคมแพทย์แผนไทย สาขาพลโยธิน 54/4 โทร.089-214-1118, 084-091-9511
4. โรงเรียนพฤษภาคัตถแผนไทย 25/8 ซอย 26, ถ.สุขุมวิท คลองตัน คลองเตย กทม 10110 โทร.66-2204-2922/3
5. โรงเรียนการนวดแผนไทย 13 หมู่12 ถนนรามคำแหง166 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กทม. 10510 โทร.02-917-4933 / 02-517-6818
6. ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทย ชลนิเวศน์ 530 หมู่บ้านชลนิเวศน์ ซอย9 (แยก18) ถนนประชาชื่น ลาดยาวจตุจักร กทม. 10900 โทร.0-2911-0543, 0-2585-0995
7. โครงการดอยน้ำซับ 505 ซอยลาดพร้าว 48 แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กทม. โทร.02-939-8167,02939-9939,02-513-9086
8. สมาคมนวดแผนโบราณไทย 138/157 หมู่ 4, วงศ์นายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ
9. โรงเรียนสปาออฟสยาม 163 Thai Ocean Bld. ถ.สุริยวงศ์, บางรัก กรุงเทพฯ โทร.02-634-1900,081-426-5843

10. ชีวาศรม อคาเดมี่ กรุงเทพฯ ชั้น 1 อาคารโมเดิร์นทาวน์ 87/104 ถ. สุขุมวิท ซอย 63  
กรุงเทพ 10110 โทร. 02-711-5270-3
11. ปรีนเซสวิตีเซ็นเตอร์ สาขาสยามสแควร์ 194-196 ซอย 1 (สกาล่า) ถ.พระราม 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330 โทร. 02-253-3681
12. เบญจ สปา 333 ซ.21 เมืองทอง 2/2 ถ.พัฒนาการ 61 เขตประเวศ กรุงเทพ 10250  
โทร. 02-722-2900
13. สถาบันเวชศาสตร์ความงามแผนไทย 111/40 หมู่บ้านศิริสุข ถนนวิภาวดี-รังสิต แขวงสีกัน  
เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10120
14. พลอยมาลี ศูนย์ฝึกสาขาสมาคมแพทย์แผนไทย(ฝึกอ้อมใหญ่) 177(30) ซ.พหลโยธิน 24,  
ถ.พหลโยธิน, แขวงจอมพล, เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
15. โรงเรียนกรุงเทพความงามและ สปา 12/1 ถ.ลาดพร้าว 122 แขวงวังทองหลาง  
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 โทร. 02-9342-690 ,02-734-3290, 086-510-5078 , 086-322-5458

#### แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตภาคกลาง

1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ศาลายา) มีโรงเรียนในเครือ 3 สาขาเปิด  
ให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปี 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่ม  
หลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 87 หมู่ 1 ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.มหาสวัสดิ์ อ.พุทธมณฑล  
นครปฐม 73120 โทร.034-365-001 ถึง 04
2. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์-แจ้งวัฒนะ) อาคารสายลม 50-89  
ซ.ปากเกร็ด-แจ้งวัฒนะ 15 ถ.แจ้งวัฒนะ ปากเกร็ด นนทบุรี 11120 โทร. 02-962-7338 ถึง 40  
โทร. 02-962-7338 ถึง 40 โทร. 053-410-360 5 ถึง 1
3. สมาคมแพทย์แผนไทย ศูนย์ฝึกอาชีพ ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี
4. สถานนวดแผนโบราณ (หมอชชู) คลองหนึ่ง คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
5. สวณนานาชาติ อาณาจักรแห่งการพักผ่อนที่เพียบพร้อมไปด้วยการนวดในแบบต่างๆ  
ตลอดจนการปฏิบัติเพื่อการ บำบัดรักษาโรค เวลาเพียง 1 หรือ 2 ชั่วโมง กับผู้ชำนาญการด้านการนวด  
ที่มีคุณภาพและมากด้วยประสบการณ์ 36/12 หมู่ที่ 4 ต.หนองบัว อ. เมือง จ.กาญจนบุรี 71190  
โทร . 081-9080-201, 081-6999-052, 034-633-356
6. พลอยมาลี ศูนย์ฝึกสาขา สมาคมแพทย์แผนไทย (ฝึกอ้อมใหญ่) 47/78 ม.นิศาชล  
ถ.เพชรเกษม ต.อ้อมใหญ่ อ.สามพราน จ.นครปฐม 73160
7. โรงเรียนสุขภาพเชตวัน 87 หมู่ 1 ศาลายา-นครชัยศรี ต.มหาสวัสดิ์ อ.พุทธมณฑล  
นครปฐม 73170 โทร. 034-365-001 ถึง 4

8. กลุ่มพัฒนาอาชีพนวดแผนไทยวัดเสาชงทอง ต. เกาะเกี๋ยด อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี
9. สถาบันอบรมคลินิก หมอนภา การแพทย์แผนไทย: 89/59 ซอยภูมิเวท 4 ปากเกร็ด ต.ปากเกร็ด อ. ปากเกร็ด นนทบุรี 11120 โทร. 081-8683-888, 02-583-3377, 083-4391-414
10. โรงเรียนอนันตสุขนวดแผนไทย23/3-4 หมู่ 3 ถ.คลองมะขามเรียง ต.หอรด้นไชย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000 โทร. 035-244-696, 086-126-0008

#### แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตภาคเหนือ

1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (เชียงใหม่) มีโรงเรียนในเครือ 3 สาขาเปิดให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปี 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่มหลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 7/1-2 ซอยหลังร้านสมุดล้านนา ถ. ประชาอุทิศ ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ. เชียงใหม่ โทร. 053-410-360 ถึง 1
2. โรงเรียน ไอทีเอ็ม นวดไทยโบราณ 17/6-7 มรกต ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50300 โทร. 053-218-632
3. โรงเรียนอาทิตย์นวดแผนไทย 159/2 ซอย 4 แก้ววรัตน์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง เชียงใหม่ โทร. 053-262-574
4. โรงเรียนลานนวดแผนไทย 47 ถนนช้าง ม้อยเก่า ซอย 3 ตำบลช้างม้อย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300 โทร. 053-232-547

#### แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตตะวันออก

1. กศน. อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โทร. 038-531-310
2. กศน. อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา โทร. 038-597-011
3. วารี่ประ มาสสาจ แอนด์ สปา 52 หมู่ 9 ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จ.ชลบุรี 20110 โทร. 038-312-581
4. เรียนพัฒนการนวดแผนไทย พัทยา 437/48-50 ถนน พัทยาสาย 2 ซอยยศศักดิ์ (ซอย 6) อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150 โทร. 038-414-115 5 ถึง 6

#### แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ บ้านดาวเรือง ต.สองห้อง อ. เมือง จ. หนองคาย 41300 โทร. 089-6213-512
2. วิทยาลัยชุมชนหนองบัวลำภู ต.ด่านช้าง อ.นากลาง จ.หนองบัวลำภู
3. ศูนย์สาธิตนวดแผนไทย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี โทร. 042-223-356 ต่อ 611 หรือ โทร 042-249-692

4. กลุ่มแพทย์แผนไทย ตำบลนาพิน อ.ตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี 34130 โทร 08-7908-2733, 08-7958-4209

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตภาคใต้

สุโข สป่า วัฒนธรรมและสุขภาพ รีสอร์ท 5/10 หมู่ 3 ถ.เจ้าฟ้า ต.วิจิตร Vichit, อ.เมือง, ภูเก็ต 83000 โทร. 076-26 3-222

## ธุรกิจนวดแผนไทย



ในปัจจุบัน ปัญหาเมื่อยขบ อาการปวดตามร่างกาย หรืออาการเครียด มักจะเกิดขึ้นกับหลาย ๆ คน โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากขึ้น สาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานนาน ๆ คอตก หมอน หรือเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้ทำให้มีผู้ที่มีความต้องการใช้บริการนวดมากขึ้น ซึ่งความนิยมการนวดไม่จำกัดอยู่เฉพาะแค่ชาวไทย หากแต่ขยายตัวออกไปในหมู่ชาวต่างชาติด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มอาเซียน ดังนั้น ธุรกิจนวดแผนไทย จึงเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการ การประกอบธุรกิจนี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ต้องการประกอบธุรกิจของตนเอง แต่ก่อนที่จะเริ่มต้น ลงมือทำ ผู้ประกอบการควรศึกษาและทำความเข้าใจในธุรกิจนี้ให้ลึกซึ้งเสียก่อน ผู้ที่สนใจทำธุรกิจนวดแผนไทย ควรมีสักยภาพและคุณสมบัติพื้นฐาน ดังนี้

1. **มีใจรักในการให้บริการ** เนื่องจากว่าการนวดแผนไทย เป็นธุรกิจบริการ ผู้ประกอบการจึงต้องมีใจรักการให้บริการ มีความซื่อสัตย์ ใจจริงใจ สุภาพ พุดจาไพเราะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
2. **มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีอยู่เสมอ** หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรง หากมีอาการไข้หรือรู้สึกไม่สบาย ไม่ควรทำการนวด เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้วยังอาจแพร่โรคให้กับผู้ถูกนวดได้
3. **มีศีลธรรม และมีสัมมาอาชีวะ** การนวดเป็นการบริการแบบตัวต่อตัว โอกาสใกล้ชิดและสัมผัสร่างกายลูกค้ามีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ประกอบอาชีพนี้จึงต้องให้การนวดเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีศีลธรรม คือ
  - **ไม่ดื่มสุรา ไม่ดื่มสุรา** ทั้งก่อนและหลังการนวด เพราะอาจจะควบคุมตัวเองไม่ได้ และอาจทำให้การนวดไม่ได้ผลเท่าที่ควร
  - **ไม่เจ้าชู้** โดยไม่แสดงกิริยาลวนลาม หรือใช้คำพูดแตะโลมผู้ถูกนวดหรือคนไข้ที่เป็นผู้หญิง กรณีผู้ถูกนวดเป็นผู้ชายหรือถ้าผู้ถูกนวดเป็นผู้หญิงก็ไม่ควรแสดงกิริยาชู้ชวนผู้ถูกนวดในเรื่องที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ ต้องนวดด้วยความสุภาพเรียบร้อย พุดคุยแค่พอสมควร

- ไม่พุดจาหลอกหลวง หมายถึง ไม่เลี้ยงไขหรือล่อลวงให้ผู้ถูกควบคุมกลับมาอีกครั้งก็ตาม ถ้าเห็นว่าได้ผลก็ควรบอกไปตามตรง และแนะนำให้ผู้ป่วยไปรับการรักษาโดยวิธีอื่น มิใช่ล่อลวงเพื่อหวังผลประโยชน์ เงินทอง ลาภยศสรรเสริญ

- ผู้ควบคุมไม่ควรควบคุมในสถานที่ อโคจร หรือสถานที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ค้าประเวณี โรงน้ำชา บ่อนการพนัน เป็นต้น

4. ควรมีพื้นฐานความรู้ด้านการควบคุมแผนไทย หรือผ่านการฝึกอบรมจากสถานฝึกอบรมอย่างน้อย 30 – 75 ชม. หรือ 15 – 45 วัน เพราะพื้นฐานดังกล่าว จะทำให้ผู้ประกอบการมีความเข้าใจในธุรกิจนี้เป็นอย่างดี

5. มีทำเลที่เหมาะสม มองเห็นได้ง่าย ชัดเจน การคมนาคมสะดวก เพราะธุรกิจนี้หากมีทำเลที่ดี ถือว่าประสบความสำเร็จไปแล้วส่วนหนึ่ง

### การประกอบการ

ก่อนเปิดการควบคุมแผนไทย นั้น ผู้ประกอบการจำเป็นต้องติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

- กรมพัฒนาธุรกิจการค้า เพื่อจดทะเบียนจัดตั้งธุรกิจ โดยทั่วไปธุรกิจบริการจะได้รับการยกเว้นไม่ต้องจดทะเบียนพาณิชย์ แต่ถ้าขายสินค้าอื่นร่วมด้วยต้องจดทะเบียน โดยสามารถศึกษารายละเอียดขออนุญาตได้ที่ [www.ismed.or.th](http://www.ismed.or.th) หรือที่ [www.thairegistration.com](http://www.thairegistration.com)

- กรมสรรพากร เพื่อดำเนินการทางภาษีการจดทะเบียน และภาษีมูลค่าเพิ่ม โดยศึกษาจาก [www.rd.go.th](http://www.rd.go.th)

- กระทรวงสาธารณสุข เพื่อจดทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ ทั้งนี้ หากเป็นการควบคุมเพื่อบำบัด วินิจฉัยโรค หรือฟื้นฟูสมรรถภาพ ตาม พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ.2542

ผู้ทำการควบคุมต้องขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาต สาขาการแพทย์แผนไทยหรือเวชกรรมโบราณ จากคณะกรรมการวิชาชีพก่อน และต้องดำเนินการในสถานพยาบาลที่ได้รับใบอนุญาตแล้วเท่านั้น แต่หากเป็นการควบคุมเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรค ผู้ที่ทำการควบคุมไม่จำเป็นต้องขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตผู้ประกอบการโรคศิลปะ ผู้ประกอบการสามารถยื่นคำขอได้ที่ กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข หรือในต่างจังหวัดยื่นที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด แม้ธุรกิจการควบคุมจะเป็นอาชีพให้บริการ แต่ก็ยังเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูงเช่นกัน

## โทษทางกฎหมาย

มีบทลงโทษทางกฎหมายหากผู้ควบคุมกระทำการควบคุมแบบการรักษาโรค แต่ไม่มีใบอนุญาต ประกอบโรคศิลปะ ซึ่งจะมีความผิดจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และแม้จะไม่ได้ควบคุมแต่ขึ้นป้ายโฆษณาว่าเป็นการนวดรักษาโรคโดยไม่มีใบอนุญาตก็มีความผิด คือมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามกฎหมายผู้ควบคุมต้องรับผิดชอบ หากเกิดอันตรายแก่ผู้ถูกควบคุม ดังนี้หากทำให้ผู้อื่นเกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 295 จำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากผู้ถูกควบคุมเป็นอันตรายสาหัส ดังนี้คือ ตาบอด หูหนวก ลิ่นขาด เสียความสามารถที่มานั่งประสาธ อวัยวะสืบพันธุ์ ไบหน้า แทะลูก จิตพิการติดตัว ทุพพลภาพหรือเจ็บป่วยเรื้อรังตลอดชีวิต หรือไม่สามารถประกอบกิจการตามปกติเกินกว่า 20 วัน ต้องโทษจำคุก 6 เดือนถึง 10 ปี หากกระทำโดยประมาท เช่น นวดแล้วเกิดอันตรายสาหัส ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 6,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากนวดผู้ป่วยแล้วทำให้เสียชีวิตถือว่ากระทำการ โดยประมาท ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท

## ปัจจัยที่ทำให้ธุรกิจนวดแผนไทยประสบความสำเร็จ

1. ต้องซื่อสัตย์กับลูกค้า ต่อตัวเองและพนักงาน
2. สร้างจิตสำนึกที่ดีด้านการบริการลูกค้าให้แก่พนักงาน เช่น การสวัสดีเมื่อมีลูกค้าเข้าร้าน การทักทายอย่างเป็นมิตร
3. รักษาการบริการให้ได้มาตรฐานคงที่ โดยให้บริการนวดครบทุกขั้นตอนและตามเวลาที่กำหนด
4. ทำเลที่ตั้งเหมาะสม ใกล้กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ค่าเช่าสถานที่ไม่แพงจนเกินไป
5. มีการรักษาความสะอาดของสถานที่ ความสะอาดอุปกรณ์การนวด และความสะอาดของพนักงานให้ดูดีตลอดเวลา

## กิจกรรมท้ายบท

1. ให้ผู้เรียนเขียนอธิบายประวัติของการนวดแผนไทยมาพอสังเขป
2. ให้ผู้เรียนอธิบายประเภทของการนวดแผนไทยมีกี่ประเภทอะไรบ้าง
3. ให้ผู้เรียนอธิบายวิธีการนวดแผนไทยแบบต่างๆ มาพอเข้าใจ
4. ให้ผู้เรียนบอกแหล่งข้อมูลการเรียนรู้การนวดแผนไทยมา 4-5 แห่ง



## บรรณานุกรม

- วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์และจินตนา ไ้ม่เจริญ. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระ  
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์แม็ค จำกัด
- วีณา เลิศวิไลกุลนที. (2551). หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา  
กรุงเทพฯ : บริษัทนวัตสาร จำกัด
- วุฒิชัย อนันนุและคณะ. (2548). หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา กรุงเทพฯ :  
บริษัทสำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด
- สุวัฒน์ แก้วสังข์ทอง. (2547). หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา นนทบุรี :  
บริษัทปียมิตร มัลติมีเดีย จำกัด
- การศึกษาทางไกล,สถาบัน.(2551) ชุดการเรียนรู้ทางไกล หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค.ลาดพร้าว
- โรคติดต่อ <http://www.siamhealth.net> วันที่ 9 กันยายน 2552
- รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ (2544) คู่มือหมอชาวบ้าน สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน กรุงเทพฯ  
นิภา แก้วศรีงาม “ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative Thinking)”  
<http://www.geocities.com/phichitnfc/KN2.htm> วันที่ 14 กันยายน 2552
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณ : Critical Thinking <http://www.swuaa.com/webnew/> วันที่ 14 กันยายน  
2552
- การตัดสินใจ <http://www.radompon.com/resourcecenter/?q=node/41> วันที่ 14 กันยายน 2552
- กระบวนการแก้ปัญหา (problem solving process) <http://toeyswu.multiply.com/journal/item/6>  
วันที่ 14 กันยายน 2552
- นพ. สุริยเดว ทรีปาตี. “พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น”  
<http://www.dekplus.org/update/index.html>
- เยาวเรศ นาคแจ้ง. “ขั้นตอนการระงับกลิ่นกาย.” ใกล้เคียง ปีที่ 26 ฉบับที่ 12 (ธ.ค. 2545 -ม.ค.  
2546) : 92-93  
[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)
- siriraj e public library ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
คู่มือคุยเปิดใจ รักปลอดภัย เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานใน  
ครอบครัว โดย โครงการคุยเปิดใจ รักปลอดภัย  
วันทนีย์ วาสิกะสินและคณะ. ๒๕๓๗. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, หน้า ๕๗-๗๔

โครงการป้องกันเอดส์บางชื่อ มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย. ๒๕๓๘. จุดประกาย BAPP.

กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์อากเนย์, หน้า ๕๗-๗๐.

ร่างกายมนุษย์ สิ่งมีชีวิตมหัศจรรย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธงสีฟ้า. มปป.

วราวุธ สุมาวงศ์. เกร็ดจากล่วมยาชุด คลินิกผู้หญิง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง, มปป.

ใครว่า..การตรวจสอบการตั้งครรภ์ไม่สำคัญ. ฟาร์มานิวส์. ปีที่ ๒ ๓.๔, ๒๕๔๑. หน้า ๔.

**The New Our Bodies, Ourselves: A Book by and for Women.** The Boston Women's Health Book Collective, New York: A Touchstone Book, 1992.

The Good Housekeeping. **The Good Housekeeping illustrated Guide to Women's Health.**

Kathryn Cox, Editor. New York: Hearst Books, 1995.

Grace Chin. **Menstrual Myths and Taboos.** *The Star* vol. 4, No. 12 : 4, December 1997.

นพพล ใจดี : คู่มืออบรมเชิงปฏิบัติการ เทคนิคการนวดไทยแบบเชลยศักดิ์, 2553. สำนักพิมพ์ ฮับเฮลท์ เมดิซีน. กรุงเทพมหานคร

ปริยานุช วงษ์ตาแพง : **อบ อบ นวด**, 2553, สำนักพิมพ์ ริงค์ กู๊ด. กรุงเทพมหานคร

นวดแผนไทย [http://www.xn--13\\_cgebo\\_2b\\_4a\\_7q3a.com/](http://www.xn--13_cgebo_2b_4a_7q3a.com/)

ธุรกิจนวดแผนไทย [http://www.prathyecity.com/N\\_panThai.doc](http://www.prathyecity.com/N_panThai.doc)

ธุรกิจนวดแผนไทย <http://www.women.sanook.com/800197/>

ธุรกิจนวดแผนไทย <http://www.library.dip.go.th/multim/edoc/09490.pdf>

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| 1. นายประเสริฐ  | บุญเรือง  | เลขานุการ กศน.                           |
| 2. ดร.ชัยยศ     | อัมสุวรรณ | รองเลขานุการ กศน.                        |
| 3. นายวัชรินทร์ | จำปี      | รองเลขานุการ กศน.                        |
| 4. ดร.ทองอยู่   | แก้วไทรสะ | ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาหลักสูตร กศน.       |
| 5. นางรักษณา    | ตันทวาทไธ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |

### ผู้เขียนและเรียบเรียง

- |              |      |                    |
|--------------|------|--------------------|
| 1. นายมณฑิธร | ละงู | สถาบัน กศน. ภาคใต้ |
|--------------|------|--------------------|

### ผู้บรรณาธิการ และพัฒนาปรับปรุง

- |                    |               |  |
|--------------------|---------------|--|
| 1. นางนวลพรรณ      | ศาสตร์เวช     | หน่วยศึกษานิเทศก์                      |
| 2. นางสุปรารถนา    | ยุคตะนันท์    | โรงเรียนบดินทร์เดชา (สิงห์ สิงหเสนีย์) |
| 3. นางกนกพรรณ      | สุวรรณพิทักษ์ | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน          |
| 4. นางสาวเยาวรัตน์ | คำตรง         | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน          |
| 5. นางสาวภาวนา     | เหวียนระวี    | องค์การแพธ (PATH)                      |
| 6. นางสาวกษมา      | สัตยาหุรักษ์  | องค์การแพธ (PATH)                      |
| 7. นางสาวสุรีพร    | เจริญนิช      | ข้าราชการบำนาญ                         |
| 8. นางชญญวดี       | เหล่าพาณิชย์  | ข้าราชการบำนาญ                         |
| 9. นางเอื้อจิตร    | สมจิตต์ชอบ    | ข้าราชการบำนาญ                         |
| 10. นางสาวชนิตา    | จิตต์ธรรม     | ข้าราชการบำนาญ                         |
| 11. นางสาวอนงค์    | เชื่อนนท์     | สำนักงาน กศน เขตบางเขน                 |

### คณะทำงาน

- |                    |                 |                               |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1. นายสุรพงษ์      | มันมะโน         | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |
| 2. นายศุภโชค       | ศรีรัตนศิลป์    | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |
| 3. นางสาววรรณพร    | ปัทมานนท์       | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |
| 4. นางสาวศรีัญญา   | กุลประดิษฐ์     | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |
| 5. นางสาวเพชรินทร์ | เหลื่องจิตวัฒนา | กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |

**ผู้พิมพ์ต้นฉบับ**

- |                    |               |                               |
|--------------------|---------------|-------------------------------|
| 1. นางสาวปิยวดี    | คะเนสม        | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
| 2. นางสาวเพชรินทร์ | เหลือจติวัฒนา | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
| 3. นางสาวกรวรรณ    | กวีวงษ์พัฒน์  | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
| 4. นางสาวชาลินี    | ธรรมธิษา      | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
| 5. นางสาวอสิสรา    | บ้านชี        | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |

**ผู้ออกแบบปก**

- |           |              |                               |
|-----------|--------------|-------------------------------|
| นายศุภโชค | ศรีรัตนศิลป์ | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
|-----------|--------------|-------------------------------|

## ผู้พัฒนาและปรับปรุงครั้งที่ 2

### คณะที่ปรึกษา

นายประเสริฐ	บุญเรือง	เลขาธิการ กศน.
นายชัยยศ	อิมสุวรรณ์	รองเลขาธิการ กศน.
นายวัชรินทร์	จำปี	รองเลขาธิการ กศน.
นางวัทนี	จันทร์โอกุล	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาสื่อการเรียนการสอน
นางชุลีพร	ผาตินินนาท	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการเผยแพร่ทางการศึกษา
นางอัญชลี	ธรรมวิธิกุล	หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์
นางศุทธิณี	งามเขตต์	ผู้อำนวยการศึกษานอกโรงเรียน

### ผู้พัฒนาและปรับปรุงครั้งที่ 2

นายสุรพงษ์	มันมะโน	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
นายศุภโชค	ศรีรัตนศิลป์	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
นายกิตติพงศ์	จันทวงศ์	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
นางสาวผณิตร์	แซ่อึ้ง	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน
นางสาวเพชรินทร์	เหลื่องจิตวัฒนา	กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน